

“ ด้ัพพะทานัง อัมมะทานัง ขิณชาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง ”

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่ .....

จาก .....

คำกล่าวมอบหนังสือ ก่อนมอบหนังสือเป็นธรรมทานให้กล่าวดังนี้-  
ตั้งนะโม ๓ จบ

“สุทินนัง วะตะเม ทานัง อาสะวัคชะยาอะหัง นิพพานัง นะปัจจะโย โหตุ”

## พิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นธรรมทาน

ชื่อหนังสือ : มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๓ ว่าด้วยภาคปภินณฑกรรม  
(ถาม-ตอบปัญหาธรรมะอันเนื่องมาจากภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ)

เลขมาตรฐาน : ๙๗๕-๙๖๖๕๒-๑-๑

สากลประจำหนังสือ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๗

จำนวน : ๓,๒๕๗ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทร. ๐๒-๙๕๓-๙๖๐๐

ภาพปกหน้า : ยอดดอยอินทนนท์

(หมอกบางบาง เหมือนหนทางมีอุปสรรค...โลก หลง ริษยา  
และความรัก ทักได้ด้วยปัญญา)

ภาพปกหลัง : ฤๅจะเหลือแต่เพียงภาพ? จากหนังสือ แรงดลใจ

ของ ชีรภาพ โลहितกุล

ผู้รวบรวม : นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ ๓๕๕/๑๑๙๙ ซอย ๒ หมู่บ้านพัฒนา

และเรียบเรียง : ถนนวิภาวดีรังสิต หมู่ ๑๕ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา

ปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒ , ๕๓๖๗๙๑๓

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์)

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย เมื่อท่าน  
ไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้  
ประโยชน์ต่อไป จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

## สารบัญ

หน้า

๑. คำนำ .....๑
๒. ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ ข้อ ๑-๑๑.....๒  
(จากหนังสือบทเทศนาและคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
พระครูพรหมญาณวิกรม (บุญรอด ปัญญาโร) )
๓. ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ ข้อ ๑๒-๑๙.....๕๘  
(จากหนังสือปัญหา ๑๐๘ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก)
๔. ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ ข้อ ๒๐-๓๐.....๖๓  
(จากหนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนา อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์)
๕. ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ ข้อ ๓๑-๖๕.....๖๘  
(จากหนังสือตอบปัญหาธรรม อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์)
๖. สันทนาธรรมทางปฏิบัติ (๑๐ ข้อ).....๑๐๕  
(จากหนังสือเทศน์สืบุชา วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย)
๗. ถาม-ตอบ ข้อธรรมะ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ (๔๙ ข้อ).....๑๑๐  
(จากหนังสือมรรคาแห่งปัญญา)
๘. ประวัติผู้รวบรวมและเรียบเรียง.....๑๒๕
๙. บรรณานุกรม.....๑๒๗

\*\*\*\*\*



## คำนำ

เดิมที่ตั้งใจจะทำหนังสือ “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เล่มเดียวจบ แต่เนื่องจากเนื้อหาสาระมาก จึงได้แบ่งเป็น ๒ เล่ม คือ เล่ม ๑ ภาคปริยัติ (ได้พิมพ์ไปแล้วเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๖ พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๕๗) อีกจำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม) ส่วนเล่ม ๒ คือ ภาคธรรมปฏิบัติ สู่ธรรมปฏิบัติ นั้น กำหนดพิมพ์ออกแจกจ่ายได้ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๗

ปรากฏว่า เล่ม ๒ ก็ยังมีความหนาเกินกว่า ๓๐๐ หน้า เกรงผู้อ่านไม่กล้าหยิบ จึงได้แยกเอาหมวดคำถาม-คำตอบ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม มาทำเป็นเล่ม ๓ ภาคปณิณณกรรม ถาม-ตอบปัญหาธรรม (อันเนื่องมาจากธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ) ซึ่งเหมาะที่จะอ่านควบคู่ไปกับเล่ม ๒

เนื่องจากคำถาม-คำตอบ ที่นำมาพิมพ์ลงในเล่มนี้ ได้มาจากหลายสำนัก เห็นว่ามีสาระความรู้ และจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะโยคี นักปฏิบัติ จึงได้กำหนดพิมพ์ออกแจกจ่ายพร้อมในคราวเดียวกันกับเล่ม ๒ ด้วย

หวังว่าหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? ทั้ง ๓ เล่มนี้ น่าจะเพียงพอสำหรับเป็นประทีปส่องทาง ต่อไปคงจะเป็นหน้าที่ของผู้เดินทางเท่านั้นที่จะค้นหาเอาด้วยตัวของตัวเอง (อัตตาหิ อัตตโน นาโถ) สำหรับผู้เขียนรวบรวมและเรียบเรียง ซึ่งเป็นนักหนังสือจำเป็น ขอจบหน้าที่ผู้จุดประทีปส่งให้ท่านแต่เพียงเท่านี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (คุณกัลยา ศักดิ์คงกระพัน) ผู้เป็นกัลยาณมิตรไว้ ณ ที่นี้อีกครั้งหนึ่ง ที่กรุณารับภาระทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการแจกธรรมเป็นจรรณกาล ขออนุโมทนาและจงเป็นปัจจัยให้รู้ธรรมเห็นธรรมโดยเร็วพลันด้วย ขอผลานิสงส์ทั้งมวลจงประสบแด่ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดพิมพ์และเผยแผ่งานธรรมทานนี้ จงเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาญาณ บรรลุถึงซึ่งความพ้นทุกข์คือ พระอริยบุคคลโดยเร็วพลันด้วยเทอญ

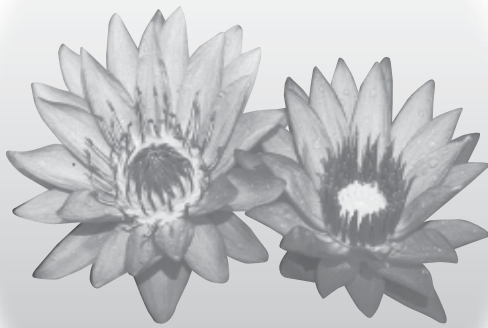
สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์  
ผู้รวบรวมและเรียบเรียง  
ธันวาคม ๒๕๕๗

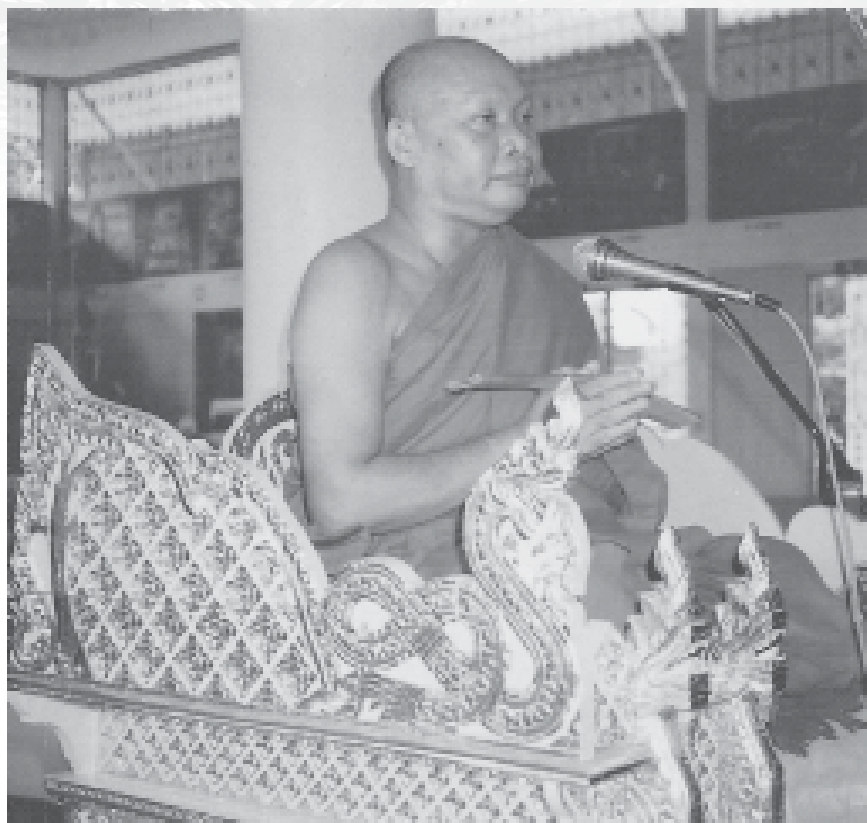
# ภาคปกิณณกรรม

ถาม-ตอบปัญหาธรรมะ

อันเนื่องมาจากธรรมเนียมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ







**พระครูพรหมญาณวิกรม**  
(บุญรอด ปญญาวโร)  
วัดศรีรังค์ อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

# ภาคปกิณณกรรม

## ถาม-ตอบ ปัญหารรณะ

ข้อ ๑ ถึง ๑๑

สรุ่ยย่อเนื้อหาจากหนังสือบทเทศนาและคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
พระครูพรหมญาณวิกรม (บุญรอด ปัญญาวิโร)  
ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กองศาสนศึกษา  
กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๓๘

\*\*\*\*\*

**ข้อ ๑** ถาม หลักธรรมของพระพุทธศาสนามีมากมาย เราจะเลือกมาปฏิบัติได้อย่างไร จึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด

ตอบ ผู้ที่ให้ธรรมะนั้นก็เหมือนกับพ่อครัวหรือแม่ครัว ปรุงอาหารหลายชนิด หลายอย่าง หลายรส จะให้ถูกใจคนหมดทุกคนนั้นเป็นไปได้ แต่ก็ย่อมจะถูกใจคนบางคนเป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม เมื่อเราได้ฟังแล้วก็ขอให้เรานำเอาไปใช้แต่สิ่งที่เหมาะสม แต่สิ่งที่ เป็นประโยชน์หรือว่าเหมาะสม อธิยาศัยจิตใจของเรา จะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตและจิตใจของเรา ถ้าหากเราไม่รู้จักนำเอาแต่สิ่งที่ดีไปใช้ ไปประพฤติปฏิบัติ เราก็จะไม่ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังธรรมะ

สำหรับธรรมะในทางพุทธศาสนานั้น พระองค์ทรงแสดงเข้าใจหลายนัยด้วยกัน และพระองค์ได้ทรงแสดงธรรมะที่เป็นประโยชน์ ในส่วนที่เป็นปัจจุบันชาตินี้ ชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับเรื่องการเจริญกรรมฐาน พระองค์ได้ทรงมุ่งหวังที่จะให้เราได้รับความจริงของชีวิต เพราะว่าถ้าหากว่าเราไม่รู้จักความจริงของชีวิต ไม่รู้จักความจริงของโลกแล้ว เราก็คงเดินผิด คนที่เดินทางผิดนั้นก็คือนคนหลงทาง หรืออีกประการหนึ่งเหมือนกับคนตาบอด คนตาบอดย่อมไม่รู้จักทาง ย่อมไม่รู้จักว่ามีสิ่งอะไรอยู่ตรงไหนบ้าง ดี ชั่ว อย่างไร คนตาบอดไม่รู้ คนที่ตาบอด คือ





คนที่ไม่มีปัญญา เพราะไม่ได้ยินไม่ได้ฟังธรรมะไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ ก็เกิดความเข้าใจผิด เกิดความเห็นผิด เพราะตาในคือปัญญานั้นบอดเสียแล้ว

การฟังธรรมะจึงเป็นเหตุให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ พระองค์ได้ทรงแสดงให้เรารู้ความจริงของโลกเข้าใจ โดยพระองค์ทรงสอนให้เรามาพิจารณาความเป็นไปของโลก ว่าความจริงของโลกนั้นเป็นอย่างไร ตามพระบาลี

เอต ปัสสถิมัง โลกัง จิตตัง ราชรูปมัง เป็นต้น

ซึ่งแปลความว่า ท่านทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้ อันตระการตา ดุจราชรถ อันคนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่ผู้รู้หาซึ้งอยู่ไม่

พุทธพจน์นี้ พระองค์ได้ทรงเชิญชวนชาวโลก ให้มาดูโลก ให้มามองโลกในแง่ของความจริงว่า ความจริงของโลกนั้นเป็นอย่างไร สาเหตุที่พระพุทธองค์ตรัสพุทธภาษิตบทนี้มีเรื่องแล้วว่า

มีราชกุมารองค์หนึ่ง มีนามว่าอภัยราชกุมาร อยู่ที่เมืองสรวดี ไปรบทัพปราบข้าศึกที่ชายแดนได้รับชัยชนะ เมื่อกลับมาเมืองแล้วก็ได้มีการฉลอง โดยมีการจัดงานฉลอง ๗ วัน ๗ คืน ฉลองชัยชนะของตนเอง

ในงานฉลองนั้นก็ทานกร้อง นักรำ นักฟ้อนที่ตีๆ ไปร้องรำขับกล่อมให้อภัยราชกุมารนั้น ได้รับความเพลิดเพลิน อภัยราชกุมาร ได้ติดอกติดใจชอบใจรักใคร่ในหญิงนักฟ้อนผู้หนึ่ง ครั้งต่อมาในวันที่ ๗ หญิงนักฟ้อนนั้นไม่ได้รับการพักผ่อน ได้เป็นลมตายในปัจจุบัน ปรากฏว่าอภัยราชกุมารเศร้าโศกเสียใจมาก มีความทุกข์ใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่รู้ว่าจะหาใครมาแก้ทุกข์ได้ ก็มีผู้แนะนำให้ไปเฝ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อภัยราชกุมารก็ไปเฝ้า ได้เล่าเรื่องความเป็นไปต่างๆ ให้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบ พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงธรรมะให้อภัยราชกุมารได้ฟัง โดยพระองค์ตรัสว่า

ท่านทั้งหลาย จงมองดูโลกนี้ อันตระการตา ดุจราชรถ อันคนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่ผู้รู้หาซึ้งอยู่ไม่

เมื่ออภัยราชกุมารได้ฟังธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนั้นแล้ว ปรากฏว่า คลายความทุกข์ความเศร้าโศกลงได้



มีปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจในพระธรรมเทศนาที่ พระองค์ทรงแสดงในเรื่องนี้ ที่พระองค์ตรัสว่า

“ท่านทั้งหลายจงมาดูโลกนี้” หมายความว่า ทั้งโลกภายในทั้งโลก ภายนอก เมื่อเราประดับตกแต่งแล้วก็ตระการตาคือสวยงาม แต่ภายในนั้น หาสวยไม่ เหมือนกับราชรถของพระราชินีที่ได้รับการตกแต่งประดับประดา แล้ว มีความสวยงามสดงงาม แต่ภายในนั้นหาสวยไม่ และรถนั้นก็ไม่มีขียน ไม่ถาวร สวยชั่วขณะที่ตกแต่งหรือสวยลงตาชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น ความจริงแท้ นั้นหาได้สวยไม่

อันโลกภายนอกที่อยู่กิติ หรือโลกภายในคือชั้น ๕ กิติ หาได้ สวยงามไม่ โลกภายนอกหมายถึงภูเขา บ้านเรือน ต้นไม้ หรือโลกที่คนเรา อาศัยอยู่นี้ มนุษย์เราได้สร้างสรรค์ประดิษฐ์ขึ้นแลดูสวยงามสดงงาม แต่ว่าสิ่ง เหล่านี้ก็หาได้สวยงามยั่งยืนมั่นคงถาวรไม่ และไม่ใช่อะไรของสวยงามที่แท้จริง

โลกภายในคือชั้นโลก ได้แก่ร่างกาย ร่างกายของคนเราที่ ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ก็ไม่ใช่เป็นของ สวยของงาม แต่มาเมื่อมาประชุมเข้าเป็นกาย เราสมมุติเรียกว่าเป็นตัว เป็นต้น เป็นคน เป็นหญิงเป็นชาย ประดับตกแต่งด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ต่างๆ เมื่อเรา สมมุติแล้วก็มี ความมั่นหมาย มีอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นว่า คนนั้นสวย คนนั้น งามอย่างนั้นอย่างนี้เหมือนกับราชรถที่ประดับตกแต่งแล้วแลเห็นสวยงาม ชั่วขณะหนึ่ง อันร่างกายของคนเราก็เช่นเดียวกันตระการตาดุจราชรถ แต่ พระพุทธองค์ได้ตรัสต่อไปว่า

“อันคนเขลาหมกมุ่นอยู่” คนโง่ไม่มีปัญญาเท่านั้น จึงหลงติด อยู่ในร่างกายและโลกภายนอก คือสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ คนโง่เขลา เบาปัญญา มัวเมาลุ่มหลงในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในทรัพย์ สมบัติ ในบุตร ภรรยา สามี พระองค์ได้ตรัสว่า คนโง่เท่านั้นที่หมกมุ่นอยู่ ที่หลงอยู่ที่จมอยู่ แต่บุคคลที่มีปัญญา บุคคลที่ฉลาดหาได้หลง หาได้ติด อยู่ไม่ โดยมาพิจารณาเห็นว่า อันโลกภายในกิติ โลกภายนอกกิติ เป็นสิ่งที่ ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่สวยไม่งาม ไม่ใช่ของของตน แต่การที่เราจะถอนอุปาทาน



ไม่ยึดติดโลกภายในและโลกภายนอก ให้เรารู้แจ้งด้วยปัญญา เพื่อจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารในภพต่าง ๆ

**พระพุทธองค์** ได้ทรงแสดงการเวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์เราว่า มนุษย์เราที่ยังมีการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็ทุกข์แบบมนุษย์ เมื่อเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานก็ทุกข์แบบสัตว์ดิรัจฉาน เมื่อเกิดเป็นเปรตก็ทุกข์แบบเปรต หรือว่าเกิดเป็นเทวดาก็ทุกข์แบบเทวดา

เมื่อยังมีการเวียนว่ายตายเกิดในกำเนิดต่าง ๆ ก็ยังมีความทุกข์อยู่ตราบนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้เราแก้ปัญหาเพื่อจะได้ละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในโลกนั้นเสีย เพราะเหตุว่าการยึดมั่นถือมั่นนี้เกิดมาจากความไม่รู้ คือ อวิชชา หรือโมหะ ความโง่ ความเขลา ความไม่รู้ เกิดความไม่รู้ก็เป็นเหตุให้เกิดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ แล้วยังมีความทุกข์ติดตามมา คือ เมื่อมีชาติก็มีความแก่ เมื่อมีเกิดก็ต้องมีแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องเศร้าโศก เสียใจ ร่ำไรร่ำพัน อันนี้เป็นความทุกข์ที่ติดตามมาจากอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นตัวกิเลส

**ข้อ ๒** ถาม เราจะปฏิบัติธรรมะเพื่อที่จะได้กำจัดกิเลส การปฏิบัตินั้นเราจะทำอะไร?

ตอบ การปฏิบัติธรรม ในขั้นของการเจริญกรรมฐาน มีวิธีทำอยู่หลายแบบ ซึ่งเป็นไปในเรื่องของการกำจัดกิเลส แต่ที่พระองค์ได้ทรงแสดงเข้าไว้ นั้น มี ๒ ประเภทด้วยกัน คือ สมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง วิปัสสนากรรมฐานอย่างหนึ่ง

สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานอันเป็นอุบายทำจิตให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานอันเป็นอุบายให้เกิดปัญญา

ที่ว่า สมถกรรมฐาน เป็นอุบายทำจิตให้สงบนั้น หมายความว่า เป็นอุบายการฝึกจิตของเราให้เกิดความสงบ ให้เกิดสมาธิ เมื่อเกิดความสงบ



เกิดสมาธิแล้ว จะเป็นบัณฑิตให้เกิดปัญญาต่อไป

หลักของสมณะ อันเป็นอุบายการทำจิตให้สงบนั้น พระองค์ทรงแสดงเข้าไว้ถึง ๔๐ ประการด้วยกัน แต่ว่าใน ๔๐ ประการนั้น แต่ละอย่างที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้เพื่อเลือกปฏิบัติให้เหมาะแก่อัธยาศัยของแต่ละคน โดยเฉพาะที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐาน มีทั้งส่วนที่เป็นสมถกรรมฐาน และส่วนที่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน

ในหลักมหาสติปัฏฐาน ข้อที่ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้น พระองค์ได้ทรงแสดงอารมณ์ของสมถกรรมฐานเข้าไว้เหมือนกันในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ข้อแรกพระองค์ได้ทรงแสดงถึงอานาปานสติการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อันนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

อิริยาปถปัพพะ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน อิริยาปถปัพพะ คือการกำหนดอิริยาปถใหญ่

สัมปชัญญูปัพพะ คือการกำหนดอิริยาปถย่อย มีการคู้เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

การกำหนดอาการ ๓๒ ให้เห็นเป็นของปฏิกุศล เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

การพิจารณาซากศพ ๙ ชนิด เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

บางคนก็เข้าใจว่าการปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้น เป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์ เป็นสิ่งที่ไร้ผล อันความเข้าใจทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพราะยังเข้าใจธรรมะไม่ถูกต้องทั้ง ๒ แง่ คือทั้งในส่วนสมถกรรมฐาน และในส่วนวิปัสสนากรรมฐาน ธรรมะทั้ง ๒ ประการ เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ มีประโยชน์ทั้งในส่วนที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ขอให้ปฏิบัติให้ถูกต้องจะมีประโยชน์แค่ไหนเพียงไร ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติหรือคุณภาพของสิ่งที่เราได้ปฏิบัติให้เกิดขึ้น

คล้ายกับอาหารที่เรารับประทาน อาหารแต่ละอย่างมีวิตามิน มีประโยชน์ไม่เหมือนกัน



บางอย่างมีคุณประโยชน์แก่ร่างกายมาก บางอย่างมีคุณประโยชน์แก่ร่างกายน้อย เราเลือกรับประทานสุดแท้แต่ว่าเราชอบรับประทานแบบไหน

ธรรมะ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน เช่นอย่างการเจริญอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และมีคำบริกรรมว่า พุท-โธ อันเป็นการกล่าวนามของพระพุทเจ้า อันเป็นการกล่อมเกลาจิตให้เป็นสมาธิ

การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ ถือว่าเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน เมื่อเจริญไปถึงฌาน พิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นความเกิดดับขององค์ฌานแล้วก็เกิดวิปัสสนาญาณได้ อย่างนี้ก็ป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลได้

แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงเจริญอานาปานสติกรรมฐาน กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ในยามต้นแห่งราตรี ทรงได้ฌาน เมื่อได้ฌานแล้วก็เกิดคุณพิเศษได้ บุพเพนิวาสานุสสติญาณ เป็นเหตุให้พระองค์ทรงระลึกชาติแต่หนหลังได้ พระองค์ทรงทราบว่าในชาติก่อนพระองค์ทรงเกิดเป็นอะไร ก็ร้อยก็ชาติ พระองค์ทรงทราบหมด ด้วยอำนาจฌานของพระองค์

ในยามที่ ๒ แห่งราตรี พระองค์ทรงได้ จุตูปปาตญาณ คือได้ ตาทิพย์มองเห็นการตายการเกิดของสัตว์ทั้งหลายว่าเป็นไปตามอำนาจของกรรม ด้วยอำนาจของตาทิพย์

ในยามที่ ๓ แห่งราตรี พระองค์ทรงได้ อาสวักขยญาณ เป็นญาณที่ทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไป เป็นวิปัสสนาญาณเป็นตัวปัญญาที่เจริญแจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ประการ แล้วได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แสดงว่าพระองค์ได้ทรงเจริญสมถกรรมฐานเป็นเบื้องต้นแล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานภายหลัง ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ถึงความพ้นทุกข์เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นเครื่องยืนยันว่าการเจริญสมถกรรมฐานนั้น ถ้าเราเจริญถูกต้องแล้วก็มีประโยชน์ต่อผู้เจริญนั้น



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

การที่เราจะพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นเป็นของปฏิกุล คือ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

เหล่านี้ให้เห็นเป็นของปฏิกุล น่าเกลียด ไม่น่ารัก อย่างนี้ก็เป็น อุบายฝึกจิตให้เกิดความสงบ เกิดความสังเวชสลดใจ ก็สามารถบรรลุมรรค ผลนิพพานได้

การพิจารณาซากศพ ๙ ชนิด เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๒-๓ วัน หรือซากศพที่ตายมาแล้วเป็นปี มาพิจารณา แล้วก็เทียบเคียงกับร่างกายของตน ว่าร่างกายของตนก็ต้องเป็นอย่างนั้น ศพนั้นฉันใด เราก็คงต้องเป็นฉันนั้น ก็สามารถบรรลุมรรคผลได้เป็นอารมณ์ของสมณะ แต่ว่าถ้าเจริญไปจนเกิดฉานแล้วพิจารณาฉานให้เกิดปัญญา ตัวปัญญาเกิด ตัววิปัสสนาเกิด สามารถบรรลุ มรรคผลได้

ในครั้งพุทธกาล ปรากฏว่ามีผู้ไปพิจารณาซากศพ ได้บรรลุ มรรคผลเป็นจำนวนมาก เช่น เรื่องของนางสิริมา เป็นตัวอย่าง

นางสิริมา เป็นคนสวยประจำเมืองราชคฤห์ เขาเรียกว่าเป็น หญิงนครโสเภณี เป็นคนสวยประจำเมือง คล้าย ๆ กับนางสาวไทย อย่างนั้นแหละ นางสิริมานี้เป็นคนสวยมาก ถ้าหากว่าใครได้ไปนอนร่วมกับนางคืนหนึ่งก็ต้อง ๔,๐๐๐ บาท

ครั้นต่อมา นางสิริมาได้เป็นลมตายในปัจจุบัน ตายทั้ง ๆ ที่ยังเป็นสาวอยู่ พระเจ้าพิมพิสารได้นำเรื่องนี้ ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบ ว่านางสิริมาหญิงงามแห่งเมืองราชคฤห์ตายเสียแล้ว พระพุทธองค์ทรง ต้องการจะปรารภศพของนางสิริมา เป็นเหตุ ทรงมีเจตนาจะให้พุทธบริษัทได้ ทราบความจริง พระองค์จึงให้เก็บศพของนางสิริมานั้นไว้ ๓ วัน เมื่อครบ ๓ วัน แล้ว ก็ให้ราชบุรุษเอาขึ้นรถเข็นไปขายในเมือง ครั้งแรกตั้งราคาไว้ ๔,๐๐๐ บาท ว่าใครอยากจะได้ศพของนางสิริมาบ้าง ขายในราคา ๔,๐๐๐บาท ประกาศขาย ไปไม่มีใครซื้อ ลดลงมาเหลือ ๒,๐๐๐บาท ไม่มีใครซื้อ ลดลงมาเหลือ ๑,๐๐๐



บาท ไม่มีใครซื้อ ลดลงมาเหลือ ๕๐๐ บาท เหลือ ๒๐๐ บาท เหลือ ๑๐๐ บาท ๕๐ บาท ๑๐ บาท ๕ บาท ๑ บาท ไม่มีใครซื้อ ยกให้เปล่า ๆ ไม่มีใครเอา

เพราะว่าศพนั้นทิ้งไว้ ๓ วัน มันก็ขึ้นอืดเน่าเฟะแล้วไม่มีใครอยากได้ เมื่อตอนเป็น ๆ นั้น ใครก็ต้องการ พระองค์จึงทรงให้เอาศพของนางสิริมาไปไว้ที่ป่าช้าผีดิบ แล้วทรงเรียกประชุมพุทธบริษัท ทั้งภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา มาพร้อมกัน ณ ที่ประชุมนั้น แล้วพระองค์ทรงแสดงธรรม ให้พิจารณาซากศพของนางสิริมา ว่า

“ท่านทั้งหลายจงพิจารณาดูสิริระว่าง อันกระสับกระส่ายอันอาดูร มีปกติไหลเข้าไหลออก อันมีความผูกพันไปเป็นธรรมดา อันคนโง่ปรารถนายังนัก ศพของนางสิริมานี้เป็นจันใด ร่างกายของท่านทั้งหลายก็เป็นจันนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงสำรวจความพอใจ ความรักใคร่ ในสังขาร ร่างกายเสีย ท่านจักถึงความพ้นทุกข์”

เมื่อพระองค์ได้ทรงแสดงธรรมจบ ปรากฏว่ามีผู้บรรลุมรรคผล ณ ที่นั้นเป็นจำนวนมาก นี่แหละท่านสาธุชนทั้งหลาย เรื่องของการเจริญสมถกรรมฐาน ถ้าหากว่าเจริญเป็น รู้จักพิจารณาให้เกิดปัญญาแล้ว จะมีประโยชน์ สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้

ถ้าหากว่าจะมีอาจารย์ผู้ใดมากล่าวว่าสมถะไม่มีประโยชน์ สมถะไม่มีผล เจริญไปก็ไร้ผลเสียเวลาเปล่า ผู้นั้นกล่าวต่อพระพุทธพจน์ เพราะว่าแม้สมถกรรมฐานก็เป็นพุทธพจน์ที่พระองค์ได้แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร จึงขอให้ท่านทั้งหลายนำไปพิจารณาเพื่อที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ

สำหรับเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นเรื่องของการเจริญปัญญา สำหรับผู้ที่ไม่ปรารถนาจะเจริญสมถะเป็นเบื้องต้น จะเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ได้

การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ นั้น เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา รูปนามขันธ ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ให้เกิดปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจ ในรูปนามนั้น เรียกว่าการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ

คำว่า วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้งในอะไร?



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

เห็นแจ้งในรูปนาม เห็นอย่างไรเรียกว่าเห็นแจ้ง? เห็นรูปนามเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เมื่อได้กำหนดรูปรูปนามรู้ชัดว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว จะทำลายความเห็นผิด ๔ ประการ คือ ความเห็นผิดของคนเรามีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ความเห็นผิดว่า

รูปนามเป็นของเที่ยง เป็นของยั่งยืน

รูปนามนี้เป็นสุข

รูปนามเป็นตัว เป็นตน เป็นของตน

รูปนามนี้เป็นของสวย ของงาม น่ารักใคร่ น่าพอใจ

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนา เจริญปัญญาให้เกิดขึ้น วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วจะรู้ความเป็นจริง ทำลายความเห็นผิดได้ จะเห็นถูกว่า

รูปนามหรือกายใจนี้ เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับดับไป เป็นธรรมดา

รูปนามหรือกายใจนี้ เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข

รูปนามนี้สักแต่ว่าเป็นรูป เป็นนาม ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์

รูปนามนี้เป็นของไม่สวย ไม่งาม

ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดในขณะเดียวกัน ศีล สมาธิ ปัญญา หรือองค์มรรคที่เราเจริญให้มากขึ้นในจิตใจในใจนั้น ก็จะไปกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองในจิตใจของเรานั้น ให้เบาบางไปที่ละน้อยๆ จนถึงกับบริสุทธิ์ เป็นพระอรหันต์บุคคล ถ้าหากว่าเป็นขั้นต้นก็เป็นพระโสดาบัน บริสุทธิ์ที่สุดก็เป็นพระอรหันต์

**ข้อ ๓** ถาม แนวทางการเจริญสติปัฏฐานหรือมหาสติปัฏฐาน ๔ มีอย่างไรบ้าง? มีอุปสรรคประการใดบ้าง?

ตอบ วิธีการต่างๆ เบื้องต้น อาจจะแตกต่างกันแต่จุดมุ่งหมายนั้นต้องการจะให้ รู้อรูป อย่างแจ้งชัด โดยรู้อรูป โดยรู้อรูปว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็น





ทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดวิปัสสนาญาณกำจัดกิเลสได้ เป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระองค์ทรงแสดงไว้

สำหรับการกำหนดอิริยาบถนี้ ถ้าเรากำหนดรู้ให้แจ่มชัด จะต้องมึมนสิกการู้ชัดในขณะที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน บางท่านเห็นว่าเป็นของง่าย ๆ ใคร ๆ ก็รู้ ยืน, เดิน, นั่ง, นอน แต่พอปฏิบัติเวลาตามกำหนดเข้าจริง ๆ ที่จะทำให้รู้ชัดที่จะให้ถอน อุตตานุทิกฺขุ ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น ไม่ใช่ของง่าย ๆ

ในการปฏิบัติ เราต้องการจะถอนความยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ความยึดมั่นถึ่มั่นของเรานั้นมันมีมานานแล้ว พอจะเปลี่ยนความรู้สึกว่า ไม่ใช่เรานั่ง ไม่ใช่เราเดิน ไม่ใช่เรายืน ไม่ใช่เรานอน ให้เห็นสักแต่ว่า เป็นรูปนั่ง รูปเดิน รูปยืน รูปนอน นั้นไม่ใช่ของง่าย และกำหนดอิริยาบถย่อยคู่เหยียดเคลื่อนไหวต่าง ๆ นั้นก็ไม่ใช่ของง่ายนัก เพราะว่าการเคยชินของเรา หรือกิเลสต่าง ๆ ที่มันพอกพูนในจิตใจนั้นมันมีความยึดมั่นถึ่มั่นในสิ่งต่าง ๆ อยู่แล้ว ทำให้เรายึดมั่นถึ่มั่นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เกิดโลภะ โทสะ โมหะ เมื่อเกิดความยึดถึื่อว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา มันก็เกิดความชอบ ความช้ง เกิดโลภะ โทสะ โมหะ เหล่านี้เป็นต้น

อย่างไรก็ดี ถ้าหากว่าหมั่นเจริญ ให่มั่นเป็นไปโดยติดต่อกันสม่ำเสมอแล้ว ก็มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาญาณ กำจัดกิเลสให้เบาบางได้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงความพ้นทุกข์ บรรลุมรรคผล นิพพานในกาลข้างหน้าได้

นอกจากกายานุสัสนาสติปฏิฐานแล้ว พระองค์ได้ทรงสอนเรื่องของนาม นามนั้น ได้แก่ เวทนานุสัสนาสติปฏิฐาน กำหนดนาม นามที่เป็นเวทนาได้แก่ ความปวด ความเมื่อย ความเป็นทุกข์กาย เป็นทุกข์ใจ หรือความเป็นสุขสบาย เป็นสุขใจ ทั้งทุกข์เวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนาเป็นนาม สักแต่ว่าเป็นเวทนา เป็นนามธรรมอันหนึ่ง

ถ้าหากว่าเราเป็นทุกข์ ปวด เมื่อย เช่น เมื่อท่านนั่งนาน ๆ มันปวดมันชาตามขา อย่าเข้าใจว่าเป็นเราปวด เราเมื่อย เราอย่างนั้น เราอย่างนี้ ให้กำหนดความรู้สึกว่า นามปวด นามเมื่อย นามชา เป็นหน้าที่ของนาม เป็นหน้าที่



ของเวทนาชั้นห้า ไม่มีตัว ไม่มีตน ความจริงแล้วสักแต่ว่าเป็นนาม ไม่มีตัว ไม่มีตน เกิดขึ้นมาเพราะมีเหตุมีปัจจัย เมื่อหมดเหตุ หมดปัจจัยแล้วเขาก็ดับ

ในขณะที่มีความสุขกายสุขใจก็อย่าให้ยึดถือว่าเราสบายเราเป็นสุข เพราะตัวสุขเวทณาก็ไม่มีตัว ไม่มีตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนกัน

การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ดูเวทนา ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นเวทนา ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาประการหนึ่ง

มหาสติปัฏฐานข้อที่ ๓ ที่ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดพิจารณาจิต คือให้กำหนดพิจารณาดูภาวะของจิตว่าเป็นอย่างไร จิตมีความรัก หรือไม่มีความรัก จิตมีความโกรธหรือไม่มีความโกรธ จิตมีความหลง หรือไม่มีความหลง จิตมีความฟุ้งซ่าน หรือจิตเป็นสมาธิ จิตหดหู่ หรือจิตแจ่มใส ก็ให้มีความรู้ชัดในภาวะของจิตนั้น

ให้รู้ว่า สักแต่ว่าเป็นนาม สักแต่ว่าเป็นจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เพื่อถอนอัตตานุทิฎฐิ ความเห็นว่าจิตเป็นตัวเป็นตนเป็นของของตน

มหาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๔ ที่ว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนด พิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นทางใจ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือธรรมะนี้มีอยู่หลายประการ เช่น ท่านสอนให้เรากำหนดนิเวธ ๕ เป็นธรรมฝ่ายอกุศล เขาเรียกว่าอกุศลธรรม หรือตัวกิเลส

ในขณะที่ท่านเจริญสมถกรรมฐานก็ดี หรือว่าวิปัสสนากรรมฐานก็ดี จะมีกิเลส ๕ ประการนี้เกิดขึ้น กลุ่มมุ่มจิตใจของท่านทำให้ใจเศร้าหมอง กิเลสชนิดนี้เป็นกิเลสอย่างกลางเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นอันตรายแก่การปฏิบัติ ขวางกั้นการปฏิบัติของเราไม่ให้บรรลุถึงความดี กิเลสอย่างนี้เรียกว่านิเวธธรรม สิ่งที่ขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่

กามฉันทะ ความพอใจ ความรักใคร่ในกาม ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ที่น่ายกใคร่ นำปรารถนานำพอใจ เกิดความรักขึ้น ในอารมณ์ต่างๆ อย่างนี้ก็เครื่องขวางกั้นไม่ให้จิตของเราได้บรรลุความดี

พยาบาทะ ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขี้ใจร้อน ใน



อารมณ์ต่างๆ ในสิ่งนั้น สิ่งนี้ คนนั้น คนนี้ ขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี

ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอนทำให้เป็นอันตรายแก่การปฏิบัติ ท่านจะปฏิบัติกรรมฐานเจริญภาวนา บางทีพอนั่งได้สักพัก ตัวถีนมิทธะเข้าครอบงำทำให้เกิดความง่วงซึม เป็นเหตุให้การปฏิบัติของตนไม่ได้ผล แม้แต่ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ตัวมารชนิดนี้ก็เกิดขึ้นได้เหมือนกัน ตัวถีนมิทธะหรือตัวความง่วงนี้ท่านบอกว่า เป็นมาร มารคือกิเลส มารชนิดนี้ต้องระวังไม่ให้เกิดขึ้นได้ในขณะปฏิบัติธรรม หรือแม้แต่ในขณะฟังเทศน์ฟังธรรม

ท่านเล่าว่า มีโยมผู้หญิงคนหนึ่ง แก่ฟังเทศน์ครั้งแรกแก่ก็พนมมือไว้ที่อกและหลับตาด้วย พอนานๆ มือก็ตกไปที่ตักแล้วก็ผลกไปที่พื้น แล้วก็หมอบลง พอหมอบลงไปได้ช่องได้โอกาสเข้ามาข้างหลัง มันไต่ไปที่กระเบนเหน็บ ก็ทำให้ปวดบั้นเอว ไต่ไปที่หลังก็ทำให้ปวดหลัง ไต่ไปที่คอทำให้ปวดคอ ไต่ไปที่ตาก็หลับเพลินไปเลยที่นี้ หลับไปเลย หมอบหลับเพลินไป พอพระเทศน์จบเพื่อนก็สะกิด “เฮ้อลูกเออะพระเทศน์จบแล้ว ฟังเทศน์ได้ อะไรบ้าง” โยมคนนั้นก็ตอบว่า “เออ ข้าได้ตื่นหนึ่ง” ว่าอย่างนั้น ฟังเทศน์ได้ตื่นหนึ่ง ถ้าหากเป็นอย่างนั้นละก็ฟังเทศน์ไม่ได้เรื่อง

อันนี้แหละคือตัวมารละ ตัวถีนมิทธะ ตัวความง่วงเหงาหาวนอนตัวสำคัญ เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดขึ้นมา เราต้องมีสติ คือความรู้ทัน สัมปชัญญะ คือความรู้พร้อม ถีนมิทธะเป็นนามเป็นกิเลส กำหนดนามง่วง ภาวนาแบบหนอที่กำหนด ง่วงหนอๆ รู้ทันเสีย แล้วเขาก็จะไม่กล้ามาครอบงำจิตเราได้ เมื่อนั่งมันง่วงไม่หาย ก็เปลี่ยนเป็นเดินจงกรมเสีย

กิเลสที่ ๔ ก็คือ อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ ตัวนี้ก็สำคัญเหมือนกัน เวลาที่เรานั่งเจริญกรรมฐาน จิตของเราเนิ่นมันดินรนกวัดแกว่งคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ เราจะให้มันอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ที่รูปที่นาม มันก็ไม่ยอมอยู่ คิดไปเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรื่องในอดีต เรื่องในอนาคต คิดไปร้อยแปด นี่คือความดินรนของจิต จิตนี้เขาบอกว่า ซนยิ่งกว่าวานร ร้อนยิ่งกว่าไฟ ไวยิ่งกว่าลม

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตนี้มันดินรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก



แต่เราก็ต้องรู้จักอุปาย ถ้าหากว่ามันเกิดพุ่งขึ้นขึ้นมาต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ทันเสีย กำหนดว่า พุ่งหนอ หรือนามพุ่งๆ ให้มีสติรู้ทันเสีย

กิลเลสตัวที่ ๕ ได้แก่ วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย

เวลาที่โยมปฏิบัติกรรมฐาน บางทีมันนึกสงสัยว่าปฏิบัติแบบนี้ มันจะถูกต้องหรือไม่หนอ การปฏิบัติธรรมนี้เขาปฏิบัติกันไปทำไมหนอ ชาติหน้ามีจริงหรือไม่หนอ สงสัยไปเรื่อยแปด อาจารย์จะสอนถูกหรือไม่หนอ มีความสงสัยกลางแคลงใจอย่างนี้ก็เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ จิตใจก็ไม่เป็นสมาธิ ไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน

ฉะนั้น เมื่อเกิดความสงสัยขึ้นมา ต้องมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ ในมหาสติปัฏฐาน ท่านกล่าวเข้าไว้ตอนหนึ่งว่า อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะโลก อะภิชฌา โทมนัสสัง ที่แปลว่า ผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ พิจารณากาย เวทนา จิต และ ธรรม ย่อมนำออกเสียได้ ซึ่งอภิขฌาและ โทมนัสในโลก

อภิขฌา แปลว่า ความชอบ ความรัก

โทมนัส แปลว่า ความโกรธ ความขง

โลก ที่แปลว่า โลก หมายถึง รูปธรรม นามธรรม รูปธรรม นามธรรมนี้แหละที่เป็นโลกในที่นี้ หมายถึงธรรมชาติที่ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา

เรื่องของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นอกจากจะกำหนดนิเวรณ ๕ ประการแล้ว พระองค์ได้ทรงสอนให้กำหนดอายตนะ

อายตนะ นั้นได้แก่ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ

กิลเลสของคนเราที่มันจะเกิดขึ้นนี้ โดยมากมักจะเกิดขึ้น ๖ ทางด้วยกัน คือ ทางหูบ้าง ทางตาบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง มันเป็นช่องทาง มันเป็นประตู มันเป็นที่ไหลเข้าแห่งอุลลือละองคือกิลเลส ความจริงกิลเลสมันก็อยู่ที่ใจ แต่ว่าเมื่อมันได้รับอารมณ์ภายนอกแล้วมันเป็น ลือเหมือนไฟ ถ้าหากมันมีเชื้อขึ้นมาแล้ว มันจะลุกขึ้นเป็นเปลวไฟ กิลเลสของ



คนเรานี้อยู่ที่ใจ มันได้รับเชื้อคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้าย อันเป็นตัวโลภะ โทสะ โมหะ มันก็เกิดกิเลส

ความยินดียินร้ายนี้ มันมาจากตัวโมหะ คือ ความโง่ ความเขลา ความไม่รู้ เพราะความไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงไปหลงรัก หลงโกรธใน อารมณ์ต่าง ๆ หากว่าเราได้เจริญสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้รูป ฐาเนนแล้ว โมหะ ก็เกิดไม่ได้ โมหะหรืออวิชชาคือความโง่ ความเขลา เกิดไม่ได้ เพราะสติสัมปชัญญะเกิดแล้ว

เมื่อโมหะเกิดไม่ได้ ตัวโลภะก็ไม่เกิด ตัวกิเลสต่าง ๆ ก็ไม่เกิด เกิด แต่ตัวศีล สมาธิ ปัญญา เกิดแต่ตัวกุศลธรรมต่าง ๆ ทำให้จิตใจของเรา มี ความสงบผ่อนคลายเยือกเย็นกำจัดสิ่งที่เศร้าหมอง คือกิเลสในจิตใจให้เบาบางไป นี้แหละเป็นเหตุผลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การ กำหนดอายตนะ ๑๒ เป็นต้น

เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้จักใช้ รู้จักพิจารณา แม้ว่าเราจะไม่มี โอกาสที่จะเจริญวิปัสสนาให้ติดต่อกันในกุฎกรรมฐานก็ตาม ถ้าหากว่าเรา รู้ หรือว่าเราเข้าใจในเรื่องของอารมณ์วิปัสสนา รู้จักใช้สติปัญญากำหนดพิจารณา แล้ว เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น เราก็มีสติรู้ทัน เมื่อเรามีสติรู้ทันแล้ว ตัวโลภะ โทสะ โมหะ ก็ไม่เกิด ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความเร่าร้อนทางใจก็ ไม่เกิดขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้

ความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะชาวโลกผู้ครองเรือนนั้นจะมี อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาช่วยให้เกิดกิเลสได้มากมายเหลือเกิน อยู่ที่บ้านก็ลูกหลาน ทำไม่ตัวอย่างนั้นอย่างนี้ บางทีก็เพื่อนบ้านเรือนเคียงกัน มาทำให้เราเกิด ความรักความชังต่าง ๆ มากมายหลายประการ

ถ้าหากว่าเรารู้จักธรรมะ และรู้จักนำเอาไปใช้ ไปพิจารณาให้รู้จัก ดับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ในเมื่อเราได้รับอารมณ์ต่าง ๆ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

แต่ถ้าเราไม่ฝึกจิตฝึกใจของเรานี้ให้ตีเสียก่อน หรือเราไม่หมั่น เจริญสติปัญญาของเรา ให้รู้เท่าทันความเป็นจริงแล้ว บางทีเราไม่สามารถ



ระงับยับยั้งอารมณ์ได้ เพราะเหตุที่ว่า เรารู้จักแต่วิธีการ แต่เราไม่เคยปฏิบัติ คล้ายกับว่าคนที่เขาเป็นนักมวย เขาหมั่นฝึกซ้อมจนชำนาญแล้ว เขาชั้นชกเขาก็ชกได้ เขาได้ชัยชนะ แต่ถ้าหากว่าใครรู้จักแต่วิธีชกมวย แต่ไม่เคยฝึกไม่เคยขึ้นเวทีให้ชกขานานู เวลาขึ้นชกจริงๆ ก็ชกไม่ได้ เพราะรู้จักแต่หลักวิชา ไม่เคยได้ฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ เวลาขึ้นชกก็สู้เขาไม่ได้

หรือเหมือนกับทหารที่จะออกไปรบกับข้าศึก จะต้องฝึกซ้อมให้มีความชำนาญ ในวิชาการรบ หรือวิชาการใช้อาวุธต่างๆ พอออกรบกับข้าศึก ศัตรูก็ย่อมจะได้รับชัยชนะ

ถ้าหากผู้ใดรู้จักแต่วิธีการรบ แต่ไม่เคยฝึกให้เกิดความชำนาญ เวลาออกรบกับข้าศึกศัตรูจริงๆ เขาจะสู้ไม่ได้ การรบกับกิเลสก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องฝึก การฝึกนั้นถ้าหากได้ฝึกกับผู้ที่เป็นครูเป็นอาจารย์ หรือการฝึกในที่ใดที่หนึ่งให้เป็นไปโดยติดต่อกัน ให้เกิดความชำนาญ ตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ การฝึกนั้นจะได้ผล คล้ายๆ กับว่าเรามาเข้าโรงเรียนฝึก เรามาเข้าสนามฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ แล้วก็นำเอาไปใช้ไปพิจารณา จะมีประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตภายหลัง

ไม่ใช่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมุ่งหวังไปนิพพานแต่อย่าง เดียว โดยแท้จริงแล้วเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ โดยที่ เรารู้เท่าทันความเป็นจริงของโลก เราไม่หลงโลก เราไม่ปล่อยจิตใจของเรา นี้ไปตามกระแสของโลก เราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เราไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ถ้าหากว่าเราตกเป็นทาสของอารมณ์ ตกเป็นทาสของกิเลสแล้ว กิเลสก็ชักจูงไป ถึงคราวดีใจ ก็ดีใจมาก ถึงคราวโกรธ โกรธมาก ถึงคราวรักก็รักมาก ถึงคราวหลงก็หลงเหมามัวมาก บุคคลที่เป็นอย่างนี้เพราะว่าไม่รู้จักความเป็นจริงของโลกนี้ ว่าโลกมันไม่มีอะไร มันมีแต่รูปกับนาม เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

**ข้อ ๔ ถาม** ที่กล่าวว่า “การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง” “รสของพระธรรม ชนะรสทั้งปวง” และความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง” นั้น คืออย่างไร ?

**ตอบ** ประการแรก การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง การให้



ธรรมเป็นทานนี้ เป็นเหตุให้เราเข้าใจธรรมะ เข้าใจการให้ทาน การสร้างบุญ สร้างกุศลการประพฤติปฏิบัติธรรมทุกชนิด ท่านสาธุชนจะเข้าใจในพระพุทธศาสนา จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ก็โดยการให้ธรรมะ เป็นทางของพระพุทธเจ้า ของพระสาวก และท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านจึงเข้าใจธรรมะในหลักการให้ทาน การรักษาศีล การฟังธรรม การเจริญภาวนา รู้จักประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของท่าน เพื่อให้เกิดความสุขใจเพื่อให้เกิดความสบายใจ ก็ด้วยการให้ธรรมะเป็นทานของท่านผู้รู้ อาศัยการแนะนำสั่งสอนจากท่านผู้รู้ เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติธรรมแล้วจะให้ผลอย่างยิ่งใหญ่ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง ผู้ให้ก็ได้รับผลประโยชน์มาก ผู้ที่ได้รับก็ได้ผลประโยชน์มาก

ประการที่ ๒ “รสของพระธรรมชนะรสทั้งปวง” หมายความว่า เมื่อบุคคลใดได้ฟังธรรม รสของธรรมจะเข้าไปซาบซึ่งอยู่ในจิตใจของผู้นั้นให้สะอาดผ่องใส ให้เกิดความสงบหรือท่านปฏิบัติธรรมะให้จิตใจของท่านเยือกเย็นแล้ว ท่านจะมีความสุขมาก มีความสุขยิ่งกว่าการได้รับรสอาหารใด ๆ ทั้งสิ้น

อาหารภายนอกที่ท่านรับประทานกันนั้น อร่อยเฉพาะตอนที่เรากินเท่านั้น พออิ่มแล้วก็ไม่อร่อย รสของอาหารภายนอกสู้รสของพระธรรมไม่ได้ พระอรหันต์บางท่านในครั้งพุทธกาล ท่านได้รับความซาบซึ่งในรสของพระธรรม อยู่ ณ ที่ใดก็เปล่งอุทานว่า สุขหนอ สุขหนอ เช่นอย่าง พระภัททิยะ เป็นต้น

พระภัททิยะ เมื่อก่อนบวชท่านเป็นกษัตริย์ เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เมื่อท่านออกบวช ท่านได้ประพฤติปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านมีความสุขอันเกิดจากความสงบจากกิเลส ท่านไปอยู่ ณ ที่ใด จะเป็นเรือน รั้วว่างเปล่า ตามโคนต้นไม้หรือกลางแจ้ง หรือตามภูเขา ท่านก็เปล่งอุทานว่า อะโห สุขัง อะโห สุขัง แปลว่า สุข จริงหนอ สุข จริงหนอ

บรรดาพระสงฆ์ทั้งหลายไม่เข้าใจ พวกกันไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “พระภัททิยะ เปล่งวาจาปรารภความสุขในราชสมบัติ” พระพุทธเจ้าทรงเรียกประชุมสงฆ์ แล้วทรงถามความจริง พระภัททิยะ กราบทูลว่า “ข้าพระองค์เปล่งอุทานเพราะความปลื้มปิติในความสุขจากพระธรรม” ข้าพระองค์ได้รับ



รสของพระธรรม ได้รับรสอันเกิดจากความสงบ ข้าพระองค์ได้รับความสุข จึงได้เปล่งวาจาอุทานเพราะความปลื้มปิติในธรรม พระพุทธเจ้าก็ทรงประทาน สาธุการ

นี่แหละ ท่านสาวชนทั้งหลาย ธรรมะของพระองค์นั้นเป็นอาหารใจ ผู้ใดได้ปฏิบัติ ได้ลิ้มรสของธรรมะแล้วจะมีความสุข มีความเยือกเย็น มีความสงบ หารสของอาหารใดเปรียบเทียบไม่ได้ และความปลื้มปิติในธรรม ท่านว่าชนะความยินดีทั้งปวง

ประการที่ ๓ “ความสิ้นไปแห่งตัณหา คือความอยาก ชนะความทุกข์ทั้งปวง” ซึ่งเป็นความจริง ถ้าหากว่าผู้ใดกำจัดตัณหาคือความอยาก ได้แล้ว ก็จะมีบรรลุมรรคผล นิพพาน ถึงความพ้นทุกข์

**ข้อ ๕** ถาม มีปัญหาอยู่ ๔ ข้อ

ข้อที่ ๑ เพราะเหตุใดเวลาที่คนตายแล้วเขาจึงตราสังฆมัตถ์มอดคอ และมัดเท้า ?

ข้อที่ ๒ ไฟอะไรร้อนที่สุดในโลก ?

ข้อที่ ๓ อะไรเที่ยงที่สุด ?

ข้อที่ ๔ บุคคลจะดับทุกข์ได้อย่างไร ?

ตอบ ปัญหาข้อที่ ๑ เพราะเหตุใดคนตายเขาจึงเอาด้าย ผูกคอ ผูกมือ และผูกเท้า ที่เขาเอาด้ายผูกมือ ผูกคอ ผูกเท้า ตราสังฆมัตถ์รัดไว้ นั้น เพื่อเป็นปริศนาธรรม ให้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ได้เห็น โดยมีปริศนาธรรมว่า

มนุษย์เราที่เกิดมานี้ ถูกบ่วง ๓ บ่วง ผูกมัดเข้าไว้จึงไม่สามารถจะพ้นจากความทุกข์ได้ ต้องประสพกับความทุกข์ คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่ตั้งนี้ตลอดกาล ไม่รู้จักพ้นไปได้

อะไรเล่าเป็นบ่วง บ่วงที่เปรียบได้กับบ่วงผูกคอตานั้นได้แก่ บุตรบ่วง ที่ผูกมือได้แก่ ภรรยา สามี บ่วงที่ผูกเท้าได้แก่ ทรัพย์สินสมบัติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปุตุโต คีเว มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี่ยวพันคอ ธนัง ปาเท ทรัพย์สินผูกบาทาคลอหน่วงไว้ ภริยาสามี หัตถเถ ภรรยาสามีเยี่ยงบ่วงปอริ้งรัด มีอนา สามบ่วงใครพัน





ได้ จึงพันสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิด

ปัญหาข้อที่ ๒ ได้แก่ ไฟ ๓ กอง คือ

ราคะคือไฟ คือ ความรัก ราคะ ความกำหนัดยินดี

โทสะคือไฟ คือ โทสะ ความโกรธ

โมหะคือไฟ คือ ความหลง ความมัวเมา ความไม่รู้

ไฟ ๓ กองนี้ร้อนที่สุดในโลก

ปัญหาข้อที่ ๓ สิ่งที่ยั่งยืนแต่ไม่แปรผันคือความตาย ความตายนั้นเป็นของเที่ยง ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย

ปัญหาข้อที่ ๔ ทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้ ถ้าจะตอบตามหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะต้องตอบได้ว่า เราจะต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ ประการ ต้องเดินตามทางมรรค ๘ ประการ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

มรรค ๘ ประการ คือ

- สัมมาทิฐิ - ความเห็นชอบ ความเห็นถูกต้อง
- สัมมาสังกัปปะ - ความดำริชอบ ดำริถูกต้อง
- สัมมาวาจา - พูดชอบ
- สัมมากัมมันตะ - การทำกรณงานชอบ
- สัมมาอาชีวะ - การเลี้ยงชีพชอบ
- สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ
- สัมมาสติ - ความระลึกชอบ
- สัมมาสมาธิ - ความตั้งมั่นชอบ

เมื่อจะยกกล่าวให้สั้นได้แก่ “ศีล สมาธิ ปัญญา” เราจะเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้สมบูรณ์นั้นต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้วเกิดปัญญารู้แจ้งในรูปนามชั้น ๕ ให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และกำจัดโลภะ โทสะ โมหะ ได้ หรือกำจัดอวิชชา คือ ความเผลอ ความมัวเมา ความลุ่มหลง ความไม่รู้ ความเขลา ตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดเสียได้ กำจัดกิเลสของตัวเองอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นี้ได้ แล้วเราก็ถึงความพ้นทุกข์ บรรลุมรรคผล นิพพาน



**ข้อ ๖** ถาม ธรรมะอะไรที่พระองค์สอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวัน ?

ตอบ ธรรมะ เรียกว่า อภินิหารปัจจุเวกขณะ แปลว่า ธรรมะที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวันทุกเวลา โดยพระองค์ทรงสอนให้พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมะ ๕ ประการ คือ

- \* เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- \* เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้
- \* เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- \* เราจะต้องพลัดพรากจากของรักและบุคคลที่เรารักเราชอบเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นไปได้
- \* เรามีกรรมเป็นของของตนเอง มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นที่อาศัย เรากระทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น

ธรรมะ ๕ ข้อนี้ พระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาทุกวันทุกเวลา ขอให้ท่านทั้งหลายโปรดพิจารณาดู ทำไมพระองค์จึงทรงสอนให้เราพิจารณาถึงความจริง ๕ ประการนี้

ในเบื้องต้นพระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาถึงความแก่ อันความแก่นี้มีประจำทุกคน และความแก่นี้เป็นสมบัติติดตัวมาด้วยกันตั้งแต่เกิดเมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็มีแก่มาเลยที่เดียว แต่ว่าเราไม่รู้ว่าจะแก่ บางทีก็ว่าเป็นเด็กเป็นหนุ่ม เป็นสาว แต่ความจริงแล้วเริ่มแก่ตั้งแต่เด็ก แต่เราไม่พิจารณา

ความแก่นี้มี ๒ ประเภท คือ แก่โดยปกปิด และแก่โดยเปิดเผย ที่นี้ความแก่โดยปกปิดนั้น มีความเสื่อมไป มีความทรุดโทรมไป มีความคร่ำคร่าไป โดยที่ทำไมเปิดเผยให้เราดู ความแก่ชนิดนี้เป็นความแก่มาตั้งแต่ตอนเกิดแล้ว ค่อยเจริญวัยขึ้นมาตามลำดับ

คำว่า เจริญวัย ซึ่งเราชอบพูดกันให้มีความหมายไปในเรื่องของคำที่เป็นมงคล เป็นคำที่ดี แต่ว่าถ้าจะพูดกันตามศัพท์หรือว่าแปลกันตามศัพท์แล้ว คำว่าเจริญนี้ หมายความว่า ความเสื่อมมันเจริญขึ้น



คำว่า วย นี้มาจากภาษาบาลีว่า ะยะ แปลว่า เสื่อม  
เจริญ หมายถึง มากขึ้น

ที่ว่าเจริญวยนั้น หมายความว่า เด็กนั้นได้เริ่มเจริญเติบโตขึ้นมาโดย ลำดับ คือ เจริญวย แต่ความหมายที่แท้จริงแล้ว หมายความว่า ความเสื่อมมันเจริญขึ้น เพราะฉะนั้น จึงได้ชื่อว่าแก่มาตั้งแต่เด็กแล้ว แล้วก็แก่มาเรื่อย แต่ว่าความแก่ชนิดนี้เป็นความแก่ที่ปกปิด ไม่ใช่ความแก่โดยเปิดเผย

ที่นี้ความแก่โดยเปิดเผยนั้น ได้แสดงออกมภายนอกให้ปรากฏแก่สายตาของเราเองและของคนอื่น เช่น หนังเหี่ยวยุบไป ผมหงอก ฟันหัก ตาฝ้าฟาง เรียวแรงกำลังก็ลดน้อยถอยลง และบางทีก็หลังโกง เป็นความแก่โดยเปิดเผย แล้วความแก่นี้บางที่เราเรียกว่า ห่อม

ห่อม อันนี้หมายความว่า แก่มาก ไม่ใช่แก่ธรรมดา ความแก่โดยเปิดเผยนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจความทุกข์ จะเป็นแก่โดยปกปิด หรือแก่โดยเปิดเผยก็ตาม พระพุทธองค์ตรัสว่า ชราปี ทุกขา ความแก่นี้เป็นทุกข์

ที่ว่าความแก่เป็นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร ก็เป็นทุกข์ตรงที่ว่าเราไม่ชอบแก่ตัวเอง และเป็นทุกข์ตรงที่ว่าแก่แล้ว มันทำให้เรียวแรงของเรลดน้อยถอยลง หูตาฝ้าฟาง ฟันก็รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายก็เกิดความเจ็บ ความปวด ความเมื่อยขบต่างๆ นานา อันนี้เป็นความทุกข์ที่ติดตามมา ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า ความแก่เป็นทุกข์

ที่นี้เรามาพิจารณาถึงความแก่ทุกวัน เพื่อประโยชน์อะไร ก็เพื่อประโยชน์ที่ว่า เมื่อเราพิจารณาทุกวันจนชินแล้ว จนเราเห็นว่า เป็นเรื่องธรรมดาไป เมื่อความแก่นี้ปรากฏแก่เราชัดเจนแล้ว เราจะได้ไม่ทุกข์ใจ เราจะได้ไม่เสียใจ เราจะได้ไม่กังวลใจ พิจารณาว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่า บางคนไม่ได้พิจารณาถึงความแก่ เป็นเหตุให้หลงใหลมัวเมาในวัยของตน สำคัญตุนั้นยังหนุ่มยังสาวอยู่ ไม่รีบเร่งกระทำความดี

อีกประการหนึ่ง ก็ถือว่าร่างกายของตนนั้นยังไม่แก่ ก็ไม่รีบเร่งกระทำความดีอะไร รอให้แก่เสียก่อนจึงจะกระทำความดี การที่มัวเมา ประมาทอย่างนี้เป็นเหตุให้ล้มในการที่กระทำความดี



เมื่อพระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาความแก่ทุกวันทุกเวลาอย่างนี้เป็นเหตุให้เราไม่ประมาท เป็นเหตุให้เราได้สร้างความดี และเมื่อความแก่ปรากฏขึ้นจริงๆ เราก็จะได้ไม่เสียใจ ให้นึกว่าเราใช้ยามานานแล้ว ก็ต้องแก่คร่ำคร่าไปเป็นธรรมดา

ดูแต่ภายนอก เช่น บ้านเรือนที่เราปลูกอยู่ก็ยิ่งเก่าคร่ำคร่าแล้ว เสื้อผ้าที่เราใส่อยู่ก็ยิ่งเก่า เมื่อมันเก่าไปเราก็ได้ของใหม่ คนเรานี้หากว่าไม่มีแก่เสียบ้าง บางทีจะเห็นว่าคนเรานี้ไม่รู้จักตาย มีชีวิตอยู่ในโลกนี้เป็นหมื่นปี แสนปี เราก็อาจจะทุกข์มากกว่านี้ก็ได้

ถ้าหากว่าเราจะมองในแง่ของความจริง ความแก่นี้มันก็ตีเหมือนกัน เราใช้มันไปนาน ๆ มันเก่าไปเราจะได้เปลี่ยนใหม่เสียบ้าง หรืออีกประการหนึ่ง เราจะได้เห็นความเป็นอนิจจังของสังขารร่างกาย เพราะว่าความเป็นอนิจจังของสังขารร่างกายนี้มีประโยชน์ เมื่อแสดงให้เราดูแล้วก็เป็นที่ให้เราปลงเสียได้ พิจารณาเห็นแล้วก็จะเป็นที่ให้เราไม่ยึดถือในสิ่งเหล่านี้ เป็นเหตุให้ได้บรรลุมรรคผลได้เหมือนกัน นี่เป็นเรื่องการพิจารณาถึงความแก่ ให้เราพิจารณาทุกวันทุกเวลาว่า ชีวิตของเรานี้มีความแก่เป็นธรรมดา ไม่พ้นความแก่ไปได้

ข้อที่ ๒ พระองค์ทรงสอนให้พิจารณา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ คำว่าความเจ็บนี้หมายถึงความป่วยไข้ ความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดนาาประการ ความป่วยไข้ในที่นี้เป็นสิ่งที่มีประจำกับความเกิดกับความแก่มีคู่กันมา ติดมาด้วยกันทีเดียว เรียกว่ามาพร้อมกัน เราจะเห็นได้ว่าเมื่อตอนออกจากครรภ์มารดา พอเกิดแล้วเด็กรู้จักร้องที่เดียว ร้องแสดงความเจ็บปวด นั่นเพราะอะไร ความเจ็บ ความปวด ความป่วยไข้ มีติดมาแล้วกับความเกิดนั่นเอง

เพราะฉะนั้น เรามีความป่วยไข้ ความเจ็บ ความปวดนี้ติดมาแล้ว เมื่อเรามีความป่วยไข้ติดมาแล้ว ก็เป็นที่ให้เกิดความป่วยไข้ เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วย เป็นโรคต่างๆ นานา ขึ้นในภายหลังอีก บางคนก็มีโรคร้ายมาก บางคนก็มีโรคร้ายน้อย



แม้แต่ท่านทั้งหลายนี้ เกิดความป่วย ความเจ็บ ความปวด เหมือนกัน นานานาๆ รู้สึกปวด รู้สึกเมื่อย ก็เกิดความป่วย ความไม่สบายขึ้นมา หรือว่าบางที รู้สึกหิวกระหายก็เกิดป่วยเกิดโรคขึ้นมาอีกแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ความทิวเป็นโรคอย่างยิ่งอันนี้ แสดงว่า ชีวิตของเรานี้มีความป่วย ความเจ็บ ความไข้ เป็นประจำอยู่แล้ว แต่ว่าเราจะแสดงหรือกำเริบมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น ขอให้เราพิจารณาดู เมื่อเกิดความป่วย ความเจ็บความปวด ที่แสดงออกมาทางกายมากแล้ว เราจะได้พิจารณาว่านี่เป็นธรรมดาชีวิตของเรามีความป่วย ความเจ็บ ความไข้เป็นธรรมดา ไม่พ้นไปได้ และในขณะที่เรายังดี ๆ อยู่ ไม่ป่วยมาก ยังพอมีกำลังวังชาในการที่จะประกอบกิจประพฤติปฏิบัติได้อยู่ ให้รีบเร่งปฏิบัติเสีย

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาก ๆ แล้ว สังขารร่างกายใช้ไม่ได้แล้ว เราจะหมดโอกาสที่จะทำความดี นี่แหละจึงต้องรีบเร่งกระทำความดีเข้าไป

ทีนี่เป็นเรื่องของความตาย พระองค์ทรงให้เราพิจารณาความตายว่าเรานี้มีความตายเป็นธรรมดา ไม่พ้นความตายไปได้ การพิจารณาถึงความตายนี้ ได้แก่ ให้เราพิจารณาดูว่า เรานี้มีความตายติดมาแล้ว เริ่มตั้งแต่มีความเกิด แต่ว่าเราไม่พิจารณาดู ความตายนี้มีมาคู่กับชีวิต เมื่อมีเกิดแล้วก็มีตาย มีเกิดแล้วก็มีดับ

**ความตายนี้มีอยู่ ๓ อย่าง คือ**

- \* ชณิกมรณะ ตายทุกขณะ
- \* สมมติมรณะ ตายโดยสมมติ
- \* สมุจเจทมรณะ ตายโดยเด็ดขาด

**ชณิกมรณะ ตายทุกขณะ** ได้แก่ รูปนามหรือขันธ ๕ กายใจนี้ ตายทุกขณะ หมายความว่า เกิดดับทุกขณะ แต่ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงโดยละเอียด เปลี่ยนแปลงโดยปกปิด อันเป็นการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ถ้าหากว่าเราไม่มีปัญญาเข้าไปรู้แล้วจะไม่รู้ความจริง ว่านับตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงปัจจุบันนี้ ตายไม่รู้วาก็ล้านก็แสนครั้งแล้ว

ยกตัวอย่างง่าย ๆ ในส่วนร่างกายของเรา เซลล์ที่อยู่ในร่างกาย



ของเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เรารับประทานอาหารเข้าไปแล้วเข้าไปเป็นเลือด เป็นเนื้อ อาหารใหม่นี้แปลงไปเป็นเนื้อ เป็นเลือด เป็นกระดูก เซลล์เก่านั้น ลึกรวมหมดไป เซลล์ใหม่เกิดขึ้นแทน แต่ว่าเป็นสันตติสืบทอดกันเรียกว่าเรา ตายเกิด ๆ มาโดยลำดับ แม้จิตใจของเรานี้ก็เช่นเดียวกัน ไม่อยู่คงที่ จิตใจของเรานี้ก็มีการเปลี่ยนแปลง และจิตใจของเราเกิดดับเปลี่ยนแปลงไวเสียด้วย ชั่ววินาทีหนึ่งจิตของเรานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน เกิดดับรู้อารมณ์ อย่างนี้แล้วก็เกิดดับไปรู้อารมณ์อย่างนั้น ดับจากอารมณ์อย่างนั้นมารู้อารมณ์ อย่างนี้ เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น จิตของเรานี้จึงมีดีบ้าง ชั่วบ้าง ร้อยแปดพันประการ แสดงว่าจิตของเราก็เกิดดับ จิตของเราก็เกิดตายทั้งรูปทั้งนาม ทั้งกาย ทั้งใจนี้ มีการเกิดการตายอยู่อย่างนี้เป็นธรรมดา อย่างนี้เรียกว่า ชณิกมรณะ คือตาย ทุกขณะ เกิดทุกขณะ-ตายทุกขณะ

สมมติมรณะ ตายโดยสมมติ ตายโดยสมมตินี้ยังไม่ใช่ตายจริง คือสมมติว่าตาย ตายชนิดนี้ไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ คล้ายกับว่าเราอยู่บ้าน หลังหนึ่ง เมื่อบ้านนั้นชำรุดทรุดโทรมใช้การไม่ได้แล้ว เราก็ย้ายไปอยู่หลังใหม่ ไปปลูกอยู่ใหม่ ไปเช่าอยู่ใหม่ หากว่าใครเป็นคนมีเงินมีทองมาก ก็ได้ไปอยู่ บ้านที่สวยงาม ดีกว่าหลังเก่า แต่ถ้าว่าใครไม่มีทุนไม่มีเงิน ยากจน เมื่อบ้าน หลังเก่าผุพังใช้การไม่ได้แล้ว ก็ต้องย้ายไปอยู่บ้านหลังใหม่ที่เลวกว่าบ้านเก่า หรือว่ามีทุกข์มากกว่าบ้านหลังเก่า

ข้อนี้หมายความว่าร่างกายคนเรา นี้ที่เราได้เคยอาศัยใช้มันมา หลายสิบปี นี้ ก็เหมือนกับบ้านที่เราอาศัยอยู่ เมื่อเราใช้ร่างกายซึ่งเปรียบ เหมือนบ้านนี้มานาน ๆ มันก็เก่าคร่ำคร่าทรุดโทรมไป เมื่อร่างกายนี้ใช้การไม่ได้แล้วก็ตาย จิตก็ดับจากร่างนี้จากภพนี้ก็ไปเกิดในภพใหม่ ถ้าหากจิตใจนี้ได้ สะสมเอาทรัพย์ภายในเข้าไว้มาก สะสมบุญกุศลเข้าไว้มาก เมื่อตายก็ไปเกิดใน กำเนิดที่ดี ในภพใหม่ที่ดี เป็นสุขกว่าภพเดิม เช่น ไปเกิดเป็นเทวดา หรือไป เกิดเป็นมนุษย์ที่มั่งมีศรีสุข มีความสมบูรณ์พูนสุข มีความสุขกว่าในชาตินี้ เพราะว่า เรามีบุญบารมีที่ได้สร้างไว้มาก มีเสบียงไว้มาก หากว่าผู้ใดในชาตินี้ไม่ได้สร้าง



บุญบารมีไว้ ประกอบแต่กรรมไม่ดีหรือว่าเป็นบุคคลประเภทที่มัวเมา ประมาท ไม่สร้างบุญสร้างกุศลให้เกิดขึ้น เมื่อตายไปก็ไปเกิดในกำเนิดที่ไม่ดี เป็นคนยากไร้แสนเข็ญหรือว่าพิกลพิการ หรือว่าไปเกิดในอบาย เป็นสัตว์ดิรัจฉาน เป็นเปรตอะไรเหล่านี้ เป็นต้น มีความทุกข์ยากลำบากกว่าในชาตินี้

เรื่องของความตายโดยสมมติเป็นอย่างไร ไม่ตายโดยเด็ดขาด ตายแล้วต้องไปเกิดในชาติใหม่หรือภพใหม่ตามกรรมที่ได้ทำไว้ นี่เป็นความตายชนิดหนึ่ง เรียกว่า สมมติมรณะ ตายโดยสมมติ

สมุจเจตมรณะ ตายโดยเด็ดขาด เช่นอย่างพระอรหันต์ทั้งหลาย ตาย พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ ท่านสิ้นกิเลสหมดแล้ว เมื่อท่านตายเรียกว่าปรินิพพาน คือความดับรอบ คือดับทั้งรูปดับทั้งนาม ดับชั้น ๕ ไม่ไปเกิดใหม่ในชาติใหม่ภพใหม่ ชีณชาติ ชาติสิ้นแล้ว หมายความว่า ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ ให้ต้องมีความทุกข์ทรมานอย่างนี้อีก ดับสนิทแล้ว บรรลุความพ้นทุกข์แล้ว นี่เป็นการตายโดยเด็ดขาด เรียกว่า สมุจเจตมรณะ

ในการที่พระองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาถึงความตายนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ให้พิจารณาความตายที่ปรากฏแก่ชีวิตของเรา ได้แก่ความตายทุกขณะก็ดี ความตายโดยสมมติที่เราต้องไปเกิดในชาติใหม่ภพใหม่ พิจารณาทุก ๆ วัน การที่เราพิจารณานั้นเพื่อเราจะได้ไม่มัวเมาประมาท รีบเร่งทำความดีและเมื่อความตายเข้ามาใกล้ เราก็จะได้ไม่กลัวตาย

การที่จะป้องกันไม่ให้เรามีความทุกข์เพราะความตายนั้น มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๓ วิธีขอให้ท่านนำไปพิจารณาและประพฤติปฏิบัติจะมีประโยชน์มาก ประการที่ ๑ ให้เรายอมรับกฎของความเป็นจริง

กฎของความจริงแห่งสังขารนี้ จะต้องแปรปรวนไปสู่ความแตกดับเป็นธรรมดา ร่างกายของคนเราที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือว่าร่างกายของคนอื่นก็ดี วัตถุธาตุต่างๆ ก็นั่น ไม่มีสิ่งใดที่จะยั่งยืนคงที่ไม่ผันแปร มีเกิดแล้วก็แปรปรวนไปสู่ความแตกดับด้วยกันทั้งนั้น เป็นธรรมดาอยู่อย่างนี้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง คือเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนไปสู่ความแตกดับ สังขารร่างกายของคนเรานี้ก็เช่นเดียวกัน ให้พิจารณาดูให้เห็นกฎแห่งความจริง



ข้อนี้

### ประการที่ ๒ ให้นเรานึกถึงความตายบ่อย ๆ

การนึกถึงความตายบ่อย ๆ นี้ เรียกว่า การเจริญมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายทุกวันเวลา ถ้าหากว่าผู้ใดสามารถระลึกถึงความตายได้ทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าผู้นั้นเป็นผู้ไม่ประมาท คือ หมายถึงว่าเรานั้นนึกถึงความตาย จิตใจของเราจะได้คุ้นกับความตายนี้ เมื่อความตายมาถึงเราจริง ๆ เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนเรื่องความตาย เพราะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา และได้พิจารณาเห็นความจริงแล้ว

### ประการที่ ๓ ให้เราทำความดีให้มาก ๆ

เมื่อเรากระทำความดีมาก ๆ แล้ว แม้เราจะตายเราก็ไม่เสียใจสังขารร่างกายนี้อุปมาเหมือนกับของที่เรายืมเขามา เรายืมใครมา เรายืมพระยามัจจุราชมารายืมความตายมา

สมมติว่าเรายืมของเขามาใช้ เช่น เรายืมจอบหรือยืมมีดใครเอามาใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเรายืมของเขามาแล้ว เราก็ใช้ทำงานของเรานั้นให้เสร็จสิ้นไปเสีย แม้เขาจะเอาของนั้นคืนไป เราก็ไม่เสียตายไม่เสียใจ เพราะเราได้ใช้ประโยชน์พอสมควรแล้ว เกิดประโยชน์สมบูรณ์แล้ว ด้วยเหตุนี้พระอรหันต์ท่านจึงไม่กลัวตาย เพราะว่าท่านใช้สังขารร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์สมบูรณ์แล้ว ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นสูงสุดแล้ว ท่านจะตายท่านก็ไม่เสียใจ

ท่านทั้งหลายขอให้ทำความดีให้มาก ๆ เมื่อความตายมาถึงเราก็จะได้ไม่เสียใจ เราก็ไม่เสียตาย ถึงตายเราก็ตายดี ไปดีมีความสุขกว่านี้ นี่เป็นการสอนให้พิจารณาถึงความตายว่า เรานี้มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

ประการที่ ๔ พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาทุกวันเวลากว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก และบุคคลอันเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ทุกวันทุกเวลาไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง

ตามปกติคนเราที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีวิัตถุที่ตนรักใคร่พอใจ





หวงแหนและยอมมีบุคคลที่ตนรักใคร่พอใจหวงแหน ให้เราหมั่นพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า ของทั้งหลายเหล่านี้ก็ดี บุคคลทั้งหลายเหล่านี้ก็ดี ใช่ว่าจะเป็นของของเรา เป็นของสมมติที่เราเอามาใช้ชั่วคราวชั่วคราว จะต้องมีสักวันหนึ่งที่จะต้องพลัดพรากจากกัน ไม่เขาพลัดพรากจากเรา เราก็ต้องพลัดพรากจากเขา

บางทีของที่เรารักใคร่หวงแหนอาจจะต้องสูญหายไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือบางทีเราอาจจะตายจากทรัพย์สินสมบัติไป บางทีบุคคลที่เรารักเราชอบใจ เขาอาจจะต้องพลัดพรากจากเราไป ตายจากเราไป หรือว่าเราเองตายจากเขาไป ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง

เมื่อเราพิจารณาอยู่เสมอแล้ว ว่าเราต้องพลัดพรากจากกันไปจริงๆแล้ว เราก็ไม่ทุกข์ ถ้าหากว่าผู้ใดไม่พิจารณาอยู่เสมอถึงความจริงเหล่านี้แล้ว ถ้าหากเราต้องเกิดพลัดพรากจากของรักของชอบใจ หรือบุคคลอันเป็นที่รักที่ชอบใจแล้ว เราก็ต้องเป็นทุกข์ มีความเศร้าใจ มีความเสียใจ พระองค์ตรัสว่า ความทุกข์และความโศกเกิดขึ้นจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก

เรื่องนี้พระองค์ได้ทรงแสดงแก่นางวิสาขา คือว่า นางวิสาขาซึ่งเป็นมหาอุบาสิกา นางเป็นพระโสดาบัน อันเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นและนางก็ยังตัดกิเลสไม่หมด ตัดกิเลสได้เพียงขั้นต้นเท่านั้น นางมีลูกหลานอยู่หลายคน

วันหนึ่งหลานสาวของนางวิสาขาได้ตายลงในปัจจุบันทันด่วน โดยเป็นลมตายในปัจจุบัน หลานสาวของนางวิสาขาผู้นี้เป็นคนดี เป็นเด็กที่วุ่นนอน สอนง่าย เป็นที่รักของยายมาก นางวิสาขารักเขามาก และเมื่อเขาตายลงในขณะที่ยังเป็นสาวอยู่ ทั้งตายลงในปัจจุบันทันด่วนเช่นนั้น นางวิสาขาก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ถึงแม้ว่านางจะเป็นพระโสดาบันแล้ว นางก็ยังละความเศร้าโศกเสียใจไม่ได้

วันหนึ่งได้ไปเข้าเฝ้าสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงเห็นนางวิสาขาหน้าตาเศร้าโศกเช่นนั้น จึงตรัสถามว่า “วิสาขา เธอเป็นอะไรไป ถึงได้เศร้าโศกเสียใจ” นางวิสาขาก็กราบทูลว่า “หลานสาวของกระหม่อมฉันตายลงในปัจจุบัน และหม่อมฉันเศร้าโศกเสียใจถึงหลานสาวของหม่อมฉัน”



พระพุทธเจ้าทรงต้องการจะแก้ความโศกของนางวิสาขา พระองค์จึงตรัสว่า “ดูก่อนวิสาขา หลานสาวของเธอผู้นี้คงจะเป็นคนดีมากกระมัง เธอคงรักเขามากกระมัง” นางวิสาขารอบทูลว่า “เขาเป็นคนดีมาก เป็นเด็กว่านอนสอนง่ายเรียบร้อยทั้ง ๑๐ ประการ หม่อมฉันรักเขามาก เมื่อเขามาตายจากไปตั้งแต่อายุยังน้อย ยังเป็นสาวอยู่เช่นนี้ หม่อมฉันจึงเศร้าโศกเสียใจคิดถึงเขามาก” พระพุทธองค์จึงตรัสถามนางวิสาขาว่า “ดูก่อนวิสาขา เธออยากจะได้หลานสาวดี ๆ อย่างนี้ จำนวนสักกี่คน จึงจะเป็นที่พอใจ” นางวิสาขาซึ่งเป็นชาวเมืองสววัตถิ ได้กราบทูลว่า “หม่อมฉันอยากได้หลานสาวดี ๆ อย่างนี้ มากเท่ากับจำนวนคนในเมืองสววัตถิ” พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า “ดูก่อนวิสาขาคนในเมืองสววัตถินี้ตายวันละกี่คน” นางวิสาขาก็กราบทูลว่า “ตายวันละ ๑๐ คนบ้าง ๙ คนบ้าง ๘ คนบ้าง ๗ คนบ้าง ๖ คนบ้าง ๕ คนบ้าง ก็มีการตายทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ คน” พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ดูก่อนนางวิสาขาหากเธอมีหลานสาวเท่ากับจำนวนคนสววัตถิ หลานสาวของเธอจะต้องตายทุกวัน อย่างน้อยวันละคน เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจตลอดกาลเป็นนิจหรือ”

เมื่อพระองค์ตรัสดังนี้ นางวิสาขาก็ได้สดิว่า “เป็นความจริง ยังมีรักมากเท่าใดก็ยังมีทุกข์มากเท่านั้น รักหนึ่งก็ทุกข์หนึ่ง รักสิบก็ทุกข์สิบ รักร้อยก็ทุกข์ร้อย”

เพราะฉะนั้น พระองค์จึงทรงให้เราหมั่นพิจารณาทุกวัน ทุกเวลาว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ หรือบุคคลที่เรารักเราชอบใจทุกวันทุกเวลา ไม่เราพรากจากเขาเขาก็ต้องพรากจากเรา เมื่อเราหมั่นพิจารณาอยู่อย่างนี้แล้วก็เป็นเหตุให้เราไม่ต้องมีความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจเมื่อถึงคราวที่เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก หรือบุคคลที่เรารักเราชอบ มีประโยชน์ดังนี้

ประการที่ ๕ พระองค์ได้ทรงสอนให้เราพิจารณาว่า ชีวิตของเรานี้มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาทคือเราได้รับมรดกของกรรมที่เราทำเอาไว้ มีกรรมเป็นมรดกของเราเอง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรากระทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็ตาม ก็ชั่วก็ตาม เราต้องได้รับผลของกรรมนั้น



เรื่องกรรมดี กรรมชั่วนี้มีความสำคัญมาก เพราะว่าเป็นสิ่งที่ ดลบันดาลชีวิตของเราให้มีความสุขก็ได้ ให้มีความสุขทุกข์ก็ได้ ให้เกิดดีก็ได้ ให้เกิดชั่วก็ได้ เพราะฉะนั้น เราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ที่เป็นไปต่าง ๆ กัน ก็เป็นเพราะกรรมนั่นเองได้ดลบันดาล แบ่งสรรจำแนกให้เป็นไปต่าง ๆ กัน เมื่อเราได้เกิดมามีชีวิตอยู่อย่างนี้ บางทีเราก็อยากได้ตายนั่นอย่างนี้ แต่เราก็เป็นไปไม่ได้ ที่เป็นไปไม่ได้เพราะอะไร เพราะกรรมของเราไม่สามารถจะเป็นอย่างนั้น ได้ทำมาแค่ไหนเราก็ได้แค่นั้น เพราะว่าคนทุกคนนี้มีกรรมเป็น ของของตน ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว

**ข้อ ๗** ถาม ทำไมเราจึงต้องฟังธรรม ทำไมเราจึงต้องปฏิบัติธรรม ทำไม เราจึงต้องสร้างกุศล การสร้างกุศล การปฏิบัติธรรมมีความจำเป็นแก่ชีวิตของเราอย่างไรหรือ?

ตอบ ถ้าหากว่าเราไม่ใช้สติปัญญาพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ แล้ว เราก็จะไม่เห็นคุณค่าของการฟังธรรม ของการปฏิบัติธรรม หรือของการ สร้างกุศล แต่ถ้าหากว่าเราจะพิจารณาดูให้ละเอียดลึกซึ้งด้วยสติปัญญาแล้ว เรา จะเห็นว่าการฟังธรรม การปฏิบัติธรรม การสร้างกุศล มีความจำเป็นต่อชีวิต ของเรามาก

ชีวิตของเราอาศัยปัจจัย ๔ คือ ในส่วนของร่างกายอาศัยปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค จึงจะสามารถมีชีวิตอยู่ ได้ การที่เราอาศัยปัจจัย ๔ เพื่อให้ชีวิตของเราดำรงอยู่นั้นเป็นส่วนร่างกาย แต่ ชีวิตของเราไม่ได้มีเฉพาะส่วนร่างกายเท่านั้น ชีวิตของเรายังมีส่วนสำคัญอีก ประการหนึ่ง คือ ส่วนจิตใจ

จิตใจนี้ เป็นส่วนสำคัญมาก เราจะสุข จะทุกข์ จะดี จะชั่ว จะไป เกิดเป็นอะไรก็ขึ้นที่ใจ ถ้าหากว่า ใจของเรานี้ขาดปัจจัยเสียแล้ว จิตใจของเราก็มี ความทุกข์ มีความเร่าร้อนและจิตใจของเรานี้ ก็เป็นเหตุให้เราสร้างกรรมทำชั่ว เมื่อสร้างกรรมชั่วแล้ว ความทุกข์ความเดือดร้อนก็จะติดตามมา

เพราะฉะนั้น เราจะต้องอบรมจิตใจของเรานี้ให้เป็นจิตใจที่ดี การ



ที่เราจะอบรมจิตใจของเรานี้ให้เป็นจิตใจที่ดีได้นั้น เราจะต้องหาอาหารให้แก่จิตใจของเรานี้ได้รับประทาน หาเครื่องนุ่งห่ม หาที่อยู่อาศัย หาการรักษาโรคให้หาเครื่องประดับให้แก่จิตใจ ปัจจัยภายนอกคืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การรักษาโรค มีความจำเป็นแก่ชีวิตของเราในส่วนร่างกายฉันใด ธรรมะหรือบุญกุศลก็มีความจำเป็นแก่ชีวิตของเราในส่วนจิตใจฉันนั้น ถ้าหากว่าบุคคลใดไม่สนใจในการสร้างกุศล ไม่สนใจในการปฏิบัติธรรม ไม่สนใจในการอบรมจิตใจของตนให้เกิดความสงบ เกิดความสะอาดความสว่างให้เกิดสติปัญญาแล้ว บุคคลผู้นั้นจะรู้จักชีวิตของตนเพียงซีกเดียว คือในร่างกายเท่านั้น และจะมีความสุขเพียงซีกเดียวเท่านั้น คือใน ส่วนร่างกาย แต่ในส่วนจิตใจนั้นหามีความสุขไม่

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบในข้อนี้ดี พระองค์จึงได้ทรงสละราชสมบัติอันเป็นความสุขทางกาย ออกบรพชาแสวงหาโมกขธรรมอันเป็นความสุขทางด้านจิตใจ เมื่อพระองค์ทรงพบความสุขที่แท้จริงแล้ว จึงได้ทรงนำเอาหลักการนั้นมาสั่งสอนชาวโลกให้ได้ประพฤติปฏิบัติ ผู้ใดเชื่อพระองค์ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ นำเอาธรรมะของพระองค์ไปปฏิบัติ อบรมจิตใจของตนนี้ให้เบาบางจากกิเลส มีความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ทำใจของตนให้สงบ ให้สะอาด ผ่องใส บุคคลผู้นั้นก็จะได้รับสันติสุขอันเป็นความสุขที่แท้จริง

เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่หลงใหลในการแสวงหาความสุขแต่เพียงร่างกาย ไม่หลงใหลแต่ความสุขทางเนื้อหนังเพียงอย่างเดียว เพราะความสุขทางร่างกายนั้น ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริงเลย เป็นสิ่งที่มาช่วยบรรเทาความทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น เช่น ความสุขอันเกิดจากการรับประทานอาหาร จะรู้สึกอร่อยหรือมีความสุขแต่เพียงในขณะที่ได้รับประทานหรือในขณะที่เรากำลังหิว แต่พอรับประทานอิ่มแล้วก็ไม่มีความสุขหรือมีความสุขอร่อยจะมีอีกครั้งหนึ่งก็หมายความว่าในตอนนี้อาหารนั้นไปซึมซาบเอิบอิมเมื่ออาหารนั้นย่อยหมดไปแล้ว หรือไปหล่อเลี้ยงร่างกายหมดแล้วก็จะเกิดความหิวเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก ต้องคอยแก้ความทุกข์เพราะความหิวกันอยู่เรื่อย

ความสุขที่เกิดจาก รูป เสียง กลิ่น รส ฝนัฐัพพะ การดูรูปทาง



ตาหรือการฟังเสียงทางหู การรู้จักเส้นทางจมูก การรู้รสทางลิ้น การรู้สัมผัสทางกาย ที่เกิดความพอใจดีใจ ความสุขเหล่านี้ก็ไม่ใช่ความสุขที่ถาวรเลย ทำให้เกิดความเพลิดเพลนพอใจไปชั่วขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น แต่หาได้มีความสุขที่ยั่งยืนไม่

ความสุขที่เกิดจากการนั่ง การนอน ครั้งแรกเมื่อเรานั่งไปใหม่ ๆ ก็จะมีความรู้สึกว่าเป็นสุขมีความสบาย แต่ว่าจะมีความสุขไปเพียงประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น ต่อไปเราจะรู้สึกเมื่อยชา เกิดความทุกข์ขึ้นมา เราต้องเปลี่ยนอิริยาบถไป แม้แต่การนอน บางทีเรานอนดีกว่าการนอนนี้แหละมีความสุข คือ เมื่อนอนใหม่ ๆ จะรู้สึกสบาย แต่พอนอนไปนาน ๆ แล้วก็จะเป็นทุกข์ไม่สบายเลย

แสดงว่าชีวิตของเราในส่วนร่างกายนี้ ไม่มีความสุขที่แท้จริงเลย เพราะเหตุที่ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตของเรานั้นมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ประกอบด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นทุกข์

ฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงแสวงหาความสุขทางด้านจิตใจ ท่านทั้งหลายที่สนใจฟังธรรมะ สนใจสร้างกุศลบารมี สนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม ก็เพราะเห็นความสำคัญของความสุขทางด้านจิตใจ ว่า การปฏิบัติธรรม และการสร้างกุศลนี้ จะเป็นการให้ปัจจัยแก่จิตใจของท่าน คือธรรมะนี้เป็นอาหารใจด้วย เป็นเครื่องประดับใจด้วย เป็นยารักษาโรคใจด้วย

เพราะตามปกตินั้นคนเรามีโรคอยู่ ๒ ประเภท คือ โรคกาย กับโรคใจ

๑. โรคกาย เรายรักษาด้วยยา หรือด้วยการใช้วิธีรักษาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือมีนายแพทย์ หรือว่ามียารักษา แต่ว่าร่างกายนอกนั้นไม่สามารถจะรักษาโรคใจได้

๒. โรคใจนี้ ได้แก่โรคที่เกิดจากกิเลส คำว่าโรคหรือโรคะนี้เป็นภาษาบาลี แปลว่าธรรมชาติที่เสียดแทง เสียดแทงทำให้เป็นทุกข์เมื่อกิเลสเกิดขึ้นที่ใจจะเป็นโรคที่เกิดจากความรัก ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา พยาบาทมานะทิฐิ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความลัษณสังสัย อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามที่ เมื่อเกิดขึ้นเสียดแทงจิตใจของเราแล้ว ทำให้จิตใจของเรานั้นเป็นทุกข์



กินไม่ได้ นอนไม่หลับ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ เพราะว่าใจมีโรค

คนที่ เป็นโรคใจนี้ จะนั่ง จะนอน อยู่ตรงไหนก็ไม่มีความสุข จะอยู่ที่ไหนก็ไม่เหมาะ สมเด็จพระสังฆราชองค์หนึ่ง ท่านเคยเล่าอุปมาเข้าใจ และเรื่องนี้ท่านก็ประสบมาด้วยตนเอง คือท่านเล่าเอาไว้ว่า

วัดที่พระองค์ประทับอยู่นั้น มีสุนัขอยู่ตัวหนึ่ง วันหนึ่งท่านเห็นสุนัขตัวนั้นมันนอนตรงไหนก็ไม่เป็นปกติสุข พอมันนอนเสร็จแล้วมันก็เอาตีนตะกุกที่หัวมัน ตะกุกเสร็จแล้วมันก็วิ่งไป แล้วก็ไปนอนที่ใหม่ พอนอนแล้วก็เอาตีนตะกุกหัวแล้วก็วิ่งไปอีก จะนอนตรงไหนก็ได้ นอนประเดี๋ยวเดียวแล้วก็วิ่งไปอีก

ท่านก็จึงให้เด็กวัดไปดู ว่าทำไมสุนัขตัวนั้นมันจึงนอนไม่เป็นสุข มันนอนตรงไหนก็นอนไม่ได้นาน มันทรมานทรมานวิ่งอยู่เรื่อย ก็ปรากฏว่าที่หัวของสุนัขนั้นมีแผลที่เนาอยู่ แล้วก็ยังมีหนอนไซอยู่ด้วย มันไปนอนตรงไหนก็ไม่เป็นสุข เพราะว่าหัวมันเป็นแผลมีหนอนไซ

ท่านเปรียบเทียบเอาไว้ว่า ใจของบุคคลเราที่เป็นโรคถูกกิเลสอันเปรียบเสมือนหนอน เข้าเสียดแทงจิตใจแล้ว จะอยู่ ณ ที่ใดก็ไม่มีความสุข จะนั่ง จะนอน ณ ที่ใดก็ไม่มีความสุข เพราะเหตุที่ว่าจิตใจมันเร่าร้อน กระวนกระวาย ไม่มีความสุข ไม่มีความเยือกเย็น นี่แหละเป็นโรคใจชนิดหนึ่ง จะต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้ เป็นยารักษาโรคใจ และธรรมะนี้แหละเป็นที่อยู่ของใจ ถ้าหากว่าใจของเรามีธรรมะเป็นที่อยู่แล้ว ใจของเราจะสบายมีความสุข

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องสนใจฟังธรรมะ สนใจปฏิบัติธรรมะ การสร้างกุศล การสร้างบุญบารมี เพื่อฝึกรอบรมจิตใจของตนนี้ให้เป็นจิตใจที่สะอาด มีความผ่อนคลาย มีความสงบและมีสติปัญญา รู้เท่าทันความจริงของชีวิต สามารถกำจัดกิเลสได้ การกำจัดกิเลสได้นั้น เป็นการกำจัดรากเหง้าของความทุกข์ เพราะว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมะนั้น มีความมุ่งหมายเพื่อกำจัดทุกข์ เพื่อดับทุกข์

เมื่อเรากำจัดทุกข์ ดับทุกข์ได้แล้ว เราก็มีความสุขเป็นผลการศึกษา



เราฝึกจิตใจของเราให้เกิดความสงบ ความสะอาดความผ่องใสนั้น เราจะต้องมีวิธีการ วิธีการนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้แล้ว

เพราะเหตุที่ว่าจิตของคนเรานี้ เป็นธรรมชาติที่ตื่นรณกวัตแก่ง รักษายาก ห้ามยาก เราจะต้องรู้จักวิธีที่จะฝึกอบรมจิต สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสพระพุทธภาษิตเอาไว้ ซึ่งอาตมาได้ยกไว้ ณ เบื้องต้นว่า

ผันทนัง จปสัง จิตตัง ทุรักขัง ทุนนิวารยัง อชุงกโรติ เมธาวิ  
อุสุกาโรวะ เตชนัง

ซึ่งแปลได้ใจความว่า นักปราชญ์ผู้มีปัญญา ย่อมจะฝึกจิตที่ตื่นรณกวัตแก่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนกับนายช่างศรตัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงแสดงภาษิตบทนี้ มีเรื่องเล่าว่ามีพระเถระรูปหนึ่ง ชื่อว่า พระเมฆิยะ ท่านไปทำความเพียรในป่า เจริญกรรมฐานภาวนาอยู่แต่ผู้เดียวในป่า ปรากฏว่าท่านกำหนดอารมณ์แห่งกรรมฐานไม่ได้ ก็เกิดอกุศลวิตก คือ เกิดความคิดในทางอกุศล เกิดความคิดไม่ดี เกิดกามวิตก คิดในทางกาม ใฝ่ฝันในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วก็เกิดพยาบาท วิตกความคิดในทางพยาบาท ความผูกโกรธต่อผู้อื่น วิหิงสาวิตก เกิดความคิดในทางเบียดเบียน เป็นอกุศลวิตกเกิดขึ้น ทำให้จิตใจไม่สงบ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงทราบข่าวว่า พระเมฆิยะเกิดอกุศลในจิต เกิดความคิดวิตกไปในทางอกุศล พระองค์จึงเสด็จไปโปรด และทรงแสดงธรรมะเป็นพุทธภาษิต ดังที่ได้กล่าวแล้ว

**ข้อ ๘** ถาม ความสุขในโลกนี้มีกี่อย่าง อะไรบ้าง

ตอบ ความสุขมี ๒ อย่าง คือ

๑. ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม เมื่อเราได้นำธรรมะมาปฏิบัติ มาฝึกจิตฝึกใจ มารักษาจิตใจของเราให้ใจของเราเกิดความสะอาด เกิดความสว่าง เกิดความสงบ เกิดความเยือกเย็นแล้ว เราก็จะมีความสุข จะอยู่ในฐานะใดก็มีความสุข ไม่ว่าจะเป็นคนยากคนจน หรือว่าคนมั่งมี ก็ไม่สำคัญ



ถ้าหากว่าใจของเรามีความสะอาด มีความสงบแล้ว ใจก็就会有ความสุข ความสุขชนิดนี้เป็น นิรามิสสุข เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยอิงอามิส เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม

๒. ความสุขที่เกิดจากอิงอาศัยอามิส คือ อาศัยอิงทรัพย์สมบัติ หรืออิงบุตร ภรรยา สามี อิงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรืออามคุณนั้น เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวรเป็นความสุขจอมปลอม ไม่ใช่ความสุขแท้ เพราะบุคคลที่ไปอาศัยอิงอามิสนั้น อามิสเหล่านั้นเปรียบเสมือนว่าเหยื่อหรือว่าเป็นเชื้อเพลิง กิเลสนั้นก็เหมือนไฟ เมื่อมีเหยื่อมาล่อมากๆ ไฟคือกิเลสก็เกิดขึ้นเป็นความรัก ความชัง ความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นนั่นเป็นนี่อะไรอย่างนี้เป็นต้น จิตใจก็ไม่สงบ เกิดความเร่าร้อนกระวนกระวาย

นัยตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่อาศัยอามิสภายนอกมาเป็นเหยื่อ ล่อ มาเป็นเครื่องล่อ อาศัยการปฏิบัติธรรมะสร้างสิ่งที่เป็นธรรมะให้เกิดขึ้นที่ใจ ทำใจของเราให้มีศีล ทำใจของเราให้มีสมาธิ ทำใจของเราให้มีปัญญา หรือว่าสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นที่ใจ สร้างความเพียรให้เกิดขึ้นที่ใจ สร้างสติให้เกิดขึ้นที่ใจ สร้างสมาธิให้เกิดขึ้นที่ใจ สร้างปัญญาให้เกิดขึ้นที่ใจ ใจของท่านจะมีความผ่องใสมีความสะอาด มีความสงบ เรียกว่าท่านมีทรัพย์ภายใน ซึ่งเป็นทรัพย์อันประเสริฐแล้ว ท่านจะอยู่ที่ไหนก็มีความสุข จะยืน เดิน นั่ง นอน ตรงไหนก็มีความสุข

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสเป็นภาษาบาลีไว้ดังที่อาตมาได้ยกไว้ ณ เบื้องต้นว่า

อัมม จาริ สุขํ เสติ

แปลว่า ผู้มีปกติประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข

หมายความว่าผู้ที่สนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่สม่ำเสมอแล้ว จะอยู่ที่ไหน จะนั่งนอน ยืน เดิน ก็มีความสุขอยู่ทุกอิริยาบถ เพราะเป็นความสุขที่เกิดจากใจ เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมะ เมื่อต้องการจะได้ความสุขที่แท้จริง ต้องการประพฤติปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ในที่สุด แล้วก็ขอให้ประพฤติปฏิบัติธรรมะดังที่ได้





กล่าวมานี้

**ข้อ ๙** ถาม ที่กล่าวว่า “สัญญา ๑๐ ประการ เป็นธรรมโอสธรักษา อาการอาพาธกล้าที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงธรรมให้พระอานนท์ไปแสดง ให้ศิริมานนท์เถระฟังนั้นคืออย่างไร ?

ตอบ สัญญา ๑๐ ประการนั้น พระองค์ทรงแสดงถึงเรื่อง

๑. อนิจจสัญญา ความกำหนดหมายในความเป็นอนิจจังแห่งสังขารทั้งหลายทั้งปวง

๒. อนัตตสัญญา พระองค์ทรงแสดงเรื่องการกำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งสังขารทั้งหลายทั้งปวง

๓. อสุภสัญญา การกำหนดหมายในความไม่งามแห่งสังขารร่างกาย

๔. อาทีนวสัญญา การกำหนดหมายในความเป็นโทษแห่งสังขารร่างกาย

๕. ปหานสัญญา ความกำหนดหมายในการละความยึดมั่นถือมั่นความรักใคร่ในสังขารร่างกาย

๖. วิราจสัญญา ความกำหนดหมายในเหตุเป็นเครื่องคลายกำหนด

๗. นิโรธสัญญา ความกำหนดหมายในความดับสนิทแห่งความทุกข์

๘. สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ความกำหนดหมายในความไม่ยินดีในโลกทั้งปวง

๙. สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ความกำหนดหมายในความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง

๑๐. อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออก

สัญญา ๑๐ ประการนี้ เป็นธรรมะเกี่ยวกับเรื่องของการปฏิบัติ และท่านทั้งหลายพึงเข้าใจว่า สัญญา ๑๐ ประการนี้ มีอยู่ในตัวของเราเอง



มีอยู่ที่กายยาววา หนาคืบ กว้างศอกนี้และมีอยู่ที่ใจนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงใช้สติปัญญากำหนดพิจารณาตามไป

๑. อนิจจังสัญญา เป็นข้อต้นที่พระองค์ทรงแสดงให้กำหนดหมายในความเป็นอนิจจัง คือความเป็นของไม่เที่ยงแห่งสังขารทั้งปวง

คำว่า สังขารทั้งปวง ในที่นี้ได้แก่อะไร ในเบื้องต้นให้รู้จักสังขารภายในของเราเสียก่อน คือ ชั้นธ ๕ ที่มีอยู่ที่กายที่ใจนี้ เมื่อรู้แจ้งในสังขารร่างกายของเราเองแล้ว ก็จะมีรู้แจ้งในสังขารของคนอื่นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสังขารที่มีปัจจัยปรุงแต่งมาเป็นของที่ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ร่างกาย ของเราก็คือ หรือว่าจิตใจของเราก็คือ เมื่อเกิดมาแล้วก็มีการแปรปรวนไปสู่ความแตกดับ ขอให้ท่านทั้งหลายโปรดพิจารณาดูร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่มาประชุมกันเข้า เราสมมติเรียกกันว่าร่างกาย

ร่างกายนี้เป็นของยั่งยืนหรือไม่ เป็นของเที่ยงหรือไม่ ให้เราพิจารณา

ร่างกายนี้ถือจุดกำเนิดเป็นแต่เพียงจุดเล็ก ๆ ท่านกล่าวว่า คนเรานี้มาถือปฏิสนธิในครรภ์แห่งมารดาครั้งแรกนั้น เป็นกลละ น้ำใสที่สุด จุดเล็กที่สุด อุปมาเหมือนกับน้ำที่ติดอยู่ที่ขนของจามรี ซึ่งสลัดแล้ว ๗ ครั้ง ซึ่งละเอียดที่สุด เล็กที่สุด เริ่มถือปฏิสนธิเป็นจุดกลละขึ้นมา ต่อมาก็เจริญมาโดยลำดับเป็นฟองน้ำ เป็นน้ำล้างเนื้อ เป็นชิ้นเนื้อ แล้วก็ออกเป็นปัญจสาขา แล้วก็เจริญเป็นทารก แล้วก็คลอดออกจากครรภ์แห่งมารดา แล้วก็เปลี่ยนแปลงมาเป็นเด็กเล็ก เป็นเด็กใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนกลางคน เป็นคนแก่ คนห่อหมก แล้วถึงแก่ความตายไป ให้ท่านทั้งหลายพิจารณาดูสังขารร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ นี้ ว่าส่วนใดที่เป็นของเที่ยง เป็นของยั่งยืน เป็นของถาวรบ้าง ก็จะทำให้เห็นว่าไม่มีส่วนใดที่จะคงทนเป็นของยั่งยืนถาวรเลย การที่เราต้องมีการบริหารร่างกาย ต้องมีการเจ็บป่วย ต้องมีการรับประทานอาหารกันทุกวันอย่างนี้ เป็นเพราะอะไร เพราะเป็นด้วยสังขารร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนนั่นเอง

สมมติว่า เรานั่งอยู่นาน ๆ ร่างกายนี้ก็ไม่สามารถทนอยู่ได้ต้อง



เปลี่ยนไป พลิกไป เวลานอนนาน ๆ ไม่สามารถจะทนได้ต้องเปลี่ยนเป็นอิริยาบถนั่ง เดิน หรือยืน เหล่านี้ เป็นต้น และเมื่อเรารับประทานอาหารไปแล้ว อยู่ไปนาน ๆ ก็เกิดความหิว ต้องการอาหารมาให้รับประทาน

ร่างกายนี้บางครั้งก็เกิดอาพาธเป็นโรคร้ายอย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นอย่างนี้เพราะเหตุไร ก็เพราะว่าธาตุในร่างกายนี้อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดเปลี่ยนแปลงไป เกิดชำรุดทรุดโทรม มีความไม่สมดุลย์เกิดขึ้นมา เป็นเหตุให้เกิดความอาพาธ ความป่วยไข้นานาประการและร่างกายนี้ก็ถูกเผาผลาญด้วยเตโชธาตุ ให้เกิดความชำรุดทรุดโทรมไปโดยลำดับ จนถึงแก่ความตาย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เราพิจารณาถึงสังขารร่างกายอันเป็นส่วนรูปธรรมนี้ ว่าเป็นของที่ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวร ไม่มั่นคง ฉันท

ส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ เวทนา คือธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่ถาวรเช่นเดียวกัน เปลี่ยนแปลงไปเป็นอนิจจัง

สัญญา คือความจำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง จำเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางใจ ก็เป็นของที่ไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยงแท้ ในขณะนี้จำเรื่องนี้ได้ ต่อไปอีกไม่เท่าไรก็ลืม เปลี่ยนไปอยู่อย่างนี้

สังขารชั้นธ คือธรรมชาติปรุงแต่งจิตใจให้คิดตีบ้าง คิดชั่วบ้าง ไม่ดีไม่ชั่วบ้าง ก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน แปรปรวนไปอยู่เสมอ จึงเป็นของที่เป็นอนิจจัง

วิญญาณ คือตัวจิตหรือตัวธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เก็บสะสมอารมณ์ได้ ก็เป็นของเกิดดับแปรปรวนไป ไม่มั่นคง ไม่ถาวร ไม่จีรังยั่งยืน

พระองค์ทรงสอนให้พิจารณารูปนามชั้นธ ๕ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจังอย่างนี้ ให้คลายความยึดถือว่า เป็นของเที่ยงเป็นของยั่งยืนเสีย

๒. อนัตตสัญญา พระองค์ได้ทรงแสดงถึงเรื่องอนัตตสัญญา คือ



ให้ทำความเข้าใจความหมายในความเป็นอนัตตาของสังขารทั้งปวง หมายถึงชั้น ๕ ว่าชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ชื่อของตน ให้เราได้ค้นคว้าสิ่งใดบ้าง ส่วนใดบ้างที่เป็นตัวตนที่แท้จริง

ผม หรือที่เป็นตัวเป็นตน ขน หรือที่เป็นตัวเป็นตน เล็บหรือที่เป็นตัวเป็นตน ฟัน หรือ กระจก หรือ ตับ ไต ไส้พุง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีในร่างกายนี้ จะหาตัวตนที่แท้จริงไม่มีเลย แล้วให้เราค้นดูชื่อว่า สิ่งใดบ้างที่เป็นของของตน เป็นของของเรา ที่อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของเรา

เมื่อเราได้ค้นดู ได้พิจารณาดู ด้วยสติปัญญาอันแยบคาย อันละเอียดแล้ว เราก็จะรู้แจ้งตามความเป็นจริงว่า ไม่มีอะไรที่จะเป็นของของเราที่แท้จริง ไม่มีอะไรที่จะอยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของเราเลย เป็นสักแต่เพียงว่าเป็นรูปธาตุ นามธาตุอย่างหนึ่ง ๆ เท่านั้น เมื่อมีเหตุเขาก็เกิดขึ้นมา เมื่อหมดเหตุเขาก็ดับไปหมุนเวียนกันอยู่เช่นนี้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ถ้าหากว่าเป็นในทางสมมติบัญญัติของโลก เราก็สมมติว่าเราเป็นเจ้าของ เราก็มืดถือว่าร่างกายของเรา แขนขาของเรา เนื้อตัวของเรา ผมของเรานี้เป็นต้น เป็นเรื่องสมมติ ไม่ใช่ของจริงแท้

แต่ว่าในส่วนจริงเท่านั้น พระองค์ให้มองในแง่ของความจริงโดยละเอียด เพื่อให้เราได้ปล่อยคลายความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดว่าเป็นตน เป็นของของตน เป็นของของเรา เป็นเหตุให้เราเสียใจภายหลัง เพราะว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ใช่ของของเราที่แท้จริง

สมมติว่าเราเกิดมานี้ เรายึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นของเราลี้มนี่เป็นของเรา ผลสุดท้ายก็ไม่มีอะไรเป็นของของเรา แม้ร่างกายอันอยู่ใกล้เรามากที่สุดนี้ ก็ยังไม่ใช่ของของเรา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเราและเราก็ต้องตายทิ้งจากร่างนี้ไป แม้จิตใจซึ่งเป็นส่วนที่ใกล้ ที่เราสมมติว่าเป็นตัวเป็นตน ก็ยังไม่ใช่ของของตน เพราะว่าจิตใจนี้ก็ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเราอีกเช่นกัน

นี่แหละ ขอให้ท่านทั้งหลายพิจารณาถึงความจริงนี้ ว่ารูปธรรมนามธรรมนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่ของของเรา พระองค์ทรงสอนให้



พิจารณาถึงความจริงเหล่านี้ เพื่อที่จะให้บรรเทาความทุกข์ ความเศร้าโศก และความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดในสิ่งเหล่านี้

๓. อสุภสังขยา พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาถึงความ เป็นของไม่สวยไม่งามของร่างกาย คือพระองค์ทรงสอนให้พิจารณาอสุภสังขยา ความ เป็นของไม่สวยไม่งามแห่งร่างกาย

ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยเฉพาะ ส่วนที่ประกอบด้วยธาตุดินกับธาตุน้ำ รวมเป็นอาการ ๓๒ อันเป็นของปรากฏชัด ให้เราเห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม โดยเมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นเป็นของไม่สวยไม่งามจริง

ถ้าหากว่าเรามองดูเฟิน ๆ ด้วยตาที่ประกอบด้วยโมหะหรือ ประกอบด้วยอวิชชา เราก็จะหลง จะเข้าใจผิดว่าเป็นของสวยของงามเหมือนกับคนที่เห็นงจกรเป็นดอกบัว คือเห็นสิ่งที่ไม่สวยไม่งามว่าเป็นของสวยของงาม สมมติว่าเรายึดถือว่าผมนี้เป็นของสวยของงาม น่ารัก น่าพอใจ ขอให้ท่านพิจารณาดูว่า ผมนั้นสวยงามจริงหรือไม่ ผมนั้นเกิดที่เนื้อที่เลือดที่น้ำเหลือง และเป็นของที่แปรเปื้อนด้วยเลือดและน้ำเหลืองและเหงื่อโคลต่าง ๆ ถ้าหากว่าไม่สระ ไม่ล้าง ไม่ชำระล้าง ก็มีอาการเหม็นสาบ เหล่านี้ เป็นต้น จะเห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก ก็เป็นของไม่สวยไม่งาม ตับ ไต ไส้ พุง อูจจาระ ปัสสาวะต่าง ๆ ก็เป็นของไม่สวยไม่งาม ในร่างกายที่ประกอบด้วยอาการ ๓๒ ทั้งส่วนที่ประกอบด้วยธาตุดิน และธาตุน้ำนี้ เมื่อเราพิจารณาโดยละเอียดแล้ว จะหาส่วนที่สวยงามสักน้อยหนึ่งก็ไม่ได้

ในครั้งพุทธกาลนั้น มีหญิงสาวผู้หนึ่ง เกิดความรักพระอนันท์ เพราะที่พระอนันท์นี้ปรากฏว่าเป็นพระที่รูปร่างสวย หญิงสาวผู้นี้เป็นทาสี ไปพบพระอนันท์ที่สระน้ำ เกิดความรัก ความชอบใจในพระอนันท์ ติดตามพระอนันท์ไปจนถึงวัดเชตวัน พระอนันท์ก็ไม่ยอมต้อนรับ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบ ว่านางทาสีผู้นี้ต้องการอยากจะไปหาพระอนันท์ด้วยความรัก พระพุทธองค์ทรงต้องการอยากจะทำเทศน์สอนนางทาสีผู้นี้ ก็จึงได้ให้นางเข้าไปสู่ที่เฝ้า แล้วก็ตรัสเรียกพระอนันท์



มาในที่เฉพาะหน้า

พระพุทธองค์ก็ตรัสถามนางทาสีนั้นว่าเธอมาที่นี่เพื่ออะไร นางก็กราบทูลว่า นางมาที่นี่เพราะต้องการอยากจะพบพระอานนท์ นางมีความรักในพระอานนท์ พระพุทธองค์ตรัสถามว่าเธอรักอะไรของพระอานนท์ นางทาสีผู้นี้ก็กราบทูลว่า นางรักนัยน์ตาของพระอานนท์ พระพุทธองค์ตรัสว่านัยน์ตาของพระอานนท์ก็ประกอบด้วยเนื้อ ประกอบด้วยเลือด ประกอบด้วยน้ำตา ประกอบด้วยขี้ตา เธอยังจะไปรักของสกปรกอย่างนั้นอีกหรือ นางทาสีก็กราบทูลต่อไปว่า “ถ้าอย่างนั้นหม่อมฉันรักจมูกของพระอานนท์” พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “จมูกของพระอานนท์ประกอบด้วยกระดูก ประกอบด้วยเนื้อ ประกอบด้วยเลือด ประกอบด้วยหนัง ประกอบด้วยขี้มูก เธอยังจะไปรักของสกปรกของพระอานนท์อีกหรือ” นางก็กราบทูลต่อไปว่า “ถ้าอย่างนั้นหม่อมฉันรักใบหูของพระอานนท์” พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “ใบหูของพระอานนท์ก็ประกอบด้วยเนื้อประกอบด้วยเลือด ประกอบด้วยหนัง ประกอบด้วยขี้หู เธอยังจะไปรักของสกปรกของพระอานนท์อีกหรือ” นางก็กราบทูลต่อไปอีกว่า “ถ้าอย่างนั้น หม่อมฉันรักปากของพระอานนท์” พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “ปากของพระอานนท์ก็เป็นของไม่สวยไม่งาม ประกอบด้วยฟัน ประกอบด้วยน้ำลาย ประกอบด้วยขี้ฟัน ประกอบด้วยเนื้อ ประกอบด้วยเลือด เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของสกปรก เธอยังจะไปรักของสกปรกอย่างนั้นอีกหรือ” นางก็กราบทูลต่อไปว่า “ถ้าอย่างนั้นหม่อมฉันรักหมดทั้งตัวเลย” พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “ถ้ารักหมดทั้งตัวยิ่งสกปรกใหญ่ ในตัวของพระอานนท์ก็มีเนื้อ มีเลือด มีหนัง มีตับไตไส้พุง มีอุจจาระปัสสาวะ เป็นของสกปรกไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าพอใจ เธอยังจะไปรักใคร่ ยังจะไปพอใจในสิ่งที่เป็นของไม่สวยไม่งามอย่างนั้นอีกหรือ” เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสอย่างนี้ นางก็ไม่รู้จะตอบประการใด ก็นั่งนิ่งอึ้งอยู่ แต่ก็คลายความรักไปได้บ้าง

นี่แหละท่านทั้งหลาย จะเห็นได้ว่า เรามาพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของสังขารร่างกายนี้ ก็เป็นเหตุให้เรานี้ได้บรรเทา ความมัวเมา ประมาท ความลุ่มหลงในสังขารร่างกายของเราเองบ้าง ในสังขารร่างกาย



ของคนอื่นบ้าง ทำให้เราได้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามสภาวะความเป็นจริง ไม่ให้เราเกิดโมหะ ความหลง ความเข้าใจผิดขึ้นได้

ในครั้งพุทธกาลอีกตอนหนึ่ง พระองค์ได้ทรงเทศน์เพื่อทำลายความยึดมั่นสำคัญผิด เกี่ยวกับเรื่องความยึดถือในเรื่องของความสวยงามนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้พระองค์ทรงเทศน์ครั้งใด คือพระองค์จะทรงแสดงไปในทางให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ให้ทำลายความรัก ความยึดถือ ความโกรธ ความพยาบาทอาฆาต ให้ทำลายความหลง ทำลายความเข้าใจผิด ความงอ รวมความว่าพระองค์ทรงเทศน์ครั้งใดพระองค์ทรงต้องการจะกำจัดตัวโลภะ โทสะ โมหะ ของบุคคลเหล่านั้น ซึ่งเป็นกิเลสทำให้จิตใจเศร้าหมอง เตือดร้อน กระทบกระวาย

ครั้งหนึ่ง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศน์โปรดนางรูปนันทาภิกษุณี สำหรับนางรูปนันทาภิกษุณีนี เธอเป็นคนรูปร่างสวย เป็นน้องสาวต่างมารดาของพระพุทธเจ้า ต่อมานางได้ออกบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา แต่ว่าการบวชของนางรูปนันทานี้ เธอไม่ได้ตั้งใจบวชเพื่อประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อมรรคผลอันใดเธอตั้งใจบวชตามญาติไปอย่างนั้นเอง เพราะว่าเมื่อไม่บวชตามญาติก็เกรงขามจะตำหนิติเตียน เมื่อบวชเป็นภิกษุณีแล้วเธอก็ไม่ได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอันใด ฝ่าแต่ปรนนิบัติร่างกายของนาง ถือว่าเป็นคนรูปร่างสวยกว่าเขา

บรรดานางภิกษุณีซึ่งเป็นเพื่อนกัน ถึงเวลาตอนเย็นเขาก็ไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า แต่ว่านางรูปนันทาภิกษุณีนีไม่ยอมไปฟังเทศน์ ไม่ยอมไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ถือว่ามีรูปร่างสวยจะไปฟังก็อายเขา หลงใหลรักใคร่ในรูปสมบัติของตน เพราะปรากฏว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ครั้งใด ก็ทรงให้พิจารณาสังขารร่างกายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เป็นของไม่สวยไม่งามให้อ่อนความรักใคร่หลงใหลในสังขารร่างกายนี้

บรรดานางภิกษุณีทั้งหลายเมื่อได้ไปฟังธรรม จากพระพุทธองค์มาแล้ว ก็พากันนำเอาธรรมนั้นมากล่าวพรรณนากย่องสรรเสริญคุณ ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นางรูปนันทาเมื่อได้ฟังดังนั้นก็มาคิดว่า ทำไม



พระพุทธเจ้าจึงทรงได้ดำหนिरูปร่างกายนี้ เราจะได้ลองไปฟังดูว่าพระองค์  
จะดำหนิในเรื่องรูปร่างกายสักแค่ไหน

เย็นวันหนึ่ง นางรูปนันทาก็ไปกับนางภิกษุณี ก็คิดว่าเราจะไม่  
แสดงตัวให้พระองค์เห็น ไปแอบฟังอยู่ข้างท้ายบริษัท เย็นวันนั้นสมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณว่า วันนี้นางรูปนันทาจะมาสู่ที่เฝ้า  
จะมาแอบฟังธรรม เราจะเอาธรรมอะไรหนอมมาแสดงให้นางรูปนันทาฟัง จึง  
จะเหมาะสมกับอุปนิสัยของนาง พระองค์ทรงทราบว่านางรูปนันทา เป็นคนที่  
ติดในรูป เป็นคนที่หลงใหลในรูปสมบัติ พระองค์จึงดำริว่าอย่ากระนั้นเลย  
จะต้องใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง พระพุทธองค์จึงได้ทรงเนรมิตรูปแห่ง  
หญิงผู้หนึ่งสวยงามมาก ให้คอยพัดถวายงานพระองค์อยู่ใกล้ ๆ

เมื่อนางรูปนันทาเข้าไปสู่ที่เฝ้า เห็นรูปแห่งหญิงที่พระองค์ทรง  
เนรมิตเข้าไว้ ซึ่งมีรูปร่างสวยงามเหมือนนางฟ้าเทพธิดา นางรูปนันทาพอเห็น  
รูปหญิงที่พระองค์ทรงเนรมิตไว้เท่านั้น นางก็ตกตะลึง แล้วยิ่งนึกในใจว่า  
โอหนอ เรายินดีคิดว่าตัวเราสวยไม่มาสู่ที่เฝ้าพระพุทธเจ้า บุคคลที่มีรูปร่าง  
สวยกว่าเรายังอุตสาหมาเฝ้าปรนนิบัติพระองค์อยู่ ในขณะที่นาง  
รูปนันทาสัญญะตัวเองว่าเหมือนกับนางกาที่เข้ามาอยู่ในฝูงหงส์

เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงทราบวารจิตของ  
นางรูปนันทาว่า นางเป็นผู้ที่ซบใจหลงใหลในรูปของหญิงที่พระองค์เนรมิต  
ไว้แล้ว พระองค์จึงได้เนรมิตรูปหญิงที่พระองค์ได้เนรมิตไว้ นั้นให้เปลี่ยนไปโดย  
ให้เปลี่ยนจากรูปของหญิงสาวนั้น เป็นหญิงที่มีลูกแล้ว ๒, ๓ คน จากนั้น  
พระองค์ก็ได้เนรมิตให้เป็นรูปหญิงกลางคน จากนั้นพระองค์ก็เนรมิตรูปหญิง  
นั้นให้กลายเป็นรูปหญิงแก่ จากนั้นพระองค์ก็เนรมิตรูปหญิงแก่นั้นให้กลายเป็น  
รูปหญิงห่อหมก ถือไม้เท้ายกแยยกยัน สันฉิ่งก แล้วพระองค์ก็เนรมิตรูป  
หญิงห่อหมกนั้นให้กลายเป็นหญิงป่วย นอนกระสับกระส่ายทรนทรายอยู่ จาก  
นั้นพระองค์ก็เนรมิตรูปแห่งหญิงป่วยนั้นให้ตาย จากนั้นก็เนรมิตรูปแห่งหญิง  
นั้นให้ขึ้นอืด ขึ้นอืดแล้วก็มิหนอนไหลออกจากทวารทั้ง ๙ จากปาก จากจมูก  
จากทวารหนัก ทวารเบา เป็นต้น





นางรูปนันทาได้ฟังพิจารณารูปแห่งหญิงนั้นตั้งแต่นั้นมาจนกระทั่งเป็นหญิงแก่ห่อม ป่วยอาพาธแล้วก็ตายขึ้นอืด มีหนอนไหลออกมา ก็เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความสังเวชสลดใจว่า โอหนอ หญิงผู้นี้เมื่อสักครู่นี้ ก็สวยงามน่าดู แต่มาได้แปรเปลี่ยนไปเป็นหญิงที่ตายขึ้นอืดไม่สวยไม่งาม

เมื่อนางได้พิจารณาอย่างนั้นแล้ว ก็เกิดธรรมสังเวช องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นว่านางรูปนันทาเกิดความสังเวชเบื่อหน่ายในรูปนี้แล้ว พระองค์จึงได้ทรงแสดงธรรมเตือนสตินางว่า “ดูก่อนรูปนันทา เธอจงพิจารณาร่างกายอันกระสับกระส่าย อันอาดูร อันมีปกติไหลเข้าไหลออก อยู่เป็นนิจ อันคนโง่ปรารถนายิ่งนัก ร่างกายแห่งหญิงนี้เป็นฉนฺได ร่างกายของเธอก็เป็นฉนฺนนั้น เธอจงสำรอกความรักใคร่ ความพอใจในสังขาร ร่างกายและความยินดีในภพนี้เสีย เธอจะได้ถึงความพ้นทุกข์”

นางรูปนันทาได้ส่งจิตไปตามกระแสแห่งเทศนา นางก็เกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นจริง แล้วพระองค์ได้ทรงแสดงต่อไปอีกว่า

อันร่างกายนี้ กรรมได้ทำให้เป็นนครแห่งกระดูก ซึ่งฉาบทาด้วยเลือดและเนื้อ อันเป็นที่ตั้งลงแห่งมานะและทิฏฐิ

เมื่อนางได้ฟังธรรมแล้วก็ปรากฏว่าได้บรรลุมรรคผล นี้แหละ ท่านทั้งหลาย การที่นางรูปนันทาได้บรรลุมรรคผลนี้ ก็เพราะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงไป และเห็นความไม่สวยไม่งามของสังขารร่างกายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้เห็นนั้น เมื่อนางได้ละความรักใคร่หลงไหลในรูปแล้วก็ปรากฏว่าได้บรรลุมรรคผล

นี่เป็นอานิสงส์ เป็นผล เป็นประโยชน์แห่งการพิจารณาสังขารร่างกายตามสภาวะความเป็นจริง จึงขอให้ท่านทั้งหลาย โปรดได้พิจารณาตามสภาวะความเป็นจริงเพื่อถอนความมัวเมา ความหลงไหล ความประมาท ความเห็นผิด

๔. อาทีนวสัณญญา พระองค์ทรงแสดงเรื่องอาทีนวสัณญญา คือ ให้ทำความกำหนดหมายความเป็นโทษแห่งสังขารร่างกายนี้ หมายความว่า ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้ประกอบด้วยโทษนานา



## ประการ

คำว่าประกอบด้วยโทษ หมายความว่า ร่างกายนี้เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ ร่างกายนี้เป็นที่เกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บนานาประการ เมื่อมีรูปนามชั้น ๕ มีร่างกายอยู่อย่างนี้แล้ว ก็เกิดโทษเกิดทุกข์ขึ้น นานาประการ

สมมติว่าร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ เมื่อเกิดธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปก็เกิดโรคภัยไข้เจ็บนานาประการ ร่างกายของคนเรา มีพยาธิซึ่งเป็นเชื้อโรคอยู่มากมาย จักขุโรโค โรคทางตา, โสตรโรโค โรคทางหู, มานโรโค โรคทางจมูก, ชิวหาโรโค โรคทางลิ้น, กายโรโค โรคทางกาย และโรคที่เกิดขึ้นในร่างกาย เช่น โรคปวดท้อง โรคปวดศีรษะ มากมายหลายประการที่สุด แล้วแต่ว่าจะเกิดขึ้น มีร้อยแปดพันประการ อันเป็นโรคที่เกิดทางร่างกายของคนเรา

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ในปัจจุบันได้พยายามค้นคว้าหาหลักฐานสมุฏฐานของโรค พยายามหายามารักษา แต่ว่าโรคบางชนิดยังหาสมุฏฐาน ไม่ได้ ยังหายารักษาไม่ได้โดยเด็ดขาด เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นโรคเนื้อร้าย สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นจากอะไร เกิดขึ้นจากร่างกาย เกิดขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เปลี่ยนแปลงไป

โรคบางอย่างเกิดขึ้นจากกรรมเก่า ได้แก่ผู้ที่เคยเบียดเบียนสัตว์เอาไว้มาก หรือเคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตในชาติก่อน โรคที่เกิดจากกรรมนี้ ถ้ายังไม่หมดกรรมแล้วรักษาไม่หาย แต่โรคบางอย่างเกิดจากกรรมนี้ ถ้ายังไม่หมดกรรมแล้วรักษาไม่หาย แต่โรคบางอย่างเกิดจากเหตุเปลี่ยนแปลง เกิดจากธาตุเปลี่ยนแปลง ถ้าหากว่าทำการแก้ไขปรับให้เข้ากับธาตุ หรือทำธาตุให้ปกติ ก็หายได้

นี่แหละท่านทั้งหลาย สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้พิจารณาถึงโทษแห่งสังขารร่างกายนี้ว่า เมื่อมีรูป มีนาม มีชั้น ๕ แล้ว ก็มีโรคภัยนานาประการ เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ทรมาน ความเจ็บความปวด นานาประการ เพื่อที่จะให้เราไม่หลงใหลรักใคร่ว่าเป็นของเพิลิดเพิลิน เป็นของเป็นสุข เป็นของสนุกสนาน พระองค์ทรงต้องการให้เรารู้ความจริง



๕. ปหานสัญญา ทำการกำหนดหมายในความเป็นของที่ควรละ  
 หมายความถึงว่า เมื่อเรารู้ความจริงของชั้น ๕ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
 ไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของที่มีโทษนานาประการแล้ว  
 ให้ทำการกำหนดหมายในการละ

การละ ในที่นี้ก็คือ การละความยึดมั่นถือมั่น ความรักในรูปนาม  
 ชั้น ๕ ก็ดี ความโกรธก็ดี หรือว่าการที่เรามาหลงใหลด้วยอุปาทานอย่าง  
 ใดอย่างหนึ่งว่า เป็นของเที่ยง ว่าเป็นตัวตน เป็นของสวยของงามเหล่านี้ก็ดี ให้  
 เราละความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดเหล่านี้ โดยให้ปล่อยวางด้วยการที่มารู้  
 ความเป็นจริง ด้วยการรู้ตามสภาวะหรือรู้ด้วยปัญญา แล้วเราจะละความยึดมั่น  
 ถือมั่น ความหลงใหล ความเข้าใจผิดเหล่านี้

เมื่อละได้แล้วมีประโยชน์อย่างไร มีประโยชน์คือ ทำให้เราเกิด  
 ความสุข ความสงบขึ้นมา

๖. วิราดสัญญา พระองค์ได้ทรงแสดงถึงวิราดสัญญาความ  
 กำหนดหมายในเหตุเป็นเครื่องคลายกำหนด

หมายความถึง มรรค อันเป็นเครื่องดับทุกข์ ได้แก่ ศีล สมาธิ  
 ปัญญา หรือการที่เราได้สร้างเหตุแห่งการดับทุกข์มาได้นี้ เป็นเหตุให้เราถึงความ  
 พ้นทุกข์ได้ เพราะเรานี้ได้มารู้ตามความจริงตั้งแต่ตอนต้นแล้ว ในการที่  
 จะทำให้กำหนดหมายในการคลายกำหนดดับทุกข์ ดับกิเลส อันเป็นเหตุให้  
 เกิดทุกข์

๗. นิโรธสัญญา ความกำหนดหมายในความดับสนิทแห่งกอง  
 ทุกข์ อันนี้เป็นตัวผล คือ เมื่อมีมรรคแล้วก็ต้องมีผล เมื่อมีผลเกิดขึ้นมาแล้ว  
 ก็แสดงถึงว่า นิพพาน คือความดับทุกข์นั้นได้ปรากฏขึ้นแล้ว

ความดับทุกข์นี้เกิดขึ้นจากอะไร เกิดขึ้นจากการมารู้ความจริง  
 เช่น รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึง  
 ความดับทุกข์ เราได้เจริญมรรคมาจนถึงที่สุดแล้ว ก็สามารถกระทำนิโรธให้แจ้ง  
 อันเป็นความดับทุกข์ได้

เมื่อดับทุกข์ได้ ก็แสดงว่าเราถึงความพ้นทุกข์แล้ว และเมื่อเรา



ได้ดับทุกข์แล้วก็จะเห็นตามสภาวะความเป็นจริงว่า

๘. สัพพโลเก อนภิตตัสญญา โลกไม่น่าเพิลิตเพิลิน ไม่น่า  
ยินดีเลย ทั้งโลกนี้ก็ดี หรือโลกอื่นก็ดี

โลกอันเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลายนั้น มีด้วยกัน ๓๑ ภพ ได้แก่  
อบาย ๔ มีสัตว์เดรัจฉาน นรก เปรต อสุรกาย มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น รูปพรหม  
๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น โลกเหล่านี้เป็นที่เวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย  
ให้เราพิจารณาดูว่าการเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ หรือการเกิดในโลกนั้นโลกนี้ โลก  
ไหนบ้างที่น่าเพิลิตเพิลิน น่ายินดี เมื่อบุคคลใดได้ปฏิบัติถึงมรรคผลแล้ว  
จะเห็นตามความเป็นจริงว่า โลกนี้และโลกอื่นไม่น่าเพิลิตเพิลิน ไม่น่ายินดี  
การเกิดมีชั้น ๕ รูปนาม ในโลกไหนๆ ก็ตาม เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น  
ไม่น่าเพิลิตเพิลิน ไม่น่ายินดี

๙. สัพพสังขารेषุ อนิจจัสญญา การกำหนดหมายในความไม่  
ปรารถนา ไม่น่ายินดี ในสังขารทั้งปวงเห็นว่าสังขารทั้งปวงนี้เป็นของที่ไม่  
ยั่งยืนไม่ถาวร ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าเพิลิตเพิลิน ไม่น่ายินดี  
ในสังขารทั้งหลาย เมื่อเราได้ทราบความจริงอย่างนี้แล้ว เราก็จะได้ชื่อว่า  
เป็นผู้มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง

๑๐. อานาปานสติ ในตอนสุดท้ายพระองค์ได้ทรงแสดงหลัก  
ปฏิบัติ คือ อานาปานสติ

อานาปานสติ เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงเพื่อ  
ความพ้นทุกข์ หรือเพื่อมรรคผล นิพพาน อานาปานสตินี้เป็นบทสรุปที่  
กล่าวถึงวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เรานี้ได้เห็นความเป็นจริงของสังขารร่างกายว่า เป็น  
อนิจจังอย่างไร เป็นอนัตตาอย่างไร เป็นของไม่สวยไม่งามอย่างไร เป็นของให้  
โทษอย่างไร เป็นของควรละอย่างไร และจะดับความทุกข์นี้ได้อย่างไร ต้อง  
ปฏิบัติตามอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งพระองค์ทรงแสดงไว้ตามสัญญาข้อที่ ๑๐

อานาปานสติกรรมฐาน ได้แก่การกำหนดลมหายใจเข้าออก  
เพราะพระองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า ผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน  
พึงเข้าไปสู่สถานที่สงบที่ใดที่หนึ่ง จะเป็นตามโคนไม้ ตามเรือนร้างว่างเปล่า



หรือตามถ้ำ ตามภูเขา แล้วนั่งขัดสมาธิ ทำสมาธิทำสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจ ออกยาวก็รู้ ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็รู้ ลมหายใจรู้ ลมละเอียด ก็รู้ เหล่านี้เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติไปจิตใจสงบขึ้น และเมื่อกำหนดพิจารณาต่อไป จะเกิดปัญญาแจ่มเห็นจริง เมื่อรู้แจ่มเห็นจริงแล้ว มรรคผลก็จะเกิดขึ้น และก็จะ ถึงความพ้นทุกข์ได้

นี่แหละท่านทั้งหลาย ธรรมะที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ เจ้าได้ทรงสอนไว้ เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เมื่อเราถึงความ พ้นทุกข์แล้วก็เรียกว่าถึงความสงบ อะไรเล่าสงบไป ก็เลสอันเป็นเหตุให้เกิด ทุกข์นั่นเองที่สงบไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา มานะ ทิฐิ นานา ประการ ที่เกิดปรุงแต่งจิต ทำให้จิตเร่าร้อน กระวนกระวาย กระเสือกกระสน ทะเยอทะยานนานาประการ เป็นเหตุให้คนไม่มีความสุข เป็นเหตุให้คนเร่าร้อน กระเต็นกระดอนไปเกิดในภพน้อย ภพใหญ่ ตีบ้างเลวบ้าง มีความทุกข์ทรมาน เพราะความไม่สงบ คือกิเลสเหล่านี้เอง

เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรม ทำจิตนี้ให้สงบจากกิเลสแล้ว เราจะถึง ความพ้นทุกข์ ถึงความสุขอันถาวร ดังบาลีพุทธพจน์ที่อาตมาได้ยกไว้ ณ เบื้องต้นว่า

**นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ**

แปลว่า สุขอื่น นอกจากความสงบไม่มี

ข้อนี้หมายความว่า การที่กิเลสได้สงบไปจากจิตหรือการที่จิต สงบจากกิเลส ไม่มีกิเลสมาปรุงแต่งให้เกิดความเร่าร้อนกระวนกระวายใด ๆ แล้ว จิตถึงความสะอาด จิตถึงความบริสุทธิ์ จิตถึงความสงบถึงที่สุดแล้ว นั่นคือความสุขอันถาวร เป็นความสุขที่ยั่งยืน เป็นความสุขที่มั่นคง

ฉะนั้น จึงขอให้ท่านที่หวังความสุขที่แท้จริง จงได้พยายาม ประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้ก้าวหน้าไปสู่ความสุข ความสงบ ตั้งแต่ระดับต่ำ เช่น การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา หรือการประพฤติปฏิบัติธรรม



อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความสงบ สู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด

**ข้อ ๑๐** ถาม มีคำกลอนกล่าวไว้ว่า สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจมิใช่หรือ ฯลฯ นั้น หมายความว่าอย่างไร ?

ตอบ คนเราจะสุข จะทุกข์ก็อยู่ที่ใจ จะดีจะชั่วก็อยู่ที่ใจ พระพุทธองค์ทรงสอนธรรมะมุ่งไปในเรื่องของการฝึกจิต ฝึกใจ ควบคุมจิตใจ ถ้าหากว่าใจของเราเสียแล้ว ใจเป็นกุศล ใจมีความคิดดี ใจมีสติปัญญา ใจมีความสงบ ใจมีความผ่อนคลาย ใจเป็นกุศล การกระทำทางกาย การพูดทางวาจาก็พลอยดีไปด้วย ถ้าหากว่าใจชั่ว มีความคิดชั่ว มีจิตใจเศร้าหมองด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ มีความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ มีมานะความถือตัว มีความเห็นผิดเหล่านี้ เป็นต้น จิตใจมีความคิดชั่ว ก็เป็นเหตุให้การกระทำทางกาย การพูดทางวาจา พลอยชั่วไปด้วย

ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องควบคุมจิต อบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความคิดดี ให้เป็นจิตที่มีสติปัญญา ให้เป็นจิตที่มีความผ่อนคลาย

คนที่ไม่ค่อยได้อบรมจิตของตน และมีอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจิตของตนนั้นมาก อยู่ที่บ้านก็มีอารมณ์ที่มายั่ววนจิตของเรานี้ให้เกิดความรัก ความชิง มีมาก อารมณ์ที่ได้รับกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มายั่ววนให้เกิดความชอบหรือความชิง ทำให้จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง หรือมีเรื่องราว ความทุกข์ร้อนต่างๆ ก็เป็นเหตุให้มีความครุ่นคิด มีความทุกข์ระทมใจ มีความหม่นหมองใจ

ท่านทั้งหลายจะต้องควบคุมจิตของท่านไว้ รู้จักรักษาจิตของท่านไว้ สมมติว่าท่านเสียของรัก บุคคลที่ท่านรักจะเป็นลูก เป็นหลาน เป็นสามี ภรรยา ตายจากไปหรือว่ามีอันพลัดพรากจากเราไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง หรือเงินทองที่ท่านรักท่านหวงแหนมีอันต้องจากไปเปลี่ยนแปลงไป ถูกเขาคดโกงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ท่านอาจจะมีความเสียใจ มีความทุกข์ใจ มีความหม่นหมองใจ ยิ่งถ้าหากว่าบุคคลนั้น หรือสิ่งของนั้นท่านรัก ก็ยิ่งมีความทุกข์มาก

เพราะเหตุที่ว่า ความทุกข์ ความเศร้าโศก เกิดจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก เรารักมากเท่าไร เราก็อาจจะมีความทุกข์มากเท่านั้น อย่างที่



พระองค์ได้ทรงแสดงแก่นางวิสาขา

นางวิสาขา ซึ่งเป็นมหาอุบาสิกาได้สำเร็จโสดาบันแล้ว แต่นางก็ยังตัดความรักความอาลัยไม่ได้หมด นางมีลูกมีหลานหลายคน อยู่มาวันหนึ่งหลานสาวของนางอายุประมาณ ๑๕-๑๖ ปี เป็นเด็กดี เป็นหลานคนที่นางวิสาขารักมากและหลานคนนี้ก็โสดาบันด้วย หลานสาวของนางวิสาขาได้เกิดเป็นลมตาย ตายทั้งๆ ที่ยังเป็นสาวอยู่ นางวิสาขาเศร้าโศกเสียใจเพราะเหตุว่าหลานสาวอันเป็นที่รักของนางได้ตายจากไป

นางจึงได้ไปเฝ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเห็นนางวิสาขามีอาการเศร้าโศกเช่นนั้น จึงถามนางวิสาขาว่า “วิสาขาเพราะเหตุใดเธอจึงดูเศร้าโศกเสียใจไป” นางวิสาขาจึงได้กราบทูลว่า “หม่อมฉันเศร้าโศกเสียใจถึงหลานสาวของหม่อมฉัน เนื่องจากหลานสาวของหม่อมฉันได้ตายจากไปเสียแล้ว” พระพุทธองค์ทรงต้องการจะแก้ความทุกข์โศกของนางวิสาขา พระองค์จึงได้ตรัสถามนางวิสาขาว่า “ดูก่อนวิสาขา หลานสาวของเธอคนนี้จะเป็นคนดีมากกระมัง เธอคงจะรักเขามากกระมัง” นางวิสาขากราบทูลว่า “เธอเป็นคนดีมาก หม่อมฉันรักเขามาก เมื่อเขามาตายไปตั้งแต่ยังเป็นสาวอยู่เช่นนี้ หม่อมฉันจึงเศร้าโศกเสียใจถึงเขา” พระพุทธองค์จึงได้ตรัสถามต่อไปว่า “ดูก่อนวิสาขา เธออยากจะได้หลานสาวดี ๆ อย่างนี้ จำนวนสักกี่คนจึงจะเป็นที่พอใจ”

นางวิสาขาเป็นชาวเมืองสาวัตถี จึงกราบทูลว่า “หม่อมฉันอยากจะได้หลานสาวดี ๆ อย่างนี้เท่ากับจำนวนคนในเมืองสาวัตถี” พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า “คนในเมืองสาวัตถีนี้ตายวันละกี่คน” นางวิสาขากราบทูลว่า “ตายวันละ ๑๐ คนบ้าง ๙ คนบ้าง ๘ คนบ้าง ๗ คนบ้าง ๖ คนบ้าง ๕ คนบ้าง มีการตายกันทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ คน” พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “วิสาขา ถ้ามหากว่าเธอมีหลานสาวเท่ากับจำนวนคนในเมืองสาวัตถี หลานสาวของเธอก็จะต้องตายทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ คน เมื่อเป็นเช่นนั้นเธอมีต้องเศร้าโศกเสียใจตลอดกาลเป็นนิจหรือ” เมื่อนางวิสาขาได้ฟังพระพุทธองค์ตรัสดังนี้ก็ได้สดว่าเป็นความจริง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “วิสาขา บุคคลยังมีบุคคลและ



สิ่งของอันเป็นที่รักมากเท่าไร ยิ่งจะมีความทุกข์ ความโศกมากเท่านั้น” แล้วพระองค์ได้ตรัสว่า ปิยะโต ขายะเต ทุกขัง ปิยะโต ขายะเต โสโก ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งแปลว่า ความทุกข์เกิดจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก ความโศกเกิดจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก

จากเรื่องนี้จะพิจารณาเห็นได้ว่า การที่คนเรามีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ แล้วเกิดความรัก ความหวงแหนว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นสิ่งที่เรารักเราหวง เมื่อสิ่งนั้นมีอันเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นแล้ว เราก็เกิดความทุกข์ ความระทม ความหม่นหมองใจ

ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายประสบกับเหตุการณ์อย่างนี้ ท่านจะแก้ไขอย่างไร จำเป็นเหลือเกินที่ท่านจะต้องเอาธรรมะไปใช้ นำเอาธรรมะไปพิจารณา มีสติปัญญา รู้จักควบคุมจิตของท่านไว้ ถ้าหากว่าท่านไม่รู้จักรักษาจิต ไม่รู้จักรักษาจิตของท่านแล้ว จิตของท่านจะเป็นไปตามอำนาจของความทุกข์ ความเศร้าโศก ผลสุดท้ายท่านจะเสียถึง ๒ ต่อ เสียบุคคลหรือสิ่งของภายนอกไปชิ้นหนึ่งแล้ว ถ้าหากว่าท่านเกิดความทุกข์ความเสียใจขึ้นมาอีก ก็จะต้องเสียสิ่งที่เป็นภายใน คือ เสียใจ เป็นทุกข์ใจ และท่านจะเสียตัวของท่านอีก จิตใจของท่านก็เสีย ร่างกายของท่านก็ทรุดโทรม บางคนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เสียสิ่งภายนอกไปแล้วยังไม่พอ ยังเสียกายเสียใจของตนเอง ตนเองมีความทุกข์ใจ เสียถึง ๒ ชั้น

ที่เป็นดังนี้ก็เพราะเหตุที่ว่า ท่านทั้งหลายไม่ได้นำเอาธรรมะไปใช้ ไม่ได้กำหนดพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้มันเป็นของไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนไปเป็นธรรมดา มันเป็นทุกข์ทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ นำมาซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา ไม่ควรจะยึดถือมันหมายจนเกินไป ถ้าหากว่าท่านมีสติปัญญา รู้ความจริง แล้วท่านสละ และปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลาย อันจะทำให้ท่านเกิดความทุกข์ความเศร้าโศกได้แล้ว ท่านก็จะไม่มีความทุกข์ ความเศร้าโศกจนเกินไป

พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนให้เรา รู้จักสำรวมจิต การสำรวมจิตนี้ ท่านทั้งหลายจะต้องรู้จักภาวะฐานะของจิต ดังที่ได้นำเอาพระบาลีบทหนึ่ง อัน





เป็นพุทธพจน์ มากไว้ ณ เบื้องต้นว่า

ทูลิ่งคัมภีร์ เอกจรัส อสรีรัง คุหาสัยัง

เย จิตตัง สัจญญ เมสสันติ โมกขันติ มารพันธนา

ซึ่งแปลว่า ชนเหล่าใดรู้จักสำรวมจิตอันท่องเที่ยวไปไกลไปดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีคุหาเป็นที่อยู่อาศัย ชนเหล่านั้น จักพ้นจากบ่วงแห่งมาร พระบาลีพุทธพจน์บทนี้ พระพุทธองค์ทรงปรารภภิกษุรูปหนึ่ง แล้วตรัสธรรมเทศนาถ้อยนี้ ซึ่งมีเรื่องเล่าว่า

มีพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเป็นพระบวชใหม่ ชื่อว่า พระภาคินยยะ สัมภักขิตะ พระภิกษุใหม่รูปนี้มีญาติ ๆ กัน ซึ่งมีฐานะเป็นลูก ได้บวชเป็นพระนานแล้ว เมื่อพระภิกษุใหม่รูปนี้บวชเข้าไปเป็นพระในพระพุทธานุศาสน์ ได้อยู่คนละวัดกับหลวงลุง เวลาเข้าพรรษาญาติโยมก็นำเอาผ้าอาบน้ำฝนมาถวายพระภิกษุใหม่รูปนี้ได้ผ้าอาบน้ำฝน ๒ ผืน ผืนหนึ่งยาว ๘ ศอก อีกผืนหนึ่งยาว ๗ ศอก ท่านก็มาคิดว่าผ้าอาบน้ำฝนผืนยาว ๘ ศอกนี้ เราจะเก็บไว้ถวายหลวงลุงเมื่อตอนออกพรรษา แล้วท่านก็อยู่จำพรรษาจนออกพรรษา เมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านก็ไปเยี่ยมหลวงลุงซึ่งอยู่คนละวัด แล้วก็นำเอาผ้าอาบน้ำฝนผืนยาว ๘ ศอกนั้น มาถวายหลวงลุงด้วยนึกถึงบุญคุณของหลวงลุงและนึกถึงความดีของหลวงลุงก็จะไปถวายเพื่อเป็นการปฏิการะตอบแทน และก็เพื่อให้หลวงลุงเกิดความรักเกิดความเมตตา พระเถระผู้ที่เป็นหลวงลุงนั้นท่านก็มี ความมกน้อย ท่านก็เห็นว่าเป็นหลาน เป็นกันเอง ท่านก็บอกว่าผ้าของหลวงลุงมีพอใช้แล้ว เธอไม่ต้องเอาถวายหรอก เอากลับไปไว้ใช้เสีย เมื่อหลวงลุงไม่รับผ้าของพระภิกษุใหม่รูปนั้น ท่านก็เกิดความคิดฟุ้งซ่าน

ในขณะนั้นท่านกำลังนั่งอยู่ข้างหลังของพระเถระ แล้วก็เอาพัด ๆ ให้พระเถระด้วย ท่านก็เกิดความคิดฟุ้งซ่านนานาประการ คิดไปว่าเราอุตสาห์เก็บผ้าไว้ตั้งพรรษาเพื่อจะถวายหลวงลุง แต่หลวงลุงไม่รับผ้าของเรา ที่หลวงลุงไม่รับผ้าของเรา นี้ คงจะไม่รักเรา คงจะรังเกียจเรา เมื่อหลวงลุงไม่รักเรา รังเกียจเรา เราจะอยู่เป็นพระไปทำไม เราสึกเสียดีกว่า เมื่อเรสึกไปแล้วเราจะไปทำกินอะไร เมื่อสึกแล้วจะเอาผ้าผืน ๘ ศอกนี้ไปขาย เมื่อได้เงินมาแล้วก็จะ



ชื่อแม่แพะสักตัวหนึ่งเอามาเลี้ยง เมื่อเลี้ยงแพะไปนานๆ ต่อไปแพะก็จะมีลูก เมื่อแพะมีลูกหลายตัว เราก็จะขายแพะ เมื่อขายแพะได้เงินมาแล้ว เราก็จะไปแต่งภรรยาสักคนหนึ่ง เมื่อได้ภรรยามาแล้วต่อมาเราก็จะมีลูกชาย เมื่อเรามีลูกชายพอจะนั่งได้แล้ว เราจะพาลูกชายไปเยี่ยมหลวงลุง การมาเยี่ยมหลวงลุงนั้นก็จะต้องขึ้นเกวียนน้อยๆ มา เราจะให้ภรรยาของเราอุ้มลูกแล้วเราจะเป็นคนขับเกวียน เมื่อภรรยาของเราอุ้มลูกเมื่อยแล้วเราจะขอเปลี่ยนภรรยาของเราไม่ให้เปลี่ยน เมื่อเมื่อยหนักเข้าภรรยาของเราก็จะปล่อยให้ลูกตกลงไปแล้ว ลูกเกวียนทับ เราก็จะเอาไม้ตีภรรยาของเราว่า “คนถ่อยปล่อยให้ลูกตกลงไปได้”

ในขณะที่พระภิกษุหนุ่มนั้นคิดมาถึงตอนนี้ ก็เอาพัดใบตาลที่ตนกำลังพัดอยู่นั้นตีศีรษะพระเถระโดยเข้าใจว่าเป็นภรรยา พอดีแล้วรู้สึกตัวว่าไม่ใช่ภรรยา เป็นพระเถระผู้เป็นหลวงลุงเกิดความละอาย จึงวิ่งลงจากกุฏิจะหนีบรรดาภิกษุทั้งหลายเลยพากันจับไป แล้วนำไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสพระธรรมเทศนา ให้ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นได้ฟัง

โดยพระองค์ตรัสว่า ทูริงคะมัง เอกะจะรัง เป็นต้น ซึ่งแปลว่า ชนเหล่าใด รู้จักสำรวมจิตที่ท่องเที่ยวไปไกล ไปดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีคูหาเป็นที่อยู่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากบ่วงแห่งมาร

เรื่องนี่คือการสำรวมจิตนั่นเอง คำว่า สำรวมจิต ท่านทั้งหลายโปรดทำความเข้าใจว่า จิต คืออะไร การสำรวมจิตนั้น เราจะทำอย่างไร

จิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง มีหน้าที่ในการรู้อารมณ์ มีหน้าที่ในการเก็บสะสมอารมณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิญญาณธาตุ คือธาตุรู้ ธาตุรู้นี้มีหน้าที่ในการรู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ และสามารถเก็บสะสมอารมณ์เข้าไปได้ จิตมี ๒ ประเภท เป็นจิตที่รับรู้อารมณ์กับจิตที่ไม่รับรู้อารมณ์ จิตที่รับรู้อารมณ์นั้นได้แก่จิตเวลาที่เรตื่นอยู่ หรือว่าอยู่ธรรมดาอย่างนี้ มีความรู้สึกตัว รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตที่ไม่รู้อารมณ์นั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ภวังคจิต เป็นจิตที่ไม่ขึ้นสู่วิถีไม่รู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เช่นอย่างจิตของคนที่นอนหลับสนิท ไม่รู้อารมณ์อะไรเป็นภวังคจิต



หรือจิตของคนแรกที่แรกเกิด พอตายภพหนึ่งไปเกิดอีกภพใหม่ จิตนั้นเป็นภวังคจิต หรือเป็นปฏิสนธิจิตที่ยังไม่รับรู้อารมณ์อะไร ถ้าหากว่ามีอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็สามารถรับรู้อารมณ์อะไรได้

ธรรมชาติของจิตนี้ เป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาอยาก ห้ามอยาก มีอำนาจมาก โลกทั้งโลกนี้ ที่จะดี จะชั่ว จะเจริญหรือเสื่อม ก็เพราะอำนาจของจิต

พระพุทธองค์ตรัสว่า โลกอันจิตย่อมนำไป คือหมายความว่า โลกของเราที่เจริญรุ่งเรืองคือวิไลซ์ ก็เพราะจิตนี้มันทำให้วิจิตร มันคิดสร้างสรรค์นานาประการ และการที่คนเราคิดรบราฆ่าฟันกัน คิดทำลายล้างซึ่งกันและกันก็เป็นเรื่องจิตอีกนั่นเอง แต่ว่าเป็นจิตชั่ว จิตที่มีการทำลายล้าง มีการชิงดีชิงเด่นกัน อย่างท่านทั้งหลายก็คงจะทราบเมื่อเกิดสงครามขึ้น ณ ที่ใด ก็มีการคิดที่จะทำลายล้างให้พินาศกันไปไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง

อันนี้จะเห็นได้ว่า โลกนี้จะเจริญหรือว่าจะเสื่อมก็เพราะอำนาจของ จิต แม้แต่ตัวของเราเอง จะดีจะชั่วก็อยู่ที่จิตอีกเช่นกัน สังขาร วิญญาณ ตัวจิตก็ได้แก่ตัววิญญาณขันธ์ แต่ว่าวิญญาณขันธ์นี้ที่เกิดรู้อารมณ์นั้น มีเวทนา มีสัญญา สังขาร เกิดขึ้นประกอบอยู่เสมอ

เมื่อจะกล่าวโดยสรุปแล้ว ชีวิตของคนเราก็มีอยู่ ๒ ส่วน คือ ส่วนร่างกาย กับ จิตใจ ภายนี้ก็เหมือนกับหุ่นยนต์ ส่วนใจนั้นก็เปรียบเหมือนกับคนชักหุ่นยนต์ หรือกายของเราก็เปรียบเหมือนหุ่นกระบอก ส่วนจิตใจนั้นเปรียบเทียบกับคนที่ชักหุ่นกระบอก ท่านทั้งหลายคงจะเคยดูหุ่น หุ่นกระบอกที่เขาเล่นแสดงเป็นตัวพระ ตัวนางอะไรต่างๆ เขาสามารถแสดงได้ เป็นเรื่องเป็นราว ลำพังแต่หุ่นกระบอกอย่างเดียวมันแสดงไม่ได้เพราะมันเป็นกระบอกไม้ ต้องมีคนชัก มันจึงสามารถจะเดินไปตามเรื่องตามราวของมันได้ ฉะนั้น

คนเราก็เช่นเดียวกัน มีแต่กาย ก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่มีจิตใจแล้วทำอะไรไม่ได้ เช่นอย่างคนตาย ไม่สามารถทำอะไรได้ จะต้องมึนจิตใจเป็นผู้ควบคุม เป็นผู้บงการ จึงจะแสดงอาการอะไรต่างๆ ปรากฏออกมาทางกาย



ทางวาจาได้ เพราะฉะนั้น จึงมีคำกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อเรารู้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าวแล้ว จึงต้องรู้จักสำรวมจิต

การสำรวมจิตนั้น เราจะเอาอะไรมาสำรวม ก็ต้องมี สติสัมปชัญญะ สติ คือการระลึกู้ทัน สัมปชัญญะ คือ การระลึกูพร้อม ว่า อันนี้เป็นอย่างไร ดีชั่วเป็นอย่างไร รู้จักสำรวม รู้จักระวัง

อันธรรมชาติของจิตนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงลักษณะ อาการเอาไว้ ในพระสูตรนี้มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ

๑. ทูริงคะมัง เป็นธรรมชาติท่องเที่ยวไปไกล
๒. เอกะจะรัง เที่ยวไปดวงเดียว
๓. อะสะรีรัง ไม่มีสีระร่างกาย
๔. คูหาสะยัง มีคูหา คือถ้ำเป็นที่อยู่อาศัย

๑. ข้อที่ว่า ทูริงคะมัง ท่องเที่ยวไปไกล หมายความว่าจิต ของคนเรานี้เป็นธรรมชาติที่ท่องเที่ยวไปไกล สามารถคิดไปได้ไกล ไป ประเทศอังกฤษ อเมริกา ไปไหนไปได้และก็ได้ไป อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต สามารถไปได้ไกล จะไกลจะใกล้ขนาดไหนก็ใช้เวลาเท่ากัน เป็นธรรมชาติของ จิตชอบท่องเที่ยวไปไกล

๒. เอกะจะรัง ไปดวงเดียว หมายความว่า จิตนี้รู้อารมณ์ได้ครั้ง ละหนึ่งอารมณ์เท่านั้น จะได้รู้คราวละสองอารมณ์ไม่ได้ แต่ว่าจิตนี้เป็น ธรรมชาติเกิดดับไว เราจะเห็นคล้ายกับว่าจิตนี้มันรู้อารมณ์ได้ครั้งละหลาย ๆ อารมณ์ เช่น ทางตาเราก็เห็นรูป ทางหูเราก็ได้ยินเสียง ทางจิตใจเราก็นึกคิด อารมณ์ต่างๆ แต่ว่าความจริงแล้ว จิตของเรานี้เกิดดับไว ไฉนกว่ากระแสไฟฟ้า กระแสไฟฟ้าที่เรามองเห็นดวงไฟอยู่นั้น ความจริงเขาก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเป็นสันตติสืบทอดกันอยู่ อันจิตของคนเราก็คงเดียวกัน เกิดดับไฉนกว่า กระแสไฟฟ้า

เพราะฉะนั้น ธรรมชาติของจิตนี้ รู้อารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอารมณ์ เท่านั้น ถ้าสังเกตจะเห็นได้ง่ายๆ เช่นในขณะที่ท่านอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าจิต ของท่านนึกคิดไปเรื่องอื่น ๆ แล้วเราจะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทั้งนี้ก็เพราะเหตุ



ที่ว่า จิตไม่สามารถรับรู้อารมณ์คราวเดียวถึง ๒-๓ อารมณ์ได้ จะรับรู้อารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอารมณ์เท่านั้น พระองค์จึงตรัสว่า เอกะจะรัง เทียวไปดวงเดียว

๓. อะสะรริัง ไม่มีสรีระ ไม่มีร่างกาย คือ จิตของเรานี้เป็นนามธรรม ไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรมมีแต่ความรู้สึกเท่านั้น และอาศัยรูปเป็นที่เกิดขึ้น

๔. คุณาสะยัง มีคุณาเป็นที่อยู่อาศัย คำว่าคุณาในที่นี้ก็หมายถึงในกาย และคำว่าในกายในที่นี้หมายถึงก้อนเนื้อหัวใจ ในก้อนเนื้อหัวใจนั้นมีรูปละเอียดอยู่ชนิดหนึ่ง เรียกว่าหทัยรูป คือรูปละเอียดที่อยู่ในก้อนเนื้อหัวใจนั้น วิญญาณธาตุหรือจิตอาศัยอยู่ที่หทัยรูปนั้น และมีประสาทต่างๆ ที่สำหรับเชื่อมโยงกัน สามารถรับรู้ทางอารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจได้ ประสาทนี้เป็นสื่อเป็นเครื่องมือคล้ายๆ กับว่าไฟฟ้าวิ่งไปตามสายไฟ มันวิ่งมาจากโตนาโม หม้อป่น แล้วก็ไปตามสายไฟ แล้วก็ไปส่องแสงสว่าง หรือว่าทำปฏิกิริยาต่างๆ ให้ อันนี้ก็เพราะอาศัยสายไฟ

จิตของคนเรานี้ก็เช่นเดียวกัน จิตนี้อยู่ที่หทัยรูปหทัยวัตุนั้น และ สามารถไปรับรู้อารมณ์โดยอาศัยประสาทต่างๆ ได้ เพราะฉะนั้น จิตนี้มีคุณาเป็นที่อยู่ เป็นที่อาศัย

ถ้าหากว่าใครรู้จักสำรวจจิตของตนได้ รู้จักควบคุมจิตของตนได้แล้ว บุคคลผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงแห่งมาร คำว่า บ่วงแห่งมารในที่นี้ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ถ้าหากว่าเราพ้นจากบ่วงแห่งมารแล้ว เราก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของมาร

บ่วงแห่งมารนี้ก็คล้ายกับว่า บ่วงของนายพราน นายพรานที่ไป ตกนกหรือว่าตกสัตว์ต่างๆ เอาบ่วงไปตกไว้ ถ้าหากว่านกหรือสัตว์นั้นไปติดบ่วง นายพรานจะจับเอาสัตว์นั้นไปไปฆ่าแกงกินจันใด

กิเลสของคนเราที่อยู่ในใจ มันมีบ่วงอยู่ บ่วงก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ถ้าหากว่าใครหรือว่าจิตของผู้ใดไปติดอยู่ในบ่วงเหล่านี้ ไปติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะอันเป็น กามคุณแล้วก็จะตกอยู่ในอำนาจของกิเลสมาร อันเป็นความรัก ความ



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

ทะเลทราย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดมั่นถือมั่น มานะ อิจฉา พยาบาท นานาประการ

เพราะฉะนั้น จึงต้องสำรวมระวังด้วยสติปัญญา ไม่ให้จิตของเราติดบ่วงของมาร เมื่อจิตของเราไม่ไปติดบ่วงของมารแล้ว เราก็ไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสมารเราก็สามารถที่จะสร้างคุณงามความดี สามารถที่จะให้ทาน เพราะว่าเราเอาชนะมารได้แล้ว เราไม่ตกอยู่ในอำนาจของมาร

ข้อ ๑๑ ถาม การทำบุญให้ทาน หรือทำกุศล ควรอธิษฐานจิตอย่างไร ?

ตอบ อธิษฐานอย่างไรก็ได้ที่มีความหมายว่าให้เกิดมีปัญญาญาณ บรรลุถึงที่สุด คือพระนิพพาน คือหมดทุกข์ ถึงความพ้นทุกข์ ดังคำบาลีที่ว่า “สุทินันถ ะตะเม ทานันถ อาสะวิกชะยา ะหัง นิพพานันถ โหตุ”

“ทานันถบริสุทธีตีแล้ว ขอจงพ้นจากทุกข์คืออาสวะกิเลสทั้งปวง และถึงซึ่งพระนิพพานเทอญฯ”

\*\*\*\*\*

คติพจน์

“เราไม่อาจเกี่ยวหม้อมุงหุงได้... แต่อย่างน้อยก็มุงใช้เอง ก็ยังดีกว่าตากแดด ตากฝนไปตามคนอื่น...”

\*\*\*\*\*

“เมื่อจับเงา ยิ่งไล่ ยิ่งไม่ได้  
หยุด เมื่อใด จับได้ เมื่อนั้น  
จับ ด้วยไม่จับ...”

\*\*\*\*\*



พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก  
วัดป่าสุนันทวนาราม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

# ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ข้อ ๑๒ - ๑๙

สรุปย่อเนื้อหาจาก หนังสือปัญหา ๑๐๘ ของ  
พระอาจารย์ มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม กาญจนบุรี

\*\*\*\*\*

**ข้อ ๑๒** ถาม แม้ว่าโลกจะเจริญก้าวหน้าทั้งทางวัตถุมากมาย แต่คนก็ยังคงอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ ?

ตอบ เพราะนั่นไม่ใช่ “วิชา” เท่านั้น “อวิชา” คือความไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ต้องรู้ว่าทุกข์มี ๓ อย่างคือ

๑. ทุกขะทุกข์ คือทุกข์กายทุกข์ใจ
๒. วิปริณามทุกข์ คือมีสุขแล้วอยากได้ใหม่อีกจึงทุกข์
๓. สังขารทุกข์ คือทุกข์ที่เกิดแล้วดับเร็วมาก

วิชาหรือปัญญานั้นมี ๓ ระดับ คือ สุตตะมยะปัญญา (ฟัง) จินตามยะปัญญา (คิด) และภาวนามยะปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ภาวนามองเห็นการเกิดดับ สืบต่อเนื่องไม่ขาดสาย (อย่างรวดเร็ว) จึงไม่เห็นทุกข์ จึงไม่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา พระพุทธศาสนาสอนอริยสัจจ์ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ มิได้สอนให้รู้เฉพาะทุกข์เพียงอย่างเดียว แต่สอนให้รู้ถึงเหตุ (สมุทัย) และสอนทางดับเหตุแห่งทุกข์ (มรรค ๘) ด้วย จึงจะไม่ทุกข์ (นิโรธ)

**ข้อ ๑๓** ถาม การเจริญปัญญา หรือวิปัสสนา มีขั้นตอนอย่างไร ?

ตอบ มีขั้นตอนดังนี้

๑. ศึกษาและฟังให้เข้าใจถึงสภาพที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

๒. ประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูป-นาม และเห็นสภาพ





ไตรลักษณ์เกิดขึ้นและดับไปที่ละขณะ

๓. มีสติระลึก รู้ สติจะอบรมให้เกิดปัญญาเจริญขึ้น
๔. เริ่มคลายความติดข้องยึดถือว่าเป็นเราของเรา
๕. ดับความยึดถือว่าเป็นเราได้จริง

๖. ประจักษ์แจ้งนิพพานธาตุ ได้ปัญญาชั้นโลกุตตระ ดับกิเลสไม่เหลือ (ขั้นตอนการเจริญปัญญา เป็นไปตามวิสุทธิมรรค “โสฬสญาณ” หรือ “วิปัสสนาญาณ ๑๖”)

**ข้อ ๑๔** ถาม เมื่อใดที่ยังเห็นว่า ยังเป็นบุคคล ตัวตนเราเขา ฟังระลึกถึงธรรมข้อใดที่จะแก้ความเห็นผิดนี้ได้ ?

ตอบ ฟังพิจารณาไตรลักษณ์ รูป นาม ทุกข์ สมุทัย ให้พิจารณาถึงโทษของกิเลส ความยึดถือ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ต้องอดทนเพียรพยายาม ขันติบารมี วิริยะบารมีให้มาก เพราะชีวิตดำรงอยู่เพียงชั่วขณะจิต กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นสมุทัย เป็นทุกข์เป็นอกุศลแก้โดยให้เจริญกุศล ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนาบ่อย ๆ มาก ๆ หยุดคิด หยุดเผลอ แต่ไม่เพ่ง ไม่จ้อง คอยเฝ้าสังเกตให้สติเกิด ตามดูเฝ้าอดทนเจริญปัญญาให้เป็นกุศล มีสติระลึก รู้สภาพจิตละเอียดขึ้นให้รู้ทันกิเลส

**ข้อ ๑๕** ถาม ทำไมจึงต้องเจริญวิปัสสนา ทำสมณะไม่ได้หรือ ?

ตอบ เพราะปัญญาเกิดจากการมีสติ สติเกิดจากสัมมาสมาธิเท่านั้น เมื่อปัญญาเกิดก็จะละคลายตัวตนเป็น อนัตตา ส่วนการทำสมณะ (สมาธิ) ไม่น่ว่าจะเกิดปัญญา (สัมมาสมาธิ) เพราะถ้าเป็นมิจฉาสมาธิ คือทำโดยไม่รู้ ไม่พิจารณาเหตุผล เป็นข้อปฏิบัติที่ผิด เนื่องจากนั่งโดยขาดสติก็จะไม่เกิดปัญญา ส่วนการเจริญวิปัสสนาสามารถระลึก (ไม่ใช่ตั้งใจทำ) ได้ทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ นั่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งสมณะอาจสงบจากอกุศลเป็นสมาธิที่เกิดจาก โลภะ โทสะ โมหะ ก็ได้

การเจริญปัญญา หรือสติปัญญา หรือเจริญวิปัสสนา เป็นการเจริญมรรค ๘ จึงมีทั้งสมณะ และวิปัสสนา แต่สมณะเป็นได้เฉพาะสัมมาสมาธิ



(เจริญ-กุศล) เท่านั้น ถ้าเป็นมิจฉาสมาธิก็เป็นอกุศล ซึ่งไม่ใช่การเจริญสมาธิที่ถูกต้อง

**ข้อ ๑๖** ถาม คนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม แต่มีจิตใจดีกับคนที่ปฏิบัติธรรมแต่จิตใจไม่บริสุทธิ์ ใครจะได้รับการกรรมดีมากกว่ากัน ?

ตอบ การปฏิบัตินั้นมีใช่เข้าวัดใส่บาตร ฟังเทศน์ ทำวัตรสวดมนต์เท่านั้น ปฏิบัติที่แท้จริงนั้นคือ การพูด การคิด การกระทำให้อยู่ในทำนองคลองธรรม บางคนไม่เคยเป็นพระ แต่การพูด การคิด และการกระทำแล้วมีโทษน้อย ๆ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ จิตใจบริสุทธิ์นั้นแหละกรรมดี

“ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า เมื่อใจดี ใจบริสุทธิ์ พูดก็ดี ทำก็ดี ดีไปหมด มีความสุข”

“คนเห็นธรรม ๑ นาที มีค่ามากกว่าคนอายุ ๑๐๐ ปี แต่ไม่เห็นธรรม”

**ข้อ ๑๗** ถาม เชื่อว่ากรรมเก่ามีจริง ทำอย่างไรจะให้กรรมเก่าหมดไปในชาตินี้ ?

ตอบ เร่งรีบปรารณาความเพียร เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นเชื่อมั่นในสิ่งต่าง ๆ เป็นการหนีกรรมเก่าไม่ให้เกิดผล ยกจิตหรือชำระจิตให้ขาวรอบอยู่เหนือกรรมดี-กรรมชั่ว ในอดีต ต้องบรรลุพระอรหันต์จึงจะหมดกรรมในชาตินี้เหมือนองคูลิมาล ฯลฯ

**ข้อ ๑๘** ถาม หลักธรรมใดของพระพุทธเจ้า ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด ?

ตอบ ธรรมมีอุปการะมาก ในทุกเวลาทุกสถานการณ์ คือสติ ระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ระลึกได้ถึงความเป็นมนุษย์ (ใจสูง) เป็นหญิงชาย พ่อแม่ลูก สถานะในสังคม ไม่ยึดมั่นถือมั่น ลดทิฐิมานะ ไม่เห็นแก่ตัว คือ กำลังของสติสัมปชัญญะ มีสุขภาพใจดี กำลังใจดี เกิดประสิทธิภาพในการทำงานหน้าที่ของเรา



**ข้อ ๑๙** ถาม เมื่อรู้ว่าใกล้จะเสียชีวิต ควรกำหนดในที่ใด เพื่อจะให้จิตไปที่ดี ๆ

ตอบ ประกตินคนเราควรจะอยู่ในอิริยาบถนอน สังเกตดูที่ลมหายใจสบาย ๆ ที่จิตใจสบาย ๆ ที่สุดนั่นแหละ กำหนดที่นั่น

ถ้าหายใจไม่สะดวกก็กำหนดที่จิต พยายามรักษาจิตให้ดีที่สุด ทำใจให้หนักแน่น สงบและอิสระ นึกถึงภาวะแห่งพุทธะ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือระลึกถึงช่วงที่เราปฏิบัติได้ดีที่สุด เราก็กำหนดอันนั้น เอาที่นี้เป็นที่สงบ ที่ปลอดภัย หรือที่เคยกระทำอันใดที่นึกถึงแล้วภูมิใจ สบายใจ มีความสุขใจ ก็ให้นึกถึงอันนั้น แล้วให้มีความรู้สึกจะไปที่ ๆ มีความสุข กำหนดสุข ๆ ๆ ๆ หมัดวาระ ตีใจที่จะตาย จะได้ไปที่สุข ๆ ๆ ๆ

\*\*\*\*\*

พุทธพจน์

“มารดาป้อนยาบุตร แสนยาก ฉันใด  
การให้ธรรมะก็แสนยาก ฉันนั้น...”





อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์

# ถาม-ตอบ ปัญหารรรมะ

ข้อ ๒๐ - ๓๐

สรุปย่อเนื้อหาจาก หนังสือแนวทางเจริญวิปัสสนา  
ของอาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์  
มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ

\*\*\*\*\*

**ข้อ ๒๐** ถาม เคยได้ยินว่าสมาบัติ ๓ หมายถึงอะไร ?

ตอบ สมาบัติ ๓ คือ ฌานสมาบัติ ๑ ผลสมาบัติ ๑ และนิโรธสมาบัติ ๑

๑. ฌานสมาบัติ คือ ฌานวิถีสัจจิตเกิดสืบทอดกันทางมโนทวาร โดยไม่มีภวังคจิตเกิดขึ้นเลย ขณะที่เป็ฌานระงับทุกขกายทุกขใจ สงบอารมณ์อื่น ๆ ทั้งหมด แต่มีความสุขสงบด้วยการเข้าถึงอารมณ์ของฌานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ขณะนั้นจึงเป็นฌานสมาบัติ ปุณฺณผู้บรรลุฌานจิต และมีวีสี คือความชำนาญในการเข้าและออกฌานแต่ละชั้น เป็นต้นนั้น เป็นฌานลาภีบุคคล คือผู้มีฌานเป็นลาภจึงสามารถเข้าฌานสมาบัติได้

๒. ผลสมาบัติ คือ โลกุตตรปฐมฌานผลจิต โลกุตตรทุติยฌานผลจิต โลกุตตรตติยฌานผลจิต โลกุตตรจตุตถฌานผลจิต โลกุตตรปัญจฌานผลจิต เกิดขึ้น มีนิพพานเป็นอารมณ์ พระอริยบุคคลผู้เป็นเจโตวิมุตติสามารถเข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาบัติ คือ การดับจิตและเจตสิกไม่เกิดเลยตลอดเวลาไม่เกิน ๗ วัน การเข้านิโรธสมาบัตินั้นต้องประกอบด้วยกำลังทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ทั้งสมถะและวิปัสสนา พระอริยบุคคลผู้เป็นพระอนาคามีบุคคล และพระอรหันต์ ตัดบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเท่านั้น สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ พระโสดาบันและพระสกทาคามีบุคคล แม้บรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานก็เข้านิโรธสมาบัติไม่ได้



**ข้อ ๒๑** ถาม คำว่าอัตตสัญญา คืออะไร ?

ตอบ อัตตสัญญา คือ ความจำด้วยการยึดถือว่าเป็นตัวตน เพราะทุกคนมีอัตตสัญญา เมื่อรู้แจ้งอริยสัจความเป็นพระโสดาบันบุคคลจึงดับความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน สัตว์บุคคลได้

**ข้อ ๒๒** ถาม ขณะที่เราจะปฏิบัติสติปัฏฐาน ก็นี้กว่าเป็นตัวเรา ไม่ใช่สติทำอย่างไรจึงจะไม่ให้นี้กว่าเป็นตัวเรา

ตอบ ความจริงลักษณะของสติปัฏฐานเป็นสภาพธรรมที่ระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด เช่น ทางตา ในขณะที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้ สติปัฏฐานก็ระลึกได้ ตามปกติที่ละเล็กน้อย และปัญญาก็จะเริ่มศึกษาพิจารณา รู้ลักษณะที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมที่ละเล็กน้อย

**ข้อ ๒๓** ถาม ขณะที่กำลังเห็นจะเจริญสติปัฏฐานอย่างไร ?

ตอบ ขณะที่กำลังเห็นก็ระลึกรู้ว่า สิ่งที่กำลังปรากฏให้เห็นเป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเพียงปรากฏทางตาเท่านั้น จะเห็นเป็นโต๊ะ เก้าอี้ เป็นอะไรก็ตาม ความจริง คือเป็นสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น ไม่ปรากฏทางทวารอื่นเลย เมื่อยังอบรมเจริญปัญญายังไม่ถึงขั้นนามรูปปริจเฉทญาณ ก็เป็นนามรูปปริจเฉทญาณไม่ได้

**ข้อ ๒๔** ถาม ต้องการจะปฏิบัติให้ได้แต่มันเป็นตัวเราเสียทุกที ทางตากี่เราเห็น ไม่ใช่สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม นึกๆ ไปก็แพร่สะพัดไปหมด ไม่ใช่นามรูปอย่างที่ว่านี้ จะทำอย่างไร ?

ตอบ ขณะที่เห็นทางตา ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติในขณะนั้น ข้อสำคัญคือ จะต้องรู้ว่าการอบรมเจริญความรู้จนถึงความสมบูรณ์ของปัญญาที่เป็นนามรูปปริจเฉทญาณนั้น ต้องเริ่มจากสติระลึกศึกษาลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด ตามปกติ



**ข้อ ๒๕** ถาม ลักษณะสติปัญญาที่แท้จริงเป็นอย่างไร บางครั้งอาจารย์บรรยายดูเหมือนจะเข้าใจ แต่เวลาพิจารณากลับพิจารณาไม่ได้ และไม่แน่ใจว่าเป็นสติปัญญาหรือเปล่า

ตอบ ขณะใดที่ไม่รู้ว่าเป็นนามธรรมเป็นรูปธรรม ก็มีความยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนอยู่เต็ม การที่จะละลายตัวตนได้ก็ด้วยมีสติระลึกรู้พิจารณาศึกษาให้เข้าใจลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏ จะละลายไปที่ละน้อย ความรู้ก็จะเกิดขึ้นทีละน้อย เปรียบเหมือนการจับด้ามมีด ซึ่งด้ามมีดก็เริ่มสึกไปที่ละน้อยจริงๆ เพราะเป็นจีรกาลภาวา

**ข้อ ๒๖** ถาม การปฏิบัติที่เป็นปกติ กับการปฏิบัติที่ผิดปกติ ต่างกันอย่างไร ?

ตอบ ขณะนี้กำลังนั่งตามปกติ ระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง เช่น สภาพธรรมที่อ่อนแข็งซึ่งปรากฏที่กาย หรือสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา นั้นเป็นปกติ แต่เข้าใจว่า เมื่อเจริญสติปัญญาจะต้องนั่งขัดสมาธิ จดจ้องตรงนั้นตรงนี้ นั่นไม่เป็นปกติ เพราะเป็นความต้องการที่จะเลือกรู้สภาพธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ข้ามการระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ (ที่เรียกว่า “ผลอ” หรือ “ขาดสติ”) เช่น สภาพธรรมที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน (ได้กลิ่น ลิ้มรส กระทบถูกต้องทางกาย นึกคิดทางใจ) การเจริญสติต้องขณะที่กำลังปรากฏ ไม่จดจ้อง เพ่งหรือผลอ ถ้าเกิดเข้าใจผิด ก็เสียดันทาก็ปิดบังไม่ให้ปัญญาเกิดขึ้นรับรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามปกติขณะนั้นได้ ขณะที่หลงลืมสติหรือขาดสติ คือขณะที่ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามปกติในชีวิตประจำวันนั่นเอง เช่น ไม่ระลึกรู้สภาพที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน ฯลฯ เป็นต้น

**ข้อ ๒๗** ถาม ถ้าอยากจะพ้นทุกข์ เพราะเห็นว่าทุกข์นี้ช่างมากมายเหลือเกิน และมีอยู่ตลอดเวลา ควรจะอย่างไร ? ขอวิธีสั้น ๆ ด้วย

ตอบ ที่ทุกข์ เพราะมีความเห็นผิด และกียึดถือความเป็นตัวตน ถ้าไม่มีความเห็นผิดและยึดถือว่า เป็นตัวตนแล้ว ก็จะคลายทุกข์ลงไป



มากทีเดียว ฯลฯ ความทุกข์ทั้งหลายจะคลายลงเมื่อกิเลสดับลงไปตามลำดับ เมื่อกิเลสยังไม่ดับ การเกิดย่อมมีอยู่ ตราบใดที่ยังเกิด ตราบนั้นก็ยังมีทุกข์ พระโสดาบัน เป็นบุคคลดับกิเลสขั้นต้นได้แล้ว จึงเกิดอีกอย่างมากที่สุดก็ ๗ชาติเท่านั้น

**ข้อ ๒๘** ถาม อยากทราบว่าจะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเดี๋ยวนี้ จะทำอะไร ?

ตอบ ให้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ (ทาง ทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ขณะที่สติ ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมหนึ่งสภาพธรรมใดนั้น สัมผัสสังกับปะ คือ วิตก เจตสิก ก็ตรีก คือ จรดในลักษณะของอารมณ์ที่กำลังปรากฏ และปัญญาจะเริ่มศึกษาพิจารณาลักษณะที่แท้จริงของสภาพธรรมที่ปรากฏที่ละเอียดที่ละน้อย จนกว่าความรู้จะเพิ่มขึ้น สามารถที่จะแยกรู้ลักษณะที่ต่างกันของนามที่ได้ยิน กับรูปที่เป็นเสียง ฯลฯ ในที่สุดก็จะชินกับสภาพธรรมมากขึ้น สติปัญญาก็จะเกิดระลึกรู้ได้ตามปรกติตามความเป็นจริง และจะละคลายความไม่รู้ให้ลดน้อยลงไปด้วย

**ข้อ ๒๙** ถาม ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ เวลาที่มีอะไรมากระทบ เรามักขาดสติจะทำอย่างไร ?

ตอบ เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อสติยังไม่มีกำลัง จะให้สติเกิดขึ้นที่เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ต้องศึกษาให้เข้าใจ ฟังมากๆ ฟังบ่อย ๆ จนกว่าจะเข้าใจ

**ข้อ ๓๐** ถาม ตามปรกติดูที่บ้าน อกุศลจิตเกิดมาก แต่เวลาไปที่สำนักปฏิบัติได้พบภิกษุสามเณร ทางสถานที่ที่สงบเงียบ กุศลจิตเกิดมาก อันนี้ถือว่ามีประโยชน์มากใช่หรือไม่ ?

ตอบ โสดาปัตติยังคะ คือ องค์ธรรมของการบรรลุโสดาบัน มี ๔ คือ ๑. คบสัทบุรุษ ๒. ฟังธรรมจากท่าน ๓. พิจารณาธรรมที่ได้ฟังจากท่าน (โยนิโส-มนสิการ) และ ๔.ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ซึ่งไม่เกี่ยวกับ





สถานที่เลย (วิปัสสนาไม่ใช่เรื่องที่ต้องการสถานที่สงบเงียบ ซึ่งต่างจากสมณะที่ต้องการสถานที่สงบ) ฯลฯ

การอบรมเจริญปัญญาด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อละคลายอนุสัยกิเลสที่ประจำอยู่ในจิต ซึ่งเกิดดับสลับต่อกันมา ในอดีตอนันตชาติจนถึงปัจจุบัน อนุสัย คือ อวิชชา ความไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมและความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน ไม่ว่าจะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้ โผฏฐัพพะ คตินึกสุขทุกข์ขณะใด ก็ยึดถือว่าเป็นตัวตนทั้งสิ้น ฉะนั้นทางเดียวที่จะละอนุสัยกิเลสได้ก็คือ **เจริญสติ** คือ พิจารณารู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏและรู้ชัดขึ้นเป็นลำดับ จนถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นความสมบูรณ์ของปัญญาที่ประจักษ์แจ้งลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น (ที่ว่า **เจริญสติ** หรือ**สติปัฏฐาน** นั้น มี ๔ ทาง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญสตินั้นไม่เลือกเจาะจงว่าจะเจริญสติทางใด เมื่อทางใดเกิด ก็ระลึกรู้เจริญสติทางนั้น)

ทุกคนรู้ว่า อดีตที่สนุกสนาน หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ดับไปหมดแล้ว คงเหลืออยู่แต่ปัจจุบันขณะนี้ขณะเดียว เพียงขณะเดียวจริง ๆ ซึ่งจะต้องศึกษาให้เข้าใจลักษณะที่มีใช้ตัวตน สัตว์ บุคคล ฯลฯ ความตาย พรากทุกอย่างจากชาตินี้ไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรเหลืออีกเลย แม้แต่ความทรงจำเหมือนเมื่อเกิดมาชาตินี้ก็จำไม่ได้ว่า ชาติก่อนเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำอะไร หมดความเป็นบุคคลในชาติก่อนโดยสิ้นเชิงฉันทใด ชาตินี้ทั้งหมดไม่ว่าจะเคยทำกุศลหรืออกุศลกรรมอะไรมาแล้ว ฯลฯ ก็จะต้องหมดสิ้น ไม่มีเยื่อใยหลงเหลือเกี่ยวข้องกับภพนี้ ชาตินี้ อีกเลย หมดความผูกพัน ยึดถือทุกขณะในชาตินี้เป็น “เรา” อีกต่อไป ฯลฯ อันมรณะหรือความตายนั้นมี ๓ ประการ คือ

๑. **ขณิกมรณะ** คือ การเกิดขึ้นและดับไปของสังขารธรรมทั้งหลาย
๒. **สมมุติมรณะ** คือ ความตายในภพหนึ่งชาติหนึ่ง (ซึ่งยังมีการเกิดอีก)
๓. **สมุจเฉทมรณะ** คือ ปรีนิพพาน คือการตายของพระอรหันต์ ซึ่งไม่มีการเกิดขึ้นอีกเลย



## ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ข้อ ๓๑ - ๖๕

สรุปย่อเนื้อหาจาก หนังสือตอบปัญหาธรรม

ของอาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ

\*\*\*\*\*

**ข้อ ๓๑** ถาม ขาดหน้ามีจริงหรือ มีอะไรพิสูจน์แสดงให้เห็นว่ามีจริง

อ.สุจินต์ ขาดนี้ไม่มีจริงไหม เมื่อขาดนี้มีจริงได้ ขาดหน้าก็ย่อมมีจริงได้ เวลาคิดถึงขาดหนึ่ง ๆ ก็คิดถึงระยะยาว คือตั้งแต่เกิดมาชีวิตก็ล่วงไปเป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี เป็นยี่สิบสามสิบปีต่อ ๆ ไปจนตาย ก็นับว่าเป็นขาดหนึ่ง แต่ทำไมจึงไม่ถอยให้สั้นกว่าปี เดือน วัน จนถึงขณะเมื่อกึ่งกับขณะเดียวกัน ซึ่งไม่ใช่ขณะเดียวกัน แสดงให้เห็นว่าแต่ละขณะนั้นล่วงไปดับไป สั้นไปเร็วที่สุด พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า ชีวิตดำรงอยู่เพียงชั่วขณะที่จิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปสลับต่อกันทีละหนึ่งขณะ เมื่อจิตดวงหนึ่งดับไปแล้วก็ไม่ใช่ว่าหมดเชื่อหมดปัจจัยที่จะทำให้จิตต่อไปเกิดขึ้น เช่น ขณะเมื่อกึ่งนี้หมดสิ้นไปแล้ว ใครจะเรียกร่องให้นามธรรมและรูปธรรมที่ดับไปเมื่อกึ่งนี้ก็กลับคืนมาไม่ได้เลย สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว การเกิดขึ้นแล้วดับไปของรูปธรรมและนามธรรมแต่ละขณะนั้น เป็นเพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น

ขณะเมื่อกึ่งนี้ มี จึงทำให้ขณะนี้ มี และเมื่อวานนี้มี วันนี้จึงมีฉันใด วันนี้มี พรุ่งนี้ก็ฉันนั้น เพราะวันนี้เป็นปัจจัยของวันพรุ่งนี้ ถ้าวันนี้ไม่มี พรุ่งนี้ก็ไม่มี เพราะฉะนั้น เรื่องขาดนี้ขาดหน้าก็เหมือนกับเรื่องวันนี้และพรุ่งนี้ ถ้านึกไปไกลถึงขาดหน้าก็จะทำให้สงสัยและพิสูจน์ไม่ได้ แต่ถ้ากลับมากิจุณขณะที่สั้นที่สุด ไกลที่สุดคือขณะนี้ ก็จะรู้ความจริงของทุก ๆ ขณะ



ได้ และจะทำให้หมดความสงสัยในสภาพธรรมทั้งหลายซึ่งปรากฏเป็นชีวิตแต่ละขณะ เพราะไม่ว่าชาติก่อน ชาตินี้ หรือชาติหน้า สภาพธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้นเพราะปัจจัยทั้งสิ้น ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครเลย

ที่เราเกิดมานี้ก็เพราะความไม่รู้ เราเลือกเกิดไม่ได้ว่าจะเกิดวันไหน ถ้าเลือกวันเกิดได้ก็เลือกวันตายได้ เพราะเมื่อตายจากชาติก่อน คือเมื่อจุติจิตของชาติก่อนดับไปแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้จิตขณะต่อไป คือ ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้น เป็นจิตขณะแรกของชาตินี้ ซึ่งเกิดสืบต่อจากจิตของชาติก่อนทันที ไม่มีระหว่างคั่นเลย เหมือนกับจิตทุกขณะของวันนี้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปสืบต่อกันอย่างรวดเร็ว

จิตทุกขณะในปัจจุบันชาตินี้เกิดดับสืบต่อกันฉันใด เมื่อจุติจิตของชาตินี้ดับไปแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิตเกิดต่อเป็นชาติหน้าทันทีฉันนั้น ไม่มีใครบังคับจิตนิยาม ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิตได้ วิสัยของจิตที่เกิดดับนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครเลย

ฉะนั้น เมื่อยังมีเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิด จิตต้องเกิด ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์นั้นต้องเกิดอีกแน่นอน ถึงแม้ว่าไม่รู้ก็ต้องเกิด เหมือนชาตินี้ก็รู้ แต่ก็ต้องเกิดมา ไม่ใช่ช่อยากจะได้ที่ไหนวันไหนก็ได้ แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยให้เกิดเมื่อไหร่ที่ไหนก็เกิดเมื่อนั้นที่นั้น จิตเป็นนามธรรมที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จึงไม่สามารถเอามาเข้าห้องทดลองพิสูจน์อย่างวิทยาศาสตร์ได้ แต่สามารถประจักษ์แจ้งลักษณะที่แท้จริงของจิตได้ด้วยการอบรมเจริญปัญญาตามหนทางที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสรู้และทรงแสดงไว้

**ข้อ ๓๒** ถาม พระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมไว้อย่างไร ในเรื่องของเหตุแห่งการเกิด การมีชีวิต หรือจุดมุ่งหมายที่แท้จริงในการเป็นคน

อ.สุจินต์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ทุกขอริยสัจจ์ ทรงรู้แจ้งเหตุให้เกิดทุกข์ ทรงรู้แจ้งธรรมที่ดับทุกข์ ทรงรู้แจ้งหนทางปฏิบัติที่ทำให้บรรลुธรรมที่ดับทุกข์

ที่ว่าเรารู้จักทุกข์กันนี้ เรารู้จักทุกข์ธรรมดาสามัญ ยังไม่ใช่ทุกข์



ที่พระอริยเจ้ารู้แจ้ง จึงยังไม่ใช้ทุกข์อริยสังข์ ต้องรู้แจ้งทุกข์อริยสังข์จึงจะเป็นพระอริยบุคคล

ที่เราทุกข์นี้เราทุกข์ธรรมดาสามัญ เช่น เจ็บป่วยก็เป็นทุกข์ นั่งเมื่อย ก็เป็นทุกข์ หิวก็เป็นทุกข์ ล้วนเป็นลักษณะของทุกข์เวทนา คือความรู้สึกไม่สบาย ปวด เจ็บ ซึ่งก็เป็นธรรมดา บุคคลทั่วไปรู้ว่าโลกนี้มีทุกข์อย่างนี้เท่านั้น

แต่ว่าพระอริยเจ้านั้นท่านรู้สภาพซึ่งเป็นทุกข์ที่แท้จริง คือรู้ทุกข์อริยสังข์ รู้ลักษณะที่เกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏ

ในเรื่องเหตุแห่งการเกิด การมีชีวิตนั้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า ตราบใดยังมีกิเลส มีอวิชชา มีตัณหา ก็ยังต้องเกิด เมื่อเกิดแล้วก็ เป็นทุกข์เรื่อยไปจนกระทั่งตาย เพราะชีวิตก็เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรม แต่ละชนิดที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วสลับต่อกันไปเรื่อย ๆ ทุกขณะ ถึงแม้ว่าจะมีความสุขชั่วครั้งชั่วคราว ความสุขนั้นก็ไม่ใช่ ความทุกข์ก็ไม่ใช่ อูเบกขาก็ไม่ใช่ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนไม่เที่ยงทั้งสิ้น ไม่มีอะไรเลยในชีวิตที่จะเป็นสุขอย่างมั่นคงแท้จริง ต้องอบรมปัญญาให้เห็นชีวิตตามความเป็นจริง คือเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง

จุดมุ่งหมายที่ทรงแสดงธรรมนั้น ก็เพื่อให้บรรลุถึงการดับทุกข์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงแก้ทุกข์ชั่วคราว อย่างคนที่รักษาโรคให้หายชั่วคราวแล้วก็เป็นอย่างนี้ไม่ชื่อว่าเป็นการดับทุกข์อย่างแท้จริง การดับทุกข์ที่แท้จริงนั้นต้องดับกิเลสและดับการเกิดด้วย นี่ควรเป็นจุดหมายที่แท้จริงในการเป็นคน

**ข้อ ๓๓** *ถาม* พระอริยบุคคลที่ละสักกายทิฏฐิได้แล้ว คือละความเห็นผิดเป็นตัวตนได้แล้ว ความสงสัยและความมกมายก็ย่อมหมดไป เหตุใดความโกรธ โลก หลง ซึ่งตามธรรมดาก็ต้องติดตามตัวตนอยู่ จึงไม่ลืมนไปด้วย

*อ.สุจินต์* ที่คิดอย่างนี้ก็เพราะไม่ทราบว่ กิเลสนั้นมีมากมาย ลึกและเหนียวแน่นเพียงใด เมื่อประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมทั้งหลายที่



ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระโสดาบัน บุคคลนั้นไม่ใช่พระอรหันต์ เพราะยังมีกิเลสอื่นเหลืออยู่ ยังต้องดับกิเลสอื่นต่อไปอีก จนกว่าจะบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์

การที่จะต้องอบรมเจริญปัญญาจนเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นนั้น แสดงให้เห็นถึงความหนาและความเหนียวของกิเลสที่สะสมไว้มากมายทีเดียว ซึ่งปุถุชน คือ คนที่มีกิเลสหนาเหนียวแน่นเพียงนี้ จะเป็นพระอริยบุคคลได้ต้องอบรมเจริญปัญญาอย่างยิ่ง ไม่ใช่เพียงขั้นฟังหรือศึกษา แต่ต้องถึงขั้นอบรมเจริญสติปัญญา ซึ่งเป็นทางเอก คือเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงได้

จิตแต่ละขณะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความรู้สึกแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตแต่ละขณะนั้นก็เกิดดับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ความสุข ความทุกข์เมื่อกี้ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ไม่ประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมแต่ละขณะนั้นเลย

โดยการศึกษาจึงรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา สังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ไม่ประจักษ์ลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับจริง ๆ ขณะนี้

มีหนทางใดใหม่ที่จะทำให้ปุถุชนเป็นพระอริยเจ้าได้โดยประจักษ์ลักษณะของจิต และสภาพธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ซึ่งเกิด ดับสืบท่อกันอย่างรวดเร็ว

อย่าคิดว่าไม่มีหนทาง อย่าเพ็งหมดหวัง อย่าเพ็งทอดถอย ถึงแม้ว่าจะเป็นทางไกลสักเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อเริ่มอบรมเจริญ เริ่มก้าวไปที่ละเล็กทีละน้อยก็ย่อมโน้มไปถึงนิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

การไปถึงนิพพาน คือประจักษ์ลักษณะของนิพพานนั้น ไม่ใช่ว่าจะถึงได้ทันที แต่ต้องอบรมเจริญปัญญาจนกว่าจะประจักษ์แจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังปรากฏจริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ละสักกายทิฏฐิที่เห็นผิดยึดถือนามธรรมและรูปธรรมว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน ได้หมดสิ้นเป็นสมุจเฉท เป็นพระโสดาบันบุคคล แต่กิเลสอื่น



ก็ยังดับไม่ได้ จนกว่าจะอบรมเจริญปัญญา บรรลุคุณธรรมขั้นต่อ ๆ ไป จนบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์จึงดับกิเลสได้หมดสิ้น ไม่มีกิเลสใดเหลืออยู่เลย

**ข้อ ๓๔** ถาม การตัดบาตรแก่พระภิกษุผู้ที่มีมากเหลือแล้ว กับการให้อาหารแก่ผู้ที่ยอดอยาก มีกุศลต่างกันอย่างไร

อ.สุจินต์ เมื่อทำบุญให้ทานนั้น บางท่านอาจหวังจะได้ผลบุญมาก ๆ ถ้าเป็นมนุษย์ก็ขอให้ได้เป็นเศรษฐี ถ้าสิ้นชีวิตไปแล้วก็ขอให้เกิดในสวรรค์ แต่จุดประสงค์ของการเจริญกุศลในพระพุทธศาสนานั้นเพื่อขัดเกลากิเลส เพราะมีกิเลสมาก จึงทำทุจริต ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เบียดเบียนกัน ทุกคนคงไม่อยากเป็นอย่างนั้น คงไม่อยากให้กิเลสของตนเองแรงถึงขั้นกระทำการกรรมเช่นนั้นลงไป

ถ้าไม่เจริญกุศล กิเลสก็มีแต่จะหนาขึ้นทุกวัน เห็นสิ่งที่สวยก็ชอบ ได้ยินเสียงที่ดีก็พอใจ เท่าไรก็ไม่พอ มีแต่ความปรารถนา มีแต่ความต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าไม่เจริญกุศลก็ย่อมจะมีแต่เพิ่มกิเลสและสะสมอกุศลมากขึ้น ฉะนั้นผู้ที่เห็นโทษภัยของอกุศลจึงเจริญกุศล เพื่อละอกุศลให้เบาบางลง จะด้วยการเจริญกุศลทางหนึ่งทางใดก็ตาม

ปัญหาที่ว่าตัดบาตรแก่พระภิกษุผู้ที่มีมากเหลือแล้วก็กับการให้อาหารแก่ผู้ที่ยอดอยากนั้น มีกุศลต่างกันอย่างไร กุศล คือ สภาพธรรมที่ตีงามจิตใจในขณะที่ให้เป็นจิตที่ตีงาม ไม่ตระหนี่ไม่หวงแหนจึงสละได้ ในขณะที่ให้สิ่งใดนั้น ขอให้สังเกตและพิจารณาจิตใจในขณะที่นั้นว่า ต้องไม่มีความหวงแหนติดข้องในวัตถุที่จะให้ เพราะถ้ายังพอใจหวงแหนติดข้องก็ให้ไม่ได้ ฉะนั้นจิตที่สามารถสละวัตถุให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้จึงเป็นกุศลจิต ขณะใดที่กุศลจิตเกิด ขณะนั้นอกุศลจิตก็เกิดไม่ได้ แต่ขณะใดที่กุศลจิตไม่เกิด ขณะนั้นอกุศลจิตก็เกิดพอกพูนเพิ่มขึ้น

เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วว่าจิตใจในขณะที่ให้นั้นเป็นกุศล คือ เป็นจิตที่ตีงาม ทำไมจึงจะต้องเลือก หรือจะต้องคิดว่าจะให้ใคร ระหว่างพระภิกษุที่มีมากเหลือแล้วกับการให้อาหารแก่ผู้ที่ยอดอยาก เมื่อจิตที่ตีงามเกิดขึ้น



ในขณะนั้นและคิดถึงประโยชน์ของผู้รับแล้วก็ให้ทันที

ในขณะที่เห็นพระภิกษุที่มีมากเหลือแล้ว แต่ท่านมีเจตนาที่จะถวายอาหาร ในเมื่อคนที่อดอยากก็ไม่มีอยู่ในที่นั้น ท่านจะถวายอาหารแก่พระภิกษุใหม่ ซึ่งก็ยอมแล้วแต่สภาพจิตของแต่ละท่านที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปขณะนั้น และควรทราบว่าเป็นอาหารบิณฑบาตของพระภิกษุนั้นมิใช่สำหรับพระภิกษุรูปเดียว ที่วัดมีอีกหลายชีวิตซึ่งได้รับประโยชน์สุขจากอาหารบิณฑบาตที่ท่านถวายแก่พระภิกษุไปแล้ว ส่วนเมื่อใดที่มีผู้อดอยากปรากฏเฉพาะหน้าแล้วท่านมีกุศลจิต มีใจเมตตาสงเคราะห์ ช่วยเหลือ ก็เป็นกุศลที่นำอนุโมทนา

ฉะนั้น จึงควรเจริญกุศล ทุกทาง ทุกโอกาส เพราะเมื่อเป็นโอกาสของกุศลแล้วไม่ทำกุศล โอกาสของกุศลก็หมดไป โอกาสทำกุศลเป็นโอกาสที่หายากในชีวิต ในวันหนึ่ง ๆ ลองพิจารณาดูว่า ออกุศลมากหรือกุศลมาก ฉะนั้นเมื่อมีโอกาสที่จะเจริญกุศลทางใดก็ไม่ควรให้โอกาสนั้นผ่านไป เพราะเมื่อกุศลไม่เกิดออกุศลก็เกิด

**ข้อ ๓๕** ถาม เวลาที่ใจหดหู่ ฟุ้งซ่าน ควรจะเจริญโพชฌงค์อะไร

อ.สุจินต์ โพชฌงค์เป็นธรรมที่เป็นองค์ประกอบให้ตรัสรู้หรือริยสังัจจธรรม เมื่อได้ฟังเรื่องโพชฌงค์ก็รู้ว่าเป็นธรรมฝ่ายดี เป็นกุศลที่ประเสริฐ เพราะเป็นองค์ธรรมที่จะให้ตรัสรู้หรือริยสังัจจธรรม แต่โพชฌงค์เป็นขั้นของสติและปัญญา เป็นต้น ที่ได้อบรมเจริญจนถึงความสมบูรณ์ เป็นวิปัสสนาญาณที่คมกล้าควรแก่การเป็นองค์ประกอบให้รู้แจ้งหรือริยสังัจจธรรม ถ้าไม่อบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก่อน โพชฌงค์ก็เกิดไม่ได้ ฉะนั้น จึงไม่เชื่อว่าสามารถจะเจริญโพชฌงค์อะไรเมื่อไรก็ได้ตามต้องการ

**ข้อ ๓๖** ถาม กรรมเก่าตามมาสนองในชาตินี้จริงหรือไม่ ทำไมไม่มีบัญญัติให้ใช้กรรมเก่าให้หมดเสียก่อนจึงปล่อยให้มาเกิด เราจะมียุติลบล้างกรรมเก่าได้อย่างไร



อ.สุจินต์ ถ้าเป็นโดยลักษณะที่ว่านี้ ธรรมทั้งหลายก็ไม่ใช่อันตดาเสียแล้ว ลักษณะที่ว่านี้ต้องเป็นอตตดาที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งสามารถบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามต้องการได้ แต่เพราะสภาพธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตาทุกอย่างที่เกิดขึ้นจึงเป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เช่น ขณะนี้ถ้าไม่มีจักขุปสาทจิตเห็นก็เกิดไม่ได้ แม้ว่าทุกคนมีตาเหมือนกัน แต่ก็เห็นสิ่งที่ไม่เหมือนกัน บางคนเห็นสิ่งที่เจริญตา เจริญใจน่ารื่นรมย์ บางคนก็เห็นสิ่งที่ไม่น่าดูเลย เพราะอะไรจึงไม่เหมือนกัน ทุกอย่างต้องเกิดขึ้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตามความปรารถนาของผู้หนึ่งผู้ใดทั้งสิ้น

การเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ดีเป็นผลของกุศลกรรม การได้ยินเสียงต่าง ๆ ที่ดีเป็นผลของกุศลกรรม การได้กลิ่นต่าง ๆ ที่ดีเป็นผลของกุศลกรรม การลิ้มรสต่าง ๆ ที่ดีเป็นผลของกุศลกรรม การที่กายกระทบสัมผัสสิ่งทีสบายก็เป็นผลของกุศลกรรม ซึ่งไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครเลย ทุกคนอยากเห็นแต่สิ่งที่ดี ๆ ทั้งนั้น อยากจะได้ยินเสียงดี ๆ ได้กลิ่นดี ๆ แต่บางคนก็ได้ บางคนก็ไม่ได้ตามเหตุปัจจัย คือ กรรมที่ได้กระทำไว้ต่าง ๆ กันนั้น เป็นปัจจัยทำให้จิตเห็น จิตได้ยิน สิ่งที่ดีหรือไม่ดีในขณะนั้น ๆ

ที่ถามว่า กรรมเก่าจะให้ผลในชาตินี้ได้จริงหรือไม่ ก็จะต้องทราบเสียก่อนว่า กรรมคืออะไร กรรม คือการกระทำนั้น ได้แก่เจตนาซึ่งเป็นสภาพที่ตั้งใจ จงใจที่จะทำกุศลหรืออกุศล เมื่อได้กระทำกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมนั้น ๆ ลงไปแล้ว ก็เป็นเหตุปัจจัยให้วิบากจิตซึ่งเป็นผลของกรรมเกิดขึ้น

ทุกท่านก็ทราบว่า รูปธรรมเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ตลอดศิวะจรตเท่า รูปแม้เส้นผมเส้นหนึ่งก็ไม่รู้อะไร แม้แต่จักขุปสาทเอง ซึ่งเป็นรูปธรรมนั้นก็ไม่เห็นอะไรเลย เป็นแต่เพียงปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นเห็นสีสนต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หลับตาเสีย ถึงแม้จักขุปสาทมีแต่ก็ไม่เห็น โสทปสาทก็เป็นรูปซึ่งไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย แต่เป็นปัจจัยที่ทำให้จิตได้ยินเกิดขึ้นรู้อะไร คือได้ยินเสียงต่าง ๆ





ฉะนั้น จึงควรรู้ว่าในชีวิตของเราเนี่ย ขณะไหนบ้างเป็นผลของกรรม ขณะที่เป็นผลของกรรมนั้น เริ่มตั้งแต่ขณะแรก คือขณะปฏิสนธิซึ่งเลือกไม่ได้เลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ไม่มีใครเลือกมารดาบิดา วงศาคณาญาติหรือสกุลสูงต่ำได้เลยว่าจะเกิดในสกุลใด มีโอกาสสมบัติมากน้อยเพียงใด เพราะขณะปฏิสนธินั้นเป็นวิบากจิต คือเป็นผลของกรรม

จิตที่ปฏิสนธิเป็นวิบากจิต วิบากจิตไม่ใช่กรรม วิบากจิตเป็นจิตที่เกิดขึ้นเพราะกรรมเป็นเหตุ วิบากจิตจึงเป็นผลของกรรม เมื่อปฏิสนธิแล้วก็เจริญเติบโต มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย ซึ่งใครก็สร้างไม่ได้ แต่กรรมเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นได้

กรรมเป็นปัจจัยให้เกิดจักขุปสาธา โสตปสาธา ฆานปสาธา ชิวหาปสาธา กายปสาธา ซึ่งเป็นรู้ที่กระทบสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และวิบากจิตก็เกิดขึ้น รู้อารมณ์นั้น ๆ ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นี่คือจิตที่เป็นผลของกรรมหลังจากเกิดมาแล้ว ขณะใดเห็นสิ่งที่ดีก็เป็น ผลของกุศลกรรม ขณะใดเห็นสิ่งที่ไม่ดีก็เป็นผลของอกุศลกรรม

ฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนบุคคลใดชาติตระกูลใด ก็มีกรรมที่ได้กระทำแล้วเป็นเหตุให้เห็นสิ่งที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มากน้อยต่างกันตามกรรมที่ได้กระทำมาแล้ว คนที่ยากจนขัดสนก็มีโอกาสเห็นสิ่งที่ดี ๆ ได้ยินเสียงที่ดี ๆ ได้กลิ่นได้รสที่ดี ๆ เพราะมีกุศลกรรมเป็นปัจจัยให้กุศลวิบากนั้น ๆ เกิดขึ้น คนที่เป็นเศรษฐีมีเงินนั้นเป็นผลของบุญกุศลที่ทำให้มีเงิน แต่ไม่ใช่ว่าจะมีจิตที่เป็นผลของกรรมตลอดเวลา เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นผลของอกุศลกรรม เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีขณะใด ขณะนั้นก็เป็ผลของอกุศลกรรม

กรรม คือ เจตนาที่เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำ กุศลกรรมและอกุศลกรรมนั้น ถึงแม้ว่าจะดับไปแล้วก็ยังเป็นปัจจัยให้เกิดผลตามควรแก่กรรมนั้นๆ และการให้ผลของกรรมนั้น ก็ให้ผลได้ในชาติที่กระทำกรรมนั้น หรือในชาติหน้าหรือชาติต่อๆ ไปก็ได้ ไม่ใช่ว่ากรรมทุกกรรมจะต้องให้ผลเฉพาะในชาตินี้ทั้งหมด ทั้งนี้ย่อมไปตามเหตุของกรรมนั้นๆ



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

นอกจากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดสามารถบอกได้ว่า จิตเห็นหรือจิตได้ยินในขณะนี้ เป็นผลของกรรมในชาตินี้หรือชาติไหน

ขณะที่เห็นสิ่งที่ไม่ดีก็เพียงแต่รู้ว่าเป็นผลของอกุศลกรรม ทำให้เห็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นผลของอกุศลกรรมอะไรก็ไม่สามารถรู้ได้ การให้ผลของกรรมแต่ละกรรมนั้น ย่อมต่างกันตามสภาพและกำลังของกรรมนั้น ๆ บางกรรมก็ให้ผลในชาติที่กระทำการนั้น บางกรรมก็ให้ผลในชาติหน้า และบางกรรมก็ให้ผลในชาติโน้น ๆ ต่อจากชาติหน้าไป แต่ว่าไม่มีอดีตตัวตนที่จะสั่งกรรมว่า “จงให้ผลให้หมดเสียก่อนแล้วจึงปล่อยให้มาเกิดในชาตินี้”

**ข้อ ๓๗** ถาม การถวายเงินให้พระจะเป็นการส่งเสริมให้พระโลภมาก อาจจะทำให้ลาสิกขาบทเร็วขึ้น เป็นการบั่นทอนกุศลเจตนาของพระหรือเปล่า

อ.สุจินต์ ในพระธรรมวินัยนั้น บางสิ่งควรแก่บรรพชิต บางสิ่งไม่ควรแก่บรรพชิต คุณศัพท์ควรจะได้ทราบว่ามีสิ่งใดควรแก่ท่าน สิ่งใดไม่ควรแก่ท่าน

สิ่งที่เป็โทษแก่ท่านก็ไม่ควรถวาย เช่น ทอง และเงิน เป็นต้น

**ข้อ ๓๘** ถาม เราทราบได้อย่างไรว่า พระพุทธเจ้าหมดกิเลสและไม่เกิดอีกแล้ว คือ ปรินิพพาน จะรู้ได้อย่างไรว่า ใครเป็นพระอริยะได้นิพพานตามพระพุทธเจ้า

อ.สุจินต์ ความเห็นของแต่ละคนแตกต่างกันได้ตามความคิดตามความเข้าใจ ไม่ว่าจะนับถือพระพุทธศาสนาหรือศาสนาอะไรก็ตาม พุทธศาสนิกชน บางคนก็ยังคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงหมดกิเลสแล้ว และขณะนี้ก็ยังช่วยเหลือมนุษย์ ยังไม่ปรินิพพาน ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ซึ่งก็เป็นความเข้าใจและความเชื่อของพุทธศาสนิกชนที่คลาดเคลื่อนแตกต่างกันไปตามการพิจารณาและการเข้าใจพระธรรม แต่ขอให้ทราบความหมายของคำว่า “พุทธ” พุทธ แปลว่า ผู้ตรัสรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ที่สงสัยว่าพระพุทธเจ้าทรงหมดกิเลสหรือไม่ ก็น่าจะหมดสงสัยได้ด้วยการศึกษาพระธรรม และจะรู้



ว่าผู้ที่ทรงแสดงธรรมเช่นนี้ ทรงแสดงหนทางปฏิบัติเช่นนี้ ยังเป็นผู้ที่มีกิเลสอยู่หรือเป็นผู้ที่หมดกิเลสแล้ว แต่ละท่านย่อมพิสูจน์ธรรมได้ด้วยตนเอง พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมและทรงแสดงหนทางปฏิบัติที่ทำให้ปุถุชนผู้หนาแน่นด้วยกิเลส ดำเนินไปถึงความเป็นพระอริยบุคคลได้ จึงเป็นเรื่องที่ปุถุชนจะพิสูจน์ว่าพระธรรมที่ทรงแสดงนั้นจริงหรือไม่ ไม่ว่าเรื่องจิต เรื่องกุศล เรื่องกิเลสต่าง ๆ นั้นจริงหรือไม่ เรื่องวิบากที่เป็นผลของกรรมตั้งแต่เกิด และเป็นผลของกรรมในขณะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้ผัสฐัพพะ จริงหรือไม่ พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงนั้นเป็นหนึ่งไม่เป็นสอง คือ ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น ผู้ที่ได้ศึกษาพระธรรมโดยละเอียดจึงรู้ว่า พระธรรมที่ทรงแสดงนั้นเป็นธรรมของผู้ที่รู้แจ้งอริยสัจจธรรมและดับกิเลสหมดสิ้นแล้วจริงๆ ซึ่งถ้ายังไม่ได้ศึกษาก็ยังคงสงสัยอยู่ ถึงแม้ว่าจะได้ศึกษาบ้างแล้ว แต่ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติตาม ก็ยังสงสัยในอริยสัจจธรรมอยู่นั่นเอง เมื่อสงสัยในอริยสัจจธรรม ก็สงสัยในพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกผู้ดับกิเลสหมดสิ้นแล้วว่า จะปรินิพพานได้หรือหนอ ความสงสัยนี้จะดับหมดสิ้นไปได้ ก็ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรม จนรู้แจ้งอริยสัจจธรรมด้วยตนเอง

**ข้อ ๓๙** ถาม ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ทุกวันนี้คนเราบางคนไปภวานาที่วัด ก็ถูกคนอื่นตำหนิว่า เป็นคนคร่ำครึโบราณ มัวแต่นั่งหลับหูหลับตาอยู่นั่นแหละ จะเอาอะไรมากิน ไม่ทันเขาแล้ว ผมอยากจะทราบว่าการภวานาได้อย่างไร มีประโยชน์อย่างไร จำเป็นไหมครับสำหรับชาวพุทธอย่างเรา อีกข้อหนึ่ง ขอเรียนถามว่า คำสวดต่าง ๆ ใครเป็นผู้แต่งขึ้น ในสมัยพระผู้มีพระภาคมีไหม พระอรหันต์แต่งหรืออาจารย์ครั้งหลัง ๆ แต่งมา คำสวดของอินเดีย ลังกา ไทย พม่า ญี่ปุ่น เหล่านี้เหมือนกันหรือเปล่าครับ

อ.สุจินต์ สำหรับในข้อแรกคือเรื่องภวานา ถ้าไม่เข้าใจความหมายของคำนี้จริง ๆ ก็จะไม่หายสงสัยได้เลย ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่า ภวานา คือ การอบรมให้เกิดขึ้น ให้มากขึ้น ให้เจริญขึ้น เช่น ปัญญา ทุกคนมีหรือยัง



ปัญญาที่รู้แจ้งสภาพธรรมที่กำลังปรากฏว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามี หรือยัง ถ้าปัญญาอย่างนี้ไม่มี ก็ยังไม่ประจักษ์แจ้งอริยสัจธรรม การอบรม เจริญปัญญาอย่างนี้ให้เกิดขึ้นเป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นการอบรมเจริญ ปัญญาให้รู้แจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนี้ซึ่งเกิดขึ้นและดับไป ไม่เที่ยง ไม่ใช่ ต้องรอนจนแก่ เจ็บ ตาย จึงจะเห็นความไม่เที่ยง

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้สัจธรรมของสภาพธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการที่ผู้ใดจะประจักษ์แจ้งลักษณะของ สภาพธรรมในขณะนี้ได้ก็ต้องอบรมเจริญปัญญาตั้งแต่ขั้นฟังเรื่องสิ่งที่กำลัง ปรากฏ จนกว่าจะค่อย ๆ เข้าใจขึ้น และสติจะเริ่มระลึก ศึกษาลักษณะของ สภาพธรรมที่กำลังปรากฏจนกว่าจะประจักษ์การเกิดดับของสภาพธรรมนั้น นั่นคือ วิปัสสนาภาวนา

ถ้ายังไม่เข้าใจว่า ภาวนา คืออะไร และไม่รู้ว่าจะภาวนามีได้อย่างไร ก็จะไม่รู้ว่าที่กำลังทำ ๆ กันอย่างนั้น ถูกหรือผิด คนคร่ำครี คือคนที่ไม่รู้ แต่ คนที่รู้ไม่เป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะกี่ปีมาแล้ว ไม่ว่าจะสมัยก่อนหรือสมัยนี้หรือ สมัยต่อไปก็ตาม เมื่อมีปัญญาแล้วจะกล่าววาทะคร่ำครีได้ไหม พระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกคร่ำครีหรือเปล่า ฉะนั้นเรื่องคร่ำครี หรือไม่คร่ำครีก็ตัดไปได้ เพราะเป็นความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

ข้อสำคัญ ก็คือพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสอนของพระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้านั้นสอนให้อบรมเจริญปัญญา รู้สภาพธรรมทุกอย่างใน ชีวิตประจำวันตามปกติตามความเป็นจริง เพราะทุกคนเกิดมาด้วยความไม่รู้ ถ้าไม่มีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้และทรงแสดงธรรม ทุกคนก็ ยังคงไม่รู้ แม้ว่าจิตเห็นก็เกิดดับ ไม่เที่ยง จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตคิดนึก สุข ทุกข์ ในวันหนึ่ง ๆ เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วตั้งแต่ เกิดจนตาย

เมื่อเข้าใจแล้วว่าวิปัสสนาภาวนาเป็นการอบรมเจริญปัญญา รู้ สภาพ ธรรมที่ปรากฏตามปกติ ตามความเป็นจริง ก็จะวินิจฉัยได้ด้วย ตนเองว่า ปฏิบัติอย่างไรถูกอย่างไรผิด การอบรมเจริญปัญญา รู้สภาพธรรม



ที่ปรากฏตามปรกตินั้น ไม่ใช่การนั่งหลับหูหลับตา สำหรับดิฉันเองขอเรียนให้ทราบว่า จะไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพียงได้รับคำชักชวน หรือคำบอกเล่าให้ทำอย่างนั้น ๆ โดยยังไม่เข้าใจเหตุและผล การศึกษาพระธรรมจะทำให้ไม่คร่ำครึ และสามารถ เข้าใจเหตุผลได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

สำหรับเรื่องสวดนั้น คำสวดเป็นภาษาบาลี ซึ่งน้อยคนจะเข้าใจความหมาย นอกจากผู้รู้ภาษาบาลี “อติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ” แปลความว่า “แม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า” เมื่อยังไม่ศึกษาพระธรรมเลย แม้เพราะเหตุนี้คือ เหตุไหน แต่เมื่อศึกษาแล้วก็รู้ว่า เพราะเหตุที่ทรงตรัสรู้และทรงแสดงธรรมตามความเป็นจริง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงแสดงสภาพธรรมที่เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งพิสูจน์ได้ทุกขณะ เมื่อผู้ใดฟังพระธรรมเข้าใจแล้ว ก็มีปัจจัยให้สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ตรงตามลักษณะของสภาพธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงทุกอย่าง จึงเป็นผู้สามารถเข้าถึงอรรถของคำสวดนี้ คือ แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ใช่ทำให้ไปทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ขณะนี้มีสภาพธรรมกำลังปรากฏอยู่แล้ว ทุกสิ่งล้วนเป็นธรรมทั้งหมด ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเลย เห็นก็เป็นธรรม เมื่อเข้าใจธรรมยิ่งขึ้นก็เข้าใจว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น คำสวดทั้งหลายจะเพิ่มความหมายความซาบซึ้งในอรรถขึ้น ก็ต่อเมื่อได้เข้าใจความหมายนั้น ๆ ด้วย ซึ่งถ้าไม่เป็นผู้รู้ภาษาบาลีก็ไม่อาจจะรู้ได้ว่า ที่สวดนั้นคำไหนขาดตกบกพร่องทางอักขระ ซึ่งจะทำให้ความหมายเปลี่ยนแปลงไปได้ แม้แต่การออกเสียงผิด

ดิฉันไม่รู้ภาษาบาลีเลย ในการบรรยายธรรมปีแรก ๆ ก็ได้เรียนให้ทราบว่า ได้พูดภาษาบาลีผิดหลายคำ เช่น คำว่า สัตบุรุษ ดิฉันออกเสียงเป็นสัตตบุรุษ เพียงแค่นี้ความหมายก็ผิดแล้ว เพราะสัตต แปลว่า เจ็ด ส่วนคำว่า สัตบุรุษนั้น ส มาจากคำว่า พระสัทธรรม สัทธัมมะ คือ ธรรมของผู้สงบ สัทธัมมะมาจาก ส คือสนฺติ (สงบ คือ พระนิพพาน) + ธมฺ



ผู้รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นสัตว์บุรุษ

การสวดนั้นควรรู้ความหมายด้วย แต่พุทธศาสนิกชนก็ได้สวดมนต์กันมานาน โดยเกือบไม่เข้าใจความหมายจริง ๆ ซึ่งก็เป็นความเลื่อมใสในพระธรรม แต่เป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นความดีขั้นต้นของชนบทรหมเนียมที่จะทำให้ไม่ละเลย การที่วันหนึ่งข้างหน้าจะเกิดสะกิดใจระลึกได้ว่าควรที่จะเข้าใจคำที่สวดด้วย ถ้าสวดยาวมากก็ควรเข้าใจความหมายที่สวดทั้งหมดด้วย

ที่ถามว่าคำสวดนั้นใครเป็นผู้แต่ง คำสวดโดยมากเป็นข้อความจากพระไตรปิฎก แม้แต่คำสวดตอนกรวดน้ำที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ก็มาจากสมัยที่พระผู้มีพระภาคเสด็จไปกรุงราชคฤห์ และพระเจ้าพิมพิสารได้เสด็จไปเฝ้าฟังธรรม และได้ถวายทาน พวกเปรตที่ได้เคยเป็นญาติในอดีตชาติของพระเจ้าพิมพิสาร ได้มากอดรับส่วนบุญ แต่เมื่อพระเจ้าพิมพิสารไม่ได้กรวดน้ำอุทิศให้ ตอนกลางคืนพวกเปรตก็ได้ส่งเสียงร้องนรกแล้ว วันรุ่งขึ้นพระเจ้าพิมพิสารได้เสด็จไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคและกราบทูลให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคตรัสให้พระเจ้าพิมพิสารถวายทานอีก แล้วอุทิศกุศลให้พวกเปรตที่เคยเป็นญาติซึ่งได้มากอดรับส่วนบุญอีก พระเจ้าพิมพิสารก็ได้ถวายภัตตาหารอีกครั้งหนึ่ง แล้วได้อุทิศส่วนกุศลให้พวกเปรตอนุโมทนา ซึ่งพระคาถาที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พระเจ้าพิมพิสาร เรื่องอานิสงส์ของการอุทิศส่วนกุศลและการอนุโมทนาส่วนกุศล ก็ยังใช้สวดมาจนถึงสมัยนี้ ฉะนั้นถ้าจะตรวจสอบคำสวดต่าง ๆ ก็ตรวจสอบได้ในพระไตรปิฎก นอกจากนั้นก็อาจจะมีพระอาจารย์รุ่นหลังซึ่งรจนาเรียบเรียงคำภาษาบาลี ตามความสามารถของท่าน ซึ่งก็จะตรวจสอบได้เหมือนกัน ว่ามาจากพระไตรปิฎก หรือเป็นคำสวดของพระอาจารย์สมัยหลัง ๆ ทั้งนี้รวมทั้งการสวดในประเทศไทย พม่า ลังกา อินเดีย ญี่ปุ่น และประเทศอื่น ๆ ด้วย



**ข้อ ๔๐** ถาม เราปฏิบัติวิปัสสนาได้บุญกุศลอย่างไร กุศลพวกนี้จะมีผลตอบแทนอย่างไร

อ.สุจินต์ ถามว่าวิปัสสนาเป็นกุศลอย่างไร ก่อนอื่นนั้นควรเข้าใจว่า กุศล คืออะไร กุศล คือสภาพจิตที่ดี คืออย่างไร ดีคือขณะนั้นไม่มี โลภะ โทสะ โมหะ ไม่มีกิเลสอกุศล ซึ่งถ้าพูดอย่างนี้ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระธรรมโดยละเอียด ก็จะบอกว่า ท่านไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ แต่ความจริงขอให้ทราบทั่วกันว่า ทุกคนมีโลภะ โทสะ โมหะ ทุกวัน ตั้งแต่ตื่นก็รู้ตัวเลยว่า ตื่นมาแล้วเป็นโลภะ เพราะทันทีที่ตื่นก็ทำทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่การเคลื่อนไหว ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ลูกขึ้นบริหารร่างกายด้วยความต้องการ ถ้าไม่ต้องการก็คงไม่ทำอย่างนั้น ฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ จิตเป็นอกุศล คือ เป็นโลภะ อยู่เสมอ เช่นเดียวกับมือถ้ามองตุ๊กเหมือนไม้ประอ่ะเปื้อนอะไร แต่เมื่อล้างมือฟอกสบู่ก็จะเห็นได้ว่า มือที่มองดูสะอาดนั้นความจริงสกปรก เพราะมีฝุ่นละอองที่ละน้อยอย่างบางเบาอยู่เรื่อย ๆ ฉนั้นใด วันหนึ่ง ๆ จิตใจก็เต็มไปด้วยโลภะความต้องการโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลยฉนั้นนั้น จนกว่าความต้องการนั้นมีการปรากฏเป็นความกระสับกระส่าย เป็นความปรารถนาดิ้นรนกระวน กระวาย เตือดร้อน ที่อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ขณะนั้นจึงจะรู้ว่ามามีโลภะหรือเป็นโลภะ แต่ความจริงแล้วทุกชีวิตมีอกุศลเป็นประจำ คือไม่โลภะ ก็โทสะหรือโมหะ วันนี้มีใครสบายใจตอนตื่นนอนบ้าง ขณะที่ตื่นขึ้นมาแล้วสบายใจก็ยิ้มชอบว่า วันนี้อากาศดี สดชื่น แจ่มใส ขณะที่ชอบนั้นก็ก็เป็นโลภะแล้ว แต่ถ้าเห็นฝุ่น แม้เพียงเล็กน้อยตามเก้าอี้หรือเครื่องแต่งบ้าน ชุ่นใจ แม้เพียงนิดเดียวไหม หรือเกิดมีสิ่งของในบ้านผิดปกติแตกเสียหาย รสอาหารเค็มไปนิด หวานไปหน่อย ขณะนั้นก็ไม่ใช่ชอบ เป็นอกุศล คือโทสะเสียแล้ว วันหนึ่ง ๆ ก็มีโลภะบ้าง โทสะบ้าง ล้วนเป็นอกุศล แต่ในขณะที่เป็นกุศลคือ ขณะนั้นไม่มีโลภะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ ไม่มีกิเลส ยากหรือง่ายกับการที่จะไม่เป็นอกุศล สำหรับบางคนนั้นบางวันอาจจะไม่มีกุศลเลย แต่สำหรับบางคนก็มีกุศลหลายอย่างตามอุปนิสัยที่ได้สะสมมา เช่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือ บุคคลอื่น จิตที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เมตตากรุณา ช่วยเหลือคนอื่น แม้เพียงเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ



ก็เป็นกุศล บางคนก็มีวาจาจาม คิดถึงใจเขาใจเรา เสียงอย่างนั้นไม่เหมาะ  
คำอย่างนี้จะทำให้คนอื่นเสียใจ ก็วิบัติคือเว้นไม่กล่าวคำอย่างนั้น ขณะนั้นก็  
เป็นกุศล ฉะนั้นกุศลจึงไม่ใช่แต่เฉพาะทานการสละวัตถุเพื่อประโยชน์สุขของ  
คนอื่นเท่านั้น และการกระทำทานครั้งหนึ่ง ๆ นั้นก็ไม่ใช่ว่าเป็นกุศลตลอด เช่น  
ทำบุญเลี้ยงพระก็ต้องเตรียมไทยธรรม ไปตลาดซื้อสิ่งของต่าง ๆ ระหว่างนั้นก็  
เห็นสิ่งที่น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง ก็เป็นโลภะบ้าง โทสะบ้าง หรือขณะที่  
ถวายวัตถุปัจจัยมีเสียงดังกระทบหู จะเป็นเสียงอะไรก็ตาม ช่วงเวลาที่เสียงดัง  
กระทบหูนั้นก็ไม่ว่าเกิดไม่ชอบเสียงนั้นเสียแล้ว เพียงช่วงขณะสั้น ๆ  
นั้นอกุศลก็เกิดแทรกได้ ฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ ถ้าไม่เจริญสติปัญญา ศึกษา  
พิจารณาจิตใจของตนเองแล้วจะไม่รู้เลยว่า ใจของตนเองสะอาด หรือ  
สกปรกแค่ไหน มีกุศลมากหรืออกุศลมาก และกุศลนั้นก็อย่าคิดถึงสิ่งที่  
ปรากฏให้เห็น ภายนอก เช่น การทำบุญให้ทานต่าง ๆ แต่ต้องคิดถึงสภาพ  
ของจิตว่า เป็นกุศลมากหรือน้อยอย่างไร เช่น บางคนให้แล้วเสียดาย อาจ  
จะเสียดายมาก เสียดายนานทีเดียว ขณะนั้นอกุศลก็เกิดต่อจากกุศล

ฉะนั้น ที่ถามว่าวิปัสสนาเป็นกุศลอย่างไร วิปัสสนาเป็นกุศลอีก  
ชั้นหนึ่งที่สูงกว่าชั้นทาน ชั้นศีล ชั้นสมณะซึ่งเป็นการเจริญความสงบของจิต  
เพราะบุคคลใดก็ตามแม้จะให้ทานอย่างมาก แต่เมื่อโกรธก็ไม่มีความสุข และ  
บางคนแม้ให้ทานมาก แต่ก็สะสมความโกรธไว้มากจึงโกรธง่ายหงุดหงิด ขณะ  
ที่หงุดหงิดขุ่นเคืองใจนั้นเป็นทุกข์หรือสุข ทานกุศลจึงไม่ทำให้หมดความ  
โกรธหรือความขุ่นเคืองใจได้

บางคนฟังพระธรรมก็เห็นจริงว่า เกิดมาไม่นานก็ต้องจากโลกนี้  
ไป แต่ก็ยังผูกโกรธคนนั้นคนนี้ แล้วพระธรรมจะมีประโยชน์อะไร เมื่อพบ  
กันแล้วก็ควรเกื้อกูลกันดีกว่าพบกันแล้วก็โกรธกัน แล้วก็ตายจากกันไปทั้ง ๆ  
ที่ยังโกรธกันอยู่ ขณะที่ระลึกได้แบบนี้ชั่วคราวก็อาจจะไม่โกรธ แต่ก็  
ยังมีตัวตนเป็นเราเป็นเขา ซึ่งก็ทำให้ไม่สามารถดับอกุศลทั้งหลายลงไปได้ แต่  
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญพระบารมีมาเพื่อทรงตรัสรู้ธรรม  
และทรงแสดงหนทางที่ดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทคือไม่เกิดอีกเลย กิเลสทั้ง





หลายที่ทุกคนมี เช่น ความตระหนี่ ความหวงแหน ความคิดข้อง ความพอใจ ความโลภ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความริษยา ความอาฆาตต่าง ๆ หรือแม้แต่ความหงุดหงิดรำคาญใจ เมื่อนึกถึงอกุศลที่ทำได้แล้ว หรืออกุศลที่ยังไม่ได้ทำต่าง ๆ เหล่านี้จะหมดเป็นสมุจเฉทไม่เกิดอีกเลยเมื่อได้รู้แจ้ง อริยสัจจธรรม แต่ต้องด้วยการอบรมเจริญปัญญา อบรมเจริญสติปัญญา ฐิติสภาพธรรมตามความเป็นจริง เข้าใจสภาพธรรมที่กำลังปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ ทีละเล็กทีละน้อย จนรู้แจ้งอริยสัจจธรรมดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

เมื่อผู้ใดบรรลุคุณธรรมดับกิเลสเป็นพระอริยบุคคล ย่อมเป็นประโยชน์ทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น ที่กล่าวว่าจะเป็นผู้ทำอะไร ก็เป็นผู้ทำอะไรที่ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และก็ไม่ได้ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อนด้วย

**ข้อ ๔๑** ถาม กระผมขอเรียนถามว่า พระพุทธศาสนานี้ทำไมมี ๒ นิกาย มีมหานิกาย และธรรมยุตนิกาย เมื่อก่อนนี้เคยมีหรือไม่

อ.สุจินต์ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงดับขันธปรินิพพานแล้วใน เวลาไม่นานเลย ผู้ที่เป็นพุทธบริษัทก็มีความเห็นแตกแยกกันตลอดเรื่อยมา เป็นมหายานกับเถรวาท มีลัทธิต่าง ๆ และสำนักของนิกายต่าง ๆ มากมาย แต่ละประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาก็มีความเห็นในข้อธรรมและการปฏิบัติ ธรรมต่าง ๆ กันด้วย สำหรับประเทศเราก็มีมหานิกายและธรรมยุต แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เรื่องชื่อไม่สำคัญ ไม่ว่าจะชื่อธรรมยุต มหานิกาย เถรวาท หรือ มหายานก็ตาม ผู้ไม่ติดในเรื่องชื่อก็รู้ว่าแต่ละบุคคล แต่ละกลุ่มที่มีความคิด ความเห็นต่าง ๆ กันนั้น เป็นของธรรมดาไม่ใช่ของใหม่ ที่จะให้ทุกคนมี จิตใจเหมือนกัน มีความคิดความเข้าใจอย่างเดียวกัน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย แม้แต่ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ก็ยังมีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ไป ถ้าพระองค์ทรงสามารถจะกระทำให้ทุกคนมีความเห็นเหมือนกันหมดได้ พระองค์ย่อมทรงกระทำไปแล้ว แต่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มีผู้ใด บังคับบัญชาได้ แม้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้น จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องมีความเห็นต่างกัน มีข้อ



ปฏิบัติที่ต่างกัน แต่ว่าทุกคนก็มีสิทธิ์ที่จะศึกษาและพิจารณาพระธรรม เพื่อที่จะอบรมเจริญปัญญาของตนเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ชื่อว่าธรรมยุตหรือมหานิกาย เมื่อศึกษามากพิจารณามาก ก็เข้าใจมาก เรื่องบุคคลทั้งหลายที่มีอริยาศัยต่าง ๆ กันนั้น เป็นเรื่องเกินความสามารถของผู้ใดที่จะปรับให้เหมือนกันได้หมดแม้พระผู้มีพระภาค

**ข้อ ๔๒** ถาม ท่านอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่มากมายในเวลาอัน

อ.สุจินต์ ควรจะเข้าใจสภาพธรรมทั้งหลายให้ถูกต้องจริง ๆ เช่น ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา เพียงเท่านี้ถ้าใครสามารถเข้าใจถูกต้องและศึกษาพิจารณามากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเข้าใจมากขึ้นเท่านั้น ไม่ใช่แยกเป็นสำนักต่าง ๆ และกล่าวว่า มีข้อปฏิบัติต่าง ๆ หนทางปฏิบัติใดทำให้ปัญญาอบรมเจริญขึ้นจนประจักษ์แจ้งสภาพธรรมตามปรกติ ตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน หนทางปฏิบัตินั้นถูก หนทางปฏิบัติใดไม่ทำให้ปัญญาแจ้งสภาพธรรมในชีวิตประจำวัน หนทางปฏิบัตินั้นก็ไม่ใช่การเจริญปัญญาเพื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรม

**ข้อ ๔๓** ถาม ตนยอมเป็นที่ฟังของตน หมายความว่าอย่างไร

อ.สุจินต์ คำว่า “ตนเป็นที่ฟังของตน” หมายความว่า ไม่มีใครสามารถจะทำบุญกรรมแทนกันได้ แม้การอบรมเจริญปัญญาที่ต้องอบรมด้วยตัวเอง แต่ในขณะที่ผู้ที่ยังไม่ประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็ยังคงยึดถือว่ามีตนอยู่

**ข้อ ๔๔** ถาม เราสามารถทำบุญ อุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้อื่นได้หรือไม่

อ.สุจินต์ บุญคืออะไร อย่าลืมว่า บุญคือขณะจิตที่ตื่นาม เมื่อรู้เห็นคนอื่นทำกรรมดี ก็พลอยยินดีอนุโมทนาด้วยที่เขาทำกุศล จิตที่พลอยยินดีอนุโมทนาด้วยนั้นเป็นกุศลจิต บางคนไม่อนุโมทนากุศลของคนอื่น เพราะริษยาก็เป็นได้ การอุทิศส่วนกุศลให้ใครก็เพื่อให้ผู้นั้นรู้ เพื่อผู้นั้นจะเกิดกุศลจิตอนุโมทนา กุศลจิตที่อนุโมทนา เป็นกุศลของผู้อนุโมทนาเอง ซึ่งกุศล



นั่นเองจะเป็นเหตุให้เขาได้รับผล คือวิบากจิตที่ดีเกิดขึ้น ไม่ใช่เราหยิบยื่น กุศลของเราให้คนอื่น แต่การที่เราทำกุศลเป็นเหตุให้คนอื่นที่รู้อนุโมทนา ยินดีด้วย ขณะใดที่เขาอนุโมทนายินดีด้วยขณะนั้นก็เป็นกุศลของเขา ไม่ใช่ของเรา

**ข้อ ๔๕** ถาม พระพุทธศาสนาจะมีอายุแค่ ๕,๐๐๐ ปี จริงหรือ และ พระพุทธเจ้าพระองค์ก่อนมีกี่พระองค์ ชื่ออะไรบ้าง

อ.สุจินต์ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในอดีตมีมากมายนับไม่ถ้วน แม้แต่พระผู้มีพระภาคพระองค์นี้ ขณะที่ทรงบำเพ็ญพระบารมี ก็ได้เฝ้าพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าถึง ๒๔ พระองค์ ผู้สนใจชื่อของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์อื่น ๆ จะอ่านเองได้จากพระไตรปิฎกขุททกนิทาย อปทาน เป็นต้น

สำหรับคำพยากรณ์ที่ว่า พุทธศาสนาจะมีอายุ ๕,๐๐๐ ปี นั้น มีกล่าวไว้ในทศตยสมันตปาสาทิกาอรรถกถาพระวินัยปิฎก แต่ถ้าพิจารณาถึง เหตุการณ์ของโลกจะเห็นได้ว่า ยุคนี้ยังไม่ถึง ๕,๐๐๐ ปี เพียง ๒,๕๐๐ กว่าปี มีผู้ศึกษาพุทธศาสนามากหรือน้อย ซึ่งเราก็พอจะพิจารณาได้ว่า พระพุทธศาสนาจะคงอยู่ถึง ๕,๐๐๐ ปีหรือไม่

พระพุทธศาสนาจะค่อย ๆ อันตรธานไปตามลำดับ ของพระไตรปิฎก คือพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์สุดท้าย คือ “คัมภีร์ปิฎฐาน” ซึ่งแสดงปัจจัยของสภาพธรรมทั้งหลายอย่างละเอียด ลึกซึ่งมากจะอันตรธานก่อน และถอยไปเรื่อย ๆ จนถึงพระสูตรตันตปิฎก จนถึงพระวินัยปิฎก

พระพุทธศาสนาจะดำรงอยู่ได้ต่อเมื่อมีผู้ศึกษาและเข้าใจพระธรรมคำสอนอย่างถูกต้อง ถ้ามีพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่ไม่มีใครศึกษา ไม่มีใครเข้าใจพระธรรมวินัยที่พระผู้มีพระภาคทรงพระมหากรุณาแสดงไว้เลย ก็ไม่เชื่อว่าพระพุทธศาสนายังดำรงอยู่

ดังนั้น พระพุทธศาสนาจะเสื่อมจากพระธรรมก่อน แล้วพระวินัยจึงเสื่อม จนถึงกาลสมัยที่ภิกษุจะมีแต่เพียงผ้ากาสาเยาะพันคอหรือห้อยหู เป็นเครื่องหมายแสดงว่าเป็นบรรพชิตเท่านั้นเอง แต่ความเป็นบรรพชิตที่แท้



จริงนั้นมิได้อยู่ที่ฟ้ากาสายะ แต่อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติตามพระวินัยบัญญัติ  
**ข้อ ๔๖** ถาม เมื่อนั่งวิปัสสนามีจิตออกจากจมูกไปขึ้นสมองแล้วลงไป  
กายต่ำลง เห็นตบไตเครื่องในหมด แล้วออกเดินไปพบผู้หญิงผู้ชาย ๒ คน  
บอกว่าเดินไปทางนี้ แล้วไปเจออีกคนหนึ่งนั่งขามขาม แล้วจึงกลับมาเข้าร่าง  
ทุกวันนี้ถ้าว่างก็จะไปนั่งภาวนาอย่างนี้ว่า “สัมมาอะระหัง” อยากเห็นพ่อก็ได้  
เห็น อยากเห็นแม่ก็ได้เห็น แต่ไม่รู้ว่าจะทำไมจึงเห็น และเพราะอะไร

อ.สุจินต์ ที่ถามเพราะไม่รู้ ความไม่รู้ไม่ใช่ปัญญา ไม่ว่าจะไป  
นั่งทำอะไร เมื่อทำแล้วก็ไม่รู้อะไร ก็ไม่ควรจะทำต่อไป เพราะทำเท่าไรก็ไม่รู้  
อยู่นั่นเอง เมื่อธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ขณะนี้อะไรไม่ใช่ตัวตน นี่คือความรู้  
ถ้านั่งแล้วเห็นสิ่งที่อยากเห็นแต่ไม่รู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ก็ไม่มีประโยชน์  
อะไรเลย ขณะที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน ฯลฯ เหล่านี้เอง พระผู้มีพระภาค  
ทรงประจักษ์แจ้งว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วดับไป  
ควรอบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมในขณะนี้ ไม่ใช่ให้ไปรู้อย่างอื่น ซึ่งก็  
จะต้องศึกษาตามลำดับตั้งแต่ขั้นต้นจริง ๆ เช่นเดียวกับการเรียนวิชาอื่น ๆ แต่  
การศึกษาระรณนั้น เป็นการศึกษาพิจารณารู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ซึ่ง  
พร้อมที่จะให้พิสูจน์ว่าเป็นของจริง การศึกษาสภาพธรรมเป็นการเรียนรู้เรื่อง  
ตัวเองและทุกสิ่งในโลก และสามารถเข้าใจเพิ่มขึ้น ชัดขึ้น จนประจักษ์แจ้ง  
จริง ๆ ไม่ใช่ให้ไปเห็นสิ่งต่างๆ เช่น กำลังนั่งอยู่ ก็กลับเห็นว่าเดินออกไป ฯลฯ  
ซึ่งความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย ถ้าสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็ต้องรู้ว่ากำลัง  
นั่งอยู่ และรู้ว่ามีสภาพธรรมใดปรากฏเกิดขึ้นแล้ว ดับไป หหมดไป จึงจะ  
ถูกต้อง วิปัสสนาไม่ใช่การนั่ง วิปัสสนาคือปัญญาซึ่งรู้สภาพธรรมได้ตาม  
ปรกติตามความเป็นจริง ไม่จำเป็นต้องนั่ง ยืนหรือเดินหรือนอนก็รู้ได้ ฉะนั้น  
ไม่ควรจะใช้คำว่า “วิปัสสนา” เมื่อไม่รู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามปรกติในชีวิตประจำวัน

**ข้อ ๔๗** ถาม ขอให้อธิบายเรื่องอภิรกรรม เรื่องอารมณ์และเจตสิก  
อารมณ์นั้นเข้ามาทางไหน



อ.สุจินต์ อภิธรรม คือ ธรรมที่ยิ่งละเอียดลึกซึ้ง เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล อารมณ์ คือ สิ่งที่กำลังรู้

เจตสิก คือ สภาพธรรมซึ่งเกิดร่วมกับจิต เช่น โลกะ โทสะ โมหะ ศรัทธา สติ ปัญญา เป็นต้น

ขณะนี้ทุกคนรู้ว่ามียจิต ถ้าไม่มีจิตก็อยู่ที่ไม่ได้ แต่ผู้ที่ไม่ศึกษาพระธรรมก็ไม่รู้ว่าจิตคืออะไรและจิตอยู่ที่ไหน จิตไม่ใช่ชื่อ แต่เป็นสภาพธรรมที่มีจริง ขณะที่กำลังเห็นเป็นจิตหรือเปล่า ขณะนี้กำลังเห็นจริง ๆ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสภาพธรรมที่มีจริง ๆ เมื่อรู้ว่ามียจิตก็ควรจะรู้จักจิตให้ละเอียดขึ้น “จิต” เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุอย่างหนึ่ง ไม่มีรูปพรรณสัณฐาน เป็นอาการรู้หรือลักษณะรู้ รูปที่มีจิตครองกับรูปที่ไม่มีจิตครองนั้นต่างกัน เช่น ต้นไม้เป็นรูปที่ไม่มีจิตครอง จึงไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่รู้อะไร แต่คน สัตว์ เทวดา พรหม มีสภาพรู้คือจิตซึ่งเป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้คือเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส คตินึก

“เห็น” เป็นอาการรู้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่เกิดขึ้น ทำกิจเห็นทางตาในขณะนี้เอง แต่ทุกคนไม่ได้พิจารณาว่าเป็นจิตที่กำลังเห็นเลย เมื่อเห็นแล้วก็นึกถึงเรื่องของสิ่งที่เห็นทันที คนที่มีจักขุประสาท คือคนตาไม่บอด มีตาเป็นปัจจัยทำให้เกิดจิตเห็น แต่ไม่ได้พิจารณาว่าเห็นเป็นจิตชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเห็นชั่วขณะเดียว แต่เป็นเหมือนประตูดุหรือช่องทางนำเรื่องราวต่าง ๆ มาให้คิดมากมายเหลือเกิน ใครคิดอะไรจากการเห็นในวันนี้บ้าง บางเรื่องก็คิดสั้น บางเรื่องก็คิดนาน แล้วแต่ว่าจะสนใจในสิ่งที่เห็นมากน้อยแค่ไหน

ท่านที่ศึกษาวิชาประวัติศาสตร์ อ่านตำรา ต้องอาศัยตาจึงเห็น แต่ใจก็นึกไปถึงสมัยโน้นมีผู้นำประเทศต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่เห็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้นเอง ฉะนั้น ตาจึงเป็นทางหนึ่งซึ่งเมื่อจิตเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาแล้ว จิตก็คตินึกเป็นเรื่องต่าง ๆ ต่อไปอีกมากมาย ทำให้เกิดสุขทุกข์มากมายเหลือเกิน โดยที่ไม่รู้ว่า ขณะนั้นไม่มีใครทั้งสิ้น มีแต่จิตชนิดต่าง ๆ เช่น จิตเห็น จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตรู้เย็น รู้ร้อน รู้อ่อน รู้แข็ง รู้ติง



รู้ไหว จิตคิดนึก วันหนึ่ง ๆ ทุกคนอยู่ในโลกของความคิดเกือบตลอดเวลา คิดถึงสิ่งที่ปรากฏ ทางตา คิดถึงเสียงที่ปรากฏทางหู คิดถึงกลิ่นที่ปรากฏทางจมูก คิดถึงรสที่ปรากฏทางลิ้น คิดถึงโณภูฏัพพะที่ปรากฏทางกาย แล้วก็ เป็นสุข เพลิดเพลินไปกับความคิดของตนเอง ทั้ง ๆ ที่สิ่งซึ่งกระทบตานั้นก็ดับไปหมดแล้ว เสียงที่กระทบหูก็ดับหมดแล้ว กลิ่นที่กระทบจมูกก็ดับหมดแล้ว รสที่กระทบลิ้นก็ดับหมดแล้ว สิ่งที่กระทบกายก็ดับแล้ว แต่ภระนั้นวันหนึ่ง ๆ ก็ยังไม่รู้จักตัวเองตามความเป็นจริงเลยว่ สุข ทุกข์ เกิดขึ้นเพราะจิตประเภทไหน ทางไหน เมื่อไร

พิสูจนจิตได้ในขณะนี้ว่เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เพราะจักขุปสาทเป็นรูป จักขุปสาทเองไม่มีอะไรเลย โสตปสาทคือหูก็ไม่ได้ยินอะไรเลย แต่เป็นทางคือเป็นรูปที่กระทบเสียง ฉานปสาทรูปกระทบกลิ่น ชิวหาปสาทรูปกระทบรส กาย-ปสาทรูปกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ทำให้จิตคิดเรื่องต่าง ๆ

วันหนึ่ง ๆ จะพิสูจนสภาพธรรมได้ คือเมื่อระลึกได้ก็มีธรรมให้พิสูจน เช่น ขณะนี้ก็มีอ่อนหรือแข็งปรากฏแล้ว นั่นคือจิตกำลังรู้อ่อนหรือแข็งเมื่อเอาไปไม้กระทบไปไม้ ไม้ไม่ไม่ว่กระทบอ่อนหรือแข็งเพราะไม่มีจิต แต่สัตว่บุคคลซึ่งมีจิตนั้นเมื่อกระทบไฟก็รู้สภาพร้อน ขณะที่รู้สภาพร้อนนั้นก็เป็นจิตประเภทหนึ่ง จิตเป็นสภาพรู้สิ่งทีปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงทำให้โลกนี้ปรากฏ ถ้าไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีสภาพรู้ ธาตุรู้ มีแต่รูปอย่างเดียว โลกนี้ก็ไม่ปรากฏกับใครเลย

จิต เจตสิก รูป เป็นสังขารธรรม (ไม่ใช่เฉพาะรูปอย่างเดียว) ร่างกายตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้ามีรูป ซึ่งเป็นทวาร คือทางให้จิตเกิดขึ้นรู้รูปที่กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย

รูป ไม่ใช่สภาพรู้

จิต เจตสิก เป็นสภาพรู้

จิต เจตสิก รูป เป็นสังขารธรรม

สังขารธรรม คือสภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นแล้ว



ดับไป ถ้าเข้าใจสังขารธรรมแล้วก็จะรู้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นต้องมีปัจจัยปรุงแต่ง มิฉะนั้นก็เกิดไม่ได้ สิ่งใดที่มีปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วต้องดับ นั่นคือความหมายของสังขารธรรม ซึ่งตลอดทั้ง ๓ ปฏิก จะไม่เปลี่ยนความหมายของสังขารธรรมเลย

เมื่อจิตเป็นสภาพธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น จิตจึงเป็นสังขารธรรม เจตสิกก็เป็นสังขารธรรมที่เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต แต่เจตสิกมีหลายชนิด เจตสิกบางชนิดก็เกิดกับจิตประเภทหนึ่ง บางชนิดก็เกิดกับจิตอีกประเภทหนึ่ง เช่น ขณะจิตที่สนุกสนานเปลือดเปลิว ไม่ใช่ขณะที่เป็นทุกข์โศกเศร้า เจตสิกที่เกิดกับจิต ๒ ประเภท นั้นก็ต่างกัน

เจตสิกที่เกิดกับจิตนั้นต่างกัน จึงเป็นปัจจัยให้จิตต่างประเภทกัน จิตประเภทหนึ่ง ๆ มีเจตสิกเกิดร่วมด้วยมากน้อยต่างกัน ตามประเภทของจิตนั้น ๆ ส่วนรูปนั้นก็เกิดขึ้นตามปัจจัยของรูปแล้วก็ดับ ฉะนั้น ทั้งจิต เจตสิก รูป เป็นธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งจึงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง จิต เจตสิก รูป เป็นสังขารธรรม ไม่เที่ยง คือทันทีที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วมาก จึงไม่มีใครรู้ว่าจิตเกิดแล้วก็ดับจริง ๆ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรงแสดงพระธรรมที่ทรงประจักษ์แจ้งจากการตรัสรู้ ก็เป็นหนทางให้พุทธบริษัทศึกษาพิจารณาพระธรรมและอบรมเจริญปัญญาได้ โดยเข้าใจสภาพสังขารธรรมที่ปรากฏในชีวิตประจำวันเสียก่อน เมื่อเข้าใจแล้วก็เป็นสังขารชั้นธัมมปรุงแต่ง สติปัญญาซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ระลึกว่าจิตขณะนี้ไม่เที่ยง เจตสิกไม่เที่ยง รูปไม่เที่ยง แต่ก็ยังไม่ใช้ขั้นประจักษ์แจ้ง เป็นเพียงขั้นที่เพิ่งจะเริ่มสังเกตพิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏเท่านั้น

ตั้งแต่ตื่นมาจนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ทุกคนมีรูปร่างกายที่กระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็งตลอดเวลา ตื่นขึ้นมาที่นอนอ่อนหรือแข็ง ลูกขึ้นมาบริหารร่างกาย อาบน้ำ ชำระร่างกาย แปรงสีฟัน ขัน สบู่ ฯลฯ ก็แข็ง ขณะบริโภคอาหาร ช้อน ส้อม มีด ถ้วย จาน ชาม ก็แข็ง ตลอดจนกระทั่งออกจากบ้าน เดินถือร่ม ขับรถยนต์ ทำอะไร ๆ ในชีวิตประจำวัน ก็มีสภาพแข็งปรากฏ มี



เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ธรรมดา ๆ ในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ปรากฏทางตาธรรมดา ๆ ในชีวิตประจำวัน เสียงที่ปรากฏทางหูธรรมดา ๆ ในชีวิตประจำวัน กลิ่น รสที่ปรากฏธรรมดา ๆ ในชีวิตประจำวันนั้น ทำให้กิเลสเพิ่มขึ้น หรือว่าทำให้ปัญญาเจริญขึ้น? นี่เป็นความแตกต่างกันของผู้ที่ศึกษาพระธรรมกับผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระธรรม ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระธรรมนั้นเมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส กระแทกสัมผัสแล้วกิเลสก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ปุถุชนผู้หนาแน่นด้วยกิเลสนั้น เห็นสิ่งที่น่าพอใจ ก็ย่อมชอบ เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็ขุ่นเคืองเป็นธรรมดา แต่ผู้ที่อบรมเจริญปัญญา เริ่มระลึกรู้พิจารณาลักษณะอ่อนหรือแข็ง ฯลฯ ที่กำลังปรากฏในชีวิตประจำวันนั่นเอง เริ่มระลึกรู้ว่า “แข็ง” เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เห็น ไม่ใช่เสียง ฯลฯ และปัญญาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจากการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมแต่ละลักษณะที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตามปกติ จนสามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทด้วยการฟัง ศึกษา พิจารณาธรรมจนประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง นั่นคือการอบรมเจริญปัญญา

เมื่อพุทธบริษัทกล่าวว่า “พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ” ก็ควรถึงพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสรณะ ถึงพระธรรมเป็นสรณะ ถึงพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ด้วยการศึกษาพระธรรมให้เข้าใจอย่างถูกต้องและน้อมประพฤติปฏิบัติตาม อบรมเจริญปัญญาจนกว่าจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอริยสาวก

**ข้อ ๔๘** ถาม บาบ บุญ มีจริงไหม จะเชื่อได้อย่างไร

อ.สุจินต์ บาบ คือ อกุศลธรรม เป็นสภาพธรรมที่ไม่ดี ไม่งาม และให้โทษ บุญ คือ กุศลธรรม เป็นสภาพที่ดีงามเป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษกับใครเลย ฉะนั้นถ้าไม่มีจิต บาบบุญก็ไม่มี ภูเขา ก้อนหิน กรวดทราย





ต้นไม้ ไม่มีบุญไม่มีบาปเพราะไม่มีจิต คิดไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ผ่าสัตว์ไม่ได้  
 ลักทรัพย์ไม่ได้ บุญ บาปจึงเป็นสภาพของจิต ขณะใดจิตประกอบด้วยสภาพ  
 ธรรมที่ดีจึงเป็นบุญ ขณะใดจิตประกอบด้วยสภาพธรรมที่ไม่ดีจึงเป็นบาป ไม่มี  
 ใครจะสามารถเห็นจิต หรือดูจิตได้ด้วยตา แต่ว่าสามารถระลึกถึงลักษณะของ  
 จิตได้ เพราะทุกคนมีจิตและทุกคนก็เพียงแต่รู้ว่ามียจิต เมื่อไม่ศึกษาโดย  
 ละเอียดก็ไม่มีทางรู้ได้ว่าจิตอยู่ที่ไหน ขณะเห็นเป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะได้ยิน  
 เป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะได้กลิ่นเป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะลิ้มรสเป็นจิตชนิดหนึ่ง  
 ขณะที่รู้เย็นบ้าง รู้ร้อนบ้าง รู้แข็งบ้างก็เป็นจิตชนิดหนึ่ง ขณะคิดนึกเป็นจิต  
 ชนิดหนึ่ง และครพิจารณาให้ละเอียดลงไปอีกว่า จิตเห็นเป็นบาปหรือเปล่า  
 จิตเห็นเพียงเห็น ไม่ใช่อกุศลจิตและไม่ใช่กุศลจิต จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิต  
 ลิ้มรส จิตรู้สิ่งที่กระทบสัมผัสไม่ใช่กุศลจิตและไม่ใช่อกุศลจิต แต่ขณะที่  
 เห็นแล้วชอบ ขณะชอบเป็นโลกมูลจิต เป็นอกุศลจิต ซึ่งจะใช้คำว่าบาปก็ได้  
 เพราะเป็นจิตที่มีกิเลสไม่ผ่องใส มีสภาพของโลกเจตสิก ซึ่งทำให้ติด พอใจ  
 ยินดี ปรารถนา ต้องการสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน เป็นต้น ขณะนั้นจึงเป็นอกุศล  
 ขณะใดเห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจแล้วไม่ชอบ ขณะนั้นก็เป็นโทสะ เป็นสภาพที่  
 ขุ่นเคืองไม่พอใจ ขณะนั้นก็เป็นอกุศล ฉะนั้น เมื่อจิตมีจริง บาป บุญ ก็มีจริง  
 และจิตก็มีทั้งอกุศลจิตและกุศลจิต ขณะใดที่เป็นอกุศลจิต ขณะนั้นเป็นบาป  
 จึงมีจริง ขณะใดที่เป็นกุศลจิต ขณะนั้นก็เป็นบุญ จึงมีจริง

**ข้อ ๔๙** ถาม ขอให้พูดถึงเรื่องของสติปัญญาและวิปัสสนา

อ.สุจินต์ ก่อนที่จะพูดถึงเรื่องสติปัญญา จนกระทั่งสติปัญญา  
 เกิดได้นั้น จะต้องเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริงเสียก่อนว่า ขณะนี้  
 เห็นมีจริง ไม่ใช่ตัวตน เป็นนามธรรม (สภาพรู้) หรือรูปธรรม (ไม่ใช่สภาพรู้)  
 การเจริญสติปัญญานั้น เพื่ออบรมเจริญปัญญาให้รู้ว่า ไม่มีเรา ไม่มีตัวตน  
 สัตว์ บุคคล ฉะนั้นในขั้นการฟังต้องพิจารณาให้เข้าใจก่อนว่า ที่กำลังเห็นนี้  
 เป็นสิ่งที่มีจริง เห็นเป็นสภาพรู้ทางตา เป็นอาการรู้ เป็นลักษณะรู้ เป็นธาตุรู้  
 สิ่งปรากฏทางตามีปรากฏ เมื่อจิตรู้ คือเห็น ความรู้ความเข้าใจเช่นนี้จะ



เป็นการเริ่มต้นของสติปัญญาหรือวิปัสสนา ถ้ายังไม่เข้าใจลักษณะของสิ่งที่มีจริงซึ่งมีลักษณะปรากฏให้รู้ได้ เช่น เสียง และจิตที่ได้ยินเสียง สติปัญญานี้ก็เกิดไม่ได้ เพราะสติปัญญาเป็นการระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จนกระทั่งประจักษ์แจ้งสภาพลักษณะที่แยกขาดจากกันของนามธรรมและรูปธรรม โดยความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ที่ละลักษณะไม่ปะปนรวมกันเป็นกลุ่มก้อน และเมื่อปัญญาอบรมเจริญขึ้น ๆ ก็สามารถประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไปของทั้งนามธรรมและรูปธรรม จนละคลายความยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนลงเรื่อย ๆ ตามขั้นความคมกล้าของปัญญาจนประจักษ์แจ้งลักษณะของนิพพานเป็นอริยสัจธรรม นั่นคือผลสูงสุดของสติปัญญา ซึ่งจะต้องเริ่มจากการศึกษาพิจารณาไตร่ตรองให้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง ซึ่งกำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จนเข้าใจจริง ๆ เสียก่อน แม้พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงเรื่องสติปัญญา ณ สถานที่ประทับทุกแห่ง ทรงแสดงทั้งพระอภิธรรมโดยละเอียด ทั้งพระสูตร พระวินัยและประโยชน์ทั้งหลาย เพื่อเกื้อกูลต่อการเจริญสติปัญญาของพุทธบริษัท ฉะนั้น ควรเข้าใจให้ถูกต้องว่า สติปัญญา คือ การอบรมเจริญปัญญาเพื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรม โดยสติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริงที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังลิ้มรส กำลังรู้สิ่งที่กระทบสัมผัส กำลังคิดนึก

**ข้อ ๕๐** ถาม สัตว์ดิรัจฉานทำบุญ ทำบาปได้หรือไม่

อ.สุจินต์ เมื่อมีจิตก็ต้องมีกุศลจิตและอกุศลจิตด้วย แล้วแต่ว่า อกุศลจิต จะเกิดมาก หรือกุศลจิตจะเกิดมาก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานนั้น กุศลจิตย่อมเกิดได้น้อยกว่าภูมิมนุษย์ ฉะนั้นส่วนใหญ่จึงเป็นอกุศล

**ข้อ ๕๑** ถาม ขอให้บรรยายเรื่อง

๑. จิตมีกี่ดวง
๒. เจตสิกมีกี่ดวง
๓. รูปมีกี่รูป



๔. นิพพานต่างจากจิต เจตสิก รูป อย่างไร

อ.สุจินต์ ๑. จิตทั้งหมดมี ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวงโดยพิเศษ ซึ่งรวมทั้งจิตของพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบันและปุถุชน รวมทั้งจิตของบุคคลในโลกมนุษย์และในสวรรค์ รวมทั้งจิตของรูปพรหมบุคคลในรูปพรหมภูมิ และอรุปรหมบุคคลในอรุปรหมภูมิ รวมทั้งจิตของบุคคลในอบายภูมิ ๔ ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย ติรัจฉาน เมื่อรวมทั้งหมดแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงจำแนกเป็นจิต ๘๙ ดวงหรือ ๑๒๑ ประเภทโดยพิเศษ

๒. เจตสิกมี ๕๒ ประเภทหรือ ที่เรียกว่า ๕๒ ดวง

๓. รูปมี ๒๘ รูป

๔. จิต เจตสิก รูป เป็นสังขารธรรม เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นิพพานเป็นวิสังขารธรรม เป็นสภาพธรรมที่ไม่เกิดขึ้นไม่ดับ

**ข้อ ๕๒** ถาม ทุกขเวทนา คือ ความป่วยไข้ เกิดขึ้นจากเหตุอะไร ?

อ.สุจินต์ มีหลายเหตุ โรค คือความทุกข์กายที่เกิดจากกรรมก็มี เกิดจากจิตก็มี เกิดจากอตุกัก็มี เกิดจากอาหารก็มี ถ้าไม่มีกายปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่ทั่วร่างกาย ทุกขเวทนามิเกิดมิได้ กายปสาทเป็นรูปซึ่งเกิดจากกรรม เป็นรูปที่สามารถกระทบสัมผัสกับสภาพเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดิ่ง ไหว เมื่อกระทบเย็น ร้อน ที่ไม่สม่าเสมอไม่พอดีจึงเป็นปัจจัยให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น แข็งก็เป็นปัจจัยให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น รวมความว่าสิ่งที่กระทบสัมผัสกายที่ไม่น่าสบายเป็นปัจจัยให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น

บางโรคเกิดขึ้นเพราะกรรมเป็นสมุฏฐาน บางโรคเกิดขึ้นเพราะจิตเป็นสมุฏฐาน บางโรคเกิดขึ้นเพราะอตุเป็นสมุฏฐาน บางโรคเกิดขึ้นเพราะอาหารเป็นสมุฏฐาน เช่น เมื่อบริโภคอาหารที่เป็นพิษก็เป็นโรคซึ่งเกิดขึ้นเพราะอาหารเป็นสมุฏฐาน ผู้ที่เกิดอกุศลจิตบางคนก็ทรมาณตัว ทรมาณร่างกายต่าง ๆ ทุกขเวทนานั้นก็เกิดจากอกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน



เมื่อคืนนี้เองข่าวในโทรทัศน์มีเรื่องของชาวต่างประเทศซึ่งเป็นผู้หญิงท่านหนึ่งเป็นอัมพาตมาหลายปีแล้วก็เกิดขึ้นได้ทันที ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้แสดงว่าการเกิดดับของรูปร่างอย่างรวดเร็วโดยละเอียดว่า รูป ๆ หนึ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีอายุเท่ากับจิตเกิดดับ ๑๗ ขณะ ซึ่งขณะนี้ที่ดูเสมือนว่าทั้งเห็น และได้ยินพร้อมกันนั้นเพราะจิตเกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็วเหลือเกิน รูปร่างที่ร่างกายทุก ๆ รูปร่างมีอายุสั้นมาก และมีอากาศธาตุคั่นอยู่อย่างละเอียดจนสามารถแตกย่อยออกเป็นกลุ่มรูปที่เล็กที่สุดจนแยกไม่ได้อีกนั้น ก็ยังมีรูปร่างกันในกลุ่ม หนึ่ง ๆ ถึง ๘ รูป คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม สี กลิ่น รส โอชา กลุ่มของรูปแต่ละกลุ่มซึ่งมีอากาศคั่นอยู่ระหว่างแต่ละกลุ่มนี้ ทายอดกันเกิดดับสลับกันอย่างรวดเร็วมาก จนกระทั่งแม้ว่าแต่ละท่านจะมีน้ำหนักหลายกิโลกรัม แต่ไม่มีใครรู้สึกหนักที่ส่วนไหนของร่างกายเลย เพราะกลุ่มของรูปที่ละเอียดกว่าผงคลินั้น เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเมื่อรูปที่เป็นอัมพาตซึ่งเกิดเพราะอกุศลกรรมหมดไป กุศลกรรมก็เป็นสมุฏฐานให้รูปที่ไม่ใช่อาการของโรคอัมพาตเกิดขึ้น ทำให้สามารถเดินได้ เมื่อมีผู้ถามว่าทำไมจึงเดินได้ ท่านผู้นั้นก็ตอบว่า เขาเองก็ไม่ทราบ รู้สึกแต่เพียงว่าเหมือนมีเสียงบอกให้ลุกขึ้นเดินก็เดินไปได้ทันที และในโทรทัศน์ก็มีภาพที่เขาเดินออกจากบ้านด้วย ฉะนั้น ก็จะเห็นได้ว่า ทุกขเวทนาที่เกิดจากกรรมก็มี ที่เกิดจากจิตก็มี ที่เกิดจากอตุกก็มี ที่เกิดจากอาหารก็มี

**ข้อ ๕๓** ถาม สัตว์โลกตายแล้วไปไหน และอะไรตาย

อ.สุจินต์ สัตว์โลกตาย เมื่อจิต เจตสิก ขณะสุดท้ายของชาตินี้ดับลงพร้อมกัมมชรูป (รูปที่เกิดจากกรรมเป็นสมุฏฐาน) ทำให้สิ้นสภาพความเป็นบุคคลนั้นทันที ตราบใดที่ยังไม่ใช่พระอรหันต์ เมื่อสัตว์โลกตายแล้วกุศลกรรมหนึ่งหรืออกุศลกรรมหนึ่งที่ได้กระทำไว้แล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดในภุมิหนึ่งภุมิใดใน ๓๑ ภุมิ

**ข้อ ๕๔** ถาม ฝีมี่จริงหรือไม่

อ.สุจินต์ โดยมากเข้าใจว่าตายแล้วเป็นผี แต่ความจริงนั้น ทันท



ที่จุด คือจิตขณะสุดท้ายทำกิจเคลื่อนจากความเป็นบุคคลนั้นดับ ปฏิสนธิจิต คือ จิตขณะแรกของชาติต่อไปก็เกิดสืบต่อทันทีไม่มีระหว่างคั่น แล้วแต่ว่า ปฏิสนธิจิตนั้นเป็นผลของกรรมใดที่ทำให้เกิดในภพภูมิใด ถ้าเกิดในนรกก็ไม่มีใครมองเห็น เมื่อไม่เห็นสัตว์นรกก็ไม่กล่าวว่ามีผี แต่ถ้าเกิดในภูมิที่สามารถจะปรากฏกายให้เห็นได้ คือ ขณะให้เห็นบุคคลที่ตายไปแล้วปรากฏร่างเหมือนที่เคยมีชีวิตอยู่ก็เข้าใจว่าเห็นผี ความจริงเทวดาก็ปรากฏให้เห็นได้เหมือนกัน แต่ไม่ทราบว่าจะเรียกว่าผีหรือเปล่า หรือจะเรียกว่าผีเฉพาะผู้ที่ตายแล้วเกิดเป็นเปรตและอสุรกายเท่านั้น

**ข้อ ๕๕** ถาม การทำความดีก็ถือว่าดี ทำชั่วก็ถือว่าชั่ว การที่เราทำดี ทำชั่ว จะถือว่ายึดดี ยึดชั่วหรือเปล่า เราควรจะยึดหรือเปล่า ถ้าไม่ยึด ถือว่าทำดี ทำชั่วหรือเปล่า ถ้าไม่ยึดดี จะถือเอาอะไรว่าดี

อ.สุจินต์ โลกะ เป็นสภาพธรรมที่เป็นอกุศล เป็นความต้องการยึดมั่น ติดข้อง ไม่เปลี่ยนลักษณะ ฉะนั้นเมื่อสภาพธรรมนั้นเป็นอกุศลก็ต้องเป็นอกุศล อโลกะเป็นสภาพธรรมที่สละความติดข้อง ละความต้องการเป็นกุศล ใครจะเปลี่ยนสภาพของอโลกเจตสิกให้เป็นอย่างอื่นก็เปลี่ยนไม่ได้ จะเรียกชื่อว่าอะไรก็ตาม แต่ลักษณะของสภาพธรรมนั้นก็ยังคงเป็นสภาพธรรม นั้นไม่เปลี่ยนเป็นอื่น ใครจะเข้าใจว่าชั่วเป็นดี ดีเป็นชั่ว นั้นเป็นความเข้าใจของแต่ละบุคคล แต่ว่าลักษณะของสภาพธรรมที่ดี ใครจะเปลี่ยนให้เป็นชั่วไม่ได้ เพราะฉะนั้นที่ถามว่า ที่เราทำดี ทำชั่ว จะถือว่ายึดดี ยึดชั่วหรือเปล่านั้น ตอบว่า ถ้ายังมีการยึดมั่นในจิต เจตสิก รูป ว่าเป็นเราก็จะมีความคิดว่า เราทำดี เราทำชั่ว เป็นของธรรมดา จนกว่าจะรู้ว่ามีเหตุปัจจัยที่ทำให้ธรรมฝ่ายชั่วเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จึงไม่ใช่ตัวตน ซึ่งสภาพธรรมที่ชั่วนั้นก็เป็เหตุที่จะทำให้เกิดสภาพธรรมที่เป็นผลคือวิบากจิตที่ไม่ดีในอนาคตได้

**ข้อ ๕๖** ถาม คำว่าตาย กับแตกดับ ต่างกันหรือเหมือนกัน เมื่อรูปกายแตกดับ จิตวิญญาณจะล่องลอยอยู่หรือไปปฏิสนธิอย่างไร ช่วยอธิบาย



เมื่อจิตวิญญาณเริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเกิด และคนเราเมื่อตายไปแล้ว มีอะไรติดตามไปด้วย

อ.สุจินต์ ที่ถามว่าตายกับแตกดับ ต่างกันหรือเหมือนกันนั้นก็แล้วแต่การใช้ภาษา เช่น ต้นไม้ตาย ลักษณะของต้นไม้ตายกับคนตายไม่เหมือนกัน สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นโลก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า โลก หรือโลกียะ เป็นสภาพธรรมที่แตกดับ พระนิพพานเป็นโลกุตตระ เพราะว่าพระนิพพานไม่ใช่สภาพธรรมที่เกิดขึ้น ฉะนั้นเมื่อใช้คำว่าแตกดับ ก็หมายถึงสภาพธรรมใดก็ตามที่เกิดขึ้น สภาพธรรมนั้นจะทรงอยู่ดำรงอยู่ไม่ได้ ธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องแตกดับอย่างรวดเร็ว สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นสังขารธรรม จิตเกิดขึ้นแล้วดับ เจตสิกเกิดขึ้นแล้วก็ดับ รูปเกิดขึ้นแล้วก็ดับ จะใช้คำว่าแตกดับก็ได้ ส่วนคำว่าตายที่หมายถึงจิตหรือมรณะนั้นหมายถึงสิ่งที่มีชีวิต คือคนและสัตว์ (ไม่ใช่ต้นไม้พืชพันธุ์ต่าง ๆ) ซึ่งเกิดขึ้นเพราะกรรมเป็นสมุฏฐาน รูปของคนกับรูปหุ่นขี้ผึ้งถึงแม้ว่าจะดูมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมากสักเพียงไร แต่ว่ารูปหุ่นขี้ผึ้งไม่ใช่รูปที่เกิดจากกรรม จึงไม่ใช่รูปที่ทรงชีวิต รูปของสัตว์บุคคลมี “ชีวิตรูป” ซึ่งเกิดเพราะกรรมเป็นสมุฏฐานทำให้ทรงสภาพที่มีชีวิต ซึ่งต่างกับหุ่นขี้ผึ้ง ฉะนั้น คำว่าตายซึ่งเป็นจิตหรือมรณะนั้น คือขณะ จิต เจตสิก รูป ดับ พ้นจาก สภาพความเป็นบุคคลนี้ ไม่เกิดขึ้นดำรงสภาพเป็นบุคคลนี้อีกเลย

มรณะหรือความตายมี ๓ อย่าง คือ

ขณิกมรณะ ได้แก่ความตายแต่ละขณะ ๆ ที่จิต เจตสิก รูปที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

สมมุติมรณะ ได้แก่ความตายของสัตว์บุคคลในภพ ๑ชาติ ๑

สมุจเจทมรณะ ได้แก่การปรินิพพานของพระอรหันต์ ซึ่งเมื่อจิตจิตเกิดและดับไปแล้ว ไม่มีปฏิสนธิจิตเกิดสืบต่ออีกเลย

ที่ถามว่าคนเราเมื่อตายไปแล้ว มีอะไรติดตามไปด้วย ความเป็นบุคคลเก่าในชาติก่อนติดตามใครมาเป็นบุคคลนั้นในชาตินี้ก็อีกบ้าง เมื่อจิตจิตดับ ลึ้นสุดสภาพความเป็นบุคคลในชาติก่อน ปฏิสนธิจิตชาตินี้ก็เกิดสืบต่อ



จากจุดจิตชาติก่อนทำให้เป็นบุคคลใหม่ทันที ปฏิสนธิจิตเป็นวิบาก คือผลของกรรมหนึ่งที่ได้กระทำแล้วในสังสารวัฏฏ์ กรรมนั้นเป็นชนกกรรม คือเป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิตและกัมมชรูป (รูปซึ่งเกิดเพราะกรรมนั้นเป็นปัจจัย) เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่ปฏิสนธิจิตเกิด ด้วยเหตุนี้แต่ละคนจึงต่างกันทั้งในรูปร่างและลักษณะ อุปนิสัย ใจคอ ความคิดนึก ตามการสะสมของจิต บางคนก็มีโลภะมาก บางคนก็มีโทสะมาก เมื่อปฏิสนธิจิตสืบต่อจากจุดนั้น ไม่ได้นำจิตของชาติก่อนตามมาด้วย ไม่ได้นำรูปของชาติก่อนตามมาด้วย เพราะจิต เจตสิก รูปไต่ดับไปแล้วก็ดับหมดสิ้นไปเลย แต่การดับไปของจิตขณะสุดท้ายของชาติก่อน เป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิตชาตินี้เกิดขึ้นพร้อมกับรูปซึ่งเกิดเพราะกรรมหนึ่งที่ทำให้เกิดเป็นบุคคลนี้ เมื่อจุดจิตในชาตินี้เกิดขึ้นและดับไปแล้ว กรรมหนึ่งก็ทำให้ปฏิสนธิจิต และปฏิสนธิกัมมชรูปเกิดต่อเป็นบุคคลใหม่ในชาติต่อไป สันสภาพความเป็นบุคคลในชาตินี้โดยสิ้นเชิง

**ข้อ ๕๗** ถาม ธรรมชาติเดิมของจิตคือธาตุรู้ เพราะเหตุอะไรเป็นปัจจัยจึงทำให้จิตปฏิสนธิในรูปสังขารเป็นไม่รู้

อ.สุจินต์ ธรรมชาติของจิตคือธาตุรู้ จิตทุกประเภทเป็นสภาพรู้ทุกขณะที่เกิดขึ้น อกุศลจิตก็เป็นสภาพรู้ กุศลจิตก็เป็นสภาพรู้โลกีย์จิต โลกุตตรจิตก็เป็นสภาพรู้ ลักษณะของจิตทุกประเภททุกขณะที่เกิดขึ้นเป็นสภาพรู้ ฉะนั้นที่ถามว่าเพราะเหตุอะไรเป็นปัจจัยจึงทำให้จิตปฏิสนธิในรูปสังขารเป็นไม่รู้ สภาพที่ไม่รู้อารมณ์เป็นรูปไม่ใช่จิต จิตมีหลายประเภท อกุศลจิตที่ยืนตียินร้าย เป็นต้น ไม่ใช่กุศลจิตที่มีปัญญาเจตสิกเกิดร่วมด้วย อกุศลจิตไม่สามารถรู้ว่าสภาพธรรมเป็นอนัตตา แต่กุศลจิตที่มีปัญญาเจตสิกเกิดร่วมด้วย สามารถจะอบรมเจริญปัญญาจนรู้แจ้งอริยสัจจธรรมได้

**ข้อ ๕๘** ถาม โลภีย์ โลกุตตระ รู้แล้ว แต่อยากทราบว่าจะแยกจิตเข้าโลกุตตระแยกตรงไหน เข้าในสมาธิขั้นไหน และใช้อารมณ์อย่างไร

อ.สุจินต์ ถ้าแยกเข้าได้อย่างที่ถาม ทุกคนก็คงเป็นพระอรหันต์กันหมด แต่การที่โลกุตตรจิตจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอบรมเจริญปัญญา จากความ



ไม่รู้ค่อยๆ ไปสู่ความรู้ขึ้น ค่อย ๆ เข้าใจขึ้น ค่อย ๆ ประจักษ์แจ้งขึ้น จนกระทั่งโลกุตตรจิต เกิดรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ ก็เลสจะดับได้ด้วยอาการบรม เจริญปัญญา และที่ถามว่าจะใช้อารมณ์อะไรนั้น ก็อารมณ์ที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจในขณะนั้นนั่นเอง ไม่ใช่ใช้อารมณ์อื่น เพราะว่าอวิชชาไม่รู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ฉะนั้น ปัญญาที่จะต้องอบรมเจริญขึ้นจนกว่าจะประจักษ์แจ้งอารมณ์ที่กำลังปรากฏนั่นเอง ไม่ใช่จะเอาอารมณ์อื่นไปทำสมาธิแล้วก็จะแยกเข้าสู่โลกุตตรธรรมได้

ในขณะที่นอนหลับสนิทนั้น ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้กลิ่น ไม่ลิ้มรส ไม่รู้สิ่งที่กระทบสัมผัสกาย ไม่คิดนึก ขณะนั้นไม่รู้ว่าเป็นใคร นอนอยู่ที่ไหน ชื่ออะไร มีมารดา บิดาเป็นใคร มีญาติพี่น้อง มิตรสหาย ทรัพย์สมบัติมากน้อยแค่ไหน ในขณะที่นอนหลับสนิท โลกไม่ปรากฏจึงไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง แต่ทันทีที่ตื่นก็เป็นจิตอีกประเภทหนึ่ง ไม่ใช่ภวังคจิต อยู่ในขณะนอนหลับสนิท

เมื่อเห็นแล้วปัญญาไม่เกิด ก็ไม่รู้สภาพธรรมในขณะนั้นตามความเป็นจริง โลกุตตรจิตจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อปัญญาอบรมเจริญขึ้นจนกระทั่งปัญญาประจักษ์แจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงเสียก่อน เมื่อปัญญาเจริญขึ้น ละคลายความยึดถือสภาพธรรมเป็นตัวตน เป็นสัตว์ บุคคล ตามระดับของปัญญาที่ประจักษ์แจ้ง การเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมแล้วโลกุตตรจิตจึงจะเกิดได้

ฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาจึงไม่พ้นจากการระลึกรู้พิจารณา สภาพธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เลย เพราะการไม่รู้นั้นก็คือไม่รู้สภาพธรรม ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ การรู้ก็คือรู้สภาพธรรมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนั่นเอง และโลกุตตรจิตจะเกิดได้ก็ต้องมีหนทางเดียวคือ สติปัญญาซึ่งเป็นการอบรมเจริญปัญญา รู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ





ข้อ ๕๙ ถาม คำว่าสวรรค์ เป็นบุคคลาธิษฐาน คือ เช่นไร

อ.สุจินต์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระธรรม ทั้งปรมาตถธรรม และบัญญัติ ปรมาตถธรรมเป็นธรรมที่มีจริง พระผู้มีพระภาคได้ทรงบัญญัติ คำเพื่อให้เข้าใจลักษณะของปรมาตถธรรม เมื่อทรงแสดงปรมาตถธรรมโดย บัญญัติ จึงเป็นบุคคลาธิษฐาน เช่น สวรรค์เป็นสถานที่ที่มีจริง ๆ เช่นเดียวกับที่โลกนี้ก็เป็โลก ๆ หนึ่ง เมื่อเกิดในโลกนี้ก็รู้ว่าโลกนี้มีจริง เมื่อยังอยู่ในโลกนี้ก็ยังไม่เห็นนรก สวรรค์ แต่เมื่อตายไปแล้วเกิดในนรกหรือสวรรค์ เมื่อนั้นก็จะรู้ว่านรกหรือสวรรค์ก็มีจริง เช่นเดียวกับที่โลกนี้มีจริงในขณะนี้ เมื่อได้กระทำความดีสมควรแก่การเกิดในสวรรค์ชั้นนั้น กรรมนั้นก็ให้ผล ทำให้เกิดในสวรรค์ชั้นนั้น และเมื่อนั้นก็จะรู้ว่าสวรรค์ก็คือโลก ๆ หนึ่งเหมือนโลกนี้ แต่ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ประณีตกว่าโลกนี้ จึงชื่อว่า สวรรค์ สำหรับโลกอื่น ๆ เช่น รูปพรหมโลกและอรุปรหมโลกก็เช่นเดียวกัน คือ ต้องมีเหตุที่ควรแก่การที่จะให้เกิดในโลกนั้น ๆ ได้

ข้อ ๖๐ ถาม สภาวะจิตเช่นไร เรียกว่า กามภพ รูปภพ อรูปภพ

อ.สุจินต์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่กระทบสัมผัส กาย) เป็นกาม จะนั้นจิตใด ๆ ก็ตามที่เป็นไปในกาม คือเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือคิดนึกเรื่องเหล่านี้ก็เป็นกามภพ เมื่อหมายถึง สภาวะของจิต ถ้าหมายถึงกามโลกก็มี ๑๑ ภูมิ คือ อบายภูมิ ๔ มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖

รูปภพถ้าหมายถึงสภาวะจิตก็ได้แก่ รูปาวจรจิตซึ่งเป็นฉนจิต ตั้งแต่ปฐมฉน ทุตติฉน ตติยฉน จตุตถฉน และปัญจฉน ถ้าหมายถึง ถึงรูปพรหมโลกก็คือ รูปพรหม ๑๖ ภูมิ

อรุภพ ถ้าหมายถึงสภาวะจิตก็ได้แก่ อรูปฉนจิต คือ อากา สานัญจายตนจิต วิญญาณัญจายตนจิต อากัญญัญญายตนจิต เนวสัญญาณา สัญญาตนจิต ถ้าหมายถึงอรุปรหมโลก ก็คือ อรุปรหม ๔ ภูมิ



**ข้อ ๖๑** ถาม วิสุทธิ ๗ ประการ เกิดในขณะจิตเช่นไร การเกิดของ วิสุทธิทำลายกิเลสอะไรได้บ้าง

**อ.สุจินต์** นี้พูดถึงสิ่งที่ไกลทีเดียว วิสุทธิที่ ๑ คือ ทิฏฐิวิสุทธิ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งลักษณะที่ต่างกัน ของนามธรรมและรูปธรรม ทางมโนทวาร การพูดถึงวิสุทธิ ๗ เป็นเรื่อง ที่ไกล ถ้าขณะนี้สติไม่เกิดระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏบ่อย ๆ เนือง ๆ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ การจะพูดถึงวิสุทธิ ๗ ก็เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยาก เพราะจะเป็นการพูดเรื่องชื่อเท่านั้น ฉะนั้นถ้า จะกล่าวถึงวิสุทธิ ๗ โดยย่อก็คือ วิสุทธิ ๗ เป็นวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ นั้นเอง และวิปัสสนาญาณจะละคลายกิเลสตามลำดับชั้น จนกว่าจะถึงการรู้ แจ่มอริยสัจจธรรม ซึ่งจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉทตามลำดับชั้นของโลกุตตรจิต

**ข้อ ๖๒** ถาม ทราบได้อย่างไรว่ามีการเวียนว่ายตายเกิด แยกดับไปแล้ว ทราบได้อย่างไรว่าจะต้องไปเกิดในภูมิอื่น ดูเหมือนเป็นเรื่องไม่จริง

**อ.สุจินต์** ดูเหมือนเป็นเรื่องไม่จริง หรือดูเหมือนเป็นเรื่องที่ไม่ น่าเชื่อ หรือดูเป็นเรื่องที่ไม่น่าเป็นไปได้ เพราะไม่เห็น แต่ถ้าพิจารณาใน เหตุและในผลย่อมสามารถที่จะรู้ได้ว่า จิต เจตสิก รูป เมื่อวานนี้อยู่ที่ไหน จิต เจตสิก รูป เมื่อเดือนก่อนอยู่ที่ไหน จิต เจตสิก รูป เมื่อปีก่อนนั้นอยู่ที่ไหน จิต เจตสิก รูป เมื่อ ๑๐ ปีก่อนนั้นอยู่ที่ไหน จิตทุกขณะนี้เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ที่ใช้คำว่าสังสาระคือวนเวียนเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จะมีจิตเห็นอย่างเดี่ยวหรือขณะเดี่ยวไม่ได้ จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตคิดนึก ก็เช่นเดียวกัน เมื่อวานนี้ก็อย่างนี้ วันนี้ก็ อย่างนี้ พรุ่งนี้ก็อย่างนี้ จิตแต่ละขณะซึ่งเกิดขึ้นและดับไป ต้องมีเหตุปัจจัย จึงเกิดขึ้น จิตเมื่อวานนี้เกิดดับสืบทอดกัน จิตขณะนี้ก็เกิดดับสืบทอดกัน การ ดับไปของจิตดวงก่อนเป็นอนันตรปัจจัยให้จิตดวงต่อไปเกิดขึ้นไม่รู้จบ ฉะนั้น ไม่มีใครจะยุติสภาพการเกิดดับสืบทอดกันของจิตในสังสารวัฏฏ์ได้ในเมื่อเหตุ ยังมีอยู่



ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์นั้น เมื่อจุดจิตดับไปแล้ว ปฏิสนธิจิตต้องเกิดสืบทอด ถ้าเป็นผู้ไม่เชื่อในเหตุและในผลก็จะคิดว่าไม่มีเหตุที่จะทำให้จิตเกิด แต่ตามความเป็นจริงนั้น ธรรมทั้งหลายที่เกิดต้องมีปัจจัยปรุงแต่ง มีเหตุที่จะทำให้จิตจึงเกิดได้ เมื่อใดที่ดับเหตุปัจจัย คือ ถึงจุดจิตของพระอรหันต์ ก็ปรินิพพาน ดับเหตุปัจจัยที่จะให้จิตดวงต่อไปเกิดขึ้น

เมื่อจุดจิตของพระอรหันต์ดับจึงไม่มีปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ฉะนั้น ตราบใดที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ก็ต้องมีปฏิสนธิจิตเกิดต่อจุดจิต

**ข้อ ๖๓** ถาม ความเชื่อในอกุศลกรรมที่สะสมไว้ในภุมิหลัง ๆ จะติดตามมาใช้กันในภุมินี้ เป็นความเชื่อที่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อที่ผิด และจะมีข้อพิสูจน์ได้อย่างไร

อ.สุจินต์ ถ้าไม่มีกรรมก็ไม่เกิด และเมื่อเกิดมาแล้ว ขณะไหนเป็นผลของกรรม ถ้าไม่รู้ก็มีชีวิตไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่รู้ว่าจะขณะไหนเป็นผลของกรรมในอดีต และขณะไหนเป็นกรรมในปัจจุบันที่จะให้ผลในอนาคต ก่อนที่จะรู้เรื่องกรรมและผลของกรรมก็ควรที่จะทราบ ว่า ขณะปฏิสนธิเป็นผลของกรรม และเมื่อปฏิสนธิแล้วก็ยังมีตาสำหรับเห็น จิตเห็นเป็นผลของกรรม มีหูเพื่อให้จิตได้ยิน จิตได้ยินเป็นผลของกรรม ถ้าเป็นผลของกรรมดี จิตก็ได้ยินเสียงที่ดี ถ้าเป็นผลของกรรมไม่ดี จิตก็ได้ยินเสียงที่ไม่ดี มีจมูก ลิ้น กาย เพื่อเป็นปัจจัยให้จิตเกิดขึ้นเป็นผลของกรรมโดยนัยเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้จะเห็นผลของกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่มีผู้ใดจะยับยั้งได้ เช่น ในขณะที่ได้ยินเสียง ได้ยินเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเสียงไม่เกิดกระทบกับโสตประสาท จิตได้ยินก็เกิดไม่ได้ เมื่อสติปัญญาเกิดระลึก รู้ ก็รู้ความจริงว่าจิตที่ได้อิน เป็นวิบากจิตเป็นผลของกรรม ไม่ใช่กุศลจิต ไม่ใช่อกุศลจิต จิตได้ยินเกิดขึ้นเพราะเสียงเป็นปัจจัย แต่เมื่อได้ยินแล้วจิตเป็นกุศลก็ได้ เป็นอกุศลก็ได้ ตามการสะสมของแต่ละบุคคล ฉะนั้น อกุศลจิตและกุศลจิตจึงไม่ใช่วิบากจิตที่ได้อิน ความเชื่อในกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่สะสมไว้นั้น เมื่อได้ยินได้ฟังเหตุผลและเป็นผู้พิสูจน์ธรรมด้วยการพิจารณาลักษณะของจิตประเภท



ต่าง ๆ คือ กุศลจิต ไม่ใช่อกุศลจิต กุศลจิตและอกุศลจิตไม่ใช่วิบากจิต ก็จะสามารถเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมได้ในชีวิตประจำวันนี่เอง

**ข้อ ๖๔** ถาม ขอถามเรื่องนิพพาน สมัยนี้มีเกจิอาจารย์บางท่านพูดถึงนิพพานว่าเป็นเมืองแก้ว มีตัวตน คนพากันล้มและสงสัยกันมาก จะมึชด์กันกับคำว่าดับหรือ อาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร

อ.สุจินต์ สภาพธรรมที่มีจริง เป็นปรมาัตถธรรม ที่ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก มี ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน บางท่านใช้คำย่อเพื่อให้จำได้ง่ายว่า จิ. เจ. รุ. นิ.

ถ้าพระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงประกาศลักษณะของนิพพานก็ทรงดับกิเลสไม่ได้ ขณะนี้ทุกคนมีจิต มีเจตสิก และมีรูป เมื่ออบรมเจริญปัญญา ก็เห็นความเหนียวแน่นของกิเลส เพราะแม้ว่าสภาพธรรมที่มีใช้ตัวตน เป็นแต่เพียงนามธรรมหรือรูปธรรม จะปรากฏเมื่อสติระลึกรู้สังเกตพิจารณาบ่อย ๆ เนื่อง ๆ จากชาติหนึ่งสู่อีกชาติหนึ่งสู่อีกชาติหนึ่ง ก็ยังดับกิเลสไม่ได้ จนกว่าปัญญาจะอบรมเจริญคมกล้าถึงขั้นประกาศแจ้งพระนิพพานซึ่งปรมาัตถธรรม ที่เป็นวิสังขารธรรม

พระนิพพาน เป็นสภาพธรรมที่ไม่เกิดขึ้น นอกจากพระนิพพานแล้วไม่มีสภาพธรรมใดดับกิเลสได้เลย เพราะสิ่งใดที่เกิดขึ้นปรากฏ สิ่งนั้นเป็นที่พอใจของโลกะความต้องการได้ทั้งนั้น เมื่อนิพพานเป็นปรมาัตถธรรมที่ไม่เกิดขึ้น โลกะจึงยินดีพอใจในนิพพานไม่ได้ โลกะความยินดีพอใจมีอยู่ตราบใด ก็เป็นปัจจัย เป็นสมุทัย คือเหตุที่จะให้มีภพชาติอยู่ตราบนั้น พระนิพพานเป็นปรมาัตถธรรม เป็นสภาพธรรมที่มีจริง และเป็นสภาพธรรมอย่างเดียวที่ดับกิเลสได้ ฉะนั้น ถ้าพูดว่านิพพานเป็นเมืองแก้ว นิพพานก็จะต้องเกิดขึ้นจึงจะเป็นเมืองแก้วได้ แต่นิพพานธาตุ เป็นอสังขตธาตุ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดดับ นิพพานเป็นธาตุที่ดับกิเลส สภาพธรรมใดที่เกิดขึ้นจะพ้นไปจากจิต เจตสิก รูปไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นจริง ๆ สิ่งนั้นไม่ใช่นิพพาน ต้องเป็นจิต หรือเป็นเจตสิก หรือเป็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งนั่นเอง



**ข้อ ๖๕** ถาม การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีจุดประสงค์ต่างกันอย่างไร

อ.สุจินต์ ต่างกันที่ สมถภาวนาเป็นการเจริญกุศลด้วยปัญญาที่เห็นโทษของจิตที่ไม่สงบ ผู้ที่มีปัญญาจริง ๆ จะรู้ว่าเมื่อเห็นสิ่งใดก็ไม่สงบด้วยโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง เมื่อได้ยินเสียงก็ไม่สงบด้วยโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ผู้จะเจริญสมถภาวนาเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ สามารถรู้ขณะที่เป็นอกุศลจิตว่าต่างกับขณะที่เป็นกุศลจิต จึงมีปัญญารู้ว่าจิตจะสงบเป็นกุศลได้เมื่อตรึงถึงอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบขึ้น ๆ ได้อย่างไร

ฉะนั้นการเจริญสมถภาวนาจึงมีจุดประสงค์ให้จิตสงบเป็นกุศลมั่นคงขึ้น ๆ จนเป็นสมาธิขั้นต่าง ๆ

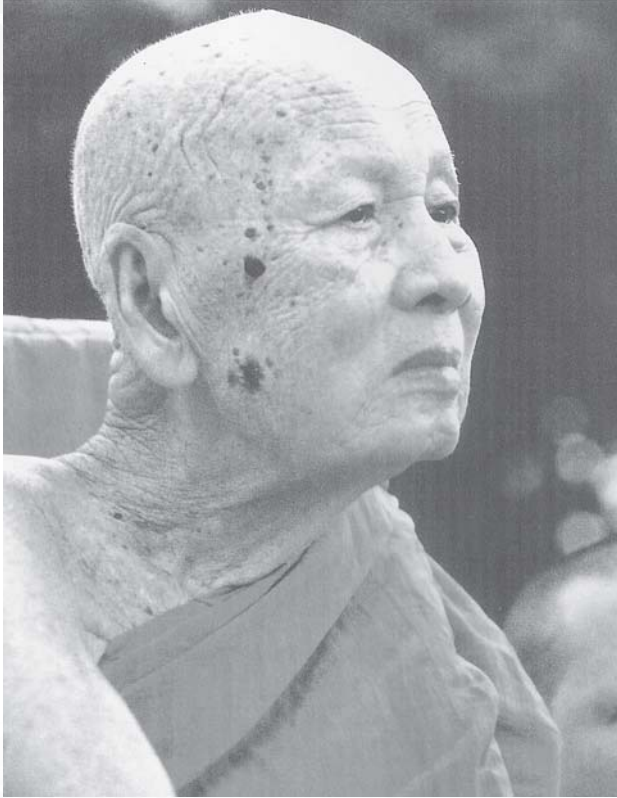
ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นเป็นการอบรมเจริญสติปัญญาจนระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดขึ้น ปรากฏเพราะเหตุปัจจัยตามปกติตามความเป็นจริงจนปัญญาเจริญขึ้น คมกล้าขึ้น เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมก็ดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

\*\*\*\*\*

### คติธรรม

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ○ อย่าแบ่งชั้นวรรณะเลยมนุษย์ | ต่างถึงจุดสุดท้ายกลายเป็นผี   |
| หลุมฝังศพกลบสิ้นซากอินทรี    | ไพร่ผู้ดีมีเงินไม่พ้นตาย      |
| ○ คีนและวันพลันดับลงลับล่วง  | ท่านทั้งปวงจงอุตส่าห์หากุศล   |
| พลันชีวิตคิดถึงรำพึงตน       | อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี    |
| ○ อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น | มีหรือจนก็ต้องตายวายเป็นผี    |
| ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที | ไม่วันนี้ก็วันหน้าจึงรักษาเรา |

\*\*\*\*\*



หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี  
(พ.ศ. ๒๔๔๕-๒๕๒๗)

## สนทนารธรรมทางปฏิบัติ

จาก หนังสือเทศรังสีบูชา วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย

\*\*\*\*\*

**ผู้ถาม** เวลานั่งภาวนาแล้วใจมันสงบ ไม่ไปยึดอะไร แต่ยังรู้สึกในสิ่ง  
แวดล้อมอยู่เช่นกัน เวลาเสียงเกิดขึ้น ความสงบก็หายไป เหตุ  
ที่มันหายไปนี้ ก็เพราะเราไปยึดเอาเสียงใช่หรือไม่

**พระอาจารย์** มันก็เป็นอย่างนั้นละซี ถ้าความสงบหายไป ก็หมายความว่าใจส่ง  
ออกไปตามเสียง หรือเรียกว่ามันกระเทือนแต่ไม่หวั่นไหว อย่าง  
ที่อธิบายให้ฟัง ใจมันอยู่กับความกระเทือนนั้น หมายความว่า  
ประสาทมันรับรู้มันยังได้ยินอยู่ มันกระเทือนถึงใจ กระเทือนแต่  
ไม่ทราบว่าเป็นอะไรนั้นเรียกว่ามันกระเทือน แต่ว่ามันไม่  
วิภาควิจารณ์ไปตามเสียงนั้น จึงเรียกว่าไม่หวั่นไหว

**ผู้ถาม** เมื่อก่อนจะหัดภาวนา เวลาไปเที่ยวกลางคืนกลับมานอน ก็รู้สึก  
นอนสบาย แต่เมื่อหัดภาวนาแล้ว ยังไปเที่ยวอยู่เหมือนเดิม เวลา  
กลับมา รู้สึกจิตใจมันขัดแย้งกัน ไม่รู้สึกสบายใจเลย

**พระอาจารย์** นี่แหละคนเรา หลงลืมตัวเสียจนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร พอมาหัด  
ภาวนาเข้าพอรู้ตัวบ้าง แต่มันก็ไม่ยอม ยังจะดีคือ “หลง” อยู่รำไป  
มันจึงขัดแย้งกัน ผู้หลงก็ดึงไปหลง ผู้รู้ก็ดึง ไปหา รู้ เลยตกลง  
กันไม่ได้

**ผู้ถาม** ผมเคยหัดภาวนามาหลายปีแล้ว รู้สึกได้ผลดี เวลานั่งภาวนาเดียว  
นี้ เข้าถึงความสงบได้ง่าย ผมจะทราบได้อย่างไรว่า การปฏิบัติ  
ของผมก้าวหน้าหรือไม่ และจะต้องทำอะไรต่อไป หรือทำอยู่  
อย่างนี้ตลอดไป

**พระอาจารย์** ดีแล้วที่ทำภาวนาให้เข้าถึงความสงบได้ เพราะคนเรามาดิตขัด  
ตรงที่จะให้เข้าถึงความสงบนี้แหละ เมื่อเข้าถึงความสงบได้แล้ว



ให้จำหลัก วิธีที่เข้าถึงความสงบให้มันคง แล้วปฏิบัติให้มันชำนาญ ทำอยู่อย่างนี้แหละ เมื่อชำนาญแล้ว ความก้าวหน้ำจะเกิดขึ้นเป็นไปเอง เหมือนกับต้นไม้ เรารักษาต้นไม้ให้มันมันคงต่อไป มันเติบโตแก่ขึ้นแล้วออกดอกออกผลของมันเอง มันเป็นเอง

แต่อย่างไรก็ดี เรื่องที่จะให้เกิดผลนั้น มันยากที่จะรู้ตัวเหมือนกัน บางทีเกิดผลแล้ว ไม่รู้ตัว เช่น หัดทำความสงบได้บ่อย ๆ พอเราหัดทำความสงบได้ชำนาญแล้ว คราวนี้เรามองเห็นสิ่งที่ไม่สงบ เลยทำให้เกิดความสงสัย เกิดอุปาย ปัญญา เห็นโทษทุกข์ของเรื่องความไม่สงบ อันนี้ เรียกว่าผลของความสงบ

บางทีเกิดอะไรแปลก ๆ ต่าง ๆ เป็นของมหัศจรรย์ เรียกว่าการปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ขอให้ทำอยู่อย่างนี้แหละตลอดไป มันเกิดอะไรหรือไม่ ก็อย่าไปคำนึงถึงมัน

**ผู้ถาม**

ความสงบที่เกิดขึ้นทำให้มีความสุข แต่ความสุขนั้นอยู่ไม่นานแล้วหายไป เหมือนกับนอนหลับ ครับผม

**พระอาจารย์**

ความสงบสุขเกิดขึ้นก็เป็นผลเหมือนกัน ความสุข อันนั้นไม่มีอาภิส เป็นผลของความสงบ ที่มันหายไปนั้นยังมีความสุขมาก แต่ไม่เข้าใจตามเป็นจริง

มันมีปรากฏการณ์ของมันอยู่ คืออย่างนี้ บางอย่างซึ่งเราเคยเห็นมาแล้ว เช่น ความยินดี พอใจในทรัพย์สินเงินทอง หรือสิ่งของใดที่ได้มาเราก็ดีใจจนเหลือประมาณ คราวนี้เมื่อเราทำความสงบแล้ว เมื่อได้ของเช่นนั้นมา เรารู้สึกเฉย ๆ ในสมบัติเหล่านั้น มันก็เป็นของแปลกเหมือนกัน

หรือมิฉะนั้น สิ่งที่เรารักหรือพอใจชอบใจเสื่อมสูญหายไปมันวิบัติไป ตอนนี้ความเสียใจจะไม่มี อยากไปอยู่แต่ในความสงบ ของอย่างนี้ก็เหมือนกัน ผู้ทำความสงบต้องเป็นอย่างนี้





ทุกคน คุณเป็นอย่างนี้หรือไม่

**ผู้ถาม**

ผมยังไม่เคยคิด และไม่เข้าใจเรื่องเหล่านี้มาก่อน

**พระอาจารย์**

ความสงบอันเกิดจากประสบการณ์ทั้งหลายนี้ เนื่องจากความสงบมันจึงไม่มีการหวั่นไหว ไม่มีการเดือดร้อน มีความกล้าหาญ อันนี้เป็นผลพลอยได้จากความสงบ

คุณไม่เข้าใจ ไม่เคยสังเกต แต่ความสุขสงบที่ได้รับ ทำให้อดปฏิบัติไม่ได้ ผลของการปฏิบัติก็เลยเกิดขึ้นมาอย่างนี้

**ผู้ถาม**

ทำอย่างไรจึงจะก้าวหน้าต่อไป

**พระอาจารย์**

คิดดูตั้งแต่แรกเราทำไม่ได้ มันขี้เกียจขี้คร้าน บางทีมันก็อยากทำ บางทีก็ไม่อยากทำ พอตอนนี้มันชอบใจ คือมันเห็นความสุขจากความสงบ ก็อดชอบใจอดอยากทำไม่ได้ นี่เรียกว่า ความเจริญ มันค่อยก้าวหน้าขึ้น

ความรู้ต่าง ๆ ซึ่งแต่ก่อนมันซ่อนอยู่ในใจ ก็ต้องละได้ ทิ้งได้ มันจึงค่อยสงบ ถ้าทิ้งไม่ได้มันก็ไม่สงบ นี่เรียกว่ามันเจริญในทางปฏิบัติ มันเจริญไม่รู้ตัว เพราะเราไม่เคยศึกษา และไม่ชำนาญในเรื่องเหล่านี้

**ผู้ถาม**

ผมหัดเข้าถึงความสงบได้ แต่ไม่เคยมีความรู้ ความเข้าใจเกิดขึ้น ถ้าจะให้ได้รับความรู้เกิดขึ้นจะทำอย่างไร จะต้องมีการคิดค้นก่อน ภาวนา ใช่หรือไม่

**พระอาจารย์**

ในเมื่อมันสงบแล้ว อย่าไปแส่ส่ายหาความรู้ ความสงบนั้นมันจะหายไป ความรู้มันจะเกิดขึ้นมาเอง ถ้ามันไม่เกิดก็ให้รักษาความสงบไว้ก่อน จะนานแสนนานก็ช่างมัน การคิดค้นหาความรู้โดยปราศจากความสงบแล้ว เป็นของปลอม นานหนักเข้าความสงบก็หายไป แล้วจะยังเหลือแต่ความคิด คราวนี้แหละจะเดือดร้อนกันใหญ่

**ผู้ถาม**

คนที่อยากภาวนาให้ได้เต็มที่ พระอาจารย์จะสอนให้เขามีกำลังใจ เพื่อให้ทำได้เต็มที่อย่างไร



มนุษย์...เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

**พระอาจารย์** อาจารย์เองเป็นแต่ผู้สอน คนภาวนานั้นต่างหาก ทำเอง คือ ทำให้เกิดศรัทธาพอใจในอุบายที่อาจารย์สอนนั้น ให้เต็มที่ ก็ ภาวนาได้ เต็มที่เท่านั้นเอง

**ผู้ถาม** ใจมันเดือดร้อนเพราะอยากให้ใจมันรวมลงเต็มที่ และอดที่จะ สะกดใจให้เข้าถึงจุดนั้นไม่ได้

**พระอาจารย์** นั่นแหละความอยากเป็นเหตุ พอกดใจจะให้เข้าถึง จึงมีแต่ ความเดือดร้อนไม่สงบ การทำความเพียรต้องมีแบบคายน คอย พิจารณาความไม่สงบนั้น ทำใจให้เย็น ๆ จึงจะถูก

**ผู้ถาม** ยากเหลือเกินในการภาวนา

**พระอาจารย์** จะว่ายากก็ยาก ถ้าจับใจคือผู้เป็นกลางได้แล้ว จะขยันหมั่นเพียร พยายามมองดู “ผู้นั้น” อยู่เสมอ คำว่ายากแลง่ายจะหายไป มีแต่ความพอใจ อยากเห็นตัวใจ คือผู้รู้ อยู่เสมอตลอดกลางวัน และกลางคืน

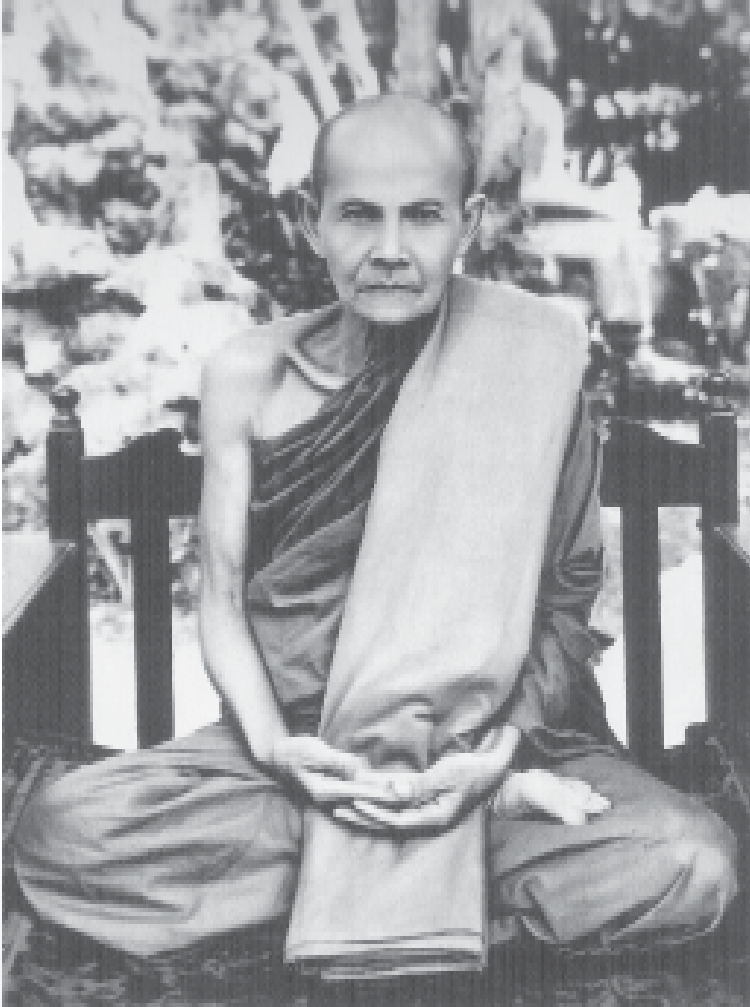
\*\*\*\*\*

### คติธรรม

ความรู้ผู้ปราชญ์นั้น	นักเรียน
ฝนทั้งท่าเข็มเพียร	ฝ้ายหน้า
คนเกียจเกลียดหน่ายเวียน	วนจิต
กลอุทกในตระกร้า	เปี่ยมล้นฤมี

กะละออมเพ็ญเพียบน้ำ	ฤตติง
โองอ่างพร่องสลซิง	เพ็องหม้อ
ผู้ปราชญ์ท่อนสูงสิง	เฮียใหญ่
คนโฉดรู้้น้อยก้อ	พลอดพันประมาณ

(โคลงโลกนิติ)



หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต  
(พ.ศ. ๒๔๑๓-๒๔๙๒)

# ถาม-ตอบ ข้อธรรมะ

## หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร

จาก หนังสือมรรคาแห่งปัญญา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๗ โดย ศิษย์ตถาคต

\*\*\*\*\*

- ถาม สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบนั้นคือ เห็นอย่างไร
- ตอบ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่เรียกว่า เห็นอริยสัจ ๔ อย่างนี้ เรียกว่า ความเห็นชอบ
- ถาม อริยสัจ ๔ นั้น มีกิจต้องทำอะไรบ้าง
- ตอบ มีกิจ ๓ อย่าง ๔ อริยสัจ รวมเป็น ๑๒ ตามที่มีมาในธรรมจักร คือ สัจจญาณ (รู้ว่าทุกข์) กิจจญาณ (รู้ว่าจะต้องกำหนด) และ กตญาณ (รู้ว่ากำหนดเสร็จแล้ว) แล้วว่า ทุกขสมุทัย จะต้องละ แลได้ละเสร็จแล้ว แล้วว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาจะต้องเจริญ แลได้เจริญเสร็จแล้ว นี้แหละเรียกว่า กิจในอริยสัจ ๔
- ถาม ทุกข์นั้นได้แก่อะไร
- ตอบ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๖ ธาตุ ๖ นามรูป เหล่านี้ เป็นประเภทของทุกข์ สัจจ
- ถาม ทุกข์มีหลายอย่าง กำหนดอย่างไรถูก
- ตอบ กำหนดอย่างเดียวกันก็ได้ จะเป็นชั้นธ ๕ หรือ อายุตนะ ๖ หรือ ธาตุ ๖ นามรูปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องกำหนดทีละหลายอย่าง แต่ว่าผู้ปฏิบัติควรจะรู้ไว้ เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนา
- ถาม การจะเห็นอริยสัจ ต้องทำวิปัสสนาด้วยหรือ



**ตอบ** รู้แต่ชื่อไม่รู้อาการของชั้นดีตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ชั้นดี ๕ เกิดขึ้นก็ไม่รู้เกิด ชั้นดี ๕ ดับไปก็ไม่รู้ว่าดับไป แลชั้นดีมีอาการสิ้นไป เสื่อมไปตามความเป็นจริง อย่างไรก็ไม่ทราบทั้งนั้น จึงเป็นผู้หลง ประกอบด้วยวิปลาสคือไม่เที่ยงก็เห็นว่าเที่ยง เป็นทุกข์ก็เห็นว่าเป็นสุข เป็นอนัตตาก็เห็นว่าอัตตัตถัตตน เป็นอสุภะไม่งามก็เห็นว่าเป็นสุภะงาม เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนสาวกให้รู้จักชั้นดี ๕ แลอายุตนะ ๖ ตามความเป็นจริง จะได้กำหนดถูก

**ถาม** ชั้นดี ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นมีลักษณะอย่างไร เมื่อเวลาเกิดขึ้น แลดับไป จะได้รู้

**ตอบ** รูป คือ ธาตุดิน ๑๙ น้ำ ๑๒ ลม ๖ ไฟ ๔ ชื่อว่า มหาภูตรูป เป็นรูปใหญ่ แลอุปาทายรูป ๒๔ เป็นรูปละเอียด ซึ่งอาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔ เหล่านี้ชื่อว่า รูป แต่จะแจ้งให้ละเอียดก็มากมาย เมื่ออยากทราบให้ละเอียดก็จงไปดูเอาในแบบเกิด

**ถาม** เวทนา ได้แก่อะไร

**ตอบ** ความเสวยอารมณ์ ซึ่งเกิดประจำอยู่ในรูปนี้แหละ คือ บางคราวก็เสวยอารมณ์เป็นทุกข์ เป็นสุข บางคราวก็ไม่ทุกข์ไม่สุข นี้แหละเรียกว่า เวทนา ๓ ถ้าเติมโสมนัส โทมนัส ก็เป็นเวทนา ๕

**ถาม** โสมนัส โทมนัสเวทนา ดูเป็นชื่อของกิเลส ทำไมจึงเป็นชั้นดี

**ตอบ** เวทนามี ๒ อย่าง กายิกะเวทนา เวทนาซึ่งเกิดจากกาย ๑ เจตสิกเวทนา เวทนาซึ่งเกิดทางใจ ๑ สุขเวทนาเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกขเวทนาเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ๒ อย่างนี้เกิดทางกาย โสมนัส โทมนัส อทุกขม สุขเวทนา ๓ อย่างนี้เกิดทางใจ ไม่ใช่กิเลส คือ เช่น กับบางคราวอยู่ดี ๆ ก็มีความสบายใจ โดยไม่ได้อาศัยความรัก ความชอบก็มี หรือบางคราวไม่อาศัยโทษ หรือ ปฏิฆะ ไม่สบายใจขึ้นเอง เช่น คนที่เป็นโรคหัวใจ หรือ โรคเส้นประสาทก็มี อย่างนี้เป็นชั้นดีแท้ ต้องกำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น นั้นแหละเป็น



บุญชัย...เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา เมื่อเวทนาเหล่านั้นดับหายไปเป็นความดับไปแห่งเวทนา นี้แหละเป็นขั้นที่แท้ประเภททุกข์จัจ

ถาม เวทนานั้นอาศัยอะไร จึงเกิดขึ้น

ตอบ อาศัยอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ กระแทกกันเข้า ชื่อว่าผัสสะเป็นที่เกิดแห่งเวทนา

ถาม อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะ ๖ ก็ไม่ใช่กิเลส เป็นประเภททุกข์ทั้งนั้นไม่ใช่หรือ

ตอบ ถูกแล้ว

ถาม แต่ทำไม คนเราเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสและกายได้ถูกต้องโผฏฐัพพะ รัับอารมณ์ด้วยใจ ก็ยอมได้เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ใช่หรือ ก็อายตนะและผัสสเวทนามก็ไม่ใช่กิเลส แต่ทำไมคนเราจึงเกิดกิเลส และความอยากขึ้น

ตอบ เพราะไม่รู้ขั้นที่แลอายตนะ แลผัสสเวทนา สำคัญว่าเป็นคนจริงจึงจึงได้เกิดกิเลสและความอยาก เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงไว้ในฉกัจะสูตรว่า บุคคลเมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้นก็ปล่อยไว้ราวคานุสัยตามนอน

ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็ปล่อยให้ปฏิฆานุสัยตามนอน อทุกข์สุขเวทนา เกิดขึ้นก็ปล่อยให้อวิชชานุสัยตามนอน การทำที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้ไม่ใช่ฐานะที่จะมีจะเป็นได้ ถ้าบุคคลเมื่อเวทนาทั้ง ๓ เกิดขึ้น ก็ไม่ปล่อยให้อนุสัยทั้ง ๓ ตามนอน การทำที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้มีฐานะที่มีที่เป็นได้ นี้ก็เท่ากับตรัสไว้เป็นคำตายตัวอยู่แล้ว

ถาม จะปฏิบัติอย่างไร จึงไม่ให้อนุสัยทั้ง ๓ ตามนอน

ตอบ ต้องมีสติทำความรู้สึกไว้ และมีสัมปชัญญะ ความรู้รอบคอบในอายตนะ แลผัสสเวทนาตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร อนุสัยทั้ง ๓ จึงจะไม่ตามนอน สมด้วยพระพุทธภาษิตในโสฬสปัญหาที ๑ ตรัส



ตอบอธิษฐานว่า สติ เตสํ นิवारณํ สติเป็นจุดทำนบเครื่อง  
ปิดกระแสเหล่านั้น ปัญญา เยเตปิติยฺเยเร กระแสเหล่านั้นอันผู้ปฏิบัติ  
จะละเสียได้ด้วยปัญญา แต่ในที่นั้นนั้น ท่านประสงค์ละต้นเหตุ แต่  
อนุสัยกับตัณหาก็คือเป็นกิเลสประเภทเดียวกัน

**ถาม** เวทนาเป็นชั้นแต่เป็นทุกข์สักใจไม่ใช่กิเลส แต่ในปฏิจจสมุปบาท  
ทำไมจึงมี เวทนา ปจฺจยา ตณฺหา เพราะอะไร

**ตอบ** เพราะไม่รู้จักเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง  
เกิดขึ้น เวทนาที่เป็นสุขก็ชอบเพลิดเพลินอยากได้ หรือให้คงอยู่ไม่ให้  
หายไปเสีย เวทนาที่เป็นทุกข์ไม่ตีมีมาก็ไม่ชอบประกอบด้วยปฏิฆะ  
อยากผลักไส โไลขับให้หายไปเสีย หรือ อทุกข์มสุขเวทนาที่มีมาก็ไม่รู้  
อวิชชาอนุสัยจึงตามนอน สมด้วยพระพุทธานุชาตโนโสฬสปัญหาที่ ๑๓  
ที่อุททะมาณพทูลถามว่า

กถํ สตสฺส จรโต วิญญานํ อปรุชฺชติ

เมื่อบุคคลประพตติมีสติอย่างไร ปฏิสนธิวิญญานจึงจะดับ ตรัสตอบว่า  
อชมตฺตตณฺจ พหิทฺธา จ เวทนํ นาพินนฺหโต

เมื่อบุคคลไม่เพลิดเพลินยิ่ง ซึ่งเวทนาทั้งภายในแลภายนอก

เอวํ สตสฺส จรโต วิญญานํ อปรุชฺชติ

ประพตติมีสติอยู่อย่างนี้ ปฏิสนธิวิญญานจึงจะดับ

**ถาม** เวทนาอย่างไร ชื่อว่า เวทนาภายนอก เวทนา อย่างไร ชื่อว่าเวทนา  
ภายใน

**ตอบ** เวทนาที่เกิดขึ้นแต่จักขุสัมผัส โสตสัมผัส สวานสัมผัส ชิวหาสัมผัส ภาย  
สัมผัส ๕ อย่างนี้ ชื่อว่าเวทนาภายนอก เวทนาที่เกิดในฉนาน เช่น ปิติ  
หรือ สุข เป็นต้น ชื่อว่า เป็นเวทนาภายใน เกิดแต่มนโสัมผัส

**ถาม** ปิติ และ สุข เป็นเวทนาด้วยหรือ

**ตอบ** ปิติ และ สุข นั้นเกิดขึ้นเพราะความสงบ อาศัยความเพียรของผู้ปฏิบัติ  
ในคิริมานนทสูตรอานาปานสติ หมวดที่ ๕ กับที่ ๖ ท่านสงเคราะห์เข้า



ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น ปิติแลสุข จึงจัดเป็นเวทนา  
ภายในได้

**ถาม** ที่เรียกว่า นิรามิสเวทนา เสวยเวทนาไม่มีอามิส คือ ไม่เจือด้วย  
กามคุณ เห็นจะเป็นเวทนาที่เกิดขึ้นจากจิตที่สงบนี้เอง แต่ถ้าเป็น  
เช่นนั้น ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เรียกว่า กามคุณ  
๕ เวทนาที่เกิดคราวนั้นก็เป็นนามิสเวทนาถูกไหม

**ตอบ** ถูกแล้ว

**ถาม** ส่วนเวทนาข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว แต่ส่วนสัญญาชั้น๓ ความจำรูป  
จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ จำธัมมารมณ ๖ อย่างนี้ มีลักษณะ  
อย่างไร เมื่อรูปสัญญา ความจำรูปดับไป มีอาการอย่างไร ข้าพเจ้า  
อยากทราบเพื่อจะกำหนดได้ถูก

**ตอบ** เราได้เห็นรูปคน หรือ รูปของอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วมานึกถึง รูป  
คน หรือ รูปของคนเหล่านั้นก็มาปรากฏขึ้นในใจเหมือนอย่างได้เห็น  
จริงๆ นี่เรียกว่า ความจำรูป

**ถาม** ยังไม่เข้าใจ ขอให้ชี้ตัวอย่างให้ชัดเจนกว่านี้

**ตอบ** เช่นเมื่อเช้านี้ที่เราได้พบคนที่รู้จัก หรือ ได้พูดคุยกัน ครั้งคนนั้นไป  
จากเราแล้ว เมื่อเรานึกถึงคนนั้น รูปร่างคนนั้นก็ปรากฏชัดเจน  
เหมือนเวลาที่เราพบกัน หรือได้เห็นของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อเวลานึกขึ้น  
ก็เห็นสิ่งนั้นชัดเจน เหมือนอย่างเวลาที่เห็นรวมเป็นรูป ๒ อย่าง  
คือ อุปาทินนกรูป รูปที่มีวิญญูณครอง เช่น รูปคน หรือ รูปสัตว์  
อนุปาทินนกรูป รูปที่ไม่มีวิญญูณครอง ได้แก่ สิ่งของต่างๆ หรือ  
ต้นไม้ ดิน หิน กรวด

**ถาม** ถ้าเช่นนั้นคนก็เป็นรูปที่มีวิญญูณ คนตายก็เป็นรูปที่ไม่มีวิญญูณ  
อย่างนั้นหรือ

**ตอบ** ถูกแล้วน่าสลดใจ ซาทีเดียวเป็นได้ ๒ อย่าง





- ถาม** ถ้าเช่นนั้น สัญญาก็เป็นเรื่องของอดีตทั้งนั้น ไม่ใช่ปัจจุบัน
- ตอบ** อารมณ์นั้นเป็นอดีต แต่เมื่อความจำปรากฏขึ้นในใจ เป็นสัญญา ปัจจุบันนี้แหละ เรียกว่า สัญญาชั้นธ
- ถาม** ถ้าไม่รู้จักสัญญา เวลาความจำรูปมาปรากฏที่ใจ ก็ไม่รู้ว่าสัญญา ของตัวเองสำคัญว่าเป็นคนจริง ๆ หรือ ความจำรูปที่ไม่มีวิญญาณมา ปรากฏในใจก็ไม่รู้ว่าสัญญา สำคัญว่าเป็นสิ่งของจริง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมีโทษอย่างไรบ้าง
- ตอบ** มีโทษมาก เช่น นึกถึงคนรัก รูปร่างของคนรักก็มาปรากฏที่ใจ กามวิตก ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็งอกงาม หรือนึกถึง คนที่โกรธกัน รูปร่างของคนที่โกรธกันนั้นก็มาปรากฏชัดเจนเหมือน ได้เห็นจริง ๆ พยาบาทวิตกที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ งอกงามหรือนึกถึงสิ่งของที่สวย ๆ งาม ๆ รูปร่างสิ่งของเหล่านั้น ก็มา ปรากฏในใจ เกิดความชอบใจบ้างแหละอยากได้บ้าง เพราะไม่รู้ สัญญาชั้นธของตนเอง สำคัญว่าสิ่งของทั้งปวงเป็นจริงเป็นจังไปหมด ที่แท้ก็เหลวทั้งนั้น
- ถาม** ความเกิดขึ้นแห่งสัญญามีลักษณะอย่างไร
- ตอบ** เมื่อความจำรูปอย่างใดอย่างหนึ่งมาปรากฏที่ใจ เป็นความเกิดขึ้น แห่งความจำรูป เมื่อความจำรูปเหล่านั้นหายไปจากใจ เป็นความ ดับไปแห่งความจำรูป
- ถาม** ความจำเสียงมีลักษณะอย่างไร
- ตอบ** เช่น เวลาฟังเทศน์ เมื่อพระเทศน์จบแล้วเรานึกขึ้นจำได้ว่าท่านแสดง ว่าอย่างนั้น ๆ หรือมีคนมาพูดเล่าเรื่องอะไร ๆ ให้เราฟัง เมื่อเขาพูด เสร็จแล้ว เรานึกขึ้น จำถ้อยคำนั้นได้ นี่เป็นลักษณะของความจำเสียง เมื่อความจำเสียงปรากฏขึ้นที่ใจ เป็นความเกิดขึ้นแห่งความจำเสียง เมื่อความจำเสียงเหล่านั้นดับหายไปจากใจ เป็นความดับไปแห่งสัท สัญญา



**ถาม** คັນธสัญญา ความจำกลืน มีลักษณะอย่างไร

**ตอบ** เช่น เราเคยได้กลิ่นหอมของดอกไม้ หรือ น้ำอบ หรือ กลิ่นเหม็น อย่างไม่ได้ออย่างหนึ่ง เมื่อนึกขึ้นก็จำกลิ่นหอมกลิ่นเหม็นเหล่านั้นได้ นี่เป็นความเกิดขึ้นของความจำกลืน เมื่อความจำกลืนเหล่านั้นหายไปจากใจ เป็นความดับไปแห่งคันธสัญญา ความจำรส หรือความจำ การกระทบทางกายก็เช่นเดียวกัน

**ถาม** อัมมสัญญา มีลักษณะอย่างไร

**ตอบ** อัมมสัญญา ความจำอัมมมณีนั่นละเอียดยิ่งกว่าสัญญา๕ที่ได้อธิบาย มาแล้ว

**ถาม** อัมมมรณณ์ ได้แก่อะไร

**ตอบ** เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ๓ อย่างนี้ชื่อว่า อัมมมรณณ์ เช่น เราได้เสวยเวทนาที่เป็นสุข หรือที่เป็นทุกข์ไว้ แลเวทนาเหล่านั้น ดับไปแล้ว นึกขึ้นจำได้อย่างนี้ ชื่อว่า ความจำเวทนา หรือ เราเคย ท่องบ่นอะไรๆ จะจำได้มากก็ตาม หรือจำได้น้อยก็ตาม เมื่อความจำ เหล่านั้นดับไป พอนึกขึ้นถึงความจำเก่า ความจำเก่านั้นก็มาเป็น สัญญา ปัจจุบันอย่างนี้ เรียกว่า ความจำสัญญาหรือเราคิดนึกเรื่อง อะไรๆ ขึ้นเองที่ใจ เมื่อความคิดเหล่านั้นดับไป พอเรานึกถึงเรื่อง ที่เคยคิดเอาไว้วันนั้น ก็จำเรื่องนั้นได้นี่เรียกว่า ความจำ สังขารขันธ์ ความจำเรื่องราวของเวทนา สัญญา สังขารเหล่านั้นแหละชื่อว่า อัมม สัญญา ความจำอัมมมรณณ์ เมื่อความจำอัมมมรณณ์มาปรากฏ ขึ้นที่ใจ เป็นความเกิดขึ้นแห่งอัมมสัญญา เมื่อความจำอัมมมรณณ์ เหล่านั้นดับหายไปจากใจ เป็นความดับไปแห่งอัมมสัญญา

**ถาม** ช่างซับซ้อนเสียจริง จะสังเกตอย่างไรลูก

**ตอบ** ถ้ายังไม่รู้จักอาการของขันธ์ ก็สังเกตไม่ถูก ถ้ารู้แล้วก็สังเกตได้ง่าย เหมือนคนที่รู้จักตัวแล้วรู้จักชื่อกันถึงจะพบหรือเห็นกันมาก ๆ คน ก็ รู้จักได้ทุก ๆ คน ถ้าคนที่ไม่เคยรู้จักตัว หรือรู้จักชื่อกัน มาคนเดียวกัน



ไม่รู้จ้กว่า ผู้้นั้นคือใคร สมด้วยพระพุทธรูปในคฤหภูมิสูตร หน้า ๓๙๕ สณฺญํ ปริณฺญา วิตเรยฺ โอมํ สาธุชนมากำหนด ครอบรู้ สัณฺญา แล้วจะฟังข้ามโอะมะได้

ถาม สังขารชั้นัน์ คือ อะไร

ตอบ ความคิด ความนึก

ถาม สังขารชั้นัน์ เป็นทุกขสัจจ์ หรือเป็นสมุทฺทัย

ตอบ เป็นทุกขสัจจ์ ไม่ใช่สมุทฺทัย

ถาม วิญญาณชั้นัน์ที่รู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ๖ อย่าง มีลักษณะอย่างไร แลเวลาเกิดขึ้น แลดับไปมีอาการอย่างไร

ตอบ คือ ตา ๑ รูป ๑ กระทบกันเข้าเกิดความรู้ทางตา เช่น เราได้เห็นคน หรือสิ่งของอะไร ๆ ก็ได้รู้ว่าคนนั้น คนนี้ หรือ สิ่งนั้น สิ่งนี้ ชื่อว่า จักขุวิญญาณ เมื่อรูปมาปรากฏกับตาเกิดความรู้ทางตา เป็นความเกิดขึ้นแห่งจักขุวิญญาณ เมื่อความรู้ทางตาดับหายไปเป็นความดับแห่งจักขุวิญญาณ หรือความรู้เสียงทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น รู้โผฏฐัพพะทางกายมาปรากฏขึ้นก็เป็นความเกิดขึ้นแห่งโสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ เมื่อความรู้ทางหู จมูก ลิ้น กาย หายไป ก็เป็นความดับไปแห่งโสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ เมื่อใจกับธัมมารมณ์มากกระทบกันเข้า เกิดความรู้ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ

ถาม รู้เวทนา รู้สัณฺญา รู้สังขารนั้น รู้อย่างไร

ตอบ รู้เวทนานั้น เช่น สุขเวทนา ปัจจุบันเกิดขึ้นก็รู้ว่าเป็นสุข หรือ ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าเป็นทุกข์ อย่างนี้แลรู้เวทนา หรือสัณฺญาใดมาปรากฏขึ้นในใจ จะเป็นความจำรูป หรือ ความจำเสียงก็ดี ก็รู้สัณฺญา



อย่างนี้เรียกว่ารู้สัญญา หรือความคิดเรื่องอะไรๆ ชั้นก็รู้ไปในเรื่องนั้น  
อย่างนี้รู้สังขาร ความรู้ เวทนา สัญญา สังขาร ๓ อย่างนี้ต้องรู้  
ทางใจเรียกว่า มโนวิญญาณ

ถาม มโนวิญญาณ ความรู้ทางใจก็เหมือนกันกันธรรมสัญญา ความจำ  
อัมมารมณ้อย่างนั้นหรือ เพราะนี้รู้ว่าเวทนา สัญญา สังขารนั้นก็จำ  
เวทนา สัญญา สังขาร

ตอบ ต่างกัน เพราะสัญญานั้นจำอารมณ์ที่ล่วงหน้า แต่ตัวสัญญาเอง  
เป็นสัญญาปัจจุบัน ส่วนมโนวิญญาณนั้นรู้เวทนา สัญญา สังขาร ที่  
เป็นอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อความรู้เวทนา สัญญา สังขารปรากฏขึ้นในใจ  
เป็นความเกิดขึ้นแห่งมโนวิญญาณเมื่อความรู้ เวทนา สัญญา สังขาร  
ดับหายไปจากใจเป็นความดับไปแห่งมโนวิญญาณ

ถาม เช่น ผงเข้าตา รู้ว่าเคืองตา เป็นรู้ทางตาใช่ไหม

ตอบ ไม่ใช่ เพราะรู้ทางตานั้น หมายรูปที่มากกระทบกับตาเกิดความรู้ขึ้น  
ส่วนผงเข้าตานั้นเป็นกายสัมผัสสะ ต้องเรียกว่ารู้โณภูรู้ัพพะ เพราะ  
ตานั้นเป็นกาย ผงนั้นเป็นโณภูรู้ัพพะ เกิดความรู้ขึ้น ชื่อว่ารู้ทางกาย  
ถ้าผงเข้าตาคนอื่น เขาวานเราไปดู เมื่อเราได้เห็นผงเกิดความรู้ขึ้น  
ชื่อว่ารู้ทางตา

ถาม ข้าพเจ้าเข้าใจได้ความในเรื่องนี้ชัดเจนดีแล้ว แต่ชั้น ๕ นั้น ยัง  
ไม่ได้ความว่าจะเกิดขึ้นที่ละอย่างสองอย่าง หรือว่าจะต้องเกิดพร้อม  
กันทั้ง ๕ ชั้น

ตอบ ต้องเกิดพร้อมกันทั้ง ๕ ชั้น

ถาม ชั้น ๕ ที่เกิดพร้อมกันนั้น มีลักษณะอย่างไร แลความดับมีอาการ  
อย่างไร

ตอบ เช่น เวลาที่เรานึกถึงรูปคน หรือ รูปสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่ง  
อาการที่นึกขึ้นนั้น เป็นลักษณะของสังขารชั้น ๕ รูปร่างหรือสิ่งของ



เหล่านั้นมาปรากฏขึ้นในใจ นี่เป็นลักษณะของรูปสัญญา ความรู้ที่เกิดขึ้นในเวลานั้น นี่เป็นลักษณะของมโนวิญญาณ สุขหรือทุกข์หรืออุเบกขาที่เกิดขึ้นในคราวนั้น นี่เป็นลักษณะของเวทนา มหาภูตรูปหรืออุपाทายรูปที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นลักษณะของรูป อย่างนี้เรียกว่า ความเกิดขึ้นแห่งขันธพร้อมกันทั้ง ๕ เมื่ออาการ ๕ อย่างนั้นดับไป เป็นความดับไปแห่งขันธทั้ง ๕

**ถาม** ส่วนนามทั้ง ๔ เกิดขึ้น และดับไปนั้นพอจะเห็นด้วย แต่ที่ว่ารูปดับนั้นยังไม่เข้าใจ

**ตอบ** ส่วนรูปนั้นมีความแปรปรวนอยู่เสมอ เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เกิดแทน แต่ทำไมไม่เห็นเอง เพราะรูปสันตติ รูปที่ติดต่อเนื่องกัน บังเสียจึงไม่เห็น แต่ก็ลองนึกถึงรูปตั้งแต่เกิดจนถึงวันนี้ เปลี่ยนไปสักเท่าไร ถ้ารูปไม่ดับ ก็คงไม่มีเวลาแก่ แลเวลาตาย

**ถาม** ถ้าเราจะสังเกตขันธ ๕ ว่าเวลาเกิดขึ้นและดับไปนั้น จะสังเกตอย่างไรจึงจะเห็นได้ แลที่ว่าขันธที่สิ้นไป เสื่อมไปนั้นมีลักษณะอย่างไร เพราะว่าเกิดขึ้นแล้วดับไป แลแล้วก็เกิดขึ้นได้อีก เป็นของคงที่ไม่เห็นมีความเสื่อม

**ตอบ** หัวเราะแล้วตอบว่า พุดกับคนที่ไม่เคยเห็นความจริงนั้น ช่างน่าขันเสียเหลือเกิน วิธีสังเกตขันธ ๕ นั้น ก็ต้องศึกษาให้รู้จักอาการขันธตามความเป็นจริง แลก็มีสติสงบความคิดอื่นเสียหมดแล้วจนเป็นอารมณ์เดียวที่เรียกว่าสมาธิ ในเวลานั้นความคิดอะไรๆ ไม่มีแล้ว ส่วนรูปนั้นหมายลมหายใจ ส่วนเวทนามก็มี แต่ปีติ หรือ สุข ส่วนสัญญา ก็เป็นธรรมสัญญาอย่างเดียว ส่วนสังขารเวลานั้นเป็นสติกับสมาธิ หรือ วิตก วิจารณ์อยู่ ส่วนวิญญาณก็เป็นแต่ความรู้ที่อยู่ในเรื่องที่สงบนั้น ในเวลานั้นขันธ ๕ เข้าไปรวมอยู่เป็นอารมณ์เดียว ในเวลานั้นต้องสังเกตอารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏอยู่ เป็นความเกิดขึ้นแห่งขันธพออารมณ์ปัจจุบันนั้นดับไป เป็นความดับไปแห่งนามขันธ ส่วน



รูปนั้น เช่น ลมหายใจออกมาแล้วพวยพุ่งกลับเข้าไป ลมหายใจออกนั้นก็ดับไปแล้ว ครั้นกลับมาหายใจออกอีก ลมหายใจเข้าก็ดับไปแล้ว นี่แหละเป็นความดับไปแห่งขั้นที่ ๕ แล้วปรากฏขึ้นมาอีก ก็เป็นความเกิดขึ้น ๆ อารมณ์และขั้นที่ ๕ ที่เกิดขึ้น ดับไป ไม่ใช่ดับไปเปล่า ๆ รูปชีวิตินทรีย์ ความเป็นอยู่ของรูปขั้นที่ ๕ อรูปชีวิตินทรีย์ ความเป็นอยู่ของนามขั้นที่ ๕ เมื่ออารมณ์ดับไปครั้งหนึ่ง ชีวิตและอายุของขั้นที่ ๕ ก็สิ้นไป หหมดทุก ๆ อารมณ์

**ถาม** วิธีสังเกตอาการขั้นที่สิ้นไป เสื่อมไปนั้นหมายเอา หรือ คิดเอา  
**ตอบ** หมายเอาที่เป็นสัญญา คิดเอาที่เป็นเจตนา เพราะฉะนั้นไม่ใช่หมาย ไม่ใช่คิด ต้องเข้าไปเห็นความจริงที่ปรากฏเฉพาะหน้า จึงจะเป็นปัญญาได้

**ถาม** พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนสาวกในมหาสติปัฏฐานสูตร ให้รู้เรื่อง  
ในตัว คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เช่น จิตที่เป็นอกุศล หรือ กุศล ก็ให้  
รู้ตลอดกระทั่งขั้นที่ ๕ อายตนะ ธาตุ เพราะฉะนั้น พระสาวกของท่าน  
จึงชำนาญในอริยสัจ ๔ ธรรมเหล่าใด ประเภททุกขเป็นส่วนควร  
กำหนดรู้ ธรรมเหล่าใด ประเภทสมุทัยเป็นส่วนควรละ ธรรมเหล่า  
ใด ประเภทนิโรธเป็นส่วนควรทำให้แจ้ง ธรรมเหล่าใด ประเภท  
มรรค เป็นส่วนควรเจริญ ท่านเข้าใจได้ความกัณฑ์ จึงทำหน้าที่  
ของอริยสัจ ๔ ถูก เพราะฉะนั้น ท่านจึงถึงมรรคและผลโดยง่าย

**ตอบ** ถูกแล้ว ก็เดี๋ยวนี้เราไม่รู้ว่าการทำกิจของอริยสัจ ๔ ต้องทำที่  
ในตัว เช่น กำหนดทุกข ทุกขที่มีอยู่ในตัวตามความเป็นจริง คือ  
ขั้นที่ ๕ อายตนะ ธาตุ นามรูป การละสมุทัย คือ กามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา ๓ อย่างนี้ ที่เกิดขึ้นในใจจริงๆ การทำ  
นิโรธให้แจ้ง คือ ดับ สมุทัยก็ต้องดับกิเลส ความอยากของตนที่  
เกิดขึ้นในใจให้หมดไป จริงๆ และเจริญมรรค คือ ตีล สมาธิ ปัญญา  
๓ ลิกขานี้ก็ต้องให้เกิดขึ้นในกาย วาจา ใจ และทิวฐิของตนจริงๆ



อย่างนี้จึงเชื่อว่าทำกิจของอริยสัจจ์ ๔

**ถาม** ขอท่านจงอธิบายไปตามแนวพระพุทธภาษิตจะได้เป็นปฏิบัติทำให้ถึงซึ่งมรรคและผล

**ตอบ** ท่านจงมีสติสงบในให้พ้นนิวรณ์ที่เรียกว่า สมาธิ และพิจารณาธาตุ ๖ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ตามความเป็นจริง คือ ธาตุดิน ๑๙ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น แยกออกให้เป็นส่วนๆ ธาตุไฟ ๔ ก็แยกออกไปให้เป็นส่วนๆ และอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ เมื่อแยกกระจายออกเป็นส่วนๆ แล้ว พึงพิจารณาดูตามความเป็นจริงให้เห็นเป็นสักแต่ว่าดิน สักแต่ว่าน้ำ สักแต่ว่าไฟ สักแต่ว่าลม สักแต่ว่าอากาศ และ สักแต่ว่าวิญญาณ ทั้ง ๖ อย่างนี้ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ คน เรา เขา ใครๆ ไม่มี ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงอย่างไร และธาตุ ๖ นี้เป็นแต่กองสังขาร อาศัยปัจจัย คือ อวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร และนามรูป จึงเกิดขึ้น เมื่อปัจจัยเหล่านี้ ดับไป ธาตุ ๖ ก็ยอมดับไป เมื่อพิจารณาไป ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในธาตุเหล่านี้ และเมื่อเบื่อหน่ายแล้ว ก็จะคลายจากความกำหนัดในธาตุทั้ง ๖ นี้แหละ คือ อริยมรรคพ้นจากอาสวะคือวิมุตติอริยผล ข้าพเจ้าอธิบายให้ท่านฟังตามแบบที่ได้สดับมา จงทำในใจให้สำเร็จประโยชน์

**ถาม** ท่านอธิบายเรื่องสงบใจให้พ้นนิวรณ์ จนเป็นอารมณ์เดียวแล้ว จะพิจารณาได้อย่างไร เพราะเวลาที่พิจารณานั้น ใจยังคงไม่สงบ จึงคิดถึงธาตุได้หลายๆ อย่าง เวลาที่ข้าพเจ้าอยู่บนเขา ปรารถนาความเพียร มีสติรู้สึกตัวอยู่ ไม่สนใจไปคิดอย่างอื่น มีอารมณ์อันเดียวจนไม่รู้สึกตัวเสวยสุขอันเกิดแต่วิเวก จะคิดอะไรๆ ก็คิดไม่ออก คงมีแต่รู้กับเฉย เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่เข้าใจเรื่อง พิจารณาธาตุ ๖ ขอท่านจงอธิบายให้เข้าใจ

**ตอบ** การพิจารณานั้น ไม่ใช่ให้นึกหรือคิด หรือ มีสติสงบให้เป็นอารมณ์



เดียวแล้ว จึงสังเกตดูอย่างนี้ธาตุดิน อย่างนี้ธาตุน้ำ อย่างนี้ธาตุไฟ อย่างนี้ธาตุลม อย่างนี้อากาศธาตุ อย่างนี้วิญญาณธาตุ แล้วสังเกตดูความเกิดขึ้นของธาตุทั้ง ๖ และความดับไปของธาตุทั้ง ๖ ให้ชัดเจนตามความเป็นจริงอย่างไร ไม่ใช่ให้นึกหรือคิด เพราะความคิดนั้นปิดความเห็น เพราะฉะนั้น จึงต้องสงบใจ ไม่ให้มีนึกมีคิด วิธีพิจารณานั้น ท่านคงเข้าใจว่าใช้ความคิดนึก เพราะใจที่ยังไม่สงบนั้น การปฏิบัติ จึงใช้นึกใช้คิด ก็เป็นชั้นสัญญา ไม่ใช่ชั้นปัญญา เพราะปัญญานั้นไม่ใช่ คิดหรือนึกเอา เป็นความเห็นที่เกิดขึ้นต่อจากจิตที่สงบแล้ว และพ้นจากเจตนาด้วย

**ถาม** ความคิดที่ปิดความเห็นนั้น เป็นอย่างไร ส่วนจินตามยปัญญานั้น ก็ต้องคิด ทำไมความคิดจึงไปปิดความเห็น ขอท่านจงอธิบาย ลักษณะจินตามยปัญญา ให้ข้าพเจ้าเข้าใจ

**ตอบ** คือ ความปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่มีสติ ครั้งรู้ตัวขึ้น จึงมีสติ แล้วเปลี่ยนใจให้มาคิดอยู่ในชั้น ๕ อายุตนะ ๖ หรือธาตุ ๖ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ระหว่างที่คิดถึงไตรลักษณ์อยู่นั้น ใจก็ยังไม่สงบ ถ้าจะสงบลงมาบ้าง ก็เป็นเพียงสมณะจึงเป็นชั้นสัญญา มิใช่ชั้นปัญญา นี่แหละความคิดที่ปิดความเห็น ส่วนจินตามยปัญญานั้น คือ ทำในใจโดยแยกกาย เป็นสัมมาสังกัปป ส่วนความเห็นที่ชัดเจนขึ้นเป็นสัมมาทิฐิ นี่เป็นลักษณะของจินตามยปัญญา เพราะฉะนั้น สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภวานามยปัญญา ทั้งสามอย่างนี้ เวลาที่เกิดขึ้นนั้น พ้นเจตนา เป็นสัมมาทิฐิความเห็นชอบทั้งนั้น

**ถาม** ข้าพเจ้าฟังเข้าใจในเรื่องความคิดที่ปิดความเห็น ลักษณะของใจ ยังไม่สงบ การปฏิบัติจึงต้องใช้คิดใช้นึกและประกอบด้วยเจตนาทั้งนั้น แม้สงบลงได้ก็เป็นชั้นสมณะ ไม่ใช่ชั้นปัญญา เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติ มุ่งต่อความพ้นจากกิเลส ไม่ควรสงัดใจให้ออกไปนอกสติปัญญา จะได้ไม่มีความคิดที่ปิดความเห็น เพราะมีวิริยะ สติ สมาธิ บริบูรณ์





ขึ้นแล้ว จะได้พิจารณาธาตุ ๖ เป็นอนัตตา เมื่อความเห็นชัดเจน  
ขึ้นเป็นอริยมรรค จะได้ถ่ายประโยชน์ธรรมเบื้องต้นและเบื้องบนให้  
หมดไปจากสันดาน

**ตอบ** สาธุ

**ถาม** ทำไมธาตุทั้ง ๖ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความเป็นจริงเมื่อ  
พิจารณาก็น่าจะเห็นได้ง่าย ส่วนการเห็นว่าธาตุทั้ง ๖ เป็นของเที่ยง สุข  
ตัวตนนั้นน่าจะเห็นได้ยาก เพราะฝืนธรรมดา แต่ทำไมจึงเห็นได้  
เห็นผิดตรงข้ามกับความจริง ข้อนี้น่าอัศจรรย์นัก ความทำในใจ  
อย่างไร ทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้จึงมีขึ้นได้ ขอท่านจงอธิบายให้ข้าพเจ้า  
เข้าใจ

**ตอบ** เพราะอวิชชาความไม่รู้ ไม่ได้ส่องแสงสัตบุรุษ ไม่ได้ฟังธรรมของ  
สัตบุรุษและไม่ได้ฝึกในธรรมของสัตบุรุษ จึงไม่รู้จักไตรลักษณ์ และ  
อริยสัจจ์ ๔ ทิฏฐิเหล่านี้จึงมีได้มาก เพราะธรรมดาของสังขาร ไม่เที่ยง  
ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืนเป็นทุกข์เหลือทน ทนอยู่ไม่ได้ จะต้องดับไปเป็น  
ธรรมดา และเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของ ใคร  
ส่วนผู้ที่ไม่รู้ความจริง ไม่เห็นไตรลักษณ์ จึงใส่ไว้ข้างเกิดเห็น เป็น  
ของเที่ยง เป็นสุขและเห็นเป็นตัวตน แก่นสาร

**ถาม** ความทำในใจอย่างไร ความเห็นที่ชัดเจนคือสัมมาทิฏฐิจึงเกิดขึ้น  
ได้

**ตอบ** คือมีสติสงบใจให้พ้นนิรวณแล้ว จึงสะกตรอยดูความจริงของธาตุทั้ง  
๖ มีลักษณะเกิดขึ้นและเสื่อมไปตามความเป็นจริงอย่างไร ที่เรียก  
ว่า สติสัมปชัญญะ

**ถาม** จะทำในใจแยกคายอย่างไร ที่จะไม่ให้เกิดในอารมณ์ที่เป็นอดีต  
อนาคต ปัจจุบัน

**ตอบ** ก็ต้องมีสติสังเกตดูอารมณ์ที่เป็นอดีตล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็ดับไปหมด  
แล้ว อารมณ์ที่เป็นอนาคตยังไม่มาถึง เดียวนี้ก็ไม่มีเลยสักอารมณ์เดียว



อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ในปัจจุบัน เกิดขึ้นครั้งใด ก็ดับไปครั้งนั้น  
ทุก ๆ อารมณ์ไป ไม่มีเหลืออยู่เลยแม้แต่อารมณ์เดียว เพราะฉะนั้น  
อายตนะ ภายใน ภายนอก กระทบกันครั้งใดก็ดับไป ในอารมณ์  
นั้นย่อมพลัดกันอยู่เสมอ เช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้ทางตาแล้วก็ดับไป  
ตานั้นย่อมพลัดกันกับรูป หูได้ฟังเสียงเกิดความรู้ทางหูแล้วก็ดับไป  
หูนั้นย่อมพลัดกันกับเสียง จมูกได้ดมกลิ่น เกิดความรู้ทางจมูกแล้ว  
ก็ดับไป จมูกนั้นย่อมพลัดกันกับกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส เกิดความรู้ทาง  
ลิ้นแล้วก็ดับไป ลิ้นนั้นย่อมพลัดกันกับรส ภายถูกต้องโณภูจัพพะ  
เกิดความรู้ทางกายแล้วก็ดับไป กายนั้นย่อมพลัดกันกับโณภูจัพพะ  
ใจได้รับธรรมารมณ์ เกิดความรู้ทางใจแล้วก็ดับไป ใจนั้นย่อมพลัดกัน  
กับธรรมารมณ์

**ถาม** เมื่ออารมณ์ที่เป็นอดีตก็ดับไปหมด อารมณ์ที่เป็นอนาคตก็ยังมา  
ไม่ถึง คงมีแต่อารมณ์ปัจจุบัน ปรากฏขึ้นครั้งใดก็ดับไปครั้งนั้น  
ก็เช่นนั้นความชอบใจในอารมณ์ ๖ หรือ ความอยากได้อารมณ์  
๖ ที่ดี จะได้รับประโยชน์อะไรเล่า

**ตอบ** ไม่ได้รับประโยชน์อะไร ได้รับแต่ความร้อใจอย่างเดียวเท่านั้น  
เพราะ ความชอบ ความอยากเป็นสมุทัยจึงได้รับผลแต่ทุกข์

\*\*\*\*\*



# ประวัติ นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

## ประวัติส่วนตัว



นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ เป็นบุตร นายถาวร และนางศิริ พิทักษ์วงษ์ เกิดที่ อำเภอเมืองนครสวรรค์ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๔๙ เป็นบุตรชายคนโต มีพี่น้องร่วมสายโลหิตอีก ๕ คนสมรสกับ นางจงดนอม พิทักษ์วงษ์ มีบุตรชายหญิง รวม ๓ คน คือ นางพรพรรณศิริ พิทักษ์วงษ์ นางสาวกิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ และ นายพงศธร พิทักษ์วงษ์

## การศึกษา

- สำเร็จประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ แผนกเกษตรกรรม (ปวช.) จากวิทยาลัยเกษตรกรรมพระนครศรีอยุธยา
- นักศึกษานักธรรมชั้นตรี จากยุวพุทธสิกสมาคมพระนครศรีอยุธยา
- นิติศาสตร์บัณฑิต เนติบัณฑิตไทย จากสำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา
- นักเรียนนายอำเภอรุ่น ๓๔ และ นักเรียนนักปกครองระดับสูงรุ่น ๓๗ จากวิทยาลัยการปกครอง กรมการปกครอง

## หน้าที่การงาน

- ๑ ธันวาคม ๒๕๐๙ พนักงานชั่วคราว กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- ๑ ตุลาคม ๒๕๑๕ - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐ พนักงานเกษตรตรี  
เจ้าหน้าที่การเกษตรระดับ ๒-๓ สำนักงานเกษตรจังหวัดชัยนาท
- ๑๖ มีนาคม ๒๕๒๐ ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๓) อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
- ๓ มกราคม ๒๕๒๒ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๗ นิติกระระดับ ๓,๔,๕ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
- ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๙ ปลัดอำเภอ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- ๑๖ ธันวาคม ๒๕๓๓ ป้องกันจังหวัด (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๖) จังหวัดปทุมธานี
- ๑ มีนาคม-๑๗ กันยายน ๒๕๓๖ เข้าอบรมนักเรียนนายอำเภอรุ่นที่ ๓๔
- ๑ ธันวาคม ๒๕๓๖ ผู้ตรวจการส่วนท้องถิ่น ที่ทำการปกครองจังหวัดสระแก้ว
- ๒ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอเขาคอกรจ จังหวัดสระแก้ว
- ๑ มกราคม ๒๕๓๘ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอจันทหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- ๑ กันยายน ๒๕๓๘ นายอำเภอจันทหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- ๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๘ หัวหน้าฝ่ายวินัยสำนักบริหารการศึกษาส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง
- ๑ ธันวาคม ๒๕๓๙ นายอำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี เข้าอบรมนักเรียนนักปกครองระดับสูง รุ่นที่ ๓๗

- ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ นายอำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
- ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ นายอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ๓๐ กันยายน ๒๕๕๔ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์**

จักรพรรดิมาลา ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก ( ท.ช. )

**ผลงานและรางวัลต่าง ๆ**

- ๕ เมษายน ๒๕๓๖ ได้รับโล่เกียรตินิยม “ผู้ยิ่งป็นอาวูรประจำกายคะแนนสูงสุด” หลักรัฐธรรมนูญบังคับกองร้อยกองอาสารักษาดินแดน รุ่นที่ ๙ ประจำปี ๒๕๓๖
- พ.ศ. ๒๕๓๗ ก่อตั้งมูลนิธิ กิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว  
สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระเจ้าตากสินมหาราช
- พ.ศ. ๒๕๓๘ ก่อตั้งมูลนิธิจังหวัดกาญจนนาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด สร้างแทน  
อนุสาวรีย์จังหวัด ๓ ที่ว่าการกิ่งอำเภอจังหวัด จังหวัด ร้อยเอ็ด
- พ.ศ. ๒๕๔๐ ก่อตั้งมูลนิธิอำเภอท่าช้างกาญจนนาภิเษก จังหวัดสิงห์บุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๑ ก่อตั้งมูลนิธิไทรงามประชาชนเคราะห์ จังหวัดกำแพงเพชร  
สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระพุทธเจ้าหลวง (ร.๕)
- ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ จัดอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
๗๒ พรรษา จำนวน ๙๕ รูป ได้รับเงินบริจาค ๒๘๘,๔๒๖.๐๐ บาท  
และบริจาคสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา
- พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๔๓ ได้รับรางวัลชบวนแห่งงานเทศกาลกินปลา จังหวัดสิงห์บุรี  
รางวัลชนะเลิศ ๓ ปี ซ้อน (ปี ๒๕๔๑-๒๕๔๓)  
อำนวยการสร้างศิลปะนาฏศิลป์ ก่อกำเนิดเนื้อร้อง ทำนอง  
และทำรำระบำ “แม่ลาปลาหาง” ร่วมกับกรมศิลปากร และ  
โรงเรียนบางระจันวิทยา  
จัดตั้งกองทุนมูลนิธิคนดีศรีบางระจัน , กองทุนหยาดน้ำใจ  
นักปกครอง และกองทุนช่วยเหลืออาสาสมัครป้องกันและ  
บรรเทาสาธารณภัย อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ๑ เมษายน ๒๕๕๓ เกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติครุฑทองคำ  
ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ปี ๒๕๕๒

## บรรณานุกรม

๑. บทเทศนาและคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยพระครูพรหมญาณวิกรม (บุญรอด ปัญญาวิโร) ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๓๘
๒. หนังสือปัญหา ๑๐๘ ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๓. แนวทางเจริญวิปัสสนา และตอบปัญหาธรรมของท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรุงเทพฯ
- ๔.. เทศรังสีบูชา วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย
๕. มรรคาแห่งปัญญา ถาม-ตอบ ข้อธรรมะ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๗

\*\*\*\*\*



## เจริญสติ

\*\*\*\*\*

“ทุกข์ เป็นผลของ	มี (มีจึงทุกข์)
สมุทัย เป็นผลของ	อยากมี (ปรุงแต่ง)
นิโรธ เป็นผลของ	ไม่มี
มรรค เป็นผลของ	การทำให้ไม่มี (ไม่มีอดีต-อนาคต)

มี	เป็นเหตุของ ทุกข์ (ทุกข์เพราะมี)
อยากมี	เป็นเหตุของ สมุทัย
ไม่มี	เป็นเหตุของ นิโรธ
การทำให้ไม่มี	เป็นเหตุของ มรรค

เมื่อไม่มี “อยากมี” ก็ไม่มีเหตุของทุกข์ และไม่มีผลให้เป็นทุกข์ ฉะนั้น เมื่อไม่ปรุงแต่ง (จิต-เจตสิก-รูป)

คือไม่อยู่กับอดีต (ความจำ) อนาคต (ความคิดนึก)

รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอารมณ์

คือการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ทุกข์ก็ไม่มีนั่นเอง

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

\*\*\*\*\*





## ในครั้งกระโน้น.....

ภิกษุ ภิกษุณี และคฤหัสถ์  
ได้ปฏิบัติ “สติปัฏฐาน” (ฐานที่ตั้งแห่งสติระลึกรู้) กันอย่างกว้างขวาง  
และคนจำนวนนับไม่ถ้วน ได้บรรลุพระอรหัตต์  
.....ท่านเหล่านั้น ได้บรรลุอรหัตผล ก็เพราะว่าท่านมีสติระลึกรู้สภาพความ  
เป็นจริงที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนทวาร ในขณะปัจจุบัน

มหาสติปัฏฐานสูตร

## ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (อริยชนทั้งหลาย) เมื่อ...

- ๑) สติสัมปชัญญะ มีอยู่
- ๒) หิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติ และสัมปชัญญะ เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่
- ๓) อินทริยสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่
- ๔) ศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร เมื่อศีลมีอยู่
- ๕) สัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่
- ๖) ยถากุตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ เมื่อ ยถากุตญาณทัสสนะมีอยู่
- ๗) นิพพิทาวีราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถากุตญาณทัสสนะ เมื่อนิพพิทาวีราคะมีอยู่
- ๘) วิมุตติญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวีราคะ

จาก สติสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓/๑๘๗

# ธรรมโอวาท

\*\*\*\*\*

☼ คนสมัยนี้... เป็นทุกข์เพราะความคิด  
คิดเท่าไรก็ไม่รู้ แต่เมื่อหยุดคิดได้ จึงรู้

☼ บอกให้หยุดคิด หยุดนึก  
กลับไปคิดที่จะหยุดคิดเสียอีกเล่า  
แล้วอาการหยุดจะอุบัติขึ้นได้อย่างไร  
ก็เลิกล้มความคิดที่จะหยุดคิดเสีย ก็สิ้นเรื่อง !

☼ ผู้รู้...ไม่คิด ผู้คิด...ยังไม่รู้  
รู้แล้ว...ไม่ต้องคิด ....ก็เกิดปัญญา

พระราชวุฒาจารย์ (ดูลย์ อดุลโ)

\*\*\*\*\*

☼ ความคิดทำให้ทุกข์ คนเราทุกข์เพราะคิด  
อย่าเข้าไปอยู่ในความคิด ให้ออกจากความคิด  
ให้รู้คิด คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว  
รู้คิดแล้ว ให้ดูคิด และให้เห็นคิด  
...เห็นคิด...แล้วไม่ทุกข์

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข



## รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๓

คุณกิตติศักดิ์-สุชีรา จิรวัดนานนท์ และครอบครัว	
เจ้าของและผู้จัดการร้านบางไผ่มอเตอร์ หน้าที่ลาดสี่มุมเมืองรังสิต	
อุทิศให้บุพการี บิดามารดา และญาติๆ ผู้ล่วงลับ	๑,๐๐๐ เล่ม
คุณสุวัฒน์-จงถนอม พิทักษ์วงษ์ และบุตร	๕๐๐ เล่ม
อุทิศให้บุพการี บิดามารดา และญาติๆ ผู้ล่วงลับ	
คุณแม่ศิริ พิทักษ์วงษ์ และบุตร	๕๐๐ เล่ม
อุทิศให้บุพการี บิดามารดา และญาติๆ ผู้ล่วงลับ	
คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ และบุตร	๕๐๐ เล่ม
อุทิศให้บุพการี บิดามารดา และญาติๆ ผู้ล่วงลับ	

### บริจาคผ่านคุณสุวัฒน์-คุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ ๕๗ เล่ม

คุณชนากานต์ ปรีดีวงษ์ และบุตร (ป๋วย-หนิง)	
อุทิศให้คุณพ่อวฤทธิ์ ปรีดีวงษ์ ผู้ล่วงลับ	๕๐ เล่ม
คุณวิสาข์ อิ่มใจ	๓ เล่ม
คุณเจษฎา จอมคำสิงห์	๓ เล่ม
คุณนุชนาถ บุตรสงเคราะห์	๑ เล่ม

### บริจาคผ่านคุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ ๗๐๐ เล่ม



ผู้มีจิตศรัทธาร่วมทุนพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ปู่ย่าตายาย บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ญาติสนิท มิตรสหายที่ล่วงลับไปแล้ว เจ้ากรรม นายเวร ทุกภพทุกชาติ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้โหลสิกรรม และตัดวิบากกรรมที่มีต่อกัน ด้วยเทอญ

## รายการชื่อหนังสือที่จัดพิมพ์เผยแพร่แล้ว

<b>ชุดท.พ.บัญชา ศิริไกร</b>	<b>คำสั่งเล่มละ</b>
- เที้ยวเมืองนรก	9 บาท
- เที้ยวเมืองสวรรค์	9 บาท
- วงเวียนกรรมของสัตว์โลก	9 บาท
- เส้นทางอริยะ	9 บาท
- ประวัติพระอรหันต์จ๊กก	7 บาท
- ปรากฎการณ้นรคนเป็น	7 บาท
- บ้านที่กเที้ยวเมืองตายโหง	7 บาท
- ธรรมญาณ	7 บาท
- 7 อริยเจ้า	7 บาท
- สังสารวัฏ	7 บาท
- จะไปนิพพานไม่ใช่เรื่องยาก	7 บาท
- ร้อยขันธ์ดี	7 บาท
- ตริยรัตน์กับเซ็น	9 บาท
- คัมภีร์กรรม 1	7 บาท
<b>ชุด ช.วัฒนา</b>	<b>คำสั่งเล่มละ</b>
- บ้านที่กท่องนรกภูมิ	9 บาท
- แสงสว่างแห่งชีวิต	7 บาท
<b>ชุด กฎแห่งกรรม ของ ท.เลียงพิบูลย์</b>	<b>คำสั่งเล่มละ</b>
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 1, 2, 3	9 บาท
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 4, 5, 6, 7	7 บาท
<b>ชุด ทองทิว สุวรรณทัต</b>	<b>คำสั่งเล่มละ</b>
- วิญญาณมีจริงหรือ เล่ม 1-11 (เล่ม 2-4 หหมด)	7 บาท
<b>ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุล</b>	<b>คำสั่งเล่มละ</b>
- เล่ม 1 ท่องอเวจี	7 บาท
- เล่ม 2 เทวาไชปัญญา	7 บาท
- เล่ม 3 เสียงจากสุขาวัตี	7 บาท
- เล่ม 4 พระโพธิสัตว์มาโปรด	7 บาท
- เล่ม 5 โอวาทเทวา 1	7 บาท
- เล่ม 6 พระโอวาท - เขียมชี้เจ้าแม่กวนอิม	7 บาท

### ชุด ธรรมะ เสรีจินตกุล (ต่อ)

ค่าส่งเล่มละ

- เล่ม 7 โอวาทเทวา 2 7 บาท
- เล่ม 8 เรื่องสั้นสอนใจ 7 บาท
- เล่ม 9 เสี่ยงจากโลกทิพย์ 7 บาท
- เล่ม 10 เรื่องสั้นจากจีน 7 บาท
- เล่ม 11 นิทานกฎแห่งกรรม 7 บาท
- เล่ม 12 70 ภาพกตัญญู 7 บาท
- เล่ม 13 พระคุณบิดามารดา 7 บาท
- เล่ม 14 ผลแห่งกรรม 7 บาท
- เล่ม 15 ทางสว่าง 7 บาท
- เล่ม 16 กำเนิดเขียน 7 บาท
- เล่ม 17 เสี่ยงสวรรค์ 7 บาท
- เล่ม 18 กรรมลิขิต 7 บาท

### ชุด พระโพธิสัตว์กวนอิม

ค่าส่งเล่มละ

- อภินิหารโปรดชาวโลก 7 บาท
- กำเนิดพระโพธิสัตว์กวนอิม (ท.พ.บัญชา ศิริไกร แปล) 7 บาท

### ชุด สิริเทพ เทวาพร

ค่าส่งเล่มละ

- เล่ม 1 คัมภีร์ละกาม เล่ม 1 7 บาท
- เล่ม 2 คัมภีร์โปรดโลก 7 บาท
- เล่ม 3 พระสูตรพันเคราะห์ภัย 7 บาท
- เล่ม 4 คัมภีร์ละกาม เล่ม 2 7 บาท
- เล่ม 5 เทิดทูนตัวหนังสือ 7 บาท
- เล่ม 6 ตำนานพระโพธิสัตว์ 7 บาท

### ชุด นิमितพิศวง ของคุณไพศาล แสนไชย

ค่าส่งเล่มละ

- เล่ม 1 พระเจ้าตาเขี้ยว 7 บาท
- เล่ม 2 ปราสาทหินเขาพนมรุ้ง 7 บาท
- เล่ม 3 หลวงปู่ทวด และพระธาตุอภัยสุเทพ 7 บาท
- เล่ม 4 เจ้าแม่หม่อมเกล้า 7 บาท
- เล่ม 5 ข้ามเวลามาในฝัน 7 บาท
- เล่ม 6 โยนกนคร 7 บาท
- เล่ม 7 พระธาตุกล่องข้าวน้อย และศึกบางระจัน 7 บาท
- เล่ม 8 พระเจ้าตนหลวง:พระธาตุศรีสองรัก:หลวงพ่อโสธร 7 บาท
- เล่ม 9 พระธาตุหริภุญชัย 7 บาท

<b>ชุด นิमितพิศวง ของคุณไพศาล แสนไชย (ต่อ)</b>	<b>ค่าส่งเล่มละ</b>
- เล่ม 10 พระพุทธชินราช	7 บาท
- เล่ม 11 พระปฐมเจดีย์	7 บาท
- เล่ม 12 วัดพระพุทธรูปท่าลี่ร้อย	7 บาท
- เล่ม 13 วัดพระพุทธรูปตากผ้า:พระธาตุพนม	7 บาท
<b>ชุด มนุษย์เกิดมาทำไม? ของสุวัฒน์ พัทธ์กษัตริย์</b>	<b>ค่าส่งเล่มละ</b>
- เล่ม 1 ว่าด้วยภาคปริยัติ	7 บาท
- เล่ม 2 ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ	9 บาท
- เล่ม 3 ว่าด้วยภาคปณิณณกรรม (ถาม-ตอบปัญหาธรรมะ)	7 บาท
<b>หนังสือเล่มอื่นๆ</b>	<b>ค่าส่งเล่มละ</b>
- ชุดผลบุญผลกรรม เล่ม 1-3 (เล่ม 1,2 หหมด)	7 บาท
- ธรรมะจากต้นไม้ ของหลวงปู่ชา สุภัทโท	หหมด
- หลวงปู่ฝากไว้ ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล	7 บาท
- คำสารภาพของวิญญูณบาป ของ น.พ.อาจินต์ บุญเกตุ	7 บาท
- โอวาทสี่ของท่านเหลียวผ่าน มิสใจ แแปล	7 บาท
- สุขสันต์ดำ ของ พระ อ.บุญช่วย วิฑิตสาโร	หหมด
- หนังสือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น	7 บาท
- ประสบการณ์นิยมโลก ของพลโท สมาน วีระไวทยะ	หหมด
- ประวัติไปยเขียนใจชื่อ	7 บาท
- การกินเจ และอาหารธรรมชาติ	7 บาท
- กินเจเว้นกรรม	7 บาท
- ศิริมานนทสูตร	7 บาท
- ท่านถามเราตอบ	7 บาท
- ความถูกต้องคืออะไร	หหมด
- ผัก ผลไม้ ตำราวิเศษของเขียนอ้วน	7 บาท
- ชีวิตหนึ่งมีค่าคุณอนันต์ ท่านจิ้งงมหาเถระ 1-3	7 บาท
- แค่อ้อม	7 บาท
- พระสงฆ์ดีอย่างไร	7 บาท
- พระกษัตริศรรวมโพธิสัตว์	7 บาท
- ไตรรัตน์ 1-3	7 บาท
- มนุษย์ยังจะบริโภคเนื้อสัตว์อีกหรือ? หากรู้ว่า	7 บาท
- ก้าวย่างบิณฑบาต	9 บาท
- มหามงคลคาถา	7 บาท
- พุทธมนต์คาถา	7 บาท

## ผู้ใดต้องการ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม 3 ติดต่อได้ที่

### ทันตกิจจลีนิก

ทันตแพทย์ บัญชา ศิริไกร (ชานันต์สังจ่าย ปณ. ประตูน้ํา)  
745/43-44 ถนนเพชรบุรี ปากซอยเพชรบุรี 19 เขตราชเทวี  
กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 02-252-9484, 02-252-6297

ติดต่อได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9.00-19.00 น. (เว้นวันอาทิตย์)

### คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ชานันต์สังจ่าย ปณ.ยานนาวา)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์สินฯ สีพระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

### โรงเจล้างเต็กตั้ง

236 ซอยอามาริรม (ข้างอาคารแสดงสินค้ากรมพาณิชย์  
สัมพันธ์) ถนนรัชดา แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพ  
มหานคร 10900 โทร. 02-513-1056

ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์  
กรุณาส่งแสดมปีมาด้วย ค่าส่งเล่มละ 9 บาท

## แจ้งข่าวการกุศล ปลดปล่อยชีวิตสัตว์

เนื่องในวันมาฆบูชา - วิสาขบูชา เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา และวันที่ 5 ธันวาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ ทางเราผู้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะได้จัดให้มีการปลดปล่อยไถ่ชีวิตโค-กระบือและสัตว์น้ำ หากท่านผู้ใดมีจิตเมตตา ร่วมสร้างบุญกุศล โปรดส่งจดหมายพร้อมชื่อ สกุล, ที่อยู่ และ ฐานะดีในนามของดิฉัน สั่งจ่าย ปณ. ยานนาวา ตามที่อยู่ข้างล่างนี้

**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** (ฐานะดีสั่งจ่าย ปณ.ยานนาวา)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สีพระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

ท่านผู้ใดรวบรวมเงินครบ 1 ตัว(13,000บาท) ทางโรงฆ่าสัตว์ และกรมปศุสัตว์จะมีใบเสร็จรับเงินและใบอนุโมทนาส่งถึงท่านโดยตรง

จาก

นัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ

6 กันยายน 2547

## หนังสือนี้

จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย

เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว

กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป

จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

### ผู้ใดต้องการหนังสือติดต่อได้ที่

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ธนาณัติสั่งจ่าย ป.ณ.ยานนาวา)

๓๘๓ ซอยสันติภาพ ๑ ถนนทรัพย์สินฯ สีพระยาบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

หรือตู้ ป.ณ.๑๐๗ ยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐๒-๒๖๘๑๕๐๕, ๐๙-๘๑๑๔๔๓๗

(ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์ กรุณาจัดส่งแถมฉบับไปด้วย ค่าส่งเล่มละ ๙ บาท

อนึ่ง ท่านที่ประสงค์พิมพ์หนังสือ ตั้งแต่ ๕๐๐ เล่มขึ้นไป เพื่อแจกเนื่องในโอกาสเทศกาลงานบุญต่าง ๆ โปรดแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน

