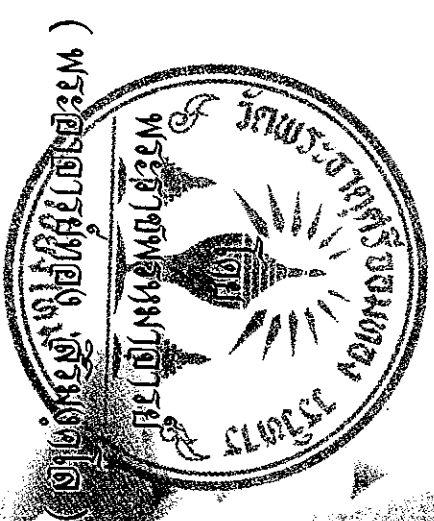


หนังสือพระราชกฤษฎีกาแต่งตั้ง



ผู้พิพากษาฎีกาเป็นอธิบดี
พระราชวังหลวง

(พระองค์เจ้าอรุณศรีประไพ)

เมื่อวันพุธที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ปีที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๕

คำนำ

โสจสุลดา เอตมมบุคลมุตตม

ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย เป็นมงคลอันสูงสุด ฯ

พระปาฏิโมกข์

เทศน์มหาชาติ ๑ ธรรม ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ที่วัดป่าในมณฑลอุดร

พระสงฆ์ (พระอาจารย์ทอง)

คณะผู้จัดทำ...

เพราะฉะนั้น การได้ฟัง ได้ทราบจากเสียงกิต จากตำรา จากหนังสือ กิต หากว่าเราไม่มีปฏิฐิมาจะ มีความฉันทะพอใจแล้ว พระธรรมของ พระพุทธเจ้าก็หลงไหลเข้าไปสู่จิตใจของบุคคลนั้นอย่างแนบเนียน พระธรรมนั้น ก็จะเป็นมหากุศลเกิดขึ้นในชั้นมโนจิตอันจะบังเกิดเป็นธรรมโดยแท้ จะทำให้ ผู้ฟังผู้รู้หายโรคภัยในและภายนอกอีกด้วย

พระธรรมจะได้ยินได้ฟังได้รู้จากใครก็ตาม เราและท่านต้องเคารพ เพราะเป็นคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งนั้น ในไตรปิฎก พระสังฆธรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่สมควรที่จะเคารพนับถืออย่างยิ่ง แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราเอง ก็ยังให้ความเคารพ พระสังฆธรรม จะเห็นได้ว่าสมัยหนึ่งพระองค์ไม่ค่อยสบายทรงอาพาธ พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเป็นอันมากทั้งกลางวันกลางคืนทุกวัน พระองค์ได้แก้ปัญหาของเวทาทิมาทุลลามาปัญหาเกี่ยวกับพระองค์ ดังนี้ เป็นต้น

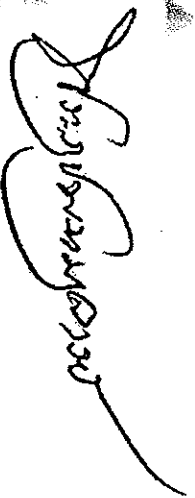
เย็นวันหนึ่ง พระจุมพเถระเข้าไปเฝ้าพระองค์ทรงรับสั่งให้ท่าน พระจุมพเถระสาธยายเพณองค์ ๓ ให้ฟัง เช่นนี้ก็จะเห็นได้ว่าแม้พระองค์เอง ก็ยังให้ความเคารพพระธรรมเหมือนกัน

คุณป๋อแป๊ะ (๑๑๑-๑๑๑) ได้พบเวทียะติธรรม และบุตริติดา
คุณยายอติดา บุนนาค
คุณยายอติดา บุนนาค
และคณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ตั้งนั้น เราและท่านทั้งหลาย ธรรมจะมาจากใครก็ตาม เราก็ให้ความ
เคารพพระธรรมและตั้งใจฟังด้วยดี

ฉะนั้น จึงขออนุโมทนาในน้ำใจของท่านทั้งหลายอันเป็นกุศลที่ได้ฟัง
ได้อ่านหนังสือนี้โดยทั่วหน้า และขออนุโมทนา กับท่าน ปณณาวโร ที่ได้
ค้นเอาคำสอนของหลวงปู่มาตีพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน นับว่าเป็นการให้
อย่างประเสริฐยิ่งกว่าการให้สิ่งของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ขออนุโมทนา สาธุ

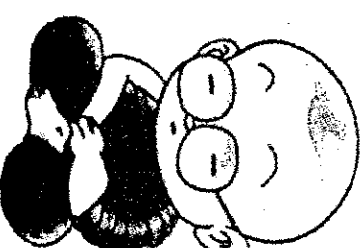


(พระราชนิพนธ์)

เจ้าคณะอัครเอกออก เจ้าอาวาสและเจ้าสำนักวิปัสสนา

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

๒๑ ก.ย. ๒๕๔๘



พระธรรมเทศนามหาสติปัฏฐานสูตร

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ภาคปฏิบัติ

โดยเฉพาะผู้ฟังที่จะทำจิตใจให้เป็นมหาบุคคลนั้น แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน ก็ยังได้ไปเกิดเป็นเทพได้ สักแต่ว่าฟังเท่านั้นเอง อย่างค้างคาว ๕๐๐ ตัว ได้ฟังพระวิภาวดี สวธยาธรรมในถ้ำก็สัมผัสได้จึงปล่อยตัวออกจากที่เกาะ หล่นหิมหัวลงมากกระทบกับอันศิลา ณ ภาคพื้นเบื้องล่างถึงความตาย ทั้ง ๕๐๐ ตัว แล้วไปบังเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทั้งหมด อีกตัวอย่างหนึ่ง มีณทุกเทพบุตร เมื่อชาติก่อนเกิดเป็นกบได้ฟังเสียง แห่งพระธรรม ในถ้ำนั้นก็มีนายพราณคนหนึ่งได้เอากลักเหล็กแทงที่หลัง จนถึงแก่ความตาย ศรัทธาทายก็ไปบังเกิดเป็นเทพบุตรนามว่า มณีทุกเทพบุตร บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ อันนี้เป็นตัวอย่าง เพราะเป็นมหาบุคคล ซึ่งมหาบุคคลในอภิมหาภิกษุว่ากว้างขวางมากเกิดในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย คำว่า “สัตว์” นี้แปลว่า ผู้ช้อง, ผู้ช้องอยู่ในวิภวาระ เรียกว่า สัตว์โลก แปลว่า ผู้ช้องอยู่ วิภวาระของสัตว์ทั้งหลายหาว่าไม่ได้ถึงความดับทุกข์ ไม่ได้พ้นพามาแล้วยอมหมกอยู่ในภุมิ ๓๑ ภุมินี้ คือมนุษย์โลกนี้และอภายภูมิ ทั้ง ๔ สวรรค์ชั้นพรหมก็จะช้องอยู่ถ้าหากว่ามีกิเลสอยู่จะต้องวนเวียน เพราะเหตุฉะนั้นการฟังนี้แต่ฟังก็เป็นมหาบุคคลแล้ว

สำหรับวันนี้จะได้ฟังเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตรนี้มีประวัติ เป็นมาอย่างไร และพระพุทธองค์ทรงตรัสมีพระพุทธานุญาตประสงค์อันใด และจะปฏิบัติอย่างไร ตลอดถึงการได้ความอบอุ่นใจอย่างไรบ้างได้ประโยชน์ จากการปฏิบัติอย่างไรบ้าง นักปฏิบัติของเราๆ ควรที่จักรู้คุณค่าแห่งการ ประพฤติปฏิบัติ จะกล่าวถึงประวัติของสติปัฏฐานสูตรอันเป็นสูตรหนึ่ง

ในพระไตรปิฎก ที่สมาทานวารุค พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่หมู่ภิกษุและ ประชาชนภูกูรูฐนี้ว่าแม้แต่ประกอบกิจการใดๆ จะเป็นการค้าขายหรือ ทำสวน ทำนา ทำข้าวหรือทำครัวก็จะมัสติกำกับอยู่เสมอตลอด ทุกครอบครัวเรือน

บรรดาชาวภูกูรูฐทั้งเมืองต่างพากันเจริญสติปัฏฐานสูตรนี้ เมื่อ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่ามณีนฐานในการที่จะรองรับพระธรรม พระพุทธองค์ ก็ได้ทรงเทศนาสั่งสอนด้วยมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ขอให้เอาใจความเสียว่า มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ตรัสแก่ชาวภูกูรูฐเป็นครั้งแรก เพราะ ชาวภูกูรูฐทั้งเมืองต่างพากันเจริญสติปัฏฐาน นี้เป็นเพียงย่อๆ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสเทศนามหาสติปัฏฐานสูตรในเมืองนี้ พระพุทธองค์ ทรงพระพุทธานุญาตอันใดที่ทรง แสดงสติปัฏฐานสูตรแก่และจะมีประโยชน์ อันใดแต่ผู้ปฏิบัติ พุทธประสงค์มีอยู่ ๕ ประการคือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์

๒. เพื่อกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ ความทึบเศร้าพัน

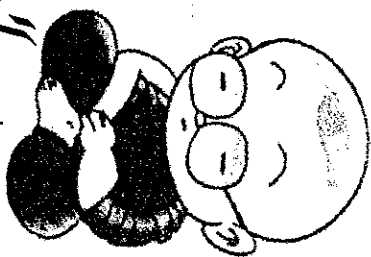
๓. เพื่อกำจัดเสียซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ

๔. เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต

๕. เพื่อความดับทุกข์คือ พระนิพพาน

ทั้ง ๕ ประการนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นซึ่งมีความ เศร้าหมองด้วยกิเลสและเศร้าหมองด้วยอารมณ์ต่างๆ มีโลกธรรมเป็นต้น

ธรรมะจากหลวงพ่อ ๗



พระธรรมเทศนามหาสติปัฏฐานสูตร

เทศน์วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๓๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทฺธสฺส

เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา ไสกปริเวทนานํ
สมตฺกิกมาย ทุภยโทมนนฺตฺตานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย
นิพพานสฺส สจฺจกิริยาย ยทฺทํ จตฺตาวโร สติปฏฺฐานา.

ธรรมิกถา ณ โอภาสณํ จะแสดงพระสัทธรรมเทศนา พรรณาคำสอน
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่ออบรมอินทรีย์ของท่านโดยบุคคล
ทั้งฝ่ายบรรพชิตและอุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายขอสมาธิจงเวลา

วันนี้เป็นวันโกน ซึ่งธรรมเนียมของสำนักเราได้มีการสมาทานศีล
ทั้งเทศน์ ตามระเบียบ การฟังธรรมย่อมมีอานิสงส์ ๕ ประการ คือ

๑. ผู้ฟังย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๒. สิ่งใดที่เคยฟังแล้ว แต่ไม่เข้าใจชัดจะได้เข้าใจชัด
๓. บรรเทาความสงสัยที่สงสัยอยู่ในใจให้หมดไป
๔. ทำความเห็นของเราให้ถูกต้องได้ และ
๕. จิตใจของผู้ฟังนั้น ย่อมประกอบมหากุศลและละสโล

ทั้งกายทั้งใจก็เต็มไปด้วยความทุกข์และไม่รู้ถึงความจริงในชีวิตที่เกิดขึ้น และที่จุดจบของชีวิตนั้นไม่รู้จะหะทิศทางหรือจุดมุ่งหมาย เป้าหมาย แห่งชีวิตนั้นอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้นพระพุทธรองค์จึงทรงแสดงมหาสติ ปัญญาสูตรนี้ เพื่อขัดเกลาเสียซึ่งความเศร้าหมองคือกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย เพราะสัตว์ทั้งหลายต่างเกิดมาด้วยอำนาจของกิเลสทั้งสิ้น เมื่อไม่มีกิเลส ก็ไม่เกิดเมื่อเกิดมาจึงนำกิเลสไปด้วย ก็กิเลสนี้แหละที่ทำให้ต้องเกิดเป็น มนุษย์ก็มี เป็น ญู เรียกว่า ผู้หนาแน่น, อันธ แปลว่า ผู้มืดบอด เมื่อมา รวมกันเป็น อันธญู ก็แปลว่า ทั้งหนาแน่น ทั้งมืดทั้งบอด เรียกว่า อันธญูชน แปลว่า ชนผู้มืดบอดหรือทั้งหนาแน่นและมีมืดบอด หมายความว่า หนาหรือมืดบอดด้วยอำนาจของกิเลส

ชนชั้นญูชนจะให้เป็นที่เรียกว่าชน กัลยาณชนนี้เป็นชนชั้นผู้มัลลธรรม จิตเป็นชั้นที่ ๒ ได้อย่างไร และกัลยาณชนจะให้เป็นที่อธิบายได้อย่างไร พระพุทธรองค์ตรัสสติปัญญาว่าคนใดเกิดมาแล้ว ก็ด้วยอำนาจของกิเลส เพราะทุกคนมีกิเลส ถ้าหากว่าได้เจริญวิปัสสนาในแนวสติปัญญาทั้ง ๔ นี้ ก็จะบรรเทาซึ่งความมีกิเลสเหล่านั้นให้น้อยลง แล้วจึงสามารถยกระดับ จิตใจมาอยู่อีกชั้นหนึ่ง อันเรียกว่า กัลยาณชน ครั้นถึงวันธรรมาสถาณะ ก็จะไปวัดสมานาแบบงศิส หรืออุโบสถกสิล ถวายทาน ฟังเทศน์ แต่ยังไม่ค่อยมีโอกาสประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัญญาทั้ง ๔ อย่างจริงจัง ซึ่งไม่ได้บรรลุผลนี้ เรียกว่า กัลยาณชน

ส่วนอธิบายนั้น คือผู้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังเพราะว่าการปฏิบัตินั้น ย่อมมีมรรคผล จะรู้ได้อย่างไรว่ามรรคผลมี ข้อนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัส ในพระไตรปิฎกซึ่งตรัสแก่พระสุภัททปริพาชก ซึ่งบวชตอนปัจฉิมปัจจุกาล (จะจนจะปริณิพพาน) ว่าดูการสุภัททปริพาชกเมื่อธรรมวินัยมีอยู่ มรรคผล จึงมีในธรรมวินัยของเราที่มี อยุ่สูงคึกมรรค ๘ ประการมีอยู่ตราบไต่ แม้พระโสดาบัน พระสัทพาศาณิก พระอนาคามี ก็มีอยู่ตราบไต่ ดูการสุภัทท พระเมื่อพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา มีการประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ ตราบไต่ โลกนี้ก็ไม่ว่างจากพระอรหันต์ตราบนั้น ดังนั้น อันนี้เหมือนพระดำรัส ตรัสรับรอง พระพุทธรองค์ทรงรับรองไว้ที่ตรัสไว้ในบาลีและในอรรถกถา สุนงคสาวิสาสินี อรรถกถา ที่สมนิกาย ปาฎิกวรรค ทานไต่กล่าวถึงระยะเวลา การประพฤติปฏิบัติว่า

ปฏิสมุททิพบุตเตหิ วสุสสทสส์

พณปี ๑ เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้ปฏิสมุททิ

ฉหภิญญเอหิ วสุสสทสส์

พณปี ๒ เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้ภิญญา ๖

เตวัญญเอหิ วสุสสทสส์

พณปี ๓ เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้วิชชา ๓

สุกขวิปสุสเกหิ วสุสสทสส์

พณปี ๔ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ให้เอาปฏิบัติวิปัสสนาล้วน

ปาฏิโมกเขหิ วสุสสทสส์

พณปี ๕ เป็นยุคพระอรหันต์

พินิติ ๕ เป็นยุคของพระอริยเจ้าผู้ได้โสดาเสกาทา ยังมีโสดาบันอยู่ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้โสดาเสกาทาในพินิติ ๕ ในพินิตาม คือ สองพันห้าร้อยสามสิบเจ็ด เป็นยุคในช่วงประมาณถึงกลางแต่พระอริยเจ้า ก็ยังมีอยู่ เพราะฉะนั้นการที่เป็นพระอริยบุคคลนั้นย่อมมี บุคคลที่จะเป็น พระอริยเจ้า จะต้องมีการฝึกประพตปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อมีการ ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ แล้ว ประกอบด้วยญาณทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งแต่ นามรูปปริศเฉทญาณจนถึงอนุโลมญาณ โคตรญาณ มรรคญาณเมื่อ มรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว มรรคญาณเป็นโสดะ เข้าถึงกระแสแห่งพระธรรม อันนี้เรียกว่า สหตวิสุทธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เหล่านี้ ถึงในที่สุดก็จะเป็นพระอริยเจ้า อันนี้เป็นประการที่ ๑

ประการที่ ๒ คือ โสกปริเทว โสกปริเทวคือ ความเศร้าโศกเสียใจ ความผิดหวัง ความไม่สมหวังจะมีขึ้นแก่เรา เมื่อไม่สมหวังแล้วมีความเศร้า ความไม่เบิกบานใจ ความไม่ภาคภูมิใจ ก็จะได้บังเกิดขึ้นเมื่อเรามีการประพฤติ ปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ถึงจะสมหวังหรือไม่สมหวังก็ดี หรือประสบในรูปแบบธรรม ลาก ยศ สรรเสริญ สุข นิมนทา ทุกข์ก็ดี จิตใจ ก็ไม่หวั่นไหว เพราะบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ถึงธรรมแล้ว ผู้เข้าถึงธรรม ผู้ปฏิบัติธรรม ทำอะไรก็ได้ไม่มีความเศร้าโศก เสียใจอย่างไร เขาจะตัดสินใจเห็นว่าร้าย ก็ไม่สะเทือน ดังนั้น ความเศร้าโศกโศก การปฏิบัติวิปัสสนาก็จะทำให้หาย ความเศร้าโศก มีอุปมาเรื่องที่จะนำมาประกอบคือ มีฝรั่งที่อยู่ประเทศอังกฤษ เป็นกับตันชั้นเครื่องบิน ครั้นแต่งงานแล้วเวลาไปไหนๆ ไม่เคยไปคนเดียว

คือ ไปด้วยกันดูจุฬามณีด้วยฉันนั้น อยู่มาวันหนึ่งภรรยาไม่ได้ไปด้วย สาธุ ชับเครื่องบินประสบอุบัติเหตุตกถึงแก่ความตาย ภรรยาทราบข่าวก็เกิด ความเศร้าโศกเสียใจมากจึงเดินทางมายังประเทศไทย มุ่งหน้าขึ้นเชียงใหม่ อาศัยวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ณ วัดตโปทาราม (ว่าเงิง) เธอมี สมาธิดีมาก สามารถตัดอาลัยคลายความเศร้าโศกลงได้ ความปิติ โสมนัส คือความสุขทางใจก็เกิดขึ้น เธอได้รับความสดชื่นเบิกบานกลับไป อันนี้ เป็นความจริง เป็นพุทธวจนะ เป็นความสุขขั้นสุดยอดเยี่ยม เป็นความสุข ขั้นหนึ่งไม่มีสอง ถ้าคนใดมีความเศร้าโศกเสียใจเพราะพลัดพรากจากบิดา มารดา บิดามารดาพลัดพรากจากบุตรธิดา หรือญาติอันเป็นที่รัก ถ้าหาก ไม่มีการปฏิบัติแล้ว เราจะต้านทานไม่อยู่ ความเศร้าโศกก็จะครอบงำได้ ดังพุทธวจนะว่า บิยโต ขายเต โสโก ความโศกย่อมเกิดจากผู้เป็นทุกข์ เราจะฉะนั้นเราควรปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพื่อเป็น ทำนบกั้นอารมณ์โศกเศร้า เราต้องสร้างทำนบ ด้วยการฝึกฝนอบรมต่อผู้ กับอารมณ์ต่างๆ ถ้าไม่ฝึกฝนอบรมจิตด้วยวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานแล้ว เวลาเมื่ออารมณ์ไม่ติมาถึงแล้ว เราก็จะกำจัดหรือ ต้านทานอารมณ์นั้น ไม่อยู่ เหมือนทำนบที่สร้างแล้วไม่แข็งแรง ต่อเมื่อเราฝึกฝนจิตด้วย วิปัสสนาแล้ว ก็เหมือนทำนบที่สร้างอย่างแข็งแรง อันนี้เกิดขึ้นเพราะการ ประพฤติปฏิบัติ เจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จะต้านกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศก โทมนัสเสียได้

ประการที่ ๓ คือการจัดเสียซึ่งความทุกข์กายและทุกข์ใจ ทุกข์กายนี้ เมื่ออาจารย์ไปประกาศพระศาสนาไปยังประเทศสหรัฐอเมริกาได้พบหมอวางยาสลบคนหนึ่งที่รัฐลอสแอนเจลิส แห่งสหรัฐอเมริกา เขาป่วยด้วยโรคปวดศีรษะ ถึงกับร้องไห้เอเพราะไม่สามารถทนต่อทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส ถึงกับเอาศีรษะชนกับฝาหรือผนังก็ไม่หาย จนไม่สามารถจะหลับนอนได้ พอเขาประกาศว่าอาจารย์จะไปเขาทราบข่าวก็ดีใจ ครั้นอาจารย์ไปถึงเขาก็รีบไปพบแล้วเรียนให้ทราบว่า ตัวเขาเองเป็นผู้เชี่ยวชาญในการวางยาสลบ (วิสัญญีแพทย์) แล้วเล่าอาการของทุกข์ทรมานของเขาให้ฟังโดยตลอดและวิธีใดบ้างที่จะช่วยเขาให้หายเป็นปกติ อาจารย์จึงให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ครั้นทุกข์ทรมานอันเกิดจากการปวดศีรษะเกิดขึ้นจึงให้กำหนดเวทนามานุสติปัฏฐาน เวทนามันก็ดับไปก่อนกลายไปจึงได้บรรณาภิอาจารย์ว่า จะให้กระผมมีส่วนช่วยพระพุทธศาสนาได้โดยวิธีใดบ้าง อาจารย์จึงบอกไปว่า วิธีนี้เมื่อภิกษุเสื่อมแล้วผู้สั่งก็คอยอยู่อาพาธขอให้ช่วยรักษาพยาบาล เขาก็มีความพอใจ เต็มใจ อาจารย์สั่งเกิดตุ๊กตารักของเขารู้สึกว่าเขามีความสุขมากที่พ้นจากทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส เพราะฉะนั้นทุกข์กายกับทุกข์ใจ มันเป็นส่วนจรรวม พระพุทธองค์เรียกว่า ธรรมานุภาเวน หรือ สกกตวา พุทธธรรม ไอสถ์ อุตตมัม วรฺ เมื่อก่อนอาจารย์เคยคิดว่าธรรมเป็นไอสถ์ได้อย่างไร ไม่ใช่สมมุติพรสักท่ม้อย เป็นเพียงแต่จากคำพูดเท่านั้น เพียงแต่ธรรมนั้นเอามาเป็นอารมณ์ ไม่ใช่ว่ายานี้จะใช้สมมุติพร ธรรมก็เป็นสมมุติพร

อันประเสริฐด้วย เพราะฉะนั้นถ้าเราป่วยด้วยโรคอะไรก็ตาม จะปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือป่วยด้วยเวทนามาต่างๆ เราพึงกำจัดเสียด้วยการปฏิบัติธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติวิปัสสนา นี้ เราก็จะมีความสุข เมื่อเรามีความสุขกาย ใจเราก็จะมีความสุขด้วย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติจึงมีความสำคัญ อันนี้เป็นประการที่ ๓

ประการที่ ๔ คือ การเข้าถึงความจริงของชีวิตว่า ชีวิตนี้มีความจริงแค่ไหน เมื่อปฏิบัติแล้วได้บรรลุสมรรถผล เพราะว่าในตัวของเราเริ่มมีรูปกับนามเท่านั้น รูปกับนามนี้ก็คลุกเคล้าไปด้วยพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้อยู่คู่กันไปควบคู่กันไป แล้วจะรู้ว่าเรานี้คือใคร ในวิสุทธิมรรค ท่านกล่าวว่าเหมือนกับอุบาสกคนหนึ่งมีความอยุ่ ๒ ตัว คือหนึ่งขณะที่เขา กำลังหลับอย่างสบาย เจ้าความสองตัวได้หนีออกจากจิตใจไป พอเขาตื่นขึ้น ออกมาดูควายปรากฏว่าควายได้หายไปเสียแล้ว เหลือแต่ความว่างเปล่าและรู้ได้ด้วยควายได้หนีออกไปเองทั้ง ๒ ตัว จึงออกไปตามหาพอดีไปเห็นควาย ๒ ตัว ซึ่งมีลักษณะรูปร่างเหมือนควายตนเองจึงออกมาตามหาอยู่นั้นทุกประการ เขาดีใจมากนึกว่าเป็นควายของตนเองจึงจูงควายทั้ง ๒ ตัวมาผูกไว้ที่โคนอกนั้นอีก พอรู้เข้าจึงลุกขึ้นและออกมาดูควายอีกครึ่งถึงกับอุทานออกมาว่า โอ! ไม่ใช่ควายของเราที่แท้มันเป็นควายของคนอื่น ชื่อนี้ฉันใด นักปฏิบัติก็ฉันนั้น เมื่อก่อนเราเข้าใจว่า มีเรา มีเขา ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าของกู ของมัน เราเราสมมติขึ้นมา คุณหญิง คุณนาย สามเณร พระภิกษุในภิกษุนี้ พระครู เจ้าคุณ อะไรรเหล่านี้ ความจริงเป็นสมมติทั้งนั้น แล้วมาพิจารณา

ตามความเป็นจริงแล้วก็ไม่มีอะไร มีแต่รูปกับนามเท่านั้น เมื่อเป็นและมีตัว
คลุกเคล้าอยู่ด้วย พระไตรลักษณ์คือ รูปนามนี้ก็ตกอยู่ในความไม่แน่นอน
ตกอยู่ในความไม่ใช้ตัวไม่ใช้ตน ตกอยู่ในพระไตรลักษณ์อยู่เป็นอย่างนั้นและ
เรารู้จากความจริง นักปฏิบัติทุกคนต้องรู้ความจริงว่าเราคือใคร มีแต่รูป
แต่นามทั้งนั้นเป็นของสมมติ เมื่อของสมมติเช่นนี้แล้ว คือมีอยู่ในลักษณะ
๓ อย่าง คือ เป็นอนิจจัง เป็นขงไม่เที่ยง รูปนามเป็นของไม่เที่ยง
รูปนามนี้เป็นทุกข์ รูปนามนี้ไม่ใช่ของเรา อันนี้เป็น อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา
จะรู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้น

เมื่อเรารู้จักความจริงอย่างนั้นแล้ว เราก็มีการปฏิบัติเพื่อให้มรรคผล
สูงขึ้นไป เราต้องมีการปฏิบัติต่อเนื่องกันไป ในขณะเดียวกันก็มีการ
พัฒนาอย่างสมบูรณ์เสมอ เพื่อตัดสัปปายะ วิจิกขณา สัมมัทธมมามาส
ตลอดถึง รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะกุกกุจจะ อวิชชา ขึ้นไป
แล้วก็จะถึงขั้วสุดจบของชีวิต คือตัวนิพพาน (ความดับทุกข์) เพราะฉะนั้น
พระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาที่ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ก็เพื่อ
จะให้เข้าถึงขั้วนี้คือ มรรค ผล นิพพาน

การดับทุกข์นี้คือดับอะไร คำว่า ดับมี ๒ อย่างคือ การดับพลสมภาติ
อย่างหนึ่ง การดับกิเลสอย่างหนึ่ง การดับพลสมภาติมี ๒ คือ นิรุตติสมภาติ
และพลสมภาติ นิรุตติสมภาติคือเอาเป็นอารมณ์ของสมณะ ส่วนพลสมภาติ
เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อารมณ์ของวิปัสสนาคือเอารูปนามมาเป็นอารมณ์
สำหรับนิพพาน คือ การดับนั้นหมายเอาการละกิเลสไปช่วยณะ เป็นวิธี

ล้างกิเลส (การดับที่กิเลส) คำว่า การดับกิเลสนั้นคือการจะเข้าหรือออก
สมภาติขึ้น กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น กิเลสย่อมดับไป สงบระงับหายไป ถึงแม้ว่า
จะมีเบญจขันธ์เหลืออยู่ จะเข้าสมภาติหรือไม่เข้าสมภาติก็ตามก็ชื่อว่าตั้งอยู่
ในผลนั้น ดังนั้นผลแห่งการเข้าสมภาติจึงไม่มีการลบเลือน ในปีฉุปรกรณ์
ว่า ผลปตติกาลโต ปฐาย พุทธิ สมปาณตติ ทสสน์ อุปปนมนฺติ ผู้จะเข้า
หรือไม่เข้าก็ตาม ชื่อว่าตั้งอยู่ในผลอันนั้นทันทีดังนี้ เพราะฉะนั้นการที่
ถึงจุดนั้นก็คือพระนิพพาน นิพพานก็คือ ความดับกิเลสอันมีประการหนึ่ง
ขันธ์ยังเหลืออยู่แต่กิเลสไม่มีอันนี้อีกประการหนึ่ง ประการดับทั้งขันธ์
ดับทั้งกิเลสอันนี้อีกประการหนึ่ง ผู้ใดดับนิพพาน คำว่า นิพพาน นั้น เชื่อว่า
ถ้าหากว่าสัตว์ทั้งหลายยังไม่ถึงนิพพานแล้ว ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด
อยู่ร่ำไป ต้องตามเสวยทุกข์จนนับชาติไม่ถ้วน ก็อะไรกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์
ก็เพราะกิเลส ตัณหาอันหนึ่งที่ทำให้เราทวนต้องเกิดทุกข์ ตั้งอุเบกขาที่เคย
ยกมาให้เห็นๆ ซากๆ ก็เพื่อให้มีความเข้าใจในหลักธรรมข้อนี้ เหมือน
ขานูที่อิงลูกศร อิงลูกธนูหรือว่าลูกศร เมื่อสายธนูดึงลูกศรนั้นก็ตกไกล
ยิ่งไปไกล ถ้าสายธนูหรือหน้าไม้ ซึ่งพวกเราเรียกว่าหน้าไม้ ถ้าหน้าไม้
มันหย่อนยาน เมื่อยิงลูกศรหรือลูกธนูมันก็ไปไม่ไกล มันก็ตกใกล้ๆ ขานู
หรือตัวธนูนั้นแหละเป็นตัวตัณหา ลูกศรได้แก่ตัวจิต เมื่อจิตที่ไม่มีกิเลส
แล้วมันจะไปไหน กิเลส ตัณหาอันนั้นก็หลุดไปจากจิตหมด ภาพ ชาติ ก็จะเป็น
ที่สุดแห่งทุกข์ มีความสบายฉันท การถึงพระนิพพาน ก็ฉันทนั้น

จุดจบของชีวิตแห่งสั่วทั้งหลาย ก็อยู่ที่นิพพานนี้แหละ เพราะฉะนั้น
ทิศทาง หรือจุดหมายปลายทางของชีวิตนั้นขอให้รู้เสียว่า เรากำลังเดินไป
สู่จุดอันนั้น ด้วยการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั่นเอง พระพุทธองค์มี
พระพุทธประสงค์อยู่ ๕ ประการดังกล่าวแล้ว

เป้าหมายทั้ง ๕ ประการนี้ กรรมวิธีที่จะเข้าถึงด้วยอย่างไร จะเข้าถึง
อย่างไรก็ดีด้วยอาศัยการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา ๑
เวทนานุปัสสนา ๑ จิตตานุปัสสนา ๑ ธัมมานุปัสสนา ๑

กายานุปัสสนานี้ไม่ได้แก่ เราจะต้องปฏิบัติกายของเรา นี้ เรียกว่า
มีอาณานาสนติ คือการกำหนดลมหายใจและอิริยาบถ มีสติสัมปชัญญะ
ธาตุ อสุภะ แต่ว่าในกายานุปัสสนานี้มีทั้งสมถะและวิปัสสนา แม้แต่ลมก็เป็น
กิริยาทั้งสมถะและวิปัสสนา ในแง่ของการติดตามลมหายใจ คือการกำหนด
ลมเข้า (อัสสาสะ) กำหนดลมหายใจออก (ปัสสาสะ) เวลาติดตาม
ลมเข้ายาวๆ ก็กำหนดว่า เข้าหนอ, กำหนดลมหายใจออกยาวๆ กำหนดว่า
ออกหนอ **อนุหนอน** การติดตามลม ในแง่ของการติดตามลมคือลมเข้า
ลมออก เข้ายาว ออกยาว ติดตามลม คือนับลม คือ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕
ดังนี้ อันนี้แหละเป็นขณะนัย ในแง่แห่งการไปถูกต้องนั้นคือ ลมเข้าไม่ต้อง
ติดตามลม ไม่ต้องนับไปตุลุม ที่ถูกต้องเวลาลมเข้า พองหนอ เวลาออก
ยุบหนอ นี้เรียกว่า สัมพุทธานัย เป็นวิปัสสนาส่วนการติดตามลม การนับลม
เป็นสมถะ เพราะเอามาจากภายใน มันแยกกันตรงนี้ สำหรับอิริยาบถและ

สัมปชัญญะ เป็นวิปัสสนา สำหรับ ธาตุ อสุภะ และนิวาสินัน เป็นสมถะ
มันแยกกันที่ตรงนี้ มันแยกกันที่อารมณ์อันนี้เป็นกายานุปัสสนา

สำหรับเวทนานุปัสสนานี้ไม่ได้แก่ ปวด เจ็บ เมื่อย ปวดนั้นได้แก่
ทุกขเวทนา สบายนั้นคือ สุขเวทนา ฉะๆ เป็นอุเบกขาเวทนา ก็กำหนดไป
ตามที่มีมันเกิดขึ้น ถ้าปวดก็ ปวดหนอ ปวดหนอ สบาย ก็สบายหนอ
สบายหนอ ฉะๆ ก็สบายหนอ เพียงแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น

จิตนั้น ไม่ได้แก่ ความคิดหรือโมติ นักปฏิบัติมักจะมีจิตฟุ้งซ่าน
ในการที่คิดฟุ้ง สว่างเกิน ในการที่เราได้กระทำมาแล้ว ได้ปฏิบัติ ได้ทำมา
เราไม่รู้ เราไม่เอา ความผิดของเราไปหาที่ผิดๆ มาคิด สิ่งที่ไม่ควรเพราะว่า
อวิชาห่อหุ้มและมีตัณหาเกาะเกี่ยวอยู่ด้วย มันไม่มีความจริง
จึงทำไป เมื่อปฏิบัติก็เกิดความฟุ้งซ่าน ขอให้มันปฏิบัติด้วยความฟุ้งซ่าน
พระพุทธองค์ตรัสว่า อดีตให้เป็นอดีต อนาคตให้เป็นอนาคตจะไม่คิดถึงอดีต
อนาคต เอาปัจจุบัน อธิษฐานว่าอดีตอย่าไปคิดถึง อนาคตอย่าไปคิดถึง
เอาแต่ปัจจุบันอย่างเดียว คิดแต่ปัจจุบันอย่างเดียว อดีตแล้วก็แล้วไป
พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ องคุลิมาลาว่า องคุลิมาลาเป็นมหาโจร ยังได้เป็น
พระอรหันต์ สักคน ๔๔๔ คน และตัดเอานิวาสินันที่ตนฆ่ามาร้อยเป็น
พวงมาลัยแขวนที่คอตั้ง ๔๔๔ นิ้ว ยังเหลืออีกนิ้วเดียวจะถึงพืชมนี้ เห็นแม่
มาแต่ไกลไล่แม่เพื่อจะฆ่า พระพุทธเจ้าอยู่วัดพระเชตุวันเห็นว่าองคุลิมาลา
จะต้องฆ่าแม่ ถ้าเราไม่ไปและนอกจากเราไม่ผิดใคร พระองค์เสด็จลี้ภัย
องคุลิมาลา องคุลิมาลาพระพุทธเจ้าไม่หันตะโกนบอกพระพุทธเจ้าให้หยุด

พระพุทธองค์ตรัสบอกว่า เราหยุดแล้วท่านยังไม่หยุด โอ้! นึกถึงอย่างนี้ สกิดจิตขององค์สิมมาล ให้สวดองค์สิมมาลว่าตัวบุคคลที่ประมาณแล้วภายหลัง ไม่ประมาณได้ชื่อว่า ยังตนและโลกนี้ให้สว่างได้ เหมือนพระจันทร์ที่พ้นแล้ว จากเมฆ พระองค์สิมมาลได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว กำหนดเฉพาะปัจจุบัน เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายที่กำหนดจิต คิดหนอ คิดหนอ คิดดีก็ตาม คิดไม่ดีก็ตาม คิดหนอ คิดหนอ อันนี้เป็นจิตตามุขัสสนา

สำหรับธรรมามุขัสสนานี้ได้แก่ขั้น ๕ และนิวรรต ๕ ขั้น ๕ นั้น ไม่มีปัญหา คือขั้น ๕ นั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขั้น ๕ รวมแล้วก็ได้รูปกับนาม รูปก็เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนาม รวมแล้วขั้น ๕ ก็คืออยู่กับรูป นาม เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป ตัวที่เข้าไปรู้เป็นนาม ได้แก่รูปนาม นั่นเอง และรูปนาม ได้แก่ขั้น ๕ นั่นเอง พอทุกขทั้งหลายที่รวมอยู่เป็น สกิดจิตนั้น ปล่อยไปตามกาย ทุกข ทุกขทั้งหลายรวมอยู่ที่ขั้น ๕ คือ กำหนดรวมอยู่ที่พองยุบนี้เอง พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป ตัวที่เข้าไปรู้ เป็นนาม ก็คือรูปนาม อันมีรูปนามขั้น ๕ ไม่มีปัญหาอะไร แต่นิวรรต ๕ อันสวดทั้งหลาย ทุกขในโลกนี้ มีทุกขประเทศ มีทุกคน ทุกขณะและมี ด้วยทุกข ไม่ว่าชาติโหนดก็มี ๕ อย่างคือมีชอบ ไม่ชอบ มีช่วง มีพุ่ง ลงสย มีอยู่ทั่วโลก ฝรั่งเศสมี ไม่ใช่คนไทยมีอยู่ อาฟริกาก็มี แม็กซิโกก็มี ทุกสิ่งทุกอย่างมีหมดไม่ว่าชาติ เพราะฉะนั้นเรียกว่า ธรรมชาติ เรียกว่าธรรมชาติ มันมีอยู่ เกลือมันอยู่บ้านเราเต็ม เกลือคนอื่น บ้านอื่นก็เต็มเหมือนกัน

มีเหมือนกันทั่วโลกอย่างนี้แหละ เราก็กำหนดสิ่งเหล่านี้ พระพุทธองค์ว่า เป็นนิวรรต ถ้ามี ๕ อย่างนี้ คนนั้นจะไม่สำเร็จอะไร ถ้าชอบก็ชอบหนอ ชอบหนอ ไม่ชอบก็ไม่ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ ช่วงก็ช่วงหนอ ช่วงหนอ พุ่งก็ พุ่งหนอ พุ่งหนอ ลงสยก็ลงสยหนอ ลงสยหนอ จนกว่าจะสงบ

คุณธรรมทั้งหลาย ปุติ สมภาธธรรมก็จะบังเกิดขึ้น แล้วก็มีการณ์ นิमित्तุดุคขึ้นมา เป็นแสง เป็นสี เป็นต้นไม้ เป็นภูเขา ให้กำหนดแล้วญาณ ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ อันนี้ซึ่งท่านทั้งหลายก็กำลังมีการประพฤติ ปฏิบัติอยู่ ทั้งกรรมวิธีที่จะเข้าถึงเป้าหมายทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อปฏิบัติ อย่างนี้อยู่ตลอดลำดับไปแล้วความบริสุทธิ์ทางกิเลสก็จะหมดไป น้อยไป บาปไป บางไป แล้วความเศร้าโศกเสียใจ จิตใจของเราไม่เศร้าหมองจะมี ความผ่องใสตลอดชีวิต ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ซึ่งคลุ้มเป็นโรคอยู่ก็จะ หายไป ก็จะหลีสบาย แล้วจะเข้าถึงความจริงคือ นิพพาน คือความดับทุกข์ นี่เป็นกรรมวิธีจะเข้าถึง เข้าถึงเป้าหมายทั้ง ๕ ประการคือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือวิปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นกรรมวิธีที่จะเข้าสู่เป้าหมาย เมื่อเรา เข้าสู่เป้าหมายแล้ว จะถึงกิติโมชาตินี้ หรือไม่ถึงกิติโมชาติแต่เราก็มีความภูมิใจ อยู่ ๔ ประการคือ

๑. เราจะมีสติเวลาเมื่อตาย
๒. สุดเวลาเมื่อตายแล้วก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์อย่างแน่นอน
๓. จะไม่ไปเสีย เสียในภพ ในชาติต่อไป
๔. จะมีผล ๒ อย่างคือ อนาคตามีและพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้

ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นคุณธรรม เป็นสิ่งที่อันใจสำหรับผู้ฟังและผู้ปฏิบัติ
ทั้งหลายที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะฉะนั้นได้กล่าวถึงประวัติความเป็น
มาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ และพุทธประสงค์ของพระพุทธองค์ ซึ่งตรัสใน
สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ทั้ง ๔ ประการและกรรมวิธีที่จะเข้าถึงเป้าหมายทั้ง
๔ ประการนั้นและความอบอุ่นใจทั้ง ๔ ประการก็ได้แสดงแก่ท่านนักปฏิบัติ
โยคีผู้บำเพ็ญอุบายทั้งหลายแล้ว ขอให้จดจำเอาไว้และปฏิบัติต่อไปด้วยความ
เข้มแข็ง เพื่อเพื่อกุศลของเรา อาตมาได้ชี้แจงแสดงพระพุทธเทศนามากี่
เห็นว่า พอสมควรแก่เวลา จึงขอสมมติยุติไว้แต่เพียงแค่นี้ที่สุดแห่งการแสดง
พระธรรมเทศนานี้ ขออานุภาพแห่งธรรมเทศนาในปัญจกัลป์ท่านทั้งหลาย
ได้ตั้งใจทำความสงบ ของเป็นความป้จจัย ขอให้ได้มรรคผล นิพพาน
โดยเร็วอันเร็วด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ เอว ก็มีความประการดังนี้



หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอความมอมน้อมของข้าพเจ้าจงมีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น ขอความสุขสวัสดี จงมีแก่ท่านสาธุชนพุทธบริษัท ผู้แสวงหา
ความพ้นทุกข์ทั้งหลาย

ณ บัดนี้ อาตมาภาพจะได้อธิบาย ถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นคำสอนที่สูงส่ง ขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเป็นคำสอนที่รู้จนล้นทั่วโลกให้พ้นจาก
วัฏสงสารอันมีพระนิพพานเป็นที่สุด ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจฟัง เพื่อที่จะ
ได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ พาตนให้พ้นทุกข์ตามสมมุติบัญญัติปฏิบัติ
โลกเราทุกวันนี้ ย่อมมีความเร่าร้อน วุ่นวายสับสนยุ่งเหยิงซึ่งมีอยู่
แต่ดั้งเดิมไม่พ้นการถูกลูกต้อน การฉ้อฉล การเบียดเบียนกัน การทรยศ
หักหลัง การเอาเปรียบ การกดขี่กัน การทะเลาะวิวาท ตลอดจนการ
รบราฆ่าฟันกัน ยังคงมีอยู่ในหมู่มนุษย์ทั่วไป ความชั่วทั้งหลายเหล่านี้
ธรรมชาติมิได้ก่อขึ้นเลย แต่มนุษย์นั้นเองเป็นผู้ก่อ บรรดาศาสนาของสัตว์
และศาสนาต่างๆ พยายามคิดค้นและวางหลักไว้ สำหรับให้มนุษย์ปฏิบัติ
เพื่อสร้างความสันติสุขให้แก่โลกโดยให้มนุษย์ทำแต่ความดี และให้ละความชั่ว
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาของพุทธศาสนา ก็ทรง
กระทำเช่นนี้เหมือนกัน แต่นอกจากจะทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดี

ละความชั่ว แล้วพระองค์ก็ยังทรงสอนให้มนุษย์ชั่วระจิตให้บริสุทธิ์อีกด้วย
ดังปรากฏในคำสอนของพระองค์ที่ว่า “โอวาทปาทิโมกข์” คือ

สหพปาปส อกรรม การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลสุปปสมปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สจิตตปริโยทมน์ การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆ ในโลก
มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระองค์ทรงเห็นว่า การที่จะ
ไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์
ปราศจากกิเลสเสียก่อนเมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว มนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว จะทำ
แต่ความดี เพราะมูลเหตุที่จะให้ทำความชั่วคือกิเลสได้หมดไปเสียแล้ว

ตามหลักของพระพุทธศาสนา จิตของมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติ
ไม่บริสุทธิ์ ย่อมถูกละอองด้วยกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง และเพราะ
ความโลภ โกรธ หลง นี้เองที่ผลักดันให้มนุษย์ ประกอบกรรมทำชั่ว
จนมาสู่ประการ

สมถกรรมฐาน-วิปัสสนากรรมฐาน

การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้ทรงวางไว้ เรียกว่า “กรรมฐาน” กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีสองอย่าง
คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ มีวิธี
ปฏิบัติแตกต่างกันและมีผลต่างกันมากคือ

สมถกรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกียะ คือความสงบในโลก
อันมีพรหมภูมิเป็นที่สุด

แต่วิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกุตระ คือความสงบ
ที่พ้นจากโลก อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด

สมถกรรมฐาน เพ่งปัญญาเป็นอารมณ์ คือเพ่งเอาสิ่งในโลกสมมุติ
เรียกกันว่าเป็นนั่น เป็นนี่ เป็นอารมณ์ เช่น กลิ่น ๔๐ เป็นต้น

แต่วิปัสสนากรรมฐาน เพ่งปรมนัตถรม คือรูปนาม หรือขันธ์ ๕
ซึ่งเป็นสิ่งจริงแท้เป็นอารมณ์

สมถกรรมฐาน ต้องเลือกจิตเช่น ราคะจิตควรเจริญอุสุภะ
โทสะจิตควรเจริญเมตตา โมหะจิตควรเจริญอานาปานสติ ศรัทธาจิต
ควรเจริญพุทธานุสติ เหล่านี้เป็นต้น

แต่วิปัสสนากรรมฐาน ได้ทุกจิต

สมถกรรมฐาน ทำให้จิตบริสุทธิ์ชั่วครั้งชั่วคราว แต่การปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำให้จิตบริสุทธิ์ไปชั่วกาลอวสาน

สมถกรรมฐาน ไม่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้
แต่สามารถทำให้บรรลุโลกียะกิเลสได้เช่น มีอิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้
เหาะเหิน เดินอากาศ เต็มน้ำ ดำดิน ล่องหนหายตัว ย่นระยะทาง
ทิพย์โสธมีฤทธิ์ จูตูปาตญาณมีตาทิพย์ เจโตปริยญาณรู้ใจคนอื่นได้
บุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกชาติได้ เหล่านี้เป็นต้น

แต่วิปัสสนากรรมฐาน ไม่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุโลกียะกิเลสได้
แต่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้จะให้บรรลุผล นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทาง อันสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแต่วิปัสสนากรรมฐาน โดยไม่ปฏิบัติสมถกรรมฐานเลยก็ได้หรือจะปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อมุ่งเอาฌาน แล้วปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัยสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐาน ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนบรรลุผล นิพพาน ก็ได้ แต่ถ้าจะปฏิบัติเฉพาะสมถกรรมฐาน เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้น ย่อมไม่มีความสำเร็จได้เลย เช่น อาหารตาบสและ อุทกตาบส เป็นต้น สำหรับสมถกรรมฐาน จะยังไม่ยกคำว่าวิเนหีนี้ จะกล่าวถึงแต่เฉพาะวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำได้ให้บรรลุทั้งหมดจด ทำให้พ้นทุกข์ และบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งหมายความว่าหนทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ทำให้บรรลุถึงนิพพานนั้น ไม่มีทางอื่นอีกเลยนอกจากการปฏิบัติตาม “สติปัฏฐาน ๔” นี้เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ แปลตามศัพท์ว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง ในทางปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือการใช้สติพิจารณากำหนดรู้ทุกขณะ

ถึงอาการที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม หรือทางเบญจขันธ์ แบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภทคือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกายหรือรูปขันธ์ เช่น การเดินจงกรม ขว้างย่างหนอ ช้าย่างหนอ และการกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้อาการของยุบของพอง เช่น พองหนอ ยุบหนอ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนาหรือเวทนาขันธ์ เช่น การกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นว่ากำลังสุขอย่างไร ทุกข์อย่างไร หรือไม่สุขไม่ทุกข์หรือเฉยๆ ก็รู้ชัดแก่ใจ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต หรือ วิญญาณขันธ์เช่น การกำหนดรู้ว่าจิตมีลักษณะอย่างไร จิตมีรากะ โทสะ โมหะ ความหตู่ พุ่งชาน สงบหรือไม่สงบจิตมีอารมณ์อย่างไรบ้าง

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรมคือ สัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ สัญญาขันธ์คือ ความจำได้ หมายถึง สังขารขันธ์คือ ความนึกคิด เมื่อเราคิดอะไรอยู่ที่ใดกำหนดรู้ว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจ ไม่พอใจ พ่วง พุ่ง สงสัย ซึ่งเรียกว่านิวรณ์ ก็ต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆ

ถ้าจะกล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานนั้นมีอะไรอื่น นอกจากการใช้สติพิจารณากำหนดรู้ทุกขณะว่า ในขณะหนึ่งๆ นั้น เรากำลังทำอะไรอยู่

หรือเรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ ทั้งนี้ พิจารณากันเฉพาะใน
ปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึง อดีต และอนาคต แม้สักวินาทีเดียว
สติปัญญานี้เป็นหัวใจแห่งคำสอนของสมเด็จพระสันตปาปาสมเด็จพระสันตปาปาโดยแท้
พระองค์ได้ทรงพร่ำสอนสติปัญญา แก่สาวกของพระองค์อยู่เสมอโดยนิตย
นับแต่ตรัสรู้จนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน ยิ่งกว่านั้นพระองค์ยังทรง
รับสั่งไว้อย่างชัดแจ้ง ในมหาสติปัญญาสูตรว่า เอกายโน อโย ภิกขเว
มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา ฯ เปฯ ยทิท จตตารโ สติปัญญาภาติ ความว่า “ตราบ
เท่าที่เห็นด้วยในวิญญูสงสารทั้งหลาย ทาง คือสติปัญญา ๔ นี้ เป็นทาง
สายเดียวที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าว
ล่วงความเศร้าโศกเสียใจ ความรำไรร่าพัน เพื่อดับทุกข์ดับโทมนัส เพื่อบรรลุ
มรรค ผล นิพพานด้วย” แม้พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ทั้งในอดีตกาล
และอนาคตกาลที่ดีจะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะบรรลุ มรรค ผล
นิพพานได้ ดังพระบาลีรับรองข้อความตอนนีว้า

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทธา เตสญจ สวากา
เอกายเนน มคเคเน สติปัญญาสญญินา

ความว่า “พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวก ย่อมไปสู่พระนิพพาน ด้วยทาง
สายเดียวคือสติปัญญา ๔ ด้วย” ที่พระองค์ทรงตรัสว่า เป็นเอกายนมรรค
คือ เป็นทางสายเอกก็เพราะว่า

๑. พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงค้นพบ
๒. มีอยู่ในพระพุทธศาสนานี้แห่งเดียว

๓. เป็นการไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเอง จะให้ใครไปแทนไม่ได้
๔. เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแคว
๕. เป็นการไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน

พอง-ยุบ

ครึ่งหนึ่งเมื่อสมเด็จพระผู้มพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่ในนครสาวัตถี
มีเทพบุตรคนหนึ่งมีความสงสัยข้องใจในปัญญาวจร จึงเข้าไปเฝ้า
พระพุทธเจ้า แล้วทูลถามว่า

อนโตยฎา พหิยฎา ขฎาย ขฎิตา ปชา
ตํ ตํ โคตม ปุจฉามิ โก อิมํ วิชฎเยย ขฎุ

ซึ่งแปลว่า- “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ สัตว์โลกพากันอยู่ทั้งภายในและ
ภายนอก มีความยุ่งเกี่ยวพันไว้แล้ว จะแก้ไขปัญหาคความยุ่งเหยิงนี้ได้
อย่างไรพระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ทรงตรัสเป็นภาษาบาลีว่า-

สิเล ปติญฺจาย นโร สบญฺญู จิตฺตํ ปญญญจ ภาวยํ
อาตปฺปี นิปกิ ภิกขุ โส อิมํ วิชฎเยย ขฎุ

แปลเป็นใจความว่า “บุคคลใดตั้งอยู่ในศีล ทำสมาธิให้เกิด
ยังวิปัสสนาปัญญาให้แจ้งบุคคลผู้นั้นก็จะสามารถความยุ่งเหยิงในโลกนี้ได้”
คำว่ายุ่งเหยิง ก็คือ กิเลสมีโลภะ โทสะ โมหะ ที่มาวุ่นในจิตใจของเรา
อยู่ตลอดเวลาในแหละ

การตั้งอยู่ในศีล การทำสมาธิให้เกิด การยังวิปัสสนาปัญญาให้แจ้ง ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ในทางปฏิบัติจะทำอย่างไร ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ตรงไหน

ในการเดินทางจงกรมครึ่งหนึ่ง หรือการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครึ่งหนึ่งนั่นคือ การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

จิตที่คอยระมัดระวังใน การพอง การยุบ เป็นศีล

จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ

ที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงมีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง ศีลที่มีอยู่ในองค์แห่งการปฏิบัตินั้น มีความหมาย

ต่างกับศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ซึ่งเป็นโลกียศีล เป็นศีลที่ทำให้คน

รู้จักผิดชอบชั่วดี บำเพ็ญคุณโทษ ประโยชน์ไม่ประโยชน์ แต่ศีลในทาง ปฏิบัตินี้เป็นศีลในองค์มรรค เป็นศีลในขั้นโลกุตตระ ที่จะพาไปสู่ มรรค

ผล นิพพาน ดังคำสรุปศีลที่ว่า “ศีเลนนิพพุติงมุตติ” ศีลพาไปสู่พระนิพพาน

ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นที่ใด มรรคมีองค์ ๘ ก็มีอยู่ที่นั่น เพราะ

มรรคมีองค์ ๘ คือ

สัมมาทิฐิ-สัมมาสังกัปปะ เป็นตัวปัญญา

สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ เป็นตัวศีล

สัมมาวาจา-สัมมาสังกัปปะ-สัมมาสมาธิ เป็นตัวสมาธิ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราได้ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เท่ากับได้ปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ แล้วโดยสมบูรณ์ นั่นคือ มรรคมีองค์ ๘ ก็มีอยู่ในพองในยุบ

นั่นเอง

พระไตรปิฎกมีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร

การที่เห็นและรู้ว่า อากาโรพองหรืออากาโรยุบ เกิดขึ้น คงอยู่ แล้ว ก็หายไป แล้วเกิดขึ้นใหม่ แล้วก็หายไปอีก สลับกันอยู่เช่นนี้ อากาโรอย่างนี้ เป็นอนิจจัง

เมื่อกำหนดไปๆ เวทนามก็เกิดขึ้น รู้สึกเจ็บปวดตรงนั้น ตรงนี้ อากาโร อย่างนี้เป็นทุกข์

เมื่อกำหนดว่าพอง จะบังคับไม่ให้เป็นยุบก็ไม่ได้ เมื่อเวทนามก็เกิดขึ้นจะ บังคับไม่ให้มันเกิดก็ไม่ได้ อากาโรพองก็ดี ทุกขเวทนามก็ดี ไม่อาจบังคับอะไร ได้เลย อากาโรอย่างนี้เป็นอนัตตา

ดังนั้น ในขณะที่เราเอาสติมากำหนดที่ กาย เวทนา จิต และธรรม ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีอยู่รูปร่างนั่นเอง จะคลุกเคล้าอยู่กันรูปร่างที่เรากำหนดอยู่ตลอดเวลา รูปร่างเกิดขึ้นในทีใดพระไตรปิฎกก็มีอยู่ในที่นั้น อุบมาเหมือนเมื่อเห็นเสือก็ยอมเห็นลายเสือฉะนั้น นั่นคือพระไตรปิฎกก็มีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง

ตามหลักปฏิบัติ การเจริญกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ต้องเอา ขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ นาม ฉะนั้นขั้น ๕ เมื่อย่อยลงแล้วก็คือรูปนาม พองเป็นรูปใช้ไหม ยุบก็เป็นรูปใช้ไหม จิตที่ เข้าไปรู้พองหรือยุบเป็นนาม ดังนั้นการเอารูปนามมาเป็นอารมณ์ ก็คือ การเอาขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์นั่นเอง รูปนามมีอยู่ที่ใด ขั้น ๕ ก็อยู่ที่นั่น

การนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ มีอยู่ในขั้นที่ ๕ ได้อย่างไร

ท้องพอง ท้องยุบ เป็นรูปขั้น

รู้สึกว่าสุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นเวทนาขั้น

จำได้ว่า ท้องพอง ท้องยุบ เป็นสัญญาขั้น

ท้องพองมาก พองน้อย เป็นสังขารขั้น

ที่รู้ว่าเป็น พองยุบ เป็นวิญญาณขั้น

พองหนอ ยุบหนอ จึงมีอยู่ในขั้นที่ ๕ ด้วยอาการอย่างนี้

การเดิน ขว้างพอง ชั่วพองพอง มีอยู่ในขั้นที่ ๕ ได้อย่างไร

เท้าขวาอย่าง เท้าซ้ายอย่าง เป็นรูปขั้น

รู้สึกว่า สุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นเวทนาขั้น

จำได้ว่าเท้าขวาอย่าง เท้าซ้ายอย่าง เป็นสัญญาขั้น

เดินช้า หรือ เร็ว เป็นสังขารขั้น

ที่รู้ว่าเป็น เป็นวิญญาณขั้น

อิทธิพลของกรรมเพียงก้าวเดียว ขั้นที่ ๕ ก็เกิดแล้ว ขว้างพอง ชั่วพอง

อย่างหนอ จึงมีอยู่ในขั้นที่ ๕ ด้วยอาการอย่างนี้

พองหนอ ยุบหนอนี้มีค่าสูงมาก เปรียบเสมือนยานี่เดียว แต่

ประกอบด้วยตัวยาที่มีคุณค่าหลายสิบชนิด คือ มีคุณธรรมหลายอย่าง

ในที่เดียวกัน คือ นอกจากจะมีศีล สมาธิ ปัญญา และมรรคมีองค์ ๘

มีพระไตรลักษณ์แล้ว โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็ยังมีอยู่ในพอง ในยุบ นี้ด้วย

คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕

โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ คุณธรรมทั้งหมดนี้ มีอยู่ในพองหนอ ยุบหนอ ทั้งสิ้น
สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ เป็นกายาณูปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดความรู้สึกปวดที่เกิดขึ้น เป็นเวทนามุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดความคิดที่เกิดขึ้น เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดนิเวรณ์ ๕ ที่เกิดขึ้น เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบด้วยอาการอย่างนี้

สัมมัปปธาน ๔ มีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร

การสำรวจระงับในการกำหนด เป็นสังวรปธาน

เมื่อมีการกำหนดอยู่แล้วก็เลิกไม่เกิด เป็นปธาน

การกำหนดจิตรู้ในการปฏิบัติ เป็นวิปัสสนา

การรักษาอารมณ์ไม่ให้พุ้งซ่านด้วยสติ เป็นอนุรักษนาปธาน

สัมมัปปธาน ๔ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบด้วยอาการอย่างนี้

อิทธิบาท ๔ มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร

ความพอใจในการปฏิบัติ เป็นฉันทะ

ความพากเพียรในการปฏิบัติ เป็นวิริยะ

ความเอาใจใส่ในการกำหนดอารมณ์ เป็นจิตตะ

ความตรึตรองพิจารณาเหตุผลในการกำหนด เป็นวิมังสา นั่นคือ

อิทธิบาท ๔ ก็มีอยู่ในพองในยุบด้วยอาการอย่างนี้เช่นกัน

อินทรี ๕ และ พละ ๕ มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

อินทรี คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ เป็นศรัทธา

ความพากเพียรในการปฏิบัติ เป็นวิริยะ

ความระลึกรู้ในการปฏิบัติ เป็นสติ

ความตั้งใจแน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนด เป็นสมาธิ

จิตที่เข้าใจรู้เท่าทันในอารมณ์ เป็นปัญญา

เมื่ออินทรีคือความเป็นใหญ่ เข้าไปทำหน้าที่ในทางปฏิบัติ ก็จะสามารถ
ลึกเข้าไป

การทรงใจให้อยู่กับรูปนามให้อยู่กับ ศีลสมาธิ ปัญญา ให้อยู่กับปัจจุบัน

เป็นสัทอินทรี

ควรตั้งจิตพอใจต่อตนเองกัน ไม่พูด ไม่คุย ไม่อ่านหนังสือไม่นอนมาก

แต่ปฏิบัติมาก เป็นวิริยอินทรี

มีความระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเคลื่อนที่ เป็นสติอินทรี

การผูกจิตไว้ไม่ให้ผลออกจากรูปและนาม มีสติมีสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะ

เป็นสมาธิอินทรี

ปัญญาที่รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน

หรือรู้วิปัสสนาปัญญา เป็นปัญญาอินทรี

อินทรี ๕ พละ ๕ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบ ด้วยอาการอย่างนี้

โพชฌงค์ ๗ มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

เมื่อเราปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เป็นสติ

เมื่อสติเกิด การวิจัยในสภาวะธรรมก็เกิด เป็นธัมมวิริยะ

เมื่อธัมมวิริยะเกิด ความเพียรพยายามก็เกิด เป็นวิริยะ

เมื่อวิริยะเกิด ความอึดใจก็เกิด เป็นปฐิ

เมื่อปฐิเกิด ความสงบก็เกิด เป็นบัลลหิ

เมื่อบัลลหิเกิด ความตั้งใจมั่นก็เกิด เป็นสมาธิ

เมื่อสมาธิเกิด ความวางเฉยก็เกิด เป็นอุเบกขา

อุเบกขา ในที่นี้ ก็เช่นเดียวกันกับอุเบกขา ในสังขารอุเบกขาญาณ

มีสภาวะเป็นอันเดียวกันเหมือนแม่น้ำปิง วัง ก็มน้ำอย่างเดียวกัน แต่อยู่
กันคนละที่เท่านั้น ส่วนสภาวะนั้นเป็นอันเดียวกัน โพชฌงค์ ๗ จึงมีอยู่ใน

พองในยุบด้วยอาการอย่างนี้

เมื่อโพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นแล้ว มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นมาได้

อย่างไรก็เกิดมาตั้งแต่เมื่อเริ่มปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังได้กล่าวมาแล้ว
ข้างต้นนั้นแหละ ในทางปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ นั้น ท่านเปรียบเสมือนรถไฟ ๗ ตู้
เหมือนหัวรถจักร ส่วนมรรคที่เหลือทั้ง ๗ ท่านเปรียบเสมือนรถไฟ ๗ ตู้

เรียงกันไปตามลำดับ เมื่อหัวรถจักรเคลื่อน มันก็จะดึงตู้ที่ ๑ ให้เคลื่อนตาม
ไปตู้ที่ ๑ ก็จะดึงตู้ที่ ๒ ตู้ที่ ๒ ก็จะดึงตู้ที่ ๓ และจะดึงกันไปเรื่อยๆ ไปจนถึงตู้ที่

๗ เมื่อรถไฟ ๗ ตู้เคลื่อนไปอย่างรวดเร็วพร้อมกันแล้ว รถไฟนั้นก็จะเป็น
ขบวนเดียวกัน สามารถวิ่งไปสู่จุดหมาย ปลายทางได้พร้อมกันแล้ว รถไฟ

นั่นก็จะเป็นขบวนการเดียวกัน สามารถวิ่งไปสู่จุดหมายปลายทางได้พร้อมกัน
มรรคมีองค์ ๘ ก็เช่นกัน เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะจนถึง
สัมมาสมาธิก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดสัมมาสมาธิแล้ว สัมมาญาณะก็เกิดขึ้น
เมื่อสัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติคือความหลุดพ้นก็เกิดขึ้น นั่นคือสภาวะที่กิเลส
ได้ถูกประหารไปโดยมรรคญาณนั่นเอง ในทางปฏิบัติญาณทั้ง ๔ คือ
อนุโลมญาณ โคตรญาณ มรรคญาณ และ ผลญาณ จะเกิดขึ้นในชั่วขณะ
แบบเดียวกันต่อเนื่องกันไปขาดสาย ชั่วขณะที่ญาณทั้ง ๔ เกิดขึ้นขึ้นมา
แม้แต่สายฟ้าแลบก็ยิ่งนานกว่า

เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ก็มีวิพพานเป็นผล เป็นอันรู้แจ้งในนิโรธ
สัจจะ เมื่อรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ และมรรคสัจจะ
ก็รู้แจ้งพร้อมกัน อุปมาเหมือนการจุดประทีป น้ำมันก็แห้งไป ไฟก็ไหม้ไป
แสงสว่างเกิดขึ้น คืออภิมัคคิหายไป พร้อมกันในคราวเดียว

ประทีปทำให้สว่างแก่ทั้งไป เปรียบได้กับมรรคญาณทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ
คือยถาภูติเลสให้หลุดแห่ง

ประทีปใหม่ได้ เปรียบได้กับมรรคญาณกำหนดรู้ในทุกข์

ประทีปกำจัดความมืดให้หมดไป เปรียบได้กับมรรคญาณและสมุทัย
ประทีปอำนวยแสงสว่าง เปรียบได้กับมรรคญาณอำนวยมรรค
ความรู้แจ้งเห็นจริง อันเกิดจากการบรรลุมรรคญาณนี้ เรียกว่า

“ญาณทัสสนวิสุทธิ” คือความบริสุทธิ์หมดจดแห่งความเห็นแจ้งในอริยสัจ
เป็นการรู้ถึงสิ่งซึ่งเป็นโลกุตระ หรือที่เรียกว่า “ได้ดวงตาเห็นธรรม”

ญาณ ๑๖ มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร

เมื่อเอาสติมากำหนดที่ธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมแล้ว
ก็จะมีปรากฏการณ์ขึ้น ๑๖ อย่าง คือ ญาณทั้ง ๑๖ จะเกิดขึ้นมาเอง
โดยลำดับ คือ

๑. นามรูปปริเฉทญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้จักรูปนาม
๒. ปัจจยปริคคญาณ เป็นญาณที่เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
๓. สัมมสนญาณ เป็นญาณที่เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม
๔. อุทธัพพะญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเกิดดับตามความเป็นจริง
๕. กัมมานุปัสสณาญาณ เป็นญาณที่เห็นความดับแต่ฝ่ายเดียว
๖. ภาวตุปฺปฐานญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นภัย
๗. อาทินวญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นภัยโดยตรง
๘. นิพพิทาญาณ เป็นญาณที่เบื่อหน่ายต่อการครองรูปนาม
๙. มุญจิตุกัมมตยาญาณ เป็นญาณที่อยากพ้นจากการครองรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขารญาณ เป็นญาณที่ขมกัณเฆมัน เพื่อให้พ้นจากการครอง
รูปนาม
๑๑. สัมขารุเบกขาญาณ เป็นญาณที่พิจารณาอุปทานด้วยอาการฉะเล
๑๒. อนุโลมญาณ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูปนามเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนที่
จะได้บรรลุมรรค ผล
๑๓. โคตรญาณ เป็นญาณที่ตัดโคตรบุพพชนให้ขาดออก เพื่อเข้าสู่
ความเป็นอริยบุคคล

๑๔. มรรคญาณ เป็นญาณที่เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล ก็เลศจะถูก
ประหารในญาณนี้

๑๕. ผลญาณเป็นญาณที่รู้อารมณ์ในพหามสืบเนื่องมาจากมรรคญาณ
๑๖. ปัจจุภยญาณญาณ เป็นญาณที่พิจารณาถึงมรรค ผล นิพพาน
ที่ผ่านมา

ญาณทั้ง ๑๖ นี้ จะเกิดขึ้นมาเองในขณะปฏิบัติ และแต่ญาณก็จะมิ
ปรากฏทางจิตเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ ญาณ ๑๖ จึงมีอยู่ใน
พอง ใน ยุบ ด้วยอาการอย่างนี้

โดยความเป็นจริงแล้ว วิปัสสนาของพระพุทธเจ้า คือ ศีลก่อให้เกิด
สมาธิ สมาธิก่อให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้จิตบริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว
ก็ถึงซึ่งความดับทุกข์ซึ่งเป็นธรรมชาติอันลึกลับที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงค้นพบ และเมื่อมาเผยแพร่แก่ชาวโลก เพื่อความหลุดพ้นเป็นสัมติเป็น
แน่นอนและมีเหตุผลเกี่ยวเนื่องกัน ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
สติปัญญานี้ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งในความจริงของชีวิตตามที่แท้จริง
ซึ่งถ้ามิได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ปัญญานี้จะมีขึ้นไม่ได้ ที่เรียกว่า
“เห็นความรู้แจ้งเห็นจริง” ก็เพราะได้ประสบหรือประจักษ์ขึ้นมาในใจของ
ตนเอง มิใช่โดยการโต้แย้งโต้แย้ง หรือการนึกคิดเอาเอง ปัญญานี้จะเกิดขึ้น
แก่ผู้ปฏิบัติเป็นขั้นๆ เรียงตามลำดับไปอย่างนาฬิกา ปรากฏการข้าม
ลำดับเหมือนกันทุกคน ปัญญาอันเกิดจากการภาวนานี้ เรียกว่า “ญาณ”
มีทั้งหมด รวม ๑๖ ญาณดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

การตัดมูลแห่งวิภูษะ

มูลแห่งวิภูษะ คือ เหตุที่ทำให้สัตว์โลก ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน
วัฏสงสาร เป็นเครื่องกีดกัน เป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องทวงเหนี่ยว
ให้สัตว์โลกวนเวียนอยู่ พระพุทธองค์ทรงชี้เหตุผลที่สัตว์โลกทั้งหลาย ยังไปสู
มรรค ผล นิพพาน ไม่ได้ ก็เพราะว่าเขายังข้องอยู่ในอารมณ์ ตัณหา
นางปติบุชิกา เทพนารี แทนที่นางจะไปสู่นิพพาน แต่ต้องกลับมาสู่สว
นันทวัน ในเทวโลกอีก ก็เพราะจิตของนางมัวข้องอยู่กับสวามิของตน ฉะนั้น
ผู้ที่จะเดินทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน จำเป็นจะต้องตัดมูลแห่งวิภูษะเสียก่อน
อันนี้ แปลว่า กอง หรือสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งความสุข สุขจากอะไร

สุขจากความงาม สุขจากความสุข สุขจากความดี สุขจากความ
เป็นตัวตน

ความงาม ความสุข ความดี และความเป็นตัวตน ๔ อย่างนี้ เป็น
มูลแห่งวิภูษะ ผู้ที่รู้ไม่ทันจะถูกหลอให้หลง เพราะเป็นสิ่งชั่วร้ายใจ การปฏิบัติ
วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งมูลแห่งวิภูษะนั่นเอง

เมื่อโยคาวจรผู้ใด ได้ปฏิบัติ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ก็จะจำกัด
เสียซึ่งความงาม คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นของงาม เช่น
เห็นว่าร่างกายเป็นของสวยงามน่าปรารถนา แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา
กำหนดเอากายคือ พองหนอ ยุบหนอ เป็นอารมณ์ ตัวกิเลสคือ การราคะ
จะลดลงเบาลง จิตจะสงบจากงาม จะไม่หลงแม้ความงามในภาพพจน์
เทวภูมิและพรหมภูมิ จิตจะมุ่งเอาแต่นิพพานเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ได้ปฏิบัติ “เวทนามบุปฺปสมมาสติปัฏฐาน” ก็จะจำกัดเสียซึ่งความสุขคือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นเป็นสุข บรรดาภวนาในอารมณีสุนั้นตลอดไป แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา กำหนดเอาเวทนา คือปวดหนอ เจ็บหนอ ขาหนอ มาเป็นอารมณ์อยู่ตลอดเวลา จิตของเราก็จะเคยชินอยู่กับธรรมชาติ คือ สภาวะแห่งเวทนา จะทำให้รู้สึกว่าจะอยู่อย่างไรก็ได้ ร้อนก็ได้ หนาวก็ได้ เจ็บบ้าง ปวดบ้างก็ได้ จิตก็จะไม่ทุกข์ร้อนไปตามอารมณ์นั้น จะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นได้ตามสภาพความเป็นจริง ว่ามันเป็นของมันอยู่ของมันเอง จิตของเราจะไม่ติดอยู่ในความสุข จะรู้เท่าทันสภาวะธรรมเช่นนั้นอยู่เสมอ จิตจะยินดีต่อมรรคผล นิพพาน เท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ได้ปฏิบัติ “จิตตานุปัสสมมาสติปัฏฐาน” ก็จะจำกัดเสียซึ่งความเที่ยง คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นเป็นของเที่ยงจะยั่งยืนคงอยู่ได้ตลอดไป แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาจิตขึ้นมาเป็นอารมณ์ ก็จะมองเห็นความเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ เต็มยศติอย่างนั้นทีเดียวคิดอย่างนี้เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แม้เหตุการณ์ต่างๆ ของโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตที่มุ่งมองดูสภาวะนั้นก็จะเคยชินอยู่กับความเปลี่ยนแปลง และกำหนดจิตเสียซึ่งความหลงผิดคิดว่าเที่ยงลงเสียได้ จิตก็จะยินดี แต่พระนิพพานเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ได้ปฏิบัติ “ธรรมานุปัสสมมาสติปัฏฐาน” ก็จะจำกัดเสียซึ่งความเป็นตัวตนคือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวตน ทุกวันนี้สัตว์โลกทั้งหลาย ไม่รู้จักว่าตัวตนที่แท้จริงคืออะไร ถามตัวเองไม่ได้

บอกตัวเองไม่ถูก ไม่รู้ว่าตัวเองก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้น มี ๒ อย่างนี้เท่านั้นเอง คือ กายกับจิต เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาธรรมมาเป็นอารมณ์แล้ว ก็จะมองเห็นว่าสัตว์บุคคล ตัวตน นั้นหาไม่มี มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ก็จะเข้าใจสภาพตามความเป็นจริง ไม่ติดอยู่ในความเป็นตัวตน จะรู้เท่าทันสภาวะธรรม จิตจะยินดีแต่พระนิพพานเท่านั้น

กล่าวโดยย่อก็คือ การเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ จะทำสลายวิปัสสนธรรม คือ ความเห็นผิดจากสภาวะธรรมที่เป็นจริงได้เสีย อย่างคือ

กายานุปัสสนา ทำสลายสุขวิปัสสนธรรม

เวทนามุปัสสนา ทำสลายสุขวิปัสสนธรรม

จิตตานุปัสสนา ทำสลายนิวจรวิปัสสนธรรม

ธรรมานุปัสสนา ทำสลายอัตตวิปัสสนธรรม

ดังนั้น เมื่อโยคาวจรผู้ได้ ได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังได้กล่าวมานี้ ผู้นั้นก็จะตัดมูลแห่งวัฏะลงเสียได้ ไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายได้ตามสภาพความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีแต่ความสงบเย็น เป็นสันติสุขอย่างแท้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ ไม่จำเป็นว่าผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นนักบวชเสมอไป ผู้ที่ไม่ได้บวช ก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ผลเช่นเดียวกัน เพราะการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นเรื่องความจริงของชีวิต เป็นเรื่องของธรรมชาติ จึงไม่จำกัดในเรื่องเพศ ศิวพรณ วรณะ เชื้อชาติ หรือศาสนา เมื่อเข้ามาปฏิบัติแล้วอมจะได้ผลเช่นเดียวกันทั้งหมด จะต่างกัน

ก็แต่ว่าช้าหรือเร็วเท่านั้น เช่นเดียวกับทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย เช่น ทฤษฎีแห่งความว่าง

“ถ้าเราโยนของขึ้นไปบนอากาศ ไม่ว่าผู้โยนจะเป็นใคร โยนที่ไหน โยนเมื่อใด ของนั้นย่อมจะตกลงมาสู่พื้นดินเสมอไป”

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีหลักสำคัญที่จะต้องใช้ในหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องให้ได้ปัจจุบันธรรม

การกำหนดของหนอ ยุบหนอ ก็ดี ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ก็ดี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม จิตที่กำหนดว่าพอง กับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกันอย่าให้หล่นให้หล่นสั่นกัน จิตที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ต้องให้พร้อมกันอย่าให้หล่นให้หล่นสั่นกัน ในขณะที่กำหนดว่าขวาย่างต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ในขณะที่กำหนดว่าซ้ายย่างต้องเคลื่อนเท้าซ้ายออกไปทันทีในขณะที่คิดหมดห่วงว่าหนอ ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพร้อมกันพอดี เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

๒. ต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๓

๑. อาตปปี เพียรตั้งใจทำจริง
๒. สติมา มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น
๓. สัมปะชาโน มีสติติดตามกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ เหมือนบุคคลผู้เฝ้าเวล ส่ายตาสอยมองตามสายแปลไปทุกขณะ

๓. ทำให้ต่อเนื่องกันเป็นเส้นเดียว

คือเมื่อการภาวนากรรมฐานแล้ว ก็เริ่มต้นตามเวลาที่กำหนด เมื่อเดินแล้วก็ต้องมานั่งกำหนดต่ออย่างหยุดพักให้สติขาดตอน ถ้าหยุดพักนานๆ สติขาดตอน สมาธิที่รวมตัวไว้ตั้งแต่ต้นจะคลายตัวออก อินทรีย์พลังก็จะไม่มีกำลัง

แม้ในขณะที่พักนอน ก็ต้องมีสติกำหนดในอิริยาบถย่อยต่างๆ โดยด้วย เช่น อาบน้ำ กินข้าว การถ่าย การนอน การเหยียด การลุกเหล่านี้เป็นต้น

๔. ต้องปรับอินทรีย์พลังให้เสมอกัน

ศรัทธา ต้องเสมอกับ ปัญญา
วิริยะ ต้องเสมอกับ สมาธิ
สติเป็นผู้ควบคุม สตินี้ยังมีมากยิ่งดี
ถ้าศรัทธายัง ปัญญาหย่อน โลกจะแยกคล้อยงๆ
ถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)
จะเข้าครอบงำ

ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะเข้าครอบงำ
ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ถีนมิทธะ (ความง่วง) จะเข้าครอบงำ

จงประคองสติให้อยู่กลาง คอยตัดส่วนที่ยิ่ง เต็มส่วนที่หย่อน ผ่อนผันให้สม่ำเสมอเหมือนนายसारถิประครองม้าคู่ ให้วิ่งไปโดยเสมอกันฉันนั้น การปฏิบัติจะได้ผลแน่นอนช้าหรือเร็วก้อยู่ที่การปรับอินทรีย์พลังนี้แหละ

ทำไมจึงต้องเน้นหนักในเรื่องปัจจุบันธรรม เพราะการปฏิบัติ ถ้าไม่กำหนดให้ปัจจุบันธรรมแล้ว การปฏิบัตินั้นก็จะไม่เกิดผล เพราะขณะณิกสมาธิ ไม่อาจรวมตัวได้ แต่ถ้ามีการกำหนดให้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิ ก็จะรวมตัวได้ดีขึ้น อินทรีย์พลละ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จะมพลังแก่กล้าขึ้น เหมือนเมล็ดที่ล้นคเมล็ดแล้ว การกำหนดให้ปัจจุบันธรรมนั้น ท่านอุปมาเหมือนแนวตะครูปหนู

หนูยังมอไม่ถึง แนวตะครูป แนวก็ไม่ไ้หนู เพราะยังเป็นอนาคตอยู่ หนูเลยไปแล้ว แนวตะครูป แนวก็ไม่ไ้หนู เพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว หนูมาถึง แนวตะครูปพอดี แนวจึงจะไ้หนู เพราะไ้ปัจจุบัน

ฉันใดก็ติการกำหนดให้ปัจจุบันธรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญทำให้ ขณิกสมาธิรวมตัวได้ดี เมื่อได้ปฏิบัติไปจนถึงญาณที่ ๑๔ คือมรรคญาณ อินทรีย์พลละที่มพลังกล้าแข็งรวมตัวไ้ถูกส่วน ก็จะทำหน้าที่เข้าประหารกิเลสของเขาเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวแต่ประการใด เราเพียงแต่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น

ท่านอุปมาเหมือนขาวนาที่ปลูกข้าว มีหน้าที่พรวนดิน ให้อยู่ โยนน้ำ เข้ามา แล้วก็ปักตำตามหลักการทำนาที่ถูกต้อง แล้วไม่ต้องไปคิดว่าจะไ้หรือ ข้าวจึงจะออกรวง ถึงเวลาฉันก็จะออกรวงของของฉันเอง

ความสำคัญของการกำหนด

การกำหนดมีความสำคัญอย่างไร การกำหนดเป็นหัวใจของการ ปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นการตัดสภาวะธรรมปิดรูไว้ สะกิดกันไม่ให้เข้าไปหลงเข้าสู่จิต การกำหนด ที่ติดตอสืบเนื่อง ทำให้พลังสมาธิเติบโตกล้าทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนาม อยู่โดยตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง ดังนั้นจึงต้องคอยกำหนด อารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง กาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ ตลอดเวลา ชีวิตมีค่า ก็ตอนที่กำหนดรู้

ประโยชน์ของคำว่าหนอ เป็นการเพิ่มขณิกสมาธิให้ม่กำลัง คั้น รูปนามให้ขาดระยะ ขาดตอนเพื่อให้เห็นรูปนาม และเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

โดยหลักการแล้ว ถ้าจะสรุปถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนว สติปัฏฐาน ๔ ก็สรุปได้ว่า การเอารูปนามมาเป็นอารมณ์ในการกำหนดนั้น ก็เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติ ได้เห็นสภาพอันแท้จริงของรูปนาม ว่าเป็นอย่างจริง ความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ทนไ้ยาก และอนัตตาความไม่มีตัวตน การเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ หรือ สภาพอันแท้จริงของรูปนามนี้ มิได้ เห็นด้วยการไ้ยินได้ฟังหรือด้วยการนึกคิดพิจารณาเอาเอง แต่ต้องเห็น ด้วยปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ คือ กาวนามยปัญญา ดังนั้น พระไตรลักษณ์ จึงเป็นตัววิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง

ประการสำคัญที่สุดก็คือ พระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้นต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจาก**ปรมัตถธรรม** ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือ เมื่อใด ได้เห็นชัดว่า รูปนามชั้นที่ ๕ นี้ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดได้

การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์นั้น จะต้องเพ่งรูปนามเป็นอารมณ์ปัจจุบัน คือในขณะที่รูปรูปนามเกิดดับอยู่ เมื่อสมาธิรวมตัวดีขึ้นจิตที่เคยเดินสายไปตามอารมณ์ก็จะสงบนิ่งแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ความรู้ ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดรู้ได้เห็น คือขณะที่กำหนดอยู่นั้นย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า **“มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่ผลักดันทั่วหน้าที่เป็นอยู่”**

เมื่อกำหนดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มีการหลงติดอยู่ได้เลยแม้แต่อารมณ์เดียว จะเห็นแต่ความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อารมณ์นั้นก็ดับไปทันทีแล้วอารมณ์ใหม่ๆ ก็เข้ามาแทนที่อีกสลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณ ในขณะกำหนดว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า **อนิจจานุปัสสนา**

เมื่อรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนามันเกิดจากการเมื่อย่อยบ ปวดชา ในขณะที่ทำหมตการเกิดดับของรูปนามอนั้นก็จะ

เข้ามาแทรกแซงก่อความรำลายความสงบแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้น การรู้แจ้งในความทุกข์ทรมานของเวทนามาในขณะที่ที่กำหนดอยู่นั้นเรียกว่า **ทุกขานุปัสสนา** ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามก็ตี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนามาตี ต่างไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความเป็นจริงดังนี้เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา** เมื่อได้เจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญา เห็นพระไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว ปัญญาก็จะเริ่มศึกษาลงเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน

ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์

ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์มีอยู่ ๓ ประการ คือ

สันตติ (การติดตื้อสับสน) ปิดบังอนิจจัง เป็นธรรมที่บังรูปนามให้เห็นว่าเป็นนิจจัง คือ ความเที่ยงแท้ ยั่งยืน

อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ทุกอิริยาบถไม่ว่านั่ง นอน ยืน เดิน ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถจะปิดบังไว้จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์ เรียกว่า อิริยาบถปิดบังทุกข์

ผณสัญญา (ความเป็นกลุ่มเป็นก้อน) ปิดบังอนัตตา ทำให้เห็นเป็นสัตว์

บุคคล ตัวตน เราเขาทำให้เกิดอารมณ์รักใคร่น่าปรารถนาเมื่อแยกออกจากกันแล้วก็เป็นสิ่งปฏิญสเปื่อยเน่า ผุพัง จึงว่า ผณสัญญาปิดบังอนัตตาดังนี้ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้มีอยู่ถึง ๔ ชั้น ญาณของแต่ละขั้นนั้นจะมีชื่อเรียกต่างกัน แต่ก็หยาบและละเอียดแตกต่างกัน และมรรคญาณของแต่ละขั้น ก็มีอำนาจประหารกิเลสแตกต่างกันคือ

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ ๑ เรียกว่า

“โสดาปัตติมรรคญาณ” ทำหน้าที่ประหารกิเลสชนิดที่หยาบมากให้หมดไป

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ ๒ เรียกว่า

“สกิทกาสกิมรรคญาณ” ทำหน้าที่ประหารกิเลสชนิดที่หยาบน้อยให้หมดไป

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นสุดท้ายที่เป็นขั้นสูงสุด เรียกว่า

“อภิสตมมรรคญาณ” จะทำหน้าที่ประหารกิเลสที่เหลืออยู่ ซึ่งเป็นชนิดที่

ละเอียดให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

อนึ่งในทางปฏิบัติการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นจะต้องก้าวเข้าสู่ด้วย

อาการของพระโสดาสักขณคือ ด้วยลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อย่างใดอย่างหนึ่ง

ถ้าอาการของขุบเร็วขึ้นถึงขั้น แสดงถึงความเป็นอนิจจังขุบของรูปนาม

เมื่อจิตดับขุบลงในขณะที่นั้นก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นเป็นไปใน

ลักษณะอนิจจังเรียกว่า “อนิมิตตมรรค”

ถ้าอาการของขุบไม่สม่ำเสมอกัน ผู้ปฏิบัติรู้สึกแฉะอึดอัดประสพ

กับเวทนาอย่างแรงกล้าแสดงถึงความเป็นทุกข์ขุบของรูปนาม เมื่อจิตดับ

ขุบลงในขณะที่นั้นก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นเป็นไปในลักษณะ

ทุกข์ เรียกว่า “อัปปริยัตตมรรค”

ถ้าอาการของขุบแผ่วเบาประณีตลง แสดงถึงความเป็นอนัตตาของ

รูปนาม เมื่อจิตดับขุบลงในขณะที่นั้นก็แสดงว่า การก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้น

เป็นไปในลักษณะอนัตตาเรียกว่า “สุญญตมรรค”

การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน จะต้องเป็นไปในอาการอย่างใด
อย่างหนึ่งในสามประการนี้เท่านั้น

กิเลสที่ทำให้จิตมุนะยังไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องร้อยรัดสัตว์โลกให้
ติดอยู่ในวัฏสงสารที่เรียกว่า สังโยชน ๑๐ ประการคือ

๑. สักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนหรือความ
เข้าใจผิดในรูปนามที่แท้จริง
 ๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 ๓. สีลัพพตปรามาส ความเห็นผิดจากคลองธรรม
 ๔. กามราคะ ความยินดีในรูป เสี่ยง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
ธรรมารมณ์
 ๕. ปฏิฆะ ความโกรธ
 ๖. รูปราคะ ความยินดีในรูปปฏิญาณ
 ๗. อรูปราคะ ความยินดีในอรูปปฏิญาณ
 ๘. มานะ ความถือตน
 ๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
 ๑๐. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง
- สำหรับผู้ที่บรรลุสมรรคผลขั้นต้นคือพระโสดาบันนั้น สังโยชนได้
ถูกทำลายลงอย่างเด็ดขาด ๓ ประการ คือ
๑. สักกายทิฏฐิ
 ๒. วิจิกิจฉา
 ๓. สีลัพพตปรามาส

ส่วนสัจนิยมชนิดพื้นฐานแรงอีก ๘ ประการก็ถูกทำลายไปด้วยคือ

๑. การระคะยชนิดรุนแรง
๒. ปฏิษะยชนิดรุนแรง
๓. มานะ ความถือตนอย่างหลงผิด
๔. ไม่มีความตระหนี่
๕. ไม่มีความริษยา
๖. ไม่มีศุลลมลพหุ ความยกตนเทียบท่านและมารยาสาโดย
๗. ไม่มีอคติ ๔
๘. มีศีล ๕ ประจำใจ

นี่คือความบริสุทธิ์แห่งจิตของพระโสดาบันแม้ว่าจะเป็นความบริสุทธิ์แห่งจิตขั้นแรก แต่ก็เป็นความบริสุทธิ์ที่สูงส่งทำให้คนมีสภาพเหมือนลามัญญชน จึงได้ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคล

พระโสดาบันมีอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑. ถ้าวินทริย์ ๕ แยกแล้ว ก็เป็นเอกพิชี่ จะกลับมากเกิดอีกเพียงชาติเดียว
๒. ถ้าวินทริย์ ๕ ปานกลาง ก็เป็นโกลังโกละ จะกลับมากเกิดเพียง ๒-๓ ชาติ
๓. ถ้าวินทริย์ ๕ อ่อน ก็เป็นสัตตักซ์ตปุระมะ จะกลับมากเกิดเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างสูง

ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้ปฏิบัติสมณทริย์ ๕ ไม่เสมอกันจึงมีผลต่างกัน อนึ่ง ตามคติทางพุทธศาสนา ผู้ที่ปฏิบัติจนผ่านญาณที่ ๒ คือ ปัจฉยปรคหญาณ ได้ชื่อว่าเป็น “พระจุลโสดาบัน” เวลาจะตายถ้าญาณไม่เสื่อมจะไม่ตกอบาย จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แต่ชาติที่ ๓ ไม่แน่นอนอาจตกอบายได้ถ้าจะไม่ให้ตกอบาย ต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป จนกระทั่งบรรลุอรียมรรค อริยผล

จิตของพระสภิกทาคามี ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุ มรรคผลขั้นกลางเป็นพระอริยบุคคล ชั้นพระสภิกทาคามี จิตละบริสุทธิ์กว่า จิตของพระโสดาบันกล่าวคือ

๑. ละสักกายทิฏฐิ ได้อย่างเด็ดขาด
๒. ละวิจิกิจฉา ได้อย่างเด็ดขาด
๓. ละสีลัพพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด
๔. การระคะ เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย
๕. ความโกรธ เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย

ตามคติทางพุทธศาสนา พระสภิกทาคามี จะกลับมากเกิดอีกเพียง ชาติเดียว ก็จะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

จิตของพระอนาคามี สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุมรรคผลขั้นสูง เป็นพระอนาคามีนั้น จิตจะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก คือ

๑. ไม่มีสักกายทิฏฐิ
๒. ไม่มีวิจิกิจฉา
๓. ไม่มีสีลัพพตปรามาส

๔. ไม่มีกามราคะ

๕. ไม่มีความโกรธ

แต่ยังคงเหลือกิเลสชั้นละเอียดอีก ๕ อย่างคือ

๑. ความยินดีในรูปฌาณ (รูปราคะ)

๒. ความยินดีในอรุณญาณ (อรุณราคะ)

๓. ความถือตนตามที่เป็นจริง (มานะ)

๔. ความห่วงชาน (อุทธัจจะ)

๕. ความไม่สู้แข็งแรง (อวิชชา) ไม่รู้แจ้งในความจริงของชีวิตและสิ่งทั้งหลาย

โดยสมบูรณ์ ตามคติทางพุทธศาสนา ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย เมื่อละโลกนี้

ไปแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส เป็นคนบริสุทธิ์ปราศจากราคะ

และจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในภพนั้น

จิตของพระอรหันต์ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุ

มรรคผลขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์นั้น สิ่งที่ยึดมั่นและยึด ๕ ประการ

และกิเลสย่อยๆ ที่ยังเหลืออยู่ในจิต ของพระอนาคามีย่อมดับลงอย่าง

เด็ดขาดสิ้นเชิง แม้จะยังมีชีวิตอยู่ในโลกจิตของท่านกลับบริสุทธิ์ปราศจาก

กิเลสทั้งมวล ไม่มีโลก ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง ไม่มีตัณหา อุปาทาน คงเหลือแต่

เบญจขันธ์ ถ้าเป็นพรอวาสไม่ทันข้ามวัน จำเป็นจะต้องบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์

ในวันทีสำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้น มิฉะนั้นจะต้องดับขันธ์ ปรีติพพาน ในวันนั้น

ทั้งนี้เพราะชีวิตของพระอรหันต์เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ไม่สมควรที่

จะอยู่ในหมู่ฆราวาส จะอยู่ได้ก็แต่ในหมู่พระภิกษุสงฆ์เท่านั้น พระอริยบุคคล

ชั้นสูงนี้ เมื่อดับขันธแล้วจะเข้าสู่นิพพานพ้นจากการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
สิ้นทุกข์ สิ้นชาติ สิ้นภพ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในวิภูตสงสาร
อีกต่อไป

ท่านสาธุชนทั้งหลายทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้มีอยู่ทางเดียว

คือ ทางที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงวางไว้อันได้แก่มหาสติปัฏฐาน ๔
ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าเราปรารถนาจะพาตนให้พ้นจากทุกข์มีสุข
สันติสุขอย่างแท้จริงแล้ว ขอบงน้อมรับมรดกชิ้นเอกของสมเด็จพระอริยวงศาคต
ญาณองค์สูงสุดในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เถิด ชีวิตก็จะเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์
คือ พระนิพพาน

“ชีวิตที่ไม่มีการปฏิบัติธรรม เหมือนกับแผ่นดินที่ว่างเปล่า เหมือนกับ

ภาชนะที่ปราศจากอาหารย่อมหาประโยชน์อันมิได้”

“ผู้ปฏิบัติธรรม เปรียบเหมือนผู้ทรงพระไตรปิฎก เหมือนไม้จันทน์ที่

อยู่ในป่า ย่อมเป็นของหายาก”

วิภูตสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิดนี้เปรียบได้กับมหาสมุทร

อันกว้างใหญ่ไพศาลมองไม่เห็นฝั่ง สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็หลงแหวกว่าย

วนเวียนอยู่ในวังวนกรรมพญานั่นอย่างปราศจากจุดหมาย โดยไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ถ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุมรรคผล แม้เพียงขั้นต่ำเป็น

พระอริยบุคคล ก็เท่ากับว่าได้ว่ายลัดตัดตรงไปยังฝั่งมหาสมุทรและ

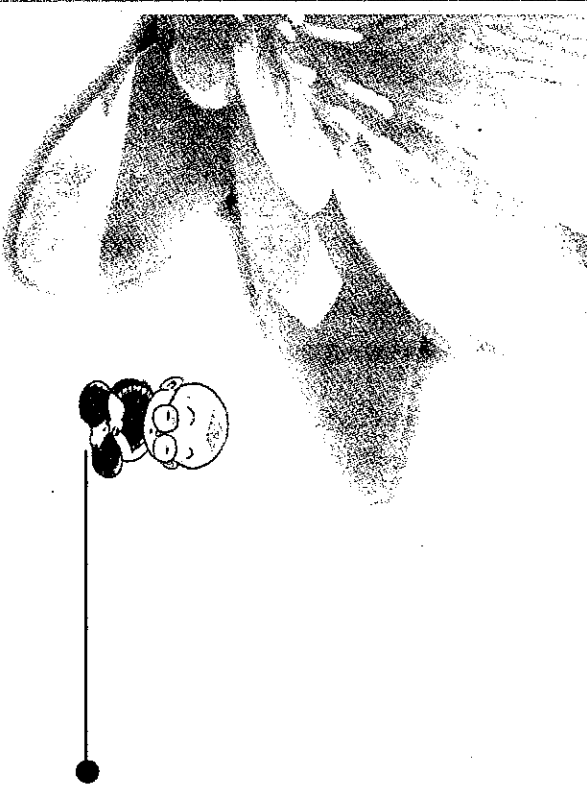
มองเห็นฝั่งที่เราอยู่เบื้องหน้า แล้วเมื่อว่ายต่อไป ก็ได้ปฏิบัติวิปัสสนา

อีกไม่ช้าไม่นานก็จะบรรลุถึงฝั่งคือ พระนิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่าย
ตายเกิดในวิภูตสงสารอีกต่อไป จนตลอดนิรันดร์กาล

ตั้งที่ได้บรรยายหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ มาตั้งแต่ต้นก็พอที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้รู้แนวทางปฏิบัติได้พอสมควร

“การได้เห็นพระอริยะกิติ การเข้าหาพระอริยะกิติ ยังไม่ประเสริฐเท่าการทำให้เป็นพระอริยะ”

ขอให้ท่านสาธุชนผู้สนใจในการปฏิบัติทั้งหลายจงได้สำเร็จมรรคสำเร็จผลไปในกายภาคนั้น ขอให้ได้ตำแหน่งแห่งที่พระโสดา พระสกิทาคามี พระอมาความี พระอะอรหันต์ ตัตติเกส เป็นสมุทเททพหามา เข้าสู่พระนิพพาน ในอนาคตภคด้วยกันทุกท่าน เทอญ



ภาคปฏิบัติ

ข้อที่โยคีควรปฏิบัติ

๑. ผู้กจิตวิโมกขจิตวิโมกขจิต
 ๒. สำรวมอินทริยทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 ๓. กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก
- ข้อที่โยคีควรยกเว้น

๑. เขียนหนังเสือ อ่าหนังเสือ
๒. เห็นแก่นอน ทำความเพียรน้อย ควรนอนวันละ ๔ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก

๓. มัวแต่คุย หาเพื่อนพูดเพื่อนคุย ไม่ตั้งใจกำหนด
๔. ชอบบริโภคคิลกับหมู ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง
๕. ไม่รู้ประมาณในการบริโภค (อีก ๕ คิลละอีกไม่พอ)
๖. จิตจับในอารมณ์ใด ไม่กำหนดจิตในอารมณ์นั้น
๗. จิตหลุดไปในอาการใด ไม่กำหนดรู้ในอาการนั้น

ความกังวล

เมื่อตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องตัดสินใจ ตัดสินใจ

- กังวลที่มีอยู่ให้หมดไปคือ
- | | |
|----------------|--------------------|
| ๑. ห่วงที่อยู่ | ๖. ห่วงการเดินทาง |
| ๒. ห่วงสกุล | ๗. ห่วงญาติ |
| ๓. ห่วงลาภ | ๘. ห่วงการเจ็บป่วย |
| ๔. ห่วงหมู่คณะ | ๙. ห่วงการศึกษา |
| ๕. ห่วงการงาน | ๑๐. ห่วงอำนาจ |

วิธีเริ่มปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางลัดและทางตรงไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นทางพ้นทุกข์โดยเฉพาะ เพราะฉะนั้นโยคีผู้ปฏิบัติเมื่อได้ศึกษาข้อความรู้เบื้องต้นและแนวทางปฏิบัติพร้อมทั้งวิสุทธิและสหเสถียรญาณ คือ ญาณ ๑๖ ในทางปริยัติดังกล่าวมาข้างต้นแล้วก่อนเริ่มปฏิบัติต่อไป ผู้ประสงค์จะบรรลุผลในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานควรจะตกลงใจให้ได้แน่นอนแล้วเริ่มปฏิบัติและตลอดเวลาที่ปฏิบัติจะต้องสลัดความนึกคิด เลิกละกิจกรรมในทางโลกโดยเด็ดขาดเสียชั่วระยะหนึ่งถ้าเป็นคฤหัสถ์ต้องรับไตรสรณาคมน์และรักษาศีล ๕ ศีล ๘ อูโบสถศีล หรืออชัฏฐมกศีล คือศีลที่มีอาชีพรุสหรณ์ มีกายสุจริต ๓ วาจาสุจริต ๔ และอาชีพรุสหรณ์เป็นองค์ที่ ๔ ถ้าเป็นสามเณรก็รักษาศีล ๑๐ ถ้าเป็นพระภิกษุก็รักษาศีล ๒๒๗ และตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติธรรม ท่านห้ามการพูดจาตูหมิ่นเหยียดหยามผู้ใด หรือพูดจาตลกคะนอง หรือพูดอาฆาตมาดร้ายต่อผู้หนึ่งผู้ใด หรือต่อพระอาริยเจ้าผู้เป็นที่เคารพสักการะ และต่อพระอุปัชฌาย์ครูบาอาจารย์ มารดา บิดา ตลอดถึงผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย

