

“ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วัชชัย กัมมสุทฺโธ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๓ (เย็น)

วันนี้เป็นวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๓ วันนี้คณะโคราชกับคุณหม่ออ้อได้มาที่สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม เพื่อได้มาหาโอกาสว่างมาปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการมาสร้างความคิด สร้างกุศลให้แก่ตนเอง การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการมาศึกษาหนึ่ง มาประพฤติปฏิบัติหนึ่ง ทั้งศึกษาทั้งประพฤติปฏิบัติ เหมือนการเดินทางนั้น เราจะเดินทางไปทีใดทีหนึ่ง เป้าหมายก็คือจุดที่เราจะไป ทีนี้ทาง ทางที่จะไปนั้นเราอาจจะยังไม่คุ้นเคย การเดินทางนั้นก็เลยต้องมาศึกษาถึงเส้นทางที่จะไปด้วยศึกษาโดยการถามการเล่าเรียน หรือการฝึกวิธีไหนก็ตาม ให้รู้เส้นทางนั้นเขาเรียกปริยัติ เมื่อเรามาเดินทางเข้าไปเขาเรียกว่าปฏิบัติ การที่มาเดินทางอยู่นั้นนั่นมันคือการปฏิบัติหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือมาศึกษาเส้นทางของจริงนั่นเอง นี่มันเป็นสองส่วนอยู่ในตัวของเขา ทั้งศึกษาวิธีการปฏิบัติตนเอง ทั้งศึกษาการปฏิบัติตนเอง นี่มันไปคู่กัน เมื่อศึกษาจบ หมายถึงว่าอย่างไรเราปฏิบัติถูก เราเดินทางนั้นไปถึงเป้าหมายถึงที่หมายแล้ว เราก็จะเห็น หรือประสบพบกับจุดที่เราไปนั่นเอง อันนี้อย่างหนึ่ง อย่างที่สองเราก็จะประสบพบกับอะไร กับเส้นทางที่เราไปนั่นเอง ได้ศึกษาถึงเส้นทางที่ไปนั่นเอง เราจะมีความรู้ความเข้าใจในเส้นทางที่ไป ว่าเดินทางไปอย่างไร แล้วก็มีความรู้ความเข้าใจถึงที่ที่เราไปเพราะได้เห็นหมดแล้ว เหตุฉะนั้นการมาศึกษาการมาปฏิบัติธรรมนั้น ต้องมาศึกษาทั้งวิธีปฏิบัติทั้งปฏิบัติอยู่ด้วยกันคู่กันไปตลอด ทำไม่ต้องศึกษาเส้นทางนั้น ก็เพราะเราไม่เคยเดิน อันนั้นละท่านเรียกว่าปริยัติ ปฏิบัติ แล้วก็ปฏิเวธคือผล คือเป้าหมายที่เราถึงนั่นเอง เหตุฉะนั้นเวลาเรามาประพฤติปฏิบัติ นั้น ท่านก็บัญญัติทางเดินให้ เขาเรียกว่าทาน ศีลภาวนา ทานนั้นเป็นทางเดินอย่างไร การที่เราได้ให้ทานบริจาคทานออกไปนั้น เป็นการฝึกจิตใจนั่นเอง อันนี้เป็นการฝึกเป็นการหัด หัดจิตใจนั้นให้รู้จักคำว่าเสียสละ คำว่าปล่อย คำว่าวางนั่นเอง ถ้าคนยึดมั่นถือมั่น ไม่ยอมเสียสละ ก็ไม่สามารถที่จะให้ทานออกมาได้ เขาบัญญัติเรียกว่าตัวตระหนี่ คนนั้นมีความตระหนี่ ใครมีความตระหนี่มากก็ไม่สามารถให้ทานได้ แม้แต่น้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ออกไม่ได้ ผู้ที่ไม่มีความตระหนี่ท่านให้ได้หมด ในสมัยพุทธกาลนั้น เมื่ออนาถปิณฑิกเศรษฐีได้บรรลุนิพพานเป็นพระ

โศดาบัน ท่านได้นิมนต์พระผู้มีพระภาคเจ้าให้ไปโปรดที่เมืองสาวัตถี แคว้นโกศล นั้นนะ เมื่อไปแล้วท่านก็ได้มีศรัทธาสร้างวัดเชตวันให้ มันเป็นส่วนของเจ้าเชต ท่านก็ไปตกลงซื้อกัน ทางนั้นก็หลุดปากออกมาว่า ถ้าเอาเงินมาปุ้ได้เต็มพื้นที่ก็จะขาย คงคิดว่าอนาถบิณฑิกเศรษฐีนั้นไม่กล้าที่จะซื้อที่จริง เพราะจำนวนเงินมาก ท่านก็ให้เงินใส่เกวียนเข้ามาปูพื้นที่หมดทั้งที่เลย ขอซื้อ เจ้าเชตไม่ยอมขาย บอกว่าพูดอย่างนั้นเอง ไม่ได้พูดจริง จึงขึ้นโรงขึ้นศาลตัดสิน ศาลผู้พิพากษา อันนี้เจ้าเชตนี้เป็นลูกกษัตริย์ แต่ผู้พิพากษานี้ไม่เข้าข้างใครเห็นยัง นี่ความเป็นกลาง เมื่อถามว่า ท่านได้พูดอย่างนี้จริงไหม จริง แล้วเขาเอาเงินมาปุ้จริงไหม จริง อันนี้การพูดออกไปเป็นสัญญาซื้อขายกันแล้ว เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้ปฏิบัติตาม สัญญานี้ถูกต้องจำเป็นต้องขาย เขาก็จึงต้องขายที่ให้เงินนั้นมหาศาลมาก แต่ท่านก็ยอมเสียสละ เพราะอะไร เพราะเมื่อท่านบรรลุนิพพานเป็นพระโศดาบันความตระหนี่ท่านไม่มี ท่านรู้จักปล่อยรู้จักวาง เหตุนี้ท่านนั้นละเป็นการมาศึกษา ศึกษาให้จิตรู้จักปล่อยรู้จักวาง การให้ท่านนั่นเอง ให้วัตถุเป็นท่านนั้นละเป็นการศึกษาถึงการให้ การปล่อยวางนั่นเองในวัตถุสิ่งของ เมื่อจิตสามารถปล่อยวางในวัตถุสิ่งของได้ จนเป็นนิสัจจนเห็นแจ้งชัดเข้าไปอีก ก็สามารถปล่อยวางรูปนามขั้น ๕ นี้ได้อีกเช่นกัน คำว่าปล่อยวางนี้คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ว่ามันเป็นของเราว่าเป็นเราว่าเป็นตัวตนของเรา จึงเสียสละได้ อันนั้นท่านนั้นละเป็นทาง เป็นทางเดินให้เราเข้าไปสู่มรรคผลนิพพาน เพราะการปล่อยวางนั้นละเข้าถึงสู่มรรคผลนิพพาน การมาศึกษาในการที่จะให้นั่นเอง ศึกษาถึงทำไมจิตมันมีความตระหนี่มันไม่ยอมให้ แล้วมันให้ไปแล้วผลมันเป็นอย่างไร จิตใจมันเบาไหม ถ้ามันไม่ให้จิตใจมันเป็นอย่างไร นี่ท่านมาศึกษา ศึกษาทั้งวิธีการจะให้จะทำอย่างไรจะให้มันได้ ก็ต้องมาพิจารณาใช้ปัญญาที่นี้ ทรัพย์สมบัติทุกอย่างในโลกนี้ เป็นของๆเราจริงไหม นี่เริ่มใช้ปัญญาวิจัยแล้วนะ ถ้าว่าเป็นของเราจริง เกิดขึ้นมาอะแเว้ๆ ก็ต้องเอาเงิน เอาทอง เอาทรัพย์สมบัติ เอาแผ่นดิน ตามมาด้วยใช่ไหม มีใครเป็นเช่นนั้นบ้าง ถ้าเป็นเช่นนั้นได้คงจะเป็นเรื่องทีออกข่าวได้ เพราะคนชอบข่าวแบบนี้ มีไหม ก็ต้องมาหาเองทั้งหมด มาหาทั้งหมดเลย เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมาหา พอโตขึ้นมามีความสามารถจะทำมาหากินต้องหาทั้งนั้น เพราะนั้น ทรัพย์สมบัตินั้นละคือของๆโลก ของที่มีอยู่ในโลกทั้งนั้นเลย นี่มันจะใช่ของเราได้อย่างไร แล้วเวลาเราลดดับละ สมบัติทุกอย่างที่หามาได้เอาไปด้วยได้ไหม หือ เอาไปด้วยไม่ได้แล้วมันจะเป็นของเราได้อย่างไร นี่ศึกษาวิธีการให้การเสียสละท่านแล้วนะ นี่

ถ้าเห็นตรงนี้แจ้งชัดตรงนี้แล้วตัวเราอีกล่ะ ตัวเรานี่เป็นอย่างไรมามากไหน ก็ไล่ไปง่าย ๆ อย่างวิทยาศาสตร์ ก็มาจากไขกับอสุจิฟอกกับแม่ไข่ใหม่ แล้วก็มีการเข้าไป อันนี้พูดแบบรูปธรรมยังไม่พูดนามธรรมนะ นี่เองง่ายๆนี่ แล้วก็เกิดอาหารคาวหวานเข้าไปก็แตกตัวแตกเซลล์ออกไป จนเป็นรูปร่างจนเกิดมา โตขึ้นมาก็ยังต้องอาหารคาวหวานอีก ธาตุทั้ง ๔ นั่นเอง ธาตุทั้ง ๔ นี้มาจากไหน ก็มาจากในแผ่นดินที่นั่นนะ ของในโลกนี้หมด เมื่อสิ่งที่มาเป็นกายเรานั้นเป็นของโลกของกลางไม่ใช่ของเรา แล้วมาเป็นกายนี้สร้างกายนี้แล้วจะว่ากายนี้เป็นของเราได้อย่างไร นี่หาเหตุผลวิเคราะห์วิจัย ก็เป็นการศึกษาเพื่อจะอะไร เพื่อจะให้ท่านนั่นเอง เสียสละออกไป เหตุนี้ท่านจึงเป็นทางเดินนะ ต้องมาศึกษาถึงทางเดินด้วย ทั้งศึกษาถึงวิธีทำด้วย การประพฤติปฏิบัติด้วย สติก็เหมือนกัน สตินั้นเป็นข้อเว้นเป็นข้องดเว้น ทำไมท่านบัญญัติสติขึ้นมา ท่านบัญญัติสติขึ้นมาคือข้องดเว้นคือสิ่งใดเป็นโทษ ท่านให้บัญญัติขึ้นมาไว้เพื่องดเว้น สิ่งใดเป็นคุณท่านบัญญัติขึ้นมาเพื่อให้เจริญ เพื่อให้ประพฤติปฏิบัติ เพราะโลกเรานี้เป็นโลกของเหตุปัจจัย เป็นโลกของเหตุปัจจัย โลกที่มีเหตุเป็นแดนเกิด เราอาศัยเหตุอยู่ต่างหาก เหตุดีก็สบายหน่อย เหตุไม่ดีก็ทุกข์หน่อย อาศัยเหตุนี้แหละเป็นตัวดำเนิน เหตุนี้เมื่ออาศัยเหตุเป็นตัวดำเนิน ท่านจึงให้สร้างเหตุที่ดี ละเหตุที่ไม่ดีนั่นเอง เมื่อสร้างเหตุให้ดี ละเหตุที่ไม่ดี ทีนี้บางคนมันก็ไม่มีความสติปัญญาจะรู้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง อะไรเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง ก็เลยต้องบัญญัติออกมาเป็นสติ เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ อันนี้ถ้าเราเรียนหนังสือ พวกอาจารย์จะรู้ ถ้าระดับปฏิบัตินี้ อย่างคนงานอย่างการบริหารนี้เขาบอกเลย อย่างคนงานนี้ อย่าไปสั่งให้เขาคิด ต้องทำอะไรอย่างไรอย่าไปสั่งอย่างนั้นว่า คุณไปทำอันนี้ซะ ให้ผลออกมาอย่างสั่ง ต้องบอกเลยคุณไปทำอย่างนี้นะ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ต้องบอกไปเลยว่าให้ทำอะไร ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ แต่ไม่ใช่ให้ไปคิด เหมือนเรามีเงินอยู่ก่อนหนึ่ง ให้คนงานไปเลย เอ้า ล้วนหนึ่ง คุณไปเปิดร้านตรงนี้แล้วให้มันเจริญขึ้นนะ ให้ได้ผลกำไรเท่านั้นนะ อันนี้ถ้าให้ไปก็ผิดพลาดทันที เพราะอะไร เพราะสติปัญญาเขาไม่มีที่จะไปบริหารจัดการที่จะไปคิดต่อ เขาจึงต้องสั่ง ถ้าระดับคนงานหรือระดับต่างๆ ก็ต้องบอกว่าให้ทำอะไร ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ถ้าระดับที่สูงขึ้นมา โยนแต่จุดประสงค์หัวข้อให้เดี่ยวเขาไปคิดวิธีการคิดอะไรออกมาหมด อันนี้ก็เป็นอย่างนั้น เหตุนี้เราเองเหมือนกัน การประพฤติปฏิบัติธรรมเหมือนกัน คนส่วนใหญ่สติปัญญามันมี ๒ ระดับ ระดับแรก คนนั้นนี่มีสติปัญญาดีมาก เมื่อเห็นเหตุอะไรปั๊บก็รู้ทันทีว่า เหตุนี้เป็นไปเพื่อ

ความเจริญหรือความเสื่อม พอท่านเห็นเหตุอันนี้บ๊อบนี่ ท่านก็ไม่ประพฤติปฏิบัติในเหตุแห่งความเสื่อม เหตุใดเป็นไปเพื่อความเจริญ ท่านก็ประพฤติปฏิบัติ เพราะท่านอ่านเหตุนั้นออก อันนี้เรียกว่ารู้เหตุสาวไปสู่ผลได้ แต่อีกคนหนึ่งปัญญาด้อยกว่า ทำเหตุนี้ เป็นไปเพื่อความเจริญหรือความเสื่อมยังไม่รู้จัก ยังไม่รู้จัก เมื่อไม่รู้จักก็ต้องอาศัยผลนั่นเอง เมื่อผลนั้นเกิดขึ้นก็อาศัยผลนั้นนะสาวย้อนไปสู่เหตุ ผลที่เป็นทุกข์เหตุก็คือ สมุทัย ผลที่เป็นนิโรธเหตุก็คือมรรค อันนี้พูดแบบธรรมะ ถ้าพูดแบบทางโลกผลตัวนี้ ถูกต้องผลงานออกมา ๑๐๐เปอร์เซ็นต์ เพราะเหตุที่ท่านนี้ถูกต้องดี ถ้าผลงานผิดพลาดหมดเลย แสดงว่าเหตุหรือวิธีการกระทำนั้นจะไม่ถูกต้อง อันนี้อาศัยผลบอกเหตุ ว่าเหตุ นั้นเป็นเหตุแห่งความเจริญหรือเหตุแห่งความเสื่อม อันนี้ปัญญาด้อยลงมา เหตุนี้มี โยมมาที่นี่ ฝรั่งเศสกับคนไทยมาที่นี่ ฝรั่งเศสบอก ว่าที่เขาทำบุญทำอะไรนี่ เขาคิดว่าสิ่งที่ ทำนี้เป็นสิ่งที่ควรทำเขาทำเลย แต่คนไทยบอกว่า ให้ทำเพราะว่าจะได้ไปสวรรค์ หรือ ไม่ให้ทำเพราะสิ่งนี้ไปนรก ฝรั่งเศสบอกว่าเขาไม่เห็นด้วยเลย สองคนเลยขัดแย้งกัน มาถามมาแล้วให้อาตมาฟัง อาตมาบอกว่าถูกทั้งคู่ ถูกทั้งคู่ คนหนึ่งอาศัยผลไปบอกเหตุ คนหนึ่งเห็นเหตุแล้วว่ามันควรทำ ไปสู่ผล ถูกทั้งคู่ คือปัญญาคนละระดับเฉยๆ เพราะฉะนั้นวิธีการเข้าสู่ตรงนี้ มันจึงเป็นวิธีการที่แล้วแต่สติปัญญาของใครเท่าไร นี้ ให้เข้าใจ เหตุนั้นจึงยกตัวอย่างเมื่อกี้ให้ฟัง อย่างคนงานเราจะให้งานก่อนหนึ่งแล้ว แล้ว ไปทำเองหมดทุกอย่างไปคิดเองออกมาให้สัมฤทธิ์ผลนะบางทีทำไม่ได้ เพราะเขาไม่มี สติปัญญาที่จะถึงจุดนั้น เราก็ต้องให้เป็นอย่างๆไป บอกเลยต้องอะไรบ้าง ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ นี่งานก็สัมฤทธิ์ผล เหมือนกัน เหมือนอาตมาเป็นแพทย์สมัยก่อนนี้ รุ่นพี่นั้นนะเป็นผอ. โรงพยาบาลอาจารย์ฝั้น แล้วต่อมาท่านก็ย้ายเข้าไปสู่สาธารณสุขจังหวัด เป็นรอง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ท่านเล่าให้ฟัง เวลาท่านเป็นผอ.โรงพยาบาลอาจารย์ฝั้น เวลาทำงานโครงการอะไรนี้เหนื่อยมาก เวลาสั่งหัวหน้างานทำ สั่งพยาบาลทำ สั่ง หัวหน้าฝ่ายทำ ต้องลงไปทำหมดทุกอย่าง ตั้งแต่เขียนโครงการจนถึงอะไรทุกอย่าง ค่อยงานค่อยออกมาได้ แต่เวลาอยู่สาธารณสุขจังหวัดนั้น ท่านบอกว่าท่าน โครงการ งานชิ้นนี้ต้องการอย่างนี้แค่นี้ท่านโยนเข้าไป เดี่ยวเขาไปคิดโครงการเขียนโครงการทำ อะไรทุกอย่างมาหมด ต่างกันเพราะอะไร เพราะสองระดับนี้ไม่เท่ากัน นี่อันนี้มันเป็น ตัวอย่างอันหนึ่ง เหตุนั้นนี่ศีลมันเป็นข้อบัญญัติอันหนึ่ง เป็นข้อบัญญัติอันหนึ่งซึ่งบอก ให้คนรู้ว่า อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ แต่ถ้าคนนั้นรู้เหตุ สติปัญญาก้าวลึกเข้าไป

ละเอียดเข้าไปรู้เหตุในจิตแล้ว สิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ ท่านไม่ต้องอาศัย
บัญญัติตรงนั้น มันเข้าไปถึงใจท่านแล้ว อันนี้ท่านเรียกว่าอริยกันตศีล ศีลของพระอริย
เจ้าเป็นปกติ เมื่อมรรคจิตผลญาณได้ชักฟอกจิตในนั้นแล้ว จิตดวงนี้ศีลท่านจะเป็นปกติ
เพราะท่านไม่ต้องอาศัยบัญญัติตรงนั้นแล้ว แต่ฝึกที่แรกก็ต้องอาศัยศีลบัญญัตินั้นไป
ก่อน เพราะอะไร เพราะเราเองยังไม่รู้ผิดรู้ถูก ก็ต้องอาศัยสมมติอาศัยบัญญัติกฎเกณฑ์
นั้นไปก่อน จนกว่าสติปัญญามั่นแก่รอบเข้มนั้นจะรู้ของมัน พอเหตุอย่างนี้บีบบังคับ
เหตุนี้เข้าไปเพื่ออะไร เมื่อรู้ว่าเหตุนั้นเป็นไปเพื่อความเจริญก็ทำ เหตุนั้นเป็นไปเพื่อ
ความเสื่อมท่านก็ละ ท่านไม่ได้อาศัยบัญญัติแล้ว แต่คนฝึกใหม่หรือสติปัญญายังไม่แก่
กล้า ก็ต้องอาศัยบัญญัติคือศีลนั่นเอง เพื่อก้าวไปสู่ปรมาตม์ ผู้ศีลที่เป็นปรมาตม์ศีลที่เป็น
อริยกันตศีลนั่นเอง อันนี้เป็นอาศัยเจตนา นี่มันจึงเป็นศีลนั้นนะมันมี ๒ ระดับ และ
เหมือนที่เล่าให้ฟังเมื่อกี้ ระดับแรก สำหรับคนที่อ่านเหตุไม่ออกก็ต้องอาศัยผลนะ เลย
เป็นข้อห้ามไง อันนี้ห้ามทำอย่างนั้นห้ามทำอย่างนี้ไง อันนั้นละอาศัยผลออกไปสู่เหตุ
แต่คนที่รู้เหตุว่า เหตุนั้นเป็นไปเพื่อความเจริญเพื่อความเสื่อม เขารู้บีบบังเหตุแห่งความ
เสื่อมเขาไม่ทำ เหตุแห่งความเจริญเขาทำทันที นี่เพราะอะไร เพราะปัญญา สติปัญญานั้น
ละเอียดขึ้นไปอีก นี่อีกระดับหนึ่ง ที่นี้การภาวนานั้นเป็นการมาเจริญตัวสติ ทำสติ
ให้มีให้เกิดขึ้น หัดระลึก หัดระลึกบ่อยๆ ทำอะไรก็หัดระลึก ธรรมชาติของเรานั้น เมื่อ
ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ก็เรียนรู้จากการสัมผัสจากอะไรต่างๆ เมื่อรู้ขึ้นมาคิดขึ้นมา
ไม่ได้ระลึกก็ทำไปเลย นี่ส่วนใหญ่ถ้าไม่ได้ประพฤติปฏิบัติก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้ามาฝึก
ระลึกก็จะหัดระลึกรู้ขึ้นมา เมื่อระลึกรู้ขึ้นมาที่จะต้องหัดวิจย หัดพินิจพิจารณาว่า สิ่ง
เรารู้มันนะมันคืออะไร หรือการจะกระทำอะไรออกไป การกระทำนั้นผลมันจะเป็น
อย่างไร กระทำไปเพื่ออะไร ต้องอ่านเหตุอ่านผลอ่านจนรอบคอบ ตัวนั้นเขาเป็นตัว
สัมพัชัญญะ ตัววิจยตัวปัญญานั้นเอง นี่การภาวนานี้ต้องฝึกตัวสติเป็นตัวแรก ทำให้มี
ขึ้น คำว่าภาวนาทำให้มีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ก็คือเจริญให้มีตัวสติ เจริญให้มีสมาธิตั้งมั่น
เจริญให้มีตัวปัญญา รู้เหตุรู้ผลรอบรู้ในกายใจตนเองนี้ จันท์ ๕ นั่นเอง เหตุนั้นท่านต้อง
มีเครื่องมือในการฝึกสติ เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ ปฏฐานเป็นที่ตั้ง ที่ตั้งของสตินั้นมีอยู่ ๔
อย่าง คือกาย เวทนา จิต ธรรม กายก็รู้กันอยู่แล้ว เวทนาคือสุขทุกข์เฉยๆ จิตก็คือผู้รู้
นั่นเอง ตัวรู้นั่นเอง ธรรมนั้นนะก็มีทั้งฝ่ายกุศลฝ่ายอกุศลที่ท่านบัญญัติไป ถ้าเรา
เข้าใจตรงนี้ กายเวทนาจิตธรรมนี่เป็นที่ตั้งแห่งการระลึก เมื่อระลึกอยู่ที่กายเรียกว่า

กายานุปัสสนา เมื่อระลึกอยู่เวทนาเรียกว่า เวทนานุปัสสนา เมื่อระลึกอยู่ที่จิตเรียกว่า จิตตานุปัสสนา จริงๆแล้วมันแยกกันไม่ออกระหว่างจิตกับธรรม เพราะมันจะคู่กันอยู่ นี่ระลึกอยู่ธรรมก็ต้องมีอยู่จิต ระลึกจิตก็อยู่กับธรรมนั่นเอง มันคู่กันอยู่ มันแยกกันไม่ออกชัดเจน แต่ท่านพูดออกมาเป็น ๔ อย่าง เหมือนระลึกที่กายมันก็มีเวทนาอยู่ มันจะคู่กันอยู่ เหตุนี้หัดระลึก เวลาท่านจึงมาบัญญัติอิริยาบถทั้ง ๔ เวลาเดินก็ให้ระลึกรู้การเดิน เวลานั่งระลึกรู้การนั่ง เวลายืนให้ระลึกรู้ว่ายืน เวลานอนให้ระลึกรู้ว่านอน หรือไม่ ท่านก็มาเอาละเอียดเข้าไปอีก เวลาลมหายใจเข้าออก ให้รู้ลมเข้าลมออก ให้รู้ลมเข้าลมออก ลมเข้าก็ให้รู้ลมออกก็ให้รู้ ลมเข้าสั้นก็ให้รู้ลมออกสั้นก็ให้รู้ ลมเข้ายาวก็ให้รู้ลมออกยาวก็ให้รู้ คือให้รู้ตามความเป็นจริงของสภาวะปัจจุบันนั้น สิ่งเหล่านี้ท่านบัญญัติลงสู่กายหมด นี่เวลาขยับเขยื้อน อิริยาบถย่อย ใต้อ่าใต้อะไรทุกอย่างให้ระลึกรู้ตามนั้น ท่านเรียกว่าอิริยาบถย่อย เรียกว่าสติสัมปชัญญะบรรพพะ หมวดสติสัมปชัญญะบรรพพะการรู้ตัวอยู่นั้น อันนี้เป็นการฝึกตัวสติอยู่ที่กาย เวทนาเหมือนกัน เวลาเจ็บเวลาปวดเวลาสุขเวลาทุกข์ให้รู้ ส่วนใหญ่ที่นี้มันมีอยู่อย่างหนึ่ง เวลามันรู้ขึ้นมาแล้วมันเอาเราเข้าไปนี้ มันความเคยชินเคยหลงอยู่ เวลาทุกข์เวทนาเกิดมันก็ไม่ชอบใจ ไม่อยากได้อะไรอยากผลักไส เวลาสุขเวทนาเกิดก็อยากได้ ชอบใจอยากได้อะไรเข้ามา อยากให้คงอยู่ นี่อันนี้คือความหลง มันจึงไม่ได้รู้เรื่องของเวทนาตามความเป็นจริงของเวทนา เหตุนี้ผู้ที่ปฏิบัติธรรมนักปฏิบัติทั้งหลาย เวลาทุกข์เวทนาเกิด เวลาเจ็บป่วยเวลาอะไรเกิด ท่านถือว่าเป็นโอกาสอันดี โอกาสอันดีที่จะได้ฝึกเวทนานุปัสสนาไป บางคนเมื่ออายุหนุ่มๆอยู่มันไม่เกิดอะไรสักอย่างเท่าไร ก็เกิดความเวทนานั้นมันไม่แรงนั่นเอง ไม่ใช่ไม่มี ไม่แรงบางคนนั้นเขาจึงนั่งนะ บางที่นั่งทั้งคืน เวลานั่งแล้วเวทนามันกล้า ตรงเวลาทับนะมันจะเกิดทุกข์เวทนามันกล้า ท่านอาศัยทุกข์เวทนาตัวนั้นละเป็นเป้าหมายแห่งสติ เป็นเป้าหมายแห่งจิตที่จะฝึกระลึกเวทนาตัวนั้น วิเคราะห์วิจัยแยกแยะออกไป ให้เห็นเวทนาสักแต่ว่าเวทนานั่นเอง ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นเวทนานุปัสสนา ใช้สติกำหนดระลึกเวทนานั้น แล้วก็สังเกตเรียนรู้กับเวทนานั้น เพราะนั้นเวลาเจ็บป่วยทุกข์เวทนาเกิด ถือเป็นโอกาสอันดีที่จะได้ศึกษาทุกข์เวทนา หรือเวทนานุปัสสนานั่นเอง เวลาสุขมันไม่เท่าไรหรืออก เวลาทุกข์นี่สิ เพราะอะไรต้องศึกษา เพราะกิเลสมันแอบแฝงอยู่ในเวทนานั่นเอง กายก็เหมือนกันมันแอบแฝงอยู่ในตรงนั้น จิตก็เหมือนกัน มันรู้ขึ้นมาเมื่อไหร่มันก็แอบแฝงกิเลสอยู่ในนั้น ธรรมเหมือนกัน มันขึ้นมา

เมื่อไหร่มันก็แอบแฝงอยู่ในนั้น เหตุนี้คือการฝึกสติ ก็คือการเจริญสติตั้งอยู่ที่กายเวทนา จิตธรรมนั่นเอง ที่ท่านพาปฏิบัติ จะเดินจะนั่งจะยืนจะคู่จะเหยียดจะทำอะไรให้มีสติ นั้นคือการฝึกสติ เมื่อมีเวทনারะลึกรู้เวทนา ก็เป็นการฝึกสติ เวลาารู้สิ่งใดมีความระลึก รู้อยู่ในสิ่งนั้น ก็เป็นการฝึกสติอยู่นั้น แต่ที่นี้มันมีอยู่อย่างหนึ่ง เราเคยอยู่กับกิเลส เคย เรียนรู้ในโลกสมมติมา เคยเป็นมามันจะเร็ว เวลาารู้สิ่งใดสิ่งใดมันชอบใจก็ยินดี สิ่งใด มันไม่ชอบใจมันก็ยินร้าย ตัวนี้มันเร็วกว่าสติ เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งความเห็นเราไว้ เวลา เราประพฤติปฏิบัติต้องหัดวางใจให้เราเป็นกลางๆ สิ่งที่น่ายินดีก็อย่าไปหลงตามมัน สิ่ง ที่น่ายินร้ายก็อย่าไปหลงตามมัน ให้รู้มัน เอาสติคุมมัน แล้วก็ดูมันเที่ยงใหม่ มันคงอยู่ ได้ใหม่ มันเกิดขึ้นแล้วมันดับไปใหม่ แล้วมันใช่ของเราจริงไหม นี่ให้ศึกษาอยู่กับมัน นี่เป็นการเจริญตัวสติ เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ในกายเวทนาจิตธรรม ความที่เราตั้งมั่นที่จะศึกษา อยู่อย่างนั้นนั่นล่ะ มันสมาธิมันจะเกิด ยิ่งมันปล่อยวางอารมณ์ต่างๆที่มันกระทำตรงนั้น รวมเข้าไปนั้นยิ่งสู่ความสงบ ตัวสมาธิกับความสงบจะคู่กันไป หรือแม้แต่มันยังไม่ รวมถึงขั้นนั้น ตัวสมาธิก็จะมีอยู่ตามระดับของมัน ตัวสติก็จะคู่กันไป ทีนี้เมื่อมันได้ เห็นตรงเหล่านี้ ปัญญาที่มันจะสังเกตสังกามันก็ได้เรียนรู้ ปัญญาที่มันก็ค่อยๆตามกัน ไป ตามขั้นตอนของมันจนจิตมันสงบเข้าไป จนมันศึกษาความสงบความสมาธิขั้นนั้น ได้ ระดับหนึ่ง เราก็ยกมันขึ้นมาสู่การพิจารณากายอีกทีหนึ่ง เอากายนั้นล่ะเป็นเป้าหมาย แยกแยะกายให้เป็นธาตุ ๔ ก็ได้ ให้เป็นของไม่สวยงามก็ได้ ทีนี้หลักมันอยู่ตรงไหน เวลาพิจารณาเป็นของไม่สวยงาม บางคนรังเกียจเลยไม่อยากพิจารณา หรือบางคน พิจารณาไปแล้วก็เกิดเบื่อหน่าย เกิดเบื่อหน่ายเป็นโทษอะไรไม่ใช่ว่าเบื่อหน่ายนิพพิทานะ เพราะมันไปอีกข้างหนึ่ง เวลาสวยงามมันก็ยินดี เวลาเห็นไม่สวยงามมันก็ยินร้าย เพราะ อะไร เพราะมันสำคัญว่ากายนี้เป็นของเรา เมื่อเราไม่สวยมันก็ไม่ชอบใจ ไม่นั้นจะมีการ แต่งหน้าแต่งตัวแต่งอะไรใหม่ล่ะ เพื่ออะไร เพื่ออยากให้กายนี้สวยใช่ไหม เพราะ มันสำคัญว่ากายนี้เป็นกายเราใช่ไหม นี่ตัวนี้ต่างหาก เพราะฉะนั้นการพิจารณาตรงนี้นั้น เลยไม่เข้า เราต้องถอยออกมาก่อน ให้พิจารณาว่ากายนี้มันมาจากไหน อย่างที่พูดให้ฟัง อาหารคาวหวาน อาหารคาวหวานกินทุกวันนั่นล่ะมันเป็นพยานอันหนึ่ง ถ้ารู้จักเอามา ขบคิดพิจารณา นี่แล้วสุดท้ายกายนี้เป็นอย่างไร ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตายไหม ไม่ให้แก้ ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้ไหม เมื่อตายแล้วไปไหน ก็เผาไฟเป็นเถ้าถ่านไปใช่ไหม แล้ว ส่วนดินก็ไปสู่อิน น้ำไปสู่น้ำ ไฟไปสู่ไฟ ลมไปสู่ลม แล้วกายนี้จะเป็นของเราได้

อย่างไร นี่เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วนี้ มันจะเป็นพยานอันหนึ่งต่อจิต ให้พิจารณาบ่อยๆ เมื่อมาพิจารณาไปสู่สுகะมันก็ยอมรับง่ายเพราะอะไร เพราะมันรู้แล้วว่ามันไม่ใช่ของเรา มันยอมรับความจริงว่ากายนี้ไม่สวยงาม ความจริงของกายว่ามันไม่สวยงาม ความจริงของกายว่ามันไม่คงที่ เขาเรียกอาพาธ เปลี่ยนแปลงป่วยอยู่ตลอด ไม่คงที่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าตั้งความยินดีไว้อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เมื่อเข้าใจความจริงตัวนี้ จิตที่มันหลงในกายมันก็จะคลายออก เมื่อคลายออกมันจะเข้าไปสู่ตัวสัตตัญญาตัวเวทนา ตัวสัตตัญญาตัวสังขารตัววิญญาณะ แล้วมันจะตามเข้าไปวิจัยตัวเวทนาสัตตัญญาสังขารวิญญาณะนั้น ตามเข้าไปเรื่อยๆ มันก็จะเห็นความจริงของแต่ละส่วนนี้ อันนี้เป็นทางเดินให้เราต้องหัดขบคิดหัดพิจารณา เหตุอันเบื้องต้นของการประพฤติปฏิบัติจึงต้องหัดเจริญสติให้มาก แล้วก็ให้หัดยอมรับความจริงของขั้น ๕ ของกายเวทนาจิตธรรมนั่นเอง หัดยอมรับความจริงแล้วก็หัดให้ใจมันสู่ความเป็นกลาง ถ้ามันลำเอียงมันมีอคติหัดละ ถ้าเราฝึกปฏิบัติอย่างนี้ มันก็จะเห็นเหตุแห่งความเจริญนั่นเอง ถ้าเราไม่ปฏิบัติอย่างนี้ เอาแต่อคติเข้าไปมันก็เข้าไม่ได้ ธรรมะมันเข้าไม่ได้ เหตุอันพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงตรัสไว้ “ตณฺหาทิกฺกุฎฺฐิมาณะเปณชฺรรมทึเนณชฺชา” เพราะอะไร เพราะมันเอาเราเข้าไปหมกมันมีอคติอยู่ในนั้น มันบังไว้หมด ท่านจึงบอกตณฺหาทิกฺกุฎฺฐิมาณะให้ละ เพราะเป็นธรรมที่เนิ่นช้า ท่านไม่มีพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่มี เหตุอันเราต้องมาศึกษาค้นหาเป็นอย่างไร ทิกฺกุฎฺฐิเป็นอย่างไร มาณะเป็นอย่างไร แล้วมันมีเราเข้าไปอย่างไร มันมีอคติอย่างไร การที่เราารู้ก็เลารู้ลักษณะของมันนั่นเอง มันก็คือการที่มันจะถอยออกจากมันนั่นเอง สิ่งที่เราทำด้วยความไม่รู้จริง มันก็เลยเข้าไปอยู่กับมัน เมื่อเรารู้ความจริงของสิ่งนั้นมันจะถอยออกมาโดยอัตโนมัติ ทีนี้อะไรเป็นความจริง เมื่อเห็นความจริงแล้วอย่าฝืนหัดยอมรับ มันจะไปง่าย ถ้าฝืนถ้าไม่ยอมรับ หัดคือหัดไม่ยอมก็เป็นการสร้างเหตุสร้างปัจจัยความลำบากแก่ตัวเองนั่นเอง วันนั้นก็พูดโดยย่อ พูดแนะนำให้เข้าใจการประพฤติปฏิบัติ ทานศีลภาวนาหรือศีลสมาธิปัญญาที่อันเดียวกัน หรือมรรคองค์ ๘ ก็อันเดียวกันนั่นเอง เราต้องศึกษาทั้งทางเดินแล้วก็ประพฤติ ทั้งศึกษาทั้งประพฤติปฏิบัติ การประพฤติปฏิบัติการศึกษาคู่กันไปนั่นเอง จนกว่าผลมันจะออก ก็ศึกษาให้รู้ความจริงของผลนั่นเอง ว่ามันเป็นอย่างไร เหตุผลนั้นไปอย่างไร ให้เข้าใจ การจะได้เข้าใจในธรรมประพฤติปฏิบัติธรรมมันก็อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ตัวเอง เมื่อเราเข้าใจแล้วก็ให้นำไปประพฤติปฏิบัติ นั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ “ตถาคตเปณเพียงผู้บอ กเธอต้องเดิน

เอง” ถ้าเธอไม่เดินเองเธอก็ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ศึกษาถึงพุทธพจน์นั้นว่าท่านพูดไว้จริงไหม ไม่ได้ศึกษาทางนั้นนะที่เราเดินอยู่นั้นนะ ทางนั้นเป็นอย่างใรมีอะไรบ้าง แล้วก็ไม่ได้ศึกษาไม่ได้เห็นถึงผล คือเป้าหมายที่เราจะไปนั่นเอง ว่าเป็นอย่างไร เหตุนั้นแล้วเราจะรู้ความจริงของสิ่งเหล่านี้ เราต้องประพฤติปฏิบัติต้องเดินเอง เพราะฉะนั้นใครจะไปได้หรือไม่ได้ ส่วนใหญ่จะมาถามพระว่าไปได้หรือไม่ได้ ฉันไปได้ไหม ฉันไปได้ไหม หนูไปได้ไหม ไปได้ไม่ไปได้มันอยู่ที่เรา ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ ใครจะบอกว่าไปได้มันก็ไม่มีทางไปได้ เพราะมันไม่ใช่ฐานะจะไปได้ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติมันก็มีเหตุ ปฏิบัติถูกต้องมันก็ไปได้ ปฏิบัติไม่ถูกต้องมันก็ไปไม่ได้ เพราะนั้นเราก็ต้องวิเคราะห์วิจัยตัวเองว่าเราเดินมันถูกทางไหม เราต้องรู้ด้วยตัวเราเอง ต้องฟังตัวเราเอง ต้องใช้สติปัญญา นำธรรมะคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้นมาเป็นเครื่องวัดเป็นตัวชี้วัดการประพฤติปฏิบัติของตนเองนั่นเอง แล้วก็ดูในจิตใจเราว่าโลกโกรธหลงมันเบาบางลงไหม มันลดลงไหม ทิฐูमानะมันลดลงไหม ความสติมันมากขึ้นไหม สมาริมันตั้งมันขึ้นไหม ปัญญามันรอบรู้ขึ้นไหม มันเห็นเหตุเห็นผลมันยอมรับเหตุผลไหม นั่นละถ้ามันไปทางนี้ก็แสดงมันไปทางถูก ถ้ามันตรงกันข้ามก็ผิดก็แก่ชะก็แค่นั้นนะ เพราะนั้นไม่ต้องไปถามใคร ถามตัวเราเอง ถามตัวเราเองบ่อยๆ ถามตัวเราเองบ่อยๆ แล้วเราจะเข้าใจ ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้ ขอให้เจริญในธรรมทุกคนทุกคนเทอญ
ยะถา วาริวะหาฯ.