

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4 (1-10)
(มี 50 พระสูตร แบ่งเป็น 5 ชุด ๆ ละ 10 พระสูตร)
พระสูตรที่ 1 : มุลปริยายสูตร
รากฐานแห่งกระบวนการที่ใจเข้าไปยึดถือสิ่งทั้งหลาย
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: การหมายรู้ ความสำคัญมั่นหมาย ความยึดถือ อัสมิมานะ และการรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

1. จุดเริ่มต้นของมัชฌิมนิกาย

มูลปริยายสูตรเป็นพระสูตรแรกของมัชฌิมนิกาย และเป็นพระสูตรที่มีเนื้อหาหลักซึ่งอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงแสดง “มูลปริยาย” คือกระบวนการพื้นฐานที่จิตรับรู้ หมายรู้ สำคัญมั่นหมาย และเข้าไปยึดถือสิ่งต่าง ๆ

พระสูตรนี้มีได้มุ่งอธิบายเพียงว่า สิ่งใดมีอยู่หรือสิ่งใดไม่มีอยู่ แต่ทรงชี้ให้เห็นว่า เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งหนึ่งแล้ว จิตเข้าไปสร้างความหมายและความเป็นตัวตนขึ้นจากสิ่งนั้นอย่างไร

จุดสำคัญจึงมิได้อยู่ที่สิ่งซึ่งถูกรู้เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความสัมพันธ์ระหว่าง

- สิ่งที่ปรากฏ
- กระบวนการรับรู้
- ความสำคัญมั่นหมายที่เกิดขึ้น
- และความยึดถือว่าเป็น “เรา” หรือ “ของเรา”

พระสูตรนี้จึงเปรียบเสมือนการเปิดให้เห็นรากของความเข้าใจผิด ก่อนที่ความเข้าใจผิดนั้นจะเติบโตเป็นความยึดมั่นถือมั่นในชีวิต

2. จากการรู้ไปสู่การหมายรู้

เมื่อบุคคลเห็น ได้ยิน หรือรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง การรับรู้นั้นมีได้หยุดอยู่เพียงการรู้ว่า “สิ่งนี้กำลังปรากฏ”

จิตมักดำเนินต่อไปด้วยการกำหนดหมาย แยกแยะ ตีความ และเชื่อมโยงสิ่งที่รับรู้เข้ากับความทรงจำ ความชอบ ความไม่ชอบ และความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้เกี่ยวข้อง

ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นรูปหนึ่ง รูปนั้นอาจมิได้เป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏทางตา แต่จิตอาจคิดต่อว่า

- เราชอบสิ่งนี้
- เราไม่ชอบสิ่งนี้
- สิ่งนี้เป็นของเรา
- สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับเรา

- เราเป็นผู้เห็นสิ่งนี้
- เราดีกว่า ค่อยกว่า หรือเท่ากับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนี้

จากสิ่งที่ปรากฏเพียงอย่างเดียว จึงค่อย ๆ เกิดเรื่องราวเกี่ยวกับ “เรา” ขึ้นมา พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นกระบวนการนี้ เพื่อให้เข้าใจว่า ความยึดถือมิได้เกิดขึ้นอย่างไม่มีเหตุ แต่มีลำดับการก่อตัวอยู่ภายในกระบวนการรับรู้ของจิต

3. ปุณฺณรับรู้สิ่งทั้งหลายอย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงเริ่มอธิบายจากปุณฺณผู้ไม่ได้สติ คือผู้ที่ยังมิได้รับการฝึกฝนให้รู้เท่าทันกระบวนการของจิต

เมื่อปุณฺณรับรู้สิ่งใด เช่น ปฐวีหรือธาตุดิน เขาย่อมหมายรู้ปฐวีว่าเป็นปฐวี แต่หลังจากหมายรู้แล้ว จิตมิได้หยุดอยู่เพียงเท่านั้น กลับเข้าไปสำคัญมั่นหมายต่อไปในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่

- สำคัญปฐวี
- สำคัญในปฐวี
- สำคัญโดยความเป็นปฐวี
- สำคัญปฐวีว่าเป็นของเรา
- และผลิตเพณินยิตฺติในปฐวี

การสำคัญมั่นหมายเช่นนี้มีได้เกิดเฉพาะกับปฐวี แต่เกิดขึ้นได้กับสิ่งทั้งหลายที่บุคคลรับรู้ ไม่ว่าจะเป็นธาตุ สิ่งมีชีวิต เทวดา พรหม ภาวะทางจิต สิ่งทั้งปวง หรือแม้แต่ความคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับพระนิพพาน

เหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะปุณฺณยังมิได้กำหนดรู้สิ่งนั้นอย่างทั่วถึง จึงเปิดโอกาสให้ความสำคัญมั่นหมายและความยึดถือเข้าไปแทรกอยู่ในการรับรู้

4. ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การรับรู้ แต่อยู่ที่การเข้าไปยึดถือ

การหมายรู้ปฐวีว่าเป็นปฐวี อาโปว่าเป็นอาโป เตโชว่าเป็นเตโช หรือวาโยว่าเป็นวาโย มิใช่ตัวปัญหาในพระสูตรนี้

ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อจิตก้าวต่อจากการหมายรู้ ไปสู่การสำคัญมั่นหมายและสร้างความสัมพันธ์ว่า

- เราอยู่ในสิ่งนั้น
- เราเป็นสิ่งนั้น
- สิ่งนั้นเกี่ยวข้องกับเรา
- หรือสิ่งนั้นเป็นของเรา

เมื่อมีความเป็น “เรา” เข้าไปเกี่ยวข้อง การรับรู้สิ่งตามธรรมดาจึงเปลี่ยนเป็นความยึดถือ

สิ่งภายนอกอาจยังคงเป็นอย่างเดิม แต่ใจของผู้รับรู้ได้สร้างตำแหน่งของตัวตนขึ้นแล้ว เมื่อมีตัวตน ก็ย่อมมีสิ่งที่ตัวตนต้องการรักษา สิ่งที่ต้องการครอบครอง และสิ่งที่ต้องการผลักไส จากจุดเล็ก ๆ นี้ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความกลัว ความหวงแหน ความแข่งขัน และความทุกข์จึงติดตามมาได้

5. “สัญญา” ยังไม่ใช่ปัญญาที่รู้ทั่วถึง

คำว่า “หมายรู้” แสดงถึงการที่จิตกำหนดลักษณะและจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น เห็นสี รูปร่าง หรือ ลักษณะบางอย่าง แล้วรู้ว่าเป็นสิ่งใด ความสามารถเช่นนี้จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต แต่การหมายรู้ยังมิได้หมายความว่า บุคคลนั้นเข้าใจสถานะของสิ่งนั้นอย่างทั่วถึงแล้ว

บุคคลอาจรู้ชื่อของสิ่งหนึ่ง อธิบายสิ่งนั้นได้ และจดจำเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งนั้นได้เป็นจำนวนมาก แต่ยังคงยึดสิ่งนั้นว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นตัวตนของเราได้

ดังนั้น การรู้ชื่อ การจำได้ และการอธิบายได้ จึงแตกต่างจากการรู้เห็นตามความเป็นจริง มूलปริยายสูตรชี้ให้เห็นช่องว่างระหว่าง การหมายรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร กับ การรู้ทั่วถึงว่าสิ่งนั้นมีสิ่งใดที่ควรเข้าไปยึดถือ

6. สิ่งที่ถูกรู้มีขอบเขตกว้างเพียงใด

พระพุทธเจ้าทรงยกสิ่งต่าง ๆ ขึ้นแสดงเป็นลำดับ เริ่มตั้งแต่สิ่งที่มนุษย์คุ้นเคย ไปจนถึงสิ่งที่ละเอียดและประณีตยิ่งขึ้น เช่น

- ปฐวี - ธาตุดิน
- อาโป - ธาตุน้ำ
- เตโช - ธาตุไฟ
- วาโย - ธาตุลม
- สัตว์ทั้งหลาย
- เทวดาทั้งหลาย
- พรหมและพรหมชั้นต่าง ๆ
- อากาสาณัญญาตนะ
- วิญญาณัญญาตนะ
- อากิญจัญญาตนะ
- เนวสัญญานาสัญญาตนะ
- สิ่งที่เห็น
- สิ่งที่ไฉย
- สิ่งที่ทราบ

- สิ่งที่อยู่แจ้ง
- ความเป็นอันเดียวกัน
- ความเป็นต่าง ๆ กัน
- สิ่งทั้งปวง
- และพระนิพพาน

การเรียงลำดับเช่นนี้แสดงให้เห็นว่า ความยึดถือมิได้จำกัดอยู่เฉพาะทรัพย์สิน ร่างกาย หรือ สิ่งของทางโลกเท่านั้น

แม้สิ่งที่ละเอียด ประณีต สูงส่ง หรือเป็นอารมณ์ทางธรรม หากจิตยังเข้าไปสำคัญมันหมายความว่า “เราเป็นผู้รู้” “เราเป็นผู้ถึง” หรือ “สิ่งนี้เป็นของเรา” สิ่งนั้นก็อาจกลายเป็นที่ตั้งของความยึดถือได้

7. แม้ความคิดเกี่ยวกับพระนิพพานก็ไม่ควรถูกนำมาสร้างตัวตน

ตอนหนึ่งที่เราพิจารณาอย่างระมัดระวังคือ พระสูตรกล่าวถึงพระนิพพานไว้ในลำดับของสิ่งที่บุคคลอาจเข้าไปสำคัญมันหมาย

ข้อความนี้มีได้หมายความว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่เกิดจากความยึดถือ หรือมีสถานะเช่นเดียวกับสังขารทั้งหลาย แต่ชี้ให้เห็นว่า แม้บุคคลจะศึกษา พุคถึง หรือคิดถึงพระนิพพาน หากยังมีความสำคัญว่า

- เรา^{รู้}พระนิพพาน
- เราจะได้พระนิพพาน
- พระนิพพานเป็นของเรา
- เราเป็นผู้เข้าถึงพระนิพพาน

ความคิดเช่นนั้นก็ยังมีความเป็นตัวตนซ่อนอยู่ในความรู้ทางธรรม

ดังนั้น พระนิพพานจึงมิใช่สิ่งที่จะนำมายึดถือเพื่อยืนยันความเป็นตัวเรา แต่เป็นภาวะที่รู้ได้ด้วยปัญญา เมื่อความสำคัญมันหมายและความยึดถือถูกละลง

8. พระเสขะฝึกเพื่อรู้ยิ่ง โดยไม่เข้าไปสำคัญมันหมาย

พระเสขะคือผู้ที่ยังอยู่ระหว่างการศึกษาและฝึกฝน ยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะโดยสมบูรณ์ แต่ได้เห็นแนวทางแห่งความหลุดพ้นแล้ว

เมื่อพระเสขะรับรู้สิ่งใด ท่านย่อมฝึกเพื่อรู้ยิ่งในสิ่งนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปสำคัญมันหมายว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

ท่านยังต้องศึกษาและฝึกต่อไป เพราะกิเลสยังมิได้สิ้นเชิง แต่ความแตกต่างสำคัญคือ ท่านรู้แล้วว่า การเข้าไปยึดถือมิใช่ทางแห่งความพ้นทุกข์ จึงฝึกเพื่อกำหนดรู้สิ่งทั้งหลาย โดยไม่ปล่อยให้ความสำคัญมันหมายเข้ามาครอบงำ

9. พระอรหันต์รู้ทั่วถึงแล้ว จึงไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมาย

พระอรหันต์เป็นผู้กำหนดรู้สิ่งทั้งหลายอย่างทั่วถึงแล้ว เมื่อรู้สิ่งใด ท่านไม่สร้างความเป็นตัวตนขึ้นจากสิ่งนั้น ท่านไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมายว่า

- เราอยู่ในสิ่งนั้น
- เราเป็นสิ่งนั้น
- สิ่งนั้นเกี่ยวข้องกับเรา
- หรือสิ่งนั้นเป็นของเรา

การไม่สำคัญมั่นหมายเช่นนี้ มิใช่การไม่รับรู้อะไร และมีใช้การทำให้ความสามารถในการดำเนินชีวิตหายไป

พระอรหันต์ยังคงเห็น ได้ยิน รับรู้ และใช้ถ้อยคำตามที่ชาวโลกใช้ แต่ภายในไม่มีความยึดถือว่ามีตัวตนถาวรเป็นเจ้าของประสบการณ์เหล่านั้น

เหตุที่ไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมาย เพราะท่านกำหนดรู้สิ่งนั้นแล้ว ละความกำหนดได้แล้ว ละความโกรธได้แล้ว และละความหลงได้แล้ว

10. พระตถาคตทรงรู้รากเหง้าแห่งความทุกข์

เมื่อกล่าวถึงพระตถาคต พระสูตรเน้นการทรงรู้สิ่งทั้งหลายโดยสมบูรณ์ รวมทั้งทรงรู้ว่า ความเพติดเพลินยนิคเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์

เมื่อบุคคลเพติดเพลินในสิ่งใด จิตย่อมเข้าไปเกาะเกี่ยวและยึดถือสิ่งนั้น เมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลาย หรือไม่เป็นไปตามความต้องการ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้น

พระตถาคตทรงรู้ว่า

- ความเพติดเพลินเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์
- ภพย่อมเกิดขึ้นเพราะอุปาทาน
- เมื่อมีภพ ย่อมมีชาติ
- เมื่อมีชาติ ความแก่ ความตาย และความทุกข์ย่อมติดตามมา

พระตถาคตทรงรู้สิ่งนั้นตามความเป็นจริง และทรงหลุดพ้นเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา เพราะเหตุนี้ พระตถาคตจึงไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมาย และไม่เพติดเพลินยนิคในสิ่งทั้งหลาย

11. ตัวตนเข้าไปแทรกตรงไหน

สิ่งที่มูลปริยายสูตรช่วยให้เราสังเกตได้ชัด คือ ตัวตนอาจมิได้ปรากฏในรูปคำว่า “ฉัน” หรือ “ของฉัน” เสมอไป

บางครั้งตัวตนอาจแทรกอยู่ในความรู้สึกว่า

- เราเป็นผู้รู้
- เราเข้าใจมากกว่าผู้อื่น
- เราเป็นผู้เห็นธรรม
- เราเป็นผู้ปฏิบัติ
- เราเป็นผู้ไม่ยึดถือ
- หรือเราเป็นผู้กำลังละตัวตน

แม้คำพูดจะกล่าวถึงการไม่ยึดถือ แต่ถ้ายังมีผู้รู้ที่ถูกสร้างขึ้นมาเป็นตัวตน ความยึดถือก็อาจเปลี่ยนรูปจากการยึดสิ่งภายนอก มาเป็นการยึดความรู้และการปฏิบัติแทน

การปฏิบัติจึงมิใช่เพียงระวางมิให้ยึดสิ่งที่ถูกรู้ แต่ต้องรู้เท่าทันความรู้สึกว่า “เราเป็นผู้รู้” ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อมกับการรับรู้ นั่นด้วย

12. การรู้ธรรมกับการยึดความรู้

บุคคลอาจมีความรู้เกี่ยวกับธรรมะมาก อ่านพระไตรปิฎกมาก จำพระสูตรได้มาก และอธิบายหลักธรรมได้ดี แต่สิ่งเหล่านี้ยังไม่รับรองว่า ความยึดถือได้หมดไปแล้ว

หากความรู้ นั้นทำให้เกิดความรู้สึกว่า

- เราเหนือกว่าผู้อื่น
- ความเห็นของเราถูกต้องที่สุด
- เราเป็นเจ้าของความรู้
- หรือเราถึงธรรมแล้ว

ความรู้ก็อาจกลายเป็นที่อาศัยของมานะและอุปาทานได้ มูลปริยายสูตรมิได้ปฏิเสธการศึกษา แต่ทำให้การศึกษาลึกลงไปอีกชั้น คือมิใช่เพียงเรียนรู้สิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงสอน แต่ต้องย้อนกลับมาดูว่า ใจกำลังเข้าไปยึดถือความรู้ นั้นอยู่หรือไม่

13. การนำพระสูตรมาใช้ในชีวิตประจำวัน

เราสามารถนำหลักจากพระสูตรนี้มาใช้ได้ โดยสังเกตกระบวนการที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เมื่อเห็น ได้ยิน หรือรับรู้สิ่งใด ลองสังเกตว่า

1. สิ่งใดกำลังปรากฏ
2. ใจกำลังกำหนดหมายสิ่งนั้นว่าอย่างไร
3. มีความชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้นหรือไม่
4. มีความรู้สึกเกี่ยวข้องกับ “เรา” หรือ “ของเรา” หรือไม่
5. ใจกำลังสร้างเรื่องราวต่อจากสิ่งที่ปรากฏหรือไม่

6. มีความต้องการครอบครอง ผลักไส หรือควบคุมสิ่งนั้นหรือไม่

การสังเกตเช่นนี้ไม่จำเป็นต้องริบห้ามความคิด แต่ให้รู้ทันว่า ความคิดและความรู้สึกกำลังก่อตัวอย่างไร

เมื่อรู้ทันบ่อยขึ้น เราจะเริ่มแยกได้ว่า สิ่งที่กำลังปรากฏเป็นส่วนหนึ่ง ส่วนเรื่องราวที่ใจสร้างขึ้น เป็นอีกส่วนหนึ่ง ตรงนี้เองที่ปัญญาสามารถเกิดขึ้น และช่วยมิให้ความยึดถือดำเนินต่อไปโดยไม่รู้ตัว

14. ภิกษุไม่ได้ชื่นชมพระภิกษิต

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงมูลปริยายสูตรจบ พระสูตรบันทึกว่า ภิกษุเหล่านั้นมิได้ชื่นชมพระภิกษิตของพระผู้มีพระภาค

ข้อความตอนจบนี้แตกต่างจากพระสูตรจำนวนมาก ซึ่งมักกล่าวว่า ผู้ฟังชื่นชมยินดีในพระภิกษิต อย่างไรก็ตาม ในตัวพระสูตรมิได้อธิบายเหตุผลโดยตรงว่า เหตุใดภิกษุเหล่านั้นจึงมิได้ชื่นชมพระภิกษิต จึงไม่ควรสรุปเหตุผลเกินไปจากข้อความที่ปรากฏ

สิ่งที่กล่าวได้คือ มูลปริยายสูตรเป็นพระธรรมเทศนาที่มีเนื้อหาหลักซึ่ง กล่าวถึงรากของความสำคัญมั่นหมายและความยึดถือ ซึ่งแม้ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมก็จำเป็นต้องพิจารณาอย่างละเอียด การได้ฟังธรรมลึกซึ้งจึงมิได้หมายความว่า ผู้ฟังจะสามารถเข้าใจและเข้าถึงเนื้อหาทั้งหมดได้ในทันที

สรุปสาระสำคัญ

มูลปริยายสูตรแสดงให้เห็นว่า ความทุกข์มิได้เริ่มขึ้นเฉพาะเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ แต่เริ่มก่อตัวตั้งแต่จิตรับรู้สิ่งหนึ่ง แล้วเข้าไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเกี่ยวข้องกับตัวเรา บุคคลหมายรู้แล้วเข้าไปสำคัญมั่นหมายและยึดถือ พระเสขะฝึกเพียรยิ่ง โดยไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมาย พระอรหันต์รู้ทั่วถึงแล้ว จึงไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมาย

พระตถาคตทรงรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทรงรู้ว่าความเพติดเพลินเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ และทรงหลุดพ้นเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา หัวใจของพระสูตรจึงมิใช่การปฏิเสธสิ่งที่ปรากฏ แต่คือการรู้สิ่งที่ปรากฏโดยไม่สร้าง “เรา” ขึ้นมาครอบครองสิ่งนั้น เมื่อสิ่งใดปรากฏ ก็รู้ว่าสิ่งนั้นปรากฏ เมื่อความคิดเกิด ก็รู้ว่าความคิดเกิด เมื่อความสำคัญว่าเป็นเราเกิดขึ้น ก็รู้ทันความสำคัญนั้น

การรู้เช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการถอนรากแห่งความยึดถือ และเป็นทางให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่มีตัวตนเข้าไปแทรกอยู่ในสิ่งที่กำลังรู้และกำลังเห็น

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 2 : สัพพาสวสูตร
วิธีละอาสวะทั้งปวงด้วยการปฏิบัติให้เหมาะกับเหตุ
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: อาสวะ โยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 การสำรวมอินทรีย์ การพิจารณาปัจจัย 4 ความอดทน การหลีกเลี่ยง การบรรเทา และโพชฌงค์ 7

1. อาสวะคือสิ่งที่หมักหมมอยู่ภายในจิต

สัพพาสวสูตรเป็นพระสูตรที่แสดงวิธีละอาสวะทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า อาสวะมิได้ละได้ด้วยวิธีเดียวทั้งหมด แต่ต้องใช้วิธีให้เหมาะกับอาสวะแต่ละลักษณะ

คำว่า “อาสวะ” หมายถึงกิเลสที่หมักหมมอยู่ภายในจิต และไหลออกมาครอบงำความคิด ความรู้สึก คำพูด และการกระทำ

อาสวะทำให้บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยมีความอยาก ความยึดถือ และความหลงเข้าไปแทรก จึงไม่สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อย่างสมบูรณ์

ในพระสูตรกล่าวถึงอาสวะสำคัญ ได้แก่

- กามาสวะ - ความหมักหมมอยู่ในกาม
- ภวาสวะ - ความหมักหมมอยู่ในความอยากมีอยากเป็น
- อวิชชาสวะ - ความหมักหมมอยู่ในความไม่รู้ตามความเป็นจริง

การละอาสวะจึงมิใช่เพียงการห้ามมิให้กิเลสแสดงออกภายนอก แต่ต้องเข้าใจเหตุที่ทำให้อาสวะเกิดขึ้น แล้วใช้วิธีปฏิบัติให้ตรงกับเหตุนั้น

2. การรู้และการเห็นเป็นจุดเริ่มต้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความสิ้นอาสวะมิได้แก่ผู้รู้และผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้และผู้ไม่เห็น อย่างไรก็ตาม คำว่า “รู้” และ “เห็น” ในที่นี้ มิได้หมายถึงเพียงรู้ชื่อของอาสวะ หรือจดจำคำอธิบายเกี่ยวกับอาสวะได้ แต่หมายถึงการรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดควรใส่ใจ สิ่งใดไม่ควรใส่ใจ และอาสวะแต่ละอย่างควรละด้วยวิธีใด

การรู้เช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ใช้วิธีเดียวกับปัญหาทุกอย่าง แต่รู้จักพิจารณาว่า อาสวะชนิดใดควรละด้วยปัญญา ชนิดใดควรป้องกัน ชนิดใดควรอดกลั้น และชนิดใดควรละออกจากจิตโดยตรง

3. โยนิโสมนสิการ - การพิจารณาโดยแบบกาย

พื้นฐานสำคัญของการละอาสวะคือ “โยนิโสมนสิการ” หมายถึงการใส่ใจและพิจารณาโดยแบบกาย มองไปถึงเหตุ ปัจจัย และผลของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ผู้ที่พิจารณาโดยไม่แบบกาย ย่อมใส่ใจในเรื่องที่ไม่ควรใส่ใจ และไม่ใส่ใจในเรื่องที่ควรใส่ใจ อาสวะที่ยังไม่เกิดจึงอาจเกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้วอาจเพิ่มมากขึ้น

ส่วนผู้ที่พิจารณาโดยแบบกาย ย่อมรู้ว่าเรื่องใดควรพิจารณาและควรพิจารณาอย่างไร อาสวะที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถูกละ

ดังนั้น ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การคิดเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ว่า คิดเรื่องอะไร คิดอย่างไร และความคตินั้นนำไปสู่ความยึดถือหรือนำไปสู่ความหลุดพ้น

4. การพิจารณาที่ไม่แบบกายทำให้ความเห็นเรื่องตัวตนเพิ่มขึ้น

เมื่อบุคคลพิจารณาโดยไม่แบบกาย อาจหมกมุ่นอยู่กับคำถามเกี่ยวกับตัวตนในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เช่น

- ในอดีตเราเคยมีหรือไม่
- ในอดีตเราเคยเป็นอะไร
- ในอดีตเราเคยเป็นอย่างไร
- ในอนาคตเราจะมีหรือไม่
- ในอนาคตเราจะเป็นอะไร
- ในอนาคตเราจะเป็นอย่างไร
- เวลานี้เรามีอยู่หรือไม่
- เราคืออะไร
- ตัวตนนี้มาจากไหน
- และจะไปที่ไหนต่อ

คำถามเหล่านี้มิใช่ปัญหาเพียงเพราะเกี่ยวข้องกับอดีตหรืออนาคต แต่เป็นปัญหาเมื่อการพิจารณานั้นตั้งอยู่บนความยึดถือว่า มีตัวตนที่แท้จริงกำลังเคลื่อนจากอดีต ผ่านปัจจุบัน ไปสู่ออนาคต เมื่อเริ่มต้นจากความเห็นว่ามีตัวตน ความคิดที่ตามมาก็ยังช่วยยืนยันตัวตนนั้น จึงเกิดความเห็นต่าง ๆ เช่น

- เรามีตัวตน
- เราไม่มีตัวตน
- เรา รู้จักตัวตนด้วยตัวตน
- เรา รู้จักสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนด้วยตัวตน
- เรา รู้จักตัวตนด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน

• ตัวตนของเรานี้เป็นผู้พูด ผู้รู้ และเป็นผู้สวดยผลของกรรม
 ความเห็นเช่นนี้ทำให้บุคคลติดอยู่ในความเห็นเกี่ยวกับตัวตน และไม่สามารถหลุดพ้นจากชาติ
 ชรา มรณะ และความทุกข์ได้

5. อาสวะที่ละได้ด้วยการเห็น

อาสวะประการแรกละได้ด้วย “ทัตสนะ” คือการเห็นด้วยปัญญา อริยสาวกผู้ได้สดับย่อมรู้ว่า
 สิ่งใดควรใส่ใจและสิ่งใดไม่ควรใส่ใจ จึงไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดที่เพิ่มความเห็นว่าเป็นตัวตน แต่
 พิจารณาตามหลักอริยสัจ 4 ว่า

- นี่ทุกข์
- นี่เหตุให้เกิดทุกข์
- นี่ความดับทุกข์
- นี่ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์

การพิจารณาเช่นนี้มีได้มุ่งตอบว่า “เราคือใคร” แต่ทำให้เห็นว่า

- ทุกข์กำลังปรากฏอย่างไร
- ทุกข์เกิดขึ้นเพราะเหตุใด
- ทุกข์ดับได้อย่างไร
- และควรปฏิบัติอย่างไรให้ถึงความดับทุกข์

เมื่อเห็นอริยสัจตามความเป็นจริง สังโยชน์เบื้องต้น 3 ประการย่อมถูกละ ได้แก่

- สักกายทิฐิ - ความเห็นยึดถือขั้น 5 ว่าเป็นตัวตน
- วิภิจิณา - ความลังเลสงสัยในหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติ
- สิลัพพตปรามาส - ความยึดถือศีลและข้อปฏิบัติอย่างผิดจุดหมาย

อาสวะบางอย่างจึงมิได้ละได้ด้วยการกดขี่ แต่ละได้ด้วยการเห็นความจริง จนความเห็นผิดหมด
 ฐานที่จะตั้งอยู่

6. อาสวะที่ละได้ด้วยการสำรวม

อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมอินทรีย์ ได้แก่ การระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
 การสำรวมมิได้หมายถึงการปิดตาไม่ดู ปิดหูไม่ฟัง หรือหลีกเลี่ยงการรับรู้ทุกอย่าง แต่หมายถึงเมื่อเห็น
 รูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส หรือรับรู้อารมณ์ทางใจแล้ว ไม่ปล่อยให้ความชอบ ความ
 ไม่ชอบ และความยึดถือเข้าครอบงำจิต

หากไม่มีการสำรวม เมื่ออายตนะภายในรับรู้อารมณ์ภายนอก อาสวะและความเร้าร้อนอาจ
 เกิดขึ้นได้ง่าย ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นสิ่งที่ชอบ หากไม่สำรวม ใจอาจไหลไปตามความอยาก เมื่อเห็นสิ่ง
 ที่ไม่ชอบ ใจอาจไหลไปตามความขัดเคือง

การสำรวจจึงเป็นการป้องกันมิให้สิ่งที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กลายเป็นเหตุให้อาสาและความร่าร้อนเกิดขึ้นครอบงำจิต

7. การสำรวจมิใช่การไม่รู้

ผู้สำรวจอินทรีย์ยังคงเห็นรูป ได้ยินเสียง และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามปกติ แต่ไม่ปล่อยให้ใจเข้าไปจับ ยึด และสร้างเรื่องราวต่อจากสิ่งที่ปรากฏโดยไม่มีสติ ความแตกต่างมิได้อยู่ที่ว่าเห็นหรือไม่เห็น แต่อยู่ที่ว่า เมื่อเห็นแล้ว ใจดำเนินต่อไปอย่างไร

หากเห็นแล้วเกิดความอยาก ก็รู้ว่าการอยากกำลังเกิด หากเห็นแล้วเกิดความขัดเคือง ก็รู้ว่าการขัดเคืองกำลังเกิด เมื่อรู้ทัน จิตย่อมมีโอกาสมหุคกระบวนการณ์นั้น ก่อนที่ความรู้สึกเล็กน้อยจะเติบโตเป็นความยึดถือ คำพูด หรือการกระทำที่ก่อให้เกิดความทุกข์

การสำรวจจึงเป็นการดูแลจิตตรงทางรับรู้อารมณ์ มิใช่รอจนกิเลสเติบโตเต็มที่แล้วจึงพยายามแก้ไข

8. อาสวะที่ได้ด้วยการใช้สอย

อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการพิจารณาแล้วใช้สอยปัจจัย 4 ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค ภิกษุพิจารณาใช้จีวร มิใช่เพื่อความสวยงามหรือประดับดู แต่เพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน สัมผัสจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน รวมทั้งเพื่อปกปิดร่างกายส่วนที่ควรปกปิด

พิจารณาใช้บิณฑบาต มิใช่เพื่อความสนุกสนาน ความมัวเมา ความงาม หรือการประดับร่างกาย แต่เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ เพื่อระงับความลำบากเก่า คือความหิว และไม่ให้เกิดความลำบากใหม่จากการบริโภคเกินประมาณ ทั้งยังเกื้อกูลต่อการประพฤติพรหมจรรย์

พิจารณาใช้เสนาสนะ เพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน และอันตรายจากสภาพแวดล้อม รวมทั้งเพื่อความสงัดและความเหมาะสมแก่การปฏิบัติ

พิจารณาใช้ยารักษาโรค เพื่อบำบัดเวทนาที่เกิดจากความเจ็บป่วย และเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต การใช้สอยด้วยปัญญาทำให้สิ่งจำเป็นต่อชีวิตไม่กลายเป็นที่ตั้งของความอยาก ความหลง ความฟุ้งเฟ้อ และความยึดถือ

9. จุดสำคัญอยู่ที่เจตนาและความเข้าใจในการใช้

วัตถุสิ่งเดียวกันอาจเป็นได้ทั้งเครื่องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ และเป็นที่ตั้งของอาสวะ ขึ้นอยู่กับเจตนาและความเข้าใจของผู้ใช้ อาหารมีไว้เลี้ยงร่างกาย แต่ถ้าใช้เพื่อแสวงหาความเพลิดเพลินอย่างไม่มีขอบเขต ก็อาจเป็นทางเพิ่มกามาสวะ ที่อยู่อาศัยมีไว้ป้องกันอันตรายและเกื้อกูลต่อการพักผ่อน แต่ถ้าใช้เพื่อแสดงฐานะหรือยืนยันความสำคัญของตน ก็อาจเป็นทางเพิ่มความยึดถือ

ดังนั้น พระสูตรจึงมิได้สอนให้ปฏิเสธสิ่งจำเป็น แต่สอนให้รู้ว่าสิ่งนั้นมีไว้เพื่ออะไร แล้วใช้เท่าที่เกื้อกูลต่อชีวิตและการปฏิบัติ การพิจารณาก่อนใช้จึงช่วยเปลี่ยนการบริโภคจากการทำตามความอยาก มาเป็นการใช้ด้วยความรู้จักเหตุผลและความพอดี

10. อาสวะที่ละได้ด้วยความอดกลั้น

อาสวะบางอย่างละได้ด้วยความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่กำลังประสบ เช่น

- ความหนาว
- ความร้อน
- ความหิว
- ความกระหาย
- สัมผัสจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
- ถ้อยคำที่ไม่ดีหรือรุนแรง
- และเวทนาทางกายที่เป็นทุกข์อย่างหนัก

ความอดกลั้นมิได้หมายถึงการปล่อยให้ตนเองได้รับอันตรายโดยไม่แก้ไข แต่หมายถึงเมื่อกำลังประสบสิ่งนั้น ใจไม่เพิ่มความโกรธ ความกลัว หรือความฟุ้งซ่านเข้าไปในความทุกข์ที่มีอยู่

ความเจ็บปวดทางกายเป็นส่วนหนึ่ง แต่ความขัดเคืองใจที่เกิดขึ้นต่อความเจ็บปวดเป็นอีกส่วนหนึ่ง หากไม่มีความอดกลั้น บุคคลอาจเพิ่มความทุกข์ทางใจเข้าไปซ้อนกับความทุกข์ทางกาย แต่เมื่อมีสติและความอดทน ใจย่อมไม่ถูกความไม่พอใจครอบงำโดยง่าย

11. อาสวะที่ละได้ด้วยการหลีกเลี่ยง

อาสวะบางอย่างมิได้ต้องใช้ความอดทนเข้าเผชิญ แต่ควรละด้วยการหลีกเลี่ยง พระสูตรกล่าวถึงการหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ เช่น ช้างคว ม้าคว โคคว สุนัขคว งู หลักตอ หนาม บ่อ เหว และสถานที่สกปรก รวมทั้งหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล และความสัมพันธ์ที่อาจก่อให้เกิดความเสื่อมเสีย หลักข้อนี้แสดงให้เห็นว่า ความอดทนมิได้หมายถึงการเข้าไปอยู่ในทุกสถานการณ์แล้วพยายามอดกลั้นเสมอไป

หากรู้ว่าสถานที่ใด บุคคลใด หรือสภาพแวดล้อมใดเป็นเหตุให้อกุศลเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และสามารถหลีกเลี่ยงได้ การหลีกเลี่ยงย่อมเหมาะสมกว่า การหลีกเลี่ยงมิใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นปัญญาที่รู้ว่า สิ่งใดไม่ควรเข้าไปใกล้ และสถานการณ์ใดไม่ควรปล่อยให้เกิดขึ้น

12. อาสวะที่ละได้ด้วยการบรรเทา

อาสวะบางอย่างเกิดขึ้นในจิตแล้ว จึงมิอาจใช้เพียงการป้องกันหรือการหลีกเลี่ยง แต่ต้องละและบรรเทาโดยตรง พระสูตรกล่าวถึงการไม่ยอมให้อกุศลวิตกตั้งอยู่ ได้แก่

- กามวิตก - ความคิดหมกมุ่นในกาม
- พยาบาทวิตก - ความคิดปองร้ายหรือขัดเคือง
- วิหิงสาวิตก - ความคิดเบียดเบียน
- และบาปอกุศลธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว

เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้ว่า สิ่งนี้กำลังเกิดและกำลังส่งผลต่อจิตอย่างไร แล้วพยายามละ บรรเทา ทำให้สิ้นไป และไม่ปล่อยให้ตั้งอยู่ต่อไป

การบรรเทาจึงมิใช่การทำให้เป็นไม่เห็นกิเลส และมีใช้การยอมรับว่า เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องปล่อยไปตามอำนาจของมัน แต่เป็นการรู้ตรง ๆ ว่า อกุศลกำลังเกิด แล้วไม่เลี้ยว ไม่สนับสนุน และไม่เปิดโอกาสให้เติบโตต่อไป

13. ความอดกลั้นกับการบรรเทาต่างกันอย่างไร

ความอดกลั้นและการบรรเทามีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่ใช้กับสิ่งที่ต่างกัน ความอดกลั้น เน้นการทนต่อสภาพภายนอกหรือเวทนาที่กำลังประสบ โดยไม่ปล่อยให้อกุศลเกิดขึ้นครอบงำจิต การบรรเทา เน้นการจัดการอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตแล้ว เช่น ความกำหนัด ความพยาบาท และความคิดเบียดเบียน

เมื่อเผชิญอากาศร้อน ความเจ็บปวด หรือถ้อยคำรุนแรง สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องอดกลั้น แต่เมื่อความโกรธ ความอาฆาต หรือความคิดตอบโต้เกิดขึ้นภายใน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องละและบรรเทา การแยกเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเลือกวิธีได้ถูกต้อง ไม่พยายามอดทนต่ออกุศลโดยปล่อยให้มันตั้งอยู่ และไม่พยายามต่อสู้กับสภาพภายนอกทุกอย่างจนใจยิ่งเร้าร้อน

14. อาสวะที่ละได้ด้วยการเจริญ

อาสวะบางอย่างละได้ด้วยการเจริญธรรมฝ่ายกุศล พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเจริญโพชฌงค์ 7 ได้แก่

- สติสัมโพชฌงค์ - ความระลึกรู้
- ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ - การพิจารณาเลือกเฟ้นธรรม
- วิริยสัมโพชฌงค์ - ความเพียร
- ปีติสัมโพชฌงค์ - ความอิ่มใจ
- ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ - ความสงบกายและใจ
- สมาธิสัมโพชฌงค์ - ความตั้งมั่นของจิต
- อุเบกขาสัมโพชฌงค์ - ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

โพชฌงค์ทั้ง 7 ต้องอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะหรือความคลายกำหนัด อาศัยนิโรธหรือความดับ และน้อมไปในการสละคืน การละกิเลสจึงมิใช่มีเพียงการคอยกำจัดสิ่งที่ไม่ดี แต่ต้องเจริญธรรมที่เป็น

องค์แห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้นด้วย เมื่อโพชนกได้รับการเจริญอย่างถูกต้อง ย่อมเกื้อกูลต่อการละอาสวะและนำจิตไปสู่ความหลุดพ้น

15. อาสวะแต่ละอย่างต้องใช้วิธีต่างกัน

สาระสำคัญของพระสูตรนี้คือ อาสวะทั้งปวงมิได้ละด้วยวิธีเดียว บางอย่างต้องละด้วยการเห็นความจริง บางอย่างต้องป้องกันด้วยการสำรวม บางอย่างต้องละด้วยการพิจารณาใช้สอย บางอย่างต้องผ่านไปด้วยความอดทน บางอย่างต้องหลีกเลี่ยงเสียก่อนที่จะเกิดอันตราย บางอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องละและบรรเทาโดยตรง และบางอย่างต้องละด้วยการเจริญธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

หากใช้วิธีไม่เหมาะสม แม้มีความตั้งใจดี ปัญหาอาจไม่หมดไป เช่น สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงแต่กลับพยายามอดทน หรืออกุศลที่ควรละกลับปล่อยให้ตั้งอยู่โดยอ้างว่าเพียงรู้เฉย ๆ ปัญญาจึงมิได้อยู่ที่รู้วิธีปฏิบัติจำนวนมากเท่านั้น แต่อยู่ที่รู้ว่า เวลาใดควรใช้วิธีใด

16. การนำหลักทั้ง 7 มาใช้ในชีวิตประจำวัน

แม้พระสูตรจะแสดงแก่ภิกษุ แต่หลักการทั้ง 7 สามารถนำมาพิจารณาในชีวิตประจำวันได้ เมื่อเกิดความเห็นผิดหรือความเข้าใจผิด ต้องแก้ด้วยการเห็นและการพิจารณาอย่างถูกต้อง เมื่อรับรู้สิ่งชั่วร้ายทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องใช้การสำรวม

เมื่อใช้ทรัพยากรสิ้น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ต้องพิจารณาว่าใช้เพื่อประโยชน์อะไร เมื่อเผชิญความลำบากที่กำลังประสบ ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น

เมื่อรู้ว่าสถานที่ บุคคล หรือสถานการณ์ใดนำไปสู่อันตรายและอกุศล ต้องรู้จักหลีกเลี่ยง

เมื่อความโลภ ความโกรธ หรือความคิดเบียดเบียนเกิดขึ้นแล้ว ต้องรู้ทันและบรรเทา พร้อมกันนั้น ต้องเจริญสติ ปัญญา ความเพียร ความสงบ และสมาธิอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้จิตมีกำลังในการละอาสวะ

สรุปสาระสำคัญ

สัพพาสวสูตรแสดงให้เห็นว่า การละกิเลสมิใช่การใช้วิธีเดียวกับทุกสิ่ง แต่ต้องรู้จักอาสวะ รู้เหตุที่ทำให้อาสวะเกิด และเลือกวิธีปฏิบัติให้เหมาะสม พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีละอาสวะ 7 ประการคือ

1. ละด้วยการเห็น
2. ละด้วยการสำรวม
3. ละด้วยการใช้สอย
4. ละด้วยความอดกลั้น
5. ละด้วยการหลีกเลี่ยง

6. ละด้วยการบรรเทา

7. ละด้วยการเจริญ

หลักทั้ง 7 ประการนี้ครอบคลุมตั้งแต่การแก้ความเห็นผิด การป้องกันกิเลส การใช้สิ่งจำเป็นอย่างถูกต้อง การอดทนต่อความลำบาก การหลีกออกจากสิ่งที่เป็นโทษ การละอภุศลที่เกิดขึ้นแล้ว และการเจริญธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

เมื่อภิกษุละอาสวะด้วยวิธีทั้ง 7 ตามที่ควรละ ย่อมเป็นผู้สำรวมด้วยสังวรทั้งปวง ตัดค้นหา ถอนสังโยชน์ และกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะละมานะได้โดยชอบ

จุดหมายจึงมิใช่เพียงควบคุมกิเลสมิให้แสดงออก แต่คือการรู้เหตุของกิเลส ปฏิบัติให้ตรงกับเหตุ และละสิ่งที่หมักหมมอยู่ภายในจิตไปตามลำดับ จนสามารถดำเนินไปสู่ความสิ้นอาสวะและความพ้นทุกข์

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 3 : ธรรมทายาทสูตร
ผู้รับมรดกธรรม มิใช่ผู้รับมรดกามิส
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: ธรรมทายาท อามิสทายาท ความมกน้อย ความสันโดษ ความวิเวก การละกิเลส มัชฌิมาปฏิบัติ และอริยมรรคมีองค์ 8

1. มรดกที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์มอบแก่สาวก

ธรรมทายาทสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้เป็น “ธรรมทายาท” คือผู้รับมรดกธรรม มิใช่เป็นเพียง “อามิสทายาท” คือผู้รับมรดกทางวัตถุและสิ่งของ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**เธอทั้งหลายจงเป็นธรรมทายาทของเรา อย่าเป็นอามิสทายาทเลย**” พระองค์ทรงมีพระกรุณาและทรงประสงค์ให้สาวกได้รับสิ่งที่ประเสริฐที่สุดจากพระองค์ มิใช่เพียงอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค หรือลาภสักการะ แต่คือพระธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

คำว่า “ทายาท” จึงมิได้หมายถึงเพียงผู้รับสิ่งที่ผู้อื่นมอบให้ แต่หมายถึงผู้ที่รับเอาสิ่งนั้นมารักษา สืบต่อ และทำให้เกิดผลอย่างแท้จริง

2. ธรรมทายาทกับอามิสทายาท

“ธรรมทายาท” คือผู้รับเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาศึกษา พิจารณา และปฏิบัติให้เกิดผลภายในชีวิต

ส่วน “อามิสทายาท” คือผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับพระศาสนา แต่ให้ความสำคัญกับอาหาร สิ่งของ ลาภ และความสะดวกสบาย มากกว่าการฝึกตนตามพระธรรมวินัย ความแตกต่างจึงมิได้อยู่ที่ว่า ผู้ใดมีสิ่งของและผู้ใดไม่มีสิ่งของ แต่อยู่ที่ว่า ใจของผู้นั้นให้คุณค่าแก่สิ่งใดเป็นสำคัญ

ผู้มีปัจจัย 4 อย่างเพียงพอ แต่ใช้สิ่งเหล่านั้นเพื่อเกื้อกูลต่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม มิได้ชื่อว่า เป็นอามิสทายาทเพียงเพราะมีสิ่งของ ในทางกลับกัน แม้ผู้มีสิ่งของไม่มาก แต่หากใจยังมุ่งหวังลาภสักการะ และความสะดวกสบาย ก็อาจยังให้ความสำคัญกับอามิสมากกว่าธรรม

3. เหตุใดพระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนเรื่องอามิส

ปัจจัย 4 มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของภิกษุ แต่ในขณะเดียวกันก็อาจกลายเป็นเครื่องผูกมัดจิตใจได้ หากผู้รับขาดสติและมีได้พิจารณาโดยแยกคาย

พระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนสาวก มิให้จดหมายของการบวชเปลี่ยนจากการศึกษาและละกิเลส มาเป็นการแสวงหาความสะดวกสบายภายในเพศบรรพชิต หากสาวกของพระองค์เป็นอามิสทายาท มิได้

เป็นธรรมทายาท วิญญูชนย่อมติเตียนได้ว่า สาวกของพระศาสดาให้ความสำคัญกับอามิสมากกว่าการปฏิบัติตามคำสอน

คำติเตียนนั้นมิได้ตกอยู่เฉพาะแก่สาวก แต่ย่อมเกี่ยวเนื่องไปถึงพระศาสดาด้วย ในทางตรงกันข้าม หากสาวกเป็นธรรมทายาท มิได้เป็นอามิสทายาท ทั้งพระศาสดาและสาวกย่อมไม่ถูกวิญญูชนติเตียนในเรื่องนั้น

4. ตัวอย่างสมมติของภิกษุสองรูป

พระพุทธเจ้าทรงยกเหตุการณ์สมมติขึ้นอธิบายว่า หลังจากพระองค์เสวยเสร็จแล้ว ยังมีบิณฑบาตเหลืออยู่ ซึ่งหากไม่มีผู้ฉัน ก็จะต้องนำไปทิ้งในที่ปราศจากของเจียว หรือเทลงในน้ำที่ไม่มีสัตว์

สมมติว่ามีภิกษุสองรูปมาถึงในขณะที่กำลังหิวและอ่อนเพลีย พระองค์ตรัสกับภิกษุทั้งสองว่า หากประสงค์จะฉันบิณฑบาตที่เหลือก็จงฉัน หากไม่ประสงค์จะฉัน พระองค์จะทรงนำไปทิ้ง ภิกษุรูปหนึ่งพิจารณาว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกเป็นธรรมทายาท มิใช่อามิสทายาท และบิณฑบาตนี้ก็ใช่อามิสอย่างหนึ่ง ท่านจึงไม่ฉัน และยอมให้วันคืนนั้นผ่านไปทั้งที่ยังมีความหิวและความอ่อนเพลีย

ส่วนภิกษุอีกรูปหนึ่งฉันบิณฑบาตนั้น บรรเทาความหิวและความอ่อนเพลีย แล้วให้วันคืนนั้นผ่านไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้ภิกษุรูปที่สองจะฉันบิณฑบาตนั้นและบรรเทาความหิวได้ แต่ภิกษุรูปแรกเป็นผู้ควรบูชาและควรสรรเสริญยิ่งกว่า

5. เหตุใดผู้ไม่ฉันจึงได้รับการสรรเสริญมากกว่า

เหตุการณ์สมมตินี้มีได้สอนว่า การอดอาหารดีกว่าการฉันอาหารทุกกรณี หรือการฉันอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเป็นความผิด

พระองค์ทรงสรรเสริญภิกษุรูปแรก เพราะการตัดสินใจไม่ฉันบิณฑบาตครั้งนั้น จะเป็นเหตุเกื้อกูลให้คุณธรรมบางประการเจริญขึ้นในตัวท่านเป็นเวลานาน ได้แก่

- ความมักน้อย
- ความสันโดษ
- ความขัดเกลากิเลส
- ความเป็นผู้เลื่องง่าย
- และการปรารภความเพียร

คุณค่าของการกระทำจึงมิได้อยู่ที่การอดอาหารในตัวเอง แต่อยู่ที่การฝึกใจไม่ให้รับแสวงหาอามิสเพื่อบรรเทาความลำบากทุกครั้ง

แม้สิ่งนั้นจะรับได้โดยไม่ผิด แต่ภิกษุรูปแรกเลือกไม่รับ เพื่อฝึกคุณธรรมภายในให้มีกำลังยิ่งขึ้น

6. มกน้อยมิใช่ไม่มี แต่ใช้เท่าที่จำเป็น

ความมกน้อยในพระสูตรนี้มีได้หมายถึงการไม่มีสิ่งของ หรือจงใจทำให้ตนเองลำบากโดยไม่มีเหตุผล ความมกน้อยหมายถึง แม้จะมีโอกาสได้รับมาก ก็รับและใช้เพียงเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการปฏิบัติ

ส่วนความสันโดษหมายถึง ความยินดีและพอใจในสิ่งที่ตนมีและได้รับโดยชอบ ไม่ดิ้นรนแสวงหาเกินขอบเขต

ดังนั้น ความมกน้อยกับความสันโดษจึงเกื้อกูลกัน **ความมกน้อย** หมายถึง แม้มีมากหรือมีโอกาสดำเนินชีวิต ก็ใช้เพียงเท่าที่จำเป็น **ความสันโดษ** หมายถึง ยินดีในสิ่งที่ตนมีและได้รับโดยชอบ ไม่แสวงหาเกินสิทธิหรือเกินความเหมาะสม

คุณธรรมทั้งสองประการช่วยมิให้ความอยากเข้าครอบงำการดำเนินชีวิต และช่วยให้ปัจจัยต่าง ๆ ยังคงมีฐานะเป็นเพียงเครื่องอาศัย มิใช่จุดหมายของการบวช

7. การรับธรรมต้องปรากฏออกมาในการดำเนินชีวิต

หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องธรรมทายาทแล้ว พระองค์เสด็จจากอาสนะเข้าสู่พระวิหาร ต่อมาพระสารีบุตรได้กล่าวอธิบายแก่ภิกษุทั้งหลายต่อไป

เนื้อหาที่พระสารีบุตรอธิบายแสดงให้เห็นว่า การเป็นธรรมทายาทมิใช่เพียงการกล่าวว่า ตนเคารพพระธรรม หรือเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นธรรมทายาทต้องนำแบบอย่างและคำสอนของพระศาสดามาปฏิบัติจริง

ถ้าพระศาสดาทรงอาศัยความวิเวก แต่สาวกไม่ศึกษาความวิเวก ไม่ละธรรมที่พระศาสดาทรงสอนให้ละ กลับเป็นผู้มกมาก ย่อหย่อน เป็นผู้นำในการกลับไปสู่ความมกมาก และทอดธุระในความวิเวก สาวกเหล่านั้นก็ยังมีได้รับมรดกธรรมอย่างแท้จริง การรับธรรมจึงต้องปรากฏออกมาในแนวทางการดำเนินชีวิต มิใช่มีอยู่เพียงในถ้อยคำหรือความรู้ที่จดจำไว้

8. ความวิเวกมิใช่เพียงการอยู่ตามลำพัง

คำว่า “วิเวก” อาจทำให้นึกถึงการอยู่ในป่า อยู่ในที่สงบ หรือแยกออกจากหมู่คณะ ซึ่งเป็นความวิเวกในด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

แต่ความวิเวกยังมีความหมายถึงการสังัดจากกิเลสและอกุศลธรรมด้วย บุคคลอาจอยู่ตามลำพังแต่ใจยังเต็มไปด้วยความอยาก ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน และความยึดถือ จึงยังไม่เข้าถึงความวิเวกภายใน

การศึกษาความวิเวกตามพระศาสดา จึงมิใช่เพียงเลียนแบบสถานที่ประทับ แต่ต้องฝึกความไม่คลุกคลี ความมกน้อย ความสันโดษ และการสังัดจากอกุศลธรรมด้วย ความวิเวกภายนอกช่วยจัด

สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ส่วนความวิเวกภายในช่วยให้จิตค่อย ๆ สงัดออกจากกิเลส ทั้งสองส่วนจึงสามารถเกื้อกูลกันในการปฏิบัติ

9. สาวกที่ไม่ศึกษาความวิเวก

พระสารีบุตรอธิบายว่า เมื่อพระศาสดาทรงอาศัยความวิเวก แต่สาวกไม่ศึกษาความวิเวกตามพระองค์ ไม่ละธรรมที่พระศาสดาทรงสอนให้ละ กลับเป็นผู้มักมาก ย่อหย่อน เป็นผู้นำในการกลับไปสู่ความมักมาก และทอดธุระในความวิเวก สาวกเหล่านั้นย่อมถูกติเตียน

ภิกษุผู้เป็นเถระย่อมถูกติเตียน เพราะมีฐานะเป็นผู้ใหญ่ แต่ไม่ศึกษาความวิเวกและไม่ละธรรมที่ควรละ ภิกษุผู้มีพรรษาปานกลางย่อมถูกติเตียน เพราะไม่ศึกษาความวิเวกและไม่ละธรรมที่ควรละ ภิกษุผู้บวชใหม่ย่อมถูกติเตียน เพราะไม่ศึกษาความวิเวกและไม่ละธรรมที่ควรละเช่นเดียวกัน

ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นภิกษุผู้เป็นเถระ ผู้มีพรรษาปานกลาง หรือผู้บวชใหม่ ต่างก็มีหน้าที่ศึกษาและปฏิบัติตามแบบอย่างแห่งความวิเวกของพระศาสดา

10. สาวกที่ศึกษาความวิเวก

ในทางตรงกันข้าม เมื่อพระศาสดาทรงอาศัยความวิเวก และสาวกศึกษาความวิเวกตามพระองค์ ละธรรมที่พระศาสดาทรงสอนให้ละ ไม่เป็นผู้มักมาก ไม่ย่อหย่อน ไม่เป็นผู้นำในการกลับไปสู่ความมักมาก และไม่ทอดธุระในความวิเวก สาวกเหล่านั้นย่อมได้รับการสรรเสริญ

ภิกษุผู้เป็นเถระย่อมได้รับการสรรเสริญ เพราะศึกษาความวิเวกและละธรรมที่ควรละ ภิกษุผู้มีพรรษาปานกลางย่อมได้รับการสรรเสริญ เพราะศึกษาความวิเวกและละธรรมที่ควรละ ภิกษุผู้บวชใหม่ย่อมได้รับการสรรเสริญ เพราะศึกษาความวิเวกและละธรรมที่ควรละเช่นเดียวกัน

การศึกษาความวิเวกจึงมิใช่หน้าที่ของบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของผู้ที่ประสงค์จะเป็นธรรมทายาททุกระดับ

11. สิ่งที่พระศาสดาทรงสอนให้ละ

พระสารีบุตรยกธรรมฝ่ายอกุศลที่ควรละขึ้นแสดง ได้แก่

- โลภะ - ความโลภ
- โทสะ - ความคิดประทุษร้าย
- โกรธะ - ความโกรธ
- อุปกามะ - ความผูกโกรธ
- มกขะ - การลบหลู่คุณของผู้อื่น
- ปลาสะ - การตีเสมอหรือยกตนเทียบ
- อิสสา - ความริษยา

- มัจฉริยะ - ความตระหนี่
- มายา - การปกปิดความผิดหรือการลวงให้เข้าใจผิด
- สาเฉยยะ - ความโอ้อวดหลอกลวง
- ถัมภะ - ความหวั่นหรือความกระด้าง
- สารัมภะ - ความแข่งดี
- มานะ - ความถือตัว
- อติมานะ - ความดูหมิ่นผู้อื่นเพราะถือตัวจัด
- มทะ - ความมัวเมา
- ปมาทะ - ความประมาท

กิเลสเหล่านี้อาจแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ กัน แต่ล้วนทำให้จิตออกห่างจากความสงบ ความวิเวก และความหลุดพ้น

ผู้รับมรดกธรรมจึงมิใช่เพียงผู้รู้จักชื่อของกิเลส แต่ต้องเห็นกิเลสเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นในใจของตน และปฏิบัติเพื่อละออกไป

12. กิเลสมีสิ่งของที่ตั้งอยู่ ณ สถานที่แห่งใด

เมื่อกล่าวถึงความโลภ ความโกรธ ความริษยา ความถือตัว และความประมาท ไม่ควรเข้าใจว่า กิเลสเป็นสิ่งของที่ตั้งอยู่ ณ สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งภายในร่างกาย กิเลสเป็นสภาพที่เกิดขึ้นกับจิตเมื่อมีเหตุและปัจจัย

เมื่อเห็นสิ่งที่น่าปรารถนาแล้วเกิดความอยากยึดครอง ความโลภกำลังเกิดขึ้น เมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจแล้วเกิดความคิดประทุษร้าย โทสะกำลังเกิดขึ้น เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความดีหรือความสำเร็จแล้วใจไม่ยินดี ความริษยากำลังเกิดขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่า ดีกว่า เสมอกัน หรือด้อยกว่า แล้วเข้าไปยึดถือความเปรียบเทียบนั้น มานะกำลังเกิดขึ้น กิเลสจึงต้องรู้ได้ในขณะที่กำลังเกิด มิใช่เพียงรู้จักจำกัดความภายหลังจากเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว

13. มัชฌิมาปฏิปทา - ทางแห่งการละกิเลส

พระสารีบุตรอธิบายว่า มีมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อการละกิเลสเหล่านี้ มัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ซึ่งเป็นไปเพื่อให้เกิดจักขุ เกิดญาณ นำไปสู่ความสงบ ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้ และพระนิพพาน

ทางสายกลางมิได้หมายถึงการประนีประนอมกับกิเลส หรือการละกิเลสเพียงบางส่วน แต่หมายถึงแนวทางปฏิบัติที่ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นกิเลส เข้าใจเหตุของกิเลส และละกิเลสเหล่านั้นได้ มัชฌิมาปฏิปทาที่พระสารีบุตรแสดงในพระสูตรนี้ คือ อริยมรรคมีองค์ 8

14. อริยมรรคมีองค์ 8

อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นชอบ
2. สัมมาสังกัปปะ - ความดำริชอบ
3. สัมมาวาจา - การพูดชอบ
4. สัมมากัมมันตะ - การกระทำชอบ
5. สัมมาอาชีวะ - การเลี้ยงชีพชอบ
6. สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ
7. สัมมาสติ - ความระลึกชอบ
8. สัมมาสมาธิ - ความตั้งจิตมั่นชอบ

องค์มรรคทั้ง 8 มีใช้ข้อปฏิบัติที่แยกขาดจากกัน แต่เกี่ยวเนื่องกันในการพัฒนาความเห็น ความคิด คำพูด การกระทำ การดำเนินชีวิต ความเพียร สติ และสมาธิ

เมื่ออริยมรรคได้รับการเจริญอย่างถูกต้อง ย่อมเป็นไปเพื่อการละกิเลส ตั้งแต่ความโลภ ความโกรธ ความริษยา และความตระหนี่ ไปจนถึงความถือตัว ความมัวเมา และความประมาท

การเป็นธรรมทายาทจึงมิใช่เพียงรับฟังพระธรรม แต่คือการนำอริยมรรคมาพัฒนาชีวิตทั้งด้าน ความเข้าใจ ความประพฤติ และจิตใจ

15. ธรรมทายาทมิได้ปฏิเสธปัจจัย 4

คำสอนเรื่องการเป็นธรรมทายาทมิได้หมายความว่า ภิกษุต้องปฏิเสธอาหาร จีวร เสนาสนะ และยารักษาโรค เพราะปัจจัย 4 เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต

ประเด็นสำคัญอยู่ที่การไม่ให้สิ่งเหล่านี้กลายเป็นจุดหมายของชีวิตบรรพชิต ปัจจัย 4 ควรเป็นฐานะเป็นเครื่องอาศัย เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่และสามารถศึกษาและปฏิบัติธรรมได้

เมื่อปัจจัยที่เป็นเครื่องอาศัยกลับกลายเป็นสิ่งที่มุ่งแสวงหา การรับมรดกธรรมย่อมค่อย ๆ ถูกแทนที่ด้วยการรับมรดกอาภิส ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักใช้ปัจจัย 4 โดยไม่ปล่อยใจให้ถูกสิ่งเหล่านั้นครอบงำ

16. การเป็นธรรมทายาทในชีวิตประจำวัน

แม้พระสูตรนี้จะแสดงแก่ภิกษุ แต่หลักธรรมทายาทสามารถนำมาใช้กับพุทธบริษัททุกฝ่ายได้ ผู้ศึกษาธรรมอาจย้อนถามตนเองว่า

- เราเข้าหาพระศาสนาเพื่ออะไร
- เราต้องการเพียงความสบายใจ หรือยอมให้ธรรมเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตด้วย
- เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว เราละสิ่งที่ควรละหรือไม่

- เรากำลังสะสมความรู้ หรือใช้ความรู้เพื่อลดความยึดถือ
- เราให้ความสำคัญกับลาภ ชื่อเสียง ตำแหน่ง และการยอมรับ มากกว่าการฝึกตนหรือไม่
- เราใช้สิ่งของเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต หรือให้สิ่งของเป็นเครื่องยืนยันความสำคัญของตน

การเป็นธรรมทายาทเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลมิได้หยุดอยู่เพียงการฟังและการจดจำ แต่ยอมให้พระธรรมเข้ามาตรวจสอบและเปลี่ยนแปลงความคิด คำพูด และการกระทำของตน

สรุปสาระสำคัญ

สัมมททายาทสูตรแสดงให้เห็นว่า มรดกสำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าทรงมอบแก่สาวก มิใช่อาหาร สิ่งของ หรือลาภสักการะ แต่คือพระธรรมที่นำไปสู่การละกิเลสและความพ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “**เราทั้งหลายจงเป็นธรรมทายาทของเรา อย่าเป็นอามิสทายาทเลย**” การเป็นธรรมทายาทมิได้หมายถึงการปฏิเสธปัจจัย 4 แต่หมายถึงการไม่ให้อามิสกลายเป็นจุดหมายของชีวิต และใช้สิ่งจำเป็นเหล่านั้นเพื่อเกื้อกูลต่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม

ผู้เป็นธรรมทายาทย่อมศึกษาความวิเวกตามพระศาสนา ละธรรมที่พระศาสดาทรงสอนให้ละ ไม่เป็นผู้มักมาก ไม่ย่อหย่อน และไม่ทอดธุระในความวิเวก

พร้อมกันนั้น ต้องดำเนินตามมัชฌิมาปฏิปทา คืออริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อการละความโลภ ความโกรธ ความริษยา ความตระหนี่ ความถือตัว ความมัวเมา และความประมาท

อามิสช่วยประคับประคองชีวิตได้เพียงชั่วคราว แต่ธรรมช่วยเปลี่ยนแปลงจิตใจและนำชีวิตออกจากความทุกข์ ผู้รับอามิสย่อมได้รับสิ่งที่พระศาสนามิได้อยู่ภายนอก ส่วนผู้รับธรรมไปปฏิบัติ ย่อมได้รับหัวใจของพระพุทธศาสนาเป็นมรดกภายในตนเอง

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 4 : กยเกรวสูตร
การเผชิญความกลัวด้วยความบริสุทธิ์ สติ และจิตที่ตั้งมั่น
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: ความกลัวและความหวาดสะดุ้ง ความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา ใจ ความไม่ประมาท ความวิเวก ฌาน 4 และวิชชา 3

1. คำถามเรื่องการอยู่ในป่าอันสงัด

กยเกรวสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาณุสโสนิพราหมณ์ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

ชาณุสโสนิพราหมณ์กล่าวว่า กุลบุตรผู้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เพราะมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่าง

จากนั้นพราหมณ์ได้กล่าวถึงความยากของการอยู่ในเสนาสนะอันสงัด ซึ่งตั้งอยู่ในป่าหรือป่าเปลี่ยวว่า การอยู่โดดเดี่ยวทำได้ยาก ความสงัดทำได้ยาก และจิตของผู้ที่ยังไม่มีสมาธิอาจถูกความน่ากลัวของป่าครอบงำได้

พระพุทธเจ้าทรงยอมรับว่า การอยู่ในเสนาสนะอันสงัดมิใช่เรื่องง่าย ผู้ที่จิตยังไม่ตั้งมั่นอาจหวาดกลัวและไม่สามารถยินดีในความสงัดได้ จากนั้นพระองค์ทรงเล่าถึงประสบการณ์ของพระองค์เองในสมัยที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนการตรัสรู้

2. ป่ามิได้สร้างความกลัวขึ้นเพียงลำพัง

สถานที่เงียบสงัดอาจทำให้บุคคลรับรู้เสียง ความเคลื่อนไหว และสภาพภายในใจได้ชัดเจนว่า ขณะอยู่ท่ามกลางผู้คน เมื่อไม่มีสิ่งภายนอกคอยดึงความสนใจ ความคิด ความกังวล ความรู้สึกผิด และความไม่มั่นคงภายในจิตอาจปรากฏชัดขึ้น

ดังนั้น ความกลัวที่เกิดขึ้นในป่าจึงมิได้มีเหตุจากความมืด เสียงสัตว์ หรือความโดดเดี่ยวเพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับสภาพจิตของผู้เข้าไปอยู่ในสถานที่นั้นด้วย ผู้มีกาย วาจา ใจ และการเลี้ยวชีพไม่บริสุทธิ์ ย่อมมีเหตุให้หวาดระแวง เพราะภายในจิตยังมีสิ่งที่ทำให้ตนไม่มั่นคง

ส่วนผู้ประพฤตสุจริต มีสติ และมีจิตตั้งมั่น แม้อยู่ในสถานที่เดียวกัน ย่อมมีพื้นฐานภายในที่จะเผชิญและรู้เท่าทันความกลัวได้ดีกว่า อย่างไรก็ตาม พระสูตรมิได้หมายความว่า ความกลัวทุกชนิดเกิดจากความผิภายในใจ เพราะอันตรายที่มีอยู่จริงย่อมควรได้รับการพิจารณาและป้องกันตามสมควร

3. เหตุแห่งความหวาดกลัว 16 ประการ

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาว่า สมณะหรือพราหมณ์บางพวก เมื่อเข้าไปอยู่ในเสนาสนะอันสงัด ย่อมประสบความกลัวและความหวาดสะดุ้งอันเป็นอกุศล เพราะยังมีความบกพร่องภายในตน เหตุแห่งความหวาดกลัวที่ทรงแสดงไว้มี 16 ประการ ได้แก่

1. มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์
2. มีวจีกรรมไม่บริสุทธิ์
3. มีมโนกรรมไม่บริสุทธิ์
4. มีการเลียงชีพไม่บริสุทธิ์
5. มีความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
6. มีจิตพยาบาทและความคำริชั่วร้าย
7. ถูกฉินมิทธะ คือความหุดหู่และความง่วงเหงาครอบงำ
8. มีจิตฟุ้งซ่านและไม่สงบ
9. มีความลังเลสงสัย
10. ยกตนและดูหมิ่นผู้อื่น
11. เป็นผู้มักหวาดกลัวและสะดุ้งง่าย
12. ปรารถนาลาภ สักการะ และชื่อเสียง
13. เกียจคร้านและขาดความเพียร
14. ขาดสติสัมปชัญญะ
15. มีจิตไม่ตั้งมั่นและกวัดแกว่ง
16. ขาดปัญญา เป็นผู้โง่เขลาเบาปัญญา

ความบกพร่องเหล่านี้ทำให้บุคคลไม่มีความมั่นคงภายใน เมื่อเข้าไปอยู่ในสถานที่เปลี่ยว ความกลัวและความหวาดสะดุ้งอันเป็นอกุศลจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

4. ความบริสุทธิ์ทำให้ไม่ต้องหวาดระแวงตนเอง

เมื่อทรงพิจารณาเหตุแห่งความกลัวแต่ละประการ พระโพธิสัตว์ทรงรู้ว่า พระองค์มิได้มี กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม และการเลียงชีพที่ไม่บริสุทธิ์

พระองค์จึงทรงมีความมั่นพระทัยว่า มิได้ทรงเข้าไปอยู่ในป่าโดยมีความประพฤติดิตตามอยู่ ภายใน ผู้ที่รู้ว่าตนกระทำผิด อาจหวาดระแวงว่า ผู้อื่นจะรู้ความผิดของตน ผลของการกระทำจะ ดิตตามมา หรือสิ่งที่ปกปิดไว้จะถูกเปิดเผย

แม้อยู่เพียงลำพัง ความทรงจำเกี่ยวกับการกระทำของตนก็อาจย้อนกลับมาทรมานจิตใจ ส่วนผู้ที่รักษากาย วาจา ใจ และการเลียงชีพให้บริสุทธิ์ ย่อมไม่มีเหตุจากความประพฤติดิตของตนมาทรมานใจ ความบริสุทธิ์จึงเป็นพื้นฐานสำคัญประการหนึ่งของความไม่หวาดระแวง

5. ความไม่พยายามและความมีเมตตา

พระโพธิสัตว์ทรงพิจารณาว่า พระองค์มิได้มีจิตพยายามหรือมีความดำริชั่วร้าย แต่ทรงมีจิตเมตตาและมุ่งประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ผู้มีพยายามย่อมมองสิ่งรอบตัวด้วยความไม่ไว้วางใจ เพราะใจของตนกำลังคิดร้ายต่อผู้อื่น จึงอาจจะแวงว่าผู้อื่นกำลังคิดร้ายต่อตนเช่นเดียวกัน

ในทางตรงกันข้าม เมตตาช่วยให้ใจไม่สร้างศัตรูขึ้นจากทุกสิ่งที่พบ แม้ยังต้องระมัดระวังอันตรายตามความเป็นจริง แต่ไม่มีความเกลียดชังเข้าไปเพิ่มความหวาดกลัว เมตตาจึงมิใช่เพียงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข แต่ยังทำให้จิตของผู้มีเมตตาไม่ถูกความคิดเบียดเบียนครอบงำด้วย

6. อุปสรรคภายในที่ทำให้จิตไม่มั่นคง

นอกจากความประพฤติน่าประสัทธาและความพยายามแล้ว พระสูตรยังกล่าวถึงสภาพจิตที่ทำให้การอยู่ในป่าเป็นไปได้ยาก ได้แก่

- ความหดหู่และง่วงเหงา
- ความฟุ้งซ่าน
- ความลังเลสงสัย
- ความหวาดกลัวและสะดุ้งง่าย
- ความเกียจคร้าน
- การขาดสติสัมปชัญญะ
- จิตที่ไม่มีสมาธิ
- และการขาดปัญญา

เมื่อจิตหดหู่ ย่อมไม่มีการแผ่บุญสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ย่อมสร้างเรื่องราวต่อจากเสียงหรือความเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อย เมื่อมีความลังเลสงสัย ย่อมไม่มั่นใจว่าตนควรอยู่ ควรไป หรือควรปฏิบัติอย่างไร

เมื่อขาดสติ เสียงเพียงเล็กน้อยอาจถูกแปลความหมายให้เป็นอันตรายใหญ่โต เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ความคิดและจินตนาการย่อมเข้าครอบงำได้ง่าย

ดังนั้น การจัดการความกลัวจึงมิได้เริ่มจากการบังคับตนว่า “ต้องไม่กลัว” แต่เริ่มจากการดูแลความประพฤติและสภาพจิตให้มีสติ ความเพียร สมาธิ และปัญญา

7. ลากและชื่อเสียงก็เป็นเหตุแห่งความกลัวได้

พระสูตรกล่าวถึงความปรารถนาลาภ สักการะ และชื่อเสียงว่าเป็นเหตุประการหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าไปอยู่ในป่าเกิดความกลัวและความหวาดสะดุ้งอันเป็นอกุศล เมื่อแรงจูงใจตั้งอยู่บนความต้องการให้

ผู้อื่นยอมรับ ใจย่อมต้องคอยรักษาภาพที่สร้างขึ้น และอาจเกิดความกลัวว่า ตนจะทำได้ตามที่ผู้อื่นคาดหวัง หรือความอ่อนแอของตนจะถูกเปิดเผย

ความกลัวเช่นนี้มีได้เกิดจากสิ่งที่อยู่ในป่าเพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับความต้องการลาภสักการะ และชื่อเสียงภายในใจด้วย ผู้ปฏิบัติจึงควรตรวจสอบว่า การกระทำของตนมีจุดหมายเพื่อการฝึกและละกิเลส หรือเพื่อให้ผู้อื่นเห็นและยกย่องตน

8. พระโพธิสัตว์ทรงตรวจสอบพระองค์เอง

เมื่อพระโพธิสัตว์ทรงพิจารณาเหตุแห่งความกลัวทั้ง 16 ประการ พระองค์ทรงรู้ชัดว่า พระองค์มีคุณธรรมตรงกันข้ามกับเหตุเหล่านั้น กล่าวคือ พระองค์ทรงมี

- กายกรรมบริสุทธิ์
- วาจากรรมบริสุทธิ์
- มโนกรรมบริสุทธิ์
- การเลี้ยงชีพบริสุทธิ์
- ความไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
- จิตไม่พยาบาทและมีเมตตา
- จิตไม่ถูกฉุนมิทธะครอบงำ
- จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน
- ความข้ามพ้นจากความลัษณสงสัย
- ความไม่ยกตนและไม่ดูหมิ่นผู้อื่น
- ความไม่หวาดกลัวและไม่สะดุ้งง่าย
- ความมักน้อย ไม่ปรารถนาลาภสักการะ
- ความเพียร
- สติสัมปชัญญะ
- สมာธิ
- และปัญญา

การตรวจสอบนี้มีใช้การยกย่องพระองค์เอง แต่เป็นการพิจารณาตามความเป็นจริงว่า ยังมีเหตุภายในประการใดที่จะทำให้เกิดความกลัวและความหวาดสะดุ้งอันเป็นอกุศลหรือไม่ เมื่อทรงรู้ว่าไม่มีความบกพร่องเหล่านั้น พระองค์จึงสามารถประทับอยู่ในเสนาสนะอันสงัดด้วยความมั่นพระทัย

9. ทรงเข้าไปยังสถานที่ซึ่งผู้คนเห็นว่าน่ากลัว

ก่อนตรัสรู้ พระโพธิสัตว์ทรงตั้งพระทัยจะทำความเข้าใจและครอบงำความกลัวให้ได้ มิใช่เพียงหลีกเลี่ยงจากทุกสถานที่ซึ่งอาจทำให้เกิดความหวาดสะดุ้ง ในคืนวัน 8 ค่ำ 14 ค่ำ และ 15 ค่ำ ซึ่งเป็นวันที่

ผู้คนที่มีความสำคัญ พระองค์เสด็จไปประทับตามสถานที่ซึ่งผู้คนเห็นว่าน่ากลัวและน่าขนพองสยองเกล้า เช่น บริเวณเจดีย์ในสวน เจดีย์ในป่า และเจดีย์ที่ต้นไม้

พระองค์ทรงเข้าไปยังสถานที่เหล่านั้น เพื่อให้ความกลัวและความหวาดสะดุ้งที่อาจเกิดขึ้นปรากฏ แล้วทรงเผชิญกับมันโดยตรง การเผชิญเช่นนี้มีใช้การแสดงความกล้าให้ผู้อื่นเห็น แต่เป็นการฝึกและตรวจสอบจิตของพระองค์เอง

10. สิ่งเล็กน้อยอาจกระตุ้นให้ความกลัวเกิดขึ้น

เมื่อพระโพธิสัตว์ประทับอยู่ในสถานที่สงัด อาจมีสัตว์เดินเข้ามา นกยูงทำกิ่งไม้ตก หรือกระแสมพัดใบไม้ให้เกิดเสียง เมื่อได้ยินเสียงหรือเห็นความเคลื่อนไหว ความกลัวและความหวาดสะดุ้งอาจเกิดขึ้นได้

เหตุการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า สิ่งซึ่งกระทบประสาทสัมผัสอาจมีเพียงเล็กน้อย แต่ใจสามารถตีความและสร้างเรื่องราวต่อไปได้อย่างรวดเร็ว เสียงใบไม้อาจถูกเข้าใจว่าเป็นเสียงของผู้หรือสัตว์ที่กำลังเข้ามา เงานที่เคลื่อนไหวอาจถูกเข้าใจว่าเป็นสิ่งน่ากลัว สิ่งที่ยังไม่รู้แน่ชัดอาจถูกใจสรุปว่าเป็นอันตรายไปแล้ว

การรู้เท่าทันความกลัวจึงต้องแยกให้ออกระหว่าง

- สิ่งที่กำลังปรากฏจริง
- ความหมายที่ใจกำลังสร้างขึ้น
- และอันตรายที่มีอยู่จริงหรือยังมิได้รับการตรวจสอบ

11. ทรงไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหนีความกลัว

เมื่อความกลัวและความหวาดสะดุ้งเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงตั้งพระทัยว่า จะกำจัดความกลัวนั้นในอิริยาบถที่มันเกิดขึ้น ถ้าความกลัวเกิดขึ้นขณะกำลังเดิน พระองค์จะไม่ทรงหยุดยืน ไม่นั่ง และไม่นอน แต่จะทรงเดินต่อไปจนกว่าความกลัวนั้นจะสงบลง

ถ้าความกลัวเกิดขึ้นขณะประทับยืน พระองค์จะไม่ทรงเดิน ไม่นั่ง และไม่นอน แต่จะประทับยืนต่อไปจนกว่าความกลัวนั้นจะสงบลง ถ้าความกลัวเกิดขึ้นขณะประทับนั่ง พระองค์จะไม่ทรงนอน ไม่ยืน และไม่เดิน แต่จะประทับนั่งต่อไปจนกว่าความกลัวนั้นจะสงบลง

ถ้าความกลัวเกิดขึ้นขณะประทับนอน พระองค์จะไม่ทรงนั่ง ไม่ยืน และไม่เดิน แต่จะประทับนอนต่อไปจนกว่าความกลัวนั้นจะสงบลง พระองค์ไม่ทรงยอมให้ความกลัวเป็นผู้บังคับให้เปลี่ยนอิริยาบถ แต่ทรงอยู่ในอิริยาบถเดิมอย่างมีสติ จนกำจัดความกลัวและความหวาดสะดุ้งนั้นได้

12. การไม่หนีความกลัวมิใช่การประมาทต่ออันตราย

วิธีที่พระโพธิสัตว์ทรงใช้เป็นการฝึกกับความกลัวและความหวาดสะดุ้งที่เกิดขึ้นภายในจิต มิใช่คำสอนให้บุคคลอยู่ท่ามกลางอันตรายที่เกิดขึ้นจริงโดยไม่หลีกเลี่ยง

หากมีอันตรายเกิดขึ้นจริง การป้องกันหรือหลีกเลี่ยงออกจากอันตรายย่อมเป็นการกระทำที่เหมาะสม สิ่งที่ควรแยกให้ชัดคือ

- การหลีกเลี่ยงอันตรายที่มีอยู่จริง
- กับการหลบหนีความรู้สึกกลัวที่เกิดจากการคาดคิดของจิต

พระโพธิสัตว์ทรงมีสติรู้ว่า สิ่งใดกำลังเกิดขึ้นภายนอก และสิ่งใดเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นภายใน เมื่อทรงเห็นว่าเป็นความกลัวและความหวาดสะดุ้งภายใน พระองค์จึงทรงกำจัดการนั้นในอิริยาบถเดิม

13. จากการครอบงำความกลัวสู่จิตที่ตั้งมั่น

เมื่อพระโพธิสัตว์ทรงมีกาย วาจา ใจ และการเลี้ยงชีพบริสุทธฺิ ทรงมีความเพียร สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา ความหวาดระแวงที่เกิดจากความบกพร่องภายในจึงไม่มีที่ตั้ง เมื่อความกลัวเกิดขึ้น พระองค์ไม่ทรงหลบหนี แต่ทรงกำจัดการกลัวนั้นจนสงบลง

จากนั้นพระองค์ทรงปรารภความเพียร มีสติตั้งมั่น พระกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย และมีพระทัยตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิจึงมิได้เกิดจากการบังคับใจให้หยุดคิดเพียงอย่างเดียว แต่มีพื้นฐานจาก

- ความประพฤติที่บริสุทธิ์
- ความไม่พยายาม
- ความเพียร
- สติสัมปชัญญะ
- และการไม่ปล่อยให้ความกลัวครอบงำจิต

เมื่อเหตุที่ทำให้จิตหวาดระแวงและฟุ้งซ่านลดลง จิตย่อมสามารถตั้งมั่นได้

14. การเข้าถึงฌาน 4

เมื่อพระทัยตั้งมั่น พระโพธิสัตว์ทรงสังัดจากกามและอกุศลธรรม แล้วทรงบรรลุมานตามลำดับ ปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากความสังัด

ทุติยฌาน วิตกและวิจารณ์สงบลง มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตรวมเป็นหนึ่ง มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ

ตติยฌาน ปีติจางคลาย มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย

จตุตถฌาน ละสุขและทุกข์ ด้วยความดีใจและเสียใจ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

ฌานทั้ง 4 ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น บริสุทธฺิ ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสเพียงดั่งเนิน อ่อน ควรแก่การงาน และไม่หวั่นไหว จิตที่ได้รับการฝึกเช่นนี้ย่อมเหมาะแก่การน้อมไปเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง

15. วิชาที่ 1 - การระลึกชาติ

เมื่อจิตตั้งมั่น บริสุทธิ์ และควรแก่การงาน พระโพธิสัตว์ทรงน้อมพระทัยไปเพื่อระลึกถึงชาติก่อน ๆ พระองค์ทรงระลึกชาติได้เป็นจำนวนมาก พร้อมทั้งลักษณะและรายละเอียดของชาติเหล่านั้น ทรงรู้ว่า ในชาตินั้นมีชื่ออย่างไร มีตระกูลอย่างไร มีอาหารอย่างไร เสวยสุขและทุกข์อย่างไร มีอายุเท่าใด เมื่อตายจากชาตินั้นแล้วไปเกิดที่ใด และเมื่อตายจากที่นั้นแล้วมาเกิดในที่ใดอีก

วิชาที่ 1 เกิดขึ้นในปฐมยามแห่งราตรี อวิชาถูกกำจัด วิชาเกิดขึ้น ความมืดถูกกำจัด และแสงสว่างเกิดขึ้นแก่พระโพธิสัตว์ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร และอุทิศกายใจเพื่อการปฏิบัติ

16. วิชาที่ 2 - การเห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย

ในมัชฌิมยาม พระโพธิสัตว์ทรงน้อมพระทัยไปเพื่อรู้เห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย พระองค์ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายผู้กำลังจุติและอุบัติ แตกต่างกันตามกรรมของตน

ผู้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา และใจ กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และกระทำความผิดตามความเห็นผิด เมื่อตายแล้วอาจเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต หรือนรก

ส่วนผู้ประพฤติดีทางกาย วาจา และใจ ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และกระทำความผิดตามความเห็นชอบ เมื่อตายแล้วอาจเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ วิชานี้ทำให้ทรงรู้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้เป็นไปตามกรรม วิชาที่ 2 เกิดขึ้นในมัชฌิมยาม อวิชาถูกกำจัด วิชาเกิดขึ้น ความมืดถูกกำจัด และแสงสว่างเกิดขึ้น

17. วิชาที่ 3 - ความสิ้นอาสวะ

ในปัจฉิมยาม พระโพธิสัตว์ทรงน้อมพระทัยไปเพื่ออาสวักขณญาณ คือความรู้ที่ทำให้อาสวะสิ้นไป พระองค์ทรงรู้ตามความเป็นจริงว่า

- นี่ทุกข์
- นี่เหตุให้เกิดทุกข์
- นี่ความดับทุกข์
- นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

และทรงรู้ตามความเป็นจริงว่า

- เหล่านี้คืออาสวะ
- นี่คือเหตุให้เกิดอาสวะ
- นี่คือความดับอาสวะ
- นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ

เมื่อทรงรู้เห็นเช่นนี้ พระทัยจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

เมื่อหลุดพ้นแล้ว ทรงมีพระญาณรู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก” วิชาที่ 3 เกิดขึ้นในปัจฉิมยาม อวิชาถูกกำจัด วิชาเกิดขึ้น ความมืดถูกกำจัด และแสงสว่างเกิดขึ้น

18. เหตุที่พระพุทธเจ้ายังทรงอยู่ในป่า

พระพุทธเจ้าตรัสป้องกันข้อสงสัยที่อาจเกิดขึ้นว่า บางคนอาจเข้าใจว่า พระองค์ยังทรงอาศัย เสนาสนะอันสงัด เพราะยังทรงมีรากะ โทสะ หรือโมหะที่ยังละไม่ได้

พระองค์ทรงยืนยันว่า รากะ โทสะ และโมหะของพระองค์ถูกละแล้ว ตัณหาขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้ง และไม่อาจเกิดขึ้นได้อีก

เหตุที่พระองค์ยังทรงอยู่ตามเสนาสนะอันสงัดมี 2 ประการ คือ

1. ทรงเห็นความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
2. ทรงอนุเคราะห์ประชุมชนผู้เกิดในภายหลัง

การอยู่ในป่าของพระพุทธเจ้าหลังตรัสรู้แล้ว จึงมิใช่เพราะพระองค์ยังต้องต่อสู้กับกิเลสหรือความกลัว แต่เป็นความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นแบบอย่างแก่สาวกในอนาคต ผู้เกิดภายหลังเมื่อเห็นว่า แม้พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วก็ยังทรงเห็นคุณค่าของความวิเวก ย่อมเกิดความสนใจและเห็นความสำคัญของการฝึกตนในสถานที่อันสงัด

19. ชาณุตโตณิพราหมณ์ประกาศตนเป็นอุบาสก

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบ ชาณุตโตณิพราหมณ์กล่าวว่า ประชุมชนผู้เกิดภายหลังเป็นอันได้รับพระมหากรุณาจากพระพุทธองค์แล้ว เพราะพระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า พราหมณ์กล่าวสรรเสริญว่า พระธรรมเทศนาของพระองค์แจ่มแจ้งยิ่งนัก

เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืด เพื่อให้ผู้มีดวงตามองเห็นรูปได้

ชาณุตโตณิพราหมณ์จึงประกาศขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ และขอให้พระพุทธเจ้าทรงจำตนไว้ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นไป

สรุปสาระสำคัญ

ภยเกรวสูตรแสดงให้เห็นว่า การอยู่ในสถานที่สงัดมิใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ยังไม่ตั้งมั่น ความกลัวมิได้เกิดจากป่า ความมืด หรือเสียงภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังสัมพันธ์กับความไม่บริสุทธิ์ ความพยายบาท ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย ความปรารถนาลาภสักการะ ความเกียจคร้าน การขาดสติ การขาดสมาธิ และการขาดปัญญาภายในจิต

พระโพธิสัตว์ทรงตรวจสอบพระองค์เอง และทรงรู้ว่าไม่ทรงมีเหตุแห่งความกลัวและความหวาดสะดุ้งอันเป็นอกุศลทั้ง 16 ประการเหล่านั้น

เมื่อความกลัวเกิดขึ้น พระองค์ไม่ทรงปรับเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลบหนี แต่ทรงกำจัดความกลัวในอิริยาบถที่มันเกิดขึ้น ถ้าเกิดขณะเดิน ก็ทรงเดินต่อไป ถ้าเกิดขณะยืน ก็ประทับยืนต่อไป ถ้าเกิดขณะนั่ง ก็ประทับนั่งต่อไป ถ้าเกิดขณะนอน ก็ประทับนอนต่อไป จนกว่าความกลัวและความหวาดสะดุ้งนั้นจะถูกกำจัด

เมื่อจิตพ้นจากความหวาดกลัว มีสติและสมาธิตั้งมั่น พระองค์ทรงบรรลุฌาน 4 และทรงน้อมจิตไปสู่วิชา 3 ได้แก่ การระลึกชาติ การเห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ตามกรรม และความรู้ที่ทำให้อัสวะสันไป

พระสูตรนี้จึงมิได้สอนเพียงวิธีทำใจให้กล้า แต่แสดงกระบวนการตั้งแต่การตรวจสอบความประพฤติ การละเหตุแห่งความหวาดระแวง การเผชิญความกลัวด้วยสติ การทำจิตให้ตั้งมั่น และการใช้ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง

ความไม่หวาดกลัวมิได้เกิดจากการปฏิเสธอันตราย แต่เกิดจากความประพฤติที่บริสุทธิ์ ความไม่ประมาท สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งทำให้บุคคลรู้ว่า สิ่งใดเป็นอันตรายภายนอก และสิ่งใดเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นภายในจิต

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 5 : อนังคนสูตร
การรู้ข้อบกพร่องภายใน คือจุดเริ่มต้นของการชำระจิต
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: อังคะ ความปรารถนาชั่ว การรู้ตนตามความเป็นจริง การละกิเลส ความไม่ประมาท และการชำระจิต

1. ความหมายของคำว่า “อนังคะ”

อนังคนสูตรเป็นพระสูตรที่พระสารีบุตรแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยมีพระมหาโมคคัลลานะเป็นผู้ซักถาม เพื่อให้เนื้อหาชัดเจนยิ่งขึ้น

คำว่า “อังคะ” ในพระสูตรนี้หมายถึงกิเลสหรือข้อบกพร่องที่ทำให้จิตมัวหมอง โดยพระสารีบุตรอธิบายถึงความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศล ซึ่งอาจซ่อนอยู่ภายในจิตของบุคคล

ส่วนคำว่า “อนังคะ” หมายถึงความไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน หรือไม่มีข้อบกพร่องเช่นนั้นภายในจิต

พระสูตรนี้มีได้พิจารณาเพียงว่า บุคคลมีกิเลสหรือไม่มีกิเลส แต่พิจารณาลึกลงไปอีกว่า เมื่อมีกิเลสแล้ว รู้หรือไม่ว่าตนมีกิเลส และ เมื่อไม่มีกิเลสแล้ว รู้หรือไม่ว่าตนไม่มีกิเลส การรู้ตนตามความเป็นจริงจึงเป็นประเด็นสำคัญของพระสูตรนี้

2. บุคคล 4 จำพวก

พระสารีบุตรแสดงว่า บุคคลที่ปรากฏอยู่ในโลกมี 4 จำพวก คือ

1. บุคคลผู้มีอังคะ แต่ไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า ตนมีอังคะอยู่ภายใน
2. บุคคลผู้มีอังคะ และรู้ตามความเป็นจริงว่า ตนมีอังคะอยู่ภายใน
3. บุคคลผู้ไม่มีอังคะ แต่ไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า ตนไม่มีอังคะอยู่ภายใน
4. บุคคลผู้ไม่มีอังคะ และรู้ตามความเป็นจริงว่า ตนไม่มีอังคะอยู่ภายใน

ในบรรดาบุคคลผู้มีอังคะ ผู้ที่ไม่รู้ว่าตนมีอังคะเป็นบุคคลที่ต่ำกว่า ส่วนผู้ที่รู้ว่าตนมีอังคะเป็นบุคคลที่ประเสริฐกว่า

ในบรรดาบุคคลผู้ไม่มีอังคะ ผู้ที่ไม่รู้ว่าตนไม่มีอังคะเป็นบุคคลที่ต่ำกว่า ส่วนผู้ที่รู้ว่าตนไม่มีอังคะเป็นบุคคลที่ประเสริฐกว่า เหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะการรู้สภาพของตนตามความเป็นจริงมีความสำคัญทั้งต่อการละสิ่งที่เศร้าหมอง และการรักษาจิตที่ยังไม่ถูกกิเลสครอบงำ

3. ผู้มีกิเลสแต่ไม่รู้ว่ามีกิเลส

บุคคลผู้มีอสังขะ แต่ไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าตนมีอสังขะอยู่ภายใน ย่อมไม่ทำความพอใจ ไม่พยายาม และไม่ทำความเพียรเพื่อละอสังขะนั้น เมื่อไม่เห็นข้อบกพร่องของตน ก็อาจเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดต้องแก้ไข

อสังขะที่มีอยู่จึงไม่ได้รับการชำระ และอาจเพิ่มกำลังขึ้นเรื่อย ๆ บุคคลเช่นนี้พึงหวังได้ว่า จะถึงแก่ความตายทั้งที่ยังมีราคะ โทสะ โมหะ มีอสังขะ และมีจิตเศร้าหมอง

ปัญหาสำคัญจึงมิได้อยู่ที่การมีกิเลสเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การไม่รู้ว่ามีกิเลสที่กำลังมีอิทธิพลต่อความคิด คำพูด และการกระทำของตนอย่างไร

4. ผู้มีกิเลสและรู้ว่าตนมีกิเลส

บุคคลผู้มีอสังขะ และรู้ตามความเป็นจริงว่าตนมีอสังขะอยู่ภายใน ย่อมทำความพอใจ พยายาม และทำความเพียรเพื่อละอสังขะนั้นได้ เมื่อเห็นความโลภ ก็รู้ว่าความโลภกำลังเกิด เมื่อเห็นความโกรธ ก็รู้ว่าความโกรธกำลังเกิด เมื่อเห็นความริษยา ความถือตัว หรือความต้องการให้ผู้อื่นยกย่อง ก็รู้ว่าสภาพเหล่านั้นกำลังทำให้จิตเศร้าหมอง

การรู้เช่นนี้ยังมิใช่การสิ้นกิเลส แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การละกิเลสเป็นไปได้ บุคคลเช่นนี้พึงหวังได้ว่า จะถึงแก่ความตายโดยปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ไม่มีอสังขะ และมีจิตไม่เศร้าหมอง

5. ผู้ไม่มีกิเลสแต่ไม่รู้ว่ามีกิเลส

พระสูตรแสดงสิ่งทีละเยียดขึ้นอีกประการหนึ่ง คือบุคคลผู้ไม่มีอสังขะ แต่ไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าตนไม่มีอสังขะอยู่ภายใน เมื่อไม่รู้สภาพของตนตามความเป็นจริง บุคคลนั้นอาจใส่ใจในนิमितที่งามหรือสิ่งที่ชวนให้เกิดความกำหนัด เมื่อใส่ใจในนิमितที่งาม รากะย่อมครอบงำจิตได้

ดังนั้น แม้ในขณะที่หนึ่งจิตจะไม่มีอสังขะ แต่ถ้าขาดความรู้ตัวและความไม่ประมาท กิเลสที่ยังไม่เกิดก็อาจเกิดขึ้นและครอบงำจิตได้ บุคคลเช่นนี้พึงหวังได้ว่า จะถึงแก่ความตายทั้งที่ยังมีราคะ โทสะ โมหะ มีอสังขะ และมีจิตเศร้าหมอง

6. ผู้ไม่มีกิเลสและรู้ว่าตนไม่มีกิเลส

บุคคลผู้ไม่มีอสังขะ และรู้ตามความเป็นจริงว่าตนไม่มีอสังขะอยู่ภายใน ย่อมรู้ว่าสภาพจิตเช่นนี้ควรได้รับการรักษา เขาจึงไม่ใส่ใจในนิमितที่งามในลักษณะที่เปิดโอกาสให้รากะเข้าครอบงำจิต เมื่อไม่สร้างเหตุให้รากะเกิด รากะย่อมไม่ครอบงำจิต

บุคคลเช่นนี้พึงหวังได้ว่า จะถึงแก่ความตายโดยปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ไม่มีอสังขะ และมีจิตไม่เศร้าหมอง การรู้ว่าตนไม่มีอสังขะ มิใช่การยกย่องตนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ แต่เป็นการรู้สภาพของจิตตามความเป็นจริง และไม่ประมาทต่อเหตุที่อาจทำให้อกุศลเกิดขึ้นอีก

7. อุปมาภาษณะทองสัมฤทธิ์ของบุคคล 4 จำพวก

พระสารีบุตรทรงใช้อุปมาภาษณะทองสัมฤทธิ์ อธิบายความแตกต่างของบุคคลทั้ง 4 จำพวก บุคคลผู้มีอสังคะ แต่ไม่รู้ว่ามีอสังคะ

เปรียบเหมือนภาษณะทองสัมฤทธิ์ที่เต็มไปด้วยฝุ่นและสนิม เจ้าของไม่นำมาใช้ ไม่ขัดล้าง และกลับวางทิ้งไว้ในที่มีฝุ่น ภาษณะนั้นย่อมสกปรกมากขึ้นกว่าเดิม

บุคคลผู้มีอสังคะ และรู้ว่ามีอสังคะ เปรียบเหมือนภาษณะทองสัมฤทธิ์ที่เต็มไปด้วยฝุ่นและสนิม แต่เจ้าของนำมาใช้ ขัดล้าง และไม่วางทิ้งไว้ในที่มีฝุ่น ภาษณะนั้นย่อมสะอาดและส่องไสขึ้นตามลำดับ

บุคคลผู้ไม่มีอสังคะ แต่ไม่รู้ว่ามีอสังคะ เปรียบเหมือนภาษณะทองสัมฤทธิ์ที่สะอาดและส่องไส แต่เจ้าของไม่นำมาใช้ ไม่ขัดล้าง และวางทิ้งไว้ในที่มีฝุ่น ภาษณะนั้นย่อมกลับสกปรกและเป็นสนิมได้

บุคคลผู้ไม่มีอสังคะ และรู้ว่ามีอสังคะ เปรียบเหมือนภาษณะทองสัมฤทธิ์ที่สะอาดและส่องไส เจ้าของนำมาใช้ ขัดล้าง และไม่วางทิ้งไว้ในที่มีฝุ่น ภาษณะนั้นย่อมสะอาดและส่องไสยิ่งขึ้น อุปมานี้แสดงให้เห็นว่า การรู้สภาพของตนตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลสามารถชำระสิ่งที่เศร้าหมอง และรักษาความสะอาดของจิตไว้ได้

8. การรู้ข้อบกพร่องของตนมิใช่การตำหนิตนเอง

เมื่อรู้ว่ามีกิเลส บางคนอาจเกิดความรู้สึกผิด ดูหมิ่นตนเอง หรือคิดว่าตนไม่มีทางพัฒนาได้ แต่การรู้ตนตามที่พระสูตรแสดง มิใช่การกล่าวโทษหรือทำร้ายตนเอง

จุดประสงค์ของการเห็นอสังคะ คือเพื่อรู้ว่า สิ่งใดกำลังทำให้จิตเศร้าหมอง และควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อละสิ่งนั้น

ถ้าเห็นความโกรธแล้วกลับโกรธตนเอง ความโกรธก็เพียงเปลี่ยนเป้าหมายจากผู้อื่นกลับมาที่ตน ถ้าเห็นความโลภแล้วเกิดความสิ้นหวัง ความหลงก็ยังคงปิดกั้นการพัฒนา

การรู้ตนที่ถูกต้องจึงต้องประกอบด้วยสติและปัญญา คือเห็นข้อบกพร่องตรงตามที่เป็น โดยไม่ปกปิด ไม่แก้ตัว และไม่สร้างความทุกข์ขึ้นมาซ้ำเติมตนเอง

9. อสังคะปรากฏออกมาในความปรารถนา

พระมหาโมคคัลลานะถามพระสารีบุตรว่า คำว่า “อสังคะ” เป็นชื่อของธรรมอะไร พระสารีบุตรตอบว่า อสังคะเป็นชื่อของความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศล ความปรารถนาเช่นนี้อาจซ่อนอยู่ภายในใจโดยยังไม่ปรากฏชัด แต่เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น ความปรารถนานั้นย่อมแสดงตัวออกมา

บุคคลอาจต้องการให้ผู้อื่นเคารพตน ต้องการได้รับสิ่งที่ดีกว่าผู้อื่น หรือต้องการให้เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นไปตามความประสงค์ของตน

เมื่อความปรารถนานั้นไม่ได้รับการตอบสนอง ความโกรธและความไม่พอใจย่อมเกิดขึ้น ความโกรธและความไม่พอใจที่ปรากฏ จึงอาจมีรากมาจากความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศลซึ่งซ่อนอยู่ภายใน

10. ทำผิดแล้วไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้

ตัวอย่างแรกของอสังคะ คือภิกษุต้องอาบัติแล้วมีความปรารถนาว่า “ภิกษุทั้งหลายอย่ารู้เลยว่าเราต้องอาบัติ” หากภิกษุทั้งหลายรู้ว่าตนต้องอาบัติ ภิกษุนั้นย่อมโกรธและไม่พอใจ ความโกรธมิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะผู้อื่นรู้เรื่อง แต่เกิดจากความปรารถนาที่ต้องการปกปิดความผิดของตน

หากไม่มีความปรารถนาจะปกปิด เมื่อผู้อื่นรู้และช่วยตักเตือน บุคคลย่อมสามารถยอมรับและแก้ไขได้ อสังคะในกรณีนี้จึงมิใช่เพียงการทำผิด แต่รวมถึงความต้องการรักษาภาพของตน และไม่ต้องการให้ความผิดนั้นปรากฏแก่ผู้อื่น

11. ต้องการให้ตักเตือนตามที่ตนพอใจ

ภิกษุผู้ต้องอาบัติอาจมีความปรารถนาว่า ภิกษุทั้งหลายควรตักเตือนตนในที่ลับ ไม่ควรตักเตือนท่ามกลางสงฆ์ หากภิกษุทั้งหลายตักเตือนท่ามกลางสงฆ์ เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ

อีกกรณีหนึ่ง ภิกษุอาจปรารถนาว่า ผู้เป็นมิตรควรเป็นผู้ตักเตือนตน มิใช่ผู้เป็นศัตรู หากผู้ที่ตนถือว่าเป็นศัตรูเป็นผู้ตักเตือน เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ปัญหามิได้อยู่ที่คำตักเตือนเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความปรารถนาว่า

- ต้องตักเตือนเราในสถานที่ตามที่เราต้องการ
- ต้องเป็นบุคคลที่เรายอมรับ
- และต้องไม่ทำให้ภาพของเราเสียหาย

เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ความโกรธและความไม่พอใจจึงเกิดขึ้น และเปิดเผยอสังคะที่ซ่อนอยู่ภายใน

12. ต้องการให้พระศาสดาทรงสอบถามตน

เมื่อพระศาสดาทรงสั่งสอนภิกษุทั้งหลาย และทรงสอบถามภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ภิกษุบางรูปอาจมีความปรารถนาว่า พระศาสดาควรสอบถามตนบ่อย ๆ มิควรสอบถามภิกษุรูปอื่น

หากพระศาสดาทรงสอบถามภิกษุรูปอื่น มิได้ทรงสอบถามตน เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ ภายนอกอาจดูเหมือนบุคคลนั้นต้องการมีส่วนร่วมในการแสดงธรรม แต่ภายในอาจมีความต้องการให้ตนได้รับความสนใจและการยอมรับ

เมื่อผู้อื่นได้รับโอกาสแทน ความริษยาและความไม่พอใจจึงเกิดขึ้น เหตุการณ์นี้ทำให้เห็นว่า แม้ความรู้ทางธรรมก็อาจกลายเป็นที่ตั้งของความถือตัวได้ หากมีความปรารถนาว่า “เราต้องเป็นผู้ตอบ” หรือ “ผู้อื่นต้องเห็นว่าเรารู้”

13. ต้องการเป็นผู้นำภิกษุเข้าไปบิณฑบาต

เมื่อภิกษุทั้งหลายเข้าไปสู่หมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต ภิกษุบางรูปอาจปรารถนาว่า ภิกษุทั้งหลายควรเดินตามตนเข้าไปสู่หมู่บ้าน มิควรเดินตามภิกษุรูปอื่น

หากภิกษุทั้งหลายเดินตามภิกษุรูปอื่น เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ ความปรารถนาเช่นนี้แสดงถึงความต้องการเป็นผู้นำ และต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตน แม้การออกบิณฑบาตซึ่งเป็นกิจตามปกติของภิกษุ ก็อาจกลายเป็นโอกาสให้ความถือตัวและความต้องการตำแหน่งแสดงออกมาได้

14. ต้องการได้รับสิ่งที่ประณีตกว่าผู้อื่น

ภิกษุบางรูปอาจปรารถนาว่า ตนควรได้รับอาหารอย่างดี ที่นั่งอย่างดี น้ำอย่างดี และบิณฑบาตอย่างดี มิควรเป็นภิกษุรูปอื่น หากภิกษุรูปอื่นได้รับสิ่งเหล่านั้น เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ ความปรารถนานี้มิใช่เพียงความต้องการสิ่งของ แต่ยังมีความรู้สึกว่า “เราสมควรได้รับมากกว่าผู้อื่น”

เมื่อมีความคิดเช่นนี้ การได้รับปัจจัยจึงไม่เป็นเพียงการอาศัยเพื่อดำรงชีวิต แต่กลายเป็นเครื่องวัดฐานะและความสำคัญของตน สิ่งของภายนอกจึงสามารถเปิดเผยอหังการที่ซ่อนอยู่ภายในได้อย่างชัดเจน

15. ต้องการเป็นผู้กล่าวอนุโมทนาและแสดงธรรม

ภิกษุบางรูปอาจปรารถนาว่า หลังจากฉันอาหารแล้ว ตนควรเป็นผู้กล่าวอนุโมทนาในโรงฉัน มิควรเป็นภิกษุรูปอื่น

นอกจากนี้ อาจปรารถนาว่า ตนควรเป็นผู้แสดงธรรมแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาผู้มาสู่อาราม มิควรเป็นภิกษุรูปอื่น

หากผู้อื่นได้รับหน้าที่นั้น เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ การกล่าวอนุโมทนาและการแสดงธรรมเป็นกิจที่ดี แต่ความปรารถนาอยากเป็นผู้ทำ อาจมีความต้องการชื่อเสียงและการยอมรับซ่อนอยู่ภายใน ดังนั้น ความดีของงานมิได้รับรองว่า ความปรารถนาของผู้ทำจะเป็นกุศลเสมอไป บุคคลจึงต้องตรวจสอบทั้งสิ่งที่ตนกำลังทำ และความปรารถนาที่อยู่เบื้องหลังการกระทำนั้น

16. ต้องการให้ผู้อื่นสักการะเฉพาะตน

ภิกษุบางรูปอาจปรารธนาว่า ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ควรสักการะ เคารพ นับถือ และบูชาตน มิควรสักการะภิกษุรูปอื่นหรือปรารธนาว่า ตนควรได้รับจีวรอย่างประณีต บิณฑบาต อย่างประณีต เสนาสนะอย่างประณีต และยารักษาโรคอย่างประณีต มิควรเป็นภิกษุรูปอื่น เมื่อภิกษุรูปอื่นได้รับความเคารพหรือได้รับปัจจัยเหล่านั้น เขาย่อมโกรธและไม่พอใจ

ความปรารธนาเช่นนี้ทำให้เห็นว่า แม้การได้รับความเคารพและปัจจัยจากผู้มีศรัทธา ก็อาจกลายเป็นเครื่องเลี้ยงความยึดถือได้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องระวังมิให้สิ่งที่ประชาชนถวายด้วยศรัทธา กลายเป็นเหตุเพิ่มความสำคัญว่า ตนควรได้รับมากกว่าผู้อื่น

17. ข้อวัตรภายนอกไม่อาจปกปิดอังคณภายใน

เมื่อภิกษุยังละความปรารธนาที่เป็นบาปอกุศลไม่ได้ และเพื่อนพรหมจรรย์รู้หรือได้ยินว่า อังคณเหล่านั้นยังมีอยู่ แม้ภิกษุนั้นจะเป็นผู้ถืออยู่ป่า อยู่ในเสนาสนะอันสงัด เทียบบิณฑบาต ตามลำดับเรือน นุ่งห่มผ้าบังสุกุล หรือใช้จีวรเศร้าหมอง เพื่อนพรหมจรรย์ก็ไม่สักการะ เคารพ นับถือ และบูชา

เหตุที่ไม่สักการะ มิใช่เพราะข้อวัตรเหล่านั้นไม่มีคุณค่า แต่เพราะภิกษุนั้นยังละความปรารธนาที่เป็นบาปอกุศลไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม หากภิกษุละความปรารธนาที่เป็นบาปอกุศลได้แล้ว แม้จะอยู่ใกล้หมู่บ้าน รับนิมนต์ และใช้จีวรที่ดกหัดสัถยวาย เพื่อนพรหมจรรย์ย่อมสักการะ เคารพ นับถือ และบูชา

พระสูตรจึงมิได้ตัดสินความบริสุทธิ์จากรูปแบบภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่พิจารณาว่า ความปรารธนาที่เป็นบาปอกุศลภายในจิตถูกละแล้วหรือยัง

18. อุปมาภาชนะทองสัมฤทธิ์ที่บรรจุซากศพ

พระสารีบุตรเปรียบภิกษุผู้ยังละความปรารธนาที่เป็นบาปอกุศลไม่ได้กับภาชนะทองสัมฤทธิ์ที่ สะอาดและผ่องใส ซึ่งเจ้าของนำซากงู ซากสุนัข หรือซากมนุษย์ใส่ลงไป แล้วใช้ภาชนะทองสัมฤทธิ์ อีกใบหนึ่งปิดไว้ ก่อนนำกลับไปยังตลาด

ผู้ที่เห็นภาชนะภายนอกอาจสงสัยว่า สิ่งใดถูกนำมาอย่างสวยงามเช่นนั้น แต่เมื่อเปิดฝาและเห็น สิ่งที่อยู่ภายใน ย่อมเกิดความไม่พอใจ ความรังเกียจ และความขยะแขยง แม้กำลังหิวก็ไม่ต้องการ บริโภค ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงผู้ที่อึดแล้ว

ภิกษุผู้มีข้อวัตรภายนอกน่าเลื่อมใส แต่ยังละความปรารธนาที่เป็นบาปอกุศลไม่ได้ ก็เปรียบได้ กับภาชนะที่ภายนอกสะอาด แต่ภายในบรรจุสิ่งที่ไม่น่าปรารธนาไว้ ข้อวัตรภายนอกจึงไม่อาจทำให้ เพื่อนพรหมจรรย์เคารพได้ หากอังคณภายในยังมิได้รับการละ

19. อุปมาภาษาทองสัมฤทธิ์ที่บรรจุอาหาร

ในทางตรงกันข้าม พระสารีบุตรเปรียบภิกษุผู้ละความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศลได้แล้วกับภาษาทองสัมฤทธิ์ที่สะอาดและผ่องใส ภายในบรรจุข้าวสุกพร้อมด้วยแกงและกับชนิดต่าง ๆ แล้วปิดด้วยภาษาอีกใบหนึ่ง

เมื่อผู้พบเห็นเปิดฝาออก และเห็นอาหารที่อยู่ภายใน ย่อมเกิดความพอใจ ไม่รังเกียจ และไม่ขยะแขยง แม้อิ่มแล้วก็ยังรู้สึกว่ามันน่าบริโภค ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงผู้ที่กำลังหิว

ภิกษุผู้ไม่มีความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศลก็เช่นเดียวกัน แม้จะอยู่ใกล้หมู่บ้าน รับนิมนต์ และใช้จีวรที่คลุห้สัถยด้วย ก็ยังเป็นที่สักการะ เคารพ นับถือ และบูชาของเพื่อนพรหมจรรย์ คุณค่าของบุคคลจึงมิได้อยู่ที่ความเคร่งครัดซึ่งปรากฏภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความสะอาดภายในจิตด้วย

20. อุปมาช่างรถไสกงล้อ

เมื่อพระสารีบุตรกล่าวจบ พระมหาโมคคัลลานะกล่าวว่า มีอุปมาหนึ่งปรากฏแก่ท่าน ครึ่งหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะเข้าไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ ในขณะนั้นช่างรถชื่อสมิตี กำลังใช้เครื่องมือไสกงล้อรถอยู่ ส่วนปัญทุบุตรอาศัยผู้เคยเป็นช่างรถยืนดูอยู่ใกล้ ๆ

ปัญทุบุตรอาศัยคิดว่า ขอให้ช่างรถไสส่วนคด ส่วนงอ และส่วนบกพร่องตรงนี้ออก เพื่อให้กงล้อสะอาด ปราศจากความคด ความงอ และความบกพร่อง เหลือแต่เนื้อไม้ที่ดี ช่างรถได้ไสส่วนบกพร่องออกไปตรงตามที่ปัญทุบุตรอาศัยคิด ปัญทุบุตรอาศัยจึงกล่าวด้วยความพอใจว่า “ช่างรถผู้นี้ไสรากับรูใจของเราด้วยความพอใจของคน”

พระมหาโมคคัลลานะกล่าวว่า พระสารีบุตรแสดงธรรมครั้งนี้คล้ายกับช่างรถผู้ไสส่วนคด งอ และบกพร่องออกจากกงล้อ เพราะถ้อยคำของพระสารีบุตรสามารถขัดเกลาข้อบกพร่องของผู้ฟังได้ ตรงกับสิ่งที่มีย่อยอยู่ในใจ

21. ธรรมะขัดเกลาส่วนคดงอของจิต

พระมหาโมคคัลลานะอธิบายว่า บุคคลบางพวกมิได้ออกบวชด้วยศรัทธา แต่ออกบวชเพื่อแสวงหาเลี้ยงชีพ เป็นผู้โอ้อวด หลอกลวง ฟุ้งซ่าน พูดยาก ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตื่น ไม่ใส่ใจในสมณธรรม ไม่เคารพในการศึกษา มักมาก เกียจคร้าน ทอดธุระในวิเวก ขาดสติ ไม่มีสมาธิ และไม่มีปัญญา

เมื่อบุคคลเช่นนั้นได้ฟังธรรมของพระสารีบุตร ธรรมเทศนานี้ย่อมช่วยไสส่วนคด งอ และบกพร่องภายในจิตออกไป เสมือนช่างรถไสส่วนบกพร่องออกจากกงล้อ

พระธรรมมิได้ขัดเกลาบุคคลด้วยการบังคับจากภายนอก แต่เปิดเผยให้ผู้ฟังเห็นว่า ภายในจิตของตนมีสิ่งใดคด งอ หรือควรแก้ไข เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ผู้ฟังจึงสามารถออกจากอกุศลธรรม และตั้งอยู่ในกุศลธรรมได้

22. ผู้มีศรัทธาย่อมรับธรรมด้วยความยินดี

พระมหาโมคคัลลานะกล่าวถึงกุลบุตรผู้มีศรัทธา ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต มิใช่เพื่อหาเลี้ยงชีพ บุคคลเหล่านั้นไม่โอ้อวด ไม่หลอกลวง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พูดมาก สำรวมอินทรีย์ รู้จักประมาณ ในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องต้น ใส่ใจในสมณธรรม เคารพในการศึกษา ไม่มักมาก ไม่เกียจคร้าน ไม่ทอดธุระในวิเวก มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ และมีปัญญา

เมื่อได้ฟังธรรมของพระสารีบุตร ย่อมรับไว้ด้วยวาจาและใจด้วยความยินดีว่า “ดีจริงหนอ ท่านพระสารีบุตรทำให้เพื่อนพรหมจรรย์ออกจากอกุศลธรรม แล้วให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรม”

บุคคลเช่นนี้เปรียบเหมือนหญิงสาวหรือชายหนุ่มผู้มีร่างกายสะอาดและชอบการประดับ เมื่อได้รับพวงดอกกุบล ดอกมะลิ หรือดอกลำดวน ย่อมรับไว้ด้วยมือทั้งสอง แล้วยกขึ้นประดับบนศีรษะด้วยความยินดี

ผู้มีศรัทธาและใส่ใจในการฝึกตนก็ย่อมรับพระธรรมที่ช่วยขัดเกลากิเลสด้วยความยินดี เช่นเดียวกัน พระอัครสาวกทั้งสองจึงต่างชื่นชมถ้อยคำที่อีกฝ่ายกล่าวไว้ดีแล้ว

23. พระธรรมเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง

เมื่อได้ฟังตัวอย่างความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศล บุคคลอาจนึกถึงข้อบกพร่องของผู้อื่นได้ง่าย เช่น ผู้ที่ต้องการชื่อเสียง ต้องการเป็นผู้มีอำนาจ หรือต้องการได้รับสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น แต่จุดหมายสำคัญของพระสูตรคือ การย้อนกลับมาดูจิตของตนว่า มีความปรารถนาเช่นนั้นซ่อนอยู่หรือไม่

เมื่อเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่น ความถือตัวอาจเพิ่มขึ้น แต่เมื่อเห็นข้อบกพร่องของตน ความเพียรที่จะละกิเลสย่อมเกิดขึ้นได้ พระธรรมจึงเป็นเครื่องตรวจสอบและขัดเกลาตนเอง ทำให้มองเห็นส่วนที่คด งอ และบกพร่องภายในจิต เพื่อจะได้แก้ไข มิใช่เพื่อใช้กล่าวโทษผู้อื่น

สรุปสาระสำคัญ

อนึ่งคุณสูตรแสดงให้เห็นบุคคล 4 จำพวก คือ

1. มีกิเลส แต่ไม่รู้ว่าตนมีกิเลส
2. มีกิเลส และรู้ว่าตนมีกิเลส
3. ไม่มีกิเลส แต่ไม่รู้ว่าตนไม่มีกิเลส
4. ไม่มีกิเลส และรู้ว่าตนไม่มีกิเลส

ผู้รู้สภาพของตนตามความเป็นจริงย่อมประเสริฐกว่าผู้ไม่รู้ เพราะเมื่อรู้ว่าตนมีกิเลส ย่อมสามารถทำความเพียรเพื่อละกิเลสนั้น และเมื่อรู้ว่าจิตไม่มีกิเลส ย่อมไม่ประมาทและสามารถรักษาจิตมิให้กลับไปเศร้าหมองได้

อังคะในพระสูตรนี้หมายถึงความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศล เช่น ต้องการปกปิดความผิด ต้องการให้ผู้อื่นตกเตือนตามที่ตนพอใจ ต้องการให้พระศาสดาสอบถามตน ต้องการเป็นผู้นำ ต้องการได้รับอาหาร ที่นั่ง ความเคารพ และปัจจัยที่ประณีตกว่าผู้อื่น

เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ความโกรธและความไม่พอใจย่อมเกิดขึ้น ทำให้อังคะที่ซ่อนอยู่ภายในปรากฏออกมา แม้บุคคลจะมีข้อวัตรภายนอกน่าเลื่อมใส แต่หากยังละความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศลไม่ได้ ก็ยังไม่เป็นที่เคารพของเพื่อนพรหมจรรย์

ในทางตรงกันข้าม แม้มิได้แสดงข้อวัตรเคร่งครัดให้ปรากฏภายนอก แต่หากละความปรารถนาที่เป็นบาปอกุศลได้แล้ว ย่อมเป็นที่เคารพเพราะความสะอาดภายในจิต

ความสำคัญของพระสูตรจึงมิได้อยู่ที่การแสดงให้เห็นว่า ตนไม่มีข้อบกพร่อง แต่อยู่ที่ความสามารถในการมองเห็นข้อบกพร่องของตนตามความเป็นจริง ผู้เห็นกิเลสของตนย่อมมีโอกาสละกิเลส ผู้ไม่เห็นกิเลสของตนย่อมอาจถูกกิเลสนั้นครอบงำต่อไป

พระธรรมจึงเปรียบเสมือนเครื่องมือของช่างรถ ซึ่งช่วยไล่ส่วนคด ส่วนงอ และส่วนบกพร่องออกจากจิต ทำให้บุคคลออกจากอกุศลธรรมและตั้งอยู่ในกุศลธรรม

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 6 : อากังเขยยสูตร
ความปรารถนาจะสำเร็จได้ด้วยการสร้างเหตุให้สมบูรณ์
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: ศีล ปาติโมกขสังวร ความสงบภายใน ฌาน วิปัสสนา ความวิเวก อริยผล อภิญญา และความสิ้นอาสวะ

1. ความปรารถนาเพียงอย่างเดียวยังไม่ทำให้เกิดผล

อากังเขยยสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

คำว่า “อากังเขยยะ” เกี่ยวข้องกับความปรารถนาหรือความมุ่งหวัง พระสูตรนี้กล่าวถึงความปรารถนาของภิกษุ ตั้งแต่ผลเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การได้รับปัจจัย 4 ความมั่นคงทางจิต ฌาน อริยผล อภิญญา จนถึงความสิ้นอาสวะ

พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้ตั้งความปรารถนาแล้วรอคอยผล แต่ทรงแสดงเหตุที่ต้องปฏิบัติให้สมบูรณ์ เพื่อให้ผลที่ปรารถนามิทางเกิดขึ้นได้ ใจความสำคัญจึงอยู่ที่ว่า **เมื่อปรารถนาผลอย่างใด ต้องสร้างเหตุที่สอดคล้องกับผลนั้น** ความปรารถนาเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ส่วนการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเหตุที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

2. พื้นฐานที่ภิกษุต้องทำให้สมบูรณ์

พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ มีปาติโมกข์สมบูรณ์ สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร

ภิกษุต้องเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย และสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย การเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย มิได้หมายถึงการอยู่ด้วยความหวาดกลัว แต่หมายถึงการไม่ประมาทว่า ความผิดเพียงเล็กน้อยไม่มีความสำคัญ

ความบกพร่องเล็กน้อยที่ไม่ได้รับการแก้ไข อาจกลายเป็นความเคยชินและทำให้ความสำรวมเสื่อมลงตามลำดับ ศีลจึงมิใช่เพียงข้อกำหนดภายนอก แต่เป็นพื้นฐานที่ทำให้จิตไม่เหวี่ยงวุ่น และพร้อมจะพัฒนาไปสู่สมาธิและปัญญา

3. หลักปฏิบัติสำคัญ 5 ประการ

เมื่อภิกษุปรารถนาผลต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักปฏิบัติสำคัญไว้ 5 ประการ คือ

1. ทำศีลให้สมบูรณ์
2. ประกอบเนื่อง ๆ ในธรรมเครื่องสงบใจภายใน

3. ไม่ทำฉานให้เหินห่าง
4. ประกอบด้วยวิปัสสนา
5. เพิ่มพูนเรือนว่าง

หลักทั้ง 5 ประการนี้ครอบคลุมการฝึกตั้งแต่ความประพฤติภายนอกไปจนถึงการพัฒนาจิตและปัญญาภายใน สืลช่วยป้องกันความเดือดร้อนใจ ความสงบภายในช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ฉานช่วยให้จิตตั้งมั่น วิปัสสนาช่วยให้รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรือนว่างหรือสถานที่สงัดช่วยลดการคลุกคลีและสิ่งรบกวน ทำให้การฝึกจิตดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

4. สืลเป็นพื้นฐาน แต่ต้องพัฒนาต่อไป

พระสูตรนี้ให้ความสำคัญกับสืลอย่างชัดเจน แต่ไม่ได้หมายความว่า รักษาสืลเพียงอย่างเดียว แล้วผลทุกประการจะเกิดขึ้นเอง

พระพุทธเจ้าทรงวางสืลไว้เป็นฐาน แล้วทรงให้ฝึกความสงบภายใน ไม่เหินห่างจากฉาน ประกอบด้วยวิปัสสนา และเพิ่มพูนเรือนว่าง สืลที่สมบูรณ์ช่วยให้จิตไม่มีเหตุให้ตำหนิตนเอง เมื่อจิตไม่เดือดร้อน ย่อมเอื้อต่อการเกิดสมาธิ และเมื่อจิตตั้งมั่น ปัญญาย่อมสามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้ชัดเจนขึ้น การปฏิบัติจึงมิใช่เลือกเพียงสืล สมาธิ หรือปัญญาส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่เป็นการฝึกองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เกื้อกูลกัน

5. ปรารธนาให้เพื่อนพรหมจรรย์รักและเคารพ

ความปรารธนาประการแรก คือภิกษุปรารธนาว่า “ขอให้เราเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย” หากปรารธนาเช่นนี้ ภิกษุควรทำสืลให้สมบูรณ์ ประกอบเนื่อง ๆ ในธรรมเครื่องสงบใจภายใน ไม่ทำฉานให้เหินห่าง ประกอบด้วยวิปัสสนา และเพิ่มพูนเรือนว่าง

ความเคารพที่แท้จริงมิได้เกิดจากการเรียกร้อง ตำแหน่ง หรือการแสดงตนให้เด่นกว่าผู้อื่น แต่เกิดจากคุณธรรมที่ปรากฏในการดำเนินชีวิต ดังนั้น หากต้องการได้รับความรักและความเคารพ สิ่งที่ต้องพัฒนาคือคุณธรรมภายในตนเอง

6. ปรารธนาให้ได้รับปัจจัย 4

ภิกษุอาจปรารธนาว่า “ขอให้เราเป็นผู้ได้รับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค” หากปรารธนาเช่นนี้ ก็ควรปฏิบัติตามหลัก 5 ประการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ปัจจัย 4 มีไว้เพื่อเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติ มิใช่เป็นเครื่องยืนยันคุณค่าหรือความสำคัญของภิกษุ

เมื่อได้รับปัจจัยแล้ว จึงต้องใช้สิ่งที่ได้รับอย่างมีสติ รู้จักประมาณ และไม่ปล่อยยให้ลากกลายเป็นเหตุแห่งความโลภและความประมาท

7. ประารถนาให้สิ่งที่ใช้สอยมีผลมากแก่ผู้ถวาย

ภิกษุอาจปรารธนาว่า “ปัจจัย 4 ที่เราใช้สอย คือจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค ขอให้มียผลมากและมีอานิสงส์มากแก่ผู้ถวาย” ความปรารธนานี้แสดงถึงความรับผิดชอบของผู้รับทาน ภิกษุไม่ควรเข้าใจว่า เมื่อได้รับสิ่งของแล้ว หน้าที่ของผู้รับสิ้นสุดลง แต่ควรพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้การใช้สอยสิ่งที่ผู้ถวายมอบให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง คุณค่าของผู้รับมิได้อยู่ที่ ได้รับมากเพียงใด แต่อยู่ที่คุณธรรมและการปฏิบัติของผู้รับ ซึ่งทำให้ทานของผู้ถวายมีผลมากและมีอานิสงส์มาก

8. ประารถนาให้ญาติผู้ล่วงลับระลึกถึงแล้วได้รับผลมาก

ภิกษุอาจปรารธนาว่า “ญาติและสายโลหิตผู้ล่วงลับไปแล้ว เมื่อมีจิตเลื่อมใสระลึกถึงเรา ขอให้การระลึกถึงนั้นมีผลมากและมีอานิสงส์มากแก่เขา”

หากปรารธนาเช่นนี้ ภิกษุต้องทำตนให้เป็นผู้มีศีล มีความสงบภายใน ไม่เหินห่างจากฉาน ประกอบด้วยวิปัสสนา และเพิ่มพูนเรือนว่าง ประเด็นสำคัญอยู่ที่คุณธรรมของบุคคลผู้ซึ่งญาติระลึกถึง เมื่อบุคคลมีคุณธรรม การระลึกถึงด้วยจิตเลื่อมใสย่อมเป็นเหตุให้จิตของผู้ระลึกน้อมไปในทางที่เป็นกุศล

9. ประารถนาจะครอบงำความยินดีและความไม่ยินดี

ภิกษุอาจปรารธนาว่า “ขอให้เราครอบงำความไม่ยินดีและความยินดีได้ มิให้ความไม่ยินดีและความยินดีครอบงำเรา และอยู่ครอบงำความไม่ยินดีและความยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้” ความยินดีและความไม่ยินดีเป็นแรงที่ดึงดูดจิตใจให้ไหลไปตามอารมณ์

เมื่อพบสิ่งที่ชอบ จิตย่อมต้องการเข้าไปใกล้ ครอบครอง หรือรักษาไว้ เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบ จิตย่อมต้องการผลักไส หลีกหนี หรือทำลาย การครอบงำในที่นี้ มิใช่การบังคับมิให้ความรู้สึกเกิด แต่เป็นการฝึกจิตจนความยินดีและความไม่ยินดีที่เกิดขึ้น ไม่สามารถครอบงำให้คิด พุด หรือกระทำตามอำนาจของมันได้

10. ประารถนาจะครอบงำความกลัวและความหวาดสะดุ้ง

ภิกษุอาจปรารธนาว่า “ขอให้เราครอบงำความกลัวและความหวาดสะดุ้งได้ มิให้ความกลัวและความหวาดสะดุ้งครอบงำเรา และอยู่ครอบงำความกลัวและความหวาดสะดุ้งที่เกิดขึ้นแล้วได้”

ผู้ปรารธนาจะครอบงำความกลัว ต้องสร้างเหตุให้พร้อม ได้แก่ ศีล ความสงบภายใน ฉาน วิปัสสนา และความวิเวก ความไม่กลัวจึงมิได้เกิดจากการบอกตนเองว่า “อย่ากลัว” แต่เกิดจากจิตที่ได้รับการฝึกจนมีความมั่นคง และสามารถรู้ความกลัวโดยไม่ถูกความกลัวบังคับ

11. ปรารถนาจะเข้าฉาน 4 ได้โดยไม่ยาก

ภิกษุอาจปรารถนาว่า “ขอให้เราได้ฉาน 4 ซึ่งเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก และได้โดยไม่ลำบาก” ฉาน 4 เป็นสภาวะที่จิตสงบและตั้งมั่นอย่างประณีต การเข้าถึงฉานตามความปรารถนา มิใช่ผลของความอยากได้ฉาน แต่เกิดจากการชำระความประพฤติ ฝึกความสงบภายใน และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ถ้าจิตยังเดือดร้อนเพราะการกระทำผิด ยังฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ หรือยังไม่รู้จักความสงบ การตั้งมั่นของจิตย่อมเกิดขึ้นได้ยาก ผู้ปรารถนาฉานจึงต้องสร้างเหตุให้สอดคล้องกับความสงบ มิใช่เพียงสร้างความอยากที่จะได้รับสภาวะพิเศษ

12. ปรารถนาจะเข้าถึงวิโมกข์อันสงบที่ไม่มีรูป

ภิกษุอาจปรารถนาว่า “ขอให้เราเข้าถึงวิโมกข์อันสงบ ไม่มีรูป และก้าวล่วงรูปด้วยกาย” วิโมกข์อันสงบที่ไม่มีรูป เป็นสมบัติอันประณีตซึ่งก้าวล่วงรูป

คำว่า “ถูกต้องด้วยกาย” ในที่นี้ มิได้หมายถึงการสัมผัสด้วยร่างกายเนื้อ แต่หมายถึงการเข้าถึงสภาวะธรรมนั้นด้วยประสบการณ์โดยตรง ผลอันประณีตเช่นนี้ไม่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือการจดจำคำอธิบาย แต่ต้องมีศีลและการฝึกจิตอย่างถูกต้องเป็นพื้นฐาน

13. ปรารถนาจะบรรลุโสดาปัตติผล

ภิกษุอาจปรารถนาว่า “ขอให้เราเป็นพระโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 ประการสิ้นไป เป็นผู้ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยง และมีการตรัสรู้ในเบื้องต้น”

สังโยชน์ 3 ประการ ได้แก่

- สักกายทิฏฐิ - ความเห็นยึดถือขั้น 5 ว่าเป็นตัวตน
- วิจิกิจฉา - ความลังเลสงสัย
- สีลพทปรามาส - ความยึดถือศีลและข้อปฏิบัติอย่างผิดจุดหมาย

การบรรลุโสดาปัตติผลต้องเกิดจากปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสังโยชน์ทั้ง 3 ถูกละ มิใช่เกิดจากการประกาศตนหรือจากการรักษารูปแบบภายนอกเพียงอย่างเดียว

14. ปรารถนาจะบรรลุสกทาคามีผล

ภิกษุอาจปรารถนาว่า “ขอให้เราเป็นพระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ 3 ประการสิ้นไป และเพราะราคะ โทสะ และโมหะเบาบางลง กลับมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

พระสกทาคามียังมีได้ละราคะ โทสะ และโมหะทั้งหมด แต่กิเลสเหล่านั้นเบาบางลง

คำว่า “เบาบาง” มิได้หมายถึงเพียงควบคุมอาการภายนอกได้ แต่หมายถึงกำลังของกิเลสภายในลดลง ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจึงพิจารณาได้จากการที่ราคะ โทสะ และโมหะมีอำนาจเหนือจิตน้อยลงด้วย

15. บรรณานาจะบรรณานาคามีผล

ภิกษุอาจปรารธนาว่า “ขอให้เราเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ 5 ประการสิ้นไป ปรินิพพานในภพนั้น และไม่กลับมาจากโลกนั้นอีก”

สังโยชน์เบื้องต่ำ 5 ประการ ได้แก่

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิจฉา
3. สีลัพพตปรามาส
4. กามราคะ
5. ปฏิฆะ

เมื่อสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง 5 ถูกละ บุคคลย่อมเกิดโดยโอปปาติกะ ปรินิพพานในภพนั้น และไม่กลับมาจากโลกนั้นอีก

การบรรณานาคามีผลจึงมิใช่เพียงการข่มความกำหนัดและความขัดเคืองไว้ชั่วคราว แต่เป็นการละกามราคะและปฏิฆะได้

16. บรรณานาจะมีอิทธิวิธี

ภิกษุอาจปรารธนาจะมีอิทธิวิธีหลายประการ เช่น

- คนเดียวเป็นหลายคน
- หลายคนเป็นคนเดียว
- ปรากฏตัวและหายตัว
- ผ่านฝา กำแพง และภูเขาไปได้โดยไม่ติดขัด
- ผุดขึ้นและดำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำ
- เดินบนน้ำได้เหมือนเดินบนแผ่นดิน
- นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนนก
- ใช้มือสัมผัสดวงจันทร์และดวงอาทิตย์
- ใช้อำนาจทางกายไปถึงพรหมโลก

อิทธิวิธีเหล่านี้เป็นผลจากจิตที่ได้รับการฝึก มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะความปรารถนาเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม อิทธิวิธีมิใช่จุดหมายสูงสุด เพราะการมีความสามารถพิเศษมิได้หมายความว่า อาสวะจะสิ้นไปแล้วเสมอไป

20. ปรารถนาจะเห็นสัตว์เป็นไปตามกรรม

ภิกษุอาจปรารถนาจะเห็นสัตว์ทั้งหลายผู้กำลังจุติและอุบัติ ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ย่อมเห็นสัตว์ผู้มีฐานะต่ำหรือสูง มีผิวพรรณงามหรือไม่งาม ไปสู่สุคติหรือทุคติ และรู้ว่าสัตว์เหล่านั้นเป็นไปตามกรรม

ผู้ประพาศทั่วทางกาย วาจา และใจ กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และกระทำความผิดตามความเห็นผิด เมื่อตายแล้วอาจเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต หรือนรก

ส่วนผู้ประพาศดีทางกาย วาจา และใจ ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และกระทำความผิดตามความเห็นชอบ เมื่อตายแล้วอาจเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ความรู้นี้ทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับผลของกรรม แต่ยังมีไขจุดหมายสุดท้ายของการปฏิบัติ

21. ปรารถนาจะทำอาสวะให้สิ้นไป

ความปรารถนาสูงสุดที่พระสูตรแสดง คือ “ขอให้เราทำให้แจ้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งของตนเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่”

จุดหมายนี้มีไขเพียงการข่มกิเลสไว้ชั่วคราว และมีไขเพียงการได้รับความสงบหรือความสามารถพิเศษ แต่คือการทำให้อาสวะสิ้นไป เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติในข้อความนี้ แสดงความหลุดพ้นของจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับปัญญารู้ชัด เมื่ออาสวะทั้งหลายถูกละจนสิ้น นี่คือผลสูงสุดของการปฏิบัติ และเป็นจุดหมายที่ทำให้ผลอื่นทั้งหมดอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง

22. ความสามารถพิเศษมิใช่เครื่องวัดความสิ้นกิเลส

พระสูตรกล่าวถึงผลตั้งแต่การเป็นที่รักของเพื่อนพรหมจรรย์ การได้รับปัจจัย 4 ฌาน อริยผล และอภิญญาหลายประการ ผลเหล่านี้มิได้อยู่ในระดับเดียวกันทั้งหมด การได้รับปัจจัยเป็นผลภายนอก ฌานเป็นความสำเร็จด้านความสงบและความตั้งมั่นของจิต

อิทธิวิธี อนุทิพย์ การรู้จิตผู้อื่น การระลึกชาติ และการเห็นสัตว์เป็นไปตามกรรม เป็นความรู้หรือความสามารถพิเศษ ส่วนความสิ้นอาสวะเป็นความหลุดพ้นจากกิเลส

ดังนั้น ผู้มีความสามารถพิเศษมิได้หมายความว่าสิ้นกิเลสแล้วเสมอไป หลักสำคัญอยู่ที่ว่า ราคะ โทสะ โมหะ และความยึดถือถูกละไปเพียงใด

23. เรือนว่างและความสงัดมีความสำคัญอย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า ภิกษุผู้มีความปรารถนาเหล่านี้ควรเพิ่มพูนเรือนว่าง

คำว่า “เรือนว่าง” หมายถึงสถานที่สงัดซึ่งเหมาะแก่การฝึกจิต ลดการคลุกคลีและสิ่งรบกวน สถานที่สงัดมิได้ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นความเคลื่อนไหวของจิต

ได้ชัดขึ้น และมีโอกาสฝึกสมาธิกับวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง หากอยู่ในที่สงบแต่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ความสงบภายนอกก็ยังไม่เกิดประโยชน์เต็มที่
 เรือนว่างจึงต้องเกื้อกูลกับศีล ความสงบภายใน ฌาน และวิปัสสนา จึงจะนำไปสู่ผลที่ปรารถนา

24. ความปรารถนาต้องย้อนกลับมาสู่การฝึกตน

เมื่อบุคคลปรารถนาให้ผู้อื่นรักและเคารพ มักคิดถึงการเปลี่ยนแปลงท่าทีของผู้อื่น
 เมื่อปรารถนาจะได้รับปัจจัย มักคิดถึงสิ่งที่จะได้รับจากภายนอก

เมื่อปรารถนาฌาน อภิญญา หรืออริยผล อาจเฝ้ารอประสบการณ์บางอย่างที่จะเกิดขึ้น
 แต่พระพุทธเจ้าทรงนำความปรารถนาทุกประการกลับมาสู่การปฏิบัติของบุคคลนั่นเอง คือ

- ศีลของเราสมบูรณ์หรือยัง
- จิตของเราได้รับการฝึกให้สงบหรือยัง
- เราทำฌานให้เห็นทางหรือไม่
- เราประกอบด้วยวิปัสสนาหรือไม่
- และเราเพิ่มพูนเรือนว่างหรือความสงบหรือยัง

แทนที่จะเฝ้ารอผล ผู้ปฏิบัติจึงควรย้อนกลับมาตรวจสอบและสร้างเหตุภายในตนเอง

สรุปสาระสำคัญ

อากังขยสูตรแสดงให้เห็นว่า ความปรารถนาเพียงอย่างเดียวยังไม่ทำให้ผลเกิดขึ้น แต่ต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมและสมบูรณ์

พระสูตรแสดงความปรารถนา 17 ประการ ตั้งแต่การเป็นที่รักของเพื่อนพรหมจรรย์ การได้รับปัจจัย 4 การทำให้ทานของผู้ถวายมีผลมาก การครอบงำความยินดี ความไม่ยินดี และความกลัว ไปจนถึงฌาน อริยผล อภิญญา และความสิ้นอาสวะ

ไม่ว่าภิกษุจะปรารถนาผลประการใด พระพุทธเจ้าทรงวางหลักปฏิบัติไว้เช่นเดียวกัน คือ

1. ทำศีลให้สมบูรณ์
2. ประกอบเนื่อง ๆ ในธรรมเครื่องสงบใจภายใน
3. ไม่ทำฌานให้เห็นทาง
4. ประกอบด้วยวิปัสสนา
5. เพิ่มพูนเรือนว่าง

หลักทั้ง 5 ประการแสดงให้เห็นว่า ผลทางธรรมมิได้เกิดขึ้นเพราะความอยาก ความเชื่อ หรือคำอธิษฐานเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการฝึกกาย วาจา และใจอย่างต่อเนื่อง

ความปรารถนาที่ถูกต้องจึงมิใช่การเฝ้ารอว่า ผลจะเกิดขึ้นเมื่อใด แต่เป็นการย้อนกลับมาถามว่า เหตุที่ทำให้เกิดผลนั้น เราได้ลงมือทำและพัฒนาให้สมบูรณ์แล้วหรือยัง

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 7 : วัตถุปมสูตร
จิตที่เศร้าหมองเปรียบเหมือนผ้าเปื้อนที่ย้อมสีได้ไม่ดี
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปัณณาสก์

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: เครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ความปราโมทย์ สมาธิ พรหมวิหาร 4 ความสิ้นอาสวะ และความบริสุทธิ์ภายใน

1. อุปมาผ้าเปื้อน

วัตถุปมสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

พระองค์ทรงเริ่มต้นด้วยอุปมาเรื่องผ้า หากผ้าผืนหนึ่งเศร้าหมองและมีมลทินติดอยู่ ช่างย้อมนำผ้านั้นไปย้อมด้วยสีใด ไม่ว่าจะเป็นสีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้านั้นย่อมเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีมัวหมอง เพราะเนื้อผ้าไม่สะอาด

ในทางตรงกันข้าม หากผ้าผืนหนึ่งสะอาดและบริสุทธิ์ ช่างย้อมนำไปย้อมด้วยสีใด ผ้านั้นย่อมเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสันสดใส เพราะเนื้อผ้าสะอาด

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกติเป็นอันหวังได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง ทุกติเป็นอันหวังได้ จิตจึงเปรียบเสมือนเนื้อผ้า หากจิตยังถูกกิเลสครอบงำ ความคิด คำพูด และการกระทำที่ออกมาจากจิตนั้นย่อมถูกความเศร้าหมองแทรกอยู่ด้วย

2. เหตุใดต้องชำระผ้าก่อนย้อมสี

ช่างย้อมที่มีความชำนาญย่อมไม่รับนำผ้าที่เต็มไปด้วยมลทินลงย้อมสี แต่ต้องซักล้างสิ่งสกปรกออกก่อน การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน หากต้องการให้สมาธิ ปัญญา เมตตา และคุณธรรมต่าง ๆ เจริญขึ้นอย่างมั่นคง ต้องรู้จักและละสิ่งที่กำลังทำให้จิตเศร้าหมอง

ความรู้ทางธรรมอาจถูกนำไปสร้างความถือตัว การทำบุญอาจถูกนำไปแสวงหาคำสรรเสริญ การรักษาศีลอาจถูกนำไปเปรียบเทียบและดูหมิ่นผู้อื่น

ปัญหามีได้อยู่ที่ความรู้ การทำบุญ หรือการรักษาศีล แต่อยู่ที่กิเลสซึ่งอาจเข้าไปแทรกอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องย้อนกลับมาตรวจสอบว่า ขณะกำลังคิด พูด หรือทำความดีนั้น จิตกำลังถูกเครื่องเศร้าหมองชนิดใดครอบงำอยู่หรือไม่

3. เครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเครื่องเศร้าหมองของจิตไว้ 16 ประการ ได้แก่

1. อภิชฌาวิสมโลภะ - ความเพ่งเล็งอยากได้และความโลภอย่างไม่เหมาะสม

2. พยาบาท - ความคิดปองร้าย
3. โกรธ - ความโกรธ
4. อุปนาหะ - ความผูกโกรธ
5. มกฺขะ - การลบหลู่คุณของผู้อื่น
6. ปลาสะ - การตีเสมอหรือยกตนขึ้นเทียบ
7. อิสสา - ความริษยา
8. มัจฉริยะ - ความตระหนี่
9. มายา - การปกปิดความผิดหรือทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด
10. สาถยยะ - ความโอ้อวดหลอกลวง
11. อัมภะ - ความหิวคื้อหรือความกระด้าง
12. สารัมภะ - ความแข่งดี
13. มานะ - ความถือตัว
14. อติมานะ - ความถือตัวจัดและดูหมิ่นผู้อื่น
15. มทะ - ความมัวเมา
16. ปมาทะ - ความประมาท

กิเลสเหล่านี้มิใช่สิ่งของที่ตั้งอยู่ ณ สถานที่ใดแห่งหนึ่งภายในร่างกาย แต่เป็นสภาพที่เกิดขึ้นกับจิตเมื่อมีเหตุปัจจัย ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้กิเลสขณะที่กำลังเกิด มิใช่เพียงจดจำชื่อและคำอธิบายของกิเลสได้

4. ความโลภ ความพยาบาท ความโกรธ และความผูกโกรธ

อภิขณวิสมโลภะ คือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งที่มีผู้อื่นมี หรือความโลภที่ล่วงเกินขอบเขตแห่งความเหมาะสม พยาบาท คือความคิดปองร้าย ต้องการให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ความโลภถึงสิ่งที่ต้องการเข้าหาตน ส่วนพยาบาทหลักสิ่งที่ไม่ต้องการออกไปจากตน

โกรธ คือความโกรธที่เกิดขึ้นเมื่อประสบสิ่งที่ไม่พอใจ

อุปนาหะ คือการเก็บความโกรธนั้นไว้ ไม่ยอมปล่อย และนำเหตุการณ์เดิมกลับมาคิดซ้ำ ความโกรธอาจเกิดขึ้นชั่วขณะ แต่ความผูกโกรธทำให้เหตุการณ์ซึ่งผ่านไปแล้วกลับมามีอำนาจเหนือจิตครั้งแล้วครั้งเล่า

การละความโกรธจึงมิใช่เพียงระงับการแสดงออก แต่ต้องไม่เลี้ยงความโกรธด้วยการคิดซ้ำและรักษาความรู้สึกเป็นศัตรูไว้ภายใน

5. การลบหลู่คุณ การตีเสมอ ความริษยา และความตระหนี่

มกฺขะ คือการลบหลู่หรือปิดบังคุณความดีของผู้อื่น ไม่ยอมรับความดีที่เขาได้กระทำ ปลาสะ คือการยกตนขึ้นเทียบ ตีเสมอ หรือไม่ยอมรับความแตกต่างด้านคุณธรรมและความสามารถ

อิสสา คือความไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความดี ความสำเร็จ หรือสิ่งที่น่าปรารถนา

มัจฉริยะ คือความหวงแหน ไม่ต้องการแบ่งปัน และไม่ต้องการให้ผู้อื่นมีส่วนในสิ่งที่ตนถือว่าเป็นของตน

กิเลสเหล่านี้ทำให้บุคคลไม่สามารถยินดีในคุณความดีของผู้อื่น และไม่เปิดโอกาสให้ตนเรียนรู้จากผู้ที่มียุทธธรรมสูงกว่า การยอมรับคุณของผู้อื่นมิได้ทำให้คุณค่าของเราลดลง แต่ช่วยให้เห็นความจริงและนำสิ่งที่ดีมาเป็นแบบอย่างในการพัฒนาตนเอง

6. มายา ความโอ้อวด ความกระด้าง และความแข่งดี

มายา คือการปกปิดข้อบกพร่องของตน หรือทำให้ผู้อื่นเข้าใจตนผิดไปจากความเป็นจริง

สาถะยะ คือการโอ้อวด หลอกลวง หรือแสดงคุณสมบัติที่ตนไม่มี เพื่อให้ผู้อื่นเชื่อถือและยกย่อง

ถัมภะ คือความห้าวคือ กระด้าง และไม่ยอมรับเหตุผลหรือคำตักเตือน

สารัมภะ คือความแข่งดี ต้องการเอาชนะหรือทำให้ตนเหนือกว่าผู้อื่น

เมื่อกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้น บุคคลย่อมพึงผู้อื่นได้ยาก เพราะใจมิได้ฟังเพื่อเข้าใจ แต่ฟังเพื่อปกป้องภาพของตนหรือหาทางเอาชนะ การชำระจิตจึงต้องอาศัยความซื่อตรงต่อสภาพของตน เห็นข้อบกพร่องตามที่เป็น โดยไม่ปกปิด ไม่โอ้อวด และไม่ปฏิเสธคำตักเตือนเพราะความกระด้าง

7. ความถือตัว ความมัวเมา และความประมาท

มานะ คือความถือตัวและนำตนไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

อติมานะ คือความถือตัวจัด จนดูหมิ่นและสำคัญว่าผู้อื่นต่ำกว่าตน

มทะ คือความมัวเมาในวัย สุขภาพ ความรู้ ความสามารถ ทรัพย์สิน ตำแหน่ง หรือความสำเร็จ

ปมาทะ คือความประมาท ไม่ระวังความเสื่อม ไม่เร่งทำสิ่งที่ควรทำ และไม่ละสิ่งที่ควรละ

ความมัวเมาทำให้มองเห็นความไม่เที่ยงได้ยาก ส่วนความประมาททำให้ไม่ลงมือแก้ไข แม้จะพอรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เมื่อไม่ประมาท บุคคลย่อมใช้เวลา โอกาส และสิ่งที่ตนมีเพื่อพัฒนาชีวิต ก่อนที่เหตุปัจจัยเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงไป

8. ต้องรู้และละเครื่องเศร้าหมองแต่ละประการ

พระพุทธเจ้ามิได้ทรงให้เพียงรู้ว่า จิตมีกิเลสโดยรวม แต่ทรงแสดงให้รู้เครื่องเศร้าหมองแต่ละประการ แล้วละสิ่งนั้นออกจากจิต

ภิกษุย่อมรู้ว่า “อภิขณาวิสมโลภะเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต” แล้วละอภิขณาวิสมโลภะ “พยาบาทเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต” แล้วละพยาบาท จนถึง “ความประมาทเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต” แล้วละความประมาท การรู้เฉพาะชื่อของกิเลสยังไม่เพียงพอ ต้องรู้ว่ากิเลสนั้นกำลังเกิดขึ้นอย่างไร และส่งผลต่อจิตอย่างไร เมื่อเห็นตามความเป็นจริง จึงสามารถละ คาย ปล่อย และสละเครื่องเศร้าหมองนั้นได้ตามส่วน

9. ความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในพระรัตนตรัย

เมื่อภิกษุรู้และละเครื่องเศร้าหมองของจิตได้ตามส่วน ย่อมประกอบด้วยความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าว่า พระองค์เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็นผู้ฝึกบุคคลที่ควรฝึกอย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน

มีความเลื่อมใสในพระธรรมว่า พระธรรมเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่จำกัดกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน และวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน มีความเลื่อมใสในพระสงฆ์ว่า พระสาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง และปฏิบัติสมควร เป็นผู้ควรแก่ทุกยศ การต้อนรับ การถวาย และการเคารพ เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ความเลื่อมใสนี้สัมพันธ์กับการที่ผู้ปฏิบัติได้เห็นผลของพระธรรมภายในตนเอง

10. จากความเลื่อมใสสู่สมาธิ

เมื่อภิกษุพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และพิจารณาว่าเครื่องเศร้าหมองของจิตได้ถูกละ คาย ปล่อย และสละแล้วตามส่วน ย่อมได้รับความรู้แจ้งอรรถ ความรู้แจ้งธรรม และความปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม

เมื่อมีความปราโมทย์ ปิety่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ กระบวนการดำเนินจาก ความเลื่อมใสและความเข้าใจธรรม → ความปราโมทย์ → ปีติ → ความสงบกาย → สุข → สมาธิ

ลำดับนี้แสดงให้เห็นว่า สมาธิเกิดขึ้นได้เมื่อเหตุแห่งความเดือดร้อนลดลง และจิตมีความปราโมทย์ในธรรม

11. อาหารประณีตไม่เป็นอันตรายแก่ผู้มีศีล ธรรม และปัญญา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุผู้มีศีล มีธรรม และมีปัญญาเช่นนี้ แม้ฉันบิณฑบาตที่ประณีต มีข้าวสาธิตอย่างดี พร้อมด้วยแกงและกับหลายชนิด อาหารนั้นก็ไม่เป็นอันตรายแก่ภิกษุนั้น

พระองค์ทรงเปรียบว่า ผ้าที่เปื้อนและมีมลทินย่อมสะอาดได้ด้วยน้ำใส หรือทองคำที่มีมลทินย่อมบริสุทธิ์ได้ด้วยเบ้าหลอม ฉะนั้นใด ภิกษุผู้มีศีล ธรรม และปัญญา แม้ฉันอาหารประณีต อาหารนั้นก็ไม่มีอันตรายแก่ท่าน ฉะนั้น

ข้อความนี้มีได้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะบริโภคโดยไม่รู้จักประมาณ แต่ชี้ให้เห็นว่า ตัวอาหารมิใช่กิเลสในตัวเอง

ปัญหาอยู่ที่จิตของผู้บริโภคว่า ถูกความกำหนัด ความหลง และความยึดถือครอบงำหรือไม่ อาหารหยาบมิได้ทำให้จิตบริสุทธิ์โดยอัตโนมัติ และอาหารประณีตก็มีได้ทำให้จิตเศร้าหมองโดยตัวมันเอง

12. การเจริญพรหมวิหาร 4

ภิกษุย่อมมีจิตประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปยังทิศหนึ่ง ทิศที่สอง ทิศที่สาม และทิศที่สี่ แผ่ไปเบื้องบน เบื้องล่าง และโดยรอบ สัตว์โลกทั้งหมด ด้วยจิตไพศาล กว้างขวาง ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร และไม่มีความพยาบาท

จากนั้นย่อมแผ่จิตประกอบด้วยกรุณา มุทิตา และอุเบกขาไปทั่วทุกทิศเช่นเดียวกัน พรหมวิหาร 4 ได้แก่

- เมตตา - ความปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไม่ขัดขวางความเจริญของเขา
 - กรุณา - ความปรารถนาให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ไม่ซ้ำเติมผู้กำลังประสบความทุกข์
 - มุทิตา - ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความดีและความสำเร็จ
 - อุเบกขา - ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา ไม่ลำเอียงเพราะรักหรือชัง
- พรหมวิหารทำให้จิตไม่ถูกความริษยา ความตระหนี่ และความพยาบาทจำกัดไว้

13. รู้ว่ายังมีสิ่งที่ต่ำกว่า ประณีตกว่า และทางออกยิ่งกว่า

เมื่อภิกษุเจริญพรหมวิหารแล้ว ย่อมรู้ว่า

- สิ่งนี้มีอยู่
- สิ่งที่ดีกว่านี้มีอยู่
- สิ่งที่ดีกว่านี้มีอยู่
- และทางออกจากสัญญาที่เข้าถึงแล้วนี้ยังมีอยู่

ข้อความนี้ทำให้เห็นว่า แม้พรหมวิหารและสมาธิจะเป็นธรรมอันประณีต ก็ยังไม่ควรถูกยึดถือว่าเป็นจุดหมายสุดท้าย ผู้ปฏิบัติต้องรู้สภาวะที่ตนเข้าถึงตามความเป็นจริง รู้ระดับของสภาวะนั้น และรู้ว่ายังมีทางออกที่สูงยิ่งกว่า

การปฏิบัติจึงไม่หยุดอยู่เพียงความสุข ความสงบ หรือสภาวะจิตที่กว้างขวาง แต่ดำเนินต่อไปสู่ความสิ้นอาสวะ

14. ความหลุดพ้นจากอาสวะ

เมื่อภิกษุรู้และเห็นตามความเป็นจริง จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้น ย่อมมีญาณรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว ย่อมรู้ว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก”

พระพุทธเจ้าตรัสเรียกภิกษุผู้มีความหลุดพ้นเช่นนี้ว่า “ผู้ทรงสละแล้วด้วยเครื่องทรงสละนภายใน” การทรงสละนภายในจึงมิใช่การใช้การใช้น้ำชำระร่างกาย แต่เป็นการชำระเครื่องเศร้าหมองออกจากจิต จนจิตหลุดพ้นจากอาสวะ

15. คำถามเรื่องแม่น้ำพาหุกา

ในขณะนั้น สุนทริกภราทวาชพราหมณ์นั่งอยู่ไม่ไกลจากพระพุทธรเจ้า เมื่อได้ยินพระองค์ตรัสถึงผู้สร้างสถานแล้วด้วยเครื่องสร้างสถานภายใน พราหมณ์จึงถามว่า “ท่านพระโคตมเสด็จไปยังแม่น้ำพาหุกาเพื่อสร้างหรือ”

พระพุทธรเจ้าตรัสถามว่า “พราหมณ์ แม่น้ำพาหุกาจะมีประโยชน์อะไร แม่น้ำพาหุกาจักทำอะไรได้” พราหมณ์กราบทูลว่า คนจำนวนมากยอมรับว่า แม่น้ำพาหุกาให้ความบริสุทธิ์ได้ เป็นบุญสถาน และคนจำนวนมากพากันไปลอยบาปกรรมที่ตนทำแล้วในแม่น้ำนั้น

คำถามนี้นำไปสู่การแยกให้ชัดเจนระหว่างความสะอาดของร่างกายกับความบริสุทธิ์จากกรรมและกิเลส

16. แม่น้ำไม่สามารถล้างกรรมได้

พระพุทธรเจ้าตรัสว่า คนพาลผู้มีบาปกรรม แม้จะไปอาบน้ำในแม่น้ำพาหุกา ทำน้ำอริกักกะ แม่น้ำคยา แม่น้ำสุนทริกา แม่น้ำสรัสสดี ทำน้ำปยาละ หรือแม่น้ำพาหุมาคืออยู่เป็นประจำ ก็ไม่อาจบริสุทธิ์จากกรรมชั่วได้

แม่น้ำไม่สามารถชำระบุคคลผู้มีเวร ผู้กระทำความหยาบช้า และผู้มีกรรมเป็นบาปให้บริสุทธิ์ได้ น้ำสามารถชำระฝุ่นและสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย แต่ไม่สามารถลบเจตนา คำพูด และการกระทำที่ได้กระทำแล้ว

พระพุทธรเจ้าจึงตรัสแก่พราหมณ์ว่า “พราหมณ์ ท่านจงสร้างสถานในคำสอนของเรานี้เถิด จงทำความเกษมแก่สัตว์ทั้งปวง” หากบุคคล

- ไม่กล่าวคำเท็จ
- ไม่เบียดเบียนสัตว์
- ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
- มีศรัทธา
- และไม่ตระหนี่

เขาย่อมไม่จำเป็นต้องเดินทางไปยังแม่น้ำคยาเพื่อแสวงหาความบริสุทธิ์ แม่น้ำธรรมดาก็เป็นเสมือนแม่น้ำคยาสำหรับเขาได้

ความบริสุทธิ์จึงมิได้เกิดจากสถานที่หรือน้ำ แต่เกิดจากความบริสุทธิ์ของกาย วาจา และใจ

17. ความสะอาดภายนอกกับความบริสุทธิ์ภายใน

พระสูตรมิได้ปฏิเสธประโยชน์ของการอาบน้ำเพื่อชำระร่างกาย แต่ปฏิเสธความเข้าใจว่า น้ำสามารถล้างกรรมและกิเลสได้ ความสะอาดภายนอกเกิดจากน้ำและการดูแลร่างกาย

ส่วนความบริสุทธิ์ภายในเกิดจากการละความโลภ ความพยาบาท ความโกรธ ความริษยา ความ
 หลอกลวง ความถือตัว ความมัวเมา และความประมาท

การอาบน้ำภายนอกอาจทำได้ทุกวัน แต่ถ้าความโกรธและความยึดถือยังถูกเก็บรักษาไว้ จิตก็ยังไม่สะอาด ในทางกลับกัน แม้บุคคลจะมีได้เดินทางไปยังแม่น้ำที่เชื่อกันว่าศักดิ์สิทธิ์ แต่ถ้ารักษากาย
 วาจา และใจให้สุจริต ก็ย่อมกำลังชำระตนอยู่ภายใน

18. สุนทรិการทวาทพราหมณ์ออกบวช

เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนา สุนทริการทวาทพราหมณ์เกิดความเลื่อมใส และกล่าวสรรเสริญว่า
 พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแจ่มแจ้งยิ่งนัก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด
 บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืด เพื่อให้ผู้มีดวงตามองเห็นรูปได้

พราหมณ์ประกาศขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ และขอบรรพชา
 อุปสมบทในพระธรรมวินัย หลังจากอุปสมบทแล้ว ท่านอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร และอุทิศ
 กายใจในการปฏิบัติ ไม่นานนัก ท่านทำให้แจ้งจุดหมายสูงสุดแห่งพรหมจรรย์ด้วยปัญญาอันยิ่งของ
 ตนเอง และเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ท่านรู้ว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว และกิจอื่นเพื่อความ
 เป็นอย่างนี้มีมิได้อีก พระการทวาทะจึงได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง

สรุปสาระสำคัญ

วัตถุปมสูตรเปรียบจิตกับผ้า ผ้าที่มีมลทิน เมื่อนำไปย้อมสี ย้อมย้อมได้ไม่ดีและมีสีมัวหมอง
 ผ้าที่สะอาด เมื่อนำไปย้อมสี ย้อมย้อมได้ดีและมีสีสดใส จิตที่เศร้าหมองก็เช่นเดียวกัน ความโลภ
 ความโกรธ ความริษยา ความหลอกลวง ความถือตัว และความประมาท ย่อมทำให้ความคิด คำพูด
 และการกระทำเศร้าหมองไปด้วย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ ตั้งแต่อภิขณาวินิโยคะจนถึงความ
 ประมาท และทรงสอนให้รู้และละเครื่องเศร้าหมองแต่ละประการ เมื่อละกิเลสได้ตามส่วน ย่อมเกิด
 ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

จากความเลื่อมใสและความเข้าใจธรรม ย่อมเกิดความปรารถนาจากความปรารถนาเกิดปีติ
 จากปีติเกิดความสุขกาย จากความสุขเกิดสมาธิ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ

จากนั้นย่อมเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาไปทั่วทุกทิศ แล้วพัฒนาปัญญาต่อไปจนจิต
 หลุดพ้นจากอาสวะ การชำระจิตเช่นนี้เรียกว่า การทรงสนานด้วยเครื่องทรงสนานภายใน

แม่น้ำสามารถชำระสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย แต่ไม่สามารถล้างกรรมชั่วและกิเลสออกจากจิต
 ได้ ความบริสุทธิ์จึงมิได้เกิดจากสถานที่ น้ำ หรือพิธีกรรมเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการไม่ทำชั่ว การ
 ทำกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์ และการละเครื่องเศร้าหมองของจิตตามความเป็นจริง

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4

พระสูตรที่ 8 : สัลเลขสูตร

การขัดเกลากิเลสต้องปรากฏในการดำเนินชีวิต มิใช่อยู่เพียงในความสงบของจิต

พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปัณณาสก์

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: การละทวิญญู รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 สัลเลขธรรม 44 ประการ การตั้งจิตทางหลักเลี้ยง ทางสู่เบื้องบน และความดับกิเลส

1. คำถามของพระมหาจุณฑะ

สัลเลขสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระมหาจุณฑะ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

ในเวลาเย็น พระมหาจุณฑะออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วกราบทูลถามว่า ทิฏฐิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ซึ่งเกี่ยวข้องกับอตฺตาหรือโลก จะละและสลະกินได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทิฏฐิเหล่านั้นเกิดขึ้น นอนเนื่องอยู่ และฟุ้งขึ้นในสิ่งใด บุคคลต้องเห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบว่า “สิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นสิ่งนี้ สิ่งนี้ไม่ใช่อตฺตาของเรา” เมื่อเห็นเช่นนี้ ทิฏฐิเกี่ยวกับอตฺตาและโลกย่อมถูกละและสลະกินได้

การละทวิญญูจึงมิใช่เพียงห้ามไม่ให้คิด แต่ต้องเห็นฐานที่ความเห็นนั้นเข้าไปยึดถือว่า มิใช่เรามีใช่ของเรา และมีใช่ตัวตนของเรา

2. ความสงบของจิตยังไม่ใช่สัลเลขะโดยตัวมันเอง

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ภิกษุบางรูปอาจบรรลุฌานแล้วเข้าใจว่า ตนกำลังอยู่ด้วยธรรมเครื่องขัดเกลากิเลส แต่พระองค์มิได้ตรัสเรียกรูปฌาน 4 ว่าเป็นสัลเลขธรรมในวินัยของพระอริยะ ทรงเรียกว่า “ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”

ส่วนอรูปฌาน 4 พระองค์มิได้ตรัสเรียกว่าเป็นสัลเลขธรรม แต่ทรงเรียกว่า “ธรรมเครื่องอยู่สงบระงับ” ข้อความนี้มีได้ลคคุณค่าของฌาน เพราะฌานเป็นความสงบและความตั้งมั่นของจิตที่สำคัญ แต่ทำให้เห็นว่า การมีจิตสงบหรือเข้าถึงสมาธิขั้นสูง ยังไม่เท่ากับการขัดเกลากิเลสในการดำเนินชีวิตทั้งหมด

บุคคลอาจมีความสงบในขณะที่เข้าฌาน แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ยังมีความโกรธ ความริษยา ความถือตัว หรือยึดถือความเห็นของตนอยู่ก็ได้ สัลเลขะจึงต้องพิจารณาว่า กิเลสและความประพฤตินี้ไม่ดีถูกขัดเกลาออกไปจริงเพียงใด

3. รูปฌาน 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

รูปฌาน 4 ได้แก่

1. ปฐมฌาน - มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากความสงบ
2. ทุติยฌาน - วิตกและวิจารณ์สงบลง มีความผ่องใสภายใน จิตรวมเป็นหนึ่ง มีปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ
3. ตติยฌาน - ปิติจางคลาย มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย
4. จตุตถฌาน - ละสุขและทุกข์ ดับโสมนัสและโทมนัส มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

รูปฌานทั้ง 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน แต่ไม่ควรสำคัญว่า เพียงเข้าถึงฌานแล้ว การขัดเกลากิเลสทุกด้านสมบูรณ์แล้ว

สมาธิช่วยให้จิตสงบและมีกำลัง ส่วนสัณเฑาะจะทำให้ความเบียดเบียน ความประพฤติดี ความถือตัว และกิเลสต่าง ๆ ถูกลดและละออกจากการดำเนินชีวิต

4. อรูปฌาน 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่สงบระงับ

อรูปฌาน 4 ได้แก่

1. อากาสนัญญายตนะ - การเข้าถึงภาวะที่กำหนดหมายว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุด
2. วิญญานัญญายตนะ - การเข้าถึงภาวะที่กำหนดหมายว่าวิญญานไม่มีที่สิ้นสุด
3. อากิญจัญญายตนะ - การเข้าถึงภาวะที่กำหนดหมายว่าไม่มีอะไร
4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ - การเข้าถึงภาวะที่ไม่มีสัญญาและมิใช่ไม่มีสัญญา

พระพุทธเจ้าทรงเรียกอรูปฌานเหล่านี้ว่า ธรรมเครื่องอยู่สงบระงับ มิได้เรียกว่าเป็นสัณเฑาะธรรม แม้รูปฌานจะเป็นสมาธิที่ละเอียดและประณีต แต่การเข้าถึงสภาวะอันสงบมิได้หมายความว่า ความยึดถือ ความแค้นดี ความว้าก หรือความติดมั่นในความเห็นถูกขัดเกลามากแล้ว

ความสงบกับการขัดเกลากิเลสจึงมีความเกี่ยวข้องกัน แต่ไม่ควรนำมาใช้แทนกันโดยไม่พิจารณาความหมาย

5. สัณเฑาะคือการขัดเกลากิเลสในท่ามกลางความประพฤติดีของโลก

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระมหาจุณทะว่า พึงทำความขัดเกลากิเลสโดยตั้งใจว่า

“ชนเหล่าอื่นจักประพฤติดีอย่างหนึ่ง แต่เราทั้งหลายจักไม่ประพฤดิเช่นนั้น”

การปฏิบัติของเราจึงไม่จำเป็นต้องไหลไปตามความประพฤติดีของคนส่วนมาก แม้ผู้อื่นจะเบียดเบียน เราก็ไม่จำเป็นต้องเบียดเบียนตอบ แม้ผู้อื่นจะพุดเท็จ เราก็ไม่จำเป็นต้องพุดเท็จตาม

แม้ผู้อื่นจะโกรธ เราก็ไม่จำเป็นต้องปล่อยให้ความโกรธของเขากำหนดสภาพจิตและการกระทำของเรา สัณเฑาะจะจึงเป็นการย้อนกลับมาฝึกตน มิใช่ นำความประพฤติดีของผู้อื่นมาเป็นข้ออ้างให้ตนกระทำกุศล

6. สัณเฑาะธรรม 44 ประการ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงแนวทางขัดเกลากิเลส 44 ประการ ดังนี้

1. ชนเหล่าอื่นจักเบียดเบียน เราทั้งหลายจักไม่เบียดเบียน
2. ชนเหล่าอื่นจักฆ่าสัตว์ เราทั้งหลายจักเว้นจากการฆ่าสัตว์
3. ชนเหล่าอื่นจักถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เราทั้งหลายจักเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
4. ชนเหล่าอื่นจักเสพเมถุนธรรม เราทั้งหลายจักประพฤติพรหมจรรย์
5. ชนเหล่าอื่นจักกล่าวเท็จ เราทั้งหลายจักเว้นจากการกล่าวเท็จ
6. ชนเหล่าอื่นจักกล่าวส่อเสียด เราทั้งหลายจักเว้นจากการกล่าวส่อเสียด
7. ชนเหล่าอื่นจักกล่าวคำหยาบ เราทั้งหลายจักเว้นจากการกล่าวคำหยาบ
8. ชนเหล่าอื่นจักกล่าวคำเพื่อเจ้อ เราทั้งหลายจักเว้นจากการกล่าวคำเพื่อเจ้อ
9. ชนเหล่าอื่นจักเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น เราทั้งหลายจักไม่เพ่งเล็งอยากได้
10. ชนเหล่าอื่นจักมีจิตพยาบาท เราทั้งหลายจักไม่มีจิตพยาบาท
11. ชนเหล่าอื่นจักมีความเห็นผิด เราทั้งหลายจักมีความเห็นชอบ
12. ชนเหล่าอื่นจักมีความดำริผิด เราทั้งหลายจักมีความดำริชอบ
13. ชนเหล่าอื่นจักมีวาจาผิด เราทั้งหลายจักมีวาจาชอบ
14. ชนเหล่าอื่นจักมีการงานผิด เราทั้งหลายจักมีการงานชอบ
15. ชนเหล่าอื่นจักมีอาชีพผิด เราทั้งหลายจักมีอาชีพชอบ
16. ชนเหล่าอื่นจักมีความเพียรผิด เราทั้งหลายจักมีความเพียรชอบ
17. ชนเหล่าอื่นจักมีสติผิด เราทั้งหลายจักมีสติชอบ
18. ชนเหล่าอื่นจักมีสมาธิผิด เราทั้งหลายจักมีสมาธิชอบ
19. ชนเหล่าอื่นจักมีญาณผิด เราทั้งหลายจักมีญาณชอบ
20. ชนเหล่าอื่นจักมีวิมุตติผิด เราทั้งหลายจักมีวิมุตติชอบ
21. ชนเหล่าอื่นจักถูกดินมีทระครอบงำ เราทั้งหลายจักปราศจากดินมีทระ
22. ชนเหล่าอื่นจักฟุ้งซ่าน เราทั้งหลายจักไม่ฟุ้งซ่าน
23. ชนเหล่าอื่นจักมีความล้งเลঙ্গสัย เราทั้งหลายจักข้ามพ้นความล้งเล้งสัย
24. ชนเหล่าอื่นจักมีความโกรธ เราทั้งหลายจักไม่โกรธ
25. ชนเหล่าอื่นจักผูกโกรธ เราทั้งหลายจักไม่ผูกโกรธ
26. ชนเหล่าอื่นจักลบหลู่คุณของผู้อื่น เราทั้งหลายจักไม่ลบหลู่คุณของผู้อื่น
27. ชนเหล่าอื่นจักยกตนเทียมท่าน เราทั้งหลายจักไม่ยกตนเทียมท่าน
28. ชนเหล่าอื่นจักริษยา เราทั้งหลายจักไม่ริษยา
29. ชนเหล่าอื่นจักตระหนี่ เราทั้งหลายจักไม่ตระหนี่
30. ชนเหล่าอื่นจักโอ้อวด เราทั้งหลายจักไม่โอ้อวด

31. คนเหล่านี้จักมีมารยา เราทั้งหลายจักไม่มีมารยา
32. คนเหล่านี้จักคือค่าน เราทั้งหลายจักไม่ค่าน
33. คนเหล่านี้จักคูหมิ่นผู้อื่น เราทั้งหลายจักไม่คูหมิ่นผู้อื่น
34. คนเหล่านี้จักเป็นผู้ว่ายาก เราทั้งหลายจักเป็นผู้ว่าง่าย
35. คนเหล่านี้จักมีมิตรชั่ว เราทั้งหลายจักมีกัลยาณมิตร
36. คนเหล่านี้จักประมาท เราทั้งหลายจักไม่ประมาท
37. คนเหล่านี้จักไม่มีศรัทธา เราทั้งหลายจักมีศรัทธา
38. คนเหล่านี้จักไม่มีhiri เราทั้งหลายจักมีhiri
39. คนเหล่านี้จักไม่มีโอตตปปะ เราทั้งหลายจักมีโอตตปปะ
40. คนเหล่านี้จักมีสุตะน้อย เราทั้งหลายจักเป็นพหูสูต
41. คนเหล่านี้จักเกียจคร้าน เราทั้งหลายจักปรารภความเพียร
42. คนเหล่านี้จักหลงลืมสติ เราทั้งหลายจักมีสติตั้งมั่น
43. คนเหล่านี้จักมีปัญญาทราม เราทั้งหลายจักถึงพร้อมด้วยปัญญา
44. คนเหล่านี้จักถูบลำพินิจของตน ยึดถือไว้อย่างมั่นคง และสละคืนได้ยาก เราทั้งหลายจักไม่ถูบลำพินิจของตน ไม่ยึดถือไว้อย่างมั่นคง และสละคืนได้ง่าย

ธรรมทั้ง 44 ประการครอบคลุมทั้งกาย วาจา ใจ ความเห็น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการปฏิบัติ

7. จัดเกลาตน มิใช่เปรียบเทียบเพื่อยกตน

ข้อความว่า “คนเหล่านี้จักเป็นอย่างนั้น เราทั้งหลายจักไม่เป็นอย่างนั้น” อาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นการเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นแล้วสำคัญว่าตนดีกว่า แต่จุดหมายของพระสูตรมิใช่การเพ่งโทษผู้อื่นหรือยกตนเหนือผู้ที่ยังมีกิเลส

คำว่า “คนเหล่านี้” ทำหน้าที่แสดงว่า แม้สภาพแวดล้อมและบุคคลรอบตัวจะประพฤติไม่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติก็ยังมีหน้าที่เลือกการกระทำของตนเอง

เมื่อผู้อื่นโกรธแล้วเราไม่โกรธตอบ จุดหมายมิใช่เพื่อประกาศว่าเรดีกว่าเขา แต่เพื่อไม่ให้ความโกรธเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง สลละจะจึงเป็นการลดกิเลสของตน มิใช่ใช้กิเลสของผู้อื่นเป็นเหตุเพิ่มมานะให้แก่ตน

8. แม้เพียงตั้งใจไว้ในกุศลก็มีอุปการะมาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้เพียงการทำจิตให้เกิดขึ้นในกุศลธรรม ก็มีอุปการะมาก ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการทำกุศลนั้นให้สำเร็จด้วยกายและวาจา

ผู้ปฏิบัติจึงควรตั้งจิตไว้ว่า

- ผู้อื่นจะเบียดเบียน เราจะไม่เบียดเบียน
- ผู้อื่นจะโกรธ เราจะไม่โกรธ
- ผู้อื่นจะประมาท เราจะไม่ประมาท
- ผู้อื่นจะยึดถือความเห็นของตน เราจะรู้จักสละคืนความเห็น

การตั้งใจเช่นนี้ยังมีใช้ผลสำเร็จทั้งหมด แต่เป็นการวางทิศทางให้จิตก่อนที่คำพูดและการกระทำจะเกิดขึ้น ถ้าไม่ตั้งใจไว้ก่อน เมื่อเผชิญเหตุการณ์จริง จิตอาจไหลตามความเคยชินเดิม ความตั้งใจที่ถูกต้องจึงเป็นจุดเริ่มต้น และต้องพัฒนาต่อจนปรากฏเป็นการกระทำทางกายและวาจา

9. ทางหลักเลี้ยงสิ่งที่เป็นอกุศล

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบว่า เมื่อมีทางขรุขระ ย่อมมีทางราบเรียบอีกทางหนึ่งสำหรับหลักทางขรุขระนั้น เมื่อมีทำน้ำที่ไม่ราบเรียบ ย่อมมีทำน้ำที่ราบเรียบอีกแห่งหนึ่งสำหรับหลักทำน้ำที่ไม่ราบเรียบนั้น

การไม่เบียดเบียนเป็นทางหลักจากการเบียดเบียน การไม่ฆ่าสัตว์เป็นทางหลักจากการฆ่าสัตว์ สัมมาทิฐิเป็นทางหลักจากมิจฉาทิฐิ ความไม่โกรธเป็นทางหลักจากความโกรธ ความไม่ประมาทเป็นทางหลักจากความประมาท

การไม่ยึดถือทิฐิอย่างมั่นคงและสละคืนได้ง่าย เป็นทางหลักจากการติดมั่นอยู่ในทิฐิของตน การละอกุศลจึงมิใช่เพียงบอกตนว่า “อย่าทำ” แต่ต้องรู้ว่ามิต่างใดที่ถูกต้องสำหรับใช้แทนความประพฤติเดิม

10. กุศลธรรมเป็นทางขึ้นสู่เบื้องบน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อกุศลธรรมทั้งปวงเป็นเหตุให้ถึงความเป็นเบื้องล่าง ส่วนกุศลธรรมทั้งปวงเป็นเหตุให้ถึงความเป็นเบื้องบน

คำว่า “เบื้องล่าง” มิได้หมายถึงสถานที่เพียงอย่างเดียว แต่แสดงถึงความเสื่อม ความเศร้าหมอง และการถูกกิเลสครอบงำ

ส่วน “เบื้องบน” แสดงถึงความเจริญ ความผ่องใส และการดำเนินออกจากอกุศล ผู้เบียดเบียนย่อมได้รับการยกขึ้นด้วยความไม่เบียดเบียน ผู้โกรธย่อมได้รับการยกขึ้นด้วยความไม่โกรธ ผู้ประมาทย่อมได้รับการยกขึ้นด้วยความไม่ประมาท

ผู้มีปัญญาทราชม่อมได้รับการยกขึ้นด้วยการพัฒนาปัญญา การเจริญกุศลจึงมิใช่เพียงทำให้รู้สึกดีขึ้น แต่เป็นการยกทิศทางของชีวิตออกจากความเสื่อมไปสู่ความเจริญ

11. ผู้จมอยู่ในโคลนไม่อาจช่วยผู้ที่จมอยู่ได้

พระพุทธเจ้าทรงยกอุปมาว่า บุคคลที่ตนเองกำลังจมอยู่ในโคลน ย่อมไม่สามารถดึงบุคคลอีกคนหนึ่งซึ่งกำลังจมอยู่ในโคลนให้ขึ้นมาได้

ส่วนบุคคลที่ตนเองไม่จมอยู่ในโคลน ย่อมสามารถช่วยดึงผู้ที่กำลังจมอยู่ให้ขึ้นมาได้ เช่นเดียวกัน ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกตน ยังไม่ได้แนะนำตน และยังไม่ดับกิเลส ย่อมไม่สามารถฝึกผู้อื่น แนะนำผู้อื่น หรือช่วยให้ผู้อื่นดับกิเลสได้

ส่วนผู้ที่ฝึกตนแล้ว แนะนำตนแล้ว และดับกิเลสได้แล้ว ย่อมสามารถฝึก แนะนำ และเกื้อกูลผู้อื่นให้ดำเนินไปสู่ความดับกิเลสได้ การช่วยผู้อื่นจึงต้องเริ่มจากการฝึกตนเอง มิใช่เพียงมีความปรารถนาดี แต่ตนยังถูกกิเลสชนิดเดียวกับที่กำลังแนะนำผู้อื่นครอบงำอยู่

12. การไม่เบียดเบียนเป็นไปเพื่อความดับการเบียดเบียน

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายธรรมเพื่อความดับโดยใช้ธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับอกุศล การไม่เบียดเบียนเป็นไปเพื่อความดับของการเบียดเบียน การไม่ฆ่าสัตว์เป็นไปเพื่อความดับของการฆ่าสัตว์ การไม่กล่าวเท็จเป็นไปเพื่อความดับของการกล่าวเท็จ ความไม่โกรธเป็นไปเพื่อความดับของความโกรธ

กัลยาณมิตรเป็นไปเพื่อความดับของการคบมิตรชั่ว ความไม่ประมาทเป็นไปเพื่อความดับของความประมาท ปัญญาเป็นไปเพื่อความดับของความไม่มีปัญญา การไม่ติดมั่นในทิฐิและสละคืนได้ง่าย เป็นไปเพื่อความดับของการยึดถือทิฐิอย่างมั่นคง

หลักนี้ใช้กับสัลเลขธรรมทั้ง 44 ประการ คืออกุศลแต่ละอย่างต้องได้รับการละด้วยการไม่ทำอกุศลนั้น และเจริญธรรมฝ่ายตรงกันข้ามขึ้นแทน

13. สัลเลขธรรมทำงาน 5 ด้าน

พระพุทธเจ้าทรงนำธรรมทั้ง 44 ประการมาแสดงในแนวทางสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ธรรมเครื่องขัดเกลา หรือสัลเลขปริยาย - ลดและละความประพฤติที่เป็นอกุศล
2. ธรรมสำหรับตั้งจิต หรือจิตตูปบาทปริยาย - ตั้งจิตไว้ก่อนว่า เราจะไม่ดำเนินตามอกุศล
3. ทางหลีกเลี่ยง หรือปริกกมนปริยาย - ใช้กุศลธรรมเป็นทางหลีกเลี่ยงจากอกุศลธรรม
4. ทางสู่เบื้องบน หรืออุทฺธัมมภาคิยปริยาย - กุศลธรรมยกจิตออกจากความเสื่อมไปสู่ความเจริญ
5. ธรรมเพื่อความดับ หรือปรินิพพานปริยาย - ใช้ธรรมฝ่ายตรงกันข้ามทำให้อกุศลสงบและสิ้นไป

แนวทางทั้งห้าประการแสดงว่า การขัดเกลากิเลสมิได้เกิดขึ้นด้วยการตั้งใจเพียงครั้งเดียว แต่ต้องประกอบด้วย การวางทิศทางของจิต การเลือกทางที่ถูกต้อง การลงมือปฏิบัติ และการทำให้กิเลสหมดกำลังลง

14. ความสำคัญของการเป็นผู้ว่าง่าย

ในสัลเลขธรรม 44 ประการ มีข้อหนึ่งกล่าวว่า “ชนเหล่าอื่นจักเป็นผู้ว่ายาก เราทั้งหลายจักเป็นผู้ว่าง่าย” ผู้ว่ายากมิใช่เพียงผู้ไม่ทำตามทุกสิ่งที่ผู้อื่นพูด แต่หมายถึงผู้ที่ไม่ยอมรับคำตักเตือน แม้คำตักเตือนนั้นถูกต้องและเป็นประโยชน์

เมื่อถูกตักเตือน ผู้ว่ายากอาจโกรธ แก้ว ก้าวโทษผู้ตักเตือน หรือพยายามหาความผิดของผู้อื่น มาปิดบังความผิดของตน

ส่วนผู้ว่าง่ายยอมฟัง พิจารณา และตรวจสอบว่า คำตักเตือนนั้นมีความจริงเพียงใด หากเห็นว่าถูกต้องก็ยอมรับและแก้ไข การเป็นผู้ว่าง่ายจึงมิใช่การเชื่อทุกคำโดยไม่ใช้ปัญญา แต่เป็นการไม่ให้ความถือตัวปิดกั้นประโยชน์ที่ควรได้รับจากคำตักเตือน

15. การไม่ยึดถือทิฐิอย่างมั่นคง

ข้อสุดท้ายของสัลเลขธรรมกล่าวถึงผู้ที่ลบล้างทิฐิของตน ยึดถือไว้อย่างมั่นคง และสละคืนได้ยาก การมีความคิดเห็นมิใช่ปัญหาในตัวมันเอง แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนำความเห็นมาเป็นตัวตน และไม่ยอมตรวจสอบความเห็นนั้นอีก

เมื่อมีผู้เสนอข้อมูลที่แตกต่าง ใจจึงรู้สึกเหมือนตัวตนกำลังถูกคุกคาม และพยายามปกป้องความเห็นแม้จะเริ่มเห็นแล้วว่าความเห็นนั้นไม่ถูกต้อง

ผู้ปฏิบัติต้องสามารถพิจารณาว่า ความเห็นนั้นเกิดขึ้นจากอะไร มีหลักฐานหรือเหตุผลเพียงใด และสอดคล้องกับธรรมที่นำไปสู่การลดกิเลสหรือไม่ หากเห็นว่าเป็นความเห็นผิด ต้องสามารถสละคืนได้โดยง่าย ไม่ยึดไว้เพียงเพราะเป็น “ความเห็นของเรา”

การสละทิฐิจึงมิใช่การไม่มีหลัก แต่เป็นการถือความจริงเหนือความต้องการรักษาความคิดของตน

16. พระพุทธเจ้าทรงทำหน้าที่ของศาสดาแล้ว

เมื่อทรงแสดงธรรมจบ พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระมหาจุนทะว่า พระองค์ได้ทรงแสดง

- ธรรมเครื่องขัดเกลา
- ธรรมสำหรับตั้งจิต
- ทางหลักเลียง
- ทางสู่เบื้องบน
- และธรรมเพื่อความดับ

พระองค์ทรงทำสิ่งที่ศาสดาผู้นุเคราะห์และแสวงหาประโยชน์แก่สาวกควรทำแล้ว

จากนั้นตรัสว่า “อุนทะ นั้นโนคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงฟังฉณ อย่าประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนในภายหลังเลย นี่เป็นคำสอนของเราแก่เธอทั้งหลาย”

พระพุทธเจ้าทรงแสดงทางและวิธีปฏิบัติไว้อย่างชัดเจนแล้ว แต่การลงมือปฏิบัติเป็นหน้าที่ของสาวก การรู้หลักธรรมจึงยังไม่เพียงพอ หากไม่เข้าไปอาศัยความสงบ ผีกจิต และขัดเกลาความประพฤติของตนจริง พระมหาอุนทะมีความยินดี ชื่นชมพระภิกษุของพระผู้มีพระภาค

สรุปสาระสำคัญ

สัลเลขสูตรแสดงให้เห็นว่า รูปฉณ 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และอรูปฉณ 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่สงบระงับ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสเรียกฉณเหล่านั้นว่าเป็นสัลเลขธรรมโดยตัวมันเอง

สัลเลขะหมายถึงการขัดเกลาความเบียดเบียน ความประพฤติดี ความเห็นผิด ความโกรธ ความริษยา ความตระหนี่ ความถือดี ความว่ายาก ความประมาท และกิเลสอื่น ๆ ออกจากการดำเนินชีวิตหลักสำคัญมิใช่อำนาจผู้อื่นเปลี่ยนแปลงก่อน แต่ตั้งใจว่า แม้ผู้อื่นจะประพฤตินิมนต์เราจะไม่ประพฤติดังอกุศลนั้น

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัลเลขธรรม 44 ประการ และทรงนำธรรมเหล่านั้นมาอธิบายในแนวทาง 5 ประการ คือ

1. ธรรมเครื่องขัดเกลา
2. ธรรมสำหรับตั้งจิต
3. ทางหลักเลี้ยงอกุศล
4. ทางขึ้นสู่เบื้องบน
5. ธรรมเพื่อความดับอกุศล

แม้เพียงตั้งจิตไว้ในกุศลก็มีอุปการะมาก แต่ต้องพัฒนาต่อให้สำเร็จด้วยกายและวาจา ผู้ที่จมอยู่ในโคลนย่อมไม่สามารถดึงผู้ที่กำลังจมอยู่ให้ขึ้นมาได้ ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกตนก็ไม่อาจฝึกผู้อื่นให้สมบูรณ์ได้

การช่วยผู้อื่นจึงต้องเริ่มจากการฝึกตนเอง ขัดเกลาความประพฤติของตน และทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้นจริง ความสงบในสมาธิมีคุณค่า แต่การขัดเกลาที่แท้จริงต้องเห็นได้เมื่อกลับมาเกี่ยวข้องกับโลก และผู้อื่นว่า ความเบียดเบียนลดลงหรือไม่ ความโกรธลดลงหรือไม่ ความว่ายากลดลงหรือไม่

ความยึดถือความเห็นของตนลดลงหรือไม่ และเมื่อผู้อื่นยังประพฤตินิมนต์ เราสามารถรักษากาย วาจา และใจของตนไม่ให้ตกไปตามอกุศลนั้นได้หรือไม่

ความเห็นชอบมิใช่เพียงเชื่อถูก แต่เป็นการรู้ทุกข์ เหตุเกิด ความดับ และทางดำเนินถึงความดับ พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปัณณาสก์

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: สัมมาทิฏฐิ กุศลและอกุศล อาหาร 4 อริยสัจ 4 ปฏิจสมุปบาท อาสวะ และการสิ้นสุดแห่งทุกข์

1. พระสารีบุตรแสดงความหมายของสัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิสูตรเป็นพระสูตรที่ท่านพระสารีบุตรแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

ท่านพระสารีบุตรเรียกภิกษุทั้งหลายแล้วกล่าวว่า บุคคลจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในพระธรรม และมาสู่พระสัทธรรมนี้ด้วยเหตุใด

ภิกษุทั้งหลายขอให้ท่านพระสารีบุตรอธิบาย ท่านจึงจำแนกสัมมาทิฏฐิออกเป็นหลายด้าน โดยใช้หลักสำคัญอย่างเดียวกัน คือ

1. รู้สิ่งนั้นตามความเป็นจริง
2. รู้เหตุเกิดของสิ่งนั้น
3. รู้ความดับของสิ่งนั้น
4. รู้ทางดำเนินให้ถึงความดับของสิ่งนั้น

สัมมาทิฏฐิจึงมิใช่เพียงมีความคิดเห็นสอดคล้องกับคำสอน แต่เป็นความรู้ที่เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้น เหตุที่ทำให้เกิด ความดับ และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับ

2. รู้จักอกุศลและรากเหง้าของอกุศล

ท่านพระสารีบุตรเริ่มอธิบายสัมมาทิฏฐิด้วยเรื่องอกุศลและกุศล อกุศล ได้แก่

1. การฆ่าสัตว์
2. การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
3. การประพฤติดิฉินกาม
4. การกล่าวเท็จ
5. การกล่าวส่อเสียด
6. การกล่าวคำหยาบ
7. การกล่าวคำเพื่อเชื่อ
8. การเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
9. การมีจิตพยาบาท
10. การมีความเห็นผิด

รากเหง้าของอกุศลมี 3 ประการ คือ

1. โลภะ - ความอยากได้และความติดข้อง
2. โทสะ - ความขัดเคืองและความประทุษร้าย
3. โมหะ - ความหลงและความไม่รู้ตามความเป็นจริง

อกุศลกรรมที่ปรากฏทางกาย วาจา และใจ มิได้เกิดขึ้นอย่างไรเหตุ แต่มีโลภะ โทสะ และโมหะ เป็นรากเหง้าอยู่ภายใน การแก้ไขเพียงพฤติกรรมภายนอกจึงยังไม่เพียงพอ หากไม่ได้พิจารณาว่า การกระทำนั้นเกิดจากรากเหง้าชนิดใด

3. รู้จักกุศลและรากเหง้าของกุศล

กุศลเป็นธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับอกุศล ได้แก่

1. การเว้นจากการฆ่าสัตว์
2. การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
3. การเว้นจากการประพฤติดีกในกาม
4. การเว้นจากการกล่าวเท็จ
5. การเว้นจากการกล่าวส่อเสียด
6. การเว้นจากการกล่าวคำหยาบ
7. การเว้นจากการกล่าวคำเพื่อเจ้า
8. การไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
9. การไม่มีจิตพยาบาท
10. การมีความเห็นชอบ

รากเหง้าของกุศลมี 3 ประการ คือ

1. อโลภะ - ความไม่โลภและไม่ติดข้อง
2. อโทสะ - ความไม่โกรธและไม่ประทุษร้าย
3. อโมหะ - ความไม่หลงและความรู้ตามความเป็นจริง

เมื่ออริยสาวกรู้จักอกุศล รู้จักรากเหง้าของอกุศล รู้จักกุศล และรู้จักรากเหง้าของกุศลตามความเป็นจริง ย่อมละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐานุสัยและมานานุสัยว่า “เราเป็น” ละอวิชชา และทำวิชชาให้เกิดขึ้น ผู้นั้นย่อมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน และได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ

4. สัมมาทิฐิต้องเห็นถึงราก มิใช่เพียงตัดสินการกระทำ

การรู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาทิฐิ แต่ยังต้องรู้ต่อไปว่า สิ่งเหล่านั้นเกิดจากเหตุใด บางครั้งบุคคลอาจจะรับการกระทำไม่ดีไว้ได้เพราะกลัวโทษหรือกลัวคำตำหนิ แต่โลภะ โทสะ หรือโมหะที่เป็นรากเหง้ายังมีกำลังอยู่

เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปหรือไม่มีผู้ใดเห็น พฤติกรรมเดิมอาจเกิดขึ้นอีก การปฏิบัติจึงต้องดำเนินทั้งสองด้าน คือ

- สรรวมกาย วาจา และใจ มิให้ออกุศลปรากฏออกมา
- ใช้สติและปัญญาพิจารณารากเหง้าของอกุศล เพื่อให้ความโลภ ความโกรธ และความหลง ลดกำลังลง

สัมมาทิฐิจึงเป็นความเข้าใจที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงถึงราก มิใช่เพียงการควบคุมอาการภายนอก

5. อาหาร 4 คือสิ่งที่หล่อเลี้ยงความดำรงอยู่

ท่านพระสารีบุตรแสดงว่า เมื่ออริยสาวกรู้จักอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอาหาร ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ อาหาร 4 ประการ ได้แก่

1. กวฬิงการอาหาร - อาหารที่กลืนกินเป็นคำ ๆ ทั้งหยาบและละเอียด
2. ผัสสาหาร - ผัสสะหรือการกระทบ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา
3. มโนสัทธเจตนาหาร - ความจงใจทางใจ ซึ่งผลักดันการกระทำและความดำเนินต่อไป
4. วิญญาณาหาร - วิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยแก่นามรูปและการดำรงอยู่ของกระบวนการชีวิต

อาหารในพระสูตรนี้จึงมิได้หมายถึงสิ่งที่รับประทานทางปากเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงสิ่งที่กำจุนสัตว์ผู้เกิดแล้ว และเกื้อหนุนสัตว์ผู้กำลังแสวงหาที่เกิด ตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งอาหาร เมื่อตัณหาดับ อาหารในฐานะเครื่องหล่อเลี้ยงการสืบต่อแห่งทุกข์ย่อมดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอาหาร

6. อริยสัจ 4 เป็นโครงสร้างของสัมมาทิฐิ

ท่านพระสารีบุตรแสดงสัมมาทิฐิโดยตรงผ่านอริยสัจ 4 ได้แก่

1. ทุกขอริยสัจ - ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์
2. ทุกขสมุททยอริยสัจ - ความจริงอันประเสริฐคือเหตุเกิดแห่งทุกข์
3. ทุกขนิโรธอริยสัจ - ความจริงอันประเสริฐคือความดับทุกข์
4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ - ความจริงอันประเสริฐคือทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์

ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือ ตัณหา ได้แก่

1. กามตัณหา
2. ภวตัณหา
3. วิภวตัณหา

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาโดยไม่เหลือ ความสละ ความปล่อย ความพ้น และความไม่อาศัยตัณหานั้น

ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ
2. สัมมาสังกัปปะ
3. สัมมาวาจา
4. สัมมากัมมันตะ
5. สัมมาอาชีวะ
6. สัมมาวายามะ
7. สัมมาสติ
8. สัมมาสมาธิ

โครงสร้างของอริยสัจ 4 นี้ถูกนำไปใช้ตลอดทั้งพระสูตร คือรู้สภาวะ รู้เหตุเกิด รู้ความดับ และรู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับ

7. ขราและมรณะ

ขรา คือความแก่ ความคร่ำคร่า ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมแห่งอายุ และความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย

มรณะ คือความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป ความตาย การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ และการทอดทิ้งร่างกาย ขราและมรณะเกิดขึ้นเพราะชาติเป็นปัจจัย เมื่อชาติดับ ขราและมรณะจึงดับ

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งขราและมรณะ การเห็นขราและมรณะด้วยสัมมาทิฐิ มิใช่เพียงรู้ว่าทุกคนต้องแก่และตาย แต่ต้องเห็นว่า เมื่อการเกิดขึ้นของขันธยังมีอยู่ ความแก่และความแตกดับย่อมติดตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

8. ชาติ

ชาติ คือความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลง ความเกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ และการได้อายตนะของสัตว์ทั้งหลายในหมู่สัตว์นั้น ๆ ชาติเกิดขึ้นเพราะภพเป็นปัจจัย เมื่อภพดับ ชาติจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งชาติ

ในปฏิจจสมุปบาท ชาตมิได้หมายถึงเพียงวันเกิดหรือการคลอดออกจากครรภ์ แต่หมายถึงความเกิดและความปรากฏแห่งขั้นชัฏกับอายตนะในหมู่สัตว์นั้น ๆ ซึ่งเปิดทางให้ชรา มรณะ และทุกข์ ประการต่าง ๆ ติดตามมา

9. ภพ

ภพแบ่งเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. กามภพ - ภพที่เกี่ยวข้องกับกาม
2. รูปภพ - ภพที่เกี่ยวข้องกับรูป
3. อรูปภพ - ภพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะไม่มีรูป

ภพเกิดขึ้นเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย เมื่ออุปาทานดับ ภพจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งภพ เมื่อมีการยึดมั่น กระบวนการแห่งภพย่อมดำเนินต่อไปตามสิ่งที่ยึดมั่นนั้น การยึดถือจึงมิได้หยุดอยู่ที่ความคิด แต่เป็นแรงส่งให้เกิดภพและการเกิดสืบต่อไป

10. อุปาทาน

อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น มี 4 ประการ ได้แก่

1. กามอุปาทาน - ความยึดมั่นในกาม
2. ทิฏฐอุปาทาน - ความยึดมั่นในทิฏฐิ
3. สीलัพพอุปาทาน - ความยึดมั่นในศีลและพรต
4. อัตตวาทุอุปาทาน - ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา

อุปาทานเกิดขึ้นเพราะตัณหาเป็นปัจจัย เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอุปาทาน ตัณหาเป็นความอยากและความกระหาย ส่วนอุปาทานเป็นความเข้าไปจับ ยึดไว้ และถือว่าสิ่งนั้นเป็นของเรา เป็นเรา หรือเป็นตัวตนของเรา เมื่อความอยากได้รับการสนับสนุนซ้ำ ๆ จึงพัฒนาเป็นความยึดมั่นที่ปล่อยวางได้ยาก

11. ตัณหา

ตัณหา คือความทะยานอยากที่เกิดขึ้นทางอายตนะ 6 ได้แก่

1. ตัณหาในรูป
2. ตัณหาในเสียง
3. ตัณหาในกลิ่น
4. ตัณหาในรส
5. ตัณหาในสิ่งที่กายสัมผัส
6. ตัณหาในธรรมารมณ์

ตัณหาเกิดขึ้นเพราะเวทนาเป็นปัจจัย เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งตัณหา เมื่อเกิดสุขเวทนา จิตอาจอยากให้ความสุขนั้นคงอยู่ เมื่อเกิดทุกขเวทนา จิตอาจอยากให้ความทุกข์นั้นหายไป

เมื่อเกิดอทุกขมสุขเวทนา จิตอาจไม่รู้เท่าทันและปล่อยให้ความหลงเข้าครอบงำ เวทนาจึงเป็นจุดสำคัญที่ผู้ปฏิบัติต้องมีสติรู้เท่าทัน เพื่อไม่ให้ความรู้สึกพัฒนาไปเป็นตัณหา

12. เวทนา

เวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากผัสสะ มี 6 ประการ ได้แก่

1. เวทนาเกิดจากจักขุสัมผัส
2. เวทนาเกิดจากโสตสัมผัส
3. เวทนาเกิดจากฆานสัมผัส
4. เวทนาเกิดจากชีวาสัมผัส
5. เวทนาเกิดจากกายสัมผัส
6. เวทนาเกิดจากมโนสัมผัส

โดยลักษณะ เวทนาอาจเป็นสุข ทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ เวทนาเกิดขึ้นเพราะผัสสะเป็นปัจจัย เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งเวทนา เวทนาในพระสูตรนี้มีได้หมายถึงความสงสาร แต่หมายถึงการเสวยอารมณ์หรือการรับรู้อารมณ์ว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ปัญหามีได้อยู่ที่การมีเวทนาเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การไม่รู้เท่าทัน เวทนา จนเกิดตัณหาและอุปาทานติดตามมา

13. ผัสสะ

ผัสสะมี 6 ประการ ได้แก่

1. จักขุสัมผัส
2. โสตสัมผัส
3. ฆานสัมผัส
4. ชีวาสัมผัส
5. กายสัมผัส
6. มโนสัมผัส

ผัสสะเกิดขึ้นเพราะอายตนะ 6 เป็นปัจจัย เมื่ออายตนะ 6 ดับ ผัสสะจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งผัสสะ ผัสสะมิใช่เพียงการสัมผัสทางกาย แต่รวมถึงการประสบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีตา มีรูป และมีจักขุวิญญาณ การประจวบกันของธรรมทั้งสามเรียกว่าจักขุสัมผัส หลักเดียวกันนี้ใช้กับอายตนะด้านอื่นด้วย

14. आयตนะ 6

อายตนะภายใน 6 ได้แก่

1. ตา
2. หู
3. จมูก
4. ลิ้น
5. กาย
6. ใจ

อายตนะเหล่านี้เป็นช่องทางที่ชีวิตรับรู้และเกี่ยวข้องกับโลก

อายตนะ 6 เกิดขึ้นเพราะนามรูปเป็นปัจจัย เมื่อนามรูปดับ อายตนะ 6 จึงดับ

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอายตนะ 6

เมื่อมีอายตนะ จึงมีผัสสะ มีเวทนา และอาจมีตัณหาเกิดขึ้นต่อไป ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีสติสำรวม อายตนะ มิใช่ห้ามตาไม่ให้เห็นหรือห้ามหูไม่ให้ได้ยิน แต่รู้เท่าทันกระบวนการที่กำลังเกิดขึ้น โดยไม่ปล่อยให้ความยินดีและความยินร้ายครอบงำ

15. นามรูป

นาม ได้แก่

1. เวทนา - ความรู้สึก
2. สัญญา - ความจำหมาย
3. เจตนา - ความจงใจ
4. ผัสสะ - การกระทบ
5. มนสิการ - การใส่ใจ

รูป ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4

มหาภูตรูป 4 ได้แก่

1. ธาตุดิน - ลักษณะแข็งหรืออ่อน
2. ธาตุน้ำ - ลักษณะเอิบอาบหรือเกาะกุม
3. ธาตุไฟ - ลักษณะร้อนหรือเย็น
4. ธาตุลม - ลักษณะเคลื่อนไหวหรือเคร่งตึง

นามและรูปทำงานสัมพันธ์กัน จึงปรากฏเป็นกระบวนการของชีวิตที่มีทั้งด้านกายและด้านจิต นามรูปเกิดขึ้นเพราะวิญญูณเป็นปัจจัย เมื่อวิญญูณดับ นามรูปจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งนามรูป นามรูปมิใช่ตัวตนก้อนเดียวที่ดำรงอยู่อย่างอิสระ แต่เป็นกลุ่มธรรมชาติหลายส่วนที่อาศัยเหตุปัจจัยแล้วเกิดขึ้นร่วมกัน

16. วิญญาณ

วิญญาณมี 6 ประการ ได้แก่

1. จักขุวิญญาณ - ความรับรู้ทางตา
2. โสตวิญญาณ - ความรับรู้ทางหู
3. ฆานวิญญาณ - ความรับรู้ทางจมูก
4. ชิวหาวิญญาณ - ความรับรู้ทางลิ้น
5. กายวิญญาณ - ความรับรู้ทางกาย
6. มโนวิญญาณ - ความรับรู้ทางใจ

วิญญาณเกิดขึ้นเพราะสังขารเป็นปัจจัย เมื่อสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งวิญญาณ

วิญญาณในที่นี้มีใช้ตัวตนถาวรหรือสิ่งที่ดำรงอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

ในลำดับปัจจุสมุปบาท พระสูตรแสดงว่าวิญญาณมีสังขารเป็นเหตุเกิด ส่วนในการอธิบายการรับรู้อารมณ์ วิญญาณแต่ละประเภทก็มีชื่อแตกต่างกันตามอายตนะและอารมณ์ที่อาศัยเกิดขึ้น

เมื่ออาศัยตาและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด เมื่ออาศัยหูและเสียง โสตวิญญาณจึงเกิด หลักเดียวกันนี้ใช้กับการรับรู้ทางจมูก ลิ้น กาย และใจ การอธิบายทั้งสองส่วนมิได้ขัดกัน แต่เป็นการแสดงวิญญาณในความสัมพันธ์กับเหตุปัจจัยคนละระดับ

17. สังขาร

ในสัมมาทิฏฐิสูตร ท่านพระสารีบุตรจำแนกสังขารในกระบวนการปัจจุสมุปบาทเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. กายสังขาร - สังขารทางกาย
2. วจีสังขาร - สังขารทางวาจา
3. จิตตสังขาร - สังขารทางใจ

สังขารเกิดขึ้นเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย เมื่ออวิชชาดับ สังขารจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งสังขาร

คำว่า “สังขาร” ในส่วนนี้เป็นศัพท์เฉพาะตามบริบทของปัจจุสมุปบาท โดยมุ่งถึงสังขารทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเกิดขึ้นโดยมีอวิชชาเป็นปัจจัย

อย่างไรก็ตาม คำว่าสังขารในพระพุทธศาสนามีหลายความหมายตามบริบท จึงไม่ควรนำความหมายเฉพาะในที่นี้ไปจำกัดความหมายของสังขารทั้งหมด

ในความหมายกว้าง สังขารครอบคลุมสถานะที่อาศัยส่วนประกอบและเหตุปัจจัยมาประชุมกัน เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง สิ่งประชุมกันนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงและแตกสลาย การเข้าใจความหมายของสังขารจึงต้องพิจารณาว่า คำนั้นกำลังถูกใช้ในบริบทใด

18. อวิชชา

อวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 ได้แก่

1. ไม่รู้ทุกข์
2. ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์
3. ไม่รู้ความดับแห่งทุกข์
4. ไม่รู้ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์

อวิชชาเกิดขึ้นเพราะอาสวะเป็นปัจจัย เมื่ออาสวะดับ อวิชชาจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอวิชชา

อวิชชามิใช่เพียงการไม่มีความรู้ทางโลก แต่หมายถึงการไม่รู้ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ และทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์ตามความเป็นจริง

บุคคลอาจมีความรู้มาก มีความสามารถมาก และจดจำคำสอนได้มาก แต่ถ้ายังไม่รู้ความจริงทั้งสี่ประการนี้ อวิชชายังสามารถครอบงำจิตได้

19. อาสวะ

อาสวะ คือกิเลสที่หมักคองและไหลซึมอยู่ในจิต ในพระสูตรนี้จำแนกเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. กามาสวะ - อาสวะคือกาม
2. ภวาสวะ - อาสวะคือภพ
3. อวิชชาสวะ - อาสวะคืออวิชชา

อาสวะเกิดขึ้นเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย เมื่ออวิชชาดับ อาสวะจึงดับ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอาสวะ

ในพระสูตรนี้ อวิชชาและอาสวะต่างเป็นปัจจัยแก่กันและกัน อาสวะเป็นเหตุให้อวิชชาดำรงอยู่ ขณะที่อวิชชาเป็นเหตุให้อาสวะเกิดขึ้นและสืบต่อไป

ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า กิเลสมีได้ทำงานเป็นเส้นตรงเพียงทิศทางเดียว แต่สามารถสนับสนุนและหล่อเลี้ยงกันเป็นวงจร การทำลายวงจรจึงต้องอาศัยอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้อวิชชาเกิดขึ้นและอาสวะสิ้นไป

20. ปฏิจจสมุปบาทคือการเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผล

หัวข้อตั้งแต่ชราและมรณะย้อนกลับไปถึงอวิชชา แสดงกระบวนการปฏิจจสมุปบาทว่า

- เพราะชาติเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
- เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
- เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
- เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
- เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
- เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
- เพราะอายตนะ 6 เป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
- เพราะนามรูปเป็นปัจจัย อายตนะ 6 จึงมี
- เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
- เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
- เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เมื่อเหตุปัจจัยเกิด ผลย่อมเกิดตาม เมื่อเหตุปัจจัยดับ ผลที่อาศัยเหตุนั้นย่อมดับ ปฏิจจสมุปบาทจึงมีได้แสดงว่ามีบุคคลหรือตัวตนถาวรเดินทางผ่านองค์ธรรมเหล่านี้ แต่แสดงกระบวนการของธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น

การเห็นเช่นนี้ช่วยให้เข้าใจว่า ทุกข์มีได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ และมีได้เกิดจากผู้สร้างผู้บันดาล แต่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เมื่อเหตุแห่งทุกข์ถูกละ ทุกข์ย่อมดับได้

21. ทุกข์หัวข้อถูกอธิบายด้วยหลักอริยสัจ 4

แม้พระสูตรจะกล่าวถึงธรรมหลายหัวข้อ แต่โครงสร้างของคำอธิบายยังคงเป็นหลักเดียวกัน คือ

1. รู้จักสภาวะนั้น
2. รู้เหตุเกิดของสภาวะนั้น
3. รู้ความดับของสภาวะนั้น
4. รู้ทางดำเนินให้ถึงความดับของสภาวะนั้น

เมื่อกล่าวถึงอาหาร ก็มีอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอาหาร เมื่อกล่าวถึงตัณหา ก็มีตัณหา เหตุเกิดแห่งตัณหา ความดับแห่งตัณหา และทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งตัณหา

เมื่อกล่าวถึงอวิชชา ก็มีอวิชชา เหตุเกิดแห่งอวิชชา ความดับแห่งอวิชชา และทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งอวิชชา ธรรมแต่ละข้อจึงสามารถนำมาพิจารณาตามแบบอริยสัจ 4 ได้ สัมมาทิฐิไม่หยุดอยู่กับการรู้ว่า “สิ่งนี้มีอยู่” แต่ต้องรู้ต่อไปว่า “สิ่งนี้เกิดจากอะไร ดับได้อย่างไร และต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะถึงความดับ”

22. สัมมาทิฐิไม่ใช่ความเห็นที่ใช้ยึดถือเป็นตัวตน

สัมมาทิฐิเป็นความเห็นชอบ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ควรนำความเห็นชอบนั้นมาเพิ่มความถือตัวว่า “เราเป็นผู้เห็นถูก ส่วนผู้อื่นเป็นผู้เห็นผิด” หากความรู้ทำให้เกิดการยกตน ดูหมิ่นผู้อื่น หรือยึดมั่นในความเห็นของตน ความรู้เช่นนั้นยังถูกกิเลสเข้าไปอาศัยได้

สัมมาทิฐิที่แท้จริงต้องนำไปสู่การละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐานุสัยและมานานุสัยว่า “เราเป็น” ละอวิชชา และทำวิชชาให้เกิดขึ้น

จุดหมายของสัมมาทิฐิจึงมิใช่สร้างตัวตนของผู้รู้ขึ้นมาแทนตัวตนเดิม แต่ทำให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย มิใช่เรา มิใช่ของเรา และมีใช่ของเรา

23. จากการฟังธรรมไปสู่การเห็นธรรม

สัมมาทิฐิเริ่มต้นได้จากการฟังคำสอนที่ถูกต้อง การศึกษา และการพิจารณาเหตุผล แต่ต้องพัฒนาต่อไปจนเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริง การจำได้ว่า “เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี” ยังเป็นความรู้ระดับการศึกษา

เมื่อมีสติรู้เวทนาที่กำลังเกิดขึ้น เห็นความอยากกำลังก่อตัว และไม่ปล่อยให้ความอยากพัฒนาเป็นความยึดมั่น ความเข้าใจจึงเริ่มเข้าสู่การปฏิบัติจริง

เมื่อปัญญาเห็นการเกิดและดับของธรรมโดยไม่เข้าไปยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นตัวตนของเรา สัมมาทิฐิจึงมีกำลังทำลายอวิชชา

เส้นทางจึงดำเนินจาก การฟัง → การจำ → การพิจารณา → การปฏิบัติ → การรู้เห็นตามความเป็นจริง ความรู้จากการฟังเป็นพื้นฐานสำคัญ แต่จุดหมายอยู่ที่การเห็นธรรมซึ่งกำลังเกิดขึ้นในกายและใจของตนเอง

สรุปสาระสำคัญ

สัมมาทิฐิสูตรเป็นพระสูตรที่ท่านพระสารีบุตรอธิบายความหมายของสัมมาทิฐิแก่ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิมีไว้เพียงเชื่อในคำสอนที่ถูกต้อง แต่เป็นการรู้ตามความเป็นจริงว่า

1. สิ่งนั้นคืออะไร
2. สิ่งนั้นเกิดจากอะไร
3. สิ่งนั้นดับได้อย่างไร
4. ทางปฏิบัติให้ถึงความดับคืออะไร

พระสูตรเริ่มจากการรู้จักอกุศล กุศล และรากเหง้าของธรรมทั้งสองฝ่าย อกุศลมีโลภะ โทสะ และโมหะเป็นรากเหง้า กุศลมีอโลภะ อโทสะ และอโมหะเป็นรากเหง้า

จากนั้นท่านพระสารีบุตรอธิบายอาหาร 4 อริยสัจ 4 และองค์ธรรมในกระบวนการปฏิบัติจนอุป
 บาท ตั้งแต่ขราและมรณะย้อนกลับไปถึงอวิชชาและอาสวะ ทุกหัวข้อถูกอธิบายด้วยโครงสร้างของ
 อริยสัจ 4 คือ สภาวะ เหตุเกิด ความดับ และทางดำเนินไปถึงความดับ

พระสูตรจึงทำให้เห็นว่า อริยสัจ 4 มิได้เป็นเพียงหัวข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา แต่เป็นวิธี
 พิจารณาธรรมทั้งหลายให้เห็นตามเหตุและผล เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด
 เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

เมื่ออริยสาวกรู้เห็นเช่นนี้ ย่อมละราคานุสัย บรรเทาปฏิมานุสัย ถอนทิฏฐานุสัยและมานานุสัย
 ว่า “เราเป็น” ละอวิชชา ทำอวิชชาให้เกิดขึ้น และกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

สัมมาทิฏฐิจึงมิใช่เพียงความคิดที่ถูกต้อง แต่เป็นปัญญาที่มองเห็นกระบวนการแห่งทุกข์ เหตุที่
 ทำให้ทุกข์เกิด ความเป็นไปได้แห่งความดับทุกข์ และทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริง

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 10 : สติปัฏฐานสูตร
การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเห็นสภาวะตามความเป็นจริง
พระไตรปิฎก เล่ม 12 พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสก

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: สติปัฏฐาน 4 กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา นีวรณ 5 อุปาทานขันธ 5 อายตนะ 6 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4

1. ทางดำเนินอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์

สติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ในแคว้นกุรุ ฌ นิคมของชาวกุรุชื่อกัมมาสธัมมะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางดำเนินอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม และเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4”

สติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. การพิจารณาภายในกาย
2. การพิจารณาเวทนาในเวทนา
3. การพิจารณาจิตในจิต
4. การพิจารณาธรรมในธรรม

การเจริญสติปัฏฐานมิใช่เพียงทำใจให้สงบ แต่เป็นการตั้งสติรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ โดยไม่เข้าไปยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

2. หลักร่วมของสติปัฏฐานทั้ง 4

ในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม พระพุทธเจ้าทรงวางหลักร่วมกันว่า ผู้ปฏิบัติต้องมีความสามัคคีสำคัญ คือ

- มีความเพียร
- มีสัมปชัญญะ
- มีสติ
- กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกได้

ความเพียร ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ทอดทิ้งการรู้สภาวะที่กำลังเกิดขึ้น
 สัมปชัญญะ ทำให้รู้ตัวและเข้าใจสิ่งที่กำลังทำ มิใช่เพียงเคลื่อนไหวไปตามความเคยชิน
 สติ ทำหน้าที่ระลึกรู้กาย เวทนา จิต และธรรมที่กำลังปรากฏ

การกำจัดอกษิณาและโทมนัส คือไม่ปล่อยให้ความยินดีอยากได้และความไม่พอใจครอบงำการพิจารณา การมีสติจึงมิใช่เพียงรู้ว่ากำลังทำอะไร แต่ต้องรู้ด้วยใจที่ไม่ถูกความอยากและความไม่พอใจนำไป

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

3. การพิจารณาลมหายใจ

ภิกษุไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

ผู้ปฏิบัติสำเนียงว่า

- เราจรรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า
- เราจรรู้กายทั้งปวง หายใจออก
- เราจรรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า
- เราจรรู้กายทั้งปวง หายใจออก

ในบริบทของการกำหนดลมหายใจนี้ “กายสังขาร” หมายถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ซึ่งเป็นธรรมชาติเนื่องด้วยกาย

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนช่างกลึงหรือลูกมือของช่างกลึง เมื่อชักยาวก็รู้ว่าชักยาว เมื่อชักสั้นก็รู้ว่าชักสั้น การกำหนดลมหายใจจึงมิใช่การบังคับลมหายใจให้เป็นไปตามความต้องการ แต่เป็นการรู้ลมหายใจตามลักษณะที่กำลังเป็นอยู่

4. การพิจารณาอิริยาบถ

เมื่อเดิน ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่า “กำลังเดิน” เมื่อยืน รู้ชัดว่า “กำลังยืน” เมื่อนั่ง รู้ชัดว่า “กำลังนั่ง” เมื่อนอน รู้ชัดว่า “กำลังนอน” เมื่อร่างกายดำรงอยู่ในอาการใด ก็รู้ชัดตามอาการนั้น

การรู้เช่นนี้มีมิใช่เพียงกล่าวชื่ออิริยาบถในใจ แต่เป็นการรู้สภาวะของกายที่กำลังเคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง โดยไม่เพ่งเข้าไปสำคัญว่ามีตัวตนผู้เดิน ผู้ยืน ผู้นั่ง หรือผู้นอนอย่างถาวร กายกำลังเปลี่ยนอิริยาบถตามเหตุปัจจัย หน้าที่ของสติคือรู้การเปลี่ยนแปลงนั้นตามความเป็นจริง

5. การมีสัมปชัญญะในกิจประจำวัน

ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกตัวในการกระทำต่าง ๆ ได้แก่

- การก้าวไปและถอยกลับ
- การแลดูและเหลียวดู
- การคู้เข้าและเหยียดออก

- การทรงสังฆาฏี บาตร และจีวร
- การกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม
- การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- การเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และนิ่ง

สติปัญญาจึงมิได้จำกัดอยู่เฉพาะเวลานั่งสมาธิ

การเดิน การรับประทานอาหาร การทำงาน และกิจวัตรประจำวัน ล้วนเป็นโอกาสให้รู้กายและรู้จิตได้ เมื่อมีสัมปชัญญะ ชีวิตประจำวันย่อมเปลี่ยนจากการกระทำด้วยความเคยชิน มาเป็นการกระทำด้วยความรู้ตัว

6. การพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาร่างกายตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ และเต็มไปด้วยสิ่งต่าง ๆ เช่น

- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
- ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
- ไข้อยู่ ไข่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า
- ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
- น้ำตา เพลวมน้ำ น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และปัสสาวะ

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนถุงที่มีปากเปิดทั้งสองข้าง บรรจุธาตุชาตินานาชนิด ผู้มีตาดีเปิดถุงนั้นแล้ว ย่อมเห็นและแยกได้ว่าสิ่งใดเป็นธาตุชาติชนิดใด

เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติพิจารณาร่างกายโดยแยกออกเป็นส่วนประกอบ มิใช่มองรวมกันแล้วเกิดความหลงว่างดงามหรือเป็นตัวตนที่มั่นคง การพิจารณาเช่นนี้มีใช้การรังเกียจร่างกาย แต่เป็นการลดความหลงและความยึดติดในภาพที่จิตสร้างขึ้นเกี่ยวกับร่างกาย

7. การพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ

ผู้ปฏิบัติพิจารณาร่างกายตามที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า

1. ในกายนี้มีธาตุดิน
2. ในกายนี้มีธาตุน้ำ
3. ในกายนี้มีธาตุไฟ
4. ในกายนี้มีธาตุลม

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญ เมื่อฆ่าโคและแบ่งออกเป็นส่วน ๆ แล้ว นั่งอยู่ที่ทางใหญ่สี่แพร่ง

เมื่อยังมองเห็นเป็นโคทั้งตัว ความสำคัญว่า “โค” ยังคงอยู่ แต่เมื่อแยกออกเป็นส่วนตัว ๆ ความสำคัญว่าเป็นโคทั้งตัวย่อมลดลง

เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญว่าเป็นบุคคล เป็นเรา หรือเป็นร่างกายของเรา ย่อมถูกพิจารณาใหม่ตามความเป็นจริง ธาตุดิน น้ำ ไฟ และลม มีใช้ตัวตนของผู้ใด แต่เป็นธรรมชาติที่อาศัยเหตุปัจจัยมาประชุมกันชั่วคราว

8. การพิจารณาซากศพ 9 ระยะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาร่างกายโดยเปรียบเทียบกับซากศพในป่าช้า 9 ระยะ ได้แก่

1. ศพที่ตายแล้วหนึ่งวัน สองวัน หรือสามวัน ขึ้นอืด มีสีเขียวคล้ำ และมีน้ำเหลืองไหล
2. ศพที่ถูกกาเหี่ยว แร้ง สุนัข สุนัขจิ้งจอก หรือสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน
3. โครงกระดูกที่ยังมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นรัดอยู่
4. โครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อ แต่ยังเป็นเลือดและมีเส้นเอ็นรัดอยู่
5. โครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่
6. กระดูกที่หลุดจากกัน กระจายกระจายไปคนละทิศ
7. กระดูกที่มีสีขาวคล้ายสีสังข์
8. กระดูกที่กองอยู่เกินหนึ่งปี
9. กระดูกที่ผุเป็นผง

เมื่อเห็นหรือพิจารณาซากศพในแต่ละระยะ ผู้ปฏิบัติย่อมเข้ามาสู่ร่างกายนี้ว่า

“แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีความเป็นอย่างนั้น และไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

การพิจารณาซากศพมิใช่เพื่อให้เกิดความหวาดกลัวหรือความหดหู่ แต่เพื่อให้เห็นว่า ร่างกายทุกกายอยู่ภายใต้ความเสื่อมและความแตกสลาย เมื่อเห็นชัด ความหลงยึดว่าร่างกายเที่ยงแท้ งดงาม และเป็นของเราตลอดไปย่อมลดลง

9. หลักสำคัญของการพิจารณากาย

ในการพิจารณากายทุกหมวด พระพุทธเจ้าทรงสรุปว่า ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณา

- กายในกายภายใน
- กายในกายภายนอก
- กายในกายทั้งภายในและภายนอก
- ธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นในกาย
- ธรรมเป็นเหตุดับไปในกาย
- ธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปในกาย

สติของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ว่า

“กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและสติเท่านั้น ผู้ปฏิบัติเป็นผู้อยู่อย่างไม่อาศัยค้นหา และทฤษฎี และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก

คำว่า “พิจารณาภายในกาย” ช่วยกำหนดขอบเขตให้เห็นกายว่าเป็นเพียงกาย มิใช่พิจารณาภายในแล้วสร้างความสำคัญว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นบุคคลถาวรขึ้นมา

เวทนานุปัตสนาสติปัญฐาน

10. การพิจารณาเวทนาในเวทนา

เมื่อเสวยสุขเวทนา ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่า “กำลังเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา รู้ชัดว่า “กำลังเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา รู้ชัดว่า “กำลังเสวยเวทนาที่มีใช้สุขมิใช่ทุกข์” นอกจากนั้น ยังรู้ชัดว่าเวทนานั้นมีอามิสหรือไม่อามิส ได้แก่

- สุขเวทนามีอามิส
- สุขเวทนาไม่มีอามิส
- ทุกขเวทนามีอามิส
- ทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- อทุกขมสุขเวทนามีอามิส
- อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

เวทนามีอามิส คือความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับกามคุณและความติดข้องทางโลก
เวทนาไม่มีอามิส คือความรู้สึกที่ไม่อาศัยกามคุณ เช่น ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการออกจากกามและการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติไม่ห้ามมิให้เวทนาเกิด และไม่บังคับว่าต้องมีแต่ความสุข แต่รู้เวทนาตามลักษณะที่กำลังเป็นอยู่

11. เวทนาไม่ใช่ตัวตน

เวทนาเกิดขึ้นเพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยน เวทนาจึงเปลี่ยนและดับไป
สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้วไม่คงอยู่ตลอดไป ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วไม่คงอยู่ตลอดไป

อทุกขมสุขเวทนาจึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว และดับไปเช่นเดียวกัน หากไม่มีสติ เมื่อเกิดสุขเวทนา ค้นหาอาจเข้าไปอยากได้และยึดถือ

เมื่อเกิดทุกขเวทนา โทสะอาจเข้าไปผลักไสและต่อต้าน เมื่อเกิดอทุกขมสุขเวทนา โมหะอาจทำให้ไม่รู้เท่าทัน การพิจารณาเวทนาในเวทนาจึงเป็นการรู้เวทนาเพียงในฐานะเวทนา มิใช่บุคคล ตัวตนเรา หรือเขา เมื่อรู้ทันเวทนา ค้นหาหยาบๆ ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นและขยายกำลังได้โดยง่าย

12. หลักสำคัญของการพิจารณาเวทนา

ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณา

- เวทนาในเวทนาภายใน
- เวทนาในเวทนาภายนอก
- เวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก
- ธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นในเวทนา
- ธรรมเป็นเหตุดับไปในเวทนา
- ธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปในเวทนา

สติตั้งมั่นอยู่ว่า “เวทนามีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและสติเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างไม้อาศัยค้นหาและทฤษฎี และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก

จิตตามุขัสสนาสติปัฏฐาน

13. การรู้สภาพของจิตตามที่กำลังเป็นอยู่

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จิตตามสภาพที่กำลังปรากฏ ได้แก่

1. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ
2. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ
3. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ
4. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ
5. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ
6. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ
7. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่
8. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน
9. จิตเป็นนมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นนมหัคคตะ
10. จิตไม่เป็นนมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นนมหัคคตะ
11. จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า
12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
13. จิตตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตตั้งมั่น
14. จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่ตั้งมั่น
15. จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น
16. จิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตยังไม่หลุดพ้น

ผู้ปฏิบัติไม่เลือกที่จะรู้เฉพาะจิตที่ดี

ถ้าจิตมีราคะ ก็รู้ว่ามิราคะ ถ้าจิตโกรธ ก็รู้ว่ามีความโกรธ ถ้าจิตสงบ ก็รู้ว่าจิตสงบ

ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน การรู้จิตตามจริงทำให้จิตไม่ถูกปิดบังด้วยความอยากให้ตนเป็นอย่างอื่น

14. ผู้รู้จิตต้องไม่สร้างตัวตนซ้อนขึ้นมา

เมื่อรู้ว่าจิตมีโรค ไม่ควรเพิ่มความคิดว่า “เราเป็นคนไม่ดี เพราะเรามีโรค” เมื่อรู้ว่าจิตสงบ ก็ไม่ควรเพิ่มความคิดว่า “เราเป็นผู้ปฏิบัติดีกว่าผู้อื่น” สิ่งที่ควรรู้คือ ขณะนี้จิตมีโรค หรือขณะนี้จิตสงบ โรคเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วเปลี่ยนแปลงและดับไป

ความสงบก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วเปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกัน การมีสติรู้จิตจึงมิใช่การสร้างตัวตนของ “ผู้รู้” ขึ้นมาควบคุมจิต แต่เป็นการรู้สภาพจิตที่กำลังปรากฏโดยไม่ยึดถือ ผู้ปฏิบัติต้องระวังไม่ให้ความสำคัญว่า “เรากำลังรู้” เข้าไปซ้อนทับสถานะที่กำลังถูกรู้

15. หลักสำคัญของการพิจารณาจิต

ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณา

- จิตในจิตภายใน
- จิตในจิตภายนอก
- จิตในจิตทั้งภายในและภายนอก
- ธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นในจิต
- ธรรมเป็นเหตุดับไปในจิต
- ธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปในจิต

สติตั้งมั่นอยู่ว่า

“จิตมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและสติเท่านั้น ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างไม้อาศัยค้นหาและทักขุ และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

16. การพิจารณาธรรมในธรรม

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติพิจารณาธรรมตามหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระสูตรนี้จำแนกเป็น 5 หมวดสำคัญ ได้แก่

1. นิเวศน์ 5
2. อุปาทานชั้น 5
3. आयตนะภายในและภายนอก 6 คู่
4. โพชฌงค์ 7
5. อริยสัจ 4

คำว่า “ธรรม” ในที่นี้มีได้หมายถึงคำสอนโดยทั่วไปเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงสภาวธรรมและหมวดธรรมที่ผู้ปฏิบัติต้องรู้ตามความเป็นจริง

การพิจารณาธรรมจึงมิใช่เพียงคิดถึงหัวข้อธรรม หรือท่องจำว่านิรณันต์ ชั้นอายตนะ โพชนงค์ และอริยสัจมีจำนวนเท่าใด แต่ต้องเห็นธรรมเหล่านั้นในขณะที่กำลังทำหน้าที่อยู่จริง

17. ธรรมานุปัสสนามิใช่เพียงการสังเกตอาการของจิต

นิรณันต์ เช่น กามฉันทะ พยาบาท และความฟุ้งซ่าน ล้วนปรากฏเกี่ยวข้องกับจิต จึงอาจเกิดคำถามว่า การรู้การเกิดและดับของนิรณันต์แตกต่างจากจิตตานุปัสสนาอย่างไร

จิตตานุปัสสนาเน้นรู้สภาพของจิตว่า ขณะนี้จิตเป็นอย่างไร เช่น มีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ หดหู่หรือฟุ้งซ่าน

ธรรมานุปัสสนาขยายการพิจารณาออกไปตามหมวดธรรม ทำให้รู้ว่า สภาพที่ปรากฏนั้นอยู่ในฐานะใด มีเหตุเกิดอย่างไร ละหรือเจริญอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับทางพ้นทุกข์อย่างไร

ผู้ปฏิบัติจึงมิได้รู้เพียงว่า “ขณะนี้จิตมีความฟุ้งซ่าน” แต่รู้ต่อไปว่า ความฟุ้งซ่านนี้เป็นนิรณันต์เกิดขึ้นเพราะเหตุใด ละได้อย่างไร และจะป้องกันมิให้เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

เมื่อสติสัมโพชนงค์เกิดขึ้น ก็ไม่รู้เพียงว่าจิตกำลังมีสติ แต่รู้ว่าเป็นองค์ธรรมฝ่ายตรัสรู้ ซึ่งต้องเจริญให้บริบูรณ์

เมื่อทุกข์ปรากฏ ก็ไม่รู้เพียงว่าจิตกำลังเป็นทุกข์ แต่รู้ว่าเป็นทุกข์ขันธ์ ซึ่งมิหน้าที่ต้องกำหนดรู้ พร้อมทั้งพิจารณาเหตุเกิด ความดับ และทางดำเนินให้ถึงความดับ

ธรรมานุปัสสนาจึงมิได้หยุดอยู่ที่อาการเกิดและดับของจิต แต่ทำให้เห็นสภาวธรรมนั้นตามฐานะ เหตุปัจจัย และหน้าที่ในกระบวนการปฏิบัติ

ท้ายที่สุด แม้ความรู้และความเห็นเหล่านี้ก็ต้องถูกรู้ว่าเป็นเพียงธรรม มิใช่บุคคล ตัวตน เรา หรือเขา

18. การพิจารณานิรณันต์ 5

นิรณันต์ คือธรรมที่กั้นจิตจากความสงบและปัญญา มี 5 ประการ ได้แก่

1. กามฉันทะ - ความพอใจติดข้องในกาม
2. พยาบาท - ความขัดเคืองและประทุษร้าย
3. ถีนมิทธะ - ความหดหู่และเซื่องซึม
4. อุทธัจจกุกกุกะ - ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ
5. วิจิกิฉา - ความลังเลสงสัย

เมื่อกามฉันทะมีอยู่ภายใน ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่ากามฉันทะมีอยู่ภายใน เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ รู้ว่ากามฉันทะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร รู้ว่ากามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร และรู้ว่าการกามฉันทะที่ละแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร

หลักเดียวกันนี้ใช้กับพยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ และวิกิจจา การรู้เพียงว่านิรณมียอยู่ยังไม่ครบ ต้องรู้เหตุเกิด วิธีละ และวิธีป้องกันมิให้นิรณมียที่ละแล้วกลับเกิดขึ้นอีก

19. การพิจารณาอุปาทานชั้น 5

อุปาทานชั้น 5 ได้แก่

1. รูป
2. เวทนา
3. สัญญา
4. สังขาร
5. วิญญาณ

ผู้ปฏิบัติรู้ว่า

- รูปเป็นอย่างนี้
- เหตุเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้
- ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้

หลักเดียวกันนี้ใช้กับเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ชั้นทั้ง 5 มิใช่สิ่งที่คงที่ แต่เป็นกองหรือกลุ่มของสภาวะที่อาศัยเหตุปัจจัยแล้วเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยยังมี ชั้นย่อมเกิดขึ้นและดำเนินไป เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง ชั้นย่อมเปลี่ยนแปลงและดับไป

ปัญหามีได้อยู่ที่ชั้น 5 เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่อุปาทานหรือความยึดมั่นในชั้นว่า “นี่เป็นของเรา เราเป็นสิ่งนี้ และสิ่งนี้เป็นอัตตาของเรา” การพิจารณาอุปาทานชั้น 5 จึงมุ่งให้เห็นทั้งสภาวะ เหตุเกิด และความดับ เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น

20. การพิจารณาอายตนะภายในและภายนอก

อายตนะภายในและภายนอกมี 6 คู่ ได้แก่

1. ตากับรูป
2. หูกับเสียง
3. จมูกกับกลิ่น
4. ลิ้นกับรส
5. กายกับสิ่งที่กายสัมผัส
6. ใจกับธรรมารมณ์

ผู้ปฏิบัติรู้จักตา รู้จักรูป และรู้จักสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตากับรูป รู้ว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร รู้ว่าสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร และรู้ว่าสังโยชน์ที่ละแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร

หลักเดียวกันนี้ใช้กับหูและเสียง จมูกและกลิ่น ลิ้นและรส กายและสิ่งที่กายสัมผัส ตลอดจนถึงกับธรรมารมณ์ การรับรู้อารมณ์มิใช่ปัญหาในตัวเอง ปัญหาเกิดเมื่อจิตไม่รู้เท่าทันและถูกสังโยชน์ผูกไว้กับอารมณ์นั้น

สติจึงมิได้ทำหน้าที่ปิดกั้นการรับรู้ แต่ช่วยให้เห็นตั้งแต่จุดที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หรือใจรับรู้ธรรมารมณ์ ก่อนที่ความยึดติดจะขยายกำลัง

21. การพิจารณาโพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ มี 7 ประการ ได้แก่

1. สติสัมโพชฌงค์
2. ชัมมวិทยสัมโพชฌงค์
3. วิริยสัมโพชฌงค์
4. ปีติสัมโพชฌงค์
5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
6. สมาธิสัมโพชฌงค์
7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายใน ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่ามีอยู่ เมื่อไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ รู้ว่าสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร และรู้ว่าสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญบริบูรณ์ได้อย่างไร

หลักเดียวกันนี้ใช้กับโพชฌงค์ข้ออื่นทั้งหมด ในหมวดนิรวณ ผู้ปฏิบัติรู้สิ่งที่ขัดขวางจิต พร้อมทั้งเหตุเกิด วิชละ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีก ในหมวดโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติรู้ธรรมฝ่ายตรัสรู้ พร้อมทั้งวิธีทำให้เกิดและพัฒนาให้บริบูรณ์ การปฏิบัติจึงมีทั้งด้านละสิ่งที่ควรละ และด้านเจริญสิ่งที่ควรเจริญ

22. การพิจารณาอริยสัจ 4

ผู้ปฏิบัติรู้ตามความเป็นจริงว่า

1. นี่คือทุกข์
2. นี่คือเหตุเกิดแห่งทุกข์
3. นี่คือความดับแห่งทุกข์
4. นี่คือทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

ทุกข์มิใช่เพียงสิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยง แต่เป็นสภาวะที่ต้องกำหนดรู้ เหตุเกิดแห่งทุกข์คือตัณหา เป็นสิ่งที่ต้องละ ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง ทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์คืออริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสิ่งที่ต้องเจริญ

การพิจารณาอริยสัจจึงมิใช่เพียงท่องจำชื่อของความจริง 4 ประการ แต่ต้องรู้ทุกข์ซึ่งกำลังปรากฏ รู้ต้นเหตุที่กำลังเป็นเหตุ รู้ความดับเมื่อเหตุถูกละ และลงมือเจริญทางที่นำไปสู่ความดับ ในหมวดนี้ การพิจารณาธรรมมิได้จำกัดอยู่เพียงการติดตามดูว่าสถานะใดเกิดขึ้นและดับไป แต่ดำเนินไปถึงการรู้ความจริงและหน้าที่ต่อความจริงนั้น คือกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำให้โรชแจ้ง และเจริญมรรค

23. หลักสำคัญของการพิจารณาธรรม

ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณา

- ธรรมในธรรมภายใน
- ธรรมในธรรมภายนอก
- ธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอก
- ธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นในธรรม
- ธรรมเป็นเหตุดับไปในธรรม
- ธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปในธรรม

สติตั้งมั่นอยู่ว่า “**ธรรมมีอยู่**”

เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและสติเท่านั้น ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างไม้อาศัยค้นหาและทฤษฎี และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก

คำว่า “พิจารณาธรรมในธรรม” จึงช่วยให้เห็นธรรมในฐานะที่เป็นธรรม ไม่เข้าไปตั้งชื่อว่าเป็นคนดี คนไม่ดี ตัวเรา หรือของเรา แม้นิเวศซึ่งเป็นธรรมฝ่ายอกุศล ก็เป็นธรรมที่เกิดตามเหตุและดับได้เมื่อเหตุดับ แม้โพฆณคซึ่งเป็นธรรมฝ่ายกุศล ก็เป็นธรรมที่ต้องเจริญ มิใช่สิ่งที่ควรนำมายึดถือเป็นตัวตนว่า “เราเป็นผู้มีธรรม”

ในที่สุด ธรรมทั้งฝ่ายที่ต้องละ ฝ่ายที่ต้องกำหนดรู้ และฝ่ายที่ต้องเจริญ ล้วนต้องถูกรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม มิใช่บุคคล ตัวตน เรา หรือเขา

24. ภายใน ภายนอก และทั้งภายในกับภายนอก

ในสติปัฏฐานทุกหมวด พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาทั้งภายใน ภายนอก และทั้งภายในกับภายนอก การพิจารณาภายใน คือรู้กาย เวทนา จิต และธรรมที่เกี่ยวข้องกับตน การพิจารณาภายนอก คือพิจารณาสถานะเช่นเดียวกันที่ปรากฏภายนอก มิใช่เห็นว่าสถานะเหล่านั้นมีเฉพาะในตน การพิจารณาทั้งภายในและภายนอก ทำให้เห็นว่าสภาวะธรรมดำเนินไปตามเหตุปัจจัยทั่วไป มิใช่เป็นตัวตนเฉพาะของเรา

กายภายในเปลี่ยนแปลง กายภายนอกก็เปลี่ยนแปลง เวทนาภายในเกิดและดับ เวทนาภายนอกก็เกิดและดับ จิตภายในไม่เที่ยง จิตภายนอกก็ไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายที่ปรากฏภายในและภายนอกล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย

การพิจารณาเช่นนี้ช่วยลดความยึดมั่นว่าสถานะที่ปรากฏเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นของบุคคลใดโดยแท้

25. การเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับ

หัวใจสำคัญของสติปัฏฐานมิใช่เพียงรู้ว่าขณะนี้มิอะไรอยู่ แต่ต้องเห็นด้วยว่าสถานะนั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุใด และดับไปเมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง ลมหายใจเกิดขึ้นแล้วดับไป อิริยาบถเกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนไป

สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดับไป ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดับไป จิตมีราคะเกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงได้ จิตสงบเกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงได้ นิรวรณเกิดขึ้นเพราะเหตุ และละได้เมื่อเหตุได้รับการแก้ไข โภชณคเกิดขึ้นเพราะการเจริญเหตุที่ถูกต้อง และสามารถพัฒนาให้บริบูรณ์ได้

เมื่อเห็นการเกิดและดับบ่อย ๆ ความสำคัญว่าสถานะเหล่านั้นเที่ยงแท้หรือเป็นตัวตนย่อมลดลง สติจึงเป็นพื้นฐานให้ปัญญาเห็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มิใช่เพียงทำให้รู้อยู่กับปัจจุบันโดยไม่เห็นความจริงของสถานะ

26. “กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่”

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติไว้เพียงว่า

- กายมีอยู่
- เวทนามีอยู่
- จิตมีอยู่
- ธรรมมีอยู่

ข้อความนี้มีไว้เพื่อให้ยืนยันว่ามีตัวตนถาวรอยู่ในกาย เวทนา จิต หรือธรรม แต่ให้รู้ว่าสถานะนั้นกำลังปรากฏอยู่เพียงพอสำหรับการเจริญญาณและการดำรงสติ รู้ว่ากายมีอยู่ โดยไม่เพิ่มว่า “กายของเรา”

รู้ว่าเวทนามีอยู่ โดยไม่เพิ่มว่า “เรากำลังเป็นสุข” หรือ “เรากำลังเป็นทุกข์” รู้ว่าจิตมีราคะ โดยไม่เพิ่มว่า “เราเป็นผู้มีราคะ” รู้ว่านิรวรณมีอยู่ โดยไม่เพิ่มว่า “นิรวรณนี้เป็นของเรา” การรู้เพียงสถานะที่กำลังปรากฏ ช่วยป้องกันมิให้มีความสำคัญว่าเป็นตัวตนเข้าไปแทรกในขณะที่กำลังรู้และเห็นธรรม

27. ไม่อาศัยและไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

การเจริญสติปัฏฐานต้องดำเนินไปสู่การอยู่อย่างไม่อาศัยค้นหาและทักขิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก หากรู้กายแล้วเกิดความยึดในกาย การรู้นั้นยังไม่ถึงจุดหมาย หากรู้เวทนาแล้วอยากรักษาสุขเวทนาไว้ การรู้นั้นยังถูกค้นหาอาศัย

หากรู้จิตสงบแล้วสำคัญว่า “เราเป็นผู้มีจิตสงบ” มานะย่อมเข้าไปแทรก หากรู้ธรรมแล้วนำความรู้ไปยกตนเหนือผู้อื่น ความเห็นว่ามีตัวตนย่อมมีกำลังขึ้นอีก

สติปัฏฐานจึงมิใช่เพียงทำให้รู้มากขึ้น แต่ทำให้รู้โดยไม่เข้าไปยึดถือสิ่งที่ถูกรู้ และไม่สร้างตัวตนของผู้รู้ขึ้นมาซ้อนทับการรู้

28. ผลของการเจริญสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้องต่อเนื่องเป็นเวลา 7 ปี พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ

1. บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน
 2. “ถ้ายังมีอุปาทิเสส คือเชื่อแห่งขันธเหลืออยู่ ย่อมบรรลุเป็นพระอนาคามี”
- ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึง 7 ปี แม้เจริญอย่างถูกต้องต่อเนื่องเป็นเวลา

- 6 ปี
- 5 ปี
- 4 ปี
- 3 ปี
- 2 ปี
- 1 ปี
- 7 เดือน
- 6 เดือน
- 5 เดือน
- 4 เดือน
- 3 เดือน
- 2 เดือน
- 1 เดือน
- ครึ่งเดือน
- หรือ 7 วัน

ก็พึงหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างนั้นได้

ข้อความนี้ไม่ควรถูกนำไปใช้เป็นคำรับรองผลโดยไม่พิจารณาคุณภาพของการปฏิบัติ เพราะเงื่อนไขสำคัญคือการเจริญสติปัฏฐานอย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง และสมบูรณ์ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ระยะเวลาเพียงอย่างเดียวไม่อาจทดแทนความถูกต้องของเหตุปัจจัยได้

29. สติปัฏฐานกับการดำเนินชีวิตจริง

สติปัฏฐานมิได้แยกออกจากชีวิตประจำวัน เมื่อกายเคลื่อนไหว สามารถรู้กายได้ เมื่อความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้น สามารถรู้เวทนาได้ เมื่อจิตโกรธ โสภ พุ้งซ่าน หรือสงบ สามารถรู้จิตได้ เมื่อนิเวรณเกิดขึ้น สามารถรู้ธรรมที่กำลังซัดขวางจิต พร้อมทั้งเหตุเกิดและแนวทางละได้ เมื่อสติ ความเพียร หรือปัญญาเกิดขึ้น สามารถรู้ธรรมฝ่ายโพชฌงค์ พร้อมทั้งเจริญให้บริบูรณ์ได้ การปฏิบัติจึงไม่จำเป็นต้องรอนทนทุกสิ่งสงบหรือไม่มีภารกิจ แต่ต้องฝึกนำสติเข้ามารู้กาย เวทนา จิต และธรรมในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นจริง

อย่างไรก็ตาม การอาศัยสถานที่สงบและเวลาฝึกอย่างเป็นระบบยังมีความสำคัญ เพราะช่วยให้สติตั้งมั่นและเห็นสภาวะได้ชัดขึ้น ก่อนนำกำลังของสตินั้นกลับมาใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปสาระสำคัญ

สติปัฏฐานสูตรแสดงทางดำเนินอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม และเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. กายานุปัสสนา - พิจารณากายในกาย
2. เวทนानุปัสสนา - พิจารณาเวทนาในเวทนา
3. จิตตานุปัสสนา - พิจารณาจิตในจิต
4. ธรรมานุปัสสนา - พิจารณาธรรมในธรรม

กายานุปัสสนาครอบคลุมการรู้ลมหายใจ อิริยาบถ สัมผัสสัญญาในกิจประจำวัน ส่วนประกอบของร่างกาย ธาตุ 4 และความเสื่อมสลายของร่างกาย

เวทนานุปัสสนาคือการรู้สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ทั้งที่มีอามิสและไม่มีอามิส

จิตตานุปัสสนาคือการรู้สภาพจิตตามที่กำลังเป็นอยู่ เช่น จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ หดหู่หรือพุ้งซ่าน ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น และหลุดพ้นหรือยังไม่หลุดพ้น ธรรมานุปัสสนาครอบคลุมการพิจารณานิเวรณ 5 อุปาทานขันธ์ 5 อายตนะภายในและภายนอก โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4

ธัมมานุปัสสนามีไว้เพียงการติดตามดูอาการของจิตซ้ำกับจิตตานุปัสสนา แต่ขยายไปสู่การรู้วาทธรรมที่ปรากฏอยู่ในหมวดใด มีเหตุเกิดอย่างไร ควรละ ควรกำหนดรู้ ควรเจริญ หรือควรทำให้แจ้งอย่างไร

ในทุกหมวด ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก พิจารณาทั้งภายในและภายนอก และเห็นทั้งเหตุเกิดกับเหตุดับของสภาวะ

สติปัญฐานมีไว้การเพ่งเพื่อรักษาสภาวะใดไว้ แต่เป็นการเห็นว่าสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปเมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง

เมื่อเห็นกายว่าเป็นเพียงกาย เห็นเวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา เห็นจิตว่าเป็นเพียงจิต และเห็นธรรมว่าเป็นเพียงธรรม ความสำคัญว่าเป็นเรา เป็นของเรา และเป็นตัวตนของเราย่อมลดลง

แม้ในขั้นที่กำลังรู้และเห็นธรรม ผู้ปฏิบัติก็ต้องระวังมิให้ความสำคัญว่า “เราเป็นผู้รู้” หรือ “เราเป็นผู้เห็น” เข้าไปซ้อนทับการรู้และการเห็นนั้น

การปฏิบัติจึงดำเนินไปสู่การอยู่อย่างไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดในโลก นี่คือการใช้สติเป็นฐานให้ปัญญาเห็นธรรมตามความเป็นจริง และนำไปสู่ความหมดจดกับความสิ้นสุดแห่งทุกข์