

# โพธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ

พระภิกษุวิสุทฐิคุณ

๕ ธันวาคม ๒๕๓๒

P4005

วันนี้จะชี้แจงภาคปฏิบัติธรรม แยกรูปแยกนามในโพธิปักขิยธรรมให้ญาติโยม ฟัง เพื่อนำมาเป็นหลักปฏิบัติตามมีพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

เหตุผลที่ให้ปฏิบัติโดยไม่หวังภาควิชาการ ให้ปฏิบัติค้นหาเหตุผลให้กุศล เกิดขึ้นจากวิธีปฏิบัติ ให้ผุดขึ้นมาในดวงใจเองนั้น เพราะท่านทั้งความรู้เดิมที่เป็นทิฐิ มานะในชีวิตของตนให้หมดจากจิตใจไป

การปฏิบัติจริงนั้น เกิดจากดวงใจคือภาวนา เป็นปัญญาใสสะอาด ผุด ขึ้นมาเอง จึงจะเป็นการปฏิบัติได้ของจริงด้วยความถูกต้อง

ดังนั้นจึงต้อง ห้ามดูหนังสือ ห้ามคุยกัน ที่พูดย่ำมานาน คือ กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรมาก หากปฏิบัติได้ตามองค์ภาวนานี้ ก็จะพบวิชาการ ที่พระสัมมาสัม พุทธเจ้าทรงศึกษาค้นพบด้วยพระองค์เอง เรียกว่าวิชาพันทุกข์

และมาแยกแยะออกไปในรูปนาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ อายตนะ ๓๓ อินทรีย์ ๖ บอกรหน้าที่การงาน พลละ ๕ ประการ เป็นต้น ก็ได้จากวิธีปฏิบัติภาวนานี้ทั้งหมด

พระอรหันต์สมัยพุทธกาล มี พระมหากัสสปเถระ เป็นประธานพระชุกกันทำ สังคายนา รวบรวมท่องจำแล้ว จารึกเป็นพระไตรปิฎก หยิบยกขึ้นมาเป็นวิชาการให้ พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตราบจนทุกวันนี้

การแสวงหาที่สงบในอรัญราวป่า คือรูกขมูล เป็นการปฏิบัติให้จิตสงบ ในเมื่อ จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ปัญญาก็เกิดขึ้นในสังขารที่ปรุงแต่ง เกิดเป็นวิญญาน แสดง ทำที่ออกมา โดยแยกรูป แยกนาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ออกมาได้ โดยวิธีนี้ถือว่าเป็น ข้อปฏิบัติ

แต่ ปฏิบัติเกิดก่อนปริยัติ แน่ พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติก่อน จนสำเร็จสัมโพธิ ญาณแล้ว จึงได้แยกแยะออกไป เป็นจิต เจตสิก รูป นิพพาน ออกไปตามรูปการณ ์ อย่างนี้

ในการปฏิบัติจะเหลือ ๒ คือ สติ สัมปชัญญะ ที่กำหนด ใช้สติกำหนดจิต ให้ จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วจะเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท ดำเนิน ชีวิตด้วยความถูกต้อง นี้เป็นหลักปฏิบัติ

ต่อไปนี้จะบรรยาย โภธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ ให้ญาติโยมฟัง

คำว่า โภธิปักขิยธรรม แยกออกแล้วมีความหมายอย่างนี้ โภธิ แปลว่า รู้ รู้ โดยความหมายของคำว่า โภธินี้ หมายถึงการรู้ที่จะทำให้สิ้นอาสวะ คือ ฐ่อริยสัจ ๔

ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่ายโภธิปักขิยธรรม จึงหมายความว่า ธรรมที่เป็น ฝ่ายรู้ถึงมรรคผล

ถ้าจะแปลสั้น ๆ ก็ว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้ถึงการตรัสรู้ โภธิปักขิยธรรมนี้ แบ่ง ออกเป็น ๗ กอง รวมเป็นธรรมะ ๓๗ ประการ

ในธรรม ๓๗ ข้อนี้ จะได้องค์ธรรมที่ไม่ซ้ำกัน ๑๔ องค์ ขอให้ทำความเข้าใจไว้ ก่อนตามที่กล่าวนี้

**โภธิปักขิยธรรม ๗ กอง ได้แก่**

๑. สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ
๒. สัมมัปปธาน มี ๔ ประการ
๓. อิทธิบาท มี ๔ ประการ
๔. อินทรีย์ มี ๕ ประการ
๕. พละ มี ๕ ประการ
๖. โพชฌงค์ มี ๗ ประการ
๗. มรรค มี ๘ ประการ

กองที่ ๑ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ที่ปฏิบัติอยู่ ณ บัดนี้ สติ ความระลึกอารมณ์ เป็น ธรรมฝ่ายดี รู้ทันอารมณ์ในสติปัฏฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม สติที่ระลึกรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม มีจุดประสงค์จำแนกเป็น ๒ ทาง คือ

๑. ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอานิสงส์ให้ บรรลุ ฌานสมาบัติ

๒. ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา สติก็พิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้ เกิดปัญญา เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน

การพิจารณาไตรลักษณ์ก็เพื่อให้รู้สภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายที่ ยึดถือเป็นตัวตน เป็นชายหญิงนั้น ล้วนแต่เป็นเพียงรู้เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น และ รูปนามเหล่านั้นยังมีลักษณะเป็น อนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา หาแก่นสารไม่ได้เลย จะได้ไม่ติดอยู่ในความยินดีพอใจ อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงการดับทุกข์ต่อไป

ฉะนั้นสติปัญญา ๔ จึงเป็นทางสายเอก จัดว่าเป็นทางสายเดียวที่สามารถให้ผู้  
ที่ดำเนินตามทางนี้ ถึงความรอบรู้ความจริงจนบรรลุพระนิพพาน

ดังนั้นผู้ปรารถนาจะบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัญ  
ญา เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

**ญาณธรรม** คือ ธรรมที่ควรรู้มีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

๑. **สังขาร** คือ ธรรมที่ปรุงแต่ง ได้แก่ จิต เจตสิก รูป
๒. **วิกาล** คือ ธรรมที่เปลี่ยนแปลงผันแปร ได้แก่ ธรรมที่เปลี่ยนแปลง ผันแปร  
ของสัตว์ ที่เป็นไปในภพต่าง ๆ
๓. **ลักษณะ** คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้รู้ให้เห็น ได้แก่ ลักษณะของสภาวะ
๔. **นิพพาน** คือ ธรรมที่พ้นจากกิเลส คือ อสังขตธรรม อสังขตธรรมนี้เราก็จะ  
มองเห็นเด่นชัดเช่นเดียวกัน
๕. **บัญญัติ** คือ ธรรมที่สมมติใช้พูดจาเรียกขานกัน ได้แก่ อัตถบัญญัติ  
และสัททบัญญัติ

**อารมณ์ของสติปัญญา** มี ๔ อย่าง คือ

๑. **กายานุสสหนาสติปัญญา** คือ สติที่ตั้งมั่นพิจารณาภายในเอง ๆ ได้แก่  
สติที่กำหนดรู้ ที่เรากำหนดอยู่ ณ บัดนี้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก  
อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ได้แก่ การเคลื่อนไหว คู่  
เหยียด เหยียดขา เป็นต้น

เพื่อให้ตระหนักว่า การยืน การเดิน นั่ง นอน อันเป็นการเคลื่อนไหว  
ของร่างกายนั้น เกิดจากธาตุลมที่มีอยู่ในร่างกาย โดยอำนาจของจิต

ทางธรรมะ เรียกว่า รูป คือ รูปที่เกิดจากจิต หากได้มีผู้ใดมาบงการแต่  
อย่างใดไม่ ในบางแห่งจะพบว่าพิจารณาภายในกาย หรือ กายในอันเป็น  
ภายใน กายในอันเป็นภายนอก คำเหล่านี้เป็นภาษาธรรมะ อธิบายกันเป็น  
หลายนัย เช่น

**กายานุสสหนาสี** แปลว่า เห็นภายในกาย คำว่า **กาย** หมายถึง **รูปกับ**  
**กาย** คือ **กัมมัชรูป** แต่ร่างกาย มีทั้งจิต เจตสิก และรูป ส่วนคำว่า **กายานุสสหนาสี**  
หมายถึงให้ กำหนดดูแต่**รูปธรรม** เท่านั้น คือดูรูปอย่างเดียว ไม่ใช่ดูจิต เจต  
สิกที่มีอยู่ในร่างกายด้วย

คำว่า **กายในกาย** หมายถึง **รูปในรูป** แต่ในร่างกายนี้มีมากมาย  
หลายรูป แต่ให้พิจารณาดูรูปเดียวในหลาย ๆ รูปนั้น

เช่นจะพิจารณาลมหายใจ เข้าออก พองหนอ ยุบหนอ คือ ลมหายใจ  
เข้าก็พอง ลมหายใจออกก็ยุบ ก็พิจารณาว่าโยธาตุแต่รูปเดียว เรียกว่าอานา  
ปานสติ ลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ เรียกว่า อานาปานสติ

ส่วนคำว่า กายในอันเป็นภายใน และกายในอันเป็นภายนอกนั้น ถ้า  
พิจารณาดูรูปในกายของตนเองก็เป็นภายใน รูปในกายผู้อื่นถือว่าเป็น  
ภายนอก ดังนี้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนานี้ ใช้ในการเจริญ  
วิปัสสนาอย่างเดี่ยว ต่างกับพิจารณากาย ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา  
เพราะจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานให้เกิดฌาน  
จิตหาได้ไม่

การพิจารณาเวทนา จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา  
ก็ดี เป็นธรรมชาติที่ไม่มีรูปร่างสัณฐานที่จะให้เห็นได้ด้วยตา จึงมิใช่รูปธาตุ แต่  
เป็นนามธาตุ

เวทนาจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้น  
เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับไปเอง หมดไปเอง เป็นต้น

อนึ่ง ความหมายเวทนาในเวทนานี้ และเวทนาในเวทนาอันเป็นภายใน  
ภายนอกก็เป็นทำนองเดียวกับกายในกายตามที่กล่าวมาแล้ว

ความจริงเวทนาจึงเกิดอยู่ทุกขณะ ไม่มีเวลาว่างเว้นเลย คนทั้งหลายก็  
รู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เพราะไปยึดว่า เราสุข เราทุกข์ จึงไม่อาจรู้สภาวะความ  
เป็นจริงได้ เวทนานี้เวลาเกิดขึ้นก็จะเกิดแต่อย่างเดียว เป็นเจตสิกกรรม ปรุง  
แต่งให้จิตรับรู้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต ก็คือ  
วิญญาณขันธ์ ที่กำหนดพิจารณาจิต ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิด  
อยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด จิตเป็นโลก จิตโภภ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็น  
สมาธิ หรือ ไม่เป็นสมาธิ

เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลก โภภ หลง หรือ ศรัทธา  
ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ย่อม  
เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เพื่อรับอารมณ์ เมื่อหมดเหตุปัจจัย อาการ  
นั้น ๆ ก็ดับไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

อันสภาวะธรรมที่เรียกว่า จิต นั้น เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน เห็นด้วยตาที่ไม่ได้ จึงไม่ใช่รูปธรรม แต่เป็นนามธรรม เป็นนามจิต ไม่ใช่นามเจตสิก เช่นเวทนา เป็นต้น

ที่ว่าจิตในจิต หรือ จิตภายใน จิตภายนอกนั้น ก็เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเหมือนกัน

๔. **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม มี **นิรวรณ อูปาทานขันธ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ** ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นสติในการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า การพิจารณา กาย เวทนา และจิต ย่อมรวมลงได้ใน **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ทั้งสิ้น

สรุปแล้วการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า กายก็สักแต่ว่ากาย เวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต ล้วนแต่เป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติหรือปัญญาที่รู้ก็เป็นเพียงธรรมชาติเท่านั้น

**ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**นี้ พิจารณาทั้งรูปธรรม นามธรรม **ปัญญา**รู้แจ้งเห็นชัดทั้งรูปทั้งนาม แยกจากกันเป็นคนละสิ่งคนละส่วน **รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม** ไม่ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รู้เห็นเช่นนี้ จัดว่าเข้าถึง **นามรูปปริจเฉทญาณ** อันเป็นญาณต้น ที่เป็นทางให้บรรลุถึงมรรคและผลต่อไป

ผลที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นก็คือ

๑. พิจารณา **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณที่พิจารณาก็คือ **รูปขันธ** เหมาะแก่ภคบุคคลที่มีตมหาจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ **อสุภสังขยา** จะประหาร **สุภสังขยา**
๒. พิจารณา **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณที่พิจารณาคือ **เวทนาขันธ** ซึ่งเป็นอารมณละเอียด เหมาะแก่บุคคลที่มีตมหาจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณาได้แก่ **ทุกขสังขยา** ทำให้ประหาร **สุขสังขยา** เสียได้
๓. พิจารณา **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณที่พิจารณาคือ **วิญญาณขันธ** ซึ่งมีอารมณไม่กว้างขวางนัก เหมาะ

แก่มีนทบุคคลที่มีทฎฐจจริต เพราะนิมิตที่ได้จากการ  
พิจารณาได้แก่ อนิจจสัญญา ทำให้ประหาร นิจจสัญญา  
เสียได้

๔. พิจารณา **ธรรมาหุสสนาสติปฏิฐาน** อารมณที่  
พิจารณา คือ ทั้งรูปทั้งนาม ซึ่งมีอารมณกว้างขวางมาก  
เหมาะแก่บุคคลที่มีทฎฐจจริต เพราะนิมิตที่ได้จากการ  
พิจารณาได้แก่ อนัตตสัญญา ทำให้ประหาร อัตตสัญญา  
เสียได้

ฉะนั้นการเจริญสติปฏิฐาน ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นรูปเห็นนามที่เคยเห็นว่า  
สวยงาม เห็นว่าเป็น ความสุขสบาย เห็นว่า เทียง เห็นว่าเป็นตัวตน จะได้ว่าของ  
จริงแท้นั้นเป็นประการใด

โดยการเข้าใจเห็นแจ้งว่า สภาวะนั้นประกอบด้วย ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุก  
ขัง อนัตตา การเจริญสติปฏิฐาน ควรกระทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะ