

ภาคธรรมปฏิบัติ

โพธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ

พระภิกษุวิสุทฐิคุณ

๕ ธันวาคม ๒๕๓๒

P405

วันนี้จะชี้แจงภาคปฏิบัติธรรม แยกรูปแยกนามในโพธิปักขิยธรรมให้ญาติโยมฟัง เพื่อนำมาเป็นหลักปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

เหตุผลที่ให้ปฏิบัติโดยไม่หวังภาควิชาการ ให้ปฏิบัติค้นหาเหตุผลให้กุศลเกิดขึ้นจากวิธีปฏิบัติ ให้ผุดขึ้นมาในดวงใจเองนั้น เพราะท่านทิ้งความรู้เดิมที่เป็นทิฐิมานะในชีวิตของตนให้หมดจากจิตใจไป

การปฏิบัติจริงนั้น เกิดจากดวงใจคือภาวนา เป็นปัญญาใสสะอาด ผุดขึ้นมาเอง จึงจะเป็นการปฏิบัติได้ของจริงด้วยความถูกต้อง

ดังนั้นจึงต้อง ห้ามดูหนังสือ ห้ามคุยกัน ที่พูดย่ำมานาน คือ กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรมาก หากปฏิบัติได้ตามองค์

ภาวนานี้ ก็จะพบวิชาการ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงศึกษาค้นพบด้วยพระองค์เอง เรียกว่าวิชาพันทุกข์

และมาแยกแยะออกไปในรูปนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ บอกหน้าที่การงาน พละ ๕ ประการ เป็นต้น ก็ได้จากวิธีปฏิบัติภาวนานี้ทั้งหมด

พระอรหันต์สมัยพุทธกาล มี **พระมหากัสสปเถระ** เป็นประธานหระชุมกันทำสังคายนา รวบรวมท่องจำแล้ว จารึกเป็นพระไตรปิฎก หยิบยกขึ้นมาเป็นวิชาการให้พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตราบจนทุกวันนี้

การแสวงหาที่สงบในอรัญราวป่า คือรูกขมูล เป็นการปฏิบัติให้จิตสงบ ในเมื่อจิตสงบไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ปัญญาก็เกิดขึ้นในสังขารที่ปรุงแต่ง เกิดเป็นวิญญาณ แสดงท่าทีออกมา โดยแยกรูป แยกนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ออกมาได้ โดยวิธีนี้ถือว่าเป็นข้อปฏิบัติ

แต่ **ปฏิบัติเกิดก่อนปริยัติ** แน่ พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติก่อนจนสำเร็จสัมโพธิญาณแล้ว จึงได้แยกแยะออกไป เป็น**จิตเจตสิก รูป นิพพาน** ออกไปตามรูปการณณ์อย่างนี้

ในการปฏิบัติจะเหลือ ๒ คือ **สติสัมปชัญญะ** ที่กำหนด ใช้สติกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วจะเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท ดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง นี้เป็นหลักปฏิบัติ

ต่อไปนี้จะบรรยาย **โพธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ** ให้ญาติโยมฟัง

คำว่า **โพธิปักขิยธรรม** แยกออกแล้วมีความหมายอย่างนี้ **โพธิ** แปลว่า **รู้** รู้โดยความหมายของคำว่าโพธินี้ หมายถึง **การรู้ที่จะทำให้สิ้นอาสวะ** คือ **รู้ริยสัจ ๔**

ปักขิยะ แปลว่า **ที่เป็นฝ่ายโพธิปักขิยธรรม** จึงหมายความว่า **ธรรมที่เป็นฝ่ายรู้ถึงมรรคผล**

ถ้าจะแปลสั้น ๆ ก็ว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้ถึงการตรัสรู้ โพธิปักขิยธรรมนี้ แบ่งออกเป็น ๗ กอง รวมเป็นธรรมะ ๓๗ ประการ

ในธรรม ๓๗ ข้อนี้ จะได้องค์ธรรมที่ไม่ซ้ำกัน ๑๔ องค์ ขอให้ทำความเข้าใจไว้ก่อนตามที่กล่าวนี้

โพธิปักขิยธรรม ๗ กอง ได้แก่

๑. สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ

๒. สัมมัตตปธาน มี ๔ ประการ
๓. อิทธิบาท มี ๔ ประการ
๔. อินทริย์ มี ๕ ประการ
๕. พละ มี ๕ ประการ
๖. โภชณงค์ มี ๗ ประการ
๗. มรรค มี ๘ ประการ

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

๑. ถ้าเจริญ**สมถภาวนา** ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอานิสงส์ให้บรรลุ **ฌานสมาบัติ**
๒. ถ้าเจริญ**วิปัสสนาภาวนา** สติก็พิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้ **เกิดปัญญา** เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มี**อานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน**

การพิจารณาไตรลักษณ์ก็เพื่อให้รู้สภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายที่ยึดถือเป็นตัวตน เป็นชายหญิงนั้น ล้วนแต่เป็นเพียงรู้เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น และรูปนามเหล่านั้นยังมี

ลักษณะเป็น อนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา หาแก่นสารไม่ได้
เลย จะได้ไม่ติดอยู่ในความยินดีพอใจ อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้
ถึงการดับทุกข์ต่อไป

ฉะนั้นสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางสายเอก จัดว่าเป็นทางสาย
เดียวที่สามารถให้ผู้ที่ดำเนินตามทางนี้ ถึงความรอบรู้ความจริง
จนบรรลุพระนิพพาน

ดังนั้น**ผู้ปรารถนาจะบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ต้อง**
เริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้แจ้ง
ซึ่งพระนิพพาน

ญาณธรรม คือ ธรรมที่ควรรู้มีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

๑. **สังขาร** คือ ธรรมที่ปรุงแต่ง ได้แก่ จิต เจตสิก รูป

๒. **วิกาล** คือ ธรรมที่เปลี่ยนแปลงผันแปร ได้แก่ ธรรมที่
เปลี่ยนแปลง ผันแปรของสัตว์ ที่เป็นไปในภพต่าง ๆ

๑. **ลักษณะ** คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้รู้ให้เห็น ได้แก่ลักษณะ
ของสภาวะ

๒. **นิพพาน** คือ ธรรมที่พ้นจากกิเลส คือ อสังขตธรรม
อสังขตธรรมนี้เราก็จะมองเห็นเด่นชัดเช่นเดียวกัน

๓. **บัญญัติ** คือ ธรรมที่สมมติใช้พูดจาเรียกขานกัน ได้แก่
อตถบัญญัติ และสัททบัญญัติ

อารมณ์ของสติปัฏฐาน มี ๔ อย่าง คือ

๑. **กายานุปัตสนาสติปัฏฐาน** คือ สติที่ตั้งมั่นพิจารณา กายเนือง ๆ ได้แก่สติที่กำหนดรู้ ที่เรากำหนดอยู่ ณ บัดนี้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ได้แก่การเคลื่อนไหว กู้ เหยียด เหยียดขา เป็นต้น

เพื่อให้ตระหนักว่า การยืน การเดิน นั่ง นอน อันเป็น การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้น เกิดจากธาตุลมที่มีอยู่ใน ร่างกาย โดยอำนาจของจิต

ทางธรรมะ เรียกว่า รูป คือ รูปที่เกิดจากจิต หาได้มี ผู้ใดมาบังการแต่อย่างใดไม่ ในบางแห่งจะพบว่าพิจารณา กายในกาย หรือ **กายในอันเป็นภายใน กายในอันเป็น กายนอก** คำเหล่านี้เป็นภาษาธรรมะ อธิบายกันเป็นหลาย นัย เช่น

กายกายานุปัตสนี แปลว่าเห็นกายในกาย คำว่า **กาย** หมายถึง **รูปกับกาย** คือ **กัมมัชรูป** แต่ร่างกาย มีทั้งจิต เจตสิก และรูป ส่วนคำว่า **กายานุปัตสนี** หมายถึงเพียงให้ **กำหนดดูแต่รูปธรรม** เท่านั้น คือดูรูปอย่างเดียว ไม่ใช่ดูจิต เจตสิกที่มีอยู่ในร่างกายด้วย

คำว่า **ภายในกาย** หมายถึงว่า **รูปในรูป** แต่ในร่างกายนี้มีมากมายหลายรูป แต่ให้พิจารณาตุรูปเดียวในหลาย ๆ รูปนั้น

เช่นจะพิจารณาลมหายใจ เข้าออก พองหนอ ยุบหนอ คือ ลมหายใจเข้าก็พอง ลมหายใจออกก็ยุบ ก็พิจารณาว่าธาตุแต่รูปเดียว เรียกว่าอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ เรียกว่า อานาปานสติ

ส่วนคำว่า ภายในอันเป็นภายใน และภายในอันเป็นภายนอกนั้น ถ้าพิจารณาตุรูปในกายของตนเองก็เป็นภายใน รูปในกายผู้อื่นถือว่าเป็นภายนอก ดังนี้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนานี้ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ต่างกับพิจารณากายใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานให้เกิดฉานจิตหาได้ไม่

การพิจารณาเวทนา จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนามก็ดี เป็นธรรมชาติที่ไม่มีรูปร่างสัญญาณที่จะให้เห็นได้ด้วยตา จึงมิใช่รูปธาตุ แต่เป็นนามธาตุ

เวทนาจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นเมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับไปเอง หมดไปเอง เป็นต้น

อนึ่ง ความหมายเวทนาในเวทนานี้ และเวทนาในเวทนาอันเป็นภายใน ภายนอกก็เป็นทำนองเดียวกับภายในกายตามที่กล่าวมาแล้ว

ความจริงเวทนาจึงเกิดอยู่ทุกขณะ ไม่มีเวลาว่างเว้นเลย คนทั้งหลายก็รู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เพราะไปยึดว่า เราสุข เราทุกข์ จึงไม่อาจรู้สภาวะความเป็นจริงได้ เวทนานี้เวลาเกิดขึ้นก็จะเกิดแต่อย่างเดียว เป็นเจตสิกธรรม ปรุงแต่งให้จิตรับรู้

๓. **จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน** สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต ก็คือวิญญูณชั้นที่ กำหนดพิจารณาจิต ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด **จิตเป็นโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิ** หรือ **ไม่เป็นสมาธิ**

เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลภ โกรธ หลง หรือ ศรัทธา ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มา

ปรุ้งแต่ง เพื่อรับอารมณ์ เมื่อหมดเหตุปัจจัย อากาณนั้น ๆ ก็ดับไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

อันสภาวะธรรมที่เรียกว่า จิต นั้น เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน เห็นด้วยตาาก็ไม่ได้ จึงไม่ใช่รูปธรรม แต่เป็นนามธรรม เป็นนามจิต ไม่ใช่นามเจตสิก เช่นเวทนา เป็นต้น

ที่ว่าจิตในจิต หรือ จิตภายใน จิตภายนอกนั้น ก็เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเหมือนกัน

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม **มีนีวรณํ อุปาทานขันธ์ आयตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ** ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นสติในการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม **จึงกล่าวได้ว่า การพิจารณา กาย เวทนา และ จิต ย่อมรวมลงได้ใน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสิ้น**

สรุปแล้วการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดปัญญารู้ว่า **กายก็สักแต่ว่ากาย เวทนามก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต** ล้วนแต่เป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติหรือปัญญาที่รู้ก็เป็นเพียง
ธรรมชาติเท่านั้น

ธรรมานุสัสนาสติปัฏฐานนี้ พิจารณาทั้งรูปธรรม
นามธรรม **ปัญญารู้แจ้งเห็นชัดทั้งรูปทั้งนาม** แยกจากกัน
เป็นคนละสิ่งคนละส่วน **รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม** ไม่
ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รู้เห็นเช่นนี้ จัดว่าเข้าถึง **นาม**
รูปปริจเฉทญาณ อันเป็นญาณต้น ที่เป็นทางให้บรรลุถึง
มรรคและผลต่อไป

ผลที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นก็คือ

๑. พิจารณา **กายานุสัสนาสติปัฏฐาน** อารมณ์
ที่พิจารณาก็คือ **รูปขันธ์** เหมาะแก่กัมมัทธ
บุคคลที่มีต้นหาจริต เพราะนิमितที่ได้จากการ
พิจารณา ได้แก่ **อสุภสังขยา** จะประหาร **สุภ**
สังขยา
๒. พิจารณา **เวทนานุสัสนาสติปัฏฐาน**
อารมณ์ที่พิจารณา คือ **เวทนาขันธ์** ซึ่งเป็น
อารมณ์ละเอียด เหมาะแก่บุคคลซึ่งมีต้นหา

จริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณาได้แก่ **ทุกขสังขยา** ทำให้ประหาร **สุขสังขยา** เสียได้

๓. พิจารณา **จิตตานุปัตตสนาสติปฏิฐาน**
 อารมณ์ที่พิจารณาคือ **วิญญาณขันธ์** ซึ่งมี
 อารมณ์ไม่กว้างขวางนัก เหมาะแก่มัตถ
 บุคคลที่มีทิฏฐิจริต เพราะนิमितที่ได้จากการ
 พิจารณาได้แก่ **อนิจจสังขยา** ทำให้ประหาร
นิจจสังขยา เสียได้

๔. พิจารณา **ธรรมานุปัตตสนาสติปฏิฐาน**
 อารมณ์ที่พิจารณา คือ **ทั้งรูปทั้งนาม** ซึ่งมี
 อารมณ์กว้างขวางมาก เหมาะแก่บุคคลที่
 มีทิฏฐิจริต เพราะนิमितที่ได้จากการพิจารณา
 ได้แก่ **อนัตตสังขยา** ทำให้ประหาร **อัตต**
สังขยา เสียได้

ฉะนั้นการเจริญสติปฏิฐาน ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นรูปเห็น
 นามที่เคยเห็นว่า **สวยงาม** เห็นว่าเป็น **ความสุขสบาย** เห็นว่า
เที่ยง เห็นว่าเป็น **ตัวตน** จะได้ว่ารู้ว่าของจริงแท้นั้นเป็นประการใด

โดยการเข้าใจเห็นแจ้งว่า สภาวะนั้นประกอบด้วย **ไตร
ลักษณะ** คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** การเจริญสติปัฏฐาน ควร
กระทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะ