

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 4 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง โพรธิปักขียธรรมภาคปฏิบัติ
โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

โพธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ

www.jarun.org

โพธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ

พระภาวนาวิสฺฐิตคุณ

๕ ธันวาคม ๒๕๓๒

วันเนืองซึ่งเฝ้าภาคปฏิบัติธรรม แยกรูปแยกนามในโพธิปักขิยธรรมให้ญาติโยมฟัง เพื่อนำมาเป็นหลักปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

เหตุผลที่ให้ปฏิบัติโดยไม่หวังภาววิชาการ ให้ปฏิบัติค้นหาเหตุผลให้กุศลเกิดขึ้นจากวิธีปฏิบัติ ให้ผุดขึ้นมาในดวงใจเอง นั้น เพราะท่านทั้งความรู้เดิมที่เป็นที่รู้มานั้นในชีวิตของตนให้หมดจากจิตใจไป

การปฏิบัติจริงนั้น เกิดจากดวงใจคือภาวนา เป็นปัญญาใสสะอาด ผุดขึ้นมาเอง จึงจะเป็นการปฏิบัติได้ของจริงด้วยความถูกต้อง

ดังนั้นจึงต้อง ห้ามดูหนังสือ ห้ามคุยกัน ที่พูดมานาน คือ กินน้อย นอนน้อย ทำความเพียรมาก หากปฏิบัติได้ตามองค์ภาวนานี้ ก็จะพบวิชาการ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงศึกษาค้นพบด้วยพระองค์เอง เรียกว่าวิชาพ้นทุกข์ และมาแยกแยะออกไปในรูปนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ บอกหน้าที่การงาน พลละ ๕ ประการ เป็นต้น ก็ได้จากวิธีปฏิบัติภาวนานี้ทั้งหมด

พระอรหันต์สมัยพุทธกาล มี **พระมหากัสสปเถระ** เป็นประธานประชุมกันทำสังคายนา รวบรวมท่องจำแล้ว จารึกเป็นพระไตรปิฎก หยิบยกขึ้นมาเป็นวิชาการให้พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตราบนานทุกวันนี้

การแสวงหาที่สงบในอริยราวป่า คือรชขมูล เป็นการปฏิบัติให้จิตสงบ ในเมื่อจิตสงบไม่ฟังชานแล้ว ปัญญาที่เกิดขึ้นในสังขารที่ปรุงแต่ง เกิดเป็นวิญาณ แสดงท่าทีออกมา โดยแยก รูป แยกนาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ออกมาได้ โดยวิธีนี้ถือว่าเป็นข้อปฏิบัติ

แต่ **ปฏิบัติเกิดก่อนปรียติ** แน่ พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติก่อน จนสำเร็จสัมโพธิญาณแล้ว จึงได้แยกแยะออกไป เป็น **จิตเจตสิก รูป นิพพาน** ออกไปตามรูปการณอย่างนี้

ในการปฏิบัติจะเหลือ ๒ คือ **สติ สัมปชัญญะ** ที่กำหนด ใช้สติกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วจะเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือ **ความไม่ประมาท** ดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง นี่เป็นหลักปฏิบัติ

ต่อไปนี้จะบรรยาย **โพธิปักขิยธรรมภาคปฏิบัติ** ให้ญาติโยมฟัง

คำว่า **โพธิปักขิยธรรม** แยกออกแล้วมีความหมายอย่างนี้ **โพธิ** แปลว่า **รู้** โดยความหมายของคำว่าโพธินี้ หมายถึงการรู้ที่จะทำให้สิ้นอาสวะ คือ **รู้ริยสัจ ๔**

ปักขิยะ แปลว่า **ที่เป็นฝ่ายโพธิปักขิยธรรม** จึงหมายความว่า **ธรรมที่เป็นฝ่ายรู้ถึงมรรคผล** ถ้าจะแปลสั้น ๆ ก็ว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้ถึงการตรัสรู้ โพธิปักขิยธรรมนี้ แบ่งออกเป็น ๗ กอง รวมเป็นธรรมะ ๓๗ ประการ ในธรรม ๓๗ ข้อนี้ จะต้องรู้ธรรมที่ไม่ซ้ำกัน ๑๔ องค์ ขอให้ทำความเข้าใจไว้ก่อนตามที่กล่าวนี้

โพธิปักขิยธรรม ๗ กอง ได้แก่

๑. สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ
๒. สัมมปธาน มี ๔ ประการ
๓. อิทธิบาท มี ๔ ประการ
๔. อินทรีย์ มี ๕ ประการ
๕. พลละ มี ๕ ประการ



๖. โพชนงค์ มี ๗ ประการ

๗. มรรค มี ๘ ประการ

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

๑. ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอาณิสสให้บรรล **ฌานสมาบัติ**

๒. ถ้าเจริญ**วิปัสสนาภาวนา** สติก็พิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้ **เกิดปัญญา** เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มี**อาณิสสให้บรรลถึงมรรค ผล นิพพาน**

การพิจารณาไตรลักษณ์ก็เพื่อให้รู้สภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายที่ยึดถือเป็นตัวตน เป็นชายหญิงนั้น ล้วนแต่เป็นเพียงรูเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น และรูปนามเหล่านั้นยังมีลักษณะเป็น อนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา หาแก่นสารไม่ได้เลย จะได้ไม่ติดอยู่ในความยินดีพอใจ อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงการดับทุกข์ต่อไป
ฉะนั้นสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางสายเอก จัดว่าเป็นทางสายเดียวที่สามารถให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความรอบรู้ความจริงจนบรรล พระนิพพาน

ดังนั้น**ผู้ปรารถนาจะบรรลถึงมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เพื่อบรรลญาณธรรม** เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ญาณธรรม คือ ธรรมที่ควรรู้มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

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

๒. **วิกาล** คือ ธรรมที่เปลี่ยนแปลงผันแปร ได้แก่ ธรรมที่เปลี่ยนแปลง ผันแปรของสัตว์ ที่เป็นไปในภพต่าง ๆ

๓. **ลักษณะ** คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้รู้ให้เห็น ได้แก่ลักษณะของสภาวะ

๔. **นิพพาน** คือ ธรรมที่พ้นจากกิเลส คือ อสังขตธรรม อสังขตธรรมนี้เราจะมองเห็นเด่นชัดเช่นเดียวกัน

๕. **บัญญัติ** คือ ธรรมที่สมมติใช้พูดจาเรียกขานกัน ได้แก่ อัตถบัญญัติ และสัทบัญญัติ

อารมณ์ของสติปัฏฐาน มี ๔ อย่าง คือ

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ สติที่ตั้งมั่นพิจารณาภายในกาย ๆ ได้แก่สติที่กำหนดรู้ ที่เรากำหนดอยู่ ณ บัดนี้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ได้แก่การเคลื่อนไหว กู้เหยียด เหยียดขา เป็นต้น เพื่อให้ตระหนักว่า การยืน การเดิน นั่ง นอน อันเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้น เกิดจากธาตุลมที่มีอยู่ในร่างกาย โดยอำนาจของจิต

ทางธรรมะ เรียกว่า รูป คือ รูปที่เกิดจากจิต หาได้มีผู้ใดมาบงการแต่อย่างใดไม่ ในบางแห่งจะพบว่าพิจารณากายในกาย หรือ กายในอันเป็นภายใน กายในอันเป็นภายนอก คำเหล่านี้เป็นภาษาธรรมะ อธิบายกันเป็นหลายนัย เช่น กายกายานุปัสสนี แปลว่าเห็นภายในกาย คำว่า กาย หมายถึง **รูปกับกาย** คือ **กัมมวัชรูป** แต่ร่างกาย มีทั้งจิต เจตสิก และรูป ส่วนคำว่า กายานุปัสสนี หมายถึงให้ **กำหนดดูแต่รูปธรรม** เท่านั้น คือดูรูปอย่างเดียว ไม่ใช่อารมณ์ จิต เจตสิกที่มีอยู่ในร่างกายด้วย คำว่า กายในกาย หมายถึงตรงว่า **รูปในรูป** แต่ในร่างกายนี้มีมากมายหลายรูป แต่ให้พิจารณารูปเดียวในหลาย ๆ รูปนั้น เช่นจะพิจารณาลมหายใจ เข้าออก พองหนอ ยุบหนอ คือ ลมหายใจเข้าก็พอง ลมหายใจออกก็ยุบ ก็พิจารณาว่าโยธาธาตุแต่รูปเดียว เรียกว่าอานาปณสสติ ลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ เรียกว่า อานาปณสสติ

ส่วนคำว่า กายในอันเป็นภายใน และกายในอันเป็นภายนอกนั้น ถ้าพิจารณารูปในร่างกายของตนเองก็เป็นภายใน รูปในร่างกายผู้อื่นถือว่าเป็นภายนอก ดังนี้

๒. **เวทณานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การพิจารณาเวทนานี้ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ต่างกับพิจารณากาย ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมกกรรมฐานให้เกิดฌานจิตหาได้ไม่ การพิจารณาเวทนา จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทณาก็ดี เป็นธรรมชาติที่ไม่มีรูปร่างสัณฐานที่จะให้เห็นได้ด้วยตา จึงมิใช่รูปธาตุ แต่เป็นนามธาตุ

เวทนาจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย จะห้ามไม่ให้เกิดขึ้นห้ามไม่ได้ ครั้นเมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับไปเอง หหมดไปเอง เป็นต้น อนึ่ง ความหมายเวทนาในเวทนานี้ และเวทนาในเวทนาอันเป็นภายใน กายนอกก็เป็นทำนองเดียวกับกายในกายตามทีกล่ามาแล้ว



ความจริงเวทนาก็เกิดอยู่ทุกขณะ ไม่มีเวลาว่างวันเลย คนทั้งหลายก็รู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เพราะไปยึดว่า เราสุข เราทุกข์ จึงไม่อาจรู้สภาวะความเป็นจริงได้ เวทนานี้เวลาเกิดขึ้นก็จะเกิดแต่อย่างเดียว เป็นเจตสิกธรรม ประชุมแต่งให้จิตรับรู้

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต ก็คือวิญญาณขันธ์ ที่กำหนดพิจารณาจิต ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด **จิตเป็นโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิ หรือ ไม่เป็นสมาธิ** เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลก โกรธ หลง หรือ คร่ำครวญ ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เพื่อรับอารมณ์ เมื่อหมดเหตุปัจจัย อาการนั้น ๆ ก็ดับไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

อันสภาวะธรรมที่เรียกว่า จิต นั้น เป็นธรรมชาติที่ไม่มิตัวตน เห็นด้วยตาไม่ได้ จึงไม่ใช่รูปธรรม แต่เป็นนามธรรม เป็นนามจิต ไม่ใช่นามเจตสิก เช่นเวทนา เป็นต้น
ที่ว่าจิตในจิต หรือ จิตภายใน จิตภายนอกนั้น ก็เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเหมือนกัน

๔. **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม มี **นิเวรณ อปาทนขันธ์** **อายตนะ** **โพชนงค์** **อริยสัจ** ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นสติในการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม **จึงกล่าวได้ว่า การพิจารณา กาย เวทนา และจิต ย่อมรวมลงได้ใน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น**

สรุปแล้วการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดปัญญารู้ว่า **กายก็สักแต่ว่ากาย เวณาก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต** ล้วนแต่เป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติหรือปัญญาที่รู้ก็เป็นเพียงธรรมชาติเท่านั้น **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้** พิจารณาทั้งรูปธรรม นามธรรม **ปัญญาอันแจ้งเห็นชัดทั้งรูปทั้งนาม** แยกจากกันเป็นคนละสิ่งคนละส่วน **รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม** ไม่ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รู้เห็นเช่นนี้ จัดว่าเข้าถึง **นามรูปปริจเจตญาณ** อันเป็นญาณต้น ที่เป็นทางให้บรรลุถึงมรรคและผลต่อไป

ผลที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นก็คือ

๑. พิจารณา **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณ์ที่พิจารณาคือ **รูปขันธ์** เหมาะแก่กัมมชยบุคคลที่มีต้นเหงาจิต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ **อสุกขสัญญา** จะประหาร **สุกขสัญญา**

๒. พิจารณา **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณ์ที่พิจารณา คือ **เวทนาขันธ์** ซึ่งเป็นอารมณ์ละเอียด เหมาะแก่บุคคลซึ่งมีต้นเหงาจิต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ **ทุกขสัญญา** ทำให้ประหาร **สุขสัญญา** เสียได้

๓. พิจารณา **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณ์ที่พิจารณาคือ **วิญญาณขันธ์** ซึ่งมีอารมณ์ไม่กว้างขวางนัก เหมาะแก่กัมมชยบุคคลที่มีทวิจิตต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ **อนิจจสัญญา** ทำให้ประหาร **นิจจสัญญา** เสียได้

๔. พิจารณา **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อารมณ์ที่พิจารณา คือ **ทั้งรูปทั้งนาม** ซึ่งมีอารมณ์กว้างขวางมาก เหมาะแก่บุคคลที่มีทวิจิตต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ **อนัตตสัญญา** ทำให้ประหาร **อัตตสัญญา** เสียได้
ฉะนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นรูปเห็นนามที่เคยเห็นว่า **สวยงาม** เห็นว่าเป็น **ความสุขสบาย** เห็นว่า **เที่ยง** เห็นว่าเป็น **ตัวตน** จะได้ว่าของจริงแท้นั้นเป็นประการใด

โดยการเข้าใจเห็นแจ้งว่า สภาวะนั้นประกอบด้วย **ไตรลักษณ์** คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** การเจริญสติปัฏฐาน การกระทำด้วยความมโหฬารสัมปชัญญะ
