

## ปัญญาอบรมสมาธิ

### ศีล

ศีล เป็นรั้วกันความคะนองทางกายวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนอง เป็นผู้ที่สังคมผู้ติรังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใดๆ ก็ตาม ถ้ามีคนทุศีลไม่มีวางอายุทางความประพฤติแฝงอยู่ในสังคมและวงงานนั้นๆ แม้แต่คนเดียวหรือสองคน แน่ทีเดียวที่สังคมและวงงานนั้นๆ จะตั้งอยู่เป็นปีกแผ่นแน่นหนาไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายหรือบั่นทอนจากคนประเภทนั้น โดยทางใดก็ได้ ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ในเวลาที่สังคมนั้นผลอตัว เช่นเดียวกับอยู่ใกล้สรพิษตัวร้ายกาจ คอยแต่จะชบกัดในเวลาพลั้งเผลอฉะนั้น

ศีล จึงเป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้วางใจกัน ในทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่ส่วนเล็กน้อยไปถึงส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา ศีลมีหลายประเภท นับแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษาให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นศีลที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตน และรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกัน ต่อส่วนรวมที่เกี่ยวข้องแก่ผลได้เสีย อันอาจเกิดมีได้ในวงงานและสังคมทั่วไป

คนมีศีล ๕ ประจำตนคนเดียวหรือสองคน เข้าทำงานในวงงานหนึ่งวงงานใด จะเป็นงานบริษัท ห้างร้าน หรืองานรัฐบาลซึ่งเป็นงานแผ่นดินก็ตาม จะเห็นได้ว่า คนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือสองคนนั้น จะได้รับความนิยมชมชอบ ความไว้วางใจในกิจการนั้นๆ เช่น การเงิน เป็นต้น จากชุมชนในวงงานนั้นๆ เป็นอย่างยิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่หรือแม้เขาจะไปอยู่ไหนใด ก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีลก็แสดงว่าต้องมีธรรมประจำใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของอาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะที่เดียวกัน คนมีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีลด้วย ขณะใดที่เขาล่วงเกินศีลข้อใดข้อหนึ่ง ขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มีธรรม เพราะธรรมอยู่กับใจ ศีลอยู่กับกายวาจา แล้วแต่กายวาจาจะเคลื่อนไหวไปทางถูกหรือผิด ต้องสื่อถึงเรื่องของใจผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย

ถ้าใจมีธรรมประจำ กายวาจาต้องสะอาด ปราศจากโทษในขณะทำและพูด ฉะนั้น ผู้มีกายวาจาสะอาดจึงเป็นเครื่องประกาศให้คนอื่นเขารับว่า เป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรมประจำกาย วาจา ใจ จึงเป็นคนมีเสน่ห์ มีเครื่องดึงดูดใจประชาชนทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมนักชอบทุกยุคทุกสมัยไม่มีวันจืดจาง แม้ผู้ไม่สามารถกระทำกายวาจาให้เป็นอย่างเขาได้ ก็ยังรู้จักนิยมเลื่อมใสในคนผู้มีกาย วาจา ใจ อันมีศีลธรรม เช่นเดียวกับที่พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ฉะนั้นจึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือความดีความงาม เป็นสิ่งที่โลกต้องการอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลกเสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูกแปรสภาพจากธรรมชาติเดิม ออกมาสู่ระเบียบลัทธิประเพณี ซึ่งแยกออกไปตามความนิยมของชาติ ชั้น วรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรมกลายเป็นของชาติ ชั้น วรรณะ ไปตามความนิยมของลัทธินั้นๆ อันเป็นเหตุให้โลกติชมตลอดมา นอกจากนี้ว่านี้ ศีลธรรมย่อมเป็นคุณธรรมที่นำคุณนามั้ยไปสู่ความเจริญได้ทุกโอกาส ถ้าโลกยังสนใจที่จะนำเอาศีลธรรมไปเป็นเส้นบรรทัดตัดกาย วาจา ใจ ของตนให้เป็นไปตามอยู่

จะเห็นได้ง่ายๆ ก็คือ กาลใดที่โลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ กาลนั้นพึงทราบว่าเป็นโลกเริ่มขาดความสมบูรณ์ทางศีลธรรม ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่นานฤทธิ์ของโลกล้วนๆ จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เอง ก็ต้องแตกทลายลงทันทีทนอยู่ไม่ได้

เฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่งๆ ถ้าขาดศีลธรรมอันเป็นหลักของความประพฤติแล้ว แม้คู่สามีภรรยาที่ไว้ใจกันไม่ได้ คอยแต่จะเกิดความระแวงแคลงใจว่า คู่ครองของตนจะไปคบชู้กับชายอื่นหญิงอื่น อันเป็นเหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัวและทรัพย์สิน เพียงเท่านั้นความปวดร้าวภายในใจเริ่มฟักตัวขึ้นมาแล้ว ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงานอันเป็นหลักอาชีพประจำครอบครัว ตลอดลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตกแหลกลาญไปตามๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้นๆ เริ่มทำลายศีลธรรมของตน ยิ่งได้แตกจากศีลธรรมโดยประพฤติดังที่กล่าวแล้ว แน่ทีเดียวสิ่งที่มั่นคงทั้งหลายจะกลายเป็นกองเพลิงไปตามๆ กัน เช่นเดียวกับหม้อน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ ได้ถูกสิ่งอื่นกระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่บรรจุอยู่ในหม้อจะต้องแตกกระจายไปทันทีฉะนั้น

ดังนั้นเมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่ตราบใด ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่ตราบนั้น ใครจะคัดค้านหลักความจริง คือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมา

แต่กาลไหนๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในลัทธิธรรมชาตินั้น ไม่ต้องไปขอรับมาจากพระหรือจากใคร ตามวัดหรือตามสถานที่ต่างๆ แล้ว จึงจะเกิดเป็นศีลธรรมขึ้นมา แม้เพียงแต่ผู้รักษาความถูกต้องความดีงามประจักษ์แล้ว แล้วประพฤติแต่สิ่งถูกต้องและดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น เว้นการประพฤติสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อความถูกต้องความดีงามของตน เพียงเท่านั้น ก็พอจะทราบได้แล้วว่า ผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว

หนึ่งเหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพฤติ เกิดขึ้นจากลัทธิธรรมชาตินี้ กล่าวแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการคบค้าสมาคมกับนักปราชญ์ มีสมณะชีพราหมณ์ เป็นต้น ได้ศึกษาได้ถามจากท่านแล้วสมาทานนำมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เพียงเท่านั้นก็พอจะยังศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรมได้พอแก่การทรงตัวและครอบครัว ตลอดสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง ให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจ ในครอบครัวและส่วนรวม ขรवासปฏิบัติได้เพียงศีล ๕ ก็สามารถทำความอุ่งใจให้แก่ตนและครอบครัวโดยประจักษ์ใจ ตลอดเวลาที่ตนมีความประพฤติอยู่ในกรอบของศีลธรรม

ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่ความละเอียดตามอัธยาศัย ของผู้ใคร่ประพฤติตนในศีลธรรมชั้นสูงขึ้นไป ทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่ ย่อมมีกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้นๆ เมื่อสรุปความแล้ว ศีลทุกประเภทเป็นคุณสมบัติ เพื่อที่จะรักษาความคณองทางความประพฤติของกายและวาจา เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขสบายใจสำหรับท่านผู้ปฏิบัติถูก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ต้องการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกรายไป แต่สำหรับผู้เลวทรามไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขา แต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเดือดร้อนแก่โลกทุกเวลาที่ได้ช่องและโอกาส ศีลธรรมบางส่วนแม้แต่สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีได้ อย่างว่าแต่มนุษย์จะเป็นเจ้าของศีลธรรมโดยถ่ายเดียวเลย เราพอจะสังเกตได้ว่า สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีรัศมีแห่งธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่น สัตว์เลี้ยงในบ้านเรา

ผู้ที่มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจักษ์แล้วและความประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่นเป็นที่ไว้วางใจ และให้ความนิยามแก่ประชาชนตลอดกาลแล้ว ยังเป็นผู้มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้ วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติอันจำเป็นของโลกตลอดกาล

## สมาธิ

ธรรมกรรณฐานทุกบทเป็นรั้วกันความคะนองของใจ ใจที่ไม่มีกรรมฐานประจำ และควบคุม จึงเกิดความคะนองได้ทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก หนุ่มสาว เฒ่าแก่ชรา คนจน คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำ ปานกลาง คนตาบอด หูหนวก ตาดี หูดี ง่อยเปลี้ย เสียขา พิกลพิการ และอื่นๆ ไม่มีประมาณ ทางศาสนธรรมเรียกว่า ผู้ยังตกอยู่ในวัย ความคะนองทางใจ หมดความสง่าราศีทางใจ หาความสุขไม่ได้ อากัปกิริยาสุขทางใจ ตายแล้วขาดทุนทั้งชั้นทั้งล่อง เช่นเดียวกับต้นไม้ จะมีกิ่งก้านดอกผลดกหนาหรือไม่ ไม่ เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือโค่นลงแล้ว ย่อมเสียความเป็นสง่าราศีและผลประโยชน์ ฉะนั้น แต่ลำต้นหรือกิ่งก้านของต้นไม้ ก็ยังอาจจะมาทำประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่ เหมือนมนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจ ที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา จะหาจุดความสุขไม่ พบตลอดกาล แม้ความสุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นผู้แสวงหามาได้ ก็เป็น ความสุขชนิดเป็นบอบบาทที่จะเพิ่มความคะนองของใจ ให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ ถูก มากกว่าจะเป็นความสุขที่พึงพอใจ

ฉะนั้นสมาธิ คือ ความสงบหรือความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนอง ของใจที่ไม่อยากรับ “ยา” คือ กรรมฐาน ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจ ซึ่ง เคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัปนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝืนใจรับ “ยา” คือ กรรมฐาน การรับยาหมายถึง การอบรมใจของตนด้วยธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบ ความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือ น้อมธรรมเข้ามากำกับใจ ธรรมกำกับใจ เรียกว่า กรรมฐาน มี ๔๐ ห้อง ตามจริตินิสัยของบรรดาสัตว์ ไม่เหมือนกัน มี กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตวัตถาน ๑ และ อรูป ๔ จะ ขอยกมาพอประมาณ ที่ใช้กันโดยมาก และให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจ คือ

อาการของกาย ๓๒ มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนฺตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ที่ท่านเรียกว่า กรรมฐาน ๕ หรือ พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ ฯลฯ หรืออานาปานสติ (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน จะใช้ กรรมฐานอย่างเดียวกัน ย่อมเป็นการขัดต่อจริต ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เมื่อชอบบทใดก็ตก ลงใจนำบทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรมเกสา ก็นึกว่าเกสาขั้ อยู่ในใจ ไม่ออกเสียง เป็นคำพูดให้ได้ยินออกมาภายนอก (แต่ลำพังนึกเอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมทำนอง สวดมนต์ เพื่อให้เสียงผูกใจไว้ จะได้สงบก็ได้ ทำจนกว่าใจจะสงบได้ด้วยคำบริกรรม จึง

หยุด) พร้อมทั้งใจให้ทำความรู้สึกไว้กับผมบนศีรษะ จะบริการมบทใดก็ให้ทำความรู้อยู่กับกรรมฐานบทนั้น เช่นเดียวกับบริการมบทเสภา ซึ่งทำความรู้อยู่ในผมบนศีรษะฉะนั้น

ส่วนการบริการมบท พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ บทใดๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจไม่เหมือนบทอื่นๆ คือ ให้คำบริการมว่า พุทฺโธ เป็นต้น สัมพันธ์กันอยู่กับใจไปตลอดจนกว่าจะปรากฏ พุทฺโธ ในคำบริการมกับผู้รู้ คือ ใจเป็นอันเดียวกัน แม้ผู้จะบริการมบท ธมฺโม สงฺโฆ ตามจริต ก็พึงบริการมให้สัมพันธ์กันกับใจ จนกว่าจะปรากฏ ธมฺโม หรือ สงฺโฆ เป็นอันเดียวกันกับใจ ทำนองเดียวกับบท พุทฺโธ เกิดๆ

อานาปานสติภาวนา ถือลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นอารมณ์ของใจ มีความรู้และสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นการตั้งลม ควรตั้งที่ปลายจมูกหรือเพดานเพราะเป็นที่กระทบลมหายใจ พอถือเอาเป็นเครื่องหมายได้ เมื่อทำจนชำนาญ และลมละเอียดเข้าไปเท่าไร จะค่อยรู้หรือเข้าใจความสัมพันธ์ของลมเข้าไปโดยลำดับ จนปรากฏลมที่อยู่ท่ามกลางอก หรือลิ้นปี่แห่งเดียว ที่นี้จึงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ต้องกังวลออกมากำหนดหรือตามรู้ลมที่ปลายจมูกหรือเพดานอีกต่อไป

การกำหนดลมจะตามด้วย พุทฺโธ เป็นคำบริการมกำกับลมหายใจเข้าออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุงผู้รู้ให้เด่น จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนด จงกำหนดลงที่ลมหายใจท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่โดยเฉพาะ ทั้งนี้สำคัญอยู่ที่ตั้งสติ จงตั้งสติกับใจ ให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้าและลมออก สั้นหรือยาว จนกว่าจะรู้ชัดในลมหายใจ มีความละเอียดเข้าไปทุกที และจนปรากฏความละเอียดของลมกับใจเป็นอันเดียวกัน

ที่นี่ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริการมใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออกและสั้นยาวตลอดคำบริการมนั้นๆ ก็เพื่อจะให้จิตถึงความละเอียดเมื่อถึงลมละเอียดที่สุด จิตจะปรากฏมีความสว่างไสว เยือกเย็นเป็นความสงบสุขและรู้จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลดละความเกี่ยวข้อง ในขณะนั้นไม่มีความกังวล เพราะจิตวางภาระ มีความรู้จำเพาะใจดวงเดียว คือ ความเป็นหนึ่ง (เอกัคคตารมณ์) นี้คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ในกรรมฐานบทอื่นพึงทราบว่ ผู้ภาวนาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันกับบทนี้

การบริการมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้น ๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองของใจได้เป็นลำดับ จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจ มีอารมณ์อันเดียว คือ รู้จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใด ๆ ไม่มีสิ่งมาทวนใจให้เอนเอียง เป็นความสุข

จำเพาะใจ ปรากฏจากความเสกสรรหรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นความอัศจรรย์ในใจ ที่ไม่เคยประสบมาแต่กาลไหนๆ และเป็นความสุขที่ดูดีมีดีกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

อนึ่งพึงทราบ ผู้บริการมบทรธรรมฐานนั้นๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐาน ที่ตนกำลังบริกรรมนั้นขึ้นที่ใจ ในขณะที่กำลังบริกรรมอยู่ก็ได้ เช่น ปรากฏผมขน เล็บ ฟัน หน้ เนื้อ เอ็น กระตุก เป็นต้น อาการใดอาการหนึ่ง ประจักษ์กับใจ เหมือนมองเห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนี้ พึงกำหนดดูอาการที่ตนเห็นนั้นให้ชัดเจน ตัดใจ และกำหนดให้ตั้งอย่างนั้นได้นาน และตัดใจเท่าไรยิ่งดี เมื่อตัดใจแนบสนิทแล้วจงทำความแยบคายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้น โดยเป็นของปฏิกุศลโสโครก ทั้งอาการส่วนใน และอาการส่วนนอกของกายโดยรอบ และแยกส่วนของกายออกเป็นส่วนๆ หรือเป็นแผนกๆ ตามอาการนั้นๆ โดยเป็นกองผม กองขน กองเนื้อ กองกระตุก ฯลฯ

เสร็จแล้วกำหนดให้เนาเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้ แร้ง กา หมา กินบ้าง กำหนดให้แตกลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง เป็นต้น การทำอย่างนี้เพื่อความชำนาญ คล่องแคล่วของใจในการเห็นกาย เพื่อความเห็นจริงในกายว่ามีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อความบรรเทาและตัดขาดเสียได้ซึ่งความหลงกาย อันเป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหา คือ ความคะนองของใจ ทำอย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งดี ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกที ข้อสำคัญเมื่อปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกายที่ปรากฏ จงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจนตัดใจจริง ๆ จะเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชตน จะเกิดขนพองสยองเกล้า น้ำตาไหลลงทันที อนึ่งผู้ที่ปรากฏกายขึ้นเฉพาะหน้าในขณะภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว และจะทำปัญญาให้แจ่มไปพร้อมๆ กันกับความสงบของใจที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกาย จงทราบว่า การบริกรรมภาวนาทั้งนี้ ก็เป็นการภาวนา เพื่อจะยังจิตให้เข้าสู่ความสงบสุขเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้อระแวงสงสัยที่ตรงไหนว่า จิตจะไม่หยั่งลงสู่ความสงบ และเห็นภัยด้วยปัญญาในวาระต่อไป จงทำความมั่นใจในบทภาวนา และคำบริกรรมของตนอย่าท้อถอย ผู้ดำเนินไปโดยวิธีใด พึงทราบว่า ดำเนินไปสู่จุดประสงค์เช่นเดียวกัน และจงทราบว่า บทธรรมทั้งหมดนี้ เป็นบทธรรมที่จะนำใจไปสู่สันติสุข คือ พระนิพพาน อันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไป ฉะนั้น จงทำตามหน้าที่แห่งบทภาวนาของตน อย่าพะวักพะวนในกรรมฐานบทอื่นๆ จะเป็นความล่งเลงสงสัย ตัดสินใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคแก่ความจริงใจตลอดกาล จงตั้งใจทำด้วย

ความมีสติจริงๆ และอย่าเรียงศีล สมาธิ ปัญญา ให้นอกไปจากใจ เพราะกิเลสคือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อยู่ที่ใจ ใครไม่ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิด มันก็เกิดกิเลส ขึ้นมาที่ใจดวงนั้น ไม่ได้กำหนดหรือนัดกันว่า ใครจะมาก่อนมาหลัง มันเป็นกิเลสมาที่ เดียว กิเลสชนิดไหนมา มันก็ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องของกิเลสมันจะต้องเป็น กิเลสเรื่อยไปอย่างนี้ กิเลสตัวไหนจะมาก่อนมาหลังเป็นไม่เสียผล ทำให้เกิดความร้อนได้ ทั้งนั้น วิธีการแก้กิเลสอย่าคอยให้ศีลไปก่อน สมาธิมาที่สอง ปัญญามาที่สาม นี้เรียกว่า ทำสมาธิเรียงแบบ เป็นอดีต อนาคตเสมอไป หากความสงบสุขไม่ได้ตลอดกาล

### ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอมโยนโดยทางบริกรรมไม่ ได้ ต้องภาวนาด้วยวิธีปราบปรามขู่เข็ญ คือค้นคิดหาเหตุผลในสิ่งที่จิตติดข้องด้วยปัญญา แล้วแต่ความแสบคายของปัญญา จะหาอุบายทรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจยอมจำนน ตามปัญญาว่า เป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว ใจจะพุ่งชานไปไหนไม่ได้ ต้องหยั่งเข้าสู่ความ สงบเช่นเดียวกับสัตว์พาหนะตัวคะนอง ต้องฝึกฝนทรมานอย่างหนักจึงจะยอมจำนนต่อ เจ้าของ

ฉะนั้นในเรื่องนี้จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ต้นไม้บางประเภท ตั้งอยู่ โดดเดี่ยวไม่มีสิ่งเกี่ยวข้อง ผู้ต้องการต้นไม้นั้นก็ต้องตัดด้วยมีดหรือขวาน เมื่อขาดแล้ว ไม้ต้นนั้นก็ล้มลงสู่จุดที่หมาย แล้วนำไปได้ตามต้องการ ไม่มีความยากเย็นอะไรนัก แต่ ไม้อีกบางประเภท ไม่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว ยังเกี่ยวข้องอยู่กับกิ่งแขนงของต้นอื่นๆ อีกมาก ยากที่จะตัดให้ลงสู่ที่หมายได้ ต้องใช้ปัญญาหรือสายตาตรวจดูสิ่งเกี่ยวข้องของต้นไม้ นั้น โดยถี่ถ้วน แล้วจึงตัดต้นไม้ขึ้นให้ขาด พร้อมทั้งตัดสิ่งเกี่ยวข้องจนหมดสิ้นไป ไม้ย่อมตก หรือล้มลงสู่ที่หมายและนำไปได้ตามความต้องการนั้นได้ จริตนิสัยของคนเราก็ฉนั้น

คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก เพียงใช้คำบริกรรม ภาวนา พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็ได้รับความสงบ เยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญา ให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบายที่ เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา แต่คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมาอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้น ไม่ สามารถที่จะยังจิตให้ยังลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัด ต้นเหตุของความฟุ้งชานด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้

อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นคนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ ตามชื่อหัวเรื่องที่ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อย่างยึดปริยัติจนเกิดกิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวางปริยัติจนเลยศาสดา ผิดพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าทั้งสองนัย คือ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็นอดีตอนาคตไป ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบัน คือ เฉพาะหน้า มีธรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีข้อข้องใจ ตัดสินใจลงไม่ได้ว่าถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้ว จึงตรวจสอบกับปริยัติ แต่จะตรวจสอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ ไม่ใช่ความรู้ที่เกิดจากภาวนา ใช้ไม่ได้

สรุปความ ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์สมณะ คือ คำบริกรรมด้วยธรรมบทใด ก็บริกรรมบทนั้น ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาสกัดกันโดยอุบายต่างๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นพี่เลี้ยงเพื่อความสงบเสมอไป ผลรายได้จากการอบรมทั้งสองวิธีนี้ คือ ความสงบและปัญญา อันจะมีรัศมีแผ่ขึ้นจากความสงบนั้นๆ

### สมาธิ

สมาธิ ว่าโดยชื่อและอาการแห่งความสงบ มี ๓ คือ

ขณิกสมาธิ ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราวแล้วถอนขึ้นมา

อุปจารสมาธิ ท่านว่า รวมเฉียดๆ นานกว่าขณิกสมาธิ แล้วถอนขึ้นมา จากนี้ขอแทรกที่ศนะของ “ธรรมปา” เข้าบ้างเล็กน้อย อุปจารสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ไม่อยู่กับที่ถอยออกมาเล็กน้อย แล้วตามรู้เรื่องต่างๆ ตามแต่จะมาสัมผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมา ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิมิตเกิดกับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิมิตที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตายและเน่าพองอยู่ต่อหน้า เป็นผีตาย และเน่าพองอยู่ต่อหน้าบ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพเขากำลังไหม้ผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้น ที่ปรากฏลักษณะนี้ ผู้ฉลาดก็ถือเอาเป็น อุกคณิมิตเพื่อเป็นปฏิภาคนิมิตได้ เพราะจะยังสมาธิให้แน่นหนา และจะยังปัญญาให้คมกล้า



ได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้าต่อเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิมิตนั้น ๆ เสมอไป

แต่ผู้ซึ่งฉลาดทราบดีแล้วอาจจะทำให้เสีย เพราะสมาธิประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัวมีมาก เช่น ปรากฎมีคน รูปร่าง สีสัน วรรณะ น่ากลัว ทำท่าจะฆ่าฟัน หรือจะกินเป็นอาหาร อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้าหาญต่อเหตุการณ์แล้ว ก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น ยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิมิตหรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก สำหรับผู้มักกลัว ปกติก็แสหาเรื่องกลัวอยู่แล้ว ยิ่งปรากฏนิมิตที่น่ากลัวก็ยิ่งไปใหญ่ ดีไม่ดีอาจจะเป็นบ้าขึ้นในขณะนั้นก็ได้

ส่วนนิมิตนอกที่ผ่านมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิมิตนอก หรือนิมิตเกิดกับตัวนั้น ต้องผ่านนิมิตใน ซึ่งเกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถรู้ได้ นิมิตนอกนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ของคนหรือสัตว์ เปรต ภูตผี เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น เช่นเดียวกับเราสนทนากันกับแขกที่มาเยี่ยม เรื่องปรากฏขึ้นจะนานหรือไม่นาน แล้วแต่เหตุการณ์จะยุติลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลงเรื่องอื่นแฝงเข้ามาต่อกันไปอีกไม่จบสิ้นลงง่าย ๆ เรียกว่า สันบ้างยาวบ้าง เมื่อจบลงแล้วจิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กินเวลาหลายชั่วโมง

สมาธิประเภทนี้แม้รวมนานเท่าใดก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้วก็ไม่มีกำลังเพิ่มสมาธิให้แน่นหนา และไม่มีกำลังหนุนปัญญาได้ด้วย เหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป ธาตุชั้นธรมย่อมไม่มีกำลังเต็มที่ ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้วอยู่กับที่ พอถอนขึ้นมาปรากฏเป็นกำลังหนุนสมาธิให้แน่นหนา เช่นเดียวกับคนนอนหลับสนิทไม่ฝัน พอตื่นขึ้นธาตุชั้นธรมยี่สิบมีกำลังดี ฉะนั้นสมาธิประเภทนี้ ถ้ายังไม่ชำนาญ และรอบคอบด้วยปัญญา ก็ทำให้เสียคน เช่นเป็นบ้าไปได้ โดยมากนักภาวนาที่เขาเล่าลือกันว่า “ธรรมแตก” นั้น เป็นเพราะสมาธิประเภทนี้ แต่เมื่อรอบคอบดีแล้วก็ยังเป็นประโยชน์เกี่ยวกับเหตุการณ์ได้ดี

ส่วนอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจากจิตตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนั้น เป็นนิมิตที่ควรแก่การปฏิบัติในหลักภาวนา ของผู้ต้องการอุบายแยกคายด้วยปัญญาโดยแท้ เพราะเป็นนิมิตที่เกี่ยวข้องกับอริยสัจ นิมิตอันหลังต้องน้อมเข้าหา จึงจะเป็นอริยสัจได้บ้าง แต่ทั้งนิมิตเกิดกับตน และนิมิตผ่านมาจากภายนอก ถ้าเป็นคนฉลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ปัญญาและความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว เช่น ฐุเป็นตัวอสรพิษ เขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จากงูก็ยังได้ วิธีปฏิบัติในนิมิตทั้งสองซึ่งเกิดจากสมาธิประเภทนี้ นิมิตที่เกิดจากจิตที่เรียกว่า “ นิมิต

ใน” จงทำปฏิภาค มีแบ่งแยก เป็นต้น ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว นิमितที่ผ่านมา อันเกี่ยวแก่คนหรือสัตว์ เป็นต้น ถ้าสมาธิยังไม่ชำนาญ จงตบไว้ก่อนอย่าด่วนสนใจ เมื่อสมาธิชำนาญแล้ว จึงปล่อยจิตออกรู้ตามเหตุการณ์ปรากฏ จะเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตอนาคตไม่น้อยเลย สมาธิประเภทนี้เป็นสมาธิที่แปลกมาก อย่าด่วนเพลิดเพลिनและเสียใจในสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว จงทำใจให้กล้าหาญขณะที่นิมิตนานาประการเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ เบื้องต้นให้น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ ขณะนิมิตปรากฏขึ้นจะไม่ทำให้เสีย

แต่พึงทราบว่ สมาธิประเภทนี้มีนิมิตนี้ไม่มีทุกรายไป รายที่ไม่มีก็คือเมื่อจิตสงบแล้ว รวมอยู่กับที่ จะรวมนานเท่าไร ก็ไม่ค่อยมีนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกง่าย ๆ ก็คือ รายที่ปัญญาอบรมสมาธิ แม้สงบรวมลงแล้วจะอยู่นานหรือไม่นานก็ตามก็ไม่มีนิมิต เพราะเกี่ยวกับปัญญาแฝงอยู่กับองค์สมาธินั้น ส่วนรายที่สมาธิอบรมปัญญา มักจะปรากฏนิมิตแทบทุกรายไป เพราะจิตประเภทนี้รวมลงอย่างรวดเร็วที่สุด เหมือนคนตกบ่อ ตกเหวไม่ค่อยระวังตัว ลงรวดเดียวก็ถึงที่พักของจิต แล้วก็ถอนออกมารู้เหตุการณ์ต่าง ๆ จึงปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาในขณะนั้น และก็เป็นนิสัยของจิตประเภทนี้แทบทุกรายไป แต่จะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตาม ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญประจำสมาธิประเภทนั้น ๆ เมื่อถอนออกมาแล้ว จงไตร่ตรองธาตุชั้นธด้วยปัญญา เพราะปัญญากับสมาธิเป็นธรรมคู่เคียงกัน จะแยกจากกันไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้าต้องใช้ปัญญาหนุนหลัง ขอยุติเรื่องอุปจารสมาธิ แต่เพียงเท่านี้

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ละเอียดและแน่นหนามั่นคง ทั้งรวมอยู่ได้นาน จะให้รวมอยู่หรือถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ สมาธิทุกประเภทพึงทราบว่า เป็นเครื่องหนุนปัญญาได้ตามกำลังของตน คือ สมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ก็หนุนปัญญาอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้น ๆ ไป แล้วแต่ผู้มีปัญญาจะนำออกใช้ แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะติด เพราะเป็นความสุข ในขณะที่จิตรวมลงและพักอยู่ การที่จะเรียกว่าจิตติดสมาธิ หรือติดความสงบได้นั้นไม่เป็นปัญหา ในขณะที่จิตพักรวมอยู่ จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามขั้นของสมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตถอนขึ้นมาแล้วยังอาศัยในความพักของจิต ทั้ง ๆ ที่ตนมีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาไตร่ตรอง และมีความสงบจนพอตัว ซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังไม่พยายามที่จะอยู่ในความสงบไม่สนใจในปัญญาเลย อย่างนี้เรียกว่า ติดสมาธิถอนตัวไม่ขึ้น

## ปัญญา

ทางที่ถูกและราบรื่นของผู้ปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตได้รับความสงบพอเห็นทางแล้ว ต้องฝึกหัดจิตให้คิดค้นในอาการของกาย จะเป็นอาการเดียวหรือมากอาการก็ตาม ด้วยปัญญาคลี่คลายดูกายของตน เริ่มตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่่น้อย ไล่ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า ๆ ฯลฯ ที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ของกาย สิ่งเหล่านี้ตามปกติเต็มไปด้วยของ ปฏิภูลนำเกลียดตลอดเวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะสวยงามตามโมหนิยม ยังเป็นอยู่ที่ ปฏิภูล ตายแล้วยิ่งเป็นมากขึ้นไม่ว่าสัตว์ บุคคล หญิงชาย มีความเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งที่แปลกกว่านี้ไม่มี ใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้

ความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ก็กายอันนี้ ทุกข์ ความลำบากก็กายอันนี้ อนตตา ปฏิเสธความประสงค์ของสัตว์ทั้งหลายก็กายอันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็อยู่ที่กายอันนี้ ความหลงสัตว์หลงสังขารก็หลงกายอันนี้ ความถือสัตว์ถือสังขารก็ถือกายอันนี้ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารก็พลัดพรากจากกายอันนี้ ความหลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่อยากตายก็หวังกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะกายอันนี้ ความทุกข์ทรมานแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งว่อนไปมาหาอยู่หากิน ไม่มีวันไม่มีคืน ก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้ มหาเหตุมหาเรื่องใหญ่โตในโลก ที่เป็นกัจจกรผันมนุษย์และสัตว์ไม่มีวันลืมนตาเต็มดวง ประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายเป็นเหตุ กิเลสท่วมหัวจนเอาตัวไม่รอดก็เพราะกายอันนี้ สรุปความเรื่องในโลก คือเรื่องเพื่อกายอันเดียวนี้ทั้งนั้น

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้งประจักษ์กับใจ ด้วยปัญญาอยู่อย่างนี้ ไม่มีวันหยุดยั้ง กิเลสจะยกกองพลมาจากไหนใจจึงจะสงบไม่ได้ ปัญญาอ่านประกาศความจริงให้ใจฟังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะฝืนความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจากใจ ปัญญาที่เกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเรา จะไม่ได้ได้อย่างไร เมื่อปัญญาเป็นไปในกายอยู่อย่างนี้ จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า ? เมื่อเห็นกายแจ้งประจักษ์ใจด้วยปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเบื่อหน่ายในกายตนและกายคนอื่น สัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดีในกาย แล้วถอนอุปาทานความถือมั่นในกาย โดยสมุจเฉทปหาน พร้อมทั้งความรู้เท่ากายทุกส่วน ไม่หลงรักหลงชังในกายใด ๆ อีกต่อไป

การที่จิตใช้กล้อง คือ ปัญญา ท่องเที่ยวในเมือง “กายนคร” ย่อมเห็น “กายนคร” ของตน และ “กายนคร” ของคนและสัตว์ทั่วไปได้ชัด ตลอดจนทางสามแพร่ง คือ ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนตตา และทางสี่แพร่ง คือ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งตรอกของทางสายต่าง ๆ คือ อาการของกายทุกส่วน พร้อมทั้งห้องน้ำ คร้วไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย) แห่งเมืองกายนคร จัดเป็น โลภวิทู ความเห็นแจ้งในกายนคร ทั้งทั้งไตรโลกธาตุก็ได้ด้วย ยถาภูตญาณทัสสนะ ความเห็นตามเป็นจริงในกายทุกส่วน หมดความสงสัยในเรื่องของกายที่เรียกว่า รูปธรรม

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปัสสนาเกี่ยวกับ นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นส่วนหนึ่งของชั้นห้า แต่ละเอียดไปกว่ารูปชั้นนี้ คือ กาย ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่รู้ได้ทางใจ เวทนา คือ สิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง สัญญา คือ ความจำ เช่น จำชื่อจำเสียง จำวัตถุสิ่งของ จำบาลี คาคา เป็นต้น สังขาร คือ ความคิด ความปรุง เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลาง ๆ ไม่ได้ ไม่ชั่ว หรือ ปรุงอดีตอนาคต เป็นต้น และ วิญญาณ ความรับรู้ คือ รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส และธรรมารมณฺ์ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นอาการของใจ ออกมาจากใจ รู้ได้ที่ใจ และเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจยังไม่รอบคอบ จึงจัดว่า เป็นเครื่องปกปิดความจริงได้ด้วย

การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ ต้องพิจารณาด้วยปัญญา โดยทางไตรลักษณ์ล้วน ๆ เพราะชั้นเหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตนทุกอาการที่เคลื่อนไหว แต่วิธีพิจารณาในชั้นนี้ ทั้งสี่นี้ ตามแต่จริตจะชอบในชั้นใด ไตรลักษณ์ใด หรือทั่วไปในชั้น และไตรลักษณ์นั้น ๆ จงพิจารณาตามจริตชอบในชั้นและไตรลักษณ์นั้น ๆ เพราะชั้นและไตรลักษณ์หนึ่ง ๆ เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงชั้นหรือไตรลักษณ์เดี๋ยวก็น่าเป็นเหตุให้ความเข้าใจหยั่งทราบไปในชั้นและไตรลักษณ์อื่น ๆ ได้โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน เพราะชั้นและไตรลักษณ์เหล่านี้มีอริยสังขารเป็นรั้วกันเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารลงในที่แห่งเดียว ย่อมชิมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนใหญ่รับรองไว้แล้วฉะนั้น

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงตั้งสติและปัญญาให้เข้าใกล้ชิดต่อนามธรรม คือ ชั้นสี่นี้ ทุกขณะที่ชั้นนั้น ๆ เคลื่อนไหว คือ ปรากฎขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งตามความจริงของเขา ซึ่งแสดงหรือประกาศตนอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบแม้แต่ขณะเดียว ทั้งภายใน ทั้งภายนอก ทั่วโลกธาตุ

ประกาศเป็นเสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พุดง่าย ๆ ก็คือ ธรรมทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระตลอดกาล ใครหลง ไปยึดเข้าก็พบแต่ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้งใจตรอมใจ นักเข้าก็นอนหลับนอนไม่ได้ น้ำตาไหลจนจะกลายเป็นแม่น้ำลำคลองไหลนองตลอดเวลา และตลอดอนันตกาลที่ สัตว์ยังหลงข้องอยู่ ชี้ให้เห็นง่าย ๆ ชั้นนี้ทั้งห้าเป็นบ่อหลังน้ำตาของสัตว์ผู้ลุ่มหลงนั่นเอง การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาชอบในชั้นนี้และสภาวะธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะประหยัดน้ำตา และตัดภพชาติให้น้อยลง หรือให้ขาดกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าของทุกข์ ให้ได้รับสุขอย่าง สมบูรณ์นั่นเอง

สภาวะธรรมมีชั้นเป็นต้นนี้ จะเป็นพิษสำหรับผู้ยังลุ่มหลง ส่วนผู้รู้เท่าทันชั้นนี้และ สภาวะธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้จะสามารถทำพิษอะไรได้ และท่านยังถือเอาประโยชน์จาก สิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวากหนามที่มีอยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็น อันตราย แต่ถ้ารู้ว่าเป็นหนามแล้วนำไปทำรั้วบ้านหรือกั้นสิ่งปลูกสร้าง ก็ได้รับประโยชน์ เท่าที่ควรจะนั้น เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติ จงทำความแยบคายในชั้นนี้และสภาวะธรรมด้วยดี สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุกขณะ จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญาว่าอย่างไรจะ รอบคอบและรู้เท่าทัน จงถือเป็นภาระสำคัญประจำอิริยาบถ อย่าได้ประมาทอนใจ

ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากชั้นนี้และสภาวะธรรมทั่วไปในระยนี้ จะปรากฏทางสติ ปัญญาไม่มีเวลาจบสิ้น และเทศน์ไม่มีจำนวนทางสำนวนโวหาร ประกาศเรื่องไตรลักษณ์ ประจำตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งเป็นระยะที่ปัญญาของเรา ควรแก่การฟังแล้ว เหมือนเราได้ไตร่ตรองตามธรรมเทศนาของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ้ง นั้นเอง ชั้นนี้นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าการเพลิดเพลิดเต็มที ในการค้นคิดตามความจริงของชั้นนี้ และสภาวะธรรมที่ประกาศความจริงประจำตน แทบไม่มีเวลาหลับนอน เพราะอำนาจ ความเพียรในหลักธรรมชาติ ไม่ขาดวรรคขาดตอนโดยทางปัญญา สืบต่อในชั้นนี้หรือ สภาวะธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะพบความจริงจากชั้นนี้และสภาวะธรรม ประจักษ์ใจขึ้นมาด้วยปัญญาว่า แม้ชั้นนี้ทั้งมวลและสภาวะธรรมทั่วไปตลอดไตรโลกธาตุ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาของเขาอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสตัณหาตามโมห นิยมแต่อย่างใด

อุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่โจรลักไปก็พลอยเป็นเรื่องราวไปตาม โจร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนสอบสวนดูถ้วนถี่ จนได้พยานหลักฐานเป็นที่พอใจแล้ว ของกลางจับได้ก็ส่งคืนเจ้าของเดิม หรือเก็บไว้ในสถานที่ควรไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้า

หน้าที่ก็มีได้ตั้งใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับโจร เจ้าหน้าที่ที่จะต้องเกี่ยวข้องกับโจรและจับตัวไปสอบสวนตามกฎหมาย เมื่อได้รับความตามพยานหลักฐานถูกต้องตามกฎหมายว่าเป็นความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมายและปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิดและไม่มีส่วนเกี่ยวข้องออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิมฉันใด เรื่องอวิชชาจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายก็ฉันนั้น

ชั้นและสภาวะธรรมทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ไม่มีความผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็นเรื่องไปด้วย เพราะจิตผู้ฝังอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่าอวิชชาคือใคร อวิชชากับจิตจึงกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน เป็นจิตหลงไปทั้งดวง เทียบก่อเรื่องรัก เรื่องชัง ฝังไว้ตามธาตุชั้น คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และฝังรักฝังชังไว้ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดไตรโลกธาตุ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและรักชังยึดถือจากใจดวงลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุ ใจอวิชชาดวงนี้จึงเกี่ยวเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไปได้ทุกกำเนิด ไม่ว่าจะสูง ต่ำ ดี ชั่ว ในภพทั้งสามนี้

แม้จะแยกกำเนิดของสัตว์ที่ต่างกันในภพนั้นๆ ไว้มากเท่าไร ใจดวงอวิชชานี้สามารถจะไปถือเอากำเนิดในภพนั้นๆ ได้ตามแต่ปัจจัยเครื่องหนุนของจิตดวงนี้ มีกำลังมากน้อยและดีชั่วเท่าไร ใจดวงนี้ต้องไปเกิดได้ตามโอกาสที่จะอำนวย ตามสภาวะทั้งหลายที่ใจดวงนี้มีความเกี่ยวข้อง จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะอำนาจอวิชชาอันเดียวเท่านั้น จึงก่อเหตุร้ายป้ายสีไปทั่วไตรโลกธาตุให้แปรสภาพคือ ธาตุล้วนๆ ของเดิมไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล และเป็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา) นิยม เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า ชั้นห้าและสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง เป็นแต่พลอยมีเรื่อง เพราะอวิชชาเป็นผู้เรื่องอำนาจ บันดาลให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปตามอย่างนี้แล้ว ปัญญาจึงตามค้นลงที่ต้นตอ คือจิตดวงรู้อันเป็นบ่อเกิดของเรื่องทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้งตลอดอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยความไม่วางใจในความรู้อันนี้

เมื่อสติปัญญาที่ได้ฝึกซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่ ได้แผ้วถล่อมและฟาดฟันเข้าไปตรงจุดใหญ่ คือ ผู้รู้ที่เต็มไปด้วยอวิชชาอย่างไม่มีร้อ ต่อยุทธกันทางปัญญา เมื่ออวิชชาทนต่อดาบเพชร คือสติปัญญาไม่ไหวก็ทลายลงจากจิตที่เป็นแทนบัลลังก์อันประเสริฐของอวิชชามาแต่กาลไหนๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลายตายลงไปแล้วด้วยอำนาจ “มรรคญาณ” ซึ่งเป็นอาวุธทันสมัย เพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้ง

หลายที่ได้ถูกอวิชชาดขี่บังคับเอาไว้มาเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วน ก็ได้ถูกเปิดเผยขึ้นมา เป็นของกลาง คือ เป็นความจริงล้วน ๆ ทั้งสิ้น ธรรมที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย “ยถาภูตญาณทัสสนะ” เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างเปิดเผย ไม่มีอะไรปิดบังแม้แต่น้อย

เมื่ออวิชาเจ้าผู้ปกครองนครวิภูฏะตายไปแล้วด้วยอาวุธ คือ ปัญญาญาณ พระนิพพานจะทนต่อความเปิดเผยของผู้ทำจริง รู้จริง เห็นจริงไปไม่ได้ แม้สภาวะธรรมทั้งหลาย นับแต่ชั้นห้า อายตนะภายใน ภายนอก ทว่าทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้เป็นธรรมเปิดเผยตามความจริงของตน จึงไม่ปรากฏว่าจะมีอะไรที่เป็นข้าศึกแก่ใจต่อไปอีก นอกจากจะปฏิบัติขั้นห้า พอให้ถึงกาลอันควรอยู่ควรไปของเขาเท่านั้น ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มีอวิชา คือความรู้โกหกอันเดียวเท่านั้น เทียวรังแกและกีดขวางต่อสภาวะให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน อวิชาดับอันเดียวเท่านั้น โลก คือสภาวะทั่ว ๆ ไปก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไปตำหนิตรมให้เขาเป็นอย่างไรต่อไปได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือนามได้ถูกเจ้าหน้าที่ฆ่าตายแล้ว ชาวเมืองพากันอยู่สบายหายความระวังภัยจากโจรจะนั้น ใจทรงยถาภูตญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็นความรู้ที่สม่ำเสมอไม่ลำเอียงตลอดกาล นับแต่วันอวิชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจแล้ว ใจย่อมมีอิสระเสรีในการนึกคิดไตรตรองรู้เห็นในสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับใจได้อย่างสมบูรณ์ ตา หู จมูก ฯลฯ และรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ก็กลายเป็นอิสระเสรีในสภาพของเขาไปตาม ๆ กัน ไม่ถูกกดขี่บังคับหรือส่งเสริมใด ๆ จากใจอีกเช่นเคยเป็นมา ทั้งนี้เนื่องมาจากใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้งปวง จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านั้น

เป็นอันว่าจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายในไตรโลกธาตุ ได้ประกาศสันติความสงบต่อกันลงในสัจจะความจริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ภาระของจิตและเรื่องวิปัสสนาของนามธรรมที่เกี่ยวกับจิต จึงขอยุติเพียงเท่านั้น

ฉะนั้นจึงขอภัยโทษเผด็จท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อกำจัดกิเลสด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า จงเห็นธรรมในคัมภีร์ทุก ๆ คัมภีร์ชี้ตรงเข้ามาหากิเลสและธรรมในตัวของเราโดยไปชุ่มช่อนอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ผู้ใดมีโอปนยิกรรมประจำใจ ผู้นั้นจะเอาตัวรอดได้ เพราะศาสนธรรมสอนผู้ฟังให้เป็นโอปนยิกะ คือ น้อมเข้ามาสู่ตัวทั้งนั้น และอย่าพึงเห็นว่า ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอดีต อนาคต โดยไปอยู่กับคนที่ล่วงลับไปแล้ว และไปอยู่กับคนที่ยังไม่เกิด จงทราบ ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนคนตายแล้ว และไม่สอนคนที่

ยังไม่เกิด จงเห็นว่าพระองค์สอนคนเป็น คือยังมีชีวิตอยู่ เช่น พวกเราทั้งหลาย สมกับ  
พระพุทธศาสนาเป็นปัจจุบันทันสมัยตลอดกาล

ขอความสวัสดิ์มงคล จงมีแต่ท่านผู้อ่านผู้ฟังทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันเถิด ฯ

[www.Luangta.or.th](http://www.Luangta.or.th)