

ปัญญาอบรมสมาธิ



โดย พระธรรมวิสุทธิมงคล
ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี





ปัญญาอบรมสมาธิ

พระธรรมวิสุทธิมงคล

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี



ชมรมกัลยาณธรรม
www.kanlayanatam.com

หนังสือดีอันดับที่ : ๒๑๖



ปัญญาอบรมสมาธิ

พระธรรมวิสุทธิมงคล
ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

พิมพ์ครั้งที่ ๑	เมษายน ๒๕๕๖
จำนวนพิมพ์	๔,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย	ชมรมกัลยาณธรรม
	๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
	จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
	โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
ปกและภาพ	แซม ราชพฤกษ์
รูปเล่ม	แก้ว
พิสูจน์อักษร	อ. จันทรา ทองเคียน และคณะ
พิมพ์ที่	สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ
	โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๘๕-๓๖๕๐

สัพพทานัง รัมภทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คำนำของชมรมกัลยาณธรรม

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติทางจิต อันประกอบด้วยหัวใจสำคัญ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และทางพันทุกซ์ ก็มีใช้จะศึกษาเกินกายเกินใจนี้ออกไป การเจริญจิตตภาวนานั้น นอกจากศีลอันเป็นพื้นฐานแล้ว อาจใช้หลักปัญญาอบรมสมาธิ หรือใช้สมาธิอบรมปัญญา แล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละท่าน เรื่องเคล็ดลับแนวทางการปฏิบัติต่างๆ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ได้เมตตาถ่ายทอดให้ทุกท่านได้อาศัยเป็นแผนที่นำทางมากมาย

หนังสือปัญญาอบรมสมาธิเล่มนี้ เป็นผลงานทางปัญญา วิมุติของท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน (พระธรรมวิสุทธิมงคล) พ่อแม่ครูบาอาจารย์ผู้เป็นแบบอย่างทางดำเนินผู้ผ่านพ้นอย่างบริสุทธ์ิหมดจด อย่างไม่มีใครเคลือบแคลงสงสัย ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการบำเพ็ญทางจิตมาก จึงจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน หวังว่า จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เดินตามมรรคทั่วกัน ขอน้อมถวายมหากุศลมหาทานทางปัญญานี้แด่ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน (พระธรรมวิสุทธิมงคล) ด้วยเศียรเกล้า

ขอนอบน้อมบูชาคุณแห่งพระรัตนตรัย

ชมรมกัลยาณธรรม

การทำความเพียรอย่างกำหนดเวลา

ให้กำหนดสติ

ถ้าสติเผลอเมื่อใดก็รู้ว่า

ความเพียรของเราขาดไปแล้วเมื่อนั้น

เมื่อสติตั้งลงที่ตรงไหน

ย่อมเป็นธรรมขึ้นมาที่ตรงนั้น

ถ้าไม่มีสติแล้ว ก็จะไม่เป็นธรรมทั้งคืนทั้งวัน

พระธรรมวิสุทธิมงคล

อาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน



ปัญญาอบรมสมาธิ

โดย พระธรรมวิสุทธิมงคล

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี





ศีล

ศีล เป็นรั้วกันความคะนองทางกาย วาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนอง เป็นผู้สังคมนผู้ตึงเครียด ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใด ๆ ก็ตาม ถ้ามีคนทุกศีลไม่มีวางอายุทางความประพฤติแฝงอยู่ในสังคมและวงงานนั้น ๆ แม้แต่คนเดียวหรือ ๒ คน แน่ทีเดียวที่สังคมและวงงานนั้น ๆ จะตั้งอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายหรือบั่นทอนจากคน



ประเภทนั้นโดยทางใดก็ได้ ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ ในเวลาที่สังคมนั้นเฟลोटัว เช่นเดียวกับบอญู่ไกล้อสรพิช ตัวร้ายกาจ คอยแต่จะขบกัดในเวลาพลั้งเพลอ ฉะนั้น

ศีล จึงเป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้ใจกัน ในทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่ส่วนเล็กน้อยไปถึงส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ไม่พึงปรารถนา

ศีล มีหลายประเภท นับแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษา ให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นศีลที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตน และรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกัน ต่อส่วนรวมที่เกี่ยวข้อง แก่พลได้เสีย อันอาจเกิดมีได้ในวงงานและสังคมทั่วไป

คนมีศีล ๕ ประจำตน คนเดียวหรือ ๒ คนเข้าทำงานในวงงานหนึ่งงานใด จะเป็นงานบริษัทห้างร้าน หรืองานรัฐบาลซึ่งเป็นงานแผ่นดินก็ตาม จะเห็นได้ว่า คนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือ ๒ คนนั้นจะได้รับความ

นิยมชมชอบ ความไว้วางใจในกิจการต่าง ๆ มีการเงินเป็นต้น จากชุมนุมชนในวงงานนั้น ๆ เป็นอย่างดียิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่ หรือแม้เขาจะไปอยู่ไหนใดก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีลก็แสดงว่าต้องมีธรรมประจำใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของอาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะที่เดียวกันคนมีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีลด้วย ขณะใดที่เขาล่วงเกินศีลข้อใดข้อหนึ่ง ขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มีธรรม เพราะธรรมอยู่กับใจ ศีลอยู่กับกายวาจา แล้วแต่กาย วาจา จะเคลื่อนไหวไปทางถูกหรือผิด ต้องส่อถึงเรื่องของใจ ผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย

ถ้าใจมีธรรมประจำ กาย วาจาต้องสะอาดปราศจากโทษในขณะที่ทำและพูด ฉะนั้นผู้มีกาย วาจาสะอาดจึงเป็นเครื่องประกาศให้คนอื่นเขาทราบว่าเป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรมประจำกาย วาจา ใจ จึงเป็นคนมีเสน่ห์ มีเครื่องดึงดูดใจประชาชนทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมรักชอบทุกยุคทุกสมัยไม่มีวันจืดจาง แม้ผู้ไม่สามารถกระทำกาย วาจา ให้เป็นอย่างเขาได้ ก็ยัง



รู้จักนิยมเลื่อมใสในคนผู้มีกาย วาจา ใจ อันมีศีลธรรม เช่นเดียวกับที่พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า และสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น จึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือ ความดีความงามเป็นสิ่งที่โลกต้องการอยู่ตลอดเวลา ไม่ เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลกเสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูก แปรสภาพจากธรรมชาติเดิม ออกมาสู่ระเบียบ ลัทธิประเพณี ซึ่งแยกออกไปตามความนิยม ของชาติชั้นวรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรม กลายเป็นของชาติชั้นวรรณะไปตาม ความนิยมของลัทธินั้น ๆ อันเป็น เหตุให้โลกติชมตลอดมา



นอกจากที่ว่านี้ ศีลธรรมย่อมเป็นคุณธรรม ที่นำยุคนำสมัยไปสู่ความเจริญได้ทุกโอกาส ถ้าโลกยัง สนใจที่จะนำเอาศีลธรรมไปเป็นเส้นบรรทัดตัดกาย วาจา ใจของตน ให้เป็นไปตามอยู่ จะเห็นได้ง่าย ๆ ก็คือ กาล ใดที่โลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่นานฤทธิ์ของโลกล้วน ๆ

จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เองก็ต้องแตก
ทลายลงทันที ทนอยู่ไม่ได้

เฉพะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่ง ๆ ถ้าขาดศีล
ธรรมอันเป็นหลักของความประพฤติแล้ว แม้คู่สามี
ภรรยาที่ไว้ใจกันไม่ได้ คอยแต่จะเกิดความระแวงแคลงใจ
ว่า คู่ครองของตนจะไปคบชู้กับชายอื่น หญิงอื่น อันเป็น
เหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัวและทรัพย์สิน
เพียงเท่านี้ความปวดร้าวภายในใจเริ่มฟักตัวขึ้นมาแล้ว
ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงานอันเป็นหลักอาชีพ
ประจำครอบครัว ตลอดจนลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตก
แหลกลาญไปตาม ๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้น ๆ เริ่ม
ทำลายศีลธรรมของตน ยิ่งได้แตกจากศีลธรรมโดยความ
ประพฤติอย่างทีกล่าวแล้ว แน่ทีเดียวสิ่งที่มั่นคงทั้งหลาย
จะกลายเป็นกองเพลิงไปตาม ๆ กัน เช่นเดียวกับหม้อน้ำ
ที่เต็มไปด้วยน้ำได้ถูกสิ่งที่กระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่
บรรจุอยู่ในหม้อจะต้องแตกกระจายไปทันที ฉะนั้น

ดังนั้น เมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่ตราบ
ใด ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่ตราบนั้น



ใครจะคัดค้านหลักความจริงคือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในหลักธรรมชาตินั้นไม่ต้องไปขอรับมาจากพระหรือจากใคร ตามวัดหรือตามสถานที่ต่าง ๆ แล้ว จึงจะเกิดเป็นศีลธรรมขึ้นมา แม้เพียงแต่ผู้รักความถูกต้อง ความดีงาม ประจักษ์แล้วประพจน์แต่สิ่งถูกต้องและดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น เว้นการประพจน์สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อความถูกต้อง ความดีงามของตน เพียงเท่านั้นก็พอจะทราบได้แล้วว่าผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว



อนึ่ง เหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพจน์ เกิดขึ้นจากหลักธรรมชาติดีกแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการคบค้าสมาคมกับนักปราชญ์มีสมณชีพราหมณ์เป็นต้น ได้ศึกษาได้ถามจากท่าน แล้วสมาทานนำมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เพียงเท่านั้นก็พอจะยังศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรมได้ พอแก่

การทรงตัวและครอบครัวยึดติดสังคัมที่ตนเกี่ยวข้อง ให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจในครอบครัวและส่วนรวม ขรราวาสปฏิบัติตนได้เพียงศีล ๕ ก็สามารถทำความอ่อนใจให้แก่ตนและครอบครัวโดยประจักษ์ใจ ตลอดเวลาที่ตนมีความประพฤติดูอยู่ในกรอบของศีลธรรม

ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่ความละเอียดตามอัธยาศัยของผู้ใคร่ประพฤติดนในศีลธรรมชั้นสูงขึ้นไป ทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่ ย่อมมีกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้น ๆ

เมื่อสรุปลงมาแล้ว ศีลทุกประเภทเป็นคุณสมบัติเพื่อที่จะรักษาความคณงทางความประพฤติดของกายและวาจา เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขสบายใจสำหรับท่านผู้ปฏิบัติถูก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ต้องการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกรายไป แต่สำหรับผู้เลวทราม ย่อมไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขา แต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเดือดร้อนแก่โลกทุกเวลาที่ได้ช่องและโอกาส



ศีลธรรมบางส่วน แม้แต่สัตว์ดิรัจฉานเขายังพอมิได้ อย่า
ว่าแต่มนุษย์จะเป็นเจ้าของของศีลธรรมโดยถ่ายเดียวเลย
เราพอจะสังเกตได้ว่า สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีรัศมีแห่ง
ธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่น
สัตว์เลี้ยงในบ้านเรา

ผู้ที่มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจํานิสัยและความ
ประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่น
เป็นที่ไว้วางใจและให้ความนิยมนแก่ประชาชนตลอด
กาลแล้ว ยังเป็นผู้มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้
วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็น
คุณสมบัติอันจําเป็นของโลกตลอดกาล



สมาธิ

ธรรมกรรมฐานทุกบทเป็นรื้อกันความคะนอง
ของใจ ใจที่ไม่มีกรรมฐานประจำและควบคุมจึงเกิดความ
คะนองได้ทุกอย่าง ทั้งเด็กเล็ก หนุ่มสาว เฒ่าแก่ชรา คนจน
คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำ ปานกลาง คน
ตาบอด หูหนวก ตาดี หูดี ง่อยเปลี้ยเสียขา พิกลพิการ
และอื่น ๆ ไม่มีประมาณ ทางศาสนธรรมเรียกว่าผู้ยัง
ตกอยู่ในวัยความคะนองทางใจ หมดความสง่าราศีทาง
ใจ หาความสุขไม่ได้ อารมณ์ความสุขทางใจ ตายแล้ว
ขาดทุนทั้งขึ้นทั้งล่อง เช่นเดียวกับต้นไม้ จะมีกิ่งก้าน



ดอกผลตกหนาหรือไม้ ไม้เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือ
โค่นลงแล้ว ย่อมเสียความเป็นสง่าราศีและผลประโยชน์
ฉะนั้น แต่ลำต้นหรือกิ่งก้านของต้นไม้ก็ยังสามารถมาทำ
ประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่เหมือนมนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจที่ไม่มีธรรมะเป็น
เครื่องรักษา จะหาจุดความสุขไม่พบตลอดกาล แม้ความ
สุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นผู้แสวงหามาได้
ก็เป็นความสุขชนิดเป็นบทบาทที่จะเพิ่มความคะนองของ
ใจให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ถูก มากกว่าจะเป็น
ความสุขที่พึงพอใจ ฉะนั้น

สมาธิ คือความสงบ หรือความตั้งมั่นของใจ จึง
เป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ “ยา” คือ
กรรมฐาน ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจ ซึ่ง
เคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัปนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้อง
ฝืนใจรับ “ยา” คือกรรมฐาน

การรับยา หมายถึงการอบรมใจของตนด้วย
ธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนอง

เป็นมิตรตลอดเวลา คือน้อมธรรมเข้ามากำกับใจ *ธรรม* กำกับใจเรียกว่า *กรรมฐาน* มี ๔๐ ห้อง ตามจริตนิสัย ของบรรดาสัตว์ไม่เหมือนกัน มีกสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ และอรูปรูป ๔ จะขอยกมาพอประมาณ ที่ใช้กันโดยมากและให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจ คือ อากาการของกาย ๓๒ มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนฺตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ที่ท่านเรียกว่า *กรรมฐาน* ๕ หรือ พุทฺโธ ธมฺโม สงฺฆो ฯลฯ หรือ อานาปานสติ (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกันจะใช้กรรมฐานอย่างเดียวกัน ย่อมเป็นการขัดต่อจริต ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เมื่อชอบบทใด ก็ตกลงใจนำบทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรมเกสา ก็นึกว่าเกสาซ่อนอยู่ในใจ ไม่ออก เสียงเป็นคำพูดให้ได้ยินออกมาภายนอก (แต่ลำพังนึก เอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมทำนองสวดมนต์เพื่อให้เสียง ผูกใจไว้จะได้สงบก็ได้ ทำจนกว่าใจจะสงบได้ด้วยคำ บริกรรมจึงหยุด) พร้อมทั้งใจให้ทำความรู้สึกไว้กับผมบน



ศีระะ จะบรกรรมบทใดก็ให้ทำความรู้ยู่กักรรณฐาน
บทนั้น เช่นเดียวกับบรกรรมบทเกสา ซึ่งทำความรู้ยู่
ในผมบนศีระะ ฉะนั้น

ส่วนการบรกรรมบท พุทุโธ ธมฺโม สงฺโฆ บท
ใด ๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจ ไม่เหมือนบทอื่น ๆ คือ
ให้คำบรกรรมว่า พุทุโธ เป็นต้น สัมพันธ์กันยู่กับใจไป
ตลอดจนกว่าจะปรากฏ พุทุโธ ในคำบรกรรมกับผู้รู้คือใจ
เป็นอันเดียวกัน แม้ผู้จะบรกรรมบท ธมฺโม สงฺโฆ ตาม
จริต ก็พึงบรกรรมให้สัมพันธ์กันกับใจจนกว่าจะปรากฏ
ธมฺโม หรือ สงฺโฆ เป็นอันเดียวกันกับใจ ทำนองเดียวกับ
บท พุทุโธ เกิด ๆ

อานาปานสติภาวนา ถือลมหายใจเข้า หายใจ
ออกเป็นอารมณ์ของใจ มีความรู้และสติยู่กับลมหายใจ
เข้าออก เบื้องต้น การตั้งลม ควรตั้งที่ปลายจมูกหรือ
เพดาน เพราะเป็นที่กระทบลมหายใจพอถือเอาเป็น
เครื่องหมายได้ เมื่อทำจนชำนาญและลมละเอียดเข้าไป
เท่าไร จะค่อยรู้หรือเข้าใจความสัมพันธ์ของลมเข้าไปโดย
ลำดับ จนปรากฏลมยู่ที่ท่ามกลางอกหรือลิ้นปีแห่งเดียว

ที่นี้จึงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ต้องกังวลออกมากำหนด หรือตามรู้ลมที่ปลายจมูกหรือเพดานอีกต่อไป

การกำหนดลมจะตามด้วย พุทฺโธ เป็นคำบริกรรมกำกับลมหายใจเข้า-ออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุงผู้รู้ให้เด่น จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนด จึงกำหนดลงที่ลมหายใจท่ามกลางอกหรือลิ้นปีโดยเฉพาะ ทั้งนี้สำคัญอยู่ที่ตั้งสติ จงตั้งสติกับใจให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้าและลมออก สั้นหรือยาว จนกว่าจะรู้สึกในลมหายใจ มีความละเอียดเข้าไปทุกที และจนปรากฏความละเอียดของลมกับใจเป็นอันเดียวกัน

ที่นี้ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออก และสั้นยาวตลอดคำบริกรรมนั้น ๆ เพื่อจะให้จิตถึงความละเอียด เมื่อถึงลมละเอียดที่สุด และรู้อยู่จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลดละความเกี่ยวข้อง ในขณะนั้นไม่มีความกังวล เพราะจิตวางภาระ มีความรู้อยู่จำเพาะใจดวงเดียว คือความเป็นหนึ่ง



(เอกคัคคารมณ) นี้คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ในกรรมฐานบทอื่น ฟังทราบว่าผู้ภาวนาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันกับบทนี้

การบริกรรมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้น ๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองใจได้เป็นลำดับ จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจ มีอารมณ์อันเดียว คือรู้อยู่จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใด ๆ ไม่มีสิ่งมากรวนใจให้เอนเอียง เป็นความสุขจำเพาะใจ ปราศจากความเสกสรรหรือปรุงแต่งใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านี้ผู้

ปฏิบัติจะเห็นเป็นความอัศจรรย์ในใจที่ไม่เคยประสบมา แต่กาลไหน ๆ และเป็นความสุขที่ดูดีมีดีกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

อนึ่ง พึงทราบ ผู้บริกรรมบทกรรมฐานนั้น ๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐานที่ตนกำลังบริกรรมนั้นขึ้นที่ใจในขณะที่กำลังบริกรรมอยู่ก็ได้ เช่น ปรากฏลม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อาการใดอาการหนึ่งประจักษ์กับใจ เหมือนมองเห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนี้ พึงกำหนดดูอาการที่ตนเห็นนั้นให้ชัดเจนติดใจ และกำหนดให้ตั้งอยู่อย่างนั้นได้นาน และติดใจเท่าไรยิ่งดี เมื่อติดใจแนบสนิทแล้ว จงทำความแนบกายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้นโดยเป็นของปฏิภูล โสโครก ทั้งอาการส่วนในและอาการส่วนนอกของกาย โดยรอบ และแยกส่วนของกายออกเป็นส่วน ๆ หรือเป็นแผนก ๆ ตามอาการนั้น ๆ โดยเป็นกองลม กองขน กองเนื้อ กองกระดูก ฯลฯ

เสร็จแล้วกำหนดให้เน่าเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้แฉ่งกาหมากินบ้าง กำหนดให้แตก



ลงสู่ธาตุเดิมของเขาคือดินน้ำลมไฟบ้าง เป็นต้น การทำ
อย่างนี้เพื่อความชำนาญคล่องแคล่วของใจ ในการเห็น
กาย เพื่อความเห็นจริงในกายว่ามีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อ
ความบรรเทาและตัดขาดเสียได้ซึ่งความหลงกาย อัน
เป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหาคือความคะนองของใจ ทำ
อย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งดี ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกที
ข้อสำคัญ เมื่อปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อย
ให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกายที่
ปรากฏ จงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที

กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจนติดใจจริง ๆ จะเกิด
ความเบื่อหน่ายสลดสังเวชตน์ จะเกิดขนพองสยอง
เกล้า น้ำตาไหลลงทันที อนึ่ง ผู้ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้า
ในขณะภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว และจำ
ทำให้ปัญญาให้แจ่มไปพร้อม ๆ กันกับความสงบของใจ
ที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกาย จงทราบว่าการ
ปริกรรมภาวนาทั้งนี้ก็เป็นภาวนาเพื่อจะยังจิตให้
เข้าสู่ความสงบสุขเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้อระแวงสงสัยที่

ตรงไหนว่าจิตจะไม่หยั่งลงสู่ความสงบ และเห็นภัยด้วย
ปัญญาในวาระต่อไป

จงทำความมั่นใจในบทภาวนา และคำบริกรรม
ของตนอย่าทอดลอย ผู้ดำเนินไปโดยวิธีใด ฟังทราบว่ามี
ดำเนินไปสู่จุดประสงค์เช่นเดียวกัน และจงทราบว่าบท
ธรรมทั้งหมดนี้เป็นบทธรรมที่จะนำไปสู่สันติสุขคือ
พระนิพพาน อันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไป
ฉะนั้น

จงทำตามหน้าที่แห่งบทภาวนาของตน อย่า
พะวักพะวนในกรรมฐานบทอื่น ๆ จะเป็นความลังเลสงสัย
ตัดสินใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคแก่ความ
จริงใจตลอดกาล จงตั้งใจทำด้วยความมีสติจริง ๆ และ
อย่าเรียง *ศีล สมาธิ ปัญญา* ให้นอกไปจากใจ เพราะ
กิเลส คือ *ราคะ โทสะ โมหะ* เป็นต้น อยู่ที่ใจ ใครไม่
ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิดมันก็เกิดกิเลสขึ้นมาที่
ใจดวงนั้น ไม่ได้กำหนดหรือนัดกัน ว่าใครจะมาก่อน
มาหลัง มันเป็นกิเลสมาที่เดียว กิเลสชนิดไหนมามากก็



ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องของกิเลสมันจะต้อง
เป็นกิเลสเรื่อยไปอย่างนี้ กิเลสตัวไหนจะมาก่อนมาหลัง
เป็นไม่เสียผล ทำให้เกิดความร้อนได้ทั้งนั้น

วิธีการแก้กิเลส อย่าคอยให้ศีลไปก่อน สมาธิมา
ที่ ๒ ปัญญา มาที่ ๓ นี้เรียกว่าทำสมาธิเรียง แบบเป็น
อดีตอนาคตเสมอไป หากความสงบสุขไม่ได้ตลอดเวลา





ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอบโยนโดยทางบริกรรมไม่ได้ ต้องภาวนาด้วยวิธีปราบปรามชู่เช็ญ คือค้นคิดหาเหตุผลในสิ่งที่จิตติดข้องด้วยปัญญา แล้วแต่ความแยบคายของปัญญาจะหาอุบายธรรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจยอมจำนนตามปัญญาว่าเป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว ใจจะพุ่งช่านไปไหนไม่ได้ ต้องหยั่งเข้าสู่ความสงบ เช่นเดียวกับสัตว์พาหนะ





ตัวคนเอง ต้องฝึกฝนทรมาณอย่างหนักจึงจะยอมจำนน
ต่อเจ้าของ ฉะนั้น

ในเรื่องนี้จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง
เช่น ต้นไม้บางประเภทตั้งอยู่โดดเดี่ยวไม่มีสิ่งเกี่ยวข้อ
ผู้ต้องการต้นไม้ก็ต้องตัดด้วยมีดหรือขวาน เมื่อ
ขาดแล้วไม้ต้นนั้นก็ล้มลงสู่จุดที่หมายแล้วนำไปได้ตาม
ต้องการ ไม้มีความยากเย็นอะไรนัก แต่ไม้อีกบาง
ประเภทไม่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว ยังเกี่ยวข้ออยู่กับกิ่งแขนง
ของต้นอื่น ๆ อีกมาก ยากที่จะตัดให้ลงสู่ที่หมายได้
ต้องใช้ปัญญาหรือสายตาตรวจดูสิ่งที่เกี่ยวข้องของต้นไม้
นั้นโดยถี่ถ้วน แล้วจึงตัดต้นไม้ต้นให้ขาดพร้อมทั้งตัดสิ่ง
เกี่ยวข้องจนหมดสิ้นไป ไม้ยอมตกหรือล้มลงสู่ที่หมาย
และนำไปได้ตามความต้องการฉันใด จริตนิสัยของคน
เราก็นั่น

คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาวะ
กดดันใจมาก เพียงใช้คำบริกรรมภาวนา พุทฺโธ ธมฺโม
สงฺโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็ได้รับความ
สงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุน

หนุนปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบาย ที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา แต่คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อม เป็นภาระกดดันใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมาก อย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างทีกล่าวมาแล้ว นั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิ ได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความ ฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิต ติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือ ปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้น คนประเภทนี้จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วย ปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ ตามชื่อหัวเรื่อง ที่ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจ ปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญา ให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิม ที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อย่ายึดปรัยัตติจนเกิด กิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวางปรัยัตติจนเลยศาสดา ผิด



พระประสงค์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ นัย คือ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็นอดีตอนาคตไป ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบันคือเฉพาะหน้า มีธรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีข้อข้องใจ ตัดสินใจลงไม่ได้ว่าถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้วจึงตรวจสอบกับปริยัติ แต่จะตรวจสอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ ไม่ใช่ความรู้เกิดจากภาวนา ใช้ไม่ได้

สรุปความ ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์สมณะคือคำบริกรรมด้วยธรรมบทใดก็บริกรรมบทนั้น ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาสกัดกันโดยอุบายต่าง ๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นพี่เลี้ยงเพื่อความสงบเสมอไป ผลรายได้จากการอบรมทั้ง ๒ วิธีนี้คือ ความสงบและปัญญาอันจะมีรัศมีแผ่ขึ้นจากความสงบนั้น ๆ



สมาธิ

สมาธิ ว่าโดยชื่อและอาการแห่งความสงบ
มี ๓ คือ

ขณิกสมาธิ ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราว
แล้วถอนขึ้นมา

อุปจารสมาธิ ท่านว่ารวมเฉียด ๆ นานกว่า
ขณิกสมาธิ แล้วถอนขึ้นมา

จากนี้ขอแทรกทัศนะของ “ธรรมปา” เข้าบ้าง
เล็กน้อย *อุปจารสมาธิ* เมื่อจิตสงบลงไปแล้วไม่อยู่กับที่
ถอยออกมาเล็กน้อย แล้วตามรู้เรื่องต่าง ๆ ตามแต่จะ
มาสัมผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปรากฏ



เป็นนิमितขึ้นมา ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิमितเกิด
กับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิमित
ที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้มีมากเอาประมาณไม่ได้

บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตาย
และเน่าฟองอยู่ต่อหน้า เป็นผีตายและเน่าฟองอยู่ต่อหน้า
บ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพ เขากำลังห้าม
ผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้น ที่ปรากฏลักษณะนี้ ผู้ฉลาด
ก็ถือเอาเป็นอุคคหนิมิตเพื่อเป็นปฏิภาคนิมิตได้ เพราะจะ
ยังสมาธิให้แน่นหนาและจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็น
ลำดับ

สำหรับผู้กล้าต่อเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์ตน
ให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิमितนั้น ๆ เสมอไป
แต่ผู้ซึ่งขาดหวาดกลัว อาจจะทำใจให้เสียเพราะสมาธิ
ประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัวมีมาก เช่น
ปรากฏมีคนรูปร่างสีสนัวรณะน่ากลัวทำท่าจะฆ่าฟัน
หรือจะกินเป็นอาหาร อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้า
หาญต่อเหตุการณ์แล้ว ก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น
ยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิमित หรือสมาธิประเภทนี้เสีย

อีก สำหรับผู้มักกลัว ปกติก็แสหาเรื่องกลัวอยู่แล้ว ยิ่งปรากฏนิมิตที่มากลัวก็ยิ่งไปใหญ่ ดีไม่ดีอาจจะเป็นบ้าขึ้น ในขณะที่นั้นก็ไ้

ส่วนนิมิตนอกที่ผ่านมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิมิตนอกหรือนิมิตเกิดกับตัวนั้น ต้องผ่านนิมิตในซึ่งเกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถรู้ได้ นิมิตนอกนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ของคนหรือสัตว์เปรต ภูตผี เทวบุตร เทวดา อินทร์พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น เช่นเดียวกับเราสนทนากันกับแขกที่มาเยี่ยม เรื่องปรากฏขึ้นจะนานหรือไม่นั้น แล้วแต่เหตุการณ์จะยุติลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลง เรื่องอื่นแฝงเข้ามาต่อกันไปอีกไม่จบสิ้นลงง่าย ๆ เรียกว่าสั้นบ้างยาวบ้างเมื่อจบลงแล้วจิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กินเวลาหลายชั่วโมง สมาธิประเภทนี้ แม้รวมนานเท่าใดก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้วก็ไม่มีการเพิ่มสมาธิให้แน่นหนาและไม่มี



กำลังหมุนปัญญาได้ด้วย เหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป
ธาตุขันธ์ย่อมไม่มีกำลังเต็มที่

ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้วอยู่กับที่ พอถอนขึ้นมา
ปรากฏเป็นกำลังหมุนสมาธิให้แน่นหนา เช่นเดียวกับคน
นอนหลับสนิทไม่ฝัน พอตื่นขึ้นธาตุขันธ์รู้สึกมีกำลังดี
ฉะนั้น สมาธิประเภทนี้ถ้ายังไม่ชำนาญและรอบคอบ
ด้วยปัญญา ก็ทำให้เสียคน เช่นเป็นบ้าไปได้ โดยมากนัก
ภavanaที่เขาเล่าลือกันว่า “ธรรมแตก” นั้น เป็นเพราะ
สมาธิประเภทนี้ แต่เมื่อรอบคอบดีแล้ว ก็เป็นประโยชน์
เกี่ยวกับเหตุการณ์ได้ดี ส่วนอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจาก
จิตตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนั้น เป็นนิมิตที่ควรแก่การ
ปฏิภาคในหลักภavanaของผู้ต้องการอุบายแยบคายด้วย
ปัญญาโดยแท้ เพราะเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับอริยสัจ นิมิต
อันหลังต้องน้อมเข้าหา จึงจะเป็นอริยสัจได้บ้าง

แต่ทั้ง นิมิตเกิดกับตนและนิมิตผ่านมาจาก
ภายนอก ถ้าเป็นคนฉลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญ
อยู่ที่ปัญญาและความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญา
จึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้โดยง่ายเดียว เช่น งูเป็น

ตัวอสรพิษ เขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จาก
งูก็ยังได้ วิธีปฏิบัติในนิมิตทั้งสอง ซึ่งเกิดจากสมาธิ
ประเภทนี้

นิมิตที่เกิดจากจิตที่เรียกว่า “นิมิตใน” จงทำ
ปฏิภาค มีแบ่งแยกเป็นต้น ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว
นิมิตที่ผ่านมาอันเกี่ยวแก่คนหรือสัตว์เป็นต้น ถ้าสมาธิ
ยังไม่ชำนาญ จงงดไว้ก่อน อย่าด่วนสนใจ เมื่อสมาธิ
ชำนาญแล้วจึงปล่อยจิตออกจากรู้ตามเหตุการณ์ปรากฏ จะ
เป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตอนาคตไม่น้อย
เลย สมาธิประเภทนี้เป็นสมาธิที่แปลกมาก อย่าด่วน
เพลิดเพลินและเสียใจในสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว จง
ทำใจให้กล้าหาญขณะที่นิมิตนานาประการเกิดขึ้นจาก
สมาธิประเภทนี้ เบื้องต้นให้น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ขณะนิมิต
ปรากฏขึ้นจะไม่ทำให้เสีย

แต่พึงทราบว่ สมาธิประเภทนี้มีนิมิตนี้ไม่มีทุกราย
ไป รายที่ไม่มีก็คือ เมื่อจิตสงบแล้วรวมอยู่กับที่ จะรวม
นานเท่าไรก็ไม่ค่อยมีนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกง่าย ๆ
ก็คือ รายที่ปัญญาอบรมสมาธิ แม้สงบรวมลงแล้วจะอยู่



นานหรือไม่นานก็ตามก็ไม่มีนิमित เพราะเกี่ยวกับปัญญา
แฝงอยู่กับองค์สมาธินั้น ส่วนรายที่สมาธิอบรมปัญญา มัก
จะปรากฏนิमितแทบทุกรายไป เพราะจิตประเภทนี้รวม
ลงอย่างรวดเร็วที่สุด เหมือนคนตกป๋อตกเหวไม่ค่อยระวัง
ตัว ลงรวดเดียวก็ถึงที่ปักของจิต แล้วก็ถอนออกมา
เหตุการณ์ต่าง ๆ จึงปรากฏเป็นนิमितขึ้นมาในขณะนั้น
และก็เป็นนิสัยของจิตประเภทนี้แทบทุกรายไป แต่จะเป็น
สมาธิประเภทใดก็ตาม ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญประจำสมาธิ
ประเภทนั้น ๆ เมื่อถอนออกมาแล้ว จงไตร่ตรองธาตุ
ชั้นด้วยปัญญา เพราะปัญญากับสมาธิ
เป็นธรรมคู่เคียงกัน จะแยกจากกัน
ไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้า ต้องใช้
ปัญญาหนุนหลัง ขอยุติเรื่องอุปจาร
สมาธิแต่เพียงเท่านี้

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่
ละเอียดและแน่นหนามั่นคง ทั้งรวม
อยู่ได้นาน จะให้รวมอยู่หรือ
ถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ



สมาธิทุกประเภทพึงทราบว่าเป็นเครื่องหนุน
ปัญญาได้ตามกำลังของตน คือ สมาธิอย่างหยาบ อย่าง
กลาง และอย่างละเอียด ก็หนุนปัญญาอย่างหยาบ
อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้น ๆ ไป แล้วแต่ผู้มี
ปัญญานำออกใช้ แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใด
ก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะติด เพราะเป็น
ความสุขในขณะที่จิตรวมลงและพักอยู่ การ
ที่จะเรียกว่าจิตติดสมาธิ หรือติดความสงบ
ได้นั้น ไม่เป็นปัญหา ในขณะจิตพักรวม
อยู่ จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามขั้นของ
สมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตถอนขึ้นมา
แล้วยังอาศัยในความพักของจิต ทั้ง ๆ ที่
ตนมีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาไตร่ตรอง และมีความ
สงบจนพอตัวซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่แล้ว แต่
ยังพยายามที่จะอยู่ในความสงบ ไม่สนใจในปัญญาเลย
อย่างนี้เรียกว่าติดสมาธิถอนตัวไม่ขึ้น





ปัญญา

ทางที่ถูกและราบรื่นของผู้ปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตได้
รับความสงบพอเห็นทางแล้ว ต้องฝึกหัดจิตให้คิดค้นใน
อาการของกาย จะเป็นอาการเดียวหรือมากอาการก็ตาม
ด้วยปัญญา คลึคลายดูกายของตน เริ่มตั้งแต่ ผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม
หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข่น้อย ไข่น้อย อาหาร
ใหม่ อาหารเก่า ฯลฯ ที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ของกาย
สิ่งเหล่านี้ตามปกติเต็มไปด้วยของปฏิภูลน่าเกลียดตลอด
เวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะสวยงามตามโมหนิมม ยังเป็น

อยู่ที่ปฏิภูล ตายแล้วยังเป็นมากขึ้น ไม่ว่าสัตว์บุคคล หญิงชาย มีความเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งที่แปลกกว่านี้ไม่มี ใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้

ความเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ก็กายอันนี้ ทุกข์

ความลำบาก ก็กายอันนี้ อนตตา ปฏิเสธ

ความประสงค์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็กาย

อันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็อยู่ที่กาย

อันนี้ ความหลงสัตว์ หลงสังขาร

ก็หลงกายอันนี้ ความถือสัตว์

ถือสังขารก็ถือกายอันนี้ ความ

พลัดพรากจากสัตว์และสังขารก็

พลัดพรากจากกายอันนี้ ความ

หลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่

อยากตายก็ห่วงกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะ

กายอันนี้ ความทุกข์ทรมานแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็

เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งว่อนไปมาหาอยู่

หากินไม่มีวันไม่มีคืนก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้

มหาเหตุมหาเรื่องใหญ่โตในโลกที่เป็นกงจักรผันมนุษย์





และสัตว์ไม่มีวันล้มตาเต็มดวงประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายเป็นเหตุกิเลสท่วมหัวจนเอาตัวไม่รอดก็เพราะกายอันนี้ สรุปความเรื่องในโลกคือเรื่องเพื่อกายอันเดียวกันนี้ทั้งนั้น

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้ง ประจักษ์กับใจด้วยปัญญาอยู่อย่างนี้ ไม่มีวันหยุดยั้ง กิเลสจะยกกองพลมาจากไหนใจจึงจะสงบลงไม่ได้ ปัญญาอ่านประกาศความจริงให้ใจฟังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะฝืนความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจากใจ ปัญญาก็เกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเราจะไม่ได้อย่างไร เมื่อปัญญาเป็นไปในกายอยู่อย่างนี้ จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า เมื่อเห็นกายแจ้งประจักษ์ใจด้วยปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเปื้อน่ายในกายตนและกายคนอื่นสัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดีในกาย แล้วถอนอุปาทานความ



ถือมั่นในกายโดยสมุจเฉทปหาน พร้อมทั้งความรู้เท่ากาย
ทุกส่วน ไม่หลงรักหลงชังในกายใด ๆ อีกต่อไป

การที่จิตใช้กล้องคือปัญญาท่องเที่ยวในเมือง
“กายนคร” ย่อมเห็น “กายนคร” ของตน และ “กาย
นคร” ของคนและสัตว์ทั่วไปได้ชัด ตลอดจนทาง ๓
แพร่ง คือ ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และทาง
๔ แพร่ง คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งทั้งตรอก
ของทางสายต่าง ๆ คือ อาการของกายทุกส่วน พร้อม
ทั้งห้องน้ำ คริวไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย) แห่งเมือง
กายนคร จัดเป็น โลกวิทู ความเห็นแจ้งในกายนครทั่ว
ทั้งไตรโลกธาตุก็ได้ด้วย ยถาภูตญาณทัสสนะ ความเห็น
ตามเป็นจริงในกายทุกส่วน หมดความสงสัยในเรื่องของ
กายที่เรียกว่า รูปธรรม

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปัสสนาเกี่ยวกับ นามธรรม
คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามธรรม
ทั้งสี่นี้เป็นส่วนหนึ่งของ ชั้น ๕ แต่ละเอียดไปกว่า
รูปชั้น ๕ คือ กายไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่รู้ได้
ทางใจ



เวทนา คือสิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้าง ทุกข์
บ้าง เฉย ๆ บ้าง

สัญญา คือความจำ เช่น จำชื่อจำเสียง จำวัตถุ
สิ่งของ จำบาลีคาถา เป็นต้น

สังขาร คือความคิด ความปรุง เช่น คิดดีคิดชั่ว
คิดกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว หรือปรุงอดีตอนาคต เป็นต้น

และ วิญญาณ ความรับรู้ คือ รับรูรูรูป เสียง
กลิ่น รส เครื่องสัมผัสและธรรมารมณ์ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้
นี้มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

นามธรรมทั้งสี่นี้เป็นอาการของใจ ออกมาจากใจ
รู้ได้ที่ใจและเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจยังไม่รอบคอบ
จึงจัดว่าเป็นเครื่องปกปิดกำบังความจริงได้ด้วย

การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ ต้องพิจารณา
ด้วยปัญญา โดยทางไตรลักษณ์ล้วน ๆ เพราะชั้น
เหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตนทุกอาการที่เคลื่อนไหว
แต่วิธีพิจารณาในชั้นทั้งสี่นี้ ตามแต่จริตจะชอบในชั้นใด
ไตรลักษณ์ใด หรือทั่วไปในชั้นและไตรลักษณ์นั้น ๆ จง
พิจารณาตามจริตชอบในชั้นและไตรลักษณ์นั้น ๆ เพราะ

ขันธและไตรลักษณ์หนึ่ง ๆ เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงขันธหรือไตรลักษณ์เดียวก็เป็นเหตุให้ความเข้าใจยังทราบไปในขันธและไตรลักษณ์อื่น ๆ ได้โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน เพราะขันธและไตรลักษณ์เหล่านี้มีอริยสัจเป็นรั้วกันเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารลงในที่แห่งเดียวย่อมซึมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนใหญ่รับรองไว้แล้ว ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงตั้งสติ และปัญญา ให้เข้าใกล้ชิดต่ออนามธรรม คือ ขันธ ๔ นี้ทุกขณะที่ขันธนั้น ๆ เคลื่อนไหว คือ ปราภฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งตามความจริงของเขา ซึ่งแสดงหรือประกาศตนอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบ แม้แต่ขณะเดียว ทั้งภายใน ทั้งภายนอก ทั่วโลกธาตุ ประกาศเป็นเสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พุดง่าย ๆ ก็คือ ธรรม

ทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระตลอดกาล
ใครหลงไปยึดเข้าก็พบแต่ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้ง
ใจ ตรอมใจ หน้าเข้ากินอยู่หลับนอนไม่ได้ น้ำตาไหล
จนจะกลายเป็นแม่น้ำลำคลอง ไหลนองตลอดเวลา และ
ตลอดอนันตกาลที่สัตว์ยังหลงข้องอยู่ ชี้ให้เห็นง่าย ๆ
ชั้นนี้ทั้งห้าเป็นบ่อหลังน้ำตาของสัตว์ผู้ลุ่มหลงนั่นเอง

การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาชอบ
ในชั้นนี้ และสภาวะธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะ
ประหยัดน้ำตาและตัดภพชาติให้น้อยลง หรือ
ให้ขาดกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าของทุกข์ ให้ได้
รับความสุขอย่างสมบูรณ์นั่นเอง



สภาวะธรรมมีชั้นนี้เป็นต้น
นี้ จะเป็นพิษสำหรับผู้ยังลุ่มหลง
ส่วนผู้รู้เท่าทันชั้นนี้และสภาวะธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้
จะสามารถทำพิษอะไรได้ และท่านยังถือเอาประโยชน์
จากสิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวากหนามที่มี
อยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็นอันตราย แต่ถ้ารู้ว่า
เป็นหนามแล้วนำไปทำรั้วบ้านหรือกั้นสิ่งปลูกสร้าง ก็ได้
รับประโยชน์เท่าที่ควร ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงทำความแยบคายใน
ชั้นธและสภาวะธรรมด้วยดี สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุก
ขณะ จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญาว่าอย่างไร
จะรอบคอบและรู้เท่าทัน จงถือเป็นภาระสำคัญประจำ
อิริยาบถ อย่าได้ประมาทอนใจ

ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากชั้นธและสภาวะธรรม
ทั่วไปในระยะนี้จะปรากฏทางสติปัญญาไม่มีเวลาจบสิ้น
และเทศน์ไม่มีจำนวนทางสำนวนโวหาร ประกาศเรื่อง
ไตรลักษณ์ประจำตัวตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน
ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งเป็นระยะที่ปัญญาของเราควร
แก่การฟังแล้ว เหมือนเราได้ไตร่ตรองตามธรรมเทศนา
ของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ้งนั่นเอง

ขั้นนี้ นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าการเพลิดเพลिनเต็มที่ใน
การค้นคิดตามความจริงของชั้นธและสภาวะธรรมที่
ประกาศความจริงประจำตนแทบไม่มีเวลาหลับนอน
เพราะอำนาจความเพียรในหลักธรรมชาติไม่ขาดวรรค
ขาดตอน โดยทางปัญญาสืบต่อในชั้นธหรือสภาวะธรรม
ซึ่งเป็นหลักธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะพบความจริง



จากขันธและสภาวะธรรมประจักษ์ใจขึ้นมาด้วยปัญญาว่า แม้ขันธทั้งมวลและสภาวะธรรมทั่วไป ตลอดไตรโลกธาตุ ก็เป็นธรรมชาติ ธรรมดาของเขอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสต้นเหตุตามโมหนิยมแต่อย่างใด

อุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่โจรลักไปก็พลอยเป็นเรื่องราวไปตามโจร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนสอบสวนดูถ่วงถ่วงจนได้พยานหลักฐานเป็นที่พอใจแล้ว ของกลางจับได้ก็ส่งคืนเจ้าของเดิมหรือเก็บไว้ในสถานที่ควร ไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้าหน้าที่ก็มิได้ติดใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับโจร เจ้าหน้าที่จะต้องเกี่ยวข้องกับโจร และจับตัวไปสอบสวนตามกฎหมาย เมื่อได้ความตามพยานหลักฐานถูกต้องตามกฎหมายว่าเป็นความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมาย และปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิด และไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิม ฉันทใด เรื่องอวิชชา จิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายก็ฉันทนั้น



ชั้นและสภาวะธรรมทั่วทั้งไตรโลกธาตุไม่มีความ
 ผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็นเรื่อง
 ไปด้วย เพราะจิตผู้ฟังอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่า
 อวิชชาคือใคร อวิชชากับจิตจึงกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน
 เป็นจิตหลงไปทั้งดวง เทียบก่อนเรื่องรัก เรื่องชัง ฟังไว้
 ตามธาตุชั้น คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส
 ตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และฟังรักฟังชังไว้ตาม
 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดไตรโลก
 ธาตุ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและรักชังยึดถือจากใจดวง
 ลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุ
 ใจอวิชชาดวงนี้จึงเที่ยวเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไป
 ได้ทุกกำเนิด ไม่ว่าจะสูง ต่ำ ดี ชั่ว
 ในภพทั้งสามนี้

แม้จะแยกกำเนิดของสัตว์ที่ต่าง
 กันในภพนั้น ๆ ไว้
 มากเท่าไร ใจดวง
 อวิชชานี้สามารถจะไป
 ถือเอากำเนิดในภพนั้น ๆ
 ได้ตามแต่ปัจจัยเครื่องหนุนของ





จิตดวงนี้มีกำลังมากน้อยและดีชั่วเท่าไร จิตดวงนี้ต้องไปเกิดได้ตามโอกาสที่จะอำนวย ตามสภาวะทั้งหลายที่จิตดวงนี้มีความเกี่ยวข้อง จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะอำนาจอวิชชาอันเดียวเท่านั้นจึงก่อเหตุร้ายป้ายสีไปทั่วไตรโลกธาตุให้แปรสภาพคือธาตุล้วน ๆ ของเดิม ไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล และเป็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา) นิยม

เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า ชั้น ๕ และสภาวะธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง เป็นแต่พลอยมีเรื่องเพราะอวิชชาเป็นผู้เรื่องอำนาจบันดาลให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปได้ตามอย่างนี้แล้ว ปัญญาจึงตามค้นลงที่ต้นตอคือจิตดวงรู้ อันเป็นบ่อเกิดของเรื่องทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้ง ตลอดอริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยความไม่วางใจในความรู้อันนี้

เมื่อสติปัญญาที่ได้ฝึกซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่ ได้แผ้วถวัลย์และพัดพินเข้าไปตรงจุดใหญ่คือผู้รู้ที่เต็มไปด้วยอวิชชาอย่างไม่รื้อต่ออยู่ทุกกันทางปัญญา เมื่ออวิชชาทนต่อดาบเพชรคือสติปัญญาไม่

ไหว ก็ทลายลงจากจิตที่เป็นแท่นบัลลังก์อันประเสริฐของ
อวิชชามาแต่กาลไหน ๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลายตาย
ลงไปแล้วด้วยอำนาจ มรรคญาณ ซึ่งเป็นอาวุธทันสมัย
เพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ได้ถูกอวิชชา
กดขี่บังคับเอาไว้มานานเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วนก็ได้ถูกเปิด
เผยขึ้นมาเป็นของกลาง คือเป็นความจริงล้วน ๆ ทั้งสิ้น
ธรรมที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย ยถาภูต
ญาณทัสสนะ เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรม
ทั้งหลายอย่างเปิดเผยไม่มีอะไรปิดบังแม้แต่น้อย

เมื่ออวิชชาเจ้าผู้ปกครองนครวิภูฏะตายไปแล้ว
ด้วยอาวุธคือปัญญาญาณ พระนิพพานจะทนต่อความ
เปิดเผยของผู้ทำจริง รู้จริง เห็นจริง ไปไม่ได้ แม้สภาวะ
ธรรมทั้งหลาย นับแต่ชั้น ๕ อายุตนะภายในภายนอก
ทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้เป็นธรรมเปิดเผยตามความจริง
ของตน จึงไม่ปรากฏว่าจะมีอะไรที่เป็นข้าศึกแก่ใจต่อไป
อีก นอกจากจะปฏิบัติขั้น ๕ พอให้ถึงกาลอันควรอยู่
ควรไปของเขาเท่านั้น ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มี
มืออวิชชาคือความรู้โกหกอันเดียวเท่านั้นที่ยิวรังแกและ
กิดขวางต่อสภาวะให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน



อวิชชาดับอันเดียวเท่านั้น โลกคือสภาวะทั่ว ๆ ไป ก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไปตำหนิติชมให้เขาเป็นอย่างไรต่อไปได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือนามได้ถูกเจ้าหน้าที่ฆ่าตายแล้ว ชาวเมืองพากันอยู่สบายหายความระวังภัยจากโจร ฉะนั้น ใจทรงยถาภูตญาณทัสสนะคือความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็นความรู้ที่สม่ำเสมอไม่ลำเอียงตลอดกาล นับแต่วันอวิชชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจแล้ว ใจย่อมมีอิสระเสรีในการนึกคิดไตร่ตรองรู้เห็นในสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับใจได้อย่างสมบูรณ์ ตา หู จมูก ฯลฯ และรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ก็กลายเป็นอิสระเสรีในสภาพของเขาไปตาม ๆ กัน ไม่ถูกกดขี่บังคับ หรือส่งเสริมใด ๆ จากใจอีกเช่นเคยเป็นมา ทั้งนี้เนื่องมาจากใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้งปวง จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านั้น

เป็นอันว่าจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายในไตรโลกธาตุได้ประกาศสันติ ความสงบต่อกันลงในสัจจะความ

จริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ภาวะของจิตและเรื่องวิปัสสนาของนามธรรมที่เกี่ยวกับจิตจึงขอยุติเพียงเท่านี้

ฉะนั้น จึงขออภัยโทษเพียงท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อกำจัดกิเลสด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า จงเห็นธรรมในคัมภีร์ทุก ๆ คัมภีร์ชี้ตรงเข้ามาหากิเลสและธรรมในตัวของเรา อย่าเห็นว่ากิเลสและธรรมมีนอกรไปจากตัวของเรา โดยไปชும்ซ่อนอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ผู้ใดมีโอปนยิกธรรม ประจําใจ ผู้นั้นจะเอาตัวรอดได้ เพราะศาสนธรรมสอนผู้ฟังให้เป็นโอปนยิกะ คือน้อมเข้ามาสู่ตัวทั้งนั้น และอย่าพึงเห็นว่าศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอดีต อนาคต โดยไปอยู่กับคนที่ล่วงลับไปแล้วและไปอยู่กับคนที่ยังไม่เกิด

จงทราบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนคนตายแล้ว และไม่สอนคนที่ยังไม่เกิด จงเห็นว่าพระองค์สอนคนเป็นคือยังมีชีวิตอยู่เช่นพวกเราทั้งหลาย สมกับพระพุทธศาสนาเป็นปัจจุบันทันสมัยตลอดกาล

ขอความสวัสดิ์มงคลจงมีแต่ท่านผู้อ่านผู้ฟังทั้งหลาย โดยทั่วหน้ากันเถิดฯ

ผู้ปฏิบัติจงทำความแบายกาย

ในขันธ และสภาวะธรรมด้วยดี

สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุกขณะ

จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญา

ว่าอย่างไรจะรอบคอบและรู้เท่าทัน

จงถือเป็นภาระสำคัญประจำอิริยาบถ

อย่าได้ประมาทนอนใจ



kanlayanatam.com