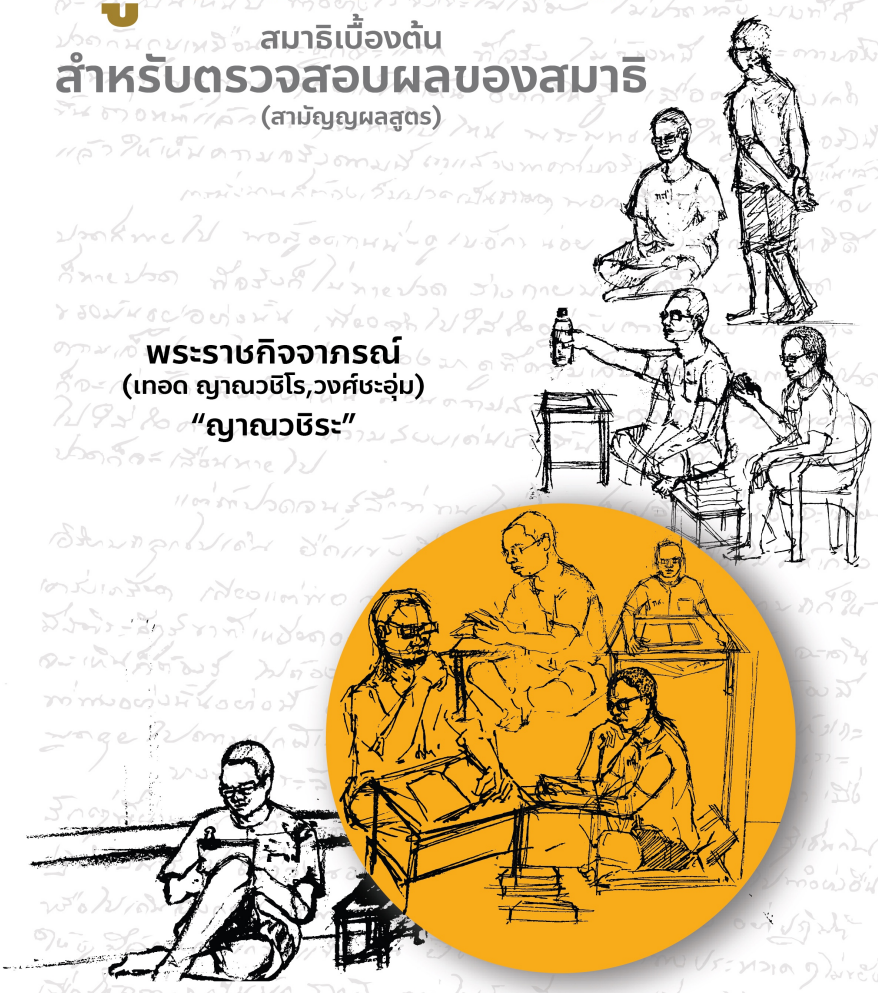
ภูเขาความคิด

สมาธิเบื้องต้น
สำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ
(สามัญญผลสูตร)

พระราชกิจจาภรณ์
(เทอด ญาณวชิโร,วงศ์ชะอุ่ม)
"ญาณวชิระ"



ภูเขาความคิด

สมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ

(สามัญญผลสูตร)

พระราชกิจจาภรณ์

(เทอด ญาณวชิโร,วงศ์ชะอุ่ม)

"ญาณวชิระ"

ภูเขาความคิด

สมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ (สามัญญผลสูตร)

ผู้เขียน: พระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม)

"ญาณวชิระ"

ปีที่พิมพ์: ตุลาคม ๒๕๖๘

ออกแบบปก และรูปเล่ม: พระมหาวรไกร กุญชนะรงค์

ภาพเขียนประกอบ: ทวิช สังข์อยู่

จำนวนพิมพ์:

จำนวนหน้า: ๒๐๘ หน้า

ISBN: (e-book) 978-616-94973-0-1

จัดพิมพ์โดย: สถาบันพัฒนาพระวิทยากร อาคารสันติวัคคีย์
วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร เลขที่ ๓๔๔ แขวงบ้านบาตร
เขตป้อมปราบ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร, วงศ์ชะอุ่ม)

"ญาณวชิระ"

ภูเขาความคิด สมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ (สามัญญผลสูตร).

--กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 2568.

208 หน้า

1.สมาธิ. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN (e-book) 978-616-94973-0-1

คำนำ

ภูเขาความคิด

ภูเขาความคิดเป็นหนังสือเกี่ยวกับการตรวจสอบผลของการปฏิบัติสมาธิในเบื้องต้น โดยอาศัยสามัญญผลสูตรเป็นแกนหลัก เป็นภาคต่อจากเล่ม **"สมาธิเบื้อต้นสำหรับลงมือปฏิบัติ (สติปัฏฐาน ๔)"**

เนื้อหาในหนังสือเป็นการหยิบเอาข้อคิดจากการปฏิบัติมารวบรวมไว้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้เริ่มสนใจในทางปฏิบัติ เหมือนการทำแผนที่สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติสมาธิ แล้วทำเครื่องหมายตรงจุดที่สำคัญเป็นสัญลักษณ์เอาไว้ ผู้เขียนใช้เวลาเรียบเรียงขณะถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๒ เป็นผลมาจากความผันผวนของเหตุบ้านการเมืองและการคณะสงฆ์ไทยในห้วงขณะนั้น รวมระยะเวลาที่ถูกขุมขัง ๔๕๐ วัน ช่วงเวลานั้นเหมือนกำลังลอยคออยู่กลางทะเลลึก ทั้งยังต้องเผชิญกับคลื่นมหาสมุทรของพายุร้ายที่ถาโถมเข้ามาไม่หยุดหย่อน ท่ามกลางค่ำคืนที่มืดมิดไม่เห็นฝั่ง ความหวังคือแสงสว่างเดียวที่ยังหลงเหลืออยู่ แม้มองไม่เห็นฝั่งก็จะไปให้ถึงฝั่ง ในระหว่างนั้น ได้ใช้สมาธิภาวนาเป็นเครื่องดำรงอยู่ เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมในการเผชิญหน้ากับความทุกข์เข็ญใด ๆ บรรดามี ซึ่งกำลังรออยู่ข้างหน้า หลังออกจากการนั่งสมาธิในแต่ละวัน ได้บันทึกสภาวะจิตขณะนั้น ๆ เอาไว้ แล้วนำมาเรียบเรียงเป็นหนังสือ ชุด **สมาธิเบื้อต้นสำหรับชาวบ้าน** จนเสร็จสิ้นบริบูรณ์ อันเป็นการพลิกวิกฤติให้กลับเป็นโอกาสได้สานงานต่อ

เนื่องจากในเวลานั้นมีข้อจำกัดหลายอย่าง จึงทำให้การจดบันทึกและเรียบเรียงหนังสือเป็นไปด้วยความยากลำบาก ต้องใช้วิธีจดบันทึกใส่ใบคำถามเกี่ยวกับปมปัญหาในทางคดีที่ทนายสอบถามเข้ามาบ้าง จดบันทึกใส่กระดาษสำนวนคดีบ้าง จดบันทึกใส่กระดาษใบนำส่งอาหารที่ญาติโยมส่งเข้ามาถวายบ้าง ตามแต่จะหยิบฉวยอะไรได้

ภาษาจึงดูกระท่อนกระแท่น กระโดดไปกระโดดมา ตามสภาวการณ์ที่เป็นไปในขณะนั้น

เมื่อนำมาเรียบเรียงเพื่อจัดพิมพ์เป็นหนังสือได้ปรับปรุงถ้อยคำและขยายเนื้อความให้ชัดขึ้น แต่ก็พยายามคงสำนวนดั้งเดิมตามที่จดบันทึกเอาไว้ เพื่อรักษาร่องรอยความจริงแห่งธรรมที่เกิดขึ้นในภาวะขณะนั้น

หลายปีมาแล้ว ขณะเริ่มเข้ามาสนองงานพระอุปัชฌาย์ ผู้เขียนมีหน้าที่เป็นพระพี่เลี้ยงดูแลพระนวกะของสำนักวัดสระเกศ (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๐) ต้องนำอ่านบทแห่งพระบาลีซ้อมคำขานนาคให้คล่องปาก ต้องโกนผมให้นาค ต้องนำประทักษิณเวียนรอบพระอุโบสถ ต้องนำวันทาสีมา และนำเข้าสู่มณฑลแห่งการอุปสมบทท่ามกลางหมู่สงฆ์จนสำเร็จเป็นพระภิกษุนวกะ ต้องนำพินทุ นำอธิษฐานจีวรบาตรบริขารเครื่องใช้สำหรับพระภิกษุ ต้องนำออกบิณฑบาตเช้าแรก ฉันภัตตาหารมื้อแรก และนำลงโบสถ์ทำวัตรสวดมนต์ตามกิจสงฆ์ หลังทำวัตรค่ำช่วงสามทุ่ม เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) จะนำพระภิกษุสามเณรในสำนัก ตลอดจนญาติโยมที่มาร่วมทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิเจริญภาวนาเป็นประจำทุกคืน สิ่งหนึ่งที่พบเห็น ในการทำหน้าที่พระพี่เลี้ยง ซึ่งต้องอยู่ใกล้ชิดกับพระนวกะตั้งแต่วันอุปสมบทจนถึงวันลาสิกขา คือ พระนวกะจะให้ความสนใจกับการนั่งสมาธิเป็นพิเศษ

ในช่วงเวลานั้น สังคมไทยได้เกิดประเด็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติสมาธิ ซึ่งมีความเห็นไม่ตรงกันหลายประการ โดยพุ่งเป้าไปที่การสอนสมาธิไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ต่อมา เจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้ออกประกาศให้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้นทุกจังหวัดทั่วประเทศ ให้มีการจัดทำหลักสูตรสมาธิโดยยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม สามารถถูกเสนอชื่อเข้าสอบความรู้เป็นพระอุปัชฌาย์ได้เป็นกรณีพิเศษ จะได้ดูแล อบรม ตักเตือน

สั่งสอนสิทธิวิหาริกในสำนักของตนได้โดยตรง จากเดิมผู้ที่จะเป็นพระอุปัชฌาย์ต้องมีตำแหน่งทางการปกครองตั้งแต่เจ้าคณะตำบลขึ้นไป

อีกทั้งเจ้าประคุณสมเด็จฯ ยังผลักดันให้พระภิกษุชาวต่างชาติทำหน้าที่พระอุปัชฌาย์สามารถบรรพชาอุปสมบทกุลบุตรชาวต่างชาติได้ เช่นเดียวกับพระสงฆ์ไทย เพื่อให้พระพุทธศาสนาหยั่งรากลึกลงในชนชาตินั้น ๆ โดยมีพระสุเมโธภิกษุ ปัจจุบัน ดำรงสมณศักดิ์ ที่ พระพรหมวชิรญาณ (โรเบิร์ต สุเมโธ) ลูกศิษย์หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง เป็นพระอุปัชฌาย์ชาวต่างชาติรูปแรก และเจ้าประคุณสมเด็จฯ เป็นผู้ลงนามในหนังสือรับรองความเป็นพระอุปัชฌาย์ด้วยตัวท่านเอง

การประกาศจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้นทุกจังหวัดทั่วประเทศ โดยยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นด้วย

อาศัยเหตุที่ในเวลานั้น ผู้เขียนเกี่ยวข้องใกล้ชิดอยู่กับพระนวกะของสำนักวัดสระเกศ เห็นความสนใจในการนั่งสมาธิของพระนวกะ และต้องคอยตอบคำถามคลี่คลายข้อสงสัยทางพระพุทธศาสนาให้กับพระนวกะอยู่เสมอ ซึ่งก็หนีไม่พ้นหัวข้อเกี่ยวกับการนั่งสมาธิดังกล่าวนี้ด้วย จึงตั้งใจเขียนหนังสือเกี่ยวกับสมาธิ เพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นสำหรับพระนวกะที่สนใจในทางปฏิบัติ โดยแบ่งหนังสือออกเป็น ๓ ภาค เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ คือ

๑. สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน ภาค ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ

๒. สมาธิเบื้องต้นสำหรับการลงมือปฏิบัติ ภาค ปฏิบัติ (สติปัฏฐานสูตร)

๓. สมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ ภาค ตรวจสอบผลของการปฏิบัติ (สามัญผลสูตร)

เนื้อหาของหนังสือได้นำเอาความรู้จากครูบาอาจารย์และสภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติมาเรียบเรียงออกเป็นตัวหนังสือ ให้ใกล้เคียงกับสภาวะ

อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติให้มากที่สุด เท่าที่ภาษาตัวหนังสือจะสามารถถ่ายทอดออกมาได้ โดยได้นำเอาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีปฏิบัติสมาธิ และสามัญญผลสูตรซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยผลของความเป็นสมณะมาวางไว้เป็นหลักด้วย พระนวกะจะได้มีหลักในการตรวจสอบด้วยตัวเองว่า ส่วนไหนเป็นขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ ส่วนไหนเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

เมื่อเขียนสมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้านเสร็จลงในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ และคุณธนิต วิริยะรังสฤษฏ์ ซึ่งเข้ามาอุปสมบทเป็นพระนวกะอยู่คณะ ๗ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในเวลานั้น ได้นำไปจัดพิมพ์เผยแผ่ หลังจากนั้นผู้เขียนก็มีงานอย่างอื่นแทรกเข้ามา ด้วยเจ้าประคุณสมเด็จฯ พระอุปัชฌาย์ให้ไปช่วยดูแลงานในสำนักงานส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม และความมั่นคงแห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์ จนล่วงเลยมาร่วม ๑๐ ปี จึงมีโอกาสเรียบเรียงหนังสือสมาธิเบื้องต้นสำหรับการลงมือปฏิบัติ และสมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิตามที่ตั้งใจเอาไว้ โดยอาศัยช่วงเวลาที่ถูกคุมขังเป็นเวลาปีเศษดังกล่าว นั้น

บัดนี้ หนังสือสมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้านทั้ง ๓ ภาค ได้สำเร็จลงโดยบริบูรณ์สมดังมโนปณิธานแล้ว ขอพระสัทธรรมแห่งพระบรมศาสดาจงแผ่ไพศาลไปเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่มวลมนุษย์ เหมือนฝนในวสันตกาลหลั่งลงสู่พื้นแผ่นดินเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่มวลสรรพชีวิตนั้น เทอญ

พระราชกิจจาภรณ์

(เทอด ญาณวชิโร,วงศ์ชะอุ่ม)

"ญาณวชิระ"

วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร, ตุลาคม ๒๕๖๘

สารบัญ

คำนำ

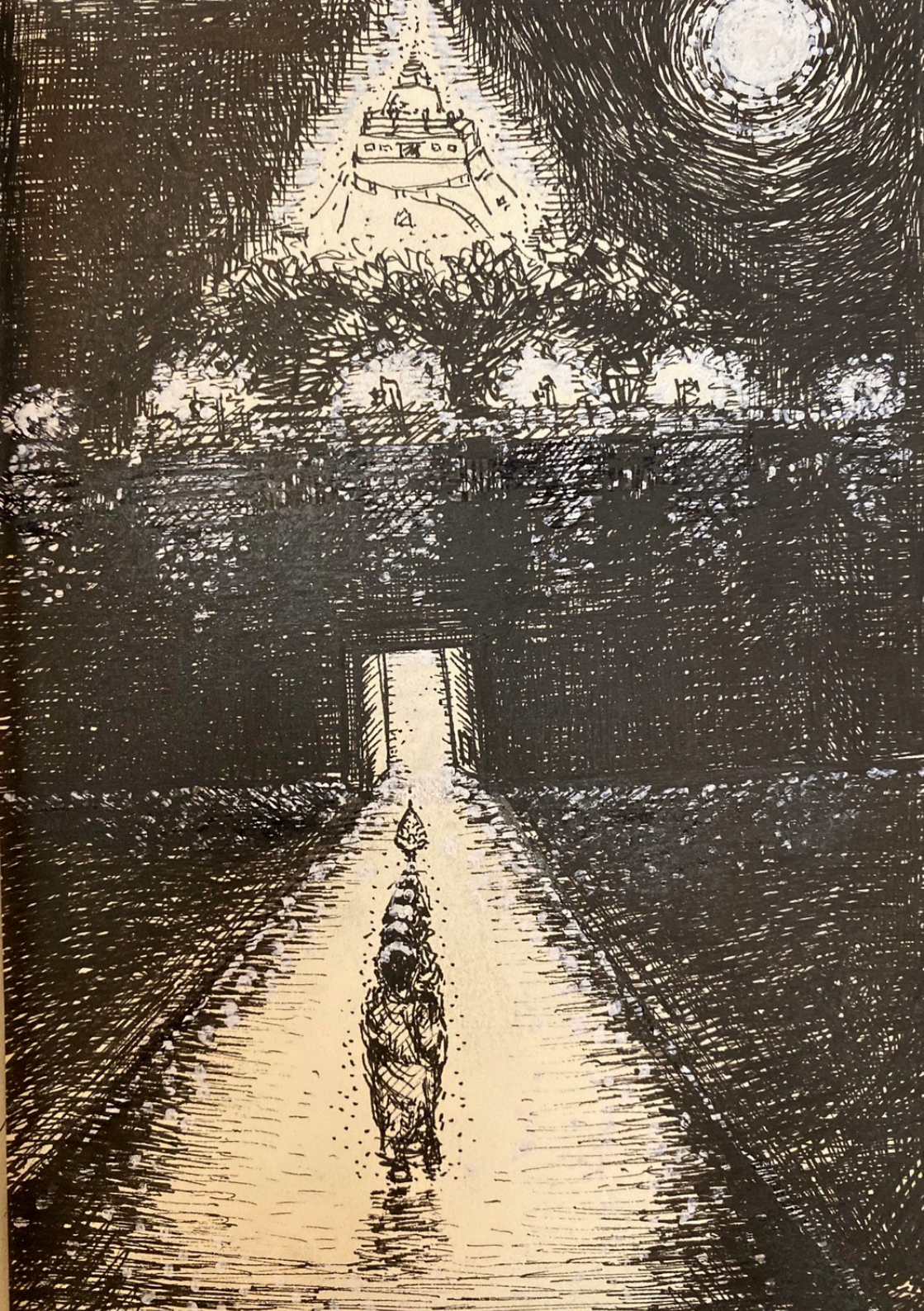
๑ ภูเขาความคิด ๑๓
๒ ความเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิ ๑๖
๓ ความเป็นผู้ฉลาดในการดำเนินจิตให้สมาธิตั้งอยู่นาน ๑๙
๔ ความเป็นผู้ฉลาดในการออกจากสมาธิ ๒๐
๕ ความเป็นผู้ฉลาดในความควรแก่กาลของสมาธิ ๒๒
๖ ความเป็นผู้ฉลาดในอารมณ์ของสมาธิ ๒๓
๗ ความเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสู่สมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๒๙
๘ วิธีถอนจิตออกจากสมาธิ ๓๐
๙ แม้เป็นใจเฉย ๆ ผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้ความเฉย ๆ ของใจ ๓๔
๑๐ ความว่างภายใน ๓๙
๑๑ การรับรู้เป็นหน้าที่ของจิต ๔๓
๑๒ นั่งเงียบ ๆ ฟังเสียงหัวใจพูด ๔๔
๑๓ จิตปัจจุบันเห็นจิตอดีต ๔๗
๑๔ เห็นเฉย ๆ กับเห็นแบบจำได้ ๕๐
๑๕ มองตัวเองผ่านสายตาแห่งสติ ๕๘
๑๖ รู้ทุกข์จริงแท้ที่กายใจ ๖๕
๑๗ ลมหายใจแห่งสติ ๖๙
๑๘ ความรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ๗๑
๑๙ สติมีคุณทั้งสมถะและวิปัสสนา ๗๔
๒๐ โฉมหน้าของตัณหา ๗๙
๒๑ ปฏิบัติสมาธิไม่ใช่เพื่อเอาอะไร ๘๕
๒๒ การปฏิบัติเป็นของเฉพาะตน ๘๕

๒๓ ความเพียรต้องทำต่อเนื่อง ๘๗
๒๔ วิธีดูลมหายใจ (อานาปานสติ) ๙๒
๒๕ ต้องพลิกขณะจิต จากสมถะสู่วิปัสสนา ๙๘
๒๖ วิธีปฏิบัติต่อนิมิตเมื่อนิมิตเกิดขึ้น ๑๑๓
๒๗ นิมิตเกิดขึ้นตอนไหน ๑๒๓
๒๘ ให้นิมิต คือ ลมหายใจ เป็นเครื่องหมายของสติ ๑๓๕
๒๙ ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของสติ นิมิตและวิปัสสนูปกิเลสเป็นเครื่องหมายจิตสงบ ๑๓๘
๓๐ ปฏิบัติสมาธิ ก็ต้องผ่านนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสเป็นธรรมดา ๑๔๑
๓๑ จิตตกภวังค์ คือ อะไร ๑๔๓
๓๒ รู้ความหมาย "ภวังคจิต" เข้าใจเรื่องจิตตกภวังค์ ๑๔๖
๓๓ รู้จักพระเจ้าอชาตศัตรู ก่อนรู้จักเนื้อหาในสามัญญผลสูตร ๑๕๓
๓๔ ในวัยเยาว์ พระเจ้าอชาตศัตรู ๑๕๕
๓๕ สามัญญผลสูตร พระสูตรว่าด้วยผลแห่งความเป็นสมณะ ๑๖๓
๓๖ หมอชีวก โกมารภัจจ์ ๑๖๕
๓๗ ผลแห่งความเป็นสมณะ ๑๖๗
๓๘ ลัทธิของครูปูรณกัสสป ลัทธิที่ถือว่าทำแล้วไม่เป็นอันทำ ๑๖๘
๓๙ ลัทธิของครูมักขลิ โคศาล ลัทธิที่ถือว่าไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย ๑๗๐
๔๐ ลัทธิของครูอชิตะ เกสกัมพล ลัทธิที่ถือว่า หลังจากตายแล้วอัตตาขาดสูญ ๑๗๒
๔๑ ลัทธิของครูปกุธะ กัจจายนะ ลัทธิที่ถือว่า ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย ๑๗๓
๔๒ ลัทธิของครูนิครนถ์ นาฏบุตร ลัทธิที่ถือว่า การทรมานตนเองเป็นการเผากิเลส ๑๗๔
๔๓ ลัทธิของครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร ลัทธิที่ถือการเฉไฉ หลบเลี่ยง ไม่แน่นอน ๑๗๕
๔๔ ผลแห่งความเป็นสมณะ ๑๗๗
๔๕ จูฬศีล ๑๘๒
๔๖ มัชฌิมศีล ๑๘๔

๔๗ มหาศีล ๑๘๗
๔๘ อินทริยสังวร ๑๘๐
๔๙ การละนิวรณ์ ๕ ๑๘๑
๕๐ อุปมานิวรณ์ ๕ ๑๘๑
๕๑ ปฐมฌาน ๑๘๓
๕๒ ทุติยฌาน ๑๘๔
๕๓ ตติยฌาน ๑๘๔
๕๔ จตุตถฌาน ๑๘๕
๕๕ วิชชา ๘ ประการ ๑๘๖
๕๖ พระเจ้าอชาตศัตรู ทรงประกาศพระองค์เป็นอุบาสก ๒๐๕

ปกหนังสือ **"สมาธิเบื้องต้นสำหรับชาวบ้าน ภาค ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ"**
ฉบับตีพิมพ์เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๒
จัดพิมพ์โดย คุณธนิต วิริยะรังสฤษฏ์
ซึ่งเข้ามาอุปสมบทเป็นพระภิกษุนวกะอยู่คณะ ๙
ณ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

ปกหนังสือ **"สุดทางจงกรม สมาธิเบื้องต้น สำหรับลงมือปฏิบัติ (สติปัฏฐาน ๔)"**
ปี พ.ศ. ๒๕๖๔



ภูเขาความคิด

กายคตาสติ มีสติเป็นไปในกาย คือ ให้สติอยู่ภายในกาย เฝ้าสังเกตกายและจิต เหมือนนักดาราศาสตร์อดทนเฝ้าสังเกตกลุ่มดวงดาว เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มดวงดาวในจักรวาล

การเฝ้าดูกายและจิตจะทำให้เกิดการสังเวชสลดใจ เพราะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของกายและจิตอยู่เสมอ เห็นความคิดสลับกันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นธาตุในกายแตกดับอยู่ตลอดเวลา เพราะเห็นความไม่สะอาด เห็นความเปื่อยเน่าไปของกาย จิตจะถูกดึงดูดลงสู่ภาวะความสงบ จะปลอดโปร่งจากกามคุณที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ปลอดโปร่งจากอารมณ์ขุ่นมัวทางใจ ปลอดโปร่งจากการยึดถือในตัวตนของตน ในสิ่งของของตน จากความเห็นและความเชื่อของตน สติสัมปชัญญะจะบริบูรณ์ จะเกิดความรู้จากภายใน มีความเบิกบาน สว่างไสวอยู่ภายใน

เมื่อเพ่งมองกลับเข้าไปในจิต จะเห็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นจากความยึดถือ ซึ่งมีส่วนผสมมาจากโลภะ โทสะ โมหะก่อตัวขึ้นแล้วดับไป กลายเป็นกระแสวิญญาณสืบเนื่องติดต่อกันไปไม่ขาดสาย ล้วนมีรากมาจากตัณหา

เมื่อสืบย้อนกลับไป ก็จะรู้ว่า นับตั้งแต่เราเกิดมา เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เกิดจากโลภะ โทสะ โมหะอย่างธรรมดา จะเลือนหายไปตามวันเวลา เราจดจำไม่ได้ แต่เหตุการณ์ที่เกิดจากโลภะ โทสะ โมหะที่รุนแรง ก็จะถูกเก็บไว้ในจิต ตกตะกอนขุ่นขลัก กลายเป็นอนุสัยนอนเนื่องให้จิตดึงกลับมาเป็นเชื้อให้เกิดกระแสวิญญาณ หล่อเลี้ยงชีวิตสืบเนื่องกันไปอีก

เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เกิดจากโลภะ โทสะ โมหะ ที่รุนแรง จะถูกดึงกลับมาวนคิดย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ อยู่บ่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว โดยขาดสติ เพราะระลึกไม่ได้ หรือโดยไม่มีสัมปชัญญะ เพราะไม่รู้ตัว คือ อวิชชา แต่ขณะใดที่เกิดระลึกได้และรู้ตัวขึ้นมา ภูเขาความคิดที่ก่อตัวขึ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ อันมีตัณหาเป็นตัวการก็จะทะลายลงมาในทันทีที่ระลึกได้และรู้ตัว อวิชชาจึงถูกทำลายลงในขณะนั้น

แต่ทำอย่างไร จึงจะระลึกได้และเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ในทุกครั้งที่คิดอยากได้ (โลภะ) ในทุกครั้งที่ถูกราคะกลุ้มรุม (ราคะ) ในทุกครั้งที่เกิดความหงุดหงิดเดือดดาน (โทสะ) ในทุกครั้งที่เกิดความขัดเคือง ไม่พอใจ (ปฏิฆะ) และในทุกครั้งที่จิตไม่ตั้งมั่น รู้สึกเหม่อหม่น เลื่อนลอย หมองเศร้า เดียวดาย หว้าเหว่ ใจลอย ไร้จุดหมาย (โมหะ)

ทางเดียวที่เป็นไปได้ ต้องฝึกสติ ให้มีสติ ให้ความคิดอยู่ในความระลึกรู้ ให้จิตอยู่ที่จิต ให้ใจอยู่ที่ใจ ต้องฝึกความรู้สึกตัวให้มีความรู้สึกตัว ต้องฝึก ต้องหัด ต้องสอนจิตให้เกิดความรู้ขึ้นมา จนจิตรู้ว่า จิตเองมีสติและสัมปชัญญะ โดยเริ่มต้นจากการเฝ้าสังเกตทุกความเคลื่อนไหวในกาย เฝ้าสังเกตความเป็นไป ความเปลี่ยนแปลงของกายและจิต เฝ้าสังเกตการนั่ง การลุกขึ้นยืน การเดิน การนอน การเหลียวซ้ายแลขวา การกิน การดื่ม เป็นต้น

การเฝ้าสังเกตกายเป็นการเฝ้าสังเกตจิตไปในตัว ทุกย่างก้าว ทุกความเคลื่อนไหวของกายที่มองผ่านการเฝ้าสังเกตด้วยสติ จะเห็นภูเขาความคิดก่อตัวขึ้นจากตัณหา คือ ความอยาก อยากให้อะไร ๆ ได้ดั่งใจ อยากให้ผู้อื่นรู้จักเราว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้ผู้อื่นเชื่อและยอมรับในความคิดเห็นของเรา (โลภะ) มีความติดใจแรงกล้าในกาม (ราคะ) คิดแต่ในทางลบ ไม่มีความเบิกบานจากภายใน มีจิตใจพยาบาท มีความดำริแห่งใจอันเป็นโทษ อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นลงเร็วเหมือนพายุร้าย เพราะโทสะกล้า (โทสะ) และมีจิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความคิดหมุนไปผิด ไม่ระมัดระวังภัยจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (โมหะ)

ภูเขาแห่งความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วเลือนหายไป จากนั้น ก็จะถูกดึงกลับมาฉายซ้ำแล้วซ้ำเล่า วนเวียนคิดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น บางเรื่องก็มีอายุการคิดที่สั้น บางเรื่องก็มีอายุการคิดยาวนาน บางเรื่องนาน ๆ จะถูกดึงกลับมาคิดครั้งหนึ่ง บางเรื่องถูกดึงกลับมาคิดวนเวียนซ้ำ ๆ บางเรื่องคิดเพียงบางเบาแล้วจางหายไป บางเรื่องกลับหนักหน่วงจนปวดสมอง บางเรื่องบีบหัวใจแน่น ยิ่งวนคิดก็ยิ่งเหมือนน็อตถูกขันเขม็งเกลียวแน่น ไม่รู้ว่า จะทำให้ภูเขาแห่งความคิดนั้นทะลายลงได้อย่างไร

แม้คนเราจะถูกธรรมชาติสร้างมาให้มีการทอดถอนหายใจ เพื่อให้ผ่อนคลายในยามที่ใจต้องเผชิญกับการก่อตัวขึ้นของภูเขาแห่งความคิดทับอกอัดแน่น จนต้องถอนหายใจ แต่แล้วเพียงชั่วขณะเดียว ภูเขาแห่งความคิดอันมีรากมาจากความยึดมั่นถือมั่น ก็กลับก่อตัวขึ้นมาใหม่อีกครั้ง และวนฉายครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะไม่มีวิธีการจัดการที่ถูกต้อง แล้วคนเราก็คิดวนเวียนอยู่กับความทุกข์ที่ทับถมและการทอดถอนหายใจ

ภูเขาแห่งความคิดที่ก่อตัวขึ้นจากความทะยานอยาก คือ ตัณหา กลายเป็นพายุอารมณ์โหมกระหน่ำพัดอยู่ภายในจิตใจ ไม่เคยหยุดพัก

พระพุทธองค์ตรัสว่า **“เป็นภัย เป็นโรค เป็นฝีหนอง เป็นความติดข้อง เป็นหล่ม”** จึงทรงสอนให้เราพยายามทะลายภูเขาแห่งความคิดที่เปรียบเหมือนภูเขาหิมพานต์เหล่านี้ลงให้ได้

การจะทะลายภูเขาแห่งความคิดลงได้ ต้องอาศัยจิตใจที่มีความมั่นคงเป็นสมาธิ ซึ่งดำเนินไปในหลักการที่สำคัญ คือ ต้องฉลาดในการเข้าสมาธิ ต้องฉลาดในการดำเนินจิตให้สมาธิตั้งอยู่นาน ต้องฉลาดในการออกจากสมาธิ ต้องฉลาดในความควรแก่กาลของสมาธิ ต้องฉลาดในอารมณ์ของสมาธิ และ ต้องฉลาดในการเข้าสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ

ความเป็นผู้ฉลาด ในการเข้าสมาธิ

นับตั้งแต่ลืมตาดูโลก ภูเขาแห่งความคิดก่อตัวขึ้น ล้วนมีรากมาจากความทะยานอยาก เกาะอัดแน่นจนเป็นแท่งทึบ ไม่ต่างอะไรจากภูเขาหิมพานต์ ยากที่จะเจาะให้ทะลุ หรือกระทบให้สะเทือนได้ ผู้ที่ต้องการทะลายภูเขาแห่งความคิด จึงต้องเจาะเข้าไปให้ถึงรากความคิด คือ ตัณหา ด้วยวิธีการปฏิบัติสมาธิ ปลุกสติสัมปชัญญะให้ค่อย ๆ ตื่นรู้ขึ้นมา ปิดตานอกเปิดตาใน ปิดความรู้เก่าเปิดความรู้ใหม่ คอยสกัดกั้นไม่ให้ความคิดก่อตัวขึ้นแล้วขยายใหญ่โต จนยากที่จะทะลายได้

เมื่อความคิดเกิดก็รู้ตามความคิด และให้สติทำหน้าที่ตัดทอนความคิด

การฝึกสมาธิจึงเป็นการฝึกจิตให้ระลึกรู้ ทุกครั้งที่ความคิดก่อตัวขึ้นมาภายในใจ ไม่ว่าจะคิดดีหรือคิดร้าย ก็มีสติระลึกรู้ พอรู้แล้วความคิดก็จะหยุดลงทันที ทดลองบอกตัวเองว่า ให้คิดเรื่องที่คิดไปเมื่อสักครู่ที่ผ่านมาดูอีกที จิตก็จะนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่คิดเรื่องนั้น เพราะจิตถูกรู้แล้ว แต่เมื่อเผอเรอขาดสติ ขาดความรู้สึกตัว ก็จะไปคิดเรื่องอื่น หรือวนกลับไปคิดซ้ำเรื่องเดิม

การเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิมีความสำคัญ เป็นจุดเริ่มต้นของการเจาะเข้าไปหารากของความคิด ความเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิ ก็คือ ฝึกสมาธิจนมีความชำนาญ ซึ่งจะต้องผ่านการนั่งบ่อย ๆ จนรู้วิธีกำหนดจับจ้องให้ความสนใจอยู่ลมหายใจ ด้วยตัวเอง รู้ว่า ลมหายใจเข้าเป็นอย่างไร ลมหายใจออกเป็นอย่างไร ขณะลมหายใจหยาบเป็นอย่างไร ขณะลมหายใจละเอียดเป็นอย่างไร ขณะลมหายใจหดหายไปเป็นอย่างไร เมื่อลมหายใจหดหายไป กายก็จะปรากฏเหมือนหายไปด้วย จิตก็ชื่อว่า ก้าวเข้าสู่ความว่างจากกาย ว่างจากความคิด ก็ดูความว่างต่อไป ฝึกจนมีความชำนาญในการเข้าสมาธิ จนถึงขนาดว่า แค่สติแตะลมหายใจไม่กี่ครั้งก็ตัดเข้าสู่ความสงบได้ ฝึกจนถึงขนาดว่า จะกำหนดลมหายใจหรือไม่กำหนดลมหายใจก็ได้ เพียงแค่กำหนดจิตลงไป ก็ตัดเข้าสู่ความสงบได้ทันที

เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ในที่สุด ลมหายใจก็หมดความจำเป็น จะกำหนดลมหายใจหรือไม่กำหนดลมหายใจ ก็สามารถประคองจิตตัดเข้าสู่ความสงบได้ ชื่อว่า **"ฉลาดในการเข้าสมาธิ"**

เวียนเกียว เหนือเมือง ตาม ปฏิทินจีน!

ความเป็นผู้ฉลาด ในการดำเนินจิตให้สมาธิตั้งอยู่นาน

เมื่อเข้าสมาธิได้แล้วต้องฉลาดที่จะดำเนินจิต เพื่อให้สมาธิตั้งอยู่ได้นาน เพราะเมื่อเข้าสมาธิได้แล้วจิตจะไม่มีที่ยึด เนื่องจากกำลังสมาธิทำให้ลมหายใจหดหายไป ก็เหลือแต่สภาวะจิตที่ต้องพบกับปรากฏการณ์แปลกใหม่ของสภาวะที่หมุนเวียนกันเกิดขึ้น วิธีการดำเนินจิตขณะก้าวเข้าสู่ความว่าง โดยให้ยึดความว่างเป็นอารมณ์ แล้วเฝ้าสังเกตทุกสภาวะที่ปรากฏขึ้นในความว่างนั้น แสงปรากฏก็ให้รู้แสง แสงเปลี่ยนตัวเองเป็นเฉดสีต่าง ๆ ก็ให้รู้การเปลี่ยนเป็นเฉดสีต่าง ๆ ปรากฏเหมือนล่องลอย ก็รู้ ปรากฏเหมือนดำดิ่งลง ก็รู้ ปรากฏเหมือนหมุนคว้าง ก็รู้ ปรากฏเหมือนตัวขยายพองออก ก็รู้ ปรากฏเหมือนตัวหดเล็กลง ก็รู้ ตัวหนัก ก็รู้ ตัวเบา ก็รู้

แสงเกิดขึ้นก็กำหนดรู้แสงเป็นอารมณ์ไว้ก่อน

ที่จริง อาการเหล่านี้เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง จะเรียกว่าธรรมารมณ์ ก็ได้ ก็เป็นสิ่งที่จิตคิดนึกปรุงแต่งขึ้นมานั่นแหละ แต่เป็นความนึกคิดปรุงแต่งในขณะจิตดำเนินไปสู่ความสงบ

เมื่อเกิดความลังเลสงสัย ไม่มั่นใจ หวาดกลัว กริ่งเกรงว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นอะไร ตัวเรายังมีอยู่ไหม หรือตัวเราไม่มี ก็กลับไปดูลมหายใจ จะเรียกว่า พลิกขณะจิต หรือเปลี่ยนความคิด ไปให้ความสนใจอยู่กับลมหายใจก็ได้ แล้วลมหายใจก็จะเด่นชัดขึ้นมา เห็นลมหายใจละเอียด ถอยออกไปเป็นเห็นลมหายใจหยาบ จากนั้น กายก็จะปรากฏชัดขึ้น และเกิดความรู้สึกทางกาย รู้เย็น ร้อน ปวด เมื่อย เหน็บชา จากนั้น ก็ดำเนินจิตกลับมากำหนดเพ่งจับจ้องจดจ่อความสนใจไปที่ลมหายใจอีกครั้ง จิตก็จะย้อนกลับเข้าไปสู่ความ

ว่างตามเส้นทางเดิม โดยเกาะยึดลมหายใจเข้าไป ลมหายใจหดหายไป ก็จะเหลือเพียงความว่าง แล้วจิตก็จะดำเนินไปสู่สภาวะตามธรรมดาของจิตเช่นเดิม สภาวะใดปรากฏ ก็กำหนดรู้สภาวะนั้น

บางขณะจิตจะนิ่งอยู่กับความว่าง สั้นบ้าง ยาวบ้าง บางขณะจิตหนึ่งจะผุดคำถามขึ้นมา อีกขณะจิตหนึ่งตอบ เป็นการผุดคำถามตอบขึ้นมาภายใน บางขณะเพ่งพินิจ พิจารณา ไตร่ตรองธรรม บางขณะดึงอารมณ์อดีตขึ้นมานึกคิดปรุงแต่ง บางขณะรับรู้อารมณ์ภายนอกที่วิ่งเข้ามากระทบ เช่น เสียงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ เพียงขณะที่รับรู้ จิตก็จะปล่อยวางแล้วตัดเข้าสู่ความว่างภายใน

สภาวะในขณะนั้น เหมือนจิตสร้างครอบแก้วขึ้นมาครอบตัวเองไว้ แล้วดำเนินจิตไปตามกระบวนการภายในของจิต สติจะสร้างระบบตัวเองขึ้นมาให้คอยวางการรับรู้อารมณ์ภายนอก แล้วตัดเข้าสู่ความว่างภายใน ไม่ว่าหูจะได้ยินเสียงอะไร กายจะสัมผัสอะไร จิตก็จะเพียงแค่รับรู้แล้วสติก็จะตัดเข้าสู่ความว่างภายใน ชื่อว่า **“ฉลาดในการดำเนินจิตเพื่อให้สมาธิดำรงอยู่ได้นาน”**

ความเป็นผู้ฉลาด ในการออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากสมาธิ ก็ต้องเป็นผู้ฉลาดในการออกจากสมาธิ ต้องกำหนดรู้สภาวะในขณะนั้นเป็นอย่างไร แล้วหมายใจกำหนดรู้สภาวะนั้นไว้ จากนั้น ก็ถอนจิตออกไปเพ่งกำหนดรู้ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็จะเด่นชัดขึ้นมาจากละเอียด ปรากฏเป็นหยาบ แล้วความรู้ตัวทั่วพร้อมทางกายก็จะปรากฏชัดตามมา ความรู้สึกปวด เจ็บ เมื่อย เหน็บชา ก็จะปรากฏให้รับรู้

การออกจากสมาธิไม่ถูกวิธี จะเปรียบก็เหมือนกระโดดลงจากตึก และสมาธิในบัลลังก์ต่อไป จะต่อกันไม่ติด การนั่งสมาธิจึงเหมือนไม่มีความก้าวหน้า จะเหมือนเริ่มต้นใหม่ทุกครั้ง เพราะไม่สามารถกำหนดอารมณ์ให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ให้มีระหว่างขั้น เมื่อจะออกจากสมาธิต้องจดจำหมายรู้สภาวะจิต ขณะก่อนจะออกจากสมาธิแต่ละบัลลังก์นั้นว่าเป็นอย่างไร อยู่ในสภาวะที่ดีหรือไม่ดี แนบแน่นหรือไม่แนบแน่น กระสับกระส่ายทุรนทุราย ร้องขออยากจะออกจากสมาธิ หรือนั่งสงบดีแล้วถอนออกมาตามเวลา อย่างมีสติกำหนดรู้ หรือออกจากสมาธิเพราะสะดุ้งจากเสียงอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัว เช่น มีคนเรียกเสียงดัง มีสิ่งของหล่นลงข้าง ๆ มีสัญญาณเตือนบอกกำหนดระยะเวลา เป็นต้น

ถ้าออกจากสมาธิด้วยอาการสะดุ้ง จะเหนื่อย หัวใจจะเต้นแรงถี่ มีอาการเหมือนคนสะดุ้งตกใจ ให้มีสติระลึกรู้ขณะจิตทุกระยะ

อาการดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นในระยะแรกของการปฏิบัติสมาธิ พอปฏิบัติไปสักระยะหนึ่ง เมื่อเกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม สติบริบูรณ์มากขึ้น ไม่ว่าจะเกิดเสียงอะไรขึ้น ก็จะมีสติกำหนดรู้ แล้วเสียงนั้นก็จะเงียบหายไปในที่เกิด เสียงเกิดที่ไหนก็จะเงียบหายไปในที่นั้น คือ เสียงเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น กลายเป็นสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไป สติก็จะนำจิตตัดเข้าสู่ความว่างภายใน

การออกจากสมาธิต้องออกทีละขั้นตามลำดับ เหมือนลงจากบ้านตามขั้นบันได ต้องลงทีละขั้นตามลำดับ ไม่ใช่กระโดดลงมาจากชั้นบนเลย หรือ เหมือนออกจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต้องออกทีละโปรแกรมไปตามลำดับ จนกว่าจะไปถึงปิดเครื่อง ถ้าออกจากคอมพิวเตอร์แบบปิดเครื่องเลย หรือแบบถอดปลั๊กไฟเลย โดยไม่ออกตามลำดับโปรแกรม เครื่องอาจจะพังได้

การออกจากสมาธิตามลำดับสภาวะอารมณ์ ก็เพื่อให้สภาวะอารมณ์ต่อกันติดในการนั่งสมาธิ ในบัลลังก์ต่อ ๆ ไป คือ ให้การนั่งสมาธิในแต่ละบัลลังก์เป็นปัจจัยหนุนซึ่งกันและกันนั่นเอง

การไม่กำหนดสติออกจากสมาธิก็เหมือนหลับแล้วสะดุ้งตื่นขึ้นมาก็ลุกไปเลย การรู้จักกำหนดสภาวะอารมณ์ก่อนออกจากสมาธิ ชื่อว่า **"เป็นผู้ฉลาดในการออกจากสมาธิ"**

ความเป็นผู้ฉลาด ในความควรแก่กาลของสมาธิ

ฉลาดในความควรแก่กาลของสมาธิ คือ รู้ความพอดีของสมาธิ ไม่คร่ำเคร่งปฏิบัติจนดูเคร่งเครียด ต้องรู้ที่จะผ่อนหนักผ่อนเบา ผ่อนสั้นผ่อนยาว เมื่อเร่งความเพียรจนดูเคร่งเครียดไม่ผ่อนคลาย ก็ปรับอารมณ์ผ่อนคลายลงให้พอดี พอเหมาะ พอสมแก่ปัญญาและสภาพร่างกาย หย่อนยานเกินไปจนดูไม่เบิกบานในการปฏิบัติ ถูกนิวรณ์ครอบงำจนเบื่อหน่าย ฝืดฝืน ก็เร่งความเพียรขึ้นมาแผดเผาความหย่อนยาน ไม่สดชื่น

นั่งเกินพอดี ก็คือ เมื่อนั่งสมาธิแล้วเกิดสงบ เกิดปีติบ้าง เกิดสุขบ้าง ก็อยากนั่งแช่หรืออยากเดินจงกรมอยู่อย่างนั้น มีอารมณ์แช่นิ่งไม่อยากเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น ซึ่งก็จะกลายเป็นเกร็งเคร่งเครียด ไม่ใช่เคร่งในการปฏิบัติ แต่เป็นเคร่งเครียด คือ เคร่งจนเครียด ใครอยู่ใกล้ก็พลอยเครียดไปด้วย ไม่มีความผ่อนคลาย เบิกบาน มีแต่ความตึงเครียด เพราะจิตเกร็งเคร่งเครียดก็ไม่สามารถยกจิตขึ้น ให้เกิดความเบิกบานจากภายใน กาลไหนควรเดินจงกรม กาลไหนควรปรับไปนั่งสมาธิ ก็ปรับให้พอเหมาะพอดีกัน กาลไหน

ควรปล่อยให้จิตกระทบอารมณ์อย่างคนธรรมดาทั่วไป ก็ปล่อยให้จิตได้มีโอกาสรับอารมณ์อย่างธรรมดา เพื่อให้จิตได้รับรู้ความโกรธบ้าง ความขัดเคืองใจบ้าง ความดีใจความเสียใจบ้าง ความรู้จึงจะค่อย ๆ เติบโตขึ้นมา เรียกตามการปฏิบัติก็ว่า อินทรีย์จึงจะแก่กล้าขึ้นมา

กาลไหนเกิดปีติลิงโลดใจ ดีใจเกินไป ใจฟูขึ้น ก็ประครองใจไว้ ข่มใจไว้ให้พอดี ๆ ค่อยชะลอความลิงโลดใจให้เคลื่อนผ่านไป กาลไหนเกิดความห่อเหี่ยว หดหู่ จิตใจไม่เบิกบาน เป็นจิตตก ก็ยกจิตขึ้นประครองจิตไว้ให้พอดี ๆ ชื่อว่า **"ความเป็นผู้ฉลาดในความควรแก่กาลของสมาธิ"**

ความเป็นผู้ฉลาด ในอารมณ์ของสมาธิ

ความฉลาดในอารมณ์ของสมาธิ คือ เมื่อจิตเกิดเอกภาพมีความสมดุล ดำรงความเป็นกลาง เวลาไหนควรรักษาความเป็นกลางมีอุเบกขานิ่งอยู่กับความสงบ เวลาไหนควรยกจิตขึ้นพิจารณาความไม่เที่ยงของกายและจิต เห็นความไม่เที่ยงของจิต คือ เพ่งพินิจให้ความสนใจเฝ้าพิจารณาความคิด ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ในที่สุด ก็จะเห็นความคิดเท่านั้นที่เกิดขึ้นและดับไป เวลาไหนสมาธิเริ่มอ่อนกำลัง ไม่สามารถรักษาความเป็นกลางไว้ได้ ให้กลับมาดูลมหายใจ เหมือนกลับมาอัดพลังงานเข้าไปอีกครั้ง จนจิตเกิดความเบิกบานสว่างไสวอยู่ภายในแล้ว ก็กลับไปรักษาความเป็นกลางไว้ เฝ้าสังเกตดูจิตต่อไป

เวลารวมก็ให้จิตรวมเอง เวลาถอนออกก็ให้จิตถอนออกเอง อย่าบังคับให้จิตรวมหรือให้จิตถอน จิตรวมดวง ก็รู้ จิตถอนออกจากความเป็นกลาง ก็รู้ ซึ่งจะเป็นไปตามธรรมดาของจิต เมื่อความพร้อมถึงที่

การที่จิตเกิดเอกภาพ มีความสมดุล รักษาความเป็นกลางไว้นั้น ขอให้นึกถึงนกที่บินทะยานขึ้นไปในอากาศ ต้องใช้ทุกองคาพยพของปีกทั้งสองข้างสะยายออก แล้วกระพือปีกทะยานขึ้นไปในอากาศ ด้วยการกระพือปีกบ่อย ๆ พอปีกกินลมได้เต็มที่ ก็จะกางปีกร่อนอยู่ในอากาศ พอใกล้หมดลมใต้ปีกก็จะขยับปีก ให้กินลมที่หนึ่ง แล้วก็ร่อนต่อไป

ความฉลาดในอารมณ์ของผู้ปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน เมื่อเร่งทำความเพียรจนสมาธิถึงความเป็นกลางแล้ว จิตก็หยุดกำหนดลมหายใจไปเอง แล้วนิ่งเพ่งดูความว่าง

คำว่า หยุดกำหนดลมหายใจก็เป็นคำที่อธิบายสภาวะที่ลมหายใจหายไปเองตามธรรมดาของจิตสงบ เพราะสภาวะของความสงบเด่นชัดขึ้นมาแทนที่ลมหายใจ จิตจึงสลัดจากลมหายใจไปเกาะอยู่กับความสงบ คือ จิตไม่เกาะลมหายใจแต่ไปเกาะยึดอยู่กับความสงบแทน ที่จริง ลมหายใจก็มีอยู่ตามปกติ แต่แผ่วเบาเต็มที่ และในขณะนั้น จิตก็ไม่ได้สนใจลมหายใจ เพราะจิตไปแนบแน่นอยู่กับความสงบ ซึ่งปรากฏเด่นดวงชัดขึ้นมา ท่วมทับลมหายใจที่แผ่วเบาลงไป

ถ้าจะพูดให้เข้าใจง่าย ก็ว่า ขณะนั้น จิตเลิกให้ความสนใจลมหายใจไปให้ความสนใจกับความสงบแทน แต่เป็นลำดับจิตที่เคลื่อนไปตามธรรมดาของจิตที่ถูกฝึกหัดจนรู้ทางของตัวเองแล้ว

พอทำความเพียรจนได้ที่แล้ว ก็หยุดกำหนดลมหายใจ จิตเป็นอุเบกขาถึงความเป็นกลาง ก็ดูความว่างไปเรื่อย เมื่อความคิดเกิดขึ้นก็พิจารณาความคิด พิจารณาความไม่เที่ยงของความคิดที่สลับหมุนเวียนกันเกิดขึ้น อันแสดงความไม่เที่ยงของความคิด หรือความไม่เที่ยงของจิตเมื่อความคิดนี้เกิดขึ้น ความคิดนี้ก็ดับไป แล้วความคิดอย่างใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ แล้วก็ดับไป วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ก็เพ่งพิจารณาความเกิดขึ้นและ

ความดับไปของความคิดอยู่อย่างนี้ บางความคิดก็จะเห็นความชอบเกิดขึ้น (สุขเวทนา) บางความคิดก็จะเห็นความชังเกิดขึ้น (ทุกขเวทนา) บางขณะก็จะเกิดภาวะสุกสว่างไสวนิ่งราบเรียบเป็นเอกภาพ มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง (มหัคคะ)

ความชอบ ความชัง ความยินดี ความยินร้าย ความไม่สบายใจที่เกิดจากความยึดถือ ก่อตัวขึ้นจากส่วนผสมพื้นฐานแห่งโลภะ โทสะ โมหะ มีตัณหาเป็นหัวเชื้อและมีอุปาทานเป็นส่วนยึดผนึกแน่น

บางขณะจิตก็ยกธรรมขึ้นพิจารณา

พิจารณาในสติปัฏฐาน คือ การขบคิดเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม)

พิจารณาในสัมมัปปธาน ๔ คือ พิจารณาถึงคุณของความเพียร (สังวรปธาน, ปหานปธาน, ภาวนาปธาน, อนุรักขนาปธาน)

พิจารณาในอิทธิบาท ๔ คือ พิจารณาถึงทางที่จะให้เกิดความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติสมาธิ (ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ, วิมังสา)

พิจารณาในอินทรีย์ ๕ คือ พิจารณาถึงธรรมที่เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวงว่าต้องให้จิตประกอบด้วยอารมณ์เหล่านี้จึงจะครอบอารมณ์ฝ่ายอกุศลอื่น ๆ ได้ และทำให้สำเร็จกิจในอริยมรรค (สัทธินทรีย์, วิริยินทรีย์, สตินทรีย์, สมาธินทรีย์, ปัญญินทรีย์)

พิจารณาในพละ ๕ คือ พิจารณาถึงธรรมเป็นกำลังสนับสนุนอริยมรรค (ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา)

พิจารณาในโพชฌงค์ ๗ คือ พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (สติ, ธัมมวิจยะ, วิริยะ, ปีติ, ปัสสิทธิ, สมาธิ, อุเบกขา)

พิจารณาในมรรค ๘ (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตา, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)

พิจารณาความไม่เที่ยงในขันธ์ ๕ (รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)

พิจารณาในอายตนะภายใน (ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ) และอายตนะภายนอก (รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ) เป็นต้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง

จนสมาธิเริ่มอ่อนกำลังลง เป็นเหตุให้นิวรณ์เริ่มแทรกเข้ามารบกวน ก็กลับไปเติมสมาธิด้วยการดูลมหายใจ จนจิตเข้าถึงความเป็นกลาง ก็กลับมาดูจิตต่อไป เหมือนนกที่บินร่อนอยู่ในอากาศ พอลมใต้ปีกจะหมดก็ขยับปีกกินลมทีหนึ่ง ก็ร่อนต่อไป

การดำเนินจิตในสมาธิก็เช่นเดียวกัน

เมื่อปฏิบัตินานไปจะรู้สึกเบื่อความว่าง เบื่อความสงบ จะมีคำถามผุดขึ้นมาว่า ปฏิบัติสมาธิจนว่างจนสงบ แล้วจะอย่างไรต่อ ก็ให้ยกธรรมดังกล่าวขึ้นพิจารณา ไปก่อน เพื่อให้จิตเกิดความเคยชิน กับการพิจารณาธรรมที่หนุนเนื่องอริยมรรค อย่าปล่อยให้จิตแช่นิ่งว่าง ๆ เฉย ๆ อยู่เช่นนั้นนานเกินไป

แม้ได้ความสงบแล้วก็จริง แต่ยังไม่ได้ปัญญา ปัญญายังไม่เกิด

การยกข้อธรรมดังกล่าวขึ้นมาพิจารณา ก็เพื่อหางานให้จิตทำ แต่เป็นงานของจิตเพื่อก่อปัญญา เป็นการเปิดอารมณ์ใหม่ขึ้นมาให้จิตรู้ อย่าไปรู้เรื่องเก่าที่เต็มไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ ให้รู้เรื่องใหม่ คือ เรื่องธรรมที่จะไปหนุนมรรคให้เจริญ ถ้าไม่หางานให้จิตทำ จิตก็จะแช่นิ่งจนเกิดความเคยชิน

ติดอยู่กับความแช่นิ่ง หรือติดสงบ จะเรียกว่า ติดสุขในความสงบก็ได้ แล้วก็จะเกิดตัณหาและอุปาทานการยึดมั่นอย่างใหม่ขึ้นมาแทน ซึ่งไม่ใช่จุดประสงค์ของสมาธิ ที่พระพุทธเจ้าต้องการ แทนที่จะปล่อยให้จิตดึงเอาอารมณ์อย่างหนึ่งอย่างใด ที่เป็นอนุสัยดองอยู่ ขึ้นมาคิดปรุงแต่ง ก็ให้จิตขบคิด ปรุงแต่ง พิจารณาไปตามธรรมที่เกื้อหนุนต่อการรู้ธรรม เข้าใจธรรม และหัวข้อธรรมที่ยกขึ้นพิจารณา ก็ล้วนแต่เป็นหัวข้อธรรมที่หนุนเนื่องให้เกิดสมาธิ และปัญญา ก็ยกขึ้นพิจารณาบ่อย ๆ

อนึ่ง หากไม่ยกหัวข้อธรรมขึ้นพิจารณา จิตก็จะไปดึงเอาอนุสัยเกี่ยวกับราคะ โทสะ โมหะที่นอนเนื่องดองอยู่ในจิตขึ้นมาปรุงแต่ง สืบเนื่องเป็นกระแส เพราะถึงอย่างไร โดยธรรมชาติของจิตจะขาดอารมณ์ไม่ได้ ก็ต้องหน่วงสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นอารมณ์ สืบเนื่องเป็นกระแส เป็นธรรมดา แม้กระทั่งความสงบ ก็คือ อารมณ์อย่างหนึ่ง ที่จิตหน่วงขึ้นมาแล้วยึดเป็นอารมณ์ในขณะนั้น ๆ

แต่ความสงบก็ไม่เที่ยง เพราะความสงบก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งไตรลักษณ์ หมุนไปตามเหตุปัจจัยเช่นกัน เมื่อปฏิบัติแล้ว บางคราวสงบ บางคราวก็ไม่สงบ การยกหัวข้อธรรมที่เกื้อหนุนต่อการรู้ธรรมขึ้นพิจารณา ชื่อว่า **"ความเป็นผู้ฉลาดในอารมณ์ของสมาธิ"**

ความเป็นผู้ฉลาด ในการเข้าสู่สมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ

ต้องเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับและการเข้าสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับจะทำให้เกิดความชำนาญในการนำจิตเข้าสู่พื้นที่ปลอดภัย ในยามเมื่อจิตต้องการเพิ่มพลังงานในการเจาะทะลุทะลวงความคิดบางอย่างที่มีรากราคะ โทสะ โมหะกล้า คือ อารมณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น มีความละเอียดและมีความยึดมั่นถือมั่นที่เหนียวแน่น

อารมณ์บางอย่างที่มีความยึดมั่นถือมั่นเหนียวแน่น เพราะมีรากมาจากราคะบางอย่างมีรากมาจากโทสะมาจากปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ไม่ได้ดั่งใจ บางอย่างมีรากมาจากโมหะ ก่อตัวขึ้นมาอย่างรุนแรงและหนักหน่วง ถ้าขืนสู้ก็อาจจะแตกหัก หรือพ่ายแพ้ ก็หลบเข้าสู่พื้นที่ปลอดภัยในสมาธิที่ลึก การฝึกสมาธิที่สูงขึ้นไปจึงเป็นการสร้างพื้นที่หลบภัยให้กับจิตเหมือนการทอดสมอในยามแล่นเรือไปแล้วเจอพายุใหญ่ ต้องทอดสมอยึดเรือไว้ ป้องกันไม่ให้เรือถูกพายุซัดไป ในยามกระทบอารมณ์ที่หนักก็เข้าพักในสมาธิที่ลึกเหมือนไปหลบตั้งหลักในที่ปลอดภัย

อีกอย่างหนึ่ง ในยามใดก็ตามที่ถูกนิวรณ์ครอบงำ เกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญ เบื่อหน่าย เศร้าซึม ลังเล สงสัย ไม่เป็นอันดำเนินจิตเข้าสู่สมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ แม้เพียรพยายามอย่างไร นิมิตในอารมณ์พระกรรมฐานก็ไม่ปรากฏชัด คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เมื่ออารมณ์กรรมฐานไม่ปรากฏ การดำเนินจิตเข้าไปสู่ความเป็นกลางก็เป็นไปได้ยาก การเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่ชำนาญมีความฉลาดในการเข้าสมาธิ ฉลาดในการดำเนินจิตให้ตั้งอยู่ในสมาธิ เป็นต้น ก็จะเป็นเหตุให้ได้รับคำแนะนำสั่งสอน ให้ได้

สอบสวนทวนสภาวะในอารมณ์พระกรรมฐาน ทำให้แก้อารมณ์กรรมฐานของตนได้ และรู้ถึงวิธีการที่จะเข้าสมาธิ รู้วิธีในการดำเนินจิตให้ตั้งอยู่ในสมาธิ รู้วิธีดำเนินจิตเข้าสมาธิสูงขึ้นไป

เรียกตามที่นิยมกันในหมู่ผู้ปฏิบัติสมาธิก็ว่า **"สอบอารมณ์"** ซึ่งก็คือการสนทนา สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ นั่นเอง

ทุกครั้งที่คิดไปจนสิ้นสุดความคิด จิตจะกลับเข้าสู่ความว่างภายใน จิตจะกลับเข้าไปอยู่กับความสงบ มีความเป็นเอกภาพ ดำรงสภาวะความเป็นกลางในอุเบกขา ขณะที่จิตเข้าสู่ความสงบ ก็ยังมีกระแสความคิดอยู่ แต่เป็นกระแสความคิดที่เรียกกันว่า **"ธรรมารมณ์"** เป็นห้วงความคิดภายใน เพราะในขณะนั้น จิตสงัดจากการรบกวนจากกามคุณภายนอก ไม่หน่วงอารมณ์ภายนอกเข้ามา ปิดการรับอารมณ์จากภายนอก ไม่เติมเชื้อจากภายนอก แต่จิตก็ดึงเอาอารมณ์ที่สะสมไว้ภายในขึ้นมาคิดปรุงแต่ง

อารมณ์ภายในนี่แหละ เรียกว่า **"ธรรมารมณ์"** เหมือนตะเกียงที่ไม่ได้เติมน้ำมันใหม่เข้าไป ไส้ตะเกียงก็ดึงน้ำมันเก่าที่อยู่ภายในตะเกียงมาใช้ให้เกิดแสงไฟต่อเนื่อง

จากนั้น ค่อย ๆ ให้ความคิดภายในสงบระงับไปตามลำดับ

วิธีถอนจิตออกจากสมาธิ

การจะออกจากสมาธิในแต่ละบัลลังก์ ต้องอดทนจนถึงที่สุดก่อน เมื่อจิตร้องขออยากหยุด ก็บอกจิตว่า อีกสักครู่ ขอดูลมหายใจอีกสักครู่ ขอดูความว่างอีกสักครู่ ขอดูความไม่เที่ยงอีกสักครู่ ขอพิจารณาธรรมอีกสักครู่ พอกำหนดไปอีกสักหน่อย จิตก็จะร้องขออีกแล้ว ขอหยุด ก็บอกจิตว่า

อีกสักครู่ ก็ต่อรองกันไปเรื่อยอย่างนี้ เหมือนลูกร้องขอแม่อยากออกไปวิ่งเล่นนอกบ้านกับเพื่อน แม่ก็จะตอบลูกว่า เดี๋ยวก่อนอยู่เรื่อย แม้ลูกจะร้องขออย่างไร แม่ก็จะหาอุบายมาต่อรองกับลูกอยู่เสมอ

ในขั้นของการฝึกหัดก็ต้องอดทน ต้องข่มใจ

แต่พอเผลอ บางทีจิตก็แอบออกไปคิดเรื่อยเปื่อย ก็นำจิตกลับมา คือ เปลี่ยนความคิดกลับมา จะเรียกว่า พลิกขณะจิตกลับมา ก็ได้ แล้วสอบสวนทวนความดูว่า ไปไหน คิดเรื่องอะไร คิดทำไม แล้วก็อบรมสั่งสอนจิตไม่ให้คิดไปอย่างนั้น ไม่ว่าจิตจะคิดเรื่องอะไร พอได้สติมีความรู้สึกตัวขึ้นมา ก็เปลี่ยนความคิดนำจิตกลับมา สอบสวนดูก่อนว่า ทำไมไปคิดแบบนั้น ชอบใช่ไหม ชังใช่ไหม โกรธเคืองใช่ไหม ทำไมรู้สึกเหงา ซึมเศร้า เดี๋ยวดาย เดี๋ยวก็ละห้อยหาอดีต เดี๋ยวก็หวาดหวั่นอนาคต กลัวใช่ไหม ยอมรับความจริงไม่ได้ใช่ไหม แล้วก็สอนจิตให้รู้ว่า สิ่งที่เกิดในอดีตก็ดับไปแล้วในอดีต สิ่งที่เกิดในปัจจุบันก็จะดับลงในปัจจุบัน และสิ่งที่จะเกิดในอนาคตก็จะดับไปในอนาคต

ความคิดที่ยึดโยงอยู่กับความชอบชัง โกรธเกลียด ขัดเคือง ไม่พอใจก็เช่นกัน ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ก็ดับไปแล้วในอดีต ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็กำลังจะดับไป และที่จะเกิดในอนาคตก็จะดับไปในอนาคต

ก็สอนจิตอยู่อย่างนี้ บัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า จะกี่ครั้งที่ความคิดเกิด จะกี่วัน กี่ปี ก็ต้องสอนจิตอยู่อย่างนั้น ไม่เหนื่อยที่จะตามสอน ไม่เหนื่อยที่จะพร่ำสอน เหมือนพ่อแม่ไม่เหนื่อยที่จะบอกที่จะสอนลูกด้วยความกรุณาด้วยหวังที่จะให้ลูกจดจำคำสอน

พระพุทธเจ้าก็ไม่เหนื่อยที่จะสอนเราแบบนี้ จนวาระสุดท้ายของพระชนมชีพก็ยังทรงตามสอน ยังทรงพร่ำสอนเรื่องเดิมเนื่อง ๆ

เมื่อจิตร้องขอว่า หยุดเถอะปวดขามากแล้ว ก็ถามจิตกลับไปว่า ปวดขาแล้วตายไหม ตอบว่า ไม่ตาย ก็บอกจิตว่า ปวดขาไม่ตาย งั้นก็รอสักเดี๋ยว ดูลมหายใจไปอีกสักหน่อย พอไม่ตามใจ จิตก็จะนิ่ง ๆ แต่พอดูลมหายใจไปได้สักครู่ พอเผลอ จิตก็จะร้องขอ อีกแล้วว่า พอแล้วหยุดได้แล้ว เมื่อยมากแล้ว เจ็บมากแล้ว คันมากแล้ว เหน็บชามากแล้ว ทุรนทุรายมากแล้ว ไม่ไหวแล้ว ก็จะแสดงอาการหงุดหงิด ขัดเคือง เดือดดาน รุ่มร้อน เราก็บอกจิต ปลอบโยนจิตไปว่า เดี๋ยวก่อนอยู่เรื่อย แม้จิตจะร้องขออย่างไร ก็ต่อรองกันไปเรื่อย ไม่ว่าจิตจะร้องขอเรื่องใด ๆ ก็ต่อรองกันไป สอนกันไป สอบสวนกันไป หาอุบายกันไป และทั้งขู่ทั้งปลอบกันไป เอาจนจิตยอมศิโรราบ ให้จิตเห็นทุกข์จริง ๆ จนจิตขอร้องว่า ไม่ไหวแล้ว ไม่ไหวจริง ๆ จึงหยุดได้

ก่อนหยุดก็ดูว่า สภาวะอารมณ์ขณะนั้นเป็นอย่างไร ดูจิตว่าเป็นอย่างไร ดูกายว่าเป็นอย่างไร เมื่อดูกายดูจิตจนเห็นความเจ็บ ความปวด ความเมื่อยของกายชัดแล้ว ก็ดูความทุกข์ ความทุรนทุรายดิ้นรนร้องขออยากเปลี่ยนท่านั่งของจิต จึงเปลี่ยนอิริยาบถขยับปรับท่านั่ง เมื่อขยับปรับท่านั่งใหม่แล้ว ก็ดูกายอีกว่า ความเจ็บความปวดเมื่อยเหน็บชาคลี่คลายไปอย่างไร เห็นความเจ็บปวดเปลี่ยนเป็นความสบายทางกาย แล้วก็ดูจิตที่เปลี่ยนจากการดิ้นรนทุรนทุราย เกลียดชังความเจ็บปวดทุกขเวทนา กลับกลายเป็นชอบความสุขสบายทางกายที่เกิดขึ้น

ในที่สุด ก็จะเห็นความชอบความชังที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายสลับกันไปอยู่อย่างนี้

ที่จริง การดิ้นรนทุรนทุราย ร้องขอที่อยากจะออกสมาธิของจิตในช่วงแรก ๆ ของการฝึกปฏิบัติสมาธิ จะเป็นอยู่ช่วงระยะหนึ่ง ถ้าอดทนฝืนฝึกจนถึงที่สุดของแต่ละบัลลังก์อยู่บ่อย ๆ ในที่สุดก็จะไม่ใช่ออกจากสมาธิ

เพราะการดิ้นรนทุรนทุรายร้องขอของจิต แต่จะเป็นการออกจากสมาธิตามเหตุตามปัจจัย เมื่อดำเนินจิตในสมาธิไปจนเพียงพอแก่เวลาแล้ว ก็จะรู้ว่าขณะนี้ได้เวลาตามที่กำหนดแล้ว ขณะนี้มีกิจอย่างอื่นที่จะต้องไปทำต่อแล้ว จะรู้กาล เวลา สถานที่ที่เหมาะควรแก่การทำสมาธิ ไม่ใช่มีกิจบางอย่างเกิดขึ้นที่ต้องการความสามัคคีของหมู่คณะ เราก็ยังนั่งหลับหูหลับตาจะทำสมาธิอยู่ต่อไป เช่นนี้เรียกว่า ไม่รู้กาล รู้เวลา สถานที่ที่เหมาะควรแก่สมาธิ

ความสำคัญของการนั่งสมาธิอยู่ที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เมื่อยก็เปลี่ยนท่านั่งเจ็บปวดเหน็บชาก็ขยับคันก็เกา แต่ให้รู้สึกตัวตามอาการนั้น ๆ ก่อน อย่าสร้างความรู้สึกแบบใหม่เป็นเคร่งเคลียดแข็งขืน เกร็งฝืดฝืนซ้อนทับขึ้นมา ให้รู้ไปตามธรรมชาติและธรรมดาของร่างกาย ปล่อยให้อาการนั้นเติบโตจนเต็มที่ เพื่อให้จิตได้เรียนรู้ความเป็นจริงของร่างกาย แม้จิตสงบก็สงบอยู่ในความตื่นรู้

จิตที่นิ่งราบเรียบในสมาธิ มีความสมดุลเป็นเอกภาพ ดำรงสภาวะความเป็นกลาง นิ่งอยู่ในความตื่นรู้ จะรับรู้ทุกความคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

แม้จิตจะคิดหรือปรุงแต่งเรื่องใด ก็จะอยู่ในการรับรู้ของสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม แม้ความคิดแล้วความคิดเล่าจะเกิดขึ้น แต่ความคิดนั้น ก็จะไม่รบกวนความสงบให้กระเพื่อม หลุดลอยออกไปจากความเป็นกลาง จะมีอุเบกขารักษาความสมดุลเป็นเอกภาพในความเป็นกลางไว้เช่นนั้น

คือ แม้จะเกิดความคิดด้านสุข (สุขเวทนา) ก็ไม่รบกวนให้ความสงบกระเพื่อมหลุดออกจากความเป็นกลาง

แม้จะเกิดความคิดด้านทุกข์ (ทุกขเวทนา) ก็ไม่รบกวนให้ใจกระเพื่อมไหวออกจากความสงบหลุดออกจากความเป็นกลาง หรือ แม้จะไม่มีความคิดไปทางสุขหรือทุกข์ชอบหรือชัง ก็เฝ้ากำหนดดูรู้อยู่เฉย ๆ ว่า ขณะนี้ใจไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นใจเฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

แม้เป็นใจเฉย ๆ ผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้ความเฉย ๆ ของใจ

ความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ชอบหรือชัง ก็จะเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปในจิต ตามธรรมชาติของความคิดเท่านั้น ผู้รู้ก็เป็นแต่เพียงผู้รู้ จะคิดดีหรือคิดไม่ดี ชอบหรือชังก็จะอยู่ในการรับรู้ของสติสัมปชัญญะ

เหมือนแม่แม้จะปล่อยให้ลูกออกไปวิ่งเล่น แต่ก็จะให้อยู่ในสายตา คอยระแวดระวังเกรงจะเกิดอันตราย

จิตที่รักษาความสมดุลเป็นกลางไว้ได้ จะรับรู้เพียงความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น โดยความคิดที่เกิดขึ้น (สังขาร–การปรุงแต่ง) ไม่สามารถดึงจิตให้หลุดออกไปจากความเป็นกลางได้ เช่นเดียวกับขณะที่อยู่กับความสงบมีความสมดุลเป็นกลาง เสียงจากภายนอกที่เรียกกันว่า **"อารมณ์ภายนอก"** ที่เกิดขึ้นรอบตัวก็ไม่สามารถดึงจิตให้ออกไปจากความสงบได้ ไม่ว่าจะเป็นเสียงอะไรต่อเสียงอะไรที่เกิดขึ้นรอบตัว ก็จะเป็นเพียงรับรู้ว่า เป็นเสียง แล้วเสียงนั้นก็จะเลือนหายไป ไม่มีอิทธิพลพอที่จะกระทบจิตให้กระเพื่อมไหวหลุดออกไปจากความสงบได้ และแม้กายจะรับรู้สัมผัสทางกายที่เกิดขึ้นจากลมที่โชยพัดกระทบกาย จะเย็น จะหนาว จะร้อน ก็รับรู้ เพียงว่าเป็นความเย็น ความหนาว ความร้อนที่เกิดจากดิน ฟ้า อากาศ แต่ก็ไม่มีอิทธิพลพอที่จะดึงจิตที่อยู่ในความสงบ ให้ออกจากความสมดุลเป็นกลางได้ ก็เป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดำรงอยู่ตามธรรมชาติ แล้วก็หายไปตามธรรมชาติ ไม่มาหายไปที่จิต

เมื่อจิตอยู่ในความสงบ มีความสมดุล ดำรงความเป็นเอกภาพในอุเบกขา รักษาความเป็นกลางในความชอบใจ ไม่ชอบใจอยู่อย่างนั้น จิตจะ

ไม่วิ่งออกไปรับอารมณ์ภายนอก หรืออารมณ์จากภายนอกจะไม่สามารถชักจูงให้จิตออกไปจากความเป็นเอกภาพภายใน ก็คือ ไม่มีการเติมเชื้อกระแสชีวิตจากภายนอก กระแสวิญญาณที่ทำให้ชีวิตดำเนินไปเพราะอาศัยเชื้อ พลังงาน จากภายนอกก็เป็นอันไม่มี สิ่งภายนอกที่เกิดขึ้นก็เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น และดับไปตามธรรมชาติของสิ่งนั้น

เสียงใครพูด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เสียงพูดนั้นก็จะดับไปที่คนนั้น ไม่ว่าจะเป็นเสียงอะไรดังก็จะดับไปที่สิ่งนั้น

เมื่อไม่หน่วงเข้ามาปรุงแต่งต่อไป ก็จะเป็นเพียงเสียงที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุและปัจจัยของสิ่งนั้น เช่น เสียงระฆังดังก็เพราะว่ามีระฆังและมีคนตี เสียงระฆังจึงเกิดขึ้นจากการตี เมื่อหยุดตีเสียงก็ดับลง เสียงที่ดังจากวิทยุ ก็ดับไปที่วิทยุ เสียงที่ดังจากโทรทัศน์ ก็ดับไปที่โทรทัศน์ เสียงที่เกิดจากคนคุยกันก็ดับไปที่คนคุยกัน เสียงที่เกิดจากนกร้องก็ดับไปที่นกร้อง เสียงที่เกิดจากลมพัดหรือสิ่งอื่นใด ก็ดับไปที่สิ่งนั้น

เมื่อจิตไม่หน่วงอารมณ์จากภายนอกเข้ามาปรุงแต่ง (สังขาร) ก็ไม่มีการเติมเชื้อจากภายนอก

ถ้าให้ตรงกับความเข้าใจตามภาษา ก็คือ ไม่รับอารมณ์ภายนอกเอามาสังขารคิดปรุงแต่งจินตนาการ

เมื่อไม่มีการเติมเชื้อจากข้างนอก จิตก็จะดำเนินไปโดยการดึงเชื้อจากภายในจิตเองขึ้นมาใช้ ให้วิญญาณยึดเป็นอารมณ์สืบเนื่องไปเป็นกระแสชีวิต ดังนั้น เราจึงเห็นสภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้นและดับไปติดต่อสืบเนื่อง คือ เราจะเฝ้าสังเกตเห็นความคิดทะยอยกันเกิดขึ้นและดับไป ไม่ขาดสาย

เมื่อความคิดหนึ่งเกิดขึ้นและดับไป อีกความคิดหนึ่งก็จะเกิดขึ้นตามมาเหมือนระลอกคลื่น เพราะจิตได้ดึงเอาเชื้อเก่าที่สะสมเป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่

ในจิตขึ้นมาใช้ คือ จิตไม่กินเชื้อใหม่จากทางตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัสทางกาย แต่ใช้เชื้อเก่าทางใจ คือ อารมณ์ทางใจ มาหล่อเลี้ยงวิญญาณให้เกิดกระแสชีวิตดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

สรุปแล้วก็คือ แม้จิตสงัดจากกามคุณทั้ง ๕ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ก็ตาม แต่ก็ยังมีอารมณ์ทางใจให้เสพเสวย จึงต้องพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปจนสงัดจากอารมณ์ทางใจ เป็นใจว่าง ๆ เปล่า ๆ แต่ก็เป็นไปในลักษณะธรรมชาติของจิต มีการเกิดขึ้นและดับไป

จิตที่รักษาความเป็นกลางไว้ได้ ไม่มีการคิดปรุงแต่งตามอารมณ์ไปทางพอใจ ไม่พอใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ชอบ ชัง หรือ สุข ทุกข์ ก็จะเป็นเพียงผู้รู้ที่เฝ้าสังเกตดูความเกิดขึ้นและดับไปของความคิด หรือการเกิดขึ้นและดับไปของจิต ไม่มีการเติมเชื้อชอบหรือชังผสมปนเปลงไป

เมื่อจิตผุดความคิดชอบขึ้นมาก็จะเป็นเพียงอาการชอบที่เกิดขึ้น จิตไม่มีการปรุงแต่งสืบเนื่องต่อไป จะมีอุเบกขาคอยตัดเข้าสู่ความเป็นกลางแล้วดำรงความสงบสมดุลอยู่อย่างนั้น

เมื่อจิตผุดความคิดชังขึ้นมา ก็จะเป็นเพียงอาการชังที่เกิดขึ้น เป็นไปตามธรรมดาของจิตที่มีการเกิดความคิดและดับไป แต่จะไม่มีการปรุงแต่งสืบเนื่องต่อไป

จิตมีการเกิดดับส่งต่อสืบเนื่องกันไปเป็นกระแส จนเกิดเป็นกระแสชีวิตมีการดำเนินต่อไปได้ เพราะมีการเติมเชื้ออยู่ตลอดเวลาไม่เคยหยุดพัก

เชื้อของจิตวิญญาณหรืออาหารของจิต ก็คือ โลภะ ราคะก็รวมลงในนี้ โทสะ ปฏิฆะก็รวมลงในนี้ และโมหะ อวิชชาก็รวมลงในนี้

เมื่อจิตคิดปรุงแต่งโดยมีโลภะ โทสะ โมหะเป็นเชื้อผสมโรงเข้าไป ก็คือการเติมเชื้อให้จิตมีพลังงานเกิดกระแสสืบเนื่อง ขณะอยู่ในความสงบ มีความ

สมดุลเป็นกลาง มีสติบริบูรณ์เฝ้าสังเกตความเป็นไปของจิต จะเห็นว่า จิตมีการดึงความคิดที่มีโลภะ โทสะ โมหะ อันมีลักษณะชอบใจ ไม่ชอบใจ ขึ้นมาเติมความคิดอยู่ตลอด ความคิดใดมีความเข้มข้น มีพลังเพียงพอ ก็จะทำให้จิตคิดปรุงแต่ง และความคิดนั้นก็จะตกตะกอนเป็นอนุสัยสืบต่อเป็นเชื้อกักตุนไว้เป็นพลังงานให้กับจิตเกิดเป็นกระแสชีวิตต่อไป

ส่วนความคิดใดที่สติรู้ทัน มีอุเบกขาคอยตัดเข้าสู่ความเป็นกลาง ไม่ทันได้คิดปรุงแต่งสืบเนื่อง ความคิดนั้นก็จะเป็นเพียงความคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปตามธรรมชาติ เมื่อไม่มีการปรุงแต่งสืบเนื่อง ก็ไม่ตกตะกอนเป็นอนุสัย กลายเป็นเชื้อกลับมาคิดใหม่ เชื้อด้านนอกก็ไม่เข้ามาใหม่ เชื้อด้านในก็ค่อย ๆ ถูกขจัดออก เชื้อที่ทำให้เกิดกระแสชีวิตก็จะค่อย ๆ ลดลงที่ละนิดที่ละหน่อย การเกิดดับของความคิดก็สั้นเข้า ก็จะเป็นเพียงกิริยาของจิตที่เกิดขึ้นและดับลงตามธรรมชาติของจิตเท่านั้น

อันที่จริง กระแสชีวิตจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จิตต้องใช้เครื่องปรุงแต่งจาก ๒ ส่วน คือ เครื่องปรุงแต่งจากภายนอกเรียกว่า **“อารมณ์ภายนอก”** จะเรียกว่า **“กามคุณ ๕”** ก็ได้ และเครื่องปรุงแต่งจากภายในเรียกว่า **“อารมณ์ภายใน”** จะเรียกว่า **“ธรรมารมณ์”** ก็ได้

ทุกบัลลังก์ของการนั่งสมาธิ เมื่อจิตสงบก้าวเข้าสู่ความสมดุลเป็นกลาง จะไม่มีการรับอารมณ์จากภายนอกเข้ามาปรุงแต่งสืบต่อ สมาธิที่เจริญดีแล้วจะสร้างให้จิตเกิดอุเบกขาคอยตัดการรับรู้เข้าสู่ความว่างภายใน ทุกครั้งที่เกิดการรับรู้อารมณ์ภายนอก อุเบกขาจะคอยตัดการรับรู้เข้าสู่ความว่างภายในไม่ปล่อยให้เกิดการนำอารมณ์ภายนอกเข้ามาปรุงแต่งสืบต่อ ซึ่งก็เท่ากับว่าขณะนั้น จิตไม่มีการเติมเชื้อจากภายนอกเข้ามาปรุงแต่งให้เกิดกระแสชีวิต แต่จิตก็จะดึงเชื้อจากภายในขึ้นมาคิดปรุงแต่งเป็นกระแสชีวิตต่อไป

เมื่อความคิดเกิดแล้ว ผู้ปฏิบัติสมาธิก็จะเป็นแต่เพียงผู้รู้การเกิดและการดับของความคิด คือ เป็นแต่เพียงผู้เฝ้าสังเกตการเกิดดับของความคิดเท่านั้น ไม่ปรุงแต่งจินตนาการไปตามความพอใจหรือความไม่พอใจ ซึ่งก็เท่ากับว่า เชื้อโลภะ โทสะ โมหะที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจที่สะสมเป็นอนุสัยดองอยู่ในจิต ก็จะลดลงไปตามสัดส่วนของแต่ละบัลลังก์ที่นั่งสมาธิ และเฝ้าสังเกตตามรู้ทันทุกขณะจิต โดยจะเรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติว่า **"รู้ปัจจุบันขณะ"** ก็ได้

เหมือนคนหาปลาทำคันกั้นน้ำไว้ ไม่ให้น้ำใหม่ไหลเข้ามา แล้วค่อย ๆ ตักน้ำในคันกั้นน้ำออกไป น้ำใหม่ไม่เข้า น้ำเก่าก็ถูกตักออกไป ในขณะเดียวกันก็คอยสอดส่องระมัดระวังคันกั้นน้ำไม่ให้รั่วซึม หรือไม่ให้คันกั้นน้ำขาด จนน้ำจากนอกคันกั้นน้ำไหลทะลักเข้ามา ในที่สุดน้ำเก่าก็จะหมดไป

การทำสมาธิก็เช่นเดียวกับคนหาปลาทำคันกั้นน้ำ ในขณะฝึกดูลมหายใจก็เหมือนคนหาปลากำลังขุดดินทำคันกั้นน้ำ เมื่อฝึกจนนำจิตเข้าสู่ความว่างภายใน มีความสมดุลเป็นกลาง ก็เหมือนทำคันกั้นอารมณ์จากภายนอกได้แล้ว อุเบกขาจะเป็นเหมือนคันป้องกันไม่ให้อารมณ์จากภายนอกไหลเข้าสู่ภายใน จากนั้น ปัญญาในวิปัสสนาที่เฝ้าสังเกตการเกิดดับของขณะจิตจะพิจารณาเห็นขณะจิตเป็นแค่เพียงการเกิดและการดับ สืบเนื่องติดต่อกันไปเป็นการทำวิชชาให้เกิดเพื่อขับไล่อวิชชา

บางขณะจิตเกิดเป็นความชอบใจ แล้วก็ดับไป บางขณะจิตเกิดเป็นความชังแล้วก็ดับไป บางขณะจิตเกิดเป็นความนิ่ง ๆ เฉย ๆ เป็นกลาง ไม่เป็นทั้งชอบหรือชัง แล้วก็ดับไป ไม่มีการปรุงแต่งสืบเนื่อง เป็นการทอนอารมณ์ภายในออกไป เหมือนคนหาปลาจ้วงตักน้ำภายในคันกั้นออกไป

ขณะอยู่ในบัลลังก์แห่งสมาธิ ประคองจิตเข้าสู่ความเป็นกลาง อาหารใหม่ที่ทำให้เกิดกระแสชีวิตก็ไม่เข้า อาหารเก่าก็ถูกทอนออกไป ในที่สุดเชื้อกระแสชีวิตที่มีความยึดมั่นถือมั่นอันมีโลภะ โทสะ โมหะเป็นราก

เป็นส่วนผสมที่สำคัญ ก็จะค่อย ๆ เบาบางไป ที่มีราคะกล้า ก็จะเบาบางไป ที่มีโทสะกล้า ก็จะเบาบางไป ที่มีโมหะกล้า ก็จะเบาบางไป และที่มีปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ ความขัดเคืองก็จะเบาบางไป

ดังนั้น กระแสชีวิตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะอวิชชานั่นเอง ทำให้ไม่รู้ ว่า โลภะ โทสะ โมหะ มีตันหาเป็นหัวเชื้อ มีอุปาทานความยึดถือเป็นยางเหนียวเชื่อมผนึกแน่น เป็นเหตุให้เกิดกระแสความคิดดำเนินไป จิตจึงเกิดการปรุงแต่งไปตามความยึดถือในโลภะ โทสะ โมหะ ตามขณะจิตนั้น ๆ แต่เมื่อวิชชาเกิดรู้แล้วว่า กระแสชีวิตเกิดขึ้นเพราะ ตัณหา คือ ความอยาก ทำให้เกิดความยึดถือ อันมีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นราก แม้จะเกิดความพอใจไม่พอใจหมุนไปตาม ก็จะไม่มีการปรุงแต่งสืบเนื่อง จะเป็นแต่เพียงขณะจิตของผู้รู้เกิดขึ้นและดับไป

ในที่สุด ก็จะเห็นว่า เพราะอวิชชาความไม่รู้นี่ จึงหลงคิดปรุงแต่งไปตามโลภะ โทสะ โมหะ

จิตจะคอยอบรมตัวเองให้รู้อยู่อย่างนี้

ความว่างภายใน

จิตที่ดำเนินไปในลักษณะของผู้รู้ จะคอยตัดเข้าสู่ความว่างภายในอยู่ตลอด จะคอยระมัดระวังไม่ให้จิตนำอารมณ์ต่าง ๆ จากภายนอกเข้ามาปรุงแต่ง ในขณะเดียวกัน อารมณ์ภายในที่มีอยู่แล้ว ก็คอยถูกขจัดให้หมดไป เมื่อขจัดอารมณ์ใดออกไปได้แล้ว ก็คอยเฝ้ารักษาสภาวะนั้นไว้ และขจัดอารมณ์อื่นเพิ่มขึ้นเรื่อยไป คำว่า ขจัด คือ รู้เรื่อย ๆ เกิดความคิดขึ้นมาก็รู้ ปัญญาจะถอยตัวเองออกมาเป็นเพียงผู้เฝ้าสังเกตการณ์ดูความคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปแต่ละขณะจิต อารมณ์ใดแรงอยู่ ก็จะค่อย ๆ เบาบางไป

จิตที่ดำเนินไปในลักษณะผู้รู้ คือ จิตจะรู้อารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวตามหน้าที่ของจิต แต่ผู้รู้ คือ จิตที่ได้รับการฝึกจนสติบริบูรณ์ จะตัดเข้าสู่ความว่างภายใน เพราะเฝ้าสังเกตกิริยาหรือพฤติกรรมของจิต และรับรู้ความเป็นไปอยู่ตลอด ให้พฤติกรรมของจิตอยู่ในสายตาแห่งสติอยู่เนือง ๆ ไม่ว่าพฤติกรรมของจิตจะแสดงออกไปทาง ยินดี ยินร้าย ชอบใจ ไม่ชอบใจ ก็อยู่ในสายตาแห่งสติ แล้วตัดเข้าสู่ความว่างภายใน และรักษาความสมดุลเป็นกลางอยู่อย่างนั้นเนือง ๆ

ขอทำความเข้าใจ คำว่า **“ความว่างภายใน”** กับคำว่า **“ความสมดุลเป็นกลาง”** เพิ่มอีก

อันที่จริงจิตไม่ได้ว่าง หรือความว่างของจิตไม่มี เพราะจิตมีธรรมชาติเกิดดับไหลไปเป็นกระแส จึงทำให้กระแสชีวิตดำเนินไป เมื่อจิตดวงหนึ่งดับจะส่งต่อคุณสมบัติไปยังจิตอีกดวงหนึ่ง หรือความคิดหนึ่ง ๆ จะส่งต่อคุณสมบัติไปยังความคิดอีกความคิดหนึ่ง หากเกิดความคิดเป็นราคะ ความชอบใจ ก็จะส่งต่อคุณสมบัติแห่งราคะ ความชอบใจ ไปยังขณะความคิดต่อไป

ขณะที่ความคิดเป็นโทสะ ปฏิฆะ โมหะ หรืออวิชชา ก็ดำเนินไปในลักษณะเดียวกัน

จิตจึงไม่เคยว่างจากกระแสความคิด แม้จะอยู่ในภาวะแห่งความสงบก็ตาม ก็จะหน่วงความสงบนั่นเองเป็นกระแส เพราะแม้ความสงบก็เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่จิตสร้างขึ้น คือ เป็นอารมณ์สงบ

จิตจึงไม่ได้ว่างจากอารมณ์

คำว่า **“ความว่างภายใน”** จึงเป็นคำพูดที่ใช้อธิบายสภาวะที่จิตมีความเป็นใหญ่ในตัวเองด้วยอำนาจของความสงบ จึงว่างจากนิวรณ์ ว่างจากการคิดปรุงแต่งไปตามสุข หรือทุกข์ ยินดี หรือยินร้าย พอใจ หรือไม่พอใจ

ซึ่งมี โลภะ โทสะ หรือโมหะ เป็นส่วนผสมในการปรุงแต่ง มีตัณหาเป็นหัวเชื้อ มีอุปาทานเป็นตัวผนึกยึดแน่น มีความสมดุลเป็นกลางระหว่างสุขหรือทุกข์ เพราะจิตไม่ปรุงแต่งหมุนไปตามสุขหรือทุกข์ พอใจหรือไม่พอใจด้านใดด้านหนึ่ง แต่ยึดความสงบเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า **"ว่างภายใน"**

การปฏิบัติสมาธิจึงไม่ใช่แค่ปฏิบัติให้หยุดคิดเท่านั้น แต่ปฏิบัติเพื่อให้รู้ความคิด โดยอาศัยอุเบกขา คือ ความสมดุลเป็นกลางคอยเฝ้าดูจิตที่หลุดออกไปเป็นสุขหรือทุกข์ แล้วรู้ตามอาการที่เป็นจริงของความคิดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องไหลไปเป็นกระแส สลับกันเกิดขึ้นระหว่างกระแสแห่งความไม่รู้ ซึ่งเป็นกระแสแห่งอวิชชา และกระแสแห่งความระลึกรู้ ซึ่งเป็นกระแสแห่งวิชชา

แต่จิตมักจะไหลไปตามกระแสแห่งอวิชชาตลอดสาย เกิดดับอยู่ในกระแสแห่งความไม่รู้ต่อเนื่อง

การที่สติระลึกรู้ตัดเข้าสู่ความว่างภายใน ก็เป็นการที่กระแสความรู้ตัดกระแสความไม่รู้ให้ตกไป แล้วตัดเข้าสู่ความเป็นกลาง กระแสแห่งอวิชชาใดที่เกิดขึ้น ก็จะถูกสติระลึกรู้ตัดให้ขาดเป็นตอน ๆ อยู่ตลอด ไม่ปล่อยให้เกิดความคิดต่อกันเป็นกระแส

อุเบกขา คือ ความสมดุลเป็นกลางจะคอยเฝ้าสังเกตดูจิต พอกระแสอวิชชาเกิดขึ้น ยังไม่ทันได้ก่อตัวคิดปรุงแต่งเป็นกระแส ก็จะถูกสติทำหน้าที่ระลึกรู้ตัดเข้าสู่ความสมดุลเป็นกลาง คือ ความว่างภายใน ในที่สุดสติความระลึกรู้ก็จะคอยตัดความคิดให้กลายเป็นท่อน ๆ เป็นตอน ๆ อยู่เสมอ

เวลาเฝ้าสังเกตดูกระแสความคิด ให้ทำความรู้สึกเหมือนนั่งอยู่ริมตลิ่งเฝ้ามองดูสายน้ำที่กำลังไหลไป อย่างไม่ได้ตั้งใจเพ่งมองจุดใดจุดหนึ่งน้ำในแม่น้ำไหลไป ก็เห็นเป็นกระแสน้ำ บางครั้ง ก็เห็นระลอกคลื่นกระฉอกบาง ๆ บนพื้นผิวกระแสน้ำ เพราะถูกลมภายนอกกระทบ แต่ไม่มีอิทธิพลที่จะทำให้กระแสน้ำกระเพื่อมขึ้นมา เพียงแต่ลมทำให้เกิดระลอกคลื่นเล็กน้อย

ที่พื้นผิวเท่านั้น แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เจอพายุโหมกระหน่ำ หรือเจอแผ่นดินไหว กระแสน้ำก็จะกระเพื่อมปั่นป่วนขึ้นมาอย่างบ้าคลั่ง อาจทำลายทุกอย่างที่ขวางหน้าให้พินาศได้

อารมณ์ภายนอกไม่สามารถทำให้จิตที่เข้าถึงความเป็นเอกภาพมีความสมดุลเป็นกลางกระเพื่อมปั่นป่วนขึ้นมาได้ แม้อารมณ์ภายในก็ไม่ก่ออันตราย เพราะอยู่ในสายตาแห่งสติคอยระลึกรู้ อารมณ์ใดเกิดขึ้นก็รู้เฉย ๆ ไม่สำคัญมั่นหมาย แล้วก็จะตัดความคิดให้ขาดตกไปเป็นท่อน ๆ

สติในฐานะฝ่ายวิชชาจะคอยตัดความคิดฝ่ายอวิชชาให้ขาดตอนอยู่เสมอ

การรับรู้เป็นหน้าที่ของจิต

จิต คือ อะไร? จิต คือ การรับรู้ สภาวะใดที่รับรู้ สภาวะนั้นคือ จิต จิต คือ ความคิด สภาวะใดที่คิด สภาวะนั้นคือ จิต สภาวะใดที่ปรุงแต่งจินตนาการ สภาวะนั้น คือ จิต ดังนั้น จิตก็คือสภาวะที่เกิดการรับรู้ จดจำ นำมาสู่การคิด ปรุงแต่งจินตนาการ

เมื่ออธิบายแบบภาษาทางธรรมก็ว่า จิต คือ สภาวะที่รับรู้อารมณ์ สิ่งที่ทำให้จิตเกิดการรับรู้อารมณ์ขึ้นมา เรียกว่า **“เจตสิก”** เครื่องประกอบจิต ร่างกายมี ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นส่วนประกอบ แม้จิตก็มีเจตสิกเป็นเครื่องประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ ชอบ ชัง ขัดเคือง เรียกว่า **“เวทนา”** ความจดจำ ความหมายรู้ เรียกว่า **“สัญญา”** และความคิดปรุงแต่งจินตนาการไปตามความอยาก ความคาดหวัง ความโกรธ เกลียด พยาบาท และความลุ่มหลง หดหู่ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น เรียกว่า **“สังขาร”**

จิตเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่างที่จะจับต้องได้ แต่สามารถรับรู้การมีอยู่ของจิตได้ด้วยความรู้สึก (เวทนา) รู้สึกว่าเป็นสุข รู้สึกว่าเป็นทุกข์ รู้สึกว่าพอใจ ไม่พอใจ รู้สึกว่าชอบ ชัง ขัดเคืองใจ

เรารับรู้ว่า จิตมีอยู่ ผ่านความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวนี้

เมื่อใดก็ตามที่เกิดความรู้สึกนึกคิด ก็ให้รู้ว่า จิตนั่นเองเป็นผู้คิด เหมือนเห็นใบไม้ไหวก็รู้ว่ามีลมพัด ลมไม่มีรูปร่างที่จะมองเห็นได้ อยากจะรู้ว่ามีลม สายตาก็เพ่งที่ยอดไม้ยอดหญ้าเอาไว้ พอยอดไม้ ยอดหญ้าไหวก็รู้ว่ามีลมพัด จะรู้ว่ามีจิตก็คอยสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกายเอาไว้ พอร่างกายเคลื่อนไหว นั่นแหละจิตไหว

ความรู้สึกนึกคิดนั้น ดำเนินไป ๒ ด้าน คือ รู้สึกนึกคิดไปตามอำนาจของกิเลสที่แฝงอยู่ในจิตให้คิดปรุงแต่งไปเช่นนั้น และรู้สึกนึกคิดไปอย่างนั้นก็เพราะมีเจตนาที่จะคิดอย่างนั้น

อันหนึ่ง คิดเพราะกิเลสชักให้คิดไปอย่างนั้น อีกอันหนึ่ง คิดเพราะเรามีเจตนาจะคิดอย่างนั้น

บางครั้งจิตใจก็เลื่อนลอยไปอย่างไร้เหตุผล บางครั้งก็นั่งนึกตรึกตรองไปด้วยความตั้งใจ

สรุปแล้ว ความคิดนั่นแหละ คือ จิต ภาษาไทยเรียกว่าใจ บางทีก็เรียกรวมกันว่า **"จิตใจ"** แต่พอสมมุติคำขึ้นมาใช้เรียกสภาวะการรับรู้หรือความคิดว่า **"จิต"** บ้าง **"มโน"** บ้าง **"วิญญาณ"** บ้าง ก็มีคำอธิบายตามมาอีกมากมาย แต่ไม่ว่าจะเป็น จิต มโน วิญญาณ ก็คือคำที่บัญญัติขึ้นมาใช้เรียกแทน **"สภาวะการรับรู้"** เมื่อเกิดการรับรู้ก็ให้เรียกสิ่งนั้นว่า **"จิต"** บ้าง **"มโน"** บ้าง **"วิญญาณ"** บ้าง แล้วแต่ว่าจะอยู่ในบริบทไหนของคำพูด และสภาวะการรับรู้ที่เรียกว่า จิตนี้ก็รู้ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เพราะกิเลสชักนำให้เป็นอย่างนั้นบ้าง เพราะมีเจตนาที่อยากจะรู้อย่างนั้นบ้าง ตามแต่จะกระทบเข้ากับอารมณ์ใด

เมื่ออยากให้จิตคิดไปในทางดี จึงต้องฝึกหัดจิตให้รู้จักคิดดี

นั่งเงียบ ๆ ฟังเสียงหัวใจพูด

ถ้าอยากรู้จักจิตก็ลองนั่งเงียบ ๆ แล้วลองฟังเสียงพูดในหัวของเราอยู่เฉย ๆ ไม่พูดออกมาทางปาก ไม่ได้ยินเสียงพูดทางหู แต่ก็จะได้ยินเสียงพูดอยู่ในหัว ทั้งถาม ทั้งตอบ อยู่ในคนคนเดียว บางเสียง ก็ถกเถียงกันเอง สับสนอลหม่าน เหมือนมีคนอยู่ในหัวเป็นร้อย ๆ คน บางเสียงก็บ่นเพ้อรำพึง

รำพันน้อยเนื้อต่ำใจ บางเสียงก็หยิ่งยโสโอหัง บางเสียงก็อวดดื้อถือดี บางเสียงก็ด่าทอท้าทาย บางเสียงก็กราดเกรี้ยวดุดัน ให้ลองนั่งเงียบ ๆ ฟังเสียงพูดดังก้องอยู่ในหัวของตัวเอง

เหมือนถ้าอยากรู้ว่ามีลมหายใจ ก็ต้องเฝ้าสังเกตดูลมหลายใจเข้าออก

อยากรู้จักจิตก็ต้องฟังเสียงเขาพูดบ้าง ฟังอย่างตั้งอกตั้งใจ ว่าเขาพูดอะไร เขาบ่นอะไร เขาไม่พอใจอะไร เขาร้องขออะไร เขาทุกข์เรื่องอะไร เขาสุขเรื่องอะไร บางทีเขายังไม่พูดให้จบเราก็ห้ามแล้ว **“หยุด!”** เมื่อไม่ให้จิตได้พูดบ้าง ก็เลยไม่มีโอกาสได้รู้จักจิต ถ้าอยากรู้จักจิต ก็ฟังเสียงของใจพูดบ้าง จะบ่นก็ฟัง จะว่าก็ฟัง จะแสดงความขัดเคืองก็ฟัง พอใจก็ฟัง ไม่พอใจก็ฟัง จะร้องทุกข์กล่าวโทษก็ฟัง ฟังเฉย ๆ เหมือนฟังเสียงเด็กไร้เดียงสาพูด ไม่ถือสาหาความเอาเป็นประมาณ วิธีที่จะรู้จักจิต คือ หยุดฟังเสียงของใจที่ดังก้องอยู่ในหัว เมื่อฟังเสียงหัวใจพูดแล้ว เราก็จะได้ข้อยุติว่า อ๋อ! จิตก็คือความคิดนั่นเอง

แต่เมื่อว่าโดยภาษา **“จิต มโน วิญญาณ”** ก็ทำให้เหมือนมีความหมายที่พิเศษออกไปอีก ต้องวิเคราะห์ ต้องแจกแจงศัพท์จนดูเป็นคำที่พิเศษขึ้นมา

อันที่จริง เสียงที่ดังก้องอยู่ในหัวเรา ก็คือ ความคิดนั่นแหละ

การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นเรื่องของการเฝ้าสังเกตดูความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยตามอารมณ์ที่จิตรับมาอย่างมีสติ เราจึงพูดว่า อารมณ์ดีบ้างอารมณ์เสียบ้าง ภาษาของการปฏิบัติก็ว่า สังขารปรุงแต่งไปเป็นดี เป็นเสีย เป็นสุข เป็นทุกข์ สังขารก็คือการปรุงแต่ง การปรุงแต่งก็คือคิด จิตก็คิดไปเรื่อยตามแต่อารมณ์จะพาไป จิตก็จึงมีการคิดดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ขัดเคืองใจบ้าง วนไปไม่สิ้นสุด

เมื่อต้องมาฝึกหัดสมาธิในช่วงแรก เราก็จะได้ยินเสียงพูด เสียงบ่น เสียงเถียงกันแบบนี้อยู่ในหัวสับสนไปหมด แล้วเราก็รู้สึกเบื่อหน่ายกับตนเองว่า **“ทำไมจึงไม่สงบ ทำไมจึงฟุ้งซ่าน”**

แม้ไม่สงบ กำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็นั่งฟังจิตบ่นนั่นแหละ ฟังอย่างผู้สังเกตการณ์ ฟังอย่างผู้รู้ อย่างมีสติ ไม่ต้องเข้าไปร่วมวงสนทนา ไม่ต้องเข้าไปแทรกแซงจิต ปล่อยให้จิตพูดไป อย่าไปพูดแข่งกับจิต อย่าไปทะเลาะกับจิต บางครั้งก็ดูลมหายใจ บางครั้งก็ดูจิต บางครั้งก็ดูความคิด บางครั้งก็ดูลมหายใจ สลับกันไปมา แล้วจิตก็จะรวมดวงลงที่ลมหายใจ

แม้จิตจะรวมดวง เราก็เป็นแต่เพียงผู้รู้ที่เฝ้าสังเกตการณ์เท่านั้น อย่าไปสำคัญมั่นหมาย อย่าไปดีใจ อย่าไปเสียใจ ดูเฉย ๆ

ผู้รู้คือใคร? ผู้รู้ก็คือจิตนั่นแหละเป็นผู้รู้ เพียงแต่เป็นจิตส่วนที่มีสติทำหน้าที่ให้ระลึกรู้ เป็นจิตส่วนสติปัญญา บางครั้งจิตก็ลืม บางครั้งจิตก็รู้ เมื่อเราต้องการให้จิตรู้มากกว่าลืม เราก็พยายามฝึกจิตให้รู้บ่อย ๆ จิตเหมือนเด็กอ่อน สติเหมือนพี่เลี้ยง สติก็ค่อยบอกค่อยสอนจิตให้ความระลึกรู้เติบโตเข้มแข็งขึ้นมา ไม่ต่างจากพี่เลี้ยงสอนเด็ก

ผู้ไม่รู้คือใคร? ผู้ไม่รู้ก็คือจิตที่ไม่รู้ เป็นจิตส่วนที่ขาดสติ พอจิตเผอเรอขาดสติก็ไม่รู้ ก็หลงไปตลอดสาย ก็หลงคิดปรุงแต่งไปตามอำนาจของกิเลสที่แฝงอยู่ในจิต จนกว่าจะมีสติระลึกรู้ขึ้นมา

ความรู้กับความไม่รู้อยู่ในจิตนี่เอง อันเดียวกัน ต้องการให้จิตรู้ก็ต้องใช้สติตีเอาความไม่รู้ออกไป เมื่อมีสติระลึกรู้มากขึ้นเท่าไหร่ ความไม่รู้ก็จะยิ่งหมดไปเท่านั้น เหมือนเวลาตีดาบเพื่อให้ได้ความคม เขาก็เผาเหล็กตีเอาสนิมเหล็กออก เพื่อตีดาบให้ได้คมจึงต้องเผาเหล็กแล้วก็ตี เผาแล้วก็ตี จนกว่าเหล็กจะกล้า ตีดาบให้ได้คมเหมาะแก่การใช้งาน

เมื่อจะฝึกจิตให้เกิดความรู้ต้องใช้สติตีเอาสนิมในใจ คือ ความไม่รู้ออกจากจิต ต้องใช้ความเพียรพยายามที่เรียกว่า อาตาปี ขนาบเข้ามาให้ใจกล้าขึ้น พอสนิมในใจออกหมดก็เป็นใจเดิมแท้ เหมาะแก่การปรับรูปให้กลายเป็นใจผู้รู้ขึ้นมา จะปรับไปทางไหนก็ได้ เหมือนเหล็กที่ถูกเผาตีเอาสนิมออก

จากเนื้อเหล็ก ก็เหลือเหล็กแท้ จะปรับรูปทรงไปทางไหนก็ได้ จะให้เป็นเล่ม เล็กเล่มใหญ่ โค้งงอแบบไหนเพื่อให้เหมาะแก่การใช้งาน ก็ทำได้

จิตปัจจุบันเห็นจิตอดีต

จิต มโน วิญญาณ มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน คือ ความรู้สึก นึกคิดเป็นกระแสชีวิตที่ไหลไปเป็น ๒ อย่าง คือ อวิชชา ความไม่รู้ และวิชชา ความรู้ เมื่อไหร่ไม่มีสติเผอเรอปล่อยให้ความคิดไหลไปตามอำนาจการนำพา ของกิเลส ก็เป็นอวิชชา ความไม่รู้ เมื่อไหร่ที่มีสติ ความคิดไหลไปตามทิศทาง ที่สติระลึกรู้ ก็เป็นวิชชา ความรู้

แท้จริง จะเป็นวิชชาหรืออวิชชาก็จิตนั่นเอง ที่เป็นผู้รู้หรือผู้ไม่รู้ แต่ เป็นคนละขณะความคิด จิตดวงปัจจุบันเห็นจิตดวงอดีตที่ดับไป คือ จิตดวง ปัจจุบันมีสติรู้จิตดวงอดีตที่ดับไปว่า ที่คิดไปเมื่อสักครู่เป็นความคิดที่มีความ รู้สึกโกรธ ขัดเคือง ไม่พอใจ หรือไม่ เรียกตามการปฏิบัติว่า **“รู้ปัจจุบันขณะ”**

ฝึกให้จิตรู้จิตดวงที่ดับไปอยู่อย่างนี้ เนื่อง ๆ

เมื่อรู้แล้วก็พิจารณาต่อไปอีก ถึงความไม่เที่ยงของจิตดวงที่ชอบ เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่เที่ยง จิตดวงที่ชังเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่เที่ยง เกิดความคิด มาอย่างไร รู้อย่างนั้น พอมีสติรู้ตัวขึ้นมาก็เป็นรู้ปัจจุบันขณะ เช่น นึกขึ้นได้ว่าทำสิ่งนั้น ๆ ลงไป นึกขึ้นได้ว่า พูดสิ่งนั้น ๆ ลงไป และนึกขึ้นได้ว่า คิดสิ่งนั้น ๆ ไป นึกขึ้นมาได้ว่า ลืมสิ่งของทิ้งไว้ตรงไหน

ฝึกให้จิตดวงปัจจุบันเห็นจิตดวงอดีตที่ดับไปอย่างตามติดเช่นนี้ เหมือนเจ้าของควายตามแกะรอยเท้าควายที่ถูกโจรขโมยไป

ความชอบความชัง ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ คือ จิตดวงอดีต จิตที่มีสติระลึกรู้ความชอบ ความชัง นั่นคือ จิตดวงปัจจุบัน

ที่จริง จิตปัจจุบันเห็นจิตอดีต ก็เรียกว่า อยู่กับปัจจุบันขณะ ขณะคิดปรุงแต่ง จินตนาการไปจนสุดความคิดก็เรียกว่า ดับไป เพราะเกิดจิตมีสติระลึกรู้ขึ้นมาตัดให้ขาดตอน จะเปรียบก็เหมือนมีเก้าอี้ตัวเดียว เวลานั่งจะนั่งได้ที่ละคน แม้จะมีคนอยู่กี่คนก็ตาม ก็ขึ้นนั่งได้ที่ละคน คนหนึ่งขึ้นนั่ง อีกคนหนึ่งก็ต้องลง

จิตก็คิดทีละขณะ แม้จะมีความคิดมากมายแค่ไหนก็คิดที่ละขณะ พอความระลึกรู้เกิด ก็หมายความว่า ความไม่รู้ดับ พอความไม่รู้ดับ ก็หมายความว่า ความระลึกรู้เกิด

เมื่ออวิชชาเกิด วิชชาก็ดับ เมื่อความเผอเรอลืมสติเกิด ความมีสติระลึกรู้ก็ดับ เมื่อความมีสติระลึกรู้เกิด ความเผอเรอลืมสติก็ดับ สลับกันเกิดดับอยู่อย่างนี้

ขณะจิตออกจากความระลึกรู้ไปรับอารมณ์ภายนอกผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อรับอารมณ์แล้ว ไม่มีสติตามระลึกรู้เท่าทัน ก็หน่วงอารมณ์นั้นเข้ามาคิดปรุงแต่งจินตนาการเป็นชอบชัง พอใจ ไม่พอใจ ขณะจิตนั้น ก็เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด แต่ถ้ารับอารมณ์แล้ว มีสติตามระลึกรู้เท่าทัน ไม่คิดปรุงแต่งจินตนาการต่อไปเป็นชอบชัง พอใจ ไม่พอใจ ขัดเคืองใจ ขณะจิตนั้น ก็ไม่ก่อปัจจัยให้ทุกข์เกิด คือ ไม่ก่อภพ ก็เป็นแต่เพียงรู้ตามหน้าที่ของจิตเท่านั้น

จิตรู้แล้วก็จบหน้าที่ลง เพราะจิตมีหน้าที่รับรู้ คือ จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ แต่เมื่อรู้อารมณ์แล้วไปทำเกินหน้าที่เพราะอำนาจกิเลสชักนำ ก็ปรุงแต่งจินตนาการต่อเป็นชอบ ชัง พอใจ ไม่พอใจ ขัดเคืองใจ จึงเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ภพชาติก็เกิดตรงนี้ ตรงที่เกิดความชอบชัง พอใจ ไม่พอใจนี่เอง แล้วก็จะเกิดตัณหา เกิดอุปาทานยึดมั่นต่อไป ชอบก็ยึดแบบชอบ ชังก็ยึดแบบชัง พอใจ

ก็ยึดแบบพอใจ ไม่พอใจก็ยึดแบบไม่พอใจ กลายเป็นภพชาติใหญ่พัวพันกันในสังสารวัฏ วนเวียน ซ้อนทับ ชุลมุนชุลเกกันอยู่อย่างนี้ เหมือนเซตและสับเซตทางคณิตศาสตร์ที่ซ้อนทับกันอยู่หลายชั้น คนไม่รู้วิธีก็วุ่นวายหาทางแก้โจทย์ไม่เจอ

ที่รับอารมณ์แล้วเกิดความพอใจ ก็เพราะว่า จิตมีกามราคะแฝงอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ หรือรับอารมณ์แล้วเกิดความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ เดือดดานใจ ก็เพราะว่าจิตมีปฏิฆะแฝงอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ

อารมณ์บางอย่างมีกำลังอ่อน จิตกระทบแล้วก็แค่ไหวกระเพื่อมเพียงแค่เล็กน้อยแล้วจางหายไปเหมือนระลอกคลื่น แค่รับรู้ตามลักษณะของจิตโดยไม่มีการปรุงแต่งต่อไป

แต่อารมณ์บางอย่างมีกำลังกล้า จิตกระทบแล้วเกิดการสั่นสะเทือนแรงจะเรียกว่ามีผลกระเทือนต่อจิตใจมากก็ได้ ก็จะคิดปรุงแต่งสืบเนื่องเป็นพอใจไม่พอใจ ขัดเคืองใจ เดือนดานใจอย่างรุนแรง แล้วก็ผูกใจเจ็บกลายเป็นอาฆาตพยาบาท แล้วก็โรมรันพันตูต่อสู้กัน

เนื่องจากอารมณ์เหล่านี้มีความละเอียดเหมือนฝุ่นละเอียดแฝงอยู่ในส่วนลึกของจิต เมื่อเกิดการกระทบขึ้นมา ก็จะมีกำลังกล้า เราก็เรียกว่าคนนั้นมีอารมณ์รุนแรง

บางครั้ง เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกรุนแรง เราจะเห็นความรู้สึกรุนแรงฟุ้งขึ้นมา จนจับอารมณ์ไม่ทัน ก็ปล่อยให้ฟุ้งขึ้นมา อย่ากดทับไว้ ฟุ้งขึ้นมาก็ให้ใช้สติจับจ้องไว้ อย่าให้คลาดจากสติไปได้ เราก็จะได้เรียนรู้อารมณ์ทุกอย่างที่แอบแฝงอยู่ในจิต เมื่อมีคำพูด มีบุคคล หรือมีเหตุการณ์ที่กระทบความรู้สึกเราแรงๆแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัวให้เพ่งกลับเข้ามาที่จิต

แล้วดูความรู้สึก อย่าเพ่งไปที่คำพูด บุคคล หรือเหตุการณ์ เพราะจะทำให้ไม่ได้รู้ว่า มีความคิดอะไรฟุ้งขึ้นมาบ้าง ไม่ว่าจะกระทบอารมณ์อะไรก็ตาม ก็ต้องปล่อยให้จิตได้รับรู้อารมณ์เหล่านี้บ้าง เพื่อให้จิตได้เรียนรู้ เมื่อ

เกิดขึ้นจะได้จัดการได้ถูก อย่ากดทับไว้ โดยไม่ยอมปล่อยให้ฟุ้งขึ้นมา เดี๋ยวจะคุ้นชินกับอารมณ์เก็บกดจนติดนิสัยเก็บกด ต้องปล่อยให้ฟุ้งขึ้นมา และปล่อยให้จิตได้กระทบกับอารมณ์แรงกล้าเช่นนี้บ้าง เมื่อกระทบแล้วให้ดูกลับเข้ามาที่จิต อย่าส่งใจเพ่งไปที่อารมณ์ที่รับมา แต่ให้ดูกลับเข้ามาที่จิตว่า มีความคิดอะไรฟุ้งติดพ่วงขึ้นมาบ้าง แล้วก็เรียนรู้ จะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็อย่าตำหนิตัวเอง อย่าบ่น อย่าว่า ให้มองเป็นธรรมดา บางครั้งก็ทัน บางครั้งก็ไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร ให้ทำเรื่อยไป เมื่อของหนักมีการกระทบแรง แรงสั่นสะเทือนก็มาก แผ่นดินไหวแรงมากเท่าไหร่ แรงสั่นสะเทือนก็มากเท่านั้น อารมณ์ก็ไม่ต่างจากวัตถุ หากเกิดการกระทบแรง แรงสั่นสะเทือนทางความคิดก็มาก ทำให้คิดวกวนซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เราจะระงับ โลภะ โทสะ โมหะได้ก็เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น

ถ้าทำบ่อย ๆ ก็จะรู้บ่อย ๆ จนกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อเกิดความคิดเป็นอวิชชา คือ ความไม่รู้ วิชชา คือ ความระลึกรู้ ก็จะผุดขึ้นมาตัดให้อวิชชาขาดออกเป็นท่อน ก่อนแต่ที่จะเจริญงอกงามไปไกลจนก่อความเสียหายใหญ่หลวง

ต้องฝึกหัดอบรมตัวเองให้คิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ

เห็นเฉย ๆ กับเห็นแบบจำได้

จิตเกิดเป็นคราว ๆ ที่ละขณะจิต กลายเป็นความคิดที่เกิดขึ้นที่ละครั้ง เราก็ยึดถือ ความคิดนั้นว่า เป็นตัวเราของเรา ถ้าจะพูดให้ลึกลงไปก็เรียกว่ายึดขันธ์ ๕ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาว่า เป็นตัวเราของเรา ใครจะมาแตะต้องตัวเรา เห็นต่างจากความคิดเราไม่ได้

สมมุติว่า เราจะเดินทางไปที่ไหนสักแห่ง เราเข้าไปในสนามบิน เห็นผู้คนมากมายเต็มไปหมด บางคนนั่ง บางคนยืน บางคนเดิน เราก็เห็นเฉย ๆ แล้วมองผ่านไป ไม่ได้สำคัญมั่นหมาย ไม่ได้ยินดียินร้ายอะไร ก็เพียงแต่เห็นเฉย ๆ ไม่ได้รู้สึกอะไร

สิ่งที่เห็นก็เพียงแต่เป็นรูปยืน รูปนั่ง รูปเดิน

แต่เผอิญปรากสายตาไป เห็นอีกคนหนึ่ง เราเกิดจำได้ว่าเป็นญาติเรา คือ สัญญาจำได้ว่า เป็นญาติไม่ได้เจอกันนาน ก็เกิดสังขารคิดปรุงแต่งไปในทางดีใจที่ได้เจอญาติ ตอนแรกมองเห็นคนอื่น ๆ ก็เฉย ๆ เพราะไม่ได้ให้ความสำคัญว่าใครเป็นใคร ก็เป็นแต่เพียงรูปอย่างหนึ่งที่นั่งอยู่ ที่ยืนอยู่ ที่เดินอยู่ ที่พูดอยู่ แต่พอจำหน้าตาท่าทางคนหนึ่งได้ว่าเป็นญาติ จิตก็ปรุงแต่งเป็นดีใจ เกิดปีติ กระตือรือร้น เป็นความสงสัย เป็นคำถามมากมายพรั่งพรูออกมา เป็นความยึดถือว่า เป็นญาติของเรา

จิตส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้เกิดขึ้นมารับรู้แล้วดับไป ส่งต่อหน้าที่ให้สัญญา จดจำได้ ทำเครื่องหมายไว้ แล้วสัญญาก็หมดหน้าที่ดับไป ส่งต่อให้สังขารทำหน้าที่คิดปรุงแต่งจินตนาการเป็นพอใจ ไม่พอใจ แล้วดับไปพร้อมกับเก็บข้อมูลเป็นอนุสัยไว้ในจิต เกิดเป็นกระแสวิญญาณสืบเนื่องต่อไป

เรายึดขันธ์ที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นคราว ๆ นี่แหละ ว่าเป็นตัวเราของเรา ยึดเอาความคิดที่เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ ว่าเป็นตัวเราของเรา ร่างกายก็เป็นขันธ์อันหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ ดับไปเป็นคราว ๆ แม้สิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เกิดขึ้นและดับไปเป็นคราว ๆ ส่งทอดคุณสมบัติต่อไปยัง ดิน น้ำ ไฟ ลม อันใหม่ ตั้งแต่เล็กจนโต เซลล์ในร่างกายจะว่าเป็นเซลล์ที่เกิดจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม อันเดียวกัน ก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นคนละส่วนกันก็ไม่ใช่ เซลล์เก่าตายเพื่อก่อกำเนิดเซลล์ใหม่ แล้วก็ส่งคุณสมบัติต่อกันไปเช่นนี้

ความเกิดดับในรูปกายจะมีตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียด จากรูปไปจนถึงนาม จากรูปขันธ์ไปจนถึงนามขันธ์ จากรูปขันธ์ที่หยาบ ไปจนถึงรูปขันธ์ละเอียด จากนามขันธ์ที่หยาบไปจนถึงนามขันธ์ที่ละเอียด การเกิดดับของรูปขันธ์ที่หยาบ คือ อิริยาบถ เกิดดับ จากท่านั่งเป็นท่ายืน เดิน นอน สลับกันไปทั้งวัน ละเอียดลงไปจนถึงการเคลื่อนไหวเกิดดับ เพราะอวัยวะทุกส่วนของร่างกายสลับกันเคลื่อนไหวอยู่ตลอด ไม่มีว่างเว้น ละเอียดลงไปอีกเป็นธาตุในกาย หรือเซลล์เกิดดับอยู่ตลอด ไม่มีว่างเว้น ละเอียดลงไปอีก นามขันธ์ คือ จิตเกิดดับ แม้ในการเกิดดับของจิตก็ยังมีองค์ประกอบของจิตเกิดดับละเอียดลงไปอีก คือ วิญญาณเกิดดับ จึงเรียกว่า วิญญาณไม่เที่ยง เวทนาเกิดดับ จึงเรียกว่า เวทนาไม่เที่ยง สัญญาเกิดดับจึง เรียกว่า สัญญาไม่เที่ยง สังขารเกิดดับ จึงเรียกว่า สังขารไม่เที่ยง เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเกิดและดับเป็นคราว ๆ เช่นนี้ จึงไม่มีสิ่งควรยึดถือว่าเที่ยง ว่ามีตัวตน

ขันธ์ส่วนที่เป็นนาม คือ ความรู้นึกคิดจิตใจ ก็เกิดและดับไปเป็นคราว ๆ เช่นเดียวกันกับขันธ์ส่วนของรูป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ขันธ์ห้าเป็นภาระหนัก แบกรับภาระของกายก็หนัก แบกรับภาระของใจก็หนัก ที่ว่าหนักก็เพราะเมื่อใจคิดอย่างนี้แล้วไม่ได้ดังใจก็หนักอกหนักใจ ก็ก่อความระทมทุกข์ขึ้นมาที่ใจ คนเราทุกข์หนักก็เพราะดิ้นรนจะให้ได้ดั่งใจนี่แหละ เมื่อขันธ์ห้าไม่ได้ดั่งใจก็ทุรนทุราย กายไม่ได้ดั่งใจก็ทุรนทุราย ใจไม่ได้ดั่งใจก็ทุรนทุรายใจ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรม ได้เห็นลมหายใจ พอใจเริ่มพบความสงบ ได้มีโอกาสใคร่ครวญพิจารณาธรรมก็เริ่มเบาใจเย็นใจ เริ่มเข้าใจว่า อะไร ๆ จะให้ได้ดั่งใจเป็นไม่มี เพราะมันไม่แน่ไม่แน่ คือ ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง คือ เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา อะไรที่เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

จะให้ไม่เป็นทุกข์ ไม่มี เวลาทุกข์ก็ทุกข์เหมือนใจจะขาด เวลากลุ้มใจก็กลุ้มใจแทบบ้าคลั่ง เวลาน้อยเนื้อต่ำใจ ก็คิดประชดประชันจนจะฆ่าตัวตาย เราเคยทุกข์กับความคิดเรื่องใดวนซ้ำ มันจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้น เราปล่อยให้มันเจริญเติบโต เหมือนปล่อยให้สิ่งมีชีวิตเจริญเติบโตซ้อนทับขึ้นมาในใจเรา โดยไม่เคยคิดแม้แต่จะหาวิธีกำจัดมันออกไป เพราะไม่มีสติระลึกรู้จึงต้องทุรนทุรายไปกับความคิด แต่พอมีสติระลึกรู้แล้วมันก็จะหยุด หรือรอบความคิดจะเกิดช้ากว่าเดิม จากเดิมที่คิดวนซ้ำจนหัวแทบระเบิด เมื่อรู้แล้วรอบความคิดก็จะช้าลง ยิ่งมีสติระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ ก็เหมือนใช้สติไปตัดให้รอบความคิดขาดเป็นตอน ๆ ไม่ปล่อยให้มีโอกาสได้เจริญเติบโต ต่อไปก็นาน ๆ ที่จึงจะวนกลับมาคิดซ้ำ แม้จะวนกลับมาก็ไม่ก่อความรุนแรงอีกแล้ว เพราะถูกตัดตอนให้ขาดเป็นท่อนโดยสติอยู่บ่อย ๆ ในที่สุดก็จะเป็นแค่ระลอกความคิดที่ก่อตัวขึ้นแล้วจางหายไปเอง ไม่ใช่ก่อตัวขึ้นแล้วพัฒนาจนกลายเป็นคลื่นร้ายโหมกระหน่ำ ทำลายทุกอย่างที่ขวางอยู่ข้างหน้าให้พังพินาศลง

การฝึกหัดจิตเพื่อให้ความระลึกรู้เจริญเติบโต ต้องค่อย ๆ ให้เจริญเติบโตไปตามลำดับ ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป อย่าถึงกับเร่งวันเร่งคืนจนเกินไป เหมือนเลี้ยงลูกเราก็ดูเขาค่อย ๆ เจริญวัยเติบโตขึ้นไปตามลำดับ จะเลี้ยงทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ ก็ไม่ได้ จะเลี้ยงแบบบำรุงบำเรอจนเกินไป ไม่ให้รู้ทุกข์รู้ยากบ้าง ก็ไม่ได้ ก็ต้องให้ได้เรียนรู้สุขบ้าง ทุกข์บ้าง

การจะให้ความระลึกรู้เจริญเติบโตก็ให้จิตเรียนรู้สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ให้จิตได้เรียนรู้ถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ให้จิตได้มีข้อมูลว่า อะไร ๆ ก็ไม่เที่ยง แม้ความสงบที่เราแสวงหา ก็ไม่เที่ยง บางทีอยากก็ไม่สงบ บางทีไม่อยากกลับสงบ

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนมีอยู่แม้กับความสงบ

เราหนีความไม่แน่นอนไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปเรื่อย บางทีเราคิดว่า วุ่นวายเหลือเกินชีวิต ไม่สงบ จึงไปปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เพื่อหนีความวุ่นวาย คิดว่าสมาธิจะทำให้สงบ แต่กลับต้องพบกับความวุ่นวายอีกอย่างหนึ่งผุดขึ้นมาในหัว แม้จะออกจากความวุ่นวายของครอบครัว หน้าที่การงาน และสังคม คิดว่าจะได้พบความสงบ กลับมาพบกับความวุ่นวายใจ เราจะวุ่นวายอยู่กับคำถามในหัวว่า ทำไมไม่สงบ ทำไมฟุ้งซ่าน คนอื่นจะรู้ว่าเราเป็นนักปฏิบัติธรรมไหม แล้วคำถามเหล่านี้ก็จะวนกลับมาในหัวซ้ำ ๆ

เราอาจจะระงับความคิดฟุ้งซ่านได้ในบางขณะ แต่แล้วคำถามเหล่านี้ก็จะวนกลับมาผุดขึ้นในหัวซ้ำ ๆ เราอาจจะระงับความคิดฟุ้งซ่านได้เพียงชั่วคราว แต่ความฟุ้งซ่านก็จะวนกลับมาเกิดอีก เมื่อมีเหตุปัจจัยแห่งโลภะ โทสะ โมหะ เร่งเร้าให้เกิด เพราะตั้งคำถามกับคนรอบข้างและสิ่งรอบข้างถึงความอยากแบบใหม่

บางที ความอยากทำให้เห็นไปว่า การปฏิบัติสมาธิ เป็นเรื่องอัศจรรย์ ปฏิบัติแล้วอยากเห็นอะไรที่อัศจรรย์ บางทีก็จินตนาไปตามการอ่านหนังสือบ้าง ตามการเขียนปรุงแต่งเรื่องราวของครูบาอาจารย์บ้าง ตามการฟังจากคนโน้น คนนี้บ้าง ว่าต้องเห็นอย่างนั้น ต้องเห็นอย่างนี้ ต้องเกิดอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ปฏิบัติสมาธิแล้วต้องเห็นอะไร ๆ ที่ประหลาดอัศจรรย์วิเศษวิเสโสขึ้นมา ถ้าไม่เห็นถือว่าปฏิบัติสมาธิยังไม่ได้ ก็เสียใจ วุ่นวายใจ เพราะไปฟังมาว่า คนนั้นมีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ เห็นแสงบ้าง ตัวลอยตัวเบาบ้าง สงบนิ่งไม่คิดอะไรได้เป็นเวลานาน ๆ บ้าง พอไม่ได้ความสงบอย่างนั้น ก็นึกว่าเราปฏิบัติไม่ได้ ก็นึกเสียใจ พลุกพล่านวุ่นวายใจ

ที่จริง พอนั่งสมาธิได้เห็นลมหายใจตัวเอง ก็เป็นอันปฏิบัติสมาธิได้แล้ว ที่แรกก็อาจดูได้ครั้งสองครั้ง ก็ไม่เป็นไร ก็ถือว่าได้ปฏิบัติสมาธิแล้ว เพราะได้เห็นลมหายใจ แล้วก็พยายามต่อไปอีก อาจจะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

ล้มลุกคลุกคลานบ้าง ก็ไม่เป็นไร เหมือนเด็กหัดเดิน หัดพูด ก็เดินก็พูดอ้อแอ้ เตาะแตะ ๆ ล้มบ้าง ลุกบ้าง หัดเดินหัดพูดบ่อย ๆ เข้า ในที่สุดก็ไม่รู้เดินได้พูดได้คล่องตอนไหน

การฝึกหัดดูลมหายใจก็เช่นเดียวกัน แรก ๆ อาจจะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ให้พยายามไปเรื่อย พยายามอย่างต่อเนื่อง แรก ๆ อาจดูได้ครั้งสองครั้ง ต่อไปอาจดูได้นานขึ้น เห็นได้หลายครั้งกว่าเดิม แล้วก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องรีบไม่ต้องร้อน เร่งวันเร่งคืนจะปฏิบัติเอาให้ได้ในวันสองวัน ทำไปดูไปค่อย ๆ ให้ศรัทธาในการปฏิบัติเติบโตขึ้น ค่อย ๆ ให้ความเพียร ความระลึกรู้ ความตั้งใจมั่น และปัญญาเติบโตขึ้นแก่รอบพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่อย่างใดอย่างหนึ่งโตก่อนกัน ก็โตไม่เสมอกัน เหมือนปลูกต้นไม้ คอยรดน้ำ คอยพรวนดิน คอยใส่ปุ๋ย คอยตัดแต่งกิ่งก้าน กิ่งไหนตายก็ตัดออก กิ่งไหนแมงเจาะก็รักษา ช่วงไหนควรเร่งปุ๋ย เร่งน้ำ ช่วงไหนควรพรวนดินกำจัดพัชพืช ช่วงไหนควรใส่ปุ๋ยเร่งลำต้น ช่วงไหนควรใส่ปุ๋ยเร่งดอกเร่งผล ซึ่งเป็นหน้าที่ของคนปลูก ส่วนการออกดอกออกผลก็ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของธรรมชาติ

ผู้ปฏิบัติสมาธิ เมื่อเริ่มเห็นลมหายใจ เราก็ทำสมาธิได้ของเราแล้ว เพียงแต่เราไปฟังคนอื่น ทำให้ความอยากล้ำหน้าการลงมือปฏิบัติ บางแห่งมีการสอบอารมณ์ คนอื่นก็เล่าเป็นคุ้งเป็นแคว ได้ยินเขาเล่าเราก็เดือดร้อนใจว่า ปฏิบัติแล้วทำไมไม่ได้อย่างที่เขาเห็นกัน

ที่จริง เราปฏิบัติได้แล้ว คือ ได้เห็นลมหายใจ ก็เหมือนเริ่มลงมือปลูกต้นไม้ เมื่อปัจจัยแห่งดิน น้ำ ปุ๋ย พร้อม ต้นไม้ก็จะเจริญเติบโตออกดอกออกผลตามธรรมชาติ การปลูกต้นไม้เป็นหน้าที่ของเรา แต่การออกดอกออกผลเป็นหน้าที่ของธรรมชาติ อย่าไปเร่งวันเร่งคืนธรรมชาติ อย่าไปเร่งผลของสมาธิ ให้ปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนไปตามลำดับ

การปฏิบัติสมาธิก็เพื่อให้เห็นความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต คือ ความจริงแห่งธรรม ซึ่งที่จริงเราก็ประสบความจริงแห่งธรรมตลอดอยู่แล้ว แต่ก็ไม่รู้ว่าเป็นธรรม จึงต้องปฏิบัติสมาธิ ให้จิตสงบ แล้วมองความจริงแห่งธรรมผ่าน สายตาแห่งปัญญา ซึ่งเกิดจากจิตที่มีความสงบ เรายินดีเมื่อประสบสิ่งที่เราชอบใจ เรายินร้ายเมื่อประสบสิ่งที่ไม่ชอบใจ ทำให้เราขัดเคืองใจ ความรู้สึกนึกคิดเราวนเวียนอยู่กับความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ไม่พอใจ อยู่ตลอดมาตั้งแต่เกิด แต่เราก็ไม่เห็น จึงต้องปฏิบัติสมาธิ ต้องใช้ปัญญาขบคิด พิจารณา ไตร่ตรอง เพื่อให้เห็น ให้รู้จักกายใจตัวเอง การจะรู้จักตัวเอง ใจต้องมีความมั่งคงเป็นสมาธิ แล้วคอยพิจารณาใจเราเองว่า เวลาพูดเราพูดด้วยความรู้สึกอย่างไร พูดด้วยความรู้สึกขัดเคืองใจไหม พูดด้วยความรู้สึกแสดงออกมาจากโทสะไหม หรือพูดด้วยความรู้สึกแห่งราคะ

นี่คือความจริงแห่งธรรม

ที่จริง การจะพิจารณาให้รู้จักตัวเองเช่นนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิตามที่เราเข้าใจเสมอไป แต่จะใช้วิธีนั่งครุ่นคิดทบทวนพฤติกรรมที่ได้แสดงออกไปแล้ว ก็ใช้ได้เหมือนกัน ผู้ที่จิตมีกำลังอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องฝึกสมาธิ เหมือนคนที่กำลังดีอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย จะเดินจะเหินก็สะดวกคล่องแคล่ว แต่การออกกำลังไว้ก็เป็นการรักษากำลังกายไว้ กำลังมีตกได้

การนั่งสมาธิเป็นประจำก็ทำให้จิตมีกำลังขึ้นมา พอที่จะทำให้จิตคิดได้ เช่น ได้ของชอบใจเกิดความยินดี ก็รู้ เสียของชอบใจเกิดความยินร้าย ก็รู้ ได้ตำแหน่งหน้าที่การงานตามที่ต้องการ ยินดี ก็รู้ เสียตำแหน่งหน้าที่การงานไปยินร้าย ก็รู้ มีความคาดหวังว่า จะได้รับคำยกยอปอปั้นสรรเสริญ เมื่อได้รับคำยกยอตามที่คาดหวัง ดีใจ ก็รู้ เมื่อไม่ได้ตามที่คาดหวัง ทั้งยังถูกนินทาถูกตำหนิ เสียใจ ก็รู้ มีความสุข ก็รู้ มีความทุกข์ ก็รู้ จิตฟูขึ้นก็ข่มจิตไว้ จิตตกก็ยกจิตขึ้น เอามาไว้กลาง ๆ ยินดีก็อย่ายินดีจนเกินไป ยินร้ายก็อย่ายินร้าย

จนเกินไป สุดท้าย ก็ไม่มีอะไร ก็เป็นแต่เพียงผู้รู้อาการของใจ เมื่อมาได้รู้อย่างนี้แล้ว ก็มีแต่ความสว่างไสวอยู่ในใจ ใจผู้รู้ที่มีแต่ความสว่างไสวอย่างนี้ เรียกว่าเป็น **“จิตปภัสสร”** หรือจะเรียกว่า **“จิตเดิมแท้”** ก็ได้ พอใจใสอย่างนี้แล้ว มีความคิดอะไรเกิดขึ้นก็รู้หมด เรียกว่า มีอุปกิเลส หรือ มีอารมณ์อะไรจรมาสู่ใจก็รู้หมด เพราะใจใสแล้วก็มองเห็นได้

เห็นอย่างนี้ชื่อว่า **“เห็นธรรม”** เข้าใจอย่างนี้ชื่อว่า **“เข้าใจธรรม”** รู้อย่างนี้ชื่อว่า **“รู้ธรรม”**

การนั่งสมาธิก็เพื่อไปตั้งหลักที่ความสงบก่อน พอสงบแล้วก็คิดพิจารณาให้เห็นธรรมดังกล่าว

มองตัวเองผ่านสายตาแห่งสติ

การปฏิบัติสมาธิเป็นขั้นการทำความสะอาดจิต มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้มองกลับเข้ามาภายในตนเอง เป็นการมองตนเองผ่านสายตาแห่งสติ จะมองตัวเองได้ก็ต้องทำความสะอาดจิตก่อน

วิธีปฏิบัติสมาธิจะใช้รูปแบบใดก็ตาม ไม่ใช่ข้อสำคัญ ที่สำคัญขอให้เราสามารถมองกลับเข้ามาหาตัวเองให้ได้ ก็เป็นอันใช้ได้ เหมือนจะส่องกระจก กระจกก็ต้องสะอาดไม่มัวหม่น จึงจะเห็นหน้าชัด จะส่องกระจกต้องทำความสะอาดกระจก แต่การปฏิบัติสมาธิในตอนแรก ก็ควรจะยึดรูปแบบไว้ก่อน เหมือนเด็กนักเรียนยังอ่านหนังสือไม่ออก ก็ต้องหัดอ่านหัดเขียนตามที่ครูสอนไปก่อน เหมือนคนยังไม่ชำนาญทาง ก็ต้องดูแผนที่ไปก่อน พอชำนาญทางแล้ว ก็ไม่ต้องดูแผนที่ เพราะแผนที่ถูกบันทึกไว้ในสมองแล้ว

การเริ่มปฏิบัติสมาธิต้องดูแผนที่ของใจไปก่อน ฝึกหัดไปตามรูปแบบที่ครูบาอาจารย์ท่านบอก ท่านสอน ท่านนำปฏิบัติ กลับมาดูที่ใจของเราเอง แล้วเฝ้าสังเกตดูอาการของจิตใจเรา อย่าไปเฝ้าจับผิดพฤติกรรมของคนอื่น ไม่ให้มองออกไปข้างนอก ให้เฝ้าสังเกตกายใจตนเอง กายใจของเราประกอบขึ้นจากปัจจัยอื่น ๆ แล้วมันก็พร้อมที่จะปรวนแปรไปตามสิ่งที่ประกอบขึ้น ขึ้นอยู่กับว่า ขณะนั้นอะไรเป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการทำให้เกิดการปรวนแปรมากกว่า ก็จะปรวนแปรไปตามสิ่งนั้น เช่น ราคะ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากกว่า ใจก็จะปรวนแปรไปเป็นชอบใจพอใจ ติดใจ ปฏิฆะ โทสะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากกว่า ใจก็จะปรวนแปรไปเป็นขัดเคืองใจ โกรธ เกลียด และอาฆาต เป็นต้น เหมือนกล้วยบวชชีเน่าเสียง่ายเพราะกะทิ

ใจที่มีหลักแล้วจะไม่เน่าไม่บูดง่าย เพราะไม่มีอารมณ์อะไรมาเป็นปัจจัยให้ใจเน่าใจเสีย ท่านจึงให้ใช้สมาธิเป็นหลักของใจ เอาไว้เป็นกระจกส่องใจ

เวลาปฏิบัติสมาธิให้ดูทุกข์ เวลาดูทุกข์ดูจากที่ไหน ก็ดูจากความเปลี่ยนแปลง ความปรวนแปรของความคิด พอความคิดเปลี่ยนจากความคิดหนึ่งไปสู่อีกความคิดหนึ่ง ทุกข์ก็เกิด เพราะไม่อยากให้เปลี่ยน อยากให้คงอยู่อย่างนั้น แต่แล้วก็เปลี่ยนไปจนได้ และเพราะอยากให้เปลี่ยน แต่ก็ไม่ได้ดั่งใจ ไม่ยอมเปลี่ยนไปตามใจอยากเสียที ก็เป็นทุกข์เดือดดานใจ ที่ไม่ได้ดั่งใจ

ถ้าจะดูทุกข์ให้ชัด ก็ดูที่ความขัดเคืองใจ ความไม่ได้ดั่งใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่ได้ดั่งใจนี่มันทุกข์เหลือเกิน ทุกข์ที่อยากจะให้มันได้ดั่งใจ พอไม่ได้ดั่งใจมันก็ขัดเคือง ทุรนทุราย กระสับกระส่าย พอได้ดั่งใจก็สะอกสะใจ เป็นสุขครื้มอกครื้มใจ ก็อยากจะแสวงหาความได้ดั่งใจอยู่เรื่อย ๆ จะได เป็นสุข สุขก็เป็นเวทนา เวทนาไม่เที่ยง พอสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว เดี๋ยวสุขก็ปรวนแปรไปเป็นทุกข์ใจ กลัวว่า ความได้ดั่งใจจะเปลี่ยนไป ก็ทุรนทุรายหาทางที่จะรักษาไว้ แล้วก็จะวิ่งวนแสวงหาสุขใหม่อีกต่อไป แล้วก็จะเกิดตัณหาอยากได้สุข เกิดตัณหาไม่อยากทุกข์ เกิดตัณหาอยากหนีทุกข์ แม้จะสุขที่ได้มาแต่ก็เป็นทุกข์เพราะจะเสียไป ได้มาเหมือนจะสุขแต่ทุกข์ก็กำลังตามมา

ความอยากสุข ความอยากหนีทุกข์ ความอยากผลักไสทุกข์ ก็เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ ที่อยากได้มา พอได้มาก็เครียด กลัวว่ามันจะไม่อยู่กับเรานาน ที่ไม่อยากได้มา พอได้มาก็เครียด เป็นทุกข์ ทุรนทุรายใจ เดือดร้อนใจ อยากให้มันพ้นไปเสียไว ๆ อยากจะหนีให้ไกลห่าง เราก็บ่นเพ้อรำพึงรำพัน ว่าทำไมเขาทำอย่างนี้กับเรา ก็เอาแต่ก่นด่าโทษฟ้าโทษดินอยู่อย่างนั้น พอปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ อยากสงบ พอไม่สงบ ก็บ่นว่ามันน่าจะสงบก็ไม่สงบ คนอื่นยังสงบมันน่าจะเห็นอย่างนั้นอย่างนี้กับเขาบ้าง

ตัณหา คือ ความอยากก็ปรากฏเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาให้เห็นอยู่ต่อหน้า แต่เราก็ยังไม่รู้ว่าเป็นตัณหาอีก

นี่ก็เรียกว่า **“อยาก”** ก็ให้บอกกับตัวเองว่า ออ! นี่เองที่เรียกว่า **“ตัวตัณหา”** ตัวก่อทุกข์ เราก็ได้เห็นหน้าเห็นตาของตัณหาแล้ว ปฏิบัติสมาธิไปพออยากเห็นนั่นเห็นนี่ อยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้คนอื่นรู้ว่า เรานั่งสมาธิ เราปฏิบัติธรรม ก็บอกกับตัวเองว่า **“นี่ไง ตัวตัณหา”** ความอยากเป็นหัวเชื้อให้เกิดกระแสความคิด เป็นหัวเชื้อให้เกิดกระแสชีวิต เป็นหัวเชื้อให้เกิดกระแสวิญญาณ ความอยากที่เป็นหัวเชื้อให้เกิดกระแสความคิดเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้ทุกข์เกิด เราต้องยอมรับความจริงแห่งทุกข์ที่แท้จริงนี้ และค่อย ๆ เรียนรู้ขึ้นมา อย่ามัวแต่หนีจากทุกข์ ไม่กล้าที่จะเผชิญทุกข์ ที่เราค้นหาทุกข์ไม่เจอเพราะมัวแต่หนีทุกข์ ไม่อยากรับรู้ความจริงของทุกข์

ที่จริง วิธีที่จะแก้ทุกข์ ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าให้รู้จักทุกข์ก่อน ไม่ให้หนีทุกข์ ทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ว่า อันนี้เป็นทุกข์ เป็น **“ปริญเญยยันติ”** คือ ต้องกำหนดรู้ไว้ก่อน แม้ยังไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร แต่ก็กำหนดไว้ก่อนว่า อาการนี้ทุกข์นะ ทุกข์เกิดแต่ละครั้งก็กำหนดรู้ไว้ว่า นี่อาการของทุกข์มันเป็นอย่างนี้ กำหนดให้รู้ด้วยตัวเองจนรู้จนเข้าใจแน่แล้ว ว่า ออ! นี่ทุกข์มันเป็นของมันอย่างนี้นี่เอง มันกดทับความรู้สึก มันบีบหัวใจ

เมื่อจะรู้ทุกข์ได้ก็ต้องรู้จักตัวทุกข์ว่าเป็นอย่างไร อะไร คือ ตัวตนของทุกข์อย่างแท้จริง

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ แม้ความเศร้าเสียใจก็เป็นทุกข์ ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

กล่าวโดยสรุปที่เป็นทุกข์ก็เพราะเรามีอุปาทานยึดมั่นในขันธ์ ๕ นั่นเอง เมื่อแจกแจงลักษณะตัวทุกข์ออกไปตามที่เราทุกคนล้วนประสบเป็นประจำในแต่ละวันของชีวิตอยู่แล้ว ก็มีดังนี้

ทุกข์อย่างธรรมดาของคนทั่วไป ทุกข์เพราะไม่ได้ดั่งใจก็เดือดร้อนใจ ทำงานไม่ได้ดั่งใจก็เครียด เป็นทุกข์ เรียนไม่ได้ดังใจก็เครียด เป็นทุกข์ คาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็เครียด เป็นทุกข์ ทุกข์อย่างธรรมดาของคนทั่วไปรวมลงในทุกข์แบบโลกธรรม ได้ลาภมา เสื่อมลาภ ก็เป็นทุกข์ ได้ยศมา เสื่อมยศไปก็เป็นทุกข์ กำลังสุขสบายมีความทุกข์เข้ามาแทรก ก็เป็นทุกข์ อยากได้ยินได้ฟังแต่คำสรรเสริญ พอได้ยินคำนินทา ก็เป็นทุกข์

แม้ทุกข์อย่างธรรมดาของคนทั่วไปแบบนี้ก็ต้องดู ต้องกำหนดรู้ ทุกข์ภายในจิตใจ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความเครียด ความหวั่นไหว ความหวาดกลัว ความพรั่นพรึง ความกลุ้มอกกลุ้มใจ ความขุ่นมัวใจ ความเศร้าหมองใจ ความซึมเศร้า ความสับสน ความท้อแท้ห่อเหี่ยวสิ้นหวัง ความเบื่อหน่าย น้อยใจ ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ความขัดเคือง คับแค้นใจ ความเกรี้ยวกราด ดุดัน ความก้าวร้าว ความอยากได้อยากมี ความได้แล้วไม่ได้ได้แล้วเสียไป ได้ของที่ไม่อยากได้ ไม่ได้ของที่อยากได้ ทุกข์เพราะถูกใส่ความให้ได้รับโทษ ทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บที่ตามมาจากผลของความทุกข์ใจ

ทุกข์เพราะจิตยึดในขันธ์ คือ รูปร่างหน้าตา ความคิดเห็น ความเชื่อ ลัทธิศาสนา ประเทศชนชาติ และเผ่าพันธุ์

ทุกข์เพราะมันเป็นทุกข์ของมันเองตามธรรมชาติ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะโรคภัย ไข้เจ็บ กายที่มันมีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ จะยึดหรือไม่ยึด

มันก็เปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ของมันเอง เห็นตอนแรกมันยังไม่ชัดเพราะใจมันยังไม่สงบ มันก็มองไม่ชัด แต่พอดูไป ๆ มันก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น

เมื่อได้มาเห็นทุกข์อย่างนี้แล้ว ก็จะเกิดความกลัวขึ้นมาอย่างจับใจ เพราะมารู้ว่า หากต้องเกิดแล้วก็จะไม่พ้นจากทุกข์เหล่านี้ไปได้ ก็เป็น **“ปริญญาตันติ”** คือ ได้มารู้ทุกข์อย่างจังเข้าแล้ว เป็นการรู้ทุกข์ลงไปตรง ๆ ด้วยตัวเอง ไม่ได้ดัดแปลงปรุงแต่งทุกข์ไปตามกิเลส

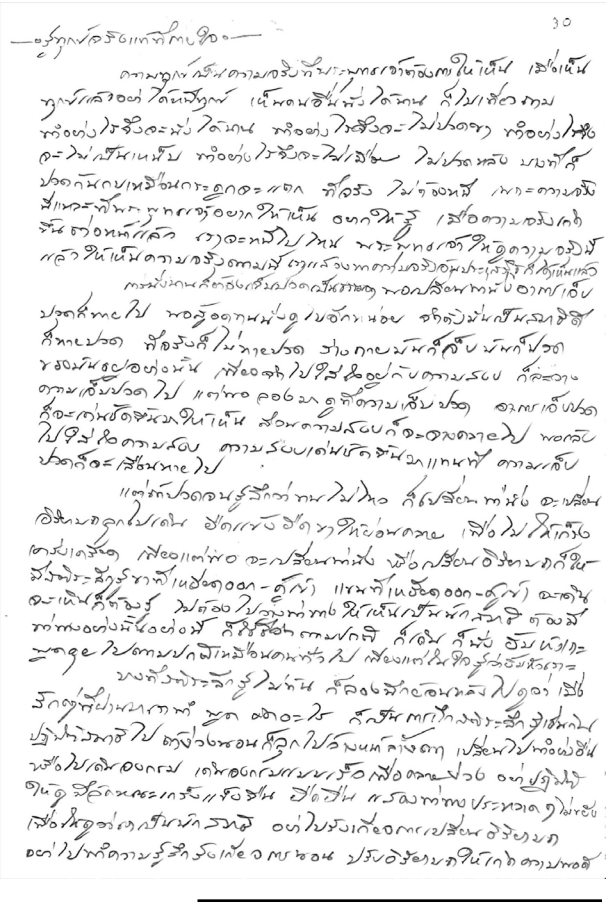
ให้กำหนดรู้จักตัวทุกข์เข้ามาที่กายที่ใจ อย่างนี้

เมื่อทุกข์เกิดเช่นนี้แล้ว ก็ไม่หลบหนีทุกข์ เวลาทุกข์เกิดก็ต้องดูให้แน่ใจเสียก่อนว่า เป็นทุกข์ชนิดไหน แหล่งที่เกิดมาจากแหล่งใด มาจากทุกข์ทางตา ทุกข์ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือเป็นทุกข์คิดวนเวียนอยู่ในใจ ทุกข์ออกมาจากข้างในใจเอง หรือทุกข์เก็บมาจากข้างนอก ใจมันดิ้นรนอยู่ข้างในใจเอง หรือเก็บเอามาจากข้างนอก ใจมันดิ้นรนอยู่ข้างใน หรือมันดิ้นรนทะยานอยากจากข้างในไปข้างนอก ก็เฝ้าสังเกตดู ถ้าดิ้นรนอยู่ข้างในก็เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าดิ้นรนทะยานอยากไปไขว่คว้าเอาจากข้างนอกก็เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

ของชอบก็อยากได้ ก็เป็นกามตัณหา เมื่อได้มาก็อยากให้มั่นคงอยู่อย่างนั้น อยากยึดไว้อย่างนั้น ก็เป็นภวตัณหา ของไม่ชอบก็ปฏิเสธอยากผลักไสออกไป ก็เป็นวิภวตัณหา

ความอยากจึงเป็นรากของทุกข์ทั้งปวง ต้องฝึกให้จิตได้รู้จักทุกข์ ถ้าทุกข์เกิดแล้วให้เฝ้าสังเกตว่ามันเป็นทุกข์ชนิดไหน ทุกข์เกิดจากอะไร ไม่ใช่ทุกข์เกิดแล้วมัวแต่หนี เหมือนคนกลัวผี ก็หลอกตัวเองร่ำไป พอบอกว่าที่นี่ผีดุ ก็จะหนีอย่างเดียว เลยไม่รู้ว่าผีเป็นตัวอย่างไร ความกลัวผีก็ไม่หาย

เพราะไม่รู้ความจริง คนกลัวทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ก็คอยแต่จะหนีทุกข์อย่างเดียว เลยไม่มีโอกาสได้รู้จักตัวทุกข์ ก็แก้ทุกข์ไม่ได้



ลายมือเรียบเรียงหนังสือ ภูเขาความคิด
ของพระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)
ขณะถูกคุมขังระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ - ๒๕๖๒

รู้ทุกข์จริงแท้ที่กายใจ

ความทุกข์เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เห็น เมื่อเห็นทุกข์แล้วอย่าได้หนีทุกข์ ยิ่งทุกข์เกี่ยวกับการปฏิบัติ ก็ยิ่งต้องเฝ้าสังเกตดู เห็นคนอื่นนั่งได้นาน ก็ไปเที่ยวถาม ทำอย่างไรจึงจะนั่งได้นาน ทำอย่างไรจึงจะไม่ปวดขา ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นเหน็บ ทำอย่างไรจึงจะไม่เมื่อย ไม่ปวดหลัง บางทีก็ปวดก้นกบเหมือนกระดูกจะแตก

ที่จริง ไม่ต้องหนี เพราะความจริงนี่แหละที่พระพุทธเจ้าอยากให้เห็น อยากให้รู้ เมื่อความจริงเกิดขึ้นต่อหน้าต่อตาแล้ว เราจะหนีไปไหน พระพุทธเจ้าให้ดูความจริงนี้แล้วให้เห็นความจริงตามนี้ เราแสวงหาความจริงอันประเสริฐก็ได้เห็นแล้ว

การนั่งนานก็ต้องปวดเป็นธรรมดา พอเปลี่ยนท่านั่ง อาการเจ็บปวดก็หายไป พอสู้อดทนนั่งดูไปอีกหน่อย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิดีก็หายปวด ที่จริงก็ไม่หายปวด ร่างกายมันก็เจ็บมันก็ปวดของมันอยู่อย่างนั้น เพียงแต่จิตไปใส่ใจอยู่กับความสงบ ก็ละวางความเจ็บปวดไป แต่พอลองเปลี่ยนจิตกลับมาดูที่ความเจ็บปวด อาการเจ็บปวดก็จะเด่นชัดขึ้นมาให้เห็น ส่วนความสงบก็จะจางหายไป พอกลับไปใส่ใจความสงบ ความสงบก็จะเด่นชัดขึ้นมาแทนที่ความเจ็บปวดก็จางหายไป

แต่ถ้าปวดจนรู้สึกว่าทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนท่านั่ง จะเปลี่ยนอิริยาบถลุกไปเดิน ยืดแข้งยืดขาให้ผ่อนคลาย เพื่อไม่ให้เกร็งเครียดก็ได้ เพียงแต่พอจะเปลี่ยนท่านั่ง หรือเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้มีสติระลึกรู้ขาที่เหยียดออก คู้เข้า แขนที่เหยียดออก คู้เข้า จะเดินจะเหินก็ต้องรู้ ไม่ต้องไปวางท่าทางให้เห็นเป็นนักสมาธิต้องมีท่าทางอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ใช้ชีวิตตามปกติ ก็เดิน ก็นั่ง ยิ้ม หัวเราะ พูดคุย ไปตามปกติเหมือนคนทั่วไป เพียงแต่ในใจรู้ว่า ยิ้ม ว่า หัวเราะ

บางทีปฏิบัติไปแล้วสติระลึกรู้ไม่ทันอารมณ์ ก็ลองนึกย้อนหลังไปดูว่าเมื่อสักครู่ที่ผ่านมาเราทำ พูด คิดอะไร ก็เป็นการฝึกสติระลึกรู้เช่นกัน ปฏิบัติสมาธิไป ถ้าง่วงนอนก็ลุกไปล้างหน้าล้างตา เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นหรือไปเดินจงกรม เดินจงกรมแบบเร็วเพื่อคลายความง่วง อย่าปฏิบัติให้ดูมีลักษณะเกร็งแข็งขืน ฝืดฝืน แสดงท่าทางประหลาด ๆ ไม่ขยับเพื่อให้ดูว่าเราเป็นนักสมาธิ อย่าไปรังเกลียดการเปลี่ยนอิริยาบถ อย่าไปทำความรู้สึกรังเกียจการนอน

ปรับอิริยาบถให้เกิดความพอดีมีความสมดุล กายก็มีความสมดุล ใจก็มีความสมดุล จะเปลี่ยนท่านั่งก็เพียงแต่ให้รู้ จะขยับเขยื้อนแขนขา หรือร่างกายส่วนใดก็เพียงแต่ให้รู้ ดูกายดูใจไป ง่วงก็ดูใจ ให้รู้ว่าง่วง เหนื่อยก็ดูใจให้รู้ว่าเหนื่อย อ่อนล้าก็ดูกายใจให้รู้ว่าอ่อนล้า เจ็บปวดก็ดูกายดูใจให้รู้ว่าเจ็บปวด เมื่อยอยากเปลี่ยนท่านั่ง ก็ดูความอยาก ก็เห็นความอยากทุรนทุรายอยู่ในใจ ดูว่าความอยากเป็นอย่างไร ดูความขัดเคือง หงุดหงิดเดือดดานเป็นอย่างไร

สุดท้าย เราก็กลับมาดูอริยสัจที่กายที่ใจของเรา เราก็จะเห็นอริยสัจอยู่ภายในตัวเรานี่เอง ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน เราก็จะเห็นกายมันเป็นทุกข์ ใจมันเป็นทุกข์ เมื่อเห็นใจมันทุกข์ ทุรนทุราย ก็คือเห็นอริยสัจที่ใจ เป็นการเห็นอริยสัจเข้ามาที่กายที่ใจของเราเอง เห็นว่า ตอนนี้กายเป็นทุกข์ ตอนนี้ใจเป็นทุกข์ ก็เห็นสิ่งประเสริฐ

ที่นี้ เมื่อเห็นอริยสัจอยู่อย่างนี้แล้ว ก็ดูบ่อย ๆ อย่าให้คลาดสายตา อย่าให้การเห็นแบบนี้คลาดไปจากสติ ให้ความสนใจจับจ้องความทุกข์ความเจ็บปวดไว้ แล้วก็ดูไปเรื่อย เวลาความทุกข์ความเจ็บปวดหายไป ก็ดูกลับเข้ามาที่ใจว่า รู้สึกอย่างไร พอใจไหม ชอบใจไหม ดีใจชอบใจก็ไม่เที่ยง เอาแน่เอานอนไม่ได้ เดี๋ยวก็จะเปลี่ยน ก็บอกตัวเองอย่างนั้นไว้เสมอ

ทุกข์กายทุกข์ใจมันก็ทุกข์ของมันไป กายมีปัจจัยปรุงแต่ง นั่งนาน ยืนนาน เดินนาน นอนนาน มันก็ทุกข์ของมันตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้นมา

ในขณะนั้น ๆ ใจมีปัจจัยปรุงแต่ง มันก็ทุกข์ของมันตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้น นั่งนานกายเจ็บปวด พอลุกไปเสีย ความเจ็บปวดก็คลายไป เราก็ดีใจว่าทุกข์หาย แต่แท้จริง ทุกข์ไม่ได้หาย เพียงแต่ทุกข์คลายไป เพราะอิริยาบถมาขั้นไว้ ถูกอิริยาบถปิดบังไว้ เรียกตามธรรมก็ว่า เหตุปัจจัยเปลี่ยนไปเท่านั้นเอง พอกลับมานั่งอีกก็เจ็บก็ปวดอีก

กายนั่งนานมันก็เจ็บปวด โดนหนามตำ มีดบาด น้ำร้อนลวกมันก็เจ็บ ปวดแสบปวดร้อน ใจได้ยินคำชม มันก็ชอบ ได้ยินคำด่ามันก็เกลียด ซึ่งเป็นธรรมดาเพราะเหตุปัจจัยมันพร้อม ถ้าได้รับการฝึกหัดให้ใจรู้ หูได้ยินก็เป็นแต่เพียงผู้รู้

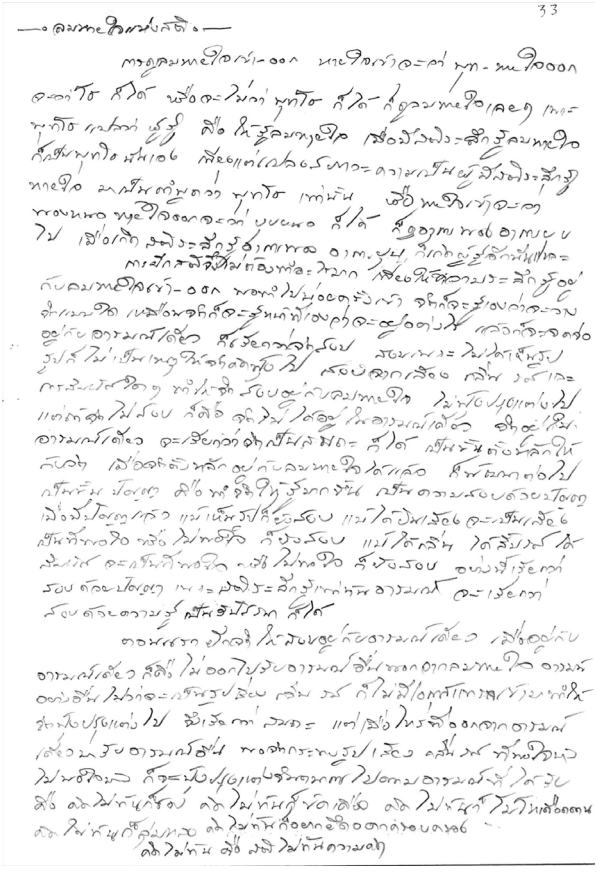
ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ต้องรู้ตามสภาพของทุกข์ ทุกข์ตรงไหนก็รู้ตรงนั้น ไม่ต้องผลักไส ไม่ต้องหนี ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องดัดแปลงตบแต่งความคิด จิตคิดอะไรก็รู้ตามนั้น

รู้อะไร?

รู้ว่า ความคิดมันเปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยง ก็ดูความคิดมันเปลี่ยนไปเรื่อย ความทุกข์ก็ซ่อนอยู่ในความคิดนี่แหละ เราก็จะเห็นความทุกข์มันเปลี่ยน พอเห็นความทุกข์เปลี่ยนก็เห็นความจริงอันประเสริฐ เป็นการเห็นความจริงในอริยสัจเข้ามาที่กายใจของเรา

ถ้าเห็นว่า ความทุกข์มันคงอยู่อย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลง ก็เห็นทุกข์ในความยึดถือว่า ความทุกข์เป็นสิ่งทนถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ก็เห็นทุกข์ไม่ตรงทุกข์ ยังไม่ใช่เห็นทุกข์ที่เป็นอริยสัจ ความเห็นที่ถูกต้อง ตรงทุกข์ ก็ต้องเห็นว่า ความเจ็บปวดนี้ปรุงแต่งขึ้นจากการนั่งนาน พอเปลี่ยนท่านั่ง ความเจ็บปวดก็จะหาย จึงอย่าเกลียดกลัวความทุกข์ ความเจ็บปวด เพราะทุกข์เป็นความจริงอันประเสริฐ เป็นอริยสัจ

ทุกครั้งที่ทุกข์ปรากฏ ก็บอกกับตัวเองว่า ได้ประสบพบเห็นความจริงอันประเสริฐแล้ว



ลายมือเรียบเรียงหนังสือ ภูเขาความคิด
ของพระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)
ขณะถูกคุมขังระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ - ๒๕๖๒

ลมหายใจแห่งสติ

การดูลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าจะว่า พุท หายใจออกว่า โธ ก็ได้ หรือจะไม่ว่า พุทโธ ก็ได้ ก็ดูลมหายใจเฉย ๆ เพราะ พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ คือให้รู้ลมหายใจ เมื่อมีสติระลึกรู้ลมหายใจก็เป็น พุทโธ ผู้รู้นั่นเอง เพียงแต่แปลงสภาวะความเป็นผู้มีสติระลึกรู้ลมหายใจ มาเป็นคำพูดว่า พุทโธ เท่านั้น หรือหายใจเข้าจะว่า พองหนอ หายใจออก จะว่า ยุบหนอ ก็ได้ ก็ดูอาการพอง อาการยุบไป เมื่อเกิดสติระลึกรู้อาการพองอาการยุบ ก็เกิดผู้รู้ คือ พุทโธ อีกนั่นแหละ

แต่ปฏิบัติเพื่อให้ละให้วาง ก็มาเกิดอุปาทานการยึดอย่างใหม่ขึ้นมาอีก คือ ยึดว่า กรรมฐานสายไหน แบบไหน ดีกว่าสายไหน สายไหนเป็นของใคร ปฏิบัติสายนี้แล้ว จะไปปฏิบัติสายนั้นไม่ได้ เลยชุลมุนชุลเกกัน

ที่จริง ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้ปฏิบัติกรรมฐานแบบใดแบบหนึ่ง เป็นแนวทางไว้ก่อน ก็เพื่อให้จิตยึดกรรมฐานแบบนั้นเป็นอารมณ์ไว้เป็นหลัก ให้จิตมีอารมณ์เดียว ไม่มีหลายอารมณ์ ถ้าปฏิบัติหลายแบบกลับไปกลับมา จิตก็จะไม่มีอารมณ์เดียว ก็จะไม่เป็นสมาธิ ไม่เกิดผลในการปฏิบัติ ก็เท่านั้น ท่านจึงสอนว่า ปฏิบัติแนวไหนตรงกับอัธยาศัย จิตใจสงบเบาสบาย ก็ให้ถือปฏิบัติแนวนั้น

ไม่ใช่หมายถึงท่านสอนว่า สายนี้ดีกว่าสายนั้น แนวนี้ดีกว่าแนวนั้น คือ ดีทุกสาย ดีทุกแนว ขอให้ปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง จะปฏิบัติตามแนวไหนวิธีใด ก็เอาให้แน่ อย่าทำแบบโน้นทีทำแบบนี้ที มันไม่ได้ผล ที่นี้ พอครูบาอาจารย์ท่านสอนอย่างนี้เข้า ก็ไปถือเอาความอย่างใหม่ว่า กรรมฐานสายนี้ดีกว่าสายนั้น ก็ไปกันใหญ่ เลยยึดกันไปใหญ่

นี่ก็อธิบายแทรกเข้ามา เพื่อ พุทโธ ผู้รู้จะได้เกิด

การฝึกสติก็ไม่ต้องทำอะไรมาก เพียงให้ความระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก พอทำไปบ่อยครั้งเข้า จิตก็จะรับรู้เองว่า จะวางจิตแบบใด เหมือนจิตก็จะรู้หน้าที่เองว่าจะอยู่อย่างไร แล้วก็จะจดจ่อสนใจอยู่กับอารมณ์เดียว ก็เรียกว่า จิตสงบ สงบเพราะไม่ได้เห็นรูป รูปก็ไม่เป็นเหตุให้จิตคิดฟุ้งไป สงบจากเสียง กลิ่น รส และการสัมผัสใด ๆ ทำให้จิตสงบอยู่กับลมหายใจ ไม่ฟุ้งปรุงแต่งไป

แต่ถ้าจิตไม่สงบ ก็คือ จิตไม่ได้อยู่ในอารมณ์เดียว จิตที่อยู่ในอารมณ์เดียวจะเรียกว่า จิตเป็นสมถะ ก็ได้ เป็นขั้นตั้งหลักไว้กับลมหายใจ เมื่อจิตตั้งหลักอยู่กับลมหายใจได้แล้ว ก็พัฒนาต่อไปเป็นขั้น ปัญญา คือ ทำจิตให้รู้มากขึ้น เป็นความสงบด้วยปัญญา เมื่อมีปัญญาแล้ว แม้เห็นรูปก็ยังสงบอยู่ แม้ได้ยินเสียงก็ยังสงบอยู่ แม้รูปนั้นเสียงนั้นเราจะพอใจ หรือไม่พอใจก็ยังสงบอยู่ แม้ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส เราจะพอใจ หรือไม่พอใจ ก็ยังสงบ รูป เสียง กลิ่น รสจะมาหลอกล่อจิตให้เคลื่อนออกจากฐานแห่งความรู้ไปไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า **"สงบด้วยปัญญา"** เพราะสติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ ก็วางอารมณ์ แล้วก็รักษาความเป็นกลางไว้ จะเรียกว่า สงบด้วยความรู้นี้ว่าเป็น **"วิปัสสนา"** ก็ได้

ตอนแรกเราฝึกจิตให้สงบอยู่กับอารมณ์เดียว ด้วยการเพ่งจดจ่อความสนใจไว้ที่ลมหายใจ เมื่ออยู่กับอารมณ์เดียว ก็คือ ไม่ออกไปรับอารมณ์อื่นนอกจากลมหายใจ อารมณ์อย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส ก็ไม่มีโอกาสแทรกเข้ามาทำให้จิตฟุ้งปรุงแต่งไป จึงเรียกว่า **"สมถะ"** แต่เมื่อไหร่ที่ออกจากอารมณ์เดียวไปรับอารมณ์อื่น พอจิตกระทบรูปเสียง กลิ่น รส ที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ก็จะกระเพื่อมไหวเคลื่อนออกจากฐาน ฟุ้งปรุงแต่งจินตนาการไป ตามอารมณ์ที่ได้รับ คือ คิดไม่ทันก็ชอบ คิดไม่ทันก็ชัดเคือง คิดไม่ทันก็โมโหเดือดดาน คิดไม่ทันก็ลุ่มหลง คิดไม่ทันก็อยากยึด อยากครอบครอง

คิดไม่ทัน คือ สติไม่ทันความคิด จิตจึงมีหลายอารมณ์ ไม่มีอารมณ์เดียว

ใครที่สติไม่ทันความคิด ก็ชอบ ก็ชัง ก็ขัดเคือง ก็ไม่พอใจ หมุนไปเรื่อยตามแต่จะประสบเข้ากับอารมณ์ใด เมื่อตั้งหลักให้จิตสงบมีอารมณ์เดียวได้แล้ว ก็พัฒนาเป็นขั้นสงบด้วยความรู้

ความรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ความรู้จะเกิดขึ้นก็ด้วยค่อย ๆ บอก ค่อย ๆ สอน ค่อย ๆ อบรมให้จิตรู้ขึ้นมา สอนให้จิตรู้อะไร ก็สอนให้รู้ว่า อะไร ๆ ก็ไม่เที่ยง อะไร ๆ ก็ไม่แน่ สงบก็ไม่แน่ ไม่สงบก็ไม่แน่ ดีใจก็ไม่แน่ เสียใจก็ไม่แน่

ปฏิบัติสมาธิมีใจสงบแล้ว ก็สอนจิตให้รู้ว่า ไม่แน่ ไม่สงบก็ไม่แน่

การปฏิบัติสมาธิจึงไม่ใช่แค่ให้จิตนิ่งแช่อยู่กับความสงบเฉย ๆ ไม่ใช่ให้นิ่งเฉย ๆ แช่อยู่อย่างนั้น ท่านจึงบอกว่า พอสงบไม่มีนิวรณ์รบกวนแล้ว ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ยกจิตขึ้นฟังดูก็เหมือนจะยาก จะยกจิตขึ้นได้อย่างไร คำว่า **“ยกจิตขึ้น”** เป็นภาษาที่ให้เห็นชัดขึ้น เหมือนยกข้าวของ ที่จริง ก็คือเปลี่ยนความคิดจากนิ่ง ๆ มีอารมณ์เดียวมาคิดพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนนั่นเอง ไม่ปล่อยให้จิตนิ่งแช่อยู่อย่างนั้น ไม่ให้นิ่งแช่เป็นสมถะสงบอยู่กับอารมณ์เดียวอย่างนั้น เพราะถ้าทำอย่างนั้นบ่อย ๆ เข้า ก็จะได้อารมณ์เดียว คือ อารมณ์แช่นิ่ง แต่จะไม่ได้อารมณ์ปัญญา

อารมณ์ปัญญา จะได้จากการพิจารณา ไตร่ตรอง ใคร่ครวญธรรม ยกธรรมขึ้นพิจารณา

เบื้องต้น ก็ดูความไม่เที่ยงจากกาย แล้วก็ดูความไม่เที่ยงจากใจ ดูความไม่เที่ยงจากการกระทบอารมณ์ ดูความคิดข้างใน ตาเห็นรูป แล้วก็ดูความคิด ดูเข้ามาที่ใจ เห็นแล้วใจมันคิดอะไร ใจมันกระเพื่อมเป็นโกรธไหม หูได้ยินเสียง ได้ยินแล้วใจมันคิดอะไร ใจมันกระเพื่อมเป็นชอบใจ ไม่ชอบใจ ขัดเคืองใจไหม ทุกครั้งที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กาย สัมผัส ก็ดูกลับเข้ามาที่ความคิดว่า ใจมันคิดอะไร ใจมันกระเพื่อมเป็นโกรธ เกลียด อาฆาต ชอบใจ ขัดเคืองใจไหม

เมื่อรู้วิธีแล้ว ก็ดูบ่อย ๆ เข้า ทำให้มากเข้า พิจารณาให้มากเข้า เป็นภาวนา พหุลีกตา ก็เป็นการภาวนา เมื่อภาวนามากเข้า ผู้รู้ก็เกิดขึ้น ปัญญาในวิปัสสนาก็เกิดขึ้น

นั่นก็พูดตามหลัก

ระหว่างสมถะกับวิปัสสนาเหมือนจะแยกกัน ในการปฏิบัติ แต่อันที่จริง จะสมถะหรือวิปัสสนาก็ทำไปด้วยกันเวลาลงมือปฏิบัติ ก็ไม่ได้แยกว่าอันไหน เป็นอันไหน อันไหนก่อนอันไหนหลัง ก็ผสานกลมกลืนกันไป เพียงแต่ว่า ช่วงไหนสมถะเด่นชัด ช่วงไหนวิปัสสนาเด่นชัด

เหมือนกลางวันก็อยู่กับกลางคืน กลางคืนก็อยู่กับกลางวัน ก็อันเดียวกัน

เมื่อจะพิจารณาทุกข์ได้ จิตต้องเกาะนิ่งอยู่กับทุกข์อย่างมั่น แล้วปัญญาจึงจะทำหน้าที่พิจารณาความเป็นทุกข์ของทุกข์ได้ เปรียบสมถะกับวิปัสสนา ก็เหมือนมือซ้ายกับมือขวาจะขัดแจกัน มือข้างซ้ายต้องจับแจกันไว้แน่น แล้วมือขวาก็ขัดถูไป แจกันจึงจะขึ้นเงาวาว ถ้าใช้มือเดียวขัดโดยที่อีกมือหนึ่งไม่ได้จับไว้ แจกันก็กลิ้งไปกลิ้งมา ก็ขัดไม่ถนัด

สมถะทำหน้าที่ยึดจิตไว้ วิปัสสนาก็ทำหน้าที่ขัดเกลา อบรมสั่งสอนจิตไปเรื่อย จนจิตเกิดรู้ตัวขึ้นมาว่า **“ตัวเองเป็นผู้รู้”** ก่อนหน้านี้ไม่รู้จึงเป็นอวิชชา เพราะยังไม่ได้รับการภาวนา อบรมสั่งสอน พอได้รับการภาวนา อบรมสั่งสอนถูกวิธี ก็เกิดความรู้ขึ้นมา จึงกลายเป็นวิชชา

สมถะทำหน้าที่ยึดไว้ วิปัสสนาทำหน้าที่อบรมสั่งสอน เหมือนแม่จะอบรมสั่งสอนลูกน้อยที่เอาแต่วิ่งเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน เวลาเรียกก็ทำท่าทางทะเล้นหัวเราะให้เสียอีก ก็ต้องบอกให้ลูกหยุดวิ่งก่อน บางทีก็ต้องจับแขนไว้ก่อน แล้วก็ว่ากล่าวสั่งสอน ขู่บ้าง ปลอบบ้าง

ในการลงมือปฏิบัติ โดยสภาวะระหว่างสมถะกับวิปัสสนาไม่ได้แยกจากกันว่าอันไหนเป็นอันไหน ทุกอย่างเป็นไปเองตามธรรมชาติของจิต เหมือนการตั้งระบบอัตโนมัติไว้แล้วก็รันตามลำดับ ในระหว่างอยู่ในสมาธิแทบจะไม่มีแยกว่า อันไหนเป็นสมถะ อันไหนเป็นวิปัสสนา ถึงลำดับต้องการความสงบเป็นสมถะ จิตก็จะปรับเข้าสู่ความสงบเป็นสมถะ ถึงลำดับต้องการพิจารณาธรรม จิตก็จะปรับเข้าสู่การพิจารณาเป็นวิปัสสนาด้วยจิตเอง

พอฝึกหัดจิตจนจิตอ่อน ควรแก่การใช้งานแล้ว ก็จะเป็นอย่างนี้

สติมีคุณทั้งสมถะและวิปัสสนา

สติมีอุปการคุณต่อการฝึกสมาธิ จะให้จิตมีอารมณ์เดียว ก็ต้องใช้สติ จะให้จิตพิจารณาธรรมก็ต้องใช้สติ การฝึกสติให้เป็นผู้รู้ขึ้นมา จึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิ

สติ คือ ความระลึกได้ ไม่ให้ใจลอยเผลอสติ ลืมกาย ลืมใจ เพราะความใจลอยเลยเผลอสติ วันหนึ่ง ๆ เราแทบจะไม่รู้ว่าเปลี่ยนอิริยาบถเวลาใด ยืนกี่ครั้ง นั่งกี่ครั้ง เดินกี่ครั้ง นอนกี่ครั้ง เปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งเป็นท่ายืน เดิน นั่ง นอนกี่ท่า แต่ละครั้งเรามีความระลึกรู้ไหม ในการปฏิบัติให้สติระลึกรู้ เราจะเปลี่ยนอิริยาบถกี่ครั้งก็ไม่เป็นไร เป็นธรรมชาติของกายใจ ขอให้ทุกครั้งที่เปลี่ยนอิริยาบถให้สติระลึกรู้ ให้รู้แบบรวม ๆ ไม่ใช่รู้แบบจับจดที่จะตั้งหน้าตั้งตานับ ให้รู้เหมือนยามรักษาการคอยตรวจตราความเป็นไป

ให้ระลึกรู้อยู่เสมอว่า กายมีอยู่ ใจมีอยู่ ลมหายใจมีอยู่ สติระลึกรู้อยู่ว่ากำลังยืน เห็นรูปยืน ขาทั้งสองข้างยืนอย่างไร เมื่อโยกหน้า โยกหลัง โยกซ้าย โยกขวา รู้พร้อมทุกส่วน ตั้งแต่หัวถึงเท้า มือแขนอยู่อย่างไร ขณะกำลังเดิน เห็นรูปเดิน เท้าก้าวไปอย่างไร มือแขนไกวไปมาหน้าหลังอย่างไร กำลังนั่ง เห็นรูปนั่ง นั่งอย่างไร มือวางอย่างไร นั่งในท่าไหน นั่งบนเก้าอี้ บนรถ บนเครื่องบิน นั่งตรง นั่งเอียง นั่งพิง

กำลังนอน สติระลึกรู้อยู่ว่า กำลังนอน เห็นรูปนอน นอนอย่างไร นอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา นอนหงาย นอนคว่ำ มือวางราบตามตัว วางทับหน้าอก หรือวางก่ายหน้าผาก ขยับพลิกซ้ายพลิกขวา ก็รู้หมดทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหว ยกมือลูบแขน ลูบหน้า ลูบตามเนื้อตามตัว พลิกมือคว่ำฝ่ามือ หงายฝ่ามือ ขยับนิ้วมือ ขยับนิ้วเท้า กระพริบตา เหลียวซ้ายแลขวา ก้มหน้าลง เงยหน้าขึ้น ยิ้ม หัวเราะ กัดฟัน น้ำลายสอ

สติระลึกรู้ละเอียดลงไปอีกว่า อิริยาบถยืน ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง ให้ทดลองว่า เราอยากรู้อิริยาบถยืนจะประกอบด้วยการเคลื่อนไหวส่วนไหนของร่างกายบ้าง ก็ลองยืนขึ้น เราก็จะเห็นทุกองคาพยบของร่างกาย เป็นปัจจัยหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน ทั้งมือไม้แขนขา ลำตัว ทุกเส้นเอ็นเกี่ยวเนื่องกันไปหมด ดูว่า เวลานั่งนาน ๆ ยืนนาน ๆ เจ็บตรงไหน ปวดตรงไหน เมื่อยตรงไหนไหม เจ็บปวดเมื่อยแล้วรู้สึกอย่างไร ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ทุรนทุราย ทนไม่ได้ หรือทนได้ อยากจะเปลี่ยนท่าไหม ให้ดูเข้าไปที่ความอยาก เราจะเห็นตัณหา คือ ความอยากยืนคอยสั่งการจิตให้ยืน แล้วองคาพยบทุกส่วนของร่างกาย ก็เคลื่อนไหวตามความอยากให้เป็นไปเช่นนั้น

สติระลึกรู้ให้ระเอียดลงไปในอิริยาบถนั่ง ว่าเมื่อนั่งจะประกอบด้วยการเคลื่อนไหวส่วนไหนของร่างกายบ้าง ทอดลองยืนขึ้นแล้วนั่งลง แล้วสังเกตดู จากนั้น ลองยืนขึ้นนั่งลงอีกครั้งแล้วสังเกตดู ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ แล้วสังเกตดูจนเห็นอาการนั่งชัดเจน ลองขยับนิ้วมือแล้วสังเกตดูอาการที่นิ้วมือขยับ ลองขยับกระดิกนิ้วเท้า แล้วสังเกตอาการที่นิ้วเท้าขยับ เวลาใส่เสื้อผ้าสรวมรองเท้า ถอดรองเท้า ดูอาการทั้งหมดให้ชัดเจนในความรู้สึก เวลาจะถอนเสื้อ เราก็คิดและตั้งใจระลึกรู้ว่า จะดูอาการถอดเสื้อ จะดูอาการสรวมใส่ ตั้งใจมีสติระลึกรู้ให้ชัด

เวลากินข้าว มีสติระลึกรู้เข้ามาดูอาการขยับมือเคลื่อนไปหยิบอาหาร ตักอาหาร อ้าปากรับคำข้าว ขยับปากเคี้ยว ดูอาการลิ้นที่ตระบัดไปซ้ายมาขวาระเลงอาหารให้เข้ากัน ดูอาการที่ฟันบดเคี้ยวอาหารให้แหลกละเอียด ดูอาการที่กลืนอาหารผ่านลำคอ ดูอาการลูกกระเดือกขยับ แล้วมีสติระลึกรู้เข้ามาที่ใจ สังเกตดูว่าใจรู้สึกอย่างไร

ในทางปฏิบัติสมาธิท่านก็ว่า ให้ดูเวทนา คือ ดูเข้ามาที่ความรู้สึกนึกคิดว่าใจเป็นอย่างไร

ให้มีสติระลึกรู้ไว้ว่า ที่กล่าวมาเป็นวิธีการภาวนา การอบรม การฝึกหัดขัดเกลา คือ การทดลองลงมือทำ เมื่อรู้วิธีฝึกหัดแล้วก็ลองผิดลองถูกของตนไปเรื่อย เพื่อเรียนรู้การฝึกสติด้วยตัวเอง ใครก็ฝึกหัดให้ไม่ได้ สติเป็นของตัวเองก็ต้องฝึกหัดเอง คนอื่นฝึกหัดให้ไม่ได้ ครูบาอาจารย์ก็ได้แต่แนะนำสั่งสอน การอ่านหนังสือก็ได้แต่ความจดจำ การลงมือปฏิบัติเป็นของเรา ทุกครั้งที่ลืมตัว ไม่มีสติระลึกรู้ เมื่อเผลอตัวลืมสติไป ก็มีสติระลึกรู้เข้ามาใหม่ เผลอตัวลืมสติไป ก็มีสติระลึกรู้เข้ามาใหม่อีกครั้ง แล้วเราก็จะเกิดความรู้สึกอัศจรรย์ต่อการเห็นแบบใหม่ว่า **“เมื่อก่อนทำไมไม่เคยเห็นอย่างนี้”**

ฝึกสติระลึกรู้เข้ามาที่กายที่ใจบ่อย ๆ สติก็จะเติบโตขึ้นตามลำดับ

แต่เดิมนั้น เรายืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่มีสติระลึกรู้ เราก็มาฝึกมาหัดยืนเดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด แบบมีสติ เดินเร็วก็รู้ว่าเดินเร็ว เดินช้าก็รู้ว่า เดินช้า วิ่งก็รู้ว่าวิ่ง หยุดก็รู้ว่าหยุด ทำกิจวัตรประจำวันหลงลืมสติ พลั้งเผลอไป ก็มีสติกำหนดรู้เข้ามาใหม่ เป็นเดินก็มีสติรู้ตัวว่าเดิน นั่งก็มีสติรู้ตัวว่านั่ง กินก็มีสติรู้ตัวว่ากิน ดื่มก็มีสติรู้ตัวว่าดื่ม และทำ พูด คิด ก็มีสติรู้ตัวว่า ทำ พูด คิด

ให้มีสติระลึกรู้เข้ามาที่กายที่ใจอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ

เมื่อมีสติระลึกรู้อยู่อย่างนี้ก็เรียกว่า **“ระวังกายระวังใจ”** เป็นอินทรีย์สังวร คือ ระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาก็ให้เห็นไปตามปกติของตา แต่ก็ระมัดระวังในการเห็น ในการแล การเหลียว แลไปเห็นอะไรที่ชอบใจ ก็ระมัดระวัง เห็นอะไรที่ไม่ชอบใจ ก็ระมัดระวัง หูก็ให้ได้ยินไปตามปกติของหู แต่ก็ระมัดระวังในการได้ยิน ได้ยินอะไรที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ก็ระมัดระวัง จมูกก็ให้ได้กลิ่นไปตามปกติของจมูก อย่าไปดัดแปลงแก้ไข

ได้กลิ่นชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ขัดเคืองใจบ้าง ก็ให้รู้แล้วระมัดระวัง ลิ้นก็ให้รับรสไปตามปกติของลิ้น จะกินจะเคี้ยวอะไรก็ให้ระมัดระวัง ไม่ใช่ไม่ให้กิน แต่กินอย่างระมัดระวังไม่ตามใจปาก เป็นโภชเนมัตตัญญุตา คือ รู้ประมาณในการกินอาหาร

ให้ตั้งมั่นสังเกตอาการของจิตทั้งหมดอยู่อย่างนี้ ก็กลับเข้ามาดูกายดูใจ แล้วก็มีความเพียรพยายามปฏิบัติอย่างนี้เรื่อยไป เป็นชาคริยานุโยค นอนก็นอนแต่พอดี พอรู้สึกตัวก็ดูเข้ามาที่กายใจว่า นอนพอดีหรือยัง แล้วก็ปรารภที่จะทำความเพียรต่อไป

การระมัดระวังอินทรีย์ เป็นจุดเริ่มต้นของการเฝ้าสังเกตกายใจ หรือรูปนาม ตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ เป็นการลบข้อมูลเก่า และเริ่มป้อนข้อมูลใหม่ให้จิตได้รู้ว่า กายใจไม่เที่ยง ป้อนข้อมูลเข้าไปบ่อย ๆ จนจิตยอมรับข้อมูลนี้ว่า เป็นจริง ก็คือ จิตเกิดญาณทัศน์ เกิดความรู้ไปตามข้อมูลที่เป็นจริงของกายใจ เหมือนเป็นการเก็บเล็กผสมน้อยไปเรื่อย เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ให้จิตนำมาใช้ในการขบคิดพิจารณา จนเกิดความรู้และเข้าใจตรงตามนั้น ก็เรียกว่า **"เกิดญาณทัศน์"**

ทั้งอินทรีย์สังวร โภชเนมัตตัญญุตา และ ชาคริยานุโยค เป็นอปัณณกปฏิปทา เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดในการเก็บเล็กผสมน้อยทางสติจากกายใจ เพื่อเอื้อต่อการดำเนินจิตให้เกิดสมาธิ

ครูบาอาจารย์ท่านเรียกวิธีนี้ว่า **"เก็บอารมณ์"** ก็คือสังวรระวังอันเดียวกัน จะเรียกว่าสำรวมกายใจก็ได้

ฝึกระลึกรู้เข้ามาที่กาย เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ ปวดก็รู้ว่าปวด เมื่อยก็รู้ว่าเมื่อย พอใจก็รู้ว่าพอใจ ไม่พอใจก็รู้ว่าไม่พอใจ ชอบใจก็รู้ว่าชอบใจ ไม่ชอบใจก็รู้ว่าไม่ชอบใจ ไม่สบายอกไม่สบายใจ ก็รู้ว่าไม่สบายอกไม่สบายใจ สบายอกสบายใจก็รู้ว่าสบายอกสบายใจ หงุดหงิดก็รู้ว่าหงุดหงิด ขัดเคืองใจก็รู้ว่า

ขัดเคืองใจ ไม่ว่าจะเครียด กังวลใจ หวาดกลัว กลุ้มอกกลุ้มใจ ขุ่นมัวใจ เศร้าหมองใจ สับสน เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ น้อยใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา เกรี้ยวกราด ก็รู้อารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็รู้อารมณ์นั้น

รวมความก็ว่า จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตเป็นมหัคคะ (จิตมีฌานหรือไม่มีฌาน สงบหรือไม่สงบก็รู้)

เมื่อฝึกระลึกรู้อยู่บ่อย ๆ สติก็จะค่อย ๆ เติบโตขึ้นมาระลึกรู้ที่กายที่ใจ การที่สติสามารถระลึกรู้ได้ ก็เพราะเมื่อมีการฝึกทำบ่อย ๆ เข้า จิตส่วนที่เป็นสัญญาก็จะจดจำสภาวะของการมีสติระลึกรู้เอาไว้ ทำสองครั้งสามครั้งอาจจำได้ หรือจำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ถ้าฝึกอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะจำได้ เหมือนการท่องบทสวดมนต์ หรือท่องสูตรคูณ ท่องสองรอบสามรอบก็จำไม่ได้ แต่พอท่องบ่อย ๆ ก็จำได้ติดปาก ถ้าทบทวนไว้บ่อย ๆ ก็จำได้ขึ้นใจ

การมีสติระลึกเข้ามาที่กายที่ใจก็เช่นเดียวกัน ต้องทำอยู่บ่อย ๆ จนจำได้ขึ้นใจ เมื่อขบคิดพิจารณาใคร่ครวญจนรู้จริงตามนั้น ก็เกิดญาณทัศน์รู้ตรงตามอาการของกายใจ ไม่ได้ตัดแปลงความรู้ไปตามกิเลสที่อยากให้เป็น

ดังนั้น ในการฝึกลงมือปฏิบัติ เมื่อหลงลืมสติไปบ้าง ก็อย่ากลัวว่าหลงลืมสติ เพราะการหลงลืมมีอยู่เป็นธรรมดาของจิต จิตมีความไม่เที่ยง จิตจึงหลงลืม บางครั้งก็จำได้ บางครั้งก็จำไม่ได้ เมื่อหลงไปลืมไป เราก็เข้าใจว่าเป็นธรรมดาของความไม่เที่ยง หลงลืมไปก็ตั้งสติระลึกรู้ใหม่อีกครั้ง หลงลืมไปก็ไม่แน่ เดี๋ยวก็มีสติระลึกรู้ขึ้นมาได้ แม้บอกว่ามีสติแล้วจะไม่หลงลืมสติก็ไม่แน่อีก พอเผลอก็ลืมสติอีก เพราะสัญญาคือความจำก็ไม่เที่ยง มีสติระลึกได้ก็ไม่ต้องดีใจ ก็ให้รู้ว่าระลึกได้ พอเผลอไม่มีสติเกิดความหลงลืมไป ก็ไม่ต้องเสียใจ ก็ให้รู้ว่าไม่แน่ ก็ให้มีสติระลึกรู้ขึ้นมาใหม่

ถ้าเห็นว่า ต้องไม่หลงลืมสติ อันนี้เป็นความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิ เป็นการเห็นไม่ตรงตามอาการของจิต เพราะจิตมีการหลงลืมสติเป็นธรรมดา เมื่อเห็นว่า จิตมีการหลงลืมไปเป็นธรรมดา เพราะจิตไม่เที่ยง ก็เป็นความเห็นถูก เป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะเห็นตรงตามอาการของจิต จะเรียกว่า เห็นตรงตามสภาวธรรมก็ได้

โฉมหน้าของตัณหา

เมื่อจิตนิ่งอยู่กับอารมณ์เดียว ก็ลองกลับมาดูที่กายใจอีกทีหนึ่ง แล้วกลับไปดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ลองขยายความรู้สึกไปดูกาย สังเกตอาการทางกาย คอตรงไหม เอียงซ้ายเอียงขวาไหม ถ้างุ้มไปข้างหน้าก็ตั้งขึ้นมา ถ้าโน้มไปข้างหลังก็ดึงกลับขึ้นมา ก็ดูกายดูใจไปเรื่อย ๆ ดูตามที่กายที่ใจเป็น อย่าไปดัดแปลง อย่าไปปรับแต่งให้กายใจเป็นไปตามความอยาก กายเจ็บก็รู้ว่ากายเจ็บ อย่าไปดัดแปลงแทรกแซงการทำหน้าที่ของกาย อย่าไปร้องขอว่าอย่าเจ็บ อย่าปวด ให้รู้ลงไปตรง ๆ ตามอาการเจ็บอาการปวดของกาย ถ้าไปร้องขอไม่ให้กายเจ็บ คือ เราไปแทรกแซงการทำหน้าที่ที่เป็นไปตามธรรมชาติของกาย เพราะอยากให้เป็นตามความอยากของเรา

ใจสงบก็รู้ ใจไม่สงบก็รู้ สบายใจก็รู้ ไม่สบายใจก็รู้ รู้ลงไปตรง ๆ ตามที่กายใจเป็นขณะนั้น อย่าไปดัดแปลงให้มันผิดไปจากความเป็นจริง อย่าไปแทรกแซงการทำหน้าที่ของใจ ให้กำหนดรู้ไปตามอาการ พอปัจจัยพร้อมเดี๋ยวก็สงบเอง พอสงบไปสักครู่ พอปัจจัยพร้อมเดี๋ยวก็ออกจากความสงบ ไม่ต้องสงสัยว่า ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ หรือไม่ต้องคาดหวังว่า มันน่าจะเป็นอย่างนั้น มันน่าจะเป็นอย่างนี้ มันควรจะเกิดอย่างนั้น มันควรจะเกิดอย่างนี้ ก็คิดปรุงแต่งวุ่นวายอยู่ในหัว มีคำถามผิดขึ้นมาเรื่อย

รวมความ คือ อย่าไปดัดแปลงให้มันผิดไปจากอาการตามความเป็นจริงของกายและใจ ในขณะนั้น ให้เห็นลงไปตรง ๆ ตามสภาวะที่ปรากฏ ให้ดูกายดูใจไปเรื่อย

จิตเป็นสมาธิจึงเป็นจิตที่ตั้งมั่น เมื่อตั้งมั่นได้แล้วก็มีที่มั่นในการรับรู้อารมณ์ ไม่ว่าจะกระทบอารมณ์อะไรก็ตั้งมั่นเป็นกลาง รู้ตามที่กายใจเป็น ไม่เฉออกไปจากความเป็นกลาง ไปทางพอใจ ไม่พอใจ แม้รับอารมณ์ใด ๆ ก็ไม่ถูกชักพาให้กระเพื่อมไหวออกจากที่ตั้งมั่นไปทางสุขหรือทุกข์ อารมณ์อะไรจะผ่านเข้ามาก็รู้เฉย ๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย

เมื่อจิตมีที่ตั้งมั่นดีแล้ว ก็พัฒนาให้จิตได้รับความสงบจากปัญญา วิธีที่จะทำให้เกิดความสงบจากปัญญา ก็คือ ให้ลองปล่อยจิตได้รับการกระทบอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นธรรมารมณ์ คือ ความคิดที่ผุดขึ้นมาภายในใจ หรืออารมณ์จากภายนอกที่ประสาทสัมผัสรับเข้ามา แล้วสังเกตการกระเพื่อมไหว ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องที่เกิดจากการกระทบอารมณ์

เมื่อหูกระทบอารมณ์ เสียงกระทบแก้วหู วิ่งเข้าสู่ใจ เฝ้าสังเกตใจว่ามันกระเพื่อมไหม กระเพื่อมไปทางพอใจหรือไปทางขัดเคืองใจ เกิดความรู้สึกขวางหูขวางตา รำคาญใจไหม ได้ยินคำด่า คำนินทา คำดูถูก ดูเข้ามาที่ใจ ใจกระเพื่อมไปทางขัดเคืองใจ ไม่พอใจ หรือพอได้ยินคำเยินยอ กระทบแก้วหู แล้ววิ่งเข้าสู่ใจ ดูเข้ามาที่ใจ ใจกระเพื่อมไปทางฟูขึ้น ชอบใจ สุขใจ ตื่นเต้นไหม ก็เฝ้าสังเกตอาการทางใจอย่างนี้เรื่อยไป จะกี่วัน กี่เดือน กี่ปีก็ต้องทำ ต้องฝึกหัด แล้วปัญญา คือ วิชชาก็จะค่อย ๆ เติบโตขึ้นมาขับไล่อวิชชาออกไป

พอเริ่มรู้ทันความคิด อวิชชา คือ ความไม่รู้ก็เท่ากับจางหายไปตามลำดับ และความรู้ คือ วิชชา, ปัญญา หรือพุทโธ ในความหมายของผู้รู้ ก็เติบโตขึ้นมาแทนที่ เหมือนพอจุดคบไฟ แสงไฟก็เริ่มขับไล่ความมืดให้ถอยห่างออกไป แสงสว่างมีมากเท่าไหร่ ความมืดก็ถอยห่างออกไปเท่านั้น

การปล่อยให้จิตได้กระทบอารมณ์ จึงเป็นการฝึกให้วิชชาได้รับการพัฒนา ไม่ปล่อยให้จิตจมนิ่งแช่อยู่กับความสงบอย่างเดียว พอสงบแล้วก็ปล่อยให้จิตออกมากระทบอารมณ์ แล้วก็ดูความเปลี่ยนแปลง แล้วก็กลับเข้าไปอยู่กับความสงบอีก แล้วก็ปล่อยให้จิตออกมากระทบอารมณ์ ฝึกทำอย่างนี้สลับกันไปมา เพราะถ้านิ่งอยู่เฉย ๆ ในความสงบจะติดสบาย พอติดสบายจิตก็ไม่อยากออกไปทำงานอย่างอื่น ไปอยากออกไปพบปะผู้คน ไม่อยากทำงานทำการอะไร

ในทางปฏิบัติครูบาอาจารย์ท่านก็สอนว่า จิตไม่อยากออกไปทำงานวิปัสสนา อยากแช่นิ่งกับความสงบ อยากแช่นิ่งกับความว่าง อยากอยู่กับความไม่มีอะไร

จิตกระทบอะไร จะเป็นชอบใจ ไม่ชอบ ก็ภาวนาให้รู้อารมณ์นั้น

การฝึกจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นเป็นสมถะ ก็เป็นการทำจิตให้มีฐานที่มั่น พอตั้งฐานที่มั่นได้แล้ว ก็ปล่อยให้จิตได้ออกไปรับอารมณ์ ออกไปทำงานวิปัสสนา ก็เหมือนทหารพอตั้งฐานที่มั่นได้แล้ว ก็ออกไปเดินลาดตระเวนหาข่าว ไม่ใช่นั่งคลุกอยู่ในฐานอย่างเดียว อยู่ในฐานอย่างเดียวไม่รู้ว่ารอบฐานที่มั่นมีอะไรบ้าง

พุทโธอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงการเป็นผู้รู้อย่างนี้ ไม่ได้อยู่ที่ท่องพุทโธ ๆ ไปเรื่อย ความหมายที่แท้จริงของพุทโธอยู่ที่รู้กายรู้ใจลงไปตรง ๆ ตามความเป็นจริง ท่องพุทโธก็ดี แต่ถ้าให้ดีจนครบสมบูรณ์มากขึ้นไปอีก ท่องพุทโธแล้ว ก็ต้องให้ผู้รู้เกิดขึ้นมาด้วยเป็นรู้กายรู้ใจลงไปตรง ๆ ตามอาการของกายใจ

ในที่สุด จากสงบเพราะมีอารมณ์เดียวอยู่กับลมหายใจอยู่กับความว่าง ก็จะพัฒนามาเป็นสงบเพราะปัญญา สงบเพราะลมหายใจจะเรียกว่า **"สมถะ"** ก็ได้ สงบเพราะปัญญาจะเรียกว่า **"วิปัสสนา"** ก็ได้ หรือจะเรียกว่า **"ภาวนา"** ก็ได้ เป็นการทำให้ความสงบและปัญญาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่าไปสงสัย อย่าไป

แยกแยะ อย่าไปใส่ใจว่าจะเป็นอะไร จะเป็นอะไรก็เป็น ขอให้ทำตามนี้ไปเรื่อย ก็จะเป็นเอง รู้เอง และหมดความสงสัยไปเอง จะไม่มีคำถาม ไม่มีความสงสัยผุดขึ้นมาในหัวว่า อันนี้เป็นสมถะ อันนี้เป็นวิปัสสนา

ใครจะว่าสมถะดี ก็ดี ใครจะว่าวิปัสสนาดี ก็ดี ใครจะว่าปฏิบัติสมถะก่อนวิปัสสนาดี ก็ดี ดีไปหมดทุกอย่าง เพราะหมดความสงสัยแล้ว ก็เป็นแต่เพียงผู้รู้คอยเฝ้าสังเกตดูกิริยาของจิตเท่านั้น

บางทีก็ว่า ฝึกแนววิปัสสนาเพื่อดูสติก่อน จึงค่อยฝึกแนวสมถะ บางทีก็ว่า ฝึกแนวสมถะให้จิตเป็นสมาธิก่อน จึงค่อยฝึกแนววิปัสสนา ก็เป็นเรื่องต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างเห็น เป็นการใส่อารมณ์ความคิดเห็นเข้าไป จึงมีความคิดเห็นแตกต่างกันไป บางทีก็เลยเถิดถึงกับทะเลาะกันจนกลายไปความแตกแยก

ที่จริง ก็ฝึกไปพร้อม ๆ กันทั้งสองอย่างนั่นแหละ เช่น กำหนดลมหายใจจนจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับลมหายใจ ลมหายใจเป็นจิต จิตเป็นลมหายใจคลุกเคล้ากันเข้า จิตจดจ่อแนบแน่นอยู่อย่างนี้ก็เป็นสมถะ เมื่อจิตพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจ รู้ว่า ลมหายใจมีเกิดมีดับ ลมหายใจไม่เที่ยง ก็เป็นวิปัสสนา เพราะใช้ปัญญาพิจารณาเห็นลมหายใจชัดทุกมุม

เห็นอย่างสมถะเหมือนพลแม่นปืน เพ่งจับจ้องเล็งไปที่เป้าหมาย เป็นการมองแบบตรง ๆ ไม่ให้คลาดไปจากสายตา ส่วนเห็นแบบวิปัสสนาเหมือนการมองแบบเวรยามรักษาการณ์ มองแบบกว้าง ๆ ให้เห็นถ้วนทั่ว มองแบบเฝ้าระวัง มีความตื่นตัวรู้รอบอยู่ตลอด เป็นการมองแบบตรวจตราที่จริงก็คน ๆ เดียวกัน บางคราวก็เพ่งจับจ้อง บางคราวก็มองแบบตรวจตาโดยรวม

สงบเพราะเป็นสมถะ จิตมีอารมณ์เดียวอยู่กับลมหายใจ พอออกจากลมหายใจ ก็ไม่สงบ จะถูกรบกวนจากการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ อยู่ตลอด เป็นความสงบเพียงชั่วคราว ขณะมีอารมณ์เดียวอยู่กับลมหายใจ แต่สงบเพาะปัญญา จะสงบถาวร เพราะกระทบอารมณ์ดี ก็รู้ กระทบอารมณ์ร้าย ก็รู้ อารมณ์ไม่มีขึ้น ไม่มีลง ไม่มีสูง ไม่มีต่ำ เป็นอารมณ์กลาง ๆ ไม่ว่าจะรับอารมณ์ชนิดใดเข้ามา จิตที่กระทบกับอารมณ์อยู่บ่อย ๆ ด้วยความตั้งมั่น ก็จะเกิดการเรียนรู้ อารมณ์แต่ละชนิดที่กระทบ ก็รู้อยู่อย่างนั้น

บางครั้ง อาจกระทบอารมณ์แรง ๆ เช่น อยู่เฉย ๆ ก็ถูกด่าแรง ๆ ถูกตวาดแรง ๆ ก็ให้จิตได้กระทบบ้าง ไม่งั้นจะไม่รู้อารมณ์แรง ๆ แบบนี้ ก็จะไม่ทัน เมื่อไม่ทันเพราะจิตไม่เคยรู้มาก่อน ก็จะคิดปรุงแต่งไปแรง แบบคนมีอารมณ์รุนแรง ผลสะเทือนที่เกิดจากการกระทบกับอารมณ์แรง ๆ แบบนี้ หากรู้ไม่ทัน อารมณ์นั้นก็จะตั้งอยู่นาน จิตจะดึงกลับขึ้นมาคิดปรุงแต่งแรงวนซ้ำ ๆ กระทบอารมณ์ที่ชอบแรง ๆ ก็เช่นกัน ก็ต้องรู้ไว้ก่อน

ได้คนที่ชอบ ได้คำพูดที่ชอบ ได้สิ่งของที่ชอบ พอชอบก็คิดปรุงแต่งไปมาก ก็ให้จิตได้กระทบบ้าง

กระทบกับอารมณ์แรง ๆ ทั้งชอบและไม่ชอบแล้วก็ดูกลับเข้ามาที่ใจ ดูใจว่ากระเพื่อมแรงมากน้อยแค่ไหน ถึงระดับที่หัวใจเต้น หรือแค่ปรุงแต่งไปด้วยความพอใจ หรือขัดเคืองใจ

เมื่อดูให้ลึกลงไปขบคิดด้วยปัญญา ก็จะพบว่า แม้อารมณ์ที่ชอบใจ คิดปรุงแต่งเป็นสุข แท้จริงแล้วก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะอยากให้เป็นสุขอยู่อย่างนั้น จึงเป็นทุกข์ กลัวว่าสุขจะหายไป เป็นทุกข์ว่า สุขจะอยู่อย่างนี้ต่อไปได้อย่างไร เป็นทุกข์ว่า ใครจะมาช่วยทำให้สุขดำรงอยู่ต่อไป เป็นทุกข์เพราะกลัวว่า จะมีใครมาทำให้สุขเปลี่ยนไปหรือไม่ ก็ดิ้นรนแสวงหาวิธีที่จะให้สุขดำรงอยู่โดยประการต่าง ๆ แต่ก็ไม่ได้ดั่งใจ แล้วสุขก็เปลี่ยนไปจนได้ ก็ทุรนทุราย พร่ำเพ้อรำพึง รำพัน ตีอกชกตัว เสียดายอยากไขว่คว้าคืนกลับมา ก็ขัดเคืองเคียดแค้น ชิงชังคนที่เป็นต้นเหตุทำให้สุขแปรไป

แม้เมื่อรับอารมณ์แล้ว ปรุงแต่งไปทางทุกข์ ไม่พอใจ ก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะคอยคิดว่า ทำอย่างไรความทุกข์จึงจะหายไป เป็นทุกข์เพราะไม่อยากเป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นทุกข์เพราะคิดว่า จะมีใครมาช่วยให้ทุกข์นี้หายไป เป็นทุกข์เพราะจะมีใครมาช่วยให้เป็นสุขได้อย่างไร ก็พยายามแสวงหาที่พึ่งโดยประการต่าง ๆ

ที่จะให้เป็นสุขอยู่ตลอดไปตามใจอยากนั้น ก็ไม่ได้ เพราะสุขก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวสุขก็จะเปลี่ยน เพียงแต่ตอนนี้ยังไม่เปลี่ยน เพราะปัจจัยยังไม่พร้อม เมื่อปัจจัยพร้อม มีอารมณ์อื่นเข้ามาตัด ก็เปลี่ยนไปเป็นทุกข์อีกแล้ว เมื่อเห็นได้อย่างนี้ โฉมหน้าตัณหาก็ถูกเปิดเผยออกมา เราก็มองเห็นชัดตามที่พระพุทธเจ้าชี้ให้เราดูว่า

“ยายัง ตัณหา โปโนพภวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตระ ตัตราภินันทินีฯ เสยยะถีทัง ฯ กามะตัณหา ภะวะตัณหา วิภะวะตัณหาฯ

ตัณหานี้ใด ก่อให้เกิดพบอีก มีความกำหนัดยินดีเพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ย้อมไว้ คือ ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น และความไม่อยากมีไม่อยากเป็น”

พระองค์ชี้ให้เราดูตรง ๆ แล้วว่า ตัวตัณหานี่เอง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ อยากสิ่งใดก็ยึดสิ่งนั้น ยึดสิ่งใดภพชาติก็เกิดที่สิ่งนั้น ภพชาติเกิดที่สิ่งใด ความทุกข์ ความโศกเศร้า ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความร่ำไรรำพันก็เกิดขึ้นที่สิ่งนั้น

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ชี้ให้ดูลงไปตรง ๆ อย่างนี้แล้ว เวลาภาวนาเราก็ดูลงไปตรง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าชี้อย่างนี้อย่าไปดูที่อื่น ดูทุกข์ที่มากระทบใจ สาวลงไปดูตัณหาที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ดูแล้วก็ให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของทุกข์ทั้งมวล ภาวนาให้ความรู้อย่างนี้เจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ

ปฏิบัติสมาธิไม่ใช่เพื่อเอาอะไร

การปฏิบัติสมาธิจึงไม่ใช่เพื่อเอาอะไร ไม่ใช่เพื่อให้ได้อะไร และไม่ใช่เพื่อให้เป็นอะไร แต่ปฏิบัติเพื่อจะให้รู้ความเปลี่ยนแปลงของกายใจ เห็นแล้วก็รู้ลงไปตรง ๆ ตามความจริงที่กายใจเป็น ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อให้เป็นอะไรมากไปกว่านี้ ที่เห็นก็ไม่ใช่ ที่เป็นก็ไม่ใช่ ตามจุดมุ่งหมายของสมาธิตามที่พระพุทธเจ้าสอน

พอคนอื่นเป็นนั่นเป็นนี่ เห็นนั่นเห็นนี่ เราก็คิดว่า เอ! ทำไมเราไม่เห็นกับเขาบ้าง เมื่อไหร่เราจะเห็นอย่างเขาบ้าง ปฏิบัติมาก็พอสมควร เมื่อไหร่เราจะเป็นอย่างเขาบ้าง นั่งสมาธิไปก็มีคำถามผุดขึ้นมาในหัวเรื่อย **“คนนั้นก็เห็น คนนี้ก็เห็น เราไม่เห็น หรือว่าเราจะไม่มีบุญเสียกระมัง”** อย่าไปอยากเห็นเหมือนคนอื่น พออยากมากเข้า ใจก็คิดสร้างเรื่องขึ้นมา เมื่อใจคิดสร้างไปตามความอยาก ก็เห็นไม่ตรงตามเหตุตามปัจจัยของการปฏิบัติสมาธิ คือ ไม่ตรงตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริงขณะนั้น ๆ ไม่ต้องมองไปที่คนอื่น ให้ดูการปฏิบัติในกายในใจของตัวเอง อย่าไปเลียนแบบคนอื่น อย่าไปอยากเป็นอยากเห็นเหมือนคนอื่น

การปฏิบัติเป็นของเฉพาะตน

ส่วนบางคนภาวนาไป ๆ พอจิตสงบหน่อยเกิดสบายในหัวจิตหัวใจ เกิดปลอดโปร่งสว่างไสว รู้สึกตัวเบาตัวลอยวูบ ๆ วาบ ๆ ก็สงสัยอีกแล้ว **"เอ! เรานี่มันเป็นยังไงเสียแล้ว คนอื่นไม่สว่างไสวทำไมเราสว่างไสวปลอดโปร่งอยู่คนเดียว หรือว่าเราจะเป็นอะไรไปแล้ว เรานี่ดูท่าจะเป็นผู้วิเศษไปแล้วกระมัง"** ก็ไปสงสัย ไปรบกวนจิต พอจิตถูกรบกวน จิตจะถอนออกจาก

ความสงบ ถอนออกจากการรวมดวง ไม่คืบหน้าไป บางคนถอนแล้วถอนเลย บางคนก็สามารถกำหนดกลับเข้าไปใหม่ได้

บางทีก็นึกอมยิ้มอยู่ในใจว่า **“โอ! ช่างน่าอัศจรรย์ เป็นตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริง ๆ หนอ”**

ที่จริง มันไม่มีอะไร มันไม่เป็นอะไร มันเป็นของมันอย่างนั้นเท่านั้นเอง ไม่ได้วิเศษวิเสโส ไม่ได้อัศจรรย์ พอทำไปไม่ถึงมันก็ไม่เกิดอย่างนั้นเป็นธรรมดา พอทำถึงมันก็เกิด เพราะปัจจัยให้เกิดมันมีพร้อม มันก็เกิดของมันธรรมดา เกิดแล้วมันก็หายไป ที่หายไปก็เพราะปัจจัยมันแยกจากกัน

ถ้าปัจจัยไม่พร้อม อยากจะให้เกิดตามใจอยากมันก็ไม่เกิด เริ่มต้นปฏิบัติมันก็ไม่มีอะไร เพราะมันไม่มีอะไรมาตั้งแต่ต้น พอลงมือปฏิบัติภาวนาไป ๆ ความเพียรถึงที่ปัจจัยพรั่งพร้อม อาการต่าง ๆ ก็ปรากฏขึ้น พอเลิกปฏิบัติ ออกจากบัลลังก์สมาธิ ก็กลับไปสู่ความไม่มี จึงไม่ต้องสงสัยอะไร ตัดความสงสัยเสีย ให้รู้ว่า มันเป็นธรรมดา เหมือนก่อนตีระฆังออกบิณฑบาตก็ไม่มีเสียง มีแต่ระฆัง กับฆ้อน ไม่รู้เสียงมาจากไหน พอฆ้อนกระทบระฆังเท่านั้นแหละ ก็เกิดเสียงดังขึ้นมาทันที พอหยุดตี เสียงก็หายไป ไม่รู้เสียงหายไปไหน ทีแรก ก็มีแต่ฆ้อนกับระฆัง ต่อมา พอฆ้อนกระทบระฆังเข้า เกิดมีเสียงขึ้นมา พอเลิกตีเสียงก็หายไป ไม่รู้หายไปไหน เสียงมาจากไหนก็ตอบไม่ได้ เสียงหายไปไหนก็ตอบไม่ได้อีก

นี่เรื่องธรรมดามันเป็นอย่างนี้ จึงไม่ใช่เรื่องที่จะมาสงสัยว่า เสียงมาจากไหน เสียงหายไปไหน เสียงเกิดตามเหตุตามปัจจัย ก็หายไปตามเหตุตามปัจจัย

เหมือน **“จิต” “มโน” “วิญญาณ”** ก็ไม่รู้อยู่ตรงไหน ตรงไหนเป็นจิต ตรงไหนเป็นวิญญาณ ก็ตอบไม่ได้ รู้แต่ว่าจิตเป็นนาม ไม่มีรูปร่าง จิตจะปรากฏก็ต่อเมื่อมีการกระทบ **“ผัสสะ”** เช่น ตากระทบกับรูป ตอนแรก ตาก็

อยู่ส่วนตา รูปก็อยู่ส่วนรูป วันหนึ่งเกิดตาไปเห็นรูป เกิดความรู้ทางตาขึ้นมา ก็เรียกว่า **“จักขุวิญญาณ”** เกิดการเห็น การเห็นมาจากไหนก็ไม่รู้

ขั้นแรก มี ๒ อย่าง คือ ตากับรูป ต่างคนต่างอยู่

ต่อมา เกิดตาไปเห็นรูปเข้า ก็เกิดความรู้ทางตาขึ้นมา กลายเป็นตาเห็นรูป การเห็นมาจากไหนก็ไม่รู้ จะว่ามาจากดวงตาก็ไม่ใช่ เพราะบางคนดวงตาหลุดหล่นออกมาอยู่ข้างนอก ดวงตานั้นก็มองไม่เห็น ก็คงเหมือนเสียงระฆัง ไม่ตีก็ไม่มีเสียง แต่พอระฆังถูกตี ไม่รู้เสียงมาจากไหน อย่าไปสงสัย ให้ตัดความสงสัยเสีย ตัดวิกิจฉาออกไป แล้วดูเข้ามาที่ใจ

ความเพียรต้องทำต่อเนื่อง

ในการปฏิบัติสมาธิ ความเพียรเป็นสิ่งที่สำคัญ ความเพียรต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดหย่อน ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ ลักษณะของความเพียรมีหลายลักษณะ ความเพียรที่ทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย เมื่อมีความชัดเจนในเป้าหมาย เห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ก็ลงมือทำไปไม่ท้อถอย เรียกว่า **"วิริยะ หรือ วายามะ"** เมื่อทำความเพียรไปแล้ว คราวใดที่เกิดความง่วง เบื่อหน่ายไม่เบิกบาน ถูกความง่วงครอบงำ ก็ต้องใช้ความเพียรแบบชาคริยานุโยค เพื่อขับไล่ความง่วง เป็นความเพียรแบบตั้งใจคิดหาวิธีแก้ไขความง่วง ความไม่เบิกบาน ให้ใจตื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวัน กลางคืน คิดหาวิธีที่จะทำให้เบิกบานใจในการปฏิบัติ ประกอบความเพียรของผู้ตื่นอยู่ เรียกว่า **“ชาครินุโยค”**

บางคราวก็ต้องเร่งความเพียรเพิ่มความร้อนให้ใจกล้าขึ้น ก็ใช้ความเพียรแบบอาตาปี เพื่อเป็นตบะแผดเผาขจัดเอามลทินออกจากใจ เพื่อแผดเผา

เอาสิ่งที่ไม่ใช่เนื้อแท้ของใจออกไป เหมือนเร่งไฟเพิ่มความร้อนเผาเหล็ก เพื่อเผาผลาญเอาสนิมซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เนื้อแท้ของเหล็กออกไป ให้อ่อนควรแก่การตีปรับรูปให้เป็นดาบ เหมาะแก่การใช้งานตามต้องการ

คุณสมบัติของเหล็กแท้ คือ ความแข็งแกร่ง ความทน ความกล้า ความคม และใช้ประโยชน์สูงสุดได้ตามคุณสมบัติที่แท้จริงของเหล็ก

จิตที่มีความเพียรแบบอาตาปี จะค่อย ๆ แผดเผา ค่อย ๆ กัดเซาะค่อย ๆ ละลาย ค่อย ๆ ขจัดมลทิน คือ กิเลสของใจออกไปเรื่อย ๆ หากความเพียรมากก็แผดเผาขจัดมลทินของใจออกไปได้มาก เร่งความเพียรมากขึ้นก็ทำลายกิเลสได้มากขึ้น จิตก็ถึงความสะอาด บริสุทธิ์ กล้า แกร่ง ทน ถึงความเป็นคุณสมบัติที่แท้จริงของจิต ใช้ประโยชน์ได้สูงสุดตามคุณสมบัติที่แท้จริงของจิต อารมณ์ใด ๆ กิเลสใด ๆ ก็ทำอันตรายจิตเช่นนี้ไม่ได้

จิตที่ทำความเพียรถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ภายนอกก็ไม่สามารถทำอันตรายได้ (อายตนะภายนอก) อารมณ์ภายในก็ไม่สามารถทำอันตรายได้ (อายตนะภายใน) ทั้งอารมณ์ภายในทั้งอารมณ์ภายนอก ก็ทำอันตรายไม่ได้ เพราะจิตถึงความเป็นจิตเดิมแท้ ถึงความเป็นจิตปภัสสร สระอาด บริสุทธิ์ กล้า แกร่ง ทน ควรแก่การใช้งาน เหมือนสแตนเลสแท้ที่ถูกเผาขจัดสนิมออกไปแล้ว ก็ไม่เกิดสนิมอีก ไม่ถูกสนิมภายในเนื้อสแตนเลสทำลาย ไม่ถูกสนิมจากข้างนอกทำลาย สนิมข้างในก็ไม่เกิด สนิมข้างนอกก็กัดกินไม่ได้

ความเพียรที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง จะเป็นไปอย่างมีความสมดุล ให้ปฏิบัติไปเหมือนเด็กหัดพูด หัดเดิน ล้มแล้วก็แค่ลุกขึ้นใหม่ เด็กไม่ได้คิดว่าจะเดินได้หรือเดินไม่ได้ ก็แค่เดินไปเรื่อย ๆ ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมา แล้วก็เดินต่อไป เดินต่อไปโดยไม่ได้หันกลับมาถามพ่อแม่ว่า เมื่อไหร่จะเดินได้ เด็กแค่ก้าวไปข้างหน้า ไม่เคยคิดว่า การเดินมันยากหรือง่าย จากพูดอ้อแอ้ก็เริ่มชัดถ้อยชัดคำ จากเดินเซเปะปะก็เริ่มเดินได้ตรง จากเดินช้าก็เริ่มเดินได้เร็ว แล้วก็วิ่งได้ในที่สุด

เราฝึกหัดสมาธิก็ไม่ต้องหันกลับมาถามครูบาอาจารย์อยู่เรื่อยว่าเมื่อไหร จะปฏิบัติสมาธิได้เสียที ก็ฝึกหัดไป ล้มลุกคลุกคลานไปบ้างก็ไม่เป็นไร

การทำความเพียรให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง จะนั่งสมาธิก็ได้ จะเดินจงกรมก็ได้ จะสลับกันไปมาระหว่างนั่งสมาธิกับเดินจงกรมก็ได้ หรือจะดูความเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นไปอย่างสืบเนื่องก็ได้ ให้ปฏิบัติสลับกันไปตามความเหมาะสม แต่ให้ต่อเนื่อง

หลวงพ่อสมเด็จฯ เคยสอนว่า เวลาไปงาน บางที ต้องนั่งรอนาน ๆ เพราะเจ้าภาพยังไม่พร้อม เหมือนท่านนั่งเฉย ๆ แต่จริง ๆ ไม่เฉย ท่านนั่งประสานมือเข้าหากันในท่านั่งสมาธิ หัวแม่มือจรดกันแล้วใช้หัวแม่มือทั้งสองคลึงหมุนกันไปเป็นวงกลม เหมือนรู้ความเคลื่อนไหวกาย

การเดินจงกรมทำให้สติไว เพราะมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอด ขณะที่เท้าเคลื่อนไหว ความคิดก็ตกไปในช่วงสั้น ๆ แล้วสติก็จะกลับมาระลึกรู้ความคิดนั้นก็ตกไป ขณะเดินอยู่บนเส้นทางจงกรมเกิดความคิดขึ้นมา และความคิดกำลังจะปรุงแต่งต่อไป พร้อมกับที่เท้าต้องก้าวไป จิตก็จะตัดมาที่การก้าวเท้าเดิน ทำให้ความคิดนั้นตกไปเสียก่อนแต่ที่จะมีการคิดปรุงแต่งไปไกล

ก้าวย่างจะคอยทำหน้าที่ตัดความคิดให้ตกไป ยิ่งเดินไวความคิดก็ยิ่งตกไปไว เรียกว่า **“เดินจงกลมตัดภพตัดชาติให้สั้นเข้า”** เพราะขณะจิตเกิดดับไปเร็ว ยังไม่ทันได้ปรุงแต่งเติบโต ก็ดับเสียตั้งแต่เริ่มก่อตัวเป็นความคิด เกิดความคิดมาใหม่อีกก็ถูกก้าวย่างตัดให้ตกไปเสียอีก ไม่ทันได้คิดปรุงแต่งยาวนาน ความคิดกำลังก่อตัวขึ้นมา พอมีการเคลื่อนไหวเท้า ความคิดก็ตกไป

ขณะเดินเกิดความคิดขึ้นมาก็หมายความว่า ภพเกิด ขณะที่ก้าวเท้าเคลื่อนไปจะทำให้จิตไหว ความคิดนั้นก็ตกไป เพราะมีสติในการที่จะก้าว ก็เรียกว่า **“สิ้นภพ”** ถ้าความคิดนั้นยังไม่ขาด เพียงแต่ตกไปในช่วงสั้น ๆ ก็จะถูกดึงกลับมาคิดใหม่ ระหว่างที่เดินก็จะมีสติรู้ตัวขึ้นมาอีก เพราะมีสติในการ

ที่จะก้าว ความคิดนั้นก็ตกไปอีก หมายความว่า ภพนั้นก็ดับไป ภพชาติของความคิดในขณะนั้น ๆ จึงสั้นไม่ทันได้โต

ระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งสมาธินั้น สติระลึกรู้ในการเดินจงกรมจะมีมากกว่าการนั่งสมาธิ การเดินจะทำให้รู้ตัวอยู่ตลอด แม้จะมีความคิดผุดขึ้นมาก็จะคิดแค่สั้น ๆ พอขยับเท้าก้าวเดิน ความคิดนั้นก็จะตกไปเพราะจิตไหวตามเท้าทุกก้าวย่าง

ส่วนการนั่งสมาธิสติระลึกรู้จะน้อย เพราะจิตจะแช่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนาน ๆ ถ้าคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จะคิดเรื่องนั้นนาน ไม่มีสิ่งใดมาเปลี่ยนอารมณ์ ถ้าสติไม่เข้มแข็งเพียงพอ ก็จะคิดเรื่องนั้นยาวนาน ความคิดไม่ตกไปเร็ว จนกว่าจะมีสติระลึกรู้ขึ้นมา ความคิดนั้นจึงจะตกไป ในขณะที่การเดินทำให้ความคิดตกไปไว เพราะการเคลื่อนไหวทำให้สติกลับมาไว

บางทีเดินช้าสติไม่ทันความคิด ก็ต้องเดินเร็ว เมื่อเดินเร็วก็จะเห็นอาการของเท้าที่ไปที่มา จิตก็จะเห็นแต่อาการไป อาการมา ความคิดไม่มีโอกาสได้แทรกเข้ามา

การเดินจงกรม จะเดินช้าหรือเดินเร็วก็ได้ทั้งนั้น เอาที่ถนัดของแต่ละคน จะช้าหรือเร็ว สำคัญที่เห็นอาการของความเคลื่อนไหว เดินช้าก็ให้เห็นอาการช้า เดินเร็วก็ให้เห็นอาการเร็ว

เมื่อมีความเพียรเสมอต้นเสมอปลาย ปรารภความเพียร ไม่เห็นแก่นอน เดินจงกรมจนจิตเป็นสมาธิ จะไม่มีผู้ไป ไม่มีผู้มา มีแต่การไปการมา ก็จะเห็นแต่อาการของการไปการมาอยู่เช่นนั้น จึงชื่อว่า **“ไม่มีผู้มาผู้ไป มีแต่การมาการไป”**

ดังนั้น การเดินจงกรมจึงทำให้ความคิดตกไปไว เพราะการเคลื่อนไหวทำให้เกิดความรู้สึกตัวไว หากนั่งนิ่งนาน ๆ หรือยืนนิ่งนาน ๆ จิตที่คิดก็จะคิดไปไกล เพราะไม่มีอะไรไปเปลี่ยนความคิด เวลาเดิน ขณะคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พอมีการเคลื่อนไหวของเท้า ก็จะทำให้จิตที่กำลังแช่อยู่ในความคิดเกิดการเคลื่อนไหว พอจิตไหวเพราะการเดิน สติก็จะกลับมาระลึกรู้ เกิดความรู้สึกตัว กลับมาอยู่กับการเดิน

เดินไปคิดไปกับเดินไปเห็นความคิดไปเป็นละอย่างกัน เดินไปคิดไปเป็นลักษณะของอวิชชา แต่เดินไปเห็นความคิดไปเป็นลักษณะของปัญญาเป็นปัจจุบันขณะ เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การใช้ความคิดวิจัยใคร่ครวญพิจารณาธรรม

การเดินจงกรมจะไม่ทำให้จิตจมอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่งหรือไม่ทำให้จิตจมอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนานจนเกินไป เว้นแต่ตั้งใจเดินเพื่อใช้ความคิดหรือเพื่อพิจารณาธรรม ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำได้เช่นกัน ซึ่งบางครั้งอาจเดินไป คิดพิจารณาธรรมไป เป็นความจงใจที่จะเดินเพื่อขบคิดประเด็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เหมือนคนเจตนาเดินขบคิด ซึ่งจะไม่เกี่ยวกับใช้การเดินเพื่อตัดความคิด

จิตคิดอะไรก็คิดทีละเรื่อง ไม่ได้คิดพร้อมกันหลายเรื่อง ความคิดหนึ่งเกิดความคิดหนึ่งดับ เปรียบเหมือนมีเก้าอี้อยู่ตัวหนึ่ง ขึ้นนั่งได้ทีละคน คนหนึ่งขึ้นนั่ง คนหนึ่งก็ต้องลง แม้จะมีคนอยู่กี่คนก็ตาม ก็ขึ้นนั่งได้ทีละคน แล้วแต่ว่าใครจะมีกำลังก็ขึ้นนั่งได้บ่อยกว่า เวลาจิตคิดก็คิดทีละขณะ เมื่อเกิดความคิดหนึ่งอีกความคิดหนึ่งก็ต้องตกไป ขณะเดินจงกรมก็เช่นกัน เมื่อเกิดความคิด กำลังจะสืบต่อปรุงแต่งไปไกล ขณะเดียวกันเท้าก็ก้าว จิตก็ตัดจากความคิดกลับมาที่เท้า จึงไม่ปล่อยโอกาสให้ความคิดที่เริ่มก่อตัวขึ้นได้ปรุงแต่งไปไกล

เวลาเดินจงกรม เท้าจะมีบทบาทสำคัญในการตัดความคิดให้ขาดเป็นตอน ๆ เพราะขณะนั้นเท้าจะเป็นศูนย์กลางการระลึกรู้ ส่วนเวลานั่งสมาธิ สติจะมีบทบาทที่สำคัญคอยตัดความคิดให้ขาดเป็นท่อน ถ้าสติได้รับการฝึกมาดี ก็จะมีความไว คอยตัดความคิดให้ตกไปในช่วงสั้น ๆ ไม่ทันที่ความคิดจะเติบโตขึ้นมาได้ แต่ถ้าสติไม่คม ไม่ไว เพราะไม่ได้รับการฝึกหัด ความคิดก็เติบโตไปไกลกว่าจะมีสติรู้สึกตัวขึ้นมาตัดความคิดให้ขาด ความคิดก็โตเต็มที่แล้ว

เวลาเดินจงกรม ก้าวย่างจะคอยตัดความคิดให้ขาดเป็นท่อน ไม่ทันได้เติบโตคิดไปไกล พอมีการก้าวย่าง สติก็จะกลับมาระลึกรู้และตัดความคิดให้ขาดออก ความคิดก็เหมือนชีวิตพอเกิดความคิดไม่ทันได้โต ก็ถูกสติตัดขาด ชีวิตของบางคนก็ถูกมรณะตัดขาดเสียตั้งแต่แรกเกิดไม่ทันได้เติบโต บางชีวิตก็ถูกมรณะตัดเสียเมื่อวัยหนุ่ม บางชีวิตก็เติบโตมาจนแก่จึงถึงกาลมรณะ

วิธีดูลมหายใจ (อานาปานสติ)

ส่วนวิธีดูลมหายใจสำหรับการฝึกหัดในระยะแรกนั้น ให้ทดลองทำความรู้จักกับลมหายใจของตนเองตามขั้นตอน ดังนี้

รู้ว่า คนเรามีลมหายใจเป็นสัญญลักษณ์ว่ายังมีชีวิต

- วิธีฝึกตอนแรกก็นั่งเฉย ๆ หลับตาเบา ๆ ทำตัวให้ว่าง ๆ เปล่า ๆ เหมือนภาชนะเปล่า เหมือนในจักรวาลนี้มีเราอยู่เพียงคนเดียว ตั้งใจว่าไม่คิดอะไรเลย ประมาณ ๑ นาที แล้วลองกลั้นลมหายใจจนสุดกลั้นจึงปล่อย จากนั้น สังเกตจังหวะลมหายใจที่ถี่หอบ ก็จะรู้ว่า ชีวิตมีลมหายใจ

รู้ว่า ลมหายใจมีเข้ามีออก

- ลองหายใจเข้า แล้วกลั้นลมหายใจไว้จนสุดกลั้น จะอึดอัดทุรนทุรายเพื่อจะหายใจออก

- ลองหายใจออก แล้วกลั้นลมหายใจไว้จนสุดกลั้น จะอึดอัดทุรนทุรายเพื่อจะหายใจเข้า ทดลองอย่างนี้ก็จะทำให้รู้ว่า ลมหายใจมีเข้ามีออก

รู้ว่า ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีกระทบโพรงจมูก

- ลองหายใจเข้าหายใจออกแล้วสังเกตลมกระทบที่โพรงจมูก กระทบเพดานหน้าผากด้านใน โดยหายใจเข้ายาว มีสติระลึกรู้ไว้ที่โพรงจมูกและหน้าผากด้านใน ก็จะรู้ว่า ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีกระทบโพรงจมูก

รู้ว่า ลมหายใจเข้าท้องพอง ลมหายใจออกท้องยุบ

- เมื่อหายใจเข้า ลองเอาความรู้สึกขยายไประลึกรู้อาการพองขึ้นของท้อง ความรู้สึกจะรับรู้ได้ถึงกระบังลมและซี่โครงขยายออก

- เมื่อหายใจออก ลองเอาความรู้สึกขยายไประลึกรู้อาการยุบลงของท้อง ความรู้สึกจะรับรู้ได้ถึงกระบังลมและซี่โครงยุบลง ก็จะรู้ว่า ลมหายใจเข้าท้องพอง ลมหายใจออกท้องยุบ

รู้ว่า ลมหายใจมีสั้นมียาว

- เอาสติเพ่งจดจ่อความสนใจระลึกรู้ไว้ที่ลมหายใจ จะสั้นก็รู้ จะยาวก็รู้ และไม่ต้องตั้งข้อสงสัยว่า สั้นหรือยาวแบบตั้งใจวัดลมหายใจ เพียงแต่ให้ความสนใจจดจ่อรู้ลมหายใจอยู่อย่างนั้นเหมือนยามเฝ้าประตูจดจ่อๆ ความสนใจเฝ้าดูคนเดินผ่านเข้าออก คนเตี้ยก็รู้ คนสูงก็รู้ รู้ว่า มีคนเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องรู้แบบต้องวัดส่วนสูงว่า คนนี้สูงเท่าไร คนนี้เตี้ยเท่าไหร่

แต่รู้ว่าสูง ว่าเตี้ย ว่าดำ ว่าขาวเท่านั้น ไม่ใช่รู้แบบใครเดินเข้าออกก็ตามเข้าไปดู ทำอย่างนี้ก็จะรู้ว่า ลมหายใจมีสั้นมียาว

ท่าทีการรู้ลมหายใจแบบนี้สำคัญมาก ต่อการเริ่มฝึกหัดสมาธิ รู้วิธีเสียตั้งแต่เริ่มแรกก็จะไปได้ไว ถ้ารู้แบบคอยวัดลมหายใจ จะอึดอัด เพราะจะคอยถามตัวเองว่า ที่หายใจไปมันสั้นหรือยาว จิตใจก็จะคอยพะว้าพะวังเป็นกังวลว่าจะสั้นหรือยาว บางทีลมหายใจเข้าออกก็ตีกันเสียอีก ในขั้นนี้เป็นแต่เพียงการรู้อาการของลมหายใจ

รู้ว่า ลมหายใจมีหยาบ มีละเอียด

- เมื่อเพ่งความสนใจจดจ่อระลึกรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะเห็นลมหายใจหยาบเป็นลำพุ่งเข้าพุ่งออก แล้วค่อย ๆ กลายเป็นลมหายใจละเอียด บางเบา ก็อย่าสงสัย ให้รู้ว่า ลมหายใจมีหยาบ มีละเอียด ก็ดูความหยาบความละเอียดตามอาการของลมหายใจต่อไป ก็จะรู้ว่า ลมหายใจมีหยาบ มีละเอียด

รู้ว่า ลมหายใจมีปรากฏ มีหาย

- เมื่อเห็นลมหายใจปรากฏชัด ทั้งหยาบ ทั้งละเอียดอยู่ก็อย่าสงสัย อย่าตกใจกลัว อย่าตื่นเต้นจนเกินไป (ถ้าตื่นเต้นดีอกดีใจ จิตฟูขึ้นก็ข่มจิตลง ถ้าหวาดกลัวตกประหม่า ก็ยกจิตขึ้นให้เป็นกลาง ๆ แบบดูรู้เฉย) ให้รู้ว่า ลมหายใจมีปรากฏ มีหาย ประคับประคองอาการนั้นไว้เหมือนคนกลัวเพชรมีค่าจะหล่นหาย ก็จะรู้ว่า ลมหายใจมีปรากฏ มีหาย

รู้ว่า ลมหายใจมีเกิดมีดับ รู้ว่า ลมหายใจไม่เที่ยง

- หายใจเข้ามีการเกิดดับครั้งหนึ่ง หายใจออกมีการเกิดดับครั้งหนึ่ง รู้ว่า มีความไม่เที่ยงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

- หายใจเข้ามีการเกิด หายใจออกมีการดับ เห็นการเกิดและการตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ก็จะรู้ว่า ลมหายใจมีเกิดมีดับ รู้ว่าลมหายใจไม่เที่ยง

รู้ว่า ลมหายใจมีอยู่ มีผู้รู้ลมหายใจ

- ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง ความคิดก็อย่างหนึ่ง ผู้รู้ความคิดและลมหายใจก็อย่างหนึ่ง

- ลมหายใจมีอยู่ มีการเข้าการออกตามธรรมชาติ และมีผู้รู้ลมหายใจ ลมหายใจจึงมีอยู่เพียงเพื่อให้สติระลึกรู้

- ลมหายใจก็เข้าออกอยู่อย่างนั้น แม้ผู้รู้ก็รู้อยู่อย่างนั้น ไม่ใช่รู้ไปตามความอยากที่ใจอยากรู้ หรือไม่ใช่รู้ไปตามความคิดเห็น แบบมีตัณหาและทิฏฐิเข้าไปอิงอาศัย ทำอย่างนี้ก็จะรู้ว่า ลมหายใจมีอยู่ มีผู้รู้ลมหายใจ

ดูกายในอริยาบทใหญ่ เปลี่ยนท่าอย่างไรรู้อย่างนั้น

- ดูกายในท่านั่ง : นั่งตรง ๆ นั่งเอกเขนก นั่งพิง กึ่งนั่งกึ่งนอน นั่งหย่อนเท้า นั่งเท้าแขน นั่งรถ นั่งเรือ นั่งเครื่องบิน นั่งอย่างไรรู้อย่างนั้น มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในท่านั่ง

เห็นรูปนั่ง แต่ไม่มีผู้นั่ง

- ดูกายในท่านอน : นอนหงาย นอนคว่ำ นอนตะแคงซ้าย นอนตะแคงขวา นอนชันเข่า นอนมือก่ายหน้าผาก นอนพลิกไปท่าไหนรู้ท่านั้น นอนอย่างไรรู้อย่างนั้น

เห็นรูปนอน แต่ไม่มีผู้นอน

- ดูกายในท่าเดิน : เดินไปข้างหน้า เดินเร็ว เดินช้า เดินเล่น ๆ กึ่งเดินกึ่งวิ่ง เดินเลี้ยวซ้าย เดินเลี้ยวขวา เดินตุปัดตุเป๋ เดินทอดน่อง เดินกลับไปกลับมา เดินอย่างไรรู้อย่างนั้น ก้าวเท้าไปอย่างไรรู้อย่างนั้น

เห็นรูปเดิน แต่ไม่มีผู้เดิน

- ดูกายในท่ายืน : ยืนตรง ๆ ยืนโน้มไปข้างหน้า ยืนโน้มไปข้างหลัง ยืนเท้าเอว ยืนโยกไปโยกมา ยืนพิง ยืนเหม่อมอง ยืนอย่างไรรู้อย่างนั้น

เห็นรูปยืน แต่ไม่มีผู้ยืน

ดูกายในอริยาบทย่อย : เคลื่อนไหวอย่างไรรู้อย่างนั้น

- ดูการเคลื่อนไหวของกาย : ดูการมอง การแล การเหลียว ดูการกระพริบตา ดูการหลับตา รู้สึกรับรู้ได้ถึงการหันซ้าย หันขวา เอี้ยวซ้าย เอี้ยวขวา การอ้าปาก การยิ้ม การหัวเราะ การกิน การดื่ม การลิ้มรส การเคี้ยว การกลืน การก้มหน้า การขยับแขน การกระดิกนิ้วมือนิ้วเท้า การสวมใส่เสื้อผ้า การถ่มน้ำลาย การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเกา การพลิกฝ่ามือ การคว่ำฝ่ามือ การหงายฝ่ามือ การพูด การคุย การเจรจา การต่อรอง การสั่งงาน การทะเลาะ การโต้เถียง มีการเคลื่อนไหวอย่างไรรู้อย่างนั้น เป็นความรู้สึกตัวไปตามความเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน

เห็นการเคลื่อนไหว แต่ไม่มีผู้เคลื่อนไหว

คำว่า **“เห็น”** ไม่ได้หมายความว่า ตาเห็น คำว่า **“ดู”** ไม่ได้หมายความว่า **“ตาดู”** แต่หมายความว่า เห็นด้วยความรู้สึก ดูด้วยความรู้สึก รู้สึกรับรู้ได้ถึงการมีอยู่ของลมหายใจ รู้สึกรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนท่านั่ง รู้สึกรับรู้ได้ถึงรูปนั่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนอน รู้สึกรับรู้ได้ถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รู้สึกรับรู้ได้ถึงความคิดในหัว

คำว่า **"เห็น"** ในการปฏิบัติสมาธิ จึงไม่ได้หมายถึงตาเห็น แต่หมายถึงเห็นด้วยตาภายใน คือ มีสติระลึกรู้ ดวงตาเป็นตาของกายเอาไว้มองดู แต่สติเป็นตาของใจ เอาไว้ให้ใจระลึกรู้

ลมหายใจมีอยู่เพียงเพื่อให้สติระลึกรู้ ไม่ใช่เพื่อให้ตัณหาและทิฐิเข้าไปอิงอาศัย กายมีอยู่เพียงเพื่อให้สติระลึกรู้ ไม่ใช่เพื่อให้ตัณหาและทิฐิเข้าไปอิงอาศัย

ในที่สุด จากการเฝ้าสังเกตอย่างต่อเนื่อง ก็จะเห็นร่างกายชัดขึ้น จากการเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย และเห็นกายสังขาร คือ ลมหายใจเข้าออกที่คอยหล่อเลี้ยงร่างกายเอาไว้ ร่างกายสติก็เห็นชัด กายสังขาร คือ ลมหายใจที่หล่อเลี้ยงร่างกายเอาไว้ สติก็เห็นชัด

เห็นชัดขึ้นทั้งร่างกายและสิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

การเฝ้าสังเกตทั้งร่างกายและทั้งกายสังขาร ก็เป็นภาวนาขึ้นมา เพราะการสังเกตดูบ่อย ๆ ก็เห็นชัดขึ้นมาเรื่อย ๆ จนจิตนิ่งรู้อยู่กับสิ่งอันเดียวนี้ ไม่รู้อย่างอื่น ไม่แตกความคิดออกไปเก็บเอาสิ่งอื่นมารู้ ก็มีอารมณ์อันเดียวขบคิดอยู่กับร่างกาย และกายสังขาร คือ ลมหายใจ

ต้องพลิกขณะจิต จากสมถะสู่วิปัสสนา

คำว่า เพ่งความสนใจลงไป ก็คือ ฌาน นั่นเอง การเพ่งเป็นสมถะ เพ่งความสนใจลงไปที่ไหน จิตก็รวมลงอยู่ที่นั่น จิตรวมลงที่ไหน ความสงบระงับก็มีที่นั่น เมื่อจิตเข้าถึงความสงบจมดิ่งแช่นิ่งอยู่กับความว่างภายใน พอจิตถอนออกจากความสงบ ก็ฝึกพลิกขณะจิตกลับไปพักไว้ที่ลมหายใจ อย่าปล่อยให้จิตเลื่อนลอยปรุงแต่งอย่างไร้หลัก พอถอนออกจากความสงบก็พลิกขณะจิตกลับมาตั้งหลักไว้ที่ลมหายใจ แล้วพลิกขณะจิตกลับไปขบคิดพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน ความไม่แน่นอนมีอยู่แม้กระทั่งกับจิต ความไม่แน่นอนมีอยู่แม้กระทั่งในความว่าง

คำว่า ขบคิด พลิกขณะจิต คือ คิดอย่างเอาใจจดจ่อหาผล ไม่ใช่ใช้ความคิดอย่างธรรมดา ฝึกเปลี่ยนจิตที่เพ่งจับจ้องให้ความสนใจอยู่กับอารมณ์หนึ่งไปยังอีกอารมณ์หนึ่ง ฝึกเปลี่ยนความคิดหนึ่งไปยังอีกความคิดหนึ่งอยู่เนื่อง ๆ เพื่อพลิกขณะจิตจากสมถะไปสู่วิปัสสนา หากไม่ฝึกจิตก็ไม่รู้วิธีที่จะพลิกตัวเอง ก็ฝึกอยู่เนื่อง ๆ จนจิตรู้ที่จะพลิกขณะจิตด้วยจิตเอง เพื่อให้จิตเกิดความรู้ขึ้นมาไม่อย่างนั้นจิตจะจมดิ่งแช่นิ่งลึกไม่รับรู้อารมณ์

ระหว่างสมถะกับวิปัสสนา จึงทำงานสืบเนื่องเป็นอันเดียวกัน หนุนเนื่องซึ่งกันและกัน ต่างกันตรงที่ทำคนละขณะจิต ขณะจิตหนึ่งนิ่ง สงบ ราบเรียบสว่างไสวอยู่ภายใน อีกขณะจิตหนึ่งเกิดสติระลึกรู้ ขบคิด พิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสภาวะที่เกิดขึ้น

ฌาน คือ เพ่ง เพ่งความสนใจลงไปที่ลมหายใจ จิตรวมลงที่ลมหายใจ จิตละวางลมหายใจเข้าสู่ความว่างภายใน ก็เป็นสมถะ ระยะเวลาที่จิตรวมดวงเป็นสมถะ สว่างไสวเด่นดวงอยู่นั้น จะช้าจะนานแค่ไหนก็ไม่สามารถบอกได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของจิตดวงนั้น ๆ

บางขณะแค่เข้าไปแตะความสงบก็ถอนออก บางขณะก็ทรงอยู่นาน บางขณะก็ทรงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แต่ละครั้งไม่แน่นอน เมื่อจิตถอนออก บางขณะก็กลับเข้าไปใหม่ได้ บางขณะก็กลับเข้าไปใหม่ไม่ได้ บางขณะก็ยึดอารมณ์อย่างอื่นทั้งอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลปรุงแต่งสืบเนื่องเลื่อนลอยต่อไป เหมือนนกเต้นเกาะไปตามกิ่งไม้กิ่งใหม่ไปเรื่อย

วิธีที่จะกลับเข้าสู่ความว่างภายในได้ ก็ต้องพลิกขณะจิตไปสู่ที่ตั้งเดิม คือ ลมหายใจ เป็นการกลับไปเริ่มต้นที่ลมหายใจใหม่อีกครั้ง แล้วลมหายใจจะดึงดูดจิตกลับเข้าไปสู่ความว่างภายใน

เมื่อจิตถอนออกมา ก็ฝึกหัดให้รู้วิธีที่จะดำเนินจิตกลับเข้าไปด้วยวิธีเดิม ๆ เนื่อง ๆ

สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิจนชำนาญในการเข้าและการออกจากสมาธิแล้ว แม้จิตจะถอนออกก็สามารถกำหนดจิตลงไปที่ความว่างใหม่ได้ โดยไม่ต้องกลับไปตั้งหลักที่ลมหายใจใหม่อีกครั้ง พอเพ่งความสนใจลงไปที่ความสงบจิตก็จะรวมดวงดำเนินไปสู่ความว่าง ความว่างก็ปรากฏ เมื่อจิตละวางลมหายใจ เข้าสู่ความว่างภายใน มีความเป็นเอกภาพรวมดวง เบิกบาน สว่างไสวเด่นดวงอยู่เช่นนั้น ก็เป็นสมถะ เมื่อจิตถอนออกมาพลิกขณะจิตไปเพ่งความสนใจระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ พิจารณาลมหายใจว่า มีความเกิดดับ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลมหายใจมีอยู่แต่ไม่มีผู้หายใจ มีแต่การหายใจ เป็นการเห็นอริยสัจในลมหายใจ ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่อริยาบถ จิตรวมดวงลงที่อริยาบถเป็นสมถะ จิตถอนออกเห็นรูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ไม่มีผู้ยืน มีแต่รูปยืน ไม่มีผู้เดิน มีแต่รูปเดิน ไม่มีผู้นั่ง มีแต่รูปนั่ง ไม่มีผู้นอน มีแต่รูปนอน เห็นความไม่เที่ยงของรูป เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการเห็นอริยสัจในอริยบถ ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่การเคลื่อนไหว จิตรวมดวงลงที่อาการเคลื่อนไหว ไม่มีผู้เคลื่อนไหว มีแต่การเคลื่อนไหว ก็เป็นสมถะ จิตถอนออกจากการรวมดวงที่อาการเคลื่อนไหว พิจารณาเห็นรูปมีการเคลื่อนไหว และเห็นองคาพยบต่าง ๆ เคลื่อนไหวตามอยู่ตลอด มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับไปข้างหลัง มีการแล การเหลียว การลิ้มรส การครองจีวร การทาบสังฆาฏิ การสรวมใส่เสื้อผ้า เป็นต้น มีความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการเห็นอริยสัจแม้ในความเคลื่อนไหว ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดจนอวัยวะส่วนอื่นๆ จิตรวมดวงลงที่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อาการใดอาการหนึ่ง ก็เป็นสมถะ จิตถอนออกมาพิจารณาเห็นอวัยวะ มีความไม่สะอาด เป็นของปฏิกูล เป็นรังของโรคชนิดต่าง ๆ จิตเกิดความท้อถอยการยึดถือในอวัยวะต่าง ๆ ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม จิตรวมดวงลงไปที่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมก็เป็นสมถะ จิตถอนออกมาพิจารณาเห็นความไม่มีอยู่จริง ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นทุกข์ของธาตุในกาย ไม่มีส่วนใดน่ายึดถือ ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่รูปกายเป็นประหนึ่งซากศพ ทั้งรูปกายของตนเองและผู้อื่น จิตรวมดวงลงที่รูปกายเป็นประหนึ่งซากศพ ทั้งซากศพที่ตายใหม่ ซากศพที่กลายสภาพขึ้นอืดเขียวช้ำเลือดช้ำหนอง น่าสะอิดสะเอียน สภาพศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกมา สภาพศพที่เน่าเปื่อย สภาพศพที่เหลือแต่โครงกระดูก สภาพศพที่กระดูกย่อยสลายเป็นผุยผง เป็นสมถะ เมื่อจิตพลิกขณะถอนออกมาพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดสลดสังเวช เกิดความเบื่อหน่ายในการเกิด เห็นโทษของการมีครอบครัว ต้องคอยเอาใจเขามาใส่ใจเรา ต้องประคับประคองดูแลเติมไม่รู้จักเต็มเหมือนมหาสมุทรที่พร่องน้ำอยู่ตลอดเวลา ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ได้บ้างไม่ได้บ้างก็เป็นทุกข์ เห็นโทษในความขัดแย้ง ต้องแกร่งแย่งชิงไหวชิงพริบ เห็นโทษของการใส่ความกัน เห็นการลงโทษทัณฑ์

ที่ไม่เป็นธรรม เห็นการทรมาน เห็นการจับกุมคุมขัง เห็นโทษในสังสารวัฏ จนขนพองสยองเกล้า รู้สึกว่า สังสารวัฏลุกเป็นไฟอยู่ตลอด อยากหนีไปให้พ้น ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตรวมดวงลงไปที่ขันธ์ ๕ เมื่อจิตถอนออกมาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของขันธ์ ๕ แม้รูปก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้เวทนาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้สัญญาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้สังขารก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้วิญญาณก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เพ่งความสนใจลงไปที่อายตนะทั้งภายในและภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ (คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ) จิตรวมดวงลงไปที่อายตนะทั้งภายในและภายนอกก็เป็นสมถะ จิตถอนออกจากการเพ่งอายตนะมาพิจารณาเห็นอายตนะเป็นประหนึ่งไฟลุกโชนด้วยราคะ โทสะ โมหะอยู่ตลอด เห็นความไม่เที่ยงของอายตนะ เกิดความสลดสังเวช เบื่อหน่ายท้อถอยในความทุกข์ร้อนและความไม่มีอยู่จริงของอายตนะ ก็เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่อริยสัจ จิตรวมดวงลงไปที่ทุกข์ เป็นสมถะ เห็นความทุกข์เป็นสภาพที่เป็นทุกข์ เห็นการเกิดเป็นทุกข์จริง เห็นความเจ็บป่วยเป็นทุกข์จริง เห็นความตายเป็นทุกข์จริง ความเศร้าโศกเสียใจก็เป็นทุกข์จริง ความอยากได้ใคร่ดีแล้วไม่ได้ดั่งใจก็เป็นทุกข์จริง ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็เป็นทุกข์จริง พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ ก็เป็นทุกข์จริง

มองอริยสัจเข้ามาที่ใจ เห็นใจเป็นทุกข์ ก็เห็นอริยสัจที่ใจ

เพ่งความสนใจลงไปถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ ก็รู้ว่า ตัณหา คือความอยากนั่นเองที่เป็นสาเหตุให้ทุกข์เกิด เห็นการดิ้นรนของใจที่ทะยานอยากอยู่ตลอดเหมือนพายุความอยากโหมพัดอยู่ในใจมีวันหยุดพัก ครุ่นคิดให้ลึก ๆ ลงไปจนกลัวการเกิดขึ้นมาอย่างจับใจ เพราะกลัวว่าเกิดแล้วจะต้องทุกข์อย่างนี้อยู่ร่ำไป

ที่ตัณหา คือ ความอยาก เป็นสาเหตุของความทุกข์ ก็เพราะอุปาทาน คือ ความยึดมั่นในขันธ์ ๕ นั่นเอง เมื่อยึดมั่นในขันธ์ ๕ ก็อยากให้ขันธ์เป็นไปตามที่ใจอยาก ในเมื่อธรรมชาติของขันธ์มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา แต่เราไปยึดมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดานั้น แล้วคิดปรุงแต่งสร้างความคาดหวังว่า จะไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อขันธ์เปลี่ยนแปลงไป ก็เป็นทุกข์

ในที่สุดก็ทุกข์เพราะกายใจตนเอง ทุกข์เพราะกายใจคนอื่น

ไม่อยากเจ็บป่วย แต่ก็ต้องเจ็บป่วย ก็เป็นทุกข์ เจ็บป่วยแล้วอยากหาย เมื่อไม่หายก็เป็นทุกข์ ไม่อยากเศร้าโศกเสียใจ แต่ก็ต้องประสบเหตุให้เศร้าโศกเสียใจ ก็เป็นทุกข์ ชี้หน้าลงไปตรง ๆ ว่า **"ตัณหา คือ ความอยากให้เป็นอย่างนั้น ๆ ความอยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น ๆ นั่นแหละเป็นสาเหตุของความทุกข์ คือ สมุทัย"** เมื่อพิจารณารู้เข้าไปถึงตัณหาว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ ก็เป็นวิปัสสนา

อีกอย่างหนึ่ง ความโลภ (โลภะ) เมื่อคิดอยากได้บ่อยๆ สมองก็จะจดจำแต่ความอยาก จนกลายเป็นทะยานอยาก (ตัณหา) เมื่อทะยานอยากมากเข้าก็กลายเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นในตัวเราของเรา ตัวตนของเรา ความคิดเห็นของเราก็เหนียวแน่นเข้า ภพชาติก็เกิดที่นี่ ค่อย ๆ ขยายขอบข่ายการมองด้วยปัญญาให้ละเอียดลงไป จนเป็นจักขุง อุทปาทิ ปัญญา อุทปาทิ ญาณัง อุทปาทิ วิชชา อุทปาทิ อาโลโก เมื่อดวงตาแห่งอวิชชาปิดลง ดวงตาแห่งปัญญาก็ถูกเปิดขึ้น ญาณก็เกิดขึ้น วิชชาก็เกิดขึ้น ก็สว่างโล่ เกิดความเข้าใจว่า **"ออ เป็นอย่างนี้นี่เอง"**

ปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ เมื่อขัดเคืองใจเพราะไม่ได้ดั่งใจก็ผูกโกรธ (โทสะ) เมื่อผูกโกรธมากเข้า ก็กลายเป็นทะยานอยาก คือ ตัณหา อยากทำร้าย อยากทำลาย อยากทำให้พินาศย่อยยับ เมื่อทำร้ายคนอื่นไม่ได้ ก็ทำร้ายตนเอง เมื่ออยากมากเข้าก็กลายเป็นอุปาทาน ความยึดมั่น ภพชาติก็เกิดที่นี่

นี่เรียกว่า ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์

อีกอย่างหนึ่งก็ว่า อวิชชาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ที่จริงก็อันเดียวกัน เพราะไม่รู้จริงจึงอยาก เพราะรู้ไม่ทันจึงอยาก อยากเห็นรูป อยากได้ยินเสียง อยากสัมผัส จากคิดนึกจินตนาการด้วยใจ เมื่อไม่รู้ทันความอยาก จิตก็หลงวิ่งออกไปหาอารมณ์ตามที่อยาก เมื่อได้มาตามที่อยากก็ยึดไว้ เมื่อไม่สามารถยึดสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดาไว้ได้ตามใจอยาก ก็เสวยทุกข์ เมื่อวิ่งออกไปหาอารมณ์บ่อย ๆ ยึดไว้บ่อย ๆ ไม่ได้ตามที่ใจอยากบ่อย ๆ ก็เสวยทุกข์อยู่บ่อย ๆ

อวิชชา คือ ความไม่รู้เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ไม่รู้ในอะไรจึงเกิดทุกข์ ? จะดูอวิชชาให้เห็นง่าย ๆ ก็ให้ดูที่นิวรณ์ ๕ ความไม่รู้ว่า ความอยากในกาม ความพอใจในกาม ความที่จิตแซ่ออกไปหาสิ่งที่ใคร่ที่พอใจ เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อไม่รู้ก็ทำตามอำนาจของกามฉันทะ เมื่อทำตามก็ก่อความทุกข์ เมื่อมารู้ว่าความพอใจในกามทำให้จิตวิ่งออกไปหยิบฉวยเอาสิ่งก่อทุกข์จากข้างนอกมาใส่ไว้ในใจ สติก็ห้ามเสีย ไม่ว่าจะเป็นกามฉันทะ ความพอใจในกามก็ดี อภิชฌา ความเพ่งเล็งยินดีก็ดี ราคะก็ดี เป็นสิ่งเดียวกัน พอรู้ว่า จิตจะเตร่ออกไปหาสิ่งที่พอใจ แล้วจะนำทุกข์กลับมาด้วย สติก็ห้ามเสีย ไม่ให้จิตออกไป จิตมีความอยาก เมื่อถูกห้ามก็ทุรนทุราย ขุ่นมัว ไม่แจ่มใส

พอเพ่งดูจนรู้นิวรณ์ข้อกามฉันทะ ว่า ออ! ตัณหาความอยากนี่เองเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ดวงตาก็เกิดขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้น ญาณก็เกิดขึ้น วิชชาก็เกิดขึ้น แล้วเกิดความโปร่งโล่งแจ้ง สว่างไสวอยู่ภายใน เป็นความเอิบอิ่มใจว่า **“ช่างประเสริฐเหลือกิน เราได้รู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นคนแล้ว”**

อวิชชาไม่รู้ว่า ความพยาบาทเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาต รวมความว่าความพยาบาทเกิดจากความไม่ชอบใจ คือ โทมนัส ก็แก้ที่เหตุ คือ ไม่ปล่อย

ให้ทำตามอารมณ์ที่ใจชอบ คือ อภิชฌา และอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ คือโทมนัส อะไรก็ตามที่ทำตามความชอบ ความชัง ความพอใจ ไม่พอใจ ก็ล้วนเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสิ้น ก็รักษาจิตไว้เป็นกลาง ๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง จิตที่ชอบก็จะมีแต่ความมัวเมาชุ่มด้วยความอยาก คือ กามฉันทะ จิตที่มีพยาบาท ก็จะมีแต่ความขัดแย้ง ขัดเคือง ไม่พอใจ มองคนอื่นด้วยสายตาแห่งการดูหมิ่นดูแคลน ปรามาส สบประมาท เย้ยหยัน จะคอยแซ่ออกไปหาเรื่องทุกข์ เรื่องเดือดร้อน พอจิตมีความไม่พอใจก็มีความไม่เที่ยงตรงเป็นอคติ จิตมีความไม่พอใจพยาบาทขัดเคืองก็เป็นจิตขุ่นมัว ไม่แจ่มใส

เพ่งดูให้รู้นิวรณ์ข้อพยาบาท ว่า จิตที่มีความพยาบาท ก็จะมีแต่ความหงุดหงิด ขัดแย้ง ขัดเคือง ไม่พอใจ เดือดดานใจ ชอบมองคนอื่นด้วยสายตาแห่งการดูหมิ่นดูแคลน เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อรู้เช่นนี้ก็ปิดอารมณ์ความรู้สึกพยาบาทลงเสีย แล้วเปิดอารมณ์ความรู้สึกกรุณาขึ้นมาในจิตใจ ดวงตาก็เกิดขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้น ญาณก็เกิดขึ้น วิชชาก็เกิดขึ้น เกิดความโปร่งโล่งแจ้ง มีความสว่างไสวอยู่ภายใน ก็จะมีแต่ความเอิบอิ่มใจ

อีกอย่างหนึ่ง คือ ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ทำให้จิตใจไม่เบิกบานแจ่มใส สะลึมสะลือ ทึบทื่อ เฉื่อยชา ไม่ว่องไว ไม่มีกำลังพอที่จะต้านทานอกุศลในใจได้ เมื่อมีความง่วงสติก็ไม่ทำงาน ปัญญาก็ไม่ทำงาน จิตที่มีความง่วงก็จะทื่อ ๆ เหมือนจอบเหมือนเสียมเหมือนมีดพร้าที่ทื่อ จะขุดจะสับจะตัดก็ไม่ถนัดถนี่ จิตที่ง่วงจะเฉื่อยชา ไม่รู้ กำลังจิตจะตก แม้พยายามยกจิตขึ้น จิตก็จะตกลงไปอีก ไม่มีกำลังพอที่จะขบคิด พิจารณาไตร่ตรองอะไรได้ จะขุ่นมัว ไม่แจ่มใส

อีกอย่างหนึ่ง คือ อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านทำให้จิตไร้หลัก เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ไม่ชัดเจน ฟุ้ง ๆ เบลอ ๆ เพราะมีฝุ่นละอองกิเลสต่าง ๆ ลอยฟุ้งขึ้นมาปกปิดใจอยู่ตลอด ทำให้คิดแบบไม่มีหลัก เพื่อป้องกันความฟุ้งซ่าน

จึงให้ตั้งหลักความคิดไว้ที่ลมหายใจ ให้ใจนิ่งใจใสก่อน เมื่อใจมีหลัก ใจก็นิ่งไม่ไหว ความฟุ้งซ่านก็ลดลง ละอองกิเลสก็ค่อย ๆ สงบลง สติก็แจ่มชัดขึ้นมา ปัญญาก็แจ่มชัดขึ้นมา ความรู้ก็แจ่มชัดขึ้นมา เมื่อไม่มีความฟุ้งซ่าน ความขุ่นมัวก็ลดลง เป็นใจใส ใจสะอาด เหมือนขวดน้ำที่ตั้งไว้นิ่ง ๆ น้ำในขวดก็เริ่มนิ่ง ฝุ่นละอองในขวดน้ำก็เริ่มนอนก้น ในที่สุดน้ำในขวดก็ใส

ละอองกิเลสที่นอนก้นอยู่ในใจ พอใจไหวก็คอยลอยขึ้นมาปกปิดใจอยู่เรื่อย เรียกว่า อนุสัย คือ กิเลสละเอียด ได้แก่ ทิฐิ หลงในความคิดความเห็น วิจิกิจฉา ความโลเลลังเลสงสัย ปฏิฆะ ความขุ่นข้องหมองใจ ความขัดเคืองใจ ราคะ ความยินดีติดใจในกาม ภวะ ความยึดติดในความมีความเป็น เป็นอะไรก็ยึดในสิ่งนั้น มีอะไรก็ยึดในสิ่งนั้น มานะ ความถือตัวถือตน ความอวดดื้อถือดี และอวิชชา ความหลงไม่รู้จริง

อีกอย่างหนึ่ง คือ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เพราะไม่รู้จริงจึงลังเล แต่ถ้ารู้จริงแล้วก็ไม่ลังเลสงสัย ที่ไม่รู้จริงก็เพราะขาดการได้ยินได้ฟัง ขาดการศึกษาเล่าเรียน ขาดครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอน ก็คิดเองเออเองไป ไม่รู้ถูกรู้ผิด ขาดการขบคิด ใคร่ครวญ พิจารณา ไตร่ตรอง สอบสวน หาความจริง จนสิ้นสงสัย

การฟังครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอน ก็เป็นทางหนึ่งที่จะทำให้หมดความลังเลสงสัย การศึกษาหาความรู้ การสอบถาม การอ่านหนังสือ อ่านตำหรับตำรา และการขบคิด ใคร่ครวญ ก็เป็นทางหนึ่งที่จะทำให้หมดความลังเลสงสัย

บางแห่ง เวลาปฏิบัติธรรมจึงมีการสอบอารมณ์ คือ ครูบาอาจารย์เปิดโอกาสให้พูดคุยสนทนาสอบถามเพื่อแก้ข้อสงสัยในการปฏิบัติ บางคนพอครูบาอาจารย์เปิดโอกาส แทนที่จะสอบถามเรื่องการปฏิบัติก็เอาปัญหาเรื่องโลกแตกมาสอบมาถาม คอยดึงออกนอกทางปฏิบัติก็ไม่ได้ประโยชน์ต่อการก้าวในการภาวนา

การสอบอารมณ์นอกจากช่วยแก้ข้อสงสัยในการปฏิบัติแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านยังถือเป็นโอกาสให้ข้อธรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ด้วย

เมื่อบอกว่า อวิชชา เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด จะเริ่มต้นแก้เหตุแห่งทุกข์ตรงไหนก่อน ก็เริ่มต้นแก้ที่นิวรณ์นี่แหละก่อน เมื่อทำลายเครื่องกรีดขวาง คือ นิวรณ์ลงได้ แสงแห่งความรู้ก็เริ่มฉายส่องผาดผ่าน อวิชชา คือ ความมืดในจิต แสงแห่งความรู้ผาดผ่านไปถึงไหน ความไม่รู้ก็หมดไปถึงนั่น

อวิชชาความไม่รู้เป็นเหตุแห่งทุกข์ เพื่อจะไม่ให้ทุกข์ก็สร้างเหตุแห่งปัญญาขึ้นมา เมื่อสร้างเหตุแห่งปัญญาขึ้นมาได้ มีความรู้แล้ว มีสติแล้ว ไม่หลง ไม่ลืม ไม่เผลอเลอลืมสติแล้ว มันก็ดับอวิชชาไปในตัว ไม่ต้องไปดับทุกข์ที่ไหน

ความรู้เกิดที่ไหน ความไม่รู้ก็ดับที่นั่น แสงสว่างเกิดที่ไหน ความมืดก็ดับที่นั่น

เพ่งความสนใจลงไปที่ความดับทุกข์ จิตรวมดวงลงที่ความดับทุกข์ ถ้าดับความอยาก คือตัณหาได้ ทุกข์ก็ดับ ถ้าไม่อยากเสียอย่างเดียวก็ไม่ทุกข์เป็นนิโรธ เมื่ออยากก็จะเกิดความยึดมั่น เมื่อยึดสิ่งใดภพชาติก็เกิดที่สิ่งนั้น เมื่อภพชาติเกิดทุกข์ก็เกิด เมื่อดับความอยากในสิ่งใด การยึดในสิ่งนั้นก็ไม่มี เมื่อไม่มีการยึด ภพชาติในสิ่งนั้นก็ไม่เกิด เมื่อไม่มีภพชาติแล้ว ทุกข์จะมีแต่ที่ไหน เมื่อมารู้ว่าดับตัณหาได้ ทุกข์ก็ดับ เป็นวิปัสสนา

เพ่งความสนใจลงไปที่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้ทุกข์ดับ จิตรวมดวงลงที่มรรค คือ หนทางที่จะดับตัณหาอันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อลงมือปฏิบัติสมาธิก็ชื่อว่า เริ่มต้นลงมือทำให้ทุกข์ดับไป ตามเส้นทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องมาตามลำดับเช่นนี้แล้ว ก็มีความดำริในใจที่จะดำเนินไปตามความเห็นที่ถูกต้องนั้น ก็ลงมือพูด ลงมือทำ ลงมือทำมาหาเลี้ยงชีพที่ถูกที่ควร มีความพยายามชอบ มีสติระลึกรู้ไว้เสมอว่า เรามีความเห็นเช่นนั้น แล้วก็มีสมาธิตั้งใจมั่นหมั่นปฏิบัติไปตามความเห็นที่ถูกต้องนั้น

เมื่อปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ ก็ชื่อว่าปฏิบัติในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพราะมรรคมีองค์ ๘ ก็รวมลงที่ไตรสิกขา การพูดชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ เป็นศีล ความพยายามชอบ ความมีสติระลึกรู้ชอบ ความมีสมาธิชอบ เป็นสมาธิ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เป็นปัญญา ซึ่งมรรคมีองค์ ๘ ก็คือไตรสิกขา และไตรสิกขา ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

แต่มรรคมีองค์ ๘ ถ้าจะให้มีกำลังสามารถเจาะทะลุขำแรกกิเลสออกมาได้ มรรคทั้ง ๘ ข้อ ต้องมารวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นมรรคสามัคคี มรรคต้องสามัคคีกันรวมกันเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนการฝั้นเชือกจะให้เหนียวแน่นกลมกลึง ต้องใช้เชือกแต่ละเส้นที่มีขนาดเท่ากัน เวลาฝั้นเป็นเกลียวจึงจะลงตัวกลมกลึงแนบสนิทแน่นติดกันดี ไม่มีช่วงไหนเล็กใหญ่เกินกว่ากัน สวยงาม มั่นคง แข็งแรง เหนียว ทน ควรแก่การใช้งาน

ถ้าเส้นหนึ่งใหญ่เส้นหนึ่งเล็ก เอามาฝั้นรวมกัน ฝั้นไปแล้วก็ไม่เท่ากัน ไม่แนบสนิทดี ไม่เหนียว ไม่ทน ไม่ควรแก่การใช้งาน

เชือกแต่ละเส้นก็คือมรรคแต่ละข้อ เมื่อฝั้นรวมกันแล้วก็จะเกิดมีกำลังขึ้นมา จึงต้องเอามาฝั้นรวมกันให้เป็นมรรคสามัคคี ด้วยการปฏิบัติสมาธิ การเริ่มลงมือปฏิบัติสมาธิ ก็คือ ขั้นตอนของการเริ่มเอามรรคแต่ละข้อมารวมกัน เหมือนการเริ่มลงมือฝั้นเชือก และเมื่อเริ่มลงมือฝั้นแล้วก็ดำเนินการฝั้นไปเรื่อย ด้วยฉันทะเชื่อมั่นว่า จะเป็นเชือกที่เหนียวแน่นขึ้นมา ทำการฝั้นด้วยความเพียรที่เป็นไปไม่หยุดหย่อน มีความขวนขวายเอาใจใส่ คอยตรวจสอบแต่ละส่วนแต่ละเส้นอยู่เสมอว่า เข้ากันดีไหม ส่วนไหนหลวม ส่วนไหนแน่น ก็ปรับปรุงแก้ไขให้กลมกลึงสนิทแน่น เรียกตามภาษาปากว่า มรรคสามัคคีกัน

แต่ถ้าจะเรียกให้ตรง ก็เรียกว่า **“มัคคสมังคี”** ความพร้อมของมรรคแต่ละข้อ มรรคแต่ละข้อมารวมตัวกันอย่างพร้อมเพรียงไม่ก่อนไม่หลัง

มรรคทั้ง ๘ ข้อ มารวมกันที่การปฏิบัติสมาธิ เมื่อยกจิตขึ้นสู่องค์ภาวนา คือ ลมหายใจ จะเพียรสังวรระวังก็เพียรสังวรระวังอยู่ที่ลมหายใจ จะละก็ละอยู่ที่ลมหายใจ จะภาวนาก็ภาวนาอยู่ที่ลมหายใจ จะตามรักษาก็รักษาอยู่ที่ลมหายใจ และมีฉันทะเชื่อมั่นว่าลมหายใจจะทำให้เกิดความสงบ กำหนดลมหายใจต่อไปด้วยความเพียรชอบที่เป็นไปไม่หยุดหย่อน มีความขวนขวายเอาใจใส่ หมั่นตรวจสอบรอบด้านว่า จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับลมหายใจหรือไม่ หรือว่าลมหายใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจิตหรือไม่ ทำให้ลมหายใจกับจิตเป็นประหนึ่งเกลียวฝั้นชือก เมื่อจิตรวมดวงมีอารมณ์เดียวอยู่กับลมหายใจ แล้วละวางลมหายใจก้าวสู่ความว่างภายใน มีความเบิกบานเป็นเอกภาพสว่างไสวอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยปัญญา และอุเบกขาอันบริบูรณ์ ไตรสิกขาและมรรคก็ชื่อว่ารวมองค์กันเป็นมัคคสมังคี

แต่ถ้าจะพูดเพื่อสื่อสารให้เข้าใจกันง่ายตามภาษาชาวบ้าน ก็พูดว่ามรรคสามัคคีกัน

จุดที่องค์แห่งมรรครวมองค์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็คือ การที่จิตรวมดวงลงรู้ปัจจุบันขณะ ก้าวสู่ความว่างภายใน จิตรวมดวงลงที่ไหน ก็รวมดวงลงที่อารมณ์พระกรรมฐาน คือ ลมหายใจ แล้วละวางลมหายใจเข้าสู่ความว่างภายใน เมื่อใดก็ตามที่มีการลงมือปฏิบัติสมาธิ มีความเพียรพยายามอยู่จนจิตรวมดวง เมื่อนั้นมรรคก็เป็นอันรวมองค์กัน ไม่ว่าจะเป็นมรรคมีองค์ ๘ ไม่ว่าจะเป็นไตรสิกขา เมื่อปฏิบัติสมาธิแล้วก็เป็นอันเดียวกัน คือ รวมเป็นหนึ่งในความสงบหรือความว่างภายใน

ในมรรคมีองค์ ๘ ข้อมีความเห็นชอบเป็นองค์แห่งมรรคที่เจืออยู่ในมรรคทุกข้อ เห็นว่า ดำริอย่างนี้เป็นความดำริที่ถูก เห็นว่า พูดอย่างนี้เป็นการพูดที่ถูก เห็นว่า ทำอย่างนี้เป็นการกระทำที่ถูก เห็นว่า ดำเนินชีวิตอย่างนี้ เป็นการดำเนินชีวิตที่ถูก เห็นว่า พยายามอย่างนี้เป็นความพยายาม

ที่ถูก เห็นว่า ระลึกรู้อยู่อย่างนี้เป็นความระลึกรู้ถูก และเห็นว่า มีความตั้งใจมั่นเป็นสมาธิอยู่อย่างนี้ เป็นความตั้งใจมั่นที่ถูก

มีความเห็นอย่างไรจึงจะเป็นสัมมาทิฏฐิที่รวมตวงจนเป็นความเห็นที่เป็นพลัง ก็เห็นอยู่อย่างเดียว คือ มีความเห็นอยู่กับลมหายใจ มีความเห็นอยู่กับความเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะมีความเห็นเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด ก็กลับมามีความเห็นตรึกตรองอยู่กับลมหายใจ อยู่กับความเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะดำริอะไรก็ดำริที่จะดูลมหายใจ ไม่ว่าจะพูดจะทำจะลงมือปฏิบัติอะไร ก็ปฏิบัติอยู่กับลมหายใจ ไม่ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร ก็เป็นไปเพื่อตรึกตรองอยู่กับลมหายใจ พยายามก็พยายามอยู่กับลมหายใจ มีสติก็มีสติอยู่กับลมหายใจ มีสมาธิก็มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ มรรคมีองค์ ๘ จึงรวมกันเป็นหนึ่งที่การลงมือปฏิบัติเพื่อดำเนินจิตไปสู่ความสงบ

อธิบายอีกอย่างหนึ่ง จะมีความคิดเห็นตรึกตรองไปอย่างหนึ่งอย่างไรก็ให้มีความคิดเห็นตรึกตรองอยู่กับลมหายใจ จะมีความดำริอะไรก็ให้มีความดำริอยู่กับลมหายใจ จะพูดจะจาอะไรก็เป็นไปเพื่อน้อมมาที่ลมหายใจ จะทำอะไรก็เป็นไปเพื่อรู้ลมหายใจ จะดำเนินชีวิตอย่างไรก็ให้ดำเนินไปเพื่อระลึกรู้ลมหายใจ จะพยายามอะไรก็พยายามเพื่อน้อมเข้ามาระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ จะมีความตั้งใจมั่นก็ให้มีความตั้งใจมั่นอยู่กับลมหายใจ

เมื่อทุกอย่างเป็นไปเพื่อน้อมเข้ามาที่ลมหายใจ ก็เป็นปัจจุบันขณะอยู่กับลมหายใจ มรรคมีองค์ ๘ ก็มารวมลงที่ปัจจุบันขณะอยู่กับลมหายใจ เมื่อรู้ลมหายใจ ก็คือ การดำเนินจิตไปตามอริยมรรคนั่นเอง

เมื่อมรรครวมองค์กันในสติปัฏฐานอยู่อย่างนี้ ไตรสิกขาก็เป็นอันรวมองค์กัน สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ก็เป็นอันรวมลงที่มรรค จะเพียรสังวรระวังก็เพียรสังวรระวังอยู่ที่ลมหายใจ จะละก็ละอยู่ที่ลมหายใจ จะภาวนาก็ภาวนาอยู่ที่ลมหายใจ จะคอยรักษา

กี่รักษาอยู่ที่ลมหายใจ เป็นปธาน ๔ จะมีฉันทะกี่มีฉันทะอยู่กับลมหายใจ จะเพียรกี่เพียรอยู่กับลมหายใจ จะเอาใจใส่กี่เอาใจใส่อยู่กับลมหายใจ จะสอดส่องอยู่กับลมหายใจ เป็นอิทธิบาท ๔ เมื่อทำอยู่อย่างนี้อินทรีกี่แก่กล้า ศรัทธาที่จะทำกี่เพิ่มมากขึ้น ความเพียรกี่เพิ่มมากขึ้น สติ สมาธิ ปัญญากี่แก่กล้าตามกันมา และเกิดเป็นกำลังเจริญขึ้นพร้อม ๆ กัน ไม่ก่อนไม่หลัง เป็นอินทรีย์ ๕ เหมือนกิ่ง ก้าน ใบ สาขา เปลือก กระพี้ และแก่นแห่งต้นไม้ เมื่อเจริญกี่เจริญเติบโตขึ้นพร้อม ๆ กัน ไม่ก่อนไม่หลัง

เมื่อมรรคมีองค์ ๘ รวมองค์กัน กี่เป็นอันองค์แห่งการตรัสรู้ คือ องค์แห่งโพชฌงค์รวมองค์กัน เมื่อโพชฌงค์รวมองค์กัน กี่เป็นอันโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ รวมองค์กันเป็นธรรมสมัคคี ดำเนินจิตไปสู่ความว่างภายใน จิตกี่ถึงความเป็นจิตดั้งเดิม มีความเป็นจิตประภัสสร เป็นอุเปกขาสัมโพชฌงค์ เสวยความเป็นใหญ่ในตัวเอง ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ทั้งปวง วางอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

คำว่า ธรรมสามัคคีที่พูดถึง กี่คือ ธรรมแต่ละหัวข้อมารวมกันอย่างพรั่งพร้อม ไม่ว่าจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมีองค์ ๘ ผนึกกำลังกัน

ลายมือเรียบเรียงหนังสือ ภูเขาความคิด
ของพระราชกิจจาภรณ์ (เทอด ญาณวชิโร)
ขณะถูกคุมขังระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ - ๒๕๖๒

วิธีปฏิบัติต่อนิมิตเมื่อนิมิตเกิดขึ้น

ต่อไปจะพูดถึงนิมิต เพราะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบพบเจอระหว่างการปฏิบัติสมาธิ บางคนก็รับรู้ได้น้อย บางคนก็รับรู้ได้มาก บางคนก็เกิดน้อย บางคนก็เกิดมาก บางคนก็เกิดขึ้นเร็ว หายไปเร็ว บางคนก็เกิดขึ้นเร็ว หายไปช้า บางคนก็ทรงอยู่สั้น บางคนก็ทรงอยู่นาน บางคนอาจจะเหมือนไม่มีอยู่เลย คือ มีอยู่แต่บางเบาจนเหมือนรับรู้ไม่ได้ จึงเหมือนไม่มี

ที่จริง เรื่องนี้ครูบาอาจารย์ท่านไม่นิยมนำมาพูด เว้นแต่ผู้ปฏิบัติติดขัดเกิดข้อสงสัยในการปฏิบัติ ท่านก็จะอธิบายเฉพาะเป็นคน ๆ ไป จะเรียกว่าสอบอารมณ์ก็ได้ เพราะเมื่อพูดไปก็จะออกไปทางให้คนเข้าใจไขว้เขวไปว่าเป็นเรื่องอุตริ แต่เพื่อให้เข้าใจในสภาวอารมณ์ ก็เป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรจะรู้ไว้ก่อน เหมือนเตรียมตัวจะเดินทางไปในป่าใหญ่ที่ไม่เคยไป ก็ควรจะศึกษาแผนที่ ควรจะรู้เส้นทาง รู้ว่าช่วงไหนเป็นหุบเป็นเหว ช่วงไหนมีสัตว์ร้าย ช่วงมีอันตราย ก็ควรจะรู้ไว้ จะได้ระมัดระวัง การเดินทางก็จะไปถึงที่หมายได้อย่างปลอดภัย

นิมิตเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจากผลของการภาวนาจนจิตสงบก็จะปรากฏอาการต่าง ๆ ขึ้น อาการที่ปรากฏเพราะความสงบจากสมถะเรียกว่า **“นิมิต”** อาการที่ปรากฏเพราะความสงบจากวิปัสสนา เรียกว่า **“วิปัสสนูปกิเลส”** ซึ่งว่าไปตามหลักที่ท่านแสดงไว้ตามคัมภีร์ แต่ในทางปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นนิมิต หรือวิปัสสนูปกิเลส ก็ไม่อาจแยกอาการออกจากกันว่าสภาวะไหน เรียกว่า นิมิต สภาวะไหน เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส เพราะทั้งสองเพียงแต่ต่างกันโดยคำทางภาษาเท่านั้น แต่โดยอาการก็อย่างเดียวกัน คือ ผลที่เกิดสืบเนื่องมาจากการดำเนินจิตเข้าสู่ความสงบ ไม่ว่าความสงบนั้นจะเกิดขึ้นจากวิธีปฏิบัติแบบใด รสของความสงบเป็นแบบเดียวกัน และผลที่เกิด

จากความสงบก็ย่อมเป็นแบบเดียวกัน แยกกันเพียงชื่อ แต่อาการไม่ได้แยก เหมือนคน ๆ เดียว อาจจะมีชื่อเรียกหลายชื่อ แต่จะเรียกว่าอะไร ถ้ารู้จักตัวตนกันแล้ว ก็หมายถึงคนนั้นแหละ ถ้ายังไม่รู้จักก็อาจจะถกเถียงกันเพราะชื่อ ทั้ง ๆ ที่เป็นคน ๆ เดียวกัน แต่คนที่ไม่รู้จักมาก่อน ก็อาจจะทะเลาะกันเพราะชื่อเรียก

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นนิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลส ก็ให้รู้ไว้ว่าเป็นอาการที่เกิดจากความสงบ ปฏิบัติสมาธิจนเกิดความสงบ นิมิต หรือวิปัสสนูปกิเลส จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาการที่เกิดจากสมถะที่เรียกว่า นิมิต หรือ อาการที่เกิดจากวิปัสสนา ที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ก็อย่างเดียวกัน คือ ผลของความสงบ ส่วนจะเกิดน้อยเกิดมาก สัมผัสได้น้อยสัมผัสได้มาก หรือรับรู้ได้น้อยรับรู้ได้มาก ก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล หรือ บางคนอาจจะไม่เกิดก็ก้าวเข้าสู่ความสงบ คือ ความว่างภายในเลยก็ได้ ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นก็นับว่าดี เหมือนกับคันขับเครื่องบินขึ้นลงโดยไม่เจอแรงสั่นสะเทือนจากลมพายุ ก็ควรจะดีใจว่านำเครื่องขึ้นลงได้จังหวะดี ไม่เจอพายุ ส่วนครั้งใดที่ต้องเจอพายุก็ต้องระมัดระวังให้มาก ต้องตั้งสติให้ดี อย่าให้เกิดความเสียหายแก่ผู้โดยสาร

เมื่อมีความสงบ จิตจะสังขารปรุงแต่งไปเพราะปีติบ้าง เพราะความสุขจากความสงบบ้าง

เกิดความเข้าใจผิด เป็นสัญญาวิปลาส เกิดโอภาส คือ แสงสว่างสาดส่องทั่วไปหมด สว่างไสวสุดขอบจักรวาล ก็เข้าใจผิดคิดว่า รู้โลกจนจบสิ้นแล้ว เข้าใจผิดไปว่าเป็น โลกวิทู เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็ยึดความเห็นความเชื่อนี้อย่างแน่น

ที่จริง เป็นแสงสว่างตามธรรมดาของจิตสงบ แต่เข้าใจคลาดเคลื่อนไปจากความจริงที่ว่า เป็นเพียงแสงสว่างที่ปรากฏขึ้น ก็จะหายไป แต่ก็ไปยึดเป็นจริงเป็นจัง ก็เป็นอุปทานยึดมั่นในขันธ์ คือ ความคิดความเห็น

เมื่อปฏิบัติสมาธิ ก็จะมุ่งให้เกิดแสงสว่างนี้ เพื่อจะเพ่งจดจ่ออยู่กับแสงสว่าง เมื่อสอนก็จะสอนเพื่อให้เกิดแสงสว่างนี้ เพื่อให้จิตเพ่งจดจ่ออยู่กับแสงสว่างนี้ กลายเป็นความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิขึ้นมา ไม่ใช่สัมมาทิฏฐิ ดำริก็ดำริผิด เป็นมิจฉาสังกัปปะ ไม่ใช่สัมมาสังกัปปะ ไปจนถึงพยายาม ก็จะพยายามผิด เป็นมิจฉาวายามะ ไม่ใช่สัมมาวายามะ ระลึกรู้ก็เป็นระลึกรู้ผิด เป็นมิจฉาสติ ไม่ใช่สัมมาสติ ความตั้งใจมั่น ก็ตั้งใจมั่นผิด เป็นมิจฉาสมาธิ การปฏิบัติสมาธิก็กลายเป็นมิจฉาสมาธิขึ้นมา ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

สมาธิจะเป็นมิจฉาสมาธิ หรือ สัมมาสมาธิ ก็อยู่ที่ความคิดเห็นที่คลาดเคลื่อนไปเพียงเท่านี้

นิมิตเกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นคำถามที่อยู่ในใจของผู้ปฏิบัติ จะอธิบายตามลำดับแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ

เมื่อใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติสมาธิ มีฉันทะอันมีในใจขึ้น มีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก เรียกว่า **“สติสัมโพชฌงค์”**

เมื่อมีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ตรึกก็ตรึกอยู่กับลมหายใจ ตรองก็ตรองอยู่กับลมหายใจ พิจารณาก็พิจารณาอยู่กับลมหายใจ รู้ก็รู้อยู่กับลมหายใจ หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ ลมหายใจหยาบก็รู้ ลมหายใจละเอียดก็รู้ ครุ่นคิด พิจารณาไตร่ตรองธรรมอยู่กับลมหายใจ เรียกว่า **“ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์”**

เมื่อสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจ อยู่กับการครุ่นคิด ใคร่ครวญพิจารณาธรรม มีความเพียรพยายามดำเนินจิตเช่นนี้อยู่บ่อย ๆ จะเพียรก็เพียรอยู่กับการพลิกขณะจิตกลับมาไว้ที่ลมหายใจ จะเพียรก็เพียรอยู่กับการพิจารณาใคร่ครวญธรรม เมื่อเผอเรอหลงลืมสติไปบ้างก็ เพียรพลิกขณะจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ เรียกว่า **“วิริยสัมโพชฌงค์”**

เมื่อมีความเพียรพยายามพลิกขณะจิต เปลี่ยนความคิดให้กลับมามีสติอยู่กับลมหายใจเนือง ๆ จิตก็จะเริ่มเกาะแนบแน่น มีอารมณ์เดียวอยู่กับลมหายใจ ความฟุ้งความวุ่นวายเริ่มระงับลง ลมหายใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจิต และจิตก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับลมหายใจ ความปีติลิงโลดใจก็เกิดขึ้น เรียกว่า **“ปีติสัมโพชฌงค์”**

เมื่อปีติเกิดขึ้นความปั่นป่วนภายในจิตก็เกิดขึ้น ทั้งตื่นเต้น ทั้งดีใจ ทั้งลิงโลดใจ กล้า ๆ กลัว ๆ ขนลุกขนพอง น้ำหูน้ำตาไหล ควบคุมสติไว้ไม่อยู่ ร้องห่มร้องไห้ เกิดความอัศจรรย์ใจ กว่าจะข่มความตื่นเต้น ความดีใจ ความกล้า ๆ กลัว ๆ ลง ให้อยู่ในอาการสงบราบเรียบ ก็ต้องใช้เวลานานหลายบัลลังก์ต่อการนั่งแต่ละครั้ง

ในระหว่างนี้แหละที่นิมิต หรือ วิปัสสนูปกิเลสจะเกิดขึ้นมีอาการต่าง ๆ ต้องประคองจิตอย่าตื่นเต้นจนเกินไป อย่าตกใจกลัวจนเกินไป ให้เฝ้าสังเกตความเป็นไปของจิตเหมือนคนนั่งริมฝั่งดูผิวน้ำ จะเกิดระลอกคลื่น ก็รู้ จะเกิดคลื่นลูกใหญ่ ก็รู้ จะเกิดปั่นป่วนเหมือนทะเลคลั่ง ก็รู้ ก็เป็นแต่เพียงผู้รู้ ไม่ใช่ไปเป็นคลื่นน้ำ ก็เป็นแต่เพียงผู้รู้ความปีติลิงโลด แต่ไม่ได้เป็นความปีติลิงโลด แล้วจิตจะสงบระงับราบเรียบลง เป็นปัสสิทธิ เรียกว่า **“ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์”**

เมื่อจิตสงบระงับความปั่นป่วนจากปีติและสุขก็หมายความว่าปัสสัทธิเกิด คือ มีความสงบระงับ จิตก็จะตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเป็นสมาธิ ก็เป็น **“สมาธิสัมโพชฌงค์”**

เมื่อจิตมีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ก้าวเข้าสู่ความว่างภายใน มีสติบริบูรณ์ มีอุเบกขาเป็นใหญ่ เบิกบานสว่างไสวอยู่ เหมือนเกิดภาวะครอบแก้วครอบดวงจิตไว้ให้ดำรงอยู่ด้วยปัญญาอันเลิศ เรียกว่า **“อุเบกขาสัมโพชฌงค์”**

เมื่อจิตถอนออกมาจากความว่างภายใน ก็อาจจะเกิดนิมิตได้อีก ตอนก้าวเข้าสู่ความว่างภายใน ก็อาจเกิดนิมิต หรือ หลังจิตถอนออกมาจากความว่างภายในก็อาจเกิดนิมิต ก่อนจิตเข้าสู่ความเป็นจิตปภัสสร ก็อาจเกิดนิมิต หรือหลังจากจิตถอนออกมาก็อาจเกิดนิมิต

ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม นิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสล้วนเกิดจากจิตที่เกิดความสงบ ก็จะเกิดอาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นการแสดงอาการของจิตขณะดำเนินไปสู่ความสงบ ไม่ใช่สิ่งวิเสสวิเสโสอะไร เป็นธรรมดาของจิตสงบ

เมื่อดูลมหายใจไปจนจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกับลมหายใจ ก่อนจะรวมดวงลงสู่ความว่างภายใน ระหว่างนั้นจะเกิดนิมิตเป็นภาพต่าง ๆ เป็นอาการต่าง ๆ แทรกเข้ามา เหมือนคลื่นวิทยุที่ถูกคลื่นแทรก ไม่ชัดเจน เป็นการเกิดการสั่นสะเทือนอย่างแรงของจิตก่อนเข้าสู่ความสงบ เช่น เห็นภูตผีปีศาจน่ากลัว เห็นสัตว์ประหลาดน่ากลัว เห็นเทพบุตรเทพธิดา เห็นคนคุ้นเคยทั้งที่ตายแล้วและที่ยังมีชีวิตอยู่ เห็นพระพุทธรูป เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระสงฆ์ เห็นพระอรหันต์ เห็นพระอริยสงฆ์ เห็นครูบาอาจารย์ อาจจะชัดบ้างไม่ชัดบ้างตามคุณภาพของจิตขณะนั้น ปะติดปะต่อได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ซึ่งจะเป็นอาการธรรมดาในระยะแรก ๆ ของความสงบ

เมื่อเกิดอาการดังกล่าวนี้จิตจะละวางลมหายใจไปชั่วขณะ ก็ให้พลิกขณะจิตกลับมาดูลมหายใจต่อไป เพื่อไม่ให้จิตขาดหลัก เห็นก็เห็น ได้ยินก็ได้ยิน รู้สึกได้ก็รู้สึกได้ รับรู้ได้ก็รับรู้ แต่ให้มีสติ พลิกขณะจิตกลับมาดูลมหายใจต่อไป แม้จะเห็นก็เห็นเฉย ๆ ก็กลับมาดูลมหายใจต่อไป ได้ยินก็ได้ยินเฉย ๆ ก็กลับมาดูลมหายใจต่อไป รับรู้ก็รับรู้เฉย ๆ ก็กลับมาดูลมหายใจต่อไป

ให้ทำเช่นนี้บ่อย ๆ เพื่อให้จิตคุ้นชินกับนิมิต กับวิปัสสนูปกิเลส เพื่อให้อินทรีย์แก่กล้าขึ้นมา จนกลายเป็นเห็นธรรมดา รู้ธรรมดา ไม่ตื่นเต้น ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไม่ลิงโลดใจ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งที่เห็น

ไม่ว่าจะเกิดอาการอะไร ก็พลิกขณะจิตกลับมาดูลมหายใจ อย่าใส่ใจนิมิตดังกล่าว

บางทีก็เหมือน มีปีศาจจ้องมองมาข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น จนรู้สึกกลัว ก็ให้มีสติพลิกขณะจิต เปลี่ยนความคิดกลับมาดูลมหายใจ ในขณะอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ก็ให้เอาลมหายใจเป็นฐานที่มั่นของจิตไปก่อน เมื่อพลิกขณะจิตมาตั้งมั่นไว้ที่ลมหายใจแล้ว บางขณะจิตจะถูกนิมิตดึงดูดให้หลุดจากลมหายใจ เลื่อนลอยออกไปจับจ้องอยู่ที่นิมิตต่าง ๆ อีก ก็ให้มีสติพลิกขณะจิต หรือให้มีสติเปลี่ยนความคิด กลับมาตั้งหลักไว้ที่ลมหายใจ บางขณะอาจเกิดปีติ เกิดน้ำตาไหล ร้องห่มร้องไห้ ขนลุกขนพอง บางขณะเหมือนตัวพองขยายใหญ่ขึ้น หรือหดเล็กลง ท่อนล่างหนักเหมือนถูกกลืนกิน เกิดแสงเป็นเฉดสีต่าง ๆ ปรากฏขึ้นมา หรือปรากฏเป็นดวงไฟเล็กใหญ่ใกล้เข้ามา ถอยห่างออกไป หรือ ลอยนิ่ง ๆ อยู่ อาจเป็นแสงนวล ๆ อุ่น ๆ อยู่ระหว่างหน้าผาก อาจเป็นแสงใสสุกสว่างเหมือนดวงจันทร์วันเพ็ญ หรืออาจเป็นแสงร้อนแรงเหมือนดวงพระอาทิตย์ส่องสว่างเต็มห้องแล้วขยายออกไปสุดขอบจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นอะไรแทรกเข้ามา ในระหว่างที่ขณะจิตกำลังรวมดวงก่อนก้าวเข้าสู่ความเป็นเอกภาพ มีความว่างภายใน ก็อย่าคำนึงถึง อย่าใส่ใจ อย่าตื่นเต้นดีใจ อย่ากลัว อย่าสงสัย ให้ดูให้รู้เฉยๆ แล้วพลิกขณะจิตกลับเข้าสู่ฐานที่ตั้ง คือ ลมหายใจ เพื่อรอโอกาสให้จิตมีกำลังขึ้นมา ภาษาในทางปฏิบัติกล่าวว่า **"เพื่อให้อินทรีย์แก่กล้าขึ้นมา"** จะได้ไม่ถูกนิมิตหลอกจนหลงไปตามสิ่งที่จิตสร้างขึ้น ปรุงแต่งขึ้น หรือสิ่งที่จิตสังขารขึ้น บางทีจิตก็ดึงเอาเหตุการณ์ในอดีตย้อนไปจนถึงชาติหนหลังขึ้นมา ก็ให้รู้

บางขณะเกิดอาการหมุนคว้างเหมือนหมุนตามการหมุนของจักรวาล แล้วหมุนแคบเข้ามาจนตัวเราหมุน จากหมุนกว้าง ๆ ก็เป็นหมุนแคบเข้ามา จากหมุนช้าเหมือนการหมุนของจักรวาล ก็ค่อย ๆ หมุนเร็วมาก

ขึ้นเรื่อย ๆ จนความเร็วเพิ่มขึ้นเท่ากับจังหวะการเต้นของหัวใจ ที่จริงในระยะแรกเหมือนรู้สึกสบายกับการหมุนลอยคว้างอยู่ในอากาศ จิตจึงจับจ้องที่อาการลอย เพราะขาดสติไปหลงยินดี กับการลอยและการหมุน จึงไม่รู้สึกตัวว่ากำลังหมุนเร็วขึ้น กระชั้นขึ้นตามการเร่งของลมหายใจ

ในที่สุดลมหายใจก็กระชั้น การหมุนก็เร็วเหมือนลูกข่าง

บางขณะก็ได้ยินเสียงแทรกเข้ามา ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง บางทีก็เหมือนแว่วเสียง บางทีก็เหมือนชัด เหมือนกระซิบเข้ามาข้างหูบ้าง บางทีก็แว่วมาจากที่ไหนสักแห่ง ว่าเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว เป็นพระโสดาบันบ้าง เป็นพระอรหันต์บ้าง เป็นพระอริยบุคคลบ้าง ปฏิบัติถูกต้องตรงแล้วบ้าง ก็ฟังเฉย ๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ที่ท่านเรียกว่า ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ค่อย ๆ ชะลอให้ก้าวข้ามพ้นนิมิตไป จิตจึงจะรวมดวงเป็นเอกภาพเข้าสู่ความว่างภายใน

บางขณะก็ได้กลิ่นเหมือนสัตว์เน่าคละคลุ้งอยู่รอบตัว จนต้องลุกขึ้นไปดูนึกว่ามีสัตว์มาตายอยู่ข้าง ๆ พอลุกไปดูก็ไม่เห็นมีอะไร บางทีก็เหมือนเหม็นติดอยู่ปลายจมูก พอดูให้ชัดลงไปอีก ก็เหมือนเหม็นออกมาจากลมหายใจ อย่ากลัว อย่าตกใจ อย่าสงสัย ให้รู้เฉย ๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ตัดความยินดียินร้ายในโลกเสียได้ แล้วพลิกขณะจิตกลับสู่ฐานที่ตั้งของจิต คือ ลมหายใจก็ดูลมหายใจต่อไป

บางขณะก็เหมือนได้ยินเสียงระฆังดังกังวาลอยู่ในหูติดต่อกันไม่หยุด ที่จริงเป็นเสียงความเงียบในหู แต่จิตละเอียดมากจึงปรุงแต่งไปเร็วเป็นเสียงระฆัง ทำให้เกิดความรำคาญเสียงที่ดังอยู่ในหู เกิดความรู้สึกขัดเคืองใจต่อเสียง ความที่จิตละเอียดจะรำคราญแม้กระทั่งเสียงเข็มนาฬิกาเดิน

บางขณะก็ได้กลิ่นหอมเหมือนดอกไม้บานอยู่รอบตัว จิตก็ปรุงแต่งจินตนาการไปว่าเป็นดอกไม้ทิพย์บ้าง เป็นเทวดามาโปรยดอกไม้ทิพย์ให้บ้าง ก็รู้เฉย ๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายตัดความยินดียินร้าย ตัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ แล้วพลิกขณะจิตกลับเข้าสู่ฐานที่ตั้งแห่งสติ คือ ลมหายใจ

บางขณะก็ปรากฏเหมือนมีพระธุดงค์มาบอกพระกรรมฐาน บางครั้งติดขัดเรื่องอารมณ์พระกรรมฐานก็จะมีพระกรรมฐานมาแก้อารมณ์ให้ เป็นครูอาบาจารย์ที่เคยพบเคยเห็นบ้าง ไม่เคยพบเคยเห็นบ้าง บางครั้งก็สอนเดินจงกรม แบบช้าบ้าง แบบเร็วบ้าง แบบลอยอยู่กลางอากาศเหมือนนกบินอยู่ในอากาศบ้าง สอนให้เห็นถึงการปรากฏแห่งอนิจจัง ทุกข์ อัตตา มีอยู่ทุกขณะของก้าวย่าง มายืนยันการปฏิบัติว่าถูกต้องแล้ว ปฏิบัติดีแล้วบ้าง ก็รู้เฉย ๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ตัดความยินดียินร้าย ตัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

บางขณะนิมิตก็ผุดขึ้นมาจากภายในจิตเอง เป็นมรรคบ้าง เป็นผลบ้าง เป็นความรู้ชนิดต่าง ๆ บ้าง เป็นบทแห่งคาถาโบราณ เป็นบทกวีบ้าง เป็นผู้รู้เห็นสิ่งที่ถูกปกปิดไว้บ้าง แทรกขึ้นมาภายในจิต เป็นลักษณะรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ แม้จะเป็นนิมิตที่ผุดขึ้นมาจากจิต ก็ไม่ยินดียินร้าย แล้วพลิกขณะจิตกลับเข้าสู่ฐานที่ตั้งแห่งสติ คือ ลมหายใจ ใช้สติตัดอย่าให้ทันได้ปรุงแต่งไปมาก เพราะจิตที่ละเอียดกำลังก้าวลงสู่ความสงบ จะปรุงแต่งเร็วมาก ได้ยินเสียงอะไร ได้กลิ่นอะไร ถ้าสติไม่เร็วพอที่จะตัดได้ทัน ก็จะปรุงแต่งจินตนาการไปไกล กลายเป็นเสียงวิเศษวิเสโส กลายเป็นกลิ่นทิพย์ไปก็มี

ที่จริง ก็เป็นเพียงแว่วเสียงลมบ้าง กลิ่นน้ำหอม กลิ่นดอกไม้โชยลมมาบ้าง กลิ่นสาบสางของลมหายใจบ้าง แต่จิตที่ละเอียดก็จะปรุงแต่งไปเป็นสิ่งที่วิเศษ เพราะสติไม่เร็วพอที่จะตัดการปรุงแต่งของจิตได้ทัน จึงเปิดโอกาสให้จิตได้สังขารอย่างต่อเนื่องแล้วก็ยึดในสิ่งที่จิตสังขารขึ้นมา และการเพ่งความสนใจไปที่นิมิต ก็ไม่ได้อันตรายหรือว่าน่ากลัวอะไร ไม่ใช่สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิตอะไร ที่ท่านไม่ให้เพ่งความสนใจไปที่นิมิต ไม่ใช่กลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อชีวิต แต่กลัวว่า นิมิตจะทำให้เกิดความเนิ่นช้า เป็นอันตรายต่อการรวมดวงก้าวลงสู่ความสงบของจิต

นิมิตเป็นอันตรายต่อกันรวมดวงของจิต ไม่ใช่เป็นอันตรายต่อชีวิต ที่ไม่ให้ใส่ใจนิมิต เนื่องจากว่า เมื่อปฏิบัติสมาธิใหม่ ๆ ศรัทธาจะแรงกล้า แต่จิตยังอ่อน สติยังอ่อน ปัญญายังอ่อน ถ้ามัวไปยุ่งอยู่กับนิมิตอาจทำให้หลงไป หลงไปแล้วจิตก็ไม่รวมดวงเป็นหนึ่งก้าวลงสู่ความสงบเป็นเอกภาพอยู่ภายใน รวมเรียกว่า **“อินทรีย์ยังอ่อน”** เหมือนเด็กอ่อนต่อโลกมัวหลงโลกก็จะเสียผู้เสียคน เพราะหลงแสงสีของโลก ท่านจึงให้กลับมาตั้งหลักไว้ที่ลมหายใจก่อน ปรากฏอะไรขึ้น ก็ให้มีสติกลับมาตั้งหลักอยู่ที่ลมหายใจก่อน แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบดูให้แน่ ทำอยู่อย่างนี้เนือง ๆ อินทรีย์ก็จะแก่กล้าขึ้นมา ทำให้รู้ถ้วนทั่วถึงอาการของจิต ก็จะรู้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์ที่จิตสร้างขึ้น อะไรมาจากข้างนอก อะไรมาจากข้างใน

คำว่า **“ไม่ให้ใส่ใจ”** ก็ไม่ได้หมายความว่า ไม่ให้รับรู้เลย ไม่ได้หมายความว่า **“ไม่ให้ดู” “ไม่ให้รู้”** ไม่ใช่เช่นนั้น ก็ให้ดูก็รู้ตามที่นิมิตเกิด เพราะนิมิตเกิดที่จิตก็ดูที่จิต แต่ดูเฉย ๆ อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่าตื่นเต้น อย่าลิ่งโลด ประคองจิตให้ราบเรียบสม่ำเสมอชลอนิมิตให้ข้ามพ้นไป รวมความคือ ไม่ยินดี ต่อสุขเวทนา ไม่ยินร้าย เป็นทุกขเวทนา วางอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ จิตก็รวมดวงก้าวลงสู่ความว่าง มีสติกำหนดรู้การรวมของจิต ไม่รับรู้ถึงความเจ็บปวดใด ๆ จิตจะบริสุทธิ์ เบิกบาน สว่างไสวอยู่เช่นนั้น

เมื่อจิตรวมดวงอยู่อย่าไปรบกวนจิต ก็ดูเฉย ๆ รู้เฉย ๆ รู้ว่า อยู่ในความว่างภายใน เมื่อจิตจะถอนออกมาก็จะถอนออกมาเอง อย่าไปอยากออกหรืออยากเข้า เมื่อจิตจะเข้าก็จะดำเนินเข้าไปตามลำดับของจิตเอง เมื่อจิตจะถอนจะคลายออก ก็จะถอนออกตามลำดับของจิตเอง แต่เมื่อจิตถอนออกมาก็พลิกขณะจิต ไปพักไว้ที่ลมหายใจ อย่าปล่อยให้จิตไร้ที่ยึด หรืออย่าปล่อยให้จิตไร้หลัก เมื่อไม่มีที่ยึดจะทำให้จิตเลื่อนลอยไปปรุงแต่งไปคิดอย่างอื่นแทน อย่าปล่อยโอกาสให้คลื่นความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามารบกวน

พอจิตถอนออกจากความสงบ ก็ดูลมหายใจ เมื่อดูลมหายใจไป พอจิตกลับไปรวมตวงสู่ความสงบภายใน ก็ดูความว่าง พอจิตถอนออกจากความว่าง ก็ดูลมหายใจ ทำสลับกันไปมาอยู่อย่างนี้เนือง ๆ บัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า จนกว่าอินทรีย์จะแก่กล้าขึ้นมา ปัญญารู้รอบในสภาวะก็จะเกิดขึ้นตามมา ก็คือ มีความชำนาญในการภาวนา มีความชำนาญในการรวมจิตและถอนจิต ชำนาญในการเข้าและการออกจากสมาธิ ค่อย ๆ ให้อินทรีย์เจริญเติบโตขึ้นมาจนแก่กล้าเหมือนก่อกองไฟจากหัวไม้ขีดก้านเล็ก ๆ เพียงก้านเดียว แต่ค่อย ๆ ประคับประคองป้องลมเติมเชื้อชิ้นน้อย ๆ ค่อย ๆ ให้เป็นกองไฟใหญ่ขึ้นมาจนลุกโชติช่วง

เมื่อจิตมีกำลังขึ้นมา จากนั้น ก็ให้จิตทำงานวิปัสสนา พิจารณากายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ฝึกให้จิตทำงานวิปัสสนาอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้จิตคุ้นชินกับการคิดแบบวิปัสสนา คุ้นชินกับการรับรู้อารมณ์ที่เป็นจริง การทำอยู่บ่อย ๆ ทำอยู่เนือง ๆ เช่นนี้ เป็นการอบรมบ่มเพาะจิตให้วิชชาเกิดขึ้น เรียกว่า **“ภาวนา”** คือ ค่อย ๆ ฝึกหัดให้รู้ขึ้นมา ค่อย ๆ ให้เจริญขึ้นมา ค่อย ๆ ให้เข้าใจขึ้นมา ค่อย ๆ ให้มีประสบการณ์ทางจิตขึ้นมา จนเป็นความรู้ของตนเอง ไม่ใช่ฟังจากครูบาอาจารย์มาพูด ฟังจากครูบาอาจารย์มาก็นำมาขบคิด ใคร่ครวญอยู่ภายใน น้อมเข้ามาภาวนาอยู่ภายใน วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ มาฝึกมาหัดจนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจด้วยตัวของตนเอง ไม่ใช่ความรู้ที่จำมาจากการอ่านหนังสือ อ่านตำรับตำราก็พูดไปตามตัวหนังสือพูดไปตามตำรับตำรา ซึ่งไม่ใช่ความรู้ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของตัวเอง ความรู้ที่จำมาจากครูบาอาจารย์ จดจำตำรับตำราก็อย่างหนึ่ง แต่ก็นำมาขบคิดใคร่ครวญ วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ให้เกิดเป็นความรู้ที่ตรงตามสภาวธรรมขึ้นมาในตัว จนเป็นญาณทัศน์ที่รู้ลงไปตรง ๆ ตามความจริงของอาการนั้น ๆ

นิมิตเกิดขึ้นตอนไหน

นิมิตอาจจะเกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ ไม่ใช่ว่าต้องเกิดสำหรับทุกคน อาจจะเกิดมาก เกิดน้อย บางคนเกิดแล้วอาจจะผ่านไปได้เลย หรือบางคนเกิดแล้วอาจจะผ่านไปได้ยาก มีจิตอยากเพลิดเพลินหลงติดอยู่ ก็จะเพลินปรุงแต่งไปไกล แต่โดยมากจะเกิดเพราะวิถีของการปฏิบัติเป็นเช่นนี้

นิมิตจะเกิดขณะที่จิตกำลังรวมดวงเป็นอันเดียวกันกับองค์ภาวนา ก้าวเข้าสู่ความว่างภายใน อยู่ระหว่างเส้นแบ่งของจิตที่หยาบกับจิตที่ละเอียด อยู่ระหว่างเส้นแบ่งของจิตที่ยังไม่สงบกับจิตที่กำลังจะสงบ อยู่ระหว่างเส้นแบ่งของจิตที่ยังไม่นิ่งกับจิตที่กำลังจะนิ่ง ขณะที่จิตอยู่กึ่งกลางระหว่างการรวมกับยังไม่รวม และอยู่ระหว่างขาเข้าสู่ความเป็นเอกภาพภายใน กับขาถอนออกมาจากความเป็นเอกภาพภายใน เหมือนหลอดไฟที่อยู่ระหว่างติด ๆ ดับ ๆ เหมือนคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์ที่อยู่ระหว่างตรงช่องไม่ตรงช่อง คือ ตอนที่จิตกำลังละวางอารมณ์ภายนอก รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับอารมณ์พระกรรมฐาน ได้แก่ ลมหายใจ และขณะที่จิตกำลังจะละวางลมหายใจก้าวเข้าสู่ความสงบนิ่งดิ่ง ล้ำลึก มีความเป็นเอกภาพ แต่ขณะนั้นยังไม่เข้าถึงความเป็นจิตปภัสสร คือยังไม่ถึงจิตดั้งเดิม นิมิตจะเกิดระหว่างนั้น หากมัวหลงเพลินติดอยู่ จิตก็จะไม่ดำเนินต่อไป จิตก็ไม่รวมดวง เพราะมัวเพลินอยู่ก็เป็นอันตรายต่อการรวมดวงของจิต เหมือนคนเดินทางมัวหลงเพลินแวะข้างทางอยู่เรื่อยก็เดินไม่ถึงปลายทางเสียที เมื่อจิตรวมดวงเป็นเอกภาพมีความว่างอยู่ภายในแล้วถอนออกมา ในขณะที่จิตถอนออกมาอาจจะเกิดนิมิตแทรกเข้ามาได้ ถ้าเกิดนิมิตแทรกเข้ามา ก็ดูก็รู้เฉย ๆ ไม่ให้ใส่ใจ ไม่ให้ความสนใจ ให้มีสติแล้วพลิกขณะจิตไปพักไว้ที่ลมหายใจ เมื่อจิตถอนออกมาก็กลับไปตั้งหลักก่อน ไม่ว่าหลักนั้นจะเป็นพุทโธ เป็นลมหายใจเข้าออก เป็นพองหนอยุบหนอ เป็นสัมมา

อรหัง หรือเป็นหลักอื่นใดก็ตาม ในบรรดาอารมณ์พระกรรมฐานที่ฝึกมาและตรงกับอัธยาศัย กลับไปตั้งหลักที่พระกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน แล้วพิจารณาดูให้ดีว่า อะไรเป็นอะไร สภาวะไหนเป็นสภาวะไหน อาการอะไรเป็นอาการอะไร แล้วอย่าไปมัวหลงติดอยู่ แค่เห็น แค่ดู แค่รู้ว่า เป็นอะไร แล้วกลับไปตั้งหลักไว้ที่ลมหายใจ

เมื่อฝึกดำเนินจิตเช่นนี้อยู่เนือง ๆ ก็จะเกิดความชำนาญในการเข้าและการออกจากสมาธิ มีความชำนาญในการกำหนดจิตเข้าสมาธิที่ลึกลงไป คือ จิตจะก้าวข้ามนิมิตเสียได้ จะไม่มัวติดข้องอยู่กับนิมิต ต่อไปก็จะไม่มีนิมิตแทรกเข้ามา เหมือนไม่มีสัญญาณแทรกเข้ามาในขณะดำเนินจิตเข้าสู่ความสงบ เพราะจะมีสติระลึกรู้อยู่ตลอด เมื่อมีนิมิตแทรกเข้ามาสติก็จะคอยทำหน้าที่ตัดขาดไม่ปล่อยให้เติบโตขึ้นมาได้

การดำเนินจิตก็จะมีแต่การเข้าและการถอนออกจากสมาธิอย่างมีสติระลึกรู้การเข้าและการถอนออก ขณะจิตกำลังรวมดวงลงสู่ความว่างภายในก็มีสติระลึกรู้ จิตหยาบแล้วค่อย ๆ ละเอียดลง ก็รู้ จิตละเอียดแล้วค่อยๆ หยาบขึ้น ก็รู้

คำว่า **“จิตถอนออก”** ก็ไม่ใช่เราถอนจิตออกมา เหมือนถอนต้นไม้ต้นหญ้า แต่จิตถอนออกมาจากความสงบตามเหตุตามปัจจัย ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิตเอง เราก็เป็นแต่เพียงผู้รู้อาการนั้น จะเข้าก็รู้ จะออกก็รู้ เหมือนตื่นจากหลับ นอนอิ่มก็ตื่น เหตุปัจจัยเพียงพอก็ตื่นเอง หรือมีปัจจัยอื่นมาแทรกทำให้รู้สึกตัว ก็ตื่น เช่นมีคนปลุกให้ตื่น เป็นต้น จะเรียกว่า **“จิตย้อนกลับ”** หรือ **“จิตคลายจากสมาธิ”** ก็ได้

ที่จิตรู้ขณะเข้าขณะออกจากสมาธิ เพราะจิตถูกฝึกให้กลมกลึงเกลี้ยงเกลา อ่อน เนียน ละเอียด ควรแก่การใช้งาน จนรู้ทางของตนเอง จึงรู้ขณะจิตที่ละเอียดมากทั้งเวลาเข้า และเวลาออกจากสมาธิ จึงต้อง

ประคับประคองไม่ให้มีคลื่นความคิดอื่น ๆ แทรกเข้ามา เหมือนกัปตันนำเครื่องบินขึ้นลงอย่างระมัดระวัง กว่าจะได้ระดับเพดานบินก็จะปะทะลมพายุชั้นบรรยากาศ เครื่องก็จะมีการสั่นสะเทือน ก่อนจะยกเครื่องขึ้นจนได้ระดับเพดานบิน ก็ต้องประกาศเตือนให้ระมัดระวังให้นั่งอยู่กับที่ให้รัดเข็มขัดขาลงก่อนเครื่องถึงพื้นก็จะปะทะลมมีการสั่นสะเทือนอีก ก็ประกาศเตือนให้ระมัดระวังอีก แล้วกัปตันก็ประคับประคองเครื่องลงจอดอย่างปลอดภัย เพื่อความปลอดภัยเขาจึงประกาศเตือนให้รัดเข็มขัดทั้งขาขึ้นขาลง ให้ระมัดระวังเพราะอาจจะมีอะไรแทรกเข้ามาระหว่างนำเครื่องขึ้นลง เหมือนนั่งสมาธิ จะเข้าจะออกก็ต้องมีสติ เตือนตนให้ ระมัดระวัง ให้มีความระลึกรู้อยู่เสมอ

แต่เมื่อปฏิบัติยังไม่ชำนาญ สติยังไม่เร็วพอก็จะไม่รู้ว่าจิตกำลังรวมดวงเป็นเอกภาพภายใน หรือจิตกำลังถอนออกมาจากความเป็นเอกภาพ นิมิตเกิดระหว่างจิตกำลังรวมเข้าและถอนออก ทั้งหมดจะเกิดรวม ๆ กัน และจะเป็นสภาวะที่เร็วมากจนไม่สามารถรู้ได้ว่า นิมิตเกิดขึ้นขณะใดของจิต เป็นขณะเข้าหรือขณะออก เพียงแค่เมื่อจิตเริ่มมีความสงบ หรือจิตรวมดวงเริ่มถูกความสงบดึงดูดลงสู่ความว่างก็จะเกิดสภาวะที่เรียกว่า นิมิตแทรกเข้ามา ภาวะของจิตขณะนั้นจึงเป็นเหมือนเข้า ๆ ออก ๆ ผลุบ ๆ โผล่ ๆ เหมือนหลอดไฟที่ดับ ๆ ติด ๆ จะดับแหล่มิดับแหล่ จะติดแหล่ไม่ติดแหล่ ขึ้นอยู่กับกระแสของไฟที่ส่งมามีความเสถียรหรือไม่

ถ้าจิตถูกความสงบดึงดูดเข้าสู่ความว่างภายในเสียแล้ว ก็ไม่เกิดนิมิต แต่จะเป็นความรู้ที่บริบูรณ์ หรือถ้าจิตถอนออกจากความเป็นเอกภาพภายในมาอยู่ในการรับรู้ตามปกติแล้ว ก็จะไม่เกิดนิมิต เว้นแต่ในกรณีที่จิตทรงสภาวะความสงบ หรือ จิตรวมดวงเป็นขณะ ๆ ตามอิริยาบถ แม้ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่จิตยังทรงความสงบไว้ในอริยบทเดิน ยืน หรือนอน เช่น ขณะเดินจงกรม

เป็นต้น อยู่ในอริยบถใดจิตก็รวมดวงลงที่อริยบทนั้น ซึ่งก็จะเป็นเหตุให้เกิดนิมิตได้ เพราะจิตเป็นผู้สร้างนิมิตขึ้นมา หรือ จิตในส่วนสังขารได้สังขารนิมิตขึ้นมา เรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติ **“นิมิตใน”** คือ นิมิตที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต นิมิตที่หยั่งรู้ลงไปถึงข้อมูลเก่า ๆ ที่เจือด้วยราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งสั่งสมเป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในจิต มีชาติในอดีต เป็นต้น

นิมิตที่เกิดจากการที่จิตไปรับรู้รูปที่ละเอียด กลิ่นที่ละเอียด และเสียงที่ละเอียด ที่เกิดขึ้นจริง ไม่ว่าจะเป็นรูปเทพบุตร เทพธิดา สัตว์นรก วิญญาณคนที่ตายไป กลิ่นทิพย์ เสียงทิพย์ ซึ่งเกิดจากที่จิตที่ละเอียดลงไปจนไปมีความละเอียดอยู่ในระดับเดียวกับรูปเสียงกลิ่นของเทพบุตร เทพธิดา กลิ่นทิพย์และเสียงทิพย์นั้น ๆ ซึ่งเรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติว่า **“นิมิตนอก”**

นิมิตภายนอกอาจจะเกิดจากจิตที่ละเอียดลงจนไปรับรู้รูป เสียง กลิ่น ที่ละเอียดนั้นซึ่งดำรงอยู่ความปกติ เป็นไปอยู่ตามปกติ เพียงแต่จิตเผอิญไปรับรู้เข้า จิตมีความละเอียดลงไปอยู่ในระดับเดียวกัน ก็ไปรับรู้เข้าหรือสิ่งนั้นมีเจตนามาปรากฏให้เห็น ให้รับรู้จริง ๆ ผ่านจิตที่ละเอียด

บางทีก็เป็นครูบาอาจารย์แต่หนหลังที่ยังอาศัยความกรุณา คอยติดตามความเป็นไปก็มาชี้ทางให้ได้รู้พระกรรมฐานที่ถูกกับอารมณ์ ก็มาปรากฏบอกอารมณ์พระกรรมฐาน ชี้นำทางปฏิบัติ เป็นนิมิตนอก จิตไม่ได้ปรุงแต่งขึ้น บางทีครูบาอาจารย์ในภพชาติก่อน ท่านยังตามดูแลรักษา เห็นเรายังไม่ทิ้งอัธยาศัยในพระกรรมฐาน อยากให้มีความก้าวหน้า เห็นเราเจริญพระกรรมฐานก็มาปรากฏให้อารมณ์พระกรรมฐาน

ที่จริง นิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ใช่ว่า จะไม่ให้สนใจเสียทีเดียว ไม่ใช่ว่า จะต้องสลัดทิ้งไปเลย หรือไม่ใช่ว่า จะสร้างความคิดที่เป็นลบขึ้นมา จนเกิดการปฏิเสธต่อต้าน เกิดความหวาดกลัว จินตนาการไปว่าจะเป็นอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้

ถึงอย่างไร เมื่อปฏิบัติสมาธิไปจนจิตสงบ อาการต่าง ๆ ก็จะปรากฏขึ้นเอง ซึ่งเป็นไปตามปกติธรรมดาของการปฏิบัติ เพียงแต่ว่า ให้รู้ลงไปตรงๆ ตามอาการนั้น ๆ อย่าเพิ่งไปปฏิเสธเสียทีเดียว ว่า เป็นเรื่องมโนโกหกหลอกลวงจิตนาการไปเอง หรืออย่าเพิ่งไปยึดเสียทีเดียว ดูให้ดี อย่าเพิ่งไปคิดว่าจริงหรือไม่จริง เหมือนปลาเห็นเหยื่อก็กระโดดฮุบเลยติดเบ็ด พอยึดก็หลงนิมิตไม่ไปไหนมาไหน ไม่ก้าวไปข้างหน้า เหมือนคนเดินทางมัวหลงผลหมากรากไม้ข้างทาง หลงเพลินชมธรรมชาติข้างทาง ก็ไปไม่ถึงปลายทาง สุดท้ายก็หลงป่า

เมื่อนิมิตเกิดก็ค่อยดู ค่อยสังเกต ค่อยเทียบเคียง ค่อยพิจารณา ค่อยใคร่ครวญไตร่ตรองดูให้ดีก่อน ในช่วงแรกของการปฏิบัติ อินทรีย์ คือ ปัญญายังอ่อน ไม่เข้มแข็ง ยังไม่กล้าพอ ก็อาจจะหลงไป เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร ได้กลิ่นอะไรปรากฏ ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ก็ดูให้แน่ อย่าถลำไป เมื่อดูบ่อย ๆ รู้บ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ เกิดขึ้นบ่อย ๆ ปัญญาก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้นตามมา ในที่สุดก็จะหยิบนิมิตนั่นแหละขึ้นมาพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นนิมิตเป็นธรรมดาแล้วก็จะเฉย ๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เห็นก็เห็นเฉย ๆ เห็นเป็นธรรมดา เหมือนคนไปเดินเล่นสวนสาธารณะใหม่ ๆ ก็จะตื่นเต้นกับสิ่งแปลกใหม่ พอไปบ่อยเข้าก็เฉย ๆ แค่เดินผ่านไปเฉย ๆ

นิมิตก็เป็นเพียงสภาวธรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นเท่านั้น เมื่อนิมิตเกิดขึ้นแล้วก็สามารถเข้าไปเรียนรู้ได้ เหมือนอารมณ์โลภ โกรธ หลงอื่น ๆ แต่อย่าหลงเพลินไป ต้องดูด้วยความระมัดระวังอย่างรู้เท่าทัน รู้คุณรู้โทษของนิมิต ที่จะไม่ให้รับรู้นิมิตเลย ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของผลที่เกิดจากความสงบ นิมิตเกิดก็รู้ แต่อย่าไปหลงนิมิต อย่าเกลียด อย่ากลัวนิมิต อย่าไปสร้างความคิดที่เป็นด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นนิมิตนอกนิมิตใน เราก็เป็นแต่เพียงผู้รู้ นิมิตนอกก็รู้นิมิตในก็รู้ ในที่สุดก็จะมีแต่ผู้รู้เท่านั้น ไม่ได้เห็นด้วยความยึดถือ ด้วยความสำคัญมั่นหมาย เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็รู้ลงไปตรง ๆ ตามสภาวธรรมที่ปรากฏนั้น อย่ารู้ด้วยการปรุงแต่งยึดถือมีตัณหาและทิฐิเข้าไปอิงอาศัยว่า เป็นจริงเป็นจังอะไร

ดังนั้น แม้จะมีภาพครูบาอาจารย์ทั้งที่เคยเห็นและไม่เคยเห็นมาก่อนมาปรากฏสอนพระกรรมฐาน ก็เป็นแต่เพียงผู้รู้ แม้ปรากฏก็อาจเป็นครูบาอาจารย์เก่าที่เป็นเจ้าที่อยู่ตรงที่ราปฏิบัติธรรมนั้น เห็นเราเจริญกรรมฐานท่านยังมีความกรุณาในฐานะของครูบาอาจารย์ อยากให้เจริญก้าวหน้าในธรรม ท่านก็มาบอกมาสอนให้เดินถูกทาง ทั้งหมดจะจริงหรือไม่จริง จะเป็นนิมิตนอกหรือนิมิตในก็ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องไปแสวงหาข้อเท็จจริงอะไร ไม่ใช่สิ่งที่จะไปตั้งข้อสงสัย เพราะเป้าหมายการปฏิบัติสมาธิไม่ใช่เพื่อจะมาพิสูจน์ว่าอะไรจริงไม่จริง เกี่ยวกับนิมิต แต่เป้าหมายของสมาธิ คือ ความสงบ เพื่อให้เกิดปัญญา จากภายในท่านจึงสอนไม่ให้ไปให้ความสำคัญกับนิมิต แต่ให้รู้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมดาของจิตที่สงบ ต้องสอนตัวเองไว้เนือง ๆ ว่า **“เป็นอาการธรรมดาของจิตสงบทั่วไป”** เป็นสภาวธรรมธรรมดา

ถ้าเห็นคลาดเคลื่อนไปจากธรรมดานี้ เรียกว่า **“สัญญาวิปลาส”** คือเห็นไม่ตรงตามความจริง จึงต้องดูลงไปตรง ๆ ตามอาการของจิต อย่าไปคิดดัดแปลง ปรับแต่ง ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ดูลงไปตรง ๆ เกิดอย่างไรรู้อย่างนั้น ถ้าไปคิดปรุงแต่งผิดไปจากธรรมดา ก็เรียกว่า วิปลาสคลาดเคลื่อนไปจากความจริงที่ธรรมดา

ความจริงที่ธรรมดา คือ อะไร คือ ไม่เที่ยง นิมิตที่ปรากฏจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ อย่าให้วิปลาสคลาดเคลื่อนไปจากความจริงที่ธรรมดาของสมาธิ ไม่ว่าจะคลาดเคลื่อนไปเพราะความสงบที่เกิดจากสมถะที่เรียกว่า **“นิมิต”** หรือคลาดเคลื่อนไปเพราะความสงบจากวิปัสสนา ที่เรียกว่า **“วิปัสสนูปกิเลส”** คลาดเคลื่อนไปจากความจริงที่เกิดจากตัณหาที่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามความอยาก

ถ้ามัวแต่ตั้งข้อสงสัย มัวแต่จะไปพิสูจน์ มัวแต่จะไปแสวงหาข้อเท็จจริงแบบตรรกะ จิตก็จะไม่มีอารมณ์เดียวรวมดวงลงสู่ความสงบ ก็ไปไม่ถึงเป้าหมายของสมาธิ ก็ออกนอกทางของการปฏิบัติ เพราะวิจิกิจฉาขวางเอาไว้

ท่านจึงสอนเป็นอุบายเอาไว้ว่า **“ที่เห็นนะเห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนะไม่จริง”**

ที่เห็นนะเห็นจริง เพราะจิตที่ละเอียดทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา จิตจึงรับรู้อาการเหล่านั้นด้วยจิต จึงชื่อว่า **“เห็นจริง”** แต่สิ่งที่เห็นนะไม่จริง เพราะสิ่งที่เห็นเป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏขึ้นจากเหตุปัจจัยแห่งความสงบของจิต เมื่อจิตถอนออกจากความสงบ สิ่งเหล่านั้นก็หายไป ไม่ต่างจากนอนหลับแล้วฝันไป ความฝันจะว่าจริงก็ไม่ใช่ จะว่าไม่จริงก็ไม่ใช่ เห็นทางความฝันจริง แต่ครั้นจะว่าจริง เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา ความฝันนั้นก็กลับอันตรธานไป ความฝันนั้นก็ไม่ได้เป็นจริง ท่านจึงบอกว่า เห็นนะเห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนะไม่จริง อุปมาเหมือนความฝัน ที่ฝันนะฝันจริง แต่สิ่งที่ฝันเห็นนะไม่จริง

นอกจากนั้น ครูบาอาจารย์ท่านสอนวิธีแก้นิมิต หรือวิปัสสนูปกิเลส เอาไว้ ขณะจิตถูกดึงดูดลงสู่ความสงบ เห็นอะไร ได้ยินอะไร แว่วเสียงอะไร ได้กลิ่นอะไร ให้บริกรรมว่า **“รู้ ๆ ๆ” “เห็น ๆ ๆ” “ได้ยิน ๆ ๆ”** หรือ **“รู้หนอ ๆ ๆ” “เห็นหนอ ๆ ๆ” “ได้ยินหนอ ๆ ๆ”** เป็นการเตือนให้จิตมีสติ แล้วกลับไปที่อารมณ์พระกรรมฐานเดิม เหมือนเตือนจิตให้มีสติ จะได้ไม่เกิดอันตรายในการปฏิบัติสมาธิ คือ ไม่เป็นอันตรายต่อการรวมดวงของจิต

เมื่อกำหนดบริกรรม **“รู้ ๆ ๆ” หรือ “รู้หนอ ๆ ๆ”** แล้วเกิดความรู้สึกตัว ให้ถอยจิตกลับมาตั้งหลักไว้ที่ลมหายใจ ซึ่งเป็นกรรมฐานเดิม หากอาการที่ปรากฏนั้นเป็น **“นิมิตใน”** ที่จิตสังขารขึ้น หรือจิตปรุงแต่งขึ้น อาการนั้นก็จะหายไป ที่อาการนั้นหายไปก็เพราะจิตพลิกขณะจากการปรุงแต่งเป็นภาพ เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นแสง หรือเป็นอาการต่าง ๆ อื่นใด กลับมาอยู่กับลมหายใจ ภาพเสียง กลิ่น แสงนั้นก็จะหายไป เพราะจิตไม่ได้ปรุงแต่งต่อ แต่ถ้าเป็น **“นิมิตนอก”** คือ นิมิตที่เกิดจากภายนอก อาการนั้น ภาพนั้น เสียงนั้น กลิ่นนั้น จะไม่หายไป เพราะมีผู้เจตนาจะให้รู้สิ่งนั้น หรือจิตละเอียดลงไปรับรู้สิ่งนั้นที่มีอยู่เป็นธรรมดา

ถึงแม้จะเป็นนิมิตนอก นิมิตใน ก็รู้เฉย ๆ อย่าให้ความสำคัญอะไร ถ้าจะดูก็ให้มีสติกำหนดรู้ เพื่อป้องกันไม่ให้นิมิตดึงความสนใจให้ออกนอกทาง สมาธิหลงติดตามนิมิตไป ความเนิ่นช้าในการที่จิตจะรวมดวงมีอารมณ์เป็นอันเดียว ก็จะเกิดขึ้น

คำว่า **"อันตรายเกิดจากนิมิต"** หมายถึง อันตรายต่อการรวมดวงของจิต ไม่ใช่อันตรายอย่างอื่น เพราะมัวแต่หลงเพลินอยู่กับนิมิต การทำหน้าที่ในการรวมดวงของจิตก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อหลงในนิมิตแล้ว ความวิปลาศคลาดเคลื่อนจากความจริงก็จะตามมา จะเกิดภาวะอย่างหนึ่ง คือ ผู้นั้นจะมีลักษณะของทิฏฐิแรงกล้า มีลักษณะของการไม่ยอมรับฟังผู้อื่นอย่างแรงกล้า มีลักษณะของการตอบโต้ทางความคิดอย่างแรงกล้า แม้มีการถอนความยึดถือในรูป แต่ก็ไปยึดถือในความเป็นตัวตนของความเห็น เป็นการยึดในความคิดเห็นและความเชื่อของตนอย่างแรงกล้า ซึ่งก็เป็นอันตรายต่อการพัฒนาปัญญาและความคิด เหมือนจะปล่อยวางสิ่งของ แต่ก็ยึดในความคิดเห็นของตน

บางขณะ เมื่อจิตสงบเยือกเย็น กายเบาใจเบา ปลอดโปร่งเพราะปัสสัทธิ บางทีธรรมะข้อใดข้อหนึ่งผุดขึ้นมา เช่น ความกรุณา ก็สำคัญตนผิด คิดไปว่าได้เป็นพระอริยบุคคลแล้ว จิตจะเกิดความกรุณาอย่างแรงกล้า ใครบอกใครสอนไม่ได้จนเหมือนคนหัวรั้น เพราะเชื่ออย่างนั้นไปแล้ว ก็อยากบอกอยากสอนครูบาอาจารย์ และบุคคลที่รู้จักมักคุ้น คิดเห็นไปว่า ครูบาอาจารย์ยังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล ก็อยากบอกอยากสอนท่านและสรรพสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ เจอใครก็จะเทศน์ก็จะสอน โดยไม่ดูความเหมาะสมของกาลเทศะ เจอช้าง ม้า วัว ควาย ก็จะสอน อยากสอนแม้กระทั่งต้นไม้ เพราะเห็นไปว่า เป็นที่อยู่ของรุกขเทวดา ก็จะสอนให้รู้ธรรมให้พ้นทุกข์

อีกอย่างหนึ่ง มีลักษณะยึดมั่นในความคิดเห็นอย่างแรงกล้า ใครบอก ใครสอน ใครเห็นแย้งความเชื่อความคิดเห็น ไม่ได้ จะแสดงออกให้เห็นถึงอารมณ์โทสะอย่างแรง จะแสดงอาการขัดเคืองต่อต้านอย่างแรง

เมื่อมีใครขัดแย้งความคิดความเห็น ให้ดูเข้ามาที่ใจว่า มีความรู้สึกขัดขืนต่อต้าน ไม่พอใจ ก่อตัวขึ้นมาในใจไหม มีความขัดเคืองฟุ้งขึ้นมาไหม บางทีครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ก็เกิดทิฐิขึ้นมาว่า ท่านไม่ได้เป็นพระอริยะ จะมาบอกมาสอนเราทำไม ท่านไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ ไม่ได้บรรลุผลของสมาธิ ไม่ควรที่จะมาแนะนำสั่งสอนเรา

นี่ความยึดมั่นในความคิดความเห็นเป็นอย่างนี้ แล้วก็เกิดยึดในทิฐิอย่างใหม่ขึ้นมา ครูบาอาจารย์จะบอกจะสอน ไม่ได้ คนอื่นจะแสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับความคิดเห็นของตน ไม่ได้ ต้องแย้งอย่างแรง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะเป็นลักษณะของจิตที่อยู่ในสมาธินาน ความสงบกดทับกิเลสละเอียดให้จมนิ่งสยบอยู่ ก็เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนไปว่า บรรลุธรรมแล้ว เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกจึงไหวแรง สติไปไม่ทันอารมณ์

ครูบาอาจารย์จึงสอนว่า เมื่ออยู่กับความสงบแล้ว ก็เปลี่ยนอารมณ์ไปทำงานบ้าง ไปพบปะผู้คนบ้าง จิตจะได้กระทบอารมณ์ที่หลากหลาย พอคนด่าคนว่า กิเลสละเอียดที่ถูกความสงบกดทับไว้ จะได้ฟุ้งขึ้นมาให้เห็น พอรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้างไปตามธรรมดาของโลก ก็จะได้รู้ว่า **"ออ อันที่จริงยังเป็นคนธรรมดาอยู่ ไม่ได้วิเศษวิเสโสอะไร"**

เรื่องนิมิตเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัติสมาธิ เป็นของเฉพาะตน บางทีเกิดความรู้ทางธรรมขึ้นมา ก็อยากจะพูด อยากจะแสดง แล้วก็จะมีอาการแปลก ๆ ไปจากปกติ จนมีลักษณะเหมือนคนหัวรั้น คนที่ไม่เข้าใจว่าเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ก็ไปอธิบายว่า **"กรรมฐานแตก"** คนก็เลยกลัวกันไปใหญ่ว่า หากนิมิตเกิดแล้วไปหลงนิมิตจะทำให้กรรมฐานแตก เป็นอันตราย เป็นบ้า เป็นหลังไปเพราะฝึกปฏิบัติสมาธิ

นั่นก็อธิบายจากความเห็นไม่ได้อธิบายจากธรรม

ที่จริง คนไม่เข้าใจสภาวะ ไม่เคยประสบสภาวะที่เป็นอาการซึ่งเกิดจากความสงบ เมื่ออธิบายสิ่งที่เป็นสภาวธรรม ที่คนทั่วไปไม่เคยประสบก็เรียกตามภาษาคนทั่วไปว่า **"กรรมฐานแตก"**

คือ เข้าใจไปคนละทาง ท่านพูดสภาวธรรมด้วยภาษาธรรม แต่คนทั่วไปพูดภาษาโลก ไม่เข้าใจภาษาสภาวธรรมตามนิมิตที่ปรากฏ แต่คนทั่วไปเข้าใจไปตามภาษาโลก พอพูดไปตามภาษาโลก ก็ไม่ตรงกัน เมื่อเข้าใจไม่ตรงกัน ก็พูดกันคนละเรื่อง ชี้ไปตามความเห็นของเราตามภาษาโลกว่า **"พระท่านกรรมฐานแตก"** บ้าง **"พระบ้า"** บ้าง **"พระอุตริ"** บ้าง

ที่จริง ขณะนั้นจิตท่านทรงอยู่กับสภาวธรรม ท่านพูดไปตามสภาวธรรม แต่สภาวธรรมนั้นไม่ตรงกับเรา เพราะเราไม่เคยประสบสภาวะ ก็สรุปลงไปว่าไม่มี ไม่เป็น แต่ผู้ที่ปฏิบัติแล้วเคยผ่านสภาวะเช่นนี้มาก่อน ก็จะเข้าใจและรู้ว่าเป็นสภาวธรรมดา เพราะสภาวธรรมดาอย่างนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว บางทีหลงไปก็เกิดความเห็นผิดไปว่า เป็นผู้วิเศษกว่าคนปกติทั่วไป กลายเป็นว่ามีความเป็นผู้วิเศษขึ้นมา ที่จริงไม่ใช่วิเศษ แต่เป็นธรรมดาของการปฏิบัติสมาธิ เมื่อปฏิบัติถึงแล้วก็จะเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และก็จะดับไปเป็นธรรมดา เมื่อออกจากสมาธิจิตกระทบอารมณ์ปกติทั่วไป ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ขัดเคืองใจบ้าง ไม่ได้ดั่งใจบ้าง ตามธรรมดาของโลก จิตก็จะย้อนกลับและรู้ว่าสิ่งที่เห็นน่าไม่จริง เพราะจิตหมุนไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบในแต่ละวัน จะเห็นกิเลสที่ก่อตัวเป็นอารมณ์ความรู้สึกชัดขึ้น

เรื่องของสภาวธรรมที่เกิดจากความสงบที่เรียกว่า **"นิมิต"** ที่เห็นน่าเห็นจริง เพราะรับรู้ได้ทางจิต เป็นการรู้อารมณ์ด้วยใจ เมื่อกระทบธรรมารมณ์ขึ้นที่ใจจริง การรับรู้อารมณ์จึงเป็นการรับรู้จริง การเห็นจึงเป็นการเห็นจริง แต่อารมณ์ที่เห็นนั้นไม่จริง เพราะสิ่งที่เห็นประกอบขึ้นตามเหตุปัจจัย เหตุปัจจัย

ที่ทำให้นิมิตปรากฏ ก็คือ ความสงบที่เกิดจากความเพียรที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อเพียรพยายามไปจนถึงที่เหมาะแก่เหตุปัจจัย นิมิตก็ปรากฏ เมื่อความสงบคลายออก เหตุปัจจัยไม่พร้อมให้นิมิตดำรงอยู่ นิมิตก็หายไปพร้อมกับจิตที่ถอนออกจากสมาธิ

"นิมิต" เมื่อว่าโดยความเป็นเครื่องหมาย นิมิตเป็นเครื่องหมายของความสงบ เมื่อนิมิตปรากฏ ก็หมายให้รู้ว่าจิตเริ่มเจือด้วยความสงบ

ให้นิมิต คือ ลมหายใจ เป็นเครื่องหมายของสติ

ที่จริง นิมิตเป็นอารมณ์พระกรรมฐาน เป็นเครื่องหมายให้จิตยึดให้เกิดความสงบ ให้จิตมีอารมณ์เดียว การทำสมาธิเป็นการหาหน้าที่ให้จิตทำ เมื่อจิตไม่มีหน้าที่ต้องทำ ต้องรับผิดชอบ ก็จะเลื่อนลอยไปเรื่อย เพื่อไม่ให้จิตเลื่อนลอยไร้หลัก ก็หาหน้าที่การงานให้จิตทำ ท่านเรียกว่า **“กรรมฐาน”** คือหน้าที่การงานของจิต ในที่นี้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของสติ เมื่อรู้หน้าที่แล้วก็ทำหมุดหมาย ทำเครื่องหมายไว้ เรียกว่า **“นิมิต”** เป็นเครื่องหมายแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของจิต ตามที่ได้รับมอบหมาย ถ้าจิตเลื่อนลอยออกจากลมหายใจ ก็เรียกว่า **“จิตเสียหน้าที่”** ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ต้องเรียกจิตกลับมาฝึกฝนอบรมสั่งสอนใหม่ ไม่ให้จิตละทิ้งหน้าที่

การอบรมสั่งสอนให้จิตรู้หน้าที่อยู่บ่อย ๆ เรียกว่า **“ภาวนา”** จนจิตเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ขึ้นมาด้วยตัวเอง ดวงตาภายในก็เกิด ปัญญาก็เกิด ญาณก็เกิด วิชชาก็เกิด ความเบิกบานสว่างไสวอยู่ภายในก็เกิด ตรงตามบททำวัตรสวดมนต์ที่แปลกันว่า **"ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน"** นั่นเอง

ในตอนแรกที่จิตกำหนดนิมิต จิตจะยังไม่สงบ กำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง สุ่ม ๆ ดอน ๆ แต่ก็เพียรพยายามฝึกฝน อบรม ภาวนาไป เรียกว่า **“บริกรรมนิมิต”** เป็นสมาธิอยู่ในขั้นต้น เป็นขณิกสมาธิ เป็นขั้นของการจัดเตรียมความพร้อม จัดหาเครื่องไม้เครื่องมือให้พร้อม เหมือนการทำกับข้าวก็อยู่ในขั้นเตรียมอุปกรณ์สำหรับทำกับข้าว เมื่อจิตเริ่มยึดลมหายใจไว้ได้ ก็เรียกว่า **“อุคคหนิมิต”** เป็นสมาธิขั้นกลาง เป็นอุปจารสมาธิ หากเปรียบการทำกับข้าวก็อยู่ในขั้นกำลังลงมือปรุงกับข้าว แต่เมื่อปฏิบัติจนจิตแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับลมหายใจ จิตเป็นลมหายใจ ลมหายใจเป็นจิต คลุกเคล้ากันเข้าแน่นก็เป็น

“ปฏิภาคนิมิต” สมาธิอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิ หากเปรียบการทำกับข้าวก็อยู่ในขั้นปรุงกับข้าวเสร็จแล้ว

ธรรมชาติของจิตจะออกไปหาอารมณ์ และอารมณ์ที่จิตออกไปหานั้นจะเป็นทั้งอารมณ์ที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ ซึ่งล้วนเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด เพื่อป้องกันจิตออกไปหาอารมณ์ที่จะเป็นเหตุก่อทุกข์ จึงต้องใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ให้จิตยึด เป็นการตัดเสี้ยแต่ต้นเหตุ เพื่อไม่ให้จิตไปยึดอารมณ์อื่น ๆ มากมายหลายอย่าง ทั้งจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เพื่อจำกัดกรอบให้แคบเข้า ให้จิตรับอารมณ์น้อยที่สุดแคบเข้ามา จนมีอารมณ์เดียวอยู่กับลมหายใจ

เมื่อเหตุแห่งทุกข์ถูกจำกัดขอบเขตการรับรู้อยู่แค่ลมหายใจ จิตก็ไม่เคลื่อนออกไปหาอารมณ์อื่น เมื่อเหตุถูกดับ ผล คือ ความทุกข์ก็ดับไปด้วย เหตุดับผลก็ดับ เหตุไม่มีผลก็ไม่มี เหตุไม่เกิดผลก็ไม่เกิด

ลมหายใจจึงเป็นนิมิต เป็นเครื่องหมายในการทำหน้าที่รู้อารมณ์ของจิต นิมิตในความมุ่งหมายทางปฏิบัติจึงเป็นเครื่องหมายให้จิตกำหนด แต่เมื่อกำหนดจนจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับเครื่องหมาย นิมิต คือ ลมหายใจก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามการปรุงแต่งของจิต จากลมหายใจหยาบเป็นลมหายใจละเอียด ตามความหยาบและละเอียดของจิต หรือ ตามความสงบระงับของจิต จนจิตละวางนิมิต เพราะมีความสงบเด่นชัดขึ้นมาแทน จิตก็ปรุงแต่งไปเป็นลมหายใจขาดหายไป จนเหมือนไม่หายใจ แต่ความจริงจิตละวางลมหายใจไปยึดความสงบเป็นอารมณ์แทน เพราะขณะนั้น ความสงบเด่นชัดขึ้นมาเหนือลมหายใจ สภาวะใดเด่นชัดจิตจะยึดสภาวะนั้นเป็นอารมณ์ พอจิตยึดอารมณ์กรรมฐานได้ ก็หมายความว่า นิมิตในพระกรรมฐานปรากฏชัดขึ้นมา

อารมณ์พระกรรมฐานทุกชนิดเป็นนิมิตของจิต ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจเข้า ออก พุทโธ พองหนอ ยุบหนอ สัมมาอรหัง และการเคลื่อนไหว เป็นต้น ขึ้นอยู่กับว่า ผู้ปฏิบัติได้ใช้อะไรเป็นนิมิตของอารมณ์พระกรรมฐาน

ดังนั้น นิมิต ก็คือ อารมณ์พระกรรมฐานที่ใช้เป็นเครื่องหมายให้จิตกำหนดในการปฏิบัติสมาธิ

แต่เมื่อนิมิต ซึ่งเป็นเครื่องหมายให้จิตกำหนด ถูกนำมาอธิบายถึงสภาวะจิตขณะเกิดความสงบ ก็ทำให้ คำว่า **"นิมิต"** ถูกอธิบายความออกไปในทางแสดงออกถึงความดูเป็นสิ่งน่าอัศจรรย์ขึ้นมา ทั้งที่นิมิตเป็นเพียงคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายให้รู้ว่า เป็นสิ่งให้จิตยึดเพื่อนำไปสู่ความสงบเป็นเอกภาพภายในเท่านั้น

ความมุ่งหมายที่แท้จริงของนิมิต จึงเป็นเพียงอารมณ์พระกรรมฐานแต่ละชนิดในบรรดาพระกรรมฐาน ๔๐ กอง มีการกำหนดรู้ลมหายใจ เป็นต้น และเมื่อกำหนดนิมิตในพระกรรมฐานจนเกิดความสงบเป็นปัสสัทธิ อาการต่างๆ ที่เป็นผลมาจากความสงบก็จะเกิดตามมา อาการนั้นก็จะถูกเรียกรวมเข้าไปในนิมิตด้วย

ต่อมา นิมิตในความหมายดั้งเดิมก็เลือนหายไป และถูกแทนที่ด้วยคำอธิบายตามสภาวธรรมที่ปรากฏ ว่า **"นิมิต"**

เมื่อจิตยึดนิมิต คือ ลมหายใจไว้ได้ ลมหายใจก็จะเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบต่าง ๆ ตามความละเอียดของจิต ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งที่จิตสังขารขึ้นเป็นผลมาจากความสงบ จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสมาธิ ไม่ใช่สิ่งอัศจรรย์หรือสิ่งวิเศษวิเสโสตามที่จิตปรุงแต่ง พอยึดถือนิมิตว่าเป็นสิ่งน่าอัศจรรย์เกิดความยินดีไป จิตที่ละเอียดมากอยู่แล้วก็ปรุงแต่งต่อเร็ว โดยไม่มีสติมาคอยกำกับตัดทอนให้ขาดตอน ภาวะนี้เรียกว่า อวิชชา หรือ โมหะ เพราะไม่มีสติจึงไม่รู้ เพราะไม่รู้จึงหลงลืมสติไป การเตือนจิตให้กลับมามีสติระลึกรู้ด้วยคำว่า **"รู้ ๆ ๆ"** หรือ **"รู้หนอ ๆ ๆ"** จึงเป็นการตัดการปรุงแต่งของจิตให้ขาดตอนลงด้วยความรู้ที่เป็นปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้จิตเลื่อนไหลออกไปยินดีตามสิ่งที่จิตสังขาร เมื่อจิตเลื่อนไหลออกจากนิมิต คือ ลมหายใจ ก็จะรู้ว่า

จิตเลื่อนไหลออกจากลมหายใจ เมื่อจิตสังขารและกำลังยึดในสิ่งที่จิตสังขารก็จะรู้ เมื่อจิตเลื่อนไหลออกจากลมหายใจเป็นจิตหดหู่ จิตเศร้าหมอง จิตดีใจ จิตเสียใจ ก็จะรู้ เมื่อรู้อยู่ตลอด จิตก็เป็นปัจจุบันขณะ จิตสังขารนิมิตก็จะไม่มีโอกาสแทรกเข้ามา

นิมิต คือ ลมหายใจ ก็จะเป็นเพียงสิ่งที่มีไว้เพื่อให้สติระลึกรู้ปัจจุบันขณะ ไม่ใช่มีไว้เพื่อให้ตัณหาและทิฏฐิเข้าไปอิงอาศัย เป็นฐานให้จิตสังขารจินตนาการไปตามอำนาจของกิเลส แล้วชักจูงผู้ปฏิบัติให้หลงยึดมั่นถือมั่นติดข้องอยู่

ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของสติ นิมิตและวิปัสสนูปกิเลสเป็นเครื่องหมายจิตสงบ

ลมหายใจเป็นเครื่องหมายของสติ ถ้ายังเห็นลมหายใจก็แสดงว่ายังไม่หลงลืมสติ เมื่อใดที่ปฏิบัติไปแล้วลมหายใจไม่ปรากฏ จิตเลื่อนไหลออกจากลมหายใจ ก็แสดงว่า เผอเรอลืมสติ ก็ตั้งใจใหม่ จนเห็นลมหายใจตลอดสาย เห็นลมหายใจเข้าตลอดสาย เห็นลมหายใจออกตลอดสาย ลมหายใจจึงเป็นเครื่องหมายของสติ ส่วนนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสเป็นเครื่องหมายของจิตสงบ เมื่อนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสปรากฏ ก็เป็นเครื่องหมายว่า **"จิตเริ่มก้าวลงสู่ความสงบแล้ว"** อาการต่าง ๆ ที่เรียกว่า นิมิตและวิปัสสนูปกิเลส จึงเกิดขึ้น

สงบในที่นี้ หมายความว่า สงบจากนิวรณ์ บางทีก็เรียกว่า จิตสงัด ก็คือ สงัดจากนิวรณ์ที่คอยขวางกั้นจิตจากความสบ สงัดครั้งแรก สงัดจากกามคุณที่เข้ามาทางตา หู จมู กลิ้น กาย ท่านเรียกว่า มีเหยื่อล่อ คือ มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีการสัมผัสคอยหลอกล่อให้ออกไปติด จะว่าไป รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส จะเปรียบก็เหมือนนกต่อที่ร้องหลอกล่อให้นกตัวอื่นออกจากรังมาติดกับดัก พอนกต่อเงียบเสียงพรานนกก็จะทำให้ร้องบ้าง

ร้องเลียนเสียงนกบ้าง กระตุกเชือกที่ขาให้บินบ้าง แสดงมายาให้นกตัวอื่นรู้ว่าที่นี่มีเหยื่อดี พอนกอื่นได้ยินก็ออกจากรัง จากที่ซุกซ่อนมากินเหยื่อเพราะอวิชชาหลงไม่รู้จริง เพราะอำนาจแห่งตัณหา จึงติดกับดักพรานนกตายลงนักต่อนัก

สงัดต่อมา เป็นสงัดจากอกุศลในใจ เมื่อภาวนาไปจนจิตสงัดจากการรับอารมณ์ที่เป็นกามคุณทางตา ทางหู เป็นต้น ก็ไม่มีเหยื่อล่อ แต่ใจก็นึกคิดอารมณ์ทางใจขึ้นมาเองจนได้ เป็นการดึงเอากิเลสละเอียดในใจขึ้นมาคิด เรียกตามหลักก็ว่า ธรรมารมณ์ ก็ต้องระงับอารมณ์ทางใจนั้นลงเสีย จึงเป็นการสงัดจากอารมณ์ที่เป็นอกุศลทางใจ

อารมณ์ที่มีเหยื่อล่อนั้นมาจากข้างนอก เรียกว่า **“มีอามิส”** ส่วนอารมณ์ที่ไม่มีเหยื่อล่อนั้นนอนแน่นิ่งฝังอยู่ในใจเราเอง เรียกว่า **“ไม่มีอามิส”** คำว่า สงบ สงัด จึงไม่ได้หมายความว่า ไม่มีความรู้สึก ก็มีความรู้สึก มีการรับรู้ เพียงแต่ว่า ความรู้สึกในส่วนที่ถูกนิวรณ์รบกวนไม่มีแล้ว จิตจึงมีความสงบ สงัด ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ต่อนิวรณ์ที่จะรุกล้ำเข้ามารบกวน จึงสงบ สงัด ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอยู่อย่างนั้น

เมื่อจิตสงัดจากนิวรณ์อย่างนี้แล้ว บางขณะ จิตจะสังขารอาการอย่างอื่นขึ้นมาแทน เรียกว่า นิมิตและวิปัสสนูปกิเลส เพราะธรรมชาติของจิตจะไม่ว่างจากอารมณ์ จิตจะต้องหาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งมาเสวย พูดไปจิตก็เหมือนเด็กซุกซนที่อยู่นิ่งไม่เป็น หากไม่มีสติมาคอยตัดทอนให้ขาดตอนลง ก็จะปรุงแต่งไปไกล เหมือนเด็กไม่มีพ่อแม่คอยเตือนสติเรียกกลับ ก็จะหลงเพลินเล่นไปไกล จนอาจเกิดอันตรายก่อทุกข์ขึ้นได้ จิตในส่วนสติปัญญาที่ทำหน้าที่พิจารณา ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ก็ต้องมาคอยตักเตือนตัดตอนอยู่เสมอ จิตในส่วนนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องภาวนาให้เกิดให้มีขึ้น ภาวนา ก็คือ ต้องครุ่นคิด พิจารณา ไตร่ตรอง วิจัย ใคร่ครวญอยู่เนือง ๆ พอเกิดนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสขึ้นแล้ว ก็วิจัย ใคร่ครวญ ภาวนาไว้เนือง ๆ ว่า อันนี้ไม่จริง ไม่แท้ จิตก็จะรู้

ขึ้นมา คือ มีสติระลึกรู้ขึ้นมา ว่า ไม่จริง ไม่แท้ ครั้นมีสติระลึกรู้ขึ้นมาได้สักครู่ พอเผลอสติหลงลืมไป จิตก็จะไปสังขารสิ่งอื่นทำให้นิมิตและวิปัสสนูปกิเลสปรากฏขึ้นมาอีก ก็กำหนดจิตภาวนาลงไปว่า **“รู้ ๆ ๆ”** หรือ **“รู้หนอ ๆ ๆ”** จิตจะมีสติระลึกรู้ขึ้นมา ก็พิจารณา ไตร่ตรอง วิจัย ใคร่ครวญ วิเคราะห์ออกมาว่า อันนี้ไม่จริง ไม่แท้ ไม่แน่นอน ตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์ จิตก็จะมีสติระลึกรู้ขึ้นมา

นี่ก็เป็นวิธีภาวนา อบรมให้ผู้รู้ตื่นขึ้นมา จะรู้ด้วยปัญญาตัวเองว่า ไม่ว่าจะเป็นนิมิต หรือวิปัสสนูปกิเลส เมื่อจิตสงบแล้วจะเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ไม่ใช่สิ่งแปลกประหลาด ไม่ใช่สิ่งอัศจรรย์อะไร เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ คือ ความสงบ เมื่อเหตุดับ คือ จิตถอน จิตย้อนกลับ หรือ จิตคลายจากความสงบ นิมิตและวิปัสสนูปกิเลสก็ดับไป จึงไม่เที่ยง เกิดจากเหตุปัจจัย มีเหตุปัจจัยเป็นแดนเกิด ไม่ควรให้ตัณหาและทิฏฐิเข้าไปอิงอาศัย และไม่ใช่จุดมุ่งหมายของสมาธิ ให้ถือว่า เป็นทางผ่านไปสู่ความสงบ เหมือนเราเดินทางผ่านป่าไป ในระหว่างทาง ก็จะเห็นธรรมชาติที่สวยงาม เห็นดอกไม้ใบหญ้าหลากสีสันแปลกตา ทั้งนกหนูปูปลาสัตว์สวยงาม เห็นแล้วก็อย่าหลงเพลินเดินเที่ยวหลงป่าไป ให้ดู ให้เห็น แต่ไม่หลงเพลินไป เดินผ่านป่าก็ต้องเห็นต้นไม้ เห็นผลหมากรากไม้เป็นธรรมดา แต่ไม่หลงเพลินหยุดเก็บดอกไม้ผลไม้โดยไม่เดินทางต่อไป

ปฏิบัติสมาธิ
ก็ต้องผ่านนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสเป็นธรรมดา

เมื่อนิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเครื่องหมายให้รู้ว่า เราปฏิบัติก้าวหน้ามาจนจิตดีขึ้นแล้ว จึงเกิดนิมิต เกิดวิปัสสนูปกิเลส ก็ให้ตั้งใจมั่นต่อไปอีก เพิ่มความเพียรเข้าไปเพื่อที่จะก้าวข้ามนิมิตและวิปัสสนูปกิเลส ให้มีสติระลึกรู้ว่า เราปฏิบัติจนนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ก็ดีแล้ว แต่เราจะไม่ติดอยู่ในสิ่งนี้ จะไม่ตื่นเต้น จะไม่ตกใจ จะไม่กลัว พยายามชลอนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสให้เบาพ้นไป

ทำได้อย่างนี้ก็ชื่อว่า ก้าวข้ามนิมิตและวิปัสสนูปกิเลสไปได้

ปฏิบัติสมาธิจะรู้ว่าก้าวหน้า หรือไม่ก้าวหน้าก็ดูว่าเกิดนิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสหรือไม ถ้าเกิดก็ให้รู้ด้วยตัวเองว่า การปฏิบัติมีความก้าวหน้า เพราะถ้าจิตไม่ดี ไม่สงบก็จะไม่เกิด ถ้าจิตสงบมากแล้วจึงเกิดสิ่งเหล่านี้ เพียงแต่ยังอยู่ในขั้นที่ยังมีนิมิต ยังมีวิปัสสนูปกิเลสอยู่ ยังไม่ข้ามพ้นจุดนี้ไปได้ ซึ่งเป็นจุดที่พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า **“ไม่ให้ติด”** เพื่อจะได้พัฒนาจิตเคลื่อนสูงขึ้นไปตามลำดับ

หากเป็นสมถะก็ค่อย ๆ ชะลอจิตข้ามพ้นนิมิตไป มุ่งหน้าสู่การรวมจิตให้เป็นเอกภาพก้าวสู่ความว่างภายใน

หากเป็นวิปัสสนา ก็ค่อย ๆ ชะลอจิตข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสไป มุ่งหน้าสู่การอบรมจิตให้ปัญญาแก่กล้าขึ้นมา ด้วยอาศัยความเพียรอย่างแรงกล้าที่เรียกว่า **“ตปะ”** เป็นความเพียรแบบใช้ความมีสติระลึกรู้เข้ามาเร่งแผดเผาอภิชฌาและโทมนัสให้มอดไหม้ไปจากใจ เผลอสติไปเมื่อใดก็ให้มีสติระลึกรู้กลับมาเมื่อนั้น

อภิชฌา คือ ความรัก ความชอบ ความพอใจ ความยินดี รวมเรียกว่า ความสุข ก็คือ สุขเวทนา โทมนัส คือ ความชัง ความเกลียด ความไม่พอใจ ความยินร้าย รวมเรียกว่า ความทุกข์ ก็คือ ทุกขเวทนา ไม่ให้จิตเป็นที่ตั้งแห่งอภิชฌาโทมนัสรักชัง

ใช้ความเพียรอย่างแรงกล้าแบบตบะแผดเผาอภิชฌาและโทมนัส ความรักความชังนี้ ให้เหือดแห้งละลายไป ไม่กลับหลัง มุ่งหน้าไปสู่ความหลุดพ้น จนอภิชฌาและโทมนัส หรือ รักชังตั้งอยู่ในจิตไม่ได้

เมื่ออภิชฌาและโทมนัส รักชังตั้งอยู่ในจิตไม่ได้ก็เรียกว่า สักกายทิฐิ อันเป็นที่ตั้งแห่งรักบางเบาลงจนเหือดแห้งไปในที่สุด

สักกายทิฐิ ความถือตัวถือตน ความสำคัญตน ความเห็นตนว่าสำคัญ ความอวดดื้อถือดีในตน ความสำคัญมั่นหมายในตน ความอยากให้คนเห็นตนว่าสำคัญ เป็นคำรวมของความรู้สึกว่า **“ตัวเราของเรา”** เมื่อยังมีความรู้สึกว่า **“ตัวเราของเราอยู่”** ก็จะมีสักกายทิฐิอันแรงกล้าว่า ใครจะมาดีกว่าเราของเราไม่ได้ ใครจะมาสำคัญกว่าเราของเราไม่ได้ ใครจะมาลดทอนความสำคัญของเราลงไม่ได้ ใครจะมามีความคิดเห็นต่างจากความคิดเห็นของเราไม่ได้ ในที่สุด อะไร ๆ ก็จะมีแต่ตัวเราของเรา รูปร่างหน้าตาชื่อเสียงก็ของเรา ความคิดความเห็นก็ของเรา ความเชื่อก็ของเรา ใครจะมากระทบรูปร่างหน้าตาชื่อเสียงของเราไม่ได้ ใครจะมามีความเชื่อต่างจากความเชื่อของเราไม่ได้ เป็นความยึดในสักกายทิฐิ ที่เหนียวแน่น

จะถือตัวถือตนแบบไหนก็ตาม สรุปแล้ว ก็คือ ความยึดมั่นในอุปทานขันธ์ ๕ นั่นเอง เป็นความยึดมั่นในรูปนาม ยึดมั่นในรูปที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ว่าเที่ยง ว่ามีตัวมีตน ยึดมั่นในเวทนาที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ว่าเที่ยง ว่ามีตัวมีตน ยึดมั่นในสัญญาที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ว่าเที่ยง ว่ามีตัวมีตน ยึดมั่นในสังขารที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง ว่ามีตัวมีตัว ยึดมั่นในวิญญาณที่ไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ว่าเที่ยงว่ามีตัวมีตน

เมื่อมารู้ว่า อะไร ๆ ก็เป็นแต่เพียงรูปนาม เพ่งความสนใจลงไปที่ลมหายใจเข้าออก ก็เห็นแต่อาการเข้าอาการออก และความคิดที่สลับหมุนเวียนกันเกิดดับ เพ่งความสนใจลงไปที่ท้อง ก็เห็นแต่อาการพองอาการยุบ เป็นรูปเท่านั้น ที่พองที่ยุบ ครั้นเพ่งความสนใจลงไปที่จิต ก็เห็นแต่ความคิดเท่านั้นที่หมุนเวียนกันเกิดดับ เพ่งความสนใจลงไปที่ร่างกาย ก็เห็นแต่อาการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เป็นรูปเท่านั้นที่เคลื่อนไหวสลับผลัดเปลี่ยนเป็นท่ายืน ท่านั่ง ท่าเดิน ท่านอน เพ่งความสนใจลงไปที่จิต ก็เห็นแต่ตัณหา คือ ความอยากเท่านั้นที่ผลัดกันเกิดดับ คอยผลักดันให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เกิดการเคลื่อนไหว

เมื่อมาเห็นแต่รูปนามเท่านั้น ที่เกิดดับอยู่อย่างนี้ ไม่มีอะไรที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเราของเราที่ถาวร นิพพิทาก็ปรากฏขึ้นในใจ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม อภิชฌาและโทมนัส ความยินดีความยินร้าย ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะไม่รู้จะยินดียินร้ายกับสิ่งที่เป็นเพียงอาการไปทำไม และเพราะได้มารู้ความจริงที่ธรรมดาเข้าเสียแล้ว จิตก็คลายจากการยึดในรูปร่างหน้าตา ชื่อเสียง ความเชื่อและความคิดเห็น ความเป็นตัวเป็นตน ความสำคัญมั่นหมายในตัว ก็เป็นเพียงให้กาย วาจา ใจทำกิจตามหน้าที่ ไม่มีรักชังเข้าไปอิงอาศัย

ฐานอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความรักชัง ก็มาจากความถือตัวถือตนนี้

จิตตกภวังค์ คือ อะไร

ที่นี้ก็มาถึงเรื่องจิตตกภวังค์ ผู้ปฏิบัติสมาธิมักจะได้ยินคำนี้อยู่บ่อย ๆ ซึ่งครูบาอาจารย์ท่านใช้อธิบายสภาวะจิตขณะดำเนินไปสู่ความสงบ แต่เกิดเผลอสติทำให้วูบดิ่งลงไปอย่างเร็วชั่วขณะ เหมือนลิฟท์ดิ่งลงแบบไม่ชะลอลง

บางขณะเหมือนจิตตกวูบลงมาจากที่สูง ชั่วขณะจิตหนึ่งก็สะดุ้งขึ้นมา มีอาการเหมือนคนโงกง่วงงูบไปชั่วขณะ ก็สะดุ้งขึ้นมา

แต่อย่างไรก็ตาม ก็อย่าไปใส่ใจว่าจะเป็นอะไร เพราะแม้จะอธิบายเป็นจิตตกภวังค์ หรือโงกง่วง ก็เป็นเพียงอาการหนึ่งของจิตที่ต้องรู้เท่านั้น พอจิตตกลงไป ก็คือไม่รู้ เพราะอวิชชาปรากฏ จะอธิบายให้ดูเป็นคำแปลกขึ้นมาในทางสมาธิ ก็เป็นเพียงอาการของจิตที่เผลอสติจึงปล่อยให้งูบไป ที่นำมาอธิบายไว้ก็เพื่อจะให้รู้ไว้เท่านั้น เมื่อมีการพูดถึงคำนี้ ก็จะได้เข้าใจความหมายของภาษาที่ใช้สื่อสารกันในหมู่ผู้ปฏิบัติสมาธิ ไม่ใช่คำที่วิเศษออกไปแต่อย่างไร

จิตตกภวังค์ หรือจิตตกเพราะโงกง่วง ก็คือ จิตเผลอสติ จิตไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นจิตมีโมหะ มีถีนมิทธะ มีอุทธัจจะ กุกกุจจะ จึงเผลอสติรวมความ ก็คือ เป็นจิตมีลักษณะแห่งอวิชชาไม่รู้ปัจจุบันขณะ เพราะไม่ตั้งมั่นในอารมณ์พระกรรมฐาน

อาการของจิตตกภวังค์กับอาการของจิตสัปหงกโงกง่วง จะมีอาการคล้าย ๆ กัน คือ อาการเผอเรอลืมสติ แต่ก็มีความต่างกัน คือ เมื่อมีความง่วงเราก็จะรู้สึกว่าง่วงนอนมาก พยายามฝืนความง่วง พอเผลอสติก็สัปหงกโงกง่วงไป ก็สะดุ้งสุดตัว ส่วนจิตตกภวังค์เมื่อกำหนดภาวนาไปพอเกิดเบาสบาย เพราะจิตกำลังรวมดวงดำเนินไปสู่ความสงบ เกิดเผลอสติเพราะอารมณ์เบาสบายขาดสติกำหนดองค์พระกรรมฐาน ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อมก็งูบลงสู่ภวังค์ชั่วขณะ คือ จิตตกลงสู่ภวังค์แบบขาดสติ จึงไม่มีสติเป็นเครื่องชะลอลง ก็สะดุ้งกลับขึ้นมา เหมือนเวลาจับเชือกหย่อนของหนัก ๆ ลง เราก็ค่อย ๆ ชะลอลง ถ้าไม่ชะลอลง ปล่อยเชือกเสียก็ร่วงลงที่เดียว สติก็เหมือนเชือกที่คอยชะลอจิตขณะรวมดวงสู่ภวังค์

จิตตกภวังค์จึงเป็นคำเรียกสภาวะจิตนี้ในหมู่ผู้ปฏิบัติสมาธิ โดยนำคำว่า **“ภวังคจิต”** ที่ ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระอภิธรรม ที่อธิบายกระบวนการทำงานตามธรรมชาติของจิต มาอธิบายสภาวะจิตขณะปฏิบัติสมาธิ มีภาวะวูบไปชั่วขณะ บางทีก็อธิบายว่า จิตตกภวังค์ คือ จิตตกลงสู่ภพเดิมของตนเอง หรือ จิตดั้งเดิม ภพเดิมของจิตมีธรรมชาติเป็นปภัสสร แต่การที่จิตตกภวังค์เข้าสู่ภพเดิมแบบกระทันหันจะเป็นเพียงชั่ววูบเดียว เพราะเผลอสติจิตจึงร่วงลงสู่ภพเดิม แล้วสะดุ้งขึ้นมา ไม่ใช่การเข้าสู่ภพเดิมแบบมีสติสมบูรณ์อยู่กับสภาวะปัจจุบันขณะดำเนินไปสู่ความสงบ จิตตกภวังค์จะคล้าย ๆ อาการสะดุ้งตื่นจากอาการสัปหงกโงกง่วง วูบหลับไปแล้วสะดุ้งตื่น บางทีก็เหมือนได้นอนตื่นหนึ่ง จิตก็จะมีกำลังขึ้นมา มีความตื่นตัวเหมือนนอนอิ่ม

เพียงแต่จิตตกภวังค์ใช้อธิบายอาการสภาวะจิตขณะปฏิบัติสมาธิ แล้วจิตวูบไปเพราะเผลอสติ ชั่วขณะหนึ่ง ก็ยกจิตขึ้นมา แล้วกำหนดองค์ภาวนาต่อไป ความต่างกันระหว่างความโงกง่วงกับจิตตกภวังค์ คือ เมื่อภาวนาไปเกิดความง่วง ซึ่งเกิดจากความอ่อนเพลียของร่างกาย ก็จะรู้สึกว่าง่วง เราก็ฝืนใจ ที่จะปฏิบัติสมาธิต่อ จึงสัปหงกโงกง่วงไป แล้วสะดุ้งทั้งตัว

ส่วนจิตตกภวังค์ผู้ปฏิบัติอยู่ในอาการเบาสบาย เพราะจิตกำลังรวมดวงดำเนินเข้าสู่ความสงบ ความเบาสบายทำให้เผอเรอลืมสติ ขาดการกำหนดรู้สภาวะที่เป็นปัจจุบัน ความรู้สึกเบากายเบาใจเพราะความสงบ ทำให้สติอ่อนกำลัง จึงเป็นจิตที่มีลักษณะถูกโมหะเข้าครอบ ถูกถีนมิทธะถูกอุทธัจจกุกกุจจะ เข้าครอบ ทำให้เป็นจิตฟุ้ง ๆ เบลอ ๆ เลื่อนลอยอ่อนกำลัง มีความไม่ชัดเจน สติก็ไม่แจ่มชัด สมาธิก็ไม่ชัดเจน มีความคิดปนอยู่ด้วย แต่ไม่ชัดว่าคิดอะไร จิตอ่อนกำลังจึงตก เหมือนคนป่วยหนักอ่อนกำลัง กำลังจึงตก พยายามที่จะฝืนกำลังกลับขึ้นมา พอฝืนขึ้นมากำลังก็ตกลงไปอีก ถ้าฝืนใจยกกำลังกลับขึ้นมาอยู่เรื่อย กำลังใจก็จะกล้าแข็งขึ้นเรื่อย ๆ จนกำลังคงที่ เหมือนคนออกกำลังกายบ่อยก้ามเนื้อก็แข็งแรง

รู้ความหมาย "ภวังคจิต" เข้าใจเรื่องจิตตกภวังค์

อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อเราสนใจที่จะปฏิบัติสมาธิ ก็มักจะได้ยินคำว่า จิตตกภวังค์ ที่พูดกันในหมู่ผู้ปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในเรื่องนี้ จึงขอพูดไว้พอเป็นหลัก ที่จริงก็ไม่ได้เกี่ยวข้องอะไรกับการปฏิบัติโดยตรง แต่ก็เป็นเรื่องที่ควรจะรู้ไว้ เพราะเมื่อได้ยินพูดกันถึงคำนี้ ก็จะได้ไม่หลงไปว่า เป็นคำที่วิเศษในทางปฏิบัติ

จะได้เป็นการฟังอย่างเข้าใจในความหมาย ไม่ใช่ฟังอย่างที่ตัณหาและทิฐิเข้าไปอิงอาศัย คิดอยากให้เป็นอย่างที่ใจอยาก

จิตตกภวังค์ เป็นแต่เพียงคำที่ใช้สื่อความหมาย ถึงอาการอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติสมาธิ ขณะจิตกำลังดำเนินไปสู่ความสงบ ก็เกิดอาการสะดุดขึ้นมาอย่างกะทันหัน พูดง่าย ๆ ก็เป็นคำที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้สื่อสารกับลูกศิษย์ลูกหา ในการอธิบายสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นคำที่พิเศษออกไปแต่อย่างใด

แล้วภวังคจิต คือ อะไร

ภวังคจิตเป็นการอธิบายกระบวนการทำงานของจิตตามพระอภิธรรม หมายถึง จิตดั้งเดิม

จิตดั้งเดิมมาจากไหน

ดั้งเดิมตั้งแต่เกิดมาที่แรก ซึ่งมีคำเรียกจิตตั้งแต่เกิดมาที่แรกนี้ว่า **“ปฏิสนธิจิต”** จากปฏิสนธิจิตก็สืบต่อมาเป็นภวังคจิต แล้วจิตก็สงบนิ่งอยู่ในรูปของภวังคจิตเหมือนคนนอนนิ่ง จนกว่าจะมีอารมณ์อะไรมาทำให้เคลื่อนออกจากภวังค์

เมื่อจิตจะเข้าสู่ภพเดิมก็สามารถเข้าแบบชะลอตัวค่อย ๆ เข้าไป เป็นการเข้าไปแบบประคองตัว โดยมีสติคอยกำกับ

อาการที่จิตตกวูบเรียกว่า **“จิตตกภวังค์”** แต่ถ้าตกไปแล้ว สามารถชะลอจิตให้เบาผ่านไปได้ จนจิตมีกำลัง ก็จะสามารถประคองจิตเข้าสู่ความเป็นเอกภาพ มีความว่างภายในได้ คือ จิตกำลังดิ่งอยู่ แต่เผลอสติปล่อยให้ตกวูบลงไปทีเดียว ก็เรียกว่า ขาดสติประคองจิต อาการนี้เป็นอาการของจิตที่เจือด้วยถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ มีความโงกง่วง ฟุ้ง ๆ เบลอ ๆ เพราะสติไม่บริบูรณ์

จิตแรกที่เกิดนี้มีความเป็นปภัสสร ยังใสอยู่ ยังไม่มีอะไรมากวนให้ขุ่น ยังสะอาดอยู่ เพราะอาสวกิเลสยังสงบนิ่งอยู่ตามลักษณะเดิมของภวังคจิต

กามราคะ ปฏิฆะ อวิชชาซึ่งเป็นกิเลสละเอียดยังไม่ฟุ้งขึ้นมา จิตก็เลยยังไม่ขุ่น ช่วงนั้นจิตจึงเป็นจิตปภัสสร ยังผ่องใสอยู่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีกิเลส มีอยู่ เพียงแต่กิเลสยังนอนก้น ยังไม่มีอารมณ์อะไรมากวนให้ฟุ้งขึ้นมาปกปิดใจ กิเลสละเอียดที่หมักดองอยู่จะค่อย ๆ ฟุ้งขึ้นมาพร้อม ๆ กับการเติบโตของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อายตนะที่เกิดการสั่นสะเทือนเพราะรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนี่แหละไปรบกวนให้อาสวะกิเลสที่นอนก้นนิ่งอยู่ให้ค่อย ๆ ฟุ้งขึ้นมา เป็นกิเลสมูลฐานผสมกันเข้าแล้วพัฒนาต่อไป เราโตขึ้นเท่าไหร่ ก็ฟุ้งมากขึ้นเท่านั้น เมื่ออายตนะเติบโตเต็มที่ก็รับรู้อารมณ์ได้เต็มที่ จำได้หมายรู้สุขทุกข์ ชอบชังได้เต็มที่ ปรุงแต่งจินตนาการได้เต็มที่ อาสวะกิเลสก็ฟุ้งขึ้นมาเต็มที่

จิตจะเคลื่อนออกจากภพของตนเองขึ้นสู่เส้นทางของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอย่างต่อเนื่องเป็นกระแส จนกลายเป็นกระแสชีวิต กามราคะ ปฏิฆะ อวิชชาที่สงบนิ่งอยู่ในภวังคจิต พอถูกสั่นสะเทือนจากตา หู อยู่บ่อยๆ ก็ฟุ้งขึ้นมาปกคลุมใจให้เป็นใจมืดใจบอด พฤติกรรมการแสดงออกของคนจึงเต็มไปด้วย โลภะ โทสะ โมหะ จนกลายเป็นโลภะกล้า ราคะกล้า โทสะกล้า และโมหะ คือ ลุ่มหลงอย่างแรงกล้า

อีกอย่างหนึ่ง จิตที่เป็นตัวจิตเดิมแท้ยังไม่มีอารมณ์ หรือกิเลสจรมาสู่ใจ เรียกว่า ภวังคจิต เป็นภพเดิมของจิต ทำหน้าที่ในการดำรงภพชาติไว้ เมื่อเข้าสู่ปฏิสนธิวิญญาณ ภวังคจิตนี้ก็จะเป็นตัวภพให้กระแสชีวิตดำเนินไปทำให้นามรูปดำรงอยู่ ในที่นี้มุ่งถึงการมีชีวิต ภวังคจิตก็ดำรงการมีชีวิตอยู่แบบนี้มาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ เป็นการทำหน้าที่ต่อจากปฏิสนธิจิต เมื่อชีวิตเติบโตขึ้นมาตามลำดับการรับรู้ก็จะเติบโตขึ้นมาตามลำดับ ตามอารมณ์ที่รับรู้ผ่านวิถีทางตา หู จมูก เป็นต้น

ที่ว่าภวังคจิตเป็นจิตดั้งเดิม มีความเป็นปภัสสรนั้น มุ่งหมายเอาจิตที่ยังไม่มีอารมณ์ ยังเป็นจิตที่ไม่รับอารมณ์ เหมือนคนนอนหลับอยู่ก็ไม่รู้เรื่องอะไร ใครจะทำอะไรก็ไม่รู้ พอตื่นขึ้นมาก็กระวังกระเวีย ความรู้สึกตัวก็ค่อย ๆ เริ่มชัดขึ้นจนรับรู้สิ่งรอบตัว

จิตที่อยู่ในภวังคจิตเมื่อมีการกระทบอารมณ์จึงเคลื่อนออกจากฐานมารับอารมณ์ตามทางของตน ถ้ายังไม่มีอะไรมากระทบก็นิ่งอยู่ กระทบอารมณ์ทางไหนก็เคลื่อนออกมาทางนั้น ทางที่จิตเคลื่อนออกมารับอารมณ์นั่นแหละเรียกว่า **“วิถีจิต”** ทางที่จิตออกไปรับอารมณ์ บางครั้งก็เคลื่อนออกมารับอารมณ์ทางตา เรียกว่า **“จักขุวิถีวิญญาณ”** บางครั้งก็เคลื่อนออกมารับอารมณ์ทางหู เรียกว่า **“โสตวิถีวิญญาณ”** เป็นต้น

เข้าใจง่าย ๆ ขณะที่จิตยังไม่รับอารมณ์ ยังนิ่ง ๆ อยู่ในภพเดิมของตน เรียกว่า **“ภวังคจิต”**

ขณะที่จิตเคลื่อนออกไปรับอารมณ์ เรียกว่า **“วิถีจิต”** โดยเรียกอาการที่จิตเคลื่อนออกจากฐานหรือเคลื่อนจากภพของตนไปรับอารมณ์นั้นว่า วิถีจิต เหมือนคนนอนอยู่ในบ้านของตนเอง แล้วออกไปทำงานได้หลายเส้นทาง แล้วแต่ว่าวันไหนจะใช้เส้นทางใด

แต่ไม่ว่า จะเป็นภวังคจิต หรือ วิถีจิต ก็จิตอันเดียวนี่แหละ เพียงแต่ทำคนละขณะจิต และเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เหมือนคนไม่ว่าจะนอนอยู่ในบ้านหรือขับรถออกไปทำงาน ก็คนคนเดียวกัน แต่ทำคนละหน้าที่ หรือทำคนละครั้ง

เพราะจิตเกิดการสั่นสะเทือนจากการเคลื่อนตัวขึ้นสู่วิถีจิตทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอด อาสวกิเลสจึงไม่สงบ ก็ฟุ้งขึ้นมาอยู่ตลอด

จิต หรือ วิญญาณนี้ โดยปกติจะนิ่งอยู่ในภวังค์ เป็นกระบวนการดำรงอยู่ของกระแสชีวิต และกระแสชีวิตจะดำรงอยู่ก็ด้วยอาหาร คือ อาสวกิเลสที่กักตุนไว้นอนเนื่องดองอยู่ในจิต บางขณะก็จะออกไปหาอาหาร คือ กามคุณ ๕

จากข้างนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส มากักตุนไว้ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

เมื่อจิตยังอยู่ในร่างกาย เป็นธาตุรู้ ยังไม่แสดงอาการอะไรออกมา แค่ดำรงความเป็นภพ เป็นชาติ ดำรงกระแสชีวิตไว้เท่านั้น จนกว่าจะมีอะไรมากระทบเข้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตจึงออกจากภวังค์ไปรู้อารมณ์นั้นตามวิถีของตน ๖ ทาง แล้วแต่ว่า จิตจะใช้เส้นทางไหนก็ขึ้นอยู่กับว่ากระทบกับอารมณ์แบบใด ถ้าเป็นรูปก็ใช้วิถีรู้ทางตา ถ้าเป็นเสียงก็ใช้วิถีรู้ทางหู

จิตทำหน้าที่รู้ รู้ตอนแรกก็เป็นวิญญาณ ๖ คือ รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาเห็นรูป ก็รู้ว่าเป็นรูป หูได้ยินเสียงก็รู้ว่าเป็นเสียง จมูกได้กลิ่นก็รู้ว่าเป็นกลิ่น ลิ้นลิ้มรสก็รู้ว่าเป็นรส

รู้ ถัดมาแรงขึ้นมาอีกก็เป็นรู้ผัสสะ รู้ว่ามีการกระทบ มีการสัมผัส รู้ ถัดมาก็แรงขึ้นอีกเป็นเวทนา รู้สึกสุขทุกข์ แม้จะแปลว่า เสวยอารมณ์ แต่แปลตรงตัวก็แปลว่า รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกชอบ รู้สึกชัง รู้สึกโกรธ รู้สึกเกลียด

รู้ถัดมาก็รู้แบบสัญญา จำได้หมายรู้ ก็เป็นความรู้อีก คือ รู้จำได้ว่ากระทบอารมณ์แบบนี้เป็นสุข ชอบใจ กระทบอารมณ์แบบนี้เป็นทุกข์ ขัดเคืองใจ

รู้ถัดมาก็เป็นสังขาร คือ รู้ปรุงแต่งก็เป็นความรู้อีก เป็นกระบวนการของวิญญาณแต่เป็นการขึ้นสู่วิถีตามอำนาจอาสวกิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดาน จนเกิดความเคยชิน

กระบวนการรู้ของจิตทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นเร็วมาก ซับซ้อน ไขว้กันไปมาระหว่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยิ่งเกิดขึ้นหลายครั้ง หลายวันเดือนปี หลายภพชาติ ก็ยิ่งสลับซับซ้อน ผูกปมซ้อนปมไขว้กันไปมา ยากจะแก้ออกได้ ด้วยความที่จิตรับอารมณ์ ทั้งที่เป็นกุศและอกุศล สลับซับซ้อน ผูกปมซ้อนปมไขว้กันไปมาเช่นนี้ เวลากรรมเผล็ดผลจึงวิจิตรพิศดารเกินที่คนจะเข้าใจ จนดูเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์

การอธิบายกระบวนการทำงานของจิตตามแบบพระอภิธรรมจะเป็นแบบนี้ เป็นการทำหน้าที่ของจิตตามธรรมชาติ กิเลสก็ดองหมักหมมอยู่ในการทำงานของจิตนี่ จนกลายเป็นความเคยชิน แล้วเราก็หลงไป กับความเคยชินนั้นตลอดสาย

พระพุทธเจ้าให้ฝึกหัดเปลี่ยนความเคยชินจากวิถีหลงไปขึ้นสู่วิถีรู้ตามทางกรรมฐาน จิตก็ดิ้นรนไม่อยากไป ฝึกอย่างไร หัดอย่างไร ก็ไม่อยากไป เพราะไม่เคยไปทางนั้น ให้ไปทางใหม่ก็ไม่อยากไป ก็ต้องค่อย ๆ สอนทางใหม่ให้จิตรู้ทางขึ้นมา

จากเคยชินกับวิถีหลง ก็มาฝึกมาหัดให้ไปทางวิถีรู้

รู้จักพระเจ้าอชาตศัตรู ก่อนรู้จักเนื้อหาในสามัญญผลสูตร

พระเจ้าอชาตศัตรูมีพระนามอันเกรียงไกรถูกจารึกในฐานะพระราชาผู้สยบแคว้นวัชชีซึ่งปกครองในระบบสามัคคีธรรม ได้ชื่อว่าเป็นแคว้นที่มีความเข็มแข็งแคว้นหนึ่งในชมพูทวีป ด้วยการใช้ยุทธวิถีทำลายความสามัคคีจากภายใน ถึงแม้พระเจ้าพิมพิสารจะเพียรพยายามมาตลอดรัชสมัยของพระองค์ แต่ก็ไม่สามารถยึดครองได้

นอกจากพระเจ้าอชาตศัตรูจะถูกจดจำในฐานะนักรบผู้เกรียงไกรในยุคพุทกาลแล้ว พระองค์ยังถูกจดจำในฐานะผู้ทำปิตุฆาต ชิงราชสมบัติจากพระราชบิดา ภายหลังสำนึกผิด เกิดความทุกข์ใจต่อการกระทำนั้น ได้ปฏิญาณตนดำเนินตามเส้นทางอริยวินัย ทรงเป็นผู้อุปถัมภ์การทำสังคายนาครั้งแรกอันเป็นรากฐานให้เกิดพระไตรปิฎกสืบมาจนถึงปัจจุบัน

พระเจ้าอชาตศัตรูทรงเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าพิมพิสารราชาแห่งแคว้นมคธ ที่เกิดกับพระนางเจ้าเวเทหิ ผู้เป็นน้องสาวของพระเจ้าปเสนทิโกศล ราชาแห่งแคว้นโกศล หลังจากพระเจ้าพิมพิสารถูกพระเจ้าอชาตศัตรูทำปิตุฆาตแล้ว พระนางเจ้าเวเทหิ รู้สึกอดสูเกินกว่าจะอยู่ร่วมกับพระราชโอรสได้ จึงเสด็จกลับไปประทับ ณ กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล อยู่ต่อมาพระนางก็ตรอมพระทัยจนสวรรคต

เนื่องจากพระเจ้าพิมพิสารได้น้องสาวของพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นพระชายา ส่วนพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ได้น้องสาวของพระเจ้าพิมพิสารเป็นพระชายาเช่นกัน ทั้งสองราชอาณาจักรมหาอำนาจในยุคพุทธกาล จึงเกี่ยวดองเป็นเครือญาติกัน

หลังพระเจ้าพิมพสารสวรรตคต ได้เกิดเหตุการณ์ความวุ่นวายตามมาจนกลายเป็นสงครามระหว่างแคว้น

ด้วยพระญาติและพระสหายของพระเจ้าพิมพิสาร ได้ทราบเรื่องความโหดร้ายทารุณเช่นนั้น ต่างก็พากันเคียดแค้นพระเจ้าอชาตศัตรู เป็นอย่างยิ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้เป็นลุงได้เรียกร้องเอากาสิกคามที่พระเจ้ามหาโกศล พระราชบิดาให้เป็นของขวัญในวันอภิเษกสมรสของพระนางเวเทหิคืนจาก พระเจ้าอชาตศัตรู

เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูไม่ยอมคืนให้ พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงได้กริฑาทัพบุกยึดหมู่บ้านกาสิกคามเอาไว้ เกิดการรบพุ่งกันขึ้น ในขณะเดียวกันนั้น เหล่าอำมาตย์ราชบริพารในมคธ ที่ขุ่นเคืองกันมาตั้งแต่ปลายรัชสมัยพระเจ้าพิมพิสาร ก็เกิดแตกความสามัคคีกัน แบ่งออกเป็นฝักฝ่าย ทางด้านพระเจ้าจัณฑปัชโชติแห่งแคว้นอวันตี ซึ่งเป็นแคว้นมหาอำนาจด้านตะวันตก เห็นเป็นโอกาสสำคัญ ก็ทรงเตรียมทัพบุกมคธเช่นกัน

พระเจ้าอชาตศัตรูต้องผจญศึกทั้งจากภายในและภายนอกราชอาณาจักรมคธ จึงพบกับความพ่ายแพ้ต่อพระเจ้าปเสนทิโกศลในสงครามชิงกาสิกคาม ส่วนพระเจ้าปเสนทิโกศลแม้รบชนะ สามารถจับพระเจ้าชาตศัตรูได้ แต่ก็ไม่ทรงฆ่าหลาน ได้ปล่อยให้กลับไปปกครองบ้านเมืองตามเดิม

กาสิกคามที่เป็นต้นเหตุแห่งสงครามระหว่างลุงกับหลานหลังพระเจ้าพิมพิสารสวรรคต เป็นเมืองหลวงของแคว้นกาสี ขึ้นชื่อเรื่องผ้าเนื้อดีชื่อ **“ผ้ากาสี”** มีอาณาเขตกว้างขวาง ตั้งอยู่ระหว่างแคว้นมคธกับแคว้นโกศล

เมื่อพระนางเจ้าเวเทหิ พระกนิษฐภคินีของพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงอภิเษกสมรสกับพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้ามหาโกศล ผู้เป็นพระราชบิดา ได้พระราชทานกาสิกคาม ให้เป็นของขวัญในวันอภิเษกสมรสของพระราชธิดา ครั้นกาลต่อมา พระเจ้ามหาโกศล สวรรคต พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงขึ้นครองราชสมบัติสืบต่อพระราชบิดา

เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสารแล้ว ขึ้นครองราชสมบัติในแคว้นมคธ พระนางเวเทหิจึงหนีกลับบ้านเกิด ตรอมใจจนสิ้นพระชนม์ เป็นเหตุให้พระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้เป็นพี่ชายพิโรธมาก จึงทวงกาสิกคามคืนจากพระเจ้าอชาตศัตรู ผู้เป็นหลาน เพราะทรงถือว่า พระราชบิดายกให้แก่น้องสาว เมื่อน้องสาวสิ้นพระชนม์แล้ว กาสิกคามก็ควรกลับคืนมาเป็นของแคว้นโกศล แต่พระเจ้าอชาตศัตรูไม่ยินยอมคืนให้ ทรงมีเหตุผลว่า กาสิกคามเป็นของพระราชมารดา ก็ต้องตกเป็นของพระองค์ สงครามแย่งชิงกาสิกคามจึงเกิดขึ้น

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงรบแพ้หลานถึง ๓ ครั้ง ๓ สามครา พอครั้งที่ ๔ ทรงใช้วิธีวางกลศึกจึงชนะ สามารถจับพระเจ้าอชาตศัตรูได้ แต่ทรงเห็นว่าเป็นหลานจึงปล่อยตัวไป

ในวัยเยาว์ พระเจ้าอชาตศัตรู

ขณะพระเจ้าอชาตศัตรูทรงพระเยาว์ ยังเป็นเด็กหนุ่ม จึงมีพระทัยเบา ถูกพระเทวทัตชักจูงง่าย จนทรงทำปิตุฆาต โดยการปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร ผู้เป็นพระชนก ด้วยการจับไปขังไว้ ให้อดพระกระยาหาร และใช้มีดกรีดพระบาททั้งสองข้าง เพื่อไม่ให้พระชนกเสด็จพระดำเนินด้วยการจงกรม จนกระทั่งสวรรคตในเวลาต่อมา แล้วอภิเษกพระองค์ขึ้นเป็นกษัตริย์แห่งแคว้นมคธ ครั้นครองราชย์แล้ว ยังถูกพระเทวทัตยุยงให้ส่งพลธนูไปปลงพระชนม์พระบรมศาสดา

พระเทวทัต เป็นพระญาติของพระพุทธเจ้า ฝ่ายกรุงเทวทหะ ออกบวชพร้อมกับพระภัททิยะ พระอนุรุทธะ พระอานนท์ พระภัคคุ พระกิมพิละ ซึ่งเป็นพระญาติฝ่ายศากยวงศ์ กรุงกบิลพัสดุ์ และพระอุบาลี พนักงานภูษามาลาในราชสำนัก เมื่อพระเทวทัตบวชแล้ว เห็นลาภสักการะเกิดขึ้นในพระศาสนามาก จึงหลงติดในลาภ

เมื่อพระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรือง ชาวกรุงโกสัมพี ต่างถือจีวร เภสัช น้ำปานะ และดอกไม้ เครื่องสักการะบูชาไปวิหาร ต่างถามถึงพระพุทธเจ้า และพระเถระสำคัญ มีพระสารีบุตร เป็นต้น แต่ไม่มีใครถามถึงพระเทวทัตเลย

พระเทวทัตเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ จึงต้องแสวงหาผู้มีอำนาจทางการเมือง มาสนับสนุนตน คิดว่า เราก็เป็นกษัตริย์ออกบวช พร้อมกับเจ้าศากยะเหมือนกัน แต่ไม่มีใครถามถึงตน จะต้องทำให้ใครสักคนที่มีอำนาจทางการเมืองเลื่อมใส จะได้มีลาภสักการะอย่างรูปอื่นบ้าง พระเทวทัตนึกถึง พระเจ้าพิมพิสาร แต่พระองค์ก็บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว มีศรัทธาตั้งมั่นต่อพระพุทธเจ้า ไม่สามารถดึงพระองค์มาเป็นพวกได้ แม้พระเจ้าปเสนทิโกศล ก็เช่นกัน จึงเบนเข็มมาทางเจ้าชายอชาตศัตรู พระโอรสของพระเจ้าพิมพิสาร ซึ่งยังเป็นเด็กหนุ่ม ขาดประสบการณ์ ไม่รู้คุณและโทษอะไร หากทำให้เจ้าชายอชาตศัตรูเลื่อมใสแล้วดึงมาเป็นพวก ลาภสักการะเป็นอันมากจะเกิดขึ้นตามมา

พระเทวทัตจึงออกจากกรุงโกสัมพี ไปยังกรุงราชคฤห์ เนรมิตกายเป็นกุมารน้อย มีอสรพิษ ๔ ตัวพันที่มือและเท้าทั้งสี่ ตัวหนึ่งพันที่คอ ตัวหนึ่งแผ่พังพานเป็นเทริดบนศีรษะ ตัวหนึ่งทำเฉวียงบ่า ลงจากอากาศ ด้วยสังวาลย์งูนี้ นั่งบนพระเพลาของเจ้าชายอชาตศัตรู

ครั้นพระเทวทัตเห็นเจ้าชายอชาตศัตรูตกใจกลัว ก็ทูลว่า **“อย่ากลัวเลย อาตมา คือ พระเทวทัต”** พลันนั้น ก็กลับกลายเป็นพระภิกษุ ทรงไตรจีวร ผู้สำรวม น่าเลื่อมใสเช่นเดิม ยืนอยู่ตรงพระพักตร์ ทำให้พระราชกุมารทรงเลื่อมใสด้วยอิทธิปาฏิหาริย์

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เจ้าชายอชาตศัตรูก็ได้ไปพบพระเทวทัต ทั้งเวลาเช้าและเวลาเย็น พร้อมด้วยรถบรรทุกภัตตาหารเป็นจำนวนมาก ทำให้พระเทวทัตมีลาภสักการะมากมาย

พวกพระภิกษุซึ่งเดินทางมาจากกรุงราชคฤห์ เพื่อเข้าเฝ้าพระบรมศาสดากราบทูลเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้พระองค์ทราบ พระบรมศาสดาตรัสเตือนพวกภิกษุว่า พวกเธอจงอย่าพอใจลาภสักการะเลย เจ้าชายอชาตศัตรู จะบำรุงเทวทัตไปได้กี่วัน ลาภสักการะที่เกิดขึ้นแก่เทวทัตก็เพื่อฆ่าตนเท่านั้น แล้วตรัสย้ำว่า

“ผลกล้วยเกิดขึ้น ย่อมฆ่าต้นกล้วย ขุยไผ่เกิดขึ้น ย่อมฆ่าต้นไผ่ ขุยอ้อเกิดขึ้น ย่อมฆ่าต้นอ้อ ฉันใด ลาภสักการะ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมฆ่าคนชั่วเหมือนลูกม้าอัสดร ย่อมฆ่าแม่ของตนเอง ฉันนั้น”

ครั้นอยู่ต่อมา เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จกลับจากกรุงโกสัมพี มาประทับที่กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ พระเทวทัตมีลาภสักการะมาก เกิดหลงในลาภ จึงอยากเป็นใหญ่ในหมู่สงฆ์ เพราะจิตคิดไม่ดี จึงทำให้ฤทธิ์เสื่อม

ขณะพระพุทธองค์กำลังแสดงธรรม อยู่ที่พระเวฬุวันวิหาร พระเทวทัตได้เข้าไปกราบทูล ขอปกครองสงฆ์ด้วยตนเอง

แม้พระพุทธเจ้า จะตรัสห้ามถึง ๓ ครั้ง แต่พระเทวทัต ก็ยังยืนกรานกราบทูลเช่นนั้น ในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า **“เทวทัต แม้แต่พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ พระองค์ก็ยังไม่มอบให้ปกครองสงฆ์ แล้วไฉนพระองค์จะมอบให้พระเทวทัตปกครองสงฆ์”** แล้วทรงตำหนิพระเทวทัตว่าใช้สอยปัจจัยที่เขาถวาย เหมือนคนคอยกลืนกินน้ำลายที่เขาถ่มทิ้ง

พระเทวทัตน้อยใจว่า พระบรมศาสดาประจานตนท่ามกลางสงฆ์ แต่กลับทรงยกย่องพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะขึ้นข่มตน จึงโกรธและผูกอาฆาตพระบรมศาสดา นับแต่นั้นมา

พระบรมศาสดารับสั่งให้สงฆ์ทำปกาสนียกรรม คือ ให้สงฆ์ประกาศให้ประชาชนทราบถึงพฤติกรรมของพระเทวทัตว่า ทำไม่ถูกต้อง พระเทวทัตน้อยเนื้อต่ำใจว่า เราถูกพระสมณโคดมกำจัดเสียแล้ว บัดนี้ เราจะทำให้พระองค์พินาศ

ต่อมา พระเทวทัตได้วางแผนด้านอาณาจักร ด้วยการยุยงเจ้าชายอชาตศัตรูให้ปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร ผู้ทรงเป็นพระชนก แล้วอภิเษกพระองค์ขึ้นเป็นพระมหากษัตริย์ ส่วนพระเทวทัตได้พยายามปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า ด้วยหวังจะปกครองสงฆ์เอง

พระเทวทัตได้ขอให้พระเจ้าอชาตศัตรูนำพลธนู จำนวน ๕๐๐ คน มาฝึกปรืออย่างดี จากนั้นคัดเลือกให้ได้พลแม่นธนู จำนวน ๓๑ คน แล้วส่งไปซุ่มยิงพระพุทธเจ้า เมื่อไม่สำเร็จ พระเทวทัตจึงขึ้นภูเขาคิชฌกูฏเอง กลิ้งก้อนศิลาใหญ่ลงมา ด้วยหมายใจว่า จะปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า ขณะที่ก้อนศิลากลิ้งลงมา ได้กระทบยอดบรรพตสองยอด ซึ่งเคลื่อนเข้ามาบดบังสะเก็ดศิลากระเด็นมากระทบพระบาทพระพุทธเจ้า ทำให้ห้อพระโลหิต หมู่ภิกษุใช้แคร่หาม นำพระพุทธองค์ไปแวะพัก ณ มัททกุจฉิ อุทยานเชิงเขาคิชฌกูฏ แล้วนำพระองค์ไปยังชีวกัมพวัน หมอชีวกโกมารภัจจ์ได้ถวายการรักษา

จากนั้น พระเทวทัตได้หลอกล่อควาญช้างให้ปล่อยช้างหลวงชื่อ **“นาฬาคิรี”** ซึ่งกำลังตกมัน ไปปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า พระอานนท์เถระยอมสละชีวิตออกขวางข้างหน้า พระพุทธองค์ทรงห้ามพระอานนท์ และแผ่เมตตาจิตไปสู่ช้างนาฬาคิรี เมื่อช้างหลวงได้สัมผัสเมตตาจิตของพระองค์ก็หายเมา ลดงวงลง เดินเข้าไปหาพระพุทธองค์ หมอบลงตรงเบื้องพระพักตร์พระพุทธองค์ทรงยกพระหัตถ์ขวา ลูบกระพองช้างนาฬาคิรี ตรัสว่า **“นาฬาคิรี เจ้าอย่าเข้ามาหาเราด้วยจิตคิดจะฆ่าเช่นนี้ เพราะนั้น เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ผู้ทำร้ายพระพุทธเจ้า ย่อมไปสู่ทุคติ เจ้าจงอย่าประมาท เมื่อสิ้นชีพจะไปสู่สุคติได้”**

ช้างนาฬาคิรีเอางวงสูดละอองธุลีพระบาทของพระพุทธองค์ แล้วพ่นลงบนกระพองของตน ย่อตัวถอยออกไปจนสุดสายตาที่แลเห็นพระพุทธเจ้า แล้วจึงหันหลังกลับไปสู่โรงช้าง

ประชาชนที่เห็นเหตุการณ์ ต่างวิพากษ์วิจารณ์กันว่า การกระทำทั้งหมดนี้เป็นฝีมือพระเทวทัต แต่พระเจ้าแผ่นดินก็ยังคบภิกษุเช่นนี้อยู่อีก พระเจ้าอชาตศัตรู สดับเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของประชาชน จึงรับสั่งให้ถอนสำรับอาหาร ที่เคยอุปัฏฐากพระเทวทัตคืนมา แล้วมิได้เสด็จไปอุปัฏฐากพระเทวทัตอีกเลย ประชาชนต่างหมดศรัทธา ไม่มีใครต้อนรับพระเทวทัต

พระเทวทัตเสื่อมจากลาภสักการะ จึงวางแผนการใหม่ เป็นเหตุแห่งสังฆเภท ทำสงฆ์ให้แตกจากกัน โดยการปลุกปั่นพระบวชใหม่ที่ไม่รู้อะไร เกี่ยวกับพระธรรมวินัยให้มาเป็นพวก แต่พระสารีบุตรกับพระโมคัลละก็กอบกู้สถานการณ์นำพระภิกษุเหล่านั้นคืนมาได้ ทำให้พระเทวทัตประสบกับความผิดหวังครั้งใหญ่ จึงตรอมใจจนล้มป่วย

ช่วงสุดท้ายของชีวิต พระเทวทัตอาพาธนานถึง ๙ เดือน นับวันอาการก็ยิ่งทรุดหนักลงเรื่อย ๆ ในที่สุดก็กลับได้สำนึก ต้องการเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ จึงขอร้องสาวกของตนที่ยังเหลืออยู่ให้ช่วยนำไป พระภิกษุพวกนั้นกล่าวว่า “ท่านสร้างเวรสร้างกรรมกับพระพุทธเจ้าไว้มากนัก จึงไม่อาจนำท่านไปเฝ้าได้”

พระเทวทัตกล่าวว่า **“อย่าทำให้เราพินาศเลย แม้เราจะผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า แต่พระองค์ไม่มีความอาฆาตแม้ประมาณเท่าปลายผม เราจะไปขอขมาพระพุทธเจ้า”**

แท้จริงแล้ว แม้พระเทวทัตจะทำเช่นนั้น แต่พระพุทธองค์ก็ทรงมีน้ำพระทัยต่อพระเทวทัต เสมอกับบุคคลทั่วไป เช่น นายขมังธนู โจรองคุลิมาล ช้างนาฬาคิรี และพระราหุล เป็นต้น

พระเทวทัตได้ร้องขอวิงวอนแล้ววิงวอนเล่า ให้พระภิกษุนำไปเฝ้าพระพุทธองค์ สาวกเหล่านั้นจึงเอาเตียงหามพระเทวทัตไปจากกรุงราชคฤห์ จนถึงกรุงสาวัตถี พระภิกษุทั้งหลายได้ทราบข่าวจึงเข้าไปกราบทูลให้พระบรมศาสดาทราบ

พระองค์ตรัสว่า “เทวทัตจะไม่มีโอกาสได้เห็นพระองค์อีกเลย ในชาตินี้”

แม้เหล่าพระภิกษุจะได้เข้าไปกราบทูลให้ทรงทราบเป็นระยะ ๆ ว่า “พระเทวทัตมาถึงอีกประมาณหนึ่งโยชน์แล้ว อีกคาวุตหนึ่งแล้ว มาถึงที่ใกล้สระโบกขรณีแล้ว” พระพุทธองค์ก็ยังทรงรับสั่งเช่นเดิมว่า “แม้พระเทวทัตจะเข้ามาจนถึงพระเชตวันแล้ว พระเทวทัตก็จะไม่มีโอกาสได้เห็นพระองค์ในชาตินี้”

เมื่อสาวกนำพระเทวทัตมาใกล้พระเชตวัน วางเตียงลงริมฝั่งสระโบกขรณี ต่างก็ลงไปอาบน้ำในสระ พระเทวทัตรู้สึกอบอุ่นใจที่จะได้พบพระพุทธเจ้า พยายามพยุงกายลุกขึ้นจากเตียง เพื่อจะล้างหน้า พอวางเท้าลงบนพื้นดินเท่านั้น เท้าทั้งสองก็จมลงในแผ่นดิน ถูกธรณีสูบตั้งแต่ข้อเท้า เข่า เอว อก จนถึงคอ ในขณะที่คางจรดถึงพื้นดิน พระเทวทัตสำนึกผิด ได้กล่าวคำ ขอขมาพระพุทธองค์เป็นครั้งสุดท้ายว่า “ข้าพระองค์ถวายกระดูกคางเป็นพุทธบูชา ขอถึงพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ว่า เป็นที่พึ่ง”

ด้วยอานิสงส์ที่พระเทวทัตสำนึกผิด เปล่งวาจาขอถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นที่พึ่ง ก่อนมรณภาพนี้ ภายหลังจากชดใช้กรรมในอเวจีนรกแล้ว ในอนาคตพระเทวทัตจะได้ตรัสรู้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า นามว่า **“อัฏฐิสสระ”**

เรื่องที่พระเทวทัตพยายามส่งพลแม่นธนูไปปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า จนธรณีสูบนั้น ได้ก่อให้เกิดความสังเวชใจ กลายเป็นเรื่องวิพากย์วิจารณ์ของประชาชนทั่วไป และกลายเป็นหัวข้อสนทนากันอย่างกว้างขวางในหมู่พระภิกษุสงฆ์

ส่วนทางด้านพระเจ้าอชาตศัตรูนั้น นับแต่วันที่ปลงพระชนม์พระราชบิดา และได้ร่วมมือกับพระเทวทัตส่งพลแม่นธนูไปปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า พระองค์ไม่อาจข่มตาหลับลงได้ ครั้งใดที่พระเจ้าอชาตศัตรูหลับพระเนตรลง

ด้วยตั้งพระทัยว่าจะบรรทม ก็ต้องทรงสะดุ้งตื่นด้วยความหวาดระแวงภัยทุกครั้ง พระองค์จึงไม่อาจบรรทมหลับได้เลย ไม่ว่ากลางคืนหรือกลางวัน ได้แค่ประทับนั่งเพื่อบรรเทาความง่วงเท่านั้น

ในขณะเดียวกันเจ้าชายอุทัยภัทร ซึ่งเป็นพระราชโอรสของพระองค์ก็ไม่ได้ดั่งใจ นำความระทมทุกข์มาสู่พระองค์อย่างยิ่ง

ในระหว่างนั้น หมอชีวกโกมารภัจจ์รับราชการอยู่ในราชสำนักมคธ จึงนำพระเจ้าอชาตศัตรูเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จนสามารถแก้ไขความทุกข์ร้อนที่เผารนอยู่ในใจพระองค์ลงได้

ว่ากันว่า หมอชีวก โกมารภัจจ์เป็นลูกของนางคณิกาคนหนึ่ง (บ้างก็ว่าเป็นลูกของพระเจ้าพิมพิสารที่เกิดกับหญิงชาวบ้านคนหนึ่ง) เนื่องจากตอนที่คลอดออกมาวันแรก ถูกแม่นำไปทิ้งไว้นอกประตูเมืองตามทำเนียมของนางคณิกาในสมัยนั้น แต่หมอชีวกก็มีชีวิตรอดมาได้ จนเจ้าชายอภัยมาพบเข้า ได้นำไปเลี้ยงเอาไว้ ผู้คนจึงเรียกว่า **“ชีวก”** แปลว่า **“ยังมีชีวตอยู่”** และด้วยความที่เจ้าชายอภัย ซึ่งเป็นน้องต่างมารดาของพระเจ้าอชาตศัตรู ทรงนำไปเลี้ยงไว้อย่างราชกุมาร จึงมีชื่อต่อท้ายว่า **“โกมารภัจจ์”** แปลว่า **“ผู้ที่พระราชกุมารเลี้ยงเอาไว้”** หมายถึง เป็นบุตรบุญธรรมของพระราชกุมาร

หมอชีวกจบการศึกษาทางแพทย์จากตักศิลา เป็นหมอคนแรกที่ถูกบันทึกว่าผ่าตัดสมองเป็นผลสำเร็จในยุคพุทธกาล เป็นแพทย์ที่ทำการรักษาเศรษฐีและพระราชาหลายพระองค์ รวมทั้งเป็นผู้ผ่าตัดริดสีดวงทวารให้กับพระเจ้าพิมพิสารด้วย นอกจากหมอชีวก โกมารภัจจ์ จะเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าแล้ว หมอยังมีบทบาทสำคัญในการวางรูปแบบการตรวจสอบ กลั่นกรองผู้ที่จะเข้ามาบวชเป็นพระภิกษุ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคอีกด้วย

หมอชีวกนำรายได้จากการประกอบอาชีพทางการแพทย์มาสร้างวัดใกล้กับทางขึ้นเขาคิชกูฏ ชื่อว่า **“วัดอัมพวัน”** ผู้คนจึงเรียกวัดแห่งนั้นว่า **“ชีวกัมพวัน”** สืบมา

นั่นคือความโดยย่อของเรื่องเกี่ยวกับพระเจ้าอชาตศัตรู ผู้เป็นที่มาของการที่พระพุทธเจ้าแสดงสามัญญผลสูตร

จากนี้ไปจะเป็นเนื้อความในสามัญญผลสูตร

สามัญญผลสูตร
พระสูตรว่าด้วยผลแห่งความเป็นสมณะ

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑
[ฉบับมหาจุฬาฯ]
ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่สวนมะม่วงของหมอชีวก โกมารภัจจ์ เขตกรุงราชคฤห์ พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูป คืนวันนั้นเป็นวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ ตรงกับวันอุโบสถของเดือนที่ ๔ เป็นเดือนที่มีดอกโกมุทบานสะพรั่ง

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ราชาแห่งแคว้นมคธ มีอำมาตย์แวดล้อมประทับนั่งอยู่บนปราสาทชั้นบน ขณะนั้น พระองค์ทรงรำพึงออกมาเบา ๆ ว่า **“ราตรีสว่างไสวน่ารื่นรมย์ งดงาม น่าชื่นชมยิ่งนัก เป็นฤกษ์งามยามดี วันนี้เราควร เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ใดหนอ ที่จะทำให้จิตใจของเราเบิกบานเลื่อมใสได้”**

เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ทรงรำพึงอย่างนี้ อำมาตย์ผู้หนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะ ครูปูรณะ กัสสปะ เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ เป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ คนจำนวนมากยกย่องกันว่าเป็นคนดี มีประสบการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่มาหลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก ขอพระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหาครูปูรณะ กัสสปะเถิด พระพุทธเจ้าข้า เมื่อเสด็จเข้าไปหา พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

เมื่ออำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูทรงนิ่งอยู่

อำมาตย์อีกคนหนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะ ครูมักขลิ โคศาล เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ เป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ คนจำนวนมากยกย่องกันว่าเป็นคนดี มีประสบการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่มาหลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก ขอพระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหาครูมักขลิ โคศาลเถิด พระเจ้าข้า เมื่อเสด็จเข้าไปหา พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

เมื่ออำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ยังทรงนิ่งอยู่

อำมาตย์อีกคนหนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะ ครูอชิตะ เกสกัมพล เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ เป็นผู้มีชื่อเสียงมีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ คนจำนวนมากยกย่องกันว่าเป็นคนดี มีประสบการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่มาหลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก พระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหาครูอชิตะ เกสกัมพลเถิด พระเจ้าข้า เมื่อเสด็จเข้าไปหา พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

เมื่ออำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ยังทรงนิ่งอยู่

อำมาตย์อีกคนหนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะ ครูปกุธะ กัจจายนะ เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ เป็นผู้มีชื่อเสียงมีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ คนจำนวนมากยกย่องกันว่าเป็นคนดี มีประสบการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่มาหลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก พระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหา

ครูปกุธะ กัจจายนะเถิด พระเจ้าข้า เมื่อเสด็จเข้าไปหา พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

เมื่ออำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ยังทรงนิ่งอยู่

อำมาตย์อีกคนหนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะ ครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ เป็นผู้มีชื่อเสียงมีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ คนจำนวนมากยกย่องกันว่าเป็นคนดี มีประสบการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่มาหลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก พระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหาครูสัญชัย เวลัฏฐบุตรเถิด พระเจ้าข้า เมื่อเสด็จเข้าไปหาพระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

เมื่ออำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ยังทรงนิ่งอยู่

อำมาตย์อีกคนหนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะ ครูนิครนถ์ นาฏบุตร เป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ เป็นผู้มีชื่อเสียงมีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ คนจำนวนมากยกย่องกันว่าเป็นคนดี มีประสบการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่มาหลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก พระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหาครูนิครนถ์ นาฏบุตรเถิด พระเจ้าข้า เมื่อเสด็จเข้าไปหา พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

แม้เมื่ออำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ยังทรงนิ่งอยู่เช่นเดิม

หมอชีวก โกมารภัจจ์

สมัยนั้น หมอชีวก โกมารภัจจ์ นั่งนิ่งอยู่ ณ ที่ไม่ไกลจากพระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตรมากนัก พระองค์ตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจ ว่า “สหายชีวก ทำไมท่านจึงนิ่งอยู่เล่า”

หมอชีวก โกมารภัจ กราบทูลตอบว่า “ขอเดชะ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ประทับอยู่ที่สวนมะม่วง

ของข้าพระพุทธเจ้า พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ จำนวน ๑,๒๕๐ รูป พระองค์มีพระกิตติศัพท์อันงามขจรไปอย่างนี้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้ อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค ขอพระองค์โปรดเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเถิด เมื่อเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

ท้าวเธอจึงมีรับสั่งว่า “ถ้าอย่างนั้น ท่านจงสั่งให้จัดเตรียมขบวนช้างเถิด สหายชีวก”

หมอชีวก โกมารภัจ กราบทูลรับสนองพระบรมราชโองการแล้ว สั่งให้เตรียมช้างพัง ๕๐๐ เชือก และช้างพระที่นั่ง กราบทูลว่า “ขบวนช้างพร้อมแล้ว ขอเชิญใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทเสด็จเถิด พระเจ้าข้า”

ต่อมา พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร โปรดให้สตรี ๕๐๐ คนขึ้นช้างพังเชือกละ ๑ คน แล้วทรงช้างพระที่นั่ง มีผู้ถือคบเพลิง เสด็จออกจากกรุงราชคฤห์ด้วยราชานุภาพอันยิ่งใหญ่ สมพระเกียรติไปสวนมะม่วงของหมอชีวก โกมารภัจ พอใกล้จะถึงสวนมะม่วง ท้าวเธอทรงหวาดระแวงพระโลมชาติชูชัน จึงตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจ ว่า “สหายชีวก ท่านไม่ได้หลอกเรา ไม่ได้ลวงเรา ไม่ได้นำเรามาให้ศัตรูดอกหรือ ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูป ทำไมจึงไม่มีเสียงจาม เสียงกระแอมไอ หรือเสียงพูดคุยกันเลย”

หมอชีวก โกมารภัจ ทูลตอบว่า “พระองค์โปรดอย่าได้ทรงหวาดระแวงไปเลย ข้าพระพุทธเจ้าไม่ได้หลอกพระองค์ ไม่ได้ลวงพระองค์ ไม่ได้นำพระองค์มาให้ศัตรูหรอก ขอเดชะ พระองค์โปรดเสด็จเข้าไปเถิด นั่นยังมีแสงประทีปตามอยู่ในหอนั่ง”

ผลแห่งความเป็นสมณะ

ท้าวเธอจึงเสด็จเข้าไปโดยขบวนช้างพระที่นั่งจนสุดทางช้าง แล้วเสด็จลงจากช้างพระที่นั่งเข้าทางประตูหอนั่ง ตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจ ว่า “สหายชีวก พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ไหนเล่า”

หมอชีวก โกมารภัจ ทูลตอบว่า “ขอเดชะ ผู้ประทับนั่งพิงเสากลางฝินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออกข้างหน้าภิกษุสงฆ์ นั่นแลคือพระผู้มีพระภาค พระเจ้าข้า”

ลำดับนั้น พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถึงที่ประทับ ได้ประทับยืน ณ ที่สมควร ทรงชำเลืองเห็นภิกษุสงฆ์สงบนิ่งเหมือนสระน้ำใส จึงทรงเปล่งอุทานว่า “ขอให้อุทัยภัทรกุมาร ของเราจงมีความสงบอย่างภิกษุสงฆ์ ในเวลานี้เถิด”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร พระองค์เสด็จมาตามความรักบัญชา”

ท้าวเธอกราบทูลว่า “อุทัยภัทรกุมารเป็นที่รักของหม่อมฉัน ขอให้เธอจงมีความสงบอย่างภิกษุสงฆ์ ในเวลานี้เถิด พระพุทธเจ้าข้า”

ลำดับนั้น ท้าวเธอทรงกราบพระผู้มีพระภาค ทรงไหว้ภิกษุสงฆ์แล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันขอวโรกาสทูลถามปัญหาบางอย่างกะพระผู้มีพระภาค หากพระผู้มีพระภาคจะประทานพระวโรกาส เพื่อทรงตอบปัญหาของหม่อมฉัน”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เชิญถามตามพระประสงค์เถิด มหาบพิตร”

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ได้ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อาชีพที่อาศัยศิลปะเหล่านี้ คือ พลช้าง พลม้า พลรถ พลธนู พนักงานเชิญธง พนักงานจัดกระบวนทัพ พวกจัดส่งเสบียง ราชนิกุลผู้ทรงเป็นนายทหารระดับสูง พลอาสา ขุนพล พลกล้า พลสวมเกราะ พวกทาสเรือนเบี้ย พวกทำขนม

ช่างกัลบก พนักงานเครื่องสรง พวกพ่อครัว ช่างดอกไม้ ช่างย้อม ช่างหูก ช่างจักสาน ช่างหม้อนักคำนวณ นักบัญชี หรืออาชีพที่อาศัยศิลปะอย่างอื่น ทำนองนี้ คนเหล่านั้นได้รับผลจากอาชีพที่อาศัยศิลปะที่เห็นประจักษ์มาเลี้ยงชีพในปัจจุบัน จึงบำรุงตนเอง บิดามารดา บุตรภรรยา มิตรสหายให้เป็นสุข บำเพ็ญทักษิณาในสมณพราหมณ์ซึ่งมีผลมาก เป็นไปเพื่อให้ได้อารมณ์ดี มีสุข เป็นผลให้เกิดในสวรรค์ พระองค์จะทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “มหาบพิตร พระองค์ทรงจำได้หรือไม่ว่าปัญหาข้อนี้ ได้ตรัสถามสมณพราหมณ์อื่นมาบ้างแล้ว”

“หม่อมฉันจำได้ว่าเคยถามปัญหาข้อนี้กับสมณพราหมณเหล่าอื่นมาแล้ว พระพุทธเจ้าข้า”

“ท่านเหล่านั้นตอบว่าอย่างไร หากไม่หนักพระทัย เชิญพระองค์ตรัสเถิด”

“ณ สถานที่ที่มีพระผู้มีพระภาคหรือผู้เปรียบดังพระผู้มีพระภาคประทับนั่งอยู่ หม่อมฉันไม่หนักใจเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ถ้าอย่างนั้น เชิญพระองค์ตรัสเถิด มหาบพิตร”

ลัทธิของครูปูรณกัสสป
ลัทธิที่ถือว่า ทำแล้วไม่เป็นอันทำ

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คราวหนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ หม่อมฉันเข้าไปหาครูปูรณะ กัสสปะ ถึงที่อยู่ เจรจาปราศรัยกันพอคุ้นเคยดี ได้นั่งลงถามครูปูรณะ กัสสปะ ว่า ‘ท่านกัสสปะ อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ พลช้าง พลม้า พลรถ พลธนู

พนักงานเชิญธง พนักงานจัดกระบวนทัพ พวกจัดส่งเสบียง ราชนิกุลผู้ทรงเป็นนายทหารระดับสูง พลอาสาขุนพล พลกล้า พลสวมเกราะ พวกทาสเรือนเบี้ย พวกทำขนม ช่างกัลบก พนักงานเครื่องสรง พวกพ่อครัว ช่างดอกไม้ ช่างย้อม ช่างหูก ช่างจักสาน ช่างหม้อ นักคำนวณ นักบัญชี หรืออาชีพที่อาศัยศิลปะอย่างอื่นทำนองนี้ คนเหล่านั้นได้รับผลจากอาชีพที่อาศัยศิลปะที่เห็นประจักษ์มาเลี้ยงชีพในปัจจุบัน จึงบำรุงตนเอง บิดามารดา บุตรภรรยา มิตรสหายให้เป็นสุข บำเพ็ญทักษิณาในสมณพราหมณ์ซึ่งมีผลมากเป็นไปเพื่อให้ได้อารมณ์ดีมีสุขเป็นผลให้เกิดในสวรรค์ ท่านกัสสปะจะบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่'

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหม่อมฉันถามอย่างนี้ ครูปูรณะ กัสสปะตอบว่า 'มหาบพิตร เมื่อบุคคลทำเอง ใช้ให้ผู้อื่นทำ ตัดเอง ใช้ให้ผู้อื่นตัด เบียดเบียนเอง ใช้ให้ผู้อื่นเบียดเบียน ทำให้เศร้าโศกเอง ใช้ให้ผู้อื่นทำให้เศร้าโศก ทำให้ลำบากเอง ใช้ให้ผู้อื่นทำให้ลำบาก ดิ้นรนเอง ใช้ให้ผู้อื่นทำให้ดิ้นรน ฆ่าสัตว์ ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ตัดช่องย่องเบา ปล้น ทำโจรกรรมในบ้านหลังเดียว ดักซุ่มที่ทางเปลี่ยว เป็นชู้ พูดเท็จ ผู้ทำเช่นนั้น ก็ไม่จัดว่าทำบาป

แม้หากบุคคลใช้จักรมีคมดุจมีดโกน สังหารเหล่าสัตว์ในปฐพีนี้ให้เป็นดุจลานตากเนื้อ ให้เป็นกองเนื้อเดียวกัน เขาย่อมไม่มีบาปที่เกิดจากกรรมนั้น ไม่มีบาปมาถึงเขา แม้หากบุคคลไปฝั่งขวาแม่น้ำคงคา ฆ่าเอง ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ตัดเอง ใช้ให้ผู้อื่นตัด เบียดเบียนเอง ใช้ให้ผู้อื่นเบียดเบียน เขาย่อมไม่มีบาปที่เกิดจากกรรมนั้น ไม่มีบาปมาถึงเขา แม้หากบุคคลไปฝั่งซ้ายแม่น้ำคงคา ให้เอง ใช้ให้ผู้อื่นให้ บูชาเอง ใช้ให้ผู้อื่นบูชา เขาย่อมไม่มีบุญที่เกิดจากกรรมนั้น ไม่มีบุญมาถึงเขา ไม่มีบุญที่เกิดจากการให้ทาน จากการฝึกอินทรีย์ จากการสำรวม จากการพูดคำสัตย์ ไม่มีบุญมาถึงเขา'

หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูปูรณะ กัสสปะกลับตอบเรื่องที่ทำแล้ว ไม่เป็นอันทำ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูปูรณะ กัสสปะ กลับตอบเรื่องที่ทำแล้วไม่เป็นอันทำ เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุนสำปะลอ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะลอ กลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาเขตได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชม ไม่ตำหนิคำกล่าวของครูปูรณะ กัสสปะ ถึงไม่ชื่นชม ไม่ตำหนิ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือ ไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป

ลัทธิของครูมักขลิ โคศาล
ลัทธิที่ถือว่า ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คราวหนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ หม่อมฉันเข้าไปหาครูมักขลิ โคศาล ถึงที่อยู่ เจรจาปราศรัยกันพอคุ้นเคยดี ได้นั่งลงถามครูมักขลิ โคศาล ว่า ‘ท่านโคศาล อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ ฯลฯ ท่านโคศาลจะบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหม่อมฉันถามอย่างนี้ ครูมักขลิ โคศาล ตอบว่า ‘มหาบพิตร ความเศร้าหมองของสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย สัตว์ทั้งหลายเศร้าหมองเอง ความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์เอง ไม่ใช่เพราะการกระทำของตนและไม่ใช่เพราะการกระทำของผู้อื่น ไม่ใช่เพราะการกระทำของมนุษย์ ไม่มีกำลัง ไม่มีความเพียร ไม่มีความสามารถของมนุษย์ ไม่มีความพยายามของมนุษย์ สัตว์ ปาณะ ภูตะ

ชีวะทั้งปวง ล้วนไม่มีอำนาจ ไม่มีกำลัง ไม่มีความเพียร ผันแปรไปตามโชคชะตาตามสถานภาพทางสังคมและตามลักษณะเฉพาะตน ย่อมเสวยสุขและทุกข์ในอภิชาติ ทั้ง ๖ อนึ่ง กำเนิดที่เป็นประธาน ๑,๔๐๖,๖๐๐ กรรม ๕๐๐ กรรม ๕ กรรม ๓ กรรม ๑ กรรมกึ่งปฏิปทา ๖๒ อันตรกัป ๖๒ อภิชาติ ๖ ปุริสภูมิ ๘ อาชีวก ๔,๘๐๐ ปริพาชก ๔,๘๐๐ นาคาวาส ๔,๘๐๐ อินทรีย์ ๒,๐๐๐ นรก ๓๐๐ รโชธาตุ๓๖ สัญญีครรภ์ ๗ อสัญญีครรภ์ ๗ นิคัณฐีครรภ์ ๗ เทวดา ๗ มนุษย์ ๗ ปีศาจ ๗ สระ ๗ ตาไม้ไผ่ ๗ ตาไม้ไผ่ ๗๐๐ เหวใหญ่ ๗ เหวน้อย ๗๐๐ มหาสุบิน ๗ สุบิน ๗๐๐ มหากัป ๘,๔๐๐,๐๐๐ เหล่านี้ที่คนพาลและบัณฑิตพากันเที่ยวเวียนว่ายไปแล้ว จักทำที่สุดทุกข์ได้เอง ไม่มีความสมหวังในความปรารถนาว่า เราจักอบรมกรรมที่ยังไม่ให้ผลให้ให้ผลหรือสัมผัสกรรมที่ให้ผลแล้ว จักทำให้หมดสิ้นไปด้วยศีลพรต ด้วยตบะหรือพรหมจรรย์นี้ ไม่มีสุขทุกข์ที่ทำให้สิ้นสุดลงได้ จำนวนเท่านั้นเท่านี้ เหมือนตวงด้วยทะนาน ไม่มีสังสารวัฏที่ทำให้สิ้นสุดไปได้ด้วยอาการอย่างนี้ ไม่มีความเสื่อมและความเจริญ ไม่มีการเลื่อนขึ้นสูงและเลื่อนลงต่ำ พวกคนพาลและบัณฑิตพากันเที่ยวเวียนว่ายไปแล้วก็จักทำที่สุดทุกข์ได้เอง เหมือนกลุ่มด้ายที่ถูกขว้างไปย่อมคลี่หมดไปได้เอง ฉะนั้น'

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูมักขลิ โคศาล กลับตอบเรื่องความบริสุทธิ์เพราะเวียนว่ายตายเกิด เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุนสำปะลอ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะลอกลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่าคนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาเขตได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชม ไม่ตำหนิคำกล่าวของครูมักขลิ โคศาล ถึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิแต่ก็รู้สึกไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป

ลัทธิของครูอชิตะ เกสกัมพล
ลัทธิที่ถือว่า หลังจากตายแล้วอัตตาขาดสูญ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คราวหนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ หม่อมฉันเข้าไปหาครูอชิตะ เกสกัมพล ถึงที่อยู่ เจรจาปราศรัยกันพอคุ้นเคยดี ได้นั่งลงถามครูอชิตะ เกสกัมพลว่า ‘ท่านอชิตะ อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ ฯลฯ ท่านอชิตะจะบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหม่อมฉันถามอย่างนี้ ครูอชิตะ เกสกัมพลตอบว่า ‘มหาบพิตร ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเซ่นสรวง ก็ไม่มีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีทำชั่วก็ไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี บิดาไม่มีคุณ มารดาไม่มีคุณ สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นก็ไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ ทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้า ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็ไม่มีในโลก มนุษย์คือที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป ๔ เมื่อสิ้นชีวิต ธาตุดินไปตามธาตุดิน ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อม ผันแปรไปเป็นอากาศธาตุ มนุษย์มีเตียงนอนเป็นที่ ๕ นำศพไป ร่างกายปรากฏอยู่ แค่ป่าช้า กลายเป็นกระดูกขาวโพลนดุจสีนกพิราบ การเซ่นสรวงสิ้นสุดลงแค่เถ้าถ่าน คนเขลาบัญญัติทานนี้ไว้ คำที่คนบางพวกย้ำว่ามีผลนั้น ว่างเปล่า เท็จ ไร้สาระ เมื่อสิ้นชีวิตไม่ว่าคนเขลาหรือคนฉลาดย่อมขาดสูญไม่เกิดอีก’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูอชิตะ เกสกัมพล กลับตอบเรื่องความขาดสูญ เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุนสำปะลอ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะลอกลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์

ผู้อยู่ในราชอาณาเขตได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชม ไม่ตำหนิคำกล่าวของครูอชิตะเกสกัมพล ถึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือ ไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป

ลัทธิของครูปกุธะ กัจจายนะ
ลัทธิที่ถือว่า ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คราวหนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ หม่อมฉันเข้าไปหาครูปกุธะ กัจจายนะ ถึงที่อยู่ เจรจาปราศรัยกันพอคุ้นเคยดี ได้นั่งลงถามครูปกุธะกัจจายนะว่า ‘ท่านกัจจายนะ อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ ฯลฯ ท่านกัจจายนะจะบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหม่อมฉันถามอย่างนี้ ครูปกุธะ กัจจายนะตอบว่า ‘มหาบพิตร สภาวะ ๗ กองนี้ ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยั่งยืน มั่นคงดุจยอดภูเขา ดุจเสาระเนียด ไม่หวั่นไหว ไม่ผันแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้งสุขและทุกข์แก่กันและกัน

สภาวะ ๗ กองนั้นคืออะไรบ้าง คือ กองแห่งธาตุดิน กองแห่งธาตุน้ำ กองแห่งธาตุไฟ กองแห่งธาตุลม กองสุข กองทุกข์ กองชีวะ สภาวะ ๗ กองเหล่านี้ ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยั่งยืน มั่นคงดุจยอดภูเขา ดุจเสาระเนียด ไม่หวั่นไหว ไม่ผันแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้งสุขและ ทุกข์แก่กันและกัน ในสภาวะ ๗ กองนั้น ไม่มีผู้ฆ่า ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีผู้ฟัง ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฟัง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ทำให้คนอื่นรู้ ใครก็ตามแม้จะเอาศัสตราคมตัดศีรษะใคร ก็ไม่ชื่อว่าปลงชีวิตใครได้ เพราะเป็นเพียงศัสตราแทรกผ่านไประหว่าง สภาวะ ๗ กองเท่านั้นเอง’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูปกุธะ กัจจายนะ กลับตอบเรื่องความขาดสูญ เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุนสำปะลอ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะลอกลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาเขตได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิคำกล่าวของครูปกุธะ กัจจายนะ ถึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือ ไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป

ลัทธิของครูนิครนถ์ นาฏบุตร
ลัทธิที่ถือว่า การทรมานตนเองเป็นการเผากิเลส

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คราวหนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ หม่อมฉันเข้าไปหาครูนิครนถ์ นาฏบุตร ถึงที่อยู่ เจรจาปราศรัยกันพอคุ้นเคยดี ได้นั่งลงถามครูนิครนถ์ นาฏบุตรว่า ‘ท่านอัคคิเวสสนะ อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ ฯลฯ ท่านอัคคิเวสสนะจะบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบัน ได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหม่อมฉันถามอย่างนี้ ครูนิครนถ์ นาฏบุตร ตอบว่า ‘มหาบพิตร นิครนถ์ในโลกนี้สำรวมด้วยการสังวร ๔ อย่าง คือ ๑. เว้นน้ำดิบทุกอย่าง ๒. ประกอบกิจที่เว้นจากบาปทุกอย่าง ๓. ล้างบาปทุกอย่าง ๔. รับสัมผัสทุกอย่างโดยไม่ให้เกิดบาป นิครนถ์สำรวมด้วยการสังวร ๔ อย่างนี้ ดังนั้น บัณฑิตจึงเรียกว่า ผู้ถึงที่สุดแล้ว สำรวมแล้ว ตั้งมั่นแล้ว’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์

แต่ครูนิครนถ์ นาฏบุตร กลับตอบเรื่องความสังวร ๔ อย่าง เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุนสำปะลอ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะลอกลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาเขตได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชม ไม่ตำหนิคำกล่าวของครูนิครนถ์นาฏบุตร ถึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือ ไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป

ลัทธิของครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร
ลัทธิที่ถือการเฉไฉ หลบเลี่ยง ไม่แน่นอน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ คราวหนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ หม่อมฉันเข้าไปหาครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร ถึงที่อยู่ เจรจาปราศรัยกันพอคุ้นเคยดี ได้นั่งลงถามครูสัญชัยเวลัฏฐบุตร ว่า ‘ท่านสัญชัย อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ ฯลฯ ท่านสัญชัยจะบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่’

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อหม่อมฉันถามอย่างนี้ ครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร ตอบว่า ‘ถ้ามหาบพิตรตรัสถามอาตมภาพว่า โลกหน้ามีจริงหรือ หากอาตมภาพมีความเห็นว่ามีจริง ก็จะทูลตอบว่ามีจริง แต่อาตมภาพมีความเห็นว่า อย่างนี้ก็มิใช่ อย่างนั้นก็มิใช่ อย่างอื่นก็มิใช่ จะว่าไม่ใช่ก็มิใช่ จะว่ามิใช่ไม่ใช่ก็มิใช่ ถ้ามหาบพิตร ตรัสถามอาตมภาพว่า โลกหน้าไม่มีหรือ ฯลฯ โลกหน้ามีและไม่มีหรือ ฯลฯ โลกหน้าจะว่ามีก็มิใช่ จะว่าไม่มีก็มิใช่หรือ ฯลฯ สัตว์ที่ผุดเกิดมีจริงหรือ ฯลฯ สัตว์ที่ผุดเกิดไม่มีหรือ ฯลฯ สัตว์ที่ผุดเกิดมีและไม่มีหรือ ฯลฯ

สัตว์ที่ผุดเกิดจะว่ามีก็มิใช่จะว่าไม่มีก็มิใช่หรือ ฯลฯ ผลวิบากแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีจริงหรือ ฯลฯ ผลวิบากแห่งกรรมดีกรรมชั่วไม่มีหรือ ฯลฯ ผลวิบากแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีและไม่มีหรือ ฯลฯ ผลวิบากแห่งกรรมดีกรรมชั่วจะว่ามีก็มิใช่ จะว่าไม่มีก็มิใช่หรือ ฯลฯ หลังจากตายแล้ว ตถาคตเกิดอีกหรือ ฯลฯ หลังจากตายแล้ว ตถาคตไม่เกิดอีกหรือ ฯลฯ หลังจากตายแล้ว ตถาคตเกิดอีกและไม่เกิดอีกหรือ ฯลฯ หลังจากตายแล้ว ตถาคตจะว่าเกิดอีกก็มิใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มิใช่หรือ หากอาตมภาพมีความเห็นว่า หลังจากตายแล้ว ตถาคตจะว่าเกิดอีกก็มิใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มิใช่ ก็จะทูลตอบว่า หลังจากตายแล้ว ตถาคตจะว่าเกิดอีกก็มิใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มิใช่ แต่อาตมภาพมีความเห็นว่า อย่างนี้ก็มิใช่ อย่างนั้นก็มิใช่ อย่างอื่นก็มิใช่ จะว่าไม่ใช่ก็มิใช่ จะว่ามิใช่ไม่ใช่ก็มิใช่'

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันถามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร กลับตอบหลบเลี่ยง เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุนสำปะลอ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะลอกลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาเขตได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิคำกล่าวของครูสัญชัย เวลัฏฐบุตร ถึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือ ไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันขอทูลถามพระองค์ว่า อาชีพที่อาศัยศิลปะมากมายเหล่านี้ คือ พลช้าง พลม้า พลรถ พลธนู พนักงานเชิญธง พนักงานจัดกระบวนทัพ พวกจัดส่งเสบียง ราชนิกุลผู้ทรงเป็นนายทหารระดับสูง พลอาสา ขุนพล พลกล้า พลสวมเกราะ พวกทาสเรือนเบี้ย พวกทำขนม ช่างกัลบกพนักงานเครื่องสรง พวกพ่อครัว ช่างดอกไม้ ช่างย้อม ช่างหูก ช่างจักสาน ช่างหม้อ นักคำนวณ นักบัญชี หรืออาชีพที่อาศัยศิลปะอย่างอื่น

ทำนองนี้ คนเหล่านั้น ได้รับผลจากอาชีพที่อาศัยศิลปะที่เห็นประจักษ์มาเลี้ยงชีพในปัจจุบัน จึงบำรุงตนเอง บิดามารดา บุตรภรรยา มิตรสหายให้เป็นสุข บำเพ็ญทักษิณาในสมณพราหมณ์ซึ่ง มีผลมากเป็นไปเพื่อให้ได้อารมณ์ดีมีสุขเป็นผลให้เกิดในสวรรค์ พระองค์จะทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่ พระพุทธเจ้าข้า”

ผลแห่งความเป็นสมณะ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “บัญญัติได้ มหาบพิตร แต่ในเรื่องนี้อาตมภาพขอย้อนถามพระองค์ก่อน โปรดตอบตามพอพระทัย พระองค์ทรงเข้าพระทัยเรื่องนี้ว่าอย่างไร คือ สมมติว่า พระองค์มีบุรุษ ทาส กรรมกรผู้ตื่นก่อนนอนทีหลัง เฝ้ารับพระบัญชาตามรับสั่ง คอยประพฤติให้ถูกพระทัย ต้องเพ็ดทูลอย่างไพเราะ คอยสังเกตพระพักตร์ เขาคิดว่า น่าอัศจรรย์ เป็นผลบุญนักแท้จริง พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร พระองค์นี้ทรงเป็นมนุษย์ แม้เราก็เป็นมนุษย์ แต่พระองค์ทรงเอิบอิ่มพรั่งพร้อมด้วยกามคุณ ๕ ดุจเทพเจ้า ส่วนเราเป็นทาสกรรมกรของพระองค์ ต้องตื่นก่อน นอนทีหลัง เฝ้ารับพระบัญชาตามรับสั่ง คอยประพฤติให้ถูกพระทั ยต้องเพ็ดทูลอย่างไพเราะ คอยสังเกตพระพักตร์ เราควรทำบุญไว้จะได้เป็นเหมือนพระองค์ท่าน ทางที่ดี เราพึงโกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต

ต่อมา เขาโกนผมและหนวดนุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต เมื่อบวชแล้วเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ อยู่สันโดษด้วยอาหารพอประทังความหิว และนุ่งห่มผ้าพอคุ้มกาย ยินดียิ่งในความสงัด ถ้าเจ้าหน้าที่บ้านเมืองกราบทูลพฤติการณ์ของเขาอย่างนี้ว่า ‘ขอเดชะ

พระองค์ทรงทราบเถิดว่า บุรุษผู้เคยเป็นทาสกรรมกร ของพระองค์ที่ต้องตื่นก่อนนอนทีหลัง เฝ้ารับพระบัญชาตามรับสั่ง คอยประพฤติให้ถูกพระทัย ต้องเพ็ดทูลอย่างไพเราะ คอยสังเกตพระพักตร์อยู่นั้น บัดนี้ เขาโกนผมและหนวดนุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต เมื่อบวชแล้วเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ อยู่สันโดษด้วยอาหารพอประทังความหิว และนุ่งห่มผ้าพอคุ้มกาย ยินดียิ่งในความสงัด' พระองค์จะตรัสอย่างนี้เชียวหรือว่า เฮ้ย เจ้าคนนั้น จงมาหาข้า จงเป็นทาสกรรมกรที่ต้องตื่นก่อน นอนทีหลัง คอยรับคำสั่ง คอยประพฤติให้ถูกใจ พูดอย่างไพเราะ คอยเฝ้าสังเกตดูหน้าตามเดิม"

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร กราบทูลว่า "จะทำอย่างนั้นไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า ที่จริง หม่อมฉันเสียอีกควรจะไหว้ ลุกรับ เชื้อเชิญให้เขานั่ง บำรุงด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร (คือ ยารักษาโรคและเครื่องยา) และจัดการรักษา ปกป้อง คุ้มครองเขาอย่างชอบธรรม"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "มหาบพิตร พระองค์ทรงเข้าพระทัยเรื่องนั้นว่าอย่างไร หากเมื่อเป็นอย่างนี้ ผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์มีอยู่หรือไม่"

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร กราบทูลว่า "เมื่อเป็นอย่างนี้ ผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ก็มีอยู่แน่ พระพุทธเจ้าข้า"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "มหาบพิตร นี้คือผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ได้ ในปัจจุบัน ที่อาตมภาพบัญญัติถวายพระองค์ เป็นข้อที่ ๑"

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ทูลถามว่า "พระองค์จะทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ในปัจจุบันเช่นนี้ แม้อย่างอื่นได้อีกหรือไม่พระพุทธเจ้าข้า"

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า "บัญญัติได้ มหาบพิตร แต่ในเรื่องนี้อาตมภาพขอย้อนถามพระองค์ก่อน โปรดตอบตามพอพระทัย พระองค์ทรงเข้าพระทัยเรื่องนี้ว่าอย่างไร คือ สมมติว่า พระองค์มีบุรุษเป็นชาวนา

เป็นคหบดี ซึ่งต้องเสียภาษีบำรุงรัฐ เขาคิดว่า น่าอัศจรรย์ผลบุญนัก แท้จริง พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร พระองค์นี้ทรงเป็นมนุษย์ แม้เรากี่เป็นมนุษย์ แต่พระองค์ทรงเอิบอิ่มพรั่งพร้อมด้วยกามคุณ ๕ ดุจเทพเจ้า ส่วนเราเป็นชาวนา เป็นคหบดีที่ต้องเสียภาษีบำรุงรัฐของพระองค์ เราควรทำบุญไว้จะได้เป็นเหมือนพระองค์ท่าน ทางที่ดี เราพึงโกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต

ต่อมา เขาละทิ้งกองโภคสมบัติน้อยใหญ่และเครือญาติน้อยใหญ่ โกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต เมื่อบวชแล้วเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ อยู่สันโดษด้วยอาหารพอประทังความหิวและนุ่งห่มผ้าพอคุ้มกาย ยินดียิ่งในความสงัด ถ้าเจ้าหน้าที่บ้านเมืองกราบทูลพฤติการณ์ของเขาอย่างนี้ว่า ‘ขอเดชะ พระองค์ทรงทราบเถิดว่า บุรุษผู้เคยเป็นชาวนา เป็นคหบดีที่เคยเสียภาษีบำรุงรัฐของพระองค์นั้น บัดนี้ เขาโกนผมและหนว ดนุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต เมื่อบวชแล้วเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ อยู่สันโดษด้วยอาหารพอประทังความหิวและนุ่งห่มผ้าพอคุ้มกาย ยินดียิ่งในความสงัด’ พระองค์จะตรัสอย่างนี้เชียวหรือว่า เฮ้ย เจ้าคนนั้นจงมาหาข้า จงเป็นชาวนา เป็นคหบดีเสียภาษีบำรุงรัฐตามเดิม”

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร กราบทูลว่า “จะทำอย่างนั้นไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า ที่จริง หม่อมฉันเสียอีกควรจะไหว้ ลุกรับ เชื้อเชิญให้เขานั่ง บำรุงด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร (คือ ยารักษาโรคและเครื่องยา) และจัดการรักษา ปกป้อง คุ้มครองเขาอย่างชอบธรรม”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร พระองค์ทรงเข้าพระทัยเรื่องนั้นว่าอย่างไร หากเมื่อเป็นอย่างนี้ ผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์มีอยู่หรือไม่”

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร กราบทูลว่า “เมื่อเป็นอย่างนี้ ผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ก็มีอยู่แน่ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร นี้คือผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ได้ในปัจจุบันที่อาตมภาพบัญญัติถวายพระองค์เป็นข้อที่ ๒”

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ทูลถามว่า “พระองค์จะทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ในปัจจุบัน นแม้อย่างอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์เหล่านี้ได้อีกหรือไม่ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “บัญญัติได้ มหาบพิตร ขอพระองค์โปรดสดับ โปรดตั้งพระทัยให้ดี อาตมภาพจักแสดงถวาย”

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ทูลรับสนองพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร ตถาคตอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค ตถาคตรู้แจ้งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ด้วยตนเอง แล้วประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม แสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน

คหบดี บุตรคหบดี หรืออนุชน (คนผู้เกิดภายหลัง) ในตระกูลใด ตระกูลหนึ่งได้สดับธรรมนั้นแล้ว เกิดศรัทธาในตถาคต เมื่อมีศรัทธาย่อมตระหนักว่า ‘การอยู่ครองเรือนเป็นเรื่องอึดอัด เป็นทางแห่งธุลี การบวชเป็นทางปลอดโปร่ง การที่ผู้ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วนดุจสังข์ขัด ไม่ใช่ทำได้ง่าย ทางที่ดีเราควรโกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต’

ต่อมา เขาละทิ้งกองโภคสมบัติน้อยใหญ่และเครือญาติน้อยใหญ่ โกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต

เมื่อบวชแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาทและการโคจรไป เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และ เป็นผู้สันโดษ

จูฬศีล

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า สมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างไร คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑาวุธและศัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

๒. ภิกษุละ เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้ ไม่เป็นขโมย เป็นคนสะอาดอยู่

๓. ภิกษุละพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ เว้นห่างไกลจากเมถุนธรรมอันเป็นกิจของชาวบ้าน

๔. ภิกษุละ เว้นขาดจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก

๕. ภิกษุละ เว้นขาดจากคำส่อเสียด คือ ฟังความจากฝ่ายนี้แล้วไม่ไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความฝ่ายโน้นแล้วไม่มาบอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้น สมานคนที่แตกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดี เพลิดเพลินต่อผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี

๖. ภิกษุละ เว้นขาดจากคำหยาบ คือ พูดแต่คำไม่มีโทษ ไพเราะน่ารักจับใจ เป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

๗. ภิกษุละ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา

๘. ภิกษุเว้นขาดจากการพรากพืชคามและภูตคาม

๙. ภิกษุฉันมื้อเดียว ไม่ฉันตอนกลางคืน เว้นขาดจากการฉันในเวลาวิกาล

๑๐. ภิกษุเว้นขาดจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล

๑๑. ภิกษุเว้นขาดจากการทัดทรง ประดับ ตกแต่ร่างกายด้วยพวงดอกไม้ของหอมและเครื่องประทินผิวอันเป็นลักษณะแห่งการแต่งตัว

๑๒. ภิกษุเว้นขาดจากที่นอนสูงใหญ่

๑๓. ภิกษุเว้นขาดจากการรับทองและเงิน

๑๔. ภิกษุเว้นขาดจากการรับธัญญาหารดิบ

๑๕. ภิกษุเว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ

๑๖. ภิกษุเว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี

๑๗. ภิกษุเว้นขาดจากการรับทาสหญิงและทาสชาย

๑๘. ภิกษุเว้นขาดจากการรับแพะและแกะ

๑๙. ภิกษุเว้นขาดจากการรับไก่และสุกร

๒๐. ภิกษุเว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา

๒๑. ภิกษุเว้นขาดจากการรับเรือกสวนไร่นาและที่ดิน

๒๒. ภิกษุเว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร

๒๓. ภิกษุเว้นขาดจากการซื้อขาย

๒๔. ภิกษุเว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง ด้วยของปลอม และด้วยเครื่องตวงวัด

๒๕. ภิกษุเว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวง และการตลบตะแลงหรือ

๒๖. ภิกษุเว้นขาดจากการตัด (อวัยวะ) การฆ่า การจองจำ การตีชิงวิ่งราว การปล้น และการขู่กรรโชก

ทั้งหมดนี้คือศีลของภิกษุ

มัชฌิมศีล

๑. ภิกษุเว้นขาดจากการพรากพืชคามและภูตคาม เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังพรากพืชคามและภูตคามเหล่านี้ คือ พืชเกิดจากเหง้า เกิดจากลำต้น เกิดจากตา เกิดจากยอด เกิดจากเมล็ด

๒. ภิกษุเว้นขาดจากการบริโภคของที่สะสมไว้ เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังบริโภคของที่สะสมไว้เหล่านี้ คือ สะสมข้าว น้ำ ผ้า ยาน ที่นอน ของหอมและอามิส

๓. ภิกษุเว้นขาดจากการดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศลอย่างนี้ คือ การฟ้อน การขับร้อง การประโคมดนตรี การรำ การเล่านิทาน การเล่นปรบมือ การเล่นปลุกผี การเล่นตีกลอง การสร้าง ฉากบ้านเมืองให้สวยงาม การละเล่นของคนจัณฑาล การเล่นกระดานหก การละเล่นหน้าศพ การแข่งชนช้าง การแข่งม้า การแข่งชนกระบือ การแข่งชนโค การแข่งชนแพะ การแข่งชนแกะ การแข่งชนไก่ การแข่งชนนกกระทา การรำกระบี่กระบอง การชกมวย มวยปล้ำ การรบ การตรวจพลสวนสนาม การจัดกระบวนทัพ การตรวจกองทัพ

๔. ภิกษุเว้นขาดจากการขวนขวายในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังขวนขวายในการเล่นการพนัน อันเป็นเหตุแห่งความประมาทอย่างนี้ คือ เล่นหมากรุกแถวละ ๘ ตา หรือ ๑๐ ตา เล่นหมากเก็บ เล่นดวด เล่นหมากไหว เล่น โยนบ่วง เล่นไม้หึ่ง เล่นกำทาย เล่นสะกา เล่นเป่าใบไม้ เล่นไถเล็ก ๆ เล่นหกคะเมน เล่นกังหัน เล่นตวงทราย เล่นรถเล็ก ๆ เล่นธนูเล็ก ๆ เล่นเขียนทาย เล่นทายใจ เล่นล้อเลียนคนพิการ

๕. ภิกษุเว้นขาดจากที่นอนอันสูงใหญ่ เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังใช้ที่นอนสูงใหญ่อย่างนี้ คือ เตียงมีเท้าสูงเกินขนาด เตียงมีเท้าเป็นรูปสัตว์ร้าย พรมขนสัตว์ เครื่องลาดขนแกะลายวิจิตร เครื่องลาดขนแกะสีขาว เครื่องลาดมีลายรูปดอกไม้ เครื่องลาดยัดนุ่น เครื่องลาดขนแกะวิจิตรด้วยรูปสัตว์ร้ายเช่นสีหะและเสือ เครื่องลาดขนแกะมีขน ๒ ด้าน เครื่องลาดขนแกะมีขนด้านเดียว เครื่องลาดปักด้วยไหมประดับรัตนะ เครื่องลาดผ้า ไหมประดับรัตนะ เครื่องลาดขนแกะขนาดใหญ่ที่นางฟ้อน ๑๖ คนร่ายรำได้ เครื่องลาดบนหลังช้าง เครื่องลาดบนหลังม้า เครื่องลาดในรถ เครื่องลาดทำด้วยหนังเสือ เครื่องลาดหนังชะมด เครื่องลาดมีเพดาน เครื่องลาดมีหมอน ๒ ข้าง

๖. ภิกษุเว้นขาดจากการขวนขวายในการประดับตกแต่งร่างกาย เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยัง ขวนขวายในการประดับตกแต่งร่างกายอย่างนี้ คือ อบผิว นวด อาบน้ำหอม เพาะกาย ส่องกระจก แต้มตา ทัดพวงดอกไม้ ประทินผิว ผัดหน้า ทาปาก ประดับข้อมือ สวมเกี้ยว ใช้ไม้ถือ ใช้กลักยา ใช้ตาบ ใช้พระขรรค์ ใช้ร่ม สวมรองเท้าวิจิตร ติดกรอบหน้า ปักปิ่น ใช้พัดและแส้ขนหางจามรี นุ่งห่มผ้าขาวชายยาว

๗. ภิกษุเว้นขาดจากเดรัจฉานกถา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังพูดเดรัจฉานกถาอย่างนี้ คือ เรื่องพระราชา เรื่องโจร เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องภัย เรื่องการรบ เรื่องข้าว เรื่องน้ำ เรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องพวงดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่องญาติ เรื่องยาน เรื่องบ้าน เรื่องนิคม เรื่องเมืองหลวง เรื่องชนบท เรื่องสตรี เรื่องบุรุษ เรื่องคน กล้าหาญ เรื่องตรอก เรื่องท่าน้ำ เรื่องคนที่ล่วงลับไปแล้ว เรื่องเบ็ดเตล็ด เรื่องโลก เรื่องทะเล เรื่องความเจริญและความเสื่อม

๘. ภิกษุเว้นขาดจากการพูดทุ่มเถียงแก่งแย่งกัน เช่นที่สมณพราหมณ์ ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังพูดทุ่มเถียงแก่งแย่งกันอย่างนี้ คือ ท่านไม่รู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ แต่ผมรู้ทั่วถึง ท่านจะรู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ได้อย่างไร ท่านปฏิบัติผิด แต่ผมปฏิบัติถูก คำพูดของผมมีประโยชน์ แต่คำพูดของท่านไม่มีประโยชน์ คำที่ควรพูดก่อน ท่านกลับพูดภายหลัง คำที่ควรพูดภายหลัง ท่านกลับพูดเสียก่อน เรื่องที่ท่านเคยชินได้ผันแปรไปแล้ว ผมจับผิดคำพูดของท่านได้แล้ว ผมข่มท่านได้แล้ว ถ้าท่านมีความสามารถก็จงหาทางแก้คำพูดหรือเปลื้องตนให้พ้นผิดเถิด

๙. ภิกษุเว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสารอย่างนี้ คือ รับเป็นสื่อให้พระราชา ราชมหาอำมาตย์ กษัตริย์ พราหมณ์ คหบดี และกุมารว่า ‘ท่านจงไปที่นี้หรือที่โน้น จงนำเอาสิ่งนี้ไป จงเอาสิ่งนี้มาจากที่โน้น’ หรือ

๑๐. ภิกษุเว้นขาดจากการพูดหลอกลวงและการพูดเลี่ยบเคียง เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังพูดหลอกลวง เลี่ยบเคียง หว่านล้อม พูดและเล็ม ใช้ลาภต่อลาภ

ทั้งหมดนี้คือศีลของภิกษุ

มหาศีล

๑. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ทำนายอวัยวะ ทำนายตำหนิ ทำนายโชคลาง ทำนายฝันทำนายลักษณะ ทำนายหนูกัดผ้า ทำพิธีบูชาไฟ พิธีเบิกแว่นเวียนเทียน พิธีซัดแกลบบูชาไฟ พิธีซัดรำบูชาไฟ พิธีซัดข้าวสารบูชาไฟ พิธีเติมเนยบูชาไฟ พิธีเติมน้ำมันบูชาไฟ พิธีพ่นเครื่องเซ่นบูชาไฟ พิธีพลีกรรมด้วยเลือด วิชาดูอวัยวะ วิชาดูพื้นที่วิชาการปกครอง วิชาทำเสน่ห์ เวทมนตร์ไล่ผี วิชาตั้งศาลพระภูมิ วิชาหมองู วิชาว่าด้วยพิษ วิชาว่าด้วยแมงป่อง วิชาว่าด้วยหนู วิชาว่าด้วยเสียงนก วิชาว่าด้วยเสียงกา วิชาทายอายุ วิชาป้องกันลูกศร วิชาว่าด้วยเสียงสัตว์ร้อง

๒. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพผิด ทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ทำนายลักษณะแก้วมณี ลักษณะผ้า ลักษณะไม้พลอง ลักษณะศัสตรา ลักษณะดาบ ลักษณะศร ลักษณะธนู ลักษณะอาวุธ ลักษณะสตรี ลักษณะบุรุษ ลักษณะเด็กชาย ลักษณะเด็กหญิง ลักษณะทาสชาย ลักษณะทาสหญิง ลักษณะช้าง ลักษณะม้า ลักษณะกระบือ ลักษณะโคอุสภะ ลักษณะโคสามัญ ลักษณะแพะ ลักษณะแกะ ลักษณะไก่ ลักษณะนกกระทา ลักษณะเหี้ย ลักษณะตุ้มหู ลักษณะเต่า ลักษณะมฤค

๓. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ดูฤกษ์ยาตราทัพว่า พระราชา

จักเสด็จหรือไม่เสด็จ พระราชาในอาณาจักรจักทรงยกทัพเข้าประชิด พระราชานอกอาณาจักรจัก ทรงล่าถอย พระราชานอกอาณาจักรจักทรงยกทัพมาประชิด พระราชาในอาณาจักร จักทรงล่าถอย ชัยชนะจักตกเป็นของพระราชาในอาณาจักร ความปราชัยจักมีแก่พระราชานอกอาณาจักร ชัยชนะ จักตกเป็นของพระราชานอกอาณาจักร ความปราชัยจักมีแก่พระราชาในอาณาจักร พระราชาองค์นี้จักทรงชนะ พระราชาองค์นี้จักทรงพ่ายแพ้

๔. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ พยากรณ์ว่าจักมีจันทรคราส สุริยคราสนักษัตรคราส ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์จักโคจรถูกทางหรือผิดทาง ดาวนักษัตรจักโคจรถูกทางหรือผิดทาง จักมีอุกกาบาตและดาวตก แผ่นดินไหว ฟ้าร้อง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ และดาวนักษัตรจักขึ้น ตก มัวหมองแจ่มกระจ่าง จันทรคราส สุริยคราส หรือนักษัตรคราสจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หรือดาวนักษัตรโคจรถูกทางจักมีผลอย่างนี้ โคจรผิดทางจักมีผลอย่างนี้ อุกกาบาตและดาวตก แผ่นดินไหว ฟ้าร้องจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และดาวนักษัตรขึ้น ตก มัวหมองแจ่มกระจ่างจักมีผลอย่างนี้

๕. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ พยากรณ์ว่าฝนจะดี ฝนจะแล้ง จะหาภิกษาหารได้ง่าย จะหาภิกษาหารได้ยาก จะมีความสงบร่มเย็น จะมีภัย จะมีโรค จะไม่มีโรค การคำนวณด้วยการนับนิ้ว (มุททา) การคำนวณด้วยวิธีคิดในใจ (คณนา) การคำนวณด้วยวิธีอนุมานด้วยสายตา (สังขาน) วิชาฉันทลักษณ์และโลกายตศาสตร์

๖. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่

สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ให้ฤกษ์อาวาหมงคล ฤกษ์วิวาหมงคล ฤกษ์เรียงหมอน ฤกษ์หย่าร้าง ฤกษ์รวบรวมทรัพย์ ฤกษ์ใช้จ่ายทรัพย์ ทำให้โชคดี ทำให้เคราะห์ร้าย ให้ยาผดุงครรภ์ ร่ายมนตร์ทำให้ลิ้นแข็ง ทำให้คางแข็ง ทำให้มือสั่นทำให้คางสั่น ทำให้หูอื้อ เป็นหมอดูลูกแก้ว ใช้หญิงสาวเป็นคนทรง ใช้หญิงประจำเทวาลัยเป็นคนทรง บวงสรวงดวงอาทิตย์และท้าวมหาพรหม ร่ายมนตร์พ่นไฟ ทำพิธีเรียกขวัญ หรือ

๗. ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่นที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางพวกฉันโภชนาหารที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังเลี้ยงชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชาอย่างนี้ คือ ทำพิธีบนบาน พิธีแก้บน ร่ายมนตร์ขับผี ตั้งศาลพระภูมิ ทำกะเทยให้เป็นชาย ทำชายให้เป็นกะเทย ทำพิธีปลูกเรือน พิธีบวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ำมนตร์ รดน้ำมนตร์ พิธีบูชาไฟ ปรุงยาสำรอก ยาถ่าย ยาแก้โรคลมตีขึ้นเบื้องบน ยาแก้โรคลมตีลงเบื้องต่ำ ยาแก้ปวดศีรษะ น้ำมันหยอดหู น้ำมันหยอดตา ยานัตถุ์ ยาหยอดตา ยาป้ายตา เป็นหมอตา หมอผ่าตัด หมอรักษาเด็ก (กุมารเวช) การให้สมุนไพรและยา การใส่ยาแล้วล้างออกเมื่อโรคหาย

ทั้งหมดนี้คือศีลของภิกษุ

มหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากการสำรวมในศีลเลย เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระราชากำจัดข้าศึกได้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอริยสีลขันธ์อย่างนี้ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าสมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล

อินทรียสังวร

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ดมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในมนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมนินทรีย์ ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แลสติสัมปชัญญะ

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียว ดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แลสันโดษ

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สันโดษด้วยจีวรพอคุ้มร่างกายและบิณฑบาตพออิ่มท้อง จะไป ณ ที่ใด ๆ ก็ไปได้ ทันที่เหมือนนกบินไป ณ ที่ใด ๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า ผู้สันโดษเป็นอย่างนี้แล

การละนิวรณ์ ๕

ภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ์ อริยอินทรียสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่าโคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

อุปมานิวรณ์ ๕

เธอละอภิชฌาในโลก (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้าย คือ พยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้าย คือ พยาบาท ละถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา

เปรียบเหมือนคนกู้หนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรากู้หนี้มาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรก็ยังมีเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา’ เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนไข้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมาหายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ’ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมา พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ’ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและ ความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ’ เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็น ปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ’ เพราะการพบภูมิสถานอันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนี้ โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร

มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น

เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น

ปฐมฌาน

ภิกษุนั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น เอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือพนักงานสรงสนานผู้ชำนาญ เทผงฤดูตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอตกเย็นก้อนฤดูตัวที่ยางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก ฉันใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น เอิบอิ่มด้วยปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

ทุติยฌาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก และด้านเหนือ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื่นเอิบอาบเนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้น ที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

ตติยฌาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น เอิบอิ่ม ด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนในกอบัวเขียว (อุบล) กอบัวหลวง (ปทุม) หรือกอบัวขาว (บุณฑริก) ดอกบัวเขียว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น เอิบอิ่ม ด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

จตุตถฌาน

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนคนนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม ฉันใด ภิกษุมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

วิชชา ๘ ประการ

๑.วิปัสสนาญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนินปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า **'กายของเรานี้คุมกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้'**

เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงดงามตามธรรมชาติ มีแปดเหลี่ยมที่เจียระไนดีแล้ว สุกใสเป็นประกายได้สัดส่วน มีด้ายสีเขียว เหลือง แดง ขาว หรือสีนวล ร้อยอยู่ข้างใน คนตาถึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือ แล้วพิจารณารู้ว่า **'แก้วไพฑูรย์อันงดงามตามธรรมชาติ มีแปดเหลี่ยม ที่เจียระไนดีแล้ว สุกใสเป็นประกายได้สัดส่วน มีด้ายสีเขียว เหลือง แดง ขาวหรือสีนวลร้อยอยู่ข้างใน'** ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนินปราศจากความเศร้าหมองอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า **'กายของเรานี้คุมกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้'** ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

๒. มโนมยิทธิญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อเนรมิตกายที่เกิดแต่ใจ คือ เนรมิตกายอื่นจากกายนี้ มีรูปที่เกิดแต่ใจ มีอวัยวะครบถ้วน มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง เปรียบเหมือนคนชักไส้ออกจากหญ้าปล้อง เขาเห็นว่า **'นี้คือหญ้าปล้อง นี้คือไส้ หญ้าปล้องเป็นอย่างหนึ่ง ไส้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ไส้ถูกชักออกมาจากหญ้าปล้องนั่นเอง'** เปรียบเหมือนคนชักดาบออกจากฝัก เขาเห็นว่า **'นี้คือดาบ นี้คือฝัก ดาบเป็นอย่างหนึ่ง ฝักก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ดาบถูกชักออกมาจากฝักนั่นเอง'** หรือเปรียบเหมือนคนดึงงูออกจากคราบ เขาเห็นว่า **'นี้คืองู นี้คือคราบ งูเป็นอย่างหนึ่ง คราบก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่งูถูกดึงออกจากคราบนั่นเอง'** ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมองอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อเนรมิตกายที่เกิดแต่ใจ คือ เนรมิตกายอื่นจากกายนี้ มีรูปที่เกิดแต่ใจ มีอวัยวะครบถ้วน มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน

๓. อิทธิวิธญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธญาณ แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปก็ได้ ทะลุฝา กำแพง (และ) ภูเขาไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นหรือดำลงในแผ่นดิน เหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศ เหมือนนกบินไปก็ได้ ใช้ฝ่ามือลูบคลำดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์อันมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

เปรียบเหมือนช่างหม้อหรือลูกมือช่างหม้อผู้ชำนาญ เมื่อนวดดินเหนียวดีแล้ว พึงทำภาชนะที่ต้องการให้สำเร็จได้ เปรียบเหมือนช่างงาหรือลูกมือช่างงาผู้ชำนาญ เมื่อแต่งงาดีแล้ว พึงทำเครื่องงาชนิดที่ต้องการให้สำเร็จได้ เปรียบเหมือนช่างทองหรือลูกมือช่างทองผู้ชำนาญ เมื่อหลอมทองดีแล้ว พึงทำทองรูปพรรณชนิดที่ต้องการให้สำเร็จได้ ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่น ไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธญาณ แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียว แสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปก็ได้ ทะลุฝา กำแพง (และ) ภูเขาไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นหรือดำลงในแผ่นดิน เหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยก เหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศ เหมือนนกบินไปก็ได้ ใช้ฝ่ามือลูบคลำดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์อันมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลก ก็ได้ ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

๔. ทิพพโสตธาตุญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทิพพโสตธาตุญาณ ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

เปรียบเหมือนคนเดินทางไกล (มีประสบการณ์มาก) ได้ยินเสียงกลองเสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบัณเฑาะว์ เสียงเปิงมาง ก็เข้าใจว่านั่นเสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบัณเฑาะว์ เสียงเปิงมาง ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมองอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อทิพพโสตธาตุญาณได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

๕. เจโตปริยญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุ

น้อมจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณ กำหนดรู้จิตของสัตว์และคนอื่นด้วยจิตของตน คือ จิตมีราคะ ก็รู้ว่ามีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ว่าปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ หรือปราศจากโทสะก็รู้ว่าปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่ามีโมหะ หรือปราศจากโมหะก็รู้ ว่าปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าหดหู่ หรือฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าหลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าไม่หลุดพ้น เปรียบเหมือนชายหนุ่มหญิงสาวที่ชอบการแต่งตัว เมื่อส่องดูเงาหน้าของตนในกระจกใสสะอาด หรือในภาชนะน้ำใส หน้ามีไฝฝ้าก็รู้ว่ามีไฝฝ้า หรือไม่มีไฝฝ้าก็รู้ว่าไม่มีไฝฝ้า ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนินปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณ กำหนดรู้จิตของสัตว์และคนอื่นด้วยจิตของตน คือ จิตมีราคะก็รู้ว่ามีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ว่าปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ ว่ามีโทสะ หรือปราศจากโทสะก็รู้ว่าปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่ามีโมหะ หรือ

ปราศจากโมหะก็รู้ว่าปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าหดหู่ หรือฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่า หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าไม่หลุดพ้น ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ๓ ชาติบ้าง ๔ ชาติบ้าง ๕ ชาติบ้าง ๑๐ ชาติบ้าง ๒๐ ชาติบ้าง ๓๐ ชาติบ้าง ๔๐ ชาติบ้าง ๕๐ ชาติบ้าง ๑๐๐ ชาติบ้าง ๑,๐๐๐ ชาติบ้าง ๑๐๐,๐๐๐ ชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้าง ตลอดวิวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏกัปและวิวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้าง ว่า **‘ในภพโน้นเรามีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุติจากภพนั้นก็ไป เกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้นเราก็มีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุติจากภพนั้นจึงมาเกิดในภพนี้’** เธอระลึกชาติก่อน ได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้

เปรียบเหมือนคนจากบ้านตนไปบ้านอื่น แล้วจากบ้านนั้นไปยังบ้านอื่นอีก เขาจากบ้านนั้นกลับมายังบ้านเดิมของตน ระลึกได้อย่างนี้ว่า **‘เราได้จากบ้านตนไปบ้านโน้น ในบ้านนั้นเราได้ยืน นั่ง พูด นิ่งเฉยอย่างนั้น ๆ เราได้จากแม้บ้านนั้นไปยังบ้านโน้น แม้ในบ้านนั้นเราก็ได้ยืน นั่ง พูด นิ่งเฉยอย่างนั้น ๆ แล้วกลับจากบ้านนั้นมายังบ้านเดิมของตน’** ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ ตลอดสังวัฏฏกัปและวิวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้างว่า **‘ในภพโน้นเรามีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุ**

อย่างนั้น ๆ จุติจากภพนั้นก็ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้นเราก็มีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุติจากภพนั้นจึงมาเกิดในภพนี้' เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

๗. ทิพพจักขุญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า **'หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริตกล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิดพวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แต่หมู่สัตว์ที่ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบและชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นชอบ พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์'** เธอเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมอย่างนี้แล

เปรียบเหมือนปราสาทตั้งอยู่ที่ทางสามแพร่ง กลางเมืองหลวง คนตาดียืนบนปราสาทนั้น เห็นหมู่ชนกำลังเข้าไปสู่เรือนบ้าง ออกจากเรือนบ้าง สัญจรอยู่ตามถนนบ้าง นั่งอยู่ที่ทางสามแพร่งกลางเมืองหลวงบ้าง ก็รู้ว่า **'คนเหล่านี้เข้าไปสู่เรือน คนเหล่านี้ออกจากเรือน คนเหล่านี้สัญจรอยู่ตามถนน คนเหล่านี้นั่งอยู่ที่ทางสามแพร่งกลางเมืองหลวง'** ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า **'หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แต่หมู่สัตว์ที่ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นชอบ พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์'** เธอเห็นหมู่สัตว์ ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมอย่างนี้แล ฉันนั้น

ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ

๘. อาสวักขยญาณ

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้น

น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า **‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา’** เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า **‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’**

เปรียบเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดภูเขา คนตาดียืนที่ขอบสระนั้น เห็นหอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหินหรือฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง หยุดอยู่บ้าง ในสระนั้น ก็คิดอย่างนี้ว่า **‘สระน้ำนี้ใสสะอาดไม่ขุ่นมัว หอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหิน และฝูงปลาเหล่านี้กำลังแหวกว่ายอยู่ก็มี หยุดอยู่ก็มี ในสระนั้น’** ฉันใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมองอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า **‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา’** เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า **‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’** ฉันนั้น ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อน ๆ มหาบพิตร ไม่มีผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์อย่างอื่นที่ยอดเยี่ยมกว่าหรือประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์นี้เลย”

พระเจ้าอชาตศัตรู ทรงประกาศพระองค์เป็นอุบาสก

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ได้กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระผู้มีพระภาคชัดเจน ไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระผู้มีพระภาคชัดเจน ไพเราะยิ่งนัก พระผู้มีพระภาคทรงประกาศธรรม แจ่มแจ้งโดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด โดยตั้งใจว่า คนมีตาดีจักมองเห็นได้ หม่อมฉันนี้ขอถึงพระผู้มีพระภาค พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงจำหม่อมฉันว่า เป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความผิดได้ครอบงำหม่อมฉันผู้โง่เขลาเบาปัญญาซึ่งได้ปลงพระชนม์พระราชบิดาผู้ทรงธรรม เพราะต้องการความเป็นใหญ่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์โปรดทรงรับทราบความผิดของหม่อมฉัน ตามความเป็นจริงเถิด เพื่อจะได้สำรวมต่อไป”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เจริญพร มหาบพิตร ความผิดได้ครอบงำพระองค์ผู้โง่เขลาเบาปัญญา ซึ่งได้ปลงพระชนม์พระราชบิดาผู้ทรงธรรม เพราะต้องการความเป็นใหญ่ แต่พระองค์ทรงเห็นความผิดว่า เป็นความผิดแล้วทรงสารภาพตามความเป็นจริง ดังนั้น อาตมภาพขอรับทราบความผิดนั้นของพระองค์ ก็ผู้ที่เห็นความผิดว่า เป็นความผิดแล้วสารภาพออกมา ตามความเป็นจริง รับว่าจะสำรวมต่อไป วิธีนี้เป็นความเจริญในวินัยของพระอริยเจ้า”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ได้กราบทูลว่า “ถ้าอย่างนั้น บัดนี้ หม่อมฉันขอทูลลากลับ เพราะมีกิจมีหน้าที่ที่จะต้องทำอีกมาก พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ขอพระองค์จงทรงกำหนดเวลาที่สมควร ณ บัดนี้เถิด มหาบพิตร”

พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ทรงชื่นชมยินดีภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เสด็จลุกจากที่ประทับ ทรงกราบพระผู้มีพระภาค ทรงกระทำประทักษิณ แล้วเสด็จจากไป

ครั้นเมื่อท้าวเธอเสด็จจากไปไม่นาน พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุมารับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย พระราชาองค์นี้ถูกขจัดเสียแล้ว ถูกทำลายเสียแล้ว หากท้าวเธอจักไม่ปลงพระชนม์พระราชบิดาผู้ทรงธรรม ธรรมจักษุอันไร้ธุลี คือกิเลส ปราศจากมลทิน จักเกิดขึ้นแก่ท้าวเธอ ณ ที่ประทับนี้ทีเดียว”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวยยากรณภาษิตนี้จบลง ภิกษุเหล่านั้น มีใจยินดีต่างชื่นชมยินดีพุทธภาษิตนั้นแล

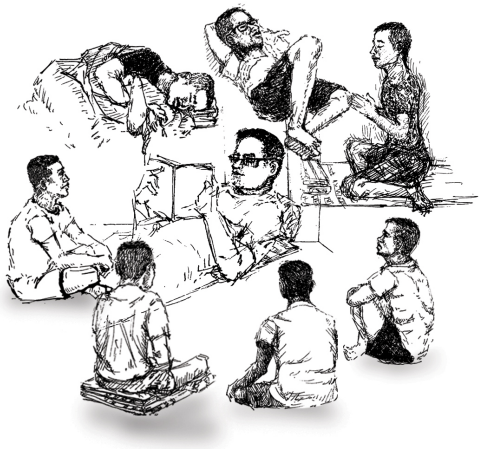
สามัญญผลสูตร จบ

"

ภิกษุนั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว
บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่น เอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก
รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย
ที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

"

สามัญญผลสูตร
พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑
ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค



“
ภูเขาแห่งความคิดเหล่านี้
เกิดขึ้นแล้วเลือนหายไป
จากนั้น ก็จะถูกดึงกลับมาฉายซ้ำแล้วซ้ำเล่า
วนเวียนคิดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น
บางเรื่องก็มีอายุการคิดที่สั้น
บางเรื่องก็มีอายุการคิดยาวนาน
บางเรื่องนานๆจะถูกดึงกลับมาคิดครั้งหนึ่งบาง
เรื่องถูกดึงกลับมาคิดวนเวียนซ้ำๆ
บางเรื่องคิดเพียงบางเบาแล้วจางหายไป
บางเรื่องกลับหนักหน่วงจนปวดสมอง
บางเรื่องบีบหัวใจแน่น ยิ่งวนคิด
ก็ยิ่งเหมือนน็อตถูกขันเขม็งเกลียวแน่น
ไม่รู้ว่า จะทำให้ภูเขาแห่งความคิดนั้น
ทะลายลงได้อย่างไร
”

ภูเขาความคิด

สมาธิเบื้องต้นสำหรับตรวจสอบผลของสมาธิ

พระราชกิจจาภรณ์
(เทอด ญาณวชิโร,วงศ์ชะอุ่ม)
“ญาณวชิระ”