



# ปัญญาอบรมสมาธิ

โดย ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน  
วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๐๔๙-๑๓-๗

## ปัญญาอบรมสมาธิ

**ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน**

วัดป่าบ้านตาด ตำบลบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑๓

กรกฎาคม ๒๕๕๓

จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ถวายเป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา  
และอภิจริยานุชาแด่ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน  
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓



ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ท่านผู้นั้น  
กรุณาพิมพ์ได้ตามประสงค์โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
นอกจากพิมพ์เพื่อจำหน่ายจึงขอสงวนลิขสิทธิ์ เพราะผู้แสดง  
ไม่ต้องการอะไรยิ่งกว่าใจที่เป็นสมบัติล้ำค่ากว่าสมบัติใดๆในโลก



**ขอเชิญรับฟังพระธรรมเทศนา**  
**ของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน**  
ทางวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน FM ๑๐๓.๒๕ MHz  
(กรุงเทพฯ อุตรธานี) หรือเครือข่ายอื่นทั่วประเทศ  
หรือรับชมทางโทรทัศน์เสียงธรรมบ้านตาด (SBTTV)  
ผ่านดาวเทียมไทยคม ๕ (C-Band) ความถี่ ๓๘๒๖ MHz,  
Symbol Rate ๑๔๔๕ Ksps, แนวตั้ง (V)  
หรือทางอินเทอร์เน็ต [www.luangta.com](http://www.luangta.com)

# ปัญญาอบรมสมาธิ



## ศีล

**ศีล** เป็นรั้วกันความคะนองทางกายวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบ  
ในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่อง  
ป้องกันความคะนอง เป็นผู้ที่สังคมผู้รังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจ  
ของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใดๆ ก็ตาม  
ถ้ามีคนทุศีลไม่มีมายางอายุทางความประพฤติแฝงอยู่ในสังคม  
และวงงานนั้นๆ แม้แต่คนเดียวหรือสองคน แน่ทีเดียวที่สังคม  
และวงงานนั้นๆ จะตั้งอยู่เป็นบึกแผ่นแน่นหนาไม่ได้นาน จะ  
ต้องถูกทำลายหรือบั่นทอนจากคนประเภทนั้น โดยทางใดก็ได้  
ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ในเวลาที่สังคมนั้นเพลอตัวเช่นเดียวกับ  
อยู่ใกล้สรพิษตัวร้ายกาจ คอยแต่จะขบกัดในเวลาพลั้งเพลอ  
จะนั้น

**ศีล** จึงเป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้วางใจกันในทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่ส่วนเล็กน้อยไปถึงส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา

**ศีล** มีหลายประเภท นับแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษาให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นศีลที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตน และรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกันต่อส่วนรวมที่เกี่ยวข้อง ผลได้เสีย อันอาจเกิดมีได้ในวงงานและสังคมทั่วไป

คนมีศีล ๕ ประจำตนคนเดียวหรือสองคน เข้าทำงานในวงงานหนึ่งวงงานใด จะเป็นงานบริษัท ห้างร้าน หรืองานรัฐบาล ซึ่งเป็นงานแผ่นดินก็ตาม จะเห็นได้ว่า คนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือสองคนนั้น จะได้รับความนิยมชมชอบ ความไว้วางใจ ในกิจการต่างๆ มีการเงิน เป็นต้น จากชุมนุมชนในวงงานนั้นๆ เป็นอย่างดียิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่ หรือแม้เขาจะไปอยู่หนใด ก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีลก็แสดงว่าต้องมีธรรมประจำใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของอาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะที่เดียวกัน คนมีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีลด้วย ขณะใดที่เขาล่วงเกินศีลข้อใดข้อหนึ่ง ขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มีธรรม เพราะธรรมอยู่กับใจ ศีลอยู่กับกายวาจา

แล้วแต่กายวาจาจะเคลื่อนไหวไปทางถูกหรือผิด ต้องสื่อถึงเรื่อง  
ของใจผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย

ถ้าใจมีธรรมประจำ กายวาจาต้องสะอาด ปราศจากโทษ  
ในขณะที่ทำและพูด ฉะนั้น ผู้มีกายวาจาสะอาดจึงเป็นเครื่อง  
ประกาศให้คนอื่นเขาทราบว่า เป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรม  
ประจำกาย วาจา ใจ จึงเป็นคนมีเสน่ห์ มีเครื่องดึงดูดใจประชาชน  
ทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมรักชอบทุกยุคทุกสมัยไม่มีวันจืดจาง  
แม้ผู้ไม่สามารถกระทำกายวาจาให้เป็นอย่างเขาได้ ก็ยังรู้จักนิยม  
เลื่อมใสในคนผู้มีกาย วาจา ใจ อันมีศีลธรรม เช่นเดียวกับที่  
พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย  
ฉะนั้น จึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือความดีความงาม เป็นสิ่งที่โลก  
ต้องการอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลก  
เสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูกแปรสภาพจาก  
ธรรมชาติเดิม ออกมาสู่ระเบียบลัทธิประเพณี ซึ่งแยกออกไป  
ตามความนิยมของชาติ ชั้น วรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรม  
กลายเป็นของชาติ ชั้น วรรณะ ไปตามความนิยมของลัทธินั้นๆ  
อันเป็นเหตุให้โลกติชมตลอดมา นอกจากที่ว่านี้ ศีลธรรมย่อม  
เป็นคุณธรรมที่น่ายุคน่าสรัยไปสู่ความเจริญได้ทุกโอกาส ถ้าโลก  
ยังสนใจที่จะนำเอาศีลธรรมไปเป็นเส้นบรรทัดตัดตักกาย วาจา ใจ  
ของตนให้เป็นไปตามอยู่

จะเห็นได้ง่ายๆ ก็คือ **กาลใดที่โลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ** **กาลนั้นพึงทราบว่าเป็นโลกเริ่มขาดความสมบูรณ์ทางศีลธรรม** ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่นานฤทธิ์ของโลกล้วนๆ จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เอง ก็ต้องแตกทลายลงทันที ทนอยู่ไม่ได้

เฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่งๆ ถ้าขาดศีลธรรมอันเป็นหลักของความประพฤติกแล้ว แม้คู่สามีภรรยาที่ไว้ใจกันไม่ได้ คอยแต่จะเกิดความระแวงแคลงใจว่า คู่ครองของตนจะไปคบชู้กับชายอื่นหญิงอื่น อันเป็นเหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัว และทรัพย์สิน เพียงเท่านี้ความปวดร้าวภายในใจเริ่มฟักตัวขึ้นมาแล้ว ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงานอันเป็นหลักอาชีพประจำครอบครัว ตลอดจนลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตกแหलगลายไปตามๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้นๆ เริ่มทำลายศีลธรรมของตน ยิ่งได้แตกจากศีลธรรมโดยความประพฤติกอย่างทีกล่าวแล้ว แหน่ที่เดียวสิ่งที่มีนาคงทั้งหลายจะกลายเป็นกองเพลิงไปตามๆ กัน เช่นเดียวกับหม้อน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ ได้ถูกสิ่งอื่นกระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่บรรจุอยู่ในหม้อจะต้องแตกกระจายไปทันที ฉะนั้น

ดังนั้น เมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่ตราบใด ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่ตราบนั้น ใครจะคัดค้านหลักความจริงคือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในหลักธรรมชาตินั้น ไม่ต้องไปขอรับมาจากพระ



หรือจากใคร ตามวัดหรือตามสถานที่ต่างๆ แล้วจึงจะเกิดเป็น  
ศีลธรรมขึ้นมา แม้เพียงแต่ผู้รักความถูกต้องความดีงามประจักษ์  
แล้วประพจน์แต่สิ่งถูกต้องและดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น เว้นการ  
ประพจน์สิ่งที่เป็นข้อขัดต่อความถูกต้องความดีงามของตน เพียงเท่านั้น  
ก็พอจะทราบได้แล้วว่า ผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว

อนึ่ง เหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพจน์  
เกิดขึ้นจากหลักธรรมชาติที่กล่าวแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการ  
คบค้าสมาคมกับนักปราชญ์ มีสมณะชีพราหมณ์ เป็นต้น ได้ศึกษา  
ได้ถามจากท่านแล้วสมานนำมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เพียงเท่านั้น  
ก็พอจะยังศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรม  
ได้พอแก่การทรงตัวและครอบครองตลอดสังคมาที่ตนเกี่ยวข้อง  
ให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจ  
ในครอบครัวยุคและส่วนรวม ฆราวาสปฏิบัติตนได้เพียงศีล ๕  
ก็สามารถทำความอุ่นใจให้แก่ตนและครอบครัวยุคโดยประจักษ์ใจ  
ตลอดเวลาที่ตนมีความประพจน์อยู่ในกรอบของศีลธรรม

ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่  
ความละเอียดตามอรรถาธิบายของผู้ใคร่ประพจน์ตนในศีลธรรม  
ชั้นสูงขึ้นไป ทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่ ย่อมมีกฎเกณฑ์  
หรือวิธีการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้นๆ

เมื่อสรุปความแล้ว ศีลทุกประเภทเป็นคุณสมบัติเพื่อที่จะ  
รักษาความคະนองทางความประพจน์ของกายและวาจา เพื่อ

ความอยู่เย็นเป็นสุขสบายใจสำหรับท่านผู้ปฏิบัติถูก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ต้องการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกอย่างไป แต่สำหรับผู้เลวทรามย่อมไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขา แต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเดือดร้อนแก่โลกทุกเวลาที่ได้ช่องและโอกาส คีลธรรมบางส่วนแม้แต่สัตว์ดิรัจฉานเขายังพอมีได้ อย่าว่าแต่มนุษย์จะเป็นเจ้าของของศีลธรรมโดยถ่ายเดียวเลย เราพอจะสังเกตได้ว่า สัตว์ดิรัจฉานเขายังมีรัศมีแห่งธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่น สัตว์เลี้ยงในบ้านเรา

ผู้ที่มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจํานิสัยและความประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่นเป็นที่ไว้วางใจ และให้ความนิยมนแก่ประชาชนตลอดกาลแล้ว ยังเป็นผู้มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้ วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติอันจำเป็นของโลกตลอดกาล





## สมาธิ

ธรรมกรรมฐานทุกบทเป็นรั้วกันความคะนองของใจ ใจที่ไม่มีการมฐานประจำและควบคุม จึงเกิดความคะนองได้ทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก หนุ่มสาว เฒ่าแก่ชรา คนจน คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำ ปานกลาง คนตาบอด หูหนวก ตาดี หูดี ง่อยเปลี้ยเสียขา พิกลพิการ และอื่นๆ ไม่มีประมาณ ทางศาสนธรรม เรียกว่า ผู้ยังตกอยู่ในวัยความคะนองทางใจ หมดความสง่าราศี ทางใจ หาความสุขไม่ได้ อภัพความสุขทางใจ ตายแล้วขาดทุน ทั้งขึ้นทั้งล่อง เช่นเดียวกับต้นไม้ จะมีกิ่งก้านดอกผลดกหนา หรือไม่ ไม่เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือโค่นลงแล้ว ย่อมเสีย ความเป็นสง่าราศีและผลประโยชน์ฉะนั้น แต่ลำต้นหรือกิ่งก้าน ของต้นไม้ ก็ยังอาจจะมาทำประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่เหมือน มนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา จะหาจุดความสุขไม่พบตลอดกาล แม้ความสุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นผู้แสวงหามาได้ ก็เป็นความสุขชนิดเป็นบทบาทที่จะเพิ่มความคะนองของใจ ให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ถูกมากกว่าจะเป็นความสุขที่พึงพอใจ ฉะนั้น

**สมาธิ** คือ ความสงบหรือความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ “ยา” คือ กรรมฐาน ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจ ซึ่งเคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัป นับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝืนใจรับ “ยา” คือ กรรมฐาน

การรับยา หมายถึง การอบรมใจของตนด้วยธรรมะ ไม่ปล่อยให้ตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือ น้อมธรรมเข้ามากำกับใจ **ธรรมกำกับใจ เรียกว่า กรรมฐาน** มี ๔๐ ห้อง ตามจริตนิสัยของบรรดาสัตว์ ไม่เหมือนกัน มีกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุมัจฉิกขัตถะ ๑ และ อรูป ๔ จะขอยกมาพอประมาณ ที่ใช้กันโดยมาก และให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจ คืออาการของ **กาย ๓๒** มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนฺตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ที่ท่านเรียกว่า **กรรมฐาน ๕** หรือ **พทุโธ ธมฺโม สงฺขโม** ฯลฯ หรืออานาปานสติ (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน จะใช้กรรมฐานอย่างเดียวกัน ย่อมเป็นการขัดต่อจริต ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เมื่อชอบบทใดก็ตกลงใจนำบทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรม เกสา ก็นึกว่าเกสาช้อยู่ในใจ ไม่ออกเสียงเป็นคำพูดให้ได้ยิน ออกมาภายนอก (แต่ลำพังนึกเอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมทำนอง สวตมนต์ เพื่อให้เสียงผูกใจไว้ จะได้สงบก็ได้ ทำจนกว่าใจจะสงบได้ ด้วยคำบริกรรม จึงหยุด) พร้อมทั้งใจให้ทำความรู้สึกไว้กับผมบนศีรษะ จะบริกรรมบทใดก็ให้ทำความรู้อยู่กับกรรมฐานบทนั้น เช่นเดียวกับ บริกรรมบทเกสา ซึ่งทำความรู้ไว้ในผมบนศีรษะ ฉะนั้น

ส่วนการบริกรรมบท **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺขโม** บทใดๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจ ไม่เหมือนบทอื่นๆ คือ ให้คำบริกรรมว่า **พุทฺโธ** เป็นต้น สัมพันธ์กันอยู่กับใจไปตลอดจนกว่าจะปรากฏ **พุทฺโธ** ในคำบริกรรม กับผู้รู้คือใจ เป็นอันเดียวกัน แม้ผู้จะบริกรรมบท **ธมฺโม สงฺขโม** ตามจริต ก็พึงบริกรรมให้สัมพันธ์กันกับใจ จนกว่าจะปรากฏ **ธมฺโม** หรือ **สงฺขโม** เป็นอันเดียวกันกับใจ ทำนองเดียวกับ บท **พุทฺโธ** เด็ดขาด

อานาปานสติภาวนา ถือลมหายใจเข้าหายใจออก เป็น อารมณ์ของใจ มีความรู้และสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เบื้องต้น การตั้งลม ควรตั้งที่ปลายจมูกหรือเพดาน เพราะเป็นที่กระทบ ลมหายใจ พอถือเอาเป็นเครื่องหมายได้ เมื่อทำจนชำนาญ และ ลมละเอียดเข้าไปเท่าไร จะค่อยรู้หรือเข้าใจความสัมพันธ์ของ ลมเข้าไปโดยลำดับ จนปรากฏลมอยู่ที่ท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่ แห่งเดียว ที่นี้จึงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ต้องกังวลลอกมากำหนด หรือตามรู้ลมที่ปลายจมูกหรือเพดานอีกต่อไป

การกำหนดลมจะตามด้วย **พุทฺโธ** เป็นคำบริกรรมกำกับลมหายใจเข้าออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุหผู้รู้ให้เด่น จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนดจงกำหนดลงที่ลมหายใจท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่โดยเฉพาะ ทั้งนี้ลำคัมอยู่ที่ตั้งสติ จงตั้งสติกับใจ ให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้าและลมออก ลึ้นหรือยาว จนกว่าจะรู้สึกชัดในลมหายใจ มีความละเอียดเข้าไปทุกที และจนปรากฏความละเอียดของลมกับใจเป็นอันเดียวกัน

ที่นี่ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออกและสั้นยาวตลอดคำบริกรรมนั้นๆ ก็เพื่อจะให้จิตถึงความละเอียด เมื่อถึงลมละเอียดที่สุด จิตจะปรากฏมีความสว่างไสว เยือกเย็น เป็นความสงบสุข และรู้อยู่จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลดลง ความเกี่ยวข้อง ในขณะนั้นไม่มีความกังวล เพราะจิตวางภาวะ มีความรู้อยู่จำเพาะใจดวงเดียว คือ ความเป็นหนึ่ง (**เอกัคคตารมณ์**) นี่คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ในกรรมฐานบทอื่นพึงทราบว่า ผู้ภาวนาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันกับบทนี้

การบริกรรมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้นๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองของใจได้เป็นลำดับ จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจ มีอารมณ์อันเดียว คือรู้อยู่จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใดๆ ไม่มีสิ่งมาทวนใจให้เอนเอียง เป็นความสุขจำเพาะใจ ปราศจากความเสกสรรหรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นเป็นความอัศจรรย์ในใจ ที่ไม่เคยประสบมาแต่กาลไหนๆ และเป็นความสุขที่ดูดีเต็มยิ่งกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

อนึ่ง พึงทราบ ผู้บริการมพบทกรรมฐานนั้นๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐานที่ตนกำลังบริการมนั้นขึ้นที่ใจ ในขณะที่กำลังบริการมอยู่ก็ได้ เช่น ปรากฏผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อาการใดอาการหนึ่ง ประจักษ์กับใจ เหมือนมองเห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนี้ พึงกำหนดดูอาการที่ตนเห็นนั้นให้ชัดเจนจิตใจ และกำหนดให้ตั้งอยู่อย่างนั้นได้นาน และจิตใจเท่าไรยิ่งดี เมื่อจิตใจแนบสนิทแล้ว จงทำความแยบคายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้น โดยเป็นของปฏิกุศลโสโครก ทั้งอาการส่วนใน และอาการส่วนนอกของกายโดยรอบ และแยกส่วนของกายออกเป็นส่วนๆ หรือเป็นแผนกๆ ตามอาการนั้นๆ โดยเป็นกองผม กองขน กองเนื้อ กองกระดูก ฯลฯ

เสร็จแล้วกำหนดให้เน่าเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้ แร้ง กา หมา กินบ้าง กำหนดให้แตกลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง เป็นต้น การทำอย่างนี้เพื่อความชำนาญคล่องแคล่วของใจในการเห็นกาย เพื่อความเห็นจริงในกายว่า มีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อความบรรเทาและตัดขาดเสียได้ ซึ่งความหลงกาย อันเป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหา คือความคะนองของใจ ทำอย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งดี ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกที ข้อสำคัญ เมื่อปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกายที่ปรากฏ จงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที

กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจนจิตใจจริงๆ จะเกิดความเบื่อหน่าย สลดสังเวชตน จะเกิดขนพองสยองเกล้า น้ำตาไหลลงทันที อนึ่ง ผู้ที่ปรากฏกายขึ้นเฉพาะหน้าในขณะที่ภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้

อย่างรวดเร็ว และจะทำปัญญาให้แจ้งไปพร้อมๆ กันกับความสงบของใจที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกาย จงทราบว่า การบริกรรมภาวนาทั้งนี้ ก็เป็นการภาวนาเพื่อจะยังจิตให้เข้าสู่ความสงบสุขเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้อระวังสงสัยที่ตรงไหนว่าจิตจะไม่หยั่งลงสู่ความสงบ และเห็นภัยด้วยปัญญาในวาระต่อไป จงทำความมั่นใจในบทภาวนา และคำบริกรรมของตนอย่าทอดย ผู้ดำเนินไปโดยวิธีใด ฟังทราบว่า ดำเนินไปสู่จุดประสงค์เช่นเดียวกัน และจงทราบว่า บทธรรมทั้งหมดนี้ เป็นบทธรรมที่จะนำใจไปสู่สันติสุข คือ พระนิพพาน อันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไป ฉะนั้น จงทำตามหน้าที่แห่งบทภาวนาของตน อย่าพะวักพะวนในกรรมฐานบทอื่นๆ จะเป็นความลังเลสงสัย ตัดสินใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคแก่ความจริงใจตลอดกาล จงตั้งใจทำด้วยความมีสติจริงๆ และอย่าเรียงศีล สมาธิ ปัญญา ใ้หันออกไปจากใจ เพราะกิเลสคือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อยู่ที่ใจ ใครไม่ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิด มันก็เกิดกิเลสขึ้นมาที่ใจดวงนั้น ไม่ได้กำหนดหรือหนดกันว่า ใครจะมาก่อนมาหลัง มันเป็นกิเลสสมาที่เดียว กิเลสชนิดไหนมา มันก็ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องของกิเลส มันจะต้องเป็นกิเลสเรื่อยไปอย่างนี้ กิเลสตัวไหนจะมาก่อนมาหลัง เป็นไม่เสียผล ทำให้เกิดความร้อนได้ทั้งนั้น วิธีการแก้กิเลสอย่าคอยให้ศีลไปก่อน สมาธิมาที่สอง ปัญญามาที่สาม นี้เรียกว่า ทำสมาธิเรียงแบบเป็นอดีตอนาคตเสมอไป หากความสงบสุขไม่ได้ตลอดกาล





## ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอบโยน โดยทางบริกรรมไม่ได้ ต้องภาวนาด้วยวิธีปราบปรามชู่เช็ญ คือ คั้นคิดหาเหตุผลในสิ่งที่จิตติดข้องด้วยปัญญา แล้วแต่ความ แยกกายของปัญญา จะหาอุบายทรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจ ย่อมจำนนตามปัญญาว่า เป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว ใจจะ ฟุ้งซ่านไปไหนไม่ได้ ต้องหยั่งเข้าสู่ความสงบ เช่นเดียวกับสัตว์ พาหนะตัวคะนอง ต้องฝึกฝนทรมานอย่างหนักจึงจะยอมจำนน ต่อเจ้าของ ฉะนั้น

ในเรื่องนี้จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ต้นไม้ บางประเภท ตั้งอยู่โดดเดี่ยวไม่มีสิ่งเกี่ยวข้อง ผู้ต้องการต้นไม้ นั้น ก็ต้องตัดด้วยมีดหรือขวาน เมื่อขาดแล้ว ไม้ต้นนั้นก็ล้มลงสู่

จุดที่หมาย แล้วนำไปได้ตามต้องการ ไม้มีความยากเย็นอะไรนัก แต่ไม้อีกบางประเภท ไม่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว ยังเกี่ยวข้งอยู่กับ กิ่งแขนงของต้นอื่นๆ อีกมาก ยากที่จะตัดให้ลงสู่ที่หมายได้ ต้องใช้ปัญญาหรือสายตาตรวจดูสิ่งเกี่ยวข้องของต้นไม้ นั้นโดยถี่ถ้วน แล้วจึงตัดต้นไม้ นั้นให้ขาด พร้อมทั้งตัดสิ่งเกี่ยวข้องจนหมดสิ้นไป ไม้ย่อมตกหรือล้มลงสู่ที่หมายและนำไปได้ตามความต้องการฉันใด จริตนิสัยของคนเราก็คฉันนั้น

คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกตถ่วงใจมาก เพียงใช้คำบริกรรมภาวนา พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่ง เข้าเท่านั้น ใจก็ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็น ต้นทุนหนุนปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบาย ที่เรียกว่า **สมาธิอบรมปัญญา** แต่คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกตถ่วงใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมาากอย่างนี้ จะอบรม ด้วยคำบริกรรมอย่างทีกล่าวมาแล้วนั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้ หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อม ในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือ ปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้น คนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** ตามชื่อหัวเรื่องที่ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็น ต้นทุนหนุนปัญญาให้มิกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกัน กับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นที่ไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทัน  
กลมายาของกิเลส อย่ายึดปริยัติจนเกิดกิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวาง  
ปริยัติจนเลยศาสตร์ ผิดพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าทั้งสองนัย  
คือ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็น  
อดีตอนาคตไป ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบัน คือเฉพาะหน้า มีธรรมที่  
ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีข้อข้องใจ ตัดสินใจลงไม่ได้  
ว่าถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้ว จึงตรวจสอบกับปริยัติ  
แต่จะตรวจสอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ  
ไม่ใช่ความรู้ที่เกิดจากภาวนา ใช้ไม่ได้

สรุปความ ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์สมณะ คือ คำบริกรรม  
ด้วยธรรมบทใด ก็บริกรรมบทนั้น ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาสกัดกัน  
โดยอุบายต่างๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นที่เลี้ยงเพื่อความสงบเสมอไป  
ผลรายได้จากการอบรมทั้งสองวิธีนี้ คือ ความสงบและปัญญา  
อันจะมีรัศมีแผ่ขึ้นจากความสงบนั้นๆ





## สมาธิ

**สมาธิ** ว่าโดยชื่อและอาการแห่งความสงบ มี ๓ คือ

**ขณิกสมาธิ** ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราวแล้วถอนขึ้นมา

**อุปจารสมาธิ** ทำน่วารวมเหยียดๆ นานกว่าขณิกสมาธิ แล้วถอนขึ้นมา

จากนี้ขอแทรกทัศนะของ “ธรรมปา” เข้าบ้างเล็กน้อย  
**อุปจารสมาธิ** เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ไม่อยู่กับที่ ถอยออกมาเล็กน้อย แล้วตามรู้เรื่องต่างๆ ตามแต่จะมาสัมผัสผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมา ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิมิตเกิดกับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิมิตที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตายและเน่าพองอยู่ต่อหน้า เป็นผีตาย และเน่าพองอยู่ต่อหน้าบ้าง มีแต่ใครจะดูบ้าง เป็นซากศพเขากำลังหามผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้น ที่ปรากฏ

ลักษณะนี้ ผู้ฉลาดก็ถือเอาเป็นอุคคหนิमितเพื่อเป็นปฎิภาคนิมิตได้ เพราะจะยังสมาธิให้แน่นหนา และจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้าต่อเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิमितนั้นๆ เสมอไป

แต่ผู้ซี้ซลาดหวาดกลัว อาจจะทำให้ใจให้เสีย เพราะสมาธิประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัวมีมาก เช่น ปรากฎมีคน รูปร่าง ลีลัน วรรณะ น่ากลัว ทำท่าจะฆ่าฟัน หรือจะกินเป็นอาหาร อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้าหาญต่อเหตุการณ์แล้ว ก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น ยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิमित หรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก สำหรับผู้มกกลัว ปกติก็แสหาเรื่องกลัวอยู่แล้ว ยิ่งปรากฏนิमितที่น่ากลัวก็ยิ่งไปใหญ่ ดีไม่ดีอาจจะเป็นบ้าขึ้นในขณะนั้นก็ได้

ส่วนนิमितนอกที่ผ่านมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิमितนอก หรือ นิमितเกิดกับตัวนั้น ต้องผ่านนิमितใน ซึ่งเกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้ว จึงจะสามารถรู้ได้ นิमितนอกนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ของคนหรือสัตว์ เปเรต ภูตผี เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น เช่นเดียวกับเราสนทนากันกับแขกที่มาเยี่ยม เรื่องปรากฏขึ้นจะนานหรือไม่นั้น แล้วแต่เหตุการณ์จะยุติลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลง เรื่องอื่นแฝงเข้ามาต่อกันไปอีก ไม่จบสิ้นลงง่ายๆ เรียกว่าสั้นบ้างยาวบ้าง เมื่อจบลงแล้ว จิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กินเวลาหลายชั่วโมง

สมาธิประเภทนี้ แม้วรณานเท่าใดก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้ว ก็ไม่มีกำลังเพิ่มสมาธิให้แน่นหนา และไม่มีกำลังหนุนปัญญาได้ด้วย เหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป ธาตุชั้นธัมมโยมไม่มีกำลังเต็มที่ ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้วอยู่กับที่ พอถอนขึ้นมาปรากฏเป็นกำลัง หนุนสมาธิให้แน่นหนา เช่นเดียวกับคนนอนหลับสนิทไม่ฝัน พอตื่นขึ้นธาตุชั้นรู้สึกมีกำลังดี ฉะนั้น สมาธิประเภทนี้ ถ้ายังไม่ชำนาญและรอบคอบด้วยปัญญา ก็ทำให้เสียคน เช่นเป็นบ้าไปได้ โดยมากนักภาวนาที่เขาเล่าลือกันว่า “ธรรมแตก” นั้น เป็นเพราะสมาธิประเภทนี้ แต่เมื่อรอบคอบดีแล้ว ก็เป็นประโยชน์เกี่ยวกับเหตุการณ์ได้ดี

ส่วนอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจากจิตตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนั้น เป็นนิมิตที่ควรแก่การปฏิบัติในหลักภาวนาของผู้ต้องการอุบายแยกกายด้วยปัญญาโดยแท้ เพราะเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับอริยสังขนิมิตอันหลังต้องน้อมเข้าหา จึงจะเป็นอริยสังขได้บ้าง

แต่ทั้งนิมิตเกิดกับตน และนิมิตผ่านมาจากภายนอก ถ้าเป็นคนฉลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ปัญญาและความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้ โดยถ่ายเดียว เช่น ฐเป็นตัวอสรพิษ เขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จากงูก็ยังได้ วิธีปฏิบัติในนิมิตทั้งสองซึ่งเกิดจากสมาธิประเภทนี้ นิมิตที่เกิดจากจิตที่เรียกว่า “นิมิตใน” จึงทำปฏิภาคนิมิตแบ่งแยก เป็นต้น ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว นิมิตที่ผ่านมา

อันเกี่ยวแก่คนหรือสัตว์ เป็นต้น ถ้าสมาธิยังไม่ชำนาญ จงงดไว้ก่อน  
อย่าด่วนสนใจ เมื่อสมาธิชำนาญแล้ว จึงปล่อยจิตออก รู้ตาม  
เหตุการณ์ปรากฏ จะเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต  
อนาคตไม่น้อยเลย สมาธิประเภทนี้เป็นสมาธิที่แปลกมาก อย่า  
ด่วนเพลิดเพลिनและเสียใจในสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว  
จงทำให้ให้กล้าหาญขณะที่นิมิตนานาประการเกิดขึ้นจากสมาธิ  
ประเภทนี้ เบื้องต้นให้หม่อมลงสู่ไตรลักษณ์ขณะนิมิตปรากฏขึ้น  
จะไม่ทำให้เสีย

แต่พึงทราบว่ สมาธิประเภทนี้มีนิมิตนี้ไม่มีทุกรายไป รายที่  
ไม่มีก็คือ เมื่อจิตสงบแล้วรวมอยู่กับที่ จะรวมนานเท่าไรก็ไม่ค่อย  
มีนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกง่าย ๆ ก็คือ รายที่ **ปัญญาอบรมสมาธิ**  
แม้สงบรวมลงแล้วจะอยู่นานหรือไม่นานก็ตามก็ไม่มีนิมิต เพราะ  
เกี่ยวกับปัญญาแฝงอยู่กับองค์สมาธินั้น ส่วนรายที่ **สมาธิอบรมปัญญา**  
มักจะปรากฏนิมิตแทบทุกรายไป เพราะจิตประเภทนี้รวมลงอย่าง  
เร็วที่สุด เหมือนคนตกบ่อตกเหวไม่คอยระวังตัว ลงรวดเดียว  
ก็ถึงที่พักของจิต แล้วก็ถอนออกมา รู้เหตุการณ์ต่างๆ จึงปรากฏ  
เป็นนิมิตขึ้นมาในขณะนั้น และก็เป็นที่นิยของจิตประเภทนี้  
แทบทุกรายไป แต่จะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตาม **ปัญญาเป็นสิ่ง  
สำคัญประจำสมาธิประเภทนั้นๆ** เมื่อถอนออกมาแล้ว จงไตร่ตรอง  
ธาตุขันธ์ด้วยปัญญา เพราะปัญญากับสมาธิเป็นธรรมคู่เคียงกัน  
จะแยกจากกันไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้าต้องใช้ปัญญาหนุนหลัง  
ขอยุติเรื่องอุปจารสมาธิแต่เพียงเท่านี้

**อัปปนาสมาธิ** เป็นสมาธิที่ละเอียดและแน่นหนามั่นคง ทั้งรวมอยู่ได้นาน จะให้รวมอยู่หรือถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ

สมาธิทุกประเภท ฟังทราบว่า เป็นเครื่องหนุนปัญญาได้ตามกำลังของตน คือ สมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ก็หนุนปัญญาอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้นๆ ไป แล้วแต่ผู้มีปัญญาจะนำออกใช้ แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใด ก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะติด เพราะเป็นความสุขในขณะที่จิตรวมลงและพักอยู่ การที่จะเรียกว่าจิตติดสมาธิ หรือติดความสงบได้นั้น ไม่เป็นปัญหา ในขณะที่จิตพักรวมอยู่ จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามขั้นของสมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตถอนขึ้นมาแล้วยังอาลัยในความพักของจิต ทั้งๆ ที่ตนมีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาไตร่ตรอง และมีความสงบจนพอตัว ซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังพยายามที่จะอยู่ในความสงบ ไม่สนใจในปัญญาเลย อย่างนี้เรียกว่า ติดสมาธิถอนตัวไม่ขึ้น







## ปัญญา

ทางที่ถูกและราบรื่นของผู้ปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตได้รับความสงบพอเห็นทางแล้ว ต้องฝึกหัดจิตให้คิดค้นในอาการของกาย จะเป็นอาการเดียวหรือมากอาการก็ตาม ด้วยปัญญา คลี่คลายดูกายของตน เริ่มตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้อยู่ ใส่ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า ฯลฯ ที่เรียกว่า **อาการ ๓๒ ของกาย** สิ่งเหล่านี้ตามปกติเต็มไปด้วยของปฏิภูลน่าเกลียดตลอดเวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะสวยงามตามโมหนิยม ยังเป็นอยู่ก็ปฏิภูล ตายแล้วยังเป็นมากขึ้นไม่ว่าสัตว์ บุคคล หลิงชาย มีความเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งทีแปลกกว่านี้ไม่มี ใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้

ความเป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยง ก็กายอันนี้ **ทุกขํ** ความลำบาก ก็กายอันนี้ **อนตตา** ปฏิเสธความประสงค์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็กายอันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็อยู่ที่กายอันนี้ ความหลงสัตว์ หลงสังขารก็หลงกายอันนี้ ความถือสัตว์ถือสังขารก็ถือกายอันนี้ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารก็พลัดพรากจากกายอันนี้ ความหลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่อยากตายก็หวังกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะกายอันนี้ ความทุกข์ทรมาน แต่วันเกิดจนถึงวันตายก็เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งว่อนไปมาหาอยู่หากิน ไม่มีวันไม่มีคืน ก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้ มหาเหตุมหาเรื่องใหญ่โตในโลก ที่เป็นกัจจกรผันมมนุษย์และสัตว์ ไม่มีวันลืมตาเต็มดวง ประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายเป็นเหตุ กิเลสท่วมหัวจนเอาตัวไม่รอดก็เพราะกายอันนี้ สรุปความ เรื่องในโลกคือเรื่องเพื่อกายอันเดียวนี้ทั้งนั้น

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้งประจักษ์กับใจด้วยปัญญาอยู่อย่างนี้ไม่มีวันหยุดยั้ง กิเลสจะยกกองพลมาจากไหนใจจึงจะสงบลงไม่ได้ ปัญญาอ่านประกาศความจริงให้ใจฟังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะผินความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจากใจ ปัญญาเกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเราจะไม่ได้อย่างไร เมื่อปัญญาเป็นไปในกายอยู่อย่างนี้ จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า เมื่อเห็นกายแจ้งประจักษ์ใจด้วยปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเบือนหน้าในกายตน

และกายคนอื่นสัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดีในกาย แล้ว  
ถอนอุปาทานความถือมั่นในกายโดยสมุจเฉทปหาน พร้อมทั้ง  
ความรู้เท่ากายทุกส่วน ไม่หลงรักหลงชังในกายใดๆ อีกต่อไป

การที่จิตใช้กำลัง คือ ปัญญา ท่องเที่ยวในเมือง “กายนคร”  
ย่อมเห็น “กายนคร” ของตน และ “กายนคร” ของคนและสัตว์  
ทั่วไปได้ชัด ตลอดจนทางสามแพร่ง คือ **ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง  
อนตตา** และทางสี่แพร่ง คือ **ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ทิวทัศน์รอบ  
ของทางสายต่างๆ คือ อากาศของกายทุกส่วน พร้อมทั้งห้องน้ำ  
คร้วไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย) แห่งเมืองกายนคร จัดเป็น  
**โลกวิทู** ความเห็นแจ้งในกายนครทั่วทั้งไตรโลกธาตุก็ได้ด้วย  
**ยถาภูตญาณทัสสนะ** ความเห็นตามเป็นจริงในกายทุกส่วน  
หมดความสงสัยในเรื่องของกายที่เรียกว่า **รูปธรรม**

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปัสสนาเกี่ยวกับ **นามธรรม** คือ เวทนา  
สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นส่วนหนึ่งของ  
**ขันธ์ห้า** แต่ละแยกไปกว่ารูปขันธ์ คือ กาย ไม่สามารถมองเห็น  
ด้วยตา แต่รู้ได้ทางใจ **เวทนา** คือ สิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้าง  
ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง **สัญญา** คือ ความจำ เช่น จำชื่อจำเสียง  
จำวัตถุสิ่งของ จำบาลีคาถา เป็นต้น **สังขาร** คือ ความคิด ความปรุง  
เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว หรือ ปรุงอดีตอนาคต  
เป็นต้น และ **วิญญาณ** ความรับรู้ คือ รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส  
เครื่องสัมผัส และธรรมารมณ์ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้มากระทบ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นอาการของใจ ออกมาจากใจ รู้ได้ที่ใจ และเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจยังไม่รอบคอบ จึงจัดว่าเป็นเครื่องปกปิดกำบังความจริงได้ด้วย

การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ ต้องพิจารณาด้วยปัญญา โดยทางไตรลักษณ์ล้วนๆ เพราะขั้นนี้เหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตน ทุกอาการที่เคลื่อนไหว แต่วิธีพิจารณาในขั้นนี้ทั้งสี่นี้ ตามแต่จริตจะชอบในขั้นใด ไตรลักษณ์ใด หรือทั่วไปในขั้นและไตรลักษณ์นั้นๆ จึงพิจารณาตามจริตชอบในขั้นและไตรลักษณ์นั้นๆ เพราะขั้นและไตรลักษณ์หนึ่งๆ เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงขั้นหรือไตรลักษณ์เดียว ก็เป็นเหตุให้ความเข้าใจยังทราบไปไม่ชัดในขั้นและไตรลักษณ์อื่นๆ ได้โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไปพร้อมๆ กัน เพราะขั้นและไตรลักษณ์เหล่านี้มีอริยสัจเป็นรั้วกันเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารลงในที่แห่งเดียว ย่อมชิมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนใหญ่อรับรองไว้แล้ว ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงตั้งสติและปัญญาให้เข้าใจลึกซึ้งต่อนามธรรม คือ ขั้นสี่นี้ ทุกขณะที่ขั้นนั้นๆ เคลื่อนไหว คือปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งตามความจริงของเขา ซึ่งแสดงหรือประกาศตนอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบแม้แต่ขณะเดียว ทั้งภายใน

ทั้งภายนอก ทั่วโลกธาตุ ประกาศเป็นเสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พุดง่ายๆ ก็คือธรรมทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระเสรีตลอดกาล ใครหลงไปยึดเข้าก็พบแต่ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้งใจ ตรอมใจหนักเข้ากินอยู่หลับนอนไม่ได้ น้ำตาไหลจนจะกลายเป็นแม่น้ำ ลำคลองไหลนองตลอดเวลา และตลอดอนันตกาลที่สัตว์ยังหลงข้องอยู่ ซ้ำให้เห็นง่ายๆ ชั้นนี้ทั้งห้าเป็นบ่อหลังน้ำตาของสัตว์ผู้ลุ่มหลงนั่นเอง การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาชอบในชั้นนี้และสภาวะธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะประหยัดน้ำตาและตัดภพชาติให้ห้อยลง หรือให้ขาดกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าของทุกข์ ให้ได้รับสุขอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

สภาวะธรรมมีชั้นนี้เป็นต้นนี้ จะเป็นพิษสำหรับผู้ยังลุ่มหลง ส่วนผู้รู้เท่าทันชั้นนี้และสภาวะธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้จะสามารถทำพิษอะไรได้ และทำยังถือเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวากหนามที่มีอยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็นอันตราย แต่ถ้ารู้ว่าเป็นหนามแล้วนำไปทำรั้วบ้านหรือกั้นสิ่งปลูกสร้าง ก็ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร ฉะนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงทำความแยบคายในชั้นนี้และสภาวะธรรมด้วยดี สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุกขณะ จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญาว่าอย่างไร จะรอบคอบและรู้เท่าทัน จงถือเป็นภาระสำคัญประจำอิริยาบถอย่าได้ประมาทอนใจ

ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากชั้นและสภาวะธรรมทั่วไป ในระยะนี้ จะปรากฏทางสติปัญญาไม่มีเวลาจบสิ้น และเทศน์ ไม่มีจำนวนทางสำนวนโวหาร ประกาศเรื่องไตรลักษณ์ประจำตัว ตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งเป็นระยะ ที่ปัญญาของเราควรแก่การฟังแล้ว เหมือนเราได้ไตร่ตรองตาม ธรรมเทศนาของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ่งนั่นเอง ชั้นนี้ นักปฏิบัติ จะรู้สึกว่าการเพียรเพียรเต็มที่ ในการค้นคิดตามความจริงของชั้น และสภาวะธรรมที่ประกาศความจริงประจำตน แทนไม่มีเวลา หลับนอน เพราะอำนาจความเพียรในหลักธรรมชาติ ไม่ขาดวรรคขาดตอนโดยทางปัญญา สืบต่อในชั้นหรือสภาวะธรรมซึ่งเป็น หลักธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะได้พบความจริงจากชั้นและ สภาวะธรรม ประจักษ์ใจขึ้นมาด้วยปัญญาว่า แม้ชั้นทั้งหมดและ สภาวะธรรมทั่วไปตลอดไตรโลกธาตุ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดา ของเขาอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสตัณหาตามโมหนิยม แต่อย่างใด

อุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่โจรลักไปก็ พลอยเป็นเรื่องราวไปตามโจร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนสอบสวน ดูถ้วนถี่ จนได้พยานหลักฐานเป็นที่พอใจแล้ว ของกลางจับได้ก็ ส่งคืนเจ้าของเดิม หรือเก็บไว้ในสถานที่ควร ไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้าหน้าที่ก็มีได้จิตใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับโจร เจ้าหน้าที่จะต้องเกี่ยวข้องกับโจรและจับตัวไปสอบสวนตาม กฎหมาย เมื่อได้ความตามพยานหลักฐานถูกต้องตามกฎหมายว่า

เป็นความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมาย และปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิดและไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับข้อออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิมฉันใด เรื่องอวิชชาจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายก็ฉันนั้น

ขั้นนี้และสภาวะธรรมทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ไม่มีความผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็นเรื่องไปด้วย เพราะจิตผู้ฝังอยู่ที่อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่าอวิชชาคือใคร อวิชชากับจิตจึงกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน เป็นจิตหลงไปทั้งดวง เกี่ยวก่อเรื่องรัก เรื่องชัง ฝังไว้ตามธาตุขั้นนี้ คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และฝังรักฝังชังไว้ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดไตรโลกธาตุ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและรักชังยึดถือจากใจดวงลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุ ใจอวิชชาดวงนี้จึงเกี่ยวเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไปได้ทุกกำเนิด ไม่ว่าจะสูง ต่ำ ดี ชั่ว ในภาพทั้งสามนี้

แม้จะแยกกำเนิดของสัตว์ที่ต่างกันในทุกภาพนั้นๆ ไว้มากเท่าไร ใจดวงอวิชชาสามารถจะไปถือเอากำเนิดในทุกภาพนั้นๆ ได้ตามแต่ปัจจัยเครื่องหนุนของจิตดวงนี้ มีกำลังมากน้อยและดีชั่วเท่าไร ใจดวงนี้ต้องไปเกิดได้ตามโอกาสที่จะอำนวย ตามสภาวะทั้งหลายที่ใจดวงนี้มีความเกี่ยวข้อง จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะอำนาจอวิชชาอันเดียวเท่านั้น จึงก่อเหตุร้ายป้ายสีไปทั่วไตรโลกธาตุ ให้แปรสภาพ คือธาตุล้วนๆ

ของเดิม ไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล และเป็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา) นิยม

เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า ชันธ์ห้าและสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง เป็นแต่พลอยมีเรื่อง เพราะอวิชชา เป็นผู้เรื่องอำนาจ บันดาลให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปได้ตามอย่างนี้แล้ว ปัญญาจึงตามค้นลงที่ต้นตอ คือจิตดวงรู้ อันเป็นบ่อเกิดของเรื่องทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้ง ตลอดอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยความไม่วางใจในความรู้อันนี้

เมื่อสติปัญญาที่ได้ฝึกซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่ ได้แผวงล้อมและฟาดฟันเข้าไปตรงจุดใหญ่คือผู้รู้ที่เต็มไปด้วยอวิชชาอย่างไม่มีรือร้อต่อยุทธ์กันทางปัญญา เมื่ออวิชชาหนต่อดาบเพชรคือสติปัญญาไม่ไหว ก็ทลายลงจากจิตที่เป็นแท่นบัลลังก์อันประเสริฐของอวิชชามาแต่กาลไหนๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลายตายลงไปแล้วด้วยอำนาจ **มรรคญาณ** ซึ่งเป็นอาวุธที่ทันสมัยเพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ได้ถูกอวิชชากดขี่ปั้งคับเอาไว้มานานเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วน ก็ได้ถูกเปิดเผยขึ้นมาเป็นของกลาง คือเป็นความจริงล้วนๆ ทั้งสิ้น ธรรมที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย **ยถาภูตญาณทัสสนะ** เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างเปิดเผย ไม่มีอะไรปิดบังแม้แต่น้อย

เมื่ออวิชชาเจ้าผู้ปกครองนครวัฏฏะตายไปแล้วด้วยอาวุธ คือ ปัญญาญาณ พระนิพพานจะทนต่อความเปิดเผยของผู้ทำจริง



รู้จริง เห็นจริง ไปไม่ได้ แม้สภาวะธรรมทั้งหลาย นับแต่ขั้นห้า  
 อายตนะภายใน ภายนอก ทัวทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้เป็นธรรม  
 เปิดเผยตามความจริงของตน จึงไม่ปรากฏว่ามีอะไรที่เป็นข้าศึก  
 แก่ใจต่อไปอีก นอกจากจะปฏิบัติขั้นห้า พอให้ถึงกาลอันควรอยู่  
 ควรไปของเขาเท่านั้น ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มีอวิชชา  
 คือความรู้โกหกอันเดียวเท่านั้น เทียบรังแกและกีดขวางต่อสภาวะ  
 ให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน อวิชชาดับอันเดียวเท่านั้น  
 โลกคือสภาวะทั่วๆ ไป ก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไป  
 ทำหน็ดขมิให้เขาเป็นอย่างไรต่อไปได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือชื่อนามได้ถูกเจ้าหน้าที่ฆ่าตายแล้ว  
 ชาวเมืองพากันอยู่สบายหายความระวังภัยจากโจรจะนั้น ใจทรง  
 ยถาภูตญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรม  
 ทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็นความรู้ที่สม่ำเสมอไม่ลำเอียง  
 ตลอดกาล นับแต่วันอวิชชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจแล้ว ใจย่อม  
 มีอิสระเสรีในการนึกคิดไตร่ตรองรู้เห็นในสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับใจ  
 ได้อย่างสมบูรณ์ ตา หู จมูก ฯลฯ และรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ  
 ก็กลายเป็นอิสระเสรีในสภาพของเขาไปตามๆ กัน ไม่ถูกกดขี่  
 บังคับ หรือส่งเสริมใดๆ จากใจอีกเช่นเคยเป็นมา ทั้งนี้ เนื่องมาจาก  
 ใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้งปวง  
 จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านี้

เป็นอันว่าจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายในไตรโลกธาตุได้ประกาศ  
สันติความสงบต่อกันลงในสัจจะความจริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์  
ภาวะของจิตและเรื่องวิปัสสนาของนามธรรมที่เกี่ยวกับจิต จึงขอ  
ยุติเพียงเท่านี้

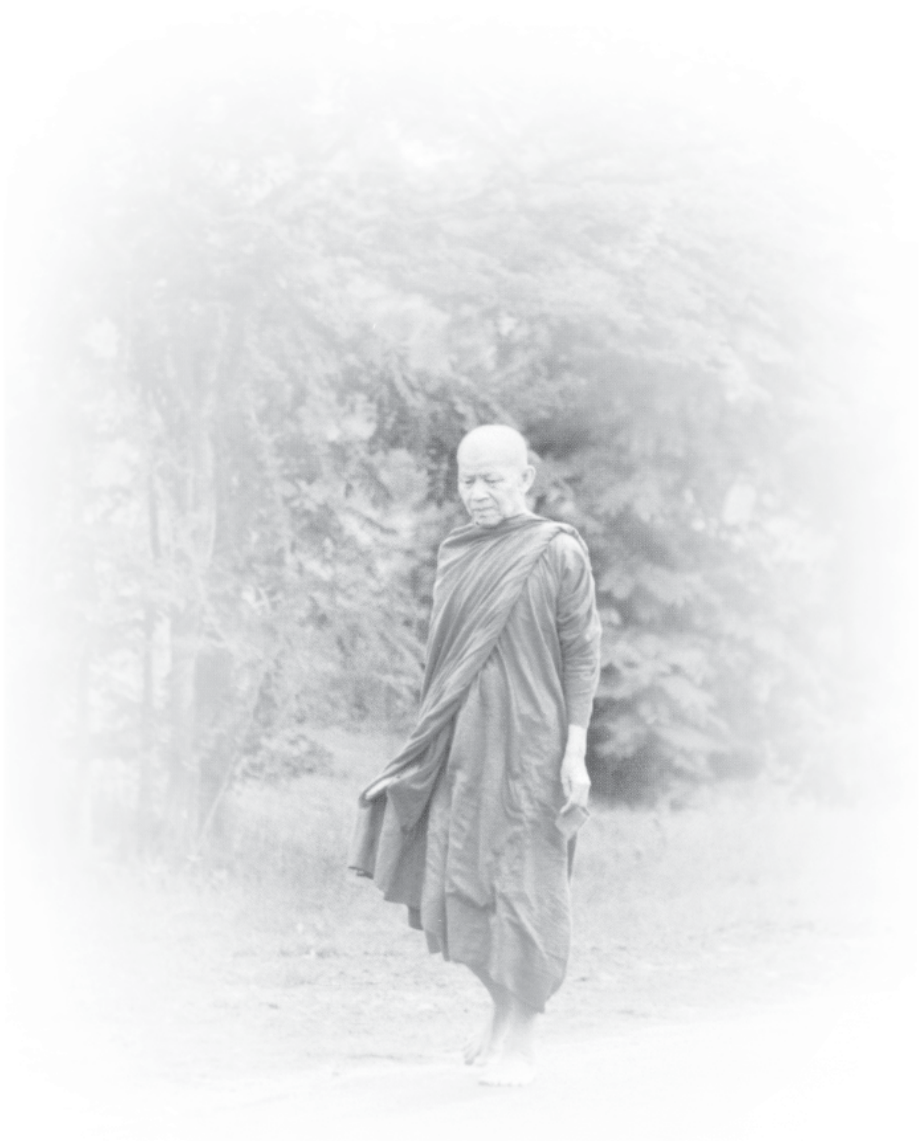
ฉะนั้น จึงขอภัยโทษเพียงท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อ  
กำจัดกิเลสด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า จงเห็นธรรมในคัมภีร์  
ทุกๆ คัมภีร์ซึ่งตรงเข้ามาหากิเลสและธรรมในตัวของเรา อย่าเห็นว่า  
กิเลสและธรรมมีนอกไปจากตัวของเรา โดยไปซุ่มซ่อนอยู่ในที่ใด  
ที่ไหน ผู้ใดมี **โอบนยิกธรรม** ประจำใจ ผู้นั้นจะเอาตัวรอดได้ เพราะ  
ศาสนธรรมสอนผู้ฟังให้เป็นโอบนยิกะ คืออ่อนมเข้ามาสู่ตัวทั้งนั้น  
และอย่าพึงเห็นว่าศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอดีต อนาคต  
โดยไปอยู่กับคนที่ล่วงลับไปแล้ว และไปอยู่กับคนที่ยังไม่เกิด  
จงทราบว่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนคนตายแล้ว และไม่สอนคน  
ที่ยังไม่เกิด จงเห็นว่าพระองค์สอนคนเป็น คือยังมีชีวิตอยู่  
เช่นพวกเราทั้งหลาย สมกับพระพุทธศาสนาเป็นปัจจุบันทันสมัย  
ตลอดกาล

ขอความสวัสดิ์มงคล จงมีแต่ท่านผู้อ่านผู้ฟังทั้งหลาย  
โดยทั่วหน้ากันเถิด ๑





พระพุทธเจ้าแท้ ธรรมแท้ อยู่ที่ใจ  
การอุปฐากใจตัวเอง คือการอุปฐากพระพุทธเจ้า  
การเฝ้าดูใจตัวเองด้วยสติปัญญา  
คือการเข้าเฝ้าพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแท้จริง



ธาตุขันธ์เป็นสิ่งที่โลกจะพึงสละ ทั้งที่เสียดาย  
เราพึงสละด้วยสติปัญญา  
ก่อนหน้าที่จะสละขันธ์แบบโลกสละกัน  
นั่นคือความสละอย่างเอกไม่มีสองกับอันใด