

แสดงธรรมโดย พระราชนิโรธรังสี (เทศก์ เทศรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

(ส่งมาให้โดยคุณพิมพ์)

โมกขุบายวิธี

คำปรารภ

เรื่องแนวปฏิบัติธรรมที่มีชื่อว่า "โมกขุบายวิธี" ซึ่งสำเร็จเป็นเล่มเล็กๆ ปรากฏอยู่ในมือของท่านได้นี้ เพราะอาศัยคำปรารภของผู้หวังดีในแนวปฏิบัติธรรมทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยเฉพาะเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาวิรรวงศ์ (นมฺมธโร พิมพ์) เจ้าอาวาสวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน พระนคร สมัยเมื่อท่านยังดำรงสมณศักดิ์ที่ พระญาณดิลก รักษาการวัดเจติยทัฬหยัง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ขอให้เขียนแนวปฏิบัติธรรม แต่ข้าพเจ้าไม่อาจจะรับสนองเจตนาดีของท่านได้ เพราะรู้ตัวว่าไม่ใช่คนเขียน ทั้งประกอบด้วยอ่อนการศึกษา แม้กระนั้นต่อมาก็ยังมีท่านผู้ปรารถนาดีขอให้เขียนเรื่องทำนองนั้นเรื่อยๆ มา

เมื่อข้าพเจ้ามาพิจารณาระยะเวลาจวบกับอายุพรรษาค่อนข้างมาก อยู่ไปอีกไม่กี่มากน้อยก็คงจะตาย ควรจะทำประโยชน์อะไรไว้ในพระพุทธศาสนาบ้าง ทั้งประกอบด้วยในสมัยนี้ก็มีนักปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้ามากพอ จึงตัดสินใจเขียนเรื่องนี้ขึ้น พอเขียนแล้วอ่านดูชักจะนอกแบบนอกตำราไป นี้ออยู่ที่ศึกษาน้อยหรืออ่อนการศึกษานั้นเอง แต่ท่านผู้หวังดียังคงรบเร้าให้เขียนในแนวนั้นรำไป จึงจำใจต้องเขียนครั้นเขียนเสร็จแล้วได้ส่งต้นฉบับถวายเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาวิรรวงศ์เพื่อกรุณาช่วยแก้ไขในอรรถพจน์ขณะที่ควรแก้ไข ซึ่งท่านก็ได้กรุณาแก้ไขต่อเติมและจัดระเบียบถ้อยคำให้สละสลวยขึ้น

เรื่อง "โมกขุบายวิธี" นี้ แสดงแนวปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้ดำเนินอยู่ในสายนี้ทั้งสิ้น แต่บางคนเห็นแล้วพูดหรือบอกคนอื่น ไม่ถูกเพราะไม่ชำนาญก็มี ไม่สนใจก็มี ไม่อยากพูดเพราะรำคาญก็มี ส่วนผู้สนใจ แต่ไม่ทราบว่าจะไรเป็นอะไร ไรหรือมิใช่ จะถือปฏิบัติหรือจะทิ้งก็ทำไม่ถูก เพราะเป็นของเกิดในใจ ยากที่

จะทำด้วยกายและพูดด้วยวาจา หากไม่มีอาจารย์ หรือมีแต่ไม่เคยปฏิบัติด้วยตนเองมาก่อน ก็ไม่ทราบว่าจะทำอะไร บางทีเห็นเป็นเรื่องแปลกแล้วกลับเข้าใจว่าเป็นของดี ส่งเสริมกันจนเสียผู้เสียคนไปก็มี

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงได้รวบรวมแนวปฏิบัติ พร้อมทั้งผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติและวิธีแก้ไขเท่าที่สามารถรวบรวมมาได้ หวังว่าคงจะเป็นเครื่องมือแก้ไขได้บ้างไม่มากนัก น้อย ข้อเขียนนี้หากจะมีการคลาดเคลื่อนจากหลักปรีชาแล้ว ก็ขอท่านผู้รู้หลักนักปราชญ์ ได้ให้อภัยด้วย เพราะทางการปฏิบัติธรรมเป็นของกว้างขวางมาก ยากที่ผู้ไม่คงแก่เรียน จะสงเคราะห์เข้าใจในหลักปรีชาได้ถูกต้อง

ตามที่ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาวิรวงศ์ได้โปรดกรุณาช่วยตรวจแก้ไขปรับปรุงจัดการให้เรื่อง "โมกขุบายวิธี" นี้สำเร็จเป็นหนังสือขึ้นมาได้โดยเรียบร้อยนั้น ข้าพเจ้าจึงจารึกพระคุณท่านไว้ในดวงใจโดยมิลืมเลือน หากประโยชน์อันใดจะพึงเกิดมีแต่เรื่อง "โมกขุบายวิธี" นี้ ข้าพเจ้าขอน้อมถวายบูชาพระคุณท่านด้วยความเคารพยิ่ง

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์

วัดเจริญสมณกิจ

จังหวัดภูเก็ต

๑ มีนาคม ๒๕๐๕

โมกขุบายวิธี

อารัมภบท

สุตฺตฺตํ ลภเต ปญฺญํ

ผู้ฟังดี ย่อมเกิดปัญญา

พระพุทธศาสนาคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด พุทธศาสนิกชนทั้งหลายย่อมทราบกันดีอยู่แล้วว่าพระพุทธองค์ได้ประกาศมาเมื่อนานเป็นเวลา ๔๕ ปีซึ่งว่าโดยปฏิภุมมี ๓ ปฏิภุมว่าโดยชั้นมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น แต่เมื่อรวมใจความลงในหลักใหญ่ก็มีอยู่ ๓ ประการ คือทรงสอนให้ละความชั่วทั้งปวง ทรงสอนให้บำเพ็ญความดี

และทรงสอนให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ซึ่งทั้งสามหลักนี้ท่านผู้รู้ทั้งหลาย
ทั่วไปยอมรับรองว่าถูกต้องใช้ได้

เป็นที่น่าปลื้มใจแก่พุทธศาสนิกชนอย่างยิ่ง ที่พากันได้พระศาสดาผู้วิเศษเพราะโดย
พระชาติ พระองค์เป็นกษัตริย์อุกโตสุชาติ โดยพระวงศ์เป็น โคตม โคตร เมื่อจะเสด็จออก
บรรพชามิใช่เพราะ ไร้ญาติขาดมิตร คิดเลี้ยงตัวเองและตระกูลไม่ไหว ที่จริงนั้นพระองค์
ทรงบริบูรณ์ด้วยมหาศรัทธาสมบัติ เพียงพร้อมด้วยเบญจกามคุณที่มีอยู่ใน โลกนี้ทุกอย่าง
เสด็จออกบรรพชาด้วยการหลังพระอัสสฬลธารของพระราชบิดาและพระประยูรญาติ
แท้ๆ

ในด้านศิลปวิทยาเล่า เมื่อยังทรงพระเยาว์ก็ปรากฏว่าพระองค์เป็นยอดเยี่ยมในราช
ตระกูล คู่ควรแก่ตำแหน่งรัชทายาท ส่วนพระรูปลักษณะก็ถูกต้องตามมหาปุริสลักษณะ
๑๒ ประการ ซึ่งพวกพราหมณ์นิยมกันนักในสมัยนั้นว่า ผู้มีมหาปุริสลักษณะครบถ้วน
เห็นปานนั้น ต้องมีคติเป็น ๒ คือ หากอยู่ครองฆราวาส จักได้เป็นจักรพรรดิราช มีอำนาจ
ครองชมพูทวีป มีมหาสมุทรทั้งสี่เป็นขอบเขต ถ้าออกบรรพชา จักได้เป็นศาสดาเอกใน
โลก หามิศาสดาอื่นทั้งในมนุษย์และเทวดาเสมอเหมือนได้ไม่

พระองค์เสด็จออกบรรพชาด้วยทรงปรารถนาปัญหาชีวิตที่กำลังเผชิญหน้าของเหล่า
คณาจารย์อยู่ในสมัยนั้น คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเป็นเหตุผลที่สำคัญอัน
นักปราชญ์ไม่อาจดำหนิติโทษได้ โดยทรงยกปัญหาชีวิตนั้นขึ้นมาขบคิดหาวิธีแก้ไข ด้วย
พยายามทดลองตรวจสอบตามหลักวิชาที่ทรงศึกษามาด้วยพระองค์เองและทรงบำเพ็ญ
กุศลที่คณาจารย์พากันเชื่อถือว่าเป็นอุบายแก้ปัญหาคือได้จริง

เมื่อพระองค์ตั้งสติทรงประคองพระองค์ ทรงทดลองบำเพ็ญกุศลให้แรงกล้า
ด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทรงผ่อนกลั่นลมหายใจเข้า-ออก ครั้นลมเดินไม่สะดวกทางช่องพระ
นาสิกและช่องพระโอษฐ์ ก็เกิดเสียงดังอุ้งทางช่องพระกรรณ ให้ปวดพระเศียร เสียพระ
อุทร ร้อนในพระกายเป็นกำลัง แม้อย่างนั้นทุกขเวทนาก็ไม่อาจครอบงำพระหฤทัยให้
กระสับกระส่ายได้ ยังทรงมีพระสติตั้งมั่นไม่พินเพื่อน เร่งปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน
แต่ครั้งพระองค์ทรงบำเพ็ญไปๆ ทรงเห็นว่าไม่ใช้ทางตรัสรู้ จึงทรงเปลี่ยนวิธีเป็นอด
พระกระยาหารตามที่เขาเข้าใจกันว่าอาหารเป็นเหตุเกิดของกิเลส เริ่มผ่อนเสวยแต่วันละ

น้อยๆ บ้าง เสวยพระกระยาหารละเอียดบ้าง จนพระวรกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีวรรณเศร้าหมอง พระอัชฌิปรากฏทั่วพระวรกาย เมื่อทรงลูบพระกาย เส้นพระโลหิตมีรากหน้าหลุคร่วงจากขุมพระโลหิต พระกำลังน้อยถอยลง จะเสด็จไปข้างไหนก็ชวนล้ม

เมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ทรมานพระกายให้ลำบาก เป็นกิจยากที่ผู้มีศรัทธาทั้งหลายทั้งในอดีตและปัจจุบันหรืออนาคตจะทำให้ยิ่งไปกว่าพระองค์ได้แล้ว ทรงลงสันนิษฐานว่านี่ไม่ใช่ทางตรัสรู้แน่แล้ว และทรงหวนระลึกถึงคราวพระประยูรญาติทรงกระทำการแรกนาขวัญในเวลาบ่ายที่พระองค์ประทับนั่งขัดสมาธิเจริญอานาปานสติอยู่หลังม่านภายใต้ต้นหว้าอันปราศจากพระพี่เลี้ยงและนางนมใดๆ ทั้งหมด ยังปลื้มฉวยให้บังเกิดขึ้นจนเกิดอัศจรรย์บันดาลให้เงาต้นหว้าตรงอยู่คู่ในเวลาเที่ยงนั้นว่า อาจเป็นทางตรัสรู้ได้กระมัง จึงทรงเลิกทุกรกิริยาเสียด้วยประการทั้งปวง กลับเสวยพระกระยาหารคือข้าวสุกขนมกุมมาสโดยปกติ

ฝ่ายฤๅษีเบญจวัคคีย์ซึ่งเชื่อกันว่า เมื่อพระองค์เสด็จออกทรงผนวชแล้วจะได้เป็นพระพุทธเจ้าแน่ และพากันคอยเฝ้าอยู่ปฏิบัติทุกเช้าค่ำด้วยหวังว่าพระองค์ได้บรรลุธรรมใดแล้วจักทรงสั่งสอนให้ตนบรรลุธรรมนั้นบ้าง แต่ครั้งเห็นพระองค์ทรงละทุกรกิริยาเสีย กลับเสวยพระกระยาหารตามเดิม ต่างก็หมดศรัทธาผิดหวัง ได้พากันหลีกไปเสียจากที่นั้น

เมื่อพระองค์เสวยพระกระยาหารบำรุงพระวรกายให้กลับมีกำลังขึ้นได้อย่างเดิมแล้ว ทรงเริ่มความเพียรเป็นไปในจิตจนได้ฉะฉาน ๔ ญาณ ๓ โดยลำดับ ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก ในปีก่อนพุทธศก ๔๕ และแล้วทรงประกาศสังฆธรรมแก่เวไนยสัตว์ ซึ่งมีหลัก ๓ ประการดังกล่าวมาข้างต้นนั้น รวมความว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระศาสดาที่ตีเลิศ เพราะประกอบด้วยองค์คุณ ๖ ประการคือ

- ๑.เป็นผู้เลิศด้วยชาติและตระกูล
- ๒.ทรงมีความสามารถชั้นยอดเยี่ยม
- ๓.เสด็จออกทรงผนวชด้วยเหตุผลที่สมควร

๔. ได้ทรงทดสอบตามหลักวิชาในวิธีต่างๆ ด้วยพระองค์เองจนสิ้นสงสัย

๕. เมื่อตรัสรู้ไม่ใช่เพราะหลักวิชาเหล่านั้น แต่เป็น "สยัมภูญาณ" ตรัสรู้ด้วยพระ
ปรีชาสามารถของพระองค์เอง

๖. แม้ตรัสรู้แล้วก็ไม่ทรงเห็นแก่ประโยชน์ส่วนพระองค์ ยังได้ทรงแสดงหลักคำ
สอนเป็นหลักใหญ่ไว้ ๓ ประการ และทรงวางโครงการสอนให้เข้าถึงหลักนั้นอีก ๕
ประการอย่างมีระเบียบ

ข้อที่น่าภูมิใจยิ่งก็คือ พระศาสดาของเรามีพระประวัติเป็นหลักฐานแน่นอน
ชาวโลกไม่ว่าจะเลื่อมใสในพระองค์หรือไม่ ต่างก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่าพระองค์เป็น
โอรสนัดดาของใคร อุบัติในตระกูลไหน เป็นชาติอะไร เสด็จออกทรงผนวชแล้วมีพระ
จรรยาอย่างไร ซึ่งทั้งนี้เมื่อมีคนอื่นถามถึงเราก็ไม่ต้องหนักใจตอบได้ทันที เพราะพระ
ประวัติของพระองค์ นอกจากมีหลักฐานยืนยันอยู่แล้ว ยังมีลีลาที่น่าอ่าน น่าสนใจ มีทั้งคดี
โลกและคดีธรรมครบถ้วนอยู่ในตัว

อันคำสั่งสอนที่พระองค์ทรงประกาศนั้น มีเหตุผลสมควรแก่การปฏิบัติ ทนต่อการ
วิจัยของผู้รู้ทั้งหลาย เป็นนियานิกธรรมนำพาให้ผู้รู้แล้วปฏิบัติตามเป็นคนดีได้ทันตา
เห็น แต่น่าเสียดายยิ่งนักที่พระพุทธศาสนาประหนึ่งเพชรน้ำหนึ่ง เป็นของดีมีคุณวิเศษ
แต่มีคนนิยมนับถือน้อย ไม่สมควรกับว่าคนสมัยนี้สมองใส เชื่อแต่สิ่งที่มีเหตุผล และใน
จำนวนที่นับถือนั้น หากจะกลั่นเอาแต่ผู้นับถือเข้าถึงหลัก ๓ ประการได้จริงๆ ก็ยิ่งจะ
เหลือน้อยนิดเดียว น่าแปลกมากกว่า ของดีแต่มีคนนิยมน้อย

ความจริงพระศาสดาเป็นผู้ดีเลิศ แม้คำสั่งสอนของพระองค์ก็เป็นนियานิกธรรมนำ
ผู้รู้แล้วปฏิบัติตามให้บรรลุผลได้จริง แต่มีผู้นับถือได้บรรลุผลจำนวนน้อย
นั้นย่อมเป็นเพราะความเห็นของผู้นับถือผิดเพี้ยนปฏิบัติไม่ตรงกับคำสอน ถ้าคำสั่งสอน
ของพระองค์เป็นของผิดเพี้ยนแล้ว พุทธสาวกที่ปฏิบัติตามก็จะไร้ผลไปทั้งหมด แต่นี้ยังมี
ผู้ได้บรรลุผลอยู่ทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม้คำสอนก็ยังมีอายุยืนมาตั้งสองพันกว่า
ปี ซึ่งทั้งนี้และทั้งนั้นย่อมเป็นพยานยืนยันว่าคำสอนของพระองค์ไม่ใช่ของปลอม แต่เป็น
หลักธรรมที่จริงจัง มีสาระมั่นคงอยู่ในตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น ปัญหาสำคัญจึงอยู่ที่ผู้รับฟังและผู้รับการอบรมมีความเห็นผิดเพี้ยนฟังไม่เข้าใจในข้อเท็จจริงของหลักธรรม เช่น พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่าร่างกายของคนเรานี้เป็นก้อนทุกข์ มีชาติเป็นต้นและมีมรณะเป็นที่สุด เป็นของน่าเกลียด ควรเบื่อหน่าย ควรปล่อยวาง ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของตน เพราะมันไม่เป็นไปในอำนาจของตน แต่มีใครบ้างที่ฟังถูก เข้าใจตามความจริงนั้น เพราะความเห็นผิดเพี้ยนนั่นเอง จึงฟังผิดคิดออกนอกทางตั้งหน้าแต่บำรุงบำเรอก้อนทุกข์ฝืนธรรมชาติ ด้วยความลุ่มหลงมัวเมานานัปการ ฝนหาแต่ความสุขในทุกข์โดยผิดทาง ต้องได้รับความทุกข์โดยทวิคูณ เมื่อเรามีความเห็นผิดเพี้ยนเป็นทุนอยู่แล้ว แม้จะฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นสังฆธรรม ก็จะกลายเป็นผิดเพี้ยนไปหมด ไม่สามารถทำความเข้าใจในสังฆธรรมให้ถูกต้องได้ "ของปลอมจะเป็นวัตถุหรือคำสั่งสอนของใครก็ตามย่อมไร้ค่า หากใครมีของปลอมไว้มากก็ทุกข์มาก ..."

ดังนั้น การเผยแพร่สังฆธรรมให้เข้าถึงจิตของคน จึงเป็นเรื่องทำได้ยากทุกยุคทุกสมัย เนื่องด้วยสัมปทาทั้ง ๓ ไม่พร้อมมูล คือ

ผู้สอนไม่เข้าใจถึงแก่นธรรม และไม่มีอุบายสอนให้คนอื่นเข้าใจในธรรมนั้นด้วย ๑

ผู้รับฟังไม่ตั้งจิตแน่วแน่ให้เข้าถึงภูมิธรรมพอที่จะรับฟังคำสอนนั้นได้ ทั้งยังมีความเห็นผิดเพี้ยนเป็นทุนอยู่ ๑

และคำสอนที่เขานำมาสอนนั้นเป็นของปลอม ๑

แท้จริงพระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงประกาศสังฆธรรมนั้น ทรงหนักพระหฤทัยว่าจะไม่มีผู้เข้าใจในสังฆธรรม เพราะเป็นของลึกซึ้งละเอียดยิ่งนัก ยากที่คนผู้มีกิเลสหนาจะตามรู้ได้ แต่อาศัยพระมหากรุณาคุณ เมื่อทรงพิจารณาโดยรอบคอบแล้วก็ทรงทราบได้ว่า สัมปทาทั้ง ๓ ยังมีอยู่พร้อม จึงทรงประกาศสังฆธรรมถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางที่จะทำให้ถึงความดับทุกข์ หลังจากนั้นได้ทรงประมวลหลักคำสอนทั้งหมดมาประกาศในท่ามกลางพระอรียสงฆ์ ๑,๒๕๐ รูป ดังจะบรรยายต่อไป

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

คำสอนเริ่มต้นแต่ทรงประกาศพระศาสนา และจะทรงประกาศต่อไปนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักวิชาสำหรับศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร และทรงวางระเบียบปฏิบัติให้รู้ว่า อะไรควรละ อะไรควรบำเพ็ญ อะไรเหนือสิ่งควรละควรบำเพ็ญ หลักวิชานั้นคือ **ไตรลักษณ์ญาณ** ซึ่งเราทุกคนควรรู้ เมื่อรู้แล้วเรียกว่าพระศาสนา

ไตรลักษณ์ญาณ

หลักวิชาสำหรับศึกษาให้รู้ว่า สิ่งทั้งปวงที่มีปัจจัยปรุงแต่งเป็นอนิจจัง สิ่งทั้งมวลที่มีปัจจัยปรุงแต่งเป็นทุกขัง และสิ่งทั้งปวงทั้งที่มีปัจจัยปรุงแต่งและทั้งที่มีปัจจัยไม่ได้ปรุงแต่งเป็นอนัตตา เรียกว่า**ไตรลักษณ์ญาณ**

ข้อว่าเป็น **อนิจจัง** ก็คือสิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ไม่มีอะไรเป็นตัวมันเอง ซึ่งต้องหยุดอยู่ชั่วขณะหนึ่ง

ข้อว่าเป็น **ทุกขัง** คือสิ่งทั้งปวงมีลักษณะทนอยู่ไม่ได้ มีอันย่อยยับแตกดับไปในตัวมันเอง ซึ่งดูแล้วน่าเกลียด น่าเบื่อหน่าย น่าระอา อยู่ในตัวมันเองทั้งนั้น

ข้อว่าเป็น **อนัตตา** ก็คือสิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรที่จิตใจควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน หรือเป็นของตน ถ้าไปยึดเข้าก็ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งทั้งปวงนั้นยิ่งกว่าไฟ อันไฟธรรมดาเมื่อมันลุกโพลงอยู่เราเห็นได้ด้วยตา เราเห็นได้ว่าเป็นไฟก็ไม่อาจเข้าไปใกล้ แต่สิ่งทั้งปวงนั้นเป็นไฟที่มองไม่เห็นได้ว่าเป็นไฟ และชวนให้เราสมักรใจเข้าไปกอดกองไฟด้วยกัน จึงพากันเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ๓ หลัก

เมื่อเราศึกษาในหลักวิชาที่ทรงวางไว้ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว แต่เราจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะตรงต่อกฎธรรมดาของสิ่งทั้งปวงที่เป็นอยู่จริงๆ พระพุทธองค์จึงทรงวางระเบียบปฏิบัติประมวลลงในหลัก ๓ คือ ทรงสอนให้ละความชั่วทั้งปวง ทรงสอนให้บำเพ็ญความดีทุกอย่าง และทรงสอนให้ชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง

ระเบียบปฏิบัติที่ทรงประมวลลงใน ๓ หลักนี้ ทำให้เราปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าความชั่วที่เรียกว่าบาปทั้งปวงเป็นสิ่งที่ควรละ เพราะให้ผลเป็นทุกข์แก่ผู้กระทำ แล้วละคือเว้นไม่กระทำความชั่วทั้งปวงนั้นเสีย ความดีที่เรียกว่ากุศลหรือบุญทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดีควรบำเพ็ญ เพราะให้ผลเป็นสุขแก่ผู้กระทำ แล้วบำเพ็ญให้เกิดขึ้นในตน โดยครบถ้วน และจิตใจที่ชำระให้บริสุทธิ์สะอาดแล้วจะต้องหลุดจากความชั่วและความดีพื้นภพชาติเดิณอยู่ในโลก

แนวการสอน ๕ ประการ

เมื่อพระพุทธองค์ทรงประมวลคำสอนลงใน ๓ หลักนั้นแล้ว ได้ทรงวางแนวการสอนทำให้เข้าถึง ๓ หลักนั้นไว้ ๕ ประการ เรียกว่า **อนุปฺพพิทฺธา** สำหรับสอนให้ผู้ทำตามเปลี่ยนชีวิตจิตใจของตนให้เลื่อนขั้นดีขึ้นโดยลำดับ คือ

๑. **ทานกถา** พรรณาทานการให้ว่าเป็นคุณให้คนมีอหยาศัยใจกว้างขวาง รู้จักสละทรัพย์สินสมบัติของตนเพื่อเฉลี่ยความสุขแก่คนอื่น ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว เป็นการแสดงจิตเมตตากรุณาแก่คนอื่นตามฐานะ

๒. **ศีลกถา** พรรณาถึงการรักษาศีล ให้รู้จักปรับปรุงตนของตนเป็นคนมีกิริยาจาสุภาพเรียบร้อย ปราศจากโทษใหญ่่น้อยเป็นลำดับแห่งทาน

๓. **สัจจกถา** พรรณาถึงสวรรค์ คือ กามคุณที่น่าใคร่ อันจะพึงได้พึงถึงด้วยกรรมดี คือ ทาน ศีล ให้รู้จักบำเพ็ญกรรมดีนั้นจนจิตอิ่มตัวเป็นลำดับแห่งศีล

๔. **กามาทินวกถา** พรรณาถึงโทษของกามว่าเป็นของไม่ยั่งยืนและประกอบด้วยความคับแค้น เพื่อให้รู้โทษของกามว่า นามรูปแม้จะได้มาเพราะผลของกรรมดี ให้เกิดความสุขสักเท่าไร แต่เมื่อยังเกาะเกี่ยวอยู่ในกามภพนี้ก็จะได้รับทุกข์อยู่ร่ำไป อันผู้ยังมีภพมิชาติดอยู่นั้น ท่านเปรียบเหมือนบุคคลถูกเขานำดอกไม้มาแทงวันละ ๑๐๐ เล่ม ให้ได้รับความทุกข์ทรมานอยู่ถึง ๑๐๐ ปีแล้วตายไป พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ ยังคิดว่าผู้มีภพชาติซึ่งต้องตายๆ เกิดๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุดลงได้

๕. เนกขัมมานิสัมสกา พรรณาถึงอานิสงส์แห่งการออกไปจากกาม เพื่อให้รู้จัก
ฟอกจิตให้ออกห่างจากความยินดีในกาม และสละกามอันเป็นพืชพันธุ์ก่อให้เกิดภพชาติ
ไม่มีที่สุด จึงควรจะได้รับฟังคำสอนให้เกิดดวงตาเห็นธรรม เหมือนผ้าที่ขาวสะอาดควร
จะรับน้ำย้อม ฉะนั้น

บรรดาคนที่เกิดมาในกามภพ สำหรับผู้โง่เขลาข่มยอยินดีในกามภูมิเพติดเพตินอยู่ใน
กามกิเลส ปราารถนาแล้วปรารถนาอีกในกามตัณหา ชอบใจติดอยู่ในกามคุณจนถอนตน
ไม่ขึ้น เหมือนกบและเต่าที่ขอมจมอยู่ในตมและโคลนตลอดกาล ส่วนผู้มีปัญญาพิจารณา
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว กลับเห็นตรงกันข้าม เลิกถอนสละคืนได้ทั้งหมด ไม่
ขอมจมอยู่ในโคลนตมเหมือนคอกบัว แม้รากเหง้าจะจมอยู่ใตตมก็ไม่เปื้อนด้วยตมและ
โคลน และชูดอกแย้มกลีบโปรยกลิ่นหอมระรื่นอยู่บนตมและโคลน ฉะนั้น จึงขอเชิญ
ท่านผู้มีวิจรรย์ญาณพิจารณาให้เห็น โดยความเป็นธรรมเถิด

สรุปหลักคำสอนที่ประมวลลงใน ๓ หลักนั้น คือ ทรงสอนให้ละความชั่วทั้งปวง
ทรงสอนให้บำเพ็ญความดีทุกอย่าง และทรงสอนให้ชำระใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด
ส่วนแนวการสอนสำหรับผู้ปฏิบัติดำเนินตามนั้นมี ๕ ที่เรียกว่า อนุปฺพพิททา คือ ทาน
กถา พรรณาถึงการให้ทาน สีลกถา พรรณาถึงการรักษาศีล สัคคกถา พรรณาถึงการ
กามาทีนวกถา พรรณาถึงโทษของกาม และเนกขัมมานิสัมสกา พรรณาถึงอานิสงส์แห่ง
การออกไปจากกาม

จริงอยู่ หลักคำสอนมี ๓ แนว การสอนที่จะให้ถึงหลักคำสอนมี ๕ ไม่เท่ากัน แต่
โดยเนื้อความก็กลมกลืนเข้ากันได้ไม่ขาดไม่เกิด คือ แนวการสอน ๓ ข้อเบื้องต้นสอนให้
ละความชั่ว ท่ามกลางให้ตั้งอยู่ในความดี เบื้องปลายสอนให้ชำระใจที่เศร้าหมองให้เป็น
ใจบริสุทธิ์ผุดผ่อง

กามเป็นอุปสรรคตัวตนของสมาธิ

คนเราเกิดมาในกามภพ ร่างกายจิตใจตกอยู่ในกามภูมิ มีกามารมณ์เป็นอาหารหล่อ
เลี้ยง แม้ร่างกายนี้ก็ได้วัตถุกามาเป็นเครื่องปรนเปรอ ถ้าไม่มีปัญญารู้เท่าเข้าใจตามเป็น
จริงแล้ว ก็ไม่สามารถจะหลุดพ้นจากเครื่องผูกของกามได้ ชาวโลกิยชนนี้ พระพุทธองค์

ทรงอุปมาเหมือนนกคิดข้ายของนายพราน ซึ่งน้อยตัวนักที่จะหลุดพ้นไปได้ โลกียชนเราก็เช่นกัน น้อยคนนักจะหลุดพ้นจากเครื่องผูกของกามไปได้

ประการหนึ่ง เหมือนอย่างว่าเต่ากับปลาสองสหาย เต่าเป็นทั้งสัตว์น้ำและสัตว์บก ได้พูดเรื่องภูมิประเทศเหตุการณ์บนบกให้ปลาฟังว่าเป็นที่สวยสดงดงามและอุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารนานาชนิด แม้เต่าจะชี้แจงให้ฟังสักเท่าไร แต่ปลาเป็นสัตว์น้ำไม่เคยเห็นบนบกก็ไม่ยอมเชื่อ ด้วยเข้าใจว่าในพิภพนี้มีแต่น้ำเท่านั้น หามิบนบกอยู่ด้วยไม่ ข้อนี้นั้นใจ กามเป็นเครื่องเศร้าหมองของใจ ผู้ตกอยู่ในอำนาจของกามก็ฉนั้นนั้น ย่อมไม่รู้เห็นสังขารได้ ถึงจะมีผู้ชี้โทษให้เห็นว่า กามเป็นของมีโทษมากมีคุณน้อย ก็ไม่ยอมรับรู้ทั้งนั้น เพราะเห็นกามเป็นคุณ ซึ่งเรียกว่า กามคุณ เมื่อกามให้โทษทั้งที่เผ็ดร้อนแสนสาหัส น่าจะเห็นว่ากามลงโทษ แต่กลับเห็นไปว่าสิ่งอื่นให้โทษก่อน

กามคุณ มีอยู่ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ผู้ตกอยู่ในอำนาจของกามแล้ว ย่อมลุ่มหลงมัวเมาติดอยู่ในกามคุณ ๕ นี้ว่า เมื่อกามคุณ ๕ นี้ยังมีอยู่ สามารถอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนได้ หรือกามคุณ ๕ นี้ดับหายไปก็ยังหวังว่าจะได้มาอีก ดังนั้น สัตว์ตายแล้วจึงต้องเกิดอีก เพราะความหวังจิตใจในกามคุณ ๕ ยังมีเชื้อเหลืออยู่ เป็นอันว่าผู้ตกโคลนเอาโคลนมาล้างจะสะอาดได้ไหน เมื่อจิตชุ่มมัวด้วยกิเลสแล้ว ย่อมเข้าถึงสมาธิไม่ได้ อันจิตที่เป็นสมาธินั้น ต้องเป็นจิตสะอาดปราศจากกิเลสมีกามฉันทะ เป็นต้น

ข้อนี้พึงเห็นได้ในองค์ฌาน ๕ เป็นตัวอย่าง คือ ผู้จะเข้าถึงฌานได้ต้องละนิวรณ์ ๕ ด้วยองค์ฌาน ๕ คือ ละกามฉันทะ ความพอใจในกาม ด้วยเอกัคคตา ละพยาบาทด้วยปีติ ละดินมิทธีด้วยวิตก ละอุทธีจกุกุกจะด้วยสุข และละวิจิกิจจาด้วยวิจาร์ เมื่อพิจารณาตามนี้จะเห็นได้ว่ากามเป็นอุปสรรคตัวตันที่เข้าขัดขวางไม่ให้จิตเป็นสมาธิได้ ที่จริงกามได้แสดงอาการให้จิตฟุ้งซ่านอยู่แล้ว ขณะที่จิตพอใจในวัตถุอันน่าใคร่ ซึ่งเรียกว่าวัตถุ กาม ก็ถูกกิเลสเป็นเหตุใคร่ซึ่งเรียกว่ากิเลสกามเข้าครอบงำ สิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ย่อมมีอยู่ครบถ้วน เมื่อประสบสิ่งอันไม่น่าพอใจ จิตก็เกิดปฏิกะ โทสะ พยาบาท ขณะที่จิตมีปฏิกะ โทสะ พยาบาทอยู่นั้นเอง ความฟุ้งซ่านและรำคาญต้องตามมา ความมัวงุนงุน ชบเซาหาวนอนก็ประดังมา เป็นเหตุให้เกิดความลังเลตัดสินใจอะไรลงไปไม่ได้ แม้จะตัดสินใจไปแล้วก็ไม่เป็นอันตัดสินใจ ผลก็คือความกุ่มใจ นำให้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์

ต่างๆ ท่านจึงสอนให้อบรมจิตให้เป็นสมาธิเพื่อละกิเลสเหล่านี้เสีย แล้วก็จะได้รับความสุขที่แท้จริง

จริงอยู่ คนเราที่เกิดมาในกามภพ ติดอยู่ในกามภุมิ มีกามารมณ์เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เมื่อคิดดูแล้วน่าหนักใจในอันจะละกามให้ออกห่างไกลจนจิตไม่ติดชุ่มเช้ออยู่ในกามารมณ์ และเห็นโทษเบื้อหน่ายถอนตัวออกได้เด็ดขาด เป็นอนาลโย สิ้นอาลัยห่วงใยนั้น ไม่น่าจะเป็นไปได้เลย แต่ผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจมุ่งมั่นดำเนินตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจนเข้าถึงสังขารม ความหนักใจจะกลายเป็นความเบาใจไป และความสงสัยว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ก็จะหมดสิ้นไป เพราะสังขารมเป็นนิยานิกรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติถูกต้องถึงผลที่ประสงค์ได้

พึงทราบว่า รูปร่างของคนเราเป็นวิบากขันธ์ จะสมประกอบหรือไม่สมประกอบก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นไม่ได้ ส่วนใจที่เข้าอาศัยรูปร่างเป็นเรือนอยู่ เมื่อยังไม่รู้ความจริงของรูปร่าง ก็จะอนุวัตไปตามและเข้ายึดครองด้วยอำนาจกิเลส แต่เมื่อได้รับอบรมให้รู้ให้ฉลาดขึ้นพอตัวแล้ว ก็จะเห็นเป็นแต่สักว่าเครื่องอาศัย ไม่เข้ายึดครองด้วยอำนาจกิเลส พึงเห็นพระอรียเจ้าเป็นตัวอย่าง คือ ท่านอาศัยรูปร่างนี้เองบำเพ็ญบารมีจนได้บรรลุนิพพาน และยังคงอาศัยรูปร่างนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่อีก

กาม อุปมาเหมือนกับน้ำท่วมทับกายและใจของสัตว์อยู่ตลอดเวลา คนผู้ลุ่มหลงมัวเมาเหมือนกับปลา ผู้มีสติสัมปชัญญะเหมือนกับเต่า ซึ่งเป็นทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำ จะไม่ลงไปอยู่ในน้ำเสียเลย ก็ยังพอมีความสุขดำรงชีวิตอยู่ได้ไม่ตาย เหมือนฆราวาสผู้หมกมุ่นในกาม ถ้าไม่เห็นว่าการเป็นอุปสรรคของสมาธิ ก็ไม่อาจปราศจิตออกจากกามและอบรมจิตให้เป็นสมาธิได้ แต่เมื่อเห็นว่าการเป็นอุปสรรคของสมาธิและรู้ว่าจิตเพียงอาศัยรูปร่างอันเป็นวิบากขันธ์ จิตมิใช่รูปร่าง รูปร่างไม่ใช่จิต แล้วพยายามหาโอกาสออกจากกาม เช่น รักษาอุโบสถเป็นต้น ปลีกตนออกจากกาม อบรมสมาธิฝึกฝนจิตให้สงบสงัดจากกามและกิเลสทั้งหลายเป็นครั้งคราว เมื่อปฏิบัติบ่อยๆ ก็สามารถปราศจิตออกจากกามได้แน่นอน ควรถือภาษิตว่า "น้ำมากมาปลาकिनมค น้ำลดหมดมคได้กินปลา" แต่ขณะเราอยู่ในฐานะเป็นปลาก็อย่าคอยทำกินแต่หมดเมื่อน้ำหลากมา หรือถึงคราวเป็นมค ก็ต้องอย่าคอยทำกินแต่ปลาเมื่อน้ำแห้งแล้ว

ฝึกหัดสมาธิด้วยกายคตาสติ

กาย เป็นที่รวมอูบายของกรรมฐาน หรือเป็นที่ประชุมของกรรมฐานทั้งปวง อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ เป็นต้น เมื่อเราน้อมเข้ามาพิจารณาในกายจะปรากฏเห็นมีครบบริบูรณ์อยู่ในกายนี้ทั้งหมด ซึ่งจะเป็นอูบายให้จิตค่อยคลายอัสมิมานะไปในตัว และเกิดผลตรงกับความฟุ้งซ่านหัดตัวเข้ามารวมเป็นสมาธิ อนึ่ง กายนี้เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน เป็นมูลของกิเลสทั้งปวง ถ้าเราไม่รู้เท่าตามเป็นจริง มันก็จะไปเชื่อก่อกองพชาติและกองทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด ว่าโดยสังขาร กายนี้มีไช้ของมีความสุขดังที่ปุถุชนเข้าใจกัน หากแต่เป็นตัวก่อกองทุกข์ก่อความลำบากให้ตลอดเวลา

พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกว่ากายนี้เป็นก้อนทุกข์ เพราะเต็มไปด้วยทุกข์ ๔ กอง คือ ชาติ ความเกิด ชรา ความแก่คร่ำคร่า พยาธิ ความป่วยไข้ และ มรณะ ความแตกดับ แต่ปุถุชนไม่รู้กายนี้ตามความเป็นจริง หลงถือนั่นว่าเป็นตนเป็นของตน และสำคัญเอาก้อนทุกข์นี้ว่าเป็นสุข เทียวหาแต่สิ่งที่ตนเข้าใจเอาว่าเมื่อได้สิ่งนั้นมาพอกพูนกายนี้แล้วจะเพิ่มความสบายให้ยิ่งขึ้น ผลสุดท้ายยิ่งเพิ่มก็ยิ่งทวีความทุกข์ ครั้นทุกทัฬหภูมิมากเข้าๆ บางคนที่ไม่มีการเป็นประทีปส่องทาง เมื่อหาทางที่ปลอดโปร่งออกไม่ได้ ต้องออกด้วยอัตวินิบาตคือฆ่าตัวตายไปก็มีไช้่น้อย

ดังนั้น ผู้หวังความสุขอันแท้จริง เมื่อชาวโลกกำลังเดือดร้อนดิ้นรนหาทางออกอยู่ จึงควรยกกายอันเป็นต้นตอของกองทุกข์และกิเลสทั้งปวงขึ้นพิจารณาแยกแยะให้รู้เห็นตามเป็นจริง จนหายสงสัยในกาย ถอนอุปาทานปล่อยวางเสียโดยไม่อาลัยห่วงใย แล้วก็จะได้ประสบความสงบสุขอันแท้จริง ความจริงร่างกายที่เราถือว่าเป็นของเราทุกวันนี้ ลี้กแต่ว่าเป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ไช้ของใคร มีอันย่อยยับแตกดับไปเป็นธรรมดา และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร แม้เราจะทะนุถนอมเลี้ยงดูเอาอกเอาใจเพื่อให้เป็นไปตามความประสงค์ แต่มันก็เป็นไปตรงกันข้าม ถ้าใครรู้จักใช้ให้สมแก่ฐานะหน้าที่ของตน ก็จะได้รับประโยชน์สุขอันยิ่งใหญ่ ถ้าไม่รู้จักใช้ไช้เด่า ก็จะต้องเกิดโทษทุกข์เดือดร้อน นอกนั้น ร่างกายนี้ยังเป็นภาระหนักที่ต้องบริหารรักษา เมื่อผู้ไม่มีปัญญายึดครองด้วยอัตตานุทิฎฐิแล้ว จะต้องแบกภาระหนักให้เกิดทุกข์แสนสาหัส สมดังพระพุทธเจ้าดำรัสว่า

" ภารา หเว ปลูกุขนุชา เบญจขันธ์เป็นของหนักแท้

ภาราโร จ ปลูกุโล แต่บุคคลก็ยังชอบแบกของหนักไป

ภาราทานํ ทุกุํ โลก การรับแบกเอาชอบหนักเป็นทุกข์ในโลก

ภารนิกุเขปนํ สุข การปล่อยวางภาระเสียเป็นความสุข

นิกุขิปิตฺวา ครุ ภารํ ผู้ปลงของหนักๆ เสียได้แล้ว

อณฺญํ ภารํ อนาถิย ไม่รับเอาของหนักอย่างอื่น

สมฺมุตํ ตณฺหํ อพฺพยุห เป็นผู้รื้อถอนตัณหาทั้งมวลรากได้แล้ว

นิจฺจาทอ ปรินิพฺพุโต เป็นผู้หมดหิวกระหายต้องปรินิพพาน"

เมื่อพิจารณาตามพระพุทธคำรัสนี้ จะเห็นได้ว่า เบญจขันธ์ย่อเข้าเป็นรูปขันธ์ นามขันธ์หรือกายกับใจ ที่บุคคลชอบยึดถือแนบแน่นเข้ากับจิต ทั้งๆ ที่เห็นว่ามันเป็นของหนักเหลือทน แต่ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นว่ากายกับใจเป็นคนละส่วน ไม่ใช่อันเดียวกัน ถอนอุปาทานที่เข้าไปยึดส่วนกายเสีย มุ่งมั่นอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ ก็สละละวางส่วนกายที่ไม่ควรยึดถือเสียได้ เพราะว่ารูปขันธ์ นามขันธ์นี้ โดยเฉพาะรูปขันธ์ที่คนทั้งหลายเห็นได้ง่ายด้วยตาของตนนั้น เป็นของควรดูให้เห็นแจ่มชัดว่ารูปขันธ์ซึ่งอาศัยธาตุ ๔ กุมกันเข้าเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีอาการแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมีการแตกสลายลงในที่สุด ใครจะยึดถือสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเราเป็นเขา หรือเป็นของเราของเขาไม่ได้ทั้งนั้น สภาพของมันย่อมเป็นไปตามอำนาจของมันเอง แต่จะไม่เป็นไปตามอำนาจของเรา เมื่อเราเข้ายึดถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จะมีแต่ความทุกข์เดือดร้อนเป็นผลฝ่ายเดียว

ถ้าพิจารณาเช่นนั้นยังไม่เห็นแจ่มชัด เพราะไม่เป็นอุปายทำให้จิตสลดและสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ก็ควรพิจารณาให้เห็นโดยเป็นอสุก ด้วยหีบยกเอาอาการ ๓๒ ในร่างกาย มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด หรือจะรวมยกเอาร่างกายทั้งก้อนขึ้นมาพิจารณาโดยนัยนั้นก็ได้ มิฉะนั้น จะเพ่งอวัยวะในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งพอจะเห็นเป็นอสุกได้ง่ายเป็นอารมณ์ เช่น กระจก น้ำมูก น้ำลาย เลือด น้ำหนอง เป็นต้น จนจิตเห็นชัดแจ้งด้วยญาณ และเกิดความสังเวช เบื่อหน่ายคลายกามราคะถอนอุปาทานแล้ว ก็จะเข้าถึงฉานสมาธิได้ ดังนั้น ผู้

ฝึกหัดสมาธิจึงควรโน้มจิตลงเชื่อในการพิจารณาว่าอารมณ์ของกรรมฐานทั้งปวง
รวมอยู่ในกายก่อนนี้แล้ว ต้องอย่าได้ขี้ใจว่า กรรมฐานนั้นจะดีโน้นจะดี แท้จริงการ
ฝึกหัดทำกรรมฐานนั้น มีจุดประสงค์อยู่ที่ให้ใจรู้แจ้งเห็นจริงในกายก่อนนี้ จนหายสงสัย
และปล่อยวางไม่ยึดมั่นในอุปาทานขั้น ซึ่งเป็นการอุบายนำใจให้เข้าถึงฌานสมาธิ

อีกประการหนึ่ง ขณะกำลังเพ่งพิจารณาอารมณ์ใดๆ อยู่ นั่น ฟังปลุกศรัทธาปสาทะลง
ให้แรงกล้า ตั้งสติให้มั่นคงแน่วแน่ อย่าทำขาดๆ ว่างๆ อย่าคำนึงถึงการกระทำว่าจะ
สมหวังหรือไม่ อย่าใช้สังขารปรุงไว้ก่อนว่า เมื่อทำไปจะต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องละ
อย่างนั้น แล้วจะเกิดเป็นอย่างนั้น จะเข้าตำราว่าชิงสุกก่อนห่าม เพราะจิตจะไม่แน่วแน่
ความรู้จะไม่ชัดแจ้ง ความเพียรจะถดถอย ศรัทธาจะเสื่อม ผลสุดท้ายก็จะเบื่อบรรเทา เกียจ
คร้านและประมาท จึงตั้งความเพียรเพ่งพิจารณาเฉพาะแต่ในอารมณ์นั้น โดยติดต่อกันให้
ชำนาญ จนเป็นเอกัคคตารมณ์

ลักษณะจิตเข้าถึงสมถะ

ลักษณะที่จิตเข้าสงบจดจ่ออยู่ในจุดใดจุดหนึ่งในกายเป็นเอกัคคตารมณ์อยู่ใน
เฉพาะจุดเดียว เรียกว่า สมถะ อันจิตของคนเรานี้ย่อมมีอารมณ์มาก เทียบไปตามอารมณ์
ต่างๆ ไม่อยู่คงที่ จิตของผู้ไม่ได้อบรมสมถะจะไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่รู้รสของความสุขที่
เกิดแต่ความสงบ สมถะนี้ไม่เกิดเฉพาะแก่ผู้ฝึกหัดสมถะเท่านั้น แต่เกิดแก่คนทั่วไปก็ได้
ในบางกรณี ฟังเห็นเช่นเมื่อเราได้ประสบอารมณ์อะไรเข้า ซึ่งพอจะกระตุ้นเตือนใจที่
กำลังฟุ้งซ่านให้หัดตัวเข้ามาจดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียว มิได้เห็นคนตายเป็นตัวอย่าง ซึ่งถ้า
ไม่มีความกลัวแล้ว จิตในขณะนั้นจะเลิกลอนจากอารมณ์ต่างๆ ที่กำลังคิดสอดส่ายอยู่นั้น
เข้ามารวมอยู่ในเรื่องตายอันเดียวด้วยความงงันแล้วจะโน้มเข้ามาหาตน ปลงธรรม
สังเวชสงบอยู่ นี่คือสมถะที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ส่วนสมถะที่เกิดขึ้นด้วยการฝึกหัด หมายถึงการปรารภกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง
เป็นอารมณ์ จนจิตได้เข้าประสบกับอารมณ์ของกรรมฐานนั้นๆ และนำไปให้จิตรู้สึกนึกคิด
พิศวงงงันอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีอุปมาเหมือนคนเดินทาง ขณะเมื่อสะดุ้งก้อนหินหรือ
ท่อนไม้ถึงกับแตกเจ็บปวดเป็นกำลัง จิตก็จะลอนจากความเพลिनและสอดส่ายไปใน
อารมณ์อื่น กลับเข้ามารวมจดจ่ออยู่ที่ความเจ็บปวดเท่านั้น รวมความว่า ลักษณะที่จิต

ถอนจากอารมณ์ภายนอกเข้ามารวมเป็นเอกัคคตาอยู่ภายในจุดเดียว จะโดยบังเอิญก็ดี โดยฝึกหัดให้เกิดขึ้นก็ดี เรียกว่า สมถะ

แยก ฌาน และ สมาธิ ให้ต่างกัน

สมถะ เป็นได้ทั้งฌานและสมาธิ อารมณ์ของฌานและสมาธิเหมือนกัน การฝึกเบื้องต้นก็เหมือนกัน แต่การละต่างกัน การเข้าถึงภูมิของตนก็ผิดกัน แต่ขณะเดียวกันต่างสนับสนุนเป็นทุนให้กำลังแก่กันและกันไปในตัว เรื่องนี้ผู้เข้าถึงแล้วจะรู้แจ้งได้ด้วยตนเอง จะขอなた่านผู้สนใจเข้าไปพิสูจน์ตามมติและหลักฐานเป็นเครื่องอ้างเพื่อท่านจะได้พิจารณาเลือกถือเป็นหลักปฏิบัติต่อไป

ฌาน ได้แก่ การเพ่ง และเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จะเป็นกสิณ หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น แต่ข้อสำคัญจะต้องให้จิตจับจองอยู่ในเฉพาะอารมณ์อันนั้นเป็นใช้ได้ เบื้องต้นจะต้องตั้งสติควบคุมจิตให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างแน่นแฟ้น เมื่อจิตถอนออกจากอารมณ์อื่นมารวมอยู่ในอารมณ์อันเดียวเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เสวยความสุขอันไม่เคยได้รับมาแต่ก่อน จิตก็จะยินดีและน้อมเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์อย่างยิ่ง เรียกว่าเพ่งเอาความสุขอันเกิดจากเอกัคคตารมณ์เป็นอารมณ์ของฌานต่อไป จนเป็นเหตุให้ผลอตัมสติไปยึดมั่นเอาเอกัคคตาว่าเป็นของบริสุทธิ์และดีเลิศ จิตตอนนี้จะรวมวูบเข้าภวังค์ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กับผลอตติ หรือลัมสติไปเสียเลยอยู่พักหนึ่ง แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้นมา แต่ผู้ที่เคยเป็นบ่อยและชำนาญแล้ว จะมีลักษณะเช่นนั้นเหมือนกันแต่เป็นไม่แรง และนิมิตหรือความรู้อะไรจะเกิดก็มักเกิดในระยะนี้ เมื่อนิมิตและความรู้เกิดขึ้นแล้ว จิตที่อยู่ในเอกัคคตานี้จะวิ่งตามไปอย่างง่ายดาย เพราะจิตที่อยู่ในเอกัคคตารมณ์เป็นของเบาและไวต่ออารมณ์มาก ที่เรียกว่าจิตส่งโนเป็นภัยต่อผู้เจริญฌานอย่างยิ่ง บางทีอาจทำให้เสียผู้เสียคนไปก็มี ฌานมีเอกัคคตารมณ์เป็นเครื่องวัดในที่สุด แต่ไม่มีปัญญาจะพิจารณาสังขารให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ญาณได้ กิเลสของผู้ได้ฌานก็คือ มานะแข็งกระด้างทิฐิถือมั่นเอาความเห็นของตัวเองว่าเป็นถูกต้องทั้งหมด คนอื่นสู้ไม่ได้ เรื่องนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแน่วแน่ของฌานหรือทิฐินิสัยเดิมของแต่ละบุคคลอีกด้วย ผู้ที่ผ่านเรื่องนั้นมาด้วยกันแล้วหรือมีจิตใจสูงกว่าท่านนั้น จึงจะแก้และแสดงให้เขาเห็นจริงตามได้ ถ้าแก้ไม่ตกก็เสียคนไปเลย

ปฐมฌาน มืองค์ ๕ คือ วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์หรือกำหนดยึดเอาอารมณ์มาไว้กับจิต หรือเอาจิตไปตั้งไว้กับอารมณ์ของกรรมฐานที่ตนเจริญอยู่นั้นจนแนบสนิทติดเป็นอันเดียวกัน วิจารณ์คว่ำตริตรองอยู่ในอารมณ์นั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นวิจารณ์อยู่ในอสุก เป็นต้น ปิติ เมื่อจิตเห็นชัดในอารมณ์นั้นแล้วก็เกิดปิติ สุข เมื่อเกิดปิติแล้วก็เกิดสุข และเอกัคคตา เมื่อจิตมีสุขแล้วก็เข้มข้น มีอารมณ์เป็นเอกัคคตาแน่วแน่นอยู่ในสุขนั้น

ทุติยฌาน มืองค์ ๓ ด้วยอาศัยปฐมฌานเป็นรากฐานหนักแน่นอยู่แล้ว กิจอันจะต้องใช้วิตก วิจารณ์ ไม่มี จึงยังเหลืออยู่แต่ ปิติ สุข เอกัคคตา (พึงเข้าใจว่า ถ้าไม่ได้ปฐมฌานเป็นรากก่อนแล้ว จะก้าวขึ้นสู่ทุติยฌานไม่ได้เด็ดขาด)

ตติยฌาน มืองค์ ๒ เพราะอาศัยฌานทั้งสองเบื้องต้นขัดเกลาฟอกจิตให้ค่อยละเอียด โดยลำดับ จนปิติหมดไปไม่ต้องการใช้ จึงยังคงเหลืออยู่แต่สุขกับเอกัคคตา

จตุตถฌาน มืองค์ ๒ จิตในตอนนี้ละเอียดมาก การเพ่งในรูปกรรมฐานยึดรูปเป็นอารมณ์ ซึ่งรูปนั้นเกือบจะไม่ปรากฏ ถึงจะเพ่งรูปเป็นอารมณ์จนจิตเป็นเอกัคคตาอยู่ในรูปนั้นแล้วก็ตาม แต่ด้วยอำนาจความละเอียดของรูปกรรมฐาน จิตก็ยังปล่อยวางไม่ได้ ต้องเข้าไปตั้งอุเบกขาอยู่ในรูปกรรมฐานนั้นอีกอาการหนึ่ง ซึ่งจัดว่าเป็นความยึดถืออันละเอียดในรูป จตุตถฌานจึงยังเหลือองค์ ๑ คือ เอกัคคตา และเพิ่มอุเบกขาซึ่งเป็นองค์พิเศษเข้าอีก ๑ จึงมีองค์ ๒ เมื่อรวมแล้วรูปฌาน ๔ นี้ มีองค์ ๖ ส่วนอรุฌานจะไม่กล่าวในที่นี้ เพราะรูปฌานก็เป็นบาทให้เดินมรรคเข้าถึงโลกุตระได้แล้ว

อำนาจการละของฌาน

ฌาน ละกิเลสที่เป็นวิสัยของกามาพจรได้ ๕ คือ **กามฉันทะ** ความพอใจในกามคุณ ๕ **พยาบาท** ความปองร้ายคนอื่น **ถิ่นมิทธะ** ความง่วงงุนซบเซาหาวนอนอันเกิดแต่จิตใจไม่ปลอดโปร่ง ไม่มีเครื่องอยู่ **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความฟุ้งซ่านของใจที่สอคล้ายไปในอารมณ์ภายนอกจนเป็นเหตุให้รำคาญ และ **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในคุณของพระรัตนตรัย เมื่อพูดให้ตรงตามความเป็นจริงแล้วไม่น่าเรียกว่าละได้ ควรเรียกว่าสงบอยู่ได้ด้วยอำนาจแห่งฌาน ท่านอุปมาเหมือนศิลาทับหญ้า เพราะเมื่อฌานเสื่อมแล้ว กิเลสทั้ง ๕ ก็จะเข้ามาประจำที่เช่นเคย และองค์ฌานทั้งหมดนี้ก็อยู่ในภูมิแห่งโลกิยะด้วย

ตัวหนาแท้คือภวังค์

ภวังค์ เกิดขึ้นในขณะที่จิตเข้าถึงฌาน มีอยู่ ๓ คือ

ภวังคบาท จิตรวมเข้าสู่ภวังค์ขณะแวนเดียวแล้วถอนออกมาเสีย

ภวังคจลนะ จิตที่ไหวตัวเข้าไปรวมเป็นภวังค์แล้วไม่ยอมออกมารับอารมณ์ภายนอก เสวยอารมณ์อยู่ภายในใจเอง ซึ่งมีอาการคล้ายๆ กับอารมณ์ภายนอก ต่างแต่มีรสชาติที่พิเศษกว่า หรือจิตที่กำลังจะปล่อยวางรวมเข้าเป็นภวังค์ปุจฉะ แต่ยังไม่สนิทพอจะวางได้ ก็เรียกว่าภวังคจลนะเหมือนกัน

ภวังคปุจฉะ จิตที่รวมเข้าเป็นก้อนเดียวไม่มีอาการแตกแยกแม้แต่ชนิดเดียว ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า ในขณะที่จิตยังอาศัยกายอยู่ แต่แยกภพออกจากกายไปตั้งอิสระอยู่ตามลำพังผู้เดียว แล้วเสวยอารมณ์ตามลำพังของตนเองอยู่ต่างหาก

เรื่องของสมาธิ

อาการที่ตั้งสติคุมจิตให้เพ่งพินิจอยู่ในกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งให้รวมอยู่ในจุดเดียวกันจนจิตแน่นแน่นแน่นแน่น โดยมึสติรู้อยู่ว่า นี่สติ นี่สมาธิ นี่อารมณ์เหลืออยู่หมดไป มีไตรลักษณ์ควบคุมอยู่ตลอดเวลา นี่คือลักษณะของสมาธิ ซึ่งผิดแผกจากฌานดังกล่าวแล้ว สมาธิมี ๓ อย่าง คือ

๑. **ขณิกสมาธิ** อาการที่จิตเข้ารวมอยู่ในจุดเดียว แต่รวมเป็นครู่เป็นขณะมีลักษณะวับๆ แวมๆ แล้วก็หายไปจนจับอะไรให้เป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้

๒. **อุปจารสมาธิ** อาการที่จิตจวนจะรวมเข้าสู่อุปปนา ซึ่งจะรวมแหล่งมีรวมแหล่ง แต่ไม่พุ่งชนสอดสายออกไปภายนอก ยึดเอาอารมณ์เป็นอุปาทานเครื่องถ้อยมั่น จะละก็ไม่ใช่ จะเอาก็ไม่เชิง มีความลังเลเป็นสมุฏฐาน

๓. **อัปปนาสมาธิ** อาการที่จิตถอนสละออกจากอุปาทานทั้งปวงแล้วเข้ารวมกำลังสติ สมาธิ และปัญญา ให้มีกำลังสมบูรณ์เต็มที่ เกือบจะกล่าวได้ว่า ชั้นนี้ ชาติ อุบายตนะนี้

แม้จะเป็นโลกอยู่ในโลกตามสมมตินิยมก็ดี แต่ใจในขณะนั้นไม่มีโลกติดอยู่เลย จะเรียกว่าโลกก็มีใช้ จะเรียกว่าธรรมก็ไม่เชิง เพราะอัปนาไม่มีสมมติในที่นั้น

ขณะนั้นสิ่งอันสังเกตุได้ง่ายก็คือ ลมหายใจไม่มี หากจะมีปัญหาสอดเข้ามาว่า เมื่อลมหายใจไม่มี โฉนจึงไม่ตาย เพราะคนเราอยู่ได้ด้วยลมหายใจมิใช่หรือ พึงเฉลยว่า ลมหายใจไม่ระบายเข้าออกได้เฉพาะแต่ทางจมูกอย่างเดียว ย่อมระบายเข้าออกได้ทั่วไป แม้ชั้นแต่ขุมขนทุกขุมขนก็ระบายเข้าออกได้ พึงเห็นท่านผู้อบรมใจให้ละเอียดจนปล่อยวางอุปาทานในรูปได้แล้ว ท่านผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธเป็นตัวอย่าง ซึ่งสัญญาและเวทนาได้ดับหมด แม้อลมหายใจก็ไม่มีตั้ง ๗ วันก็อยู่ได้ เรายังทำไม่ถึงตรงนั้น ไม่ควรจะเอาจิตของเราไปวัด

อำนาจการละกิเลสของสมาธิ

สมาธิเป็นมรรคละกิเลสที่เป็นของปุถุชน ทำคนให้เป็นพระอรหันต์ได้ตามภูมิของมรรคนั้นๆ มรรคมี ๔ คือ

ปฐมมรรค ละกิเลสได้ ๓ คือ **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นเป็นเหตุถือตน โดยถือรู้ในกายก่อนนี้ว่าเป็นสาระจริงจัง มิได้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นด้วยไตรลักษณ์ญาณ **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย อันเป็นเหตุให้ถือพระศาสนาไม่สนิท ถือด้วยศรัทธาคลอนแคลน **สีลัพพตปรามาส** ลูบคลำการรักษาศีลและข้อวัตร คือ รักษาศีลและประพฤติวัตรด้วยอาศัยเหตุอย่างอื่น ไม่เป็นอริยกันตศีล อริยกันตวัตร

มรรคที่สอง ละกิเลสได้ ๓ เหมือนปฐมมรรค และทำ **ราคะ** ความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสกำม **โทสะ** ความที่จิตคิดประทุษร้าย และ **โมหะ** ความหลงมงายปราศจากเหตุผล ให้เบาบางลง

มรรคที่สาม ละกิเลสที่เป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ได้ คือ **สักกายทิฏฐิ** **วิจิกิจฉา** **สีลัพพตปรามาส** **กามราคะ** ความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสกำม **ปฏิมะ** ความหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ

มรรคที่สี่ ละกิเลสที่เป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ นั้น และละกิเลสที่เป็นสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้เด็ดขาด ซึ่งสังโยชน์เบื้องสูงนั้น คือ รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรม อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม มานะ ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ อุทธัจจะ ความคิดฟุ้งซ่านไปในอภิวรรณและอนิภิวรรณ อวิชชา ความหลงเป็นเหตุให้ไม่รู้จริงในอริยสัจ ๔

ฌานและสมาธิมีที่ต่างกัน

ฌานมีภวังค์เป็นที่สุด สมาธิมีสมาธิเป็นที่สุด ภวังค์มี ๓ คือ ภวังคบาท ภวังคจลนะ และ ภวังคุปัจเฉทะ อาการที่จิตตกเข้าสู่ภวังค์ มีลักษณะวูบวาบหรือแวบเดียวแล้วถอนออกมาเรียก ภวังคบาท อาการที่จิตไหวตัวตกเข้าสู่ภวังค์แล้วไม่ยอมออกมารับอารมณ์ภายนอก แต่สวयอารมณ์อยู่ภายในใจเอง ซึ่งมีอาการคล้ายๆ กับอารมณ์ภายนอก ต่างแต่มีรสชาติพิเศษกว่า หรือที่จิตกำลังจะปล่อยวางอารมณ์รวมเข้าเป็นภวังคุปัจเฉทะ แต่ยังไม่สนิทพอที่จะวางได้ ก็เรียกว่า ภวังคจลนะ อาการที่จิตตัดอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกขาดหมด รวมเข้าเป็นก้อนเดียว ไม่มีอาการแตกแยกแม้แต่นิดเดียว เรียกว่า ภวังคุปัจเฉทะ

ภวังค์เป็นชื่อภพของจิต เมื่อจิตมาถือปฏิสนธิในกายนี้ และกายนี้ยังมีอยู่ จิตที่ถูกอบรมให้ละถอนอุปาทานได้แล้ว ก็จะเข้าไปรวมเป็นภวังค์ตั้งอยู่ในภูมิของตน โดยเฉพาะถ้ากายนี้แตกดับ อาศัยไม่ได้แล้ว จิตดวงนั้นก็จะเป็นภพของตนเอง ไม่ต้องรับสัมผัสที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยกายประสาท เมื่อจิตเดินอยู่ในภวังค์ทั้งสามนี้ เรียกว่าจิตเดินในสายของตน ส่วนรูปฌาน ๔ จิตได้เข้าถึงภวังคุปัจเฉทะแล้วโดยประการทั้งปวง ยึดเอาอรูปธรรมเป็นอารมณ์ สำหรับภูมิของฌานนี้ ไม่มีปัญญาพอจะยกไตรลักษณะขึ้นพิจารณาให้เห็นชัดแจ้งในอริยสัจ ๔ ได้ จึงไม่เป็นทางที่จะให้สิ้นภพสิ้นชาติได้

สมาธิมี ๓ **ขณิกสมาธิ** **อุปจารสมาธิ** และ **อัปปนาสมาธิ** อาการที่ทำสมาธิจิตมีสติรวมเข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่รวมชั่วครู่ชั่วขณะวับๆ แวมๆ แล้วหายไป จนจับอะไรให้เป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ เรียก **ขณิกสมาธิ** อาการที่จิตจวนจะรวมเข้าสู่อัปปนา ซึ่งรวมเข้าไปถึงกับตัดอารมณ์ขาดทีเดียว จะรวมແລ່ມိรวมແລ່ แต่ไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอก ยึดเอาอารมณ์มาเป็นอุปาทานเครื่องถ่วง เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** อาการที่จิต

รวมเข้าสนิทสนม ตัดอารมณ์ทั้งปวดขาดสิ้น และถอนสละออกจากอุปาทาน แล้วเข้าร่วมกำลังสติ สมาธิและปัญญาให้มีกำลังสมบูรณ์พร้อมใส สว่างแจ่มจ้าอยู่โดยลำพังดวงเดียว ไม่เกาะเกี่ยวด้วยอุปาทานใดๆ เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** จิตที่ถอนออกมาจากอัปปนาแล้วมาเพ่งพิจารณาธรรมอยู่ ไม่ถึงกับถอนออกไปเป็น ขณิกะหรือฟุ้งซ่าน ก็เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** เหมือนที่เรียกว่าอุปจาระถอนออกมาจากอัปปนา เบื้องต้นเรียกว่าอุปจาระเข้าถึงอัปปนา

ฌานและสมาธิเป็นปัจจัยแก่กันและกัน

ฌานกับสมาธิต่างเป็นปัจจัยสนับสนุนให้กำลังแก่กันและกันไปในตัว บางครั้งจิตเข้าฌาน (คือภวังค์) ขาดจากอารมณ์ภายนอกที่หยาบๆ เพ่งอยู่เฉพาะแต่ในอารมณ์ของฌานพอประมาณ แล้วออกมา มีสติพิจารณาอารมณ์ของฌานหรืออารมณ์อื่นๆ ทำให้สติกล้าพิจารณาไตรลักษณ์ชัดเจนขึ้นกว่าเดิม จิตจะเข้าสมาธิได้รวดเร็วและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น บางครั้งจิตเข้าถึงสมาธิ มีสติ มีปัญญาพร้อมใส เบิกบาน ดำเนินอยู่ในไตรลักษณ์ตามวิถี ถ้าสติอ่อน ปัญญาที่ซบเซาลง สมาธิก็ซึ่ม แล้วจิตจะเข้าฌาน (ภวังค์) เจียบไปหรือไม่ก็น้อมไปหาความสุขของฌาน (คือเอกัคคตารมณ์) แล้วเสวยสุขอยู่

สรุปแล้ว ฌานและสมาธิของผู้ฝึกหัดยังไม่ชำนาญย่อมผลัดเปลี่ยนกันเกิดขึ้นในอารมณ์กรรมฐานอันเดียวกันหรือต่างกันได้ จะห้ามมิให้เกิดเป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ แม้ผู้ได้ฝึกหัดให้ชำนาญแล้วก็จำจะอยู่ด้วยวิหการธรรมอันนั้น หรือนำมาใช้ในบางกรณี เว้นแต่ผู้ที่ติดอยู่ในฌานโดยส่วนเดียว จึงจะไม่ยอมออกและเปลี่ยนไปรับเสวยอารมณ์อื่น

ความรู้พิเศษที่เกิดแต่ฌาน

อภิญา ๖ คือ **อิทธิวิธี** แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ **ทิพพโสต** มีหูทิพย์ **เจโตปริยญาณ** รู้จักกำหนดใจของผู้อื่น **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติหนหลังได้ **ทิพพจักขุ** มีตาทิพย์ และ **อภิญญาญาณ** รู้จักทำอภิญญาให้สิ้น ๕ ข้อเบื้องต้นเกิดขึ้นด้วยอำนาจของฌาน และเกิดขึ้นเฉพาะแก่ผู้มีอุปนิสัยวาสนาเท่านั้น ส่วนข้อสุดท้ายผู้อาศัยฌานและสมาธิทั้งสองมีกำลังเพียงพอ สนับสนุนเป็นปัจจัยแก่กันและกัน ไม่ติดไม่หลงอยู่ในฌาน จึงจะทำอภิญญาให้สิ้นได้ (**เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ**)

พึงทราบว่าอัสวักขญาณมิใช่อภิญา โดยตรง และมีวิปัสสนาโดยเฉพาะ หากเกิดแต่กำลังทั้งสองรวมกัน ฌานเป็นโลกียะไม่สามารถทำอัสวะให้สิ้นได้ แม้สมาธิอย่างเดียวกันก็ไม่สามารถให้เกิดอภิญาได้ เพราะอภิญาเกิดได้ด้วยอำนาจฌานเท่านั้น เพื่อให้เข้าใจง่าย ผู้มีสมาธิตั้งอยู่ใน โลกุตตรภูมิแล้ว ใช้ฌานอันเป็น โลกียภูมิ (โลกุตตรฌานไม่มี) เป็นเครื่องมือเพื่อให้รู้ในอภิญา ฌานนั้นก็ เป็น โลกุตตรฌานไปตามกัน เหมือนรองเท้าเมื่อพระมหากษัตริย์ทรงก็เรียกว่าฉลองพระบาทฉะนั้น หาได้เรียกรองเท้าอย่างเดิมไม่

ความรู้พิเศษที่เกิดแต่สมาธิ

๑. จกฺขุ อุตฺปาติ ดวงตาคือความรู้แจ้งในสังขารม ซึ่งมองเห็นชัดด้วยตา ใน (ปัญญาจักขุ)
๒. ญฺานํ อุตฺปาติ ญาณวิถียภายใน ซึ่งมีใจเฉพาะตาเท่านั้น แม้อายตนะทั้งหกก็เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน
๓. ปญฺญา อุตฺปาติ ความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ได้เกิดขึ้นจนหายสงสัย ไม่มีคำว่าอะไรหนอๆ อยู่ในใจ
๔. วิชฺชา อุตฺปาติ ความรู้พิเศษอันเป็นเหตุให้สิ้นอัสวะได้เกิดขึ้นแล้ว
๕. อาโลโก อุตฺปาติ แสงสว่างความรู้ทั้งปวงได้ฉายส่องทั่วทั้งโลก ไม่มีอะไรปิดดวงใจ ซึ่งเป็นเหตุให้มีดวงใจได้อีกต่อไปแล้ว

ความรู้พิเศษทั้ง ๕ นี้ ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยสมาธิอย่างเดียว พึงเห็นตัวอย่างคือ เมื่อพระสาวกนั่งฟังธรรมเฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธองค์ เช่น พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นต้น ความรู้เหล่านี้ได้เกิดขึ้นเฉพาะในที่นั้นนั่นเอง แสดงว่าท่านไม่ได้ฌานมาก่อน แต่ได้สมาธิในขณะที่ตั้งใจน้อมลงฟังธรรมนั้น สมาธิและความรู้ที่เกิดแต่สมาธิจึงจัดเป็นโลกุตตระและเป็นสัมมามรรคด้วย

วิปัสสนาญาณ ๕ เกิดแต่ฌาน

๑. อุทฺถัพพญาณ ปริชาคํานึงเห็นทั้งความเกิดทั้งความดับ
๒. ภัทฺถญาณ ปริชาคํานึงเห็นแต่ความดับของสังขาร
๓. กยฺหุปฏฺฐานญาณ ปริชาคํานึงเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
๔. อาทินวญาณ ปริชาคํานึงเห็นโทษของสังขาร
๕. นิพพิทาญาณ ปริชาคํานึงถึงด้วยเบื่อหน่ายในสังขาร
๖. มุญฺหิจตุกัมยตาญาณ ปริชาคํานึงด้วยใคร่จะพ้นเสียดจากสังขาร
๗. ปฏฺฐิสังขานญาณ ปริชาคํานึงด้วยพิจารณาหาทาง
๘. สังขารุเปกฺขญาณ ปริชาคํานึงด้วยวางเฉยในสังขาร
๙. ตัจฺจานุโลมิกญาณ ปริชาหยังรู้โดยสมควรแก่การกำหนดรู้อรุณิยสัจ

ในวิปัสสนาญาณ ๙ นี้ ๘ ข้อเบื้องต้นมิได้เกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรทั้งหมด และเมื่อเกิดก็ไม่เกิดขึ้นตามลำดับดังตัวเลขที่เรียงไว้นั้น อาจเกิดขึ้นเฉพาะญาณใดญาณหนึ่งก็ได้ และแล้วก็เข้าถึงญาณที่ ๙ เลย เพราะญาณทั้ง ๘ นี้เกิดแต่ฉานโดยตรง ๘ ข้อเบื้องต้นมิได้มีคุณพิเศษยิ่งหย่อนกว่ากัน ต่างก็มีฉานเป็นภูมิจานไม่ได้ใช้ไตรลักษณ์ญาณเป็นเครื่องพิจารณา เพิ่งเห็นแต่หน้าเดียวตามวิสัยของฉาน โดยเฉพาะ

อนึ่ง ของมากอย่างจะนับอะไรเป็นต้นขึ้นหนึ่งก่อนก็ได้ไม่มีปัญหา ส่วนข้อสุดท้าย เป็นเพียงมีคุณพิเศษสมควรแก่การกำหนดรู้อรุณิยสัจเท่านั้น แต่วิปัสสนาญาณนี้ ถ้าฉานที่เป็นรากฐานกล้ามากก็อาจให้เกิดวิปัสสนาไปได้ง่ายด้วย พึงเข้าใจว่าถ้าเป็นปัญญาวิปัสสนาเกิดแต่สมาธิแล้ว ก็ต้องขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เอาไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ทีเดียว

วิสุทธิ ๗ เกิดแต่สมาธิ

๑. สีสวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล
๒. จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต
๓. ทิณฺฐวิสุทธิ ความหมดจดแห่งทิณฺฐิ
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งฉานเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งญาณหยั่งเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งญาณหยั่งเห็นทางปฏิบัติ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิติ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ

วิสุทธิติ ๗ นี้จะเกิดได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักก่อน ถ้าหาไม่ก็จะไม่เกิดเลย วิสุทธิติ
ข้อต้น คือ สติ ถ้าสมาธิไม่เป็นหลักยืนตัวอยู่แล้ว จะเป็นสติวิสุทธิติไม่ได้ วิสุทธิติ ๗ นี้
เหมือนกับวิปัสสนาญาณ ๘ เมื่อจะเกิดหาได้เกิดขึ้นตามลำดับไม่ อาจเกิดวิสุทธิติข้อใดข้อ
หนึ่งก่อนก็ได้ และแล้วจะเกี่ยวเนื่องกันไปทั้ง ๗ เหมือนลูกโซ่ เพราะวิสุทธิติทั้ง ๗ จัดเข้า
ชั้นมรรค เป็นโลกุตตระ แต่ถ้าสมาธิอ่อน จิตก็จะโน้มเข้าไปหาฌาน ซึ่งเป็นอุปกิเลสแห่ง
วิปัสสนา ๑๐ อาจเกิดขึ้นในระหว่างวิสุทธิติใดวิสุทธิติหนึ่งได้ เมื่อเป็นอย่างนั้น ปัญญา
วิปัสสนาก็จะพิจารณาไตรลักษณ์ไม่ได้ และจิตก็จะเข้ายึดเอาอารมณ์ของอุปกิเลสนั้น
ต่อไป

อุปกิเลส ๑๐ คือ โสภัส แสงสว่าง ญาณ ความรู้สิ่งต่างๆ ปิติ ความอิมใจ ปัสสัทธิ
ความสงบสงัดจากอารมณ์ภายนอก สุข ความสุข อธิโมกษ์ น้อมใจเชื่อในนิमितและเหตุ
นั้นๆ ปัคคาหะ เพียรกลัว อุปัญฐาน มีสติแข็งแกร่ง อุเบกขา จิตเป็นกลางวางเฉย และ นิ
กัณฑ์ ยินดีชอบใจ อุปกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ย่อมเป็นอุปสรรคของพระโยคาวจร ผู้กำลังเดิน
มรรคอยู่

โทษของอุปกิเลส ๑๐

ลักษณะอาการและการละกิเลส เป็นต้น ของฌานและสมาธิ ผิดกันดังแสดงมา
ฌานมีความน้อมเชื่อมาก วิริยะและปิติแรง กำลังใจกล้า โลดโผนทุกๆ อย่าง สรูปแล้ว
เมื่อจิตน้อมไปตามอารมณ์ของฌาน ถ้าผู้ติตฌานหลงฌานอย่างหนักหน่วงแล้ว จิตของ
ตนแทบจะไม่เป็นตัวของตัวเองเสียเลยก็ได้ ที่จริงฌานเมื่อเกิดขึ้นเป็นของนำตื่นตื่น ผู้
ฝึกหัดใหม่จึงชอบนัก แต่ฌานเป็นของได้ง่ายพลันหาย เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของโลก
ธรรม ๘ ส่วนสมาธิเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นไปอย่างเรียบๆ เพราะมีสติรอบคอบตามภูมิของ
ตน และยึดเอาไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ไม่หลงลืมตัว ค่อยได้ค่อยเป็นไปละเอียดลงโดย

ลำดับ ได้แล้วไม่ค่อยเชื่อมเป็นโลกุตตรธรรม บางคนจะรู้สึกตื่นเต้นในเมื่อตนได้สมาธิ เพราะไม่ได้คำนึงถึงอาการที่ตนได้มี แต่ตั้งหน้าจะทำสมาธินั้นให้มันและละเอียดถ่ายเดียว ฌานเป็นของน่าสนุกสนาน มีเครื่องเล่นมาก มีเรื่องแปลกๆ ทำให้ผู้ไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงหลงคิดจมอยู่ในฌาน อาการที่จิตหลงคิดจมอยู่นั้นคือ โทษ ของอุปกิเลส ๑๐ ฟังสังเกตต่อไป

โอภาส แสงสว่างย่อมปรากฏในมโนทวารวิถี ขณะเมื่อจิตเข้าถึงฌาน (ภวังค์) เมื่อจิตโน้มเชื่อไปตามแสงสว่าง และแสงสว่างนั้นก็ขยายวงกว้างออกไป มีอาการแปลกๆ ต่างๆ เหลือที่จะพรรณา

ญาณ ความรู้สิ่งต่างๆ บางทีจินกำหนดตามไม่ทัน ไม่ทราบว่าจะรู้อะไรบ้าง ทั้งสิ่งที่เคยรู้เคยเห็น ทั้งสิ่งที่ไม่เคยรู้เคยเห็น มิใช่รู้อยู่กับสิ่งที่รู้ ยังสอดส่ายไปตามอาการตลอดถึงคนอื่น สัตว์อื่น ที่แรกจริงบ้างไม่จริงบ้าง นานๆ เข้าก็เหลว

ปีติ ทำให้อิ่มใจจนลืมตัว

ปัสสัทธิ ทำให้สงบจากอารมณ์ภายนอก กลับเข้ามาอยู่กับอารมณ์ภายในจนไม่เป็นอันกินอันนอน เมื่อเป็นอย่างนี้นานเข้า ธาตุย่อมกำเริบ จิตก็ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ

สุข ทำให้สบายอยู่ด้วยอาการทั้งหลายดังกล่าวมา ถึงกับไม่ต้องรับประทานข้าวน้ำก็มี

อธิโมกข์ ทำให้เกิดจิตโน้มเชื่อไปในนิमितและแสงสว่าง ความรู้มีมากเท่าไร อุปกิเลสทั้ง ๑๐ ก็ยังมีกำลังรุนแรงทวีขึ้น

ปีคคาหะ ทำให้เพียรกล้าไม่หยุดหย่อนห้อยลอย มีญาณความรู้คอยกระซิบตักเตือนให้ทำอยู่เสมอ

อุปภูฐาน ช่วยให้สติแข็งแกร่งอยู่เฉพาะในอารมณ์นั้น แต่ขาดสัมปชัญญะ ไม่รู้สิ่งที่ควรและไม่ควร

ถ้าอุปกิเลสทั้ง ๘ ตัวดังกล่าวมาหรือแต่อย่างใดอย่างหนึ่งยังเกิดมีอยู่ อุเบกขาที่จะไม่เกิด ถ้าทั้ง ๘ นั้นสงบลงแม้ชั่วขณะหนึ่ง อุเบกขา และ นิกัณฑ์ จึงจะเกิดขึ้น

อุปกิเลส ๑๐ นี้มิใช่จะเป็นโทษแก้วิปัสสนาเท่านั้น ยังสามารถทำให้เกิดวิปัสสนาต่างๆ จนต้องเสียผู้เสียคน ไปก็ได้ เรื่องทั้งนี้เคยมีมาแล้วในอดีต หากอาจารย์ผู้สอนไม่เข้าใจ มุ่งส่งเสริมศิษย์ให้ยึดเอาเป็นของจริงแล้วก็จะทำให้ศิษย์เสียจนแก้ไม่ตก เมื่อมีเรื่องวิปัสสนาเกิดขึ้นเช่นนั้น ผู้รู้เท่าและเคยผ่านมาแล้วจึงจะแก้ได้

วิธีแก้วิปัสสนา

อาจารย์ผู้สอนที่ดี ลูกศิษย์ผู้เจริญภาวนาก็ดี เมื่อเข้าใจวิถีจิตที่เข้าเป็นฌานแล้ว จงระวังอุปกิเลส ๑๐ จะเกิดขึ้น ถ้าจิตเข้าถึงฌานแล้ว อุปกิเลสไม่ทั้งหมดก็อย่างใดอย่างหนึ่ง จะต้องเกิดขึ้นสำหรับนิสัยของบางคน แต่บางคนก็ไม่มีเลย ถ้ามันเกิดขึ้นเราควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นแล้ว พึงทำความรู้เท่าว่า นี่เป็นอุปกิเลสเป็นอุปสรรคแก้วิปัสสนาปัญญา และอุปกิเลสนี้เกิดจากฌานหาใช่อริยมรรคไม่ ถึงแม้วิปัสสนาญาณ ๘ แปรข้อเบื้องต้นก็เช่นเดียวกัน อย่าได้น้อมจิตส่งไปตามด้วยเข้าใจว่าเป็นของจริงของแท้ พึงเข้าใจว่านั่นเป็นแต่เพียงภาพอันเกิดจากมโนสังขาร คือจิตปรุงแต่งขึ้นด้วยอำนาจของฌานเท่านั้น พึงหยาบยกเอาพระไตรลักษณ์ญาณขึ้นมาตัดสินว่า อุปกิเลสทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะฌาน ฌานก็เป็นโลกิยะ อุปกิเลสก็เป็นโลกิยะ โลกิยะทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรนั้นแหละเป็นทุกข์ เพราะทนต่อความเที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ แล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมันเอง ซึ่งไม่มีใครจะมีอำนาจห้ามปรามไม่ให้มันเป็นเช่นนั้นได้ ซึ่งเรียกว่า อนัตตา เมื่อยกเอาพระไตรลักษณ์ญาณขึ้นมาตัดสิน ถ้าจิตเกิดปัญญาน้อมลงเห็นตามพระไตรลักษณ์แล้ว จิตก็จะถอนออกจากอุปาทานที่เข้าไปยึดอุปกิเลสนั้นแล้วจะเกิดปัญญาญาณเดินตามทางอริยมรรคได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าแก้เช่นนั้นด้วยตนเองไม่ได้ผล คนอื่นช่วยแก้ก็ไม่สำเร็จ เพราะผู้เป็นหลงเข้าไปยึดมั่นสำคัญเอาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว บางทีจนทำให้ซึมเซอมีนงไปหมดก็ดี จึงควรใช้วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย

๒. เมื่อรู้เท่าทันและเห็นโทษอย่างนั้นแล้ว จงคอยระวังจิตอย่าให้จิตน้อมเข้าสู่ความสุขเอกัคคตารวมเป็นหนึ่งได้ และอย่ายึดเอาอารมณ์ใดๆ อันเป็นความสุขภายในของใจ แล้วจงเปลี่ยนอิริยาบถ ๔ ให้เสมอ อย่างรวมอินทรีย์อันเป็นเหตุจะให้จิตรวม แต่ให้มีการงานทำเพื่อให้มันลืมอารมณ์ความสุขสงบเสีย แต่ถ้าจิตรวมลงไปจนเกิดวิปلاสนั้นแล้ว จิตเข้าไปยึดถือจนแน่นแฟ้นจนสำคัญตัวว่าเป็นผู้วิเศษไปต่างๆ นานา มีทิฐิถือมั่น ไม่ยอมฟังเสียงใครๆ ทั้งหมด เมื่อถึงขั้นนี้แล้วก็ยากที่จะแก้ตัวเองได้ ถึงแม้อาจารย์หากไม่ชำนาญรู้จักปมค้อยของศิษย์ หรือไม่เคยผ่านเช่นนั้นมาก่อนแล้ว ก็ยากที่จะแก้เขาได้ ฉะนั้น จึงควรใช้ ...

วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย คือใช้วิธีขู่นาบให้กลัวหรือให้เกิดความโกรธอย่างสุดขีดเอาจนตั้งตัวไม่ติดยิ่งดี แต่ให้ระวังอย่าให้หนีได้ ถ้าหนีไปแล้วจะไม่มีหนทางแก้ไขเลย เมื่อหายจากวิปลาสนั้นแล้วจึงทำความเข้าใจกันใหม่ วิธีสุดท้ายนี้ โดยมากมักใช้กับผู้ติดในภavnimit ได้ผลดีเลิศ

ผู้ที่หลงติดในภavnimit มีหัวรุนแรงกว่าความเห็นวิปลาสนั้น ฉะนั้น วิธีแก้จึงไม่ค่อยผิดแผกกันนัก

ผนวก

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อสรุปแล้วมี ๓ คือ สอนให้ละบาป ๑ สอนให้บำเพ็ญกุศล ๑ สอนให้ชำระใจของตนให้สะอาดผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ๑ และวางแนวการสอนให้เข้าถึงหลัก ๓ นั้น ๕ ประการ ซึ่งล้วนแต่เป็นการสอนให้เป็นผู้ยอมสละทั้งวัตถุและกิเลส อันเป็นเหตุทำให้สัตว์และมนุษย์เดือดร้อนอยู่เป็นนิตยกาล

การเจริญฌานและสมาธิ แม้จะเดินทางสายเดียวกัน แต่เวลาถึงย่อมมีลักษณะอาการและประโยชน์ต่างกัน นั่นก็เป็นการฝึกหัดให้เป็นผู้มีจิตยอมสละ ถึงอันสละได้ยากยิ่ง ก็คือ อุปาทานขันธ ดังนั้น การฝึกหัดจะใช้กรรมฐานใดๆ มาเป็นอุบายฝึกหัด เป็นต้นว่า อนุสติ ๑๐ อสุภ ๑๐ ถ้าปล่อยวาง อุปาทานขันธ ทั้งภายนอกและภายในได้แล้วก็ใช้ได้ ถ้าปล่อยไม่ได้ก็เป็นโมฆะคือไร้ผล

พระศาสดาได้เสด็จอุบัติขึ้นในภพในชั้น และสาวกก็เช่นนั้นเหมือนกัน แต่คำสอนของพระองค์สอนให้ละภพละชั้นอันเป็น โลกียะจนเข้าถึงโลกุตตระ ดังนั้นธรรมอุบายที่จะให้ละจึงมีทั้งที่เป็น โลกียะและ โลกุตตระ แม้ปัญญาซึ่งเกิดแต่การฝึกหัดนั้นก็มีทั้งที่เป็น โลกียะและ โลกุตตระเหมือนกัน จึงเป็นการยากแก่ผู้ที่มีภูมิ (คือฌานและสมาธิ) ไม่เพียงพอ ปัญญาไม่ละเอียดพอ จะพ้นเอาสาระประโยชน์จากชีวิตอันนี้ได้ ถ้าหลงเข้าใจผิดยึดเอาสิ่งที่มีใช้สาระว่าเป็นสาระแล้ว ก็ลงเอวังกันเลย

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกเสมอว่า **ภพกายหลงง่ายละยาก ภพจิตหลงยากละง่าย** นิमितและญาณที่เกิดแต่ฌานก็หลงง่ายละยาก แต่ที่เกิดแต่สมาธิหลงยากละง่าย เพราะเกิดแต่สมาธิเป็นอุบายของปัญญาเพื่อให้ละถอนอุปธิเข้าถึงสัจธรรมโดยตรง