

สติปัญญาภาวนา

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๗

คัดจากหนังสือ ประมวลแนวปฏิบัติธรรม



“

ใจมีอันเดียวมิได้มีมาก ที่ว่ามาก ๆ นั้น

เป็นอาการของใจต่างหาก

ผู้ที่ยังมิได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว

สัจธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย

จะเห็นก็แต่อาการของใจ (คือกิเลส) นั้นแล

”

สติปัญญาภาวนา



พุทธศาสนาไม่เป็นภัยแก่ลัทธิอื่น

พุทธศาสนามำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่แสดงถึงหลักธรรมข้อเท็จจริงที่มีเหตุผลอันสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง แล้วก็เป็นของที่มีอยู่แล้วในตัวของคน ๆ คน พร้อมที่จะปฏิบัติให้เป็นไปได้ทุกเมื่อ และเป็นศาสนาที่ให้สิทธิเสรีแก่ทุกคนที่จะนับถือก็ได้ไม่นับถือก็ได้ ไม่เป็นภัยเป็นแวนแก่ศาสนาหรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ตรงกันข้ามอีกด้วย ทั้ง ๆ ที่บางอย่างพุทธศาสนาได้สอนให้กระทำเช่นนั้น เข้าหลักที่ว่าชั่วชางชั่วดีชางพราหมณ์ หรือว่าใครเข้าคอกมัน จึงเป็นศาสนาที่มีความเชื่อมั่นในหลักความจริงของตนเองอย่างไม่หวั่นไหว สมัยเมื่อครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ บางครั้งพระองค์ก็เคยเสด็จไปทรงเยี่ยมเจ้าลัทธิใหญ่ ๆ เหล่านั้นบ้าง บางทีเจ้าลัทธิเหล่านั้นก็มาเยี่ยมเฝ้าพระองค์บ้าง พวกที่มาเหล่านั้นบางพวกก็มาถามอรรถธรรม บางพวกก็แสดงลัทธิทดสอบภูมิปัญญาของตนก็มี พวกแรกไม่มีปัญญาแต่พวกหลังนี้ชี้ เมื่อพระองค์ทรงแสดงหลักธรรมข้อเท็จจริงให้ฟังแล้วคล้าย ๆ กับถูกศอกกลับ บางคนถึงกับยอมตัวเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ก็มี แต่ผู้ที่ยังมีทิฏฐิจัดเมื่อกลับไปแล้ว ทำให้คิดทบทวนถึงเหตุผลนั้น ๆ นานเอาจการอยู่ที่เดียว เพราะหลักวิชาเหล่านั้นพระองค์ได้ทรงศึกษามาคล่องแล้ว แต่เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์อยู่ถึง ๑๘ แขนง อันมีวิชาไตรเภท ศาสตร์และสรีรศาสตร์ เป็นต้น จากครูวิสามาตรมาด้วยดีแล้ว ฉะนั้นจึงเป็นของไม่แปลกอะไรเลยที่พระองค์จะทรงแก้ปัญหามาเหล่านั้นให้ปราชัยไป ถึงแม้นักพรตผู้ติดหลงอยู่ในฉานสมาบัติ พระองค์ก็ทรงสามารถแก้ไขให้ท่านเหล่านั้นเดินทางถูกต้องได้ ด้วยความชำนาญในการที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมาคล่องแล้ว

กำเนิดพุทธศาสนาเกิดจากของอันหนึ่ง

นั่นคือพระทัยของพระพุทธองค์ที่ทรงชำระให้บริสุทธิ์แล้วด้วยมัคคปฏิบัติ อริยสัจธรรมทั้งสี่มีทุกขสัจเป็นต้น จึงได้มาปรากฏขึ้นขณะนั้น นั่นคือจุดแรกของพุทธศาสนา **ใจมีอันเดียวมิได้มีมากที่วามาก ๆ นั่นเป็นอาการของใจต่างหาก ผู้ที่ยังมิได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว สัจธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย จะเห็นก็แต่อาการของใจ (คือกิเลส) นั้นแล** พระพุทธองค์เมื่อทรงบำเพ็ญทุกขกิริยาอยู่หกปี ได้ทรงนำเอาหลักวิชาที่ได้ศึกษามาทดสอบหาความจริงไม่เป็นผลสำเร็จ มีแต่จะทำใจให้ฟุ้งเพื่อส่งสายไม่สงบลงได้ แม้แนวปฏิบัติก็เต็มไปด้วยลัทธิวิธีคิดบีบบังคับไม่เป็นไปเพื่อความสละปล่อยวาง จึงไม่สามารถทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้สัจธรรมของจริงได้ เมื่อพระองค์ทรงย้อนมาดำเนินตามแนวฉาน-สมาธิ ที่พระองค์เคยได้เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์อยู่โดยบังเอิญซึ่งไม่มีใคร ๆ สอนให้ แล้วจิตก็สงบเข้าถึงองค์ฌานได้ จนสำเร็จพระโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง นี่แสดงถึงเรื่องฉาน-สมาธิมัคคปฏิบัติเป็นเครื่องกำจัดชำระกิเลส

อารมณ์เครื่องเคร้าหมองของจิตแล้ว จิตจึงจะบริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่แต่ผู้เดียว เมื่อจิตผุดผ่องใสสะอาด อยู่โดยปกติเฉพาะปัจจุบันแล้ว สิ่งอื่นนอกจากจิต อาการของจิต อารมณ์ของจิต (กิเลสและกรรมทั้งหลาย) ที่จะเกิดมีขึ้นก็จะมาปรากฏให้เห็นชัด ณ ที่แห่งเดียวนี้ทั้งนั้น ความรู้อันนั้นจึงเป็นไปเพื่อชำระ ใจให้บริสุทธิ์แล้ว ก็ได้ธรรมอันบริสุทธิ์ของจริง ของแท้ขึ้นมา จึงสมกับพุทธภาษิตที่ว่า **“ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าจะพูดภาษาไทย ๆ ของเราก็เรียกว่าธรรมทั้งหลาย เกิดปรากฏขึ้นที่ใจ รู้เฉพาะใจของตน (ปัจเจกตตัง) ฉะนั้น ใจจึงประเสริฐกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะใจ เป็นผู้ให้สำเร็จกิจทุกกรณี”**

พระองค์ปฏิบัติ-รู้แล้วสอนผู้อื่นให้ทำตาม

เนื่องจากพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นเป็นของมีค่ามหาศาล ถึงแม้จะใช้จ่ายเท่าไร ๆ ถ้ายังมี ผู้มารับอยู่ ธรรมนั้นก็จะมีวันสิ้นเปลืองไปเลยแม้แต่น้อย นอกจากจะเพิ่มคุณค่าให้ทั้งแก่ผู้รับแล ผู้ให้ด้วย ผู้มีคุณธรรมอันบริสุทธิ์ จึงเป็นผู้ไม่ตระหนี่ในที่ทั้งปวง ถึงแม้คุณธรรมทั้งหลายจะมีอยู่ พร้อมในภายในใจของทุก ๆ คนแล้วก็ตาม แต่สิ่งหุ้มห่อของธรรม (กิเลส) ยังไม่ได้ชำระปัดเป่าออก ธรรมนั้นจึงยังไม่ปรากฏแลเห็นคุณของธรรมนั้นตามเป็นจริง เช่นเดียวกันกับเมื่อก่อนแต่พระองค์จะ ตรัสรู้ ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงนำเอาแนวปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงดำเนินมาแล้วนั้น มาสอนให้เหล่า พุทธบริษัทปฏิบัติตาม กายกับใจเป็นของอาศัยกันอยู่ เมื่อจะกระทำดีหรือชั่วจึงต้องอาศัยซึ่งกันและ กัน การที่จะฝึกฝนชำระสะสางก็ต้องทำไปพร้อม ๆ กัน การจะชำระกายให้สะอาดได้ต้องอาศัยศีลเป็น เครื่องชำระพอก ศีลที่จะมีสมรรถภาพสามารถพอกกายให้สะอาดได้ ก็ต้องอาศัยใจมีเจตนางดเว้นใน ความผิดหรือความชั่วนั้น ๆ ที่กายเคยกระทำมาแล้วก็ดีหรือกำลังทำอยู่ ณ บัดนี้ก็ดี และกำลังจะทำ ต่อไปก็ดี ด้วยความรู้สึกสำนึกในใจแล้วให้เกิดความละอายแก่ใจตนเองแล้วตั้งใจวิริติ งดเว้นโดย มิได้มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น

ผู้เห็นโทษในความผิด แล้วเกิดความละอายแก่ใจตนเองในที่ทุกสถาน ๑ ตั้งจิตวิริติงดเว้นใน โทษนั้น ๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ๑ แล้วเห็นคุณค่าของการรักษาศีล ๑ ผู้มีคุณธรรมสามประการนี้เป็น พื้นฐานอยู่ในใจ แล้วจะรักษาศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ไม่เป็นการลำบากเลย แล้วก็เป็นไปเพื่อความ บริสุทธิ์อย่างแท้จริง ถูกต้องตามจุดประสงค์ของพุทธศาสนาโดยแท้

รักษาศีล-เป็นทาส-เป็นไท

ศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ถึงแม้จะเป็นเครื่องกำจัดกิเลสความชั่วก็ตาม แต่ก็มิได้บังคับกะเกณฑ์ ให้ใครปฏิบัติ อันมิใช่ความประสงค์ของพุทธศาสนา แล้วการกระทำเช่นนั้นก็ไม่เป็นบุญเป็นกุศลอีก ด้วย แท้จริงศีลทั้งปวงเป็นเครื่องกีดกันมิให้กายใจเล็ดลอดตกไปหาความชั่วต่างหาก **“ผู้ใดรักษาศีล เพราะเห็นว่าเป็นข้อบังคับ ผู้นั้นจะเป็นทุกข์แลบาปเพราะรักษาศีลเปล่า ๆ”**

มนุษย์คนเราเกิดมาด้วยอำนาจบุญบาปตกแต่งให้มาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัยนิสัยเดิมมัน ตามมาคร่ำแลลากไป ตามอำนาจแลนิสัยเดิมของมัน แล้วใจของคนเราก็ตอบสนองด้วย เพราะความเคย

ชินในความเป็นทาสของมันมาแล้ว ฉะนั้น เมื่อจะรักษาศิลปะประเภทไหนก็ตาม มันจึงอี๊ดดั่งลงใจ
กลัวจะไม่ได้ทำกรรมชั่วที่เคยทำมาแล้วและจะพึงกระทำต่อไปอีก ด้วยเหตุที่เราได้มอบจิตของเราไป
ให้อยู่ใต้บัญชาการของกิเลสความชั่วนั่นเอง เมื่อกิเลสผู้อยู่เหนือบัญชาการเดือดร้อนเพราะถูกกีดกัน
ด้วยการรักษาศิลปะ จิตของเราผู้ได้บังคับบัญชาก็พลอยเป็นทุกข์เดือดร้อนไปตามกัน ฉะนั้น ศิลปะนั้นจึง
เป็นศิลปะที่ให้โทษเป็นบาปแก่ผู้รักษา พอสมาทานศิลปะเข้าก็คอยแต่กาลเวลาอยากจะทำให้หมดเขตของการ
รักษาศิลปะ แม้ผู้บวชเป็นเณรเป็นพระก็ทำนองเดียวกันนี้ หรือบางทีก็รักษาศิลปะเพื่อโชคลาภ หรือให้หาย
โรคภัยอุปัทวันตรายทั้งปวง เลยกลายเป็นศิลปะพระเป็นเจ้า ศาสนาพระเป็นเจ้าไปจับ รักษาศิลปะแบบนี้ได้
ชื่อว่าเป็นทาสของกิเลส ถ้าเป็นบุญก็จะเป็นบุญที่เจือด้วยกิเลสไปเสียแล้ว

ผู้มาเห็นโทษของความชั่วมีการฆ่าสัตว์เป็นต้น ด้วยใจด้วยปัญญาของตนเองแล้ว เกิดความ
ละอายต่อบาปกรรมทั้งที่ได้ทำมาแล้วและจะพึงกระทำต่อไป ตั้งใจมั่นแลเลื่อมใสในกุศลกรรม จดเว้น
กรรมชั่ว เห็นเป็นของน่าภาคภูมิใจ รักษาศิลปะจะเป็นศิลปะประเภทใด ๆ ก็ตาม ยิ่งรักษาศิลปะมากเข้าเท่าใด
ก็จะเห็นเป็นการช่วยป้องกันความชั่วของตนให้แน่นหนายิ่งขึ้น เหมือนกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเอาใจใส่
รักษากฎอันตรายเป็นพิเศษ ฉะนั้น รักษาศิลปะแบบนี้ได้ชื่อว่า **รักษาศิลปะเป็นไทไม่เป็นทาส** ถูกต้องตามจุด
ประสงค์ของพุทธศาสนา สมกับที่ชื่อว่าพุทธศาสนาสอนให้คนปฏิบัติโดยเสรีภาพ

มีศิลปะแล้วจึงจะปฏิบัติธรรมให้เข้าขั้นสูงขึ้นไปได้โดยลำดับได้

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน แนะนำฝึกอบรมพระ (ผู้ประเสริฐ) สาวกของพระองค์เบื้องต้นทรงให้
ศีล อันเกี่ยวเนื่องด้วยกายแลวจีวะซึ่งเป็นของหยาบ ๆ ที่จะแสดงออกมาให้ปรากฏแก่สายตาของ
สาธารณชน เพราะศีลเป็นของประเสริฐกว่าสิ่งใด ๆ ในโลกทั้งหมด ในมนุษย์พร้อมด้วยเทวบุตรเทวดา
อินทร์พรหม ก็เกิดทุนศีลนี้ว่าเป็นของประเสริฐ ผู้ที่เอาศีลเข้ามาสวมไว้ในภายในใจของตนแล้ว ผู้นั้นก็
จะพลอยได้เป็นผู้ประเสริฐไปตามศีลด้วย แม้ฆราวาสผู้ซึ่งได้นามว่า พระอริยะ ตั้งตั้งแต่พระโสดาบัน
เป็นต้นไป ท่านก็มีนิจศีลเป็นประจำ มนุษย์คนเราผู้เกิดมาแล้วไม่มีศีลเสียเลยแม้แต่ข้อเดียว ได้ชื่อว่า
เป็นผู้ไม่ได้รักษาศักดิ์ศรีของตนไว้อย่างน่าเสียดาย

อันดับต่อไปพระองค์ก็ทรงฝึกอบรมด้วยให้ **ระวังสังวรในอินทรีย์ทั้งหก** แล้วก็ให้ระวังสังวร
ในการบริโภคใช้สอยซึ่งปัจจัยสี่มีเครื่องนุ่งห่มเป็นต้น ตอนสุดท้ายก็ให้ระวังสังวรในการแสวงหา
ปัจจัยสี่แต่โดยทางที่ชอบ ศีลเป็นอาทิพรหมจรรย์ข้อปฏิบัติขั้นต้น ก่อนที่จะฝึกอบรมสมาธิหรือเจริญ
ฌานให้เป็นไป พื้นฐานของสมาธิ-ฌาน (คือศีล) ไม่หนักแน่นแล้ว ฌาน-สมาธิ-ปัญญา อันเป็นคุณ
ธรรมที่หนักแน่นแลกว้างขวางใหญ่โตจะตั้งอยู่ได้อย่างไร พระผู้ไม่มีปาริสุทธิศีลสี่เป็นเครื่องอยู่เสีย
แล้ว จะเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดในตัวพระเล่า “**ผู้ที่ยอมตัวมารับเอาศีลไปไว้เป็นเครื่องปฏิบัติ จะเป็น
ศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ก็ตาม ได้ชื่อว่าเป็นผู้เริ่มต้นปฏิบัติศาสนพรหมจรรย์ เข้าไปทาลายบ่อนรังข้าศึก
อันมีอยู่ในภายในใจของตนแล้ว**”

เกิดมาพร้อมกับได้รู้พระธรรม

มนุษย์คนเราเกิดมาเพราะกรรมดีกรรมชั่วทำให้มาเกิดดังกล่าวแล้ว แล้วก็นิสัยชั่วเคยทำมามากจนเคยชิน ฉะนั้น ใจจึงชอบแลตกไปในทางเลวได้ง่าย จึงต้องใช้ศีลเป็นเครื่องป้องกัน พร้อมกันนั้นก็ได้อาศัยได้พระธรรมมาพร้อมแล้ว “หากจะเรียกกายใจของคนเรานี้ว่าเป็นตัวพระธรรมก็จะไม่ผิด” พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของจริงก็มาทรงรู้อย่างจริง ซึ่งมีอยู่แล้วในพระบวรกายใจของพระองค์ นี่ทั้งนั้น เมื่อจะประกาศสัจธรรมของจริงนั้น ก็ทรงชี้ให้เห็นแต่ละบุคคลเห็นธรรมซึ่งมีอยู่พร้อมแล้ว ในกายใจของตน ๆ นี่ทั้งนั้น ผู้ได้สดับแล้วทั้งหลายเมื่อมารู้เห็นเข้าใจ ก็มารู้เห็นล้วนแล้วแต่เป็นของมีอยู่ในกายใจของตน ๆ นี่ทั้งนั้น จึงต่างคนต่างละกิเลสความชั่วด้วยตนเอง โดยมีได้บอกเล่าหรือนัดแนะใคร ๆ ฉะนั้น ผู้ที่เกิดมาได้รูปนามหรือกายใจอันนี้แล้ว จึงพูดได้เต็มปากอย่างภาคภูมิใจว่า เราเกิดมาได้ลาภคือธรรมอันประเสริฐมาพร้อมแล้ว แต่เป็นที่น่าเสียดายอยู่หน่อยตรงที่ลึงได้ทอง ไม่ทราบว่าจะเอาไปประดับตรงไหน ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะทรงบอกวิธีใช้แล้วก็ตาม ผู้ที่ยังใช้ไม่เป็นก็ยังมีอยู่นับไม่ถ้วนทีเดียว

ผู้เขียนขอเชิญนำเอาธรรมที่สะสมไว้ออกมาปฏิบัติ

สมัยนี้การศึกษาของเหล่าพุทธศาสนิกทั้งหลาย นับว่าได้เจริญก้าวหน้าไปเป็นอันมาก ต่างก็คงจะพากันภูมิใจในเมื่อได้ยินพระเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมว่า ข้อนั้นคำนั้นหรือหนังสือนั้น ๆ มีอธิบายข้อความอย่างนั้น ๆ อาจเรียกได้ว่า พากันสะสมพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นแข่ง ๆ ก็ว่าได้ (ขอโทษที่ใช้คำว่าแข่ง เพราะโดยมากเห็นหนังสือธรรม เป็นเหมือนเศษกระดาษไปก็มี ผู้ที่ไปเรียนจดจำพระธรรมก็จำไว้เฉย ๆ ไม่นำมาปฏิบัติค้นคว้าหาข้อเท็จจริงก็มีมากมาย) ผู้เขียนไม่มีพระธรรมมากมายพอจะเก็บใส่แข่งสะสมไว้ออก แต่อยากจะขอชวนเชิญท่านผู้สนใจในธรรมปฏิบัติ พากันมาลงมือปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ลองดูว่า ถึงเวลาแล้วมิใช่หรือที่ท่านทั้งหลายจะพึงหยิบยกเอาพระธรรมที่สะสมไว้นั้นออกมาปฏิบัติตามให้เห็นข้อเท็จจริงในธรรมทั้งหลายให้ล้นข้อสงสัย จะไปถือเชิดไว้รอดเขาวัวช้า ๆ ถือพุทธศาสนา ๆ ทำไม่เล่า ขอเชิญทุก ๆ ท่านลงมือปฏิบัติได้แล้ว และปฏิบัติให้เข้าถึงสัจธรรมของจริง รู้แจ้งด้วยใจด้วยปัญญาของตนเอง (ปัจจุตัง) พระศาสนาก็จะเปล่งรัศมีฉายแสงออกมาส่องโลกพร้อมทั้งตัวของท่านที่มีต่ออยู่แล้วให้สว่างจ้า มนุษย์ชาวโลกทั้งหลายก็就不用ว่าอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

การเรียนมากหรือน้อยไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คนเราเกิดมาได้อาศัยได้พระธรรมมาพร้อมแล้วทุกคน รูปธรรมนามธรรม คือ กายกับใจ ได้มาพร้อมแล้ว ถึงแม้จะเรียนมากแลเรียนน้อย เมื่อเรียนพระธรรมตามคำสอนของพระองค์แล้ว ก็ต้องมาเรียนเรื่องของกายกับใจของตนเองนี้ทั้งนั้น แล้วการเรียนนั้นเรียนเพื่ออะไร เรียนเอาไปทำไม ก็ต้องเรียนเพื่อรู้เรื่องของกายใจ แล้วจะได้้นำเอาไปปฏิบัติขจัดเกลากาย วาจา ใจ สิ่งที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไป แล้วรักษาเอาแต่สิ่งที่ดีไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป หรือให้รู้แจ้งเห็น

ของจริงในสิ่งที่ใจไม่รู้มันหลงอยู่ในนั้นให้หมดสิ้นไป การเรียนรู้มากจดจำชื่อของกิเลสและอารมณ์ของใจ แต่บังคับใจไม่อยู่แล้วก็ชำระกิเลสออกจากใจไม่ได้ จะเรียกว่าพหุสูตรตามมงคลสูตรนั้นยังไม่ได้กระมัง ท่านพระอานนท์จดจำพุทธวจนะคำสอนของพระองค์ไว้ได้มาก คิณที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเก็บเอาพระธรรมคำสอนเหล่านั้นมาใช้จนแทบจะสิ้น ถึงกับท้อใจ พอท่านทอดธุระทำใจให้สงบ มัคคปหานจึงเกิดขึ้นในขณะจิตนั่นเอง เป็นอันได้ความว่าการคิดค้นหาอุบายจากธรรมนั้น ๆ มาใช้ยังไม่เข้าถึงองค์มรรคแท้ ต่อเมื่อไม่คิดไม่ส่งปลงภาระแลอุบายนั้น ๆ แล้ว มัคคปหานจึงจะเกิด

หากจะมีปัญหาถามว่า ที่ท่านศึกษามาก ๆ นั้นไม่มีประโยชน์อย่างนั้นหรือ ขอเฉลยว่า **มิ** การที่ท่านศึกษามากนั้นเรียกว่า **เรียนอุบาย** พอแยบคายเกิดขึ้นเฉพาะในใจของท่านแล้ว (ปัจจัยตั้ง) อุบายเลยไม่ต้องใช้ ในขณะนั้น คีล สมาธิ ปัญญา จะมาปรากฏชัดอยู่ในขณะจิตอันเดียว คือจิตไม่ได้ส่งสายออกไปตามรู้ตามเห็นอะไร ๆ หมดในที่อื่น เรียกว่า มัคคสมังคี หลังจากมัคคสมังคีแล้ว จะมีอาการจิตอีกชนิดหนึ่งปรากฏขึ้นมาแทนอันพูดไม่ออกบอกไม่ถูก ถึงพูดแลบอกก็ไม่เหมือนกับความเป็นจริงนั้น นี่เรียกว่า **มัคคปหาน** หากจะรู้ได้เฉพาะผู้ได้แลเข้าถึงขั้นนั้นเท่านั้น จิตขณะนั้นจะเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็หายไป หลังจากนั้นแล้วจิตก็เดินตามวิถีเดิม ซึ่งมีสมมติบัญญัติหรือได้ศึกษาตำราคัมภีร์อันใดมาแต่ก่อนแล้วจะได้นำมาใช้ได้อย่างอิสระเสรี โดยไม่ต้องควบคุมจิตคิดกลัวว่าจะทำจิตของตนให้เศร้าหมอง แต่มันพอดีมีสัดส่วนของ สติ-สมาธิ-ปัญญา หากพอ ๆ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปในอารมณ์ทั้งหก จิตจึงไม่เจือด้วยกิเลส ตอนนั้นท่านพระอานนท์นำมาใช้ในกิจปฐมสังคายนา

สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรมแลเป็นทื่อบรมสดีอย่างดีด้วย

สติปัฏฐานสี่ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากาย มิใช่ สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอารมณ์ว่าเวทนานี้ก็สักว่าเวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้ว เป็นอารมณ์ว่า ใจนี้ก็สักว่าใจ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานทั้งสี่นี้ ถึงแม้ท่านจะจัดเข้าเป็นโลกุตตรธรรมแล้วก็ตาม ก็ยังต้องหมายเอาตัวของคนเราทุก ๆ คนที่เป็นโลกียะอยู่เนือง หากจะมีปัญหาถามว่า ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนั้น ผู้เขียนก็เฉลยเองเสียเลย ผิดถูกขอท่านผู้อ่านได้วินิจฉัยด้วยปัญญาอันแหลมลึกของตนเองก็แล้วกันว่า เมื่อไม่มีโลกแล้วธรรมก็ไม่ทราบว่าจะเอาไปตั้งไว้ตรงไหนแลเกิดขึ้นมาได้อย่างไร โลกอันใดธรรมก็อันนั้น

ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น จะเป็นโลกหรือเป็นธรรมอยู่ที่ฝึกอบรมต่างหาก อย่างพระพุทธเจ้าแลพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย เดิมท่านก็เกิดเป็นมนุษย์สามัญปุถุชนธรรมดา ๆ อย่างพวกเราทั้งหลายนี้แหละ เมื่อท่านมาฝึกฝนอบรมกายใจของท่านที่เป็นโลกนี้ ให้บริสุทธิ์พ้นจากความมืดเมาทั้งปวงแล้ว จึงได้บรรลุถึงพระพุทธเจ้าแลเป็นพระอริยบุคคล อย่างพระองค์คุณิมาลท่านทำตนให้เป็นมหาโจรก็ได้ เป็นพระอริยบุคคลก็ได้

ฉะนั้นสติปัฏฐานสี่ คือ กายใจของเราท่านทั้งหลายทุก ๆ คนนี้ จึงเป็นสถานที่เหมาะสมที่สุด ที่ผู้ต้องการธรรมอันประเสริฐเพื่อความพ้นจากทุกข์ จะพึงเข้ามาฝึกอบรมให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจ ด้วยปัญญาอันชอบของตนเอง ธรรมอื่นใดนอกจากนี้ถึงแม้จะมีมากข้อแล่วิปฏิบัติมากอย่างก็ตาม เมื่อปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมที่ถูกต้องแล้วจะต้องรวมลงมาสติปัฏฐานสี่ทั้งนั้น แล้วสติปัฏฐานนอกจากจะเป็นทั้งโลกียะแลโลกุตตรดังกล่าวแล้ว **“ผู้อบรมทั้งหลายจะเป็นได้ทั้งสมณะแลวิปัสณาอีกด้วย”** แล้วก็ทางเดียวเท่านั้นที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้

สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติของผู้ต้องการจะฝึกอบรมสติ หากจะมีปัญหาถามอีกว่า สติของเราไม่มีหรือจึงต้องฝึกอบรม ผู้เขียนก็ขอเฉลยอีกว่า สติของเราก็มีอยู่เหมือนกับสติปัฏฐานสี่มีกายเป็นต้น ของเรามีอยู่แล้วนั่นแหละ พระพุทธเจ้าอบรมสั่งสอนพุทธบริษัทด้วยของจริงของมีอยู่ทั้งนั้น ของไม่จริงไม่มี ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาสอนมาฝึกอบรม ที่พระองค์ทรงสอนให้พวกเราอบรมสตินั้น เพราะสติของพวกเรายังไม่ดีพอ ใช้การยังไม่ได้ดีเท่าที่ควร สติยังตามระลึกไปในอดีตบ้างอนาคตบ้าง ไปตามระลึกแล้วยังไม่พอ ยังนำเอามากองไว้ทับถมหัวใจให้เป็นทุกข์เดือดร้อนอีก ฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้ผู้เห็นโทษทุกข์ในการที่สติไม่หยุดอยู่ในจุดเดียว ด้วยการเจริญสติให้ตั้งมั่นอยู่ในสี่สถานนี้

สติปัฏฐานนักปริยัติ

ความเห็นของนักปริยัติโดยมากเข้าใจกันว่า สติปัฏฐานสี่ หรือ กัมมัฏฐานอื่นใดก็ตาม จะต้องท่องบ่นจดจำให้ได้แม่นยำเสียก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติได้ เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วก็ต้องให้เป็นไปตามที่ได้ศึกษามานั้นทุก ๆ อย่างจึงจะใช้ได้ ถ้านอกจากนั้นเป็นผิดหมด การเจริญสติปัฏฐานก็จะเริ่มเจริญแต่กายเป็นอันดับแรกขึ้นไป ถ้าจะเจริญข้ออื่นเช่นจิตหรือธรรมก่อนใช้ไม่ได้ การพิจารณาทำให้พิจารณาภายในกายนอกเป็นต้นจนครบทั้งสี่ การตั้งสติก็จะให้ตามรู้ตามเห็นรูปนามอยู่ตลอดเวลา จิตจะปล่อยวางไม่ได้ถือว่าผิดจากหลัก ดังนั้นเป็นต้น ความรู้ความเห็นก็จะให้ตามรู้ตามเห็นทุก ๆ อย่าง จิตปล่อยวางว่างสงบลงไม่ได้ หว่างโง่ไม่มีปัญญา

การบังคับจิตนั้นคืออยู่ดองเบื่องตัน แต่ถ้าจะบังคับมันรำไปมันอาจบิดพลิ้วได้เหมือนกัน จิตก็คือใจในตัวของคนเราแต่ละคนนั่นแหละ บังคับมันหนักมันก็ไม่ชอบชี้หน้าเราเหมือนกัน ฉะนั้น จิตคือผู้คิด มันจะคิดก็ได้ แต่ให้มันคิดอยู่ในสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ แล้วก็ทำความพอใจให้มันเพลิดเพลินอิมเอบอยู่ด้วยสติปัฏฐานสี่นี้เท่านั้น **“ส่วนสตินั้นจะไปตามรู้ในสิ่งนั้น ๆ แล้วจะไม่มีวันทันมันเลย”** ให้รู้ทันจิตที่ไปตั้งอยู่ตรงไหน สติกับผู้รู้ก็ให้อยู่ด้วยกัน ณ ที่นั้น คนเราเมื่อไปรู้เล่ห์เหลี่ยมโกงของกันแลกัน

แล้ว ก็ต้องยอมหยุดโง่งเป็นมิตรสนิทกันเลย จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติกับความรู้อยู่ด้วยกันกับจิต แล้วมันก็ต้องหยุดนิ่งเข้าเป็นหนึ่ง ผู้ที่ภาวนาไม่เข้าถึงขั้นนั้นก็หาว่าจิตของตนโง่งเสียแล้ว ย้อนไปดำเนินตามแนวเบื้องต้นอีก เมื่อจิตหยุดนิ่งพักไม่ได้ก็เลยฟุ้งใหญ่ ยิ่งเพ่งยิ่งบังคับบางที่อาจทำให้ปวดศีรษะเจ็บหน้าอก มีอาการต่าง ๆ หลากอย่างขึ้นมาก็ได้ ผลที่สุดทำให้ท้อถอยในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะไม่ได้ผลเกิดความอึดจรรยาอะไรขึ้นมาพอจะเป็นเครื่องดึงดูดให้จิตยึดมั่น

สติปัฏฐานภาวนา

สติปัฏฐานภาวนาซึ่งผู้เขียนจะอธิบายต่อไปนี้ อาจผิดจากแบบตำราอยู่บ้าง แต่ผู้เขียนก็ยอมสารภาพรับผิด เพราะเขียนในแนวปฏิบัติโดยเฉพาะมิได้ประสงค์จะให้เป็นการเรียน ตำราเรียนใคร ๆ ก็หาดูได้ในที่ทั่วไป อนึ่ง การปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะบังคับให้ทุก ๆ คนรู้เห็นเป็นอย่างเดียวกันทั้งหมดย่อมเป็นไปไม่ได้ ผู้จะถึงอริยมรรคจะต้องเจริญปัญญา จนถึงพระไตรลักษณ์ญาณ จิตรวมเข้าถึงมัคคสมังคี มรรคทั้ง ๘ รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระไตรลักษณ์ก็ดี มรรครวมเป็นหนึ่งก็ดี เมื่อแต่ละท่านเข้าถึงภูมินั้นแล้ว อาจมีรสชาติไม่เหมือนกันก็ได้ แล้วก็คงจะนำเอาเรื่องของแต่ละท่านมาพูดสู่กันฟังไม่ได้ เพราะเป็นของเฉพาะตัว

ฉะนั้น ต่อไปนี้ผู้เขียนขอเสนอแนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนาตามอัตโนมัตตยาธิบายพอควรแก่ความรู้ของมานของตน ท่านผู้มีศรัทธายังสนใจในการเจริญสติปัฏฐานอยู่ หากศึกษาและปฏิบัติสติปัฏฐานปริยัติมาแล้วไม่ได้ผล ก็ขออย่าได้เบื่อเล้าท้อใจเลย ขอเชิญมาทดลองปฏิบัติตามแนวซึ่งผู้เขียนจะแนะนำดูก็ได้ บางทีสับสนเหมาะเคราะห์ดีอาจได้ผล ใครจะไปรู้ แต่ขอแนะเบื้องต้นก่อนจะปฏิบัติว่า สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรม ฉะนั้น ผู้จะปฏิบัติต้องเป็นผู้เห็นโทษในโลภะหรือกามคุณทั้งหลายเสียก่อน จึงจะได้ผลตามเจตจำนงอันแท้จริง

สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรม

ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นว่า โลกอันใดธรรมก็อันนั้น ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น โลกเป็นที่ตั้งที่เกิดของธรรม นี่ก็เช่นเดียวกัน โลก คือ กายใจอันเต็มไปด้วยกามคุณห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมอันใดที่เกี่ยวข้องเนื่องพัวพันอยู่ในกามคุณห้านี้ก็ดี หรือจิตใจผู้สร้างบุญกุศล คุณงามความดีอันใดที่ยังเกี่ยวเนื่องอยู่ในกามคุณห้านี้ก็ดี จัดเรียกว่าโลกียธรรมทั้งนั้น โดยเฉพาะกายกับใจของมนุษย์คนเราทุก ๆ คนนี้ เป็นโลกียธรรมโดยแท้เกิดจากโลกียวัตถุ (คือธาตุทั้งสี่) แล้วก็เพิลิตเพลินติดเหนียวแน่นอยู่ในกามกิเลสนี้ ผู้มาได้โลกียะนี้แล้วแลเห็นโทษทุกข์เบียดเบียนในโลภะนี้เท่านั้น จึงจะสามารถปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐานสี่อันเป็นโลกุตตรให้เกิดมีขึ้นมาได้

สติปัฏฐานสี่ คือ กายกับใจ ธรรมก็เกิดจากกายกับใจ กายกับใจเป็นโลกียะ ผู้มารู้มาเห็นกายใจและการของกายใจทั้งหมดว่า สภาวะของเขาเหล่านั้นมันเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่เข้าไปปรุงไปแต่ง มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามสภาพเดิมของมัน จนใจเราตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามสภาวะนั้น ๆ เข้าถึง **ตาทิ** ถึงแม้กายนั้นจะเป็นโลกียะตามธรรมชาติอันใด ๆ จะเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ แต่เมื่อ

ปัญญาอันเป็นเรื่องของใจเข้าไปพิจารณาภายในพร้อมด้วยอาการของมัน จนเห็นแจ้งตามเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่ไปปรุงไปแต่งแล้ว เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถอนความเข้าใจผิด ทำจิตให้เหนือกาย ทำลายความหลงผิดเมื่อก่อนเสีย ละกายอันเป็นโลกียะเสีย แล้วจิตก็สว่างเด่นอยู่เหนือโลกียะนั้นแต่ผู้เดียว

สติปัญญาสิ่งถึงแม้จะเป็นโลกุตตรธรรมก็ตาม แต่พระพุทธรองค์ทรงสอนไว้ให้มนุษย์ปุถุชน ผู้เป็นโลกียะทั้งกายแลใจนี้แล ผู้มาเห็นโทษทุกข์แล้วเบื่อหน่ายใครจะหนีให้พ้น ปฏิบัติดำเนินไปจนถึงจุดประสงค์ โดยย่อเรียกว่า เป็นทางนำผู้อยากพ้นทุกข์โดยเฉพาะ

ทรงพยากรณ์สติปัญญานี้

พระพุทธรองค์ทรงพยากรณ์ไว้ว่า สติปัญญานี้ผู้ใดมาเห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความพอใจ ไม่ยินดีในกามโลกนี้แล้ว พึงเจริญให้มาก ทำให้ยิ่ง ไม่ทอดทิ้งซึ่งสติปัญญานี้ทั้งสิ้น อย่างช้าเจ็ดปี อย่างเร็วเจ็ดวัน อย่างสูงย่อมได้พระอรหันต์ อย่างต่ำได้พระอนาคามี ดังนี้ เราพุทธบริษัทนับถือพุทธศาสนาพากันเชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์อันใดไว้แล้วเป็นหนึ่งเสมอไม่มีสอง ขอแต่ผู้ซึ่งจะเข้าไปพิสูจน์ข้อเท็จจริงคำพยากรณ์ของพระองค์นั้น ไม่สามารถหรือทำไม่จริงแล้วอย่าไปยกโทษคำพยากรณ์ของพระองค์ก็แล้วกัน ผู้เขียนก็จะไม่พยากรณ์เหมือนกันว่า ผู้ซึ่งฝึกเจริญสติปัญญานี้ เมื่อจิตเข้าถึงขั้นนั้น ๆ แล้ว จะได้ขั้นนั้นถึงภูมินั้น ๆ เป็นพระอริยะขั้นนั้น ๆ เพราะไม่มีความสามารถจะไปพยากรณ์เช่นนั้นได้ ถึงมีความสามารถก็ไม่ควรที่คนอื่นจะไปพยากรณ์ของกันและกัน สมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นจะพยากรณ์พระสาวกทั้งหลาย พระสาวกด้วยกันไม่เคยปรากฏว่าพยากรณ์มรรคผลของกันและกันเลย จะมีก็ผู้ต้องการดังเท่านั้นอันเป็นมิจจาสัจไปเสีย หากพระอริยสาวกทั้งหลายท่านจะแสดงความบริสุทธิ์ต่อกัน ผู้มีภูมิธรรมพอจะรู้กันได้ เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติ ท่านก็จะแสดงภูมิธรรมหรือแย้มพรายอุบายของตัวสู่เพื่อนฟัง เท่านั้นก็รู้ซึ่งกันและกันแล้วว่าท่านองค์นี้ถึงธรรมชั้นไหนภูมิไหน อื่น ธรรมที่แต่ละท่านจะพึงรู้นั้นก็เป็นของเฉพาะตนเสียด้วย ใครจะไปพยากรณ์กันถูก ขึ้นไปพยากรณ์ท่านเข้าท่านหัวเราะเราตาย ผิดวิสัยของผู้ฉลาดในทางธรรม ฉะนั้น ผู้เขียนจึงจะขอเสนอแต่เฉพาะแนวฝึกอบรมสติในสติปัญญาอย่างเดียว อย่างอื่นไม่เกี่ยว เมื่อฝึกอบรมเป็นไปตามนั้นแล้วหากจะรู้ด้วยตนเอง

เจริญสติปัญญานี้ตามมติของผู้เขียน

สติปัญญาเป็นโลกุตตรธรรมดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ผู้จะฝึกอบรมนอกจากจะเห็นโทษในกามคุณห้า อันเป็นข้าศึกของสติปัญญานี้แล้ว คำว่าโทษในกามคุณห้าในที่นี้ มิได้หมายความว่าผู้อกบวชจึงจะเรียกว่าผู้เห็นโทษในกามคุณห้า ผู้ยังบวชไม่ได้เรียกว่าผู้ยังไม่เห็นโทษของกามคุณห้า บางทีผู้ที่ยังไม่ได้บวชอาจเห็นโทษชัดยิ่งกว่าผู้ที่ออกบวชแล้วก็ได้ เพราะหลงไปตกหลุมพรางของกามทั้งหลาย แต่เมื่อตกลงไปแล้วทั้ง ๆ ที่เห็นโทษทุกข์อยู่หน้าแหละ เหมือนปลาเข้าไปในหลุมพรางของ

นายพราน แต่หมดหนทางที่จะเอาตนรอดได้ ตอนนี้แหละผู้เข้าใจในการฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่แล้ว เอาไปฝึกอบรมได้ผลดีมาก อาจดีกว่าผู้ที่ออกบวชแต่ยังเห็นกงจักรเป็นดอกบัวอยู่เสียอีก เพราะการฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่ ที่จะเกิดมีขึ้นมาได้ต้องใช้อุบายปัจจุบันธรรม แม้ผู้ที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพาน จิตท่านก็เป็นปัจจุบันแล้วก็สำเร็จในขณะจิตเดียวอีกด้วย แล้วพึงทำความเข้าใจยินดีเลื่อมใสในการที่จะพึงฝึกอบรมว่า สติปัฏฐานสี่นี้แหละเป็นทางที่จะให้พ้นจากทุกข์ได้แท้จริงตามคำพุทธพยากรณ์ของพระองค์ แล้วรวมเอาสติทั้งหมดมารวมไว้ในที่จุดเดียว (คือสติปัฏฐานที่ตนจะพึงฝึกอบรมนั้น) ให้มีพลังเต็มที่ก่อนที่จะเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อขอให้ทำดั่งว่ามานี้ก่อนทุก ๆ ข้อ แล้วพึงกำหนดหัวข้อนี้ไว้ในใจก่อนว่า **สติกับใจอยู่ด้วยกัน ๑** สติอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหนสติก็อยู่ตรงนั้น **ฐานที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติ ๑** คือสติปัฏฐานสี่ อันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเอง เมื่อเราแยกออกจากกันดังนี้แล้วก็จะง่ายแก่การฝึกอบรมขึ้น เพราะจะได้รู้ว่าอะไรเป็นสติอะไรเป็นใจ แล้วจะเอาไปฝึกอบรมที่ตรงไหน สติใจของเราเวลานี้มันอยู่ที่ตรงเอาไปตั้งไว้แล้วหรือเปล่า เมื่อมันอยู่ตรงที่เราประสงค์ก็ให้รู้ มันไม่อยู่เราก็รู้ แล้วเราจะได้ฝึกอบรมถูก

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนามีสองนัย

ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐานสี่แต่ละข้อ นอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่าย คลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณห้า แลทำความเข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อมั่นตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่า เป็นทางที่จะให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้ว อย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เราจะมีได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้งสี่เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งให้เป็นไปแล้ว ข้ออื่น ๆ ก็จะมาปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั้นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไร ๆ ไว้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ จะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่ง ความคิดปรุงแต่งว่าเราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้น ๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่นิดเดียว แล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปข้างหน้า

นัยที่ ๑-๑ เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติกับใจออกจากกายดังได้อธิบายมาแล้ว แล้วให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉย ๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ-อสุภอันใดทั้งหมด แม้แต่คำว่า กายหรือว่าตน ก็ไม่ต้องไปคำนึงถึง ให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต อนาคต แม้แต่จะสมมุติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนี้เป็นนี่ก็จะมี กายที่จิตไปเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นแต่สักว่าวัตถุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรามีใช่เขา หรือสัตว์ตัวตนบุคคลอะไรทั้งหมด นี่เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์นั้นจึงจะถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้

เมื่อจิตไปเพ่งวัตถุอันนั้นอยู่โดยไม่ถอนลักพักหนึ่งแล้ว วัตถุอันนั้นก็หายวับไป เมื่อสติไม่มีที่หมายสติก็หมดหน้าที่ สติก็จะหายไปพร้อม ๆ กัน แล้วจิตกับวัตถุภาพนั้นก็รวมเข้าเป็นจิตอันเดียว

ซึ่งลักษณะคล้าย ๆ กับคนนอนหลับ แต่มีใช้หลับ เพราะมันยังมีความรู้เฉพาะตัวมันอยู่ต่างหาก แต่จะเรียกว่าความรู้ก็ยังเรียกไม่ถูก เพราะมันนอกเหนือจากความรู้ทั่วไป นี่เรียกว่า เอกัคคตาจิต การเจริญสติปัฏฐานถึงที่สุดเพียงเท่านั้น

สติปัฏฐานข้ออื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้ ฉะนั้น ข้ออื่น ๆ ผู้สนใจพึงให้เข้าใจตามนี้ แล้วผู้เขียนก็จะไม่อธิบายซ้ำอีก ผู้ไม่เข้าใจหรือยังไม่เคยเจริญสติปัฏฐานอาจเข้าใจไปว่าตนนั่งหลับหรือเดินผิดทางไปเสียแล้ว บางท่านที่ปรารถนาจะเอาแต่ปัญญาอย่างเดียวก็จะหาว่าไม่เกิดปัญญาอะไร พอจิตจะปล่อยวางอารมณ์ คือวัตถุที่เพ่งอยู่นั้น ถ้าเกิดวิตกหรือลงเอยอะไรขึ้นมาสักนิดเดียวในขณะที่นั้นแล้ว จิตก็จะไม่รวมเป็นหนึ่งได้ เพราะมีอาการก็เลยเป็นสองขึ้นมา ต่อมาจิตก็จะถอนมาสู่สภาวะอะไรต่อมิอะไรอยู่ตามเดิม จิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ก็จะหายไปตามกัน เอกัคคตาจิตที่ว่าจะตั้งอยู่ได้ก็ไม่นาน อย่างมากก็ราว ๒-๓ ชั่วโมง แล้วก็ถอนออกมา เมื่อถอนออกมาก็ไม่ได้มาตั้งอยู่ที่เอกัคคตารมณ์ อันดับถอยออกมาจากเอกัคคตาจิตนั้น แต่มันจะถอนออกมาอยู่ตามสภาพเดิม เหมือนเมื่อเรายังไม่ได้ฝึกอบรมสติปัฏฐาน แต่ที่พิเศษกว่าเดิมก็คือ อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ นั้นเราไม่ต้องรักษา แต่มันจะรู้เท่าเข้าใจเห็นตามสภาพความเป็นจริง แล้วมีแต่จะปลงธรรมสังเวชสลดใจ แล้วให้เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น ๆ เป็นเครื่องอยู่

พูดกันง่าย ๆ เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานเบื้องต้นก่อนจิตจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิตนั้น เป็นอาการของจิตทำงาน จะเรียกว่าต่อสู้อย่างไรหรือพินิจพิจารณาอะไรก็ได้แล้วแต่ เมื่อการทำงานของจิตสำเร็จแล้วจิตก็พักผ่อน (คือรวมเข้าเป็นเอกัคคตาจิต) เมื่อพักผ่อนพอควรแก่เวลาแล้ว จิตก็ออกตรวจ-จัดระเบียบ-ชมผลงานของตน พร้อม ๆ กับเกิดความปราชัยราเริงบันเทิงใจในผลของงานนั้น ๆ

ผลของการเจริญสติปัฏฐานทุก ๆ ข้อจะมีอาการคล้าย ๆ กันนี้ทั้งนั้น อาจมีผิดกันบ้างบางคนที่ซึ่งเป็นเพราะบุญบารมีนิสัยไม่เหมือนกัน หากได้อยู่ใกล้ผู้ที่ท่านฉลาดชำนาญในการนี้แล้ว ขอให้ท่านชี้ช่องทางให้ก็จะเจริญก้าวหน้าไปได้ด้วยดี ฉะนั้น เรื่องนี้ข้ออื่น ๆ ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายซ้ำอีก

ความจริงการทำงานของกายกับงานของจิตก็คล้าย ๆ กัน ผิดที่งานของกายทำด้วยวัตถุที่ยังไม่สำเร็จให้สำเร็จแล้วก็พัก งานของจิตทำด้วยนามธรรม (ปัญญา) ที่ยังหลงไปยึดไม่รู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริง เมื่อชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันชอบ หมดหน้าทีแล้วก็ปล่อยวางพักเอง

อนึ่งภาพนิมิตและความรู้ต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังเจริญอยู่โดยมิได้ตั้งใจจะให้มันเกิด แต่มันหากเกิดขึ้นมาเองด้วยอำนาจของสมาธิก็ได้ ตามจังหวะ ๆ ที่กำลังเจริญอยู่นั่นเอง นี่มิได้หมายความว่า ทุกคนเมื่อมาเจริญแล้วจะต้องเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นทุกคนไปก็หาไม่ เรื่องเหล่านี้เกิดเป็นขึ้นมาเพราะบุญบารมีนิสัยวาสนาของแต่ละบุคคลต่างหาก เรื่องเหล่านี้มันเป็นของพิเศษ ที่ผู้เจริญสติปัฏฐานที่จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง มิใช่แต่ภาพนิมิตเท่านั้น เรื่องอื่น ๆ นอกนี้ยังมีอีกเยอะ ฉะนั้น ผู้สนใจเจริญสติปัฏฐานควรอยู่ใกล้กับอาจารย์ผู้ที่ท่านฉลาดแลชำนาญในการเจริญสติปัฏฐาน มีเรื่องเล่าชัดชัดตรงไหนท่านจะได้แนะชี้ช่องทางให้ อันจะเป็นทางเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องแลรวดเร็ว

ผู้เขียนไม่มีโอกาสเลยไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้หมดถี่ถ้วนได้ แล้วก็ไม่ประสงค์จะอธิบายในเรื่องนี้ด้วย เพราะแต่ละบุคคลเป็นไปย่อมไม่เหมือนกัน ผู้เขียนมีความประสงค์จะแนะแนวฝึกอบรมเฉพาะสติปัฏฐานสี่เท่านั้น ฉะนั้น เมื่อเจริญสติปัฏฐานข้ออื่น ๆ เมื่อมันเกิดมีอาการดังกล่าวมาแล้วนี้ ให้พึงเข้าใจโดยนัยดังกล่าวมาข้างต้นก็แล้วกัน ผู้เขียนไม่นำมาอธิบายอีกเช่นเดียวกัน

นัยที่ ๑-๒ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่เวทนา (โดยมากเป็นทุกขเวทนา) โดยแยกสติกับใจออกจากเวทนาดังได้อธิบายมาแล้ว และก็ให้เพ่งดูเฉพาะเวทนาเฉย ๆ ไม่ต้องไปคิดค้นว่า เวทนาเกิดตรงนั้นจากนั้นแลอยู่ ณ ที่นั้น ๆ อะไรทั้งหมด แม้คำที่เรียกว่าเวทนา ๆ นั้นก็อย่าได้มีในที่นั้น เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือสมมุติเดิมเสีย แล้วจะมีความรู้สึกสักแต่ว่าเป็นอาการของความรู้สึกอันหนึ่ง ซึ่งมีใช้อยู่นอกกายแลในกายของเรา แล้วอารมณ์อื่น ๆ ก็จะหายไปหมด เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะในลักษณะนั้นดีแล้ว บางทีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจะหายวับไปเลย หากยังไม่หายเด็ดขาดจะปรากฏอยู่บ้าง อันนั้นก็มิใช่เวทนาเสียแล้ว มันเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่ง เพียงเพื่อเป็นที่เพ่งหรือที่ตั้งของสติเท่านั้น เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตาธรรม เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดลงโดยลำดับแล้ว อาการอันหนึ่งซึ่งสติไปตั้งมั่นอยู่นั้นก็จะหายไป เมื่อสติไม่มีที่หมายแล้ว สติก็จะหมดหน้าที่แล้วก็หายไปตามกัน คงยังเหลือแต่เอกัคคตาจิต จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดวงเดียว เมื่ออยู่สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมา ต่อจากนั้นก็จะได้เดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อแรก

นัยที่ ๑-๓ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึงความรู้สึกนึกคิด) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะแต่จิตเฉย ๆ ไม่ต้องไปคิดว่าจิตเป็นบุญจิตเป็นบาปอย่างนั้น ๆ จิตดีจิตชั่วจิตหยาบจิตละเอียดอย่างนั้น ๆ แม้แต่ชื่อแลบัญญัติของจิตอื่นนอกนี้ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้น ให้ยังเหลือแต่สติที่เข้าไปเพ่งอาการอันหนึ่งซึ่งมีลักษณะให้วับ ๆ แวบ ๆ แต่มิได้ออกไปยึดแลไปปรุงแต่งอะไร ๆ

หากจะมีปัญหาถามว่า สติก็อาการของจิตดังกล่าวแล้ว จิตก็ผู้แสดงอาการออกมาในลักษณะรู้สึกนึกคิด หรือจะสรุปให้เข้าใจง่าย ๆ ก็ว่าสติกับจิตก็อันเดียวกัน แล้วจะไปฝึกฝนอบรมกันได้อย่างไร หรือว่าใครเป็นผู้ฝึกอบรมใครกันแน่ จึงขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลยเพื่อผู้ต้องการจะเจริญสติปัฏฐานจะได้ปฏิบัติให้ถูก ผิดถูกอย่างไรหากไม่ตรงตามมติของท่านผู้อ่าน ก็ขอโปรดได้ยกไว้เสียก่อน แล้วมาทำตามตามแนวมติของผู้เขียนดูก่อนว่า จิตจะมีมากหรือจิตอะไร ๆ ก็ช่างเราไม่ต้องคำนึงถึงมันละเวลานี้ เราจะรวบรวมเอาสติของเราทั้งหมดที่มีอยู่มารวมไว้ ณ ที่แห่งเดียว แล้วมาเพ่งดูเฉพาะจิตของผู้รู้สึกนั้นและคิดถึงนั้นจนสติรู้ทันพร้อม ๆ กันกับผู้รู้สึกนึกคิด หมายความว่า รู้สึกนึกคิดอันใดก็ให้พร้อมกันกับความระลึกได้แล้ว สติกับจิตก็จะรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือจะพูดให้เข้าใจง่ายอีกทีก็ว่า สติกับจิตมาอบรมจิตที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมให้เป็นจิตที่ฝึกอบรมดีแล้วแลสงบอยู่ในบังคับของสติ

เมื่อจิตกับสตรวมเข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว สติก็ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะที่จิตนั้น

อย่างเดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอนละเอียดเข้าแล้ว จิตคืออารมณ์ของจิตนั้นก็หายไป สติก็จะหายไปตามกัน ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วเปลี่ยนสภาพไปเป็น เอกัคคตาจิต นอกนี้มีอาการดังได้อธิบายมาในข้างต้นแล้วทุกประการ

นัยที่ ๑-๔ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่ธรรม (คืออารมณ์ของใจที่เกิดจากอายตนะผัสสะทั้งหก) แล้วให้เพ่งดูอยู่เฉพาะธรรมนั้นเฉย ๆ ไม่ต้องไปแยกแยะว่า ธรรมนั้นเป็นอย่างนั้น ๆ แลเกิดดับอย่างนั้น ๆ แม้แต่คำที่ว่าธรรม ๆ ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้นเลย ให้เพ่งดูแต่เฉพาะอาการอันหนึ่ง ซึ่งอายตนะภายนอกภายในกระทบกันแล้ว แสดงปฏิกิริยาอันหนึ่งเกิดขึ้นมาเท่านั้น

หากจะมีคำถามขึ้นมาในที่นี้ว่า จิตกับธรรมแปลกแตกต่างกันตรงไหน ก็ขอเฉลยว่า ธรรมในที่นี้หมายถึงอารมณ์ซึ่งเกิดจากอายตนะทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น เมื่อตาเห็นรูปที่สวายน่าชอบใจแล้วจิตก็เข้าไปแวะข้องเกี่ยว อยากได้รักใคร่ชอบใจยินดี ติดยัดมันเกาะเหนียวแน่นอยู่ในรูปนั้นที่เรียกว่า รั้มมารมณ์ รั้มมารมณ์อย่างนี้แหละที่เรียกว่า รั้มมานุสัสสนาสติปัฏฐาน ที่ต้องการจะฝึกอบรมสติในธรรมอันยังไม่บริสุทธิ์ จะให้เกิดเป็นสภาพธรรมอันบริสุทธิ์ขึ้นมา ส่วนจิตนั้นหมายถึงผู้รู้สึกลึกนึกคิดเฉย ๆ ยังไม่ทันเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นกิเลสขึ้นมา

เมื่อสติตั้งมั่นแน่วอยู่เฉพาะในรั้มมารมณ์อันนั้นมันคงไม่เสื่อม เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตละเอียดเข้าไปจนที่ตั้งอารมณ์ของสตินั้นหายไป แล้วสติก็จะหายไปด้วยกัน จะคงยังเหลือแต่จิตอันหนึ่งซึ่งไม่มีอาการเป็นสอง เมื่อจิตพักอยู่ในลักษณะเช่นนั้นพอควรแก่ภาวะของตนแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อต้น ๆ

หากจะตั้งปัญหาถามขึ้นมาอีกว่า การฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่เบื้องต้น จิตก็ละเอียดลงไปโดยลำดับ ๆ จนเป็นเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาจิต แต่แล้วทำไมจึงต้องถอนออกมาเดินอยู่ตามวิถีเดิม (คืออารมณ์ทั้งหก) จะไม่เรียกว่าจิตเสื่อมหรือ เฉลยว่า มนุษย์คนเราเกิดมาในกามภพ ใช้วัตถุกาม (คืออายตนะ) เป็นเครื่องอยู่ หลงแลมัวเมาคลุกกรุ่นเป็นทุกข์เดือดร้อนนานับการอยู่ด้วยกามกิเลสด้วยเหตุที่มีได้ฝึกอบรมสติของตนให้มั่นคง จนให้รู้แลเห็นจิตเห็นตัวกิเลสแลที่เกิดของกิเลสตามเป็นจริง จนจิตแยกตัวออกจากกิเลสได้ ผู้มีปัญญามาเห็นโทษเลวเบียดเบียนในความเป็นอยู่ของกิเลสเหล่านั้นแล้ว จึงมาตั้งใจฝึกอบรมในสติปัฏฐานสี่ จนได้ผลดังได้อธิบายมาแล้ว ถึงกระนั้นก็ดีเมื่ออายตนะคือตัวของเรานั้นเป็นวัตถุกามอยู่ แล้วก็อยู่ในกามภพรับอารมณ์ที่เป็นของกามกิเลสอยู่เช่นนี้ เมื่อจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาจิต ซึ่งในที่นั้นถือว่าจิตบริสุทธิ์ไม่มีอะไรแล้ว จิตก็จะมาจับเอาเครื่องมือเก่าใช้ต่อไปอีกจนกว่าจะดับแตก เมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไว้ดีแล้ว จิตนั้นจะประจบด้วยปัญญาฉลาด สามารถใช้วัตถุกามโดยมิให้เกิดกามกิเลสได้อย่างดี จิตนั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมเลวเหินห่างจากกามกิเลส พุดกันง่าย ๆ ว่า รูปรูปร่างและจิตเกิดในกามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวเมาประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลส ผู้มีปัญญาเห็นโทษ แล้วมาฝึกอบรมสติปัฏฐานจนพ้นจากเป็นทาสของกามกิเลส แล้วใช้วัตถุกามเพื่อความไม่ประมาทจนกว่าจะดับ

สติปัฏฐานสี่ตามแนวทางที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้วนี้ ท่านที่มีจิตฟุ้งซ่านมากเพราะธุระภารกิจ มากก็ตาม หรือจะเพราะมีการศึกษาดำรงมากไม่มีสแนมลงก็ตาม ควรจะร่อนลงที่สแนมเล็ก ๆ นี้ดูบ้าง ต่างพักผ่อนเติมน้ำมัน หากจะบินต่อไปก็จะได้ทางไกลเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ ความจริงพุทธศาสนิกชนผู้ เคารพแลเลื่อมใสเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว คำว่าเราจะทดลองหรือฝึกอบรมเจริญ สติปัฏฐานเพื่อทดสอบหาความจริงดู ไม่น่าจะมีในหมู่ชาวพุทธเลย เพราะสติปัฏฐานสี่พระองค์ได้ทรง พยากรณ์ไว้อย่างเด็ดขาดแล้วว่า ผู้ใดมาเจริญซึ่งสติปัฏฐานสี่ ทำให้มากเจริญให้ยิ่งจนชำนาญแล้ว อย่างช้าเจ็ดปีอย่างเร็วเจ็ดวันต้องได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงพระอรหันต์ก็ต้องได้พระอนาคามี ฉะนั้น เมื่อถือว่าเราเชื่อต่อคำสอนของพระองค์แล้วจะมาลังเลใจทำไมกันอยู่ จงได้ตัดสินใจลงมือ เจริญกันเสียเถิด อนึ่ง การเจริญสติมิใช่เป็นของเสียหายอะไร มีแต่ทำให้ผู้เจริญดีขึ้น เพราะสติเป็น สิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา เมื่อได้สติแล้วแต่ยังไม่ดีพอก็จะทำให้ดีขึ้น เมื่อสติดีอยู่แล้วก็จะทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น **“คนพลั่ง ๆ เผลอ ๆ จดจำอะไรไม่ค่อยจะได้ เขาเรียกว่าคนสติไม่ดี ตนไม่มีสติเสียเลย เขาถือว่าคนบ้า”**

แนวฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่โดยนัยที่ ๒ ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปนี้ บุพพภาคเบื้องต้นก่อนจะ ลงมือฝึกอบรม พึงทำมโนการไว้ในใจก่อน เช่น ให้เห็นโทษทุกข์เบียดเบียนในกามคุณทั้งห้า แล้วมี ความเชื่อมั่นในการเจริญสติปัฏฐานสี่ไม่มีลังเลสงสัย ยอมสละกังวลใด ๆ ทั้งหมดแล้วตั้งสติลงใน ปัจจุบันธรรมเป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แล้วจึงเจริญเป็นข้อ ๆ ไป นัยที่ ๒ นี้ผิตแผกจากนัยที่ ๑ ตรงที่เมื่อตั้งสติปักมั่นลงในสติปัฏฐานใดแล้วแทนที่จะไปจ้องอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องพิจารณาอะไร ๆ ทั้งนั้นเหมือนนัยที่ ๑ แต่ตรงกันข้าม นัยที่ ๒ นี้ต้องเข้าไปตรวจค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าอะไรเป็นอะไร ในสติปัฏฐานนั้น ๆ จนให้เห็นความจริงละถอนสมมุติบัญญัติผิด ๆ นั้นเสีย แล้วจิตก็จะเข้าถึง เอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาคิจิต เช่นเดียวกันกับนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้ว

นัยที่ ๒-๑ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่กาย แล้วให้เพ่งพิจารณาโดยจะแยกกายนี้ออกให้เป็นชิ้น ๆ เช่น กำหนดแยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือจะถนัดส่วนใดก็ได้ เอาออกไว้เป็นกอง ๆ หรือจะเพ่ง พิจารณาให้เห็นเป็นธาตุสี่หรืออสุภาก็แล้วแต่ จะชัดด้วยใจของตนเอง มิฉะนั้นจะเพ่งพิจารณาให้เห็น เป็นพระไตรลักษณ์ญาณก็ได้ แต่เมื่อจะเพ่งพิจารณาอย่างใดแล้ว ขอให้ทำความเข้าใจมั่นในกรรมฐาน อูบายนั้น ๆ โดยเฉพาะว่า กรรมฐานอูบายอันนี้เป็นของดีถูกต้องแล้ว อย่าได้ลังเลสงสัยไปหยาบเอา กรรมฐานอูบายโน่นบ้างนี่บ้างมาพิจารณา แลการฝึกอบรมนั้นก็มิใช่ว่าทำประเดี๋ยวประด๋าว เมื่อไม่ได้ ผลแล้วก็ทิ้ง ต้องยอมสละทอดธุระกันจริง ๆ แม้แต่ชีวิตเลือดเนื้อของเราก็ต้องยอมสละ เพื่อบูชา พระกรรมฐานอันเป็นของประเสริฐหาได้ยากนี้ เมื่อจิตไปเพ่งพิจารณารวมอยู่ในจุดเดียวอย่างนั้นแล้ว กรรมฐานที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นจะปรากฏชัดขึ้นมากกว่าที่เราเห็นด้วยตาธรรมดา บางทีอาจเป็น เหมือนกายกับจิตเป็นคนละคนกันไป จิตเป็นผู้มองดูกายแล้วก็เห็นชิ้นส่วนในกายชัดทุกอย่าง เห็น กายนี้เป็นอนัตตาอย่างไม่มีลังเลเลย แล้วก็จะเห็นสภาพของกายนี้เปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่เป็นนิตย์

อย่างนำเสนอสารสลดสังเวชยิ่ง เมื่อมองดูความหลงมัวเมาของตนเองที่ไปหลงยึดเอาว่าของกู ๆ ก็ยิ่งน่า
ละอายแก่ใจยิ่งนัก ร่างกายอันนี้เกิดมาเพื่อต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมมีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง แลความ
ตรากตรำต่อการงานหรือโรคภัยนานัปการแท้ ๆ แล้วจิตจะไปปักมั่นแน่วแน่นอยู่ในความขัดที่ไปเห็น
ไปรู้อย่างมหัศจรรย์นั้น จนนิจเกิดเป็นเอกัคคตารมณ์ขึ้นมา เมื่อจิตนั้นไม่ถอน ละเอียดลงไป
ภาพที่เป็นอารมณ์ของจิตนั้นก็หายวับไปพร้อมกับสติ แล้วเข้ามารวมเป็นจิตอันหนึ่ง ดังได้
อธิบายมาแล้วตามนัยที่ ๑ พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอนออกเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายแล้ว
ทุกประการ

นัยที่ ๒-๒ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่เวทนา (โดยมากมักเป็นทุกขเวทนา เพราะเป็นเรื่องต่อสู้)
เมื่อแยกจิตออกจากเวทนาแล้ว จงได้ตรวจดูเวทนาว่า เวทนามันเป็นอะไรกันแน่ แลคำว่าทุกขเวทนา
นั้นมันเป็นตัวเป็นตนมีจริงหรือเปล่า แล้วเวทนามันเกิดจากอะไร ใครเป็นผู้ว่า แลใครเป็นผู้ไปยึดเอา
เวทนานั้นมาไว้ที่จิต ถ้าเวทนา กับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วไซ้ จิตนี้ก็จะพ้นทุกข์ไม่ได้เลย นี่หา
เป็นเช่นนั้นไม่ บางทีจิตอยู่เฉย ๆ ก็หาได้มีเวทนาไม่ เมื่อพิจารณาค้นคว้าหาข้อเท็จจริงไป พิจารณาไป
จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่านส่งสาย แล้วเข้ามารวมอยู่ที่เวทนา แลคำว่าทุกขเวทนาจึงจะหายไป คงยังเหลือแต่
สติความระลึกได้กับอาการของจิตอันหนึ่ง อันมีลักษณะให้เกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ อยู่เท่านั้น เรียกว่า จิต
มีอารมณ์อันเดียวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นจิตก็จะละเอียดเข้า ๆ แล
อารมณ์ของจิตนั้นก็หายวับไป เข้าไปรวมเป็นเอกัคคตจิต พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอนออก
มาเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วในข้างต้น

นัยที่ ๒-๓ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึงจิตที่ยังไม่ได้อบรมให้ถึงความสงบ
ดังกล่าวแล้วข้างต้น) แลให้เพ่งพิจารณาจิตผู้ยังดิ้นรนกระสับกระส่ายอยู่ เป็นของไม่มีตัวตนส่งสาย
หาสาระไม่ได้ เป็นอนัตตา พาให้เป็นทุกข์ จิตของเราแต่เราก็บังคับมันไม่ได้ มีเหมือนไม่มี ทำให้
เบื่อหน่ายสลดสังเวชตัวเอง จิตเป็นแต่เพียงอาการเกิดดับ ๆ มีใช้อะไรทั้งนั้น เมื่อพิจารณาจิต
เห็นจิตเป็นอนัตตาแล้ว จิตกับสติก็รวมเข้ามาอยู่ ณ ที่เดียวกัน คราวนี้สติไม่ต้องตามไปจับจิต จะ
กำหนดรู้อยู่ที่จิตแห่งเดียว เอาจิตผู้สักแต่ว่าคิดเกิดดับ ๆ อยู่เป็นอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์
เมื่อเพ่งพิจารณากำหนดอยู่อย่างนั้นละเอียดเข้าโดยลำดับแล้ว จิตเกิดดับ ๆ ที่เป็นเป้าหมายของสติ
นั้นก็ดับวูบหายไป พร้อมด้วยสติผู้ตามระลึกจิตอยู่นั้นด้วย แล้วจะมารวมเป็นสภาพอันหนึ่ง พออยู่
ได้สักพักหนึ่งแล้ว ก็ถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมของมัน ดังได้แสดงมาแล้วแต่ข้างต้น

นัยที่ ๒-๔ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่ธรรม (หมายถึงเอารัมมมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะ
ทั้งหก แลแล้วจิตไปยึดถือเอามาเป็นตัวเป็นตน) แลให้เพ่งพิจารณาธรรมารมณ์นั้นว่า มันเกิดขึ้นจาก
อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน หาได้มีสาระแก่นสารอะไรไม่ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นมา
แล้วก็ดับไป ๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น ไม่เพียงทำผู้เข้าไปยึดเป็นทุกข์เปล่า อุปมาเปรียบเหมือน

เหล็กไฟกระทบกับหินแล้วก็เกิดแสงประกายขึ้นวูบหนึ่งแล้วดับไป ผู้ที่ไปชอบแลตติใจในอารมณ์นั้น ๆ อยากได้แลอยากเห็นประกายอันนั้น ก็เอาเหล็กมาตีกับหินอีก สัญญาความจำในอารมณ์นั้น ๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยงเกิดดับเหมือนกัน สังขารความปรุงแต่งในอารมณ์นั้น ๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยงเหมือนกัน เมื่อจิตรักใคร่ชอบใจปรารถนาอยากได้ แต่อารมณ์นั้น ๆ ไม่เที่ยงหายไป จึงใช้สัญญาเก่านั้นไปยึดเอาอารมณ์นั้น ๆ มาให้สังขารปรุงแต่งใหม่อีก แล้วก็หลงว่าเป็นของใหม่ทำให้ติดอกติดใจยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อชอบใจรักใคร่มากขึ้นความปรารถนาก็มีมากขึ้น สัญญาความจำแลสังขารความปรุงแต่งก็ถึยบขึ้น จนปรากฏเห็นว่าเป็นของเที่ยงตั้งอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า ัมมมารมณ เมื่อเอาสติมาตั้งให้มันลงที่ธรรมดังได้อธิบายมาแล้วนั้น แล้วมาพิจารณาแยกแยะออกจนเห็นเนื้อแท้ของจริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น จิตก็จะคลายจากความหลงรักใคร่ชอบใจแลปรารถนาเห็นัมมมารมณแลสัญญา สังขาร เป็นแต่สักว่าสภาวะธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป เพราะอายตนะผัสสะยังมีอยู่มันก็ต้องมีขึ้นตามธรรมดาของมัน สติก็จะตั้งแน่วแน้อยู่เฉพาะในัมมมารมณแต่อย่างเดียว จนเป็นเอกัคคตารมณ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้นความปล่อยวางในธรรมทั้งหลายก็ค่อยหมดไปๆ อันทำให้จิตละเอียดลงโดยลำดับ ที่สุดัมมมารมณของสตินั้นก็จะหายวูบไป แล้วไปรวมเป็นเอกัคคตาคิต มีจิตดวงเดียว เมื่อพักอยู่อย่างนั้นพอควรแก่กาลแล้วก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นทุกประการ ถ้าผู้มาฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่ดังได้อธิบายมาแล้วโดยนัยที่ ๑ นั้น เมื่อไม่สว่างแจ่มแจ้งมีนเชื่อ ไม่เอาการเอางานอะไรมีแต่จะสัปหงกร่ำไปแล้ว เชิญมาฝึกอบรมตามแนวทางที่ ๒ นี้ดูก็จะดี

สติปัฏฐานภาวนาที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ เป็นเพียงสังเขปย่อเพื่อประโยชน์แก่ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติเท่านั้น หากจะอธิบายให้กว้างขวางและละเอียดมากนั้ก็อาจทำให้ผู้อ่านเบื่อเอือมระอา แล้วก็ไม่มีกำลังใจอยากจะทำปฏิบัติอีกด้วย เช่นตัวอย่างที่อธิบายเรื่องเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อ ก็ยกมาอธิบายเพียงเอกเทศส่วนหนึ่งของอุบายหลาย ๆ อย่างเท่านั้น ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้งหก ก็ยกเอาเพียงเรื่องตาอย่างเดียวเท่านั้นมาเป็นตัวอย่าง แต่ก็ไม่ใช่ไรเมื่อผู้มาตั้งใจจะปฏิบัติเป็นผู้ยอมเสียสละทุก ๆ อย่าง ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น ลงมือปฏิบัติให้เป็นไปตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จนให้เข้าถึงสติปัฏฐานภาวนาอันแท้จริงแล้ว อุบายอื่นแลอารมณ์อื่นนอกจากที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จะมาปรากฏชัดแจ้งขึ้น ณ ที่นั่นเอง ตามตำราที่ท่านแสดงไว้ว่า ให้พิจารณาภายในกายหรือภายนอกภายในก็ดี กายหยาบกายละเอียดเป็นต้นก็ดี เมื่อเรามาฝึกอบรมให้เข้าถึงสติปัฏฐานอย่างแท้จริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น เรื่องที่ท่านแสดงไว้ในตำราไม่เป็นของยากเลย เราสามารถพิจารณาให้เป็นไปได้ทั้งนั้น ยิ่งปฏิบัติให้ละเอียดแลชำนาญเข้าเท่าไร ความรู้แลความฉลาดสามารถจะเกิดขึ้นได้เป็นเอนกอนันต์ ทั้งก่อนจิตจะเป็นเอกัคคตารมณ หรือหลังจากถอนจิตออกจากเอกัคคตาคิตแล้ว เป็นสิ่งที่น่าพึงใจแลน่าสนใจแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ถึงแม้ผู้เขียนจะนำมาบรรยายก็ไม่สามารถจะให้ล้นสุดได้ แล้วก็ไม่ได้ถึงเนื้อแท้ของความเป็นจริงอันนั้นอีกด้วย เพราะความซาบซึ้งอันนั้นเป็นภาษาของใจรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ยากยิ่งนักที่จะพูดออกมาเป็นภาษาธรรมดาให้เข้าใจได้ง่าย

บทสรุป

พุทธศาสนา คือ คำสอนของพระสัมพันธัญญะพุทธะ เป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนมีเหตุผลใน
สัจธรรมของจริง สมควรแก่บัณฑิตทั้งหลายผู้สนใจจะพึงหยิบยกขึ้นมาพิสูจน์โดยแท้ อนึ่งพระ
ศาสดาเจ้าของแห่งคำสอนนั้นก็พร้อมที่จะให้พิสูจน์ความจริงได้โดยเสรี ด้วยมั่นใจในความบริสุทธิ์
ในคำสอนของพระองค์ แล้วก็ประกาศเผยแพร์โดยเสรี ใครจะเชื่อจะยอมรับนับถือหรือไม่ก็ตาม
ใจสมัคร เมื่อรับไปนับถือแล้วไม่พอใจจะบอกคืนพระองค์ก็ไม่ห้าม แล้วก็ยังเป็นศาสนาเดียวเหมือนกัน
ในโลก นอกจากคำสอนที่มีเหตุผลแห่งสัจธรรมแล้ว องค์พระศาสดาก็มีตัวมีตนเป็นมนุษย์ธรรมดา
อย่างเราท่านทั้งหลายนี้เหมือนกัน แต่มีบุริสลักษณะพิเศษกว่าสามัญชนทั่วไป (ที่เรียกว่ามหาบุริ
สลักษณะ ๘๐ ประการ) ด้วยบุญญาธิการที่ได้สร้างไว้มากแต่ปางหลัง หลังจากสละราชสมบัติออกทรง
บรรพชาแล้ว ทรงบำเพ็ญเพียรชำระกายใจของพระองค์เองให้บริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระสัมมา
สัมโพธิญาณ แล้วก็ทรงประกาศให้เหล่าพุทธศาสนิกชนปฏิบัติตามแนวทางที่พระองค์ได้บำเพ็ญมาแล้ว
นั้น (คือให้แต่ละบุคคลชำระกายวาจาใจของตน ๆ) ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงไม่เป็นเวรเป็นภัยหรือ
อุปสรรคใด ๆ แก่ลัทธิประเพณีแลศาสนาใด ๆ ในโลก เว้นเสียแต่ลัทธิหรือนิกายนั้น ๆ ซึ่งมีความ
บริสุทธิ์ของตนไม่พอที่จะเชื่อถือได้ เห็นพุทธศาสนาเป็นของดีเด่นกว่า อดทนต่อความริษยาเกลียด
ไม่ได้จึงหาเรื่องกลั่นแกล้ง ถึงขนาดนั้นแล้วพุทธศาสนาก็ไม่มีนโยบายที่จะเอาเรื่องแลโต้ตอบ โดยย่อ
แล้วเรียกว่า พระพุทธเจ้านำพุทธศาสนิกชนให้รักษา กาย วาจา ใจ ของตนด้วยการรักษาความดี นำให้
ทำความสงบด้วยการฝึกอบรมสมาธิ นำให้ชำระใจของตนด้วยการเจริญปัญญา

พระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาเอกของโลก ด้วยเหตุเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้ซึ่งสัพพ
ัญญะธรรมด้วยพระองค์เอง ถึงแม้วิชาที่พระองค์ได้ทรงศึกษามาแต่เมื่อยังทรงพระเยาว์จากอาจารย์
วิศวามิตรด้วยดีแล้วถึง ๑๘ แขนง ซึ่งถือกันว่าเป็นวิชาสุดยอดในสมัยนั้น อันมีวิชาไตรภพศาสตร์แล
สรีรศาสตร์เป็นต้นก็ดี พระองค์ก็ได้นำมาใช้เพื่อให้ได้ตรัสรู้ซึ่งพระโพธิญาณ แต่พระองค์ทรงได้
**ตรัสรู้ด้วยพระปรีชาฉลาดสามารถ ค้นคว้าให้เห็นแลรู้ซึ่งที่เกิดที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลาย มี
นิวรณ์ธรรมเป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละมัน แล้วก็ละได้จริง ๆ ด้วยในขณะจิตเดียวที่เข้าถึง
เอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นสิ่งน่าแปลกแลอัศจรรย์มาก**

หากจะมีข้อกังขาถามว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแลของพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็ดี
ตรัสรู้ในขณะจิตเดียว ณ ที่เดียว (คือที่จิต) นั้น จะสามารถแตกฉานไปตามรู้ตามเห็นแลตามละซึ่ง
สรรพกิเลสอันมีเอนกประการได้อย่างไร ก็พอจะเฉลยได้ว่า คำว่าตรัสรู้ในขณะจิตเดียว ณ ที่เดียวนั้น
มิได้หมายเอาจิตเอกัคคตาในองค์ของฌานหรือในสัญญาเวทิตนโรธแต่อย่างใด ซึ่งจิตเหล่านั้นยัง
ชำระไม่ทันสะอาดเต็มที่ แต่เข้าไปเป็นหนึ่งด้วยอำนาจของฌานเสีย จิตที่เข้าถึงอันหนึ่งที่ทำให้ตรัสรู้
เป็นจิตที่ได้ทำการฝึกฝนอบรมดีแล้ว จนสามารถค้นคว้าให้เห็นที่เกิดแลที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลาย
อันมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละแล้วก็จะละได้ด้วย อันมีพระไตรลักษณ์ญาณเป็น
เครื่องมือ มีอริยสัจธรรมทั้งสี่เป็นมาตรฐาน โดยย่อหมายความว่า จิตทำกิจในอริยสัจสี่ให้สำเร็จ

สมบูรณ์แล้วจึงรวมลงมาตรฐูในขณะจิตอันหนึ่ง อุปมาเหมือนศาลนำสืบสวนพยานโจทย์จำเลย จนได้หลักฐานแน่ชัดแล้ว จึงขึ้นบัลลังก์ตัดสินคดีนั้น ณ ที่แห่งเดียว อன்ற หากจะพูดอย่างสามัญชนทั่วไปแล้วก็ว่า ของที่กระจัดกระจายกันอยู่จะไปตามรู้ตามเห็นได้ทั่วถึงอย่างไร ต้องมารวม ณ ที่แห่งเดียวจึงจะเห็นทั่วกันหมด ฉะนั้น การตรัสรู้จึงตรัสรู้ที่ใจอันสะอาดผ่องใสบริสุทธิ์ทีเดียว เพราะกิเลสเป็นอาการของใจ ใจผ่องใสสะอาดแล้วกิเลสจะแสดงอาการใด ๆ ออกมา ใจย่อมทราบชัดด้วยตนเอง แล้วก็กำจัดด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมีความสงบเป็นรากฐาน

คำที่ว่าพระพุทธเจ้าย่อมตรัสรู้ซึ่งสัพพัญญูธรรมทั้งปวงนั้นก็ไม่มีปัญหา เมื่อมาเข้าใจตามนัยที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ญะยธรรม คือ ธรรมที่ควรรู้ควรเห็นอันเป็นส่วนที่ควรละและควรเจริญ แล้วก็เข้าไปเพื่อความบริสุทธิ์ของใจ มิได้หมายเอาความรู้ทั่วไปซึ่งมีอยู่ในโลก เช่นวิชาเศรษฐศาสตร์ เป็นต้น ดังความเข้าใจของคนบางคน เพราะความรู้เหล่านั้นซึ่งเป็นของมีไว้ใช้เฉพาะในโลกนี้เท่านั้น แล้วก็ไปเป็นวิชาที่เศร้าหมองใช้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ วิชาในสมัยก่อนพุทธกาลซึ่งคณาจารย์ทั้งหลายนิยามกันว่าเป็นของสูงสุด มีถึง ๑๘ แขนง อันมีไตรเภทแลสรีรศาสตร์ เป็นต้น เมื่อใครได้เรียนจบแลแตกฉานแล้วได้รับความยกย่องว่า เป็นยอดของปราชญ์ ถึงแม้พระองค์จะได้เรียนจบคล่องแล้วแต่เมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์อยู่แล้วก็ตาม แต่วิชาเหล่านั้นก็ไม่สามารถจะนำมาใช้ให้พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ซึ่งญะยธรรมได้เลย “เพราะวิชาเหล่านั้นเป็นโลกียะวิชา มีไว้สำหรับให้อยู่ในโลกนี้เท่านั้น เรียนรู้ส่งออกนอก ไม่ใช่เรียนรู้ไว้เพื่อพอกายใจของตน ยิ่งเรียนยิ่งรู้ก็มีแต่จะยิ่งเพิ่มความหดหู่เศร้าหมองของใจ เกิดความลึกลับสงสัยไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ จึงเรียกว่าโลก ส่วนความรู้อันเรียกว่าญะยธรรมนั้น เป็นความรู้อันเกิดจากจิตซึ่งบริสุทธิ์ อันมีสัมมาสมาธิเป็นสมุฏฐาน รู้ชัดแจ้งในแนวสัจธรรมอันมีเหตุมีผลของกันและกัน ณ ที่ใจแห่งเดียว จนเชื่อมั่นในพระทัยของพระองค์ว่า เราได้ตรัสรู้วิชาอันยอดเยี่ยมแล้ว วิชาอื่นนอกเหนือไปจากนี้ย่อมไม่มีอีกแล้ว”

พูดง่าย ๆ เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ซึ่งญะยธรรม อันได้แก่รู้ของจริงทั้งสี่ตามเป็นจริง ไม่หลงไม่โกหกหลอกลวงตนเองแลผู้อื่นเหมือนเมื่อก่อน อันได้แก่ รู้เห็นทุกข์ที่มีอยู่ในกายแลใจทั้งของตนแลของผู้อื่นว่าเป็นทุกข์จริง ๆ แล้วก็เบื่อหน่ายอยากหนีให้พ้นไปเสียจากทุกข์นั้นด้วย ๑ รู้เห็นกายใจของตนแลของผู้อื่น ที่พากันทะเยอทะยานดิ้นรนกระเสือกกระสนอยู่ตลอดกาลว่า เป็นเหตุหรือบ่อให้เกิดทุกข์โดยส่วนเดียว แล้วก็กลัวพยายามละเหตุนั้น ๆ จนเป็นผลสำเร็จ ๑ เห็นคุณค่าประโยชน์เพราะได้รับความสุขสงบอันเกิดจากปัญญาที่เข้าไปรู้ไปเห็นทุกข์ตามเป็นจริง พร้อมทั้งเหตุให้เกิดทุกข์นั้น ๆ แล้วก็ละทุกข์นั้นได้จริง ๆ ด้วย ๑ เชื่อมมั่นในปฏิบัติที่สัมมาทิฐิเป็นผู้นำจนได้บรรลุผลสุดยอดซึ่งไม่เคยได้พบได้เห็นมาแต่ก่อนเลย ๑

ผู้ที่มาเรียนรู้แลปฏิบัติตามหลักสี่ประการดังได้อธิบายมานี้แล้ว เรียกว่าเรียนรู้หรือรู้จากการภาวนา นับได้ว่าเป็นวิชาที่สุดของโลกตามบาทุคของพระองค์ นี่แลญะยธรรม แล้วจะไปแสวงหาวิชาที่ไหนดอีกเล่า “เพราะที่โลกนี้ก็คือทุกข์เท่านั้นแหละ เมื่อพ้นจากทุกข์ได้แล้วก็เรียกว่าเป็นผู้เกิดมาไม่เสียชาติกับเขา ก็คือผู้ไม่มองข้ามทุกข์มาเห็นทุกข์เป็นทุกข์จริง ๆ”

ผู้มาประกอบกรรมในอาชีพอันใด ๆ ก็ตามในโลกนี้ แม้ที่สุดแต่โยคาวจรเจ้าผู้มาเจริญกรรมฐานภาวนา ฝ่าฝืนต่ออุปสรรคนานัปการ บางครั้งถึงขนาดเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ตาม ก็เพื่อปลดแอกต้องการอิสระจากการทารุณบีบคั้นจากอิทธิพลของกิเลส ซึ่งมีวิชาเป็นหัวหน้านั่นเอง หมอยาผู้วิเศษผู้เรียนรู้ซึ่งสรรพโรคทั้งปวงในตัวของคนเราแล้ว เมื่อมาตรวจอาการของคนไข้รู้ชัดว่าเขาเป็นโรคชนิดนั้น ๆ แล้ว วางยาให้เหมาะกับโรคที่เขาเป็นอยู่นั้น โรคนั้นก็หายโดยฉับพลันในเวลาอันควร แล้วกิจของคนไข้ที่จะต้องรักษาโรคนั้นต่อไปอีกก็ดี หรือกิจการของหมอที่จะตามไปรักษาอีกก็ดีย่อมไม่มีอีกแล้ว

อนึ่งญายธรรมคำสอนของพระองค์นั้น อุปมาเหมือนแว่นขยายสามารถมองเห็นวัตถุที่ละเอียดอันตาเปล่ามองเห็นไม่ได้ ให้มองเห็นชัดได้ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญธรรมกรรมฐานทั้งหลาย อันมีสมณะแลวิปัสสนาหรือสติปัญญาอันเป็นต้น ของผู้เจริญธรรมนั้น ๆ ให้มองเห็นสภาพธรรมตามเป็นจริงอย่างไร เปรียบเหมือนผู้นำเอาแว่นขยายนั้นมาใช้ สรรพกิเลสทั้งหลายอันมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น ซึ่งปกคลุมจิตของมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายอยู่มีให้รู้แจ้งเห็นจริงในลักษณะนั้น ๆ โยคาวจรทั้งหลายมาเห็นโทษในเรื่องนั้นแล้ว แลเกิดศรัทธามาตั้งใจปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตน ด้วยการเจริญพระกรรมฐานมีสติปัญญาอันเป็นต้น ดังได้อธิบายมาแล้ว ก็จะกำจัดผ้า คือ ความมืดของจิตนั้นให้หายกระจายออกจากความหลงมัวเมานั้นได้ในที่สุด เมื่อผู้มาปฏิบัติตามโดยนัยดังได้อธิบายมานี้แล้ว ได้ชื่อว่าเดินตามรอยบาทยุคล รู้ซึ่งญายธรรมและเข้าถึงองค์พระไตรสรณาคมแล้วโดยสมบูรณ์ ณ ที่กาย ใจ ของตนโดยเฉพาะ ไม่ต้องเชื่อต่อวาจาของผู้คนอื่นอีกแล้ว

ญายธรรมคำสอนที่พระองค์ได้ทรงบัญญัติไว้นั้น ไม่ว่าจะเป็นพระวินัยหรือพระธรรมก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นจากพระสัพพัญญุตญาณ และได้ทรงวินิจฉัยด้วยพระทัยอันบริสุทธิ์ด้วยพระองค์เอง โดยที่มิได้ขอมติจากใคร ๆ ทั้งนั้น ฉะนั้นธรรมวินัยเหล่านั้นจึงเป็นของบริสุทธิ์ ทรงไว้ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ตลอดกาลนาน มวลมนุษย์ผู้มีจิตเลื่อมใสมารับเอาญายธรรมคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติตามย่อมได้รับผลนำมาซึ่งสันติ ตามฐานะชั้นภูมิแลความสามารถของตน ๆ ดังปรากฏเห็นชัดแก่ใจของตนอยู่แล้วทุกคนในขณะนี้

“เนื่องด้วยญายธรรมเป็นของละเอียดลึกซึ้งสูงมาก อันเกิดจากใจบริสุทธิ์ของท่านผู้ที่ได้อบรมฝึกฝนมาดีแล้ว จึงยากที่ปุถุชนคนธรรมดา ๆ อย่างพวกเราทั้งหลายที่จะตามเข้าไปพิสูจน์ให้รู้และเข้าถึงอรรถรสของญายธรรมนั้นได้ทั่วถึง เพราะญายธรรมเป็นวิชานอกเหนือไปจากปรัชญาแลตำราใด ๆ ทั้งหมด ธรรมและวินัยบางอย่างจะมาพิสูจน์ด้วยวัตถุธาตุย่อมไม่ได้ ต้องพิสูจน์ด้วยมโนธาตุที่บริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะรู้ได้ด้วยภาษาใจ แล้วก็มีความรู้เฉพาะตน (ปัจเจกัตถ์) อีกด้วย แม้ถึงกระนั้นก็ตาม พระองค์ก็ยังได้ทรงบัญญัติไว้ด้วยภาษาคำพูดให้พวกเราได้รู้แลได้ปฏิบัติตามจนกระทั่งบัดนี้ จึงนับว่าเป็นบุญอภิมหาแก่พวกเรามิใช่น้อย ฉะนั้น ผู้ที่มีการศึกษามากหรือการศึกษาน้อยก็ดี ปฏิบัติมากหรือปฏิบัติมาน้อยก็ดี เมื่อชำระจิตของตนยังไม่บริสุทธิ์พอจะเป็นพื้นฐานรับรองของญายธรรมแล้ว จะมาพิสูจน์ซึ่งญายธรรมด้วยตัวหนังสือหรือการเทียบในหลักปรัชญานั้น ๆ

หาได้ไม่ ดีไม่ดีอาจเกิดเป็นมิจฉาปฏิรูปขึ้นมาก็ได้ การพิสูจน์นั้นหากไปตรงกับเบญจธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าก็ดีไป หากไม่ไปตรงกันเข้าก็อย่าเพิ่งคัดค้านหรือยกโทษคำสอนของพระองค์ก่อนเลย
จะเป็นบาปเปล่า จงทำตนเป็นเถรตรงศึกษาจดจำแลนำไปปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ทำตนให้เป็น
เหมือนตู่ทึบเก็บพระไตรปิฎกของพระองค์ไว้ เพื่อประโยชน์สุขแก่โลกแลอนุชนภายหลังก็ยังคงจะ
ดีกว่า”



