ธรรมประทีป ๙

ธรรมะภาคปฏิบัติ

โดย ไชยทรง จันทรอารีย์

ศิษย์ผู้เคารพ

ขอให้ท่านจงพบแต่ความสุขสวัสดี ตลอดกาลนาน
ขอพรทั้งหลายที่ท่านปรารถนาจงสัมฤทธิ์ผลทุกประการ
ด้วยเทอญ ขอให้ท่านมีความสุขกายสบายใจ
และขอให้ท่านมีความสุขมากๆ ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง
และมีความสุขตลอดไปเช่นนี้

ศิษย์ขอเตือนท่านไว้ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ ในการคบ
เพื่อนต่างเพศนั้น ต้องมีขอบเขตที่ดีงามและเหมาะสม
การปฏิบัติต่อกันตามฐานะ และความเป็นจริงในสังคม
ปัจจุบันนี้ ศิษย์ขอให้ท่านจงมีความระมัดระวังตัวให้มาก
ขึ้นกว่าเดิม และพึงสังวรไว้เสมอว่า ความประมาท
ย่อมนำมาซึ่งความเสื่อมเสียแก่ตนเองและครอบครัว
ของท่านได้ ศิษย์ขอให้ท่านจงมีความสุขความเจริญ
ในหน้าที่การงานตลอดไป

ศิษย์ผู้เคารพ

ธรรมประทีป ๙

เนื่องจากในปัจจุบัน ผู้สนใจพระพุทธศาสนามีอยู่มิใช่น้อย หนังสือที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนามีอยู่มากมาย เกลื่อนกลาด ทั้งพิมพ์ขาย พิมพ์แจก จะมีสักกี่เล่มที่กล่าวถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เท่าที่ได้ผ่านตาโดยมาก มักกล่าวถึงเปลือกและกระพี้ พลอยทำให้ผู้ศึกษาตามๆกันมาเห็นแต่เปลือกและกระพี้ว่าเป็นแก่น ไม่มีโอกาสเห็นแก่นสักที ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากพระพุทธศาสนา.

หนังสือธรรมะ เท่าที่พบเห็นโดยมาก ถ้าไม่เขียนในแง่กว้างๆแนวจริยธรรม อ่านง่าย เข้าใจง่าย ก็จะเห็นในแนวปรัชญา อ่านแล้วต้องตีความอีกหลายตลบ ก็ยังยากเข้าใจ และก็มีไม่น้อยที่เขียนแนวปฏิบัติ แต่ก็มักไม่ละเอียดนัก และบางส่วนก็เขียนนอกพุทธพจน์.....หนังสือธรรมประทีป ๙ เล่มนี้จึงเกิดขึ้น สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง เพื่อให้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง มิให้เสียทีที่เกิดมารู้จักพระพุทธศาสนา และมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา.

ทุกบททุกตอนในหนังสือเล่มนี้ อยู่ในหลักเหตุผลทั้งสิ้น และมีพุทธพจน์ประกอบเป็นหลักฐานอ้างอิงตลอด มิได้ผิดเพี้ยนไปจากแนวทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตั้งพระทัยสั่งสอนพระสาวก,หลังจากตรัสรู้เลย ผู้สนใจศึกษาหากอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายๆรอบ จะยิ่งซาบซึ้งใจมากขึ้นๆ และหากนำไปปฏิบัติตามย่อมได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาอย่างยิ่งยวดทีเดียว.

เขียน&เรียบเรียงโดย อาจารย์ไชยทรง จันทรอารีย์

รวบรวมโดย เภสัชกรหญิงณัฏฐิยา ปันภัทรทรัพย์

คำนำของผู้รวบรวม

ท่านอาจารย์ไชยทรง จันทรอารีย์ เป็นนักปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง หลังเกษียณ,ได้ทุ่มเทกับงานเผยแพร่ธรรมะมาโดยตลอด เป็นวิทยากรรับเชิญไปบรรยายธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ โดยไม่เคยคิดค่าใช้จ่ายใด ๆ และจัดพิมพ์หนังสือธรรมประทีป ธรรมะภาคปฏิบัติ ไปแจกผู้เข้าร่วมอบรมเสมอ.

ท่านอาจารย์ได้เขียนหนังสือธรรมประทีป และ หัวใจพระพุทธศาสนา ไว้,หลายเล่มทีเดียว แต่ละเล่มพิมพ์แจกไปยังวัด หอสมุด ห้องสมุดมหาวิทยาลัย ห้องสมุดโรงเรียนต่าง ๆทั่วประเทศ ตลอดระยะเวลากว่า ๓๐ ปี ที่ผ่านมา จะมีผู้สนใจอ่านแล้วได้รับประโยชน์ เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เขียนจดหมายขอหนังสือของท่านอาจารย์เข้ามาเป็นระยะ ๆ หลายคนจดหมายมาขอบคุณที่ทำให้เขามีหลักในการปฏิบัติธรรม.

ข้าพเจ้าค่อนข้างโชคดีที่มีหนังสือของท่านอาจารย์เกือบทุกเล่ม เนื้อหาแต่ละเล่มแตกต่างกันไป แจ่มแจ้ง ชัดเจน ตรงไปตรงมา ตามหลักเหตุผล เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และยังประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนามากทีเดียว และยิ่งอ่านมากรอบก็ยิ่งซาบซึ้งในพระธรรมแห่งองค์พระศาสดา.

ข้าพเจ้าจึงได้ขออนุญาตท่านอาจารย์ รวบรวมงานเขียนของท่านเป็นธรรมประทีป ๙ เล่มนี้ขึ้น เพื่อความสะดวกในการศึกษา อ่านง่าย เข้าใจได้ไม่ยาก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษา และลงมือปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง หากท่านทำใจให้เป็นกลาง อ่านด้วยความพินิจพิจารณา ย่อมจับหลักการและน้อมเข้าสู่การปฏิบัติธรรมได้โดยไม่ผิดพลาดอย่างแน่นอน.

ในการรวบรวมหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ท่านอาจารย์ได้กรุณาตรวจทาน แก้ไข แต่งเติมข้อความทั้งหมด, ข้าพเจ้าหวังว่า ท่านจะอ่านในเวลาที่อำนวยให้ และได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ต่อไป.

เภสัชกรหญิงณัฏฐิยา ปันภัทรทรัพย์

ป.ล.ในท้ายเล่ม ข้าพเจ้าได้นำพระสูตรที่ควรได้ศึกษา มาลงประกอบด้วย.

ที่ รวท.๗/๒๕๓๑

กองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๑
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๒๒๔๑๐๑

15 ตุลาคม 2531

เรื่อง การประชุมสัมมนาพระวิปัสสนาจารย์ ทั่วราชอาณาจักร

เจริญพร คุณไชยทรง จันทร์อารีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการประชุมสัมมนา พระวิปัสสนาจารย์ ๑ ชุด
๒. กำหนดการวาระประชุมสัมมนาฯ ๑ ชุด

ด้วยกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย ได้กำหนดให้มีการประชุมสัมมนา พระวิปัสสนาจารย์ จากสำนักต่าง ๆ ทั่วประเทศ ให้ร่วมประชุมสิ้น ๙ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร ตาม – โครงการของ กองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย การประชุมครั้งนี้ เพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์ ได้รับทราบข้อมูลและสารัตถะประโยชน์ร่วมกัน จะได้ร่วมกันพิจารณาหาข้อมูลและปรับปรุง ส่งเสริม เสริมสร้าง สนับสนุนเชิดชูมรดกพระศาสนา ในฝ่ายวิปัสสนาธุระ อันคู่กับคันถธุระ ให้เจริญยิ่งขึ้น

อนึ่ง การประชุมสัมมนาฯ ในการนี้ ได้การาบนมาพระเถระผู้ใหญ่ ที่มีความรู้ความสามารถในด้านวิชาการ และภาคปฏิบัติ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ได้บรรยายถวายความรู้ต่อที่ประชุม และได้ขอเชิญปัญหาธรรมที่มีความรู้ความสามารถ มาบรรยายถวายความรู้ แด่พระวิปัสสนาจารย์ ทั้งนี้ เพื่อจะได้รับทราบในกิจการบริหารงานให้เป็นไปตามลักษณะการ และวัตถุประสงค์ตลอดการประชุม รวม ๓ วัน ตั้งแต่ วันที่ 9 – 10 – 11 พฤศจิกายน 2531

ฉะนั้น จึงขอเจริญพรท่านได้โปรดบรรยาย เรื่อง ท่ออย่างไรจิตรจะเป็นสมาธิได้ต่ออย่างรวดเร็ว ณ สถานที่ประชุมสัมมนาฯ ภายใน พระวิหารกต วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ใน วันที่ 11 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2531 เวลา 12.30 น. หวังว่าคงได้รับ เมตตาบรรยาย ถวายความรู้ แด่พระวิปัสสนาจารย์ ครั้งนี้ ด้วยความยินดี ขออนุโมทนา.

เจริญพรมาด้วยเมตตาธรรม

(สมเด็จพระพุฒาจารย์)

ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย

จดหมายเชิญ **อ.ไชยทรง จันทรอารีย์** จาก **สมเด็จพระพุฒาจารย์**
ให้ไปบรรยายธรรมแก่ **พระวิปัสสนาจารย์ทั่วประเทศ** เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑

คำอนุโมทนา

ด้วยผู้มีนามปรากฏอยู่ในหน้าคำปรารภ ได้มีเจตนาเป็นกุศล ขอพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ทำให้ผู้อ่านรู้จักวิธีปฏิบัติสมาธิ ตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการช่วยจรรโลงสัจธรรมในพระพุทธศาสนา ให้แพร่หลายกว้างขวางยิ่งขึ้น.

ผู้ใดปฏิบัติสมาธิ และประคองรักษาผลที่ได้รับไว้ ย่อมเกื้อกูลสติปัญญาให้แก่การศึกษา และการงานต่างๆ เป็นอย่างยิ่ง.

จึงขออนุโมทนา และอนุญาตให้พิมพ์ได้ ตามความประสงค์ ขอให้ท่านผู้ขอพิมพ์หนังสือจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ตลอดกาลนานเทอญ.

ไชยทรง จันทรอารีย์

ถ้าท่านอ่านจบแล้ว และเห็นว่าไม่ได้ใช้ประโยชน์อีกต่อไป ขอได้โปรดเมตตา มอบให้ผู้อื่นที่สนใจได้อ่านต่อไปด้วย ท่านก็จะได้รับกุศลด้วยเช่นเดียวกัน

ติดต่อขอรับหนังสือเล่มนี้ได้ที่ ภ.ญ.ณัฏฐิยา ปันภัทรทรัพย์
โทรศัพท์ : ๐๒-๔๒๐-๘๔๗๑, ๐๒-๘๘๒๐๗๗
อีเมล์ : nuthiya04@hotmail.com

คำปรารภของผู้จัดพิมพ์หนังสือ

ในขณะที่สังคมกำลังประสบปัญหายุ่งยากต่างๆอยู่ทุกวันนี้ ดังที่เรียกกันว่า สังคมขาดวัฒนธรรม หรือไม่มีจริยธรรมนั้น ต่างคนต่างก็วิตกกังวลในผลกระทบที่ตามมาเป็นอันมาก ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะขาดการอบรมจิตใจตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น และหลักธรรมที่จะใช้อบรมจิตใจก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นี้เอง.

ดังนั้น ถ้านำมาให้นักเรียน ครูอาจารย์ ข้าราชการและประชาชนทั่วไป ปฏิบัติกันจริงๆจังๆอย่างแพร่หลายแล้ว ก็จะช่วยพัฒนาจิตใจและส่งผลให้วัฒนธรรมและจริยธรรมของสังคมดีขึ้นโดยลำดับ.

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นสำหรับแจกเป็นวิทยาทาน เพื่อเผยแพร่วิธีปฏิบัติธรรมให้ทราบ หากมีกุศลอันใดเกิดขึ้นจากหนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้แก่บิดา-มารดา, ครูอาจารย์ และบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้วทุกท่านด้วย เทอญ.

ภัทรสิทธิ์-ณัฏฐิยา-พิไลลักษณ์ ปันภัทรทรัพย์

ร้านหมอยา ๗๑/๒๘ ตลาดศูนย์การค้าหนองแขม
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทร : ๐๒-๔๒๐๘๔๗๑

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคย์
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง ชำระจิตให้บริสุทธิ์

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ซึ่งเป็นพระบรมศาสดาของชาวพุทธทั้งหลายนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประการ ดังนี้ คือ

๑.***สพฺพปาปสฺส อกรณ*** คือ การไม่ทำบาปให้เกิดขึ้นด้วยประการทั้งปวง อันได้แก่ คำสั่งสอนเกี่ยวกับศีล วินัย ข้อห้ามต่างๆ ซึ่งจะป้องกันพุทธบริษัทผู้ปฏิบัติตาม ไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว หรือได้รับความเดือดร้อนนานาประการจากการอยู่ร่วมกันในสังคม.

๒.***กุสลสฺสูปสมฺปทา*** คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ คำสั่งสอนที่เกี่ยวกับการทำความดี ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นในสังคม.

๓.***สจิตฺตปริโยทปน*** คือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วปราศจากกิเลสต่างๆที่จะทำให้จิตเศร้าหมอง.

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้ง ๓ ข้อนี้ ทรงแบ่งออกเป็นขั้นๆดังนี้ คือ ใน ๒ ข้อแรก ทรงสอนเรื่องเกี่ยวกับการรักษากายกับวาจา และทรงสอนเรื่อง **การชำระจิตให้บริสุทธิ์** ในข้อสุดท้าย เพื่อให้พุทธบริษัทปฏิบัติตาม.

แต่เนื่องจากทั้งกายและวาจานั้นอยู่ใต้การบังคับบัญชา

ของจิต ดังนั้นเรื่องใหญ่ใจความก็ไปตกที่ข้อสุดท้ายทั้งหมด เพราะว่า ถ้าทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วเสียอย่างเดียวเท่านั้น ก็ย่อมจะทำให้กายและวาจา ซึ่งอยู่ใต้การบังคับบัญชาของจิตดีตามไปด้วยในตัว.

อนึ่ง เป็นที่น่าสังเกตว่า หลักธรรมเรื่อง **การชำระจิตให้บริสุทธิ์**นี้ มีอยู่เฉพาะในคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ถึงแม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ไปแล้วในอดีตหรือที่จะมาตรัสรู้ในอนาคตทั้งหลายอีกกี่พระองค์ก็ตาม ล้วนแล้วแต่มีคำสั่งสอนให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ทั้งสิ้น.

ดังพระบาลีว่า ***"อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตं พุทฺธานสาสนํ*** แปลว่า ***การทำให้จิตมีธรรมอันยิ่ง เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย".***

จิต คือ ตัวพระพุทธศาสนา

เนื่องจากพระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสั่งสอนให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จิตจึงเป็นสภาพธรรมที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา ที่เราอาจกล่าวให้ชัดว่า **จิต คือ ตัวพระพุทธศาสนา** ก็ได้.

แต่**จิตไม่มีรูปร่างหน้าตาให้แลเห็น** ทั้งๆที่เรารู้ว่ามีจิตอยู่ด้วยกันทุกคน ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องศึกษาให้รู้จักจิตพร้อมทั้งคุณลักษณะที่สำคัญทั้งหลาย ให้รู้จักตามความเป็นจริงเสียก่อน จึงจะเข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง.

สภาพเดิมของจิต

ตามพระบาลีในจิตฺตวคฺค แห่งพระธรรมบท กล่าวไว้ดังนี้

"ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คูหาสยํ เย จิตฺตํ, สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา แปลว่า ***ผู้ใดสำรวมจิตซึ่งมีดวงเดียวท่องเที่ยวไปสู่ที่ไกลๆได้ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำเป็นที่อาศัยนี้ไว้ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมพ้นจากการพันธนาการของมาร*** *(คือกิเลส)* ***ได้".***

ทั้งนี้แสดงว่า จิตของแต่ละคนมีดวงเดียว ไม่มีรูปร่างให้แลเห็นด้วยตา นอกจากจะแสดง**"ความรู้"** ออกมาให้รู้สึกโดยผ่านช่องทางซึ่งจิตใช้อาศัยสำหรับติดต่อกับอารมณ์เท่านั้น จิตมีสภาพว่องไวปราดเปรียวในการออกไปรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนไปรับรู้อารมณ์อย่างอื่นอีกต่อไปตามลำดับ ตลอดเวลาที่ตื่นนอนอยู่.

ต้นกำเนิดของจิต

ตามพระบาลีในอนมตัคคสูตร กล่าวไว้ดังนี้

"อนมตคฺโคยํ ภิกฺขเว สงฺสาโร ปุพฺพาโกฏิ น ปญฺญายติ แปลว่า ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรนี้ มีอยู่ก่อนนานมาแล้ว ซึ่งผู้มีปัญญาไม่อาจตามรู้ได้ว่ามาจากไหน? และจะไปสิ้นสุดเอาเมื่อใด."***

> ทั้งนี้แสดงว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่ก่อนนานมาแล้ว ไม่มีผู้ใดเป็นผู้สร้างขึ้น และไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใด

ๆทั้งสิ้น เบื้องต้นเบื้องปลายไม่ปรากฏ จิตไม่เคยดับตายหายสูญไปไหนเลย เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรอย่างไม่รู้จักจบสิ้น กล่าวให้ชัดก็คือ จิตมีอยู่นานแล้ว โดยไม่มีใครรู้ว่าเริ่มต้นมาจากที่ไหน และจะไปสิ้นสุดเอาเมื่อไร.

จิตไม่เคยดับตายหายสูญ

มีพุทธพจน์ในมหาปรินิพพานสูตร ว่าไว้ดังนี้:

>>***"จตุนฺนำ อริยสจฺจานำ ยถาภูตำ อทสฺสนา, สงฺสริตำ ทีฆมทฺธานำ ตาสุตาสว ชาติสุ*** แปลว่า ***ความเวียนว่ายของเรา เข้าไปในชาติน้อยใหญ่ทั้งหลายอันยาวนานนับไม่ถ้วนนั้น เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ดังนี้".***

หมายความว่า จิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เข้าไปเวียนว่ายจากพระชาติหนึ่งไปยังอีกพระชาติหนึ่งติดต่อกันไปหลายพระชาติเป็นเวลาอันยาวนานนับไม่ถ้วนก่อนทรงตรัสรู้ และ **จิตของพระองค์ได้ยืนตัวเป็นประธานทุกชาติ** ไม่ว่าจะเปลี่ยนพระชาติไปกี่ครั้งกี่หนก็ตาม.

ทั้งนี้แสดงว่า **จิตเป็นสภาพธรรมที่ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน**แต่รูปร่างกายซึ่งถือกำเนิดเป็นพระชาติต่างๆนั้นต่างหากที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรคือเปลี่ยนไปทุกพระชาติใหม่ทุกชาติ

ถ้าจิตเกิดดับเป็นคนละดวงหรือเปลี่ยนตามรูปร่างกายในแต่ละพระชาติด้วยแล้ว ก็ย่อมตรัสว่า พระองค์ได้ทรงเข้าไปเวียนว่ายในพระชาติเหล่านั้น, ไม่ได้เลย.

เพราะฉะนั้น จิตจึงไม่ใช่สภาพธรรมที่เกิดดับ แต่จิตชั้นสัมมาสัมพุทโธยืน**"รู้"**อยู่ว่ารูปร่างกายในแต่ละพระชาติเกิดแล้วก็ตายไป ตามกาลเวลาที่ผ่านไปๆโดยลำดับ นานแสนนานมาแล้ว.

จิตทรงไว้ซึ่งความรู้ ไม่มีการเกิดดับ

เนื่องจาก จิตเป็นสภาพธรรมที่ไม่มีรูปร่าง ให้สัมผัสหรือให้แลเห็นได้เลย นอกจากจะแสดง **ความรู้** ออกมาให้รู้สึกเท่านั้น อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ พอใจก็รู้ ไม่พอใจก็รู้ เฉยๆก็รู้ **มีจิตอยู่ที่ใด ย่อมรู้อยู่ที่นั้น** ตลอดกาล ไม่มีการเกิดดับ กล่าวคือ ไม่มีการรู้บ้าง ไม่รู้บ้าง.

มีพระบาลีในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานรับรอง ไว้ดังนี้:

"สราคं วา จิตฺตं สราคं จิตฺตนฺติ ปชานาติ,
วีตราคं วา จิตฺตं วีตราคं จิตฺตนฺติ ปชานาติ แปลว่า
เมื่อราคะเกิดขึ้นที่จิต ก็รู้ชัดว่าราคะเกิดขึ้นที่จิต
เมื่อราคะหายไปจากจิต ก็รู้ชัดว่าราคะหายไปจากจิต"

ทั้งนี้แสดงว่า เมื่อมีกิเลสอย่างใดเกิดขึ้นก็รู้ (ในที่นี้คือ ราคะ) เมื่อกิเลสอย่างนั้นๆ ดับไปก็รู้ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ สิ่งที่เกิดดับนั้น ไม่ใช่จิตแน่นอน **จิตไม่มีการเกิดดับ แต่จิตทรงไว้ซึ่ง "ความรู้" ตลอดเวลา.**

วิธีสาธิตว่าจิตไม่มีการเกิดดับ

>เท่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เราเรียนท่องจำธรรมะจากตำราหรือครูอาจารย์ที่สอนว่า จิตเกิดดับ เป็นส่วนใหญ่ โดยมิได้เฉลียวใจว่า ขัดกับเหตุผล และหลักของกรรมกันเลย นั่นก็คือ เมื่อจิตดวงหนึ่งทำกรรมไว้อย่างหนึ่งแล้วดับไป จิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้นภายหลัง จะต้องรับกรรมต่อจากจิตดวงเก่าดังนี้ ซึ่งจะเป็นผลให้รู้จักธรรมะข้ออื่นที่เกี่ยวข้อง ผิดตามไปด้วยตลอดสาย.

ถ้าจิตเกิดดับเช่นนี้จริง เหมือนดังที่เรียนกันอยู่ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในที่ประชุมมหาสังฆสันนิบาต ในวันมาฆะบูชานั้น รวมทั้งข้อบัญญัติเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ด้วย ย่อมเป็นไปไม่ได้ ไม่ว่าจะพยายามนำไปปฏิบัตินานเพียงไรก็ตาม.

เพราะฉะนั้นก่อนที่จะลงมือสาธิตนั้น,เราจะต้องทราบเป็นพื้นฐานเสียก่อนว่า **จิตคือธาตุรู้** หมายความว่า ที่ใดมีธาตุรู้ยืนทรงตัวอยู่ ก็ต้องแปลว่าที่นั้นมีจิตอยู่.

ถ้าธาตุรู้นั้น รู้อยู่โดยตลอดเวลาแล้ว แต่เรากลับพูดว่าจิตเกิดดับ (รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง) ก็ย่อมพูดผิดจากความจริง.

เพราะว่า ถ้าพูดว่า จิตเกิด ก็ย่อมแปลว่า เดิมไม่มีจิตอยู่แต่เพิ่งจะมีจิตขึ้นมา.

และถ้าพูดว่า จิตดับ ก็แปลว่า จิตนั้นได้หายไปแล้ว ขณะนี้ไม่มีธาตุรู้เหลืออยู่อีกแล้ว.

ดังนั้น ขอให้ใช้ความเป็นธรรมสังเกตดูว่า**"ธาตุรู้"**ได้บกพร่องขาดหายไปในขณะใดหรือไม่ แล้วกล่าวออกมาตามความเป็นจริงเท่านั้น ก็จะทำให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และนี่คือสัจธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอนชาวพุทธทั้งหลาย เพื่อให้เข้าใจตามความเป็นจริง พระบรมศาสดาย่อมไม่ทรงสั่งสอนสิ่งใดที่ผิดไปจากความจริงเป็นอันขาด.

สมมุติว่า เรายกวัตถุชิ้นหนึ่ง ออกมาตั้ง ณ จุดๆหนึ่ง แล้วเพ่งดูอยู่ ณ จุดๆนั้น โดยไม่ให้สายตาที่เพ่งดูเคลื่อนออกไปเพ่งดูที่จุดอื่นนอกจากที่จุดนั้นเพียงจุดเดียวเท่านั้น **เราย่อม"รู้"ว่า ขณะนี้วัตถุชิ้นนั้นตั้งอยู่ที่จุดนั้น.**

ทีนี้ เรายกเอาวัตถุชิ้นนั้น ออกไปเสียจากจุดนั้น โดยใช้สายตาเพ่งดูอยู่ที่จุดที่กำหนดไว้ตามเดิม **เราก็ย่อม"รู้"ว่า ขณะนี้วัตถุชิ้นนั้นได้หายไปจากจุดนั้นแล้ว.**

ต่อจากนี้ ก็ยกเอาวัตถุชิ้นเดิมนั้นกลับเข้ามาตั้ง ณ จุดที่กำหนดไว้เดิมอีก **เราก็ย่อม"รู้"ว่า วัตถุชิ้นนั้นได้กลับมาตั้งอยู่ในที่เดิมอีกแล้ว** และเมื่อเรายกวัตถุชิ้นนั้นออกไปเสียจากจุดนั้นอีกครั้งหนึ่ง **เราก็ย่อม "รู้" ว่าขณะนี้วัตถุชิ้นนั้นได้หายไปจากจุดนั้นอีกแล้ว** ดังนี้.

ทำเช่นนี้ไม่ว่ากี่ครั้งก็ตาม ย่อมสรุปผลได้ว่าเราย่อมรู้

อยู่ทุกขณะและตลอดเวลาว่า วัตถุชิ้นนั้นได้เกิดขึ้น ณ จุดนั้น และวัตถุชิ้นนั้นได้หายไปจากจุดนั้น ไม่ว่าจะมีวัตถุตั้งอยู่หรือไม่ได้ตั้งอยู่ ณ จุดที่กำหนดให้นั้นก็ตาม.

ทั้งนี้ ย่อมแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า **จิตของเราไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน คือ ไม่ได้เกิดดับ** ดังที่เรียนท่องจำกันอยู่ในปัจจุบันนี้เลย แต่วัตถุ คือ **"สิ่งที่ถูกจิตรู้"** ต่างหาก ได้เกิดขึ้นที่การรับรู้ของจิต เมื่อยกไปตั้งที่จุดนั้น และดับไปจากการรับรู้ของจิตเมื่อยกออกไปเสียจากจุดนั้น วัตถุต่างๆหรือเรื่องที่จิตรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และความนึกคิดทางใจ ซึ่งเรียกว่า **อารมณ์**นั้น ต่างหากที่**เกิดดับอยู่ตลอดเวลา** อย่างนับครั้งไม่ถ้วนในระยะวันหนึ่งๆ.

มีพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรรับรองอยู่ดังนี้ คือ

"สราคं วา จิตฺตं สราคं จิตฺตนฺติ ปชานาติ, วีตราคं วา จิตฺตं วีตราคं จิตฺตนฺติ ปชานาติ แปลว่า ***เมื่อราคะเกิดขึ้นที่จิต ก็รู้ชัดว่า ราคะเกิดขึ้นที่จิต, เมื่อราคะหายไปจากจิต ก็รู้ชัดว่าราคะหายไปจากจิต ดังนี้".***

ทั้งนี้ เราย่อมเห็นได้ชัดเจนที่สุดว่า สิ่งที่เกิดดับตามพระบาลีนี้คือราคะ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดดับตามอารมณ์จากภายนอก แต่**ธาตุรู้คือจิต**นั้น รู้ทรงตัวอยู่เสมอ ไม่ได้เกิดดับตามราคะไปด้วย อาการรัก-ชังของจิตเท่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปจากจิต จิตไม่ได้เกิดดับเลย.

จิตเกี่ยวข้องกับกฎแห่งกรรม

ด้วยเหตุที่จิตไม่เคยดับตายหายสูญไปไหนนี้เอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึง**ทรงบัญญัติกฎแห่งกรรมลงที่จิต** ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ถ้าหากจิตเกิดดับจริง กฎแห่งกรรมที่ทรงบัญญัติไว้ก็ย่อมผิดหมด หรือถ้าขืนอธิบายว่า กรรมตั้งอยู่กับอะไรก็ได้ และสามารถถ่ายทอดกรรมจากจิตดวงหนึ่งซึ่งดับไปแล้วไปให้จิตอีกดวงหนึ่งรับกรรมแทนกัน เป็นทอดๆไปย่อมเป็นสิ่งที่ขาดเหตุผลไม่ควรเชื่ออย่างยิ่ง

มีพระบาลีในพระธรรมบท รับรองอยู่ดังนี้คือ

“มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา, มโนเสฏฺฐา, มโนมยา, มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา ตโตนํ ทุกฺขมนฺเวติ จกฺกํ ว วหโต ปทํ แปลว่า ***ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ผู้ที่กล่าววาจาหรือ กระทำการสิ่งใดด้วยใจคิดร้าย กรรมย่อมตามผู้นั้นไป เหมือนดังล้อที่หมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น.”***

ทั้งนี้แสดงว่า บรรดาสรรพสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มี **จิต เป็นประธานสร้างสรรให้เกิดขึ้น** นั่นคือ บรรดาการกระทำที่เกิดขึ้นทุกอย่างนั้น ก็เพราะจิตเป็นผู้สั่งให้ลงมือกระทำทั้งทางกายและวาจาทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ผู้ที่รับผลของกรรมนั้น ก็คือ จิตดวงนั้นนั่นเอง.

จิตเป็นหลัก เป็นประธานของธรรมฝ่ายโลกียะทั้งปวง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงพิจารณาอย่างสุขุมถ่องแท้เห็นชัดเจนแล้วว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่ทรงไว้ซึ่งความรู้ตลอดทุกกาลสมัย และเวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรอย่างไม่รู้จักจบสิ้น จึงทรงเชิดเอา จิตเป็นหลัก เป็นประธานของบรรดาธรรมะที่มีอยู่ในโลก.

ดังพระบาลีในพระธรรมบทว่าไว้ดังนี้

“จิตฺเตน นิยติโลโก, จิตฺเตน ปริกสฺสติ,
จิตฺตสฺส เอก ธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคู แปลว่า
โลกย่อมหมุนไปตามจิต
ธรรมทั้งปวงย่อมขึ้นแก่ธรรมอันเดียว คือ จิต เท่านั้น”.

ทั้งนี้ย่อมแสดงว่า จิตเป็นหลักเป็นประธานของธรรมทั้งปวง(ธรรมทั้งหลาย) จิตจึงไม่มีการดับตายหายสูญตามโลก(อารมณ์)ไปด้วย.

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

ธรรมทั้งปวง คือ อารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต
ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมั่นคงเลย

จิตเดิมประภัสสรผ่องใส

จิตเมื่อยังไม่ได้ผสมหรือกระทบกับอารมณ์ ย่อมมีสภาพประภัสสรผ่องใส แต่เมื่อมีอารมณ์มาผสมหรือกระทบเข้า ก็กลายเป็นจิตผสมกับอารมณ์ไป ทำให้ถูกปรุงแต่งและเกิดความยินดียินร้ายขึ้น จนเสียสภาพประภัสสรผ่องใสที่มีอยู่เดิมไปหมดสิ้น มีพระบาลีรับรอง ดังนี้

"ปภสฺสรมิทำ ภิกฺขเว จิตฺตำ, ตญฺจโข อาคนฺตุเกหิ อุปกิเลเสหิ อุปกิลิฏฺฐำ แปลว่า ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้มีสภาพประภัสสรผ่องใส แต่ที่เศร้าหมองไปนั้น เพราะมีอุปกิเลสเป็นแขกจรเข้ามาในภายหลัง".***

ทั้งนี้หมายความว่า เมื่อยังไม่มีอารมณ์เป็นแขกจรเข้ามานั้น จิตมีสภาพประภัสสร ผ่องใส สงบ ไม่วุ่นวายเลย แต่ถ้ามีแขกจรเข้ามาแล้ว ก็ปรุงแต่งครอบงำให้จิตหวั่นไหวเศร้าหมองเสียคุณภาพที่มีอยู่เดิมไป.

อาการปรุงแต่งหวั่นไหวนี้ แสดงออกมาในรูปของความยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง สลับกันไปมา ตลอดเวลาที่มีอารมณ์จรเข้ามากระทบ (คืออาการของจิตเกิดขึ้นที่จิต และดับไปจากจิต) แล้วก็กลับคืนสู่สภาพประภัสสรผ่องใสอีกชั่วระยะเวลาสั้นๆ ก่อนที่จะมีอารมณ์ชนิดอื่นจรเข้ามาปรุงแต่งในลำดับต่อไปอีกเสมอ.

สภาพที่จิตแสดงออกหลังจากกระทบอารมณ์แล้วนี้ เมื่อดำเนินไปบ่อยๆครั้ง และเป็นระยะเวลานาน, สั่งสมกันมากๆเข้า ก็ย่อมกลายเป็น นิสัย-อุปนิสัย จนเกิดความเคยชิน ทำให้เกิดเป็น**อนุสัย** นอนเนื่องติดอยู่ที่จิต ตามชนิดของอารมณ์ที่เข้ามากระทบ

ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นต่ออารมณ์นั้นๆมากขึ้นโดยลำดับ เพราะเข้าใจผิดว่า อารมณ์เป็นสิ่งเที่ยงแท้ถาวร จึงปรารถนาจะครอบครองไว้ถ้าถูกใจ หรือผลักไสออกไปเสียให้พ้นถ้าไม่ถูกใจ ทั้งนี้เนื่องจากความโง่เขลาเพราะไม่รู้จักสภาพประภัสสรผ่องใสของตนที่มีอยู่เดิม.

จิตกลับกลอก ไม่ใช่หมายความว่าจิตเกิดดับ

มีพระบาลีใน จิตฺตวคฺค แห่งพระธรรมบท แสดงไว้ดังนี้

"ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ อุชุ๎ กโรติ เมธาวี อุสุกาโร ว เตชนํ แปลว่า ***ผู้มีปัญญา ย่อมทำจิตที่ดิ้นรน กลับกลอก รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น".***

> ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้ใช้ **ฌาน** (ความเพ่ง) แก้ความกลับกลอกของจิตในมรรค ๘ ด้วย. ทั้งนี้แสดงว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่ดิ้นรน กลับกลอก ว่องไว ปราดเปรียว ในขณะที่กำลังท่องเที่ยวอยู่ในโลกนี้ แต่สามารถฝึกฝนอบรมให้สงบได้โดยใช้สติเพ่งอยู่อย่างต่อเนื่อง.

จิตกับอารมณ์

จิต คือ ธาตุรู้ ทรงไว้ซึ่งความรู้ตลอดทุกกาลสมัย

ส่วน**อารมณ์** ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมกัน หรืออาศัยธาตุทั้ง ๔ เป็นแดนเกิด เช่น รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส เป็นต้น.

อารมณ์เป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่,ไม่สามารถรู้อะไรได้เลย แต่จิตรับรู้เมื่อกระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เกิดจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณขึ้น.

เมื่อจิตกับอารมณ์กระทบกัน ก็ย่อมส่งผลให้จิตเกิดความฟุ้งซ่าน หวั่นไหว เกิดความนึกคิด ความยินดี-ยินร้าย และทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นตามมาด้วย.

ถ้าอุปมา **จิต**เหมือน**น้ำในมหาสมุทร**แล้ว, **อารมณ์** ก็ย่อมต้องอุปมาเหมือน**ลมพายุที่พัดมากระทบผิวน้ำในมหาสมุทร** ซึ่งทำให้เกิดเป็นลูกคลื่นน้อยใหญ่กลิ้งตัวตามกำลังลมพายุที่พัดนั้นด้วย ลูกคลื่นลูกหนึ่งเกิดขึ้น แล้วก็ทยอยตัวดับตามๆกันไปทั่วท้องมหาสมุทร ตลอดเวลาที่ลมพายุพัดอยู่ ถ้าลมพายุหยุดพัดเสียเมื่อไหร่ ลูกคลื่นทั้งหลายที่กล่าวมาข้างต้น ก็ย่อมลดขนาดเล็กลงๆ ตามลำดับเมื่อนั้นด้วย จนกระทั่งเหลือแต่ผิวน้ำที่เป็นเส้นระดับราบเรียบในที่สุด.

ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า

สภาพเดิมที่แท้จริงของน้ำในท้องมหาสมุทรนั้น สงบราบเรียบ ไม่ปั่นป่วนวุ่นวาย แต่ที่เกิดมีคลื่นน้อยใหญ่วุ่นวายนั้น เป็นสภาพที่เกิดขึ้นภายหลัง เพราะมีลมพายุพัดมากระทบผิวน้ำ

ซึ่งเป็นเช่นเดียวกับจิต ที่มีสภาพเดิมอันสงบราบเรียบ แต่ที่ได้วุ่นวาย กระสับกระส่ายไปมาในภายหลัง เพราะมีอารมณ์เข้ามากระทบ ฉะนั้น.

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เราสามารถสรุปกล่าวให้เป็นสัจธรรมได้ว่า

มีน้ำ โดย **ไม่มีลูกคลื่น** เลย --- > **ย่อมได้**
แต่จะ**มีลูกคลื่น** โดย **ไม่มีน้ำ** นั้น --- > **ย่อมไม่ได้**

หรือ **มีจิต** โดย **ไม่มีอาการหวั่นไหวจากอารมณ์**เลย --- > **ก็ย่อมได้**
แต่จะ**มีอาการหวั่นไหวจากอารมณ์** โดย**ไม่มีจิต**นั้น --- > **ย่อมไม่ได้** เป็นธรรมดา.

ดังนั้น น้ำ กับ ลูกคลื่น จึงแยกออกจากกันได้

และ จิต กับ อารมณ์ จึงแยกออกจากกันได้ จิตไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอารมณ์ใดๆทั้งสิ้นโดยปรมัตถ์ เช่น **วิมุตติจิต** (จิตหลุดพ้น).

วิเคราะห์คำว่า เกิด-ดับ หรือ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เราย่อมเห็นได้ว่า

สิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปจากผิวน้ำนั้น ก็คือ **ลูกคลื่น**

และ สิ่งที่วุ่นวายกระสับกระส่าย เพราะมีอารมณ์มากระทบนั้น คือ **อาการของจิต**

แต่**น้ำ** และ **จิต** ซึ่งเป็นของเดิมนั้น ยังคงยืนตัวรองรับความเป็นไปของอาการเคลื่อนไหวทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาใดก็ตาม ไม่เคยดับตายสูญหายไปไหน.

ดังนั้นคำว่า เกิด-ดับ หรือ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป จึงไม่สามารถใช้ควบคู่กับน้ำในมหาสมุทร หรือ จิตซึ่งมีอยู่เดิมได้เลย แต่สามารถใช้กับลูกคลื่น และความวุ่นวายกระสับกระส่ายของจิตได้โดยเฉพาะเท่านั้น.

กล่าวให้ชัดก็คือ **อาการของจิต**(ซึ่งเป็นนามขันธ์)**เกิดขึ้นที่จิต แล้วก็ดับไปจากจิตตามลำดับ แต่จิตยังคงยืนตัวรู้อยู่ตลอดทุกกาลสมัย ไม่ได้พลอยเกิดดับตามอารมณ์ทั้งหลายไปด้วย.**

หมายความว่า อารมณ์อันใดเกิดขึ้นก็รู้ อารมณ์อันใดตั้งอยู่ก็รู้ อารมณ์อันใดดับไปก็รู้ เพราะผู้ปฏิบัติได้นำความรู้ไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างมั่นคง วางเฉย ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ทั้งหลายเสียอย่างสิ้นเชิงแล้ว.

เพราะฉะนั้น **การเกิด-ดับ** จึงเป็น**อาการของจิต**ที่เข้ามาปรุงแต่งจิต แล้วก็ดับไป ซึ่งท่านเรียกว่า **พระไตรลักษณ์** คือ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน.**

ถ้าจิตรู้เท่าทัน**อาการของจิต**ที่เกิดขึ้น โดยการปล่อยวางเสีย อำนาจพระไตรลักษณ์ย่อมเข้าครอบงำจิตไม่ได้ จึงไม่เป็นทุกข์.

แต่ถ้าจิตไม่รู้เท่าทันอาการของจิตคือพลอยหวั่นไหวยินดี-ยินร้ายตามไปด้วย ก็ย่อมถูกอำนาจพระไตรลักษณ์ครอบงำเป็นธรรมดา จึงต้องเป็นทุกข์.

และจิตชนิดหลังนี้ ก็จัดเป็นโลกียจิต หรือยังเป็น วิญญาณขันธ์ ซึ่งเป็น จิตของ**ปุถุชน** (ผู้หนาไปด้วยกิเลส) อยู่นั่นเอง.

คำนิยามเรื่องเกิด–ดับ

สิ่งใดที่ไม่มีอยู่ในขณะปัจจุบัน แล้วปรากฏขึ้นมา เรียกว่า **เกิด**
สิ่งใดมีอยู่ในปัจจุบัน แล้วหายไป เรียกว่า **ดับ**
การเกิดทางเนื้อหนังร่างกาย เรียกว่า **ชาติ**
การเกิดทางจิต เช่น ตรัสรู้ เรียกว่า **อุบัติ**
การแตกดับทางเนื้อหนังร่างกาย แต่จิตจุติ(เคลื่อน)ไปสู่ภพใหม่ เรียกว่า **ตาย(มรณะ)**
การหยุดคิดทางจิต เรียกว่า **นิรุชฌ์**
การดับกิเลสทางจิต เรียกว่า **นิโรธ**

จิต คือ ตน

เนื่องจาก สามัญสัตว์โลกไม่ได้รับการอบรมศึกษา ทำให้จิตรู้จักอารมณ์ผิดจากความเป็นจริง**(อวิชชา)** ดังนั้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็เกิดความพอใจยินดีในอารมณ์ **(ตัณหา)**และยึดติดคิดหวังจะเอามาครอบครองไว้**(อุปาทาน)**

ด้วยอำนาจ**อวิชชา–ตัณหา–อุปาทาน**ดังกล่าวนี้ เป็นเหตุให้จิตจมติดอยู่ใน**โลก(อารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์)** โดยไม่รู้จัก**ตนเอง(จิต)** ซึ่งยืนตัวเป็นประธานอยู่ด้วยทุกขณะ และไม่รู้จักตนเองว่า มีสภาพเดิมอันประภัสสรผ่องใส ทำให้กลับไปยึดเอาอารมณ์ทั้งหลายซึ่งเป็นของภายนอกเข้ามา ด้วยความสำคัญผิดว่า อารมณ์มีสภาพเที่ยงแท้ถาวร และยึดว่า อารมณ์ เป็น อัตตาตัวตนของตนเอง.

ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว

ตนเอง ก็คือ **ธาตุรู้** หรือ **จิต** เป็น **อัตตา ตัวตน**
ส่วน**อารมณ์** นั้น **ไม่ใช่ตัวตน** เป็น **อนัตตา**

มีพระบาลีในบัณฑิตวรรคแห่งพระธรรมบท กล่าวไว้ชัดเจนว่า

“ปริโยท เปยฺย อตฺตานํ, จิตฺตกิเลเสหิ ปณฺฑิโต แปลว่า
บัณฑิตพึงชำระตนคือจิต ให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส”

ซึ่งแสดงชัดเจนว่า **ตน คือ จิต** และ **จิต ก็คือ ตน** อย่างไม่มีปัญหา.

อารมณ์เป็นสภาพธรรมที่จิตหลงยึดเป็นตนเอง

อารมณ์เป็นสภาพธรรมที่จิตหลงยึดถือเอาเข้ามาเป็นสมบัติของตนเอง ด้วยความสำคัญผิด เพราะความจริงนั้น อารมณ์เป็นเพียงเงา และความรู้สึกที่มีต่อวัตถุ หรือสิ่งที่อาศัยวัตถุเกิดขึ้นทั้งนั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากการประชุมปรุงแต่งของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ รวม ๔ ธาตุทั้งสิ้น ซึ่งไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ต้องเสื่อมสลายแตกดับไปเป็นธรรมดาทุกอารมณ์.

อารมณ์ดังกล่าวนี้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย รวม ๕ ทาง ซึ่งจะเข้าสู่จิตทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียงคู่กันตามลำดับ.

เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้ว ก็จดจำอารมณ์นั้นๆไว้ แล้วก็นึกน้อมขึ้นมารับรู้อีก โดยไม่ต้องอาศัยอารมณ์ทั้ง ๕ อีกก็ได้ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความนึกคิดที่เก็บไว้ทางใจอีกทางหนึ่ง (คือธรรมารมณ์) รวมเป็น ๖ ทาง.

อารมณ์ทั้ง ๖ ดังกล่าว คือ รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย ความนึกคิดทางใจ จะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเข้าไปสู่จิตทีละอารมณ์ตลอดเวลาที่ตื่นนอน รวมทั้งในขณะนอนฝันด้วย สุดแล้วแต่ว่าจะเป็นอารมณ์ชนิดใด ครั้งละเพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น.

เมื่ออารมณ์ดังกล่าวนี้ปรากฏขึ้นเมื่อใด จิตก็จะแล่นออกไปรับรู้อารมณ์ตามช่องทางที่เข้ามา กลายเป็นจิตผสมกับอารมณ์เมื่อนั้น ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านหวั่นไหว.

ครั้นอารมณ์ดังกล่าวนี้ดับไป ความรู้สึกฟุ้งซ่านหวั่นไหว ก็ย่อมสงบลงชั่วขณะ จิตก็จะดิ้นรนแสวงหาอารมณ์อันอื่นเพื่อจะได้รับรู้ต่อไปอีก สุดแต่ว่าจะได้อารมณ์ที่พอใจมาทางใด เมื่อรับรู้อารมณ์ใหม่ก็เกิดความรู้สึกฟุ้งซ่านหวั่นไหวในลักษณะใหม่ด้วย.

อารมณ์เหล่านี้ จะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามาปรุงแต่งจิตตลอดเวลาโดยไม่มีที่สิ้นสุด **ทั้งนี้เป็นเพราะจิตไม่รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง จึงหลงยึดเอาอารมณ์ซึ่งไม่เที่ยงไว้ โดยเข้าใจผิดว่าเที่ยงและมีแก่นสาร เนื่องจากไม่รู้จักตนเองที่แท้จริง.**

จิตผสมกับอารมณ์

จิตเมื่อผสมกับอารมณ์ แบ่งเป็นจิต ๓ จำพวกคือ

๑.**กามาพจรจิต** เกิดขึ้นจากจิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่น่ารักน่าปรารถนา โดยออกไปรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทาง.

๒.**รูปาพจรจิต** เกิดขึ้นจากจิตปรารภถึง รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย เป็นอารมณ์ทางใจ(ธรรมารมณ์)ที่ปราศจากกาม เป็นรูปฌาน (เพ่งรูปเป็นอารมณ์).

๓.**อรูปาพจรจิต** เกิดขึ้นจากจิตที่เพิกออกจากอารมณ์ทางใจที่ปราศจากกามดังกล่าวข้างต้น เป็น อรูปฌาน (เพ่งนามเป็นอารมณ์).

จิตเมื่อผสมกับอารมณ์แล้ว ก็ย่อมยึดถือไว้ และถูกครอบงำปรุงแต่งให้หวั่นไหว แล้วแสดงอาการยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ตามชนิดของอารมณ์ ซึ่งเป็นอาการของจิตที่แสดงออกมาเนื่องด้วยอารมณ์.

อาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ (นามขันธ์ ๔)

๑.**เวทนา ความรู้รสชาติแห่งอารมณ์** จัดเป็น ๓ ประเภทตามชนิดของอารมณ์ที่มากระทบ คือ

สุขเวทนา อารมณ์ที่น่ารักใคร่น่าปรารถนา**(อิฏฐารมณ์)**

ทุกขเวทนา อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ**(อนิฏฐารมณ์)**

อทุกขมสุขเวทนาอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิตให้มีอารมณ์เฉยๆ**(มัชฌัตตารมณ์)**

๒.สัญญา ความจดจำอารมณ์ แบ่งเป็น ๖ ประเภทตามชนิดของอารมณ์ที่มากระทบ คือ

รูป**(รูปสัญญา)** เสียง**(สัททสัญญา)** กลิ่น**(คันธสัญญา)** รส**(รสสัญญา)** กายสัมผัส**(โผฏฐัพพสัญญา)** ความนึกคิดทางใจ**(ธัมมสัญญา)**

๓.สังขาร ความนึกคิดถึงอารมณ์ จัดเป็น ๓ ประเภทตามอำนาจกิเลสที่เกิดขึ้น คือ คิดดี เป็น **กุศลเจตสิก**

คิดไม่ดี เป็น **อกุศลเจตสิก**

คิดไม่ใช่ดีไม่ใช่ชั่ว เป็น **อัญญสมานาเจตสิก**

๔.วิญญาณ ความรับรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบ แบ่งเป็น ๖ ช่อง ทาง ตามช่องทางที่รับรู้อารมณ์ คือ

จักขุวิญญาณ รับรู้อารมณ์ ทางตา
โสตวิญญาณ รับรู้อารมณ์ ทางหู
ฆานวิญญาณ รับรู้อารมณ์ ทางจมูก
ชิวหาวิญญาณ รับรู้อารมณ์ ทางลิ้น
กายวิญญาณ รับรู้อารมณ์ ทางกาย
มโนวิญญาณ รับรู้อารมณ์ ทางใจ ....เหล่านี้

จิตผู้รู้ชั้น"พุทโธ"ทรงเป็นผู้ปฏิเสธว่า อารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) คือ

๑.**อารมณ์ต่าง ๆ**อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย รวม ๕ ประการเหล่านี้นั้น จัดเป็น **รูปขันธ์...ว่าเป็นอนัตตา**

๒.จิตแสดงอาการยึดถือครอบครองอารมณ์ไว้ ด้วยความเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ๔ ประการ คือ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ซึ่งจัดเป็น**นามขันธ์ ๔...ว่าเป็นอนัตตาเช่นเดียวกัน**

รูปขันธ์ ๑ และ **นามขันธ์ ๔** เรียกรวมกันว่าเป็น **ขันธ์ ๕** หรือเรียกว่า **รูปนาม** ก็ได้ เมื่อยังไม่มีอารมณ์มากระทบจิต **ขันธ์ ๕** หรือ **รูปนาม** ก็ยังไม่เกิดขึ้น เราเรียกจิตขณะนี้ว่า **จิตตกภวังค์** คือ ยังไม่ได้ขึ้นสู่วิถีที่จะรับอารมณ์ หรือเรียกว่า **จิตประภัสสร** ก็ได้ แต่ถ้าจิตขึ้นสู่วิถีรับอารมณ์เมื่อใด ความประภัสสรก็ย่อมหายไป **ขันธ์ ๕** หรือ **รูปนาม** ก็เกิดขึ้น.

มีพุทธพจน์ในอนัตตลักขณสูตร ซึ่งทรงโปรดพระปัญจวัคคีย์เกี่ยวกับขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ดังนี้

รูป ภิกฺขเว อนตฺตา แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปไม่ใช่ตัวตน

ทรงใช้เหตุผลอธิบายว่า ถ้ารูปใช่ตัวตนแล้ว รูปก็ย่อมไม่เป็นไปเพื่อความเจ็บไข้ได้ป่วย สัตว์ย่อมหวังในรูปได้ว่า ขอรูปจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่เพราะสัตว์ไม่อาจหวังในรูปได้ รูปจึงไม่ใช่ตัวตน.

และในทำนองเดียวกัน ทรงตรัสถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบว่า ก็ไม่ใช่ตัวตน และทรงสรุปว่า

“เนตํ มม เนโสหมสฺมิ น เมโส อตฺตาติ,เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ แปลว่า ***บุคคลพึงเห็นสิ่งนั้น (ขันธ์ ๕) ว่านั่นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ตนของเรา ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ดังนี้”.***

ในตอนท้ายพระสูตรตรัสว่า **“จิตของพระปัญจวัคคีย์ได้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส อันเป็นเหตุยึดถือในขันธ์ ๕”**

ซึ่งแสดงว่า จิตเป็นผู้ปฏิเสธรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่านั่นไม่ใช่สภาพเดิมของจิต แต่เพราะถูกอารมณ์ปรุงแต่งทำให้เสียสภาพเดิมไป.

จิตกับร่างกาย

เนื่องจาก**จิตเป็นสภาพธรรมที่ไม่มีรูปร่าง(อสีรีรัง)** จึงไม่สามารถติดต่อรับรู้อารมณ์ใดๆได้โดยตรง เมื่อเข้าไปถือกำเนิดในภพภูมิใดก็ตาม จะต้องสร้างรูปร่างกาย**ไว้ใช้อาศัย(ภพ)**สำหรับติดต่อกับอารมณ์อีกทอดหนึ่ง.

สำหรับมนุษย์นั้น จิตจะต้องสร้างร่างกายขึ้นสำหรับอาศัย โดยเข้าครอบครองหยดน้ำของบิดามารดาที่ผสมกันแล้ว จนกระทั่งหยดน้ำแห้งงวดเข้าตามลำดับ เรียกตามภาษาบาลีว่า กลละ, อัมพุชะ, คณเปสิ, ปัญจะสาขา ซึ่งแยกเป็นหัว๑, มือ๒, เท้า๒ รวม ๕ กิ่งในที่สุด จัดว่าเป็นรูปทารกได้แล้ว แต่ยังต้องรอเวลาเจริญเติบโตในครรภ์มารดาอีก ๘-๙ เดือน จึงจะคลอดออกมาสู่โลกภายนอก.

รูปร่างกายมนุษย์ที่คลอดออกมานี้ ประกอบด้วยธาตุดิน,น้ำ,ลม,ไฟ (มหาภูตรูป ๔) เนื่องจากมหาภูตรูป ๔ มีธาตุไฟประกอบอยู่ด้วย ดังนั้น รูปร่างกายจึงถูกธาตุไฟเผาให้เปลี่ยนแปรสภาพไปตามกาลเวลาที่ล่วงไปตลอดเวลา เมื่อจิตเข้าครอบครองและยึดถือไว้ ตั้งแต่เป็นกลละอยู่,อย่างเหนียวแน่น เกิดความเพลิดเพลินยินดี และเข้าใจผิดว่าสิ่งสกปรกโสโครกรอบตัวนั้นอบอุ่นน่ารัก และเป็นตัวของตนเอง เพราะลืมสภาพที่แท้จริงของตนเองเสียแล้ว.

เพราะฉะนั้นเมื่อคลอดและเติบโตขึ้น ก็ถือเอารูปร่างกายว่าเป็นตัวของตนเอง เมื่อรูปร่างกายป่วย ก็ทึกทักว่าเรา

ป่วย เมื่อรูปร่างกายแก่เฒ่าลง ก็ทึกทักว่าเราแก่เฒ่า หรือเมื่อรูปร่างกายกำลังจะตาย ก็ทึกทักเอาว่าเรากำลังจะตาย.

ทั้งๆที่เราไม่ได้ป่วย ไม่ได้แก่เฒ่า ไม่ได้ตายและไม่ได้เป็นอะไรทั้งนั้น รวมทั้งไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิง **แต่เป็นเพียงผู้เข้ามาอาศัย"รู้" อยู่ในรูปร่างกายที่ป่วย แก่เฒ่า และกำลังจะตายลงเท่านั้น.**

จิตมีความรักใคร่หวงแหนและเพลิดเพลินต่อสิ่งที่ร่างกายรายงานถึงมากที่สุด โดยมอบหน้าที่การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายทุกส่วนสำหรับสัมผัสกับอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าร่างกายจะรายงานรสชาติที่สัมผัสกับอารมณ์ว่าเปรี้ยวหวานมันเค็มอย่างไรก็ตาม ก็ยกร่างกายทั้งชุดให้แสดงบทบาทกับอารมณ์ไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย แล้วก็ส่งรายงานความรู้สึกจากการสัมผัสกันของร่างกายกับอารมณ์ให้จิตทราบอีกทอดหนึ่ง.

ดังนั้น จิตจึงพลอยเห็นดีเห็นงามและหลงใหลกับการรายงานของร่างกายทุกครั้ง ทั้งๆที่รายงานตรงข้ามกับความเป็นจริง ถึงขนาดที่กล่าวได้ว่า:
"ที่ไหนมีราคะ–ที่นั่นก็มีราคา, ที่ไหนมีราคา–ที่นั่นก็มีราคะ"

ร่างกายเป็นเพียงที่อาศัยของจิต(ภพ)ชั่วระยะหนึ่ง

มีพุทธพจน์จากพระธรรมบท ตรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ จิตฺตํ ราชรถูปมํ, ยตฺถพาลา วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ แปลว่า ***พวกเธอทั้งหลาย จงดูโลก (ร่างกาย) อันวิจิตรดุจราชรถที่คนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องไม่”.***

การที่สามัญชนยึดถือเอารูปร่างกายเป็นหลักและพากันสมมุติเรียกว่า เป็นคน-เป็นสัตว์นั้น เพราะคิดว่ามองเห็นและสัมผัสได้ ใช้เป็นสื่อกระทบอารมณ์ได้เป็นอย่างดี.

แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นสัจธรรมข้อนี้แล้วว่า รูปร่างกายทั้งหลายนั้นเป็นแต่เพียง **ที่อาศัยของจิต(ภพ) ชั่วระยะหนึ่ง**เท่านั้น ไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาพหนึ่งสภาพใดอย่างเที่ยงแท้ถาวรได้ พอสิ้นอายุขัย ก็ต้องแตกแยกและสลายตัวสิ้นสภาพสุดท้ายไปเป็นธรรมดาเหมือนกันทุกคน จึงไม่สามารถนับเอารูปร่างกายเป็นหลักได้.

แต่ทรงเห็นชัดเจนว่าในขณะที่รูปร่างกายแตกออกนั้น จิตที่อาศัยอยู่ในรูปร่างกาย เป็นสภาพธรรมที่เคลื่อนออก (จุติ)ไปสร้างรูปร่างกายใหม่สำหรับอาศัยต่อไปอีกตามลำดับ ไม่มีที่สิ้นสุดตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักร แต่สามารถฝึกฝนจิตหรือปฏิบัติจนจิตได้รับมรรคผลได้ ดังนั้น จึงทรงนับเอาจิตเป็นหลัก.

ร่างกาย กับ **จิต** จึงเป็นคนละอย่างกัน แต่**อาศัยซึ่งกันและกัน กลมเกลียวเสมือนเป็นอย่างเดียวกัน.**

จิตกับวิญญาณ (ธาตุรู้กับการรับรู้อารมณ์)

เนื่องจาก**จิตสามัญชน** คุ้นเคยกับอารมณ์ทั้งหลายมาเป็นเวลาช้านานแล้ว ดังนั้น เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็ย่อมรับรู้และยึดถืออารมณ์นั้นๆไว้เสมอไป จึง**เกิดวิญญาณ ๖**ขึ้น

แต่**จิตพระอริยะ**นั้น ได้รับการอบรมให้ปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามากระทบเสีย **วิญญาณ ๖ จึงดับหมดสิ้น** เหลืออยู่แต่**จิตบริสุทธิ์ นิ่ง สงบ**อยู่เท่านั้น.

การรู้ของพระอริยะนี้เป็นเพียง

“รู้สักแต่ว่ารู้” (ญาณมตฺตาย)

“ระลึกก็สักแต่ว่าระลึก” (ปฏิสฺสติมตฺตาย) เท่านั้น ไม่มีตัณหาและมิจฉาทิฏฐิปรุงแต่งอยู่ด้วย ดังพระบาลีว่า:

“วิญฺญาณสฺส นิโรเธน ตณฺหกฺขย วิมุตฺติโน ปชฺโชตสฺเสว วิญฺญาณ์ วิโมกฺโข เจตโส อหุ แปลว่า

จิตพระขีณาสพพ้นจากวิญญาณปรุงแต่ง เพราะหลุดพ้นจากตัณหาได้ เหมือนเปลวไฟที่แลบดับ เนื่องจากวิญญาณดับหมดสิ้น”.

จิตพระอริยะนั้นบริสุทธิ์,ไม่ได้ดับ การรับรู้อารมณ์เท่านั้นที่ดับไปจากจิต.

ส่วนจิตสามัญชน มีตัณหาและมิจฉาทิฏฐิ กำกับอยู่ด้วย จึงดูเหมือนว่าพลอยเกิดดับไปพร้อมอารมณ์ และหลงเข้าใจผิดว่าตัวเองเกิดดับ.

ถ้าจิตไม่เข้าไปยึดถืออารมณ์ ก็ย่อมพ้นจากความตาย

ความตายเป็นรูปแบบการเปลี่ยนแปรครั้งสุดท้ายของรูปร่างกาย หลังจากที่ได้ประชุมปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว พระพุทธองค์ทรงหมายความถึง แตกแยกออกจากการประชุมพร้อมของธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุลม, ธาตุไฟ, อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ (จิต) แยกตัวออกไปผสมกับกลุ่มธาตุผสมกลุ่มอื่นต่อไปตามเหตุปัจจัยขณะสิ้นใจ.

พูดให้ชัดเจนขึ้นก็คือ วิญญาณธาตุ**(จิต) จุติ** (เคลื่อน) **ออกจากรูปร่างกาย** ซึ่งได้ปรวนแปร แตกแยกไป จนไม่สามารถกลับคืนมาสู่สภาพปรกติ,เท่านั้น ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน.

โปรดดูคำจำกัดความของคำว่า**"ความตาย"** ในสติปัฏฐานสูตรซึ่งว่าไว้ดังนี้ คือ **ความจุติ,ความเคลื่อนไป,ความแตกทำลาย,ความหายไป,มฤตยู,ความตาย,ความทำกาละ,ความแตกแห่งขันธ์, ความทิ้งซากศพไว้, ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์** ซึ่งเป็นเรื่องที่จิตแยกออกจากรูปร่างกายนี้ทั้งสิ้น.

เราจะเห็นได้ว่า **จิตไม่ใช่สภาพธรรมที่ตาย** แต่ได้เข้ามายึดถือและปฏิสนธิร่วมอยู่กับร่างกายซึ่งจะต้องตายตามอายุขัย เมื่อร่างกายถึงเวลาแตกตายลง ก็เข้าใจว่าตนพลอยตายไปตามร่างกายด้วย ทั้งๆที่ตัวเองไม่ได้ตายเลย.

สิ่งที่เกิด, แก่, เจ็บ, ตาย คือ รูปร่างกาย ซึ่งเป็นสังขารธรรมที่ประชุมพร้อมกันขึ้นมา,ฝ่ายรูปธรรม เรียกว่า **มหาภูตรูป ๔.**

ด้วยเหตุนี้ ความตายจึงมีขึ้นแก่ผู้ที่หลงผิดยึดเอารูปร่างกายซึ่งเป็นสังขารธรรม, ว่าเป็นอัตตาตัวตนของตนเองเข้า กล่าวคือ เมื่อรูปร่างกายแก่ ก็ว่าเราแก่, เมื่อรูปร่างกายเจ็บไข้ ก็ว่าเราเจ็บไข้ และเมื่อรูปร่างกายตาย ก็ว่าเราตาย ทั้งๆที่ตัวเราจริงๆไม่เคยเกิด,ไม่เคยแก่,ไม่เคยเจ็บไข้ และไม่เคยตายมาเลย ไม่ว่าตั้งแต่ครั้งไหนๆก็ตาม.

เพราะฉะนั้น **ถ้าจิตไม่เข้าไปยึดถืออารมณ์ ก็ย่อมพ้นจากความตายเมื่อนั้น** นับเป็นการพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนานี้.

ดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสกับโมฆราชมาณพ ต่อไปนี้คือ

"สุญฺญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต, อตฺตานุทิฏฺฐึ อูหจฺจ เอวํ มจฺจุตฺตโรสิยา, เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสติ แปลว่า ***ดูก่อนโมฆราช ท่านจงตั้งสติพิจารณาโลก (ร่างกาย) ว่าเป็นของว่าง โดยถอนอัตตานุทิฏฐิออกไปเสีย, ด้วยการพิจารณาโลก ดังนี้ พระยามัจจุราช ก็จะแลไม่เห็นท่าน และท่านก็จะพ้นจากความตาย".***

จิต ตน ธรรม เรา คือ สิ่งเดียวกัน

มีเรื่องบรรยายในมหาปรินิพพานสูตร ตอนหนึ่งว่า

ครั้งหนึ่ง ขณะที่พระอานนท์ได้เข้ากราบทูลถามพระอาการประชวรของพระพุทธองค์ว่าทรงเป็นอย่างไรบ้างนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า

"อานนท์ **จิตของเราได้ตั้งอยู่ ณ ที่ อนิมิตตเจโตสมาธิวิหาร** ไม่มีนิมิตหมายอื่นใดอยู่, เราจึงหายป่วยแล้ว เราไม่ได้ป่วย, แต่ที่ป่วยนั้นเป็นเรื่องของร่างกาย

ด้วยเหตุนี้แหละอานนท์ **เธอจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง** หรือ **มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ดังนี้".**

พระพุทธองค์ทรงแสดงชัดเจนว่า **จิต ตน ธรรม เรา คือสิ่งเดียวกัน** ส่วนรูปร่างกายนั้นไม่ใช่เรา แต่เป็นที่อาศัยของเราเท่านั้น.

คำว่า **"อนิมิตตเจโตสมาธิวิหาร"** นั้น หมายถึง จิตที่ได้รับการฝึกฝนให้สลัดอารมณ์ทุกชนิดออกไปอย่างหมดจดสิ้นเชิง ด้วยความชำนาญคล่องแคล่ว โดยการฝึกฝนปฏิบัติ"สัมมาสมาธิ" ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจัดเป็น**จิตชั้นพุทโธ** ดังนั้นจึงตรัสว่า **จิต ตน ธรรม เรา** คือสิ่งเดียวกัน.

พระพุทธองค์ทรงสอนพระวักกลิว่า จิตคือเรา

พระวักกลิ เป็นพระภิกษุรูปหนึ่ง ที่เข้าใจผิดว่า รูปร่างกายคือเรา จึงได้ตามเสด็จพระพุทธองค์อย่างใกล้ชิด ด้วยความกระหยิ่มยิ้มย่องว่าได้เข้าใกล้ชิด และเข้าถึงพระพุทธเจ้าแล้ว ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงทราบความในใจของพระวักกลิเรื่องนี้อยู่ เมื่อได้โอกาสจึงตรัสว่า

"วักกลิ เธอสำคัญมั่นหมายเอารูปร่างกายซึ่งเป็นสิ่งปฏิกูลเน่าเปื่อยได้ของเรา ว่าเป็นเรา และ กระหยิ่มยิ้มย่องว่าได้อยู่กับเรา ใกล้เรา ถึงเรา คนตาบอดมืดมิดเช่นเธอ ไม่ต้องพูดถึงการเดินตามหลังก็ได้ ต่อให้จับชายจีวรของเราไว้อีกด้วย ก็ไม่เห็นเรา ไม่รู้จักเรา ไม่ถึงเรา ไม่ใกล้เรา แต่ต่างกันอย่างฟ้ากับดินทีเดียว ทางตั้งแต่ที่นี้ไปถึงเขาจักรวาลที่ว่าไกลนั้น ก็ยังนับว่าใกล้กว่า แต่เธอกับเราห่างกันไกลยิ่งกว่านั้น เป็นแสนไกลล้านไกลทีเดียว

วักกลิ เมื่อเธอต้องการจะเห็นเรา ใกล้เรา ถึงเรา เราก็จะบอกทางให้" แล้วพระองค์ก็ตรัสว่า

"โย ธมฺมำ ปสฺสติ โสมำ ปสฺสติ แปลว่า
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา"

แสดงว่า **จิต** คือ **ธรรม** คือ **เรา**
ส่วน**รูปร่างกาย ไม่ใช่เรา** แต่ **เป็นที่อาศัยของเรา** เท่านั้น.

กายมี ๓ ชั้น

คติธรรมทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า ในอัตภาพร่างกายของคนและสัตว์ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ มีกายซ้อนกันอยู่ ๓ ชั้น คือ กายธรรม (จิต) ๑, กายทิพย์ (นามกาย) ๑, กายเนื้อ (รูปกาย) ๑.

กายธรรม (จิต) ๑

เป็นกายชั้นในสุดของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ที่มีอยู่เป็นอยู่ และดำรงไว้ซึ่ง **"ความรู้"** ของตนเองตลอดทุกกาลสมัย โดยมิได้เกิดจากเหตุปัจจัยทำให้มีให้เป็นเลย แลเห็นด้วยตาเนื้อไม่ได้ **ความรู้ของคน ก็รู้อย่างคน, ความรู้ของสัตว์ ก็รู้อย่างสัตว์, ความรู้ของพระพรหม ก็รู้อย่างพระพรหม** ต่างกันเป็นพวกๆไป.

มีปรากฏในอัคคัญสูตรว่า ***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่ากายธรรมก็ดี,กายพรหมก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นชื่อของตถาคตทั้งสิ้น"*** ไม่เคยเกิดไม่เคยดับตายหายสูญไปไหนเลย.

กายธรรมนี้ เมื่อได้เข้ามาอยู่ในโลก คือ เป็นคน หรือเป็นสัตว์ก็ดี ก็เป็นประธานของสังขารธรรมทั้งหลาย และมีคุณภาพปราดเปรียวว่องไวในการเคลื่อนตัวไปรับรู้อารมณ์ได้อย่างรวดเร็วที่สุด ไม่มีวัตถุทึบอย่างใดขวางกั้นไว้ได้เลย และอยู่เหนือการเกิดการตายของสังขารธรรมอย่างสิ้นเชิง นั่นก็คือ **กายธรรมเป็นอมตธรรม.**

กายทิพย์ ๑

กายทิพย์ (หรือนามกาย หรือนามรูป หรือทิพยกาย หรือโอปปาติกะ หรืออทิสสมานกาย) มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เป็นกายละเอียดที่ห่อหุ้มกายธรรมไว้.

กายทิพย์ เป็นกายที่เกิดจากจิตยึดถือความนึกคิดถึงอารมณ์ไว้ ดังนั้น จึงสามารถเคลื่อนไหวออกจากความรู้สึกนึกคิดเรื่องหนึ่งไปยังอีกเรื่องหนึ่ง ได้อย่างปราดเปรียว เหมือนกายธรรม และเปลี่ยนคุณภาพเป็นผ่องใสบ้าง, เศร้าหมองบ้างตามความคิดปรุงแต่งให้เป็นไป ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน ตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักร แต่ถ้าปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ จนแยกเรื่องที่นึกคิดออกไปได้อย่างสิ้นเชิง จนบรรลุอรหัตตผลแล้ว กายทิพย์จึงแตกตายสนิท ดังนั้น เมื่อรูปกายเนื้อแตกตาย ก็จะไม่มีกายทิพย์ จุติ-ปฏิสนธิ ต่อไปอีกเลย.

กายเนื้อ ๑

กายเนื้อหรือรูปกายเป็นกายหยาบ ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดจากบิดา-มารดา เติบโตด้วยข้าวสุก ขนมสด มีทวาร ๕ แห่งสำหรับรับรู้อารมณ์ภายนอก คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส มีอายุยืนเพียงชาติเดียว สั้นบ้าง, ยาวบ้าง แต่ไม่เกิน ๑๐๐ ปีเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็ตาย.

กายเนื้อ สามารถแลเห็นได้ด้วยตา เป็นกายชั้นนอกที่สุดของคนและสัตว์ทั้งหลาย.

สรุป : ในอัตภาพร่างกายของทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มี**จิต**หรือ**กายธรรม**เป็นประธาน **ซ้อนอยู่ภายในกายทิพย์** และ**กายทิพย์**ก็**ซ้อนอยู่ภายในกายเนื้อ** รวมเป็น ๓ ชั้นด้วยกัน กายทั้ง ๓ ชั้นนี้ มีความเป็นอยู่เกี่ยวเนื่องและเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันตลอดเวลา.

คำว่า **เกิด–ตาย** หมายถึง
การเกิดและการตายของรูปกายเนื้อเท่านั้น.
คำว่า **จุติ–ปฏิสนธิ** หมายถึง
การเคลื่อนออก และการหยั่งลงเกิดของกายทิพย์
ซึ่งเป็นการอุบัติขึ้นทางจิตโดยเฉพาะ
กายทิพย์ไม่ได้เกิด-ตายตามกายเนื้อไปด้วย.

กายทิพย์ หรือ นามกาย

กายทิพย์ บางทีก็เรียก **อทิสสมานกาย** (กายที่มองไม่เห็นด้วยตา) จัดเป็น**กายละเอียดที่ซ้อนอยู่ภายในกายเนื้อ** ของคนและสัตว์ทุกรูปนาม มีอวัยวะใหญ่น้อยครบถ้วน และมีอินทรีย์ไม่บกพร่อง แต่ไม่อาจแลเห็นด้วยตาได้ ในคัมภีร์พระอภิธรรมเรียกว่า **นามกาย** อันได้แก่ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** รวม ๔ ประการ.

กายทิพย์ เป็นกายที่เกิดจากจิตยึดถือความนึกคิดถึงอารมณ์ไว้ มีความว่องไวปราดเปรียวเช่นเดียวกับจิต คือสามารถเคลื่อนผ่านทะลุวัตถุแท่งทึบหนาๆที่อยู่ไกลๆอย่างไม่มีขีดจำกัด เพื่อออกไปรับรู้อารมณ์ต่างๆภายนอกกายเนื้อได้โดยสะดวก และไม่เสียเวลาแม้แต่เพียงวินาทีเดียว เพียงแต่นึกน้อมเท่านั้นก็สำเร็จประโยชน์ได้ภายในลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น.

เมื่อกายเนื้อ ซึ่งมีกายทิพย์ซ้อนอยู่,ตายลง กายทิพย์ก็ต้อง**จุติ(เคลื่อนออกไป)** โดยจิตจะยึดอารมณ์ที่ประทับใจที่ทำไว้ในอดีต เป็น**ปฏิสนธิวิญญาณ** หยั่งลงสู่ครรภ์มารดาที่มีเหตุปัจจัยพร้อม คือ มีประจำเดือน และอยู่ร่วมกับบิดาพอดี สร้างกายเนื้อชุดใหม่ ตามกำลังของกรรมที่ทำไว้ ซึ่งจะได้ใช้เป็นสื่อสำหรับรับรู้อารมณ์ในภพชาติต่อไปอีก.

ในระหว่างที่ปฏิสนธิวิญญาณ หยั่งลงสู่ครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดออกมาได้ ๔๕ วันนั้น กายทิพย์ยังไม่สามารถใช้สอยร่างกายเนื้อ ให้รับรู้อารมณ์ได้ กายทิพย์จะทำหน้าที่คุ้มครองปกปักษ์รักษาให้เจริญเติบโต จากนั้นจึงค่อยฝึกบังคับร่างกายทารกให้รู้จักวิธีรับรู้อารมณ์ โดยเริ่มฝึกตั้งแต่ให้รู้จักนึกคิด เหมือนดังที่เคยบังคับร่างกายเนื้อชุดเก่าที่ตายไปแล้ว ให้รับอารมณ์ได้เหมือนในชาติที่แล้ว, เช่นเดียวกัน.

เหตุที่ทำให้กายทิพย์เกิดต่อไปอีก

เนื่องจาก**กายทิพย์**เกิดจาก**“จิต”พอใจและเข้าไปยึดถือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยอารมณ์ไว้** ดังนั้น ถ้าจิตยังคงมีความพอใจเข้าไปยึดถืออารมณ์ไว้ตราบใด ก็จะสร้างกายทิพย์ให้มีอายุยืนยาวได้ตราบนั้น กายทิพย์จึงมีอายุยืนยาวตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรนี้.

แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ อันมี **สัมมาสมาธิ** เป็นบาทฐานแล้ว ย่อมสร้างพลังจิตในการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลายออกไปได้ ดังนั้น จึงสามารถสกัดกั้นความปราดเปรียวของกายทิพย์ให้อ่อนกำลังลงได้.

ถ้าปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ถึงขั้นบรรลุอรหัตตผลแล้ว กายทิพย์จะตายทันที คงเหลือแต่ **จิตบริสุทธิ์ ที่เรียกว่า กายธรรม** อันเป็นแหล่งกำเนิดของคุณธรรมความดีทั้งหลาย ซึ่งเป็นพุทธภาวะที่สงบ สว่าง สะอาด ร่มเย็นเป็นสุข.

จิตบริสุทธิ์ชั้นพุทโธนี้ จะหลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ทั้งหลาย ไม่ปรุงแต่งให้เกิดกายทิพย์ ซึ่งเป็นเหตุให้สร้างภพสร้างชาติใหม่อีกต่อไป.

การทำงานของกายทิพย์เมื่อนอนฝัน

ผู้ที่นอนแต่ไม่ฝันนั้น กายทิพย์ยังไม่ได้ทำงาน คือยังไม่ได้นำเอาอารมณ์ที่เคยรู้เคยเห็นและจดจำไว้ออกมาแสดงให้ปรากฏอีกครั้งหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าจิตรวมกับอารมณ์ที่จดจำไว้ ก็จะสร้างเป็นกายทิพย์ขึ้น แล้วจะทำให้เกิดฝันขึ้นมาทันที.

ผู้ฝันจะรู้สึกว่าตนเองแสดงการรู้เห็นสิ่งต่างๆเหมือนจริงทุกประการ และเคลื่อนไหวตัวได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วมากโดยไม่รู้ว่าตนเองกำลังฝัน หรือตนเองเป็นเพียงกายทิพย์เท่านั้น เพราะกายทิพย์ที่กำลังปรากฏ จะมีรูปร่างหน้าตาและนิสัยใจคอเหมือนผู้ฝันทุกประการ แต่ไม่ได้รวมอยู่กับกายเนื้อซึ่งกำลังหลับอยู่ ดังนั้นจึงอยู่ในโลกของอทิสสมานกาย ซึ่งไม่อาจแลเห็นด้วยตาเนื้อได้ ผู้ฝันจึงอาจติดต่อกับบุคคลที่มีกายทิพย์ด้วยกันในบางครั้งได้เหมือนกัน.

เมื่อขณะที่กายทิพย์วางกายเนื้อออกไปอยู่กับอารมณ์ที่เคยรู้เห็นมาในอดีต ไม่ว่าจะออกไปไกลสักเพียงใดก็ตาม จะมี**สายโยงใยแห่งชีวิต**(คือความจำได้และความยึดถือกายเนื้อ) คอยเชื่อมโยงกายเนื้อกับกายทิพย์ไว้ด้วยกันเสมอ ในระหว่างนี้ ถ้ามีสิ่งใดมากระทบกระเทือนกายเนื้อของผู้ฝันก็จะกระเทือนถึงกายทิพย์ และดึงให้ถอยคืนสู่กายเนื้อทันที

ผู้ฝันก็จะหยุดฝัน และตื่นขึ้นทำงานรับรู้อารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัสทางกายเนื้อตามเดิม.

สายโยงใยแห่งชีวิตนี้ถ้าขาดออกจากกันในขณะที่กายทิพย์แยกออกไปจากกายเนื้อเพราะนอนฝัน หรือเพราะร่างกายเนื้อแตกทำลายก็ตาม กายทิพย์จะไม่หวนกลับเข้าสู่กายเนื้ออีก บุคคลผู้นั้นจะตายทันที ส่วนกายทิพย์ ก็จะทำหน้าที่ จุติและปฏิสนธิไปสู่ภพชาติใหม่ตาม ***"กรรม"*** ของตนต่อไป.

ความสัมพันธ์ระหว่าง กายเนื้อ กับ กายทิพย์

กายเนื้อและกายทิพย์จะทำงานเป็นเหตุเป็นผลสัมพันธ์กันเสมอ กล่าวโดยหลักแห่งกรรมแล้ว กายทิพย์เป็นผู้คิดและตั้งเจตนา สั่งให้กายเนื้อกระทำตอบต่ออารมณ์ โดยทางกายกับวาจา จึงทำให้เกิดเป็นกรรม ครบทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ แล้วส่งผลให้กายทิพย์ผ่องใสหรือเศร้าหมองตามชนิดของกรรมนั้นๆพร้อมกันด้วย,เสมอไป.

ถ้ากรรมที่ได้กระทำไปนั้นเป็นกุศล,มีประโยชน์แก่สังคม ก็จะทำให้กายทิพย์ผ่องใส สวยสดงดงาม และส่งผลกลับไปยังผิวพรรณหน้าตาของรูปกายเนื้อ ให้สดชื่น แจ่มใสไปด้วย.

แต่ถ้ากรรมที่ได้กระทำไปนั้นเป็นอกุศล,มีโทษ ทำให้สังคมเดือดร้อน ก็จะทำให้กายทิพย์มืดมัว เศร้าหมอง และส่งผลกลับไปยังผิวพรรณหน้าตาของรูปกายเนื้อให้ซูบซีด เศร้าหมองหมดสง่าราศีไปด้วยเช่นกัน.

ส่วนจะสวดสด งดงาม ผ่องใส หรือมืดมัว เศร้าหมองมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับ **เจตนา** ความหนักเบา และความพยายามของการกระทำกรรม,เป็นสำคัญ ซึ่งทั้งหมดนี้จะถูกบันทึกสั่งสมไว้เป็นกรรมติดอยู่ที่จิต ดังที่เรียกว่า **กรรมภพ** ต่อไป.

กายทิพย์ฝ่ายผ่องใส สวยสด งดงาม จัดเป็นพวก **สุคติภูมิ** ซึ่งได้แก่ มนุษย์, เทพ และพรหมทั้งหลาย.

ส่วนกายทิพย์ฝ่ายมืดมัว เศร้าหมอง จัดเป็นพวก **ทุคติภูมิ** ซึ่งได้แก่ สัตว์นรก, เปรต, อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน.

ซึ่งจะต้องอยู่แยกกัน ในเมื่อรูปร่างกายเนื้อตายลงโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยง หรือ เปลี่ยนคติเป็นอย่างอื่นได้เลย.

ความคิด ก็คือ กายทิพย์

ความคิดเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นเมื่อ
๑.จิตนึกคิดถึงอารมณ์ที่จดจำไว้เป็นสัญญา
๒.จิตนึกคิดปรุงแต่งต่อไปหลังจากรับรู้อารมณ์ภายนอกผ่านตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว.

ดังนั้นความคิดจึงเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีอารมณ์มากระทบ ไม่ว่าอารมณ์ภายใน หรือภายนอกก็ตาม รวมเป็น ๖ ทาง ด้วยกัน (รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส ความนึกคิดทางใจ).

เมื่อได้คิดใคร่ครวญดีแล้ว ก็สรุปตัดสินใจ แสดงเป็นความประพฤติทางกายกับวาจาครบทั้ง ๓ ทวารในที่สุด การสรุปตัดสินใจของจิตเช่นนี้ เป็นการตั้งเจตนา.

ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า:

"เจตนาหं ภิกฺขเว กมฺมं วทามิ แปลว่า ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า การตั้งเจตนาไว้นี้คือกรรม".***

ซึ่งจะถูกบันทึกไว้ที่จิต ตามความหนักเบาของการยึดถือเสมอ ไม่ว่าจะจดจำไว้ได้หรือไม่ก็ตาม.

ทั้งนี้หมายความว่า ถ้ายังไม่มีอารมณ์ใดๆ มากระทบจิต ความคิดก็ยังไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีอารมณ์มากระทบ ไม่ว่าจากภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ความคิดก็จะเกิดขึ้น แล้วปรุงแต่งครอบงำจิตให้เกิดความยินดียินร้ายตามมาด้วย ดังนั้น ความคิด จึงเป็นเรื่องของโลก ที่ปรุงแต่งให้โลกเป็นไปเหมือนกันทุกชีวิต, ทุกคน.

ถ้าเป็นอารมณ์ที่น่าพอใจน่ารักใคร่ จิตก็คิดตอบโต้อารมณ์ออกมาในรูปของความยินดี และอยากแสวงหาอารมณ์นั้นมาครอบครองไว้.

แต่ถ้าเป็นอารมณ์ที่น่าเกลียดน่าชัง จิตก็คิดตอบโต้อารมณ์ออกมาในรูปของความยินร้ายและคิดผลักไสออกไปให้พ้น.

ทั้งนี้แสดงว่าในขณะที่ตื่นนอนอยู่รวมทั้งในขณะที่นอนฝันด้วยนั้น จิตจะต้องแสดงอาการยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยอารมณ์ตลอดเวลา สับเปลี่ยนหมุนเวียน และตอบโต้ต่ออารมณ์ตลอดชีวิต, โดยไม่มีที่สิ้นสุด.

เราเรียก**จิตที่ถูกอารมณ์ปรุงแต่งให้เสียคุณภาพไปจากเดิม**ว่า**"จิตสังขาร"**หรือ**"ความคิด"**หรือก็คือ**"กายทิพย์"** นั่นเอง พระอภิธรรม เรียกว่า **"เจตสิก"** (สิ่งที่เกิดขึ้นที่จิต).

เนื่องจากความคิดเกิดขึ้นแก่ทุกคน, ได้ตลอดเวลา อันเป็นผลให้เกิดกรรมขึ้น โดยจะบันทึกไว้ที่จิตทุกอย่าง ซึ่งจะไม่มีวันลบเลือนไปได้เลย จนกว่าจะชดใช้กรรมให้หมดเรียบร้อยเสียก่อน.

> ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงผลของกรรมที่ตนเองทำได้เลย ดังนั้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ควรจะได้บำเพ็ญจิตใจให้มีพลังเหนือกว่าอารมณ์ทั้งหลาย โดยสร้างพลังสติให้เกิดขึ้นที่ฐานที่ตั้งสติอย่างต่อเนื่อง (คือปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔)จนชำนาญ เพื่อให้มีความสามารถในการปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยมิชักช้า.

ธาตุในพระพุทธศาสนา

คำว่า**"ธาตุ"** หมายถึง**สิ่งที่มีอยู่เดิม** หรือ สิ่งที่เป็นต้นเดิม เป็นสภาพที่รักษาคุณสมบัติเดิมของตนเองไว้โดยไม่มีการเปลี่ยนแปรหรือเสื่อมสิ้นไปตามกาลเวลาที่ล่วงไปๆ หมายความว่า**เดิมมีคุณภาพอย่างไร ก็คงมีคุณภาพอย่างนั้น** อยู่เสมอ เช่น ธาตุดิน ก็ย่อมรักษาความแค่นแข็งของตัวเองไว้ ไม่กลับกลายหรือเสื่อมเป็นธาตุอื่น, ธาตุน้ำก็ย่อมรักษาความเอิบอาบ,เหลวและไหลไว้ตลอดกาล ไม่กลับกลายเป็นธาตุไฟไปได้ ดังนี้เป็นต้น.

มีพระบาลีในวิภังคสูตรว่าไว้ดังนี้

ฉ ธาตุโย อยำ ปุริโส แปลว่า

ในรูปร่างกายของคนเรานี้ มีธาตุอยู่ ๖ ธาตุ คือ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุลม, ธาตุไฟ, อากาศธาตุ, วิญญาณธาตุ(จิต) ซึ่งประชุมปรุงแต่งให้เป็นรูปร่างกายอยู่ได้ ถ้าขาดธาตุใดธาตุหนึ่งไปเสีย รูปร่างกายนี้ก็ย่อมวิปริต,พิกล พิการ,แตกทำลายลงได้.

ทั้งนี้หมายความว่า

ธาตุทั้ง ๖ แต่ละธาตุ ต่างก็รักษาคุณภาพของตัวเองไว้ตลอดทุกกาลสมัย ไม่มีการเสื่อมสูญ หรือที่เรียกว่า **ไม่ตกอยู่ในอำนาจพระไตรลักษณ์เลย.**

ส่วน**รูปร่างกายซึ่งเกิดจากธาตุทั้ง ๖ มาประชุมพร้อม**

กันนั้น ย่อมต้องปรวนแปรไปจากเดิมตามกาลเวลาที่ล่วงไป ไม่อาจตั้งอยู่คงที่ได้ กล่าวคือ

รูปร่างกายตกอยู่ในอำนาจพระไตรลักษณ์ ไม่ว่าเป็นรูปชนิดใดก็ตาม ซึ่งเรียกว่า
ไม่เที่ยง (อนิจฺจ), เป็นทุกข์ (ทุกฺข), ไม่ใช่ตัวตน (อนตฺตา) จัดเป็นธาตุผสม.

รายละเอียดของธาตุ ๖

๑.**ธาตุดิน**(ความแค่นแข็ง) ๒.**ธาตุน้ำ**(ความเอิบอาบเหลวไหล)
๓.**ธาตุลม** (ความพัดไหวไปมา) ๔.**ธาตุไฟ** (ความร้อน)
๕.**อากาศธาตุ** (ความว่าง) ๖.**วิญญาณธาตุ** (ธาตุรู้ คือ จิต)

>ธาตุทั้ง ๖ เหล่านี้ เป็นธาตุแท้ดั้งเดิม ที่ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆทั้งสิ้น สามารถเรียกว่าเป็นแม่ธาตุ ซึ่งเป็นแดนเกิดของธาตุผสมต่างๆทุกชนิดในโลกนี้ทีเดียว.

ธาตุแต่ละธาตุเหล่านี้ ไม่ได้แยกตัวกันอยู่เป็นเอกเทศเลย ต้องคุมตัวเข้าผสมกันเสมอ ถ้าต้องสลายตัวออกจากกลุ่มธาตุที่ได้ผสมกันแล้ว,กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็ตาม ย่อมต้องเข้าผสมกับกลุ่มธาตุอื่นต่อไปอีกเสมอ.

ธาตุที่ ๑ ถึงธาตุที่ ๕ เป็นธาตุที่รวมกันเข้าเป็น**รูป**,ในเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม -->**รูป,เสียง,กลิ่น,รส,ความสัมผัสทางกาย และความนึกคิดทางใจ** ที่เรียกว่า **อารมณ์** เหล่านี้เกิดขึ้นจากการผสมตัวของธาตุหรืออาศัยธาตุดังกล่าวเป็น

แดนเกิดทั้งสิ้น. สำหรับอากาศธาตุนั้น โดยปรกติมักละไว้ในฐานที่เข้าใจเสมอ คือไม่ค่อยเอ่ยถึง คงเอ่ยถึงแต่เพียง ๔ ธาตุ คือ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุลม, ธาตุไฟ เท่านั้น เมื่อรวมกันแล้วเรียกว่า **มหาภูตรูป ๔** (รูปที่หลอกลวงที่เกิดจากธาตุ ๔) ดังนั้น มหาภูตรูป ๔ จึงตกอยู่ในอำนาจพระไตรลักษณ์ ต้องปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเป็นธรรมดา.

ส่วนแต่ละธาตุที่ผสมกันขึ้นเป็นรูปนั้น ย่อมดำรงตัวเที่ยงแท้เป็นเช่นนั้น เมื่อรูปแตกแยกออกเมื่อใด -->ธาตุดินก็แยกไปเป็นดิน, ธาตุน้ำก็แยกไปเป็นน้ำ, ธาตุไฟก็แยกไปเป็นไฟ, ธาตุลมก็แยกไปเป็นลม และธาตุรู้ก็เคลื่อนจุติออกไปตามกรรมของตน ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหนเลย.

รวมความว่า-->ธาตุแต่ละธาตุ **(ดิน, น้ำ, ลม,ไฟ)** ที่ได้รวมกันเป็น**รูป**นั้น,เที่ยงแท้ถาวรในฝ่าย**รูปธรรม.**

และ**วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ คือ จิต)**นั้น,ก็เที่ยงแท้ถาวรในฝ่าย**นามธรรม**, ต้องเคลื่อนตัวออกไปเมื่อมหาภูตรูปแตกแยกเสมอ. ดังพุทธพจน์ที่มาในมหาปรินิพพานสูตรต่อไปนี้ คือ

“จตุนฺนำ อริยสจฺจานำ ยถาภูตำ อทสฺสนา,
สงฺสริตำ ทีฆมทฺธานำ ตาสุตาเสว ชาติสุ

แปลว่า ***ความเวียนว่ายของเราเข้าไปในชาติน้อยใหญ่ทั้งหลายอันยาวนานนับไม่ถ้วนนั้น เพราะมิได้เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ดังนี้.”***

> ผู้ที่มีสติปัญญาทั้งหลาย อย่างเช่นเราๆท่านๆ ย่อมต้องเข้าใจว่า มีสิ่งที่มีลักษณะเที่ยงแท้เป็นแก่นสารอยู่สิ่งหนึ่ง คือจิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เข้าไปเวียนว่ายจากพระชาติหนึ่งถึงอีกพระชาติหนึ่ง และพระชาติติดต่อกันไปเป็นเวลาอันยาวนานนับไม่ถ้วน,ก่อนตรัสรู้ และจิตดวงนี้ได้ยืนตัวเป็นประธานอยู่ทุกชาติ ไม่ว่าจะเปลี่ยนพระชาติไปกี่ครั้งกี่หนก็ตาม.

ทั้งนี้ย่อมแสดงว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน แต่รูปร่างกาย ซึ่งถือเอากำเนิดเป็นชาตินั้นต่างหาก,ที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร คือ เปลี่ยนชาติใหม่ทุกชาติ ถ้าจิตเกิดดับเป็นคนละดวง คือ เปลี่ยนใหม่ตามร่างกายในแต่ละพระชาติด้วยแล้ว ก็ย่อมตรัสว่าพระองค์ได้ทรงเข้าไปเวียนว่ายในพระชาติเหล่านั้น,ไม่ได้เลย.

เพราะฉะนั้น จิตจึงไม่ใช่สภาพธรรมที่เกิดดับ แต่จิตชั้นพระสัมมาสัมพุทโธรู้อยู่ว่า รูปร่างกายในแต่ละพระชาติเกิดแล้วก็ตายไป ตามกาลเวลาที่ผ่านไปๆโดยลำดับ นานแสนนานมาแล้ว ซึ่งเป็นใจความในพุทธพจน์ข้อนี้ และได้ทรงตรัสต่ออีกว่า ***“ตานิ เอตานิ ทิฏฺฐานิ ภวเนตฺติ สมูหตา อุจฺฉินฺนํ มูลํ ทุกฺขสฺส นตฺถิ ทานิ ปุนพฺ ภโวติ*** *แปลว่า* ***บัดนี้ เราได้ถอนความเห็นผิดในเรื่องภพ และมูลเหตุแห่งทุกข์ออกเสียหมดสิ้นแล้ว, ภพใหม่ต่อไปจึงไม่มีอีก”.***

สังขตธรรมและอสังขตธรรม

คำว่า**"สังขตะ"**แปลว่า **มีเหตุปัจจัยผสมปรุงแต่งให้มีขึ้น**ระหว่างธาตุ ๖คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ = จิต) จึงกลายเป็นธาตุผสมระหว่างธาตุเหล่านั้น.

คำว่า**"อสังขตะ"**แปลว่า **ไม่มีเหตุปัจจัยผสมปรุงแต่งให้มีขึ้น** หมายถึง แม่ธาตุที่มีอยู่แต่ดั้งเดิม ที่ยังไม่มีเหตุปัจจัยให้เข้าผสมปรุงแต่งกัน จึงรักษาคุณสมบัติของตนเองไว้ตลอดทุกกาลสมัย.

>ดังนั้น คำว่า **"สังขตธรรม"** จึงมีความหมายว่า **เป็นธรรมที่มีขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยผสมปรุงแต่งให้เกิดขึ้น.**

และคำว่า**"อสังขตธรรม"** ก็มีความหมายตรงกันข้าม คือ **เป็นธรรมที่มีอยู่โดยมิได้มีเหตุปัจจัยผสมปรุงแต่งให้เกิดขึ้น** คือ **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ** (ธาตุรู้=จิต) ซึ่งเป็นธาตุประธานของสังขตธรรมทั้งปวงในโลกนี้ ถ้าไม่มีธาตุ ๖ เป็นธาตุประธานอยู่แต่เดิมแล้ว บรรดาสรรพสิ่งของทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต รวมทั้งภูเขา ต้นไม้ พืชพันธุ์ไม้ ฯลฯย่อมไม่มีอย่างแน่แท้. ดังที่กล่าวไว้แล้วว่า **ธาตุดิน,น้ำ,ลม,ไฟ,อากาศธาตุ** ย่อลงเหลือธาตุ ๔ เรียก **มหาภูตรูป ๔** เป็น**ธาตุผสม**ปรุงแต่งกันให้เกิด**"รูป" (อารมณ์= รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส ความนึกคิดทางใจ).**

และ **วิญญาณธาตุ** เป็น **ธาตุประธาน**ที่ปรุงแต่งกับ**มหาภูตรูป ๔** ให้เกิดเป็น**"นาม"** ๔ ประการ (อาการของจิตอันเนื่องด้วยอารมณ์ **= เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**).

กล่าวโดยข้อเท็จจริงแล้ว แม่ธาตุแต่ละอย่างที่กล่าวนี้ ไม่ได้ดำรงตัวอยู่โดยอิสระในโลกและไม่อาจแลเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่รวมตัวกันเป็น **ธาตุผสม** หรือ **สังขตธรรม**เสมอ เมื่อแตกสลายจากสิ่งหนึ่งเมื่อใด ก็จะต้องเข้าผสมกันกลายเป็นธาตุผสมอย่างอื่นต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด.

ทั้งนี้หมายความว่า บรรดาสรรพสิ่งของทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ ย่อมมีธาตุทั้ง ๔ (ดิน,น้ำ,ลม,ไฟ) รวมตัวเข้าผสมเหมือนกันหมด จะต่างกันก็ที่จำนวนธาตุ หรือส่วนผสมของแต่ละธาตุ, รูปร่าง, ทรวดทรง, วรรณะ, สัณฐาน, ลักษณะ,สมบัติ และกิริยาอาการเท่านั้น ในพุทธศาสนาเรียกธาตุที่ผสมกันว่า **สังขารธรรม** หรือ **สังขตธรรม.**

สรุปแล้ว ตัวแม่ธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ(ธาตุรู้ = จิต) เป็นธาตุที่มีอยู่แล้วตั้งแต่เดิม ซึ่งต่างก็รักษาคุณสมบัติของตัวเองไว้ทุกกาลสมัย ไม่มีการเปลี่ยนแปรหรือดับตายหายสูญไปไหน ใครๆ จะทำให้แต่ละธาตุเพิ่มหรือลดปริมาณไปจากเดิม,ไม่ได้เลย เป็นธาตุแท้ที่ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆปรุงแต่ง จึงเรียกว่า **อสังขตธรรม.**

กาลามสูตร

กาลามสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงโปรดกาลามชน ชาวเกสปุตตนิคม ซึ่งทูลถามปัญหาเกี่ยวกับสมณพราหมณ์ว่า แต่ละพวกมักเชิดชูคำพูดของตนว่าถูก และคัดค้าน ดูหมิ่น ปรักปรำ คำพูดของพวกอื่นว่าผิด จนพวกเขาไม่รู้ว่าจะเชื่อฝ่ายไหนดี ว่าฝ่ายไหนพูดจริง ฝ่ายไหนพูดเท็จ พระพุทธองค์จึงตรัสตอบแก้ความสงสัย ดังนี้

เอถ ตุเมฺห กาลามา ดูก่อน กาลามชน

มา อนุสฺสเวน ท่านอย่าได้ถือโดยฟังตามๆกันมา

มา ปรมฺปราย อย่าได้ถือโดยเข้าใจว่าเป็นของเก่าๆสืบกันมา

มา อิติกิราย อย่าได้ถือโดยตื่นข่าว

มา ปิฏกสมฺปทาเนน อย่าได้ถือโดยอ้างตำรา (ปิฎก)

มา ตกฺกเหตุ อย่าได้ถือโดยเหตุนึกเดาเอา

มา นยเหตุ อย่าได้ถือโดยใช้คาดคะเน

มา อาการปริวิตกฺเกน อย่าได้ถือโดยความตรึกตามอาการ

มา ทิฏฐินิชฺฌานกฺขนฺติยา อย่าได้ถือโดยชอบใจว่าต้องกันกับลัทธิของตน

มา ภพฺพรูปตาย อย่าได้ถือโดยเชื่อว่า ผู้พูดควรเชื่อได้

มา สมโณ โน ครูติ อย่าได้ถือโดยนับถือว่า สมณะผู้นี้เป็นครูของเรา

หลักที่ไม่ให้เชื่อถือใครง่ายๆ ๑๐ ประการนี้ พระพุทธองค์ทรงชี้หลักเกณฑ์สอนชาวกาลามะเพื่อให้พิจารณาดูคำสั่งสอนหรือธรรมที่สมณพราหมณาจารย์ทั้งหลายแสดงให้ฟังเป็นรายละเอียดว่า:-

ถ้าเป็นอกุศล มีโทษ ผู้รู้ติเตียน ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ จึงจะไม่เชื่อถือต่อไป.

แต่ถ้าเป็นกุศล มีประโยชน์ ผู้รู้สรรเสริญ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อสุข จึงจะเชื่อถือ และสมาทานให้เต็มที่ต่อไป.

โดยเฉพาะข้อ๑๐ซึ่งเป็นข้อสุดท้ายของหลักความเชื่อถือที่ว่า***"มา สมโณ โน ครูติ*** *อย่าได้ถือโดยนับถือว่าสมณะผู้นี้เป็นครูของเรา"* ในปัจจุบันได้บิดเบือนแปลคำสมณะว่าพระพุทธเจ้า และได้มีการสอนผิดเพี้ยนไปว่า พระพุทธเจ้าตรัสก็อย่าเชื่อถือ นับเป็นความผิดพลาดอย่างอุกฤษฑ์เดียว.

เพราะว่าผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย ย่อมรู้แก่ใจว่า การที่ตนเข้ามานับถือคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้น ตนได้เชื่อในความตรัสรู้ของพระองค์**(ตถาคตโพธิสทฺธา)** และได้พิจารณาโดยถ่องแท้แน่นอนเสียก่อนแล้วว่า คำสั่งสอนเป็นกุศล มีประโยชน์ ผู้รู้สรรเสริญ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของผู้นั้นเอง จึงได้ยอมรับนับถือว่าเป็นที่พึ่งทางจิตใจตลอดมา.

ก็เมื่อปฏิเสธว่า ไม่เชื่อสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนเสียแล้ว ก็ย่อมเท่ากับว่าตนไม่ใช่ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาอีกต่อไป นับตั้งแต่เวลาที่เริ่มปฏิเสธนั้นทีเดียว.

อนึ่ง พระอรรถกถาจารย์ เป็นบุคคลผู้อธิบายเนื้อหาของพุทธพจน์ทั้งหลายที่ได้ตรัสรู้ไว้ ในภายหลังปรินิพพานแล้วเท่านั้น และพระอรรถกถาจารย์ก็ไม่ใช่พระอริยบุคคลแต่ประการใด พระพุทธองค์ได้ทรงเห็นการณ์ไกล จึงได้ตรัสว่า“***มา ภพฺพรูปตาย*** *อย่าได้ถือโดยเชื่อว่าผู้พูดควรเชื่อได้”.*

มหาประเทศ ๔

ธรรมะข้อนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนพระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไว้ด้วยมีพระญาณเล็งเห็นการณ์ไกล ว่าเมื่อพระองค์เสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานเสียแล้ว พุทธบริษัท ๔ จะได้มีหลักตัดสินว่าธรรมวินัยข้อใดที่ใช่, ธรรมวินัยข้อใดที่ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงที่อานันทเจดีย์ บ้านโภคนคร ดังนี้คือ

“ถ้ามีภิกษุมากล่าวอ้างว่า**นี่เป็นธรรม นี่เป็นวินัย** พวกเธอไม่พึงชื่นชม ไม่พึงคัดค้านคำกล่าวของภิกษุนั้น ครั้นแล้วให้พึงเรียนบทและพยัญชนะให้ดี แล้วนำไป**สอบสวนในพระสูตร เทียบเคียงในพระวินัย** (แสดงว่าพระอภิธรรมปิฎกยังไม่มีในพุทธกาล)

ถ้าหาก**ลงในพระสูตรไม่ได้ เทียบเคียงในพระวินัยไม่ได้** พึงถึงความตกลงในข้อนี้ว่า **นี่ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคย์แน่นอน** และภิกษุนี้จำผิดมาแล้ว

ดังนั้น พวกเธอพึงทิ้งคำกล่าวนั้นเสีย แต่ถ้าสอบสวน **ลงในพระสูตรได้ เทียบเคียงในพระวินัยได้** พึงถึงความตกลงในข้อนี้ว่า **นี่เป็นคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคย์แน่นอน** และภิกษุนี้จำมาถูกต้องแล้ว".

จากมหาประเทศ ๔ ที่ได้ทรงแสดงในพรรษาสุดท้าย แสดงว่าพระพุทธองค์มีพระญาณแลเห็นการณ์ไกล จึงได้ทรงวางหลักเพื่อให้พุทธบริษัทได้ใช้ สำหรับวินิจฉัยธรรมของพระองค์ซึ่งมีอยู่มากมายได้.

ถ้าหากมีผู้บัญญัติธรรมะข้ออื่นแปลกปลอม,เพิ่มเติม, ดัดแปลง, หรือตัดทอนให้ผิดไป, เกินไป, เพี้ยนไป, คลาดเคลื่อนไปจากเดิมแล้ว จะได้มีหลักสำหรับตัดสินอย่างถูกต้อง.

หลักฐานอีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระอานนท์ โดยทรงปรารภถึงพระสาวกว่า

"โยโว อานนฺท ธมฺโม จ เทสิโต วินโย จ ปญฺญตฺโต, โส มม อจฺจเยน สตฺถา แปลว่า ***ดูก่อนอานนท์ ธรรมและวินัยใด ที่เราได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้ว แก่เธอทั้งหลาย, ธรรมและวินัยนั้น จักเป็นศาสดาแทนเรา ปกครองท่านแทนเมื่อเราล่วงลับไปแล้ว".***

ดังนี้ แสดงว่า **พระอภิธรรมปิฎก ยังไม่มีในครั้งพุทธกาล**อย่างชัดแจ้ง.

หลักการของ คัมภีร์พระอภิธรรม

คำว่า**"อภิธรรม"**นั้น กล่าวโดยความหมายแล้ว ในครั้งพุทธกาลย่อมหมายถึง **ธรรมอันยิ่งของผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์** ได้บรรลุเข้าสู่สภาพเดิมของจิตแล้ว คือเป็นจิตของพระอรหันต์ขีณาสพ ได้แก่คำว่า **"อภิธมฺเม"** และ **"อภิวินเย"** เป็นต้น.

ทั้งนี้หมายความว่า อภิธรรมเป็นเรื่องของการประพฤติตนของพระอรหันต์ขีณาสพ,ผู้มีจิตบริสุทธิ์แล้ว ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่า พระอรหันต์ประพฤติตนอย่างใดแล้วย่อมถูกต้อง ปราศจากโทษและพิษภัยใดๆทั้งสิ้น แต่เกิดประโยชน์แก่สังคมฝ่ายเดียวเท่านั้น.

ในด้านที่เกี่ยวกับวินัยหรือข้อห้ามต่างๆนั้น ผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์แล้ว ย่อมมีพลังจิตอันแรงกล้าถึงกับใช้ชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อไม่ให้ล่วงละเมิดข้อห้าม หรือทำสิ่งที่ไม่สมควรต่างๆด้วย,โดยเด็ดขาด เช่น **พระติสสะเถระ** ยอมทนรับการทรมานจากนายช่างเจียระไนเพชร,จนตัวตาย โดยไม่ยอมบอกว่านกกะเรียนได้กลืนเพชรเข้าไปในท้องแล้ว เพราะกลัวนกกะเรียนจะถูกฆ่าตาย เป็นต้น การรักษาวินัยอย่างเคร่งครัดเช่นนี้ จัดเป็น **อภิวินัย**.

ส่วนในด้านธรรมนั้น ในครั้งพุทธกาล หมายถึง ความประพฤติตนของพระอรหันต์อย่างใดๆ ไม่ว่าจะพูดหรือทำสิ่งใดก็ตาม ล้วนแต่เป็นสัจธรรม ถูกต้อง เป็นจริงตามนั้น

ทุกประการ จึงเป็นผู้มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ เช่น พ่อค้าขนดีปลีใส่เกวียนไปขายแล้วขายไม่ได้ เพราะได้ใช้โทสะโต้ตอบพระอรหันต์ผู้มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ จนต้องกลับมากล่าวขอลุแก่โทษใหม่ แล้วจึงกลับไปขายดีปลีนั้นได้หมด เป็นต้น ความประพฤติของพระอรหันต์ปรากฏจริง เป็นจริงขึ้น เช่นนี้เรียกว่า **อภิธรรม**.

ครั้นกาลเวลาล่วงไปๆ ความเข้าใจเรื่องอภิธรรม, อภิวินัยของพระอรหันต์ ได้คลี่คลายเปลี่ยนแปลงไปเป็นเรื่องข้อประพฤติปฏิบัติเพื่อจะให้เป็นพระอรหันต์ไป ดังนั้น จึงเป็นเรื่องของผู้ที่มีจิตยังไม่บริสุทธิ์ คือ ยังเป็นจิตสังขารอยู่ แต่ต้องการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตบริสุทธิ์ เป็นวิสังขาร (สิ้นการปรุงแต่ง) เท่านั้น.

เพราะฉะนั้น **เนื้อหาสาระของคัมภีร์พระอภิธรรม จึงว่าด้วยเรื่องสังขารธรรมหรือโลกียจิต** ซึ่งเป็นสภาพใหม่ที่เกิดจากเหตุปัจจัยฝ่ายเดียวเท่านั้น ครั้นได้ถ่ายทอดสืบต่อๆ กันมาตามเวลาที่ผ่านมานานเข้า ก็เกิดเข้าใจคลาดเคลื่อนขึ้นว่า สภาพเดิมของจิตอันประภัสสรผ่องใสนั้น,ไม่มี มีแต่จิตที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง สกปรก เศร้าหมอง ๑๒๑ ดวง ซึ่งเป็นสภาพใหม่ทั้งสิ้น คล้ายๆกับจะยืนยันว่า ถ้าเป็นน้ำแล้วก็ต้องเป็นน้ำที่สกปรก เพราะถูกแร่ธาตุหรือเกลือผสมอยู่ทั้งสิ้น น้ำสะอาดที่เป็นสภาพเดิม,ไม่มี ฉะนั้น.

คัมภีร์พระอภิธรรม

คัมภีร์พระอภิธรรมนี้ เกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ได้เสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานประมาณ ๓๐๐ ปี โดยมีพระอรรถกถาจารย์หลายรูป นำเอาพุทธพจน์มาขยายความให้ละเอียดชัดเจนสำหรับเอาไว้บรรยายถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สนใจชั้นหลังได้ศึกษาธรรมะล้วนๆเป็นขั้นๆตามลำดับ ดังนั้นจึงไม่ว่าด้วยเรื่องสัตว์บุคคลเลย พระพุทธโฆษาจารย์เป็นพระอรรถกถารูปหนึ่งที่เรียบเรียงคัมภีร์วิสุทธิมรรคไว้ซึ่งได้รับการบรรจุให้เรียนอยู่ในชั้นเปรียญ ๘ ในปัจจุบันนี้.

เมื่อประมาณ พ.ศ. ๙๕๐ พระอนุรุทธาจารย์แห่งสำนักมูลโสมวิหาร ประเทศลังกา ก็ได้ถอดเอาใจความธรรมะจากคัมภีร์พระอภิธรรมทั้ง ๗ เล่ม เล่มละเล็กละน้อย มาเรียบเรียงเป็นคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ มี ๙ ปริเฉท ด้วยกัน และมีคำย่อซึ่งถือกันว่าเป็นหัวใจของคัมภีร์ดังกล่าวนี้ว่า **จิ, เจ, รู, นิ (จิต, เจตสิก, รูป, นิพพาน)**เป็นหลักสำหรับอธิบายขยายความต่อไป.

>>> เจตนาของพระอนุรุทธาจารย์ ก็เพื่อรวบรวมสงเคราะห์หัวข้อธรรมะทั้งหลายให้เป็นหมวดหมู่ สำหรับกุลบุตรกุลธิดาในภายหลัง จะได้เรียนเข้าใจได้โดยง่าย ไม่สับสน นับว่าเป็นเจตนาที่ดีและเป็นกุศลอย่างยิ่ง แต่เนื่องจากได้ถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จึงมีความผิดเพี้ยน,เพิ่มเติม,เสริมต่อกันบ้างในระหว่างนั้นเป็น

ธรรมดา ดังนั้น จึงย่อมเกิดเป็นปัญหาขัดแย้งกันขึ้นเมื่อนำมาสนทนากัน จนไม่อาจตกลงกันได้ก็มี ปัญหาขัดแย้งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ถ้าผู้สนทนาทุกฝ่ายเปิดใจของตนเองให้กว้าง เพื่อพิจารณาข้อเท็จจริงโดยใช้เหตุผลและสอบเทียบกับพระสุตตันตปิฎกแล้ว,เรื่องย่อมยุติลงอย่างสิ้นเชิง.

จิตในคัมภีร์พระอภิธรรม

>ในคัมภีร์พระอภิธรรมนั้น จิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ และ สิ่งที่ถูกจิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ หมายความว่า **จิตรู้สิ่งใด สิ่งนั้นคืออารมณ์** อีกนัยหนึ่งแสดงไว้ว่า **จิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่งที่รับ, จำ, คิด, รู้ ซึ่งอารมณ์**.

> ตามคัมภีร์นี้ถือว่า เมื่อมีจิตก็ต้องมีอารมณ์ อยู่คู่กันด้วยเสมอ จะมีจิตโดยไม่มีอารมณ์ไม่ได้ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น จิตจึงจะเกิด และเมื่ออารมณ์ดับลง จิตก็ดับตามไปด้วยเสมอ

ดังพระบาลีที่มาในพระอภิธรรมว่า

"จิตฺเตตีติ จิตฺตํ อารมฺณํ วิชานาตีติ อตฺโถ แปลว่า***ธรรมชาติใดย่อมติด ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต กล่าวโดยอรรถว่าธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือจิต."***

จิตในพระอภิธรรมมีชื่อสำหรับเรียกขานเป็นไวพจน์แทนกันได้ถึง ๑๐ ชื่อ ดังนี้คือ **จิต,มโน,หทัย,มนัส,ปัณฑระ, มนายตนะ, มนินทรีย์,วิญญาณ,วิญญาณขันธ์, มโนวิญญาณธาตุ** ความหมายของจิตแต่ละคำเหล่านี้ สามารถใช้แทนกันและมีใช้

กันอยู่ในภาษาธรรมะโดยทั่วไป.

> ดังนั้น จากเงื่อนไขของคำอธิบาย ในคัมภีร์พระอภิธรรมที่ยกมาทั้งหมดนี้ที่ว่า มีจิตจะต้องมีอารมณ์ และจะต้องรับอารมณ์ด้วยเสมอนั้น ย่อมแสดงความหมายชัดเจนอยู่ในตัวแล้วว่า ชื่อจิตที่ใช้เรียกแทนกันทั้ง ๑๐ ชื่อเหล่านี้ เป็นจิตที่ถูกอารมณ์เข้าผสมปรุงแต่ง จนผิดไปจากสภาพเดิมแล้ว ไม่ใช่ธาตุแท้ จึงเป็นจิตสังขาร.

เมื่อเป็น**จิตสังขาร** ก็ย่อมมีการ**เกิดขึ้น**และ**ดับสลาย**ไปเป็นธรรมดา หมายความว่า ไม่สามารถรับรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งไว้อย่างถาวรตลอดกาลได้ เมื่อเรื่องหนึ่งดับไปจากการรับรู้แล้ว ก็ย่อมมีเรื่องอื่นทยอยกันเข้ามาสู่จิตต่อไปอีกตามลำดับ.

เพราะฉะนั้น จิตสังขารในคัมภีร์พระอภิธรรม ที่เรียกกันในนามว่า"จิต"นี้ จึงเป็นวิบากจิต (ผลของการรับรู้อารมณ์แต่ละอย่าง)เท่านั้น ไม่ใช่ฐานรองรับบุญและกรรมใดๆ เกิดขึ้นแล้วก็ย่อมดับไปตามอารมณ์เป็นธรรมดา **ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้อยู่เสมอ** ไม่ว่าจิตชนิดใดเกิดขึ้นหรือดับไปก็ตาม.

จากตัวอย่างที่ยกมาแสดงนี้ จะเห็นได้ว่า จิตในพระอภิธรรมซึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นจิตสังขาร ส่วนจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ดำรงสภาพรู้ของตนเองอยู่ตลอดทุกกาลสมัย ไม่ได้ดับตามจิตสังขารไปด้วยแต่ประการใดทั้งสิ้น.

พระบาลีเปรียบเทียบระหว่าง
จิตในพระสูตร และ จิตในพระอภิธรรม

๑. จิตในพระสูตร มีว่าไว้ดังนี้ คือ

"จิตฺเตน นียติ โลโก, จิตฺเตน ปริกสฺสติ, จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพ ว วสมนฺวคู แปลว่า***โลกย่อมหมุนไปตามจิต ธรรมทั้งปวงย่อมขึ้นแก่ธรรมอันเดียว คือ จิตเท่านั้น."***

ทั้งนี้ย่อมพิจารณาเห็นได้ว่า จิตซึ่งเป็นประธานของธรรมทั้งปวงนั้น ย่อมดับตายหายสูญไปไหนไม่ได้ จึงต้องมีแก่นสารมั่นคงตลอดไป.

๒. จิตในพระอภิธรรม มีว่าไว้ดังนี้ คือ

"อนิพฺพตฺเตน ชาโต ปจฺจุปนฺเนน ชีวิติ, จิตฺตภงฺคา มโตโลโก ปญฺญตฺติ ปรมตฺถิยา แปลว่า ***เมื่อจิตไม่เกิด โลกก็ไม่เกิด, โลกอยู่ได้เพราะจิตกำลังเกิดอยู่, เมื่อจิตดับ โลกก็ตาย นี้เป็นบัญญัติโดยปรมัตถ์."***

ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า จิตในพระอภิธรรม ไม่มีแก่นสารอะไรเลย เกิดขึ้น แล้วก็ย่อมดับตายหายสูญไป ตามกาลเวลาตลอดไป ดังนั้น จึงนับเอาเป็นประธานของธรรมทั้งปวงเหมือนดังจิตในพระสูตรไม่ได้เลย.

พระอภิธรรม

ชนิดของจิตในพระอภิธรรม

อกุศลจิต คือ อกุศล+จิต หมายความว่า จิตมีอกุศลปรุงแต่งอยู่ ๑๒ ชนิด.

อเหตุกจิต คือ อเหตุก+จิต หมายความว่า จิตไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ, อโลภะ อโทสะ อโมหะเป็นเหตุให้เกิด ๑๘ ชนิด.

กามาวจรจิต คือ กามาวจร+จิต หมายความว่า จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในอารมณ์อันน่ารักใคร่ ๒๔ ชนิด ได้แก่ บุคคลชั้นเทพ ๖ ชั้น.

รูปาวจรจิต คือ รูปาวจร+จิต หมายความว่า จิตที่ท่องเที่ยวในรูปพรหม ๑๕ ชนิด.

อรูปาวจรจิต คือ อรูปาวจร+จิต หมายความว่า จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูปพรหม ๑๒ ชนิด.

โลกุตตรจิต หมายความถึง มรรคและผลที่เข้าไปประกอบจิตทำให้อยู่เหนือโลก (อารมณ์) รวม ๘ ชนิด และในแต่ละชนิดเหล่านี้ ต่างก็มีปัญจมฌาน (ฌาน ๕) ประกอบอยู่ด้วย ดังนั้น จึงเป็นจิตโดยละเอียด เท่ากับ ๘x๕ คือ ๔๐ ชนิด.

เพราะฉะนั้น ในพระอภิธรรมจึงมีจิตโดยย่อ ๘๙ ชนิด โดยละเอียด ๑๒๑ ชนิด.

การที่เรียก **จิต** เป็น **ชนิด** ในที่นี้นั้น เรียกตามชนิดของอารมณ์ที่เข้ามาปรุงแต่ง เพื่อให้เข้าใจง่าย แต่ในพระอภิธรรมเรียกระบุเป็น ๘๙ ดวง และ ๑๒๑ ดวงทีเดียว.

อุทาหรณ์เปรียบเทียบ
เพื่อให้เข้าใจเรื่องจิตในพระอภิธรรมดียิ่งขึ้น

เนื่องจากมีปัญหาขัดแย้งระหว่างนักธรรมะ ๒ ฝ่าย ดังนี้คือ นักธรรมะฝ่าย**พระสูตรว่าอารมณ์เกิด-ดับ แต่จิตไม่ได้เกิด-ดับ** ส่วนนักธรรมะฝ่าย**พระอภิธรรมก็ว่าทั้งจิตและอารมณ์เกิด-ดับพร้อมกันหมด** ดังนี้ จึงจำเป็นต้องหาเหตุผลมาแสดงให้เห็นชัดดังต่อไปนี้ คือ

สมมุติว่ามีหลอดกระแสไฟฟ้าตรงต่ออยู่กับสายไฟฟ้าและเปิดสวิตช์อยู่หลอดหนึ่ง
แสงที่หลอดไฟฟ้าส่องออกมา ย่อมใสสว่างจ้าตลอดเวลา อุปมาเหมือนดังจิต
ต่อจากนี้ไป, ถ้าเราเอาโป๊ะกระจกสีต่างๆมาครอบหลอดไฟฟ้าหลอดนี้ อุปมาเหมือนดังอารมณ์ที่เข้ามาปรุงแต่งจิต แสงไฟฟ้าย่อมมีสีเหมือนกับสีของโป๊ะกระจกครอบหลอดไฟฟ้านั้นทุกประการ.

ทั้งนี้หมายความว่า ถ้าเราใช้โป๊ะสีเขียวครอบ แสงไฟฟ้าก็ย่อมกลายเป็นสีเขียว, ถ้าเราใช้โป๊ะสีแดงครอบ แสงไฟฟ้าก็ย่อมกลายเป็นสีแดง, และถ้าเราใช้โป๊ะสีเหลืองครอบ แสงไฟฟ้าก็ย่อมกลายเป็นสีเหลืองตามไปด้วย แล้วแต่ว่าจะใช้โป๊ะสีใดมาครอบหลอดไฟฟ้าไว้,แสงไฟฟ้าก็ย่อมเปลี่ยนสีตามไปด้วยเสมอ.

ตามอุทธาหรณ์ที่ยกขึ้นมาแสดงนี้ เราจะเห็นได้ว่าแสงไฟฟ้ากับสีของโป๊ะเป็นคนละอย่าง กล่าวให้ชัดก็คือ แสงไม่ใช่สีและสีก็ไม่ใช่แสง แต่มาผสมกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน.

จิตผู้รู้(พุทโธ) ย่อมแยกอารมณ์ออกจากกันได้เป็นคนละส่วน แต่สามัญชนย่อมยึดติดเป็นอันเดียวกันและไม่ยอมแยกออกจากกัน จึงพูดบรรยายออกมาเหมือนที่ตนเห็นทุกประการ.

ในพระอภิธรรมอธิบายว่า แสงสีเขียว(แสงผสมกับสี) เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป, แสงสีแดงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป, แสงสีเหลืองเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังนี้.

แต่โดยข้อเท็จจริงนั้น เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า**สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปนั้น คือ สีที่ปรุงแต่งแสง**อันใสสว่าง ที่มีอยู่ด้วยต่างหาก, แต่ตัวแสงสว่างเดิมนั้นมิได้เกิดดับตามไปด้วย ดังนั้น การพูดตามความเป็นจริงเช่นนี้ ย่อมเป็นสัมมาวาจาในพระพุทธศาสนานี้ การเห็นจิตว่าไม่ดับ และเห็นอารมณ์ว่าดับ เช่นนี้จึงเป็นสัมมาทิฐิ, ไม่ใช่สัสสตทิฐิ.

ทั้งนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า ธรรมะที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระอภิธรรมทั้งหมดนั้น เป็นเรื่องของสังขารธรรมทั้งสิ้น คือเป็นธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับตายหายสูญไป **ธรรมที่เกิดขึ้นใหม่ย่อมเป็นของใหม่ ไม่ใช่ของเก่า** แล้วก็ต้องดับตายหายสูญไปอีกตามลำดับ ทั้งนี้ ย่อมสุดแต่เหตุปัจจัยของสิ่ง

เหล่านั้น และคำว่าเหตุปัจจัยในที่นี้ ก็คือ **อวิชชา** (ความรู้จักอารมณ์ผิดๆ)นั่นเอง.

โดยสภาพธรรมแล้ว ในพระพุทธศาสนาถือว่าตราบใดที่ยังเวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรนี้แล้ว **อวิชชาจะต้องอยู่กำกับผู้นั้นตลอดไป กล่าวคืออวิชชายังไม่ดับ** ถ้าอวิชชาดับเมื่อใด วิชชาย่อมเกิดขึ้นทันที และจิตก็ย่อมบรรลุถึงพระนิพพานทันทีด้วย โดยไม่ถอยกลับเป็นอวิชชาอีก.

แต่ตามข้อเท็จจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างเท่าที่เรียนกันในคัมภีร์พระอภิธรรมัตถสังคหะ มีจิต ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง, เจตสิก ๕๒, และรูป ๒๘ เหล่านี้นั้น,ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวรเลย นอกจาก นิพพาน ๑ เท่านั้นที่เที่ยงแท้ถาวร.

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ผู้เรียนวิชาธรรมะก็ย่อมเกิดความลังเลสงสัยว่า อวิชชาตั้งอยู่กับอะไร เพราะจิตเกิด-ดับ จะพูดว่าอวิชชาตั้งอยู่กับจิตก็ไม่ถนัด เพราะฉะนั้น จึงมีผู้คิดผลักคำว่า **“อวิชชา”** ให้ไปตั้งอยู่ที่ **“สันดาน”** ซึ่งบางทีก็เรียกว่า **“ขันธสันดาน”** ก็มี แต่ก็ยังไม่มีใครรู้ว่า **“สันดาน”** หรือ **“ขันธสันดาน”** ที่ว่านี้ สงเคราะห์ลงอยู่ในหมวดใด คือ จิต, เจตสิก, รูป หรือนิพพาน จนกระทั่งบัดนี้ นี่คือตัวอย่างของความผิดเพี้ยนอันเกิดจากการถ่ายทอดความรู้กันมาเป็นทอดๆตลอดเวลา นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๙๕๐ เป็นต้นมา.

อวิชชา (รู้ผิดจากความเป็นจริง)

คำว่า"อวิชชา"**นี้ มีความหมายตรงข้ามกับคำว่า**"วิชชา"

คำว่า**"วิชชา"**สามารถแผลงอักษรออกไปเป็น**"พุทโธ"** ได้ดังนี้ คือ วิชฺชา --> วิชฺโช --> วุชฺโช --> พุชฺโช --> พุทฺโธ แปลว่า **"ผู้รู้ถูก, ผู้ตื่น, ผู้เบิกบาน คือ จิตรู้จักอารมณ์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงนั่นเอง.**

>ดังนั้น **"อวิชชา"** จึงต้องแปลว่า **"รู้ผิดจากความเป็นจริง"** คือ จิตไม่รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง จึงเกิดความยินดีและยึดถืออารมณ์นั้นๆไว้เป็นของตน พระพุทธองค์ทรงเรียกจิตที่ยังติดข้องยึดถืออารมณ์อยู่ว่าเป็น **"สัตว์"**

>เพราะฉะนั้น ในพระพุทธศาสนานี้ คำว่า **"อวิชชา"** จึงเป็นต้นเหตุอันสำคัญที่มีประจำอยู่กับสัตว์ทั้งปวง ซึ่งจัดว่าเป็นมลทินอย่างยิ่ง และทำให้สัตว์ต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรตลอดไปโดยไม่มีทางหลุดพ้นออกไปได้.

> บรรดากิเลสบาปกรรมสกปรกลามกใหญ่น้อยทั้งหลายที่เกิดขึ้นที่จิตใจของสัตว์นั้น เกิดขึ้นเนื่องมาจาก**อวิชชา**ทั้งนั้น...มีพระบาลีในพระธรรมบทกล่าวรับรองไว้ดังนี้ คือ

"ตโต มลามลตรำ อวิชฺชา ปรมำ มลำ, เอตำ มลำ ปหนฺตวาน นิมฺมลา โหถ ภิกฺขโว แปลว่า ***บรรดามลทินใหญ่น้อยทั้งหลายย่อมมาจากอวิชชา ซึ่งเป็นมลทินอย่างยิ่ง ภิกษุทั้งหลายจงละมลทินนี้เสีย และเป็นผู้ไม่มีมลทินเถิด."***

> ในปัจจุบันนี้ นักธรรมะส่วนมากแปลคำ“อวิชชา” อย่างสั้นๆว่า“ความไม่รู้”เท่านั้น ทำให้ผู้สนใจศึกษาธรรมะตั้งคำถามเพื่อหาความรอบรู้ต่อไปอีกว่า

๑.ใครที่ไม่รู้?
๒.ไม่รู้เรื่องอะไร?
๓.อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดอวิชชา?
๔.เบื้องต้นและเบื้องปลายของอวิชชาอยู่ที่ไหน?
รวมทั้งสิ้น ๔ ข้อ.

> คำถามดังกล่าว,เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นคำถามที่ดีและอยู่ในขอบเขตของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น ถ้าใครไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจถี่ถ้วนไว้ก่อน และเผอิญถูกอนุชนสอบถามปัญหาดังกล่าวนี้ขึ้น,เฉพาะหน้าแล้ว ก็จะต้องเบือนหน้าหนีไม่อยากตอบโต้ด้วย.

ดังนั้น จึงเป็นที่น่าเสียดายที่ไม่ได้ช่วยจรรโลงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้อนุชนได้รู้และเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง,ในเมื่อมีโอกาส.

การตอบปัญหาเหล่านี้โดยไม่ให้ผิดพลาด,จนเข้าใจอย่างชัดเจนนั้น จะต้องมีหลักเกณฑ์สำหรับอ้างอิงหรือมีพุทธพจน์รับรอง ไม่เอาความคิดเห็นของตนเข้าไปตอบ จึงจะเป็นที่ยอมรับและเป็นที่เชื่อถือของผู้ฟังอย่างแท้จริง.

>>ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีคำจำกัดความของคำว่าอวิชชาไว้ ๔ ประการ ดังนี้ คือ

๑.ทุกฺเข อญฺญาณ *(ไม่รู้จักทุกข์)*
๒.ทุกฺขสมุทเย อญฺญาณ *(ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์)*
๓.ทุกฺขนิโรเธ อญฺญาณ *(ไม่รู้จักการดับทุกข์)*
๔.ทุกฺขนิโรธคามินียา ปฏิปทาย อญฺญาณ *(ไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์)*

รวมทั้งสิ้น ๔ ประการ ซึ่งเป็นเรื่องของจิตที่โง่เขลาเบาปัญญาทั้งสิ้น การไม่รู้อย่างอื่นนอกจาก ๔ ประการนี้แล้ว ไม่ใช่อวิชชาในพระพุทธศาสนา.

>ดังนั้น เมื่อสรุปความแล้ว ก็ย่อมตอบคำถามของอนุชนที่ได้ตั้งไว้ ๒ ข้อแรกว่า
๑.จิตเป็นผู้ไม่รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง
๒.เพราะขาดการศึกษาให้รู้จัก**อริยสัจ๔**ด้วยปัญญาอันชอบ

เพราะฉะนั้น การแปลคำ “อวิชชา” ว่า“ความไม่รู้” ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้,จึงไม่ถูกต้อง เพราะสภาพธรรมของจิตคือ**“ความรู้”** ดังนั้นจึงต้องแปลว่า **“รู้ผิดจากความเป็นจริง”** คือ**“ไม่รู้จักอารมณ์ทั้งหลายตามที่เป็นจริง”**ก็ได้.

สำหรับการตอบปัญหาข้อ๓ และข้อ๔ ที่ว่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดอวิชชา? และเบื้องต้น-เบื้องปลายของอวิชชาอยู่ที่ไหน?

มีพุทธพจน์ที่มาในพระสูตรที่ ๖๑ แห่งสังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก กล่าวไว้ว่า

"ปุริมา ภิกฺขเว โกฏิ น ปญฺญายติ อวิชฺชาย, อวิชฺชา ปุพฺเพ นาโหสิ อถ ปจฺฉา สมฺภวิ แปลว่า ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เบื้องต้นและที่สุดของอวิชชานั้น ผู้มีปัญญาตามรู้ไม่ได้, อวิชชานี้ไม่ได้เกิดมีมาก่อน เพราะฉะนั้นจึงเกิดมีขึ้นในภายหลัง".***

พระพุทธพจน์ข้อนี้ได้แสดงไว้อย่างชัดเจนในตัวเองแล้วว่า **อวิชชาไม่ได้เกิดมีขึ้นก่อนมีจิต แต่ได้เกิดขึ้นที่จิตในภายหลัง เพราะขาดการศึกษาให้รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง** เมื่อไม่ศึกษาให้ถูกต้องแล้วก็เกิดทิฐิ,เห็นว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ซึ่งจัดว่าเป็น**มิจฉาทิฐิ**ฝ่าย**สัสสตทิฐิ**.

> ส่วนอวิชชาจะเกิดขึ้นมาตั้งแต่ครั้งใด-สิ้นสุดเอาเมื่อใดนั้น ท่านผู้มีปัญญาย่อมตามรู้ไม่ได้ หมายความว่า **จิตที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรแล้ว ย่อมมีอวิชชากำกับอยู่ตลอดไปจนกว่าจะได้ตรัสรู้.**

เมื่ออวิชชาดับ วิชชาย่อมเกิดแทนที่ที่จิตทันที

จิตของสามัญชนเมื่อได้รับการฝึกอบรมให้มีสติตั้งอยู่ที่ฐานอย่างต่อเนื่อง ระมัดระวังควบคุมสติไม่ให้แลบหนีออกไปหาอารมณ์เลย และหมั่นทำให้มากๆจนจำทางเดินของจิตได้อย่างแม่นยำจนมีสติต่อเนื่องไม่ขาดสาย,เป็นมหาสติ

อวิชชาย่อมดับ และวิชชาย่อมเกิดขึ้นแทนที่ที่จิตทันที จิตย่อมบรรลุมรรคผลขั้นสูงสุด เป็นพุทโธ ผู้รู้,ผู้ตื่น,ผู้เบิกบาน โดยไม่กลับไปรู้ผิดอีกเลย.

พุทโธ ผู้รู้ถูก ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มี ๓ จำพวกคือ

๑.**อนุพุทโธ** ผู้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ โดยมีครูสอน (เป็นพระสาวก)
๒.**ปัจเจกพุทโธ** ผู้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ได้เอง แต่ไม่มีโอกาสสั่งสอน-ประกาศพระศาสนา เพราะสังคมกำลังมีกิเลสหนาหน้ามืดตามัว จนไม่รับฟังธรรมใดๆ.
๓.**สัมมาสัมพุทโธ** ผู้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ได้เอง แต่ประกาศสอนสังคมต่อไปได้ตามโอกาสที่มี.

ขึ้นชื่อว่า **"พุทโธ"** แล้ว ไม่ประกาศศาสนาย่อมไม่มีจิตของท่านเหล่านี้**"รู้เป็นวิชชา"**ไม่สร้างภพสร้างชาติอีก.

อวิชชาและโมหะ

(รู้ผิดจากความเป็นจริงและหลงดำเนินการอย่างผิดๆ)

คำทั้งสองนี้ เป็นชื่อกิเลสมลทินเครื่องเศร้าหมองของจิตใจสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งนักธรรมะมักเอามาใช้ให้มีความหมายเหมือนกันอยู่ในปัจจุบัน แต่โดยความถูกต้องแล้ว คำทั้งสองนี้ใช้ต่างขั้นตอนกัน.

>อวิชชา หมายถึง ความโง่เขลาที่อยู่ที่จิตมาก่อนแล้ว เป็นต้นเหตุผลักดันให้เกิดโมหะคือหลงดำเนินการไปอย่าง

ผิดๆในเมื่อมีอารมณ์มากระทบเฉพาะหน้า ครั้นอารมณ์ดังกล่าวคล้อยตัวผ่านไปแล้ว โมหะก็ย่อมดับลงชั่วคราว แต่อวิชชาก็ยังคงมีอยู่ตามเดิม หาได้ดับตามไปด้วยไม่.

อวิชชาจึงเป็นกิเลสวัฏฏ์ โมหะอยู่ในกรรมวัฏฏ์ ซึ่งหมายความว่า อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดโมหะ ดังนั้น จึงใช้แทนกันอย่างไม่ถูกต้องในปัจจุบันนี้.

โปรดดูพระบาลีที่มีมาใน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตร,ซึ่งแสดงไว้ชัดเจนที่สุดว่า ไม่ว่าโมหะเกิดขึ้น หรือดับไปจากจิตในขณะที่สัมพันธ์อยู่กับอารมณ์ก็ตาม อวิชชาก็ยังคงมีอยู่ที่จิต ไม่ได้ดับตามโมหะไปด้วย ดังนี้คือ

“สโมหำ วา จิตฺตำ สโมหำ จิตฺตนฺติ ปชานาติ,วีตโมหำ วา จิตฺตำ วีตโมหำ จิตฺตนฺติ ปชานาติ แปลว่า ***เมื่อมีโมหะเกิดขึ้นที่จิต ก็รู้ชัดว่ามีโมหะเกิดขึ้นที่จิต เมื่อโมหะหายไปจากจิต ก็รู้ชัดว่าโมหะหายไปจากจิต ดังนี้”.***

สรุปความแล้ว ก็คือ **อวิชชา** เป็นเหตุผลักดันให้เกิด**โมหะ**(หลง) แสดงการกระทำอย่างผิดๆออกมาตามอำนาจกิเลสที่ปรุงแต่งจิตในขณะนั้น,นอกพุทธบัญญัติ เช่น เสกผ้ายันต์, ดูหมอ, สะเดาะเคราะห์, ต่อชะตา, ไป้หวย เป็นต้น ถึงแม้ว่าจะยังไม่ถึงขั้นล่วงละเมิดศีลของตนก็ตาม แต่ก็ละเมิดขนบธรรมเนียมที่ดีด้วยอำนาจของโมหะไปแล้ว.

ทิฐิ (ความเห็น)

ความจริงแล้ว คำว่า***"ทิฐิ"*** แปลว่า***"ความเห็น"*** เป็นคำกลางๆ แต่สังคมเอาไปใช้พูดกันในความหมายที่ว่า***เห็นผิด*** ไปเสีย ถ้าจะพูดให้ถูกต้องแล้วจึงต้องพูดให้เต็มคำว่า

สัมมาทิฐิ *(เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง)*
และ ***มิจฉาทิฐิ*** *(เห็นผิดจากความเป็นจริง)*
จึงจะตรงกับความหมายที่แท้จริงของศัพท์.

เรื่อง **สัมมาทิฐิ**และ**มิจฉาทิฐิ** นี้ ยังไม่มีผู้ใดสรุปความหมายไว้ให้ชัดเจนว่า เห็นอย่างไรจึงจะเรียกว่าเห็นผิด และเห็นอย่างไรจึงจะเรียกว่าเห็นถูก เพื่อให้ผู้ศึกษาธรรมะใช้เป็นหลักเกณฑ์ สำหรับพิจารณาเชื่อถือธรรมะได้ด้วยตนเองโดยไม่ผิดพลาด, และสามารถลบล้างความเชื่อถือเก่าๆ ที่ว่าใครพูดว่าอะไรเที่ยงไม่ได้ และ พูดว่าอะไรสูญหายก็ไม่ได้,ต้องปรับให้ผิดทั้งขึ้นทั้งล่อง เช่น พูดว่าตายแล้วเกิดอีกก็ผิด, ตายแล้วสูญก็ผิด ดังนี้เป็นต้น.

คติธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น เราเชื่อกันอย่างมั่นใจว่ามนุษย์หรือสัตว์ทุกรูปนามจะต้องไปเกิดใหม่อีก เมื่อตายแล้ว มิได้ดับสูญไปตามรูปร่างกายที่ตายไปด้วย.

ฝ่ายนักศึกษาพระอภิธรรม เข้าใจว่าในขณะที่ตายนั้นมีปฏิสนธิจิตออกจากร่างกาย แล้วไปสู่รูปร่างกายชุดใหม่ จิตที่จุติ (เคลื่อน) ออกจากร่างกายที่ตายแล้วกับจิตที่ปฏิสนธิ

(เกิด)ในรูปร่างกายชุดใหม่นั้น เป็นคนละดวงกัน ไม่ใช่ดวงเดียวกัน แต่รับถ่ายทอดกรรมที่ทำไว้ จากจิตดวงหนึ่งไปยังจิตอีกดวงหนึ่งเป็นทอดๆได้.

ฝ่ายนักศึกษาพระสูตร ก็อธิบายว่า จิตในชาติที่ตายแล้ว กับจิตในชาติใหม่เป็นดวงเดียวกัน จึงไม่ต้องถ่ายทอดกรรมกัน,ดังกล่าวแล้ว ดังนั้น จิตดวงนี้จึงต้องรับกรรมที่ทำไว้ในอดีตทั้งหมดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เปรียบดังล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนนั้นไปทีเดียว ไม่ว่าจะทำกรรมอย่างใดไว้ก็ตาม.

ฝ่ายนักธรรมะบางพวก ก็มีความเห็นว่าตายแล้วสูญหมด,ไม่มีอะไรจุติหรือปฏิสนธิทั้งนั้น โดยอ้างว่าไม่เห็นมีอะไรออกจากโลงของผู้ตายไปเกิดอีก เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมทำให้ผู้ที่กำลังศึกษาธรรมะใหม่ๆเกิดความลังเลใจ เพราะไม่รู้ว่าจะตัดสินใจเชื่อใคร,จึงจะไม่ผิด.

หลักเกณฑ์สำหรับใช้ตัดสินใจเชื่อเรื่อง "เห็นถูก หรือ เห็นผิด" ในพระพุทธศาสนา

มีพุทธพจน์ในอนัตตลักขณสูตรตรัสไว้ดังนี้คือ

"เอว เมตๆ ยถาภูตๆ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพๆ แปลว่า ***ท่านทั้งหลายพึงเห็นเรื่องนี้ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบ".***

ดังนั้น จึงใช้หลักแห่งความเป็นจริง สำหรับตัดสินใจเชื่อในเรื่อง "เห็นถูกหรือเห็นผิด" ที่ยกมากล่าวนี้ได้ดังนี้คือ

๑. เห็นสิ่งที่เที่ยงว่าเที่ยง

คือ เห็นอสังขตธรรม ได้แก่ ธาตุแท้ทั้ง ๖ ซึ่งไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆปรุงแต่ง ว่าเป็นสภาพธรรมที่ดำรงตนเองอยู่เช่นนั้นตลอดไปได้ โดยไม่มีการดับตายหายสูญไปไหน, ตามที่เป็นจริง **จัดเป็นสัมมาทิฐิ.**

๒. เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง

คือ เห็นสังขตธรรม ได้แก่ สังขารทั้งหลายที่เกิดจากการประชุมปรุงแต่งของธาตุแท้ทั้ง ๖ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่อาจดำรงตนอย่างยืนยาวตลอดกาลไปได้ ย่อมดับตายหายสูญไป,เป็นธรรมดา **จัดเป็นสัมมาทิฐิ.**

๓. เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง

คือ เห็นผิดจากความเป็นจริงว่าสังขตธรรม (ได้แก่ สังขารทั้งหลาย ที่เกิดจากการประชุมปรุงแต่งของธาตุแท้ทั้ง ๖) สามารถดำรงตนเองอย่างยืนยาวไปได้ตลอดกาล (เช่น เห็นขันธ์ ๕ ว่าเที่ยงแท้ถาวร เป็นต้น)

จัดเป็นมิจฉาทิฐิ ฝ่ายสัสสตทิฐิ (เห็นผิดว่าอารมณ์เที่ยง).

๔. เห็นสิ่งที่เที่ยงว่าไม่เที่ยง

คือ เห็นผิดจากความเป็นจริงว่าอสังขตธรรมซึ่งเป็นสภาพธรรม ที่ดำรงตนเองอยู่ได้เช่นนั้นตลอดไป, ต้องพลอยดับ

ตายหายสูญไปด้วยเมื่อรูปร่างกายของสัตว์ตายลง เช่นเห็นว่าจิตไม่จุติออกไปเพื่อสืบภพชาติใหม่ต่อไปอีก **จัดเป็นมิจฉาทิฐิ ฝ่ายอุจเฉททิฐิ** (เห็นผิดว่าขาดสูญเมื่อสัตว์ตาย).

สำหรับข้อ ๑ กับข้อ ๒ จัดเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริง ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ

สำหรับข้อ ๓ กับข้อ ๔ จัดเป็นความรู้เห็นที่กลับตาละปัด, ผิดจากความเป็นจริง นับว่าเป็นมิจฉาทิฐิ

สัสสตทิฐิ (เห็นผิดว่าอารมณ์หรือโลกเที่ยง)

คำว่า**"สัสสตทิฐิ"**นี้เป็นไวพจน์กับคำว่า**"อัตตานุทิฐิ"** หรือ**"สักกายทิฐิ"**ซึ่งรวมแล้วแปลว่า **เห็นอารมณ์หรือขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน** หรือ**เป็นกายอันเที่ยงแท้ถาวรของตน.**

เช่น ศาสนาพราหมณ์เห็นว่า พระพรหมเป็นสภาพธรรมที่ดำรงตนอย่างเที่ยงดิ่งตลอดไป พระพุทธองค์ได้ตรัสปฏิเสธว่า พระพรหม,ถึงแม้จะมีอายุยืนยาวสักเพียงใดก็ตาม, ก็ยังเป็นสังขารธรรมที่ถูกอารมณ์ฌานปรุงแต่งอยู่ ดังนั้น จึงยังไม่พ้นจากความครอบงำของพระไตรลักษณ์ไปได้ สักวันหนึ่งข้างหน้าพระพรหมก็จะต้องจุติเปลี่ยนสภาพไปสู่ภพภูมิอื่น,เป็นธรรมดา ด้วยเหตุนี้ ความเห็นของศาสนาพราหมณ์จึงจัดเป็นมิจฉาทิฐิ ฝ่ายสัสสตทิฐิ เพราะเห็นว่าอารมณ์เที่ยง.

เท่าที่ปรากฏอยู่ในวิชาธรรมะ คำที่มีความหมายเป็นไวพจน์,เกื้อกูลกับคำว่า**“อารมณ์”** คือ **ขันธ์ ๕, รูปนาม, สังขาร, สังขตะ, โลก, ทุกข์** เหล่านี้ มักใช้แทนกันได้ตามสำนวนที่กำลังเอ่ยถึงอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น แต่ละคำเหล่านี้จึงล้วนแล้วแต่มีความหมายว่า **ไม่เที่ยงแท้ถาวรทั้งสิ้น** ถ้าหากใครเข้าใจว่าเป็นสภาพธรรมที่เที่ยงแล้ว ก็ย่อมเห็นผิดจากความเป็นจริง.

เช่นเห็นว่าพระพรหมดำรงตนอยู่อย่างเที่ยงดิ่ง,เช่นนี้ตลอดไป เป็นต้น ก็เรียกว่าเห็นกลับตาละปัดไปจากความเป็นจริงดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น.

นอกจากนี้ ถ้าเห็นว่าเมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็เป็นมนุษย์ตลอดไป หรือเมื่อได้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแล้วก็เป็นสัตว์เดรัจฉานตลอดไป ตายแล้วก็ไม่เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นตามคติของกรรมที่ตนได้ทำไว้ ก็จัดเป็น สัสสตทิฐิ.

แต่ถ้าเห็นว่า จิตของมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายจะต้องจุติไปเกิดอีกหลังจากที่ตายแล้ว, ในเมื่อยังไม่หมดกิเลส ก็จัดว่าเป็นสัมมาทิฐิในพุทธศาสนา,ไม่ใช่สัสสตทิฐิ.

>สำหรับเรื่องสัสสตทิฐินี้ ผู้ที่เริ่มเข้ามาศึกษาธรรมะใหม่ๆ มักจะถูกผู้อื่นเอาสัสสตทิฐิปลอมๆซึ่งฝ่าฝืนเหตุผลมาขู่ให้กลัวเกรง ทำให้ลืมเรื่องราวที่ดีที่ชอบ ประกอบด้วยเหตุผลไปเสีย จนทำให้ต้องเห็นคล้อยตามคำขู่นั้นไปด้วย

เช่น เห็นว่าเมื่อสัตว์ตาย แต่จิตเป็นสิ่งที่ไม่ได้ตายสูญหายไปไหน ย่อมจุติออกไปถือกำเนิดในภพชาติใหม่ต่อไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด ก็ขู่ว่านี่เป็นสัสสตทิฐิ.

>หรือเห็นว่า ในอัตตภาพของคนและสัตว์ ซึ่งประชุมพร้อมด้วยรูปธรรม-นามธรรมนี้ มีอยู่สิ่งหนึ่งที่เป็นสภาพยั่งยืนสำหรับรับผลกรรมที่ได้ทำไว้ ไม่ได้ดับตายหายสูญไปตามร่างกายที่ตายไปด้วย ก็ขู่ว่านี่เป็นสัสสตทิฐิ.

ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เริ่มศึกษาธรรมะหันกลับมาเชื่อตามผู้ขู่ว่าทั้งร่างกายและจิตใจที่ได้ประชุมพร้อมกันอยู่นี้ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสักนิด จึงไร้ประโยชน์และดับตายหายสูญไปอย่างสิ้นเชิงเมื่อสัตว์ตาย เช่นเดียวกับบุญ-บาป-กิเลส อาสวะที่ได้สั่งสมรวมไว้ในจิตด้วยเหมือนกัน จิตที่ไปเกิดใหม่,เป็นจิตดวงใหม่ แต่สามารถถ่ายทอดรับช่วงบุญบาปจากจิตดวงเก่าได้ อุปมาดังพ่อทำบาปสะสมไว้ พอตายไป, ก็ถ่ายทอดบาปกรรมเช่นนั้นให้ลูกที่เกิดในภายหลัง, เป็นผู้รับมรดกต่อไป ซึ่งเป็นคำขู่ที่เชื่อถือไม่ได้เลย.

ความจริงนั้นพระพรหมก็ดี หรือที่เรียกว่าขันธ์ ๕ ก็ดี เป็นสภาพธรรมฝ่ายผล(วิบาก) ที่เกิดจากจิตถูกอารมณ์ฌานปรุงแต่งให้มีให้เป็นทั้งสิ้น เมื่อหมดอารมณ์ฌานปรุงแต่งแล้ว, จิตก็ย่อมถูกอารมณ์อย่างอื่นทยอยกันเข้ามาปรุงแต่งตามลำดับติดต่อกันไป.

อุปมาดังน้ำสะอาดที่ถูกนำเอาสีเข้ามาผสมปรุงแต่งทำให้น้ำมีสีเหมือนกับสีที่เข้าผสมแต่ละสี ฉันใดก็ฉันนั้น เราจะเห็นว่า ทั้งจิตและน้ำได้ยืนเป็นประธานให้สิ่งอื่นเข้ามาปรุงแต่งอยู่ ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่สิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่คงที่เสมอไป.

ดังนั้น ถ้าเรากล่าวว่า **จิต** เป็นธาตุทรงตัว**"รู้"** อยู่ทุกกาลสมัยตามที่เป็นจริง ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ

และในขณะเดียวกัน ถ้าเรากล่าวว่าอารมณ์ฌานที่เข้ามาปรุงแต่งเที่ยงแท้แน่นอน ก็เป็นสัสสตทิฐิ.

อุจเฉททิฐิ (เห็นสิ่งที่เที่ยงว่าไม่เที่ยงหรือเห็นว่าขาดสูญ)

อุจเฉททิฐินี้ เป็นความเห็นผิดที่มีโทษร้ายแรงมากถึงกับต้องห้ามมรรคผลของตัวเองทีเดียว ทั้งนี้เป็นเพราะไม่ได้ศึกษาให้รู้จักอสังขตธรรม(ซึ่งไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัยใดๆ ปรุงแต่งให้มีให้เป็น เป็นธรรมที่รักษาสภาพเดิมของตนเองไว้ตลอดทุกกาลสมัย).

แต่ผู้ที่เห็นผิดกลับเข้าใจว่าไม่มีอะไร ที่เป็นแก่นสารถาวรเลย บุคคลพวกนี้เห็นว่าทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเกิดมาจากความสนุกสนานร่าเริงกันของบิดามารดา จึงทำให้เกิดรูปร่างกายของตัวเองขึ้นมา และ เมื่อเกิดรูปร่างกายขึ้นมาแล้ว ก็มีจิตใจพลอยเกิดตามมาด้วยโดยอัตโนมัติ.

ดังนั้นเมื่อร่างกายตายลงเมื่อใด จิตก็ต้องพลอยพินาศดับสูญไปด้วยเช่นเดียวกัน เกิดหนเดียว-ตายหนเดียวเท่านั้น ไม่มีการสืบภพชาติต่อไปอีกแต่ประการใด ความเห็นเช่นนี้จัดว่าเป็น **อุจเฉททิฐิ** (เห็นว่าขาดสูญ).

> ความเห็นผิดเช่นนี้ มีอยู่มากมายในปัจจุบันนี้ ผู้ที่มีความเห็นเช่นนี้ มักมีจิตใจกระด้างหยาบคายเป็นส่วนใหญ่ มักไม่เห็นความถูกต้องของการดำเนินชีวิตในสังคมว่าเป็นเรื่องสำคัญ จึงมักประพฤติตนตามชอบใจและสวนทางกับหลักธรรมในพระศาสนา บางทีก็กล่าวบิดเบือนสัจธรรมให้ผิดไป ทำให้ส่งผลที่เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคมเป็นอย่างยิ่ง

ผู้ที่เชื่อถือเช่นนี้,จะละเลยการประกอบคุณงามความดี และหันเข้าประกอบแต่ความชั่วกอบโกยผลประโยชน์แบบมือใครยาวสาวได้สาวเอา โดยไม่คำนึงถึงผลของกรรมที่จะได้รับข้างหน้า เพราะได้เข้าใจผิดเสียแล้วว่า ใครจะทำอะไรลงไปก็ย่อมขาดตายหายสูญ เมื่อตาย จึงไม่ต้องรับผลของกรรมแต่ประการใด.

ดังนั้น ผู้ศึกษาธรรมะที่หลงพาตัวเองเข้าไปอยู่ในข่ายความเห็นผิดว่าตายสูญ เพราะเหมาเอาว่าจะพ้นทุกข์นั้น ย่อมขัดแย้งกับพระพุทธศาสนา.

ดังพุทธดำรัสที่มีมาใน อปัณณกสูตรว่า:

“พระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมรู้อยู่แก่ใจว่าปรโลกมีอยู่ ฉะนั้นผู้ที่ถือว่าปรโลกไม่มี จึงได้ชื่อว่าเป็นปฏิปักษ์ต่อพระอรหันต์ทั้งหลาย

ในเมื่อตนเองถือเช่นนั้น (ถือว่าตายสูญ) แล้วสอนผู้อื่นให้เชื่อตาม จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ประกาศอสัทธรรม

และด้วยอสัทธรรมที่ได้ประกาศออกมาเช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ยกตนข่มผู้อื่นอีกด้วย ย่อมละศีลได้ง่ายและประพฤติตนในทางทุศีล

ดูก่อนคหบดีทั้งหลาย เพราะอาศัยมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัย ย่อมก่อให้เกิดอกุศลกรรมไม่ใช่น้อยทีเดียว.

ดูก่อนคหบดี ในเรื่องปรโลกนี้ สำหรับคนที่ฉลาดย่อมคิดอย่างนี้ว่า ถ้าปรโลกไม่มี,คนที่ทำบาปไว้ก็ปลอดภัยไป

แต่ถ้าปรโลกมีจริง คนที่ทำบาปตายไปแล้ว ก็จะเข้าถึงทุคติ, วินิบาตนรก

หรือแม้ไม่พูดถึงปรโลก แต่คนที่เห็นผิดและทุศีล ก็ย่อมถูกวิญญูชนติในโลกนี้เอง

เพราะฉะนั้น คนที่มีความเห็นผิด จึงต้องประสบผลร้ายถึง ๒ ทางคือ ถูกติเตียนในโลกนี้ และเมื่อตายไปแล้วก็จะเข้าถึงอบาย,ทุคติ,วินิบาตนรกอีกด้วย”.

>สรุปความแล้ว ผู้ที่เห็นว่าจิตเป็นสภาพธรรมที่ต้องดับตายหายสูญ เมื่อรูปร่างกายนี้ตายลง จัดว่าเป็น**อุจเฉททิฐิ** ในพระพุทธศาสนานี้.

สัมมาทิฐิ (เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง)

สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง จะมีขึ้นได้เพราะจิตได้รับการอบรมศึกษาจากการปฏิบัติสมาธิอย่างชำนาญแล้ว จนเห็นด้วยตนเองอย่างชัดเจนว่า จิตเป็นสภาพธรรมที่ทรงความรู้ทุกกาลสมัย ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน, ส่วนอารมณ์เป็นเพียงสิ่งอื่นจากภายนอกที่มากระทบเพียงชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็ดับไป ไม่อาจยึดถือเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรได้.

สัมมาทิฐิ แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ

๑. สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะกิเลสปนอยู่ หมายความว่า เป็นสัมมาทิฐิที่เป็นที่ตั้งแห่งกุศล ที่ให้ผลเป็นขันธ์ เป็นกรรม-กิเลส และเป็นรูป-เสียง-กลิ่น-รส-ความสัมผัสที่น่าปรารถนาในอนาคต มีอยู่ ๑๐ อย่างคือ

๑.เชื่อว่าการให้ทานมีผล

๒.การบูชาด้วยการบริจาคเครื่องไทยธรรมมีผล

๓.การทำการมงคลด้วยการให้เครื่องสักการะ เครื่องต้อนรับมีผล

๔.วิบากผลของกรรมดี-กรรมชั่วมี

๕.โลกนี้มีสำหรับคนสัตว์ในโลกอื่น

๖.โลกอื่นมีสำหรับคนสัตว์ในโลกนี้ ๗.มารดามีบุญคุณ

๘.บิดามีบุญคุณ ๙.สัตว์ที่เกิดเติบโตเต็มที่ทันทีมีอยู่

๑๐.พระสมณพราหมณ์ผู้ดำเนินชีวิตชอบ ปฏิบัติชอบ จนตรัสรู้ด้วยตนเอง แล้วชี้แจงสั่งสอนชุมชนให้รู้ตามมีอยู่ในโลก.

๒. สัมมาทิฐิที่ไม่มีอาสวะกิเลสปนอยู่ ได้แก่ พลังปัญญาที่อบรมให้เกิดขึ้นที่จิต จากการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฐิ) คือได้พบเห็นสภาพจิตเดิมของตนเองว่าไม่ใช่ตัวทุกข์ ดังนั้นจึงสามารถปล่อยวางอารมณ์ต่างๆได้ เพราะเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง คือ

๑.เห็นอาการซัดส่ายของจิตเพราะยึดอารมณ์ เป็น**ทุกข์.**

๒.เห็นจิตเมื่อแส่ออกไปรับอารมณ์ที่จะไม่ทุกข์เป็นไม่มี, เป็นเหตุแห่งทุกข์ **(สมุทัย).**

๓.เมื่อจิตปล่อยวางอารมณ์ต่างๆได้ ก็พ้นทุกข์ เป็น**นิโรธ.**

๔.เห็นว่าการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ โดยมี"สัมมาสมาธิ"เป็นประธานเป็นหนทางที่ทำให้จิตปล่อยวางอารมณ์ได้เป็น**มรรค.**

*สัมมาทิฐิทั้ง ๒ ประการดังกล่าวนี้ จะมีขึ้นได้เพราะ จิตได้รับการอบรมศึกษาจากการปฏิบัติสมาธิจนชำนาญแล้ว เห็นด้วยตนเองอย่างชัดเจน แต่ในตอนเริ่มศึกษาธรรมะนั้น เพียงแต่เชื่อ**กฎแห่งกรรม**ว่า**ทำดีได้ดี** เท่านั้น ก็นับว่าเป็น**สัมมาทิฐิ** แล้ว แต่เป็นสัมมาทิฐิชนิดที่ยังมีอาสวะกิเลสปนอยู่.

โปรดดูพุทธอุทานที่มีมา

จตุนฺนำ อริยสจฺจานำ ยถาภูตำ อทสฺสนา
สงฺสริตำ ทีฆมทฺธานำ ตาสุตา เสว ชาติสุ
ตานิ เอตานิ ทิฏฺฐานิ ภวเนตฺติ สมูหตา
อุจฺฉินฺนำ มูลำ ทุกฺขสฺส นตฺถิ ทานิ ปุนพฺ ภโวติ *แปลว่า*

เพราะไม่เห็นอริยสัจสี่ตามความเป็นจริง
เรา(จิต)จึงได้เวียนว่ายเข้าไปในภพชาติอันยาวนานนับไม่ถ้วน
บัดนี้ เราได้ถอนความเห็นผิดในเรื่องภพ
และมูลเหตุแห่งทุกข์ออก เสียหมดสิ้นแล้ว,ภพใหม่ต่อไปจึงไม่มีอีก.

ผู้ที่มีเหตุผล ได้เห็นพุทธอุทานข้อนี้ ย่อมแลเห็นได้ว่า ทรงตรัสธรรมะแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ **จิต**ของพระองค์ซึ่งเป็นพุทธะไปแล้ว, ส่วนหนึ่ง กับ **ร่างกาย**ของพระองค์ซึ่งประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อันเป็นภพที่อาศัยของพระองค์, อีกส่วนหนึ่ง.

รู้เห็นตามความเป็นจริง(to know mind and body as it really is) ก็คือ รู้ว่าอะไรที่เข้าไปเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ และรู้ว่าอะไรที่ไม่ได้เข้าไปเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์.

ซึ่งถ้าใช้หลักของเหตุผลแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า

ผู้ที่เข้าไปเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ ก็คือ จิตของพระองค์ซึ่งมีดวงเดียว เกิดดับไม่ได้.

แต่ผู้ที่ไม่ได้เข้าไปเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ ก็คือ ร่างกาย ซึ่งเห็นชัดว่าตายเน่าผุพังไปหมดสิ้นทุกชาติ(ภพ).

ร่างกายจึงเป็นสังขารธรรมที่ต้องปรวนแปรไปตามกาลเวลา,จนถึงวันตาย

ถ้าเห็นว่าร่างกายเที่ยง, เป็นสุข, เป็นตัวตนของเรา ก็แปลว่า **เห็นผิด**.

แต่ถ้าเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ของเที่ยง, เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์,ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงที่อาศัยของเรา ก็แปลว่า **เห็นถูก.**

จุดที่ทำให้เกิดความเข้าใจสับสนในพระพุทธศาสนา

กล่าวตามข้อเท็จจริง ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความสับสนอย่างไม่มีที่สิ้นสุดในการทำความศึกษาเรื่องธรรมะในพระพุทธศาสนาก็คือ

๑.การไม่เข้าใจเรื่อง “จิต” กับ “วิญญาณ” (อาการของจิต)

๒.การไม่เข้าใจความหมายของคำว่า “อัตตา” และ “อนัตตา”

๑.การไม่เข้าใจเรื่อง“จิต”กับ“วิญญาณ”(อาการของจิต)

ผู้ศึกษาธรรมะโดยมากมักจะเข้าใจว่า จิตเกิดดับและเมื่อเข้าใจว่าจิตเกิดดับแล้ว ก็พลอยทำให้เข้าใจไปว่า จิตกับวิญญาณเป็นอันเดียวกัน แต่ก็มีอยู่ไม่น้อยเช่นกันที่เข้าใจว่าจิตไม่เกิดดับ และจิตกับวิญญาณมีความหมายแตกต่างกัน ด้วยเหตุดังกล่าวนี้เอง จึงได้กลายเป็นจุดที่ทำให้เกิดความสับสนมืดมัว แก่ผู้ที่เข้ามาศึกษาธรรมะ ในพระพุทธศาสนาในภายหลังเป็นอันมาก.

เกี่ยวกับเรื่องจิตเกิดดับหรือจิตไม่เกิดดับนั้น ได้ยกมาแสดงไว้แล้วในตอนต้นของหนังสือ ส่วนจิตกับวิญญาณเป็นอันเดียวกันหรือไม่นั้น เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดขึ้นในภายหลัง ผู้ศึกษาจึงต้องนำพุทธพจน์จากพระสูตรสำคัญๆ เช่น “อนัตตลักขณสูตร” เป็นต้น มาสอบเทียบเพื่อพิจารณาโดยเฉพาะ,จะนำเอาความคิดเห็นของอาจารย์ธรรมะหรือตำราในภายหลังมาหักล้างไม่ได้.

ใน**อนัตตลักขณสูตร** พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนพระปัญจวัคคีย์เรื่อง**รูป** (อารมณ์), **เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ** (อาการของจิตอันเนื่องด้วยอารมณ์) ซึ่งสัตว์ทั้งหลายยึดมั่นถือมั่นและหวังจะให้เป็นไปดังใจหมาย,อยู่โดยทั่วกัน

ทรงชี้แจงแสดงให้เห็นว่า แต่ละอย่างเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร,เป็นทุกข์ และไม่อาจบังคับบัญชาให้เป็นไปดังใจหวังได้ จนกระทั่ง**จิต**ของพระปัญจวัคคีย์หลุดพ้นจากการเข้าไปยึดถือ**รูป,เวทนา,สัญญา,สังขาร,วิญญาณ**อีกต่อไปในที่สุด ซึ่งแสดงว่า**จิต** ต่างกับ **วิญญาณ**อย่างชัดเจน

ข้อสังเกตสำหรับการตรวจพิจารณาเรื่องจิตกับวิญญาณซึ่งต่างก็เป็นคำนามเหมือนกันนี้ อีกประการหนึ่งก็คือ

พระพุทธองค์ทรงใช้ คำกริยากับจิต เมื่อมีความหมายว่า “ทรงไว้ซึ่งธาตุรู้” ว่า **“วิมุติ (จิตหลุดพ้น)”** บางแห่งก็ใช้ว่า **“วิโมกข์ หรือ วิโมกขธรรม”** และทรงใช้ คำกริยากับวิญญาณ เมื่อมีความหมายว่า “รับรู้อารมณ์จนเสียคุณภาพเดิมไปแล้ว” ว่า **นิรุชฌ์บ้าง, อัสดงค์บ้าง** ซึ่งแปลว่า **“ดับ”** คือการรับรู้อารมณ์เรื่องนั้น,ดับไปแล้ว.

คำกริยา “หลุดพ้น” กับ “ดับ” สองคำนี้ มีความหมายชัดเจนในตัวเองแล้วว่าแตกต่างกัน โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเพิ่มเติมอีกแต่ประการใด ดังนั้น จึงชี้ความแตกต่างของคำว่า “จิตกับวิญญาณ” ได้อีกทางหนึ่ง.

ใน**นกุลปิตาสูตร** พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

“ดูก่อนนกุลปิตาคหบดี บุคคลผู้ที่ไม่ได้สดับศึกษา ไม่ได้รับคำแนะนำจากพระอริยะนั้น

เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ปรวนแปรไป จิตย่อมปรวนแปรไปด้วย

ส่วนผู้ที่ได้สดับศึกษา,ได้รับคำแนะนำจากพระอริยะนั้น เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร **วิญญาณ ปรวนแปรไป จิตย่อมไม่ปรวนแปรไปด้วย.**

ดูก่อนท่านคหบดี จงทำความศึกษาว่า **จิตนี้จักไม่ปรวนแปรไปตาม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**เถิด”.

จากตัวอย่างที่ยกมา ๒ พระสูตรข้างต้น,แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า **“จิต”**ไม่ใช่**“วิญญาณ”**

จิต คือ ธาตุรู้

วิญญาณ คือ อาการของจิตอันเนื่องด้วยอารมณ์ เป็นขันธ์หนึ่ง ในขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

คนตาบอดมีจิต แต่ไม่มี(จักขุ)วิญญาณ
(คือ ไม่อาจรับรู้อารมณ์ทางตาได้)
คนหูหนวกมีจิต แต่ไม่มี(โสตะ)วิญญาณ
(คือ ไม่อาจรับรู้อารมณ์ทางหูได้)
แสดงว่า มีจิต โดยไม่ต้องมีวิญญาณ ก็ได้
แต่ถ้ามีวิญญาณ โดยไม่มีจิต ย่อมไม่ได้

๒.การไม่เข้าใจความหมายของคำว่าอัตตาและอนัตตา

การไม่เข้าใจความหมายของคำว่า**“อนัตตา”** เป็นจุดสำคัญอีกจุดหนึ่งในพระพุทธศาสนา ที่ทำให้ผู้ศึกษาธรรมะเข้าใจไขว้เขวอย่างมากมาย กล่าวโดยความจริงแล้ว

คำว่า**“อนัตตา”**นี้แปลว่า**“ไม่ใช่ตัวตน”**แต่ส่วนใหญ่ที่ได้ยินกันอยู่ในปัจจุบันนี้ กลับแปลอย่างผิดๆว่า**“ไม่มีตัวตน”** ไปเสีย ทำให้เกิดความเข้าใจผิดขึ้นอย่างมากมายทีเดียว.

คำว่า **“ไม่ใช่ตัวตน”** หมายความว่า ตัวตนที่แท้จริงมีอยู่ แต่กลับหลงไปยึดเอาขันธ์ ๕ ซึ่งไม่ใช่ตัวตน เข้ามาเป็นตัวตนด้วยความเข้าใจผิด เพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง.

ส่วนคำว่า **“ไม่มีตัวตน”** นั้น หมายความว่า **“ไม่มีสิ่งใดเลย”**ที่มีชีวิตจิตใจนอกจากก้อนดิน ก้อนอิฐ ก้อนกรวด ต้นไม้ ภูเขา ฯลฯ ซึ่งเป็นวัตถุตามธรรมชาติเท่านั้น ซึ่งเป็นผลให้เข้าใจผิดว่าไม่มีผู้กระทำกรรม และ ไม่มีผู้รับผลของกรรมนั้นๆด้วย ดังที่มักจะได้ยินกันว่า บรรดาธรรมทั้งหลายนั้น มีแต่การกระทำอย่างเดียวเท่านั้น ผู้กระทำหามีไม่เป็นต้น จัดเป็นนัตถิกทิฐิในพระพุทธศาสนานี้ ซึ่งไม่ได้มีความหมายเกี่ยวข้องกับคำว่าอนัตตาแต่ประการใดเลย.

สำหรับคำว่า **“อัตตา”** นั้น, เป็นสภาพธรรมที่**อยู่ตรงกันข้าม** กับคำว่า**“อนัตตา”** และมีปรากฏเป็นพุทธพจน์อย่างมากมายหลายแห่งเสียด้วย.(จะกล่าวโดยละเอียดต่อไป)

คำบัญญัติและคำสมมุติ

คำบัญญัติ คือ การกำหนด หรือตั้งคำพูดเพื่อใช้เรียกขานบรรดาวัตถุหรือสิ่งของที่มีอยู่แล้ว เพื่อให้ใช้พูดจากันรู้เรื่อง.

หมายความว่า ภาษาคำพูดทั้งหมดเป็นบัญญัติทั้งสิ้น เมื่อบัญญัติคำใดขึ้นก็ตาม จะต้องมีสิ่งรองรับคำบัญญัตินั้นอยู่ก่อนแล้ว ใครจะคิดตั้งเป็นบัญญัติคำพูดขึ้นโดยที่ไม่มีวัตถุหรือสิ่งของรองรับคำบัญญัตินั้นไม่ได้เลย.

>ดังนั้น คำบัญญัติ จึงต้องมีภายหลังวัตถุหรือสิ่งของ เช่น ถ้วยแก้ว เป็นต้น จะต้องมีผู้ประดิษฐ์ภาชนะที่ทำด้วยแก้วสำหรับใส่น้ำขึ้นก่อน แล้วจึงบัญญัติชื่อเรียกภาชนะอันนี้ว่า “ถ้วยแก้ว”ในภายหลัง แล้วต่างคนต่างก็ยอมรับและจดจำความหมายของคำว่า“ถ้วยแก้ว” ไว้ ถ้าใครเอ่ยถึงคำที่ได้บัญญัติว่า“ถ้วยแก้ว” ขึ้นเมื่อใด ก็ต้องรู้ว่าผู้เอ่ยหมายถึงอะไร? รูปร่างสัณฐานเป็นอย่างไร?

คำว่า**สมมุติ**นั้น คือ การกำหนด หรือตั้งบัญญัติซ้อนบัญญัติลงไปอีกชั้นหนึ่ง เพื่อให้จำกัดชัดลงไปว่า หมายถึงวัตถุชิ้นนั้น,สิ่งนั้น หรือหมายถึงคนๆนั้น ไม่ใช่หมายถึงวัตถุชิ้นอื่น,สิ่งอื่น หรือคนอื่น ซึ่งอยู่ในบัญญัติคำเดียวกันหรือมีชื่อเรียกอย่างเดียวกัน.

เช่นคำสมมุติ พ่อแม่ สามีภรรยา ลูกหลาน พระราชา

พระราชินี เป็นต้น คำสมมุติที่กล่าวมาทั้งหมดเหล่านี้ มาจากคำบัญญัติเดิมว่า “คน” เหมือนกัน แต่เพราะคนๆนั้นได้ทำหน้าที่หรือมีภาระในการให้กำเนิดแก่บุตร, ฝ่ายชายก็เรียกว่าพ่อ ฝ่ายหญิงก็เรียกว่าแม่ ดังนี้เป็นต้น.

บัญญัติ แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑.**อัตถบัญญัติ** ตั้งขึ้นเพื่อให้รู้เนื้อความ,รูปร่าง,สัณฐาน, กิริยาอาการของสิ่งที่ได้ตั้งชื่อนั้นๆไว้ เช่น ต้นไม้ เมฆ น้ำ เดิน สวย เป็นต้น.

๒.**สัททบัญญัติ** ตั้งเป็นถ้อยคำสำหรับใช้พูดจากันตามที่ได้ตกลงยอมรับว่าหมายถึงอะไรในตอนที่ตั้งเป็นอัตถบัญญัติ เมื่อได้ยินเสียงกล่าวขานออกมาอย่างใดก็เข้าใจ และรู้เรื่องตามนั้น เช่น ได้ยินเสียงคนพูดออกมาว่า “ต้นไม้” ผู้ได้ยินก็สามารถนึกรูปร่างของต้นไม้ได้ถูกต้อง ตรงกับที่ผู้พูดหมายความถึงได้ เป็นต้น.

คำว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อัตตา นิพพาน** และคำที่เรียกว่า **ปรมัตถ์**,เหล่านี้ ล้วนแต่**เป็นคำบัญญัติ และต้องมีสภาวะรองรับทั้งสิ้น** จะบอกว่าคำบัญญัติคำหนึ่งคำใดเหล่านี้ ไม่มีสภาวะรองรับย่อมไม่ได้ ถ้าหากหยุดพูดกล่าวขานเสียเมื่อใด **คำบัญญัตินั้นก็ดับไป แต่วัตถุหรือสิ่งนั้นๆ อันเป็นสภาวะรองรับยังคงมีอยู่โดยปกติธรรมดา มิได้หายสูญไปตามบัญญัติที่เลิกพูดถึงไปด้วย.**

คำบัญญัติ และ คำสมมุติ ในพระพุทธศาสนา

ดังที่ได้กล่าวมา คำบัญญัติและคำสมมุติเป็นกระบวนการทางคำพูดที่ตั้งขึ้นสำหรับเรียกขานสิ่งต่างๆที่มีอยู่แล้วในโลก เพื่อใช้เป็นสื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของบุคคลหนึ่งให้อีกบุคคลหนึ่งเข้าใจ ซึ่งเป็นเรื่องของ**โลก**.

ดังนั้น ทุกคนจึงต้องใช้คำบัญญัติ-สมมุติ และต้องจดจำไว้สำหรับพูดให้เป็นอย่างเดียวกันทั้งหมด จึงจะพูดกันรู้เรื่อง ด้วยเหตุนี้ คำบัญญัติ-สมมุติทั้งหลาย จึงต้องตั้งขึ้นอย่างมีหลักเกณฑ์ คือ

๑.มีเหตุผล

๒.มีคำไวพจน์อื่นที่ใช้พูดแทนกันได้

๓.พันธุ คือ บัญญัติให้เป็นพวกๆไม่ปะปนกัน

๔.เป็นทวินิยม เพื่อให้เห็นสิ่งคู่กันโดยตรงกันข้าม

คำบัญญัติ–สมมุติ ย่อมอยู่ในหลักทวินิยม

คำบัญญัติ-สมมุติทั้งหลายที่ใช้เรียกหรือพูดถึง วัตถุสิ่งของและอารมณ์ต่างๆนั้น เป็นเรื่องฝ่ายโลก ดังนั้น จึงต้องอยู่ในหลักทวินิยม จึงจะพูดกันรู้เรื่องชัดเจน.

หลักทวินิยมนี้ เจ้าชายสิทธัตถะก็ได้ทรงดำริและปรารภก่อนตรัสรู้ จนนำพระองค์ให้ได้ตรัสรู้ธรรมวิเศษมาแล้ว กล่าวคือ เมื่อครั้งเสด็จประพาสสวนนั้น ได้ทรงพบเทวทูตสี่ มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และ พระสมณะตามลำดับ แล้วได้

ทรงดำริปรารภด้วยพระปรีชาญาณตามหลักทวินิยมว่า ตามธรรมดานั้น เมื่อมีของร้อน ก็ย่อมมีของเย็นแก้, เมื่อมีที่มืด ก็ย่อมมีที่สว่างแก้ ดังนั้น เมื่อ**มีแก่ มีเจ็บ และมีตาย** ก็ย่อมต้องมีที่ที่**ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย** แก้เช่นเดียวกันด้วย.

สิ่งที่แก่ เจ็บ ตายนั้น พระองค์ทรงพบและรู้จักแล้ว แต่สิ่งที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนั้น พระองค์ทรงยังไม่พบและไม่รู้จัก แต่ทรงเชื่อว่าจะต้องมีคู่กันด้วย ครั้นอนุมานด้วยพระปรีชาญาณว่า หลักปฏิบัติตามแบบพระสมณะเป็นวิธีเดียวที่สามารถนำพระองค์เข้าไปพบสิ่งที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ซึ่งเรียกว่าอมตธรรมได้ จึงทรงละพระราชสมบัติและผนวชเพื่อปฏิบัติธรรม จนกระทั่งได้ทรงพบ **อมตธรรม** คือ **จิตอันบริสุทธิ์** ในที่สุดสมพระประสงค์.

คำบัญญัติสมมุติในหลักทวินิยมอื่นๆ ได้แก่

สัตว์ ตรงข้ามกับ **พุทโธ**

อนัตตา ตรงข้ามกับ **อัตตา** เป็นต้น

สัตว์ แปลว่า **ผู้ติดข้อง** (เราเรียกจิตที่ยึดติดหรือข้องอยู่กับอารมณ์ต่างๆว่าเป็นสัตว์)

พุทโธ แปลว่า **ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่ติดข้อง** (เมื่อปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ จนจิตเลิกติดข้องกับอารมณ์แล้ว ก็ไม่ใช่สัตว์อีกต่อไป กลายเป็น พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในที่สุด).

อัตตา และ อนัตตา

คำว่าอัตตา และ อนัตตา เป็นคำบัญญัติสมมุติในหลักทวินิยมเช่นกัน กล่าวคือ

อัตตา แปลว่า **ตัวตน,** **อนัตตา** แปลว่า **ไม่ใช่ตัวตน**

>แต่ในปัจจุบัน มักแปล **อนัตตา** ว่า **ไม่มีตัวตน** ซึ่งมีความหมายผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงอย่างมาก ดังได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้วว่า คำบัญญัติสมมุติตั้งขึ้น เพื่อเรียกขานสิ่งที่มีอยู่ในโลกตามปกติ ถ้าไม่มีสิ่งนั้นๆในโลก ก็ย่อมจะไม่มีการบัญญัติสมมุติขึ้นมา ถ้าไม่มีตัวตนจริงๆแล้ว ก็ย่อมจะบัญญัติสมมุติคำว่า "**อัตตา** (ตัวตน)" ขึ้นมาเพื่อประโยชน์อันใดมิได้.

การเข้าใจความหมายของ **"อนัตตา" ผิดเพี้ยนไป ว่า "ไม่มีตัวตน"** ย่อมทำให้ผู้ศึกษาธรรมะไม่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากพระพุทธศาสนา.

คำว่า **"ไม่ใช่ตัวตน"** หมายความว่า ตัวตนที่แท้จริงมีอยู่ แต่กลับหลงไปยึดเอาขันธ์ ๕ ซึ่งไม่ใช่ตัวตน เข้ามาเป็นตัวตนด้วยความเข้าใจผิด เพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริง.

ส่วนคำว่า **"ไม่มีตัวตน"** นั้น หมายความว่า **"ไม่มีสิ่งใดเลย"**ที่มีชีวิตจิตใจนอกจากก้อนดิน ก้อนอิฐ ก้อนกรวด ต้นไม้ ภูเขา ฯลฯ ซึ่งเป็นวัตถุตามธรรมชาติเท่านั้น ซึ่งเป็นผลให้เข้าใจผิดว่าไม่มีผู้กระทำกรรม และ ไม่มีผู้รับผลของ

กรรมนั้นๆด้วย ดังที่มักจะได้ยินกันว่า บรรดาธรรมทั้งหลายนั้น มีแต่การกระทำอย่างเดียวเท่านั้น ผู้กระทำหามีไม่ เป็นต้น จัดเป็นนัตถิกทิฐิในพระพุทธศาสนานี้ ซึ่งไม่ได้มีความหมายเกี่ยวข้องกับคำว่าอนัตตาแต่ประการใดเลย.

เงื่อนไขในการบัญญัติคำว่า อัตตา และ อนัตตา ในพระพุทธศาสนา

มีพุทธพจน์ตรัสไว้ในอนัตตลักขณสูตรดังนี้

"รูปญฺจ หิทำ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺส นยิทำ รูป อาพาธาย สงฺวตฺเตยฺย แปลว่า ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้เป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ก็ไม่เป็นไปเพื่อความเจ็บไข้ได้ป่วย".***

พุทธพจน์ข้อนี้ได้แสดงไว้อย่างชัดเจนรวม ๒ นัย คือ

สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ทรงจัดว่าเป็น **อนัตตา** อันได้แก่ รูป (ทั้งนี้ทรงสอนรวมทั้ง **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ด้วย),นัยหนึ่ง.

และสิ่งใดที่ไม่เป็นไปเพื่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ทรงจัดว่าเป็น**อัตตา** อันได้แก่ **จิตผู้รู้ชั้นพุทโธ ซึ่งไม่พลอยหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ**, อีกนัยหนึ่ง.

ผู้ที่ศึกษาธรรมะยังไม่เข้าใจสภาพของ**จิตผู้รู้,ชั้นพุทโธ ซึ่งตั้งมั่นไม่หวั่นไหวนี้** จึงเหมาเอาเองว่าพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนเรื่อง**อัตตา**.

ตัวอย่างเรื่องอนัตตาที่สอนกันอย่างผิดๆในปัจจุบัน

ตามธรรมดาแล้ว,ธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศสั่งสอนพุทธบริษัท ๔ แล้วนั้น ย่อมเป็นสัจธรรมที่มีเหตุมีผลสอดคล้องกับความเป็นจริงทั้งหลาย ไม่มีขัดแย้งซึ่งกันและกันเลย ดังนั้น ธรรมะข้อใดที่สอนถ่ายทอดต่อๆกันมาโดยไม่สอบเทียบกับหลักของเหตุผล ธรรมะข้อนั้นย่อมสะดุดความรู้สึกของผู้ที่รับถ่ายทอด ว่าขาดเหตุผลทันที ถึงแม้จะไม่รู้ในขณะนั้น ก็จะต้องมีผู้พบเห็นในภายหลังและจะต้องถูกปฏิเสธทันทีเช่นเดียวกัน.

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สอนเรื่องอนัตตาผิดๆว่าไม่มีตัวตนนั้นจึงกระทำไป เพราะไม่รู้จักตัวตน แต่กล่าวออกมาเช่นนี้เพราะเรียนท่องจำมาอย่างแน่นสนิท ซึ่งจะต้องได้รับการปฏิเสธจากอนุชนในภายหลังอย่างไม่มีปัญหา.

โปรดดูตัวอย่าง การสอนเรื่องไม่มีตัวตน:-

“ในที่สุดแห่งการบรรยายธรรมเรื่องอนัตตานี้ พอสรุปได้ว่า การทำความเห็นว่า**ไม่มีตัวตน**นั้น, เป็นสิ่งที่**ดี**<u>**เรา**</u>จะได้รับผลอันน่าพึงพอใจ <u>**ตน**</u>นั่นแหละจะมีความสุขทุกทิพาราตรีกาล <u>**อาตมา**</u>จึงขอยุติการบรรยายเรื่อง**ไม่มีตัวตน**ไว้แต่เพียงเท่านี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.”

การบรรยายธรรมะเช่นนี้ ย่อมฟังยากฟังเย็นเสียเหลือเกิน พูดวกวนเป็นน้ำในอ่าง เหมือนลวงคนเล่นต่อหน้าต่อ

ตา เพราะพูดว่า**ตัวตนเราเขาไม่มี**ไปแล้ว ก็กลับพูดวนมา**หาตน,หาเรา,หาอาตมา**ให้มีความสุขเข้าอีกจนได้ จนกลายเป็นเรื่องขัดแย้งกันเองขึ้นมา เพราะหยอดท้ายคำบรรยายว่า**อาตมา**ขอยุติการบรรยายเรื่องไม่มีตัวตนไว้เพียงเท่านี้ ?

ทั้งนี้ย่อมแสดงว่าได้บรรยายธรรมะสืบต่อกันมาโดยไม่ถูกต้อง จนบางทีถึงกับอบรมให้เกลียดตัวเกลียดตนกัน เพราะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงซึ่งมีอยู่จริงๆก็มี พอทักท้วงเข้าก็แก้ตัวอุตลุดไม่ยอมรับว่ามีตัวตน แต่กลับยิ่งกล่าวบิดเบือนเถลไถลว่า “อัตตา(ตัวตน)” เป็นแต่เพียงคำสมมุติบัญญัติ ซึ่งความจริงแล้วไม่มีอะไร **ถ้าไม่มีอะไรจริงๆอย่างว่าแล้ว ก็ย่อมสมมุติบัญญัติคำว่า “อัตตา” ออกมาไม่ได้เลย.**

กล่าวตามข้อเท็จจริง พระพุทธองค์มิได้ทรงสอนให้ถอนคำบัญญัติทิ้งเสีย หรือทรงสอนให้ทำลายสิ่งที่รองรับคำบัญญัติ ให้ละลายหายสูญไปด้วย แต่ประการใดเลย เนื่องจากทุกข์โทษทั้งหลาย มิได้เกิดจากการใช้คำบัญญัติ แต่เกิดจากการเข้าไป**ยึดถือ**สิ่งรองรับคำบัญญัติ ด้วยความเข้าใจผิดว่ามีแก่นสารสาระเป็นอัตตา(ตัวตน)ต่างหาก.

พระองค์ทรงสอนให้ **ถอนความยึดถือ สิ่งรองรับคำบัญญัติ** ด้วยความเข้าใจผิดนั้นเสีย เมื่อถอนความยึดถือสิ่งที่รองรับคำบัญญัติเสียแล้ว **ก็ย่อมหลุดพ้นจากวัตถุหรืออารมณ์ที่รองรับคำบัญญัติทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง จิตก็ย่อมผ่องแผ้วบริสุทธิ์** ไม่หลงเข้าไปพลอยเกิดพลอยตายกับสิ่งที่รองรับคำบัญญัติด้วย.

ผลของการสอนผิดๆว่าไม่มีตัวตน

ผู้ที่เริ่มศึกษาธรรมะใหม่ๆ มักพลอยเชื่อตามผู้ที่สอนผิดๆว่าอนัตตาแปลว่าไม่มีตัวตน ด้วยคิดว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้อง เพราะยังมีความรู้ไม่กว้างขวางพอและขาดประสบการณ์อยู่ จึงพากันกลัวนักกลัวหนาว่าจะมีตัวตน ถ้าใครพูดเรื่องตัวตนขึ้นมา ก็ตั้งข้อหาว่าเป็นมิจฉาทิฐิให้ทันที จึงท่องจำคำอนัตตา (ไม่มีตัวตน) ไว้จนขึ้นใจ พอพูดถึงเรื่องอะไรหรือแลเห็นอะไรสักหน่อย ก็ชิงบอกด้วยอำนาจสัญญาที่ได้ท่องจำไว้ว่า "ไม่มีตัวตน" ทันที เช่น บอกว่า **ไม่มีสัตว์-บุคคล-ตัวตน-เรา-เขา, มรรค ๘ นั้นก็สักแต่ว่าเป็นทางเดิน แต่ไม่มีผู้เดิน,ส่วนนิพพานนั้นก็สักแต่ว่าเป็นนิพพาน แต่ผู้ถึงนิพพานไม่มี**, จึงทำให้เข้าใจเลยออกไปได้ว่า **มีแต่การ "ตีกันหัวแตก" เท่านั้น แต่ผู้ตีไม่มี** ดังนี้เป็นต้น.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสกับพระอานนท์ซึ่งเป็นพระอริยะชั้นโสดาบันว่าดังนี้

"ตสฺมา ตีหานนฺท อตฺตทีปา วิหรถ อตฺตสรณา อนญฺญสรณา แปลว่า ***ด้วยเหตุนี้แหละอานนท์ เธอจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง".***

ทั้งนี้แสดงว่า พระองค์ทรงสอนเรื่องตัวตน ถ้าไม่มีตัวตนจริงๆดังที่สอนกันอยู่ในปัจจุบันนี้แล้ว พระองค์ย่อมนำมาตรัสสอนพระอานนท์ไม่ได้เลย.

พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธ **รูปนาม (อารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์) ว่าไม่ใช่ตัวตน** ไม่ควรยึดถือสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ถ้าหากปล่อยวางเสียได้ จิตก็จะบรรลุเข้าสู่สภาพธรรมที่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ เป็นที่พึ่งอันเที่ยงแท้ถาวรอย่างแท้จริง.

มีพระบาลีในปัณฑิตวัคคแห่งพระธรรมบทกล่าวไว้ ดังนี้คือ

ปริโยทเปยฺย อตฺตานำ จิตฺตกฺกิเลเสหิ ปณฺฑิโต แปลว่า ***บัณฑิตพึงชำระตนคือจิต ให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส***

แสดงว่า **จิตที่บริสุทธิ์นี้ คือ ตน** ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกมาสอนพระอานนท์ดังกล่าวแล้วข้างต้นนี้.

ดังนั้นคำสอนที่ว่า ไม่มีตัวตน จึงย่อมขัดแย้งกับพุทธพจน์ข้อนี้อย่างไม่มีปัญหา ความจริงนั้นคำสอนเรื่องไม่มีตัวตน เป็นคำสอนของปริพาชกจำพวกนัตถิกทิฐิ, ซึ่งอยู่นอกศาสนาพุทธนี้ ที่ทำให้ผู้ฟังธรรมะเข้าใจผิดว่าตายแล้วก็พินาศดับสูญหมด ไม่มีตัวตนที่จะรับผลของกรรมดี กรรมชั่ว ดังนั้น ผู้ที่เข้าใจว่าไม่มีตัวตนจึงปฏิเสธความเวียนว่ายตายเกิด และไม่เชื่อว่ามีชีวิตในปรโลก คือ มีทิฐิว่าตายแล้วสูญ เมื่อมีทิฐิเกิดขึ้นเช่นนี้แก่ผู้ใด ผู้นั้นก็ย่อมไม่ละอายและไม่เกรงกลัวต่อผลบาปกรรม จึงมักพากันทำงานและใช้ชีวิตโดยไม่คำนึงถึงศีลธรรม คิดแต่จะกอบโกยผลประโยชน์แบบมือใครยาวสาวได้สาวเอา ใครจะประสบความเดือด

ร้อนยุ่งยากก็ช่าง สังคมทั้งหลายก็ย่อมประสบปัญหายุ่งยากร่วมกัน ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม ไม่ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหายุ่งยากดังกล่าวนี้ เพราะถือว่าธุระไม่ใช่ของตัว สังคมก็ยิ่งยุ่งยากจมลึกลงไปอีก.

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าคำสอนที่แปลคำ “อนัตตา” ผิดว่า “ไม่มีตัวตน”นี้ จึงมีพิษมีภัยแก่ความสงบสุขของสังคมนี้ฝ่ายเดียว ถ้าไม่ศึกษาให้ดีก็จะไม่เห็นว่ามีพิษมีภัยอะไร.

สรุปความให้ชัดที่สุดแล้ว **ตัวตน**ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาสอนก็คือ **จิตที่ได้ชำระให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสแล้ว** ถ้ายังไม่ได้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ เนื่องจากถูกอารมณ์ปรุงแต่งอยู่ จิตนั้นก็ยังไม่ใช่สภาพเดิมของตัวตน และเป็นทุกข์ตลอดไป หมายความว่า จิตสังขารไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง.

ตัวอย่างการสอนเรื่องอนัตตาผิดอีกแบบหนึ่ง

เท่าที่เป็นอยู่,ยังมีอาจารย์ธรรมะอีกหลายท่านเหมือนกันที่สอนว่า“อนัตตา” นี้แปลว่า “ไม่ใช่ตัวตน” โดยอ้างพระบาลีว่า ***สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา*** *(ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน)* **ทั้งนั้น.**

เพราะฉะนั้น ที่ใช่ตัวตน,จึงไม่มี เพราะไม่เห็นมีอะไรอย่างอื่นที่อยู่นอกเหนือไปจากขันธ์ ๕ ซึ่งล้วนแต่บังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจหวังไม่ได้เลย ชีวิตซึ่งประกอบด้วยร่าง

กายและจิตใจนี้ ก็ต้องแตกทำลายหายสูญไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสักชิ้น ดังนั้นจึงต้องถูกปฏิเสธด้วยคำว่า **อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน)** เพราะบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจหวังไม่ได้ทั้งสองอย่างไปด้วย โดยไม่เข้าใจและขาดการปฏิบัติธรรมเพื่อทดสอบให้รู้เรื่องราวของจิตใจตามความเป็นจริงมาก่อน จึงปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นอนัตตา เพราะท่องจำพระบาลี **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา** ไว้อย่างเหนียวแน่น และอ้างคัมภีร์อรรถกถาประกอบด้วยเสมอ.

หลักเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินว่าสิ่งใดเป็นอัตตาและสิ่งใดเป็นอนัตตา

กล่าวตามข้อเท็จจริงแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงปฏิเสธรูปนาม หรือ ขันธ์ ๕ ว่า

ขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา, เราไม่ใช่ขันธ์ ๕ และ ***ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวตนของเรา*** ดังปรากฏชัดอยู่ในอนัตตลักขณสูตรนั้น

ดังนั้น ถ้าไม่หลงผิด,ยึดเอารูปนามหรือขันธ์ ๕ ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องด้วยมีอารมณ์มากระทบจิตว่าเป็นอัตตาตัวตนแล้วก็จัดว่าเป็นสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนานี้ เพราะว่ารูปนามหรือขันธ์ ๕ นั้นเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน).

ด้วยเหตุนี้การเชื่อว่า จิตเป็นสัตว์,บุคคล,ตัวตน,เรา,เขา และไม่เอารูปนามหรือขันธ์ ๕ เป็นจิต หรือเป็นอัตตาตัวตน จึงเป็นสัมมาทิฐิ.

ในตอนท้ายพระสูตรดังกล่าวได้สรุปความลงว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคย์ตรัสเรื่องราวนี้จบลง

“จิตของพระปัญจวัคคีย์ ก็หลุดพ้นจากอุปาทานที่ทำให้เข้าไปยึดถือขันธ์ ๕”

ทั้งนี้แสดงว่า **บุคคลที่เข้าไปยึดถือขันธ์ ๕ และปล่อยวางขันธ์ ๕** เสียได้ในที่สุดนั้น ก็คือ **“จิต”** นั่นเอง ซึ่งย่อมเห็นได้ชัดเจนที่สุดว่า **จิต กับ ขันธ์ ๕นั้นเป็นคนละอย่างกัน ไม่ใช่อย่างเดียวกัน.**

อุปมาดัง**“คน”**ที่เข้าไปยึดถืออาศัย**“บ้าน”**อยู่ คนย่อมไม่ใช่บ้าน และบ้านย่อมไม่ใช่คน ข้อนี้ฉันใด **“จิต”** กับ **“ขันธ์ ๕”** ก็ฉันนั้น.

ดังนั้นจึงแยกกล่าวให้ละเอียดได้ว่า

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่จิต

แต่จิตเป็นผู้รู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเกิดขึ้นที่จิต แล้วก็ดับไปจากจิต

ในบรรดาพระสูตรสำคัญๆทั้งหลาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสปฏิเสธรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนัตตา ดังปรากฏในพระบาลีว่า ***“สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา*** แปลว่า ***ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”*** แต่ยังไม่ปรากฏชัดๆสักแห่งว่าได้ทรงปฏิเสธว่าจิตเป็นอนัตตาด้วย.

อนึ่ง เป็นที่น่าสังเกตว่า นักศึกษาธรรมะอีกไม่น้อยที่ท่องจำพระบาลีนี้ไว้สำหรับตีความเอง โดยรวมเอา**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วิราคจิต พระนิพพาน** ซึ่งเป็นหลักธรรมอันเป็นที่พึ่งสำคัญในพระศาสนานี้ ให้เป็นอนัตตาไปด้วยเช่นเดียวกับขันธ์ ๕ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จึงทำให้เกิดความสับสนแก่ผู้ที่ศึกษาธรรมะว่า ในพระพุทธศาสนามีแต่สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนทั้งนั้น ที่ใช่ไม่มีเลยหรือ???

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จำเป็นต้องใช้พุทธพจน์สำหรับพิจารณาตัดสินปัญหา เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาดที่เอาความคิดเห็นของตัวเองเข้าไปใส่ ดังต่อไปนี้คือ

พระพุทธองค์ได้ตรัสถามพระปัญจวัคคีย์ว่า

“ยมฺปนานิจฺจํ ทุกฺขํ วิปริณามธมฺมํ กลฺลํ นุ ตํ สมนุปสฺสิตุ เอตํ มม เอโสหมสฺมิ เอโส เม อตฺตาติ แปลว่า

สิ่งใดไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้น ว่านั่นเป็นเรา, เราเป็นสิ่งนั้น, สิ่งนั้นเป็นตัวตนของเรา”.

พระปัญจวัคคีย์กราบทูลตอบว่า ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า. ทั้งนี้หมายความว่า

สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความปรวนแปรไปเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมเป็นอนัตตา และโดยกลับกัน

สิ่งใดเที่ยง ไม่มีทุกข์ ไม่ปรวนแปรเป็นอย่างอื่น สิ่งนั้นก็ย่อมเป็นอัตตาในพระศาสนานี้.

หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า

สิ่งใดสามารถบังคับบัญชาให้เป็นอย่างใจหวังได้ สิ่งนั้นย่อมเป็นอัตตา

และ **สิ่งใดไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจหวังได้ สิ่งนั้นก็ย่อมเป็นอนัตตา.**

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระนิพพาน ได้แก่ จิตที่ได้ฝึกฝน บังคับ ชำระให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นวิราคจิต เป็นอมตธรรม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน,อยู่ที่เดียวกัน และแยกจากกันไม่ได้ เพียงแต่สมมุติเรียกชื่อแตกต่างกันโดยคำพูด เท่านั้น.

มีพระบาลียืนยันไว้ชัดเจนดังนี้คือ

“อตฺตา นาม จิตฺตํ, สกโล วา อตฺตภาโว แปลว่า

จิตนี้แหละได้ชื่อว่าเป็นอัตตา,แต่ว่าได้ยึดเอาสกลกายนี้,เป็นอัตภาพไปด้วย”.

ขอบเขตของการบังคับบัญชาร่างกายให้เป็นไปอย่างใจหวัง

ตามธรรมดา,อัตภาพร่างกายซึ่งรวมอยู่กับจิตใจนี้เป็นสังขารธรรม จึงจัดเป็นอนัตตา คือไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจหวังได้ ต้องปรวนแปรเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะรูปร่างกายนี้เป็นธรรมฝ่ายกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว **แต่อยู่ในอำนาจของจิต**

หมายความว่า จิตสามารถบังคับบัญชาใช้สอยร่างกายนี้ ให้ทำงานต่างๆ อันมิใช่สิ่งนอกเหนือคติธรรมดา ตาม

ประสงค์ได้ โดยเฉพาะในแง่ของธรรมะ จิตย่อมบังคับบัญชาร่างกายไม่ให้ไปก่อกรรมทำชั่วได้ เช่นบังคับไม่ให้ถือศาสตราวุธไปทำร้ายผู้อื่น, บังคับให้ทำความดี เป็นต้น

สรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่า จิตบังคับบัญชาร่างกายให้ทำงานต่างๆได้อย่างไม่มีปัญหา ในเมื่อร่างกายอยู่ในสภาพปรกติ,ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ถึงแม้ว่าการระวังรักษาทางแพทย์ ก็ย่อมหมายความว่า ต้องคอยควบคุมร่างกายที่กำลังเจ็บป่วยอยู่, ให้กลับคืนเข้าสู่สภาพปรกติ ด้วยอำนาจของยาเหมือนกัน จะว่าบังคับบัญชาร่างกายไม่ได้โดยประการทั้งปวงนั้น,ย่อมไม่ได้.

ความหมายที่ว่า บังคับบัญชาร่างกายให้เป็นไปอย่างใจหวังไม่ได้ ตามที่ปรากฏอยู่ในอนัตตลักขณสูตรนั้น หมายแต่เพียงบังคับบัญชาไม่ได้ในส่วนที่เกี่ยวกับความเก่าแก่คร่ำคร่าที่เป็นไปตามกาลเวลาที่ล่วงไปเท่านั้น เมื่อถึงเวลาแตกดับ,ก็ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้น จึงไม่ได้หมายความว่า บังคับบัญชาร่างกายในเรื่องการใช้งานไม่ได้ เหมือนดังที่ท่องจำตามๆกันมาว่า อะไรๆ ก็เป็น **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา**, บังคับบัญชาไม่ได้ทั้งนั้น, แต่ประการใด.

อะไรๆก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ใช่ตัวตนล่ะ???

ผู้ที่เรียนธรรมะโดยวิธีท่องจำตามๆกันมาเช่นนี้ว่า อะไรๆก็ไม่ใช่ตัวตน, บังคับบัญชาไม่ได้ทั้งนั้น ที่ใช่ตัวตน

ไม่มีนั้น อุปมาเหมือนดังผู้ที่ถูกเสี้ยมสอนให้ท่องและเห็นว่าธนบัตรที่มีอยู่ในท้องพระคลังทั้งหมด, ไม่ใช่ธนบัตรดี (ปลอม)ทุกฉบับ รวมทั้งที่อยู่ในกระเป๋าตนเอง ก็ไม่ใช่ธนบัตรดี ไม่ว่าจะเห็นธนบัตรฉบับไหน สัญญาที่เกิดจากการท่องจำมา, ก็ชิงทำหน้าที่พูดออกมาทันทีว่าไม่ใช่ธนบัตรดีทั้งนั้น.

>ความรู้ที่เกิดจากถูกเสี้ยมสอนเช่นนี้ ย่อมไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องและขาดหลักวิชาการอย่างยิ่ง ถ้าหากเริ่มสอนให้รู้จักรูปร่างลักษณะของธนบัตรที่ดีว่าเป็นอย่างไรมาก่อนแล้ว ก็ย่อมรู้จักฉบับที่ไม่ใช่ธนบัตรดีได้โดยไม่ต้องท่องหรือนึกเดาเอาเอง จนเกิดความผิดพลาดในที่สุด, เป็นธรรมดา ข้อนี้ฉันใด.

การเรียนธรรมะโดยวิธีท่องจำว่าอะไรๆก็เป็นอนัตตาทั้งนั้น อัตตาไม่มีด้วยประการทั้งปวง ย่อมไม่มีหลักเกณฑ์ที่มั่นคงเช่นเดียวกับที่กล่าวมานี้ และย่อมผิดพลาดถ้านำเอาคำ อนัตตา ไปปฏิเสธ อมตธรรม (ธรรมที่ไม่ตาย) หรือโลกุตตรธรรม อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือพระนิพพาน ข้อนี้ก็ฉันนั้น.

เพราะฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าคำสมมุติบัญญัติว่า**อนัตตา** จึงมีคู่กับคำว่า**อัตตา**เสมอ จะมีแต่เพียงคำหนึ่งคำใดโดยไม่มีอีกคำหนึ่งมาเป็นคู่, ย่อมไม่ได้.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องตัวตนควบคู่กับสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน

โปรดพิจารณาพุทธอุทานบทหนึ่ง ซึ่งทรงเปล่งออกหลังจากตรัสรู้ใหม่ๆ ดังนี้คือ

"ยทา จ อตฺตนา เวทิ มุนิ โมเนน พฺราหมฺโณ อถรูปา อรูปา จ สุขทุกฺขา ปมุญฺจติ แปลว่า ***เมื่อใดพราหมณ์ผู้เป็นมุนี, มารู้จักตนเข้าด้วยปัญญาอันเกิดจาก(จิต)สงบ,เมื่อนั้นพราหมณ์ย่อมพ้นจากรูป, อรูป, สุข, และทุกข์ ดังนี้".***

ทรงเห็นว่า รูป, อรูป, สุข และ ทุกข์ เป็นอนัตตาด้วยความมั่นใจ เพราะทรงรู้จักจิตที่สงบเป็นสันตินิพพานแล้ว

จากพระบาลีที่ยกมานี้ จะแลเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ได้ทรงใช้หลักเกณฑ์อย่างมั่นคงในการปฏิเสธ**รูป,อรูป**(นาม) **สุข**และ**ทุกข์** ที่เนื่องจากนั้น ว่าเป็น **อนัตตา** จน**พระองค์หลุดพ้น**ออกมาเสียได้ ซึ่งหมายถึง **จิตหลุดพ้น**โดยเฉพาะ.

เป็นที่น่าสังเกตว่า พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า อนัตตา สำหรับปฏิเสธรูป, นาม, สุข และ ทุกข์ อันเนื่องจากนั้น ซึ่งเป็นสังขารธรรมในภาคพื้นโลกียะนี้เท่านั้น.

เพราะได้ทรง**พบจิตบริสุทธิ์ว่าเป็นอัตตา คือสภาพธรรมที่ไม่ตาย (อมตธรรม) ที่ทรงความรู้ไว้ตลอดทุกกาลสมัย**,มาแล้ว พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธสิ่งต่างๆโดยปราศจากเหตุผลเลย.

ถ้าหากทรงปฏิเสธอมตธรรมซึ่งได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระนิพพาน ทิ้งเสียด้วยคำว่า **อนัตตา** แล้วก็ย่อมไม่มีธรรมะข้ออื่น หรือสิ่งอื่นในพระศาสนานี้ ที่จะนับว่ามีแก่นสารเป็นที่พึ่งได้อีกเลย คำว่าอมตธรรมอันเที่ยงแท้ถาวรก็ย่อมไม่มีจริง และพระองค์ย่อมตรัสว่าได้พบอมตธรรมในวันตรัสรู้, ไม่ได้อีกด้วย.

อัตตาของศาสนาพราหมณ์กับอัตตาของศาสนาพุทธ

>ก่อนอื่นทั้งหมด ควรจะได้ทำความเข้าใจถึงความหมายของคำว่า **"อัตตา"** เสียก่อนว่า พระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนพระอานนท์ซึ่งเป็นพระโสดาบันให้ **"มีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง"** ดังที่ได้ยกมากล่าวแล้วข้างต้น เช่นเดียวกับศาสนาพราหมณ์เหมือนกัน **แต่ความหมายต่างกัน**.

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า สิ่งใดที่จะเป็น **อัตตา**ได้นั้น สิ่งนั้นจะต้องมี **คุณลักษณะ** ที่อาจยกมาแสดงได้ **๔ ประการ** ดังนี้คือ

๑.**นิจฺโจ** (เที่ยงแท้) ๒.**ธุโว** (คงทน)
๓.**สสฺสโต** (ถาวร) ๔.**อวิปริณาม** (ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น)

เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่ไม่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้หรือมีคุณลักษณะตรงกันข้าม สิ่งนั้นก็ไม่ใช่สภาพธรรมของอัตตา แต่เป็นสภาพธรรมของอนัตตา และตกอยู่ในอำนาจของพระ

ไตรลักษณ์(คือ อนิจฺจ์ ทุกฺขฺ อนตฺตา) เช่นเดียวกับโลกียธรรมทั้งหลายเหมือนกัน.

ทั้งนี้หมายความว่า สภาพธรรมที่เป็นอัตตานั้นอยู่พ้นจากความครอบงำของพระไตรลักษณ์อย่างสิ้นเชิง จึงดำรงตนอยู่อย่างเที่ยงแท้ คงทน ถาวร ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น, ตลอดไป.

อัตตาของศาสนาพราหมณ์

ในศาสนาพราหมณ์นั้น ถือว่าพระพรหมมีอายุยืนยาวมาก เมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์อื่นที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆด้วยกันแล้ว แตกต่างกันมากมาย กล่าวคือ สัตว์อื่นได้เวียนเกิดแล้วตาย, เกิดแล้วตายเป็นจำนวนหลายสิบหลายร้อยครั้งแล้ว แต่พระพรหมก็ยังคงดำรงตนอยู่ในสภาพเช่นนั้น จึงเกิดความประมาทขึ้นและเข้าใจว่าตัวเองไม่ตาย และได้บัญญัติเรียกตนเองว่าเป็นอัตตาขึ้น.

ผู้ที่นับถือศาสนาพราหมณ์ เรียก **พระพรหม** ว่าเป็น **มหาตมัน** (อัตตาใหญ่) และเข้าใจว่าสัตว์อื่นๆทั้งหลายล้วนแต่แตกแยกออกมาจากพระพรหมทั้งสิ้น เมื่อปรารถนาจะกลับไปเป็นพระพรหมอีก ก็ต้องลงมือบำเพ็ญตบะ ทำฌานสมาบัติไว้ ครั้นตายลงเมื่อใด ก็จะได้กลับไปรวมอยู่กับพระพรหม ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่เป็นอัตตาอีกในที่สุด.

อัตตาในศาสนาพุทธ

>>พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิเสธความเห็นของศาสนาพราหมณ์ในเรื่องนี้ว่า สภาพของพระพรหมทั้งหลายนั้นก็เป็นผลของการบำเพ็ญฌานสมาบัติ ที่สัตว์ได้เพ่งเพียรปฏิบัติทางจิตไว้ก่อน ดังนั้น จึงเป็นเพียงภพภูมิหนึ่งที่ยังยึดถืออารมณ์ที่ปราศจากกาม และถูกอารมณ์นั้นๆปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นการปรุงแต่งที่เป็นครุกรรมฝ่ายกุศลที่ส่งผลให้พระพรหมดำรงชีวิตอยู่อย่างยืนยาวกว่าการปรุงแต่งด้วยอารมณ์อย่างอื่น ดังที่ทรงแสดงทิฐิไว้ ๖๒ ประการในพรหมชาลสูตรแล้วนั้น อันล้วนแต่เป็นจิตสังขารทั้งสิ้น.

เมื่อพระพรหมยังมีจิตที่ถูกปรุงแต่งอยู่ ก็ย่อมต้องมีการสิ้นอายุในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า แล้วก็ย่อมต้องจุติเข้าสู่**กามาวจรภูมิ** (ภูมิที่ยังท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่เป็นกามคุณ) อีกเป็นธรรมดา.

ดังนั้นฐานะของ**พระพรหมจึงไม่เที่ยงแท้, ไม่คงทน, ไม่ถาวร, และจะต้องมีการผันแปรไปเป็นอย่างอื่น** จึงไม่ใช่สภาพธรรมที่เป็นอัตตา.

เนื่องจากจิตของพระพรหมยังยึดถืออารมณ์และถูกอารมณ์ปรุงแต่งอยู่ คือเป็นจิตสังขาร จึงจัดเป็นสภาพธรรมที่เป็นอนัตตา (ไม่ใช่สภาพตัวตนดั้งเดิม).

ดังนั้นความเข้าใจของศาสนาพราหมณ์ว่าพระพรหมเป็นอัตตา, จึงไม่ถูกต้อง **การเห็นที่ว่าอารมณ์เที่ยง** หรือ **เห็นว่าจิตสังขารเที่ยง** จึงเป็น**ความเห็นผิดฝ่าย*สัสสตทิฐิ.***

พระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นว่า ตราบใดที่สัตว์ยังติดข้องในอารมณ์อยู่ ตราบนั้นสัตว์จะยังไม่มีทางพ้นทุกข์ไปได้ ดังที่ทรงรำพึงเมื่อทรงศึกษาอยู่ในสำนักพระอุทกดาบสและพระอาฬารดาบสนั้น.

ครั้นเมื่อได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้วจึงได้ทรงชี้ชัดเจนว่า

>>จิตที่สิ้นความยินดีและแยกออกจากอารมณ์ทั้งปวงอย่างเด็ดขาด คือ วิราคจิต จัดเป็นนิพพาน เป็นอมตธรรม (ธรรมที่ไม่ตาย) ซึ่งย่อมดำรงตนอยู่อย่างเที่ยงแท้,คงทน, ถาวร,ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่น อีกต่อไป เป็นอัตตาตัวตนในพระพุทธศาสนา และ เป็นที่พึ่ง ได้อย่างแท้จริง ดังที่ทรงยกมาสอนพระอานนท์ว่า **ให้มีตัวตนเป็นเกาะ มีตัวตนเป็นที่พึ่ง**นั้นทีเดียว.

ศาสนาพุทธนั้น มีหลักการที่ตั้งอยู่บนเหตุผล
สามารถทำให้ผู้นับถือปฏิบัติตามแล้ว ได้รับประโยชน์ดีจริง
ตามสมควรแก่การปฏิบัติ เราจำเป็นต้องเปิดใจให้กว้างสำหรับ
รับฟังความคิดเห็นจากหลายๆฝ่าย แล้วนำมาสอบเทียบกับ
เหตุผลและการปฏิบัติธรรมดู จนมั่นใจเสียก่อนว่ามีเหตุผลถูกต้อง
แล้วจึงตัดสินใจเชื่อ ก็ย่อมไม่เกิดความผิดพลาดขึ้นได้ในภายหลัง

เรื่องสมาธิ

สมาธิในพระพุทธศาสนา

ในมรรคมีองค์ ๘ ท่านสงเคราะห์

“สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” เป็นสมาธิ

หมายความว่าในการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนานี้ มรรคทั้ง ๓ จะทำงานสัมพันธ์กันตลอดเวลา เพื่อรวมจิตให้สงบเป็นสมาธิ กล่าวคือ

จะต้องสลัดนิวรณ์อันเกิดขึ้นเนื่องด้วยอารมณ์กระทบออกไปให้หมดด้วย **“สัมมาวายามะ”**

ยกจิตขึ้นเพ่งดูอารมณ์ ในสติปัฏฐาน ๔ และประคองจิตมิให้แลบออกไปสู่อารมณ์อื่นๆด้วย **“สัมมาสติ”**

เกิดความอิ่มใจ เบากาย เบาใจ เป็นสุข ที่จิตสงบขึ้น และจิตปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ จนหมดในที่สุด ด้วยอำนาจ **“สัมมาสมาธิ”**

เพราะฉะนั้น สัมมาสมาธิจึงไม่ใช่สมาธิแบบหินทับหญ้าเหมือนดังสมาธิของศาสนาอื่น ซึ่งยึดอารมณ์เดียวแนบแน่นเป็นเอกัคคตาแต่ประการใด แต่เต็มไปด้วยพลังสติ ระวังตัว สงบตั้งมั่นอยู่เสมอ.

เมื่อพลังสติทำงานอย่างเต็มที่อยู่เช่นนี้แล้ว ก็ย่อมมีผลให้การพูด การทำ การคิดดำเนินการได้ถูกต้อง ตามทำนองคลองธรรมไปด้วย.

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติสัมมาสมาธิจึงไม่มีทางเป็นบ้าไปได้เลย ถ้าพูดให้ถูกแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่หายจากการเป็นบ้า(ที่หลงเข้าไปยึดถือสิ่งภายนอกอย่างผิดๆฝ่าฝืนสัจธรรมมาตลอดเวลา)มากขึ้น ทำให้พูดถูก ทำถูก คิดถูก ยิ่งขึ้นโดยลำดับ นี่คือประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา.

สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมาธิแล้วเป็นบ้านั้น ถ้าได้พิจารณาสาเหตุดูแล้ว ส่วนมากเกิดจากยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กามคุณด้วยปรารถนาลามก ไม่ได้ยกขึ้นสู่อารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ (ดังจะมีกล่าวโดยละเอียดต่อไป ในเรื่อง “สติปัฏฐาน ๔”).

>ไม่ได้ใช้สติ สกัดกั้นความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้น เนื่องด้วยกามคุณนั้นๆ คงปล่อยจิตให้ยินดีเพลิดเพลิน และหวังว่าจะหาโอกาสนำมาครอบครองต่อไปในอนาคต เช่น เพ่งดูรูปผู้หญิงเพื่อทำเสน่ห์ ดูเลข หวยเบอร์ เป็นต้น ย่อมเป็นบ้าอย่างไม่มีปัญหา.

ด้วยเหตุผล ดังที่ได้บรรยายมานี้ ผู้ปฏิบัติสมาธิที่หวังความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา

จึงจำต้องจำทางเดินของจิต รวมทั้งวิธีวางจิตให้แม่นยำและแยบคาย เพื่อให้เกิดสมาธิขึ้นโดยใช้เวลาน้อยที่สุด ที่เรียกว่า **วสี (ความชำนาญในการเข้า-ออกจากสมาธิ)** ซึ่งควบคุมจิตไม่ให้ถูกนิวรณ์ครอบงำได้ดีที่สุด.

สมาธินอกพระพุทธศาสนา

กล่าวตามความจริงแล้ว ศาสนาพราหมณ์ซึ่งมีมาก่อนพระพุทธศาสนา ก็มีการปฏิบัติฌานสมาบัติอยู่เหมือนกัน ดังนั้นการปฏิบัติเช่นนี้ จึงมีมาก่อนพุทธกาล แม้พระพุทธองค์เองก็ทรงเคยเสด็จเข้าไปศึกษาและปฏิบัติอยู่กับพระอาฬารดาบสและพระอุทกดาบส ก่อนตรัสรู้มาแล้วด้วย.

แต่พระองค์ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานสมาบัตินั้น จิตของพระองค์ยังยึดอารมณ์ฌานอยู่อย่างเหนียวแน่น เป็นเอกัคคตารมณ์อยู่ เมื่อยังยึดอารมณ์อยู่ ก็ย่อมถูกอารมณ์ปรุงแต่งให้มีให้เป็นไป ยังไม่พ้นจากทุกข์ไปได้ จึงทรงลาพระอาจารย์ทั้งสองท่านออกมา **“ปฏิบัติสัมมาสมาธิ”** โดยลำพังพระองค์เอง จนกระทั่งได้ตรัสรู้ ในที่สุด.

ทั้งนี้ ย่อมแสดงว่า สมาธิในศาสนาพราหมณ์ที่ได้ทรงศึกษาและปฏิบัติอยู่กับพระอาจารย์ทั้งสอง ที่กล่าวมาแล้ว กับสมาธิที่พระองค์นำมาปฏิบัติจนได้ตรัสรู้นั้น,**ต่างกัน**.

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในปฐมเทศนาว่า:

“ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ แปลว่า ***ธรรมทั้งหลายที่ได้ปฏิบัติมา, เราไม่เคยสดับฟังมาจากที่ใดเลย”.*** (ไม่มีใครสอนมาก่อน)

> ถ้าหากว่าสมาธิของพระอาจารย์ทั้งสองเหมือนกับสมาธิที่ทรงปฏิบัติจนกระทั่งตรัสรู้,จริงแล้ว พระองค์ย่อมตรัสว่าได้ตรัสรู้เองโดยชอบไม่ได้เลย.

เพราะฉะนั้น สมาธิของศาสนาพราหมณ์ จึงแตกต่างกับสมาธิในพระพุทธศาสนาอย่างไม่มีปัญหา เช่นท้าวมหาพรหมยังยึดอัปปมัญญา ๔ อยู่ จึงมีอายุยืนยาวมาก เมื่อเสวยวิบากกรรมเช่นนี้หมดแล้ว ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปเป็นอย่างอื่น ที่เป็นกรรมรองต่อไปอีก ยังไม่พ้นจากทุกข์ไปได้.

การปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ เป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งได้มีผู้สนใจปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันนี้ จึงสมควรที่ชาวพุทธทุกท่านจะได้เข้าช่วยส่งเสริมให้ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ ครู และนักเรียน ในสังกัด ได้ลงมือปฏิบัติกันอย่างจริงจัง เพื่อจรรโลงหลักธรรมข้อนี้ ซึ่งจะทำให้พระศาสนามั่นคงอย่างแท้จริงต่อไป.

>กล่าวโดยทั่วๆไปแล้ว ต่างมักจะพากันเข้าใจว่า การปฏิบัติสมาธิเป็นการฝึกจิตให้สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวเท่านั้น นอกจากนี้แล้วก็ไม่มีประโยชน์อะไรอีก จึงเป็นผลทำให้เข้าใจเลยออกไปว่า การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีหลีกหนี

ภาระหน้าที่การงานอาชีพ ออกไปหาความสุขสบายส่วนตัว ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่เกียจคร้านและสิ้นหวังในชีวิต.

เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ผู้ที่จำเป็นต้องทำงานอาชีพ หรือมีภาระหน้าที่อยู่ ก็ย่อมปฏิเสธว่า ยังไม่มีเวลาหรือยังไม่ถึงเวลาปฏิบัติสมาธิสักที ต้องรอให้แก่ชราหรือปลดเกษียณเสียก่อน บางรายก็เข้าใจว่า การปฏิบัติสมาธิทำให้ขี้ขลาดตาขาว ไม่ยอมเผชิญหน้ากับการงาน หรือความถูกต้องเที่ยงธรรม หรือเข้าใจว่าจะทำให้เป็นบ้า เสียสติ โง่เขลา ก็มีอยู่ไม่น้อย เพราะไม่รู้จักประโยชน์ของสมาธิในพระพุทธศาสนาตามความเป็นจริง เนื่องจากหลงไปยึดเอาสมาธินอกพุทธศาสนามาเป็นสมาธิในพุทธศาสนาเข้า จึงไม่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง.

สมาธิในพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** นั้น มีประโยชน์แก่ผู้ที่ลงมือปฏิบัติจริงอย่างยิ่ง เพราะทำให้ **จิตเกิดพลังสลัดความยึดถือในความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายออกไปได้ดี ในขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบจิต.**

และถ้าผู้ใดปฏิบัติสมาธิจนชำนาญคล่องแคล่วแล้ว,อารมณ์ย่อมไม่สามารถครอบงำปรุงแต่งจิตผู้นั้นให้กระสับกระส่ายวุ่นวายต่อไปอีกได้ **จิตก็ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลายเข้าสู่ความสงบเยือกเย็นของพระศาสนาได้อย่างแท้จริง.**

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชักชวนให้ชาวพุทธลงมือปฏิบัติสมาธิตาม ดังมีพระดำรัสว่า

"สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ, สมาหิโต ยถาภูตๆ ปชานาติ แปลว่า ***ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิดขึ้นเถิด ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้".***

ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า จิตที่เป็นสมาธิสามารถสลัดความยึดถืออารมณ์ ความยินดียินร้าย ซึ่งทำให้เกิดความเศร้าหมองออกไปได้อย่างสิ้นเชิง และเปิดสภาพอันประภัสสรผ่องใสของตนเอง ให้ปรากฏขึ้นตามเดิมด้วย ดังนั้น ผู้ที่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิจนชำนาญคล่องแคล่ว จิตย่อมหลุดพ้นตั้งมั่นอยู่ได้ด้วยตนเอง คือ ไม่ต้องพึ่งพาอารมณ์หรือสิ่งใดๆจากภายนอกเลย และย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง**(เห็นอริยสัจ ๔)** ดังนี้คือ:

๑.เห็นจิตที่ส่งออกไปยึดอารมณ์ภายนอกด้วยความยินดียินร้าย **เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย).**

๒.เห็นจิตซัดส่ายเนื่องด้วยอารมณ์นั้นๆ**เป็นทุกข์.**

๓.เห็นว่าการปฏิบัติสัมมาสมาธิ สามารถปล่อยวางอาการต่างๆได้ **เป็นมรรค.**

๔.เห็นผลจากการปล่อยวาง ทำให้จิตสิ้นการปรุงแต่ง **เป็นนิโรธ.**

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถประคองจิตไว้ให้ตั้งมั่นอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ณ ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ด้วยแล้ว.

จิตก็ย่อมหลุดพ้นจากการปรุงแต่งใดๆอย่างสิ้นเชิงและเป็นการถาวรตลอดไป.

ผู้ปฏิบัติผู้นั้นก็ย่อมเข้าถึงสภาพแท้จริงของพระพุทธศาสนา และจิตย่อมบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายด้วย.

พุทธบริษัทไม่สนใจการปฏิบัติสมาธิ ย่อมเป็นสาเหตุให้พระศาสนาเสื่อมสูญไปได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงทราบล่วงหน้าด้วยพระปรีชาญาณ ได้ตรัสตอบพระมหากัสสปเมื่อได้กราบทูลถามขณะทรงประทับอยู่ ณ พระเชตวันวิหาร แขวงเมืองพาราณสี ดังมีรายละเอียดดังนี้คือ:

พระมหากัสสป กราบทูลถามขึ้นว่า:

“เมื่อพระศาสนาแพร่หลายมากขึ้น
พุทธบัญญัติก็มากขึ้นโดยลำดับ
เหตุใดภิกษุในศาสนาที่แตกฉานในทางธรรมกลับลดน้อยลง”.

พระบรมศาสดาก็ได้ทรงแสดงมูลเหตุให้ฟังและได้ทรงเน้นว่า :

“การที่มีผู้นำเอาคำสั่งสอนนอกศาสนามาอ้างอิงว่าเป็นคำสั่งสอนของพระองค์ เป็นมูลเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้คุณค่าของศาสนาน้อยลง”.

พระมหากัสสป ได้กราบทูลถามปัญหาต่อไปว่า :

“พระศาสนาจะสูญสิ้นไปจากโลก ด้วยเหตุใดบ้าง."

พระบรมศาสดาตรัสตอบว่า :

สิ่งต่างๆในโลกนี้ จะทำลายศาสนาให้สูญสิ้นไปหาได้ไม่ แต่พุทธบริษัท ๔ เท่านั้น ที่จะทำให้ศาสนาสูญสิ้นไปด้วยเหตุ ๕ ประการ คือ:

๑. พุทธบริษัท ไม่เคารพในพระศาสดาของตน.
๒. พุทธบริษัท ไม่ตระหนักในธรรม.
๓. พุทธบริษัท ไม่คารวะต่อสงฆ์.
๔. พุทธบริษัท ไม่ตั้งใจศึกษาธรรม.
๕. พุทธบริษัท ไม่สนใจในการทำสมาธิ.

ดังนั้น เราชาวพุทธทั้งหลายจึงควรลงมือปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจัง เพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนาไม่ให้เสื่อมสูญไปได้.

สัมมาสมาธิ (สมาธิถูก)

การปฏิบัติ **"สัมมาสมาธิ"** เป็นการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เป็นการศึกษา**หาความรู้เรื่องอารมณ์ และฝึกจิตให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการระงับอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ทุกชนิด** (เป็นงานขั้นแรกที่จะต้องกระทำในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ไม่ว่าจะเป็นหมวดกาย เวทนา จิต หรือธรรม ดังจะได้กล่าวต่อไปในเรื่องสติปัฏฐาน ๔).

โดยผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนความสนใจจากอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบไปเพ่งดูอารมณ์ที่กำหนดไว้ในสติปัฏฐาน ๔ แทน และเพียรประคองจิตไว้ ณ อารมณ์ที่กำหนดนั้นอย่างต่อเนื่องตลอดไป รวมทั้งจำวิธีปล่อยวางความรู้สึกยินดียินร้ายในอารมณ์เฉพาะหน้าไว้ด้วยความแม่นยำ จนสามารถปล่อยวางอารมณ์ และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ที่มีอยู่เสียได้อย่างสิ้นเชิงจนเป็นสุญญตาไม่มีอะไรเหลือเป็นนิมิตหมายเลย เหล่านี้ คือ ฌาน ในพระพุทธศาสนา.

ฌาน (ความเพ่ง)

ในปัจจุบันนี้ พอพูดถึงคำว่า **ฌาน** ขึ้นมาเมื่อใด ผู้ที่ได้ยินได้ฟังส่วนมาก มักพากันเข้าใจว่าเป็นเรื่องของอิทธิฤทธิ์เหาะเหินเดินอากาศ หรือมีคุณวิเศษในการมองเหตุการณ์ทั้งในอดีตและอนาคตได้เหมือนแลเห็นด้วยตาเนื้อธรรมดา

บางทีก็เข้าใจว่าฌานเป็นเรื่องของศาสนาพราหมณ์ หรือเป็นเรื่องของฤาษีชีไพรไปเลย ยิ่งผู้ที่เรียนพระอภิธรรมด้วยแล้ว เป็นต้องกลัวนักหนาว่า ถ้าจิตของตนมีฌานประกอบแล้ว ก็จะพาให้โง่เขลาเบาปัญญากันหมดสิ้น ซึ่งไม่น่าจะเข้าใจไปถึงเช่นนี้.

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีพุทธพจน์ ตรัสไว้ว่า:

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมตามรู้ ตามเห็นอย่างไม่ขาดสายเข้าไปในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำความยินดียินร้ายในโลก** (อารมณ์) ***ให้พินาศสิ้นไป ดังนี้".

คำว่า**"ตามรู้ตามเห็นเข้าไปอย่างไม่ขาดสาย"** นี้ ก็คือ **"ความเพ่ง"** หรือ **"ฌาน"** นั่นเอง ซึ่งเป็นความเพ่งดูเพื่อศึกษาเรื่องราวของกาย เวทนา จิต ธรรม ในความหมายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง.

ผู้ที่ได้ยกจิตขึ้นเพ่งดูอารมณ์เหล่านี้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ย่อมเห็นโดยปราศจากความสงสัยว่าไม่มีสิ่งใดที่จะน่ายินดียินร้าย หรือยึดถือไว้เป็นแก่นสารตลอดไปได้ จึงทำให้**รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง(เกิดญาณขึ้น)** และ**ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ(เกิดปัญญา)**ได้ในที่สุด.

ด้วยเหตุนี้ ผู้ใดจำวิธียกจิตขึ้นเพ่งดูอารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ และประคองไว้อย่างคล่องแคล่ว จิตก็ย่อมเป็นสมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วเป็นธรรมดาและเมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ ทำหน้าที่ปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตอันเนื่องด้วยอารมณ์(รูปนาม)ด้วย.

ดังนั้นคำว่า **ฌาน** กับ คำว่า **สมาธิ** จึงเป็นไวพจน์ ซึ่งกันและกันและใช้แทนกันได้ในที่ทั่วไป กล่าวคือไม่มีสมาธิและวิปัสสนาอย่างใดที่ไม่ต้องยกจิตขึ้นเพ่งอารมณ์เลย.

มีพระบาลีซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์รจนาไว้ว่า:

"นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน, ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญาจ นิพฺพานสฺเสว สนฺติเก แปลว่า ***ฌานย่อมไม่มีในผู้ที่ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีในผู้ที่ไม่มีฌาน ผู้ที่มีทั้งฌานและปัญญาจึงจะอยู่ใกล้นิพพาน".***

นั่นก็คือ เมื่อยกจิตขึ้นเพ่งดูอารมณ์ในสติปัฏฐาน๔ (ฌาน)จนจิตเป็นสมาธิ ปัญญาย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน ทำหน้าที่ปล่อยวางอารมณ์ และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ตามลำดับ จนจิตหลุดพ้นจากการครอบงำปรุงแต่งของอารมณ์ต่างๆได้อย่างสิ้นเชิงในที่สุด เป็นจิตบริสุทธิ์ **ซึ่งสภาพจิตที่บริสุทธิ์นี้ เรียกว่า พระนิพพาน นั่นเอง.**

ฌานในศาสนาพราหมณ์

เท่าที่ได้กล่าวเรื่อง**ฌานในพระพุทธศาสนา**มาแล้วนั้น ผู้ปฏิบัติ**ยกจิตขึ้นเพ่งอารมณ์ที่อยู่ในฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรม** อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วใช้อุบายอันแยบคายคอยระวังไม่ให้จิตแลบออกไปสู่อารมณ์อื่นอันไม่พึงประสงค์ เพื่อศึกษาดูสภาพที่แท้จริงของอารมณ์นั้นๆว่า มีสิ่งใดเป็นแก่นสารที่พอจะยึดถือไว้ได้บ้างหรือไม่ เมื่อได้ทราบความจริงแล้วว่าไม่มีแก่นสารก็ย่อมต้องปล่อยวางเสีย เพราะไม่มีอะไรที่สามารถยึดถือไว้ได้เลย, เป็นธรรมดา.

แต่ **ฌานของศาสนาพราหมณ์** นั้น ตรงกันข้ามทีเดียว ผู้ปฏิบัติ**ยกจิตขึ้นเพ่งอารมณ์ที่อยู่นอกฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรม** เช่น เพ่งกสิณ เป็นต้น แล้วคอยระวังมิให้จิตแลบออกไปสู่อารมณ์อื่น เพื่อให้เกาะอารมณ์กสิณนั้นอย่างแนบแน่น จนเกิดภาพของอารมณ์ขึ้นอย่างติดตาติดใจทุกขณะแม้หลับตาก็ยังเกิดเป็นมโนภาพขึ้นเหมือนกับเห็นของจริงทุกประการ โดยไม่เสื่อมคลาย ดังนั้น จิตจึงสงบและเกาะอารมณ์อย่างแนบแน่น เรียกเป็น ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ เหมือนกัน แต่หมายถึงความแนบแน่นที่จิตเกาะอารมณ์มากขึ้นตามลำดับจากน้อยไปหามาก จนกระทั่งถึงฌาน ๔ ซึ่งเป็นระดับที่จิตยึดถืออารมณ์ไว้อย่างเหนียวแน่นที่สุด จึงเป็นเอกัคคตา (จิตยึดอารมณ์เพียงอย่างเดียว).

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ฌานในศาสนาพราหมณ์อบรมจิต

ให้ยึดถืออารมณ์ไว้ตลอดเวลาจึงไม่มีพลังปล่อยวางอารมณ์ได้เลย เราจึงมักจะเห็นว่า ผู้ที่ฝึกปฏิบัติฌานนอกพระพุทธศาสนาแล้ว จะไม่มีประสบการณ์ที่จะปล่อยวางอารมณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้เลย ทั้งนี้หมายความว่า**ฌานนอกพระพุทธศาสนาไม่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาขึ้น**แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน แต่จัดเป็นครุกรรมฝ่ายกุศลเท่านั้น.

เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้เกิดปัญญาขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องเปลี่ยนไปเพ่งอารมณ์ที่อยู่ในฐานกาย เวทนา จิต หรือ ธรรมเสียก่อนเท่านั้น เหมือนดังชฎิลสามพี่น้องที่เปลี่ยนจากการเพ่งไฟมาเพ่งอารมณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าเป็นของร้อนแทนไฟ หลังจากที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว จนในที่สุด ชฎิลสามพี่น้องและบริวารรวมพันรูปได้บรรลุอรหัตตผลโดยทั่วกัน.

ด้วยเหตุที่ฌานในพระพุทธศาสนาอบรมจิตให้ปล่อยวางอารมณ์ตามลำดับชั้นจากฌาน ๑ ถึงฌาน ๔ โดยสามารถปล่อยวางอารมณ์ได้อย่างสิ้นเชิงในฌาน ๔ ดังนั้นฌาน ๔ จึงไม่มีคำว่า **เอกัคคตา**(มีอารมณ์อันเดียว)อยู่ด้วย แต่เป็น**สภาวะสุญญตวิโมกข์** (พ้นเพราะว่างจากอารมณ์) คือไม่มีอารมณ์และอาการปรุงแต่งที่เนื่องด้วยอารมณ์อยู่เลย (คัมภีร์พระอภิธรรม เรียกว่า โคตรภูญาณ) และในเวลาปฏิบัติจริงนั้น ผู้ปฏิบัติก็รู้ว่าขณะนี้จิตหลุดพ้นจากอารมณ์และอาการปรุงแต่งที่เนื่องด้วยอารมณ์แล้ว.

ในระหว่างที่จิตเริ่มสงบเป็นต้นมา แต่ยังไม่ถึงขั้นจิตหลุดพ้นนี้ จะไม่มีนิมิตหมายบอกว่าขณะนี้จิตของตนกำลังอยู่ในฌานที่เท่าใด หรือกำลังเลื่อนขึ้นหรือลงไปสู่ฌานที่เท่าใด,เลย ถ้าผู้ใดเกิดความสงสัยอยากทราบหรือเอาความรู้จากตำราที่เคยท่องไว้เข้ามาเทียบดูว่าเป็นฌานไหน? จิตก็จะเคลื่อนออกจากสมาธิทันที.

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องจำทางเดินของจิตไว้ให้แม่นยำสำหรับละวางออกจากอารมณ์ทั้งหลาย ด้วยการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ (ดังจะมีกล่าวในบทฐานที่ตั้งสติ) ด้วยความคล่องแคล่ว แล้วประคองจิตไว้ไม่ให้แลบไปสู่อารมณ์อื่น จนกระทั่งมีพลังปล่อยวางความยินดียินร้ายในอารมณ์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงได้ในที่สุด.

เพราะฉะนั้น เราจึงเห็นได้ว่าฌานในพระพุทธศาสนาไม่ได้เป็นไปเพื่อแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์เลย แต่เป็นไปเพื่อการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะเพียงประการเดียวเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาหรือที่เรียกว่าสัมมาสมาธินั้นจึงมีประโยชน์มาก เพราะทำให้เกิดพลังยกจิตของตนให้สูงขึ้น จนพ้นจากการถูกอารมณ์ทั้งหลายครอบงำเสียได้ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาก็ย่อมเกิดตามมา ซึ่งมีผลโดยตรงในการปล่อยวางความยินดียินร้ายในอารมณ์ และส่งผลให้ความประพฤติทางกายกับวาจา เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติด้วย.

องค์ของฌาน (ความเพ่ง)

พระพุทธองค์ได้ทรงแบ่งออกเป็น ๔ ฌาน ตามความสามารถที่จิตปล่อยวางอารมณ์ได้ ดังนี้:

๑. **ปฐมฌาน** ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข.

๒.**ทุติยฌาน** ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ปีติ สุข เพราะปล่อยวางวิตก วิจารออกไปเสียได้.

๓.**ตติยฌาน** ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ สุข เพราะปล่อยวางปีติได้.

๔.**จตุตถฌาน** หมดอารมณ์และอาการแห่งจิต เพราะปล่อยวางสุข จิตสงบถึงขีดสุด พ้นจากการถูกอารมณ์ปรุงแต่งใดๆ

องค์ของปฐมฌาน (ความเพ่งขั้นที่ ๑)

ถ้าผู้ปฏิบัติเพิกอารมณ์ที่จะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ (**วิตก**) และประคองไว้ไม่ให้แลบหนีออกไปได้สำเร็จ(**วิจาร**) ก็ย่อมเกิดความอิ่มใจ (**ปีติ**) และความสุขจากความสงบเบื้องต้น (**สุข**).

รวมเป็นองค์ของปฐมฌาน ๔ ประการ คือ วิตก วิจาร ปีติ และสุข (แต่พระอรรถกถาจารย์เพิ่ม เอกัคคตา ขึ้นอีกข้อหนึ่ง รวมเป็น ๕ ประการในภายหลัง)

วิตก กับ วิจาร เป็นเหตุให้เกิด ปีติ และ สุข เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องพะวงหรือสนใจว่า จะเกิดปีติและ

สุขขึ้น ณ ที่ใดหรือไม่ ในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่.(**กายและจิตเข้าสู่ความวิเวกแล้ว**)

> **กายวิเวก** คือ เพิกอารมณ์ที่เข้ามารบกวนทางร่างกาย ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทาง
> **จิตวิเวก** คือ เพิกอารมณ์ที่นึกคิดออกไป

องค์ของทุติยฌาน (ความเพ่งขั้นที่ ๒)

ในขณะนี้จิตจะเริ่มเชื่องขึ้น คือไม่ปราดเปรียวแลบหนีออกไปสู่อารมณ์อื่นโดยง่าย เหมือนขณะลงมือปฏิบัติ ดังนั้น จึงเกิดความผ่องใสของตัวเองขึ้น และไม่ต้องคอยระวังเรื่องการดึงจิตและประคองจิตต่อไปอีก จิตเป็นสมาธิเกาะอยู่กับ ปีติ และ สุข ที่ได้รับอยู่ เพราะวิตก กับ วิจาร ได้ดับไปแล้ว.

องค์ของตติยฌาน (ความเพ่งขั้นที่ ๓)

จากการประคองจิตให้ตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติได้นานขึ้น จึงเป็นผู้ที่วางเฉยในอารมณ์ต่างๆ ปีติก็ย่อมจางหายไป มีความรู้ตัวทั่วพร้อม และเป็นผู้เสวยสุขอยู่ด้วยนามกาย เพราะปราศจากเครื่องเศร้าหมอง คล้ายกับ พระอริยเจ้าทั้งหลาย.

ขณะนี้ วิตก วิจาร กับ ปีติ ได้พากันดับไปหมดแล้ว ยังคงเหลือแต่สุขอยู่เท่านั้น.

องค์ของจตุตถฌาน (ความเพ่งขั้นที่ ๔)

ถ้าผู้ปฏิบัติเพียรประคองจิตให้เพ่งดูที่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้อย่างแนบแน่นต่อไป ความพอใจ (ยินดี) ไม่พอใจ (ยินร้าย) สุข และ ทุกข์ ทั้งหลาย ได้ถูกละวางไปหมดสิ้น จนไม่มีนิมิตหมายของอารมณ์เหลืออยู่เลย จิตย่อมสะอาดและสงบถึงขีดสุด หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ทั้งหลาย. **(อุปธิวิเวกได้เกิดขึ้นแล้วในขณะนี้)**

> **อุปธิวิเวก** คือ เพิกความยินดียินร้ายที่ปรุงแต่งให้จิตแลบออกไปยึดถืออารมณ์ทั้งปวง ออกไปหมดอย่างสิ้นเชิง

สรุปความได้ว่า ถ้าผู้ปฏิบัติคอยระวังประคองจิตให้รู้ชัดอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ หลังจากเริ่มยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้แล้วนั้น จิตก็จะปล่อยวางอารมณ์ และอาการต่างๆที่เนื่องด้วยอารมณ์ จากน้อยไปหามากตามลำดับ ที่เรียกว่า ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ นั้น และสงบถึงขีดสุดที่ฌาน ๔ ในที่สุด จนเป็นสภาพจิตอันสงบราบคาบเหมือนดังลูกคลื่นน้อยใหญ่ทั้งหลายในมหาสมุทรที่ลดขนาดเล็กลงๆและหายไปหมดสิ้น เมื่อไม่มีลมพายุพัดรบกวนเลย จนเหลือแต่ผิวน้ำทะเลที่ราบเรียบเป็นเส้นระดับฉนั้น.

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาดังกล่าวนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาที่เป็นหลักทวินิยม เพราะเห็นสัจธรรม ดังต่อไปนี้:

๑. เห็น**สภาพกระสับกระส่ายวุ่นวายของจิต** เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบแต่ละครั้ง ครั้งแล้วครั้งเล่าว่า **เป็นทุกข์.**

๒.เห็น**สภาพเดิมอันสงบประณีตของจิตตนเอง**เมื่อได้สลัดปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตต่างๆออกไปได้อย่างสิ้นเชิงแล้วว่า **ไม่ทุกข์ คือไม่ใช่ตัวทุกข์.**

๓. ถ้าปล่อยให้จิตแลบออกไปจากฐานที่ตั้งสติเมื่อใด สภาพวุ่นวายกระสับกระส่าย หรือทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที จิตเมื่อแลบออกไปจากฐานนี้แล้ว ที่จะไม่ทุกข์นั้น, ไม่มีเลย ดังนั้น **การแลบของจิต จึงเป็นสมุทัย.**

๔. ถ้าพรากจิตออกจากอารมณ์หรือความนึกคิดทั้งหลายให้กลับมาตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างคล่องแคล่ว และแนบแน่นได้สำเร็จเมื่อใด ความวุ่นวายกระสับกระส่ายหรือทุกข์ย่อมดับไปเมื่อนั้นทันที ดังนั้น **การพรากจิตให้กลับมาตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ จึงเป็นทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์**.

ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นชัดด้วยตนเองว่า การพรากจิต หรือการดึงจิตออกจากอารมณ์ให้กลับมาตั้งไว้ ณ ฐานที่ตั้งสติเพียงประการเดียวเท่านั้น จิตก็จะสงบราบเรียบ และทุกข์ก็จะดับไปหมดสิ้น นี้เป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้ทุกคน.

วิเวก ๓

วิเวก หมายถึง ความสงบสงัด ที่ได้รับจากการปลีกตัวออกไปจากสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจให้วุ่นวายได้ อันได้แก่ อารมณ์ที่น่ารักน่าชอบใจทั้งหลายนั่นเอง วิเวกมีความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติทางจิตมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องปลีกตัวออกจากสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจให้มากที่สุดเสียก่อน จึงจะปฏิบัติได้ก้าวหน้า และสามารถนำจิตของตนให้หลุดพ้นจากการปรุงแต่งของอารมณ์ทั้งหลายได้ในที่สุด.

มีอยู่ ๓ ประการ คือ กายวิเวก จิตวิเวก และอุปธิวิเวก

๑. กายวิเวก คือ เพิกอารมณ์ที่จะเข้ามารบกวนทางร่างกาย ได้แก่ทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทางเป็นขั้นแรก.

๒. จิตวิเวก คือ เพิกเรื่องที่นึกคิดออกไป ด้วยการยกจิตออกจากเรื่องที่นึกคิดนี้ ไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้อย่างมั่นคง อารมณ์ที่กำลังนึกคิดก็จะดับไป เป็นขั้นที่ ๒.

๓. อุปธิวิเวก คือ เพิกความยินดียินร้ายที่ปรุงแต่งให้จิตแลบออกไปยึดถืออารมณ์ทั้งปวง ออกไปให้หมดอย่างสิ้นเชิง ถ้ามีสิ่งใดมารบกวนให้จิตกระเพื่อมขึ้นมาเมื่อใด ก็ให้รีบยกจิตออกจากสิ่งนั้นๆ และนำเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติทันทีเมื่อนั้น จนชำนาญ เป็นขั้นที่ ๓.

จิตที่ปฏิบัติได้เช่นนี้ เรียกว่า **วิมุตติจิต (จิตหลุดพ้น)** จัดเป็นสัมมาสมาธิ คือ ย่างเข้าสู่สภาพสงบถึงขีดสุดแล้ว ซึ่งเปรียบดังผิวน้ำในท้องทะเลที่ไม่มีลมพายุพัดรบกวน จนเหลือผิวน้ำเป็นเส้นระดับราบเรียบไปทั่วกัน ไม่มีระลอกคลื่นปรากฏอยู่เลย ฉนั้น.

รวมความแล้ว อุปธิวิเวก นี้จะเกิดอย่างสมบูรณ์มั่นคงได้เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับสัมมาสมาธิฌานที่ ๔ เพียงอย่างเดียว ถ้าจิตไม่รู้จักฐานที่ตั้งสติ หรือลืมทางที่จะยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติเสียแล้ว กายก็จะยังไม่สงบ และอุปธิก็ยังไม่สงบลงได้เลย เพราะจิตยังคงแลบออกจากฐานที่ตั้งสติ ไปวุ่นวายอยู่กับเรื่องที่เข้ามารบกวนตามธรรมชาติตลอดไป.

ความสงบสงัดทั้ง ๓ ประการนี้ จะเป็นปัจจัยส่งเสริมกันให้มีพลังมากขึ้นโดยลำดับ กล่าวคือ

ถ้ากายสงบ จิตจึงจะสงบตามได้
ถ้าจิตสงบ อุปธิก็ย่อมสงบ เพราะรู้จักวิธีสลัดความยินดี-ยินร้ายออกไปได้มากขึ้น ตามลำดับ.

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกวิธีเพิกอารมณ์ทั้งหลายให้ชำนาญทุกขณะจิต จนถึงขั้นที่ว่า ถ้ามีสิ่งใดมากระทบ ก็ให้เป็นสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น **(คือรู้แล้วละเรื่องที่รู้ออกไปทันที)** ความสงบสงัด**(อุปธิวิเวก)**ย่อมเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ตลอดไป.

ปีติและสุข

ปีติและสุข เป็นนามธรรมที่เกิดทางใจของบุคคลต่างๆ ได้ ๒ กรณี คือ

๑.เกิดขึ้นแก่บุคคลที่รับรู้อารมณ์ฝ่ายกุศลอันประทับใจที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส อย่างหนึ่ง.

๒.เกิดขึ้นแก่บุคคล**ผู้รวมจิตเป็นสมาธิได้สำเร็จ** เพราะเพิกอารมณ์ที่น่ารักใคร่ออกไปอย่างหมดสิ้น จนรู้สึกเบากาย เบาจิตใจ อีกอย่างหนึ่ง.

สำหรับข้อ ๒ นี้ สามารถกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้อีกดังนี้ คือ ความรู้สึกเบากาย เบาจิตใจหรืออิ่มใจ ที่เรียกว่า**ปีติ** กับความรู้สึกพอใจ สบายใจ ยินดีเพลิดเพลินใจ ที่เรียกว่า**สุข** เกิดขึ้นมาพร้อมๆกัน หลังจากที่ได้สลัดความกระสับกระส่ายจากการรับรู้อารมณ์ต่างๆอันหนักอึ้ง,ออกไปได้สำเร็จ.

ตัวอย่าง ปีติและสุข ที่เกิดจากการปฏิบัติ **อานาปานสติ** ก็คือ ถ้าผู้ปฏิบัติสลัดอารมณ์เฉพาะหน้าออกไปด้วยการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ แล้วประคองไว้ไม่ให้แลบออกไปได้สำเร็จ **ปีติ**ย่อมเกิดขึ้นที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้ปฏิบัติ เช่น ทำให้รู้สึกคล้ายกับว่า มีมดหรือไรมาไต่ตอมตามร่างกาย แล้วก็จะจางหายไปอย่างรวดเร็วมาก ส่วน**สุข**นั้นจะแสดงขึ้นเป็นความรู้สึกสบายอกสบายใจ ยินดี พอใจ และตั้งอยู่นานกว่าปีติมาก และอาจแสดงออกทางสีหน้าหรือแววตาก็ได้สำหรับอารมณ์ฝ่ายกุศล.

ผู้ปฏิบัติควรศึกษาให้ชัดเจนว่า เมื่อสุขเกิดขึ้นนั้น ปีติอาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดด้วยก็ได้ แล้วแต่ว่าอารมณ์ที่กำลังรับรู้อยู่นั้นจะประทับใจมากน้อยเพียงใด จิตก็จะออกไปอยู่กับปีติและสุขด้วยความรู้สึกกระเหิมใจ และภาคภูมิใจที่ทำงานทางจิตได้สำเร็จ, แทนอารมณ์ทั้งหลายที่เพิกออกไปเหล่านั้น.

๑.ปีติและสุขที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ฝ่ายกุศล

ในข้อที่ ๑ ข้างต้นนี้ เราจะพบเห็นได้ไม่น้อยว่าปีติได้เกิดขึ้นแก่บิดา-มารดา,วงศ์ญาติ ที่ได้จัดงานบวชพระให้แก่บุตรชายของตน เมื่อวันบวช พร้อมกับความสุขใจอันมากมายท่วมทับจิตใจอย่างที่ไม่เคยพบมาในชีวิตประจำวันเลย ถึงกับน้ำตาแห่งปีติไหลพรากทีเดียว ทั้งนี้เพราะชาวพุทธนับถือกันอย่างมั่นใจว่า การบวชพระให้บุตรเท่ากับได้ฝากชีวิตจิตใจไว้กับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วนั่นเอง.

เป็นที่น่าสังเกตว่า **ปีติ** และ **สุข** นี้จะเกิดขึ้น เมื่อบิดา-มารดา,วงศ์ญาติ เห็นบุตรชายของตนครองผ้าเหลืองครบองค์ในโบสถ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปีติและสุขเกิดขึ้นจากการกระทำกุศลอันประทับใจได้สำเร็จสมความตั้งใจแต่แรก.

๒.ปีติและสุขเกิดขึ้นแก่ผู้ที่รวมจิตเป็นสมาธิได้สำเร็จ

ในข้อที่ ๒ นี้ เป็นเรื่องของการปฏิบัติสมาธิ ในระยะเริ่มแรก ปีติและสุข จะเกิดขึ้นพร้อมกัน หลังจากที่ได้สลัด

อารมณ์ภายนอกออกไปหมดสิ้นแล้ว ในตอนเริ่มแรกของการปฏิบัตินั้น ทั้ง ปีติและสุข จะเกิดขึ้นพร้อมกัน และรู้สึกได้เด่นชัดมาก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานๆก็จะรู้สึกชิน ทำให้รู้สึกว่าไม่เด่นชัดนัก เมื่อพลังสติเกิดมากขึ้นอีก ก็จะสลัดทั้งปีติและสุขออกไปได้ดีขึ้น จนไม่ได้สนใจปีติและสุขนั่นเอง.

อุปมาดังลูกคลื่นขนาดใหญ่ (คืออารมณ์) ในท้องมหาสมุทร ได้ลดตัวหายไปๆ จนเหลือแต่ระลอกน้ำขนาดเล็กอยู่ที่ผิวน้ำ (คือปีติและสุข) ซึ่งจะต้องระงับให้หมดไปอย่างสิ้นเชิงให้ได้ ระดับผิวน้ำจึงจะราบเรียบถึงขีดสุดอย่างแท้จริง.

วิธีระงับปีติและสุข

วิธีระงับปีติและสุข ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ก็คือ**ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกให้แนบแน่นมากขึ้นจากที่กำลังเป็นอยู่** เพราะจิตได้แลบออกจากฐานที่ตั้งสติไปอยู่กับปีติและสุขเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความรู้สึกให้รู้ลมหายใจเข้าออกที่กระทบฐานที่ตั้งสติให้ชัดเจนตลอดเวลา จึงจะสลัดปีติและสุข รวมทั้งมโนภาพทั้งหลายออกไปได้หมดสิ้นเชิง กล่าวคือ

เมื่อลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจเข้ายาว
เมื่อลมหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจออกยาว
หรือ เมื่อลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจเข้าสั้น

เมื่อลมหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ลมหายใจออกสั้น.

ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีทำลมหายใจซึ่งหยาบ, ให้ละเอียดและให้ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับต่อไปด้วย เพราะเมื่อลมหายใจหยาบ ความรู้สึกนึกคิดก็หยาบ เมื่อลมหายใจละเอียด ความรู้สึกนึกคิดก็ย่อมละเอียดตามไปด้วย.

ดังนั้น เมื่อทำลมหายใจให้ละเอียดได้ถึงขีดหนึ่ง ปีติก็ดี สุขก็ดี ความรู้สึกนึกคิดก็ดี ย่อมดับไปด้วย จิตก็จะสงบตัวเป็นสมาธิมากขึ้นๆ จนสงบถึงขีดสุด, ในที่สุดผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกเสมือนว่าไม่มีลมหายใจเคลื่อนไหวเลย ทั้งนี้เพราะจิตมีพลังการปล่อยวางมากที่สุดนั่นเอง.

งานปฏิบัติทางจิตเหล่านี้ นับตั้งแต่เริ่มอธิษฐานจิต ปล่อยวางอารมณ์หยาบ แล้วยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติ ประคองจิตไว้ไม่ให้แลบหนีออกไป เป็นงานขั้นสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องลงมือกระทำเอง จำทางที่ได้เคยทำไว้ให้แม่นและทำให้ชำนาญ จนถึงขนาดที่ว่า เพียงแต่กำหนดลมหายใจเท่านั้น จิตก็จะน้อมเข้าสู่ความสงบถึงขีดสุดทันที โดยไม่ต้องใช้เวลาเลย แม้แต่เพียงวินาทีเดียว.

การเกิดขึ้นของปีติและสุขในขณะสุดท้ายของชีวิต

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เราจะเห็นว่าปีติและสุขเป็นผลจากการกระทำกิจกรรมฝ่ายกุศล ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ **ขันติ**

(ความอดทน) สกัดไม่ให้ธรรมฝ่ายอกุศลเกิดแทรกเข้ามา ถ้าขาดขันติเสียอย่างเดียวเท่านั้น อารมณ์ฝ่ายอกุศลจะแทรกเข้ามาทันที แต่ถ้ามีขันติสูงเพียงพอ อกุศลย่อมไม่เกิดขึ้น ปีติและสุขก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ถ้าปีติและสุขเกิดขึ้นในขณะสุดท้ายแห่งชีวิตด้วยแล้ว,สุคติย่อมเป็นที่หวังได้แน่นอน

ผู้ปฏิบัติจึงต้องคอยระวังไม่ให้อารมณ์ฝ่ายอกุศลเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยใช้สติคอยระลึกไว้ตลอดเวลา และรู้จักหาหรืออุปโลกน์ฐานลมหายใจกระทบภายในช่องจมูกของตนไว้เป็นหลักประจำใจ แล้วเพียรพยายามบ่อยๆเนืองๆ ที่จะยกจิตเข้าไปตั้งไว้ ณ ฐานดังกล่าวนี้ และประคองไว้ให้ได้ ปีติและสุข ก็จะเกิดตามมาเป็นธรรมดา ตามวาสนาบารมีของตน.

ทั้งนี้หมายความว่า วิตกกับวิจาร เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปีติและสุข,ซึ่งเป็นผลตามมาเอง หลังจากที่ได้เพียรประคองจิตไว้,ไม่ให้แลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติได้สำเร็จเท่านั้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องสนใจว่าปีติจะเกิดขึ้นที่ไหนของร่างกายหรือเมื่อใด แต่ให้คอยเพิ่มความระมัดระวัง ควบคุมจิตให้รู้อยู่ที่ฐานลมกระทบให้แนบแน่นมากขึ้น โดยต่อเนื่องต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือ ลมหายใจเฮือกสุดท้าย อารมณ์ที่เป็นอกุศลย่อมไม่มีโอกาสสอดแทรกเข้ามาเลย ทำให้มีสุคติเป็นที่หวังข้างหน้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังที่มีผู้กระซิบบอกผู้กำลังจะสิ้นใจที่หูว่าให้ภาวนาอรหังไว้นั่นเอง

กิจกรรมที่ทำให้ปีติเกิด

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว ปีติและสุข เป็นสภาพธรรมที่เกิดหลังจากได้ทำกิจกรรมที่เป็นกุศล มีคุณประโยชน์มากได้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นแค่ระดับศีลธรรมหรือระดับปฏิบัติทางจิตก็ตาม โดยใช้โยนิโสมนสิการประกอบคือใช้เหตุผลเป็นหลักสำหรับลงมือกระทำกิจกรรมนั้นๆประกอบด้วยจนสำเร็จบริบูรณ์,เป็นสำคัญ ปีติย่อมเกิดตามมาเองด้วยเป็นธรรมดา แต่ถ้าใช้อโยนิโสมนสิการ คือไม่ใช้เหตุผลที่ถูกต้อง,ฝ่าฝืนความสงบสุขจนทำให้เป็นอกุศล เกิดโทษแก่ตนและสังคมขึ้นมาแล้ว ย่อมทำให้จิตใจหดหู่เศร้าหมอง ปีติย่อมไม่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา.

สรุปความแล้ว ปีติและสุข เป็นธรรมฝ่ายกุศล ที่เกิดร่วมกับกิจกรรมฝ่ายกุศลเท่านั้น .

ตัวอย่างกิจกรรมที่ทำให้เกิดปีติและสุข

๑. เพิกจิตออก ไม่คิดละเมิดศีลที่ปรากฏเฉพาะหน้าได้.
๒.ยกจิตออกจากเรื่องที่กำลังนึกคิด ไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติได้.
๓.ยกจิตไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติแล้ว,ประคองไว้ไม่ให้แลบได้.
๔.เมื่อกระทบกับอารมณ์ใดๆแล้ว ทำจิตให้ตั้งมั่นคงได้.
๕.กำหนดรู้ว่าอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดตามมาเป็นทุกข์.
๖.ควบคุมจิตไม่ให้แล่นออกจากฐาน,ไปรับอารมณ์ได้.
๗.เปลี่ยนความคิดถึงอารมณ์ไปคิดถึงลมหายใจได้สำเร็จ.

๘.รักษาจิตให้อยู่ในสภาพที่ผ่องใสในท่ามกลางอารมณ์ได้.
๙.จำวิธีละนิวรณ์ได้อย่างแม่นยำ,เมื่อกระทบกับอารมณ์.
เหล่านี้ เป็นกิจกรรมทางจิตที่ทำให้เกิดปีติและสุขทั้งสิ้น.

นอกจากนี้ ปีติและสุขยังเกิดขึ้นทางอื่นได้อีกหลายทาง ไม่เฉพาะแต่ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเท่านั้น คนที่มีอุปนิสัยชอบทำบุญ ทำทาน มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นและสัตว์ทั้งหลาย คนที่รักษาศีลไว้ได้เมื่ออยู่ต่อสถานการณ์เฉพาะหน้า นึกถึงกุศลกรรมที่ได้เคยทำมาแต่ก่อน นึกถึงพิธีกรรมทางศาสนา ได้เห็นพระสงฆ์ เจดีย์ โบสถ์ วิหาร เหล่านี้ เป็นต้น ปีติและสุขก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

ปีติเป็นสังขารขันธ์ สุขเป็นเวทนาขันธ์ ซึ่งจะเกิดร่วมกันเสมอ.

ปีติเป็นสภาพธรรมแก้ง่วงและช่วยให้จิตเป็นสมาธิ

ปีติเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้จิตเป็นสมาธิ ผู้ที่ลงมือปฏิบัติสมาธิแล้ว ชอบง่วงบ่อยๆนั้น เกิดจากเผลอปล่อยให้จิตตกภวังค์ ไม่บริหารจิตตามสมควร จึงง่วง มีทางที่จะแก้ได้โดยการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันทีพร้อมกับประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย ที่จะไม่ให้จิตแลบหนีออกไป ถ้าจิตแลบครั้งใด ก็ให้ยกกลับมายังฐานที่ตั้งสติอีกทุกครั้ง จนกว่าจิตจะเชื่องเข้าๆและไม่แลบต่อไปอีก เมื่อทำได้ดังนี้สำเร็จ ปีติก็จะเกิดขึ้น ความง่วงก็จะหายไป และจิตก็จะเป็น

สมาธิทันที จากฌาน๑, ฌาน๒, ฌาน๓ และฌาน๔ อันเป็นสภาวะที่สงบถึงขีดสุด หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความกระเพื่อมของจิตได้ลดน้อยลงตามลำดับ จนสงบราบคาบที่ฌาน ๔ ก็ได้เช่นกัน.

ชนิดของปีติ

ผู้ที่ได้ศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะเห็นว่าพระพุทธโฆษาจารย์ได้บรรยายแบ่งแยกลักษณะของปีติไว้ ๕ ประการ ซึ่งเกิดจากกิจกรรมฝ่ายกุศลตามธรรมดา กับฝ่ายปฏิบัติทางจิต ดังต่อไปนี้

๑.**ขุททกาปีติ** คือ ปีติเล็กน้อย หรือปีติอย่างเบา ซึ่งทำให้ขนลุกแล้วก็ดับไป,ไม่เกิดขึ้นอีก บางทีก็ทำให้ขนหัวลุก ใจสั่น ตัวหนักก็ได้.

๒.**ขณิกาปีติ** คือ ปีติที่เกิดขึ้นบ่อยๆชั่วขณะ แล้วก็หายไปดังฟ้าแลบ มักเกิดขึ้นตามร่างกาย เช่น ทำให้ตาเห็นแสงดังฟ้าแลบเป็นประกาย เนื้อเต้นเอ็นกระตุก รู้สึกเหมือนมีแมลงมาไต่ ใจสั่นหวั่นไหว.

๓.**โอกกันนิกาปีติ** คือ ปีติที่ก้าวลงสู่ร่างกาย ทำให้กายกระเพื่อม หวั่นไหว สั่นระรัว คล้ายๆกับนั่งเรือในกระแสน้ำวน เกิดคล้ายลมพัดหัวอก หัวไหล่ ท้องน้อย หรือพัดไปทั่วร่างกาย หรือพัดวาบดังไฟลุก.

๔.อุพเพ็งคาปีติ คือ ปีติที่มีกำลังมาก บางทีก็ทำให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ทำให้เนื้อตัวหวั่นไหว เกิดเต้นเหยงๆแล้วลุกขึ้นวิ่งไป เกิดร้อนทั่วตัวและสันหลัง ศีรษะ สะเอว ท้องน้อย เกิดแสบร้อนเป็นไอขึ้นทั่วตัว ปวดท้อง ปวดน่องดังเป็นบิด กายเบาและดูสูงขึ้น หนักแข้งหนักขาบั้นเอวและศีรษะคล้ายจะจับไข้ เกิดเป็นสมาธิขึ้น.

๕.ผรณาปีติ คือ ปีติที่แผ่ไปทั่วกาย เกิดในจักษุทวาร ทำให้ดูสูงและใหญ่ขึ้น เนื้อตัวเย็นดังแช่น้ำ คันยิบๆแย็บๆ เหมือนมีไรมาไต่ เป็นดังประกายไฟพุ่งออกจากกระบอกตา กายเบาดุจนั่งนอนเหนือสำลี หนาวตัวสั่นตัวงอ หนักหางตา ดุจอาบน้ำในฤดูหนาว บางทีก็กายอุ่นเป็นไอขึ้นหรือกายเย็นซาบซ่าทั่วตัว.

นิมิตในขณะปฏิบัติสมาธิ (อารมณ์ทางใจ)

ก่อนอื่น ผู้ศึกษาและปฏิบัติสมาธิ จะต้องจำไว้ว่า วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิก็คือ ต้องสลัดอารมณ์ทั้งหลาย ออกไปจากจิตให้หมดสิ้น จนไม่เหลือไว้ให้ปรุงแต่งจิต, ให้แสดงความยินดียินร้ายอีกต่อไป ที่เรียกว่าเป็นนิมิตหมายของจิต หรืออารมณ์ทางใจ, นั่นเอง.

นิมิตเหล่านี้เกิดขึ้นคู่กับลมหายใจเข้าออก เพราะสติยังมีกำลังอ่อนอยู่ ทำให้จิตแลบออกไปสร้างมโนภาพต่างๆขึ้น รวมทั้ง ปีติและสุข ที่ได้บรรยายมาแล้วด้วย.

ลักษณะของนิมิต

> นิมิตที่จิตสร้างขึ้นนั้น ส่วนมากจะเห็นเป็นรูปร่างหรือภาพ หรืออาจจะเกิดเป็นกลิ่น สี แสงสว่าง ซึ่งเคยพบปะมาในอดีตก็ได้ หรืออาจจะเป็นรูปผี ปีศาจ ยักษ์มารอะไรก็ได้ ซึ่งจิตนึกคิดสร้างขึ้นเองเป็นมโนภาพเท่านั้น จึงไม่อาจทำร้ายร่างกายผู้ปฏิบัติให้เป็นอันตรายได้เลย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกลัวขึ้นมาเอง โดยไม่รู้ความจริงแล้ว ย่อมเสียขวัญได้ และถ้าหากคุมสติไว้ไม่ได้ ทำให้ลุกขึ้นวิ่งหนีแล้ว ก็อาจเป็นบ้าไปได้เหมือนกัน.

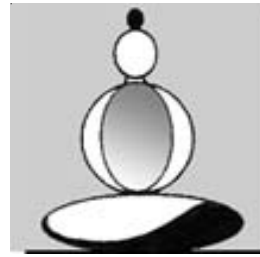
โปรดจำไว้ให้มั่นใจว่า **สิ่งที่เห็นเป็นนิมิตต่างๆนั้น ตัวผู้ปฏิบัติเองสร้างขึ้นทั้งสิ้น** ไม่ใช่ผู้ใดมาสร้างเลย ดังนั้น วิธีแก้นิมิตเหล่านั้นให้หมดไป ก็คือ **รีบยกจิตกลับไปตั้งและประคองให้มั่นคง ณ ฐานที่ตั้งสติให้ได้ทันที** นิมิตทั้งหมดจะหายวับไปด้วยอำนาจสติที่เกิดขึ้น และทำให้สมาธิก้าวหน้า สงบมากตามลำดับไปทันทีด้วย.

สาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดนิมิตทางใจเช่นนี้ ก็คือ ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องสมาธิให้ถูกต้องว่า ตนมีหน้าที่สนใจอยู่ในขณะปฏิบัติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือสร้างสติให้เกิดขึ้นที่ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้ปฏิบัติเองกลับไปอธิษฐานจิต ตั้งความปรารถนาขอเห็นนิมิตอย่างนั้นอย่างนี้ ก่อนลงมือปฏิบัติ เช่น ขอเห็นนรก เห็นสวรรค์ เป็นต้น.

พอลงมือปฏิบัติจริง จิตซึ่งมีแนวโน้มจะสร้างนิมิตอยู่เดิมแล้ว ก็จะถูกชี้นำให้น้อมไปสร้างนรก สวรรค์ ให้เห็นได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงผิดออกไปอีกว่า การปฏิบัติธรรมของตนก้าวหน้าแล้ว ทั้งๆที่ตนเองไม่มีพลังสติควบคุมไว้ให้สงบ จิตก็เลยได้โอกาสสร้างนิมิตให้เห็นเป็นภาพปราสาท พระราชวัง ภูเขา ทุ่งหญ้า ดอกไม้ที่มีสีสรรค์ และทิวทัศน์สวยสดงดงาม.

ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางออกไปเพลิดเพลิน ติดอยู่กับนิมิตเหล่านี้ และปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เพราะไม่ได้สลัดนิมิตทางใจเหล่านี้ทิ้งเสีย,เท่านั้น.

ถ้าสลัดนิมิตทางใจทิ้งเสียได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว ก็ย่อมพบจิตตัวใน ***อชฺฌตฺตํ สมยํ จิตฺตํ*** ที่สงบถึงขีดสุดตามสภาพเดิมที่แท้จริงได้.



สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิดขึ้นเถิด

ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้

สุญญตวิโมกข์

เมื่อได้ปฏิบัติ สัมมาสมาธิ จนถึงฌานที่ ๔ แล้ว จิตมีพลังสามารถแยกตัวออกจากอารมณ์ และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ได้อย่างสิ้นเชิง และเป็นคนละส่วน.

จนสามารถปฏิเสธอารมณ์ และ อาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ทั้งปวงว่า **ไม่เที่ยง (อนิจฺจ)ำ เป็นทุกข์ (ทุกฺข)ำ ไม่ใช่สภาพเดิมของตนเอง (อนตฺตา)** โดยปราศจากความสงสัย.

อารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ ก็ดับไปหมดสิ้น คงมีแต่สภาวะของจิตที่รู้อยู่ว่าว่างจากอารมณ์ และไม่มีนิมิตหมายอันใดเหลืออยู่ ที่จะทำให้ยึดถืออารมณ์ และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ว่าเป็น**สภาพเดิมของตนเอง (อัตตา)** อีกต่อไป, เท่านั้น.

ทั้งนี้**มิได้หมายความว่าจิตหายไปหรือไม่มีตัวตน** แต่ประการใด สภาวะดังกล่าวนี้ จะต้องเกิดขึ้นจากความพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติสัมมาสมาธิ เพื่อให้จิตบรรลุถึงฌานที่ ๔ มิใช่นึกเอาเองลอยๆ ก็จะบรรลุถึงสภาวะเช่นนี้ได้ (จิตไม่เคยดับตายหายสูญไปไหนเลย).

เราเรียกสภาวะที่จิตว่างจากอารมณ์ทั้งปวงว่า **สุญญตา** และเรียกจิตว่าพ้นจากการถูกอารมณ์ปรุงแต่งเป็น **วิโมกข์** คือ

๑.**อนิมิตตวิโมกข์** พ้นจากนิมิตหมายที่เห็นว่าอารมณ์เที่ยง.
๒.**อัปปณิหิตวิโมกข์** พ้นจากการเข้าไปมีที่ตั้งว่าอารมณ์เป็นสุข.
๓.**สุญญตวิโมกข์** พ้นจากการเห็นว่า อารมณ์เป็นอัตตา.

จิตที่บรรลุถึงสภาวะสุญญตานี้ เป็นสภาพเดิมของตนเองที่มีพลัง เป็นจิตที่ควรแก่การงาน (กมฺมนิโย จิตฺตํ) ต่างๆ และเป็นสภาพที่ไม่มีการดับตายหายสูญไปไหน กล่าวคือรู้อยู่ทุกกาลสมัย ประตูทุคติย่อมปิดตายสำหรับผู้ปฏิบัติและรักษาไว้ได้ จึงดีกว่าผู้ที่สนใจสร้างแต่ถาวรวัตถุหลายร้อยเท่า สติของผู้ปฏิบัติสัมมาสมาธิย่อมมั่นคง ว่องไว และไม่หลงลืมอะไรง่ายๆ สภาพหลงๆลืมๆในวัยสูงอายุย่อมไม่ปรากฏ ผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ ก็จะมีความทรงจำในวิชาความรู้ได้ดีอย่างยิ่ง.

ผู้ที่อ่านตำรามาอย่างเดียว ย่อมคิดเอาเองว่า สภาวะสุญญตานี้ ว่างๆไม่มีตัวตน-สัตว์-บุคคล-เรา-เขา อยู่เลย ผู้ที่นึกคิดเองเช่นนี้ ย่อมไม่รู้จักสภาพเดิมของตนเองเพราะขาดความเฉลียวใจ อุปมาดั่งการใช้คนโง่ ให้เข้าไปตรวจดูห้องโถงห้องหนึ่งที่ไม่มีใครอยู่ที่นั่น ในขณะนั้นว่ามีคนอยู่หรือไม่ คนโง่คนนั้นก็ย่อมบอกผู้ใช้ให้เข้าไปดูอย่างหน้าตาเฉยว่า ไม่มีคนอยู่ในห้องโถงเลยสักคน คนที่โง่ด้วยกันก็พากันเชื่อว่าเป็นความจริง แต่ผู้มีสติปัญญาย่อมไม่เชื่อคำบอกเล่าอันนั้น.

เพราะคนเข้าไปดูนั้นลืมนับตัวเองว่า ตัวเองก็คือคนที่อยู่ในห้องโถงด้วยเหมือนกัน ข้อนี้ฉันใด.

จิตที่บรรลุถึงสภาวะสุญญตาแล้ว โดยเฉพาะในขณะที่ดำรงอยู่ในสภาวะนี้เท่านั้น ที่ไม่แสดงความติดข้องอารมณ์ เพราะมีพลังสลัดอารมณ์ต่างๆออกหมดชั่วขณะ แต่ถ้าสภาวะเช่นนี้เสื่อมไปเสีย จิตดวงนี้แหละที่เป็นสัตว์-บุคคล ที่ติดข้องอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น จิตผู้บรรลุสภาวะสุญญตา นี้แหละยังเป็นสัตว์-บุคคล เพราะ เป็นเพียงฌานที่ ๔ เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่อ่านตำรามาอย่างเดียว แล้วคิดเอาเองว่า ไม่มีสัตว์-บุคคล-ตัวตน-เรา-เขา จึงลืมนับตัวเองว่าเป็นสัตว์-บุคคล และกลายเป็นผู้ที่เห็นผิดจากความเป็นจริงไป ข้อนี้ก็ฉันนั้น **นั่นคือ จิตก็คือ สัตว์บุคคล จนกว่าจะย่างเข้าสู่นิโรธ.**

กล่าวตามข้อเท็จจริงแล้ว สภาวะของจิตที่ติดข้องอารมณ์ทั้งปวงที่ทยอยเข้ามากระทบโดยลำดับนั้น เป็นสภาวะที่ได้สั่งสมมาตลอดเวลาในอดีตอันยาวนานแล้ว ถ้าไม่พากเพียรรักษาสภาวะสุญญตานี้ไว้ จิตย่อมปรุงแต่งไปตามอารมณ์เหล่านั้นอย่างไม่มีปัญหา ดังนั้น จึงต้องพากเพียรปฏิบัติสัมมาสมาธิให้ชำนาญ เพื่อจำทางเดินของจิตให้เข้าสมาธิถึงสุญญตวิหารให้ได้อย่างแม่นยำ. **จิตที่บรรลุถึงสภาวะสุญญตา** แยกตัวออกจากอารมณ์ทั้งปวงด้วยอำนาจสัมมาสมาธิ จัดเป็น**เจโตวิมุตติ** คือเข้าสู่เขตติดต่อระหว่างโลกียะกับโลกุตตระ (ซึ่งฝ่ายพระอภิธรรมเรียกว่า โคตรภู).

ถ้าหากปฏิบัติต่อไปอีกด้วยความพากเพียรและเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว สัมมาสังกัปปะซึ่งเป็นมรรคองค์สุดท้าย ก็ย่อมทำหน้าที่ปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ที่เข้ามากระทบเฉพาะหน้า ตามลำดับ จัดเป็น **ปัญญาวิมุตติ** ในพระศาสนา.

อัญญาวิโมกข์

(จิตหลุดพ้นเพราะรู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง)

เมื่อผู้ปฏิบัติสัมมาสมาธิ พากเพียรปฏิบัติ จนจิตสงบถึงขีดสุด (ที่ฌาน ๔) สามารถปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ออกไปได้อย่างคล่องแคล่วทันการ ก่อนที่จะถูกอารมณ์ปรุงแต่งให้เสียคุณภาพอันประภัสสรผ่องใสไปได้ตลอดเวลา เป็น **จิตที่ตั้งมั่น (อเนญฺโช)** อยู่ได้โดยลำพังตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาอารมณ์หรือสิ่งอื่นที่อยู่ภายนอก เรียกอีกอย่างว่า **จิตหลุดพ้น เพราะรู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง (อัญญาวิโมกข์)** เข้าถึงสภาพเดิมของตนเองอันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย ซึ่งเรียกว่า **รู้จักอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ.**

อันเป็นนิมิตหมายว่าได้ย่างเข้าสู่สภาวะของจิตที่เป็นผืนเดียวกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว จิตหลุดพ้นนี้ เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกสภาพจิตเช่นนี้ว่า **ถึงพระนิพพาน** นั่นเอง.

ผู้ปฏิบัติจะต้องจำทางเดินของจิตให้แม่นยำและพร้อมที่จะเข้าถึงภาวะที่จิตสงบถึงขีดสุดได้อีก ทุกขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ โดยผู้ปฏิบัติต้องมีความชำนาญในการทำลมหายใจให้ละเอียดประณีตอยู่เสมอ กล่าวคือ

มีสติตามรู้ตามเห็นลมหายใจ จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจของตนเองอย่างไม่ขาดสาย ไม่เปิดโอกาสให้อารมณ์เข้าปรุงแต่งจิตได้เลย เมื่อจะทำกิจการทางกาย ทางวาจา หรือนึกคิดทางใจ อย่างใดก็ตาม และเมื่อเสร็จกิจการงาน ก็นำจิตกลับเข้าสู่วิหารธรรมอันสงบ ด้วยการทำลมให้ละเอียดประณีตขึ้น จนเป็นจิตหลุดพ้นได้อย่างคล่องแคล่วได้โดยไม่มีปัญหาอะไร เพราะรู้จักทางเดินของจิตดีแล้ว.

หรืออาจกล่าวได้ว่า จิตหลุดพ้นนี้ เป็นจิตที่มีพลังประหารกิเลสให้ดับไปหมดสิ้น และสามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดมิให้เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคมได้ จนนามกายหรือโอปปาติกะ หรือที่เรียกว่า กายทิพย์ หมดกำลังถึงขั้นแตกแยกออกอย่างสิ้นเชิง และไม่สามารถสร้างภพ สร้างชาติ สร้างทุกข์ ให้แก่ตัวเองต่อไปอีกแล้วด้วย.

ผู้ปฏิบัติจะต้องทำและจำให้แม่นทุกขณะตลอดชีวิต มิใช่ว่าพอเลิกปฏิบัติในครั้งหนึ่งๆแล้วก็เลิกกันอย่างสิ้นเชิง และพอจะปฏิบัติอีก ก็ต้องเริ่มต้นกันอีกทุกครั้ง ดังที่กำลังปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า คือ ไม่ทันอารมณ์ที่เข้ามากระทบเฉพาะหน้า.

มีพุทธพจน์ที่มาใน จูฬนิเทศ ข้อ๔๔๕ ขุททกนิกาย แห่งพระสูตร เล่ม ๓๐ ตรัสไว้ดังนี้ คือ:

"อุเปกฺขา สติ สงฺสุทฺธ์ ธมฺมตกฺก ปุเรชวํ อญฺญาวิโมกฺขํ สำ พฺรูมิ อวิชฺชายปฺปเภทนำ แปลว่า ***เมื่อมีความวางเฉย สติบริสุทธิ์ดีแล้ว จงตรึกถึงธรรม (อารมณ์) ที่จะมีมาข้างหน้า เรากล่าวว่า นั่นเป็นเครื่องทำลายอวิชชา".***

หมายความว่า ตั้งแต่รู้วิธีทำให้จิตหลุดพ้นจากอารมณ์ได้แล้ว ต่อจากนี้ไปเป็นเรื่องของการใช้ปัญญาที่ได้รับการอบรมให้มีขึ้นแล้วจากการปฏิบัติสมาธิ ที่จะปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายกับความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นให้ได้ทุกขณะเท่านั้น ไม่ว่าจะผ่านเข้ามาสู่จิตทางหนึ่งทางใดก็ตาม เพียงแต่รู้แล้วก็วางเฉยเป็นอุเบกขา จิตก็ย่อมสงบตามตลอดไปทุกอารมณ์ เมื่อทำเช่นนี้แล้ว อารมณ์และอาการของจิตทั้งหลายที่ทำให้จิตกระเพื่อมไหวย่อมดับไปเองเป็นธรรมดา.

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตว่า **สมาธิ กับ ปัญญา** นี้ จะเป็น **อัญญะมัญญะปัจจัย**ซึ่งกันและกัน(คือต่างก็อาศัยกันเกิดขึ้น)เสมอ

เราเรียกจิตที่ไม่กระเพื่อมไหวหรือไม่ซัดส่ายหวั่นไหวไปตามอารมณ์ว่า **สมาธิ**

และเรียกจิตที่สามารถปล่อยวางอารมณ์ออกไปเสียได้ว่า**ปัญญา** ซึ่งจะมีพลังมากหรือน้อย ย่อมแล้วแต่ความคล่องแคล่วที่ฝึกมา.

ความสับสนในการใช้ปัญญาตัดอารมณ์โดยฉับพลัน

ในการสนทนาธรรมในที่ต่างๆหลายแห่ง เช่นในพระอภิธรรมก็ดี ลัทธิฮวงโปก็ดี ลัทธิเว่ยหล่างก็ดี ในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาหลายๆแห่งก็ดี ที่กล่าวกันว่า สมาธิเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้เสียเวลาอ้อมค้อม สู้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรงหรือใช้ปัญญาตัดอารมณ์ฉับพลันไม่ได้,นั้น

ขออธิบายให้ชัดเจนไว้ ณ ตรงนี้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติวิธีปล่อยวางอารมณ์เพื่อให้พ้นทุกข์ไว้ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** สำหรับให้ชาวพุทธได้ถือปฏิบัติตามเสด็จ รวม ๓ ประการนี้ จะขาดการปฏิบัติข้อหนึ่งข้อใดเสียนั้นย่อมไม่ได้เลย.

ดังนั้น ผู้ที่เห็นว่าสมาธิไม่จำเป็น ย่อมกล่าวด้วยความเข้าใจผิดที่ไปรู้เห็นการปฏิบัติปล่อยวางอารมณ์แบบฉับพลันของลัทธิเว่ยหล่าง หรือลัทธิฮวงโป หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆที่ผ่านการปฏิบัติสมาธิมาจนชำนาญเป็นวสีแล้ว แต่ไม่ได้เห็นขณะที่เขากำลังปฏิบัติสมาธิอย่างขมักเขม้น ก็เลยเหมาเอาว่า สามารถปฏิบัติโดยวิธีใช้ปัญญาแบบฉับพลันได้ จึงละเว้นการปฏิบัติสมาธิเสีย,อย่างน่าเสียดาย ซึ่งย่อมส่งผลให้การปฏิบัติธรรมล้มเหลวในที่สุด.

การนำผลของการปฏิบัติสมาธิไปใช้ (วิปัสสนา)

คำว่า **วิปัสสนา** เป็นคำที่มีการใช้กันอย่างกว้างขวาง ในปัจจุบัน วิปัสสนาก็คือ **การนำผลของการปฏิบัติสมาธิมาใช้** หรือก็คือ**การปฏิบัติในขั้นปัญญาสิกขา** ซึ่งต้องอยู่บนพื้นฐานของสมาธิ แต่ละไว้ในฐานที่เข้าใจ และไม่กล่าวซ้ำถึงวิธีปฏิบัติสมาธิอีก หมายความว่า

ในการฝึกปฏิบัติสมาธินั้น ผู้ปฏิบัติต้องปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ออกไปจนหมดสิ้น จิตจึงจะสงบ ดังนั้น ถ้ายิ่งฝึกให้มากขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ย่อมสั่งสมความคล่องแคล่วในการปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ ได้มากขึ้นตามลำดับ เช่นเดียวกันด้วย.

ส่วนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา หรือ การปฏิบัติในขั้นปัญญานั้น ผู้ปฏิบัติเพียงแต่นำความคล่องแคล่วที่ฝึกไว้แล้วเอามาใช้ปล่อยวางอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวม ๕ ทาง และทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เช่นเดียวกับขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิก่อนหน้านี้เหมือนกัน.

วิปัสสนาขึ้นอยู่กับการกำหนดนิมิตแห่งจิตได้เร็ว

คำว่า**"กำหนดนิมิต"**(ที่หมาย) ก็คือการยกจิตขึ้นเพ่งดู ติดตามดูเนืองๆ ณ ฐานที่ตั้งสติที่ได้อุปโลกน์ไว้ จนชำนาญคล่องแคล่ว ดังที่เรียกว่า ***สมาปัชชนวสี*** นั่นเอง.

คำว่า**"กำหนดนิมิต**(ที่หมาย)**แห่งจิตได้เร็ว"**ก็คือสร้างความชำนาญคล่องแคล่วที่จะสลัดเรื่องราว(อารมณ์) ต่างๆ ออกไป โดยการยกจิตของตนให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ณ ฐานที่ตั้งสติโดยไม่เสียเวลาเลย.

ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับอัคคิเวสนะว่า

"ดูก่อนอัคคิเวสนะ ก่อนหน้านี้ จิตของเราตั้งอยู่ในสมาธินิมิตอะไร เมื่อเรากล่าวคาถานี้จบ เราก็สามารถตั้งมั่นอยู่ในสมาธินิมิตนั้นได้ทันที".

หมายความว่า พอตรัสพระคาถาเสร็จ พระองค์ก็ทรงนำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้อย่างเดียวกับก่อนที่จะตรัสพระคาถานั้นทันที ด้วยความคล่องแคล่วเป็น ***วสี.***

พระองค์ยังได้ตรัสต่อไปอีกว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด เป็นผู้เฉียบแหลม เมื่อได้ติดตามดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสติ สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและ

โทมนัสในโลกเสียได้ จิตของเธอย่อมเป็นสมาธิ เธอย่อมละอุปกิเลสทั้งหลายได้ และย่อมกำหนดนิมิตแห่งจิตได้.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เป็นบัณฑิต ฉลาด เฉียบแหลมนั้น ย่อมได้สมาบัติอันเป็นธรรมเครื่องอยู่ในชีวิตประจำวัน ย่อมมีสติ สัมปชัญญะ

ข้อนี้เป็นเพราะเหตุใด

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นเพราะ ภิกษุนั้นเป็นบัณฑิต ฉลาด เฉียบแหลม กำหนดนิมิตแห่งจิตของตนได้".

จากพุทธดำรัสข้างต้น เราจะเห็นว่า การกำหนดนิมิตแห่งจิตเป็นเป้าหมายสำคัญที่สุด ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องทำให้เกิดขึ้นอย่างคล่องแคล่วทุกขณะ กล่าวคือยกจิตเข้าไปตั้งไว้ ณ จุดหมายที่ได้อุปโลกน์ไว้โดยเร็ว และประคองไม่ให้แลบหนีออกไปสู่อารมณ์ใดๆได้อีก.

สำหรับกรณีของผู้ปฏิบัติ **อานาปานสติ** ก็คือ เปลี่ยนจากอารมณ์หรือเรื่องราวเฉพาะหน้า ไปเพ่งดูลมหายใจเข้าออกแทน และคอยระวังไม่ให้จิตแลบกลับคืนไปสู่เรื่องนั้นๆหรือเรื่องที่จะนึกคิดอย่างอื่นได้อีก.

ความจริงมีอยู่ว่า ถ้าสามารถประคองจิตให้รู้ชัดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ณ จุดลมกระทบกับช่องจมูกแล้ว เรื่องที่สลัดทิ้งไปหรือมโนภาพอื่นใด จะเกิดแทรกเข้ามาไม่ได้เลย

สมาธิที่มีโดยธรรมชาติ,ไม่มี

กล่าวตามสภาวธรรมแล้ว จิตนี้มีความปราดเปรียวว่องไวต่อการรับอารมณ์มาก เพราะได้รับการสั่งสมอบรมมาในอดีต รับอารมณ์อย่างหนึ่งแล้วก็เปลี่ยนไปรับอารมณ์อื่นต่อไปตามลำดับ เพื่อแสวงหาอารมณ์ที่ดีกว่ามาครอบครอง ครั้นได้รับอารมณ์ที่ดีกว่ามาแล้ว ก็ต้องการเปลี่ยนไปรับอารมณ์ที่ประณีตอื่นอีก จึงไม่อาจรับอารมณ์อันเก่าไว้ตลอดกาล จิตจึงซัดส่ายไปตามอารมณ์โดยธรรมชาติ.

ดังนั้น ผู้ที่กล่าวว่า สมาธิมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ จึงเข้าใจผิดพลาดทีเดียว.

มีพระบาลีในจิตตวรรค แห่งพระธรรมบท รับรองไว้ดังนี้

"ผนฺทนำ จปลำ จิตฺตำ ทุรกฺขำ ทุนฺนิวารยำ, อุชุ๎ กโรติ เมธาวี อุสุกาโร ว เตชนำ แปลว่า ***ผู้มีปัญญาย่อมทำจิตที่ดิ้นรนกลับกลอก รักษายาก ห้ามยาก, ให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น".***

ทั้งนี้ความหมายชัดเจนอยู่ในตัวแล้วว่า จะต้องพากเพียรฝึกจิตที่ดิ้นรนกลับกลอกนี้ ให้มีสมาธิขึ้น จะนึกคิดเอาเองว่าให้จิตเป็นสมาธิ หรือเข้าใจว่าจิตมีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติเป็นขณะๆ,ไม่ได้เลย.

ความตั้งใจทำงาน,ไม่ใช่สมาธิ

ในปัจจุบัน ผู้ศึกษาธรรมะเป็นอันมาก แยกไม่ออกว่า สภาวธรรมของความตั้งใจทำงาน กับ สมาธิ นั้น แตกต่างกันอย่างไร ก็เลยเข้าใจว่าเหมือนกัน จึงเกิดความสับสนขึ้นเป็นอันมาก.

เมื่อเห็นว่า ทั้งสองอย่างเหมือนกันแล้ว ก็เลยเข้าใจและเห็นเลยออกไปว่าเพียงแต่ตั้งใจวิ่งเล่นเท่านั้น ก็มีสมาธิเช่นเดียวกับสมาธิของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกัน.

และเมื่อเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ใครจะตั้งใจทำงานอะไรขึ้นมา หรือนั่งฟังเพลง ก็ว่านั่นเขามีสมาธิอยู่แล้ว จึงทำงานนั้นๆสำเร็จ หรือฟังเพลงรู้เรื่อง ใครกำลังนั่งคิดฝันหวานเรื่องอะไรอยู่ ก็ว่านั่นเขามีสมาธิอยู่ จึงนั่งคิดเรื่องนั้นๆอยู่คนเดียวได้ ดังนี้เป็นต้น.

ด้วยความเข้าใจผิดเช่นนี้ จึงพากันละเลยการปฏิบัติสัมมาสมาธิ ทั้งนี้เพราะไม่เห็นความสำคัญ.

เมื่อไม่ปฏิบัติสัมมาสมาธิ จิตย่อมไม่มีพลังปล่อยวางอารมณ์ที่เข้ามากระทบ จึงย่อมถูกปรุงแต่งให้หวั่นไหวซัดส่ายตามอารมณ์ไปด้วย เป็นธรรมดา.

สมาธิหลับตา หรือ ลืมตา

ในปัจจุบันนี้ ได้มีความเห็นขัดแย้งในหมู่นักธรรมะ เรื่องปฏิบัติสมาธิ ต้องหลับตา หรือ ต้องลืมตา

กล่าวคือฝ่ายหนึ่งมีความเห็นว่า ต้องลืมตาจึงจะรู้เห็นว่าอะไรเป็นอะไร และเกิดปัญญาขึ้นได้

อีกฝ่ายหนึ่งก็มีความเห็นว่า ต้องหลับตาเพื่อตัดอารมณ์ที่พากันเข้ามาทางตาเสียก่อน จึงคงปฏิบัติสมาธิ เพื่อตัดความรู้สึกที่เกิดจากความนึกคิดเพียงด้านเดียว ทำให้จิตสงบได้ง่ายขึ้น.

ในสมัยที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติสมาธิจงกรม อยู่ในโรงกระเดื่อง เมืองอาตุมา และได้มีสายฟ้าผ่าชาวนาสองคนกับโคพลิพัทสี่ตัวตาย แถวใกล้ๆกันนั้น ฝูงชนได้พากันมากราบทูลถามว่า ทรงเห็นหรือได้ยินฟ้าผ่าหรือไม่ พระองค์ได้ทรงกล่าวตอบว่า ไม่เห็นและไม่ได้ยินทั้งๆที่ตื่นอยู่และความทรงจำยังดีอยู่ ฝูงชนเหล่านั้นจึงเกิดเลื่อมใสในวิหารธรรม(ที่ตั้งของจิต)อันสงบของพระองค์ว่าเป็นที่น่าอัศจรรย์ถึงกับกราบทูลถวายผ้าเนื้อทองสิงคีสองผืนสำหรับทรงใช้ด้วย.

ทั้งนี้แสดงว่า ในขณะที่ทรงปฏิบัติสมาธิจนจิตสงบอยู่นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงหลับตาอย่างมิต้องสงสัย จึงไม่เห็นฟ้าผ่าชาวนาสองคนและโคพลิพัทสี่ตัวตาย ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงจำเป็นต้องหลับตาอย่างแน่นอน.

การที่มีผู้เห็นว่าเวลาปฏิบัติสมาธิต้องลืมตา โดยอ้างเหตุผลว่าเพื่อให้รู้เห็นอะไรๆตามที่เป็นจริงนั้น สันนิษฐานว่าน่าจะเกิดจากดูตำราธรรมะของเว่ยหล่างที่ใช้ปัญญาตัดอารมณ์อย่างฉับพลัน หรือดูตำราปัญญานิเทศในคัมภีร์พระอภิธรรมซึ่งได้**ละคำว่าสมาธิไว้ในฐานที่เข้าใจ** เพราะได้กล่าวมาอย่างละเอียดก่อนหน้านี้แล้ว เพียงแต่นำผลของการปฏิบัติสมาธินั้นไปใช้ตัดอารมณ์ที่เข้ามาทางช่องทางทั้ง ๖ (ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนา) ซึ่งเป็นขณะที่ลืมตาอยู่ โดยไม่ให้จิตถูกปรุงแต่งเลย,เท่านั้น.

ดังนั้น ที่พระพุทธองค์ทรงออกจากสมาธิ แล้วจึงสนทนากับฝูงชนข้างต้นนั้น ทรงลืมตาอย่างมิต้องสงสัย กล่าวคือ ทรงเปลี่ยนจากการปฏิบัติสมาธิ แล้วทรงติดต่อสนทนากับฝูงชน โดยใช้พระสติแทนสมาธิ เพื่อมิให้จิตหวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น.

จึงสรุปได้ว่า ในขณะที่ปฏิบัติสมาธินั้นเป็นขณะที่ฝึกตัดอารมณ์ทางความนึกคิดเพียงอย่างเดียว จึงต้องหลับตาเพื่อตัดอารมณ์ชั้นนอกที่เข้ามารวม ๕ ทางออกเสีย เพื่อศึกษาวิธีตัดอารมณ์ชั้นในเพียงทางเดียวเท่านั้น.

แต่ในขณะที่ใช้ผลของการปฏิบัติสมาธิ คือ วิปัสสนานั้น เปลี่ยนเป็นใช้สติแทนเพื่อรองรับอารมณ์ชั้นนอกโดยให้จิตตั้งมั่นอยู่ได้ จึงต้องลืมตาเป็นธรรมดา.

เจโตสมาธิ

เจโตสมาธิ หมายถึง สมาธิที่นำจิตให้หลุดพ้นจากการครอบงำปรุงแต่งของอารมณ์ทั้งหลาย ดังที่ได้บรรยายมาแล้วนั่นเอง ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น เพราะจิตปล่อยวางอารมณ์ทุกชนิดออกไปโดยไม่มีนิมิตหมายใดๆเหลืออยู่เลย ดังนั้นจึงแตกต่างจากสมาธิของศาสนาอื่นที่ฝึกให้ยึดอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ให้แนบแน่นเพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น กล่าวคือ

สมาธิในพุทธศาสนาอบรมจิตให้ว่างเป็นสุญญตา แต่สมาธิในศาสนาอื่นอบรมจิตให้ยึดอารมณ์อันใดอันหนึ่งไว้ให้แนบแน่นเป็นเอกัคคตา.

วิธีบรรลุเจโตสมาธิ

๑.อาศัยความตั้งมั่นแห่งจิต คือ อยู่กับฐานที่ตั้งสติ **(สัมมาสมาธิ)**

๒.อาศัยความประกอบเนืองๆจนจำทางได้แม่นยำ ชำนาญ **(วสี)**

๓.มนสิการโดยชอบ คือ ทำลมหายใจประกอบด้วย ไม่ว่าจะเข้าหรือออกจากสมาธิ **(โยนิโสมนสิการ)**

๔.ความไม่ประมาท คือใช้สติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่ประกอบการงานตามหน้าที่ โดยไม่ให้คลาดเคลื่อนออกไปอยู่ที่อื่นเลย **(อัปปมาทธรรม)**

๑.สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ)

หลักธรรมสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา ก็คือสัมมาสมาธิในมรรคมีองค์ ๘ กล่าวคือทำให้จิตสลัดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่างๆออกไปอย่างสิ้นเชิง เป็นสัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่ด้วยตัวของตัวเอง สงบสันติถึงที่สุดเป็นจิตตัว ใน ดังพระบาลีว่า ***“อชฺฌตฺตํ สมยํ จิตฺตํ, สนฺติ เมวา ธิคจฺฉติ*** แปลว่า***เมื่อปฏิบัติเข้าถึงจิตตัวในแล้ว ย่อมเข้าสู่ความสงบ”*** ซึ่งมีสภาวะตรงกันข้ามกับ***จิตที่ไม่สงบ วุ่นวาย กระสับกระส่าย เพราะถูกอารมณ์ครอบงำปรุงแต่ง กลายเป็นจิตที่ไม่ตั้งมั่นไป.***

สมาธิจิตหรือ**จิตตั้งมั่น**นี้ ยังเป็นธรรมฝ่ายโลกียะอยู่ คือ ยังถูกอริยมรรคปรุงแต่ง เพื่อให้หลุดพ้นจากอารมณ์อยู่ ได้แก่คำว่า **สม+อธิจิต=สมาธิจิต** ซึ่งหมายถึงจิตอันสูงยิ่งด้วยคุณธรรมฝ่ายกุศลที่พร้อมจะเกิดขึ้นที่จิต ดังนั้น จึงไม่เปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้นในขณะที่จิตกำลังตั้งมั่นอยู่นี้.

รวมความแล้วจึงกล่าวได้ว่า สมาธิจิตเป็นโลกียธรรม และเป็นครุกรรมฝ่ายกุศลอีกด้วย ดังนั้น ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้และรักษาไม่ให้เสื่อมจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตแล้ว ก็จะเป็นชนกกรรมนำผู้ปฏิบัติไปเกิดใหม่เป็นพรหม ก่อนกรรมใดๆทั้งสิ้น ผู้รู้หลายท่านกล่าวตรงกันว่า สมาธิที่เกิดขึ้นแก่ผู้ใดเพียงชั่วระยะเวลาช้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้นเท่านั้น ก็สามารถช่วยผู้นั้นไม่ให้ไปสู่อบายภูมิได้แล้ว.

ดังนั้นจึงเชื่อได้ว่าสมาธินี้มีประโยชน์เป็นอันมาก.

ผู้ที่เริ่มลงมือปฏิบัติใหม่ๆที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ต่างก็ว่าเป็นเรื่องยากเย็น น่าเบื่อหน่ายที่จะต้องมานั่งต่อสู้กับความปราดเปรียวของจิตที่ชอบแลบหนีออกไปหาอารมณ์เช่นนี้ ถ้าความตั้งใจไม่เข้มแข็งมั่นคง และความอดทนฝึกแยกจิตออกจากอารมณ์มีไม่สูงแล้ว ก็มักจะเลิกปฏิบัติเสียกลางคัน โดยอ้างว่าไม่มีบุญวาสนาบ้าง ยังไม่ถึงเวลาบ้าง เพื่อที่จะไม่ปฏิบัติต่อไป ดังนั้นจึงนับว่าเป็นผู้พ่ายแพ้อารมณ์ ต่อไปอีกตามเดิม คือยังเป็นผู้ที่ถูกอารมณ์เข้าครอบงำปรุงแต่งได้อย่างไม่มีที่สุด.

>ส่วนผู้ที่ปฏิบัติสมาธิได้สำเร็จนั้น ย่อมนับว่าเป็นผู้ชนะอันยิ่งใหญ่ในโลก ที่ไม่มีผู้ชนะใดเสมอเหมือน เพราะไม่มีการพ่ายแพ้อารมณ์ต่อไปอีก พระเจ้าจักรพรรดิ์ที่ทรงปราบข้าศึกได้ราบคาบมาแล้วนั้น ก็ยังมีโอกาสรบแพ้ข้าศึกที่ได้ตระเตรียมกำลังกองทัพไว้ดีแล้ว,ในภายหลังอีกก็ได้ ดังนั้น ผู้ที่เพิ่มความเพียรพยายามฝึกยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆเนืองๆจนทำได้อย่างชำนาญเพียงไม่นานนัก จิตก็จะเป็นสมาธิ และได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะตนเองอย่างน่าภาคภูมิที่สุด เพราะพ้นจากการถูกอารมณ์ครอบงำได้ตลอดไป.

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องจำทางเดินของจิตที่จะต้องยกออกจากอารมณ์เฉพาะหน้า ให้เข้าไปตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ

ไว้อย่างแม่นยำ และปฏิบัติบ่อยๆเนืองๆด้วยความเพียร เพื่อปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง เป็นจิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)อยู่ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยอารมณ์มาเป็นบาทฐานให้ตั้งมั่นอีกต่อไป.

๒.๖สี (ความคล่องแคล่ว)

คำว่าวสี แปลว่า ผู้ชนะตนเอง ที่สามารถตัดนิวรณ์ได้เด็ดขาดในเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิตทุกอารมณ์

หมายความว่า

สามารถควบคุมจิตของตน ไม่ให้กระเพื่อมไหวตามอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำได้ดีทุกอารมณ์ รวมทั้งการเข้าและออกจากสมาธิได้อย่างรวดเร็วด้วย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใดและขณะใดก็ตาม มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑.อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึกถึงฐานที่ตั้งสติที่เคยปฏิบัติ.
๒.สมาปัชชนวสี ชำนาญในการนำจิตเข้าสมาธิอย่างรวดเร็ว.
๓.อธิษฐานวสี ชำนาญในการประคองจิตให้เป็นสมาธิได้นานตามที่ต้องการ.
๔.วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกจากสมาธิอย่างรวดเร็ว.
๕.ปัจจเวกขณวสี ชำนาญในการพิจารณาตัวเองว่าตัดการกระเพื่อมไหวได้เด็ดขาดเพียงใดหรือไม่?

การสร้างวสีในการเข้า-ออกสมาธิ

ผู้ที่ศึกษาเรื่องจิตมาแล้ว ย่อมทราบว่าสภาพพื้นฐานที่แท้จริงของจิตนั้นสงบ ประภัสสรผ่องใส และทรงไว้ซึ่งความรู้ ตลอดทุกกาลสมัย จิตไม่ใช่ตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวสุข ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว และไม่ได้เป็นอะไรในโลกนี้ทั้งสิ้น.

ถ้ามีอารมณ์เข้ามากระทบเมื่อใด ทุกข์ สุข ดี ชั่ว จึงจะเกิดขึ้นเมื่อนั้น และปรุงแต่งจิตให้เกิด เป็นสัตว์ เป็นบุคคล โดยสมมุติบัญญัติในภายหลัง ซึ่งจัดว่าเป็นทุกข์ตามมาด้วยพร้อมๆกัน.

แต่ถ้าเปลี่ยนความสนใจอารมณ์ที่กำลังกระทบอยู่เฉพาะหน้า หรือเลิกนึกคิดถึงอารมณ์ปัจจุบันเสีย แล้วไปสนใจดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออก ณ จุดลมสัมผัสที่เด่นชัดจุดหนึ่งภายในช่องจมูกแทนเสีย ความวุ่นวายกระสับกระส่าย ความยินดี-ยินร้าย ซึ่งเป็นตัวทุกข์ ย่อมดับไปจากจิตทันที.

ผู้ที่จะเปลี่ยนความสนใจเช่นนี้ได้ จะต้องฝึกปฏิบัติสมาธิโดยวิธีอานาปานสติมาเป็นอย่างดี จนจำฐานที่ตั้งสติได้อย่างแม่นยำ และสามารถยกจิตเข้าไปตั้งไว้ได้อย่างชำนาญ ซึ่งจะทำให้สลัดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดออกไปได้ดีที่สุด.

ดังนั้น การเปลี่ยนความสนใจ เลิกนึกคิดถึงอารมณ์เสีย แล้วให้ไปสนใจดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจ จึงขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วในการนำจิตเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิอย่างรวดเร็ว ดังตัวอย่างที่มีผู้ไปเฝ้ากราบทูลถามพระพุทธองค์ในเรื่องนี้ และได้ตรัสตอบดังนี้

"ดูก่อนท่านทั้งหลาย ก่อนหน้านี้ เราเคยอยู่ในวิหารธรรมอันสงบอย่างไร เมื่อกล่าวคาถาตอบท่านจบลง เราก็นำจิตกลับเข้าสู่วิหารธรรมอันสงบเช่นเดียวกันนั้น ได้อีกทันที".

ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงมีพระสติอันไพบูลย์ และทรงจำทางเดินของจิตได้แม่นยำ จนสามารถนำกลับเข้าสู่วิหารธรรมอันสงบได้อย่างคล่องแคล่ว หลังจากที่ได้ทรงเทศนาโปรดผู้ที่ได้เข้าเฝ้าเสร็จเรียบร้อยแล้วทันที.

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติสมาธิจึงต้องจำวิธีวางจิตหรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า จำทางเดินของจิตไว้ให้แม่นยำทุกครั้งที่ยกจิตเข้าไปตั้งไว้ ณ ฐานลมหายใจกระทบ พร้อมกับหยุดทำลมให้ละเอียดด้วยเสมอไป แล้วจึงประคองจิตไม่ให้แลบหนีออกไปอยู่กับอารมณ์อื่นๆได้อีก ด้วยอุบายอันแยบคาย จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิถึงขีดสุด.

ถ้าจิตแลบหนีออกไปอยู่ที่อื่น ก็ให้ดึงจิตกลับมาตั้งที่ฐานดังกล่าวให้ได้ตามความประสงค์ทุกครั้ง จิตก็จะค่อยๆ เชื่องและสงบเป็นสมาธิในที่สุด.

ผู้ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ ควรทราบไว้ล่วงหน้าว่าการดึงจิตกลับมาตั้งที่ฐานลมกระทบทุกครั้ง จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดพลังปัญญาที่จะสลัดอารมณ์ออกไปจากจิต เพิ่มมากขึ้นทุกครั้งที่ดึงจิตให้กลับเข้าสู่ฐานลมกระทบ.

ดังนั้น จึงเป็นงานที่มีค่าควรแก่บุคคลทุกชั้นที่จะพยายามปฏิบัติอย่างยิ่ง การเบื่อหน่ายแล้วเลิกปฏิบัติเสียกลางคันนั้น เป็นเรื่องของผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ที่เปรียบเสมือนผู้นั้นปิดประตูกั้นประโยชน์ที่จะได้รับเสียเองโดยตรงทีเดียว ผู้ที่เลิกปฏิบัติสมาธิเสียแล้ว จะไม่มีทางนำตนเองให้เข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแน่นอน.

ผู้ที่สามารถนำจิตเข้าไปตั้งไว้พร้อมกับประคองให้จิตตั้งมั่นอยู่ที่ฐานลมกระทบได้สำเร็จ จิตย่อมไม่กระเพื่อมไหว (คือนิวรณ์ดับ) ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิสูงขึ้นอีก และเมื่อทำจิตให้สงบถึงขีดสุดแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอารมณ์ที่จะครอบงำปรุงแต่งให้เสียคุณภาพได้อีกต่อไป บุคคลผู้นี้ย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ชนะตนเองโดยเด็ดขาดอย่างที่ไม่มีโอกาสกลับกลายเป็นผู้แพ้อีกต่อไป.

นับตั้งแต่นิวรณ์ดับ จิตจะเริ่มเป็นสมาธิทันที ผู้ปฏิบัติอย่าเพิ่งรีบทำจิตให้สงบลึกลงไปกว่านี้อีก แต่ให้ซ้อมถอยออกมาสู่ความไม่สงบ ด้วยการถอนลมหายใจให้ค่อยๆ หยาบเพิ่มขึ้นสักเล็กน้อย แล้วจึงนำจิตกลับเข้าสู่ความสงบให้ได้อีกครั้ง โดยใช้ความสังเกตและระวังไว้ตลอดเวลา เพื่อจำทางเข้าสมาธิไว้ให้ได้อย่างแม่นยำ.

ผู้ปฏิบัติควรซ้อมทำดังที่กล่าวมานี้สัก ๒-๓ ครั้ง ทุกคราวที่ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จำทางเดินของจิตไว้ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำที่สุด จนกระทั่งสามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้ทันทีที่นึกน้อมถึงความสงบขีดสุด โดยไม่เสียเวลาเนิ่นนาน แต่ประการใด.

เมื่อจะเลิกปฏิบัติสมาธินั้น ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างช้าๆสุขุมเยือกเย็น ด้วยการถอนลมหายใจให้หยาบขึ้นทีละน้อยๆตามลำดับ พร้อมกับสังเกตดูจิตอย่างใกล้ชิด เพื่อให้จำทางออกจากสมาธิไว้ให้แม่นยำ อย่าออกจากสมาธิอย่างรีบร้อน พรวดพราดเป็นอันขาด เพราะจะทำให้จิตซัดส่ายเสียพลังและจำทางเข้าสมาธิไว้ไม่ได้ ซึ่งจะทำให้เข้าสมาธิครั้งต่อไปยากมาก.

ผู้ปฏิบัติควรซ้อมทำดังที่กล่าวมานี้สัก ๒-๓ ครั้ง ทุกคราวที่ปฏิบัติสมาธิ.

การซ้อมทำดังกล่าวสัก ๒-๓ ครั้ง ทุกคราวที่ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จำทางเข้าออกสมาธิไว้ได้อย่างคล่องแคล่วและแม่นยำที่สุด จนกระทั่งสามารถนำจิตออกจากสมาธิได้ทันทีที่นึกน้อมถึงการงานที่ต้องทำต่อไปจากนั้น, โดยเปลี่ยนเป็นสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้คลาดเคลื่อนเลย.

กล่าวโดยสรุปแล้ว การทำลมหายใจให้หยาบขึ้นก็ดี หรือทำลมหายใจให้ละเอียดลงก็ดี ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอย่างช้าๆ โดยใช้ความสังเกตอย่างใกล้ชิดว่า เมื่อจะเข้าสมาธินั้น วางจิตอย่างไร จึงจะเป็นสมาธิได้ทันที และเมื่อจะออกจากสมาธินั้น วางจิตอย่างไร จึงจะออกจากสมาธิ และใช้สติกำกับ,แทนทันที เพื่อที่จะไม่ให้จิตซัดส่ายดิ้นรนได้แม้แต่น้อย

ผู้ที่จำวิธีวางจิตด้วยการทำลมหายใจให้หยาบหรือละเอียดได้อย่างแม่นยำขนาดที่ว่า **เพียงแต่นึกน้อมเท่านั้น จิตก็เป็นสมาธิ หลุดพ้นจากการครอบงำปรุงแต่งของอารมณ์ทันที** และ **เพียงแต่นึกน้อมเท่านั้น จิตก็ออกจากสมาธิเพื่อทำการงานอันเป็นประโยชน์แก่ตนและสังคมตามหน้าที่ทันที** ย่อมได้ชื่อว่าได้แก้วสารพัดนึกมาไว้ในมือตนเองแล้ว ซึ่งทำให้สามารถเข้าออกสมาธิได้อย่างคล่องแคล่วโดยไม่เสียเวลาแม้แต่น้อย เหมือนดังพุทธดำรัสที่ได้ยกมาอธิบายประกอบในตอนต้นนี้ทุกประการ.

๓.โยนิโสมนสิการ (การน้อมจิตไปในทางที่ถูก)

> ตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหมดแล้ว ลมหายใจจะปรุงแต่งชีวิตของคนและสัตว์ให้ดำเนินสืบต่อไปได้อีกตามลำดับ ดังนั้น ลมหายใจจึงเป็นสังขารธรรมที่เคลื่อนไหวไปมากระทบกับช่องจมูกตลอดเวลา จัดเป็นรูปธรรมฝ่ายหยาบที่กระทบกายเนื้อที่หยาบอย่างเดียวกันได้ ถ้าลมหายใจยังเคลื่อนไหวอยู่ตราบใด ก็ย่อมปรุงแต่งความคิดให้เกิดขึ้นตราบนั้น จิตก็พลอยเคลื่อนไหวกระสับกระส่าย วุ่นวายตามเรื่องราวที่คิดไปด้วย และแสดงอาการยินดียินร้ายควบคู่ไปด้วยเสมอเช่นเดียวกัน.

แต่ถ้าใช้ความระมัดระวังด้วยอุบายที่ชอบ(โยนิโสมนสิการ) มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง ด้วยการยกจิตขึ้นดูลมหายใจเข้าออก ณ จุดสัมผัสเล็กๆเพียงจุดเดียวภายในช่องจมูก หรือที่ใกล้เคียงกัน,แล้ว จิตย่อมรวมตัวสงบลงได้โดยลำดับ.

เมื่อจิตเริ่มรวมตัวสงบลง ลมหายใจที่เคยเป็นสภาพธรรมที่หยาบ ก็จะประณีตแผ่วเบาเยือกเย็นลง ตามลำดับด้วย ความนึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆก็จะลดลง ทำให้จิตลดความวุ่นวายตามความละเอียดประณีตของลมหายใจ ตามลำดับ ถ้าลมหายใจละเอียดจนไม่ปรากฏที่จิตแล้ว เรื่องที่นึกคิด ความรู้สึกยินดียินร้ายทั้งหลาย ก็ย่อมดับหายไปจากจิตด้วย จิตก็สงบเป็นสมาธิทันที ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ถ้าลมหายใจยังเคลื่อนไหวอยู่ จิตก็ยังไม่สงบ.

เพราะฉะนั้น ปัญหาสำคัญในการปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือ ทำลมหายใจให้สงบประณีตลง และปล่อยวางลมหายใจให้หมดไปจากความรู้สึกอย่างคล่องแคล่วด้วย, หลังจากที่ยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติแล้วเท่านั้น ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องกลั้นลมหายใจแต่ประการใดทั้งสิ้น แต่หมายความว่าผู้ปฏิบัติจะต้องจำประสบการณ์ทางจิตของตนไว้ให้แม่นยำว่า จิตเดินทางเข้าสู่ความสงบอย่างไร?ไว้ทุกครั้ง ในสภาพของลมหายใจแต่ละขณะๆ จนสามารถย่อลมหายใจให้เข้าสู่สภาพละเอียดเมื่อต้องการให้จิตเป็นสมาธิ และขยายลมให้เข้าสู่สภาพหยาบขึ้นเมื่อต้องการให้จิตออกจากสมาธิ,ตลอดเวลา.

ถ้าจบภารกิจ หรือเมื่อรู้สึกว่า จิตจะแลบหนี หรือกระเพื่อมออกไปวุ่นวายกับอารมณ์ตามธรรมชาติ ก็ให้รีบยกจิตเข้ามาตั้งไว้ ณ จุดนิมิตอันนี้ (พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า อุคคหนิมิต) และย่อลมให้ละเอียด เพื่อให้เกิดสมาธิทันที (พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต) ความยินดียินร้ายย่อมดับไปหมดสิ้น การน้อมจิตเช่นนี้ จิตจะไม่เสียคุณภาพอันประภัสสรผ่องใสไปเลย เรียกว่า **ใช้โยนิโสมนสิการ.**

แต่ถ้ากระทบอารมณ์แล้ว ปล่อยจิตให้เพลิดเพลินหลงใหลกระสับกระส่ายวุ่นวายไปตามยถากรรม หรือ กำลังลงมือปฏิบัติอยู่แต่ไม่ระมัดระวังควบคุมให้จิตตั้งมั่นอยู่ฌฐาน

ที่ตั้งสติบ่อยๆเนืองๆ ปล่อยจิตให้กระเพื่อมไหว แลบหนีออกไปอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ก็เรียกว่า **ใช้อโยนิโสมนสิการ.**

สรุปแล้วก็คือ

เมื่อกระทบอารมณ์แล้ว น้อมจิตให้เข้าสู่ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆเนืองๆ เรียกว่า ใช้ **โยนิโสมนสิการ.**

ถ้ากระทบอารมณ์แล้ว ปล่อยจิตให้กระเพื่อมแลบออกไปตามยถากรรม ไม่น้อมกลับเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติ ก็เรียกว่า ใช้ **อโยนิโสมนสิการ.**

๔.อัปปมาทธรรม

(ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาทมัวเมาในอารมณ์ทั้งปวง)

บรรดาคำสั่งสอนทั้งหมดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงประกาศตั้งแต่ได้ตรัสรู้ จนถึงวันเสด็จดับขันธ์สู่พระปรินิพพานรวมเป็นเวลา ๔๕ ปีนั้น สามารถสรุปลงเหลือเป็นข้อสำคัญได้คือ **อัปปมาทธรรม** ซึ่งหมายถึง**ความไม่ประมาทมัวเมาในอารมณ์ทั้งปวง** ดังพระปัจฉิมโอวาทต่อไปนี้คือ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอกล่าวเตือนท่านทั้งหลายว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”.

ตามพุทธโอวาทที่ยกมานี้ แสดงว่า **อัปปมาทธรรม** เป็นข้อสรุปรวมของพระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมด ในพระศาสนานี้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเน้นตรงไปที่การฝึกฝนให้มีสติคอยระวังอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพราะอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ชักนำให้คนประพฤติดีก็ได้ ประพฤติชั่วก็ได้ แล้วแต่ว่าจะปรุงแต่งจิตใจให้เกิดความรู้สึกอย่างไร จึงทรงวางหลักธรรมเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา ไว้ให้ปฏิบัติดังเป็นที่ทราบกันอยู่.

หลักธรรมเรื่อง ศีลสมาธิปัญญา เป็นหลักธรรมที่ควรจะนำมาปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ไม่ประมาทมัวเมาในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหายุ่งยากทางสังคมให้หมดไปได้อย่างแท้จริง เพราะว่าในขณะที่มีอารมณ์มากระทบจิตแต่ละอารมณ์นั้น **ศีล** จะควบคุมกายวาจาให้อยู่ในสภาพปรกติ ไม่ประพฤติสิ่งใดให้เป็นที่เดือดร้อนแก่สังคม **สมาธิ** จะทำให้จิตใจตั้งมั่น และ **ปัญญา** จะสลัดความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้นๆให้หมดไปโดยลำดับ,จนอารมณ์ไม่สามารถปรุงแต่งจิตใจได้ในที่สุด กลายเป็น**กระทบก็สักแต่ว่ากระทบ**เท่านั้น.

การฝึกจิตให้มีพลังถึงขั้นนี้ได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทฐานด้วยตลอดเวลา ไม่ว่าอารมณ์จะ

กระทบเข้ามาทางหนึ่งทางใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติจึงพบความจริงว่าได้พ้นจากอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดตาย ตามสภาพของเขา,แล้ว ส่วนตัวเองนั้นดำรงสภาพ **“รู้”** อยู่ตลอดทุกกาลสมัย ไม่ได้ดับตายหายสูญไปไหน.

ทั้งนี้หมายความว่า สิ่งที่เกิดตายนั้นคืออารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งภายนอกทั้งหลาย แต่ตัวเองนั้น**“รู้”**อยู่เสมอว่าทรงสภาพรู้ของตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือตายไปกี่ครั้งกี่หนก็ตาม จึงเป็นผู้ไม่ตายอีกต่อไป ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า**เป็นผู้ไม่ประมาท**.

ส่วนผู้ที่ยังยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ซึ่งเป็นของที่เกิดตายอยู่นั้น ย่อมได้ชื่อว่า**เป็นผู้ประมาท** ผู้นั้นย่อมรู้สึกว่าตนเองยังต้องหวั่นไหว และพลอยเกิดตายไปกับอารมณ์ภายนอกด้วย ทั้ง ๆที่ตัวเองไม่ได้เกิดและไม่ได้ตายเลยแต่ประการใดทั้งสิ้น.

มีพระบาลีในธรรมบทรับรอง ไว้ดังนี้ คือ

“อปฺปมาโท อมตๆ ปทๆ, ปมาโท มจฺจุโน ปทๆ,
อปฺปมตฺตา น มิยฺยนฺติ เย ปมตฺตา ยถา มตา แปลว่า
ความไม่ประมาทเป็นทางอันไม่ตาย
ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย
ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย
คนที่ประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว”.

ทั้งนี้หมายความว่า ผู้ที่มีพลังสมาธิน้อย จิตย่อมหวั่นไหวตามอารมณ์ไปด้วย อัปปมาทธรรมก็ย่อมไม่มีที่จิตของผู้นั้น ถ้าปรารภสิ่งใดขึ้นมาเป็นอารมณ์ก็ตาม เช่นนึกถึงรูปร่างกายขึ้นมา เป็นต้น ก็เข้าใจว่าตัวเองเกิดมาพร้อมกับร่างกาย พอร่างกายแก่หรือตาย ก็เข้าใจว่าตัวเองแก่หรือตายตามร่างกายไปด้วย โดยถือเอาร่างกายเป็นหลักเกณฑ์.

แต่ผู้ที่มีพลังสมาธิมาก ย่อมรู้ชัดว่าตัวเองคือผู้ทำหน้าที่รู้เรื่องราวต่างๆ เช่น เมื่อปรารภถึงร่างกาย เกิดขึ้นก็รู้ ผม หงอก-ฟันหัก-เนื้อหนังเหี่ยวย่นแล้วก็รู้ เป็นต้น ครั้นเมื่อปรารภถึงลมหายใจขึ้นมา ลมหายใจเกิดขึ้นก็รู้ ลมหายใจดับไปก็รู้ ดังนี้ เป็นต้น.

มีพุทธพจน์ที่ตรัสกับพระราหุลยืนยันอยู่ชัดเจน ดังนี้

“เอวํ ภาวิตาย ราหุล อานา ปานสฺสติยา, เอวํ พหุลีกตาย, เยปิ เต จริมกา อสฺสาส ปสฺสาส, เตปิ วิทิตา นิรุชฺฌนฺติ โน อวิทิตาติ แปลว่า

ดูก่อนราหุล เมื่ออานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้, ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าทั้งหลายเหล่านั้น อันใดอันจะมีในเวลาตาย แม้ลมเหล่านั้นจะดับก็รู้ได้ จะดับโดยไม่รู้,หามิได้เลย”.

คำแนะนำการปฏิบัติสมาธิ

๑.ตั้งกายให้ตรงและทำจิตให้สบาย เลิกคิดถึงเรื่องราวในอดีตต่าง ๆที่ผ่านไปแล้ว เลิกคิดถึงเรื่องราวในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และเลิกคิดถึงเรื่องราวใด ๆเฉพาะหน้าเสียทั้งสิ้น.

๒.อธิษฐานจิตว่าดังนี้ “ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้าจะตั้งสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกเพียงประการเดียวเท่านั้น เมื่อลมหายใจออกก็รู้ชัด และเมื่อลมหายใจเข้าก็รู้ชัดตามความเป็นจริง ขอให้จิตของข้าพเจ้าเป็นสมาธิและเกิดมีสติปัญญาอันไพบูลย์ด้วย.”

๓.สิ่งที่จะต้องจำให้แม่น ก็คือ ในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ลมหายใจสัมผัสเด่นชัดตรงจุดใดมากที่สุด (ที่ริมฝีปากบน, ที่ปลายจมูก หรือในช่องจมูก) ก็ให้ตั้งสติไว้ให้แน่นอยู่ที่ตรงจุดนั้นเพียงแห่งเดียว อย่าให้เลื่อนไปอยู่ที่อื่นตลอดชีวิตของเรานี้ อุปมาดังการตอกเสาเข็มลงไปให้แน่นอยู่ในหิน ระวังอย่าให้สติแลบออกไปจากจุดนี้ หรืออย่าให้สติแล่นตามลมหายใจเข้าไปข้างใน หรือออกไปข้างนอกเป็นอันขาด.

๔.เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิดีแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็จะสงบประณีตตามไปด้วย ทำให้ชำนาญและรักษาจิตที่อยู่ในสภาวะนี้ไว้ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิต ก็ระวังรักษาจิตไว้ไม่ให้หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ ระวังรักษาจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอ จิตก็จะแจ่มใสเกิดมีปัญญาผ่องใส เหมาะแก่การงานต่าง ๆรวมทั้งการเล่าเรียนที่กำลังดำเนินอยู่นี้ด้วย.

๕.คุณค่าของความเป็นมนุษย์อยู่ที่ตรง ระวังรักษาจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอ ไม่ให้หวั่นไหวฟุ้งซ่านเมื่อมีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ตรงนี้แหละที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะคุ้มครองรักษาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากภัยพิบัติต่าง ๆได้ อย่างมิต้องสงสัย.

๖.พิจารณาอยู่เนือง ๆว่า ลมหายใจเข้าออกของเราที่สูดเข้าสูดออกอยู่นี้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ไม่ช้าก็ต้องพลัดพรากจากร่างกายนี้ไปแน่นอน จึงควรระวังรักษาจิตซึ่งไม่ตายนี้ไว้ให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสมอ.

๗.คำแผ่เมตตาประจำวัน ให้พึงตั้งจิตแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยความจริงใจและตั้งใจที่สุด และกล่าวว่าดังนี้

“สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รู้จักรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ”.

เอกสารเรื่อง “**<u>คำแนะนำการปฏิบัติสมาธิ</u>**” ฉบับนี้ กรมการศาสนาได้เห็นชอบด้วยแล้ว ตามหนังสือที่ ศธ.๐๔๐๔/๑๕๓๕๕ ลว.๓๐ ต.ค. ๒๕๒๒

หากท่านช่วยพิมพ์แจกต่อไปอีก จะช่วยจรรโลงพระศาสนานี้ และได้กุศลดียิ่งกว่าการสร้างถาวรวัตถุใดๆทั้งสิ้น.

สมาธิ

สติปัฏฐาน ๔

คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ที่ได้เสด็จออกประกาศพระศาสนาไปทั่วชมพูทวีป หรือประเทศอินเดียในปัจจุบัน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ก็คือ **สติปัฏฐาน ๔** ซึ่งมีชื่อเรียกได้หลายอย่างตามความเหมาะสมและขนบธรรมเนียมในท้องถิ่นที่ทรงผ่านไปนั้น เช่น **ทางสายกลาง** บ้าง, **ทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์**บ้าง, **อริยมรรค**บ้าง, **มรรคมีองค์ ๘** บ้าง, **ศีล-สมาธิ-ปัญญา**บ้าง.

ดังนั้น **สติปัฏฐาน ๔** จึงเป็นที่สนใจ และยอมรับของชาวพุทธ เป็นที่รวบรวมข้อปฏิบัติทั้งหลายไว้ด้วยกันอย่างถูกต้องและครบถ้วนที่สุด เพราะฉะนั้น พระสูตรดังกล่าวนี้จึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาที่ควรแก่การศึกษาอย่างยิ่ง ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาและลงมือปฏิบัติจริง,ด้วยแล้วประโยชน์ย่อมผ่านพ้นไปอย่างน่าเสียดายที่สุด เหมือนดังไม่ได้พบพระพุทธศาสนาทีเดียว.

สติปัฏฐาน ๔ มีหลักคำสั่งสอนอยู่ที่การสร้างสติของผู้ปฏิบัติตาม ให้ตั้งอยู่ที่ฐานที่ได้เลือกไว้แล้ว, อย่างมั่นคงในเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต โดยการยกจิตให้เข้าไปตั้งอยู่ ณ ฐานแห่งใดแห่งหนึ่งใน ๔ แห่งบ่อยๆเนืองๆ คือ ที่ **ฐานกาย ๑ ฐานเวทนา ๑ ฐานจิต ๑** หรือ **ฐานธรรม ๑** ซึ่งรวมเรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน** ก็ได้.

ถ้ายกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่ง ดังกล่าวมานี้ ได้สำเร็จอย่างมั่นคง สติปัฏฐานย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่ถูกอารมณ์ทั้งหลายครอบงำจิตใจ เพราะเปลี่ยนความสนใจจากอารมณ์ที่กำลังเข้ามากระทบเฉพาะหน้าให้เข้าไประลึกรู้ชัดอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติแทนเสียได้ ทั้งนี้หมายความว่าอารมณ์พร้อมทั้งความรู้สึกยินดียินร้ายที่เนื่องด้วยอารมณ์นั้นๆก็จะดับตามไปด้วย ซึ่งจะส่งผลให้จิตแสดงคุณธรรมที่ถูกต้องฝ่ายกุศล และเป็นประโยชน์แก่สังคมแทนที่ตามมาด้วย

เป็นที่น่าสังเกตว่าฐานทั้ง๔เหล่านี้ ไม่ว่าจะเลือกฐานใดไว้เป็นที่ตั้งของสติก็ตาม ย่อมกระเทือนและส่งผลกระทบไปถึงฐานอื่นที่เหลือ และทำให้ผู้ปฏิบัติคลายความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ กับการปรุงแต่งอันเนื่องจากอารมณ์(โลก)ดับไปตามลำดับเหมือนกันหมด.

ทั้งนี้เป็นเพราะอารมณ์ทั้งหลายซึ่งจะเข้ามาถึงจิตนั้นจะต้องผ่านเข้ามาทาง**ฐานกาย** เมื่อกระทบอายตนะทางกายแล้ว ก็ย่อมเกิดความรู้สึกทุกข์สุขทาง**ฐานเวทนา** เมื่อรู้สึกทุกข์สุขทางเวทนาแล้ว ก็ย่อมปรุงแต่ง**ฐานจิต**ให้ยินดียินร้ายขึ้น เมื่อฐานจิตเกิดยินดียินร้าย ก็ย่อมมีสิ่งต่างๆจากภายนอกมาประกอบเป็น**ฐานธรรม** ขึ้น ซึ่งจะต้องละวางออกไปให้หมดสิ้น,จนจิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากความเศร้าหมองเหล่านั้นอย่างสิ้นเชิงในที่สุด.

ธรรมะที่เกื้อกูลการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

จากที่กล่าวมานี้ เราจะเห็นได้ว่าในขณะที่อารมณ์เข้ามากระทบอายตนะทางหนึ่งทางใดนั้น ย่อมกระเทือนฐานทั้ง ๔ อย่างทั่วถึงกัน, เข้าไปสู่จิต และย่อมทำให้แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ออกมามากบ้างน้อยบ้างตามความรุนแรงและความประทับใจที่มี ดังนั้นคุณธรรมเรื่องขันติ (ความอดทน) จึงมีความจำเป็นสำหรับรองรับในเบื้องต้น ในเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบ ถ้าขาดคุณธรรมเรื่องขันตินี้เสียแล้ว การปฏิบัติสติปัฏฐานจะไม่มีทางสำเร็จได้โดยง่าย อันได้แก่

ตีติกขาขันติ อดทนต่ออารมณ์ที่เข้ามายั่วยวน,ยั่วยุ.
อธิวาสขันติ อดทนต่อความลำบาก เจ็บไข้ได้ป่วย และทุกขเวทนา.
ธีติขันติ อดทนต่อความหนาวร้อนหิวกระหายและหน้าที่การงาน.

อารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ มี ๒๑ บรรพะ

๑.กายานุปัสสนา(ฐานกาย) มี ๑๔ บรรพะ คือ อานาปานสติ ๑ อิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ ๑ ปฏิกูล ๑ ป่าช้า ๙
๒.เวทนานุปัสสนา(ฐานเวทนา) มี ๙ ข้อ รวมเป็น ๑ บรรพะ
๓.จิตตานุปัสสนา(ฐานจิต) มี ๑๖ ข้อ รวมเป็น ๑ บรรพะ
๔.ธัมมานุปัสสนา(ฐานธรรม) มี ๕ บรรพะ คือ นิวรณ์ห้า๑ ขันธ์ห้า ๑ อายตนะหก ๑ โพชฌงค์เจ็ด ๑ อริยสัจสี่ ๑

เมื่อรวมทั้ง ๔ ฐานแล้ว จึงมีอารมณ์รวม ๒๑ บรรพะ สำหรับใช้เป็นที่ตั้งของสติเวลาปฏิบัติ.

อารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ (๒๑ บรรพะ) สงเคราะห์ลงเป็นมรรคมีองค์ ๘ โดยมี **สัมมาสมาธิ** เป็นประธาน เมื่อจิตมีสมาธิอยู่ อกุศลก็ย่อมเข้าปรุงแต่งไม่ได้.

ดังนั้น จึงต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องเป็นประจำจนเคยชิน สำรวมระวังตัวอยู่เป็นประจำ ผู้ปฏิบัติก็ย่อมได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติของตนอย่างแท้จริง ไม่ใช่ทำบ้างหยุดบ้าง แบบที่เรียกกันว่า ไปเข้ากัมมัฏฐานอยู่ระยะหนึ่ง แล้วก็ออกจากกัมมัฏฐานเสียเด็ดขาด คือทิ้งวิธีปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง ไม่ฝึกใช้สติกำกับการกระทำต่างๆไว้ด้วยตลอดเวลา กิเลสทั้งหลายก็ย่อมพากันหลั่งไหลเข้าสู่จิตของผู้นั้น ตอนออกจากกัมมัฏฐานนั่นเอง.

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงบัญญัติสติปัฏฐาน ๔ ขึ้น เพื่อให้ผู้ที่นับถือปฏิบัติ **ใช้สติตามระลึกอย่างไม่ขาดสายเข้าไปในอารมณ์ที่มีอยู่ในฐานทั้ง ๔ จะได้ไม่เปิดโอกาสให้กิเลสเข้าสู่จิตได้แม้แต่วินาทีเดียว** เพราะฉะนั้นจึงไม่มีการออกจากกัมมัฏฐานตลอดชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ที่วัดหรือที่บ้านก็ปฏิบัติได้ ไม่จำเป็นต้องไปอยู่ที่วัดหรือสำนักใด **เพียงแต่ปฏิบัติจนรู้จักจิต จับทางเดินของจิต และจำทางเดินของจิตไว้ให้แม่นยำในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ.**

ผู้ปฏิบัติ ก็ย่อมได้รับประโยชน์จากการนับถือพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง.

๑.กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ใช้สติเข้าไปรู้เห็นกายทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง)

เป็นสติปัฏฐานหมวดแรก ซึ่งมีอยู่ ๑๔ บรรพะ คือ **อานาปานสติ๑ อิริยาบถ๑ สัมปชัญญะ๑ ปฏิกูล๑ ธาตุ๑และป่าช้า๙** รวม ๑๔ บรรพะ ซึ่งทุกบรรพะจะมีคำว่า **กายในกาย** อยู่ตลอด ผู้ศึกษาจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องชัดเจนเสียก่อน จึงจะปฏิบัติตามได้ถูกต้อง.

กายมี ๓ ชั้น

๑.**กายธรรม (จิต)** เป็นกายชั้นในสุด มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เป็นอมตธรรม.

๒.**นามกาย (กายทิพย์)** เป็นกายละเอียด ที่ห่อหุ้มกายธรรมไว้ มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เป็นกายที่เกิดจากจิตยึดถือความนึกคิดถึงอารมณ์ไว้ นามกายจะซ้อนอยู่ในกายเนื้อ

เมื่อกายเนื้อตาย นามกายก็จะจุติและปฏิสนธิ เพื่อสร้างกายเนื้อชุดใหม่เป็นภพชาติต่อไป

แต่ถ้าปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ จนบรรลุอรหัตตผลแล้ว จะแยกเรื่องที่นึกคิดออกไปได้อย่างสิ้นเชิง นามกายจะแตกตายสนิท

ดังนั้น เมื่อรูปกายเนื้อตาย ก็จะไม่มีนามกายจุติ-ปฏิสนธิต่อไปอีกเลย คงเหลืออยู่แต่จิตบริสุทธิ์ ที่เรียกว่า กายธรรม.

๓.**รูปกาย (กายเนื้อ)** เป็นกายชั้นนอกสุด

ประกอบด้วยธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) แลเห็นได้ด้วยตา ซึ่งนามกายสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆในโลก.

ลำดับการทำงานทางจิตในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. พิจารณากายในกายเป็นภายในบ้าง
๒. พิจารณากายในกายเป็นภายนอกบ้าง
๓. พิจารณากายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง

> คำว่า **"กายในกาย"** ก็คือ **นามกาย** ซึ่งเกิดจากจิตยึดถือความนึกคิดในใจ ที่ซ้อนอยู่ในรูปร่างกายเนื้อ หรืออีกนัยหนึ่ง **นามกาย** ก็คือ ความนึกคิดที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ซึ่งเรียกว่า **รูปกับนาม** นั่นเอง.
>
> สำหรับในบรรพะที่กล่าวด้วยร่างกายเนื้อ(ปฏิกูล,ป่าช้า ๙) คำว่า **กายในกาย** ยังหมายถึง ส่วนประกอบย่อยๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งที่ตั้งอยู่ในรูปกายเนื้อทั้งหมดด้วย.

คำว่า **"พิจารณากายในกายเป็นภายใน"** หมายถึง พิจารณานามกายที่เกิดจากจิตยึดถือความนึกคิดถึงเรื่องราวทางใจภายใน ซึ่งซ้อนอยู่ในรูปร่างกายเนื้อของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องฝึกทำจิตให้สงบโดยการปฏิบัติสมาธิให้คล่องแคล่วเป็นพื้นฐานเสียก่อน.

คำว่า **"พิจารณากายในกายเป็นภายนอก"** หมายถึง พิจารณานามกายที่เกิดจากจิตยึดถือความนึกคิดที่เกิดจากการรับรู้อารมณ์ภายนอกที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส(รวม๕ทาง) เป็นกายละเอียดที่ซ้อนอยู่ในรูปร่างกายเนื้อของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องทำจิตให้สงบด้วยอำนาจปัญญาที่สั่งสมไว้จากการปฏิบัติสมาธิข้อแรก.

และคำว่า**“พิจารณากายในกายทั้งภายในและภายนอก”** จึงหมายถึง พิจารณานามกายที่เกิดจากจิตยึดถือทั้งความนึกคิดเรื่องราวทางใจภายใน และความนึกคิดจากการรับรู้อารมณ์ภายนอกรวม ๕ ทาง เป็นกายละเอียดที่ซ้อนอยู่ในร่างกายเนื้อของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติพร้อมกันไป และทำให้สงบด้วยกำลังของมรรคมีองค์ ๘ จนสามารถทำได้อย่างคล่องแคล่ว กลายเป็นอริยมรรคในที่สุด.

“อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนฺติ,
จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ,
สตฺต โพชฺฌงคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชา วิมุตฺตึ ปริปูเรนฺติ. แปลว่า
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้ ถ้าทำให้เกิดขึ้น ทำให้บ่อยๆแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า ทำสติปัฏฐานสี่ให้บริบูรณ์,
สติปัฏฐานสี่นี้ ถ้าทำให้เกิดขึ้น ทำให้บ่อยๆแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า ทำโพชฌงค์เจ็ดให้บริบูรณ์,
โพชฌงค์เจ็ดนี้ ถ้าทำให้เกิดขึ้น ทำให้บ่อยๆแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า ทำวิชชาจิตหลุดพ้นทุกข์ให้บริบูรณ์ ดังนี้”.

พุทธพจน์ตรัสยืนยันว่า ผู้ที่ปฏิบัติอานาปานสติ ย่อมได้ชื่อว่า ทำวิชชาให้จิตหลุดพ้นให้บริบูรณ์อย่างแท้จริง

อานาปานสติ (ใช้สติเพ่งดูลมหายใจเข้าออก)

อานาปานสติ เป็นวิธีปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ วิธีหนึ่งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่สำคัญในพระพุทธศาสนา มีความจำเป็นและเหมาะสมสำหรับทุกคน เพราะทุกคนต่างก็มีลมหายใจเข้าออกอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเตรียมหาอุปกรณ์ให้ยุ่งยาก.

ผู้ปฏิบัติสามารถลงมือทำได้โดยแยกจิตซึ่งกำลังรับอารมณ์เฉพาะหน้า ให้เข้าไปเพ่งดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจของตน ณ ฐานที่ตั้งสติ และประคองไว้ไม่ให้แลบหนีออกไปได้เท่านั้น จิตก็ย่อมสงบเป็นสมาธิทันที ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ทันทีตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ ณ สถานที่แห่งใดก็ตาม.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ ล้วนแล้วแต่ได้ทรงดำเนินไปทางนี้ จนกระทั่งตรัสรู้อริยสัจ ๔ เหมือนกัน แล้วก็ได้ทรงสั่งสอนชาวพุทธให้ปฏิบัติตามเสด็จ ด้วยวิธีอานาปานสติ ตลอดเวลาที่ประกาศพระศาสนาในชมพูทวีปในครั้งนั้นๆทุกพระองค์.

ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธทั้งหลาย ควรจะได้ลงมือปฏิบัติอานาปานสติ คือ เพ่งดูลมหายใจเข้าออก ตามเสด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อช่วยกันจรรโลงการปฏิบัติธรรมให้มั่นคงถาวร,ตลอดไป.

ลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องชี้บอกลักษณะของจิต

ตามธรรมดาแล้ว ลมหายใจเป็นสังขารธรรม ซึ่งปรุงแต่งชีวิตคนและสัตว์ให้ดำรงอยู่ต่อไป ถ้าปราศจากลมหายใจเสียแล้ว คนและสัตว์ย่อมตายเป็นธรรมดา แต่เพราะว่ามีอารมณ์ต่างๆเข้ามายั่วยวนยั่วยุจิตใจ ทั้งคนและสัตว์จึงไม่สนใจเรื่องลมหายใจเข้าออกของตนเสียอย่างสิ้นเชิง จึงได้ถูกอารมณ์ครอบงำจิตใจให้เกิดความยินดี-ยินร้าย ตลอดเวลา แล้วส่งผลให้สภาพการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกเปลี่ยนแปรไปด้วยเสมอ.

กล่าวคือ ทำให้ลมหายใจเข้าออกทางช่องจมูกช้าหรือเร็ว,เย็นหรือร้อนแรง,ละเอียดหรือหยาบ,ไม่เหมือนกัน สุดแต่ความยินดียินร้ายจะปรุงแต่งจิตใจมากน้อยเพียงใดในขณะนั้นๆด้วย.

ถ้าคิดถึงอารมณ์ที่น่ารักใคร่น่าพอใจ (อิฏฐารมณ์) ก็เกิดความชื่นชมยินดีโสมนัสขึ้นมา ลมหายใจก็ย่อมมีลักษณะเย็น ราบเรียบ เคลื่อนไหวเข้าออกช้าๆ.

แต่ถ้าคิดถึงอารมณ์ที่ไม่น่ารักใคร่ (อนิฏฐารมณ์) ก็ย่อมเกิดความยินร้ายขัดเคือง ไม่ชอบใจโทมนัสขึ้นมา ลมหายใจก็ย่อมมีลักษณะร้อนแรง สะดุด ติดขัด หายใจหอบและเคลื่อนเข้าออกเร็วกว่าปกติ.

สภาพผิดปกติของลมหายใจดังกล่าวมานี้ จะเป็นไปมากกว่าหรือน้อยกว่าเดิมเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ความประทับใจที่เข้าไปยึดถืออารมณ์นั้นๆไว้ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นแก่สามัญชนทุกรูปทุกนาม.

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ลมหายใจเข้าออกสามารถชี้บอกสภาพจิตใจในแต่ละขณะได้โดยตรง.

การปฏิบัติอานาปานสติ จะช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีพลังจิตถอนความยึดถืออารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดถึงอารมณ์ได้ดี ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งหลาย รวมทั้งความคิดถึงอารมณ์ให้หมดอย่างสิ้นเชิงได้ในที่สุด.

เมื่อทำเช่นนี้แล้ว **จิตก็หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์** คือ อารมณ์ไม่สามารถปรุงแต่งจิตได้อีกต่อไป และ **ลมหายใจเข้าออก ก็ย่อมเคลื่อนไหวเข้าออก ราบเรียบ แผ่วเบา ประณีต** ตามไปด้วยเป็นธรรมดา.

ดังนั้น จึงต้องยกจิตขึ้นเพ่งดูลมหายใจเข้าออก ณ ฐานที่ตั้งสติ เพื่อให้จิตทำงานเกี่ยวกับลมหายใจ แทนที่จะปล่อยให้สนใจอารมณ์ต่อไป.

ถ้าลมหายใจสงบ จิตก็สงบด้วย

ผู้ปฏิบัติย่อมแลเห็นได้ว่าลักษณะของลมหายใจของแต่ละบุคคลนั้น สามารถชี้บอกความรู้สึกนึกคิดที่กำลังมีอยู่ได้ดี นับตั้งแต่ยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติเพื่อเพ่งดูความเคลื่อนไหวของลมหายใจ ณ ฐานนี้ (คัมภีร์พระอภิธรรม เรียกว่า เกิดอุคคหนิมิต) ได้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องทำงานแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจตลอดเวลา ลมหายใจที่เคยหยาบในระยะแรกๆนั้น ก็จะแปรสภาพเป็นแผ่วเบา ละเอียดประณีตขึ้น จนจับความเคลื่อนไหวเข้าออกได้ยากขึ้นตามลำดับ และดับหายไปจากความรู้สึกในที่สุด ซึ่งแสดงว่าจิตของผู้ปฏิบัติได้สงบตามลมหายใจที่สงบไปด้วย.

เพราะฉะนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือ การศึกษาให้รู้จักวิธีระงับลมหายใจเข้าออกที่หยาบ เพราะมีอารมณ์ที่น่ารักบ้างน่าชังบ้างเข้ามากระทบจิต แล้วส่งผลให้ลมหายใจเข้าออก ยาวบ้าง สั้นบ้างนั้น ได้ทำให้จิตกระเพื่อมไหวแลบออกไปจากฐานที่ตั้งสติแล้ว **ผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขได้ โดยการย่อการเคลื่อนไหวของลมหายใจให้แคบลง ณ ฐานที่ตั้งสติ** การย่อลมหายใจที่กำลังจะขยายใหญ่ขึ้นเพราะอิทธิพลของอารมณ์ ให้แคบลงนี้ (คัมภีร์พระอภิธรรมเรียกปฏิภาคนิมิต)จะส่งผลให้ลมหายใจเคลื่อนไหวแผ่วเบา ประณีต ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ในที่สุด.

ส่วนลมหายใจจะเคลื่อนไหวแผ่วเบาประณีตได้เร็วมาก น้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ความสามารถทำลมให้แคบและกว้างได้ชำนาญมากน้อย ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนให้เกิดขึ้นบ่อยๆเป็นสำคัญอย่างยิ่ง.

นั่นก็คือ การทำลมหายใจให้ละเอียดประณีตได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญ จะสามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วที่สุด ด้วยเหตุนี้ **ผู้ปฏิบัติจึงต้องจำวิธีย่อลมหายใจให้แคบเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และ จำวิธีขยายลมหายใจให้กว้าง เพื่อจะออกจากสมาธิ มาทำการงานอย่างอื่นๆไว้ให้ได้อย่างแม่นยำทั้งสองอย่างด้วย** ทั้งนี้เพื่อที่จะได้เข้าหรือออกจากสมาธิให้ได้อย่างคล่องแคล่วในครั้งต่อไปได้ทันกับอารมณ์ที่จะเข้ามากระทบต่อไปอีกทุกอารมณ์.

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องระวังโดยไม่ให้พลั้งเผลอ คือ ตอนขยายลมให้กว้างเพื่อออกจากสมาธิไปทำการงานนั้น จะต้องคอยระวังจิตมิให้แลบเตลิดออกไป จนจำทางกลับเข้าสมาธิครั้งใหม่ไม่ได้, มิให้เกิดขึ้น.

ลมหายใจเป็นสังขารธรรม

ผู้ปฏิบัติย่อมรู้สึกว่า ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นสภาพธรรมที่หยาบ สามารถเพ่งดูและจับความเคลื่อนไหวเข้าออกได้ง่าย.

แต่หลังจากยกจิตเข้าไปเพ่งดูที่ฐานที่ตั้งสติแล้ว ลมหายใจจะเปลี่ยนแปรจากสภาพที่หยาบ ไปเป็นสภาพที่ละเอียดประณีต และจับความเคลื่อนไหวเข้าออกได้ยากขึ้นตามลำดับ.

เพราะลมหายใจเป็นสังขารธรรมที่ไม่สามารถแสดงสภาพเดิมของตนเองให้ปรากฏคงที่อยู่ได้ จึงแสดงสภาวะอันไม่มีแก่นสาร คือ **อนิจฺจ ทุกฺข อนตฺตา** ให้เห็น.

ถ้าจิตสงบเป็นสมาธิลงเมื่อใด สภาพของลมหายใจก็จะละเอียดประณีตเมื่อนั้น จิตยิ่งสงบลงเพียงใด ก็ยิ่งจะเห็นลมหายใจเปลี่ยนแปรละเอียดมากขึ้นเพียงนั้น.

การเปลี่ยนแปรของลมหายใจเช่นนี้ แสดงว่าลมหายใจตกอยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ ซึ่งไม่มีผู้ใดทำให้ลมหายใจอยู่ในสภาพที่เที่ยงแท้ถาวรคงสภาพเดิมอยู่ได้เลย.

ส่วนการทำลมหายใจให้เคลื่อนไหวแคบลงเมื่อต้องการเข้าสมาธิ และการทำลมหายใจให้เคลื่อนไหวกว้างขึ้นเมื่อต้องการออกจากสมาธินั้น เป็นการใช้ลมหายใจสำหรับทำงาน ผู้ปฏิบัติจึงต้องบังคับลมหายใจให้เป็นไปตามที่ประสงค์ คือ ให้จิตเป็นสมาธิได้อย่างไม่มีปัญหาอะไรเลย เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ลมหายใจเข้าออกก็ย่อมดับไปจากความรู้สึกของผู้ปฏิบัติทันที.

คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติอานาปานสติ

สภาพลมหายใจที่ตกอยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์นี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นตั้งแต่เพิกจิตออกจากอารมณ์เฉพาะหน้า และยกขึ้นสู่ฐานที่ตั้งสติทีเดียว ผู้ที่ลงมือปฏิบัติใหม่ๆจะพบจิตใจ ความคิดถึงอารมณ์ต่างๆ รวมทั้งลมหายใจของตนดิ้นรนสับสนวุ่นวายอย่างยิ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการต่อสู้ระหว่าง ความเพียรยกจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติ กับ ความปราดเปรียวของจิต ที่จะดิ้นรนออกจากฐานดังกล่าว ไปอยู่กับอารมณ์อีกให้ได้เท่านั้น.

ผู้ปฏิบัติใหม่ๆบางคนถึงกับเหงื่อไหลโทรมกาย บางคนรู้สึกหายใจอึดอัด หายใจไม่ออก หายใจไม่ทัน แน่นหน้าอก บางคนก็แลเห็นภาพ หรือได้ยินเสียงที่น่ากลัว แล้วก็ตกใจสุดขีดจนพาลเลิกปฏิบัติต่อไปอีกก็มี.

สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่มักเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ เสมอ ผู้ปฏิบัติย่อมสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้โดยเพิ่มความเพียรพยายาม นำจิตให้กลับมาตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติให้ได้อีกเท่านั้น ยิ่งได้ดึงจิตกลับเข้ามาตั้งที่ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆ มากๆครั้งเพียงใด พลังปัญญาที่จะปล่อยวางเรื่องดังกล่าว ก็ย่อม เกิดมากขึ้นเพียงนั้นด้วย จึงขออย่าได้ตกใจและคิดเลิกลาไปเสียก่อนโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็แล้วกัน เพราะเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่มีพิษ ไม่มีภัยอะไรเลย.

ลำดับการทำงานทางจิตสำหรับการปฏิบัติอานาปานสติ

๑.พิจารณากายในกายเป็นภายในบ้าง

คือ เพ่งดูลมหายใจ เพื่อปล่อยวางความนึกคิดต่างๆ อันเกิดขึ้นภายในจิตใจ.

๒.พิจารณากายในกายเป็นภายนอกบ้าง

คือ เพ่งดูลมหายใจ เพื่อปล่อยวางอารมณ์ต่างๆจากภายนอก รวม ๕ ทาง.

๓.พิจารณากายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง

คือมรรคจิตที่เพ่งดูลมหายใจ เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก.

ทั้ง ๓ ขั้นนี้ไม่ว่าจะปฏิบัติขั้นใดก็ตาม จุดสำคัญอยู่ที่การทำลมหายใจที่หยาบและเคลื่อนไหวไม่ราบเรียบเพราะถูกอารมณ์ปรุงแต่ง ให้เป็นลมหายใจที่ละเอียด และเคลื่อนไหวราบเรียบละเอียดประณีตให้มากที่สุด เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิทั้งสิ้น.

ผู้ปฏิบัติจะต้องยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และประคองให้จิตตั้งมั่นไว้เฉพาะหน้า โดยวางจิตให้เป็นกลางที่สุด ไม่เอนเอียงไปสู่อารมณ์หรือนิมิตหมายใด ทั้งข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง และในขณะปัจจุบันด้วย.

ผู้ปฏิบัติจะต้องหมั่นฝึกทำลมให้ละเอียดให้ได้อย่างรวดเร็วและประคองลมละเอียดไว้ตลอดเวลาให้ได้.

๑.พิจารณากายในกายเป็นภายในบ้าง

การปฏิบัติอานาปานสติ เท่าที่บรรยายมานี้ ส่วนมากเน้นหนักไปในการระงับลมหยาบที่เกิดจากความนึกคิดอันเป็นอารมณ์ภายในของผู้ปฏิบัติเอง เพราะเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำให้ได้เป็นพื้นฐานเสียก่อน ที่จะปฏิบัติธรรมขั้นต่อไป ถ้าปราบความนึกคิดไม่ได้ จิตก็ย่อมฟุ้งซ่านและทิ้งฐานออกไปหาอารมณ์อื่นเสีย สติปัฏฐานก็ย่อมดับไปจากจิตอย่างสิ้นเชิง เมื่อทิ้งฐานที่ตั้งสติออกไป จิตก็ย่อมถูกอารมณ์ครอบงำชักพาให้เกิดความยินดี-ยินร้ายได้ตลอดเวลา **ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นหลักปฏิบัติที่จะต้องมีเพื่อเป็นบาทฐานสำหรับรองรับการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป.**

กล่าวให้ชัดก็คืองานขั้นที่ ๑ นี้คือ**งานปฏิบัติสมาธิเพื่อปราบความนึกคิดฟุ้งซ่านซึ่งทำให้จิตซัดส่ายไปมา,ให้สงบ**จัดเป็นงานทางจิตขั้นสำคัญและยากที่สุดที่จะต้องทำให้สำเร็จเป็นพื้นฐานให้ได้ก่อนที่จะปฏิบัติงานทางจิตขั้นต่อไป.

ถ้าทำไม่สำเร็จ ด้วยสาเหตุประการใดก็ตาม ความนึกคิดฟุ้งซ่านซัดส่ายไปมาของจิต ก็ยังคงเคลื่อนไหวต่อไป **จิตย่อมไม่สงบตั้งมั่น และปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้น.**

ถ้าทำสำเร็จลงด้วยความพากเพียรโดยการปฏิบัติบ่อยๆเนืองๆแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ย่อมมีประสบการณ์ในการ**ทำให้จิต**

สงบตั้งมั่นมากขึ้นตามลำดับ พร้อมกับ**สั่งสมพลังปัญญา**ที่จะปล่อยวางความนึกคิด ฟุ้งซ่าน ซัดส่ายไปมาได้มากขึ้นด้วย และพลังปัญญานี้จะถูกนำไปใช้ในการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆจากภายนอกที่เข้ามา ๕ ทาง ในการปฏิบัติงานทางจิตขั้นที่ ๒ และ ขั้นที่ ๓ ต่อไปตามลำดับด้วย.

เคล็ดลับการรวมจิตให้เป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว

ผู้ที่มีความคล่องแคล่วในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ย่อมได้เปรียบและได้รับประโยชน์จากการสลัดปล่อยวางอารมณ์ออกไป ซึ่งทำให้พ้นทุกข์ได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่มีสมาธิ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักเคล็ดลับของการปฏิบัติเพื่อรวมจิตของตนให้เป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็วคล่องแคล่ว มิให้อารมณ์ปรุงแต่งให้ฟุ้งซ่านกระสับกระส่ายได้เลยในที่สุด.

๑.สถานที่อันสงบวิเวก--เพื่อให้เกิดกายวิเวก

คือปราศจากสิ่งรบกวนใดๆเสียชั้นหนึ่งก่อน เมื่อกายวิเวกแล้วก็ย่อมทำให้เกิดจิตวิเวกได้โดยง่าย

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ทางจิตจะไม่สามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้เลยถ้ากายไม่วิเวก

พระพุทธองค์ทรงชี้แนะพระสาวกให้ ไปหาที่วิเวกในป่า, โคนต้นไม้ หรือที่ๆว่างจากเรือนอาศัยเพื่อปฏิบัติสมาธิปราบความวุ่นวายทางความคิดให้ชำนาญ,เสียทางหนึ่งก่อน.

๒.เลือกฐานที่ตั้งสติให้เหมาะแก่อัธยาศัย
เพื่อใช้เป็นฐานสำหรับปฏิบัติทางจิตที่ผู้ปฏิบัติสามารถยกจิตเข้าไปตั้งไว้ได้โดยสะดวกทุกขณะ จนเกิดความชำนาญในการปล่อยวางความนึกคิดต่าง ๆเฉพาะหน้าออกไปได้อย่างสิ้นเชิง.
สำหรับการปฏิบัติอานาปานสตินี้ ฐานที่ตั้งสติ ควรเป็นจุดลมหายใจกระทบตรงบริเวณช่องจมูกเพียงจุดเล็ก ๆจุดเดียว.

๓.จำทางเข้าและออกจากสมาธิ
กล่าวคือ จำวิธีทำลมหายใจเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ในขณะที่กำลังยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติให้ได้อย่างแม่นยำ
โดยย่อลมให้แคบเพื่อเข้าสมาธิ
และขยายลมให้กว้างเพื่อออกจากสมาธิ จนชำนาญ
ด้วยความระมัดระวัง ไม่เผลอปล่อยให้จิตแลบออกไปสู่อารมณ์อื่น

๒.พิจารณากายในกายเป็นภายนอกบ้าง

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการปฏิบัติสมาธิ ตามที่ได้บรรยายมาแล้ว งานปฏิบัติขั้นต่อไปก็คือ การปราบความวุ่นวายทางใจ เมื่ออารมณ์ภายนอกเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทางให้ได้ด้วย ซึ่งจะต้องนำเอาความชำนาญที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิปราบความนึกคิดภายในมาใช้เป็นบาทฐาน นั่นคือ **เอาพลังปัญญาที่สั่งสมไว้จากการปฏิบัติสมาธิ มาปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะทั้ง๕ ให้ได้จนชำนาญอีกด้วย** เพื่อที่จะทำให้จิตหลุดพ้น หรือเป็นจิตที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยตนเองตลอดไป โดยไม่ให้ขาดระยะเลย.

ทั้งนี้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องยกจิตไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติตั้งแต่วินาทีแรกที่ตื่นนอนติดต่อกันไป จนกระทั่งวินาทีสุดท้ายที่จะเข้านอน โดยมิให้จิตกระเพื่อมไหวเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องเพียรทำให้ได้ใน ๒-๓ วันแรกเท่านั้น จิตของผู้ปฏิบัติในระยะนี้จะกระสับกระส่าย ดิ้นรนที่จะออกไปอยู่กับอารมณ์ตามความเคยชิน ที่เรียกว่า **อนุสัย** นั่นเอง อุปมาดังปลาที่เคยอยู่ในน้ำแต่ถูกจับโยนขึ้นไปบนตลิ่ง ปลาย่อมดิ้นรนที่จะกลับคืนไปอยู่ในน้ำตามเดิม ฉันใดก็ฉันนั้น

การยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และคอยระวังประคองไว้ไม่ให้แลบออกไปได้ตลอดเวลานี้ เป็นการอบรมจิตเพื่อสร้างความเคยชินใหม่ให้เกิดขึ้น ในทิศทางที่ฝืนกับความเคยชินเดิม ทำให้จิตเป็นอิสระ ไม่ต้องอาศัยอยู่กับอารมณ์ใดๆอีกต่อไป ทั้งกามภพ รูปภพ อรูปภพ จิตไม่ต้องพลอยเกิดพลอยตายตามอารมณ์ใดๆในโลกอีกต่อไป.

๓.พิจารณากายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง

งานปฏิบัติขั้นนี้ เป็นงานปฏิบัติสติปัฏฐานขั้นสุดท้ายที่ผู้ปฏิบัติได้อบรมจิตมามากพอสมควร จนรู้และจำทางเดินของจิตได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น จึงรวมงานขั้นที่๑ กับขั้นที่๒ เข้าปฏิบัติด้วยกันและพร้อมกันไป **ดังนั้น จึงเป็นงานปฏิบัติขั้นมรรคจิต หรือ อริยมรรค สำหรับตัดอารมณ์ออกไปจากจิต.**

คือไม่ให้ยึดถืออารมณ์ใดๆที่เข้ามากระทบจิตแม้แต่น้อย อารมณ์ซึ่งเคยเรียกว่าอารมณ์ ก็ไม่ใช่อารมณ์อีกต่อไป และเมื่อจิตมิได้ยึดถือไว้แล้ว การกระทบนั้นๆก็อยู่ในสภาพเพียงสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น ไม่สามารถครอบงำจิตให้เกิดความยินดียินร้ายขึ้นได้อีกเหมือนสามัญชนทั้งหลาย เมื่อความยินดียินร้ายไม่ครอบงำจิตใจผู้ปฏิบัติแล้ว นามกายก็ย่อมแตกแยก กล่าวคือ ไม่เกิดความคิดพึงพอใจที่จะไปสร้างรูปร่างกายใหม่อีก ในเมื่อร่างกายชุดปัจจุบันตายลงแล้ว.

ถึงแม้ว่าร่างกายชุดปัจจุบันจะยังคงดำรงอยู่เพราะยังไม่สิ้นอายุขัยก็ตาม จิตก็คงทำหน้าที่ประคับประคองรักษาไว้เพื่อทำความดีให้แก่สังคมเท่านั้น ไม่ได้อยู่เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ตนเองแต่ประการใดทั้งสิ้น ดังนั้น **ความนึกคิดทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติขั้นมรรคจิตนี้ จึงเป็นธรรมซึ่งเรียกว่า พระธรรม.**

อารมณ์ใดๆที่เข้ามากระทบจิตของผู้ปฏิบัติขั้นมรรคจิตย่อมหลุดร่อนออกเป็นผลจิตทันที มิได้ทำให้จิตเศร้าหมองได้เลย **ดุจดังน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว แต่ไม่เปียกใบบัว** ฉะนั้น. กล่าวคือ ใบบัวก็อยู่ส่วนใบบัว น้ำก็อยู่ส่วนน้ำ มิได้ส่งผลกระทบใดๆถึงกัน ทั้งๆที่อยู่ด้วยกัน นี่คือสภาพจิตที่เป็นพระธรรม หลังจากผ่านการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มาครบถ้วนสมบูรณ์ดีแล้ว.

อิริยาบถ ๔

(ใช้สติเพ่งดูอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง)

อิริยาบถ๔นี้เป็นบรรพะหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดไว้ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้พระสาวกใช้เป็นฐานสำหรับตั้งสติลงที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเฉพาะหน้า เมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ทั้งเรื่องที่นึกคิดและเรื่องที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส อีกรวม ๕ ทางด้วยอารมณ์ดังกล่าวนี้ ย่อมปรุงแต่งจิตให้ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย แล้วเกิดรัก-ชังติดตามมาด้วยตลอดเวลาเป็นธรรมดา.

แต่ถ้ารวมจิตหรือยกจิตให้มากำหนดดูอยู่ที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเฉพาะหน้าแล้ว จิตย่อมสลัดอารมณ์ทั้งหลายออกไปได้ เช่นเดียวกับการปฏิบัติอานาปานสติเหมือนกัน และถ้าหากผู้ปฏิบัติกำหนดดูอยู่ที่อิริยาบถได้ตลอดไป จิตก็ย่อมหลุดพ้นจากการปรุงแต่งของอารมณ์ได้ในที่สุด ดังเช่นพระอานนท์ ผู้เป็นพุทธอุปฐาก ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ขีณาสพ ในท่าที่กำลังจะเอนกายจากท่านั่งเพื่อจะลงนอนในวันก่อนที่จะทำปฐมสังคายนา (สะสางร้อยกรองคำสั่งสอนให้ถูกต้องครั้งแรก) เพียงวันเดียวเท่านั้น เป็นต้น.

รูปร่างกายของผู้ปฏิบัติที่กำลังเคลื่อนไหวไปในอิริยาบถ ๔ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ย่อมเป็นไปตามความประสงค์ของจิตที่เป็นประธานคอยคุมครอบครองอยู่ตลอดเวลาทุกประการ

ถ้ากระทำให้ช้าๆ สมาธิจะเกิดขึ้นจากอิริยาบถเฉพาะหน้ามากขึ้น โดยมีรูปร่างกายเป็นอารมณ์ตามลำดับ อารมณ์ทั้งหลายอื่นๆดับไปแล้ว เพราะยกจิตออกมาตั้งไว้ที่รูปร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้ง ๔.

อิริยาบถจึงเป็นฐานที่ตั้งสติของผู้ปฏิบัติที่จะต้องประคองจิตไว้ เพื่อไม่ให้แลบหนีออกไปอยู่ที่อื่น รวมทั้งฝึกหัดยกจิตออกจากอารมณ์ทั้งหลายมาตั้งไว้ ณ อิริยาบถเฉพาะหน้าของตนอย่างคล่องแคล่ว และด้วยความชำนาญทุกขณะจิต อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็ตาม.

หลักปฏิบัติอิริยาบถ ๔ ซึ่งอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องรวมจิตให้เข้ามาตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันทุกขณะ โดยประคองจิตไว้ด้วยอุบายอันชอบ และไม่เผลอปล่อยให้อารมณ์หรือความคิดถึงเรื่องอื่นใดเข้ามาแทรกซ้อนได้แม้แต่น้อย การเคลื่อนไหวร่างกายในขณะปฏิบัติอิริยาบถ ๔นี้ ให้กระทำอย่างช้าๆ ต่อเนื่องกันไปตลอดเวลาโดยไม่มีเลิกทำสติให้ขาดตอน.

ในระยะแรกๆจิตผู้ปฏิบัติจะแลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติคืออิริยาบถนี้บ่อยๆ แต่ให้ผู้ปฏิบัติดึงกลับคืนมาตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ ด้วยอุบายอันแยบคายให้ได้ โดยไม่คิดย่อท้อหรือเบื่อหน่ายแล้วพาลเลิกไปเสียก่อน.

เพราะการดึงจิตที่แลบให้กลับมาตั้งที่ฐานดังกล่าวนี้ ก็คือ พลังปัญญาที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับเพิ่มขึ้นมากขึ้นตามลำดับนั่นเอง.

ถ้าผู้ปฏิบัติคอยระวังให้จิตอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติตลอด ไม่ปล่อยให้แลบหนีออกไปทุกอิริยาบถ จนจิตเชื่องในที่สุด สมาธิก็ย่อมเกิดขึ้น และสงบมากขึ้นตามลำดับ.

เมื่อจิตสงบถึงขีดสุดแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นเองอย่างชัดเจนว่า กายกับจิตเป็นคนละส่วนกัน แต่อยู่ด้วยกัน และร่างกายนี้จะเป็นไปหรือเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ย่อมแล้วแต่จิตสั่งให้เป็นไปทั้งสิ้น.

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องจำวิธีทำจิตหรือรวมจิตให้สงบอย่างแม่นยำ และทำได้อย่างคล่องแคล่วในเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิตในครั้งต่อไป.

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตว่า พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติอิริยาบถไว้ ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เท่านั้น เพื่อให้พระสาวกใช้เป็นฐานที่ตั้งสติ โดยไม่มีอิริยาบถวิ่งอยู่ด้วยเลย ทั้งๆที่อิริยาบถวิ่งนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปได้เช่นเดียวกับอิริยาบถเดินเหมือนกัน.

ถ้าหากพิจารณากันให้ถี่ถ้วนแล้ว การวิ่งนี้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็ว,จิตทำงานอย่างกระสับกระส่าย

วุ่นวายไปในร่างกายอย่างรุนแรงและมากมาย จนเป็นการยากที่จะควบคุม และนำกลับมาไว้ที่ฐานที่ตั้งสติได้อย่างมั่นคง.

จึงไม่ทรงโปรดให้พระสาวกวิ่งในการปฏิบัติธรรมเลย ไม่ว่าจะเสด็จไปสั่งสอน ณ ที่ใดก็ตาม และได้ทรงแสดงเกี่ยวกับอิริยาบถวิ่งนี้ไว้ว่า บุคคล ๔ ประเภทต่อไปนี้ไม่ควรวิ่ง เพราะวิ่งแล้วทำให้ไม่สง่างาม คือ

๑. พระราชา ๒. พระสงฆ์ ๓. สตรี ๔. ช้าง

รวมความแล้วการวิ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็ว จึงเป็นการยากที่จะกำหนดให้ทันอิริยาบถในขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน จึงอาจกลายเป็นอดีต หรือนึกคาดคะเนเอาอิริยาบถในอนาคตอันใกล้ก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งที่เป็นปัจจุบันจึงทำได้ยากตามไปด้วย ดังนั้น จึงประคองจิตให้สงบเป็นสมาธิไม่ได้ เพราะฐานที่ตั้งสติไม่ได้อยู่ในสภาพที่เด่นชัดและมั่นคงเพียงพอ.

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ เพื่อให้จิตมีโอกาสตั้งมั่นอยู่กับอิริยาบถปัจจุบันตลอดเวลาทุกๆ อิริยาบถ จนแยกกายกับจิตออกเป็นคนละส่วนได้ในที่สุด.

สัมปชัญญะบรรพะ

(ความรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถย่อย)

สัมปชัญญะบรรพะเป็นบรรพะที่ว่าด้วยการใช้สติกำกับทุกอิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวร่างกายไปในระหว่างอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถบรรพะ.

ในส่วนอิริยาบถย่อยนั้น คือ ไม่ว่าจะก้าวไปข้างหน้าหรือถอยไปข้างหลังก็ดี เหลียวไปข้างซ้ายหรือแลไปข้างขวาก็ดี คู้อวัยวะเข้าหรือเหยียดออกก็ดี ทรงผ้าสังฆาฏิ-บาตรหรือจีวรก็ดี กิน-เคี้ยว-ดื่ม-ฉันหรือลิ้มก็ดี ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะก็ดี ยืน-เดิน-นั่ง-หลับ-ตื่น-พูด หรือนั่งเฉยก็ดี เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้สติกำกับอยู่กับอิริยาบถย่อย ที่กำลังกระทำอยู่เฉพาะหน้า.

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ฝ่าเท้าขณะก้าวกระทบพื้น ทุกก้าวของอิริยาบถเดินหน้า-ถอยหลัง มิให้ขาด เพื่อไม่ปล่อยจิตให้แลบหนีไปอยู่กับอารมณ์ต่างๆภายนอกได้เลย.

แสดงว่า ผู้ปฏิบัติต้องยกจิตไปตั้งไว้และประคองไว้ตลอดเวลาจากอิริยาบถย่อยหนึ่งถึงอิริยาบถย่อยอีกอิริยาบถหนึ่ง จิตได้บรรลุเข้าสู่ปฐมฌานเท่านั้น ไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ฌานที่สูงขึ้นไปอีก ตลอดการปฏิบัติสัมปชัญญะบรรพะ.

ดังนั้นจึงแลเห็นได้ชัดเจนว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่อิริยาบถปัจจุบัน และ ยกจิตออกเมื่ออิริยาบถปัจจุบันนี้คล้อยตัวออกไปเป็นอดีต อย่างระมัดระวัง, เอาไปตั้งที่อิริยาบถใหม่ที่เข้ามาแทนที่ กล่าวคือ ต้องทำหน้าที่วิตกกับวิจาร เท่านั้น ซึ่งเป็นผลให้ ปีติกับสุข ที่ทำงานได้สำเร็จ.

เมื่อหยุดเคลื่อนไหว คือ นิ่งอยู่ ผู้ปฏิบัติจะต้องควบคุมจิตให้สงบอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติ จิตก็จะไม่มีโอกาสแลบหนีไปสู่อารมณ์อื่นได้ แต่ถ้าเผลอหรือประคองไว้ไม่แยบคาย จิตก็จะแลบออกจากฐานที่ตั้งสติทันที ฌานก็ดับ.

นั่นก็คือ สัมปชัญญะบรรพะ จะช่วยเสริมการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้ละเอียด ประณีต มากยิ่งขึ้น เพราะปัญญาที่เกิดจากการรู้ตัวทั่วพร้อม จะป้องกันไม่ให้จิตแลบหนี ทำให้จิตอยู่ในสัมมาสมาธิได้ดีทีเดียว.

ปฏิกูลบรรพะ

(ว่าด้วยกายเป็นของปฏิกูล)

บรรพะนี้ ว่าด้วยการพิจารณาให้เห็นร่างกาย ที่ผู้ไม่ได้ปฏิบัติเห็นว่าเป็นของสวยงามน่ารักใคร่กันอยู่นี้ ว่าเป็นของปฏิกูล-ไม่สวยงาม.

ตามปรกติแล้ว สามัญชนย่อมสั่งสอนอบรมบุตรหลาน

ให้รักใคร่ยินดีและทนุถนอมรูปร่างกายของตนว่า เป็นสิ่งที่สวยงามน่ารักใคร่อย่างยิ่ง ดังนั้นจึงได้พากันรักใคร่ยึดถือไว้อย่างเหนียวแน่น ที่จะไม่ให้เจ็บป่วยหรือเสื่อมสภาพของการใช้งานต่างๆ เช่น รับรู้อารมณ์ทั้งหลายได้ดีตลอดไปอย่างเที่ยงแท้ถาวร เป็นต้น.

ทุกคนลืมระลึกไปว่า ต้นกำเนิดของร่างกายนี้มาจากหยดน้ำที่ผสมในครรภ์มารดา ซึ่งประกอบด้วยสิ่งสกปรก เป็นปฏิกูลหล่อเลี้ยงรักษาและห่อหุ้มไว้จนถึงวันคลอดออกมาสู่โลกภายนอก.

เมื่อคลอดออกมาแล้ว ก็ต้องกินอาหารเป็นคำๆเข้าไปเก็บไว้ในท้อง ดุจดังไถ้บรรจุอาหารที่มีสองปาก คือ กินเข้าทางหนึ่ง ถ่ายออกอีกทางหนึ่ง และอาหารที่กินเข้าไปนั้นเล่า ก็ต้องเน่าบูดฝังอยู่ในท้อง ดุจป่าช้าฝัง กุ้ง ปู ปลา หอยไว้ ฉนั้น.

ดังนั้น รูปร่างกายนี้จึงหาได้สวยสดงดงามอย่างที่ยึดถือกันไว้ไม่ ที่แท้จริงแล้วก็คือ อสุภะ (ไม่งาม) นั่นเอง.

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติบรรพะนี้จึงต้องกระทำในขณะที่จิตควรแก่การงาน อสุภะที่จะเพ่งพินิจนั้น ก็ควรเป็นศพที่ขึ้นอืดแล้ว และเข้าไปพิจารณาทางด้านเหนือของลม เพื่อไม่ให้กลิ่นรบกวน จึงจะดีและไม่เกิดโทษ.

เมื่อ**อุคคหนิมิต**(นิมิตติดตา) เกิดขึ้นทางใจ ผู้ปฏิบัติที่มีนิสัยค่อนข้างกลัว จะเห็นไปว่าถูกผีหลอก หรือผู้ปฏิบัติที่เห็นศพอยู่นานๆแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดหรือไปข้างไหนก็ตาม จะแลเห็นภาพศพมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ติดตาติดใจอยู่ อาจทำให้ตกใจกลัว และถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดเจ็บไข้ "หัวโกร๋น" ไปก็มี จนต้องหาหมอมารักษากันยกใหญ่ทีเดียว.

การที่เห็นภาพศพมาปรากฏติดตาติดใจ จัดเป็นอุคคหนิมิตนี้ เป็นเรื่องดีที่ผู้ปฏิบัติจะตั้งสติให้มั่นคง เพื่อเพ่งพิจารณายกระดับขึ้นสู่ความสงบเป็นฌานต่อไปตลอดเวลา.

ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและแลเห็นพระไตรลักษณ์ พร้อมกับปล่อยวางความยึดถือร่างกายด้วยความสำคัญผิด,ออกไปได้ในที่สุด ถ้าไม่กลัวและสำคัญผิดแล้ว ผีก็ย่อมทำอะไรไม่ได้ เพราะรูปร่างกายของเรา ก็เป็นอสุภะน่าเกลียดน่ากลัวเช่นเดียวกับศพ นั่นเอง.

แต่สภาพที่ไม่งดงามโดยเป็นอสุภะไม่ปรากฏให้เห็นชัดเจน ก็เพราะยังมีชีวิตและเอาสิ่งภายนอกมาปกปิดไว้ จึงทำให้เห็นว่าร่างกายนี้สวยงามน่ารัก ซึ่งตรงกันข้ามกับความจริงพื้นฐานไป.

ถ้าสมมุติว่า เราจะถอดเอาสิ่งปกปิดภายนอกออกไป แล้วกลับเอาชิ้นส่วนอาการ ๓๒ ออกมาอยู่ภายนอกผิวหนังเสีย ทุกคนก็จะต้องคอยถือไม้ไล่กาและสุนัขที่จะเข้ามากัดกินอย่างแน่แท้.

ผู้ที่ขาดปัญญาย่อมเข้าใจผิดในร่างกายของตนว่าสวยงามอยู่ แล้วทำความชั่วบาปกรรมทั้งหลาย ซึ่งมีทุคติเป็นที่รองรับและยังไม่พ้นทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตายไปได้เลย.

การเจริญอสุภะ หรือ ป่าช้า ๙ จนอุคคหนิมิตเกิด และเป็นปฐมฌานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเปลี่ยนฐานที่ตั้งสติมาไว้ที่ฐานลมกระทบที่ได้เคยอุปโลกน์ไว้ก่อนแล้ว,แทนที่เสีย แล้วเพ่งลมหายใจเข้าออกจนเกิดปฏิภาคนิมิต คือ ย่อลมหายใจให้ละเอียดลง เพื่อนำจิตให้สงบมากขึ้นตามลำดับ จนสงบถึงขีดสุดในที่สุด.

เพราะ **ปฏิกูลบรรพะ**ไม่อาจทำให้ก้าวเข้าสู่ฌานที่สูงกว่า **“ปฐมฌาน”** ได้.

การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติปฏิกูลบรรพะนี้ขึ้น ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาดูรูปร่างกายให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ส่วนต่างๆที่ประกอบเป็นร่างกายนี้ขึ้น มิได้สวยสดงดงามอย่างที่เข้าใจกันเลย คงเป็นสิ่งที่จิตได้สร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นที่อาศัยรับรู้อารมณ์ (ภพ) ชั่วระยะ

หนึ่งเท่านั้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยลงเมื่อใด ก็ย่อมแตกแยกสลายตัวเน่าเปื่อย ผุพัง จนเข้าสู่สภาพที่ไม่งดงามเป็นอสุภะเมื่อนั้น.

ในทางปฏิบัติที่พระอุปัชฌาย์สอนผู้เข้าบวชใหม่ในวันแรกเริ่มบวชนั้น ท่านสอนให้เพ่งพิจารณาดูชิ้นส่วนภายนอกที่สามารถแลเห็นชัดด้วยตา คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง รวม ๕ ประการ โดยอนุโลมและปฏิโลม (กลับไปกลับมา)

เพื่อให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกูล ไม่เที่ยงแท้ถาวรอะไรเลย ไม่จีรังยั่งยืน คือ ต้องเปลี่ยนแปร แก่เฒ่า และเสื่อมสลายไปในที่สุดเป็นธรรมดา เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นชัดเจนแล้ว ก็ย่อมเกิดญาณ(รู้ตามความเป็นจริง)แก่กล้า ยกจิตเข้าไปเพ่งดูชิ้นส่วนอื่นๆในร่างกายต่อไปอีกครบ ๓๒ ประการ และกำจัดความเห็นผิดในรูปร่างกายเสียได้.

ดังพุทธอุทานว่า:

“เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่

เมื่อนั้นพราหมณ์ย่อมกำจัดมารและเสนามาร*(กิเลสน้อยใหญ่ที่ทำให้จิตเข้าไปยึดถือไว้ผิดๆ)*

มิให้ดำรงอยู่ได้ ดุจพระอาทิตย์อุทัยกำจัดความมืดทำให้อากาศสว่าง ฉะนั้น”.

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(ใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง)

คำว่า **เวทนา** ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้สึกที่จิตมีต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ แล้วทำให้เกิดความยินดี (พอใจ)-ยินร้าย(ขัดเคือง)เท่านั้น ไม่ได้หมายถึงความน่าสงสาร เหมือนดังที่สังคมเข้าใจกันอยู่ตามปกติ แต่ประการใด.

ลำพังจิตเองนั้น ไม่ได้มีอะไร หรือ ไม่ได้เป็นอะไร ทั้งสิ้นและไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว ไม่ใช่ทุกข์ และไม่ใช่สุขอีกด้วย เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต เวทนาก็เกิดตามด้วยทันที ถ้ายังไม่มีอารมณ์มากระทบ เวทนาก็ยังไม่เกิด.

ดังนั้น เวทนาจึงเป็นผลที่เกิดจากจิตกระทบกับอารมณ์ และถ้าจิตยึดถือเวทนานั้นๆไว้ ทุกข์ก็เกิดซ้อนขึ้นมาด้วย เพราะฉะนั้นจิตที่เข้ามาสัมผัสกับอารมณ์ จึงมีความรู้สึก (เวทนา)ควบคู่อยู่ด้วยเสมอไป **เวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต** หรืออีกนัยหนึ่ง **เป็นอาการที่จิตแสดงออกมา**ในขณะนั้นด้วย จัดเป็น**นาม**ใน**ขันธ์ ๕.**

ถ้าจิตเข้าไปยึดถือเวทนาที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยอารมณ์ต่างๆไว้ จิตก็ย่อมฟุ้งซ่านซัดส่ายตามเวทนาที่กำลังปรุงแต่งไปด้วย ส่วนจะฟุ้งซ่านหวั่นไหวมากหรือน้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ความยินดี-เพลิดเพลิน ถ้ายึดถือมาก ก็ทุกข์มาก, ถ้ายึดถือน้อย ก็ทุกข์น้อย, ถ้าไม่ยึดถือเลย ก็ไม่มีทุกข์.

ในพระสูตรหลายแห่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงยกอุปมาอุปมัยเรื่องจิตซึ่งไม่มีรูปร่างนี้เทียบกับน้ำ เพื่อให้มองเห็นอาการของจิตเป็นรูปธรรมว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร

เผณุปิณฺฑูปมำ รูป ***รูป (อารมณ์) เปรียบเหมือนฟองน้ำ.***
เวทนา ปุพฺพลูปมา ***เวทนา เปรียบเหมือนต่อมน้ำ.***
มริจิกูปมา สญฺญา ***สัญญา เปรียบเหมือนพยับแดด.***
สงฺขารา กทลูปมา ***สังขาร เปรียบเหมือนต้นกล้วย.***
มายูปมญฺจ วิญฺญาณำ ***วิญญาณ เปรียบเหมือนคนเจ้าเล่ห์.***
เทสิตาทิจฺจ พนฺธุนา ***พระองค์ผู้เผ่าพันธุ์พระอาทิตย์***
ได้ทรงเทศนาไว้ ดังนี้.

ตามธรรมดา หยดน้ำนั้นเมื่อหยดลงน้ำ น้ำย่อมกระเพื่อมที่ผิวน้ำ แต่ในใต้ผิวน้ำ ย่อมไม่มีทั้งหยดน้ำและการกระเพื่อมใดๆ อาการกระเพื่อมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยจากภายนอกมากระทบผิวน้ำ ถ้าไม่มีอะไรมากระทบ ผิวน้ำย่อมสงบราบเรียบเป็นเส้นระดับ ข้อนี้ฉันใด.

สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่มีอารมณ์เข้ามากระทบย่อมสงบนิ่งเฉย,ไม่มีอาการรัก-ชังใดๆปรากฏอยู่ ถ้ามีอารมณ์เข้ามากระทบ ความรัก-ชังก็ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน ทำให้จิตหวั่นไหวตามไปด้วย ข้อนี้ก็ฉันนั้น **อาการของจิตที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงทั้งสิ้น**.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นใน“อนัตตลักขณสูตร”ว่าดังนี้

"เวทนาไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่ใช่ตัวตนของเรา คือเวทนาเป็นอนัตตา" ซึ่งหมายความว่า *"เวทนาอาการหวั่นไหวนั้นไม่ใช่เรา ซึ่งอยู่ในสภาพเดิมอันสงบ, เราซึ่งอยู่ในสภาพเดิมอันสงบก็ไม่ใช่เวทนา, เรากับอาการหวั่นไหวที่เกิดขึ้นเป็นคนละส่วนกัน"* สิ่งใดไม่ใช่เรา เราจะละทิ้งเสียหรือยึดถือไว้ก็ได้ แต่ตัวของเราเองนั้น จะยึดถือไว้หรือละทิ้งเสีย ย่อมไม่เกิดผลอะไร นอกจากเป็นความเข้าใจผิด ที่ไม่รู้จักตัวเองเท่านั้น

ลำดับการทำงานทางจิตในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓ ขั้น

๑. พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายในบ้าง.

๒. พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง.

๓. พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกบ้าง.

งานทั้ง ๓ ขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติให้ตั้งมั่นอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติบ่อยๆเนือง ๆ จนสามารถทำสติให้เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกพอใจ(สุข)-ไม่พอใจ(ทุกข์)ทั้งหลายที่เนื่องด้วยอารมณ์ ให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง เป็นเป้าหมายในที่สุด.

ดังนั้น ฐานที่ตั้งสติจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องอุปโลกน์ขึ้น และจำไว้ในใจให้แม่น ก่อนปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อที่จะยกจิตเข้าไปตั้งได้โดยสะดวก ซึ่งโดยปกติแล้วใช้จุดที่ลมหายใจกระทบภายในช่องจมูก เพียงจุดเล็กๆจุดเดียวเป็นฐานที่ตั้งสติสำหรับการปฏิบัติธรรมทั้ง ๔ หมวด.

เมื่อความรู้สึกชอบใจ (สุข)-ไม่ชอบใจ (ทุกข์) เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบยกจิตออกจากความรู้สึกนั้นๆ ให้เข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติ พร้อมกับประคองไว้ด้วยความแยบคาย เพื่อไม่ให้จิตแลบหนีออกไปหาความรู้สึกสุข-ทุกข์อื่นใดอีก อันเป็นเหตุทำให้จิตวุ่นวาย กระสับกระส่ายได้ต่อไป ให้ฝึกทำเช่นนี้ทุกครั้งที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ จนจิตรวมเป็นสมาธิ สงบถึงขีดสุด.

ผู้ปฏิบัติจะต้องเพียรพยายามทำดังกล่าวนี้จนคล่องแคล่ว ถึงขั้นที่ว่าพอน้อมยกจิตให้เป็นสมาธิเท่านั้น จิตก็สงบถึงขีดสุดได้ทันที เมื่อจิตสงบถึงขีดสุดแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นก็ขาดหายไปอย่างสิ้นเชิงด้วย.

มีพุทธพจน์ในโสฬสปัญหา รับรองอยู่ดังนี้:

“อชฺฌตฺตญฺจ พหิทฺธาจ เวทนำ นาภินนฺทิตำ,เอวำ สตสฺส จรโต วิญฺญาณำ อุปรุชฺฌตีติ แปลว่า ***ถ้าไม่เพลินยิ่งในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก โดยการประพฤติให้มีสติเช่นนี้แล้ว วิญญาณย่อมดับลง ด้วยประการฉะนี้.”***

นั่นคือ วิญญาณ(การรับรู้)ทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นเพียงกระทบก็สักแต่ว่ากระทบเท่านั้น ไม่ส่งผลให้เกิดกิเลสที่ทำให้มีการยึดมั่นถือมั่นใดๆทั้งสิ้น ไม่มีการกระทำกรรมต่อไป.

ด้วยเหตุนี้ พระอรหันต์จึงตัดกรรมได้ขาดอย่างสิ้นเชิง และไม่มีการสร้างภพสร้างชาติใหม่ต่อไปอีกในที่สุด.

๑. พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายในบ้าง

> การพิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายใน ก็คือ การปราบความนึกคิดฟุ้งซ่านที่เกิดจากจิตนำเอาเรื่องราวต่างๆ ในอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้วมาคิดปรุงแต่งขึ้นในใจอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่างจากอารมณ์ใดๆเฉพาะหน้า จึงมีความรู้สึกทุกข์-สุข กระสับกระส่าย เพราะเข้าไปยึดถือความรู้สึกอันนั้นไว้.

> ผู้ปฏิบัติ จะต้องรีบพรากจิต ออกจากเรื่องที่นึกคิดนี้ แล้วยกเข้ามาตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยเร็ว พร้อมกับประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย เพื่อไม่ให้จิตแลบหนีออกจากฐานได้อีก ถ้าประคองได้สำเร็จ จิตก็เป็นสมาธิ.

หรืออีกนัยหนึ่ง ทันทีที่จิตรู้สึกพอใจ-ไม่พอใจในเรื่องที่นึกคิดเฉพาะหน้า ก็ให้ยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยสลัดความรู้สึก(เวทนา) ในเรื่องที่กำลังนึกคิดฟุ้งซ่านอยู่เสียโดยเร็ว จิตก็สงบไม่ซัดส่ายไปมาต่อไปอีก.

กล่าวให้ชัดที่สุดก็คือ **งานขั้นที่ ๑ นี้ เป็นงานทำสมาธิโดยตรง จัดเป็นงานทางจิต ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเพียรพยายามทำให้สำเร็จอย่างคล่องแคล่ว** ถ้าทำให้สำเร็จจนชำนาญคล่องแคล่วแล้ว จิตก็จะมีพลังปัญญา สำหรับปล่อยวางอารมณ์อย่างอื่นเป็นพื้นฐานด้วย.

ขอแนะนำเพิ่มเติมสักเล็กน้อยว่า **การจำทางเข้าและออกจากสมาธิไว้ได้ จะช่วยให้จิตรู้จักวิธีทำสติปัฏฐานให้เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี** จัดเป็นจิตที่ควรแก่การงานในพระพุทธศาสนา ถ้าหากความรู้สึกนึกคิดไม่สงบ จิตก็ย่อมไม่สงบด้วย,เป็นธรรมดา.

๒. พิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง

งานขั้นนี้ เป็นงานฝึกปฏิบัติเพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา หรือความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส จากภายนอกรวม ๕ ทาง ขณะที่ต้องอยู่รวมกับสังคมในชีวิตประจำวันตลอดเวลา(ซึ่งพระอรรถกถาจารย์เรียกว่าวิปัสสนานั่นเอง)ผู้ฝึกปฏิบัติจะสลัดปล่อยวางความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดีเพียงใดนั้น,ขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วในการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติและประคองไว้ได้ดีเพียงประการเดียวเป็นสำคัญ ไม่มีอะไรต่างกันเลย นอกจากทางที่เข้ามาของเวทนา คือ จากภายใน กับ จากภายนอกเท่านั้น.

**ด้วยเหตุนี้ งานสลัดปล่อยวางเวทนาภายนอก หรือรู้แล้วละเวทนาภายนอกให้เข้ามาสงบตั้งมั่นในจิตของตน จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความคล่องแคล่วที่ได้ฝึกไว้จากการปฏิบัติงานขั้นที่๑ มาปฏิบัติต่อไปนั่นเอง ดังนั้นการจำทางเดินของจิตอย่างแม่นยำว่าเคยทำจิตให้สงบเป็นสมาธิมาแล้วอย่างไรในงานขั้นที่๑ย่อมจะช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้อย่างดียิ่ง.

โปรดสังเกตดู ที่มักกล่าวกันว่า**สมถะ**กับ**วิปัสสนา**นั้น เป็นคนละอย่างกัน ไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

กล่าวคือ **สมถะ เป็นอุบายปฏิบัติให้จิตสงบ**

และ **วิปัสสนา เป็นอุบายปฏิบัติให้เรืองปัญญา**

ดังเป็นที่ได้ยินได้ฟังกันมาแล้วนั้น ความจริงแล้วต่างกันโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น แต่ต้องทำงานร่วมกันและพร้อมกันในขณะจิตเดียวกัน เพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ.

กล่าวคือ**ปล่อยวางเวทนาออกไปจากจิตเป็นวิปัสสนา แล้วยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และประคองไว้ให้สงบเป็นสมถะ** มิฉะนั้นแล้ว เวทนาจะปรุงแต่งจิตแล้วผลักดันออกมา ทำให้ตื่นเต้นบ้าง หน้าซีดบ้าง ตาขวางบ้าง สุดแต่ว่าจะเป็นเวทนาชนิดใด.

ลำดับการทำงานของจิตทั้ง ๒ ขั้นที่กล่าวมานี้ หากผู้ปฏิบัติสามารถจำทางเดินของจิตได้แม่นยำ และฝึกปฏิบัติบ่อยๆเนืองๆแล้ว จะกลายเป็นอริยมรรค หรือ วิชชา ขึ้นที่จิตมากขึ้นตามลำดับ และทำให้อวิชชา-ตัณหา-อุปาทาน (คือ รู้ผิด-ทะยานอยากออกไป-ยึดถืออารมณ์ไว้) ดับไปจากจิต จนหมดสิ้นในที่สุด.

เมื่ออวิชชาดับ กรรมก็ย่อมขาด และเมื่อกรรมขาด ก็ย่อมไม่มีวิบาก หมดภพชาติ คือไม่เกิดอีกต่อไป ซึ่งเราเรียกว่า **"ตัดกรรม"** กันนั่นเอง.

๓.พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกบ้าง

งานขั้นนี้เป็นงานฝึกปฏิบัติขั้นสุดท้ายที่รวมเอางานขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ มาปฏิบัติพร้อมกันไป **เป็นงานปฏิบัติขั้นนำอริยมรรค หรือที่เรียกว่า มรรคจิต เอามาปราบความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาทั้งหลายให้หมดไป** กล่าวคือ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ก็รีบยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันที และเพียรประคองไว้ไม่ให้จิตแลบหนีออกไปหาเวทนาใดๆได้อีก, ทุกครั้งตลอดชีวิต.

อารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว,เป็นอดีต อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง, เป็นอนาคตไม่ต้องเก็บมาคิด เพราะไม่สามารถทำอะไรให้ดีขึ้นได้อีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเอาใจใส่จดจ่ออยู่กับอารมณ์เฉพาะหน้า คือ สลัดปล่อยวางออกไปเพียงประการเดียวเท่านั้น ด้วยการยกจิตเข้าตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะไม่เปิดโอกาสให้เวทนาชนิดใดเข้าไปปรุงแต่งให้เกิดสุข (พอใจ)-ทุกข์ (ไม่พอใจ) ขึ้นที่จิตได้เลย.

ด้วยสภาวะที่เกิดขึ้นเช่นนี้ ถ้าจิตกระทบกับเวทนาครั้งต่อไปอีก ก็เป็นสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น เพราะจิตไม่ได้ยึดถือเวทนาไว้ดังแต่ก่อนอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดเจนว่า **เวทนาไม่ใช่เรา เราก็ไม่ใช่เวทนา และเวทนาไม่ใช่ตัวตนของเรา** ตรงกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า **“เวทนา อนัตตา เวทนาไม่ใช่ตัวตน”** ทีเดียว.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน บรรพะนี้หมายความว่า **ใช้สติตามรู้ตามเห็นเข้าไปในอาการของจิตที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบ.**

ดังนั้น จิตชนิดต่างๆในบรรพะนี้ จึงเป็น**จิตสังขาร คือถูกอารมณ์เข้าปรุงแต่งให้เสียคุณภาพเดิม** ไปแล้วทั้งสิ้น อาการของจิตทั้งหลาย เช่น ราคะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี จึงล้วนแต่อยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ ที่สามารถสลัดละวางได้ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิในที่สุด.

อารมณ์ที่เข้ามากระทบนั้นแบ่งเป็น ๒ ชั้น คือ **อารมณ์ชั้นใน** และ **อารมณ์ชั้นนอก**
อารมณ์ชั้นในนั้น ได้แก่ ความนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในจิต และอารมณ์ชั้นนอกนั้น ก็ได้แก่ อารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม ๕ ทางด้วยกัน.

เมื่ออารมณ์ใดๆเข้ามากระทบจิตแล้วย่อมส่งผลให้เกิดความรู้สึกทุกข์-สุข(เวทนา)ขึ้น เมื่อความรู้สึกทุกข์-สุขเกิดขึ้น ก็ย่อมส่งผลให้เกิดจิตสังขาร คือ รัก, ชัง,เฉยๆ ซึ่งเป็นกิเลส รวม ๑๖ ชนิดขึ้นด้วย แล้วแต่ว่าจะเป็นอารมณ์ชนิดใดเข้ามากระทบ หรือ แล้วแต่ว่าจะเป็นอารมณ์ชั้นใน หรือ ชั้นนอก.

ลำดับการทำงานของผู้ปฏิบัติหมวด**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** มีอยู่ ๓ ขั้น ดังนี้คือ:

๑.พิจารณาจิตในจิตเป็นภายในบ้าง
(คือ ความนึกคิดของตน)
๒.พิจารณาจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง
(คือ อารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ ๕)
๓.พิจารณาจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกบ้าง
(คือ ทั้งความนึกคิดและอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ ๕)

งานทั้ง ๓ ขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติให้ตั้งลงที่ฐานที่ตั้งสติให้มั่นคง จนจิตควรแก่การงานอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพื่อที่จะปล่อยวาง ความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน หวั่นไหวออกไปจนหมดสิ้น จนกระทั่งชำนาญคล่องแคล่วทุกขณะจิต.

ถึงขั้นที่ว่าพอน้อมยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐาน,เท่านั้น จิตก็รวมตัวสงบถึงขีดสุดได้ทันที.

เมื่อจิตสงบแล้ว อาการทั้งหลายของจิต ก็ย่อมดับหายขาดไปทันทีด้วย.

เมื่ออาการของจิตดับหายขาดไปแล้ว ความประพฤติทางกายกับวาจา ก็ย่อมไม่วิปริต ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคมและผู้ใกล้ชิด,เป็นธรรมดา.

๑. พิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายในบ้าง

กล่าวโดยรวมแล้ว,การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายใน คือ การเอางานสมาธิมาปราบความรู้สึกรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายที่เกิดจากอารมณ์ในอดีตที่ได้ผ่านพ้นไปแล้ว กลับมาปรุงแต่งจิตขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่างจากอารมณ์ใดๆเฉพาะหน้า จึงทำให้เกิดความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย เพราะเข้าไปยึดถืออารมณ์นั้นๆไว้.

ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบพรากจิตออกจากความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายในเรื่องที่นึกคิดนี้ แล้วยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยเร็ว พร้อมกับประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย เพื่อไม่ให้จิตแลบหนีไปหาอารมณ์ใดๆได้อีก จนจิตเป็นสมาธิในที่สุด.

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ

รีบยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันที ที่เกิดความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายขึ้น, ความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย ก็ย่อมดับหายไปทันที.

การจำทางเข้า-ออกสมาธิได้แม่นยำ จึงเป็นงานที่จะช่วยสลัดอาการต่างๆ ของจิตได้อย่างถูกจุดที่สุด.

๒. พิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอกบ้างนี้ เป็นงานที่เกิดจากการนำเอาความคล่องแคล่วของการฝึกทำสมาธิ มาใช้ตัดความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายจากอารมณ์ที่เข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัสให้หมดไป ด้วยการเพิกอารมณ์ แล้วยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันทีที่เกิดความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายขึ้น, โดยมิชักช้า.

งานขั้นนี้ จึงเป็นเรื่องของการใช้ความคล่องแคล่วทางจิต ที่จะช่วยให้มีสมาธิ ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ดียิ่ง ถ้าไม่ได้ผ่านงานฝึกปฏิบัติสมาธิให้ชำนาญคล่องแคล่วมาก่อนแล้ว ย่อมทำงานขั้นที่ ๒ นี้ไม่สำเร็จ แล้วย่อมผลักดันกิเลสทั้งหลายให้ปรากฏออกมาได้อย่างแน่นอน คือ วิปัสสนาล้มเหลว.

แต่ถ้าจำทางเข้าสมาธิได้ดี คล่องแคล่วแล้ว ความรัก ชัง กระสับกระส่าย ย่อมดับสูญไปได้ และถ้าสามารถประคองสติให้ตั้งอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายแล้ว ก็จะกลายเป็นอริยมรรค ทำหน้าที่สลัดความรัก-ชัง ฟุ้งซ่าน และกิเลสทั้งหลายออกไป จนเกิดวิชชาขึ้นแทนที่ที่จิตมากขึ้นตามลำดับด้วย.

๓. พิจารณาจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกบ้าง

งานขั้นนี้ เป็นงานขั้นสุดท้าย ที่รวมเอางานขั้นที่ ๑ กับขั้นที่ ๒ เข้าปฏิบัติพร้อมกัน เป็นงานขั้น**อริยมรรค** (ซึ่งคัมภีร์พระอภิธรรมเรียกว่า มรรคจิต) เอามาปราบความยึดมั่นถือมั่นในรัก-ชังอารมณ์ ให้หมดไป.

กล่าวให้ชัดก็คือเมื่อกิเลสอย่างใดเกิดขึ้นที่จิต ไม่ว่าจะมาจากอารมณ์ภายนอกก็ดี ภายในก็ดี ก็รีบยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และเพียรประคองไว้ไม่ให้แลบออกไปปรุงแต่งเป็นกิเลสอย่างอื่นต่อไปอีกได้ ทุกครั้งตลอดชีวิต.

จิตสังขารที่ผ่านไปแล้ว,เป็นอดีต จิตสังขารที่ยังมาไม่ถึง, เป็นอนาคต อย่าเก็บเอามาคิด เพราะไม่สามารถทำอะไรให้ดีขึ้นได้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องสนใจกับจิตสังขารเฉพาะหน้า คือ สลัดปล่อยวางออกไปเพียงประการเดียวเท่านั้น เมื่อจิตสังขารเฉพาะหน้าดับไป ก็ย่อมเห็นชัดเจนว่า

จิตสังขารชนิดนั้นไม่ใช่เรา
เราไม่ใช่จิตสังขารชนิดนั้น
จิตสังขารทั้งหลายไม่ใช่ตัวตนของเรา อย่างไม่มีข้อสงสัยอะไรเลย ด้วยเห็นชัดเจนว่า

จิตสังขารเกิดขึ้น เพราะมีอารมณ์มากระทบ
ถ้ายังไม่มีอารมณ์มากระทบ จิตก็รู้อยู่ชัดว่าจิตสังขารก็ยังไม่เกิดขึ้น คือ จิตรู้ว่าตัวเองว่างจากสิ่งใดๆ.

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีอยู่ ๑๖ ข้อนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้อยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะมีราคะ โทสะ หรือโมหะ เกิดขึ้นที่จิต, และรู้อยู่ทุกขณะไม่ว่า ราคะ โทสะ หรือโมหะหายไปจากจิต, เมื่อจิตหดหู่ ฟุ้งซ่าน เป็นฌาน มีจิตอื่นยิ่งกว่า ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้, เมื่อจิตตั้งมั่น จิตหลุดพ้น หรือยังไม่หลุดพ้นก็รู้.

ผู้ปฏิบัติย่อมแยกออกได้เองว่า อาการดิ้นรน ฟุ้งซ่าน หดหู่ กระสับกระส่าย หวั่นไหว ต่างๆเหล่านี้ ไม่ใช่สภาพเดิมของตน ดังพุทธพจน์ในอนัตตลักขณสูตรที่มีมาว่า:

“เนตๆ มม เนโสหมสฺมิ น เมโส อตฺตาติ แปลว่า
สิ่งนั้นไม่ใช่เรา เราไม่ใช่สิ่งนั้น สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา”.

ดังนั้นจึงได้นำจิตเข้าสู่ฐานที่ตั้งสติ จนสงบเป็นสมาธิต่อไป และเป็นจิตหลุดพ้นในที่สุด เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ความเสียดแทง ความกระวนกระวาย ที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งหลาย ย่อมดับไปจากจิตอย่างสิ้นเชิง ดุจลูกคลื่นซึ่งเป็นอาการของน้ำ ได้ดับหายไปจากผิวน้ำอย่างสิ้นเชิง คงเหลืออยู่แต่ผิวน้ำ ที่สงบราบคาบเป็นเส้นระดับ ฉนั้น.

ถ้าผู้ปฏิบัติรักษาจิตให้ตั้งอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างถาวรต่อเนื่องไม่ขาดสายได้แล้ว ก็เป็นอันจบการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ในพระพุทธศาสนาเพียงเท่านี้.

ตัวรู้ของพระอริยะและสามัญชน

ผู้ที่ได้ศึกษามาถึง จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานบรรพะนี้และได้ลงมือปฏิบัติจริง ด้วยความสังเกตดู **"ตัวรู้"** ที่มีอยู่แล้ว จะพบว่า **"ตัวรู้"** ของตน **ทรงความรู้อยู่ตลอดเวลา** ไม่ว่าราคะ หรือ โทสะ หรือ โมหะ จะเกิดขึ้นที่จิต แล้วดับไปจากจิตกี่ครั้งกี่หนก็ตาม.

ซึ่งแสดงชัดเจนที่สุดว่า

สิ่งที่เกิดดับทั้งหมด คือ **กิเลสหรืออาการที่จิตแสดงออกเนื่องด้วยอารมณ์**

ส่วน**"ตัวรู้ซึ่งถูกคุมด้วยสติ"**นั้น **ไม่ได้ดับหาย**ไปไหนเลย.

ตัวรู้ซึ่งถูกคุมด้วยสติ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จักอารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามากระทบ, ถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้ไม่ปรุงแต่งเป็นกิเลส เรียกว่า **เกิดวิชชาขึ้นที่จิตแล้ว** นับว่าเป็น **จิตของพระอริยะ** คือ **รู้ถูก.**

ส่วน**ตัวรู้ของสามัญชน**นั้น**ขาดสติคุ้มครอง,จึงรู้ผิด,** เป็น**อวิชชา** คือ ไม่รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง หรือ รู้จักอารมณ์อย่างผิดๆ แล้วยึดถืออารมณ์นั้นๆไว้.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นบรรพะที่ผู้ปฏิบัติต้องทำสติตามรู้ตามเห็นเข้าไปในสังขารธรรม หรืออารมณ์ทั้งหลาย มีรวม ๕ บรรพะ ซึ่งได้แก่:

๑.**นิวรณ์** บรรพะที่ว่าด้วยอาการกระเพื่อมไหวของจิต ๕ ชนิด หลังจากที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ.

๒.**ขันธ์ ๕** บรรพะที่ว่าด้วยอาการของจิต ๕ ประการ หรือ ๕ กอง หลังจากที่มีอารมณ์มากระทบ.

๓.**อายตนะ** ภายใน และ ภายนอก อย่างละ ๖ ช่องทาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ.

๔.**โพชฌงค์ ๗** องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้.

๕.**อริยสัจ ๔** ความจริงของพระอริยเจ้ารวม ๔ ประการ.

๑. นิวรณ์บรรพะ ๕

เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต ย่อมทำให้จิตแสดงปฏิกิริยาตอบเป็นอาการต่างๆออกมาตามชนิดของอารมณ์ ดังนี้คือ

กามฉันทะนิวรณ์ จิตแสดงอาการรักใคร่พอใจในกามกระเพื่อมไหวออกมา
พยาปาทะนิวรณ์ จิตแสดงอาการชิงชังไม่ชอบใจกระเพื่อมไหวออกมา
ถีนมิทธะนิวรณ์ จิตแสดงอาการง่วงเหงาหดหู่กระเพื่อมไหวออกมา
อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ จิตแสดงอาการฟุ้งซ่านกระเพื่อมไหวออกมา
วิจิกิจฉานิวรณ์ จิตแสดงอาการลังเลสงสัย เข้าสู่ฐานที่ตั้งสติไม่ได้

ถ้าทำให้จิตสงบได้ ผู้ปฏิบัติย่อมพ้นจากทุกข์ในพระพุทธศาสนา.

๒. ขันธะบรรพะ ๕

เมื่อสิ่งที่เป็นอารมณ์เข้ามากระทบจิตแล้ว ก็เกิดสังขารธรรม ขึ้น ๕ กอง ดังนี้คือ:

รูป ได้แก่ อารมณ์ทั้งหลาย.
เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ
สัญญา ได้แก่ ความจำอารมณ์นั้นๆได้.
สังขาร ได้แก่ ความคิดที่จะตอบโต้ต่ออารมณ์นั้นๆ.
วิญญาณ ได้แก่ ความรับรู้อารมณ์จากช่องทางที่รับเข้ามา.

ทำให้จิตหวั่นไหวเป็นทุกข์ตามไปด้วยทุกอารมณ์ ถ้าจิตเข้าไปยึดถือขันธ์ ๕ ไว้มาก จิตก็เป็นทุกข์มาก ถ้าจิตเข้าไปยึดถือขันธ์ ๕ ไว้น้อย จิตก็เป็นทุกข์น้อย ถ้าจิตไม่เข้าไปยึดถือขันธ์ ๕ เลย จิตก็พ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา.

๓. อายตนะทั้งภายในและภายนอก อย่างละ ๖ ช่องทาง

คือ ช่องทางที่รับอารมณ์เข้ามาสู่จิต ที่เป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อน-กระสับกระส่าย-วุ่นวายขึ้นที่จิต ได้แก่

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งคู่กับ
รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย ธัมมารมณ์ โดยลำดับ.

ถ้าผู้ปฏิบัติยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันที ที่อารมณ์เข้ามากระทบช่องทางรับอารมณ์ไม่ปล่อยให้เกิดอาการเร่าร้อน-กระสับกระส่าย-วุ่นวายขึ้นที่จิตเสียก่อนแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสติและเป็นผู้พ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา.

๔. โพชฌงคบรรพะ
(องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ)

เป็นบรรพะที่จัดอยู่ในหมวด ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ว่าด้วยองค์ธรรม คือ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ พ้นจากการครอบงำของอารมณ์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด ซึ่งมีองค์ธรรมสำคัญอยู่ ๗ ประการ ดังนี้คือ:

๑.สติ ความระลึกถึงฐานที่ตั้งสติได้อย่างแม่นยำคล่องแคล่ว เมื่อมีอารมณ์มากระทบ.

๒.ธัมมวิจยะ เลือกเฟ้นว่าสิ่งใดมีแก่นสาร สงบเยือกเย็น และปล่อยวางสิ่งที่ทำให้ไม่สงบ เร่าร้อน ไม่มีแก่นสาร โดยแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย.

๓.วิริยะ
เพียรละความกระสับกระส่ายที่ยังไม่เกิด, ไม่ให้เกิด.
เพียรละความกระสับกระส่ายที่เกิดขึ้นแล้ว, ให้หมดไป.
เพียรทำความสงบเยือกเย็นที่ยังไม่เกิด, ให้เกิดขึ้น.
เพียรทำความสงบเยือกเย็นที่เกิดขึ้นแล้ว, ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น.

๔.ปีติ เมื่อทำดังกล่าวสำเร็จ ความอิ่มใจย่อมเกิดขึ้นตามมา.

๕.ปัสสัทธิ เมื่อเกิดความอิ่มใจ กายย่อมสงบ จิตก็สงบตามด้วย.

๖.สมาธิ จิตก็ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิโดยลำดับจนถึงขีดสุด.

๗.อุเบกขา จิตผู้ปฏิบัติย่อมเป็นอุเบกขาญาณ วางเฉยต่ออารมณ์ทั้งปวงได้.

๕. อริยสัจบรรพะ
(ว่าด้วยความจริงของพระอริยเจ้า ๔ ประการ)

ในเชิงของการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้รู้จักและรู้กิจที่จะต้องดำเนินต่อสัจจะแต่ละอย่าง เพื่อไม่ให้สับสน

ทุกข์ ต้องกำหนดรู้
สมุทัย ต้องละ
นิโรธ ต้องทำให้แจ้ง
มรรค ต้องเจริญให้เกิดขึ้น

๑. ทุกขอริยสัจ ให้กำหนดรู้ ดังต่อไปนี้
ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศกเศร้า ร่ำไห้รำพัน ทุกข์เพราะไม่สบายกาย
โทมนัส ความคับแค้นใจ .....เป็นทุกข์.
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก .....เป็นทุกข์.
ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก .....เป็นทุกข์.
ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น .....เป็นทุกข์.
ทั้งหมดนี้ รวมกล่าวได้ว่า **การยึดถือขันธ์ ๕ เป็นทุกข์.**

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละความยึดถือ ดังต่อไปนี้

กามตัณหา คือ ความอยากได้พอใจในอารมณ์เป็นที่น่าพอใจ.

ภวตัณหา คือ ความอยากได้พอใจอารมณ์ที่เป็นรูปปราศจากกาม.

วิภวตัณหา คือ ความอยากได้พอใจอารมณ์อันวิเศษยิ่งที่ปราศจากกาม.

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นหรือตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ**
หรือที่ **รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัส ธัมมารมณ์**
หรือที่ **วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ สัญเจตนา ๖ ตัณหา ๖ วิตก ๖ และวิจาร ๖**
ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกว่า รูปอันเป็นที่รักที่ชอบใจในโลก (โลเก ปิยรูป์ สาตรูป์).

๓. นิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) ให้ทำให้แจ้ง คือ

ความสำรอก ความดับไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัยในตัณหานั้น

ตามที่ได้กล่าวมาในข้อ ๒ นิโรธกับตัณหา เป็นคู่ปรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น เมื่อจะละหรือเมื่อจะดับตัณหา ก็ย่อมละหรือดับได้ที่รูปอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น.

๔.ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้ทำให้เจริญ-ให้มีขึ้น **ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘** กล่าวคือ:

สัมมาทิฐิ มีความเห็นว่า
ทุกข์ ให้กำหนดรู้ ไม่ต้องดัดแปลงแก้ไขอะไร
สมุทัย ให้ละวางเสีย
นิโรธ ให้ทำให้แจ้ง
มรรค ให้เจริญให้มีขึ้น.

สัมมาสังกัปปะ
ดำริออกจากกาม
ดำริไม่พยาบาท
ดำริไม่เบียดเบียน.

สัมมาวาจา
ไม่พูดเท็จ
ไม่พูดคำหยาบ
ไม่พูดส่อเสียด
ไม่พูดเพ้อเจ้อ.

สัมมากัมมันตะ
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ล่วงละเมิดในกาม.

สัมมาอาชีวะ ละความเลี้ยงชีวิตผิด
สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ.

สัมมาวายามะ

ย่อมยังความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้เพื่อที่จะ:

-ละบาปที่ยังไม่เกิดขึ้น-ไม่ให้เกิด,

-ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว,

-ยังกุศลที่ยังไม่เกิด-ให้เกิดขึ้น,

-ยังกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว-ให้เจริญงอกงาม.

สัมมาสติ

ตั้งสติไว้ ณ ที่ฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรมอย่างเนืองๆ เพื่อให้ต่อเนื่อง-ไม่ขาดสาย ในที่สุด.

สัมมาสมาธิ เจริญฌาน ๔.

ธรรมทั้งหลายไม่ใช่เรา

ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่สงบเยือกเย็น เป็นสิ่งที่มีอยู่เดิมอย่างมั่นคงเป็นแก่นสาร ควรเจริญรักษาไว้ให้มั่นคงต่อเนื่อง.

และสิ่งที่ทำให้เกิดความเร่าร้อน กระสับกระส่ายทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกนั้นไม่ใช่เรา เกิดขึ้นในภายหลัง และไม่มีแก่นสาร ต้องมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ดังนั้น จึงต้องพยายามละสิ่งที่ไม่ใช่เราออกไปจากจิตใจให้หมดสิ้นตามลำดับ.

การทำงานทางจิตในหมวด**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ๓ ขั้น ดังนี้:

๑. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง.

๒. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง.

๓. พิจารณาธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง.

งานทั้ง ๓ ขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะฝึกได้สำเร็จมั่นคงเพียงใด ย่อมแล้วแต่ทำพลังสติที่จะเข้าไปตั้ง ณ ฐานที่ตั้งสติได้อย่างคล่องแคล่วเป็นสำคัญ.

ฐานที่ตั้งสตินี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งยวดที่ผู้ปฏิบัติจะต้องอุปโลกน์ขึ้น และจำไว้ในใจให้แม่นเพียง ๑ แห่ง โดยฝึกให้พร้อมที่จะยกจิตเข้าไปตั้งไว้ได้อย่างชำนาญคล่องแคล่วทุกขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ.

หมายความว่า เมื่อมีอารมณ์ที่ทำให้เกิดความกระสับกระส่ายเร่าร้อนขึ้น ก็ให้นำจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ได้อุปโลกน์ไว้อย่างรวดเร็วที่สุด และประคองไว้มิให้แลบหนีออกไปหาอารมณ์ใดๆ ได้อีก จิตก็จะรวมเป็นสมาธิสงบเยือกเย็นขึ้นแทนที่ ถ้าสามารถประคองไว้ได้ จิตก็ย่อมทำงานเป็นอันเดียวกับสติ สติปัฏฐานก็ย่อมเกิดตามมาด้วยเป็นธรรมดา และเมื่อสติปัฏฐานเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็นับว่าเป็น**มหาสติปัฏฐาน**แล้ว.

๑. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง

กล่าวโดยรวมแล้ว การพิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายใน ก็คือ การปราบความกระสับกระส่ายเร่าร้อน เมื่อมีเรื่องราวที่เป็นอดีตสัญญามานึกคิดขึ้นในใจอีกครั้งหนึ่งเฉพาะหน้า.

ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบยกจิต ออกจากความกระสับกระส่ายเร่าร้อนของความนึกคิดนี้ ให้เข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยเร็ว พร้อมกับประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย ที่จะไม่ให้แลบหนีออกไปอยู่ที่อารมณ์อื่นได้อีก จิตก็ย่อมเข้าสู่สภาพสงบร่มเย็นจนเป็นสมาธิได้ สติสัมโพชฌงค์ก็ย่อมเกิดตามมาด้วย.

โปรดสังเกตว่า เมื่อสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้แล้ว ก็ย่อมเป็นอัญญะมัญญะปัจจัย นำธัมมวิจยะ, วิริยะ, ปีติ, ปัสสัทธิ, สมาธิ และอุเบกขา ให้เป็นสัมโพชฌงค์ด้วย ทำให้ได้ตรัสรู้ในที่สุด.

๒. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง

งานขั้นนี้ เป็นงานสัมโพชฌงค์ ขั้นปล่อยวางความกระสับกระส่ายของจิตที่เกิดจากอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และ กายสัมผัส รวม ๕ ทาง.

การปล่อยวางความกระสับกระส่ายทางจิตได้ดีเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่กำลังของสติสัมโพชฌงค์ที่ได้ฝึกมาจาก

งานขั้นที่ ๑ แล้วเท่านั้น หมายความว่าผู้ปฏิบัติจะต้องจำทางเดินของจิต จากการที่เคยปล่อยวางความกระสับกระส่ายเร่าร้อนในงานขั้นที่ ๑ ได้สำเร็จ, อย่างแม่นยำที่สุด.

๓.พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง

งานขั้นนี้ เป็นงานใช้ปัญญาปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลาย หลังจากที่ได้ฝึกปล่อยวางในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ มาอย่างคล่องแคล่วแล้ว.

กล่าวคือ เป็นงานรวมทั้งขั้นที่ ๑ และ ขั้นที่ ๒ มาปฏิบัติพร้อมกัน.

โดยทำจิตให้กำหนดรู้ แล้วละเรื่องที่รู้ทุกเรื่อง และควบคุมสติให้ตั้งมั่นอยู่ ณ ฐานที่ตั้งสติอย่างฉับพลัน,ต่อเนื่องไม่ขาดสาย จัดเป็นอริยมรรคที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามแก้ไขตกแต่งจิตของตน ให้ปล่อยวางอารมณ์ให้ได้เด็ดขาดตลอดชีวิต โดยไม่เผลอปล่อยให้จิตแลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติ (ซึ่งเป็นสติสัมโพชฌงค์อยู่) ก็จะทำให้บรรลุมรรคจิตที่สูงกว่าต่อไปได้.

เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นแล้ว อริยผลคือความสงบตั้งมั่นแห่งจิต ก็ย่อมเกิดขึ้นทันที อารมณ์ทั้งหลายก็อยู่ในสภาพที่สักแต่ว่ากระทบเท่านั้น และไม่เรียกว่าเป็นอารมณ์อีกต่อไป เพราะจิตไม่ได้ยึดถือไว้ดังแต่ก่อนเสียแล้ว.

ฐานที่ตั้งสติ

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น,การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ การสร้างสติของผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่อย่างมั่นคงในเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต โดยการยกจิตให้เข้าไปตั้งอยู่ ณ ฐาน ๔ แห่ง แห่งใดแห่งหนึ่งบ่อยๆเนืองๆ คือ ที่ฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรม ซึ่งทำให้สามารถตัดอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ได้.

ในทางปฏิบัติ การยกจิตเข้าไปไว้ที่ฐานที่ตั้งสตินี้ ก็คือการเปลี่ยนความสนใจจากอารมณ์ที่กำลังเข้ามากระทบเฉพาะหน้า ให้เข้าไประลึกรู้ชัดอยู่ที่ฐานที่ตั้งสติแทนเสีย ถ้ายกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติและประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคายได้สำเร็จ สัมมาสติ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ ย่อมเกิดขึ้นและทำให้ความยินดียินร้ายกระสับกระส่ายดับไป แต่ถ้ายกจิตเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่มีความเพียรประคองให้ตั้งอยู่ที่ฐานดังกล่าวต่อเนื่องต่อไป (คือปล่อยให้แลบหนีออกไปอยู่ที่อารมณ์ใดๆเสีย) สัมมาสติย่อมดับ ซึ่งจะทำให้ความยินดียินร้ายกระสับกระส่ายเกิดขึ้นที่จิตได้เป็นธรรมดา.

ดังนั้น ฐานที่ตั้งสติ จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องอุปโลกน์ขึ้นไว้ในใจก่อน เพื่อใช้เป็นฐานรองรับจิตที่แยกตัวออกจากอารมณ์ทั้งหลาย ก่อนลงมือปฏิบัติธรรมไม่ว่าหมวดกาย เวทนา จิต หรือ ธรรม หมวดใดหมวดหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ก็ตาม.

ผู้ปฏิบัติจะต้องอุปโลกน์ฐานที่ตั้งสติให้อยู่ในตำแหน่งที่สามารถยกจิตเข้าไปได้โดยสะดวกแล้วจดจำไว้ในใจให้แม่นยำ,พร้อมที่จะยกจิตเข้าไปตั้งได้อย่างมั่นคงและแข็งแรงทุกขณะ เพื่อที่จะใช้เป็นฐานที่ตั้งสติได้ตลอดชีวิตอีกด้วย.

เมื่ออุปโลกน์ฐานที่ตั้งสติขึ้นแล้ว,ผู้ปฏิบัติก็ย่อมมีหลักในใจว่า ถ้ามีอารมณ์ใดๆเข้ามากระทบ ก็ให้รีบยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันที ก่อนที่จะปรุงแต่งให้เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา (คือ รู้เรื่องแล้วรีบละทิ้งเรื่องที่รู้เสียได้.)

ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติ อย่างคล่องแคล่ว พร้อมกับเพียรประคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคายทุกครั้งที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ(โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่อารมณ์เริ่มกระทบ) สภาพเช่นนี้เรียกว่า **สติปัฏฐานเกิดขึ้นแล้ว** ความยินดียินร้ายกระสับกระส่ายก็ย่อมไม่ปรากฏ ถ้าตั้งเจตนาประคองสติให้ตั้งอยู่อย่างต่อเนื่องได้ ก็เรียกว่า **เป็นผู้มีสติตื่นอยู่เป็นนิตย์ (ชาคโร)** ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔.

เมื่อมีสติตื่นอยู่เป็นนิตย์แล้ว ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จึงไม่มีทางที่จะกลายเป็นคนบ้าไปได้เลย นอกจากจะทิ้งฐานที่ตั้งสติออกไปอยู่กับอารมณ์ เช่น อยากดูหวยว่าออกอะไร หรืออยากมีฤทธิ์ เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดความยินดียินร้ายเกิดกิเลสตัณหาขึ้น แล้วกลายเป็นบ้าไปเท่านั้น.

ฐานที่ตั้งสติของโบราณาจารย์

เนื่องจากสติปัฏฐานสูตรได้กำหนดฐานที่ตั้งสติไว้กว้างๆ ๔ แห่ง คือ ที่ฐานกาย เวทนา จิต และธรรมเท่านั้น ดังนั้นในด้านปฏิบัติจริงนั้น โบราณาจารย์ต่างๆหลายท่านจึงได้กำหนดฐานที่ตั้งสติขึ้น(เพื่อยกจิตเข้าไปตั้งไว้เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบ) ตามความเชื่อของท่านว่าดีที่สุด สำหรับทำให้จิตสงบตั้งมั่น ดังต่อไปนี้คือ

๑. ฐานที่ใต้สะดือ ๒ นิ้ว
๒. ฐานที่เหนือสะดือ ๓ นิ้ว
๓. ฐานที่ก้อนเนื้อหัวใจ
๔. ฐานที่สุดของลำคอ
๕. ฐานที่ท้ายทอย
๖. ฐานบนกระหม่อม
๗. ฐานระหว่างคิ้วทั้งสอง
๘. ฐานระหว่างนัยน์ตาทั้ง ๒ ข้าง
๙. ฐานที่ปลายจมูก
๑๐.ฐานในโพรงจมูก

จากรายละเอียดของฐานที่ตั้งสติซึ่งโบราณาจารย์ได้ใช้ปฏิบัติ แตกต่างกันไปเหล่านี้ ผู้ที่ศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมควรจะได้พิจารณา แล้วเลือกฐานดังกล่าวให้เหมาะและสะดวกเพื่อใช้เป็นนิมิตหมายทางใจเพียง ๑ ฐานเท่านั้น.

วิธีอุปโลกน์ฐานที่ตั้งสติ

สำหรับการปฏิบัติอานาปานสติ(พิจารณาลมหายใจเข้าออก) ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆควรอุปโลกน์ฐานที่ตั้งสติขึ้น ที่จุดลมหายใจกระทบตรงบริเวณช่องจมูก เพียงจุดเล็กๆจุดเดียวให้แน่นอน คงที่ ที่ผู้ปฏิบัติจะสามารถดูได้อย่างชัดเจนตลอดเวลาทุกขณะที่ลมหายใจเคลื่อนผ่านเข้าออกที่จุดนี้เท่านั้น.

เมื่อเลือกฐานที่ตั้งสติได้เป็นที่พอใจแล้ว ก็ให้จำและรักษาไว้ในใจให้มั่นคง,อย่าพยายามเคลื่อนย้ายหรือเปลี่ยนฐานนี้บ่อยๆ หรือปล่อยให้เคลื่อนเข้าออกตามลมหายใจไปด้วย เป็นอันขาด เพราะจะทำให้จิตเคลื่อนไหวและไม่เป็นสมาธิไปในที่สุด การเปลี่ยนฐานที่ตั้งสติบ่อยๆจะทำให้เกิดความลังเลใจในการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ และกั้นจิตไม่ให้ทำงานคล่องแคล่วเสียเองก็ได้.

ผู้ปฏิบัติ ต้องหมั่นฝึกยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานที่ตั้งสติที่อุปโลกน์ขึ้น และเพียรประคองไว้อย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้จิตแลบหนีออกไปหาอารมณ์ใดๆได้อีก โดยจะต้องฝึกปฏิบัติบ่อยๆเนืองๆจนชำนาญในที่สุด.

จิตที่ได้ยกเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ และประคองไว้ได้สำเร็จ จะทำหน้าที่เป็น **“สัมมาสติ”** ในมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า **“สติเกิดขึ้น”** แต่ถ้าจิตแลบหนีออกไปเพราะประคองไว้ไม่ได้ ก็เรียกว่า **“สติดับไป”.**

ดังนั้น การเกิดขึ้นของสติก็ดี การดับไปของสติก็ดี จิตยังเคลื่อนไหวเข้าไปสู่ฐานที่ตั้งสติ และเคลื่อนไหวแลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติ ตามลำดับ ดังนั้นสติจึงจัดว่าเป็นสังขารธรรมอยู่ในระยะแรกๆ แต่ถ้าฝึกปฏิบัติจนชำนาญและรักษาไว้ที่ฐานที่ตั้งสติอย่างมั่นคงต่อเนื่องทุกขณะแล้ว ก็ย่อมบรรลุอรหัตตผลในที่สุด ความยินดียินร้ายย่อมไม่เกิดขึ้นในจิตของพระอรหันต์เลย จิตไม่เคลื่อนไหวอีกต่อไป.

เป็นที่น่าสังเกตว่า ถึงแม้สติจะเป็นสังขารธรรมก็ตาม แต่ก็จัดว่าเป็นมรรคที่สำคัญในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดให้ผู้ปฏิบัติ **“ทำให้เกิดขึ้น”** (ภาเวตัพพะ) **“ไม่ใช่เกิดขึ้นเอง”** เพื่อไปสู่ความดับทุกข์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝนบังคับให้มีให้เป็นให้เกิดขึ้นให้ได้ จะถือเสียว่าสติเป็นสังขารธรรม แล้วบังคับบัญชาไม่ได้เลยนั้นย่อมไม่ถูกต้องแน่นอน.

ที่ว่าสังขารธรรมนั้นไม่อาจบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจหวังนั้น ก็เฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับความเก่าแก่คร่ำคร่าฝืนคติธรรมดาเท่านั้น แต่ในส่วนที่เกี่ยวกับการใช้สอยให้ทำงานอย่างถูกต้องนั้น สังขารย่อมต้องควบคุมบังคับบัญชาได้อย่างไม่มีปัญหา ดังเช่น “สติ” นี้เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยระมัดระวังควบคุมบังคับบัญชา ไม่ให้แลบหนีออกจากฐานอยู่ตลอดเวลา จึงจะบรรลุมรรคผลได้ในที่สุด.

ฐานที่ตั้งสติ

คำบริกรรมที่ใช้ในการปฏิบัติสมาธิ

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว,ในปัจจุบัน แต่ละสำนัก แต่ละอาจารย์ได้คิดคำบริกรรมสำหรับใช้ผูกมัดจิตอันปราดเปรียวนี้ขึ้นควบคู่กับการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติอีกอย่างหนึ่งด้วย สุดแต่จะนิยมนับถือว่าอย่างใดเหมาะสมที่สุด.

โบราณาจารย์ ใช้คำบริกรรมว่า **"อรหัง"**
สายพระอาจารย์มั่น ใช้คำบริกรรมว่า **"พุทโธ"**
สายหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ใช้คำบริกรรมว่า **"สัมมาอรหัง"**
สายพม่า ใช้คำบริกรรมว่า **"ยุบหนอ–พองหนอ** หรือ **ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"** เป็นต้น

นับว่าเป็นเจตนาที่ดีของท่านอาจารย์ในแต่ละสำนักดังกล่าวมานี้ ที่จะช่วยสานุศิษย์ของตนให้ปฏิบัติสมาธิได้รวดเร็วขึ้น แต่อีกด้านหนึ่งนั้น ก็มักจะทำให้สานุศิษย์ของแต่ละสำนักที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆเกิดมีทิฐิและภาคภูมิว่าคำบริกรรมที่ตนกำลังใช้อยู่นี้ถูกต้อง ส่วนคำบริกรรมอย่างอื่น หรือของสำนักอื่นไม่ถูก ดังนั้น จึงมักจะโต้แย้งขัดคอกันบ่อยๆ เพราะไม่เข้าใจจุดประสงค์ว่า ใช้คำบริกรรมเพื่ออะไร?

เท่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติส่วนมาก ใช้คำบริกรรมไม่กลมกลืนกับสภาวะของจิต กล่าวคือ บางขณะก็เน้นจิตให้อยู่กับคำบริกรรม บางขณะก็เน้นจิตให้อยู่กับฐานที่ตั้งสติ เพราะฉะนั้น จึงกลายเป็นสองอารมณ์ขึ้นมา.

เมื่อเป็นสองอารมณ์ เนื่องจากไม่มีอุบายอันแยบคาย ก็ย่อมทำให้เกิดความลังเลสงสัยว่า จะกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์อันไหนแน่ ทำให้จิตซัดส่ายออกไปได้โดยง่ายในที่สุด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องศึกษาวิธีใช้คำบริกรรมจากพระอาจารย์ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้เสียก่อน จึงจะลงมือปฏิบัติต่อไปได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วที่สุด.

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงกำหนดให้ใช้สติและสัมปชัญญะ เพ่งดู และรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะไม่ใช้คำบริกรรมเลย ตั้งแต่เริ่มต้น ก็ย่อมทำได้โดยไม่ผิดพลาด.

**สำหรับผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆที่ไม่ประสงค์จะใช้คำบริกรรมก็อาจไม่ใช้เสียเลยก็ได้ เพราะจะช่วยย่นระยะการปฏิบัติให้สั้นเข้า แต่ถ้าประสงค์จะใช้ตามคำแนะนำของอาจารย์ในแต่ละสำนัก ก็ควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจและรู้จักวิธีใช้ให้กลมกลืนกับสภาวะจิตใจ จึงจะช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้รวดเร็ว.

และสำหรับผู้ที่ใช้คำบริกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดมาจนเคยชินแล้ว ก็ควรจะได้ใช้คำบริกรรมอย่างนั้นต่อไป ไม่ควรใช้บ้างหรือไม่ใช้บ้าง หรือคิดเปลี่ยนไปใช้คำบริกรรมอย่างอื่น เพราะจะทำให้ไม่ได้รับความคล่องแคล่วในการเข้าสมาธิเพิ่มขึ้นจากเดิม จนทำให้ต้องเริ่มต้นคลำหาทางเข้าสมาธิกันใหม่ ทุกครั้งที่ลงมือปฏิบัติตลอดไป.

ทั้งนี้หมายความว่า ผู้ใดเคยปฏิบัติมาอย่างใดหรือเคยใช้คำบริกรรมแบบไหนมาก่อนจนเคยชินแล้ว ก็ให้ดำเนินปฏิบัติแบบนั้นต่อไป โดยไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต เมื่อจิตเริ่มสงบแล้ว ก็ให้หยุดใช้คำบริกรรมเสียทันที.

คำบริกรรมอุปมาเหมือนดังป้ายบอกทางเดินของจิต

ตามธรรมดาแล้ว จิตใจของสามัญชนย่อมวนเวียนท่องเที่ยวไปสู่อารมณ์ที่น่ารักใคร่ ตามความสะดวกสบายของตนเป็นนิตย์ ส่วนการปฏิบัติสมาธินั้น เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากอารมณ์อันน่ารักใคร่ ซึ่งฝืนกับกระแสจิตของสามัญชนที่มีอยู่แต่ก่อน จึงทำให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเองในที่สุด อุปมาดังการยกระดับตนเองขึ้นที่สูงให้พ้นทุกข์จากการวนเวียนท่องเที่ยวไปหาชมสิ่งต่างๆในพื้นที่ราบหรือที่ต่ำตามความพอใจ ฉะนั้น.

ในขณะที่ท่องเที่ยวอย่างเพลิดเพลินอยู่นั้น จิตย่อมได้รับความวุ่นวายซัดส่ายไปมาจนหาความสงบไม่ได้เลย แต่ถ้าสามารถยกตนให้สูงขึ้น และห่างออกจากความวุ่นวายซัดส่ายไปมาเสียได้ ก็จะเริ่มพบกับความสงบมากขึ้นตามลำดับ เหมือนดังยกตัวให้สูงจากพื้นที่ราบหรือที่ต่ำ ด้วยการไต่เขาสูงขึ้นไปตามลำดับ ถ้ายิ่งไต่เขาสูงขึ้นไปเพียงใด ก็ยิ่งยกตัวห่างออกจากทุกข์ในพื้นที่ราบมากขึ้นเพียงนั้น ข้อนี้ฉันใด.

คำบริกรรมนั้น อุปมาดังป้ายบอกทางเดินในขณะที่ยังอยู่ในระดับพื้นราบ เพื่อให้สามารถมุ่งตรงไปยังเชิงเขาได้โดยตรงเท่านั้น พอเริ่มไต่เขาสูงขึ้นไปเมื่อใด ก็จะต้องทิ้งป้ายบอกทางไว้ข้างหลัง และมุ่งหน้าไต่เขาให้สูงขึ้นไปตามลำดับเมื่อนั้นทันที ถ้ายังยึดเกาะป้ายบอกทางนั้นไว้ คือ ไม่ปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง ก็จะทำให้เกิดกังวลและไต่เขาให้สูงขึ้นไม่ได้เป็นธรรมดา ข้อนี้ก็ฉันนั้น.

ทั้งนี้หมายความว่า คำบริกรรมนั้น เป็นอุบายที่จะรวมจิตให้สงบเท่านั้น เมื่อจิตเริ่มสงบแล้ว คำบริกรรมก็ย่อมหมดหน้าที่ทันที ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทิ้งคำบริกรรมเสียจิตจึงจะสงบมากขึ้นต่อไป ถ้าไม่ทิ้งคำบริกรรมในขณะที่จิตรวมดีแล้ว ก็อาจทำให้จิตซัดส่ายแลบออกไปอีกได้ (จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ใช้คำบริกรรม) เมื่อทิ้งคำบริกรรมเสีย จิตก็จะเข้าสู่ความสงบทันที.

ผลเสียอาจเกิดขึ้นแก่ผู้ใช้คำบริกรรมก็ได้ คือจิตไปจับอยู่ที่คำบริกรรมเพียงอย่างเดียว จึงทำให้ลืมฐานที่ตั้งสติที่กำหนดไว้เดิมเสียก็มี หรือเวลาจิตเริ่มรวมตัวเป็นสมาธิแล้วไม่หยุดใช้คำบริกรรมเสียก็มี เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความลังเลสงสัยขึ้น และกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิได้ทั้งสิ้น.

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเพิ่มความระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษในตอนที่ยังไม่ชำนาญในการปฏิบัติอยู่ จึงจะเพิ่มวสีให้แก่ตนเองมากขึ้นตามลำดับ.

มรรคมีองค์ ๘

หลักธรรมอันสำคัญที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงสั่งสอนชาวพุทธทั้งหลายนับตั้งแต่ตรัสรู้ จนกระทั่งเสด็จดับขันธ์เข้าสู่พระปรินิพพาน ก็คือ **มรรคมีองค์ ๘** หรือ **อริยมรรค ๘ ประการ** ซึ่งพระองค์ทรงใช้ปฏิบัติมาแล้ว จึงได้นำมาสั่งสอนให้พระสาวกรวมทั้งผู้ที่นับถือพระองค์ให้ปฏิบัติตามเสด็จด้วย.

มีพระบาลีในพระธรรมบทรับรองไว้ดังนี้ คือ

"เอเสว มคฺโค นตฺถญฺโญ ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา, เอตญฺหิ ตุมฺเห ปฏิปชฺชถ มารเสนปฺปโมหนํ แปลว่า ***ทางเดินที่จะทำความเห็นให้บริสุทธิ์ คือ ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นนอกจากนี้ไม่มีอีกแล้ว ท่านทั้งหลายจงปฏิบัติไปตามทางนี้เถิด เป็นทางที่มารและเสนามารหลง*** *(คือกิเลสใหญ่น้อยเข้าสู่จิตไม่ได้)"*

ดังนั้น มรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นทางเดินของจิตอันประเสริฐ ผู้ใดนำมาปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง และคอยควบคุมจิตให้เดินไปตามทางนี้, อย่างจริงจังและตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมพ้นจากการถูกกิเลสปรุงแต่ง และเป็นผู้สงบในพระศาสนานี้ได้จริง ทำให้ความประพฤติที่แสดงออกทางกาย วาจาและความนึกคิดทางใจ เป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนรวมทั้งสิ้น.

ด้วยเหตุนี้ หลักธรรมข้อนี้จึงมีประโยชน์แก่สังคมและทำความมั่นคงให้แก่ประเทศชาติและศาสนาได้ ดังนั้น จึงควรช่วยกันรณรงค์ให้นักเรียนและเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั้งหลาย ได้ลงมือปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำตลอดไป.

มรรคมีองค์ ๘ นี้ บางทีก็ทรงเรียก **มรรค ๘** บ้าง, **ทางสายกลาง**บ้าง, **ศีล- สมาธิ-ปัญญา**บ้าง, **สติปัฏฐาน ๔** บ้าง สุดแต่เวลาและชุมชนในท้องถิ่นที่เสด็จไปถึงนั้นๆ ทรงเรียกให้เหมาะสมกับชุมชนเพื่อให้เข้าใจโดยง่ายเป็นสำคัญเท่านั้น.

มรรคมีองค์ ๘ มีองค์ประกอบ ดังนี้คือ :

๑. สัมมาทิฐิ	**ความเห็นชอบ**	**ปัญญา**
๒. สัมมาสังกัปปะ	**ความดำริชอบ**	
๓. สัมมาวาจา	**วาจาชอบ**	**ศีล**
๔. สัมมากัมมันตะ	**การงานชอบ**	
๕. สัมมาอาชีวะ	**เลี้ยงชีวิตชอบ**	
๖. สัมมาวายามะ	**ความเพียรชอบ**	**สมาธิ**
๗. สัมมาสติ	**ความระลึกชอบ**	
๘. สัมมาสมาธิ	**จิตตั้งมั่นชอบ**	

๑.สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ ได้แก่
ทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ
สมุทัย เหตุแห่งทุกข์
นิโรธ ความดับทุกข์
มรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
ดำริในอันที่จะออกจากกาม
ดำริในอันไม่พยาบาทคิดล้างผลาญผู้อื่น
ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ
คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ ประการ ตั้งอยู่ใน วจีสุจริต ได้แก่
ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ
คือเว้นจากกายทุจริต ๓ ประการตั้งอยู่ในกายสุจริต ได้แก่
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

๕.สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ คือ ละเว้นการเลี้ยงชีวิต
ที่ผิด มีความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ.

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรตั้งจิต
ระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้น, ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว,
ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น,
รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม

๗. สัมมาสติ ความระลึกชอบ
ตั้งสติไว้ ณ ที่แห่งใดแห่งหนึ่งใน ๔ แห่ง (สติปัฏฐาน ๔)คือ ที่ฐานกาย เวทนา จิต หรือ ธรรม เพื่อละความยินดียินร้าย ในอารมณ์ต่างๆที่ปรุงแต่งจิตเสียให้ได้.

สติปัฏฐาน ๔ :

๑.กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานกาย) มี ๑๔ บรรพะ
๒.เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานเวทนา) มี ๙ ข้อ รวม ๑ บรรพะ
๓.จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานจิต) มี ๑๖ ข้อ รวม ๑ บรรพะ
๔.ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานธรรม) มี ๕ บรรพะ
รวมทั้งสิ้นมี ๒๑ บรรพะ.

๘. สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นชอบ
คือ การทำจิตให้สงบจากอารมณ์ (เจริญฌาน ๔) เพื่อให้ละเอียดประณีต และปล่อยวางอารมณ์ตามลำดับชั้น จากฌาน ๑ ถึงฌาน ๔ จนจิตสงบถึงขีดสุด หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ทั้งหลาย.

ฌาน ๔ :

๑. ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข
๒. ทุติยฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ปีติ สุข เพราะปล่อยวางวิตก วิจารได้แล้ว
๓. ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ สุข เพราะปล่อยวางปีติ
๔. จตุตถฌาน หมดอารมณ์และอาการแห่งจิตเพราะปล่อยวางสุข จิตสงบถึงขีดสุด หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ทั้งหลาย จิตเป็นสมาธิถึงขีดสุด (เจโตวิมุตติ).

มรรคมีองค์ ๘ มีในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น

มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญที่มีในศาสนาพุทธเท่านั้น และผู้ปฏิบัติตามย่อมพบกับความสงบอย่างแท้จริง มีพระบาลีในมหาปรินิพพานสูตร แสดงไว้ดังนี้ :

"ดูก่อน สุภัททะ ในธรรมวินัย** (ศาสนา) **ใด ไม่มีอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ในธรรมวินัยนั้น ย่อมไม่มีสมณะที่ ๑, สมณะที่ ๒, สมณะที่ ๓ และสมณะที่ ๔.

ในธรรมวินัยใด มีอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ในธรรมวินัยนั้น ย่อมมีสมณะที่ ๑, สมณะที่ ๒, สมณะที่ ๓ และสมณะที่ ๔.

จำเพาะในธรรมวินัยนี้** (คือศาสนาพุทธ) **เท่านั้น ที่มีมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ดังนั้น ในธรรมวินัยนี้จึงมีสมณะที่ ๑, สมณะที่ ๒, สมณะที่ ๓ และสมณะที่ ๔.

ลัทธิอื่น** (ศาสนาอื่น) **ว่างจากสมณะผู้รู้ทั่วถึง** (ไม่มีสมณะ) **ถ้าภิกษุนี้พึงอยู่โดยชอบ** (คือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘) **โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์".

จากพุทธพจน์นี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า มรรคมีองค์ ๘นี้ มิได้มีอยู่ในลัทธิหรือศาสนาอื่นใดเลย แต่มีในพุทธศาสนานี้เท่านั้น และพระพุทธองค์ทรงเน้นลงที่การปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘เป็นสำคัญเพียงอย่างเดียว ซึ่งผู้ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ จะสามารถพัฒนาจิตให้สงบจากการถูกกิเลสปรุงแต่งได้.

ดังนั้น จึงสงบประณีตมากขึ้น เป็นลำดับชั้น นับจากสามัญชนเป็นต้นไป จนกระทั่งสิ้นการถูกกิเลสปรุงแต่งอย่างสิ้นเชิงเป็นพระอรหันต์.

สมณะที่ ๑ ทรงหมายถึง ผู้ปฏิบัติที่บรรลุพระโสดาบัน.
สมณะที่ ๒ ทรงหมายถึง ผู้ปฏิบัติที่บรรลุพระสกทาคามี.
สมณะที่ ๓ ทรงหมายถึง ผู้ปฏิบัติที่บรรลุพระอนาคามี.
สมณะที่ ๔ ทรงหมายถึง ผู้ปฏิบัติที่บรรลุพระอรหันต์.

คำว่า **สมณะ** นี้หมายถึง **ผู้ที่มีจิตสงบจากการถูกกิเลสปรุงแต่ง** ไม่ได้หมายเฉพาะผู้ที่บวชเป็นพระสงฆ์ ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วๆไป แต่หมายถึงทุกคนทุกท่าน ซึ่งยังอยู่ในสภาพที่ถูกอารมณ์ทั้งหลายปรุงแต่งชักนำให้เสียความสงบได้เหมือนๆกัน และต้องปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เป็นผู้สงบอย่างแท้จริงในพระศาสนาเช่นเดียวกัน,ทั้งสิ้น.

มีพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า :

"การเป็นสมณะนั้น ไม่ใช่เป็นที่โกนศีรษะ ผู้ที่ยังประกอบด้วยความโลภและอิจฉาผู้อื่นอยู่ด้วยแล้ว จะเป็นสมณะได้อย่างไร?"

ดังนั้นผู้ใดปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ อย่างต่อเนื่องและจริงจังตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมพ้นจากการถูกกิเลสปรุงแต่งและเป็นผู้สงบในพระศาสนานี้อย่างแท้จริง.

ศีล สมาธิ ปัญญา

มรรคมีองค์ ๘ นี้ พระพุทธองค์ทรงย่นย่อสงเคราะห์ลงเหลือ ๓ ข้อ เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้คือ :

๑. สัมมาทิฐิ
๒. สัมมาสังกัปปะ } ทรงสงเคราะห์เป็น **ปัญญาสิกขา**

๓. สัมมาวาจา
๔. สัมมากัมมันตะ
๕. สัมมาอาชีวะ } ทรงสงเคราะห์เป็น **ศีลสิกขา**

๖. สัมมาวายามะ
๗. สัมมาสติ
๘. สัมมาสมาธิ } ทรงสงเคราะห์เป็น **สมาธิสิกขา**

ศีล

ในมรรคมีองค์ ๘ ท่านสงเคราะห์ **สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ** เป็น **ศีล.**

ศีล เป็นข้อปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ เพื่อห้ามปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนขึ้นในสังคม เป็นการสำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบ(วีติกมะโทษ) โดยมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานสำคัญที่เปรียบเหมือนรากแก้วในพระพุทธศาสนา ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล

๒๒๗ บัญญัติเพิ่มขึ้นจากศีล ๕ เพื่อช่วยฝึกอบรมจรรยามารยาทให้ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อจรรยามารยาทละเอียดขึ้น ความคิดกังวลเรื่องกามารมณ์ก็ย่อมน้อยลง การปฏิบัติธรรมเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้บรรลุธรรมเบื้องสูงขึ้นไป ก็ย่อมสะดวกขึ้น แต่ถ้ามีศีลน้อยข้อ ความสำรวมระวังก็ย่อมมีน้อย จึงถึงจุดหมายได้ช้ากว่า แต่การรักษาศีลมากข้อหรือน้อยข้อ ก็ย่อมถึงที่หมายเหมือนกัน ต่างกันแต่ว่าช้าหรือเร็วกว่ากันเท่านั้น ถ้าต่างคนต่างปฏิบัติโดยไม่หยุดยั้ง.

การรักษาศีลในมรรคมีองค์ ๘ เป็น**การรักษาศีลด้วยสติ** โดยสังเกตดูจิตของตนเองตลอดเวลา เมื่อมีอารมณ์หรือเรื่องราวใดๆมากระทบเฉพาะหน้า แล้วเกิดความหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน ฯลฯ ซึ่งผิดไปจากสภาพปรกติ ก็หยุด, ไม่ลงมือทำต่อไป การรักษาศีลเช่นนี้เป็นวิธีการรักษาศีลของพระอริยะเรียกว่า **ปาริสุทธิศีล** มีอยู่ ๔ ประการคือ

๑. **ปาฏิโมกข์สังวร** สำหรับพระสงฆ์ ซึ่งรักษาศีล ๒๒๗ หรือ **ศีลสังวร** สำหรับฆราวาส ซึ่งรักษาศีล ๕ หรือ ศีล ๘.

๒. **อินทรีย์สังวร** สำรวมระวังจิตไว้เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเปรียบเสมือนศีลพี่เลี้ยงที่คอยประคับประคองมิให้การรักษาศีลในข้อ ๑ ด่างพร้อยหรือทะลุ ถ้าเห็นว่าขืนดำเนินการใดๆลงไปแล้วทำให้ศีลด่างพร้อยหรือทะลุแล้ว ก็หยุดเสียไม่ทำต่อไป.

๓. **โภชเนมัตตัญญุตา** รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร แต่พอสมควร ไม่บริโภคจนอิ่มจัดจนแน่นท้องเกินไป ซึ่งจะทำให้อืดอัด เกิดความง่วงนอนได้ง่าย ทำให้ลดการสำรวมระวังศีล และลดการประกอบความเพียรทางจิตลงได้มาก.

๔. **ชาคริยานุโยค** ความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอสำหรับประกอบความเพียรทางจิต หรือที่เรียกว่า ประกอบสัมมาสมาธิ ในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งหมายความว่า นอนแต่น้อย ตื่นเพื่อปฏิบัติความเพียรให้มาก ไม่ได้หมายความว่า ไม่ต้องนอนกันเลยแต่อย่างใด การไม่นอนย่อมเป็นการทรมานร่างกายให้เหนื่อยเปล่า ไม่ใช่พุทธบัญญัติ.

สมาธิ

ในมรรคมีองค์ ๘ ท่านสงเคราะห์**สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ** เป็น **สมาธิ.**

มีรายละเอียด ดังนี้คือ :

๑. ยกจิตขึ้นเพ่งดูที่ฐานกาย เวทนา จิต หรือ ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ เป็น**สัมมาสติ.**

๒. เพียรประคองรักษาจิตไว้ ณ จุดดังกล่าวข้างต้น ด้วยอุบายอันแยบคาย เพื่อไม่ให้จิตแลบออกไปสู่อารมณ์อื่น เป็น**สัมมาวายามะ**.

๓. ความตั้งมั่นของจิต และความสามารถปล่อยวางความยึดถืออารมณ์ให้หมดไป,ตามลำดับ จนหมดความยึดถืออารมณ์อย่างสิ้นเชิงที่ฌาน ๔ เป็นสัมมาสมาธิ.

องค์ประกอบทั้ง ๓ นี้ ถ้ายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติสติปัฏฐาน ก็มีหน้าที่แตกต่างกัน และแยกกันอยู่คนละส่วน แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริงแล้ว ก็จะทำงานสัมพันธ์กัน และส่งผลให้จิตตั้งมั่นทันที.

ปัญญา

ในมรรคมีองค์ ๘ ท่านสงเคราะห์ **สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ** เป็น **ปัญญา.**

กล่าวคือ เมื่อยกจิตเพ่งดูอารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ จนจิตเกิด**สมาธิ** (จิตตั้งมั่นชอบ) ขึ้น

ก็ย่อมได้ศึกษา**รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง เกิดญาณ**(รู้ตามความเป็นจริง คือ รู้อริยสัจ ๔) คือ **สัมมาทิฐิ** ขึ้น และเกิด**ปัญญาปล่อยวางความยึดถืออารมณ์**ต่างๆเสียได้ คือ **เกิดสัมมาสังกัปปะ** ตามมาด้วย.

พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ **ปัญญา** ว่าเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระศาสนานี้.

มีพระบาลีในพระธรรมบทกล่าวรับรองไว้ ดังนี้คือ:

“โยคาเว ชายเต ภูริ, อโยคา ภูริ สงฺขโย, เอตํ เทฺวตปถํ ญตฺวา ภวาย วิภาวย จตฺตตฺตานํ นิเวเสยฺย ยถา ภูริ ปวทฺฒติ
แปลว่า *ปัญญาเกิดขึ้นเพราะความประกอบ*
ไม่ประกอบ ปัญญาก็หมดสิ้นไป
บุคคลรู้ทางแห่งความเจริญและความเสื่อมทั้ง ๒ ทางนี้,แล้วพึงตั้งตนไว้ในทางที่ปัญญาจะเจริญ”.

ปัญญา ที่กล่าวนี้หมายถึง ความสามารถของจิตที่จะปล่อยวางอารมณ์ต่างๆที่มากระทบ ซึ่งจะเกิดมีขึ้นได้เพราะสัมมาสมาธิที่ได้ฝึกหัดไว้จนชำนาญแล้ว กล่าวคือ เมื่อจิตมีพลังสมาธิขึ้นเมื่อใด ย่อมอบรมพลังปัญญาให้มีขึ้นตามมาด้วยเมื่อนั้น เพราะจิตมีความชำนาญในการสลัดอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ ตั้งแต่ฌาน ๑ ขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงฌาน ๔ โดยจิตสามารถสลัดอารมณ์ และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข ออกไปได้อย่างสิ้นเชิงที่ฌาน ๔ คงเหลืออยู่แต่จิตอันสงบ ปราศจากการปรุงแต่งของอารมณ์ มีสติบริสุทธิ์วางเฉยอยู่.

ณ ตรงนี้ จิตกับสติจะทำงานอยู่ด้วยกัน กล่าวคือ
จิตอยู่ที่ไหน-สติก็อยู่ที่นั่น
สติอยู่ที่ไหน-สมาธิก็อยู่ที่นั่น
สมาธิอยู่ที่ไหน-ปัญญาก็จะอยู่ที่นั่นด้วย
ทำให้รู้จักเรื่องราวของอารมณ์ถูกต้องตามความเป็นจริง.

เห็นว่าอารมณ์เป็นเพียงสิ่งภายนอกที่เข้ามากระทบชั่วคราวแล้วก็ดับไป ไม่มีแก่นสารสาระอะไร ไม่อาจยึดถือเอาว่าเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรได้ เป็นเหตุให้เกิด**สัมมาทิฐิ** และมีพลังปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงที่เข้ามากระทบได้ เกิด**สัมมาสังกัปปะ**พร้อมๆกันด้วย.

ปัญญา กับ สัญญา

ในทางโลก มักเข้าใจคำว่า **ปัญญา** แตกต่างไปจากที่กล่าวข้างต้น กล่าวคือ ความเฉลียวฉลาดในการดำเนินงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี รวมทั้งความสามารถในการท่องจำวิชาความรู้ที่กำลังเล่าเรียนไว้ได้มากๆ ใครท่องจำความรู้หรือวิทยาการไว้ได้มาก จนสามารถสอบได้ปริญญายาวๆ ก็นับว่าเป็นผู้มีปัญญามาก.

ดังนั้น จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า คำว่า **ปัญญาในทางโลก** หมายถึง **การจำได้หมายรู้ (หรือ สัญญา)** ในวิทยาการที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ ยิ่งจำได้หมายรู้มากเท่าใด จิตก็ยิ่งยึดมั่นถือมั่นมากขึ้นเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่มีความรู้มากจึงไม่ใช่เครื่องหมายว่า มีพลังปัญญาในทางธรรมมากแต่ประการใด ถ้าจิตใจยังเต็มไปด้วย ทิฐิ ตัณหา อุปาทานอยู่.

ปัญญาในทางธรรม เกิดได้จากการปฏิบัติสัมมาสมาธิเท่านั้น สมาธิยิ่งมีพลังมาก ย่อมเกิดพลังปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ได้มาก.

ความสัมพันธ์ระหว่าง ศีล สมาธิ ปัญญา

เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ทรงมีพระสาวกครบ ๖๐ รูป แล้วได้ทรงส่งพระสาวกออกไปประกาศพระศาสนา เป็นครั้งแรก ได้ตรัสแก่พระสาวกเหล่านั้นว่า:

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริก *(อบรมสั่งสอน)* ***ไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์และความสุขของเทพยดาและมนุษย์ทั้งหลายเถิด***

พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกัน ๒ รูป

จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น *(ศีล)*, ***งามในท่ามกลาง*** *(สมาธิ)*, ***งามในที่สุด*** *(ปัญญา)* ***จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถะและพยัญชนะครบบริบูรณ์, บริสุทธิ์***

สัตว์ทั้งหลาย *(ผู้ติดข้องอยู่ในอารมณ์)* ***จำพวกที่มีกิเลสเบาบางมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม, ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมี***

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราเองก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม".

ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนและโปรดให้พระสาวกออกไปเผยแพร่สั่งสอน ก็คือหลักธรรมเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือ **มรรคมีองค์ ๘** นั่นเอง.

ในขณะที่พูดถึงหลักธรรม เรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ เราจะเห็นว่าแต่ละข้อ มีหน้าที่สำคัญแตกต่างกันไปคนละอย่าง,ไม่เหมือนกัน คือ

ศีล มีหน้าที่ป้องกันผู้ปฏิบัติ ไม่ให้ประพฤติชั่วทางกาย,วาจา.
สมาธิ มีหน้าที่รักษาและทำจิตผู้ปฏิบัติให้สงบตั้งมั่น.
ปัญญา มีหน้าที่ปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายออกไปได้โดยลำดับ.

แต่เมื่อนำมาปฏิบัติจริงๆแล้ว ทั้งศีลสมาธิปัญญาเหล่านี้ ต่างก็จะเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลผลักดันซึ่งกันและกัน ให้ทำหน้าที่ที่กล่าวมาแล้วนี้ อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กล่าวคือ

เมื่อปฏิบัติศีลอย่างเคร่งครัดแล้ว ก็ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้สมาธิเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

> เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมเป็นปัจจัยให้ปัญญาเกิดขึ้น

และเมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมเป็นปัจจัยส่งผลให้ผู้ปฏิบัติประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้องไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคม

ซึ่งช่วยผลักดันส่งเสริมให้การรักษาศีลมั่นคงแข็งแรงและจริงจังยิ่งขึ้น แล้ววนเวียนและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานที่จิตเพียงแห่งเดียว ในเมื่อมีอารมณ์ทั้งหลายผ่านเข้ามากระทบจิตในชีวิตประจำวันเท่านั้น จนกระทั่ง **ศีล สมาธิ ปัญญา รวมตัวกัน (มคฺคสมงฺคี)** ทำหน้าที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ให้จิตพ้นทุกข์ในที่สุด.

>>ดังนั้น จึงทวนกระแสจิตของผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ซึ่งเคลื่อนออกจากสภาพเดิมอันผ่องใส ไปเพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์ภายนอกสืบต่อกัน และถูกปรุงแต่งให้ซัดส่าย จนเป็นทุกข์ตลอดเวลา.

เมื่อปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา จนรวมตัวกันเช่นนี้แล้ว จิตย่อมมีพลังปล่อยวางอารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ออกไปได้อย่างสิ้นเชิง จิตตั้งมั่นอยู่ได้ด้วยตัวเอง สงบสันติถึงที่สุดเป็นจิตตัวใน.

มีพระบาลีในมหาปรินิพพานสูตร ยืนยันเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้คือ:

“สีล ปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสงฺโส,
สมาธิ ปริภาวิโต ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสงฺสา,
ปญฺญา ปริภาวิโต จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ

สมาธิที่มีศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ จิตที่มีปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองเสียได้ ดังนี้”.

>เราจึงเห็นได้ว่าหลักธรรมเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** มีประโยชน์แก่ผู้ที่ลงมือปฏิบัติจริงเท่านั้น ผู้ใดลงมือปฏิบัติก็ย่อมได้รับประโยชน์เท่าเทียมกันไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นพระสงฆ์หรือฆราวาสก็ตามไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องกั้นหรือขีดคั่นไว้เลย

ผู้ใดปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกันมาก ก็ย่อมได้รับพลังจิตสำหรับต่อต้านอิทธิพลของอารมณ์ได้ดี และมีความสุขในชีวิตประจำวันได้มาก ผู้ใดปฏิบัติน้อย ก็ย่อมได้รับพลังจิตสำหรับต่อต้านอิทธิพลของอารมณ์ได้น้อย และมีความสุขในชีวิตประจำวันน้อย ผู้ใดไม่ปฏิบัติเลย ก็ย่อมไม่มีพลังจิตสำหรับต่อต้านอิทธิพลของอารมณ์เลย คือยังถูกอารมณ์ทั้งหลายครอบงำให้หวั่นไหวตามไปด้วย ทำให้ไม่มีความสุขในชีวิตประจำวันเท่าที่ควร นั่นก็คือ ไม่รู้จักวิธีทำตนให้มีความสุข ทั้งๆที่นับถือพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว.

ดังนั้น ชาวพุทธจึงน่าจะได้ลงมือ **ปฏิบัติสมาธิ** และช่วยกันเผยแพร่การปฏิบัติสมาธิ ออกไปให้กว้างขวางที่สุดเท่าที่จะกว้างขวางได้ โดยไม่ลังเลใจต่อไป ยังไม่สายเกินไปที่จะนำหลักธรรมข้อนี้มาแก้ปัญหายุ่งยากทางสังคมที่มีอยู่ในปัจจุบัน,ให้หมดไปตามลำดับ.

การรวมตัวของมรรค

(มรรคสามัคคี = มคฺคสมงฺคี)

มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเรียกกันย่อๆว่า**ศีล สมาธิ ปัญญา**นั้น ผู้ศึกษาธรรมะจะต้องทำความเข้าใจว่า **"มรรค"**นี้เป็นเรื่องของ**จิต,เป็นทางเดินของจิตที่ทำให้เกิดปัญญา** (แยกตัวหรือละเว้นสิ่งที่ผิด ซึ่งอยู่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ถูก ตามรายละเอียดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น) ผู้ปฏิบัติจะต้องอบรมให้เกิดขึ้นที่จิต เพื่อสลัดอารมณ์ออกไปให้หมดอย่างสิ้นเชิงในที่สุด.

เมื่ออารมณ์แยกออกไปหมดแล้ว จิตก็ย่อมหลุดพ้นไม่ถูกอารมณ์ครอบงำปรุงแต่งให้ดิ้นรนกระสับกระส่ายอีกต่อไป จิตย่อมบริสุทธิ์ผ่องใสและอยู่เหนือโลก คือ จิตก็อยู่ส่วนจิต อารมณ์ก็อยู่ส่วนอารมณ์ โดยไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ทั้งๆที่อยู่ด้วยกัน ดุจดังน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัว แต่ไม่เปียกใบบัว ฉะนั้น.

ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่นั้น ย่อมเห็นว่า มรรคแต่ละองค์ ต่างมีกิจหน้าที่ต่างกัน และแยกกันอยู่เป็นคนละส่วน ซึ่งตนจะต้องศึกษาและจดจำไว้ให้แม่นยำ ดังนั้น จึงสามารถละความรู้ผิดๆ เห็นผิดๆ ประพฤติผิดๆ ออกไปได้ ด้วยการข่มจิตใจไว้ แต่ยังไม่มีกำลังพอที่จะสลัดอารมณ์ละเอียดๆ ออกไปได้ ปัญญาในขั้นนี้ เรียกว่า **สุตามยปัญญา**.

ต่อไป ผู้ศึกษาจะต้องฝึกรักษาศีลในมรรค(ศีล ๕)โดยตั้งเจตนาละเว้นสิ่งที่ผิดจากข้อบัญญัติห้ามไว้,ออกไปอย่างเคร่งครัด ถ้าปฏิบัติจนคุ้นเคยแล้ว ก็ย่อมเป็นเสมือนรั้วกั้นจิต ไม่ให้วุ่นวายกระสับกระส่ายจนเกินไป แล้วก็สงบตัวลงเหมาะแก่การปฏิบัติสมาธิได้ดีพอสมควร.

ในการรักษาศีล ผู้ปฏิบัติจะต้องคิดแยกตัวออกจากสิ่งที่ผิดๆ และเข้าหาสิ่งที่ถูกตลอดเวลา เมื่อจะปฏิบัติสมาธิก็ต้องคิดสร้างสติขึ้นที่ฐานลมหายใจกระทบ เพื่อยกจิตเข้าไปตั้งไว้ให้คุ้นเคยและชำนาญคล่องแคล่ว รวมทั้งสร้างความชำนาญในการประคองจิตไม่ให้แลบหนีไปอยู่ที่อื่นได้ด้วยปัญญาในขั้นนี้ เรียกว่า **จินตามยปัญญา.**

>ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่ออบรมจิตให้รวมตัวสงบลงจนถึงขีดสุดบ่อยๆเนืองๆ จนเกิดความชำนาญคล่องแคล่ว, หลังจากที่ได้สร้างฐานลมหายใจกระทบแล้วถึงขนาดที่ว่าเมื่อคิดถึงฐานเมื่อใด จิตก็สงบถึงขีดสุดเมื่อนั้นทันที,โดยไม่เสียเวลาเนิ่นนานเลย ปัญญาในขั้นนี้ เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา.**

>ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า เมื่อจิตสงบถึงขีดสุดแล้ว อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดรวมทั้งจุดนิมิตลมหายใจกระทบ ก็จะถูกสลัดปล่อยวางออกไปจนหมดสิ้น จิตกับสติจะทำงานอยู่ด้วยกัน กล่าวคือ

จิตอยู่ที่ไหน สติก็จะอยู่ด้วยที่นั่น
สติอยู่ที่ไหน สมาธิก็จะอยู่ที่นั่น
สมาธิอยู่ที่ไหน ปัญญาก็จะอยู่ที่นั่น
และ **ปัญญาอยู่ที่ไหน ศีล**(เจตนางดเว้น)**ก็จะอยู่ที่นั่นด้วย**

ทั้งนี้หมายความว่าบรรดาคุณธรรมความดีหรือความถูกต้องทั้งหลาย ได้รวมตัวกันที่จิต
ดังที่เรียกว่า **"มรรคสามัคคี** หรือ **มคฺคสมงฺคี"** แล้วนั่นเอง.

ในมหาจัตตารีสกสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเชิดเอา**สัมมาสมาธิ** เป็นประธาน ส่วนมรรคอื่นอีก ๗ ประการนั้น เป็นแต่เพียงบริวารห้อมล้อมสนับสนุนเท่านั้น แสดงว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลให้มรรคสามัคคีรวมตัวกันดังกล่าว โดยมี**สัมมาสติ**ทำกิจทั้งหลายควบคู่ไปด้วยกันเสมอ.

แต่ในวงการสนทนาธรรมและวงการเทศนาสั่งสอนจริยธรรมแก่สังคมในระยะหลังๆต่อมา ต่างก็เชิดเอาสัมมาทิฐิขึ้นหน้า โดยละความสำคัญของสมาธิไว้ในฐานที่เข้าใจ ทำให้ผู้ศึกษาธรรมะใหม่ๆหลงเชื่อตามไปด้วยความสำคัญผิดว่า สัมมาสมาธิไม่มีความสำคัญและไม่มีความจำเป็นอะไร เพราะไม่เข้าใจแตกฉานดังกล่าวมานี้ จึงพากันละเลยการปฏิบัติสมาธิเสีย,อย่างน่าเสียดาย.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงมุ่งสั่งสอนสังคม และพระสาวกให้ปฏิบัติสมาธิตลอดเวลา ดังพุทธพจน์ที่มีมาว่า

“สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตๆ ปชานาติ

แปลว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิดขึ้นเถิด ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้”.

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิจนบรรลุฌาน ๔ แล้ว จิตย่อมสงบ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อ่อน ควรแก่การงาน และย่อมรู้เห็นชัดด้วยตนเองว่า อารมณ์และนิมิตหมายของอารมณ์ต่างๆที่เข้ามาปรุงแต่งจิตให้ซัดส่ายวุ่นวายกระสับกระส่าย รวมทั้งรูปร่างกายและลมหายใจนั้น ได้ถูกละวางออกจากความยึดถือหมดแล้ว คงเหลือแต่ **“ธาตุรู้”** ทรงตัวรู้อย่างแจ่มใสอยู่เท่านั้น ไม่มีความรู้สึกเสียดแทงจิตใจใดๆหลงเหลืออยู่.

สภาวะดังกล่าวนี้ จะยังคงดำรงตัวอยู่ตลอดไปตราบที่ผู้ปฏิบัติยังมีเจตนาปฏิบัติสมาธิอยู่ และย่อมเกิด**สัมมาทิฐิ** รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า **“ธาตุรู้”** หรือ **“จิต”** นี้ เป็น**ธรรมกาย**อันละเอียดที่สุด ที่ดำรงตนอยู่ตลอดทุกกาลสมัย เป็นกายที่ไม่ตาย**(อมตธรรม)** ตั้งซ้อนอยู่ในรูปร่างกายเนื้อที่เกิดและตายตามอายุขัย **(มตธรรม)** นี้เอง.

ผู้ปฏิบัติย่อมเชื่อโดยปราศจากความลังเลสงสัยเลยว่า จิตที่สงบหรือธรรมกายนี้ เป็นที่ตั้งของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในที่สุด ถ้าใช้ความเพียรพยายามปฏิบัติมรรคมีองค์๘ จนกระทั่งเกิดพลังสติตื่นอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ซึ่งสามัญชนทุกคนสามารถเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ ด้วยการลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เองอย่างพากเพียรและต่อเนื่องเท่านั้น.

ส่วนรูปร่างกายที่ใช้เป็นที่อาศัยของจิตหรือธรรมกายนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นเพียงแต่คอยบำรุงรักษาด้วยปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็นตามสมควรแก่สภาพ เพื่อให้ดำรงอยู่ได้ตลอดอายุขัย และใช้ร่างกายสำหรับประกอบภารกิจที่ถูกต้องตลอดไป.

เมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘** จน**มรรครวมตัวกัน**ดีแล้ว สติก็ย่อมเป็น**มหาสติ** ทำให้เกิด**สัมมาทิฐิ** รู้จักกายที่แท้จริง และเกิด**สัมมาสังกัปปะ**ปล่อยวางรูปร่างกายที่อาศัยชั่วคราว ซึ่งเคยยึดถือว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงออกไปเสีย
คอยควบคุมการพูดจาให้เป็น**สัมมาวาจา**
และควบคุมความประพฤติทางกายด้วยความระมัดระวังมิให้ละเมิดศีล เป็น**สัมมากัมมันตะ**
รวมทั้งการหาเลี้ยงชีวิตร่างกายอย่างถูกต้อง**(สัมมาอาชีวะ)**
โดยต่อเนื่อง.

การรวมตัวทำหน้าที่เช่นนี้ เป็นอริยมรรคสมังคี เพื่อให้เกิดเป็นพลังรักษาจิตให้บริสุทธิ์นั้น อุปมาดังเกลียวเชือก ๘ เกลียวที่นำมาควั่น รวมเป็นเชือกเส้นใหญ่เส้นเดียวกัน ย่อมมีกำลังรับแรงดึงต่างๆได้ดีกว่าเกลียวเชือกเล็กๆ แต่ละเกลียว ที่ยังไม่ได้ควั่นรวมกัน(สมาธิ) ฉะนั้น.

ชั้นของพระอริยะ

ผู้ที่ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ด้วยความพากเพียรจริงจัง และไม่ท้อถอยเลยนั้น ย่อมต้องบรรลุคุณธรรมเป็นพระอริยะ ๔ ชั้น ตามลำดับดังนี้ คือ พระโสดาบัน ๑, พระสกทาคามี ๑, พระอนาคามี ๑, พระอรหันต์ ๑ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพลังปัญญาที่ปฏิบัติเพื่อถ่ายถอนความยึดถืออารมณ์ออกไปได้มากน้อยเป็นสำคัญ.

บางท่านมีพลังปัญญาสูงสุดเกิดขึ้นทันทีหลังจากได้พบกัลยาณมิตร กล่าวสอนแนะนำสะกิดใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ก็ได้บรรลุพระอรหัตตผลเลย เช่น พระองคุลิมาลย์ ซึ่งเป็นโจรฆ่าคนที่มีชื่อเสียงเป็นที่เกรงขามโดยทั่วไป ได้มารับคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงเล็กน้อย แต่เป็นคำคมที่เป็นสัจธรรมว่า **“เราหยุดแล้ว แต่ท่านซิ! ยังไม่หยุดฆ่าคน”** คือยังไม่หยุดทำความเดือดร้อนให้แก่สังคมเท่านั้น.

การบรรลุอรหัตตผล ของพระองคุลิมาลย์ เพราะได้มาพบกับกัลยาณมิตร คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าโดยแท้.

ส่วนพระอริยะรูปอื่น เช่นพระอานนท์ เป็นต้น ได้บรรลุพระโสดาบันในสำนักของพระพุทธองค์ แต่ได้เนิ่นช้ามาตามกระแสภารกิจ จนได้สำเร็จพระอรหันต์ ๑ วันก่อนทำสังคายนาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ได้เสด็จล่วงลับไปแล้ว.

การบรรลุเป็นพระอริยะชั้นต่างๆ ขึ้นอยู่กับการรวมตัว (สมังคี) ของมรรคมีองค์ ๘ ว่า ปฏิบัติได้จนมีพลังถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ได้ระดับใด,มากเท่าไหร่.

ตามปกติ **มรรคจะสมังคีครั้งแรก** ที่เรียกว่า **พระโสดาบัน**นั้น ย่อมเกิดปัญญาเห็นวิธีปฏิบัติที่นำไปสู่ความสงบได้ตามที่เป็นจริง และรู้ว่า **จิตที่สงบแล้วนี้ คือ ที่รองรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ซึ่งตั้งอาศัยอยู่ภายในร่างกายนี้ชั่วคราวเท่านั้น **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอมตธรรม** (ไม่ตาย)แต่**ร่างกายนี้เป็นมตธรรม** (ตายตามอายุขัย)

>ดังนั้น พระโสดาบันจึงหมดความสงสัยในพระรัตนตรัยและรู้จักกายที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่มีโอกาสหวนกลับไปรู้ผิดดังแต่ก่อนอีก แต่ปัญญายังไม่มีกำลังสูงพอที่จะสลัดความยึดถืออารมณ์กามคุณมากกว่าที่มีอยู่ได้.

ดังนั้น พระโสดาบันจึงยังคงร้องไห้บ้าง ดีใจบ้าง หัวเราะบ้าง ในเมื่อมีอารมณ์กามคุณเข้ามากระทบ แต่ศีล ๕ นั้นสะอาดหมดจดดีเยี่ยม ชนิดที่ไม่มีขาดทะลุ หรือด่างพร้อยได้เลย.

เมื่อพระโสดาบัน ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ต่อไปอีก สติกับปัญญาย่อมมีกำลังตั้งอยู่อย่างมั่นคงดีขึ้น **มรรคจะรวมตัวกันเป็นคำรบ ๒** จนสามารถละกามราคะ (ยินดี) และปฏิฆะ (เพ่งเล็งเพราะโกรธ) ให้เบาบางลง คือ ทำให้กิเลสดังกล่าวนี้อ่อนตัวลงได้ แต่ยังไม่ขาดจากจิตใจ เรียกว่า **พระสกทาคามี**.

เมื่อพระสกทาคามีปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ต่อไปอีก สติกับปัญญาจะมีพลังเพิ่มขึ้นก็ย่อมทำให้**มรรครวมตัวกันเป็นคำรบ ๓** ทำให้กามราคะและปฏิฆะ ขาดหายไปจากสันดานโดยเด็ดขาด ดังนั้น จึงไม่คิดสร้างบ้านเรือน หรือมีภรรยาไว้สำหรับอาศัยครองต่อไปอีก กล่าวคือ ไม่มีการกลับมานอนเกิดในครรภ์มารดาเหมือนสามัญชนอีกแล้ว มีคติที่ไปคือ “สุทธาวาสพรหม”เท่านั้น ถ้ารูปร่างกายที่มีอยู่ ตายเสียก่อนบรรลุพระอรหัตตผล เรียกว่า **พระอนาคามี**.

เมื่อพระอนาคามี ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ต่อไปอีก สติกับปัญญาจะมีพลังเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ **มรรครวมตัวกันเป็น**

คำรบ ๔ ความยินดีในรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะกุกกุจจะ (ฟุ้งซ่านรำคาญ) อวิชชาดับเป็นสมุจเฉทะ (ไม่เหลือที่จิตอีกเลย) เรียกว่า **พระอรหันต์.**

กายพระอรหันต์นั้นเป็นอมตธรรม (ไม่ตาย) **แต่กายเนื้อซึ่งเป็นที่รองรับกายพระอรหันต์นั้นเป็นมตธรรม** (ตายเมื่อถึงอายุขัย) เมื่อกายเนื้อตายลงเมื่อใด ก็จะไม่มีการจุติ-ปฏิสนธิอีกเลย ชาตินี้จึงเป็นชาติสุดท้ายของพระอรหันต์ซึ่งมีจิตบริสุทธิ์แล้ว.

>>เมื่อยังมีชีวิตอยู่ พระอรหันต์ทำอะไรก็สักแต่ว่าทำ เพราะไม่ประกอบด้วยเจตนากระทำกรรมนั้นเหมือนปุถุชน ซึ่งปรุงแต่งให้เป็นกิเลสขึ้น อารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามากระทบก็สักแต่ว่ากระทบเท่านั้น คือ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นหลงเหลืออยู่ และส่งผลปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองได้เลย.

ดังนั้น สิ่งที่เข้ามากระทบจึงไม่ใช่อารมณ์ปรุงแต่งจิตใจพระอรหันต์ได้ดังแต่ก่อน เพราะมีคุณธรรมที่เกื้อกูลโลก เช่น เมตตา กรุณา รองรับอยู่ ถึงแม้ว่าในบางขณะ พระอรหันต์จะแสดงอาการยิ้มแย้มออกมาบ้างก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่เป็นเพราะชอบอกชอบใจซึ่งเป็นกิเลส คงเป็นเพียงอาการยิ้มแย้มที่เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตากรุณา เป็น**หสิตุปปาทะ** (ความยิ้มแย้ม) ซึ่งไม่ส่งผลให้เกิดกรรมใดๆได้อีกเลย.

บุคคลที่สมควรได้บรรลุมรรคผล (ภัพพะบุคคล)

บุคคลที่ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ แล้วสำรวมระวังละเว้นธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า ๖ ประการ ย่อมบังเกิดมรรคผลได้อย่างรวดเร็ว เรียกว่า **ภัพพะบุคคล** ซึ่งตรงข้ามกับ **อาภัพพะบุคคล** คือ บุคคลที่ลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ แล้ว แต่ไม่สำรวมระวังละเว้นธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า ๖ ประการอย่างต่อเนื่องเคร่งครัดไม่ขาดสาย.

ธรรมที่ทำให้เนิ่นช้า ๖ ประการ คือ

๑.ยังหมกมุ่นพอใจในการทำงานทางโลก ที่ทำให้ร่างกายและสมองเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย **(กัมมรามตา).**

๒.ยังพอใจสนทนาเรื่องต่างๆกับผู้อื่นอยู่ คือ ไม่สังวรวาจา **(ภัสสารามตา).**

๓.เป็นคนเห็นแก่นอน โดยไม่หมั่นทำความเพียร **(นิททารามตา).**

๔.ชอบสังสรรค์ติดต่อกับผู้อื่น **(สังคณิการามตา).**

๕.ไม่สำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **(อินทริยาคุตตทวารตา).**

๖.ไม่รู้จักความพอดีในการบริโภคอาหาร **(โภชเนมัตตัญญุตา).**

อินทรีย์ ๕–พละ ๕ (ความเป็นใหญ่ในการทำงานของจิต)

อันได้แก่ **สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** รวมเป็น**อินทรีย์ ๕** ประการ.

จิตของสามัญชนที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ย่อมมีอินทรีย์ที่อ่อน ดังนั้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบ จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นเสมอ เพราะมีอวิชชา คือ ไม่รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริงว่า อารมณ์ทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นอย่างใจหวังได้ เพราะเป็นสิ่งภายนอกที่มากระทบ.

แต่จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรม ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ นั้น อินทรีย์ย่อมมีกำลังดีขึ้นจากเดิม ทำให้อินทรีย์ ๕ ดังกล่าว,มีกำลังปล่อยวางอารมณ์ออกไปได้มากขึ้นตามลำดับ ถ้ายิ่งฝึกฝนอบรมจิตให้บ่อยๆขึ้น จนชำนาญ คล่องแคล่ว ที่เรียกว่า **เป็นวสี** แล้ว จิตก็จะมีพลังปล่อยวางอารมณ์ได้โดยเด็ดขาด **อินทรีย์ ๕ ก็จะเปลี่ยนเป็นพละ ๕** คือ จิตมีกำลังสำหรับปล่อยวางอารมณ์ถึงขั้นเป็นมรรค-ผล.

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า หลักธรรมเรื่องสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จัดเป็นหลักธรรมที่ต้อง **ทำให้เกิดขึ้นที่จิต (ภาเวตัพพะกิจ)** ตลอดไปจนบรรลุอรหัตตผล.

พระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น ล้วนแล้วแต่มีสติตื่นอยู่เป็นนิตย์ตลอดไป สติไม่ดับแต่กิเลสดับไปจากจิต **จิตจึงบริสุทธิ์เป็นพุทโธ** คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน **เป็นอมตธรรม**ไม่ตาย, สิ่งที่ตายนั้นคือพระสรีระ ซึ่งพระองค์ตรัสไว้ใน**อนัตตลักขณสูตร**ชัดเจนว่า เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตนของพระองค์) ดังนั้น ผู้ศึกษาธรรมะควรจะได้ช่วยรักษาพุทธพจน์นี้ไว้ คือ

พระพุทโธ,ธัมโม,สังโม เป็นอัตตา เป็นเกาะ เป็นที่พึ่งของเรา.

ขันธ์ ๕ รูปร่างกาย เป็นอนัตตา เป็นเพียงที่อาศัยชั่วคราวเท่านั้น.

ส่วน **สติ** และ **มรรค**นั้น เป็นองค์ธรรม ที่เป็น**ทางเดินของจิต**เพื่อให้พ้นจากกิเลส **(ทำให้จิตเป็นพุทโธ)** จึงไม่ใช่อนัตตา ดังที่มีผู้กล่าวอ้างว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน แต่ประการใด.

> ***ตสฺมา ตีหานนฺท อตฺตทีปา วิหรถ***
> ***อตฺตสรณา อนญฺญสรณา***
> ***ด้วยเหตุนี้แหละอานนท์ เธอจงมีตนเป็นเกาะ***
> ***มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง”.***

พระรัตนตรัย (แก้วมณีอันมีค่า ๓ ดวง)

ชาวพุทธทั้งหลาย ต่างยอมรับนับถือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ว่าเป็นที่พึ่งสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังมีบทสวดระลึกถึงว่า

พุทฺธ สรณ คจฺฉามิ ***ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง***
ธมฺม สรณ คจฺฉามิ ***ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่ง***
สงฺฆ สรณ คจฺฉามิ ***ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง***

ดังนั้น จึงได้ตั้งสมัญญาถวาย **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์**ไว้รวมเรียกว่า***พระรัตนตรัย*** *(แก้วมณีอันมีค่า ๓ ดวง)*

พระรัตนตรัยตั้งอยู่ที่ไหน?

ถ้าไปถามคนที่นับถือพระพุทธศาสนาทั่วๆไปดูแล้ว เราจะเห็นว่าหลายคนตอบ ดังนี้คือ

พระพุทธก็อยู่ในโบสถ์ พระธรรมก็อยู่ในตู้ และ**พระสงฆ์ก็นั่งสวดมนต์อยู่ในวัดต่างๆ** ตรงกัน กล่าวให้ชัดที่สุด พระพุทธ ก็คือ พระพุทธรูป, พระธรรม ก็คือ ตัวอักษรที่จารึกธรรมะซึ่งเก็บอยู่ในตู้ และพระสงฆ์ ก็คือ ผู้ที่นุ่งเหลืองห่มเหลืองที่บวชเข้ามาอยู่ในวัดนั่นเอง.

รวมความแล้ว,คนที่นับถือพระพุทธศาสนาส่วนมากพากันเข้าใจว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นวัตถุและอยู่ภายนอกตัวเอง, ไม่ได้อยู่ภายในตัวเองเลย.

> ถ้าเข้าใจว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นวัตถุ และอยู่นอกตัวเองเช่นนี้แล้ว เราก็ย่อมถือเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้จริงๆ คือ ได้แต่สวดระลึกลมๆแล้งๆว่าเป็นที่พึ่งเท่านั้นเอง หรือกล่าวให้ชัดได้ว่าไม่รู้จัก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง, ก็ได้.

เราจะถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งได้อย่างไร?

ถ้ารู้จัก พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ถูกต้องจริงๆแล้ว ขอรับรองได้โดยปราศจากความสงสัยว่า เป็นที่พึ่งอันสูงสุดได้อย่างแน่นอน คือ สิ้นทุกข์, หมดกังวลจากเรื่องราวต่างๆในโลกนี้อย่างสิ้นเชิง.

มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

"โยจ พุทฺธญฺจ ธมฺมญฺจ สงฺฆญฺจ สรณํ คตา, จตฺตาริ อริยสจฺจานิ สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสติ แปลว่า ***ผู้ใดจะถือเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า เป็นที่พึ่งได้นั้น ผู้นั้นจะต้องเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ ดังนี้".***

ทั้งนี้หมายความว่าผู้นั้นจะต้องลงมือศึกษาและปฏิบัติตามอริยสัจ ๔ คือ ขัดเกลาจิตใจตนเองให้เลิกยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง. จิตของผู้นั้นก็ย่อมบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไปด้วย ในที่สุด จึงสิ้นทุกข์,หมดกังวลจากเรื่องราวต่างๆ ตามพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วย.

จากที่ได้บรรยายมานี้ เราพอจะมองเห็นและรู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้ดีขึ้นว่า พระรัตนตรัยเป็นเรื่องของจิตบริสุทธิ์ ที่ไม่ยึดถือเอาวัตถุหรืออารมณ์ใดๆในโลกอย่างสิ้นเชิง จึงเป็นเรื่องของนามธรรม ไม่ใช่เรื่องของรูปธรรมที่อาจลูบคลำ ถูกต้อง หรือแลเห็นได้ ดังที่หลายคนเข้าใจกันอยู่ว่าอยู่ภายนอกตัวเอง,ในปัจจุบันนี้.

ผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์แล้ว จึงจะนับว่าเป็นพระรัตนตรัย

พระพุทธเจ้า คือ ผู้ที่ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ได้เองโดยไม่มีครูสอนจน**จิตบริสุทธิ์สิ้นเชิง** แล้วสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตามด้วย เรียกว่า ***พุทธรัตนะ***

>พระสงฆเจ้า คือ ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจน**จิตบริสุทธิ์อย่างสิ้นเชิง**ตามพระพุทธเจ้าไปด้วย เรียกว่า ***สังฆรัตนะ***

พระธรรมเจ้า คือ **จิตอันบริสุทธิ์อย่างสิ้นเชิง**ของทั้งพระพุทธเจ้าและพระสงฆเจ้า ซึ่งหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย และเป็นแหล่งกำเนิดของคุณธรรมความดีทั้งปวง,เหมือนกันทุกท่าน ดังนั้นจึงจัดรวมเป็นผืนเดียวกันเพราะไม่แตกต่างกันเลยและแยกออกจากกันไม่ได้.

จิตบริสุทธิ์ ชั้นพระรัตนตรัย นี้ เป็น **อมตธรรม** ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายต่อไปอีก.

ซึ่งแตกต่างจากจิตของปุถุชนที่ยังต้องพลอยเกิดแก่เจ็บตายตามรูปร่างกายหรืออารมณ์ไปด้วย ตลอดเวลาที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรนี้.

ดังนั้นเราจึงเห็นได้ชัดเจนว่า**พระธรรม** ก็คือ **จิตของพระพุทธเจ้าและพระสงฆเจ้า** หรืออีกนัยหนึ่งคือ ทั้งพระพุทธเจ้าและพระสงฆเจ้านั้น ต่างก็มีจิตเป็นพระธรรมเจ้า ที่สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นผืนเดียวกัน และแยกออกจากกันไม่ได้, นั่นเอง.

เมื่อพระรัตนตรัยเป็นเรื่องของจิตบริสุทธิ์ซึ่งเป็นนามธรรมเช่นนี้แล้ว หลายคนที่ศึกษาธรรมะอาจสงสัยขึ้นมาว่า ผู้ที่บวชและนุ่งห่มผ้าเหลืองที่ปฏิบัติแต่เพียงศาสนพิธี และผู้ที่บวชแล้วศึกษาตำราธรรมะมามากมาย แต่ไม่ได้ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เพื่อชำระขัดเกลาจิตใจตนเองให้บริสุทธิ์, หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายเลยนั้น จะนับว่าเป็นพระสังฆรัตนะได้หรือไม่?

ตามธรรมดา ผู้ที่ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ทุกท่านจะมีสติที่ตื่นอยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์อย่างใดเข้ามากระทบจิต ก็ย่อมสลัดความยึดถืออารมณ์นั้นๆออกไปได้ ทำให้จิตใจพ้นจากการครอบงำของอารมณ์เมื่อนั้นเสมอไป, ตามกำลังของสติที่ปฏิบัติได้ จนสามารถสลัดอารมณ์ได้อย่างคล่องแคล่วในที่สุด.

พระรัตนตรัย

เพราะฉะนั้น จึงสามารถพิจารณาเห็นได้ ด้วยตนเองว่าผู้ที่บวชเข้ามาแล้วโดยมิได้ลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ เลยนั้น ย่อมรู้ตัวเองว่า จิตใจของตนไม่มีขีดความสามารถในการสลัดอารมณ์ต่างๆออกไป เหมือนกับเมื่อก่อนบวช กล่าวคือ ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำอยู่ ไม่แตกต่างจากเดิมแต่ประการใด สภาพจิตใจไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นจากเดิม คือเมื่อก่อนบวชเลย.

ดังนั้นจึงไม่นับว่าเป็นสังฆรัตนะในพุทธศาสนา เป็นแต่เพียงสมมุติสงฆ์เท่านั้น ต่อเมื่อใดสมมุติสงฆ์ลงมือปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ จนมีสติตื่นอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายแล้ว จึงจะนับว่าเป็นพระสังฆรัตนะได้เมื่อนั้น.

>ด้วยเหตุนี้ เราจึงสามารถใช้เป็นหลักสำหรับดูพระสงฆ์ว่าได้ลงมือปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน อย่างที่ได้รับปากกับพระอุปัชฌาย์ในวันแรกบวชหรือไม่? ก็คือ ให้กระทบอารมณ์ดู ถ้าหากกระทบหลายๆครั้งแล้ว จิตใจยังมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ ก็รู้ได้ทันทีว่าท่านผู้นี้ได้ผ่านการปฏิบัติธรรมดังกล่าวมาแล้ว อย่างดียิ่งด้วย.

พระนิพพาน

คำว่า**พระนิพพาน**นี้เป็นคำที่ออกหน้าออกตามากกว่าคำอื่นในภาคโลกุตตรธรรม และเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ชาวพุทธอธิษฐานขอให้บรรลุถึง แต่ในทางธรรมะใช้คำอื่นอีกหลายคำเรียกแทนเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน เช่น

มทนิมฺมทโน (ดับความมัวเมา)
ปิปาสวินโย (กำจัดความกระหาย)
อาลยสมุคฺฆาโต (ตัดความห่วงอาลัย)
วฏฺฏูปจฺเฉโท (ตัดวัฏฏะ) **ตณฺหกฺขโย** (สิ้นตัณหา)
วิราโค (สิ้นความยินดี) **นิโรโธ** (ดับกิเลส)
คือ พระนิพพาน.

ในหนังสือปุพพสิกขาวรรณนา ได้บรรยายไว้ว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันละเอียดสุขุมลุ่มลึก อันใครๆไม่สามารถจะชี้แจงแสดงได้ แม้แต่พระบรมศาสดาและพระอรหันต์สาวกก็ไม่สามารถแสดงได้ แต่ท่านเหล่านี้จะรู้ได้เฉพาะตนเองเท่านั้น ไม่ใช่วิสัยที่คนอื่นจะรู้ตามได้ ดังรายละเอียดปรากฏอยู่แล้วนั้น ถ้าผู้ที่อ่านพบเห็นเข้า ใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูให้ดีแล้ว จะดูกระไรๆอยู่ในข้อที่ว่า พระบรมศาสดาและพระอรหันต์สาวกชี้แจงให้เห็นไม่ได้ ทั้งๆที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนอย่างชัดเจนว่า พระองค์ได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว และชาวพุทธทุกคนทุกท่านต่างก็เชื่อสนิทว่าพระองค์ได้บรรลุถึงพระนิพพานจริงๆเช่นนั้น.

กล่าวตามข้อเท็จจริงแล้ว คำว่า**นิพพาน**เป็นคำสมมุติบัญญัติที่มีมาในศาสนาอื่นก่อนศาสนาพุทธ เช่น **ศาสนาพราหมณ์** เป็นต้น ซึ่งหมายถึง**การเข้าถึงหรือได้รับสิ่งที่น่าปรารถนาเหนือบุคคลธรรมดาด้วยกัน มีอยู่ ๕ ประการ** คือ การได้ครอบครองกามคุณ ๕ อย่างเพียบพร้อมและการเข้าถึงปฐมฌาน, ทุติยฌาน, ตติยฌาน และจตุตถฌาน ศาสนาพราหมณ์ถือว่าเป็นนิพพาน.

ส่วนคำว่า**นิพพานในพระพุทธศาสนา**นั้น มิได้หมายความเหมือนศาสนาอื่น ดังเช่นที่กล่าวมาแล้ว เรายอมรับกันว่าพระนิพพาน เป็นธรรมชั้นสูงสุดเหนือโลกียธรรมทั้งหลาย และเป็นแก่นสารของพระพุทธศาสนานี้ สำหรับผู้ที่เบื่อทุกข์ต่างๆในโลก จะได้**เข้าถึงด้วยการลงมือปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา**อย่างแรงกล้าและต่างก็คิดว่า**เมื่อได้เข้าถึงพระนิพพานแล้ว ก็จะหมดทุกข์ในโลก ไม่ต้องเกิดแก่เจ็บตายต่อไปอีก.**

พระนิพพานอยู่ที่ไหน?

ถ้าสังเกตดูพระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเรื่องพระนิพพานและทางไปสู่พระนิพพานทุกบททุกตอนทุกเรื่องให้ดีแล้ว จะเห็นว่าพระองค์ได้ทรงชี้ให้ทุกคนค้นหาพระนิพพานในอัตภาพอันประชุมพร้อมด้วยรูปนามนี้เอง มิได้ทรงชี้ให้เที่ยวหาออกไปภายนอก แต่ประการใด.

ดังตัวอย่างคำพังเพยของผู้รู้ที่กล่าวตามๆกันมาว่า

“สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ
นิพพานนั้นก็อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกล เพียงหายใจก็ได้ยิน”

เรายอมรับกันว่าถูกต้องเสียด้วย.

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว พระนิพพานอันเป็นสภาพธรรมที่มีแก่นสาร ก็ย่อมอยู่ในอัตภาพร่างกายและจิตใจของเรานี้เอง ไม่ใช่ว่าจะมีแต่สิ่งที่ไม่มีประโยชน์เพียงฝ่ายเดียว ดังที่เล่าเรียนกันอยู่ในปัจจุบันนี้เท่านั้น.

**อุปมาดังก้อนเพชร ที่หมกตัวรวมอยู่กับแท่งหินใหญ่ในภูเขา ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ จึงต้องค้นหาเพชรจากแท่งหินในภูเขา ไม่ใช่ไปค้นที่อื่น ข้อนี้ฉันใด.

พระนิพพาน ก็มีรวมอยู่ในอัตภาพร่างกายและจิตใจเหมือนกัน ดังนั้น จึงต้องค้นหาพระนิพพานภายในอัตภาพร่างกายและจิตใจของเรานี้ จะไปค้นหาพระนิพพานจากที่อื่นไม่ได้ ข้อนี้ก็ฉันนั้น.

** ซึ่งสอดคล้องกับคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อย่างยิ่ง.

เนื่องจากพระพุทธศาสนาได้ล่วงมานานมาก และได้ถ่ายทอดสืบต่อกันมาหลายทางหลายทอด ดังนั้น เมื่อพูดถึงพระนิพพานขึ้นมา ก็ย่อมมีรายละเอียดผิดเพี้ยนกันไปมากบ้างน้อยบ้าง,เป็นธรรมดา.

บางที่ก็อธิบายว่า พระนิพพานเป็นเมืองแก้วเมืองสวรรค์ ทำให้ผู้ฟังนึกเลยออกไปถึงแสงสีอันวูบวาบของเพชรนิลจินดา.

บางที่ก็สอนว่าในพระนิพพานนั้นไม่มีอะไร ปลอดจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นสภาพว่างๆ แต่ไม่ชี้ชัดลงไปว่าอยู่ที่ไหน.

บางที่ก็สอนเปรียบพระนิพพานกับความร้อนเย็นว่าข้าวที่หุงสุกใหม่ๆยังร้อนอยู่ ไม่ใช่พระนิพพาน ต้องปล่อยข้าวให้เย็นเสียก่อน จึงจะนิพพาน.

บางที่ก็สอนว่าในอัตภาพอันประชุมพร้อมด้วยรูปและนามนี้ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสักชิ้น คือหาประโยชน์อะไรไม่ได้เลย ซ้ำยังกล่าวโทษผู้ที่พูดว่ามีอะไรเป็นแก่นสารรวมอยู่ในอัตภาพนี้ว่า เห็นผิดอย่างร้ายแรงทีเดียว

ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็หมายความว่า จะต้องออกไปค้นหาพระนิพพานที่อื่น ภายนอกอัตภาพร่างกายและจิตใจ อาจจะต้องออกไปค้นหาตามห้วยหนองคลองบึง ท้องทะเลเมฆหมอก หรือตามป่าเขาลำเนาไพร แห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้

แต่ยังไม่มีใครชี้ที่อื่นภายนอก ให้ค้นหาพระนิพพานอย่างแน่นอนได้สักแห่งหนึ่ง ทำให้ผู้ฟังเกิดความสับสนจับจุดสำคัญในความหมายของคำว่า **พระนิพพาน** ไม่ได้เลย.

เมื่อเป็นเช่นนี้ ชาวพุทธจึงเพียงแต่ขอให้ถึงด้วยการอธิษฐานอย่างเดียวเท่านั้น แต่ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้ถึงจริงๆ เลย.

พระนิพพานในทัศนะของพระพุทธโฆษาจารย์

พระพุทธโฆษาจารย์ ซึ่งถือกันว่าเป็นพระอรรถกถาจารย์ในพระพุทธศาสนา ได้ให้ทัศนะเรื่องพระนิพพานไว้ดังนี้ คือ

พระนิพพานเป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างแท้จริง ไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย ไม่ใช่มโนภาพที่จิตเนรมิตขึ้นเอง แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างแท้จริง.

อันหนวดเต่าเขากระต่าย เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีมาในครั้งไหนๆแต่กาลก่อน อย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่อย่างแท้จริง แต่พระนิพพานนั้น ไม่ใช่หนวดเต่าเขากระต่าย เพราะว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างแท้จริง.

บรรดาสังขารทั้งหลาย มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป แต่พระนิพพานนั้น ไม่ปรากฏในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป แต่ปรากฏความเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดอนันตรกาล.

พระนิพพานในทัศนะของพระอภิธรรม

ในพระอภิธรรมนั้นถือว่า**"จิตคือวิญญาณขันธ์"**หมายความว่า เมื่อพูดถึงจิตขึ้นมาแล้วจะต้องมีอารมณ์เข้ามาปรุงแต่งเป็น**"สังขารธรรม"** อยู่เสมอ จะแยกออกจากอารมณ์ไม่ได้ ดังนั้น จึงเข้าใจว่าจิตหรือวิญญาณขันธ์จะต้องดับลงเสียก่อน จึงจะบรรลุถึงพระนิพพานได้ พระอรหันต์ขีณาสพทั้งหลาย เป็นแต่เพียงหมดกิเลสเท่านั้น ต้องรอให้จิตดับตายหายสูญไปเสียก่อน จึงจะบรรลุถึงพระนิพพาน หมายความว่าพระอรหันต์จะบรรลุถึงพระนิพพาน เมื่อตายแล้ว.

เพราะไม่ยอมรับหลักธรรมว่า สามารถปฏิบัติธรรมเพื่อแยกเอาอารมณ์ออกจากจิตได้ ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าได้ปฏิบัติสัมมาสมาธิจนย่างเข้าสู่สภาพที่สิ้นสุดจากอารมณ์ที่เรียกว่าโคตรภูญาณ ก็ยังถือว่าต้องยึดพระนิพพานเข้ามาเป็นอารมณ์ของจิตอีกต่อไป.

ในคัมภีร์พระอภิธรรมถือว่าจิตไม่ใช่นิพพาน นิพพานไม่ใช่จิต ดังนั้นในพระนิพพานจึงไม่มีจิต ใครมีจิตอยู่จึงบรรลุถึงพระนิพพานยังไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผู้ฟังจึงจับจุดสำคัญเรื่องนี้ว่า เมื่อบรรลุถึงพระนิพพานแล้ว ก็ย่อมเข้าถึงสภาพดับตายหายสูญอย่างสิ้นเชิง ซึ่งในพระสูตรไม่ได้กล่าวไว้เช่นนี้.

พระนิพพานในทัศนะของพระสูตร

ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรสำคัญๆ ทั้งหลายนั้น เช่นอนัตตลักขณสูตร เป็นต้น ถือว่าจิตหลุดพ้นจากการถูกอารมณ์ปรุงแต่งอย่างสิ้นเชิง เป็นแก่นสารของพระศาสนาเป็นนิพพาน หมายความว่า ผู้ที่ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งจิตหลุดพ้นจากการถูกอารมณ์ปรุงแต่งแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่บรรลุถึงพระนิพพาน และรู้ว่าตนเองจิตบริสุทธิ์ถึงขีดสุด ไม่มีกิเลสอันใดตกค้างอยู่อีกต่อไป ตนได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้วด้วย.

พระพุทธอุทาน ที่ได้ทรงเปล่งออกภายใต้ต้นโพธิ์เมื่อตอนตรัสรู้ใหม่ๆว่า

“วิสงฺขารคตํ จิตฺตํ ตณฺหานํ ขยมชฺฌคา แปลว่า

จิตของเราสิ้นการปรุงแต่ง, บรรลุพระนิพพานเพราะสิ้นตัณหาแล้ว”.

ดังนั้นเราจึงเห็นได้ว่า พระนิพพานก็คือจิตที่สิ้นการปรุงแต่งหรือจิตที่บริสุทธิ์นั่นเอง ผู้ที่ปฏิบัติถึงสภาวะเช่นนี้แล้ว ย่อมรู้อยู่ว่า**ตนได้บรรลุพระนิพพานแล้วด้วยกันทุกคน** ทั้งนี้แสดงว่าในพระนิพพานนั้น,มีจิตที่สะอาดอยู่ด้วย เพราะสิ่งปรุงแต่งที่ทำให้จิตสกปรกได้ดับไปหมดสิ้นแล้ว ดังนั้น **พระนิพพาน คือความสะอาดของจิต** จึงอยู่คู่กับจิตเป็นธรรมดา.

เราสามารถกล่าวยืนยันอย่างแข็งแรงได้ว่าไม่มีผู้ใดสามารถแยกสีเหลืองสุกปลั่งซึ่งแสดงความบริสุทธิ์ของทองคำออกไปเป็นคนละส่วนจากเนื้อทองคำได้ ฉันใด

พระนิพพานซึ่งประกาศความบริสุทธิ์ของจิต ก็มิอาจทำให้อยู่แยกเป็นคนละส่วนจากจิตได้ ฉันนั้น.

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องสงเคราะห์คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ที่ว่า “เมื่อได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว จิตนั้นก็ดับไปหมดสิ้น” ดังนี้คือ **สิ่งที่ปรุงแต่งจิต ที่เรียกว่า “จิตสังขาร”เท่านั้นที่ดับไปอย่างหมดสิ้น คงเหลือสภาพจิตที่บริสุทธิ์อยู่ในพระนิพพานนั้นตลอดไป** มิฉะนั้น ก็ย่อมทำให้เกิดความสงสัยคลุมเครือจนเสียเหตุผลได้ว่า ความบริสุทธิ์ที่เหลือไว้ให้เรียกว่าพระนิพพานนั้น, ตั้งอยู่กับอะไร? กล่าวคือ ความบริสุทธิ์มีอยู่อย่างลอยๆหาที่ตั้งไม่ได้.

ความจริงมีอยู่ว่า

ถ้าน้ำบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ก็ตั้งอยู่กับน้ำจำนวนนั้น

ถ้าจิตบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ก็ย่อมต้องตั้งอยู่กับจิตนั้น ถ้าสงเคราะห์ให้ทั้งจิต(ผู้รู้) และอารมณ์ที่ปรุงแต่งดับหมดแบบเถรตรงแล้ว ย่อมเสียเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ เป็นอย่างยิ่ง.

ถึงแม้ในเรื่องการปฏิบัติธรรม ก็ผิดไปจากสภาวะที่เป็นจริง กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ตัวตลอดเวลาว่าได้บรรลุถึงพระนิพพานแล้ว (คือ **มีจิต“รู้”อยู่ด้วยเสมอ).

จิตไม่ได้ดับ แต่รู้ว่าสิ่งที่ปรุงแต่งจิตได้ดับหายไปแล้ว

เรื่องนี้สามารถยกอุปมาอุปมัยขึ้นเปรียบเทียบให้เห็นได้อย่างชัดเจน ดังนี้คือ

สมมุติว่าเอาน้ำจำนวนหนึ่งเทลงในอ่างน้ำ แล้วคอยสังเกตดูอย่างละเอียดที่สุด เราจะเห็นว่านับตั้งแต่เริ่มเทน้ำลงในอ่างเป็นต้นมา น้ำจะมีอาการกระเพื่อมหวั่นไหวไปมาในอ่างอย่างแรง จนกระทั่งเทเสร็จเรียบร้อยแล้ว หลังจากนั้นต่อมา ความกระเพื่อมหวั่นไหวจะลดลงสู่ระดับราบเรียบในที่สุด ถ้าเรากวนน้ำนั้นอีกครั้งหนึ่ง น้ำก็ย่อมกระเพื่อมหวั่นไหวตามไปอีก ถ้าหยุดกวนน้ำนั้น ความกระเพื่อมหวั่นไหว ก็จะลดลงสู่ระดับราบเรียบเหมือนครั้งแรกอีก.

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า เมื่อเรากวนน้ำ น้ำก็จะกระเพื่อมหวั่นไหว เมื่อเราหยุดกวน น้ำก็จะหยุดกระเพื่อมและลดตัวลงสู่ระดับราบเรียบทุกครั้ง ไม่ว่าจะทำเช่นเดียวกันนี้กี่ครั้งก็ตาม ทั้งนี้แสดงว่า ความกระเพื่อมหวั่นไหวเป็นสภาพใหม่ที่น้ำถูกปรุงแต่ง ซึ่งเกิดขึ้นภายหลัง ส่วนสภาพราบเรียบลงเป็นเส้นระดับ เป็นสภาพเดิมของน้ำ ที่มีอยู่โดยไม่ต้องมีเหตุปัจจัยมาปรุงแต่งให้มีให้เป็นแต่ประการใด หมายความว่า เมื่อสิ้นการปรุงแต่งเมื่อใด น้ำจะต้องคืนตัวลดระดับลงมาราบเรียบเองเสมอทุกครั้ง ข้อนี้ฉันใด.

พระนิพพาน

จิตที่ฟุ้งซ่านหวั่นไหวไปเพราะถูกอารมณ์เข้ามาปรุงแต่งนั้น เพราะความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ ถ้าปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆเสียแล้ว อารมณ์ก็ย่อมไม่สามารถปรุงแต่งจิตให้เสียคุณภาพเดิมอันผ่องใสไปได้ จิตก็กลับคืนเข้าสู่สภาพบริสุทธิ์สะอาดเหมือนเช่นเดิม หมายความว่า จิตไม่ได้หายไปไหน สิ่งที่ดับหายไป คือสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งให้จิตเสียคุณภาพ เช่นเดียวกับความกระเพื่อมหวั่นไหวหายไปจากน้ำ ดังที่อุปมาอุปมัยไว้นี้ทุกประการ.

พุทธภาษิตต่างๆที่แสดงเรื่องพระนิพพาน

๑. ***โย น ลิมฺปติ กาเมสุ สีติภูโต นิรูปธิ*** แปลว่า ***ผู้ใดสิ้นอุปธิ ไม่ติดในกามทั้งหลาย ผู้นั้นเป็นผู้เย็นแล้ว*** .....(สคาถวรรค)

๒.***อเนฌชำ นหาตกำ พุทฺธำ ตมหำ พฺรูมิ พฺราหมฺณำ*** แปลว่า ***เราเรียกผู้ที่มีจิตไม่หวั่นไหว ฟอกล้างแล้ว ผู้รู้แล้ว นั้นว่าเป็นพราหมณ์*** .....(พระธรรมบท)

๓.***ผุฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตำ ยสฺส น กมฺปติ อโสกำ วิรชำ เขมำ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมำ*** แปลว่า ***จิตของผู้ใดไม่โศก สิ้นกิเลส ดุจดังสิ้นธุลีแล้ว เป็นจิตเกษม โลกธรรมถูกต้องแล้วไม่หวั่นไหว นี่คือมงคลอันสูงสุด***.....(มงคลสูตร)

๔. ***อกิญฺจนำ อนาทานำ เอตำ ทีปำ อนาปรำ นิพฺพานำ อิติ นำ พฺรูมิ ชรามจฺจุปริกฺขยำ*** แปลว่า ***ความไม่กังวล ความไม่ยึดถือ (ใน***

*อารมณ์) **นี้คือที่พึ่ง อย่างอื่นจากนี้ไม่มี อย่างนี้แหละ เรา กล่าวว่าเป็นนิพพาน อันเป็นที่สิ้นไปแห่งความแก่และ ความตาย.***.....(โสฬสปัญหา)

พระนิพพานเป็นสภาพที่ประกาศความบริสุทธิ์ของจิต ผู้ปฏิบัติได้ถึง เป็นธรรมที่อยู่เหนืออารมณ์ทั้งหลาย รวมทั้ง คำสมมุติบัญญัติทั้งหลายในโลก คือ **รู้อย่างหนึ่ง** กับ **โลกอีก อย่างหนึ่ง** เมื่อผู้ปฏิบัติได้ถึง,ยังมีชีวิตอยู่ ก็อาศัยกัน อยู่ไป ด้วยกัน แต่ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องเชื่อมต่อให้ยึดติดกันเลย ดุจ น้ำกับใบบัว ซึ่งรวมอยู่ด้วยกันโดยน้ำไม่เปียกใบบัว ฉนั้น.

เพราะฉะนั้นจึงสามารถกล่าวสรุปได้ว่า พระนิพพาน เป็นเรื่องที่สามารถนำมาพูดจากันให้รู้เรื่องได้ว่าพระนิพ พานเป็นธรรมที่บริสุทธิ์หมดจด หมดกิเลส รู้แล้วไม่ติด ยืน ยงคงอยู่โดยไม่แปรผัน เป็นอมตธรรม ที่มีแก่นสาร ไม่เกิด ไม่ตายอีกต่อไป.

วิทยานิพนธ์ทั้งหลายที่เรียบเรียงขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎี ที่มีผู้เขียนไว้ในตำราต่างๆนั้น เราจะเห็นได้ว่าบางทีก็เป็น สิ่งไม่อาจแลเห็นได้ และบางทฤษฎีก็อาจถูกหักล้างจากนัก ตรรกวิทยาในภายหลังได้ แต่ก็จำเป็นต้องเชื่อเพื่อผลประ โยชน์ในการได้วุฒิบัตร ยังน่าเชื่อถือน้อยกว่าพระนิพพาน ในพระพุทธศาสนาตั้งหลายเท่าเสียอีก.

THE INSTRUCTION FOR ACHIEVING ADVANCED MEDITATION

1. Straighten up one's body and have the mind relaxed. Release from the mind, all kinds of thought about the past and future stories as well as present themes confronting the mind.

2. Caltivate the intention as per the following guiding words : "One will take this occasion to achieve meditation on the inhaling and exhaling breath, so as to find out its true nature as it really is".

3. During meditation, focus one's consciousness upon a single point of breathing contact where one can feel the breath prominently at this point (Either at the upper lip, the lip of the nose, or some spot inside the nostril.) Mentally hold the consciousness at this point without changing it to any other location, as if one intended to hold it there for the rest of one's life.Metaphorically, as if the steel pile had been set tightly in concrete. Keep this point firmly in mind, and never let it go while noting inhaling and exhaling breath.

4. After attaining the advanced state of tranquil meditation, the breath movement will become serene and fine. When any external objects contact the mind, tenaciously maintain this advanced state of tranquil meditation with such firmness that,these external objects cannot shake the serenity of the mind. In this way, the

mind can gain sufficient power to eradicate defilements and to develop wisdom.This is valuable and appropriate mental training for various type of work and study.

5. The virtue of being human can be evaluated and measured from the degree of power of one's awareness as developed by frequent meditation. The serene mind will neither tremble nor wander as a result of contact with external objects. The Bhudda, the Dhamma, the Sangkha (i.e. the enlightened mind) will undoubtedly guard one who achieves advanced meditation, from various perils which can crop up in one's life at any time.

6. Scrutinize frequently one's inhaling and exhaling breath, noting that it is impermanent and that one day, breathing will cease in the body. One should always maintain this state of immortal mind, pure and free from defilements all the times.

7. Make a firm resolution everyday to radiate peace and good will to all living beings. The following formula may be used, viz : "MAY ALL LIVING BEINGS IN THE SAME SUFFERING SITUATION OF BIRTH,OLD AGE,SICKNESS,AND DEATH, BE HAPPY IN BODY AND MIND. MAY RIVALRY AND OPPRESSION CEASE BETWEEN ALL LIVING BEINGS. DO TAKE CARE OF ONE'SELF AND STAY AWAY FROM ALL PERILS FOREVER".

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๔ พระวินัยปิฎกเล่มที่ ๔
มหาวรรค ธัมมจักกัปปวัตนสูตร, อนัตตลักขณสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑
ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พรหมชาลสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๒
ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร, มหาสติปัฏฐานสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๓
ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค อัคคัญญสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๔
มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พรหมนิมันตนิกสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๖ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๘
สังยุตตนิกาย นิทานวรรค มหาวรรคที่ ๗ อัสสุตวตาสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๙
สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค ขันธสังยุตต์ มัชฌิมปัณณาสก์
ปุปผวรรค ปัญจวัคคิยสูตร (อนัตตลักขณสูตร)
อุปายวรรค เผณปิณฑสูตร (ว่าด้วยอุปมาขันธ์ ๕)

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๙
สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค นกุลปิตาสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๗
ขุททกนิกาย ธรรมบท

มหาสติปัฏฐานสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก**
เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ
เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง
เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๑ **พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ๑**
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ๑ **พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ๑**
มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า**
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี
นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า
เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน**
เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว
เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น **แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน**
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
เมื่อลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว ฯลฯ

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าเป็นที่รู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก.

---จบอานาปานบรรพะ---

--หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน--

ฯลฯ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ฯลฯ

--หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน--

ฯลฯ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง
พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ฯลฯ

--หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน--

ฯลฯ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ฯลฯ

--หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน--

คัดย่อจากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๒
ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร

นกุลปิตาสูตร

ดูกรคฤหบดี ก็อย่างไรเล่า ?
บุคคลจึงชื่อว่า**เป็นผู้มีกายกระสับกระส่ายด้วย**
จึงชื่อว่า**เป็นผู้มีจิตกระสับกระส่ายด้วย**

ดูกรคฤหบดี คือ **ปุถุชน** ผู้มิได้สดับแล้วในโลกนี้
มิได้เห็นพระอริยะทั้งหลาย ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ
มิได้รับแนะนำในอริยธรรม มิได้เห็นสัตบุรุษทั้งหลาย
ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ มิได้รับแนะนำในสัปปุริสธรรม

ย่อม**เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นตน**
ย่อม**เห็นตนมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**
ย่อม**เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในตน**
ย่อม**เห็นตนใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปของเรา,
เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา, เราเป็นสัญญา สัญญาของเรา,
เราเป็นสังขาร สังขารของเรา, เราเป็นวิญญาณ วิญญาณของเรา

เมื่อเขาตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปของเรา,
เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา, เราเป็นสัญญา สัญญาของเรา,
เราเป็นสังขาร สังขารของเรา, เราเป็นวิญญาณ วิญญาณของเรา
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น ย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป
เพราะ**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แปรปรวน**เป็นอย่างอื่นไป
โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาส จึงเกิดขึ้น

ดูกรคฤหบดี ด้วยเหตุอย่างนี้แล
บุคคลจึงชื่อว่าเป็นผู้มี**กายกระสับกระส่าย** และ เป็นผู้มี**จิตกระสับกระส่าย.**

พระไตรปิฎก

ดูกรคฤหบดี ก็อย่างไรเล่า ?
บุคคล**แม้เป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย**
แต่หาเป็นผู้มีจิตกระสับกระส่ายไม่

ดูกรคฤหบดี คือ **อริยสาวก** ผู้ได้สดับแล้วในโลกนี้
ผู้เห็นพระอริยะทั้งหลาย ผู้ฉลาดในธรรมของพระอริยะ
ผู้ได้รับแนะนำดีแล้วในอริยธรรม ผู้เห็นสัตบุรุษทั้งหลาย
ผู้ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ผู้ได้รับแนะนำดีแล้วในสัปปุริสธรรม
ย่อม**ไม่เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นตน**
ย่อม**ไม่เห็นตนมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**
ย่อม**ไม่เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในตน**
ย่อม**ไม่เห็นตนใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

ไม่เป็นผู้ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปของเรา,
เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา, เราเป็นสัญญา สัญญาของเรา,
เราเป็นสังขาร สังขารของเรา, เราเป็นวิญญาณ วิญญาณของเรา

เมื่ออริยสาวกนั้น**ไม่ตั้งอยู่ด้วยความยึดมั่น**ว่าเราเป็นรูป รูปของเรา,
เราเป็นเวทนา เวทนาของเรา, เราเป็นสัญญา สัญญาของเรา,
เราเป็นสังขาร สังขารของเรา, เราเป็นวิญญาณ วิญญาณของเรา
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น ย่อมแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป
เพราะ**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แปรปรวน**เป็นอย่างอื่นไป
โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้น

ดูกรคฤหบดี อย่างนี้แล
บุคคลแม้มี**กายกระสับกระส่าย** แต่หาเป็นผู้มี**จิตกระสับกระส่ายไม่.**

คัดย่อจากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๙
สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค นกุลปิตาสูตร

พรหมนิมันตนิกสูตร

ฯดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพกพรหมกล่าวอย่างนี้แล้วเราได้กล่าวกะพกพรหมว่า ดูกรท่านผู้เจริญ **พกพรหมไปในอวิชชาแล้วหนอ** พกพรหมไปในอวิชชาแล้วหนอ เพราะว่าพกพรหมกล่าว**สิ่งที่ไม่เที่ยงนั่นแลว่าเที่ยง** กล่าว**สิ่งที่ไม่ยั่งยืนนั่นแลว่ายั่งยืน** กล่าว**สิ่งที่ไม่มั่นคงนั่นแลว่ามั่นคง** กล่าว**สิ่งที่ไม่แข็งแรงนั่นแลว่าแข็งแรง** กล่าว**สิ่งที่มีความเคลื่อนเป็นธรรมดานั่นแลว่ามีความไม่เคลื่อนเป็นธรรมดา** ก็แหละสัตว์ทั้งเกิด ทั้งแก่ ทั้งตาย ทั้งจุติ ทั้งอุบัติอยู่ในพรหมสถานใด พกพรหมก็กล่าวพรหมสถานนั้นอย่างนั้นว่า **พรหมสถานนี้แลไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่จุติ ไม่อุบัติ** และกล่าวเหตุเป็นที่ออกไปจากทุกข์อย่างยิ่งอื่นอันมีอยู่ว่า **เหตุเป็นที่ออกไปจากทุกข์อย่างยิ่งอื่นไม่มี.**

ฯดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้นแล มารผู้ลามกเข้าสิงกายของพรหมปาริสัชชะผู้หนึ่ง แล้วกล่าวกะเราว่า ดูกรภิกษุฯ อย่ารุกรานพกพรหมนี้เลย อย่ารุกรานพกพรหมนี้เลย ดูกรภิกษุ เพราะว่า **พรหมผู้นี้เป็นมหาพรหมเป็นใหญ่ (ปกครองคณะพรหม)** อันคณะพรหมไม่ฝ่าฝืนได้ โดยที่แท้เป็นผู้ดูทั่วไป **ยังสรรพสัตว์ให้เป็นไปในอำนาจ เป็นอิสระ เป็นผู้สร้างโลก นิรมิตโลก** เป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้แต่งสัตว์ เป็นผู้ใช้อำนาจ **เป็นบิดาของเหล่าสัตว์ที่เกิดแล้วและกำลังจะเกิด.**

ฯดูกรภิกษุ **ส่วนสมณพราหมณ์ พวกก่อนท่าน** เป็นผู้สรรเสริญดิน ชมเชยดิน เป็นผู้สรรเสริญน้ำ ชมเชยน้ำ เป็นผู้สรรเสริญไฟ ชมเชยไฟ เป็นผู้สรรเสริญลม ชมเชยลม เป็นผู้สรรเสริญสัตว์ ชมเชยสัตว์ เป็นผู้สรรเสริญเทวดา ชมเชยเทวดา เป็นผู้สรรเสริญปชาบดี ชมเชยปชาบดี **เป็นผู้สรรเสริญพรหม ชมเชยพรหม สมณพราหมณ์เหล่านั้น เมื่อกายแตกขาดจากลมปราณ ก็ไปเกิดในกายที่ประณีต. (พรหมโลก)**

พระไตรปิฎก

ฯดูกรภิกษุ เพราะเหตุนั้น เราจึงขอบอกกะท่านอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้นฤทุกข์ เชิญเถิด ท่านจงทำตามคำที่พรหมบอกแก่ท่านเท่านั้น ท่านจงอย่าฝ่าฝืนคำของพรหมเลย ดูกรภิกษุท่านย่อมเห็นพรหมบริษัทประชุมกันแล้วมิใช่หรือ. **ดูกรภิกษุทั้งหลาย มารผู้ลามกย่อมเปรียบเทียบเรากะพรหมบริษัทดังนี้แล.**ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อมารกล่าวอย่างนี้แล้ว เราได้กล่าวกะมารผู้ลามกนั้นว่า **แน่ะมาร เรารู้จักท่าน ท่านอย่าเข้าใจว่า พระสมณะไม่รู้จักเรา** แน่ะมาร ท่านเป็นมาร พรหมก็ดี พวกพรหมบริษัทก็ดี พวกพรหมปาริสัชชะก็ดี ทั้งหมดนั่นแลอยู่ในมือของท่าน ตกอยู่ในอำนาจของท่าน และท่านมีความดำริว่า แม้สมณะก็ต้องอยู่ในมือของเราต้องตกอยู่ในอำนาจของเรา ก็แต่ว่า **เราไม่ได้อยู่ในมือของท่าน ไม่ได้ตกอยู่ในอำนาจของท่าน.**

ฯพกพรหมถามเราว่า ดูกรท่านผู้นฤทุกข์ ก็ท่านย่อมรู้ความสำเร็จและย่อมรู้อานุภาพของเราว่า พกพรหมมีฤทธิ์มากอย่างนี้ พกพรหมมีอานุภาพมากอย่างนี้ พกพรหมมีศักดิ์มากอย่างนี้อย่างไร? เรากล่าวว่า

ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ ย่อมโคจรส่องทิศให้สว่างอยู่เท่าใด อำนาจของท่านย่อมเป็นไปใน**พันจักรวาล**เท่านั้น ท่านย่อมรู้จักสัตว์ที่เลวและสัตว์ที่ประณีต รู้จักสัตว์ที่มีราคะและสัตว์ที่ไม่มีราคะ รู้จักจักรวาลนี้และจักรวาลอื่น และรู้จักความมาและความไปของสัตว์ทั้งหลาย ดังนี้.

ฯดูกรพรหม ท่านเคลื่อนแล้วจากที่ใด มาอุบัติแล้วในที่นี้ **ท่านมีสติหลงลืมไปเพราะความอยู่อาศัยนานนัก** ฯดูกรพรหม เรารู้จักสิ่งทั้งปวงโดยความเป็นสิ่งทั้งปวง รู้จักนิพพานอันสัตว์เสวยไม่ได้โดยความที่สิ่งทั้งปวงเป็นสิ่งทั้งปวง แล้วไม่เป็นสิ่งทั้งปวง ไม่ได้มีแล้วในสิ่งทั้งปวง ไม่ได้มีแล้วแต่สิ่งทั้งปวง ไม่ได้มีแล้วว่าสิ่งทั้งปวงของเรา ไม่ได้กล่าวเฉพาะสิ่งทั้งปวง. ฯดูกรพรหม เราเป็นผู้ไม่สม่ำเสมอกับท่านด้วยความรู้ยิ่งแม้อย่างนี้ ความที่เราเป็นผู้ต่ำกว่าท่านจะมีแต่ที่ไหน **โดยที่แท้เรานี่แหละเป็นผู้สูงกว่าท่าน**.

พกพรหมกล่าวกะเราว่า ดูกรท่านผู้นฤทุกข์ มิฉะนั้นบัดนี้เราจะหายไปจากท่าน. เรากล่าวว่า ดูกรพรหม ผิฉะนั้น บัดนี้ ถ้าท่านอาจจะหายไปได้ก็จงหายไปเถิด. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้นแล พกพรหมกล่าวว่า เราจักหายไปจากพระสมณโคดม แต่ก็ไม่อาจหายไปจากเราได้โดยแท้. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพกพรหมกล่าวอย่างนี้แล้ว เราได้กล่าวกะพกพรหมว่า **ดูกรพรหม ผิฉะนั้น บัดนี้เราจะหายไปจากท่าน**. พกพรหมกล่าวว่า ดูกรท่านผู้นฤทุกข์ ผิฉะนั้น บัดนี้ ถ้าท่านอาจหายไปได้ ก็จงหายไปเถิด. ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ลำดับนั้นเราบันดาลอิทธาภิสังขาร**ให้เป็นเหมือนอย่างนั้น ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พรหมก็ดี พวกพรหมบริษัทก็ดี พวกพรหมปาริสัชชะก็ดี ย่อม **ได้ยินเสียงเรา แต่มิได้เห็นตัวเรา** ดังนี้. **เราหายไปแล้ว** ได้กล่าวคาถานี้ว่า:- **เราเห็นภัยในภพ และเห็นภพของสัตว์ผู้แสวงหาที่ปราศจากภพแล้ว ไม่กล่าวยกย่องภพอะไรเลย ทั้งไม่ยังนันทิให้เกิดขึ้นด้วย ดังนี้.**

ฯดูกรมารผู้ลามก **เราแลเป็นสัมมาสัมพุทธะ** ย่อมปฏิญญาว่า เราเป็นสัมมาสัมพุทธะ. ดูกรมารผู้ลามก ตถาคตแม้เมื่อแสดงธรรมแก่พวกสาวก ก็เป็นเช่นนั้น แม้เมื่อไม่แสดงธรรมแก่พวกสาวก ก็เป็นเช่นนั้น ตถาคตแม้เมื่อแนะนำพวกสาวก ก็เป็นเช่นนั้น แม้เมื่อไม่แนะนำพวกสาวก ก็เป็นเช่นนั้น นั่นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะอาสวะเหล่าใดอันให้เศร้าหมองให้เกิดในภพใหม่ มีความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ มีชาติ ชรา มรณะต่อไป **อาสวะเหล่านั้น ตถาคตละเสียแล้ว** มีรากเหง้าอันถอนขึ้นแล้ว ทำไม่ให้มีที่ตั้งดังว่าต้นตาลแล้ว ทำไม่ให้มีต่อไปแล้ว **มีความไม่เกิดขึ้นต่อไปเป็นธรรมดา** เหมือนต้นตาลมียอดถูกตัดเสียแล้วไม่อาจงอกงามอีกได้ ฉะนั้น.

คัดย่อจากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๔
มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พรหมนิมันตนิกสูตร

อัสสุตวตาสูตร

[๒๓๐] ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มิได้สดับ จะพึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้าง ในร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า ความเจริญก็ดี ความเสื่อมก็ดี การเกิดก็ดี การตายก็ดี ของร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ ย่อมปรากฏ ปุถุชนผู้มิได้สดับ จึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้างในร่างกายนั้น **แต่ตถาคตเรียก ร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง ปุถุชนผู้มิได้สดับ ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นในจิต เป็นต้นนั้นได้เลย** ข้อนั้นเพราะเหตุไร **เพราะว่าจิตเป็นต้นนี้ อันปุถุชนมิได้สดับ รวบรัดถือไว้ด้วยตัณหา ยึดถือด้วยทิฐิว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา** ดังนี้ ตลอดกาลช้านานฉะนั้น ปุถุชนผู้มิได้สดับ จึงไม่อาจจะเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นในจิตเป็นต้นนั้นได้เลย ฯ

[๒๓๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ปุถุชนผู้มิได้สดับ จะพึงเข้าไปยึดถือเอาร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูต ๔ นี้ โดยความเป็นตน ยังชอบกว่า แต่จะเข้าไปยึดถือเอาจิตโดยความเป็นตนหาชอบไม่** ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ **เมื่อดำรงอยู่** ปีหนึ่งบ้าง สองปีบ้าง สามปีบ้าง สี่ปีบ้าง ห้าปีบ้าง สิบปีบ้าง ยี่สิบปีบ้าง สามสิบปีบ้าง สี่สิบปีบ้าง ห้าสิบปีบ้าง ร้อยปีบ้าง ยิ่งกว่าร้อยปีบ้าง **ย่อมปรากฏ** แต่ว่าตถาคตเรียกร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง **จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปในกลางคืนและกลางวัน**

[๒๓๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย **วานร**เมื่อเที่ยวไปในป่าใหญ่**จับกิ่งไม้** ปล่อยกิ่งนั้น ยึดเอากิ่งอื่น **ปล่อยกิ่งที่ยึดเดิม เหนี่ยวกิ่งใหม่ต่อไป** แม้ฉันใด ร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ ที่ตถาคตเรียกว่า **จิตบ้าง มโนบ้าง**

วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้นดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ในกลางคืนและกลางวัน ก็ฉันนั้นแล ฯ

[๒๓๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้สดับ ย่อมใส่ใจโดยแยบคาย ด้วยดีถึง**ปฏิจจสมุปบาทธรรม ในร่างกายและจิตที่ตถาคตกล่าวมานั้น**ว่า เพราะเหตุดังนี้ **เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ** คือ เพราะ**อวิชชาเป็นปัจจัย** จึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชราและมรณะ โสก ปริเทวทุกขโทมนัสและอุปายาส **ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้** อนึ่ง **เพราะอวิชชาดับด้วยสำรอกโดยไม่เหลือ** สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ ฯลฯ **ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้** ฯ

[๒๓๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ มาพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายแม้ในรูป ย่อมหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมหน่ายแม้ในสังขารทั้งหลาย ย่อมหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี ดังนี้แล ฯ

๑.ไฉนจึงทรงเรียกร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป ๔ ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง ???

รูปร่างกายประกอบด้วย**ธาตุ ๖** คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ = จิต)** (อ้างอิงจาก “วิภังคสูตร”)

มหาภูตรูป ๔ เป็นปัจจัยแห่ง **รูปขันธ์**

ผัสสะ เป็นปัจจัยแห่ง **เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์**

รูปและนาม เป็นปัจจัยแห่ง **วิญญาณขันธ์**

(อ้างอิงจาก “มหาปุณณมสูตร”)

มหาภูตรูป ๔ เป็นปัจจัยแห่งรูป

(รูปที่ไม่มีจิตครอง เรียก อนุปาทินกสังขาร เช่น ก้อนหิน ดิน ทราย)

มหาภูตรูป ๔ เป็นปัจจัยแห่งรูปขันธ์ (รูปร่างกาย)

(รูปที่มีจิตครอง เรียก อุปาทินกสังขาร)

รูปขันธ์ มีอายตนะภายใน ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อผัสสะกับ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส ธัมมารมณ์ (เป็นคู่ตามลำดับ) เกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเป็นขันธ์ ๕ หรือก็คือ อารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์

จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง หรือ จิตเป็นต้นนั้น ที่ทรงตรัสถึง ก็คือ **จิตที่ผสมอารมณ์แล้วเกิดอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์** หรือ **จิตสังขาร** หรือ **ขันธ์ ๕** นั่นเอง.

๒.ปุถุชนผู้มิได้สดับ ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นในจิต เป็นต้น นั้นได้เลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าจิตเป็นต้นนี้ **อันปุถุชนมิได้สดับ รวบรัดถือไว้ด้วยตัณหา ยึดถือด้วยทิฐิว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา**

นั่นก็คือ **ปุถุชน จิตถูกอวิชชาครอบงำ เกิดตัณหา อุปาทาน ยึดถือขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน.**

๓. บท[๒๓๑]พระพุทธพจน์ส่วนนี้ ผู้ศึกษาจำนวนมาก ยึดเอาตามตัวหนังสือที่เห็น ที่พระองค์ตรัสว่า **"การยึดถือเอาร่างกายเป็นตนยังชอบกว่าการยึดถือเอาจิตเป็นตน"** โดยขาดความเฉลียวใจถึงความนัยที่ซ่อนไว้

โปรดสังเกตพระพุทธพจน์ที่มีมา เมื่อทรงตรัสถึง **ปุถุชน**(คนหนาด้วยกิเลส) จะมีนัยที่ตรงกันข้ามกับ**พระอริยสาวก** เสมอ

พระพุทธพจน์ส่วนนี้ก็เช่นกัน ทรงหมายให้เห็นว่า ปุถุชนผู้มิได้สดับยึดถือเอาร่างกายเป็นตน ชอบกว่า... เพราะสามารถมองเห็นได้ชัดเจนว่าร่างกายนี้มีอายุ ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง... ร้อยปีบ้าง.เป็นต้น แต่พระตถาคตทรงเห็นมากกว่านั้น ทรงเห็นว่า**ร่างกายมีจิตครอง ทำให้เกิดเป็นขันธ์ ๕** ขึ้น หรือก็คือ**อารมณ์และอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์** หรือ **จิตสังขาร**นั่นเองและ**ขันธ์ ๕ เกิดขึ้นที่จิตและดับไปจากจิตตลอดเวลาทั้งกลางคืน และกลางวัน.**

๔.บท[๒๓๒] ทรงเปรียบ**จิตเหมือนวานร**, **จิตมีดวงเดียว ท่องเที่ยวไปสู่ที่ไกลได้** (เอกจรํ), วานรตัวเดียว เที่ยวไปในป่าใหญ่จับกิ่งไม้, **เหมือนจิตผสมอารมณ์** ปล่อยกิ่งนั้น ยึดเอากิ่งอื่น ปล่อยกิ่งที่ยึดเดิม เหนี่ยวกิ่งใหม่ต่อไป เหมือน **จิตปล่อยอารมณ์นั้น ผสมอารมณ์อื่น ปล่อยอารมณ์เดิม ผสมอารมณ์ใหม่ต่อไป ตลอดเวลาทั้งกลางคืนและกลางวัน.**

๕.บท[๒๓๓]ทรงแสดงให้เห็นดังนี้คือ

ปุถุชน จิตมีอวิชชาครอบงำ,ทำให้หลงผิดยึดขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน ทำให้**เกิดทุกข์** (**ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิด** เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น)

พระอริยสาวกปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ตามเสด็จพระบรมศาสดา **จิตหลุดพ้น**จากการยึดขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน เพราะ**อวิชชาดับ ทุกข์ดับ** (**ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ** เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ).

ปัญหายุ่งยากทางสังคมทั้งหลายในปัจจุบันนี้
เกิดจากขาดการอบรมจิต

การอบรมจิตเป็นเรื่องของพระศาสนานี้โดยเฉพาะ
สามารถนำมาแก้ปัญหายุ่งยากได้อย่างถูกจุด

การปฏิบัติตามพิธีกรรมในศาสนาทางกาย และ
เรียนท่องจำธรรมะที่ไม่มีการฝึกอบรมจิตไปด้วยนั้น
แก้ปัญหายุ่งยากไม่ได้เลย

วิธีฝึกอบรมจิตทางศาสนาคือ
การปฏิบัติสัมมาสมาธิเท่านั้น

หากหนังสือเล่มนี้ ช่วยให้ท่านเกิดความรู้ความเข้าใจใน พระพุทธศาสนาดีขึ้น ขอได้โปรดทำบุญใส่บาตรพระ อุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับที่มีรายชื่ออยู่ในหน้าคำปรารภ ของหนังสือนี้ด้วย จะขอบพระคุณ

หากหน่วยงานใดต้องการหนังสือเล่มนี้ หรือต้องการวิทยากรช่วยอบรมสัมนาเรื่องวิธีทำจิตให้เป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว โปรดติดต่อ คุณภัทรสิทธิ์-ภ.ญ.ณัฏฐิยา ปันภัทรทรัพย์ โทร : ๐๒-๔๒๐๘๔๗๑

พิมพ์ที่ : บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด
๕๘/๑๘๘ ถ.รามอินทรา ซ.รามอินทรา ๖๘ แขวงคันนายาว
เขตคันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐ โทร : ๐๒-๕๑๘๐๑๕๒

สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงยังสมาธิให้เกิดขึ้นเถิด
ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย
นี้แล ความพยายามมีผล ความเพียรมีผล