

ทางปฏิบัติ ไปสู่ความสงบ

พระอาจารย์เปลี่ยน ปญฺญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)

ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ทางปฏิบัติ ไปสู่ความสงบ

โดย

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

วัดอรุณวิเวก (บ้านปง)

ต.อินทขิล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



พระอาจารย์เปลี่ย ปญญาปทีโป
วัดราษฎร์วิเวก (บ้านปง)
ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



คำนำ

เนื่องด้วยที่ข้าพเจ้าจะได้แต่งหนังสือเล่มนี้ขึ้นนั้น ด้วยได้มีพวก พุทธบริษัทอุบาสกอุบาสิกา และศรัทธาผู้ใญ่บุญทั้งหลาย ที่ได้เดินทาง จากต่างจังหวัดทั้งใกล้และไกล ได้ไปสนทนาธรรมข้อปฏิบัติทำสมาธิภาวนา หาความสงบสุขกับข้าพเจ้าและ ส่วนมากก็พากันถามหาแต่หนังสือกันทุกคน ว่าท่านได้แต่งหนังสือการปฏิบัติธรรมภาวนาไว้ไหม ถ้ามีก็ขอสักเล่มบ้าง ถ้ามขาดข้าพเจ้าเกือบทุกคนที่ได้ไปสนทนาธรรม เมื่อไม่มีหนังสือให้ ทุกคนก็ บอกว่า ท่านควรแต่งหนังสือธรรมข้อปฏิบัติไว้เพื่อจะได้แจกศรัทธาที่ ไปมาหาท่าน เมื่อบุคคลใดสนใจในการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนามาหาก็คจะได้ แจกหนังสือให้ก็จะดีมาก ทุกคนก็พูดเสียงเดียวกันหมด ฉะนั้น เมื่อได้มี พุทธบริษัททั้งหลายมีความสนใจในการเจริญภาวนาหาความสงบมากขึ้นมา รบกวนข้าพเจ้าหลายครั้งหลายคราว จึงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าได้แต่งหนังสือ เล่มนี้ขึ้นตามกำลังปัญญาของตนเอง หากเป็นการอธิบายธรรมแบบป่าวๆ เพื่อสนองเจตนาของพุทธบริษัท ทั้งหลายที่ต้องการกันมานานแล้ว ก็ได้มี ศรัทธาผู้ใญ่บุญเกิดขึ้น ได้เสียสละทรัพย์บริจาคสร้างหนังสือเล่มนี้ขึ้นไว้ เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม อันเป็นแสงบุญกุศลนั้น เมื่อได้หนังสือเล่มนี้ไปแล้ว ก็จะได้อ่านดูการปฏิบัติธรรมก็มีภูฐานเจริญ ภาวนาหาความสงบได้ ตามกำลังศรัทธาของตนเอง ก็หวังว่าคงจะมีประโยชน์ แก่ท่านผู้อ่านตามสมควร

ฉะนั้น จึงขออำนวยการอวยพรให้ท่านผู้มีศรัทธาสร้างหนังสือเล่มนี้ จงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ จงทุกเมื่อ เทอญ.

พระอาจารย์เป็ลียน ปัญญาปทีโป
วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)
ต.อินทขิล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

ทางปฏิบัติไปสู่ความสงบ



ณ บัดนี้ พวกเราพุทธบริษัททั้งหลาย มาถึงเวลาที่จะทำความสงบจิตสงบใจของพวกเรา การเริ่มต้นทำสมาธิภาวนาหาความสงบ ให้เกิดขึ้นในตนของตนละบุคคลนั้น เพราะความสุขที่ได้จากการทำสมาธิภาวนานี้เป็นความสุขที่สุขุมละเอียดลึกซึ้งเยือกเย็นมากเป็นความสุขมีอยู่ภายในใจที่บุคคลทั้งหลายวิ่งว่อนหากันทั่วโลกแล้วก็ไม่พบไม่เจอกัน เว้นแต่นักปราชญ์ผู้มีปัญญาเฉียบแหลมเท่านั้น ที่ท่านได้ค้นพบ ความสุขนี้ เหตุฉะนั้น พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย จึงแสวงหาปรารถนากันทั้งวันทั้งคืนอยู่ทุกวันทุกเวลา หาแต่ความสุข ให้ตนเองกัน ทุกคน

ในโอกาสนี้ อาตมาจะพาท่านทั้งหลายทำสมาธิภาวนากัน มีอยู่ ๒ วิธี วิธีที่ ๑ เป็นวิธี “สมาธิอบรมปัญญา” วิธีที่ ๒ เป็นวิธี “ปัญญาอบรมสมาธิ” การทำความสงบ ๒ วิธี มีการพิจารณาต่างกันอยู่บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องทำทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าเราพยายามทำอย่างหนึ่งไม่สงบ เราจึงทำอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราจะทำอย่างใดนั้นก็ต้องทำจริงๆ เพราะของจริงก็ต้องทำจริง แล้วก็เห็นจริงนั้นแล ไม่เห็นมากก็เห็นน้อยแล้วแต่ปัญญาความสามารถ ของความเพียรพยายาม ทำให้มาเจริญให้มากแต่ละบุคคลเท่านั้น

ในกิจเบื้องต้นที่เราจะทำสมาธินี้ ผู้ใดที่มีกิจการงานมากทางราชการต่างๆ แต่ละอย่างนั้น ที่ทำให้มีความยุ่งเป็นกังวลใจไม่สงบอยู่ทุกวันเวลา หาความพักผ่อนลำบากนั้น อาตมาก็คิดว่าคงมีเวลาใดเวลาหนึ่งที่จะมีช่องว่างทำความสงบได้ บางครั้งบางครั้ง แต่อย่างไรก็ตามทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ก็ต้องมีกิจการงานกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย

ต้องหาเลี้ยงชีพกันตลอดสาย แต่เรามีโอกาสเวลาได้นั้น ก็ต้องทำสมาธิภาวนากันได้ จะทำตอนตี ๒ - ๓ - ๔- ๕ ก็ได้ หรือตอนหัวค่ำหรือกลางวันแล้วแต่จะได้โอกาส เป็นอันว่าทำสมาธิเลย ไม่ต้องเลือกเวลาทำ เพราะธรรมเป็นอกาลิก ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา รู้เห็นได้ทั้งนั้น สงบได้ทั้งนั้น

เริ่มต้นจะทำสมาธิ ผู้มีกิจการงานมาก เมื่อเสร็จจากธุระการงานทุกอย่างแล้ว ก็ให้มองดูชายและชวาว่าไม่มีกิจธุระอะไรละ บัดนี้ เราจะเข้าที่นั่งสมาธิภาวนาหาความสงบสุขโดยส่วนตนเอง จะไม่กังวลกับอะไรทั้งสิ้น ก็เข้าไปในห้องนอน หรือห้องสมาธิ ถ้าผู้ใดมีห้องพระพุทธรูปบูชาอยู่ที่บ้านของตนนั้น เมื่อเข้าไปในห้องนี้แล้ว ต้องกราบด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตัว ด้วยความเคารพสักการะจริงๆ การกราบนั้น กราบครั้งที่ ๑ ให้ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า กราบครั้งที่ ๒ ให้ระลึกถึงคุณพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้าที่เป็นนิยานิกฎธรรมนำผู้ปฏิบัติให้ก้าวล่วงทุกข์ได้แน่นอน กราบครั้งที่ ๓ ให้ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธรูปเจ้าผู้ปฏิบัติตามทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้าแล้วได้ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ตามพระองค์

บัดนี้ ก็จุดธูปเทียนบูชาพระพุทธรูป แล้วก็ออกมาจัดสถานที่นั่ง ถ้าบุคคลใดไหว้พระย่อๆ ได้ก็ให้ไหว้พระก่อนนั่งสมาธิ ถ้าบุคคลใดไหว้พระทำวัตรเช้า - เย็นได้ ก็ให้ทำวัตรเช้า - เย็นเสียก่อน ตามเวลาเช้าหรือเวลาเย็น ถ้าบุคคลใดสวดมนต์ได้ก็ให้สวดมนต์เสียก่อน ตอนหลังก็ให้สวดเมตตา อหังสุโขโตโหมิฯ ถ้าบุคคลใดไม่ได้ทำวัตรและสวดมนต์หรือเมตตาเหล่านี้ก็ดี ก็พยายามท่องไหว้พระย่อๆ ให้ได้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา พุทัง ะคะวันตัง อะภิวเทมิ
สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

แล้ว ตั้งนะโม ๓ จบเสียก่อน เรียบร้อยแล้วก็เตรียมที่นั่งทำสมาธิภาวนา

การนั่งทำสมาธิภาวนานี้ อย่าไปนั่งตรงหน้าพระประธาน ให้ไปนั่งข้างใดข้างหนึ่งแล้วแต่สะดวกกับสถานที่นั้นๆ การนั้นๆ การนั่งทำสมาธิภาวนานั้น อย่าหันหน้าไปทางตะวันตก ให้หันหน้าไปทางตะวันออก หรือทิศเหนือ หรือทิศใต้ก็ได้ แล้วแต่ถนัดทางใดใน ๓ ทางที่กล่าวมา

อนึ่ง ถ้าบ้านของบุคคลใดไม่มีที่บูชาอยู่ที่บ้านก็ดี อยู่ที่สำนักงานก็ดี หรือเราเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ก็ดี จะทำสมาธิภาวนาในสถานที่เหล่านั้น เราก็ไม่ต้องมีรูปเทียนอะไรจุดบูชาก็ได้ หาสถานที่ พอทำได้ที่ทำไปเลย ถ้าอยู่น้อยคนหรือคนเดียวในห้องก็กราบเสียก่อน ระลึกถึงพระรัตนตรัยให้เรียบร้อย หรือได้อะไรสวดอะไรได้ก็สวดไป ให้จบแล้วแต่เวลาอันเหมาะสม ตามเหตุการณ์ที่จะทำเอาได้เท่านั้น เราอย่าไปเลือกกาล เลือกเวลาอยู่ให้เสียเวลา

มาบัดนี้เป็นการทำจริงจัง นั่งทำสมาธิภาวนากันละ การนั่งทำสมาธิภาวนา เมื่อเราเข้านั่งในอาสนะที่จัดไว้ให้นั้น ให้นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย และเอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งการให้ตรงๆ ถ้ามีเครื่องนุ่งห่มคับหรือแน่นเกินไป เช่น เสื้อหรือกางเกง หรือเข็มขัดรัดเอวแน่น ก็ให้คลายให้หลวมพอดีเสียก่อน แล้วนั่งตั้งท่าทางให้สบายปลอดโปร่ง นี้เป็นท่านั่งขัดสมาธิ ถ้าบุคคลใดนั่งขัดสมาธิไม่ถนัดขัดข้องต่อร่างกายนั้นก็ขอให้นั่งพับเพียบก็ได้ แต่ก็ต้องเอามือขวาทับมือซ้ายเช่นกล่าวมาเหมือนกัน เพราะเป็นท่าทางสำรวมกายสำรวมจิต เมื่อเรานั่ง ทำกายให้ตรงแล้ว ให้ดำรงจิตใจของตนให้มั่นคง พลิกกายขวาและซ้ายให้สบายปลอดโปร่ง หลับตา หายใจให้สบายๆ บัดนี้เราจะทำความสงบจิตสงบใจแล้ว กิจธุระหน้าที่การงานอะไร ทั้งเป็นอดีตและอนาคตก็ต้องวางกันหมด ไม่ต้องเอามาคิด ไม่ต้องเฝ้ายุ่ง แม้มิตรพริ้งเงินทอง แก้วแหวนเพชรนิลจินดา มีนามีสวน มีรถมีเรือ มีผ้า มีเมีย มีลูกมีหลาน

มีการเกิด การตาย บ้านเมืองวุ่นวายเดือดร้อนอะไรก็ตามในสิ่งเหล่านี้ ให้ปล่อยให้ออกไปข้างหน้าของนอกตนเองเสียก่อน แม้จะเป็นบรรพชิต นักบวชก็เหมือนกัน กิจที่ทำการงานสอนหนังสือก็ดี ทำกิจการงานต่างๆ ที่เป็นของตนเองและของคนอื่นก็ดี ก็ให้เอาปล่อยวางไว้ข้างนอก ให้หมดสิ้นอย่าเอามันมาคิด อย่าเอามันมายุ่งภายในจิตของเราเลย

ต่อไปก็กำหนดในข้อธรรมกัมมัฏฐานของตนเอง การเลือกข้อธรรมกัมมัฏฐานให้ถูกจริตนิสัยแต่ละบุคคลนี้ ก็เป็นอันยากอยู่เหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง เพราะบุคคลยังไม่รู้จักจริตของตนเอง แม้เป็น กัมมิก บุคคลที่ออกบวช เป็นภิกษุสามเณรก็ตาม ที่ท่านทั้งหลายแสวงหา ความสงบสุขอยู่ทุกวันนี้ ทั้งเข้าป่าเขา เข้าถ้ำหุบเขาบ้าง ยอดเขาบ้าง ป่าลึกสงัดบ้างห่างจากหมู่บ้านคนสัญจรไปมา หาแต่ที่วิเวกอันเป็นป่า ธรรมชาติ มีสัตว์ร้าย เสือโคร่ง เสือเหลือง ช้างพลาย จำพวกสัตว์ ที่โหดร้ายจะมาทำอองคาพยพพร่างกายให้เป็นอันตรายต่อชีวิตแตกหัก พังย่อยยับไป ก็ไม่ได้หวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านี้ ก็เพราะต้องการความสงบ ระวังดับความร้อนอยู่ในดวงจิตดวงใจของท่านกันทั้งนั้น การที่ ไปแสวงหาความสงบในที่ต่างๆ ทั้งในป่าและถ้ำหรือตามบ้านนอกใน เมืองนั้นก็ดี ก็แล้วแต่จริตนิสัยแต่ละท่านละองค์ จะแสวงหาเอาตาม ชอบใจ ว่าที่ไหนอยู่ที่แห่งใดจะนั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบได้ง่ายนั้น ก็แล้วแต่จะทำได้ ก็ขอให้ได้ความสงบระงับดับกิเลสอันเป็นของเราร้อน ถอนออกจากดวงใจของท่านได้ ให้มีความสุขสบายใจทุกวันคืนก็แล้วกัน ก็ไม่แปลกอะไร เพราะธรรมมีทั่วไปเต็มโลก หากผู้มีปัญญาก็หาเอาได้ง่าย แต่ผู้ไม่มีปัญญาแล้วจะไปหาที่ไหนก็ไม่สงบ อยู่นั่นแล ที่พวกเรา พุทธบริษัททั้งหลายทำกันอยู่ทุกวันนี้

เอาละเมื่อนั่งดีแล้ว ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดไว้ในใจ บริกรรม พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก กำหนดลมอยู่ที่ปลายจมูก

ของเรา ให้เอาจิตของเรามาอยู่ที่ลมนี้ อย่าให้จิตของเราไปอยู่ที่อื่น ให้เราหายใจให้สบายๆ ให้ปลอดโปร่ง และอย่าสะกดจิตของตนมาก ให้ทำจิตใจให้สบาย ว่าบัดนี้เราจะมุ่งหน้าหาความสุข ไม่ต้องคิดกังวลกับอะไรทั้งสิ้น แล้วก็บริกรรม พุท หายใจเข้า โธ หายใจออกอยู่อย่างนี้แหละเรื่อยไป จนจิตใจของเราอยู่กับลมหายใจกับพุทโธ สัมพันธ์กันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่ขาดสาย

แล้วบัดนี้ ให้หายใจให้เบาๆ ลงไปอีก แล้วก็ดูลมอยู่นั้นแหละว่าลมเบาลงเท่าไรก็ให้รู้ อย่าส่งจิตใจของตนเองออกไปสู่อารมณ์ภายนอกต้องประคองจิตไว้ให้อยู่กับลมนั้น ถ้าเรารู้จักว่าจิตของเราอยู่กับลมนี้แล้วก็ให้วางข้อว่าพุทโธเสีย ให้หายใจให้เบาๆ ละเอียดลงไปอีก ให้จิตของเราอยู่ที่ลมอย่างเดียวว่าละเอียดมากทำไรก็ให้รู้ซึ่งลมนั้น ถ้าถึงที่นี้แล้วจิตของเราก็ดูอยู่ที่ลม สัมพันธ์อยู่ที่ลมเสมอ แล้วก็ให้เราหายใจสบายและให้เบาๆ ละเอียดสุขุมลงไปอีกจนจะว่าไม่มีลมเลย เพราะลมเดินเบาละเอียดมาก ถ้าเราทำอย่างนี้ได้แล้ว เราก็จะปรากฏเห็นว่ากายของเราเบาเหมือนไม่มีกายเลย เวทนาทั้งหลายที่เจ็บปวดในร่างกายก็ว่าเหมือนไม่มีเลยทีเดียว เราจะนั่งได้นานตามต้องการต่อไปเราก็จะวางลมเสีย เราก็จะดูความเบาของกายและความว่างของกายที่มีความสุขก่อน ให้จิตของเราดูอยู่อย่างสงบ ถ้าเราทำจิตของเราสงบได้ประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที แล้วก็ถอนออกไปสู่อารมณ์ภายนอกอีก เรียกว่าจิตสงบเพียง **ขณิกสมาธิ** เท่านั้น เอาไว้เพียงนี้ก่อนตอนนี้สำหรับผู้เดินสายนี้ คือเอาลมหายใจเข้าออกกับพุทโธเป็นข้อบริกรรมทำความสงบของตนเอง

ถ้าบุคคลทำประจำอยู่หลายเดือนก็ยังไม่สงบเป็นสมาธิสมาธิสักครั้งเลยนั้น จิตใจที่ส่ายเซออกไปตามอารมณ์ภายนอกฟุ้งซ่านอยู่ตลอด ก็แปลว่ากัมมัฏฐานข้อนี้ไม่ถูกจริตคนนั้น ที่นี้มาทำแบบใหม่

คือ ให้กำหนดค่าบริการกรรมภาวนา เอลมหายใจเข้าออกพร้อมกับ ความตาย กำหนดลมอยู่ที่ปลายจมูกว่าลมเข้าแล้วไม่ออกก็ตาย ลมออก แล้วไม่เข้าก็ตาย ให้เราบริการมอยู่อย่างนี้ เอาจิตของเรามาจจอยู่ ที่ลมอย่างนี้ อย่าส่งจิตออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ให้ประคองจิต เอาไว้กับข้อธรรมกัมมัฏฐานที่บริการมอยู่นี้แลตลอดไป

ถ้าจิตของเรายังวิ่งออกไปภายนอก หาเอาเรื่องนั้นมาคิดเรื่องนี้ มาคิด ทำให้ไม่สงบอยู่กับข้อบริการมภาวนาก็เป็นธรรมดาเรื่องของจิตใจ มันเป็นของที่คิดกันอยู่อย่างนี้ มันคิดมาอยู่ตั้งแต่เราเกิดมา แต่เล็ก จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่คิดได้มันก็คิด คนที่คิดมาก ๆ เข้าก็เป็นโรคประสาท อีกแล้ว เพราะความคิด มันเป็นเพราะอะไร จิตใจจึงคิดมาก ประุ่งแต่ แต่สังขารไม่หยุดไม่หย่อน ไม่มีเวลาพักผ่อนให้สบายเลย มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อนดิ้นรนกระสับกระส่ายตลอดไป หาเวลาลืมตาไม่ได้ ก็เพราะเหตุต้นหากิเลสเขาเป็นเจ้านายของใจเรา เขาเป็นนายหน้า เขามีอำนาจเหนือกว่าจิตใจของเราตลอดเวลา ตั้งแต่หลายภพหลายชาติที่เราเกิดเราตายเวียนวนอยู่ในวัฏฏสงสารสาครอันนี้จนมาถึงชาติ ปัจจุบันกิเลสต้นหามันก็มาเป็นเจ้าก็เจ้าการ เป็นเจ้าเป็นนาย เป็นผู้สั่ง บังคับจิตใจของเราอยู่ตลอดอย่างนี้ พุทธบริษัททั้งหลายจึงได้ออกปาก กล่าวกันทุกท้าวหน้าว่า มีแต่ความทุกข์กันทั้งนั้น ไม่เห็นว่ามีใครกัน กล่าววว่าพอแล้ว อิ่มแล้ว สบายแล้ว ก็เพราะเหตุนี้แล นักปราชญ์ทั้งหลายผู้มีปัญญาจึงได้ใช้ปัญญาสอดส่องหาความสงบ ระงับดับทุกข์ ในหัวใจให้สบาย

เอละ บัดนี้ ถ้ามันยังไม่สงบ ก็ให้ใช้ปัญญาถามใจที่มันคิด ว่ามัน คิดเอาไปทำไม มันเป็นของใคร ใครเอาของที่นั่นไปด้วยเมื่อเราตายไป ถามจิตดูซิ เราก็จะตายจากของเหล่านั้นไปอยู่ ทำไมจึงไม่เอามาคิดเล่า จิตก็จะวางอารมณ์นั้น กลับคืนมาคิดอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานคือ

ลมหายใจเข้าออกกับความตายที่เราตั้งใจบริกรรมอยู่จิตของเราก็จะอยู่กับข้อธรรมก็มีพื้นฐานเพราะด้วยอำนาจความไม่ประมาท คือเรามาระลึกถึงความตายอยู่กับลมตลอดไป เมื่อรู้จักจิตของเราอยู่แล้ว ก็ขอให้หายใจเบาๆ ลงอีกให้สบาย และใช้จิตดูอยู่ที่ลมนั้น ถ้ารู้จักว่าจิตของเราอยู่กับลมละเอียดนั้น ก็ให้เราหายใจให้เบาๆ ลงไปอีกจนกว่าเกือบจะไม่มีลมหายใจเลย ตอนนี้กายของเราก็จะเบา เวทนาความเจ็บปวดในร่างกายก็จะเบาบางให้เราเห็นปรากฏ มาบัดนี้เราก็ปล่อยวางลมหายใจเข้าออกและความตายนั้นเสียมาใช้จิตของเราดูอยู่ที่ความเบา กาย และความว่างของกายอยู่ เมื่อจิตของเราสงบอยู่ดูอยู่กับความว่างเหมือนไม่มีลมหายใจเลยทีเดียว เมื่อพุทธบริษัททั้งหลายทำความสงบมาถึงตอนนี้ก็ไม่ต้องตกใจว่าเราจะตาย หรือสำคัญสัญญา ว่าเราจะไม่ตายหรือเพราะไม่มีลมหายใจเข้าออกปรากฏ แต่ที่จริงนั้น ลมหายใจเข้าออกก็เดินอยู่เช่นเคยแต่เป็นลมที่ละเอียดสุขุมมาก เพราะเดินตามร่างกายสม่ำเสมอ จึงทำให้กายของเรามีความเบาและความเปล้า ไม่มีเวทนาอยู่ที่กายเลย เหลือแต่เวทนาภายในจิตที่ยังไม่ระงับจากนิเวศธรรมที่ละเอียดเท่านั้น ถ้าจิตของเรายังนิ่งอยู่กับอารมณ์นี้นานประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาทีเท่านั้น แล้วจิตของเราก็ถอนออกจากอารมณ์ออกไปภายนอกเช่นเดิม ก็เรียกว่าเราทำความสงบได้แค่ขณิกสมาธิ เรียกว่าสมาธิเฉียดๆ นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง

แต่ที่จริงขอเตือนพุทธบริษัททั้งหลายที่ทำความเพียรมาถึงตอนลมหายใจเข้าออกเบาสุขุมมากจนคิดว่าไม่มีลมเลยนี้ มักจะพากันตกใจกลัวว่าเจ้าตัวจะตาย ก็ถอนจิตออกจากสมาธิตรงนี้มากมายหลายคนทีเดียว เพราะเหตุฉะนั้นแล จึงทำให้เสียและเนิ่นช้าต่อความสงบที่บุคคลต้องการทุกวันนี้ เมื่อบุคคลใดทำมาถึงตอนนี้ ก็ไม่ต้องกลัวความตายเสียแล้ว ก็นับวันจะเดินทางไปสู่ความสงบสูงขึ้นไปได้อีกด้วย

ที่อธิบายมาเป็นแบบที่ ๒ ถึงเพียงขณิกสมาธิ ถ้าเราทำสมาธิแบบนี้อยู่หลายเดือน ทำจริงจังมันก็ยังไม่สงบสักหนึ่งครั้ง ก็แปลว่าข้อธรรมมักมีภูฐานไม่ถูกจริตของเราเท่านั้น ก็เรียกหาเอากรรมภูฐานข้อใหม่ต่อไป

แบบที่ ๓ เมื่อเรานั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เราระลึกถึงศีลของตนที่ได้พยายามรักษามาว่า ศีลของเราบริสุทธิ์ดี นี้เรียกว่า สีลานุสติ ระลึกถึงศีลของตนเป็นข้อพิจารณา ไม่ข้องไม่พะวงอยู่กับศีลนั้น ก็อาจทำให้จิตของเราได้มีความปลื้มปิติยินดีเบิกบานมใจ แล้วก็ทำให้จิตของเราสงบได้ง่ายข้อหนึ่ง

แบบที่ ๔ เมื่อเรานั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เรามาระลึกถึงการสร้างกุศลผลบุญที่เราได้บริจาคทานเอาไว้ตั้งแต่เราเกิดมา รู้การทำประโยชน์อันเป็นที่พึงของตนมาหลายครั้งหลายหนมากมายพอสมควรนี้ เมื่อเรามาระลึกอยู่อย่างนี้ ก็ให้เกิดปลื้มปิติยินดีในการสร้างกุศลผลทานอันนั้นแล้ว ก็จะทำให้จิตใจของตนเองได้รับความสงบเป็นสมาธิได้ เรียกว่า จาคานุสติก็มีภูฐาน ถูกจริตของตนชนิดนี้จึงได้รับความสงบ เพียงขณิกสมาธิเท่านั้นจิตมันก็ถอนออกมาสู่อารมณ์ภายนอกอีกเช่นเดี จะให้จิตสงบลึกซึ้งลงไปกว่านี้ไม่ได้ ไม่เหมือนอานาปานสติก็มีภูฐาน

แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเราทำมาหลายอย่างก็ยังไม่สงบเลยนั้น ก็ถือว่าเรายังไม่ทำจริงจัง เรายังไม่ทำงานสิ่งนี้จริง เราจึงไม่ได้รับความสงบ เราก็อย่าไปท้อถอยในความพยายามของเรา อย่าคิดว่าเราทำอย่างไรก็ไม่สงบสักที ก็หาว่าในศาสนานี้ไม่มีความสงบเยือกเย็นอะไร ถ้าเราไปคิดอย่างนี้ ก็เท่ากับเราดูถูกเหยียดย่ำศาสนาที่เป็นคำสอนของนักปราชญ์ มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบของจริงคือสันติสุขอันยอดเยี่ยม และมีผู้ปฏิบัติตามก็ได้รับผลถึงความร่มเย็นเป็นสุขตามเสด็จด้วยมากมายนับประมาณมิได้ ฉะนั้น เราก็เป็นคนเอาจริงทำจริงเสียคนหนึ่ง ก็คง

จะได้รับความสงบแน่นอนในวันหนึ่งข้างหน้า

เอาเถอะ ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าเรายังทำสมาธิยังไม่ได้รับความสงบ ก็ยังมีข้อธรรมกัมมัฏฐานที่เป็นหลักปฏิบัติมีอยู่อีกมากมายหลายข้อด้วยกันที่เราพอจะนำไปฝึกหัดปฏิบัติทดลองดูต่อไป มี

- | | |
|--------------------------------|--------|
| ๑. อนุสติ | ๑๐ ข้อ |
| ๒. อสุภ | ๑๐ ข้อ |
| ๓. กสิณ | ๑๐ ข้อ |
| ๔. พรหมวิหาร | ๔ ข้อ |
| ๕. อรูปกัมมัฏฐาน | ๔ ข้อ |
| ๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กัมมัฏฐาน | ๑ ข้อ |
| ๗. จตุธาตุวัตถสถาน | ๑ ข้อ |

รวมทั้งหมดเป็น ๔๐ ข้อด้วยกัน มีอยู่ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พุทธบริษัททั้งหลายทั้งหญิงชายที่จะเลือกเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานไปบริกรรมภาวนาข้อใดข้อหนึ่ง ที่จะพอทำให้จิตของตนสงบลงได้เป็นสมาธิจริตของแต่ละบุคคลนั้น คงไม่นอกเหนือออกไปจากข้อธรรมกัมมัฏฐาน ๔๐ ข้อนี้ไปได้ คงจะได้รับความสงบเป็นสมาธิตามอุปนิสัยตั้งแต่ภพก่อนชาติอดีตแต่บุคคลที่เป็นกัมมิกบุคคลที่จะพึงฝึกหัดในชาติปัจจุบันนั้นนั้น ก็ควรพยายามฝึกหัดทำสมาธิวันละ ๔ - ๑๐ - ๑๕ นาทีตามแต่มีโอกาสจะทำได้ ฝึกฝนอบรมไปเพื่อเป็นอุปนิสัยต่อไปในภพหน้าเมื่อเรามาเกิดอีกภพหน้าก็จะได้มีปัญญาแก่กล้าสามารถทำความสงบให้ลึกซึ้งแน่นอน ถอนตนออกจากกองทุกข์ได้ ตามนักปราชญ์ทั้งหลายที่ดำเนินมาก่อนเรานั้นแล

แต่ต่อไป ถ้าบุคคลเจริญข้อธรรมกัมมัฏฐานทั้งหลายที่กล่าวมาแล้วนี้ยังไม่มีจิตสงบได้เลย มีแต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกอยู่ตลอดนั้น เมื่อเราเข้านั่งที่ทำความสมาธิแล้ว ให้เรา

กำหนดดูว่าจิตของเราไปเกาะจับอยู่กับอะไรสิ่งไหน เป็นสังขารภายนอก หรือภายใน เป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นเรื่องราว ต่างๆ ของโลก ก็ให้รู้สิ่งนั้นว่าจิตเราไปติดอยู่ที่ไหนเป็นนิเวศธรรมที่นำให้จิตใจของเราไม่มีความสงบได้ ก็ให้รู้ว่าสิ่งนี้และเป็นเหตุ เราจะได้รู้ว่า นิเวศ ตัวไหนจริตของเราตกอยู่จริตอะไร เราจึงจะหาวิธีแก้ไขตนเองได้ต่อไป จึงจะได้รับความสะดวกสบายได้

ที่นี่จะกล่าวถึงจริตของแต่ละบุคคลก่อน เพื่อจะได้นำไปพิจารณา ดูว่าแต่ละบุคคลมีจริตนิสัยต่างกันอยู่มากบ้างน้อยบ้าง เป็นธรรมดา สัตว์โลกที่เกิดมาได้สร้างความดีไว้ต่างกัน จึงทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับ ตามกรรมที่ตนปรารถนาเอาไว้เช่นนั้น

จริต ของคนเราที่เกิดมาในโลกนี้ มีอยู่ ๖ อย่าง คือ

๑. ราคะจริต เป็นผู้รักสวयरักงามเป็นเจ้าของเรือน

๒. โทสะจริต เป็นผู้มักโกรธง่ายผูกโกรธไว้เป็นเจ้าของเรือน

๓. โมหะจริต เป็นผู้หลงมกมายมีตมนอนธการ

๔. วิตะกจริต เป็นผู้ไม่แน่นอนอนตกลงใจไม่ได้

๕. สัทธาจริต เป็นผู้มักเชื่อง่ายถือมงคลตื่นข่าว

๖. พุทธิจริต เป็นผู้ใช้ปัญญาตรึกตรองมาก แต่ยังหาหลักพิจารณา ไม่ลงได้

นี่แลจริต ๖ อย่าง พุทธบริษัททั้งหลายควรให้รู้เอาไว้ว่า จริตของตนเองจะตกอยู่ในจริตอะไร เพื่อจะได้แก้ไขเมื่อเราเข้านั่งทำสมาธิให้หลุด ออกไปได้ ถ้าเราไม่รู้จักจริตของตนเมื่อไรแล้ว เราก็จะนั่งทำสมาธิไม่สงบ ลงได้ เหตุฉะนั้น ตัวเราเองควรพอรู้ได้ว่าจริตของเราเองเป็นอย่างไร

แต่จริตทั้ง ๖ อย่างนี้ ก็มีธรรมเป็นเครื่องแก้ไขให้ปล่อยวางออกได้ ทุกๆ ข้อ ก็เปรียบเทียบได้ว่าถ้ามีความร้อนเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีความเย็น ระงับดับความร้อนได้เป็นธรรมดา

จะอธิบายจริต ๖ ประการ และธรรมที่เป็นเครื่องระงับตามจริตนั้นๆ ด้วย พอให้พุทธบริษัททั้งหลายได้นำไปปฏิบัติแก้ไขตนเองต่อไป พอทำให้ตนนั่งทำความสงบลงเป็นสมาธิได้ตามกำลังของตนเอง

๑. ราคจริต บุคคลที่มีราคจริตนี้ คือ เป็นบุคคลชอบรักสวयरักงาม แม้จะเป็นของภายนอกก็ดี ของที่มีเป็นของตนใช้ก็ดี เป็นที่มีวิญญูณและไม่มีวิญญูณก็ดี ก็ต้องชอบแต่สิ่งของสวयरักงามๆ ทั้งนั้น ถ้าไม่ได้ของเหล่านั้นสมหวังปรารถนาแล้ว ก็ทำให้เกิดมีความเดือดร้อน มีความทุกข์ใจ เป็นกังวลใจ ทำให้ไม่มีความสุข มันเป็นลักษณะอย่างนี้แล คนผู้มีราคจริตเป็นเจ้าเรือนของจิตใจ บุคคลที่มีราคจริตนี้มีเป็นส่วนมากกว่าอย่างอื่นจริตชนิดนี้เป็นของที่ละลายวางยากกว่าทุกอย่าง เพราะทุกคนที่เกิดมาแล้วก็ต้องปรารถนาของสวयरักงามๆ กันทั้งนั้น ก็เพราะเหตุฉะนี้แลจึงเป็นของที่ละลายได้ยากจริงๆ

แต่อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นของที่ละลายได้ยากเพียงใด ก็มีธรรมที่จะแก้ไขให้ละลายได้เหมือนกัน ธรรมที่แก้ไขให้ละราคจริตได้เรียกว่า อสุภกัมมัฏฐาน การที่บุคคลมาพิจารณาอสุภกัมมัฏฐาน ให้เห็นกายตน และกายบุคคลอื่นสัตว์อื่นให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของที่สกปรกอยู่ด้วยของเหม็นสาบเหม็นคาว ด้วยเหงื่อด้วยโคล เต็มไปทั่วร่างกายทั้งภายในและภายนอก หลังไหลออกตามทวารทั้งเก้าในร่างกาย อันนี้แม้บุคคลจะพยายามทำความสะอาดชำระสะสางอาบน้ำกันทั้งวันทั้งคืนก็ดี มันก็ยังแสดงความสกปรกออกมาให้เห็นจนได้ ทั้งกายตนแลกายบุคคลอื่นสัตว์อื่นก็เหมือนกันทั้งโลก จะปราศจากความเป็นจริงของมันไปไม่ได้เลย ธรรมอันนี้แลเป็นเครื่องแก้ไขให้ละราคจริตได้ ให้หมั่นใช้ความเพียรพิจารณาอยู่เนืองๆ ก็จะเป็นเหตุให้ละลายให้ปล่อยวางได้แล้ว เราก็จะได้นั่งทำสมาธิภาวนาให้จิตสงบลงเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. โทสจริต ลักษณะบุคคลที่มีโทสจริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้น ก็จะแสดงให้เห็นได้ง่าย เมื่อถูกคนอื่นเขาพูดขัดหูขัดตาหน่อยก็แสดงความโกรธออกมาให้เห็นแล้ว ถ้าถูกคนอื่นเขาด่านานาต่างๆ ให้นำหนักเข้าไปอีกก็ยิ่งซ้ำร้ายใหญ่ ก็จะแสดงทางกายหน้านี้คือขมวด ถือไม้ขอน ก้อนดิน ถือหอกถือดาบถือปืนจะออกทำลายเขาด้วยความโกรธมาก แต่โกรธชนิดนี้ก็ค่อยยังชั่ว บางครั้งก็ระงับได้ง่าย บางครั้งก็นานหน่อย แต่การที่บุคคลได้มีความโกรธคนอื่น แล้วผูกเวรผูกกรรมผูกความโกรธคนอื่นไว้เป็นเดือนเป็นปี ๓ ปี ๕ ปี นี่ซิ มันลำบาก มันละได้ยาก

ก็เพราะเหตุนี้ บุคคลมีโทสจริตเป็นเจ้าเรือนของใจ จึงทำความสงบจิตสงบใจของตนเองไม่ได้ เอาเถอะ แม้มันจะเป็นของที่ละได้ยาก ลำบากก็ตาม ก็ยังมีธรรมเป็นเครื่องระงับดับความโกรธให้เย็นสบายได้เหมือนกัน ไม่เหลือวิสัยของผู้ใช้ความเพียรละอยู่เนืองๆ ธรรมที่จะระงับดับความโกรธได้นั้น ชื่อว่าธรรม เมตตาพรหมวิหาร นี้แล เป็นธรรมที่จะสามารถใช้เครื่องระงับดับความโกรธอยู่ในหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย ให้มีความร่มเย็นเป็นสุขได้

แต่การที่บุคคลจะระงับดับความโกรธได้จริงๆ นั้น ก็ต้องใช้ความเพียรพยายามกันทั้งนั้น คือ ให้เราพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายนี้ ที่เกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกันทั้งโลกนี้ ก็ต้องปรารถนาแต่ความสุขกันทั้งนั้นไม่ต้องการความทุกข์กันเลยแม้แต่สัตว์ตัวเดียวที่มีอยู่ในโลกนี้ เหตุไฉนจึงไปเบียดเบียนอื่น ไปโกรธคนอื่นเล่า น้อย่างหนึ่ง

แต่ถ้ายังไม่หายความโกรธอยู่เหมือนเดิม บัดนี้ให้พิจารณาเมตตาแบบใหม่ คือ ให้เราพิจารณากับคนที่เรามีความรักเขานั้นก่อนว่า เราเกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน และจิตของเราก็ไม่โกรธคนนั้น ก็สบายจิตสบายใจมาก เบิกบานรื่นเริงดี ไม่ร้อนไม่ทุกข์ น้อย่างหนึ่ง

บัดนี้ให้เราพิจารณาเมตตาในบุคคลที่เราไม่รักไม่ชังไม่รังเกียจ ดูว่า บุคคลนี้เขาก็เกิดมาร่วมโลกอันเดียวกัน ก็หาอยู่หากินเลี้ยงชีวิต ของใครของมันตามเรื่อง จิตของเราก็ไม่โกรธให้เขาคนนั้น วางเฉยอยู่สบาย ไม่เดือดร้อนอะไร นี่เราก็ดูใจของเรายังวางได้ปล่อยได้ไม่มีความโกรธบุคคลนั้น

มาบัดนี้ เรามาทำความเมตตากับคนที่เขาตำราว่าเรา เขาเบียดเบียนเรา ทำให้เรามีความโกรธคนนั้นมากจนไม่อยากพบอยากเห็นหน้าคนนั้น เสียงพูดของคนนั้นเราก็ไม่ปรารถนาอยากจะได้ยินได้ฟัง คำพูดของคนนั้นแม้แต่คำเดียวเลยนี้ชื่อว่าเราผูกโกรธเอาไว้กับบุคคลนั้น แต่บัดนี้ให้เราเมตตาเขาคนนั้นว่า ทำไมหนอเรากับท่านก็เกิดมาร่วมทุกข์ร่วมสุขอยู่ในโลกอันเดียวกัน คุณอย่ามาตำราฉัน คุณอย่ามาเบียดเบียนฉันเลยคุณต้องอยู่ตามสบายของคุณเถิด คุณต้องมีอายุยืนนาน คุณต้องร่ำรวยมียศถาบรรดาศักดิ์ เลี้ยงตนเองให้อยู่เป็นสุขเถิด

ให้เราผูกความรักความเมตตากับบุคคลที่เราโกรธเขาอย่างนี้แล้ว แต่เราก็ยังมีความโกรธเขาคนนั้นอีกอยู่เช่นเคยไม่หายโกรธได้ เราก็ตั้งต้นใหม่ ให้เราเมตตากับคนที่เรารักเขาเช่นเดิมอีกต่อไป แล้วเราก็กลับมาเมตตาบุคคลที่เราไม่รักไม่ชังเขาคนนั้นอีกตามเดิม แล้วเราก็กลับมาเมตตาบุคคลที่เราโกรธเขาต่อไปเช่นเดิมอีก ให้เราพิจารณาผูกความเมตตาอยู่อย่างนี้หลายครั้งหลายหน จนจิตใจของตนมีความรักความเมตตาในคนทั้งสามคนนั้นเสมอกัน จึงจะชื่อว่าเราละความโกรธคนอื่นได้ แต่ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ เมตตาเขาอยู่อย่างนี้ ก็ยังไม่หายจากความโกรธคนที่เราผูกโกรธเขาเอาไว้ในดวงใจของเราอยู่เช่นเดิมจนจะหมดความสามารถ จนเหนื่อยเต็มที่แล้ว แยกเต็มที่แล้ว ทำอย่างไรก็แค้นนั้นแหละไม่ไหว นี่ก็เรียกว่าเราโง่ เราหมดปัญญาที่จะแก้ไขตนเอง

เฮ้อ เรามาคิดพิจารณาอีกแบบใหม่ เราจะให้ข้อแก้ไขที่ตนเอง
อีกว่า ทำไมเราก็คือเป็นคนคนหนึ่ง ทำไมจึงจะละความโกรธนี้ไม่ได้ ธรรมดา
ความโกรธใครก็ต้องไม่ชอบกันทั้งนั้น เพราะความโกรธเป็นของไม่ดี
เป็นธรรมที่ทำให้เศร้าหมองจิตใจ แต่บุคคลที่ชอบโกรธนำความทุกข์
ความเดือดร้อนมาให้ตนเอง ให้เราคิดดูเสียว่า ถ้าเราผูกโกรธคนอื่นเอาไว้
๓ ปี ๔ ปี อย่างนี้เราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ในดวงจิต
ดวงใจของเราถึง ๓ ปี ๔ ปี เราก็ค้นทุกข์ทรมานตนเองเท่านั้นแหละเรา
ก็เป็นคนโง่ ความโกรธนี้ นักปราชญ์เจ้าทั้งหลายไม่สรรเสริญแม้แต่
คนเดียวเลย มีแต่ท่านว่าเป็นของไม่ดีเป็นของต่ำ ถ้าใคร มีแต่ความโกรธ
จะทำให้บุคคลนั้นเศร้าหมองทั้งกายทั้งภายในจิตใจของผู้นั้นเอง

ถ้าเราพิจารณาแบบนี้แก่บุคคลที่ทำให้เราโกรธนั้น แต่เราก็ยังไม่
หายโกรธเขาอยู่อีกเช่นเดิม ให้เรามาศึกษาอีกแบบใหม่ว่า ทำไมหนอ
เรานี้เขาพูดว่าอย่างนั้นอย่างนี้เสียตีสเราพอให้เรารำคาญใจ หรือหากเขา
คนนั้นตำราเราว่าเป็นหมาเป็นหมูเป็นงูเป็นค่างอย่างนี้ เราก็คงไปเก็บไป
รับเอาคำพูดของเขาไปเก็บไว้ในใจของตนเอง แล้วก็เอามาคิดมานึกให้
มีความโกรธเขาคนนั้น ถ้าเรามาศึกษาคำพูดของเขาตำราเราว่าเป็น
หมาเป็นหมูอย่างนี้ ก็เราก็คงเป็นคนอยู่นั่นเอง ไม่เห็นเป็นอย่างไรคำเขาพูด
แท้ที่จริงแล้วเราเป็นคนโง่ต่างหาก เราเป็นคนไม่มีปัญญา เราไปหลง
สมมติโลก หลงคำพูดของโลกเขาสมมติเรียกกันว่าอย่างนั้นว่าอย่างนี้
ว่าพูดคำดี ว่าพูดคำหยาบคาย ถ้าคนอื่นเขาพูดว่าท่านนี้คุณนี้เป็นคนดี
อย่างนี้ แต่ถ้าเราเป็นคนไม่ดี มันก็ไม่ดีอยู่นั่นแหละ ถ้าเราเป็นคนดีแล้ว
เขาพูดให้เราว่าเป็นคนชั่ว เป็นคนไม่ดี ตัวของเราก็เป็น คนดีอยู่นั่นเอง
เมื่อเราพิจารณาอยู่อย่างนี้ เราไม่หลงตามสมมติโลกบัญญัติคำพูดแล้ว
ใจเราก็หายจากความโกรธคนอื่นได้แน่นอน เราก็จะมีความแช่มชื่น
เบิกบานใจทุกเวลา เมื่อเราได้ยินเสียงคนพูดในเรื่องต่างๆ ก็วางได้ละได้

สบายใจตนเองเท่านั้นแหละ อันนี้แลเป็นข้อธรรมใช้ระงับดับความโกรธ ให้หายจากหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย เราก็จะได้นั่งสมาธิภาวนาให้จิตใจของเราสงบได้ไม่ยาก

๓. โมหจริต ลักษณะของบุคคลมีโมหจริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้น คือ เป็นคนชอบหลงมกมายมีตมนอนธการ ไม่รู้ว่าสังขารภายในและภายนอก ถ้ามีคนอื่นบอกทำดีก็ทำดีไปตามเขา ถ้าเขาพาไปทำ ความชั่วก็ไปทำความชั่วกับเขา เพราะเป็นคนไม่มีปัญญา ไม่ได้พิจารณาหาเหตุผลว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ไม่รู้เรื่อง ในเรื่องการทำความสงบสมาธิภาวนานี้ ก็ยังเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญมากอีกเสียด้วยถ้าผู้นำทางพาเดินผิดก็ยิ่งชั่วร้ายใหญ่ ยิ่งจะทำให้บุคคลที่มีตมนอนธการนี้หลงทางไปตามๆ กัน ไม่มีวันจะได้รับความสงบได้เลย ถ้าอาจารย์ผู้นำทางปฏิบัติที่ถูกต้องก็ค่อยยังชั่ว ก็จะได้ไม่เสียเวลานานในการปฏิบัติ ก็จะได้รับผลคือความสงบที่ต้องการนั้น ไม่ยากไม่ลำบากเลย ก็เพราะเหตุนี้แล บุคคลผู้มีโมหจริตนี้จึงเป็นเรื่องที่พูดกันยาก

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้มีจริตชนิดนี้มีทางที่จะแก้ไขได้อยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ ให้ไปอยู่กับอาจารย์ที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดแหลมคม เป็นผู้มีหลักปฏิบัติพอเชื่อถือได้ และมีจิตหนักแน่นมั่นคงดี เป็นคนที่เคารพสักการะของพุทธบริษัททั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตทั้งหลาย ถ้าไปอยู่กับท่านแล้ว ท่านก็จะแนะนำพร่ำสอนข้อปฏิบัติให้เราเดินทางปฏิบัติให้ถูกต้องได้ก็จะเป็นเหตุให้เราได้รับความสงบได้ง่าย

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเรานั่งสมาธิภาวนายังไม่สงบนั้น เราก็จะได้เข้าไปเรียนถามท่านได้ ท่านก็จะชี้แจงข้อปฏิบัติและหาอุบายหลักธรรมกัมมัฏฐานให้เราไปปฏิบัติใหม่ต่อไปอีก ก็จะได้รับผลประโยชน์จนได้

อนึ่ง ถ้าเราเป็นฆราวาส เราไม่อาจสามารถจะไปอยู่ใกล้ชิดท่านได้นั้น ก็มีทางเดียวเท่านั้น คือ ให้เราหมั่นไปมาหาสู่ท่านบ่อยๆ บ้าง

บางที่เราจะไปฟังท่านเทศนาธรรมในหลักปฏิบัติ หรือเรามีโอกาสพอได้สนทนาธรรมกับท่านบ้างเป็นบางครั้งบางคราว เมื่อท่านชี้แจงแนะนำในข้อปฏิบัติให้เราแล้วก็นำไปปฏิบัติที่บ้านของตน หรือที่พักของตน หรือในสถานที่อื่นพอมีโอกาสทำได้ตามกำลังของตนเองเท่านั้น

เมื่อเราได้ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องจากครูอาจารย์มั่นคง ก็จะเป็นเหตุให้เรานั่งสมาธิภาวนา ได้รับความสงบพบเห็นความสุขเย็นสบายใจได้ สมความหวังความปรารถนาของเราได้ ก็เพราะเหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย บุคคลใดที่มีโมหจริตนั้น ก็ควรปฏิบัติดังกล่าวมานี้ เป็นหลักปฏิบัติของตนที่ถูกต้องตามจุดประสงค์ของผู้ใหญ่ผู้ใคร่อยากปฏิบัติธรรมจริงๆ

๔. วิตกจริต ลักษณะของบุคคลที่มีวิตกจริตเป็นเจ้าเรือนของใจ นั้นเป็นคนใช้ความตรึกความตรองหาหลักปฏิบัติ แต่ก็ไม่แนใจลงได้ ไม่รู้ว่าเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อไหนมาปฏิบัติมาเจริญ จึงจะถูกต้องพอจะสงบได้ง่าย แล้วก็คิดแล้วคิดเล่าอยู่อย่างนี้แหละ ไม่ตกลงตนเองสักทีเลยก็เป็นเหตุให้ตนเองเสียเวลาล่วงวันล่วงคืนไปเปล่าประโยชน์ของตน เป็นอย่างนี้แหละผู้มีวิตกจริตอยู่ภายในใจ เป็นเหตุให้เน้นซ้ำเสียเวลาในการปฏิบัติธรรม

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีทางแก้ไขได้เหมือนกัน คือให้เรามาตัดสินใจลงไป ถ้าจะเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง จะเอาพุทโธกับลมหายใจเข้าออก ก็ให้ทำจริงๆ หรือ ธมโม สงโม สีลานุสติ จาคานุสติ มรณัสสติ หรือจะเอาลมหายใจเข้าออกกับความตายเป็นคู่กันก็ได้ แล้วแต่จะอยู่กับจริตนิสัยของตนเอง ที่พอจะให้จิตสงบเป็นสมาธิลงได้ แต่ถ้าเราจะเอากัมมัฏฐานมาบริกรรมภาวนานั้น ก็ขอให้เอาข้อเดียว จะเลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้น ห้ามไม่ให้เอาหลายข้อมาบริกรรมภาวนาพร้อมกัน ถ้าเราเจริญข้อกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งอยู่นานหลายเดือนแล้ว จิตใจ

ก็ยังไม่สงบลงเป็นสมาธิได้ ก็ขอให้เปลี่ยนเอาข้อใหม่มาเจริญต่อไปอีก จนกว่าเราจะได้รับความสงบเมื่อเราได้รับความสงบกับข้อธรรมกัมมัฏฐานข้อใดนั้น ก็ขอให้เจริญข้อนั้นไปตลอด เมื่อเราจะทำสมาธิครั้งใด ก็ต้องเอาข้อนั้นแหละมาเจริญอย่างเดิม ที่จริงแล้วก็คือการตัดสัจใจเอาจริงนั้นเป็นสำคัญ ที่เป็นเครื่องแก้ไขในจิตข้อนี้ได้

๕. สัทธาจริต ลักษณะบุคคลผู้มีสัทธาจริตเป็นเจ้าเรือนของใจนั้น คือ เป็นคนที่ชอบเชื่อง่าย ถ้าได้ยินคนอื่นเขาพูดเรื่องราวต่างๆ เล่าลือลือๆ กันมาถึงหูตัวเองแล้ว ก็เชื่อเอาที่เดียวเลย ถูกหรือผิดไม่คำนึงถึงเลย ว่า ดีหรือชั่ว จริงหรือไม่จริง เราไม่ได้เห็นกับเขาเพียงแต่ได้ยินเขาเล่าลือกันมาเท่านั้น แต่ในเรื่องภาวณาทำความสงบนี้ก็ยังลำบากมากพอได้ยินครูอาจารย์หรือคนอื่นพูดก็จะไปหลงเชื่อเอาเลย ที่เดียว เป็นอย่างนี้แล ลักษณะของบุคคลมีสัทธาจริตประจำใจ จะเป็น เหตุให้ไม่ได้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ที่มีเหตุมีผลที่จะทำตนให้เป็นคนดีที่ถูกต้องตามหลักธรรม อันจะนำตนของตนเข้าสู่ความสงบเย็นได้ เพราะความเชื่อของตนให้เราพิจารณาตนเองดูว่าเราเป็นคนชนิดนี้ไหม ถ้าเรา เป็นคนมักเชื่อง่ายๆ อย่างนี้แล้ว ก็รีบแก้ไขตนเองเสียใหม่

คือให้เรามาเชื่อในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ ๑ พระธรรม ๑ พระสงฆ์ ๑ ให้มั่นคงในใจของเราว่า พระพุทธเจ้านี้เป็นผู้มีความกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้อดทนค้นหาสาระแก่นสารธรรมของจริงคือ สัจธรรม จนเห็นแจ้งชัดเจนด้วยปัญญาของพระองค์เอง แล้วจึงได้นำความรู้ความเห็นมาเทศนาแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัททั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตให้ได้ดวงตาเห็นธรรมที่นำไปได้รับความเย็นความสงบนี้แล เป็นคุณของพระพุทธเจ้า ควรเชื่อเอาไว้ในใจของตน

ส่วนคุณของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นธรรมที่มีสาระแก่นสารเป็นธรรมที่เชื่อถือเย็นเท่านั้น เป็นธรรมที่นำไปปฏิบัติ

ฝึกหัดตนเองให้ดีแล้วตามธรรมคำสอนนั้น ก็จะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติดับ
ความทุกข์ ร้อนถอนออกจากดวงใจของบุคคลนั้นให้เย็นสบาย หาย
จากโรคกิเลสที่มันเป็นเปรตเป็นผีนั่งอยู่ในหัวใจของเราได้หมื่นปีแสนปี
มาแล้วให้เรามาเชื่อในคุณพระธรรมนี้ ว่าเป็นของประเสริฐเลิศล้ำ นำผู้
ปฏิบัติให้ก้าวล่วงทุกข์ได้แน่นอน นี้แลเป็นคุณของพระธรรมคำสั่งสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เรามาตั้งความเชื่อของเราอย่างนี้

บัดนี้ เป็นพระสงฆ์ คือพระอริยสงฆ์นี้ก็เป็นบุคคลที่พวกเรา
พุทธบริษัททั้งหลาย ซึ่งรู้จักกันดีอยู่แล้วว่าเป็นผู้มีคุณต่อพวกเราทั้งหลาย
ที่ได้เกิดมาสุดท้ายภายหลัง คือว่าพระสงฆ์นี้แลเป็นผู้ได้ยินได้ฟังธรรม
จากพระพุทธรูปแล้ว ก็ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรงไปตาม
ทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนได้เกิดดวงตา
เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริงในนิยมนิกรรมทั้งหลาย ท่านจึงได้เปื้อนหาย
คลายความกำหนัด ตัดกิเลส ตัดภพ ตัดชาติ ตัดวัฏฏสงสาร ให้ขาด
ออกจากดวงจิตดวงใจของท่านได้ ท่านก็ได้ก้าวล่วงทุกข์ไปแล้วตาม
พระพุทธรูปพระอริยสงฆ์เหล่านั้นจึงได้จดเอาพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธรูปที่ท่านได้ประพาสปฏิบัติมานั้นแล มาเทศนาแนะนำสั่งสอน
พุทธบริษัททั้งหลาย ควรมาตั้งความเชื่อมั่นในคุณของพระสงฆ์นี้ว่า
เป็นรัตนอันหนึ่งที่ควรเชื่อ ควรนับคือเอาไว้ในใจของเราให้ได้

เมื่อเรามาตั้งความเชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ ๑
พระธรรม ๑ พระสงฆ์ ๑ แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เราผู้มีสัจธาจริตนี้ ได้เชื่อ
ทางที่ถูกต้องไม่หลงมกมายไปตามคำของบุคคลทั้งหลายเล่าลือถือใน
มงคลต่างๆ ที่นอกจากพุทธศาสนาไปได้ เราก็จะได้เดินทางถูกและนั่ง
ทำสมาธิภาวนาต่อไปได้รับความสงบลงได้ นี้แหละเราเชื่อมั่นในพระพุทธรูป
พระธรรม และพระสงฆ์ ๓ อย่างนี้แล เป็นธรรมที่แก้ไข ให้บุคคลที่มี
สัจธาจริตนี้ให้หายหลงมกมายจากดวงจิตดวงใจของตนเองได้

๖. พุทธจริต ลักษณะของบุคคลผู้มีพุทธจริตเป็นเจ้าเรือนของใจ นั้น คือเป็นคนที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมากพอสมควรและได้ยินได้ฟังมากี่มาก เหมือนกัน บุคคลชนิดนี้แหละเป็นคนที่มึปัญญาพอฟังได้ เป็นผู้มีปัญญาบ้างเล็กน้อย แล้วการอยู่การไปการมาของบุคคลชนิดนี้ ในอิริยาบถทั้งสี่จะเป็นคนชอบคิดชอบอ่านตรึกตรองหาแต่ความสุขใส่ตนเอง แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี จะทำแบบไหน จะเอาอะไร จะเดินทางใด จะไปอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร เราจะปฏิบัติตามธรรม ข้อไหนหนอจึงจะถูกตามทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะพอให้เราได้รับความสุขในปัจจุบันอยู่ในโลกนี้และโลกหน้า หรือนิพพาน อันนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่าเป็นสุขอย่างยอดเยี่ยม เป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขอื่นใดในโลกเสมอเหมือนเลย เราก็ต้องการอยากได้ความสุขอันนี้ บุคคลที่มีพุทธจริตนั้นก็คิดจะอ่านพิจารณาอยู่อย่างนี้แหละ แต่ก็ไม่ได้ได้รับความสุขความสงบได้ก็เพราะ เจ้าตัวเองเป็นคนเรียนทางโลกมาก เรียนทางธรรมก็มากอีก รู้ก็รู้มากเลย ศาสดา หาเอาความสงบไม่ได้ เอาหลักฐานอันมั่นคงเป็นความจริง ไม่ได้เลย

นี้แลพุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อตัวของเราเองได้ตกอยู่ในจริตชนิดนี้แล้ว ก็มีทางที่จะแก้ไขตนเองได้ ก็คือเรามาเปลี่ยนความคิดใหม่ พิจารณาในข้อธรรมใหม่เสีย คือว่าเรามาคิดพิจารณาอยู่ในไตรลักษณะ ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งหลาย ๑ ความเป็นทุกข์ของสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวง ๑ ความเป็นอนัตตาในธรรมทั้งหลายทั้งปวง ๑ ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แล เป็นธรรมที่ให้พิจารณา แก้ไขบุคคลผู้มีพุทธจริตประจำใจ

แต่การที่เราจะเริ่มต้นนั้น ให้พิจารณาดูว่า สังขารธรรมทั้งภายในและภายนอกที่มีวิญญูณและไม่มีวิญญูณก็ดี ถ้ามีความเกิดแล้วก็มี ความเปลี่ยนแปลงไม่คงเดิมเป็นหลักปรากฏให้ตาเราเห็นได้ คือว่าเรา

สร้างบ้านสร้างตึก สร้างรถเรือเหาะเหินเดินอากาศแล้วแต่สารพัดอย่าง
ที่เราได้สร้างขึ้นในโลกนี้ มันก็เก่าแก่คร่ำคร่าไปทุกวันทุกคือ ชำรุด
ทรุดโทรมเปลี่ยนสภาพไป มีใหม่แล้วก็เก่าแก่ไปอีกละ แม้แต่สังขาร
ไม่มีวิญญูณก็ยังไม่เที่ยงอย่างนี้ ทำไมเล่า สังขารที่มีวิญญูณเช่นตัวของ
เราเองและสัตว์ทั้งหลาย ทั้งตัวเล็กตัวใหญ่ ทั้งสูงทั้งต่ำดำขาวยาวสั้นก็ดี
ถ้ามีความเกิดขึ้นมาแล้วด้วยกันในโลกนี้ เหตุไหนจึงจะไม่แปรสภาพ
เปลี่ยนแปลงไปได้เล่า แม้ตัวเราเองจะปรารถนาจะให้ตัวของเราเล็กอยู่
เช่นเดิมนั้นมันก็ไม่เป็นไปตามใจหวังของเรา มันก็ขึ้นใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ
ไม่ถอยหลังจนถึงที่สุดมันเองก็เฒ่าก็แก่หูตึงตาฝ้าฟางหนังเหี่ยวแห้ง แก่
ตอบพันหลุดล่อนถอนออกไป แล้วลุกขึ้นก็โอยนั่งลงก็โอยคราญคราง
หมดกำลังนั่งเหงเป่าลมหายใจเข้าออก คิดว่าลมหายใจของเรากายเรา
ลมก็เดินไม่เที่ยงเหมือนกัน หายใจเข้าออกๆ ไปมาข้างๆ ลมก็ลักหายหนี
จากจมูกไม่รู้ไปทางไหนกันแน่ โลกเขาก็เลยสมมติว่าคนตาย เอาอีกละ
เราหรือคนอื่นหนอตตาม ช่างเป็นอย่างนี้ นี่แล พุทธบริษัททั้งหลาย ให้
พากันพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งหลายทั้งมีวิญญูณ
และไม่มีวิญญูณ ย่อมเป็นไปอย่างเดียวกัน เสมอกันทั้งนั้น ไม่แปลกกัน
อะไรเลย

ต่อไปเราก็พิจารณาถึงความทุกข์ของสังขารทั้งหลาย คือว่าเมื่อ
สังขารทั้งหลายเกิดมีความไม่เที่ยง มีการแปรสภาพไม่อยู่คงที่แน่นอน
อย่างเดิมแล้ว ก็เป็นเหตุให้มีความเคลื่อนไหวไม่ปติอยู่คงเดิม ไม่ได้ ก็เป็น
เหตุให้มีเวทนา ๓ อย่างเกิดขึ้นมาอีกแล้ว ทำให้เดือดร้อนเป็นทุกข์อีกละ
ถ้ากล่าวถึงความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายมีมากมายเลยทีเดียว เพราะมี
ร่างกายรูปธรรมเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมจะนำโรคภัยไข้เจ็บ ต่างๆ เกิดขึ้น
กับรูปธรรมนี้ ถ้ามีตาก็เกิดโรคตา มีหูก็เกิดโรคในหู มีจมูกก็เกิดโรค
ริดสีดวงจมูก มีตับก็มีโรคตับ มีไตก็เกิดโรคไต มีปอด ก็เกิดโรคปอด

มีกระเพาะลำไส้ก็เกิดโรคกระเพาะลำไส้ ถ้ามีอะไรในร่างกายของคนนี้ ก็ทำให้มีโรคต่างๆ สารพัด แต่จะเป็นโรคอะไร มากหรือน้อยนั้น แล้วแต่ จะเกิดมีขึ้นแต่ละรูปกายของคนเราท่านทั้งหลายก็เพราะเหตุฉะนั้นแล จึงกล่าวว่สังขารธรรมทั้งหลายเป็นทุกข์ เป็นของทนได้ยาก เป็นของ ลำบาก เดี่ยวก็มีความทุกข์เกิดขึ้น เดี่ยวก็มีความสุขเกิดขึ้น เดี่ยวก็ไม่ทุกข์ ไม่สุขเกิดขึ้น เกิดๆ ดับๆ สลับซับซ้อนกันอยู่อย่างนี้แลทั้งวันทั้งคน ฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่สังขารร่างกายเราและท่านทั้งหลายนี้ เป็นทุกข์ ให้เราพิจารณาดูให้รู้จักทุกข์นี้อีกอย่างหนึ่ง

เมื่อเราได้พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ถึงความเป็นทุกข์ของสังขาร ธรรมผ่านมาแล้ว ต่อไปก็ให้พิจารณาดูว่า โฉ้หนอ ก็ของสิ่งใดไม่เที่ยง ของสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ก็ของสิ่งนั้นเป็นทุกข์คนทั้งหลายหือสัตว์ทั้งหลาย ปรารถนาอยู่ว่า ขอให้รูปกายเรานี้เที่ยง หรือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราจงเที่ยงอยู่เช่นเดิมอย่างนี้ แต่รูปกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ไม่เป็นไปตามความหวังความปรารถนาของเราท่าน ทั้งหลาย ย่อมมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ตามเดิม ย่อมมีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดา เก่าแก่คร่ำคร่าไม่ฟังคำสั่งสอนผู้ใดเลย ดื้อดึงไม่ให้เจ็บ ก็ขึ้นเจ็บ ถ้าเข้าโรงพยาบาลฉีดยารักษาที่ดี กินยารักษาที่ดี เมื่อเรา กินลงไปแล้วถ้ายาระงับโรคไม่ได้ มันก็เจ็บก็ปวดอยู่เช่นเดิมนั้นแหละ บอกก็ไม่ฟังว่าเป็นของเรา ดีไม่ดีบอกไม่ให้ตายนะร่างกายอันนี้เพราะ เป็นของเราอย่างนี้ มันก็ไม่ฟังคำบุคคลใดอีกละ ขึ้นตายไปจนได้ แม้ บุคคลใดเราพุทธบริษัททั้งหลายจะปรารถนาไม่ยากให้เป็นไปอย่างอื่น คือ ให้รูปกายเที่ยงอยู่ และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงอยู่ เป็นสุขอยู่ตามใจของตนเองก็ตาม สังขารธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมปฏิเสศ ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดา ไม่ฟังใครบอกใครพูดทั้งนั้น

ถ้าบุคคลใดยังไม่เข้าใจว่าจริตของตนเองเป็นแบบไหน มีลักษณะอย่างไรนั้น ก็ขอให้พากันพิจารณาดูให้เข้าใจแน่นอนเสียก่อนจึงเข้านั่งทำสมาธิภาวนาต่อไป

ธรรมเป็นเครื่องปิดบังหรือว่าเป็นเครื่องกั้นกางไว้ เปรียบเหมือนฝาผนังที่หนาแน่นแผ่นใหญ่ ปิดดวงตาคือปัญญาของบุคคลไว้ให้มีสติจนจะหาความคิดแก้ไขปลดปล่อยปล่อยวางหาทางทำความสงบจิตสงบใจของตนเองไม่ได้ กระสับกระส่ายเดือดร้อนวุ่นวาย มีทั้งทุกข์ทั้งโศกเศร้า มัวหมอง ชุ่มมัว ระทม ตรอมใจ ทำให้บุคคลกินไม่ได้นอนไม่หลับ คิดไปคิดมาทำอะไรก็ยิ่งกลุ้มใจ ทำให้หลงไหลซบเซาเหงาง่วงมืดมิดปิดบัง เป็นเหมือนหนึ่งกับเมฆหมอกปกคลุมดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ที่ใสสว่างอยู่ ให้มืดครึ้มทั้งกลางวันและกลางคืน ยากจะหาความสว่างไสว ฉายแสงได้ออกมาให้เห็นได้ ฉันทใดก็ดี นีวรณธรรมทั้ง ๕ ประการนี้แลเป็นเครื่องทำลายความสงบ ปิดบังกำบังปัญญาของพุทธบริษัททั้งหลาย ไม่ให้บรรลุคุณงามความดีตามความประสงค์ได้ ก็เพราะเหตุนี้แล จึงเป็นเหตุให้พวกเราทั้งหลายพากันนั่งเจริญทำสมาธิภาวนาหาความสงบลงไม่ได้

บัดนี้ พวกเราทุกคนที่ยังทำความสงบจิตสงบใจยังไม่ได้นั้น ก็ให้พากันมาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจในธรรมเหล่านี้เสียก่อน คือนีวรณธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เอง จึงจะทำความสงบได้ง่ายขึ้น คือ

๑. กามฉันทนีวรณ
๒. พยาบาทนีวรณ
๓. ถีนมิทธานีวรณ
๔. อุทธัจจกุกกุกจะนีวรณ
๕. วิจิกิจฉานีวรณ
๑. กามฉันทนีวรณธรรม ข้อนี้เป็นนีวรณธรรมที่ละเอียดและ

ปล่อยวางได้ยากมาก ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้เป็นส่วนมากเลยที่เดียว ย่อมมีความรักความปรารถนาหาความสุขกันทั้งนั้น ทั้งกิเลสกาและ วัตถุประสงค์ทั้งกลางวันและกลางคืน เว้นจากจะนอนหลับเท่านั้น แต่บาง คนนั้นมีนิวรณ์ธรรมข้อนี้ครอบงำจิตใจมาก แม้กระทั่งนอนหลับก็ยัง หลงไหลฝันไปพัวพันอยู่กับกิเลสกาบ้างและวัตถุประสงค์ที่เป็นของ ภายนอกตนเองบ้าง

บัดนี้ จะอธิบายขยายลักษณะอาการของกิเลสกาหย่อยๆ พอให้ เข้าใจในลักษณะของบุคคลผู้ติดอยู่มาก คือ บุคคลใดที่มีความปรารถนา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตามปรารถนาของตนเอง เมื่อได้เห็นรูป ของบุคคลอื่นที่เป็นวิสภาพารมณเฑาะ์เข้าแล้ว ก็มีจิตใจพัวพันมันหมายใน รูปนั้น ครุ่นคิดปรุงแต่งหาช่องทางอยากได้มาเป็นของตนเอง เพื่อจะได้ เชยชมในรูปนั้นให้อิ่มหนำสำราญสมปรารถนา นี้ว่าในเรื่องรูปที่เป็น วิสภาพารมณเฑาะ์ คือเป็นรูปที่ตรงกันข้ามกับตนเอง นี้ก็เป็นนิวรณ์ ตัวสำคัญตัวหนึ่งกั้นทางไม่ให้บุคคลทำความสงบลงได้

กล่าวถึงบุคคลยังไม่มีครอบครัว และบุคคลที่มีครอบครัวแล้วแต่ เป็นคนที่ปรารถนามากขึ้นไปอีก ไม่อืมไม่พอกับความต้องการในกามคุณ อีกอย่างหนึ่ง บุคคลที่มีครอบครัวแล้ว แต่ก็เป็นคนปรารถนาทั้งคู่ครอง ให้อยู่ในอำนาจของตนเอง ทั้งบุตรธิดา ลูกๆ หลานๆ คนใช้ในบ้าน ทำการงานของตน ทั้งจริตนิสัยใจคอของเขาเหล่านั้น ก็มาคิดแล้วคิดเล่า อยากให้สามี หรือภรรยา ลูก หลาน คนใช้ในบ้านของเรา ให้อยู่ในความ ควบคุมของตนเองสมปรารถนา ก็มากลัวพวกเขาเหล่านั้นจะไม่ปฏิบัติ ให้อุทิศใจตนเอง จะไปจะมาทางทิศใต้หรือทางทิศเหนือหรือออกตก ก็มา เป็นห่วงอาลัยอาวรณ์ว่าพวกเขาเหล่านั้นจะทำอย่างไร จะอยู่กันอย่างไร เขาจะไปมาอย่างไรกัน คึนนี้วันนี้เขาเป็นอย่างไรกันหนอ บางคนก็ลูกๆ หลานๆ ไปเรียนหนังสือเมืองนอกเมืองนาที่มี นี้เขาก็ไปอยู่ห่างไกลกัน

อีกเสียแล้ว ก็ยังจะมีความเกี่ยวข้องกังวลอยู่กับลูกหลานเหล่านั้นว่าเขาจะตั้งใจเรียนหนังสือไหม หรือเขาจะอยู่กินหลับนอนกันอย่างไร คิดเป็นห่วงพะวงหลงใหล คิดหน้าคิดหลังซุลมุนวุ่นวายอยู่ในดวงใจไม่หยุดไม่ยั้ง ไม่จบสิ้นความคิดลงได้ นี่แลจึงกล่าวว่าเป็นนิวรรณธรรม เป็นเครื่องครอบงำจิตใจของบุคคลอยู่ ให้เรานั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบลงไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง

ต่อไปนี้อธิบายเรื่องวัตถุกำที่ เป็นนิวรรณธรรมฝ่ายวัตถุ คือ เรามีตึกร้านบ้านช่องข้าวของเงินทองแก้วแหวนเพชรนิลจินดา โคกระบือ หมูหมาเป็ดไก่ ไโรนาสวน รถเรือ อะไรต่ออะไรที่เป็นของใช้ที่ต้องการอยู่ในโลก ที่หามาได้แล้วว่าเป็นของตนมีอยู่ ก็มาคิดมากแล้วว่ามันจะหาย จะเก่าหักพังทลายไป มีอะไรแล้วได้มาแล้วก็มากแล้วสิ่งนั้นอีกล่ะ แต่ทุกคนก็อยากได้กันทั้งนั้น เมื่อได้มาแล้วมีอยู่แล้ว ถ้าได้มากเท่าไรมีมากเท่าไร ก็ยิ่งกลัวมากขึ้นไปอีกเช่นตัวเราได้เงินทองสิ่งของต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น ก็จะเก็บไว้ที่ไหนก็กลัวมันสูญหาย กลัวขโมยนักปล้นฉกชิงเอาไปหมด ก็มาคิดกังวลอยู่กับสิ่งของทั้งหลายเหล่านั้น จึงเป็นเหตุให้เรานั่งภาวนาหาความสงบลงไม่ได้ ก็เพราะเหตุนี้แล พระพุทธองค์จัดเป็นนิวรรณธรรมอีกส่วนหนึ่งของกามฉันท์

มาบัดนี้จะอธิบายกามฉันท์นิวรรณตัวการที่สำคัญมาก คือ ตัวของ ตนเองนี่แหละ เมื่อเราจะนั่งทำสมาธิภาวนา หาความสงบจิตสงบใจจริงๆ บางคนก็มีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในร่างกายตนเอง มากบ้างน้อยบ้าง ก็มาคิดกังวลใจกับโรคอีกว่าโรคอีกว่าโรคของเราจะหายไหม หรือจะเป็นไปอย่างไรจำพวกนี้ ถ้าเราขึ้นไปนั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบ โรคก็ยิ่งจะเป็นหนักขึ้น ก็กลัวความตายจะมาถึงตนเอง เป็นโรคนิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่เอาไหนเลย อย่างนี้ก็แย่ ทำอะไรไม่ได้ ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บป่วยมาก ก็เป็นธรรมดาที่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่พวกเราท่านทั้งหลายจะได้

พยาบาลบำบัดโรคเบาบางเสียก่อน จึงทำเอาจริงจังนั่งทำสมาธิภาวนา บุคคลส่วนมากนั้นก็มาอ้างว่าเรายังหนุ่มอยู่ การทำสมาธิภาวนา เป็นเรื่องของคนเฒ่าคนแก่เขาทำกันจึงจะเหมาะสมตามวัยบุคคล เป็น คนหนุ่มก็มาอ้างว่าเรายังหนุ่มอีกละ เมื่อร่างกายแก่ชรามาถึงตัวเองก็ ไม่ทำอีกละ ก็มาอ้างว่าเราเฒ่าเราแก่ชราแล้ว เราเจ็บแข็งเจ็บขา เจ็บหลังเจ็บบั้นเอว อ่อนเพลีย หูตึงตาฝ้าฟาง สารพัดเรื่องอ้างมา จะ ให้เราไปนั่งภาวนาทำความสงบเราก็อะไรละ เราไม่เอาละเราไม่ทำ แต่อยู่ที่ บ้านก็แะอยู่แล้ว เราจะตายอยู่แล้ว ลูกขึ้นก็ครางโอย นั่งลงก็ครางโอย นอนลงก็ครางโอย เราไม่ไปทำอะไร เพราะเราเฒ่าเราแก่มาก ก็พูดอ้างว่า การทำสมาธิภาวนาเป็นเรื่องของคนหนุ่มคนแรงเขาทำกันได้ เอาอีก แล้วๆ เมื่อหนุ่มก็อ้างว่าเราหนุ่มอยู่ เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บนิดๆ หน่อยๆ ก็อ้างว่าตนไม่สบาย เมื่อเฒ่าแก่ชราขึ้นมาก็มาอ้างว่าเราเฒ่าแก่ชรา มากแล้ว อ้างไปอ้างมาสารพัดเรื่องราวที่จะเก็บขึ้นมาอ้าง

ถ้านั่งทำสมาธิภาวนาจริงๆ ก็มาอ้างเรื่องใหม่อีก ที่นี้มีเยอะมาก ยุงชุมไม่ไหว กลัวไข้มาเลเรียเอาตาย ที่นี้ร้อนมาก ที่นี้หนาวมาก ที่นี้นั่ง ไม่สงบขัดข้อง เมื่อนั่งอยู่เกิดปวดขาขึ้นมาก็กลัวขาชาต ปวดหลังก็กลัว หลังหัก ปวดบั้นเอวอีก ก็มากลับบั้นเอวชาต ก็มาบ่นว่า แหม แะ จริง ๆ ชาฉั่น หลังฉั่น บั้นเอวฉั่น ปวดมากจริงๆ คุณเอ๊ยไม่ไหวละ ปวดท้อง ก็ปวด อึดอัดขัดข้อง ชุลมุนวุ่นวายภายในใจตนเอง อยากจะลุกขึ้นเดิน ไปออกจากทำสมาธิภาวนาเสียที เห็นจะสบายดี มาคิดอยู่อย่างนี้แล บุคคลทั้งหลายส่วนมากแล้วก็มาอ้างโน้นอ้างนี่สารพัดที่ได้อธิบาย มาแล้วก็เก็บเอาเครื่องอ้างเหล่านั้นมาโกหกหลอกลวงตนเองอยู่แบบนี้ เสมอเป็นส่วนใหญ่ เมื่อตนเองนั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ จึงเป็นเหตุให้ พวกพุทธบริษัททั้งหลาย พวกกันทำความสงบจิตสงบใจให้เป็นสมาธิ มั่นคงลงเป็นหนึ่งไม่ได้ ฉะนั้นแล นักปราชญ์เจ้าทั้งหลาย มีพระสัมมา

สัมพุทธเจ้าเป็นต้นจึงได้บอกกามฉันทนิเวศน์นี้ไว้เป็นข้อต้น เพราะเป็น
นิเวศน์ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลละปล่อยวางได้ยากมากที่สุด

อนึ่ง ถ้าจะเปรียบลักษณะของจิตใจของบุคคลที่มีกามฉันทนิเวศน์
ครอบงำดวงจิตดวงใจแล้วนั้น ก็จะมีลักษณะเหมือนหนึ่งว่า เราเอาแก้วน้ำ
ใสที่ใสขาวสะอาดมาตั้งลงบนโต๊ะตรงหน้าตนเอง แล้วเราก็นำสีเหลือง
มาเลลงใสในแก้วน้ำนั้น แล้วก็นำสีแดงมาเทลงใส่อีก แล้วก็นำสีเขียว
มาเทลงใส่อีก แล้วก็นำสีดำมาเทลงใสแก้วน้ำนั้นอีก ให้สีเหล่านั้นผสม
เข้ากันระคนปนกัน เมื่อเรามานั่งมองดูน้ำที่อยู่ในแก้วน้ำนั้นที่ถูกสีต่างๆ
เข้าระคนปนกัน ก็ไม่รู้ว่าเราจะเรียกน้ำที่อยู่แก้วน้ำนั้นจะเป็นสีอะไรกัน
สีแดง สีเหลือง สีเขียวหรือสีดำกันแน่ มีตมนอนธการ มัวหมองไปหมด
จะเอาไปทาบ้าน ทาตึก เตียงนอน ทาตู้ ทาเก้าอี้เหล่านี้ ก็ใช้ไม่ได้ ก็
เลยเป็นสีที่ไร้ประโยชน์ หากคุณภาพไม่ได้ คนใดก็ไม่ชอบไม่เอากันทั้งนั้น
เพราะไม่รู้ว่ามันเป็นสีอะไรกัน ฉันทก็ดี กามฉันทนิเวศน์นี้ เมื่อได้ปกคลุม
ครอบงำดวงจิตดวงใจของบุคคลทั้งหลายแล้ว ก็จะทำดวงจิตดวงใจของ
บุคคลนั้นให้มีตมนอนธการของบุคคลทั้งหลายแล้ว ก็จะทำดวงจิตดวงใจของ
บุคคลนั้นให้มีตมนอนธการชุลมุนวุ่นวายครุ่นคิดติดอยู่เป็นกังวลอาลัย
อาวรณ้อยู่กับสัญญาอารมณ์ต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น มาเป็นเครื่องทำให้
มีตมปิดบังกัณปัญญาไม่ให้บรรลुकุณงามความดีตามประสงค์
ของพวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกันแล

แม้จะเป็นพระภิกษุสามเณรก็ตามที่ได้ออกบวชในธรรมวินัยแล้ว
เมื่อเจริญภาวนาหาความสงบอยู่ ไปทางใต้ไปทางเหนือทุกทิศทุกทาง
เข้าป่าดงพงไพรไกลหมู่บ้าน เข้าถ้ำขึ้นบนภูเขาเนินเขาสูงเรือกว้างไป
ในสถานที่ต่างๆ ห่างจากบุคคลสัญจรไปมาก็จามอยู่ทุกวันนี้ที่ยังพึงฝึกฝน
ตนเองทำสมาธิภาวนากันเริ่มต้นใหม่ๆ ยังไม่เข้าใจเรียนรู้ดูนิเวศน์ธรรม
ทั้ง ๕ ข้อนี้ที่เป็นเครื่องกังวลปิดบังปัญญาของตนเองแล้ว ก็หลงใหล

ไปติดอยู่กับสัญญาอารมณ์ภายนอก ไปหลงเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งของ
ต่างๆที่เป็นของใช้ไม่สมควรกับบรรพชิตบริโศคก็ยังไม่แสวงหามาบริโศค
กับโลกเขา ยังไม่ได้ใคร่ครวญไตร่ตรองในวัตถุสิ่งของต่างๆ เหล่านั้นว่า
ควรบริโศคหรือไม่ควรบริโศค นี่ก็เป็นนิเวศธรรม ทำลายความสงบ
ของภิกษุสามเณรอีกอย่างหนึ่ง เป็นของอยู่ภายนอกกาย ส่วนความ
กังวลอยู่ภายในจิตใจของตนเองยังยิ่งลึกเข้าไปอีก แล้วเมื่อไหร่เขาจึง
จะมองเห็นได้ว่ามีนิเวศธรรมอยู่ภายในใจของตนเองเล่า จึงเป็นเหตุให้
ภิกษุสามเณรผู้เริ่มฝึกทำสมาธิภาวนาใหม่ๆ ยากลำบากจริงๆ ที่จะสงบ
ลงได้ เหตุฉะนั้นแล พระภิกษุสามเณรผู้เริ่มฝึกฝนตนเอง ทำสมาธิภาวนา
ใหม่ๆ นี้ให้พากันมาทำความเข้าใจในลักษณะอาการของกามฉันทนิเวศ
นี้ก่อน ที่มีกับตนเอง เช่น เรานั่งทำสมาธิไปแล้วนั่งบริกรรมข้อธรรม
กัมมัฏฐานอยู่นานๆ เข้าจะมีเวทนาเกิดขึ้นมา บางทีก็ปวดขามาก บางที
ก็ปวดสันหลัง บางทีก็ปวดบั้นเอวมาก บางทีปวดหัวมีอะไรในร่างกาย
ของตนเองนั้น เหมือนกับมันปวดไปหมด คั้นไปหมดอึดอัดขัดข้องไปหมด
สารพัดที่มันจะเกิดขึ้นในกายอันนี้ แล้วจิตใจของตนเองก็ไปกังวลวนวาย
อยู่กับเวทนาในที่ต่างๆที่เกิดอยู่ในกายของตนเองเดี๋ยวก็คิดไปที่บั้นเอว
เดี๋ยวก็คิดไปหาที่สันหลังมีที่ใดปวดในร่างกายไปวนวายกับเขาหมด
ถ้าขึ้นนั่งไปอีกนานๆ ก็มากลัวร่างกายของตนจะแตกหักทลายตายไป
เลยมาติดอยู่อย่างนี้แล้วก็เลยลุกเดินออกจากนั่งสมาธิภาวนาไปเสีย ถ้า
บุคคลผู้ใดชอบเป็นลักษณะนี้ เรียกว่ากามฉันทนิเวศครอบงำจิตใจ
ของบุคคลนั้น นี้แลจึงเป็นเหตุให้พวกเราท่านทั้งหลายพากันนั่งสมาธิ
ภาวนาจิตใจจึงไม่สงบลงได้

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากามฉันทนิเวศจะเป็นตัวการสำคัญมาก
ก็ตามที แต่ก็ยังมีธรรมที่จะแก้ไขปลดปล่อยล่วงออกได้ ไม่เหลือวิสัย
ไปจากผู้ให้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลาหาโอกาสแก้ไขตนเองอยู่เสมอ

นี่เป็นหลักสำคัญ

ต่อไปจะอธิบายธรรมที่ละกามฉันทนวิภวณ คือ เมื่อเรานั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ บริกรรมข้อธรรมกัมมัฏฐานอยู่นั้น จิตใจของเราจะไปคิดปรุงแต่งอยู่กับเรื่องที่เป็นกิเลสกามและสตัฏกามที่มีวิญญาณหรือไม่มีวิญญาณก็ตาม ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เราอย่าเก็บมันมาคิด อย่าเอามันมายุ่ง เอามาปรุงแต่งขึ้นภายในดวงจิตดวงใจของเรา มันเป็นสัญญาอารมณ์ เป็นกิเลสมาร สังขารมารทั้งนั้น ให้เราละปล่อยวางไว้ข้างนอกเสียก่อน พุดอย่างย่อๆ ถ้าเราละได้วางได้จริง เราก็จะได้รับความสงบเป็นสมาธิได้ง่ายๆ แต่ถ้ายังละไม่ได้ปล่อยวางไม่ได้ ยุ่งอยู่วุ่นวายอยู่อย่างเดิมไม่สงบลงได้ ก็มาพิจารณาจิตใจของตนเองให้รู้ว่า มันคิดติดอยู่ด้วยอะไร สิ่งไหน ที่มันคิดอยู่เดี๋ยวนี้ก็ให้รู้ในสิ่งที่มันติดอยู่ เป็นอารมณ์เป็นฝ่ายกิเลสกามหรือสตัฏกามกัน แน่นนอน ถ้าเรารู้ได้ว่าเป็นสตัฏกามสมบัติทรัพย์สินเงินทองแก้วแหวนเพชรนิลจินดา รถเรือ เครื่องใช้ไม้สอยตีกรามบ้านช่อง และสัตว์ที่มีวิญญาณทั้งหลายเหล่านี้ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นอยู่ ก็ให้เรามาคิดดูเสียว่า ทรัพย์สินสมบัติสิ่งของทั้งหลายนี้ที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณก็ตาม เมื่อเราตายจากเขาไป เราเอาสิ่งของเหล่านั้นไปด้วยได้ไหม หรืออย่างไรกันแน่ ก็พิจารณาให้เข้าใจตามใจของเราดูซิ มันเอาไปได้จริงไหม ถ้ามันเอาไปไม่ได้ มันไปคิดติดอยู่ทำไมกับวัตถุสิ่งของเหล่านั้น เมื่อใจของเราถูกปัญญาไต่ถามก็รู้สึกยอมจำนนจนเอง แล้วก็จะปล่อยวางวัตถุสิ่งของที่ตนติดอยู่ออกได้ วางไว้ข้างนอกจิตใจก็จะมาอยู่กับข้อบริกรรมภาวนาที่เราระลึกอยู่ จิตใจของเราก็จะสงบเป็นสมาธิได้ง่าย นี้อย่างหนึ่ง ถ้าเราปล่อยวางวัตถุภายนอกได้แล้ว จิตใจมันก็มาคิดติดอยู่กับรูปร่างกายของตนเองอีก มันเป็นธรรมดาเรื่องจิตใจของคนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ จิตมันก็รักกายเป็นห่วงกายทั้งสัตว์ดิรัจฉานและคนเราทุกคนเหมือนกันหมดทั้งนั้น

แต่ก็มีทางที่จะแยกกายกับจิตใจออกจากกันได้ เพราะกายเป็น รูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามธรรม มันเป็นคนละอย่างกัน แต่มันก็อาศัยด้วยกัน ถ้าจะเปรียบเทียบกายกับจิตใจ ให้ฟังย่อๆ กายของคนเราทุกคนก็เสมือนหนึ่งกับตึกหรือบ้านที่เราอาศัยอยู่เท่านั้น ส่วนจิตใจของเราที่อาศัยกายอยู่ทุกวันนี้ก็เสมือนหนึ่งว่าตัวบุคคลที่อาศัยอยู่กับตึกกับบ้านของตนนั่นเอง ฉันทิดก็ดี กายกับจิตใจที่อาศัยกันอยู่ทุกวันทุกคืนนี้ก็ฉันทิดเหมือนกันแล

ถ้ามีปุจฉาถามขึ้นมาว่าจะทำอย่างไรจึงจะแยกกายกับจิตออกจากกันได้นั้น จะเปรียบเทียบให้ฟังอีกว่า รูปร่างของตนทุกคนก็เปรียบเหมือนบ้านที่บุคคลทั้งหลายสร้างขึ้นเพื่ออาศัยอยู่ เมื่อเราสร้างขึ้นแล้ว แต่ต่อมาก็ล่วงวันล่วงคืนล่วงปีไป ก็ถูกแดดถูกฝนบ้าง ก็มีความเก่าแก่ เช่น หลังคารั่วบ้าง เสาที่ฝังอยู่ในพื้นดินก็จะขาดบ้าง ฝาถูกฝนก็ผุพังเก่าแก่คร่ำคร่าชำรุดทรุดโทรมมากบ้างน้อยบ้าง แล้วก็พากันซ่อมแซมแก้ไขตามกำลังของตนพออาศัยอยู่ต่อไปได้ชั่ววันชั่วคืนเท่านั้น แต่ถ้าบ้านหลังเก่านี้แหละถูกลมพัดหักบ้าง ไฟไหม้บ้าง เก่าแก่คร่ำคร่าลงจนไม่มีความสามารถซ่อมแซมขึ้นใหม่ได้ ตัวบุคคลที่อาศัยอยู่ก็ปล่อยบ้านหลังนั้นทิ้งเสีย หรือรื้อทิ้งเสีย แล้วก็ไปสร้างบ้านหลังใหม่อาศัยอยู่ตามกำลังของตนเอง ฉันทิดก็ดี จิตใจของคนเราที่อาศัยอยู่กับกายทุกวันนี้ก็เสมือนหนึ่งว่า ถ้ำร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บมากบ้างน้อยบ้างก็พยายามรักษากับแพทย์คลินิก หรือเข้าโรงพยาบาลตามกำลังของตนพออดพอนอนอยู่ไปได้อีก เหมือนกับเราที่ซ่อมแซมบ้านของเราที่คร่ำคร่าให้ดีขึ้นแล้วเราก็อาศัยอยู่ไปอีก เหมือนกันฉันทิด ถ้ำร่างกายของเราเป็นโรครุนแรง หรือวิบัติมาก เอาไปรักษาโรงพยาบาลไหน คลินิกหมอแพทย์คนใดกินยาอะไรก็ไม่หาย ไม่ดีขึ้นมาอีก ก็หมดหวังของหมอและญาติพี่น้องของตน ตนเองก็ทนไม่ไหว จิตใจก็เลยหมดหวังอาลัย วังหนี

ออกจากกายอันนี้ไปเกิดในภพชาติอันใหม่ แล้วร่างกายของคนเราก็ค่อยหมดลมหายใจวางอยู่ต่อไปก็ผุพังหลาย ผิงบ้างเผาบ้าง หายไปเลย ฉันทิดก็ดี ก็เหมือนกับว่าคนเราอาศัยอยู่บ้านของตนเองทุกวันทุกคืนนี้ ถ้ามันถูกไฟไหม้บ้างหักพังบ้าง เก่าแก่มากจนซ่อมแซมไม่ไหว ก็เลยทิ้งบ้านไปสร้างเอาหลังใหม่เหมือนกันนั่นแหละ จิตใจของคนเราก็กึ่งกายไว้เหมือนกันอย่างนี้ละนั่นแล จึงกล่าวได้ว่าจิตกับกายเป็นของคนละอย่าง แยกออกจากกันได้

เมื่อเรามาทำความเข้าใจและรู้จักอย่างนี้แล้วเมื่อเรานั่งเจริญสมาธิภาวนาอยู่นั้น เมื่อมีอาการเจ็บปวดหลัง ปวดบั้นเอว ปวดขาแขนหรือที่ใดในร่างกายของตนเกิดขึ้น ก็อย่าไปคิดอยู่กับที่ปวดนั้น ให้พยายามทำเฉยๆ ปล่อยวางไว้ต่างหาก ถ้าจิตมันยังอยากจะยึดที่เจ็บปวดอยู่อีกเราก้ใช้สติปัญญาพิจารณาดู และมีความอดทนอย่างเอาจริง ถ้าไม่ถึงเวลาที่เรากำหนดไว้ก่อน เราไม่ต้องยอมลุกขึ้น ทำใจของตนเองให้กล้าหาญ ไม่ย่อท้อต่อเวทนา ถึงแม้ว่าหลังปวด เอวปวด ขาแขนปวดก็ปวดไปเถอะ หลังอยากหักก็หักไป เอวจะขาดก็ขาดไป ขาหรือแขนจะขาดก็ขาดไปหมดเถอะ มีความอดทน หนักแน่น ยืนหยัดต่อการบำเพ็ญภาวนาบริการมรรคธรรมกัมมัฏฐานของตนเองต่อไป จนกว่าจะถึงเวลาที่เรากำหนดไว้ จึงลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

เราต้องเอาจริงจั่งอย่างนี้ จึงต่อสู้แก้ไขปล่อยวางเวทนาได้ เมื่อเราปล่อยวางเวทนาภายในกายของเราได้แล้ว จิตใจของเราก็จะมาอยู่กับธรรมกัมมัฏฐานของเราที่บริการมอยู่ ก็จะเป็นเหตุให้จิตใจได้รับความสงบเป็นสมาธิลงได้ง่าย เมื่อเราแก้ไขเวทนาและปล่อยวางได้ด้วยปัญญาอย่างไร ก็ขอให้จำธรรมนั้นไว้ให้จงดี เมื่อเรานั่งทำสมาธิภาวนาครั้งต่อไป ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น หรือจิตใจของเราไปคิดติดอยู่กับอะไรแล้ว เราก็ยกเอาธรรมข้อนั้นมาแก้ไขปล่อยวางได้ทันทีไม่ลำบาก

จิตของเราก็จะสงบเป็นสมาธิถึงที่เดิมไม่ยาก

ฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย ธรรมที่แก้ไขกามฉันทนิวรณ์ ธรรมที่ได้อธิบายมาโดยย่อๆ พอให้ท่านทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติแก้ไข ด้วยตนเอง ก็จะไม่ปล่อยวางกามฉันทนิวรณ์ธรรมข้อนี้ได้ ตามกำลัง ความสามารถสติปัญญาของตนเอง ตามสมควรที่จะทำได้ แต่อย่างไร ก็ตามก็ขอให้พุทธบริษัททั้งหลายจงใช้ความเพียรพยายามไม่ต้อง ถอยหลังตั้งหน้าทำจริงอย่าได้ประมาทเท่านั้นก็เป็นพอ ถ้าเราไม่ประมาท เราใช้ความเพียรพยายามปล่อยวางอยู่ เราก็จะละได้ เหมือนกันกับ นักปราชญ์ทั้งหลายที่ท่านทำมาก่อนพวกเราเท่านั้นเอง

๒. พยาบาทนิวรณ์ มีลักษณะและอาการของบุคคลที่ถูกพยาบาท นิวรณ์ธรรมครอบงำดวงจิตใจให้หงุดหงิด ครุ่นคิด เหี่ยวแห้ง เศร้าโศก โกรธแค้น แสนรำคาญ วุ่นวายอยู่ภายในใจ ดูเสมือนหนึ่งว่ามีเพลิงไหม้ อยู่ในกองแกลบที่สูงใหญ่ทำให้หมู่ชนทั้งหลายไม่อาจสามารถมองเห็น ได้ง่ายเลย ถ้าใครอยากจะรู้ว่าไฟมีหรือไม่ในกองแกลบนั้น ก็เข้าไป นั่งใกล้หรือยืนใกล้ๆ หรือเอาไม้ หอก ดาบ แทงเข้าไปแล้ว ค่อยเขี่ยดู หลายๆ ครั้งแล้ว ก็จะเห็นว่าไฟอยู่ที่ในกองแกลบนั้น แดงฉานเป็น เพลิงพร้อมทั้งมีควันกลุ่มขึ้นมีดมนอนธการ มีทั้งร้อนทั้งควัน มองอะไร ข้างหน้าไม่ค่อยจะเห็นถนัดได้ ถ้าบุคคลผู้ใดใครคนหนึ่งหลงเข้าไป เขี่ยเอากองแกลบนั้น ก็จะถูกเท้าถล่มลงในถ่านเพลิงไหม้เอาแทบ ปางตาย ร้อนทั้งกายร้อนทั้งใจ ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ฝ่ายเดียว แสนที่จะเขี่ยยารักษาแผลให้หายได้ง่ายลำบากมากทีเดียว ต่อเมื่อใด บุคคลพวกนี้เข้าไปหาแพทย์หาหมอชาติๆ ในสถานคลินิกหรือ โรงพยาบาลต่างๆ รักษาแผลจึงจะหายได้เป็นปกติ ฉะนั้นได้ดี บุคคล ที่ ถูกพยาบาทนิวรณ์ครอบงำจิตใจอยู่ เมื่อนั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบ ก็มาครุ่นคิด หงุดหงิด เศร้าโศก เหี่ยวแห้ง โกรธแค้น แสนรำคาญ

ชุลมุนวุ่นวายอยู่ภายในใจของตนเอง ก็อยากจะไปทุบตี ฟาดฟัน ทิ่มแทง ด้วยหอกดาบทำลายหมายล้างชีวิตของคนอื่นที่เป็นอริกันกับตนเองให้ ลื่นชีพตามไปเสียจากโลกตนเองก็จะอยู่สบาย ก็มาครุ่นคิดอยู่อย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้ตนเองนั่งทำสมาธิภาวนาไม่สงบลงได้ จึงเรียกว่าพยาบาท นิเวศธรรมครอบงำจิตใจของบุคคลนั้นไม่ให้บรรลุคุณงามความดีได้ ตามประสงค์ตามความมุ่งหมายของตนเอง นักปราชญ์ทั้งหลายจึง กล่าวว่าเป็นนิเวศธรรมข้อหนึ่งอีก

แต่อย่างไรก็ตาม พยาบาทนิเวศธรรมข้อนี้ แม้จะเป็นของทีละ ปล่อยวางได้ยากก็ตาม ก็ยังมีธรรมที่จะระงับดับกองไฟในหัวใจของ บุคคลได้ กล่าวคือ เมตตาพรหมวิหาร ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องระงับดับ ได้ให้บุคคลหมั่นเจริญให้มากเท่านั้นเอง

การที่เราจะเจริญเมตตาต่อบุคคลที่เป็นคู่อริกันกับเรานั้น คือ เมื่อเขาตำเรา เขาโกรธเรา เขาว่าจะมาฆ่าเราด้วย หอก ดาบ ระเบิด ปืนยิงเราให้ตายไปอย่างนี้ ก็ให้เราผูกความเมตตา คือทำใจของตนให้ มีความรักต่อบุคคลนั้น และทำใจของตนให้มีความสงสารต่อบุคคลนั้น ว่าเราเกิดมาร่วมโลกอันเดียวกัน รักสุข เกลียดทุกข์ กลัวต่อความตาย เหมือนกันทุกตัวคนสัตว์อยู่ในโลกนี้ คุณอย่ามาตำฉัน อย่าโกรธฉัน อย่ามาคิดจะฆ่าฉันด้วยหอก ดาบ ระเบิด ปืน มายิงฉันให้ตายเลย เดี่ยวนี้ฉันไม่โกรธ ไม่พยาบาทเบียดเบียนคุณแล้ว ฉันอยู่สบาย ฉันมี ความรักคุณมาก สงสารคุณมาก เมื่อคุณได้สำเร็จ หรือคุณได้ยศถา บรรดาศักดิ์ร่ำรวยมีเงินทอง มีสิ่งของสมบูรณ์ทุกอย่างนั้น ฉันมีความ ยินดีกับคุณด้วยทุกอย่างที่คุณได้ แต่ตัวฉันนี้ก็มีความสุข ความสบาย เหมือนกัน เพราะเหตุใดแลฉันจึงมีความสุข ก็เพราะฉันละความโกรธ ละความพยามบาทละความเบียดเบียนคุณแต่ก่อนนั้น ฉันได้ละได้ ปล่อยวางออกจากหัวใจของฉันได้แล้ว ตัวฉันจึงกล่าวได้ว่า ฉันมีความสุข

ความสบายใจ แม้เขาคนที่เป็นอริกันกับเราเกิดวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
เกิดขึ้น เราก็คิดสงสารเขา เราไม่คิดแข่งอยากให้เขาตายให้เราคิด
อยากให้เขาหายจากการวิบัติเหตุที่เขาได้รับนั้น ให้เราทำใจของตน
เมตตาอยู่อย่างนี้ ถ้าเกิดว่าคนนั้นเขาตายจากโลกไปก็ก็ตาม เราก็ทำใจ
ของตนเองให้เป็นกลางวางจิตใจไว้เฉยๆ เป็นธรรมดา เราช่วยไม่ได้ นี้
เรียกว่าเราเจริญอุเบกขา

ถ้าจะเปรียบกับจิตใจของบุคคลที่พยาบาลนิเวศธรรมครอบงำ
ดวงใจอยู่นั้น ก็เหมือนหนึ่งกับว่า เราเอาหม้อใส่น้ำไปตั้งไว้บนเตาไฟ
เมื่อถูกไฟเผาหม้อตลอดไป นี่ที่อยู่ในหม้อนั้นก็เดือดพล่านและมี
ความเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา หาความเย็นและความหยุดนิ่งไม่ได้ ต่อ
เมื่อใดเราเอาน้ำที่อื่นไปดับไฟให้หมดเชื้อเพลิงแล้ว น้ำอยู่ในหม้อที่กำลัง
ร้อนเดือดพล่านอยู่นั้นก็ค่อยๆ เย็นลงไปทุกทีจนถึงเย็นเป็นปกติ หรือ
จะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง เรายกเอาหม้อน้ำที่ตั้งอยู่บนเตาไฟกำลังมี
ความร้อนเดือดร้อนเดือดพานอยู่นั้น นำไปตั้งไว้ที่อื่นเสีย น้ำในหม้อที่มี
ความร้อนก็จะค่อยๆ เย็นลงไปทุกที จนน้ำอยู่ในหม้อนิ่งอยู่และเย็น
เป็นปกติเช่นเดิม ฉันทิดก็ดี จิตใจของบุคคลที่ถูกพยาบาลพยาบาล
นิเวศธรรมครอบงำอยู่ ก็มีจิตใจเดือดร้อนวุ่นวายกระสับกระส่าย
หาความสงบไม่ได้ เหมือนกับน้ำในหม้อที่กำลังเดือดพล่านอยู่ น้ำไม่
อยู่นิ่งเป็นปกติ ต่อเมื่อใดเรายกเมตตาพรหมวิหารธรรมนี้เป็นเครื่อง
ระงับดับความร้อนได้เสมือนหนึ่งกับน้ำที่ดับไฟที่กำลังร้อนอยู่ให้เย็นลงได้
หรือหม้อน้ำที่กำลังร้อนอยู่บนเตาไฟ บุคคลที่ยกหม้อน้ำร้อนนั้นออกไป
ตั้งไว้ที่อื่นเสีย น้ำที่ร้อนอยู่ในหม้อก็ค่อยๆ เย็นลงทุกทีจนเย็นเป็นปกติ
ตามเดิม ฉันทิดก็ดี เมตตาพรหมวิหารนี้ เมื่อบุคคลมาทำให้มากเจริญ
ให้มากแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้พุทธบริษัททั้งหลายหายจากความพยาบาล
เปียดเบียนบุคคลที่เป็นอริกัน หายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

ได้อยู่เป็นสุขสบาย ฉะนั้นเหมือนกันแล แล้วเราก็ได้นั่งทำสมาธิภาวนาทำจิตใจของตนเองให้สงบเป็นสมาธิได้ง่าย เหตุฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายควรพิจารณาให้รู้ ดูให้เข้าใจ ดังได้อธิบายมาแล้วนี้ว่านิรณธรรมนี้มีลักษณะอย่างไร และมาละได้ด้วยพิจารณาในธรรมข้อไหนก็ให้จำธรรมข้อนั้นไว้ต่อเมื่อภายหลังถ้าพยาบาลนิรณธรรมจะเกิดขึ้นอีกกับเรานั้น เราก็จะได้ยกธรรมข้อนั้นมาปล่อยวางได้ตามเดิมจนหายขาดจากดวงใจของเราได้ เป็นสมุจเฉทปหาน

๓. ถีนมิทธะนิรณธรรมนี้อีกข้อหนึ่ง ก็เป็นธรรมที่ครอบงำจิตใจไม่ให้บรรลุถึงคุณงามความดีเช่นกัน ลักษณะของถีนมิทธะนิรณธรรมนี้เมื่อได้เข้าครอบงำจิตใจของบุคคลใดแล้ว เมื่อกำลังนั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ก็จะทำให้ร่างกายของบุคคลง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม โกง่วงงอนซ่ายเอียงขวาไปมา ไม่อยู่เที่ยงตรงเป็นปกติ จิตใจก็หดหู่อ่อนเพลียตั้งตัวไม่ค่อยจะได้ มีแต่จะหลับกันท่าเดียวเท่านั้น เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาอีกก็ตั้งตัวขึงขังนั่งทำสมาธิใหม่ อยู่ไม่ได้ก็น่าที่กง่วงซึมชบเซาเข้ามาอีกแล้วจิตใจของบุคคลนั้นก็อ่อนแอท้อแท้ เอาจริงจังไม่ได้สักที มีแต่ความคิดอยากจุกหนีเดินออกไปนอนเสียดีกว่า ว่าเรานี้ไม่ไหวแล้ว ง่วงนอนแย่เสียจริงๆ ถ้าขืนนั่งทำสมาธิต่อไปอีกเห็นจะล้มฟุบลงนอนให้คนที่นั่งด้วยกันเขาเห็นเข้าก็ละอายเพื่อนฝูงที่นั่งด้วยกันแน่ ถ้าเรานั่งอยู่คนเดียวก็ค่อยยังชั่วหน่อย คนอื่นเขาไม่เห็นเรา ก็มีดอยากไปนอนเสียท่าเดียวเท่านั้นคิดแล้วคิดเล่า โกง่วงงอนไปมาอยู่ตลอดเวลา แล้วก็โกหกหลอกลวงตนเองว่า เราไปนอนเสียดีกว่า วันนี้ไม่เอาละ ไม่ทำต่อไปละ วันใหม่จึงจะทำอีก เลยลุกขึ้นเดินออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาไปหาที่นอนของตนเองแล้วก็นอนหลับไปตามปรารถนา ๕ ชั่วโมงก็ไม่ตื่นขึ้นทำสมาธิอีก ถ้าบุคคลใดขึ้นทำอยู่อย่างนี้ตลอดไปแล้ว อย่าหวังเลยจะได้รับความสะดวกที่บุคคลทั้งหลายปรารถนาอยู่ ก็เพราะเหตุนี้แล พระบรมศาสดาจึง

กล่าวเรียกว่าเป็นถิ่นมิตะนิวรรณ์เป็นเครื่องปกปิดครอบงำดวงใจพวกเรา เหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย ไม่ให้บรรลุถึงคุณงามความดีได้ ก็ขอให้ พวกพุทธบริษัททั้งหลายที่เริ่มต้นทำสมาธิภาวนากันใหม่ๆ มาทำความเข้าใจ ให้รู้ลักษณะและอาการของถิ่นมิตะนิวรรณ์ธรรมนี้ ดังได้อธิบายมาแล้วนั้น

ถ้าจะเปรียบเทียบกับถิ่นมิตะนิวรรณ์ธรรมนี้อีกอย่างนี้ ก็เสมือนหนึ่งว่ามีน้ำอยู่ในห้วยหนองคลองบึงที่ใสสะอาด ปกคลุมไปด้วยจอกแหนสาหร่าย ปกปิดมิดมิดอยู่ทั่วไปหมดบนผิวน้ำ เมื่อบุคคลเดินไปตามริมฝั่งก็จะไม่อาจมองเห็นน้ำที่ใสสะอาดอยู่ในห้วยหนองคลองบึงนั้นได้ เมื่อบุคคลต้องการน้ำกินน้ำใช้ก็เดินลงไปในหนองน้ำนั้น แล้วใช้ไม้หรือมือของตนแหวกกวาดจอกแหนสาหร่ายเหล่านั้นออก ก็ได้มองเห็นน้ำที่สะอาดอยู่ในที่นั้น แล้วก็กลับขึ้นไปหาเอากระป๋องเครื่องตักน้ำเพื่อตนจะดื่มกินและอาบตามต้องการ แล้วก็กลับคืนมาที่เดิมอีก มองลงไปที่ยอดน้ำนั้นก็ไม่เห็นน้ำที่ต้องการว่าจะไปตักเอามาดื่มอาบกิน เพราะจอกแหนสาหร่ายขยายตัวออกมาปกปิดมิดมิดตามเดิมในที่นั้น จึงมองไม่เห็นน้ำได้ ฉะนั้นก็ดี ถิ่นมิตะนิวรรณ์ธรรมนี้ เมื่อเข้าครอบงำดวงจิตดวงใจของบุคคลใดแล้ว ก็ไม่อาจสามารถบรรลุคุณงามความดีได้ตามประสงค์ก็ฉนั้นเหมือนกันแล

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีทางที่จะแก้ไขเหมือนกัน คือเมื่อเรานั่งเจริญทำสมาธิภาวนาอยู่ ก็มีอาการอ่อนเพลียง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นกับตนเอง เราก็รู้ทันทีว่าเป็นอาการของถิ่นมิตะนิวรรณ์ ให้ทำใจของตนกล่าวหาญยื่นหยัดต่อสู่ปลุกตนเองให้ตื่นอยู่เสมอ นั่งต่อไปไม่ถึงเวลา กำหนดไว้ไม่ยอมลุกขึ้นหนีไป มันจะเป็นอะไร มันจะแตกพังทลายหรือร่างกายอันนี้ เราเคยนอนมาแต่เล็กจนเราใหญ่แล้ว ยังมาง่วงเหงาซบเซา ตลอดเวลาอีกหรือ ชูเชิญปราบปรามปลุกตนเองอยู่อย่างนี้

เราไม่กลัวตาย เรากล้าหาญต่อสู้ เพราะเราต้องการความสุขแล้ว
เราก็นั่งภาวนาต่อไป

เราก็พยายามทำอย่างนี้อยู่ แต่ก็ยังไม่หายโง่กวงเซื่องซึมอีกอยู่
นั่นเอง ก็คิดไปคิดมาหาแต่ทางจะลุกหนีไปไม่หยุดยั้งตั้งเท่า ชบเซา
เหงาง่วงอ่อนจิตอ่อนใจ ปลุกอย่างไรก็ไม่ตื่นไม่ตื่นบาน เราปลุกอยู่อย่างนี้
เราแนะนำตนเองอยู่อย่างนี้ก็ยังไม่ได้ผลสักที ก็ให้เราลุกจากที่นั่งนั้น
ออกไปเดินจงกรมเสีย หรือออกไปแหงนหน้าดูอากาศในท้องฟ้า มองหน้า
มองหลังให้หายง่วงเสียก่อน แล้วก็เข้ามานั่งภาวนาอีกที

เมื่อนั่งต่อไปอีกก็ง่วงเหงาหาวนอนอีกตามเดิม เราก็นั่งต่อสู้ไปอีก
ก็ไม่ไหวแล้ว ก็ให้ลุกขึ้นออกจากที่นั่งไปอีก บัดนี้ให้เอาน้ำล้างหน้าเช็ด
ตัวล้างขาแขนและตามตัวให้เย็นสบายเสียก่อน แล้วเราก็เข้าไปนั่ง
ภาวนาใหม่อีกเล่า

บัดนี้ให้เราตั้งใจเอาจริงจังไม่เหลาะแหละท้อแท้อ่อนแอ กล้าหาญ
ยืนหยัด ต่อสู้ เป็นตามอย่างไรไม่รู้มันละ ใช้ความเพียรอดทนพยายาม
อยู่ตลอดไป เพราะเราต้องการอยากได้รับความสุขเย็นสบาย อัน
นักปราชญ์ทั้งหลายที่ท่านได้พบเห็นและกล่าวไว้สุขเลิศ ไม่มีสุขอื่นใด
ยิ่งไปกว่าความสุข แล้วก็นั่งต่อไปอีก มันก็ยังโง่กวงเซื่องเหงาหาวนอนเปลี่ย
อยู่ตามเช่นเคยอีก บัดนี้เมื่อเราได้พยายามจนหมดประตุแล้ว ก็เป็น
ธรรมดาของร่างกายก็เป็นของที่มีการพักผ่อนบ้าง เพราะเราฝืน
ธรรมชาติของเขาทำความสงบ ร่างกายจึงอ่อนเพลียง่วงเหงาหาวนอน

เมื่อเราหมดทางแก้ไขแล้วก็ให้ลุกขึ้นไปนอนเสีย แต่ก่อนจะหลับนั้น
ก็ให้เราตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นขึ้นมาอีกเราจะนั่งภาวนาต่อไป ให้เราตั้งใจ
ของเราไว้อย่างนี้ทุกครั้งก่อนจะนอน และเมื่อเราเอนหลังลงนอนแล้ว
ก็ให้บริกรรมภาวนาว่าพุทโธฯ อยู่ในใจไปตลอดจนนอนหลับกับข้อธรรม
กัมมัฏฐานนั้น เมื่อเราตื่นขึ้นก็ให้ลุกนั่งภาวนาต่อไปอีก จนถึงเวลาไปทำ
กิจการงานตามหน้าที่ของตนเองต่อไป

ให้พุทธบริษัททั้งหลายจงใช้ความเพียรและแก้ไขตนเอง แม้ถีนมิทธะนิวรณธรรมนี้จะเปรียบเทียบเหมือนห้วยหนองคลองบึงที่มีน้ำใสสะอาดอยู่ แต่ได้มีจอกแหนสาหร่ายปกคลุมหุ้มห่อเอาไว้ไม่ให้บุคคลเดินผ่านไปมามองเห็นน้ำนั้นได้ ต่อเมื่อใดบุคคลผู้มีปัญญา เมื่อกระหายน้ำเดินมาถึงห้วยหนองคลองบึงนั้นแล้ว ก็พิจารณาว่าน้ำคงจะมีอยู่ในที่นั้นแล้วก็ถือเครื่องตักน้ำและหาเอาไม้สัก ๔ อันถือเดินลงไปถึงริมฝั่งพอจะเอาน้ำได้แล้วก็ใช้ไม้แหวกหรือกวาดจอกแหนสาหร่ายออก ก็มองเห็นน้ำใสสะอาดควรแก่การดื่มกิน แล้วก็ใช้ไม้ทั้ง ๔ อันวางไว้กั้นจอกแหนสาหร่ายไม่ให้หุ้มห่อขยายตัวเข้ามาปกปิดน้ำนั้นอีก แล้วตนจึงใช้ภาชนะกระป๋องหรืออะไรพอกาได้ตักเอาน้ำที่ใสสะอาดนั้นมาดื่มกินอาบได้ตามปรารถนาของตนเอง ฉันทก็ดี ห้วยหนองคลองบึงเปรียบเหมือนร่างกาย จอกแหนสาหร่ายนั้นเปรียบเหมือนถีนมิทธะนิวรณน้ำใสสะอาดที่ถูกจอกแหนสาหร่ายปกปิดปกคลุมเอาไว้นั้นก็เปรียบเหมือนดวงใจของเราที่ใสสว่างอยู่ ได้ถูกกิเลสคือ ถีนมิทธะนิวรณธรรมครอบงำดวงใจเราไว้ไม่ให้บรรลู่ซึ่งคุณงามความดีได้

ต่อเมื่อใดพุทธบริษัททั้งหลายมาละปล่อยวางนิวรณธรรมนี้ได้แล้วเมื่อนั้นเราก็ได้รับความสงบ เหมือนบุคคลผู้มีปัญญาหาไม้มากั้นจอกแหนสาหร่ายนั้นไว้แล้วเป็นอันดี แล้วก็ถือภาชนะกระป๋องลงไปตักเอาน้ำมาดื่มกินอาบตามปรารถนาของตนเอง ก็ฉันทนั้นเหมือนกันแล

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีอาการเหงาหวอนอนอ่อนเพลียได้ในเวลากำลังนั่งทำสมาธิภาวนา คือ คนที่ชอบรับประทานอาหารที่มีมันมากๆ แล้วก็รับประทานเสียมากเกินไปจนอืดอืด ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมาก จนทำให้ตนเองอยู่ในอิริยาบถทั้งสี่ไม่ค่อยสบาย แบบนี้ก็เป็นที่เหตุให้ ถีนมิทธะนิวรณธรรมครอบงำจิตใจของบุคคลนั้นได้ในเวลาตนเองนั่งทำสมาธิภาวนา บุคคลเช่นนี้จะนั่งภาวนานานๆ ไม่ค่อยได้

แต่บุคคลชนิดนี้มาละนิเวศธรรมได้ด้วย การที่มัลลการรับประทาน
อาหารที่มีมันมากให้น้อยลง และรับประทานอาหารให้พอประมาณกับ
ร่างกายของตน พอเหมาะสมอยู่ในอิริยาบถทั้งสี่สบาย เหตุฉะนั้นแล
พุทธบริษัททั้งหลาย ให้พากันพิจารณาให้รู้และดูให้เข้าใจในลักษณะ
และอาการของ ถีนมิทธะนิเวศธรรมนี้เสีย เมื่อ ถีนมิทธะนิเวศธรรม
เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ตนเองก็มาละปล่อยวางได้ด้วยการทำความเพียร
พยายามอย่างไรจึงละนิเวศธรรมนั้นได้ก็ให้จำการปฏิบัติและความเพียร
ของข้อนั้นไว้ให้จงดี ต่อเมื่อตนนั่งทำสมาธิภาวนาครั้งต่อไป เมื่อ
ถีนมิทธะนิเวศธรรมจะเกิดขึ้นกับตนเองอีก ตนก็จะได้ยกการปฏิบัติ
และความเพียรข้อนั้นแล มาละปล่อยวางนิเวศธรรมให้หายไปก็เป็นเหตุ
ให้ตนเองจะได้นั่งสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบลงได้ง่ายตามปรารถนา

๔. อุทัจจกุกุกุจะนิเวศธรรม นี้มีลักษณะและอาการ คือ
เมื่อพวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายกำลังนั่งสมาธิภาวนากันอยู่นั้น
จิตใจของเราจะไม่อยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานที่เรากำลังบริกรรมอยู่กับ
ตนเอง จิตใจจะวิ่งไปคิดนั่นคิดนี่ ประดังแต่งสังขารทั้งหลายไปตามสัญญา
อารมณ์ภายนอกกาย ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง จิตใจก็เหินห่างไป
จากอารมณ์ข้อธรรมที่ตนเองกำหนดไว้ เป็นธรรมดาเรื่องของจิตใจ
คิดได้มันก็คิด คิดไม่ได้อะไรมันก็คิด คิดดีมันก็คิด คิดชั่วมันก็คิด
คิดทำบุญมันก็คิด คิดทำบาปมันก็คิด คิดนอนอยู่ทั้งวันทั้งคืน ถ้ามีอะไรที่
เรียกว่าเป็นของตนแล้ว ทรัพย์ที่มีวิญญูณก็ตาม ก็เก็บมาคิดเสียจนหมด
เดี๋ยวก็คิดถึงสิ่งนี้ เมื่อสิ่งนี้ดับไปก็คิดถึงอย่างอื่นอีกละ ไม่จบสิ้นลงได้เลย
เช่นบุคคลที่มีครอบครัวแล้วก็ยิ่งซ้ำร้ายใหญ่ในเรื่องความคิดนี้เพราะถูก
มรสุมอยู่กับการงานหาเลี้ยงครอบครัวของตนเอง ลูกๆ หลานๆ คนใช้
บริวารลูกศิษย์ทั้งหลายเหล่านี้ ก็ยังเป็นเจ้าอารมณ์ความคิดมาก แต่
ทุกคนก็ต้องการและอยากได้กันเป็นส่วนมาก ไม่ว่าจะร่ำรวยโดย

ก็ตาม หรือบรรพชิตผู้ออกมาบวชในธรรมวินัยแล้วว่าเป็นผู้ไม่มี
ครอบครัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้อีก ถ้าเกิดมาหลงมรสุมกับกิจการงานหรือ
คลุกคลีกับบริวารลูกศิษย์ลูกหามากจนมากเกินไป จนเป็นเหตุไม่ได้
พักผ่อนแล้ว เอาเถอะ ก็จะเป็นเหตุให้มีความยุ่งปรุ้งแต่ง่วนวายอยู่กับ
กิจการงานและลูกศิษย์ลูกหาบริวารของตนเอง จึงเป็นเหตุให้อุทธัจจ
กุกกุกจะนิวรรณธรรมครอบงำจิตใจให้ฟุ้งซ่านไม่สงบลงเป็นสมาธิได้
เหมือนกันนั่นแล เว้นไว้แต่ผู้เคยปฏิบัติหัดตนเอง ที่ชำนาญการปล่อยวาง
มาแล้วเท่านั้น อุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณธรรมจึงจะไม่ครอบงำจิตใจของ
ท่านได้ ท่านก็จะทำความสงบได้ตลอดเวลาตามปรารถนา

ส่วนฆราวาสนั้นจึงเป็นของที่ยากมากไปหน่อย เพราะอะไรก็
อยากได้ออยากมีกันทั้งนั้น แต่เมื่อได้สิ่งของเหล่านั้นมาเป็นของตนจริงๆ
เข้าก็มากลัวสิ่งของทั้งหลายที่ได้มาเป็นของตนนั้นอีกละกลัวน้กกลัวหนา
เสียแล้ว บัดนี้จะทำอย่างไรหนอ แต่ก็อยากได้ แต่ก็กลัวมัน ทำไมจึง
กลัวอย่างนั้น เพราะว่าบางคนยังไม่มีสามีภรรยา ได้ลูกหลานบริวาร
ก็เห็นเขาได้ก็อยากได้กับเขา เมื่อได้สามีภรรยาแล้ว ทุกคนก็มากลัว
กันอีกมีสามีก็กลัวเขาไปคบหญิงอื่น กลัวสามีทิ้งตนเอง นี่ก็กลัว เมื่อ
สามีป่วยไข้ก็กลัวจะไม่หาย กลัวจะตายจากตนไป นี่ก็กลัวอีก ถ้ามีภรรยา
ก็กลัวภรรยาอีก กลัวเขาไปเล่นชู้ผู้ชายอื่นนอกใจตนเอง นี่ก็กลัว เมื่อ
เขามีการป่วยไข้ไม่สบายก็กลัวไม่หายไข้ กลัวเขาตายจากตนไป นี่ก็กลัว
เพราะกลัวพลัดพรากจากกันไป ถ้ามีลูกหลานก็กลัวลูกหลานอีก เพราะ
ว่าถ้าเขาเป็นคนดี ก็มากลัวว่าเขาจะไม่ดีต่อไปข้างหน้า ถ้าเขาเป็น
คนไม่ดีก็มากลัวว่าทำอะไรเขาจึงจะเป็นคนดีได้ ถ้าเขาเจ็บป่วยไข้ก็มา
กลัวเขาจะไม่หาย กลัวพลัดพรากจากตนไป ก็คิดไปคิดมาอยู่อย่างนี้
ถ้าเกิดมีช้างม้าโคกระบือหมูหมาเป็ดไก่ ตีกรามบ้านช่อง ทรัพย์สิน
แก้วแหวนเพชรนิลจินดาเงินทองของใช้ต่างๆ ที่ได้มาแล้ว ที่ได้มาแล้ว

ที่กล่าวมานี้ ถ้าไม่มีเงินก็กลัวว่ามันจะไม่มี ถ้ามีเงินมากกลัวเงินจะหายไปเก็บไว้ที่ไหนก็ไม่ดี เพราะกลัวขโมยเอาไปหมด ถ้ามีรถมีเรือก็เหมือนกันทั้งนั้น มีอะไรต่ออะไรตั้งที่ได้กล่าวมานี้ เมื่อได้มาแล้วก็มากลัวกันหมดทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนี้แล้ว ก็เป็นเหตุให้จิตใจของพุทธบริษัททั้งหลายคิดกลัวสิ่งนั้นคิดถึงสิ่งนี้ มีอะไรคิดไปหาหมด จิตใจก็ฟุ้งซ่านรำคาญหงุดหงิดคิดไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ผ่อนไม่ผัน ไม่รู้จักสิ้นลงได้ เหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลายจึงนั่งทำสมาธิภาวนาไม่สงบ ก็เพราะถูกอุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณธรรมครอบงำดวงใจเอาไว้จึงไม่ได้บรรลุคุณงามความดีได้

ถ้าจะเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง อุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณนี้ที่ครอบงำจิตใจของบุคคลนั้น ก็เสมือนหนึ่งว่ามีโองังใบหนึ่งเต็มไปด้วยน้ำที่บุคคลเอาออกไปตั้งไว้กลางที่แจ้งมีลมพัดอยู่ตลอดเวลา เมื่อพัดไปพัดมาลมก็พัดน้ำอยู่ที่ปากโองังนั้นให้น้ำนั้นเป็นคลื่นกระเพื่อมอยู่เป็นนิจไม่นิ่งอยู่เป็นปกติ เมื่อบุคคลไปยืนดูน้ำในโองังนั้นว่าจะมีอะไร มีผงหรือมีตะกอนที่สกปรกอยู่ในน้ำนั้น บุคคลนั้นก็ไม้อาจมองเห็นผงหรือตะกอนที่สกปรกอยู่ในโองังน้ำนั้นได้เลย เพราะถูกลมพัดน้ำให้กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลาฉันใดก็ดี ลมนั้นเปรียบเหมือนอุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณธรรมน้ำที่อยู่ในโองังถูกลมพัดกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลานั้นก็เปรียบเหมือนจิตใจของบุคคลที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณครอบงำให้ฟุ้งซ่านตลอดเวลาตัวบุคคลที่ไปยืนมองดูน้ำในโองังนั้นว่าที่อะไรอยู่ในน้ำนั้นบ้างก็เปรียบเหมือนกับปัญญา มองอะไรไม่เห็นเลยตามความปรารถนาของตนเองก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

อธิบายธรรมที่จะให้พิจารณาหาทางแก้ไขอุทธัจจกุกกุกจะนิวรรณธรรมนี้ คือ เมื่อเราจะเริ่มนั่งทำสมาธิภาวนา ให้เราคิดดูเสียก่อนว่า กิจการงานหน้าที่อะไรที่เราจะต้องรับทำในเวลาอันใกล้ๆ นั้น รีบทำ กิจ

นั้นให้เสร็จเสียก่อนยิ่งดี นี้อย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลส่วนมาก
แล้วก็ต้องมีกิจการงานหน้าที่ทำมาหาเลี้ยงชีพกันทั้งนั้น เมื่อมีช่อง
โอกาสว่างพอทำความเข้าใจได้ ก็ให้เข้าสถานที่ทำความเข้าใจตามกำลัง
ของตนเองเมื่อเราเข้านั่งแล้ว บริกรรมภาวนาในข้อธรรมกัมมัฏฐาน
ของเราอยู่แต่จิตใจของเราก็วิ่งออกไปปรุงแต่งคตินั้นคตินี้ไปตาม
สัญญาอารมณ์ภายนอกกาย วุ่นวายไปกับสังขารทั้งหลายไม่จบสิ้นลงได้
ฟังชานราคาญอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ให้เราพิจารณาว่า เรา
ต้องการความสงบสุขทำไมจิตใจของเราจึงไปผูกพันกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้
ก็เป็นของอยู่นอกกาย ไปเก็บมันมาคิดทำไม มันได้อะไรจึงคิดกับมันคิด
แล้วมันรำรวยหรือ คิดแล้วมันสุขหรือมันมีความสุข ให้เราถามใจของ
ตนเองดู ถ้าจิตใจของเราตอบว่าคิดแล้ววุ่นวายไม่มีความสุขมีแต่
ความทุกข์ฝ่ายเดียว ให้เราถามจิตใจของเราอีกดูซิว่าถ้าคิดแล้วมันมีแต่
ความทุกข์ก็ไปเก็บสิ่งเหล่านั้นมาคิดทำไมเล่า เมื่อจิตใจของเราถูก
ปัญญาชักไล่ไต่ถามอยู่อย่างนี้ จิตใจก็จะจำนนตนเองทันที ไม่ยอมคิดไป
กับสิ่งอื่น แล้วก็มาคิดอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานที่เราตั้งไว้เดิม จิตใจ
ก็สงบเป็นสมาธิได้ ถ้าบุคคลใดพิจารณาละวางได้อย่างนี้ ก็กล่าวได้ว่า
บุคคลนั้นทำได้ง่าย นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่ง

แต่บุคคลที่ละวางได้ยากนั้น พอนั่งจิตสงบประเดี๋ยวเดียว จิตใจก็
วิ่งออกไปคิดปรุงแต่งตามสัญญาอารมณ์ภายนอกฟังชานราคาญอีกละ
แต่เราก็ใช้สติปัญญาตั้งจิตของเราให้มาคิดอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานอีก
เมื่อจิตใจถูกไล่ติดตามตัวอยู่ตลอดแล้วก็จะมาเกาะอยู่กับอารมณ์บริกรรม
ภาวนาตามเดิม แต่อยู่ไม่นาน เดียววิ่งออกไปอีกละ บุคคลส่วนมากแล้ว
เมื่อทำกันใหม่ ๆ ชอบจะเป็นกันอยู่อย่างนี้ ต่อเมื่อใดพยายามทำไป
เรื่อย ๆ ใช้สติปัญญาคุมจิตใจให้มาคิดอยู่กับอารมณ์ข้อธรรมกัมมัฏฐาน
จนเคยชินแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บุคคลนี้ได้รับความสงบนานจนจิตใจ
ได้รับสมาธิอันมั่นคงได้ นี่ก็เป็นอุบายอีกอย่างหนึ่ง

แต่ถ้าบุคคลชนิดว่าไม่เคยนั่งทำสมาธิภาวนาเลย เมื่อเริ่มนั่งเข้าที่แล้ว พอว่าบริกรรม พุทโธๆ อยู่ภายในใจไม่ได้ถึงนาทีเลย ไม่รู้ว่าพุทโธหายไปไหน จิตใจของตนก็ไม่รู้ว่าวิ่งหนีไปรอบโลกใดไม่เห็นเลย บุคคลแบบนี้แย่มาก เป็นคนขาดสติ แต่ก็ไม่ใช่ที่ไม่มีสติเลย เรียกว่าเป็นผู้มีสติน้อยสติลอย จนไม่รู้ว่าจิตใจของตนเองไปถึงโลกไหน ไปติดอยู่กับอารมณ์ปรุงแต่งสังขารอะไรก็ไม่รู้สักสำนักเสียเลยว่าจะอะไรเป็นอะไรกันมีแต่นั่งปรุงแต่งสังขารฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่ตลอดเวลาไม่ได้หน้าไม่ได้หลัง นั่งอยู่จนเหงื่อแตกเหงื่อโชกเปียกชื้นไปหมดทั้งตัว มีแต่จิตใจชุ่มมัวเศร้าหมองไม่สงบลงได้

แต่บุคคลบางคนก็รู้อยู่ จะหาว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ ว่าการที่จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญนี่เป็นเหตุไม่ให้ความสงบก็รู้อยู่ แต่ก็ยังเป็นคนไม่รู้จริงจิตใจจึงวิ่งออกไปคิดสิ่งนั้นปรุงสิ่งนี้ วางสิ่งนั้นก็มาจับสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา บุคคลจำพวกนี้แย่มาก แย่จริงๆ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลจำพวกนี้ให้ทำความเข้าใจว่า สิ่งที่ว่ามันคิดนั้นแหละเรียกว่าจิตใจ ที่ต้องการอยากให้มันอยู่สงบ เมื่อมันวิ่งออกไปติดอยู่กับสิ่งอื่นภายนอกนั้น ว่าจิตใจไปติดอยู่กับสังขารธรรมนำให้ฟุ้งซ่าน เมื่อรู้แล้วก็ให้พยายามใช้สติปัญญาตั้งรู้เอาจิตใจของตนให้ปล่อยวางสังขารภายนอก ทั้งเป็นอดีต - อนาคต แม้จะเป็นของที่มีวิญญูณหรือไม่มีวิญญูณก็ตาม เช่น ภรรยา สามี ลูก หลาน หลาน คนใช้ บริวาร กิจการงานต่างๆ บางคนก็จะไปเมืองนอก เมืองนาศึกษาหาความรู้ที่ดี หรือมีกิจการงานหน้าที่อยู่ในบ้านในเมืองของตนเดินทางไกลไปทางเรือเหล่านี้ หรือหากมีช้างม้าโคกระบือหมูหมา เป็ดไก่ ไร่เนาเรือกสวน รถเรือ แก้วแหวนเพชรนิลจินดา ทรัพย์สินเงินทองข้าวของต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น เมื่อเรากำลังนั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ให้ปล่อยวางไว้ข้างนอก ยกออกไปไว้ข้างนอกให้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างมีอะไรมากน้อยเท่าไรก็ตาม ไม่ต้องเอามันมาคิด มายุ่งจิตใจ เมื่อใดเราออกจากนั่งทำสมาธิเสียก่อนจึงไปคิดกับสิ่งเหล่านั้น

เมื่อแยกจิตใจของตนเองออกจากสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว เราก็โน้ม
จิตใจของตนมาพิจารณาบริการธรรมข้อธรรมกัมมัฏฐานต่อไป จิตใจของเรา
ก็สงบลงเป็นสมาธิได้ แต่ถ้าเรานั่งต่อไปอีก จิตใจของเราก็วิ่งออกไปอีกเล่า
แต่บัดนี้จิตใจไม่ยอมสงบคือว่า คุณไม่อยู่ ฟุ้งซ่านตลอดเวลา เมื่อเรานั่งอยู่
จะทำอย่างไรก็ฟุ้งซ่านอยู่ตามเดิมอย่างนั้นแหละ เอ้า จิตใจมันเล่นงาน
แล้ว เมื่อจิตใจของเราเป็นอย่างนี้ บัดนี้เราก็ให้พิจารณาใช้สติปัญญาดู
ว่า จิตมันไปคิดอยู่กับอะไร ยึดติดอยู่กับสิ่งไหน ตอนนี้เราต้องพิจารณา
ให้รู้มันจริงๆ เมื่อเรารู้ว่าจิตใจมันติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กล่าวมาข้างต้น
นั้น ยกตัวอย่างว่าจิตใจไปติดอยู่กับบ้านของตนเองอย่างนี้แล้วเราก็ใช้
สติปัญญาถามจิตดูซิว่า บ้านหลังนั้นตึกหลังโน้นเป็นของเราจริงๆ หรือ
หากว่าเป็นบ้านของคนอื่นเขาเล่า เมื่อจิตใจบุคคลยังหลงอยู่ก็จะตอบ
ออกไปเลยว่าบ้านของผล ตึกของฉันเลยที่เดียวแน่ๆ ให้เราใช้ปัญญา
ถามจิตดูอีกที หากว่าบ้านหลังนี้ตึกหลังโน้นเป็นของคุณหรือของเธอ
จริงๆ แล้ว สมมติว่าบ้านถูกไฟไหม้หมดเสียเหลือแต่เก้าอี้ถ่าน คุณจะเอา
อะไรเป็นของคนเล่า หรืออีกอย่างหนึ่ง หากว่าคุณตายลงไปแล้วคุณ
จะเอาบ้านหลังนั้นไปด้วยหรือ หรือจะทิ้งบ้านหลังนั้นให้ลูกหลานเหลน
หรือคนอื่นเขาอาศัยอยู่ต่อไปเล่า เมื่อจิตใจได้ถูกปัญญาซักไล่ไต่ถาม
มาถึงนี้เข้า จิตใจก็จะงงหงุดหงิด ไม่มีหนทางตอบได้ เมื่อตอบไม่ได้ก็
ตกลงจำนนตนเองยอมปัญญาหาทางไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้แล้ว สติ
ปัญญาก็จับตัวการใหญ่ได้ ผูกมัดเอาจิตใจไปอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน
ที่เราตั้งไว้เดิมนั้นสติปัญญาก็ประทับระคองมองดูควบคุมอยู่ตลอดเวลา
จิตจะดิ้นรนไปทางไหนไม่ได้ก็จะสงบนิ่งอยู่เป็นสมาธิได้

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายให้พากันพิจารณาให้รู้ ดูให้เข้าใจ
ในลักษณะของอุทัจจกุกุกจะนิวรรณธรรมนี้ที่เข้าครอบงำจิตใจ
ของตนเองไม่ให้บรรลุคุณงามความดีได้ตามปรารถนา และก็มาพิจารณา

หาอุบายปล่อยวางอุทธัจจกุกุจจะนิรณได้ด้วยอุบายอย่างไรจิตใจของเราจึงสงบลงได้ ก็ให้จำอุบายอย่างนั้นไว้ให้จงดี ต่อเมื่อภายหลังเรานั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบอีก เมื่ออุทธัจจกุกุจจะนิรณธรรมเกิดขึ้นกับตนเองก็จะได้ยกข้อธรรมที่เป็นอุบายที่ตนเคยละปล่อยวางครั้งก่อนนั้นมาพิจารณาแก้ไขตนเองได้ง่ายและเร็วเข้า ก็จะเป็นเหตุให้จิตใจของตนเองสงบเป็นสมาธิได้นานและหนักแน่นมั่นคงต่อไป

๕. **วิจิกิจฉานิรณธรรม** นี้เมื่อเข้าครอบงำจิตใจของบุคคลใดแล้วจะมีลักษณะและอาการล่งเลงสงสัย คิดหน้าคิดหลัง จะทำอะไรจะเอาอะไร วิตกวิจารณ์ตรองวุ่นวายทำอะไรไม่ได้ ตกลงไม่ได้ ตัดสินใจลงไม่ได้สักอย่าง จะทำอะไรก็มากลัวผิด กลัวพลาด กลัวไม่ถูก กลัวได้รับทุกข์ร้อน ถ้าจะนั่งทำสมาธิภาวนากับเพื่อนเขาก็มากลัวจะผิดพลาดทำให้จิตใจวิกจริตเป็นบ้าไป ก็อยากทำบ้างไม่ยอมทำบ้าง เพราะได้ยินเขาเล่าลือข่าวกันมาได้ยินถึงหูตนเองว่า เขาภาวนากันไปแล้วเป็นบ้ากันก็มี นี่ก็วิตกวิจารณ์กลัวก็ครุ่นคิดอยู่ ตกลงตัดสินใจทำไม่ได้ น้อย่างหนึ่งบุคคลนี้ก็แยมี่แต่กลัวเสียอย่างเดียว แม้จะไปมาหาสู่ครูบาอาจารย์ฟังเทศนาของท่านที่เป็นนักปราชญ์ อธิบายธรรมแนะนำแนวข้อปฏิบัติที่ถูกต้องให้ฟังแล้วจำได้แล้ว ตนก็ไม่นำข้อธรรมนั้นไปปฏิบัติอีกละ ก็มากลัวอยู่เช่นเคย มาวิตกวิจารณ์อยู่อย่างนั้น ไม่ตกลง ไม่ตัดสินใจตนเองทำสักทีเลยบุคคลแบบนี้แยมี่มาก แยมี่จริงๆ ละ

อีกบางคนนั้นเป็นคนทีเกรงใจของคนอื่นมาก เมื่อจะทำอะไร อยู่ที่ไหน ก็เกรงจะผิดอกผิดใจของคนอื่น กลัวเขาจะเดือดร้อน กลัวเขาจะทุกข์บ้าง กลัวเขาจะว่าให้เราบ้าง ไปไหนมาไหน ไปหาใครก็วิตกวิจารณ์เกรงกลัวผิดพลาด กลัวเขาว่าอย่างนั้นว่าอย่างนี้ให้ตนเอง บางทีตนเองได้พูดกับพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หรือกับเพื่อนฝูงของตนแล้ว ก็มาคิดว่าเราพูดครั้งนั้น อยู่ที่นั้น วันนั้น หรืออันนี้กับท่าน เราจะพูดถูกหรือเรา

จะพูดผิดหนอ ก็มาคิดวิตกวิจารณ์ มาตริกมาตรองในคำพูดของตนเอง อยู่เสมอ กลัวว่าเราจะพูดผิดไปละมั้ง กลัวจะเป็นบาปเป็นกรรม ก็นำเอา แต่คำพูดของตนเองมาคิด ก็ทำให้จิตใจลึกลงเลงสยไม่แน่นอนในคำพูด ของตนเองนั้น คิดหน้าคิดหลัง คิดไปคิดมาก็หงุดหงิดวุ่นวายเดือดร้อน อยู่เสมอ จะไปยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหนจิตใจก็ไม่สงบสักที นี่จึงเรียกว่า วิกิจจณานิวรณธรรมครอบงำจิตใจของบุคคลนี้อยู่อย่างหนึ่งเหมือนกัน ก็เป็นเหตุให้บุคคลนี้ทำสมาธิภาวนาหาความสงบไม่ได้

ถ้าจะเปรียบเทียบวิกิจจณานิวรณนี้ ก็เหมือนหนึ่งว่าบุคคลที่ไม่ เคยไปในสถานที่กว้างขวางและมีประตูเข้าได้หลายทาง แต่ในสถานที่ แห่งนั้นได้ยินคนอื่นเขาเคยไปแล้วลือว่าเป็นสถานที่กว้างขวางและรื่นรมย์ มีร่มไม้มีน้ำบ่อใสสะอาด สะอาดสบายในการดื่มกินและอาบเย็นสบาย หายจากความร้อน แม้บุคคลใดไปถึงที่นั่นแล้ว จะเดินยืนนั่งนอนพักผ่อน ไม่ได้ขัดข้อง แสนสนุกสุขสบายหายโศกเศร้าใจไร้กังวลทุกอย่าง เมื่อ ได้ยินเขาเล่าอย่างนี้ให้ฟังแล้วก็เลยมาคิดว่าก็อยากไปในสถานที่ แห่งนั้นบ้าง แต่ตนเองก็ไม่เคยไป จึงออกเดินทางไปตามคนที่เขาเคยไป คนหนึ่งเขาก็บอกว่าให้ไปทางนี้ เมื่อไปถึงที่นั่นแล้วให้เดินเข้าประตูทาง ทิศเหนือหรือทางทิศตะวันออกก็ได้ เมื่อตัวเองออกเดินทางไปถึงที่นั่น ก็มาเกิดความสงสัยขึ้นว่าเราจะเข้าทางทิศไหนดี ก็มาเฝ้าคิดอยู่ที่นั่น ไม่ตกลงใจต่อมามีก็ได้มีบุคคลหนึ่งเดินผ่านมาใกล้ๆ ตนก็ถามคนนั้นอีก ว่าสถานที่นี้จะเข้าทางไหนดี คุณเคยเข้าไปไหม เขาก็ตอบว่าเคย คุณเข้า ทางทิศตะวันตกก็ได้หรือทิศใต้ก็ได้สบายเหมือนกัน เมื่อถูกคนอื่นบอก ตนอย่างนี้ก็เลยออกเดินวนไปตามรั้วหรือกำแพงของสถานที่แห่งนั้น เดินไปๆ ก็พบประตูเสียมากมายไม่รู้ประตูไหน เป็นทิศใด ก็มาคิดว่าเรา เดินต่อไปข้างหน้าอีกดูซิ ก็ไปอีกก็มาเห็นประตูอีกมากเหมือนกัน จึงมา เฝ้าคิดลึกลงเลงสยว่า เราจะเข้าทางประตูไหนดี ก็เดินวนไปวนมาอยู่ใน

สถานที่นั้นจนอ่อนเพลีย ก็กับมาถึงประตูเก่าที่ตนเองเห็นที่แรก ก็ยังไม่ตัดสินใจเข้าไปประตูนั้นอีกละ ก็เลยนั่งลงอยู่ในสถานที่นั้น พักเหนื่อยก็มาคิดว่าเรานี้หนอจะเข้าประตูไหน ก็กลัวเข้าผิดประตู เมื่อเราเข้าไปแล้วก็ไม่รู้จะออกประตูไหน ก็มาคิดอยู่เช่นนี้ตกลงใจได้ เลยลุกขึ้นออกเดินทางกลับบ้านของตนเอง เลยไม่เห็นในสถานที่แห่งนั้นตามปรารถนาของตนตั้งใจไว้ ฉันทิดก็ดี เมื่อบุคคลนั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ ถูกวิจิตรนิพนธ์ครอบงำดวงใจแล้ว ก็เหมือนบุคคลที่ไม่เคยไปในสถานที่รื่นรมย์ แม้จะมีครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติชอบที่น่าเลื่อมใส มีจิตใจมั่นคงหนักแน่นเป็นที่เคารพสักการะของตนเองก็ดี เมื่อท่านอุทิศสำหรับพยายามแนะนำสั่งสอนชี้ทางข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ถูกต้องให้เราฟัง แล้วนำเอาไปปฏิบัติตนเองให้ถึงความสงบสุข เหมือนอย่างท่านปฏิบัติมาแล้ว แต่บุคคลนั้นก็ยังไม่ตัดสินใจนำเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานไปปฏิบัติ ก็เลยไม่ได้รับความสงบสุขตามปรารถนาของตนเอง ฉันทิดเหมือนกันแล

หรือจะเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่งวิจิตรนิพนธ์ธรรมนี้เสมือนหนึ่งกับฤดูหนาวที่มีเมฆหมอกปกคลุมป่าไม้ตามภูเขาหรือตึกรามบ้านช่องของบุคคลให้มีมึนงงการไปหมด แม้บุคคลจะปรารถนามาทัศนามองดูป่าไม้ตามภูเขา หรือตึกรามบ้านช่องแถวนั้นว่าสวยสดงามน่าดูน่าชมที่บุคคลอื่นเขาเล่าให้ตนฟังไว้ เมื่อตนเองได้มาถึงสถานที่แห่งนั้นแล้วก็มองไปมองมาตามสถานที่นั้น ก็ไม่เห็นป่าไม้ตามภูเขาตึกรามบ้านช่องเหล่านั้นถนัดชัดเจน เป็นขมุกขมัวมึนงงการไปหมดจำภาพเหล่านั้นไม่ได้ตามปรารถนาของตนเอง ฉันทิดก็ดี เมื่อวิจิตรนิพนธ์ธรรมครอบงำดวงจิตใจของบุคคลใดแล้ว ก็จะทำให้ความกังวลลึกลับสงสัยมึนงงการมัวหมอง ตัดสินใจลงเอาข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ครูบาอาจารย์แนะนำให้แล้วนั้นไปปฏิบัติไม่ได้สักที บุคคลนี้ก็ไม่ได้รับความสงบตามปรารถนาของตนเอง ก็ฉันทิดเหมือนกันแล

แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีวิธีที่จะละปล่อยวางวิถีกิจฉานวิธานธรรม
ข้อนี้ได้เหมือนกัน คือว่าเมื่อพุทธบริษัททั้งหลายได้ไปนมัสการกราบไหว้
ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้มึจิตใจหนักแน่นมั่นคงเป็นที่เลื่อมใส
ศรัทธาของตนเองแล้ว เมื่อได้ฟังท่านเทศนาแนะนำข้อธรรมกัมมัฏฐาน
ชี้ทางข้อปฏิบัติให้เราได้ยินได้ฟังจดจำเอาไว้ดีแล้ว ก็ขอให้พุทธบริษัท
ทั้งหลายจงอย่าได้มีความกังขาลังเลสงสัยในข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ท่าน
บอกให้แล้วนั้น รีบพากันตัดสินใจนำไปปฏิบัติตามกำลังของตนจะทำเอา
ได้ตามโอกาสเหมาะสม แต่ก็ให้ตัดสินใจตนเองลงไปจะเอาพุทธโถกับ
ลมหายใจเข้าออก หรือเอาลมหายใจเข้าออกกับความตายก็ได้ หรือเอา
พุทธโถ ธมโม สงโธ สีลานุสติก็ได้ตามที่จะถูกกับจริตของตนเอง พอจะ
ได้รับความสงบเป็นสมาธิลงได้มั่นคงตามความต้องการ ไม่ต้องกลัว
ว่าการปฏิบัติจะไร้ผล แต่ก็ให้พวกพุทธบริษัททั้งหลายพากันเอาจริง
ทำจริง ปฏิบัติจริง เสียอย่างเดี๋ยวนั้น เพราะของจริงเราอยากได้
อยากเห็นเราก็ต้องทำจริง เมื่อเราทำจริง ของจริงก็ย่อมหนีจากการ
ทำจริงไปไม่ได้ ก็ต้องเห็นจริง ไม่เห็นมากก็ต้องเห็นน้อย แล้วแต่สติ
ปัญญาความสามารถในการปฏิบัติแต่ละบุคคลเท่านั้นเอง

ข้อธรรมกัมมัฏฐานนั้นก็มาถึง ๔๐ ข้อ แล้วแต่จะเลือกเอาข้อใด
ข้อหนึ่งที่พอจะถูกกับจริตนิสัยของตนเอง เมื่อตนได้ข้อธรรมนั้นแล้ว
ก็รีบตั้งหน้าหาโอกาสปฏิบัติต่อไปเลย ไม่ต้องท้อแท้อ่อนแอเกรงกลัว
ลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรมว่าจะไร้ผล เมื่อบุคคลใดได้ปฏิบัติลงไปแล้ว
บุคคลนั้นก็ย่อมรู้เองเห็นเอง สงบเย็นสบายเฉพาะตนเองเท่านั้นส่วน
บุคคลอื่นเขาไม่ปฏิบัติแล้ว เขาจะรู้เห็นสงบเย็นสบายได้อย่างไรเล่า
มีแต่ไปถามคนอื่นที่เขาปฏิบัติเท่านั้น ว่าทำสมาธิภาวนานี้ เมื่อจิตใจ
สงบเป็นอย่างไร มีความสุขเย็นสบายจริงหรือ เทียบหาถามแต่คนอื่น
ตนเองไม่ปฏิบัติก็ไม่รู้เรื่องอะไรเลย ฉันทก็ได้ดี ผู้ปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน

ที่ได้รับความสะดวกแล้วนั้น ก็เสมือนหนึ่งว่าบุคคลปรุงอาหารที่มีรสอร่อย เมื่อกำลังปรุงอาหารอยู่นั้นก็พยายามทำให้เหมาะสมส่วนและให้สุกดี ตามต้องการของตนเอง เมื่อทำสุกดีเสร็จเรียบร้อยก็ยกหม้ออาหารนั้น มาตักออกใส่ถ้วยชาม แล้วตนก็รับประทานอาหารนั้นจนอิ่มตาม ปรารถนาก็ฉันทันเหมือนกันแล ส่วนว่าบุคคลที่ไม่ได้ปรุงอาหาร ทั้งตนเอง ก็ไม่ได้รับประทานอาหารกับเขาคอนั้น ตนก็ไม่รู้รสของอาหารและไม่อิม หน่าสำราญเหมือนกับบุคคลที่เขาได้รับประทานอาหารนั้นนั่นแหละ

การอธิบายแนะนำข้อคิดพิจารณาในจริตนิสสัยของแต่ละบุคคล ทั้ง ๖ ประการ และวิจิกิจฉานนิรณธรรม ๕ ประการ เพื่อให้ได้อ่าน ศึกษาหาความรู้ในทางปฏิบัติฝึกหัดตนของตนแต่ละบุคคล ที่จะทำได้ ตามสติกำลังความสามารถของพุทธบริษัททั้งหลาย

เมื่อได้พากันอ่านดูคำอธิบายที่กล่าวมานี้แล้ว ว่าจริตของตนเอง นั้นมีลักษณะอย่างไรและมีอาการแบบไหน เป็นราคะจริตหรือโทสะจริต ก็ให้รู้และพิจารณาดูตนเองให้เข้าใจแน่นอน เมื่อเราเข้าใจจริตของตนเอง ดีแล้ว และเราจะมาแก้ไขด้วยยกเอาธรรมข้อใดมายึดเป็นหลักปฏิบัติ ตามจริงนั้นๆ ให้ละปล่อยวางออกจากดวงจิตใจของตนได้ นี่ก็ให้พิจารณา ให้รู้และดูให้เข้าใจด้วย เมื่อพุทธบริษัททั้งหลายได้มาทำความเข้าใจ และเรียนรู้ทั้งจริต ๖ ประการ และข้อธรรมที่จูงยึดเป็นหลักปฏิบัติเพื่อ ละวางของจริตนั้นๆ ได้ดีแล้ว ก็จะได้จดจำนำไปปฏิบัติแก้ไขใช้ความเพียร พยายามเสียสละปล่อยวางด้วยตนเอง เมื่อเราเสียสละปล่อยวางได้แล้ว ก็จะเป็นเหตุให้พุทธบริษัททั้งหลายนั่งเจริญทำสมาธิภาวนาได้รับความสงบงาย นี้อย่างหนึ่ง

แต่ก็ยังมีอีกอย่างที่เป็นข้อที่สำคัญมาก แต่ก็มีลักษณะคล้ายๆ กัน กับจริต ๖ ประการ คือ นิรณธรรม ๕ ประการนั่นเอง เป็นตัวการใหญ่ ตัวการสำคัญมาก เป็นธรรมที่กั้นจิตปิดบังปัญญาไว้ไม่ให้บุคคลได้บรรลุ

ซึ่งคุณงามความดีได้ตามปรารถนา นิเวศธรรมนี้ ถ้าจะเปรียบเทียบนั้นก็เสมือนหนึ่งว่า มีฝาผนังอันกว้างใหญ่ก่อด้วยอิฐและฉาบปูนมิดชิดและมั่นคง ตั้งอยู่ตรงหน้าของบุคคลทั้งหลาย เมื่อบุคคลทั้งหลายเหล่านั้นจะปรารถนาเพื่อทัศนามองดูข้างนอกฝาผนังนั้นว่ามีสิ่งอะไรบ้าง บุคคลทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่อาจสามารถจะทัศนามองเห็นสิ่งต่างๆ ได้เลย เพราะฝาผนังกำแพงนั้นปิดดวงจักขุไว้ จึงไม่เห็นว่ามีอะไร ฉันทิดก็ตินิเวศธรรม ๕ ประการนี้ เมื่อได้เข้าครอบงำดวงจิตดวงใจของบุคคลใดแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บุคคลนั้นนั่งสมาธิภาวนาไม่สงบลงได้ เมื่อจิตใจไม่สงบเป็นสมาธิแล้ว บุคคลนั้นก็ไม่สามารถบรรลุคุณงามความดีได้ ก็ฉันทิดเหมือนกันแล

ก็เพราะเหตุใดแล พุทธบริษัททั้งหลายให้พากันมาพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจในนิเวศธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เสีย เมื่อเรานั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ เมื่อนิเวศธรรมข้อใดมีอาการแบบไหนที่เกิดขึ้นและครอบงำจิตใจตนเองอยู่ จิตใจของตนจึงไม่สงบก็ให้รู้ แล้วตนเองจะยกกรรมข้อใดมาละปล่อยวางนิเวศธรรมข้อนั้นได้ เมื่อเรามาพิจารณาให้รู้ทั้งสองอย่างนี้แล้ว เราก็จะได้ใช้ความเพียรพยายามเสียสละปล่อยวางได้ด้วยตนเอง ครั้นบุคคลใดมีความชำนาญในการปฏิบัติหัดปล่อยวางได้แล้ว จิตใจของบุคคลนั้นก็จะได้รับความสงบเป็นสมาธิง่าย ดังความปรารถนาของตนเองตั้งไว้เท่านั้นแล

ฉะนั้น เมื่อพุทธบริษัททั้งหลายมีความประสงค์ต้องการอยากให้จิตใจของตนเอง สงบเป็นสมาธิได้ง่ายตามความปรารถนาของตนแล้ว ก็ให้พากันพิจารณาเรียนรู้และดูให้เข้าใจ ในจริต ๖ ประการ และนิเวศธรรม ๕ ประการ ดังได้อธิบายโดยย่อๆ มาแต่ต้นจนอวสาน ก็ยุติลงแค่นี้



วิธีเริ่มต้น ก่อนเราจะนั่งทำสมาธิภาวนา



บัดนี้ พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายก็มาถึงกาลเวลาที่พวกเรา
จะพากันทำความสงบจิตสงบใจของตน

การเริ่มต้นจะทำสมาธิภาวนาหาความสงบให้เกิดให้มีขึ้นในตน
ของตนแต่ละบุคคลนั้นก็เป็นอย่างที่ทำได้ยากเหมือนกัน เพราะความสุข
ที่ได้จากการทำสมาธิภาวนานี้เป็นความสุขที่สุขุมละเอียดลึกซึ้งเยือกเย็น
มาก ก็หากเป็นความสุขที่มีอยู่ภายในใจอย่างเดียวนั้น ที่บุคคล
ทั้งหลายได้พากันวิ่งว่อนแสวงหากันทั่วโลก แล้วก็ไม่พบไม่ปะไม่เจอ
ไม่เห็นกัน เว้นแต่นักปราชญ์ผู้มีปัญญาฉลาดว่องไวแหลมคมเท่านั้น ที่
ท่านได้ค้นพบความสุขอย่างนี้ ส่วนบุคคลที่มีปัญญาน้อยหรือเป็น
โง่หยาบคนนั้น ก็เป็นของยากลำบากมาก ต่อเมื่อใดบุคคลเหล่านั้นได้
พากันใช้ความเพียรพยายามอบรมปัญญาให้แก่กล้าขึ้นไปก็จึงได้พบ
เห็นความสุขนั้น

ก็เพราะเหตุนี้แล พวกเราเหล่าชาวพุทธบริษัททั้งหลายจึงได้
พากันแสวงหาปรารถนากันอยู่ทุกวันทุกเวลาหากันไปหากันมา พากัน
ไปทางใต้ทางเหนือตะวันออก - ตก ไปทางเรือ ไปทางบก ไปทั้งโลก
พระจันทร์ พระอังคาร เหาะเหินเดินอากาศผ่านฟ้า ล้วนแต่พากัน
แสวงหาความสุขกันทั้งนั้น ไปถึงเมืองอเมริกัน เยอรมัน อังกฤษ
เมืองแขก อินเดีย เมืองรัสเซีย ออสเตรเลีย พม่า ฝรั่งเศสฯ ไปเที่ยว
แสวงหากันทุกประเทศ ไปเมืองเล็ก เมืองใหญ่ เมืองใกล้และเมืองไกล
ไปกันเสียจริงๆ จนสุดเขตรอบโลก ว่าจะพากันไปแสวงหาความดับ
โศกเศร้าใจให้หายมีความสุข

แต่บางคนไปกลับมาแล้วก็ไปเห็นได้อะไรมา ไม่เห็นบุคคลใด กล่าวว่ ผมไปเมื่อนั้นแสนสนุกสบายเหลือเกินนะ เมื่อไปถึงเมื่อนั้นแล้ว มีทุกข์ก็หายทุกข์ มีโศกเศร้าใจก็เหมือนหายกันไปหมดทุกอย่าง มีแต่ความสุขอย่างเดียวเท่านั้น ก็ไม่มีบุคคลใดกล่าวว่อย่างนี้ให้ฟัง เมื่อไปมาแล้ว เห็นแต่พากันพูดเสียงเดียวกันว่า แหม ผมไปมาแล้ว บางเมืองก็ค่อยยังชั่วหน้อย บางเมืองนั้นการไปมาทุกข์ยากลำบาก ร้าคาญยุ่งเหยิง ชลุกชลักขัดข้องมาก ทั้งอากาศหนาวก็หนาวมาก ร้อนก็ร้อนมากจนเหนื่อยอ่อนเพลียไปหมด ผมเกือบทนไม่ไหว ไปทางใดก็ไม่สะดวกสบายเลย ท่านเอ๋ย ผมนี้บอกท่านไม่ถูก เพราะไม่เหมือนบ้านเราเมืองเราเขาคนนี้พูด แหม ! น่าสงสารจริงๆ นะ เหมือนเขาจะได้รับแต่ความทุกข์อยากเสี้อย่างเดียว เหมือนเขาจะไม่ได้รับความสุขสบายเลย เขาพูดให้ฟัง แหม ! แ่จริงๆ บุคคลนี้เขาไปแสวงหาความสุขเสียไกลแสนไกลก็ไม่ได้อะไรมา คนนี้เรียกว่าไปขาดทุน ไม่ได้กำไรในการไปเที่ยว แต่ก็ดีเหมือนกัน ดีกว่าคนที่ไปเที่ยว เมื่อเขาไปกลับมาแล้วเขาก็มาเล่าแต่ความทุกข์ให้ฟังอีก แต่บางรายนั้นเป็นคนมีปัญญาไปเที่ยวก็ค่อยยังชั่วหน้อย ก็เห็นเขามีความสุขบ้าง บุคคลนี้เป็นผู้ได้กำไรในการไปเที่ยวแสวงหาเอาความสุข แต่ก็มึนน้อยรายมาก ไม่เสมอ กันไปหมด

จะนั้นแล พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย แม้ใครบุคคลใด ก็ตามจะไปแสวงหาความสงบสุขนั้น ถ้าไม่มีปัญญาแล้วก็เป็นของยากลำบากอยู่บ้าง เช่น เราจะมองเห็นได้ชัดเจนเลยทีเดียว ไม่ว่าประเทศใด เมืองใดบ้านใกล้เรือนเคียงของตนเองก็ตาม การแสวงหาความสุข บางหมู่บางคณะบางพวกบางบุคคลนั้น เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน เพื่อความเดือดร้อน เพื่อความทุกข์ยากลำบากทั้งตนเองและบุคคลอื่นด้วย เช่นสมัยทุกวันนี้ โลกกำลังจะเป็นไฟเผาไหม้สัตว์ทั้งหลายให้ฉิบหาย

จุลวิจุลให้ย่อยยับไป ได้มีการรบราฆ่าฟันกันตายดาบปืนระเบิดเหล่านี้
เป็นต้น ก็เพื่อหวังว่าเราจะได้รับความสุขกันทั้งนั้น แต่ก็เปล่าเลย เมื่อ
บุคคลใดแสวงหาความสุขเพื่อตนเองแบบนี้แล้ว ก็เป็นทางแสวงหา
ที่ผิดหนทาง เมื่อบุคคลใดหมู่คณะใดพวกใดได้แสวงหาทางที่ผิดแล้ว
เมื่อใช้ความพยายามแสวงหามากเท่าไร ก็ยิ่งจะมีความเดือดร้อนแก่
หมู่คณะและตนเองเพิ่มมากขึ้นไปอีกเป็นทวีคูณเท่านั้น ฉันทิดก็ดี
ก็เปรียบเสมือนหนึ่งว่า ได้มีบุคคลหมู่คณะหนึ่งจะพากันไปทางไกล
ในสถานที่แห่งหนึ่ง แต่บุคคลหมู่คณะนั้นก็ไม่มีใครเคยไปเคยรู้จักเส้นทาง
ที่จะเดินไปในสถานที่แห่งนั้น แต่ก็อยากไปกันทุกคน ก็ชวนกันออก
เดินทางจากบ้านมุ่งหน้าไปหาในสถานที่แห่งนั้น ตามความปรารถนา
ของตนและหมู่คณะ เมื่อออกเดินทางไปถึงสถานที่แห่งหนึ่งอยู่ในป่าลึก
และในสถานที่นั้นก็มีทางถนนหลายเส้น และไม่มีข้าวน้ำอาหารที่จะ
บริโภคด้วย ก็มีบุคคลหนึ่งพูดขึ้นว่า เรามาถึงที่นี่แล้ว พวกเราจะเดินทาง
เส้นไหนดี ในหมู่คณะเรามีใครรู้บ้าง คนนี้ก็ถามคนนั้น คนนั้นก็ถาม
คนนั้นถามกันไปกันมาก็ไม่มีใครรู้ทางที่จะเดินต่อไปอีก ก็พากันเดินไป
เดินมาอยู่ในสถานที่แห่งนั้นก็มาคิดกันว่าให้คนนี่เถอะเป็นหัวหน้าให้คนนี่
พาออกเดินทางไป เมื่อตกลงกันเสร็จแล้วก็พากันออกเดินทางไปตามถนน
เส้นหนึ่ง เดินไปจนหมดวันก็ยังไม่ถึงสถานที่ประสงค์ จนเหนื่อยอ่อน
เพลียตามๆ กันทั้งหมู่คณะ ก็ชวนกันนั่งพักผ่อนให้หายเหนื่อย แล้วก็
มาคิดกันใหม่อีกว่า พวกเรานี้เดินทางหลงทางแล้วกระมังนี้ ก็มาชวน
กันเดินกลับคืนทางเก่าอีก เมื่อมาถึงสถานที่มีถนนหลายเส้นอย่างเดิม
หัวหน้าหมู่คณะก็พูดว่าบัดนี้พวกเราเดินทางนี้ แต่เราเป็นหัวหน้าหมู่คณะ
เราจะเดินตามหลังไป หัวหน้าบอกเพื่อน แต่ทุกคนก็ไมรู้ทางที่จะเดิน
ไปนั้นว่าจะมีอันตรายหรือไม่ก็ไมรู้เลย แล้วก็ออกเดินทางต่อไปจน
เหนื่อยอ่อนเพลียข้าวน้ำที่ทุกคนถือไปก็กินหมด เมื่อพากันพยายาม

เดินไปอีก ทุกคนก็ต้องเหนื่อยต้องหิวต้องร้อนอ่อนเพลียตามๆ กันไปหมด ทั้งหมู่คณะ ก็ชวนกันพักผ่อนนอนหลับก็มี นั่งอยู่ก็มีในกลางป่าลึก ต่อมาอีกสักครู่หนึ่งในสถานที่นั้น มีอันตรายด้วยสัตว์ร้ายต่างๆ มีทั้งช้าง เสือโคร่ง เสือดาวอยู่ในป่านั้น ก็พากันย่องออกมาทำร้าย ตะครุบกัด ให้ตายถึงแก่ชีวิตก็มีทั้งคนนอนและคนนั่งอยู่ก็พากันวิ่งหนีเอาตัวรอด ทั้งเหนื่อยทั้งวิ่งกันหนีความตาม เดินทางกลับมาบ้านในสถานที่ของตนเองได้บ้าง ตามอยู่ในป่าบ้างในหมู่คณะนั้น เพราะทุกคนก็ไม่รู้ทาง ก็จึงพากันเดินทางผิด เมื่อเดินทางผิด ก็เป็นอันตรายบ้างก็มี ทุกข์ทรมาน ตนเองบ้างก็มี ถึงแก่ความตามไปก็มี เลยทั้งหมู่คณะนั้นก็พากันเดินทางไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางตามความปรารถนาในสถานที่แห่งนั้นก็ฉันทันเหมือนกันแล

ก็เพราะเหตุใดแล พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า บุคคลใดเป็นผู้ไร้ปัญญา มีมิจฉาทิฐิ เป็นคนที่มี ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรมแล้ว เมื่อจะทำอะไร ก็เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตนและบุคคลอื่นให้เดือดร้อนอยู่เสมอ และนำแต่ ความทุกข์มาสู่ตนเองละบุคคลอื่นด้วย นี่เป็นตัวอย่างที่ทุกคนพอมอง เห็นง่าย ๆ เหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า เมื่อบุคคลใดมา รู้ ตนเองเป็นมิจฉาทิฐิความเห็นผิดแล้ว ก็มากลับใจให้เป็นสัมมาทิฐิคือ ความเห็นชอบ เห็นตรงต่อทำนองคลองธรรมคำสั่งสอนของเราตถาคต เสีย เมื่อมีความเห็นตรงเห็นชอบแล้ว แม้บุคคลนั้นได้ทำกรรมอันใด ลงไปแล้ว ด้วยกายวาจาใจก็ตาม ผลที่ได้รับก็มีแต่ความสุขความเจริญ ทั้งตนเองและบุคคลอื่นด้วย เป็นเครื่องปรากฏที่ทุกคนพอมองเห็นได้ ง่ายนี้เป็นตัวอย่าง

แต่นี้ต่อไปจะพาท่านทั้งหลายทำสมาธิภาวนากัน ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา วิธีที่ ๒ เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ

การทำความสงบทั้ง ๒ อย่างนี้ เริ่มต้นมีการพิจารณาต่างกันอย่างบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องทำ ทั้ง ๒ อย่างนี้ ถ้าเราพยายามทำอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น และเราก็พยายาม ทำเอาจริงเอาจังด้วย นานถึง ๑ เดือนหรือเป็นแรมปี แต่ใช้ความพยายาม ปฏิบัติ จิตใจของตนเองก็ไม่สงบสักที แม้แต่ครั้งเดียวก็ไม่มี ความสงบได้ ถ้าบุคคลใดเป็นอย่างนี้แล้ว เราจึงมาพยายามทำอีกอย่างหนึ่ง เมื่อมา ทำอย่างใหม่แล้ว ก็ให้ตั้งอกตั้งใจมุ่งหน้าปฏิบัติจริงๆ ไม่ทอดอยู่ใน ความเพียรของตนเอง เพราะตนเองต้องการความสงบ ก็ให้พากันทำ พากันปฏิบัติเอางานนี้จริงๆ เพราะของอย่างนี้ก็เป็นของที่มีอยู่จริง ถ้า บุคคลใดใครคนหนึ่งทำจริงแล้ว ของจริงนั้นก็ย่อมเหนือความจริงไปไม่ได้ ก็ต้องเห็นจริงเท่านั้นแล แต่จะสงบมากหรือสงบน้อย เห็นมากหรือ เห็นน้อยแล้วแต่ปัญญาแต่ละบุคคลเท่านั้นเอง

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายก็จะมองเห็นได้ว่า บุคคลมีความ ประสงค์ต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในโลกนี้ จะเป็นกิจการงานทางโลกก็ดี ทางธรรมก็ดี ก็ต้องมีการใช้ความเพียรพยายามทำกิจการงานนั้นจริงๆ ทั้งนั้น จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์ของตนเอง

ในกิจเบื้องต้นที่เราจะทำสมาธินี้ บุคคลใดที่มีกิจการงานมาก ทาง ราชการต่างๆ นั้นก็ดี จะเป็นพ่อค้า ชวนา ชาวสวน อะไรต่ออะไรที่เป็น กิจการงานอาชีพต่างๆ อยู่ในโลกนี้ ที่ทำให้มีความยุ่งเป็นกังวลใจไม่สงบ อยู่ทุกวันเวลาหาความพักผ่อนลำบากนั้น แต่ก็คิดว่าคงจะมีเวลาใด เวลาหนึ่งที่จะมีช่องว่างทำความสงบได้บ้างบางครั้งบางคราว เพราะ ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ก็ต้องมีกิจการงานหาเลี้ยงชีพกันทั้งนั้น แต่เมื่อเรา มีโอกาสเวลาใดนั้น ก็ต้องทำสมาธิภาวนากันได้ จะเป็นกลางวันหรือ กลางคืน แล้วแต่ได้โอกาส เป็นอันว่าทำกันได้ทั้งนั้น เราไม่ต้องเลือก กาลเวลาทำ เพราะธรรมะเป็นอกาลิโก เป็นของไม่ประกอบด้วยกาลเวลา

เมื่อบุคคลใดปฏิบัติถูกทางแล้ว ไม่ว่าจะหญิงหรือชายก็ย่อมรู้เห็นได้ทั้งนั้น
ย่อมมีความสงบได้ทั้งนั้น

บัดนี้ บุคคลใดที่มีกิจธุระการงานมาก เมื่อเสร็จการธุระกิจการ
ทุกอย่างแล้ว ก็ให้มองดูซ้ายแลขวาวว่าไม่มีกิจการงานอะไรละ ต่อไป
เราจะเข้านั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบสุขโดยส่วนตนเอง เราจะ
ไม่กังวลกับอะไรกันละ ก็เข้าไปในห้องนอน หรือห้องทำสมาธิของตน
ถ้าบุคคลใดมีห้องพระพุทธรูปบูชาอยู่ที่บ้านของตนนั้น เมื่อเข้าไปในห้อง
นี้แล้ว ก็ต้องกราบด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตัวด้วยความเคารพ
สักการะจริงๆ การกราบนั้น กราบที่ ๑ นั้นให้เราระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
เป็นผู้เมตตากรุณาสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ หากเป็น
ผู้มีบุญคุณต่อสัตว์โลกจริงๆ กราบที่ ๒ ให้ระลึกถึงคุณพระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นนิยานิกรรม นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้
ก้าวล่วงทุกข์ ได้แน่นอน กราบที่ ๓ ให้ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวก
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว
ได้ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ตามพระองค์ เมื่อเคารพพระรัตนตรัยเรียบร้อยแล้ว
แต่ในสถานที่เราจะทำสมาธิ นั้น จะเป็นที่บ้านหรือที่วัดหรือที่ทำงานก็ดี
หรือในสถานที่ต่างๆ ก็ดีที่เราพอจะทำได้ เมื่อกราบเสร็จแล้ว เราจะไหว้
พระย่อๆ ก็ได้ถ้าเราทำได้ทำวัตรเช้า เย็นได้ หรือสวดมนต์ได้ ก็ให้เราทำตาม
กำลังของตนเอง ตามกาลเวลาของแต่ละอย่างให้เสร็จเสียก่อน เมื่อดูว่า
ทำกิจต่างๆ เหล่านี้เสร็จเรียบร้อยแล้ว เราก็เตรียมตัวนั่งทำสมาธิภาวนา
การนั่งทำสมาธิภาวนานี้ ตามแบบนิยมของครูบาอาจารย์ท่านทำกัน
สืบๆ มานั้นท่านนิยมนั่งขัดสมาธิกันเป็นพื้น แต่บางบุคคลนั้นก็นั่ง
ขัดสมาธิไม่ได้ นั่งไม่ทนได้นานตามต้องการของตนเอง บุคคลชนิดนี้
ก็ให้นั่งพับเพียบหรือนั่งแบบไหนที่ไม่ขัดกับร่างกายของตนเองพอจะ
นั่งได้นานก็ให้นั่งแบบนั้น นี้กล่าวถึงบุคคลที่ร่างกายไม่สมประกอบ

ร่างกายไม่สมบูรณ์ตามปกติ แต่บุคคลที่มีร่างกายปกติ นั้น ก็ให้นั่ง
ขัดสมาธิตามนิยม

มาบัดนี้ เป็นเวลาที่เราจะทำการนั่งทำสมาธิภาวนากันจริงจัง
การนั่งทำสมาธิภาวนานี้ เมื่อเราเข้าไปนั่งในอาสนะที่เราจัดไว้ นั้น ให้นั่ง
เอาขาขวาทับขาซ้าย มือข้างขวาทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้ตรงๆ ถ้ามี
เครื่องนุ่งห่มคับหรือแน่นเกินไป เช่น เสื้อผ้า หรือกางเกง หรือเข็มขัด
รัดแน่นเอวแน่น ก็ให้ความออกให้หลวมพอดีเสียก่อน แล้วนั่งตั้งท่าทาง
ให้สบายปลอดภัย โปร่ง นี้เป็นทำนั่งขัดสมาธิ แต่ถ้าบุคคลใดนั่งขัดสมาธิ
ไม่ถนัดขัดข้องต่อร่างกายของตนนั้น ก็ให้นั่งตามถนัดของตนเอง แต่ก็
ให้เอามือขวามือซ้ายเช่นกล่าวมาเหมือนกัน เพราะเป็นท่าทางสำรวม
กายสำรวมจิต

เมื่อเรานั่งทำกายให้ตรงแล้ว ให้ดำรงจิตใจของตนเองให้มั่นคง
พลิกกายซ้ายขวาให้สบายปลอดภัย แล้วก็หลับตา หายใจให้สบายๆ
และตั้งจิตอธิษฐานว่า บัดนี้ เราจะทำความสงบจิตสงบใจของตนเองแล้ว
แม้กิจธุระหน้าที่การงานอะไร ทั้งเป็นอดีตและอนาคตเราก็จะต้องวาง
กันหมด ไม่ต้องเอามาคิด ไม่ต้องเอามายุ่ง แม้จะเป็นทรัพย์สินเงินทอง
แก้วแหวนเพชรนิลจินดา มีนามีสวนก็ดี มีรถมีเรือ มีผ้ามีเมีย มีลูกมีหลาน
มีการเกิดการตาย บ้านเมืองวุ่นวายเดือดร้อนอะไรก็ตาม หรือจะไป
กิจธุระเมืองนอกหรือในประเทศแห่งไหนตำบลใดเมืองใด ไกลหรือใกล้
จะเป็นการศึกษาหาความรู้ที่จะประกอบอาชีพของตนก็ตามในสิ่งเหล่านี้
ก็ปล่อยให้วางออกจากใจไว้ข้างนอกตนเองเสียก่อน อย่าเอามันมาคิด
อย่าเอามันมายุ่งในที่นี่ แม้จะเป็นบรรพชิตนักบวชก็เหมือนกันกิจที่จะทำ
การงานที่จะทำทุกอย่าง เช่น สอนหนังสือก็ดี ทำกิจการงานต่างๆ ที่เป็น
ของตนเองก็ดี หรือของคนอื่นก็ดี รวบรวมกิจการงานทุกสิ่งทุกอย่างที่
เป็นอดีตและอนาคตก็ให้ปลดให้ปล่อยวางไว้ข้างนอกให้หมดสิ้น

อย่าเก็บเอาเรื่องนั้นเรื่องนี่ที่ล่วงมาแล้วเป็นอดีตมาคิดอย่าเก็บเอาเรื่องนั้น
เรื่องนี่ที่เป็นอนาคตที่ยังไม่มาถึงมาคิดมายุ่ง ประจวบแต่งเป็นสังขารอยู่
ภายในจิตใจของเรา วางให้หมดเดี๋ยวนี้ ปล่อยให้หมดจากจิตใจตนเอง
เดี๋ยวนี้เราใช้บังคับจิตใจของตนเองแบบนี้เสียก่อน

การที่เราจะกำหนดในข้อธรรมกัมมัฏฐานของตนเองนี่ก็เป็น
หลักสำคัญมากที่จะเข้ากับจริตนิสัยแต่ละบุคคล ก็เป็นของยากอยู่
เหมือนกันอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าบุคคลยังไม่รู้จริตของตนเองแล้ว แม้จะ
เป็นกัมมิก บุคคลที่ออกบวชเป็นพระภิกษุสามเณรก็ตาม ที่ทำนทั้งหลาย
ได้แสวงหา ความสงบสุขกันทุกท่านทุกคนอยู่ทุกวันนี้ ทั้งเข้าป่าเขาและ
ถ้ำบ้าง ห่างจากหมู่บ้านคนสัญจรไปมาหาแต่ที่วิเวกอันเป็นธรรมชาติ
แม้จะมีสัตว์จำพวกที่โหดร้ายมากน้อยเพียงใดที่จะมาทำร้ายร่างกาย
องคาพยพให้แตกสลายพังทลายย่อยยับดับชีวิตไป ก็ยังไม่ได้หวั่นไหว
ต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ก็เพราะต้องการความสงบระงับดับความร้อน
อยู่ภายในดวงจิต ดวงใจของแต่ละท่านกันทั้งนั้น การที่ทุกท่านทุกคน
พากันไปแสวงหาทำความสงบในสถานที่ต่างๆ นั้น ทั้งในป่าลึกสงัดหรือ
เขาและถ้ำก็ดีตามบ้านนอกในเมืองนั้นก็ดีแต่พระพุทธรเจ้าและนักปราชญ์
ทั้งหลายท่านสรรเสริญแต่ในวิเวกสงัด เป็นที่เจริญภาวนาทำให้จิตใจ
สงบได้ง่ายกว่าที่คลุกคลี แต่อย่างไรก็ตาม ก็แล้วแต่จริตนิสัยแต่ละท่าน
ละองค์และใครก็ตามจะแสวงหาเอาตามชอบใจ ว่าที่ไหนอยู่แห่งใด
จะนั่งทำสมาธิภาวนาหาความสงบได้ง่ายนั้น ก็แล้วแต่จะทำได้ ก็ขอ
ให้ได้ความสงบ ระงับดับกิเลสอันเป็นของเราร้อนถอนออกจากดวงใจ
ของตนเองได้ ให้มีความสุขสบายใจทุกวันคืนก็แล้วกัน ก็ไม่แปลกอะไร
เพราะธรรมะ มีทั่วไปอยู่เต็มโลก หากบุคคลผู้มีปัญญาที่หาเอาได้ง่าย
แต่บุคคลผู้ไม่มีปัญญาแล้ว แม้จะไปแสวงหาที่ไหน จิตใจก็ไม่สงบ
เป็นสมาธิอยู่นั้นแล

ก็เพราะเหตุอันใดเล่า พุทธบริษัททั้งหลายที่พากันเจริญภาวนาหาความสงบกัน แต่ก็พากันทำอยู่ทุกวันไม่ได้หยุดมาเป็นนานๆ ปีแล้วก็มีแต่จิตใจก็ยังไม่สงบเป็นสมาธิได้ ก็เป็นเพราะเหตุพวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายได้เอาข้อธรรมกัมมัฏฐานไม่ถูกจริตนิสัยของตนเองไปบริกรรมภาวนานี้แลเป็นเหตุ จึงทำให้เนิ่นช้าไปเสียเวลานาน แต่อย่างไรก็ตาม เราก็มุ่งหน้าทำกันไปเลย ยังมีข้อธรรมกัมมัฏฐานที่นักปราชญ์ท่านปฏิบัติได้รับผลมามากแล้ว เป็นข้อธรรมกัมมัฏฐานที่ถูกจริตบุคคลทั่วไปไม่จำกัด

มาบัดนี้ เมื่อเรานั่งดีแล้ว ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูกกำหนดไว้ในใจ บริกรรมว่า หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ และให้เราตั้งสติปัญญาประคับประคองจิตใจของตนเอง ให้มาคิดหรือให้มากำหนดรู้อยู่ที่ลมที่ถูกต้องสัมผัสที่ปลายจมูกของตนเองอยู่ที่ให้รู้ นี้เรียกว่าการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นข้อบริกรรมภาวนา

เมื่อรู้จักว่าจิตใจของเราอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกพร้อมกับข้อบริกรรมพุทโธ สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอยู่ที่ให้รู้ (แต่ห้ามไม่ให้สังจิตของตนเองเดินตามลมลงไปที่หัวใจหรือตามลมลงไปที่ท้องน้อยเป็นอันขาด) เพราะการทำสมาธิชนิดนี้หรือแบบนี้ เป็นการทำทางลัด เป็นทางที่ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ง่ายที่สุด จึงให้กำหนดเอาแต่ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกกับพุทโธอย่างเดี๋ยวนั้น เป็นข้อเจริญ เมื่อจิตใจของเราไม่อยู่กับลมที่ปลายจมูกก็ให้รู้จักว่าไม่อยู่ เราก็พยายามใช้สติปัญญาติดตามถึงจิตใจตนเองที่พุ่งชานไปติดอยู่กับสิ่งอื่นนั้น ตามสัญญาอารมณ์ภายนอกที่เป็นกิเลสมนั้น ให้จิตใจของตนอย่างเดิม เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราอยู่กับลมที่ปลายจมูกและข้อธรรมกัมมัฏฐาน สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ต่อไปให้เราหายใจให้สบายให้ปลอดโปร่ง แล้วอย่าไปสะกดจิตของตนเองมาก ถ้า

บุคคลใดบังคับและสะกดจิตของตนเองเกินไปแล้วเมื่อบุคคลกำลังภาวนา อยู่จะมีอาการปวดศีรษะบ้าง บางรายจะปวดประสาทมาก บางราย จะมีอาการตัวร้อนเหงื่อแตกอืดแล้วก็ออกจากนั่งสมาธิทันทีทนไม่ไหว เป็นอย่างนี้แล บุคคลบางคนนั่งทำสมาธิจึงไม่สงบ

อีกอย่างหนึ่ง การนั่งทำสมาธินี้ เราอย่าไปอยากเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราอย่าไปอยากเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้หรือบังคับจิตใจของตนเองให้สงบเร็วที่สุด อย่างนี้ บุคคลที่อยากเห็นก็ยิ่งจะไม่เห็นอะไรเลย บุคคลอยากสงบเกินไป ก็ยิ่งไม่สงบ นี่เป็นเหตุ ให้จำเอาไว้ ทางที่ถูกต้อง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านบอกพวกเรา ชี้ทางให้เราเดินสายกลาง ไม่ให้ตึงนัก ไม่ให้ หย่อนนัก ให้พวกเราทำความเพียรไปตามสายกลางเป็นหลักปฏิบัติ ที่ถูกต้อง เมื่อเราดำเนินสายกลางแล้วจิตใจของเราจึงจะสงบเป็นสมาธิ ฉะนั้น จึงแนะนำตักเตือนเอาไว้ในตอนนี้

ต่อไปเป็นการกำหนดลมหายใจต่อ เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราอยู่กับลม ที่ปลายจมูกของตนแล้ว บัดนี้ให้เราต้องสติสังเกตตุลุมที่เดินเข้าเดินออก อยู่ที่ปลายจมูกนั้น ว่าลมเข้าแรงหรือออกแรงก็ให้รู้ ลมเข้าสั้นหรือออกสั้น ก็ให้รู้ ลมเข้ายาวหรือออกยาวก็ให้รู้จักในกองลม และก็ให้สังเกตดูจิต ของตนเองว่า จิตของเรานิ่งอยู่กับลมแน่นอน เมื่อรู้ว่าจิตของตนอยู่จริง แล้ว ต่อไปเราก็ให้หายใจเบาๆ ลงอีกกว่าเดิม ตอนนี้อเราก็ประคองจิตใจ ของตนเองไว้กับลมหายใจเข้าออกกับข้อบริการมพุทธโธตามตามเดิม เหมือนแต่ก่อน แต่ตอนนี้ บางบุคคลนั้นนั่งนานแล้วก็จะรู้สึกมีเวทนา ความเจ็บปวดตามร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง บางบุคคลจะเจ็บแข้งขา หรือเจ็บสันหลังหรือเจ็บปวดบั้นเอวเกินขึ้น จิตก็จะวิ่งออกไปตามที เจ็บปวดนั้น จิตก็จะไม่นิ่งอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐาน คือลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูกอันเราตั้งไว้นั้น แต่อย่างไรก็ตาม เราก็พยายามใช้สติ ปัญญาดึงเอาจิตของตนเองให้วางจากเวทนาความเจ็บปวดนั้นไม่ให้จิตใจ

ของเราไปยึดไปถืออยู่กับเวทนานั้น ก็ให้พยายามปล่อยวางจนได้

แต่วิธีปล่อยวางเวทนาทั้งหลายนั้น คือว่าเราไม่เอาจิตของตนไปติดอยู่กับความเจ็บปวดนั้นเอง ให้จิตของเราไปติดอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานคือลมหายใจเข้าออกตามเดิม แต่ถ้ายังพยายามปล่อยวางก็ยิ่งมีความเจ็บปวดมากขึ้นจนระทมไม่ไหวอย่างนี้ บัดนี้ให้เราตั้งใจว่าเราจะทำจริงหาความสงบจริง เราไม่ต้องกลัวความตาย ทำใจให้กล้าหาญเด็ดเดี่ยวไม่ท้อแท้อ่อนแอกับเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ ว่าถ้ามันเจ็บขาหรือบั้นเอวอย่างนี้ ก็ให้ตั้งใจมั่นคงว่า เอาเถอะ ขา มันจะขาดออกก็ให้มันขาดออกหรือบั้นเอวมันปวดมาก บั้นเอวมันอยากขาดออกไป ก็ให้มันขาดออกจากกันลองดู เรากล้าหาญเอาจริงอย่างนี้ไม่ต้องกลัวตามแม้ร่างกายจะแตกหักทลายขาดออกจากกันหมด ก็ให้มันเป็นลองดูมันจะเป็นใหม่ถ้าเรามีความตั้งใจทำจริงอย่างนี้ได้ จิตใจของเราจึงจะปล่อยวางเวทนาความเจ็บปวดนั้นได้ เราต้องทำจริงอย่างนี้ เอาจริงอย่างนี้ จิตใจของตนจึงจะสงบเป็นสมาธิได้ เพราะบุคคลส่วนมากเมื่อพากันทำสมาธิภาวนาลงไป ได้ถูกเวทนาเกิดขึ้นในตนเองแล้ว ก็อ่อนแอท้อแท้เซบเซาเหงางวงกลัวแต่ความตาย กลัวร่างกายจะแตกหักพังทลายตามไปก่อน ก็ถอนจิตของตนออกจากเวทนาไม่ได้ จิตใจของตนก็ไม่สงบเป็นสมาธิได้

ก็เพราะเหตุฉะนั้น บุคคลส่วนมากที่พากันเจริญภาวนาจิตใจจึงไม่สงบ เพราะไม่ทำจริง เอาจริง จิตใจไม่สงบ ฉะนั้น เราก็มาพากันทำจริงเอาจริงจึงเสีย ถ้าเราทำจริงเอาจริงแล้ว ของจริงย่อมหนีความทำจริงไปไม่ได้ ไม่เห็นมากก็เห็นน้อยตามกำลังของตนเองเท่านั้น จิตใจเรามันก็จะปล่อยวางเวทนาจึงจะกลับมาอยู่กับข้อธรรมกัมมัฏฐานตามเดิม

เมื่อจิตของตนเองมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกตามเดิมแล้ว ก็ให้เราสังเกตดูลมว่าลมนี้เบากว่าเดิม ละเอียดยิ่งกว่าเดิม ก็ให้รู้ว่า

ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้นและเบาทำให้รู้ ลมหายใจเข้ายาวและเบา ก็ให้รู้ตลอด ให้เราพยายามประคองหรือคุมจิตของตนให้นิ่งอยู่กับลมนั้น อย่าให้จิตของตนเองไปข้างนอก เมื่อรู้จักว่าจิตของตนอยู่นั่นอนตอนนี้ ให้เราเอาแต่ลมหายใจอย่างเดียว ให้วางพุทโธเสีย แล้วก็ให้เราหายใจ ให้เบาๆ ละเอียดสุขุมลงกว่าเดิมอีก และก็ให้ประคองจิตใจของตนให้อยู่ กับลมนั้นตามเดิมอีก ตอนนี้ เมื่อลมเดินละเอียดสุขุมมากเบามาก เราก็ จะปรากฏว่าร่างกายของตนก็เบามาก เราก็จะปรากฏเห็นชัดว่าเวทนา ที่เกิดขึ้นกับร่างกายแต่ก่อนนั้นก็รู้สึกเบาลงไปมาก ไม่เจ็บมากเหมือน แต่ก่อนเลย ก็เพราะเหตุไรเวทนาจึงเบาลงไปมากให้เราเห็นชัด ก็เพราะเหตุ เราหายใจให้เบาละเอียดสุขุมนั่นเองเป็นเหตุ

แต่ตอนนี้บางบุคคลนั้นก็จะมีปิติเกิดขึ้นอย่างใดอย่างใดอย่างหนึ่ง เล็กน้อยจะเป็นปิติขลุ่ยขลุ่ยก็ตาม จะเป็นแบบน้ำตาไหลก็ตาม จะเป็น แบบเหมือนมีลมถูกต้องกายเบาๆ ก็ตาม จะเป็นแบบเหมือนแปลบปลาบ ในหัวใจก็ตาม จะเป็นแบบตัวเบาเหมือนตัวจะลอยขึ้นไปบนอากาศก็ตาม ที่กล่าวมานี้เป็นแต่เพียงปิติเท่านั้น เมื่อปิติหายไปแล้ว ก็จะมีความสุข เกิดขึ้นแทนเล็กน้อยต่อไป นี้แล เราจะเห็นว่าของเหล่านี้เกิดจากการ ทำความสงบที่เราไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อน จึงทำให้บุคคลเกิดปิติและ ความสุขได้ แต่เราก็มาพิจารณาจิตของตนเองอีกว่า จิตของเราอยู่กับ ลมเบาละเอียดกับความสุขนั้นไหม ถ้าเรารู้ว่าจิตของเราอยู่กับลมสัมพันธ์ อยู่กับลมแน่นอนแล้ว และอยู่นานประมาณ ๑๕ - ๒๕ นาที แล้วก็ถอน ออกจากสมาธิ ถ้าบุคคลใดเจริญภาวนามาถึงที่นี่ ก็เรียกว่าจิตสงบแต่ เพียงแค่ขณิกสมาธิเท่านั้น เรียกว่าสมาธิเพียงเฉียดๆ นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง

ต่อไปเมื่อบุคคลใดได้เจริญภาวนามาถึงที่นี่แล้ว ก็อย่าได้หยุดอยู่ เพียงเท่านั้น ให้พยายามทำความเพียรต่อไปอีก คือเมื่อเรารู้ว่าจิตของเรา

อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่เบาและละเอียดสุขุมแล้ว ว่าลมหายใจเข้า
สั้นเบาละเอียดสุขุมมากก็ให้รู้ ว่าลมหายใจออกสั้นและเบาละเอียด
สุขุมมากก็ให้รู้ ว่าลมหายใจเข้ายาวออกยาวและละเอียดมาก ว่าเหมือน
จะไม่มีลมอยู่ที่ปลายจมูกเลยก็ให้รู้ แต่ก็ลมยังมีอยู่ เพราะลมเดิน
ละเอียดสุขุมมากไปตามร่างกาย เราจะรู้ปรากฏทันทีว่าร่างกายของ
ตนเองก็เบามากขึ้นทุกที เวทนามีความเจ็บปวดในร่างกายก็เหมือน
จะหายไปหมด จะทำให้เราได้รู้สัมผัสของความสงบเกิดขึ้น และตื่นตื่น
มีปีติแรงขึ้นมาก แล้วแต่จะเกิดปีติชนิดใดก็ตาม เมื่อปีตินั้นหายไป ก็จะมี
มีความสุขเกิดขึ้นทันที แล้วจิตของเราก็จะอยู่กับความสุขนั้น

เมื่อเรามาสังเกตดูจิตของตนเองอยู่กับลมละเอียดสุขุมอยู่ที่
ปลายจมูกและทรงความสุขอยู่ตามเดิมแน่นนอน ต่อไปให้เราหายใจให้
สบายปลอดโปร่ง หายใจให้เบาๆ ละเอียดสุขุมที่สุด เบาที่สุดจนเหมือน
ไม่มีลมปรากฏอยู่ที่ปลายจมูกของเราเลยแม้ชนิดเดียว เมื่อเรามาพิจารณา
และสังเกตดูอยู่ว่า แหม่ ภายของตนเบามาก ไม่มีเวทนา และลมก็มอง
ไม่ปรากฏเลย ตอนนี้นำเราปล่อยวางลมเสีย เมื่อเราปล่อยวางลมแล้ว
ลมก็จะไม่ปรากฏ แม้เรามองไม่เห็นลมปรากฏอยู่ที่ปลายจมูกของเรา
ตอนนี้ขอเตือนนักปฏิบัติทั้งหลายให้เข้าใจเอาไว้ให้จงดี อย่าพากัน
กลัวตายว่าลมหายใจของตนหมดสิ้นแล้ว เราจะไม่ตายหรืออย่างไร
อย่าไปเกิดความสงสัยขึ้นมาอย่างนี้ ก็ให้ตั้งใจเอาไว้ว่า เราไม่ต้องกลัว
ความตาย ถ้าเราไม่กลัวความตายแล้ว จิตของเราก็จะนิ่งอยู่เป็นสมาธิ
นั่นเอง แต่บางบุคคลเมื่อเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้แล้ว มองหาลมหายใจ
เข้าออกของตนเองไม่เห็น ก็เลยมาเกิดสัญญาว่าเราจะตายแล้ว ก็มี
ความอึดอัดในหัวใจ เตื่อร้อน หรือเหงื่อแตกออกมาเต็มร่างกายก็มี
เพราะกลัวตนเองตายเป็นเหตุ เมื่อได้เป็นเช่นนี้ขึ้นมาแล้ว จิตของ
บุคคลนั้นก็ถอนออกจากสมาธิ วิ่งออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกอีก

แล้วก็จะได้เริ่มต้นทำสมาธิใหม่ เมื่อทำสมาธิใหม่ก็เข้าไปได้ถึงที่เดิมก็มา
เกิดกลัวว่าตนเองจะตายอย่าเดิม แล้วจิตของตนก็ถอนออกจากสมาธิอีก
ถ้าบุคคลใดทำการเจริญภาวนาอยู่อย่างนี้ บุคคลนั้นก็จะเจริญภาวนา
เนิ่นช้า จิตใจของบุคคลนั้นก็ไม้อาจสามารถจะสงบเป็นสมาธิลึกซึ่ง
หนักแน่นลงไปได้เลย แม้บุคคลนั้นจะพยายามเท่าไรก็ไปถึงแต่เดิม
เท่านั้นเอง ฉะนั้นจึงขอให้ฝึกปฏิบัติจงพากันเข้าใจเอาไว้ แต่ถ้าบุคคลใด
เจริญภาวนามาถึงตอนนี้แล้ว เป็นคนกล้าหาญของอาจสามารถไม่กลัว
ความตายแล้วบุคคลนั้นก็เจริญภาวนาต่อไปได้ และทำจิตของตน
ให้สงบเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคงได้ ต่อไปจิตของตนก็จะมีสภาพอยู่
กับความสุขและความเบา นั้น สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว เราก็ให้รู้ว่า
จิตของเราอยู่ เมื่อจิตอยู่หนึ่งตอนนี้ ก็จะเกิดปีติแรงมากขึ้นอีก แม้จะเป็น
ปีติแบบไหนก็ตามเมื่อปีติหายไป ความสุขก็เกิดตามทีหลังว่าเป็นสุขมาก
สุขุมมากจะทำให้บุคคลผู้เจริญภาวนาได้ประสบพบเห็นด้วยตนเองของ
ตนเองว่าการเจริญภาวนาหาความสงบนี้ก็เป็นของที่มีความสุขอันยิ่ง
จริงหนอที่หากเป็นของเกิดขึ้นมาเองเป็นเอง เมื่อเราทำจิตใจของตน
ให้สงบแล้วมันก็เกิดขึ้นมาเองเท่านั้น เหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย
ก็ให้พากันเจริญต่อไปอีก ไม่ต้องหยุดอยู่เพียงแค่นี้ เพราะความสงบ
อันยิ่งกว่านี้ก็ยังมีอีก

บัดนี้เมื่อจิตของตนนิ่งอยู่กับความสุขและความเบา ก็ขอให้ใช้
สติปัญญาประดับประดาจิตใจของตนให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์นั้น เมื่อ
รู้ชัดว่าจิตของตนอยู่แน่นอนแล้ว ไม่ออกไปทางไหน จิตก็ยิ่งจะสงบ
เป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคงเข้าทุกที เมื่อจิตของตนหนักแน่นอยู่อย่างนี้
ตอนนี้ก็จะเกิดนิมิตมีแสงสว่างเกิดขึ้น บางบุคคลก็เห็นแสงสว่างแบบ
หลอดไฟฟ้านีออนสั้นๆ บางบุคคลก็เห็นแสงสว่างเหมือนแสงไปฉาย
ผ่านหน้าตนเองส่วนบางคนนั้นแสงสว่างอยู่ตรงหน้าตนเอง ไม่มีดวง

เมื่อเกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวก็หายไป เดี่ยวก็เกิดขึ้นมาอีกใหม่ ก็เพราะเหตุใด จึงเกิดแล้วก็ดับอย่างนี้เมื่อเราเห็นใหม่ ก็เพราะว่าจิตของตนยังไม่ตั้งมั่น นั่นเอง จึงเป็นอย่างนี้

ต่อไปให้เราจงประคับประคองจิตของตนเองให้ตั้งมั่นอยู่กับ ความเบาและความสุขที่ละเอียด จะพิจารณาให้จิตของตนอยู่ตรง หน้าอกของตนก็ได้ ไม่ให้เอาจิตไปเพ่งอยู่ที่อื่น ให้เพ่งอยู่ที่เดิวนั้น เมื่อจิตของเรานิ่งอยู่นั้นนาน ก็จะมีแสงสว่างเกิดขึ้นมาก และเป็น แสงสว่างแบบดวงอาทิตย์หรือแบบดวงพระจันทร์สว่างจ้าแต่บางบุคคล นั้นก็จะเห็นแสงสว่างสีขาวนวล แต่ก็สว่างไสวไปรอบ ๆ ตัวกว้างประมาณ ๑ กิโลเมตร เมื่อเราประคองจิตของตนให้ตั้งอยู่ทรงอยู่ในแสงสว่างนี้ เราก็จะมองเห็นภาพนิมิตต่างๆ เกิดขึ้นมาปรากฏอยู่ในแสงสว่างนั้น ส่วนเรื่องการเห็นนิมิต แต่ละบุคคลนั้นก็เห็นภาพนิมิตต่างๆ กัน ไม่เห็นเหมือนกันทั่วไปแต่อย่างไรก็ตาม ก็ชื่อว่าเห็นนิมิตทั้งนั้น

ตัวอย่างการเห็นนิมิตแต่ละบุคคลนั้น บางคนจะเห็นนิมิตเป็นภาพ เห็นตนเองตายแล้วเปื่อยเน่าเขาหามาหาตนเองก็มี บางคนจะเห็น ตนเองนั่งอยู่แล้วก็เปื่อยเน่าขาดผุพังลงเป็นกองกระดูกก็มี บางคนนั้น จะเห็นตนเองนั่งอยู่ตรงข้างหน้าของตน บางคนนั้นจะเห็นภาพ พระพุทธรูปสวยงามตั้งอยู่ตรงหน้าของตนเอง บางคนก็จะเห็น ครูบาอาจารย์มานั่งตรงหน้าเทศนาธรรมสั่งสอนตนเองอยู่ก็มี บางคน นั้นก็จะเห็นภาพร่างกระดูกเดินมาหาตนเอง บางคนนั้นก็จะเห็นภาพ เหมือนผีปีศาจเดินมาหาตนเองเหมือนมันจะชบกัดเรา บางคนก็จะเห็น ร่างกระดูกลอยอยู่บนอากาศก็มี บางคนนั้นก็จะเห็นเหมือนรถเหมือน เรือมาชนตนเอง บางคนนั้นก็จะเห็นเหมือนตนเองอยู่บนอากาศ บางคน นั้นก็จะเห็นเหมือนตนเองตกลงไปนั่งอยู่ในเหวลึกๆ บางคนนั้นก็จะเห็นคน ไปมาหาตนเอง ผ่านไปผ่านมา เกิดๆ ดับๆ นิมิตนี้เกิดขึ้น นิมิตนี้ดับไป

นิมิตใหม่ก็เกิดขึ้นอีกเหมือนๆ กันกับเราดูภาพยนตร์ แต่อย่างไรก็ตาม ก็เรียกว่าการเห็นนิมิตกันทั้งนั้น

มาที่นี้ขอเตือนในการเห็นนิมิตว่า เมื่อบุคคลใดเห็นนิมิตชนิดแบบ เห็นภาพผีปีศาจหรือเห็นร่างกระดูกเดินมาหาตนเอง หรือเห็นคนอื่น ที่ตายไปแล้วจะมาหลอกหลอนนั้นก็ดี ในนิมิตที่กล่าวมาข้างบนนี้ เมื่อ บุคคลใดเจริญภาวนาเห็นนิมิตเหล่านี้เกิดขึ้นต่อหน้าตนเองแล้วก็ขอเตือน ไว้ว่าเราอย่าไปกลัวในนิมิตจะนิมิตแบบไหนก็ตามเกิดขึ้นก็อย่าไปเกรงกลัว มั่นเลย ให้ทำจิตใจของตนให้กล้าหาญ ไม่ต้องเกรงกลัวมันละ ให้ตั้งใจ ให้มั่นคงอย่างนี้ ถ้าบุคคลใดกลัวนิมิตแล้ว ก็จะถอนจิตของตนออกจาก สมาธิ จิตก็จะไม่สงบ และก็จะไม่ยอมทำสมาธิต่อไป เพราะกลัวจะเห็น ภาพนิมิตอย่างเดิมอีก ก็มากลัวอยู่อย่างนี้ แต่ก็อยากทำสมาธิอยู่แต่ก็ กลัวอีก แต่ถ้าบุคคลใดมาคิดกลัวอยู่อย่างนี้แล้วก็อย่าหวังเลยจะได้พบ ความสงบอันเยือกเย็นที่ตนปรารถนา แต่ก็ขออย่าไปกลัวนิมิตเหล่านั้น ก็แล้วกัน เพราะนิมิตมันก็เป็นข้อธรรมอันหนึ่ง เราเอาไว้พิจารณา ในตอนภายหลังเมื่อจิตของเราสงบลึกผ่านไปแล้ว ก็จะได้ปัญญา เกิดขึ้นนั่นเอง

แต่บางบุคคลนั้นก็เห็นนิมิตแปลกคนอื่นเขา เช่นเห็นว่าตนเอง นั่งภาวนาอยู่ เมื่อมองดูตนเองพิจารณาอยู่ก็จะเห็นว่าตนของตนเองนี้ ใหญ่ขึ้นๆ ทุกทีๆ จนปรากฏใหญ่มากจะเต็มสถานที่ๆ ตนเองนั่งภาวนาอยู่ อย่างนี้ก็เลยมาถอนจิตของตนออกจากความสงบนั้น เพื่ออยากจะมาดู ตนเองว่าตัวใหญ่เท่าไร ขนาดไหน เมื่อถอนจิตของตนออกมาแล้ว ดู ตนเองก็เท่าเดิมไม่ใหญ่ไม่เล็ก เมื่อกลับนั่งเข้าไปอีกทีก็เห็นอีกละ แล้วก็ ออกมาดูอีกละ ถ้าบุคคลใดทำอยู่อย่างนี้ จิตของบุคคลนั้นก็จะไม่สงบ ลึกลงไปได้ ก็จะมาเข้าๆ ออกๆ อยู่อย่างนี้ ก็ทำให้เสียเวลานานเปล่า ประโยชน์ ไม่เจริญไปข้างหน้าได้ เหตุฉะนั้น ให้มาแก้ตนเองใหม่เสีย

คือว่าการที่ตนเองเห็นว่าตนเองใหญ่ นั่น มันเป็นเพียงสัญญาสมมติขึ้นเท่านั้น หลอกลวงตนเองว่าตนใหญ่ โฉนเล่าตัวเองก็อยู่เท่าเดิมนั่นเอง ไม่ใหญ่กว่าเดิมไปที่ไหน หากเป็นเพียงสัญญาสมมติขึ้นเท่านั้น เราก็ไปหลงกับสัญญาหลอกลวง ฉะนั้นให้ปล่อยวางเสีย อย่าไปสำคัญมันอีก นิमितนั้นก็จะหายไปเอง จิตใจของตนจึงจะสงบเลิกต่อไป

ส่วนการที่เราประครองจิตของตนเองอยู่ในแสงสว่างนี้ ที่เห็นนิมิตต่าง ๆ แม้เราเห็นบุคคลมาหากี่ดี ที่คนอื่นอยู่ต่างบ้านต่างเมืองต่างวัดวาอารามก็ดี ที่คนอื่นเขานึกจะมาหาเรา แล้วดวงวิญญาณของเขาเหล่านั้นมาปรากฏเป็นภาพนิมิตในแสงสว่างให้เราเห็นชัดว่าเป็นรูปของคนนั้นผู้นั้นจะมาหาเรา แล้วคนนั้นเขาก็มาหาเราจริงๆ อย่างนี้หรือเราเห็นภาพเหตุการณ์ต่างๆ ในนิมิตแล้วก็เป็นอย่างที่เห็นนั้นจริงๆ อย่างนี้หรือเราเห็นเบอร์เห็นหอยมีตัวเลขให้เห็นชัดเจนอยู่ตรงหน้าจริงๆ อย่างนี้ก็ดี ก็ได้ชื่อว่าเป็นการเห็นนิมิตทั้งนั้น

แต่อย่างไรก็ตามแม้เราจะเห็นนิมิตสิ่งใดแบบไหนก็ตาม เห็นแจ้งเห็นชัดเห็นจริงก็ตาม ตามที่เราได้เห็นนั้น แต่เราอย่าไปถือตามนิมิตนั้นว่าเป็นจริงอย่างนั้น อย่าไปเล่นนิมิต อย่าไปยึดนิมิต อย่าไปเชื่อนิมิต อย่าไปติดนิมิต นิมิตเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน นักปราชญ์ทั้งหลายท่านไม่ให้เล่นนิมิต ไม่ให้เราติดนิมิต ถ้าบุคคลใดเจริญภาวนามาถึงที่นี่แล้วก็มาติดนิมิตอยู่ที่นี่ ว่าตนเองเห็นแจ้งด้วยดวงตาภายใน ก็สำคัญว่าตนนี้ดีแล้ว ก็มาพะวงหลงไหลอยู่กับนิมิตเหล่านี้ ก็จะทำให้จิตใจของบุคคลนั้นไม่ก้าวหน้าไปสู่ความสงบสุขอันลึกซึ่งมั่นคงต่อไป ก็จะมาพัวพันอยู่เพียงแค่นี้ ๕ ปีหรือ ๑๐ ปีก็มีบางคน เหตุนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายท่านจึงบอกพวกเราปล่อยวางนิมิตเสีย แม้จะเป็นจริงอย่างไรก็ตาม ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นในนิมิต ให้ปล่อยวางหมดเสียก่อนตอนนี้ เมื่อไรจิตใจของตนเองมั่นคงแน่นอนแล้ว เป็นผู้มึปัญญาแก่กล้าแล้ว

จึงยกนิมิตเหล่านั้นมาพิจารณาในภายหลัง ก็จะได้ปัญญาเกิดขึ้นกับ
สิ่งเหล่านั้นอีก ฉะนั้น จึงได้ขอเตือนบุคคลที่ปัญญายังอ่อนห้ามเล่น
นิมิตเลย

เอาละเมื่อจิตใจของเรามาขยับยังตั้งอยู่ในที่นี้แล้วเราก็ควรพยายาม
ประคองจิตของตนให้สงบอยู่กับความเบาและความสุขที่ละเอียดยิ่งเข้า
ทุกที เมื่อจิตของเรายังสงบนานเข้าไปเท่าไร แสงสว่างก็ยิ่งเกิดขึ้นมอง
ไปได้เห็นไกลมาก เป็นแสงสว่างชนิดที่ไม่ปรากฏเป็นดวงตอขณะนี้ แต่หาก
เป็นแสงสว่างสีขาวนวลมองได้รอบตัวและได้ไกลมาก ก็ยิ่งเห็นนิมิตแจ่ม
ชัดแจ่มแน่นอนกว่าเดิม แม้จะเห็นนิมิตแบบไหน ชนิดใดก็ตาม ก็เห็นแจ่ม
เห็นชัดมากในตอนนี้ แต่ก็เกิดปิติแรงมากขึ้นและตื่นเต้นมาก เพราะ
ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นสิ่งเหล่านี้มาก่อนจึงทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบได้เห็นเอง
ได้รับความสุขสุขุมละเอียดยิ่งขึ้น การที่บุคคลเจริญภาวนามาถึงที่นี้ และ
เราก็ประคองจิตของตนให้อยู่กับความเบาและความสุขละเอียด
สุขุมประณีต พร้อมทั้งมีแสงสว่างที่แจ่มแจ่มชัดแจ่มแล้วก็เห็นภาพนิมิต
ต่างๆ ที่เป็นเหตุการณ์ต่างๆ นั่นก็ดี ก็เห็นชัดแจ่มแจ่มเหมือนไม่มี
อะไรปิดบังไว้เลย

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ของเหล่านี้ก็เป็นของหากเกิดขึ้นมาเองเห็นเอง
เพราะเกิดจากการทำความสงบเท่านั้น ถ้าบุคคลไม่ทำความสงบ บุคคล
นั้นแม้จะปรารถนาอยากเห็นเพียงใดก็ไม่เห็นอยู่นั่นเอง ถ้าบุคคลใดทำ
จิตใจของตนให้สงบแล้ว ของนั้นหากเกิดขึ้นมาเองเท่านั้น

เมื่อเรามาเห็นชัดแจ่มแจ่มอย่างนี้ ที่จิตของตนมาตั้งอยู่ทรง
อยู่ในอารมณ์ที่สุขุมประณีตในความเบาความสุขมาก ให้เราสังเกตดูจิต
ของตนเองว่า จิตของเราตั้งนานเท่าไร ถ้าเราสังเกตดูว่าจิตของตนนี้ตั้ง
นาน ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงนั้น ก็ถือว่าจิตของเราสงบถึงอุچارสมาธิ
เพราะจิตของเรามายึดหน่วงอารมณ์เบาๆ และความสุขสุขุมประณีต

และเห็นแสงสว่างแจ่มแจ้งไปไกล แล้วก็เห็นภาพนิมิตชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็คือว่าของตนได้เจริญภาวนาสงบมาถึงอุปจารสมาธิเพียงแค่นี้เท่านั้น ต่อจะได้ทำความเพียรให้จิตใจของตนให้สงบลึกซึ่งลงไปอีก

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเราเจริญภาวนาได้มาถึงที่นี่แล้ว ถ้าเราเห็นแสงสว่างและเห็นนิมิตแจ่มชัดแน่นอนแล้วเพียงใดก็ตาม หรือจิตของเราเสวยอยู่ในอารมณ์เบาและความสุขมากเพียงใดก็ตาม แต่เราก็อย่าไปติดอยู่กับแสงสว่างอันนั้น ความเบาความสุขอันนั้น ให้เราปล่อยวางสิ่งเหล่านั้นเสีย ถ้าบุคคลใดมาหลงติดอยู่ในที่นี่แล้ว จิตของบุคคลนั้นก็จะมีมาหยุดเพียงแค่นี้ ไม่เจริญขึ้นไปอีก ฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย ให้พากันมุ่งหน้าทำความเพียรต่อไป

การทำความเพียรต่อไปนั้น คือว่าเมื่อตนเองได้เจริญมาถึงที่นี่แล้วนั้น บัดนี้ เราจะได้ปล่อยวางนิมิต วิธีปล่อยวางนิมิตนั้น คือว่าเมื่อจิตของตนจ้องมองดูภาพนิมิตอยู่ หรือวิ่งตามนิมิตอยู่ ก็ให้เราไม่ต้องสนใจกับภาพนิมิตทั้งหลายที่เราเห็นอยู่นั้นถ้าจิตของตนยังอยากจะดูนิมิตอยู่อีก ยังไม่ปล่อยวาง ก็ให้เราพยายามใช้สติปัญญาของตนประคองจิตของตน หรือตั้งรู้เอาจิตของตนมาติดอยู่กับอารมณ์ที่เบาๆ และความสุขสุขุมที่มีอยู่เดิมนั้นอีก แต่ถ้าจิตของตนก็ยังตื้อตึงและยินดีเพ่งมองดูภาพนิมิตนั้นอยู่อีกไม่ยอมปล่อยวางออกจากนิมิตนั้น บัดนี้ก็ให้เราหาอุบายใช้สติปัญญาแยกไตรลักษณ์ขึ้นมาพิจารณาว่า นิมิตนี้ก็เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนคงที่อยู่อย่างเดิมสมดังปรารถนา ก็หากเป็นของที่เสื่อมหายไปได้แม้บุคคลมีความปรารถนาอยากให้นิมิตนั้นตั้งอยู่ก็ตาม ย่อมไม่ได้ตามใจหวังของตน นิมิตนี้ก็ยิ่งเลอะเลือนหายไปได้ จึงทำให้เป็นทุกข์ เมื่อนิมิตได้เป็นเช่นนี้แล้ว นิมิตนี้ก็จะเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของใครของบุคคลใดเลย แต่เราไปหลงยึดมั่นในนิมิต แต่นิมิตนั้นเมื่อได้หายไปแล้วก็ไม่เห็นว่ามีตัวอยู่ที่ไหน ก็มองไม่เห็นเลยเช่นนี้ จึงว่าเป็น

อนัตตาก็ทำไมเล่าเราจึงไปยึดถือนิमितเล่า เมื่อมาพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตของตนก็จะยอมจำนนต่อสติปัญญา จิตของเราก็จะกลับคืนมาพิจารณาอยู่ที่ความเบาและความสุขสุขุมละเอียดนั้น

แต่ถ้าเราพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตของตนก็ยังตื้อตึงไม่ปล่อยวาง นิमितอีก บัดนี้ก็ให้เราพิจารณาอีกแบบใหม่ คือว่ายากตัวอย่างเปรียบเทียบ การหาอุบายให้เราทำจิตของตนไม่สนใจกับนิमितอะไรเลย ให้ทำจิตของตนให้ตั้งอยู่กับอารมณ์ที่มีความรู้ว่าเบาและความสุขสุขุม ไม่ให้จิตของตนไปสนใจกับนิमित เหมือนบุคคลคนหนึ่งไปยืนอยู่ที่สี่แยกที่มีรถ หรือหมู่คนเดินผ่านสัญจรไปมาไม่ขาดสาย แล้วให้เราทำจิตของตนนิ่งอยู่กับอารมณ์เบาและความสุขสุขุมนั้น ไม่สนใจกับนิमितเลย เปรียบเหมือนบุคคลหนึ่งนั้นที่เขายืนอยู่ทางสี่แยก แต่เขาบุคคลนั้นเขาก็ไม่ได้สนใจอยากจะได้ตามหมู่ฝูงคนที่เดินผ่านไปมาที่ผ่านสายตาของเขา บุคคลนั้น เขาก็ยืนดูเฉยอยู่ไม่สนใจเลยว่าใครไปอะไรมาอะไร เขาปล่อยวางเฉย

เมื่อเราปล่อยวางนิमितได้อย่างนี้แล้ว เราก็พยายามสังเกตดูจิตของตนเองว่าตั้งอยู่กับอะไรให้รู้ เมื่อเรารู้ว่าจิตของตนนี้ตั้งอยู่กับอารมณ์เบาและความสุขสุขุมละเอียดแล้ว เราก็พยายามประคองจิตของตนให้นิ่งอยู่เมื่อจิตของตนนิ่งอยู่ก็ให้รู้ แล้วจิตก็จะปล่อยวางทั้งนิमित และเสียงภายนอกจิตของตนก็จะสงบลึกซึ่งละเอียดลงทุกที อีกพักหนึ่ง ตอนนี้เมื่อจิตหยุดอยู่ในอารมณ์ที่สุขุมละเอียดกว่าเดิม แต่ก็ให้สังเกตดูจิตของตนเองให้รู้ด้วยว่าจิตของตนได้เสวยอารมณ์สุขุมละเอียดกว่าแต่ก่อนแน่นอน ตอนนี้ก็เกิดปีติแรงมากขึ้น และความสุขก็ยิ่งมากขึ้นตามมา

ต่อไปก็เมื่อจิตของตนสงบอยู่ ก็รู้สึกได้ว่าเสียงภายนอกเบาลง แล้วจะเกิดได้ยินเสียงอยู่ภายในความสงบ การที่ได้ยินเสียงภายในนั้น คือว่าเสียงที่คนอื่นพูดเรื่องของเราอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เขาพูดอยู่ที่อื่นไกลๆ ก็ได้ยินในเรื่องที่เขาพูดนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ตามเราจะได้ยินแน่นอน

ในตอนนี้อะไรที่จิตของเราสงบอยู่แต่บางบุคคลนั้น จะได้ยินเป็นเสียงเหมือนครูบาอาจารย์เทศนาสั่งสอนธรรม หรือบอกภาชิตธรรมเป็นบาลีหลายอย่างข้อ แต่เราก็จำได้แม่นยำไม่หลง เป็นฉะนี้แล เมื่อเราเจริญภาวนามาถึงที่นี่ แต่อีกอย่างหนึ่ง บางบุคคลนั้นจะปรากฏมีความรู้ ความจำในสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เราดูหนังสือธรรมต่างๆ หรือท่องสวดมนต์บทใดบทหนึ่งได้ไว้แต่ก่อนแล้วนั้นเป็นบาลีธรรมะ ก็จะมี ความจำได้ดีและแปลได้ทุกอย่างเหมือนเกิดปัญญาแตกฉานในธรรม ว่องไวคล่องแคล่วเหมือนรู้แจ้งในธรรมแน่นอนแล้ว ก็เกิดทิวฏฐิมีความเห็นผิดว่าตนรู้แจ้งในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าไม่มีคนอื่นได้รู้ธรรมเหมือนตนเองเลยเมื่อความเห็นนี้เกิดขึ้นแล้ว จิตก็ถอนออกจากสมาธิมาอยู่ปกติตามเดิมบัดนี้ เมื่อคนอื่นมาหา ก็อยากเทศน์ธรรมให้ เขาฟังว่าตนนี้รู้ แล้วก็เทศนาไปไม่หยุดยั้ง จนคนอื่นเขาฟังรำคาญเบื่อหู แล้วเขาก็ลุกหนีจาก ตนเองจึงหยุดเทศน์มาก ก็เดินไปหาคนอื่น เมื่อไปถึงคนอื่นแล้ว เขาจะพักอยู่ที่ไหนก็ตาม ตามร่มไม้ก็ตาม กุฎีวิหารก็ตาม ยืนอยู่ก็เทศน์ นั่งอยู่ก็เทศน์ไม่เลือกหน้า ไม่รู้จักสูงหรือต่ำไม่รู้จักกาลเวลา ตามกาลเทศะอะไรเลย เทศนาไม่หยุดไม่หย่อน บางท่านบางองค์ถ้าเป็นพระเป็นสามเณรนั้นอยากเทศน์มาก ถ้าไม่มีคนไปหาตนเอง ก็ถือยามเข้าบ้านเข้าเมืองไปหาเทศนาให้ญาติโยมฟังเมื่อไปถึงแล้วก็เทศนากันเลย ไม่รู้เวลากาลเทศะอะไรก็เทศนากันใหญ่ ไม่หยุดไม่ยั้ง จนญาติโยม ศรัทธารำคาญเบื่อหู เขาอยากจะได้ไกลจากบ้านให้หนีไป นี้แล พวกเราเหล่าท่านทั้งหลายผู้ปฏิบัติจงระมัดระวังให้จงดีเมื่อเราเจริญภาวนามาถึงตอนนี้ มันจะเกิดมีมานะทิวฏฐิทำให้มีความเห็นผิดว่าตนรู้ตนเห็นธรรมแล้ว ก็อยากเทศนาให้แต่ละคนอื่นเขาฟัง

ฉะนั้น ถ้าบุคคลใดมีการรู้การเห็นการได้ยินเสียงภายในก็ดี แปลบาลีธรรมได้ก็ตามเกิดขึ้นในตนเองแล้วนั้น ก็ให้เราปราบปราม

ตักเตือนตนเองเอาไว้ บังคับตนเองเอาไว้ให้ได้ว่า เรายังไม่รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมเรายังไม่ก้าวล่วงทุกข์ได้ เราจะไปเทศนาให้คนอื่นเขาฟังทำไมเล่า ถ้าเราตักเตือนตนเองได้ เราก็จึงจะไม่หลงทาง ถ้าบุคคลใดตักเตือนตนเองไม่ได้แล้ว บุคคลนั้นก็จะหลงทาง เมื่อหลงทางแล้วก็เป็เหตุให้การทำความเพียรเจริญภาวนาของบุคคลนั้นไม่เจริญก้าวหน้าไปสู่ความสงบอันยิ่งได้ ก็ทำให้เสียเวลาเปล่า และทำให้เน้นซ้ำกว่าจะตั้งตัวใหม่ แต่ถ้าเราไม่หลงแล้ว เราก็จะต้องทำความเพียรต่อไป

ถ้าบุคคลใดได้เจริญภาวนามาถึงตอนนี้ไม่หลงแล้ว ต่อไปนั้นก็ให้ประดับประดาจิตของตนเองให้นิ่งอยู่กับอารมณ์เบาๆ และสุขสุขุมละเอียดนั้นแล้ว ให้อ่างเสียงทั้งภายในและภายนอก คือไม่สนใจกับเสียงอะไรทั้งหมด แม้จะเป็นเสียงดีเพราะเสนาะหูก็ดี หรือเสียงไม่ดีก็ตาม ก็ปล่อยวางให้หมดสิ้น เมื่อจิตของเราปล่อยวางเสียงทั้งหมดได้แล้ว ตอนนี่จิตของเราก็สงบลึกลงไป และดับเสียงทั้งภายในและเสียงภายนอกทั้งหมดจิตก็ว่างเป็นอุเบกขา จิตของเราก็นิ่งอยู่สงบอยู่ในอารมณ์ที่ว่างเปล่าและมีความสุขสุขุมละเอียดยิ่งมาก ในตอนนี้ดูเหมือนหนึ่งว่าร่างกายของตนว่างเปล่า เหมือนอากาศหรือว่าเหมือนไม่มีร่างกายเลย เวทนาความเจ็บปวดให้ร่างกายหมดสิ้น ก็เหลือแต่จิตที่ตั้งอยู่กับความว่างเปล่าและความสุขอันประณีตอยู่เฉพาะหน้าตนเองเท่านั้น ถ้าจะเปรียบเทียบอย่างหนึ่งนั้น ก็เหมือนแยกจิตออกจากกายนั้นเอง แต่ก็จริง กายกับจิตนั้นก็แยกออกจากกันได้ เพราะเป็นคนละอย่าง

เหตุไฉนจึงพูดอย่างนั้น ว่ากายกับจิตแยกออกจากกันได้ ตัวอย่างว่า ตัวเราเองนั่งอยู่ในสถานที่หนึ่ง แล้วเราก็คิดไปอีกในสถานที่อื่น แล้วเราก็รู้ว่าจิตของตนก็จะไม่อยู่กับตัวเราเลย เราจะรู้ได้ทันที หรืออีกอย่างหนึ่ง เมื่อเราตายลงไปแล้ว จิตวิญญาณก็ออกไปจากร่างกายไปเกิดภพใหม่อีกได้ที่อย่างหนึ่ง นี้แล เราจะได้เห็นว่าการกายกับจิตนี้แยก

ออกจากกันได้แน่นอน

เมื่อเราเจริญภาวนามาถึงตอนนี้จิตของตนตั้งอยู่ในความว่างเปล่า และความสุขอันประณีตเยือกเย็นสบาย จิตสงบได้นานมาก บุคคลนี้จะนั่งเป็นวันเป็นคืนตามความต้องการได้ตามสบาย ไม่รู้สึกความเหนื่อยอ่อนเพลีย ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ไม่อยากกินข้าวกินน้ำ ไม่หิวอะไร ไม่อยากคิดอะไร ไม่อยากทำอะไรเสียเลยทั้งหมด มีแต่ความสุขและอิมอยู่ตลอดเวลา ถ้าออกจากสมาธิแล้วก็ยังมีความสุขอยู่ แล้วก็อยากหลบเข้าไปอยู่ที่เดิม เพราะที่นั่นเป็นที่ว่างเปล่าและมีความสุขมาก ปราศจากการคลุกคลีและเสียงต่างๆ ว่างจากความเจ็บปวดเวทนาในร่างกายเป็นสถานที่หลบเวทนาความเจ็บปวดของร่างกายได้ดีมาก เมื่อมีความเจ็บปวดในร่างกายเกิดขึ้นก็หลบหนีเข้าไปอยู่ในที่นั่น ก็สบาย ไม่มีความเจ็บปวดร่างกาย ฉะนั้น เมื่อจิตของเรามาตั้งอยู่สงบอยู่ในสถานที่อันว่างเปล่าและมีความสุขสุขุมประณีต ดับจากเสียงทั้งหมดแล้วก็ตั้งอยู่อย่างนี้ แล้ว จะสมมติว่าอะไร ว่าจิตสงบถึงภวังคจิต หรือ หรือว่าภพจิตอันหนึ่ง หรือจะสมมติว่าอยู่ในองค์ฌานหรืออปปนาสมาธิ แล้ว แต่จะสมมติเอา แต่จะสมมติว่าพบจิตอันหนึ่งก็ว่าได้ เพราะมีความเพ่งอยู่ในความสุขยินดีอยู่ในความสุข ก็เกิดเป็นภพอีกอยู่นั่นเอง ถ้าสมมติอยู่ในองค์ฌานนั้นก็เหมือนเพราะมีความเพ่งอยู่ในความว่างและความสุขแล้วแต่จะสมมติขึ้น ก็จะเป็นสมมติอันนั้น

แต่ในสถานที่นี้ เมื่อจิตใจของเราทรงอยู่นี้ ตั้งอยู่นี้ และมาติดอยู่นี้จิตของเราก็จะไม่เจริญขึ้น เพราะไม่ทำอะไร ไม่คั่นคิดอะไร อยากรอเฉยๆ แล้วก็ไม่ได้เกิดปัญญาขึ้น ก็มาติดอยู่ ก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้นเลยก็มีมานะทิฐิสำคัญตนาว่าเราสำเร็จธรรมแล้ว เรารู้แจ้งในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราเป็นผู้ไม่หลงแล้ว เราก้าวล่วงทุกข์ได้แล้ว จะสำคัญตนาเองอย่างนี้แล ถ้าเกิดสำคัญตนาองเกิดขึ้นอย่างนี้ ก็ชื่อว่า

บุคคลนั้นยังไม่หลงทางติดอยู่เพียงเท่านั้นเอง ไม่เจริญต่อไปอีก แต่ก็คงจะมีนักปราชญ์ธรรมทั้งหลายคงมาหลงติดอยู่ตรงนี้เป็นปีๆ หรือหลายปี ก็คงมีแน่นอนเพราะสถานที่นี้เป็นที่มีความสุขยิ่งเหมือนกับสันกิเลสแล้ว จึงทำให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายติดอยู่ ไม่คั่นคิดอะไร ก็ไม่มีปัญญาเกิดขึ้นเลย เมื่อไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ที่นี้จะสมมติว่าโมหสมาธิก็ได้ หรือสมาธิ หัวตอกก็ได้ เพราะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ตั้งอยู่เฉยๆ เมื่อบุคคลใดเจริญภาวนา มาถึงตอนนี้แล้ว มาติดอยู่ที่นี่ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นเลย ที่ไม่ใช่ทางที่เรา จะก้าวล่วงทุกข์ไปได้ การที่เราจะก้าวล่วงทุกข์ได้นั้น เราจะได้ค้นคว้าหา ของจิตคือสังขารที่เป็นธรรมแท้จริงให้รู้แจ้งต่อไป แต่เราเจริญภาวนา มาถึงที่นี้นั้น เพียงว่าประคองจิตของตนให้อยู่เป็นหลักสมาธิเท่านั้น เรายังไม่ได้ค้นคว้าตั้งของธรรมด้วยปัญญาของเราเลย แต่ต่อไปเราจึง จะได้เจริญทางฝ่ายปัญญา

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นฝ่ายล้าเลียงทางปัญญา การเจริญภาวนาทางด้านปัญญานี้ เมื่อบุคคลใดได้เจริญภาวนาถึงในสถานที่จิตของตนเองตั้งอยู่ในอารมณ์อันว่างเปล่าและสงบอยู่ในความเสียบสั่งด ไม่ได้ยินเสียงอะไรทั้งเสียงภายในและเสียงภายนอก สงบอยู่ในความสุขอันยิ่งตั้งอยู่ เมื่อเราใช้สติปัญญาของตนเองเห็นจิตของตนเองตั้งอยู่ อย่างนี้แล้ว มาบัดนี้เราก็ค่อยๆ ถอยจิตของตนออกด้วยสติปัญญาติดตามดูอยู่ การถอยจิตออกมานี้ ให้เราถอยออกมาพักอยู่ที่ตรง อุปจารสมาธิที่มีแสงสว่างเห็นภาพนิมิตต่างๆ ได้ชัดเจนนั้น ให้จิตของตน มาตั้งอยู่ที่นี่ ไม่ให้จิตของเราเคลื่อนไหวไปทางไหน ให้เราพยายาม ประคองจิตของตนให้ตั้งอยู่ในที่นี้ เพราะสถานที่นี้เป็นที่มีแสงสว่างและ ได้มองเห็นภาพนิมิตได้ชัดเจน ฉะนั้นแล

บัดนี้ เราจึงจะยกข้อธรรม คือรูปธรรมและนามธรรม ชั้นที่ ๕ ร่างกายและจิตใจของตนเองนี้แลเป็นต้นเหตุ ทำไมเล่าจึงได้ยกกายขึ้น

มาพิจารณา เพราะกายนี้เป็นต้นเหตุเป็นบ่อเกิดของคุณงามความดี คือว่าเราจะทำคุณงามความดีอันใดเราก็อาศัยกาย เพราะกายเป็นท่ามกลางของโลก เราจะทำบุญทำทานการกุศลต่างๆ ที่เป็นวัตถุประสงค์นั้น ก็ย่อมอาศัยกายเราจะรักษาศีลนั้นก็มาอาศัยกายเราจะเจริญภาวนาหาความสงบเป็นสมาธิและให้ปัญญาเกิดขึ้นรู้แจ้งแทงตลอดในสังขารทั้งหลายแล้วก็ก้าวล่วงทุกข์ได้ ก็มาอาศัยกายอันนี้แล เพราะกายเป็นรากฐานกายเป็นที่ตั้ง เป็นที่ปลูกฝังซึ่งคุณงามความดี เราจะละกายจากกายนี้ไปไม่ได้ ก็เพราะเหตุฉะนั้นแล พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อเรา มาเกิดได้กายอันนี้แล้ว ก็ให้รู้จักการเอากายทำประโยชน์ที่เป็นหนทางแห่งความสุขมาสู่ตนเอง ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้บอกและชี้หนทางให้พวกเราและท่านทั้งหลายรีบเอากายนี้ทำคุณงามความดีที่เป็นประโยชน์ให้จงได้ ไว้เป็นที่พึ่งของตนเองให้ได้ จึงจะไม่เสียที่ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์และก็ได้พบพระพุทธศาสนาที่มีเหตุมีผลว่า การทำดีก็ได้ดี การทำชั่วก็ได้รับผลแห่งความชั่ว การทำบาปก็ได้บาป การทำบุญก็ได้บุญเป็นผลแห่งความสุขมาสู่ตนเอง เมื่อได้รู้แล้วอย่างนี้ ก็รีบทำประโยชน์เสีย

บัดนี้ การที่จะยกข้อธรรมพิจารณานั้น เราก็จะยกสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อขึ้นมาพิจารณาตามลำดับ คือ ข้อที่ ๑ นั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อนี้แลเป็นหลัก

อธิบายข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้ คือ เมื่อจิตของเราตั้งอยู่ในแสงสว่างที่เห็นภาพนิมิตนั้นเราก็ยกกายขึ้นมาพิจารณาว่ารูปร่างกายอันตั้งอยู่นี้มีอะไรบ้าง ที่โลกทั้งหลายเขาสมมติว่าเป็นกายเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนเราเขา สมมติเอาไว้เรียกกันตามภาษาสมมติโลกนิยม ให้เรามาพิจารณาว่าโลกเขาสมมติว่ามีธาตุทั้งสิ้น

คุณกันอยู่ทรงกันอยู่ ธาตุทั้งสี่หากมีธาตุอะไรบ้าง มีธาตุดิน ธาตุนี้ ธาตุไฟ ธาตุลม ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาของตนเองที่ตั้งอยู่ใน ความสงบธาตุทั้ง ๔ อย่างนี้แล คุณกันอยู่ทรงกันอยู่จึงสมมติว่ากาย

ในตอนนี้นับบุคคลนั้นจิตไม่ตั้งอยู่มั่นเป็นสมาธิ เมื่อมายกกาย พิจารณาจิตก็ถอนออกจากสมาธิวิ่งออกไปสู่สัญญาอารมณ์ภายนอกอีก ก็พิจารณาภายในไม่ได้ ก็ฟังชานราคาญไม่สงบ ฉะนั้น เมื่อจิตของบุคคล ใดถอนออกจากสมาธิอย่างนี้ ก็ให้เริ่มต้นทำสมาธิใหม่อีก จนจิตของตน สงบเป็นสมาธิถึงที่เดิมเสียก่อน แล้วจึงย่นจิตของตนเองออกมาตั้งอยู่ที่ มีแสงสว่างเห็นนิมิตชัดเจนอย่างเดิมเมื่อเราเห็นว่าจิตของตนตั้งอยู่ดีแล้ว ก็เริ่มยกกายขึ้นมาพิจารณาอีก เมื่อมาพิจารณาภายในอีก จิตของตนก็ถอน ออกจากสมาธิอีกอย่างนี้ เราก็เริ่มต้นทำสมาธิใหม่อีก ทำอยู่อย่างนี้แล พุถึงเรื่องจิตของบุคคลที่ฝึกยากต้องทำอยู่หลายครั้งหลายหนจนเมื่อไร ตนเองทำสมาธิประคับประคองจิตใจของตนเองด้วยสติปัญญาให้จิตสงบ เป็นสมาธิมั่นคงถึงที่เดิมเสียก่อน แล้วก็ย่นจิตของตนออกมาตั้งอยู่ที่ อุปจารสมาธิแล้วให้ตั้งสติปัญญาสังเกตประคับประคองจิตของตนไว้ให้ดี

ทำไมจึงต้องให้จิตของตนมาตั้งอยู่ที่อุปจารสมาธิ คนที่ไม่มีปัญญา ก็คงจะสงสัยแน่นอน การที่อยากให้จิตของตนย่นออกมาตั้งอยู่ในสถาน ที่นี้นั้น คือว่าถ้าจิตของเราสงบลึกซึ่งลงไปอยู่ที่ว่างเปล่าและสุขสุขุม ประณีตละเอียดนั้น จิตจะไม่เกี่ยวข้อง ไม่สนใจ ไม่อยากค้นคว้าอะไร จิตจะเสวยแต่ความว่างเปล่าและความสุขทรงอยู่เท่านั้น เมื่อจิตมา ทรงอยู่ในอารมณ์อย่างนี้ไม่ค้นคว้าอะไร ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อปัญญา ไม่เกิดขึ้นก็ไม่มีทางที่จะก้าวล่วงทุกข์ได้ ก็เพราะเหตุฉะนี้แล เมื่อจิต ของตนสงบลึกซึ่งแล้ว จึงให้ย่นจิตของตนออกมาตั้งอยู่ที่อุปจารสมาธิ เพราะสถานที่นี้มีแสงสว่างพอมีความสัมผัสรู้สึกมองเห็นกายได้ จึงมี ความประสงค์จะเรียนกายให้รู้ดูให้เข้าใจให้เห็นแจ้งชัดเจนนั่นเอง จึงมี

ความประสงค์ตั้งจิตอยู่ที่นี้ ฉะนั้น เมื่อจิตของตนเองตั้งอยู่ดีแล้วก็เริ่มยกกายขึ้นมาพิจารณาต่อไป ให้เราตั้งสติปัญญาพิจารณากายที่ประชุมด้วยธาตุทั้งสี่ที่คุ่มกันอยู่

บัดนี้เราก็มานิยามว่าธาตุดินนี้เขามีลักษณะขุ่นแข็ง และมีอะไรบ้าง คือ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกฯ เหล่านี้เป็นธาตุดิน ให้เราใช้สติปัญญาของตนเองพิจารณาให้แยกกาย อนุโลม ปฏิโลม ถอยไปถอยมากลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ตลอดไป จนเมื่อไรเราจะมองเห็นด้วยปัญญาของตนว่า ธาตุดินที่ตั้งอยู่ในร่างกายอันนี้ เมื่อร่างกายของคนเรานี้แตกสลายตายไปแล้ว ก็ย่อมแตกสลายผุพังลงไปกองละลายหายไปเป็นดินอย่างเดิมเท่านั้น ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนอย่างนี้แล เราจึงจะได้รู้ว่าธาตุดินเขาเป็นอย่างไร

เมื่อเข้าใจธาตุดินแล้ว ต่อไปก็พิจารณาธาตุน้ำ ว่าธาตุน้ำที่ตั้งอยู่ในกายของตนนี้เขามีลักษณะอย่างไร ให้ยกธาตุน้ำนี้ขึ้นมาพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า ธาตุน้ำนี้เขามีลักษณะเอิบอาบชานขึ้นอยู่ในร่างกายอันนี้ เรียกว่าธาตุน้ำ มีน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเหลือง น้ำมัน น้ำตาน้ำเลือด ไหลไปตามร่างกาย น้ำลาย น้ำหลอง น้ำมูกฯ เหล่านี้เป็นต้นเรียกว่าธาตุน้ำ ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาของตนกลับไปกลับมาให้แยกกาย จนเห็นด้วยปัญญาผู้รู้ที่สงบอยู่ว่า ธาตุน้ำที่มีอยู่ในร่างกายบุคคลเรานี้ เมื่อร่างกายคนเรานี้ตายไปแตกสลายลงไปแล้ว ธาตุน้ำที่มีอยู่ในกายย่อมแตกสลายละลายซึมซาบหายไปสู่น้ำที่เดิมของเขา ให้เราเห็นด้วยปัญญาผู้รู้แน่ชัดแจ่มแจ้งอย่างนี้ จึงชื่อว่ารู้จริง

ธาตุไฟ การพิจารณาธาตุไฟที่มีอยู่ในร่างกายของตนนี้ ลักษณะของธาตุไฟนั้น คือยังกายของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายให้อบอุ่นให้ทรงอยู่ไม่เปื่อยเน่า นี้เป็นลักษณะของธาตุไฟ เมื่อแยกธาตุไฟออกตามส่วน

ของเขานั้น จะเห็นได้ว่ามี ๔ อย่างเหมือนกัน

๑. ไฟยังร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

๒. ไฟยังร่างกายให้เหี่ยวแห้ง ชำรุดทรุดโทรม เฒ่าแก่ชรา หูดตา ฝ้าฟาง หนังเหี่ยวยุ่น หัวขาวหัวหงอก

๓. ไฟยังหัวใจให้กระวนกระวายร้อนอุราหาความสุขไม่ได้ใจ เหงื่อเหี่ยวไม่สบาย

๔. ไฟยังร่างกายไม่ช่วยย่อยอาหารที่เรารับประทานลงไปแล้ว ให้ไหลออกจากร่างกายไป

นี่แลให้เราพิจารณาด้วยปัญญาผู้รู้ให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน เห็นไฟทั้ง ๔ กองนี้ตั้งอยู่ในร่างกายของตนเองทรงอยู่ เมื่อร่างกายอันนี้ แตกสลายตายลงไปแล้วธาตุไฟก็ละลายหายไปสู่ความร้อนตามอากาศเดิมของเขา ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้ตามความเป็นจริง อย่างนี้

ธาตุลม การพิจารณาธาตุลมนี้ที่มีการพัดไปมาอยู่ในร่างกาย ของตนนี้ เขามีลักษณะอย่างไร เราพิจารณาด้วยปัญญาในลม ที่มีอยู่ในกายนี้ เราพอมองด้วยปัญญาเห็นว่า ลักษณะของเขามีทาง วิ่งไปว้างมา พัดไปพัดมา เดินเข้าเดินออกอยู่ที่จมูกของตน แต่ธาตุลมนี้มี ๖ อย่าง

๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน

๒. ลมพัดขึ้นเบื้องต่ำ

๓. ลมพัดไปมาตามตัว

๔. ลมพัดอยู่ในลำไส้

๕. ลมพัดอยู่ตามช่องว่างของร่างกาย

๖. ลมระบายหายใจเข้าหายใจออก

ธาตุลมทั้ง ๖ อย่างนี้แลที่พัดไปพัดมาทรงสัตว์ทั้งหลายเอาไว้ให้ เดินได้ ยืนได้ เคลื่อนไหวไปมาได้ พุดจาปราศรัยกันได้ ก็อาศัยซึ่ง

ธาตุลมนี้แลเป็นหลักสำคัญธาตุหนึ่ง ที่ทรงสัตว์ทั้งหลายที่มีวิญญาณ ครอบร่างกายอยู่ก็ให้มาพิจารณาด้วยปัญญาผู้รู้ให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน เสียว่าสัตว์ทั้งหลายนี้ เขาหากอาศัยซึ่งธาตุลมอยู่ เมื่อลมนี้ออกจาก ร่างกายสัตว์ทั้งหลายไปแล้ว โลกเขาก็สมมติว่าสัตว์นั้นตาย ให้เรา พิจารณาด้วยปัญญาอันต้องแท้แน่นอนแจ่มแจ้งชัดเจนว่า ธาตุลมนี้ เมื่อออกจากร่างกายคนหรือสัตว์ทั้งหลายแล้ว ก็หายไปอยู่ตามอากาศ อย่างเดิมของเขานั้นเอง นี้แล

ท่านพุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อเรามาพิจารณาด้วยปัญญาผู้รู้ ให้เข้าใจซึ่งร่างกายของตนเองและสัตว์ทั้งหลายที่ประชุมกันอยู่ด้วย ธาตุทั้งสี่ เมื่อรวบรวมธาตุทั้งสี่ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็มาตั้งสมมติขึ้นว่า รูปร่างกายคนและสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ตามนิยมสมมติโลกเอาไว้ เรียกกัน ว่าคนนั้น ว่าคนนี้ ชื่ออย่างนั้น ชื่ออย่างนี้ ถ้าไม่สมมติก็ ไม่มีอะไรเรียกกัน จึงเป็นเพียงสมมติเอาไว้เรียกกัน ถ้ามาพิจารณา อีกมุมหนึ่งว่า ร่างกายของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนี้ มีธาตุทั้งสี่ประชุม กันอยู่ เมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้ ประพฤติเป็นไปไม่สูงไม่ต่ำ สม่่าเสมอกัน ไม่ขัดข้องไม่แย้งกัน มีความสามัคคีกันดีนั้น คนเราและสัตว์ทั้งหลาย ก็ถือว่ามีความสุขความสบายไม่เป็นอะไร อยู่เป็นสุข แต่ถ้าธาตุทั้งสี่นี้ ถ้ามีธาตุใดธาตุหนึ่งสูงต่ำกว่ากัน ไม่สม่่าเสมอกัน ไม่สามัคคีกันแล้ว ก็เกิด วิตติขัดข้องมีโรคภัยไข้เจ็บไม่สบายเกิดขึ้นในร่างกายคนหรือสัตว์ทั้งหลาย ก็ถือกันว่าเราไม่สุขเราไม่สบายเท่านั้น

เหตุฉะนั้นแล พวกเราเหล่าท่านทั้งหลาย ให้พากันมาเรียนให้รู้ มาดูให้เข้าใจในกายของตนเอง เมื่อมารู้กายของตนเองแล้ว กายบุคคล อื่นแลสัตว์อื่นนั้นก็เห็นเหมือนกัน ไม่ผิดแปลกแตกต่างกันไปที่ไหน ก็เหมือนๆ กันทั้งนั้น เมื่อเราพิจารณากายพอรู้สมควรแล้ว ต่อจากนี้ไป เราก็จะได้ดูเวทนาขันธที่เป็นนามธรรม ที่มาอาศัยกายอยู่ ครอบกายอยู่

นี้ว่าเวทนาชั้นนี้เขามีอาการอย่างไร เขาเป็นอยู่อย่างไร เขามีลักษณะอย่างไร นั่นคือลักษณะของเวทนานั้น เรามาพิจารณาดูด้วยปัญญาของตนเองแล้ว จะได้ว่าเวทนานี้คือสิ่งที่แสดงอาการให้เห็นเกิดขึ้นกับกายแลจิตที่ไปเสวยซึ่งอารมณ์ ว่าเป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ว่าเป็นทุกข์ไม่สุข ๓ อย่างนี้แล เป็นลักษณะของเวทนา

การที่เราพิจารณาถึงความทุกข์เวทนานั้น คือการที่เราเกิดมาเป็นคนเป็นสัตว์แล้วก็มีทุกข์ คือเราเกิดมาแต่เล็กก็มาถูกต้องสัมผัสร้อน - หนาว ถูกความหิวความกระหาย ก็เป็นทุกข์เวทนา ถูกโรคภัยไข้เจ็บปวดร้องหม้อร้องไห้ก็เป็นทุกข์ถูกตำท้อกว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เป็นทุกข์เวทนา การที่ปรารถนาสิ่งของทั้งหลายไม่ได้สมปรารถนา ก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากกันไปในสัตว์สังขารทั้งหลาย ก็เป็นทุกข์นี้ กล่าวถึงทุกข์เวทนา

ส่วนทุกข์เวทนานั้น คือการที่เราปรารถนาในสิ่งอันใดแล้ว เมื่อได้สิ่งนั้นสมปรารถนาของตนเองก็มีความสุข เรียกว่าสุขเวทนา การที่จิตสัมผัสอารมณ์ที่เขาพูดสรรเสริญยกย่องตนว่าดีอย่างนั้น อย่างนี้แล้วก็มีสุขเกิดขึ้น ก็เป็นสุขเวทนา

การที่จิตของตนเองตั้งอยู่เป็นกลางๆ ในท่ามกลางของความทุกข์และความสุขนั้น แล้วก็วางเป็นกลางๆ อยู่ เรียกว่า ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เรียกว่าเวทนาอันหนึ่ง

นี้การพิจารณาเวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน ให้เราตั้งสติปัญญา กำหนดพิจารณาให้เข้าใจในเวทนานี้แจ้งชัดเสีย เมื่อเราได้พิจารณาให้รู้เข้าใจในอาการของเวทนาเหล่านี้แล้ว เราจะปล่อยวางเขาไว้เป็นกลางๆ ว่าเวทนาจึงเป็นแต่สมาธิ โลกหากบัญญัติเอาไว้ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาที่ไหนเลย

แต่ถ้าเราจะดูเวทนานี้อีกมุมหนึ่ง เวทนานี้เกิดจากอะไร เวทนาจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็อาศัยมีรูปกายนี้เองเป็นเหตุ เพราะรูปกายอันนี้ เขามีธาตุทั้ง ๔ อย่างรวมกันเป็นรูปขันธ์ มีเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ๔ อย่างนี้รวมกันเข้าเป็น นามขันธ์ ถ้าเอารวมเข้าทั้งรูปขันธ์และนามขันธ์แล้ว ก็เรียกว่าขันธ์ ๕ เมื่อมีขันธ์ทั้ง ๕ นี้แล้ว ก็มีอายตนะภายใน ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนอายตนะภายนอกก็มี ๖ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นี้แล ที่มีอยู่ในกายของบุคคลที่ยังเป็นอยู่บริบูรณ์ เหตุฉะนั้นแล แต่ละอย่างทีกล่าวมานี้ ก็ย่อมมีประสาทประจำตัวของตนไว้เป็นเครื่องรับรู้ตามหน้าที่ของเขา ตาจึงเป็นหน้าที่ดูรูป หูเป็นหน้าที่ฟังเสียง จมูกมีหน้าที่ดมกลิ่น ลิ้นมีหน้าที่รู้รส กายมีหน้าที่ถูกต้องโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์มีหน้าที่สัมผัสกับใจ จึงกล่าวได้ว่า ประสาทภายในทั้ง ๖ อย่างนี้จึงมีหน้าที่เป็นใหญ่ประจำของตนเองเขา

แต่เราและท่านทั้งหลายยังไม่มีสติเพียงพอและปัญญาไม่รู้ไม่ทันในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ กระทบกันเข้าแล้ว เช่น ตาประสานกับรูปเข้าว่า ถ้าเห็นรูปนั้นสวยๆ เราก็มีความรักเกิดขึ้น หรือเราได้สิ่งของที่พอใจ หูได้ยินเสียงเพราะและหรือคนอื่นเขาพูดยกย่องว่าตนเป็นคนดี คนมั่งมี เงินทองทรัพย์สมบัติเหล่านี้ก็ดี หรือจมูกได้ดมกลิ่นที่หอมๆ ชื่นใจ นั่นก็ดี ลิ้นได้ลิ้มรสที่อร่อยนั้นก็ดี กายที่ถูกต้องของอ่อนนุ่มนวลชวนให้เพลิดเพลินอยู่นั้นก็ดีใจของเราที่สัมผัสกันธรรมารมณ์ที่มีความสุขนั้นก็ดี แล้วจิตใจก็เสวยอยู่ หรือคิดอยู่กับอารมณ์นั้นว่าเป็นสุข นี้แลเรียกว่า สุขเวทนา

ส่วนตาที่เห็นรูปที่น่ารังเกียจ ไม่พอใจในรูปนั้นก็ดี หูได้ฟังเสียงที่คนอื่นเขาพูดด่าว่าอย่างนั้นอย่างนี้ให้แก่เราแล้ว เราไม่พอใจไม่ยอมฟังเสียงนั้นอีกก็ดี จมูกได้ถูกกลิ่นเหม็นเข้าก็เกิดความไม่พอใจในกลิ่น

เหล่านั้นก็ดี ลิ่นได้ลิ้มรสที่ไม่อร่อยไม่พอใจในรสเหล่านั้นก็ดี ภายใต้อาหารที่ต้อง
โผฏฐัพพะในสิ่งของแข็งหรือของสกปรกเปรอะเปื้อนตนเองแล้วไม่พอใจ
ในการถูกต้องสิ่งเหล่านั้นก็ดี ใจสัมผัสในธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ทำให้
ไม่มีความพอใจ คิดขุ่นเคืองไม่พอใจในอารมณ์นั้นแล้วคิดอยู่ นี้แลเรียกว่า
ทุกเวทนา

ตาเห็นรูป แล้วก็เฉยอยู่เป็นกลางๆ นั่นก็ดี หูได้ยินเสียงดีหรือ
เสียงไม่ดีก็ตาม แล้วไม่สนใจกับเสียงเหล่านั้นก็ดี จมูกได้สูดกลิ่นหอม
หรือกลิ่นไม่หอมนั้นก็ตาม แล้วก็ไม่สนใจกลิ่นนั้นก็ดี ลิ่นได้ลิ้มรสอร่อย
หรือไม่อร่อยนั้นก็ดี แล้วไม่สนใจในรสนั้นก็ดี ภายใต้อาหารที่ต้องโผฏฐัพพะ
ในสิ่งของที่อ่อนนุ่มหรือของแข็งและของสกปรกนั้นก็ตาม แล้วก็ไม่สนใจ
ในสิ่งของเหล่านั้นก็ดี ใจที่สัมผัสกับธรรมารมณ์ที่ดีหรือธรรมารมณ์
ที่ไม่ดีนั้นก็ตาม ก็ไม่สนใจในอารมณ์นั้นๆ ทำใจเป็นกลางวางจิตเฉยๆ
อยู่ในสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาข้างบนนี้แล เรียกว่าไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็นเวทนา
อย่างหนึ่ง ก็จัดเข้าในเวทนา ๓ อย่างนั้น

เวทนา ๓ อย่างนี้ ย่อมเกิดมีแก่บุคคลทั่วไปไม่จำกัดเชื้อชั้นวรรณะ
เลย เหตุฉะนั้น เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ดี เกิดๆ ดับๆ
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่ขาดสายที่บุคคลได้รับอารมณ์เหล่านี้ จึงได้เรียกว่าเป็น
เวทนาชั้นนี้

ต่อจากนี้กล่าวถึงสัญญาชั้นนี้ มีลักษณะคือความจำในสิ่งของหรือ
อารมณ์ที่ภายนอกมากระทบสัมผัสเข้าก็จำไว้ เช่น ตาเห็นรูปว่ารูปดี
หรือรูปไม่ดี หยาบหรือละเอียด แล้วก็จำเอารูปเหล่านั้น หูได้ฟังเสียงดี
หรือไม่ดี ก็จำเอาเสียงนั้นไว้ จมูกได้ดมกลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็นแล้วก็
จำในกลิ่นนั้น ลิ่นได้ลิ้มรสในของกินต่างๆ ก็จำในรสของต่างๆ นั้น ภาย
ถูกต้องในสิ่งของต่างๆ อ่อนหรือแข็งก็จำเอาไว้ ใจที่สัมผัสอารมณ์ทุกข์
หรือสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขก็จำเอาไว้ แต่ลักษณะของสัญญาชั้นนี้ ก็เพียง

เป็นของจำได้เท่านั้น หากเป็นของที่ยังไม่รู้จริงในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น
แน่นอน จึงได้จัดว่าเป็นสัญญาขั้นนี้

ต่อไปเป็นสังขารขั้นนี้ การพิจารณาในลักษณะของสังขารขั้นนี้
คือ ความคิด คิดถึงรสต่างๆ คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องที่ใจคิด
ให้ดูว่าความคิดของตนเอง แล้วก็ให้เราดูว่าสังขารคือความคิด คิดได้
มันก็คิด คิดไม่ได้มันก็คิด คิดดีมันก็คิด คิดไม่ดีมันก็คิด ประจวบอยู่ตลอด
คิดสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ดับไป ก็คิดเรื่องใหม่ขึ้นมาอีกละ มันเป็นธรรมดา
เรื่องของสังขาร และเราก็ต้องดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดที่กล่าวมานี้
แล้วก็เกิดจากผัสสะกระทบกัน แล้วก็เกิดสัญญาจำไว้แล้วก็คิดปรุงแต่ง
ในเรื่องนั้นเรื่องจี้ ก็เพราะเหตุอะไรเล่าสังขารจึงเกิดขึ้น ก็เพราะมีผัสสะ
กระทบกันสืบต่อมาจากสัญญานั้นเอง จึงมีความคิดปรุงแต่งเป็นสังขาร
โดยการสืบเนื่องกันมาเป็นลำดับไป นี้เรียกว่าสังขารขั้นนี้

ต่อจากนี้ไปจะได้ดูวิญญาณขั้นนี้ ลักษณะของวิญญาณขั้นนี้
คือเป็นเครื่องสำหรับให้หมายรู้ในการสัมผัสในสิ่งต่างๆ เช่น ตาสัมผัส
รูปเมื่อเห็นรูปแล้วก็เกิดหมายรู้ในรูปนั้นว่า รูปนี้ดี รูปนี้ไม่ดี รูปนี้หายาบ
รูปนี้ละเอียดประณีตบรรจง รูปนี้สีสวยสดงดงามน่าดูน่าชม หรือรูปนี้
สีไม่สวยสดงดงามไม่น่าดูไม่น่าชม ลักษณะคือความหมายรู้ในสิ่ง
ทั้งหลายที่กล่าวมา นี้แลเรียกว่าวิญญาณที่มีอยู่ในดวงตาของคนหรือ
สัตว์ทั้งหลาย หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าประสาทตาก็ได้ เพราะว่า
เมื่อเราเดินไปเดินมา รูปต่างๆ ก็ย่อมกระทบประสาทตา แล้วก็เกิด
ความหมายรู้ในรูป ต่างๆ นั้นแล เรียกว่า วิญญาณตา เป็นเครื่อง
สำหรับให้มองดูเห็นรูป

วิญญาณหู หรือประสาทที่มีอยู่ในหู มีไว้สำหรับฟังเสียงต่างๆ
เมื่อเสียงต่างๆ ดังขึ้นมากระทบประสาทในหูเข้า ก็เกิดวิญญาณหมายรู้
ในเสียงนั้นว่า เสียงนี้ดี เสียงนี้เพราะเสนาะหูน่าฟัง หรือเสียงไม่ดี

ไม่เพราะ ไม่น่าฟัง ความหมายรู้ในเสียงทั้งหลายเหล่านี้แล เรียกว่า
วิญญาณหู

วิญญาณจมูก หรือประสาทอยู่ในจมูก มีไว้สำหรับดมกลิ่น เมื่อ
กลิ่นสิ่งของต่างๆ ผ่านตามอากาศมากระทบประสาทในจมูกเข้า ก็เกิด
หมายรู้ในกลิ่นนั้น ว่ากลิ่นนี้หอมระรื่นชื่นใจ น่าสุดดมจริงๆ หรือกลิ่นไม่ดี
กลิ่นเหม็นสาบ เหม็นคาว ไม่น่าสุดดมเลย อย่างนี้ ความหมายรู้ในกลิ่น
ทั้งหลายเหล่านี้แล เรียกว่า วิญญาณจมูก

วิญญาณลิ้น หรือประสาทที่มีอยู่ในลิ้น มีไว้สำหรับรับรส เมื่อ
คนเรากินสิ่งที่เป็นอาหาร หรือดื่มกินของที่เป็นน้ำต่างๆ รสสิ่งของ
เหล่านั้นก็กระทบประสาทลิ้นเข้าก็เกิดความหมายรู้ในรสนั้นว่ารสนี้หวาน
รสนี้ขมขื่น หรือเผ็ด เค็มจืดจาง ความหมายรู้ในรสทั้งหลายเหล่านี้แล
เรียกว่า วิญญาณลิ้น

วิญญาณกาย หรือประสาทที่มีอยู่ทั่วไปในร่างกายนี้ มีไว้สำหรับ
สัมผัสถูกต้องในสิ่งของต่างๆ ที่จะมากระทบเข้า เมื่อมีสิ่งต่างๆ เช่น
อากาศร้อน อากาศหนาวก็ดี หรืออากาศเย็นสบายก็ดี หรือถูกต้อง
ของอ่อนนุ่มนวล หรือของแข็งกระด้างมากระทบถูกต้องประสาทกาย
เข้าก็เกิดความหมายรู้ในความร้อน ความหนาว หรือเย็นสบาย ของอ่อน
ของแข็ง ความหมายรู้ในอากาศและสิ่งของที่มากระทบกายทั้งหลาย
เหล่านี้แล เรียกว่า วิญญาณกาย

มนวิญญาณคือวิญญาณที่อาศัยใจอยู่นี้ เป็นเครื่องรับรู้ในอารมณ์
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ในสิ่งต่างๆ เช่น ตาเห็นรูปดี หูได้ฟังเสียงดี
จมูกได้ดมกลิ่นหอม ลิ้นได้รับรสอร่อยหรือหวาน กายถูกต้องของอ่อน
นุ่มนวล เหล่านี้ ใจก็เสวยอารมณ์และรับรู้อยู่ หรือตาเห็นรูปไม่ดี
หูได้ยินเสียงไม่ดี จมูกได้กลิ่นไม่ดี ลิ้นได้รับรสไม่ดี กายถูกต้องของแข็ง
หรือสกปรก เหล่านี้ ใจก็เสวยอารมณ์รับรู้อยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็หมายรู้

เรียกว่าราคะ ถ้าลิ้นได้รับรสไม่ดีไม่อร่อย ก็เกิดความไม่พอใจเกิดขึ้น เรียกว่าโทสะ ภายใต้อุณหภูมิของที่อ่อนนุ่มนวลชวนให้พอใจในสัมผัส สิ่งของนั้นอยู่ ก็เกิดเป็นราคะ วิญญาณที่อาศัยใจนี้อยู่ ที่ได้สัมผัส กับอารมณ์ที่พอใจและอารมณ์ที่ไม่พอใจดังที่กล่าวมานี้แล แล้วก็มีความยึดมั่นในอารมณ์ทั้งสองอย่างนั้นไว้ ไม่รู้จริง ก็หลงรักหลงชัง ในสมมติเหล่านั้นอยู่ แต่ที่แท้จริงแล้ว ตาเขามีหน้าที่เป็นใหญ่ในการดูรูป เท่านั้น แม้รูปนั้นจะดีหรือไม่ดีก็ตามเขาก็ดูทั้งนั้น หูก็เหมือนกัน เขามีหน้าที่ฟังเสียง แม้เสียงเพราะหรือเสียงไม่เพราะเขาก็มีหน้าที่สำหรับฟัง เท่านั้น จมูกก็เหมือนกัน เขามีหน้าที่ดมกลิ่น แม้กลิ่นจะหอมหรือกลิ่นเหม็นก็ตาม เขาก็เป็นใหญ่ในการที่จะดมกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เหมือนกัน เขาก็มีหน้าที่รับรส แม้รสจะหวานหรือขมขื่น เขาก็เป็นใหญ่ในการรับรส เท่านั้น ภายก็เหมือนกัน ก็มีหน้าที่สำหรับสัมผัสถูกต้อง แม้สิ่งของ เหล่านั้นจะเป็นของอ่อนหรือของแข็ง และอากาศจะมีความร้อนหรือ อากาศเย็นก็ตาม เขาก็ได้รับสัมผัสกับธรรมารมณ์ แม้อารมณ์นั้นจะดี หรือไม่ดีก็ตาม ก็ย่อมได้รับสัมผัสตามหน้าที่ของตนเอง

เหตุฉะนั้นแล ทุกสิ่งทุกอย่างที่กล่าวมานี้ แต่ก็ยอมเป็นใหญ่ ในหน้าที่ของตนเองกันทั้งนั้น แต่บุคคลยังไม่เข้าใจในหน้าที่ของเขา เมื่อตาดูรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายถูกต้องสิ่งต่างๆ เข้าแล้ว ถ้าเป็นฝ่ายดีก็มีความพอใจหลงรักในสิ่งเหล่านั้นอยู่ ถ้าเป็น ฝ่ายที่ไม่ดีก็มีความไม่พอใจออกพอใจ หลงชังและรังเกียจในสิ่งทั้งหลายนั้นอยู่ ถ้าเราหลงรักก็หากเป็นกิเลสคือราคะ ถ้าเราหลงชังก็เป็นกิเลสคือโทสะ

ก็เพราะเหตุฉะนั้นแล วิญญาณชั้นนี้ จึงได้เรียกว่าเป็นความหมายรู้ แต่ยังเป็นความรู้ที่รู้ไม่จริง มันเป็นความรู้ที่ยังโง่กวม หลอกลวงให้เรา หลงรักหลงชัง และติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในกามคุณ ทั้งห้านี้ กามคุณทั้งห้านี้เป็นของที่มีโทษ เป็นของที่มีภัย เป็นของที่มี

หลอกหลวงให้หลงใหล เป็นดอกไม้ที่สวยงามลวงสัตว์เอาไว้ เปรียบเหมือน
ด้ายร้อยหัวใจสัตว์ทั้งหลาย ผูกเข้าเป็นวงกลมเหมือนดวงมัลลย์ ให้สัตว์
ทั้งหลายเหล่านั้นติดอยู่ในวัฏฏะวนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ
ไม่รู้จักจบสิ้นลงได้ ก็เพราะเหตุเรายังมีกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน
กรรม นำให้สัตว์หลงอยู่ เพราะวิญญูณยังไม่รู้ในสิ่งเหล่านี้ จึงเรียกว่า
เป็นความรู้ยังไม่รู้จริงการพิจารณาในขั้นนี้ทั้งห้านั้นก็ขอยุติไว้เพียงนี้ก่อน

ต่อจากนี้ไป จะพิจารณา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา
ให้เราตั้งสติกำหนดดูว่า เวทนาทั้ง ๓ อย่างนั้นเขาเกิดขึ้นจากอะไร
เป็นเหตุ เช่น สุขเวทนา ถ้าเกิดขึ้นจากสิ่งภายนอกสัมผัสเป็นเครื่องล่อ
เช่น เรานั่งอยู่มีลมพัดมาถูกต้องกายเย็นสบายแล้วก็มีความสุข แต่
ก็อาศัยวิญญูณเป็นเครื่องรู้ด้วย นี้เรียกว่าสุขเวทนาภายนอก ส่วน
ความสุขที่เกิดขึ้นจากใจ ได้สัมผัสอารมณ์อยู่ภายในใจ คือ จิตใจสงบ
เป็นสมาธิเยือกเย็นเสวยความสุขอยู่ เรียกว่าสุขเวทนาภายใน ส่วน
ทุกขเวทนานั้นที่เป็นภายนอกเมื่อร่างกายของเราได้สัมผัสกับสิ่งของต่างๆ
เช่น อากาศร้อน หรือของแข็งกระทบกาย หรือยุงกัดเรา เหล่านี้แล้ว
ก็ทำให้เกิดความทุกข์ เรียกว่าทุกขเวทนาภายนอก ก็อาศัยวิญญูณ
รับรู้เหมือนกัน แต่ทุกขเวทนาภายในนั้น คือใจได้สัมผัสกับอารมณ์ที่
ไม่พอใจแล้ว ใจก็เสวยเอาธรรมารมณ์นั้นเป็นทุกข์อยู่ เรียกว่าทุกขเวทนา
ภายใน ส่วนที่ไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น อยู่ในท่ามกลางทุกข์และสุขต่อกัน เราจะ
มองเห็นได้บางครั้งที่ใจเราเฉยๆ อยู่ ที่ยังไม่เกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้น
ใจก็เป็นกลางๆ นี้แลเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้เราใช้
สติปัญญาพิจารณาให้รู้ในเวทนาเหล่านี้ว่าเขาเกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร
และเขาตั้งอยู่อย่างไร แล้วเขาเสื่อมสลับไปอย่างไร ให้เราใช้สติปัญญา
พิจารณากำหนดรู้ทั้งความเกิดและดับของเวทนาเหล่านี้ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
นี้เรียกว่ากำหนดในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ต่อจากนี้ มากำหนดดู จิตตามุขิปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณา
จิตในจิตของตนเองนี้ ก็เป็นของที่ทำไต่ยากมากทีเดียว ถ้าบุคคลยังไม่ได้
อบรมจิตของตนเองให้เป็นสมาธิเสียก่อน แล้วจะมาพิจารณาจิตในจิต
ของตนเองนั้นก็อาจจะไม่สามารถกำหนดรู้จิตของตนได้ง่ายๆ เลย เหตุนี้
พวกเราเหล่าท่านทั้งหลาย ควรอบรมจิตของตนเองให้สงบเป็นสมาธิ
เสียก่อน จึงมากำหนดพิจารณาจิตในจิตของตน จึงจะรู้ได้ แต่อย่างไร
ก็ตาม เราก็ใช้ความเพียรของเราไม่หยุดไม่หย่อนอยู่ในอิริยาบถทั้งสี่ ยืน
เดิน นั่ง นอน ใช้ความเพียรติดตามตลอดก็จะรู้ได้เหมือนกัน ฉะนั้นการ
พิจารณาจิตในจิต ให้เราใช้สติปัญญาสังเกตดูจิตของตนเองว่า ปัจจุบัน
เดี๋ยวนี้จิตของเราคิดอะไร จิตคิดอยู่กับอะไร จิตติดอยู่กับอะไร จิตของเรา
คิดไปอยู่ที่ไหน คิดในเรื่องราวอะไร เป็นอดีตหรืออนาคต ก็ให้เราคอย
สังเกตดูให้รู้ ว่าจิตของเราคิดดีก็ให้รู้ คิดไม่ดีก็ไม่รู้ คิดบุญก็ให้รู้ คิดบาป
ก็ให้รู้จักในจิตที่มันกำลังคิดอยู่เป็นปัจจุบันธรรม

แต่มันเป็นธรรมดาเรื่องของจิต มันคิดมาตั้งแต่คนเราเกิดมา เขา
หากคิดอยู่อย่างนั้นเอง คิดได้มันก็คิด คิดไม่ได้อะไร คิดทั้งวันทั้งคืน
ไม่เห็นได้อะไรเลย จนอดโรยจนเหนื่อยอ่อนเพลีย แต่มันก็ยังคิดอยู่
คิดบาปมันก็คิด ทั้งมีความเดือดร้อน ภาระวนกระวายทั้งกายทั้งใจมันก็
คิดอยู่ คิดฝ่ายเป็นบุญเป็นกุศล คิดแล้วก็มีมีความสุข แต่มันก็คิด แต่
การคิดทางฝ่ายบุญกุศลก็ยังดี เป็นทางที่ควรคิด เพราะคิดเท่าไรก็ยังมี
ความสุข ยิ่งมีความสบาย ยิ่งมีความแจ่มชื่นเบิกบานใจ ก็เป็นทาง
ที่ควรคิด

อีกอย่างหนึ่ง คิดว่าเราจะทำอะไรหนอเราจึงจะพ้นจากกองทุกข์
จะหาอุบายอย่างไรเราจึงจะมีปัญญาเกิดขึ้น หาวิธีละกิเลสตัณหาให้
หมดสิ้นจากดวงใจของตนเอง เราก็จะมีแต่ความสุข แต่บุคคลผู้ใดมาใช้

สติปัญญาสังเกตควบคุมจิตของตนให้คิดแต่ในทางที่ถูกต้อง คือฝ่ายให้แต่ความสุขอย่างเดียว นี่แลจึงได้ชื่อว่าใช้ความคิดถูกต้องตามเจตนาในที่นี้ แต่บุคคลที่ยังไม่รู้ความคิดที่จิตมันกำลังคิดอยู่ แล้วก็ปล่อยให้จิตใจของตนเองคิดไปในทางไม่ดีไม่งาม ทางเป็นบาปความเศร้าหมองเป็นอกุศลกรรม เช่น คิดพยาบาทเบียดเบียนคนอื่นสัตว์อื่นให้เดือดร้อนเหล่านี้ เป็นต้น นี่เรียกว่าคิดผิดทางหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ความคิดอาลัยในวัตถุสิ่งของและบุคคลภายนอกจากตนเอง เช่น คิดถึงภรรยาสามี คิดถึงพ่อถึงแม่ คิดถึงลูกถึงหลานญาติพี่น้อง คนใช้บริวาร หรือคิดถึงทรัพย์สมบัติวัตถุสิ่งของแก้วแหวนเงินทอง ตีกรามบ้านช่อง ไร่นาเรือกสวน รถเรือ ของใช้ต่างๆ ว่าเป็นของใช้ต่างๆ ว่าเป็นของแห่งตน มีความคิดอาลัยอาวรณ์ยึดหน่วงอยู่กับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเมื่อจิตมีความหวังมากเท่าไร จิตก็ยิ่งมีความทุกข์ ความเดือดร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายตื่นตระหนกซนหมองซนม่วมมากขึ้นทุกที ทำให้จิตใจไม่มีความสุข นี่แลจึงกล่าวได้ว่าเป็นความคิดที่ผิดหนทาง เหตุฉะนั้น ให้เราพิจารณาดูจิตในจิตของตนเองให้รู้ ว่าจิตมันคิดอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ให้รู้ เมื่อเรารู้จิตของตนเองคิดแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเรารู้ความคิดของจิตนี้แลการพิจารณาจิตในจิต

ต่อจากนี้ไป เป็นการพิจารณาธรรมในธรรม หรือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การที่เราจะพิจารณาธรรมในธรรมนั้น คือว่าชื่อว่าธรรมะๆ นั้น คือ การทำความดีและการทำความชั่ว หรือความคิดดีหรือคิดชั่ว หรือสมมติว่าดีสมมติว่าไม่ดี ทั้งสังขารภายในและสังขารภายนอกกายสังขารที่มีวิญญาณนั้นคือมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ตัวเล็กตัวใหญ่สูงต่ำดำขาว ขาวสั้น สองขาสี่ขา ขามากไม่มีขาที่ดี ที่เคลื่อนไหววิ่งไปมาได้ ที่มีดวงวิญญาณครองร่างอยู่ ก็จัดเป็นธรรมะอันหนึ่ง หรือสังขารที่ไม่มี

วิญญาณครองนั้น คือ ตีกรามบ้านช่อง ต้นไม้ ภูเขา ห้วยหนองคลองบึง รถเรือและวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่เคลื่อนไหววิ่งไปมาไม่ได้ด้วยตนเอง เหล่านี้เป็นสังขารที่ไม่มีวิญญาณครองร่างอยู่ แต่ก็เรียกว่าเป็นธรรมกันทั้งนั้น

เหตุนี้ ธรรมะทั้งหลายที่กล่าวมานี้แล เมื่อเราจะพิจารณาธรรมในธรรมนั้น เราก็ยกธรรมเหล่านี้แหละ ส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นพิจารณา เช่น เราจะยกสังขารภายนอก คือ ตีกรามบ้านช่องเหล่านี้ขึ้นพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า สิ่งของเหล่านี้เขาเกิดขึ้นอย่างไร เขาตั้งอยู่อย่างไร เป็นธาตุอะไร เขาเสื่อมไปอย่างไร แล้วมาพิจารณาอยู่ในสิ่งเหล่านี้เพราะอยาการู้สิ่งนั้นแน่นอนตามเป็นจริง เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม

หรือเรายกองค์สังขารภายใน คือ ร่างกายของตนเองส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ธาตุดิน แล้วก็ยกกระดูกที่ใดที่หนึ่งมาพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า กระดูกนี้เป็นธาตุดินจริงหรือ ก็มาพิจารณากระดูกอยู่นั้นแล เพราะอยากรู้ว่ากระดูกนี้เป็นธาตุดินจริงหรือ ก็มาพิจารณากระดูกอยู่นั้นแล เพราะอยากรู้ว่ากระดูกนี้เป็นธาตุดินจริงตามสมมติใหม่ แล้วก็พิจารณาอยู่เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม

หรือเรามาพิจารณาความดีและความชั่วที่โลกสมมติไว้แต่ละอย่างนั้น ว่าความดีและความชื่อนี้เป็นอย่างไร เราก็ยกขึ้นมาพิจารณาอยู่เพราะอยากรู้ด้วยปัญญาตามเป็นจริงของสมมติ ก็เรียกว่าพิจารณาธรรมในธรรม

เมื่อเราพิจารณาด้วยสติปัญญาของเราอยู่ แต่ก็ยังไม่รู้ได้ตามเป็นจริงของธรรมเหล่านั้น เราก็หลงสมมติโลก ติดอยู่ในสมมติบัญญัติ เมื่อเราไม่รู้แจ้งในสมมติ เราก็ติดอยู่ในสมมติ เมื่อเราติดอยู่ในสมมติแล้วเราก็ไม่ก้าวล่วงทุกข์ไปได้เลย

ก็เพราะเหตุอะไรเล่าทำให้เราหลงอยู่ในสมมติโลกนี้ ก็เพราะเหตุอวิชชาคือความหลง ตัณหาคือความทะยานอยาก อุปาทานคือความ

ยึดมั่นอยู่ในสมมติธรรมทั้งหลาย กรรม แล้วก็สร้างกรรม ทั้งกรรมดี และกรรมชั่ว เมื่อสร้างกรรมดีและกรรมชั่วแล้ว ก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่ใน กรรมเหล่านั้น

ก็ใครเล่าเป็นผู้ยึดมั่นเอากรรมเหล่านี้ไว้ คือ จิตตวิญญูญาณที่ ความรู้ไม่จริงนี่แล เป็นตัวยึดถือมั่น เป็นอุปาทานแล้วก็ทำให้สัตว์ทั้งหลาย สร้างกรรมต่างๆ ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วต่อไปก็ทำให้เกิดภพชาติเวียนว่าย ตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ก็เพราะเหตุฉะนั้นแล พวกเรา เหล่าท่านทั้งหลาย ที่ได้พากันมาเกิดเอาภพเอาชาติอยู่ด้วยกันทุกวันนี้ จึงไม่สิ้นสุดเลย

เมื่อเรามาพิจารณาธรรมในธรรมแล้ว เรามีความหลงอยู่อย่างนี้ แต่เราก็ไม่ได้หยุดความเพียรของเรา เพราะเราต้องการพ้นจากทุกข์ พ้นจากภพชาติให้สิ้นสุดไป แต่อย่างไรก็ตาม ให้เรามาคิดว่า แต่ พระอริยะเจ้าทั้งหลายที่ท่านได้ไปนิพพานได้นั้น ท่านก็หากเป็นคน เป็นมนุษย์มีชีวิตจิตใจเหมือนกันกับเรานี้เอง ท่านทั้งหลายเหล่านั้น ทำไม ท่านจึงมีปัญหาหาหนทางก้าวล่วงทุกข์ไปได้ หรือหากท่านเหล่านั้น เป็นผู้มีปัญหาบารมีแก่กล้ามาก ท่านจึงรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งหลาย แล้วก็ก้าวล่วงพ้นทุกข์ไปนิพพานได้ แต่อย่างไรก็ตาม พวกเราเหล่าท่าน ทั้งหลายทั้งหญิงชาย เราก็ไม่ต้องกล่าวถึงบารมีของเราว่าต่ำ ว่าบารมี ของตนเองไม่อาจสามารถจะมีปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งหลาย พวกเราไม่ต้องคิดอย่างนี้ ขอจงให้พวกเราท่านทั้งหลาย ให้ทำใจของตน ให้กล้าหาญ ว่าเราก็เป็นคนๆ หนึ่งเหมือนกัน ที่มีชีวิตจิตใจมีความคิด ความอ่านได้เหมือนกัน ก็จะไม่มีปัญหาหรือ เราจะไม่รู้แจ้งแทงตลอดได้ ในธรรมทั้งหลายหรือในวันใดวันหนึ่ง ให้เรามาคิดอย่างนี้แล้ว เราก็ตั้ง หน้าตั้งตาทำความเพียรของตนต่อไป ไม่ถอยหลัง แม้เรายังไม่พ้นทุกข์ ได้ในภพนี้ ก็จะเป็นปัจจัยติดตามตนเองไปในภพหน้าก็จะมีปัญญาแก่กล้า

ก้าวล่วงทุกซิปไปได้ แต่ให้เราตั้งใจเอาไว้ว่า เราต้องการก้าวล่วงทุกซิป ในภพชาติปัจจุบันนี้ดีกว่าเป็นการดีที่สุดเมื่อเราได้มาพิจารณาอย่างนี้แล้ว ต่อไปเราก็ตั้งหน้าทำความเพียรของตนเอง

บัดนี้ เมื่อเรามาพิจารณาว่าตนเอง ยังหลงสมมติ ติดสมมติ ไม่รู้สมมติในธรรมทั้งหลายที่โลกหากสมมติเอาไว้เรียกกันตามภาษาโลก เมื่อเรามารู้ว่าตนเองหลงอยู่ในสังขารทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกในสิ่งใดแล้ว แต่ที่แท้จริงแล้ว เราทั้งหลายที่พากันหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ก็คือมาหลง รูปธรรม นามธรรม ชั้นทั้งหลาย คือกายกับจิตใจนี้เอง ว่า เป็นตนเป็นตัวของเรา ว่าเป็นเราเป็นเขา ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เทียงแท้แน่นอน ตามจิตสมมติขึ้น แล้วก็หลงอยู่ แต่ก็เป็นธรรมดาทุกๆ คนก็ย่อมมีความรักตนเองกันทั้งนั้น ย่อมหลงตนเองกันทั้งนั้น เมื่อเรามาหลงตนเองแล้วอย่างนี้ มาบัดนี้เราจะพาท่านทั้งหลายมาเรียนให้รู้มาดูให้เข้าใจของที่เรหลงอยู่นี้ ว่าเขาเป็นอะไร เขาเป็นของบุคคลผู้ใด ในชั้นทั้งหลายอันนี้ ตอนนี จะได้พิจารณาชั้น ๕ ให้เป็นไตรลักษณะตามความเป็นจริงของสังขารภายใน ที่มีอยู่ในกายกับจิตนี้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่มีความทุกข์ เป็นของที่ไม่อยู่ ใต้อำนาจบังคับของบุคคลผู้ใดในโลกนี้ เรียกว่าอนัตตา ไม่ใช่ตนของบุคคลผู้ใด เรียกว่าเป็นไตรลักษณะ

ทำไมเล่าจึงให้เราพิจารณากายอีก เพราะกายเป็นท่ามกลางของโลก เพราะกายเป็นบ่อเกิดของคุณงามความดีทั้งหลาย เราจะไปทำบุญทำทานการกุศลหาผลประโยชน์เอาไว้เป็นที่พึ่งของตนในภพหน้าก็อาศัยกาย เราจะรักษาศีลเราก็อาศัยกาย เราจะเจริญภาวนาหาทางพ้นจากทุกข์ก็มาอาศัยกาย ก็เอาภพนี้แหละมานั่งเจริญภาวนา เราก็มาอาศัยกายอันนี้ เราจะเว้นจากกายไปไม่ได้ เพราะกายเป็นที่ตั้งเป็นรากฐานในการสร้างความดี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงให้ยกกายขึ้น

พิจารณา เมื่อเรายกกายขึ้นพิจารณาอยู่ทุกซอกก็จะปรากฏขึ้นจากกาย ให้เราเห็นชัด

ก็เพราะเหตุฉะนั้นแล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้แสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ขอจงให้พวกเธอจงพากันกำหนดให้รู้ซึ่งทุกซอกที่มีอยู่ในกายด้วยปัญญาของตน นี้แล พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีเจตนาอยากให้เราพากันกำหนดรู้ซึ่งทุกซอกก่อนทุกซอกอย่างเมื่อบุคคลได้มาพิจารณาให้รู้ว่ากายเป็นกองทุกซอกทั้งปวงแล้ว บุคคลนั้นก็ย่อมเบื่อหน่ายในทุกซอกนั้น ถ้าบุคคลใดยังไม่รู้จักทุกซอก บุคคลนั้นก็ยังไม่อยากพ้นจากทุกซอกนั้นเอง ถ้าบุคคลใดได้กำหนดรู้ว่ากายนี้เป็นบ่อเกิดแห่งกองทุกซอกเป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวงแล้ว ก็จะเบื่อหน่ายในทุกซอกนั้น แล้วก็หาหนทางให้พ้นจากกองทุกซอกนั้นไปด้วยปัญญาของตนเองต่อไปก็จะเป็นบ่อเกิดแห่งมรรคผล ก็จะได้พ้นจากทุกซอกนั้นไปได้ ก็มาอาศัยกายอันนี้แลเป็นเหตุ เพราะกายเป็นตัวทุกซอกคนทั้งหลายที่เกิดมาอยู่ในโลกนี้พากันบ่นว่าเราทุกซอกๆ ก็อะไรเล่ามันเป็นทุกซอก ก็เพราะมีร่างกายอันนี้แลมันจึงมีทุกซอก ถ้าไม่มีร่างกายมันก็ไม่มีความหมาย

ตอนนี้ เราก็มายกกายขึ้นพิจารณาว่า กายของเราไม่เที่ยงไม่เที่ยงอย่างไร การที่เราจะพิจารณาว่ากายไม่เที่ยงนั้น คือว่ารูปกายอันนี้ตั้งแต่เขาตั้งอยู่ในครรภ์ของมารดาเริ่มแรกเล็กๆ อยู่ แล้วก็เติบโตใหญ่ขึ้นมาจนคลอดออกมาจากท้องของมารดา อย่างนี้เป็นลักษณะเขาแสดงถึงความไม่เที่ยงของร่างกายเพราะร่างกายมันไม่เล็กอยู่อย่างเดิมให้พวกเราท่านทั้งหลายได้เห็นว่าร่างกายนี้เจริญขึ้น เมื่อออกจากครรภ์ของมารดาแล้ว ร่างกายนี้ก็ยิ่งเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนสามารถเดินได้วิ่งได้ไปมามีอายุ ๕ ปี ๑๐ ปี นี่ก็เป็นการแสดงของความไม่เที่ยงของร่างกายให้พวกเราเรามองดูเห็นได้ชัดขึ้น ว่าร่างกายนี้เขาไม่ยืนยงคงทนเที่ยงแท้แน่นอนอยู่ตามเดิมจริงๆ หนอ เพราะเขาไม่เล็กอย่างเดิม นับวันคืนก็ยิ่ง

เคลื่อนไหวเจริญเติบโตขึ้นไปตลอด จนถึงอายุ ๒๐ -๓๐ ปี มาเป็นหนุ่ม มีร่างกายใหญ่โตอ้วนท้วนสมบูรณ์แข็งแรงมาก เดินไปมาได้สะดวก คล่องแคล่วว่องไวทำกิจการงานได้เต็มที่นี้ร่างกายก็แสดงถึงความไม่เที่ยง ให้เราเห็นอีก ว่าร่างกายนี้เขาไม่เล็กอยู่เหมือนแต่ก่อนเลยมีแต่เจริญเติบโตขึ้นไปเรื่อยไม่หยุดยั้ง จนมาถึงอายุ ๕๐ - ๖๐ อีกแล้วเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ พวกเราพอมองดูด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้เข้าเที่ยงใหม่ถ้าร่างกายนี้เขาเที่ยงนั้น ร่างกายคนเราทุกๆ คนก็จะเป็นเด็กเล็กๆ อยู่อย่างเดิม เหมือนตั้งแต่พวกเราคลอดออกจากท้องของมารดาเป็นตัวเล็กๆ อยู่ นี้ร่างกายคนเราเขาไม่เป็นอย่างนั้น เขาหากเจริญเติบโตขึ้นไปไม่หยุด อยู่คงที่อย่างเดิมจนถึงเฒ่าถึงแก่ แสดงแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนให้พวกเราเห็นได้ชัด เมื่อมาถึงเฒ่าถึงแก่แล้ว ร่างกายอันนี้เขาก็มาแสดงถึงความไม่เที่ยงให้เราเห็นอีกแบบหนึ่ง มีหนังเหี่ยวหนังแห้งหย่อนยาน เป็นเกลียว ตาฝ้าฟาง หูตึง ผมบนศีรษะก็ขาวหงอก แก้มตอบ ฟันก็หลุดล่อนถอนออกไป เดินไปไหนมาไหนก็ลำบากมาก แล้วก็ยิ่งเฒ่าแก่ ลงไปเดินไปไหนไม่ได้ ก็เหี่ยวแห้งเข้าทุกที แล้วก็ถึงซึ่งความตายในที่สุดของร่างกาย ก็แตกสลายหายไปตามสภาพเดิมของเขา นี้แลเป็นการแสดงถึงความไม่เที่ยงของร่างกายให้พวกเราเห็นกันอยู่ทั่วโลก แต่พวกเราก็มาหลงสำคัญมั่นหมายเอาร่างอันนี้เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน แล้วก็มาหลงใหลอาลัยอาวรณ์ถอนตนไม่ออก ปล่อยวางไม่ได้ ติดอยู่สังขารร่างกายอันนี้แล

ขออัยร่างกายอีกว่า ถ้าร่างกายของคนเรานี้เที่ยงนั้น ร่างกายนี้เกิดมาเท่าใดก็เล็กอยู่เท่านั้น ไม่ใหญ่โตขึ้นไปถึงเฒ่าถึงแก่ หนังก็ไม่เหี่ยวแห้ง ตาก็ดี ผมก็ดำสนิทอยู่อย่างเดิม ฟันก็ไม่หลุดออก แก้มก็ไม่ตอบหนังก็ไม่หย่อนยานย่นเป็นเกลียวถ้าหากว่าสังขารร่างกายคนเราเที่ยงนั้น ก็ย่อมตั้งเที่ยงอยู่อย่างเดิมทุกอย่างดังกล่าวมาเท่านั้นเอง นี้สังขาร

ร่างกายของคนเรานี้ เมื่อคนเกิดมาแต่เล็ก ๆ มันก็ไม่เล็กอยู่อย่างเดิม ร่างกายก็เจริญเติบโตใหญ่เป็นหนุ่มเป็นสาว เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึง เฒ่าถึงแก่ เนื้อหนังตึงๆ ก็เหี่ยวแห้ง ตาตึ๋ๆ ก็ฝ้าฟางหูได้ยินตึ๋ๆ ก็ตึงไป ผมดำๆ ก็หงอกขาวไป ฟันมันคงอยู่ก็หลุดออก แต่ก่อนแก้มตึงๆ บัดนี้ก็ แก้มตอบ แต่หนุ่มหนังตึงๆ มา บัดนี้หนังก็หย่อนยานย่นเป็นเกลียว ต่อไปก็เฒ่าแก่ลงไปทุกที ลุกไปไหนมาไหนไม่ได้ แล้วก็ถึงแก่ความตาย แดกสลายไป ตามสภาพของสังขารร่างกายอันนี้ ขอให้พวกเราเหล่าท่าน พุทธบริษัททั้งหลาย ให้พากันพิจารณาสังขารร่างกายของตนด้วย ปัญญาโดยแยบคายในสังขารร่างกายนี้ ให้เห็นแจ้งชัดเจนว่าเป็นของ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ตามความเป็นจริงของเขา

เมื่อเรามาพิจารณาสังขารภายในด้วยปัญญาของตนให้เข้าใจ พอสมควรแล้ว ตอนนี้ เราก็มาพิจารณาสังขารภายนอก คือสังขารที่ไม่มีวิญญูญาณครองอยู่ เช่น ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ ตึกรามบ้านช่อง ของใช้ ต่างๆ ที่สร้างขึ้นใช้สอยอยู่ในโลกนี้ ยกตัวอย่างเช่น ต้นไม้นี้ ลักษณะ การแสดงถึงความไม่เที่ยงของเขา ตั้งแต่ต้นไม้เกิดมาที่แรกก็เป็นต้นเล็กๆ เมื่อวันคืนผ่านไป ต้นไม้นั้นก็เจริญเติบโตใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงต้นใหญ่ แล้วก็เฒ่าแก่หักพังทลายไปในที่สุด นี่แหละเป็นลักษณะแสดงถึงความ ไม่เที่ยงของเขาให้เราเห็น แม้รถเรือก็ดี เครื่องนุ่งห่มเป็นเสื้อผ้ากางเกงก็ดี เมื่อซื้อมาที่แรกก็ใหม่ๆ แล้วแล้วเราก็ใช้ไปๆ ก็เก่าแก่คร่ำคร่าขาดผุพัง ไปในที่สุด นี่ก็เป็นลักษณะของความไม่เที่ยงให้เราเห็นอีก หรือตึกราม บ้านช่องที่อยู่อาศัยของเราก็เหมือนกัน เมื่อเราสร้างขึ้นมาใหม่ๆ ก็ดูแล้ว สวยสดงดงามตา เมื่อเราอยู่อาศัยไปหลายปีหลายเดือนเข้า ก็มองดูไป มา ก็เห็นแก่เก่าคร่ำคร่าลงทุกทีทุกวัน ต่อไปก็หักพังทลายแตกสลาย ย่อยยับลงสู่สภาพเดิมของเขาเท่านั้นเอง นี่แหละเป็นการแสดงถึงความ ไม่เที่ยงของสังขาร แม้จะเป็นสิ่งของใช้ต่างๆ นอกจากที่กล่าวมานี้ก็ดี

เมื่อคนเราได้ก่อสร้างขึ้นมาแล้วสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมตกอยู่ในความไม่เที่ยงกันทั้งนั้นหมดทุกอย่างทุกสิ่งทุกอันดังกล่าวนี้ให้พวกเรามาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจในสังขารธรรมทั้งหลาย ทั้งสังขารภายในและสังขารที่เป็นภายนอก ให้รู้แจ้งรู้ชัดตามความเป็นจริงของเขาด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริง ดังที่กล่าวมานี้แล

ต่อไปเรามาพิจารณาว่ากายนี้เป็นทุกข์อย่างไร การพิจารณาว่ากายเป็นทุกข์ เป็นของทนได้ยากนั้น ให้เราพิจารณาด้วยปัญญา ตั้งแต่ชาติความเกิดของกายที่นอนอยู่ในครรภ์ของมารดา สัตว์นั้นได้แน่อนอนอยู่ในที่บังคับแคบเหมือนกับถูกอยู่ในกรงขังอันหาความสุขไม่ได้ เมื่อมารดากินอาหารที่เป็นของเผ็ดของร้อนเข้าไป รสของอาหารนั้นก็ซึมซาบเอาความร้อนเข้าไปถูกต้องร่างกายเข้าก็ดิ้นรนอยู่ในท้องของมารดา หาทางออกหนีไปไหนไม่ได้ ก็ทนทุกข์อยู่ในที่นั้นจึงกล่าวเป็นทุกข์ ต่อมาเมื่อออกจากท้องของมารดาได้แล้วใหม่ๆ ก็มีความร้องไห้ จะวิ่งไปที่ไหนก็ไม่ได้ การร้องไห้ของเด็กนั้นจึงกล่าวว่าเป็นความทุกข์ ต่อมาก็ยังเดินไม่ได้ ก็ดิ้นรนอยู่กับที่นอนก็เป็นทุกข์อีก บัดนี้เมื่อได้มาเกิดแล้วอย่างนี้ ก็มาถูกสัมผัสกับกับอากาศความร้อนและความหนาวเข้าก็ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นกับร่างกาย ให้มีเวทนาเป็นทุกข์ เมื่อคนเราใหญ่ขึ้นมาตามลำดับแล้ว แต่โรคภัยไข้เจ็บนั้นก็ติดตามไม่ขาดสาย ตั้งแต่เกิดมาเล็กๆ จนใหญ่โตถึงเฒ่าแก่แล้ว ร่างกายอันนี้ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บมากมายหลายครั้งหลายหนแล้ว จึงรอดพ้นมาได้ถึงแก่ แต่อย่างไรก็ตามชื่อว่าได้มาเกิดเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ในโลกนี้แล้ว ก็เท่ากับได้มาเกิดอยู่ในกองไฟ มีทั้งร้อนทั้งหนาว มีทั้งภัยทั้งทุกข์มีทั้งโทษ

ถ้าจะกล่าวถึงร่างกายอันนี้มีภัยอย่างไร คือว่าร่างกายนี้แม้ จะอยู่ที่ไหนก็ได้ระวังรักษาอยู่ตลอด กลัวเป็นโรคภัยไข้เจ็บ หรือกลัวสัตว์ต่างๆ ที่มีพิษร้ายมากัดทำลายร่างกายต้องรักษาอยู่ หรือจะไปใน

สถานที่ต่างๆ นั้นก็กลัวอันตราย เช่นจะขึ้นเครื่องบินก็กลัวเครื่องบิน
พาดตกตาย จะนั่งรถก็กลัวรถพาดว่า รถตกถนน หรือกลัวรถชนกันตาย
จะนั่งเรือไปตามน้ำก็กลัวเรือล่มจมน้ำตาย จะอยู่ที่บ้านหรืออยู่ในสถานที่ใดที่หนึ่งก็กลัวคนอื่นเขามาฆ่า กลัวเขาเอามีดมาฟันมาแทง หรือปืน
มายิงให้ตาย มีแต่ภัยอันตรายรอบ ด้านจริงๆ ร่างกายอันนี้ไม่มีความสุข
นี้แลการพิจารณาให้รู้ว่าร่างกายอันนี้เป็นภัยที่น่ากลัว

ต่อไปพิจารณาร่างกายเป็นทุกข์ ตั้งแต่เกิดมาเป็นรูปร่างกายนี้
แต่ออกจากครรภ์มารดาแล้ว ก็ได้มาถูกความร้อนก็หาบน้ำมาอาบ
หาพัดลมมาเป่า ถ้าถูกความหนาวก็หาผ้ามาห่มหรือผิงไฟให้อบอุ่น
หิวข้าวหิวน้ำก็หาข้าวหาน้ำมาดื่มมากิน เพราะเหตุอะไร เพราะเหตุว่า
กายมันร้อน กายมันหนาว กายมันหิว เพราะกายมันเป็นทุกข์

เราพิจารณาต่อไปอีก กายนี้เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บมากมาย
หลายประการ รวมว่าร่างกายแล้วถ้ามีอะไรก็มีแต่โรค เช่น เรามีตาที่มี
โรคตาฝ้าฟาง มีหูก็มีโรคเกิดในหู หูอักเสบ หูน้ำหนวก มีจมูกก็มี
โรคจมูกอักเสบ มีฟันก็มีโรคแมงกินฟัน มีลิ้นก็มีโรคลิ้นอักเสบ มีตับ
ก็มีโรคตับโต ตับอักเสบ หรือโรคมะเร็งในตับ มีไตก็มีโรคไตอักเสบหรือ
มีโรคนิ่วในไต มีหัวใจก็มีโรคหัวใจอ่อน หัวใจวาย หัวใจโต มีปอดก็มี
โรคปอดบวม ปอดแห้ง เป็นวัณโรค มีลำไส้ก็มีโรคลำไส้ มีกระเพาะก็มี
โรคกระเพาะอาหาร มีกระดุกก็มีโรคกระดุกอ่อน กระดุกเปราะ มี
ผิวหนังก็มีโรคผิวหนัง เป็นกลากเป็นเกลื้อน พุพอง ตกสะเก็ดแล้ว ถ้ามี
อะไรในร่างกายนี้แล้ว ก็ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นหวัดเป็นไอเป็นไข้
เป็นหนาว สารพัดแต่โรคที่จะเกิดขึ้นมา มีชาก็ปวดขา มีเอวก็เจ็บปวดเอว
มีศีรษะก็ปวดศีรษะ ร้องครวญครางวุ่นวายกระสับกระส่ายบ่นกัน
เสียงเดียวว่าทุกข์ๆ เมื่อเฒ่าแก่มาแล้ว ไปไหนมาไหนก็ลำบาก ลูกขึ้นก็โอย
นั่งลงก็โอย นอนลงก็ร้องโอย โอยหนอ สังขารร่างกายอันนี้มีแต่โรคแต่ภัย

มีแต่เจ็บปวด ไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ผ่อนไม่ผัน เจ็บปวดทั้งกลางวันและกลางคืน ก็เพราะเหตุมีร่างกายอันนี้เป็นเหตุ แล้วมันก็มาหาเหตุมาหาผล มาหาเรื่องมาหาราว ขนเอาแต่โรคภัยไข้เจ็บมาทับถมลงไปในร่างกาย แม้บุคคลใดไม่ปรารถนา มันก็มาหาใส่ ให้ได้รับแต่ความทุกข์อยู่ไม่สิ้นสุด และมีทั้งความโศกเศร้าโศกาอาดูรหม่นหมองร้องไห้ร้องไห้ให้น้ำตาไหล พุ่มพายนองเนตร ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากกัน เช่นลูกหลาน ตายเสีย ผัวเมียตายจากกันไปก็เป็นทุกข์ การประสบในสิ่งที่ไม่ปรารถนา ไม่ชอบใจ ก็เป็นทุกข์ ความที่สัตว์ทั้งหลายปรารถนาอยู่ในสิ่งทั้งปวง แล้วก็ไม่ได้สมความปรารถนาของตนเอง ก็เป็นทุกข์

เมื่อรวบรวมลงไปแล้วก็เพราะเหตุอะไรเล่าจึงได้มีความทุกข์นักหนา ก็เพราะเหตุมีสังขารร่างกาย รูปธรรม นามธรรม ชั้นทั้งห้าอันนี้แลมีอยู่ ทุกข์จึงเกิดขึ้นไม่สิ้นสุด จุดถึงสัตว์นั้นล่วงลับดับไป ฉะนั้นพวกเราท่านทั้งหลาย ให้พากันพิจารณาด้วยปัญญาของตนเองให้เห็นแจ้งชัดในสังขารร่างกายชั้น ๕ อันนี้ ทั้งกายตนและกายบุคคลอื่นสัตว์อื่นว่าเป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แม้สังขารภายนอกที่ไม่มีวิญญูณครองก็ดีที่ย่อมเป็นของที่ไม่ตั้งอยู่อย่างเดิม ก็มีการแปรปรวนเคลื่อนไหวไปจนผู้พึงตั้งอยู่ไม่ได้ นี่ก็แสดงถึงความทุกข์ของสังขารภายนอกกายก็ย่อมมีเหมือนกัน เมื่อเรามาพิจารณาด้วยปัญญาเรียนรู้ดูให้เข้าใจในสังขารทั้งภายในและภายนอกแจ่มแจ้งแล้วว่าเป็นกองทุกข์ เมื่อนั้นแหละ จิตของเราจึงจะเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดจากสังขารทั้งหลายเหล่านั้น

ต่อไปเราก็มาพิจารณาสังขารร่างกายนี้เป็นอนัตตา การพิจารณาสังขารร่างกายเป็นอนัตตานั่น คือว่าร่างกายนี้ตั้งแต่เกิดมาเล็กๆ อยู่ย่น ถ้าบุคคลว่าเป็นกายของตนเอง ก็จะบอกได้ว่านี่กายของเราแน่ ต้องเล็กอยู่อย่างเดิมนะ มันก็เล็กอยู่อย่างเดิมตามความปรารถนาของเรา

ร่างกายนี้เขาไม่เป็นอย่างนั้น แม้เราจะบอกให้ร่างกายเล็กอยู่ มันก็ไม่ฟังเสียงใครทั้งนั้น มันก็ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนเป็นหนุ่มเป็นสาวจนได้ ไม่ฟังคำเราบอกเราห้ามว่าให้อยู่ได้อำนาจของเรา แต่เขาไม่ฟังคำเราเลย เหมือนคนอื่น นี่แลจึงกล่าวว่าร่างกายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ตนของเราประกาศตนเองเป็นอนัตตาอยู่ตลอดต่อไปเมื่อตอนมาถึงเป็นหนุ่มเป็นสาว ร่างกายเปล่งปลั่งอ้วนท้วมสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ถ้าเราว่าเป็นตนของเราแล้ว เราก็จะบอกได้ว่านี่ร่างกายของเราจึงเป็นหนุ่มเป็นสาว ร่างกายเปล่งปลั่งอ้วนท้วมสมบูรณ์แข็งแรงอยู่อย่างเดิมนะ เขาก็จะฟังคำบอกกล่าวของเรา ถ้าเป็นตนเป็นตัวของเราจริงๆ เขาก็จะเป็นหนุ่มเป็นสาวร่างกายเปล่งปลั่งอ้วนท้วมสมบูรณ์แข็งแรงอยู่อย่างเดิมตามปรารถนาของเราเท่านั้น นี่ร่างกายนี้เขาไม่เป็นอย่างนั้น เมื่อมาถึงเป็นหนุ่มเป็นสาวร่างกายเปล่งปลั่งอ้วนท้วมสมบูรณ์แข็งแรง แล้วร่างกายนี้เขาก็ใหญ่โตขึ้นเรื่อยๆ ไม่หยุดจนถึงเฒ่าแก่หนังเหี่ยวแห้งหนังเหี่ยวย่นเป็นเกลียว ผมหงอก หูตึง ตาฝ้าฟาง ฟันหลุดฟันล่อน แก้มตอบ อ่อนเพลีย อิดโรย เป็นไปตามธรรมดาสังขาร เขาหากเป็นอยู่อย่างนี้ เขาประกาศเป็นอนัตตาว่า ไม่ใช่เราไม่ใช่ตนของเรา ไม่ฟังเสียงบอกกล่าวใครทั้งนั้น เราจะถือว่าเป็นตนเป็นตัวของเราหรือ ถ้าเป็นตนเป็นตัวของเรา เราบอกไม่ให้มันแก่มันก็จะไม่แก่ มันก็จะหนุ่มสาวอยู่อย่างเดิม ถ้าเป็นของเรา นี่มันก็บอกไม่ฟัง เราขึ้นดื่อดึงแกไปจนได้

ตาก็เหมือนกัน ถ้าเป็นตาของเรา ตาดูอยู่ก็ให้ดูอยู่อย่างเดิม เขาก็ฟังคำเราบอกถ้าเป็นตาเรา นี่ตาดูๆ ก็ขึ้นฝ้าฟางไม่ฟังคำอีกละ หูก็เหมือนกันหูตีๆ ถ้าเป็นหูเรา เราบอกเขาก็จะฟังคำเรา หูก็จะดูอยู่อย่างเดิม นี่หูตีๆ ก็เกิดอ้ออึงไม่ได้ยินเหมือนเดิมไม่ฟังคำอีกละ ผมอยู่บนหัวก็เหมือนกัน ถ้าเป็นผมเรา เราก็บอกได้ว่าผมนี้ให้ดำอยู่อย่างเดิม ถ้าเป็นของเราจริงๆ ผมก็ดำอยู่อย่างเดิมเท่านั้น นี่ผมดำๆ มันก็ดื่อดึงขึ้น

ชาวซิ่นหงอกจนได้ไม่ฟังใครพูดทั้งนั้น เหมือนคนอื่นจริงๆ ฟันก็เหมือนกัน ถ้าเป็นฟันของเรา เราบอกไม่ให้มันหลุด มันก็จะไม่หลุดออก นี่มันไม่เป็นอย่างนั้นฟันดีๆ บอกไม่ให้หลุดมันก็ขึ้นหลุดออกจนได้ไม่ฟังคำเราเลย ซาก็เหมือนกัน ถ้ามันเจ็บปวด ถ้าเป็นขาของเราก็คงบอกได้ ว่าของเราน่ะอย่าปวดนะ มันก็ไม่เจ็บปวดถ้าเป็นของเราจริงๆ นี่ขาถ้ามันเจ็บปวด ถ้าเรากินยาไม่หาย ฉีดยาไม่หาย มันก็เจ็บปวดอยู่ไม่ฟังคำเราเลย อย่างนี้เราจะว่าขาของเราได้อย่างไร

หมดมณร่างกายนี้ ถ้ามันเจ็บปวดเป็นไข้เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเป็นร่างกายของตนเองจริงๆ เราบอกไม่ให้มันเจ็บปวดเป็นไข้ มันก็จะไม่เจ็บปวดเป็นไข้เลย ถ้าเป็นกายของเรา นี่กายนี้มันไม่เป็นอย่างนั้น ถ้ามันเจ็บปวดเป็นไข้แล้ว ถ้าเรากินยาไม่หายหรือฉีดยาไม่ถูกไม่หาย มันก็ขึ้นตื้อตึงเจ็บปวดเป็นไข้ไปไม่หยุดไม่ยั้งไม่ฟังคำของบุคคลผู้ใดเลย มาบัดนี้ บอกไม่ให้ตายก็ขึ้นตื้อตึงตายเอาจนได้ ทุกคนก็ไม่อยากตายกันทั้งนั้น แม้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายก็เหมือนกัน เขาก็ไม่อยากตาย แต่ร่างกายสังขารอันนี้เขาก็ตื้อตึงตายเอาได้ ไม่ฟังเสียงบอกเล่าใครทั้งสิ้น เขาประกาศเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของใคร ไม่อยู่ในความคุ้มครองของบุคคลใดทั้งสิ้น เขาหากเป็นไปตามสภาพของสังขารธรรมเป็นธรรมดาของเขาแม้สังขารภายนอกก็เหมือนกัน ก็ย่อมประกาศตนเองว่าไม่เป็นของบุคคลใดทั้งนั้น เหมือนๆ กัน

เหตุฉะนั้นแล จึงกล่าวได้ว่าสังขารที่เป็นสังขารภายนอกก็ดี สังขารทั้งหลายเหล่านี้ก็ย่อมรวมลงสู่ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ คือความเป็นอนัตตา นั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ตนของเรา ให้ทุกคนมาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจในสังขารร่างกายให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้

ต่อไปเราก็มาดูเวทนา คือความที่จิตของเราได้เสวยในอารมณ์อยู่ มีทั้งเป็นสุข มีทั้งเป็นความทุกข์ และมีทั้งไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่าเวทนา ๓ อย่างที่พวกเราได้ประสบกันอยู่ทุกวันทุกคืน ทุกอิริยาบถทั้ง ๔ ยืนเดิน นั่งนอน จิตย่อมได้รับอารมณ์นั้นอยู่ แต่เวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ เขาก็ยอม ตกอยู่ในไตรลักษณะกันทั้งนั้น คือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์และ เป็นอนัตตา การพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของเวทนานั้น คือว่าเมื่อจิต ของเรากำลังเสวยอารมณ์ในความสุขอยู่ แต่ก็ตั้งอยู่ไม่นาน เดียวก็ เปลี่ยนไปเสวยอยู่ในอารมณ์ทุกข์ เมื่อจิตเสวยอยู่ในอารมณ์ทุกข์แล้วก็ ตั้งอยู่ไม่นานอีกละ ก็เปลี่ยนแปลงไปสู่อารมณ์มีทุกข์ไม่สุขอีกแล้ว การที่จิตของเราสลับเปลี่ยนเคลื่อนไหวไปมาอยู่อย่างนี้แล เรียกว่าเป็น ลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของเวทนา ให้พวกเราพิจารณาดู ให้เข้าใจด้วยปัญญาตามเป็นจริงของเรา เป็นอยู่อย่างนี้

ต่อไปเราก็มาพิจารณาดูเวทนาว่าเป็นทุกข์อย่างไร คือความเมื่อจิต ของเรากำลังเสวยอารมณ์ในความสุขอยู่ แต่เราก็อยากให้ความสุขนั้น ตั้งอยู่ตามปรารถนา แต่สุขนั้นก็ไม่ตั้งอยู่ตามปรารถนาของเรา ใจเขา เราก็อทุกข์ เพราะไม่ได้ตามใจหวังของตนเอง หรือเมื่อจิตของเรา กำลัง เสวยอารมณ์อยู่เป็นกลางๆ อย่างนี้ แต่เราก็ให้อารมณ์นั้นตั้งอยู่แต่ อารมณ์นั้นก็ไม่ตั้งอยู่ตามใจหวังใจของเราก็เป็นทุกข์อีก นี้แล เป็น ลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของเวทนา ให้เราพิจารณาให้เห็น ด้วยปัญญาตามความเป็นจริงของเวทนาอย่างนี้

ต่อไปเราก็มาพิจารณาดูเวทนาว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร คือว่าเมื่อจิตของเรา กำลังเสวยอารมณ์ที่มีความสุขความพอใจของเรา อยู่เราทุกคนทุกท่านก็ยอมปรารถนาอยากให้ความสุขนั้นตั้งอยู่ตามใจ หวังของตนกันทุกคน ไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่นเลย แต่ความสุขที่ ทุกคนพากันปรารถนาอยู่นั้น ก็ยอมเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวไปเป็นอย่าง

อื่นเป็นทุกซ์บ้าง เป็นกลางๆ บ้าง ไม่ฟังคำบอกเล่าของใคร ไม่ฟังคำบอกของเรา เหมือนคนอื่น ไม่ได้ตามใจหวังตามใจของเราปรารถนา เมื่อสิ่งใดไม่อยู่ได้อ่านาคำบอกกล่าวของเราแล้ว ดื้อดึงไม่ฟังคำสอนของเราแล้ว เราจะว่าเป็นเวทนาของเราหรืออย่างนี้ นี่แหละเป็นลักษณะ การแสดงของเวทนาว่าเป็นอนัตตา เพราะเวทนาไม่ใช่เรา เวทนาไม่เป็นนั่น เป็นนี่นั่นไม่ใช่เวทนาของเรา เพราะเหตุว่าเวทนานี้เข้าย้อมตกอยู่ใน ไตรลักษณะคือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกซ์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของบุคคล ผู้ใดเลยให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล

ตอนนี้ให้เรามาดูสัญญาต่อไป ว่าสัญญาไม่เที่ยง สัญญาเป็นทุกซ์ สัญญาเป็นอนัตตาอย่างไร

การที่เรามาพิจารณาสัญญาไม่เที่ยงนั้น สัญญาคือความจำนี่ คือจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่ถูกต้องกาย หรือเราดูหนังสือ ท่องหนังสืออ่านหนังสือหรือได้ฟังเสียงพูดจาปราศรัยกันเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็จำเอาไว้ ต่อเมื่ออยู่นานๆ ไปก็หลงลืมหนังสือและเรื่องราวนั้น จำไม่ได้ อย่างเดิม นี่แหละเป็นลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของสัญญา ให้เราพิจารณาให้เข้าใจตามนี้

ต่อไปให้เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสัญญา คือว่าเมื่อเราจำในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย หรือการท่องจำหนังสือต่างๆ เหล่านี้ เมื่อเราท่องจำได้แล้ว ต่อเมื่ออยู่นานๆ ไปก็หลงลืมอีกละ แต่เราก็ปรารถนาอยากให้อ่านได้ในหนังสือหรือสิ่งต่างๆ เหล่านี้ให้จำได้ ไม่หลงลืมเลย แต่เราก็ยังหลงลืมในสิ่งเหล่านั้นอยู่ ไม่จำได้ตั้งความปรารถนาของเรา สิ่งนั้นก็เป็ทุกซ์ นี่เป็นลักษณะแสดงถึงความไม่เที่ยงของสัญญา ก็ให้เราพิจารณาให้เข้าใจตามนี้

ต่อไปให้เราพิจารณาถึงความเป็นอนัตตา คือเป็นของไม่ใช่ตัวตน
ของใคร คือว่าเมื่อเราจำได้ในรูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งที่ถูกต้องกาย
เราก็ดี หรือเราท่องจำหนังสือก็ดี หรือในการพูดจาปราศรัยกันใน
เรื่องราวต่างๆ เหล่านั้น เมื่อเราจำได้แล้ว ต่อเมื่อนานๆ ไปก็มาหลง
มาลืมในสิ่งเหล่านั้น แต่เราก็ปรารถนาให้จำในหนังสือที่ท่องจำได้นั้น
หรือเรื่องราวต่างๆ ก็ยังมาหลงมาลืมอีก บอกไม่ให้ลืมก็ยังลืมยังหลง
บอกก็ไม่ฟังคำเราเลย ตื้อดิ่งหลงลืมได้ เหมือนความจำของคนอื่น นี่แล
ลักษณะการแสดงประกาศไม่อยู่ใต้อำนาจของบุคคลผู้ใดเลย จึงกล่าว
ว่าสัญญาเป็นอนัตตา

เมื่อเรามาพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็จะได้เห็นว่าสัญญานี้เขายอม
ตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็น
อนัตตา คือสัญญาไม่ใช่เรา สัญญาไม่เป็นนั่นเป็นนี่ สัญญาไม่ใช่ของเรา
เลย ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

ตอนนี้เราจะได้พิจารณาสังขารทั้งหลายที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ว่า
สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ สังขารทั้งหลายเป็น
อนัตตา นั้นอย่างไร

สังขารคือความคิดความปรุงแต่งนี้เป็นของไม่เที่ยงนั้น คือการ
คิดถึงรูปที่ได้เห็น ว่ารูปนั้นสวยงามบ้าง รูปนี้ไม่สวยงามบ้าง รูปนี้หยาบ
รูปนี้ละเอียดประณีตบรรจง คิดถึงรูปแล้วดับ ก็มาคิดถึงเสียง มาคิดถึง
กลิ่น มาคิดถึงรส มาคิดถึงสิ่งที่ถูกต้องกายว่าสิ่งนี้อ่อนสิ่งนี้แข็ง แล้วก็
มาปรุงแต่งอยู่ภายในใจ คิดถึงสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนี้ดับไป ก็คิดถึงสิ่งใหม่
เกิดขึ้นอีก สิ่งนี้ดับไป ก็มาคิดถึงอย่างใหม่เกิดขึ้นอีก เช่น เราคิดถึงบ้าน
อย่างนี้ เมื่อคิดถึงบ้านดับไป ก็มาคิดถึงเงินทองสิ่งของต่างๆ
อย่างอื่นอีก ถ้ามีอะไรก็คิดไปหาจนจะหมดทุกอย่าง สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้
ดับไปเกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอด เรียกว่า สังขารคือความคิดอยู่ภายใน

เป็นลักษณะการแสดงถึงความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย ให้เรามาศึกษาพิจารณาให้เข้าใจตามที่กล่าวมานี้แล

ต่อจากนี้ไปก็ให้เรามาศึกษาน่าสังขารทั้งหลายนี้เป็นทุกชั้นนั้นอย่างไร คือว่าความคิดที่บุคคลที่คิดถึงสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง เช่น คิดถึงรูปที่ได้เห็น คิดถึงเสียงที่ได้ยิน คิดถึงกลิ่นที่ได้ดม คิดถึงรสที่ได้ลิ้ม คิดถึงสิ่งที่ถูกต้องกาย คิดถึงอารมณ์ที่ใจคิดอยู่ แล้วก็ปรุงแต่งอยู่ภายในใจ คิดไปทางหน้า คิดไปทางหลัง คิดถึงตักรามบ้านช่องของตน ถ้าไปอยู่ที่อื่น คิดถึงรานาเรือกสวน คิดถึงเงินทองสิ่งของรถเรือเครื่องใช้ต่างๆ คิดถึงพ่อแม่ พี่เมีย ลูกหลาน กิจการงานต่างๆ ที่จะไปทำทางไกลและทางใกล้คิดปรุงแต่งไปไม่หยุดไม่หย่อน ผู้ใดคิดน้อยก็มีความทุกข์น้อย ถ้าบุคคลผู้ใดคิดมากก็ย่อมมีความทุกข์มาก เราจะเคยเห็นกันอยู่ทั่วไปว่า บุคคลใดเป็นคนเจ้าความคิด คิดถึงสิ่งต่างๆ ดังที่กล่าวมานี้ เมื่อบุคคลนั้นคิดมากเข้า เขาจะบ่นว่าเขาอนไม่หลับ กินข้าวไม่ได้ เขาจะแสดงความเหี้ยมแห่งอ่อนเพลีย อิดโรย ให้เราเห็นต่อหน้าเราทันทีนี้แล จึงกล่าวได้ว่าสังขารคือความคิดนี้เป็นทุกข์ ให้เราพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายว่าเป็นทุกข์อย่างนี้

ต่อไป เราก็มาพิจารณาว่าสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตานั่นอย่างไร คือว่าความคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้ว เช่น เราอยากให้ความคิดนั้นตั้งอยู่ในอันเดียว สิ่งเดียว อารมณ์เดียว ที่เป็นอารมณ์ความคิดที่พอใจของตนเองอยู่ แต่ความคิดที่เราปรารถนาอยากให้อยู่นั้นก็ดับไปคิดเรื่องใหม่อีกไม่ตั้งอยู่สมความหวังความปรารถนาของเรา เราบอกไม่ห้ามไปคิดเรื่องใหม่ มันก็ไม่ฟังคำเราบอก ขึ้นตั้งไปคิดถึงเรื่องใหม่ไปจนได้สังขารคือความคิดปรุงแต่งนี้ บอกไม่ได้ใช้ไม่ฟังจริงๆ หนอ ของที่เราบอกไม่ได้ใช้ไม่ฟังคำเราแล้ว ก็เหมือนกับคนอื่นเท่านั้น เหตุฉะนั้นแลจึงกล่าวว่สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนตัวของเรา

เหตุนี้ สัจธรรมทั้งหลายจึงตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง
ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่
ตนของเรา ให้เรามาพิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็น
จริงอย่างนี้แล

ตอนนี้ให้เรามาวิญญูณาว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ วิญญูณไม่เที่ยง
วิญญูณเป็นทุกข์ วิญญูณเป็นอนัตตา นั้นอย่างไร

เรามาพิจารณาวิญญูณาว่าเป็นของไม่เที่ยงอย่างไร ลักษณะ
ความไม่เที่ยงของวิญญูณคือความหมายรู้นั้น คือความหมายรู้ในรูป
ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมาย
รู้ในสิ่งที่ถูกต้องกาย ความหมายรู้ในอารมณ์ที่มีความรู้สึกอยู่ภายในใจ
ว่าอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ อารมณ์เบาหรือเย็นสบาย แล้วก็ยึดเอา
อารมณ์หรือในสิ่งที่รู้เหล่านั้นไว้ เมื่อหมายรู้ไว้แล้วแต่ก็ความหมายรู้นั้น
สิ่งหนึ่งดับไป สิ่งอื่นก็เกิดขึ้นมาแทน แล้วก็เปลี่ยนไปหมายรู้สิ่งอื่นอีก
เกิด ๆ ดับ ๆ หลง ๆ ลืม ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่หมายรู้อยู่เที่ยงแท้แน่นอนในสิ่งเดิม
ที่รู้มาก่อน หรืออีกอย่างหนึ่ง ถ้าร่างกายของคนเรานี้เฒ่าแก่ชรามาแล้ว
วิญญูณตาที่ไม่ค่อยจะดูรูปเห็นได้ชัดเหมือนแต่ยังเป็นเด็ก วิญญูณหูที่
ฟังเสียงไม่ได้ยินชัดเหมือนแต่ยังเป็นเด็ก วิญญูณจมูกที่ดี วิญญูณลิ้นที่ดี
วิญญูณกายที่ดี ถ้าร่างกายเกิดเป็นโรคอัมพาต ประสาทในร่างกายวิบัติ
หรือร่างกายคนเราที่ตายแล้วใหม่ๆ วิญญูณก็ขาดจากร่างกาย ก็ไม่อาจ
สามารถจะรับรู้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมากระทบตนเองให้มีความรู้สึก
หมายรู้ในสิ่งต่างๆ เหล่านั้น นี้แลเป็นลักษณะการแสดงให้เห็นว่าวิญญูณ
ก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่อย่างเดิม เพราะเหตุนี้แลให้เรามาพิจารณาด้วย
ปัญญาให้รู้ชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

ต่อไปเราก็มาพิจารณาวิญญูณาว่าเป็นทุกข์อย่างไร ลักษณะของ
วิญญูณเป็นทุกข์นั้น คือความหมายรู้ในรูปก็ดี หมายรู้ในเสียง หมายรู้

ในกลิ่น หมายรู้ในรส หมายรู้ในสิ่งที่ถูกต้องกาย ความหมายรู้ใน
อารมณ์ที่มีความรู้สึกในใจก็ดี แต่ความหมายรู้ในสิ่งต่างๆ เหล่านี้เสื่อม
หลงลืมไปเราก็ปรารถนาอยากให้ความหมายรู้นั้นตั้งอยู่อย่างเดิมไม่ให้
เสื่อมแต่ก็ไม่ได้ตั้งความปรารถนาของเรา เมื่อสิ่งใดไม่ได้สมความหวัง
ความปรารถนาของเรา เมื่อสิ่งใดไม่ได้สมหวังความปรารถนา สิ่งนั้นแล
เป็นทุกข์ นี่แลจึงกล่าวว่วิญญานก็เป็นทุกข์ให้เราพิจารณาด้วยปัญญา
ให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

ต่อไปเราก็มาพิจารณาว่าวิญญานนี้เป็นอนัตตาอย่างไร คือให้
เราพิจารณาดูวิญญานที่เป็นความหมายรู้ในสิ่งต่างๆ คือเมื่อตาของเรา
กระทบกับรูป แล้วก็เกิดวิญญานหมายรู้ในรูปนั้น ว่ารูปนั้นสวย รูปนั้น
ไม่สวย รูปนั้นหยาบ รูปนั้นละเอียดประณีตบรรจง เหล่านี้ก็ดี หูได้
ยินเสียงว่าเสียงเพราะหรือไม่เพราะก็ดี จมูกได้ดมกลิ่นหอมหรือกลิ่น
เหม็นสาบก็ดี ลิ้นได้รับรสอร่อยหรือขมขื่น หวาน ความก็ดี กายได้
ถูกต้องกับสิ่งของที่อ่อนนุ่มนวลหรือแข็งกระด้างก็ดี ใจได้สัมผัสกับ
อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีนั้นก็ดี เมื่อความหมายรู้ได้มีในสิ่งทั้งหลาย
แต่ละอย่างทีกล่าวมานี้แล้ว เราก็มีความปรารถนาอยากให้ความหมาย
รู้อยู่ไม่ให้เกิดเสื่อมหลงลืมไป ให้หมายรู้อยู่อย่างเดิม แต่ความหมายรู้นั้น
ก็ยังเสื่อมหลงลืมไปได้เราบอกก็ไม่ฟังคำเรากล่าว ก็ยังหลงลืมไปอยู่ ว่า
วิญญานตาของเราให้เห็นรูปดีอย่างเดิม ว่าวิญญานหูก็ได้ยินเสียง
อยู่อย่างเดิม ว่าวิญญานจมูกก็ให้รู้กลิ่นอยู่อย่างเดิม วิญญานลิ้นก็ให้
รู้รสอยู่อย่างเดิม วิญญานกายก็ให้รับรู้ในสิ่งที่ถูกต้องกายอยู่อย่างเดิม
นี่เป็นความปรารถนาของพวกเราท่านทั้งหลาย อยากให้หมายรู้ใน
สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น แต่ความหมายรู้นั้น เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย
สิ่งเหล่านี้วิบัติเป็นโรคต่างๆ เกิดขึ้นวิญญานย่อมเสื่อมไป ย่อมรับรู้ไม่ได้
หรือร่างกายของคนเราตายลงไปใหม่ๆ พวกเราจะเห็นได้ชัดเจนเลย

ตามก็มองไม่เห็นรูป หูก็ไม่ได้ยินเสียงจมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส แม้ร่างกายทั้งหมดจะมีอะไรมากระทบถูกต้องร่างกายเข้า จะเป็นของอ่อนหรือของแข็งกระทบแรงหรือเบาก็ตาม ทั้งความร้อนและความหนาวก็ย่อมไม่มีความรู้สึกในสิ่งต่างๆ เหล่านี้มากกระทบเข้า ก็เพราะเหตุอะไรเล่า ก็เพราะเหตุวิญญาณนั้นเสื่อมไป ความหมายรู้นั้นจึงไม่ปรากฏรู้ได้ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละแม้พวกเราปรารถนาอยากให้ความหมายรู้นี้ตั้งอยู่อย่างเดิม เขาก็ไม่ตั้งอยู่อย่างเดิม เราบอกก็ไม่ฟังคำเรากล่าว ตื้อตึงหลงลืมเสื่อมไปได้ เหตุฉะนั้นแล จึงกล่าวได้ว่าวิญญาณคือความหมายรู้อันนี้เป็นอนัตตา

เมื่อเรามาพิจารณารวบรวมของวิญญาณนี้ ก็ย่อมตกในไตรลักษณะคือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ คือความเป็นอนัตตา นั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ตนของเรา ให้เรามาพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

เมื่อมาถึงตอนนี้ เราก็จะได้รวบรวมขั้นทั้งห้า คือ รูปธรรมคือ กอรูป นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเข้าด้วยกันจึงเรียกว่าขั้น ๕ เมื่อบุคคลใดได้มาพิจารณาเรียนรู้มาดูให้เข้าใจแจ่มแจ้งในขั้นทั้งห้านี้ ว่าตกอยู่ในไตรลักษณะ คือความไม่เที่ยง คือความเป็นทุกข์ คือความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตนตัวของบุคคลผู้ใด

แม้ขั้นทั้งห้า จะเป็นภายในก็ดี ภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตบรรจงก็ดี แม้ของทั้งหลายเหล่านี้ จะอยู่ไกลก็ดี อยู่ใกล้ๆ ก็ดี ก็ย่อมตกอยู่ในความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่ตามเดิมตามปรารถนาของเรา

เห็นขั้น ๕ ว่าเป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง เป็นของมีโทษ เป็นของมีแต่ภัย เป็นบ่อแห่งโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายเกิดขึ้น เป็นของทนอยู่ได้ยาก เป็นของที่ทำให้ความลำบากแสนสาหัส เป็นของทรมาณ มีทั้ง

ความโศกเศร้าโศกาอาดูรหม่นหมอง คับแค้นอัดอั้นตันใจ พาไรรำพัน
บ่นเพื่อละเมอไป ร้องให้น้ำตาไหลพุ่มพวยนองเนตร ไม่มีขอบเขยล้นสุด
ลงได้ไม่มีความสุขเลย มีแต่ความทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืน ยืนเดิน
นั่งนอนก็มีแต่ความทุกข์ตลอดไป ให้เราพิจารณาเห็นชั้นนี้ทั้งห้าว่าเป็น
กองทุกข์อย่างนี้

ต่อไปให้เราเห็นชั้นนี้ทั้งห้าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของบุคคลผู้ใด
ว่าใครจะปรารถนาให้ชั้นนี้ทั้งห้านี้ตั้งอยู่ตามใจหวังตามความปรารถนา
ของตนนั้นไม่ได้ ว่าชั้นนี้ทั้งห้านี้ขอจงตั้งเที่ยงอยู่อย่างเดิม ถ้าเป็นตน
ของเรา ชั้นนี้ทั้งห้าก็จะเที่ยงแท้แน่นอนอยู่อย่างเดิม นี่ชั้นนี้ทั้งห้า
ก็ไม่ใช่เช่นนั้น เขาก็ขึ้นคำพูดของเราเป็นไปตามหน้าที่ของเขา เกิด
มาเล็กๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงใหญ่ขึ้นทุกทีจนถึงเต่าแก่ เกิดๆ ดับๆ ถ้า
กล่าวถึงความสุข ทุกคนก็ต้องปรารถนาแต่ความสุขกันทั้งนั้น เราก็
อยากให้แต่ความสุขนั้นตั้งอยู่ แต่ความสุขนั้นก็ไม่ตั้งอยู่ตามความ
ปรารถนาของเราก็เปลี่ยนแปลงมาเป็นความทุกข์ไม่ฟังคำเราบอกกล่าว
ตื้อตึงเสียจริงๆ ไม่ฟังคำของเรา เขาประกาศวางอำนาจไปตามหน้าที่
ของเขาอย่างนี้ถ้าเขาไม่ฟังคำเราบอกกล่าวอย่างนี้ เราจะว่าเป็นตน
เป็นตัวของเราหรือ

ให้พวกเราท่านทั้งหลายได้พากันมาพิจารณาให้มาเรียนรู้มาดูให้
เข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงของชั้นนี้ทั้งห้า
อย่างนี้ เมื่อบุคคลใดมาเรียนรู้มาดูให้เข้าใจชั้นนี้ทั้งห้านี้แจ่มแจ้งแล้ว
ทั้งสังขารร่างกายของตนและร่างกายของบุคคลอื่นและสัตว์ ก็ย่อมตก
อยู่ในไตรลักษณ์กันทั้งนั้นเหมือนกันหมด

แม้สังขารที่ไม่มีวิญญูณครองก็ตาม จะเป็นต้นไม้หรือตึกราม
บ้านช่องรถเรือก็เหมือนกัน เมื่อได้เกิดขึ้นแล้ว ปลุกก่อสร้างขึ้นแล้ว
ตั้งแต่อดีตล่วงแล้วผ่านมาก็ตาม สิ่งก่อสร้างทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อม

ตกอยู่ในไตรลักษณะคือความไม่เที่ยงเก่าแก่คร่ำคร่าแตกหักพังทลายย่อยยับดับไปในอดีตนั้น สิ่งที่จะปลูกสร้างขึ้นที่เป็นอนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ตาม สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็จะแตกทำลายย่อยยับดับไปในอนาคตเหมือนกัน สิ่งที่เราปลูกสร้างขึ้นในปัจจุบันนี้ก็ย่อมตกอยู่ในไตรลักษณะคือความไม่เที่ยงของสังขาร เช่น คนเราปลูกบ้านเรือนของตนขึ้นใหม่ๆ ตูไปทีไหนในบ้านก็เห็นว่าใหม่กว่าสวย เมื่อเราอยู่นานๆ ไปหลายปี เราก็จะมองดูเห็นบ้านของตนว่ามีความเก่าแก่คร่ำคร่าลงไปทุกๆ ที แล้วจนเองเองจะอยู่ไม่ได้ ต่อไปก็จนแตกสลายทำลายผุพังย่อยยับดับลงสู่พื้นแผ่นดิน แม้จะเป็นสิ่งของต่างๆ จะเป็นรถเรือก็เหมือนกันหมด เมื่อเราซื้อรถเรือมาใหม่ๆ เรามองดูก็เห็นว่าใหม่ๆ เมื่อเราใช้ไปๆ หลายๆ ปี เราก็จะมองเห็นรถเรือของเรานั้นนับวันจะเก่าแก่คร่ำคร่าลงไปทุกๆ ที แล้วก็แตกสลายทำลายย่อยยับหักพังลงไปสู่พื้นแผ่นดินตามเดิม นี่แหละเราจะเห็นได้ว่าเป็นลักษณะของความไม่เที่ยงของสังขาร เมื่อเกิดมีขึ้นแล้วของนั้นต้องเสื่อมสลายทำลายไป ไม่เป็นของบุคคลผู้ใด เป็นของใช้อยู่กับโลก เป็นของวางอยู่กับโลก เป็นของทิ้งไว้อยู่ในโลกนี้

เมื่อเรามาพิจารณาดูรวบรวมสังขารทั้งภายในที่มีวิญญูณครองร่างอยู่ คือ รูปธรรม นามธรรม รวมเป็นขันธ์ ๕ ทั้งกายของตนและกายของบุคคลอื่นแลสัตว์อื่น พร้อมทั้งสังขารที่เป็นภายนอกที่ไม่มีวิญญูณครอง คือ ต้นไม้ ภูเขา รถเรือ ตึกกรมบ้านช่องทั้งหลายเหล่านี้ก็ดี สังขารทั้งสองอย่างที่กำลังกล่าวมานี้ เมื่อมีความเกิดขึ้นตั้งขึ้นแล้วแต่อดีตเรายังไม่เกิดมา สังขารเหล่านั้นก็จะแตกดับอยู่ในอดีตนั่นเอง ไม่ไปถึงอนาคตแม้สังขารที่จะไปเกิดขึ้นในอนาคตที่ยังไม่มาถึง สังขารเหล่านั้นก็แตกดับในอนาคต แม้สังขารที่เป็นปัจจุบันอยู่ เดียวนี้ที่พวกเราๆ ท่านๆ เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน เมื่อมีความเกิดขึ้นก่อสร้างขึ้นมาแล้ว สังขารทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมมีความแตกสลายทำลายย่อยยับดับไปใน

โรคภัยไข้เจ็บบ้าง สารพัดจะเกิดขึ้นมา ทั้งถูกตำหนิว่านานาต่างๆ ก็
เพราะมีร่างกายอันนี้ จึงได้รับทุกข์ เมื่อมาพิจารณาดูว่าร่างกายเป็น
กองทุกข์ เราก็จึงอยากหาทางหนีให้พ้นจากทุกข์

บัดนี้เราก็มาพิจารณาดูว่าร่างกายเป็นทุกข์ หรือหากใจของเรา
เป็นผู้รับเอาความทุกข์ แต่ที่แม้จริงแล้วจิตใจของเราก็มีวิญญูณ
ประกอบอยู่ที่เป็นความหมายรู้นี้เอง เป็นความรู้ไม่จริง พากิจใจของ
เราให้หลงยึดถือเอาความทุกข์ ก็เพราะไปยึดเอากายเป็นเหตุ

เมื่อเรามาดูเห็นกายเป็นเหตุให้ก่อเกิดความทุกข์แล้วเราจะหนีให้พ้น
จากทุกข์ เราอยากหาทางดับทุกข์ให้พ้นไป บัดนี้เราก็จะได้แสวงหา
กระแสของความเกิดมามีร่างกายเป็นเหตุ เพราะอะไรเป็นเหตุให้คนเรา
เกิดมาก็เพราะมีอวิชชา ตัณหา อุปทาน กรรม นี้แลเป็นต้นเหตุ อวิชชา
คือความหลง ความไม่รู้แล้ว ก็มีตัณหาคือความทะยานอยากก็มี
ความอยากอะไร ก็อยากมาเกิดอยู่ในโลกนี้ ว่าโลกนี้มันสุขสบาย
สนุกสนานเพลิดเพลินสวยงามมาก เราก็มีความยินดีอยากมาเกิด
อยู่ในโลก เมื่อเรามีความยินดีอยากมาเกิดแล้ว ก็มีอุปาทานคั่น
ความยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ว่าทำอย่างไรหนอจึงจะได้มาเกิดอยู่ในโลกนี้
อีกเมื่อเรมายึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างนี้ เราก็สร้างกรรม เมื่อเราสร้างกรรม
นี้แลเป็นสำคัญ การสร้างกรรมนี้ บางคนก็สร้างเอาแต่กรรมที่ดีกรรมที่
เป็นกุศล กรรมนี้ก็เป็นผลติดตามวิญญูณของบุคคลนั้นให้มาเกิดอีก
ตามกรรมดีนั้น แต่บางบุคคลนั้นเกิดมาแล้วก็สร้างกรรมชั่ว กรรมอันเป็น
บาปอกุศล กรรมนี้ก็เป็นผลติดตามจิตวิญญูณของบุคคลนั้นมาเกิด
ในภพต่างๆ ตามกรรมของตนเองสร้างเอาไว้

ก็เพราะเหตุนี้แล พวกเราที่มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม
ครอบงำจิตใจของเราให้หลงอยู่ เพราะไม่รู้แจ้ง เราจึงมีความยินดี
อยากมาเกิดอยู่ในโลก เมื่อเรามีความยินดีอยากมาเกิดอีกอยู่ บัดนี้เรา

ก็สาวเข้าไปอีกว่าใครเป็นผู้สร้างร่างกายของเรานี้ ร่างกายอันนี้เกิดมาจากไหนร่างกายนี้ก็ได้มาจากบิดามารดา บิดามารดาก็มีความยินดีความพอใจซึ่งกันและกันนั่นเองสร้างให้ตัวเราเกิดขึ้น เมื่อตัวเราเกิดขึ้นอยู่ในครรภ์ของมารดาแต่แรกจิตวิญญาณนั้นก็มาสวมเอาร่างกายอันนั้นแล้วก็เจริญเติบโต ก็ออกจากท้องของมารดา ก็มาเป็นร่างกายมาเอาทุกซ์อีก เมื่อเรามาพิจารณาดูร่างกายนี้ เขาหากเกิดมาเพราะเหตุมีความหลงความยินดี ความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็สร้างกรรมดีและกรรมชั่วอย่างนี้จึงทำให้สัตว์เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารสาครไม่รู้จบสิ้นลงได้มาบัดนี้ เรามาพิจารณาดูให้รู้ว่า ความยินดี ความพอใจ ความยึดมั่นถือมั่นนี้แลเป็นตัวการที่สำคัญ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว เราก็ใช้สติปัญญาของตนเองถามดูจิตใจของตนดูว่า จิตใจของตนเองมีความยินดีพอใจมาเกิดเอาภพเอาชาติเอาร่างกายเอากองทุกซ์อีกใหม่ ถ้าสติปัญญาถามดูจิตใจของตนแล้ว ถ้าจิตใจตอบว่าไม่ปรารถนา ไม่มีความยินดี ไม่มี ความพอใจ ไม่อยากมาเกิดเอาภพเอาชาติอีกเลย ถ้าจิตใจของเราตอบอย่างนี้จิตก็จะมีแต่ความเบื่อหน่ายคลายความกำหนดจิตก็จะถอนออกจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุपाทาน เพราะมาเห็นสังขารธรรมทั้งหลาย ที่โลกสมมติว่าความดีและความชั่วก็เป็นธรรม แม้สังขารทั้งภายในและภายนอกที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณก็เป็นธรรมเป็นสมมติ สมมติว่าคนนี่คนนั้นก็ เป็นสมมติ

ถ้าดูเข้าไปอีก สมมติคนก็มีธาตุ ๔ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็เป็นสมมติแต่ละธาตุเท่านั้น ถ้าเราดูเข้าไปอีก ถ้าคนตายแล้ว ธาตุดิน มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกๆ ก็จะแตกทำลายปนเป็นผงไปกองอยู่พื้นดิน เมื่อลงไปอยู่พื้นดินแล้ว ถ้าเราไม่สมมติว่าธาตุดินเราจะสมมติว่าอะไร เราก็ไม่มีอะไรสมมติ ธาตุน้ำก็เหมือนกันที่เอิบอาบชุ่มซาบอยู่ในร่างกาย เมื่อคนตายแล้วก็ย่อมไหลออกไปสู่ น้ำาระเหยไป

ถ้าเราไม่สมมติว่าธาตุน้ำ เราจะสมมติว่าอะไร เราก็ไม่มีอะไรสมมติ ธาตุไฟก็เหมือนกัน ที่ยังร่างกายให้อบอุ่น ไม่ให้ร่างกายคนเปื่อยเน่า ก็อาศัยธาตุไฟ เมื่อคนตายลมหายใจออกไปแล้ว ธาตุไฟที่อบอุณอยู่ในร่างกายนั้นก็ย่อมค่อยๆ เย็นลงทุกที แล้วธาตุไฟก็หายออกจากร่างกาย คนไปอยู่กับความร้อนของธาตุไฟ ถ้าเราไม่สมมติว่าธาตุไฟเราจะสมมติว่าธาตุอะไร เราก็ไม่มีอะไรจะสมมติ ธาตุลมก็เหมือนกัน เมื่อออกจากร่างกายออกจากจมูกของคนเราแล้วไม่กลับเข้าไปอีก โลกเขาสมมติว่าคนนั้นตายแล้ว เมื่อธาตุลมออกจากร่างกายของคนเรา ลมก็ไปอยู่กับธาตุลม เป็นอากาศพัดไปพัดมาอยู่ทั่วไป เรียกว่าธาตุลม ถ้าเราไม่สมมติว่าธาตุลม เราก็ไม่มีอะไรจะสมมติ ตกลงแล้วชื่อว่าคนๆ นี้ก็เพียงสมมติไว้เรียกกันตามภาษาโลกเท่านั้น

สังขารภายนอกที่ไม่มีวิญญาณครองก็ดี ก็เพียงโลกสมมติ สมมติ ตึกกรมบ้านช่องรถเรือเหล่านี้ ก็สมมติ แต่ก็ก่อสร้างขึ้นด้วยธาตุดิน หิน ปูน เหล็ก ยาง เหล่านี้เรียกว่าธาตุดินทั้งหมด เมื่อตึกกรมบ้านช่องรถเรือเก่าแก่คร่ำคร่าแตกสลายทำลายผุพังย่อยยับละลายลงไปสู่พื้นดิน ก็สมมติว่าธาตุดิน ถ้าเราไม่สมมติว่าธาตุดินเราจะสมมติว่าธาตุอะไร เราก็ไม่มีอะไรสมมติ เมื่อตกลงแล้ว ตึกกรมบ้านช่องรถเรือสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ที่โลกได้พากันสมมติเอาไว้เรียกกันเท่านั้น เมื่อรวบรวมลงไปทั้งสังขารภายในและภายนอกทั้งหมดแล้ว ก็มีเพียงแคโลกสมมติเอาไว้เรียกกันเท่านั้น ถ้าเราไม่สมมติแล้วก็หมดสมมติเท่านั้น

แต่คนเรามาสมมติสังขารทั้งหลายขึ้นแต่ละอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แล้วก็มาพากันหลงสมมติในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น มาพากันยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้จริงๆ ทุกคนก็พากันหลงสมมติกันใหญ่ แต่ผู้อธิบายธรรมนี้ก็หลงสมมติกันใหญ่เหมือนกันจึงได้มาเกิดอีกอย่างนี้ ถ้าไม่หลงสมมติแล้วก็คงจะไม่ได้มาเกิดอีกแน่นอน แต่โลกสมมติว่าเป็น

ความดีและความชั่วนั้นก็เป็นเพียงแต่สมมติ สมมติในสังขารธรรม ทั้งปวงนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อมมีความดับไป เมื่อบุคคลใดมาเรียนรู้ มาดูให้เข้าใจด้วยสติปัญญาของตนเองในสมมติแล้ว จิตของบุคคลนั้นก็ย่อมไม่ติดอยู่ในสมมติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสมมติธรรมทั้งหลาย จิตก็ย่อมข้ามสมมติได้ เมื่อเรามาเรียนรู้ในสมมติแล้ว ก็อย่าไปอวดตนเองว่าเป็นผู้รู้เก่งกาจผู้สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ก็ขอให้เรียนรู้ก็เป็นพอกก็แล้วกัน เพราะว่าชื่อว่าปัญญา วิชชา ความรู้ ๓ อย่างนี้ก็เพียงว่าเป็นธรรมาตุอันหนึ่งเท่านั้น เรียกว่า ธาตุรู้ ถ้าเราไม่สมมติขึ้นว่าความรู้ ว่าปัญญา วิชชา ความรู้แล้ว ก็จะไม่ทำอะไรสมมติ ก็เป็นอันว่าหมดสมมติกันเท่านั้น

ก็เพราะเหตุฉะนี้แล พุทธบริษัทพวกเราท่านทั้งหลาย เมื่อบุคคลใด ได้มาเรียนรู้มาดูให้เข้าใจในสมมติธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ให้ปัญญา รู้ดีรู้ชอบตามความเป็นจริงในสมมติ แม้บุคคลนั้นจะมองเห็นอะไรด้วยตา ก็ตาม หูจะได้ยินเสียงอย่างไรก็ตาม จมูกได้กลิ่น ลิ้มสัมผัสรส กายถูกต้องในสิ่งของอะไรก็ตาม หรือจะเห็นความเกิด ความตั้งอยู่ ความแตกสลาย ทำลายย่อยยับดับไปในสังขารธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ก็ตาม จิตของบุคคลผู้นั้นก็ย่อมตั้งอยู่เป็นกลางๆ วางจิตเฉยๆ ไม่หวั่นไหวไปตามสังขารเหล่านั้น ก็จะมีสติรู้อยู่ ตั้งอยู่โดยเฉพาหน้าของตนเองเป็นปัจจุบันตั้งอยู่ในความรู้อยู่ตลอดเวลา

ใช้สติปัญญาของตนเองดูจิตในจิตของตนเองให้รู้ทุกขขณะเป็นปัจจุบันธรรมอยู่ว่าจิตของเรานี้อยู่อย่างไร หรือเสวยอารมณ์อะไรอยู่ หรือติดอยู่ในอะไรอีกก็ให้รู้ หรือจิตของเราไม่ติดอะไรอยู่ในโลกนี้แล้วจิตของเราหลุดพ้นไปแล้วอย่างนี้ บุคคลนั้นก็รู้เห็นได้ด้วยปัญญาญาณของตนเอง สัมผัสด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเองว่าจิตของเราหลุดพ้นแล้ว ก็ว่าพ้นแล้วดังนี้ เมื่อบุคคลใดมารู้มาเห็นแล้วอย่างนี้ ก็อย่าไปสมมติ

ตนเองว่าเราเป็นผู้สำเร็จแล้ว เป็นคนพ้นโลกแล้ว อย่าไปสมมติตนเอง
อย่างนั้นเลยเป็นอันขาด เพราะนักปราชญ์ราชบัณฑิตท่านผู้รู้ทั้งหลาย
ท่านไม่สมมติตนเองเลย ให้เรามาดูจิตในจิตของตนเองตั้งอยู่รู้รู้เป็น
ปัจจุบันธรรมเท่านั้น เมื่อบุคคลใดตั้งอยู่อย่างนี้ บุคคลนั้นก็ย่อมเป็น
คนหายเมา หายง่วง หายหวัง หายหิว หายอยาก เป็นผู้เี่ยม เป็นผู้อยู่
สบายแม้บุคคลผู้นั้นเขาจะไปแห่งหนตำบลใด ประเทศใดเมืองใดก็ตาม
เขาก็จะมีแต่ความสุขสบาย อยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน
เขาย่อมอยู่เป็นสุขทุกเวลานั้นเอง

มาบัดนี้ บุคคลนั้นก็จะมีรูปร่างกายอันนี้ว่าของที่มีโทษ
ของนั้นก็ย่อมมีคุณเหมือนกัน เมื่อเห็นสังขารร่างกายนี้เป็นผู้มีบุญมีคุณ
เสียจริงๆ ต่อไปก็จะได้ปฏิบัติดูแลสังขารร่างกายอันนี้ให้พอเหมาะพอสม
กับกาลสมัยของเขาก็แตกหักลงลับดับไปตามสภาพของเขาเป็นธรรมดา

การอธิบายธรรมข้อปฏิบัติมาแต่ต้นนี้ ถ้าสิ่งใดพอควรที่จะนำเอา
ไปปฏิบัติ นั้น ก็ขอให้นำเอาไปปฏิบัติ ถ้าสิ่งใดขัดกับจริตนิสัยของบุคคลผู้ใด
สิ่งนั้นก็แล้วไป ณ โอกาสในนี้ว่าการอธิบายธรรมปาฐะเป็นผู้อ่อนปัญญา
ถ้านักปราชญ์บัณฑิตเมธีท่านผู้รู้ทั้งหลาย ได้อ่านแล้วเห็นข้ออธิบาย
ในธรรมปฏิบัติผิดพลาดตอนใดแห่งใดนั้น ก็ขอให้ตักเตือนข้าพเจ้า
ผู้แต่งหนังสือนี้ได้ทุกโอกาส ข้าพเจ้าจะยอมรับทุกประการ หรือจะให้
ความสว่างเพิ่มเติมแก่ข้าพเจ้าได้ตลอดเวลา

การเทศนาในข้อธรรมมาแต่ต้นจนอวสานนี้ ก็ขอให้อำนาจคุณ
พระศรีรัตนตรัยแก้วทั้ง ๓ ประการ คือ คุณพระพุทธ พระธรรม และ
พระสงฆ์ จงมาปกป้องรักษาและอำนวยอวยพรให้ท่านผู้อ่านทั้งหลาย
จงประสบแต่ความสุขความเจริญ ด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกทิวา
ราตรีกาล ตั้งได้ข้ออธิบายมา ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้.



พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๔๙ หมู่ ๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘