

บทที่ ๒

ศึกษาคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธธี

บทนี้ เป็นการศึกษาคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธธี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ซึ่งเป็นการตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๒ โดยมีเนื้อหาศึกษาที่สำคัญ ดังนี้

๒.๑ หลักธรรมคำสอนของพระราชนิธธี

๒.๒ คำสอนเรื่อง กรรมนิมิต – คตินิมิต

๒.๓ คำสอนเรื่อง เจริญสติปัฏฐานสี่

๒.๔ คำสอนเรื่อง สติ

๒.๕ ที่คำสอนเรื่อง ไตรสิกขา - ศีล สมาธิ ปัญญา

๒.๖ คำสอนเรื่อง อริยมรรค

สรุปท้ายบท

๒.๑ คำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธธี

พระราชนิธธี เป็นลูกศิษย์เอกของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ท่านได้อุทิศสละปฏิบัติบำเพ็ญธรรมด้วยชีวิตเป็นเดิมพัน ท่าน ได้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชน และความเจริญมั่นคงแห่งพระศาสนา โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง ผู้ที่เคยได้กราบนมัสการท่าน มักพูดในทำนองเดียวกันว่า ได้รับความอึ้งและเป็นบุญของเขาคือได้มีโอกาสกราบนมัสการท่าน ทั้งนี้คงเป็นเนื่องจากบารมีธรรมของท่านที่ได้บำเพ็ญเพียรปฏิบัติมาและเมตตาจิต ที่ท่านแผ่มายังบุคคลเหล่านั้นนั่นเอง ธรรมโอวาทที่สำคัญของท่านในหนังสือสารธรรม : พระอริยสงฆ์ศิษย์พระอาจารย์ มั่น ภูริทัตโต จำนวน ๕๐ ข้อ ว่า

๑. ธรรม คือ ของจริงของแท้ เป็นแก่นของโลก ธรรม แปลว่า ของเป็นอยู่ทรงอยู่สภาพ ตามเป็นจริง เป็นอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น เรียกว่า ธรรม ขาดิ ขรา พยาธิ มรณะ เป็นธรรมทั้งนั้น เรียก ขาดิธรรม ขราธรรม พยาธิธรรม มรณธรรม ทำไมจึงเรียกว่า ธรรม คือทุกคนจะต้องเป็นเหมือนกันหมด (ธรรมเทศนาเรื่อง ธรรมะ)

๒. สมบัติมนุษย์ คือสมบัติที่มนุษย์ต้องการอันมากมายนั้น ไม่ทราบว่าจะกอบโกยเอาไปถึงไหน ได้มาก็เพียงแต่เอาเลี้ยงชีวิตเท่านั้น เลี้ยงชีวิตให้นานตายหน่อย นั่นละ ประโยชน์ของมนุษย์สมบัติเพียงแค่นั้นแหละ

๓. มัจจุราช คือ เราเกิดมาในโลกนี้ จะเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ต่างๆ ก็ตามเถอะ เรียกว่าอยู่ในแวดวง ของมัจจุราชทั้งนั้น หรือเปรียบเหมือนกับอยู่ในคุกในตาราง (รอความตาย) ด้วยกันทุกคน จะทำอะไรอยู่ก็ตาม จะเป็นผู้วิเศษวิโสเท่าไรก็ช่าง แม้แต่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า สรีระร่างกายของพระองค์ ยังปล่อยให้พญามัจจุราชทำลายได้ แต่จิตใจของพระองค์ เป็นผู้พ้นแล้ว ไม่ยอมให้มัจจุราชข่มขู่ได้เลย (ธรรมเทศนาเรื่อง มัจจุราช)

๔. ชาติสี่ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นชาติสี่เท่านั้น แต่คนเราไปสมมติ แล้วหลงสมมติตนเองต่างหาก มันก็ต้องยุ่งและเดือดร้อนด้วยประการทั้งปวง (อรรถโนประวัติ)

๕. สมมติ คือ มนุษย์เราพากันสมมติ เรียกเอาตามความชอบใจของตนว่านั่นเป็นคน นั่นเป็นสัตว์ เป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ นานาไป แต่ก่อนชาคนั้นมันก็หาได้รู้สึกอะไรตามสมมติของคนไม่ มันมีสภาพเป็นอยู่อย่างใดก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามเดิม สมมติว่า หญิง ว่าชาย ว่าหนุ่ม ว่าแก่ ว่าสวย ไม่สวย ก่อนชาคนั้นก็ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย หน้าที่ของมันเมื่อมาประชุมกันเข้า เป็นก้อนแล้ว อยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วมันก็แปรไปตามสภาพของมัน ผลที่สุดมันก็แตกสลาย แยกกันไปอยู่ตามสภาพเดิมของมันเท่านั้นเอง (ชาต-ขันธ-อายตนะ สัมพันธ์)

๖. ปฏิบัติ คือ การที่ฝึกหัดปฏิบัติธรรม จนเห็นเรื่องโทษของตนเองแล้ว ค่อยชำระสะสางให้มันหมดไป ๆ ก็จะเป็นคุณแก่ตนในอนาคตข้างหน้า ได้ชื่อว่าไม่เสียชาติที่เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ แล้วยังมาพบพระพุทธศาสนา และยังมาพบครูบาอาจารย์ ที่สอนให้เราละกิเลสอีกด้วย (ธรรมเทศนาเรื่องแก่นของการปฏิบัติ)

๗. ธรรมวินุญ คือ ธรรมะที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ทุกคนก็มีแล้ว ครบมูลบริบูรณ์ทุกอย่าง แต่เราไม่ได้สร้างสมอบรมให้เห็นธรรมะที่มันมีในตนของตน ธรรมะแทรกอยู่ในขันธโลก อันนี้ หากใช้อุบายปัญญาพิจารณากันกรองด้วยวิธี ๓ อย่าง มีศีล สมาธิ ปัญญา ดังอธิบายแล้ว ธรรมะ จะปรากฏในตัวของตน (ธรรมเทศนาเรื่องวิจยธรรมออกจากโลก)

๘. ไตรสิกขา คือ การศึกษาในพระพุทธศาสนา ถ้าจะให้เข้าใจถูกต้องแล้ว ต้องให้มีทั้งปริยัติคือ การศึกษา และปฏิบัติตามความรู้ที่ได้ศึกษามานั้นให้ถูกต้อง โดยเฉพาะการปฏิบัติ ถ้า

ไม่ยืนตัว อยู่ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว จะไม่มีความถูกต้องอันจะให้เกิดความรู้ ใน สัจธรรมได้เลย มรรคปฏิบัติพาอันจะให้ถึงสัจธรรมนั้น ก็ต้องรวมศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แล้วปฏิเวธธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้ (ธรรมเทศนา เรื่อง พุทธบริษัทพึงปฏิบัติตนเช่นไร)

๘. ศรัทธา คือ คนที่จะข้ามโอชะได้ต้องมีศรัทธาเสียก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเสียอย่าง เดียวก็หมดทาง ที่จะข้ามโอชะได้ ศรัทธาจึงเป็นของสำคัญที่สุด เช่น เชื่อมั่นในกรรม เชื่อมั่นของ กรรม ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว แต่ว่าศรัทธาอันนั้น เป็นเบื้องต้นที่จะทำทาน ถ้ามีศรัทธาแล้ว ไม่อด เรื่องการทำทาน อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ทำมากก็ได้ ทำน้อยก็ได้ ไม่ต้องเลิอกวัตถุในการทำทาน จะเป็น ข้าว น้ำ อาหาร หมายากพลู บุหรี่ ฯลฯ สารพัดสิ่งเป็นทาน ได้ทั้งหมด แม้แต่ใบไม้ ใบตอง ใบหญ้า ก็เป็นทานได้ เราทำด้วยความเชื่อมั่นว่า สิ่งนี้ทำไปแล้วจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ๆ ก็อึดมอกอึดใจ ขึ้นมาก็เป็นบุญนั้นแหละ ศรัทธา มันทำให้อึดมอกอึดใจ ทำให้เกิดบุญ ซาบซึ้งถึงใจทุกอย่างไม่ลืม เลย อันนั้นจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ข้ามโอชะ (ธรรมเทศนา เรื่องหลักการปฏิบัติธรรม)

๑๐. ชีวิต คือ กายและจิตอันนี้เป็นบุญกรรมและกิเลสนำมาตกแต่งให้ เมื่อนำมาใช้ โดยหาสาระมิได้ ถึงแม้จะมีอายุยืนนาน ก็ปานประหนึ่งว่าหาอายุมิได้ (คือไม่มีประโยชน์) สมกับ พุทธพจน์ ที่พระองค์ตรัสว่า โย จ วสุสสดี ชีเว อปสุตํ อุทฺยพฺพํ เอกาหํ ชีวิตํ เสฺโย ปสฺสโต อุทฺยพฺพํ แปลว่า บุคคลใดมีชีวิตอยู่ร้อยปี แต่เขาไม่ได้พิจารณาเห็นความเกิดดับ (ของอัตภาพนี้) ผู้ นั้นสู้ผู้เขามีชีวิตอยู่วันเดียว แต่พิจารณาเห็นความเกิดดับไม่ได้ (ธรรมเทศนาเรื่องวันคืนล่วงไป ๆ)

๑๑. ใจ คือ คนที่จะพ้นจากทุกข์ได้ พ้นจากโลกนี้ได้ พ้นจากกรรมได้ ก็เพราะใจอัน เดียว จงยึดใจถือใจ เป็นสำคัญ จะมาเกิดก็เพราะใจ เกิดแล้วจะมาสว่างกิเลสขึ้นก็เพราะใจ เป็น ทุกข์ก็เพราะใจ ถ้าใจไม่เป็นทุกข์ ใจไม่ยึดถือ ปล่อยทิ้งเสีย กายอันนี้ก็ไปตามเรื่องของกาย ใจก็ เป็นตามเรื่องของใจ หมดเรื่องหมดคราวกันที (ธรรมเทศนาเรื่องกรรม)

๑๒. หิริ โอตตปปะ คือ ธรรมที่สำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานของศีล เป็นต้นตอของศีล ผู้ จะมีศีลได้ ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม ต้องมีหิริ และโอตตปปะ ๒ อย่าง นี้ เนื่องจากได้เห็นจิตของตน เห็นความนึกคิดความปรุงจิตของตน แล้วก็กลัวบาป ละอาย บาป จึงไม่อาจจะทำความชั่วได้ ฉะนั้น ศีลกับวิสุทธิเท่านั้นเอง (ธรรมเทศนาเรื่อง เทวदानุสสติ)

๑๓. ภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้มีความสงบ เป็นการชำระจิตใจให้สงบจากอารมณ์ ต่าง ๆ ยังเป็นการละเอียดไปกว่าการรักษาศีลอีก จิตของเราถ้ายังไม่สงบตราบใดแล้ว มันก็ต้อง ยุ่งวุ่นวายอยู่ตรานั้น เมื่อมาฝึกหัดภาวนา เห็นโทษเห็นภัย ของความยุ่ง ความไม่สงบด้วยตนเอง

แล้ว เราที่จะพยายามทุกวิถีทางที่จะละความไม่สงบ เมื่อสิ่งใดที่ละได้แล้ว อารมณ์ใดที่วางได้แล้ว เราจะต้องรักษาไม่ให้สิ่งนั้น มันเกิดขึ้นมาอีก ไม่ใช่ที่เราละได้แล้ว ก็แล้วไปเลย ไม่ต้องคำนึงถึงมันอีก อย่างนั้นไม่ถูกต้อง เพราะมันอาจสามารถที่จะฟื้นฟู ขึ้นมาใหม่อีก ถ้ามันเกิดมาทีหลังจะยิ่งร้ายกว่าเก่า (ธรรมเทศนาเรื่อง มาร)

๑๔. ฝึกหัด คือ การฝึกหัดจิตให้เข้าถึงใจ วิธีปฏิบัติฝึกหัดกรรมฐานมีเท่านี้แหละ ใครจะฝึกหัดปฏิบัติ อย่างไรก็เอาเถอะ จะภาวนาพุทโธ สัมมอรหัง ยุกหนอพองหนอ หรืออานาปานสติ ก็ไม่เป็นปัญหา คำบริกรรมเหล่านั้นก็เพื่อล่อจิตเข้ามาอยู่ในคำบริกรรม แต่คนที่เข้าใจผิด ถือว่าตนพิเศษ โอ้อวดเพื่อนว่าของข้าถูกของเอ็งละผิด อย่างนี้ อย่างนี้ต่าง ๆ นานา พุทธศาสนาแท้ไม่เป็นอย่างนั้นหรอก มันต้องเป็นอันเดียวกัน ไม่มีใครผิดใครถูก เมื่อปฏิบัติถึงจิตรวมแล้ว จิตรวมเข้าไปเป็นอัปนาแล้วหมดเรื่อง จิตรวมเข้าถึงอัปนาแล้ว ถึงที่สุดของการทำสมาธิเท่านี้ ไม่มีอะไรแตกต่างกัน (ธรรมเทศนาเรื่อง การปฏิบัติเบื้องต้น)

๑๕. ฝึกหัดภาวนา คือ การหัดภาวนาเบื้องต้น คือ หัดให้เข้าถึงจิตเป็นหนึ่ง หัดเบื้องต้นก็จริง แต่มันถึงที่สุดได้ คือจิตที่สงบนิ่งเป็นหนึ่ง มันก็ถึงที่สุดแล้ว การฝึกหัดจิต หัดมาก หัดน้อยเท่าไรก็ตาม ต้องการให้จิตเข้าถึงที่สุด คือ จิตเป็นหนึ่งเท่านั้น การฝึกหัดจิตไม่นอกเหนือจากจิตเป็นหนึ่ง ส่วนอุปายปัญญาที่จะเกิดขึ้น มันเป็นเฉพาะบุคคล (ธรรมเทศนาเรื่อง แก่นของการปฏิบัติ)

๑๖. กำจัดทุกข์ คือ การตั้งใจทำให้จริงจัง และทำความเลื่อมใสพอใจในกรรมฐานของตนให้แน่วแน่เต็มที ทำนิตติยาก็จะเป็นผลยิ่งใหญ่ไพศาล เมื่อทำไปทุกวัน วันละนิดวันละหน่อย มันหากจะมีวันหนึ่งโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะให้เป็น มันหากเป็นเอง คราวนี้ละ เราจะประสพโชคกลางกองอย่างบอกใครเลย ถึงบอกก็ไม่ถูก เป็นของรู้และซาบซึ่งเฉพาะตนเอง คำว่าภาวนา จี๊เกียจและปวดเมื่อยแข็งขาจะหายไปเองอย่างปลิดทิ้ง จะมีแต่อยากทำภาวนา สมาธิอยู่รำไป (ธรรมเทศนาเรื่องทุกข์)

๑๗. สติ คือ การควบคุมจิตอยู่ได้ ถ้าผลเวลาใดไปเวลานั้น ทำชั่วเวลานั้น จึงให้รักษาคิดตรงนั้นแหละ ควบคุมจิตตรงนั้นแหละ ให้มันอยู่นิ่งแน่วเป็นสมาธิภาวนา เข้าถึงในสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ ให้หัดตรงนี้แหละ พระพุทธศาสนาไม่ให้หัดอื่นไกล หัดตรงนี้แหละ ปฏิบัติศาสนา ก็ปฏิบัติตรงนี้แหละ จะถึงศีล สมาธิ ปัญญา ก็ตั้งนั้นแหละ... (ธรรมเทศนาเรื่อง เบื้องต้นของการปฏิบัติกรรมฐาน)

๑๘. สารธรรม คือ จิตที่เป็นหนึ่ง จับเอาจิตที่เป็นหนึ่งให้ได้ ครั้นจับเอาจิตที่เป็นหนึ่งได้แล้ว รักษาเอาไว้ให้มั่น ไม่ต้องเอาอื่นใดอีก เอาอันเดียวเท่านั้นเป็นพอแล้ว (ธรรมเทศนาเรื่องแก่นของการปฏิบัติ)

๑๙. จิตสมาธิ คือ จิตเป็นสมาธิแล้ว นั้นจึงจะมองเห็นธรรม คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายได้ชัดเจน (ธรรมเทศนาเรื่อง ธรรมะ)

๒๐. มองจิต คือ ทำให้จิตเป็นหนึ่ง ถ้าไม่ใช่หนึ่งแล้วก็ไม่ใช่จิต จิตเป็นหนึ่งกลายเป็นใจละ คราวนี้ตัวจิตนั้นแหละกลายเป็นใจ อันที่นิ่งเฉย ไม่คิดไม่นึก ไม่ปรุงไม่แต่ง ความรู้สึกเฉยๆ นั้นแหละ มันกลายเป็นใจ จิตมันกลายเป็นใจ (ธรรมเทศนาเรื่อง วิธีหาจิต)

๒๑. เข้าใจจิตเห็นใจ คือ ใคร ๆ ก็พูดถึงจิตถึงใจ จิตเป็นทุกข์ จิตเดือดร้อน จิตยุ่งวุ่นวาย จิตกระวนกระวาย จิตกระสับกระส่าย มันเรื่องของจิตทั้งนั้นแหละ แต่ยังไม่เคยเห็นจิตสักที จิตแท้เป็นอย่างไร ก็ไม่ทราบ เมื่อไม่เห็นจิตไม่เห็นใจ มันก็ไม่มีโอกาสที่จะชำระได้ ต้องเห็นตัวมันเสียก่อน รู้จักตัวที่เราพูดถึงเสียก่อน พอเราเดือดร้อนเรายุ่งเหยิงหรือส่งสายเราก็กัดตรงนั้นเอง (ธรรมเทศนาเรื่องความโง่ของคนโง่)

๒๒. สมาธิ คือ นักฝึกหัดจิตทำสมาธิให้แน่วแน่ เป็นอารมณ์หนึ่งแล้ว จะมองเห็นกิเลสในจิตของตนเอง ทุกกาลทุกเวลาว่า มีกิเลสหายาและละเอียดหนาบางขนาดไหนเกิดขึ้นที่จิต เกิดจากเหตุอะไร และจะต้องชำระด้วยวิธีอย่างไร จิตจึงบริสุทธิ์ผ่องใส ค้นหากิเลสของตนเองอยู่ทุกเมื่อ กิเลสจะหมดสิ้นไป (ของดีมีในศาสนาพุทธ)

๒๓. มั่นในภาวนา คือ การตั้งสติอันเดียว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ มันคิดมันนึกอะไร ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ยิ่งรู้ตัวชัดเจนเข้ามั่งยิ่งเป็น เอกัคคตารมณ์ นั้นแหละตัวสมาธิ (อนุสสติ ๑๐)

๒๔. รู้จิตตน คือ การรู้สิ่งอื่นไม่สามารถจะชำระจิตของตนได้ รู้จิตของเรานี้แหละจึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

๒๕. ภาวนาเสมอ คือ การฝึกหัดจิตให้มีสมาธิ ถ้าอยากเป็นเร็ว ๆ มันก็ไม่เป็น หรือไม่อยากให้เป็นมันก็ประมาทเสีย ไม่เป็นเหมือนกัน อยากเป็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเป็นก็ไม่ว่า ทำใจให้เป็นกลาง ๆ แล้วตั้งใจให้แน่วแน่ ในกรรมฐานที่เรายึดมันอยู่นั้น แล้วภาวนาเรื่อยไป ก็จะถึงซึ่งความอัศจรรย์ขึ้นมาในตัวของตน แล้วจะรู้ชัดขึ้นมามีอะไรเป็นอะไร (อนุสสติ ๑๐)

๒๖. จิตว่าง คือ การเห็นจิตของเรานี้แหละดี มันคิดดีคิดชั่ว คิดหายา คิดละเอียด ก็รู้คุณจนกระทั่งมันวางลง ถ้าเห็นอยู่เสมอ ๆ แล้ว ก็ว่างหมด (อนุสสติ ๑๐)

๒๓. ปหานปธาน คือ ให้เพียรดูที่จิตของเรานั้นแหละ การกระทำสิ่งใด ๆ ก็เกิดจากจิตเป็นคนบัญชา ถ้าจับจิตเห็นจิตอันนี้แล้ว จะรู้ได้ดีเห็นได้ชัด กายจะทำอะไรผิดหรือถูก ดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาป รู้ได้ดีทีเดียว เอาสติไปตั้งไว้ที่จิต คิดค้นอยู่ที่จิต เห็นใจเป็นผู้สั่งกาย ทำอะไร ๆ เห็นอยู่ตลอดเวลา (ธรรมเทศนาเรื่อง เพียรละความชั่ว)

๒๔. ขำศึกในใจ คือ ผู้ใดชนะขำศึกคือ ตัวของเราคนเดียวได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐกว่าการชนะชนหมู่มาก นับเป็นพัน เพราะขำศึกอันเกิดจากคนอื่นภายนอก เมื่อพ่ายแพ้ก็เลิกกันไปที แต่ขำศึกภายในนี้ จะแพ้หรือชนะอย่างไร ก็ยังต้องอาศัยกันอยู่อย่างนี้จนกว่าจะแตกดับจากกันไป ถึงแม้อายตนะภายในมีตาเป็นต้นที่เราเห็น ๆ กันอยู่นี้ เมื่อหลับเสียแล้วก็ไม่เห็น แต่อายตนะของใจอีกส่วนหนึ่งนั้นซื้ ตามอดแล้ว หูหนวกแล้ว มันยังได้เห็น ได้ยินอยู่ กายแตกดับแล้วใจยังมีอายตนะได้ ใช้บริบูรณ์ดีทุกอย่างอยู่ และนำไปใช้ได้ทุก ๆ สถาน ตลอดภพภูมินั้น ๆ ด้วย ฉะนั้นเมื่อเราจะเอาชนะชนะขำศึกภายในจึงเป็นการต่อสู้อย่างยิ่ง (ธรรมเทศนาเรื่อง พละ ๕)

๒๕. สัต คือ ผู้ที่ยอมตัวมารับเอาศีลไปไว้เป็นเครื่องปฏิบัติ จะเป็นศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๓ ก็ตาม ได้ชื่อว่า เป็นผู้เริ่มต้นปฏิบัติศาสนะพรหมจรรย์ เข้าไปทำลายบ่อนรังขำศึก อันมีอยู่ในภายในใจของตนแล้ว (ธรรมเทศนาเรื่อง สติปัญฐานภาวนา)

๓๐. ตูธรรม คือ การเรียกกายใจของคนเรานี้ว่า ตูพระธรรมก็จะไม่ผิด (ธรรมเทศนาเรื่องสติปัญฐานภาวนา)

๓๑. พิจารณากาย-ใจ คือ ธรรมเทศนาที่พระราชนิโรธรังสี ท่านพูดที่ท่านสอนธรรมะนั้น ท่านสอนตรงนี้ คือสอนให้พิจารณา กายกับใจตรงนี้ ไม่ได้สอนที่อื่น สอนเข้าถึงตัวสอนให้เห็นของจริงในกายตน ที่จะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะเห็นของจริงตรงนี้ จะถึงมรรคผลนิพพาน สมบัติ ก็ตรงนี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกลเลย เห็นเฉพาะในตัวของเรา ถ้าไปเห็นของอื่นละไม่ใช่ (ธรรมเทศนาเรื่อง ธรรม)

๓๒. จิตกิเลส คือ ให้เข้าใจตัวจิตหรือตัวใจที่ไม่มีตนมีตัว ถ้าเรารู้เรื่องจิตเรื่องใจเสียแล้ว มันง่ายนิดเดียว ฝึกหัดปฏิบัติกรรมฐานก็เพื่อชำระใจ หรือต่อสู้กับกิเลสของใจนี้ ถ้าไม่เห็นจิตหรือใจแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะไปต่อสู้กับกิเลสตรงไหน เพราะกิเลสเกิดที่ใจ สงครามไม่มีสนามเพละ ไม่ทราบว่าจะรบอย่างไรกัน ต้องมีสนามเพละสำหรับยึดไว้เป็นที่ป้องกันขำศึก มันจึงค่อยรู้จักรบ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ ขอให้พากันพิจารณาทุกคน ๆ เรื่องใจของตน เวลานี้เราเห็นใจแล้วหรือยัง ใจหรือจิตของเรานั้นมันอยู่ที่ไหน มีอาการอย่างไร (ธรรมเทศนาเรื่อง กิเลส)

๓๓. ละกิเลส คือ ความจริงกิเลสไม่มีตนมีตัว ไม่ได้เอาไปละที่ไหน หรือเอาไปทิ้งให้ใคร เป็นการละออกจากใจของตนเอง (ธรรมเทศนาเรื่อง เพียรละความชั่ว)

๓๔. บ่วงของมาร คือ อาการของจิตที่เผลอไปตามอารมณ์นั้น ย่อมมีทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ร้าย จึงต้องมีความสุขบ้างทุกข์บ้างเป็นธรรมดา ตามวิสัยของปุถุชน จิตที่เผลอไปนั้น จะต้องประสบของ ๕ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะพะ ซึ่งเรียกว่า กามคุณ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นบ่วงของมาร

จิตของปุถุชนทั้งหลายเมื่อเผลอไปประสบอารมณ์ทั้ง ๕ นั้น หรือเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความยินดีพอใจก็ดีหรือเกิดความเสียใจเป็นทุกข์ก็ดี เรียกว่าเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว คำว่า “ติด” ในที่นี้ หมายความว่า สลัดไม่ออก ปล่อยางไม่ได้ บ่วงของมารผูกหลวม ๆ แต่แก้ไม่ได้ ถ้าคืนก็ยังจะรัดแน่นเข้า

จิตที่สำรวมได้แล้วจะพ้นจากบ่วงของมารได้อย่างไร ปุถุชนเบื้องต้นเมื่อเห็นโทษภัยในการเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว จึงต้องพึงสำรวมในอายตนะทั้งหลาย มีตา หู เป็นต้น พระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ใครสำรวมจิตได้แล้ว จักพ้นจากเครื่องผูกของมารดังนี้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นโคจรที่เผลอแสวงหาอารมณ์ของจิต เมื่อเราเปิดคือ สำรวมมีสติ ระงับอย่าให้จิตหลงไปในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้นได้แล้ว เป็นอันว่ามารผูกมัดเราด้วยบ่วงไม่ได้ (ธรรมเทศนา เรื่องสังวรอินทริย์)

๓๕. โลกุตระจิต (๑) คือ ผู้ฝึกหัดปฏิบัติรู้เข้าใจเรื่องเหล่านี้ตามเป็นจริงว่า วิสัยของอายตนะทั้งหกนั้น มีชอบกับไม่ชอบเท่านั้น แล้วปล่อยางเสีย ไม่ไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ จิตก็จะกลายมาเป็นใจ เหนืออยู่กลาง ๆ นั้นแหละจึงเป็นธรรมเห็นธรรม ไม่เป็นโลก อยู่เหนือโลกพ้นจากโลก (ธรรมเทศนาเรื่อง จิตเหนือโลก)

๓๖. โลกุตระจิต (๒) คือ การทำจิตไม่ให้หมุนไปตามอายตนะหก คือปรุงแต่งส่งสายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้น เป็นการหักงอแห่งล้อของวัฏจักร นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้ ถึงหักงอแห่งวัฏจักร ไม่ได้อย่างเด็ดขาด ได้เพียงชั่วคราวชั่วคราว ก็นับว่าดีอีกใจแล้ว ดีกว่าไม่รู้วิธีหักเสียเลย (ธรรมเทศนาเรื่อง จิตเหนือโลก)

๓๗. จิตตั้ง คือ ผู้ฝึกจิต ผู้ทำจิตให้มีอารมณ์หลายอย่าง ก็จะสงบไม่ได้ และไม่เห็นสภาพของจิต ตามเป็นจริง ถ้าทำให้จิตตั้งแน่วแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว จิตก็มีกำลังเบ่งรัศมีแห่งความสว่างออกมาเต็มที่ มองสภาพของจิตตามเป็นจริงได้ ว่าอะไรเป็นจิต อะไรเป็นกิเลส อะไรเป็นของควรละ (ธรรมเทศนาเรื่อง สมบัติอันล้ำค่า)

๓๘. อนัตตา คือ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้น ผู้ถือว่าเราถึงธรรมได้ ธรรมชั้นนั้นชั้นนี้ ผู้นั้นยังมีความอยากอยู่ จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงธรรมได้อย่างไร (ของคัมภีร์ในศาสนาพุทธ)

๓๙. การเกิดใหม่ คือ คนเราเกิดมาเหมือนกับ ไปยืมของคนอื่นเขามาเกิด ตายแล้วก็ส่งกลับคืน มาเกิดอีก ก็ยืมมาใหม่ อย่างจึงอยู่ไม่รู้จบรู้สิ้นสักที ขอย่ำลืมผู้ไปยืมของเขามาเกิดยังมีอยู่ จึงต้องยืมของเราไปไม่มีที่สิ้นสุด (ของคัมภีร์ในศาสนาพุทธ)

๔๐. ความเด็ดเดี่ยว คือ ความสละเด็ดเดี่ยว ปล่อยางสังสารพัดทั้งปวงหมด เหลือแต่ใจ อันนั้นเป็นของคัมภีร์ ความสละความตายเลยไม่ตายซ้ำ เลยมีอายุยืนนาน ถึงเจ็บไข้ได้ป่วยอะไรต่าง ๆ ก็ทอดทิ้งหมด เลยกลับเป็นของดีซ้ำ ที่เป็นห่วงทั้งนั้นอยู่ในเรื่องความเจ็บความป่วย อันนั้นป่วยก็ไม่หาย สมาริก็ไม่เป็น นั่นแหละเป็นเหตุที่ไม่เป็นสมาริ เราจะทำอะไรต้องทำให้จริง ๆ ซะ (อนุสสติ ๑๐)

๔๑. จิตประภัสสร คือ จิตของคนเราเป็นของใสสะอาดมาแต่เดิม เหตุนั้นขัดเกลากิเลสออกหมด มันจึงเห็นความใสสะอาด จึงเรียก ปกสุตรมิต จิตต (ธรรมเทศนาเรื่องวิวิธจิต)

๔๒. วิปัสสนา คือ ความจริงแล้วไม่ต้องคิดต้องนึกไม่ต้องปรุงแต่ง มันเป็นเอง มันเกิดของมันต่างหาก เมื่อมันเกิดแล้วจะต้องขัดแจ้งประจักษ์ในพระไตรลักษณ์ฐานด้วยตัวของตนเองต่างหาก

๔๓. การเกิดดับ คือ เมื่อปัญญาวิปัสสนาเกิดขึ้น ในขณะที่จิตเดียวมันสิ้นสงสัยในธรรมทั้งหลาย เห็นสรรพสัตว์ในโลกเป็นสภาพอันเดียวกันหมดเลย ไม่มีต่ำ ไม่มีสูง ไม่มีน้อย ไม่มีใหญ่ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย มีแต่ธาตุ ๔ เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้น (ธรรมเทศนาเรื่อง ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร)

๔๔. ปัญญาวิปัสสนา คือ การเห็นสิ่งทั้งปวงหมด เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้น เป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์ เป็นภัยอันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยาง ทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญานันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก คือได้แก่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ธรรมเทศนาเรื่อง หลักการปฏิบัติธรรม)

๔๕. สมาทาน คือ ขอเราให้มีศรัทธา ทำทานไปเรื่อย ทั้งทานภายนอก ทานภายใน รักษาศีล คือรักษากาย วาจา และใจ ให้มันเป็นปกติ หรือรักษาคิดนั่นเอง คอยมีสติปกครองจิตใจ สิ่งใดไม่ควรคิดก็ไม่คิด สิ่งใดไม่ควรพูดก็ไม่พูด สิ่งใดไม่ควรทำก็ไม่ทำ เพราะเรามีสติรู้อยู่ว่าเราเป็นผู้มีศีล (ธรรมเทศนาเรื่อง สติควบคุมจิต)

๔๖. ตั้งมั่น คือ ผู้มีศรัทธา มีความเพียรด้วย และมีความอดทน กล้าหาญ ประกอบด้วย ปัญญา ประกอบด้วยความเพียร รักษาความดีนั้น ๆ ไว้ติดต่อกันอย่าให้ขาด นั้นแลจึงสามารถ ขจัดกิเลสสถานสยให้หมดสิ้นไปได้ (อรรถโนประวัติฯ)

๔๗. โรค คือ ท่านผู้ที่หายจากโรคอันเกิดจากใจได้แก่ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ถึงแม้โรคใน ภายของท่าน จะยังปรากฏอยู่ ก็เป็นแต่อาการความรู้สึก หาได้ทำใจของท่านให้กำเริบไม่ เพราะ โรคใจของท่านไม่มีแล้ว สมุฏฐานคืออุปาทานของท่านได้ถอนหมดแล้ว ฉะนั้นท่านจึงมีความสุข และได้ลาภอย่างยิ่งในความไม่มีโรค (ธรรมเทศนาเรื่อง โรค)

๔๘. ฝึกตน คือ ฝึกทำทานมีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง รักษาศีลก็โดยเฉพาะ ส่วนตัวแท้ ๆ ใครรักษาศีลให้ไม่ได้ ทำสมาธิยังลึกซึ่งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีก แต่ละคนก็ต้อง รักษาจิตใจของตน ๆ ให้มีความสงบหยุดวุ่นวายแผ่สาย ถ้าเราไม่รู้จักวิธีทำสมาธิแล้ว ก็ทำสมาธิ ไม่เป็น จิตใจก็เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์ เหตุนั้นจึงว่า การทำทาน รักษาศีล ทำสมาธินี้เป็นกิจ เฉพาะส่วนตัว ทุก ๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน (ธรรมเทศนาเรื่อง หลักศาสนา)

๔๙. อริยทรัพย์ คือ เป็นเศรษฐีมีเงินคนอนาถา ก็มีได้เป็นอุปสรรคแก่การจับจ่าย อริยทรัพย์ ของผู้มีศรัทธาปัญญา ฉะนั้นอริยทรัพย์จึงเป็นของมีคุณค่าเหนือกว่าทรัพย์ทั้งปวง (อรรถโนประวัติฯ)

๕๐. กุศลกรรม คือ บุญกุศลที่สร้างสมถึงที่แล้วมันจะหมดเรื่อง ไม่มีอะไรอีก และไม่ เอาไปด้วย บาปก็ไม่เอา บุญก็ไม่เอา ผู้ที่ยังเอาอยู่จึงได้บุญได้บาป เป็นภพเป็นชาติขึ้น ผู้ทอดธุระ แล้ว ไม่มีบุญและบาปแล้ว จึงได้เรียกว่า โลกุตระเหนือโลก (ธรรมเทศนาเรื่องจิตที่ควรข่ม-ควร ข่มจี-ควรละ)*

คำสอน จำนวน ๕๐ ข้อดังกล่าวมา พระราชานิโรธรังสี ท่านมีจุดมุ่งหมายให้ชาวพุทธ ด้วยกันอยู่ตรงหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ พากันละชั่วและทำดีนี้เป็นจุดสำคัญเบื้องต้น คือ รู้จักชั่วแล้วก็ละชั่ว เห็นความชั่วนั้นเป็นภัยแล้วละชั่วนั้นเสีย เห็นการกระทำดีเป็นสิ่งที่นำมาซึ่ง ประโยชน์คือความสุข จึงพากันตั้งใจปฏิบัติตามโอวาทคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไปนั้นพากัน

* พระราชานิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี), หนังสือสารธรรม : พระอริยสงฆ์ศิษย์พระอาจารย์ มั่น ภูริทัตโต, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญวิทย์, ๒๕๕๔) หน้า ๑๕๐-๑๕๒.

ชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ใสสะอาด นี่เป็นจุดสำคัญของพระพุทธศาสนา ทุกคนปรารถนาเหมือนกันอย่างนี้

คำว่า ละชั่วทำดี ที่นี้ขอให้พากันรู้จักความชั่วเสียก่อน ชั่วเป็นอย่างไร ดีเป็นอย่างไร ถ้าไม่รู้จักชั่วก็ไม่ทราบว่าจะละชั่วด้วยประการใด ถ้าไม่รู้จักดีก็ไม่ทราบจะทำดีด้วยประการใด ขอให้รู้จักชั่วและดี ให้เห็นโทษของความชั่วและความดี คนเรามักเข้าข้างตัว อะไรชอบใจก็เห็นว่าดีทั้งหมด อย่างนั้นไม่ถูกความชั่วความดีมีหลักอยู่ดังนี้ เมื่อทำสิ่งใดแล้วเป็นภัย คือเป็นโทษให้เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนแก่ตนเองและคนอื่น อันนั้นอย่าทำ อันนั้นเรียกว่าความชั่ว หรือเรียกว่าบาปก็ได้ ถ้าทำสิ่งใดเป็นไปเพื่อประโยชน์และคุณแก่ตนเองและผู้อื่น นำสุขมาให้แก่ตนเองและผู้อื่น นั้นจึงเรียกว่าดี คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ละชั่วทำความดี ต้องมีหลักเหล่านี้เป็นเครื่องตัดสินใจ

พอจะสังเกตได้ว่า พุทธศาสนาสอนโลกและมนุษย์ทั้งหลายให้ได้รับความสันติสุขเท่าที่อธิบายมานี้ คำสอนของพระพุทธเจ้าจะเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขจริงหรือไม่ ถ้าหากเราปฏิบัติถูกต้องตามที่อธิบายมานี้ และหากพากันเข้าใจเช่นนั้นจริงจังแล้ว จงพากันยึดมั่นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา เพียง ๓ ประการนี้ไว้เสียก่อนแล้วจึงค่อยดำเนินต่อไปโดยลำดับ

ความชั่วและความดีดังอธิบายมานี้ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละ เป็นของทำได้ ไม่ใช่เป็นของยาก อย่าไปทำทั้งหมดทีเดียว คือทำเป็นขั้นๆ ความชั่วที่อธิบายมาแล้ว เราได้เท่าไรก็จงรักษาไว้ อย่าให้ความชั่วนั้นรื้อไหลเข้ามาอีกต่อไป ความดีที่เข้ามาแล้วนั้น ถ้าหากว่าเรารักษาได้ ปฏิบัติได้ ก็จงรักษาไว้อย่าให้เสื่อมสูญไป เมื่อเราพยายามรักษาหรือเก็บสิ่งที่เราได้มาไม่ให้เสื่อมสูญไปแล้ววันหลังก็จะมีวันพอในการสร้างคุณงามความดี คือพยายามสร้างที่ละนิดทีละหน่อย ไม่ใช่จะให้ได้หมดพร้อมกันทั้งหมด ความดีทั้งหลายเหล่านี้ต้องพากันพยายามเก็บเล็กผสมน้อย เหมือนกับเราหาทุนทรัพย์ ไม่ใช่จะให้พร้อมกันเป็นหมื่นๆ เป็นแสนๆ เป็นล้านๆ ถึงจะเอา ต้องค่อยเก็บเล็กผสมน้อยไป นานๆ หนักเข้าของที่เก็บได้ไม่เสื่อม ใช้จ่ายไม่สูญสลาย ก็มีวันหนึ่งที่จะรวยกับเขาบ้าง

ความดีที่ว่ามีแหละ หากต่างคนต่างพากันรักษาคนละนิดคนละหน่อยคนหนึ่งรักษาไว้ สักสองสามอย่าง ถ้าสองคนก็มากขึ้นไป มากคนก็ต้องมากขึ้นไปอีก ต่างคนต่างพากันรักษาความดีของตนไม่ให้เสื่อมสูญ มากคนก็จะพากันได้รับความสุขไปพร้อมๆ กัน ถ้าหากว่าเข้าใจรักษาความดี ปฏิบัติความดี อันนำมาซึ่งประโยชน์คือความสุขอย่างนี้แล้ว กลุ่มใด ชุมชนใด เริ่มต้นตั้งแต่ครอบครัวไปจนถึงบ้านเมืองของเรา ในครอบครัวนั้นมีก็คนพากันรักษาความดีสิ่งที่เป็นความชั่วดเว้นเสีย คนละอันๆ อันไหนเห็นว่าไม่ผิดดเว้นเสีย นั้นแหละจะนำประโยชน์คือความสุขมา

ให้แก่ชุมชน หรือกลุ่มชนนั้นๆ ตั้งแต่ครอบครัวของเราขึ้นไป จึงจะได้ชื่อว่าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเห็นประโยชน์คุ้มค่า เห็นคุณความดีปรากฏแก่ตน

ขออย่าได้เข้าใจว่า เราเป็นฆราวาสมีการกิจมาก ไม่สามารถจะปฏิบัติหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าไปคิดอย่างนั้น ไม่ถูก เรื่องของฆราวาสมีการกิจมากก็จริง ถ้าหากเราเห็นโทษทุกข์ในเรื่องของการกิจมาก หากเราไม่มีการพักผ่อนทั้งด้านกายทั้งด้านใจ คือทางด้านกายมีงานมากไม่มีการพักผ่อน เราก็เหนื่อยเหนื่อย ทำงานอันไม่ตลอดรอดฝั่ง งานของใจคือความคิด ความนึกมาก หากเราไม่สงบอบรมใจของเราให้หนึ่งเป็นสมาธิภาวนา ก็จะเหนื่อยเหนื่อยเหมือนกัน การงานที่เราคิดนึกก็จะไม่ลุล่วงไปได้ ฉะนั้นจงพากันรู้จักพักผ่อนทั้งทางกายและทางใจ คือรู้จักทำความสงบ ฆราวาสทำได้ ไม่ใช่ไม่ได้ ในที่นี้ท่านทำให้เรื่องความสงบอบรมสมาธิภาวนา ในขณะปัจจุบันในขณะที่เราทำสมาธิภาวนา เช่นกลางคือเราพักผ่อน ในขณะที่เราพักผ่อนเราทำสมาธิในขณะที่เราไม่มีภาระในกลางคืน หรือว่าง เราพักผ่อนใจ และทำความสงบเมื่อใจสงบได้ใจก็มีพลัง สามารถคิดค้นแก้ไขอุปสรรคให้ลุล่วงไปได้อย่างดี

ธรรมทั้งหลายที่อธิบายมานั้น ที่เรารู้จักว่าเป็นธรรมอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราละชั่วทำความดี เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งประโยชน์คือความสุขนั้น เป็นของหายากที่จะเข้าใจได้ หากว่าใจเราไม่สงบ ไม่อบรมให้เป็นสมาธิภาวนาเสียก่อน เพราะ ธรรมทั้งหลายเกิดจากความสงบ ไม่ใช่เกิดจากความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านเป็นเรื่องของโลก ไม่ใช่เรื่องของธรรม ที่เราพากันนึกคิด ประทุแต่ง ฟุ้งซ่าน ส่งสาย ไปตลอดกาลเวลา จิตใจไม่สงบ ล้วนแล้วแต่เป็นการฟุ้งเพื่อส่งสายไม่เห็นของจริง ทั้งๆที่เราคิดหาของจริงนั้นแหละ แต่ไม่เห็นตามเป็นจริง มีแต่จะปรุงแต่งให้ยืดยาวต่อไปไม่มีที่สุด ไม่มีที่สงบ ธรรมทั้งหลายเกิดจากความสงบความสุขเกิดจากความสงบ สุขอื่นที่ประกอบด้วยอามิสทุกข์ คนก็พากันรู้รสชาติของมันแล้วว่า มันมีรสชาติขนาดไหน แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบบางคนอาจจะไม่ได้พบเลยก็มี เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะพากันอบรมความสงบให้รู้จักรสชาติความสงบบ้าง^๒

พระราชนิเวศรังสี ท่านสอนการภาวนาทำสมาธิ อย่าได้คิดมาก ขอให้คิดเสียว่า อบรมใจให้เข้าถึงความสงบ เพราะใจเราทุกคนมีอยู่ด้วยกัน แต่เราไม่รู้จักใจและเราควบคุมใจไม่ได้ ใจจึงใช้เราบังคับเราให้วิ่งว่อนเดือดร้อนเป็นทุกข์ เมื่อเราไม่รู้จักใจเราก็ฝึกหัดใจคุมใจไม่อยู่ ฉะนั้นในการที่หัดสมาธิภาวนาก็ต้องการอบรมใจให้อยู่ในความสงบ และรู้จักลักษณะอาการของใจว่า ใจแท้คืออะไร สิ่งที่ไม่ใช่ใจเราจะได้ปล่อยวางทิ้งเสีย นี่คือการหมายในการภาวนาอบรมสมาธิ อย่าไป

^๒ พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี), หนังสือสารธรรม : พระอริยสงฆ์สมัยพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, พิมพ์ครั้งที่ ๑, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๐-๑๕๒.

คิดมุงมากมาย อยากจะให้ได้นั่นได้นี้ เห็นโน้นเห็นนี่อะไรต่างๆ อันนั้นไม่ถูกยิ่งอยากได้ทำอะไรใจยังไม่สงบ ธรรมคือคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าถึงหลักธรรม คือความสงบ ถ้าหากเราสละเสียทีเดียวทำอะไรใจยังสงบได้เร็ววิธีฝึกหัดทำสมาธิมีจุดตรงนี้ ที่เกิดความรู้สึก เกิดอะไรต่างๆ เยอะแยะ นั้นมันไม่ใช่เป็นนิสัยของทุกคนไป บางคนก็เป็นบางคนก็ไม่ใช่ บางคนมีจิตละเอียดสักเท่าไรก็อาจจะไม่มีความรู้อย่างนั้นก็ได้อีก บางคนจิตรวมนิดๆ หน่อยๆ เกิดความรู้พิสดารกว้างขวาง และเกิดอะไรต่ออะไรมากมายก็มีเหมือนกัน เหตุนี้มันอย่าไปมุงอย่าไปปรารถนา ทำอย่างไรจะสงบยอมสละลง ปัจจุบันได้เท่านี้เป็นพอ^๓

๒.๒ คำสอนเรื่อง กรรมนิมิต – คตินิมิต

พระราชนิเวศรังสี สอนเรื่อง กรรมนิมิต-คตินิมิต ว่า “กรรม หมายความว่า การกระทำ คนเรานั้นกายกับใจเป็นเกลือกกัน อยู่รวมกันสนิทสนมกลมเกลียวกันดีที่สุดในจะทำอันใจพร้อมเพรียงกันทุกสิ่ง ไม่ว่าจะทำชั่วทำดี ทำบาปทำบุญ พร้อมกันทุกประการ แต่เวลากายแตกดับ กายไม่ได้รับผิดชอบสิ่งที่เกิดจากการทำร่วมกันนั้น ใจเป็นผู้รับผิดชอบเพียงคนเดียว”^๔ ที่ว่าไม่ได้รับผิดชอบในที่นี้หมายความว่ากายไม่ได้รับกรรมเพราะเมื่อแตกดับหรือตายแล้วทอดทิ้งไว้ในดินกลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟไปตามเดิม เรียกว่ารูปสลายไปตามสภาพของมัน ไม่ได้รับรู้ด้วย

ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ กายกับใจร่วมกันทำงานก็จริง เช่น ไปซื้อของไปกินไปดื่ม ไปดีไปชั่ว เขาทำทุจริตประพฤติดิฉันต่างๆ นานา แต่กายเป็นผู้รับโทษให้ปรากฏ เมื่อถูกจับกุม มันก็ต้องจับที่กาย เอาไปติดคุกติดตะรางกายเป็นผู้ไปติดคุกหรือเขาจะเอาไปฆ่าไปประหาร เขาก็ประหารที่กายในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ดูเหมือนว่ากายรับภาระหนักกว่าใจ แต่ความเป็นจริงแล้วใจก็รับภาระหนักเหมือนกัน หากไม่มีใครเห็น ความทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจนั้นจะหนักยิ่งกว่ากายด้วยซ้ำเพราะเมื่อเขาเอากายไปประหาร ไปฆ่า หากไม่มีใจมันก็ไม่รู้สึกละไร ก็เหมือนกับตัดท่อนกล้วยหรือท่อนไม้ท่อนหนึ่ง กายไม่มีความอาลัยอาวรณ์กับความเป็นอยู่ของมันเลยฆ่าก็ฆ่าไปสับก็สับไป ดีก็ดีไป ผู้อาลัยอาวรณ์ ผู้เป็นทุกข์เดือดร้อนคือตัวใจ ดังนั้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ร่วมกันจึงทำกรรมร่วมกันและเวลารับผลกรรมก็รับร่วมกัน

^๓ อ้างแล้ว, พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี), หนังสือสารธรรม : พระอริยสงฆ์สมัย พระอาจารย์ มั่น ภูริทัตโต, หน้า ๑๕๓-๑๕๔

^๔ หนังสือพระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสาธุกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หก. ซี แอนด์ เอ็น, ๒๕๕๑), หน้า ๓๒.

การแตกดับนั้น เวลาแตกเวลาดับ คือใจหนีจากร่างแล้ว กายไม่ได้รับรู้อะไรอีก กรรมต่างๆ จะเป็นบาปหรือบุญ เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตามใจเป็นผู้รับมอบไปคนเดียวหมด ในขณะที่หนีจากกัน ต่างคนต่างไม่อาลัยอาวรณ์กัน เวลาที่กายจะแตกดับ ใจก็หนีไปคนเดียวไม่ได้รำได้ลากันเลย หรือบางครั้งบางคราวกายจะหนีจากใจเช่น รถชนตายหรือฟ้าผ่าหรือเกิดอุบัติเหตุด้วยประการต่างๆ ก็ดี เวลาดับเวลาตายก็วูบไปประเดี๋ยวนั้น ไม่ได้รำได้ลากันเลย ทั้งๆ ที่อยู่มาด้วยกันตั้งแต่แรก สนิทสนมกลมกลืนกันตลอดมา เวลาจะจากกันจริงๆ จังๆ ต่างคน ต่างไปไม่อาลัยอาวรณ์กันและกัน ธรรมชาติของคนเรานั้นเป็นอย่างนี้ คนที่ยึดไปถือนั่นแหละท่านเรียกว่ากิเลส กิเลสอันนี้แหละทำให้เกิดการกระทำคือกรรม กรรมนี้แหละเป็นของมีผล มีกำลังมาก ไม่มีใครสามารถที่จะกีดกันหรือต้านทานหรือแก้ไขด้วยประการต่างๆ ได้

คนเรานั้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ คนที่ทำความชั่วประการต่างๆ ด้วยอำนาจของกิเลส แล้วคิดว่าจะแก้ไขทีหลังหรือบางคนยังพูดกันตลกๆ ไปอีกว่า ไปสู้กันอยู่ในนรกหรือแก้ไขกันกับนายยมบาลเป็นต้น ความจริงมันไม่มีหนทางแก้ไขเลย คนเราเวลาตายมันต้องมีเครื่องดึงดูดชักจูงคือกรรมที่เรียกว่า กรรมนิमित คตินิมิต

คนตาย จะต้องหมดความรู้สึกคือ ไม่รู้จักเจ็บปวด ใจทอดธุระกายแล้วจึงค่อยตาย ในขณะที่ใจทอดธุระกาย ไม่ยึดกาย ปล่อยว้างกาย เหลือแต่ใจ ตอนนั้นนิมิตจะเกิดขึ้นเป็นภาพของกรรมคือ การกระทำต่างๆ จะมาปรากฏขึ้นขณะนั้น ผู้ที่เคยทำดี ทำบุญสุนทาน สร้างกุศลมากมาย จิตใจเอิบอิ่มเบิกบาน ก็จะมาปรากฏภาพที่เราทำดีนั้นแหละเช่น เราเคยสร้างกุฏิ เวลาเราสร้างก็ไม่เคยสร้างใหญ่โต ไม่สวยงามงดงามอะไรมา แต่ภาพที่ปรากฏในขณะนั้นมันจะสวยงามวิจิตร เป็นของน่าเพลิดเพลินเจริญใจอย่างยิ่งและในขณะนั้นจิตจะต้องเอาเป็นอารมณ์คือ เป็นอารมณ์แน่วแน่ในเรื่องนั้นนี้เรียกว่า กรรมนิमितคือ นิมิตจากการกระทำ

ส่วนคตินิมิตกับการตายนั้น นิมิตอาจปรากฏเห็นพวกเทวดาหรือมนุษย์ก็ตามที่เป็นผู้มีความสุขสบาย แต่งกายงดงาม น่าเพลิดเพลินเจริญใจ มาเรียงรอบเรียกร้องอ้อนวอนขอให้ไปอยู่ด้วยในสถานที่โอ่โถงสวยงามน่าอยู่น่าชม ซึ่งเราจะมองเห็นสถานที่เช่นนั้นด้วยตนเองและเขามาแห่แหนอย่างสมเกียรติสมยศ ที่เขาเรียกกันว่าเทวดามารับคนมีบุญ เขาจะพูดว่าเทวดาอะไรก็ช่างเถิด แต่นิมิตมันเป็นอย่างนี้แหละและเราเห็นชัดด้วยตนเอง คราวนี้เราก็เลยไปตามเขาเพราะความชอบใจมีมากก็ไปตามความชอบใจ อันนี้เรียกว่า คตินิมิต คติที่จะไป มองเห็นที่จะไปเป็นทางกรรมที่ดี

ส่วนกรรมที่ชั่ว เราเคยทำบาปกรรม คิดชั่วช้าเลวทราม อ้อโกง ลักขโมย ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ประพฤติผิดด้วยประการต่างในขณะที่จิตใจมันปล่อยว้างกายนั้นจะปรากฏภาพที่เราทำความชั่วต่างๆ ให้เห็นชัดขึ้นมาโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะคิดนี้กระลึกถึง เราลืมไปแล้วนานแสนนานทีเดียว ภาพแสดงขึ้นมาปรากฏในใจ หรือบางทีอาจแสดงออกมาภายนอกก็ได้เช่น คนฆ่าหมูฆ่าวัว ในขณะที่

นั้นจะแสดงอาการทางกาย ทำท่าที่ปฏิกิริยาของการที่เราทำความซึ้ง มาหุมาวันนั้นให้ปรากฏแก่คนอื่นทั้งๆ ที่เรามีสติอยู่ แต่มันปรากฏขึ้นมาหรือว่าบางทีในขณะที่นั้นจะเปลอสติไปก็ได้ทำให้ปรากฏขึ้นมื่อนี้เรียกว่ายังไม่ทันแตกดับคือ กายกับใจรวมกันอยู่

ถ้าหากเรายังเหลือแต่ใจอย่างเดียวคือ มันทอดทิ้งกายแล้วตั้งอธิษฐานมัน มันจะปรากฏภาพความซึ้งของตน ซึ่งเป็นเหตุให้วิตกวิจารณ์ เตือนรื้อน วุ่นวายหรือหวาดเสียวน่ากลัวอย่างแสนสาหัส เช่น ปรากฏว่ามีคนในอำมหิตโหดร้ายหน้าบึ้งหน้าเบี้ยวมาลากมาผูกมัดเอาไป กระชากขู่เชิญด้วยประการต่างๆ จะขอร้องอ่อนวอนสักเท่าใดก็ไม่มีการช่วยเหลือได้และก็ไม่ให้อภัยเสียด้วยหรือปรากฏเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่ากลัว วิตก สะอื้น ตกใจ แต่ก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ อันนี้เรียกว่ากรรมนิมิตในทางชั่ว

ส่วนคติณินิมิตนั้น อาจจะไปที่ซึ่งเราจะไปอยู่เช่น เห็นหลุมถ่านเพลิงไฟลุกโชนอยู่ตลอดกาลเวลา กองไฟ ใหญ่โตหรือว่าเห็นสถานที่อันทุรกันดารอดอยากยากแค้น เตือนรื้อนด้วยประการต่างๆ เป็นสถานที่ซึ่งเขาจะเอาเราไปนั้น เกิดสะอื้นหวาดกลัวสุดแสน แต่ไม่สามารถจะแก้ไขได้

ธรรมอาศัยอยู่กับโลก

พระราชินีโรธรังสี สอนเรื่องนี้ ว่า ธรรมต้องอาศัยอยู่กับโลก ไม่มีโลกธรรมก็อยู่ไม่ได้ ผู้เห็นธรรม รู้ธรรมก็คือ ผู้มารู้ มาเห็น โลกตามความเป็นจริงแล้วเบื่อหน่ายคลายจากโลกนั่นเอง โลหะต่างๆ มีเหล็ก ตะกั่ว ดีบุก ทองแดง เป็นต้น ต้องอาศัยอยู่กับแร่จึงจะมีอายุยืนนานหรืออีกนัยหนึ่ง แร่นั่นแหละค่อยกลายมาเป็นโลหะเหล่านั้นเหมือนกัน ธรรมล้วนๆ แล้วทรงตัวอยู่ได้ไม่นาน พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านถึงธรรมได้ธรรมที่เป็นสาระแล้ว เมื่อท่านนิพพานไปธรรมเหล่านั้นก็ไม่ปรากฏ จะยังเหลือปรากฏอยู่แต่โลกคือ “สมมติ บัญญัติ สัจจะ” เท่านั้น

สมมติ ชื่อของคนและสัตว์ตลอดถึงต้นไม้ ภูเขา วัตถุ สิ่งของเครื่องใช้ทั้งปวง ที่ปรากฏเห็นด้วยมังสัจๆ โลกสมมติขึ้นไว้ เพื่อเป็นเครื่องหมายให้รู้กันในหมู่มนุษย์ มนุษย์เกิดมาต้องรู้เรื่องเหล่านี้ ถ้าไม่รู้ก็ต้องเรียน มิฉะนั้นแล้ว จะพูดอะไรไม่ถูก อยู่กับโลกเขาไม่ได้ อยู่ไปเขาก็หาว่าบ้า แต่มนุษย์ สัตว์และวัตถุ สิ่งของเหล่านี้ หาได้มีความจริงตามสิ่งสมมติเหล่านั้นไม่ แท้จริงแล้วมันเป็นตามสภาพของมันเองอยู่อย่างนั้นตลอดกาล ถึงมนุษย์โลกสมมติหรือไม่ มันเป็นอย่างนั้นมันก็เป็นจริงอยู่อย่างนั้นตามเดิม

เรื่องการสมมตินี้ ให้เราคิดง่าย ๆ ว่า สมมติว่าคน อะไรเป็นคนแน่ เมื่อตรวจในคนดูก็ไม่เห็นอะไรเป็นคนสักอย่างเดียว เห็นเป็นแต่ก้อนๆ หนึ่ง ซึ่งมีรูปร่างลักษณะเป็นต่างๆ นานา แล้วมนุษย์โลกก็สมมติกันไปตามลักษณะหรือตามใจชอบของตนเองเท่านั้น แต่สิ่งเหล่านั้น มันหาได้มี

ความรู้สึกอะไรไม่เว้นไว้แต่คนเราจะเข้าไปยึดเอาสมมตินั้นๆมาเป็นคน เป็นตัวเช่น เขาสมมติให้ชื่อว่า “เจ้า” ตามบางคนเรียกไม่ชัดเป็น “แมว” ไปเสีย เลยถือโกรธหาว่าเขาถูก เทียบเราเป็นแมว เป็นสุนัขไป ความจริงตัวเราเองก็ยังเข้าใจผิด เขาเรียกว่าแมว มิใช่เขาเรียกเราถูก ที่ถูกคือเจ้าต่างหาก ควรจะให้เราถูก เราเป็นฝ่ายผิดคิดว่า นี่เพราะความเข้าใจผิด ถือเอาสมมติมาเป็นตัวเป็นคนเข้าจึงทำให้เกิดเรื่องราวขึ้นมา

การบัญญัติวินัยสงฆ์นั้น พระพุทธองค์ผู้มีพระประสงค์อย่างน้อย เพื่อความสันติของโลก จึงได้ทรงบัญญัติ ทบสมมติลงไปเพื่อให้เห็นว่า มนุษย์ สัตว์โลก ตลอดถึงวัตถุ สิ่งของทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลกนี้ที่สมมติเรียกกันทั่วไปต่างๆ นานานั้นมิได้เป็นความจริงตามนั้นเลย ที่แท้คือเป็นแต่สักว่าก้อนธาตุก้อนหนึ่งเท่านั้น ก้อนธาตุกันนั้นใครจะว่าอะไรๆ มันก็จะไม่มีความรู้สึกอะไรทั้งหมด คือชี้ให้เห็นว่าก้อนธาตุเป็นของสาธารณะทั่วไป มิใช่ของใครทั้งนั้น เพื่อมิให้ยึดมั่นสำคัญว่าเป็นตัว เป็นคน เป็นเรา เป็นเขา แล้วจงให้เห็นว่า ในตัวของเรานี้มี ๔ ธาตุ รวมกันอยู่ว่า สิ่งนั้นๆ เป็นดิน สิ่งนั้นๆ เป็นน้ำ สิ่งนั้นๆ เป็นไฟ สิ่งนั้นๆ เป็นลม แล้วก็จงออกให้เป็นขั้น ๕ อย่างดังนี้ ๖ ธาตุ ๑๘ โดยลำดับเรียกว่าบัญญัติทบสมมติว่าบุคคลผู้พิจารณาเห็นบัญญัติตามนี้แล้ว ความถือเราถือเขาอันสมิมนะหากจะยังไม่หมดไปเสียทีเดียว ก็ยังพอบรรเทาบางลง พอยังโลกนี้ให้คลายความตึงเครียดลงบ้าง เพราะเห็นสัจจะตามความเป็นจริงของมันในพระอภิธรรมบุคคลบัญญัติ ท่านบัญญัติไว้มี ๖ คือ

๑. ขันธบัญญัติ คือการแยกบุคคลออกบัญญัติให้เป็นขั้น ๕ ไม่ให้เป็นบุคคล ๑
๒. आयตनบัญญัติ คือการกระจายขั้น ๕ ออกให้เห็นเป็นอายตนะหก ๑
๓. ธาตุบัญญัติ คือ ขั้น ๕ อายตนะ ๖ นั้นเอง ให้เห็นเป็นธาตุ ๔ หรือธาตุ ๑๘ คือให้เห็นความเป็นอยู่เขาทำหน้าที่อยู่ตามหน้าที่เขาอย่างนั้น ๑
๔. สัจจบัญญัติ คือ การชี้ให้เห็นความจริงในขั้น ๕ อายตนะธาตุ ที่มันมีหน้าที่อย่างไร มันก็ทำตามหน้าที่ของมันอยู่อย่างนั้น จะทำหน้าที่แทนกันไม่ได้ ๑
๕. อินทริยบัญญัติ คือการบัญญัติทบลงไปที่ยายตนะ ๖ นั้นเองแต่ที่บัญญัติเรียกว่าอินทริย เพราะ บัญญัติตามกิจ หน้าที่ ของมัน ที่มันทำงานอยู่เป็นประจำ ๑
๖. บุคคลบัญญัติ คือการรวมเอาขั้น ๕ อายตนะ ๖ ธาตุ ๔ หรือ ธาตุ ๑๘ สัจจะ อินทริย ๖ มาบัญญัติให้เห็นเป็นบุคคลอีกทีหนึ่ง เรียกว่า บุคคลบัญญัติ ๑

ทำไมพระองค์จึงบัญญัติย้อนออก กลับไปกลับมา บัญญัติบุคคลออกเป็นขั้นเป็นต้น แล้วกลับมาบัญญัติให้เป็นบุคคลอีกทำให้ผู้ศึกษาขุ่นไปหมด ตอบว่า ความเป็นจริง เมื่อจะแก้ความเห็นของผู้ยึดติดสมมติอยู่ ให้เห็นเป็นบัญญัติหรือเป็นธรรม จะต้องแยกตัวสมมติคือ ตัวบุคคลนั้นแหละ ออกให้เห็นเป็นขั้นเป็นต้น แล้วรวมเอาบัญญัติเหล่านั้นเข้ามาบัญญัติให้เป็นบุคคลอีก

เพื่อมิให้ความเป็นนั้นเลยออกนอกขอบเขตคือ ให้เห็นว่าที่บัญญัตินั้นก็มิได้บัญญัติที่อื่นแท้จริงนั้นก็บัญญัติบุคคลนี้เอง เพื่อให้ถอน อัสมิมานะ มาเป็นบัญญัติ ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เราะบัญญัติเป็นสาธารณะแก่บุคคลทั่วไป ใครจะยึดเอาไปเป็นเอกสิทธิ์ไม่ได้

สัจจะ ของจริง ของแท้ แต่ของจริงแท้ไม่มี ได้แก่ ทุกขสัจ ๑ สมุทัยสัจ ๑ นิโรธสัจ ๑ มัคคสัจ ๑ ทั้งสี่อย่างนี้เป็นของจริง ของแท้ แต่ไหนแต่ไรมาไม่เคยเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นเลย ใครจะว่าทุกข์ ไม่มีมันก็มีอยู่อย่างนั้น สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ ใครจะว่าไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มันก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อยู่อย่างเดิม นิโรธ ความดับทุกข์ ใครจะว่ามิใช่ความดับทุกข์ มันก็ความดับทุกข์อยู่อย่างเดิม มัคคะ ทางให้ถึงความดับทุกข์ ใครจะว่ามิใช่ทางให้ถึงความดับทุกข์ มันก็เป็นทางให้ถึงความดับทุกข์อยู่เช่นเดิม จึงบัญญัติเรียกว่า สัจจะ ของจริง ของแท้ ไม่แปรผัน แต่จะพูดในทางปรมาตม์แล้วของเหล่านี้ไม่มี ของเหล่านี้เป็นธรรมดาเฉยๆ

สัพพะสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ทั้งหมดเป็นต้นว่ามนุษย์แลสัตว์ทั้งปวงเป็นต้น เกิดขึ้นมาจากดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วก็ดับสลายไปเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามเดิมของมัน มันหากเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาลใครจะห้ามก็ห้ามไม่ได้ ใครจะดีใจเสียใจ มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า สัจจะ แต่ละอย่างคนไปสมมติเรียกว่าเกิด ว่าดับ แต่มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น ใครจะเรียกว่าอย่างไรๆ มันเคยเป็นอยู่อย่างไร เป็นมาอย่างไร มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามเรื่องของมัน

ถ้าจะกล่าวโดยความเป็นจริง สมมุติบัญญัติ ดังได้อธิบายมาแล้ว ไม่มีของจริงสักอย่างเดียว เช่น สมมติว่า มนุษย์ สัตว์ วัตถุ สิ่งของนั้นๆ นี้ๆ หรือธาตุขันธ์ อายตนะ เป็นต้น สมมุติบัญญัติเรียกพอให้ความหมายซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์สังคมนี้เท่านั้น ความจริงแล้ว สิ่งที่สมมุติบัญญัตินั้น หาได้เป็นไปตามนั้นไม่ มนุษย์ สัตว์ แลวัตถุสิ่งของทั้งหลายที่ปรากฏแก่สายตาของเราอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด ความจริงแล้วไม่ทราบว่ามันเป็นอะไรกันแน่ เด็กเกิดมา มีรูปร่างลักษณะเหมือนกันกับคนทั่วไป ถ้าไม่สมมติให้ชื่อว่าเด็กทองคำแล้ว ก็จะไม่มีความหมายว่า คนไหนเป็นเด็กอะไร แต่ความจริงแล้ว เด็กคนนั้น หาได้เป็นทองคำไม่ มีรูปร่างเนื้อหนังเหมือนกันกับเด็กทั่วไปนั่นเอง

สรรพสัตว์ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร คือ ที่แน่ที่สุด ไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ ทุกประเภท เกิดมาแล้ว มีความหิว กระหาย ต้องบริโภคอาหารแล้วนอนหลับ ตื่นขึ้น สืบพันธุ์ ดาย ทุกๆ ตัว สัตว์เกลียดทุกข์ ต้องการความสุขด้วยกันทั้งหมดอันนี้เป็นข่ายของมัจจุราช (คือ ความตาย) อันลูกมือของมัน (คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม) เป็น ผู้ไล่ต้อนมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายให้มาติดอยู่แล้วนักปราชญ์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านเห็นภัยในเรื่องนั้น แล้วจึงแสวงหาทางวิมุตติ เพื่อให้พ้นจากภัยเหล่านั้น โดยดำเนิน มัคคปฏิบัติจนสำเร็จตามปรารถนา อันหาอาสวะกิเลสไม่มีในที่สุด

ที่อธิบายมาทั้งหมดนั้น ล้วนแต่เป็นของมีอยู่ในโลกนี้ทั้งนั้น ใครจะรู้จะเห็นหรือไม่ แต่สิ่งเหล่านั้น ก็มีพร้อมอยู่ตลอดเวลาเรียกว่า “มรดกสมบัติของโลก” ผู้ชอบก็แสวงไป ผู้อึดพอแล้วก็สละหนีไป

สมาธิกับการต่อสู้ทางใจ-กำจัดนิวรณ์

พระราชนิเวศรังสี สอนเรื่องนี้ว่า “การต่อสู้ทางใจ คือต่อสู้กับกิเลสภายในตนเอง อะไรเป็นข้าศึกของใจ ข้าศึกของใจคือกิเลส กิเลสที่เป็นบ่อนทำลายของใจมีมากนัก”^๕ เฉพาะในที่นี้จะแสดงแต่ข้าศึกของใจที่เป็นบ่อนทำลายไม่ให้ผู้อบรมภาวนาบรรลุถึงฌานสมาธิได้โดยเฉพาะหรือเรียกสั้นๆว่า นิวรณ์ ๕ อันได้แก่

๑. กามฉันทะ ความรักใคร่พอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเครื่องกีดกันจิตใจมิให้หลุดจากอารมณ์นั้น

๒. พยาบาท จิตใจมุ่งมาดปองร้าย หามายนั่นในตนและบุคคลอื่นจนปล่อยวางไม่ได้

๓. ถีนมิทธี ความง่วงเหงาหาวนอน ทำให้ง่วงงุน คิดนึกอะไรไม่ผ่องใส ปลอดโปร่ง

๔. อัทธัจจุกุกุจะ จิตใจฟุ้งซ่านและให้เกิดความรำคาญ

๕. วิวิกิจฉา ความที่จิตใจลังเลไม่แน่อน ตกลงอะไรไม่ได้นี้เรียกว่า กิเลสข้าศึกภายในของผู้จะอบรมจิตใจให้เกิดฌานสมาธิ ถ้าเอาชนะข้าศึกเหล่านี้ไม่ได้แล้ว เราก็จะตั้งตัวไม่ติด ต้องลงยอมเป็นทาสของกิเลสข้าศึกอีก

การสู้กับกิเลสข้าศึกภายในเหล่านี้ พระพุทธเจ้าได้แนะวิธีจัดการกองทัพไว้ให้พวกเราครบถ้วนแล้ว กองทัพนั้นมีทั้งพลกำลังและเสบียงอาวุธอย่างดีทันสมัยด้วยนั่นคือ พละ ๕ อันได้แก่

๑. ความเชื่อมั่นในใจอันที่จะทำความดีเพื่อชนะกิเลสให้ได้จริงเพราะ ธรรมเนียมปฏิบัตินี้เป็นทางตรง เมื่อปฏิบัติตามได้แล้วย่อมพ้นทุกข์ได้และเชื่อความสามารถของตนด้วยว่าจะเอาชนะกิเลสความชั่วได้จริง

๒. เพียรพยายามไม่ถอยหลัง ตั้งหน้าปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีมรรคมืองค์ ๘ ประการเป็นต้น แม้จะมีอุปสรรคถึงแก่ชีวิตก็ยอมสละ

^๕ หนังสือพระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสายกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก. ซี แอนด์ เอ็น, ๒๕๕๑), หน้า ๘๕-๘๖.

๓. ใช้สติระลึกรู้ตามจิตใจให้ใกล้ชิดกันที่สุด จิตจะหยุดหรือจะเพียวกี่ตามรู้อยู่เสมอไม่เพลาได้

๔. ต่อนั้นก็เกิดสมาธิไปพร้อมกันเลย สมาธิแปลว่าใจตั้งมั่นในอารมณ์เดียว หรือตั้งมั่นพร้อมกันไปกับสติและ

๕. ปัญญา ความรอบรู้ได้ทุกขณะในเมื่อจิตเคลื่อนไหวประสพกับอารมณ์ใด จะเป็นของหายาบหรือละเอียด ดีหรือชั่ว คิดหรือไม่คิด ปัญญาย่อมรู้รอบคอบ ไม่ยอมหลงหลับติดอยู่

๒.๓ คำสอนเรื่อง การเจริญสติปัฏฐานสี่

พระราชินีโรธรังสี สอนเรื่องนี้ ว่า การเจริญสติปัฏฐานในแต่ละข้อ ขอให้ทำสติกับใจอยู่ด้วยกัน ๑ สติอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหน สติก็อยู่ตรงนั้น ฐานที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติ ๑ คือ สติปัฏฐานสี่อันได้แก่ กาย – เวทนา – จิต – ธรรม นั่นเอง

พระนิโรธรังสีกล่าวถึง “เจริญสติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรมดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นผู้จะฝึกอบรมนอกจากจะเห็นโทษในกามคุณห้า อันเป็นข้าศึกของสติปัฏฐานแล้ว คำว่าโทษในกามคุณห้าในที่นี้ มิได้มีความหมายว่าผู้อกบวชจึงจะเรียกว่าผู้เห็นโทษในกามคุณห้า ผู้ยังบวชไม่ได้ไม่เรียกว่าผู้ยังไม่เห็นโทษในกามคุณห้า บางทีผู้ยังไม่ได้บวชอาจเห็นโทษชัดยิ่งกว่าผู้ที่ออกบวชแล้วก็ได้”^๖ เพราะหลงไปตกหลุมพรางของกามทั้งหลายแต่เมื่อตกลงไปแล้วทั้งๆ ที่เห็นโทษทุกชั้นนั่นแหละ เหมือนปลาเข้าไปในหลุมพรางของนายพราน แต่หมดหมดหนทางจะเอาตนรอดได้ ตอนนี้แหละผู้เข้าใจในการฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่แล้ว เขาไปฝึกอบรมได้ผลดีมาก อาจดีกว่าผู้ที่ออกบวชแล้วแต่ยังเห็นกงจักรเป็นดอกบัวอยู่เสียอีก เพราะการฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่ที่จะเกิดขึ้นมาได้ ต้องใช้อุบายปัจจุบันธรรม แม้ผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพาน จิตท่านก็เป็นปัจจุบันแล้วก็ตามสำเร็จในขณะจิตเดียวอีกด้วย แล้วพึงทำความเข้าใจยินดีเลื่อมใสในการที่จะพึงฝึก อบรมว่า สติปัฏฐานสี่นี้แหละเป็นทางที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ได้แท้จริงตามคำพุทธพยากรณ์ของพระพุทธองค์ แล้วรวมเอาสติทั้งหมดมารวมไว้ในที่จุดเดียว (คือสติปัฏฐานที่ตนพึงจะฝึกอบรมนั้น) ให้มีพลังเต็มที่ ก่อนที่จะเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อขอให้ทำดังว่ามานี้ก่อนทุกๆ ข้อแล้วพึงกำหนดหัวข้อนี้ไว้ในใจก่อนว่า สติกับใจอยู่ด้วยกัน ๑ สติอยู่ตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหน สติก็อยู่ตรงนั้น ฐานที่ตั้ง – ที่ฝึกอบรมสติ ๑ คือ สติปัฏฐานสี่อันได้แก่ กาย – เวทนา – จิต – ธรรม นั่นเอง เมื่อเราแยกออกจากกันอย่างนี้แล้วก็จะง่ายแก่การฝึกอบรมขึ้น เพราะจะได้รู้ว่าอะไรเป็นสติอะไรเป็นใจ แล้วจะเอาไป

^๖ อ้างแล้ว, หนังสือพระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสายกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๑๐๑.

ฝึกอบรมที่ตรงไหน สติใจของเราเวลานี้มันอยู่ที่ตรงเอาไปตั้งไว้แล้วหรือเปล่า เมื่อมันอยู่ตรงที่เราประสงค์ก็ให้รู้มันไม่อยู่เรารู้แล้วเราจะได้ฝึกอบรมถูก

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนามีสองนัย

พระราชนิธโรรังสี สอนเรื่องนี้ ว่า “ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐานสี่แต่ละข้อ นอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่าย คลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณห้า และทำความเข้าใจในการที่จะปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อมั่นตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่า เป็นทางที่จะให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริง”^๗ อย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมิได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้งสี่เมื่อเจริญในข้อใดข้อหนึ่งให้เป็นไปแล้ว ข้ออื่นๆ ก็จะมาปรากฏชัดแจ้ง ให้หายสงสัยในข้อนั่นเอง แล้วอย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรๆ ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ จะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งว่า เราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้เห็นจะได้เป็นอย่างนั้นๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตใจแม้แต่นิดเดียว แล้วพึงตั้งสติคุมจิตใจอยู่เป็นปัจจุบันอยู่เพราะสติปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะอธิบายต่อไปข้างหน้า

นัยที่ ๑-๑ เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติกับใจออกจากกายดังได้อธิบายมาแล้ว แล้วให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เห็นเป็นธาตุ-อสุกอันใดทั้งหมด แม้แต่คำว่ากายหรือว่าตนก็ไม่ต้องไปคำนึงถึง ให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะที่จิตจะมาส่งสายไปในอดีต-อนาคต แม้แต่จะสมมุติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนั้นเป็นนี่ ก็จะไม่มียกยัดที่จิตเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นแต่สักกาวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรามีใช่เขาหรือสัตว์ ตัวตนบุคคลอะไรทั้งหมด นี่เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตาธรรม นั้นจึงจะถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้

เมื่อจิตไปเพ่งวัตถุอันนั้นอยู่โดยไม่ถอนสักพักหนึ่งแล้ว วัตถุอันนั้นก็หายวับไป เมื่อสติไม่มีที่หมายสติก็หมดหน้าที่ สติก็จะหายไปพร้อมๆ กันแล้วจิตกับวัตถุภาพนั้นก็จะรวมเข้าเป็นจิตเดียว ซึ่งลักษณะคล้ายๆ กับคนนอนหลับ แต่มิใช่หลับเพราะมันยังมีความรู้เฉพาะตัวมันอยู่ต่างหาก แต่จะเรียกว่าความรู้ก็ยังเรียกไม่ถูก เพราะมันนอกเหนือจากความรู้ทั่วไป นี่เรียกว่า เอกัคคตาจิต การเจริญสติปัฏฐานถึงที่สุดเพียงเท่านี้

^๗ อ้างแล้ว, หนังสือพระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสายกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๑๐๔

สติปัญญานข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้ ฉะนั้นข้ออื่นๆ ผู้สนใจพึงให้เข้าใจตามนี้แล้ว ผู้เขียนก็จะไม่อธิบายซ้ำอีก ผู้ไม่เข้าใจหรือยังไม่เคยเจริญสติปัญญานอาจเข้าใจไปว่าตนนั่งหลับหรือเดินผิดทางไปเสียแล้ว บางท่านที่ปรารถนาแต่จะเอาปัญญาถ่ายเดียวก็จะหาว่าไม่โง่ไม่เกิดปัญญาอะไร พอจิตจะปล่อยวางอารมณ์คือวัตถุที่เพ่งอยู่นั้น ถ้าเกิดวิตกหรือลังเลอะไรขึ้นมาสักนิดเดียวในขณะนั้นแล้วจิตจะไม่รวมเป็นหนึ่งได้ เพราะมีอาการก็เลยเป็นสองเท่าขึ้นมา ต่อนั้นจิตก็จะถอนมาวุ่นส่งสายดังเลอะอะไรต่อมิอะไรอยู่ตามเดิม จิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์จะหายไปตามกัน เอกัคคตาคิจิตที่ว่านี้จะตั้งอยู่ได้ก็ไม่นาน อย่างมากที่สุดราว ๒-๓ ชั่วโมงแล้วก็ถอนออกมา เมื่อถอนออกมาก็ไม่ได้มาตั้งอยู่ที่เอกัคคตารมณ์อันดับถอยออกมาจากเอกัคคตาคิจิตนั้น แต่มันจะถอนออกมาตามคู่สภาพเดิม เหมือนเมื่อเรายังไม่ได้ฝึกอบรมสติปัญญานแต่ที่พิเศษกว่าเดิมก็คืออารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ นั้นเราไม่ต้องรักษา แต่มันจะรู้เท่าเข้าใจเห็นตามสภาพความเป็นจริงแล้ว มีแต่จะปลงธรรมสังเวช สลดใจแล้วให้เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้นๆ เป็นเครื่องอยู่

พูดกันง่ายๆ เรียกว่า การเจริญสติปัญญานเบื้องต้น ก่อนจิตจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคิจิต เป็นอาการของจิตทำงานจะเรียกว่าต่อสู้อยู่หรือผจญหรือเพ่งพิจารณาอะไรก็ได้แล้วแต่ เมื่อการทำงานของจิตสำเร็จแล้ว จิตพักผ่อน (คือรวมเข้าเป็นเอกัคคตาคิจิต) เมื่อพักผ่อนพอควรแก่เวลาแล้ว จิตก็ออกตรวจ- จัดระเบียบ- ชมผลงานของตน พร้อมๆ กับเกิดความปราโมทย์ว่าเริงบันเทิงในผลของงานนั้นๆ

ผลของการเจริญสติปัญญานทุกๆ ข้อ จะมีอาการคล้ายๆ กันนี้ทั้งนั้นอาจมีผิดกันบ้างบาง คนซึ่งเป็นเพราะบุญบารมีมีนิสัยไม่เหมือนกัน หากได้อยู่ใกล้ผู้ที่ท่านฉลาดชำนาญในกาลนี้แล้ว ขอให้ท่านชี้ช่องทางให้ก็จะเจริญก้าวหน้าไปได้ด้วยดี ฉะนั้นเรื่องนี้ข้ออื่นๆ ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายซ้ำอีก

ความจริงการทำงานของกายกับงานของจิตก็คล้ายๆ กัน ผิดที่งานของกายทำด้วยวัตถุที่ยังไม่สำเร็จ ให้สำเร็จแล้วก็พัก งานของจิตทำด้วยนามธรรม (ปัญญา) ที่ยังหลงยึดไม่รู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริง เมื่อชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันชอบ หหมดหน้าที่แล้วก็ปล่อยวางพักเอง

อนึ่งภาพนิมิตและความรู้ต่างๆ อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังเจริญอยู่นี้โดยมิได้ตั้งใจจะให้มันเกิด แต่หากมันเกิดขึ้นมาเองด้วยอำนาจของสมาธิก็ได้ ตามจังหวะๆ ที่กำลังเจริญอยู่นั้นเอง นี้มิได้หมายความว่าทุกคนเมื่อมาเจริญแล้วจะต้องเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นทุกคนไปก็หาไม่ เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นมาเพราะบุญบารมีนิสัยวาสนาของแต่ละบุคคลต่างหาก เรื่องเหล่านี้มันเป็นของพิเศษ ผู้เจริญสติปัญญานที่จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง มิใช่แต่ภาพนิมิตเท่านั้นเรื่องอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีอีกเยอะ ฉะนั้นผู้สนใจเจริญสติปัญญานควรอยู่ใกล้กับอาจารย์ ผู้ที่ท่านฉลาดและชำนาญในการเจริญสติปัญญาน

ฐาน มีเรื่องและขัดข้องตรงไหนท่านจะได้แนะและชี้ช่องทางให้ อันจะเป็นทางเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ผู้เขียนไม่มีโอกาสและไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้หมดถี่ถ้วนได้แล้วก็ไม่ประสงค์จะอธิบายในเรื่องนี้ด้วย เพราะแต่ละบุคคลเป็นไปย่อมไม่เหมือนกัน ผู้เขียนมีความประสงค์จะแนะแนวฝึกอบรมเฉพาะสติปัญญาที่เท่านั้น จะนั้นเมื่อเจริญสติปัญญาข้ออื่นๆ เมื่อมันเกิดมีอาการดังกล่าวมาแล้วนี้ ให้ฟังเข้าใจโดยนัยดังกล่าวมาข้างต้นก็แล้วกัน ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายอีกเช่นเดียวกัน

นัยที่ ๑-๒ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่เวทนา (โดยมากเป็นทุกขเวทนา) โดยแยกสติกับใจออกจากเวทนาดังได้อธิบายมาแล้วแล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะเวทนาเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดค้นว่า เวทนาเกิดตรงนั้นจากนั้นแลอยู่ ณ ที่นั้นๆ อะไรทั้งหมด แม้คำที่เรียกว่าเวทนาๆ นั้นก็อย่าได้มีในทีนั้น เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตจะปล่อยวางความยึดถือสมมุติบัญญัติเดิมเสียแล้วจะมีความรู้สึกสักแต่ว่าเป็นอาการของความรู้สึกอันหนึ่ง ซึ่งมีใจอยู่นอกกายแลในกายของเรา แล้วอารมณ์อื่นๆ ก็จะหายไปหมด เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่เฉพาะในลักษณะนั้นดีแล้ว บางทีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่เกิดอยู่ในขณะนั้นจะหายวับไปเลย หากยังไม่หายเด็ดขาดจะปรากฏอยู่บางอันนั้นก็มิใช่เวทนาเสียแล้ว มันเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเพียงเพื่อเป็นที่เพ่งหรือที่ตั้งของสติเท่านั้น เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอนละเอียดยกลงโดยลำดับแล้ว อาการอันหนึ่งซึ่งสติไปตั้งมั่นอยู่นั้นก็จะหายไป เมื่อสติไม่มีที่หมายแล้ว สติก็จะหมดหน้าที่แล้วก็หายไปตามกัน คงยังเหลือแต่เอกคตาคาจิต จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดวงเดียวเมื่ออยู่สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมา ต่อจากนั้นก็เดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัญญาข้อแรก

นัยที่ ๑-๓ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึงผู้รู้สึกนึกคิด) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะแต่จิตเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดว่าจิตเป็นบุญจิตเป็นบาปอย่างนั้นๆ จิตดีจิตชั่วจิตหายาบจิตละเอียดยอย่างนั้นๆ แม้แต่ชื่อแลบัญญัติของจิตอื่นนอกนี้ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้น ให้ยังเหลือแต่สติที่เข้าไปเพ่งอาการหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะให้วับๆ แวบๆ แต่มีได้ออกไปยึดแลไปปรุงแต่งแต่อะไรๆ

หากจะมีปัญหาถามว่า สติก็อาการของจิตดังกล่าวแล้ว จิตก็ผู้แสดงอาการออกมาในลักษณะรู้สึกนึกคิดหรือจะสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ก็ว่า สติกับจิตก็อันเดียวกันแล้วจะไปฝึกอบรมกันได้อย่างไรหรือว่าเป็นผู้ฝึกอบรมใครกันแน่ จึงขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลยเพื่อผู้ต้องการจะเจริญสติปัญญาจะได้ปฏิบัติให้ถูก ผิดถูกอย่างไรหากไม่ตรงตามมติของท่านผู้อ่านก็ขอโปรดได้ยกไว้เสียก่อน แล้วมาขอมทำตามแนวมติของผู้เขียนดูก่อนว่า จิตจะมีมากหรือจิตอะไรๆ ก็ช่าง เราไม่ต้องคำนึงถึงละเวลานี้เราจะรวบรวมเอาสติของเราทั้งหมด ที่มีอยู่มารวมไว้ ณ ที่แห่งเดียว แล้วมาเพ่งดูเฉพาะจิตผู้รู้สึกนั้นนี้และคิดถึงนั้นนี้จนสติรู้ทันพร้อมๆ กันกับผู้รู้สึกนึกคิด หมายความว่าผู้รู้สึกนึก

คิดอันใดก็ให้พร้อมกันกับความระลึกได้ แล้วสติกับจิตก็จะรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือจะพูดให้เข้าใจง่ายอีกทีก็ว่าสติกับจิตมาอบรมจิตที่ยังไม่ๆ ได้ฝึกอบรมให้เป็นจิตที่ฝึกอบรมดีแล้วแลสงบอยู่ในบังคับของสติ

เมื่อจิตกับสติรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วสติก็ตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่เฉพาะที่จิตนั้น อย่างนั้นอย่างเดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอนละเหี่ยดเข้าแล้ว จิตคือ อารมณ์ของจิตนั้นก็หายไป สติก็จะหายไปตามกัน ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วเปลี่ยนสภาพไปเป็นเอกัคคตาคาจิต นอกนี้มีอาการดังได้อธิบายมาในข้างต้นแล้วทุกประการ

นัยที่ ๑-๔ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่ธรรม (คืออารมณ์ของใจที่เกิดการอายตนะผัสสะทั้ง ๖) แล้วเพ่งดูอยู่เฉพาะธรรมนั้นเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะว่า ธรรมนั้นเป็นอย่างนั้นๆ แลเกิดดับอย่างนั้นๆ แม้แต่คำที่ว่าธรรมๆ ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้นเลย ให้เพ่งดูแต่เฉพาะปฏิกิริยาอันหนึ่งที่เกิดขึ้นมาเท่านั้น

หากจะมีคำถามขึ้นมาในที่นี้ว่า จิตกับธรรมแปลกต่างกันตรงไหนก็ขอเฉลยว่า ธรรมในที่นี้หมายถึงอารมณ์ซึ่งเกิดจากอายตนะทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น เมื่อตาเห็นรูปที่สวยงามน่าพอใจแล้วจิตก็เข้าแวะข้องเกี่ยว อยากได้ – รักใคร่ – ชอบใจ – ยินดี ติดยึดมั่นเกาะเหนียวแน่นอยู่ในรูปนั้น ที่เรียกว่า รัมมมารมณ์ รัมมมารมณ์อย่างนี้แหละที่เรียกว่ารัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ต้องการจะฝึกอบรมสติในธรรมอันยังไม่บริสุทธิ์ จะให้เกิดเป็นสภาพธรรมอันบริสุทธิ์ขึ้นมา ส่วนจิตนั้นหมายถึงเฉพาะ (รู้สึกนึกคิดเฉยๆ) ยังไม่ทันเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นกิเลสขึ้นมา

เมื่อสติตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่เฉพาะในรัมมมารมณ์อันนั้นมันคงไม่เสื่อม เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตละเหี่ยดเข้าไปจนที่ตั้งอารมณ์ของสตินั้นหายไปแล้วสติก็จะหายไปด้วยกัน จะยังคงเหลือแต่จิตอันหนึ่งซึ่งไม่มีอาการเป็นสองเมื่อจิตพักอยู่ในลักษณะเช่นนั้นพอควรแก่ภาวะของตนแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อต้นๆ

หากจะตั้งปัญหาถามขึ้นมาอีกว่า การฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่เบื้องต้นจิตก็จะละเหี่ยดลงไปโดยลำดับๆ จนเป็นเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาคาจิต แต่แล้วทำไมจึงต้องถอนออกมาเดินอยู่ตามวิถีเดิม (คืออารมณ์ทั้งหก) จะไม่เรียกว่าจิตเสื่อมหรือเฉลยว่า มนุษย์คนเราเกิดมาในกามภพไว้ชีวิตตถุภพ (คืออายตนะ) เป็นเครื่องอยู่ หลงแลมัวเมาคลุกคลีเป็นทุกข์เดือดร้อนนานัปการอยู่ด้วยกามกิเลสด้วยเหตุที่มีได้ฝึกอบรมสติของตนให้มันคงจนให้รู้แลเห็นจิตเห็นตัวกิเลสที่เกิดของกิเลสตามเป็นจริง จนจิตแยกตัวออกจากกิเลสได้ผู้มีปัญญามาเห็นโทษแลเบื้อหนายในความเป็นอยู่ของกิเลสเหล่านั้นแล้ว จึงมาตั้งใจมาฝึกอบรมในสติปัฏฐานสี่จนได้ผลดังอธิบายมาแล้ว ถึงกระนั้นก็ดีเมื่ออายตนะคือตัวของเรานั้นมันเป็นวัตถุอยู่แล้วก็อยู่ในกามภพรับอารมณ์ที่เป็นของกามกิเลสอยู่เช่นนี้ เมื่อจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาคาจิต ซึ่งในที่นี้หมายถึงจิตบริสุทธิ์ไม่มีอะไรแล้ว จิตก็จะมาจับเอาเครื่องมือ

เก่าใช้ต่อไปอีกจน กว่าจะดับแตกเมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไว้ดีแล้ว จิตนั้น ประกอบด้วยปัญญาลาด สามารถใช้วัตถุตามโดยมิให้เกิดกามกิเลสได้อย่างดี จิตได้ชื่อว่าไม่เสื่อม แลเห็นจากกามกิเลส พุทกัณง่าย ๆ ว่ารูปกายแลจิตนามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวเมาประมาทเดือดร้อน เป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลส ผู้มีปัญหาเห็นโทษแล้วมาฝึกอบรมสติปัญญาจนพ้นจากเป็นทาสของ กามกิเลสแล้ว ใช้กามวัตถุเพื่อความเป็นอยู่จนกว่าจะแตกดับ

นัยสติปัญญา ๔

สติปัญญาที่ตามแนวนัยที่ ๑

พระราชนิเวศราชสี สอนเรื่องนี้ว่า ท่านที่มีจิตฟุ้งซ่านมากเพราะธุระภารกิจมากก็ตาม หรือจะเพราะมีการศึกษาดำรงมาก ไม่มีสนามลงก็ตาม ควรจะร่อนลงที่สนามเล็กๆ นี้ดูบ้างต่าง พักผ่อนเติมน้ำหากจะบินต่อไปก็จะได้ทางไกลเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ ความจริงพุทธศาสนิกชนผู้เคารพแล เลื่อมใสเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว คำว่าเราจะทดลองหรือฝึกอบรมเจริญสติ ปัญญา เพื่อทดสอบหาความจริงดู ไม่น่าจะมีในหมู่ชาวพุทธเลย เพราะสติปัญญาที่พระองค์ได้ทรง พยากรณ์ไว้อย่างเด็ดขาดแล้วว่าผู้ใดมาเจริญซึ่งสติปัญญาดี ทำให้มากเจริญให้ยิ่งขึ้นจนชำนาญแล้ว อย่างช้าเจ็ดปีอย่างเร็วเจ็ดวัน ต้องได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงพระอรหันต์ก็ต้องได้พระอานา คามี ฉะนั้นเมื่อถือว่าเราเชื่อต่อคำสอนของพระองค์แล้ว จะมาลังเลในทำไมกันอยู่จึงได้ตัดสินใจลง มือเจริญกันเสียเถิด อนึ่งการเจริญสติมิใช่เป็นของเสียหายอะไร มีแต่จะทำให้ดีขึ้นเพราะสติ เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา เมื่อได้สติแล้วแต่ยังไม่ดีพอก็จะทำให้ดีขึ้น เมื่อจิตดีอยู่แล้ว ก็จะทำให้ดี ยิ่งๆ ขึ้น “คนพลั้งๆ เผลอๆ จดจำอะไรไม่ค่อยจะได้ เขาเรียกว่าคนสติไม่ดี คนไม่มีสติเสียเลยเขาถือว่าบ้า”

สติปัญญาที่ตามแนวนัยที่ ๒

พระราชนิเวศราชสี อธิบายบุพพภาคเบื้องต้นก่อนจะลงมือฝึกอบรมว่า พึงทำมโนการไว้ในใจก่อน เช่น ให้เห็นโทษทุกข์เบื้อหน่ายในกามคุณทั้งห้า แล้วมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติปัญญาที่ ไม่มีลังเลสงสัย ขอมสละกังวลใดๆ ทั้งหมดแล้วตั้งสติลงในปัจจุบันธรรม เป็นต้น ดังได้กล่าว มาแล้วข้างต้นแล้วจึงเจริญเป็นข้อๆ ไป นัยที่ ๒ นี้ผิดแผกจากนัยที่ ๑ ตรงที่ เมื่อตั้งสติก็มั่นลงในสติ ปัญญาใดแล้ว แทนที่จะไปจ้องอยู่เฉยๆ ไม่ต้องพิจารณาอะไรๆ ทั้งนั้นเหมือนนัยที่ ๑ แต่ตรงกันข้าม นัยที่ ๒ นี้ต้องเข้าไปตรวจค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าอะไรเป็นอะไร ในสติปัญญานั้นๆ จนให้เห็น ความจริงละดอนสมมุติบัญญัติผิดๆ นั้นเสียแล้ว จิตก็จะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาจิต เช่นเดียวกันกับนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้ว

นัยที่ ๒-๑ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่กาย แล้วให้เพ่งพิจารณาโดยจะแยกกายนี้ออกให้เป็น
 ชิ้นๆ เช่นกำหนดแยก ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง หรือจะถนัดส่วนใดก็ได้ เอาออกไว้เป็นกองๆหรือจะ
 เพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุสี่หรืออสุภาก็แล้วแต่จะชัดด้วยใจของตนเองมีฉะนั้นจะเพ่งพิจารณาให้
 เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ญาณก็ได้ แต่เมื่อจะเพ่งพิจารณาอย่างใดแล้ว ขอให้ทำความเชื่อมั่นใน
 กรรมฐานอุบายนั้นๆ โดยเฉพาะว่า กรรมฐานอุบายอันนี้เป็นของดีถูกต้องแล้ว อย่าได้ลังเลแสลง
 ถ่ายไปหยาบเอากรรมฐานอุบายโน้นบ้างนี่บ้าง มาพิจารณาและการฝึกอบรมนั้นก็มีใช้ว่าจะทำประ
 เดียวประดำเมื่อไม่ได้ผลแล้วก็ทิ้ง บูชาพระกรรมฐานอันเป็นของประเสริฐหาได้ยากนี้ เมื่อจิตไป
 เพ่งพิจารณารวมอยู่ในจุดเดียวอย่างนั้นแล้ว กรรมฐานที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นจะปรากฏชัดขึ้น
 มากกว่าที่เราเห็นด้วยตาธรรมดา บางทีอาจเป็นเหมือนกายกับจิตเป็นคนละคนกันไป จิตเป็นผู้
 มองดูกายแล้วก็เห็นชิ้นส่วนในกายชัดทุกอย่าง เห็นกายนี้เป็นอนัตตาอย่างไม่มีสิ่งเลย แล้วก็
 เห็นสภาพของกายนี้เปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่เป็นนิตย์อย่างน่าสงสารสลดสังเวชยิ่ง เมื่อมองดูความ
 หลงมัวเมาของตนเองที่ไปหลงยึดเอาว่าของกูๆ ก็ยิ่งน่าละอายแก่ใจยิ่งนัก ร่างกายอันนี้เกิดมาเพื่อ
 ต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมมีเย็นร้อนอ่อนแข็ง และความตรากตรำต่อการงานหรือโรคภัยนานัปการแท้ๆ
 แล้วจิตจะไปปักมั่นแน่นอยู่ในความชัดที่ไปเห็นไปรู้อย่างมหัศจรรย์นั้น จนจิตเกิดเป็นเอกัคคตา
 ธรรมขึ้นมา เมื่อจิตนั้นไม่ถอนละเอียดลงไป ภาพที่เป็นอารมณ์ของจิตนั้นก็หายวับไปพร้อมกับ
 สติ แล้วเข้ามารวมเป็นจิตอันหนึ่งคงได้อธิบายมาแล้วตามนัยที่ ๑ พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอน
 ออกเดินตามวิธีเดิมดังได้อธิบายแล้วทุกประการ

นัยที่ ๒ -๒ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่เวทนา (โดยมากมักเป็นทุกขเวทนาเพราะเป็นเรื่อง
 ต่อสู้) เมื่อแยกจิตออกจากเวทนาแล้ว จงได้ตรวจดูเวทนาว่า เวทนามันเป็นอะไรกันแน่ และคำว่า
 ทุกขเวทนานั้นมันเป็นตัวตนมีจริงหรือเปล่า แล้วเวทนามันเกิดจากอะไรใครเป็นผู้ว่าแลใครเป็นผู้ไป
 ยึดเอาเวทนานั้นมาไว้ที่จิต ถ้าเวทนากับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วไซ้ จิตนี้ก็จะพ้นทุกข์ไม่ได้
 เลย นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่บางทีจิตอยู่เฉยๆ ก็หาได้มีเวทนาไม่ เมื่อพิจารณาค้นคว้าหาข้อเท็จจริงไปๆ
 จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่านส่งสายเข้ามารวมอยู่ที่เวทนาแล้วคำว่าทุกขเวทนาจึงหายวับไป คงยังเหลือแต่สติ
 ความระลึกได้กับอาการของจิตอันหนึ่ง อันมีลักษณะให้เกิดขึ้นแล้วดับไปๆ อยู่เท่านั้น เรียกว่าจิตมี
 อารมณ์อันเดียวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นจิตจะละเอียดเข้าๆ แล้วอารมณ์ของ
 จิตนั้นก็จะหายวับไป เข้าไปรวมเป็นเอกัคคตาจิต พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอนออกมาเดินตาม
 วิธีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วในข้างต้น

นัยที่ ๒-๓ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่จิต (จิตในที่นี้ หมายถึงจิตที่ยังไม่ได้อบรมให้ถึง
 ความสงบดังกล่าวแล้วข้างต้น) แล้วให้เพ่งพิจารณาจิตผู้ยังดิ้นรนกระสับกระส่ายอยู่ว่า เป็นของไม่มี
 ตัวตนส่งสายหาสาระไม่ได้ เป็นอนัตตาพาให้เป็นทุกข์ จิตเป็นของเราแต่เราก็บังคับมันไม่ได้มี

เหมือนไม่มี ทำให้เมื่อหน้าสนทนาส่วนตัวเองจิตเป็นเพียงอาการเกิดดับๆ มิใช่อะไรทั้งนั้น เมื่อพิจารณาจิตเห็นจิตเป็นอนัตตาแล้ว จิตกับสติก็รวมเข้ามาอยู่ ณ ที่เดียวกันคราวนี้สติไม่ต้องตามไปจับจิตจะกำหนดรู้อยู่ที่จิตแห่งเดียว เอาจิตผู้สักแต่ว่าเกิดเกิดดับๆ อยู่เป็นอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรม เมื่อเพ่งพิจารณากำหนดอยู่อย่างนั้นละเอียดเข้าโดยลำดับแล้ว จิตเกิดดับๆ ที่เป็นเป้าหมายของสตินั้นก็จะดับสูญหายไป พร้อมด้วยสติผู้ตามระลึกจิตอยู่นั้นด้วย แล้วจะมารวมเป็นสภาพอันหนึ่งพออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมของมันดังได้แสดงมาแล้วแต่ข้างต้น

นัยที่ ๒ - ๔ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่ธรรม (หมายเอาธรรมารมณ์อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้งหก แล้วจิตไปยึดถือเอามาเป็นตัวเป็นตน) แล้วให้เพ่งพิจารณาธรรมารมณ์นั้นว่า มันเกิดขึ้นจากอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน หาได้มีสาระแก่นสารอะไรไม่เป็นอนัตตา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น ไม่เพียงทำผู้เข้าไปยึดเป็นทุกข์เปล่า อุปมาเปรียบเหมือนเหล็กไฟกระทบกับหินแล้วเกิดแสงประกายขึ้นวูบหนึ่งแล้วดับไป ผู้ที่ไปชอบแลติดใจในอารมณ์นั้นๆ อยากได้เลื่อยอยากเห็นประกายอันนั้นก็เอาเหล็กมาตีกับหินอีก สัญญาความจำในอารมณ์นั้นๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยงเกิดดับเหมือนกัน เมื่อจิตรักใคร่ชอบใจปรารถนาอยากได้ แต่อารมณ์นั้นๆ ไม่เที่ยงหายไปแล้ว จึงใช้สัญญาแก่นั้นยึดไปเอาอารมณ์นั้นๆ มาให้สังขารความปรุงแต่งใหม่อีก แล้วก็หลงว่าเป็นของใหม่ทำให้ติดอกติดใจยิ่งขึ้น เมื่อชอบใจรักใคร่มากขึ้นความปรารถนาก็มีมากขึ้นสัญญาความจำแลสังขารความปรุงแต่งก็ถึยบขึ้น จนปรากฏเห็นว่าเป็นของเที่ยงตั้งอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ เมื่อเอาสติมาตั้งให้มั่นลงที่ธรรมดังได้อธิบายมาแล้วนั้น จิตก็จะคลายจากความหลงรักใคร่ชอบใจแลปรารถนาเห็นธรรมารมณ์แลสัญญาสังขารเป็นแต่สักว่าสภาวะธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป เพราะอายตนะผัสสะยังมีอยู่มันก็ต้องเกิดมีขึ้นแล้วดับไป เพราะอายตนะผัสสะยังมีอยู่มันก็ต้องเกิดมีขึ้นตามธรรมดาของมัน สติก็จะตั้งแน่วแน่นอยู่เฉพาะในธรรมารมณ์แต่อย่างเดียวจนเป็นเอกัคคตาธรรม เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้นความปลื้มในธรรมทั้งหลายก็ค่อยหมดไปๆ อันทำให้จิตละเอียดลงโดยลำดับที่สุดธรรมารมณ์ของสตินั้นจะหายวูบไปแล้วไปรวมเป็นเอกัคคตาจิตมีจิตดวงเดียว เมื่อพักอยู่อย่างนั้นพอควรแก่กาลแล้วก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นทุกประการ ถ้าผู้มาฝึกอบรมสติปัญญาที่ตั้งใจได้อธิบายมาแล้วโดยนัยที่ ๑ นั้น เมื่อไม่สว่างแจ่มแจ้งมีนเชอไม่เอาการเอางานอะไรมีแต่สัปหงกร่ำไปแล้วเชิญมาฝึกอบรมตามแนวนัยที่ ๒ นี้ดูก็จะดี

สติปัญญาภาวนาที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ เป็นเพียงพอสังเขปย่อเพื่อประโยชน์แก่ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติเท่านั้น หากจะอธิบายให้กว้างขวางและละเอียดมากขึ้น อาจทำให้ผู้อ่านเบื่อเอือมระอาแล้วก็ไม่มีกำลังใจอยากจะทำปฏิบัติอีกด้วย เช่นตัวอย่างที่อธิบายเรื่องเจริญสติปัญญาแต่ละข้อ ก็ยกมาอธิบายเพียงเอกเทศส่วนหนึ่งของอุบายหลายๆ อย่างเท่านั้น ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้งหก ที่

ยกเอาเพียงเรื่องตาอย่างเดียวเท่านั้นมาเป็นตัวอย่าง แต่ก็ไม่ใช่เมื่อผู้มาตั้งใจปฏิบัติ เป็นผู้ยอมเสียสละทุกอย่างดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น ลงมือปฏิบัติให้เป็นไปตามที่อธิบายมาแล้วนั้น จนให้เข้าถึงสติปัญญาญาณอันแท้จริงแล้ว อุบายอื่นแลอารมณ์อื่นนอกจากที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จะมาปรากฏชัดแจ้งขึ้น ณ ที่นั่นเองตามตำราที่ท่านแสดงไว้ว่า ให้พิจารณาภายในกายหรือภายนอกภายในก็ดี กายหยาบกายละเอียดเป็นต้นก็ดี เมื่อเรามาฝึกอบรมให้เข้าถึงสติปัญญาอย่างแท้จริง ดังได้อธิบายมาแล้วนั้น เรื่องที่ท่านแสดงไว้ในตำราไม่เป็นของยากเลย เราสามารถพิจารณาให้เป็นไปได้ทั้งนั้นยังปฏิบัติให้ละเอียด แลชำนาญเข้าเท่าไร ความรู้แลความฉลาดสามารถจะเกิดขึ้นเป็นเอกอนันต์ ทั้งก่อนจิตจะเป็นเอกัคคตารมณ์หรือหลังจากจิตถอดออกจากเอกัคคตาคิดแล้ว เป็นสิ่งที่น่าพึงใจแลน่าสนใจแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ถึงแม้ผู้เขียนจะนำมาบรรยาย ก็ไม่สามารถจะให้สิ้นสุดได้ แล้วก็ไม่ได้ถึงเนื้อแท้ของความเป็นจริงอันนั้นอีกด้วยเพราะความซาบซึ้งอันนั้นเป็นภาษาของใจรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ยากยิ่งนักที่จะพูดออกมาเป็นภาษาธรรมดาให้เข้าใจได้ง่าย

หิริ-โอตตปปะ

พระนิโครธรังสี สอนเรื่องนี้ว่า “หิริ-โอตตปปะ ความละอายและความกลัวต่อบาป ให้เข้าใจ เราเคยได้ยินได้ฟัง แต่ฟังเฉยๆ ไม่ค่อยเข้าใจลึกซึ้งถึงธรรมะ ฟังไปๆ ก็เบื่อ แท้ที่จริงธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละบทแต่ละบาทมีความหมายลึกซึ้ง เพราะเกิดจากหทัยวัตถุของพระองค์ เป็นเรื่องที่จะทำให้สำเร็จประโยชน์อย่างยิ่งในธรรมนั้นๆ”^๔

เรื่องนี้ ท่านเน้นย้ำว่า จงพากันตั้งใจฟังให้ดี ถ้าฟังไม่มีจิตวอกแวกไปมันก็จะจะไม่เข้าใจเสีย ถ้าตั้งใจเด็ดเดี่ยวฟังจริงๆ คงจะรู้ คงจะเข้าใจเมื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจแล้ว จงตั้งใจไปปฏิบัติทดลองดูถ้าหากว่าไม่ทดลองปฏิบัติดูก็จะไม่สำเร็จประโยชน์ ธรรมจึงเป็นข้อละเอียด

คำว่า หิริ คือความละอายใจ อายมิใช่อายอย่างธรรมดาที่หนุ่มสาวอายกัน มันอายซึ่งเข้าถึงใจจริงๆ ไม่ใช่อายผิวเผินภายนอกหนุ่มสาวมักอายรูปร่างภายนอก เราคิดจะทำสิ่งใดที่ชั่ว มันละอายขึ้นมาในใจ เพียงแต่คิดเท่านั้น คนอื่นยังไม่เห็นเลยมันเกิดความละอายขึ้นมาแล้ว คิดทำชั่วก็ได้อย่างไร สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อความเลวทรามไม่ถูกต้องทางธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอันนั้นเป็นความเลว

อะไรที่มันวัดว่ามันถูกหรือไม่ถูก อันนี้ง่ายนิดเดียว คนที่ไม่เคยรู้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธ เจ้า ก็อาจจะเข้าใจได้ คือถ้าเราทำอะไรลงไป ถ้าหากว่ามันไม่ถูกต้องแล้วมันรู้สึกละอาย

^๔ อ้างแล้ว, หนังสือพระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสายกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๑๒๔.

กระดากในใจตนเอง แต่ตามหลักท่านบอกว่านักปราชญ์ทั้งหลายไม่สรรเสริญ ไม่นิยม นั่นเรียกว่า ผิดจากธรรม

เราไม่ใช่ นักปราชญ์ ไม่ใช่ นักรู้ แต่รู้ภายในของเราเอง อย่างฆ่าสัตว์ มันคิดกระดากในใจ คือเราไม่ฆ่าสัตว์เพียงคิดจะฆ่าก็กระดากในใจ แต่ผู้ที่เขาฆ่าสัตว์มาจนชินแล้วก็ไม่กระดากทำอะไร เรียกว่า มันไม่มีธรรมในตัว เราคิดว่าจะฆ่าเท่านั้นแหละ มันนึกกระเดือกกระดากในตัว เรียกว่า ของไม่ดีคือบาป คนทั้งหลายไม่นิยมนักปราชญ์ไม่นิยม

บรรดาคนทั้งหลายย่อมกลัวความชั่ว คนอื่นก็กลัว ตัวของเราก็กระดาก สัตว์ทั้งหลายแม้เดียรถายไม่เคียดสา เห็นเรากระทำทางกิริยาอาการลงมือฆ่าให้เห็นมันก็กลัวแล้ว อันนั้นแหละ ความชั่ว ถ้าหากเราทำดี อันนี้ตรงกันข้าม เป็นมิตรเป็นสหายพวกพ้องอย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์เดียรถายก็ขุนเชื่องไม่เคียดกระดากเป็นมิตรกับเรา เข้าไปในป่าก็มีเสือ หมี ฝั่วย ซึ่ง เป็นของดุที่สุดคนกลัวที่สุด ถ้าหากมีเมตตา ไม่ปรารถนาจะทำชั่วแล้วเขาก็มาสนิทสนมกับเรา ไม่เห็นมีกลัวอะไร นั่นแหละความดี คือความละเอียดใจของเราไม่กล้าทำชั่ว

ความละเอียดนี้เป็นต้นเหตุให้ทำความดี ความดีทั้งหมดเกิดจากความละเอียดนี้ทั้งนั้น ความไม่ดีเกิดจากความไม่ละอายนั่นเอง ศีล ๕ ข้อมีความละเอียดเป็นเบื้องต้น เป็นสมุฏฐาน หากว่ามีความละเอียดในใจแล้วไม่กล้าทำ ศีลข้อนั้นถึงควั่นได้หมดหลักทรัพย์ก็เหมือนกัน ถ้าหากของตกอยู่ในป่า ไม่มีเจ้าของแต่เราไปหยิบเอา เกิดสงสัยว่าจะมีเจ้าของหรือไม่หนอ แล้วก็คิดกระดากในใจยังไม่กล้าที่จะเอา จนแต่ใจตนเองเสียก่อนว่าไม่มีเจ้าของ

อุปมาว่า อย่างลูกไม้ ผลไม้ มันเกิดในป่าไม่มีเจ้าของหวงแหน แน่แก่ใจแล้วว่าไม่มีเจ้าของจึงถือเอาด้วยความสนิทใจ ถ้าหากของที่ตก เช่น เป็นของในบ้านมาตกในป่า เอ๊ะ นี่มันของ คนเขาเอามา นี่มันก็ไม่เอา เอาก็ไม่สนิท นั่นแหละมันจะไปลักไป ขโมยได้อย่างไร การประพฤติดิจฉาจาร มุสาวาท คัมสุราเมรัย เหมือนกันหมดทุกอย่าง ศีล ๘ ก็เหมือนกัน ถ้ามีหิริอยู่ในใจละอายใจแล้วไม่กล้าทำทั้งนั้น แม้ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เหมือนกันหมด

พูดถึงเรื่อง “ธรรม” ความรู้ตัว ความละเอียดในตัวนั้นแหละเป็นธรรม ความละเอียดในตัว เกิดรู้สึกขึ้นมาเป็นธรรมแล้ว ธรรมเกิดพร้อมกันกับศีล เกิดในที่เดียวกันนั่นแหละ คือเกิดจากหัวใจของคนเรา ไม่ใช่เกิดจากที่อื่น ศีลก็เกิดที่หัวใจนั่นแหละ ที่ละเอียดแล้วไม่กล้าทำ ธรรมก็เกิดที่หัวใจ ความรู้สึกละเอียดเกิดขึ้นในที่นั้นเรียกว่า หิริ โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัว เมื่อรู้สึกมีความละเอียดในใจแล้วเกิดความกลัว กลัวความชั่ว กลัวเขาจะรู้ จะเห็น กลัวจะอับอายขายหน้า กลัวผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ หรือผู้บังคับบัญชาท่านจะรู้จะเห็นเอาโทษเอาทัณฑ์ มีความละเอียด มีความกลัวละคราบน้ำใจนี้ก็ไม่กล้าทำเท่านั้นเอง

เมื่อมีหิริโอตตปปะอย่างนี้แล้ว กฎหมายบ้านเมืองทุกมาตราไม่มีใครกล้าทำผิดหรือก
 อย่างว่าแต่ธรรมดาเลย การอยู่ด้วยกันเป็นหมู่คณะ เป็นพรรคเป็นพวกหลายคนด้วยกัน ถ้ามี
 หิริโอตตปปะแล้ว ไม่มีอิจฉาริษยาเบียดเบียนซึ่งกันและกันมันก็เป็นสุขเท่านั้นหากคิดผิด
 ประทุษร้ายเกิดความละอายแล้วกลัวขึ้นมา นั้นธรรมเตือนขึ้นมาแล้ว เลยไม่กล้าทำความชั่ว ครั้นทำ
 ลงไปก็เป็นเหตุให้เดือดร้อนวุ่นวาย ตนเองเดือดร้อนเพราะทำชั่ว คิดชั่ว แล้วก็เป็นเหตุให้คนอื่น
 เดือดร้อนอีกด้วย

เรียกว่า ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ผู้ประพฤติสุจริตก็มี หิริโอตตปปะ อยู่ในตัว
 นั้นแหละ เรียกว่า ประพฤติธรรมสุจริต ผู้ประพฤติธรรมดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ มันก็สวมนหัวใจ
 ของเรามาแต่เบื้องคั่นนั้นนะซี จะสุขที่ไหน สุขแต่เบื้องคั่นที่เราประพฤติดี ประพฤติชอบ มันไม่
 เดือดร้อนวุ่นวาย คนอื่นก็สุข อยู่หมู่มาด้วยกันก็สุข หมู่ย่อยก็เป็นสุขด้วยกันทั้งหมด ไม่มี
 เดือดร้อน วุ่นวาย จึงว่าธรรมอันนี้เป็นของดี

ธรรมของพระพุทธเจ้าสอน ไม่ใช่เป็นของคั้นๆ ต่ำๆ มีความลึกซึ่งสุดเข้าถึงหัวใจของ
 บุคคล ถ้าปฏิบัติเป็นธรรมแล้วจะอยู่เย็นเป็นสุขด้วยกันทั้งหมดทุกคน ฉะนั้นให้ฟังธรรมคำสอน
 ของพระพุทธ เจ้า ถ้าฟังไม่เข้าใจฟังแล้วก็หายไปเลยไม่สนใจถึงเรื่องธรรมนั้นๆ บางทีเข้าใจว่าธรรม
 อันนี้เป็นของคั้นต่ำ เลยไม่อยากฟังซ้ำ แท้ที่จริงเรานะเป็นคนคั้นฟังไม่ลึกซึ่งถึงธรรมนั้นต่างหาก จึง
 ไม่ซาบซึ่งถึงอรรถธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าปฏิบัติธรรมซึ่งถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงแล้ว มันไม่ใช่แต่เพียงแค่นั้น มันลึกซึ่ง
 เข้าไปอีกจนเหลือที่จะพูดให้คนฟัง ท่านพูดให้คนอื่นฟังแต่เพียงคั้นๆ แล้ว แต่ความลึกซึ่งของธรรม
 จริงๆ ในหัวใจของผู้ที่เห็นธรรมปฏิบัติธรรมนั้น ไม่สามารถพูดออกมาได้เมื่อฟังแล้ว เข้าใจแล้ว จง
 ตั้งใจฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน เมื่อยังไม่เข้าใจก็ให้ตั้งใจสนใจเรื่องนั้นๆ หากจะค่อยซาบซึ่งเข้าไปเอง
 หรือ เรื่องเหล่านี้มันอยู่ที่ความสนใจและตั้งใจปฏิบัติตาม

๒.๔ คำสอน เรื่อง สติ

การเจริญกัมมฐานหรือสมาธินั้น แท้จริงแล้วก็ปฏิบัติเป็นหลักตามสติปัฏฐาน ๔ คือ กา
 ยานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัส
 นาสติปัฏฐาน ต่างกันแต่อารมณ์กัมมฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะใช้อารมณ์กรรมฐาน
 ๔๐ อย่าง มี สี แสง อสุภะ เป็นต้น เวทนาฯ จะใช้กำหนดตามอาการปวดตามอวัยวะเป็นอารมณ์ จิต
 ตาฯ ใช้กำหนดจิตว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่ ส่วน ธรรมาฯ ใช้กำหนดจิตว่ามีนิวรณ์ ๕
 หรือไม่

พระราชนิเวศรังสี สอนเรื่องนี้ ว่า สติ คือผู้ระลึกรู้ถึงจิตอยู่เสมอๆ นั่นเรียกว่าสติความระลึกได้ จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ส่งสาย อาการเป็นอย่างนั้นเรียกว่าสติ ถ้าไม่มีจิตมันก็ไม่มีความสติ ถ้าไม่มีสติมันก็ไม่มีความจิต

ท่านสอนว่า “สติ ระลึกรู้เท่าทันระดับใด ที่ยังผลอันยิ่ง หมายถึงตั้งใจกำหนดจิตให้ดี เราปฏิบัติภาวนาต้องอาศัยสติเป็นของสำคัญ ระลึกรู้ถึงจิตอยู่เสมอๆ กำหนดไว้ที่จิต ครั้นเห็นจิตของตนแล้ว กำหนดจิตของตนไว้จึงจะรู้เรื่องในการเทศน์ จิตเท่านั้นแหละที่เราจะต้องรักษา นอกจากจิตแล้วไม่มีอะไรหรอก อวัยวะทั้งหมดทุกชิ้นส่วนของร่างกายนี้ มีจิตเป็นใหญ่ จิตนี้แหละพาวิ้งพาอวนพาท่องเที่ยวไปมา พาให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ ก็เพราะจิตนั้นแหละ ถ้าเรารักษาสำรวมจิต เห็นว่าเป็นทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายแล้วก็หยุดเสีย มันก็ได้ความสุขเท่านั้นเอง”^๕

ที่เราไม่รู้จักเรื่องจิต เราไม่มีสติรักษามันจึงส่งสายหาเรื่องทุกข์ต่างๆ จนกระทั่งมันทุกข์แล้วจึงค่อยรู้เรื่อง มันสุขแล้วจึงค่อยรู้เรื่องของจิต ในเวลาที่มันสำยอยู่นั้นไม่รู้เรื่องของมันเลย จึงว่าจิตอันเดียวเท่านั้นที่ต้องรักษา การภาวนาทั้งหมดก็มารวมที่จิตนี้แห่งเดียว รักษาอันเดียวเท่านั้นแหละให้รักษาจริงๆ จังๆ ในเวลานี้เราจะนั่งสมาธิหรือฟังเทศน์ เราจะสำรวมจิตให้อยู่ในขอบข่ายของสติสติเป็นคนคุม เมื่ออยู่ในขอบข่ายของสติแล้วก็หมดเรื่องกัน

สติ คือผู้ระลึกรู้ถึงจิตอยู่เสมอๆ นั่นเรียกว่าสติความระลึกได้ จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ส่งสาย อาการเป็นอย่างนั้นเรียกว่าสติ ถ้าไม่มีจิตมันก็ไม่มีความสติ ถ้าไม่มีสติมันก็ไม่มีความจิต แต่ที่จริงก็อันเดียวกันนั่นแหละ แต่มันเป็นอาการ(ของจิต)คนละอย่างกัน(เจตสิก ๕๒) หน้าที่คนละอันกัน

สติเหมือนกับพี่เลี้ยง จิตเหมือนกับลูกอ่อน ควบคุมรักษากันอยู่ตลอดเวลา ลูกอ่อนที่มันซุกซน พี่เลี้ยงต้องระวังอย่างเข้มแข็ง ถ้าไม่อย่างนั้นก็จะหลุดพลัดโผล่ไปตกถูกของแข็ง หรือตกไปในที่ลุ่มทำให้เจ็บได้ ถึงอย่างไรก็ต้องรักษาสติตัวเดียวเท่านั้นแหละ พี่เลี้ยงต้องรักษาอยู่ตลอดเวลา ว่าจะพ้นอันตรายได้ มันใช้เวลาหน่อย เลี้ยงเด็กมันก็หลายปีกว่าจะเติบโตขึ้นมาได้ ถึงเติบโตขึ้นมาแล้วก็ต้องระมัดระวังสิ่งอื่น เช่นมันซุกซน วิ่งเล่นอะไรต่างๆ ต้องระมัดระวัง แต่จำเป็นเพราะมันยังเป็นเด็กอยู่ ระวังจนใหญ่โตเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น ก็ยังต้องระวังอยู่ตลอดเวลา เมื่อทำชั่วประพฤติดิธ สติตัวนี้ใช้อยู่ตลอดเวลา ใช้ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโต ใช้ตั้งแต่สติผู้คิดผู้นึกที่แรกโน้นตลอดจนมันส่งสายไปสารพัดเรื่องทุกอย่าง สติต้องรักษาอยู่ตลอดเวลา ส่วนเด็กนั้นเรียกว่าเป็น

^๕ พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี), สติ ระลึกรู้เท่าทันระดับใด ที่ยังผลอันยิ่ง, หนังสือเทศกานุกรณ แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ. ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๓

ของมีตนมีตัว มันของยากหน่อย แต่เมื่อเรารู้จักมันแล้ว จิตกลายเป็น (หมายถึงราวกับว่าเป็น - webmaster) ของมีตัว ปรากฏเห็นชัดเลย จิตอยู่หรือจิตไม่อยู่ จิตวิ่งว่อนเที่ยวไปในที่ต่างๆ เห็นชัดเลยทีเดียว เป็นตัวเป็นตนแท้ทีเดียว

ครั้นเรารักษาจิต ควบคุมจิตได้แล้ว สติตัวนั้นตั้งมั่นแล้วมันจะรวมเข้ามาเป็นใจ ก็ตรงกลางๆ นั้นแหละ ไม่มีสถานที่หรอก ตรงไหน ก็อันนั้นเป็นใจ ตรงนั้นแหละ ไม่ใช่อยู่นอกอยู่ใน ข้างบนข้างล่าง ใจเป็นกลางๆ อยู่ตรงไหนก็อันนั้นแหละ ตัวใจตรงนั้นแหละ หัดสติควบคุมจิตให้เข้าถึงกลางอยู่เสมอๆ มันค่อยมีพลังสามารถที่จะคิดค้นในสิ่งต่างๆ สามารถที่จะระงับดับทุกข์ทั้งปวง มันเดือดร้อน จะได้ทั้งได้ เดียวนี้เราไม่เข้าถึงตรงกลาง จึงละทุกข์ไม่ได้ สิ่งทุกข์ ก็เดือดร้อน วุ่นวาย สิ่งที่เป็นสุข ก็เพลิดเพลนลุ่มหลง ไม่เป็นกลางลงได้สักที

ถ้าถึงตรงกลางแล้วนั้น มันเป็นทุกข์ก็รู้จักทุกข์ ก็ปล่อยวางทุกข์ได้ มันสุขสบายก็ไม่หลงเพลิดเพลนมัวเมา มันก็เป็นกลางอยู่อย่างนั้น มันไม่สุขไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่เป็นทุกข์ สติตัวหนึ่ง จิตตัวหนึ่ง สติควบคุมจิต เมื่อควบคุมได้แล้วมันเข้ามาเป็นใจตัวเดียว ตัวใจเป็นของสำคัญที่สุด จิตมันออกจากใจ ถ้าไม่มีใจมันก็ไม่มีการจิต จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้น ท่านก็เทศนาอยู่ แต่จิตก็หมายความว่าอันเดียวกันนั้นแหละ

แต่ทำไมท่านจึงเรียกว่าใจ ทำไมจึงเรียกว่าจิต อธิบายให้ฟังว่าใจคือตรงกลางไม่มีส่งสาย ไม่มีคิดไปหาบาปอกุศล ไม่คิดถึงบุญ หรืออะไรทั้งหมด ใจที่ตรงกลางๆ นั้นแหละ ไม่มีอะไรหรอก ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง แล้วก็ไม่มีเกิดปัญญา ตรงนั้นไว้เสียก่อน ให้มันอยู่ตรงกลางเสียก่อน ปัญญาเกิดหรือไม่เกิดก็ช่างมัน ที่จะถึงตรงกลางได้มันใช้ปัญญาไม่ใช่น้อย คิดค้นต่างๆ ทุกอย่างทุกอย่าง คิดค้นมาพอแรงแล้ว ตัวปัญญาใช้มามากแล้ว คราวนี้เมื่อใช้มันหมดทางไม่มีที่ไปแล้ว มันจึงเข้ามาเป็นกลาง ตัวกลางๆ นั้น แต่คนไม่เข้าใจว่ามีปัญญา แท้ที่จริงปัญญาใช้มามากแล้ว เข้าถึงตรงกลางแล้วก็เฉยอยู่นั่น

เราอยากจะรู้จักตรงกลางคืออะไร หัดอย่างนี้ได้ ทดสอบทดลองดู กลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ไม่มีอะไรหรอก มีเฉยๆ รู้เฉยๆ ไม่คิด ไม่นึก แต่รู้สึกว่ามันไม่คิด ไม่นึก ไม่ส่งสายไปมาหน้าหลัง ไม่คิดถึงเป็นบาปเป็นบุญอะไรทั้งหมด ผู้รู้สึกว่เฉยๆ นั้นแหละ ตัวนั้นแหละตัวกลางตัวใจ (webmaster-ภาวะนี้เกิดจากมีสติ ในการกลั่นลมหายใจอันทำงานอยู่ตลอดเวลาและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตให้คงอยู่ จิตจึงต้องมีสติที่ตั้งมั่นแน่วแน่ในการระงับลมมันนั้น จึงไม่ส่งสายไปปรุงไปแต่ง ตั้งมั่นอยู่ในการระงับลมมันนั้นเป็นเอก) แต่มันได้ชั่วขณะเดียวในเมื่อเรากลั่นลมหายใจ พอจับตัวมันได้ว่า ตัวใจมันตัวนี้ คราวนี้มันส่งออกไป ถ้ามันส่งสายเป็นจิต คิดนึก สติควบคุมดูแลรักษา ต้องชำระสะสางสิ่งที่เป็นบาป ละอกุศล ปล่อยวางลงไป สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลอันนั้นก็ทิ้งวาง ปล่อยวางลงไป ไม่เอา บุญก็ไม่เอา บาปก็ไม่เอา มันถึงเข้าถึงกลางได้ เอาบุญก็ไม่เข้ากลาง เอาบาปก็ไม่เข้า

ถึงกลาง เมื่อละทั้งสองอย่างแล้วจึงเป็นกลางได้ นั่นแหละใช้ปัญญาอุบายมากมาย จนกระทั่งมาเป็นใจ

ธรรมดาจิตกับใจนี้มันเกี่ยวเนื่องกันอยู่ เข้ามาเป็นใจพักหนึ่งแล้วมันก็อยู่ไม่นาน มันก็ออกไปอีก วังวอนไปตามเรื่องของมัน แต่เราตั้งสติกำหนดรู้ใจรู้จิตของมัน เรื่องมันวังวอนไปด้วยประการต่างๆ มันซุกซน รู้เรื่องของมัน คำว่ารู้นั้น หมายความว่า ละทิ้งในสิ่งที่มันไม่ดี เมื่อละไปหมดแล้ว มันก็กลับมาชองกลางนั้นอีก การหัดสมาธิภาวนา ถ้าหัดอย่างนี้ได้บ่อยๆ เสมอๆ ไม่ติดเปิดเปิงหลงไปตามจิต ไม่มีสติ ไม่มีหยุด ไม่หย่อน อันนั้นใช้ไม่ได้ พิจารณาจนหมดเรื่องแล้ว ถ้ามันถูก มันก็กลับมาอีกหรืออก มาเป็นใจ ถ้าไม่ถูกก็เลยเคล็ดเปิดเปิงไปใหญ่โตมโหฬาร

พระราชนิเวศรังสี ท่านขอให้ทำให้เข้าใจถึงใจอยู่เสมอๆ ความสงบที่เข้าถึงใจที่เป็นหนึ่งนั้นเป็นการดีมาก ถึงไม่ได้ปัญญาก็เอาเถอะ เอาเพียงเท่านี้ก็เอาเสียก่อน เอาที่ความสงบนั้นแหละ ให้มันคงถาวรแล้วมันถึงเกิดเองหรืออก อย่างกล้วยเลย กล้วยว่าจิตจะไม่คิดไม่นึก ไม่ปรุงไม่แต่ง มันคิดมันนึกมันปรุงมันแต่ง ก็รู้เท่ารู้เรื่องมันอยู่ถ้าหากมันเข้าถึงใจแล้ว นี่การภาวนาต้องหัดอย่างนี้ หัดพิจารณาอานาปานสติก็ดี มรณานุสติก็ดี พุทโธ อะไรต่างๆ หมด ก็เพื่อให้เข้าถึงใจ เพื่อให้คุมสติได้ ถ้าหากว่าคุมใจไม่ได้ คุมใจไม่อยู่ อะไรก็เอาเถิด ไม่เป็นผลประโยชน์อะไรเลย

เรื่องจิตนั้น ท่านสอนว่าตัวของเราทั้งหมดมีจิตอันเดียวเป็นของสำคัญอยู่ในตัวของเรามากมายหมดทั้งโลกนี้ก็จิตตัวเดียว จิตคนละดวงๆ เท่านั้นแหละ มันวุ่นวายอยู่นี้แหละ แต่ละคนๆ รักษาจิตของเราไว้ได้แล้ว มันจะวุ่นอะไร มันก็สงบหมดเท่านั้น ต่างคนต่างรักษาใจของตน ต่างคนมีสติรักษาใจเท่านั้นที่เป็นพอ ที่มันยังมันวุ่นก็เพราะเหตุที่ไม่รู้ใจของตน รักษาใจของตนไว้ไม่ได้ มีโลกโมโหสันตสารพัดทุกอย่าง วุ่นวุ่นวายเกิดแต่ใจนี้ทั้งนั้น แล้วใจมันได้อะไรล่ะ โลกมันได้อะไรไปใส่ใจ โลกมันไปกองอยู่ที่ใจมันได้อะไร โทสะเอาไปไว้ที่ไหนล่ะ ไปไว้ที่ใจมีไหมล่ะ โมหะ ความหลงไปไว้ที่ใจมีไหม ใจไม่เห็นมียุ่งมีงานใส่ ใจไม่เห็นมีตนมีตัว มันได้อะไร มีแต่ความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ผู้ที่ทำได้ว่าดีนั้น มันคิดตรงไหน โลกโมโหสันตได้มาแล้วว่าดีนั้น โกรธ โลกหลง คนนั้นคนนี้ เห็นคนว่าวิเศษวิโส ว่าตนดี มันคิดอะไร วิเศษอะไร มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย

ท่านสอนเรื่องโลกว่า อย่างที่เราได้ของเขามาอย่างนี้ เราโลกอยากได้ของเขา ได้มามันมีอะไรในทีนั้น ได้มายุ่งมากิน ได้มาบริโภคใช้สอย ใช้อะไรก็ตัวนี้ละใช้มันใหญ่มันโตมันอ้วนมันพีขึ้นไหมละตัวนี้ มันก็ไม่เห็นมีอะไร มีแต่แก่แต่ชำรุดทรุดโทรมไปทุกวัน อย่างว่า โทสะ มานะ ทิฏฐิเกิดขึ้นมา ถือตนถือตัว ถือเราถือเขา มานะทิฏฐิเกิดขึ้นมาไม่ยอมกระด้างถือตัวมันได้อะไรกัน ไม่เห็นมีอะไร ตัวมันพองขึ้นโตขึ้นไหม ตัวนั้นมันดีวิเศษขึ้นกว่าเก่าหรือมันเป็นคนสดคนสวยขึ้นกว่าแต่เก่าหรือ หรือว่าเป็นอะไรไม่เห็นสดสวยอะไร มีแต่หน้าบึ้งหน้าเบี้ยวหน้ายักษ์หน้ามาร อยู่ดีๆ จะไม่ดีกว่าหรือ โมหะความลุ่มหลงก็เช่นกัน มันจะเกิดความโลภ ความหลง ก็โหม่มาก่อน มีโหมะ

แล้วเกิด โลก โกรธ หลงขึ้นมา ให้พิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว มันหมดเรื่องกัน จะไปเกิดโมหะ โทสะ มานะทิฏฐิไม่มีเลย เป็นของว่างเปล่าหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราอยู่เฉยๆจะไม่ดีกว่าหรือ ทำให้เข้าถึงใจ ตัวกลางตัวนั้น จะเบิกบาน สุขภาพก็ดี แล้วก็ไม่มีเวรภัย ไปไหนก็ไม่คับแคบ ไม่รกโลกของเขา คน โทสะ มานะทิฏฐิจะไปไหนมันรกหมด ไม่ยอมตนยอมตัวไปอยู่ที่ไหนมันคับบ้านคับเมืองหมด ให้พิจารณาอย่างนี้แหละ ครั้นถ้าพิจารณาอย่างนี้ถูกทางแล้ว มันจะรวมเข้าเป็นใจ เอาละพิจารณา เท่านั้นละ

๒.๕ คำสอน เรื่องไตรสิกขา - ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นที่สุด

ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา คือศูนย์รวมคำสอนของพระพุทธเจ้า ควบคุมทั้ง กาย วาจา จิต และปัญญา กล่าวคือ ศีล ควบคุมพฤติกรรมทางกาย กับ วาจา ให้พูดดี ทำดี สมาธิ ควบคุมพฤติกรรมทางจิต ไม่ให้โลภ ไม่ให้พยาบาท ไม่ให้มีจิตทิฏฐิ ส่วนปัญญา ทำหน้าที่กำจัดทุกข์ใน วัฏสงสารเข้าถึงนิพพานอันอมตะ

พระนิโรธรังสี สอนเรื่องนี้ ว่า “ศีล สมาธิ ปัญญา นี้แหละ ไม่ต้องอธิบายอื่นไกลหรอก แต่ว่าจะอธิบายถึงที่สุดของศีล ของสมาธิ ของปัญญา”^{๑๑} คือว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีที่สุดเป็น ถ้าไม่มีสิ้นสุดเป็นแล้ว จะไปจบตรงไหนศาสนาพระพุทธเจ้าท่านทรงเทศนาว่า จบศาสนา มันจบตรงไหนกันก็ไม่ทราบ ไม่เห็นที่จบสักที ศีล ก็รักษากันมาแต่ไหนแต่ไร สองร้อยยี่สิบเจ็ดอย่างมาก เข้าไปกว่านั้นอีกเหลือหลาย ปกิณกะที่มานอกนั้นก็มากมาย สมาธิ ก็หลายเรื่องหลายอย่าง ยิ่งสมัยนี้ ยิ่งแปรปรวนไป มีคนประดิษฐ์คิดต่างๆขึ้นมาหลายอย่างหลายเรื่อง เอาตามความคิดความเห็นชอบใจของตน ปัญญา ก็ยุ่งมากยิ่งกว่าอะไรอีก ไม่มีที่สิ้นสุด

เรื่องนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า มีที่สุดของศาสนา อยู่จบพรหมจรรย์ อยู่จบศาสนา ทรงว่าอย่างนั้น มันจบตรงไหนกัน? เราลองคิดดูซิ ศีลห้า ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดก็เอาเถอะมากมายหลวงหลาย ศีลนะไม่ใช่พระองค์ทรงเอามาด้วย และพระองค์ทรงดับขันธไปแล้วก็ไม่ได้เอาไปด้วย ศีล หากเกิดจากความประพฤติของพระของเจ้า ประพฤติผิดมาก ศีลก็มีมากเท่านี้แหละ ถ้าพระองค์ทรงมีชีวิตอยู่จนปานนี้ ไม่ทราบว่าจะมีศีลกี่หมื่นกี่แสน เมื่อประพฤติล่วงเกิน พระพุทธองค์

^{๑๑} ที่สุดของ ศีล สมาธิ ปัญญา, ธรรมเทศนา ชุด โอวาทหลังปาติโมกข์ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://tesray.com/afterhours-32> (๕ กันยายน ๒๕๕๘)

ก็ทรงบัญญัติตามความผิดของพระนั่นแหละพระองค์ทรงสอนว่า ศีลมีข้อเดียว มั่นอันเดียวคือ เจตนาจงดเว้น นั่นเป็นข้อสำคัญที่สุด

เราสมาทานศีลจะเป็นศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบอะไรก็ตามเถอะ ครั้นถ้าไม่มีเจตนาสักแต่ว่า พุดไปเรื่อยๆ ว่า สมาธิยามี้ ไปทุกข้อ แต่เจตนาที่จะจงดเว้นในข้อนั้นๆ ไม่มีมันก็สักแต่ว่าพุดไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักศีล ว่าที่จบที่สุดอยู่ตรงไหนกัน ส่วนศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ก็เหมือนกัน ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อๆ นั้น ก็เพราะเหตุที่พระภิกษุของคัมภีร์ทำผิด เหตุนั้นจึงว่าตัว เจตนา นั่นเป็นข้อสำคัญ ถ้าหากว่าเรามีเจตนาแล้ว มันก็หยุดเพียงแค่นั้น ไม่ต้องทำผิดต่อไปอีก องค์นั้นๆ ที่ทำผิดก็หมดเพียงแค่นั้น เจตนาตัวเดียว ข้อจงดเว้นมีเจตนาตัวเดียวเท่านั้น อย่างพระคณาจารย์หรือนักเทศน์ทั้งหลายท่านสอน ศีล เป็นเครื่องระงับดับกิเลสเบื้องต้น คือ รักษากาย รักษาวาจา ระงับกิเลสบรรเทาภิเลสเบื้องต้น มีแต่กาย วาจาไม่พุดถึงใจ มันก็ผิมนะสิ ผิดจากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าเจตนาเป็นตัว ศีล ลองคิดดูว่า คนตายรักษาศีลได้ไหม? ครั้นไม่มีใจแล้วจะรักษาศีลได้ไหม? ถ้าไม่มีใจจะจงดเว้นอะไร คนตายไม่เคยรักษาศีล ไม่เคยสมาทานศีล ถึงเมื่อพระให้ศีลในเวลาปลงศพปลงอะไรต่างๆ ไม่ใช่คนตายรักษาศีล คนเป็นต่างหาก คนเป็นอาราธนาศีล เป็นคนสมาทานศีล จึงค่อยเป็นศีล ถ้าหากไม่มีเจตนาแล้ว เป็นศีลไม่ได้

ครั้งพุทธกาล ไม่เคยสมาทานศีลก่อนจึงค่อยฟังเทศน์ พระองค์จะไม่ทรงเทศน์ถึงเรื่อง ศีล ทรงเทศน์ให้พระเจ้าพระสงฆ์ฟัง ไม่เทศน์ถึงเรื่องศีล ทรงเทศน์ถึงเรื่องสมาธิอันเดียว เมื่อจิตเข้าถึงที่แล้ว จิตบริสุทธิ์แล้ว ศีลเลยเกิดขึ้นมาเอง ศีลพร้อมขึ้นมาเอง ไม่ต้องสมาทานศีลไม่ต้องรักษาศีล อย่างพระองค์คูลีมาล พระองค์ทรงเทศน์ให้ละที่จิตอันเดียวเท่านั้นแหละ เลยสำเร็จมรรคผลนิพพาน อันพวกเรานี้มันงมงายแต่รักษาศีล มันงมงายแต่ศีลเบื้องต้น เบื้องปลายที่สุดอะไรต่างๆ หลายเรื่องหลายอย่างก็เลยยุ่งไปกันใหญ่ถ้าฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามุ่งหมายจะทำความบริสุทธิ์อันเดียวแล้วจิตที่บริสุทธิ์ นั่นแหละ เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ไปในตัว ศีลจึงค่อยมีที่สุดคือ เจตนาเป็นที่สุดของศีล

ที่สุดของสมาธิ คือ ภวังค์ หรือ อปปนาสมาธิ เรียกอปปนาฌานก็เรียก วิตก วิจาร์ณ ปิติดุข เอกัคคตา หรือเอกัคตาอุเบกขา อุเบกขาแล้วก็หมดเรื่อง ถึงหากว่ารูปฌาน อรูปฌานต่อไป ก็ลงตัวจิต อปปนา นั่นแหละ จิตที่เป็น อปปนา นั่นแหละถึงที่สุดของสมาธิ ฌานก็อันนั้นแหละ อปปนา ฌาน อปปนาสมาธิ นั่นแหละ ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ ดับสัญญา เวทนา หมด ปัญญา ก็เลยไม่ใช่ ไม่ต้องใช้กันหรือกดดับหมดเลย ก็เพียงแค่อันเดียวกันั้น ตัวจิตอันเดียวนั้นแหละ ดับจิตตัวเดียวเท่านั้น เรียกว่าที่สุดของสมาธิ

ใครจะทำอะไรก็ทำไปเถิด ผิดก็ทำอะไรก็ทำไปเถิด อย่างสมัยเดี๋ยวนี้แหละ มีคณาจารย์หลายท่านหลายองค์ อย่างเขาทำกันขุบหนอพองหนอกี้ดี หรือสัมาอะระหังกี้ดี พุทโธกี้ดี อานา

ปานสติก็ดี มรณสติก็ดี สารพัดทุกอย่างนั้นแหละ ทำเพื่อให้จิตถึงที่สุดถึงสมาธิ คือ อปปนาอันเดียว อปปนานี้ไม่ใช่เกิดอุบายปัญญาอะไรหรอก พักจิตเฉยๆ นี่แหละ วิธีหัดจิตอบรมจิตตั้งแต่เบื้องต้นไป อย่างที่เรียกว่าวิตก วิจารณ์ หมู่นี้เป็นเรื่องหัดจิตทั้งนั้น ภวังค์ หรือ สมาธิอะไรต่างๆ เป็นวิธีหัดทั้งนั้นแหละ ครั้นถึงที่สุดแล้วไม่มีอะไรหรอก ถึงที่สุดของสมาธิก็คืออปปนา เมื่อถึงที่สุดแล้วมันหยุดแล้วคราวนี้ ไม่มีอะไรหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หยุดเพียงแค่นั้น

ปัญญามันเกิดตรงไหน มันเกิดตรงมาจากอปปนา แล้วมาถึงอุปจาระนั้นต่างหาก มันจึงค่อยเกิดขึ้น อุปจาระที่ออกมาจากอปปนา มันไม่ใช่อุปจาระเข้า อุปจาระเข้านี้ มันต้องระงับดับส่วนเบื้องต้นความวุ่นวายต่างๆ มันเข้าไปถึงอุปจาระตอนนั้น มันส่งสายอยู่ภายใน แต่มันไม่ส่งสายภายนอก มันส่งสายภายใน คั่นคว่ำอยู่ภายใน เรียกว่า อุปจาระเข้า “อุปจาระออก” นั้น มันออกมาจากอปปนาแล้ว มันแน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว พิจารณาในอารมณ์อันเดียว พิจารณาอะไรก็พิจารณาแต่อันนั้น อันนั้นเรียกว่า อุปจาระออก อุปจาระออก จากอปปนา ก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน อุปจาระเข้าก็ได้ประโยชน์ อุปจาระออกก็ได้ประโยชน์ ก็แต่ว่าอุปจาระออกนั้น มันละเอียดกว่า คือ มันได้อปปนาเบื้องต้น ได้อปปนาเป็นพื้นฐาน แล้วจึงค่อยมาอยู่ในอุปจาระ ตัวนี้ต่างหากเกิดปัญญา บางคนนั้นว่า นั่งหลับตาทำสมาธิมันจะได้อะไร? โอ๊ย...มันไม่เคย พวกไม่เคยได้ทั้งนั้นแหละ มันมีประโยชน์มาก นั่งหลับตาทำสมาธิได้ประโยชน์มากทีเดียวละ จนกระทั่งไม่รู้ตัวโน้นแหละ มีประโยชน์มากทีเดียว ใครทำได้นับว่าได้กำลังใจอย่างยิ่ง เรียกว่าพักจิตในขณะนั้น พักนานเท่าใดยังมีกำลังมาก เวลาออกมาพิจารณาตอนออกจากอปปนานั้น มีสติรอบคอบรอบรู้ รู้ทั้งนั้นอดีต อนาคต ปัจจุบัน พิจารณาชัดเจนแจ่มแจ้ง ถ้าไม่มีสมาธิเป็นหลักฐาน จะพิจารณาอะไรก็พิจารณาไปเกิดหยุดยั้งไม่ได้ เติลิดเปิดเปิงจนกระทั่งไม่มีขอบเขต

เมื่อมีหลักฐาน มีอปปนาเป็นพื้นฐานอยู่นั้น มีสมาธิเป็นพื้นฐานอยู่นั้น พิจารณาไปเกิดพิจารณาอะไรก็พิจารณาไปเกิด มันจะต้องหมด ลงสิ้นสุด ลงถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วกลับมาหาที่เก่าคือ สงบลงที่ใจ นั่งแน่วอยู่เฉยๆ ให้พิจารณาก็ได้ ไม่พิจารณาก็ได้ อันนี้เรียกว่า จิตอยู่ในบังคับ คือ เนื่องจากมีสมาธิเป็นหลักฐาน ขำนิขานาญเรื่องสมาธิ อันนี้เรียกสมาธิมีที่สุด คืออปปนา สมาธิมีที่สุดตรงนั้นละ ทำไปเถอะใครจะทำอะไรก็ทำไปเถอะ ไม่นอกเหนือไปจากนั้นหรอก คราวนี้ ปัญญา มีหลักฐานอย่างไร? มีที่สุดอย่างไร? ก็ด้วยอำนาจที่ฝึกหัดสมาธิมาแต่เบื้องต้น เรื่องศีล เรื่องสมาธิมาแต่เบื้องต้น พิจารณาทุกสิ่งทุกประการ มันจะต้องหมดที่สุดคือ ไตรลักษณ์ เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วมันจะไปที่ไหนละ ลงถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะไปที่ไหนกัน ไม่มีหรอก นอกจากนี้ ไม่มีหรอกในโลกอันนี้ มันลงอันนั้นแหละ เข้ามารวมลงอันเดียวกันหมดลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ว่าง ลงสภาวะ เป็นสภาวะ ลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วเป็นสภาวะ อันนั้นแหละที่สุดของ ปัญญา

ท่านสอนให้เข้าใจถึงที่สุดอย่างนี้ ธรรมะทั้งหลายนั้น ถ้าไม่มีที่สุดไม่ใช่ธรรมะเป็นโลก พิจารณาเรื่องโลกเกิดเปลี่ยนไม่อึดไม่พอสักที ถ้าเป็นธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ถูกตามคำสอนของพระองค์แล้ว มันต้องรวมลงมา พิจารณาออกไปแล้ว หมดเรื่องแล้วต้องรวมลงมาของเก่า มาหาใจ ที่พูดง่ายๆ เรียกว่าใจ มันไม่คิดไม่นึก ไม่ส่งสายอะไรทั้งหมด จะให้พิจารณาก็ได้ ไม่ให้พิจารณาก็ได้ ใช้มันได้เลย ใจใช้ได้ ใจอยู่ในบังคับของตน มันก็หมดเรื่องนะซี จะไปทำอะไรกันอีก จิตมันบังคับตน ให้ตนคิดค้นพิจารณาไปไม่มีขอบเขต ไม่รู้จักสิ้นสุด มันจะสิ้นสุดได้อย่างไร ตรงนั้น จึงว่าศาสนามีที่สุดอย่างนี้ ทางโลกไม่มีที่สิ้นสุด เอาละ บางคนนั้นว่า นั่งหลับตาทำสมาธิ มันจะได้อะไร? โอ๊ย...มันไม่เคย พวกไม่เคยได้ทั้งนั้นแหละ

๒.๖ คำสอน เรื่อง อริยมรรค

คำว่า อริยมรรค หรือสายทางสกลาง หรืออัฐังคิกมรรค คือ แนวทางปฏิบัติที่สามารถความหลุดพ้นได้แท้จริง กล่าวคือ เมื่อโยคีปฏิบัติตามอริยมรรคครบถ้วนแล้ว เขาย่อมบรรลุธรรมตามเป้าหมายสอดคล้องกับชื่ออริยมรรคนี้ มรรคคามินีปฏิบัติทา มี ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ได้แก่เห็นในอริยสัจ ๔ ชั้น ๕ ไตรลักษณ์ กรรม
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่ ดำริในการออกจากกาม การศีลพรต
๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ ได้แก่ ประพฤติในวจีสุจริต
๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ได้แก่ ประพฤติในกุศลกรรม ๑๐
๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ ได้แก่ งดเว้นจากมิจฉาชีพ เว้นจากมิจฉาวาณิช ๕
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ประพฤติในปธาน หรือสัมมปปธาน ๔
๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ได้แก่ ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔
๘. สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ ได้แก่ ปฏิบัติใน ฌาน ๔^{๑๑}

มรรคมืองค์แปดนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ขอชนทั้งหลายจงเห็นความประมาทโดยเป็นสิ่งที่น่ากลัวและเห็นความไม่ประมาทโดยเป็นสิ่งที่เกษม แล้วบำเพ็ญอัฐังคิกมรรคที่จะบรรลุอมตบท (นิพพาน) ได้”^{๑๒}

พระนิโรธรังสี สอนเรื่องนี้ว่า “อริยมรรค ละทุกข์สมุทัย ทำนิโรธให้แจ้งด้วยคำว่า อาการ การตามรู้ตามเห็น ความรู้เท่ารู้ทัน ความรู้แจ้งแทงตลอด เรื่องนี้ มีลักษณะและความหมาย

^{๑๑} ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๒.

^{๑๒} พุ.เถร. (ไทย) ๒๐/๕๘๐/๕๐๐.

ผิดกัน นี่พูดถึงเรื่องของจิต จิตเป็นสภาวะธรรม ไม่มีตัวตน แต่แสดงออกมาเป็นอาการ ให้ผู้มีปัญญา ญาณรู้ได้ว่า นี่จิต นี่อาการของจิต”^{๑๑} ประกอบด้วยอาการของจิต ดังนี้

การตามรู้ตามเห็นจิต ท่านสอนว่า สติเป็นอาการของจิตที่ตามรู้ตามเห็น คือ ตามรู้ตาม เห็นอาการกิริยาของจิต แต่มิใช่เห็นตัวจิต. จิตแท้คือ ผู้รู้ ผู้ตามรู้ตามเห็นอาการของจิต ไม่มีวันจะทัน จิตได้เลย เหมือนบุคคลผู้ตามรอยโคที่หายไป ไม่เห็นตัวมันจึงตามรอยของมันไป แต่โคเป็นวัตถุ ไม่เหมือนจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เอาจิตไปตามอาการของจิต มันก็ผิดวิสัย เมื่อไรจะเห็นตัวจิตสักที

ความเท่าทัน ท่านสอนว่า การ “รู้เท่าทัน” ก็บ่งชัดอยู่แล้วว่า ผู้รู้คือ จิต. รู้เท่าก็คือ รู้เท่าที่ จิตรู้ นั่น ไม่เหลือไม่เกิน เมื่อรู้เท่าอย่างนี้แล้ว อาการของจิตไม่มี. เมื่ออาการของจิตไม่มี รอยของจิตก็ ไม่มี แล้วใครจะเป็นผู้ไปตามรอยของจิตอีกเล่า รวมความแล้ว สติระลึกลอยอยู่ตรงไหน ใจผู้รู้ก็อยู่ตรง นั้น สติกับผู้รู้เท่ากันอยู่ ณ ที่เดียวกัน ทำงานร่วมกันขณะเดียวกัน

การแทงตลอด ท่านสอนคำว่า “รู้แจ้งแทงตลอด” ก็หมายความว่ารู้ที่รู้ชัดรู้แจ้งของผู้รู้ ที่รู้ไม่เหลือไม่เกิน. แทงตลอดคือ ตลอดเบื้องต้นตั้งแต่เริ่มคิดเริ่มรู้ จนตรวจตรอง รู้ชัดถ่องแท่งเป็น สภาวะธรรม จิตไม่ส่งสายแต่หาอะไรอีกต่อไป เพราะความแจ้งแทงตลอดในเหตุผลนั้นๆ หมดสิ้น แล้ว.

การพบของจริง ท่านสอนว่า ถ้านักปฏิบัติเข้าใจตามข้อความที่แสดงมานี้แล้ว หวังว่าคง ไม่หลงเอาผู้รู้ (คือจิต) ไปตามรอยของจิต เมื่อเราทำจิตคือ ผู้รู้ ให้นิ่งแนวยู่กับสติแล้ว รอย (คือ อาการของจิต) ก็ไม่มี เมื่อจิตผู้รู้กับสติผู้ระลึกได้เข้ามาทำงานรวมอยู่ ณ ที่แห่งเดียวกันแล้ว การไป การมา การหลงแต่สายแสวงหา ก็จะหมดสิ้นไป จะพบของจริงที่จิตสงบนิ่งอยู่ ณ ที่แห่งเดียว เหมือนกับขานาผู้หาผ้าโพกศีรษะบนหัวของตนเอง ที่ขวนเวียนหารอบปารอบทุ่งจนเห็นค เหนื่อยกลับมาบ้านนั่งพักผ่อนเพื่อเอาแรง ยกมือขึ้นตบศีรษะ ผ้าโพกตกลงมาทันที

^{๑๑} อริยมรรค ละทุกข์สมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล <http://tesray.com/> (๒๒

สรุปท้ายบท

พระราชนิเวศรังสี ให้ธรรมโอวาทแก่พุทธศาสนิกชนมากมาย เรื่อง ภาวนา ศิล ทาน ศรัทธา ไตรสิกขา เป็นต้น โดย การภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้มีความสงบ เป็นการชำระจิตใจให้สงบจากอารมณ์ ต่าง ๆ ยิ่งเป็นการละเอียดไปกว่าการรักษาศีลอีก จิตของเราถ้ายังไม่สงบตราบใดแล้ว มันก็ต้องยุ่งวุ่นวายอยู่ตรงนั้น เมื่อปัญญาวิปัสสนาเกิดขึ้น ในขณะจิตเดียวนั้นสิ้นสงสัยในธรรมทั้งหลาย เห็นสรรพสัตว์ในโลกเป็นสภาพอันเดียวกันหมดเลย ไม่มีต่ำ ไม่มีสูง ไม่มีน้อย ไม่มีใหญ่ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย มีแต่ธาตุ ๔ เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้น ปัญญาวิปัสสนา คือเห็นสิ่งทั้งปวงหมด เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้น เป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์ เป็นภัยอันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวาง ทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก คือได้แก่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น