

100223

สถิติปฐฐานภาวนา

ของ

พระนิโรธรังสี

คัมภีรปัญญาจารย์

วัดหินหมากเป้ง อ. ศรีเชียงใหม่

จ. หนองคาย

คำนำ

สติปัฏฐานภาวนาที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ผู้เขียนเขียนโดยย่อเอาเฉพาะวิธีที่จะปฏิบัติเท่านั้น มิได้ประสงค์ที่จะให้ท่องบ่นจดจำเอาไว้เป็นตำราพดอวคโก ๆ กัน จึงได้อธิบายให้แน่นหนักไปในแนวปฏิบัติอย่างง่าย ๆ เพื่อให้เข้าใจว่าสติปัฏฐานสมัยพร้อมแล้วที่กายที่ใจของเราทุกคนทั้งเป็นของดีเลิศ ผู้ใดตั้งใจแลเลื่อมใสยอมปฏิบัติตามโดยความไม่ประมาทให้เต็มความสามารถของตน ๆ แล้วพระพรทเจ้ายังได้ทรงพยากรณ์ไว้เลยว่า อย่างช้าเจ็ดปีอย่างเร็วเจ็ดวัน อย่างสูงต้องถึงพระอรหันต์อย่างต่ำต้องได้พระอนาคามีอันเป็นธรรมที่เหล่าพุทธศาสนิกชนพึงปรารถนาทั่วกัน อนึ่งผู้เขียนมิได้แต่ยื่นข้อหัวข้อแนวปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังได้ชี้ให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องจนเข้าถึงสติปัฏฐานภาวนากันจริง ๆ แล้ว จะต้องมัลักษณะอาการแลความรุดกอย่างนั้นอีกด้วย เพื่อจะได้เป็นเครื่องวัดเทียบในเวลาปฏิบัติเป็นไปอีกด้วย ที่แจกออกเป็นสองนัยนั้นเป็นมติของผู้เขียนต่างหาก ถึงจะนอกเหนือออกไปจากตำราก็อ่านผู้ทรงหลายได้ให้อภัยด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว ก็คงจะหมดปัญหาไปเอง

เพราะการฝึกอบรมกรรมฐานภาวนานี้ ไม่จำเป็นจะต้อง
บังคับให้ทุกคนเป็นไปอย่างเดียวกันทั้งหมดก็หาไม่ เพราะ
ต่างคนต่างมีอุปนิสัยและแบบคายเฉพาะส่วนตัวนำมาใช้แลมา
พิจารณา เมื่อเข้าถึงของจริงจุดประสงค์ของการเจริญ
กรรมฐานภาวนาแล้ว มีใช้เฉพาะแต่สติปัฏฐานสี่เท่านั้น
แม้กรรมฐานอื่นๆ นอกนั้นก็เหมือนกัน จะเข้าถึงจุดเดียวกัน
ทั้งหมด ตั้งเงินภาษีอากรของหลวงเมื่อได้จากกระทรวง
ทบวงกรมต่างๆ แล้วจะต้องมารวมเก็บไว้ที่พระคลังหลวง
แห่งเดียวฉะนั้น

หนังสือสติปัฏฐานภาวนาเล่มนี้ ผู้เขียนหวังว่าคง
จะมีประโยชน์แก่ผู้ที่ได้อ่านแล้วแลนำไปปฏิบัติตาม
ไม่มากนักน้อย หากจะมีความผิดพลาดหรือบกพร่องใน
ข้อความแลแนวปฏิบัติ อันอาจออกนอกจากตำราซึ่งบาง
ท่านไม่ชินหอยู่บ้าง ผู้เขียนก็ขออภัยแลขอคำแนะนำจาก
ท่านผู้ทรงหลายเพื่อจะได้แก้ไขในโอกาสหน้าต่อไป

พระนิพนธ์ (เจ้าพระยาจักรี)

พระนิพนธ์ (เทศก์ เทสรังสี)

พุทธศาสนาไม่ใช่นิยายแก้ทุกข์

พุทธศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่แสดงถึงหลักสัจธรรมข้อเท็จจริงที่เห็นผลอันสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง แล้วก็เป็นของที่อยู่ในตัวของทุกๆ คน พร้อมทั้งจะปฏิบัติให้เป็นไปได้ทุกเมื่อ และเป็นศาสนาที่ให้สิทธิเสรีแก่ทุกคนที่จะนับถือก็ได้ไม่นับถือก็ได้ ไม่เป็นภัยเป็นเวรแก่ศาสนาหรือชนบทรรมนิยมประเพณีที่ตรงกันข้ามอีกด้วย ทั้งๆ ที่บางอย่างพุทธศาสนาได้สอนให้กระทำเช่นนั้น เข้าหลักที่ว่าช่วงช่วงพราหมณ์หรือว่าใครเข้าคอกมัน จึงเป็นศาสนาที่มีความเชื่อมั่นในหลักความจริงของตนเองอย่างไม่วินิจฉัย สมัยเมื่อครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ บางครั้งพระองค์ก็เคยเสด็จไปทรงเยี่ยมเจ้าลัทธิใหญ่ๆ เหล่านั้นบ้าง บางทีเจ้าลัทธิเหล่านั้นก็มาเยี่ยมเฝ้าพระองค์บ้าง พวกที่มาเหล่านั้นบางพวกก็มาถามอรรถธรรม บางพวกก็แสดงลัทธิทดสอบภูมิปัญญาของตนก็มี พวกแรกไม่มีปัญหาแต่พวกหลังนั้น เมื่อพระองค์ทรงแสดงหลักธรรมข้อเท็จจริงให้ฟังแล้วคล้ายๆ กับถูกศอกกลับ บางคนถึงกับยอมตัวเป็น

ลูกศิษย์ของพระองค์ก็มี แต่ผู้ยังมีทัญญูจิตเมื่อกลับไป
แล้ว ทำให้คิดทวนทบทถึงเหตุผลนั้น ๆ นานเอาการอยู่
ทีเดียว เพราะหลักวิชาเหล่านั้นพระองค์ได้ทรงศึกษามา
คล่องแล้ว แต่เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์อยู่ถึง ๑๘ แขนง
อันมีวิชาไตรเภทศาสตร์และสรรพศาสตร์เป็นต้น จากครู
วิศวามิตรมาด้วยดีแล้ว ฉะนั้นจึงเป็นของไม่แปลกอะไร
เลย ที่พระองค์จะทรงแก้ปัญหาเขาเหล่านั้นให้ปราชัยไป
ถึงแม้นักพรตผู้ตดหลงอยู่ในฌานสมาบัติ พระองค์ก็ทรง
สามารถแก้ไขให้ท่านเหล่านั้นเดินทางถูกต้องได้ ด้วย
ความชำนาญในการที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมาคล่องแล้ว

กำเนิดพุทธศาสนาเกิดจากของอันหนึ่ง

นั่นคือพระทัยของพระพุทธองค์ที่ทรงชำระให้บริสุทธิ์
แล้วด้วยมคคปฏิบัติ อริยสัจธรรมทั้งสี่ทุกขสัจเป็นต้น
จึงได้มาปรากฏขณะนั้น นั่นคือจุดแรกของพุทธศาสนา
ใจมันอันเดียวมิได้มีมากที่วามาก ๆ นั่นเป็นอาการของใจ
ต่างหาก ผู้ยังมีได้ผูกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือ
หนึ่งแล้วสัจธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย จะ

เห็นก็แต่อาการของใจ (คือกิเลส) นั้นแล พระพุทธองค์
เมื่อทรงบำเพ็ญทุกขกิริยาอยู่หกปี ได้ทรงนำเอาหลักวิชา
ที่ได้ศึกษามาทดสอบหาความจริงไม่เป็นผลสำเร็จ มีแต่
จะทำใจให้พังเพื่อส่งสายไม่สงบลงได้ แม้แนวปฏิบัติก็
เต็มไปด้วยด้วยลัทธิวิธกตบับบังคับ ไม่เป็นไปเพื่อความ
สละปล่อยวาง จึงไม่สามารถทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้
สัจธรรมของจริงได้ เมื่อพระองค์ทรงย้อนมาดำเนินตาม
แนวฉาน-สมาธิ ที่พระองค์เคยได้เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์
อยู่โดยบังเอิญซึ่งไม่มีใคร ๆ สอนให้ แล้วจิตก็สงบเข้าถึง
องค์ฌานได้จนสำเร็จพระโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธ-
เจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง นี่แสดงถึงเรื่องฉาน-สมาธิมีค-
ปฏิบัติ เป็นเครื่องกำจัดชำระกิเลสอารมณ์เครื่องเศร้า-
หมองของจิตแล้ว จิตจึงจะบริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่แต่ผู้เดียว
เมื่อจิตผุดผ่องใสสะอาดอยู่โดยปกติเฉพาะปัจจุบันแล้ว
สิ่งอื่นนอกจากจิต อาการของจิต อารมณ์ของจิต (กิเลส
และธรรมทั้งหลาย) ที่จะเกิดจะมีขึ้นก็จะมาปรากฏให้
เห็นชัด ณ ที่แห่งเดียวนั่นแหละ ความร้อนนั้นจึงเป็นไป
เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์แล้วก็ได้ธรรมอันบริสุทธิ์ของจริง

ของแท้นั้นมา จึงสมกับพุทธภาษิตที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย
มีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าจะพูด
ภาษาไทย ๆ ของเราก็เรียกว่าธรรมทั้งหลายเกิดปรากฏขึ้น
ที่ใจ รู้เฉพาะใจของตน (ปัจเจกัตถ์) ฉะนั้นใจจึงประเสริฐ
กว่าทุกสิ่งทุกอย่างเพราะใจเป็นผู้ให้สำเร็จกิจทุกกรณี”

พระองค์ปฏิบัติ - รู้แล้วสอนผู้อื่นให้ทำตาม

เนื่องจากพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้^{๗๕} นั้นเป็นของมีค่า
มหาศาล ถึงแม้จะใช้จ่ายเท่าไร ๆ ก็ยังมีผู้มารับอยู่ ธรรม
นั้นก็จะมีวันสิ้นเปลืองไปเลยแม้แต่น้อย นอกจากจะ
เพิ่มคุณค่าให้ทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้ด้วย ผู้มีคุณธรรมอัน
บริสุทธ์ จึงเป็นผู้ไม่ตระหนี่ในที่ทั้งปวง ถึงแม้คุณธรรม
ทั้งหลายจะมีอยู่พร้อมในภายในใจของทุก ๆ คนแล้วก็ตาม
แต่สิ่งหุ้มห่อของธรรม (กิเลส) ยังไม่ได้ชำระตัดเบาออก
ธรรมนั้นจึงยังไม่ปรากฏให้เห็นคุณของธรรมนั้นตามเป็น
จริง เช่นเดียวกันกับเมื่อก่อนแต่พระองค์จะตรัสรู้ ฉะนั้น

พระองค์จึงได้ทรงนำเอาแนวปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงดำเนิน
 มาแล้วนั้น มาสอนให้เหล่าพุทธบริษัทปฏิบัติตาม ภายกับ
 ใจเป็นของอาศัยกันอยู่ เมื่อจะกระทำดีหรือชั่วจึงต้อง
 อาศัยซึ่งกันและกัน การที่จะฝึกฝนชำระสะสางก็ต้องทำไป
 พร้อมๆกัน การจะชำระกายให้สะอาดได้ต้องอาศัยศีลเป็น
 เครื่องชำระฟอก ศีลที่จะมีสมรรถภาพสามารถฟอกกายให้
 สะอาดได้ ก็ต้องอาศัยใจมีเจตนางดเว้นในความผิดหรือ
 ความชั่วนั้นๆ ที่กายเคยกระทำมาแล้วก็ดี หรือกำลังทำอยู่
 ณ บัดนี้ก็ดี และกำลังจะทำต่อไปก็ดี ด้วยความรู้สึกลำบาก
 ในใจแล้วให้เกิดความละอายแก่ใจตนเอง แล้วตั้งใจวิรัต
 งดเว้นโดยมิได้มีข้อแม้ใดๆทั้งสิ้น ผู้เห็นโทษในความผิด
 แล้วเกิดความละอายแก่ใจตนเองในที่ทุกสถาน ๑ ตั้งจิต
 วิรัตงดเว้นในโทษนั้นๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ๑ แล้วเห็น
 คุณค่าของการรักษาศีล ๑ ผู้มีคุณธรรมสามประการนี้เป็น
 พื้นฐานอยู่ในใจแล้ว จะรักษาศีล ๕-๘ ๑๐-๒๒๓ ไม่เป็น
 การลำบากเลย แล้วก็เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง
 ถูกต้องตามจุดประสงค์ของพุทธศาสนาโดยแท้

รักษาศีล - เป็นทาส - เป็นไท

ศีล ๕-๘-๑๐-๑๒ ถึงแม้จะเป็นเครื่องกำจัดกิเลส ความชั่วก็ตาม แต่ก็มีได้บังคับกะเกณฑ์ให้ใครปฏิบัติ อันมิใช่ความประสงค์ของพุทธศาสนา แล้วการกระทำเช่นนั้น ก็ไม่เป็นบุญเป็นกุศลอีกด้วย แท้จริงศีลทั้งปวงเป็นเครื่องกีดกันมิให้กายใจเล็ดลอดตกไปหาความชั่วต่างหาก “ผู้ใดรักษาศีลเพราะเห็นว่าเป็นข้อบังคับผู้นั้นจะเป็นทาสแลบาป เพราะรักษาศีลเปล่า ๆ” มนุษย์คนเราเกิดมาด้วยอำนาจบุญบาปตกแต่งให้มาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัยนิสัยเดิมมันตามมาคร่ำแลลากไป ตามอำนาจแลนิสัยเดิมของมัน แล้วใจของคนเราก็กว้างด้วยเพราะความเคยชินในความเป็นทาสของมันมาแล้ว ฉะนั้นเมื่อจะรักษาศีลประเภทไหนก็ตาม มันจึงอดอดลั้งเลใจกลัวจะไม่ได้ทำกรรมชั่วที่เคยทำมาแล้วแหละที่จะกระทำต่อไปอีก ด้วยเหตุที่เราได้มอบจิตของเราไปให้อยู่ใต้บัญชาการของกิเลสความชั่วนั้นเอง เมื่อกิเลสผู้อยู่เหนือบัญชาการ เดือดร้อนเพราะถูกกีดกันด้วยการรักษาศีล จิตของเราผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาก็พลอยเป็นทุกข์เดือดร้อนไปตามกัน ฉะนั้นศีลนั้นจึงเป็นศีล

ที่ให้โทษเป็นบาปแก่ผู้รักษา พอสมาทานศีลเข้าก็คอยแต่
กาลเวลาอยากจะให้หมดเขตของการรักษาศีล แม่ผู้บวช
เป็นเถรเป็นพระก็ทำนองเดียวกันนี้ หรือบางทีก็รักษาศีล
เพื่อโชคลาภ หรือให้หายโรคภัยอุบัตินตรายทั้งปวง
เลยกลายเป็นศีลพระเป็นเจ้า ศาสนาพระเป็นเจ้าไปนิบ
รักษาศีลแบบนั้นได้ชื่อว่าป็นทาสของกิเลส ถ้าเป็นบุญก็จะ
เป็นบุญที่เจือด้วยกิเลสไปแล้ว

ผู้มาเห็นโทษของความชั่วมีการฆ่าสัตว์เป็นต้น ด้วย
ใจด้วยปัญญาของตนเองแล้ว เกิดความละอายต่อบาป
กรรมทั้งที่ได้ทำมาแล้วและจะพึงกระทำต่อไป ตั้งใจมั่น
แลเลื่อมใสในกุศลกรรมงดเว้นกรรมชั่วเห็นเป็นของน่า
ภาคภูมิใจ รักษาศีลจะเป็นศีลประเภทใด ๆ ก็ตาม ยิ่งรักษา
ศีลมากเข้าเท่าใดก็จะเห็นเป็นการช่วยป้องกันความชั่วของ
ตนให้หนาแน่นยิ่งขึ้น เหมือนกับเจ้าหน้าที่ย้ำตำรวจเอาใจใส่
รักษายัญอันตรายให้แก่ตนฉะนั้น รักษาศีลแบบนั้นได้ชื่อว่า
รักษาศีลเป็นไทไม่เป็นทาส ถูกต้องตามจุดประสงค์ของ
พุทธศาสนา สมกับที่ชื่อว่าพุทธศาสนาสอนให้คนปฏิบัติ
โดยเสรีภาพ

มีศีลแล้วจึงจะปฏิบัติธรรม

ให้เข้านุ่งขึ้นไปโดยลำดับได้

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน และนำฝึกอบรมพระ
(ผู้ประเสริฐ) สาวกของพระองค์เบื้องต้นตรงที่ศีล อัน
เกี่ยวเนื่องด้วยกายแลวจากซึ่งเป็นของหยาบๆ ที่จะแสดง
ออกมาให้ปรากฏแก่สายตาของสาธารณชน เพราะศีล
เป็นของประเสริฐกว่าสิ่งใดๆ ในโลกทั้งหมด ในมนุษย์
พร้อมด้วยเทวบุตรเทวดาอินทร์พรหม ก็เทิดทูนศีลขึ้นว่า
เป็นของประเสริฐ ผู้ที่เอาศีลเข้ามาสวมไว้ในภายในใจ
ของตนแล้ว ผู้นั้นก็จะพลอยได้เป็นผู้ประเสริฐไปตามศีล
ด้วย แม้ฆราวาสผู้ซึ่งได้นามว่า พระอริยะ ตั้งต้นแต่พระ
โสดาบันเป็นต้นไป ท่านก็มีนิจศีลเป็นประจำ มนุษย์คน
เราผู้เกิดมาแล้วไม่มีศีลเลยเลยแม้แต่ข้อเดียว ได้ชื่อว่า
เป็นผู้ไม่ใคร่รักษาศักดิ์ศรีของตนไว้อย่างน่าเสียดาย

อันดับต่อไปพระองค์ก็ทรงฝึกอบรมด้วยให้ระวังสังวร
ในอินทรีย์ทั้งหก แล้วก็ให้ระวังสังวรในการบริโภคใช้สอย
ซึ่งปัจจัยสี่เครื่องนุ่งห่มเป็นต้น ตอนสุดท้ายก็ให้ระวัง

สังวรในการแสวงหาปัจจัยสี่แต่โดยทางที่ชอบ คือเป็น
 อาทิพรหมจรรย์ข้อปฏิบัติขั้นต้น ก่อนที่จะฝึกอบรมสมาธิ
 หรือเจริญฌานให้เป็นไป พนฐานของสมาธิ-ฌาน (คือศีล)
 ไม่หนักแน่นแล้ว ฌาน-สมาธิ-ปัญญา อันเป็นคุณธรรมที่
 หนักแน่นแลกว้างขวางใหญ่โตจะตั้งอยู่ได้อย่างไร พระผู้
 ไม่มีบริสุทธิศีลสี่เป็นเครื่องอยู่เสียแล้ว จะเอาอะไรมาเป็น
 เครื่องวัดในตัวพระเล่า “ผู้ที่ยอมตัวมารับเอาศีลไปไว้เป็น
 เครื่องปฏิบัติ จะเป็นศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ ก็ตาม ได้ชื่อว่า
 เป็นผู้เริ่มต้นปฏิบัติศาสนพรหมจรรย์ เข้าไปทำลายบ่อน
 รังข้าศึกอันมีอยู่ในภายในใจของตนแล้ว”

เกิดมาพร้อมกับได้ตัวพระธรรม

มนุษย์คนเราเกิดมาเพราะกรรมดีกรรมชั่วนำมาให้เกิด
 ดังกล่าวแล้ว แล้วก็นิสัยชั่วเคยทำมามากจนเคยชิน
 ฉะนั้นใจจึงชอบแลตกไปในทางเลวได้ง่าย จึงต้องใช้ศีล
 เป็นเครื่องป้องกัน พร้อมกันนั้นก็เชื่อว่าได้พระธรรมมา
 พร้อมมูลแล้ว “หากจะเรียกภายในใจของคนเรานี้ว่าเป็นตัว
 พระธรรมก็จะไม่ผิด” พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของจริง

ก็มาทรงของจริงซึ่งมีอยู่แล้วในพระบวรกายใจของพระองค์
 คนทั้งนั้น เมื่อจะประกาศสัจธรรมของจริงนั้น ก็ทรง
 ชี้ให้เห็นแต่ละบุคคลเห็นธรรมซึ่งมีอยู่พร้อมแล้ว ในกายในใจ
 ของตน ๆ นั้นนั้น ผู้ใดสดับแล้วทั้งหลายเมื่อมารู้เห็น
 เข้าใจ ก็มารู้เห็นล้วนแล้วแต่เป็นของมีอยู่ในกายในใจ
 ของตน ๆ นั้นนั้น จึงต่างคนต่างละกิเลสความชั่วด้วยตน
 เอง โดยมีได้บอกเล่าหรือนัดแนะใคร ๆ ฉะนั้นผู้เกิดมา
 ได้รูปนามหรือกายใจอันนั้นแล้ว จึงพูดได้เต็มปากอย่าง
 ภาคภูมิใจว่า เราเกิดมาได้ลาภคือธรรมอันประเสริฐมา
 พร้อมแล้ว แต่เป็นที่น่าเสียดายอยู่หน่อยตรงที่ถึงได้ทอง
 ไม่ทราบว่าจะเอาไปประดับตรงไหน ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะ
 ทรงบอกวิธีใช้แล้วก็ตาม ผู้ที่ยังใช้ไม่เป็นก็ยังมีอยู่นับไม่
 ถ้วนทีเดียว

ผู้เขียนขอเชิญเอาธรรมที่สวดออกไว้ออกมาปฏิบัติ

สมัยการศึกษาของเหล่าพุทธศาสนิกทั้งหลาย นับ
 ว่าได้เจริญก้าวหน้าไปเป็นอันมาก ต่างก็คงจะพากัน
 ภูมิใจในเมื่อได้ยินพระเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมว่า ข้อ

นั้นคำนั้นหรือหนังสือนั้น ๆ มีอธิบายข้อความอย่างนั้น ๆ อาจเรียกได้ว่า พวกนี้สต็อกพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นแข่ง ๆ กี่ว่าได้ (ขอโทษที่ใช้คำว่าแข่งเพราะโดยมากเห็นหนังสือธรรมเป็นเหมือนเศษกระดาษไปก็มีผู้ไปเรียนจดจำพระธรรมก็จำไว้เฉย ๆ ไม่นำมาปฏิบัติ ค้นคว้าหาข้อเท็จจริงก็มีมากมาย) ผู้เขียนไม่มีพระธรรมมากมายพอจะเก็บใส่แข่งสต็อกไว้ดอก แต่อยากจะขอชวนเชิญท่านผู้สนใจในธรรมปฏิบัติ พวกนี้มาลงมือปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ลองดูว่า ถึงเวลาแล้วมิใช่หรือที่ท่านทั้งหลายจะพึงหยิบยกเอาพระธรรมที่สต็อกไว้นั้น ออกมาปฏิบัติตามให้เห็นข้อเท็จจริงในธรรมทั้งหลายให้สิ้นข้อสงสัย จะไปถือเชิดไว้ โขว์เขาวัวข้า ๆ ถือพุทธศาสนา ๆ ทำไมเล่า ขอเชิญทุก ๆ ท่านลงมือปฏิบัติได้แล้ว และปฏิบัติให้เข้าถึงสัจธรรมของจริงรู้แจ้งด้วยใจด้วยปัญญาของตนเอง (ปัจจุตัง) พระศาสนาก็จะเปล่งรัศมีฉายแสงออกมาส่องโลกพร้อมทั้งตัวของท่านที่มอดอยู่แล้วให้สว่างจ้า มนุษย์ชาวโลกทั้งหลายก็จะไม่วุ่นวายอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

การเรียนมากหรือน้อยไม่เป็นอุปสรรค

แก่การภาวนา

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คนเราเกิดมาได้ชื่อว่าได้พระธรรมมาพร้อมแล้วทุกคน รูปธรรม นามธรรม คือ กายกับใจ ได้มาพร้อมแล้ว ถึงแม้จะเรียนมากแต่เรียนน้อย เมื่อเรียนพระธรรมตามคำสอนของพระองค์แล้ว ก็ต้องมาเรียนเรื่องของกายกับใจของตนเองนทนน แล้วการเรียนนั้นเรียนเพื่ออะไรเรียนเอาไปทำไม ก็ต้องเรียนรู้เรื่องของกายของใจ แล้วจะได้้นำเอาไปปฏิบัติขัดเกลา กายวาจาใจสิ่งที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไป แล้วรักษาเอาแต่สิ่งที่ดีไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป หรือให้รู้แจ้งเห็นของจริงในสิ่งที่ใจไม่รู้มันหลงอยู่ในนั้นให้หมดสิ้นไป การเรียนรู่มากจดจำชื่อของกิเลสและอารมณ์ของใจ แต่บังคับใจไม่อยู่แล้ว ก็ชำระกิเลสออกจากใจไม่ได้ จะเรียกว่าพหุสูตรตามมงคลสูตรนั้นยังไม่ได้กระมัง ท่านพระอานนท์จดจำพทวจนะ คำสอนของพระองค์ไว้ได้มาก คิณที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเก็บเอาพระธรรมคำสอนเหล่านั้นมาใช้แทบ

จนจะสั่นถึงกับท้อใจ พอท่านทอดธุระทำใจให้สงบมັค-
 ปรานจึงเกิดขึ้นในขณะจิตนั้นเอง เป็นอันได้ความว่า
 การคิดค้นหาอุบายจากธรรมนั้น ๆ มาใช้ยังไม่เข้าถึงองค์
 มรรคแท้ ต่อเมื่อไม่คิดไม่ส่งปลงภาระแลอุบายนั้น ๆ แล้ว
 มัคคปรานจึงจะเกิด หากจะมีปัญหาถามว่า ที่ท่านศึกษา
 มามาก ๆ นั้นไม่มีประโยชน์อย่างนั้นหรือ ขอเฉลยว่า มี
 การที่ท่านศึกษามากนั้นเรียกว่า เรียนอุบาย พอแยกกาย
 เกิดขึ้นเฉพาะในใจของท่านแล้ว (บ้างจัดตั้ง) อุบายเลยไม่
 ต้องใช้ ในขณะนั้นศีลสมาธิปัญญาจะมาปรากฏชัดอยู่ใน
 ขณะจิตอันเดียว คือจิตไม่ได้ส่งสายออกไปตามรู้ตามเห็น
 อะไร ๆ หมดในที่อื่น เรียกว่ามัคคสมังคี หลังจากมัคค-
 สมังคีแล้ว จะมีอาการจิตอีกชนิดหนึ่งปรากฏขึ้นมาแทน
 อันพูดไม่ออกบอกไม่ถนัดถึงพูดแลบอกก็ไม่เหมือนกับความเป็นจริงนั้น นี้เรียกว่า มัคคปราน หากจะรู้ได้เฉพาะผู้
 ที่ได้แลเข้าถึงขั้นนั้นเท่านั้น จิตขณะนั้นจะเกิดขึ้นขณะหนึ่ง
 แล้วก็หายไป หลังจากนั้นแล้วจิตก็เดินตามวิถีเดิม ซึ่ง
 มีสมมติบัญญัติหรือได้ศึกษาตำราคัมภีร์อันใดมาแต่ก่อน
 แล้วจะได้นำมาใช้ได้อย่างอิสระเสรี โดยมีต้องควบคุมจิต

คิดกลัวว่าจะทำจิตของตนให้เศร้าหมอง แต่มันพอดีมี
 สัตส่วนของสติ สมาธิ-ปัญญา หากพอๆ กลมกลืนเป็น
 อันหนึ่งอันเดียวกันไป ในอารมณ์ทั้งหกจิตจึงไม่เจือด้วย
 กิเลส ตอนนั้นท่านพระอาณนที่นำมาใช้ในกิจปฐม-
 สังคายนา

สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรม แลเป็นทอธรรมสตอย่างคี่ด้วย

สติปัฏฐานสี่คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณากายนี้สักแต่
 ว่ากายมิใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขา เรียกว่ากายานุปัสสนา
 สติปัฏฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาเวทนา
 คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ว่าเวทนา
 ก็สักว่าเวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา
 เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. จิตตานุ^๔ปัสสนาสติ^๕ปัฏฐาน ให้พิจารณาจิตใจที่เส^๔ร^๕า-
หมอง หรือ^๕ผ่องแผ้ว เป็นอารมณ์ว่า ใจ^๕นี้^๕ก็^๕ส^๕ัก^๕กว่า^๕ใจ ไม่^๕ใช่^๕
สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกว่า จิตตานุ^๔ปัสสนา
สติ^๕ปัฏฐาน

๔. ฐัมมานุ^๔ปัสสนาสติ^๕ปัฏฐาน ให้พิจารณาธรรมที่เป็น
กุศลหรืออกุศล ที่^๕บัง^๕เกิด^๕กับ^๕ใจเป็นอารมณ์ว่าธรรม^๕นี้^๕ก็^๕ส^๕ัก^๕
ว่า^๕ธรรม ไม่^๕ใช่^๕สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกว่า
ฐัมมานุ^๔ปัสสนาสติ^๕ปัฏฐาน

สติ^๕ปัฏฐาน^๕ทั้ง^๕สี่^๕นี้^๕ถ้า^๕ท่าน^๕จะ^๕จัด^๕เข้า^๕เป็น^๕โลก^๕ต^๕ต^๕ร^๕ธรรม
แล้ว^๕ก็^๕ตาม^๕ ที่^๕ยัง^๕ต้อง^๕หมาย^๕เอา^๕ตัว^๕ของ^๕คน^๕เรา^๕ทุก^๕ ๆ คน^๕ที่^๕เป็น^๕
โลก^๕ก็^๕อยู่^๕น^๕ี^๕เอง หาก^๕จะ^๕มี^๕ปัญ^๕หา^๕ถาม^๕ว่า ทำ^๕ไม^๕จึง^๕ต้อง^๕เป็น^๕
อย่าง^๕นั้น ผู้^๕เข^๕ียน^๕ก็^๕เฉ^๕ล^๕ย^๕เอง^๕เสีย^๕เลย ผิด^๕ถูก^๕ขอ^๕ท่าน^๕ผู้อ^๕่าน
ได้^๕วิ^๕น^๕ิจ^๕ฉ^๕ย^๕ด้วย^๕ปัญ^๕ญา^๕อัน^๕แหล^๕ม^๕ล^๕ึก^๕ของ^๕ตน^๕เอง^๕ก็^๕แล้ว^๕กัน^๕ว่า
เมื่อ^๕ไม่^๕มี^๕โลก^๕แล้ว^๕ธรรม^๕ก็^๕ไม่^๕ทราบ^๕ว่า^๕จะ^๕เอา^๕ไป^๕ตั้ง^๕ไว้^๕ตรง^๕ไหน
แต่^๕เกิด^๕ขึ้น^๕มา^๕ได้^๕อย่าง^๕ไร โลก^๕อัน^๕ใด^๕ธรรม^๕ก็^๕อัน^๕นั้น^๕ ธรรม^๕
อัน^๕ใด^๕โลก^๕ก็^๕อัน^๕นั้น^๕ จะ^๕เป็น^๕โลก^๕หรือ^๕เป็น^๕ธรรม^๕อยู่^๕ที่^๕ผ^๕ก^๕อบ^๕ร^๕ม^๕
ต่าง^๕หาก อย่าง^๕พระ^๕พ^๕ท^๕ธ^๕เจ้า^๕แล^๕พระ^๕อ^๕ริ^๕ย^๕สง^๕ฆ์^๕สาว^๕ก^๕เจ้า^๕
ทั้ง^๕หลาย เดิม^๕ท่าน^๕ก็^๕เกิด^๕เป็น^๕ม^๕น^๕ุ^๕ษ^๕ย์^๕สาม^๕ัญ^๕บุ^๕ดู^๕ชน^๕ธรรม^๕ดา^๕ ๆ

อย่างพวกเราทั้งหลายนี้แหละ เมื่อท่านมาฝึกฝนอบรม
 กายใจของท่านที่เป็นโลกนี้ ให้บริสุทธิ์พ้นเสียจากความ
 มืดเมาทั้งปวงแล้ว จึงได้บรรลุดังพระพุทธเจ้าแลเป็นพระ
 อริยบุคคล อย่างพระองค์มีมาที่ท่านทำตนให้เป็นมหาโจร
 ก็ได้ เป็นพระอริยบุคคลก็ได้

ฉะนั้นสติปัฏฐานคือการฝึกกายใจของเราท่านทั้งหลายทุก
 คนนี้ จึงเป็นสถานที่เหมาะสมที่สุด ที่ต้องการธรรม
 อันประเสริฐเพื่อความพ้นจากทุกข์ จะพึงเข้ามาฝึกอบรม
 ให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจด้วยปัญญาอันชอบของตนเอง
 ธรรมอันใดนอกจากนี้ถึงแม้จะมีมากข้อแล้ววิธีปฏิบัติมาก
 อย่างก็ตาม เมื่อปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมที่ถูกต้องแล้ว
 จะต้องรวมลงมาหาสติปัฏฐานทั้งนั้น แล้วสติปัฏฐาน
 นอกจากจะเป็นทั้งโลกียแลโลกุตตรดังกล่าวแล้ว “ผู้ฝึก
 อบรมทั้งหลายจะเป็นได้ทั้งสมณะและวิภังษนาอีกด้วย” แล้ว
 ก็ทางเดียวเท่านั้นที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง
 ได้

สติปัฏฐานคือทั้งที่ฝึกอบรมสติของผู้ต้องการจะฝึก
 อบรมสติ หากจะมีปัญหาถามอีกว่า สติของเราไม่มีหรือ

จึงต้องฝกอบรม ผู้เขยนก็ขอเฉลยอีกว่าสติของเราก็ม้อย
 เหมือนกับสติปฏิฐานสัฌกายเป็นต้น ของเราม้อยู่แล้วนั้น
 แหะละพระพุทธเจ้าอบรมสั่งสอนพุทธบริษัทด้วยของจริง
 ของม้อยู่ทั้งนั้น ของไม่จริงไม่มีไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมา
 สอนมาฝกอบรม ที่พระองค์ทรงสอนให้พวกเราอบรมสติ
 นั้น เพราะสติของพวกเรายังไม่ดีพอใช้การยังไม่ได้ดีเท่า
 ที่ควร สติยังตามระลึกไปในอดีตบ้างอนาคตบ้าง ไปตาม
 ระลึกแล้วยังไม่พอยังนำเอามากองไว้ทับถมหัวใจให้เป็น
 ทุกข์เดือดร้อนอีก ฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้ผู้เห็นโทษ
 ทุกข์ในการที่สติไม่หยุดอยู่ในจุดเดียว ด้วยการเจริญสติ
 ให้ตั้งมั่นอยู่ในสัทธาน

สติปฏิฐานนักริยติ

ความเห็นของนักริยติโดยมากเข้าใจกันว่า สติปฏิ
 ฐานสี่หรือกรรมฐานอื่นใด ๆ ก็ตาม จะต้องท่องบ่นจดจำ
 ให้ได้แม่นยำเสียก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติได้ เมื่อลงมือปฏิบัติ
 แล้วก็ต้องให้เป็นไปตามที่ได้ศึกษามานั้นทุก ๆ อย่างจึง

จะใช้ได้ถ้านอกจากนั้นเป็นผิดหมด การเจริญสติปัฏฐาน
ก็จะเริ่มเจริญแต่กายเป็นอันดับแรกขึ้นไป ถ้าจะเจริญ
ข้ออื่นเช่นจิตหรือธรรมก่อน ใช้ไม่ได้ การพิจารณาให้
พิจารณาภายในกายนอกเป็นต้นจนครบทั้งสี่ การตั้งสติ
จะให้ตามรู้ตามเห็นรูปนามอยู่ตลอดเวลา จิตจะปล่อยจะ
วางไม่ได้ถือว่าผิดจากหลัก ดังนั้นเป็นต้น ความรู้ความเห็น
ก็จะให้ตามรู้ตามเห็นทุก ๆ อย่าง จิตปล่อยวางว่างสงบลง
ไม่ได้หาว่าใจไม่มีปัญญา การบังคับจิตนั้นคืออยู่ดกเบ่งตัน
แต่ถ้าจะบังคับมันรำไปมันอาจบิดพลั่วได้เหมือนกัน จิตก็
คือใจในตัวของคนเราแต่ละคนนั้นแหละ บังคับมันหนัก
มันก็ไม่ชอบขำหน้าเราเหมือนกัน ฉะนั้นจิตคือผู้คิด มันจะ
คิดก็ได้ แต่ให้มันคิดอยู่ในสติปัฏฐานทั้งสี่นั่นแหละ
ทำความเข้าใจให้มันเพติดเพลิดอ้อมเอิบอยู่ด้วยสติปัฏฐาน
สี่เท่านั้น “ส่วนสตินั้นจะไปตามรู้ในสิ่งนั้น ๆ แล้วจะไม่
มีวันหันมันเลย” ให้รู้ทันจิตที่ไปตั้งอยู่ตรงไหนสติกับ
จิตให้อยู่ด้วยกัน ณ ที่นั้น คนเราเมื่อไปรู้เล่ห์เหลี่ยมโกง
ของกันแลกันแล้ว ก็ต้องยอมหยุดโกง เป็นมิตรสนิท
กันเลย จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติกับความรู้อยู่ด้วยกันกับ

จิตแล้วมันก็ต้องหยุดนิ่งเข้าเป็นหนึ่ง ผู้ทภาวนาไม่เข้าถึง
ขั้นนั้นก็หาว่าจิตของตนโง่เสียแล้ว ย้อนไปดำเนินตามแนว
เบื้องตนอีก เมื่อจิตหยุดนิ่งพักไม่ได้ก็เลยพุ่งใหญ่ ยิ่งพุ่ง
ยิ่งบังคับ บางทีอาจทำให้ปวดศีรษะเจ็บหน้าอกมีอาการ
ต่าง ๆ หลายอย่างขึ้นมาก็ได้ ผลที่สุดทำให้ท้อถอยในการ
เจริญสติปัฏฐานเพราะไม่ได้ผลเกิดความอัศจรรย์อะไรขึ้น
มาพอจะเป็นเครื่องดึงดูดใจจิตยึดมั่น

สติปัฏฐานภาวนา

สติปัฏฐานภาวนาซึ่งผู้เขียนจะอธิบายต่อไปนี้ อาจ
ผิดจากแบบตำราอยู่บ้าง แต่ผู้เขียนก็ยอมสารภาพรับผิดชอบ
เพราะเขียนในแนวปฏิบัติโดยเฉพาะมิได้ประสงค์จะให้
เป็นตำราเรียน ตำราเรียนใคร ๆ ก็หาซื้อได้ในที่ทั่วไป อนึ่ง
การปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะบังคับให้ทุก ๆ คนรู้เห็นเป็น
อย่างเดียวกันทั้งหมดย่อมเป็นไปไม่ได้ ผู้จะถึงอริยมรรค
จะต้องเจริญปัญญาจนถึงพระไตรลักษณ์ญาณ จิตรวม
เข้าถึงมัคคสมังคี มรรคทั้ง ๘ รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

พระไตรลักษณ์เกิด มรรครวมเป็นหนึ่งเกิด เมื่อแต่ละท่าน
เข้าถึงภุมินแล้ว อาจมีรสชาติไม่เหมือนกันก็ได้ แล้วก็
คงจะนำเอาเรื่องของแต่ละท่านมาพูดสู้กันฟังไม่ได้ เพราะ
เป็นของเฉพาะตัว

ฉะนั้นต่อไปผู้เขียนขอเสนอแนวปฏิบัติสติปัฏฐาน-
ภาวนา ตามอรรถโนมัตตยาธิบายพอควรแก่ความรู้ณมาน
ของตน ท่านผู้ศรัทธายังสนใจในการเจริญสติปัฏฐานอยู่
หากศึกษาและปฏิบัติสติปัฏฐานปรียัตมาแล้วไม่ได้ผล ก็
ขออย่าได้เบื่อแต่หัวใจเลย ขอเชิญมาทดลองปฏิบัติตาม
แนวทางผู้เขียนจะแนะนำดูก็ได้ บางทีสบเหมาะเคราะห์ดี
อาจได้ผลใครจะไปรู้ แต่ขอแนะนำเบื้องต้นก่อนจะปฏิบัติว่า
สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรม ฉะนั้นผู้จะปฏิบัติต้องเป็น
ผู้เห็นโทษในโลกียหรือกามคุณทั้งห้าเสียก่อน จึงจะได้ผล
ตามเจตจำนงอันแท้จริง

สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรม

ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นว่า โลกอันใดธรรมก็อันนั้น
ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น โลกเป็นที่ตั้งที่เกิดของธรรม

นี้ก็เช่นเดียวกัน โลกคือกายใจอันเต็มไปด้วยกามคุณห้า
คือ รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะ หรือธรรมอันใดที่เกี่ยวข้อง
เนื่องพัวพันอยู่ในกามคุณห้านี้^{๕๕๕} หรือจิตใจผู้สร้างบุญ
กุศลคุณงามความดีอันใดที่ยังเกี่ยวข้องกับอยู่ในกามคุณห้า
นี้^{๕๕๕} จัดเรียกว่า โลภียธรรมทั้งนั้น โดยเฉพาะกายกับใจ
ของมนุษย์คนเราทุก ๆ คน^{๕๕} เป็นโลภียธรรมโดยแท้
เกิดจากโลภียวัตถุ (คือธาตุทั้งสี่) แล้วก็เพิดเพลิน
ติดเหนียวแน่นอยู่ในกามกิเลส^{๕๕} ผู้มาได้โลกีย^{๕๕} แล้วแล
เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายในโลกีย^{๕๕} เท่านั้นจึงจะสามารถ
ปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐานสี่อันเป็นโลกุตตรให้เกิดมีขึ้นมาได้

สติปัฏฐานสี่ คือ กายกับใจ ธรรมก็เกิดจากกายกับใจ
กายใจเป็น โลภียผู้มารู้มาเห็นกายใจแลอาการของกาย
ของใจทั้งหมดว่า สภาวะของเขาเหล่านั้นมันเป็นอย่าง
อย่างไร เมื่อใจเราไม่เข้าไปปรุงไปแต่ง มันก็เป็นอย่าง
อย่างนั้นตามสภาพเดิมของมัน จนใจเราตั้งมันไม่หวั่นไหว
ไปตามสภาวะนั้น ๆ เข้าถึง ตา^{๕๕} ถึงแม้กายนั้นจะเป็น
โลกียตามธรรมชาติอันใด ๆ จะเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้
แต่เมื่อปัญญาอันเป็นเครื่องของใจเข้าไปพิจารณากายใจ

พร้อมด้วยอาการของมัน จนเห็นแจ้งตามเป็นจริงว่าทุกสิ่ง
ทุกอย่างเขาเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่ไปปรุงไปแต่ง
แล้ว เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถอนความเข้าใจผิดทำจิต
ให้เหนือกายทำลายความหลงผิดเมื่อก่อนเสีย ละกาย
อันเป็นโลกียเสียแล้วจิตก็สว่างเด่นอยู่เหนือโลกียนั้นแต่
ผู้เดียว

สติปัญญาอันสิ่งถึงแม้จะเป็นโลกุตตรธรรมก็ตาม แต่พระ
พุทธองค์ทรงสอนไว้ให้มนุษย์ป่ดุ่น ผู้เป็นโลกียทั้งกาย
แลใจนี้แล ผู้มาเห็นโทษทุกข์แล้วเบื่อหน่ายใครจะหนีให้
พ้นปฏิบัติดำเนินไปจนถึงจุดประสงค์โดยย่อเรียกว่าเป็น
ทางนำผู้อยากพ้นทุกข์โดยเฉพาะ

ทรงพยากรณ์สติปัญญาอันสี่

พระพุทธรองค์ทรงพยากรณ์ไว้ว่า สติปัญญาทั้งสี่
ผู้ใดมาเห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความพอใจ ไม่ยินดี
ในกามโลกินแล้ว พึงเจริญให้มากทำให้ยังไม่มีที่ถอยซึ่ง
สติปัญญาทั้งสี่นั้น อย่างช้าเจ็ดปีอย่างเร็วเจ็ดวัน อย่างสูง

ย่อมได้พระอรหันต์ อย่างต่ำได้พระอนาคามี ดังนั้นเรา
 พุทธบริษัทนับถือพุทธศาสนาพากันเชื่อมั่นว่า พระพุทธ-
 เจ้าได้ทรงพยากรณ์อันใดไว้แล้วเป็นหนึ่งเสมอไม่มีสอง
 ขอแต่ผู้ซึ่งจะเข้าไปพิสูจน์ข้อเท็จจริงคำพยากรณ์ของพระ
 องค์นั้น ไม่สามารถหรือไม่จริงแล้วอย่าไปยกโทษคำ
 พยากรณ์ของพระองค์แล้วกัน ผู้เขย่งจะไม่พยากรณ์
 เหมือนกันว่า ผู้ซึ่งผูกเจริญสติปัญญาเมื่อจิตเขาถึงขั้น
 นั้น ๆ แล้ว จะได้ขั้นนั้นถึงขั้นนั้น ๆ เป็นพระอริยะชั้นนั้น ๆ
 เพราะไม่มีความสามารถจะไปพยากรณ์เช่นนั้นได้ ถึงมี
 ความสามารถไม่ควรที่คนอื่นจะไปพยากรณ์ของกันแลกกัน
 สมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นจะ
 พยากรณ์พระสาวกทั้งหลาย พระสาวกด้วยกันไม่เคย
 ปรากฏว่าพยากรณ์มรรคผลของกันแลกกันเลย จะมีก็ผู้
 ต้องการตั้งเท่านั้นอันเป็นนิมิตชี้ลงไปเสีย หากพระอริย-
 สาวกทั้งหลายท่านจะแสดงความบริสุทธิ์ต่อกัน ผู้มีภุม-
 ธรรมพอจะรู้กันได้ เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติท่านก็จะ
 แสดงภูมิธรรมหรือแย้มพราयोบายของตัวสู่เพื่อนฟัง เท่า
 นั้นก็รู้ซึ่งกันแลกกันแล้วว่าท่านองค์นั้นถึงธรรมชั้นไหน

ภูมิไหน อนึ่งธรรมที่แต่ละท่านจะพึงรู้นักเป็นของเฉพาะ
 ตนเสียด้วย ใครจะไปพยากรณ์กันนัก ขึ้นไปพยากรณ์
 ท่านเข้าท่านหัวเราะเราตาย ผิดวิสัยของผู้ฉลาดในทาง
 ธรรม ฉะนั้นผู้เขียนจึงจะขอเสนอแต่เฉพาะแนวฝกอบรม
 สติ ในสติปัฏฐานอย่างเดียว อย่างอื่นไม่เกี่ยว เมื่อฝก
 อบรมเป็นไปตามนั้นแล้วหากจะรู้ด้วยตนเอง

เจริญสติปัฏฐานสี่ตามมติของผู้เขียน

สติปัฏฐานสี่เป็นโลกุตตรธรรมดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นผู้
 จะฝกอบรมนอกจากจะเห็นโทษในกามคุณห้า อันเป็นข้า-
 ศิกของสติปัฏฐานแล้ว คำว่าโทษในกามคุณห้าในที่นี้ มิ
 ได้หมายความว่าผู้ออกบวชจึงจะเรียกว่าผู้เห็นโทษในกาม
 คุณห้า ผู้ยังบวชไม่ได้ไม่เรียกว่าผู้ยังไม่เห็นโทษของกาม-
 คุณห้า บางทีผู้ยังไม่ได้บวชอาจเห็นโทษชัดยิ่งกว่าผู้ที่
 ออกบวชแล้วก็ได้ เพราะหลงไปตกหลุมพรางของกามทั้ง
 หลาย แต่เมื่อตกลงไปแล้วทั้ง ๆ ที่เห็นโทษทุกข์อยู่นั้น
 แลละ เหมือนปลาเข้าไปในหลุมพรางของนายพราน แต่

หมดหนทางจะเอาตนรอดได้ ตอนนั้นแหละผู้เข้าใจในการ
 ฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่แล้ว เอาไปฝึกอบรมได้ผลดีมาก
 อาจคิดว่าผู้ท้ออกบวชแล้วแต่ยังเห็นการจักรเป็นดอกบัวอยู่
 เสียอีก เพราะการฝึกอบรมสติปัฏฐานสี่จะเกิดมรรค
 ได้ ต้องใช้อุบายปัจจุบันธรรม แม้ผู้ที่จะสำเร็จมรรคผล
 นิพพาน จิตท่านก็เป็นปัจจุบันแล้วก็สำเร็จในขณะจิตเดียว
 อีกด้วย แล้วพึงทำความเข้าใจยินดีเลเลื่อมใสในการที่จะ
 พึ่งฝึกอบรมว่า สติปัฏฐานสี่นั้นแหละเป็นทางที่จะให้พ้น
 จากทุกข์ได้แท้จริง ตามคำพุทธพยากรณ์ของพระพุทธองค์
 แล้วรวมเอาสติทั้งหมดมารวมไว้ในที่จิตเดียว (คือสติ-
 ปัฏฐานที่ตนจะพึงฝึกอบรมนั้น) ให้มีพลังเต็มที่ ก่อนที่
 จะเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อขอให้ทำดังว่ามานี้ก่อนทุก ๆ
 ข้อ แล้วพึงกำหนดหัวข้อไว้ในใจก่อนว่า สติกับใจอยู่
 ด้วยกัน ๑ สติอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหน
 สติก็อยู่ตรงนั้น ฐานที่ตั้ง-ที่ฝึกอบรมสติ ๑ คือสติปัฏฐาน
 สี่นั้นได้แก่ กาย เวทนา-จิต-ธรรม นั้นเอง เมื่อเราแยก
 ออกจากกันอย่างนั้นแล้วก็จะง่ายแก่การฝึกอบรมขึ้น เพราะ
 จะรู้ว่าจะอะไรเป็นสติอะไรเป็นใจ แล้วจะเอาไปฝึกอบรม

ที่ตรงไหน สติใจของเราเวลานั้นมันอยู่ที่ตรงเอาไปตั้งไว้
แล้วหรือเปล่า เมื่อมันอยู่ตรงที่เราประสงค์ก็ให้มันไม่อยู่
เราทิ้งแล้วเราจะได้ผลกอบรมลูก

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนามีสองนัย

ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐานสี่แต่ละข้อ นอกจากเป็นผู้
เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่าย คลายความยินดีเพลิดเพลินติด
อยู่ในกามคุณห้า แลทำความเลื่อมใสพอใจในการที่จะ
ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อมั่นตามคำพยากรณ์ของ
พระพุทธเจ้าว่า เป็นทางที่จะให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่าง
แท้จริงแล้ว อย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีก ที่
เรายังมิได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้งสี่เมื่อเจริญข้อใดข้อ
หนึ่งให้เป็นไปแล้ว ข้ออื่นๆ ก็จะมาปรากฏชัดแจ้งให้หาย
สงสัยในข้อนั้นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรๆ
ไวล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ จะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญ
สติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งว่า เราเจริญสติปัฏฐาน
แล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิต

แม้แต่คนเดียว แล้วพึงตั้งสติคมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่ เฉพาะสติปัญญาที่เรากำลังเจริญอยู่นั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปข้างหน้า

นัยที่ ๑-๑ เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติ กับใจออกจากกายดังได้อธิบายมาแล้ว แล้วให้เพ่งดูเฉพาะ กายเฉย ๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ-อสังขอันใด ทั้งหมด แม้แต่คำว่ากายหรือว่าตนก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงให้ ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ใน ขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต อนาคต แม้แต่จะ สมมุติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนั้นเป็นนั้นก็ไม่มี กาย ที่จิตไปเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นแต่สักว่าวัตถุธาตุอันหนึ่ง เท่านั้น มิใช่เรามิใช่เขา หรือสัตว์ตัวตนบุคคลอะไรทั้งหมด นี่เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั้นจึงจะถึงสติปัญญา ภาวนาโดยแท้ เมื่อจิตไปเพ่งวัตถุอันนั้นอยู่โดยไม่ถอน สักพักหนึ่งแล้ว วัตถุอันนั้นก็หายไป เมื่อสติไม่มีที่ หมายสติก็หมดหน้าที่ สติก็จะหายไปพร้อม ๆ กัน แล้ว จิตกับวัตถุภาพนั้นก็รวมเข้าเป็นจิตอันเดียว ซึ่งลักษณะ

คล้าย ๆ กับคนนอนหลับ แต่มีไข่หลับเพราะมันยังมีความรู้เฉพาะตัวมันอยู่ต่างหาก แต่จะเรียกว่าความรู้ก็ยังไม่เรียกไม่ถูก เพราะมันนอกเหนือจากความรู้ทั่วไป นี่เรียกว่า เอกัคคตาจิต การเจริญสติปัฏฐานถึงที่สุดเพียงเท่านั้น สติปัฏฐานข้ออื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้ ฉะนั้นข้ออื่น ๆ ผู้สนใจพึงให้เข้าใจตามนี้แล้วผู้เขียน ก็จะไม่อธิบายซ้ำอีก ผู้ไม่เข้าใจหรือยังไม่เคยเจริญสติปัฏฐานอาจเข้าใจไปว่า ตนนั่งหลับหรือเดินผิดทางไปเสียแล้ว บางท่านที่ปรารถนาจะเอาแต่ปัญญาอย่างเดียวก็จะหาว่าโง่ไม่เกิดปัญญาอะไร พอจิตจะปล่อยวางอารมณ์คือวัตถุที่เพ่งอยู่นั้น ถ้าเกิดวิตกหรือลังเลอะไรขึ้นมาสักนิดเดียวในขณะนั้นแล้วจิตก็จะไม่รวมเป็นหนึ่งได้ เพราะมีอาการกล่เยเป็นสองขึ้นมา ต่อนั้นจิตก็จะถอนมาวนส่งสายลังเลอะไรต่อมิอะไรอยู่ตามเดิม จิตที่เบินเอกัคคตารมณ์ก็จะหายไปตามกัน เอกัคคตาจิตที่ว่านี้จะตั้งอยู่ได้ก็ไม่นาน อย่างมากที่สุดราว ๒-๓ ชั่วโมงแล้วก็ถอนออกมา เมื่อถอนออกมาก็ไม่ได้มาตั้งอยู่ที่เอกัคคตารมณ์อันดับลอยออกมาจากเอกัคคตาจิตนั้น แต่มันจะถอนออกมาอยู่ตามสภาพเดิม เหมือนเมื่อเรายังไม่

ได้ฝึกอบรมสติปัฏฐาน แต่ที่พิเศษกว่าเดิมก็คืออารมณ์
ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ นั้นเราไม่ต้องรักษา แต่มันจะรู้
เท่าเข้าใจเห็นตามสภาพความเป็นจริงแล้ว มีแต่จะปลง
ธรรมสังเวชสลดใจแล้วให้เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น ๆ
เป็นเครื่องอยู่

พูดกันง่าย ๆ เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานเบื้องต้น
ก่อนจิตจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคือจิตนั้น เป็น
อาการของจิตทำงานจะเรียกว่าต่อสู้หรือผจญหรือเพ่ง
พิจารณาอะไรก็ได้แต่ เมื่อการทำงานของจิตสำเร็จแล้วจิต
ก็พักผ่อน (คือรวมเข้าเป็นเอกัคคตาคือจิต) เมื่อพักผ่อน
พอควรแก่เวลาแล้ว จิตก็ออกตรวจ-จัดระเบียบ-ชมผล
งานของตน-พร้อม ๆ กับเกิดความปราโมทย์ร่าเริงบันเทิง
ในผลของงานนั้น ๆ

ผลของการเจริญสติปัฏฐานทุก ๆ ข้อจะมีอาการคล้าย ๆ
กันทั้งนั้น อาจมีผิดกันบ้างบางคนซึ่งเป็นเพราะบุญบารมี
นิสัยไม่เหมือนกัน หากได้อยู่ใกล้ผู้ที่ท่านฉลาดชำนาญ
ในการนี้แล้ว ขอให้ท่านชี้ช่องทางให้ก็จะเจริญก้าวหน้า

ไปได้ด้วยดี ฉะนั้นเรื่องนี้ออน ๆ ผู้เขียนจะไม่นำมา
อธิบายซ้ำอีก

ความจริงการงานของกายกับงานของจิตก็คล้าย ๆ กัน
ผิดที่งานของกายทำด้วยวัตถุที่ยังไม่สำเร็จ ให้สำเร็จแล้ว
ก็พัก งานของจิตทำด้วยนามธรรม (ปัญญา) ที่ยังหลง
ไปยึดไม่รู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริง เมื่อขัดเจนแจ่มแจ้งด้วย
ปัญญาอันชอบ หมดยุทธแล้วก็ปล่อยวางพักเอง

อนึ่งภาพนิมิตและความรู้ต่างๆ อาจเกิดขึ้น ในระหว่าง
ที่กำลังเจริญอยู่นั้นโดยมิได้ตั้งใจจะให้มันเกิด แต่มันหาก
เกิดขึ้นมาเองด้วยอำนาจของสมาธิก็ได้ ตามจังหวะๆ ที่
กำลังเจริญอยู่นั้นเอง นี่มิได้หมายความว่าทุกคนเมื่อมา
เจริญแล้วจะต้องเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นทุกคนไปก็หาไม่
เรื่องเหล่านี้เกิดเป็นขึ้นมาเพราะบุญบารมีนิสัยวาสนาของ
แต่ละบุคคลต่างหาก เรื่องเหล่านี้มันเป็นของพิเศษ ผู้
เจริญสติปัฏฐานที่จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง มิใช่แต่
ภาพนิมิตเท่านั้น เรื่องอื่นๆ นอกนั้นก็ยังมีอีกเยอะ ฉะนั้นผู้
สนใจเจริญสติปัฏฐานควรอยู่ใกล้กับอาจารย์ผู้ที่ท่านฉลาด
แลชำนาญในการเจริญสติปัฏฐาน มีเรื่องเล่าชัดๆ ของตรง

ไหนท่านจะได้แนะเส้นทางให้ อันจะเป็นทางเจริญ
ก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องแลรวดเร็ว

ผู้เขียนไม่มีโอกาสแต่ไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้
หมดถ้วนได้ แล้วก็ไม่สามารถจะอธิบายในเรื่องนี้ด้วย
เพราะแต่ละบุคคลเป็นไปย่อมไม่เหมือนกัน ผู้เขียนมีความ
ประสงค์จะแนะแนวฝึกอบรมเฉพาะสติปัญญาส่วน
นั้นเมื่อเจริญสติปัญญาข้ออื่น ๆ เมื่อมันเกิดมีอาการ
ดังกล่าวมาแล้วนี้ ให้พึงเข้าใจโดยนัยดังกล่าวมาข้างต้น
ก็แล้วกัน ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายอีกเช่นเดียวกัน

นัยที่ ๑-๒ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่เวทนา (โดยมาก
เป็นทุกขเวทนา) โดยแยกสติกับใจออกจากเวณาดังได้
อธิบายมาแล้ว แล้วก็ให้เพ่งเฉพาะเวทนาเฉย ๆ ไม่ต้อง
ไปคิดกันว่า เวทนาเกิดตรงนั้นจากนั้นแลอยู่ ณ ที่นั้น ๆ
อะไรทั้งหมด แม้คำที่เรียกว่าเวทนา ๆ นั้นก็อย่าได้มีในที่
นั้น เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตก็จะปล่อยวางความ
ยึดถือสมมุติบัญญัติเดิมเสีย แล้วจะมีความรู้สึกสักแต่ว่า
เป็นอาการของความรูสึกอันหนึ่ง ซึ่งมีใจอยู่นอกกายแล
ในกายของเรา แล้วอารมณ์อื่น ๆ ก็จะหายไปหมด เมื่อจิต

ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะในลักษณะนั้นได้แล้ว บางทีทุกข-
 เวทนาอย่างแรงกล้าที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจะหายวับไปโดย
 หายยังไม่หายเด็ดขาดจะปรากฏอยู่บ้าง อันนั้นก็มิใช่
 เวทนาเสียแล้ว มันเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเพียงเพื่อ
 เป็นที่เพ่งหรือที่ตั้งของสติเท่านั้น เรียกว่าจิตเข้าถึง
 เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดลงโดยลำดับแล้ว
 อาการอันหนึ่งซึ่งสติไปตั้งมั่นอยู่นั้นก็จะหายไป เมื่อสติ
 ไม่มีที่หมายแล้วสติก็จะหมดหน้าที่แล้วก็หายไปตามกัน
 คงยังเหลือแต่เอกัคคตาจิต จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดวงเดียว
 เมื่ออยู่สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมา ต่อจากนั้นก็
 เดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อแรก

นัยที่ ๑-๓ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึง
 เอาผู้รู้สึกนึกคิด) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะแต่จิตเฉยๆ ไม่
 ต้องไปคิดว่าจิตเป็นบุญจิตเป็นบาปอย่างนั้นๆ จิตดีจิตชั่ว
 จิตหายบาปจิตละเอียดยังอย่างนั้นๆ แม้แต่ข้อแลบัญญัติของ
 จิตอนนอกนั้นก็อย่าให้มัน ฌ ทณัน ให้ยังเหลือแต่สติที่เข้า
 ไปเพ่งอาการอันหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะให้วับๆ แวบๆ แต่มิ
 ได้ออกไปยึดแลไปปรุงแต่งอะไรๆ

หากจะมีปัญหาถามว่า สติที่อาการของจิตดังกล่าว แล้ว จิตที่ผู้แสดงอาการออกมาในลักษณะรู้สึกนึกคิด หรือจะสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ก็ว่า สติกับจิตก็อันเดียวกัน แล้วจะไปฝกอบรมกันได้อย่างไร หรือว่าใครเป็นผู้ฝกอบรมใครกันแน่ จึงขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลยเพื่อผู้ต้องการจะเจริญสติปัฏฐานจะได้ปฏิบัติให้ถูก ผิดถูกอย่างไร หากไม่ตรงตามมติของท่านผู้อ่านก็ขอโปรดได้ยกไว้เสียก่อน แล้วมายอมทำตามแนวมติของผู้เขียนดูก่อนว่า จิตจะมีมากหรือจิตอะไรๆ ก็ข้างเราไม่ต้องคำนึงถึงมันละ เวลานี้เราจะรวบรวมเอาสติของเราทั้งหมด ที่มีย่อมารวมไว้ ณ ที่แห่งเดียว แล้วมาเพ่งดูเฉพาะจิตผู้รู้สึกนั้นและคิดถึงนั้นจนสติรู้ทันพร้อมๆ กันกับผู้รู้สึกนึกคิด หมายความว่าผู้รู้สึกนึกคิดอันใดก็ให้พร้อมกันกับความระลึกได้ แล้วสติกับจิตก็จะรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือจะพูดให้เข้าใจง่ายอีกทีก็ว่า สติกับจิตมาอบรมจิตที่ยังไม่ได้ฝกอบรมให้เป็นจิตที่ฝกอบรมดีแล้วแลสงบอยู่ในบังคับของสติ

เมื่อจิตกับสัทธิรวมเข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว
 สติก็ตั้งมั่นแน่นอยู่เฉพาะที่จิตนั้นอย่างเดียวเรียกว่า
 เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดเข้าแล้ว จิตคือ
 อารมณ์ของจิตนั้นก็หายไป สติก็จะหายไปตามกันดังได้
 อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วเปลี่ยนสภาพไปเป็นเอกัคคตา-
 จิต นอกนั้นมีอาการดังได้อธิบายมาในข้างต้นแล้วทุก
 ประการ

นัยที่ ๑-๔ เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่ธรรม (คืออารมณ์
 ของใจที่เกิดจากอายตนะผัสสะทั้ง ๖) แล้วให้เพ่งดูอยู่
 เฉพาะธรรมนั้นเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะว่า ธรรมนั้น
 เป็นอย่างนั้นๆ แลเกิดดับอย่างนั้นๆ แม้แต่คำที่ว่าธรรมๆ
 ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้นเลย ให้เพ่งดูแต่เฉพาะอาการอันหนึ่ง
 ซึ่งอายตนะภายนอกภายในกระทบกันแล้ว แสดงปฏิกิริยา
 อันหนึ่งเกิดขึ้นมาเท่านั้น

หากจะมีคำถามขึ้นมาในทันทีว่า จิตกับธรรมแปลก
 ต่างกันตรงไหนก็ขอเฉลยว่า ธรรมในที่นี้หมายถึงอารมณ์
 ซึ่งเกิดจากอายตนะทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น เมื่อตาเห็นรูปที่
 สวยน่าชอบใจแล้วจิตก็เข้าไปแวะข้องเกี่ยว อยากได้รัก

ใคร่ชอบใจยินดี ตีดยึดมั่นเกาะเหนี่ยวแน่นอยู่ในรูปนั้น
ที่เรียกว่าธัมมารมณั ธัมมารมณัอย่างนั้นแหละที่เรียกว่า
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ต้องการจะผูกอบรมสติใน
ธรรมอันยังไม่บริสุทธิ์ จะให้เกิดเป็นสภาพธรรมอันบริสุทธิ์
ขึ้นมา ส่วนจิตนั้นหมายเอาเฉพาะผัสสะกนกคิดเฉย ๆ ยัง
ไม่ทันเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นกิเลสขึ้นมา

เมื่อสติตั้งมั่นแน่วอยู่เฉพาะในธัมมารมณัอันนั้นมัน
คงไม่เสื่อม เรียกว่าเอกัคคตารมณั เมื่อจิตละเอียดเข้าไป
จนที่ตงอารมณ์ของสตินั้นหายไป แล้วสติก็จะหายไป
ด้วยกัน จะคงยังเหลือแต่จิตอันหนึ่งซึ่งไม่มีอาการเป็น
สอง เมื่อจิตพักอยู่ในลักษณะเช่นนั้นพอควรแก่ภาวะของ
ตนแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมา
แล้วในสติปัฏฐานข้อต้น ๆ

หากจะตั้งปัญหาถามขึ้นมาอีกว่า การผูกอบรมสติ-
ปัฏฐานสเบียงตนจิตก็ละเอียดลงไปโดยลำดับ ๆ จนเป็น
เอกัคคตารมณัแลเอกัคคตาจิต แต่แล้วทำไมจึงต้องถอน
ออกมาเดินอยู่ตามวิถีเดิม (คืออารมณ์ทั้งหก) จะไม่เรียก
ว่าจิตเสื่อมหรือ เฉลยว่า มนุษย์คนเราเกิดมาในกามภพ

ใช้วัตถุกาม (คืออายตนะ) เป็นเครื่องอยู่ หลงแลมัวเมา
 คลุกกรุ่นเป็นทุกข์เดือดร้อนนานัปการอยู่ด้วยกามกิเลส
 ด้วยเหตุที่มีได้ผูกอบรมสติของตนให้มันคงจนให้รู้แลเห็น
 จิตเห็นตัวกิเลสแลที่เกิดของกิเลสตามเป็นจริง จนจิตแยก
 ตัวออกจากกิเลสได้ ผู้มีปัญญาเห็นโทษแลเบื้อหน่าย
 ในความเป็นอยู่ของกิเลสเหล่านั้นแล้ว จึงมาตั้งใจฝึก
 อบรมในสติปัฏฐานสี่จนได้ผลดังได้อธิบายมาแล้ว ถึง
 กระนั้นก็ตามเมื่ออายตนะคือตัวของเรานั้นเป็นวัตถุกามอยู่
 แล้วยังอยู่ในกามภพรับอารมณ์ที่เป็นของกามกิเลสอยู่เช่นนั้น
 เมื่อจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาจิต ซึ่งในขั้นนี้ถือว่าจิต
 บริสุทธิ์ไม่มีอะไรแล้ว จิตก็จะมาจับเอาเครื่องมือเก่าใช้
 ต่อไปอีกจนกว่าจะดับแตก เมื่อจิตที่ได้ผูกอบรมให้ชำนาญ
 คล่องแคล่วไวดีแล้ว จิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาด
 สามารถใช้วัตถุกามโดยมิให้เกิดกามกิเลสได้อย่างดี จิต
 นั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเห็นออกจากกามกิเลส พุตก็น่าจะ
 ว่า รูปกายแลจิตเกิดในกามภพ จึงต้องหลงแลมัวเมา
 ประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลส ผู้มีปัญญา
 เห็นโทษแล้วมาผูกอบรมสติปัฏฐานจนพ้นจากเป็นทาสของ

กามกิเลสแล้ว ใช้วัตถุสามเพื่อความเป็นอยู่จนกว่าจะ
แตกดับ

สติปัฏฐานสี่ตามแนวนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้ว
ท่านที่มัวจิตฟุ้งซ่านมากเพราะธุระภารกิจมากก็ตาม หรือ
จะเพราะมีการศึกษาคำรามากไม่มีสแนมลงก็ตาม ควรจะ
ร่อนลงที่สแนมเล็ก ๆ นิดบ้างต่างพักผ่อนเดิมนั้น หาก
จะบินต่อไปก็จะได้ทางไกลเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ ความจริง
พุทธศาสนิกชนผู้เคารพแลเลื่อมใสเชื่อมั่นในคำสอนของ
พระพุทธเจ้าแล้ว คำว่าเราจะทดลองหรือฝึกอบรมเจริญ
สติปัฏฐานเพื่อทดสอบหาความจริงดู ไม่น่าจะมีในหมู่
ชาวพุทธเลย เพราะสติปัฏฐานสี่พระองค์ได้ทรงพยากรณ์
ไว้อย่างเด็ดขาดแล้วว่า ผู้ใดมาเจริญซึ่งสติปัฏฐานสี่ ทำ
ให้มากเจริญให้ยิ่งจนชำนาญแล้ว อย่างช้าเจ็ดปีอย่างเร็ว
เจ็ดวัน ต้องได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงพระอรหันต์
ก็ต้องได้พระอนาคามี ฉะนั้นเมื่อถือว่าเราเชื่อต่อคำสอน
ของพระองค์แล้ว จะมาลังเลใจทำไมกันอยู่ จึงได้ตัดสินใจ
ลงมือเจริญกันเสียเถิด อนึ่งการเจริญสติมิใช่เป็นของ
เสียหายอะไร มีแต่จะทำผู้เจริญให้ดีขึ้น เพราะสติเป็นสิ่ง

ที่ทุกคนพึงปรารถนา เมื่อได้สติแล้วแต่ยังไม่ดีพอก็จะทำให้ดีขึ้น เมื่อสติอยู่แล้วจะทำให้ดียิ่งๆ ขึ้น “คนพล่งๆ เผลอๆ จดจำอะไรไม่ค่อยจะได้ เขาเรียกว่าคนสติไม่ดี คนไม่มีสติเสียเลยเขาดื้อว่าบ้า”

แนวฝักรูปธรรมสติปัฏฐานสี่โดยนัยที่ ๒ ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปนี้ บุปผภาคเบื้องต้นก่อนจะลงมือฝักรูปธรรม พึงทำมโนสิการไว้ในใจก่อน เช่นให้เห็นโทษทุกข์เบียดเบียนในกามคุณทั้งห้า แล้วมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติปัฏฐานสี่ไม่มัวลังเลสงสัย ยอมสละกังวลใดๆ ทั้งหมด แล้วตั้งสติลงในปัจจุบันธรรม เป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นแล้วจึงเจริญเป็นข้อๆ ไป นัยที่ ๒ นี้ผดแผกจากนัยที่ ๑ ตรงที่ เมื่อตั้งสติปักมั่นลงในสติปัฏฐานใดแล้ว แทนที่จะไปจ้องอยู่เฉยๆ ไม่ต้องพิจารณาอะไรๆ ทั้งนั้น เหมือนนัยที่ ๑ แต่ตรงกันข้าม นัยที่ ๒ นี้ต้องเข้าไปตรวจค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าอะไรเป็นอะไร ในสติปัฏฐานนั้นๆ จนให้เห็นความจริงละดอนสมมุติบัญญัติผิดๆ นั้นเสียแล้วจิตก็จะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาจิต เช่นเดียวกันกับนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้ว

นัยที่ ๒-๑ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่กาย แล้วให้เพ่ง
 พิจารณาโดยจะแยกกาย^๕ ออกให้เป็น^๖ ชน ๆ เช่นกำหนด
 แยก ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง หรือจะณัตส่วนใดก็ได้ เอา
 ออกไว้เป็นกอง ๆ หรือจะเพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุสี่^๗
 หรืออสุภิก^๘ แล้วแต่จะชัดด้วยใจของตนเอง มิฉะนั้นจะเพ่ง
 พิจารณาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ญาณก็ได้ แต่เมื่อจะ
 เพ่งพิจารณาอย่างใดแล้ว ขอให้ทำความเชื่อมั่นใน
 กรรมฐานอุบายนั้น ๆ โดยเฉพาะว่า กรรมฐานอุบายอัน^๙
 เป็นของถูกต้องแล้ว อย่าได้ลังเลแลส่งสายไปหยาบเอา
 กรรมฐานอุบายโน้นบ้างนี่บ้างมาพิจารณา แลการฝึกอบรม^{๑๐}
 นั้นก็มีไว้ว่าทำประเดี๋ยวประด๋าวเมื่อไม่ได้ผลแล้วก็ท้ง
 ต้องยอมสละทอดธุระกันจริง ๆ แม้แต่ชีวิตเลือดเนื้อของ
 เราก็จะต้องยอมสละ เพื่อบูชาพระกรรมฐานอันเป็นของ
 ประเสริฐหาได้ยาก^{๑๑} เมื่อจิตไปเพ่งพิจารณารวมอยู่ในจุด
 เดียวอย่างนั้นแล้ว กรรมฐานที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นจะ
 ปรากฏชัด^{๑๒} ชนมากกว่าที่เราเห็นด้วยตาธรรมดา บางท้อจ
 เป็นเหมือนกายกับจิตเป็นคนละคนกันไป จิตเป็นผู้มองดู^{๑๓}
 กายแล้วก็เห็นชนส่วนในกายชัดทุกอย่าง เห็นกายนบน

อนัตตาอย่างไม่มีลึงเลเลย แล้วก็เห็นสภาพของกายนี้
 เปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่เป็นนิตย์ อย่างน่าสงสารสลด
 สังเวชยิ่ง เมื่อมองดูความหลงมัวเมาของตนเองที่ไปหลง
 ยึดเอาว่าของก ๆ ก็ยิ่งน่าละอายแก่ใจยิ่งนัก ร่างกายอัน
 นี้เกิดมาเพื่อต่อสู้กับสังเวดล่อมมเย็นร้อนอ่อนแอแข็ง แล
 ความตรากตรำต่อการทำงานหรือโรคร้ายนานัปการแท้ๆ แล้ว
 จิตจะไปปักมั่นแน่วแน่นอยู่ในความขัดที่ไปเห็นไปรู้อย่าง
 มหัศจรรย์นั้น จิตเกิดเป็นเอกัคคตารมณ์ขึ้นมา เมื่อ
 จิตนั้นไม่ถอนละเอียดลงไป ภาพที่เป็นอารมณ์ของจิตนั้น
 ก็จะหายวับไปพร้อมกับสติ แล้วเข้ามารวมเป็นจิตอันหนึ่ง
 ดังได้อธิบายมาแล้วตามนัยที่ ๑ พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็
 ถอนออกเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายแล้วทุกประการ

นัยที่ ๒-๒ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่เวทนา (โดยมาก
 มักเป็นทุกขเวทนาเพราะเป็นเรื่องต่อสู้) เมื่อแยกจิตออก
 จากเวทนาแล้ว จึงได้ตรวจดูเวทนาว่า เวทนามันเป็นอะไร
 กันแน่ แลคำว่าทุกขเวทนามันมันเป็นตัวตนมีจริงหรือเปล่า
 แล้วเวทนามันเกิดจากอะไรใครเป็นผู้ว่าแลใครเป็นผู้ไปยึด
 เอาเวทนามันมาไว้ที่จิต ถ้าเวทนาจับจิตเป็นอันหนึ่งอัน

เดียวกันแล้ว ๗ จิต ๕๘ พ้นทุกขไม่ได้เลย นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่บางจิตอยู่เฉย ๆ ก็หาได้มีเวทนาไม่ เมื่อพิจารณาเห็นว่าหาข้อเท็จจริงไป ๆ จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่านส่งสายแล้ว เข้ามารวมอยู่ที่เวทนา แล้วคำว่าทุกขเวทนามีจะหายไป คงยังเหลือแต่สติความระลึกได้กับอาการของจิตอันหนึ่ง อันมีลักษณะให้เกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ อยู่เท่านั้น เรียกว่าจิตมีอารมณ์อันเดียวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นจิตก็จะละเอียดเข้า ๆ แล้วอารมณ์ของจิตนั้นก็ จะหายวับไป เข้าไปรวมเป็นเอกัคคตาจิต พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วในข้างต้น

หน้าที่ ๒-๓ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่จิต (จิตในที่นี้ หมายเอาจิตที่ยังไม่ได้อบรมให้ถึงความสงบดังกล่าไปแล้วข้างต้น) แล้วให้เพ่งพิจารณาจิตผู้ยังดิรนกระสับกระส่ายอยู่ว่า เป็นของไม่มีตัวตนส่งสายหาสาระไม่ได้เป็นอนัตตา พาให้เป็นทุกข จิตเป็นของเราแต่เราก็บังคับมันไม่ได้มีเหมือนไม่มี ทำให้เบื่อหน่ายน่าสลดสังเวชตัวเอง จิตเป็นแต่เพียงอาการเกิดดับ ๆ มิใช่อะไรทั้งนั้น เมื่อพิจารณาจิต

เห็นจิตเป็นอนัตตาแล้ว จิตกับสติก็รวมเข้ามาอยู่ ณ ที่เดียวกัน คราวนี้สติไม่ต้องตามไปจับจิตจะกำหนดร้อยที่จิตแห่งเดียว เอาจิตผู้สักแต่ว่าคิดเกิดดับ ๆ อยู่ นั่นเป็นอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์ เมื่อเพ่งพิจารณากำหนดอยู่อย่างนั้นละเอียดเข้าโดยลำดับแล้ว จิตเกิดดับ ๆ ที่เป็นเป้าหมายของสตินั้นก็จะดับวูบหายไป พร้อมกับสติไปตามระลึกจิตอยู่นั้นด้วย แล้วจะมารวมเป็นสภาพอันหนึ่งพออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมของมันดังได้แสดงมาแล้วแต่ข้างต้น

นัยที่ ๒-๔ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่ธรรม (หมายเอาธัมมามารมณ์อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้งหกแล้วจิตไปยึดถือเอามาเป็นตัวเป็นตน) แล้วให้เพ่งพิจารณาธัมมามารมณ์นั้นว่า มันเกิดขึ้นจากอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน หาได้มีสาระแก่นสารอะไรไม่เป็นอนัตตา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น ไม่เพียงทำผู้เข้าไปยึดเป็นทุกข์เปล่า อุปมาเปรียบเหมือนเหล็กไฟกระทบกับหินแล้วก็เกิดแสงประกายขึ้นวูบหนึ่งแล้วดับไป ผู้ที่ไปชอบแลติดใจในอารมณ์นั้น ๆ อย่างได้เลออยากเห็น

ปรกาศอันนั้น ก็เอาเหล็กมาตีกับหินอีก สัญญาความจำ
 ในอารมณ์นั้น ๆ ก็เป็น อนัตตาไม่เที่ยงเกิดดับเหมือนกัน
 สังขารความปรุงแต่งในอารมณ์นั้น ๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยง
 เหมือนกัน เมื่อจิตรักใคร่ชอบใจปรารถนาอยากได้ แต่
 อารมณ์นั้น ๆ ไม่เที่ยงหายไป จึงใช้สัญญาเก่านั้นไปยึด
 เอาอารมณ์นั้น ๆ มาให้สังขารปรุงแต่งใหม่อีกแล้วก็หลงว่า
 เป็นของใหม่ทำให้ติดอกติดใจยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อชอบใจรักใคร่
 มากขึ้นความปรารถนาก็มีมากขึ้น สัญญาความจำแล
 สังขารความปรุงแต่งก็ยับยั้ง จนปรากฏเห็นว่าเป็นของ
 เที่ยงตั้งอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ที่
 เรียกว่าธัมมารมณเฑ เมื่อเอาสติมาตั้งให้มันลงที่ธรรมดังได้
 อธิบายมาแล้วนั้น แล้วมาพิจารณาแยกแยะออกจนเห็น
 เนื้อแท้ของจริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น จิตก็จะคลายจาก
 ความหลงรักใคร่ชอบใจแลปรารถนา เห็นธัมมารมณเฑแล
 สัญญาสังขารเป็นแต่สักว่าสภาวะธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว
 ดับไป เพราะอายตนะผัสสะยังมีอยู่มันก็ต้องเกิดมขึ้น
 ตามธรรมดาของมัน สติก็จะตั้งแน่วแน่นอยู่เฉพาะใน
 ธัมมารมณเฑแต่อย่างเดียว จนเป็นเอกัคคตารมณเฑ เมื่อจิต

ตั้งมันอยู่อย่างนั้นความปล่อยวางในธรรมทั้งหลายก็ค่อย
หมดไป ๆ อันทำให้จิตละเอียดลงโดยลำดับ ที่สุดธัมมา-
รมณ์ของสตินั้นก็จะหายวับไป แล้วไปรวมเป็นเอกัคคตา-
จิตที่จิตดวงเดียว เมื่อพักอยู่อย่างนั้นพอควรแก่กาลแล้ว
ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิม ตั้งใจอธิบายมาแล้วข้าง
ต้นทุกประการ ถ้าผู้มาฝึกอบรมสติปัญญาอันสั่งใจอธิบาย
มาแล้วโดยนัยที่ ๑ นั้น เมื่อไม่สว่างแจ่มแจ้งมันเชื่อไม่
เอาการเองงานอะไรมันแต่จะสัปหงกร่ำไปแล้ว เจริญมาฝึก
อบรมตามแนวนัยที่ ๒ นี้ดูก็จะดี

สติปัญญาภาวนาที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ เป็นเพียง
สังเขปย่อเพื่อประโยชน์แก่ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติเท่านั้น
หากจะอธิบายให้กว้างขวางและละเอียดมากนัก อาจทำให้
ผู้อ่านเบื่อเอือมระอาแล้วก็ไม่มีกำลังใจอยากจะทำอีกด้วย
เช่นตัวอย่างที่อธิบายเรื่องเจริญสติปัญญาแต่ละข้อ ก็ยก
มาอธิบายเพียงเอกเทศส่วนหนึ่งของอุปายหลาย ๆ อย่าง
เท่านั้น ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้งหกก็ยกเอา
เพียงเรื่องตาอย่างเดียวนั้นมาเป็นตัวอย่าง แต่ก็ไม่ใช่
เป็นไรเมื่อผู้มาตั้งใจจะปฏิบัติ เป็นผยอมเสียสละทุก ๆ

อย่างดั่งได้อธิบายมาแล้วข้างต้น ลงมือปฏิบัติให้เป็นไป
 ตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จนให้เข้าถึงสติปัญญาญาณ
 อันแท้จริงแล้ว อูบายอนแลอารมณ์อื่นนอกจากที่ได้อธิบาย
 มาแล้วนั้น จะมาปรากฏชัดแจ้งขึ้น ณ ที่นั้นเองตามตำรา
 ที่ท่านแสดงไว้ว่า ให้พิจารณาภายในกายหรือภายนอก
 ภายในก็ดี กายหยาบกายละเอียดเป็นต้นก็ดี เมื่อเรามา
 ผูกอบรมให้เข้าถึงสติปัญญาอย่างแท้จริง ดั่งได้อธิบาย
 มาแล้วนั้น เรื่องที่ท่านแสดงไว้ในตำราไม่เป็นของยากเลย
 เราสามารถพิจารณาให้เป็นไปได้ทั้งนั้น ยิ่งปฏิบัติให้
 ละเอียดแลชำนาญเข้าเท่าไร ความรู้แลความฉลาดสามารถ
 จะเกิดขึ้นได้เป็นอเนกอนันต์ ทั้งก่อนจิตจะเป็นเอกัคคตา
 รมณ์ หรือหลังจากจิตถอนออกจากเอกัคคตาจิตแล้ว
 เป็นสิ่งที่น่าพึงใจแลน่าสนใจแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ถึงแม้ผู้
 เขียนจะนำมาบรรยาย ก็ไม่สามารถจะให้สิ้นสุดได้ แล้ว
 ก็ไม่ถึงเนื้อแท้ของความเป็นจริงอันนั้นอีกด้วย เพราะ
 ความซาบซึ้งอันนั้นเป็นภาษาของใจรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น
 ยากยิ่งนักที่จะพูดออกมาเป็นภาษาธรรมดาให้เข้าใจได้ง่าย

บทสรุป

พุทธศาสนา คือ คำสอนของพระสัพพัญญูพุทธ เป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนมีเหตุผลในสังขารธรรมของจริงสมควรแก่บัณฑิตทั้งหลายผู้สนใจจะพึงหยิบยกขึ้นมาพิจารณาโดยแท้ อนึ่งพระศาสดาเจ้าของแห่งคำสอนนั้นก็พร้อมที่จะให้พิสูจน์ความจริงได้โดยเสรี ด้วยมั่นใจในความบริสุทธิ์ในคำสอนของตน แล้วก็ประกาศเผยแผ่โดยเสรี ใครจะเชื่อจะยอมรับนับถือหรือไม่ก็ตามใจสมัคร เมื่อรับไปนับถือแล้วไม่พอใจจะบอกคืนพระองค์ก็ไม่ห้าม แล้วก็ยังเป็นศาสนาเดียวเหมือนกันในโลก นอกจากคำสอนที่มีเหตุผลแห่งสังขารธรรมแล้ว องค์พระศาสดาก็มีตัวมีตนเป็นมนุษย์คนธรรมดาอย่างเราท่านทั้งหลายเหมือนกัน แต่มีปรีสติลักษณะพิเศษกว่าสามัญชนทั่วไป (ที่เรียกว่ามหาปรีสติลักษณะ ๘๐ ประการ) ด้วยบุญญาธิการที่ได้สร้างไว้มากแต่ปางหลัง หลังจากสละราชสมบัติออกทรงบรรพชาแล้ว ทรงบำเพ็ญเพียรชำระกายใจของพระองค์เองให้บริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วก็ทรงประกาศให้เหล่าพุทธศาสนิกชนปฏิบัติตามแนว

ที่พระองค์ได้บำเพ็ญมาแล้วนั้น (คือให้แต่ละบุคคลชำระกายวาจาใจของตนๆ) ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงไม่เป็นเวรเป็นภัยหรืออุปสรรคใดๆ แก่ลัทธิประเพณีศาสนาใดๆ ในโลก เว้นเสียแต่ลัทธิหรือนิกายนั้นๆ ซึ่งมีความบริสุทธิ์ของตนไม่พอที่จะเชื่อถือได้ เห็นพุทธศาสนาเป็นของดีเด่นกว่า อดทนต่อความรียากก็เลยไม่ได้จึงหาเรื่องกลั่นแกล้ง ถึงขนาดนั้นแล้วพุทธศาสนาที่ไม่มั่นนโยบายที่จะเอาเรื่องแลโต้ตอบ โดยย่อแล้วเรียกว่า พระพุทธเจ้า นำพุทธศาสนิกชนให้รักษากายวาจาใจของตนด้วยการรักษาความดี นำให้ทำความสงบด้วยการฝึกอบรมสมาธิ นำให้ชำระใจของตนด้วยการเจริญปัญญา

พระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาเอกของโลกด้วยเหตุเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสซึ่งสัพพัญญูธรรมด้วยพระองค์เอง ถึงแม้วิชาที่พระองค์ได้ทรงศึกษามาแต่เมื่อยังทรงพระเยาว์จากอาจารย์วิสวามิตรด้วยดีแล้วถึง ๑๘ แขนง ซึ่งถือกันว่าเป็นวิชาสุดยอดในสมัยนั้น อันมีวิชาไตรเภทศาสตร์แลสรีรศาสตร์เป็นต้นก็ดี พระองค์ก็มีได้นำมาใช้เพื่อให้ได้ตรัสซึ่งพระโพธิญาณ แต่พระองค์ทรงได้ตรัสรู้

ด้วยพระปรีชาฉลาดสามารถ ค้นคว้าให้เห็นแลเหตุซึ่งที่เกิดขึ้น
ที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลายมีนิวรณ์ธรรมเป็นต้น พร้อม
ด้วยวิธีที่จะละมัน แล้วก็จะได้จริง ๆ ด้วย ในขณะที่
จิตเดียวที่เข้าถึงเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นสิ่งน่าแปลกแล
อัศจรรย์มาก

หากจะมีข้อกังขาถามว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
แลของพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็ด ทรารู้ในขณะที่จิต
เดียว ณ ที่เดียว (คือที่จิต) นั้น จะสามารถแตกฉานไป
ตามรู้ตามเห็นแลตามละซึ่งสรรพกิเลสอันมีอุปการ
ได้อย่างไร ก็พอจะเฉลยได้ว่า คำว่าตรัสรู้ในขณะที่จิตเดียว
ณ ที่เดียวนั้นมิได้หมายเอาจิตเอกัคคตาในองค์ของฌาน
หรือในสัญญาเวทยิตนิโรธแต่อย่างไร ซึ่งจิตเหล่านั้นยัง
ชำระไม่ทันสะอาดเต็มที่ แต่เข้าไปเป็นหนึ่งด้วยอำนาจของ
ฌานเสีย จิตที่เข้าถึงอันหนึ่งที่ทำให้ได้ตรัสรู้เป็นจิตที่ใด
ทำการฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว จนสามารถค้นคว้าให้เห็น
ที่เกิดขึ้นแลดับของ สรรพกิเลสทั้งหลายอันมีนิวรณ์ธรรม
เป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละแล้วก็จะได้ด้วย อันมีพระ
ไตรลักษณ์ญาณเป็นเครื่องมือ มีอริยสัจจธรรมทั้งสี่เป็น

มาตรฐาน โดยย่อหมายความว่า จิตทำกิจในอริยสัจสี่ ให้สำเร็จสมบูรณ์แล้วจึงรวมลงมาตรฐู่ในขณะจิตอันหนึ่ง อุปมาเหมือนศาลน้ำสืบสวนพยานโจทก์จำเลยจนได้หลักฐานแน่ชัดแล้วจึงขึ้นบัลลังก์ตัดสินคดีนั้น ณ ที่แห่งเดียว อนึ่งหากจะพูดอย่างสามัญชนทั่วไปแล้วว่า ของที่กระจัดกระจายกันอยู่จะไปตามรู้ตามเห็นได้ทั่วถึงอย่างไร ต้องมารวม ณ ที่แห่งเดียวจึงจะเห็นทั่วกันหมด ฉะนั้นการตรัสรู้จึงตรัสรู้ที่ใจอันสะอาดผ่องใสบริสุทธิ์ที่เดียว เพราะกิเลสเป็นอาการของใจ ใจผ่องใสสะอาดแล้วกิเลสจะแสดงอาการใดๆ ออกมา ใจย่อมทราบชัดด้วยตนเองแล้วก็กำจัดด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมีความสงบเป็นรากฐาน

คำว่าพระพุทธเจ้าย่อมตรัสรู้ซึ่งสัพพัญญูธรรมทั้งปวงนั้นก็ไม่มียุทธา เมื่อมาเข้าใจตามนัยที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ญูยธรรมคือธรรมที่ควรรู้ควรเห็นอันเป็นส่วนที่ควรละแควควรเจริญ แล้วก็เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของใจ มิได้หมายเอาความรู้ทั่วไปซึ่งมีอยู่ในโลกเช่นวิชาเศรษฐศาสตร์ เป็นต้น ดังความเข้าใจของคนบางคน เพราะความรู้เหล่านั้นซึ่งเป็นของมีไว้ใช้เฉพาะในโลกเท่านั้น

แล้วก็เป็นวิชาที่เศร้าหมองใช้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ วิชาในสมัยก่อนพุทธกาลซึ่งคณาจารย์ทั้งหลายนิยมกันว่าเป็นของสูงสุด มีถึง ๑๘ แขนงอันมีไตรเภทแลสรีรศาสตร์เป็นต้น เมื่อใครได้เรียนจบแลแตกฉานแล้วได้รับความยกย่องว่า เป็นยอดของปราชญ์ ถึงแม้พระองค์จะได้เรียนจบคล่องแลแต่เมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์อยู่แล้วก็ตาม แต่วิชาเหล่านั้นก็ไม่สามารถจะนำมาใช้ให้พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ซึ่งญะยธรรมได้เลย “เพราะวิชาเหล่านั้นเป็นโลกียวิชา มีไว้สำหรับใช้อยู่ในโลกนี้เท่านั้น เรียนรู้ส่งออกนอกไม่เรียนรู้ไว้เพื่อฟอกกายใจของตน ยิ่งเรียนยิ่งรู้ก็มีแต่จะยิ่งเพิ่มความหตุ้เศร้าหมองของใจ เกิดความลั้เล่สงสัยไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ จึงเรียกว่าโลก ส่วนความรู้อันเรียกว่าญะยธรรมนั้น เป็นความรู้ที่เกิดจากจิตซึ่งบริสุทธิ์อันมีสัมมาสมาธิเป็นสัมภูฐาน รู้จักแจ้งในแนวสัจธรรมอันมีเหตุมีผลของกันแลกัน ณ ที่ใจแห่งเดียวจนเชื่อมั่นในพระทัยของพระองค์เองว่า เราได้ตรัสรู้วิชาอันยอดเยี่ยมแล้ว วิชาอื่นนอกเหนือไปจากนี้ย่อมไม่มีอีกแล้ว” พูดง่าย ๆ เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ซึ่งญะยธรรม อันได้แก่

ข้ามทุกขมาเห็นทุกขเป็นทุกขจริงๆ” ผู้มาประกอบกรรม
 ในอาชีพใด ๆ ก็ตามในโลกนี้ แม้ที่สุดแต่โยคาวจรเจ้าผู้
 มาเจริญกรรมฐานภาวนา ฝึกฝนต่ออุปสรรคนานัปการ
 บางครั้งถึงขนาดเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ตาม ก็เพื่อปลดแอก
 ต้องการอิสระจากการทารุณบีบคั้นจากอิทธิพลของกิเลส
 ซึ่งมีวิชาเป็นหัวหน้านั่นเอง หมอยาผู้เคยเรียนรู้ขง
 สรรพโรคทั้งปวงในตัวของคนเราแล้ว เมื่อมาตรวจอาการ
 ของคนไข้รู้ชัดว่าเขาเป็นโรคชนิดนั้น ๆ แล้ว วางยาให้
 เหมาะกับโรคที่เขาเป็นอยู่นั้น โรคนั้นก็หายโดยฉับพลัน
 ในเวลาอันควร แล้วกิจของคนไข้ที่จะต้องรักษาโรคนั้น
 ต่อไปอีกก็ดี หรือกิจการะของหมอที่จะตามไปรักษาอีกก็ดี
 ย่อมไม่มีอีกแล้ว

อนึ่งญะยธรรมคำสอนของพระองค์นั้น อุปมา
 เหมือนแว่นขยายสามารถมองเห็นวัตถุที่ละเอียด อันตา
 เปล่ามองเห็นไม่ได้ ให้มองเห็นชัดได้ ปัญญาอันเกิดจาก
 การเจริญธรรมกรรมฐานทั้งหลาย อันมีสมณะแลวิปัสสนา
 หรือสติปัญญาเป็นต้น ของผู้เจริญธรรมนั้น ๆ ให้มองเห็น
 เห็นสภาพธรรมตามเป็นจริงอย่างไร เปรียบเหมือนผู้นำ

เอาแว่นขยายนั้นมาใช้ สรรพกิเลสทั้งหลายอันมีนิรวณ-
 ธรรมเป็นต้น ซึ่งปกคลุมจิตของมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายอยู่
 มิให้แจ่มเห็นจริงในสัจธรรมนั้น ๆ โยคาวจรทั้งหลาย
 มาเห็นโทษในเรื่องนั้นแล้ว แลเกิดศรัทธามาตั้งใจปฏิบัติ
 ขัดเกลาจิตใจของตน ด้วยการเจริญพระกรรมฐานมีสติ-
 ปัญฐานสี่เป็นต้นดังได้อธิบายมาแล้ว ก็จะกำจัดผาคือ
 ความมืดของจิตนั้นให้หายกระจายออกจากความหลง
 มัวมนั้นได้ในที่สุด เมื่อผู้มาปฏิบัติตามโดยนัยดังได้
 อธิบายมานี้แล้ว ได้ชื่อว่าเดินตามรอยบาทบุคลุขงญะย-
 ธรรมและเข้าถึงองค์พระไตรสรณาคมแล้วโดยสมบูรณ์ ณ
 ที่กายใจของตนโดยเฉพาะไม่ต้องเชื่อต่อวาจาของผู้อื่น
 อีกแล้ว

ญะยธรรมคำสอนที่พระองค์ได้ทรงบัญญัติไว้นั้น
 ไม่ว่าจะเป็นพระวินัยหรือพระธรรมก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นจาก
 พระสัพพัญญุตญาณ และได้ทรงวินิจฉัยด้วยพระทัยอัน
 บริสุทธิ์ด้วยพระองค์เอง โดยที่มิได้ขอมติจากใครๆทั้งนั้น
 ฉะนั้นธรรมวินัยเหล่านั้นจึงเป็นของบริสุทธิ์ ทรงไว้ซึ่ง
 ความศักดิ์สิทธิ์ตลอดกาลนาน มวลมนุษย์ผู้มัวมัวเลื่อมใส

มารับเอาญะยธรรมคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติตาม
 ย่อมได้รับผลนำมาซึ่งสันติ ตามฐานะชั้นภูมิแลความ
 สามารถของตน ๆ ดังปรากฏเห็นชัดแก่ใจของตนอยู่แล้ว
 ทุกคนในขณะนั้น

“เนื่องด้วยญะยธรรมเป็นของละเอียดลึกซึ้งสุขุมมาก
 อันเกิดจากใจบริสุทธิ์ของท่านผู้ที่ได้อบรมฝึกฝนมาดีแล้ว จึง
 ยากที่ปุถุชนคนธรรมดา ๆ อย่างพวกเราทั้งหลาย ที่จะตามเข้าไป
 พิสูจน์ให้รู้และเข้าถึงอรรถรสของญะยธรรมนั้นได้ทั่วถึง
 เพราะญะยธรรม เป็นวิชา นอกเหนือไปจากปรัชญาแลตำรา
 ใด ๆ หมด ธรรมและวินัยบางอย่างจะมาพิสูจน์ด้วยวัตถุ
 ย่อมไม่ได้ ต้องพิสูจน์ด้วยมโนธาตุที่บริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะรู้ได้
 ด้วยภาษาใจ แล้วก็เป็ความรู้เฉพาะตน (ปัจเจกัตถ์) อีกด้วย
 แม้ถึงกระนั้นก็ตามพระองค์ก็ยังได้ทรงบัญญัติไว้ด้วยภาษา
 คำพูดให้พวกเราได้รับรู้แลได้ปฏิบัติตามจนกระทั่งบัดนี้ จึงนับว่า
 เป็นบุญอภัยแก่พวกเรามิใช่น้อย ฉะนั้นผู้ที่มีการศึกษามาก
 หรือการศึกษาน้อยก็ดี ปฏิบัติมากหรือปฏิบัติมาน้อยก็ดี
 เมื่อเราชำระจิตของตนยังไม่บริสุทธิ์พอจะเป็นพื้นฐานรับรอง
 ของญะยธรรมแล้ว จะมาพิสูจน์ซึ่งญะยธรรมด้วยตัวหนังสือ

หรือด้วยการเทียบในหลักปรัชญานั้น ๆ หาได้ไม่ ดีไม่ดีอาจ
 เกิดเป็นมิจฉาทิฏฐิขึ้นมาก็ได้ การพิสูจน์นั้นหากไปตรงกับ
 เกณฑ์ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดีไป หากไม่ไปตรงกัน
 เข้าก็อย่าเพิ่งคัดค้านหรือยกโทษคำสอนของพระองค์ก่อนเลยจะ
 เป็นบาปเปล่า จงทำตนเป็นเณรตรงศึกษาจดจำนำไปปฏิบัติ
 ตามด้วยความเต็มใจ ทำตนให้เป็นเหมือนตู่หีบเก็บพระไตร-
 ปิฎกของพระองค์ไว้ เพื่อประโยชน์ความสุขแก่โลกและอนุชน
 ภายหลังก็ยิ่งจะดีกว่า”

พิมพ์ที่ ร.พ. แสงสุทธิการพิมพ์ 88/6 ถนนเอกชัย บางขุนเทียน
กรุงเทพฯ นายสุรพงษ์ เขียวสุทธิ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา 2517