



សតិប័ព្ទទ្វារ

ลตปฏฐาน

และ

รัตนคาถา

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์

(พระอาจารย์สี ธรรมธโร)

คำนำ

หนังสือสติปัญญาเล่มนี้ ได้เขียนขึ้นตามความคิดเห็นของตนเองบ้าง บางแห่งก็อาจไม่ตรงกับแบบ เพราะผู้เขียนมุ่งเอาใจความเป็นใหญ่ ให้สะดวกแก่การปฏิบัติเข้า ถ้าผู้ยึดถือขลังในตำราก็อาจจะเห็นว่าผิดไปก็ได้ แต่ผู้เขียนขึ้นนั้นเห็นว่าถ้าใครทำได้อย่างที่เขียนนี้ก็เชื่อแน่ว่าเป็นหลักดำเนินในทางสมาธิ ปัญญา และวิมุตติได้จริง

การถือแบบก็ไม่ผิด แต่ให้ถือด้วยปัญญา เปรียบเหมือนหมอยาที่รักษาไข้รู้จักต้นยา เป็นต้นว่าต้นสะเดาและควินินทั้งสองอย่างนั้น ใช้ต้มกินเท่านั้น ก็ผิด บางคนอาจจะเอาต้นไม้อื่นมาเพิ่มเติมและทำผงก็ได้ บางหมอก็อาจลั่นเอาน้ำก็ได้ และขนาดกินยาก็ผิดกันอีก ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจะถือกันเท่าแบบนั้นก็อาจผิด ก็มี **ที่จริงแนวทางใดเป็นการละกิเลสบรรเทาทุกข์ได้ก็นั้นแลถูก** ยาดีมีคุณอยู่กับคนไข้หาย แบบที่ดีมีคุณอยู่กับการละกิเลส ใครจะละได้อุบายใดผู้เขียนก็เห็นว่าไม่แปลกอะไร ลงท้ายก็เดินตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญานั้นเอง จะต่างกันก็คนหนึ่งหยาบหรือละเอียด ตรงหรืออ้อม ช้าหรือเร็วเท่านั้น

แม้ผู้เขียนเองก็มีใจว่าจะแสดงตนเป็นผู้รู้ได้ทุกอย่างไปเมื่อไร เหตุนี้ท่านผู้อ่านควรตรองดูด้วยปัญญาของตนอีก เมื่อตอนใดขึ้นใดที่ถูกกับเรื่องของท่านที่ปฏิบัติอยู่ ก็กำหนดแนวนั้นเป็นหลักสำหรับปฏิบัติต่อไป ไม่จำเป็นที่จะต้องถือเอาทั้งหมด ควรถือเอาจุดใดจุดหนึ่งเท่านั้นก็พอ เมื่อท่านได้จุดสำคัญแล้ว ส่วนอื่นๆ ก็เล่นเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียวนั้นเอง

ฉะนั้นเมื่อท่านจะดำเนินในข้อปฏิบัติแล้ว ควรแสวงหาสถานที่วิเวก สงัดอันเป็นคู่มือของการปฏิบัติในสติปัญญา มิฉะนั้น ก็จะมีได้รับความสะดวกในการปฏิบัติ เพราะที่วิเวกสงัดนั้นเป็นที่พึงประสงค์ของนักพรตทั่วไป เปรียบเหมือนบุคคลที่ต้องการดูเงาหน้าของตนในน้ำ ถ้าน้ำนิ่งไม่มีลมกระทบ

ก็จะเห็นหน้าของตนได้ชัดเจน อุปมาข้อนี้ฉันใด ผู้ต้องการสันติธรรมอันละเอียดสุขุมก็จำเป็นต้องดำเนินปฏิบัติดังกล่าวนี้นั้น หรืออีกนัยหนึ่งก็ควรมีสันติภายนอกก่อน จึงจะเกิดสันติภายใน เมื่อสันติทั้งสองประการนี้ได้เกิดแก่ท่านผู้ใดแล้ว ก็จะมีรู้เห็นความเป็นจริงของธรรม

ฉะนั้น เมื่อท่านจะทำความเพียรตามแบบกรรมฐานนี้แล้ว ก็ควรทำพิธีไหว้พระสวด-มนต์ตามความเคยทำของท่าน เสร็จแล้วก็ให้นั่งทำจิตใจต่อไปก็เชื่อแน่ว่าคงจะต้องได้รับผลจริงเหมือนกับข้อความที่ผู้เขียนได้แต่งขึ้น

ถ้าขาดตกบกพร่องประการใด ผู้อ่านคงจะให้อภัยแก่ผู้เขียนบ้าง เพราะผู้เขียนไม่ใช่นักตำราเท่าใดนัก สักแต่รู้บ้างบางส่วนก็ปฏิบัติไปเท่านั้นเอง

อีกประการหนึ่ง การทำทางจิตใจนี้สำคัญมาก เพราะเป็นที่เกิดแห่งบุญกุศลทั้งหลาย บุญกุศลเกิดที่ไหน ควรรักษาที่นั่นไว้ให้ดีจึงจะถูก จิตใจเป็นภาชนะของความดีทั้งหลาย เมื่อใจบริสุทธิ์สะอาดแล้วจะทำบุญกุศลส่วนใดภายนอกก็เจริญสุขได้จริง กุศลภายนอกเหมือนแกงที่มีรส แต่ถ้วยชามสกปรกแล้ว แม้แกงอร่อยอยู่ ผู้ที่จะกินอาหารนั้นดูจะไม่ใคร่ชิมเพราะสกปรก ถ้าภาชนะใส่แกงสะอาด แกงก็ดีมีรสแล้ว ผู้จะบริโภคดูจะต้องกินได้อย่างสนิทสนมทีเดียว นี่ฉันใด ใจที่สะอาดแล้วทำบุญกุศลทั้งหลายภายนอกก็จะดูดีมี กล้าสละได้ทุกเวลา เกิดรสแห่งกุศลประจำใจเสมอ ไซ้แต่เท่านั้น ยังจะต้องเป็นทางพ้นทุกข์ถึงนิพพานเป็นที่สุด

ผู้จะต้องถึงมรรคผลนิพพานได้นั้น จะต้องทำทางใจ ถ้าไม่ทำทางนี้แล้ว จะทำการกุศลสักเท่าไร ก็ถึงมรรคผลนิพพานไม่ได้ นิพพานนี้จะต้องถึงด้วยข้อปฏิบัติทางใจเท่านั้นที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นเหตุแห่งสมาธิ สมาธิเป็นเหตุแห่งปัญญา ปัญญาเป็นเหตุแห่งวิมุตติ สมาธิเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งปัญญาและฌานอันเป็นองค์สำคัญของมรรค แต่จะขาดสมาธิไม่ได้ ถ้าขาดแล้วก็ได้แต่จะคิดๆ นึกๆ เอา ฟุ้งซ่านไปต่างๆ ปราศจากหลักฐานสำคัญ

สมาธิเปรียบเหมือนตะปู ปัญญาเปรียบเหมือนค้อนที่ตอกตะปู ถ้าตะปูเอียงไป ค้อนก็ตีผิดๆ ทุกๆ ตะปูนั้นก็ไม่ใช่ตะลุกระดาน นี่ฉันใด ใจเราจะบรรลุธรรมชั้นสูงทะลุโลกได้ จะต้องมีสมาธิเป็นหลักก่อนแล้วค่อยเกิดญาณ ญาณนี้จะมีได้แต่คนทำสมาธินี้เท่านั้น ส่วนปัญญาย่อมมีอยู่ทั่วไปแก่คนทั้งหลาย แต่ไม่พ้นจากโลกได้เพราะขาดญาณ ฉะนั้นท่านทั้งหลายควรสนใจอันเป็นทางพ้นทุกข์ถึงสุขอันไพบูลย์

เมื่อท่านสงสัยส่วนใดในหนังสือเล่มนี้โปรดถามได้เสมอ

หนังสือที่ข้าพเจ้าได้แต่งขึ้นเล่มนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้มีศรัทธาบริจาคทรัพย์เป็นค่าแรงพิมพ์ เพื่อแจกจ่ายให้เป็นธรรมทาน อำนาจแห่งธรรมทานนี้ ขอจงอำนวยผลให้แก่ท่านผู้มีศรัทธา ปรรณาสังใดที่ถูกต้องเป็นธรรม ขอให้สำเร็จสุขทุกประการ เทอญ.

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร
วัดป่า จันทบุรี

อธิบายสติปัฏฐานอันเป็นเครื่องบรรเทาภิเลส ของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ดังนี้

สติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่ง
๒. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือให้ระลึกถึงเวทนานี้หนึ่ง
๓. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่ง
๔. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือให้ระลึกถึงธรรมนี้หนึ่ง

ผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ให้เกิดเป็นสมาธิขึ้น ต้องรู้จักคุณธรรม ๓ อย่าง ดังต่อไปนี้เสียก่อน มิฉะนั้นไม่เรียกว่าผู้ตั้งอยู่ในสติปัฏฐานเลย เพราะเข้าใจนั้นแคบไป แต่แท้ที่จริงแล้วมีแต่สติเท่านั้น ไม่พอในการทำสติปัฏฐานเลย เมื่อไม่พอเช่นนี้ ขึ้นระลึกถึงรูปกายอยู่แล้ว ก็จะเกิดแต่ความยินดียินร้าย เพราะหน้าที่สตินั้นได้แต่ระลึกถึงเท่านั้น ฉะนั้นในการเจริญสติปัฏฐานนั้น จำต้องให้รู้เครื่องประกอบของผู้ระลึกดังนี้ คือ

๑. สติ
๒. ให้ตั้งสัมปชัญญะ ความรู้ตัวไว้ประจําใจ ก่อนใช้สติเล่นติดต่อกับอารมณ์ มีรูปกายเป็นต้น แล้วให้เล่นเข้ามาสู่ภายในอีก คือใจของตน
๓. อาตาปี ความเพียรเพ่งพิจารณาขยายอาการของกายออกเป็น

ส่วนๆ

อุปมาอีกว่า กายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักร จิตเปรียบเหมือนเหล็กเพลลา สัมปชัญญะเปรียบเหมือนมู่เล่ที่หมุนรอบตัวเพลลาอยู่ในสถานที่แห่งเดียว สติเหมือนสายพาน คอยผูกอารมณ์กับจิตใจไว้ไม่ให้เคลื่อนคลาตไปสู่

อารมณ์อื่น อาตาศิปิ ความเพียรเพ่งพิจารณาเหมือนตัวเลื่อยจักร คอยตัดฟัน
ท่อนซุงนั้นให้กระจายออกเป็นชิ้นๆ จึงจะสำเร็จประโยชน์

คุณธรรม ๓ อย่างนี้จำเป็นจะต้องให้มีประจำตัวอยู่เสมอในการทำ
สมาธิจึงจะสำเร็จได้

ต่อไปนี้จะแสดงถึงงานที่จะต้องทำอันเป็นหน้าที่ของอาตาศิปิที่เรียกว่า
ความเพียรเพ่ง และสัมปชัญญะความรู้ดี สติความระลึกได้ จะต้องให้ถูกต้อง
ตามหน้าที่ของตนๆ หน้าที่ของตนที่จะต้องทำนั้นมีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. **กาย** อันเป็นที่ประชุมของธาตุทั้ง ๔
๒. **เวทนา** ความเสวยอารมณ์ มีสุข ทุกข์ อุเบกขา เป็นต้น
๓. **จิต** ผู้สะสมไว้ซึ่งความดีและความชั่วทั้งหลาย
๔. **ธรรม** สภาพที่ทรงไว้ในตน เป็นต้นว่ากุศลธรรมและอกุศลธรรมอัน
ระคนปนกันอยู่

สี่อย่างนี้เป็นหน้าที่ของผู้จะทำต่อไป

ข้อ ๑. อธิบายคำที่ว่า กายนี้ ได้แก่ธาตุทั้ง ๔ ประชุมกันเข้า มีจิต
วิญญูณครอบครองแล้วก็ดี แต่ปรากฏแก่ตาได้อยู่ เรียกว่ารูปกาย กายนี้แยก
ออกเป็นสามประเภท คือ

๑. **กายใน** ได้แก่ กายของตนเอง
๒. **กายนอก** ได้แก่ กายของคนอื่น
๓. **กายในกาย** ได้แก่ ชิ้นใดชิ้นหนึ่งของอวัยวะเป็นต้นว่าลมหายใจอัน
เป็นส่วนหนึ่งของธาตุทั้ง ๔ นี้เรียกว่า กายในกาย

เรื่องของกาย จะเป็นกายในก็ดี กายนอกก็ดี ก็มีอยู่ว่าธาตุทั้ง ๔
เท่านั้น เมื่อรู้จักหน้าที่ของตนแล้ว จำเป็นที่จะต้องทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง
เป็นต้นว่า

๑. **สัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่กับที่** คือทำความรู้สึกอยู่กับจิตอันเป็น
ส่วนภายใน ไม่ต้องไปใช้ที่อื่น

๒. สติ ความระลึกได้ จะต้องใช้ทั่วไป เป็นต้นว่าใช้แล่นเข้าสู่จิตใจอันเป็นส่วนภายใน แล้วใช้เข้าไประลึกถึงอารมณ์ มีรูปกายเป็นต้น แล้วคอยประคองอารมณ์กับจิตไว้ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากกัน

๓. อาตาศิว ความเพียรเพ่งพิจารณาดูรูปกาย ขยายออกเป็นส่วนๆ ดังนี้
หน้าที่ของความเพียรเพ่งพิจารณานั้นมีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. ให้ตรวจตราพิจารณาเพ่งดูอาการ ๓๒ มีเกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทันตา ฟัน, ตโจ หนัง, เป็นอาทิ ให้ตรวจตราพิจารณาดูจนถี่ถ้วน เมื่อไม่เกิดความสงบในวิธีนี้ ให้เจริญต่อไปในวาระที่ ๒ คือ

ให้เพียรเพ่งพิจารณาอสุภกรรมฐานโดยประการต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้นว่า ร่างกายก่อนนี้เป็นที่ประชุมซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลาย คือหน้าที่บรรจุกว้างแห่งซากศพ เป็นสุสานประเทศ เช่น ซากโค กระบือ ซากหมู เป็ด ไก่ เป็รียว หวาน มัน เค็ม อันเข้าไปสะสมบ่มไว้ในกระเพาะแล้วกรองกลั่นให้เป็นน้ำเลือด น้ำหนอง เปื่อยเน่า พุพอง ซาบซ่านออกมาตามทวารต่างๆ อันมนุษย์ทั้งหลายพากันเหยี่ยวยาอยู่มิได้หยุด เป็นต้นว่า การอาบน้ำ ชัดสีซักฟอก กลบกลืนไว้มิให้ปรากฏ

แต่ถึงกระนั้น อายความโสโครกของร่างกายก็ยังคงแสดงตัวออกมาอยู่เสมอ เป็นต้นว่า ขี้หู ขี้ตา ขี้มูก ขี้ฟัน ขี้เหงื่อ ขี้โคล ย่อมไหลซาบซ่านอยู่เสมอ เป็นสิ่งโสโครกโสสมด้วยประการต่างๆ เป็นต้นว่า ที่เกิดก็เกิดที่โสโครก ที่อยู่ก็อยู่ที่โสโครก คืออยู่ในป่าช้าผิติดบ หรือยิ่งเป็นกว่าป่าช้า ซากผีที่ฝังไว้ในดินแล้ว ดูเป็นร่อยๆ อย่างเสียอีก ตัวคนเราถ้าจะดูตามลักษณะก็มีอาการต่างๆ ไม่สม่าเสมอกัน มีกลิ่นก็เหม็นเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่าชังหนักหนา เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ถ้าไม่เกิดความสลดสังเวชก็ให้พิจารณาในวาระที่ ๓ คือ

ให้เพ่งพิจารณาตรวจตราลมหายใจเข้าออก ลมเข้ายาวก็ให้รู้ตัว ลมออกยาวก็ให้รู้ตัว ที่แรกการทำลมให้ปล่อยใจออกตามลมก่อน แล้วให้หายใจเข้าเอาใจเข้ามาตามลมอีก ทำอยู่อย่างนี้สักสองสามครั้ง แล้วจึงตั้งใจไว้เป็น

กลาง อย่าออกตามลม อย่าเข้าตามลม จณจิตนิ่งอยู่ รับรู้แต่ลมเข้าลมออก เท่านั้น ทำใจว่างๆ สบายๆ ว่างๆ จะวางใจไว้ที่จมูกก็ได้ ที่เพดานก็ได้

ถ้าวางไว้ในหทัยวัตถุได้ยิ่งดี แล้วทำจิตให้นิ่ง จะเป็นทีสบาย เกิด ปัญญา เกิดแสงสว่างดับความคิดต่างๆ ให้น้อยลง แล้วฟังพิจารณาสังเกต กำหนดอาการของลม ที่มีอาการพองตัวเข้าออกอยู่นั้น เป็นต้นว่า เข้ายาว ออกยาว เข้าสั้นออกสั้น เข้าสั้นออกยาว เข้ายาวออกสั้น เข้าหยาบออก ละเอียด เข้าละเอียดออกหยาบ เข้าละเอียดออกละเอียด ให้ฟังพิจารณา อาการของลมทั้งหลายเหล่านี้ให้ถี่ถ้วน และอย่าให้จิตเคลื่อนไหวไปตามลม ทำอย่างนี้จนกว่าจะเกิดความสงบ ถ้าไม่สงบด้วยวิธีนี้ให้เปลี่ยนไปในวาระที่ ๔

ให้ฟังพิจารณาดูธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น ส่วนใดที่แข็ง เรียกว่าธาตุ-ดิน ส่วนใดที่เหลวเรียกว่าธาตุน้ำ ส่วนใดที่พัดไปพัดมาเรียกว่า ธาตุลม ส่วนใดที่อบอุ่นเรียกว่าธาตุไฟ แยกธาตุดินเป็นกองหนึ่งตั้งไว้ข้างหน้า แยกธาตุน้ำเป็นกองหนึ่งตั้งไว้ข้างหลัง แยกธาตุลมเป็นกองหนึ่งวางไว้ข้างซ้าย แยกธาตุไฟกองหนึ่งวางไว้ข้างขวา ตัวเราตั้งตนไว้ตรงกลางแล้วฟังพิจารณาดู ร่างกายนี้ เมื่อแยกออกเป็นส่วนๆ ดังนี้แล้ว ก็จะเห็นความแตกดับทำลาย หายสูญไปเป็นเถ้า ที่เรียกว่าตาย โดยอาการเช่นนี้แล้วก็เกิดความสดสังเวช เมื่อไม่เห็นผลปรากฏเกิดขึ้นแล้วให้ฟังพิจารณาในวาระที่ ๕ คือ

ให้พิจารณาเห็นว่า ร่างกายนี้เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จะต้องมีความแก่ รุกรัน เข้ามาหาตนทุกวิถีทาง ความเจ็บก็จะมีมา ความตายก็จะมีมา ความพลัด พრაจากสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็จะมีมาถึงตนจนได้ ร่างกายก้อนนี้ย่อม มีลักษณะปรากฏอยู่เสมอ เป็นต้นว่า **อนิจจัง** เป็นของไม่เที่ยงมันถาวร คอย โยกคลอนอยู่เสมอ ทุกขัง เป็นของที่ทนอยู่ได้ยาก **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เอามาได้ เอาไปไม่รอด ตายแล้วย่อมทอดทิ้งเหมือนท่อนไม้และท่อนฟืน หาเป็นสาระแก่นสารมิได้ เมื่อฟังพิจารณาด้วยอาการเช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดความสดสังเวชเป็นเหตุให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

อาการทั้งหลาย ๕ อย่างที่กล่าวมานี้เป็นหน้าที่ของอาตาศิป คือ ได้แก่ ความเพียรเพ่งพิจารณาต่อผู้ดูสภาพความจริงของรูปกายนี้ ส่วนตัวสติต้องให้ทำงานตามหน้าที่ของตน คือ ให้ระลึกถึงอารมณ์ของกรรมฐาน และระลึกถึงจิตใจของตนอันเป็นส่วนภายใน อย่าได้ส่งไปในสถานที่อื่น นอกจากนี้ว่าเวลานี้เรามีความรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ ที่เรียกว่าสัมปชัญญะ ความรู้ดีให้ตั้งคอย กำหนดสังเกตทำความรู้สึกตัวว่า เวลานี้จิตใจของเรามีความเคลื่อนไหวพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงไปโดยอาการอย่างไรบ้าง ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่กับที่ประจำใจ

อาการทั้งหลายที่กล่าวมานี้เป็นการกระทำในส่วนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายนี้จะเป็นภายนอกก็ตาม ภายในก็ตาม กายในกายก็ตาม จำเป็นต้องใช้คุณธรรมทั้ง ๓ อย่างตั้งว่ามาแล้ว เมื่อทำได้ให้สมบูรณ์เช่นนี้แล้ว จึงเรียกว่าเป็นผู้เจริญมหาสติปัฏฐาน

ธรรมดาคนเราสติด้อยมีกันทั่วไป แต่ไม่มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว สตินั้น จึงตกไปในทางที่ผิดที่เรียกว่า **มิจฉาสติ** เมื่อใครทำได้โดยอาการดังกล่าวมานี้ จะต้องเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตอย่างไม่ได้อะไรเสียเลย ต้องได้รับความสดสังเวช อันเป็นเหตุแห่งความสงบตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นบันไดแห่งวิปัสสนาญาณ อันเป็นหนทางพระนิพพานที่นักปราชญ์และบัณฑิตทรงภาษิตรับรองไว้ว่า

“นิพพานัง ปะระมัง สุขัง”

พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

อธิบายมาในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยประการดังนี้

ข้อ ๒. อธิบายในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อไป

คำที่ว่าเวทนานั้น ได้แก่ความสลายอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอาการกระทำของตัวที่เรียกว่า **กรรม** ถ้าจะกล่าวโดยประเภทนั้นมี ๓ อย่าง คือ

๑. เวทนาภายใน
๒. เวทนาภายนอก
๓. เวทนาในเวทนา

๑. เวทนาภายในนั้น ถ้าจำแนกตามความรู้สึกที่เป็นอยู่มี ๓ อย่าง

๑. สุขเวทนา ความสบายปลอดโปร่งในจิตใจของตน
๒. ทุกขเวทนา ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความหงุดหงิด ดวงจิตเหี่ยวแห้งไม่เบิกบาน

๓. อุpekขาเวทนา ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในระหว่างสุข ในระหว่างทุกข์ที่ยังไม่เกิดขึ้น

ทั้ง ๓ อย่างนี้เรียกว่าเวทนาภายใน

๒. ส่วนเวทนาภายนอกนั้น ก็มี ๓ อย่างเหมือนกัน คือ

๑. โสมนัสสเวทนา ความยินดีปรีดาราเริงอยู่ในอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ เป็นต้น เมื่อใจได้ถูกต้องดูดีมียินดีอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่าโสมนัสสเวทนา

๒. โทมนัสสเวทนา ความคับแค้นน้อยใจ ได้เกิดขึ้นจากอาการที่ได้ประจวบกับอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิ เมื่อปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้นแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นถ้าเป็นที่ไม่พอใจของตน เป็นสิ่งไม่น่าปรารถนา จึงได้เกิดโทมนัสสเวทนาประการหนึ่ง

๓. อุpekขาเวทนา คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิ ทั้งหลายเหล่านั้นได้ผ่านมากกระทบถูกต้องอายตนะภายใน ก็ได้ยินดียินร้าย ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ เรียกว่าอุpekขาเวทนา ที่เรียกว่าเวทนาภายนอก เพราะเหตุว่า เนื่องด้วยการเกิดจากอายตนะภายนอก

ส่วนข้อ ๓. เวทนาในเวทนานั้น คือหมายเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลายที่กล่าวมานั้น คือไม่เลือก เป็นต้นว่า มีสุขปรากฏอยู่แก่ตนเมื่อไร ให้ตั้งจิตพิจารณาอยู่ในเวทนาอันนั้น เช่นว่า มีสุขก็ให้ตั้งสติกำหนด

ระลึกอยู่ในที่นั้น ประคองสุขอันนั้นให้อยู่ในตน ประคองตนให้อยู่ในสุข อย่าให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้นในขณะจิตอันนั้น แล้วค่อยใช้อาตมปี ความเพียรเพ่งพิจารณาดูความจริงของเขา สัมผัสัญญะ ความรู้ดี ให้คอยสังเกตจิตใจ ให้รู้ตัวอยู่กับที่ อย่าให้กระแสของสมุทัยเกิดขึ้น

สมุทัยที่จะเกิดขึ้นในครั้งแรกนั้น เกิดจากความไม่รู้สีกตัวดี แล้วก็มีจิตหวั่นไหว ลักษณะที่ไหวตัวนั้นแหละเรียกว่า*ตัววิภวตัณหา* เมื่อไหวแรงขึ้นมีกระแสจิตเกิดขึ้นแล่นสายออกไป กระแสที่สายอยู่นั้นเป็น*ตัวภวตัณหา* เมื่อเจออะไรได้แล้ว อันเป็นส่วนอายตนะภายนอกเข้ายึดเอา นั้นเรียกว่า*ตัวภวตัณหา*

ฉะนั้น จึงให้ประคองจิตใจของตนให้อยู่ในอารมณ์หนึ่งที่เรียกว่า สุขเวทนา อย่าเอาอารมณ์อื่นเข้ามาปะปน ให้ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ประจำตน แล้วให้เพียรเพ่งพิจารณาดูจนรู้ความจริงของเวทนานั้นๆ ที่เรียกว่าอาตมปี เมื่อทำได้เช่นนี้จึงจะเรียกว่า เป็นผู้เจริญในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อนี้

โดยมากคนเรา เมื่อมีเวทนาอันใดเกิดขึ้นแล้ว มักทำความปรารถนาต่างๆ ให้เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น สุขเวทนา ได้เกิดขึ้นแก่ตนแล้ว ก็อยากให้อุสุขนั้นเป็นอยู่คงที่ หรืออยากให้อุสุขยิ่งๆ ขึ้นไป เลยกลายเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดที่เรียกว่าสมุทัย เลยได้รับผลตรงข้ามกับความต้องการของตน

บางทีมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็ไม่ต้องการ ดิ้นรนหาความสุขต่อไป เลยกลายเป็นเพิ่มทุกข์ บางขณะในก็เฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ยินดี ยินร้าย เป็นกลางวางเฉยอยู่เช่นนั้น แล้วก็อยากให้เป็นอยู่เช่นนั้นเป็นนิจ

บางทีก็เห็นว่าตนไม่ฉลาดเป็นเหตุให้เกิดความปรารถนาขึ้นอีก ได้แล้วก็ดิ้นรนขวบขวาย อยากให้ดียิ่งขึ้นไปกว่าที่ตนเป็นอยู่นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะเรียกว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในสติปัฏฐานไม่ได้ ถึงแม้มีสติระลึกได้อยู่ว่าสุขหรือทุกข์ หรืออุเบกขาก็ตาม แต่ก็ไม่พ้นไปจากความเป็นเช่นนั้น

นี่ก็ส่อให้เห็นว่าขาดคุณธรรม ๓ อย่าง ทะนุบำรุงช่วยสนับสนุนสติอันนั้นให้เป็นองค์มรรคขึ้นคือ ให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ดีประจำใจไว้ในเบื้องต้นนี้หนึ่ง แล้วใช้สติเล่นติดต่ออารมณ์กับจิต อย่าให้จิตเคลื่อนคลาดจากอารมณ์นั้น ประคองจิตไว้ในอารมณ์เดียวให้แน่นแน้อยู่

ส่วนอารมณ์นี้เป็นหน้าที่ของอาตาศิป คือความเพียรเพ่งพิจารณาตามอาการของเวทนาทั้งหลายที่เป็นภายในและภายนอก สุข ทุกข์ อุเบกขา อาการใด อาการหนึ่ง เช่นทุกข์ เกิดขึ้นจากเหตุอะไร ให้เพียรเพ่งพิจารณาดูให้รู้ความจริงนี้หนึ่ง สุขเกิดขึ้นจากเหตุอะไร เป็นหน้าที่ของความเพียรเพ่งพิจารณาหาความจริงนี้หนึ่ง อุเบกขาเกิดขึ้นในขณะที่จิตอันใด เป็นหน้าที่ของอาตาศิป คือ ความเพียรเพ่งพิจารณาดูจนกว่าจะรู้ความจริงนี้หนึ่ง จะเป็นเวทนานอกก็ตาม ในก็ตาม เป็นหน้าที่ของอาตาศิป เมื่อเวทนาทั้งหลายเหล่านั้นปรากฏอยู่ในที่แห่งใด จำจะต้องใช้ความเพียรพิจารณาแผดเผาเราร้อนอยู่ในที่นั้น นี่เป็นวาระ ๑ ของความเพียรพิจารณา

๑. ให้ดูความเกิดขึ้นแห่งเวทนาอันมีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ต้องสาวไปในที่อื่น ทำความเห็นว่าจะเกิดมาจากเหตุอะไรก็ตาม ให้กำหนดจ้องดูอยู่แต่ปัจจุบัน

๒. ให้เพ่งพิจารณาดูความเสื่อมไปของเวทนานั้น

๓. ให้เพ่งดูความดับของเวทนานั้น

๔. ทำความรู้ไว้ว่า เวทนานี้มีแต่ความเกิดและความดับ ความทำลายถ่ายเทกันไปด้วยประการต่างๆ หาเป็นแก่นสารไม่

เมื่อใครทำได้ด้วยอาการเช่นนี้ จึงเรียกว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ย่อมเป็นองค์มรรคสมังคี อยู่ในที่นั้น ถ้าจะย่นให้เป็นองค์มรรคต้องย่นอย่างนี้ คือ สัมปชัญญะ ความรู้ดีคอยประคองจิตอยู่ ทำความรู้ตัวอยู่ ไม่ปล่อยจิตของตน ให้เล่นไปสู่อกุศล ทำจิตของตนให้เป็นปกติอยู่ นี้เรียกว่า คีล สติคอยประสานจิตกับอารมณ์ไม่ให้คลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์อื่น นี้เรียกว่า สมภาติ อาตาศิป ความเพียรเพ่งพิจารณาในอารมณ์นั้นๆ ให้รู้แจ้งเห็น

จริง รู้ได้ทั้งความเกิดและความดับ รู้ได้ทั้งความไม่เกิดความไม่ดับ นี้เรียกว่า ปัญญา คุณธรรมสามประการนี้ ต้องให้มีให้เกิดขึ้นพร้อมเพรียงกัน ในขณะที่จิตอันใดอันหนึ่งจึงเรียกว่ามรรคสมังคี แล้วมรรคเหล่านั้นทำงานตามหน้าที่แห่งตน ก็ารู้แจ้งเห็นจริง โดยไม่ต้องละโน่นทำนี่ ละนี้ทำโน่น ละนอกทำใน ละในทำนอก

เมื่ออาศัยคุณธรรมสามประการนี้พร้อมแล้ว จะไปทำในอารมณ์ใดก็ตาม อดีต อนาคต ปัจจุบัน สุข ทุกข์ อุเบกขา อากาโรใดก็แล้วแต่ เมื่อสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมแล้ว ย่อมเล่นเข้าไปถึงกันหมด จึงได้เปรียบไว้ในเบื้องต้นว่า จิตเปรียบเหมือนเหล็กเพลาจักร สัมผัสปัญญะเปรียบเหมือนมู่เล่ หมุนตัวอยู่ประจำที่ของตน สติเหมือนสายพานคอยประสานอารมณ์กับจิตมิให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลง อาตาศิปเหมือนเลื่อยจักรชักไปมาคอยตัดรอนอารมณ์นั้นๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนๆ ที่เรียกว่า “ภะคะวา” ผู้มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงเช่นนั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยการทำในสติปัญญาฐานข้อนี้

ข้อ ๓. อธิบายในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำที่ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นจำแนกออกโดยอาการ ๓ อย่าง ดังนี้คือ

๑. จิตภายใน
๒. จิตภายนอก
๓. จิตในจิต

๑. จิตภายในนั้นได้แก่ ลักษณะที่มีความเป็นอยู่เฉพาะมโนทวาร ไม่ประสานติดต่อกับอารมณ์ภายนอก จิตภายนอกนั้นได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมปยุตต์ด้วยอารมณ์ภายนอก มีรูปเป็นต้น จิตในจิตได้แก่การหยิบยกเอาส่วนใดส่วนหนึ่ง ตามอาการของจิตที่เป็นอยู่ทั้งภายในภายนอกก็ได้

ส่วนลักษณะของจิตที่เป็นอยู่ภายในนั้นมีสามอย่าง คือ

๑. ราคะจิต จิตประกอบด้วยราคะ ความกำหนัดยินดี
๒. โทสะจิต ได้แก่ความหงุดหงิดเกิดขึ้นอันเป็นส่วนภายใน
๓. โมหะจิต จิตที่มีตมก ลุ่มอก ลุ่มใจอยู่ จะพิจารณาเอาเรื่องอะไรก็ไม่ได้ โดยย่อก็คือได้แก่ความหลงนั่นเอง ทั้งสามอย่างนี้ เรียกว่าจิตภายใน

๒. จิตภายนอกนั้นท่านก็แยกออกเป็น ๓ อย่างเหมือนกัน คือ ๑. ราคะจิต ๒. โทสะจิต ๓. โมหะจิต แต่ที่เรียกว่าภายนอกนั้น เพราะสิ่งทั้งสามเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมแล่นออกไปสู่อารมณ์ทั้งหลายภายนอก อันเป็นบ่อเกิดแห่งความกำเริบของจิตทั้งหลายเหล่านั้น มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น มิได้รู้แจ้งเห็นจริงในอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น รู้ไปต่างๆ อันผิดจากความ เป็นจริง เป็นต้นว่า ไม่งามเห็นว่างาม ไม่เที่ยงเห็นว่ายั่งยืน เป็นทุกข์เห็นว่ายสุข ไม่ใช่ของของตน เห็นว่าเป็นของของตน เหล่านี้เรียกว่าจิตภายนอก

๓. จิตในจิต คือได้แก่การหยิบยกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของจิตทั้งหลายที่กล่าวมานั้น ตัวอย่างเช่น บางครั้งก็มีราคะ บางครั้งก็มีโทสะ บางครั้งก็มี โมหะ ในคราวใดสมัยใดจิตทั้งหลายเหล่านั้นได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวประจำใจไว้ ตั้งสติแล่นติดต่อกันในอารมณ์อันให้มั่นคง อย่าส่งไปใน อารมณ์อื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้นในขณะจิตอันนั้น แล้วใช้อาตมวิเวกพิจารณาพิจารณาอยู่ในอารมณ์นั้น อย่าหวั่นไหวจนกว่าจะรู้ ความเป็นจริงของเขา

ความจริงของเขานั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วยังกำเริบก็มี เสื่อมน้อยถอยไปก็มี เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็เสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา หาเป็นแก่นสารมิได้ ตั้งใจ พังพิจารณาดูกันอยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงแม้กิเลสเหล่านั้นจะมีปรากฏอยู่ ถ้าหากว่าเราเป็นผู้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว สติ ความระลึกได้ อาตมวิเวก พิจารณา เมื่อคุณธรรมสามประการนี้ มีประจำอยู่ในตนเอง อกุศล จิตทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่มีโอกาสที่จะเจริญงอกงามขึ้นได้ เปรียบเหมือนต้นไม้

ที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดินที่ถูกครอบเสียดด้วยภาชนะ เป็นต้นว่า หม้อหรือกะลาที่เขาครอบไว้ ซึ่งพันธุ์ผักกาดที่กำลังงอกขึ้นใหม่ ถ้ามนุษย์ไม่หยิบยกกะลานั้นออกแล้ว พืชพันธุ์ทั้งหลายเหล่านั้นก็จะไม่มีทางเจริญเติบโตขึ้นได้ มีแต่ที่จะเหี่ยวแห้งตายไปถ่ายเดียวเท่านั้น

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็ควรที่จะต้องใช้สัมปชัญญะ ความรู้ตัวประจำจิตนั้นๆ ไว้ สติคอยเล่นระลึกรู้ในอารมณ์นั้น อาตมาปีเพียรเพ่งแผดเผากิเลสเหล่านั้นก็จะเบาบางห่างไกลไปจากใจของตนทุกเมื่อ จิตทั้งหลายที่กล่าวมาเปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์ผักกาดและถั่วเขียว สติเปรียบเหมือนกะลา สัมปชัญญะเปรียบเหมือนบุคคลผู้หว่านพืชพันธุ์ อาตมาปี ความเพียรเพ่งพิจารณา อุปมาเหมือนแดดอันเป็นเครื่องเผาผลาญให้พืชพันธุ์ย่อยยับดับสูญ

ที่กล่าวมานี้พูดถึงจิตฝ่ายชั่ว ส่วนจิตฝ่ายดีนั้น ก็มีตรงกันข้าม เช่น *วิราคะจิต* จิตที่คลี่คลายออกจากความกำหนัดยินดี *อโหสะจิต* คือจิตปราศจากความหงุดหงิดงุ่นง่าน อันเป็นบ่อเกิดแห่งความเสียหาย *อโมหะจิต* จิตที่ปราศจากความลุ่มหลงมัวเมา เข้าใจผิดไปต่างๆ นี้เป็นส่วนกุศลจิต อันเป็นรากเหง้าแห่งความดีทั้งหลาย เมื่อเกิดมีแก่ตนแล้ว ก็ให้รักษาไว้ แล้วคอยกำหนดไว้เพื่อตรวจดูภูมิภาคของตน จะได้ว่าจิตใจของตนนั้นอยู่ในภูมิอันใด

ถ้าจะกล่าวมาตามภูมิของจิตแล้วก็มีอยู่ ๔ อย่าง อันเป็นภูมิภาคแห่งความดี คือ

๑. กามาวจรภูมิ
๒. รูปาวจรภูมิ
๓. อรูปาวจรภูมิ
๔. โลกุตรรภูมิ

๑. กามาวจรภูมิ นั้น มีจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว เล่นเข้าไปติดต่อกับอารมณ์ทั้งหลายอันเป็นส่วนกุศล เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งกุศล เมื่อตนได้ประสบอารมณ์นั้นๆ แล้วก็เกิด

โสมนัสยินตีปริตาร่าเริงอยู่ด้วยอารมณ์เหล่านั้น มีรูปเป็นต้น แต่รูปในที่นี้ หมายถึงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมอย่างเดียว จึงเรียกว่ากามาวจรกุศล ถ้าย่นย่อภูมิชั้นแห่งกามาวจรสวรรค์มาไว้ในตนแล้ว ดังนี้ คือรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งกุศลนั้นเป็นสวรรค์ชั้นหนึ่ง เสียงที่เป็นกุศลชั้นหนึ่ง กลิ่นที่เป็นกุศลชั้นหนึ่ง รสที่เป็นกุศลชั้นหนึ่ง สัมผัสที่เป็นกุศลชั้นหนึ่ง ธรรมารมณ์ภายในที่ เกิดกับใจชั้นหนึ่ง รวมลงเป็นสวรรค์ ๖ ชั้น นี้เรียกว่า กามาวจรภูมิ

๒. รูปาวจรภูมิ คือจิตนั้นมีความวิตกเกิดขึ้นในรูปอันเป็นอารมณ์แห่ง การมรรฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว ขยายอาการของรูปอันนั้นออกเป็นส่วนๆ ที่ เรียกว่า *วิจาร์* และคอยระวังจิตของตนอย่าให้เคลื่อนคลาดจากอารมณ์อันนั้น จึงเรียกได้ว่า *เอกัคคตารมณ* เมื่ออารมณ์และจิตเป็นหนึ่งเช่นนี้แล้ว อารมณ์ นั้นก็กลายเป็นของเขา ใจนั้นก็มีการระน้อย ปล่อยความกังวลเสียได้ เมื่อเป็น เช่นนี้ *ปีติ* ความอิมใจ *สุข* ความสบายใจอันเป็นผลย่อมเกิดขึ้น เมื่อจิต ประกอบด้วยองค์เช่นนี้เรียกว่า *ปฐมฉาน* รูปาวจรจิต ในเบื้องต้น

๓. อรูปาวจรภูมิ คือจิตปล่อยจากรูปอันเป็นส่วนรูปารมณนั้นแล้ว แต่ ยึดถือในส่วนอารมณ์ที่ละเอียดอันเป็นประเภทแห่งนามธรรม เป็นต้นว่า *อา กาสานัญญาจตนะฉาน* คือความเพ่งในที่ว่างๆ โลงๆ รู้ๆ อยู่ว่า ไม่มีรูปใดรูป หนึ่งผ่านเข้ามาปรากฏ ฉะนั้น จึงไม่สามารถรู้ได้ทั่วถึง เป็นแต่เข้าไปรู้หลบตัว อยู่ภายใน ไม่ใช่เข้าไปรู้ที่อยู่ด้วยทำงาน สำเร็จเข้าไปรู้ที่อยู่ด้วยอาการหลบหลีก คือเห็นแต่โทษที่เกิดขึ้นแต่ส่วนภายนอก ไม่เห็นว่าโทษนั้นฝังอยู่ภายใน จึงเข้าไป หลบอยู่ ทำความรู้อันส่วนตัว ก็สำคัญว่าตนหมดกิเลสไปบ้าง เพราะสำคัญ ว่าที่ว่างนั้นเป็นพระนิพพาน นี้เรียกว่าอรูปาวจรภูมิในเบื้องต้น อันเป็นส่วน แห่งโลกีย์

ถ้าใครต้องการที่จะรู้ดีรู้ชอบแล้วว่า จิตดวงนี้เป็นโลกีย์หรือโลกุตระนั้น อย่างนี้คือ ให้สังเกตเมื่อความรู้เข้าไปสงบอยู่แล้ว ก็มีความสุขสบายคล้ายกับ ว่าไม่มีกิเลสเจือปน ถ้าปล่อยจิตดวงนั้นให้เป็นอยู่ตามธรรมดาแล้ว ก็เกิด กิเลสกำเริบขึ้นได้อยู่ตามธรรมดา เหตุนี้จึงเรียกว่าเป็นแต่โลกีย์ บางทีก็ทรง

ตัวอยู่ได้ไม่เสื่อม ด้วยอำนาจแห่งความเพียร บางทีก็เกิดความสงสัยลังเลขึ้น ในความรู้ของตนนั้นอีก เป็นต้นว่า ลูบคลำคร่ำครวญอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเป็นความรู้อันแท้จริง

ถ้าจะพูดถึงความรู้แล้ว มีมากอย่าง เช่นมโน ใจก็รู้ จิตก็รู้ วิญญาณก็รู้ ปัญญาที่รู้ สัมผัสสัญญาที่รู้ วิชาที่รู้ อวิชาที่รู้ รวมลงที่ว่ามานี้ ล้วนแต่หมายเอาความรู้เป็นฐานด้วยกันทั้งสิ้น ต่างกันแต่ลักษณะที่รู้ เมื่อไม่รู้จักแยกอาการของรู้แล้ว รู้นั้นก็สมกันเข้า บางทีก็อาจเอาความรู้ผิดมาเป็นความรู้ถูก บางทีก็อาจจะเอาความรู้ที่เป็นอวิชชามาเป็นวิชา บางทีก็เอาความรู้ที่ติดสมมุติมาเป็นวิมุติ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรไตร่ตรองพลิกแพลงให้รู้แจ้งเห็นจริง ด้วยตนเองว่า ความรู้อันใดที่เป็นความรู้อันแท้จริง ความรู้อันใดที่เป็นความรู้ที่ไม่จริง ความรู้ที่ไม่จริงนั้นสักแต่ว่ารู้ แต่ละไม่ได้ **ความรู้ที่จริงนั้น เมื่อเข้าไปรู้ในสิ่งใดย่อมละได้** นี้พูดมาในส่วนภูมิภาคแห่งจิตทั้งหลายทั้งสามอย่างนี้ เรียกว่าโลกียภูมิ

๔. โลกุตระภูมิ นั้นนับแต่ขั้นแรกคือได้แก่ *โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล* ในเบื้องต้นท่านก็ได้ดำเนินมาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นส่วนโลกีย์อันเป็นภาคพื้นเหมือนกัน แต่ท่านเป็นผู้ได้รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ ในครั้งแรก จึงจะได้ละสังโยชน์สามประการออกจากตนเสียได้ ดวงใจของท่านนั้นจึงได้หลุดเข้าไปสู่กระแสของนิพพาน อธิบายที่เรียกว่าสังโยชน์ทั้งสามนั้นคือ

๑. *สักกายทิฏฐิ* ความเห็นเป็นเหตุให้ถือว่าก่อนกายนี้เป็นของของตน
๒. *วิจิกิจฉา* ความลังเลเป็นเหตุไม่ให้แน่ใจ ในความดีที่เราเชื่อถือกัน คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีความเป็นจริงหรือไม่

๓. *สีลัพพตปรามาส* ความลูบคลำอยู่ในสิ่งที่ตนประพฤติปฏิบัติอยู่นั้น ถ้ากล่าวให้สั้นก็ได้แก่ การยึดถือเอาความดีทั้งหลาย อันเป็นส่วนกิริยาภายนอก เป็นต้นว่า รักษาศีลหรือทำข้อวัตรปฏิบัติ ก็ยึดถือเอาแต่อาการของกายของวาจาเท่านั้น เป็นต้นว่า ศีลก็รักษากันแต่สิกขาบท สมาธิก็ได้แก่กิริยา

ที่นั่งไต่อยู่เท่านั้น ไม่สามารถที่จะปลดเปลื้องกิริยาทั้งหลายเหล่านั้นออกจากตนได้ ยิ่งคอยยึดเอาความดี อันเกิดจากกิริยานั้นอยู่ ถ้าได้ทำกิริยาเช่นนั้นแล้วก็ดีใจ ถ้าพลาดพลั้งไม่ได้ทำตามกิริยานั้นแล้วก็เสียใจ เป็นต้นว่า ศิลปินจะเอาจากพระ ศิลปะแปดหรืออุโบสถ ก็ยึดถือกันอยู่แคว้นคืนปีเดือน ยึดเอาความ

ได้ความเสียอยู่แค่กิริยาภายนอก อันเป็นลัทธิเคยชิน หาเข้าถึงศีลธรรมไม่
 อย่างปฏิบัติได้ก็แค่ *สีลัพพตูปายาน* ถือกันแค่ลัทธิ ถือประเพณี ถือสมมุติว่าดีเหล่านั้น ยึดมั่นมิได้ปล่อยวาง ลูบคลำอยู่เสมอ จึงเรียกว่า *สีลัพพตปรามาส* เป็นเครื่องกันเสียซึ่งความดี เป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา ที่เคยถือกันมาว่าวัน ๘ คำ ๑๕ คำ นั้นแหละเป็นบุญ

ส่วนโสดาที่ท่านได้ละขาดแล้ว หากถือเช่นนั้นไม่ คือใจท่านไม่ข้องอยู่ในลัทธิประเพณี **คือศีลของท่านไม่มีลักษณะเสียแล้ว** คือ เข้าถึงตัวจริงของศีลเสียแล้ว ศีลก็ปราศจากกาลเวลาไม่เหมือนปุถุชน ปุถุชนนั้นจะต้องมอบหมายความดีให้กิริยาภายนอกอยู่ เป็นต้นว่า ศีลอยู่กับวัน ๘ คำ อยู่กับวัน ๑๕ คำ อยู่ในพรรษา อยู่ในเดือนปี เช่นนี้แล้วก็ยึดถือกันอย่างมั่นคง ถ้าใครทำไม่ถูกต้องตามประเพณีลัทธินั้นๆ แล้วก็หาว่าไม่เป็นศีลเป็นธรรม ในที่สุดก็เลยหาโอกาสทำความดีได้ยาก นี่แหละจึงเรียกว่าไม่รู้จักหลักเกณฑ์แห่งความดีทั้งหลาย

ส่วนโสดานั้นศีลธรรมได้แล่นเข้าไปบรรจุอยู่ในดวงใจทั้งหมด ปลดเปลื้องออกเสียได้ซึ่งลัทธิที่โลกเขานิยมว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ ดีจริงนั้นท่านได้เห็นปรากฏอยู่ในใจของตนเอง ดีก็อยู่ตรงนี้ ชั่วก็อยู่ตรงนี้ หากมีอยู่ตามกิริยาภายนอกไม่ สมได้กับพุทธภาษิตว่า

“มโนปุพพังคะมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมะยา

ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจทั้งสิ้น ”

นี้แลชื่อว่า โสดา อุปมาเปรียบเหมือนบุคคลที่แจวเรือ ถูกล่องลงแหล่งแห่งแม่น้ำเจ้าพระยา มีแต่ที่จะลอยไปไหลไปสู่ปากน้ำ มหาสมุทรสาคร

กล่าวคือ อมตณฤพานั้นโดยถ่ายเดียว กิริยาที่จะต้องไหลไปสู่มหาสมุทรนั้น มีอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑. โสดาชั้นต่ำ เปรียบเหมือนคนที่นอนก่ายเกก จับตะกูดเรือไว้เฉยๆ เรือนั้นก็แล่นไปถึงช้า นี่จำพวกหนึ่ง

๒. มือจับแจวขาเกาะตะกูดแล้วก็แจวไป นี่จำพวกหนึ่ง

๓. เรือนั้นใส่เครื่องยนต์ มีคนถือพวงมาลัย แล่นไปถึงจุดหมายอย่างรวดเร็ว นี้อุปมาฉันใด พระอริยโสดาเหมือนบุคคลที่แจวเรือ ๓ จำพวกนั้น นี้แหละ เรียกว่า บุคคลที่เข้าถึงกระแสแห่งพระนิพพาน ที่เรียกว่าโลกุตระภูมิในเบื้องต้น

ถ้าจะย่อหน้าข้อแห่งสังโยชน์ทั้ง ๓ ก็ดังนี้ ยึดถือกอนกายเป็นของของตนนี้หนึ่งเรียกว่า *สັกกายทิฏฐิ* ถือกิริยาของกายนี้หนึ่งเรียกว่า *สีลัพตปราชามาส* ไม่รู้จักแยกกายออกจากจิต ไม่รู้จักแยกจิตออกจากกิริยานี้หนึ่ง จึงเป็นเหตุไม่รู้แจ้งเห็นจริง จึงเกิดความลังเลใจไม่แน่นอน เรียกว่า *วิจิกิจฉา* (ที่แสดงมานี้เป็นส่วนความเห็น ฉะนั้นผู้ฟังทั้งหลายให้ไตร่ตรองดูอีก)

นี้แสดงมาในส่วนโลกุตระภูมิของจิตทั้งหลายที่เป็นฝ่ายกุศลจิต

เมื่อรู้จักจิตทั้งหลายที่เป็นไปด้วยอาการเช่นนี้แล้ว ควรใช้คุณธรรม ๓ อย่างมาเป็นเครื่องมือ คือทำสติและสัมปชัญญะ อาตาศิปิ ความเพียรเพ่งพิจารณา ทั้งสามประการนี้เข้าประจำจิตนั้นไว้ ที่จะรู้ได้ต้องใช้อาตาศิปิ ความเพียรเพ่งพิจารณาอันเป็นส่วนปัญญา คือให้รู้จักความเกิดขึ้น ดับไป ถอนออก และตั้งอยู่ และสงบเข้าไป ต้องใช้การกำหนดพิจารณาอยู่เป็นนิจ จึงจะรู้ได้ในความเกิดและความดับของจิต และธรรมชาติของจิตที่ไม่เกิดไม่ดับ ก็จะได้

รู้ความเกิดและความดับของจิตอันเป็นส่วนอดีตนี้ ก็เรียกว่าเป็นวิชาชั้นหนึ่ง น่าจะเรียกได้ว่า *ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ* รู้จักความเคลื่อนเลื่อนไปแห่งภูมิจิต อันเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ น่าจะเรียกได้ว่า *จตุปปาตญาณ* รู้จักแยกจิตออกจากอารมณ์ รู้จักสภาพของจิต รู้จักกระแสจิตที่แล่นไปในส่วนหนึ่ง

แยกสภาพของจิตไว้ส่วนหนึ่ง ที่รู้ได้เช่นนี้น่าจะเรียกได้ว่า **อัสวัคชยญาณ** อารมณ์เป็น *กามาสวะ* กระแสจิตที่แล่นไปเรียกว่า *ภวาสวะ* ที่ไม่รู้จักสภาพของจิตเรียกว่า *อวิชชาสวะ*

ถ้าจะพูดในส่วนอริยสัจ ๔ แล้วต้องพูดได้ดังนี้ คือ อารมณ์เป็นส่วนทุกขสัจ จิตที่แล่นเข้าไปหลงอารมณ์เป็นสมุทัยสัจ จิตที่เข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ทั้งหลาย และกระแสจิตที่แล่นอยู่ และสภาพจริงของจิตเดิม รู้ได้ เช่นนี้เรียกว่า มรรคจิต ปล่อยวางสภาพของอารมณ์และกระแสจิต และสภาพจิตอันนี้ ปล่อยได้ไม่ยึดถือ นี้แหละเรียกว่า นิโรธสัจ

จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมสามอย่าง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวดี อาตาปี ความเพียรเพ่ง สติ ความระลึกได้ เมื่อคุณธรรมเหล่านี้แก่กล้ามีกำลังขึ้นแล้ว สัมปชัญญะกล้าเป็นตัววิชาวิมุตติ สติกล้าเรียกว่าญาณ อาตาปีกล้าเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ตัวปัญญากำหนดรู้ทุกขสัจ คอยห้ามความยินดียินร้ายในอารมณ์ ญาณหยั่งรู้สมุทัย วิชชาความรู้แจ้งแทงตลอดแห่งจิต เมื่อรู้ได้โดยอาการเช่นนี้เรียกว่ารู้ถูก

ต่อไปนี้จะย้อนกล่าวในเรื่องจิตอีกสักหน่อย คำว่าจิต จิตนั้นแยกออกโดยอาการ ๓ อย่าง คือ

๑. สภาพจิตเดิม
๒. จิต
๓. จิตประสมกับด้วยอารมณ์

อาการทั้งหลายเหล่านี้รวมเรียกว่า จิต ถ้าใครไม่รู้เช่นนี้ ไม่เรียกว่าเป็นผู้รู้จิตได้ มีแต่จะพูดกันว่าจิตเกิดจิตดับ จิตไม่เกิดจิตไม่ดับ จิตดีจิตชั่ว จิตสุญญ จิตไม่สุญญ จิตเป็นธรรมจิตไม่ใช่ธรรม จิตพ้นจิตไม่พ้น จิตเป็นนิพพานจิตไม่ใช่นิพพาน จิตเป็นวิญญานจิตไม่ใช่วิญญาน จิตเป็นใจใจไม่ใช่จิต

ตามพุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ อันเป็นแนวทางปฏิบัติก็มีอยู่สองทางเท่านั้น คือ กายวาจาหนึ่ง กายวาจาจิตนี้หนึ่ง สองจุดนี้ในที่สุดก็ไป

รวมจุดเดียวกัน จุดที่ประสงค์แท้จริงนั้น ก็คือความหลุดพ้น ฉะนั้น เมื่อท่านทั้งหลายต้องการทราบความจริงนั้นๆ จำเป็นอยู่ที่จะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงด้วยตนเอง มิฉะนั้น ก็จะต้องทุ่มเถียงกันอยู่ไม่เว้นวาย ปัญหาอันนี้ ถ้าผู้ใดปฏิบัติไม่รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว นักปราชญ์ท่านกล่าวว่า “**เสทโฆจนกถา**” แปลว่า คำพูดที่เหวี่ยงโหล่ซี่ไคลแตก

ฉะนั้น จึงมีความประสงค์จะอธิบายสักหน่อยว่า **สภาพจิต** นั้นเป็นสภาพที่รู้อยู่อย่างเดี๋ยวนี้หนึ่ง กระแสที่คิดแล่นออกมาจากรู้ ไปสู่อารมณ์ต่างๆ นั้นเรียกว่า **จิต** นี้หนึ่ง เมื่อเข้าไปสัมปยุตกับด้วยอารมณ์แล้ว หลงอารมณ์นั้นๆ กลายเป็นตัวกิเลส เป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง เรียกว่า **จิตผสม** นี้หนึ่ง

๑. จิต

๒. จิตผสม

จิตสองดวงนี้จะดีก็ตาม จะชั่วก็ตาม ต้องเกิดต้องดับ ต้องทำลายอยู่เป็นธรรมดา ต้นของจิตทั้งสองนี้เป็นสภาพจิตเดิม ย่อมไม่เกิดไม่ดับ เป็นฐิติธรรมประจำอยู่ด้วยอาการเช่นนั้น สภาพจิตเดิมนั้นที่เรียกว่าเป็นประภัสสร ผู้แต่งหมายเอาสภาพจิตอันเป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่เป็นอยู่ตามธรรมดานี้เอง แต่ไม่มีใครสามารถเข้าไปล่วงรู้ เมื่อไม่รู้ย่อมไม่ให้เกิดผลดี ตัวอย่างเช่นพูดกันว่า ลิงได้แก้ว ฉะนั้น จึงสมควร แท้ที่จริงพระพุทธเจ้าเรียกว่า **อวิชชา** แปลว่า ความรู้มืด ความรู้ไม่จริง สมกับคำว่า

“บุพพันเต อะญาณัง”

แปลว่า ไม่รู้ในเบื้องต้น ได้แก่ไม่รู้ในสภาพจิตเดิม

“ปะรันเต อะญาณัง”

แปลว่า ไม่รู้เบื้องปลาย คือไม่รู้จิตที่ผสมกับอารมณ์แล้ว

“มัชฌันติกะ-อะญาณัง”

แปลว่า ไม่รู้ในท่ามกลาง คือไม่รู้จักกระแสจิตที่แล่นออกจากสภาพที่รู้เดิม

เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็กลายเป็นสังขาร ย่อมปรุงแต่งเสกสรรพันเพื่อนไปด้วยอาการต่างๆ ดังมีอธิบายมาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยประการดังนี้

ข้อ ๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้น แยกออกเป็น ๓ ประเภท

๑. ธรรมภายใน
๒. ธรรมภายนอก
๓. ธรรมในธรรม

๑. อธิบายธรรมภายใน ในที่นี้หมายเอาฝ่ายชั่วก็มี ฝ่ายดีก็มี แต่ในที่นี้หมายเอานิเวณธรรมอันเป็นฝ่ายชั่ว มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่
๒. พยาปาทะ ความพยาบาท
๓. ถีนมิทธะ ความหงุดหงิดโง่งว้าง
๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเลใจ

นิเวณธรรม ๕ ประการนี้เป็นได้ทั้งส่วนภายในและภายนอก ตัวอย่างเช่น จิตประกอบด้วยกามฉันทะแล้ว คือเกิดความรักใคร่ยินดีอยู่แต่ในทางจิตใจ ยังไม่ได้แล่นเข้าไปกำหนดหมายสัมปยุตในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

๒. จิตประกอบไปด้วยความหงุดหงิดไม่ชอบแล้ว แต่มีได้แล่นเข้าไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

๓. จิตหดหู่หงุดหงิดโง่งว้าง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ในทางจิตใจยังมีได้แล่นเข้าไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

๔. จิตฟุ้งซ่านรำคาญ คิดกลุ่มอยู่โดยลำพัง ยังมีได้ไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

๕. จิตสงสัยลังเลไม่แน่ใจ คิดอะไรไม่ตลอดเรื่อง แต่ยังไม่ได้ไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นอยู่ลำพังตนเองเท่านั้น ถ้านิเวศธรรมทั้งหลาย ๕ ประการนี้ มีกำลังยังอ่อนอยู่ ยังไม่เล่นไปเกี่ยวข้องกับด้วยอารมณ์ภายนอกแล้ว ฉะนั้น จึงเรียกว่าธรรมภายในนี้หนึ่ง

๒. ธรรมภายนอกก็เล่นออกมาจากภายในนั่นเองคือ

๑. จิตคิดชอบใจรักใคร่ได้เกิดขึ้นแล้ว เล่นเข้าไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ภายนอก มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นนี้หนึ่ง

๒. จิตหงุดหงิดไม่ชอบเกิดขึ้นแล้ว เล่นไปกำหนดจดจำไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิ แล้วเกิดความไม่ปรารถนาในสิ่งเหล่านั้น อยากให้สิ่งเหล่านั้นวิบัติไป

๓. จิตหดหู่โง่งว้างได้เกิดขึ้นแล้ว ก็เล่นไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ภายนอก เมื่อกำหนดจดจำได้แล้ว ก็ยิ่งให้เป็นที่เกิดของความง่วงหนักขึ้น

๔. จิตหงุดหงิดฟุ้งซ่านได้เกิดขึ้นแล้ว ก็เล่นไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ภายนอก มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นเหมือนกัน

๕. จิตลังเลไม่ตกลงสงสัยอยู่ได้เกิดขึ้นในใจแล้ว ปล่อยให้เล่นไปกำหนดหมายเอาในอารมณ์ภายนอก มีรูปารมณ์เป็นต้น ฉะนั้น จึงเรียกว่าธรรมภายนอก ธรรมเหล่าใดเมื่อเกิดขึ้นในมโนทวารในครั้งแรกเรียกว่า ธรรมภายใน เมื่อกำเริบแรงกล้าขึ้นแล้ว ก็เล่นเข้าไปสู่อายตนะภายนอกเรียกว่า ธรรมภายนอก

๓. คำที่ว่าธรรมในธรรมนั้น หมายถึงส่วนใดส่วนหนึ่งของนิเวศธรรมทั้งหลาย ๕ ประการนั้น เพราะนิเวศทั้งหลาย ๕ ประการนั้นมีได้เกิดขึ้นในขณะจิตอันเดียวกัน ฉะนั้น ให้หยาบยกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของนิเวศมา กำหนดพิจารณาก็ได้ เป็นต้นว่า กามฉันทะได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสัมปชัญญะประจำจิตใจ ตั้งสติประคองจิตกับธรรมนั้นๆ อย่าหวั่นไหว อย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้น ทำจิตของตนให้เข้มแข็งอยู่ในสถานที่แห่งเดียว อย่าไป

เหนียวอารมณ์อื่นมาแทรกแซง อาตาศิปิ ความเพียรเพ่งพิจารณา ก็ให้ใช้เพ่งลงไปเฉพาะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้นแล้ว อย่าละเลิกซึ่งความเพียรของตน เมื่อทำได้เช่นนี้เรียกว่าเป็นผู้เจริญธรรมในธรรม

ธรรมทั้งหลายที่กล่าวมานี้เป็นฝักใฝ่อกุศลธรรม เป็นเครื่องกีดกันกั้นเสียซึ่งคุณธรรมอย่างอื่น เป็นต้นว่า ฌาน หรือวิปัสสนาญาณ และโลกุตระ เป็นเบื้องหน้า ฉะนั้น ผู้ต้องการความหลุดพ้นไปจากธรรมทั้งหลายเหล่านั้นแล้ว จำเป็นจะต้องทำจิตของตนให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อน ที่จะทำให้จิตตั้งมั่นได้นั้น จะต้องสร้างคุณธรรม ๓ อย่างให้เกิดขึ้นในตน คือ **๑. สัมปชัญญะ** ความรู้ดี ให้มีไว้ประจำใจของตน **๒. สติ** ความระลึกได้ ให้ระคองไว้ซึ่งจิตของตนกับอารมณ์นั้นๆ ที่เกิดกับตนอย่างใดอย่างหนึ่ง ระคองอารมณ์นั้นให้อยู่กับจิต ระคองจิตไว้อย่าให้เคลื่อนคลาดไปสู่อารมณ์อื่น เมื่อเห็นว่าจิตกับอารมณ์เหล่านั้นเชื่อมเข้าแล้ว ก็ให้ใช้ **อาตาศิปิ** อันเป็นธรรมข้อที่ ๓ ต่อไป คือ ความเพียรเพ่งพิจารณาความเท็จจริงของธรรมทั้งหลายเหล่านั้น

ถ้ายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง อย่าพึ่งละทิ้งซึ่งความเพียรของตน เพ่งพิจารณาจนกำลังปัญญาอันแก่กล้า ก็จะได้รู้ว่าธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จะเป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ธรรมในธรรมก็ตาม ก็จะมีแต่ความเกิดขึ้นและเสื่อมไปดับไป หาเป็นสาระแก่นสารมิได้ เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นเป็น **สังขตธรรม** ทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่า สังขตธรรมแล้วก็ตกอยู่ในสภาพแห่งความจริง คือ **อนิจจตา** เป็นของไม่เที่ยง **ทุกขตา** เป็นทุกข์ทนอยู่ได้ยาก **อนัตตตา** ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ย่อมเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามธรรมชาติ นักปราชญ์ผู้ที่มีปัญญายืดเอาเป็นแก่นสารตัวตนไม่ ท่านแลเห็นได้ราวกะว่ากงจักรหรือล้อรถ คนใดเข้าไปเกาะอยู่ กงจักรนั้นๆ ก็เหยียบบีบปีศา

เพราะฉะนั้น กัลยาณชนผู้หวังความสุขในพระพุทธศาสนาอันแท้จริงแล้ว ควรเอาคุณธรรมทั้งสามประการ ดังกล่าวแล้วนั้นมาไว้ประจำใจของตน ก็จะได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ปราศจากสังขารที่เรียกว่า **อสังขตธรรม** คือเป็น

ธรรมที่แท้ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ไม่มีอาการหมุนเวียนเกิดดับ ธรรมอันเป็นอสังขตะนี้ย่อมมีอยู่ตามธรรมชาติ แต่ไม่มีนักปราชญ์ใดในโลกที่จะรู้ได้ นอกจากผู้ที่ปฏิบัติ คือ สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น ผู้ประสงค์พ้นทุกข์อันแท้จริงควรแท้ที่จะปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง เกิดขึ้นด้วยความเพียรของตนเอง เมื่อผู้ปฏิบัติได้ใช้สัมปชัญญะประจำใจแล้ว ก็จะได้ถึงสภาพแห่งจิตสติมีประจำตนอยู่ อาตาศึกษาความเพียรเพ่งพิจารณาให้มีประจำไว้ในตน จึงจะเป็นผู้ไม่ลุ่มหลงอารมณ์ ธรรมดาคนเราไม่ค่อยจะรู้สึกสภาพแห่งตน จึงไม่รู้ได้ในธรรมารมณ์อันเป็นส่วนที่เกิดกับตน แล้วก็เล่นเข้าไปยึดอารมณ์ทั้งหลาย จึงกลายเป็นวิภูสงสาร เวียนวนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุดจุดหมาย

วิภูสงสารในที่นี้จะย่อเข้ามาไว้เฉพาะตัวตน เป็นต้นว่า ความไม่รู้จักสภาพแห่งจิตเดิมนั้นเป็น **กิเลสวิภู** จัดเป็นอวิชชาข้อแรก จึงเป็นเหตุให้เกิด **กรรมวิภู** ได้แก่สังขาร **วิปากวิภู** เข้าไปเสวยอารมณ์ทั้งหลาย กลายเป็นวิภูณะสามดังนี้

จะอุปมาวิภูณะสามดังนี้ คือ อวิชชาเป็นคุมเกวียน สังขารเป็นกำเกวียน อารมณ์เป็นกงเกวียน อาตยนะภายในเป็นเครื่องสัมภาระ อาตยนะภายนอกเปรียบเหมือนวัว ความเกิด ความเจ็บ ความตาย เปรียบเหมือนคนขับ ต่อจากนั้นก็ขนของขึ้นใส่ กล่าวคือกิเลสทั้งหลาย แล้วก็ตีกันไป ประตักจี้เข้าไป วัวก็จะวิ่งเล่นลากันไป ขึ้นเขาไปด้วย ลงห้วยไปตาม ในที่สุดก็กระจ่ายไปคนละแห่งที่เรียกว่าตาย

เหตุนี้จำเป็นต้องให้รู้เข้าถึงสภาพแห่งจิต อันเป็นเพลลาที่ไม่หมุนไปตามเครื่องสัมภาระทั้งหลายนั้น เรียกว่า **วิวิภูณะ** เมื่อใครทำได้เช่นนี้ เป็นหนทางกระชั้นกะทัดรัดไม่เนิ่นช้า ตัวอย่างในสมัยโบราณ พระภิกษุ และอุบาสก อุบาสิกาทั้งหลาย บางที่นั่งฟังเทศน์อยู่ บางที่ก็เที่ยวบิณฑบาตรอยู่ บางองค์ก็ดูซากศพอยู่ แต่ทำไมท่านจึงสำเร็จได้ เหตุนี้ก็สันนิษฐานได้ว่า ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้ประกอบขึ้นแล้ว ด้วยคุณธรรมทั้งหลายที่กล่าวมาแล้วนั้น ได้เพียรเพ่งพิจารณาจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นในที่นั้น โดยไม่ต้องถอนไป

ถอนมา ถอนออกถอนเข้า วางไว้โดยธรรมดาธรรมชาติ ไม่มีนอกไม่มีใน ไม่มี
ไปไม่มีมา ผู้พิจารณาย่อมนั้นจริง

บางเหล่าก็เข้าใจกันเสียว่าต้องละอารมณ์ทั้งหมดจึงจะทำจิตได้ แต่แท้
ที่จริงจิตหลงอารมณ์นั้นแหละส่วนมาก เมื่อหลงที่ตรงไหน ให้พิจารณาที่ตรง
นั้น ถ้าไม่แก้ที่ตรงหลงนั้น จะให้ละโดยที่หลบหนีนั้นเป็นไปไม่ได้ ถึงเป็นไปก็
จะกลับมาหลงอารมณ์เก่าอีก

เหตุนี้ผู้มีปัญญาจะทำภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ย่อมทำให้ศีล
สมาธิ ปัญญา วิมุติได้ทุกสถาน ไม่มีอาการว่า นอกผิดในถูก นอกถูกในผิด ใน
ละเอียदनอกหยาบ ความเห็นเหล่านั้นย่อมไม่มีแก่ท่านที่มีปัญญา ปัญญา
แปลว่าความรอบรู้หรือความรู้รอบ จึงเรียกว่าปัญญาสมบูรณ์ รู้รอบนั้น รู้ใน
ก่อนแล้วไปรู้นอก รอบรู้นั้น รู้นอกแล้วแล่นเข้ามาถึงใน จึงเรียกว่าผู้มีปัญญา
ข้างนอกทำให้เข้าถึงในได้ หยาบทำให้ละเอียดได้ อดีต อนาคตทำให้เข้าถึง
ปัจจุบันได้ เพราะท่านเป็นผู้ประสมส่วนของมรรคให้เสมอกัน คือสติ
สัมปชัญญะ อาตภาพิ ทำหน้าที่แห่งตน อันเป็นหนทางพ้นทุกข์ซึ่งทุกข์ทั้งปวง
เมื่อใครปฏิบัติได้โดยอาการเช่นนี้ ก็สามารถบรรลุคุณธรรมได้ทุกอิริยาบถ จะ
มีปรากฏได้แต่สภาพทุกข์ สภาพธรรม เห็นได้เช่นนี้เรียกว่า ยถาภูตญาณ เห็น
จริงตามสภาพแห่งความจริง ดังนี้

สรุปใจความย่อหัวข้อแห่งสติปัญญานทั้ง ๔ นั้น มีอยู่ ๓ ประเภท คือ
รูปหนึ่ง นามหนึ่ง อีกสำนวนหนึ่ง เรียกว่า กาย ใจ ถึงจะแยก ๔ ประเภทก็
ตาม สักแต่ว่ากระแสดิจที่แบ่งไปเท่านั้น ถ้าจะกล่าวถึงความประสงค์ในการ
ประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็มีอยู่เท่ากับกายหนึ่ง ใจหนึ่ง เมื่อต้องการปฏิบัติให้รวบ
รัดจริงๆ แล้ว ให้กำหนดกาย พิจารณากายนี้หนึ่ง กำหนดใจ พิจารณาใจนี้
หนึ่ง

กำหนดกาย พิจารณากาย ดังนี้คือ ให้ทำความรู้สึกไว้ในกายส่วนใด
ส่วนหนึ่ง เป็นต้นว่า ลมหายใจ เมื่อกำหนดไว้แม่นยำเช่นนี้แล้ว จึงให้ขยายตัว

ไปดูในส่วนอื่น ได้แก่พิจารณาส่วนของร่างกายโดยอาการต่างๆ เวลาพิจารณาอยู่นั้น อย่าเพิ่งปล่อยอารมณ์เดิม คือลมหายใจ แล้วพิจารณาจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในส่วนของร่างกาย จนจิตนั้นสงบนิ่งละเอียดเข้าไปยิ่งกว่าเก่า จะมีอะไรเกิดขึ้น ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น อย่ายึดถือเอาเป็นอันขาด

ประการที่สอง **กำหนดใจ พิจารณาใจนั้น** คือทำความรู้สึกไว้ในสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ทำความรู้นั้นให้นิ่งอยู่ เมื่อใจนิ่งพอสมควรแล้ว ให้พิจารณาดูความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของเขา จนรู้ขึ้นได้ว่าความเปลี่ยนแปลงของเขานั้นจะดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เป็นสักว่าประเภทสังขาร จะมีความรู้ ความคิด ความเห็น อันใดเกิดขึ้น อย่ายึดถือเอาเป็นอารมณ์ ทำความรู้สึกอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อทำได้ด้วยอาการเช่นนี้ จิตใจของตนก็จะเป็นไปเพื่อความสงบ และความรู้แจ้งเห็นจริงได้ ในการปฏิบัตินี้เรียกว่าดำเนินตามแนวทางของสติปัญญาทั้งสิ้น เมื่อทำได้เช่นนี้เป็นหนทางให้เกิด **มรรคจิต** ถ้ากำลังองค์มรรคสมบูรณ์เกิดขึ้นในขณะใดแล้ว ก็จะปล่อยกันได้ในขณะที่นั้น

การปล่อยนั้นมีอยู่ ๒ สถาน คือ ๑. ปล่อยอารมณ์ได้ แต่ปล่อยจิตใจของตนไม่ได้ ๒. ปล่อยอารมณ์ได้ ปล่อยตนได้ **การปล่อยตนได้กับปล่อยอารมณ์ได้นี้เป็นความรู้จริง** ปล่อยอารมณ์ได้แต่ปล่อยตนเองไม่ได้นี้เรียกว่ารู้ไม่จริง ความรู้ที่แท้จริงนั้นยอมปล่อยได้ทั้ง ๒ เงื่อน คือวางจิตใจตามสภาพของจิต วางอารมณ์ตามสภาพของอารมณ์ คือ **ธรรมชาติรักษารธรรมชาติ** อารมณ์ในที่นี้หมายเอากาย ตนหมายเอาใจ ต้องปล่อยวางไว้ทั้งสองประการนี้

เมื่อรู้เข้าถึงโดยอาการเช่นนี้แล้ว ก็ไม่มีใครจะวิตกกังวล คือ สมาธิ ปัญญา เท่าไรนัก คือ สมาธิ ปัญญา นั้นไม่ใช่สภาพของจิต สภาพจิตไม่ใช่คือ สมาธิ ปัญญา คือ สมาธิ ปัญญา เป็นสภาพสังขารธรรมเท่านั้น เป็นเครื่องปราบกิเลสให้ดับ เมื่อกิเลสดับไปเมื่อใด คือ สมาธิ ปัญญา ก็ดับลงไปเมื่อนั้น คือ สมาธิ ปัญญา เปรียบด้วยน้ำ กิเลสเปรียบด้วยไฟ จิตใจเปรียบด้วยคน ผู้ที่เอา

น้ำไปดับไฟ เมื่อน้ำดับไฟหมดไปแล้ว น้ำก็หายไปในที่นั่นเอง แต่ผู้เอาน้ำไปดับไฟนั้นไม่สูญหาย ไฟไม่ใช่ น้ำไม่ใช่ไฟ คนไม่ใช่ น้ำไม่ใช่คน คนไม่ใช่ไฟ ไฟไม่ใช่คน สภาพจิตที่แท้จริงนั้นไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอยู่ตามสภาพแห่งตน

คนที่ไม่รู้สภาพความจริงก็เห็นว่าตายสูญ หรือนิพพานสูญไปต่างๆ เป็นความเข้าใจผิดของบุคคลผู้นั้น ถึงแม้จิตยังไม่ถึงธรรมชั้นสูง เสมอโสดาบันเท่านั้น ท่านก็ย่อมรู้สภาพจิตได้ว่าไม่สูญ เหตุุนั้นจึงเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า เชื่อมรรคเชื่อมผล แต่ยังไม่พ้นไปจากกิเลสเครื่องเจือปน ถึงจะเจือปนได้ ก็ไม่สามารถที่จะลบล้างสภาพจิตใจของท่านได้ เปรียบเหมือนทองคำหล่นอยู่ในธุลี มีเขม้ามลทินเข้าเกาะอยู่ แต่เขม้ามลทินนั้นก็ไม่สามารถจะทำให้ทองคำนั้นกลายเป็นอื่นได้ ผิดจากปุถุชนธรรมดา

ส่วนปุถุชนธรรมดานั้น จะมีจิตใจผ่องใสอยู่บ้าง บางขณะก็ไม่ค่อยจะตายตัว ไม่พ้นไปจากความเศร้าหมอง เปรียบเหมือนมิดที่ลับมีคมแล้ว จะทรงตัวอยู่ได้ก็อาศัยอาบน้ำมันไว้ ถ้าเอาไปใช้ในกิจการ หรือทิ้งไว้ มิดนั้นอาจกลายเป็นอื่นไปได้

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรกระตือรือร้นชวนชวาย ช่วยตนให้เข้าถึงกระแสธรรมชั้นต่ำจนได้ เพราะว่าคุณธรรมทั้งหมดที่กล่าวมา จะเป็นส่วนสังฆตธรรมก็ตาม อสังฆตธรรมก็ตาม ย่อมมีปนกันอยู่ทุกรูปทุกนาม แต่ไม่ประเสริฐเหมือน**วิราคะธรรม** วิราคะธรรมนั้นได้แก่ กิริยาที่แยกสังขตะและอสังขตะออกจากกัน เหมือนแยกแร่ทองคำออกจากก้อนหิน ฉะนั้น

พระพุทธศาสนาเป็นของลึกซึ้ง ละเอียดสุขุม ถ้าใครไม่ตั้งใจปฏิบัติจริงแล้ว ย่อมไม่รู้รสเสียเลย จะเปรียบได้เหมือนนายโคบาลที่รับจ้างเลี้ยงโค ไม่ได้ดื่มรสแห่งนมโค ฉะนั้น พระพุทธศาสนา ท่านก็ชี้ไว้ว่า

ปริยัติเรียนรู้คัมภีร์

ปฏิบัติรู้ทันกิเลส

ปฏิเวธรู้แล้วละวาง ดังนี้

รัตนคาถา

เย เกจิ พุทฺธัง สระระณัง คตะตาเส,
 นะ เต คมะสิสสันติ อะปายะภูมิง,
 ปะหาเย มาณุสสัง เทหัง ทเวะกายัง ปะริปุเรสสันตีติ.

“บุคคลเหล่าใด ถึงแล้วซึ่งพระพุทธเจ้าว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน
 บุคคลทั้งหลายเหล่านั้นย่อมปิดเสียได้ซึ่งอบายทั้งสี่ มีนรกเป็นต้น เมื่อทำลาย
 กายของมนุษย์แล้ว ย่อมเข้าถึงกายอันเป็นทิพย์ (คือ สวรรค์ เทวโลก)”

จะได้อธิบายในข้อความข้างต้นนี้ต่อไป เพื่อจะได้ปฏิบัติให้เข้าถึงซึ่งที่
 ตนปรารถนาว่าเป็นของเลิศ สามารถที่จะกำจัดทุกข์ภัยของตน เพื่อบรรลุถึง
 สรรณะอันเกษมสำราญ

จริงอยู่มนุษย์ที่เกิดมาในโลก ย่อมไม่มีที่พึ่งของตน อันเป็นแก่นสารได้
 เลย คือไม่สามารถที่จะให้ผลติดตามตนของตนไปในปรโลก จะมีอยู่ก็คือ พระ
 พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น ที่ท่านเป็นที่พึ่งของตนในชาตินี้และชาติ
 หน้า ฉะนั้น ในตอนต่อไปนี้จะได้แยกหัวข้อของพระรัตนตรัยซึ่งได้กล่าวไว้
 ในเบื้องต้น พระรัตนตรัยนั้น บุคคลทั้งหลายที่ปฏิญาณตนถึงอยู่ ๒ ประเภท
 คือ

๑. เป็นส่วนบุคลาธิษฐาน คนบางจำพวกถึงพระพุทธ พระธรรม และ
 พระสงฆ์ แต่ส่วนบุคคลเพียงเท่านั้น

๒. เป็นส่วนธรรมาธิษฐาน คนบางจำพวกถึงพระพุทธ พระธรรม และ
 พระสงฆ์โดยธรรม คือทำข้อปฏิบัติให้เกิดมีในตนเอง

๑. ส่วนบุคลาธิษฐาน

- บุคลาธิษฐานนั้นได้แก่ บุคคล อันเป็นส่วนรูปหรือวัตถุ
- ๑) ส่วนพระพุทธรูป พระพุทธรูปเจ้าหมายถึงเอาบุคคลผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ที่มีความบริสุทธิ์สะอาดในทางใจ ถ้าขยายไปแล้วก็มีอยู่ ๔ ชนิด คือ
 - ก. สัพพัญญูพุทธะ ผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่มีครูสั่งสอน
 - ข. ปัจเจกพุทธะ ผู้ตรัสรู้แล้วไม่ทรงบัญญัติพระศาสนา สำเร็จแล้วทรงอยู่โดยลำพัง
 - ค. สาวกพุทธะ ได้แก่ พระสาวก สาวิกาทั้งหลาย ซึ่งปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ แล้วตรัสรู้ตาม
 - ง. พุทฺธุตตพุทธะ ผู้ได้ศึกษาไว้มากแล้ว ปฏิบัติตามก็ได้ตรัสรู้บรรลุนิพพานอย่างสูง

ท่านทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นบุคคลคนหนึ่ง แต่ละองค์จึงเรียกว่าเป็นส่วนบุคลาธิษฐาน เป็นเครื่องอาศัยที่พึ่งที่ระลึกในส่วนอื่นๆ ยังไม่เป็นแก่นสารเท่าไรนัก แม้จะเป็นความดีได้ก็เสมออากามาจรกุศลเพียงเท่านั้น ถึงจะปิดอบายได้ก็เป็นครั้งคราว ถ้าเสื่อมจากความเชื่อและความเลื่อมใสในบุคคลเหล่านั้น ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้ เพราะท่านทั้งหลายเหล่านั้นตกอยู่ในสภาพธรรมตา คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความลำบาก อนัตตา ตัวเองก็ไม่สามารถจะกั้นความตายไว้ได้ ฉะนั้น ใครถึงเพียงบุคคลเท่านั้น ก็จะมีผลอันจะพึงได้อยู่สองประการ คือ ดีใจกับเสียใจในคราวพลัดพราก เพราะธรรมตาบุคคลหรือวัตถุในโลกนี้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามธรรมชาติ ไม่ว่านักปราชญ์หรือบัณฑิตหรือคนธรรมดาสัมมัญ ย่อมเป็นไปเสมอภาคกันหมด

๒. ส่วนพระธรรม ซึ่งเราขอถึงกันอยู่นั้น ก็ยังเป็นบุคลาธิษฐานอยู่ เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่า คำสอนทั้งหมดย่อมเกิดขึ้นจากวาตะของบุคคลทั้งนั้น นักปราชญ์ได้จัดไว้ดังนี้

- ก. พุทธภาสิต พระพุทธรูปเจ้าตรัสเองโดยพระโอษฐ์

ข. *สาวกภาสิต* สาวกทั้งหลายได้แสดงไว้เพื่อเป็นคำสอน

ค. *เทวดาภาสิต* เทพดาบางเหล่า เมื่อมาเฝ้าพระพุทธองค์แล้ว ก็แปลงคาถาออกมาเป็นคติธรรม ที่ควรประพฤติตามได้

ง. *อัสติภาสิต* ฤาษี โยคี นักพรต ให้ภาสิตไว้เพื่อเป็นคติที่ถูก สามารถที่จะให้ประโยชน์แก่พุทธบริษัท

นักปราชญ์ทั้งหลายได้รวบรวมและร้อยกรองไว้เป็นปริยัติธรรม คือ พระสูตรบ้าง พระวินัยบ้าง พระปรมัตถ์บ้าง ที่รวมเรียกว่า *พระไตรปิฎก* ดังนี้ พระธรรมทั้งหลายที่กล่าวมานี้ ล้วนแต่เป็นส่วนแห่งบุคลาธิษฐานทั้งสิ้น ถ้าเราถึงกันเพียงจำได้ เรียนรู้เท่าสัญญา ก็ยังไม่เพียงพอ **ไม่สามารถจะเป็นสภาวะที่พึงอันเกษมของตนได้แน่นอน** อย่างดีก็จะได้เพียงกามาวจรกุศลเท่านั้น เพราะยังอาศัยบุคคลอื่นเป็นที่พึ่ง

๓. **ส่วนพระสงฆ์** นั้นแยกออกโดยประเภทมีอยู่ ๒ คือ

ก. **สมมุติสงฆ์** ได้แก่พระสงฆ์ที่บวชเข้าแล้วทรงเพศบรรพชิตต่อธรรมดาสัมมัญชน แยกออกมีอยู่ ๔ ประเภท คือ

(๑) *อุปัชฌิกา* บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าการบวชเพียงแต่เป็นอาชีพ ของคนที่สะดวกสบายเท่านั้น ความเป็นอยู่เนื่องด้วยบุคคลผู้อื่นก็ไม่เดือดร้อนอะไร ก็นอนใจอยู่เพียงเท่าเพศที่นักบวช ไม่แสวงหาความดีอันยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

(๒) *อุปัชฌิกา* บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ประทุษร้ายคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยประพฤติ เช่น สิ่งไม่ควรละ ไม่ละ สิ่งไม่ควรทำ ไม่ทำ ประทุษร้ายต่อความดีของตนเอง และบุคคลอื่น ทำให้หายนะ เสื่อมจากคุณความดี คือคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(๓) *อุปัชฌิกา* บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ทำตนเป็นคนหลง คนมืด และ

งมงาย ไม่หาอุบายประพาศิตนให้ถูกต้องตามแนวคำสอน ไม่ถอนตนออก จากอกุศลทั้งปวง มัวเมาอยู่ หลงอยู่เรื่อยไป ทำใจของตนให้หมกมุ่น หม่นหมอง

(๔) *อุปนิสัยนิภา* บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ตั้งใจศึกษา อบรม ประพาศิตปฏิบัติตาม แสวงหาที่พึ่งหรือสรณะอันเกษม ตั้งตนอยู่ในความไม่ ประมาท ส่วนใดเป็นความชั่วที่พระองค์สอนให้ละก็พยายามละ ส่วนใดเป็น ความดีที่พระองค์สอนให้ปฏิบัติก็ประพาศิตปฏิบัติตาม จะถึงได้หรือไม่ก็ พยายามชวนชวายเป็นอยู่เช่นนั้น

ที่กล่าวมาเหล่านี้คือ ชนิดของพระสงฆ์อันเป็นส่วนแห่งบุคลาธิษฐาน ประเภทหนึ่ง

ข. อริยสงฆ์ มีอยู่ ๔ จำพวก คือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ ทั้ง ๔ นี้ก็ยังเป็นบุคลาธิษฐานอยู่ เพราะเป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่ง ได้บรรลุโลกุตระธรรมในทางใจ ตัวอย่างเช่น สมมุติกันว่าพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นพระโสดา พระสารีบุตรเป็นพระสกิทาคา พระโมคคัลลานะเป็น พระอนาคา พระอานนท์เป็นพระอรหันต์ ทั้ง ๔ ท่านก็ยังเป็นบุคคลอยู่ โดย ชื่อและรูปร่าง

ฉะนั้น บุคคลเหล่าใดมาขอถึงว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ก็สักแต่เป็นส่วน บุคคลคนหนึ่ง บุคคลทั้งหลายเหล่านั้น ก็ยังไม่เป็นของเที่ยงและแน่นอน ต้อง มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นของธรรมดา ของธาตุขันธ์ อายุตนะ รวม ลงก็คือ **อนิจจัง** ไม่เที่ยง แปรปรวน **ทุกขัง** ทนอยู่ไม่ได้ **อนัตตา** ตัวของท่านเองก็ไม่สามารถป้องกันธรรมชาติไว้ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ **ผู้เข้าไปถึงบุคคล เหล่านั้นก็ยอมไม่เที่ยงด้วย** เพราะเป็นเครื่องอาศัยเพียงเท่านั้น ไม่ใช่ที่พึ่งที่เป็นแก่นสาร ถึงแม้จะเป็นไปได้ ก็ได้ชั่วขณะครู่หนึ่งคราวหนึ่ง ไม่สามารถปิด อบายได้เด็ดขาด อย่างดีก็เพียงกามาวจรกุศล ให้ผลเพียงแค่วโลกีย์ธรรมดา โลกีย์นั้นยอมเปลี่ยนแปลงทุกขณะเวลา

อธิบายมาในสภาวะทั้งสาม ซึ่งเป็นส่วนบุคลาธิษฐาน ถือเอาบุคคลเป็นที่ตั้งเพียงนี้

๒. ธรรมาธิษฐาน

ส่วนธรรมาธิษฐานนั้น คือ ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นสภาวะโดยธรรม

“ธรรม” ในที่นี้หมายเอานามธรรม กล่าวสั้นๆ ก็คือ **ถึงด้วยใจของตนเองด้วยการปฏิบัติ** ใจถึงพระพุทธ ใจถึงพระธรรม ใจถึงพระสงฆ์ ผู้ที่จะถึงพระพุทธโดยธรรมนั้นคือ ให้รู้คุณพระพุทธก่อน คุณพระพุทธรูปมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

ก. **กล่าวโดยเหตุ** แห่งการตรัสรู้ธรรม คือสติ สัมปชัญญะ

ข. **กล่าวโดยผล** ได้แก่การตรัสรู้แล้ว ได้บรรลุโลกุตระธรรม (คือปฏิวะระธรรม กิเลสสภาวะสงบแล้ว)

เหตุ นั้นจึงควรสะสมขึ้นในตนของตนเอง ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตัวสติเป็นเหตุให้ตื่น เรียกว่า พุทฺธสติ, สัมปชัญญะ ความรู้อันสมบูรณ์ รู้เหตุ รู้ผลโดยถูกต้อง, **สติ สัมปชัญญะ ๒ อย่างนี้เป็นเหตุให้ตรัสรู้** ควรสั่งสมขึ้นให้มีในตน จึงจะเป็นการถึงพระพุทธโดยธรรม การที่จะให้ถึงพระพุทธโดยธรรมนั้น ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔

๑) **กายนุปัสสนา สติปัฏฐาน** ได้แก่การตั้งสติระลึกถึงกายของตน มีสติปลุกกายของตนให้ตื่น มีสติปลุกใจของตนให้ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น โดยมีสติสัมปชัญญะ ความรู้รอบคอบสมบูรณ์ทั้งถึงในกายของตน นั้นแหละเหตุให้ถึงพระพุทธโดยธรรม คือถึงด้วยตนของตนเอง ไม่ต้องไปพึ่งบุคคลอื่น **พึ่งตนเองนั้นแหละถูก** การตั้งสติกำหนดกาย เพื่อให้ตื่นนั้น ควรทราบเรื่องของกายเสียก่อน ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภท ดังนี้

ก. กาย คือธาตุทั้งสี่ประชุมกันเข้า เป็นก้อนเป็นกอง เรียกว่า รูปกาย
 ข. กายในกาย คือส่วนใดส่วนหนึ่งของธาตุทั้งสี่ เช่น ธาตุดิน-ส่วนชั้น
 แข็ง ธาตุน้ำ-ส่วนเหลว ธาตุไฟ-ส่วนอบอุ่น ธาตุลม-เช่นลมหายใจ ธาตุ
 ทั้งหลายเหล่านี้เป็นสามัคคีประชุมกันเข้า ย่อมคลุมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกอง
 กายในกายนี้ให้นึกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งใน ๔ อย่างนั้น เช่น เราจะเอาธาตุลม
 ก็ให้สติสัมปชัญญะประคองใจไว้ในลมอย่างเดียว ไม่ต้องไปเกี่ยวในธาตุส่วน
 อื่น นี้เรียกว่ากายในกาย

อีกชนิดหนึ่ง ลมในลม เช่นธาตุลมมี ๖ จำพวก คือ ลมพัดลงเบื้องต่ำ
 ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าและง่ามเท้าง่ามมือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ตั้งแต่ปลาย
 เท้าปลายมือ ง่ามเท้าง่ามมือแล่นขึ้นไปถึงเบื้องบนศีรษะ ลมพัดในท้อง ลม
 พัดในลำไส้ ลมพัดทั่วไปในผิวกาย ลมหายใจเข้าออกทั้ง ๖ นี้ ชื่อว่าธาตุลม
 และลมในลมนั้น ให้ตั้งสติกำหนดเอาแต่อย่างเดียว เช่นตั้งสติระลึกถึงลม
 หายใจเข้าออกเท่านั้น ลมส่วนอื่นไม่ต้องเกี่ยวข้องกังวล นี้เรียกว่าลมในลม
 อย่างนี้ก็ได้อีก ส่วนดินในดินก็เช่นเดียวกัน น้ำในน้ำก็เช่นเดียวกัน ไฟในไฟก็
 เหมือนกัน

เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกายก็ดี กายในกายก็ดี ลมในลมก็
 ดี ไฟในไฟก็ดี ดินในดินก็ดี น้ำในน้ำก็ดี ส่วนใดซึ่งเป็นความสะดวกสบายของ
 ตน ก็ควรทำอย่างนั้นให้มาก เมื่อทำได้เช่นนั้น กายก็จะตื่น เพราะไม่ปล่อยให้
 เขาเป็นเพียงธรรมชาติ เราเอาสติเข้าไประลึกก็เป็นการช่วยปลุกกายให้ตื่น
 คือกายจะเบาขึ้นโดยการที่เรานึกถึงอยู่เสมอ สัมปชัญญะความรู้สึกหรือ
 เครื่องรู้อันทั่วถึง

คุณธรรม ๒ อย่างนี้ เมื่อเข้าไปอยู่ในกายของบุคคลผู้ใด ก็จะแผ่แผ้ว
 ว่องไว มีลักษณะอันเบา เรียกว่ากายลหุตา ใจของบุคคลนั้นก็ตื่น เกิด
 ความรู้ขึ้นในตนเอง ด้วยการปฏิบัติอันเป็นสันติวิสุทธิโก ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้ด้วย
 ตนเอง บุคคลผู้ตื่นขึ้นแล้วจากหลับ ก็ย่อมรู้เห็นได้เป็นธรรมดา ผู้เจริญกายค
 ตาสติปัญญา ก็ย่อมเห็นสภาพกายของตนเอง ความเข้าไปรู้เห็น นั้นแหละ

เรียกว่าเป็นผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งต่างกันโดยวัตถุ แต่เป็นเรื่องเดียวกัน บุคคลใดที่ไม่ปฏิบัติตามให้ได้เช่นนั้น ก็ชื่อว่า มีกายอันหลับ มีใจอันหลับ ธรรมดาคอนอนหลับย่อมไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย ฉะนั้น จึงเรียกได้ว่าเป็นผู้ยังไม่ถึงพุทธะ อันเป็นเครื่องต้นที่เป็นส่วนเหตุ

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ให้ตั้งสติระลึกถึงเวทนาของตนที่มีอยู่ เวทนานั้นเป็นผลวิบากที่เกิดขึ้นจากกรรมเก่าและกรรมใหม่ มีอยู่ ๓ ชนิด คือ

ก. สุขเวทนา ความเข้าไปเสวยสุข

ข. ทุกเวทนา ความเข้าไปเสวยทุกข์

ค. อุpekขาเวทนา ความวางเฉยเป็นกลาง

สามอย่างนี้เรียกว่า เวทนา

ผู้ปฏิบัติในเวทนานั้น ก็ให้ตั้งสติเข้าไประลึกถึงเวทนาแต่ละอย่างต่างชนิดกัน ซึ่งมีอยู่ในกายและใจของตน เช่น บางคราวกายเป็นสุขใจเป็นทุกข์ บางคราวกายเป็นทุกข์แต่ใจเป็นสุข บางคราวกายก็สบายใจก็สบาย บางคราวกายลำบากใจก็ลำบาก ลักษณะเวทนาซึ่งเกิดอยู่ในตนนั้นย่อมมีอยู่ในตน ควรตั้งสติเข้าไประลึกถึงเวทนา ตรวจตราดูให้ถี่ถ้วน สุขเวทนามีอยู่ที่ตรงไหนให้ตั้งสติเข้าไปกำหนดอยู่ในที่นั้น ทำใจให้ตั้งมั่นเป็นอันเดียว

เช่นเราจะกำหนดไว้ในสุข ก็ให้กำหนดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป มิให้ปล่อยใจออกแวกไปเอาอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ในอารมณ์นั้นๆ จนกว่าจะรู้สภาพความจริงของเขาด้วยใจของตนเอง ส่วนนี้เป็นเวทนาธรรม

ส่วนเวทนาในเวทนานั้น เรานึกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลาย เช่น เราตั้งสติกำหนดเอาสุขเวทนาอย่างเดียวเป็นอารมณ์ ไม่ต้องไปเกี่ยวทุกขเวทนา อุpekขาเวทนา หรือจะกำหนดเอาความวางเฉยเป็นอารมณ์ ไม่ต้องเกี่ยวสุขทุกข์อย่างนี้ก็ได้

เวทนาอันใดอันเป็นส่วนสะตวกในการกำหนดแห่งตน ก็ให้ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ให้จงมาก ก็เป็นเหตุให้ตื่นจากเวทนาทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในตน ผู้ใดกระทำได้เช่นนั้นก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีธรรมอันเป็นส่วนเหตุแห่งความตื่น ที่เรียกว่า “พุทธะ”

๓) **จิตตานุปัสสนา สติปัญญา** ให้ตั้งสติระลึกถึงจิตของตนเอง ซึ่งมีอยู่ภายใน เพื่อทำจิตของตนให้ตื่นจากความหลับคือ โมหะ เมื่อมีใจที่ตื่นแล้วย่อมรู้เห็นสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นองค์ฌานและสมาธิ อันเป็นเหตุแห่งปัญญา วิชชา และวิมุตติ คำว่า จิต ในที่นี้แยกออกโดยประเภท หรือลักษณะของอารมณ์มีอยู่ ๓ อย่าง

ก. **ราคะจิต** จิตประกอบด้วยราคะ ความกำหนัดยินดีในพัสดุกามและกิลีสกาม อันเป็นเครื่องย้อมใจเพลิดเพลिनและลุ่มหลงมัวเมา เป็นเหตุไม่ให้เข้าถึงธรรมอันสว่างและแจ่มใสได้

ข. **โทสะจิต** จิตประกอบด้วยโทสะ ซึ่งเกิดขึ้นบางครั้งรายย้อมทำใจของตนให้ขุ่นมัวและหงุดหงิด แม้ความดีของตนที่มีอยู่บ้างก็เสื่อมไป จึงเรียกว่า โทสะ คือเป็นเครื่องประทุษร้ายทำลายตนเอง

ค. **โมหะจิต** จิตประกอบด้วยความหลงลุ่มมัวเมา เข้าใจผิด ทำใจให้มีมืดมัว

จิตทั้งหลายเหล่านี้เกิดเพราะอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง **เมื่อใครเป็นผู้มีสติกำกับจิตของตนอยู่ทุกขณะ ก็เป็นเหตุให้ผู้นั้นมีจิตอันตื่นและเบิกบาน** เป็นเหตุให้รู้ความจริงในจิตของตนเอง

ในขณะที่ **จิตเกิดราคะ** ก็ให้ตั้งสติกำหนดอยู่ในใจของตน ไม่ให้เกี่ยวข้องกังวลในอารมณ์ภายนอก ตั้งอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว ราคะจิตนั้นก็ลดลง หรือเราจะเจริญเครื่องประกอบบางอย่าง ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุก็ได้ เช่น พิจารณาอสุภกรรมฐาน กำหนดสังขารร่างกายภายในกายของตนเอง ให้

เป็นของโสโครก โสम्म จิตของตนเองซึ่งยึดถือจมอยู่ ก็จะคลายจากความ
กำหนดยินดี จิตนั้นก็จะเบิกบานขึ้นได้

ในขณะที่เกิด โทสะจิต ก็ให้ตั้งสติกำหนดไว้เฉพาะในปัจจุบันที่เกิดขึ้น
ในตน มิให้ไปนึกถึงบุคคลภายนอก หรือวัตถุภายนอกอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะ
โทสะที่มีอยู่ในจิตนั้นเปรียบเหมือนไฟ ถ้าใครไม่มีสติสัมปชัญญะในใจของตน
แล้ว ไปนึกถึงแต่บุคคลและวัตถุแล้ว ก็เท่ากับเอาไฟมาเผาตน จะมีแต่ความ
ร้อนรนฝ่ายเดียวเท่านั้น ฉะนั้นจึงไม่ควรจะไปนึกเอามาเป็นอารมณ์ ควรที่จะ
ตั้งสติเข้าไปกำหนดไว้ในจิตที่เป็นโทสะ เมื่อสตินั้นมีกำลังสมบูรณ์แล้ว จิตที่มี
โทสะก็จะดับไปได้ทันที โทสะนั้นเปรียบเหมือนกระทะครอบกองไฟไว้ ไฟนั้น
ก็จะแลบร้อนอยู่เสมอ ถ้าเรายกกระทะและพื้นเครื่องสุขุมและครอบออกเสีย
ได้ ก็เปรียบเสมือนใจของเราปราศจากโทสะ

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่า ตนเป็นผู้ทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นในจิตใจของ
ตน แสงสว่างนั้นคือปัญญาและวิชา อันที่จริงไม่ต้องไปมองหาความดีในที่
อื่น นอกจากจิตของตนเองจึงจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ที่ท่านเรียกว่า “จิตตะ
วิมุตติ” จิตพ้นจากอารมณ์ของจิต อันนี้ก็เป็นเหตุให้ถึงซึ่งพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ได้อย่างหนึ่งโดยธรรม

โมหะจิต จิตที่หนักไปในทางเพลินและหลงลืม จิตชนิดนี้ เนื่องมาจากมี
อารมณ์เข้ามาแทรกแซงมาก ฉะนั้นจึงควรทำใจของตนให้ตั้งอยู่ในอารมณ์
เป็นหนึ่ง เพื่อรวมกำลังของสติสัมปชัญญะให้แรงกล้า เหมือนกับเอาแสงไฟที่
กระจายกันอยู่ให้รวมเป็นกลุ่มอันเดียวกัน ก็ย่อมมีกำลังแสงสว่างได้มาก ฉัน
ใดก็ดี เมื่อเรามีสติประจำใจของตนอยู่ ไม่ปล่อยใจของตนไปเกี่ยวข้องกับ
สัญญาอารมณ์ต่างๆ ภายนอก สตินั้นก็จะเปล่งกำลังแสงสว่างให้เกิดขึ้น คือ
วิชา เมื่อวิชาเกิดขึ้นแล้วในตนของตนเอง จิตของบุคคลผู้นั้นก็จะสว่าง
ไสว ใจของบุคคลผู้นั้นก็จะตื่นจากความหลับ คืออวิชา

บุคคลใดทำได้เช่นนี้ก็ชื่อว่าถึงสรณะอันเกษมในใจของตนเอง (คือถึง
คุณธรรมด้วยใจ) รู้เอง เห็นเอง เป็นเหตุให้ถึงอริยธรรม คือโลกุตระ

๔) ธรรมานุปัสสนา สติปัญญา ให้ตั้งสติเข้าไปกำหนดระลึกถึงธรรม ซึ่งมีอยู่ในใจของตนทุกขณะเวลา ธรรมในที่นี้มีอยู่ ๒ ประเภท

ก. ธรรมอันเป็นส่วนต่ำ อันเป็นเหตุเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุคุณความดี อันยิ่ง ที่เรียกว่า นิเวศธรรม มีอยู่ ๕ ประเภท

(๑) **กามฉันทะ** ความยินดีรักใคร่ใน**ผัสฺตฺกาม** มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อันเป็นที่พอใจชอบใจของ **กิเลสกาม** ราคะ-ความกำหนัดยินดีชอบใจ โทสะ-ความหงุดหงิด โกรธ-ความโกรธ โมหะ-ความหลงไม่รู้จริง สำคัญว่าดีเป็นชั่ว ชั่วเป็นดี สำคัญว่าผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด เหล่านี้เรียกว่ากิเลสกาม ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของตน เรียกว่า กามฉันทะนิเวศ

(๒) **พยาบาทะ** ความพยาบาท คาดหมายไว้ในบุคคลและผัสฺตฺต่างๆ ที่ตนไม่ชอบ ก็จะทำลายในบุคคลและผัสฺตฺนั้นๆ (**ฆาตโก**)

(๓) **ถีนมิทตะ** ความท้อแท้ โง่งว่งอ่อนใจ ทำสิ่งใดก็เกียจคร้าน

(๔) **อุทฺธัจจะกุกฺกัจจะ** คิดสิ่งใดก็ไม่สำเร็จดังใจนึก ไม่มีสติยับยั้ง ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่สติยับยั้งดวงจิตของตน ให้สงบระงับจากความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

(๕) **วิจิกิฉา** ความสงสัยลังเลในเรื่องราวต่างๆ หรือคุณธรรมต่างๆ ที่ตนปฏิบัติอยู่ ไม่ตกลงใจได้

นิเวศธรรมทั้งหลายเหล่านี้ เป็นธรรมฝ่ายต่ำ เมื่อจิตของบุคคลผู้ใด ตกอยู่ในอาการเช่นนั้น ก็**ย่อมมืดเหมือนคนลงไปอยู่ในกำบ่อ** เช่นนั้นแล้ว ย่อมเป็นผู้มีตาอันมืด ไม่สามารถจะมองเห็นสิ่งต่างๆ ในพื้นแผ่นดินได้ ฉะนั้น จึงเรียกว่าเป็นเครื่องกั้นความดีของตนไว้หลายอย่าง ธรรมตาคนลงไปอยู่ในกำบ่ออันลึกเช่นนั้น ย่อมกั้นอิริยาบถของตนอย่างหนึ่ง กั้นมือของตนไว้อย่างหนึ่ง คนอยู่ข้างบนพูดก็ไม่ได้ยิน แสงพระอาทิตย์และแสงจันทร์ที่ส่องโลกให้สว่างก็แลไม่เห็น จึงกั้นหู กั้นตา เรียกได้ว่าเป็นผู้มืดและหลับไม่ตื่น

ข. ฉะนั้น จึงควรเจริญ ธรรมฝ่ายดี ฝ่ายชอบ อันเป็นเหตุที่จะทำให้ใจของตนตื่นจากความหลับ คือ อวิชชา จึงควรประกอบภาวนาให้เกิดขึ้นในตน

เป็นต้นว่า เจริญมานทั้ง ๔ อันเป็นเครื่องปราบหรือทำลายนิวรณ์ธรรม เหล่านั้นให้สิ้นไป ฌานทั้ง ๔ นั้น คือ

(๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก-นึกถึงอารมณ์ของกรรมฐานอันใด อันหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในตัวของตัว เป็นต้นว่า กำหนดเอาซึ่งลมหายใจ ทำใจของตน ให้ถึงความเป็นหนึ่ง ประคองใจของตนให้อยู่กับอารมณ์ที่นึกขึ้นนั้น ไม่ให้ คลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์อื่น นี้เรียกว่า *เอกัคคตา*, *วิจาร์-* ตรวจตราในอารมณ์ นั้นๆ ให้ถี่ถ้วน จนกว่าจะเห็นความจริงของอารมณ์นั้นๆ เมื่อรู้อารมณ์นั้นๆ แล้วโดยทั่วถึงที่ว่า “สัมปชัญญะ” ย่อมเกิดผลในใจของตนเองที่เรียกว่า *สุขะ* ความสบาย, ที่เรียกว่า *ปีติ* นั้นคือความอิมใจ อิมกาย, สติเต็มกาย กายก็อิม เหมือนดินอิมน้ำ ปลูกอะไรลงไปก็สดชื่น ต้นไม้และเถาวัลย์ก็ไปเกิดในที่นั้น นกหนูปูปิกก็ย่อมอาศัยในนั้น เพราะความร่มเย็น เมื่อฝนตกลงมาก็ซ้งง่ายไม่ ชุ่มหืน

บุคคลผู้ทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยดีแล้ว ย่อมเป็นที่ซ้งไว้แห่งบุญ ทั้งหลายของหมู่มนุษย์และเทวดา เพราะฌานและสมาธินั้นเป็นเครื่องเย็น ใจเย็นจิตของผู้อื่นได้ สติสัมปชัญญะเข้าไปประลึกในใจของตนเอง ใจนั้นก็ย่อม เต็มบริบูรณ์ มีแต่ความปีติปราโมทย์ แจ่มใสอยู่ทุกเมื่อ นี้เรียกว่า ปีติ, “สุขะ” ความสบายกาย ความสบายใจ ได้เกิดขึ้นแล้ว ด้วยการเจริญปฐมฌานแห่งตน คนนั้นย่อมมีอิสระ ย่อมหายห่วงและกังวลในวัตถุและบุคคล ธรรมดาบุคคล เช่นนั้นย่อมหมดกังวล เปรียบเหมือนคนผู้มีทรัพย์เป็นที่พอใจย่อมเป็นสุข ย่อมมีความสุขใจ หายความกังวลต่างๆ ในชีวิต เมื่อดวงจิตของบุคคลผู้ใด ได้รับความสุขเช่นนั้น ย่อมหมดความฟุ้งซ่านและลังเล ที่เรียกว่านิวรณ์ธรรม

ให้มีความเพียรพยายามประกอบคุณธรรมขึ้นในตน ให้ตั้งอยู่ในฌาน ใจของบุคคลผู้นั้นจะเบิกบานแจ่มใส เกิดแสงสว่าง คือปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ผู้ใดมีวาสนาบารมีพอสมควร จะเป็นไปได้มาทำใจของตนให้ ถึงแค่ปฐมฌานเพียงเท่านั้น ก็สามารถที่จะบรรลุถึงโลกุตระธรรมเบื้องต้นได้ คนบางจำพวกก็ทำใจของตนให้ก้าวไปสู่ทุติยฌาน

(๒) *ทุดิยฌาน* เมืองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา กำลังจิตก็แรงขึ้นโดยลำดับ แล้วก็พยายามทำจิตของตนอยู่เช่นนั้นด้วยการเพ่ง และตั้งสติกำกับอยู่เช่นนั้น จิตก็จะมีกำลังแก่ขึ้นโดยลำดับ ก็เป็นเหตุให้ถึงตติยฌาน

(๓) *ตติยฌาน* เมืองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา ให้เป็นผู้มีความเพียรเพ่งด้วยอำนาจแห่งสติสัมปชัญญะ ก็จะสามารถละองค์ฌานนั้นๆ ออกได้อีก ก็จะเข้าสู่จตุตถฌาน

(๔) *จตุตถฌาน* เมืองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา องค์ฌานที่สี่นี้ มีกำลังแรงกล้า ด้วยการเพ่งอยู่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ดวงจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว วางเฉย ปลอดปล่อยอารมณ์ที่เป็นอดีต อนาคต กำหนดอยู่ในปัจจุบัน ธรรมอย่างเดียว จิตนั้นก็เที่ยงตรง เหมือนแสงตะเกียงเจ้าพายุที่ปราศจากลม ย่อมทำแสงสว่างให้แก่ปวงชนได้

จิตของบุคคลผู้ใดได้บรรลุจตุตถฌาน ย่อมมีแสงสว่างเกิดขึ้น คือ ปัญญาและวิชาอันยิ่ง ที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ก็เป็นเหตุให้รู้สังขารทั้ง ๔ ก็จะถึงซึ่งคุณธรรมอันเลิศ คือโลกุตระ ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงโลกอันอุดม โลกอันปลอดภัย ใจของบุคคลนั้นก็จะมีแต่ความเบิกบานแจ่มใส เป็นผู้มีความเป็นอยู่ด้วยคุณธรรมที่เกิดขึ้นในตนของตน ก็จะถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นส่วนสูง กล่าวคือวิมุตติ (หรือปฏิเวธธรรม-ธรรมอันสงบจากอาสวะกิเลส)

บุคคลผู้ใดมาปฏิบัติใจของตนเองได้เช่นนี้ บุคคลผู้นั้นได้ชื่อว่าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยธรรม คือ ถึงด้วยใจของตนเอง **ผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยธรรมนั้น ย่อมปิดอบายภูมิทั้ง ๔ ได้อย่างเด็ดขาด เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว อย่างต่ำก็เกิดในสุคติโลก อย่างสูงก็ถึงพระนิพพาน เป็นบุคคลที่เที่ยงตรงต่อพระนิพพาน ที่เรียกว่านียตธรรม เป็นผู้ถึงธรรมที่เที่ยง ไม่เป็นผู้ทำตนให้ตกต่ำ บุคคลใดถ้าเป็นผู้ไม่ถึงโดยอาการเช่นนี้ ก็ชื่อว่า เป็นผู้ไม่แน่นอน ที่เรียกว่า อนียตบุคคล**

ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อต้องการความเกษมสำราญในทาง พระพุทธศาสนา ก็ควรแสวงหาที่พึ่งของตนไว้ให้จงดี ที่พึ่งอันใดเป็นส่วน แห่งบุคลาธิษฐาน ก็ให้รู้จักคุณภาพอันจะนำตนไปสู่สุคติ ที่พึ่งอันใดอันเป็นส่วน ธรรมาธิษฐาน อันจะให้เป็นแก่นสารแก่ตนได้จริงๆ ก็ควรปฏิบัติให้เกิดมี ขึ้นในตน

สรุปลง กล่าวโดยธรรมาธิษฐานคือ ธรรมเป็นที่ตั้งแล้ว พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นของอันเดียวกัน ต่างแต่ชื่อโดยวัตถุเท่านั้น

ฉะนั้น จึงควรน้อมเข้ามาในใจของตนเอง ที่เราเรียกว่าโอปนยโก สันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ปัจจัตตัง รู้ได้เฉพาะตนของตน **สิ่ง ใดที่บุคคลผู้อื่นรู้ด้วย ย่อมไม่ปลอดภัย** ฉะนั้น ผู้ต้องการความสงบหรือ สรรณะ ที่เป็นแก่นสารและแน่นอนแล้ว ก็ควรทำให้เกิดขึ้นในใจของตน ก็จะมี ปรากฏผลดับกิเลสคือ พระนิพพานธรรม ดับเสียซึ่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกนี้และโลกหน้า

นิพพานัง ประระมัง สุขัง

พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขอันใดยิ่งไปกว่าพระนิพพาน

นี่คือ **พุทธะ** กล่าวโดยผล คือบุคคลที่พ้นแล้วจากความหลับ ชื่อว่า เป็นผู้ตื่นแล้วด้วยดี ดังนี้

บรรยายมาในรัตนคาถา เพียงเท่านั้น ฯ