

โอวาท

บรรยายแก่พระนวกะ วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร

เมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๔

วิธีพิสูจน์จิตและพระพุทธศาสนา

ตามที่ได้รับเชิญให้มาบรรยายในวันนี้ จะแสดงในแนวปฏิบัติจิตใจมากกว่าทางอื่น เพื่อท่านที่สนใจทางด้านจิตตภาวนา จะได้นำไปปฏิบัติตามหลักภาวนาซึ่งมีหลายแขนงด้วยกัน ตามแต่จริตนิสัยของผู้ศึกษาอบรมจะเลือกเอาตามใจชอบ

ศาสนามีส่วนเกี่ยวข้องสำหรับการปกครอง ทั้งทางโลกและทางธรรม โลกมีอยู่หลายโลกด้วยกัน คือโลกแห่งมนุษย์ โลกแห่งสัตว์และโลกแห่งเทวดา มาร พรหมต่างๆ ซึ่งมีอยู่จำนวนมาก ท่านแสดงไว้เพียงสามโลก คือกามโลก รูปโลก และอรุโลก จะเป็นสัตว์ประเภทใดก็ตามที่ตกอยู่ในภูมิที่ควรสงเคราะห์เข้าในโลกสาม โลกใดโลกหนึ่ง ท่านก็สงเคราะห์เข้าในโลกนั้น ในที่นี้จึงไม่ขออธิบายไปมากเพื่อให้เหมาะกับเวลาที่มีจำกัด

พระพุทธเจ้าพระองค์เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ก่อนที่จะเป็นศาสดาได้ ก็ทรงศึกษาธรรมในหลักธรรมชาติอยู่ถึง ๖ ปี ระยะเวลาที่ทรงศึกษาและปฏิบัติอยู่นั้น ทราบว่าทรงศึกษาอย่างแท้จริงทั้งการศึกษาและการปฏิบัติ ผิดหรือถูกย่อมกระทบกระเทือนสุขภาพทางพระกายและพระทัย ให้ได้รับทุกข์ลำบากเช่นเดียวกัน หากพระองค์จะทรงย่อท้อในการศึกษาและปฏิบัติธรรมเสีย แต่เวลาได้รับความลำบากทรมาน ก็คงเอาชนะกิเลสภายในพระทัยจนกลายเป็นศาสดานำศาสนามาสั่งสอนโลกไม่ได้

ทั้งนี้ก็เพราะพระองค์ทรงเป็นบุคคลที่จริงจัง ทำอะไรทรงทำจริง มุ่งผลที่พึงปรารถนาเป็นที่ตั้ง จนทรงบรรลุถึงขั้นรู้จริงเห็นจริงตามหลักธรรมชาติที่มีมาดั้งเดิม คือสิ่งที่ทรงเห็นว่าควรละก็ละ สิ่งที่ทรงเห็นว่าควรบำเพ็ญก็บำเพ็ญ ด้วยความจริงพระทัย ก่อนจะทรงเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาให้โลกได้กราบไหว้บูชา มิได้เป็นขึ้นมาอย่างง่ายตาย แต่เป็นขึ้นมาด้วยความพยายามอย่างยิ่ง คนธรรมดาทั่วๆ ไปจึงเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะสมรรถภาพทุกส่วนมิได้เป็นเหมือนพระพุทธเจ้า หลักธรรมเครื่องสนับสนุนให้ทรงเป็นศาสดาของโลกได้โดยสมบูรณ์ คือ อิทธิบาททั้ง ๔ ได้แก่

๑.ฉันทะ ความพอใจในกิจที่จะทำหรือกำลังทำอยู่ เช่นเดียวกับพอใจในผลที่จะพึงได้รับจากงาน

- ๒ วิริยะ ความพากเพียรในกิจนั้นโดยสม่ำเสมอไม่ลดละปล่อยวาง
 ๓ จิตตะ ความมีใจฝักใฝ่ในกิจนั้นไม่จิตจาง
 ๔ วิมังสา ความใคร่ครวญไตร่ตรองด้วยปัญญา ว่าจะมีการผิดพลาดอย่างไรบ้าง

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมได้ก็เพราะอิทธิบาทเป็นเครื่องสนับสนุน ผู้มีอิทธิบาททั้ง ๔ นี้อยู่ในใจ ไม่ว่าจะกิจการใด ๆ ที่อยู่ในวิสัยของมนุษย์จะทำได้ ย่อมไม่นอกเหนือธรรมนี้ไปได้ ต้องอยู่ในเงื้อมมือแห่งความสำเร็จ อิทธิบาทเปลืองอย่างฟุ้งง่าย ๆ แบบธรรมะปากี่แปลว่า ต้นเหตุหรือพื้นเพแห่งความสำเร็จ หรือรากแก้วแห่งความสำเร็จ รวมอยู่กับอิทธิบาทนี้ ทั้งสิ้น

คำว่าศาสนาที่ทรงนำมาสอนโลก คืออุบายวิธีหรือแนวทาง ทรงแสดงไว้ทั้งเหตุและผลโดยถูกต้องและสมบูรณ์ไม่มีที่ติต้องติ หรือแปลว่าคำสั่งกับคำสอนที่สงเคราะห์เข้าเป็น พระธรรมวินัย รวมแล้วเรียกว่าพุทธศาสนา แปลว่าคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ คำว่า ธรรมมี มาก เท่าที่รวมอยู่ในตำรับตำรานั้นพอประมาณ แต่ธรรมที่แท้จริงซึ่งมีอยู่ทั่วไปนั้นมี มากมาย ตามแต่ผู้สามารถจะคิดค้นมาทำประโยชน์ได้ตามกำลังของตน ท่านแสดงไว้ใน ตำรามิแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ นั่นก็ทรงแสดงไว้พอประมาณ มิได้มากมายอะไรเลย ถ้าพูดตามธรรมทั่วไป แต่ถ้าพูดตามกำลังของผู้ศึกษาจดจำ ควรเรียกว่ามีมากจนเหลือ กำลังจะจดจำได้อย่างละเอียดทั่วถึง

การปฏิบัติศาสนากับการปฏิบัติตัวเรา นั้นเป็นอันเดียวกัน แยกกันไม่ออก เพราะ ความมุ่งหวังของเรากับแนวศาสนาที่สอนไว้ไม่ขัดแย้งกัน เราต้องการความสุขความ เจริญก้าวหน้า ศาสนาก็สอนให้มีความขยันหมั่นเพียรในทางที่ชอบ ไม่ให้เกียจคร้านใน กิจการที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญตามใจหวัง สิ่งใดที่มนุษย์ปรารถนาโดยธรรม ศาสนา ก็สอนเพื่อความปรารถนานั้น โดยนัดแนะแนวทางดำเนินให้โดยถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการ อบรมจิตใจยิ่งเป็นความมุ่งหมายของศาสนา ที่จะเห็นจิตใจของประชาชนก้าวเข้าสู่ความ สงบสุข ทั้งส่วนย่อยส่วนใหญ่ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ตามภูมิของผู้ปฏิบัติ

คนมีธรรมหรือมีจิตตภาวนากำกับใจ ทำอะไรไม่ค่อยโง่โง่นไปตามอารมณ์โดย ง่ายเดียว ยังมีการยับยั้งชั่งตวง มีการคัดค้านต้านทานอารมณ์ไว้บ้าง ไม่เปิดทางให้เป็นไป ตามที่ใจชอบ เป็นไปตามอารมณ์จนเป็นนิสัย ไม่เป็นคนฉุนเฉียวหรือโกรธง่าย ก่อนที่จิตจะ แสดงอาการไม่ดีออกมา จิตที่ได้รับการอบรมย่อมมีทางยับยั้งไว้ได้ และนำเรื่องไป ใคร่ครวญไตร่ตรองจนได้ความเข้าใจว่าอะไรผิดอะไรถูก แล้วเลือกเฟ้นปฏิบัติเท่าที่เห็นว่า

ดีกว่าดี พยายามจำกัดสิ่งไม่ดีออกไปอย่างไม่อ้อแอ้เสียตาย การภาวนาเป็นกิจที่ชอบที่ควร
 อย่างยิ่งในคนทุกชั้น ผู้มุ่งแสวงหาเหตุผลเพื่อความถูกต้องตั้งงามแก่ตนและครอบครัว
 ตลอดส่วนรวม เพราะการภาวนาเป็นงานพิสูจน์หาความจริง ทั้งภายในภายนอก ทั้งส่วน
 หยิบส่วนละเอียด ทั้งวงแคบวงกว้างไม่มีประมาณ

คนมีธรรมหรือมีภาวนาในใจทำอะไรไม่ค่อยผาดโผน ไม่น่าหวาดเสียว ไม่น่ากลัว
 ไม่น่าเกลียด ไม่น่าเอือมระอา ไม่น่าตำหนิติเตียน เพราะโดยมากออกจากการใคร่ครวญ
 พอสสมควร หรือใคร่ครวญด้วยดีแล้วก่อนทำลงไป ในกิจทุกอย่าง งานก็เป็นงานที่เย็น ไม่
 กระทบกระเทือนตนและผู้อื่น ไม่เป็นงานก่อความเสียหาย นอกจากเป็นงานเพื่อความ
 เจริญทั้งส่วนน้อยส่วนใหญ่อันเป็นที่น่าชื่นชมเท่านั้น ไม่มีปัญหาเคลือบแฝงใดๆ ที่น่าขบ
 คิดวิพากษ์วิจารณ์ การภาวนามีสองนัย โดยหลักธรรมชาติ คือภาวนาลำพังคนเดียวอยู่ในที่
 แห่งใดแห่งหนึ่งที่เหมาะสม ดังพระท่านภาวนาหนึ่ง ภาวนาคือการใคร่ครวญหาเหตุหา
 ผลเกี่ยวกับกิจการต่างๆ ทั้งเรื่องท่านเรื่องเรา ทั้งชั่วทั้งดี จนเป็นที่เข้าใจและปฏิบัติถูกต้องตาม
 ความมุ่งหมายที่ชอบธรรม นำมาเป็นประโยชน์แก่ตนและสังคมหนึ่ง แต่จะอธิบายเฉพาะ
 ข้อแรกคือจิตตภาวนาพอเป็นแนวทาง เพื่อผลที่เกิดขึ้นจะกระจายเชื่อมโยงไปถึงข้อสองเอง
 โดยไม่ต้องนัดแนะให้กว้างขวางมากมาย

กรุณาอย่าลืมนะจะทำกิจใดก็ตาม อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง
 ควรนำไปใช้กำกับเสมอเพื่องานนั้นๆ จะสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อยและสมบูรณ์ตาม
 ปรรณนา คำว่าภาวนา แปลง่าย ๆ ก็ว่าการอบรมในสิ่งที่ต้องการให้เกิดให้มีขึ้น เช่นภาวนา
 ให้เกิดความสงบเย็นใจขึ้นมา ให้มีเหตุมีผลขึ้นมา ให้มีสติปัญญาความเฉลียวฉลาด
 รอบคอบในจิตหรือในเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมา จิตที่มีธรรมดังกล่าวขึ้นที่ใจย่อมเป็นใจที่มี
 คุณค่า เป็นใจที่สงบเย็น เป็นใจที่มีความฉลาดรอบคอบ เป็นใจที่ทรงไว้ซึ่งเหตุและผล เป็น
 ใจที่มีขอบเขตไม่ผาดโผนโลดเต้นเหมือนลิงค่างบ้างชะนี เป็นใจที่มีทั้งเครื่องแรงตัวเองใน
 กิจที่ชอบ และเครื่องหักห้ามตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ

การฝึกหัดเบื้องต้นโดยมากก็มักถูกกับกรรมฐานบทอานาปานสติ คือกำหนดลม
 หายใจเข้าออก โดยมีสติกำกับรักษาจิตอย่าให้เผลอในขณะที่ทำ ทำใจให้รู้อยู่กับลมเข้าลม
 ออกเท่านั้น ไม่คาดหวังผลที่จะพึงได้รับมีความสงบเป็นต้น ทำความรู้สึกอยู่กับลมเข้า
 ลมออกธรรมดา อย่าเกร็งตัวเกร็งใจจนเกินไป จะเป็นการกระเทือนสุขภาพทางกายให้รู้สึก
 เจ็บนั้นปวดนี้ โดยหาสาเหตุไม่เจอ ซึ่งความจริงสาเหตุก็คือการเกร็งตัวเกร็งใจจนเกินไป
 นั่นเอง ควรมีสติรับรู้อยู่ธรรมดา ใจเมื่อได้รับการรักษาด้วยสติจะค่อยๆ สงบลง ลมก็ค่อย

ละเอียดยิ่งกว่านั้นใจก็สงบจริงๆ ลมหายใจขณะที่จิตละเอียดจะปรากฏว่าละเอียดอ่อนที่สุด จนบางครั้งปรากฏว่าลมหายใจหายไป คือลมไม่มีในความรู้สึกเลย ตอนนี้จะทำให้หนักภาวนาตกใจกลัวจะตายเพราะลมหายใจไม่มี เพื่อแก้ความกลัวนั้น ควรทำความรู้สึกว่ามีลมหายใจตาม เมื่อจิตคือผู้รู้ยังครองร่างอยู่ ถึงอย่างไรจะไม่ตายแน่นอน ไม่ต้องกลัว อันเป็นเหตุเขย่าใจตัวเองให้ถอนขึ้นจากความละเอียดมาเป็นจิตธรรมดา ลมหายใจธรรมดา ซึ่งทำให้เกิดความเสียใจในภายหลัง

ถ้ากำหนดเฉพาะลมหายใจเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั้นไม่สนิทใจ จะตามด้วยการบริกรรมพุทโธก็ได้ไม่ผิด ผู้ชอบบริกรรมเฉพาะธรรมบทใดบทหนึ่งเช่นพุทโธก็ได้ตามอัธยาศัยชอบไม่ขัดแย้งกัน สำคัญที่ให้เหมาะกับจริต และขณะภาวนาขอให้มึสติรักษา อย่าปล่อยให้ใจส่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ก็เป็นอันถูกต้องในการภาวนา คำว่าจิตใจ มโน หรือผู้รู้เป็นอันเดียวกัน คือเป็นไวยากรณ์ของกันและกัน ใช้แทนกันได้ เช่น กิณ-รับประธานเป็นต้น เป็นความหมายอันเดียวกันใช้แทนกันได้ ตามปกติใจเป็นสิ่งละเอียดมากยากจะจับตัวจริงได้ ใจเป็นประเภทหนึ่งต่างหากจากร่างกายทุกส่วน แม้อาศัยกันอยู่ก็มีได้เป็นอันเดียวกัน ร่างกายที่ตั้งอยู่ได้ย่อมขึ้นอยู่กับใจเป็นผู้รับผิดชอบ ถ้าใจออกจากร่างไปเมื่อใดร่างกายก็หมดความหมายลงทันที โลกเรียกว่าตาย แต่ความรู้คือใจนี้ต้องไม่ตายไปด้วยร่างกายที่สลายตัวไป

เมื่ออยากทราบความจริงจากใจ จำต้องมีเครื่องมือพิสูจน์ เครื่องมือพิสูจน์ใจได้แก่ธรรมเท่านั้น นอกนั้นไม่มีสิ่งใดจะสามารถพิสูจน์ได้ การภาวนาเป็นการพิสูจน์ใจโดยตรง ผู้มีสติดีมีความเพียรมาก มีทางพิสูจน์ความจริงของใจให้เห็นชัดเจนได้เร็วยิ่งขึ้นผิดธรรมดา คำว่าเครื่องมือคือธรรมนั้น โปรดทราบว่า ส่วนใหญ่คือสติปัญญา ๔ และสังขาร ๔ เป็นต้น ส่วนย่อยแต่จำเป็นทั้งในขั้นเริ่มแรกและขั้นต่อไป ได้แก่อกาณุปานสติ หรือพุทโธ เป็นต้น เป็นบทๆ ไป ที่ผู้ภาวนานำมากำกับใจแต่ละบทละบาท เรียกว่าเครื่องมือพิสูจน์ใจทั้งสิ้น เมื่อใจพร้อมกับเครื่องมือคือธรรมบทต่างๆ ได้รวมกันเข้าเป็นคำภาวนา มีสติเป็นผู้ควบคุมให้ระลึกอยู่กับลมหายใจ หรือธรรมบทใดก็ตามโดยสม่ำเสมอ ไม่ให้จิตพล้อออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ไม่นานกระแสของใจที่เคยสร้างอยู่กับอารมณ์ต่างๆ จะค่อยรวมตัวเข้ามาสู่จุดเดียว คือที่กำลังทำงานโดยเฉพาะได้แก่คำภาวนา ความรู้จะค่อยๆ เด่นขึ้นในจุดนั้น และแสดงผลเป็นความสงบสุขขึ้นมาให้รู้เห็นได้อย่างชัดเจน

เมื่อจิตสงบตัวจากอารมณ์เครื่องก่อภาวนาเข้ามาสู่ตัวโดยเฉพาะ ย่อมแสดงความสงบสุขขึ้นกับตัวเองโดยไม่ต้องหาความสุขใดมาส่งเสริม ขณะนั้นแลเป็นขณะที่จิตรู้เห็น

ความสุขและความอัศจรรย์ของตัวอย่างไม่คาดฝัน การรวมสงบของจิตจะนานบ้างไม่นานบ้าง ตามแต่กำลังแห่งเหตุที่หนุนอยู่เบื้องหลัง คือ สติกับความเพียรพยายามที่ทำหน้าที่อยู่เวลานั้น เพียงใจได้รวมสงบตัวลงขณะเดียวกันนั้น ผู้ภาวนาจะเริ่มเห็นความแปลกประหลาดและอัศจรรย์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อิทธิบาททั้ง ๔ ที่เคยพยายามตะเกียกตะกายกับงานมา ก็จะเพิ่มกำลังทุกส่วนขึ้นในตัวเอง ศรัทธาความเชื่อมั่นต่อผลของงานก็เกิดและมั่นคงขึ้นมาเอง โดยไม่ต้องอาศัยการบังคับบัญชาดังที่เคยเป็นมาอะไรนักเลย จิตย่อมรู้และเข้าใจในฤทธิ์หน้าที่ของตนไปเอง เช่นเดียวกับเราที่เคยรู้ผลของงานต่างๆ มาแล้ว แม้จะยากหรือง่ายก็พยายามทำไปจนกว่างานนั้น ๆ จะสำเร็จ

ฉะนั้นสำคัญที่เวลาภาวนาควรพยายามทำสติให้สัมพันธ์กับงานด้วยดี จนจิตสงบรวมลงได้กลายเป็นความสุขขึ้นมาในทุกครั้งที่ทำได้ยิ่งเป็นการดี แต่แม้จะไม่ได้รับความสงบทุกครั้งก็ไม่ควรเสียใจ เพราะจิตตภาวนาเป็นงานที่ทำยากอยู่บ้าง ไม่เหมือนงานอื่นๆ ที่เคยทำกันมา งานนี้เป็นงานสำคัญในบรรดางานทั้งหลาย และเป็นงานที่มีผลมาก จะเรียกว่ารากแก้วของงานทั้งหลายก็ไม่ควรจะผิด เพราะต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ จึงจะรู้เห็นสิ่งพิเศษอัศจรรย์เกิดขึ้นพอให้ชมบ้างในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง ไม่เสียชาติชาติสาระที่มีอยู่กับตัวไปเปล่า ถ้าพยายามจนใจสงบได้เรื่อย ๆ และกลายเป็นความสงบได้โดยสม่ำเสมอ ก็ยิ่งนับวันจะเห็นความอัศจรรย์ของตัวเกิดขึ้นไม่มีสิ้นสุด

ผู้เห็นความสงบของใจ ชื่อว่าผู้แสวงหาความสุขเจอตามจุดมุ่งหมายที่ปรารถนามานานของการภาวนา พระพุทธเจ้าทรงได้ความสุขมาประกาศสอนโลกจนได้นามว่าศาสนานั้น ทรงได้จากใจ พระพุทธเจ้าทั้งหลายล้วนทรงได้ความสุขจากใจมาเป็นศาสนาสั่งสอนโลกสืบทอดกันมาจนถึงองค์ปัจจุบัน ดังนั้นความสุขที่เริ่มได้จากจิตตภาวนา จึงเป็นความสุขที่จะเริ่มเข้าใจลึกซึ้งติดกับความสุขอันสมบูรณ์ ตามที่พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายทรงพบและพบมาแล้ว ถ้าไม่ทอดทิ้งปล่อยวางไปเสียโดยเห็นว่า ยากบ้าง วาสนาไม่ถึงบ้าง บุญน้อยวาสนาน้อยยกไม่ขึ้นบ้าง ซึ่งล้วนเป็นกลมารยาของใจที่เคยตกอยู่ใต้อำนาจของความมั่งง่าย ของความไม่เอาไหนมาจนเป็นนิสัย เวลาจะเจอของดีพิเศษเข้าบ้าง สลัดปิดแอกไม่ยอมแบกยอมหาม ปล่อยให้ทั้งจันตมจมโคลนแห่งความโสมมอยู่อย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเห็นว่าเป็นสิ่งที่เหมาะกับนิสัยวาสนาของตน ถ้าอย่างนี้ยอมไม่มีวันเจอความสุขความสมหวังตลอดอนันตกาล

เราผู้เป็นนักสำรวจตรวจตราในทุกสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับตน ทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งได้มาและเสียไป จึงควรทำการพิสูจน์ให้รู้ความจริงทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก เพื่อถือเอาประโยชน์จากสิ่งนั้นๆ มาประกอบตัวไปเป็นลำดับ ไม่ยอมให้ผ่านไปเปล่า

การทำจิตตภาวนาเป็นการเรียนเรื่องตัวเอง พิสูจน์ตัวเองโดยถูกทางไม่มีที่ตำหนิ เพราะเรื่องทั้งมวลอยู่ที่ใจและเกิดจากใจก่อน จะเป็นเรื่องราวออกไปกว้างแคบหรือใกล้ไกลเพียงไร มีใจเป็นต้นเหตุที่พาให้เป็นไป ใจจึงเป็นเหมือนโรงงานผลิตสิ่งต่างๆ ออกมา ดี ชั่ว สุข ทุกข์ทั้งหลาย ล้วนแต่ใจเป็นผู้คิดผู้ผลิตออกมาทั้งสิ้น การภาวนาจึงเป็นวิธีการเรียนเรื่องดี ชั่ว สุข ทุกข์ของตัวเอง ลงว่าได้เรียนแล้วต้องรู้ต้องเข้าใจ คือใจฟุ้งซ่านวุ่นวายก็เรียนให้รู้ว่าเป็นเพราะเหตุไร มีอะไรเป็นสาเหตุพาให้เป็นไป จนรู้สาเหตุของใจที่พาให้เป็นต่างๆ และเรียนวิธีแก้ไขว่าจะควรแก้ไขด้วยวิธีใด ใจจึงจะปล่อยวางสิ่งไม่ดีนั้นๆ ด้วยความหมดกังวลเชื่อถือ เมื่อเรียนและรู้ทั้งสองวิธี คือ รู้ทั้งความไม่ดีและความดีว่ามีสาเหตุพาให้เกิดแล้ว เรื่องทั้งหลายก็ค่อยสงบไปและสงบไปจนเห็นได้ชัดภายในใจดวงเคยก่อเรื่องต่อไปใจก็สงบลงเองโดยไม่จำเป็นกับอะไรภายนอกพาให้สงบ เมื่อเหตุก่อกวนสงบลงด้วยอุบายวิธีของการภาวนา ผลคือความสงบสุขก็เกิดขึ้นมาเอง

การภาวนามีผลประจักษ์ใจตามที่อธิบายมา เพราะเรื่องทั้งปวงมีอยู่กับใจแห่งเดียว เมื่อถูกกับยาคือการอบรมเรื่องก็สงบลงเอง ใจไม่มีเรื่องยุ่งใจก็สบายไปเอง ที่ใจไม่สบายและยุ่งอยู่ตลอดเวลา ก็เพราะใจสั่งสมเรื่องขึ้นมาเผาผลาญตัวเอง จึงหาทางแก้ไขไม่ได้ ถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุ เมื่อแก้ถูกจุดคือต้นเหตุ ผลคือความสุขก็เกิดขึ้นเอง สุขนั้นเรารู้เองเห็นเองอย่างประจักษ์ ไม่ต้องคอยวันคืน เดือน ปีมาให้บ่าเห็นจบปัญญาเพื่อความสุขประเภทนี้

ความสงบที่เกิดจากจิตตภาวนามีเป็นขั้นๆ ตามแต่กำลังของสติปัญญาศรัทธาความเพียรเป็นเครื่องหนุนหลังเล็กน้อยเพียงไร ผลก็แสดงขึ้นตามลำดับแห่งเหตุ เริ่มแต่สงบอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ความสุขก็มีประเภทหยาบละเอียดไปตามขั้นแห่งความสงบ คำว่าจิตสงบคือจิตหยุดคิดหยุดปรุง ไม่คิดปรุงตามนิสัยที่เคยเป็นมา ขณะสงบจิตจะระงับความคิดปรุงชั่วคราว แต่ถ้าสงบเบาๆ การคิดปรุงก็ยังมิอยู่บ้างเพียงประปราย แต่ไม่พอทำให้ใจต้องเสียความสงบสุขไปด้วยในเวลานั้น ถ้าสงบละเอียด ใจก็หยุดความคิดปรุงโดยสิ้นเชิง จิตไม่ทำงานใดๆ ทั้งสิ้น ทรงตัวอยู่ด้วยความสงบสุขที่น่าอัศจรรย์เท่านั้น ความสงบประเภทนี้แลเป็นความสงบอย่างถึงใจของนักภาวนาทั้งหลาย เมื่อเจอแล้วหากไม่สามารถทำให้เกิดได้อีก แม้เวลาว่างไปสิบปีก็ไม่ลืมวันเวลาที่จิตเคยเป็นมานั้นได้

ความสงบที่เกิดขึ้นหลายครั้งหลายหนจากการภาวนา คือสงบช้า ๆ ชาก ๆ จนเกิดความชำนาญในการเข้าออกของจิต นอกจากเป็นความสุขในเวลานั้นแล้ว ยังสามารถสร้างฐานแก่จิตใจให้เกิดความมั่นคงเป็นลำดับอีกด้วย ผู้มีจิตเป็นสมาธิมั่นคงโดยสม่ำเสมอย่อมได้รับพลังมาจากจิตที่สงบบ่อย ๆ นี้แลเป็นบาทฐาน เวลาถอนขึ้นมาจากความสงบแล้วก็ไม่แสดงอาการวอกแวกคลอนแคลนไปตามอารมณ์เหมือนจิตที่ไม่มีฐานแห่งสมาธิเป็นที่รับรอง คิดอ่านหน้าที่การงานอะไรได้สะดวก โดยไม่ทำความรบกวนใจให้เป็นทุกข์วุ่นวาย ข้อสำคัญจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตาม ผู้ภาวนาควรได้สัมผัสด้วยใจตัวเองนั้นแล จะเป็นที่แน่ใจยิ่งกว่าการคาดคะเนหรือเดาไปตามแบบที่ท่านเรียงไว้ อันเป็นความไม่แน่ใจอยู่เสมอ ทั้งที่จำได้และท่องบ่นขึ้นปากขึ้นใจอย่างแม่นยำซ้ำของ ส่วนใจเองไม่เคยลืมสติที่จดจำได้ ก็ย่อมมีความหิวโหยอยู่ตลอดไป ทั้งที่จำชื่อของธรรมนั้น ๆ ได้อย่างเต็มใจเต็มพูนนั้นแล

ผู้ที่ได้สัมผัสธรรมด้วยใจจริง ๆ จากจิตตภาวนา ไม่ว่าจะเป็สมาธิขั้นใดหรือปัญญาขั้นใด ตลอดวิมุตติพระนิพพาน ย่อมเป็นที่แน่ใจไปตามขั้นแห่งธรรมที่ได้สัมผัสนั้น ๆ การแสดงออกก็อาจหาญต่อความจริงที่ได้ประสบมา และพูดได้ตามความเป็นจริงไม่สะทกสะท้านต่อความรู้ความเห็นของตัว ผู้ฟังก็พลอยมั่นใจไปด้วย ใครติดขัดอะไรมาศึกษาได้ถามก็แสดงออกอย่างเป็นธรรมดาเป็นธรรม ไม่นำความสงสัยว่า “น่าจะเป็นอย่างนั้น คงจะเป็นอย่างนี้” มาช่วยลูบคลำเพื่อเป็นทางออกตัว ผู้ฟังแทนที่จะได้รับประโยชน์กลับแบกหามเอาความสงสัยไม่แน่ใจกลับไป

เพื่อตัดปัญหาเหล่านี้ลงได้บ้างแม้ไม่มาก จึงควรทำด้วยตัวเองนั้นแลเป็นความดีและชอบยิ่ง ถ้าควรจะได้รู้ได้เพียงไรก็ต้องรู้ขั้นที่ใจผู้สร้างเหตุเท่านั้น จะไม่รู้ขั้นที่อื่น ซึ่งขัดแย้งกับความจริงคือผู้ทำอันเป็นผู้สร้างเหตุ จะเป็นที่ยายสงสัยไปโดยลำดับ และระงับความอยากรู้อยากเห็นทั้งหลายลงได้เป็นตอน ๆ จนความอยากรู้อยากเห็นที่เคยออกหน้าออกตาอยู่เป็นประจำหายหน้าไปเลย ยิ่งเป็นความสงบสุขที่พึงปรารถนาและจัดเข้าในประเภท เตสั วุปัสโม สุโข แล้ว ไม่ต้องไปถามใครให้เสียเวลา

ปัญญาคือความสอดส่องใคร่ครวญไตร่ตรอง การคิดค้นเหตุผลธรรมดาธรรมในแง่ต่าง ๆ ตามแต่จะมาสัมผัส เพื่อถอดถอนกิเลสที่ฝังจมอยู่ในดวงใจให้สิ้นไปโดยลำดับภายในตัว ควรยกกายขึ้นพิจารณาหาความจริงที่มีอยู่กับธาตุ ชันธ์ อายตนะ โดยแยกออกเป็นอาการ ๆ นับแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเป็นลำดับไป ว่าอาการเหล่านี้แต่ละอาการที่เกิดที่อยู่ของมันเป็นอย่างไบบ้าง โดยปกติต้องชำระล้างอยู่ตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นอาการดังกล่าวนี้ ก็จะแสดงความไม่พึงใจแก่ตนและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องใกล้เคียง ต่าง

จึงระวังรักษาของตนไม่ประมาทในการทำความสะอาดเช็ดถูชำระล้างซักฟอก ทั้ง เครื่องนุ่งห่มใช้สอยพอให้ดูได้ เพราะธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้เป็นของปฏิภูลไม่สะอาดอยู่ในตัวของมันเอง จึงต้องเป็นไปตามธรรมชาติของตน นอกจากนั้นยังแสดงความผันแปรอยู่ทุกขณะไม่มีเวลานาทีไปบังคับได้ว่า เวลาเท่านั้นสิ่งเหล่านี้ต้องพักผ่อน เวลาเท่านั้นสิ่งเหล่านี้จึงทำงาน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เป็นเวลาทำงานของไตรลักษณ์ในร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่

ถ้าจะพิจารณาเพื่อความเป็นธาตุ ร่างกายทุกส่วนก็เป็นธาตุล้วน ๆ อยู่แล้ว นอกจากไม่พิจารณาจึงหลงสำคัญว่าเขาเป็นนั่นเป็นนี่ อันเป็นการเสกสรรเพื่อก่อความกังวลยุ่งเหยิงใส่ตนโดยใช้เหตุเท่านั้น ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อะไรจากการเสกสรรนั้นเลย การพิจารณาให้รู้ตามหลักธรรมคือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยสติปัญญาจริง ๆ ไตรลักษณ์ก็มีเต็มอยู่ในกายในอาการของจิตเราอยู่แล้ว ถ้าไม่หลงก็ไม่ควรลบล้างไปที่ไหน ดูในกายในจิตก็จะพบว่า ธรรมดังกล่าวเต็มอยู่ในตัวเราเอง

ถ้าลจจิตได้เห็นกายว่าเป็นเพียงธาตุเพียงขั้นธและเป็นไตรลักษณ์ล้วน ๆ จริง ๆ ด้วยปัญญาแล้ว ก็เลสอุปาทานทั้งหลายแม้จะเคยตั้งรากฐานบ้านเรือนลงในใจอย่างลึกสุดลึก ก็ทนอยู่ไม่ได้ จำต้องถูกถอนรากถอนโคนขึ้นมาโดยไม่เหลือแม้ปรมาณูเลย จิตที่เคยถูกกดถ่วงด้วยอำนาจกิเลสตัณหาจนกระดิกตัวไม่ขึ้น ก็จะดีดกระเด็นขึ้นมาอย่างฉับพลัน ยิ่งกว่าผู้ต้องหาพ้นโทษโดดออกจากเรือนจำเสียอีก เท่าที่จิตจำต้องอดต้องทนติดจมอยู่กับกิเลสกองทุกข์ ด้วยความขมขื่นฝืนใจเรื่อยมา ก็เพราะไม่มีใครเมตตาช่วยเหลือปลดปล่อยให้ผ่านพ้นไปได้ จึงแม้จิตจะเป็นของมีคุณค่ามากมายเพียรไร ก็เป็นเหมือนเพชรพลอยที่จมอยู่ในกองมูตรกองคูถนั้นแล ไม่มีความหมายเท่าที่ควรเป็นเลย

ฉะนั้น อุบายแก้ไขหรือปลดปล่อยเพื่อช่วยจิตให้ได้ขึ้นจากหล่มลึก จึงหนีสติปัญญาไปไม่พ้น และใช้พิจารณาในธาตุในขั้นธที่มีอยู่ในกายในใจนี้แล โดยกำหนดแยกออกเป็นหมวด ๆ กอง ๆ เช่น กองธาตุกองขั้นธเป็นต้น ธาตุในร่างกายเรามีอยู่สี่ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ส่วนแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟันเป็นต้น เป็นธาตุดิน จะเสกสรรให้เป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร ก็ต้องเป็นดินตามเดิมของเขา ส่วนเหลว เช่น น้ำตา น้ำลาย เป็นส่วนธาตุน้ำก็เป็นน้ำตามเดิมของเขา จะเสกสรรให้เป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร ส่วนลม เช่น ลมหายใจเป็นต้น ก็เป็นธาตุลมของเขามาตั้งเดิม จะเสกสรรให้เป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร ส่วนไฟ เช่น ความอบอุ่นในร่างกายก็เป็นธาตุไฟมาตั้งเดิมของเขา จะเสกสรรให้เป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร

สรุปแล้วในกายนี้มันเป็นสมบัติของดินน้ำลมไฟเขา จะเสกสรรให้เป็นเราเป็นของเราได้อย่างไร เพราะเป็นธาตุล้วนๆ หรือเป็นสมบัติของธาตุล้วนๆ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สมบัติของเรา ทั้งหมดมันเป็นสมบัติของธาตุล้วนๆ ไม่มีส่วนใดแม้ร้อยพองจะแย่งชิงเขาและแย่งชิงของเขา มาเป็นเราเป็นของเราได้ ความสำคัญมันหมายถึงเคยเป็นมาในใจนั้นเป็นความโกหกล้วนๆ ไม่มีความจริงแม้คิดแฝงอยู่เลยพอจะเชื่อได้เพียงการแบ่งรับแบ่งสู้ แต่ใจที่ไม่มีสติปัญญาแฝงอยู่บ้างเลย จึงเหมาะเชื่อเอาเสียหมดเมื่อถูกของปลอมจอมโกหกเข้าเช่นนั้น จึงเสียใจจนไม่มีที่ปลงวางได้

ถ้าพูดถึงนามชั้นธัมม์ก็เพียงเป็นหมวดเป็นกองแห่งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของใครของเขายู่ว่ามัน มิได้เป็นกองเราเป็นกองสมบัติของเรา พอให้ลุ่มหลงจนไม่มีวันคืนเดือน ปีว่าจะสิ้นเขตให้กลับรูตัวเสียบ้างเลยเมื่อไร แต่เพลินหลงอยู่ตลอดเวลาจนกลายเป็นโลกันตะแห่งความลุ่มหลง เพราะความสำคัญมันหมายว่าชั้นเป็นนั่นเป็นนี่เป็นผู้หลอกลวง ความจริงไม่ว่าชั้นใดปรากฏขึ้น ชั้นนั้นก็มีแต่ความดับเต็มตัวของมันอยู่แล้ว ไม่น่าจะมีความหลงความสำคัญแม้คิดเข้าไปแทรกแซงได้อีก ทั้งรูปชั้นธัมม์ คือกาย ทั้งนามชั้นธัมม์ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเจ้าของอยู่แล้ว ไม่ควรไปแย่งชิงเขามาเป็นตนเป็นของตน ให้หนักใจไร้ความสุขทนแบกทุกข์ไปเปล่าๆ ไม่มีวันปลงวางได้เลย

การพิจารณาธาตุชั้นธัมม์ทั้งหมด จนเห็นตามความจริงด้วยสติปัญญาดังกล่าวมา เป็นทางปลดปล่อยเครื่องกีดขวางออกจากใจได้โดยสิ้นเชิง นอกจากรูปชั้นธัมม์และนามชั้นธัมม์ที่ถูกสติปัญญาคลี่คลายขยี้ขย้า และสลัดปัดทิ้งออกจากใจโดยเด็ดขาดแล้ว แม้ความสำคัญในดวงใจว่าเป็นเราเป็นของเรา ก็ถูกสติปัญญาแยกแยะคลี่คลายออกดูอย่างละเอียดทั่วถึง และสลัดปัดปกน้อออกวางไว้ตามเป็นจริง ไม่มีจุดใดยังเหลือล่องอยู่ที่สติปัญญาเข้าไม่ถึงหรือทำลายไม่ได้ แต่สติปัญญาสามารถกวาดต้อนปล้นทิ้งออกจนหมด ที่ปรากฏในวาระสุดท้ายก็คือความบริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่มีจอมมารยาใดเคลือบแฝงอยู่เลย นั่นท่านเรียกว่า วิมุตติพุทโธแท้ ที่เราเรียกร้องหาท่านแต่วันเริ่มแรกภาวนา และหาได้ในตัวเราตัวท่านเอง หลังจากกิเลสสิ่งจอมปลอมสิ้นไปแล้วด้วยเครื่องมือ คือสติกับปัญญาที่ทันสมัย ซึ่งถูกอบรมมาแต่ต้นจนเต็มภูมิ

คำว่าปัญญา มีสามชั้น คือ ชั้นต่ำ ชั้นกลางและชั้นละเอียด ที่ท่านให้นามว่าหาปัญญา ชั้นหยาบใช้พิจารณารูปชั้นธัมม์คือกาย ชั้นกลางใช้พิจารณานามชั้นธัมม์ทั้งสี่ คือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ชั้นละเอียดสุดใช้พิจารณาจิต แต่ระหว่างนามชั้นธัมม์กับจิต

โดยมาก ปัญญาชั้นกลางกับชั้นละเอียดมักทำงานประสานกันไป ถ้าจะพูดไว้เพียงนี้ไม่พูดถึงปัญญาชั้นละเอียดสุดใช้พิจารณาจิตโดยเฉพาะแล้ว รู้สึกไม่ถึงใจผู้แสดงซึ่งเป็นคนมีนิสัยหยาบ ไม่ยอมเข้าใจอะไรอย่างง่าย ๆ เมื่อได้แยกแยะปัญญาออกใช้เป็นประเภทตามความจำเป็นในขณะทำหน้าที่นั้น รู้สึกถนัดใจและถึงใจ เพราะได้เคยปฏิบัติต่อเรื่องของตัวมาอย่างนั้น ผิดถูกประการใดเรื่องก็ได้เป็นมาอย่างนั้น จึงขอเรียนไว้ตามความจริง

ท่านผู้สนใจอยากทราบความอัศจรรย์ของใจและของพระพุทธศาสนา กรุณาปฏิบัติจิตตภาวนาคูก็จะทราบได้ กรุณาศึกษาจนรู้เรื่องของจิตและสิ่งเกี่ยวกับจิต คืออารมณ์ดีชั่วต่าง ๆ ซึ่งจิตเป็นผู้สะสมเอาไว้จนมองหาดวงจิตไม่เจอ เต็มไปด้วยสิ่งปลอมแปลงทั้งหลาย หุ้มห่อก่อตัวขึ้นมา โดยอาศัยจิตเป็นที่ยึดครองเพื่อตั้งเนื้อตั้งตัว พอตั้งตัวได้แล้วก็ยึดเอาจิตเป็นบ่อคนใช้ จิตจึงกลายเป็นสิ่งไม่มีคุณค่าในตัวเรา และมักมองข้ามไปว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนี้สวยงาม สิ่งนี้ประเสริฐเลิศเลอ น่ารักใคร่ชอบใจ ถ้าเป็นของใครผู้นั้นประเสริฐ มีหน้ามีตามีคนเคารพนับถือและยกย่องสรรเสริญ โดยไม่ทราบว่าเป็นของประเสริฐ แต่ได้ลดฐานะลงไปสรรเสริญกิเลสซึ่งเปรียบกับนักโทษในเรือนจำ กิเลสซึ่งเปรียบเหมือนกองมูตรกองคูได้รับการยกย่องเลยลืมหูลืมตาไปใหญ่ อดอำนาจวาสนาเที่ยววางยาพิษให้คนกินล้มทั้งหงายตายพินาศ และเสียผู้เสียคนกลายเป็นคนวิกลจริต ทั้งที่ใจและสติสั่งยังมีอยู่ เพราะพิษของมัน

การภาวนาเท่านั้นจะรู้ของดีว่าเป็นของดี ของชั่วว่าเป็นของชั่ว ของเทียมว่าเป็นของเทียม ธรรมว่าเป็นธรรม กิเลสว่าเป็นกิเลสได้ดี ไม่หลงเสกสรรยกยอบแบบลุ่มเดา นอกจากจะกำจัดให้พินาศขาดสูญจากใจไปเสียเท่านั้นด้วยหลักภาวนา ท่านผู้สนใจภาวนาตามทางของศาสดาผู้เฒ่าจริงโดยไม่ต้องยกยอ ผู้นั้นจะเห็นของจริงอันประเสริฐและของปลอมได้อย่างชัดเจนที่ใจตัวเอง ก่อนจะเห็นของจริงและของปลอมภายนอก พระพุทธเจ้าจะนิพพานไปนานสักเท่าไร ไม่เป็นปัญหาขัดข้องทางดำเนินเพื่อมรรคผลนิพพานของท่านผู้เป็นสุปฏิบัติตามหลักธรรม กาลสถานที่หรือสิ่งใด ๆ ในโลกไม่มีอำนาจมากันทางขวางห้ามมรรคผลนิพพานไว้ได้ นอกจากตัวเองจะกั้นทางตัวเองและเปิดทางเดินของตัวเองโดยทางอริยสัจ ๔ นี้เท่านั้น

มีอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในใจของคนนี้แล จะเป็นผู้มีอำนาจกั้นทางหรือเบิกทางมรรคทางผลได้ นอกนั้นไม่มีอะไรมีอำนาจ อริยสัจฝ่ายกั้นทางเพื่อมรรคผลนิพพานได้แก่ ทุกข์กับสมุทัย ถ้าใครสั่งสมขึ้นมาก ๆ ผู้นั้นมีหวังกั้นทางตัวเองให้เห็นห่างจากมรรคผลนิพพานแน่นอนโดยไม่ต้องหาอะไรมากั้น ส่วนอริยสัจฝ่ายเปิดทางเพื่อมรรคผลนิพพานได้แก่

นิโรธกับมรรค ถ้าใครสั่งสมขึ้นให้มาก ๆ ผู้นั้นมีหวังเปิดทางตัวเองให้ใกล้ชิดติดกับมรรค
 ผลนิพพานเข้าโดยลำดับ จนถึงที่สุดจุดหมายปลายทางได้โดยไม่ต้องหาอะไรมาเปิด เพียง
 อริยสัจคือ นิโรธกับมรรคนี้ก็พอตัวแล้ว พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายทรงบรรลุถึงมรรค
 ผลนิพพานได้ เพราะนิโรธกับมรรคเป็นเครื่องมือดำเนิน มิได้มีสิ่งใดในโลกมาเสริมช่วย
 เลย จึงควรมั่นใจในสังฆธรรมที่เคยให้ความมั่นใจมาแล้วอย่างมั่นเหมาะ ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่า
 การแสดงธรรมก็เห็นสมควรแก่เวลา ในอวสานแห่งธรรม ขอความสวัสดิมีชัยจง
 เป็นสมบัติของท่านทั้งหลายโดยทั่วกัน จึงขอยุติการแสดงเพียงเท่านี้.

๐๐๐๐๐๐๐๐