

## ๘๓. การพิจารณาอารมณ์แห่งกรรมฐานในทุกขณะ

Contemplation on the Subjects of Meditation Every Time



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

**In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One**



By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network. 2016

### ความสำคัญของบทความ

ในการเจริญภาวนากรรมฐานนั้น ทั้งฝ่ายสมถะและฝ่ายวิปัสสนา ต่างมีจุดมุ่งหมายในการค้นหาสังขารธรรมที่เกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองสภาวธรรม อันหมายถึง สภาวะแห่งจิตของตนในกรรมฐานนั้นๆ ฉะนั้น “วิชา-อภิญญา” คือ *ความรู้แจ้ง-ความรู้วิเศษ-ความรู้ยิ่งยวด* ย่อมเกิดจากอำนาจพลังแห่งสมถะ-*สมถภาวนา* [Tranquility Development] และ “วิปัสสนาญาณ-ปัญญญาณ” คือ ปัญญาหยั่งรู้หรือญาณในวิปัสสนา ย่อมเกิดจากอำนาจพลังแห่งวิปัสสนา-*วิปัสสนาภาวนา* [Insight Development] องค์ความรู้ดังกล่าวนี้ ย่อมเกิดจากการเจริญภาวนากรรมฐานหรือการมนสิการกรรมฐานอยู่เนื่องๆ เป็นประจำ ให้เกิดความรู้ที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ย่อมเกิดเป็น “ปัญญา” [Wisdom] ระดับต่างๆ มากมาย จนถึงการบรรลุธรรมใน “ปาทิหารีย์” ต่างๆ ที่เรียกว่า “อุตตริมนุสสธรรม-อริยมรรค-คุณวิเศษ-ธรรมวิเศษ” แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย อย่าฟุ้งซ่านหลงทางไปในอิทธิฤทธิ์ดังกล่าวนี้ เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะที่ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล บกพร่องไปในปัญญาเห็นสภาวธรรมแห่งนามรูปโดยเบญจขันธ์ตามสังขารธรรมที่เป็นไปนามหลักไตรลักษณ์ [สามัญลักษณ์ ๓: อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา] หรือ “ธรรมนิยาม ๓” โดยหลักทฤษฎีที่ว่า (๑) *สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง* (๒) *สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์ด้วยแปรปรวน* และ (๓) *ธรรมทั้งหลาย ล้วนไม่ใช่ตัวตน* ในปัญญาญาณดังกล่าวนี้ เป็นปัญญาตรัสรู้ ที่เรียกว่า “สัมโพธิญาณ” [Enlightenment] เพื่อให้รู้เห็นจริงใน “สัจจภาวะแห่งนิพพาน” [The Absolute Truths of Nirvana] อันเป็นประโยชน์สูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมในพระธรรมวินัยนี้.



## บทความที่ ๗๓ ประจำปี ๒๕๕๕ – การพิจารณาอารมณ์แห่งกรรมฐานในทุกขณะ

ในกระบวนการศึกษาหาข้อเท็จจริงนั้น ต่างก็ไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างองค์ความรู้ทางโลก กับทางธรรม สมอมนุชย์ก็ใช้กระบวนการอย่างเดียวกัน ที่แตกต่างกันนั้น คือ การนำองค์ความรู้ นั้น ไป คัดแปลงประยุกต์ใช้ให้เกิดผลประโยชน์แก่ตนเองอย่างแท้จริง การคิดไตร่ตรอง ทดสอบ ทดลอง และรู้จักคิด บริหารจัดการเป็น ที่เรียกว่า “วิมังสา” [Investigation: ข้อ ๔ ในอิทธิบาท ๔ หมายถึง ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อสงสัยย่อมนั้น มี การวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้านวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น] จึงเป็นเรื่อง “การบริหารจัดการความรู้” [Knowledge Management] ในทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่การเรียนการปฏิบัติที่ไร้ทิศทาง ไม่มีจุดมุ่งหมายแน่นอน แต่ เป็น ความคิดเห็นที่ถูกต้อง–**สัมมาทิฐิ** [อริยสัจ ๔–เหตุผลในกาลทั้ง ๓–อทัปปัจจยา = โยนิโสมนสิการ] กับ ความคิดที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง–**สัมมาสังกัปปะ** จึงเป็นเรื่องใหญ่ในการปฏิบัติธรรม ที่เรียกว่า “**อริยปัญญา ศึกษา**” [The Training in Higher Knowledge] ถ้าเริ่มต้นจากจุดนี้ไม่ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นในอันดับถัดไปก็คงผิด หมด อนึ่ง ความรู้หรือวิชาทางโลกทั้งหลายนั้น ต่างเรียกว่า “**ดิรัจฉานวิชา**” เพราะไม่ทำให้จิตหลุดพ้นจากคติ ทางโลกที่จะดับสังสารทุกข์ได้ แต่ความรู้แจ้งแห่งวิชาทางธรรมนั้น เป็นความรู้รอบรู้จริงที่ทำให้หลุดพ้น จากสังสารวัฏฏ์หรือจากความนึกคิดแบบทางโลกธรรม ทำให้รู้แจ้งเห็นจริง สามารถตรัสรู้ธรรมทั้งหลาย ด้วย “**สัมมาสัมโพธิญาณ**” ได้จริง ไม่ใช่ติดเกี่ยวข้องกับโลกียภูมิ แต่เป็นโลกุตตรภูมิ เป็นความเจริญอัน ประเสริฐของอารยชน ที่เรียกว่า “**อริยบุคคล**” หรือ “**ทักษิณบุคคล**” เพราะเกิดปัญญาเข้าถึง “**ญาณธรรม**” [อริยมรรคมีองค์ ๘] อันเป็นทางดำเนินปฏิบัติในชีวิตตามคลองธรรม นั่นคือ ไม่ทะยานอยาก ไม่คิดร้าย ไม่ เบียดเบียน ส่วนพวก “**ดิรัจฉานวิชา**” เป็นความสีกคิดตรงกันข้ามทั้ง ๓ คติ [มโนทุจริต ๓] นี้

สำหรับโลกของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริงนั้น คือ เรื่องการสำรวมระวังใน “**สังวร ๕**” โดยตรง ได้แก่ **ปาฏิโมกขสังวร–สติสังวร–ญาณสังวร–ขันติสังวร–วิริยสังวร** จริงๆ แล้ว ก็เป็นเรื่องการเจริญภาวนา ด้วยหลักไตรสิกขา ได้แก่ (๑) **ศีล** (๒) **สมาธิ** (๓) **ปัญญา** ถ้าไม่มีพฤติกรรมในวงนี้แล้ว ก็ไม่น่าเรียกว่า “ผู้ ปฏิบัติธรรม” ให้เสียเวลาเปล่าๆ บุคคลผู้รักษาข้อประพฤติปฏิบัติไว้ได้ ย่อมเป็นบุคคลผู้ล่วงถึงอริยมรรค ได้จริงเท่านั้น สังกิเลสทั้งหลายก็ไม่น่าเข้ามาครอบงำจิตใจได้ ได้แก่ **โสกะ–ปริเทวะ–ทุกข์–โทมนัส–อุปายา สะ** ฉะนั้น คุณสมบัติจิตพื้นฐานจึงควรประกอบด้วย “**ธรรมสมาธิ ๕**” ได้แก่ **ปราโมทย์–ปีติ–ปีสัทธิ–สุข–สมาธิ** อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะตอนนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ต้องเกิดขึ้นตลอดเวลา ทำให้ได้ในทุกขณะ ประกอบอาชีพการงาน ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม เมื่อความรู้สึกลึกซึ้ง [สังขาร ๓] นี้ กลายเป็นอุปนิสัยใน พื้นจิตได้ จิตนั้นย่อมปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย [กามฉันทะ–พยาบาท–ถีนมัทธา–อุทธัจจกุกกุจจะ–วิจิกิจฉา– อรติ–อวิชชา–อกุศลธรรมทั้งหลาย] เป็นจิตที่เบาคร่งงาน มีพลังอำนาจตามที่นึกคิดอย่างมีเหตุผล คือ มี “**ญาณทัสสนะ**” ในการหยั่งรู้เห็นสภาวธรรมทั้งหลายได้ จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงได้ ทั้งใน “**โลกียธรรม**” และ “**โลกุตตรธรรม**” ทั้งหมด [กุศลธรรม–อกุศลธรรม–อัพยากรธรรม–กามาวจรธรรม–รูปาวจรธรรม–อรุ



ปาวจรธรรม-โลกุตตรธรรม] ผู้ที่พิจารณาสภาวธรรมตามเป็นจริงอยู่เนืองๆ [อนุปัสสนา ๗: ได้แก่ (๑) “อนิจจานุปัสสนา” คือ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง การเห็นว่าไม่เที่ยง (๒) “ทุกขานุปัสสนา” คือ พิจารณาเห็นสภาพแห่งทุกข์ ความเห็นว่าเป็นทุกข์ (๓) “อนัตตานุปัสสนา” คือ พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ความเห็นว่าเป็นตัวตน (๔) “นิพพิทานุปัสสนา” คือ พิจารณาเห็นความเบื่อหน่าย ความเห็นด้วยความเบื่อหน่าย (๕) “วิราคานุปัสสนา” คือ พิจารณาเห็นความคลายกำหนดในราคะ ความเห็นในการปราศจากราคะ (๖) “นิโรธานุปัสสนา” คือ การพิจารณาเห็นความดับแห่งสมุทัยความเป็นเหตุเกิด ความเห็นในการดับทุกข์ และ (๗) “ปฏิบัติสัจจกานุปัสสนา” คือ พิจารณาความถึมั่นตั้งไว้ด้วยความถึมิดชิดมั่น ความเห็นในการสลัดทิ้ง] จึงเป็นผู้เห็นองค์ธรรมได้ มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์อยู่เสมอ [ญาณ-อุปปิฎฐาน] ซึ่งแตกต่างจากผู้ไม่ปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติธรรมอย่างผิดๆ [มิจฉัตตะ ๑๐] อย่าลืมว่า มนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะกังวลอยู่กับการทำมาหากินเป็นใหญ่ เพื่อต่อชีวิตให้ยืนยาวต่อไป [ชีวิตสันตติแห่งสังสารวัฏฏ์] และคนส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบัน ก็ไม่คำนึงถึงความถูกต้องมากนัก อยากรู้ก็ได้ขอให้ได้เงิน ไม่สนใจว่าใครจะเดือดร้อน ต่างบูชาเงินเป็นพระเจ้า ขอให้ได้เงิน ไม่ว่าจะเรียนน้อยหรือมากก็ตาม ไม่สนใจจริยธรรมใดๆ เลย ยิ่งในปัจจุบันโลกประสบภาวะคนล้นโลกยิ่งขึ้น คนแก่มิจำนวนมากยิ่งขึ้น ยิ่งสร้างปัญหาให้สังคมเป็นเงาตามตัว คนจะมาคิดถึงวัดถึงการปฏิบัติธรรมก็น้อยลง หรือแทบจะไม่ปรากฏก็ได้ กล่าวโดยสรุป คนหาเวลาในความสงบสุขได้ยากยิ่งขึ้นในชีวิตสมัยใหม่

ในอีกมุมหนึ่ง วัดน่าจะเป็นสัญลักษณ์แทนดินแดนนิพพานได้ แต่ในความเป็นจริงกลับไม่ใช่ เพราะคนที่ไปบวชไม่ใช่พระที่แท้จริง ไม่ได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางไปสู่กระแสธรรมรัตได้จริง กลายเป็นเรื่องธุรกิจเป็นส่วนใหญ่ ไม่ต่างจากฆราวาสทั่วไป คือ ส่วนใหญ่เป็นพระปลอม ไม่ใช่พระสงฆ์อริยสาวกของพระพุทธเจ้าอย่างสมเกียรติยศและฐานะ คนก็เล่ห์ทุรศกันเป็นส่วนใหญ่ เว้นแต่จะไปไหว้ขอพรให้ร่ำรวยยิ่งขึ้น ทางแห่งปัญญาไม่ชักนำให้รู้กัน มีแต่พากันลงนรกพร้อมๆ กันเสมอหน้า ฉะนั้น ผู้คงแก่เรียน [สุตะ-พหุสัจจะ] จึงเป็นบุคคลได้เปรียบในการศึกษาพระศาสนา คือ ฟังมาก อ่านมาก ค้นคว้ามาก ตามเป็นจริง ตามกำหนดแห่งธรรมคา-**ปรมัตถสัจจะ** หรือ ตามธรรมชาติ-**กฎธรรมชาติ** เมื่อคนเห็นทุกข์แล้วจะเข้าปฏิบัติธรรม เพราะทุกข์ทำให้คนหยุดคิดแล้วหาวิธีดับทุกข์ [มรรค-ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา] พวกเขาสุขสบายจึงไม่ค่อยหันหน้าเข้าหาพระศาสนา จนกว่าจะเจอขุมทรัพย์แห่งทุกข์เข้าจริงๆ ผู้มีบุญวาสนาจะไม่ถึงเลต่อพระสัทธรรม จะไม่ยอมเสียเวลาต่อการปฏิบัติธรรมภาวนา เพราะเสียเวลาของชีวิต ไม่รู้ว่าตายเมื่อไหร่ [มรณสติ-อัปมาตะ-สติสัมปชัญญะ] ก็จะเร่งปฏิบัติธรรมให้ถึงปฏิเวธอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้น ไม่จำเป็นต้องเข้าไปที่วัดอย่างเดียว แต่ในความเป็นจริง เกิดขึ้นทุกขณะจิตในการดำรงชีวิต แม้แต่ตอนนอนหลับก็ตาม ก็เป็นภาวะที่จิตกำหนดสติสัมปชัญญะให้เป็นสมาธิ เมื่อตื่นนอนก็คงสมาธิเช่นเดิมได้จริง เพราะไม่ไปคิดเรื่องบาปอกุศลกรรมใดๆ อีกเลย สิ่งนี้ถือเป็นการปฏิบัติธรรมจริงๆ ไม่ใช่แค่ปากพูดอ้างทั่วแผ่นดินว่า เป็นนักปฏิบัติธรรมแห่งชาติไทย เป็นต้น บุคคลจะทำอย่างนี้ได้ดี ต้องเป็นคนมีความแก้วกล้ามั่นคงในจิตอย่างถูกต้องด้วยเหตุผล [Causality and

Conditionality] ถึงจะเดินทางตามลำพังได้ เหตุผลที่ถูกต้องในกระบวนการคิดโดยการเจริญโยนิโสมนสิการ [ปฏิจจนมุขปาถ ๑๒] ไม่ใช่การคิดเข้าป่าดงพงไพรอย่างเสียดสี ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเสมอ เพราะมีธรรมอยู่ในจิตใจ เป็นผู้ค้ำค้ำในรสพระธรรมได้จริง [ธรรมปีติ] มีปัญญาเห็นต้นเหตุถึงปลายเหตุ รู้จักคิดรู้จักแก้ และรู้จักจัดการได้อย่างเหมาะสมด้วยปัญญาและเหตุผล [สติสัมปชัญญะ–Temperance] ฉะนั้น บุคคลเหล่านี้จึงไม่ประมาทในธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะมีชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยจิตอันยิ่ง **อธิจิต**

**ตสิกขา:** สัมมาวายามะ–สัมมาสติ–สัมมาสมาธิ จึงลุล่วงถึงภูมิแห่งปัญญาญาณได้ อธิปัญญาตสิกขา: สัมมาทิฏฐิ–สัมมาสังกัปปะ ผู้มีปัญญาญาณดีแล้วย่อมละบาปอกุศลกรรมทั้งหลาย จึงเห็นประโยชน์แห่งศีล อันยิ่ง **อธิศีลตสิกขา:** สัมมาวาจา–สัมมากัมมันตะ–สัมมาอาชีวะ ในสุดท้ายนั้น ก็เกิดปัญญาเห็นธรรมใน **ไตรตสิกขา:** ศีล–สมาธิ–ปัญญา ตามทางสายกลางแห่งปัญญา คือ “**มัชฌิมาปฏิปทา**” โดยดำเนินตามแนวปฏิบัติด้วย “**อริยมรรคมีองค์ ๘**” ได้แก่ (๑) **เริ่มต้นด้วยปัญญา** (๒) **ดำเนินด้วยปัญญา** (๓) **นำไปสู่ปัญญา โดยปัญญา** นั่นคือ “**อริยสัจ ๔**” นั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม สัมมาปฏิปทาอันยิ่งอันเป็นข้อประพฤติปฏิบัติอันยิ่ง คือ เกิดปัญญาญาณเข้าถึง “**อริยมรรคมีองค์ ๘**” ข้อธรรมเหล่านี้ คือ ข้อคิดทำให้ถึงอริยมรรคได้จริง ไม่ใช่ ไบประกาศนียบัตรใดๆ อีกเลย แต่เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องด้วย “**วิชา–ความรู้แจ้ง**” กับ “**จรรยา–ข้อปฏิบัติ**” เท่านั้น ผู้ที่ทรงธรรมวิเศษนี้ ย่อมเป็นสุขและสงบในชีวิตและราบรื่นในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ยังปฏิบัติธรรมยิ่งเดือดร้อนเป็นทุกข์ไม่รู้จบ อันเป็นเรื่องผิดทางไม่ใช่ทางแห่งอริยมรรค

บุคคลที่เป็นสุขและสงบที่สถิตอยู่ในจิตปัจจุบันนั้น ก็คือคนที่ภาวนาอริยมรรคไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ใช่เฉพาะตอนนั่งสมาธิที่บ้านหรือที่วัดเท่านั้น แต่ทุกขณะจิตที่มีชีวิตอยู่ คือ ทรงสมาธิได้ตลอดเวลา [อธิจิตต์] ดังเช่น พระอริยเจ้าทั้งหลาย อนึ่ง ผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมวิเศษเหล่านี้ได้ด้วย **อธิศีลตสิกขา–อธิจิตตสิกขา–อธิปัญญาตสิกขา** นั้น ก็ต้องไม่วางเฉยต่อการสร้างบุญกุศลกรรม และประกอบความดีน อุดหนุน ในการปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ จนเห็นผลอันไพบูลย์ให้ได้ ถ้ายอมแพ้มันก็แพ้ตลอดชีวิตสิๆ นั่นเอง ดังเช่น พระอริยเจ้าทั้งหลายต้องใช้เวลาปฏิบัติธรรมเกือบทั้งชีวิตอายุขัยนี้ ถึงจะบรรลุความตรัสรู้ด้วย “**สัมมาสัมโพธิญาณ**” ได้ ข้อที่พึงระลึก คือ ยิ่งในปัจจุบันมนุษย์มีเทคโนโลยีก้าวหน้าล้ำยุค เข้ามาทดแทนหุทธิพิศดาพิศย์เกือบสมบูรณ์แบบ อยากรู้อะไรกับใครก็คุยได้รอบโลก เป็นต้น ทำให้เสียเสรีภาพความเป็นส่วนตัว และกลายเป็นทาสเทคโนโลยีไปในทางที่ผิด แทนที่จะใช้เวลามาวิปัสสนาพิจารณาสภาวธรรมในกรรมฐานตามเป็นจริง การละเลยเหล่านี้ ทำให้มองข้ามความสำคัญในการหน้าที่ในการปฏิบัติธรรมอันเหมาะสมแก่กรรม คำนิพนธ์ชีวิตผิดคลองธรรมเป็นส่วนใหญ่ และมีความเป็นไปได้ในอนาคต สมณเพศที่ลุล่วงได้ “**อภิญาธรรม**” จะหาได้ยาก ก็เป็นได้แค่เครื่องจักรสวดมนต์ เครื่องจักรอ่านคัมภีร์ เท่านั้น คือ ไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษตามเป็นจริง “**อนุศาสน์ปาฏิหาริย์**” ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือบางรูปอาจไปแสดงเป็นผู้มีฤทธิ์ “**อิทธิปาฏิหาริย์**” แทน ดังเช่น หมอผี หมอธรรม อย่างชาวบ้านเขาเป็น ทั้งที่ปากบอกว่าป็นพุทธมามกะก็ตาม แต่พอถามว่า ทำไมไม่ปฏิบัติให้ถึงขั้นพระอรหันต์ให้ได้ ส่วนใหญ่ก็บอกว่าต้องการปัจจัยเงินทองก่อน เป็นเรื่องสำคัญขั้นคอขาดบาดตาย เป็นต้น

ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนั้น การหาข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวเพื่อหลีกเลี่ยงให้กับประโยชน์ส่วนตนนั้น ถือเป็นมารอุปสรรคของบุคคลนั้น เป็นเหตุให้ถึงวิบัติเสียหายได้จริง ฉะนั้น การจะล่องได้ “ดวงตาเห็นธรรม” [ธรรมจักขุ] จึงไม่ใช่เรื่องง่ายธรรมดาทั่วไป ใครจะมีวิธียุบายในการดับทุกข์เพื่อให้หลุดจากกิเลสทั้งหลายได้ดีกว่ากัน ถือเป็นบุญวาสนาของแต่ละบุคคล “กัมมัสสกตา” คือ ทุกคนเป็นทายาทของกรรมที่ตนปรุงแต่งขึ้น การหลุดออกจากบ่วง “กิเลส-กรรม-วิบาก” [วัฏฏะ ๓] จึงไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เวลาของชีวิตมันมีอยู่อย่างจำกัด ไม่ได้เป็นได้ดังใจนึกเอาเอง ธรรมชาติให้ความยุติธรรมในเรื่องนี้แก่ทุกคน คือ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ดังนั้น ในการเจริญภาวนากรรมฐานนั้น ถือเป็นเรื่องการพัฒนากระบวนการคิด ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นในจิตอย่างเป็นระบบกฎวิธี ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผลตามเป็นจริง แต่เป็นการคิดพิจารณาไตร่ตรองขณะจิตปราศจากนิรวณ “จิตประภัสสร-Glistening Consciousness” [จิตเดิมแท้ที่ยังว่างอยู่ ยังไม่ถูกอะไรปรุงแต่ง ยังไม่ถูกหุ้มห่อด้วยกิเลส ไม่ถูกหุ้มห่อด้วยผลของกิเลส คือ ความดี ความชั่ว เป็นต้น เหมือนอย่างเพชร มันมีรัศมีในตัวมันเอง มันเรืองแสงของมันได้ เหมือนอย่างจิตเดิมแท้ประภัสสร แต่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ มันจึงเปลี่ยนแปลงได้ มันจึงต้องมีการอบรมจนเป็นประภัสสรที่ถาวร ชนิดที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงได้] ในระดับรูปฌานชั้นใดชั้นหนึ่ง ภาษาชาวบ้านบอกว่า “ได้สมาธิ-ส่องเห็นนั่นเห็นนี่” คือ เป็นผู้ได้ “ญาณทัสสนะ” ในการพิจารณาสภาวะธรรม [อารมณ์แห่งกรรมฐาน-สภาวะแห่งจิตของตน] ซึ่งควรนำมาใช้ในการดับทุกข์ มากกว่าใช้ในการทำธุรกิจแบบพวกพ่อค้า นายทุน เพื่อการเพิ่มพูนกิเลสตัณหามากยิ่งขึ้น เมื่อได้ “อวิชชา” ด้วย “ญาณทัสสนะ” นั้น เช่น “อวิชชา” คือ ความรู้ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ หรือ “เจโตปริยญาณ” คือ ความรู้กำหนดใจคนอื่นได้ ก็ไม่ควรใช้ทำบาปอกุศลกรรมใดๆ คนส่วนใหญ่มักจะหลงในฤทธิ์เหล่านี้ เพราะ “อวิชชา” มากกว่า ซึ่งทำให้ฟุ้งซ่านสำคัญผิดในธรรมว่าได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ซึ่งเป็นอันตรายต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมที่ถูกวิธี จนกลายเป็นร่างทรงหมอผีไปในที่สุด ซึ่งมีอยู่ทุกซอกซอยในประเทศไทย

ในความเป็นจริงนั้น เมื่อจิตสงบเย็นลงยอมทำให้กายสงบเย็นลงไปด้วยความยินดีปราโมทย์ เมื่อสงบยิ่งขึ้นไปอีก ย่อมเกิดความปีติและปีติสุขที่ทั้งจิตและเจตสิกทั้งหลาย แล้วเกิดความราบรินไม่คิดขัดแห่งสุข จนล่องเข้าภาวะแห่งสมาธิ ซึ่งจะดำเนินในรูปแบบการเดินรูปฌานทั้ง ๔ ระดับ และ อนุภาวน ๔ ระดับ [จนสามารถเข้านิโรธสมบัติได้-เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์เท่านั้น] แต่อย่างไรก็ตาม ก็ควรจัดการ “รูปฌาน ๔” ให้ได้ เพื่อกันการเสวยทุกข์จากสังกิเลสทั้งหลายอันเกิดจาก “กิเลสมูล ๓” ได้แก่ โภคะ-โทสะ-โมหะ ทำให้อันตรียอ่อนกำลังลง การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานเริ่มจากการพัฒนาสติเกี่ยวกับกายก่อน คือ “อานาปานสติ” ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าจะดีที่สุดในที่สุด ค่อยๆ ฝึกจนเกิดความชำนาญอย่างมี “สติสัมปชัญญะ” หมายถึง ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท ถ้าไม่มี “สติสัมปชัญญะ” [อวิชชา-โมหะ] การฝึกภาวนาก็ไร้ค่า ไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย เพราะ “สติสัมปชัญญะ” จะทำหน้าที่เป็นจิตตัววิปัสสนา นั่นเอง “สติสัมปชัญญะ” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการปฏิบัติธรรม เมื่อควบคุมจิตตามหลักสมาธิหรือสมถะได้แล้ว ก็ตามเพ่ง





เมื่อพิจารณาถึงผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องพิจารณาสภาวะธรรมที่ผ่านเข้ามาทางอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น โดยให้รู้เห็นอย่างเท่าทันกิเลสทั้งหลาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องสำรวจระวังอย่างยิ่ง การสรุปหาหลักธรรมต่างๆ นั้น จึงเป็นเรื่องทักษะกระบวนการคิดของผู้เจริญภาวนากรรมฐานในทุกขณะ หลักธรรมในพจนานุกรมพุทธศาสตร์นั้น ถือเป็นข้อสรุปจากพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรท่องจำให้ได้ และเข้าใจรู้จักลึกถ่องมาประยุกต์ใช้กับสภาวะธรรมจริงในชีวิต พร้อมด้วยให้เกิดความสอดคล้องกับคำสอนของพุทธเจ้าด้วย ฉะนั้น การศึกษาค้นคว้าหลักธรรมด้วยตนเองนั้น จึงเป็นภาระหน้าที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม นอกเหนือจากการฟังธรรมจากผู้ทรงศีล สำหรับกระบวนการคิดในวิปัสสนาภูมิจึงมีขั้นตอนเทียบเคียงได้กับกระบวนการคิดในการศึกษาค้นคว้าวิจัยแบบทางโลก เพียงแต่ว่าบุคคลนั้น จะมีทักษะเชี่ยวชาญเฉพาะอย่างไร คำว่า “ทักษะ” [Skills] เป็นเรื่องของประสบการณ์ ที่สามารถฝึกฝนให้เกิดผลได้ตามขอบเขตของ “อริยมรรคมีองค์ ๘” อันเป็นทักษะเฉพาะตามหลักการเจริญภาวนากรรมฐาน ด้วยเหตุนี้ ข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น ต้องการบุคคลที่คงแก่เรียน [พหุสัจจะ] เป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรม

ในความเป็นจริงนั้น การศึกษาทางโลกระดับสูงๆ นั้น ไม่ใช่เครื่องรับประกันว่าบุคคลนั้น จะเป็นคนดี สามารถบรรลุธรรมวิเศษได้อย่างรวดเร็วในพระธรรมวินัยนี้ แต่การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องอาศัย “ปัญญา” ทั้งทางโลกและทางธรรมประกอบกัน เพราะ “ปัญญา” ประกอบอยู่ในบุคคลเดียวกัน เพียงแต่ว่าบุคคลนั้นจะรู้จักพัฒนาต่อเติมปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อจิตเป็นสมาธิ บุคคลนั้นย่อมสามารถพัฒนา “ปัญญาญาณ” ให้เกิดขึ้นได้ ด้วยการเจริญโยนิโสมนสิการซึ่งจะเป็นเครื่องรับประกันว่า “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” เป็นเครื่องมือทำให้เกิด “ปัญญาญาณ” จากการใช้ “ญาณทัสสนะ” ที่บริสุทธิ์แห่ง “อริยสัจ ๔” ทำให้เกิดปัญญาเห็นธรรมในการแก้ปัญหาได้ คือ “ความทุกข์” อันเกิดจากความรู้เข้าใจได้ด้วยการเจริญปัญญาโดย “ปฏิจจนมุขปาถ ๑๒-ปฏิจจนมุขปັນนธรรม ๖” ที่เรียกว่า “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์” โดยมูลเหตุของทุกข์มาจาก “อวิชชา” กับ “ตัณหา” นั่นเอง พร้อมด้วยสังกิเลสทั้งหลายตามมาด้วย ได้แก่ โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาสะ เป็นธรรมดา คือ มีเกิดขึ้นดับไปสมำเสมอในชีวิตสามัญชนธรรมดาเช่นกัน ฉะนั้น ถ้าเราเจริญภาวนาอยู่ทุกขณะจิตย่อมพิจารณาเห็นเหตุแห่งทุกข์ พร้อมด้วยการหาวิธีดับเหตุแห่งทุกข์นั้นได้ โดยจำแนกออกเป็น “กรรม ๑” ได้ นั่นคือ กายกรรม-วจีกรรม-มโนกรรม สภาวะธรรมทั้งหลายในจิตของคนนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาให้เห็นให้ได้ตามเป็นจริงขณะมีชีวิตอยู่ไม่ว่าจะเป็นที่ใดเวลาใดก็ตาม มิฉะนั้น ก็คงไม่เรียกว่า “การปฏิบัติธรรม” ยิ่งตอนอยู่ร่วมกับผู้อื่น สภาวะแห่งจิตยังมีความแปรปรวนสูง อาจอยู่ใต้อำนาจครอบงำของกิเลสทั้งของตนและของผู้อื่นมารวมกัน เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” คือ แนวทางในการแก้ปัญหาแห่งทุกข์ได้จริง ไม่ใช่การใช้จ่ายเงินในการดับทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น



แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมพึงถือข้อปฏิบัติในการรักษาอารมณ์ภาวนากรรมฐานในระดับที่บรรลุดังนั้นไว้ แล้วพยายามต่อออกจากอารมณ์นั้นต่อขึ้นไปอีก ซึ่งก็เรียกว่า “ภาวนา” [Mental Development] นั่นแหละ ได้แก่ พุทธานุสติภาวนา-เมตตาภาวนา-อสุภภาวนา [กายคตาสติ] –มรณสติภาวนา หรือจะเลือกการฝึกกรรมฐานจาก “อนุสติ ๑๐” [พุทธานุสติ-ธัมมานุสติ-สังฆานุสติ-สีลานุสติ-จาคานุ-เทวตานุสติ-มรณสติ-กายคตาสติ-อานาปานสติ-อุปสมมานุสติ] ก็ได้ แนวคิดที่ต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ เพื่อบังคับควบคุมสติให้เป็นเครื่องระลึกลึ้น เป็นกระบวนการคิดที่สำคัญในการเจริญภาวนาตามแนวพระพุทธศาสนา อีกนัยหนึ่ง การสำรวจมรรควังอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น ก็คือ การเจริญภาวนาที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วย สำหรับบุคคลผู้มีความเชี่ยวชาญมาก ไม่ใช่เฉพาะตอนที่นั่งสมาธิเท่านั้น ที่ถือเป็นวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะเจริญได้ครบวงจรจริงๆ คือ ผู้ถือครองสมณเพศจริงๆ หรือพุทธบริษัททั้ง ๔ กลุ่มที่ตั้งใจทำจริงๆ ไม่ใช่สร้างภาพลักษณ์ให้คนอื่นฯ งงเล่นๆ เสียเปล่า

ฉะนั้น สำหรับข้อคิดประการหนึ่ง การเจริญภาวนากรรมฐานเป็นเรื่องจิตอันเป็นนามธรรม ไม่สามารถหาหลักฐานระดับหยาบๆ เชิงรูปธรรมเพียงอย่างเดียว เพื่อพิสูจน์ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ ซึ่งเข้าใจว่า หลักฐานเหล่านั้น เกิดขึ้นด้วยการพิสูจน์ที่เป็นวิธีทางวิทยาศาสตร์เชิงวัตถุนิยม ภาวนาเป็นพฤติกรรมเชิงจิตนิยมเพื่อ “ความตรัสรู้” [Enlightenment: อาสวัชยะ-สัมโพธิ] ซึ่งเป็นกระบวนการใช้จิต [สติสัมปชัญญะ] ตามตรวจสอบพิจารณาไตร่ตรองจิตแห่งวิถีจิตด้วยกัน และเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะบุคคลผู้มีปัญญาญาณ [อริยบุคคล] ไม่สาธารณ์แก่บุคคลทั่วไป คือ พวกบาปหนา ผู้ยากผู้ไม่สามารถเข้าถึงกระแสแห่งอริยมรรคได้เลย ซึ่งหมายถึงความเจริญอันประเสริฐสำหรับอารยชนพึงมีได้ เพราะฉะนั้น การเกิดความเชื่อ ความศรัทธาและฉันทะอย่างแรงกล้านั้น ต้องประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ-ปัญญาญาณ ด้วยเหตุผลอย่างแท้จริง ไม่ใช่ความมกมายในอิทธิปาฏิหาริย์ อย่าปลงใจเชื่ออะไรง่าย แต่ให้ใช้ปัญญาทั้งหลายคิดอย่างถี่ถ้วน ด้วยเหตุผล และเล็งเห็นประโยชน์อย่างชัดเจน.

