

อัมตติมรรค ๑

พระพรหมโทย์ ปาโมชไต

สารบัญ

๑. คุยกันก่อน.....	๙
๒. ว่าด้วยบทเรียนทั้ง ๓.....	๑๑
๓. ศิลลศึกษา.....	๑๕
๓.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องศิลปะ.....	๑๕
๓.๒ ชนิดของศิลปะ.....	๑๕
๓.๒.๑ ศิลปะในระดับจริยธรรม.....	๑๕
๓.๒.๒ ศิลปะเพื่อการปฏิบัติธรรม.....	๑๕
๓.๒.๓ ศิลปะของพระอริยบุคคล.....	๑๖
๓.๓ วิธีมีศิลปะ.....	๑๖
๓.๔ ผลของการศึกษาเรื่องศิลปะ.....	๑๗
๔. จิตศึกษา.....	๑๘
๔.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องจิต.....	๑๘
๔.๒ เรื่องที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับจิต.....	๑๘
๔.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล.....	๑๙
๔.๓.๑ สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็น กุศลทุกดวง.....	๑๙
๔.๓.๒ สิ่งดีงามที่เป็นเครื่องงดเว้นการ ทำบาปทางกายและวาจา.....	๒๑
๔.๓.๓ สิ่งดีงามที่แผ่ไปถึงสัตว์ทั้งหลาย อย่างไม่มีประมาณ.....	๒๑

๔.๓.๔ ความเข้าใจความเป็นจริงใน อริยสัจจ ๔.....	๒๒
๔.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นอกุศล.....	๒๒
๔.๔.๑ กลุ่มโมหะ.....	๒๓
๔.๔.๒ กลุ่มโลภะ.....	๒๓
๔.๔.๓ กลุ่มโทสะ.....	๒๓
๔.๔.๔ กลุ่มถีนมิตถะ.....	๒๔
๔.๔.๕ วิจิกิจฉา.....	๒๔
๔.๕ ข้อสรุป.....	๒๕
๔.๖ ลักษณะจิตที่ควรเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน.....	๒๖
๔.๖.๑ จิตที่มีคุณภาพ.....	๒๗
๔.๖.๒ ความแตกต่างในการทำสมถ กรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน...	๒๗
๔.๖.๓ ความเห็นของผู้เขียน.....	๒๗
๔.๗ วิธีศึกษาจิต.....	๓๓
๔.๗.๑ การศึกษาจิตในภาคปริยัติ.....	๓๓
๔.๗.๒ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติ.....	๓๔
๔.๗.๓ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติเทียบ เคียงกับคำสอนในภาคปริยัติ.....	๓๖
๔.๘ ผลของการศึกษาเรื่องจิต.....	๓๖
๕. ปัญญาศึกษา.....	๓๙
๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องปัญญา.....	๓๙
๕.๒ ชนิดของปัญญา.....	๓๙

๕.๒.๑	ปัญญาที่จำแนกตามองค์ความรู้...	๓๙
๕.๒.๒	ปัญญาที่จำแนกตามที่มา.....	๔๐
๕.๓	วิธีให้เกิดปัญญา.....	๔๑
๕.๓.๑	เหตุให้เกิดปัญญา.....	๔๑
๕.๓.๒	วิธีรู้รูป.....	๔๒
๕.๓.๓	วิธีรู้นาม.....	๔๔
๕.๔	ข้อสังเกตเกี่ยวกับระดับความตั้งมั่นของ จิตในการรู้รูปกับนาม.....	๔๕
๕.๕	ผลของการศึกษาเรื่องปัญญาด้วยการ เจริญวิปัสสนา.....	๔๘
๕.๕.๑	การแยกรูปนาม.....	๔๘
๕.๕.๒	การเห็นความเกิดดับ/เปลี่ยนแปลง ของรูปนาม.....	๔๙
๕.๕.๓	ความเบื่อหน่ายเห็นความไร้สาระ และทุกข์โทษของรูปนาม.....	๔๙
๕.๕.๔	ความเป็นกลางต่อความปรุงแต่ง...	๕๐
๕.๕.๕	การมีดวงตาเห็นธรรม (ดา).....	๕๐
๕.๕.๖	การรู้ปฏิจสมุขปาทส่วนปลาย.....	๕๑
๕.๕.๗	การรู้แจ้งปฏิจสมุขปาทส่วนต้น..	๕๒
๕.๕.๘	การรู้แจ้งนิพพาน.....	๕๔
๕.๕.๙	การมีชีวิตแบบบัวไม่ติดน้ำ.....	๕๗
๕.๕.๑๐	ที่สุดแห่งกองทุกข์.....	๕๘



๑ คุยกันก่อน

วิมุตติมรรค

บทความเรื่องนี้เขียนขึ้นเพื่อเล่าให้เพื่อนๆทราบถึงวิมุตติมรรค หรือเส้นทางแห่งความหลุดพ้น ซึ่งเรียบง่ายรื่นรมย์ และเป็นทางนำ ให้ประจักษ์ถึงนิพพานซึ่งอยู่ต่อหน้าต่อตาตัวเอง เส้นทางสายนี้มีผู้ พยายามแสวงหากันมากมายแต่ไม่พบ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรง ค้นพบ และพวกเราจะพบเส้นทางสายนี้ตามพระพุทธเจ้าได้โดยง่าย หากได้ศึกษาบทเรียน ๓ บทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ซึ่งเมื่อ ดำเนินตามเพียงไม่นาน เราจะรู้สึกได้ว่านิพพานอยู่ไม่ไกลเกินหวัง

แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงวิมุตติมรรค ผู้เขียนขอเชิญชวนเพื่อนผู้สนใจธรรม ให้เปลี่ยนความรู้สึกของตนเองจากการเป็น “นักปฏิบัติ” ไปเป็น “นักศึกษา” เสียก่อน เพราะคำว่า “ปฏิบัติ” เป็นสิ่งที่ลอกหลอน พวกเราให้รู้สึกว่า เราจะต้องทำอะไรบางอย่างที่เหนือธรรมดา เพื่อให้ได้มาซึ่งบางสิ่งบางอย่างที่เหนือธรรมดา ในขณะที่คำว่า “ศึกษา” บอกให้เราทราบว่า สิ่งที่เราจะต้องทำคือการเรียนรู้ความจริงและสิ่งที่ได้มา ก็คือองค์ความรู้ทั้งนี้การเรียนรู้ความจริงในพระพุทธศาสนาก็คือการเรียนรู้ความจริงของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” อันได้แก่รูปนาม/กายใจนี้เอง สำหรับวิธีเรียนรู้ความจริงก็ได้แก่การเจริญไตรสิกขาหรือการเรียนรู้บทเรียน ๓ บท อันได้แก่ คีล จิต และปัญญา จนเกิดองค์ความรู้คือความรู้แจ้งอริยสัจจ์อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยการรู้ทุกซ์คือรู้แจ่มแจ้งในความจริงของรูปนาม/กายใจ ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์คือไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ และไม่ใช่ว่าตัวเรา เมื่อรู้ทุกซ์แจ่มแจ้งแล้วก็พ้นอันละสมุทัยหรือตัดหน้ออันได้แก่ความอยากที่จะให้ “ตัวเรา” มีความสุขและพ้นทุกซ์ แล้วประจักษ์แจ้งนิโรธหรือนิพพานในดับปล้นการรู้ทุกซ์จนละสมุทัยและแจ้งนิโรธนี้แหละ คือ การเจริญมรรค

พึงทราบไว้เลยว่า ผู้ใดเข้าใจอริยสัจจ์ ผู้นั้นจะพ้นทุกซ์อย่างแท้จริง



๒ ว่าด้วยบทเรียนทั้ง ๓

ความรู้แจ้งอริยสัจจ์หรือวิชาหรือสัมมาทิฎฐิ ได้มาด้วยการศึกษาบทเรียนสำคัญ ๓ บทหรือไตรสิกขา ประกอบด้วยศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา ซึ่งโดยทั่วไปมักจะพูดกันติดปากว่าเป็นการศึกษาเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา แต่ถ้าจะพูดให้ถูกก็น่าจะกล่าวว่าเป็นการศึกษาเรื่องศีล จิต และปัญญา

ศีลสิกขา เป็นไปเพื่อให้จิตอยู่ในสภาพเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลส
ชั่วหยาบครอบงำ พร้อมทั้งจะเรียนรู้จิตในขั้นต่อไป

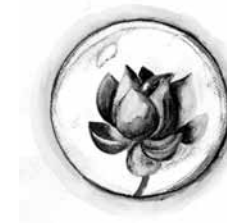
จิตสิกขา เป็นไปเพื่อให้จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญา ในขั้นการ
เรียนรู้อริยสัจจ์ ซึ่งจิตจะต้องเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยความ
สามารถที่จะหยั่งรู้ความจริงของสภาวะธรรม และเกิดขึ้นเองเพราะ
จิตรู้จักและจดจำสภาวะธรรม (รูปนาม/กายใจ) ได้แม่นยำ จิตชนิด
นี้จะปราศจากนิวรณ์อันเป็นกิเลสชั้นกลาง มีความตั้งมั่น อ่อนเบา
คล่องแคล่ว และชื่อตรงในการรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง

ปัญญาสิกขา เป็นไปเพื่อให้จิตเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจจ์ อัน
เป็นเครื่องละกิเลสชั้นละเอียด คือสังโยชน์รวมทั้งอวิชชา ซึ่งจิตจะ
รู้แจ้งอริยสัจจ์ได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็น
กระบวนการเรียนรู้ความเป็นจริงของทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ จนจิต
ทำลายความยึดถือรูปนามลงได้แล้ว จิตจึงเข้าถึงความบริสุทธิ์
หลุดพ้นจากอาสวกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร อันเป็น
จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

มีข้อน่าสังเกตว่า

- (๑) บทเรียนทั้ง ๓ นี้เป็นเรื่องของการให้การเรียนรู้กับจิต
ทั้งสิ้น คือ ๒ บทเรียนแรกเป็นการเตรียมความพร้อม
ของจิตเพื่อการเจริญปัญญา และบทเรียนสุดท้าย
เป็นการให้การเรียนรู้กับจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและหลุด
พ้นจากกองทุกข์และกิเลสในที่สุด

- (๒) บทเรียนทั้ง ๓ เป็นเครื่องยับยั้ง ช่ม และประหารกิเลส
อย่างหยาบ กลาง และละเอียดไปตามลำดับ และ
- (๓) บทเรียนทั้ง ๓ นี้แม้จะแตกต่างกัน แต่หัวใจของการ
เรียนกลับเป็นสิ่งเดียวกัน คือ ถ้ามีสติเนื่องๆ จิตจึงจะ
เรียนรู้และสอบผ่านบทเรียนทั้ง ๓ นี้ได้ แต่หากขาดสติ
เสียอย่างเดียว จิตจะสอบผ่านบทเรียนเหล่านี้ไม่ได้เลย



๓ ศีลสิกขา

๓.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องศีล

เพื่อให้กายวาจาสงบเรียบร้อย อันจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสัมมาสมาธิในลำดับต่อไป

๓.๒ ชนิดของศีล

ศีลมีหลายระดับ แต่หากจะจำแนกง่ายๆ ก็อาจจะแบ่งได้ ๓ กลุ่ม คือ

- (๑) ศีลในระดับจริยธรรม
- (๒) ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม และ
- (๓) ศีลของพระอริยบุคคล

๓.๒.๑ ศีลในระดับจริยธรรม

ได้แก่ การงดเว้นการทำบาป อกุศลทางกายและวาจา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น ศีลชนิดนี้เกิดจากเจตนามั่นที่จะงดเว้นการทำความชั่วหยาบทางกายและวาจา ผู้มีศีลเหล่านี้จะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข และตัดเครื่องรบกวนจิตใจให้ฟุ้งซ่านลงได้ ศีลระดับนี้จำเป็นมากสำหรับนักปฏิบัติอย่างน้อยที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจงดเว้น การทำบาปอกุศล ๕ ประการ คือ การฆ่าและทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย การเบียดเบียนประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่น การเบียดเบียน ประทุษร้ายของรักของหวง เช่น บุตรภรรยาของผู้อื่น การกล่าวเท็จกล่าวส่อเสียด กล่าวคำหยาบและกล่าวเพื่อเจ้อ และการเสพสิ่งเสพติดอันเป็นเครื่องส่งเสริมความประมาทขาดสติของตน

๓.๒.๒ ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม

ได้แก่ อินทริยสังวรศีล เป็นศีลที่พัฒนาไปจากศีลในเชิงจริยธรรมอีกชั้นหนึ่ง เกิดจากการมีสติคุ้มครองรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น เมื่อเห็นคนอื่นทำกระเป๋าสตางค์ตก จิตเกิดความอยากได้ก็มีสติรู้ทันความอยากได้ของตน ความอยากนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่และเรียกเจ้าของให้หยิบกระเป๋ากลับไปได้อย่างมีความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย หรือเมื่อถูกคนด่าว่า จิตเกิดความโกรธก็มีสติรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่

ไม่มีเรื่องต้องทะเลาะวิวาทด่าทอหรือทำร้ายกัน เป็นต้น

อินทริยสังวรศีลนี้เป็นเครื่องมือฝึกสติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะเป็นศีลแล้ว ยังเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาด้วยการดูจิตในชีวิตประจำวันด้วย จึงเป็นสิ่งที่เพื่อนนักปฏิบัติควรฝึกให้มีขึ้นในชีวิตประจำวันให้ได้

๓.๒.๓ ศีลของพระอริยบุคคล

เป็นศีลที่พัฒนาไปจากอินทริยสังวรศีลอีกชั้นหนึ่ง เป็นศีลอัตโนมัติที่ไม่ต้องจงใจรักษา เพราะพระอริยบุคคลตั้งแต่ระดับพระโสดาบันขึ้นไปถึงพระอนาคามีจะไม่กังวลสนใจคอยนับศีลเป็นข้อๆ แต่จะมีธรรมคือสติ สัมมาสมาธิและปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำจนถึงขั้นการทำผิดศีลในเชิงจริยธรรมได้ ส่วนพระอรหันต์นั้นจิตปราศจากอัสวกิเลสห่อหุ้ม จึงไม่มีทางที่จะเกิดกิเลสย่อมจิตได้อีก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีธรรมใดเป็นเครื่องรักษาจิตจากกิเลสอีกต่อไป

๓.๓ วิธีมีศีล

คนทั่วไปรักษาศีลด้วยการข่มใจไม่ให้ทำชั่ว แต่นักปฏิบัติควรรักษาศีลด้วยสติปัญญา คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส หรือใจรู้สัมผัสธรรมต่างๆ หากจิตเกิดความยินดีพอใจก็รู้ทันหากจิตเกิดความยินร้ายไม่พอใจก็รู้ทัน และหากจิตเฉยอยู่ก็รู้ทัน การรู้ทันนี้แหละเป็นงานของสติ เมื่อรู้ทันแล้ว อกุศลที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิด อกุศลที่เกิดอยู่แล้วจะดับไป กุศลที่ยังไม่เกิดจะเกิด กุศลที่เกิดแล้วก็เกิดงายยิ่งขึ้น และจะดียิ่งขึ้นไปอีกหากความรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะประกอบไปด้วย

ความรู้จริงหรือความเข้าใจด้วย คือ รู้ว่าความยินดีพอใจหรือความยินร้ายไม่พอใจ ตลอดจนความเฉยๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือเป็นสิ่งแปลกปลอมหรือเป็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเป็นคราวๆ ห้ามก็ไม่ได้ บังคับก็ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะก็ดับไป การรู้ความจริงนี้แหละเป็นงานของปัญญา

๓.๔ ผลของการศึกษาเรื่องศีล

มีหลายประการที่สำคัญ คือ

- (๑) สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม
- (๒) ทำให้จิตใจเป็นปกติไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำ และพร้อมที่จะพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิและปัญญาต่อไป
- (๓) เป็นการฝึกหัดการเจริญวิปัสสนาไปในตัว และ
- (๔) ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและอนุสัยกิเลสจะค่อยๆ อ่อนกำลังลงเพราะกิเลสชั่วหยาบไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นต้น

สรุปแล้วการรักษาศีลด้วยการข่มใจทำให้จิตสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่การรักษาศีลด้วยสติปัญญาเป็นการเจริญวิปัสสนาไปในตัว จะทำให้จิตพ้นกิเลสถาวรในอนาคตได้



๕ จิตศึกษา

๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องจิต

เพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยปัญญา พร้อมทั้งจะเรียนรู้ความเป็นจริงของรูปนามต่อไป

๕.๒ เรื่องที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับจิต

มี ๒ เรื่อง คือ จิตชนิดใดเป็นกุศล จิตชนิดใดเป็นอกุศล และเรื่องจิตชนิดใดควรแก่การเจริญสมณธรรมฐาน จิตชนิดใดควรแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่ศึกษาให้ดี ผู้ปฏิบัติก็อาจจะหลงสร้างอกุศลจิตทั้งที่คิดว่ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ และอาจจะหลงทำสมณธรรมฐาน ทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่

๕.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล

จิตที่เป็นกุศลจะต้องประกอบด้วยสิ่งที่ดีงามหรือโสภณเจตสิก ซึ่งเมื่อประกอบแล้วย่อมทำให้จิตผ่องใสและตั้งอยู่ในความดีงาม โสภณเจตสิกมีทั้งหมด ๒๕ อย่าง (ตำราพระอภิธรรมเรียกเจตสิกเป็นดวงเช่นเดียวกับจิต) จำแนกออกได้เป็น ๔ ประเภทคือ

๕.๓.๑ สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง (โสภณสาธารณเจตสิก) มีทั้งหมด ๑๙ อย่างได้แก่

- (๑) ศรัทธาคือความเชื่อที่สมเหตุสมผลซึ่งจะต้องสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า
- (๒) สติคือความระลึกได้ ไม่ใช่การกำหนดอย่างที่ยินยอมแปลกันในระดับหลัง
- (๓) หิริ คือ ความละอายใจที่จะทำบาป
- (๔) โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัวในผลของบาปที่จะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้
- (๕) อโลภะ คือ ความไม่โลภหรือไม่มีตัณหา
- (๖) อโทสะ คือ ความไม่โกรธหรือเมตตา
- (๗) ตัตถรมชฌัตตตา คือ ความเป็นกลางของจิตต่อสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา
- (๘) ภายปัสนัทธิ คือ ความสงบของนามกายอันได้แก่เวทนา ทัศน์ สัญญา ทัศน์ และสังขาร ทัศน์
- (๙) จิตตปัสนัทธิ คือ ความสงบของนามจิตหรือจิตสงบ
- (๑๐) ภายลหุตา คือ ความเบาของนามกาย
- (๑๑) จิตตลหุตา คือ ความเบาจิต

- (๑๒) ภาคมุทุตา คือ ความอ่อนของนามกาย
- (๑๓) จิตตมุทุตา คือ ความอ่อนของจิต หมายถึงอ่อนโยน นุ่มนวลสละสลวยช่วยให้ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- (๑๔) กายกัมมัฏญตา คือ ความควรแก่การงานหรือการนำมาประกอบการทำงานได้ดีของนามกาย
- (๑๕) จิตตกัมมัฏญตา คือ ความควรแก่การงานหรือการนำมาประกอบการทำงานได้ดีของจิตเนื่องจากจิตไม่ถูกนิเวศน์ครอบงำ
- (๑๖) กายปาคุญตา คือ ความคล่องแคล่วต่อการทำงานของนามกาย
- (๑๗) จิตตปาคุญตา คือ ความคล่องแคล่วต่อการทำงานของจิต
- (๑๘) กายชุกตา คือ ความซื่อตรงในการงานของนามกาย และ
- (๑๙) จิตตชุกตา คือ ความซื่อตรงในการงานของจิต

เมื่อทราบถึงสิ่งที่ตั้งงามที่ต้องเกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลแล้ว ย่อมไม่ยากที่จะทราบว่าจิตดวงใดเป็นกุศลหรืออกุศล พุฒให้สังเกตง่ายๆ ก็กล่าวได้ว่า หากจิตดวงใดขาดสติจิตดวงนั้นเป็นอกุศลแน่นอนและหากจิตดวงใดมีอาการหนัก แน่น แข็ง ซึมท้อ ถูกกิเลสครอบงำหรือพยายามเข้าไปแทรกแซงอารมณ์แทนที่จะสักว่ารู้อารมณ์ จิตดวงนั้นก็อกุศลแน่นอน

๔.๓.๒ สิ่งตั้งงามที่เป็นเครื่องงดเว้นการทำบาปทางกายและวาจา (วิรตีเจตสิก) เป็นสิ่งตั้งงาม ๓ อย่างที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลบางดวง ได้แก่

- (๑) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นความทุจริตทางคำพูด ๔ ประการ ได้แก่ การงดเว้นการพูดเท็จ การงดเว้นการพูดส่อเสียด ให้เขาแตกแยกกัน การงดเว้นการพูดคำหยาบ และการงดเว้นการพูดเพ้อเจ้อ
- (๒) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นความทุจริตทางกาย ๓ ประการ ได้แก่ การงดเว้นการฆ่าและทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย การงดเว้นการล่วงละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น และการงดเว้นการประพฤติผิดในกาม และ
- (๓) สัมมาอาชีวะ คือ การงดเว้นการประกอบอาชีพที่ทุจริต ซึ่งต้องล่วงละเมิดสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ

๔.๓.๓ สิ่งตั้งงามที่แผ่ไปถึงสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ (อัปมัฏฐาเจตสิก) ได้แก่สิ่งตั้งงามที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ มีทั้งหมด ๔ อย่าง ได้แก่

- (๑) เมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข
- (๒) กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- (๓) มุทิตาคือความยินดีด้วยที่ผู้อื่นมีความสุข และ
- (๔) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์และไม่สามารถช่วยเหลือได้ อย่างไรก็ตามในตำราพระอภิธรรมจัดสิ่งตั้งงามที่เป็นอัปมัฏฐาเจตสิกไว้เพียง ๒ อย่าง คือ กรุณาและมุทิตา เพราะเมตตาก็คืออุทสะ

และอุเบกขาก็คือตัตรมชฌิตตาคือความเป็นกลางของจิตต่อสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา ซึ่งกล่าวไว้แล้ว ในหัวข้อสิ่งดั้งเดิมที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง

๔.๓.๔ ความเข้าใจความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ (ปัญญินทรีย์เจตสิก) หรืออโมหะ หรือตัวปัญญาที่รู้ความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ได้แก่

- (๑) ความรู้ทุกข์ คือ ความรู้ว่ารूपนาม/ขันธ์๕/กายใจเป็นตัวทุกข์ และเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ และรู้ว่ากิจต่อทุกข์ก็คือการรู้ให้ตรงความจริงว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์
- (๒) ความรู้สมุทัย คือ รู้ว่าต้นเหตุหรือความดิ้นรนทะยานอยากของจิตเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และรู้ว่ากิจต่อสมุทัยคือการละเสีย
- (๓) ความรู้นิโรธ คือ รู้ถึงสภาวะแห่งความดับสิ้นของต้นเหตุและทุกข์ และรู้ว่ากิจต่อนิโรธคือการเข้าไปเห็นแจ้ง และ
- (๔) ความรู้มรรค คือ รู้ถึงมรรคมีองค์ ๘ ประการและรู้ว่ากิจต่อมรรคคือการเจริญหรือทำให้มาก ซึ่งได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

๔.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นอกุศล

จิตอกุศลต้องประกอบด้วยความชั่วหรือองค์ธรรมฝ่ายชั่วหรืออกุศลเจตสิกซึ่งมีอยู่ ๑๔ อย่าง/ดวง จำแนกออกได้เป็น ๕ ประเภทคือ

๔.๔.๑ กลุ่มโมหะ สามารถเกิดร่วมกับอกุศลจิตได้ทั้ง ๑๒ ดวง จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัพพากุศลสาธารณเจตสิก มีทั้ง ๔ อย่าง หรือ ๔ ดวง ได้แก่

- (๑) โมหะ คือ ความหลงหรือธรรมชาติที่ปิดบังความจริงของอารมณ์ ทำให้จิตไม่สามารถรู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง
- (๒) อหิริกะ คือ ธรรมชาติที่ไม่ละอายต่อการทำผิดทางกายวาจาใจ
- (๓) อนัตตตัปปะ คือ ธรรมชาติที่ไม่กลัวเกรงต่อผลของบาปและ
- (๔) อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านหรือธรรมชาติที่จับอารมณ์ไม่มั่น อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มโมหะนี้มี ๔ ดวงจึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่าโมจตุกกเจตสิก

๔.๔.๒ กลุ่มโลภะ สามารถเกิดร่วมกับอกุศลจิตประเภท โลกมูลจิตได้ทั้ง ๘ ดวง ธรรมฝ่ายชั่วกลุ่มนี้มี ๓ อย่าง หรือ ๓ ดวง ได้แก่

- (๑) โลภะ คือ ความอยากได้ยินดีติดใจในอารมณ์ต่างๆ ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมอารมณ์
- (๒) ทิฎฐิ คือ ธรรมชาติที่เห็นผิด และ
- (๓) มานะ คือ ความอวดดีถือตัว อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มโลภะนี้มี ๔ ดวงจึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่าโลติกเจตสิก

๔.๔.๓ กลุ่มโทสะ สามารถเกิดร่วมกับโทสมูลจิต ๒ ดวง มี ๔ อย่าง/ดวง ได้แก่

- (๑) โทสะ คือ ธรรมชาติที่ประทุษร้ายหรือความโกรธ
- (๒) อีสสา คือ ธรรมชาติที่ไม่พอใจในคุณสมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่นหรือความอิจฉา
- (๓) มัจฉริยะ คือ ธรรมชาติที่หวงแหนในสมบัติและคุณความดีของตนหรือความตระหนี่ และ
- (๔) กุกกุจะ คือ ธรรมชาติที่รำคาญใจในความชั่วที่ได้ทำแล้วและรำคาญใจหรือร้อนใจที่ยังไม่ได้ทำความดี หนึ่ง การที่เจตสิกกลุ่มโทสะนี้มี ๔ ดวงจึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่า โทจตุกเจตสิก

๔.๔.๔ กลุ่มถีนมิทระ เป็นเจตสิกที่ประกอบหรือเกิดร่วมกับจิตฝ่ายอกุศล ๕ ดวงที่เป็นสังขาริกหรือจิตเกิดขึ้นได้ด้วยการมีสิ่งกระตุ้นชักชวนโน้มนำให้เกิดขึ้น (ประกอบด้วยโลภมูลจิต ๔ ดวงกับโทสมูลจิต ๑ ดวง ซึ่งรายละเอียดจะไม่กล่าวในที่นี้ เพราะจะทำให้บทความนี้ซับซ้อนเกินไปจนยากสำหรับนักปฏิบัติที่ไม่เคยศึกษาพระอภิธรรม) เจตสิกกลุ่มนี้มี ๒ อย่าง/ดวงได้แก่

- (๑) ถีนะ คือ ธรรมชาติที่ทำให้จิตให้หดหู่หรือความท้อแท้ และ
- (๒) มิทระ คือ ธรรมชาติที่ทำให้จิตซึมเซาหรือความเกียจคร้านที่จะรู้อารมณ์ หนึ่ง การที่เจตสิกกลุ่มนี้มี ๒ ดวง จึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่าถิกุเจตสิก

๔.๔.๕ วิจิกิจจา คือ ความล่งเลงสงสัยในอารมณ์ เป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยวิจิกิจจาเท่านั้น ความสงสัยในที่นี้หมายถึงความล่งเลงสงสัยที่เป็นอกุศล คือความสงสัยใน

คุณของพระรัตนตรัย ความสงสัยในขั้นนี้ อาจตระ ชาติ ทั้งที่เป็นอดีตปัจจุบัน และอนาคต และความสงสัยในปฏิจจสมุุปบาท ส่วนความสงสัยอื่นเช่นความสงสัยทางวิชาการหรือสงสัยในชื่อถนนเป็นต้น ไม่จัดเป็นวิจิกิจจาที่เป็นอกุศล แต่จัดเป็นวิจิกิจจาที่ย่อมหรือปฏิรูปกวิจิกิจจา

หากจิตของผู้ปฏิบัติประกอบด้วยเจตสิกเหล่านี้เพียงตัวใดตัวหนึ่ง ก็จัดเป็นอกุศลจิตแล้ว และอกุศลเจตสิกที่เกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวงที่น่าจะทำความรู้จักให้ดีก็คือโมหะ อันมีลักษณะเป็นการไม่รู้ความจริงของอารมณ์ โดยเฉพาะผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นหากจิตหลงจากอารมณ์รูปนามไปสู่อารมณ์บัญญัติหรือเรื่องราวที่คิดแล้วก็จัดว่าหลงทั้งสิ้น พวกเราจึงควรทำความรู้จักกับการหลงคิดให้ดี เพราะเป็นศัตรูที่เกิดบ่อยที่สุดสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จริงอยู่การหลงคิดอาจนำไปสู่การคิดถึงเรื่องราวที่เป็นกุศลก็ได้ แต่กุศลนั้นจะเป็นเพียงโลกียกุศลหรืออย่างดีที่สุดเป็นเพียงการเจริญสมถกรรมฐานไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งต้องมีสติระลึกรู้อารมณ์รูปนามตามความจริง คำว่า **“รู้รูปนามตามความเป็นจริง”** นี้แหละคืออโมหะหรือปัญญา

๔.๕ ข้อสรุป

สรุปแล้วผู้ปฏิบัติควรทำความรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลให้ดี มิฉะนั้นจะไปหลงสร้างอกุศลจิตทั้งที่คิดว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ตัวอย่างเช่น

- (๑) หากกำหนดอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว จิตเกิดความหนักแน่น แข็ง ซึมที่อ แสดงว่าจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลแน่นอน

- (๒) หากจิตคิดเรื่องที่ไม่ดีก็เป็นอกุศลแน่นอน
- (๓) หากจิตคิดในเรื่องที่ดีงาม เช่นคิดอยากช่วยเหลือผู้อื่น คิดบริการคนพหูโศ คติบริการคนพองหนอยุบหนอ คิดถึงพระรัตนตรัย คิดถึงร่างกายว่าเป็นปฏิภูล/อสุภะ คิดถึงลมหายใจเข้าออก คิดพิจารณาธรรมว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปนามที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จิตขณะนั้นก็ เป็นกุศลธรรมตาๆ ยังไม่ใช้การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ
- (๔) หากจิตเกิดระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏได้ตรงตาม เป็นจริงโดยไม่ได้เจตนาจะระลึก จิตจะมีความเบาอ่อน ครอบงำการทำงาน ว่องไว ชัดตรง รู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง จิตในขณะนั้นก็เป็นจิตที่เป็นกุศลในขั้นการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน (รายละเอียดอ่าน เพิ่มเติมในข้อ ๔.๖)

๔.๖ ลักษณะของจิตที่ควรเจริญสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน

เราได้พูดกันแล้วถึงลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล ต่อไปนี้ควรรู้จักลักษณะของจิตที่ควรใช้เจริญสมถกรรมฐานและ จิตที่ควรใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะหากเราใช้จิตที่ควร เจริญสมถกรรมฐานไปเจริญวิปัสสนากรรมฐาน งานเจริญวิปัสสนา กรรมฐานก็จะไม่ประสบผลสำเร็จดังที่มุ่งหวังไว้ ในหัวข้อนี้มีเรื่อง ที่ควรศึกษาทำความเข้าใจดังนี้

๔.๖.๑ จิตที่มีคุณภาพ ในทางพระอภิธรรมถือว่าจิตที่จะใช้ เจริญสมถะและวิปัสสนาจะต้องเป็นมหากุศลจิต ญาณสัมปยุตคือ ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งมีอยู่ ๔ ดวงคือ

- (๑) จิตที่มีโสมนัสคือความสุขใจ ประกอบด้วยปัญญา และ เกิดเองโดยไม่ต้องโน้มน้าวชักจูงให้เกิด (อสังขาริก)
- (๒) จิตที่มีโสมนัส ประกอบด้วยปัญญา แต่เกิดขึ้นด้วยการ โน้มน้าวชักจูงให้เกิด (สังขาริก)
- (๓) จิตที่มีอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลางไม่สุขไม่ทุกข์ ประกอบด้วยปัญญา และเป็นอสังขาริก
- (๔) จิตที่มีอุเบกขา ประกอบด้วยปัญญา แต่เป็นสังขาริก

๔.๖.๒ ความแตกต่างในการทำสมถกรรมฐานกับวิปัสสนา กรรมฐาน แม้ในภาคพระปริยัติธรรมจะถือว่าจิตที่ใช้เจริญสมถะ และวิปัสสนาจะเป็นจิตประเภทเดียวกัน แต่ก็ระบุนิยามต่างของ องค์ประกอบอย่างอื่นไว้ คือ

- (๑) อารมณ์ของสมถะใช้อารมณ์บัญญัติ ส่วนอารมณ์ของ วิปัสสนาใช้อารมณ์ปรมาตถ์และ
- (๒) การทำสมถะใช้การเพ่งหรือการดูตัวอารมณ์เรียกว่า อารัมมูปนิชฌานส่วนการทำวิปัสสนาใช้การรู้ลักษณะ อันเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามเรียกว่าลักขณูปนิชฌาน

๔.๖.๓ ความเห็นของผู้เขียน ผู้เขียนเห็นด้วยกับพระปริยัติ ธรรม อย่างไรก็ตามผู้เขียนเห็นว่าพระปริยัติธรรมเปรียบเหมือน แผนที่ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยที่พบเห็นจากการปฏิบัติ ซึ่งขอ ผากไว้ให้เพื่อนนักปฏิบัติพิจารณาอีกบางประการดังนี้คือ

๔.๖.๓.๑ จิต ผู้เขียนมีความเห็นดังนี้

- (๑) จิตที่จะใช้เจริญวิปัสสนาจะต้องเป็นมหากุศลจิต ซึ่งมีองค์ประกอบครบถ้วนตามข้อ ๔.๓.๑ ซึ่งสังเกตได้ง่ายๆ ก็คือ หากปฏิบัติวิปัสสนาแล้วจิตเกิดความหนักแน่น แข็ง ชุ่ม ทื่อ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงอารมณ์นั้นแสดงว่าจิตดวงนั้นเป็นอกุศลจิตไม่สมควรแก่การเจริญวิปัสสนาเสียแล้ว
- (๒) จิตที่จะใช้เจริญวิปัสสนาได้จริงจะต้องมีกำลังมากซึ่งสติจะต้องเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องโน้มหน้าชกจงให้เกิด (อสังขาริก) และเหตุให้เกิดสติก็คืออิสรสัญญาหรือการที่จิตจดจำสภาวะธรรมคือรูปนามได้แม่นยำ ไม่ใช่เกิดจากการกำหนด ฟังจ้อง หรือบังคับให้เกิด ส่วนจิตที่ใช้ทำสมถกรรมฐานนั้นเกิดขึ้นด้วยการโน้มหน้า ชกจงให้เกิด (สังขาริก) เพราะการทำสมถกรรมฐานต้องมีความจงใจกำหนด ฟังจ้อง ประคองจิตไว้ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง

๔.๖.๓.๒ อารมณ์ ผู้เขียนมีความเห็นดังนี้

(๑) อารมณ์ของสมถกรรมฐานกว้างขวางมากจะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ นับตั้งแต่

(ก) อารมณ์บัญญัติ เช่น การบริการรพทู โภ การบริการพองยุบ การพิจารณาคุณของพระพุทธรเจ้า การพิจารณาคุณของพระธรรม การพิจารณาคุณของพระสงฆ์ การพิจารณาทานและศีลที่ได้กระทำแล้วด้วยดี การพิจารณากายให้เป็นปฏิภูมและอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

(ข) อารมณ์รูปนาม การมีสติระลึกอารมณ์รูปนามนั้น หากไม่ประกอบด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์ก็ยังเป็นเพียงการเพ่งอารมณ์หรือการทำสมถกรรมฐานดังนั้น ผู้ปฏิบัติไม่ควรประมาทว่าเมื่อตนรู้อารมณ์รูปนามอยู่ จะต้องเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเสมอไป และ

(ค) อารมณ์นิพพาน ใช้เจริญสมถกรรมฐานได้ในชั้นการเจริญสัญญาเวทิตนโรธ หรือนิโรธสมบัติของพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ชำนาญในรูปฌาน

(๒) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมีจำกัด คือใช้ได้เฉพาะอารมณ์รูปนามเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อถอดถอนความเห็นผิดและความยึดถือรูปนาม ว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา นั่นเอง จะใช้บัญญัติเป็นอารมณ์ไม่ได้ เพราะบัญญัติไม่ใช่ของจริง และจะใช้นิพพานเป็นอารมณ์ไม่ได้ เพราะนิพพานไม่ใช่อารมณ์ที่เกิดเนืองๆ และไม่ใช้รูปนาม/กายใจของตน

๔.๖.๓.๓ การเพ่งและการรู้ลักษณะของอารมณ์ ผู้เขียนเห็นว่าการเจริญสมถะและวิปัสสนานั้น สติ สมาธิและปัญญาจะทำงานแตกต่างกัน เป็นเหตุให้เกิดการเพ่งอารมณ์ในการทำสมถกรรมฐาน และเกิดความรู้ลักษณะของอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานดังนี้

๔.๖.๓.๓.๑ สติ

(๑) สติในการทำสมถกรรมฐานนั้น จะต้องเป็นเครื่องระลึกอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง โดยน้อมใจ หรือกำหนด หรือเพ่งให้จิตเคลื่อนไปจับแนบเข้ากับตัวอารมณ์อย่าง

สบายๆ โดยอารมณ์นั้นต้องถูกกับจริตคือรู้แล้วสบาย หากรู้แล้วเครียดแสดงว่าไม่ถูกกับจริตและจิตจะไม่สงบ เมื่อจิตรู้อารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง และสบายแล้ว จิตจะสงบได้เอง

(๒) สติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องเป็นเครื่องระลึกอารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏอย่างสักว่ารู้ คือรู้อย่างคนวงนอกเหมือนคนที่ดูฟุตบอลอยู่ข้างสนาม หรือดูละครอยู่หน้าเวทีและการระลึกนั้นก็เป็นการรู้ขึ้นมาเอง (อสังขาริก) โดยไม่ได้ตั้งใจจะรู้หรือพยายามจะรู้ การที่สติระลึกขึ้นมาได้เองก็เพราะจิตจดจำสภาวะของรูปนามนั้นๆ ได้ การระลึกที่ไม่ได้เกิดจากการเพ่งจ้อง หรือกำหนดรู้เหมือนเมื่อทำสมถกรรมฐาน

๔.๖.๓.๓.๒ สมาธิ

(๑) สมาธิในการทำสมถกรรมฐานนั้น เป็นสภาวะความตั้งมั่นของจิตอยู่ในตัวอารมณ์ จิตจะเกาะเกี่ยว แนบแน่น จมแช่ไม่คลาดเคลื่อนไปจากตัวอารมณ์อันเดียวนั้น เช่น เมื่อรู้ลมหายใจ จิตก็เกาะอยู่กับลมหายใจ เมื่อรู้ท้องพองยุบ จิตก็เกาะอยู่กับท้อง เมื่อรู้มือหรือรู้เท้า จิตก็เกาะอยู่กับมือหรือเท้า เมื่อรู้เวทนา จิตก็เกาะอยู่กับเวทนา เมื่อรู้จิต จิตก็เกาะอยู่กับความว่างของจิต และเมื่อบริกรรม จิตก็เกาะอยู่กับคำบริกรรม เป็นต้น

(๒) สมาธิในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นสภาวะความตั้งมั่นของจิตในระหว่างที่รู้อารมณ์รูปนาม จิตกับอารมณ์จะต่างคนต่างอยู่ แยกออกจากกัน เหมือนมี

ช่องว่างระหว่างกัน จิตเหมือนคนดูละครอยู่นอกเวที หรือดูฟุตบอลอยู่ข้างสนาม หรือดูสิ่งที่ลอยไหลตามสายน้ำ อยู่บนตลิ่ง โดยจิตจะมีสติสักว่ารู้อารมณ์รูปนามและมีปัญญาเห็นลักษณะของอารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏนั้น คือ เมื่อรู้รูปก็เห็นรูปเป็นสักว่ารูป และมีจิตเป็นผู้รู้รูป อยู่ต่างหากจากรูป เมื่อรู้เวทนามก็เห็นเวทนาเป็นสักว่าเวทนา และมีจิตเป็นผู้รู้เวทนาอยู่ต่างหากจากเวทนา เมื่อรู้จิตก็เห็นจิตเป็นสักว่าจิต และมีจิตอีกดวงหนึ่งเป็นผู้รู้ จิตดวงก่อนที่เพ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ และเมื่อรู้สภาวะธรรมใดๆ ก็เห็นเป็นสักว่าสภาวะธรรมและมีจิตเป็นผู้รู้ สภาวะธรรม อยู่ต่างหากจากสภาวะธรรมนั้นๆ

๔.๖.๓.๓.๓ ปัญญา

(๑) ปัญญาในการทำสมถกรรมฐานนั้น มีลักษณะสำคัญคือ (ก) เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการคิดหรือเจ้อด้วยความคิด หรือจินตามยปัญญา และถึงแม้สิ่งที่คิดนั้นจะเป็นความจริง แต่ก็ก็เป็นความจริงที่เจ้อด้วยสมมุติบัญญัติ เช่น พระพุทธเจ้ามีคุณจริง แต่เรามีปัญญา รู้คุณพระพุทธเจ้าได้ด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข ร่างกายเป็นปฏิภูล/อสุภะจริง แต่เรามีปัญญา รู้ได้ เป็นครั้งคราวด้วยการคิดพิจารณา ไตร่ตรองกาย ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข ความตายมีจริงแต่เรามีปัญญา รู้ได้เป็นครั้งคราว ด้วยการคิดพิจารณา ไตร่ตรองถึง ชีวิตและกายนี้ใจนี้เป็น

ไตรลักษณ์จริง แต่เรามีปัญญา (ปัญญาชนิดนี้คือ สัมมสนญาณ) รู้ได้ด้วยความคิดพิจารณารูปนามในอดีตกับปัจจุบันว่าแตกต่างกัน ซึ่งเมื่อไตรตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข เป็นต้น และ

(ข) เป็นปัญญาที่จิตฉลาดรอบรู้ในอุบายวิธีที่จะข่มนิวรณ์ อันเป็นศัตรูของความสงบจิตได้ เช่น เมื่อจิตเกิด กามฉันทะก็ฉลาดที่จะเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อข่ม กามฉันทะให้สงบลงชั่วคราว เมื่อจิตเกิดพยาบาท ก็ฉลาดที่จะเจริญเมตตาเพื่อข่มพยาบาทให้สงบลงชั่วคราว และเมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ฉลาดที่จะเจริญ อานาปานสติเพื่อข่มความฟุ้งซ่านให้สงบลงชั่วคราว เป็นต้น

(๒) ปัญญาในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีลักษณะ สำคัญคือ

(ก) เป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้หรือการเจริญสติหรือ ภาวนามยปัญญาซึ่งไม่เจือด้วยความคิด คือเกิดจากการเจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมคือรูปนามที่กำลัง ปรากฏเป็นปัจจุบันอยู่เนื่องๆ โดยในขณะที่นั้นจิตมี สัมมาสมาธิ (คือความตั้งมั่นของจิตที่ลึกว่ารู้อารมณ์ รูปนาม) เป็นเครื่องสนับสนุน และ

(ข) เป็นปัญญาที่จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม/กาย ใจว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ จนจิตเป็นกลางต่อ รูปนาม และปล่อยวางรูปนามแล้วประจักษ์ถึง นิพพานได้ในที่สุด

๔.๗ วิธีศึกษาจิต

การศึกษาเพื่อให้ทราบลักษณะของจิตที่เป็นอนุสหรูปหรืออนุสรา และจิตที่ควรใช้ทำสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน สามารถ กระทำได้ ๓ ลักษณะดังนี้ คือ

๔.๗.๑ การศึกษาจิตในภาคปริยัติ จิตในภาคปริยัตินั้น

จำแนกอย่างย่อได้ ๘๙ ดวงและจำแนกอย่างพิสดารได้ ๑๒๑ ดวง ซึ่งหากจะแบ่งกลุ่มของจิตทั้ง ๘๙/๑๒๑ ดวงนี้ออกเป็นกลุ่มย่อยก็ แบ่งได้หลายแบบ เช่น

- (๑) จำแนกตามชาติสกุลได้ ๔ แบบ คือ จิตที่เป็นอนุสรา จิตที่เป็นอนุสราจิต ที่เป็นวิบาก และจิตที่เป็นกิริยา
- (๒) จำแนกตามภูมิมี ๔ แบบ คือ จิตที่เกิดในกามาวจรภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ และโลกุตตรภูมิ
- (๓) จำแนกด้วยความตั้งงามมี ๒ อย่าง คือ โสภณจิตหรือ จิตที่ตั้งงามกับอโสภณจิตหรือจิตอื่นที่นอกเหนือโสภณจิต
- (๔) จำแนกตามโลกมี ๒ อย่าง คือ โลภียจิตหรือจิตที่ข้อง อยู่ในโลกกับโลกุตตรจิตหรือจิตที่พ้นโลก
- (๕) จำแนกตามเหตุมี ๒ อย่าง คือ สเหตุกจิตหรือจิตที่ ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ กับอเหตุกจิตหรือจิตที่ไม่ ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการนั้น และ
- (๖) จำแนกตามเวทนาได้ ๕ แบบ คือ จิตที่เสวยสุขเวทนา ทางกาย จิตที่เสวยทุกขเวทนาทางกาย จิตที่เสวยโสมนัส เวทนาทางใจ จิตที่เสวยโทมนัสเวทนาทางใจ และจิตที่ เสวยอุเบกขาเวทนา รายละเอียดของเรื่องนี้ยืดยาว

เกินกว่าจะนำมากล่าวได้ในบทความเรื่องนี้ แต่สรุปได้อย่างย่อๆ ว่าการศึกษาเรื่องจิตในภาคปริยัติธรรมนั้น ถ้าจะให้ เข้าใจถ่องแท้ก็ต้องศึกษาพระอภิธรรมในเรื่องเกี่ยวกับจิต หน้าที่ของจิต และวิถิจิต

๔.๗.๒ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาจิตในภาคปริยัติสามารถศึกษาจิตได้ด้วยการปฏิบัติ ๒ วิธีคือ

๔.๗.๒.๑ การศึกษาจิตของผู้เป็นสมถยานิก

บุคคลผู้มีต้นทางจิตคือเป็นคนรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม และรักความสงบ เหมาะสมที่จะเจริญปัญญาด้วยการเจริญกายนุ ปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน แต่การจะเจริญปัญญาด้วยฐานกายและเวทนานั้น ควรศึกษาจิตด้วยการทำสมถกรรมฐานเสียก่อนเพื่อให้จิตสามารถทรงตัวเด่นดวงเป็นผูู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีธรรมเอกหรือเอโกทิกภาวะ จึงจะสามารถรู้กายและเวทนาได้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งการทำสมถกรรมฐานนั้นให้เลือกอารมณ์ที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของตนเอง เช่น ผู้ใดถนัดที่จะรู้ลมหายใจ ก็รู้ลมหายใจ ผู้ใดถนัดที่จะบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธ ผู้ใดถนัดที่จะทำจิ้งหะการเคลื่อนไหวมือก็ทำจิ้งหะเคลื่อนไหวมือ ผู้ใดถนัดที่จะรู้ิริยาบถ ๔ ก็รู้ิริยาบถ ๔ และผู้ใดถนัดที่จะรู้ท้องพองยุบก็รู้ท้องพองยุบ เป็นต้น แต่ในขณะที่รู้อารมณ์กรรมฐานนั้นมีเคล็ดลับสำคัญคือจะต้องรู้ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ให้พวกเรามีสติตามรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นเรื่อยๆ ไปไม่กอดข่มบังคับจิต จนจิตเคล้าเคลียกับอารมณ์นั้นได้เองโดยไม่ต้องบังคับ แล้วใช้ปัญญาสังเกตเพียงเล็กน้อยก็จะเห็นว่าอารมณ์กรรมฐานทั้งปวงนั้นเป็น

เพียงสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนจิตเป็นผู้รู้/ผู้ดู อารมณ์นั้นๆ ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าร่างกายนี้หายใจแต่จิตเป็นผู้ดูกายที่หายใจอยู่ จิตบริกรรมพุทโธและจิตเป็นผู้รู้การบริกรรม มือเคลื่อนไหวแต่จิตเป็นผู้ดูกายที่เคลื่อนไหว ร่างกายอยู่ในอิริยาบถต่างๆ แต่จิตเป็นผู้ดูกายในอิริยาบถต่างๆ ร่างกายมีท้องพองยุบแต่จิตเป็นผู้ดูกายที่พองยุบ เป็นต้น

เมื่อฝึกซ้อมมากเข้าในที่สุดจิตก็จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้/ผู้ดูอยู่เป็นนิจ นี่คือนิจจิตสิกขาอย่างง่ายในภาคปฏิบัติสำหรับผู้เป็นสมถยานิก แต่หากจะดำเนินจิตสิกขาให้สมบูรณ์แบบเต็มที่จะต้องทำกรรมฐานบางอย่างที่สามารถยังจิตให้บรรลุถึงทุติยฌาน (ตามนัยพระสูตร) หรือตติยฌาน (ตามนัยพระอภิธรรม) เช่น การเจริญอานาปานสติ เป็นต้น ซึ่งในฌานดังกล่าวนี้จะมิ่งค์ธรรมสำคัญคือธรรมเอกหรือเอโกทิกภาวะเกิดขึ้น เมื่อจิตถอนออกจากฌานแล้วธรรมเอกหรือจิตที่เป็นผูู้จะยังทรงตัวเด่นชัดอยู่ได้อีกช่วงหนึ่ง จึงน้อมจิตผูู้นี้ไปเพื่อให้เกิดญาณทัศนะหรือปัญญา ด้วยการตามรู้กายหรือเวทนาที่กำลังปรากฏต่อไป เมื่อธรรมเอกอ่อนกำลังลงก็กลับไปทำสมถกรรมฐานใหม่ หมุนเวียนอยู่อย่างนี้เป็นการใช้สมาธินำปัญญา

๔.๗.๒.๒ การศึกษาจิตของผู้เป็นวิปัสสนายานิก

บุคคลผู้มีทิฏฐิจิตคือเป็นคนชอบคิดนึกปรุแง ชอบวิพากษ์วิจารณ์ชอบถกเถียงค้นหาความจริงหรือเป็นเจ้าลัทธิอุดมการณ์ เหมาะสมที่จะเจริญปัญญาด้วยการเจริญจิตตานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน แต่การจะเจริญปัญญาด้วยฐานจิตและธรรมนั้นควรศึกษาจิตด้วยการตามสังเกตจิตไปเลยด้วยวิธีการง่ายๆ คือให้หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของตนเอง

ซึ่งบางคราว ก็สุขบางคราวก็ทุกข์บางคราวก็เฉยๆ บางคราวเกิดความพอใจบางคราวเกิดความเศร้าหมอง บางคราวหนักบางคราวเบา บางคราวโลภ บางคราวไม่โลภ บางคราวโกรธ บางคราวไม่โกรธ บางคราวหลง/เปลอ บางคราวรู้สึกตัว บางคราวฟุ้งซ่านบางคราวหดหู่ บางคราววิ่งไปที่ตา บางคราววิ่งไปที่หู บางคราววิ่งไปทำงานทางใจ บางคราวเปลอ บางคราวเพ่ง ให้คอยรู้คอยดูอยู่เรื่อยๆ ไม่นานก็จะเข้าใจสภาวะของจิตตนเองได้ แล้วจิตจะพลิกเข้าสู่ความสงบเองเป็นระยะๆ เป็นการใช้ปัญญานำสมาธิ

๔.๗.๓ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติเทียบเคียงกับคำสอนในภาคปริยัติ วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยให้ทำความสงบจิตตามข้อ

๔.๗.๒.๑ หรือหมั่นสังเกตความรู้สึกตามข้อ ๔.๗.๒.๒ และอ่านเรื่องจิตลึกลงไปในบทความนี้ประกอบด้วย ไม่นานก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจ จิตตนเองได้กว้างขวางรัดกุมยิ่งขึ้น และการเจริญปัญญาในขั้นต่อไปก็จะเป็นเรื่องง่าย

๔.๘ ผลของการศึกษาเรื่องจิต

ที่สำคัญก็คือ

- (๑) ไม่หลงสร้างอกุศลจิตเพราะความอยากและความจงใจที่จะปฏิบัติธรรม
- (๒) ไม่หลงทำสมถกรรมฐานทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่
- (๓) ไม่หลงว่าบรรลุมรรคผลนิพพานทั้งที่เกิดเพียงอาการแปลกๆ ทางกายหรือทางจิต

- (๔) สามารถทำความสงบจิตในเวลาที่เหมาะสมทำได้ง่ายและถูกต้องยิ่งขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาจำนวนมาก มักหลงปรุงแต่งจิตให้เชื่อมซึม หรือฟุ้งซ่านเที่ยวรู้เห็นออกไปภายนอก หรือเกิดนิมิตแปลกปลอมต่างๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์ทั้งในด้านการพักจิตให้เกิดกำลัง และในด้านการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป และ
- (๕) สามารถพัฒนาให้เกิดจิตที่มีคุณภาพพร้อมที่จะเจริญปัญญาหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ต่อไปซึ่งจิตชนิดนี้ได้แก่จิตเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยปัญญาและเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องโน้มหน้าชักจูงให้เกิดขึ้น เป็นต้น

สรุปแล้วเมื่อเราทราบลักษณะของจิตที่เป็นอกุศลและกุศลตลอดจนทราบลักษณะของจิตที่ใช้ทำสมถกรรมฐานและเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เมื่อจิตชนิดใดเกิดขึ้นสติจะเกิดขึ้นระลึกรู้จิตนั้นโดยอัตโนมัติ หากจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลจิต อกุศลจิตจะดับลงทันทีแล้วเกิดมหากุศลจิตเกิดขึ้นแทนโดยอัตโนมัติจิตดวงใหม่นี้แหละ มีสัมมาสติและมีความตั้งมั่นชั่วขณะหรือขณิกสมาธิ และพร้อมที่จะเจริญปัญญาคือรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ต่อไป แต่ถ้าพบว่าเป็นจิตที่มีความสับสนวุ่นวายไม่สามารถรู้รูปนามได้ก็ให้หมั่นใจ เข้าหาความสงบสุขด้วยการทำสมถกรรมฐาน จนจิตเกิดความตั้งมั่นรู้ตื่นและเบิกบานแล้วจิตจะมีกำลังกลับมาตามรู้รูปนามเพื่อเจริญปัญญาได้ต่อไปใหม่ แต่ถ้าจิตสงบแล้วพึงใจในรสของความสงบจนเกียจคร้านที่จะรู้รูปนามต่อไป ก็ให้รู้ทันว่า

จิตติดความสงบเสียแล้ว จิตจะคลายตัวออกจากการยึดติดใน
ความสงบนั้นและเจริญปัญญาต่อไปได้ แต่ถ้ายังไม่คลายตัวจาก
การติดความสงบ ก็พึงใช้อุบายเปลี่ยนอารมณ์เสีย ให้จิตเคลื่อน
จากความสงบออกไปรู้อารมณ์อื่นๆ อากการติดความสงบก็จะหายไป



๕ ปัญญาสิกขา

๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องปัญญา

เพื่อให้รู้จักวิธีใช้จิตที่มีคุณภาพแล้วไปศึกษาทำความเข้าใจ
ความเป็นจริงของรูปนามจนปล่อยวางรูปนามได้และประจักษ์ถึง
นิพพานอันเป็นสภาวะที่พ้นจากรูปนามและกิเลสตัณหาทั้งปวง

๕.๒ ชนิตของปัญญา

๕.๒.๑ ปัญญาที่จำแนกตามองค์ความรู้ แบ่งออกได้เป็น ๒
ชนิต คือ

- (๑) ปัญญาทางโลกหรือ โลกีย์ปัญญา ได้แก่ความรู้ความฉลาดที่จะอยู่กับโลกอย่างเป็นทุกข์น้อยๆ หรือระงับความทุกข์ได้ชั่วคราว หรือข่มกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว เช่น เป็นผู้ฉลาดในการรู้จักทำทาน รักษาศีล และทำสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ เป็นต้น และ
- (๒) ปัญญาพ้นโลกหรือโลกุตระปัญญา ได้แก่ความรู้ความเข้าใจอริยสัจจอันเป็นเหตุให้จิตปล่อยวางความยึดถือรูปนาม/กายใจและประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นบรมสุขที่แท้จริง

๕.๒.๒ ปัญญาที่จำแนกตามที่มา แบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิด คือ

- (๑) สุตตมยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจากการได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ของผู้อื่น เช่น ความรู้ที่เกิดจากการอ่านตำราและการรับฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ เป็นต้น
- (๒) จินตมยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาใคร่ครวญเอาเองด้วยเหตุผล และ
- (๓) ภาวนามยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ ซึ่งจำแนกออกได้อีกเป็น ๒ อย่างคือ ปัญญาในการทำสมถกรรมฐานอันเป็นความรู้ความฉลาดที่จะดำเนินจิตไปสู่ความสงบสุข กับวิปัสสนาปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามอันเกิดจากการตามรู้รูปนามอยู่เนื่องๆ

๕.๓ วิธีให้เกิดปัญญา

ปัญญาที่จะให้ความสำคัญในบทความนี้คือวิปัสสนาปัญญา อันจะนำไปสู่โลกุตระปัญญา ซึ่งมีประเด็นที่ควรทำความเข้าใจดังนี้คือ

๕.๓.๑ เหตุให้เกิดปัญญา

แม้พระอภิธรรมจะระบุว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญาก็จริง แต่การที่จิตจะมีสัมมาสมาธิได้นั้นจิตก็ต้องมีองค์ประกอบอื่นอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้แก่สัมมาสติ ประเด็นที่น่าสนใจก็คือเหตุใดพระอภิธรรมจึงไม่ระบุว่าสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ทั้งนี้เพราะลำพังการมีสติอย่างเดียว ยังเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ สิ่งที่ทำได้คือการทำสมถกรรมฐานซึ่งถ้าทำได้อย่างถูกต้องก็จะเกิดสัมมาสมาธิ แต่หากทำไม่ได้ไม่ถูกต้องก็อาจจะเกิดมิจฉาสมาธิอันประกอบด้วยโลภะและโมหะก็ได้

สำหรับผู้เป็นสมถยานิกนั้น เมื่อทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับทุติยฌานขึ้นไป อันเป็นสภาวะที่จิตพ้นจากการตรีก (วิตก) และการตรอง (วิचार) ในอารมณ์กรรมฐาน และเกิดธรรมเอก (เอโกทิวาจะ) อันเป็นตัวสัมมาสมาธิแท้ขึ้นแล้ว เมื่อจิตถอดถอนออกจากฌานแล้ว อิทธิพลของธรรมเอกจะยังไม่ดับไปทันที แต่จะส่งผลให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ดูอารมณ์ทั้งปวงด้วยความเป็นกลาง และต่อเนื่องยาวนานต่อไปได้อีกช่วงหนึ่ง เช่นจิตจะมีสติเห็นองค์ฌาน ที่ดับไปสดๆ ร้อนๆ และเห็นสภาวะธรรมอื่นๆ เช่น ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นแทน โดยที่ขณะนั้นจิตจะตั้งมั่นเป็นกลาง สติสักว่ารู้สึกว่าจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งปวง จนเกิดปัญญาคือความเข้าใจ ความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงว่ามีลักษณะเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตา

สำหรับผู้เป็นวิปัสสนาชนิกนั้น เมื่อใดจิตมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏโดยไม่ตั้งใจ จิตจะเกิดความตั้งมั่นขึ้นชั่วขณะ และสติจะสักว่าระลึกรู้สภาวะธรรมนั้นเมื่อสภาวะธรรมนั้นไม่ถูกเพ่งจ้องหรือกำหนดกดข่ม สภาวะธรรมนั้นย่อมแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ ออกมาให้จิตเห็นและเข้าใจได้ ตัวความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์นั้นแหละคือตัวปัญญา

๕.๓.๒ วิธีรู้รูป

- (๑) การรู้รูปจะมีคุณภาพคือเห็นไตรลักษณ์ได้ง่ายและชัดเจน ก็ต่อเมื่อจิตมีเอกโกทิวาภาวะคือมีสัมมาสมาธิ หรือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์หรือความทรงอยู่ต่างหากจากอารมณ์แล้วสักว่ารู้อารมณ์ได้อย่างนุ่มนวลและเป็นกลาง หากจิตไม่ตั้งมั่นแต่ไหลเข้าไปรวมหรือกำหนด เพ่งจ้องจมแช่อยู่กับอารมณ์ จิตจะรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของรูปได้ไม่ชัดเจน แต่จะกลายเป็นการเพ่งรูปจนกระทั่งจิตและ/หรือรูปหยุดนิ่ง และไม่แสดงไตรลักษณ์ให้เห็น
- (๒) การรู้นั้นนอกจากจะต้องไม่เพ่งรูปแล้ว ยังต้องไม่นำความคิดเกี่ยวกับรูปมาใช้ด้วย เช่น ไม่ต้องคิดว่ารูปที่กำลังเดินอยู่นี้เป็นรูปเดินไม่ใช่เราเดิน หรือรูปที่กำลังนั่งอยู่นี้เป็นปฏิภูล/อสุภะหรือรูปที่กำลังนอนอยู่นี้ไม่นานก็ต้องตาย ฯลฯ เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง และเมื่อคิดจิตก็จะตกจากการรู้ “รูป” อันเป็นอารมณ์ปรมาตถ์กลายเป็นการรู้ “ความคิดเรื่องรูป” อันเป็นอารมณ์บัญญัติ ทำให้จิตในขณะนั้นไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้เลย

- (๓) การรู้รูปจะต้องรู้รูปที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงรูปในอดีตด้วยอำนาจของสัญญา หรือตรึกถึงรูปในอนาคตด้วยอำนาจของสังขาร
- (๔) การรู้รูปจะต้องไม่จงใจรู้ แต่สติเกิดระลึกรู้รูปขึ้นมาเอง เพราะจิตจำสภาวะของรูปได้แม่นยำ
- (๕) เมื่อรู้รูปใดๆ แล้ว หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้มีสติรู้ทันจิต เพราะรูปที่มาจากแต่แรกกลายเป็นอารมณ์ในอดีตไปแล้ว ส่วนความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นได้กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อความยินดียินร้ายดับไปแล้ว จิตอาจจะมีสติระลึกรู้รูปต่อไปหรือจะรู้อารมณ์อื่นๆ ก็ได้ แต่หากจิตรู้ไม่เท่าทันความยินดียินร้าย จิตจะไม่เป็นกลางและอาจจะหลงตรึกถึงรูปหรือตรึกถึงเรื่องอื่นๆ หรือหลงแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขรูปหรือนามที่เนื่องด้วยรูปอันนั้น ซึ่งผิดหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ให้อารมณ์ตามความเป็นจริง
- (๖) เมื่อจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง และมีสติสักว่าระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏโดยไม่ตั้งใจใจรู้ ก็จะเห็นทันทีว่ารูปเป็นของไม่เที่ยงคือมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รูปถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และรูปเป็นเพียงวัตถุธาตุหรือเป็นส่วนหนึ่งของโลกซึ่งไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

๕.๓.๓ วิธีรู้นาม

- (๑) การรู้นามจะมีคุณภาพคือเห็นไตรลักษณ์ได้ง่ายและชัดเจน ก็ต่อเมื่อสติเกิดตามระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไปสตรๆ ร้อนๆ โดยไม่ได้ตั้งใจ รู้ตั้งนั้นอย่าตั้งใจตั้งทำเอาไว้ก่อนจะรู้นาม นอกจากนี้ก็ไม่ต้องพยายามจะรู้นามให้ทันเป็นปัจจุบันเพราะการรู้นามนั้นต้องตามรู้คือนามเกิดขึ้นก่อนแล้วสติจึงเกิดระลึกรู้ตามหลังไปได้อย่างติดๆ เนื่องจากจิตจดจำสภาวะของนามได้ชัดเจน สติจึงเกิดตามระลึกรู้ได้เอง เมื่อนามเกิดขึ้นแล้ว
- (๒) เมื่อนามปรากฏและสติเกิดระลึกรู้นามได้แล้ว ก็อย่าส่งจิตถลำเข้าไปเพ่งจ้องนามเพราะอยากจะรู้นามให้ชัดๆ พึงรู้นามด้วยจิตที่ตั้งมั่นสักว่ารู้ว่าคุณ ให้รู้นามนั้นอย่าง เป็นกลางหรืออย่างคนวงนอกและไม่มีส่วนได้เสีย หากหลงถลำเข้าไปเพ่งจ้องนาม นามอาจจะเคลื่อนตัวหนีลึกลงเข้าไปภายใน หรืออาจจะดับ หรืออาจจะหยุดนิ่งแต่ไม่ดับ ซึ่งจิตจะไม่สามารถทราบได้เลยว่านามมีลักษณะเป็น ไตรลักษณ์เช่นเมื่อเห็นว่านามไม่ดับจะไม่เห็นว่านามไม่เที่ยง หรือเมื่อเห็นว่านามดับก็จะเห็นว่านามเป็นอัตตา เพราะเราดับนามได้ด้วยการเพ่งนาม เป็นต้น
- (๓) เมื่อรู้นามใดๆ แล้ว หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้มีสติรู้ทันจิต เพราะนามที่เป็นอารมณ์ให้สติระลึกรู้มาแต่แรกได้ดับไปแล้ว ส่วนความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นเป็นนามใหม่ก็ได้กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันไปเสียแล้วหากจิตรู้ไม่ทันความยินดียินร้าย จิตจะไม่เป็นกลางและจะ

หลงตามหรือหลงแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขนามอันนั้น ซึ่งผิดหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ให้รู้รูปนามตามความเป็นจริง

- (๔) เมื่อจิตเป็นกลาง และมีสติสักว่าระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไป สตรๆ ร้อนๆ โดยไม่ได้ตั้งใจ ก็จะเห็นทันทีว่านามทั้งหลาย มีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ควบคุมบังคับไม่ได้ และไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่อย่างใด

๕.๔ ข้อสังเกตเกี่ยวกับระดับความตั้งมั่นของจิตในการรู้รูปกับนาม

๕.๔.๑ ขอให้สังเกตด้วยว่าเมื่อกล่าวถึงการรู้รูป ผู้เขียนจะกล่าวถึงจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง แต่เมื่อกล่าวถึงการรู้นาม ผู้เขียนกล่าวถึงเพียงจิตที่เป็นกลาง ไม่กล่าวเน้นว่าตั้งมั่น ทั้งนี้เพื่อให้เพื่อนๆ เห็นความแตกต่างในระดับความเข้มของสมาธิที่ให้รู้รูปกับรู้นาม อย่างไรก็ตามมีนามอย่างหนึ่งคือเวทนา เป็นนามที่ต้องใช้ความตั้งมั่นในระหว่างที่รู้มากกว่านามอย่างอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวทนาทางกายหรือความรู้สึกสุขทุกข์ทางกาย เพราะเป็นสิ่งที่หยาบที่แนบเนื้อกับกาย ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นพอ จิตจะเกิดความฟุ้งซ่านเมื่อมีเวทนาทางกายที่รุนแรง ดังนั้นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเหมาะกับสมถยานิกเช่นเดียวกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อย่างไรก็ตามคำว่า “จิตตั้งมั่น” ในการเจริญภาวนาบุปผสนา และเวทนานุปผสนา ก็ไม่ได้หมายความว่าให้ตั้งจิตจนแข็งกระด้าง เพราะจิตที่แข็งกระด้างเป็นอกุศลจิต แต่เป็นเพียงผู้เจริญสติรู้ถึงความมีอยู่ของจิตที่แยกต่างหากจากรูปและเวทนาเท่านั้นเอง

๕.๔.๒ ผู้เขียนเคยเกิดความสงสัยอยู่นานกว่าสิบปีว่าเมื่อมีจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นอยู่ต่างหากจากอารมณ์แล้ว เราควรเน้นการรู้ที่จิตผู้รู้ หรือที่อารมณ์อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ แท้จริงเราไม่ได้มุ่งเอาทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ เราเพียงอาศัยรู้สึกถึงความมีอยู่ต่างหากของจิตผู้รู้เท่านั้นเอง เพื่อจะได้เห็นว่ากายและเวทนาแม้กระทั่งอารมณ์อื่นๆ ก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หากจงใจหันไปดูหรือฟัง จ้องจิตผู้รู้ จิตผู้รู้จะเปลี่ยนสถานะเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทันที แล้วเกิดจิตผู้รู้ดวงใหม่ที่อยู่ลึกเข้าไปกว่าเก่า ดังนั้นแม้เราจะมีจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นอยู่ ก็อย่างจงใจจ้องใส่จิตผู้รู้เป็นอันขาด

๕.๔.๓ การที่จิตตั้งมั่นเป็นจิตผู้รู้นั้นมีข้อดี คือ สามารถรู้ อารมณ์ได้อย่างเป็นกลางและยาวนาน โดยจะเห็นอารมณ์หมุนเวียน เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่มีข้อเสียคือเราอาจจะเข้าใจผิดว่าจิตผู้รู้เที่ยงก็ได้ เพราะในขณะที่อารมณ์เกิดดับหมุนเวียนนั้น จิตผู้รู้ที่ได้กำลังสนับสนุนจากการที่ทำสมถกรรมฐานดูเหมือนเที่ยงเพราะ ตั้งมั่นอยู่ได้นานๆ แต่ความจริงจิตผู้รู้ก็เกิดดับเหมือนกัน เพียงแต่เกิดดับต่อเนื่องเหมือนกัน ได้เป็นจำนวนมากและเกิดดับรวดเร็ว มาก จนผู้ที่ไม่รู้จักสังเกต สำคัญผิดว่าจิตผู้รู้เที่ยง แท้จริงจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นนั้นไม่ใช่จิตดวงเดียวตั้งอยู่ได้นานๆ แต่เป็นจิตชนิดเดียวกัน เกิดดับต่อเนื่องกันเป็นจำนวนมากต่างหาก

๕.๔.๔ การเจริญสติเจริญปัญญา ด้วยการมีจิตผู้รู้นั้นสามารถ ดำเนินไปได้จนถึงขั้นพระอนาคามี และในขั้นที่เจริญสติปัญญาเพื่อให้เกิดอรหัตตมรรค จิตผู้รู้ก็ยังคงตั้งมั่นและเด่นดวงอยู่ ถึงจุดนี้ จิตจะคลายความสนใจในอารมณ์อย่างอื่น แต่หันมาสนใจจิตผู้รู้ เพราะเป็นสิ่งประหลาดอัศจรรย์ด้วยความผ่องใสและความสงบสุข อันประณีตจนสติปัญญาเฝ้ารอบอย่างแท้จริงก็จะเป็นเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตผู้รู้อย่างซาบซึ้งถึงใจแล้วปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้ เป็นอันจบการศึกษาในทางพระพุทธศาสนาแต่เพียงเท่านี้ ถัดจากนั้นจะเกิดจิตชนิดใหม่ที่เรียกว่ามหากิรยจิต สภาวะของมหากิรยจิต จะไม่ตั้งมั่นเด่นดวงดุจดั่งจิตผู้รู้ แต่ซึมซ่านตลอดโลกและจักรวาล และสัมผัสความสงบสุขเต็มโลกและจักรวาลทีเดียว

๕.๔.๕ สำหรับการเจริญปัญญาด้วยการรู้นาม โดยเฉพาะ นามจิตนั้น ผู้เขียนไม่ได้เน้นที่จิตตั้งมั่น แต่กล่าวถึงเพียงจิตที่เป็นกลางเท่านั้น แท้จริงจิตที่รู้นามก็ต้องตั้งมั่นเหมือนกัน แต่ตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็ดับไป ไม่จำเป็นจะต้องตั้งมั่นอยู่นานๆ เพราะนามเช่น ความโลภโกรธหลงต่างๆ มีอายุสั้นมาก มันเกิดดับสืบเนื่องกันได้เพียง ๗ ขณะจิตเท่านั้น ดังนั้นผู้เจริญวิปัสสนาโดยใช้นาม (เว้นแต่เวทนา) เป็นอารมณ์ จึงสามารถรู้นามได้เลยโดยไม่ต้องทำสมาธิเพื่อให้เกิดจิตผู้รู้หรือจิตที่มีเอโกทิวาเสียดก่อน แต่ก็ไม่ใช่จะทำให้พวกเรา ตามรู้อารมณ์ต่างๆ ตะพึดตะพือไปโดยไม่สนใจทำความสงบจิต หากทำได้ก็ควรทำเป็นครั้งคราวเพื่อพักจิต เมื่อพักพ้อมีกำลังแล้วก็ตามรู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของขันธ์มรรณหรืออารมณ์ทางใจ ต่อไปอย่างสบายๆ หากรู้อารมณ์แล้วจิตเกิดปฏิบัติกริยาใดๆ ต่ออารมณ์

สติจะต้องระลึกถึงปฏิกริยานั้นได้เองจึงจะใช้ได้ แล้วจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ทั้งของจิตและธัมมารมณ์ทั้งปวง

๕.๕ ผลของการศึกษาเรื่องปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนา
หัวข้อสุดท้ายที่จะกล่าวถึงในบทความเรื่องนี้ก็คือประเด็นที่ว่าเมื่อศึกษาเรื่องรูปนามแล้วจะได้ผลอะไรบ้าง ซึ่งถ้าจะกล่าวอย่างรวบย่อแล้ว เราจะได้ทั้งประโยชน์คือความรู้และรับความสุขอันประณีตแทบจะตลอดสายของการศึกษาที่เดียว และเมื่อศึกษาจบแล้วเราจะได้รับประโยชน์อันยิ่งหรือปรมัตถประโยชน์ คือเข้าถึงนิพพานอันเป็นบรมสันติสุขทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ที่เดียว กล่าวคือ

๕.๕.๑ การแยกรูปนาม

เมื่อจิตมีความตั้งมั่นและเป็นกลางในการรู้รูปนามและสติเกิดระลึกถึงรูปนามโดยไม่ได้ตั้งใจแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า **“ตัวเรา”** ก็จะกระจายตัวออกตามสภาพที่แท้จริงของเขาคือกระจายออกไปเป็นรูปนาม ถ้าสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะกระจายละเอียดออกไปอีกคือนามกระจายตัวออกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ส่วนรูปก็กระจายตัวออกไปเป็นตา หู จมูก ลิ้น และกายหรือกระจายออกไปอีกเป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม การที่รูปนามกระจายตัวออกให้รู้ได้ด้วยปัญญานั้น เป็นจุดตั้งต้นของการถอดถอนความเห็นผิดว่า **“ตัวเรา”** มีอยู่จริง ๆ นี่เป็นความรู้จริงเบื้องต้นที่ได้จากการเจริญปัญญาศึกษา

๕.๕.๒ การเห็นความเกิดดับ/เปลี่ยนแปลงของรูปนาม

เมื่อรูปนามกระจายตัวออกแล้ว เราจะเห็นรูปนามแต่ละอย่างๆ ต่างก็ทำหน้าที่ของเขาเอง รวมทั้งที่ความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอๆ เช่น เห็นรูปหายใจเข้าแล้วรูปก็หายใจออก เห็นรูปนั่งแล้วก็เห็นรูปยืน เห็นรูปยืนแล้วก็เห็นรูปเดิน เห็นรูปเคลื่อนไหวแล้วรูปก็หยุดนิ่ง เป็นต้น หรือเห็นว่าจิตหลงเกิดขึ้นแล้วจิตหลงก็ดับไป มีช่องว่างเล็กๆ มาคั่นแล้วเกิดจิตดวงใหม่ที่รู้ว่าเมื่อคืนนี้จิตหลงไป เป็นต้น เหล่านี้ปัญญาที่เห็นความเกิดดับเปลี่ยนแปลงของรูปนามอันเป็นจุดตั้งต้นของการละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และถอดถอนความยึดมั่นในรูปนามลงได้ในภายหลัง

๕.๕.๓ ความเบื่อหน่ายเห็นความไร้สาระและทุกข์โทษของรูปนาม

เมื่อเห็นความเกิดดับของรูปนามมากเข้า บางท่านจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในความปรุงแต่งทั้งปวง เพราะเห็นว่าความสุขเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดี ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินร้าย กุศลเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดี อกุศลเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินร้าย สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นล้วนแต่ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดียินร้าย จิตจะเบื่อสุขเท่ากับเบื่อทุกข์ เบื่อดีเท่ากับเบื่อชั่วบางท่านก็เห็นว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ เป็นธรรมชาติบางอย่างที่ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนของตนหายไป จึงเกิดความรู้สึกใจวิ้งว่างหรือหนักอึ้ง หรือหาสาระแก่นสารใดๆ ไม่ได้เลย เหล่านี้เป็นความรู้สึกของผู้ที่เจริญวิปัสสนา ซึ่งบางท่านก็ติดอยู่ตรงนี้นาน บางท่านรู้สึกอยู่ไม่นานจิตก็ผ่านจุดนี้ไปได้

๕.๕.๔ ความเป็นกลางต่อความปรุ้งแต่ง

เมื่อตามรูปร่างนามมากเข้าก็เห็นความเบื่อกดี ความรู้สึก ว่า น่ากลัวก็ดี หรือความรู้สึกอื่นใดก็ดีล้วนเป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ผ่าน มาแล้วผ่านไปทั้งสิ้น จิตจะเข้าสู่ความตั้งมั่นและเป็นกลางต่อความ ปรุ้งแต่งทั้งปวงโดยไม่ได้เจตนาจะให้เป็นอย่างนั้น นี่เป็นพัฒนาการ ทางปัญญาที่สำคัญมากทีเดียว และผู้ที่พัฒนาจนถึงจุดนี้จิตใจจะมีความสงบสุขมากและจะรู้สึกว่าโลกกระทบกระทั่งเข้ามาไม่ถึงจิตใจ อย่างไม่รู้ก็ตามความเป็นกลางนี้ยังเป็นของไม่แน่นอน บางท่านก็ เลื่อนกลับไปเวียนตีวนร้ายกับอารมณ์อีก ในขณะที่บางท่านเกิดการ ก้าวกระโดดในทางธรรมต่อไปโดยไม่ได้คิดฝัน

๕.๕.๕ การมีดวงตาเห็นธรรม (ดา)

เมื่อจิตเป็นกลางต่อความปรุ้งแต่งทั้งปวงและสติปัญญาแก ะรอบแล้ว จิตจะเกิดการก้าวกระโดดในทางธรรมคือเกิดดวงตาเห็น ธรรม โดยจิตจะรวมเข้าอัปนาสมาธิเองแล้วเกิดกระบวนการ ตัดสินความรู้ขึ้น ๗ ขณะ คำว่า **“มีดวงตาเห็นธรรม”** ก็คือการที่ จิตยอมรับและได้เห็นความจริงของกายของใจ ว่ามีธรรมดาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา กายนี้ใจนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็น ธรรมดา ผู้ยอมรับและเห็นความจริงอย่างนี้ด้วยใจจะเกิดความรู้สึก เหมือนเด็กหลงทางที่ได้พบพ่อแม่เพราะจิตใจจะมีพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันอบอุ่นมั่นคง หรือเหมือนคนที่ตกอยู่กลางทะเล หรือ หลงอยู่กลางป่าแล้วรู้ทิศทางที่จะว่ายน้ำเข้าฝั่งหรือเดินออกจากป่า พร้อมทั้งมีความมั่นใจว่าสักวันหนึ่ง จะว่ายน้ำเข้าถึงฝั่งหรือเดิน ออกจากป่าได้อย่างแน่นอน แม้บางครั้งจิตใจจะกวัดแกว่งตามโลก หรือตามกิเลสบ้าง แต่จิตใจก็ยังมีหลักยึดทำให้ไม่ถึงกับกระทำสิ่งที่

ผิดศีลธรรมทั้งหลายตามแรงบงการของกิเลสตัณหา กุศลของการ มีดวงตาเห็นธรรมนี้จัดเป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี ผู้มีดวงตาเห็น ธรรมแล้วเป็นอันปิดกั้นการต้องไปเกิดในอบายภูมิได้อย่างถาวร จัด ว่าได้รับประโยชน์สุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต นี่เป็นประโยชน์ อย่างยิ่งใหญ่ของปัญญาสิกขา ซึ่งยิ่งใหญ่ถึงขนาดที่พระพุทธเจ้า ทรงรับรองว่าเป็นประโยชน์ที่เหนือกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เสียอีก

๕.๕.๖ การรู้ปฏิจสุมุขบาทส่วนปลาย

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามากขึ้นไปอีกเป็นลำดับๆ ในที่สุดจิต จะรู้ความจริงของปฏิจสุมุขบาทส่วนปลายและมักรู้ในสายเกิด หรือสมุทยวาร ตั้งแต่นามรูปเป็นปัจจัยของอายตนะ อายตนะเป็น ปัจจัยของผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยของเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยของ ตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยของอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยของภพ ภพ เป็นปัจจัยของชาติ และชาติเป็นปัจจัยของทุกข์

คือรู้ความจริงว่ารูปร่างนี้มีอยู่เป็นขณะๆ เมื่อมีรูปร่างก็ ทำให้มีตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นเครื่องมือกระทบอารมณ์ต่างๆ ลำพังมีรูปอย่างเดียวหรือมีนามอย่างเดียวตาหูจมูกลิ้นกายก็ทำงาน ไม่ได้ ต้องมีทั้งรูปและนาม ตาหูจมูกลิ้นและกายจึงทำงานได้ ส่วน ใจนั้นเป็นนามซึ่งแม้ไม่มีรูป แต่มีนาม ใจก็ยังทำงานได้ เมื่อตาหูจมูก ลิ้นกาย และใจรู้อารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ ก็เกิดความรู้สึก เป็นสุข และเป็นทุกข์หรือเฉยๆ ขึ้น แล้วจิตก็เกิดความอยากที่จะ เสพอารมณ์บ้าง อยากให้สภาวะบางอย่างดำรงอยู่บ้าง อยากให้ สภาวะบางอย่างดับสูญไปบ้าง เมื่อมีความอยาก จิตก็เข้าไปเกาะ เกี่ยวกับอารมณ์ แล้วเกิดการทำงานของจิตอันมีสภาพเป็นการ

บีบคั้นใช้งานจิต ซึ่งถูกสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราๆ จนจิตเกิดความเครียดหรือความทุกข์ขึ้นมา

ผู้เจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดนี้จะเริ่มเห็นความจริงว่า ถ้าจิตไม่ส่งสายเพราะปราศจากความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าจิตเกิดความส่งสายเพราะความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะเกิดทุกข์ ดังนั้นจิตจึงหมดความสงสัยที่จะเที่ยวแสวงหาอารมณ์ภายนอก ไม่มีแม้กระทั่งการส่งสายภายในเพื่อแสวงหากามธรรม คือการคิดนึกเพลิดเพลिनในเรื่องกาม จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงโดยอัตโนมัติ จิตจะเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูไม่ใช่ผู้แสวงหากามคุณอารมณ์ ความทุกข์หยาบๆ จะหมดไปจากจิตอย่างถาวร จิตจะมีความสุขอิมเอิบ อยู่ในตัวเองจนบางท่านเห็นว่าได้แค่นี้ก็พอใจแล้วจึงไม่คิดจะศึกษารูปนามอีกต่อไปเพราะการศึกษาก็เป็นภาระของจิตใจอย่างหนึ่งเหมือนกัน

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดนี้ จิตใจจะได้รับความสุขอย่างมากมาย เป็นความสุขภายในตนเองโดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งปรนเปรอภายนอกซึ่งมนุษย์ส่วนมากคิดไปไม่ถึงว่าความสุขชนิดนี้ก็มีอยู่ความสุขที่ได้รับในขั้นที่พ้นกามได้นี้ มีมากถึงขนาดที่รู้สึกว่ามีความสุขเอิบอาบในดวงใจแผ่ซ่านออกมาถึงทุกปลายชน เหมือนได้อาบน้ำเย็นฉ่ำในยามที่อากาศร้อนทีเดียว

๕.๕.๗ การรู้แจ้งปฏิจจนรูปบาทส่วนต้น

เมื่อจิตเจริญปัญญาสิกขามาถึงขั้นที่กล่าวมาในข้อ ๕.๕.๖ แล้ว ถัดจากนั้นจิตจะกำกวมของการเรียนรู้เข้ามาที่จิตผู้รู้ จะเห็นว่าจิตผู้รู้ นั้นเป็นสิ่งที่คงที่เป็นสุข แต่ก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา แต่เมื่อเจริญปัญญาสิกขาต่อมาก็จะเกิดปัญญารู้แจ้งปฏิจจนรูปบาทส่วนต้น

แต่จะรู้เด่นชัดปฏิจจนรูปบาทในสายดับหรือนิโรธวาร คือรู้ว่าเพราะรู้ริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง ความดีนรณปรุ้งแต่งจึงไม่เกิดขึ้น เพราะความปรุ้งแต่งไม่เกิดขึ้นวิญญูณก็ไม่มีหยังลงสู่นามรูปเพราะวิญญูณไม่หยังลงสู่นามรูป นามรูปจึงไม่มีหรือไม่ถูกหีบฉวยขึ้นมาให้เป็นภาระกตถ่วงจิตใจอีกต่อไป

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า เดิมเราจะรู้สึกว่าคุณรู้เป็นของดีของวิเศษเป็นที่พึงเกษม แต่เมื่อเจริญปัญญาสิกขามากจนถึงขีดสุด จิตจะรู้แจ้งแห่งตลอดตริยสัจอย่างฉับพลัน คือ รู้ว่าขันธ์ ๕ ซึ่งรวมทั้งจิตผู้รู้นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา (ซึ่งการรู้ไตรลักษณ์ของจิตนี้จะรู้เพียงมุมใดมุมหนึ่ง จิตก็จะปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้) เมื่อรู้แล้วความดีนรณปรุ้งแต่งที่ฝืนธรรมชาติคือความดีนรณที่จะให้ขันธ์เที่ยงเป็นสุข และเป็นอตัตาก็จะหมดไป จิตก็จะไม่หยังลงสู่นามรูป ไม่หีบฉวยนามรูปให้เป็นภาระกตถ่วงจิตใจอีกต่อไป รวมทั้งไม่ปรุ้งนาม รูปในภาพใหม่ขึ้นมาด้วย

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดที่เห็นแจ้งอริยสัจโดยรู้แจ้งทุกข์แล้ว จิตจะพราวจากขันธ์ ล้ำรอกออกจากขันธ์ หลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มปกคลุมจิตไว้เหมือนลูกไก่ที่เจาะเปลือกไข่ออกมาได้ ก็เป็นอันจบการศึกษาในพระพุทธานุศาสน์ เป็นอันสิ้นชาติสิ้นภพจบพรหมจรรย์เพียงเท่านั้น ชีวิตที่เหลืออยู่เป็นชีวิตที่อัศจรรย์อย่างยิ่ง คือขันธ์ก็ยังทำหน้าที่ของขันธ์อยู่อย่างเดิม แต่จิตเป็นอิสระจากขันธ์ ไม่มีเครื่องกตถ่วงบีบคั้นจิตอีกต่อไป จิตทำหน้าที่ของจิตคือคิดนึกปรุ้งแต่งต่อไปก็จริง แต่มีความรู้สึกเหมือนไม่ทำอะไรเลย การทำงานทุกอย่าง เป็นเพียงกิริยาล้วนๆ จิตจะเข้าถึงความสุขอันมหาศาลซึ่งเกินกว่าความคิดคำนึงจะคาดคะเนถึงได้ทีเดียว เป็นความสุขที่อิสระโปร่งโล่งเบา สะอาดหมดจด ไร้ขอบเขต กว้างขวาง

ยิ่งกว่าท้องฟ้าอากาศและผ่องใสยิ่งกว่าสิ่งที่ผ่องใสที่สุด จิตชนิดนี้
ในทางพระอภิธรรมเรียกว่ามหากิริยาจิต ท่านอาจารย์มั่น เรียกว่าฐิติ
จิต หลวงปู่ดุลย์เรียกว่าจิตหนึ่ง หลวงปู่เทศก์เรียกว่าใจ ท่าน
อาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตเต็มแท้และหลวงปู่บุดดาเรียกว่าจิตเดียว
คือมันเป็นหนึ่งอยู่เช่นนั้นไม่กลับเป็นสองขึ้นมาได้อีก คือ ไม่หลง
ไปสู่ความเป็นคู่เช่นสุข/ทุกข์ดี/ชั่วใดๆ อีกต่อไป

๕.๕.๘ การรู้แจ้งนิพพาน

ทันทีที่จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิตไว้และเป็นอิสระ
แล้ว จิตหนึ่งจะรู้แจ้งนิพพานอันเป็นธรรมหนึ่ง นิพพานเป็นสภาวะที่
บริสุทธิ์สะอาดหมดจด ไม่มีสิ่งใดเจือปนได้ ว่าง ไร้รูปลักษณะ ไร
ขอบเขต รุ่งเรือง เป็นบรมสุขและเป็นอมตะ จิตที่รู้นิพพานนั้นจะ
สัมผัสความสุขอย่างมหาศาล ซึ่งหากจะเปรียบเทียบความสุขจาก
กามคุณอารมณ์ กับความสุขจากฌานสมาบัติและความสุขจากการ
รู้นิพพานแล้ว ก็พอจะเทียบเคียงได้ว่า ความสุขในกามคุณอารมณ์
ที่มนุษย์ทั้งหลายรู้จักกันนั้น เป็นความสุขที่เคลือบคลุมหุ้มห่อ
จิตใใจอยู่กลางอกเท่านั้น ส่วนความสุขอันเกิดจากฌานสมาบัติเป็น
ความสุขที่ชื่นฉ่ำที่แผ่ซ่านไปทุกซอกซอญและความสุขจากการรู้นิพพาน
นั้นเป็นความสุขที่เต็มจิตใจซึ่งใหญ่เต็มแผ่นฟ้าอากาศจนไร้ขอบเขต
ไม่มีอณูใดที่ความสุขของนิพพานไม่ซึมซ่านอยู่

การที่จิตจะได้รับความสุขจากอารมณ์นิพพานมีอยู่หลาย
ลักษณะ ที่เป็นสามัญสำหรับพระอรหันต์บุคคลทั่วไปก็คือการรู้
นิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรคและอริยผล แต่ก็ก็เป็นเวลาที่สั้นมาก
เพราะอริยมรรคแต่ละขั้นเกิดขึ้นเพียง ๑ ขณะจิตเท่านั้น ส่วน
อริยผลแต่ละขั้นก็เกิดขึ้นเพียง ๒-๓ ขณะจิตเท่านั้น นอกจากนี้จิต

จะรู้นิพพานได้อย่างเต็มที่ก็ด้วยผลจิต เนื่องจากจิตไม่มีงานอื่นจะ
ต้องทำแล้วเพราะผลจิตจัดเป็นโลกุตระวิบากจิต ในขณะที่เมื่อเกิด
อริยมรรคนี้มรรคต้องทำหน้าที่ประหารกิเลสชั้นละเอียด มรรค
จิตจึงเป็นโลกุตระกุศลจิตซึ่งยังมีงานต้องทำอยู่ ไม่ว่างงานที่จะ
ซึมซับการรู้และความสุขของนิพพานได้อย่างเต็มที่เหมือนในขณะที่
เกิดผลจิต

ยังมีการรู้นิพพานในลักษณะอื่นอีก ที่เป็นสาธารณะสำหรับ
พระอรหันต์บุคคลทั่วไปก็คือการเข้าผลสมาบัติ ผลสมาบัติเป็นโลกุต
ระสมาบัติคืออัปปนาสมาธิที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ และทำให้ผลจิต
เกิดซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นจำนวนมาก ไม่ใช่เพียง ๒-๓ ขณะเหมือน
ตอนที่บรรลุอริยผลในแต่ละขั้น

การเข้าผลสมาบัติต้องประกอบด้วยสิ่งสองสิ่ง คือ

(๑) จิตที่ทรงอัปปนาสมาธิ และ

(๒) ต้องรู้อารมณ์นิพพาน

ดังนั้นปุถุชนทั้งหลายแม้จะชำนาญในการเข้าอัปปนาสมาธิ
ก็ไม่สามารถเข้าผลสมาบัติได้เพราะไม่เคยเห็นนิพพาน สำหรับพระ
อรหันต์บุคคลทั้งหลายแม้จะไม่เคยฝึกเข้าอัปปนาสมาธิ ก็พอเข้าผล
สมาบัติได้ เพราะในขณะที่บรรลุมรรคผลนั่นเองจิตจะเข้าอัปปนา
สมาธิคือฌานชั้นใดชั้นหนึ่งโดยอัตโนมัติ จึงไม่เป็นการยากนักที่
พระอรหันต์บุคคลจะเข้าฌานชั้นนั้นอีกในภายหลัง เพราะจิตเคยเข้า
ฌานนั้นมาแล้ว

อย่างไรก็ตามไม่ใช่ว่าพระอรหันต์บุคคลทั้งหลายจะชำนาญใน
การเข้าผลสมาบัติเสมอกัน เพราะการเข้าผลสมาบัตินั้นใช้นิพพาน
เป็นอารมณ์ พระอรหันต์บุคคลชั้นต้นเคยเห็นนิพพานน้อยครั้ง การ
เข้าผลสมาบัติจึงลำบากกว่าพระอรหันต์บุคคลชั้นสูงคือมักจะต้องเริ่มต้น

จากการตามรู้รูปนามจนจิตเพิก รูปนามเข้าไปเห็นนิพพาน ในขณะที่พระอริยบุคคลชั้นสูงคุ้นกับนิพพานมากกว่า พอมนสิการถึงนิพพานก็เห็นนิพพานได้เลย แต่ทั้งนี้ยังมีประเด็นสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ พระอริยบุคคลที่พิจารณาทบทวนนิพพานบ่อยๆ จนมีปัจจุเวกขณะเมื่อมนสิการถึงนิพพานเมื่อใดก็รู้ชัดได้เลย ท่านเหล่านี้ก็จะเข้าผลสมาบัติได้คล่องแคล่วกว่าท่านที่ไม่ค่อยได้พิจารณาทบทวนถึงนิพพาน

กระบวนการที่จิตจะเข้าผลสมาบัตินั้นจึงเริ่มต้นด้วยการรู้รูปนามสำหรับท่านที่ไม่ชำนาญในการรู้นิพพาน และเริ่มต้นด้วยการมนสิการถึงนิพพานสำหรับท่านที่ชำนาญ ถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมเข้าอุปนาสมานิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป แล้วเกิดอนุโลมจิตทำหน้าที่ดับอารมณ์ของโลกียะคืออารมณ์ของรูปนามหมดไป โดยอนุโลมจิตจะเกิด ๓ ขณะสำหรับผู้ตรัสรู้เร็ว และ ๔ ขณะสำหรับผู้ตรัสรู้ช้า จากนั้นผลจิตจะเกิดติดต่อกันนับไม่ถ้วน จนถึงเวลาที่จะออกจากผลสมาบัติจึงจะเกิดดวงจิตตวิถิของผลสมาบัติให้ขาดลง เป็นการออกจากผลสมาบัติ

สำหรับนิพพานภายหลังจากการดับขั้นแล้วเป็นเรื่องไกลตัวและปุถุชนนึกไม่ถึง หากนึกถึงคราวใดถ้าไม่สุดโต่งไปทางด้านลัทธิสัททิกฎอันได้แก่ทัศนะที่เชื่อว่าแม้นิพพานแล้วก็ยังมิพ้นอยู่ก็ต้องสุดโต่งไปข้างอุทเทหิกฎอันได้แก่ทัศนะที่เชื่อว่าเมื่อนิพพานแล้วก็ดับสูญทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นจึงขอไม่น่ากล่าวไว้แบบความนี้ให้เกิดเป็นข้อถกเถียงทางปรัชญา

๕.๕.๙ การมีชีวิตแบบบัวไม่ติดน้ำ

แท้จริงจิตของคนและสัตว์ทั้งหลายจะส่งออกไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์อยู่ตลอดเวลาราวกับท่อนไม้แช่น้ำ แล้วจิตจะเกิดการกระเพื่อมหวั่นไหวยินดียินร้ายไปกับอารมณ์อย่างไม่มีทางรู้เท่าทันได้เลยต่อเมื่อศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจนเกิดสติรู้เห็นสภาวะธรรมได้แล้ว จะรู้สึกว่าการเป็นอันหนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง คล้ายกับเห็นร่างกาย เวทนาและจิตสังขารก็ทำงานโลกไทรทลงไปด้วยมีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเป็นผู้รู้ผู้เห็นธรรมที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นและเห็นว่าบางคราวธรรมชาติรู้ก็แยกจากอารมณ์ บางคราวธรรมชาติรู้ก็ไหลรวมเข้ากับอารมณ์ เมื่อศึกษามาถึงจุดนี้บางท่านก็เกิดความสงสัยว่าควรจะมีอารมณ์ที่ปรากฏอยู่กลางอกเป็นก้อนเล็กบ้างใหญ่บ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง หรือควรตามรู้ธรรมชาติรู้ที่เหมือนจะอยู่ด้านบนแถวๆ ศีรษะดี เรื่องนี้ขอเรียนว่าถ้าสติจะระลึกอะไรก็รู้อันนั้น อย่างใจรู้อันใดอันหนึ่ง เพราะเราไม่ได้เอาอะไรสักอย่างเดียว

เมื่อเจริญปัญญาเรียนรู้จิตใจตนเองมากเข้าๆ ก็จะมีอีกว่าจิตใจจะถูกยึดถือและบีบเค้นอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไม่รู้จักจบสิ้น

เมื่อเจริญปัญญามากขึ้นไปอีก จนถึงขั้นที่สติตามรู้สภาวะธรรมได้เป็นอัตโนมัติแล้ว จะเห็นว่าทันทีที่ตื่นนอนงานแรกที่ทำก็คือการหยาบฉวยจิตขึ้นมาศึกษาพิจารณา และเกิดการบีบคั้นจิตอยู่ตลอดเวลาด้วย ทั้งจะพบว่าจิตพร้อมจะหยาบฉวยจิตได้โดยง่ายแต่ปล่อยวางไม่เป็น

เมื่อเจริญปัญญาจนถึงขีดสุด คือรู้แจ้งในความเป็นไตรลักษณ์ของจิตแล้ว ก็เท่ากับการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง เพราะจิตเป็นทุกข์ตัวสุดท้ายที่จะปล่อยวางได้ จากนั้นจะเห็นว่าจิตเกิดการปล่อยวางก่อนทุกข์ที่กลางอก พร้อมทั้งสลัดทิ้งธรรมชาติรู้ที่ตั้งอยู่เบื้องบนทิ้งไปพร้อมๆ กัน ถึงจุดนี้จิตใจจะเป็นอิสระเพราะไม่ได้ยึดถืออะไรเลย จิตจะได้สัมผัสกับความสุขของนิพพานที่ยิ่งใหญ่ เป็นอันจบการศึกษาพระพุทธศาสนาแต่เพียงเท่านี้ นี่คือการรู้แจ้งอริยสัจจ์ที่ชัดเจนหมดจดถึงขีดสุด

ภายหลังที่จบการศึกษาทางพระพุทธศาสนา เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งอริยสัจจ์แล้ว ชีวิตที่เหลืออยู่จะอยู่กับโลกในลักษณะของบัวที่ไม่ติดน้ำ คือ ตาหูจมูกลิ้นกายและใจทำหน้าที่ไปอย่างเดียวกับมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายในการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แต่อารมณ์ทั้งหลายจะมีลักษณะเหมือนสิ่งเคลื่อนไหวไปในอวกาศที่ว่างเปล่าไม่มีสิ่งใดไปกระทบกระทั่งกับอารมณ์ทั้งหลายนั้นที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ในจิตใจขึ้นมาได้อีก เพราะปล่อยวางจิตที่จะรองรับความทุกข์ทิ้งไปได้แล้ว

๕.๕.๑๐ ที่สุดแห่งกองทุกข์

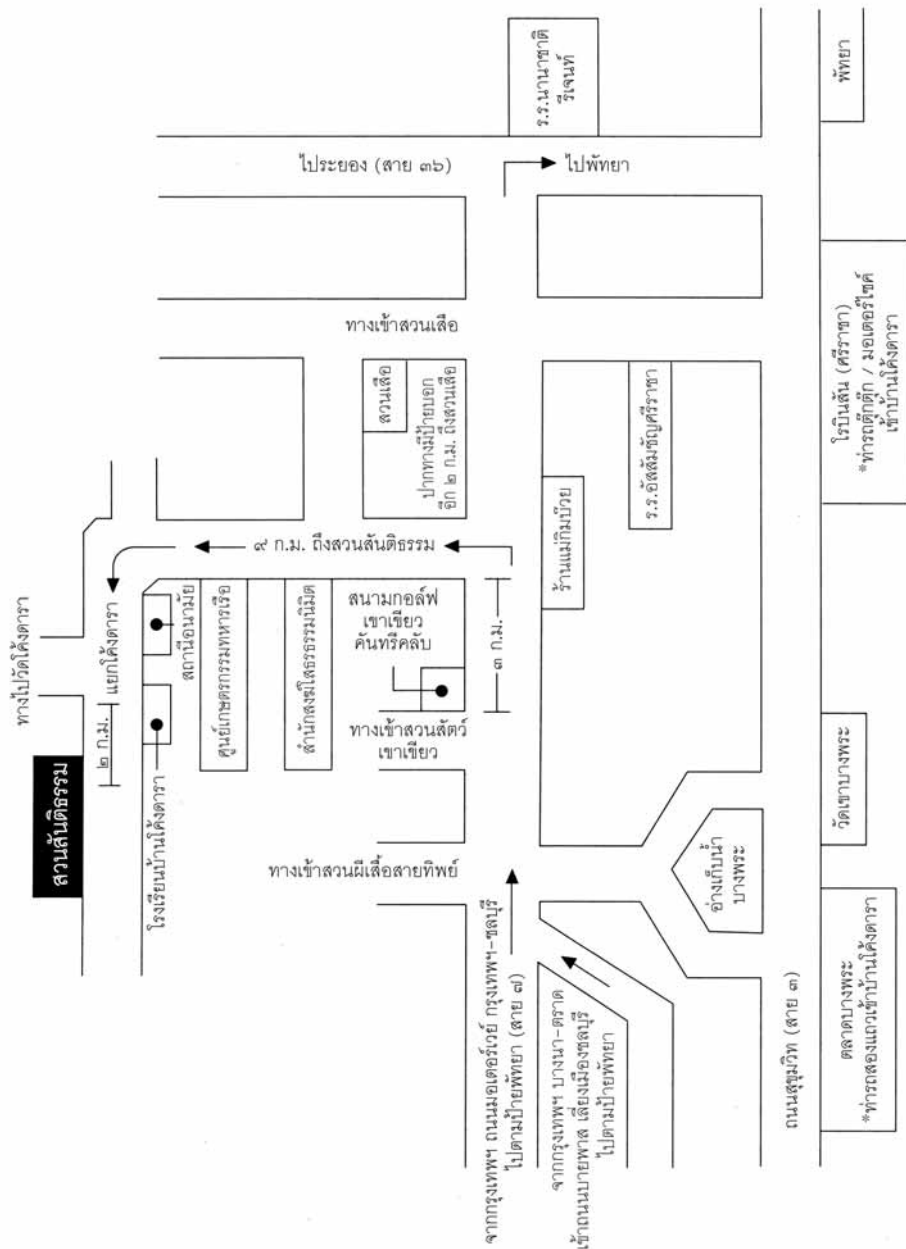
หลังจากได้ศึกษาบทเรียนทั้ง ๓ จนจบแล้ว จิตก็พ้นจากกองทุกข์คือพ้นจากขันธ์ แต่ขันธ์ก็ยังคงไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาอยู่ดังเดิม ดังนั้นการเสวยเวทนาทางกายจึงยังมีอยู่แต่ไม่มีการเสวยเวทนาทางใจอีก แม้ใจจะมีความสุขมากเพียงใด ใจก็ไม่ยึดถือในความสุขนั้น คงอยู่กับความสุขนั้นดังดอกบัวที่ไม่เปียกน้ำ

อย่างที่กล่าวมาแล้ว ถึงจุดนี้ความตายก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าชื่นชอบ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าติดใจ เพียงมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขเหมือนคนที่ทำงานรับจ้างเสร็จแล้วนั่งเล่นๆ รอรับค่าจ้างอยู่และค่าจ้างนั้นก็คือนุภาทิเสสนิพพาน หรือความสิ้นขั้นอันเป็นกองทุกข์นั่นเอง

(๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๙)



แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม



เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพิทยา (วิธีที่สะดวกที่สุดแต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตุ๊กๆ หรือมอเตอร์ไซด์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรมค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- 150 บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ “โรบินสัน ศรีราชา” แล้วเดินเลยขึ้นมาอีกจะเจอ สี่แยกไฟแดงเรียก “แยกอัสสัมชัญ”
- ที่แยก “อัสสัมชัญ” จะมีรถสองแถว “สีฟ้า สายศรีราชา-หนองขี้” วิ่งตรงผ่านหน้า “สวนเสือศรีราชา” ราคา ๑๕ บาท มีวิ่งไปมาตลอด
- ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนเสือศรีราชา” และนั่งรถ “มอเตอร์ไซด์” ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติ ธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเข้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ

• วันหยุดของสวนสันติธรรม สามารถดูได้ที่ <http://www.winutti.net> หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๕๕๗-๕๘๗๘

• เวลาฟังธรรม คือ ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. (กรุณายาอยู่เกินเวลาที่กำหนด)

ระเบียบของสวนสันติธรรม



เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อภิสุสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘๑-๕๕๗-๕๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่เข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแต่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุกาชนะของตนเองไปถวายแต่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม

อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรม
ได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวาย
พระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น
เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวนสันติ
ธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัข
และแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียง
โทรศัพท์มือถือไว้ในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อ
เผยแผ่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วย
ความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับ
หนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรม
ระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อ
ธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะ
จำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทานโปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิต
ได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่นๆ

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์
เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน