

# การพิจารณาภายในให้จิตสงบ

หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร

การทำสมาธินั้นต้องอาศัยความตั้งใจที่แน่วแน่ ถึงจะเกิดเป็นผลขึ้นมา เพราะสมาธินั้นเป็นธรรมะชั้นสูง เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเล่น ไม่ใช่สิ่งที่จะทำเล่น ต้องทำจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า **กยิรา เจ กยิราเถนํ** ทำจับให้มันคั่นให้ตาย การจับให้มันคั่นให้ตายนั้นคือความทำจริง **กุโส ยถา ทุคฺคหิตโต หตฺถเมวา นุกนฺตติ** หน้าคาที่กำไม่แน่นแล้วดึงมา ย่อมบาดมือ หน้าคาก็ไม่ขาด มือของเราก็ต้องถูกบาดอย่างนี้ แต่ถ้าเรากำหน้าคาให้แน่น ดึงมา หน้าคาก็ขาด มือเราก็ไม่บาด ข้อนี้เป็นข้ออุปมา เรื่องของสมาธิที่จะให้พวกเราทั้งหลายได้พากันทำให้เป็นประโยชน์ในชีวิตของเรา ถ้าเราได้ทำแล้วค่าสูงเหลือเกิน เพราะฉะนั้นต่อไปนี้อาตมาจะเป็นผู้นำ ญาติโยมทั้งหลายก็ว่าตาม

ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้

ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ อัมโม สังโฆ (๓ ครั้ง)  
พุทโธๆ

นึกไว้ในใจ นั่งขัดสมาธิ ขาเบื้องขวาทับขาเบื้องซ้าย มือ  
เบื้องขวาหงายทับมือเบื้องซ้าย วางไว้บนตัก นึกพุทโธในใจ นึก  
พุทโธนั้น ไม่เร็วไม่ช้า อย่ากลั่นใจ วางร่างกายของเราให้สบาย  
ทำตัวของเราให้สบาย ทำตัวของเราให้เหมือนเราอยู่คนเดียว

พอหลับตาแล้วทุกอย่างก็ไม่เห็น เราเกิดมาคนเดียว ตายไป  
คนเดียว อย่างนี้เรียกว่าวิธีการ วิธีการทำสมาธิ เราทำนทั้งหลาย  
การทำสมาธินั้นเป็นหนทางที่จะไปถึงซึ่งความสุขสบาย หรือเป็น  
หนทางที่จะทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ แม้ว่าจะเกิดความเจ็บ  
ความปวด ความเมื่อย ความเหนื่อย ความหิวมากมาเพียงใดก็  
ตาม ก็มีได้เป็นอุปสรรค คือเราอย่าถือว่าเป็นอุปสรรค เราต้องใช้  
ความอดทนเพื่อจะต่อสู้ในการบำเพ็ญสมาธินี้

เมื่อตั้งใจให้ดี แล้วก็ให้ธรรมะนี้หลั่งไหลทางหู แล้วก็รู้ถึงใจ  
เรากำหนดใจของเราไว้เฉยๆ ธรรมะนี้จะเข้าทางหูแล้วจะถึงใจ  
ของเราเอง เพราะว่าธรรมะไม่ได้อยู่นอกไกล ธรรมะอยู่ในตัวของ

คน พระพุทธเจ้าสอนนั้นไม่ได้สอนนอกเหนือไปจากตัวคน ที่  
พระองค์ได้ทรงแสดงว่า **ปัญญาชั้นธา** ชั้นทั้งหลาย **๕ รุปะ**  
**ชั้นโร** รูปนั้นเป็นชั้นหนึ่ง **เวทนาชั้นโร** เวทนาเป็นชั้นหนึ่ง  
**สัญญาชั้นโร** สัญญาเป็นชั้นหนึ่ง **สังขารชั้นโร** สังขารเป็นชั้น  
หนึ่ง **วิญญาณชั้นโร** วิญญาณก็เป็นชั้นหนึ่ง

พระพุทธเจ้าที่ตรัสเทศนาถึงชั้น ๕ ก็คือเทศนาถึงตัวของ  
เรา ทุกคนที่นั่นอยู่นี้มีชั้น ๕ ทั้งนั้น ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง  
ถือว่าเป็นส่วนร่างกาย ในร่างกายอันนี้ ที่เรามีอยู่นี้จึงเป็น  
รากฐาน เรียกว่ารากฐานที่จะทำให้เกิดคุณธรรม ทำให้เกิด  
สมาธิ ทำให้เกิดความสุข ก็เกิดมาจากฐานต้น คือร่างกายนี้เป็น  
อันดับแรก ถ้าร่างกายอันนี้ไม่มี ไม่รู้เราจะไปสอนกันตรงไหน  
หรือว่าเราจะไปสอนวิญญาณมันก็สอนไม่ได้ หรือเราไปสอน  
นอกทิสสมานกาย มันก็สอนไม่ได้ ก็ต้องสอนกันในร่างกายนี้

ร่างกายอันนี้จะมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ ร่างกาย  
อันนี้มีครบ เมื่อต้องการดูรูปก็ได้ ต้องการฟังเสียงก็ได้  
เพราะฉะนั้นร่างกายจึงถือว่าเป็นฐาน คือเป็นฐานที่มี

ความสำคัญ เมื่อเราได้ร่างกายนี้มา และเราได้พากันปฏิบัติก็  
เท่ากันกับว่า เราได้สิ่งที่ถูกต้อง แล้วเราก็ปฏิบัติถูกต้อง ที่  
พระพุทธเจ้าตรัสถึงมหาสติปัฏฐาน พระองค์ก็ตรัสเอากายา  
นุสัสสนาสติปัฏฐานขึ้นต้น แล้วพระพุทธองค์สั่งให้ทำอย่างไร  
ต่อกายอันนี้

พระองค์สั่งให้พิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นปฐม หรือร่างกายนี้  
เป็นตัวประธานงาน เมื่อเรามีร่างกายอันนี้แล้ว ร่างกายอันนี้ก็  
จะต้องเป็นตัวประธานงาน คือประธานงานกับใจ ประธานงาน  
กับคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ที่ว่าประธานงานนั้นก็คือนำ  
ร่างกายอันนี้มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาทำสมาธิ นำมาเป็นเครื่อง  
พิจารณา การพิจารณานั้น องค์สมเด็จพระพุทธเจ้าได้ทรงรับสั่ง  
ต่อมาว่า

**อัย โข เม กาโย** กายของเรา<sup>นี้</sup>แล

**อุทฺธํ ปาทตลา** เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

**อโธ เกสมตฺถกา** เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

**ตจฺปรียนฺโต** มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ

**ปุโร นานุปการสฺส อสุจิโน** เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มี  
ประการต่างๆ

**อตฺถิ อิมสฺมิ กาเย** มีอยู่ในกายนี้

คือของไม่สะอาดก็มีทั้งกระดูก เนื้อ หนัง อุจจาระ ปัสสาวะ  
เลือด น้ำเหลือง ที่อยู่ในร่างกายอันนี้ เราจะต้องทำอย่างไรจึงจะ  
ทำให้ร่างกายอันนี้เป็นประโยชน์กับเรามากที่สุด แต่ถ้าเรา  
พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายอันนี้เกิดมาดับไป อย่างนี้ก็เรียกว่า  
เราทำได้ดีที่สุดใน เราได้ประโยชน์จากร่างกายอันนี้

แต่ถ้าเราคิดถึงว่าร่างกายอันนี้มันเป็นของสวยงาม ร่างกาย  
อันนี้ก็สักแต่ว่าร่างกาย เราก็เลยกลับกลายเป็นการเพิ่มกิเลส  
ให้กับตัวของเรา การเพิ่มกิเลสนั้น ความรักเป็นส่วนการเพิ่ม  
กิเลส ความโกรธเป็นส่วนเพิ่มกิเลส ความหลงเป็นส่วนเพิ่มกิเลส  
กิเลสทั้งสามกองนี้เป็นส่วนที่จะต้องเพิ่ม คือเป็นการเพิ่มกิเลส  
ขึ้น

เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่เชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เรา  
ก็ไปเชื่อกิเลสนั้น ก็ย่อมจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าเชื่อความ

รัก ความรักก็จะก่อความฟุ้งซ่าน ถ้าเชื่อความโกรธ ความโกรธก็จะก่อความฟุ้งซ่าน ถ้าเชื่อความหลงก็จะก่อให้จิตนี้เกิดความมัวเมา นี่คือการไปเชื่อ คือเราเชื่อตัวกิเลส เมื่อเราเชื่ออย่างนั้น เราก็จะต้องได้รับผล คือได้รับผลในทางที่ทำให้เราแสวงหา แล้วก็เพิ่มพูนสิ่งต่างๆที่ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนทำให้เกิดความเศร้าหมอง

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ให้พิจารณา**อสุภกรรมฐาน** เพื่อที่จะได้ปลงสังเวช แล้วก็จะได้รู้เท่าถึงความจริง เมื่อปลงธรรมสังเวช รู้เท่าถึงความจริงแล้ว จิตนั้นก็กลับคือกลับเป็นสมาธิ พอจิตเป็นสมาธิได้ในเบื้องต้น เราก็มีโอกาส คือมีโอกาสที่จะก้าวหน้าต่อไปในทางที่ถูกต้อง เมื่อโอกาสที่จะก้าวหน้าของเรามีอยู่ เราก็จะต้องใช้ความตั้งใจหรือใช้ปัญญา ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เพราะถ้าหากว่าทำจิตของเราสงบแล้ว เราใช้ปัญญาก็สามารถรักษาความสงบต่างๆเหล่านี้ไว้เป็นหลัก สามารถที่จะควบคุมให้เกิดเป็นผละกำลังขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้นผู้ที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา รู้เรื่องของการปฏิบัติ คือรู้เรื่องของการกระทำจิต จึงได้เป็นผลเป็นประโยชน์แก่ผู้นั้นคือเป็นปัจจัย เป็นบารมี เป็นการสร้างสมเพิ่มเติมบารมีเหล่านี้ขึ้นมา เมื่อสร้างสมอบรมบารมีเหล่านี้ขึ้นมามากแล้ว ก็ทำให้เกิดความวิเศษ คือพิเศษ ความวิเศษหรือเรียกว่าการพิเศษนั้น มันนอกเหนือไปจากสิ่งธรรมดาทั่วไป เพราะสิ่งธรรมดานั้นไม่ใช่พิเศษ มันเป็นของปกติ ส่วนสิ่งที่เรียกว่าเป็นพิเศษนั้น คือนอกเหนือจากความปกติ ใจของเรา นั้นที่ได้รับการพัฒนาเลยจากความปกติไปนั้น ก็คือการที่มีการกระทำที่ต่อเนื่อง การกระทำต่อเนื่องจากวันนี้ไปหาวันต่อไป จากวันต่อไปแล้วก็ไปหาวันต่อไปอีก อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นการต่อเนื่อง

ผู้ที่สำเร็จต้องอาศัยความต่อเนื่องนี้แหละเป็นหลักใหญ่ เพราะฉะนั้นในท่านพระสาวกผู้ที่ต้องการพ้นจากทุกข์อย่างจริงๆ จังๆ ท่านจึงได้ออกกฐินตั้งกรรมฐานเพื่อที่จะได้สร้าง ความต่อเนื่องอันนี้ให้ติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน

การที่พวกทำสมาธิพอเป็นพิธีหรือว่าพอเป็นนิสัย อันนี้  
เรียกว่ามันเป็นส่วนเล็กน้อย เรียกว่าเป็นส่วนน้อยมาก เพราะ  
การกระทำเพียงเพื่อเป็นนิสัย หรือเรียกว่าทำไม่ให้เกิดมาก ไม่ได้  
เกิดสมาธิขึ้นมามาก เพียงเพื่อให้สบายเล็กๆน้อยๆก็พอแล้ว  
หรือทำเพื่อเราจะได้บุญก็พอแล้ว อย่างนี้เรียกว่าเป็นเพียง  
กระทำเพื่อพอเป็นนิสัย ไม่ได้เป็นเรื่องของการทำจริง

แต่การทำพอเป็นเพียงนิสัยนั้นก็ไม่ใช่ว่าได้ผล ก็เป็นผล  
เป็นประโยชน์ แต่ว่าต้องใช้เวลา นาน คือใช้เวลานาน  
อย่างการเดินทางอย่างนี้ เราเดินไปซักกิโลสองกิโล แล้วเราก็  
หยุดชะ อย่างนี้ มันก็ต้องใช้เวลายาวนานมาก ส่วนผู้ที่เดินไปวัน  
ละ ๔๐ ๕๐ กิโลเมตร อันนี้ก็ไม่ต้องใช้เวลา นาน เพราะฉะนั้นก็  
เปรียบเทียบเหมือนกันกับผู้บำเพ็ญสมาธิ ถ้าเราจะเอาเพียงแค่นิสัย  
วาสนา เราก็ทำกันไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ มันก็มากขึ้นเรื่อยๆ  
เป็นนิสัยวาสนาไปเรื่อยๆ

แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราต้องมีความรู้ ความรู้นั้นเป็นตัวที่  
จะต้องจุดชนวน หรือเป็นตัวนำที่จะเข้าสู่ความถูกต้อง แม้เราจะ



กระทำเล็กน้อยก็ตาม แต่ถ้าหากว่ามันเป็นการถูกต้องแล้ว ผล  
นั้นมันก็มากทีเดียว แต่หากว่าเราทำกันจริงๆจังๆ อดหลับ อด  
นอน อดอาหาร แต่ว่าการดำเนินจิตนั้นไม่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะทำ  
นานเพียงแค่ไหน ก็ไม่ได้ผลอย่างยิ่ง เพราะว่าขาดความรู้ คือ  
ขาดความรู้ที่ถูกต้อง ก็จะเป็นอันว่าถูกต้องยิ่งขึ้นไป

ความผิดของเรื่องสมาธินั้นมีอยู่มากมาย บุคคลผู้ที่สร้าง  
ความผิดขึ้นนั้นเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เรียกว่าขาดความรู้  
เมื่อเป็นอย่างนี้ เราต้องใช้โอกาส เราต้องใช้เวลา เมื่อเราใช้  
โอกาสเวลาแล้ว เราก็ต้องมีสติและปัญญา เมื่อเรามีสติปัญญา  
พร้อม การเดินหรือการที่เราจะพยายามให้จิตอันนี้เข้าสู่ความ  
ถูกต้องนั้น ก็เป็นเรื่องง่ายนิดเดียว เหมือนกันกับคนที่รู้เข้าใจ  
การที่จะเดินเข้าประตูบ้านเรา นี่มันเป็นสิ่งง่ายเหลือเกิน แทนที่  
จะหลับตาเดินก็ได้ แต่ถ้าเป็นคนอื่นที่ไม่เคยกับบ้านของเรา  
อย่างนี้ จะต้องหาประตูนานทีเดียว กว่าจะได้พบประตูทางเข้า  
ได้

ข้อนี้ก็เปรียบเช่นเดียวกัน การที่พวกเราได้พากันมาปฏิบัติกันอยู่นี้ เมื่อถูกต้องแล้วก็เท่ากันกับว่าเป็นบ้านของเรา เป็นประตูที่สามารถจะเดินเข้าเดินออกได้สบาย เพราะฉะนั้นเมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จำเป็นต้องศึกษา ครูบาอาจารย์มีที่จะศึกษาไม่ต้องไปกลัว คือไม่ต้องไปกลัวครูบาอาจารย์ เราจะต้องเป็นตัวของเราเอง แล้วแหละเราก็ช่วยกันชวนชวน คือช่วยตัวของเราชวนชวนต่อไป เท่าที่พูดมาในเรื่องลักษณะของผู้ที่จะบำเพ็ญความเพียรนี้ เพื่อที่จะให้เข้าใจ เข้าใจเสียก่อน คือทำความเข้าใจเสียก่อน แล้วเราจะได้เดินไปในทางถูกต้องแท้จริง

**ปฐมฌาน**นั้นมีอยู่ ๕ ประการ คือ **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา** อาตมาจะลำดับฌานให้ทราบ **วิตก**นั้น **วิจารณ์**นั้นได้แก่คำบริกรรม คนที่จะบริกรรมพุทโธก็ดี บริกรรมสัมมาอรหังก็ดี บริกรรมอัฐิก็ดี บริกรรมอะไรก็ได้ ในคำบริกรรมนั้นคือการบริกรรมนั้นถือว่าเป็นเรื่องของปฐมฌาน คือเป็นองค์ที่หนึ่ง กับองค์ที่สอง เรียกว่าวิตก เรียกว่าวิจารณ์ เมื่อเป็นเช่นนั้นต่อไป **ปีติ** คือความอิมใจก็เกิดขึ้น ความอิมใจนั้นได้แก่ความสุขสบายที่

ปราศจากอารมณ์ ไม่มีอารมณ์เข้ามาเจือปน ก็เลยเกิดปีติ คือ  
ความเอิบอิม เมื่อวิตก วิจาร ปีติ แล้วก็มี**ความสุข** ความสุขก็คือ  
ความสบายของจิตใจนั่นเอง เรียกว่าไม่วอกแวกไปตามอารมณ์  
ต่างๆ เกิดความสุข และ**เอกัคคตา**สุดท้ายก็คือความเป็นหนึ่ง

พอนึกพุทโธมากเข้าๆ จิตมันก็จะค่อยหดตัวลงตามลำดับ  
การหดตัวของจิตนั้นก็คือการที่ถูกเลาะอารมณ์ต่างๆออกไปแล้ว  
ก็เกิดความเป็นหนึ่งของจิต นี้เรียกว่าปฐมฌาน ต่อไปนั้นเป็น  
ทุติยฌาน **ทุติยฌาน**นั้นมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

เป็นอันว่า วิตก วิจารไม่ต้อง ในฌานที่สองนี้ คือพุทโธไม่ต้อง คำ  
บริกรรมไม่ต้อง ถ้ายังใช้คำบริกรรมอยู่ ผู้นั้นก็ยังอยู่ในปฐมฌาน  
คือยังก้าวไปถึงฌานที่สองไม่ได้ เพราะจิตยังไม่มั่นคงพอ ที่ว่า  
จิตไม่มั่นคงพอก็เพราะว่ากำลังยังไม่พอ ก็ต้องนึกพุทโธไปก่อน

เมื่อกำลังพอแล้ว พุทโธไม่ต้องนึก แต่จิตก็เหมือนกันกับนึก  
พุทโธเหมือนกัน คือมีความเป็นสมาธิเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจิต  
ของคนเราที่จะเลื่อนขั้น จากปฐมฌานมาถึงทุติยฌานนั้น ก็ต้อง  
เลื่อนขั้นอย่างนี้ คือไม่ต้องบริกรรม แต่ว่าจิตมันก็อยู่ได้เหมือน

คำบริกรรมเหมือนกัน นี่เป็นฌานที่สอง และฌานที่สองนี้มีความสุข และก็มีปีติอีกด้วย ความเอิบอิมต่างๆ

ต่อจากนี้ไปจิตก็จะเลื่อนขึ้นถึง**ฌานที่ ๓** เมื่อถึงฌานที่ ๓ แล้ว ก็ตัดความปีติออกไป ฌานที่ ๓ นั้นก็มีแต่ความสุขและเอกัคคตา ยังมีความสุขอยู่ แต่ปีตินั้นไม่มีแล้ว มาถึงฌานที่ ๓ นี้ ปีติไม่มีแล้ว มีแต่สุขกับเอกัคคตาคือความเป็นหนึ่ง ไม่ต้องบริกรรม ถ้ามาถึงฌานที่ ๓ แล้ว ยิ่งไม่ต้องบริกรรมใหญ่ เพราะกำหนดจิตเข้าไปแล้วนี้ มันก็จะเข้าไปตั้งอยู่ได้เองอย่างนี้ แล้วก็มีความสุข แล้วก็มีความเป็นหนึ่ง การตั้งอยู่นั้นไม่ใช่ตั้งหำนาที่ สิบนาที่ (เสียงไม่ชัด)

เมื่อเลยจากตติยฌานแล้วก็มาถึง**จตุตถฌาน**คือฌานที่สี่สุดท้าย ฌานที่สี่นี้มีแต่**อุเบกขา**กับ**เอกัคคตา** คือความวางเฉยและมีความเป็นหนึ่ง นี้เรียกว่าจิตชั้นยอด ถ้าทำมาถึงนี้ได้ ถือว่าจิตชั้นยอด อย่าไปเชื่อคำบริกรรม ถ้าหากเราเชื่อและติดอยู่ในคำบริกรรมแล้ว จิตของเรานี้ก็ก้าวเป็นฌานตามลำดับ

อย่างนี้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นณานที่ ๔ จึงเหลือแต่อุเบกขา  
เอกัคคตา

ข้อนี้อาตมาจะเปรียบเทียบให้ฟัง เปรียบเหมือนกับคนเรา  
เกิดมาก็ยังไม่เคยมีบ้านซักหลัง ยังไม่เคยมีรถเก๋งซักคัน อยู่ๆ  
ต่อมา เกิดมีเงินขึ้นมา ถูกลอตเตอรี่บ้างอะไรบ้าง ก็เกิดมีเงิน  
ขึ้นมา แล้วก็เอาไปซื้อบ้าน เอาไปซื้อรถ เพราะว่าไม่เคยมีเลย ก็  
เกิดปีติจนตัวลอย เรียกว่าเต็มจนตัวลอย อย่างนี้เรียกว่าเกิด  
ความเอิบอิ่ม ถ้าเปรียบก็เหมือนกับปฐมณาน

แต่บุคคลคนเดียวเท่านั้น ต่อมาในภายหลังเกิดรำรวย  
มหาศาล รถจะเอาเท่าไรก็ได้ บ้านจะเอากี่หลังก็ได้ พอไปถึง  
ขั้นนี้แล้ว ใจความเอิบอิ่มปีติใจอย่างที่ไม่เคยได้พบนั้น จิตนั้นมัน  
ก็หายไป พอได้รถคันงามๆ คันที่สองที่สามที่สี่ มันก็เท่านั้นแหละ  
คือมันไม่มีปีติเหมือนเดิม จันใดก็ดี อันนี้เป็นข้อเปรียบเทียบ  
เหมือนกันกับจิตที่ไปถึงอุเบกขากับเอกัคคตา เรียกว่าจิตดำเนิน  
ถึงณานชั้น ๔ ก็จะไม่มีความเอิบอิ่มถึงแม้ว่าจิตนั้นจะละเอียด  
แค่ไหนก็ตาม ก็จะเกิดมีความรู้อยู่เท่านั้น

เพราะฉะนั้นเรื่องของอภิมานนี้ ถ้าใครทำได้ ผู้นั้นจะดำเนิน  
วิปัสสนาได้ต่อไป เพราะการดำเนินวิปัสสนานั้นต้องอาศัย  
อาศัยอะไร อาศัยพลังจิต เมื่อเกิดพลังจิตขึ้นจากอภิมานทั้ง ๔ คือ  
ปฐมอภิมาน ทุตติยอภิมาน ตติยอภิมาน และจตุตถอภิมาน ก็นำเอามา  
พิจารณาร่างกาย พิจารณาถึงสิ่งต่างๆทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ใน  
โลกนี้

เป็นประดุจท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ ที่ท่านมีดวงตาเห็น  
ธรรมว่า **ยงฺ กิณฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺตํ** ธรรม  
ทั้งหลายเกิดขึ้นเป็นธรรมตา ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นย่อมดับไป  
เป็นธรรมตา อันนี้ต้องเกิดขึ้นจากญาณ ไม่ใช่เกิดขึ้นจากความ  
นึกคิด เพราะว่าเราไปคิดเบื้อหน้าเอา มันก็ไม่ได้ การที่จะเบื้อ  
หน้าขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยกำลัง คืออาศัยกำลังของอภิมาน  
พิจารณาถึงความเกิดความดับ ร่างกายเกิดมาแล้วก็แก่แล้วก็  
ตาย น่าสังเวชสลดใจ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสังเวชสลดใจอันนั้นถือว่าเป็น**วิปัสสนา**  
**ญาณ** ดำเนินวิปัสสนานั้น ดำเนินเพื่อความพ้นทุกข์ ดำเนิน

สมณะนั้น ดำเนินเพื่อความสงบ ดำเนินเพื่อความเป็นกำลัง เมื่อ  
กำลังเป็นที่เพียงพอ พิจารณาก็เห็นจริงแจ้งประจักษ์ การเห็น  
จริงแจ้งประจักษ์นั้นจึงได้ชื่อว่า เป็น **ปัจจักขสัทธา** เมื่อเป็น**ปัจ  
จักขสัทธา**ก็ถือว่าเกิดเป็นสังฆธรรม พิจารณาเห็นจริงแจ้ง  
ประจักษ์ลงไปถึงสังฆธรรมอันนี้ก็จะสามารถที่จะกำจัดกิเลส  
ออกไปได้โดยสิ้นเชิงด้วยวิปัสสนา

เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า **สมถो จ วิปัสสนา จ**  
ความสงบด้วย การมีปัญญาด้วย อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น  
เราท่านทั้งหลาย การที่เราได้พากันบำเพ็ญในทางถูกต้องแล้ว ก็  
น่าจะต้องภาคภูมิใจ หรือดีใจที่เราเป็นเจ้าของพระพุทธศาสนา  
ที่เราช่วยกันดำรงพระพุทธศาสนาไว้ เมื่อเรารักษาศาสนาครั้งแรก  
ต่อไปเราก็รักษาเรา คือรักษาตัวของเราให้เกิดความเป็นไป  
ยิ่งขึ้น

สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **ภาวิตो การเจริญให้มาก**  
**พาหุลีโกโต** เจริญให้มาก **อภิญญาเย** เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง **สัม**

**โพธายะ** เป็นไปเพื่อความรู้ดี **นิพพานายะ** เป็นไปเพื่อความดับ  
สนิท ต่อไปนี้ขอท่านทุกคนจงพากันตั้งใจนั่งสมาธิกันต่อไป

ที่มา: <https://youtu.be/FZjBGayskPQ>