

# ทวณการระแคะ

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

ทอหะนระเส

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

# คำปรารภ

หนังสือแนวทางปฏิบัติภาวนาที่ได้ถืออยู่ในมือของท่าน  
ในขณะนี้ เป็นอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติ และได้จัดพิมพ์มาแล้ว  
๘ ครั้ง แต่ก็ยังไม่พอเพียงกับผู้สนใจ จึงได้จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ ๙  
เพราะมีผู้ศรัทธาสันับสนุนด้วยกำลังใจและกำลังทรัพย์ นับว่า  
เป็นนิมิตที่ดี อุบายวิธีแนวทางปฏิบัติในสมณะนั้นก็เหมือนกันกับ  
หนังสือที่ได้จัดพิมพ์ไปแล้วในครั้งก่อนๆ ส่วนอุบายวิธีเจริญ  
วิปัสสนานั้นอาจผิดกันอยู่บ้าง เพราะได้เรียบเรียงแนวทางปฏิบัติ  
เพิ่มเติมขึ้นอีก แต่ก็เป็นอุบายไปในลักษณะเดียวกัน เพราะอุบาย  
วิธีการเจริญวิปัสสนานั้นกว้างไกล ถึงอย่างไรผู้เรียบเรียงก็จะ  
พยายามย่อเข้ามาให้สั้นเข้า เพื่อให้หนักปฏิบัติได้เข้าใจและ  
ปฏิบัติได้สะดวกขึ้น ว่าการเดินทางกรรมในสมณะทำอย่างนี้ การเจริญ  
วิปัสสนาทำอย่างนี้ และเพื่อให้หนักปฏิบัติจะไม่เกิดความสับสน  
ถึงเลว่าในขณะนี้เราเจริญสมณะหรือวิปัสสนา ไม่เช่นนั้นเราก็จะ  
จับต้นชนปลายไม่ถูกว่าอะไรเป็นอะไร หรืออาจจะเข้าใจว่าสมณะ  
เป็นวิปัสสนาไปก็เป็นได้ เพราะผู้เรียบเรียงเคยได้ถามนักปฏิบัติ

หลายท่าน มีทั้งนักบวชและฆราวาส ว่าปฏิบัติกันอย่างไร ตอบว่า เจริญวิปัสสนา ถ้ามต่อไปว่า การเจริญวิปัสสนาทำอย่างไร ตอบว่ากำหนดอานาปาฯ ดุลมหายใจเข้า ดุลมหายใจออก บางท่านก็ว่า ยุบหนอพองหนอ บางท่านก็เอา สัมมาอรหัง บางท่าน กำหนดจิตให้อยู่ในความว่างเปล่า นี่เองจึงทำให้ผู้เรียบเรียงได้ จัดระเบียบวิธีทำในสมณะและวิปัสสนาขึ้นเป็นหมวดหมู่ ก็เพื่อให้ นักปฏิบัติได้เข้าใจและใช้ศัพท์คำสมมติให้ถูกกับความหมาย พร้อมนี้จึงขอขอบใจกับคณะศรัทธาผู้ให้ความอุปถัมภ์และ จัดพิมพ์หนังสือแนวทางปฏิบัติในครั้งนี้ ขอจงเป็นผู้มีสติปัญญา สามารถหยั่งรู้และเห็นจริงในสรรพธรรมทั้งหลาย ด้วยข้อวัตร ปฏิบัติและความตั้งใจจริงของท่าน จงทุกประการเทอญ

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

# สารบัญ

ทวนกระแส	๑
วิธีทำสมณะ	๓
อุบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา	๓๐
วิปัสสนาญาณ รู้เห็นตัววิภวัญจะที่พาให้หมุน	๘๓
ความลึกลับไม่มีในโลก	๘๖
ทั้งสงบ ทั้งดับ	๘๘
วิภวัญจะหยุดหมุนตัว	๘๙
หมดเชื้อไฟ	๙๐
รู้ครอบโลกธาตุ	๙๒
กล้าหาญเต็มที	๙๓
อาสวัภขญาณเกิด	๙๔
โลกขาดจากใจ ไฟดับอย่างสนิท	๙๕
สรุปเรื่อง	๑๐๒



## ทอหฺกธะ ๑๑๗

เนื่องด้วยปัจจุบันนี้มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนามีจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะการภาวนานี้ เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้หนักปฏิบัติได้ประสบการณ์ มาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันในชนทุกชาติชั้น วรณะ ไม่ว่าในประเทศหรือต่างประเทศย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าผู้นั้น จะมีการศึกษาน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็น ผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธีตามแนวทางปฏิบัติ ให้ถูกต้อง เช่น วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรม ในสมณะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบาย

ของสมณะและอุบายของวิปัสสนานี้เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตามๆ กัน

ฉะนั้น อุบายการทำสมณะและอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนา จึงมีหลายวิธี ก็เพื่อให้ นักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้นๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้จะให้ได้รับผลจริงแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ลุ่มเหลว และตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดีก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าจะทำอะไรสิ่งใดๆ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำจะมีผลสำเร็จได้ยากหรือไม่สำเร็จเลย หรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดมาจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง



# วิธีทำสมาธิ

## การเตรียมตัวเดินจงกรม

ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้ ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอตลอดแนวทาง เพื่อเราจะได้เดินให้สะดวกโดยไม่มี ความกังวล ในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรมด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจดังนี้

“สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้า จงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วย เทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็น ไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนา เองเถิด”

เสร็จแล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับหลัง มือซ้าย ให้อยู่ในท่ายืนรำพึง แล้วกำหนดให้ใจได้อยู่ในความเป็น กลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใดๆ ทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้เราจะเดินจงกรม ความ คิดภายนอกใดๆ ให้ปล่อยวางเสียให้หมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ ใจได้ไหวไปตาม เสร็จแล้วให้กำหนดคำบริกรรมดังนี้

## วิธีกำหนดคำบริกรรมมีดังนี้

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตฺตมหายใจเข้าเองยาวๆ นี้กว่า

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ  
 นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า  
 ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ  
 นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า  
 สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ  
 นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้เป็น  
 อุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนด  
 เอาเพียงพุทโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรมดังนี้

## เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้นึกว่า พุท ก้าว  
 ขาที่สองให้นึกว่า โธ ให้มีสติกับคำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับ  
 การก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เราไม่รู้ทันในการก้าวขาให้ถือว่า

ขณะนั้นเราเผลอสติ คือความตั้งใจไม่พอ และให้ตั้งใจใหม่ต่อไป จนกว่าจะรู้เท่าทันกัน ไม่เดินเร็วนัก ไม่เดินช้านัก คือให้เราเดิน อยู่ในท่าปกติที่เราเดินไปในสถานที่ต่างๆ นั้นเอง นี่เป็นวิธีเดิน จงกรมในสมณะ คือเอาอิริยาบถเดินเป็นนิमितเครื่องหมาย เพื่อ ได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดินถึงที่สุดของทางเดินจงกรม แล้ว ให้หมุนตัวกลับข้างขวาทุกครั้งไป

## เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในก้าวขาในเวลาเดินจงกรม ให้ตั้งใจ โดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท ให้ตั้งใจ โดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจออกเองนึกว่า โธ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสติ และคำบริกรรม กับผู้รู้ และความตั้งใจให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความมั่นคงแน่นอนในสมณะต่อไป ถ้าหากเรามีความ เหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยืนกำหนดคำบริกรรม ก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกัน เพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนา ได้ติดต่อกัน ไม่ขาดวรรคขาดตอน

## เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกายส่วนใด ส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจ เฟื่องดูได้ง่าย ให้กำหนดรู้เห็น กายส่วนนั้นๆ เป็นนิมิตของสติ ให้สติกับผู้รู้ได้กำหนดรู้เห็นอยู่ที่ กายส่วนนั้นๆ ไม่ให้เผลอ ถึงจะไม่กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นชัด ก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลังเฟื่องดูกายส่วนนั้นให้มีใน ขอบเขต เพื่อได้จำกัดสถานที่ให้ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้นๆ ต่อไป

ในครั้งแรก ความไม่เคยชินในการเฟื่องดูกาย ก็ให้เราสมมติ กายส่วนนั้นๆ ว่า มีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณสัณฐาน อย่างนั้น และตั้งอยู่ในที่นั้นๆ เมื่อเรากำหนดเฟื่องดูกายส่วนนั้น อยู่บ่อยๆ ความเคยชินในการเฟื่องดูก็จะติดใจ จะลืมตาหลับตาก็ รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญในการเฟื่องดูกายส่วน นั้นแล้ว เราจะกำหนดเฟื่องดูกายส่วนอื่นๆ ก็จะรู้เห็นอยู่สภาพ เดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรารู้เห็นกายชัดตั้งได้อธิบายมานี้ ก็จะ เป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี วิธีนี้ไม่ได้กำหนดดู การก้าวขา แต่ให้อาสมมติกายส่วนที่เรากำหนดเฟื่องดูอยู่นั้นมา

บริกรรมสมมติว่า เรากำหนดดูหนัง ก็ให้คำบริกรรมว่า ตะโจๆ พร้อมกับเพ่งดูหนังส่วนนั้นๆ ต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้คำบริกรรมว่า อธิๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นๆ ต่อไป หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้ นี่แล ถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กายเห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งตั้งได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี ส่วนการพิจารณากาย จะอธิบายในตอนท้ายเพื่อไม่ให้สับสนกัน

## เดินจงกรมวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ อารมณ์ภายในใจนี้ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตามที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆ เป็นนิमितของใจ จะเป็นอารมณ์หยาบๆ ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบๆ จะเป็นอารมณ์ละเอียดก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วนละเอียด จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้ แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุทำให้เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้ว ก็

จะเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะอารมณ์ภายในใจ แต่ละอย่างย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด ฉะนั้น เราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้นๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้นว่า เกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุกำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่างๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุ นั่นคือเหตุภายใน คือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายใน คือความไม่อึดพอกแก่ความต้องการใน สรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้งหลายที่ใจยังมีความต้องการ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานาน ไม่รู้ว่กัปกัลป์ไหนๆ เกิดมาชาติไหนภพไหนก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ก็มีอารมณ์ประเภทไฟบรรลัยกัลป์กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเร่าร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ นี้แลจึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วนรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้พองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้นๆ จนไม่ยอม

ที่จะปล่อยวาง และนำเอามาตรีกตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่า อารมณ์ฝังใจ

**อารมณ์อยู่ในที่ไหน ใจก็อยู่ที่นั่น** ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่ง ความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์ แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดดูรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลงและดับไปได้เช่นกัน **ข้อห้ามที่สำคัญ** เราอย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉาพยาบาทกับใครๆ ทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเอง ว่าผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างไร ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้นๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี่เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราจะต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็ให้รู้ดีให้รู้กันในขณะนี้ นี่สังขารภายในก็ต้องอาศัยสติ เข้าแผดเผาจดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน



ก่อนที่เราจะหยุดเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง พนมมืออธิษฐานภายในใจว่า

“สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ในครั้งนี้ ขอจงให้เป็นไปเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้าเหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในครั้งนี้โดยอนุโมทนาเองเทอญ”

เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันไม่ให้ขาดวรรคตอน

## การเตรียมตัวนั่งสมาธิ

การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกักรวลงภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ จะย่อหรือพิสตาร์ก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตตน เมตตาสัตว์ จบ

แล้ว ฆราวาสมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป เพราะการสมาทานศีล เป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกาย วาจาที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลังพลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจามาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้ว มีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตา ภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใดๆ ก็ตาม นี่ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อยๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดีและเป็นกำลังให้แก้ไข เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิริติ ให้ศีลมีขึ้นในตนเอง ขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอันวยที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิริติเอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนา ละเว้นจากความชั่วทางกายและวาจานั้นแลเป็นตัวศีล

## วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้

ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม  
พุทฺธัสสะ ๓ ครั้ง

ต่อไปว่า พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ฌัมมัง สาระณัง คัจฉามิ  
สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ฌัมมัง สาระณัง  
คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ฌัมมัง สาระณัง  
คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาทิยามิ

ถ้าหากผู้ว่าคำบาปไม่ได้ ให้นำนี้ในใจทำเสียงเบาๆ ดังนี้

๑) ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

- ๒) ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น
- ๓) ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติดุสิตจากประเวณี
- ๔) ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง
- ๕) ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุก

ชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะความจริงใจในตัวเอง ศीलจึงจะตั้ง  
อยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไร ใจก็ต้องรักษาความจริงให้ได้

## กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ สะมาทียามิ เจตะนาหัง สीलัง  
วะทามิ ว่า ๓ จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าเป็นพระเณร ต้อง  
สำรวจดูในศีล วินัย ของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อจะไม่ให้เกิดความขัดข้อง  
กังวลใจในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ทั้งสองวิธีนี้ เราจะนั่งทำ  
สมาธิก่อนแล้วเดินจงกรมที่หลังก็ได้ หรือเราจะเดินจงกรมก่อน  
จึงนั่งทำสมาธิที่หลังก็ได้ นี้ก็เอาตามความสะดวกของตัวเราเอง  
หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่งสมาธิภาวนาไปเลยที่  
เดียวก็ได้ เมื่อกกล่าวคำสมาทานศีล ๕ แล้ว ให้เตรียมตัวนั่งสมาธิ

ภาวนาต่อไป

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือนผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อสำคัญคือนั่งในท่าสบาย และทำให้ใจสบายนั่นเอง แล้วพนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือระหว่างคิ้ว แล้วนึกอธิษฐานภายในใจว่า “สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ฯลฯ” เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม เสร็จแล้วเอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอกอันจะทำให้ใจได้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิดและเศร้าหมอง ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้นๆ โดยความเผลอตัวให้ทำความเข้าใจกับตัวเองว่า ขณะนี้กายเรานั่งอยู่ที่นี่ และใจเราก็ตูยู่ที่นี่ ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี โดยให้เราได้ตั้งใจจริงในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเองยาวๆ  
นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ  
นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า  
ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ  
นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า  
สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ  
นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำซັก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อเป็น  
อุบายให้พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนด  
เอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจ  
อยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรมและรู้เท่าทันกับลม

หายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่า  
 เผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท  
 ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง นึกว่า โธ  
 ขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจสุตลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่  
 ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อน ในขณะที่นั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า  
 ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจปล่อย  
 ลมหายใจออกเองพร้อมกับคำบริกรรม ในขณะนั้นเราก็เผลอสติ  
 และขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้น จึงให้เราตั้งใจสุตลมหายใจเข้า  
 เอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร  
 การกำหนดสุตลมหายใจก็เผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ  
 กำหนดสุตลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดย  
 มีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเองพร้อมกับคำบริกรรม จนกว่า  
 ความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้  
 และลมหายใจกับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี่เป็นวิธีที่ฝึก  
 สติแบบรัดกุม ถ้าเราเผลอตัวเมื่อไรก็จะรู้ทันที ที่แรกก็รู้สึกลัวว่าจะ  
 ทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อยๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะเป็น  
 ธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน

นี่เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิต เครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออกให้ เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้า ปล่อย ลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียด ต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตามๆ กัน

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรมคือพุทโธออก ให้เหลือเพียง ความตั้งใจอันมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจ หยาบก็รู้ว่าลมหายใจหยาบ และก็กำหนดรู้ลมหายใจหยาบๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรา มีความละเอียด ก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียด ต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี่แท้จริงเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ คืออารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจ ละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตามๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตามๆ กัน ความละเอียด ของใจ ความละเอียดของลมหายใจมาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้น



รัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่างๆ กัน เช่น ปรากฏว่า กายเราใหญ่ขึ้น พองขึ้น ผิดปกติธรรมดา เช่น ขาแขน ลำตัว ศีรษะ ก็จะมีใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหน ก็จะมีตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น

ถ้าหากว่าปรากฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งสติ กำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้นๆ ไว้ อย่าให้เปลอ ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางที่นิ่งภาวนาอยู่ จะปรากฏว่าสูงขึ้นๆ บางที่ก็จะปรากฏว่าเตี้ยลงๆ บางที่ก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางที่ปรากฏว่าเอนไปข้างนั้นและเอนไปข้างนี้ ทั้งๆ ที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเราเป็นในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น **มันเกิดขึ้นเอง และก็ดับไปเอง**

บางครั้งจะปรากฏว่าลมหายใจเล็กเข้าทุกทีๆ การหายใจก็จะปรากฏว่าหายใจสั้นเข้าทุกทีๆ ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละคือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติกำหนดรู้ลมหายใจเล็กๆ นั้นไว้อย่าให้เปลอ ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้จนกว่าลมหายใจจะหมด

ไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้วก็จะไม่รู้ตัวเองเลย ว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้อยู่เฉยๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสุขสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีความสุขสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสุขสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง

คำว่าตัวนั้นหมายถึงผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจ ก็จะมีเจิดจ้าแพรวพราวเป็นน่าอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีความสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือนความเบากาย ความเบาใจ และความสุขกาย สุขใจ แทบจะตัวลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ก็จะพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมาธิคือความสงบนี้เองก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขออภัยเพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติมีความมุ่งมั่นและตั้งใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญหาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใครๆ ก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบเพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่างๆ มาก่อนถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบถึงจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือความสุขกายสุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่น คืออภิญญาญาณ คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีต อนาคต และรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือมองเห็นด้วยตาภายใน หูภายใน หรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่างๆ ได้ หรือรู้วาระจิตของคนและสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นก็จะติดความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว

ญาณดังกล่าวนี้ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่น ในครั้งพุทธกาล มีพระ ๓๐ รูป ไปเจริญสมณะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มีความสุขกายสุขใจ และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลสตัณหา

อวิชาแล้ว พวกเราได้ถึงชั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะราคะตัณหา พวกเราไม่มี ไปเถอะ ไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้รับ พยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัส กับพระอานนท์ว่า “ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้นให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ที่หลังจึงเข้ามาหาเรา” พระอานนท์ ก็ออกไปตักทาง แล้วบอกดังคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูปก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้นๆ

เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้อง อยู่แบบสดๆ ร้อนๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ่าขึ้นหนึ่งจะ ปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูปนั้นก็กรูเข้าไปรุมล้อม ดูด้วยความอยากเห็น ต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปใน อารมณ์แห่งความใคร่ ความกำหนัด ไฟของราคะจึงเกิดขึ้นภายใน ใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้อง โวยวายขึ้นทันทีว่า พวกเรายังมีราคะตัณหาอวิชาอยู่ จากนั้น ก็พากันเจริญด้วยปัญญาพิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไป พิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญา ธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั้นเอง

เห็นไม่ละท่าน สมานีคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้าก็ยังมึนกับปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิดในผลการปฏิบัติในสมณะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าใจแก้ไข ก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมณะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีการเข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็นอรหันต์ติดอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีซากศพแบบสดๆ ร้อนๆ นอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อยๆ พากันนั่งคอยนอนคอยตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่ปัญญา จนนักภาวนาอ่อนใจ ฉะนั้น จะให้ข้อคิดสักนิด เพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้างองค์ไหนบ้างที่ทำสมานีมีความสงบไปหน้าเดียวและได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูปดังได้อธิบายมาแล้วทั้งนั้น ถ้าหากเรา

พิจารณาหวนกลับความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เป็น  
 มา ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญหามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัย  
 นี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็  
 พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอน  
 ออกจากความสงบแล้ว ก็ตั้งใจคิดพิจารณาไปตามสรรพธรรม  
 สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิด ให้เป็นไปตามทุกขัง อนิจจัง  
 อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญหาเกิดขึ้นเหมือน  
 กับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน หรือเหมือนกันกับเรา  
 ขุดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้  
 ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง  
 ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการ จะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหา  
 เชื้อมาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนิดเดียว  
 เท่านั้น

### นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่ง  
 เป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วน  
 ไหนที่เรามีความสนใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้นเป็นจุดยืน

ของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้นๆ อย่าให้เปลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรมมีอยู่ ก็ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเลื่อนลงไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้น จึงให้สติกับผู้รู้เพ่งดูกายส่วนนั้นๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นตำหนิแผลเก่าๆ ก็ได้ จะเป็นส่วนด้านหน้า หรือส่วนด้านหลัง ก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมติรู้ตามสีสันลักษณะของกายส่วนนั้นๆ ตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะผิวพรรณอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้นๆ ส่วนหนึ่งเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็กๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช้สายตาเพ่งดู ก็จะไม่เห็นรูเข็มและปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตาจดจ่ออยู่กับรูเข็มและปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี่ฉันใด การเพ่งดูกายก็อาศัยสมมติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อจึกลงไปในจุดนั้นๆ โดยจิตสำนึกกว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้นๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้นๆ อยู่ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้นๆ เปื่อยเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเพ่งกายก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่กายส่วนนั้นๆ เพื่อให้ใจได้มีหลัก เหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศ ก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลังใจ ก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้นๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี้ เหมือนกับที่เคยเป็นมา

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจในขณะ



เดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามากำหนดรู้อารมณ์ในขณะที่นั่งสมาธิ  
 ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา  
 ความสะเทือนภายในกายไม่มี จึงฉันทใจในการสังเกตดูอารมณ์  
 ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วย อารมณ์แห่งความสุขก็รู้ชัด อารมณ์  
 แห่งความทุกข์ก็รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มีสติรู้  
 ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหากิเลสก็รู้ชัดทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้  
 เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้าน และหมุนไป  
 ได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผล  
 อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คืออารมณ์ดีอารมณ์ชั่วที่สลับทอด  
 ใ้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นต้น อะไรเป็นปลาย คือหมุนไป  
 เวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่าเป็น  
 อารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไปและตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา  
 คือความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลง  
 โลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ  
 อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส ตัวกิเลสตัณหา อวิชชา  
 คือตัวก่อให้เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ชัง เกิดขึ้นที่ใจ มีในใจและ  
 ตั้งอยู่ที่ใจ

เหตุนี้การกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัด และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียงและตัดสะพานของกิเลสตัดหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการลมมีด เราก็ตองลับมีด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อน เราก็ต้องดับไฟ ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์ อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจ เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจนี้ไม่ใช่จะให้กำหนดอยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่าเกิดจากเหตุอันนี้ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึก แล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิงเข้าใส่ให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งปืนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลสตัดหา คือความไม่อิมพอ

ในกามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและทำลายกิจกรรมของวัฏจักรให้พินาศย่อยยับ และขาดจากการสืบต่อกันโดยสิ้นเชิง นี่ก็เพราะมาเห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลส ตัณหาว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญา ศรัทธา ความเพียร เข้าไปประเบิดค่ายให้มันดับไป ทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูลสูญพันธุ์ โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงคราม เขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ เขาขมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อค และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้ง ก็ตามแก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที่ นี่แหละนักปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติไม่จริง จะถูกกิเลสตัณหาน็อคจนไม่มีประตูจะสู้ ไม่ยอมพิตซ่อมสติปัญญา ปล่อยให้กิเลสตัณหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศรัทธา มีความตั้งใจมั่นหมายที่จะทำลายข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศมุ่งไปให้ตรงในจุดภายในคืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป

# อุบายวิธีการพิจารณาด้วย มโนญา

จากนี้จะได้อธิบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญาพอเป็น  
แนวทาง

การพิจารณานี้ก็ต้องเอาความรู้เห็นในสมณะ ในวิธีเดิน  
จงกรม วิธีนั่งสมาธิในวิธีที่ ๓-๔ ของสมณะมาเป็นอุบายพิจารณา  
เพราะการพิจารณาจะไปตามความเป็นจริง ก็เพื่อให้ใจได้รู้  
ความจริงของกาย เพื่อไม่ให้หลงกายและหลงตน และให้ใจได้รู้  
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ภายในกาย และบั่นทอนความยึดถือ  
กายนี้ว่าไม่มีสาระ เป็นตัวอนัตตา ที่สมมติโลกทั้งหลายว่าตัวตน  
ก็เพราะไม่รู้ตามความจริงของกายนั่นเอง ฉะนั้น การพิจารณา  
กายก็ต้องมองกันหลายๆ ด้าน เพื่อหาเหตุผลประกอบ

เปรียบเทียบ เพื่อให้ใจได้ยอมรับตามความจริงของปัญญา

ฉะนั้น การพิจารณากายจึงไม่มีกำหนดและขอบเขต การพิจารณาด้วยปัญญาก็ต้องอาศัยสัญญาเป็นเส้นทาง เพราะสัญญาความจำนั้น เมื่อเราได้จำในวัตถุสิ่งไหนมา เราควรจะประกอบปัญญาพิจารณาอย่างไรจึงจะเข้ากัน ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็มีอันตรายแก่ตัวเอง ถ้าเราใช้เป็นก็มีคุณได้กับเหตุกับผล เพราะสัญญาความจำได้ยังเป็นมีตสองคม หรือเหมือนกับไฟ ถ้าเราใช้ไม่เป็นที่โทษ ถ้าเราใช้เป็นที่คุณ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นมีตสองคมเช่นเดียวกัน ถ้าสัญญาไปจำมาแล้ว ถ้าเราเอามาวิจารณ์ผิดก็เป็นพิษขึ้นที่ใจ และยังเป็นไฟเผาใจตัวเองได้ และก็ยังเป็นเส้นทางให้กิเลสตัณหาได้พองตัวไปตามๆ กัน และยังเป็นเครื่องมือให้สังขารจิตได้ปรุงแต่งพรรณนาความดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปไม่มีทางสิ้นสุด และยังทำให้ใจเรามีความยินดีกำเริบไปตามความกำหนดอีกด้วย ถ้าสัญญาจำเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาแล้ว ถ้าประกอบด้วยปัญญาพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ได้ และใจก็รู้เห็นถูกต้องตามปัญญา ก็จะทำพาให้เกิดซึ่งความเบื่อหน่ายคลายจากความกำหนัดยินดี

ฉะนั้น เมื่อหากสัญญาไปจำสิ่งไหนมาแล้ว ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตัดสินชี้ขาดแต่ฝ่ายเดียว ถ้าเรามอบหน้าที่ให้กิเลสตัณหาเป็นผู้นำแล้ว มันก็จะพาสัญญาที่จดจำสิ่งต่างๆ มาได้นั้นไปในเส้นทางของกิเลสตัณหาแต่ฝ่ายเดียว รูปก็มีแต่รูปที่น่าเซยชม สังขารก็ปรุงแต่งเรื่อยไป ว่ารูปตัวอย่างนั้น รูปสวยอย่างนี้เรื่อยไป ใจก็เออออห่อหมกไปตามกิเลสตัณหา สังขารเห็นว่าได้ทำของตัวเองแล้ว ก็มีกำลังคิดพรรณนารูปในอดีตที่เป็นมาอย่างไร ก็จดจำพรรณนารูปนั้นไปในวิธีต่างๆ ให้ใจได้เพลินไปทั้งวันคืนเดือนปี และเพลินมาแล้วในอดีตไม่รู้วาก็กับที่กำลับ ก็เพลินมาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะเพลินไปในอนาคตอีกไม่รู้จะไปถึงไหน และไม่มีที่สุด

เสียงก็เหมือนกัน พรรณนาความสนุกสนานร่าเริง ใจก็เกิดความร่าเริงไปด้วย กลิ่น รส โภภฏฐัพพะ ก็ตาม สังขารตามปรุงแต่งก็ปรุงไปแต่งไป สิ่งที่น่าก็แต่งให้หอม สิ่งที่ถูกชกก็แต่งว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนก็แต่งให้เที่ยง สิ่งที่เป็นอนัตตาก็แต่งว่าเป็นอัตตาตัวตน ใจที่มีอวิชชาปิดบังมีดบอดอยู่แล้ว ก็ยินดีไฝ่ฝันตาม ผลสุดท้ายก็ไม่มีผลอะไรให้ใจมีความสุข และใจก็ยังไม่เข็ดหลาบ ทั้งๆ ที่กิเลสตัณหาได้ตัมตุนเอาจนหมดเนื้อประดาตัว

ก็ยังไม่กลัวภัย ยังมีกำลังใจคิดสู้อยู่ตลอดเวลา นี่แลเมื่อสัญญาจำรูป เสียง ฯลฯ มาได้แล้ว ถ้าให้กิเลสตัดมหาดำเนินเดินเรื่องต้องเป็นอย่างนี้ทุกราย ไม่ว่าจะคนในฐานะใด ย่อมเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะในกับไเหนๆ ภพไเหนๆ ใจที่ยังเชื่อถือกับกิเลสตัดหาอยู่ตราบใด รางวัลของใจก็คือน้ำตา

เหตุนี้ ถ้าสัญญาไปจำเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มา ไม่ว่าจะเป็อดีต อนาคต หรือปัจจุบัน ก็ต้องใชปัญญาเป็นผู้ดำเนินการ โดยอาศัยไตรลักษณ์เป็นพยานหลักฐาน อันเป็เหตุผลที่เป็ธรรมชาติ เช่น จำรูปมาได้ก็เอามาวิจยตามหลักความจริง และวิจยรณไปในแง่ต่างๆ ให้ใจได้รู้เห็น แต่ก่อนมาใจเราพลอยตามกิเลสตัดหามาตลอด แต่บัดนี้ก็ต้องใช้ยุทธวิธีเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรู้ของใจ ความเห็นของใจเสียใหม่ เพื่อให้ใจได้รับความรู้ที่เป็จริงตามปัญญา ความรู้ของใจต่างๆ ที่เป็มากก็จะค่อยถนตัวออกมาสู่หลักเหตุผล เพราะไตรลักษณ์เป็หลักความจริงอยู่ตลอดเวลา เช่น พิจารณากายที่ใจได้เคยยึดถือว่าตนเรามาเป็เวลานานาน ฉะนั้น จึงพิจารณากาย แยกแยะกายออกเป็ชั้นเป็ส่วน เพื่อให้ใจได้รู้เห็นคำวาทนอย่างละเอียดคือใจ ตนอย่างหยาบ คือกาย ก็อาศัยอาหารอย่างหยาบเป็

สิ่งหล่อเลี้ยง มีข้าว ปลา อาหาร เป็นต้น ตนอย่างละเอียดก็อาศัยอารมณ์ของใจที่ได้มาจากอายตนะและขันธห้ามาเป็นทีหล่อเลี้ยง

ฉะนั้น เราก็ต้องเปลี่ยนอาหารของใจอีกด้วย เพราะความคิดเห็นของใจอันดั้งเดิมที่ถือว่าตัวตนนั้นก็เพราะความเข้าใจผิดของใจเอง ฉะนั้น จึงหยาบยกเอารูปมาพิจารณาให้เป็นไปตามความจริง เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ แต่ละอย่างก็ต้องทำให้ใจได้ลุ่มหลงมาเป็นเวลานาน รูป เสียง ที่หลงในเบื้องต้น ก็คือรูปตัวเราเอง ถ้าเราหลงรูปเราแล้ว ก็ล่องหลงรูปอื่นๆ อีกต่อไปว่าเป็นที่น่ารักน่าใคร่ ก็เข้าใจในรูปว่าสวยงามน่าสัมผัส เสียงก็เป็นสิ่งสนุกสนานรำริงบันเทิงใจ กลิ่นก็เป็นสิ่งที่หอมหวานชวนดม รสก็น่ารับประทานอันทำให้ใจได้ติดพัน โภกฐัพพะก็น่าสัมผัส ไม่อยากจะให้เหินห่างวางมืออยู่ที่ไหนไปที่ไหนใจก็ไม่ฝืน ก็เลยถือว่าเป็นเรื่องสำคัญว่าธรรมไป นี่เป็นความคิดเห็นฝ่ายต่ำ ถ้าเป็นมีตก็จะคอยเอาปาดคอตัวเองให้ตายเพราะความโง่ของใจ ฉะนั้น สิ่งที่จะพอให้ใจได้หมุนตัวกลับมาได้ ก็ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ นั้นแหละ ตักกลับคืนคือ ทวนกระแส เช่น



ใจติดในรูป ก็เอารูปนั้นแหละมาวิจัยใคร่ครวญตามหลักความจริง คือกำหนดพิจารณาให้เป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็แยกธาตุดินออกไปให้เป็นชิ้นส่วน ขณะที่เราพิจารณาแยกส่วนอยู่นั้น ก็ให้เราได้รู้เห็นส่วนของกายนั้นๆ ไปทุกครั้ง

ฉะนั้น จึงให้กำหนดเพ่งดูกายมาตั้งแต่วิธีการทำสมณะ เมื่อเราได้กำหนดรู้เห็นกายมาแล้วอย่างไร บัดนี้เราก็เอามาพิจารณาให้รู้เห็นกายส่วนนั้นๆ เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณากายไม่รู้เห็นกาย ใจก็ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ถ้าเราพิจารณากายใจก็รู้เห็นกาย จะพิจารณาให้เป็นไปในไตรลักษณ์ ใจก็รู้เห็นด้วยนั้นแลใจจึงจะรับความจริงของปัญญา ถ้าพิจารณาว่ากันตามสูตรที่เรียนมาแล้ว จะว่าอย่างไรใจก็ไม่เกิดความเบื่อหน่าย เพราะใจไม่เห็น การพิจารณาให้ใจได้รู้เห็นกายไปพร้อมๆ กันกับปัญญานี้เอง จึงได้ชื่อว่ารู้จริงเห็นจริง เช่น พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ให้ใจรู้เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะพิจารณาเนื้อ เอ็น กระดูก ก็ให้ใจรู้เห็นเนื้อ เอ็น กระดูก ว่าเป็นลักษณะสัณฐานอย่างไร อยู่ที่ไหน ถ้าเราพิจารณากาย กำหนดเอาमित ปาดออกมาข้างนอกเป็นกองๆ ก็ให้ใจรู้เห็นกายที่ปาดออกมา นั้นเป็นกองๆ ไป ก่อนจะกำหนดปาดกายส่วนไหน ก็ให้พิจารณา

กายส่วนนั้นลงสู่ไตรลักษณ์ทุกๆ ครั้ง คือ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา อันเป็นแกนนำของปัญญาได้เป็นอย่างดี และก็มีหลักฐานภายนอกยืนยันอันเป็นหลักความจริงอยู่ตลอดเวลา เช่น ความทุกข์ใครก็ย่อมเห็นอยู่แล้วในที่ต่างๆ อยู่ตามโรงพยาบาล หรือที่คุ่มขังของนักโทษและเรือนจำ ก็เป็นหลักฐานว่ามีความทุกข์ทั้งนั้น เช่น ทุกข์ประจำตัวคนอื่นเรารู้ แม้ทุกข์ประจำตัวเราก็ต้องรู้ ก็ทุกข์ภายในกายและทุกข์ภายในใจ

ฉะนั้น ใครที่เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมประสบพบเห็นด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าคนในฐานะอย่างไรย่อมได้รับด้วยกัน เช่น ปวดหัว ปวดตา ปวดแข็ง ปวดขา ปวดเอว ปวดสารพัดปวด เรามีกายเท่าไรก็ปวดเท่านั้น เป็นทุกข์เท่านั้น บางทีก็ทุกข์น้อย บางทีก็เป็นทุกข์มาก และก็ทุกข์เพราะการอยู่การกิน หาอยู่หากิน ดิ้นรนอยู่ตลอดวัน ตลอดเดือน ตลอดปี ตลอดชาติ จนถึงวันตาย ทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วยนานาชนิด แทบจะเอาชีวิตไปไม่รอด และก็ไม่รอดจริงๆ ด้วย ทุกข์นี้มาพร้อมกันกับความเกิด อยู่ในท้องแม่ก็เป็นทุกข์ ออกจากท้องแม่มาแล้วก็เป็นทุกข์ ทุกข์จนถึงครั้งสุดท้ายคือตาย ตายไปแล้วเกิดใหม่อีกก็เป็นทุกข์อีก ทุกข์ก็เป็นทุกข์อย่างเก่านั้นแหละ แต่เราก็วิ่งเต้นชวนชวยหา

สิ่งมาปิดบังทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่หาปิดได้ไม่ เพราะมีเชื้อไฟพาให้ทุกข์อยู่ในคือใจ ก่อนกาย ใจจะวิ่งแสวงหาสิ่งที่มาบำบัดทุกข์เพื่อกลบทุกข์ ก็เพราะใจมีความอยากและใจเป็นผู้สั่งหามา กายที่แสดงความทุกข์ขึ้นในใจเดี๋ยวนี้ ก็ใจเป็นผู้รู้ และต้องการในสิ่งนั้นๆ แต่ใจหาไม่รู้ไม่ว่า สิ่งนั้นก็ทุกข์ และเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ฉะนั้น การพิจารณากายทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นว่าอะไรเป็นเรา อะไรเป็นของของเรา เพื่อให้ใจได้รู้เห็นที่เกิดของความทุกข์ เห็นที่ตั้งอยู่ของความทุกข์ เพราะทุกข์ก็ยังมีอาศัยธาตุเกิดจากธาตุ ตั้งอยู่ได้เพราะธาตุ และจะกลับไปเป็นธาตุตามเดิมนี่แลสายทางของรูปกายที่เราอาศัยอยู่นี้ มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และแตกสลายไปในที่สุด ในขณะที่เราอยู่ในท่ามกลาง เพราะการเกิดเราก็ได้เกิดมาแล้ว ความตายก็จวนเจียนเวียนเข้ามาใกล้ทุกที ชีวิตความเป็นอยู่ก็สั้นเข้าทุกที อากาของกายทุกส่วนก็เพียงอาศัยกันไปเป็นวันๆ เท่านั้น ไม่นานกายกับใจก็จะแยกจากกันไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิด มีทุกข์เท่านั้นเกิด นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับ มีทุกข์เท่านั้นดับ ถึงตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้ก็มีทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่

คือทุกขีในเบื้องต้น คือเกิด การเกิดของกายที่แรกจะมีอะไรเป็นสิ่งสำคัญเล่า ก็มีเพียงหยดน้ำมันของบิดามารดาผสมกันรวมตัวเข้าเป็นก้อนเลือดเท่านั้นเอง ต่อมาก็แตกเป็นตุ่มห้าตุ่ม คือตุ่มของหัว ตุ่มของแขนสองแขน ตุ่มของขาสองขา ต่อมาก็เป็นหัว เป็นแขน เป็นขา ยื่นออกเป็นหัว เป็นหู เป็นตา เป็นปาก เป็นลิ้น เป็นตัว และก็แตกออกเป็นนิ้วมือ แยกออกเป็นนิ้วเท้า แล้วก็เป็นม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก ไป และน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูลฯลฯ

สิ่งเหล่านี้ก็เกิดมาจากก้อนเลือดก้อนเดียวที่อยู่ในท้องแม่นั้นเอง จะมายึดถืออะไรเป็นตัวเราสำคัญนักหนา เมื่อถึงกาลเวลาที่ออกจากท้องแม่มานอนอยู่ในเบาะ ตัวแดงๆ ไม่รู้ภาษาอะไรของพ่อแม่เลย แต่ถึงขนาดนั้นก็มีความทุกข์และร้องอยู่ตลอดเวลา ตัวอนิจจัง คือการเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่เป็นก้อนเลือดนั้นเอง มีความทุกข์อยู่ที่ไหน ตัวอนิจจังก็อยู่ที่เดียวกัน และตัวอนัตตาก็ปฏิเสธความเป็นเรา เป็นตัวตนของเราอยู่ตลอดเวลา แต่เราขาดปัญญาการพิจารณาหยั่งรู้หลักความจริง จึงเข้าใจเอา

เองว่าเป็นตัวเรา ส่วนธาตุขันธ์ทั้งหมดนี้ยังปฏิเสธต่อเราอยู่เสมอ แต่เราไม่รู้ตัว และเข้าใจว่าธาตุขันธ์นี้เป็นเราอยู่เรื่อยไป เมื่อธาตุขันธ์นี้เกิดวิบัติไปก็เป็นทุกข์ อยากให้เป็นความสุขอยู่ตลอดไป เพราะกายนี้เป็นก้อนทุกข์ จะให้เป็นสุขได้อย่างไร

เมื่อก่อนทุกข์มีแล้ว จำเป็นต้องวิ่งเต้นขวนขวายหาสิ่งต่างๆ มาบำบัดทุกข์พ้ออยู่ได้ไปเป็นวันๆ เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว ถึงจะหาสิ่งใดมาเยียวยาก็ไม่ได้ผล ทุกคนก็ยอมลงสู่จุดเดียวกัน เพียงมีแต่กายอย่างเดียวไม่มีใจครองแล้ว กายนี้จะไม่มีความค่าเลย เห็นไหม กายที่ไม่มีใจครองเขาเอาไปเผาตามเมรุ ตามป่าช้า จะมีคุณค่าอะไร ถึงจะให้ฟรีๆ ก็ไม่มีใครยอมรับ ถึงจะเพิ่มเงินสักหมื่นบาท ให้เอาร่างกายที่ไม่มีใจครองนี้ไปนอนร่วมห้องด้วย ก็ไม่ยอมเอา นี่ขอให้เรามองให้ลึก พิจารณาให้ละเอียด เบื้องบนแต่พื้นต่ำขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุกรอบ และเต็มไปด้วยของไม่สะอาดด้วยประการต่างๆ นี้ก็เป็นความจริงอยู่แล้ว

เพราะร่างกายทั้งหมดนี้ก็เกิดอยู่ในสถานที่สกปรก และเอาสิ่งที่สกปรกมาปรุงให้เป็นรูป และก็อยู่ในความสกปรกนั้น จนกว่าจะออกมาได้ก็หลายเดือน ถึงออกมาได้แล้ว ก็ต้องหาสิ่ง

ที่สกปรกมาทะนุบำรุง เช่น น้ํานมแม่ก็เป็นของสกปรกอยู่แล้ว แต่เราก็รับประทานได้ ตลอดอาหารการบริโภคทุกชนิดก็ล้วนแล้วเป็นของสกปรกทั้งนั้น หรืออาหารทั้งหมด ถ้าเราไม่รับประทาน ให้เก็บเอาไว้ อาหารนั้นก็บูดเน่าทั้งหมด และอาหารทุกประเภทก็เอามาจากธาตุ และก็เป็นที่อนธธาตุอยู่ในตัวของมันเสร็จ ถึงเราจะนำมาทำเป็นอาหาร แต่อาหารก็เป็นธาตุ เรียกว่าอาหารธาตุ เมื่อเราเอามารับประทานก็เพื่อบำรุงธาตุ เพราะร่างกายนี้ก็เป็นธาตุ อาหารที่มาหล่อเลี้ยงก็เป็นธาตุ ก้อนธาตุก็ต้องอาศัยก้อนธาตุนำมาบำรุงรักษากันไปและอยู่กันไป ถึงมีอาหารหวานความมาบำรุงรักษามากเท่าไร และอย่างดีมีรสชาติ สักเท่าไรก็ตาม กายนี้ก็พออิมได้แต่ละมื่อเท่านั้น ถึงร่างกายได้รับรสอาหารดีๆ แทนที่จะหนุ่มแน่นหรือชะลอความแก่ไว้ได้ก็ไม่เลย ร่างกายนี้ไม่อยู่ในอำนาจใครๆ ทั้งสิ้น ถึงจะมีเงินทอง กองสมบัติมากมาย ร่างกายนี้ก็จะแก่เรื่อยไป และไม่ฟังเสียงใครๆ ทั้งสิ้น แม้การเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเงาตามตัว ยิ่งมีความแก่ มาก การเจ็บป่วยก็มากไปตามๆ กัน มีทั้งแก่มีทั้งเจ็บบวกันอยู่ อย่างนี้ ความทุกข์ก็เป็นทวีคูณ ทุกข์เพราะห้ามแก่ไม่ได้ เป็นทุกข์เพราะห้ามการเจ็บป่วยไม่ได้ ขนาดนั้นใจก็มองไม่เห็น

ความเป็นมาและความเป็นอยู่ของกายเลย

นี่ก็เพราะเราไม่มีปัญญาพิจารณาดูธาตุชั้นร่างกายของตัวเอง จึงได้พยายามแสวงหาสิ่งภายนอกมาปกปิดอยู่เสมอ ถึงจะมีการประดับประดาตกแต่งร่างกายเสริมสวยให้ร่างกายก็เอาเถอะ จะลงทุนเป็นเงินล้านเพื่อหาวิธีแก้ไขเพื่อไม่ให้ร่างกายนี้แก่ ไม้ให้ร่างกายนี้เจ็บ ก็แก้ไขไม่ได้ เพราะสายทางเขาเป็นอย่างนี้ ผลที่สุดก็มารวมกันตาย กองกันอยู่ในโลกนี้เอง จะมีเงินเป็นล้านเพื่อมาทำพิธีห้ามความตายไม่ได้ เพราะหน้าที่ของธาตุชั้นนี้ เมื่ออยู่ได้ถึงกาลถึงเวลาแล้ว ก็กลับลงไปสู่ธาตุเดิมของเขานั้นเอง ฉะนั้น กายทุกส่วนจะห้ามปรามไม่ได้ บังคับไม่ได้ เพราะเป็นหน้าที่ของเขา เช่น ตา หู เราจะบังคับไม่ให้บอดหนวกไม่ได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะบังคับให้คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

เพราะเรื่องของกายย่อมเป็นไปตามไตรลักษณ์จนถึงที่สุดคือตาย ถึงจะเกิดอีกในชาติใหม่ ก็แก่เจ็บตายในชาติใหม่ต่อไป เกิดเท่าไรก็แก่เจ็บตายเท่านั้น จะว่าโลกนี้คือโลกเกิดโลกตายก็ไม่ผิด ถ้ามาเกิดแล้วแทนที่จะได้ชมลูกชมหลาน สนุกสนานร่าเริง ในกามคุณให้สนใจตามความต้องการ ก็ยังเกิดความผิดหวังไป

ไม่สมหวังกับสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น และไม่อึดในอารมณ์ที่รักที่ใคร่ใจยัง  
ไม่อึดพอที่รีบตายกันไปเสีย จะว่าโลกอันผิดหวังก็ไม่ผิด

เหตุนั้นเราก็จึงยกเรื่องที่ผิดหวังทั้งหลายมาคิด เพื่อให้  
จิตเรามีความรู้เห็นสภาพความเป็นจริง และให้ใจเราได้กลัว  
ต่อเหตุการณ์ต่างๆ มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
อันไม่มีที่สิ้นสุด และเกิดตายมาแล้วหลายกับหลายกลับ และก็  
ยังจะติดพันในความเกิดแก่เจ็บตายต่อไปในอนาคตอีก ไม่รู้ว่า  
จะเกิดแก่เจ็บตายไปถึงไหน ทำไมเราจึงไม่อึดไม่เบื่อ จะเกิดมา  
ชาติไหนภพไหนก็จะมีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างเดิมนี้เอง และ  
ก็จะเป็นไปตามไตรลักษณ์ คือ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ  
เหมือนเดิม

ถึงจะแสวงหาทรัพย์สมบัติได้มากน้อย ก็จะเป็นวัตถุ  
ของโลกทั้งหมด เพราะวัตถุนี้อยู่ในโลก เป็นของประจำโลก  
ถึงหามาได้ก็เอามาใช้อยู่ในโลก เกิดมาชาติก่อนๆ ก็มาอาศัย  
วัตถุของโลก เกิดมาในชาตินี้ก็มาอาศัยวัตถุของโลก เราจะ  
เกิดชาติต่อไปก็จะอาศัยวัตถุของโลกนี้ทั้งนั้น ไม่นานก็จะตาย  
จากวัตถุของโลกนี้ไปอีก คนที่ยังไม่ตายก็จะสืบทอดกันต่อไป  
และก็จะตายลงไปสู่จุดเดียว คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยกันทั้งนั้น



ฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ก่อนท่านจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าและพระชินาสพเจ้าได้นั้น อันดับแรกท่านก็ได้มาพิจารณาด้วยปัญญาของท่าน และใจก็รู้เห็นสภาพความเป็นจริงว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เกิดจากธาตุ อยู่ได้เพราะธาตุ และตายลงไปสู่ธาตุโดยไม่มีสาระใดๆ จึงพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เห็นว่า ร่างกายนี้เหมือนกันกับฟองน้ำ เมื่อตั้งขึ้นแล้วก็แตกไป หรือร่างกายนี้เหมือนกันกับพยับแดด เมื่อมองดูความจริงแล้วไม่มี ให้พิจารณากายเรากายเขาเทียบเข้าหากันว่า ธาตุเราก็เป็นอย่างนี้ ธาตุเขาก็เป็นอย่างนี้ แม้จะเห็นสัตว์ต่างๆ ที่มีชีวิตอยู่ก็ตามหรือตายอยู่ในขณะนี้ก็ตาม ก็ให้พิจารณาเทียบเข้ามาหากายเราว่ามีสภาพเหมือนกันทั้งหมด มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แต่ก่อนเขาก็มีชีวิตความเป็นอยู่เหมือนกันกับเรา แต่บัดนี้เขาได้ตายไปจากเราเสียแล้ว แม้ตัวเราถึงจะมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ก็ตาม ก็จะต้องตายเหมือนกันกับผู้ที่ตายไปแล้วนั่นเอง และก็จะเป็นอย่างนี้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุด

ไม่ว่าคนหรือสัตว์นานาชนิดก็มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายกันไปด้วยกันทั้งนั้น และไม่มีธาตุชิ้นส่วนไหนพอที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเราและเป็นของของเราแม้แต่น้อยเลย

จะเป็นเรื่องอดีต อนาคต ปัจจุบัน ไกล ไกล หยาบ ละเอียด ร่างกายเรา ร่างกายเขา ของที่มีวิญญาณครอง และของที่ไม่มี วิญญาณก็ตาม ก็ต้องนำมาพิจารณาให้เห็นโทษเห็นภัย ให้ เห็นความเสื่อมไปว่าไม่มีของสิ่งใดในโลกนี้เป็นสาระแก่นสาร ให้รู้เห็นภายในใจว่าของทุกอย่างย่อมตกอยู่ในความทุกข์ ความไม่เที่ยง และเป็นของที่สภาพสูญจากความเป็นอย่าง อยู่ด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อหากเราพิจารณาเห็นตื้นเขินแล้วก็ต้องหยุด แล้วก็หมกกลับทำสมาธิต่อไป และเพื่อให้ใจได้มีกำลัง เมื่อใจได้ พักในสมาธิพอสมควรแล้วก็หวนกลับมาพิจารณาด้วยปัญญา ต่อไป แต่ก็พิจารณาตามเรื่องที่เคยพิจารณามาแล้วนั่นเอง เราจะนั่งพิจารณาด้วยปัญญาก็ได้ จะเดินพิจารณาด้วยปัญญาก็ได้ เช่น เราจะพิจารณาเรื่องของความทุกข์ เราก็ต้องให้รู้จัก ทุกข์ที่มีอยู่ที่กาย ทุกข์ที่มีอยู่ที่ใจ และให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ตาม ปัญญาไปด้วย ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยงของร่างกาย ความไม่เที่ยงของใจ และความไม่เที่ยงใดๆ ก็ให้ใจได้รู้เห็น ความไม่เที่ยงตามปัญญาไปด้วย ถ้าเราจะพิจารณาร่างกายนี้เป็น สภาพความดับสูญลงเป็นธาตุ ก็ต้องให้ใจได้รู้เห็นความดับสูญ

ไปตามปัญญาด้วย ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องอสุภะ คือความไม่สวย ไม่งามไปตามอาการของร่างกายส่วนต่างๆ ก็ตาม ให้ใจได้รู้เห็น ความไม่สวยไม่งามส่วนของร่างกายไปด้วย จะพิจารณา ความสกปรกความเปื้อนเน่าของร่างกาย ก็ให้ใจได้รู้เห็น ความสกปรกเปื้อนเน่าของร่างกายไปด้วย เราจะพิจารณาอย่างไร ก็ให้ใจได้รู้เห็นสิ่งนั้นๆ ตามปัญญาทุกครั้งไป หรือเหมือนกันกับ ครูสอนนักเรียน ถ้านักเรียนพากันนอนหลับแล้ว ถึงครูจะสอน วิชาต่างๆ ให้นักเรียนฟัง นักเรียนก็ไม่เข้าใจ จึงทำให้ครูผู้สอนมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าไปโดยนักเรียนไม่ได้ความรู้อะไร นี่ฉันใด ถ้าใจเราหลับและไม่รู้ตามปัญญาแล้ว ถึงปัญญาจะสอนกันทั้งวันทั้งคืน ยืนสอน เดินสอน นั่งสอน นอนสอนอยู่ก็ตาม ถ้าใจไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้วก็ไม่มีประโยชน์ และใจก็จะไม่รู้เห็นทุกข์ ไม่รู้อนิจจัง ไม่รู้อนัตตา ตลอดอสุภะ ความไม่สวย ไม่งามของร่างกาย ความเน่าเปื้อนของร่างกาย ใจก็จะไม่รู้เห็น ถ้าใจไม่รู้เห็นแล้ว จะให้ใจเบื่อหน่ายในทุกข์ ในอนิจจัง ในอนัตตา และเบื่อหน่ายในร่างกายเรา ร่างกายเขา ได้อย่างไร

เพราะปัญญาทำหน้าที่สอนใจให้มีความฉลาด ให้ใจได้

มีความรู้ให้ใจได้มองเห็นโทษภัยในการเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาความเกิดให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความแก่ของร่างกายให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายให้ใจรู้ว่ามีทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความตายให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ การพิจารณาด้วยปัญญาไม่ต้องเลือกกาลเวลา เราอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิก่อนเถอะจึงจะพิจารณา หรือเดินจงกรมก่อนเถอะจึงจะพิจารณา ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา หาเวลาอยู่อย่างนี้ไม่ทันกิน และไม่ทันเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ เพราะกิเลส ตัณหา ราคะ โลภ โกรธ หลง มันเกิดขึ้นที่ใจ เกิดได้ทุกเวลา ทำให้ใจเศร้าหมองเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา การพิจารณาด้วยปัญญาที่ต้องให้มันทันกับเหตุการณ์ จะปล่อยให้กิเลสตัณหาเข้ามาเหยียบย่ำทำลาย หัวใจแตกกระจายไปหมดแล้วจึงหวนมาคิด มันจะทันกับกิเลสตัณหาได้อย่างไร เหมือนกันกับวัวควาย ได้เข้าไปกินข้าวกล้าในนาจนหมดแล้ว จึงจะคิดล่อมรั้วทีหลัง มันจะทันกันไหม นี่ฉันใด กิเลสตัณหาเข้าไปกินดับ กินไต ทำลายความมั่นคงของใจจนล้มละลายไปหมดแล้ว จึงจะรู้วิธีนั่งสมาธิ รู้วิธีเดินจงกรม และจึงจะรู้แนวความคิดของปัญญา มันจะทันกันอย่างไร

ผู้ที่ท่านมีความดี มีจิตใจอันบริสุทธิ์ เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริง ในธรรม ท่านไม่เหมือนกันกับเรา ท่านไม่หากาลหาเวลาเหมือนกันกับเรา ท่านอยู่ที่ไหนท่านก็อยู่โดยมีสติปัญญารักษาใจ ท่านจะอยู่ที่ไหน ไปที่ใด ก็ไปด้วยสติปัญญา อะไรมาสัมผัสตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านก็เอามาพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา แม้หูได้ฟังเสียง ก็เอาเสียงนั้นแหละมาพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ แม้กลิ่นหอมเหม็น ก็เอากลิ่นหอมเหม็นนั้นแหละมาพิจารณารสอาหารหวานคาวต่างๆ ก็เอารสของอาหารนั้นแหละมาพิจารณาว่าเป็นธาตุ บำรุงธาตุพอให้อยู่ได้ ไม่ใช่รับประทานเพื่อสวຍ เพื่องาม หรือจะสัมผัสในของที่อ่อนแข็งด้วยกาย ก็นำเอาเรื่องสัมผัสนั้นแหละมาพิจารณาว่าเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

ถ้ามีความสุขเกิดขึ้น ก็พิจารณาความสุขนั้นแหละว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะความสุขความทุกข์เป็นของคู่กัน หรือเห็นสัตว์ต่างๆ ก็พิจารณาได้ แม้สัตว์ทั้งหลายนี้ก็เหมือนกันกับเรา มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันกับเรา มีการหากิน เหมือนกันกับเรา มีการเกิด มีการเจ็บ มีการตาย เหมือนกันกับเรา มีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ และมีความตายไปเหมือน

กันกับเรา หรือเรามองเห็นสัตว์ตายในที่ต่างๆ ก็เอาเรื่องของสัตว์ตายนั้นแหละมาพิจารณาว่าสัตว์ที่ตายไปนี้ก็เหมือนกันกับเรา แต่ก่อนเขาก็มีชีวิตเหมือนกันกับเรา หายอยู่หากินเหมือนกันกับเรา มีความเกลียดทุกข์รักสุขเหมือนกันกับเรา เขามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เพราะธาตุเหมือนกันกับเรา และธาตุเขาที่ตายไปแล้ว ก็ จะลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยกันทั้งหมด หรือว่าเราเห็นคนตายก็ตาม ก็เอาเรื่องของคนตายนั้นแหละมาพิจารณาว่าคนที่ตายไปแล้วกับตัวเราที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เหมือนกันทุกอย่าง เขามีหัว เราก็มีหัว คนที่ตายไปมีตา หู จมูก ลิ้น ฟัน มีผม เราก็มีเหมือนกัน เขามีแขนมีขา เราก็มีเหมือนกัน คนที่ตายไปมีอากาเร่ กี่อย่าง ก็เอามาเทียบให้เข้ากันกับร่างกายเราทั้งหมด อย่าไปเทียบเคียงอย่างรวบรัด จะไม่มีผลอะไร นี่เรามาศึกษาดูความละเอียดให้รู้เห็นร่างกายของคนที่ตายไปทั้งหมดนั้น เข้ามาเทียบกันกับร่างกายตัวเราผู้ที่ยังไม่ตาย ให้ลงสู่สภาพเดียวกันทั้งหมดว่า

เพราะเขาเกิดขึ้นมาแล้วและอยู่มาจนตลอดวันตาย เขาก็เกิดขึ้นมาแล้วอยู่ไปถึงวันตายเช่นเดียวกัน แม้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ก็จะตายต่อกันไป หรือคนที่เกิดขึ้นมาใหม่ เขาก็จะ

อยู่ถึงวันตายด้วยกันทั้งนั้น เราอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ทั้งนั้น จะนั่งอยู่อย่างไรรู้ก็พิจารณาได้ จะเดินอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ จะยืนอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ แม้จะนอนอยู่ก็พิจารณาได้ แต่ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้ง และให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทุกครั้ง แม้กระทั่งทรัพย์สมบัติที่เรามีอยู่เล็กน้อยเท่าไร เราก็ดึงขึ้นมาแต่ละชิ้นแต่ละอันมาพิจารณาด้วยปัญญาว่า ทรัพย์ส่วนนี้เป็นของเราจริงหรือ หรือทรัพย์นี้อยู่ในไตรลักษณ์ ก็ให้ใจรู้เห็น เพราะสิ่งใดที่เราถือเป็นกรรมสิทธิ์ว่าเป็นของของเราแล้ว ความยึดถือก็ต้องว่าเป็นของของเราจริงๆ เมื่อของนั้นสูญหายไป น้ำท่วมไป ไฟไหม้ไป เราก็คือเป็นทุกข์ หรือถูกโจรปล้นจี้ หรือเขาลักเอาของเราไป เราก็คือเป็นทุกข์ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งใดที่เรายึดถือว่าเป็นของของเราแล้ว สิ่งนั้นจะไม่ทำให้เรามีทุกข์ไม่มีในโลก”

- ๑) ทุกข์ทั้งการแสวงหามา
- ๒) ทุกข์ทั้งการรักษา
- ๓) ทุกข์ในเวลาของนั้นหายไป
- ๔) ทุกข์เพราะกลัวว่าเราจะจากของเหล่านั้นไป
- ๕) ทุกข์เพราะว่าไม่ได้ความเป็นธรรมจากเพื่อนฝูง

การพิจารณาด้วยปัญญาอย่างนี้ เราอย่าพึ่งเอาปรีชา  
เข้ามาเทียบ เพราะปรีชาเพียงเป็นหลักการเท่านั้น แต่เราก็  
ไม่ทิ้งจนเลยเถิด เพราะการพิจารณาด้วยปัญญานี้ขึ้นอยู่กับ  
ประสบการณ์ประจำวัน หรือประสบการณ์ในสถานที่ เพราะ  
สถานที่แต่ละแห่งอาจจะประสบพบเห็นสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน  
หรือไปที่นี้มีคนร้องไห้ ไปที่นี้มีคนหัวเราะ ไปที่นี้มีคนตายต่อหน้า  
ไปที่นี้มีสัตว์ตาย ไปที่นี้ไปเห็นหลุมมูตร ไปที่นี้เห็นงูพิษ ไปที่นี้  
เห็นน้ำวังวน ไปที่นี้เห็นจระเข้ ไปที่นี้เห็นเสือ ไปที่นี้เห็นฟองน้ำ  
ไปที่นี้เห็นหยับแดด ไปที่นี้เห็นน้ำท่วม ไปที่นี้เห็นไฟไหม้ ไปแต่ละ  
สถานที่ไม่เห็นเหมือนกันทั้งหมด ฉะนั้น ปัญญาก็ต้องพิจารณาตาม  
เหตุการณ์ที่เราได้พบเห็น คือเรื่องที่เห็นนั้นเป็นในลักษณะใด  
เราก็ต้องน้อมเอาเรื่องนั้นมาเทียบเคียงร่างกายเรา เทียบเคียงใจ  
ให้เป็นไปในไตรลักษณ์ทั้งหมด

เหตุฉะนั้นปัญญาจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้ รู้รอบ ในเหตุการณ์  
ต่างๆ เราจะคิดสิ่งใด พิจารณาสິงใด ก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผล  
และพิจารณาให้รู้เห็นตามหลักความจริงในสิ่งนั้นๆ ความรู้ที่เรา  
ได้รู้กันอยู่ในขณะนี้ เป็นความรู้เพียงสัญญาที่รู้ต่อๆ กันมานาน  
แต่เป็นความรู้ประจำโลก ฉะนั้น เราจึงเอาความรู้ที่เป็นสัญญา



ประจำโลกนี้แหละเข้ามาให้ปัญญาได้วิจยตามหลักเหตุผล และวิจยให้ถึงหลักความจริง และให้ใจได้รู้ได้เห็น **สัญญาจำมาได้** **อย่างไร ปัญญาที่พิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทั้งหมด** และใจก็จะยอมรับความจริง และใจก็จะรู้เหตุการณ์ต่างๆ ของโลกได้ดี ไม่ว่าโลกนี้และโลกหน้า ชาตินี้และชาติหน้า ใจก็จะรู้เห็นไปตามปัญญาทุกแง่ทุกมุม นี่ปัญญาจะรู้โลก รู้ความเป็นอยู่ของสัตว์โลกทั้งหมด และรู้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั้งหมด ปัญญาที่จึงตามขุดค้นทำลาย เช่น ไปจำเอารูปที่ชอบมา ปัญญาที่ตามพิจารณา **ลงสู่ไตรลักษณ์** ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใดๆ ก็พิจารณาด้วยปัญญาให้ใจได้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงทั้งหมด

การพิจารณาดูอารมณ์ภายในใจก็เพื่อจะได้ประกอบปัญญาเข้าแก้ไขให้ถูกจุด ว่าอารมณ์นี้เกิดมาได้เพราะเหตุอันใด อะไรเป็นต้นเหตุ อารมณ์เหมือนกับปรอทเครื่องวัดใจ และวัดคูกลีสต์ค้นหาภายในใจ ถ้าใจผูกพันในกามคุณ อารมณ์ก็แสดงออกมาเกี่ยวกับกามคุณ ใจผูกพันกับตัณหาคือความอยาก อารมณ์ของความอยากก็แสดงออกมาจากใจ ใจเรามีราคะ อารมณ์ความกำหนัดก็เกิดจากใจ ใจเรามีความโกรธ อารมณ์แห่งความโกรธก็หงุดหงิดภายในใจ ฉะนั้น อารมณ์เป็นเพียงเครื่องวัดความตัน

สูงต่ำของใจ ใจคิดไปในทางต่ำคืออกามคุณก็รู้ ใจคิดไปในทาง  
มานะทิฏฐิถือว่าตัวดีตัวเก่งก็รู้ อารมณ์นี้ไม่ใช่กิเลสตัณหา แต่  
เป็นผลสะท้อนออกมาจากกิเลสตัณหานั้นเอง หรือเหมือนกับ  
ความร้อนของไฟที่ออกมาจากไฟ ใจที่มีกิเลสตัณหาประเภทใด  
อารมณ์ภายในใจก็แสดงออกทันที ใจมีความทุกข์ความสุข อารมณ์  
ก็แสดงออกมาจากใจ

ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อจะได้พิจารณา  
ด้วยปัญญาที่ใจกำลังได้รับอยู่ในปัจจุบัน และพิจารณาหาต้นตอ  
สายมาของกิเลสตัณหาว่าเกิดจากสาเหตุอันใด เหมือนกันกับเรา  
จะดับไฟ ก็ต้องรู้เห็นถิ่นกำเนิดของไฟ และสิ่งที่จะทำให้ไฟ  
ขยายตัว หรือเหมือนกันกับเราจะทำลายโจร เราก็ต้องรู้ที่อยู่  
ของโจร และที่มาของโจรและหัวหน้าโจรด้วย นี่ฉันทใจเรามี  
ความเป็นอยู่แบบพึ่งตัวเองไม่ได้ ไฟคือราคะตัณหาได้แผดเผา  
อยู่ตลอดเวลา ราคะตัณหาจะมีความกำเริบรุนแรงได้ก็ต้องอาศัย  
เชื้อภายนอกประกอบขึ้น ราคะตัณหาต้นตอจริง ๆ ก็คือใจมี  
ความกำหนัด คือใจมีความอยาก ถ้าใจมีความยินดีแล้ว ก็จำเป็นต้อง  
แสวงหารูป เสียง มาบำเรอใจ ถึงไม่ได้ตัวจริง ก็เพียงเอารูป  
เสียงที่ใจมีความรักนั้นมาเด่นรำขบร้องในวิธีต่างๆ โดยทางสมมติ

เอาเอง เดียวก็สมมติให้รูปเป็นอย่างนั้น เดียวก็สมมติให้รูปเป็น  
 อย่างนี้ หลายวิธีที่สมมติ และใจก็เพลิดเพลिनไปตามความคิด  
 ของกิเลสตัณหา เมื่อราคะกำเริบก็เป็นทุกขใจ

ฉะนั้น การภาวนาก็คือมุ่งหาตัวก่อเหตุคือหัวหน้าโจร  
**และจับหัวหน้าโจรคืออวิชชาให้ได้** อวิชชาคือความไม่รู้ตัวเอง  
 จึงทำให้ใจหลง ถ้าใจไม่รู้และใจหลงแล้ว ใจก็ยอมทำไปโดยไม่มี  
 ขอบเขต และไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ควรหรือไม่ควร ใจชอบสิ่งใดก็ทำไป  
 ตามใจชอบ อยากในสิ่งใดก็แสวงหาเอาตามความอยากของใจเอง  
 เหมือนกับคนตาบอดแล้วยังหลงทาง จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็ไม่รู้  
 เห็นภัยที่จะเข้ามาทำลายตัว อาจเดินเข้าไปเหยียบบุงพิชหรือเดิน  
 เข้าไปสู่ปากเสือก็ได้ หรือเหมือนกับคนตาบอดว่ายนํ้า ไม่รู้จะ  
 ว่ายน้ำไปที่ไหน และว่ายน้ำไม่มีฝั่งมีฝา ว่ายน้ำไปว่ายมาก็ติดวังวน ก็  
 จมนํ้าตาย หรือว่ายน้ำไปหาจระเข้ มีหวังตายลูกเดียว นี่ฉันทิ คน  
 ใจบอดใจมืดคืออวิชชาแล้ว ก็ไม่รู้ที่ไปที่มา ในโลกนี้เราก็เคยไป  
 เคยมา และเคยอยู่แต่ไหนแต่ไรมา แต่ก็อยู่กันแบบบอดมืด และ  
 เข้าใจว่าที่ใหม่อยู่ตลอดไป ความเข้าใจนี้แลจึงทำให้เราผิดหวัง  
 เพราะความเข้าใจผิดของใจเอง

เพราะโลกนี้เป็นโลกเก่า จะเอาโลกใหม่มาจากไหน เกิด

ก็เกิดที่เก่า ออกมาก็ออกมาจากที่เก่า ธาตุก็ธาตุอันเก่า ดินน้ำ ลมไฟก็ดินน้ำลมไฟอันเก่า อาหารที่เอามาเลี้ยงธาตุก็เป็นอาหาร ประเภทเก่า การมีผิวมีเมือกก็ชายหญิงเหมือนเก่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็อันเก่า เมฆเหล่าเมฆาแล้วตีหัวกันก็เหมือนเก่า แยกกันอยู่แยกกันกินก็เป็นของเก่า ลักกันปล้นจี้กันก็ของเก่า ล่วง ละเมิดอธิปไตยกันก็เหมือนเก่า พุดโกหกปกกลมไม่มีมูลความจริง ก็เหมือนเก่า ที่ดินทำไร่ทำนาที่ดินผืนเก่า สร้างบ้านอยู่ก็เหมือนเก่า เราเกิดในชาติก่อนภพก่อนก็โลกอันเก่านี้แหละ เราจะเกิดในชาติ หน้าต่อไปก็จะมาเกิดในโลกเก่านี้แหละ ความทุกข์ความเดือดร้อน ในชาติหน้าภพหน้าก็เหมือนในชาตินี้แหละ ความแก่ก็มาแก่ใน โลกเก่า ความเจ็บก็มาเจ็บในโลกเก่า ตายก็มาตายในโลกเก่าอีก แต่ทำไมเราจึงไม่อิ่มไม่เบื่อไม่รำคาญ นี้ก็เพราะเรามาเข้าใจเอาเอง อย่างสดๆ ร้อนๆ ว่าเป็นโลกใหม่ของใหม่นั้นเอง ทั้งๆ ที่กิเลสตัณหา ได้เอาเชือกผูกจุกจุกใจเวียนไปวนมาในโลกนี้ไม่รู้กี่เที่ยวก็หน วนไปเวียนมากก็ไม่เห็นท่าที่ว่าจะเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย มีหน้าซำก็ยังมีมาอดอ้างสุขอ้างมี อ้างดีอ้างเด่น เอาแพ้อาชนะ กันในโลกนี้อีก ทั้งๆ ที่ไม่มีใครเอาไปได้แม้แต่ชนิดเดียว นี้เองจึง ชื่อว่าความไม่รู้ของใจ เรียกว่าอวิชชา

ฉะนั้น เรามาฝึกหัดภาวนากันขณะนี้ก็เพื่อความมุ่งหวังให้ใจรู้ ให้ใจฉลาด ให้ใจมีความสว่าง ให้ใจได้มองเห็นสิ่งต่างๆ ของโลกว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร ใจเราจะมีความรู้ความฉลาดและความสว่างได้ ก็ต้องอาศัยปัญญาเป็นผู้นำ ให้ปัญญาได้สอนใจเพื่อให้ใจรู้ ความรู้ความสว่างของใจ ไม่ใช่จะเกิดขึ้นแบบลอยลมโดยขาดเหตุผล เหมือนกันกับเรานั่งอยู่ในที่มืด แต่ก็ต้องการความสว่าง แต่เราไม่เตรียมหาตะเกียงหรือไฟอย่างอื่นมาจุดขึ้น ความมืดก็จะเป็นความมืดอยู่ตลอดไป นี่ฉันใด เราต้องการปัญญา แต่เราไม่ยอมฝึกหัดคิดค้นในแง่ธรรมต่างๆ มีอาการ ๓๒ เป็นต้น พิจารณาธาตุสี่ให้ประกอบกันกับไตรลักษณ์ ไม่เช่นนั้นปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราเลย เพราะปัญญาก็อาศัยวิธีนี้คิดในอาการส่วนต่างๆ ของร่างกาย พิจารณาให้เป็นอสุภะ ความไม่สวยไม่งาม พิจารณาความสกปรกของร่างกาย พิจารณาความเน่าความเหม็นสาบเหม็นโงง พิจารณาให้หลงสู่ไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ต้องคิดไปคิดมาตามความเป็นจริง ทั้งร่างกายเราร่างกายเขาอยู่บ่อยๆ

นั่นแหละ จึงจะเป็นเส้นทางของปัญญาให้เกิดขึ้น และจึง

จะกำจัดการมืดของใจได้ เพราะอาศัยปัญญาเป็นผู้นำ ถ้าปัญญาสว่าง ใจก็สว่างไปตามๆ กัน ถ้าใจมืดบอดแล้ว ความเห็นก็เห็นแบบมืดๆ ความดำริ ความคิด ก็ดำริและคิดแบบมืดๆ บอดๆ และไม่ยอมฟังเสียงใครได้ง่ายๆ ชอบทำไปตามทิฏฐิมานะของตน ฉะนั้น คนบอดจึงชอบบอดฉลาด ไม่ยอมเสียเปรียบใคร จะเอาอย่างไร ทำอย่างไร ไปที่ไหน ก็ถูกลากไป ทั้งๆ ที่หลงทางก็ไม่ยอมถามใคร ทั้งๆ ที่ตกหลุมมูตรหลุมคูถ ก็ยังหาวิธีแก้ตัว คนบอดหนวกนี้อยู่ที่ไหน ก็ชอบจะลองของอยู่บ่อยๆ เมื่อพลาดท่ามาก็ชอบแก้ตัวอยู่บ่อยๆ มันจึงเกิดความขมขื่น กลืนไม่ลง คายไม่ออก นี่ก็เพราะบอดชอบลอง เดียวก็ลองอย่างนั้น เดียวก็ลองอย่างนี้ ลองไปลองมามันก็จะเหมือนกันกับมดที่ลองดีกับน้ำผึ้ง ถ้าได้ชิมน้ำผึ้งนิดเดียวเท่านั้นก็วนๆ เวียนๆ บ่วนเป๋ยนไปมา เมื่อน้ำผึ้งติดขาแล้วเดินไม่หลุด ผลที่สุดก็ตายเพราะน้ำผึ้งนั่นเอง

นี่แลจึงว่าคนบอดถึงไปที่ไหนก็ไปแบบมืดบอด ถึงจงจางจนอนพาดทางก็ยังเข้าไปหาได้ หรือไปเหยียบขวากเหยียบหนามเข้าตงเข้าป่า ตกหลุมตกบ่อก็ไม่ยอมถอยตัว นี่แลความไม่รู้ ความไม่เห็น จึงเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจว่าของสิ่งนั้นผิดหรือถูก จึงเรียกว่า อวิชชา คือความไม่รู้จักผลและไม่รู้จักเหตุ

จึงได้เข็ดน้ำตาขึ้นมาและจะเข็ดน้ำตาต่อไป จะไม่มีเวลาที่จะ  
สิ้นสุด เหตุนั้นการมีสติกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ เพื่อจะได้รู้จุด  
คือตัววิชาที่กำลังออกแสดงตัวชูหัวขึ้นที่ใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญา  
พิจารณาให้ถูกจุด เหมือนกันกับยิงเล็งก็ต้องเห็นตัวเสือ จะ  
ทำลายข้าศึกก็ต้องเห็นที่อยู่ของข้าศึก จึงจะเอาชนะต่อข้าศึกได้  
นี่ฉันใด เราจะทำลายชาติภพ ก็ต้องรู้เห็นเหตุของชาติภพ  
เราจะหนีจากทุกข์ ก็ต้องรู้จักทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ หรือเรา  
จะทำลายในสิ่งใด ก็ต้องรู้ในสิ่งนั้นให้ชัด จะตัดของสิ่งใดก็ต้อง  
ให้เห็นในที่เราจะตัด

ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงฝึกให้ความฉลาดเกิดขึ้นในใจเอง  
ความฉลาดนี้ไม่ขึ้นอยู่กับคำพูด เพราะคำพูดอาจจะไปลักเอา  
ความฉลาดของใครมาพูดก็ได้ ความฉลาดของใจถึงไม่พูดก็เป็น  
ธรรมชาติที่เตรียมพร้อมภายในใจอยู่ตลอดเวลา ถึงจะเกิดอะไร  
ขึ้นมาภายในใจก็รู้เท่าทัน และฉลาดในการแก้ไขปัญหภายใน  
ให้หลุดไปได้ ไม่ต้องไปหาใครต่อใครมาแก้ไข หรือได้ยินคำสั่ง  
สอนแนวทางปฏิบัติมาได้อย่างไร ก็นำมาปฏิบัติและแก้ไขตัวเอง  
ให้เป็นไปอย่างนั้น นี่ก็คือผู้มีความฉลาด หรือสามารถนำเอา  
อุบายวิธีใช้สติปัญญามาพิจารณา แก้ไขกิเลสตัณหาให้หมดไป

สิ้นไปได้ นี่ก็คือผู้มีความฉลาด ถึงจะอยู่กับหมู่ก็ฉลาด จะไปอยู่คนเดียวก็ฉลาด สามารถจะหาอุบายธรรมมาสอนตัวเองได้ หรือหาเอาอุบายธรรมมาปฏิบัติได้ จะพิจารณาด้วยปัญญาที่พิจารณาได้ เพราะผู้มีปัญญาจะไปที่ไหน อยู่ที่ไหน ก็มีธรรมพิจารณาได้ตลอดไป ดังภาษิตว่า “โย ธมมํ ปสสตี โส มํ ปสสตี ผู้ใดเห็นธรรมชื่อว่าผู้นั้นเห็นเราตถาคต”

คำว่าเห็น ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจเห็น คำว่ารู้ ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจรู้ ใจฉลาด ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจฉลาด ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจเฉียบแหลมคมคาย ใจจะละกิเลสตัณหาได้ ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจละ ใจจะหมดจากความมืดบอดลุ่มหลง ก็ปัญญานั้นแหละให้ความสว่างให้ความรู้แก่ใจ ใจจะรู้เห็นโทษภัยในวัฏสงสาร ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจรู้ใจเห็น ใจจะถอดถอนออกจากอาสวกิเลสน้อยใหญ่ ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจถอดถอน ใจจะบริสุทธิ์ก็ปัญญานั้นแหละจะพาให้ใจบริสุทธิ์ จึงสมกับภาษิตว่า “ปัญญา บริสุขมตี ใจจะมีความบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา จะสิ้นทุกข์สิ้นภพสิ้นชาติได้ก็เพราะปัญญา”

ถ้าผู้ขาดปัญญาแล้ว ถึงจะนั่งจ้องมองดูพระพุทธรูปเจ้าถึง



ตลอดวันตายก็ไม่เห็นพระพุทเจ้า ถึงจะจับชายสบบงจีวรของพระพุทเจ้าอยู่ก็ไม่เห็นพระพุทเจ้าเลย ถึงจะนั่งนอนกอดตู้พระไตรปิฎกอยู่ก็ไม่เห็นธรรม เพราะกิเลส ตัณหา อวิชชา ไม่ได้อยู่กับกระตาส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ได้อยู่กับกระตาส ความสุข ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับกระตาส ตลอดมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ไม่ได้อยู่ในกระตาสหนังสือ แต่เป็นเพียงชื่อกิเลสตัณหา อวิชชา โลภ โกรธ หลง เท่านั้น เพียงเป็นชื่อของความทุกข์และชื่อมรรคผลนิพพานเท่านั้น ส่วนตัวกิเลส ตัณหา อวิชชา ความโลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ อยู่ที่กายอยู่ที่ใจเราทั้งหมด เช่น กายสุจริตหรือทุจริตก็อยู่กับตัวเรา วชิสุจริตหรือทุจริตก็อยู่กับตัวเรา ใจสุจริตหรือทุจริตก็อยู่ที่ตัวเราทั้งหมด

ฉะนั้น ในหนังสือจึงไม่ใช่ตัวธรรม แต่เพียงเป็นชื่อของธรรมเท่านั้น หรือเหมือนกันกับชื่อนาย ก. นาย ข. ส่วนตัวนาย ก. นาย ข. ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะหนังสือธรรมทั้งหมดเพียงเป็นแผนที่ธรรมเท่านั้น เหมือนกันกับแผนที่ประเทศแผนที่โลกนั่นเอง ว่าประเทศนั้นอยู่ไหน ทิศใด ไปทางไหน เพื่อศึกษาให้รู้เราจะไปหรือไม่ไปก็เป็นเรื่องของเราเอง หนังสือธรรมก็เหมือนกันก็เพียงศึกษาให้รู้ว่ากิเลส ตัณหา อวิชชา โลภ โกรธ หลง อยู่

ที่ไหน ให้ผลเป็นอย่างไร ความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่  
ที่ไหนและให้ผลอย่างไร ในหนังสือนั้นบอกชัดทีเดียว

แม้หนทางที่จะออกก็บอกไว้ชัดทั้งหมด นับแต่วิธีเตรียมตัว  
จะออกเดินทางที่แรก หรือวิธีกำลังเดินทางก็บอกไปหมดทุกแง่  
ทุกมุม ทางที่ไม่ควรไปก็บอก ทางที่ควรไปก็บอก เดินไปถึงจุดไหน  
เป็นอย่างไรก็บอก เมื่อไปถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็บอกว่า  
สุดแล้ว ทางจะต่อไปอีกไม่มี “กตฺ กรรมิยํ กิจจํจะเดินต่อไปอีกไม่มี”

ฉะนั้น การศึกษาในแผนกธรรม จะศึกษาให้หมดทุกแง่  
ทุกมุมก็ศึกษากันไป แต่ถ้าจะทำให้ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นแก่ใจแล้ว  
ก็ต้องหมั่นตัวกลับมาปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีแก่  
ผู้กำลังศึกษาอยู่นั่นเอง เหมือนกับพระโฆฏิละ ถึงจะศึกษาใน  
พระไตรปิฎกจบ และเป็นพระธรรมกถึกเอกในสมัยนั้นก็ตาม  
แต่ก็มายอมจำนนมอบกายถวายชีวิตต่อสามเณรน้อยผู้มีอายุ  
เพียง ๗ ขวบ

ถึงแม้พระโฆฏิละมีการศึกษามาก เรียนรู้ทุกข้อทุกอรรถ  
ทุกแง่ทุกมุม แต่ทำไมความรู้ทั้งหลายเหล่านั้น พระโฆฏิละจึงไม่  
นำเอาปัญญาในปริยัตินั้นมาพิจารณาในอริยสัจธรรม คือ ทุกข์  
สมุทัย นิโรธ มรรค ได้เล่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระโฆฏิละก็เรียน

จบมาแล้ว แต่ทำไมจึงช่วยตัวเองไม่ได้ ปรีชาธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ก็ศึกษาเรียนจบมาทั้งหมดแล้ว แต่ทำไมจึงไม่สามารถนำธรรมทั้งหมดนั้นมาปฏิบัติเพื่อให้ตัวเองมีความบริสุทธิ์ได้แล้ว

หรืออาจจะเป็นดังคำว่า “กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอด ฉันทใด ความรู้ที่เรียนรู้ก็ไม่มีประโยชน์แก่บุคคลผู้ไร้สติปัญญา ฉันทนั้น” “ปัญญาไม่มีแก่บุคคลที่สิ้นความคิด ความพินิจก็ไม่มี แก่ใจที่ขาดความเฉียบแหลม” อย่างนี้แหละ พระโปกฺขิละจึงมา ยอมตัวเป็นศิษย์ก้นกุฎิของสามเณร ปรีชา ก็เหมือนอาหาร ปฏิบัติ ก็เหมือนกำลังรับประทาน ปฏิเวธ เหมือนความอิม ฉะนั้น การปฏิบัติก็มีการศึกษามาจากปรีชา แต่ก็อย่าศึกษา จนเกินขอบเขต จนความรู้ขึ้นเป็นพิษและพองตัวขึ้นโดยไม่มี ยารักษา จะเอาหินทั้งก้อนมาทับก็ไม่ยอมยุบตัว นั่นคือการศึกษา เกินความพอดี จึงเกิดทิฐิมานะ เหมือนกับพระโปกฺขิละนั่นเอง ฉะนั้น นักปฏิบัติผู้หวังผลจริงจังแล้ว จงตั้งอยู่ใน ความไม่ประมาท คือความประมาทในวัย ประมาทในชีวิต ว่าเรายังหนุ่มแน่นว่าจะไม่ใกล้ต่อความตาย หรือประมาทอย่างอื่นๆ ที่ทำให้เราล้มตัวในกามคุณทั้งหลาย จึงทำให้ใจฟุ้งซ่านพะรุงพะรัง และนั่งภาวนาไม่ติด คิดไปหาแต่อารมณ์ที่ชอบใจอยู่เสมอ เรา

เป็นนักปฏิบัติธรรมก็ต้องให้ใจมีความยินดีในธรรม และธรรมนั้นแหละจะเป็นเข็มทิศชี้ทางไปสู่ความเจริญ ส่วนสมบัติที่เราหามาได้ก็ให้เป็นสมบัติไป และพอได้อาศัยกันไปอยู่ในโลกนี้ ส่วนธรรมก็ให้เป็นธรรมอันจะนำความสุขเข้ามาสู่ใจ ถ้าเราเห็นทรัพย์สมบัติยิ่งกว่าธรรมแล้ว การปฏิบัติธรรมก็ย่อหย่อนหละหลวม ไม่จริงจัง และการปฏิบัติธรรมก็ไม่ติดต่อกันเท่าที่ควร และการพิจารณาด้วยปัญญาในแง่ธรรมต่างๆ ก็หลงๆ ลืมๆ นี้ก็เพราะขาดความตั้งใจ ไม่จริงจังต่อการปฏิบัติ จึงเป็นเหตุขัดข้องและไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลเสียเลย

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงขึ้นอยู่กับความตั้งใจเป็นหลัก เราจะตั้งใจในธรรมบทไหน พิจารณาเรื่องอะไร ก็ให้ลงสู่จุด คือทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ทั้งหมด เช่น พิจารณากายให้เป็นอสุภะ ความไม่สวยไม่งาม ก็ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ จะพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย ก็ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ และแยกแยะออกให้รู้เห็นทุกชิ้นทุกส่วนของกาย เพื่อให้ใจได้รู้เห็นได้ชัดในร่างกายส่วนนั้นๆ ว่า กายกับใจอาศัยกันอย่างไร ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ เราก็ต้องรู้เหตุให้เกิดทุกข์ด้วยสติปัญญาของเรา

เหตุนั้น ความทุกข์จึงไม่ขึ้นอยู่กับกายโดยเฉพาะ คือขึ้น

อยู่กับใจที่มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นถึงขั้นต่างหาก เมื่อกายปราศจากใจแล้ว ร่างกายเราทั้งหมดนี้จะไม่มีความทุกข์ความสุขเลย ทั้งๆ ที่ร่างกายของคนที่ตายไปแล้วกับร่างกายเราที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นธาตุสี่เหมือนกัน นั่นแลจึงได้ชื่อว่า อารมณ์ที่มีในใจจะให้ผลเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ที่ใจนั่นเอง เช่น อารมณ์ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่ความทุกข์ เพราะความสุขความทุกข์อยู่ที่ใจ เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเพียงสะพานให้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้เข้ามาสัมผัสใจ แล้วจึงทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขเป็นทุกข์ขึ้นที่ใจ จึงเรียกว่าธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ฝังอยู่ภายในใจ ไม่ใช่ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นผู้รู้ ถ้าเช่นนั้นคนที่ตายไปเขาก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ครบถ้วนสมบูรณ์เหมือนกับเรา แต่ทำไมตา หู จมูก ลิ้น กาย ของคนที่ตายไปจึงไม่รู้เล่า นี่ก็เพราะผู้ที่รู้คือใจได้ปราศจากร่างกายนี้ไปนั่นเอง จึงว่าธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นผู้รู้ และจะสำเร็จในการรู้ได้เพราะใจ

ฉะนั้น อารมณ์ของใจ トラบิตที่เรามีชีวิตอยู่ อารมณ์นี้ก็ต้องเป็นคู่ของใจตลอดไป เมื่อใจเราเกิดความรัก ความใคร่ ความกำหนัด อารมณ์แห่งความรัก ความใคร่ ความกำหนัด

ก็แสดงออกมาจากใจ ใจมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจมีกิเลส ราคะ ตัณหา ก็เป็นผลออกมาเป็นธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่แสดงออกมาจากใจ เหมือนกับตัวไฟกับความร้อนของไฟ เมื่อใจเรามีความร้อน อารมณ์ก็ร้อนไปตามๆ กัน เมื่อใจเราประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ อารมณ์ภายในใจก็แสดงออกซึ่งความทุกข์ และแสดงออกมาทางกายด้วย เมื่อใจเรามีความสุข อารมณ์ที่แสดงออกมาก็เป็นความสุข กิริยาทางกายก็แจ่มใส ร่าเริง เพราะอารมณ์ของใจก็เกิดจากใจ และเป็นเครื่องวัดภายในใจได้ดีที่สุด หรือเหมือนกับปรอทวัดอากาศของคนไข้ จะมีอาการไข้หน่อยไข้มากก็รู้จากปรอทนั้นๆ หรือเหมือนกันกับเครื่องวัดความดันสูงความดันต่ำ หรือตรวจเลือดตรวจปัสสาวะ ก็เพื่อรู้โรคที่เกิดขึ้นและมีอยู่ที่กาย ส่วนอารมณ์ก็เป็นเครื่องสำรวจของใจ ใจได้รับความสุขความทุกข์ เกิดความดีใจและเสียใจ ทุกข์ใจน้อยใจประการใด ใจที่เกิดความรักความชังเนื่องจากรูป เสียง กลิ่น รส โภภุฏฐัพพะ มาประกอบให้ใจได้เกิดความรักใคร่ใดดี

นี่แลอารมณ์จึงเป็นผลที่แสดงออกมาจากใจโดยตรง ความลุ่มหลงของใจก็มาจากความไม่รู้ในสังขารม นียยานิกรรรม ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่รู้แนวทางปฏิบัติให้สิ้นไปจาก

ทุกข์ รวมแล้วก็คือไม่รู้ในสรรพสังขารทั้งหลายนั้นเอง จะว่าไม่รู้ หรือก็ไม่ใช่ แต่ก็มีความรู้อีกประเภทหนึ่งของมัน คือรู้วิธีที่จะ ขุดหลุมฝังตัวเอง และรู้วิธีที่จะก่อไฟเผาตัวเองทั้งเป็น รู้วิธีที่จะลอย ตามกระแสของโลก รู้วิธีนี้เก่งและเหนียวแน่นมาก จะจับหูดึง ให้ขาดไปทั้งสองข้างก็ไม่ยอมปล่อยาว พระพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้า ประกาศขอร้องก็ไม่ยอมฟังเสียง ยังจะเอาตามความต้องการของ ตัวเองถ่ายเดียว

ฉะนั้น ผลของการปฏิบัติในครั้งพุทธกาลกับผลการปฏิบัติ ในปัจจุบันนี้ก็เป็ผลเหมือนกัน เพราะแนวทางปฏิบัติก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นบรรทัดฐาน จะว่าสัมมาทิฐิในองค์มรรค ก็เป็นหลักยืนให้มรรคข้ออื่นๆ มารวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน **ถ้าตั้ง หลักสัมมาทิฐิไว้ไม่ตรง มรรคข้ออื่นก็ไม่ตรง** ถ้าสัมมาทิฐิ ล้มละลาย บรรดามรรคทั้งหลายข้ออื่นๆ ก็แตกกระจายไป โดยไม่มีขึ้นดี เหมือนโคลอยน้ำ ถ้าหัวหน้าโคลอยตรง ผุ่งโคที่ ลอยตามก็ตรงไปตามๆ กัน ถ้าหัวหน้าโคลอยคดเคี้ยว โคอื่นก็ ลอยคดเคี้ยวตามกันไป ถ้าหัวหน้าโคติดวังวน ผุ่งโคทั้งหลายก็จะ จมน้ำตาย ฉะนั้น จึงให้ตั้งหลักใจให้ตรง มีความคิดเห็นให้ตรง ต่อมรรคต่อผล และเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ จริ่งจังในข้อวัตรปฏิบัติ

เพื่อกำจัดความโง่ภายในใจ ให้เกิดมีความฉลาดเฉียบแหลมคมคาย และเพื่อกำจัดความมืดด้วยความสว่าง คือปัญญา ความมืดบอดภายในใจอยู่ที่ไหน ก็ต้องใช้ปัญญาสอดแทรกลงไป ในจุดนั้นๆ เพื่อให้ปัญญาได้หยั่งลงไปหาส่วนลึกของใจ ให้ใจได้รับ ความสว่างจากปัญญา ใจจึงจะรู้จักจริงเห็นจริง เรียกว่าวิชามีอยู่ที่ใจ และก็จะทำให้ใจมีความรู้ ความฉลาด และรู้ความผิดถูก ภายในใจเอง เพราะใจได้ถูกสิ่งปกปิดมานาน ถ้ากำจัดเครื่องปกปิด ออกจากใจได้แล้ว ก็จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ในตัวเองและทุกๆ ไป จึงเรียกว่าใจสว่าง เรียกว่าญาณเกิดขึ้นที่ใจ มีความรู้แจ้งแพรวพราว ภายในใจเอง และไม่มีสิ่งใดที่จะมาปิดกั้นเหมือนในครั้งก่อนๆ มา หรือจะว่าความลับไม่มีในตัวเองก็ว่าได้ จะดูสิ่งใดก็รู้เห็นได้ ชัดเจนทั้งหมด

เพราะความเฉียบแหลมมีอยู่ที่ใจ ถึงจะมีกิเลสตัณหา ตัวใดจะมาโกหกปกปิดมให้ใจได้ลุ่มหลง ก็โกหกได้ยากเพราะใจ มีเหตุมีผล และก็รู้กลมายาของกิเลสตัณหาได้ดี เพราะใจเคยคลุกคลีอยู่กับกิเลสตัณหาวิชชามานาน จึงรู้เห็นหลักการ ผลงานอันเหลวไหลของกิเลสตัณหาได้ดี เพราะใจเป็นผู้รับเคราะห์ และรับทุกข์แต่ฝ่ายเดียว และความเปลี่ยนแปลงในผลของกิเลส



ต้นหากที่ทำขึ้นก็เป็นผลที่ไม่แน่นอน มีเกิดขึ้น แล้วก็แก่เจ็บตาย ไม่มีสิ่งใดพอยึดถือว่าเป็นเราหรือเป็นของของเราแม้แต่ขึ้นเดียว ตลอดวัฏสุสมบัติทั้งหลายที่หามาได้ จะมีมากน้อยก็เพียงอาศัยกันไปเป็นวันๆ ไม่นานก็แยกทางกันไป เมื่อใจและปัญญามาพิจารณารู้เห็นอยู่เช่นนี้ ก็มีแนวโน้มพร้อมที่จะถอนตัวออกจากหล่มลึก และพร้อมที่จะตัดกระแสความสัมพันธ์ฉันมิตรในกิเลสต้นหากทุกรูปแบบ และการมัวสุขอยู่กับกิเลสต้นหากก็เป็นอันว่าหยุดกันเสียที

ฉะนั้น การพิจารณาร่างกายส่วนต่างๆ และวิธีรู้อารมณ์ภายในใจมาถึงขั้นนี้ให้ถือว่าเป็นปัญญาธรรมดา แต่ก็ปัญญาที่จริงเพราะคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ถึงจะคิดโดยคาดหมายก็คาดหมายถูกความจริง จะนึกพิจารณาเองก็นึกถูกความจริง ถึงจะสมมติก็สมมติถูกหลักความจริง เรียกว่าจริงสมมติ เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน และจะเป็นสะพานเชื่อมกันกับวิปัสสนาญาณต่อไป วิปัสสนาญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ก็จะรู้ไปตามปัญญาธรรมดา นี้เอง ปัญญาส่วนหยาบก็ส่งผลมาจากสมาธิส่วนหยาบ สมาธิส่วนหยาบก็ส่งผลมาจากปัญญาส่วนหยาบ สมาธิปัญญาส่วนหยาบก็เปรียบเหมือนกันกับต้นไม้ที่ยังยืนต้น ถ้าผู้มีความประสงค์จะ

เอาไม้แก่นมาสร้างบ้าน จำเป็นก็ต้องโค่นต้นไม้แก่นลง แล้วก็ตัดเป็นท่อน มาคิดมาคำนวณในเนื้อไม้ว่า ส่วนไหนจะเป็นเสา ส่วนไหนจะเป็นช่อ เป็นแป กระจาดานพื้น กระจาดานฝา ก็ต้องคำนวณให้ถูก แล้วจึงจะลงมือเลื่อยต่อไป เมื่อเลื่อยเสร็จแล้วก็นำไม้ไปไสกลบเหลี่ยม จึงนำไปสร้างบ้าน

ถึงการสร้างบ้าน เขาก็ต้องคิดหาแบบหาแปลนว่าจะทำในรูปไหน ก็ต้องคำนวณแปลนนั้นให้ถูก และดูแปลนนั้นให้ออก จึงจะสร้างบ้านนั้นได้ แต่ที่เรานั้นแหละเป็นคนคิดคำนวณดูแปลนเสียเองและสร้างเสียเอง เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็เรานั้นแหละเป็นผู้อยู่อาศัย ผู้ไม่มีบ้านเป็นของตัวเองจะไปอาศัยบ้านคนอื่นเป็นที่อยู่ก็จะอยู่ได้ก็ชั่วโมง หรือเหมือนเราอาศัยก้อนเมฆบังแสงแดด จะให้หายจากความร้อน จะหายร้อนได้ก็นาที เมื่อก้อนเมฆไหลหนี ความร้อนของแสงแดดก็แผดเผาเป็นทุกข์

นี่ฉันใด บุคคลที่ไม่มีปัญญาช่วยตนเอง ถึงจะไปอาศัยพึ่งปัญญาจากคนอื่นหรือพึ่งธรรมจากคนอื่น ก็พึ่งกันไปได้ชั่วครู่ชั่วคราว เมื่อทำนอติบายธรรมเสร็จ ธรรมเราก็หมดไปพร้อมๆ กัน คือไม่มีปัญญาพอจะให้ธรรมได้คูดซิมเข้าไปหาส่วนลึกของใจได้ ใจก็แห้งแล้ง ปัญญาที่ไม่มีพอที่จะผลิตธรรมให้เกิดขึ้นกับใจได้

ถึงจะฟังธรรมแล้ว ก็ไม่มีที่เก็บ ไม่มีที่รักษา เพราะขาดปัญญาที่สืบต่อ เหมือนฝนที่ตกจากฟ้า ถ้าไม่มีที่เก็บ ก็ไม่มีประโยชน์กับน้ำนั้นเลย ถึงเก็บไว้ไม่ทำให้เป็นประโยชน์ ก็ไม่มีผลอะไรเช่นกัน

ฉะนั้น ปัญญาส่วนหยาบจึงเป็นโครงสร้างของปัญญาส่วนละเอียด และวางพื้นฐานให้เป็นแนวทางให้ปัญญาส่วนละเอียดได้เป็นอย่างดี การวางพื้นฐานด้วยปัญญาส่วนหยาบนี้ต้องล้มลุกคลุกคลาน มีทั้งเสื่อม มีทั้งเจริญ มีทั้งสู้มีทั้งหลบอยู่ตลอดเวลา แต่ก็พยายามตั้งหลักอยู่ตลอดเวลา จะให้เรียบราบทั้งหมดเลยทีเดียวนั้นไม่ได้ เหมือนกันกับการสร้างทาง ไม่ใช่เขาจะลาดยางเทคอนกรีตไปเลยทีเดียวนะ เขาต้องดูแนวทางที่จะตัดไป มีทั้งร่นน้อยใหญ่ นานาชนิด บุกเบิกป่าดงพงลึก จึงได้เป็นรูปทางขึ้นมาแล้วเทหิน มีทั้งรถเหยียบทั้งรถอัด สารพัดที่เขาทำ เอาจนกว่าจะลาดยางเทคอนกรีตได้ นี่ฉันใด ปัญญาส่วนหยาบก็จึงเป็นพื้นฐานของปัญญาส่วนละเอียดต่อไป หรือเหมือนกับตำรวจผู้น้อยเขาก็ทำงานมีหลักฐาน ผลงานก็คือทำให้ผู้ร้ายอันธพาลมีความกลัว ถ้าทำงานจริงจัง ผลก็จะเลื่อนขึ้นไปเป็นนายสิบ นายจ่านายร้อย นายพัน นายพล นี่ฉันใด ถึงปัญญาส่วนหยาบ แต่ก็ยังเป็นปัญญาที่มีเหตุมีผล ถึงจะคาดคิดก็คาดคิดด้วยเหตุด้วยผล และ

เป็นไปตามไตรลักษณ์ทั้งนั้น

ถ้าหากเราพิจารณาด้วยปัญญาธรรมดานี้อย่าง ก็จะค่อยๆ มีความละเอียดต่อไป หรือเหมือนเราเขียนหนังสือ เมื่อเขียนบ่อยๆ ก็จะชำนาญในการเขียนไปเอง ปัญญาเมื่อหัดคิดบ่อยๆ ก็จะค่อยๆ เห็นในสรรพสังขารและค่อยๆ เห็นให้เป็นไปตามไตรลักษณ์ อันเป็นหลักความจริง และจะรู้เห็นละเอียดต่อไป หรือเหมือนกันกับมะม่วง ที่แรกก็เป็นผลเล็กๆ เท่าหัวไม้ขีดไฟ และก็เป็นผลใหญ่ขึ้นไปโดยลำดับจนถึงกับแก่เต็มที่ ที่แรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อแก่และสุกแล้วก็ย่อมมีรสชาติอันหวาน โดยไม่มีใครได้อ่าน้ำอ้อยน้ำตาลไปผสมไว้ นี่ฉันใด ปัญญาธรรมดาก็มีทั้งปากกัดตีนถีบล้มลุกคลุกคลานมาตลอด สมาริก็ยังไม่หนักแน่น ค่อยแต่จะล้มละลาย แต่ก็ต้องอดทนต่อสู้และประคองตัวอยู่เสมอ หรือเหมือนกันกับเด็กที่กำลังจะหัดยืน กว่าที่จะยืนได้ก็ใช้ความพยายามเต็มที่ ถึงจะหัดเดินก็หัวซุกหัวซุน ล้มข้างหน้า ถลาหลัง จนกระทั่งยืนบนขาตัวเองได้ และฝึกเดินไปเดินมา หลายครั้งหลายหนจนชำนาญ ปัญญาและสมาริที่ล้มลุกคลุกคลานในเบื้องต้นก็ฉันนั้น ดังองค์สมเด็จพระศาสดาตลอดจนพระอรหันต์ทั้งหลาย กว่าที่จะได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมมาสอน

พวกเรา ก็เอาจนสุดเหวี่ยง แทบจะเอาชีวิตไปไม่รอด

ในครั้งแรกก็ต้องอาศัยปัญญาธรรมดา สมาธิความตั้งใจมั่น ธรรมดานี้เองเป็นหลัก แต่อาศัยความไม่ประมาทและจริงจัง และตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो ไคร่ครวญในสรรพธาตุ สรรพสังขารทั้งหลาย ด้วยปัญญาธรรมดา ให้เป็นไปตามทุกขัง อนิจจัง อนัตตา โดยไม่มีกาลเวลา ก็ต้องมีสติปัญญากวัดแกว่ง ใ้รอบรู้ รู้ออบ ในสรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ไกลใกล้ หยาบละเอียด ทั้งเราทั้งเขา ให้ลงสู่จุดเดียวกัน คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ทั้งสิ้น และใจก็จะพลอยรู้เห็นตามเป็นจริงของปัญญาไปด้วย สุดท้ายพระองค์ก็ได้เป็นผู้มีความบริสุทธิ์ และเป็นพุทธเนติแบบแผนของเราทั้งหลายมาจนบัดนี้

ฉะนั้น การปฏิบัติภาวนาของพวกเราทั้งหลาย ก็ให้เป็นไปเป็นปัญญาธรรมดา และต้องบุกเบิกเพิกถอนไปเป็นลำดับ ใจก็จะได้รับ การฝึกสอนจากปัญญาธรรมดานี้ไป ใจก็จะได้เกิดความสำนึก ถึงความผิดพลาดลุ่มหลงภายในใจเอง และใจก็จะยอมรับความจริง จากปัญญามาเป็นลำดับ และจะรับความจริงจากปัญญาต่อไป จนกว่าใจจะมีความรู้ความฉลาดเฉียบแหลม พร้อมทั้งจะถอดถอน ความคิดเห็นผิดๆ อันเป็นแนวความคิดที่ชั่วช้าลามกหมกไหม้

ภายในใจ เมื่อใจได้ยอมรับความจริงจากปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเป็นกระแสสายทางขึ้นไปสู่สมาธิชั้นกลางและปัญญาชั้นกลางต่อไป ใจก็จะมีความสงบแน่นหนาขึ้นไปเป็นลำดับ และความตั้งใจก็จะเกิดมีความมั่นคง ปัญญาก็จะมีบทบาท สามารถที่จะมองเห็นว่าทุกข์เป็นทุกข์ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงในสรรพสังขารทั้งหลาย ก็จะมีมูลความจริง และการมองเห็นรูปกายเราและร่างกายคนอื่น ก็จะเห็นว่าไม่มีสิ่งที่จะเป็นสาระใดๆ

เพราะใจกับปัญญาก็รู้เห็นเป็นความจริงด้วยกัน เหมือนกับคนตาดีมีไฟฉายอยู่ในมือ จะเดินไปไหน อยู่ที่ใด ก็ไม่ขัดข้อง และมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ถึงจะมีงูพิษ ช้าง เสือ อยู่ในเส้นทาง ก็มีอุบายกำจัดให้ช้าง เสือ กลัวได้ หรือเพียงมีมีดมีปืน กระบอกเล็กๆ ก็ยังพออุ่นใจในเวลาเดินทาง หรือเรามีกำลังพอจะสู้กับข้าศึกคือโจรผู้ร้ายได้ เราก็ไม่ต้องหนี นี่ฉันทใด กำลังใจ กำลังปัญญาของเรามีแล้ว ก็พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับกิเลสตัณหาไม่ว่าอยู่ในสถานที่และในกรณีใดๆ ก็ตั้งใจ รู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ศึกษาหาข้อมูลความจริงจากทุกข์ และสิ่งที่ให้เกิดทุกข์ และสถานที่รับรองทุกข์ต่อไป

ส่วนปัญญาอย่างกลางก็สอนใจอย่างกลาง เมื่อใจได้ยอมรับ

เหตุผลของปัญญามาพอสมควรแล้ว ใจก็จะรู้เหตุรู้ผล รู้โทษรู้ภัย หรือหากใจยังมีความยินดีในของสิ่งใด ปัญญา ก็จะเอาเรื่องที่ใจ กำลังติดพันในเรื่องนั้นๆ มาชี้แนะให้ใจได้รู้เห็นความคิดชั่วดำริชั่ว ของใจ และพิจารณากลับไปกลับมา กลับหน้าทวนหลัง เพื่อไม่ให้ ใจได้มีความคิดหยั่งลงไป ในกามคุณ เหมือนเจ้าของโคที่เลี้ยง โคฝูงใหญ่ โคตัวไหนไปเข้าป่าก็นำตัวออกมา โคตัวไหนจะไปกิน พืชผลที่ไร่นาก็เขี่ยนตี จนโคนั้นมีนิสัยไม่ตื้อตึง นี้ฉันทิ ปัญญา ที่จะสอนความคิดของใจก็เช่นนั้น เมื่อใจคิดไปในทางฉิบหาย ล่มจม ปัญญา ก็เข้าอบรมสั่งสอน ใจคิดติดในกามคุณ ปัญญา ก็ ว่ากล่าวตักเตือน สิ่งใดที่ใจคิดไปในทางดี คิดอยากนั่งสมาธิภาวนา ปัญญา ก็ส่งเสริม ใจคิดไปทางไหน คิดอย่างไร ก็ต้องมีสติปัญญา เป็นเครื่องสอดส่องมองดูว่าใจคิดผิดหรือถูก จึงได้ชื่อว่าปัญญา เป็นสิ่งที่รู้รอบและรอบรู้ภายในความคิดของใจ ใจที่ไปฝังแน่น อยู่กับสิ่งใด ใจไปยินดีอยู่กับของสิ่งใด ก็เอาเรื่องของใจที่กำลัง ไปรักใคร่ยินดีนั้นแหละมาสอนใจเอง คือสอนให้ใจได้เห็นโทษ เห็นภัยในสิ่งนั้นๆ และก็ให้ปัญญาได้สอนใจ ดังที่อธิบายมาแล้ว

ส่วนปัญญาอย่างละเอียดก็เพื่อสำหรับได้สอนใจที่ละเอียด

เรื่องใจที่ละเอียดยุคนั้น คือละเอียดในความคิดฝักใฝ่ในฝ่ายต่ำ ถ้า ยินดีอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ยินดีอยู่ในส่วนลึกของ หัวใจ ไม่แสดงออกมาภายนอก คือกายและวาจาอันเป็นส่วนหยาบๆ หรือถ้าจะให้รู้ความคิดที่ละเอียดอันเป็นของฝ่ายต่ำจริงๆ แล้วนั้น จะรู้จักในขณะที่มีความสงบในสมาธิส่วนลึก เช่น ผู้ชำนาญในการเข้าฌาน ผู้ชำนาญในการเข้าสมาบัติ การเข้า ฌานการเข้าสมาบัตินี้เอง จะมีความสุขกายและมีความสุขใจเป็น ที่อยู่ประจำวัน เมื่อความสุขภายในใจมีกำลังอยู่แล้ว ก็สามารถ จะข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ จะเหมือนกันกับศิลาทับหย้านั่นเอง ขณะ มีศิลาทับอยู่ หย้าก็ยังไม่เกิดขึ้น เมื่อศิลาเคลื่อนที่เมื่อไร หย้าก็ เกิดในที่นั้นๆ ฉะนั้น ผู้หวังความสงบในสมาธิ หวังความสงบใน ฌาน หวังความสงบในสมาบัติ ก็เพื่อกลบความกำเริบของราคะ ตัณหานั้นไว้ ใจก็เพลินอยู่ในความสุขนั้นๆ ทั้งวันทั้งคืน นานเข้า ก็เกิดลืมหิวว่าราคะ ตัณหา อวิชชา ไม่มีในใจ ใจมีความสุขจึง ไม่อยากนึกคิดอะไร ใจไม่อยากคิด ปัญญาแม้จะมีติดมิดคิดอะไร ไม่เป็น เหมือนกันกับร่างกายเรา ไม่มีโรคก็ไม่คิดหายา

ใจมีความสุขมากก็ไม่มีความปัญญาที่จะคิด นี่ก็คือความละเอียด



ของใจ ทำให้กิเลสตัณหาฝังอยู่ในส่วนลึกของใจโดยไม่รู้ตัว หรือ เหมือนกันกับเสื้อหรือถุงที่อยู่ในถ้ำลึก มันจะออกมาหาสัตว์กิน ก็เมื่อเราเปลोटตัว นี้ฉันใด ใจเมื่อเสื้อมจากฉานสมาบัติเมื่อไร กิเลสตัณหา มันก็จะออกมาปรากฏตัวให้โลกได้รู้ และจับเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเป็นอาหารเมื่อนั้น ฉะนั้น เมื่อใจ เราละเอียด เราก็ต้องใช้ปัญญาอย่างละเอียดเข้าขุดค้นกันว่า ขณะนี้กิเลสตัณหาได้หลบตัวอยู่ที่ไหน ก็ต้องใช้สติปัญญากับ ผู้รู้คอยสังเกต เพื่อสำรวจตรวจตราลงไปหาใจอย่างละเอียด ความสงบในฉานในสมาบัตินั้นเป็นเครื่องปกปิดกิเลสตัณหา ก็ต้องรื้อถอนชั่วคราว เหมือนกันกับผ้าปิดแผล เมื่อเราจะล้างแผล ก็ต้องเปิดผ้าฉันใด เมื่อปัญญาจะเข้าดูความจริงของกิเลส เราก็ถอนออกจากความสงบนั้นออกมา เพื่อจะได้ใช้ปัญญา พิจารณาต่อไป

ให้เหมือนกันกับเหยี่ยวที่มีรูทั้งหกอยู่ในจอมปลวก เมื่อเรา ต้องการจับเหยี่ยว เราก็ต้องปิดเสียสักห้ารู ส่วนรูที่หกนั้นก็ปล่อยไว้ สำหรับให้เหยี่ยวได้โผล่หัวและออกมาหากินตามความอยากของมัน ถ้าเหยี่ยวโผล่หัวออกมาได้จิ้งหะแล้ว เราก็กำคอเหยี่ยวให้แน่น เอา เชือกผูกลากออกจากรู แล้วปิดรูให้แน่นเสีย ส่วนเหยี่ยวก็จะมี

โอกาสได้เข้าไปในรูอีกต่อไป นี่ฉันใด เมื่อใจมีความละเอียด ก็  
 ต้องหาวิธีที่จะดักจับกิเลสตัณหาภายในให้ได้ โดยใช้วิธีเอา  
 สติปัญญาคอยจดจ้องอยู่กับใจ ถ้าเราไม่รู้ใจเห็นใจ เราก็ต้อง  
 เอาสติปัญญามาจดจ้องอยู่ในอารมณ์ของใจ อารมณ์ของใจ  
 เป็นอย่างไร ใจก็เป็นอย่างนั้น เมื่อรู้อารมณ์ของใจแล้ว ก็สืบสาว  
 ขยับเข้าหาใจตัวจริง คำว่าใจ ก็คือสภาพที่รู้หรือธาตุรู้นั่นเอง  
 สภาพรู้หรือธาตุรู้นี้เองแหละเป็นต้นตอที่นักภavanaต้องการรู้  
 ต้องการเห็น จะว่า กิเลส ตัณหา อวิชชา ก็เกิดจากตัวนี้ ตัวที่  
 จะไปก่อกองกอบชาติต่อไปก็ตัวนี้ ตัวจะไปรับผลความสุข จะไป  
 รับผลความทุกข์ก็ตัวนี้ ตัวจะเป็นผู้สรวรรค์พรหมโลกก็ตัวนี้  
 ตัวจะไปสู่อบายภูมิคือตกนรกก็ตัวนี้ ไปเป็นเปรตก็ตัวนี้ ไปเป็น  
 อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน ก็ตัวนี้ จะพาเข้าไปโรงหนัง โรงลิเก  
 โรงละคร โรงเปียร์ โรงบ้ำ ก็ตัวนี้ ตัวจะพาจับแขนลูก จับแขน  
 หลาน ดึงกันเป็นพวงเต็มโลกก็ตัวนี้

ฉะนั้น นักภavana เมื่อหากมาเห็นจุดสำคัญ คือต้นตอ  
 ของอวิชชา คือใจดวงที่ลุ่มหลงนี้แล้ว ก็ใช้สติปัญญาเข้าฝึกสอน  
 ใจ เพื่อให้ใจได้รู้ความผิดของใจ ให้ใจรู้โทษรู้ภัยของใจ ให้ใจ  
 ได้หายจากความพยศคือติด ให้ใจได้หลุดจากความผาดโผน

โลดเต๋นไปตามกระแสของโลก เหมือนกันกับเสือหรือราชสีห์ ถึงจะเป็นสัตว์ที่ดุร้าย ถ้าหากถูกการเสี้ยมสอนฝึกหัดได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มากทีเดียว นี่ฉันทได้ใจดวงที่เคยพยศคะนอง คอยที่จะทำให้โลกนี้ล่มจม และเอาไฟเผาโลกอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ตาม ถ้าใช้สติปัญญาเข้าฝึกสอนให้ถึงที่สุดแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ให้แก่โลกไม่น้อยทีเดียว

ฉะนั้น ให้เราได้มาฝึกสอนใจด้วยปัญญา ให้ใจมีความฉลาดรู้เหตุรู้ผล สิ่งใดที่ใจยังไม่รู้ทั่วถึง ก็ใช้ปัญญาขุดค้นขึ้นมาให้ใจได้รู้ และสิ่งใดที่ใจได้ปกปิดไว้ ปัญญา ก็จะเปิดเผยออกมาให้ใจได้รู้เห็น จึงเรียกว่า ญาณทัสสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็นไปพร้อมๆ กัน หรือว่าใจมีปัญญา หรือปัญญาที่ฝังอยู่ที่ใจ รู้เห็นก็รู้เห็นพร้อมกัน จะพิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ใจกับปัญญาก็มีความรู้เห็นเป็นธาตุพร้อมกัน หรือจะแยกร่างกายออกเป็นชิ้นเป็นส่วน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด แต่ละอย่างก็ให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทั้งหมด ความสกปรกโสโครก ความไม่สะอาดเปื้อนเน่าในร่างกาย

ก็ให้ใจและปัญญาได้รู้เห็น รู้เห็นจนมั่นใจว่าไม่มีอะไรเป็นสาระในกายนี้ทั้งนั้น ทุกข์ที่เนื่องมาจากกาย ทุกข์เนื่องมาจากใจ ก็รู้เห็นความเปลี่ยนแปลงในกายทุกส่วนก็รู้เห็น ความไม่มีตัวเราตัวเขา เป็นสภาพที่สูญเปล่าของร่างกาย ก็รู้เห็น และก็ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงและให้รู้เห็นจริงด้วย เมื่อรู้เห็นร่างกายตามความเป็นจริงอย่างนี้ ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นร่างกายเราก็จะถอนตัว และจะรู้ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงที่พักพาอาศัยของใจชั่วคราวเท่านั้น

หรือจะพิจารณาในชั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนรูปก็เพียงธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันขึ้น ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ก็เป็นเพียงอาการของใจ เป็นแสงสะท้อนออกมาจากใจ เหมือนกับแสงไฟที่เกิดมาจากไฟนั่นเอง เวทนามาก็คืออารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งนี้ก็เกิดมาจากใจที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ อารมณ์ที่ชอบใจ ก็สัญญาไปจับเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้นแหละมาทำให้ใจได้มีความสุข เอารูปนั้นมาปรุงมาแต่ง นึกคิดไปโดยวิธีต่างๆ จึงทำให้ใจยินดีไปด้วย และถือว่ามีความสุข หรือไปเห็นรูปที่ชอบใจด้วยตาตนเอง หรือไปได้ยินเสียง

ด้วยเหตุตนเอง ถ้าชอบใจก็คิดว่ามีความสุข อารมณ์แห่งความสุข มีจำนวนมากมายทีเดียว ฉะนั้น ให้พิจารณาด้วยปัญญา คำว่า ความสุขนั้นอะไรพาสุข และความสุขนี้จะอยู่กับใจไปได้กี่วัน ไม่นานความสุขก็จะหายไป ก็ให้เข้าใจว่าความสุขนี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อความสุขหายไปก็เกิดความทุกข์ใจ

สัญญาเหมือนกัน ส่วนมากก็ไปหาจำเอาสิ่งที่ใจมันชอบ เมื่อจำได้ก็เอามาปรุง มานึก มาคิดติดพันในสิ่งที่ชอบใจ คิดไป คิดมาแต่งไปแต่งมา ประดับประดาเสริมสวยเข้าไป ใจก็ยิ่งเพลิน ใจยิ่งเพลิน ก็เลสก็ยิ่งสมมติเรื่องขึ้นมาปรุงให้ใจได้หลงไหล เพิ่มขึ้น ทั้งๆ เรื่องเล็กน้อย เมื่อถูกสังขารสมมติแต่งเรื่องขึ้น ก็เลยกกลายเป็นเรื่องใหญ่และยืดยาว ความยินดีในอารมณ์ที่ผ่าน มาแล้วก็ยังเก็บมาคิดมาปรุง และสมมติในรูปนั้นให้เป็นไปใน ลักษณะต่างๆ ไปจำเอารูปร่างสัณฐาน ไปนึกหาสีสังวรณะว่า ดียวอย่างนั้นสวยอย่างนี้ สมมติให้เป็นอย่างนั้น สมมติให้เป็นอย่างนี้ สุดแล้วแต่กิเลสจะคิดหาแสดง จะว่าหนังก็หนังอันดับโลก จะว่า ลีเกละครก็อันดับโลก จะว่าวงดนตรีสถานี่เด่นรำก็อันดับโลก ทุกสิ่งทุกอย่างกิเลสมันรู้ภาษาใจได้ดี จึงได้จัดตัวพระเอก นางเอก ตัวตลก ตัวโกง ได้แสดงให้ใจดูจนไม่รู้ว่าเป็นเรื่องใหม่เรื่องเก่า

กิเลสสมมติออกมาทำไหนด ใจก็สยดสยองพองตัวไปตาม จึงทำให้ความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างกิเลส ตัณหา อวิชชา และใจ ได้เกิดความผูกพันฉันทมิตรกับกิเลสตัณหามานมนาน

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ให้เราใช้สติปัญญาเข้าสอนใจให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ความสุขความทุกข์ของโลกที่นิยมกันอย่างไรก็ให้ใจได้รู้เห็น เมื่อใจไปเห็นว่าความสุขเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ใจก็จะไม่ติดสุขเหมือนที่เคยเป็นมา ยิ่งพิจารณาไป ใจก็ยังเบื่อจากความสุขของโลก เพราะมีความสุขไม่พอแก่ความทุกข์ ถึงโลกนิยมกันในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่โลกถือกันว่ามีความวิเศษวิโส ใครๆ ก็แสวงหา ใครๆ ก็ต้องการเพราะโลกนิยม จำเป็นก็ต้องดิ้นรนชวนขวาย ถ้าได้สมใจก็ถือว่าเป็นสุข ถ้าไม่สมใจก็เป็นทุกข์ หรือถ้าเสื่อมจากลาภ ยศ ถูกนินทา ก็เกิดความทุกข์เป็นทวีคูณ

เพราะความสุขในโลกนี้ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นความสุขที่เจือปนด้วยยาพิษทั้งนั้น และไม่มีใครจะมีความสมหวังในสิ่งใดๆ ในโลก ความอยากของเราก็เป็นโมฆะอยู่ในตัว เรามีสุขก็อยากให้มีสุขอยู่อย่างนี้ มีลาภ ยศ สรรเสริญ ก็อยากให้เต็มเปี่ยมอยู่อย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ขออย่าให้มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ความทุกข์กายความทุกข์ใจก็อย่าให้ปรากฏ โทษใดๆ ก็ขออย่า

ให้ประสบพบเห็น เสร็จใดๆ ก็ขออย่าให้มี นี่คือความต้องการของเรา แต่ก็เป็นไปตามความต้องการของเราใหม่ เป็นไปตามความอยากของเราใหม่ เป็นไปตามความใฝ่ฝันของเราใหม่ เพราะในโลกนี้ไม่มีสุขล้วนๆ พอที่จะให้เราได้ว่าเอามาครอง แต่เราก็เข้าใจว่าสุข เมื่อเรารู้ว่าได้มาแล้วเป็นทุกข์ทั้งเพ เราก็คิดว่าหาความสุขอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว แต่ก็ยังไม่เจอ แต่เราก็จะควาหาความสุขต่อไปในอนาคตอีก ก็เหมือนกับในชาตินี้แหละ ดังมีภาษิตโลกบอกว่า “ถ้าเราต้องการความสุข จะพบทุกข์เมื่อตอนปลาย ถ้าเราต้องการความสบาย จะพบร้ายตอนปลายมือ” ภาษิตธรรมบอกว่า “ถ้าเราต้องการความสุข เราต้องยึดทุกข์เป็นทางเดิน ถ้าเราต้องการความเจริญ ต้องรู้ทุกข์สุขนิรันดร์”

ฉะนั้น เมื่อใจเรามีความละเอียด ใจเรามีปัญญา จะพิจารณาไปทางไหนแง่ไหน ใจก็รู้เห็น จะว่าสุข จะว่าทุกข์ ก็เห็นทั้งตัวเรา และคนอื่นสัตว์อื่น รู้เห็นทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ว่าเกิดแล้วดับด้วยกันทั้งนั้น จะหาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่มี ของที่มีวิญญาณครองหรือไม่มีก็ตาม จะเป็นสังขารโลกสังขารธรรมก็ตาม สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้นแล้ว ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง และปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคลอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่

ไม่มีใครเป็นตัวของตัวเองได้เลย

นี่เพราะใจเพียบพร้อมไปด้วยไตรลักษณ์ และรู้เห็นเป็นไปตามความจริงทุกอย่าง นี่แลเรียกว่าญาณทัสสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็น เป็นไปพร้อมๆ กัน และรู้เห็นเป็นจริงในสรรพธาตุ สรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก หยาบละเอียด ไกล่ไกล ย่อมตกอยู่ในสภาพของไตรลักษณ์ทั้งนั้น เมื่อเจอกับปัญญามีความรู้เห็นพร้อมกันอยู่อย่างนี้ ก็เลสตัณหาน้อยใหญ่ พร้อมทั้งตัววิชชา ก็จะเกิดความระส่ำระสายไหวหวั่น เกรงกลัวต่อปัญญา ไม่รู้ว่าจะหาที่ซุกซ่อนหลบตัวอยู่ที่ไหน เพราะปัญญาได้วางแผนไว้อย่างรัดกุม และใจกำลังจะตัดความสัมพันธ์ฉันมิตร และปิดเส้นทางของกิเลสตัณหา นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป พร้อมทั้งจะตัดความเยื่อใยใฝ่ฝัน ในสังขตธาตุ สังขตธรรม สังขตปัจจัย พร้อมทั้งทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พินาศสูญหายไปจากใจ และพร้อมที่จะสังหารและตัดสะพานอันติดอยู่กับโลกอีกต่อไป ไฟที่เกิดจากเหตุอันใดก็พร้อมที่จะดับไฟให้หมดเชื้อ



# วิปัสสนาญาณ รู้เห็นเหตุอวิชชา ที่พาให้ทุกข์

นี่แลจึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ตามความเป็นจริง คือรู้จริงตามผลของวิภูสงสารที่ได้รับผลในปัจจุบัน คือความสุขความทุกข์ของโลก ฉะนั้น วิปัสสนาญาณจึงเป็นความรู้เห็นที่เฉียบแหลมคมคาย ไม่มีการคาดหมาย ไม่มีการสும்เตา และไม่เอาปริยัติมาเป็นเครื่องรู้ แต่เป็นธรรมชาติรู้ที่เกิดมาจากใจโดยเฉพา ยิ่งรู้เท่าไร ใจก็ยิ่งเบื่อ ยิ่งรู้เท่าไร ใจก็ยิ่งกลัว ถึงอย่างไรเราก็ต้องห้ามกงจักรและจับตัวอวิชชาไว้เป็นหลักประกัน และเป็นตัวการที่ทำให้วิภูษะได้หมดตัว

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูป

เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ  
 ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา  
 ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภ  
 ภเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ถ้าชาติคือความเกิด มีอุปาทานตัณหา  
 คือความอยาก ก็หมุนตัวแสวงหาตามความต้องการ อยากใน  
 สิ่งใดก็หาเอาเพื่อให้ได้ในสิ่งนั้น ถ้าหาได้มากก็เป็นสุข ถ้าไม่ได้มา  
 ก็เป็นทุกข์ และหมุนเวียนกันไป และก็เวียนกันมา มีสุขบ้าง  
 ทุกข์บ้าง หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ตายบ้าง เกิดบ้าง อยู่แค่นี้ไม่มี  
 อะไรเป็นสาระพอที่จะอยู่อาศัย ไม่มีอะไรดีขึ้นเจริญขึ้น ดูใน  
 ชาติอดีตที่ผ่านมาก็อยู่อย่างนี้ ไม่ว่าจะสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ สัตว์บก  
 สัตว์น้ำ ก็หมุนไปอย่างนี้ แม้คนเราทั้งหมดในโลกนี้ก็ต้องหมุน  
 ด้วยกันอย่างนี้ ทั้งๆ ที่จะมากอบโกยเอาวัตถุของโลกไปครอง  
 เพื่อหาความสุข คนนี้กระโดดเข้ามาก็จะคว้าหาความสุข คนนั้น  
 กระโดดเข้ามาก็จะคว้าหาเอาความสุข ทั้งๆ ที่หาความสุขในโลก  
 มาแล้วหลายภพหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ นับไม่ถ้วน  
 ประมวลไม่จบ คว้ามาแล้วแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ก็ไม่เจอความสุข  
 ของโลกเลย หาแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็คว้าได้เพียงสมมติ  
 ไม่เห็นใครกำลังหอบลูกหัวหลาน หาบเงินทองกองสมบัติ

ที่หามาแล้วนี้ไปได้สักคน รายไหนก็รายนั้น มีตั้งแต่ดินกลบหน้า และไฟเผาทิ้งทุกราย ความสุขของโลกที่กำลังหาอยู่ก็ยังไม่เจอ ก็รีบหม่นตัวลงสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปเสียก่อน และก็ต้องผิตหวังกันไปทุกราย ถึงแม้จะไปพักผ่อนอยู่สวรรค์และพรหมโลกที่ไหน ก็ไปเถอะ แต่ก็ลงมาให้ดินกลบหน้าอยู่ในโลกนี้เอง พิจารณาแล้วน่าอนาถใจและอ่อนใจ ใครจะวิ่งเต้นชวนชวหายหาความสุขของโลกนี้ก็จะไม่พบเห็นตลอดไป

# ความลึกลับไม่มีในโลก

เมื่อหากนักปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาเห็นความจริงของวัฏจักรและแจ้งชัดภายในใจทั้งหมดนี้แล้ว ใจก็จะตัดสะพานทอดอาลัยไมยตีสีพึ่มกับโลกนี้และโลกหน้าไม่ว่ากามโลก รูปโลก อรูปโลก อีกต่อไป

ใจก็จะตกกระแสน้ำแห่งความสงบ เรื่องจิตสงบในครั้งนี ผู้ปฏิบัติที่กำลังใช้ปัญญาพิจารณาอยู่นี้เองจะรู้ตัว เพราะปัญญาในระดับนี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดาตามที่เคยพิจารณามา แม้ความรู้ความเห็นของใจก็ไม่ใช่ความรู้เห็นธรรมดา ความสว่างของปัญญาจะสว่างไปถึงไหน ใจก็รู้เห็นไปถึงนั้น และไม่มีสิ่งใดๆ ที่จะปกปิดลึกลับในโลกทั้งสามนี้ไว้ได้เลย ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเปิดเผยความจริงของโลกออกมาให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทุกแง่ทุกมุม

จึงเรียกได้ว่าความลึกลับไม่มีในโลก เมื่อใจและปัญญาได้รู้เห็น  
 โลกนี้และโลกหน้า และกามโลก รูปโลก อรูปโลก ทั้งหมดแล้ว  
 จะว่าความสว่างของปัญญาก็สว่างอย่างทั่วถึงแล้ว ความรู้เห็นก็  
 รู้เห็นทั้งหมดแล้ว ความสว่างก็สว่างพอดัว ความรู้เห็นก็รู้เห็น  
 พอดัว อนัตตาคือความสูญจากสัตว์และบุคคลก็รู้เห็นพอดัว  
 เมื่อมีความพอดัวแล้วทั้งหมดนี้เอง จิตก็วางและว่างจากสิ่งใดๆ  
 ในโลก จะว่าสูญก็ไม่มีสิ่งใดในโลกจะพาให้สูญ มีแต่อนัตตาเท่านั้น  
 พาให้สูญ

# ทั้งสงบ ทั้งดัม

จากนี้จิตก็จะลงสู่ความสงบเต็มที่ เมื่อจิตลงสู่ความสงบเต็มที่แล้วก็จะเกิดความดับ เรื่องจิตลงสู่ความสงบในครั้งนี้จะไม่เหมือนกันกับความสงบที่เคยสงบมา เพราะความสงบนี้เป็นพื้นฐานแห่งความดับ และไม่เหมือนกับความสงบในสมาธิขั้นใดๆ ไม่สงบเหมือนฉนวนและสมบัติใดๆ ทั้งสิ้น คำว่าดับ ก็ไม่เหมือนกับสิ่งใดๆ ที่เคยปรากฏมา จะว่าสงบก็สงบเต็มที่ จะว่าดับก็ดับเต็มที่ ไม่มีโลกใดๆ มาแฝงอยู่ที่ใจเลย เพราะอุปาทานได้ถอนตัวออกจากขั้น ๕ อายตนะทั้งหมดแล้ว

# วิญญู พุทธคุณ ๑๗๖๓๖๓๖

คำว่าดับ ก็คือตัววิชชาอันนั้นแหละพาให้ดับ อวิชชาดับ  
สังขารทั้งหลายก็ดับ สังขารดับวิญญูญาณก็ดับ วิญญูญาณดับ  
นามรูปก็ดับ นามรูปดับอายตนะก็ดับ อายตนะดับผัสสะก็ดับ  
ผัสสะดับเวทนาก็ดับ เวทนาดับตัณหาก็ดับ ตัณหาดับอุปาทาน  
ก็ดับ อุปาทานดับภพก็ดับ ภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับ  
ความโศกเศร้าโศกา ความทุกข์นานาประการ ก็ดับไปตามๆ กัน

# หมดเข็มนาฬิกา

นั่นคือนิโรธ ความดับทุกข์ ก็ดับในขณะนี้เอง เรื่องชาติ ภู  
อุปาทาน ตัณหา เวทนา ผัสสะ อายตนะ นามรูป วิญญาณ สังขาร  
และตัวอวิชชา ทั้งหมดนี้ดับสนิท ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ฟื้นขึ้นมา  
อีกเลย คือดับโดยไม่ต้องบังคับ จะบังคับให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ฟื้น  
ขึ้นมาก็ไม่ฟื้น และสิ่งที่จะบังคับให้ฟื้นก็ไม่มี เช่น ของที่ใช้ประจำวัน  
คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าหากวิญญาณดับจากใจเท่านั้น  
ความรู้ทางตา จะรู้ได้อย่างไร ความรู้ทางหู จะรู้ได้อย่างไร แม้  
ความรู้ทางลิ้น ความรู้ทางกาย ก็หมดความรู้สึกลับทันที จะรู้ออกไป  
ไปภายนอกก็รู้ไม่ได้ เพราะวิญญาณพาให้รู้ได้ดับหมดแล้ว  
จะสัมผัสกับของสิ่งใดก็สัมผัสไม่ติดและไม่รู้ในการสัมผัสนั้นเลย  
ถึงมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่ในขณะนี้ก็ตาม จะทำงานอะไร



ไม่ได้ ต่างอันก็ต่างอยู่ ต่างอันก็ต่างดับ แม้กระทั่งใจก็คิดอะไร  
 ไม่ได้เลยในขณะนั้น หรือขั้นทั้งหลายก็เหมือนกัน เช่น รูป เวทนา  
 สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เพียงเป็นขั้นห้าเท่านั้นเอง ทำงาน  
 อะไรไม่ได้ในขณะนั้น ต่างอันก็ต่างอยู่ ต่างอันก็ต่างดับ เพราะ  
 วิญญาณดับจากใจเท่านั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร ก็หมด  
 ภาวะกัน นี้เพียงเป็นของใช้ประจำวัน ก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะรู้  
 เองในลักษณะนี้

# รู้ดรอมนโลกธาตุ

เมื่อวิญญานดับจากใจแล้ว ใจจะรู้ใหม่ รู้ แต่ความรู้ไม่ใช่  
ความรู้ของวิญญาน ไม่ใช่ความรู้ในชั้นธ ไม่ใช่ความรู้ของอายตนะ  
แต่เป็นความรู้อีกประเภทหนึ่งที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ และไม่ติด  
อยู่กับสิ่งใดๆ ในโลก และรู้ไม่ไปตามโลกใดๆ และรู้ไม่อยู่กับโลกนี้  
และโลกหน้าอีกด้วย และเป็นธรรมชาติรู้อย่างเดียว และรู้ไม่มี  
นิमितหมายใดๆ ความรู้นี้จะว่าเล็กก็เล็ก จะว่าใหญ่ก็ใหญ่ จะว่า  
กว้างก็กว้าง ทั้งสามภพสามโลกนี้ก็ไม่ว่ารู้นั่นเอง เพราะรู้ครอบ  
ไปทั้งหมด เมื่อความสงบหรือความดับนี้อยู่ได้พอประมาณ ก็จ  
จะขยับออกนิดเดียวเท่านั้น

# กลัวหาญแท้ที่

ความกล้าหาญก็เกิดขึ้นจากใจโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อนเลย ความกล้าหาญนี้ก็เกิดมาจากใจ สติก็กล้า ปัญญาก็กล้า เพราะใจมีความกล้านั่นเอง จะว่าการทำลาย ก็เหมือนจะกระโดด หุบตึกเขาทั้งคู่ก็ให้พังพินาศ ให้เรียบบราบไปในชั่วระยะเวลาเดียว ความกล้านี้ก็ไม่มีความกล้าใดๆ เสมอเหมือน จะว่านั่งภาวนาก็ กล้านั่งได้เป็นเดือนเป็นปี เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้น

# อาสวักขยญาณเกิด

อาสวักขยญาณ ก็เกิดขึ้นในท่ามกลางแห่งความกล้าหาญนี้เอง และก็รู้ตัวดีว่าอัสวะจะหมดสิ้นไปในขณะนี้ ถ้าอาสวักขยญาณนี้เกิดขึ้นแล้ว จะนอนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม จะภาวนาก็ตาม จะอยู่ในความว่างๆ ภายในใจอยู่ก็ตาม จะไม่เป็นอุปสรรคขัดข้องต่อผลที่จะเกิดขึ้นแต่อย่างใด

# โลกขาดจากใจ ไฟดมอย่างสนิท

อีก “จริมกจิต” เดียวเท่านั้น ความรู้อันบริสุทธิ์ก็แสดงออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ “ตึบ” เดียวเท่านั้น ก็เป็นอันว่าผู้นั้นจะรู้ตัวเองทันที หรือในขณะนั้นก็เหมือนกับโลกธาตุไหวหวั่นสั่นคลอนไปตามๆ กัน ความรู้ที่บริสุทธิ์นั้นก็เป็นเอกเทศอยู่เฉพะ ความรู้อันบริสุทธิ์ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใดๆ ในโลก ไม่เอนเอียงไปในที่ใดๆ ทั้งสิ้น เป็นอันว่าสะพานของวัฏจักรก็ขาดกระจาย ไม่มีความสืบต่อกันในช่วงนี้เอง

ปัญญาที่เคยพิจารณาด้วยอุบายต่างๆ ด้วยความองอาจกล้าหาญ นับแต่เริ่มต้นจนถึงบัดนี้ ก็เพียงส่งทางให้ถึงจุดคือ ความบริสุทธิ์นี้เท่านั้น คำว่า “นิพพิหนํ วิรชชติ วิราคา วิมุจจติ

วิมุตตสัม วิมุตตมิตติ ญาณ โหติ ซีณา ขาติ วุสิตํ พุทฺทมจฺริยํ กตํ  
 กรณียํ” ก็ประกาศออกมาจากใจอันบริสุทธิ์ ความหายสงสัยใน  
 ตัวเองในขณะนั้นก็รู้ในใจอันบริสุทธิ์ของตัวเอง อันเป็นธรรมชาติรู้  
 โดยไม่มีนิमितใดๆ มากำหนดให้รู้ “วิมุตตสัม วิมุตตมิตติ ญาณ โหติ  
 ความหลุดพ้นมีในขณะใด ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้วก็มีในขณะนั้น”  
 “ซีณา ขาติ วุสิตํ พุทฺทมจฺริยํ ก็รู้ตัวเองว่าอยู่ในสภาพเช่นไร”  
 “กตํ กรณียํ ก็เป็นอันว่าหมดภาระกันเสียที กิจที่จะไปหาอุบาย  
 เพื่อมาถอดถอนเชื้อภายในก็ยุติกันเพียงเท่านี้” การพิจารณาใน  
 แง่ธรรมต่างๆ เพื่อจะได้รู้ เพื่อจะได้ละ ก็หมดปัญหาไป แม้บุญ  
 กุศลน้อยใหญ่ เคยบำเพ็ญมาแล้วมาน้อยเท่าไร ก็ได้ส่งทางให้  
 ถึงจุดจบอันสุดท้ายเพียงเท่านี้เอง

จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็ไม่มีไฟติดตัว และก็หมดภาระที่  
 จะไปแสวงหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป เพราะไฟได้ดับสนิทเสีย  
 แล้ว จะสมมติเพื่อให้สมกับความบริสุทธิ์อย่างไหนก็สมมติไป  
 จะว่า อุกุปปรกรรม วิราคธรรม บริสุทธิธรรม ทิฏฐิวิสุทธิธรรม  
 วิสุทธินิยามทัสสนะ วิมุตตนิยามทัสสนะ “นิพพานํ ปรมํ สุขํ  
 นิพพานํ ปรมํ สุขํ” นี้ก็เพียงให้คำสมมติเพื่อให้สมกับความบริสุทธิ์  
 ของธรรมที่บริสุทธิ์เท่านั้น

ในช่วงเดียวกัน ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ ความคิดถึงพระพุทธเจ้า ทั่วๆ ที่รู้ถือว่าพระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้วก็ตาม แต่กำลังแห่งความคิดถึงพระพุทธเจ้านั้นแทบตัวจะลอย ถ้าหากว่าพระพุทธเจ้ายังทรงมีชีวิต ถึงพระองค์จะอยู่ห่างไกลสักเท่าไรก็ตาม ก็พร้อมที่จะออกเดินทางไปกราบพระพุทธเจ้าด้วยความเต็มใจด้วยตนเอง แต่มิได้ตั้งใจว่าจะไปแสดงความบริสุทธิ์ภายในใจให้พระองค์ทรงฟัง และไม่ได้หวังเอาคำพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด และไม่ได้ไปศึกษากับพระพุทธเจ้าว่าธรรมนี้ผิดหรือถูกแต่ประการใด และไม่มีในใจคิดจะถามพระพุทธเจ้าว่าธรรมนี้อยู่ในชั้นไหนอย่างไร และไม่ได้ไปเปรียบเทียบธรรมที่รู้มาไปเทียบกับความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และไม่เอาความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้ามาเปรียบเทียบในความบริสุทธิ์ของตน และไม่มีความคิดที่จะเอาความบริสุทธิ์นี้ไปเทียบกับปริยัติ และไม่เอาปริยัติมาเปรียบเทียบกับความรู้เห็นอันบริสุทธิ์ของตน แต่ถ้าหากพระพุทธเจ้าตรัสถาม ก็พร้อมที่จะเล่าถวายให้พระองค์ทรงฟังเท่านั้น หรือถ้าพระพุทธเจ้าตรัสถามในท่ามกลางสงฆ์ ก็พร้อมที่จะเล่าถวายพระพุทธเจ้า และอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ด้วยความกล้าหาญและไม่หวั่นไหว

ครั้นคร้ามแต่อย่างใด หรือถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่ตรัสถาม ก็ไม่มี  
ในใจที่จะไปเล่าถวายแก่พระพุทธเจ้าเลย

เพราะธรรมชาติของธรรมะของพระองค์ก็รู้อยู่แล้วอย่างเต็มใจ  
จะไปถามใคร เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้า หรือ  
ความบริสุทธิ์ของพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ก็คือธรรมชาติของธรรมะ  
อย่างเดียวกัน จะว่าในครั้งสมัยโน้นหรือในสมัยนี้ หรือสมัยไหน  
ก็ตาม ความบริสุทธิ์ก็เป็นความบริสุทธิ์อย่างเดียวกันทุกกาล  
ทุกสมัย จะว่าความดับสนิทก็ดับสนิทในจุดเดียวกัน จะว่านิพพาน  
ก็นิพพานในที่แห่งเดียวกัน นั่นแล ท่านผู้รู้ทั้งหลายจึงไม่นิยม  
ถามกันในความบริสุทธิ์ เหมือนกันกับร่วมวงรับประทานอาหาร  
ที่อยู่ใกล้กันเดียวกัน และอาหารก็ประเภทเดียวกัน และอาหาร  
หวานคาวก็มีอยู่ในที่แห่งเดียวกัน รับประทานอาหารก็ประเภท  
เดียวกัน ใครจะไปถามใคร เพราะทุกคนก็ได้รับประทานอาหาร  
ที่มีรสชาติเหมือนกัน เมื่อเวลาอิมก็ไม่ต้องไปถามใครว่าอิมหรือ  
ไม่อิม ตัวเองก็ต้องรู้ทันทีเดี๋ยวนี

ในครั้งพุทธกาล เมื่อท่านองค์ใดภาวนาถึงที่สุดแล้ว ถึงจะ  
อยู่ห่างไกลกันกับพระพุทธเจ้าสักเท่าใดก็ตาม ก็ยังพากันเดินทาง  
มากราบพระพุทธเจ้าด้วยความบริสุทธิ์ใจ ท่านผู้รู้ทั้งหลายก็รู้



เรื่องนี้ได้อยู่แล้ว ถึงความคิดประเภทนี้เกิดขึ้นแล้ว ไม่นานก็จะดับไปเป็นธรรมดา ถึงจะคิดถึงครูอาจารย์ผู้ให้แนวทางปฏิบัติ ก็คิดถึงด้วยความเคารพ ถึงได้มาหาครูอาจารย์ ก็ไม่หวังคำพยากรณ์ใดๆ ถึงหมู่คณะจะได้ถาม ก็หาอุบายออกตัว เพราะผู้มีสติเต็มที่แล้ว ย่อมรู้จักกาลเวลาอันควรหรือไม่ควร เรื่องปรีศัญญ บุคคลัญญ ก็รู้ได้ชัดว่าจะปรับตัวเองเข้ากับหมู่คณะอย่างไร เหมือนพระมหากัจจายน์พูดว่า มีตาเหมือนคนตาบอด มีหูก็เหมือนคนหูหนวก และทำตัวเพื่อไม่ให้ใครๆ ได้จับพิรุธได้ จะว่าน้ำก็เป็นน้ำนิ่งไม่มีคลื่นใดๆ เพราะสิ่งที่จะทำให้เป็นคลื่นนั้นไม่มี

ในอีกช่วงหนึ่ง แต่ก็อยู่ในกรอบเดียวกัน ก็จะเกิดแนวความคิดขึ้นมาอีก คือคิดไม่อยากจะสอนใครๆ ทั้งสิ้น คิดว่าธรรมนี้มีความละเอียด มีความสุขุมลุ่มลึก เป็นธรรมที่บุคคลรู้ได้ยาก เมื่อความคิดอย่างนี้เกิดขึ้น ก็คิดปราบตันที่ว่า อ้าว ผู้ที่คิดอยู่ในขณะนี้ก็เป็นบุคคลที่วิเศษวิโสมาจากไหน เกิดก็เกิดจากท้องแม่เหมือนกันกับคนอื่นทุกๆ ไป ตลอดความเป็นอยู่หลับนอน การไปมา อาหาร การบริโภคน้ำ ก็เหมือนกัน มีธาตุสี่เหมือนกัน คนอื่นๆ เขาก็สร้างบุญสร้างกุศลเพื่อมรรคผลนิพพานเหมือนกัน

หวังความสุข หวังความบริสุทธิ์ หวังความพ้นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น และคนอื่นๆ ก็มีสิทธิ์ที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมได้เหมือนกัน ไม่เช่นนั้นพระอรหันต์ก็จะสูญจากโลกนี้ไปอย่างนั้นหรือ เมื่อเรารู้ได้ คนอื่นก็ต้องรู้ได้เช่นกัน จะไปอ่อนใจในการสอนหมู่คณะทำไมเล่า เธอจะมาเลียนแบบเอาตัวอย่างของพระพุทธเจ้าที่เคยดำริมาแล้วอย่างนั้นหรือ เมื่อถูกปราบ ความคิดประเภทนี้ก็จะดับไป เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ความคิดประเภทนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายก็คงรู้ดี

อีกในช่วงต่อไป ก็จะมีกำลังใจเกิดขึ้น เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง กำลังใจนี้ก็ไม่เหมือนกับกำลังใจอื่นๆ ใดในโลก แต่เป็นกำลังใจอันเป็นผลสะท้อนออกมาจากความบริสุทธิ์ของใจโดยเฉพาะ กำลังใจนี้ ถ้าหากมีกำลังกายประกอบ ก็เหมือนจะจับภูเขา ทั้งลูกโยนเล่น เหมือนกันกับเขาโยนลูกตะกร้อหวายเล่นนั่นเอง หรือจะทำลายภูเขาทั้งลูกให้พินาศ เป็นจุลวิจุลเรียบราบไปในชั่ววินาทีเดียวก็ได้ ถ้ากำลังกายประกอบ กำลังใจในความบริสุทธิ์อันนี้ เมื่อมีกำลังเต็มที่แล้ว ก็จะแสดงให้เห็นมีความรู้สึกภายในกายด้วย และก็หลายวัน กำลังใจอันนี้ก็จะค่อยๆ อ่อนลงๆ ก็อีกหลายวันจึงจะอยู่ในความปกติของใจ ถึงใจจะอยู่ในความปกติแล้ว

ส่วนความบริสุทธิ์ก็รู้อยู่ในความบริสุทธิ์ตามเดิม เป็นเอกรัตติง  
อยู่ตลอดเวลาและเป็นวิสุทธิญาณที่สสนะอยู่ตลอดไป ไม่มีดับ  
ไม่มีเสื่อม ไม่มีขึ้น และไม่มีลง ไม่ไปและไม่มา ไม่เอนเอียงไป  
ตามสมมติของโลกใดๆ ทั้งสิ้น เป็นวิสุทธิอยู่เฉพาะ ไม่ตีใจเสียใจ  
กับสิ่งใดๆ ในโลก

นั่นคือที่ดับไฟอย่างสนิท ปิดแล้วซึ่งโลกทั้งสาม ขาดแล้ว  
ซึ่งอสังขตธาตุ อสังขตธรรม อสังขตปัจจัย ขาดจากเยื่อใยโดย  
ไม่มีสิ่งไหนจะต่อเป็นปัจจัยให้เกิดอีกต่อไป ฉะนั้น นักปฏิบัติ  
ภาวนามาถึงจุดจบสุดท้ายแล้วเช่นนี้ จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็  
เป็นธรรมเฉพาะตัว ถึงคนอื่นจะมองไปในทางแง่ร้าย ก็เป็นเรื่อง  
ของคนอื่นจะมองไป ใจอันบริสุทธิ์ก็บริสุทธิ์ตามเดิม หน้าซำก็ยัง  
ปรับตนปรับตัวเข้ากับหมู่คณะได้เป็นอย่างดี ที่เคยอยู่กันมา  
อย่างไรก็อยู่กันไปอย่างนั้น เพราะนิสัยละไม่ได้ นอกจาก  
พระพุทธเจ้าองค์เดียว ผู้มีนิสัยสุขุมลุ่มลึก ผู้มีนิสัยตลกคะนอง  
ก็เป็นอย่างเดิม เป็นเพียงกิริยาทางกายวาจาเท่านั้น

# สรุปเรื่อง

จึงขอสรุปแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจอีกครั้ง สมาธิความตั้งใจมั่นกับสมาธิความสงบแห่งใจ ทั้งสองนี้มีความหมายหยาบละเอียดต่างกัน สมาธิความตั้งใจมั่น คือเป็นผู้มีสติปัญญาแฝงอยู่ที่ใจ จะยืนจะเดินอยู่ที่ไหน สถานที่ใด ก็มีสติรักษาใจ หรือนั่งอยู่ที่ไหน นั่งอยู่อย่างไร สถานที่เช่นไร ก็มีสติรักษาใจ หรือบางครั้งได้พุดคุยอยู่กับเพศตรงกันข้าม ก็มีสติ หรือเพศตรงข้ามหนีไป ใจก็มีสติ จึงสมกับคำที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ในประโยคสุดท้ายว่า ดูก่อนอานนท์ เมื่อกิจที่จะได้พุดกับสตรีมีอยู่ ถ้าพุดก็พุดให้มีสติ นี้แล จึงได้ชื่อว่าสมาธิความตั้งใจมั่นขั้นพื้นฐาน สมาธิขั้นนี้ก็เริ่มพิจารณาด้วยปัญญาได้แล้ว จะพิจารณาในความทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ทั้งตัวเองและคนอื่นให้อยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน จะพิจารณาธาตุสี่ ชั้นห้า จะพิจารณาให้เป็นอสุภะ ให้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ หรือเรายินดีพอใจอยู่กับวัตถุใดสิ่งใดๆ ก็ตาม ก็ยกเอาวัตถุสิ่งของที่เราคิดนั้นมาพิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณานี้เราจะอยู่ที่ไหน อยู่อย่างไร จะนั่งเดินอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ ให้อุรู้ตัวเองอยู่เสมอว่าเรายังมีกิเลสตัณหา อย่าประมาทอนใจ สถานการณ์ของใจเรายังไม่ปกติ เราก็ต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ข้าศึกคือกิเลสตัณหาเข้ามา เราก็จะกำจัดทันที กิเลสตัณหาเกิดขึ้น สติปัญญาที่รู้เท่าทัน นั่นคือผู้ไม่ประมาท คือเป็นผู้เตรียมพร้อมอยู่เสมอ

สมาธิ คือความสงบ สมาธินี้ลึกลงไปอีก อันดับแรก เราก็ต้องอาศัยคำบริกรรมตั้งที่ได้อธิบายมาแล้ว เมื่อใจสงบลงลึกถึงอัปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกมาแล้ว ก็ต้องดำริหาอุบายปัญญา มาพิจารณาทันที เรื่องที่จะพิจารณาก็ได้อธิบายมาแล้ว

ถ้าหากความสงบไม่ถึงอัปนาสมาธิ จะทำอย่างไรก็สงบอีกไม่ได้ จะเป็นเพียงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธินิดๆ หน่อยๆ เราก็จะเริ่มพิจารณาด้วยปัญญาได้เลย ในช่วงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธินี้แหละ ปัญญา กำลังวิ่งรอบรู้ในสรรพสังขาร

**ทั้งหลายได้ดี** เรื่องที่จะเอามาพิจารณาก็ได้อธิบายมาแล้ว

ถ้าเรากำหนดบริกรรมภาวนา แต่ใจเราไม่มีความสงบในสมาธิขั้นไหนๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ให้กำหนดดูใจและอารมณ์ภายในใจเราเองในขณะนั้น ว่ามีอะไรที่ทำให้ใจเราไม่สงบ มีความขัดข้องอยู่ที่ไหน ใจเรายังผูกพันอยู่กับของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีก็อยู่กับกามคุณมีรูปเป็นต้น หรือติดพันอยู่กับวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้ารู้ว่าใจผูกพันในสิ่งนั้นแล้ว เราก็จับเอาสิ่งที่ใจมีความผูกพันนั้นแหละมาพิจารณาด้วยปัญญา ยกโทษภัยในของที่เราติดนั้นแหละมาพิจารณาให้ใจได้รู้ การพิจารณาด้วยปัญญาที่ได้อธิบายมาแล้ว

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเหนื่อยแล้ว ก็กลับทำสมาธิต่อไป ออกจากสมาธิแล้ว ใจจะสงบหรือไม่สงบ ก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป สลับกันไปอยู่อย่างนี้ อย่าไปทำความสงบคอยปัญญา ถึงจะสงบสักเท่าไรก็ไม่เกิดปัญญา ถ้ามีความสงบมาก ก็ยังมีความสบายมาก อยากรู้ในความสงบสบายนั้นต่อไป ไม่อยากถอนตัว ยิ่งสงบสักเท่าไร ปัญญาก็หมดไปเท่านั้น คือไม่อยากจะนึกอยากคิดอะไรเลย อยากรู้ในความสงบสุขอย่างเดียว จึงเรียกว่าจิตตสุขจนลืมนปัญญา

นี้เราไปตีความหมายจากคำที่ว่า

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นเพราะการศึกษาเล่าเรียน หรือได้ยินได้ฟัง

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นเพราะคิดใคร่ครวญ ตามที่ได้ศึกษาหรือได้ยินมา

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นจากการภาวนา ข้อที่ ๓ นี้เองเป็นเหตุให้เรามั่นใจ เพราะเรามั่นใจว่า ภาวนามยปัญญา คือทำจิตให้สงบแล้วปัญญาที่ต้องเกิดขึ้น ฉะนั้น จึงได้พิถีพิถัน หมายมั่นปั้นมือทำความสงบคอยปัญญาท่าเดียว บางคนก็มีความสงบอยู่บ้าง แต่ปัญญาก็ไม่เกิด ฉะนั้น ให้เราหวนกลับมาตีความหมายในคำว่าภาวนามยปัญญากันใหม่เถอะ คำว่า ภาวนามยปัญญา คือทำให้เกิดให้มีขึ้น ส่วนความสงบคือสมาธิ เราก้ทำให้เกิดให้มีขึ้นแล้ว ส่วนปัญญาทำไมเราจึงไม่ทำให้เกิดให้มีขึ้นเล่า ถ้าปัญญาไม่มี เราก้ต้องฝึกให้มี คือฝึกแนวความคิด ให้เกิดให้มีขึ้นที่ใจ คำว่าทำให้เกิดให้มี ก็เรานั้นแหละทำให้ปัญญาเกิดเองมีเอง คิดใคร่ครวญตรองเสียเอง จะพิจารณาเรื่อง อสุภะ พิจารณารูปขันธ์ ก็ให้เรานั้นแหละคิดพิจารณาเอง จึงจะ สมกับคำว่าภาวนามยปัญญา คือทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ตั้งแต่เด็กก็

ยังสอนให้พูดได้ สัตว์ป่าก็ยังเอามาหัดมาฝึกได้ นี่ใจที่มีอยู่ในตัวเราแท้ๆ หรือของที่มีอยู่ทั่วไป เราก็เห็นได้ยินอยู่แล้วด้วยตาหู แต่ทำไมเราจึงเอามาคิดไม่เป็น แต่คิดเรื่องที่จะเอาไฟเผาตัวเองนั้นเก่งนัก เมื่อเราคิดเผาตัวเองได้ เราก็ต้องคิดหาวิธีดับได้ เรียนบวกได้ เราก็ต้องเรียนลบได้ เราผูกได้ เราก็ต้องแก้ได้ นั่นแลคือคนฉลาด

ให้เราฝึกเป็นพ่อครัวแม่ครัวเสียเอง หาอาหารมารับประทานเสียเอง และเราก็จะอิมเอง เราจะมีความสุขเอง นี่ฉันได้นักปฏิบัติก็ต้องฟังตัวเองเป็นหลัก อย่าเป็นคนขออาหารคนอื่นรับประทานมากนัก ต่อไปจะเดือดร้อนเพราะฟังตัวเองไม่ได้

นักปฏิบัติก็ต้องฝึกตัวให้เป็นหมอเสียเอง ตรวจโรคด้วยตนเอง เอ็กซเรย์ตัวเสียเอง ผ่าตัดตัวเสียเอง เอาโรคร้ายออกทิ้งจากตัวเสียเอง ปรงยารักษาโรคเสียเอง นั่นแลจึงจะหายจากโรคเกิด แก่ เจ็บ ตาย “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งของเราได้” นี่ก็เราฝึกสติปัญญาให้เกิดขึ้นที่ใจเราเอง

อีกประโยคหนึ่งที่เป็นสิ่งที่ควรรู้ คือ วิปัสสนา มรรค ผล ผลทั้งสี่ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตผล



ผลทั้งสิ้นนี้ แต่ละผลจะมีวิปัสสนาญาณครั้งเดียว และมัคคสมังคิ  
 ครั้งเดียว ผลทั้งสามเบื้องต้นจะไม่มีอาสวัภยญาณ เมื่อออก  
 จากวิปัสสนาญาณก็จะต่อเป็นมัคคสมังคิ ออกจากมัคคสมังคิ  
 แล้วก็จะเป็นรู้เป็นผลไปเลย จะเป็นผลอยู่ในขั้นไหนก็ขึ้นอยู่กับ  
 วิปัสสนาญาณและมัคคสมังคิที่มีกำลังมากน้อยจะส่งให้ เมื่อ  
 ท่านผู้ใดได้รับผลขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว ผู้นั้นจะรู้ตัวเองได้ดี และไม่มี  
 การโฆษณาให้ใครๆ ได้รู้

เมื่อภาวนาถึงขั้นวิปัสสนาญาณแล้ว จะไม่มีการเสื่อม  
 และหยุดพักให้ข้ามวันข้ามคืน เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว  
 มัคคสมังคิก็เกิดขึ้น และก็จะออกเป็นผลทันที นี่เป็นผลในสาม  
 ขั้นต้น ส่วนผลที่สุดทำยนั้น เมื่อออกจากมัคคสมังคิแล้ว ก็จะมี  
 เกิดอาสวัภยญาณ คือรู้จักตัวเองว่าจะหลุดพ้นในขณะนั้น และ  
 ก็ออกเป็นผลทันที ถ้าวิปัสสนาญาณใดไม่ต่อเนื่องให้เป็นไปใน  
 มัคคสมังคิได้ นั้นไม่ใช่วิปัสสนาญาณ มัคคสมังคิใดที่ไม่ทำให้ผล  
 เกิดขึ้น นั่นก็ไม่ใช่มัคคสมังคิเช่นกัน บางท่านก็หยุดพักอยู่กับ  
 โสตาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล จนถึงวันตายก็มีมาก  
 บางท่านได้พระโสดาแล้ว ก็หยุดพักหลายวัน-เดือน-ปี แล้วจึงได้  
 บรรลุเป็นพระอรหันต์ไปเลย โดยไม่ได้หยุดพักในขั้นสกิทาคา

อนาคาเลยก็มี บางท่านก็หยุดพัก อยู่กับภูมิของพระสภิกาคา  
อนาคาก่อนแล้ว นานหลายวัน-เดือน-ปี จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์  
ก็มี ไม่ใช่จะบรรลุธรรมเรียงแบบเหมือนกันทั้งหมด บางท่านไม่  
ได้มรรคผลใดๆ มาก่อนเลย เมื่อปฏิบัติไปก็ลุล่วงถึงภูมิของ  
พระอรหันต์เลยทีเดียวก็มีจำนวนไม่น้อย บางท่านก็ได้รู้ธรรมใน  
อิริยาบถยืน บางท่านก็อิริยาบถเดิน บางท่านก็อิริยาบถนั่ง  
บางท่านก็อิริยาบถนอน ถึงจะรู้ธรรมอยู่ในภูมิไหนก็ชื่อว่า  
พระอริยบุคคลทั้งนั้น ถึงฆราวาสทำได้ก็เรียกว่าพระอริยะ  
เหมือนกัน จะเป็นคนประเภทไหนชาติชั้นวรรณะใด ถ้าปฏิบัติ  
ได้ก็เป็นพระอริยะด้วยกันทั้งนั้น

# ทอษกร-๑๑๗

## พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

หนังสือเล่มนี้เป็นมรดกธรรมที่พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ อดีตเจ้าอาวาส วัดป่าบ้านค้อ เขียนขึ้นและจัดพิมพ์เป็นหนังสือครั้งแรกในปีพ.ศ. ๒๕๒๗ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแผ่แนวคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมุ่งเน้น การสร้างสัมมาทิฐิปัญญาคามเห็นชอบให้เกิดขึ้นที่ใจ สำหรับผู้ที่ปรารถนา ความสุขในชีวิต ตลอดจนผู้ที่มุ่งหวังมรรคผลนิพพาน

ผู้จัดพิมพ์ : วัดชานพรานธัมมาราม

ภาพปก : รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

### สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่าย คัดลอก และพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต ผู้สนใจกรุณาติดต่อ

วัดชานพรานธัมมาราม 2645 Lincoln Way, San Francisco, CA 94122

โทร. ๑-๔๑๕-๗๕๓-๐๘๕๗ • watsanfran.org • watsanfran@yahoo.com

วัดป่าบ้านค้อ หมู่ ๗ ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ๔๑๑๖๐

โทร. ๐๘๙-๔๑๖-๗๘๒๕ • watpabankoh.com • watpabankoh@gmail.com

ผู้สนใจอ่านหนังสือธรรมะและฟังบันทึกเสียงธรรมเทศนา  
ของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ สามารถดาวน์โหลดได้ที่

<http://watpabankoh.com>

<http://kpyusa.org>

<http://luangporthoon.net>

ผู้ใดมีความประสงค์จะสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ  
กรุณาติดต่อ คุณโสรัถยา สุริย์จามร soratya@yahoo.com  
ธนาคารกรุงเทพ บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 650-0-12774-8