

แนวทาง

ปฏิบัติภาวนา

แนวทาง

ปฏิบัติภาวนา

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

# แนวทางปฏิบัติภาวนา

โดย

พระอาจารย์ทูล ชิปป์ปณโณ



WAT SAN FRAN

# แนวทางปฏิบัติภาวนา

หนังสือเล่มนี้ เขียนและจัดพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕

วัดซานพรานธัมมาราม ได้เอามาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม และจัดพิมพ์ใหม่ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘

ผู้เขียน พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา

บรรณาธิการ แม่ศรีศรัณญา เทียนเงิน

ผู้ช่วยบรรณาธิการ แม่ชีนิชา เทียนเงิน, วรตनु หนูเนียม

พิสูจน์อักษร พิมพ์ สวัสดิ์ดิเรณภักดิ์

ภาพปก แม่ชีนิชา เทียนเงิน, รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

ผู้จัดทำ วัดซานพรานธัมมาราม

ผู้จัดพิมพ์ มูลนิธิ WSF สะพานบุญ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๑ เมษายน ๒๕๖๘

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-1-958426-15-9

ขอสงวนลิขสิทธิ์ในการคัดลอก หรือพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้  
หรือเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต

# คำนำ

หนังสือแนวทางปฏิบัติภาวนาเล่มนี้ หลวงพ่อได้เขียนขึ้นมา หลังจากที่ท่านได้สำเร็จพระอรหันต์ได้ไม่นาน เนื้อหา มีไม่มาก เพียงพอสำหรับผู้ที่จะเดินตามทางที่ท่านได้เดินผ่านไปแล้ว แนวทางทั้งหมดมีเท่านี้ เริ่มจากฝึกสมาธิให้ได้สมาธิ จิตตั้งมั่นคือตัวผู้รู้ ฝึกปัญญาพิจารณากายและใจ ที่สุดคือดับ ขั้น ๕ (รูปและนาม) จากนั้นก็เข้านิพพาน

สำหรับผู้ที่ต้องการรายละเอียดมากกว่านี้ หากอ่านเพิ่มเติมได้จากหนังสือของหลวงพ่ออีกหลายๆ เล่มที่ท่านได้เขียนไว้ในเวลาต่อมา

แม่ชีโย ศรัญญา เทียนเงิน

วัดชานพรานธัมมาราม

พ.ศ. ๒๕๖๘

# คำปรารภ

หนังสือแนวทางปฏิบัติภวานานี้ เป็นเล่มแรกที่ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ณ วัดป่าหนองสองห้อง ตำบลค่ายบกหวาน อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย มีคณะศิษยานุศิษย์ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมทานไปแล้วห้าครั้ง หนังสือนี้ผู้เขียนได้รวบรวมโดยย่อ เป็นอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติเพียงสั้นๆ ก็เพื่อให้ นักปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย มีอุบายวิธีการทำสมาธิ และอุบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อวางพื้นฐานของวิปัสสนาไว้ในขั้นต้น วิปัสสนานั้น ถ้าหากไม่ปูพื้นฐานการพิจารณาด้วยปัญญาไว้ วิปัสสนาก็ไม่มีช่องทางที่จะเกิดขึ้นได้เลย เหมือนกันกับผู้ที่ท่านมีความรู้เรียนจบปริญญา ดอกเตอร์ไปแล้ว ท่านผู้นั้นก็ต้องได้ผ่านความรู้ในขั้นต้น คือ ก. ข. มาแล้ว ฉนใด ผู้ที่ท่านปฏิบัติรู้เห็นในสภาวะธรรมและ สัจธรรมตามความเป็นจริง ท่านเหล่านั้นก็ต้องได้ผ่านปัญญาในขั้นพื้นฐานนี้ไป ฉนนั้น ฉะนั้น ขอให้ นักปฏิบัติจงได้วางพื้นฐานสัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปป ไ่ว ให้มีความเห็นชอบ และ ดำริใคร่ครวญตรึกตรองตามเหตุและปัจจัยในสัจธรรมนั้นตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตได้รู้ยังเห็นจริงตามสภาวะธรรม

พร้อมกันนี้ จึงขอขอบใจในศิษยานุศิษย์ที่ได้จัดพิมพ์  
หนังสือแนวทางปฏิบัติภาวนาเล่มนี้ขึ้นด้วยความบริสุทธิ์ใจ  
และขออนุโมทนาในเจตนาที่เป็นธรรมนี้ ขอทุกท่านจงประสบ  
ความสำเร็จในผลของการปฏิบัติธรรมนี้โดยฉับพลันทอญ

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

# สารบัญ

คำนำ.....	(๓)
คำปรารภ.....	(๔)
หลักภavanaสองอย่าง.....	๑
วิธีกำหนดคำบริกรรมประสานลมหายใจ.....	๕
อุบายดูกายรู้กายในสมณะ.....	๙
อุบายวิธีจับหลักภavanaเบื้องต้น.....	๑๕
ปัญญาประสานกายประสานใจ.....	๑๘
วิธีกำหนดรู้ใจและอารมณ์ของใจ.....	๒๘
การพิจารณากายและอารมณ์ของใจ.....	๓๔
ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์.....	๔๒
การดำเนินตามมรรควิถึ.....	๔๙
พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ.....	๕๕
ผลงานหนังสือธรรมะ.....	๖๐
ติดต่อสอบถาม.....	๖๔

“สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา  
มีจุดหมายคือให้ใจมีความสงบเหมือนกัน  
ผิดแต่อุบายการทำเท่านั้น”



# หลักภาวนาสองอย่าง

บัดนี้จะได้อธิบายตามหลักวิธีภาวนาทั้งสองอย่าง คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา หลักภาวนาทั้งสองอย่างนี้ มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีจุดหมายคือให้ใจมีความสงบเหมือนกัน ผิดแต่อุบายการทำเท่านั้น คำว่าสมถะ คืออุบายยังใจให้สงบอยู่ในความปกติของใจ คือมีอุบายโน้มน้าวให้ใจเข้ามาพักผ่อนนั่นเอง ลักษณะให้ใจเข้ามาสู่ความสงบได้นั้น จึงขอแยกออกเป็นสองวิธี คือ

๑. กำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ มีสติกับผู้รู้ ประสานลมหายใจกับคำบริกรรมเท่านั้น

๒. ให้สติกับผู้รู้ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิต เครื่องหมาย เพื่อไม่ให้ใจออกไปแส่ส่ายในอารมณ์ภายนอก

ต่อไปนี้จะอธิบายหลักของสมถภาวนา ส่วนวิปัสสนาภาวนาจะได้อธิบายในตอนท้าย เริ่มต้นก่อนที่เราจะภาวนา

ทุกครั้ง ต้องชำระกายชำระใจให้สะอาด พร้อมทั้งสถานที่ที่เราจะนั่งภาวนา เพื่อเป็นอุบายตัดความกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในภายหลัง เพื่อจะได้ตั้งใจภาวนาให้สะดวก โดยไม่มีสิ่งใดขัดข้องภายในใจอันเป็นเหตุให้เกิดความระแวงสงสัยในเรื่องส่วนตัว เราจะภาวนาเพื่อสำรวมใจให้อยู่เป็นปกติภายในใจ และไม่มีภาระใดๆ ส่วนภายนอกที่จะต้องทำ และไม่มีอารมณ์ใดๆ ภายในใจที่จะต้องคิดถึงในแง่ต่างๆ เพราะเราได้คิดมาแล้วหลายชั่วโมง บัดนี้เรามาภาวนาเพื่อไม่ให้ใจคิดไปตามอารมณ์ต่างๆ เพื่อให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน กายเราก็ออยู่ที่นี้ ใจเราก็ออยู่ที่นี้ และเรากำลังภาวนาอยู่ในขณะนี้

แล้วไหว้พระ จะย่นย่อหรือพิสดารก็อยู่กับตัวเราเอง และทำใจไม่ให้มีเวรมีภัยต่อสรรพสัตว์ใดๆ ทั้งสิ้น เสร็จแล้วนั่งให้สบาย ขายนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย ประนมมือขึ้นจذرระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้มารวมอยู่ที่ใจ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า พุท กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า ัม กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โม

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า สัง กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โส

จะว่า ๓-๗ ครั้ง หรือจะมากกว่านี้ ก็แล้วแต่ความถนัดใจแล้วค่อยๆ เอามือลงวางบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งใจกำหนดเอาแต่พุทโธอย่างเดียว และหายใจก็หายใจตามปกติ ทำใจให้มีความร่าเริงและแผ่วเบา ไม่ให้ใจมีความกังวลกับสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น

“คำบริกรรมกับลมหายใจให้อยู่ในกรอบเดียวกัน  
นี่เป็นวิธีฝึกสติ”

# วิธีกำหนดค่าบริการกรม ประสานลมหายใจ

วิธีกำหนดสติกับผู้รู้ประกอบค่าบริการกรมเข้าประสานกับลมหายใจนี้ ขออธิบายสั้นๆ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติให้ง่ายขึ้น อันดับแรกให้ตั้งใจโดยมีสติว่า เราจะตั้งใจกำหนดค่าบริการกรมนี้ประสานกันกับลมหายใจเข้าว่า พุท เราจะตั้งใจกำหนดค่าบริการกรมนี้ประสานกับลมหายใจออกว่า โธ แต่ลมหายใจของเรามีอยู่ ถึงเราไม่ตั้งใจดู มันก็หายใจออกหายใจเข้าอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น เราจึงมากำหนดเพียงให้เป็นอุบายของสติกับผู้รู้ และค่าบริการกรมกับลมหายใจให้อยู่ในกรอบเดียวกันเท่านั้น นี่เป็นวิธีฝึกสติ เพื่อให้สติมีความเข้มแข็ง จึงให้ทำด้วยความตั้งใจ คือเราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจเข้าเอง เราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจออกเอง เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจเข้าเอง ถือว่าสติเราตามไม่ทัน เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจ

ออกเอง ก็ถือว่าเราขาดสติ ฉะนั้น จึงให้เรามีสติตั้งใจหายใจ  
เข้าเอง มีสติตั้งใจหายใจออกเอง ถ้าชำนาญแล้วไม่ยาก ต่อ  
ไปก็รู้เท่าทันกันเอง นี่คือเหตุตั้งใจในขั้นต้น

เมื่อเราชำนาญในลมกับคำบริกรรมแล้ว ก็ให้กำหนดรู้  
ลมว่า ลมหายใจหายับหรือลมหายใจละเอียด ถ้าลมหายใจ  
ยังหายับอยู่ ก็ให้ดูลมไปก่อน ถ้าลมหายใจมีความละเอียด  
แล้ว สติเราก็ไม่พลอ รู้เท่าทันลมได้ดี เราก็ปล่อยคำบริกรรม  
นั้นเสีย ให้มารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่เฉพาะลมเท่านั้น  
เมื่อใจกับลมละเอียดแล้ว มันจะแสดงออกมาทางกาย มี  
ลักษณะต่างๆ เช่น ปรากฏว่ามีกายใหญ่บางส่วน หรือใหญ่  
ทั้งหมดภายในกาย หรือเป็นกายเล็ก บางที่สูงขึ้น บางที่เตี้ย  
ลง ถ้าเป็นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เราอย่ากลัว นั่นเป็น  
อาการของใจแสดงออกมาทางกาย ให้รีบตั้งสติกับผู้รู้ ให้รู้ลม  
ให้ละเอียดเข้าไปอีก เมื่อลมละเอียดเต็มที่แล้ว มันจะแสดง  
ขึ้นมาอีกวิธีหนึ่ง คือลมหายใจมันจะน้อยเข้าทุกที เล็กเข้าทุกที  
และระบบการหายใจ จะหายใจสั้นเข้าทุกที ถ้าผู้กลัวตายก็  
จะถอนตัวทันที ถ้าเป็นเช่นนี้เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละใจกำลัง  
จะสงบ จะเห็นความอัศจรรย์ของตัวเอง ให้รีบตั้งสติรู้อยู่เฉพาะ

ลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจน้อยก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ ลมจะเล็กเหมือนใยบัวก็รู้ ลมหายใจจะสั้นและอยู่ในลำคอเท่านั้น พอสุดท้ายลมหายใจก็จะหมดทันที

เมื่อลมหมด ความสงบใจนั้นก็หมดการะกับลมหายใจ มีแต่ความสงบของใจ เต็มไปด้วยความสว่างรอบตัว แต่ไม่ปรากฏเห็นกายตัวเองเลย มีแต่ความสว่างภายใน ใจสบาย และมีความสุขเท่านั้น ความสุขที่ใจมีความสงบนั้น ไม่มีความสุขอื่นใดในโลกจะเสมอ เหมือนดังพุทธภาษิตว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” ความสงบสุขนี้เป็นอยู่ไม่นานก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ผลของความสงบนั้นยังปรากฏอยู่ ถ้าผู้ไม่มีรัศมีของปัญญาแผ่ไว้ที่ใจ ก็อยากสงบอยู่อย่างนั้นต่อไป และติดใจในความสงบนั้นๆ ถ้าผู้มีรัศมีของปัญญา มีเชื่อติดอยู่ที่ใจ ก็สามารถเริ่มพิจารณากายต่อไปได้ ไม่ติดอยู่กับความสุขนั้นๆ เลย

“อุบายวิธีดูกายนี้

ให้เราใช้สัญญาความจำในตำหนิ หรือกายส่วนนั้นไว้ให้ดี

ให้เราเอาจุดนั้นๆ เป็นจุดยืน

ทำบ่อยๆ ความชำนาญในการเพ่งดูนั้นก็ติดใจ”



# อุบายดูกายรู้กายในสมณะ

วิธีทำสมณะเกี่ยวกับอุบายรู้กาย กายของเรามีอยู่ เมื่อเราหลับตาดู ทำไม่ไม่เห็น นี่ก็เพราะความไม่เคยชิน ไม่เคยฝึกหัดมาก่อน วิธีฝึกให้รู้กายนี้ ต้องอาศัยการฝึกให้ถูกหลัก จึงจะเป็นอุบายให้รู้กายได้ง่ายขึ้น สมมติว่าเรานั่งอยู่ขณะนี้ มีวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นว่าอะไรเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร โกล่หรือไกล ไหญ่หรือเล็ก เมื่อเราลืมนตาเพื่อดูให้ชัดเจนแล้ว เอาใจไปจดจ่ออยู่ที่วัตถุนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ ให้ความรู้ของใจจดจ่ออยู่ในวัตถุนั้นๆ ถึงเราจะหลับตาก็เพียงเอาเปลือกตาทิ้งสองข้างลงมาปิดตาไว้เท่านั้น แต่ความรู้ในตานี้ให้เห็นในวัตถุนั้นอยู่ ถึงเราจะหลับตาก็สามารถเอามือคว่ำจับเอาของนั้นได้ และจับถูกกับจุดนั้นทีเดียว

นี่ฉันใด วิธีการฝึกให้ใจรู้กาย ก็ฉันนั้น อุบายวิธีดูกายนี้ เราจึงเลือกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่เราพอจะมองเห็นได้ง่าย เราเอาส่วนนั้นมาเป็นหลักวิธีฝึก จะเป็นตำหนิอะไรใน

กายของเรามาเป็นเครื่องหมายก็ได้ ให้เราใช้สัญญาความจำ ในตำหนิหรือกายส่วนนั้นไว้ให้ดี ให้ใจจดจ่ออยู่อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใจเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ ให้เราเอาจุดนั้นๆ เป็น จุดยืน ทำบ่อยๆ ความชำนาญในการเพ่งดูนั้นก็จะมีติดใจ ข้อควรระวัง อย่าไปเอาลมหายใจเข้าออกมายุ่งเกี่ยว หรือคำบริกรรมทั้งหมดเราพักไว้ก่อน ถึงลมหายใจจะมี ก็เพียงผิวเผิน อย่าเอาใจจดจ่อลมนั้น ให้เอาใจจดจ่อในกายส่วนที่เราเพ่งอยู่นั้น สติเรายังไม่ดี อย่าเพิ่งกำหนดรู้กายส่วนใหญ่ ให้กำหนดเป็นจุดเล็กเท่าหัวแม่มือก็ได้ ต่อไปสติเราดี มันจะขยายออกเอง เหมือนแสงไฟขยายความสว่าง ฉะนั้น

ถ้าหากเรากำหนดรู้กายเห็นกายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น เห็นชัดและรู้ชัดภายในใจอยู่อย่างนั้น กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น ก็จะขยายตัวกว้างออกไปทุกทีๆ ถ้ามันไม่ขยายออกไป เราก็ขยายออกไปโดยความรู้สึกทางใจ ถ้าขยายออกไปกว้าง ไม่เห็นชัด เราอย่าเพิ่งขยายออก ให้ทำใจเพ่งดูอยู่ในลักษณะเดิม เราจะนั่งเพ่งดูหรือเดินกำหนดใจดูก็ได้ หรือจะยืนเพ่งดูนอนเพ่งดูก็ได้ แต่นอนเพ่งดูนั้นไม่ค่อยจะได้ผลเท่าใดนัก คือทำให้สติอ่อน ง่วง คอยแต่จะหลับ ฉะนั้น จึงให้กำหนดเพ่งดูอยู่ในอิริยาบถทั้งสาม คือ ยืน เดิน นั่ง ให้ทำไปเรื่อยๆ

ทำครั้งแรกก็จะมีความอึดอัดใจอยู่บ้าง เป็นเพราะว่าเราไม่เคยชินในการทำ จะกำหนดเพ่งดูสักเท่าไร ก็จะมีแต่ความมืดมิดอยู่อย่างนั้น แต่เราก็พยายามกำหนดตั้งใจเพ่งดูบ้าง หรือลืมหาดูบ้าง เมื่อลืมหาดู ก็จดจำลักษณะสัญญาณของกายส่วนนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อยๆ หลับตาลง แต่ความรู้นั้นก็กำหนดจดจ่ออยู่ที่กายส่วนนั้นๆ อย่าให้เผลอ ให้เหมือนกันกับเราลืมหาดูเรื่องที่เรากำหนดจดจ่อ เพ่งกายไม่เห็นก็เพราะความรู้ของใจเรายังไม่พร้อม เมื่อความรู้ของใจพร้อมแล้วความรู้ของใจก็ค่อยๆ รู้กันไป พอร่างๆ แต่ถ้าทำบ่อยๆ เข้าความรู้ของใจก็จะรู้ขึ้นเอง

ถ้าหากเราไม่ชำนาญในการเพ่งกายให้รู้กายชัดเจนด้วยใจแล้ว ท่านจะเลือกเอาความรู้ในทางปริยัติขึ้นไหนมาพิจารณาก็ไม่ได้ผล เราจะพิจารณากายด้วยความรู้ที่ศึกษามา จะว่า อสุภะ อสุภัง ให้เปื่อยให้เน่า มันก็เปื่อยเน่าไม่ได้ จะพิจารณาความสกปรกโสโครกภายในกาย มันก็สกปรกโสโครกไปไม่ได้ จะแยกแยะกายส่วนต่างๆ ก็แยกแยะไปไม่ได้ นี่เพราะเหตุใด เพราะความรู้จริงเห็นจริงภายในใจไม่มี ดังคำโบราณว่า “ตีป่าให้เสียกลัว” นั่นเอง เหมือนเรารู้ข่าวความสกปรกทั้งหลายในเวลาปกติโดยเราไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง ความรังเกียจ

ก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราได้เลย ถ้าหากเรารู้เห็นด้วยตนเองแล้ว ความรังเกียจในสิ่งสกปรกนั้นย่อมแสดงออกมาทางใจ ขยะแขยงขึ้นที่ใจเราทันที นี่ฉันทิเด เมื่อเรากำหนดรู้เห็นในส่วนของกาย ในลักษณะต่างๆ ด้วยความเป็นจริงด้วยใจตนเองแล้ว ก็ย่อมทำให้ใจเราเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือในกาย ฉันทิเด นั้น คำว่ากายของเราก็จะจิตจางไป เพราะใจมาเห็นกายอันเป็นปกติแล้ว นี่ฉันทิเด การพิจารณากายโดยเอาความรู้ภายนอกมาพิจารณา ก็พิจารณาไปได้ เพราะได้ศึกษามาแล้ว แต่ความเบื่อหน่ายในกายมันจะปรากฏขึ้นในใจของท่านหรือไม่ ไม่มีทางเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย เพราะใจเราไม่รู้อาการของกาย ไม่เห็นลักษณะของกาย ใจจะเบื่อหน่ายได้อย่างไรกันเล่า

ฉันทิเด เราจึงมาเพ่งมากำหนดจดจ่อรู้เห็นอาการของกายด้วยใจเสียก่อน เราจึงมาพิจารณาด้วยปัญญาไปตามอาการของกายส่วนนั้นๆ และใจก็รู้เห็นไปพร้อมๆ กัน พิจารณากายส่วนไหน ใจก็เห็นกายส่วนนั้นๆ ไม่ว่าส่วนนอกส่วนใน ใจก็เห็นไปตามปัญญาทุกส่วน ถ้าเห็นกายตัวเองด้วยใจจริงๆ แล้ว ท่านจะกำหนดดูกายใครต่อใครก็ย่อมเห็นชัด เหมือนกับเราดูกายของตัวเองตลอดเวลา เมื่อใจเห็นชัดกายเรากายคนอื่นอยู่อย่างนี้ ราคะตัณหาก็ก็น่าบางลง คือไม่กำเริบขึ้นที่

ใจเรานั้นเอง เมื่อใจเห็นกายอยู่อย่างนี้ นี้แล ความสงบใจภายใน  
กายจะเป็นเส้นทางต่อเนื่องกันกับวิปัสสนาคือปัญญาต่อไป

“อุบายที่จะจับหลักภาวนาเบื้องต้นขึ้นอยู่กับอารมณ์  
ของใจ ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็เอาสมณะเดินก่อน  
เอาปัญญาเดินหลัง ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่  
เราก็ต้องเอาปัญญาไปก่อน แล้วจึงเอาสมณะตามหลัง”

# อุบายวิธีจับหลักภาวนา เบื้องต้น

วิธีกำหนดอารมณ์ของใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาตามให้ถูกหลักของใจ สมมติว่าเรานั่งภาวนา เราจะเอาสมถะขึ้นก่อนหรือจะเอาปัญญาขึ้นก่อนนั้น เราก็ต้องเอาอารมณ์ของใจเป็นเส้นทางในการภาวนา ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็ต้องเอาสมถะ เราจะเอาปัญญาเข้าประกอบนั้นไม่เข้ากัน ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เราจะบังคับให้ใจสงบมันก็ไม่ได้ผล สมมติว่าถ้าท่านอยากจะพักผ่อน มีคนอื่นมาทำเสียงรบกวน มันก็ผิดหลักตามความเป็นจริงของใจ ถ้าท่านมีความต้องการทำการทำงาน สนุกสนานร่าเริงในการเล่น ถ้ามีผู้บังคับให้ท่านพักผ่อน ท่านก็จะไม่ยอมเช่นกัน ฉะนั้นใด อุบายที่จะจับหลักภาวนาเบื้องต้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็เอาสมถะเดินก่อน เอาปัญญาเดินหลัง ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็ต้องเอาปัญญาไปก่อน

แล้วจึงเอาสมณะตามหลัง ขอให้ท่านเข้าใจตามวิธีนี้เถิด วิธีทำสมณะยังใจให้สงบก็ได้เขียนผ่านมาแล้ว ว่าด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี่เป็นวิธีหนึ่ง ว่าด้วยวิธีกำหนดกายเพ่งกาย ก็ได้เขียนผ่านมาแล้วเช่นกัน ขอให้ท่านเลือกเอาวิธีไหนก็ได้ แล้วแต่ความถนัดใจของท่าน



“เมื่ออารมณ์ของอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่ง  
เกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราตั้งข้อสังเกตดูอารมณ์นั้น  
ว่าเกิดมาจากอายตนะอะไร  
เราจึงกำหนดรู้อารมณ์ประเภทนี้ไว้ก่อน  
เพื่อเราจะได้สั่งสอนใจให้รู้จักอารมณ์นั้นๆ”

# ปัญญาประสานกาย ประสานใจ

ต่อไปจะว่าด้วยวิธีใช้ปัญญาประสานกายประสานใจ เพื่อประกอบให้เป็นเรื่องปัญญาพิจารณากายพิจารณาใจให้สัมพันธ์กันกับอารมณ์ของใจ เพื่อให้ใจรู้เห็นโทษของกาย โทษของอารมณ์ที่เกิดจากใจ เพราะใจต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ก็เกิดขึ้นที่ใจ จะเป็นอารมณ์ชั่ว อารมณ์ดี อารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชัง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นมาที่ใจแล้ว เราก็จับอารมณ์นั้นไว้มองให้ดี เพื่อจะใช้ปัญญาเข้าประกอบกับอารมณ์ประเภทนั้นให้ถูกจุด และจะได้ใช้ปัญญาชี้โทษของอารมณ์นั้นๆ ให้ใจฟัง ให้ใจรู้ให้ใจเห็นโทษในอารมณ์ทุกครั้งไป

เพราะอารมณ์ประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ย่อมทำให้ใจเสียหลักไปทุกครั้ง เพราะใจเหมือนกับโรงหนัง เขาจะเอาหนังเรื่องต่างๆ มาฉายให้ใจดู ขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหา ผู้จัดหามา จะเป็นเรื่องไหนก็ตาม ใจย่อมหันเหเซซวนตาม เรื่องนั้นทุกครั้งไป เป็นอันว่าอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เป็นอันว่าไม่เสียผล มีทั้งเรื่องตลกคะนองตื่นเต้น มีทั้งเรื่องโศกเศร้าเหงาหงอย มีทั้งเรื่องฆ่าฟันฆ่ากันด้วยอาวุธต่างๆ มีทั้งเรื่องแข่งดีแข่งเด่นเอาไรต์เอาเปรียบกัน สารพัดเรื่องทั้งกิเลสตัณหาเอามาแสดงให้ดู จะให้ใจอยู่เฉยๆ แทบไม่มี เดี่ยวเรื่องนี้จบไป เรื่องใหม่ก็หมุนเวียนกันมาไม่มีที่สิ้นสุด ใจอยู่กับอารมณ์ทั้งหมดนี้ไม่มีความเบื่อหน่าย หมุนไปเวียนมาจนไม่รู้ว่าเป็นอารมณ์เก่าหรือใหม่ คลุกเคล้าอยู่ในใจทั้งหมด โดยไม่รู้ว่าเป็นอารมณ์อดีต อนาคต ปัจจุบัน เข้าพัวพันสลับซับซ้อนไม่รู้ต้นหรือปลาย

ใจที่วิชชาห่อหุ้มไว้แล้วนี้เอง จึงไม่รู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติแห่งความดับทุกข์ นี่แหละจึงชื่อว่าใจหลง คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั่นเอง อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้น จึงทำให้ใจเกิด

ความพะวักพะวนดิ้นรนตามอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจนี้ เพราะใจไม่เห็นโทษแห่งอารมณ์ของใจและยินดีตามความเคยชินในอารมณ์นั้นๆ ความเคยชินในอารมณ์นี้เองจึงทำให้ใจพลอ เพราะไม่มีสิ่งใดมากระตุ้นเตือนว่ากล่าวสั่งสอนชี้โทษให้ใจฟัง จึงไม่รู้จักหาหนทางที่จะแก้ไขตัวเอง จึงว่าใจมีความโง่เง่าเต่าตุ่นหมუნไปตามความอยากของใจโดยลำพัง ตั้งตัวไม่ติด คิดไปตามลำพังความโง่ของใจ อารมณ์ประเภทไหนเกิดขึ้นก็วิ่งตามโดยหมดความสังเกต จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ประสบอารมณ์ที่ล้มเหลวเลวทราม ก็เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น นี่แหละจึงว่ากิเลสจูงใจให้เป็นไปต่างๆ ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ

เราจะซັกฟอกใจ ทำความสะอาดให้ใจ ก็มาซັกฟอกความคิดเห็นของใจ ให้ใจได้กลับแนวความคิดเสียใหม่ ให้ใจมีความฉลาดเฉียบแหลม รู้เหตุรู้ผลต้นปลาย เพราะอาศัยปัญญาเข้ามาฝึกฝนอบรมให้ใจรู้ตามอารมณ์ของใจ เพราะอารมณ์ของใจมีที่เกิดขึ้นหลายทาง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมเกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ เรียกว่าธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์นี้เองทำให้ใจลุ่มหลงตามอารมณ์ของอายตนะ ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ของอายตนะอย่าง

ใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราตั้งข้อสังเกตดูอารมณ์นั้นว่า เกิดมาจากอายตนะอะไร เราจึงกำหนดรู้อารมณ์ประเภทนี้ไว้ ก่อน เพื่อเราจะได้สั่งสอนใจให้รู้จักอารมณ์นั้นๆ มีโทษร้ายแรงมากน้อยเพียงใด เพื่อใจจะไม่ลุ่มหลงในอารมณ์นั้นๆ ต่อไป อารมณ์ของอายตนะที่เกิดขึ้นกับใจนี้เอง จึงทำให้นักภาวนาเสียหลักมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว ก็เพราะไม่รู้จักวิธีที่จะเข้าแก้ไขนั่นเอง เหมือนกับขุยมั้ยไผ่ที่เกิดขึ้นกับต้นไผ่ แล้วก็ทำให้ต้นไผ่ตายไปเพราะขุยมั้ยไผ่นั้น นี่ฉันใด นักภาวนาก็มาตายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของนักภาวนาเอง ฉะนั้น

อารมณ์ของใจที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ไม่ฉลาดหาวิธีแก้ไขแล้ว จะไม่หายไปจากใจได้เลย ท่านจะเอาสมณะเป็นจุดยืนฝ่ายเดียวไม่ได้ เพราะสมณะเป็นเพียงทำใจให้สงบเท่านั้น เราจะเอามาละกิเลสส่วนนี้ไม่ได้ ถึงสมณะจะสงบลงสู่ความละเอียดถึงฌานสมาบัติ จะเป็นรูปฌาน อรูปฌาน ก็ตามเกิด ก็เพียงเอาเข้าไปข่มไว้เป็นวันๆ เท่านั้นเอง เหมือนกับศิลาทับหญ้า ประคบกันไปเป็นครั้งคราว แต่อย่าลืมนึกว่า แม้แต่รากไม้เล็กๆ ยังสามารถสอดแทรกเข้าไปในช่องหินได้ เมื่อมีจังหวะ รากไม้ก็ผลักดันให้ก้อนหินพังทลายลงไปได้ ใจที่เราเอาสมณะเข้าประคบอารมณ์ไว้ก็เช่นกัน วันใดวันหนึ่งเมื่อเราเผลอตั้ว อารมณ์ประเภทนั้น

ก็จะระเบิดขึ้นที่ใจทันที จะหาชนิดที่ใจไม่ได้เลย เป็นหัวใจที่หมดคุณค่าราคา เน่าเฟะอยู่ตลอดวันคืน จะหาจุดยืนให้ใจมิได้ คอยแต่จะล้มละลาย ผลสุดท้ายก็หาวิธีวางบาตรจีวร ออกตัวแบบหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสในลักษณะสมบัติผู้ดีว่า อาตมาหมดบุญบวชเสียแล้ว ขอตัวเถอะ ถ้าขึ้นอยู่กับก็กลัวจะเป็นบาป เป็นกรรมแก่ตัวเอง ถ้าเป็นไปในรูปนี้ ก็ให้โยมได้เตรียมที่นอน หมอนเสื่อปูต้อนรับได้แล้ว จะปูที่ไหนให้เหมาะสมก็ปูได้เลย จะเป็นข้างนอกข้างใน หรือที่ใดๆ ก็ตาม แล้วแต่จะจัดการ ไม่นานก็จะได้หามคนหมดบุญบวชในสมณเพศออกไปหาบุญทางเพศฆราวาส บางทีออกไปเป็นฆราวาสอาจจะได้บุญพอที่จะเข้ามาสู่ผ้ากาสาวพัสตร์อีก นี่เป็นเหตุการณ์ที่ผู้เขียนได้ประสบมา จึงนำมาเขียนเพื่อกันทางตัวเองไปในตัว เพื่อจะได้สำนึกในการเขียนของตน เพื่อจะได้มีความละเอียดต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย เพื่อจะได้รักษาตัว ไม้มัวเอาแต่สมณะฝ่ายเดียว เพื่อจะได้เฉลียวฉลาดเอาปัญญามาใช้ เพื่อให้ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย มีอุบายแก้ไขอารมณ์ที่เกิดกับใจตัวเอง

ความเฉียบแหลมนี้เอง จึงเป็นเส้นทางให้นักภาวณาได้พ้นจากปากเหยี่ยวปากกามาได้ ดังมีคำว่า “รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง” นั่นเอง นี่ก็ต้องอาศัยอุบายความเฉียบแหลม

ของใจ เข้าไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ใจตื่นตัว ไม่มัวหมองอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทางอายตนะ ปลายเข็มที่นำทางให้ตัวเข็มและด้ายไปประสานอยู่ในเนื้อผ้าได้ ฉันทใด ปัญญาที่มีความเฉียบแหลมย่อมนำใจให้มีความฉลาด สามารถรอบรู้ รู้รอบในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างแม่นยำ ฉันทนั้น

ถ้าไม่มีความเฉียบแหลมภายในใจแล้ว ถึงเราจะภาวนาด้วยปัญญาก็ไม่ค่อยจะได้ผล เดี่ยวข้ามหน้าผาหลัง ตั้งหลักของปัญญาไม่ได้ เดี่ยวกิเลสสวนไป ปัญญาสวนมา ไม่มีเวลาที่จะเผชิญหน้ากัน ไม่มีที่จะประจัญบานห้าพันกันซึ่งๆ หน้า สักที เห็นแต่รอยขี้ออกกิเลสตามสายทางเพื่อฝากเป็นของขวัญ เช่น ขี้เกียจ ขี้คร้าน ขี้โกรธ ขี้หลง กินมากนอนมากล้วนแต่เป็นขี้ของกิเลสทั้งนั้น ถึงจะพบกันก็เมื่อปัญญาพลั้งเผลอไม่มีสติ กิเลสจึงได้ขี้นทับหัวใจเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลา เพราะปัญญาไม่มีความเฉียบแหลมนั่นเอง จะเข้าตำราที่ว่า “น้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเหรง” หรือเป็นแบบวิธี “ตีป่าให้เสียกลัว” นั่นเอง นี่เป็นปัญญาพิจารณาแบบเพ่นพ่านไม่มีจุด

กิเลสจะไปกับแล้วทำไมเล่า ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจากความเฉียบแหลมของใจเองแล้ว กิเลสยึดตัวไม่ขึ้นและหาช่องทาง

เข้ามาหาใจได้ยาก เพราะกิเลสมันชอบอยู่ในที่มืด ถ้าใจมืด เวลาใด กิเลสก็แสดงตัวทันที ถ้ามีปัญญาให้ความสว่าง แก่ใจ ความรอบรู้ รู้รอบของใจมีอยู่ จึงสมดังพุทธภาษิตว่า “นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา” ก็คือความสว่างอย่างนี้เอง ปัญญา ก็เป็นปัญญาของตัวเอง คำว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ก็เพราะตนมีอาวุธประจำตัวก็คือตัวปัญญาเราเอง ปัญญาเป็น เครื่องประดับของนักปราชญ์ ความฉลาดเฉียบแหลมสำหรับ ผู้จะพ้นไป กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอด ฉันทใด ความรู้ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไร้ปัญญา ฉันทนั้น ปัญญาไม่มีแก่ผู้สิ้นความคิด ความพินิจไม่มีแก่ผู้ขาดความเฉียบแหลม เหตุนี้จึงว่า ปัญญามากปัญญาดี คำว่าปัญญามากก็พอจะเข้าใจ ส่วน ปัญญาดี จะมากก็ดีจะน้อยก็ดี ข้อสำคัญคือความเฉียบแหลม เป็นหลัก นักภาวนาจะสำนึกและสร้างความเฉียบแหลมให้ เกิดขึ้นที่ใจให้ได้ “วิจกฺขณตา” คือความเฉียบแหลมนี้เอง จะเป็นเหตุให้รู้เท่าอารมณ์ของอายตนะได้ทุกขณะ

ถ้าขาดความเฉียบแหลมแล้ว ใจอาจจะพลอตตัวได้ง่าย อารมณ์ของใจที่มีอยู่ก็ไม่วิธีการแก้ไข จึงปล่อยให้กิเลสค้นหา จุดลากไปตามอารมณ์ที่ชอบ สมมติเอาอารมณ์ของอดีตที่ผ่าน



มาพาให้เกิดอารมณ์ของอนาคตมาบดขยี้หัวใจตัวเองในปัจจุบัน  
ใจจะหันเหเซซวนไปตามอารมณ์ต่างๆ ไม่มีทางสิ้นสุดลงได้  
เช่น ตาสัมผัสรูป เกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ ไปวาดมโนภาพเอารูปที่  
ผ่านมาหรือรูปปัจจุบันมาไว้ที่ใจ สมมติรูปนั้นไปในลักษณะ  
ต่างๆ ยิ่งสมมติเท่าไรใจก็ยิ่งติด ใจยิ่งติดสมมติ ก็เลสก็ขยายตัว  
สังขารก็เริ่มทำงานทันที สังขารจะปรุงแต่งในแง่ต่างๆ ก็อาศัย  
สมมติเป็นแกนนำ ถ้าสมมติไม่มีที่ใจ จะให้สังขารปรุงแต่งทำงาน  
ได้อย่างไร เพราะสังขารเพียงเสริมให้สมมติขยายออกไปกว้าง  
เพื่อลวงใจให้ติด แมงมุมสร้างข่ายขึ้นแล้ว ติดอยู่ที่ข่ายที่สร้าง  
ไว้แล้ว ฉันทใด ใจย่อมนติดอยู่ในสมมติและสังขาร ฉันทนั้น

ถ้าสมมติตั้งขึ้นแล้วสังขารไม่เข้าไปปรุงแต่ง สมมติก็จะ  
ค่อยๆ อ่อนไปเอง สังขารตั้งขึ้นแล้วแต่ไม่มีสมมติให้ปรุง สังขาร  
ก็จะหดตัวทันที ถ้าสมมติและสังขารบรรจบกันเมื่อไร ก็เมื่อ  
นั้นแหละ ใจจะเริ่มกำเริบพลอยยินดีพอใจไปตามอารมณ์ของ  
สมมติและสังขาร นี่แลจึงว่าอวิชชาโมหะเกิดขึ้นที่ใจ มีอยู่ที่  
ใจ ใจหลงโลกหลงสังขารก็มาหลงตัวนี้ ใจหมุนไปตามวิภูฏะ  
ถือเอาภพน้อยภพใหญ่ ก็มาหลงอารมณ์สมมติสังขารอย่างนี้  
ใจมีความรักใคร่พอใจในกามคุณ ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความ

โศกเศร้าโศกาน้ำตาแทบจะเป็นสายเลือด ก็เพราะอารมณ์  
อย่างนี้ ความคับใจแค้นใจพิโรธรำพัน เสียใจ น้อยใจ ภัยต่างๆ  
ที่เกิดขึ้นกับใจ ก็เพราะใจมาหลงสมมติสังขารนี้เอง

ดังภาษิตว่า “ปิยรูปุํ สาทรูปุํ ตัณหาเกิดขึ้นในสิ่งที่รัก  
ใคร่พอใจ และตั้งอยู่ในสิ่งที่รักใคร่พอใจ” “เปมโต ชายเต  
โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรัก” “รติยา ชายเต โสโก  
ความโศกเกิดขึ้นจากความยินดี” “กามโต ชายเต โสโก ความ  
โศกเกิดขึ้นจากกามคุณ” “ตณฺหยา ชายเต โสโก ความโศก  
เกิดขึ้นจากตัณหา” “ปิยโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้น  
จากของที่รัก” “ปิยโต ชายเต ภัย ภัยเกิดขึ้นจากความรัก”  
“ปิยโต วิปฺปมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภัย ผู้พ้นจากความรัก  
ได้แล้ว ย่อมไม่มีโศก ภัยจะมีมาจากที่ไหน” “มหาสมุทฺรโม  
อิมํด้วยน้ำ ฉนฺโต ใจก็ไม่อิมในอารมณ์ของใจ ฉนฺนํ” เพราะ  
ความอยากในอารมณ์ภายในใจหาที่สุดมิได้ ใจมีความกำเริบ  
เห่อเหิมในอารมณ์ใดๆ พึงมีอุปายห้ามใจในอารมณ์นั้นๆ จน  
ผู้ตื่นขึ้นแล้ว ย่อมไม่มองเห็นอารมณ์อันประจวบด้วยความ  
ฝัน ฉนฺโต ใจอันมีความเฉียบแหลมมีสติปัญญารู้ตัวอยู่ ย่อม  
ไม่มองเห็นอารมณ์ที่ใจรักอันล่วงไปแล้ว ฉนฺนํ มตฺที่ติดอยู่  
กับน้ำผึ้ง ฉนฺโต ใจที่ติดอยู่กับอารมณ์ ก็ฉนฺนํ

“อารมณ์ของสมมตินี้เอง  
เป็นอาวุธสำคัญอันดับหนึ่งของกิเลสตัณหา อวิชชา”

# วิธีกำหนดรู้ใจและ อารมณ์ของใจ

นักภavanaจึงควรมาทำความเข้าใจในวิธีที่จะรู้อารมณ์ของใจ และวิธีรู้ใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ละเอียดอ่อน นักภavanaผู้ไม่เคยชินอาจจะไม่เข้าใจ จึงขอให้ท่านพยายามทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ เพื่อความชำนาญและคล่องตัว และขอให้ตั้งใจทำจริงๆ ความจริงจะหนีความจริงไปไม่ได้ และเวลาใดเวลาหนึ่งความจริงก็จะปรากฏขึ้นมา

ก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง จงมีสติตั้งใจคอยสังเกตอารมณ์ของใจไว้อย่างใกล้ชิด ทำใจให้มีความแผ่วเบา เหมือนกับเราทำสมาธิ แต่ฝึกกันในการกำหนดรู้ สมณะอาศัยกายและลมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย แต่วิธีรู้อารมณ์ของใจนี้ไม่มีวัตถุประสงค์เช่นนั้น คือเราไม่กำหนดดูกาย ไม่กำหนดดูลมหายใจ ถึงแม้ว่าลมหายใจและกายจะมีปรากฏ

อยู่ก็ตาม แต่เราก็ไม่เอาใจใส่ ถึงจะรู้ก็รู้กันแบบบางๆ โดยความไม่ตั้งใจดูให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ของใจโดยเฉพาะ คืออยู่ในช่วงกลางในระหว่างกายกับลมหายใจนั่นเอง อารมณ์ของใจนี้มีลักษณะไม่เหมือนกันทุกครั้งไป บางครั้งก็เป็นลักษณะหนึ่ง และบางครั้งก็เหมือนกัน บางทีก็แบบโลดโผน บางทีก็เป็นอารมณ์ของความรักความใคร่ อารมณ์ประเภทใดก็ตามให้เราจับจุดของอารมณ์ประเภทนั้นๆ ไว้

อย่าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ในปริบตาเดียวเท่านั้น ตัวสมมติอันเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ก็จะปรากฏทันที ในช่วงนี้รักษาใจให้ดีที่สุด ถ้าส่งใจออกไปหาเหตุของอารมณ์ อารมณ์ภายในใจก็จะเกิดขึ้น ตัวสมมติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นก็เข้ามากลบใจทันที เรื่องเช่นนี้ขอเตือนนักภาวนาเป็นพิเศษ อย่านึกเอาเหตุของอารมณ์เข้ามาที่ใจเลย ถึงอารมณ์จะมีความรัก ความใคร่ความยินดีพอใจอะไรก็ตาม นี่เป็นผลออกมาจากเหตุคือสมมติ เพราะความทุกข์นั้นเป็นผลของตัณหา เมื่อเรารู้ทุกข์เห็นทุกข์ได้แล้ว เราจึงหาวิธีดับเหตุแห่งความทุกข์ทีหลัง เรามารู้มาจับอารมณ์ของสมมติได้แล้ว เราจึงหาวิธีปลงล้างตัวสมมติทีหลัง วิธีที่ทำอยู่เดี๋ยวนี้เป็นวิธีที่รู้จักอารมณ์ของสมมติ

เท่านั้นเอง ถ้าเราไม่จับมันไว้ มันก็จะมาแสดงฤทธิ์ขึ้นที่ใจ แล้วอารมณ์ของสมมตินี้เองเป็นอาวุธสำคัญอันดับหนึ่งของกิเลสตัณหา อวิชชา เมื่อเรายึดอาวุธของกิเลสตัณหาอวิชชาได้แล้ว เครื่องมือคืออาวุธของกิเลสอวิชชาตัณหาก็กไม่มี เราก็จะใช้ปัญญาจู่โจมอวิชชาตัณหาได้ง่ายที่สุด

ฉะนั้น เมื่อเรายึดเอาอารมณ์ของตัวสมมติได้แล้ว อารมณ์ที่ถูกจี๋ด้วยสติอยู่อย่างนี้ ก็จะค่อยๆ หดตัวลงๆ จะหดลงแทบสติจะมองไม่เห็นภายในใจนั้นเลย อารมณ์ประเภทใดก็ตามจะฝืนสู้กับสติไม่ได้ จะเป็นอารมณ์ของราคะ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ที่ว่าเป็นสิ่งที่ร้ายแรงก็ตาม ถ้าได้ถูกสติจี๋ให้ถูกกับจุดแล้ว มันจะค่อยเลือนรางไป นี่แหละ จิงว่าสติเป็นตปธรรม เครื่องแผดเผาเหมือนกับไฟที่ยังน้ำให้แห้ง สติเผาอารมณ์ของสมมติก็เช่นกัน ขออย่าอีกที เวลาสติจี๋อารมณ์อยู่นี้ ข้อควรระวังที่สุด อย่าให้ใจไปเพ่งเอาสมมติที่เป็นต้นเหตุของอารมณ์นั้นเด็ดขาด ถ้าเราเพ่งหรือวาดภาพสมมตินั้นขณะใดก็เหมือนกับเทน้ำมันเข้ากองไฟขณะนั้น

เมื่อเราใช้สติจี๋อารมณ์ให้อ่อนตัวลงได้แล้ว เราอย่าไปผล่อว่ามันดับไปหรือหมดไป เป็นเพียงแต่มันอ่อนกำลังลง

เท่านั้น อันดับต่อไปในช่วงนี้เป็นปัญญา เราจะต้องมีอุบาย  
 สอนใจให้ใจได้เห็นโทษความหลงของใจเอง ชี้อโทษที่เป็นอารมณ์  
 ของใจนั้นให้ใจฟัง ชี้อโทษแห่งความคะนองใจให้ใจได้รู้ ให้ใจ  
 ได้ฟัง ให้ใจได้เห็น ให้ใจได้รับการอบรมของปัญญา ให้ปัญญา  
 สอนใจ ให้ใจได้รับคำสอนของปัญญา ใจจึงจะเห็นโทษความ  
 คะนองของใจเอง เหมือนเด็กกำลังซุกซน ก็ต้องให้ผู้ปกครอง  
 เป็นผู้พร่ำสอน เด็กนั้นจึงจะมีความฉลาดขึ้นและรู้จักวิธีการรักษา  
 ตัวเอง ใจที่ตกอยู่ในความควบคุมของกิเลสตัณหาที่ไม่รู้ความ  
 ผิดของตน มีตมทนทำตามความยินดี ตามความพอใจ ตาม  
 กิเลสตัณหาเรื่อยไป คนที่หลงผิดและกลับใจเข้ากับฝ่ายปกครอง  
 ฉันทใด ใจที่หลงผิด หลงโลก หลงวิภวณะ อยู่ในภพทั้งสาม ก็ยอม  
 จำนนต่อปัญญา ฉันทนั้น

นี้แหละนักภาวนาทั้งหลาย จึงขอย้ำอีกที ก่อนที่จะ  
 ภาวนาทุกครั้ง ก็ให้ตั้งใจกำหนดเอาวิธีนี้ เพื่อจะได้เป็นหลัก  
 ของปัญญาต่อไป ครั้งใดอารมณ์ของใจไม่กำเริบ เราก็กำหนด  
 สติรู้อารมณ์ของใจทุกครั้ง อารมณ์ของใจหยาบ ก็ให้รู้ว่า  
 อารมณ์หยาบ เวลาใดอารมณ์ของใจละเอียด ก็มีสติรู้อยู่กับ  
 อารมณ์ละเอียด ใจมีอารมณ์ของราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์ของ

โทสะก็ให้รู้ใจมีอารมณ์แห่งความทุกข์ต่างๆ ก็ให้รู้ใจมีอารมณ์แห่งความสุขก็ให้รู้ใจไม่มีอารมณ์ทุกข์อารมณ์สุขก็ให้รู้ใจอยู่กับอารมณ์เฉยๆ ก็ให้รู้ให้ใจมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ของใจชนิดต่างๆ หรือใจจะมีอารมณ์ว่างๆ ก็รู้กับอารมณ์ว่างๆ ไปก่อนแต่อย่าไปติดใจอยู่ในอารมณ์ว่างนี้ให้มากเลย มันจะกลายเป็นฉานสมาบัติไป ขอให้กลับมาใช้ปัญญาพิจารณากายพิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับใจอยู่เสมอ



“ก่อนที่ใจไปยินดีกับรูปเสียงภายนอกนั้น  
ใจเราต้องมายินดีพอใจกับตัวเราไว้แล้วโดยไม่รู้สีกตัว  
เรียกว่าอุปาทานขันธ”

# การพิจารณากายและ อารมณ์ของใจ

ต่อไปจะแนะนำวิธีใช้ปัญญาพอเป็นแนวทาง การใช้ปัญญาพิจารณากายและพิจารณาอารมณ์ของใจ ให้อยู่ในระบบเดียวรวมอยู่ที่ใจ การพิจารณากายเราต้องยกเอากายเราเป็นหลักคือให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในสภาพของกาย ความทุกข์ภายในกายและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารภายในกาย ความสกปรกของร่างกาย เราจะพิจารณาเอาความเกิดเป็นหลักในเบื้องต้น เริ่มแต่ปฏิสนธิขึ้นมาก็ได้ หรือจะพิจารณาในช่วงที่เรารู้เหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็ได้อ้อจะพิจารณาล่วงหน้าไปในอนาคตต่อไปก็ได้ เช่น เราจะพิจารณาการเกิดขึ้นที่ภายในเบื้องต้น ถึงเราไม่เห็น เราก็ต้องวาดมโนภาพตามความเป็นมาให้ถูกกับหลักการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงครั้งแรกเกิด ก็ต้องอาศัยหยดน้ำมันเดียวของพ่อแม่ ที่เรียกว่า กลละ แล้วก็แปรสภาพเป็นปุ่มเปือก แล้วแปรสภาพเป็น

เลือด แล้วรวมตัวเกาะกันเป็นก้อนเลือด จึงเรียกว่า ฆนะ จากนั้นก็แตกออกเป็น ปัญจสาขา คือ แขนสอง ขาสอง ศีรษะหนึ่ง มีนิ้วมือ นิ้วเท้า มีตา หู จมูก ลิ้น กาย อวัยวะส่วนอื่นๆ ก็มีความสมบูรณ์ อาศัยความอบอุ่นอยู่ในธาตุของแม่ รูปร่างของเด็กก็มีความเจริญขึ้น เมื่อครบกำหนดก็ออกจากท้องแม่มา ในระยะที่อยู่ในท้องแม่นั้นจึงไม่มีการหายใจ คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีการหายใจ มีสามขณะ คือ

๑. เด็กอยู่ในท้องแม่

๒. คนดำนํ้า

๓. ผู้เข้านิโรธสมาบัติ

เมื่อออกจากท้องแม่มาแล้วได้ถูกกับอากาศภายนอก ก็เริ่มการเปลี่ยนแปลงรูปร่างนี้มาเป็นลำดับ จนถึงเป็นเด็กเป็นหนุ่ม อากาศของกายก็เปลี่ยนแปลงขึ้นทุกระดับจนถึงปัจจุบัน จนถึงวัยสุดท้ายคือตาย นี้อธิบายคร่าวๆ พอเป็นโครงเรื่องเท่านั้น จงพิจารณาด้วยปัญญาตามเหตุการณ์ที่ผ่านมานี้เกิดจึงขอย้ำในหลักปัญญาในหลักปัจจุบันนี้ ให้รู้เหตุการณ์ในอดีต ในปัจจุบัน และเหตุการณ์ในอนาคต ยกตัวอย่างพอให้นักภาวนาพิจารณาตามเพียงย่อย่อ คืออยากให้นักภาวนาช่วย

ตนเองให้มากที่สุด ในช่วงแรกเกิดจนถึงเป็นเด็กนั้น เพียงให้  
รู้ตามเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงของกาย เพื่อให้เห็นเป็น  
ของไม่เที่ยง และความทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ ติดต่อกันมาจนถึง  
ปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้

นักภavanaต้องตั้งเอาความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นหลัก  
สำคัญ ให้รู้เท่าเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ ความเป็นอยู่มีอยู่ เพื่อ  
ให้ใจรู้การเกิดมาของกาย ให้รู้ความตั้งอยู่ของกาย ให้รู้ความ  
หมดอายุของกาย และเพื่อไม่ให้ใจเข้าผูกพันในกาย ส่วน  
อารมณ์ของใจจะเป็นอารมณ์ของราคะ ตัณหา โสภ โภรธ หลง  
หรืออารมณ์นานาชนิดก็มีอยู่ที่ใจ รวมอยู่ที่ใจ มันจะแสดงออก  
ตามวัย และมีความรุนแรงไม่เท่าเทียมกัน อารมณ์ของเด็ก  
มันก็แสดงออกมาในความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง หนุ่ม สาว  
มันก็แสดงอารมณ์ความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง จนถึงกลาง  
คนและวัยชรา มันก็จะแสดงออกมาอีกรูปหนึ่ง เป็นสันตติ  
สืบทอดเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ จึงทำให้ใจเราหลงอารมณ์  
ที่เกิดขึ้นกับใจ อารมณ์ภายในใจนี้เอง จึงทำให้ใจเร่ร้อนติด  
อยู่กับภพชาตินั้นๆ ไม่มีความเบื่อหน่าย พอใจในการเกิดอีก  
ต่อไป เพราะใจไม่รู้ว่าการเกิดเป็นความทุกข์ มีความเห็นหน้า  
เดียว คือเข้าใจว่าเป็นความสุข เหมือนกับคนสายตาสั้นมอง

ไม่เห็นไกล เมื่อภัยเข้ามาถึงตัวจึงจะหาอาวุธป้องกัน มันจะ  
ทันได้อย่างไร นี่ฉันใด ใจมีความคิดสั้น มันยอมแสดงผลออก  
มาภายนอกคือน้ำตา ส่วนภายในไม่ต้องถามถึงก็พอรู้กัน

เหตุนี้ฉันนักภาวนาควรใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ของใจ  
อันเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส  
โณภูฏัพพะ เป็นเหตุ เพื่อให้ใจได้สังเกตรู้ตามเหตุปัจจัย ก่อน  
ที่ใจไปยินดีกับรูปเสียงภายนอกนั้น ใจเราต้องมายินดีพอใจ  
กับตัวเราไว้แล้วโดยไม่รู้สีกตัว เรียกว่าอุปาทานขันธ อารมณ์  
อันเป็นรากะตัณหาในใจเราอันตั้งเดิมมีอยู่แล้ว จึงไปดูดดึง  
เอารูปเสียงนั้นๆ มาเข้าประกอบกัน จึงพัวพันเข้าหาใจ รูป  
เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ เป็นของประจำโลก ถึงเราไม่เกิด  
มาหรือเกิดมาแล้ว หรือเราตายไป รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ  
ยังมีอยู่ ผิดแต่เราเข้าไปยึดถือเอาเท่านั้นเอง เพราะเราไม่รู้จึง  
เป็นเหตุให้เราหลง และให้เข้าใจว่าตัวเราเป็นเหตุ เราจึงมา  
ดับต้นเหตุคือตัวเราเอง เหตุเกิดขึ้นที่ไหนก็ดับเหตุในที่นั้น  
เหตุเกิดขึ้นจากเรา เราก็หาวิธีดับเหตุที่ตัวของเราเอง เหมือน  
เราดับไฟ เราจะไปดับควันไฟ ไปดับแสงไฟ ไปดับความร้อน  
ของไฟ ผู้นั้นโง่งที่สุด เพราะดับไฟไม่ถูกจุดของต้นไฟ นี่ฉันใด  
ไฟคือรากะตัณหาที่มีอารมณ์เดือดร้อนเกิดขึ้นที่ใจ เราจะเอา

สมาธิมานสมาบัติขั้นไหนไปดับ ก็ไม่สามารถที่จะดับไฟราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดจากใจไปได้เลย ฉะนั้น

เราต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้ไขต้นเหตุ เปลี่ยนแปลงลบล้าง ความยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของเรา รูปเหล่านี้เองเอามาแยกแยะออกเป็นชิ้นส่วน เป็นชิ้นน้อยชิ้นใหญ่ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น เป็นอาการของใจ มิใช่ใจเต็ม ส่วนใจเต็มจะมีความแพรวพราวอยู่ในใจเอง คำว่าวิญญาณนั้นไม่ใช่ใจ แต่ก็เป็นรัศมีความรู้ออกมาจากใจ ความรู้ในวิญญาณนี้เองมันเจืออยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือโมหะอวิชชา รู้ก็รู้แบบงมงายไปตามกิเลสตัณหา คือรู้ในทางวิชิชุดหลุมฝังตัวเอง เหมือนกับแสงไฟที่มีสีต่างกัน ไฟนีออนมีสีแดง สีขาว สีเขียว ไม่ขึ้นอยู่กับไฟ มันขึ้นอยู่กับหลอดไฟต่างหาก ฉะนั้น ความรู้ของวิญญาณนั้นจะรู้ไปแบบไหน วิธีใด มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมพาให้เป็นไป และเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ มีการเกิดๆ ดับๆ สลับซับซ้อนไม่คงที่ ฉะนั้น คือไม่มีสติยับยั้งอยู่นั่นเอง วิญญาณคือความรู้ นั่นคือรู้ในวิธีการสร้างภพสร้างชาติ ฉลาดรู้ในวิธีผูกตัวเองให้อยู่กับโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้ในอริยสัจ ๔ หรือสภาวะอันมีจริงเป็นจริง ถ้าวิญญาณรู้เห็นไม่จริงอย่างนี้ ความไม่รู้จริงอย่างอื่นก็พลอยติดตาม เช่น

ความรู้ในสังขารก็ปรุงแต่งไปในทางไม่จริง ความรู้ในสัญญา ก็เกิดๆ ดับๆ จำไม่ได้คงที่ ความรู้ในเวทนา ความเสวยอารมณ์ ก็มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้ในรูปก็ไม่รู้ตามหลักความเป็นจริง ความไม่รู้จริงนี่เองจึงเกิดความหลงความรักความใคร่พอใจไปตามกามารมณ์ต่างๆ ของโลก นี่แลจึงเป็นต้นเหตุแห่งความมืดมิดปิดความเป็นจริง จึงว่า อวิชชา ความไม่รู้ โมหะ ความหลง ก็ตัวนี้เอง

ฉะนั้น นักภาวนา จึงเปลี่ยนเป็นอุบายสั้นๆ เพื่อเข้าใจ ในวิธีง่ายๆ คือคำว่าอวิชชานั้น คือความไม่รู้ของจริงใน อริยสัจธรรม คือความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ให้เรา ใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความเป็นจริง เพื่อให้ใจได้มีวิชา คือความรู้จริงตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิชาภายในใจ ก็จะมีแสงสว่างรอบรู้ รู้รอบในใจเอง นี้แหละคือเอาปัญญา เข้าไปฝึกฝนอารมณ์ของใจ ให้ใจมีแสงสว่าง เหมือนกับเรา ติดไฟขึ้นในที่มืด ความมืดก็ยอมหายไปเอง ความรู้ความสว่าง ของใจเกิดขึ้นด้วยปัญญาแล้ว ความมืดของใจก็หายไป

ใช้ปัญญาไตร่ตรองดูอาการของกาย ลักษณะของกาย ความเกิด ความตั้งอยู่ และความดับไปของกายทุกส่วน ทั้ง

ภายนอกภายใน ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือความเปลี่ยนแปลงแต่วัยต้นจนถึงวัยชรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ภายในกายตั้งแต่ต้นจนถึงความทุกข์ปัจจุบัน และใช้ปัญญา ปฏิเสธว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงบ้านอาศัยชั่วคราวเท่านั้น นานไปก็จะแยกกันไป นี่เป็นหลักภาวะง่ายๆ ส่วนปัญญา จะพิศดารกว้างขวาง และอุบายใช้ปัญญาประกอบนั้น มอบ ให้นักภาวะเอง ข้อสำคัญที่สุด เราพิจารณากายส่วนใดก็ให้ เห็นแจ้งประจักษ์ส่วนนั้น จะพิจารณาช้าหรือเร็วแล้วแต่ความ สะดวก ถ้านักภาวะสติยังไม่เร็วและแข็งพอ ควรใช้ปัญญา พิจารณาช้าๆ เพื่อจะได้เพ่งดูกายให้รู้ให้เห็นกายแต่ละส่วนมี ลักษณะสัญญาณอย่างไร ให้ใจจดจ่อรู้ไปตามนั้น และใจเราก็ ไม่พะวักพะวนไปในเรื่องอื่นๆ ใจก็จะอยู่กับกาย รู้กายอยู่ ตลอดไป นี่แล จึงว่าสมาธิหนุนปัญญาไปในตัว ถ้าพิจารณา กายไปนานๆ ถ้าใจมีความเบื่อหน่ายในการคิดพิจารณาแล้ว ก็ให้หยุดการพิจารณา ให้กลับใจมาอยู่ในความสงบ คืออารมณ์ ของใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำใจให้แผ่วเบา รู้ลมหายใจเข้าออก โดยมีสติอยู่อย่างนั้น เพื่อให้ใจได้พักผ่อนไปในตัว กำลังใจที่ เกิดจากสมาธิ นี้ จะได้ใช้หนุนปัญญาพิจารณาต่อไป



“การพิจารณาทุกครั้งให้เอาไตรลักษณ์  
เป็นหลักประกอบในอาการนั้นๆ ทุกครั้งไป  
ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

# ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์

การใช้ปัญญาพิจารณานั้น เราจะนั่ง จะเดิน หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ได้แล้วแต่ความสะดวก เพราะปัญญาพิจารณานั้นใจไม่อยู่กับที่ เมื่อปัญญาพิจารณา ใจก็พลอยรู้เห็นตามสภาพส่วนนั้นๆ ไปตามลักษณะ การพิจารณาทุกครั้งให้อาไตรลักษณ์เป็นหลักประกอบในอาการนั้นๆ ทุกครั้งไปให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่ารूपสังขาร จิตสังขาร ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไกลหรือใกล้ หยาบละเอียด ประณีตเลวทราม อันเป็นของประจำมีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด พิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ได้ยาก และไม่มีอะไรเป็นส่วนตัวของเราแม้แต่น้อยเลย นี่แล จึงให้ทำลายต้นเหตุ ดูเหตุให้รู้ให้เห็น เพื่อไม่ให้ใจลุ่มหลงยึดถือว่าเราว่าเขาต่อไป เพราะเรามีอยู่ที่ไหน เขาก็มีอยู่ที่นั่น ถ้าเราไม่มี เขาจะมีมาจากไหน เพราะเราเป็นต้นเหตุ ผลคือเขาย่อมติดตามมาเป็นเงามาเทียมเราทันที สิ่งใดเป็นขณะเป็นก้อน สิ่งนั้นย่อมมีเงา

ถ้าขณะคือก่อนนี้ไม่มี เงามจะมีมาจากไหน ฉะนั้น จึงให้ทำลาย  
 ก่อนนี้ด้วยปัญญา เมื่อทำลายก่อนนี้ได้แล้ว สันตติ ความสืบ  
 ต่อในก่อนนั้นย่อมหมดไป ความเคลื่อนไหวไปมากก็หมดปัญหา  
 ลงทันที เหมือนกับความร้อนของไฟพร้อมทั้งตัวไฟเอง เมื่อเรา  
 ดับกำเนิดอันเป็นเหตุให้เกิดไฟได้แล้ว ความร้อนของไฟตลอด  
 ตัวไฟเองก็หมดปัญหาลงทันที ฉันทิ เราทำลายขณะได้แล้ว  
 ความสืบต่อในอสังขตธาตุ อสังขตปัจจัย ก็ไม่มีปัญหาเช่นกัน  
 จึงเป็นอกุปปรกรรมโดยสมบูรณ์ ฉันทิ

นี่แล นักภาวนาทั้งหลาย เริ่มแรกในการปฏิบัตินั้นย่อม  
 มีการขลุกขลักกันอยู่บ้าง เหมือนการทำทางไปสู่จุดใดจุดหนึ่ง  
 ไม่ใช่เขาจะลาดยางไปเลยทีเดียว เขาต้องกรุยทาง มีรถน้อย  
 ใหญ่ช่วยกันบุกเบิกป่าดงพงไพรไหล่เขา ดังเราเห็นอยู่ในที่  
 ต่างๆ กว่าจะลาดยางลงได้ให้เป็นเส้นทางไปมาสะดวก ก็ย่อม  
 ลงทุนลงแรงอย่างมากมายทีเดียว การภาวนาเริ่มต้นก็เช่นกัน  
 มีทั้งผิดทั้งถูก ย่อมล้มลุกคลุกคลาน หนักเอาเบาสู้แบบปาก  
 กัดตีนถีบอย่างสุดเหวี่ยงทีเดียว นี่ต้องอาศัยผู้ทำ มิเช่นนั้น  
 อาจจะล้มเหลวหรือพลาดได้ เพราะการภาวนานั้นไม่ได้จำกัด  
 กาล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมตามเวลา  
 เท่านั้น มันขึ้นอยู่กับความตั้งใจให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อออก

จากที่จำวัดแล้ว จึงให้มีสติประจำใจ บิณฑบาตทั้งไปและกลับ หรือจัดอาหารบิณฑบาตก็ดี จึงให้มีสติอยู่ที่ใจ จะอยู่ในอิริยาบถใด ที่ไหน เช่นไรก็ตาม ต้องมีสติรู้ตัวรู้ใจอยู่ตลอดเวลา หรือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในการเกิดการดับในกายในใจอยู่เป็นนิจ หรือรู้เห็นในส่วนภายนอก มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันกิเลสตัณหาไม่ให้เข้ามาสู่ดวงในหัวใจเราได้ ตั้งใจให้มีสติเตรียมพร้อมทุกขณะ พร้อมทั้งจะเผชิญต่อกิเลสตัณหา อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันทั่วทั้งที่

ข้อควรระวัง เส้นทางการกิเลสตัณหาอีกอย่างหนึ่งคือการคุยกัน นอกจากการสนทนาในธรรมแล้ว ส่วนมากย่อมผลอตัว คุยกันแบบเอาไฟเผาตัวเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึกรู้ว่า จะสำนึกตัวได้ น้ำลายแทบไม่มี บางกลุ่มไม่มีสติสำนึกตัวเองได้บ้างเลย ผู้ต้องการความสงบ แต่ชอบพูดคุยกับคนนั้นคนนี้ ไม่ใช่หนักภาวนาโดยตรง จะว่าหนักภาวนากาฬาก็ไม่ผิด คือไม่คิดถึงความรำคาญของผู้อื่นเลย ผู้อื่นอยากทำความเพียรนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรืออยู่ด้วยความสงบส่วนตัว ก็ทำเสียงต่างๆ ไปให้ผู้อื่นรำคาญใจ คำว่า “กถมภูตสฺส เม รตตินฺทิวา วิตีปตฺนติ วันคินฺล่งไป ล่งไปทำอะไรอยู่ และเรายินดีในที่สงบสงัดหรือไม่” ถ้าเรายินดีในที่สงบสงัด ผู้อื่นก็ย่อมต้องการ

ความสงบสัจเช่นกัน เมื่อเราทำอะไรไป พุดอะไรไป จงคิด  
เห็นอกเห็นใจผู้อื่นบ้าง

ฉะนั้น ผู้หวังประโยชน์ส่วนยิ่งแล้ว ควรจะสงวนตัว ไม่  
ทะนงตัว แบบคมในฝัก เหมือนกับพระมหากัจจายนน์ กล่าว  
ไว้ว่า “มีตาให้เหมือนกับคนตาบอด มีหูให้เหมือนกับคนหู  
หนวก” นี้เพื่อให้เราสำนึกอยู่ในกายวิเวก จิตตวิเวก คือให้นัก  
ภาวนามีความตระหนักในวิธีเก็บตัวและวิธีหลบตัว เพื่อซ่อน  
เร้นและอำนวยความสะดวกในการรักษาตัว เพื่อไม่ให้สัมผัสตัว  
อยู่ในสถานที่ต่างๆ หรือทำตัวเพื่อไม่ให้คนอื่นสนใจตัวเอง ถึง  
หากอยู่ในสังคมน้อยใหญ่ก็ตาม ก็เหมือนกับกาอยู่ในท่ามกลาง  
ฝูงหงส์โดยไม่มีคุณค่าอะไร จะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีประตูหน้า  
ประตูหลังตั้งยามรักษานั้นแล จึงจะมีเวลาเป็นของของตน จะ  
บำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ใดเวลาใดก็อยู่ตามอัธยาศัย ใจก็จะคืบ  
คลานก้าวหน้าไปโดยเร็ว

หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นเพียงอุบายส่วนตัว เพื่อหลบไม่ให้  
อารมณ์ของรูปและเสียงนั้นได้เข้ามาพัวพันในใจนั่นเอง ถึงจะ  
เห็นรูป ได้ยินเสียง ก็มีอุบายทำตัวเหมือนกับคนตาบอด หรือ  
หูหนวก เป็นไ้ ไม่ผูกใจอยู่กับรูปเสียงนั้นๆ เมื่อรูปเสียงนั้น



ฉะนั้น เราควรรักษาใจไม่ให้ไปเกาะอารมณ์ประเภทนั้นๆ ตั้งแต่ต้นมือ เพื่อไม่ให้อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นที่ใจเราได้อีกเลย จึงควรระวังรักษาติดต่อกัน ให้คงเส้นคงวา อย่าประมาท อย่าทำใจให้สนิทกับอารมณ์นั้นๆ และอย่าทำความคุ้นเคยในอารมณ์นั้นอีกต่อไป โดยตั้งใจปฏิบัติภาวนาให้สม่ำเสมอทุกวันไป ไม่ขาดวรรคขาดตอน ผลของการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เหมือนกับผลมะม่วงที่เกิดมากับต้นมะม่วงเอง ที่แรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อหากมันสุกแล้ว รสมันก็จะหวานโดยไม่มีใครเอาน้ำตาลไปผสมไว้เลย นี้ผลมะม่วงลูกเดียวยังเปลี่ยนแปลงสภาพรสไปได้ นักภาวนา ถ้าหากรักษาปฏิบัติต่อเนื่องกัน ผลการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราโดยตรง ความสงบ ความรู้เห็นเป็นมหัศจรรย์ ก็จะทำให้เกิดกับใจเรา โดยเราไม่ได้คาดคิดมาก่อน และไม่มีสิ่งใดใครคนหนึ่งมาบอกล่วงหน้าให้เรารู้บ้างเลย และไม่เคยมีปรากฏการณ์มาก่อนในชีวิตของเรา

“ชั้น ๕ อายตนะ ก็เพียงสักว่าเท่านั้น  
ความรู้ในชั้นและอายตนะภายใน  
ไม่มีปัจจัยต่อเนื่องกับอารมณ์ภายนอกได้เลย  
ความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เป็นสายใยต่อเนื่องกับ  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
รูปชั้นกับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
ก็ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างสงบ  
ไม่มีชั้นใดทำงานแม้แต่น้อย”



# การดำเนินตามมรรควิถึ

ความสงบอันยิ่งใหญ่ ก็จะต้องแผ่รัศมีออกมาในใจใน  
ระยะช่วงอันสั้นนี้ทันที และรู้ว่าใจยังลงสู่ความสงบเต็มภูมิ  
ด้วย ความสงบอันนี้จะมีคามผิดแผกแตกต่างกันกับความ  
สงบอย่างอื่นเป็นอันมากทีเดียว อุปาทานความยึดถือทั้งหมด  
จะขาดสิทธิ์ ไม่มีฤทธิ์ในใจแม้แต่น้อย ชั้น ๕ อายตนะ ก็เพียง  
สักว่าเท่านั้น ความรู้ในชั้นและอายตนะภายในไม่มีปัจจัยต่อ  
เนื่องกับอารมณ์ภายนอกได้เลย ความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ไม่เป็นสายใยต่อเนื่องกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
พุดรวมๆ แล้วก็คือสัมผัสกันไม่ติดนั่นเอง รูปชั้นกับเวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างสงบ ไม่มี  
ชั้นใดทำงานแม้แต่น้อย ความเสวยอารมณ์ภายในใจไม่มี  
ความปรุงความคิดภายในใจก็ไม่มี ความรู้เกิดๆ ดับๆ แส่ส่าย  
ออกไปภายนอกก็ไม่มี ความรู้สึกลึกลับภายในใจนั้นมีอยู่ แต่ก็รู้  
เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะรู้เท่านั้น เหมือนกันกับอยู่คนละโลก ไม่

เกี่ยวเนื่องถึงกันแม้แต่น้อยเลย เมื่อใจคิดไม่เป็น ความรู้ทาง  
 ญาณก็ดับสนิทเท่านั้น สภาพรู้อันไม่มีนิमितหมายในโลกนี้  
 ขอมอบให้นักภาวณาพิจารณาเอง จะเป็นอยู่อย่างไร อยู่ใน  
 สภาพเช่นไร จะหาข้อเปรียบเทียบให้ผู้อ่านได้เข้าใจนั้นยาก  
 เหลือเกิน หรือพูดไปก็จะเกินความพอดีของผู้อ่าน ฉะนั้น  
 ขอมอบความสงบเช่นนี้ให้ผู้อ่านได้รับความสงบเสียเองว่าเป็น  
 อยู่อย่างไร สภาพแห่งความสงบและสภาพใจไม่มีอะไร ขอให้  
 รู้เองเห็นเองจึงจะแน่นอน ต่อไปความสงบอย่างนี้จะสงบอยู่  
 นานพอสมควรแล้ว ความสงบนี้ก็จะพลิกแพลงขึ้นอีกวิธีหนึ่ง  
 จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะไม่มีปัญหา

เมื่อความพลิกแพลงในความสงบนี้ชนิดเดียวเท่านั้น ความ  
 กล้าหาญจะแสดงออกมาทางใจให้เต็มกำลังเต็มอัตราทีเดียว  
 ความกล้าหาญนั้นจะกล้าไปในทางใด และอะไรพาให้เกิด  
 ความกล้าหาญนั้น ก็ผู้นั้นจะรู้ภายในส่วนตัวของท่านเอง เมื่อ  
 ความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว ท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม  
 จะพิจารณาก็ตาม จะทำความสงบอยู่ก็ตาม ความกล้าหาญ  
 นั้นก็อยู่ในเชิงว่าสามภพไม่มีความหมาย ความกล้าหาญนี้จะ  
 ตั้งอยู่ชั่วจรมกจิต จะกระตักขึ้นที่ใจ ปุ๊บเดียวก็รู้ทันที คำนี้  
 สำคัญที่สุด คือคำว่า “วิราคา วิมุจจติ วิมุตตสมิ วิมุตตมิตติ

ญาณ โหติ เพราะสิ้นกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว  
 ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้วย่อมมี” (ความจริงก็จะเปิดเผยให้รู้อยู่ใน  
 ตรงนี้เอง) “ซีณา ชาติ วุสิตํ พรหมจรรย์ กตํ ภณียํ ชาตีสันแล้ว  
 พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว” นักภาวนา  
 ก็จะรู้ในตัวเอง และหายความสงสัยในตัวเองทันที

ส่วนการระลึกถึงพระพุทธเจ้านั้นก็น่าอัศจรรย์ อยาก  
 ไปกราบพระพุทธเจ้าทั้งๆ ที่รู้ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไป  
 แล้ว ดั่งพระสาวกของพระองค์ไปรู้เห็นธรรมแล้ว ถึงทางไกล  
 สักเท่าไร ก็อุตส่าห์เดินทางมากราบนมัสการพระพุทธเจ้า แต่  
 ความคิดอยากจะทำสิ่งที่รู้เห็นนั้นถวายพระพุทธเจ้าให้ทรง  
 ทราบไม่มีในใจ เพียงได้กราบนมัสการพระพุทธเจ้าก็พอแล้ว  
 เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามในแง่ความรู้เห็นในท่ามกลางสงฆ์ ก็  
 สามารถเล่าถวายพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง โดยไม่มี  
 ความกระดากใจต่อพระพุทธเจ้าและคณะสงฆ์ทั้งหลายแม้แต  
 นิดเดียว บางองค์ก็กล้าพูดในท่ามกลางสงฆ์ ถึงพระพุทธองค์  
 จะประทับอยู่ในที่นั้นก็ตาม ก็สามารถพูดไม่มีความเกรงขาม  
 ในท่ามกลางสงฆ์ และก็พูดตามความจริงของท่าน ใครจะว่า  
 อวดตัวในท่าไหนไม่เกี่ยว ไปที่ไหนอยู่ที่ไหนในท่ามกลางคณะ  
 สงฆ์น้อยหรือมาก ก็สามารถกล่าวคำว่า “ยสฺส มคฺเค วา ผล

วา กงขา อตถิ โส มํ ปุจฺจตุ ผู้ใดมีความสงสัยในมรรคในผล  
ผู้นั้นจงถามข้าพเจ้า” อยู่อย่างนั้น ถ้าทุกวันนี้มีผู้ว่าเช่นนั้น ถึง  
จะว่าตามความเป็นจริงก็ตามเถอะ จะมีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเล่า  
และใครจะมาเป็นผู้ตัดสินให้

เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงผ่านไปแล้ว ความกล้าหาญ  
นั้นก็อ่อนลงๆ จนไม่มีความกล้าหาญอยู่เลย และปัญญาเคย  
พิจารณาในแง่ต่างๆ ในรูปธรรม นามธรรม ในอดีต ปัจจุบัน  
อนาคต เพื่อหาช่องทางให้หลุดพ้นไปจากวิภวภูมิจนนี้ ก็หมดภาระ  
แล้ว จะเหลือเพียงกำลังใจ กำลังใจนี้ก็เป็นผลอีกส่วนหนึ่ง แต่  
ก็เป็นที่น่าอัศจรรย์อยู่มาก กำลังใจนี้จะตั้งอยู่ได้ก็เจ็ดวัน กำลัง  
เบ่งบานเต็มที่ ต่อไปก็ค่อยๆ เลื่อนรางไปทุกๆ วัน ประมาณ  
อีกเจ็ดวัน ก็จะอยู่ในท่าปกติภายในธาตุขันธ์ ความรู้เห็นมา  
แล้วนั้นก็รู้เห็นเป็นปกติ และรู้เห็นเป็นเอกรัตติง ราตรีเดียว  
อยู่ตลอดเวลา ไม่มีดับ มีเกิด มีขึ้น มีลง ไม่หวั่นไหวไปตาม  
กระแสของโลกใดๆ ทั้งสิ้น

คำว่า “กตํ กรณียํ กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว” จึงหมด  
ภาระส่วนตัว ไม่ต้องไปหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป เพราะไฟ

ได้ดับสนิทไปหมดแล้ว นี่เป็นผลการปฏิบัติครั้งสุดท้าย ได้  
อธิบายเพียงย่อย่อ พอให้ผู้อ่านได้สดับไว้เป็นแนวทาง

ถ้าท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจในวิธีปฏิบัติภาวนา ผู้เขียน  
ก็พร้อมที่จะอธิบายเพิ่มเติม เพราะหลักภาวนานี้ ผู้เขียนก็ได้  
ย่อและอธิบายไว้สั้นๆ เป็นบางตอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ  
ในวิธีภาวนาได้ง่ายขึ้น เมื่อภาวนาไปแล้ว ผลแห่งความสงบ  
ความรู้เห็นในแง่ต่างๆ อาจเกิดขึ้นไม่ค่อยเหมือนกันทั้งหมด  
เพราะนิสัยไม่เหมือนกันทุกคน ก่อใจจะลงสู่ความสงบ จะ  
แสดงในเบื้องต้นไม่เหมือนกัน และบางคนชอบมีนิมิตเกิดขึ้น  
นานาชนิด บางคนก็ไม่มีนิมิตมาเกี่ยวข้องเลย และขอเตือนผู้  
มีนิมิตบ้างเล็กน้อย ถ้าหากมีนิมิตเห็นสิ่งน่ารักน่ากลัวเกิดขึ้น  
หรือมีเสียงดังขึ้นในที่ใกล้หรือไกล จะเป็นเสียงคนหรือเสียง  
สัตว์ก็ตาม ให้ตั้งสติลงที่ใจ ให้เข้าใจว่าของสิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะ  
กิเลส สังขารตัวเองออกหลอกตัวเอง อย่าไปปักใจเชื่อว่าสิ่ง  
อื่น และก็อย่ากลัวในนิมิตนั้นๆ ถึงความกลัวเกิดขึ้น ก็ห้าม  
ออกจากที่ ถ้าของเหล่านี้สามารถทำลายชีวิตเราหรือกินเรา  
เป็นอาหารได้ก็เชิญ ถ้าเรากล้ายอมเสียสละชีวิตอย่างเดียว  
เท่านั้น นิมิตนั้นก็จะหายทันที ถ้านิมิตที่น่ารักมีขึ้น ก็อย่าส่ง

ใจไปตามนิมิตนั้นเลย นั่นคือสังขารออกหลอกตัวเอง ถ้าส่งใจไปตามสังขาร มันก็จะมาแสดงให้จิตเราถอนจากสมาธิทุกครั้งไป จะเป็นอย่างไรก็ตาม ขออย่าส่งใจไปดู ให้กำหนดสติรู้เฉพาะใจอย่างเดียว ไม่สนใจกับนิมิตใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าหากมีปัญญา จะเอานิมิตนั้นมาพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อมลงสู่ไตรลักษณ์ได้ยิ่งดี ถ้าผู้มีปัญญารู้เท่าทันสังขารอยู่แล้ว สังขารก็จะไม่ออกไปแสดงตัวให้เราปรากฏเห็นเลย

ขอนักภวานาจงเข้าใจตามนี้เถิด ขอให้ผู้ปฏิบัติจงสัมฤทธิ์ผลในการภวานาเทอญ

# พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ



พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ นามสกุลเดิม นนฤชา เกิดเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๓๘ ณ บ้านหนองคือ ตำบลบัวคือ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประเทศไทย ท่านเป็นบุตรคนที่ ๕ ในบรรดาพี่น้อง ทั้งหมด ๑๐ คน ของนายอุทธาและนางจันทร์ นนฤชา

พระอาจารย์ทูล เป็นผู้มีความคุ้นเคยในพระพุทธศาสนา มาตั้งแต่วัยเด็ก และได้บรรพชาอุปสมบทในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ขณะอายุย่างเข้า ๒๗ ปี ที่วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัด

อุดรธานี โดยมีท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จุม พนธโล) เป็นพระอุปัชฌาย์ โดยท่านตั้งใจที่จะดำเนินตามปฏิปทาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ “จะประพฤติพรหมจรรย์เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ และออกเผยแผ่ธรรมะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเห็นชอบในศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง”

ในช่วงแรกของการภาวนาปฏิบัตินั้น พระอาจารย์ทูลได้ออกธุดงค์ไปบำเพ็ญสมณธรรมตามสถานที่สัปปายะหลายแห่ง ทั้งในภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ โดยท่านได้ใช้หลัก อิทธิบาท ๔ และสังขจะเป็นฐานสำคัญในการสร้างความเพียรตลอดจนใช้ปัญญาหารธรรมะต่างๆ มาพิจารณาเพื่อให้เกิด ความรู้แจ้งเห็นจริง ท่านได้มอบตัวเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู ซึ่งทำให้ท่านก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ จนสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ในพรรษาที่ ๘ ณ บ้านป่าลั่น อําเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย

พระอาจารย์ทูล เป็นทั้งปราชญ์แห่งธรรม และเป็นผู้ที่อุทิศทุ่มเทชีวิตให้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง



ท่านอบรมธรรมะโดยเน้นหลักการปฏิบัติที่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าในสมัยพระพุทธกาล คือเริ่มจากการสร้างปัญญา ความเห็นชอบในสัมมาทิฐิ ซึ่งเหมาะกับฆราวาสที่สามารถปฏิบัติได้และเห็นผลได้ในทุกที่ทุกเวลา โดยให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมของสิ่งต่างๆ และรู้จักทุกข์โทษภัยในการยึดติดในสิ่งเหล่านั้น ซึ่งด้วยวิธีนี้ พระอาจารย์ทูลเองได้ดวงตาเห็นธรรมตั้งแต่สมัยฆราวาส จากการพิจารณาธรรมะจากต้นมะม่วง

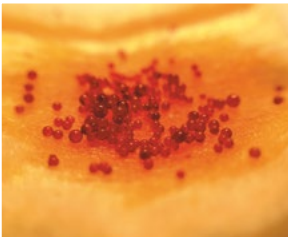
พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ เป็นผู้ก่อตั้งวัดป่าบ้านค้อ ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๒๘ โดยท่านเป็นผู้นำในการออกแบบ รวมทั้งดำเนินการก่อสร้าง ศาลาอเนกประสงค์ อาคารปฏิบัติธรรม พระมหาธาตุเจดีย์ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และวิหารสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล อีกทั้งเป็นผู้ก่อตั้งวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่งทั้งในประเทศไทย และในต่างประเทศ อาทิ วัดชานพราน ธรรมาราม วัดนิวยอร์กธรรมาราม วัดฮ่องกงธรรมาราม และศูนย์ปฏิบัติธรรม KPY (เคพีวาย) เมืองเรดวูดแวลลีย์ รัฐแคลิฟอร์เนีย

นอกจากนี้ พระอาจารย์ทูลยังได้เขียนหนังสือธรรมะกว่า ๒๐ เล่ม โดยมุ่งเน้นการสอนในแนวทางปฏิบัติสายปัญญา โดยมีหลักสัมมาทิฐิตั้งเดิมของพระพุทธเจ้าเป็นสำคัญ ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศหลายภาษา อาทิ ภาษาอังกฤษ และภาษาเยอรมัน จนเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายตลอดจนได้จัดกิจกรรมเพื่อเผยแผ่คำสอนธรรมะอีกหลายรูปแบบ เช่น การแสดงธรรมเทศนา การบวชชีพรามณ์ การอบรมปฏิบัติธรรมให้นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ และประชาชนทั่วไป จนมีผู้สนใจปฏิบัติตามแนวคำสอนของท่านมากมาย

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา ได้ละสังขารด้วยอาการสงบ ที่วัดป่าบ้านค้อเมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ รวมสิริอายุได้ ๗๓ ปี ๕ เดือน และได้รับพระราชทานเพลิงศพเมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ อัฐิธาตุของท่านได้แปรสภาพเป็นพระธาตุ เป็นเครื่องประกาศคุณธรรมที่บริสุทธิ์

ตลอดระยะเวลา ๔๘ พรรษา ที่อยู่ได้ร่วมกาสาวพัสตร์ พระอาจารย์ทูลมุ่งมั่นในการปฏิบัติภาวนาอย่างเด็ดเดี่ยวกล้าหาญจนถึงที่สุดแห่งธรรม อีกทั้งยังได้สร้างคุณประโยชน์นานัปการต่อพระพุทธศาสนาและประเทศชาติตามสัจจอธิษฐาน

ที่เคยตั้งไว้ นับได้ว่าท่านเป็นแบบอย่างที่ดีของพระสุปฏิปันโน  
ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทว่า “จงยัง  
ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่  
ประมาทเถิด”



# ผลงานหนังสือธรรมะ

## ชุดมรดกธรรม

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ๑. แนวทางปฏิบัติภาวนา | ๑๒. สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๓  |
| ๒. ทวนกระแส           | ๑๓. เหตุให้เกิดทุกข์   |
| ๓. ตัดกระแส           | ๑๔. ปัญญาอบรมใจ        |
| ๔. ข้ามกระแส          | ๑๕. ปัญญา ๓            |
| ๕. คู่มือชาวพุทธ      | ๑๖. พุทโธ              |
| ๖. พันกระแสโลก        | ๑๗. สัมมาศรัทธา        |
| ๗. พบกระแสธรรม        | ๑๘. กาลามสูตร          |
| ๘. อัตโนประวัติ       | ๑๙. สปัริสธรรม         |
| ๙. สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๑  | ๒๐. ภัยธรรมชาติ        |
| ๑๐. สัมมาทิฏฐิ เล่ม ๒ | ๒๑. เปลี่ยนความเห็น    |
| ๑๑. พุทธทำนาย         | ๒๒. จุดประกายแห่งปัญญา |

## หนังสือจากธรรมเทศนา

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| ๑. อุบายเจริญปัญญา | ๖. มารยาท              |
| ๒. U-Turn          | ๗. คาถามหาเสน่ห์       |
| ๓. ชิงช้าสวรรค์    | ๘. ขุมทรัพย์           |
| ๔. โกรธแล้วไง      | ๙. แนวทางสู่พระโสดาบัน |
| ๕. ปฏิเสธ          | ๑๐. อุบายฝึกปัญญา      |

## หนังสือจากธรรมเทศนา ชุดใจ

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ๑. แต่งใจ | ๖. เปรี๊ยะใจ |
| ๒. สองใจ  | ๗. คู่ใจ     |
| ๓. รู้ใจ  | ๘. ถอนใจ     |
| ๔. ขอใจ   | ๙. ใจเออย    |
| ๕. ม่วนใจ | ๑๐. นอกใจ    |

ผู้สนใจอ่านหนังสือธรรมะของ พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ  
สามารถดาวโหลดได้ฟรีที่: [luangporthoon.net](http://luangporthoon.net)

# ผลงานแปลหนังสือธรรมะ

## ชุดมรดกธรรม

๑. Line of Practice for Mental Development
๒. Going Against the Stream
๓. Beyond the Stream of the World
๔. Encountering the Stream of the World
๕. Cutting off the Stream
๖. Buddhho
๗. The Buddha's Sixteen Prophecies
๘. Paradigm Shift
๙. Natural Disasters
๑๐. Spark: Igniting the Flame of Wisdom
๑๑. The Autobiography of Venerable Ācariya Thoon  
Khippapañño

## หนังสือจากธรรมเทศนา

๑. Ariyapuggala: The Liberated Ones
๒. Wisdom Crafting
๓. Die Weisheitserstellung (German)
๔. U-Turn
๕. Treasure Trove
๖. Methods of Training Wisdom

## หนังสือจากธรรมเทศนา ชุดใจ

๑. Tailored Heart
๒. Two of Hearts
๓. Lucid Heart
๔. Devoted Heart
๕. Inseparable Heart

Dhamma books by Luang Por Thoon Khippapañño  
available for free download at: [luangporthoon.net](http://luangporthoon.net)

# ติดต่อสอบถาม

วัดซานฟรานธัมมาราม (San Fran Dhammaram Temple)  
2645 Lincoln Way, San Francisco, California 94122, USA  
โทร +1 415 753 0857, อีเมล: watsanfran@yahoo.com  
เว็บไซต์: watsanfran.org, LINE: @watsanfran  
FB: watsanfran, YouTube: watsanfran

มูลนิธิ WSF สะพานบุญ (WSF Saphanboon Foundation)  
LINE: @wsfsaphanboon, FB: wsfsaphanboon

วัดป่าบ้านค้อ  
1/1 หมู่ 7 ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี 41160  
โทร +66 85 453 3245, อีเมล: watpabankoh@gmail.com  
เว็บไซต์: watpabankoh.com, LINE: watpabankoh  
FB: watpabankoh, YouTube: Wat Pa Ban Koh

ท่านใดประสงค์จะร่วมบุญจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และสื่อธรรมะอื่นๆ  
ของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ เชิญร่วมบริจาคได้ที่

บัญชี: มูลนิธิ WSF สะพานบุญ  
ธนาคาร: กรุงศรีอยุธยา  
เลขที่บัญชี: 299-917-6606  
ส่งสลิปโอนเงินได้ที่ LINE: @wsfsaphanboon  
ระบุ: ร่วมบุญหนังสือธรรมะ