



# ข้ามกระเส

ของ

**พระอาจารย์ทูล จิปุปฺปณฺโณ**

วัดป่าบ้านค้อ

ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

## คำปรารภ

หนังสือ ข้ามกระแส ที่ท่านกำลังอ่านอยู่ในขณะนี้ เป็นอุบายการปฏิบัติในสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เราได้ศึกษาในอุบายทั้งสองให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติได้ตามความสามารถของตน เพราะอุบายทั้งสองมีเหตุผลเนื่องกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ จำเป็นต้องปฏิบัติสลับกันไป จะเอาอุบายใดภาวนาก่อน เอาอุบายใดภาวนาทีหลังก็เป็นผลดีเท่ากัน เหมือนการเดินทางด้วยเท้าจะก้าวขาซ้ายก่อน แล้วตามด้วยก้าวขาขวาหรือก้าวขาขวาก่อน แล้วตามด้วยก้าวขาซ้าย ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เช่นกัน นี่ฉันใด การภาวนาปฏิบัติจะทำสมาธิก่อน แล้วพิจารณาด้วยปัญญาทีหลัง หรือพิจารณาด้วยปัญญา ก่อนแล้วจึงมาทำสมาธิทีหลัง ก็เป็นการถูกต้องทั้งสองอย่างก็ฉันนั้น เพราะนิสัยของผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน จะเอาอุบายใดขึ้นก่อน เอาอุบายใดตามหลังก็ให้เราได้สังเกตดูใจตัวเอง ถ้าใจเราชอบสงบก็ทำสมาธิก่อน จึงต่อด้วยการพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าใจเราชอบคิดอย่างโน้นชอบคิดอย่างนี้ ก็ใช้ปัญญาพิจารณาไปก่อน จึงมากำหนดจิตทำสมาธิทีหลัง เมื่อภาวนาในอุบายทั้งสองสลับกันไปอย่างนี้ การภาวนาของเรา ก็จะก้าวหน้าไปด้วยดี เพราะอุบายทั้งสองจะได้มีกำลังหนุนไปในตัว จึงจะถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการ

พร้อมนี้ ผู้เขียนขออนุโมทนาในศรัทธาของสาธุศิษย์ทุก ๆ ท่าน ที่มีเจตนาที่จะพิมพ์หนังสือ ข้ามกระแส นี้เป็นธรรมทาน เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจในการปฏิบัติธรรม อันจะนำไปสู่ความเจริญสมบูรณ์ในมรรคผล นิพพาน ขอให้ทุก ๆ ท่านสมปณิธานที่ตั้งไว้ด้วยเทอญ

ทูล จิปปปญฺโญ

(พระอาจารย์ ทูล จิปปปญฺโญ)

## สารบัญ

คำปรารภ	ก
สารบัญ	๗
ข้ามกระแส	๑
อุบายในการฝึกปัญญา	๕
เหตุปัจจัยแห่งความเกิด	๑๓
ปัญญาควบคุมศีล สมาธิ	๑๗
อุบายแก้ไขสมาธิ	๒๓
เลือกหัวหน้าโคให้ถูกตัว	๒๕
ใช้ปัญญาอบรมจิตอยู่เสมอ	๒๗
พิจารณาป่าช้าฝืดิบ	๒๙
ธรรมารมณที่จุ่มอยู่ในใจ	๓๑
แก้ปัญหาดตัวเองให้ถูกจุด	๓๖
อดีต อนาคต เหมือนปัจจุบัน	๓๗
วิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง	๔๑
ดับสมมุติโลกอย่างสนิท	๔๕
รู้ไม่มีนิमितหมาย	๔๖
ความกล้าหาญเกิดขึ้น	๔๗
อาสวักขยญาณ	๔๘
บทสรุป	๔๙
สมาธิวิธี	๕๒
นั่งสมาธิวิธีที่ ๑	๕๓
นั่งสมาธิวิธีที่ ๒	๕๔

ข้ามกระดาษ

ก

นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

๕๗

นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

๕๘

## ข้ามกระแส

หนังสือ ข้ามกระแส เป็นอุบายวิธีในการใช้ปัญญาพิจารณาเป็นหลักเอาไว้ ส่วนอุบายวิธีทำสมาธิที่เป็นอุบายคู่กันกับวิปัสสนา ก็จะอธิบายไว้เช่นกัน แต่จะอธิบายไว้ในตอนท้าย เพื่อจะไม่ให้เกิดความสับสนกันจึงแยกออกเป็นหมวดหมู่ เพื่อท่านจะได้รู้ในอุบายของสมณะ และวิปัสสนาอย่างชัดเจนว่า การเจริญวิปัสสนาทำอย่างไร การเจริญในอุบายของสมณะทำอย่างไร เมื่อเราได้ศึกษาในอุบายทั้งสอง มีความเข้าใจดีแล้ว จึงนำมาปฏิบัติสลับกันไป จะเอาอุบายไหนขึ้นก่อน จะเอาอุบายไหนตามหลังก็มีผลดีเหมือนกัน เช่น เจริญในอุบายของวิปัสสนาก่อน แล้วจึงเจริญในอุบายของสมณะที่หลัง หรือกำหนดทำสมาธิไปก่อน แล้วจึงมาใช้ปัญญาพิจารณาที่หลังก็มีผลดีเท่ากัน นี้ก็ให้อยู่กับนิสัยของผู้ปฏิบัติเอง เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน บางท่านชอบทำสมาธิก่อน แล้วจึงมาใช้ปัญญาพิจารณาธรรมที่หลัง บางท่านมีนิสัยชอบใช้ปัญญาพิจารณาก่อน แล้วจึงมากำหนดทำสมาธิที่หลัง ทั้งสองอุบายนี้ เราจะเอาอุบายไหนขึ้นก่อนก็ให้เราเป็นผู้กำหนดเอาเอง และให้เข้าใจในสถานที่ที่จะประกอบในการปฏิบัติด้วย ว่าสถานที่อย่างไร ควรทำสมาธิ สถานที่อย่างไร ควรใช้ปัญญาพิจารณา นักปฏิบัติต้องศึกษาให้เข้าใจ ไม่เช่นนั้นการปฏิบัติธรรมจะไม่ได้ผล จึงเรียกว่า กาลัญญ คือ ให้อุบายที่จะประกอบในการปฏิบัติธรรม ให้อุบายที่สลับเปลี่ยนในอุบายทั้งสองให้ทันต่อเหตุการณ์ เพื่อตัดความลังเลสงสัยอุปสรรคในการประกอบความเพียร ไม่เช่นนั้นจะเกิด ธรรมปราชัย คือ ความอุปสรรคในธรรม ว่าทำอย่างนั้นถูกไหม ทำอย่างนี้ถูกไหม อยู่ตลอดเวลา ในที่สุดก็คว่ำหาตำรามาเป็นเครื่องตัดสิน ถ้าได้ตำราที่ถูกต้องตามแนวทางของพระอรหันต์ ได้นำมาปฏิบัติให้ถูกต้องตามนั้น ก็เป็นการดี ถ้าหากได้ตำราที่ไม่ถูกต้องตามแนวทางของ

พระอรียเจ้าแล้ว ก็จะเกิดเป็นปัญหาในการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง และจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดตลอดไป ถึงตัวเองจะมีความมั่นใจว่า ถูกต้องอยู่ก็ตาม แต่ความเข้าใจกับความถูกต้องย่อมขัดกันด้วยเหตุด้วยผล ก็ยิ่งจะเพิ่มความเข้าใจผิดปิดมรรค ผล นิพพาน ของตัวเองโดยไม่รู้ตัว

ฉะนั้น การตัดสินใจปฏิบัติในอุบายใด ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ ด้วยเหตุด้วยผล ดังบาลีมีว่า นิสมม กรณฺ์ เสยฺโย โครครวณฺุให้รอบรู้ก่อนจึงทำเอาหลักความจริงด้วยเหตุผล มาเป็นเครื่องตัดสินใจจะเป็นธรรมชาติไปโดยอย่างสมบูรณ์ ปัญญาที่จะนำมาใคร่ครวญนั้น ก็ใช้ปัญญาที่มีอยู่ในตัวเรานั่นเอง เพราะทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ทุกคนย่อมรู้จักการคิด การนึก รู้จักการวิเคราะห์ห้วงจึย รู้จักวินิจฉัยในเหตุในผล รู้จักการใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งที่จะพึงทำ ในคำที่จะต้องพูดมาแล้วทั้งนั้น ปัญญาในระดับนี้จึงมีประจำตัวของเราทุกคน ผู้ที่เกิดมาในชาติไหน ภาษาใด ย่อมมีปัญหาประจำตัวมาด้วยกันทั้งนั้น โลกนี้จะมี ความเจริญด้วยวัตถุ น่าอยู่อาศัย ก็ได้มาจากปัญญาของมนุษย์เราสร้าง ขึ้น ฉะนั้นปัญญาจึงมีอยู่กับทุกคน ปัญญาในระดับนี้จึงเป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน เป็นปัญญาที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดก็ได้ แต่ถ้าหากใช้ปัญญาที่ประกอบด้วยเหตุผล ปัญญาในระดับนี้ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องได้ ไม่จำเป็นจะไปขอเอาปัญญาจากใคร เพราะนิสัยของมนุษย์ย่อมมีปัญหาอยู่ในตัวอยู่แล้ว การใช้ปัญญาในการคิดทำจรวดขึ้นสู่อวกาศ ทำเครื่องยนต่นานาชนิด คิดค้นคว้าตามหลักวิทยาศาสตร์ นำเทคโนโลยีมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ก็เพราะมีปัญหาอยู่ในตัวนั่นเอง นี่ก็คือ ใช้ปัญญาคิดไปในทางโลก เป็นปัญญาสร้างสรรค์ในทางโลก

ส่วนปัญญาที่จะคิดสร้างสรรค์ในทางธรรม ก็เป็นปัญญาที่มีอยู่ในตัวเรา นี้เช่นกัน นักปฏิบัติต้องเข้าใจในหลักของปัญญาเอาไว้ว่า ปัญญานั้นมีหลายระดับ มีปัญญาระดับต่ำ ปัญญาระดับกลาง ปัญญาระดับสูง หรือปัญญาขั้นหยาบ

**ปัญญาชั้นกลาง ปัญญาชั้นละเอียด** นักปฏิบัติต้องเข้าใจในภูมิฐานปัญญาของตน เพราะทุกคนย่อมมีปัญญาค้นพื้นฐานด้วยกัน เมื่อเราคิดพิจารณาด้วยปัญญาในทางโลกนานาประการ ทำไมเราคิดพิจารณาด้วยปัญญาได้ คิดเพื่อให้จิตเกิดความรู้สึกในกามคุณทำไมคิดเป็น คิดหาวิธีที่จะลอยตามกระแสของโลกทำไมฉลาดนัก คิดผูกตัวเองให้จมอยู่กับโลกนี้ทำไมคล่องตัว แต่จะมากคิดเพื่อแก้ปัญหาค้นเองทำไมไม่มีปัญญา ความเข้าใจอย่างนี้ออกมาได้อย่างไร หรืออาจไม่เข้าใจในหลักของปัญญาก็เป็นได้ จึงได้เกิดความเข้าใจไปอย่างนั้น แต่ยังมีนักปฏิบัติบางท่านมีความเข้าใจว่า ต้องทำสมาธิให้จิตสงบเสียก่อนจึงจะเกิดปัญญา ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมมีอยู่ในวงการของนักปฏิบัติอยู่มากทีเดียว ผู้สอนก็มีความเข้าใจอย่างนี้ ผู้ที่ปฏิบัติตามก็มีความเข้าใจอย่างนี้ จึงเป็นประเพณีนิยมปฏิบัติกันมาช้านาน ทั้งผู้สอน ทั้งผู้ปฏิบัติตาม ก็ได้ตายไปหลายชั่วคน แต่ก็ยังไม่มีใครได้ปัญญา เกิดขึ้นจากการทำสมาธินี้เลย

หลักความจริงเป็นมาอย่างไร ทำไมในครั้งพุทธกาล พุทธบริษัทจึงได้บรรลุผลเป็นจำนวนมาก ผู้เขียนจะขอทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านไว้ในที่นี้ด้วย และท่านผู้อ่านก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ในสมัยครั้งพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าได้ประกาศสังฆธรรมที่ไหน แก่ชุมชนในพุทธบริษัทใด หรือพระพุทธเจ้าได้ส่งพระสาวกออกไปประกาศพุทธศาสนา เพื่อให้พุทธบริษัทได้เข้าใจในสังฆธรรม รู้เห็นตามหลักความเป็นจริง เมื่อพระพุทธเจ้าหรือพระสาวกออกไปถึงเมืองไหน ตำบลอะไร ประชาชนทราบข่าวจึงได้ออกมาฟังธรรมเป็นจำนวนมาก กลุ่มชนที่มาบางคนก็ยังไม่รู้พุทธศาสนา แต่ก็มีความสนใจที่จะมาฟัง ทุกคนที่มาฟังธรรม ก็ย่อมมีปัญญาอยู่ในตัว พร้อมทั้งจะรับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวกให้เข้าใจได้ เพราะเขามีปัญญาเป็นพื้นฐานอยู่ในตัว ก่อนที่จะแสดงธรรม พระพุทธเจ้าหรือพระอริยเจ้าไม่ได้ให้คำแนะนำให้กลุ่ม

คนที่มานั้นได้พากันทำสมาธิ นึกคำบริกรรมแต่อย่างใดเลย และไม่ได้อธิบายให้พวกท่านทั้งหลาย ทำสมาธิให้จิตสงบก่อน เมื่อจิตมีความสงบตั้งมั่นแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง คำอย่างนี้ พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายไม่เคยสอนพุทธบริษัทที่ไหนเลย เราจะหาได้ในพระสูตรต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ ตปฺสสะ ภักติกะ สองพี่น้อง หรือปัญจวัคคีย์ทั้งห้า ผู้เป็นปฐมสาวกจนถึงสุภัททะที่เป็นปัจฉิมสาวก ไม่มีหลักฐานใดที่พระพุทธเจ้าสอนให้ทำสมาธิก่อนปัญญา หรือพระสาวกออกไปประกาศศาสนา เช่น พระอัสสชิโปรดอุปติสสะหรือพระสารีบุตร สอนบัณฑิตสามเณร หรือพระสาวกอื่น สอนสาธุศิษย์ก็ดี ไม่มีคำว่า จิตสงบเป็นสมาธิแล้วปัญญาจะเกิดขึ้น คำนี้พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ไม่เคยสอนใครในครั้งพุทธกาล

เมื่อถึงเวลาอันสมควรแล้ว พระพุทธเจ้าหรือพระสาวกก็ได้ประกาศสังฆธรรม เอาหลักความจริงที่มีอยู่มาอธิบายให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ รู้เห็นตามหลักความเป็นจริง ตามเหตุตามผล เพราะทุกคนที่ฟังอยู่นั้น เป็นผู้ที่มีปัญญาอยู่แล้ว พร้อมทั้งจะวิจย วิวินิจฉัย ตรึกตรองพิจารณาด้วยปัญญาได้ทันที สังฆธรรมที่พุทธบริษัทได้ฟังนั้น ก็มีอยู่ด้วยกันทุกคน เช่น ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ สังขารร่างกายย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไป มีความแก่ประจำตัว มีความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เสมอ ทุกคนย่อมมีความตายในที่สุด ทุกคนย่อมจะได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจไป นี่ก็เป็นหลักความจริงที่มีอยู่ประจำตัวบุคคล ปัญญาเขาก็มีเป็นฐานเดิมอยู่แล้ว เขาก็ใช้ปัญญาที่มีอยู่พิจารณาตามหลักความจริงได้ทันที จึงเกิดความรู้จริงเห็นจริงว่า ทุกสิ่งในร่างกายย่อมเป็นไปอย่างนี้ ไม่มีร่างกายส่วนไหนเป็นเราเป็นเขาแต่อย่างใด ความเข้าใจอย่างนี้จึงเป็นปัญญา สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบอย่างเป็นธรรม เมื่อความเห็นชอบได้เกิดขึ้นกับใจได้แล้ว ก็ใช้ปัญญาพิจารณาบ่อย ๆ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็พิจารณา ยิ่งพิจารณาบ่อยเท่า



ใคร ความเข้าใจก็ยังชัดเจนมากขึ้น จึงเรียกว่า สัมผัสกับไป คือการใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อยๆ นั่นเอง ความเข้าใจที่ฝังจิตมาจนกลายเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่า อันนี้ก็เป็นเรา อันนี้ก็เป็นของของเรา ก็ค่อยบรรเทาจิตใจลง เพราะจิตยอมรับความจริงจากปัญญา เมื่อจิตยอมรับความจริงจากปัญญามากเท่าไร ความยึดมั่นในเราในเขา ก็ถอนตัวออกจากใจมากเท่านั้น ดังคำว่า ความสว่างกำจัดความมืดได้ฉันใด ความเข้าใจด้วยปัญญาอย่างชัดเจน ก็ยิ่งจะรู้เห็นในสัจธรรมอย่างเปิดเผยมากขึ้นฉันนั้น นี่ก็คือ ผู้มีนิสัยเบาบางในครั้งพุทธกาล จึงได้บรรลุมรรคผลในขณะที่ฟังธรรมอยู่นั่นเอง จึงนับว่าเป็น อุดมคติตถุญ เป็นนิสัย จิปปาฏิญาณ คือ ผู้ที่รู้ได้เร็ว ส่วนผู้ที่มีนิสัย ทนุธาฏิญาณ ก็ต้องใช้ความพยายามเพิ่มกำลังความพากเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป ใช้สติปัญญาให้มากขึ้น จนกว่าจะได้บรรลุมรรคผล นี่ก็คือ ผู้ได้บรรลุมรรคผลในครั้งพุทธกาล

ส่วนในยุคปัจจุบันนี้ ก็มีพุทธบริษัทพากันปฏิบัติกันอย่างเอาใจจริงเอาใจมากทีเดียว เห็นตั้งธรรมเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม หลายแห่งทั่วประเทศ ได้พากันไปปฏิบัติธรรมกันมาก คุณลักษณะเป็นการปฏิบัติธรรมที่มีความจริงจังอยู่มาก ผู้เขียนเคยถามหลายๆ คน แต่ละคนก็ตอบเป็นคำเดียวกันว่า นั่งสมาธิ เพื่อให้จิตมีความสงบ เมื่อจิตมีความสงบแล้วจะเกิดปัญญาขึ้น ความเข้าใจอย่างนี้ได้รับมาจากผู้สอน ขณะนี้ก็มีครูผู้สอนในอุบายวิธีปฏิบัติกันอยู่มาก ครูบางคนก็สอนเป็นอุบายเดียวกัน ครูบางคนก็สอนในอุบายแตกต่างกันไป คิดแล้วก็น่าเห็นใจนักปฏิบัติมาก จนนักปฏิบัติเกิดความไม่แน่ใจว่า อุบายไหนผิด อุบายไหนถูก ไปหาครูนั้นก็ว่าอย่างนั้น ไปหาครูนี้ก็ว่าอย่างนี้ นักปฏิบัติผู้มีความหวังดีในธรรมก็พยายามทดลองปฏิบัติกันดูทุกอุบาย ครูให้ทำอย่างใดก็ทดลองทำ ทำตามอุบายของครูนั้นบ้าง ครูนี้บ้าง แล้วก็เกิดความลังเลใจ ไม่กล้าที่จะทุ่มเทความเพียรให้เต็มที่ ได้ เพราะกลัวความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรม ในที่สุดก็ปฏิบัติแบบผักชี

โรยหน้า นี่ก็สาเหตุหนึ่งที่นักปฏิบัติไม่กล้าตัดสินใจเต็มที่ และก็ยังมึนนักปฏิบัติบางคนเกิดวิปัสสนา มีกิริยาซึมเซอเหม่อลอยเหมือนคนขาดสติ นักปฏิบัติคนอื่นเห็นเช่นนั้นก็เกิดความกลัวว่าตัวเองจะเป็นเหมือนเขา เรื่องอย่างนี้ ผู้เขียนก็เคยเห็นมามากทีเดียว อาการอย่างนี้ของนักปฏิบัติเกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้เขียนขออธิบายไว้ในที่นี้เสียเลย เพื่อนักปฏิบัติจะได้ปรับแนวทางในอุบายให้ถูกต้อง และศึกษาในอุบายแนวทางปฏิบัติในครั้งพุทธกาลให้เข้าใจ ดังผู้เขียนได้อธิบายไปแล้ว

นักปฏิบัติที่มีอาการผิดปกติทางจิตนั้น เกิดจากความไม่มีปัญญาคุ้มครองก่อนจะทำสมาธิ เพียงได้ยินครุบอกวา นึกคำบริกรรมไปเถอะ เมื่อจิตสงบแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว จะเกิดความรู้แจ้งในธรรมขั้นที่ใจใจจะมีความบริสุทธิ์ผ่องใส จะเกิดความสบายทั้งกายทั้งใจ ใจจะละถอนปล่อยวาง ละอาสวกิเลสตัณหา ก็ว่ากันไปตามหน้าที่ผู้สอน ผู้ปฏิบัติก็อยากเป็นไปอย่างนั้นบ้าง การนึกคำบริกรรมทำสมาธิ ก็พยายามอย่างเต็มที่ ใช้สติสมาธิเป็นอุบายในการปฏิบัติแต่อย่างเดียว โดยตั้งใจว่าจะให้เป็นไปตามคำสอนของครูอย่างแท้จริง ไม่คิดเฉลียวใจในความผิดซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการทำสมาธิแต่อย่างใด ฉะนั้นการทำสมาธิล้วน ๆ ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครอง จึงได้เกิดเป็นโมหสมาธิ คือความหลงอยู่ในความสงบสุขโดยไม่รู้ตัว จะนั่งเป็นหลาย ๆ ชั่วโมงก็นั่งได้อยูอย่างนั้น จึงกลายเป็นสมาธิหัวตอไป เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว ก็ไม่มีความฉลาดทางปัญญาแต่อย่างใด และใจก็ไม่อยากนึกคิดพิจารณาในสังขารธรรม มีแต่อาศัยความสุขใจที่เกิดขึ้นจากสมาธินิดหน่อย อีกไม่กี่นาที สมาธิก็จะเสื่อมไปแล้วก็เริ่มทำสมาธิให้จิตสงบอีก บางทีทำสมาธิ สติไม่พอ ความระลึกรู้ได้ภายในใจอ่อนกำลังลง ก็เกิดความลึมตัว นั่งหลับไปเสียตั้งหลายชั่วโมง มีหน้าซำยังมาคิดว่าตัวเองภาวนาดี นั่งสมาธิได้นาน การทำสมาธิ ไม่ใช่จะทำให้ความสงบได้

ทุกครั้งไป ขณะที่กำหนดนึกคำบริกรรมไปไม่กี่นาที ใจก็หนีออกจากตัวไปมั่ว  
สุขอยู่กับกามคุณที่ชอบใจ กว่าจะนึกขึ้นได้ก็เสียเวลาไปหลายนาที บางทีนั่ง  
สมาธิไป ก็เห็นรูปลักษณะต่างๆ มาปรากฏ บางทีก็เป็นรูปคน รูปสัตว์ รูปนำ  
รัก รูปน่าเกลียด รูปน่ากลัว รูปภูเขารูปป่าไม้ รูปแม่น้ำ ผู้ที่ไม่มีปัญญา ก็  
จะเอาสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิเหล่านี้มาโอ้อวดกัน ว่าตัวเองภาวนาเห็นอย่าง  
นั้น เห็นอย่างนี้ไป ก็เลยเข้าใจผิดว่าตัวเองภาวนาดีกว่าคนอื่นไปเสีย มีหน้าซำ  
ยังเข้าใจว่าตัวเองมีญาณ หยั่งรู้ในสิ่งต่างๆ ได้ด้วย บางคนก็ปรากฏแสงสว่าง ก็  
ติดอยู่กับความสว่างไปเสีย บางคนก็เกิดญาณรู้ในสิ่งต่างๆ เช่น รู้ในข้อธรรม  
ข้อธรรม ในขณะที่นั่งสมาธิ ไม่เข้าใจในธรรมบทไหนที่กำหนดใจตาม ก็จะเกิด  
ความรู้ของข้อธรรมนั้นๆ ขึ้นมา โดยไม่ต้องใช้ปัญญาค้นคิดในธรรมแต่  
อย่างไร อยากรู้ธรรมหมวดไหนที่กำหนดตาม แล้วให้ญาณรู้นั้นตอบขึ้นมาเอง

สิ่งทั้งหมดที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ไม่มีปัญญาก็จะน้อมใจเชื่อว่าเป็นของจริงตลอดไป  
ไม่เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธินั้นเป็นสังขาร ที่กิเลสเอามาเป็นเครื่อง  
หลอกใจให้พลอตัว นี้แลคือ กลลวงของกิเลสตัณหา ในขณะที่ไม่ทำสมาธิให้  
จิตสงบ กิเลสก็ยังลวงใจให้เกิดความรักความใคร่ในกามคุณได้ ถึงจะทำให้จิตมี  
ความสงบเป็นสมาธิอยู่ กิเลสตัณหาก็ยังตามหลอกใจให้พลอตจากสมาธิจนได้ ผู้  
ไม่มีสติปัญญาที่ดี จะอยู่นอกสมาธิหรืออยู่ในสมาธิ ย่อมถูกกิเลสหลอกได้ทั้งนั้น  
ถ้าผู้มีปัญญาที่ดีที่ฉลาดเป็นเครื่องรู้อบอ้อมอยู่ในใจ ถึงจะอยู่นอกสมาธิ หรือ  
อยู่ในสมาธิ กิเลส ตัณหา ก็ไม่สามารถหลอกลวงใจได้ อุบายกลลวงของกิเลส  
ตัณหา นั้นมีมากมาย ไม่จำเป็นจะนำมาเขียนในหนังสือเล่มนี้ทั้งหมด เพราะจะ  
เป็นหนังสือเล่มใหญ่เกินไป นักภาวนาต้องศึกษาหาความฉลาดให้เหนือกิเลสเอา  
ไว้ เพื่อจะได้แก้ไขกลลวงของกิเลสได้ทันต่อเหตุการณ์ ส่วนความฉลาดของ  
กิเลสตัณหา นั้นมีมากน้อยแค่ไหน กิเลส ตัณหา เอาอะไรมาเป็นเหตุหลอกใจให้

เกิดความลุ่มหลง ก็ต้องใช้สติปัญญาศึกษาหาต้นเหตุของกิเลสให้ได้ เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาให้ถูกต้อง เพื่อให้สิ้นสุดสงครามภายใน จะไม่ได้เป็นข้าทาสของกิเลส ตัณหาต่อไป จะได้ไม่ลอยตามกระแสของวัฏฏะดังที่เคยเป็นมา

ฉะนั้น ขอให้เราได้ศึกษาประวัติของพระอริยเจ้าในครั้งพุทธกาลเอาไว้บ้าง เพื่อจะได้นำมาเป็นอุบายในการปฏิบัติตัวเอง ให้เป็นไปตามแนวทางในการปฏิบัติของพระอริยเจ้าทั้งหลาย และให้ศึกษาในความเป็นมาของท่านดูว่า ก่อนที่ท่านจะได้บรรลุธรรมนั้น การปฏิบัติของท่านได้ทุ่มเทความเพียรลงไปแค่ไหน เราจะไปเทียบกับท่านผู้มีนิสัย จิบุปภาปัญญา ไม่ได้ เราต้องเทียบกับนิสัย ทนุ ธาปัญญา หรือนิสัย เณยุย ของตัวเองไว้บ้าง เมื่อรู้ว่าตัวเองมีนิสัย เณยุย ที่ จะบรรลุธรรมได้ยาก เราก็จะได้ทุ่มเทความเพียรอย่างเต็มที่ เหมือนรู้ตัวว่าเป็น รong เราก็จะได้ขยันหมั่นเพียรจนเป็นต่อให้ได้ว่า ถ้าขณะนี้ สติปัญญา ศรัทธา ความเพียรของเรายังเป็นรองแก่กิเลสตัณหาอยู่มาก เมื่อเรารู้ตัวว่าเป็นรอง เราก็ เพิ่ม สติปัญญา ศรัทธา ความเพียร ให้มากขึ้น เพื่อเป็นต่อแก่กิเลสตัณหาเอา ไว้ เมื่อสติปัญญา ความรอบรู้ ความฉลาด เห็นอกิเลสตัณหาได้แล้ว การภาวนาปฏิบัติจะไม่มี ความหนักใจ เพราะชั้นเชิงความฉลาดของสติปัญญามีความ แพรวพรากเหนือกิเลสอยู่แล้ว การจะบดขยี้เพื่อลบล้างกิเลสตัณหาจึงเป็นสิ่งที่ไม่ เหลือวิสัย และเป็นไปได้ในชาตินี้ด้วย จึงสมกับสุภาษิตว่า ปัญญาปริสุขมตติ จะบริสุทธิได้เพราะปัญญา เพียงเท่านี้ก็เข้าใจแล้วว่า พระอริยเจ้าในครั้งพุทธกาล ท่านใช้ปัญญาเป็นอุบายละกิเลส ตัณหา ใช้สติปัญญาเป็นหลักในการปฏิบัติ ธรรม หรือปัญญาเป็นแสงสว่างให้แกใจอย่างไร ท่านจึงว่า ตาใจ ก็คือมีปัญญา ภายในใจนั่นเอง ถ้าใจเรามีความสว่างทางปัญญาอย่างแจ่มแจ้งแล้ว จะมีกิเลส ตัณหาตัวไหนทะนงตัวเข้าหลบซ่อนอยู่ที่ใจได้ เพราะปัญญาคือ ความรู้รอบมืออยู่ แล้ว กิเลสตัณหาจะเข้ามาทางไหน หรือเกิดขึ้นจากใจในช่วงใด ก็มีสติปัญญา

เป็นแสงสว่าง รั้วรอบใจเอาไว้ทุกวินาที จะมีกิเลสตัวไหนเข้ามาหลอกลวงใจให้  
เกิดความลุ่มหลงได้เล่า กิเลสจะเอาข้อมูลใดมาเป็นข้ออ้างให้จิตได้ผลอตัวไม่ได้  
เลย

## อุบายในการฝึกปัญญา

การฝึกปัญญา ก็ต้องใช้การพิจารณาอยู่บ่อยๆ อุบายที่จะนำมาประกอบใน  
การฝึกปัญญานั้นมีมากมาย มีทั้งสัตว์และบุคคล และสิ่งที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติ  
ในโลกทั่วไป สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปได้ ก็เป็นอุบายนำมาประกอบในการฝึก  
ปัญญาได้ทั้งนั้น หรือสิ่งใดที่ตกอยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง  
ความไม่เที่ยง ทุกขัง สิ่งทีอดทนได้ยาก อนัตตา คือสิ่งที่ไม่มีอะไรเป็นของของ  
ใคร เป็นสิ่งที่สูญสลายไปได้ ก็เป็นอุบายเพื่อประกอบการฝึกปัญญาได้ทั้งนั้น  
การฝึกปัญญา คือฝึกความคิด ฝึกในการดำริ ตรีกตรอง ฝึกวินิจฉัยใคร่ครวญ  
ในสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามหลักความเป็นจริง เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ  
ก็ต้องดับไปตามธรรมชาติเอง จะดับไปเร็วและช้าขึ้นขึ้นอยู่กับกาลเวลาของมัน  
เอง หรือดับไปเพราะสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุ เพราะทุกอย่างย่อมมีความไม่เที่ยงอยู่  
ในตัว จะบังคับให้เที่ยงตรงตลอดก็ตลอดกาลไม่ได้ เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว มัน  
แปรสภาพอยู่ในตัวมันเอง ทุกอย่างเป็นหลักเพื่อการศึกษาทั้งนั้น เมื่อศึกษามา  
แล้วก็ใช้ความดำริตรีกตรอง เพื่อให้เกิดความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาอยู่  
เสมอ มิใช่ว่าศึกษาแล้วจะเอาเพียงแค่นี้ เพราะความรู้เพียงเป็นหลักวิชาชี้จุดให้  
เท่านั้น อันดับต่อไปก็ต้องใช้ปัญญาขยายตีแผ่ออกมาให้ชัดเจน แม้แต่น้ำก็ยังเอา  
มากลั่นกรอง ดันไม้ก็ยังเอามาแปรรูปเป็นขี้เป็นแป เหล็กก็ยังเอามาตีเป็นมีด  
เป็นขวาน เพื่อให้เป็นประโยชน์ ในการใช้งาน ฉะนั้นการขยายความรู้ออกไปสู่  
ปัญญานั้นเป็นสิ่งที่ฝึกได้ เช่น ความรู้ที่ศึกษามาว่า อนิจจัง แปลว่า สิ่งที่ไม่  
เที่ยง คำว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นอยู่ที่ไหน มีอะไรบ้าง ลักษณะความไม่เที่ยงมีการ

เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ต้องฝึกคิดด้วยปัญญาตัวเอง อย่าเอาหลักความคิดของใคร ๆ มาเป็นบทคิดแทน อย่าไปคิดให้ซ้ำคำในหนังสือที่ครูอาจารย์เขียนไว้ แต่ให้คิดไปในรูปเดียวกัน คิดไปในเรื่องเดียวกัน ถึงจะเหมือนกันเป็นบางประโยคก็ใช้ได้ แต่อย่าให้เหมือนกันทั้งหมด ไม่เช่นนั้นจะไม่เป็นปัญญาของตัวเองเลย เหมือนกับการตัดเสื้อผ้า สมมุติว่ามีตัวอย่างอยู่ชุดหนึ่ง ผู้ที่ใช้ความคิดด้วยปัญญาไม่เป็นก็จะตัดตามรูปเก่าไปเสียทั้งหมด นี่ก็เป็นผู้ไม่มีความฉลาด ถ้าผู้ที่มีปัญญาที่ฉลาด เขาจะออกแบบไปในลักษณะต่าง ๆ โดยใช้ผ้าชุดเดียวกันเป็นเหตุ แต่เขาจะใช้เทคนิคในความฉลาดของเขา ออกแบบเป็นสิบชุด ยี่สิบชุดก็ได้ นี่ฉันได้ข้อมูลก็บอกชัดแล้วว่า ความไม่เที่ยงเป็นอย่างนี้ ก็ต้องใช้ปัญญาฝึกคิดให้พิศดารออกไป ด้วยความสามารถของปัญญาตัวเราเอง มีอะไรบ้างพอเป็นข้อมูลในความไม่เที่ยงได้ ก็เอาข้อมูลนั้นแหละมาเป็นเหตุในการคิด ในการวิจัยให้เป็นไปตามหลักความเป็นจริง

เมื่อน้อมเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายตัวเอง ว่าร่างกายนี้ก็มีสภาพเปลี่ยนแปลงได้ เหมือนธรรมชาติของวัตถุธาตุทั่วไป ไม่มีสิ่งใดจะบังคับให้อยู่คงเส้นคงวาได้ ถึงจะมีอาหารการกินอันมีคุณค่าโอชะรสก็ตาม จะกินวันละหลาย ๆ มื้อก็ดี อาหารนั้นจะไม่ทำให้ร่างกายนี้อยู่คงที่ได้ หน้าที่การเปลี่ยนแปลงไปเป็นความแก่ก็เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ขึ้นชื่อว่าธาตุใดที่เกิดขึ้นจากเหตุ ธาตุนั้นก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุนั้น ๆ เช่น ร่างกายเราก็เป็นธาตุที่เปลี่ยนแปลงได้เหมือนธาตุอื่น ๆ ทั่วไป นั่นคือความแก่ เมื่อมีความแก่แล้วก็ยังแปรสภาพเป็นความเจ็บป่วยได้ การเจ็บไข้มิใช่ว่าจะมีอยู่ในหมู่มนุษย์เท่านั้น แม้สัตว์ดิรัจฉานเขาก็มีการแก่ การเจ็บไข้เหมือนกัน จึงเป็นสามัญลักษณะธาตุ ที่เป็นธาตุแก่เจ็บไข้เสมอกัน อันความตายที่เป็นสภาพจุดจบของชีวิต ก็ย่อมเป็นสภาพเดียวกัน เมื่อลมหายใจได้หมดไปใจได้ออกจากร่างกายทิ้งไปเสียแล้ว สภาพของร่างกายก็เป็นลักษณะเหมือนกัน

ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ ตามธรรมชาติแล้ว ร่างกายก็จะขึ้นอืดเน่าเปื่อย หนังเนื้อเอ็นก็จะหลุดออกจากกระดูก อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก็จะกลายสภาพไปกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม กลมกลืนกันไป ไม่มีธาตุอะไรจะกลายมาเป็นมนุษย์และสัตว์อีกต่อไป จึงให้นามว่า อนัตตา คือสภาพของธาตุที่สูญ จะสมมติว่า สัตว์และบุคคลนั้นไม่ได้เลย ไม่ว่าคนนั้นจะมีฐานะสูงต่ำ มีความโง่ ความฉลาด เป็นคนสวยงามและจี๋เหร่า จะเป็นเด็ก หนุ่ม สาว และคนแก่ เมื่อชีวิตถึงจุดจบแล้ว สภาพของธาตุจึงมีสภาพเหมือนกันทั้งสิ้น ผู้ที่เคยเกิดมาในชาติอดีต ก็เป็นไปในลักษณะนี้ในอดีต ผู้ที่เกิดในยุคปัจจุบันก็จะเป็นอย่างนี้ในชาติปัจจุบัน ผู้จะไปเกิดอีกในอนาคตชาติหน้าก็จะแก่จะเจ็บจะตาย ร่างกายทุกส่วนก็จะแปรสภาพลงเป็นธาตุเดิมเหมือนกันกับชาติปัจจุบันเดี๋ยวนี้อีก จึงเรียกว่า ชาติอดีต ชาติอนาคต เหมือนกันกับชาติปัจจุบัน เมื่อรู้เห็นสภาพของธาตุสี่ ที่มีความเป็นไปอย่างนี้อย่างชัดเจน ด้วยสติปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลมก็สามารถที่จะรู้เห็นความเป็นมาของชาติที่เกิดในอดีต และรู้เห็นความเป็นไปในชาติที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างชัดเจน เมื่อนักปฏิบัติมีปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นความเป็นจริงอย่างนี้ การกระตือรือร้นปรารถนาอยากจะไปเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ ความปรารถนาอยากจะทำเป็นผู้ร่ำรวยรวยทรัพย์ในชาติหน้า ก็หมดความอาลัยในทันที มีแต่ความบากบั่นตัดกระแสของกิเลสน้อยใหญ่ให้หมดไปจากใจในชาตินี้อย่างจริงจัง จึงสมกับเป็นนักปฏิบัติอย่างแท้จริง

นักปฏิบัติทั้งหลาย ที่ผู้เขียนได้ชี้แนะในอุบายวิธีการฝึกปัญญามานี้ เป็นเพียงย่อในอุบายหนึ่งเท่านั้น ส่วนการใช้ปัญญาอย่างพิสดารให้มากกว่านี้ ก็ให้เป็นความสามารถตามสติปัญญาของท่านเอง อีกอุบายหนึ่งจะให้อุบายในการใช้ปัญญา พิจารณาความทุกข์ ขึ้นชื่อว่า ความทุกข์นั้นไม่มีใครต้องการ แต่ก็ไม่หนีไม่พ้น เพราะเป็นธรรมชาติแห่งความเกิด ขึ้นชื่อว่าเกิดแล้วความทุกข์ก็เป็น

เงาตามตัว เหมือนกับไฟ ขึ้นชื่อว่าไฟแล้วย่อมมีความร้อนอยู่ในตัวของไฟเอง เมื่อไฟถูกตัวเราส่วนน้อย ความเจ็บก็น้อย ถ้าถูกมากความเจ็บก็มาก นี่ฉันใด ความทุกข์ที่มีอยู่ประจำใจเป็นของคู่กัน ตราบใดที่ใจยังมีกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน ความทุกข์ก็ต้องมีอยู่ตลอดไป ใจดวงเดียวเท่านั้นที่เป็นศูนย์รวมแห่ง ความทุกข์ทั้งหลาย ส่วนความทุกข์กายที่เราเข้าใจกันอยู่ขณะนี้ว่า ปวดหัว เป็นทุกข์ ปวดตา ปวดหู ปวดฟัน เป็นทุกข์ หรืออวัยวะของร่างกายแต่ละส่วนไม่ปกติ ในความรู้สึกของคนเราจะเข้าใจว่า ร่างกายส่วนนั้น ๆ เป็นทุกข์ คนส่วนมากเข้าใจอย่างนั้น จึงมีความเข้าใจกันจนเป็นนิสัย แต่หลักความเป็นจริงแล้ว ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่กาย แต่ความทุกข์นั้นจะอยู่ที่ใจโดยตรงเท่านั้น ส่วนคำว่า กายเป็นทุกข์นั้น เป็นเพียงสื่อส่วนประกอบ เพราะร่างกายแต่ละส่วนย่อมอยู่ใน ความสัมผัสของใจทั้งหมด เมื่อหากใจยังอยู่ในร่างกายนี้อยู่ ใจก็ต้องรับรู้ความ สัมผัสของกายตลอดไป กายส่วนไหนที่ถูกของภายนอกมากระทบให้บอบช้ำ ใน ความรู้สึกของใจก็ต้องเป็นทุกข์ ในร่างกายส่วนนั้น ๆ เหมือนกับสายไฟที่มีไฟ อยู่ในสาย เมื่อหากไปถูกต้องด้วยกายของเรา ไฟนั้นจะต้องจุด คนก็พูดง่าย ๆ ว่าสายไฟจุด แต่ที่จริงแล้วสายไฟไม่ได้จุด แต่ไฟในสายไฟเป็นตัวจุดต่างหาก นี่ฉันใด ความเข้าใจว่ากายเป็นทุกข์หาใช่ไม่ ใจเท่านั้นเป็นทุกข์ ส่วนกายเพียง เป็นสื่อประกอบทุกข์เท่านั้น เมื่อจิตได้ออกจากร่างกายไปแล้ว ร่างกายทุกส่วน นั้นจะหมดความรู้สึกทันที จะเอาอะไรไปสับไปฟัน ร่างกายจะไม่รู้ว่าทุกข์แต่ อย่างไม่ นี่เป็นเพียงทำความเข้าใจกับคำว่า ทุกข์ เท่านั้น นักปฏิบัติต้องใส่ใจ ุบาย แยกกาย แยกใจ ออกจากกันด้วยปัญญา จึงเป็นแนวทางที่ถูกต้อง

ใจที่เป็นศูนย์รวมแห่งทุกข์ทั้งหลายนั้นเป็นความจริง แต่นักปฏิบัตินั้นต้อง ทำความเข้าใจในความทุกข์ที่มีอยู่ในตัวเองเป็นจุดสำคัญ ส่วนความทุกข์ในคนอื่น สัตว์อื่นนั้น เป็นเพียงน้อมเข้ามาประกอบเปรียบเทียบเท่านั้น เช่น เขามีความ



ทุกข์กาย ความทุกข์ใจอย่างนั้น อีกวันหนึ่งเราก็จะได้รับความทุกข์เหมือนกันกับเขา จะเกิดความทุกข์อย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย จะทุกข์มากทุกข์น้อยก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นไป ทุกข์บางอย่างพอแก้ไขได้ แต่ทุกข์บางอย่างจะแก้ไขไม่ได้เลย ฉะนั้นต้องทำความเข้าใจความทุกข์เอาไว้ เพราะเป็นธรรมชาติ ที่เป็นสื่อรวมกันกับความเกิด ถ้ามีเกิดก็ต้องมีทุกข์เป็นของคู่กัน จะเป็นมาอยู่อย่างนี้ทุกยุคทุกสมัย ใครที่เกิดในอดีตชาติที่ผ่านมา คำว่าทุกข์ก็มีอยู่ที่ตัวเขาเอง ทุกข์ตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันตาย ถึงผู้ที่ได้มาเกิดในชาติปัจจุบันนี้ก็ตามความทุกข์ที่ปรากฏ มีอยู่ที่กายที่ใจ และตัวเองก็รู้อย่างเปิดเผย ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับใจเป็นลักษณะอย่างไร ไม่มีใครเลยอยากจะทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่ก็หนีไปไม่พ้นเพราะโลกนี้ ไม่มีอะไรเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็อยู่กับความทุกข์ตลอดเวลา ชีวิตที่มีอยู่ไม่นานแค่นั้น ความทุกข์ก็ยิ่งให้ผลต่อเนื่องไปจนถึงวันตาย เมื่อเกิดขึ้นมาอีกในอนาคตชาติหน้า ความทุกข์ก็ยังเป็นคู่ของใจ ให้ผลเป็นทุกข์แกใจอยู่ตลอดไป จึงใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์ ให้รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ ที่มีอยู่ที่กาย ที่ใจ ให้ชัดเจน แม้ทุกข์ในชาติของอดีต หรือทุกข์ในชาติอนาคต ก็เหมือนกันกับความทุกข์ในชาติปัจจุบันนี้เอง การใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ ก็เพื่อให้ใจได้เกิดความกลัวในทุกข์เอาไว้ หรือให้ใจได้เกิดความกลัวในทุกข์อย่างฝังใจ เพื่อจะได้เกิดความกลัวในการเกิดในโลกนี้ต่อไป เหตุปัจจัยใดที่พาให้เราเกิด ก็จะได้ชำระให้หมดไปจากใจ เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษ รู้เห็นภัยในการเกิดเสียที

## เหตุปัจจัยแห่งความเกิด

คนและสัตว์ที่จะมาเกิดในโลกนี้ เพราะความผูกพันยึดถือ มีหลาย ๆ คนที่ต้องการความเกิด แต่ไม่ต้องการความทุกข์ ความผูกพันกับของสิ่งใด ยึดถือในของสิ่งใด สิ่งนั้นจะไม่ก่อให้เกิดทุกข์ไม่มีในโลก ความผูกพันเป็นเหตุให้เกิด

ความกังวลใจ ความกังวลเป็นเหตุให้เกิดความห่วงใยในสิ่งที่ยึด ว่าสิ่งนั้นเป็นเรา และเป็นของของเรา ถ้าความผูกพันน้อย ความยึดก็น้อย ถ้าความผูกพันมาก ความยึดก็มาก และเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ไปตามกัน เช่น เราได้มาเกิดอยู่ในโลกนี้ ก็เพราะมีสิ่งผูกพันเป็นลูกถ่วงให้หวนกลับมาที่เดิม เรียกว่ากระแสแห่งความผูกพัน กระแสแห่งความยึดถือ หรือเรียกว่า กระแสของโลกที่ผูกใจไว้ อย่างหนึ่ง กระแสของโลกมีหลายอย่าง แต่ละอย่างก็ได้ฝังใจอย่างเหนียวแน่น จนกลายเป็นอุปนิสัย หมักดองอยู่ส่วนส่วนลึกของใจ จนไม่รู้ว่าเรายึดถืออะไร ต่ออะไรเอาไว้จนกลายเป็นเรื่องธรรมดาไปเสีย ดังได้สวดกันอยู่บ่อย ๆ ว่า ความแก่ก็เป็นธรรมดา ความเจ็บไข้ก็เป็นธรรมดา แม้ความตายก็ถือว่าเป็นธรรมดา ลักษณะในการตัดสินใจว่าเป็นธรรมดานั้น เป็นลักษณะของผู้ลืบท่าไม่มีปัญญาที่จะแก้ไข เรียกว่า หมดความสามารถที่จะแก้ปัญหิตัวเอง จึงได้โยนไปกองกันไว้ในธรรมดา ความแก่ เจ็บ ตาย ในชาติก่อนก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ความแก่ เจ็บ ตาย ในชาตินี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา จะไปเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกในอนาคตชาติหน้า ก็จะเป็นเรื่องธรรมดาอยู่ตลอดไป อีกทั้งไปไหนจะมีความตื่นตัวกับเรื่องที่เป็นธรรมดานี้เล่า ตลอดจนความผูกพันยึดถือก็เอามารวมลงอยู่กับคำว่าธรรมดาทั้งหมด ผลที่สุดก็ไม่รู้ช่องทางแก้ปัญหิตัวเอง จึงได้ปล่อยให้เป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรือร้างมาจนถึงปัจจุบัน ถ้าผู้มีปัญญาที่ฉลาด มีเหตุมีผล จะต้องทบทวนดูความหมุนเวียนของชาติภพของตัวเองอยู่เสมอ ว่าความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นผลเนื่องมาจากอะไร จะได้รู้เห็นต้นเหตุพันที่ว่มาจากความเกิด ความเกิดก็เป็นผลต่อเนื่องมาจากความผูกพันยึดถือ ความผูกพันยึดถือก็เป็นผลต่อเนื่องมาจากตัณหา อวิชชา คือความอยากและความไม่รู้ตามความเป็นจริงในสิ่งที่ เป็นธรรมดานั่นเอง จึงได้มาเกิด ๆ ตาย ๆ หมุนเวียนอยู่ในโลกนี้เป็นเวลาช้านาน ไม่รู้ว่า จะเกิด ๆ ตาย ๆ กันไปถึงกับไหน

นักปฏิบัติทั้งหลายต้องมาทบทวนดูความเข้าใจตัวเองเสียใหม่ มิใช่ว่าเป็นสิ่งที่เหลือวิสัย ในครั้งที่พระพุทธเจ้าของเราสมัยที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย เมื่อได้ทอดพระเนตรอย่างนั้นแล้ว พระองค์ทรงพระดำริเป็นอย่างไรว່ว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดาเหมือนพวกเราหรือเปล่า หากำริอย่างนี้ไม่ เมื่อพระองค์ทอดพระเนตรเห็น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพื่อความแน่วพระทัย จึงได้พระดำรัสกับนายฉันทะว่า นี่คืออะไร นายฉันทะทูลถวายว่า นี่คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย พระเจ้าข้า และได้ดำรัสต่อไปว่า มนุษย์เกิดมาแล้วเป็นอย่างนี้กันทุกคน หรือ นายฉันทะตอบว่า เป็นอย่างนี้เหมือนกันทุกคนพระเจ้าข้า เพียงเท่านี้พระองค์ก็เกิดพระดำริว่า มีหนทางใดบ้างไหม ที่จะแก่ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ เมื่อพระองค์เสด็จถึงพระราชวัง แทนที่พระองค์จะนั่งสมาธิ ก็หาทำเช่นนั้นไม่ ในคืนนั้นพระองค์มีพระดำริพิจารณาด้วยปัญญาอยู่ตลอดเวลา เพื่อคิดหาช่องทางที่จะแก้ปัญหาคือ ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ให้ได้ แม้ตัวพระองค์เองก็มีความกังวลว่า เราจะต้องแก่เหมือนเขา เราจะต้องเจ็บไข้เหมือนเขา และเราก็จะต้องตายเหมือนเขาอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีพระดำริพิจารณาด้วยปัญญามากเท่าไร ในพระทัยก็เกิดความกลัวมากขึ้น ในคำคืนนั้นพระองค์ก็จะต้องกำหนดรู้ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ว่าคนแก่เป็นลักษณะนั้น คนเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นลักษณะนั้น คนตายเป็นลักษณะนั้น วาตมโนภาพด้วยพระทัยให้รู้เห็นในจินตนาการอย่างชัดเจน พร้อมทั้งน้อม คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เข้ามาเทียบกับพระองค์ว่า ต่อไปไม่กี่เดือนปี เราก็จะแก่ เราก็จะเจ็บไข้ และเราก็จะตายเหมือนเขา เมื่อเขาเป็นอย่างไรร่างเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น ในช่วงที่พระองค์ทรงดำริพิจารณาด้วยพระปัญญาอยู่นั้น ได้เกิดความสังเวชในพระทัยเหมือนกับว่าพระองค์เป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วทรงดำริพิจารณาความเป็นอยู่ของ

คนภายนอกด้วย พระนางพิมพาที่ดี พระราหุลที่ดี ก็มีความรู้สึกเหมือนกันกับสิ่งที่ได้ทอดพระเนตรมาแล้ว หลังจากนั้นได้ออกจากห้องบรรทม ได้มาทอดพระเนตรดูนางสนมว่าเขาอยู่กันอย่างไรรู้ เมื่อทอดพระเนตรเห็นเท่านั้น ก็เหมือนเป็นป่าช้าผีดิบที่เขาเอาทิ้งรวมกันไว้ พระราชวังทั้งหมดก็เหมือนป่าช้าผีดิบ ในที่สุดพระองค์ก็เสด็จออกผนวช

นี่เหตุการณ์ความเป็นมาของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้อาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของคนนั้นแหละ มาเป็นอุบายในการใช้ปัญญา แม้พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็เอาเรื่องของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มาเป็นอุบายให้ใช้ปัญญาพิจารณา เรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของคนอื่นสัตว์อื่น ก็ให้น้อมเข้ามาหาตัวเอง แล้วพิจารณาให้รู้ว่า เราก็จะต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันกับเขา นี่เป็นอุบายเดิมของนักปฏิบัติในครั้งพุทธกาล ท่านปฏิบัติกันอย่างนี้ ส่วนพวกเราปฏิบัติกันในทุกวันนี้ เคยนึกเอาเรื่อง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มาพิจารณาด้วยปัญญาหรือไม่ ส่วนใหญ่นักปฏิบัติในยุคนี้ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาเลย แต่เป็นเพียงไปฟังจากผู้อื่นพูด หรืออ่านตามตำราหาความรู้ประดับตัวเท่านั้น ไปเห็นคนแก่ก็รู้ว่า คนแก่ ไปเห็นคนเจ็บป่วยไข้ ไปเห็นคนตาย ก็รู้ว่าคนเจ็บ คนตายเท่านั้น มิหนำซ้ำก็ยังสวดอยู่เสมอว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นจากความตายไปไม่ได้ คำสวดอย่างนี้เป็นคำสวดไปตามหลักการ เพียงเป็นพิธี ว่าตัวเองจะล่วงพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ แล้วก็หยุดกันเพียงเท่านี้ ถ้าผู้ที่มีความฉลาดด้วยปัญญาที่ดี เขาไม่หยุดเพียงเท่านี้ เขาจะตั้งข้อสังเกตขึ้นมาจากปัญญาเขาทันทีว่า ยอมรับว่าในชาตินี้เราได้เกิดมาแล้ว เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ของมันเอง ส่วนชาติหน้าจะไม่ให้มีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นกับเราอีกต่อไป เพราะสิ่งเหล่านี้มันเป็นผลต่อเนื่องมาจากความเกิด ถ้าตัดความเกิด และเชื้อแห่งความเกิดได้แล้ว ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะมีมาจากที่ไหน นี่คือนิสัยของผู้จะหนีออกจากสังสารวัฏ ต้องอาศัยความฉลาดของสติปัญญาเป็นหลักสำคัญ ส่วนอุบายธรรมหมวดอื่นๆ เป็นเพียงอุบายเสริมสติปัญญาให้มีกำลังเพื่อตัดกระแสของกิเลส ตัณหา อวิชชา ให้หมดไปจากใจ เช่น ศิล เป็นอุบายข้อบังคับควบคุมคระนองทางกาย คระนองทางวาจา เรียกว่า อธิศีล สมาธิเป็นอุบายข้อบังคับให้จิตอยู่ในความเป็นปกติจิต เรียกว่า อธิจิต เราต้องศึกษาให้เข้าใจ

## ปัญญาควบคุมศีล สมาธิ

ปัญญาควบคุมศีล สมาธิได้อย่างไร ในการรักษาศีล ก็ต้องมีปัญญา ความรอบรู้ในอุบายวิธีรักษาศีล จะเป็นศีลห้า ศิลแปด ศิลสิบ หรือศีลสองร้อย ยี่สิบเจ็ด ผู้จะรักษาศีลหมวดไหน ก็ต้องใช้ปัญญา ความรอบรู้ในศีลหมวดนั้นๆ ศิลเศร้าหมองด้วยเหตุอันใด ก็ต้องรอบรู้และรู้วิธีที่จะทำให้ศีลมีความผ่องใสได้ ศิลขาดไปก็ต้องรอบรู้ว่าศีลได้ขาด และรู้วิธีต่อศีลให้อยู่ในความสมบูรณ์ต่อไป หรือศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดของพระ ก็ต้องมีปัญญารอบรู้ในศีลของตน ใช้ปัญญาศึกษาในศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดให้เข้าใจ ว่าศีลข้อไหนควรรักษาอย่างไร ผู้รักษาก็ต้องมีความรอบรู้ เพื่อจะได้แก้ไข ศิลที่แบ่งเป็นหมวดใหญ่นั้นมี ๓ หมวด คือ ศิลหมวดที่หนึ่ง เมื่อภิกษุต้องเข้าแล้วต้องแสดงอาบัติ แล้วตั้งใจสำรวมระวังต่อไป ศิลหมวดที่สอง ภิกษุต้องเข้าแล้วต้องประจานตัวเองต่อหน้าสงฆ์ เรียกว่าอยู่ปริวาสกรรมตามวันกำหนดที่ได้ล่วงเกิน แล้วอัปทานสงฆ์ไม่ต่ำกว่า ๒๐ รูป ศิลหมวดนี้จึงจะอยู่ในความสมบูรณ์ต่อไปได้ ศิลหมวดที่สาม ภิกษุต้องเข้าแล้วต้องขาดจากการเป็นภิกษุทันที โดยไม่มีพยานหลักฐานคนอื่นมาเป็นเครื่องตัดสินความจริงของผู้ล่วงเกินจะตัดสินทันที ถ้าไม่มีปัญญาในการรักษาศีล ก็จะทำให้

ศีลนั้นเศร้าหมองบ่อยๆ ศีลขาดบ่อยๆ ถ้าเป็นพระก็จะเป็นอาบัติอยู่บ่อยๆ หรือขาดจากความเป็นพระไปได้ ถ้าผู้มีปัญญาที่รอบรู้ดี มีปัญญาในการรักษาศีล ศีลก็就会有ความสมบูรณ์ตลอดไป

ปัญญาควบคุมสมาธิได้อย่างไร ผู้จะปฏิบัติในอุบายการทำสมาธิ ผู้นั้นก็ต้องใช้ปัญญาศึกษาในอุบายการทำสมาธิ สมาธิมีหลายหมวดหมู่ มีสมาธิอย่างหายาบ สมาธิอย่างกลาง สมาธิอย่างละเอียด สมาธิขั้นไหนก็ต้องมีปัญญาความรู้รอบรู้ในสมาธิขั้นนั้นๆ เมื่อจิตมีความสงบในสมาธิแล้ว ย่อมมีอาการเกิดขึ้นจากจิตเป็นไปในลักษณะต่างๆ หรือเกิดเป็นนิमितในลักษณะต่างๆ นิमितที่เกิดขึ้นนั้นก็ต้องมีความรอบรู้ ว่านิमितนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากเหตุอันใด นิमितอย่างไรควรตัดทิ้งไปไม่ควรสนใจ นิमितอย่างไรควรเอามาเป็นอุบายประกอบปัญญา ผู้ทำสมาธิต้องมีความรอบรู้ฉลาดในการทำสมาธิ สมาธิขั้นไหนควรคู่กับปัญญา สมาธิขั้นไหนควรให้จิตได้พักในสมาธิให้นานๆ นักปฏิบัติก็ต้องรอบรู้ในสมาธิขั้นนั้นๆ ให้ดีมิใช่จะปล่อยให้จิตมีความสงบเกินขอบเขต จะเป็นเหตุให้ติดในสมาธิจนไม่รู้จักวิธีถอนตัว แต่ในเมื่อจิตอยากพักในสมาธิอยู่นานๆ ในบางกรณีก็ควรปล่อยให้สงบไปให้เต็มภูมิของสมาธิขั้นนั้นๆ อย่าไปบังคับให้จิตได้ถอนออกจากสมาธิ เมื่อความสงบในสมาธิมีความพอตัวเมื่อไร จิตก็จะถอนออกจากสมาธิเอง เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิก็อย่าถอนอย่างพรวดพราด คือออกเร็วเกินไป ให้มีสติยับยั้งอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิเอาไว้ จากนั้นก็น้อมไปทางพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป ปัญญาจะเอามาจากไหน ก็ปัญญาที่เราได้เคยพิจารณามาก่อนนั่นเอง ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นพี่เลี้ยงให้แก่สมาธิทุกขั้นตอน ไม่เช่นนั้นก็จะกลายเป็นสมาธิหัวต่อโดยไม่รู้ตัว หรือเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิ หรือเป็นวิปลาสไป ถ้าถึงจุดนี้จะแก้ไขได้ยาก หรือแก้ไขไม่ได้เลย ผู้เขียนได้อธิบายในเรื่องของปัญญารอบรู้ในศีล รอบรู้ในสมาธิ เพื่อให้ นักปฏิบัติได้รู้วิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิด

เป็นสัมมาสมาธิอย่างถูกต้องและแท้จริง ไหน ๆ ก็ได้อธิบายในเรื่องการทำสมาธิมาแล้ว ก็ต้องให้เข้าใจในภัยของสมาธิเอาไว้ เพื่อจะได้รู้วิธีแก้ไขในโมหสมาธิหรือมิจจาสมาธิต่อไป

คำว่าโมหสมาธินั้น ผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อน ชอบจะหลงในสมาธิถอนตัวไม่ได้ คำว่าโมหสมาธินั้น จะเกิดกับผู้ทำสมาธิแต่อย่างเดียว โดยไม่เกี่ยวกับปัญญาแต่อย่างใด เมื่อมีความพยายามทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ จิตก็ค่อยมีความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิ ก็มีความติดใจในความสงบนั้น ๆ จิตก็มีความเพติดเพลิดในสมาธิแทบตัวจะลอย เกิดความปีติปราโมทย์ ร่าเริง มีทั้งความสุขกาย และความสุขใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาธิจะเสื่อมก็กำหนดทำสมาธิเอาไว้ ให้ใจได้มีความสุขในสมาธิชดเชยกันไป ไม่อยากให้สมาธินี้เสื่อมไปจากใจ มีความยินดีในความสุขของสมาธิอย่างฝังใจ ไม่รู้อุบายวิธีที่จะพิจารณาแต่อย่างใด นี้เรียกว่า โมหสมาธิ แต่ถ้าทำเพียงสมาธิอย่างเดียวนี้อาจใช้ได้ ก็จะเป็นนิสัยเป็นปัจจัยไปสู่อนาคตชาติหน้า แต่ไม่ทราบว่ามีผู้รู้ตัวในอุบายวิธีในการใช้ปัญญาในศาสนาของพระพุทธเจ้าองค์ไหน ในความเข้าใจว่าอยากรู้แจ้ง เห็นจริง ในสังขารมในชาตินี้ อยากได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ ย่อมเป็นไปได้ เพราะอุบายทำอย่างนี้เป็นวิธีการทำของพวกฤๅษีที่เขาสร้างบารมีเพื่อไปสู่อนาคต แต่จะคิดจะเคียงกันไปถึงไหนนั่น ก็ให้เป็นหน้าที่ของผู้นั่นเอง

เรื่องมิจจาสมาธินั้น ก็มีความแตกต่างกันกับโมหสมาธิไปอีกรูปแบบหนึ่ง ในครั้งแรกก็เป็นสมาธิเหมือนกัน จิตมีความสงบเหมือนกัน เมื่อจิตมีความสงบลงไปแล้ว จะมีภาพนิมิตขึ้นให้ปรากฏ นิมิตนั้นจะเป็นไปในลักษณะต่าง ๆ บางทีก็เป็นรูปที่น่ารัก บางทีก็เป็นรูปที่น่ากลัว บางทีก็เป็นรูปที่น่าใคร่ น่ากำหนด บางทีก็เป็นแสงสว่าง บางทีก็เป็นรูปภูเขากว้าง บางทีก็เป็นแม่น้ำ บางทีก็เป็นรูปป่าเขาลำเนาไพร บางทีก็เกิดขึ้นในทางเสียง ว่าให้ทำอย่างนั้นให้ทำอย่างนี้ ถ้าทำ

แล้วจะได้ตืออย่างนั้น จะได้ตืออย่างนี้ บางทีก็บอกว่าพระตืออยู่ที่นั่น ของขลังตืออยู่ที่นี้ นิมนต์นี้ยอมจะเกิดขึ้นกับผู้ทำสมาธิโดยไม่มีปัญญา ในการเกิดขึ้นนั้น บางอย่างก็เป็นของจริงจนตัวเองเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ เกิดสำคัญตัวเองว่าเป็นผู้มีอภิญา สามารถที่จะอยากรู้ อยากรู้เห็นอะไรก็ได้ เห็นอะไรมาก็ชอบอยากโอ้อวดแก่คนอื่น ถ้าคนอื่นไม่เป็นเหมือนตน ก็จะเกิดทิฏฐิมานะขึ้นกับใจตัวเองว่า เราภาวนาเก่งกว่าหมู่คณะทั้งหลาย ชอบยกตนข่มท่าน ถ้าถามกันในเรื่องภาวนาก็ชอบถามว่าเห็นอะไรบ้างไหม ถ้าไปถามกับผู้ที่เป็นเหมือนกัน ก็เพิ่มทิฏฐิมานะสูงขึ้น คุยอวดนิมิตกัน ทั้งวันทั้งคืนก็ไม่จบ พระองค์ไหนจะอาวโโสขนาดใดก็ตาม ถ้าไม่ภาวนารู้เห็นเหมือนตัวเองแล้วจะไม่มีเคารพในพระองค์นั้นเลย ถ้าพระองค์ไหนเป็นเหมือนตน จะมีความเคารพอย่างเต็มที่ มีกิจกรรมใดพอจะช่วยเหลือก็ถึงไหนถึงกัน อาการเป็นของมิจฉาสมาธิมีมากกว่านี้ จะนำมาอธิบายทั้งหมดนั้น จะเป็นหนังสือเล่มใหญ่เกินไป เพียงอธิบายย่อ ๆ พอรู้แนวทางของมิจฉาสมาธิ เพื่อจะได้มีวิธีป้องกันตัวเองต่อไป

สัญญาวิปลาสสมาธิ นี้ก็เกิดจากการทำสมาธิที่ไม่มีปัญญาเป็นพื้นฐานเช่นกัน แต่มีความตั้งใจไว้แรงกล้าในความอยากรู้หรืออยากเห็นในสังขาร มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าว่า อยากรู้อะไรก็เลศให้หมดไปจากใจ อยากรู้อะไรก็ให้บรรลุผล ไม่อยากที่จะมาเกิดในโลกนี้อีก เมื่อมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าไว้แบบนี้ การภาวนาปฏิบัติก็มีความตั้งใจอย่างเข้มแข็ง จะเดินจงกรมก็ดี จะนั่งสมาธิก็ดี มีแต่ตั้งใจทำในสมาธิเป็นหลัก โดยไม่มีปัญญาพิจารณาเลย พยายามตั้งสติระลึกอยู่แต่อารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตคิดไปในบางกรณี ก็พยายามดึงจิตเอาไว้ ถ้าดึงจิตไว้ไม่อยู่ ก็เข้าใจว่า จิตพุ่งผ่านไปเสีย จึงมีนักภาวนาพูดอยู่บ่อย ๆ ว่า จิตชอบคิดโน้น คิดนี้ นั่งสมาธิภาวนาไม่ติด แต่หากว่านั่งสมาธิ มีความสงบได้แล้ว ก็จะเหมือนกันกับสมาธิดังได้อธิบายมาแล้ว ความขยันหมั่นเพียรในการทำสมาธิ



ก็จะเพิ่มมากขึ้น ความตั้งใจอันแรงกล้า อยากจะให้อาสวกิเลสหมดไปจากใจก็เพิ่มขึ้น การทำสมาธิให้จิตมีความสงบก็เพิ่มขึ้น กิเลสสังขารจะปรากฏในภาพเป็นนิมิตจะเกิดขึ้น บางทีก็เป็นแสงสว่างเกิดขึ้น เมื่อความสว่างเกิดขึ้นก็จะเกิดความเอิบอímใจอยู่ในความสว่างนั้น ๆ เป็นอย่างมาก บางครั้งก็จะมี ความสงบใจ เป็นอย่างยิ่ง ไม่อยากจะออกจากความสงบนั้นเลย ความสุขกาย ความสุขใจ ก็ จะมีความสุขเป็นอย่างมาก ความอยากให้กิเลสหมดไปจากใจก็เพิ่มขึ้น ในขณะที่ จิตมีความสงบอยู่นั้น ก็ปรากฏว่าไม่มีกิเลสตัณหาภายในใจ ความโลภ ความ โกรธ ความหลง ก็ไม่มี ก็จะเกิดความสำคัญตัวขึ้นว่า กิเลสได้หมดไปจากใจ เราแล้ว หรือบางทีก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่าได้ธรรมขั้นนั้น ขั้นนี้แล้ว ก็จะเกิดความ เข้าใจผิดกับตัวเองโดยไม่รู้ตัว ความรู้นั้นก็จะรู้ขึ้นเรื่อย ๆ ธรรมข้อไหนที่ไม่เข้า ใจ ความรู้นี้ผู้คู้ขึ้นบอกว่า ธรรมนั้นเป็นอย่างนั้น ธรรมนี้เป็นอย่างนี้ ถ้าอยากรู้ ธรรมอะไรก็นึกถามใจตัวเอง ก็จะตอบขึ้นมาให้เข้าใจตามความต้องการ บางครั้ง อยากจะแสดงธรรมให้ใครต่อใครฟัง ถ้าอาการอย่างนี้เกิดขึ้น จะคุยธรรมได้ดีมี เหตุมีผล จะคุยธรรมก็วันก็คืนก็คุยได้ ความน้อมใจเชื่อในความรู้ที่เกิดขึ้นก็เชื่อ อย่างฝังใจ ใครจะไปพูดขัดขวางว่าผิดไม่ได้ เข้าใจว่าตัวเองมีธรรมภายในใจ อย่างมั่นคง เรียกว่า เชื่อมั่นในตัวเองเป็นอย่างมาก ผู้ที่เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้จะคุยกันรู้เรื่อง ความเพียรในขณะนั้นเข้มแข็งมาก นั่งสมาธิก็ทำกันอย่าง จริงจัง สติในความระลึกได้ในคำบริกรรมก็ระลึกได้ดี จะระลึกได้ในสิ่งอื่น ๆ ก็ ระลึกได้ดีเป็นพิเศษ หรือบางครั้งก็จะอยู่แบบเฉย ๆ ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่ อยากคิดในเรื่องอะไร เป็นในลักษณะจิตไม่มีความสนใจกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น อยู่ใน อิริยาบถไหน ก็อยากอยู่ในอิริยาบถนั้น ถ้านั่งอยู่ในที่ชุมชนก็เหมือนกับว่าเป็นผู้ สำรวมดี ไม่สนใจกับคำพูดของใคร หรือจะนั่งฟังเทศน์จากพระก็นั่งฟังเฉย ๆ มีความยินดี มีความพอใจในการปฏิบัติเป็นอย่างมาก ความเชื่อมั่นในพระพุทธ

เจ้า เชื่อมั่นในพระธรรม เชื่อมั่นในพระสงฆ์ก็เชื่อมาก บางคนก็อยู่กับแบบเรียบ ๆ บางคนจะมีความโลดโผนในการแสดงออกในการพูดธรรม บางคนถึงประกาศตัวเองว่า เป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว บางคนจะบอกให้ผู้อื่นฟังว่าได้เป็นพระอรหันต์แล้ว บางคนจะบ้าแบบไม่รู้ตัว นี่เป็นเพียงอธิบายไว้พอสังเขปเพื่อให้นักปฏิบัติจะได้มีความระวังในการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิแต่อย่างเดียวนั้น มีความผิดพลาดได้ง่าย จะกลายเป็นสัญญาวิปลาสไปโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นของผู้กำลังฝึกทำสมาธิต้องมีความระวัง หากเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นกับใคร ๆ ผู้นั้นจะไม่ว่าตัวเองผิดแต่อย่างใด

วิธีการแก้ไข ต้องหาครูอาจารย์ผู้ที่มีความเคารพที่สุดไปแก้ไขให้ ถ้าเขาไม่มีความเคารพแล้ว จะอธิบายวิธีแก้ได้อย่างดีสักเท่าไรก็ไม่หาย เพราะผู้นั้นมีความเชื่อมั่น ในความรู้เห็นของตัวเองอย่างมาก หรือผู้จะแก้ไขได้ต้องมีความรู้ความฉลาดให้เหนือเหตุผลของเขาทุกประการ สามารถอธิบายในสัญญาวิปลาสให้เขาได้รู้ได้เข้าใจได้อย่างชัดเจน หรือมีอิทธิฤทธิ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เขายอมรับนั้นแหละ จึงจะแก้เขาได้ หรือให้หยุดภาวนาไปเลย ให้อยู่เฉย ๆ ไม่เช่นนั้นอาการที่เป็นมาก่อนก็จะไม่หาย การแก้มีหลายวิธี แต่เพียงอธิบายไว้พอสังเขปเท่านั้น

ส่วนสมาธิหัวตอ ผู้นั้นจะรู้ตัวเองอยู่ว่าจิตสงบเป็นสมาธิ แต่เป็นสมาธิแบบสติอ่อน ๆ นั่งสมาธิแบบหลับ ๆ ตื่น ๆ มีการผลอตัวได้ง่าย ลืมตัวได้เร็ว เมื่อฝึกทำสมาธิอย่างนี้นาน ๆ จะเกิดความเคยชิน เมื่อจิตสงบลง ก็ไม่รู้ตัวเพราะมีสติอ่อนมาก เมื่อจิตมีความสงบแล้วจะตกไปสู่ภวังค์ทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตตกสู่ภวังค์แล้ว จะนั่งได้นานไปหลายชั่วโมง ในขณะที่นั่งอยู่นั้น จะไม่รู้ตัวตัวเองนั่งอยู่อย่างไร แต่ก็มีสติระลึกได้แบบแผ่วเบามาก แทบจะไม่มีความรู้สึกของตัวเอง เมื่อรู้ตัวขึ้นมาใจจะไม่มีความเป็นกันจะ มีความสุขกายไม่มีความ

สุขใจ จะเหมือนกันกับการนอนหลับแล้วตื่นขึ้นเท่านั้น นี่เรียกว่าสมาธิหัวตอ คือนั่งได้ ๆ โดยไม่รู้ตัว นี่ก็ให้นักภาวนาให้มีความระวัง อย่าปล่อยให้เป็นอย่างนี้บ่อย ๆ มันจะกลายเป็นนิสัย นั่งสมาธิหลับในนั่นเอง

## อุบายแก้ไขสมาธิ

การทำสมาธิที่ไม่ถูกต้องดังได้อธิบายมาทั้งหมดนั้น ขอให้ให้นักภาวนาได้อ่านบททวนกันหลายครั้ง เพื่อให้เข้าใจว่าสมาธิอย่างนี้ผิด เราจะได้ออกจากสมาธิอย่างนี้ไปเสีย การป้องกันความผิดพลาดของสมาธินั้น เราต้องป้องกันแต่เริ่มต้น คือทำความเข้าใจตัวเองไว้ก่อนว่า การภาวนาของเราต้องการความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร เพื่อชำระกิเลสตัณหาให้เบาบางจากใจ หรือให้หมดไปจากใจ อุบายที่จะทำให้อกิเลสเบาบางหรือหมดไปได้ นั้น ต้องใช้สติปัญญาเป็นหลักยืนตัว การทำสมาธิให้เข้าใจว่าเป็นอุบายเสริม อย่าไปเข้าใจว่าสมาธิจะทำให้กิเลสเบาบางหรือหมดไปจากใจได้ ความสงบของสมาธิเป็นเพียงเข้าไปกลบกิเลสเอาไว้เท่านั้น เหมือนกับศิลาทับหญ้าเอาไว้ชั่วคราว เมื่อยกหินออกหญ้าก็เกิดขึ้นได้อีกตามเดิม นี่ฉันใด เมื่อใจมีความสงบเป็นสมาธิแล้วก็ต้องถอนตัว และมีการเสื่อมไป เมื่อสมาธิเสื่อมจากใจกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้นมาจากใจอีกตามเดิม จะให้อกิเลสตัณหาหมดไปจากใจไม่ได้ จะให้ใจมีความบริสุทธิ์ก็ไม่ได้ จะให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก็ไม่เกิดขึ้น เป็นเพียงความเข้าใจจากครูอาจารย์เฉย ๆ เมื่อครูอาจารย์สอนผิดเราก็ตอบใจผิดไปด้วย แต่ผู้เขียนขอชี้แนะอีกอุบายหนึ่งเพื่อให้ท่านได้พิจารณาด้วยเหตุผลว่า การทำสมาธิเราอย่าตั้งความหวังอะไร เพียงทำให้อใจมีความสงบเท่านั้น ความเข้าใจว่าปัญญาจะเกิดขึ้นก็ตัดทิ้งไปเสีย ความอยากรู้นั้นเห็นนี้ ก็ตัดทิ้งไปเสีย ให้ทำใจอยู่กับคำบริกรรมเป็นปกติธรรมดา เมื่อหากทำใจมีความสงบมาก ก็ปล่อยให้มีความสงบไป อีกไม่นานก็ถอนขึ้นมาเอง เมื่อหากทำสมาธิ ใจมีความสงบน้อย หรือไม่สงบเลยเราก็อำไปกังวล เมื่อออกจาก

สมาธิทุกครั้งให้น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาทุกครั้ง เมื่อสมาธิมีขั้นต่ำ เราก็ต้องใช้ปัญญาขั้นพื้นฐานขั้นต่ำนี้ไป ให้ปฏิบัติอย่างนี้ไปอย่างต่อเนื่อง ต่อไปจะมีความชำนาญในการทำสมาธิไปเอง ถ้าใจมีความสงบได้พอสมควร เมื่อจิตถอนจากสมาธิ ก็น้อมใจคิดพิจารณาด้วยปัญญาขั้นกลาง ถ้าสมาธิมีความสงบขั้นละเอียด แล้วถอนขึ้น เราก็น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาขั้นละเอียดต่อไป แต่จะให้ใจมีความสงบเป็นสมาธิ ในขั้นละเอียดทุกครั้งไม่ได้ เพราะกิเลสตัณหาราคะ โทสะ โมหะ ภายในใจยังมี ย่อมทำให้ใจมีความหยาบไปได้ ในครั้งแรกก็จะต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนี้ เพราะกำลังของสติ กำลังของปัญญา กำลังของสมาธิเรายังไม่พอ แต่ก็ให้ตั้งใจพยายามปฏิบัติต่อไป

ในบางกรณีที่เราไม่ได้ทำสมาธิ เพราะโอกาสไม่อำนวย จำเป็นต้องไปโน้มนำนี้อยู่บ่อยๆ หรือมีธุระส่วนตัวอยู่ที่บ้าน หรืออยู่ที่ไหนอย่างไรก็ตาม ถ้าไม่สะดวกในการทำสมาธิ เราก็อย่าไปกังวลในใจว่าเราไม่ได้ทำ ในสถานที่อย่างนั้น เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาไปได้เลย เราเคยได้เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย อยู่ที่ไหนก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง ว่าเราก็จะต้องเป็นอย่างนั้น หลักการพิจารณาด้วยปัญญา ก็ได้อธิบายไว้อยู่ในหนังสือนี้แล้ว ให้เราจับเอาประเด็นต่างๆ มาพิจารณาได้เลย การพิจารณาอยู่บ่อยๆ อย่างนี้ ก็เป็นอุบายวิธีกาวนาปฏิบัติเหมือนกัน จึงเป็นการเจริญวิปัสสนากาวนาอยู่นั่นเอง การเจริญวิปัสสนา ก็ต้องฝึกไปจากปัญญาขั้นพื้นฐานที่เรามีอยู่นี้เอง เหมือนเด็กกำลังรับคำบอกสอนจากพ่อแม่ ในครั้งแรกเด็กก็ยังไม่รู้ความหมายในคำที่พ่อแม่สอน เมื่อพ่อแม่ได้สอนอยู่บ่อยๆ วันละหลายครั้งหลายหนเด็กก็จะค่อยรู้ตาม คำที่พ่อแม่สอนก็จะเข้าไปฝังใจของเด็ก และเด็กก็จะรู้ผิดรู้ถูก รู้ในสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เด็กก็จะมีความสำนึกตัวได้และจะมีความเข้าใจได้ถูกต้องนี้ฉับใด ใจเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในสังขารมอยู่บ่อยๆ ใจก็ค่อยยอมรับจากปัญญา มีความเข้าใจ มีความเห็นจริงตาม

ปัญญาไป ลักวันหนึ่งปัญญาก็จะเข้าฝักอยู่ภายในใจ และใจก็จะมีปัญญาที่ฉลาด ฟังตัวเองได้ เมื่อนั้นแหละการภาวนาปฏิบัติของเรา ก็จะก้าวหน้าไปได้เป็นอย่างดี สมมติเคยเสื่อมอยู่บ่อย ๆ ก็จะไม่เสื่อม เพราะปัญญามีอยู่ในใจจะเป็นพี่เลี้ยงให้แก่ สมมติอย่างมั่นคง เรื่องการทำสมาธิจะให้ป็นสมาธิหัตถอ เป็นโมหสมาธิ เป็น มิจฉาสมาธิ เป็นสัญญาวิปลาส ดังอธิบายมาแล้ว ก็จะไม่เกิดขึ้นเลยกับผู้ที่มีความสมบูรณ์ด้วยสมาธิและสติปัญญานี้ มีแต่จะเป็นสัมมาสมาธิ คือความตั้งใจ ไว้ชอบตลอดไป ฉะนั้นเราจึงควรแสวงหาครูอาจารย์ที่มีความชำนาญในอุบาย การทำสมาธิอย่างแท้จริง

## เลือกหัวหน้าโคให้ถูกตัว

นักปฏิบัติผู้แสวงหาธรรม จำเป็นต้องแสวงหาครูอาจารย์ เป็นผู้ชี้แนะ แนวทางให้ เพื่อจะได้วางพื้นฐานในการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อจะไม่ให้เกิดปัญหา ในการปฏิบัติธรรม ต้องฝึกตัวเป็นนักสังเกตที่มีเหตุมีผล อย่าทำตนเป็นคนเชื่อ ง่ายใจเบา โดยขาดการพิจารณา ไม่เช่นนั้น จะเกิดปัญหาในภายหลัง เหมือน กับฝูงโคที่แสวงหาหัวหน้าโค เพื่อจะให้นำพาข้ามกระแส แต่หัวหน้าโคนั้นมี หลายตัว จะเลือกเอาหัวหน้าโคตัวไหนเป็นหัวหน้าพำนาทาง ก็ฝูงโคนั้นแลเป็นผู้ ตัดสินใจเลือกเอาหัวหน้าโคเอง ถ้าหากเลือกได้หัวหน้าโคที่ไม่เคยข้ามกระแสมา ก่อน หัวหน้าโคก็จะพาฝูงโคทั้งหลาย ลอยตามกระแสโค้งวกเวียนไปมา ทำให้ เสียเวลาและหมดกำลังใจที่จะลอยต่อไป ในที่สุดก็จะพาฝูงโคทั้งหลายไปติดอยู่ กับกระแสน้ำวังวน จะค้ำจรนจนหมดกำลังก็จะหาทางออกไม่ได้เลย ในที่สุดทั้ง หัวหน้าโคและฝูงโคทั้งหลายก็จะพากันจมน้ำตายไปอย่างน่าเสียดาย ถ้าเลือกได้ หัวหน้าโคที่ตาดีมีประสบการณ์ รู้จักช่องทางในการข้ามกระแสมาแล้ว หัวหน้า โคก็จะพาฝูงโคทั้งหลายข้ามกระแสให้ถึงฝั่งได้อย่างปลอดภัย เว้นเสียแต่ตัวที่ลอย แหกแนวออกจากหัวหน้าโคไปเท่านั้น ฉะนั้นใด นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายกำลัง

เตรียมตัวเพื่อจะข้ามกระแสของวัฏสงสารจำเป็นต้องแสวงหาครูอาจารย์ เพื่อชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง เพราะในยุคนี้ยังมีครูอาจารย์ ผู้ที่ท่านได้ปฏิบัติผ่านกระแสโลกมาแล้วยังมีอยู่ แต่จะให้ทั่วถึงเหมือนในครั้งพุทธกาลนั้นไม่ได้ เพราะในครั้งพุทธกาล มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขของสงฆ์ และพร้อมด้วยพระอริยสาวกเป็นจำนวนมาก และเคยผ่านกระแสโลกมาด้วยกันทั้งนั้น ความรู้เห็นในสังขารจึงเห็นเป็นสังขารอันเดียวกัน จึงได้อบรมสั่งสอนพุทธบริษัทเป็นอุบายเดียวกัน พระอริยเจ้าชั้นไหนก็ได้สอนตามความสามารถของท่าน พุทธบริษัทได้ฟังธรรมจากองค์ไหนมา ธรรมนั้นจะไม่มี ความขัดแย้งกัน ไม่ได้ถกเถียงกันว่าองค์นั้นสอนผิด องค์นี้สอนถูก ทุกคนมีความรู้ความเห็นเป็นอย่างเดียวกัน ไม่มีความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรมว่าจะมีความผิดพลาดจากหลักสังขารไม่เป็นธรรมปรมาส คือความลุ่มคลำในธรรม การปฏิบัติของท่านเหล่านั้นจึงได้บรรลุมรรคผลได้อย่างรวดเร็ว

ฉะนั้นการเลือกครูอาจารย์จึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ถึงเราจะเลือกครูอาจารย์ได้แล้วก็ตาม เรายังต้องมาเลือกเฟ้นธรรมจากท่านอีกชั้นหนึ่ง เพราะธรรมของท่านที่ได้อธิบายไปนั้นมีหลายอุบาย เราจะไปเอาทั้งหมดไม่ได้ เราจำเป็นต้องเลือกหาอุบายให้ตรงกับจริตนิสัยตัวเอง เหมือนยาแก้ไข้ที่มีอยู่เต็มร้าน เราผู้จะไปซื้อยาก็จำเป็นต้องเลือก ว่ายาประเภทไหน พอจะถูกกับโรคของเราได้ เราก็เอายาประเภทนั้นมากิน โรคของเราจึงจะหายไปได้ นี่ฉันใด นักปฏิบัติต้องใช้ปัญญาที่ฉลาดในการเลือกเฟ้นธรรมเพื่อให้เป็นธรรมสัปปายะ คือธรรมเป็นที่สบายในการปฏิบัติธรรม มิใช่ว่าครูอาจารย์สอนอย่างไรก็เอาไปปฏิบัติทั้งหมด หรือครูอาจารย์อธิบาย ในธรรมชั้นสูง ชั้นละเอียด เราก็จะเอาอย่างท่านให้รู้ให้เห็นตามท่านนั้นไม่ได้ เราต้องรู้จักขีดขีดความสามารถของตัวเอง เหมือนกันกับเด็กที่กำลังหัดอ่านหนังสือ จะอ่านจะเขียนก็ผิด ๆ ถูก ๆ หลักวิชาต่าง ๆ ก็ยังไม่

เคยศึกษา แล้วจะไปเรียนชั้นอุดมศึกษาหรือเรียนหลักสูตรปริญญาโท ปริญญาเอก การศึกษาข้ามขั้นตอนเกินไปมากอย่างนั้น จะเสียเวลาไปเปล่า ๆ จะไม่สำเร็จตามความตั้งใจได้เลย นี่ฉันใด นักปฏิบัติต้องรู้จักฐานของตัวเอง ก่อนจะรู้ธรรมขั้นสูงได้มีใช้เป็นของง่ายเหมือนเราเข้าใจกัน ฉะนั้นให้เราได้เลือกเอาธรรมขั้นพื้นฐานมาปฏิบัติไปก่อน จนเกิดความชำนาญ แล้วจึงฝึกปฏิบัติธรรมขั้นสูงไปตามลำดับ ตามที่ความสามารถของเราพร้อมแล้ว ถึงเราจะมีความรู้ที่เรียนรู้จากปริยัติมาแล้วก็ตาม เราต้องรู้จักการเลือกเฟ้นธรรมมาประกอบการปฏิบัติให้มีความเหมาะสมกับจริตนิสัยตัวเอง การปฏิบัติจึงจะได้ผลมีความก้าวหน้าไปได้ดี ถึงจะมีความรู้ในทางธรรมอยู่มากก็ตาม แต่ธรรมบทนั้นยังมีหลายระดับขั้น ธรรมขั้นไหนเราควรนำมาปฏิบัติก่อน ธรรมขั้นไหนเราควรจะนำมาปฏิบัติทีหลัง ธรรมบทไหนที่มีความจำเป็นกับความเป็นอยู่ของเราในปัจจุบัน ขณะนี้ใจของเรามีกิเลสตัดหาตัวไหนเข้ามาแอบแฝง และควรจะเอาธรรมบทไหนเข้ามาแก้ไขหักล้างให้กิเลสหมดไป เราต้องมีความฉลาดในสติปัญญาของตัวเอง จึงจะแก้ไขปัญหามีอยู่ในใจตัวเองได้

## ใช้ปัญญาอบรมจิตอยู่เสมอ

การปฏิบัติธรรม มีอุบายการปฏิบัติอยู่สองประการ ข้อหนึ่งปฏิบัติเพียงเป็นพิธี ข้อสองปฏิบัติเพื่อถอนรากถอนโคนของกิเลสตัดหา ส่วนมากนักปฏิบัติจะทำเพียงเป็นพิธีเท่านั้น ส่วนผู้จะปฏิบัติเพื่อถอนรากถอนโคนของกิเลสตัดหา นั้นมีน้อยนัก แต่เราผู้หนึ่งที่จะตั้งใจในการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพื่อความรู้อัจฉริยะในสังขาร จะต้องใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะใช้สติปัญญาบากบั่นตัดกระแสของกิเลส ตัณหา อวิชชาให้หมดไปจากใจ ถึงชีวิตจะหมดไป เพราะการปฏิบัตินั้น ก็ยอมเสียสละ เพราะกาลเวลาผ่านไปยาวนานจนถึงปัจจุบัน ใจเราได้ล่องตามกระแสของกิเลสมาตลอด ถ้าจะปล่อยยให้ใจล่องไป

ตามกระแสของกิเลส ตัณหาอยู่อย่างนี้ ชีวิตความเป็นอยู่ ก็จะมีแต่ความทุกข์ตลอดไป เพราะกิเลสยังผลักดันใจให้ทำความชั่วอยู่เสมอ ความหลงใหลในกามคุณก็มีอยู่เต็มใจ เทบจะไม่ได้พักผ่อนหลับนอน ไม่ถอนตัวเองออกจากหล่มลึกคือกิเลสตัณหาได้เลย ความเคยชินก็จะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาไป นี่ก็เพราะจิตขาดการอบรมสั่งสอนด้วยปัญญา จึงไม่รู้ว่าอะไรที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ มีแต่ความสนุกสนาน ติดอยู่ในกระแสของโลกจนไม่มีความอึดพอ เหมือนกับว่าความเพลิดเพลिनเล่นในแม่น้ำโดยขาดความสังเกต ไม่มีความสำนึกว่าภัยจะมีอยู่ในแม่น้ำนั้น มีแต่ความสนุกติดพันกันจนแยกตัวไม่ได้ เมื่อภัยคือจระเข้ลอยเข้ามาใกล้ตัวเองแล้ว ก็จะหาช่องหลบตัวจากภัยนั้นไม่ทัน ถึงจะกลัวต่อภัยขนาดไหน ก็ไม่สามารถหลบตัวหนีไปได้ จึงกลายเป็นอาหารของจระเข้ไปอย่างน่าเสียดาย นี่ฉันใด ใจที่มีความเพลิดเพลिनอยู่กับกามคุณ หมกมุ่นอยู่กับความรักความใคร่ ไม่คิดว่าภัยคือความแก่ ความเจ็บ ความตายจะมาถึงตน มีแต่ความมีดมนลอยตามกระแสของโลกจนลืมหืมตา เมื่อภัยคือความแก่ ภัยคือความเจ็บป่วยไข้ได้ป่วยคืบคลานเข้ามาถึงตัว จะคว้าหาเอาความดีให้เกิดมีในใจไม่ทัน จะหันตัวเข้ามาปฏิบัติภาวนา เวลาก็ไม่อำนวย มีแต่ความกังวลอยู่กับความเจ็บป่วยไข้ไม่สบายตลอดทั้งวัน เดียวก็เจ็บที่นั่น เดียวก็ปวดที่นี่ สติก็ไม่ค่อยมีอยู่กับตนกับตัว มีหน้าซำยังไปมัวอยู่กับลูกกับหลาน ไปพัวพันอยู่กับวัตถุสมบัติ จะมีกำลังใจฝึกหัดภาวนาปฏิบัติไม่ได้เลย ในช่วงนี้เองจะรู้ว่า ความแก่ ความเจ็บป่วยไข้เป็นภัยขนาดไหน ใครที่เกิดขึ้นมาแล้ว จะต้องได้ประสบพบเห็นเรื่องความทุกข์อย่างนี้เหมือนกันทุกคน ในที่สุดก็ตายไปเสีย ในช่วงที่มีชีวิตอยู่ มีแต่ความประมาทมัวเมา เมื่อชีวิตได้หมดไปแล้วจะเอาสมบัติอะไรติดตัวไปไม่ได้เลย

ฉะนั้นเราต้องใช้ปัญญาพิจารณา ทำความเข้าใจกับตัวเองอยู่เสมอ เพราะทุกอย่าง ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นของของใคร ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีวิญญูณครองหรือ



ไม่มีวิญญูณครองก็ตาม หรือสิ่งนั้นจะมีราคาแพงสักปานใดก็ตาม จะหาบหาหมติดตามตัวเองไปไม่ได้เลย เพราะสิ่งนั้นเป็นวัตถุสมบัติของโลก และก็จะตกอยู่กับโลกนี้ตลอดไป ใครที่เกิเกิดขึ้นมาในโลกนี้ก็มิสิทธิ์ที่จะหามาใช้ เพื่อได้รับความสะดวกประจำวันต่อไป เราเป็นนักปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นอยู่ของโลกมนุษย์นี้ให้ชัดเจน ให้รู้สภาพความเป็นจริงของโลกนี้ให้ทั่วถึง ว่ามีสมบัติอะไรบ้างที่เราจะมาแย่งชิงเอากับหมู่มนุษย์ด้วยกัน นี้ก็ใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ นานเข้าก็จะค่อย ๆ รู้จักความพอดีของตัวเอง นี่ก็เป็นอีกอุบายหนึ่งที่จะทำให้ความโลภภายในใจได้เบาบางลง ฉะนั้น การละความโลภต้องละด้วยอุบายปัญญา มิใช่จะไปนั่งหลับตาทำสมาธิให้ความโลภหมดไปจากใจแต่อย่างใด

## พิจารณาป่าช้าผีดิบ

การใช้ปัญญาพิจารณาร่างกาย ต้องพิจารณาให้ถูกกับหลักความเป็นจริง เพราะขณะนี้โลกกับธรรมยังเป็นก้อนเดียวกัน ถ้าคิดไปในทางโลก จิตก็จะเพลนไปตามกระแสโลก ถ้าพิจารณาไปในทางธรรม ธาตุชั้นธาตุส่วนก็จะกลายเป็นธรรมไป ฉะนั้นโลกกับธรรมจะแยกออกจากกันได้ด้วยปัญญา นี้เราเป็นนักปฏิบัติที่มุ่งหน้าไปในทางธรรม ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เป็นไปตามหลักสัจธรรม ให้จิตได้ยอมรับความจริงว่า ร่างกายทุกส่วน ทั้งเราทั้งเขา ให้พิจารณาเป็นป่าช้าผีดิบ เป็นซากศพที่มีวิญญูณครอง มีความรู้สึกในการสัมผัสไปไหนมาไหนได้ จึงเรียกว่าศพเคลื่อนที่ ถึงจะมีชีวิตอยู่ก็ตาม แต่ไม่นานเกินรอ จิตก็จะหนีออกจากร่างกายนี้ไป ธาตุชั้นธาตุที่เราเข้าใจว่าเป็นตัวเราก็จะเป็นโมฆะไปทันที ในขณะที่จิตยังครองร่างกายนี้อยู่ มีความสกปรกโสโครกเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลา จำเป็นต้องได้ชำระชะล้างอยู่เสมอ และหาเอาของหอมมาฉาบทา เพื่อกลบกลิ่นเอาไว้ ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่มิด ดังคำว่าช่างตายทั้งตัวจะเอาไปบัวไป

ปิดจะมิดได้อย่างไร ผู้ที่ใช้ปัญญาพิจารณาดูซากศพในร่างกายอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะค่อยรู้เห็นร่างกายนี้เป็นซากศพอย่างแท้จริง ทั้งศพเราศพเขา ก็จะรู้เห็นได้ด้วยปัญญาโดยไม่มีอะไรมาปิดบัง จะเป็นหญิง ชาย เฒ่าแก่ ปานกลาง และหนุ่มสาว ก็จะรู้เห็นเป็นซากศพเหมือนกันทั้งหมด ความเข้าใจว่าสวยงามไปตามโลกนิยมก็หมดไปจากใจ ไม่ว่าคนนั้นจะมีฐานะต่างกันหรือไม่ก็ตาม แต่ธรรมชาติของธาตุย่อมมีความสกปรกเท่าเทียมกันทั้งหมด

เนื่องจากความเข้าใจผิด จิตจึงได้เกิดความหลงคิดว่าเป็นของสวยงามอยู่ตลอดไป ความหลงในลักษณะนี้ ในช่วงแรก พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายก็มีความหลงเหมือนกัน แต่ท่านมีสติปัญญาที่ฉลาดจึงสามารถรู้เห็นตามสภาพความเป็นจริงในสังขารธรรม ฉะนั้นจึงพิจารณาอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะค่อยรู้เห็นว่าร่างกายนี้มีความสกปรกตามปัญญาต่อไป ถ้าหากเราไม่รีบแก้ไขในชาตินี้ เราจะไปแก้ไขในชาติไหน เราจะปล่อยให้กิเลสหลอกใจ รอเวลาว่า เดือนหน้า ปีหน้าก่อนเถอะจึงจะพิจารณา หรือชาติหน้าก่อนเถอะจึงจะแก้ไขอย่างนั้นหรือ นี่คือการลอบขายหลอกหลวงของกิเลสตัณหาที่เคยหลอกจิตมาแล้วอย่างแยบยล จึงกลายเป็นคนที่ตกค้างอยู่กับโลกนี้มานาน เพราะมาหลงกลหลวงของมารคือกิเลส และเสียรู้ให้แก่ตัณหาอยู่ตลอดไป มีแต่ความรัก ความยินดี พอใจอยู่ในกระแสของโลก ตกอยู่ในวงล้อมของกิเลสตัณหาตลอดไป ไม่รู้ว่าโทษภัยต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับตัว ฉะนั้นขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ เพื่อจะได้แก้ไขให้ทันต่อเหตุการณ์ ไม่เช่นนั้นจะทนทุกข์ทรมาน เกิดตายในโลกนี้โดยไม่มีกำหนด เทียวเกิด เทียวตายในภพน้อยภพใหญ่วนเวียนไปมา เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาเปิดเผยความจริงให้จิตได้รู้ ว่าความเป็นอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ตัณหา เป็นทุกข์อย่างนี้ ให้มีความฉลาดรอบรู้ตามหลักความเป็นจริง มิใช่ว่ารู้จริงเพียงปริยัติเท่านั้น

## ธรรมารมณ์ที่จมอยู่ในใจ

ธรรมารมณ์ มีทั้งส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด ที่ฝังแน่นอยู่ในใจ ก่อให้เกิดความรักความใคร่ในกามคุณ ธรรมารมณ์จึงเป็นศูนย์รวมแห่งความดีใจและเสียใจ อาศัยความสัมผัสของอายตนะ คือตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสในสิ่งต่าง ๆ จึงเกิดความรู้สึกขึ้นมาที่ใจ ถ้าสัมผัสในสิ่งที่ชอบใจ ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจ ถ้าสัมผัสในสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็เกิดอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ อารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล จึงเรียกว่า เวทนา คือจิตเสวยอารมณ์อยู่ภายใน จะเกิดความรัก ความใคร่ ก็อยู่ภายในใจ จะเกิดความเกลียด ความชัง ก็เกิดอยู่ภายในใจ ความเสียใจ ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความเร่าร้อนใจก็อยู่ภายในใจ ฉะนั้นใจจึงเป็นศูนย์รวมของอารมณ์ทั้งหลาย ดังสุภาษิตว่า มโนปุพฺพพฺงคฺมาธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ คำว่า ธรรมทั้งหลาย ก็หมายถึงธรรมารมณ์ที่ได้สัมผัสมาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนั่นเอง เช่นใจชอบทำบุญกุศล ก็เรียกว่าอารมณ์ที่เป็นกุศล ถ้าชอบทำชั่ว ก็เรียกว่า อารมณ์ที่เป็นอกุศล คำว่า ธรรมารมณ์เป็นศัพท์ของ ธรรม ถ้าเรียกตามภาษาพื้นบ้านธรรมดาแล้ว เรียกว่า อารมณ์ ถ้าคำพูดว่าอารมณ์แล้วทุกคนต้องเข้าใจ เพราะทุกคนมีอารมณ์อยู่แล้ว จึงพูดกันว่าพูดตามอารมณ์ ทำตามอารมณ์ คิดตามอารมณ์ ฉะนั้นอารมณ์ที่เราคิด อารมณ์ที่เราพูด อารมณ์ที่เราทำ ก็เนื่องจากการสัมผัสของอายตนะ ทุกคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ จะเป็นชาติไหน ภาษาใดก็ตาม ต้องมีการสัมผัสในอายตนะด้วยกันทั้งนั้น เมื่อทุกคนมีการสัมผัส อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสย่อมมี อารมณ์จะมีความรุนแรงไปทางไหนก็ขึ้นอยู่กับเหตุ เช่น โลกะ คืออารมณ์แห่งความโลภ ราคะคืออารมณ์แห่งความรัก ความใคร่ โทสะคืออารมณ์แห่งความโกรธ โมหะคืออารมณ์แห่งความหลง

อารมณ์นั้นมีหลักใหญ่สามประการ คืออารมณ์ดี อารมณ์ชั่ว อารมณ์ที่ไม่ดี ไม่ชั่ว ถ้าพูดถึงอารมณ์แล้ว ก็ให้เข้าใจว่านั่นแหละ คือเวทนา มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ผู้เขียนจะใช้ศัพท์คำว่า อารมณ์ เป็นหลักเท่านั้น ฉะนั้นทุกคนย่อมมีอารมณ์ประจำตัว ย่อมแสวงหาอารมณ์ที่จะทำให้เกิดความสุขใจอยู่เสมอ เช่น รูป ก็ต้องการรูปที่ดูใจ เสียงที่ชอบใจ กลิ่นที่ชอบใจ รสที่ชอบใจ การสัมผัสก็ให้ดูใจ เพื่อให้เกิดอารมณ์ที่ดูใจ นี่คือการปรารถนาของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ย่อมมีความต้องการประเภทเดียวกัน คือความสุขกาย ความสุขใจ ความสบายกาย ความสบายใจ เมื่อทุกคนมีความต้องการอย่างเดียวกันอย่างนี้ ทุกคนก็ต้องแสวงหาเพื่อให้ได้มาตามความตั้งใจ และตามความต้องการ ฉะนั้น จึงได้พากันแสวงหา ตั้งแต่เหนือจดใต้ ตะวันออกจดตะวันตก มีทั้งบนบกและในน้ำ พากันข้ามทะเลแสวงหาตามมุมของโลกต่าง ๆ และมีใครบ้างมีความอิมพอในการแสวงหา ถึงตัวเองไปไม่ได้ แต่ใจก็มีความอยากความต้องการ ยังไม่พอแก้ค้นหาอยู่นั่นเอง เพราะทุกคนยังมีอารมณ์แห่งความอยากด้วยกันทั้งนั้น คืออยากให้ได้ตามความปรารถนา คิดว่าจะได้เกิดความสุขใจ เช่น อยากได้สามี อยากได้ภรรยา อยากได้ลูก อยากได้หลาน อยากมีงานหน้าที่ อยากมีมิตร มีเพื่อนที่ดี อยากมีบ้านเรือนที่ใหญ่โต อยากมีอุปกรณ์การใช้ในครอบครัวอย่างหรูหรา ตลอดจนความอยากอย่างอื่นนานาประการ ความอยากอย่างนี้ย่อมมีอยู่ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย เพื่อให้เป็นกรรมสิทธิ์แก่ตัวเอง ให้มีความสุขทางใจ

ทุกคนต้องการความสุขทางใจด้วยกันทั้งนั้น จึงแสวงหาให้ได้มาตามความต้องการ แต่สิ่งที่ได้มานั้นคิดว่าจะมีความสุขทั้งหมดไม่ได้ เพราะเป็นเหตุปัจจัยที่ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง เช่น สามี ภรรยา ก่อนที่จะมอบกายให้เป็นครอบครัวเดียวกัน ก็มีความมั่นใจทั้ง

สองฝ่ายว่า จะมีความสุขกายความสุขใจอยู่ด้วยกันตลอดไป โดยไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนว่า ความทุกข์ใจจะเกิดขึ้นกับสิ่งที่เรารัก ถ้าหากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเกิดการนอกใจ อีกฝ่ายหนึ่งก็เกิดความทุกข์ใจ หรืออีกฝ่ายหนึ่งมีการเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยเหตุอันใดก็ตาม ก็จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความทุกข์ใจ หรือชีวิตความเป็นอยู่ไม่เท่าเทียมกัน สมมุติว่าฝ่ายหนึ่งตายไปก่อน ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ย่อมเกิดอารมณ์แห่งความทุกข์ ทำให้อารมณ์ที่เป็นสุขในครั้งแรกที่มีต่อกันหมดสภาพไป หรือลูกที่เป็นเลือดในหัวอกของพ่อแม่มีความรักเท่ากับดวงใจ ไม่คิดว่าจะก่อเหตุที่เป็นทุกข์ให้พ่อแม่ แต่ก็เป็นไปได้แล้วในลูกบางคน ทำให้พ่อแม่ทนทุกข์ทรมานทั้งกายทั้งใจ ทำให้พ่อแม่กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะอารมณ์ที่เกิดจากความเสียใจในครั้งแรกคิดว่าจะได้อาศัยลูกอย่างมีความสุข แต่ก็กลายเป็นความทุกข์ใจไปเสียถึงในชาตินี้พ่อแม่มีอภิชาติบุตร คือบุตรที่ดี มีความกตัญญู กตเวทิต์ ทำให้พ่อแม่มีความสุขทางกายทางใจได้ก็ตาม แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่า ในชาติหน้าจะมีลูกอย่างนี้เกิดอีกในตัวเราบ้างไหม อย่าไปตั้งเป้าหมายว่า ทุกชาติจะได้ลูกเป็นคนดีตลอดไป ในเบื้องต้นอาจจะเป็นความรักกับความสุข อีกสักวันหนึ่งก็จะกลายเป็นความรักกับความทุกข์ไปได้ ดังคำว่า ความทุกข์ ความโศก จะเกิดขึ้นจากความรักนั่นเอง ทั้งอารมณ์แห่งความทุกข์ ทั้งอารมณ์แห่งความรักก็คละเคล้าอยู่ด้วยกัน ปัญหาอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกคน

ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องพิจารณาให้เข้าใจ เพราะความทุกข์มิใช่จะเกิดขึ้นจากการเจ็บไข้ได้ป่วยแต่อย่างเดียว เช่น ได้รับอารมณ์ไม่ชอบใจก็จะเกิดความทุกข์ให้แก่ใจได้ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจนั้นมีนานาประการ คิดว่าทุกคนเคยได้ผ่านอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมาแล้ว และจะได้รับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจนี้อีก ก็จะเกิดอารมณ์แห่งความเสียใจและอารมณ์แห่งความทุกข์ใจ ดังเหตุบังชัศอยู่ว่า เราจะต้องได้พลัดพรากจากของรักของชอบไป นี่เป็นความจริง เพราะทุกสิ่งจะต้องได้

พลัดพรากจากกันไปทั้งนั้น ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะอยู่เป็นกรรมสิทธิ์ของเราได้ ถึงจะมีความรัก ความยึดถือว่าเป็นของของเราสักปานใดก็ตาม อีกสักวันหนึ่งข้างหน้า สิ่งนั้นก็พลัดพรากจากตัวเราไป หรือตัวเราอาจจะได้พลัดพรากจากของรักนั้นไปก่อนก็ได้ เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของเรา จะเอาของสิ่งนั้นมาเป็นสมบัติส่วนตัวไม่ได้เลย ฉะนั้นขอให้เราพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ เรามีอะไร ก็ให้เราเตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้า เมื่อถึงกาลเวลาที่จะต้องจากกันไป เราจะทำได้ทันต่อเหตุการณ์ ความทุกข์ทรมานภายในใจก็จะน้อยลง เพราะได้ฝึกวางจากความยึดถือในสิ่งนั้น ๆ อยู่แล้ว และพิจารณาให้รู้เห็นตามหลักความเป็นจริง ด้วยปัญญาที่แจ่มแจ้งชัดเจนนี้เป็นเพียงสิ่งภายนอกที่ใจเข้าไปยึดถือ จำเป็นต้องใช้ปัญญาเข้าแก้ไขตามเหตุการณ์ เช่น ใจยึดติดอยู่กับสมบัติของโลกนานาประการ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเปิดเผยความจริงให้ใจได้รู้เห็นความจริง ใจไปเกาะติดอยู่ที่ไหน ใช้ปัญญาเข้าแก้ไขในที่นั้น ให้แยกคาย นี่คือนโยบายที่จะให้ใจได้ผ่อนคลายในความโลภไปในตัว เมื่อเราพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อยๆ ใจก็จะค่อยๆ เห็นและถอนตัวออกจากสมบัติของโลกไปเอง

เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องฝึกความฉลาดด้วยปัญญาเพื่อจะได้แก้ปัญหาคือหมดไปจากใจโดยเร็ว มิใช่จะปล่อยไปตามยถากรรมดังที่เคยเป็นมา นักปฏิบัติต้องเป็นผู้มีสติปัญญาที่เข้มแข็ง กล้าหาญ พร้อมทั้งจะเสียสละ และมีความเพียรในทุกๆ ด้าน อย่าเป็นนักปฏิบัติแบบกาฝาก ไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม มีแต่ความย่อหย่อนหละหลวมไม่จริงจัง ถ้าขาดความตั้งใจจริงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ข้อวัตรปฏิบัติก็หมดความเข้มแข็ง ถึงจะมีการปฏิบัติอยู่บ้างก็เป็นเพียงพิธีการนั่งสมาธิก็หลับ ๆ ตื่น ๆ ไม่มั่นคง การพิจารณาด้วยปัญญา ก็จับต้นชนปลายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน เพราะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นเหตุ จึงได้พ่ายแพ้แก่

กิเลสตัณหาแบบสิ้นท่า ฉะนั้นจงสร้างสติปัญญา เพื่อรับมือแก้กิเลสตัณหาให้เต็มความสามารถ และเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ จึงจะนำชัยชนะมาให้แก่ตน นักปฏิบัติ ต้องมีความซื่อสัตย์แก่ตัวเอง พยายามฝ่าฝืนอุปสรรคนานาประการ นี่เป็นงานภายในที่จะรื้อถอนอาสวะให้หมดไปจากใจ เป็นงานทวนกระแสโลก เป็นงานตัดกระแสของกิเลส เพื่อข้ามกระแสของวัฏจักรให้พ้นไป เป็นงานที่ไม่เลือกกาลเวลาว่า เช้า สาย บ่าย เย็น ไม่เห็นว่าอากาศร้อน หนาว เป็นอุปสรรค ไม่เอางานภายนอกมาเป็นข้อแอบอ้าง ออกตัว ไม่เมามัวในวัยวยังเป็นหนุ่ม เป็นสาว เมื่อถึงคราวที่จะเป็นไป ก็เกิดโรคภัยเจ็บป่วยได้เช่นกัน เมื่อถึงจุดนั้นการภาวนาปฏิบัติก็สายไปเสียแล้ว จะนั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ จะเดินจงกรมก็เดินไม่ไหว ดังเราเห็นคนแก่ คนเจ็บป่วยในที่ทั่วไป จะภาวนาปฏิบัติอย่างไร ก็จะเป็นอุปสรรคไปเสียทั้งหมด นี่เราเป็นนักปฏิบัติ อย่าเห็นแก่งานทางโลกจนลืมตัว ให้รู้จักความพอดีในการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ งานทางธรรมอันเป็นสมบัติส่วนตัว ก็ไม่ลดละ หาเวลาที่ว่างให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม วันคืนล่วงไปๆ ขณะนี้เราทำอะไรอยู่ การภาวนาปฏิบัติเราประกอบขึ้นในตัวแล้วหรือยัง ถ้าหากเรารู้ตัวอยู่ว่าเป็นผู้ย่อหย่อนในการปฏิบัติ เราต้องมีความขยันหมั่นเพียรให้มากขึ้น ใช้สติปัญญาอบรมจิตอยู่บ่อยๆ จิตก็จะค่อยเกิดความเข้าใจได้ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง เพราะทุกสิ่งย่อมมีหลักสัจธรรมอยู่ในตัว อย่าฝีกใจให้เป็นบอดภายใน นั่นคือใจไม่มีปัญญารอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลาย เราได้มาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้หลายภพหลายชาติ นับกัปไม่ถ้วนประมวลไม่ได้ ก็เพราะใจเราไม่มีปัญญาความสว่าง จึงได้ลอยตามกระแสของโลกด้วยความมืด วกเวียนไปมาหาที่อยู่แน่นอนไม่ได้ และยังเข้าใจผิดอีกว่าโลกนี้เป็นของใหม่อยู่เสมอ นี่คืออุกโมหะ อวิชชา ปิดบังใจ จึงทำให้เกิดความเห็นผิดคิดว่าโลกนี้เป็นของใหม่อยู่ตลอดไป

## แก้ปัญหิตัวเองให้ถูกต้อง

การปฏิบัติธรรม คือการแก้ปัญห เพราะทุกคนย่อมมีปัญหด้วยกันทั้งนั้น ปัญหทั้งหมดนี้ เนื่องด้วยตัวเองเป็นเหตุ แต่ตัวเองหารู้จักไม่ว่า กำลังสร้างปัญหให้กับตัวเองอย่างไร เพราะใจมีโมหะ อวิชชา เป็นสิ่งปิดบัง จึงได้สร้างปัญหไปด้วยความไม่รู้ตัว เมื่อเราสร้างขึ้นมาแล้ว เราก็จะต้องแก้ไขปัญหิตัวเอง เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ในครั้งแรกก็มีปัญหด้วยกันทั้งนั้น แต่ท่านก็ได้ฝึกสติ ฝึกปัญญา ให้มีความฉลาด จึงสามารถแก้ปัญหให้หมดไปจากใจได้ หลักอุบายวิธีในการแก้ปัญหานั้น พระพุทธเจ้าได้วางเป็นแนวทางแก่พวกเราเอาไว้แล้ว นั่นคือ มรรคแปด มีสัมมาทิฐิ ปัญญาความเห็นชอบเป็นหลักสำคัญ ถ้าได้ผ่านความเห็นชอบไปแล้ว จึงเป็นแนวทางของอริยมรรคอย่างแท้จริง และเป็นหลักประกันที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ถ้ามีความเห็นชอบด้วยปัญญาที่เป็นธรรมแล้ว มรรคข้ออื่น ๆ ก็มีความเห็นชอบ และเป็นธรรมต่อเนื่องกัน เช่น สัมมาสังกัปปो การดำริพิจารณาด้วยปัญญาที่ชอบธรรม วาจาที่พูดออกมาก็เป็นกัปปิยาวาจาที่ชอบธรรม การงานที่ทำก็เลือกทำแต่การงานที่ชอบ การหาเลี้ยงชีวิตก็สุจริตในทางที่ชอบ ความเพียรพยายามละวางจากอสวกิเลสก็เพียรอย่างชอบธรรม มีสติความระลึกรู้ในเหตุผลอย่างชอบธรรม ความตั้งใจมั่นของจิตมีความหนักแน่นมั่นคง ไม่กระเพื่อมตามอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ แม้จะได้รับสัมผัสทางอายตนะอยู่บ้าง ใจก็ไม่มีความหวั่นไหวเอนเอียง เพราะใจมีปัญญาความรู้รอบที่ชอบธรรมนั่นเอง ฉะนั้นปัญญาที่มีความฉลาดแฝงอยู่ที่ใจ จึงแก้ไขปัญหได้ถูกต้องและทันต่อเหตุการณ์

จะเป็นปัญหาทางโลกและปัญหาทางธรรมย่อมมารวมอยู่ที่ใจจุดเดียว ฉะนั้นใจจึงเป็นศูนย์รวมของปัญหาทั้งหลาย ปัญหาทั้งหมดนี้ ถ้าไม่ใช้ปัญญาที่ฉลาดเข้าแก้ไข ปัญหานี้ก็จะตกค้างอยู่ที่ใจตลอดไป จะเกิดความวุ่นวายสับสน



จับต้นชนปลายไม่รู้ว่าจะแก้ด้วยวิธีไหนจึงจะเกิดความสบาย ใจก็จะมีแต่ความ หงุดหงิด รำคาญ ใจก็จะฟุ้งซ่านในปัญหาต่างๆ โดยไม่มีขอบเขต จึงเป็นเหตุให้ เกิดความเข้าใจไปว่า เป็นผู้มีโอกาสหนา ปัญญาทรมาน ไม่มีบารมีพอที่จะทำ ให้ มรรคผลเกิดขึ้นได้ เมื่อมีความเข้าใจอย่างนี้ ก็ไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติภาวนา ใจ จึงได้ตกเป็นทาสให้แก่กิเลสตัณหาโดยไม่มีประตูแก้ไข นี้เพราะใจไม่มีความฉลาด ทางปัญญา ไม่รอบรู้ในเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อผลแห่งความทุกข์เกิด ขึ้นจึงแก้ไขในเหตุการณ์นั้นไม่ทัน ฉะนั้นต้องฝึกใจให้มีความฉลาด เมื่อใจมี ความฉลาด ก็สามารถวิเคราะห์วิจัยใคร่ครวญให้เกิดความสบายแก้ไขได้ เมื่อ ใจเกิดความสบาย ความลังเลสงสัยในสิ่งนั้นๆ ก็หมดไปจากใจ ความสงสัยว่า สิ่งนั้นเป็นเรา และเป็นของของเราก็จะหมดไป ใจเคยยึดเคยถือในภาระต่างๆ ใจก็จะวางได้ทันที ใจจึงจะปฏิเสธได้ว่า ชาติสุตตันท์ห้ามมิใช่เป็นอัตตาตัวตน มีความเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยอยู่ในตัวมันเอง

## อดีต อนาคต เหมือนปัจจุบัน

สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปนั้น มีมาแล้วในอดีตชาติ ชาติสุตตันท์ของผู้ที่ เกิดในอดีตก็ดับไปในอดีต การเกิดดับในอดีต ก็เหมือนการเกิดดับในชาติ ปัจจุบัน หรือจะไปเกิดอีกในชาติอนาคต การเกิดดับของชาติอนาคตก็เหมือนกัน กับชาติปัจจุบัน ฉะนั้นการใช้ปัญญาพิจารณา ต้องเอาหลักปัจจุบันเป็นหลักฐาน ยืนยันในเหตุผลเป็นหลักฐานยืนยันในหลักความจริง เรียกว่า หลักสังขธรรม คือ ความจริงในปัจจุบัน ฉะนั้นการภาวนาปฏิบัติจึงเอาหลักปัจจุบันเป็นหลักยืนตัว นั้นคือ ปัจจุบันชาติ เมื่อชาติคือความเกิด เราได้เกิดมาแล้ว ผลที่ติดตามความ เกิดมาด้วยความทุกข์อะไรบ้าง มีความแก่ มีความเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง ความเจ็บ ป่วยทำให้เกิดความทุกข์อย่างไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้จิตได้รู้ ให้จิตได้เห็น เป็นสภาพความจริงของชาติสุตตันท์ ว่าปัจจุบันชาติก็มีความทุกข์อย่างนี้ มีความไม่

เที่ยงอย่างนี้ และไม่มีอะไรเป็นของของเรา ก็ให้รู้เห็นในชาติปัจจุบันนี้ เพราะ  
ทุกข์ภัยมันเป็นผลจากความเกิด ถ้าไม่มีความเกิด ทุกข์ภัยจะมีมาจากที่ไหน  
ฉะนั้นการใช้ปัญญาพิจารณาก็เพื่อให้ใจได้รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ ให้ใจได้รู้ภัยเห็น  
ภัย ว่าในชาตินี้เราเกิดมา มีทุกข์อย่างไร และมีความทุกข์เนื่องจากอะไร และมี  
ภัยอะไรบ้างที่เราได้รับในชาติปัจจุบัน เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็น  
ตามสภาพของความเป็นจริงของธาตุขันธ์ ขึ้นชื่อว่าธาตุขันธ์จะตั้งอยู่ตลอดไปไม่  
ได้ จะต้องแตกสลายไปในที่สุด จะบังคับไม่ได้ และจะไม่เป็นไปตามความ  
อยากของตน ดังพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ในโลกนี้มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น มี  
แต่ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ชั่วขณะ และมีแต่ทุกข์เท่านั้นดับไป ความสุขของโลกอย่าง  
แท้จริงจะมีมาจากที่ไหน ใครที่เกิดมาแล้วย่อมมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ทุกคน  
พยายามหาวิธีหลบหลีกทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าหลบถูกทางก็เอาชีวิตรอดไปเป็นวัน  
ๆ ถ้าหลบไม่ถูกทางน้ำตาก็จะพังไปตามๆ กัน ในวันข้างหน้า จะหาช่องทาง  
หลบหลีกปลีกตัวไม่ได้เลย นั่นคือ ความตาย

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องดิ้นรนในการแสวงหาเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด  
ส่วนธาตุสี่ที่ไม่มีมีการรับผิดชอบกับสิ่งใด ก็จะเป็นไปตามหน้าที่ในตัวมันเอง  
ธาตุขันธ์ส่วนไหนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ไม่มีใครๆ บังคับให้อยู่คงที่  
ได้ เมื่อธาตุขันธ์เป็นไปในลักษณะนี้ ทำไมเราจึงไม่รู้ไม่เห็น นี่ก็เพราะใจไม่มี  
ความรู้ทางปัญญา เมื่อปัญญาไม่มีในใจ และใจก็ไม่มีปัญญาเป็นแสงสว่าง  
จึงทำให้ใจมืดบอด ไม่รู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ถ้าจะมีสิ่งเหล่านี้ในตัวก็  
ไม่รู้เห็น ฉะนั้นเราจึงสร้างปัญญาขึ้นมาเพื่อให้เป็นตาของใจ เพื่อจะได้รู้เห็นใน  
สังขารได้ชัดเจน ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องฝึกหัดให้ใจได้รู้เห็นตามปัญญาเพื่อเลือก  
เฟ้นอุบายธรรมมาปฏิบัติให้ถูกกับนิสัยของตน ให้เป็นไปในอริยมรรคอริยผล  
เพราะทุกคนกำลังแสวงหาเส้นทางที่ตรงต่อมรรคผลด้วยกัน แต่ยังมีขาดผู้ให้อุบาย

ที่ถูกต้อง เช่นเรื่องปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันนั้น มีสองอูบาย อูบายหนึ่งเป็นเรื่อง การทำสมาธิ อีกอูบายหนึ่งเป็นเรื่องของการเจริญวิปัสสนา ส่วนอูบายการทำสมาธิ นั้น เป็นปัจจุบันที่มีส่วนจำกัด เรื่องอดีต เรื่องอนาคต ไม่ให้ไปคิดถึง ให้มีสติระลึกรู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน วิธีนี้นักปฏิบัติก็ทำกันอยู่แล้ว แต่ผู้เขียนจะชี้แนะในปัจจุบันของวิปัสสนา คำว่าวิปัสสนานั้น ก็คือปัญญานั้นเอง การใช้ปัญญาในปัจจุบันนั้น หมายถึง ปัจจุบันชาติ คือในชาตินี้ เราจะแบ่งออกเป็นสามกาล ๑. อดีต ที่เรามีชีวิตผ่านมา ๒. ชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ๓. ชีวิต จะดับกลายไปวันข้างหน้า คืออนาคต ทั้งสามกาลนี้จะเอาความเป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก เช่นเรามีความทุกข์กายความทุกข์ใจในปัจจุบันอย่างไร ก็ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์กาย และพิจารณาความทุกข์ใจ ว่ามีเหตุปัจจุบันอันใดที่ทำให้กายและทำให้ใจเป็นทุกข์ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจนี้ มีผลต่อเนื่องกันมาจากอดีต อดีตมีความทุกข์อย่างไร ปัจจุบันก็เป็นทุกข์อย่างนั้น ปัจจุบันมีความทุกข์อย่างไร ชีวิตจะมีอีกต่อไปในวันข้างหน้า คืออนาคต ก็จะ เป็นทุกข์เหมือนความเป็นอยู่ในปัจจุบัน การใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์นั้น ไม่จำเป็นจะไปเรียนเอาจากตำราทั้งหมด ถ้าทำอย่างนั้นก็จะกลายเป็นปัญญาใน สัตถุญาไปเสีย จะไม่เป็นปัญญาของตัวเองเลย ปัญญาในวิปัสสนานั้น จะต้อง เป็นปัญญาของตัวเอง ใช้ความสามารถของตัวเองเป็นหลักสำคัญ

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวเอง และเกิดขึ้นกับตัวเองมีนานาประการ ผู้ที่ ไม่มีความใส่ใจปฏิบัติก็ไม่สนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยให้ตามธรรมชาติเสีย เช่นเรื่องความแก่ก็มีอยู่ในตัวเรา แต่เราก็ไม่ได้เอามาพิจารณาด้วยปัญญาเลย ความเจ็บป่วยใช้เรามีความทุกข์กายทุกข์ใจอย่างไร เราก็เคยเป็นมาแล้ว และก็ไม่ได้เอามาพิจารณาด้วยปัญญาแต่อย่างใด หรือความแก่ ความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นกับเราในอนาคต ก็ไม่ได้นำมาพิจารณา หรือความตายที่จะมีแก่เราในวันข้างหน้า

ก็ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อให้เกิดความสดล่งแวงใจ เมื่อใจไม่รู้เห็นความจริงกับสิ่งเหล่านี้ ใจก็จะไม่ตื่นตัว และจะไม่เกิดความกลัวในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่อย่างใด ใจก็จะลอยไปตามกระแสของโลกต่อไป จะให้เกิดความเบื่อหน่ายในโลก ว่าโลกนี้มีทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ว่าเป็นทุกข์เป็นภัย ใจก็จะไม่รู้เห็นได้เลย เพราะเราไม่เคยใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ นั่นคือใจมืดบอด เรียกว่า อวิชชาปิดบังใจ

ฉะนั้น ขอให้เราทบทวนดูอุปายการปฏิบัติเสียใหม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจให้ถูกต้อง และเพื่อให้เกิดความรู้จริงเห็นจริงในสังขาร การฝึกใจที่จะให้เกิดความรู้จริงเห็นจริงได้นั้น ก็ต้องฝึกให้ใจรู้เห็นความจริงส่วนหยาบไปก่อน เมื่อรู้เห็นความจริงส่วนหยาบมีความชำนาญเริ่มจะชัดเจน ก็จะรู้เห็นความจริงระดับกลาง เมื่อรู้เห็นความจริงระดับกลาง มีความชัดเจนมากขึ้น ก็จะรู้เห็นความจริงตามความเป็นจริงอย่างละเอียด ฉะนั้นการใช้ปัญญาฝึกใจ ก็ต้องใช้ของจริงที่เป็นสังขาร มาเป็นข้อมูลในการฝึกไปตลอด อีกวันหนึ่งข้างหน้าใจก็จะรู้จริงตามปัญญาไปเอง ใจว่าความจริงจะเกิดขึ้นอย่างลม ๆ แล้ง ๆ แบบสุ่มเดา ก่อนจะรู้เห็นสังขารอย่างละเอียดได้ก็ต้องเป็นวิปัสสนาญาณขั้นสูง มิใช่จะเอาความรู้ในตำรามาเปรียบเทียบว่าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ถ้ายังมีการเปรียบเทียบอยู่ จึงไม่ใช่วิปัสสนาญาณแต่อย่างใด เพราะวิปัสสนาญาณ เป็นญาณที่ตัดความล่งเล สงสัยได้อย่างขาดลอย เป็นญาณที่รู้จริง เห็นจริง ไปเสียทั้งหมด ไม่มีการลุ่มคลำในสังขารทั้งหลาย และไม่มีการถามใครทั้งนั้น เพราะสิ่งที่รู้เห็นนั้นเป็นของจริงทุกอย่าง แล้วจะไปถามใครทำไม

วิปัสสนาญาณที่เป็นจริงนั้น เมื่อได้เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติท่านใดแล้ว จะไม่มีการเสื่อมลงในท่ามกลาง มีแต่จะหมั่นตัวเข้าสู่มรรคผล นิพพาน ทันทีพร้อมที่จะตัดกระแสของกิเลส ตัณหา อวิชชา ให้ขาดเป็นสมุจเฉตพหวน ให้

ลื่นไปจากใจ จึงเป็นมหาสติ มหาปัญญา เป็นกำลังอันแก่กล้าที่ได้เกิดขึ้นแล้ว แก่ใจ ความสว่างไสวในวิปัสสนาญาณนั้น จึงไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ปิดบังไว้ได้ แม้แต่ใจที่เคยมีกิเลส ตัณหา อวิชชา แอบแฝงอยู่ ก็รู้เห็นได้อย่างชัดเจน และเป็นความจริง เห็นจริง ไปทั้งหมด จะพิจารณาดูในสังขารมใดที่มีอยู่ภายในใจ ก็รู้เห็นได้อย่างทั่วถึง พร้อมทั้งเหตุและปัจจัยที่จะทำให้เกิดในภพทั้งสาม ก็รู้เห็นด้วยวิปัสสนาญาณอย่างเปิดเผย เชื้อแห่งความเกิดที่มีอยู่ภายในใจ ก็พร้อมที่จะลบล้างให้หมดไปจากใจได้ทันที ฉะนั้นวิปัสสนาญาณจึงเป็นญาณที่ชำระอาสวกิเลสให้หมดไปจากใจโดยตรง

## วิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง

วิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง ไม่มีความรู้ของสัญญาเข้ามาแอบแฝง ไม่เอาความรู้ในตำราเข้ามาเปรียบเทียบ เป็นญาณที่ตัดความลังเลสงสัยในความรู้เห็นด้วยตนเอง และไม่ไปหาใครมาตัดสินให้ ไม่ต้องไปหาเอาคำพยากรณ์จากใคร ๆ ทั้งสิ้น เพราะความรู้เห็นชัดเจนอยู่แล้ว จึงเชื่อมั่นในความถูกต้องเฉพาะตัว จึงเรียกว่า ปัจจัยตัด จะเป็นญาณที่ตัดสินที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติ เป็นมัคคามัค ญาณทัสสนะวิสุทธิ จะรู้เห็นเส้นทางอันบริสุทธิ์ของตัวเองอย่างชัดเจน จึงไม่ได้ไปหาถามใคร เพราะไม่มีความลังเลสงสัยในความรู้เห็นของตัวเอง คำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน ก็อยู่ในช่วงนี้ ฉะนั้นเมื่อมรรคญาณวิปัสสนาญาณ ได้เกิดขึ้นกับใจแล้วเมื่อไร ถึงจะมีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์อยู่ในที่นั้นก็ตาม จะไม่ไปถามพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เลย แม้ความคิดอยากจะถามพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ก็ไม่มีความในใจสักนิดเดียว เพราะรู้เห็นชัดเจนอยู่แล้วว่า พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก็ได้เดินทางสายนี้ มีความหลุดพ้นจากทุกข์ไปแล้ว เมื่อมีผู้ปฏิบัติได้มาถึงจุดนี้ และรู้ตัวเองว่า กำลังเดินตามเส้นทางของอรหันต์มรรคอยู่แล้ว จะไปถามใครทำไม ฉะนั้น วิปัสสนาญาณ จึงเป็นญาณที่ถอนรากถอน

โคณของโมหะ อวิชชา ให้หมดไปจากใจ กิเลสตัณหาทั้งหลายที่อาศัยอยู่กับรูปนาม ปัญญาญาณก็จะซุกซุ่มลับพันไม่ให้กิเลสตัณหาได้ตั้งหลักปักตัว กิเลสตัณหา เคยก่อเหตุให้ใจได้รับทุกข์อย่างไร ให้เอามาเป็นข้อมูลหลักฐาน เพื่อผูกมัดกิเลสให้ยอมรับความจริง ว่าการเกิดมาแล้ว มีความทุกข์กาย มีความทุกข์ใจอย่างไร ให้ประมวลเรื่องของความทุกข์ต่างๆ มาสอนใจ จะเป็นเรื่องความทุกข์ที่ผ่านไปแล้ว หรือเป็นเรื่องความทุกข์ในปัจจุบัน ก็ให้เอาความทุกข์ทั้งหมดนั้นมาเป็นอุบายสอนใจ หรือความทุกข์ที่จะเป็นไปในอนาคต ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นเหมือนความทุกข์ในปัจจุบัน ให้ใจได้เกิดความกลัวในทุกข์ภัย ในการที่จะไปเกิดตายในภพทั้งสาม

ใจที่ถูกโมหะ อวิชชา ได้ปกปิดสังขารมานานแล้วก็ตาม อุปาทานการหลงยึดถือธาตุสี่ ชั้นห้า ว่าเป็นอัตตา ตัวตนอยู่ก็ตาม เมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้วกับใจเมื่อไร ในเมื่อนั้น ความจริงจะต้องถูกเปิดเผยออกมาอย่างชัดเจน จะรู้เห็นตัวอวิชชา คือความไม่รู้เป็นต้นเหตุ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ความไม่รู้ในสังขารจึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ความไม่รู้ในวิญญานจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ความไม่รู้ในนามรูปจึงเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ความไม่รู้ในอายตนะจึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ความไม่รู้ในผัสสะจึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ความไม่รู้ในเวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความไม่รู้ในตัณหาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ความไม่รู้ในอุปาทานจึงเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ความไม่รู้ในภพจึงเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ การหลงชาติตัวเองนั่นคือ ผู้ที่ลืมตัว ผู้ที่ลืมตัวจึงเป็นเหตุให้หลงตัว ผู้ที่หลงตัวจึงเป็นเหตุให้ไม่รู้ตัว นั่นคือ โมหะ อวิชชา ที่ปิดบังใจ เมื่อใจหลงใจไม่รู้เท่านั้น ใจจึงได้มีคบอดเต็มตัว จึงได้เกิดความเข้าใจผิดไปตามภาษาของใจมีคบอดนั่นเอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นจากตัวเอง ก็หลงยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นของตัวเองทั้งหมด เพียงธาตุสี่ ชั้นห้า ก็หลงยึดถือว่าเป็นตัวเรา

อย่างแท้จริง นี่ก็บอดภายใน จับได้อะไรก็เข้าใจว่าเป็นของของตนทั้งหมด ยึดมั่นหวงแหน ไม่อยากให้มีการพลัดพรากจากกัน ไม่รู้เลยว่าสิ่งที่ยึดถืออยู่นั้นเป็นของไม่เที่ยง จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยของมันเอง แต่ใจมีคบอด จะไม่ยอมรับตามหลักความจริง ยึดถือว่าจะอะไรเป็นของของตน ก็จะยึดถืออยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ยอมวาง อีกวันหนึ่งข้างหน้าน้ำตาจะเป็นเครื่องตัดสินใจให้แก่ใจ ที่มีคบอดนั่นเอง

ฉะนั้นใจที่มีคบอดจึงได้ยึดถือว่า ชาติสุตัสันธุ์ห้าเป็นอัตตาตัวตน ใจจึงได้วนไปตามกระแสของโลกมาแล้วจนถึงปัจจุบัน ถ้าจะปล่อยให้ใจมีคบอดอีกต่อไปในอนาคต ไม่ทราบว่าจะจุดหมายปลายทางแห่งความสิ้นทุกข์อยู่ที่ไหน ในชาตินี้เหมาะสมที่สุดแล้ว สำหรับนักปฏิบัติทั้งหลาย พุทธศาสนาก็มีความสมบูรณ์ ครูอาจารย์ที่ท่านรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารยังมีอยู่ พร้อมทั้งจะให้ความรู้ความเข้าใจแก่เราได้ เมื่อหากหมดชีวิตของท่านแล้ว เราก็จะหมดโอกาสทันที กว่าจะมีพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาในโลกนี้อีกก็นานมากทีเดียว ฉะนั้นขอให้เรารีบเร่งภาวนาปฏิบัติ ให้วิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นกับใจโดยเร็ว เพื่อจะได้กำจัดโมหะอวิชชาที่ปิดบังใจให้หมดไป ใจก็จะรู้เห็นในสังขารที่เป็นจริง จะสลัดทิ้งจากความยึดถือในสรรพสังขารทั้งหลาย การร้องไห้เสียใจ ทุกข์ใจนานาประการ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ก็จะสูญสลายไปเพราะวิปัสสนาญาณทันที ไม่มีอัตตาที่จะให้เกิดความเข้าใจผิดต่อไป เพราะฉะฉานะอัตตาได้ถูกวิปัสสนาญาณกำจัดให้หมดไปแล้วจากใจ จึงเป็นขั้นลี้ลับ ๆ ไม่มีกิเลสตัวไหนไปเกาะอยู่กับใจได้เลย เพราะมีปัญญาญาณเป็นแสงสว่าง รู้รอบ อย่างแพรวพราวภายในใจ ดังคำว่า แสงสว่างอื่นใดในโลกนี้เสมอด้วยแสงสว่างของปัญญา ไม่มี โมหะ อวิชชา เคยปิดบังใจมาก็หมดสภาพไป จึงเรียกว่า มรรคญาณเป็นสมุจเฉตปหานตัดกระแสของกิเลสให้หมดไปจากใจ ไม่มีสมมุติใดที่จะเป็นเชื้อให้

เกิดอีกในภพทั้งสาม เพราะวิปัสสนาญาณได้ตัดขาดเชื้อแห่งความเกิดหมดไปจากใจแล้ว จึงเรียกว่า นิโรธ ความดับทุกข์ก็อยู่ตรงนี้

ฉะนั้น วิปัสสนาญาณจึงเป็นญาณที่ดับเชื้อแห่งความเกิดโดยตรง เชื้อแห่งความเกิดนั้นคือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหาทั้งสามนี้เป็นศูนย์รวมของกิเลสน้อยใหญ่ เป็นศูนย์รวมให้เกิดความโลภ เป็นศูนย์รวมให้เกิดราคะ เกิดโทสะ เกิดโมหะ และเป็นศูนย์รวมให้เกิดอวิชชา คือความไม่รู้เท่า ความอยากของใจ เรื่องความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เนื่องด้วยตัณหาเป็นเหตุทั้งนั้น เรื่องความรักความพอใจในกามคุณ หรือเหตุปัจจัยอื่นใดที่ทำให้ใจได้รับความทุกข์ เหตุปัจจัยนั้น ๆ เนื่องด้วยตัณหาทั้งหมด เรื่องการไปก่อภพก่อชาติเกิด ๆ ตาย ๆ ในภพทั้งสาม หมุนเวียนไปมาในวัฏสงสารก็เนื่องด้วยตัณหาทั้งหมด การที่จะตัดกระแสของภพชาติไม่ให้เกิดอีกต่อไป ก็ต้องตัดรากแก้วคือ ตัณหาธรรมที่จะตัดตัณหาให้ขาดไปจากใจได้ โดยไม่มีเชื้ออีกต่อไป นั่นคือวิปัสสนาญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเมื่อไร ผู้นั้นจะรู้สึกชัดด้วยตนเอง ไม่ต้องไปถามใครว่าเป็นญาณระดับไหน ถ้ายังไปหาถามใครต่อใครอยู่จึงไม่ใช่ของจริง เพราะญาณนี้เป็นญาณที่ตัดความสงสัยลังเล ภายในใจอย่างชัดเจน เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในใจเมื่อไร ความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมที่เป็นจริงก็เปิดเผยเต็มที่จะน้อมพิจารณาสิ่งใดที่ทำให้เกิดในภพทั้งสาม ก็รู้เห็นชัดด้วยวิปัสสนาญาณว่า ต้นเหตุคือตัวตัณหาตัวเอง เมื่อได้ถูกวิปัสสนาญาณบากบั่นตัดกระแสแห่งตัณหาได้ขาดจากใจไปแล้ว จึงชื่อว่าได้ตัดสี่ของอุปาทานที่มีต่อโลกให้ขาดไป ไม่มีกระแสไฟคือ ราคะ กระแสไฟคือ โทสะ กระแสไฟคือ โมหะ ภายในใจพร้อมทั้งไฟและเชื้อของไฟได้ดับไปจากใจ จึงให้นามว่า นิโรธ คือความดับตัณหา เมื่อดับตัณหาได้แล้ว ความทุกข์ ความเกิดอีกต่อไปจะมีมาจากที่ไหน จึงได้ชื่อว่าดับสมมุติโลก ให้หมดไปจากใจ



## ดับสมมุติโลกอย่างสนิท

เมื่อวิปัสสนาญาณ ได้ทำลายตัณหาให้หมดไปจากใจได้แล้ว ญาณที่เป็นเครื่องรู้ของใจ ก็จะไม่สัมผัสกับของสิ่งใด ไม่รับรู้กับสิ่งใด ในญาณรู้นั้นจะดับอย่างสนิท ไม่รับรู้กับอายตนะแต่อย่างใด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะไม่มีญาณรู้ในการสัมผัสจากสิ่งภายนอกเลย ญาณรู้ในตาก็ดับ ญาณรู้ในหูก็ดับ ญาณรู้ในจมูกก็ดับ ญาณรู้ในลิ้นก็ดับ ญาณรู้ในกายทุกส่วนก็ดับ แม้ญาณรู้ในใจก็ดับ เมื่อญาณรู้อย่างเดียวดับไปเท่านั้น ก็หมดความรู้สึกในการสัมผัสของอายตนะทั้งหกที จะมีอะไรมาสัมผัสกับอายตนะก็รู้ไม่ได้ มีตาก็ไม่มีญาณรู้ในรูปอะไรได้ มีหูก็ไม่มีญาณรู้ในการฟังเสียงได้ มีจมูกก็ไม่มีญาณรู้ว่ากลิ่นนั้นเป็นอย่างไร มีลิ้นก็ไม่มีญาณรู้ในรสของอาหารหวานคาวอะไรทั้งสิ้น จะมีร่างกายก็สักว่าร่างกาย ไม่มีญาณรู้ในอากาศร้อนหนาวแต่อย่างใด จะมีใจก็สักว่าใจ ไม่มีญาณรู้ในความนึกคิดในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น นี่ก็เพราะญาณรู้ได้ดับไปจากตา ญาณรู้ได้ดับไปจากหู ญาณรู้ได้ดับไปจากจมูก ญาณรู้ได้ดับไปจากลิ้น ญาณรู้ได้ดับไปจากกาย และ ญาณรู้ได้ดับไปจากใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสจากอายตนะได้เลย

การดับในขั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จึงย่นลงเพียงเป็นรูปกับนาม คำว่า นาม ก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งสี่นี้เป็นอาการของจิต ส่วนรูปก็คือ ธาตุสี่ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมกันเรียกว่า รูป ส่วนอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายก็มีอยู่ในรูป ส่วนใจนั้นมีอยู่ในนาม นามทั้งสี่นั้นมีวิญญาณ คือญาณรู้ของใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะญาณรู้ของใจอย่างเดียว จะรู้คุมไปหมดทุกขั้น เช่น รูปขั้นก็มีญาณรู้ เวทนาขั้นก็มีญาณรู้ สัญญาขั้นก็มีญาณรู้ สังขารขั้นก็มีญาณรู้ แม้วิญญาณขั้นก็มีญาณรู้ อยู่ในตัว ญาณรู้ในขั้นห้า กับญาณรู้ในอายตนะ เป็นญาณรู้อย่างเดียวกัน แต่รู้ในตำแหน่งสมมุติต่างกันเท่านั้น เรื่องการดับ ก็ญาณรู้ตัวเดี๋ยวนี้แหละดับ เมื่อ

ญาณรู้ตัวเดียวดับ ความสัมผัสของอายตนะและขันธห้าก็ดับพร้อมกันทันที นี้คือวิชาได้ดับไปจากใจ เมื่อวิชาดับ สังขารก็ดับ เมื่อสังขารดับ วิญญาณก็ดับ เมื่อวิญญาณดับ รูปนามก็ดับ เมื่อรูปนามดับ อายตนะก็ดับ เมื่ออายตนะดับ ผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับ เวทนาก็ดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาที่ดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานก็ดับ เมื่ออุปาทานดับ ภพก็ดับ เมื่อภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับ ความทุกข์ใจนานาประการก็ดับไปตามๆกัน จึงเป็น นิโรธ โหติ ดับเชื้อแห่งความเกิดโดยไม่มีส่วนเหลือ จึงไม่มีอะไรเป็นตน ถ้าตนไม่มี ความยึดถือเพื่อตนก็ไม่มี นั่นคือสภาพสูญ จึงเป็นอนัตตาอย่างแท้จริง ดังนั้น รูปจึงไม่ใช่ตน ตนก็ไม่ใช่รูป รูปไม่มีในตน ตนไม่มีในรูป เวทนาจึงไม่ใช่ตน ตนก็ไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในเวทนา สัญญาก็ไม่ใช่ตน ตนก็ไม่ใช่สัญญา สัญญาไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในสัญญา สังขารก็ไม่ใช่ตน ตนก็ไม่ใช่สังขาร สังขารไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในสังขาร วิญญาณก็ไม่ใช่ตน ตนก็ไม่ใช่วิญญาณ วิญญาณไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในวิญญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณได้ตัดขาดจากอึดตาแล้วอย่างนี้ จึงไม่มีเชื้อให้ไปเกิดในภพทั้งสาม เพราะได้ถอนรากถอนโคนของวัฏจักรให้หมดไปจากใจ จึงเป็น สมุตฺ ตมฺหํ อพฺพยุหฺม นี้คือการถอนตัณหากับทั้งมูลรากได้แล้ว ภพชาติที่จะเกิดอีกต่อไปจะมีมาจากที่ไหน

## รู้ไม่มีนิमितหมาย

เมื่อความดับในรูปนามได้ดับสนิทแล้ว ในขณะนั้นจะมีญาณรู้อีกอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในส่วนลึกของใจ เป็นความรู้ที่ละเอียดอ่อนมาก ความรู้นี้เป็นความรู้ที่ไม่มีในอายตนะ เป็นความรู้ที่ไม่มีในขันธห้า เป็นความรู้ที่ไม่มีสมมุติใดๆของโลก เป็นความรู้ที่ไม่มีนิमितหมายในสิ่งใด ๆ พอจะสมมุติเอามาพูดให้คนฟังได้ รู้ไม่มีสมมุติเปรียบเทียบ เป็นความรู้ที่อยู่เอกเทศเฉพาะรู้เท่านั้น รู้ไม่มีความนึกคิดติดพันกับสิ่งใด ไม่มีแสงสีไม่มีสว่าง รู้ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่ใช่ความว่าง แต่รู้

ในความว่าง แต่ไม่ติดอยู่ในความว่างแต่อย่างใด จะว่าสูญหรือ แต่ก็รู้อยู่ จึงเป็นธรรมชาติรู้อยู่เฉพาะรู้เท่านั้น จะเอาไปรู้กับสิ่งอื่นใดไม่ได้เลย เพราะไม่มีนิमितหมาย จึงเป็น นิพพานัน ปรหม์ สูญญ์ นิพพานเป็นของสูญ คำว่า สูญ ก็คือลักษณะการดับดังได้อธิบายมาแล้ว เพราะการดับไม่มีเชื้อแห่งกิเลสที่ไปก่อภพก่อชาติอีกต่อไป เรียกว่ากิเลสดับสูญพันธุ์นั่นเอง เหมือนกันกับถ่านไฟก้อนใหญ่ที่แดงร้อนไปด้วยไฟ เมื่อใช้น้ำเทราดลงไปให้ทั่วถึงแล้ว ไฟในถ่านก็ดับด้วย เมื่อไฟในถ่านดับ ความร้อนก็ดับ ความดับนั้นแลคือความสูญ เรียกว่าไฟได้สูญจากถ่านไฟไป นี่ฉันใด กิเลส ตัณหา ที่อาศัยอยู่กับรูปนาม จึงได้เกิดความร้อนที่ใจ เมื่อวิปัสสนาญาณปราบให้หมดสิ้นไปแล้ว นั่นคือความดับสูญ คือกิเลสได้ดับสูญไปจากใจนั่นเอง

## ความกล้าหาญเกิดขึ้น

ในช่วงต่อเนื่องกัน ก็จะเกิดความกล้าหาญขึ้นที่จิตอย่างเต็มกำลัง เป็นความกล้าหาญที่รุนแรงมาก ความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นจากจิตโดยเฉพาะ เมื่อจิตมีความกล้า ปัญญาที่กล้า จึงว่า มหาสติ มหาปัญญา การทำความเพียรทุกอิริยาบถ ก็กล้าหาญที่จะทำอย่างเต็มที่ จะนั่งสมาธิในอิริยาบถเดียวตลอดเดือน ก็มีความกล้าที่จะทำ จะเดินจงกรมให้ติดต่อกันตลอดไปนานเป็นเดือนก็ยังกล้าทำความกล้าของจิตอย่างเดียวจึงกล้าที่จะทำทุกอย่าง ในความรู้สึกภายในใจว่า จะนั่งสมาธิ จะเดินจงกรมติดต่อกันนานเป็นเดือน เป็นปีในความรู้สึก เหมือนจะทำความเพียรชั่วโมงเดียวเท่านั้น จะทำความเพียรในอิริยาบถไหนก็กล้าหาญพร้อมที่จะทำให้เต็มที่ ความกล้าหาญนี้ไม่เคยมีมาก่อน เพิ่งจะเกิดขึ้นในขณะนี้เอง และจะเกิดความกล้าหาญขึ้นที่จิตครั้งเดียวเท่านั้น ความกล้าหาญนั้นเหมือนจะกระแทบเขาทั้งลูก ให้เรียบราบไปในชั่วพริบตา นั่นคือความกล้าหาญเกิดขึ้น

## อาสวักขยญาณ

ในขณะที่ความกล้าหาญเกิดขึ้นนี้เอง จะมีญาณรู้อีกอย่างหนึ่ง ว่าอาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้ และก็รู้ว่าอาสวะจะสิ้นไปจริง ๆ ด้วย จึงหวนระลึกขึ้นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ประทับอยู่ที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ในวันเพ็ญเดือนหก พระองค์ได้อธิษฐานว่า ถ้าข้าพเจ้าไม่ได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ข้าพเจ้าจะไม่ลุกหนีจากโคนต้นพระศรีมหาโพธิ์นี้อย่างเด็ดขาด ถึงหนึ่ง เนื้อ กระดูก เอ็น จะผุพังไปก็ตามที แม้เลือดหยดสุดท้ายจะเหือดแห้งไป ชีวิตินทรีย์จะดับไปในที่นี้ก็ตาม ข้าพเจ้าจะไม่ลุกออกจากที่นี้อย่างเด็ดขาด นี่คือการกล้าหาญของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าได้ตั้งสัจจะอธิษฐานอย่างนั้น ก็เพราะพระองค์ได้เกิดอาสวักขยญาณขึ้นแล้ว และรู้ว่าพระองค์จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในขณะนี้เอง จึงได้กล้าตัดสินใจในคำอธิษฐานอย่างนั้น ในที่สุดพระองค์ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าอยู่ในอิริยาบถนั่งนั่นเอง ความกล้าหาญของพระพุทธเจ้า กับความกล้าหาญของพระสาวก ก็เป็นความกล้าหาญอย่างเดียวกัน อาสวักขยญาณก็เกิดขึ้นอยู่ในช่วงความกล้าหาญเหมือนกัน และก็รู้ว่า อาสวะจะสิ้นไปเหมือนกัน ส่วนคำอธิษฐานดังกล่าวเป็นเพียงอุบาย ประกอบกับความกล้าหาญเท่านั้น เช่นพระสาวกบางองค์ไม่ได้อธิษฐานอย่างนี้ แต่รู้ว่าอาสวะจะสิ้นไป รู้เหมือนกันทุกองค์ ถึงจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ไม่เป็นอุปสรรคในการบรรลุนิพพาน ในช่วงริบหรี่จิตเดียวเท่านั้น อาสวะก็ได้ขาด ตั๊บ เดียว ในช่วงพริบตา มีญาณรู้ทันทีว่าอาสวะได้สิ้นไปแล้ว และมีญาณรู้ว่าได้หลุดพ้นแล้ว จึงเป็น วิมุตตสมิ วิมุตตมิตติ ญาณิ โหติ จิณา ซาติ วุสิตัง พุรหมจริยัม กตัม กรณียัม นี่คือการที่ชาติแห่งความเกิดได้สิ้นสุดลงเป็นชาติสุดท้าย ความบริสุทธิ์ของพรหมจรรย์ จึงมีความสมบูรณ์เต็มที่ กิจที่จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์หลุดพ้นอีกไม่มี นี่คือการที่ประโยชน์ตนให้ถึงพร้อมด้วยธรรมแล้วอย่างสมบูรณ์ จึงเป็นผู้ข้ามกระแสโลกไป

ได้อย่างง่ายดาย นี่คือ ผลของการปฏิบัติของผู้ที่มีความจริงจัง พยายามทำความเพียรอย่างเต็มความสามารถ อุบายที่นำมาปฏิบัติเป็นสัมมาทิฐิ มีปัญญาที่เห็นชอบประกอบด้วยเหตุผล คิดว่าทุกคนจะข้ามกระแสโลกไปได้ด้วยความเพียร นี่คือการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ ย่อมปหานกิเลส ตัณหา อวิชชา ที่เป็นเชื้อแห่งความเกิดให้หมดไปจากใจ ขอให้นักปฏิบัติจงเข้าใจว่า ปัญญาญาณ วิปัสสนาญาณ หรือภาวนามยปัญญาทั้งสามนี้ เป็นผลต่อเนื่องมาจากปัญญาขั้นต่ำ ปัญญาขั้นกลาง ต่อเนื่องกันมา จึงเรียกว่าวิปัสสนาญาณ ถ้าวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้วกับใคร ท่านผู้นั้นจะได้บรรลุธรรม ชั้นใดชั้นหนึ่งในนาที่ข้างหน้านั้นเอง ขอให้นักปฏิบัติจงเข้าใจตามนี้

## บทสรุป

อุบายการภาวนาปฏิบัติที่ผู้เขียนได้อธิบายมา คิดว่าท่านผู้อ่านพอจะเข้าใจในเหตุผล พอที่จะนำไปปฏิบัติได้ไม่ยากนัก ถ้าหากเรามีความจริงจังแก่ตัวเอง เป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัย เพราะสังขารที่เป็นจริงจะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติจริงเท่านั้น การปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาในอุบายทั้งสอง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานให้เข้าใจ จึงจะไม่เกิดความสงสัยในการปฏิบัติธรรม เพราะกรรมฐานทั้งสองนั้น เป็นอุบายหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน เรียกว่า สมถะหนุนวิปัสสนา และวิปัสสนาก็กหนุนสมถะไปในตัว อุบายทั้งสองนั้นการปฏิบัติต่างกันโดยวิธี แต่เป็นผลร่วมกัน คำว่าต่างกันโดยวิธีนั้น คือสมถะเป็นอุบายที่ทำให้มีความสงบอย่างเดียว จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ หรือไม่นึกคำบริกรรมอะไร เพียงมีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ เช่นสูดลมหายใจเข้า ก็มีสติรู้ว่าลมเข้า เวลาหายใจออกก็มีสติรู้ว่าลมหายใจออก จะอยู่ในอิริยาบถไหนก็ได้ นี่เป็นอุบายหนึ่ง เรียกว่า สมถภาวนา

อีกอุบายหนึ่งเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา อุบายนี้เป็นวิธีในการใช้ปัญญา

พิจารณา คำว่า เจริญวิปัสสนาก็คือ เจริญปัญญา การเจริญปัญญาก็คือ การฝึกหัดในการคิดนึกตรึกตรองตามหลักสัจธรรม ให้คิดนึกไปตามหลักความจริง ถึงปัญญาในการนึกคิดจะหยาบไม่ชัดเจนก็อย่าท้อถอย ให้รู้เห็นในสัจธรรมส่วนหยาบ ๆ นั้นไปก่อน เมื่อใคร่ครวญ พิจารณาอยู่บ่อย ๆ ความรู้เห็นในสัจธรรมก็จะชัดเจนขึ้น นี่จึงเรียกว่า สัมผัสกับโป คือ การดำริชอบ คำว่า ดำริ ก็คือ การนึกคิดใคร่ครวญพิจารณาด้วยปัญญานั้นเอง

เมื่อเรามาเข้าใจในการปฏิบัติของอุบายทั้งสองนี้แล้ว จึงเอามาประยุกต์ในการปฏิบัติร่วมกัน โดยวิธีปฏิบัติสลับกันไป ในช่วงแรกการปฏิบัติก็จะเป็นไปในช่วงหยาบ ๆ การทำสมาธิก็เป็นเพียงจิตสงบชั้นหยาบ ๆ หลังจากการทำสมาธิชั้นหยาบแล้ว ก็น้อมใจคิดพิจารณาในหลักสัจธรรมส่วนหยาบ ๆ เช่นกัน เมื่อมีความขยันหมั่นภาวนา ทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ ใจก็จะค่อยมีความสงบตั้งมั่นมากขึ้น หลังจากการทำสมาธิแล้ว ก็มาใช้ปัญญาพิจารณาสัจธรรมที่เป็นจริงอีกต่อไป การดำริพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อย ๆ ความรู้เห็นในสัจธรรมก็จะชัดเจนมากขึ้น จึงเป็นสมาธิระดับกลาง และเป็นปัญญาระดับกลางนี้ เรียกว่า ปัญญาหุนสมมติ และสมาธิก็หุนปัญญาไปในตัว เมื่อภาวนาในอุบายทั้งสองสลับกันไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นสมาธิที่มีความสงบอย่างละเอียด และปัญญาที่จะพิจารณาในสัจธรรมได้รู้เห็นตามหลักความเป็นจริงที่มีความละเอียดเช่นเดียวกัน เมื่อความละเอียดทั้งสองมีความสมดุลเมื่อไร ผลของการปฏิบัติก็จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเอง และจะหายความสงสัยในตัวเอง จึงเป็นปัจจัยตั้ง รู้ผลของการปฏิบัติได้เฉพาะตัว

นักปฏิบัติอาจสงสัยว่า การใช้ปัญญาพิจารณาสัจธรรมส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด นั้น สัจธรรมอะไรเป็นส่วนหยาบ สัจธรรมอะไรเป็นส่วนกลาง สัจธรรมส่วนไหนเป็นส่วนละเอียด ความเข้าใจในสัจธรรมนี้มีนักปฏิบัติ

ไม่เข้าใจเป็นส่วนมาก จึงได้ตีความไปต่างๆ กัน จึงได้เกิดความเห็นต่างกัน และก็เกิดความขัดแย้งกันเอง คำว่า สัจธรรมนั้นเป็นของจริง เช่น ธาตุสี่ ชั้นห้ำ หั่นเป็นความจริงอยู่ในตัวอย่างพร้อมมูล นั่นคือความทุกข์จริง ความไม่เที่ยงก็จริง ไม่มีชั้นส่วนใดเป็นของของเราที่จริง ความจริงนี้มีอย่างเปิดเผย แต่ความรู้เห็นในสัจธรรมนั้น เป็นเรื่องของสติปัญญา ถ้าปัญญายังหยابก็รู้เห็น สัจธรรมเพียงหยาบ ๆ ถ้าปัญญามีความสว่างชัดเจน ก็จะรู้เห็นสัจธรรมได้ชัดเจนขึ้น ถ้าปัญญามีความสว่างเต็มที่ ความรู้เห็นในสัจธรรมก็จะแจ่มแจ้งชัดเจนเต็มที่ ฉะนั้น สัจธรรมจึงมีความจริงในตัว ส่วนความรู้เห็นจะหยาบละเอียดอย่างไรนั้นเป็นเรื่องของปัญญา

ฉะนั้นนักภาวนาจงสร้างปัญญาให้มีความรอบรู้ในสัจธรรม ถ้าปัญญามีความสว่างเมื่อไร สัจธรรมก็ต้องถูกเปิดเผยเต็มที่ ความรู้เห็นในสัจธรรมก็จะรู้จริงเห็นจริงในทันที อย่างต่ำก็จะละ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรัมาส เป็นต้นไป อย่างสูงสุดก็จะเกิดนิพพิทาญาณ การถอนตัวในการยึดติดในรูปธรรมนามธรรม เพราะเกิดความเบื่อหน่ายในการเกิด การแก่ การเจ็บ การตายเวียนวายเป็นมาอยู่ในภพทั้งสาม นี่คือผลของการปฏิบัติธรรม ขอทุกท่านจงใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ แม้ชีวิตจะหมดไปเพราะการปฏิบัติ ก็ยอมเสียสละเพื่อธรรม

## สมาธิวิธี

การทำสมาธิให้จิตมีความสงบนั้น เป็นส่วนสำคัญอยู่มาก จำเป็นต้องฝึกให้จิตได้มีความสงบอยู่เสมอ จะสงบน้อยสงบมากนั้น จะบังคับให้เป็นไปตามใจชอบไม่ได้ หลาย ๆ ครั้งนั่งสมาธิจิตไม่สงบเลยก็มี ในช่วงที่จิตไม่สงบนั้น เราก็ต้องเปลี่ยนอุบายในการทำสมาธิ แล้วน้อมไปในการใช้ปัญญาพิจารณาแทน การใช้ปัญญาพิจารณานั้น ก็ได้อธิบายไว้แล้ว ทั้งนี้ก็เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน บางท่านก็หันไปในการทำความสงบของสมาธิ แล้วจึงใช้ปัญญาพิจารณาที่หลัง บางท่านก็หันไปในการพิจารณาในสรรพสังขารต่าง ๆ ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ แล้วจึงหวนกลับมาทำสมาธิที่หลัง การทำสมาธิ เราต้องศึกษาให้เข้าใจ เพราะสมาธิมีทั้งขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ถ้าจิตต้องการพักในสมาธิขั้นละเอียดอยู่นาน ๆ ก็ต้องปล่อยให้จิตได้พักในความสงบเต็มที่ อย่าไปบังคับให้จิตถอนตัว เมื่อมีความพอตัวในสมาธิแล้ว จิตจะถอนออกจากสมาธิเอง แล้วน้อมไปใช้ในการพิจารณาด้วยปัญญา

การทำสมาธิมีหลายอุบาย ในครั้งพุทธกาลท่านอธิบายไว้ถึง ๔๐ อุบาย แต่ทุกวันนี้มีนักปฏิบัติได้ทำกันอยู่แล้ว ส่วนคำบริกรรมจะต่างกันไม่สำคัญ จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ ข้อสำคัญให้จิตมีความสงบเท่านั้นเอง เช่น นึกคำบริกรรมว่า พุทโธ หายใจเข้านึกว่า พุท หายใจออกนึกว่า โธ ถ้านิสัยติดกับคำบริกรรมอย่างนี้ ก็ให้ตั้งใจนึกบ่อย ๆ จนมีความชำนาญ ดังจะได้อธิบายในวิธีฝึกสมาธิไว้ในที่นี้สัก ๔ อุบาย ก่อนจะนั่งสมาธิทุกครั้งให้พนมมือแล้วนึกคำอธิษฐาน ดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทเจ้า เพื่อบูชาคุณพระธรรม เพื่อบูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดา บูชาคุณมารดา บูชาครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอัน



สงบ รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ ขออย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กัน และกัน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วเอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ดำรงสติให้มีความมั่นคง ภายในใจ ให้ทำความรู้สึกทำใจให้อยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ แล้วจึงกำหนดจิต ทำสมาธิภาวนาต่อไป

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓ - ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อเป็นอุบายให้พุทโธ ัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เรเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรมและรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่าผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเอง นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง นึกว่า โธ

ขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจศูนย์กลางใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่องเข้าไปเสียก่อน ในขณะนั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือ ในขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเองพร้อมกับคำบริกรรม ในขณะนั้น เราก็ผลอสติ และขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้น จึงให้เราตั้งใจสูด

ลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดสูดลมหายใจก็พลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งใจสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรม จนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจ กับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี่เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราพลอตัวเมื่อไร ก็ารู้ทันที ที่แรกก็รู้สึกว่าจะทำยาก อยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อยๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะป็นธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง ก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี่เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตามๆ กัน

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรม คือ พุทโธ ออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหายาก็รู้ว่าลมหายใจหาย และก็กำหนดรู้ลมหายใจหายๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียด ก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูความละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี่แลจึงเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ คือ อารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตามๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตามๆ กัน ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจมาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้นรัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่างๆ กัน เช่น ปรากฏว่ากายเรา

ใหญ่ขึ้น พองขึ้นผิดปกติธรรมดา เช่น ขาแขน ลำตัว ศีรษะ ก็จะใหญ่ขึ้น เป็นลำดับเหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหนก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปรากฏ เห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น ๆ ไว้ อย่าให้เปลว ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางทีนั่งภาวนาอยู่จะปรากฏว่าสูงขึ้น ๆ บางทีก็จะปรากฏว่าเตี้ยลง ๆ บางทีก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางทีปรากฏว่าเอนไปข้างนั้น และเอนไปข้างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเราเป็นในลักษณะใดก็ตาม นั่นคือ อาการของใจที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเอง และก็จะดับไปเอง บางครั้งจะปรากฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกที ๆ การหายใจก็จะปรากฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกที ๆ ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละ คือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเล็ก ๆ นั้นไว้อย่าให้เปลว ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้จนกว่าลมหายใจจะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้ที่อยู่เฉย ๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสุขรอบตัว บางครั้งก็จะมีความสุขเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสุขรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้นหมายถึง ผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจก็จะเจิดจ้า แพรวพรายเป็นนำอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน ความเบากาย ความเบาใจ และความสุขกาย สุขใจ แทบตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความ

สุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมาธิคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขออย่าเพื่อความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งหวังและตั้งใจว่าเมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใคร ๆ ก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ มาก่อน ถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบถึงจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือ สุขกายสุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่น คือ อภิญญาญาณ คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีตอนาคต และรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือมองเห็นด้วยตาภายใน หูภายใน หรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่าง ๆ ได้ หรือรู้วาระจิตของคนและสัตว์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นก็จะติดความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว ญาณดังกล่าวนี้ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่น ในครั้งพุทธกาลมีพระ ๓๐ รูป ไปเจริญสมณะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มีความสุขกาย สุขกาย และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลส ตัณหา อวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะเราจะค้นหาพวกเราไม่มี ไปเถอะไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้รับพยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ทีหลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปดักทาง แล้วบอกคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูป ก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้น ๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตาย

หงายท้องอยู่แบบสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ่าชั้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูปนั้นก็กรูเข้าไปรุ่มล่อมคูด้วยความอยากเห็น ต่างองค์ก็ต่างคู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปในอารมณ์แห่งความใคร่ความกำหนัด ไฟของราคะจึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวายขึ้นทันทีว่า พวกเรายังมีราคะ ตัณหา อวิชชาอยู่ จากนั้นก็พากันเจริญด้วยปัญญา พิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุดูอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมานคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิด ในผลการปฏิบัติในสมณะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าแก้ไข ก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมณะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีการเข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็นอรหันต์ดิบอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีฆากศพแบบสด ๆ ร้อน ๆ นอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อย ๆ พากันนั่งคอย นอนคอยตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่มีปัญญา จนนักภาวนาอ่อนใจ ฉะนั้น จะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้าง องค์ไหนบ้าง ที่ทำสมานมีความสงบไปหน้าเดียว และได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูป ดังได้อธิบายมาแล้วทั้ง

นั่น ถ้าหากเราหวนกลับมาพิจารณาความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว ก็ตั้งใจพิจารณาไปตามสรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิดให้เป็นไปตามทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้นเหมือนกับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน หรือเหมือนกันกับเราขุดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการจะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาเชื้อมาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนึกเดียวเท่านั้น

### นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความตั้งใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้นเป็นจุดยื่นของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้เปลว ถึงลมหายใจและคำบริกรรมมีอยู่ ก็ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเลื่อนลงไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้น จึงให้สติกับผู้รู้เพ่งดูกายส่วนนั้น ๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นคำหนีแผลเก่า ๆ ก็ได้ จะเอาส่วนด้านหน้าหรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้ความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมุติรู้ ตามสีสันลักษณะของกายส่วนนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะผิวพรรณอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้น ๆ ส่วนหนึ่งเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดู

กายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช่สายตาเพ่งดูก็จะไม่เห็นรูเข็ม และปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตาจดจ่ออยู่กับรูเข็มและปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี่ฉันใด การเพ่งดูกายก็อาศัยสมมุติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อจึกลงไปในจุดนั้น ๆ โดยจิตสำนึกว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ อยู่ ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้น ๆ เบียดเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเพ่งกาย ก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ เพื่อให้ใจได้มีหลัก เหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศ ก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลัง ใจก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้น ๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี้เหมือนกับที่เคยเป็นมา

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจขณะเดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามา กำหนดรู้อารมณ์ในขณะนั่งสมาธิ ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มี จึงฉันทัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วยอารมณ์แห่งความสุขที่รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหากิเลสก็รู้ชัดทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้อรอบด้าน และหมุนไปได้ทั้งอดีต

อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คือ อารมณ์ดีอารมณ์ชั่วที่สลับทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นต้น อะไรเป็นปลาย คือหมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่า เป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไปและตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา คือความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลงโลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส ตัวกิเลสตัณหา อวิชชา คือตัวก่อให้เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ชังเกิดขึ้นที่ใจ มีในใจ และตั้งอยู่ที่ใจ

เหตุนี้การกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัด และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียงและตัดสะพานของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการลมมิด เราก็ต้องลมมิด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อน เราก็ต้องดับไฟ ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์ อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจเราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะให้กำหนดอยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุอันนี้ ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึก แล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิงเข้าไปให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งปืนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ ฉะนั้นการกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลสตัณหา คือความไม่อึดพอนในกาม



ทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและทำลายกองกรรมของวิญ  
จักรให้พินาศย่อยยับ และขาดจากการสืบทอดกันโดยสิ้นเชิง นี่ก็เพราะมาเห็นจุด  
เป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหา ว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญา  
ศรัทธา ความเพียร เข้าไประเบิดค่ายให้มันดับไปทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูล สูญ  
พันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงคราม เขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ  
เขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อก และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปใน  
บางครั้ง ก็ตามแก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที นี่แหละนักปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติไม่จริงจะ  
ถูกกิเลสตัณหาเนื้อคนไม่มีประตู่จะสู้ ไม่ยอมพิตซ้อมสติปัญญาปล่อยให้กิเลส  
ตัณหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศักดิ์ศรี มีความตั้งใจมั่นหมายที่จะทำลาย  
ข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศหมุนไปให้ตรงในจุดภายใน คืออารมณ์ของใจ  
เพื่อจะได้วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป