



# พบกระแสนธรรม

ของ

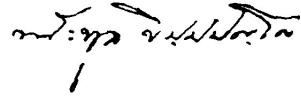
พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

## คำปรารภ

หนังสือพบกระแสธรรมเล่มนี้ ผู้เขียนใช้อุบายในวิธีพิจารณาด้วยปัญญาที่เรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เพราะอุบายในวิธีทำสมาธินั้น ท่านก็ทำกันอยู่แล้ว จึงไม่ได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ วิธีทำสมาธิถึงจะมีคำบริกรรมต่างกันก็ไม่ใช่ไร ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบก็ใช้ได้ เพราะคำบริกรรมทั้งหมดนั้นเป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น อย่าไปเข้าใจว่านี่คำบริกรรมอย่างนั้นผิด นี่คำบริกรรมอย่างนั้นถูก เรื่องความผิดความถูกมันขึ้นอยู่กับสติกับจิต ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ให้ตรงสัมมาสมาธิแล้ว คำบริกรรมนั้นถูกทั้งหมด ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ไม่ตรงก็จะกลายเป็นมิจฉาสมาธิ หรือเป็นโมหสมาธิไป คำบริกรรมนั้นก็ผิดไปด้วย คำบริกรรมนั้นจะช่วยอะไรไม่ได้เลย

เช่นนี่คำบริกรรม พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอรหัง หรือกำหนดเพียง อานาปานสติแต่อย่างเดียวกันก็ใช้ได้ อุบายการทำสมาธิทั้งหมดนี้ใครมีความชำนาญในทางไหนก็ใช้คำบริกรรมนั้นไป แต่เมื่อท่านหยุดในคำบริกรรมแล้ว หรือหยุดในการทำสมาธิแล้ว ก็ให้หันมใจใช้ปัญญาต่อไป อุบายในวิธีพิจารณานั้นมีอยู่ในหนังสือ พบกระแสธรรมนี้แล้ว ก่อนจะปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้ ให้เราอ่านทบทวนหลายๆ ครั้ง เพื่อให้มีความเข้าใจในอุบาย จะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ปัญญาที่จะพิจารณานั้น ก็ใช้ปัญญาธรรมดาเป็นพื้นฐานไปก่อน เมื่อมีความชำนาญ จิตรู้เห็นตามปัญญาได้แล้ว ก็เอาอุบายเดิมเป็นฐานแล้วพิจารณาด้วยปัญญาในฐานเดิมบ่อยๆ ปัญญาขั้นพื้นฐานก็จะกลายเป็นวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาก็พิจารณาอยู่ในฐานเดิมอีก แต่จิตจะรู้เห็นในสังขารนั้นชัดมากขึ้น ปัญญาที่มีความฉลาดเฉียบแหลมขึ้น เมื่อความพร้อมในการเจริญวิปัสสนามีความสมบูรณ์เมื่อไร ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะละกิเลส

ค้นหา อวิชาให้หมดไปจากใจช่วงนี้แล คำว่าปัญญาเกิดอยู่ในจุดนี้ ขอนัก  
ภวานาจงเข้าใจ



(พระอาจารย์ ฑูต จิปปปญโญ)

## สารบัญ

คำปรารภ	ก
สารบัญ	ก
พบกระแสธรรม	๑
จิตสงบเพียงข่มกิเลสได้ชั่วคราว	๓
ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน	๕
วางปัญญาขั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง	๗
ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ	๘
ระวังมารมากระชิบใจ	๑๑
พิจารณาด้วยปัญญาให้แยกกาย	๑๓
ศึกษาเรื่องของพระอรหันต์ให้เข้าใจ	๑๔
การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา	๑๕
แก้ปัญหาก็ให้ถูกประเด็น	๑๗
ปัญญาพาให้รู้เห็นสังขาร	๑๙
ปัญญาเป็นคู่ของใจ	๒๐
ภวนาอย่าไปติดสุข	๒๓
โลกปิดบังธรรม	๒๔
ถ้าแก้ปัญหาก็ถูกจุดเป็นของง่าย	๒๘
ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรคแปด	๓๐
ถ้าปัญญาฉลาดจะทำลายตัณหาได้ง่าย	๓๒
ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย	๓๕
การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล	๓๗
วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้	๓๘

ดับกระแสโลกอย่างสนิท	๔๐
รู้ไม่มีนิमितหมาย	๔๑
เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ	๔๒
บทสรุป	๔๓
ภาคผนวก – สมาธิวิธี	๔๕
วิธีทำสมาธิ – การเตรียมตัวเดินจงกรม	๔๖
วิธีกำหนดคำบริกรรมมี ดังนี้	๔๗
เดินจงกรมวิธีที่ ๑	๔๗
เดินจงกรมวิธีที่ ๒	๔๘
เดินจงกรมวิธีที่ ๓	๔๘
เดินจงกรมวิธีที่ ๔	๔๙
การเตรียมตัวนั่งสมาธิ	๕๑
วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้	๕๒
กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้	๕๓
นั่งสมาธิวิธีที่ ๑	๕๔
นั่งสมาธิวิธีที่ ๒	๕๕
นั่งสมาธิวิธีที่ ๓	๕๖
นั่งสมาธิวิธีที่ ๔	๖๐

## พบกระแสธรรม

หนังสือ พบกระแสธรรม ที่ท่านได้อ่านอยู่ในขณะนี้ ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่านไว้ในที่นี้ด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จะได้ไม่เกิดความขัดแย้งกันในเหตุในผล เพื่อให้ตรงตามหลักสัจธรรม เพราะทุกท่านก็ต้องการพบกระแสธรรมอยู่แล้ว คำว่าพบกระแสธรรมนั้น ย่อมตีความหมายไปได้หลายทาง ถึงจะตีความหมายกันไปหลายทางก็ตาม แต่ก็มีความหมายหนึ่งจะเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ถึงผู้เขียนจะให้ความหมายในอุบายการพบกระแสธรรมเอาไว้ในที่นี้ก็ตาม ก็เพื่อให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล กลับกรองทบทวนตามหลักความเป็นจริง เอาหลักเหตุผลมาเป็นเครื่องตัดสิน เพื่อให้ตรงกับคำว่า พบกระแสธรรม ฉะนั้นผู้เขียนจึงให้ความหมายไว้ว่า ผู้ที่จะพบกระแสธรรมได้นั้น จะมีเฉพาะพระอริยเจ้าชั้นพระโสดาบันขึ้นไป เพราะพระอริยเจ้าชั้นพระโสดาบันเป็นผู้มีดวงตาที่สว่างได้แล้ว ถึงจะไม่สว่างอย่างทั่วถึงก็ตาม ก็นับได้ว่าเป็นผู้สามารถมองเห็นเส้นทางของพระนิพพานได้ถูกต้อง หรือเข้ากระแสของพระนิพพานได้อย่างหายความสงสัย ถึงผู้นั้นไม่เคยเข้ากระแสพระนิพพานมาก่อนก็ตาม เมื่อผู้นั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยโสดานาทีใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้ตัวเอง ว่าตัวเอง พบกระแสธรรม ก้าวขาเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว จึงเรียกว่าผู้นั้นได้พบกระแสธรรมที่ถูกต้อง และจึงนับได้ว่าเป็น นียตบุคคล คือบุคคลที่ตรงแล้วซึ่งพระนิพพานจะไม่มีการเสื่อมถอยกลับมาเป็นปุถุชนอีกต่อไป ถึงจะได้มาเกิดในโลกนี้อีก ก็ไม่เกินเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก ก็จะถึงที่สุดคือพระนิพพานได้อย่างสมบูรณ์

อุบายแนวทางที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี และมีเหตุผลพร้อมแล้วอย่างชัดเจน เพื่อให้เราได้มีความเข้าใจ

อย่างถูกต้อง ว่าในครั้งพุทธกาลนั้น พุทธบริษัทได้พากันปฏิบัติกันมาอย่างนี้จึงได้บรรลุมรรคผล ถึงเราจะปฏิบัติกันในช่วงหลังก็ตาม ก็ขอให้พากันปฏิบัติที่ถูกต้องตามอุบายเดิม ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ผลของการปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ก็จะเป็นผู้พบกระแสธรรม เหมือนกันกับในครั้งพุทธกาลอย่างแน่นอน จึงนับได้ว่าเป็นผู้เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง มรรคผลในครั้งพุทธกาลเป็นอย่างไร มรรคผลในยุคปัจจุบันนี้ก็เหมือนกัน ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุธรรมในระดับไหน ผู้นั้นก็จะหายความสงสัยในตัวเองทันที ว่าเราได้พบกระแสธรรมในระดับนั้นแล้ว จะไม่คิดว่าธรรมนั้นผิดหรือถูก และไม่คิดว่าจะไปถามใครต่อใครอีกต่อไป เช่นในครั้งพุทธกาลผู้ที่ท่านได้พบกระแสธรรมแล้ว จึงไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าว่า ธรรมนี้อยู่ในระดับไหน นี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติรู้แก่ใจตัวเองได้แล้ว ถึงท่านเหล่านั้นจะไปกราบพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีความคิดที่จะไปเล่าธรรมที่ตัวเองรู้แล้ว ให้พระพุทธเจ้าฟังแต่อย่างไร ถึงพระพุทธเจ้าจะพยากรณ์ว่า ผู้นั้นได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้วก็ตาม ผู้ที่บรรลุธรรมก็จะไม่ตีใจตื่นตื่นกับคำพยากรณ์นั้นเลย นี่คือผู้ที่พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง จึงเป็นปัจเจกตั้ง รู้เฉพาะตัวอยู่ตลอดไป ถึงจะมีผู้กล่าวสรรเสริญเยินยอหรือกล่าวร้ายด้วยประการใดก็ตาม ผู้พบกระแสธรรมแล้วจะไม่เกิดความดีใจหรือความเสียใจไปตามโลกธรรมแต่อย่างใด

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ที่ท่านพบกระแสธรรมแล้ว ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ก็เป็นไปเหมือนกันกับครั้งพุทธกาล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชนชาติไหนภาษาใด จะเป็นเพศหญิงเพศชาย หนุ่มแก่ หรือเป็นเพศของนักบวชก็ตาม เมื่อผู้นั้นพบกระแสธรรมในระดับไหน ธรรมระดับนั้นก็เหมือนกันทั้งหมด ไม่มีการเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย เพราะศาสนธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้เลือกเฟ้นไว้แล้วเป็นอย่างดี จึงได้นำมาสอนสัตว์โลกอย่างเปิดเผย และเป็นคำ

สอนเดียวในโลก ที่สอนให้ผู้ปฏิบัติตามได้บรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นคำสอนที่ทุกคนจะพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามหลักความจริง เพราะมรรคผลนิพพานไม่ได้เปลี่ยนไปตามความเข้าใจของคน ว่าหมดยุคหมดยุคสมัยปฏิบัติไปก็ไม่ได้มรรคไม่ได้ผล นี่เป็นคำพูดของคนบอด นี้เราจะเอาคนบอดอย่างนี้หรือเป็นครูเป็นอาจารย์ ขณะนี้มรรคผลนิพพานยังมีอยู่ แต่ผู้จะปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้นั้นมีน้อยมาก เพราะอุบายข้อปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานนั้นมีจำกัด ถ้ามีความเห็นผิดจากแนวทางนี้ไป ผู้นั้นก็จะหมดโอกาสพลาดจากมรรคผลทันที ฉะนั้นความเห็นผิดจึงเป็นเส้นทางที่ห่างออกไปจากมรรคผลนิพพาน ชีวิตนี้ก็ยากที่จะพบกระแสธรรมได้ เพราะอุบายวิธีที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น เป็นอุบายแนวทางที่จำกัด ถ้าปฏิบัติผิดพลาดไป ก็เป็นอันว่าพลาดจากมรรคผลทันที หรือถ้าหากผู้นำมีการเข้าใจผิดความเห็นผิดเพียงคนเดียว ก็จะสอนให้คนอื่นมีความเข้าใจผิด ความเห็นผิดต่อไปเป็นหมื่นเป็นแสนคน ฉะนั้นความเห็นผิดจึงเป็นภัยแก่มรรคผลนิพพานยากที่จะแก้ไข เพราะยุคนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตัดสินว่าใครผิดใครถูก ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะช่วยตัวเอง หรือถ้าหากนักปฏิบัติได้รับข้อมูลจากผู้นำมาผิด การปฏิบัติก็จะผิดตลอดไป ถ้าหากได้รับข้อมูลจากผู้นำที่ถูกต้อง นักปฏิบัตินั้นก็เข้ากระแสแห่งพระนิพพาน จะเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับความจริงแจ้งในการปฏิบัติของตน หรือจะมีคำถามว่า ผู้นำอย่างไรผิด ผู้นำอย่างไรถูก ข้อนี้ก็มอบให้ท่านเป็นผู้ตัดสินด้วยตนเอง ถ้าผู้มีปัญญาามีเหตุผลอยู่ในตัวแล้วย่อมไม่เหลือวิสัย เพราะของจริงของปลอมย่อมเปิดเผยอยู่ตลอดเวลา

## จิตสงบเพียงข่มกิเลสได้ชั่วคราว

นักภavanaต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ ตีความหมายในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ ให้มีความถูกต้องในเหตุผลจนมีความมั่นใจ ว่าเป็นอุบายแนว



ทางที่ถูกต้อง ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร ในครั้งพุทธกาล พุทธบริษัทปฏิบัติกันมาอย่างไรจึงได้บรรลุมรรคผล เราต้องค้นดูหลักฐานเดิมมาเป็นอุบายประกอบบ้าง เพราะกรรมฐานทั้งสองนี้มีผลที่อุดหนุนซึ่งกันและกัน จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งจะไม่สำเร็จมรรคผล เพราะมีผู้ปฏิบัติกันมาในวิธีทำสมาธิแต่อย่างเดียวมาแล้ว จึงไม่มีใครในยุคนั้นได้บรรลุมรรคผล เช่นพวกฤาษีดาบสพากันทำสมาธิจนจิตมีความสงบถึงขั้นรูปฌาน อรูปฌาน ชำนาญจนเป็นวสี มีความคล่องตัวในการฝึกจิต ในการเข้าสมาธิและการออกจากสมาธิ มีสติควบคุมให้จิตมีความสงบได้อยู่ตลอดเวลาที่ต้องการ ถึงจะทำให้จิตมีความสงบมีความว่างอย่างละเอียดขนาดนั้น ก็ไม่มีดาบสฤาษีผู้ใดได้มีปัญญาเกิดขึ้น เพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และไม่มีดาบสฤาษีใด ได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย อย่างมากก็ได้ญาณ ได้ฌาน หรือมีอภิญญาเกิดขึ้นเท่านั้น เช่นมีตาทิพย์มีหูทิพย์ รู้วาระจิตของคนอื่น หรือมีฤทธิ์ต่างๆ เท่านั้น จึงไม่มีดาบสฤาษีตนใดมีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่มีอริยเจ้าในกลุ่มดาบสฤาษีนี้เลย นี่คือผู้ที่ทำสมาธิแต่อย่างเดียว อุบายนี้ในช่วงแรกพระองค์ก็ได้ไปฝึกอยู่กับดาบสทั้งสองจนมีความชำนาญ เมื่อพระองค์พิจารณาด้วยเหตุผลแล้ว จึงรู้ว่าการทำให้จิตมีความสงบแต่อย่างเดียวนี่ ไม่ใช่แนวทางที่จะสำเร็จได้ นี่คือผู้ที่มีปัญญาเป็นพื้นฐานมาก่อนแล้ว เมื่อทำในสมาธิแล้ว ก็มีความรอบรู้ด้วยปัญญาว่า การทำสมาธิแต่อย่างเดียวไม่ใช่ทางละกิเลสตัณหา อวิชชาได้เลย จึงไม่มีดาบสฤาษีใดละกิเลสตัณหาราคะโมหะอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ ถึงจะทำให้จิตมีความสงบในสมาธิระดับไหน ก็เป็นเพียงข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อผลอดตัวเมื่อไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ก็ฟูขึ้นที่จิตตามเดิม

นี่เราพากันปฏิบัติทุกวันนี้ เราเอาใครเป็นครูเป็นอาจารย์กันแน่ แต่ทุกคนก็ต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า เอาพระพุทธเจ้านั้นแหละเป็นเนติแบบฉบับ ทุกคนก็ว่าเป็นผู้เดินตามยุคลบาทของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น นี่เป็นเพียงคำพูด แต่การทำกรปฏิบัตินั้นทำตามแบบฉบับของพวกดาบสฤๅษี ความต้องการให้ปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธินั้น จะเป็นไปได้อย่างไร เพราะ การทำสมาธิ เป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนปัญญาจะเกิดขึ้น ต้องเกิดขึ้นจาก โยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญ การนึกคิดตรึกตรอง ให้แยกกายในเหตุในผล มันเป็นคนละอุบายกัน เพียงเท่านั้น ก็ยังตีความหมายในคำว่า สมณะและวิปัสสนาไม่ถูกต้อง ยังมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดตามหลักความจริง ถ้ามีความเห็นผิดในเบื้องต้น การปฏิบัติต่อไปก็เป็นอุบายที่ผิด แม้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ผิดกันทั้งหมด ฉะนั้นการตีความหมายให้ผิดจากหลักความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งปกปิดมรรคผลนิพพาน จะไม่สมความต้องการที่ตัวเองกำลังปฏิบัติอยู่ในชาตินี้เลย

## ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน

เมื่อมีคำโต้แย้งขึ้นว่า ถ้าจิตไม่มีความสงบเป็นสมาธิก่อนแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ตอบว่าปัญญาเกิดขึ้นนั้น คืออารมณ์ของวิปัสสนาญาณ หรืออีกศัพท์หนึ่งว่า ภาวนามยปัญญา แปลว่าปัญญาเกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาประเภทนี้แหละนักภาวนามีความต้องการยิ่งนัก แต่ก็ยากมากที่นักภาวนาจะมีปัญญาประเภทนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง เป็นปัญญาที่ตัดกระแสโลก เป็นปัญญาที่ตัดความสงสัยลังเล เป็นปัญญาที่ถอนรากถอนโคนตัวอุปาทาน ที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตาให้หมดไปจากใจ เป็นปัญญาของผู้กำลังจะได้บรรลุธรรมในขณะนั้น ถ้าผู้ใดมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้แล้ว อีกไม่กี่ปาที ผู้นั้นก็จะได้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งในไม่ช้า อย่างต่ำจะได้บรรลุธรรมขั้นพระอริยโสดาขึ้นไป นี่แปลคำว่าปัญญาเกิด มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นลม ๆ แล้ง ๆ ตามความเข้าใจของ

ตัวเอง เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง ขั้นละเอียด เป็นปัญญาที่กำลังจะหลุดจากปุถุชน  
 ขึ้นเป็นพระอรหันต์ เป็นปัญญาของนักปราชญ์ผู้ฉลาดรอบรู้ในหลักสัจธรรม เป็น  
 ปัญญาของผู้มีความรอบรู้ในเหตุผลอย่างทั่วถึง ปัญญาประเภทนี้ มิใช่จะเกิดขึ้น  
 ลอยๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง และเป็นปัญญาที่บังคับไม่ได้ ปัญญาประเภท  
 นี้ ถ้านักปฏิบัติทำไม่ถูกหลักเป็นไปตามสัมมาทิฏฐิแล้ว อีกร้อยกัปพันกัลป์  
 ปัญญาประเภทนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ภาวนาผิดนี้เลย

การทำสมาธิ เพื่อความถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิที่จะหนุนให้วิปัสสนาญาณ  
 เกิดขึ้นก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนปัญญาประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้เล่า นี้เราเป็นนักปฏิบัติ  
 ต้องมีความรอบรู้ในการทำสมาธิ ว่าสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร โมหสมาธิ มิจฉา  
 สมาธิเป็นอย่างไร ถ้ายังเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิอยู่ตราบใด วิปัสสนา  
 ญาณก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ขณะนี้เราเป็นนักปฏิบัติอยู่ในขั้นอนุบาล ยังล้มลุก  
 คลุกคลานยังไม่รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ถูก  
 ต้อง อะไรเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนวิปัสสนาญาณจะ  
 เกิดขึ้นได้เล่า ฉะนั้นการภาวนาปฏิบัติเราต้องเข้าใจในพื้นฐาน ดีความหมายใน  
 คำว่า สมถะ และวิปัสสนาให้เข้าใจ หรือมีคำถามว่า สมถะ กับวิปัสสนาจะ  
 ปฏิบัติอย่างไรหนก่อนกัน ตอบได้ว่าจะทำอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เพราะอุบายทั้ง  
 สองนี้เป็นพลังหนุนซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในอาการของจิตตัว  
 เอง ถ้าช่วงไหนจิตไม่ชอบนึกคิดอะไร ในช่วงนั้นให้ทำสมาธิไปก่อน เมื่อจิตมี  
 ความสงบพอสมควรแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาในหลักสัจธรรมที่หลัง หรือใน  
 ช่วงใดจิตเราชอบนึกชอบคิดไม่อยู่เป็นปกติ จะกำหนดคำบริกรรม หรือกำหนด  
 อานาปานสติ ก็มีแต่ความลืมหืมตัวออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ในช่วงนั้นก็ควรใช้  
 ปัญญาพิจารณาไปก่อน เรื่องที่จะนำมาพิจารณานั้นให้สังเกตดูจิตตัวเองว่า มี  
 ความคิดติดพันอยู่ในเรื่องอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้อยู่ในขอบเขตของไตร

ลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ มีเรื่องที่จะให้คิดพิจารณาอีก ก็ให้พิจารณาตามหลักความจริงในเรื่องนั้น ๆ และให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป เมื่อจิตมีความเหนียวในการคิดพิจารณาแล้วก็ต้องหยุด แล้วมากำหนดจิตเพื่อทำสมาธิต่อไป การเจริญในสมณะ และวิปัสสนานั้น เรามีความสะดวกในอิริยาบถใดก็ได้ทั้งนั้น จะสำเร็จผลประโยชน์ในการปฏิบัติเหมือนกัน

ฉะนั้นการปฏิบัติเราต้องวางพื้นฐานไว้ให้ดี ขณะนี้ปัญญาของเรามีอยู่แล้ว ใช้ปัญญาที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานในทางธรรม แต่ก่อนมาเรามีแต่ใช้ปัญญาคิดไปในทางโลก คิดไปไม่มีขอบเขต คิดไปไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเรียกว่าปัญญาลอยตามกระแสโลก หาที่จับสั่นไม่ได้ เดี่ยวคิดเรื่องโน้น เดี่ยวคิดเรื่องนี้ ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งเรื่องของคนอื่น คิดไม่มีการจับสั่น ผู้มีความคิดได้แบบนี้ แสดงว่าผู้นั้นมีปัญญาอยู่ในตัว แต่ก็เป็นปัญญาชั้นโลกีย์ ปัญญาชั้นนี้มีอยู่กับทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชาติใดภาษาใด จะมีการศึกษาน้อยศึกษามาก ปัญญาที่ต้องมีอยู่ในตัว ถึงจะไม่มีใครสอน แต่ก็มีปัญญาประเภทนี้ประจำนิสัย ถ้าผู้มีการศึกษาขั้นสูงขึ้นไปในวิชาต่างๆ เช่นผู้คิดทำจรวดขึ้นไปเที่ยวรอบโลก ไปดวงจันทร์ หรือคิดทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างในโลกนั้น ก็เพราะมีปัญญาทั้งนั้น คิดสร้างโลกให้มีความเจริญ คิดทำลายโลกเพื่อให้เกิดความหายนะ ก็ใช้ปัญญาทั้งนั้น นี่แสดงว่าปัญญามีอยู่กับทุกคน ไม่ต้องทำสมาธิให้จิตมีความสงบ ปัญญาที่มีอยู่ประจำตัว แต่เป็นปัญญาในทางโลก เป็นปัญญาสร้างสรรค์หรือทำลายโลกนั่นเอง

## วางปัญญาชั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง

ปัญญาชั้นโลกีย์ทางโลกนี้เอง จะเป็นพื้นฐานในการทำงานเพื่อเป็นประโยชน์ในทางธรรม การฟังเทศน์ก็ต้องมีปัญญาชั้นโลกีย์ การศึกษาธรรมะเบื้องต้นก็มีปัญญาชั้นโลกีย์ ความเข้าใจในพื้นฐานการศึกษาในทางธรรม ก็ต้อง

มีปัญหาขั้นโลกีย์ แม้การสร้างความดีมีการไหว้พระสวดมนต์ทำบุญให้ทาน ก็เนื่องด้วยปัญหาขั้นโลกีย์ทั้งนั้น จะรักษาศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อย ยี่สิบเจ็ด ให้มีความสมบูรณ์ได้ ก็ต้องมีปัญหาขั้นโลกีย์เป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบในศีลแล้ว จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย แม้การภาวนาปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญหาขั้นโลกีย์เป็นพื้นฐาน การทำสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ ว่าสมาธิขั้นไหนเป็นอย่างไร จะเป็น จณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ รูปฌาน อรูปฌาน ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในการทำ หรือเรื่องโมหสมาธิ มิจฉาสมาธิก็ต้องศึกษาด้วยปัญญาให้เข้าใจ เพื่อหาวิธีป้องกันไม่ให้สมาธิประเภทนี้เกิดขึ้นได้ หรือ นิเวศน์ห้า คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ อวิชชา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาให้เข้าใจ และมีอุบายปัญญาป้องกันไม่ให้นิเวศน์นี้เข้าครอบงำจิตได้ ฉะนั้นการวางแผนแนวทางปฏิบัติทุกขั้นตอน ต้องใช้ปัญญาก่อนทั้งสิ้น เพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในบางกรณี คำว่าปัญญาคือ ความรอบรู้ก็ต้องรู้รอบในการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมในการปฏิบัติธรรม ใช้ปัญญาพิจารณาในอุบายในแนวทางปฏิบัติอย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรม และใช้ปัญญาแก้ไขในปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางภายในใจให้หมดไป จึงชื่อว่ามีปัญญาในการปฏิบัติธรรม

## ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ

ศรัทธา คือความเชื่อ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนว่าสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ มีเหตุผลพอเชื่อถือได้หรือไม่ จะเป็นเรื่องของบุคคล หรือเป็นเรื่องคำพูดของคนพอจะให้ความเชื่อได้หรือไม่ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง มิใช่จะเชื่อแบบหลับหูหลับตาอย่างมงาย ดังคำว่า อย่าเชื่อตามตำรา คำนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ว่าตำรานั้นมีเหตุผลพอจะเชื่อถือได้ไหม ถ้ามีเหตุผลพอเชื่อได้ก็จำไว้

เป็นตัวอย่าง และนำมาปฏิบัติต่อไป ถ้าเหตุผลเชื่อถือไม่ได้ก็ตัดทิ้งไป คำว่า เลือกเฟิ่น ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักของจริงของปลอม ตำราก็ต้องเลือก หาตำราที่มีหลักความจริงในเหตุในผล จึงเป็นศรัทธาญาณสัมปยุต คือพิจารณาก่อนแล้วจึงเชื่อ เช่น ตำรา ที่เป็นแนวปฏิบัติมีอยู่ในที่ทั่วไป เราจะตัดสินใจเชื่อในตำราไหน เชื่อในอุบายการปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ การใช้ปัญญาพิจารณาให้แยกคายในเหตุในผล จะช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้เป็นอย่างดี และแก้ปัญหาคความเข้าใจผิดไปได้มากที่สุด ความสงสัยลังเลจะไม่มีในใจ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาให้แยกคายก่อนแล้ว

ในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ ในครั้งแรก ท่านเหล่านั้นก็มีปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดาเหมือนคนทั่วไป ถ้าไม่มีปัญญามาก่อนแล้ว จะฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง ว่าพระพุทเจ้าเทศน์เรื่องอะไร นี่ท่านเหล่านั้นมีปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทเจ้าให้พิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องอะไร ท่านเหล่านั้นก็ใช้ปัญญาที่เป็นโลกีย์พิจารณาต่อไป เช่นพิจารณา ธาตุสี่ชั้นห้า พิเคราะห์อาการสามสิบสอง พิเคราะห์เรื่อง อสุภะ คือความสกปรกโสโครกของธาตุชั้นทั้งเราทั้งเขา ให้เข้าใจในหลักความเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาขั้นโลกีย์พิจารณาอยู่บ่อยๆ และสอนจิตให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง สอนจิตให้มีความรู้เห็นตามหลักความเป็นจริงอยู่บ่อยๆ จิตก็ค่อยฉลาดสามารถรู้เห็นในสังขาร ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ไป หรือมีพระอรหันต์เจ้าองค์ไหนในครั้งพุทธกาลที่ไม่มีปัญญามาก่อน ทุกคนย่อมมีปัญญาขั้นโลกีย์มาก่อนทั้งนั้น ถ้าไม่มีปัญญาขั้นพื้นฐานมาก่อน จะวางแนวทางในอุบายการปฏิบัติให้ถูกต้องได้อย่างไร หรือมีพระอรหันต์เจ้าองค์ไหนที่ไม่มีปัญญามาก่อน พอจะนำมาเล่าให้ผู้เขียนฟังได้ไหม หรือถ้าสงสัยในเรื่องนี้ ผู้เขียนก็

พร้อมที่จะอธิบายให้ฟัง เพราะผู้เขียนอ่านประวัติของพระอริยเจ้าองค์ไหนก็ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งสิ้น

การภาวนา ถ้ารู้จักใช้ปัญญาพิจารณาในการวางแผนในเบื้องต้นให้ถูกต้อง ตรงต่ออริยมรรคอริยผลแล้ว การภาวนาปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคกังวลในความผิด เพราะตัดความลังเลสงสัยในคำว่าผิดออกไป จะเหลือแต่ความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ตรงต่อมรรคผลนิพพาน เหมือนกับผู้ดูแลที่เส้นทางอย่างถูกต้อง แม่นยำแล้ว เมื่อขับรถก็เร่งรถเต็มที่โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิดทาง เร่งรถให้เร็วได้มากเท่าไร การที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางก็ถึงได้เร็วเท่านั้น ถ้าดูเส้นทางในแผนที่ไม่เข้าใจ ขับรถไปจากที่นี่จะไปกววนหาทางออกว่าอยู่แถวไหน เดียวก็เดินหน้าเดี๋ยวก็ถอยหลัง ถามคนนั้นถามคนนี่ เมื่อไปถามผู้ที่ไม่รู้จักเส้นทางเหมือนกัน เขาก็จะบอกส่งเดชพอให้หมดภาระไป ในที่สุดก็จะขับรถคลานไปมา อยู่แถวไหนไม่รู้ ถ้าหากไปถามผู้ที่ท่านรู้เส้นทางจริงๆ ท่านก็สงเคราะห์ด้วยความเมตตา เราก็จะมีทางออกได้ ให้ถือว่าเป็นโชคของเราก็แล้วกัน หรือถ้าท่านบอกเส้นทางตรงแล้วไม่เชื่อ หรือไม่ไปตามท่าน ก็ให้ถือว่าเป็นกรรมของเราก็แล้วกัน นี่ฉันใด นักภาวนาปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ เพื่อป้องกันความผิดพลาดเอาไว้ เมื่อเราวางเส้นทางในอุบายการปฏิบัติไว้ตรงแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคให้เกิดความลังเลใจ ความเพียรมีมากน้อยเท่าไรก็ตัดสินใจทุ่มเทเต็มที่ ถึงจะมีกิเลสมาเข้ามขัดขวาง มาหลอกลวงให้เราหลงกลเราก็รู้เท่าทัน เพราะรู้แล้วว่าต้องมีมารประเภทนี้เข้ามาขัดขวางหลอกลวงให้เราล่าช้า เราต้องใช้สติปัญญาฝ่าฟันอดทนต่อสู้ ความเพียรมีเท่าไรทุ่มเทเต็มที่ จึงจะผ่านหมุมารไปได้ จึงนับได้ว่า เป็นผู้ฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม

## ระวังมารมากระชิบใจ

มีอุบายของมารอีกประเภทหนึ่ง ที่นักปฏิบัติมีความหลงกลเป็นจำนวนมาก เมื่อมันเอาชนะเราไม่ได้ในวิธีหนึ่ง มารก็ต้องเปลี่ยนแผนใหม่มาหลอกลวงเราต่อไป เช่นมารมากระชิบใจของนักปฏิบัติว่า ขณะนี้ บุญวาสนาบารมีเรายังไม่พอ ถึงจะภาวนาเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้มรรคผล ให้ค่อยสร้างบารมีให้เต็มก่อนเถอะ ครูอาจารย์ที่ท่านบารมีเต็มแล้วท่านผ่านไปได้ ส่วนเราวาสนาบารมีน้อยให้ค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเป็นฆราวาส มารก็จะเพิ่มอีกว่า ขณะนี้ครอบครัวเรายังมี ต้องรับผิดชอบด้วย ลูกก็เรียนหนังสือยังไม่จบ ต้องหาเงินส่งเสียการเล่าเรียนให้เขา หรือลูกเรียนจบแล้วแต่ไม่ได้งานทำ ต้องช่วยเป็นภาระหางานให้เขา หรือลูกยังไม่มีครอบครัว จะปล่อยให้เขาอยู่เดียวดายก็จะขาดความอบอุ่น ต้องคลุกคลีอยู่กับเขาไปก่อน หรือมิฉะนั้นมารก็จะกระชิบว่างานสังคมรัดตัวมาก ออกงานแทบไม่มีเวลาพักผ่อน เดี่ยวงานราษฎร์ เดี่ยวงานหลวง หาเวลาภาวนาไม่ได้เลย กว่าจะกลับมาถึงบ้านก็ตึกไปเสียแล้ว อุบายของมารสูตรนี้มันจึงได้ผลจริง ๆ แก่ลิบเก่า จุดเก่าเปอร์เซ็นต์ นักปฏิบัติยอมตกอยู่ในคำลวงของมารประเภทนี้ ในที่สุดก็ลงตัวว่า เขาละค่อยเป็นค่อยไปสร้างบารมีไปก่อนเถอะ พร้อมแล้วเมื่อไรจึงว่ากันทีหลัง นี่เป็นคำจำยอมแบบสมบัติผู้ดี แต่ก็เคยจำยอมอย่างนี้มาแล้ว ไม่รู้ว่าที่ชาติที่ภพที่กัปที่กัลป์ เมื่อมาถึงชาตินี้ก็จำยอมตามแผนเดิมตามเคย

ความลังเล จึงเป็นเหตุไม่ให้เกิดกล้าตัดสินใจ เช่นสงสัยในเรื่องมรรคผลนิพพานว่า ยุคนี้สมัยนี้เมื่อปฏิบัติไปจะมีมรรคผลเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ หรือวาสนาบารมีเราพร้อมหรือยัง ถ้ามีความสงสัยในตัวเองอย่างนี้ ผู้นั้นจะไม่กล้าตัดสินใจทุ่มเทกำลังความเพียรให้เต็มที่ได้เลย ถึงจะมีความเพียรอยู่บ้าง ก็ทำแบบจืด ๆ จ้อง ๆ ไม่แน่วใจ ความสงสัยความไม่มั่นใจนี้แล จึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และเป็นอุปสรรคแก่มรรคผลนิพพานด้วย ถึงจะปฏิบัติก็อยู่ในขั้น



ทดลองไม่ต่อเนื่องกัน และยังกล้า ๆ กลัว ๆ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ว่าภาวนา  
 อย่างนี้จะผิดหรือถูก ผลของการปฏิบัติจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะสังขรณ์ที่เป็น  
 ของจริง ย่อมปรากฏขึ้นกับนักปฏิบัติที่มีความจริง ฉะนั้นความลังเลใจจึงเป็นลูก  
 ถ่วงไม่ให้สำเร็จผล จึงเป็นในลักษณะดู ๆ คล้ำ ๆ ไม่กล้าตัดสินใจ จะรักษาศีลก็  
 ดูบล้ำในศีล มีความวิตกกังวลว่าศีลมีความบริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง ทำอย่างนั้น  
 พุทอย่างนี้ผิดศีลข้อไหน ไล่เลยกันอยู่ตลอดเวลา นี่ก็ผู้ไม่มีปัญญารักษาศีลนั้น  
 เอง

จะทำได้ก็เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง ว่าทำอย่างนี้ถูกหรือผิดคอยถามผู้  
 อื่นอยู่เสมอ ว่าจิตสงบแล้วอาการของจิตเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วตีความ  
 หมายไปว่า คงเป็นญาณนั้นญาณนี้ไป เผลอ ๆ ก็เข้าใจในตัวเองว่า จิตเราได้เข้า  
 ถึงมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งไป ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมมีอยู่กับบางคน  
 นี่ก็ผู้ที่ไม่มีปัญญาพิจารณาให้เข้าใจในวิธีทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบ มีอาการ  
 ของจิตเกิดขึ้น ก็ไม่มีปัญญาพิจารณาแก้ไข จึงได้เกิดความสงสัยวอกวน เกิด  
 ความสับสนในเรื่องอาการของจิตอยู่ตลอดเวลา นี้เพราะไม่มีปัญญาเป็นเครื่องตัด  
 สิ้น นี่ก็น่าเห็นใจ ที่นักปฏิบัติได้รับข้อมูลมาว่า ปัญญาย่อมเกิดขึ้นจากการทำ  
 สมาธิ แต่เมื่อสมาธิกลายเป็นโมหสมาธิ กลายเป็นมิจจาสมาธิ ถ้าเป็นลักษณะ  
 อย่างนี้จะเอาอะไรมาแก้ไข เพราะปัญญาตัวเองก็ไม่ได้เตรียมเอาไว้ คำว่าตนแล  
 เป็นที่พึ่งของตน ก็ต้องพึ่งสติปัญญาเราเองจึงจะสำเร็จผลเต็มที่ เรื่องปัญญาของ  
 ผู้อื่นเพียงเป็นของเสริมเท่านั้น เหมือนกันกับแม่ลูกจูงกัน ลูกก็ต้องก้าวขาเอง  
 ฝึกก้าวขาบ่อย ๆ ไม่นานก็ชำนาญ ต่อไปก็จะไม่ต้องเกาะแม่อีก เพราะเดินคน  
 เดียวได้แล้ว ฉะนั้นใดการฝึกปัญญา เราจะไปคอยเอาความรู้จากท่านท่านนั้นไม่ได้  
 เมื่อเราได้จำความรู้จากท่านในเรื่องอะไร ก็ต้องนำมาวิจัยวิเคราะห์พิจารณาในเหตุ

ในผล พยายามฝึกตนให้เป็นผู้ฉลาดคิด ใช้อุบายในการคิดโดยเปรียบเทียบ นั่น  
แลคือผู้ฝึกในความเป็นที่พึ่งของตน

## พิจารณาด้วยปัญญาให้แยกกาย

นักปฏิบัติต้องฝึกความแยกกายให้เกิดมีในใจด้วยปัญญาที่ฉลาด เพื่อชี้ขาด  
ในความเห็นผิดของปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจให้หมดไป เพราะปัญหา  
นานาประการมีอยู่ที่ใจ ปัญหาทั้งหมดนั้น ถ้าแก้ไขไม่ถูกกับจุดก็จะไม่หลุดออก  
ไปจากใจได้ ฉะนั้นการแก้ปัญหาก็ต้องเอาเหตุที่เกิดขึ้นมาเป็นหลักพิสูจน์ด้วย  
ปัญญา พิจารณาให้รู้รอบประกอบด้วยเหตุผลที่เป็นจริง ว่าปัญหานั้นๆ เกิดขึ้น  
ด้วยเหตุอันใด อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหา จะชำระด้วยอุบายใด ให้ปัญหานั้น  
ได้หมดไป ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนดูปัญหานั้นๆ ตามความเป็นจริง ให้  
ทำความเข้าใจในเหตุผลอย่างชัดเจน เพื่อความรู้จริงเห็นจริงภายในใจ เพื่อป้องกัน  
ไม่ให้ใจได้เกิดความยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำ เมื่อใจได้ตกไปสู่อารมณ์ฝ่ายต่ำแล้ว  
ให้ผลเป็นทุกข์แก่ใจอย่างไรบ้าง ต้องเอาความผิดพลาดของใจที่ผ่านมานั้นแหละ  
เป็นข้อมูล เพื่อศึกษาความบกพร่องของใจที่เปลื้องตัว จะได้มีอุบายแก้ไขป้องกัน  
ให้ทันเหตุการณ์ จะไม่ให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นภายในใจอีกต่อไป เมื่อมีความตั้งใจ  
ระวังตัวอยู่อย่างนี้ สติปัญญาก็มีความรอบรู้ภายในใจและทำความแยกกายภายใน  
ใจอยู่เสมอว่า จะไม่ยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำดังที่เคยเป็นมา เช่นอารมณ์แห่งความ  
รักความยินดีในกามคุณ ย่อมมีแต่โทษภัยและทำให้ใจเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว  
เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ใจทั้งนั้น

นี่เราชอบปล่อยใจไปตามประวัติศาสตร์เก่าๆ อยู่เรื่อยไป ยังไม่ได้มีการแก้ไข  
ปรับปรุงตัวเองเคยเกิดอยู่ในโลกนี้อย่างไร ใจก็อยากจะไปเกิดอีก โดยไม่เห็น  
ความทุกข์ในการเกิดนี้เลย ใจที่มีความหลงใหลใฝ่ฝันในกามคุณมาอย่างไร ก็มัก  
จะปล่อยใจไปมัวจมอยู่ในกามคุณนั้นๆ และอยากสัมผัสในกามคุณนั้นๆ ต่อไป

ในที่สุดก็ลงสู่ประวัติศาสตร์เดิม คือเกิดอีกทุกข์อีก ฉะนั้นการศึกษาประวัติศาสตร์ของภพชาติ ก็ต้องเอาเรื่องของภพชาติในปัจจุบันมาเป็นเหตุ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันในหลักความจริง เป็นข้อมูลบังคับใจให้รับสารภาพความจริง ถึงจะมีกิเลสตัณหาสังขารเข้ามาช่วยเหลือพาให้จิตแก้ตัว เพื่อบิดเบือนความจริงอยู่ก็ตาม ก็ไม่สามารถดึงหลุดจากหลักฐานที่เป็นความจริงนี้ไปได้ เพราะสติปัญญาได้เห็นข้อมูลคือความจริงทั้งหมดแล้ว เมื่อสติปัญญาจู่จุกไหลลงไปล้วนแต่เป็นความจริงทั้งนั้น เช่นการเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ หรือชาติสี่ ชั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ อุปาทาน ความยึดมั่นว่าตัวตนของเราก็เป็นทุกข์ ทั้งหมดนี้เป็นความจริง และสิ่งทั้งหมดนี้เป็นของไม่เที่ยงก็เป็นความจริง หรือสิ่งทั้งหมดนี้ย่อมตกอยู่ในสภาพสูญสลายไม่มีตัวตนก็เป็นของจริง สิ่งเหล่านี้แล ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย เพื่อให้จิตยอมรับความจริง จนจิตได้เรียนรู้ความจริงจากปัญญา อีกวันหนึ่งข้างหน้าจิตก็จะยอมรับความจริงตามปัญญานั้นเอง

## ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ

พวกเราเป็นนักปฏิบัติ ต้องศึกษาความเป็นมาของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรม การศึกษาก็ต้องศึกษาในช่วงที่ท่านยังเป็นปุถุชน เมื่อท่านเร่งภาวนาปฏิบัติท่านก็มีหลักใหญ่ ๆ เป็นอุบาย คือ สมณะ และวิปัสสนา เรื่องการเจริญในสมณะ พวกเราก็พากันปฏิบัติกันอยู่แล้ว ส่วนการเจริญวิปัสสนาพวกเรายังไม่เข้าใจ และ บางคนคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน ในที่สุดก็ตายไปเสียเปล่า ๆ ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาเลย นี่คือผู้ที่ได้รับข้อมูลมาอย่างนั้น ก็คิดว่าต้องคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน จึงจะเจริญวิปัสสนาทีหลัง ส่วนผู้เขียนก็มีข้อมูลในด้านการศึกษา และปฏิบัติมาเช่นกัน

ท่านจะตัดสินใจอย่างไร ก็ให้ท่านได้พิจารณาด้วยเหตุผลด้วยตนเอง ข้อมูลในครั้งพุทธกาล มีพุทธบริษัทในสมัยนั้นปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของกรรมฐานสองคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ต้องปฏิบัติสลับกันไป บางท่านก็เจริญสมถะมาก เจริญวิปัสสนาน้อย บางท่านก็เจริญสมถะน้อย เจริญวิปัสสนามาก ขึ้นอยู่กับนิสัยแต่ละท่าน การปฏิบัติอย่างนี้ ก็มีพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผล เป็นพระอรหันต์บุคคลไปแล้วเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้วางอุบายทั้งสองนี้ไว้ เพื่อให้กุลบุตรสุดท้ายได้ปฏิบัติกัน เพื่อได้บรรลุมรรคผล พร้อมทั้งยกบุคคลมาเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบฉบับของพวกเราทั้งหลาย เพื่อจะได้เอาเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ช่วงทำในอุบายของสมถะท่านก็ทำ หลังออกจากการทำสมถะแล้ว ท่านก็น้อมใจคิดพิจารณา จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาจนเหนื่อย ท่านก็กลับมาทำสมถะต่อไป ทั้งสองอุบายนี้ทำสลับกันไปหรือปฏิบัติหมุนเวียนกันไปในอิริยาบถทั้งสิ้น นี่เป็นต้นฉบับเดิม จะเอาอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เหมือนกับขาซ้ายขาขวาที่ก้าวไป ขาไหนจะก้าวก่อนก้าวหลังได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญคือให้ถึงจุดหมายปลายทางที่จะไป นี่ฉันใด การเจริญในกรรมฐานทั้งสองจะเจริญอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ ข้อสำคัญคือให้กิเลสตัณหา อวิชชาได้หมดไปจากใจ ที่เรียกว่าการเจริญนั้นถูกต้อง การเจริญในสมถะแม้จะปฏิบัติต่าง ๆ กัน ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนเจริญวิปัสสนารู้สึกว่ามีอุบายสลับซับซ้อนอยู่มาก แต่ผู้เขียนก็เพียงชี้แนะเป็นแนวทางพอประมาณ จากนั้นไปก็ขอให้ท่านได้ใช้ปัญญาของท่านเอง

## การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา

คำว่า การเจริญวิปัสสนา ก็คือการใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความจริง เอาหลักความจริงที่มีอยู่มาเป็นหลักประกัน หรือมีข้อมูลอื่นใดที่เป็นหลักความจริงมาเป็นส่วนประกอบ เพื่อใช้ปัญญาในการครุ่นคิด ตรึกตรอง ไคร่ครวญ

วินิจฉัย วิเคราะห์ตามหลักความจริงนั้น ๆ เพราะการใช้ปัญญาพิจารณานี้ เป็นอุบายแนวทางเพื่อจะให้จิตรู้จริงเห็นจริง ในสิ่งที่จิตยังเกิดความเข้าใจผิดตามกิเลส ตัณหา ปัญญาที่จับเอาข้อมูลของกิเลสนั้นแหละมาครุ่นคิด เพื่อตีแผ่โทษภัยของกิเลสให้จิตได้รู้เห็น ว่ากลวงของกิเลสเป็นอย่างไร ผลงานของกิเลสที่หลอกจิตเกิดความทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถึงกิเลสจะเอาเรื่องของรูปเสียง หรือเรื่องอะไรมาปลุกระดมเพื่อให้จิตเกิดความเข้าใจผิด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นว่าความชั่วร้ายที่เป็นภัยแก่จิตเป็นอย่างไร สติปัญญาก็ต้องรอบรู้ความเคลื่อนไหวของกิเลส ตัณหาอยู่เสมอ เมื่อกิเลสตัณหารุก สติปัญญาก็ต้องรับให้ทันต่อเหตุการณ์ เมื่อกิเลสตัณหาเป็นฝ่ายบวก สติปัญญาก็ต้องเป็นฝ่ายลบ อย่าให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างหมักหมมอยู่ในใจ ถ้าปล่อยให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างอยู่ในใจนาน ก็จะกลายเป็นอารมณ์เน่าเสียเป็นพิษให้แก่ใจ ฉะนั้น สติปัญญา จึงเป็นหน้าด่านคอยตรวจตราจับผิดชอบ ระวังกิเลสตัณหาจะมาให้ข้อมูลที่ผิด ๆ อันจะทำให้จิตเกิดความหลงใหลและคล้อยตาม ปัญญาต้องแฉความชั่วร้ายของกิเลสตัณหาออกมาให้ชัดเจน เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยความชั่วร้ายของกิเลสอย่างแยกคาย

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นอุบายหลักในการแก้ปัญหา เมื่อปัญหาใดกิเลสทำให้ใจพวยงบ่อบ่อย ๆ ปัญญาที่คอยลบล้างกันทางอยู่เสมอ เพราะกิเลสตัณหาเคยทำพิษให้แก่จิตมาแล้ว ทำไมจึงไม่สำนึกตัวเพื่อหาอุบายในการแก้ไข ทำไมจึงไม่หาวิธีป้องกันตัว ไปเปิดช่องทางให้กิเลสเข้ามาทำลายให้ใจได้รับทุกข์ทำไม จิตเคยเป็นทุกข์กับกิเลสมาแล้วไม่รู้ว่าก็ภพก็ชาติ ก็ครั้งก็หน ทำไมจึงไม่ตื่นตัวหาวิธีแก้ไข อุบายวิธีที่แก้ไขพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี มีคุณภาพสูง มีผู้นำมาปฏิบัติได้กลายเป็นพระอริยเจ้าแล้วเป็นจำนวนมาก อุบายแก้กิเลสตัณหาวิชาพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับนิสัย เหมือนกับยาแก้โรคนานานาชนิด ยาทุกขนานมีสรรพคุณรักษาโรคได้เป็นอย่างดี แต่ต้องวางยาให้ตรง

กับโรคจึงจะได้ผล เมื่อมีโรคชนิดนี้เกิดขึ้นเราก็เอายาประเภทนี้มาใช้โดยเฉพาะ ยานิดอื่นถึงจะมีคุณภาพสูงราคาแพงมีมากเต็มตู้ แต่เป็นยาที่ไม่ถูกกับโรค ก็ไม่จำเป็นจะนำมารักษา นี่ฉันใด ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ส่วนแล้วแต่มีคุณภาพสูง เป็นอุบายวิธีที่กำจัดกิเลสตัณหาวิชาให้หมดไปจากใจได้ทั้งนั้น แต่เราก็ต้องฉลาดเลือกเฟ้น เอาอุบายวิธีที่จะชำระกิเลสตัวเอง ว่ากิเลสประเภทนี้เกิดขึ้นที่ใจอย่างนี้ ควรเอาอุบายธรรมะอย่างนี้เข้าแก้ไข ตัณหา คือความอยากอย่างนี้เกิดขึ้นที่ใจ ต้องใช้อุบายธรรมะอย่างนี้เข้าชำระกัน นั้นแลการปฏิบัติของเราจึงจะได้ผล การภาวนาจึงจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

## แก้ปัญหาก็ถูกประเด็น

ธรรมะบทอื่นที่เราศึกษามาแล้วอย่างซ้ำของก็ตาม เมื่ออุบายธรรมะบทนั้นไม่ตรงกับปัญหาที่กิเลสตัณหาก่อขึ้น ก็ไม่จำเป็นจะนำเอาอุบายธรรมะบทนั้นมาใช้เลย ถึงจะนำมาใช้ก็ไม่ทำให้กิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจได้ จะเหมือนกับกินยาไม่ถูกกับโรคนั้นเอง ถ้าจะมีคำถามว่า การพิจารณาธรรมอย่างนี้ถูกไหม ตอบว่าถูกตามหลักการและวิชาการที่ได้ศึกษามา แต่ไม่ถูกกับกิเลสตัณหาที่กำลังทำลายหัวใจให้ย่อยยับอยู่ในปัจจุบัน ตรงกับคำว่า ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด เหมือนกับการตอบปัญหาไม่ถูกประเด็น คำถามอย่างหนึ่ง คำตอบอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกับเป้าหมาย นี่ฉันใด กิเลสตัณหาใช้เล่ห์เหลี่ยมทำลายจิตอย่างหนึ่ง แต่ไปใช้อุบายธรรมะอีกอย่างหนึ่ง จึงแก้ปัญหภายในใจไม่ได้ผล จึงนั่งบ่นนอนบ่นว่าตัวเองภาวนาไม่ได้อะไรเลย เหมือนกับการเอกซเรย์ดูโรคไม่ถูกจุด ผู้ดูฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชำนาญ แผ่นฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชัดพอ ปัญหาที่จะพบว่าคนนี้เป็นโรคอะไรนั้น ก็ยากที่จะชี้ขาดลงไปได้ จะให้ยาอย่างไรจะผ่าตัดในจุดไหน หมอก็จะทำอะไรไม่ได้เลย อย่างดีก็เพียงให้ยาบำรุง ในที่สุดโรคก็ไม่หาย นี่ฉันใด ถ้านักปฏิบัติไม่มีสติปัญญาที่ฉลาด ก็ไม่สามารถที่จะรู้เห็นกิเลสตัณหาภายใน

ใจได้เลย ส่วนมากนักภาวนาปฏิบัติจะเป็นเพียงนักวิชาการ คือมีแต่ความรู้เท่านั้น เรื่องปฏิบัติการเมื่อประสบกับกิเลสตัดหาตัวจริงจะแก้ไขไม่ได้เลย นี่คือการความฉลาดทางปัญญาที่จะแก้ปัญหายังไม่พอ จึงทำความแยกกายให้แก้ไขไม่ได้ ความลังเลสงสัย เรื่องจะแก้ไขกิเลสตัดหา ก็ไม่ทราบว่าจะแก้จุดไหน ในที่สุดก็กลายเป็นนักปฏิบัติจืด ๆ จ้อง ๆ ลูบ ๆ คลำ ๆ จับต้นชนปลายทำให้กิเลสตัดหาหัวเราะเยาะ ว่าไร้ปัญญาหน้าโง่งน่าอับอาย

นี่เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีสติปัญญารู้เห็นเท่าทันความเคลื่อนไหวของกิเลสตัดหาทุกระยะไป กิเลสตัดหาจะมีอุบายอย่างไรมาทำลายจิต สติปัญญาก็เข้าพิชิตเข้าขัดขวางอยู่ตลอดอย่าปล่อยตัว ฉะนั้นเรื่องสติปัญญาจึงเป็นคู่มือของนักปฏิบัติอย่างสำคัญ ส่วนเรื่องสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ปัญญา ความรอบรู้อันนี้เป็นหลักทฤษฎีในภาควิชาการ ใคร ๆ ก็ได้ศึกษา ส่วนปฏิบัติการตัวจริงมีอยู่ในใจเราหรือไม่ อันนี้ก็ให้เราสังเกตดูใจตัวเอง หรือตั้งคำถามว่า นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา แปลว่า แสงสว่างอย่างอื่น เสมอด้วยปัญญา ไม่มี ส่วนมากจะรู้กันไปตามหลักการ ส่วนปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดานั้นมีอยู่กับทุกคน จนกว่าจะสร้างปัญญาความสว่างประเภทนี้ ให้มีแก้ไขตัวเราได้ซึ่งมีน้อยคนมาก เมื่อปัญญาคือความสว่างอย่างนี้มีอยู่กับนักปฏิบัติท่านใด ท่านผู้นั้นจะรู้เห็นสังขารที่เป็นของจริงในขณะนั้นทันที ความลังเล ความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ก็จะหมดไปจากใจในขณะนั้น จะพิจารณาดูเรื่องอะไรจะรู้จริงเห็นจริงไปเสียทั้งหมด เมื่อ สติสัมปชัญญะ ปัญญา ปรากฏขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้ใด ผู้นั้นจะไม่มีหลงทาง การภาวนาก็ไม่มีการลุ่มเดา เหมือนการเดินทางไปในที่สว่าง หรือมีไฟฉายที่สว่างอยู่ในตัว ทางที่แยกซ้ายแยกขวา ทางไหนควรไป ทางไหนไม่ควรไป รู้เห็นป้ายที่บอกไว้แล้ว การหลงทางจะมีมาจากไหน นี่ฉันใด นักภาวนา เมื่อมี สติสัมปชัญญะ ปัญญาอยู่ในใจแล้ว การปฏิบัติก็มีแต่ความราบ

ริน ไม่มีอุปสรรคในการจะมาพะวักพะวนในการปฏิบัติธรรม อันจะนำไปถึงจุด  
หมายปลายทางที่ต้องการ

## ปัญญาพาให้รู้เห็นสัจธรรม

ความสว่างของปัญญา จึงนำพาให้นักปฏิบัติได้พบกระแสธรรม เมื่อความ  
สว่างของปัญญามีในใจและใจก็มีความสว่างของปัญญาพร้อมแล้ว การพิจารณา  
หลักความจริงอย่างไร หลักความจริงนั้นก็ปรากฏความจริงขึ้นอย่างเปิดเผย จึง  
ได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่าอะไรเราเคยยึดถือมาว่าเป็นเราและเป็นของของเรา  
ก็จะเข้าใจว่า สิ่งนั้นเป็น อนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงไปตามความ  
เป็นจริงของเขา เช่นวัตถุสมบัติที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นของของเรา เมื่อพิจารณาลง  
ให้ลึกถึงหลักความเป็นจริงแล้ว วัตถุทั้งหมดนั้นเป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันเท่า  
นั้น เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว เราและวัตถุสมบัติทั้งหมดนั้นก็จะเป็นไปตามอนิจจัง  
คือความไม่เที่ยง มีพยานหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนอยู่แล้ว ที่เราไปงานศพในที่  
ต่าง ๆ ควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้มาก จะรู้เห็นหลักความจริงอย่างเปิดเผย มี  
ความทุกข์ มีทั้งสิ่งที่ไม่เที่ยง มีทั้งอนัตตาของที่สูญจากคนไป พระพุทธเจ้าตรัส  
ไว้ว่า จะต้องพลัดพรากจากของที่รักของชอบใจไป นี่ก็เป็นความจริง ทุกคนที่  
เกิดมาในโลกนี้ จะต้องได้พลัดพรากจากกันทั้งนั้น ความเป็นทุกข์เพราะการได้  
พลัดพรากจากกัน ย่อมมีความทุกข์ใจด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนา  
อะไร หรือไม่นับถือศาสนาอะไร ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากกันย่อมมีด้วย  
กันทั้งนั้น นี่ก็เป็นหลักความจริงของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะโลกนี้ย่อมมีหลัก  
ความจริงอยู่ในตัวมันเอง นักปฏิบัติที่มารู้จริงเห็นจริง ก็รู้เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ใน  
โลกนี้ แต่สำหรับผู้หลง ก็มาหลงสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้เช่นกัน

ใจเราเป็นผู้หลงโลกมานาน การที่จะมาแก้ไขให้ใจได้รู้ ก็มาพิจารณาใน  
สิ่งที่ใจเคยหลง ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นความโลภ ความโกรธ ถ้าไม่มี



สิ่งที่จะให้โลก ให้โกรธ จะแสดงออกมาภายนอกไม่ได้เลย ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้โลกให้โกรธเป็นของภายนอกที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่เป็นส่วนประกอบให้ความโลภ ความโกรธภายในเท่านั้น ส่วนความโลภความโกรธตัวจริงอยู่ที่ใจ ฉะนั้นการใช้อุบายปัญญาสอนใจ ก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยและความทุกข์ที่ใจกำลังหลงอยู่ที่ต้นตัว ให้ใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ใจนั้นและจะปล่อยคลายความโลภความโกรธออกจากใจเอง ฉะนั้นอุบายของปัญญาที่จะนำมาสอนจิตที่กำลังหลงอยู่นั้น ปัญญานั้นต้องฉลาดเฉียบแหลม ใจก็ต้องใช้ปัญญาอบรมให้รู้เหตุรู้ผลอย่างพร้อมมูล ไม่ให้ใจยอมรับความโลภความโกรธอีกต่อไป ให้รู้เห็นว่าเป็นโทษภัยให้แก่ใจ เหมือนรู้เห็นว่าเป็นยาพิษ นี่เป็นสัตว์ที่มีพิษ นี่เป็นไฟที่จะไหม้มือตัวเอง ใครรู้เห็นว่าเป็นภัยเป็นโทษแล้วจะไปสัมผัสทำไม นี่ฉันใด ใจเมื่อรู้เห็นว่าเป็นความโลภความโกรธเป็นโทษภัย ใจก็จะสลัดทิ้งทันที (นี่เพียงอธิบายไว้สั้น ๆ พอเป็นแนวทาง จากนั้นให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไปตามเหตุการณ์ของความโลภความโกรธความหลงของท่านเอง)

## ปัญญาเป็นคู่ของใจ

ปัญญา เมื่อเราสร้างขึ้นมาเป็นคู่ของใจได้แล้ว การภาวนาปฏิบัติจะมีความคล่องตัวมากทีเดียว จะพิจารณาในเรื่องอะไรสิ่งใด ก็จะรู้เห็นถูกต้องตามความจริงในสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจน จะเป็นสิ่งภายนอกและภายใน ไกลใกล้ หยาบ ละเอียด หรือสิ่งที่เคยชอบเคยรัก ถ้าจิตมีปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็นพร้อมกันเมื่อไร การพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งใด สิ่งนั้นจะต้องเปิดเผยขึ้นมาให้รู้เห็นเป็นความจริงขึ้นมาแก่ใจทันที มีความแยกคายภายในใจ หายความสงสัยภายในใจ การพิจารณาธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เป็นไปในอสุภะ คือความสกปรกของร่างกาย ก็ต้องอาศัยสมมุติมาสำรองเอาไว้ และให้สมมุติถูกกับความเป็นจริงของธาตุนั้น ๆ หรือเห็นความสกปรกของคนอื่นสัตว์อื่น ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง

แล้วสมมุติให้รู้เห็นเป็นความสกปรกเหมือนกับสิ่งที่เห็นมา แล้วสมมุติแยกแยะธาตุส่วนต่างๆ ออกไป ให้มีความรู้เห็นตามสมมุตินั้น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ละอย่างมีลักษณะสีสันทันเป็นอย่างไร ก็ทำความเข้าใจให้รู้เห็นไปตามสมมุตินั้นๆ พยายามฝึกพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อยๆ จนให้เกิดความชำนาญจนติดใจ ต่อไปอาการของร่างกายแต่ละส่วนหรือทั้งหมด ก็จะปรากฏขึ้นที่ใจอย่างชัดเจน เรียกว่าเกิดนิมิตติดใจ เมื่อตั้งใจกำหนดดูร่างกายส่วนไหน ก็จะเกิดเป็นภาพร่างกายส่วนนั้นๆ ปรากฏแก่ใจอยู่เสมอ จะยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อกำหนดจิตดูก็จะปรากฏรู้เห็นทันที และรู้เห็นชัดกว่าลืมตาไปดูเสียอีก เมื่อมีความรู้เห็นภาพร่างกายตัวเองชำนาญแล้ว จะกำหนดจิตดูร่างกายคนอื่น ก็จะรู้เห็นร่างกายของคนอื่น เหมือนกันกับร่างกายตัวเอง ผู้ที่พิจารณาเห็นอย่างนี้ ยังไม่นับว่าเห็นอสุภะที่แท้จริง แต่เป็นเพียงเห็นลักษณะ คืออาการของอสุภะเท่านั้น และจะทำให้ระแคะความใคร่อ่อนตัวลงจากใจอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว

การพิจารณาร่างกายให้เป็นไปในอนัตตา ก็ให้ตั้งหลักตัวอัตตา คือรูปที่ประกอบด้วยธาตุสี่นี้เป็นหลัก ในคำสมมุติว่าเป็นตัวตน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะ อาการของร่างกายแต่ละส่วนออกโดยสมมุติ แล้วมีคำถาม คำตอบด้วยตนเองเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนถึงอาการสามสิบสอง ตั้งคำถามว่า เส้นสีดำสีขาวอยู่บนหัวนี้หรือเป็นเรา ตอบว่าไม่ใช่ นี่สมมุติเป็นผม เป็นส่วนหนึ่งของธาตุที่มีอยู่ในร่างกาย ไม่นานก็จะถูกไฟเผา ก็จะหมดความเป็นผมทันที จะไม่มีในคำว่าผมตนแต่อย่างใด เรื่อง ขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดอาการสามสิบสอง ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไปในรูปเดียวกัน แล้วจึงมาใช้ปัญญาสนใจว่า นี่เธอ หรือออกชื่อตัวเองก็ได้ ธาตุสี่ที่รวมกันเป็นรูปนี้ ไม่มีร่างกายส่วนไหนเป็นตัวตน ทุกอย่างเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุเท่านั้น เมื่อจิตยังครองร่างกายอยู่ ก็เคลื่อนไหวไปมาได้ เมื่อจิตออกจากร่างกายนี้ไปแล้ว จะเอาทิ้งไว้

ร่างกายทั้งหมดนี้ก็จะเปื่อยผุพังไปสู่ธาตุเดิม ถ้าฝังถ้าเผาร่างกายที่เป็นรูปอยู่ก็จะหมดความเป็นรูปทันที ไม่มีร่างกายส่วนไหนหวนกลับมาเป็นอัตตาตัวตนอีกต่อไป ทั้งร่างกายเรา ทั้งร่างกายเขา เมื่อลมหายใจหมดไปเมื่อไร ร่างกายก็หมดความรู้สึกตัวเมื่อนั้น ผู้ที่ตายแล้วจะกลับมาเป็นตัวตนอีกไม่ได้ จึงได้กลายเป็นของสูญเปล่าไปตามอนัตตา (นี่เพียงให้อุบายสั้น ๆ ต่อไปให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาเสริมออกไปเอง)

การใช้ปัญญาพิจารณา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างต้องศึกษาให้เข้าใจ เช่น เวทนา นักภวานายังไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ส่วนมากจะเข้าใจว่า เวทนาเป็นความทุกข์กายเพียงอย่างเดียว การละทุกข์ การดับทุกข์ ก็เข้าใจว่านั่งสมาธิไป เมื่อจิตยังไม่สงบเกิดความปวดแสบปวดคชา ปวดหลัง ก็เข้าใจว่าเป็นทุกข์เวทนา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ทุกขเวทนาจึงหายไป ก็มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจร่าเริงนั่งสมาธิตั้งหลายชั่วโมงก็ได้ เพราะใจมีความสุข ความสงบสุขที่เกิดจากการทำสมาธิมีแล้ว ก็มีความประมาทลืมตัวอยากอยู่ในความสุขใจนั้นต่อไป ไม่เข้าใจว่า ความสุขนี้ก็เป็นวทนา เรียกว่า สุขเวทนา ความสุขนี้มันเที่ยงเมื่อไร อีกไม่ก็นาทีก็จะเสื่อม แล้วหมุนตัวกลับมาเป็นทุกข์อีกตามเดิม เรียกว่าเวทนาอนิจจา สุขก็ไม่เที่ยง ส่วนนักภวานาผู้ที่ท่านมีปัญญารอบรู้อยู่ ท่านจะไม่คิดทั้งสองอย่าง คำว่าเวทนา คืออารมณ์ของจิตที่เสวยอยู่ และเป็นอาการของจิตโดยตรง อารมณ์ที่เสวยอยู่นั้น คือ อารมณ์แห่งความทุกข์ใจ อารมณ์แห่งความสุขใจ และอารมณ์ที่เฉยๆ ภายในใจ อารมณ์แห่งเวทนานี้มิใช่จะเกิดมีเฉพาะนั่งภวานาให้ปวดแสบปวดคชาเป็นทุกข์เท่านั้น เมื่อไม่ได้นั่งภวานา อารมณ์ที่เป็นทุกข์ใจก็ได้เสวยอยู่นั่นเอง เช่น ความประสพจากคำพูดของคนอื่นที่ไม่ชอบใจ หรือการกระทำจากคนอื่นที่ไม่ถูกใจ ก็ก่อให้เกิดเป็นทุกข์เวทนาทั้งนั้น หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย และไม่สมหวังในกาม

คุณเหล่านี้ เป็นแนวทางให้เกิดเวทนาทั้งสิ้น และสิ่งอื่นที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจมีจำนวนมาก จึงเป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจ จึงก่อให้เกิดทุกข์ แต่เรายังไปติดอยู่กับอารมณ์ที่ชอบใจนานาชนิดนับไม่ถ้วนเหมือนกัน อารมณ์ที่ชอบใจนี้มีอันตรายมากสำหรับนักปฏิบัติ และเป็นอารมณ์ที่ปิดเส้นทางของมรรคผลได้ง่ายที่สุด

## ภวานาย่ไปติดสุข

นักภวานาจะมาติดอยู่กับสุขเวทนาอันนี้ หลงก็หลงกันอยู่ในความสุขนี้ เพราะตัวเองต้องการความสุข สิ่งใดจะเป็นไปในทางที่จะให้เกิดความสุขใจ ก็ต้องวิ่งเต้นแสวงหาเพื่อได้มาให้สมใจ ถึงจะมีความสุขบ้าง ก็พยายามดิ้นรนหาความสุขต่อไป มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ต้องการความสุขทั้งนั้น อะไรบ้างความสุขที่มนุษย์ต้องการ ขอให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาท่านเอง จะให้ผู้เขียนนำมาเขียนในเรื่องความสุขที่มนุษย์ต้องการ จะเป็นหนังสือเล่มหนาเกินไป แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น เช่นความสุขของเด็กที่ต้องการก็เป็นอย่างหนึ่ง ส่วนความสุขที่หนุ่มสาวต้องการก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง มีอะไรบ้าง ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาตนเอง คนที่มีครอบครัวแล้วต้องการความสุขอะไร คนเฒ่าคนแก่ต้องการความสุขอะไร ร้อยเปอร์เซ็นต์มนุษย์โลกเกิดมาต้องการความสุขทั้งนั้น ส่วนความทุกข์ไม่มีใครในโลกมีความต้องการ ส่วนความสุขที่มนุษย์โลกต้องการ มีความเท่าเทียมกันมีอะไรบ้าง มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ชอบใจ ทั้งหมดนี้จึงรวมอยู่ในเวทนาทั้งนั้น แต่ผู้เขียนจะเน้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นสุขให้มาก เพราะนักปฏิบัติยังมาหลงกันอยู่จุดนี้ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ปัญหาของตัวเองบ้าง สุขเวทนาที่เราหามาที่บถมจิตอยู่ในขณะนี้ จึงทำให้นักปฏิบัติเกิดความลืมนัด ประมาทมัวเมาในชีวิตตัวเอง แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน และมันคงผลอดตัวไม่ได้ คอยแต่จะพลิกเพลงกลายเป็นความทุกข์ จำเป็นต้อง

ได้ประทับประคองอยู่เสมอ ถ้าผลก็ตกลงมาเป็นทุกข์ได้ง่ายทีเดียว ทำให้ต้องคืนรณหาวิธีแก้ไขหนีทุกข์ต่อไป แต่แล้วไปเกาะอยู่ในความสุขของกามคุณอยู่อีกนั่นเอง แล้วก็ผลตกมาเป็นทุกข์อีก ขึ้น ๆ ลง ๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ จึงหาทางหนีออกจากความสุข หนีออกจากความทุกข์จากโลกนี้ไม่ได้เลย

## โลกปิดบังธรรม

เราเคยเกิดมาสัมผัสกับโลกนี้มานาน ชาติที่ผ่านมาในอดีตเราก็เคยมาเกิดในโลกนี้ การเสวยความสุขความทุกข์ของโลกก็เหมือนกันกับในชาตินี้ อนาคตเมื่อเราไปเกิดใหม่อีก ก็จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์ เหมือนชาติปัจจุบันนี้เอง ทำไมเราจึงไม่ใช่ปัญญาพิจารณาดูบ้าง ความสุขที่เกิดขึ้นจากกามคุณนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองดูบ้าง เดียวนี้เราหลงความสุขของกามคุณแทบจะลืมตาไม่ขึ้น พยายามคืนรณแสวงหาความสุขของโลก แทบจะไม่มีการพักผ่อนหลับนอน ขนาดนั้นก็ยังไม่พอแก่ความต้องการ มหาสมุทรไม่อ้อมด้วยน้ำฉันใด ใจที่มีกิเลสตัณหา ย่อมไม่อ้อมในกามคุณฉันนั้น เพราะกามคุณเป็นของมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ สัตว์ทุกตัว มนุษย์ทุกคน ย่อมมาหลงอยู่ในกามคุณของโลกนี้ทั้งนั้น พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย ก็เพื่อให้พวกเราได้อามาเป็นเครื่องมือบุกเบิก เพื่อแหวกตัวออกจากโลกนี้ไป เพราะโลกปิดบังธรรมเอาไว้ เราต้องใช้ปัญญาฝ่าฟันความหลงโลกภายในหัวใจให้เปิดออกไป ให้ใจได้พบกระแสธรรมบ้าง เมื่อใจเราหลงโลกก็ต้องใช้ปัญญาเข้าช่วยเหลือ ให้ใจได้เกิดความรู้ความฉลาดรู้เท่าทันความเป็นอยู่ของโลกบ้าง สิ่งใดที่เป็นเหตุให้ใจเราหลง ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยกกาย อย่าให้ความหลงอย่างอื่นมีความลึบอยู่ภายในใจ ดังบาลีว่า นตฺถิ โลเก รโหณาม ความลึบไม่มีในโลก นี้ก็เพราะปัญญาพิจารณาเห็นทั้งหมด ว่าทุกอย่างในโลกนี้มีอยู่ในขอบเขตของสังขาร คือความไม่เที่ยง และเป็นสถานที่ทนอยู่ด้วยความทุกข์

และโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของของเรา จะเอาสมบัติของโลกมาเป็นสมบัติส่วนตัว  
แน่นอนไม่ได้ แต่มาอาศัยสมบัติของโลกนี้ชั่วคราวแล้วก็จากไป หรือ ใจที่มี  
ความผูกพันกับอารมณ์แห่งความสุขของโลก นั่นก็คือจิตยังหลงติดอยู่ในความสุข  
เวทนา ถ้าจิตยังมีความต้องการความสุขของโลกอยู่ จิตก็จะได้รับอารมณ์ของ  
ทุกขเวทนาตลอดไป จึงให้ใช้ปัญญาเพิกถอนอารมณ์ทั้งสองนี้ออกจากใจ จึงจะ  
ได้พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง

สัญญา ที่เป็นนามของจิตอีกอย่างหนึ่ง ถึงจะเป็นอนิจจัง อนัตตาก็ตาม  
จะนำมาแก้กิเลสตัณหานั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ เพื่อจะใช้สัญญาเป็น  
อุบายตัดกำลังของกิเลสตัณหา คำว่าสัญญาความจำ เราต้องใช้ปัญญาเลือกเฟ้น  
จำสิ่งที่ควรจำ สิ่งใดที่จะก่อให้เกิดกิเลสตัณหาฟูตัว และเป็นโทษภัยแก่ใจ ก็ต้องใช้  
อุบายออกตัว อย่าให้ความสนใจในสิ่งนั้นๆ เช่น รูปเพศตรงข้าม เห็นแล้ว ใจ  
เกิดมีปฏิกิริยาไปในทางบวก คือความรัก ต้องการความสัมพันธ์ ถ้าอาการของจิต  
ผิดปกติที่จะทำให้เกิดราคะ ก็อย่าไปจดจํารูปลักษณะผิวพรรณความสวยงามของ  
เขา อันจะทำให้ใจมีความกำเริบเศร้าหมองจนลืมหืมลืมธรรม ถ้าผู้มีปัญญาที่  
ฉลาดจะใช้สัญญาจำในอุบายที่จะให้เกิดธรรม เช่น เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย  
คนมีความทุกข์ หรือเห็นซากศพของคนและสัตว์ ทั้งหมดนี้ให้จำไว้ให้ดี ให้ติด  
ตาติดใจได้มากเท่าไรยิ่งดี จะหลับตาลืมตา หรืออยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ปรากฏ  
แก่ใจอยู่ตลอดเวลา นี่ใช้สัญญาที่จะก่อให้เกิดในทางธรรม เมื่อจำใส่ใจไว้แล้ว  
ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง ว่าเราก็จะเป็นไปในลักษณะนั้น เช่นเห็นคนแก่ก็จำเอาคน  
แก่น้อมเข้ามาในตน เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็จำแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็น  
คนมีทุกข์ เห็นซากศพ ก็จำแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง ใช้ปัญญาทบทวนดูทั้งเขา  
ทั้งเราให้เป็นไปในลักษณะเดียวกัน ทั้งเราทั้งเขาจะต้องตกอยู่ในสภาพอย่างนี้  
เหมือนกันทั้งหมด ไม่ว่าคนนั้นจะสวยงามและจี๋เหร่ ไม่ว่าคนรวยคนจน ขึ้นชื่อ

ว่าคนผู้เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมตกอยู่ในสภาพนี้เหมือนกันทั้งหมด นี่ก็ใช้สัญญาให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม เช่นพระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ก่อนที่พระองค์จะได้ออกบวชตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และใช้สัญญาจำไว้จนติดใจ พระองค์ก็น้อมเข้ามาหาตน ใช้ปัญญาพิจารณาตนให้เป็นเหมือน คนแก่ คนเจ็บ คนตาย จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย เห็นโทษเห็นภัยในการเกิด จึงได้หนีไปบวชจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เอาธรรมที่พระองค์รู้แล้วมาสั่งสอนพวกเราทั้งหลาย ฉะนั้นสัญญา ถ้าผู้มีปัญญาเอามาใช้ ก็จะเป็นอุบายที่จะให้พบกระแสธรรม

สังขาร นี่ก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า จิตสังขาร คือความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งนี้ เป็นวิธีขย่งส่งเสริมให้ใจมีความเคลื่อนไหวกะนองทางใจโดยตรง ทำให้ใจเกิดความฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่ปรุงไป อาศัยอารมณ์ในอดีตที่ผ่านมา และปรุงอยู่ในปัจจุบัน และปรุงเรื่องในอนาคต ก่อนที่จะปรุงนั้นก็ต้องตั้งปัญหาขึ้นตามสมมุติและสัญญา เช่นเรื่องเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมาแล้ว สัญญาไปจำอารมณ์แห่งความรักใคร่กับคนใดคนหนึ่ง จำเอารูปร่างลักษณะผิวพรรณและกิริยา อาศัยความรักเป็นเหตุ แล้วสมมุติขึ้นตามสัญญาที่จำไว้แล้ว แล้วสังขารความปรุงแต่งก็กำหนดให้เป็นบทละครขึ้นมาในใจ สมมุติว่าเป็นอย่างนั้น สมมุติว่าเป็นไปอย่างนี้ มีสังขารปรุงแต่งไปตามความต้องการ เหมือนกับว่าใจได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ใจก็เกิดความหลงเพลินไปตามเหตุการณ์ที่ปรุงไป ใจชอบอย่างไรก็สมมุติไปปรุงไป วาดมโนภาพขึ้นมาเหมือนกับว่าตัวเองอยู่ในเหตุการณ์ สังขารความปรุงแต่งไปตามสมมุติและสัญญานี้ ก็มีวิธีต่อเติมเสริมแต่ง เพิ่มรสชาติไปตามโลกนิยมอย่างหยดย้อยทีเดียว ใจก็มีความเลื่อนลอยไปตามเหตุการณ์ที่ตัวเองสร้างขึ้น จนเกิดความเพ้อฝันลึ้มตัว เรียกว่า สร้างวิมานบนอากาศ วาดมโนภาพมาหลอกใจตัวเอง จึงเกิดเป็นธรรมารมณ์ที่ฝังใจอย่าง

แนบแน่น นี่ก็เป็นเวทนา คืออารมณ์ที่ใจกำลังเสวยอยู่ ฉะนั้นสังขารที่ปรุงแต่งไปนั้น ก็มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องหนุน ผลักดันให้สังขารทำงานต่อไป ใจที่มีโมหะ อวิชชาอยู่แล้ว ก็ไม่รู้ว่ากำลังก่อไฟเผาตัวเอง มีแต่ความหลงเพลินไปตามสังขารความปรุงแต่งแทบตัวจะลอย หลังจากปรุงแต่งไปตามสมมุติและสัญญาแล้ว ก็คิดอยากจะสัมผัสตัวจริงว่าเป็นอย่างไร ใจที่เต็มแน่นขนาดไปด้วยกิเลสตัณหา ที่มีกำลังอย่างเต็มที่แล้ว และใจก็มีโมหะอวิชชาปกปิดไว้อย่างมีดบอดสติปัญญาความฉลาดก็ไม่มีแฝงอยู่ในหัวใจบ้างเลย ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาคูบัง เพื่อจะหาอุบายวิธีป้องกันตัว

เรื่องปัจจุบันก็ดี เรื่องอนาคตก็ดี ถ้ามีสังขารความปรุงแต่งอยู่ที่ใจแล้ว เรื่องอนาคตก็ยังสร้างวิมานไว้ล่วงหน้าได้เป็นอย่างดี เพราะใจต้องการความสุขจากกามคุณอยู่แล้ว เมื่อความสุขของกามคุณในปัจจุบันนี้ไม่สมใจ ก็คาดหวังเอาความสุขในอนาคต ปัจจุบันเรามีบ้านหลังเล็ก อนาคตจะทำให้ใหญ่โต ขณะนี้เรายังจน ต่อไปเราอาจจะเป็นเศรษฐี คู่ครองเราไม่ดี ต่อไปเราจะแก้มือใหม่ ใจที่มีการคิดไปในอนาคตแล้วอย่างนี้ เรื่องสังขารสมมุติก็ยังจะทำงานอย่างเต็มที่ คิดว่าจะไม่มีอะไรบกพร่องได้เลย ทุกอย่างจะต้องเพียบพร้อมในกามคุณอย่างสมบูรณ์ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขในกามจะเป็นยอดแห่งความสุขของโลก นี่คือวางโครงสร้างตามจินตนาการเอาไว้ จะต้องการอย่างไร เอาอย่างไรก็ใช้ความปรุงแต่งตามสมมุติต่อไป ใจก็เพลินจนลืมตัว ที่เป็นเช่นนี้เพราะปัญญาความฉลาดไม่มีในใจ จึงทำให้กิเลสสังขารหลอกใจแทบไม่มีขึ้นดี ฉะนั้นเราจึงใช้สติปัญญาพิจารณา หาอุบายยับยั้งใจ ไม่ให้กิเลสตัณหาและสังขารได้ลอยไปตามกระแสของโลกจนลืมตัว ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์โทษภัยให้ใจได้มีการตื่นตัวเอาไว้

วิญญูณ ก็เป็นอาการของจิต ถึงจะรู้ก็รู้รื้อออกมาจากจิต วิญญูณนี้ก็จะรู้คุณ



ถึงรูปขั้นและนามขั้นทั้งหมด เมื่อจิตครองรูปอยู่ ความรู้ของวิญญาณ ก็กระจายอยู่ในรูปขั้นอย่างทั่วถึง แม้เวทนา สัญญา สังขาร ก็มีวิญญาณรู้ทั้งหมด ถึงตัววิญญาณเองก็รู้อยู่ในตัวมันเอง วิญญาณจึงเป็นรัศมีออกมาจากจิตโดยตรง เหมือนกับความร้อนของไฟที่เกิดมาจากไฟ ฉะนั้นวิญญาณเพียงเป็นความรู้เท่านั้น ส่วนจะรู้ในเรื่องอะไร ก็ขึ้นอยู่กับสัมผัสของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมนโสัมผัส ขั้นห้าจึงมีวิญญาณเป็นตัวคุมไว้ทั้งหมด ขั้นทั้งห้าก็ไม่ใช่ตัวกิเลสตัดหาอวิชชาแต่อย่างใด เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เป็นกลางอยู่เท่านั้น และไม่เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงกิเลสตัดหามาแอบแฝงอยู่เท่านั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงมุ่งกำจัดกิเลสอาสวะที่แฝงอยู่ในขั้นห้าให้หมดไป เพราะ กิเลสตัดหาเพียงเป็นกาฝากของขั้น แต่บัดนี้ กิเลสตัดหาวิชชามายึดเอาขั้นเป็นตัวเป็นตนและเป็นเรา ได้ยึดครองขั้นว่าเป็นตัวเราอย่างนี้มานาน ถือเป็นกรรมสิทธิ์อย่างมั่นคงไม่ยอมปล่อยให้วาง แม้จิตเดิมก็ยังถูกกิเลสตัดหาอวิชชาครอบงำเอาไว้ จนเปลี่ยนนิสัยเป็นไปตามอวิชชา ตามกิเลสตัดหาทั้งหมด เปรียบเหมือนคำกล่าวที่ว่า ตกหมู่แรงก็เป็นแรง ตกหมู่กาก็เป็นกา ก็เหมือนจิตเดิมสะสมอยู่กับกิเลสมานาน จนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กว่าที่จะแยกออกจากกันได้ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาดเข้าไปแก้ไข ถ้าแก้ถูกจุดก็เป็นของง่าย ถ้าแก้ไม่ถูกจุดก็ยากที่กิเลสกับจิตจะแยกจากกัน

## ถ้าแก้ปัญหาถูกจุดเป็นของง่าย

อุปายที่จะแก้ไขปัญหา คือแยกกิเลสออกจากจิตนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ในครั้งพุทธกาลมีพุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงแก้ปัญหาก็ได้อย่างง่ายดาย อุปายทั้งหมดนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้วางไว้ให้แก่พวกเราแล้ว แต่พวกเราจะนำธรรมะนั้นมาแก้ปัญหาก็ถูกจุดหรือไม่

ถ้าถูกจุดก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ถูกจุดก็จะตกค้างอยู่ในโลกนี้ต่อไป ดังเราได้อยู่  
 อยู่ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อรุณสังขี และพระองค์ก็สอนเรื่องอรุณสังขีแก่พุทธ  
 บริษัททั้งหลาย ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมในอรุณสังขี เป็นพระนิมิตสพไป  
 แล้วเป็นจำนวนมาก ขณะนี้เราก็รู้อรุณสังขีเหมือนกันกับท่าน แต่ทำไมเราจึงนำ  
 มาแก้ปัญหาของใจตัวเองไม่ได้ จะเป็นเพราะเราไม่มีความจริงใจในการปฏิบัติ  
 อย่างนั้นหรือ หรือกลัวว่าจะต้องทิ้งญาติมิตรจะไม่มีใครดูแลครอบครัว หรือ  
 กลัวว่าจะไม่ได้มาเกิดเห็นความเจริญของโลกอีกอย่างนั้นหรือ หรือมีความห่วงใย  
 อะไรอยู่ในโลกนี้ คนไหนเป็นอะไร มีอะไรก็เห็นกันอยู่เต็มตาเต็มใจ ในที่สุดก็  
 หามกันไปเผาที่นั่นที่นี้เป็นทิวแถว อันนั้นเป็นคิวของเขา ส่วนคิวของเราละวัน  
 ไหนเขาจะหามเราไป ทำไมจึงไม่ใช้สติปัญญาครุ่นคิดดูบ้าง ปัญญาเราก็มีอยู่แล้ว  
 ทำไมจึงไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ในทางแก้ปัญหาของตัวเอง  
 ส่วนปัญญาที่กำลังขุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น ทำไมจึงมีความฉลาดเหลือหลาย เมื่อ  
 หมุนกลับเข้ามาทางธรรม ปัญญามันหายไปไหนหมด มีแต่พูดเป็นเสียงเดียวกัน  
 ว่า ปัญญาไม่มี ๆ นี้จะให้ดึงให้ลาภวิธีไหนจึงก้าวเดิน ถ้าเป็นการดึงด้วยเชือก  
 มือของคนดึงก็จวนจะขาด ทำให้ผู้ดึงหมดกำลังใจ เพราะดึงเท่าไรก็ไม่ยอมเดิน

อรุณสังขีที่เป็นอุบายในการปฏิบัติอย่างสำคัญ และก็มีอยู่ในกายในใจของ  
 เราทุกคน แต่ความขุดค้นด้วยปัญญาเรายังไม่ถึงรากถึงฐาน เป็นเพียงความรู้ใน  
 การศึกษา อยู่ในชั้นหลักวิชาการตามตำรา ยังไม่ได้ใช้ปัญญาน้อมเข้ามาพิจารณา  
 ที่กายที่ใจของตัวเองอย่างจริงจัง ถึงจะรู้จริงรู้ถูกต้อง ก็เป็นเพียงรู้จริงตามตำรา  
 ความรู้ในระดับนี้ จะให้ละกิเลสตัดหาอวิชชาให้หมดไปจากใจยังไม่ได้ เพราะ  
 เป็นความรู้ขั้นพื้นฐานในภาคทฤษฎีเท่านั้น เช่น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค  
 ทั้งสี่นี้แบ่งออกเป็นสองตอน ตอนแรก ทุกข์กับสมุทัย ตอนที่สอง นิโรธกับ  
 มรรค การแยกอย่างนี้จะสะดวกในการศึกษา จะไม่สับสนในการสอนการเรียน

ส่วนภาคปฏิบัตินั้น จะต้องเอามรรคเป็นหลัก เพราะมรรคเป็นศูนย์กลางของอุบายและข้อปฏิบัติทั้งหลาย ดังมีคำเปรียบไว้ว่า รอยเท้าช้างย่อมเป็นที่รวมแก่รอยเท้าสัตว์ทั้งปวง มรรคแปดก็เป็นศูนย์กลางไว้ในอุบายข้อปฏิบัติทั้งหมด ฉะนั้นมรรคแปดจึงเป็นต้นทางที่สำคัญ ถ้าเริ่มจุดเบื้องต้นตรงแล้ว การเดินทางก็ต้องตรง หรือตั้งเข็มทิศไว้ตรงแล้ว การเดินเรือก็ต้องตรง มรรคแปดนั้นย่อลงมาเป็นสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การย่ออย่างนี้ก็เพื่อการศึกษา ให้รู้ธรรมหมวดต่ำ หมวดกลาง หมวดสูง หรือปฏิบัติกันแบบพื้น ๆ ธรรมดา ๆ ก็ปฏิบัติกันไป คือไม่ต้องกระตือรือร้น เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในลักษณะ ไม่หวังอริยมรรค อริยผล ปฏิบัติแบบสร้างบารมีไปเรื่อย ๆ ไม่จำเป็นจะละกิเลสตัณหา อวิชชาแต่อย่างใด

## ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรคแปด

สำหรับท่านผู้หวังอริยมรรคหวังอริยผลจริง ๆ ในชาตินี้ จะต้องปฏิบัติตามมรรคแปดให้ถูกต้องตรงตามต้นฉบับเดิม เพราะพระพุทธเจ้าได้สอนพุทธบริษัท ได้บรรลุมรรคผลมาแล้วเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงได้สอนเรื่องเอาปัญญาเป็นหลักในเบื้องต้น คือให้คนที่ฟังมีความเข้าใจในเหตุในผล ให้ทุกคนมีความเห็นชอบด้วยปัญญาตัวเอง เพราะทุกคนที่ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งสิ้น ถ้าปัญญาไม่มี ใครจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเข้าใจ นี่เขามีปัญญา จึงเข้าใจในเหตุในผล จึงทำความเข้าใจได้ถูกต้อง เรียกว่าความเห็นชอบ เมื่อความเห็นชอบมีแล้ว การดำริพิจารณาธรรมบทไหน ก็เป็นความเห็นชอบไปเสียทั้งหมด ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักของปัญญาก่อน ดังคำว่าสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาชอบ จึงเป็นหลักของปัญญาส่วน ๆ เอาไว้ในเบื้องต้น เพื่อความรู้รอบในเหตุในผล จึงจะรักษาศีลและปฏิบัติต่อไปได้ถูกต้อง

การรักษาศีล จะเป็นศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ผู้รักษาศีล ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในศีล ว่าศีลแต่ละหมวดจะรักษาอย่างไรศีลจึงจะมีความบริสุทธิ์ไม่ตกหล่นเสียหาย ผู้รักษาศีลก็ต้องมีปัญญาในการสำรวมกาย วาจา ใจให้เรียบร้อย ว่าการทำการพูดอย่างไรจึงจะไม่ทำลายศีลตัวเอง ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ในการทำในการพูดของตัวเอง เมื่อบังเอิญศีลได้ขาดไป ก็มีปัญญาสมทานให้ศีลมีอยู่ในตัวต่อไป เพียงรักษาศีลก็ต้องมีปัญญามาเป็นหลักไว้ก่อน ถ้าปัญญาไม่มีจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร

การทำสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาในเรื่องของสมาธิให้เข้าใจ เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำสมาธิ เมื่อการทำสมาธิผิดพลาดไปกลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาที่มีอยู่เข้าแก้ไข ให้เป็นไปในสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง เรื่องการทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบแล้วถอนออกมาไม่จำเป็นจะไปติดตามคูอาการของจิต ว่าสมาธินี้อยู่ในขั้นไหน ระดับใด อย่าไปรีบเร่งให้เสียเวลา เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว ก็โน้มใจใช้ปัญญาพิจารณาคิดตามหลักสังขธรรมต่อไป

ปัญญา ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो นี้แลเราเอามาใช้พิจารณาในความทุกข์ ที่มีอยู่ในกายในใจของเรา หรือพิจารณาความทุกข์กับคนอื่นสัตว์อื่น แล้วโน้มเข้ามาหาความทุกข์ในตัวเราเอง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า ความทุกข์มีอยู่กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจำเป็นก็ต้องแสวงหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ หรือบางครั้งไปหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์ก็ยิ่งเจอกับความทุกข์ซ้ำเติมเข้าไป ผู้เกิดมาในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นจึงได้แสวงหาวัตถุธาตุในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเอามาบรรเทาทุกข์ของตัวเอง ที่เรียกว่าทุกข์เวทนา ที่มีอยู่ในกายในใจให้อยู่รอดไปวัน ๆ เช่นทุกข์เพราะหยาอยู่หากิน ทุกข์เพราะความผิดหวัง นานาประการ คิดสิ่งใดไม่สมปรารถนาตามความตั้งใจก็เป็นทุกข์ ได้พลัดพราก

จากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์เพราะตายจากกันไป ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นในจันทรืห้าว่าเป็นตัวเป็นตน และความทุกข์อย่างอื่นที่เราได้สัมผัสมาแล้ว ก็ให้เราได้นำมาพิจารณาด้วยปัญญา ให้อใจได้รู้เห็นว่าความทุกข์ให้ผลไม่สบายใจเป็นอย่างไร แม้จะกินอยู่หลับนอนก็ไม่สบายใจ ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมายบ้านหลังใหญ่โต ก็มีความทุกข์ร้อนภายในใจ ความทุกข์ในสิ่งใดที่เราได้เคยพบมาแล้ว ก็เอาความทุกข์เหล่านั้นแลมาสอนใจ และความทุกข์ ที่จะให้เราได้รับอีกต่อไปในวันข้างหน้าก็มีอีกมากมาย เราจะต้องได้ประสบพบเห็นและได้รับทุกข์นั้นต่อไป เพราะในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ จะหาความสุขล้วน ๆ ในโลกนี้ไม่มี จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งที่จะมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ ฉะนั้นขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจได้มีความรู้เห็นในความทุกข์ ให้อใจได้เกิดความสดสังเวชแก่ตัวเอง ว่าเรากำลังตกอยู่ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ของโลก เราจะหาอุบายหลบทุกข์ต่อไปถึงวันไหน ฉะนั้นขอให้เราได้ประมวลทุกข์ต่าง ๆ ลงจุดเดียวว่า ความทุกข์ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมีความเกิดเป็นเหตุ ถ้าไม่มีความเกิด ความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ความทุกข์เป็นของหยาบ พิจารณาู้เห็นได้ง่าย ใจจะมีความกลัวภัยที่เกิดขึ้นได้ง่าย แล้วจะหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีกในโลกนี้ต่อไป

## ถ้าปัญญาฉลาดจะทำลายตัณหาได้ง่าย

เมื่อมีสติปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลมแล้ว จะรู้เห็นเหตุที่พาให้เกิดได้อย่างชัดเจน นั่นคือตัว ตัณหาสาม มีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่พาให้อใจได้มาเกิดในภพทั้งสาม ถ้าทำลายตัณหาทั้งสามนี้ให้หมดไปจากใจได้แล้ว ชาติคือความเกิดก็หมดภาระกัน เมื่อไม่มีการเกิดอีกความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ฉะนั้นตัณหาจึงเป็นเชื้อแห่งความเกิดที่สำคัญ เมื่อตัณหาผูกพันอยู่ที่ใจ และใจก็ผูกพันอยู่กับตัณหา ก็พาให้เราเกิดอีกในโลกนี้หาทางที่สิ้นสุดไม่ได้ ใจที่มีตัณหาเข้า

แฝงอยู่ได้แล้ว ก็เหมือนกับว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ละเอียด  
 เฉียบแหลมจริงๆ แล้ว จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย เหมือนกับรสเมาของเหล้า  
 และน้ำที่อยู่ด้วยกันอย่างสนิท จะเอาฝ้าอย่างละเอียดมากรองสักร้อยครั้ง น้ำกับ  
 รสเมาของเหล้าก็จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย ถ้าหากมีวิธีอื่นดีกว่านี้ก็สามารถ  
 แยกความเมาของเหล้าออกจากน้ำได้ นี่ฉันใด **ปัญญาที่จะแยกตัณหาออกจากใจ**  
**จะใช้ปัญญาธรรมดาที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ก็จะแยกตัณหาออกจากใจไม่ได้ ปัญญา**  
**ที่แยกตัณหาออกจากใจได้ ก็ต้องเป็นปัญญา ชั้นวิปัสสนาญาณ** นั่นแหละจึงจะแยก  
 ใด้อย่างง่ายดาย คำว่า **กามตัณหา** คือความอยากของใจที่เป็นไปในทางกาม คำ  
 ว่ากามก็แยกออกเป็นสอง คือ วัตถุกาม และกิเลสกาม วัตถุกามนั้นได้แก่เงิน  
 ทองกองสมบัติบ้านเรือน หรือสิ่งใดที่เรามี ที่เรายินดี จะเป็นประเภทที่ไม่มี  
 วิญญาณครอง และสิ่งที่มีวิญญาณครอง ทั้งสองนี้จึงเป็นประเภท วัตถุกาม  
 ส่วนกิเลสกาม เป็นความรัก ความใคร่ ความกำหนัด ความยินดี อยากจะ  
 สัมผัสในเพศตรงกันข้าม จิตมีความลุ่มหลงหึ่งหวงผูกพันในทางเพศนี้แล จึง  
 เรียกว่า ใจที่กำลังหลงจมอยู่กับกามตัณหา

คำว่า **ภวตัณหา** คือใจมีความยินดีอยู่ในภพที่ชอบใจ เช่นเรามาเกิดเป็น  
 มนุษย์ ก็อยากอยู่ในภพของมนุษย์นี้ตลอดไป ไม่อยากหนีจากภพมนุษย์นี้ไป  
 เพราะถือว่าความผูกพันในหมู่ญาติเพื่อนฝูงมีความอบอุ่นใจ จะไปที่ไหน อยู่ที่  
 ไหนก็สะดวกสบาย ไม่อยากพลัดพรากจากกัน อยากรวมอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน  
 อย่างนี้ตลอดไป หรือมีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวตายไป ก็พากันร้องไห้ทุกข์ใจ  
 ไม่อยากให้เขาพลัดพรากภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ไป นี่เป็นใจที่ติดภพหลงภพของ  
 ตัวเอง มีความผูกพันในภพของตัวเอง ยินดีอยู่ในภพของตัวเองแล้วยังไม่พอ ยัง  
 ไปหลงภพของคนอื่นต่อไป เมื่อเวลาคนนั้นตายไปย่อมมีการร้องไห้ตามกันแทบ  
 น้ำตาจะเป็นสายเลือด หรือผู้ที่ได้ไปเกิดอยู่ในภพไหน ก็มีความยินดีอยู่ในภพนั้น

ๆ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม ก็มีความยินดีอยู่กับภพของเขา นั้นแลเรียกว่า ภวตัณหา คือมีความยินดีอยู่ในภพนั้น ๆ ตลอดไป

คำว่า วิภวตัณหา คือไม่อยากในภพที่ไม่ชอบใจ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม เขาก็ถือว่าเขามีภพอันมีความสุข จึงไม่อยากลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่ต้องการภพอื่นอีก นอกจากภพของตน หรือผู้ที่มาเกิดเอาภพของมนุษย์แล้ว ก็ไม่อยากไปเกิดในภพของพวกสัตว์ดิรัจฉาน ไม่อยากไปเกิดในภพของเปรต การที่ไม่อยากไปเกิดในภพไหนอีกนั้นแล เป็น วิภวตัณหา คือไม่อยากไปเกิดในภพที่ไม่ชอบใจ

ใจที่ยังติดอยู่กับ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ดังอธิบายมานี้ แล จึงเป็นผู้หลงติดอยู่ในภพทั้งสาม เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหาอย่างนี้ อุบายวิธีที่จะแก้ไข ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาด จึงจะสามารถทำลายความหลงของใจ ให้คลายจากตัณหาออกจากใจไปได้ เพราะใจมีความยินดีในตัณหา ใจมีความหลงในตัณหา และใจมีความยึดอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้สติปัญญาแก้ปัญหาอย่างหนัก อุบายปัญญามีอย่างไร จะเข้ากล่อมใจที่กำลังหลงให้มีการตื่นตัว ให้ใจมีความรู้สึกตัว ให้ใจได้หายจากความเข้าใจผิด ให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นโทษของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นภัยของตัณหา เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าอบรมใจให้มาก เพราะความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นแหละเป็นผลเนื่องมาจากตัณหา เอาอุบายการพิจารณาทุกข์นั้นแหละมาสอนใจตัวเอง เหมือนกับลูกหลานที่ยังไม่รู้จักผิดรู้จักถูกในการกระทำของตัวเอง ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่ นานาประการ เพราะลูกหลานทำไปด้วยความไม่รู้ ทำไปด้วยความไม่เข้าใจ ทำไปด้วยความหลง พ่อแม่นั้นจะเป็นผู้อบรมสั่งสอนชี้ความผิดที่ลูกหลานทำไปแล้ว หรือยังไม่ได้ทำว่าสิ่งนี้ผิดอย่างนี้ ก่อเหตุขึ้นแล้ว เป็นผลให้มีความทุกข์อย่างนี้

ให้ลูกหลานมีความรู้ความฉลาด รู้จักความผิดในการกระทำของตัวเอง ลูกหลานก็จะไม่ทำความชั่ว พ่อแม่ก็จะอยู่ด้วยความสบาย นี่ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ที่ใจมีความลุ่มหลงในความอยากในกามคุณ มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ว่าความยินดีในสิ่งนี้เป็นทุกข์อย่างนี้เป็นโทษภัยอย่างนี้ การเกิดมามีความทุกข์อย่างนี้ ๆ มีความทุกข์อะไรบ้างที่เราเกิดมา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ ที่เราเคยสัมผัสมาแล้วมีความทุกข์ ความลำบากเดือดร้อนอย่างไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ทั้งหมดนี้มาสอนใจ ว่าความอยากทำให้ใจเป็นทุกข์อย่างนี้ ภพชาติที่เกิดมาก็มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ใช้ปัญญาสอนใจอยู่บ่อย ๆ นาน ๆ เข้า ใจก็就会有ความเข้าใจตามเหตุผลของปัญญา ใจก็จะมีความรู้ความฉลาด ใจก็มีปัญญารู้อบอบอยู่ในตัว ใจก็จะตื่นตัวว่าหลงผิดตามตัณหา เมื่อใจรู้ทุกข์เห็นทุกข์ของตัณหา รู้โทษเห็นโทษของตัณหา รู้ภัยเห็นภัยของตัณหาแล้วเมื่อไร ก็ใจนั้นแล จะเป็นผู้ละตัณหา คือความอยากอยู่ภายในใจเอง

## ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย

เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องเป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะชีวิตเราที่มีอยู่ไม่ทราบว่าจะเหลืออยู่มากน้อยแค่ไหน ธรรมใดที่เราจะพึงรู้พึงเห็นได้ในชาตินี้เราก็ต้องรีบเร่งภาวนาปฏิบัติให้เต็มที่ ถ้าเรามีความตั้งใจใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ในชาตินี้ก็ไม่เหลือวิสัย ความเพียรใดที่เราจะพึงปฏิบัติก็ทุ่มเทลงไปให้เต็มความสามารถ แม้ชีวิตเราก็ขอฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม และเพื่อความบริสุทธิ์ในธรรม ไม่เห็นแก่การหลับการนอน การอยู่การกิน ไม่เห็นแก่ความมั่งง่ายใจลอย มีความจริงจั่งในตัวเอง ให้ใช้สติปัญญาหาอุบายมาสอนใจตัวเองอยู่เสมอ เพราะใจเราเองยังมีความมืดบอดในธรรมอยู่มากทีเดียว ฉะนั้นจึงใช้ปัญญาสอนใจให้รู้เห็นตามหลักความจริงเรื่องความทุกข์ เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องของทุก



อย่างไม่มีอะไรเป็นของของเรา ก็ใช้ปัญญานำเอาเรื่องเหล่านี้มาสอนใจ เรื่องธาตุสี่ ชั้นห้าที่ใจยังหลงผิดว่าอัตตาตัวตนก็เอามาสอนใจ เรื่องความยึดมั่นถือมั่นในของสิ่งใดว่าเป็นเราและของของเรา ก็เอาเรื่องที่ยึดถือมั่นนั้นแหละมาสอนใจ เรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ ที่มีความยินดีผูกพันอยู่ ที่ให้เกิดความทุกข์มีอะไรบ้าง ก็นำมาสอนใจ ความสุขใดที่โลกมีความนิยม ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ว่า นั่นแหละคือเหตุปัจจัยที่พาให้เกิดความทุกข์ ถึงใจเรายังไม่ละไม่ถอนไม่ปล่อยไม่วางก็ตาม ก็ต้องพิจารณาอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เพราะใจเรามีความมืดบอดหลงใหลอยู่ในโลกนี้มานาน ความเคยชินความผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้มาจนกลายเป็นนิสัย จะให้มีความรู้ความเข้าใจตามปัญญากระทบกันไม่ได้ จำเป็นต้องใช้ปัญญาสอนจิตอยู่บ่อยๆ ต่อไปจิตก็จะค่อยๆ รู้จริงเห็นจริงตามปัญญาไปเอง

ปัญญาที่นำมาใช้พิจารณาในระดับนี้ จัดเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร เป็นเพียงทำความเข้าใจในเหตุในผลได้ถูกต้องเท่านั้น แต่เป็นแนวทางที่วางพื้นฐานในองค์มรรค คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปो การดำริชอบ ไว้ให้ตรงเท่านั้น เหมือนการทำทาง ก็เป็นเพียงตัดแนวตรงของเส้นทางเอาไว้ว่า ทางนี้กว้างแคบเท่าไร ยาวเท่าไร ออกจากจุดนี้แล้วไปจุดไหนต่อไป ต้องกะ กรุยเครื่องหมายเอาไว้ มีห้วยมีเขาอย่างไร งบประมาณก่อสร้างเท่าไร ก็ต้องวางแผนให้พร้อม เพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลัง นี่ฉันใด การวางแผนทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพาน ก็ต้องวางแผนในองค์มรรคไว้ให้ตรง วางให้ถูกต้องในเบื้องต้น คำว่าความเห็นชอบ มีความเห็นชอบในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน การดำริชอบ จะดำริในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหนจึงจะถูกต้องตามองค์มรรค ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาวางแผนไว้ล่วงหน้า เมื่อภาวนาในอันดับต่อไปก็จะไม่มีปัญหา มีแต่จะตรงให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานโดยถ่ายเดียว คำว่าหลงทางผิดทาง

จะไม่มีแก้ท่านผู้นั้นเลย ถ้านักปฏิบัติไม่ใช้ปัญญาวางแนวทางไว้อย่างนี้ จะก่อให้เกิดปัญหาที่หลัง การภาวนาก็จะจับต้นชนปลายววนอยู่ในที่แห่งเดียวหาทางออกไม่ได้ บางทีก็เกิดความสงสัยลังเลว่าผิดหรือถูก จำเป็นต้องหาถามคนนั้น ถามคนนี้ ถ้าไปถามถูกท่านผู้รู้ก็พอมีแนวทางที่จะแก้ไข ถ้าไปถามถูกคนบอกด้วยกัน หรือผู้ที่หลงทางด้วยกัน จะมีอะไรเกิดขึ้น ในที่สุดก็จะวนเวียนอยู่ที่แห่งเดียว จะหาทางออกไม่ได้จนตลอดวันตาย

## การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล

การเจริญวิปัสสนา คำว่า วิปัสสนา ก็คือปัญญา นั้นเอง เพียงเรียกต่างกันคนละศัพท์เท่านั้น ปัญญาในระดับนี้ มีองค์ประกอบส่วนสำคัญคือจิต เมื่อจิตมีความเข้าใจตามปัญญา มีความเข้าใจในเหตุในผลของปัญญา ทำความเข้าใจในหลักความเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องอะไร ธรรมะบทไหน ก็ทำความเข้าใจตามปัญญา เมื่อพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ เรื่องอนัตตา จิตก็รู้จริงตามปัญญา เมื่อจิตและปัญญามีความสัมพันธ์กันอยู่ในลักษณะนี้ นี้แลจึงให้ชื่อว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อจิตมีความรู้ชัดเจนขึ้นมากน้อยแค่ไหน ปัญญา ก็เห็นชัดเจนตามจิตไปด้วย เมื่อปัญญามีความสว่างมากขึ้นเท่าไร จิตก็รู้ตามปัญญามากขึ้นไปเท่านั้น เหมือนกับการทำงาน ไฟก็ไม่สว่าง คนก็ไม่เป็นงาน จะไม่มีผลของงานเกิดขึ้นได้เลย ถ้าไฟสว่างน้อย คนก็รู้งานพอสมควร งานนั้นจะสำเร็จได้ช้า ถ้าไฟสว่างมากขึ้น คนก็รู้งานมากขึ้น งานนั้นก็เสร็จเร็วขึ้น ถ้าไฟสว่างเต็มที่ คนก็รู้งานอย่างชำนาญ ผลของการทำงานก็จะสำเร็จได้เร็ว นี่ฉันใด นักปฏิบัติที่ไม่รู้แนวทางปฏิบัติ ปัญญาก็ไม่ฉลาดในทางธรรม การปฏิบัติก็ยังเป็นไปไม่ได้ ต้องศึกษาธรรมะแนวทางปฏิบัติให้เข้าใจ ใช้ปัญญาใคร่ครวญเหตุผล จนเกิดความแน่ใจว่า ภาวนาอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ ถูกต้องแล้ว และศึกษาอุบายแนวทางจากท่านผู้รู้จนเกิดความมั่นใจ ว่าเป็นอุบายที่ถูก

ต้องแล้ว นั้นแลจึงลงมือปฏิบัติ แล้วจะค่อยรู้เห็นตามความเป็นจริงต่อไป ถ้าความรู้ในอุบายการปฏิบัติมีบ้าง ปัญญาจะเริ่มมีเหตุผล การปฏิบัติก็จะค่อยเป็นไปในระดับนี้อยู่ในขั้นพื้นฐาน การปฏิบัติมีแนวทางที่จะเป็นไปได้ เพราะฐานของความรู้ และฐานของปัญญา เริ่มเป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาอยู่ในฐานของมรรคแปด เร่งปฏิบัติมากเท่าไร ความรู้ความเห็นในสังขธรรมก็จะขยายต่อไป ถ้ารู้ในอุบายการปฏิบัติธรรมถูกต้องมากขึ้น ปัญญาความฉลาด ความสว่าง ความรู้จริง ความเห็นจริงในสังขธรรมก็มีความมั่นใจในตัวเอง การภาวนาปฏิบัติจะไม่มี การผิดทาง รู้จักวิธีที่จะหาอุบายมาแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ จะไม่เป็นไปในทางมิจฉาปฏิบัติ ให้เกิดความเข้าใจผิดแต่อย่างใด จะทำสมาธิ ก็จะเป็นสัมมาสมาธิ จะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ถูกต้องตามสังขธรรม จะดำริพิจารณาสังขธรรมใดก็มีความแยกคาย หายจากความสงสัยลังเล ในธรรม และอุบายการปฏิบัติธรรมมีความถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่อยู่ในระดับนี้ จึงชื่อว่า อยู่ในขั้นสมถะและวิปัสสนาอย่างแท้จริง และนับได้ว่า ผู้นั้นเข้าเส้นทางขององค์มรรคได้ถูกต้อง ถ้าเร่งภาวนาในอุบายของสมถะและวิปัสสนามากขึ้นเท่าไร ความเป็นไปในวิปัสสนาญาณก็อยู่แค่เอื้อมมือ ผู้นั้นก็จะพบกระแสธรรม ด้วยตัวเองอย่างเปิดเผย

## วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้

วิปัสสนาญาณนี้จะมีเฉพาะผู้ปฏิบัติ ผู้กำลังจะได้บรรลุมรรคผล เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วจะไม่มีใครเลื่อมไป จนกว่าผู้นั้นจะได้บรรลุธรรม จึงเป็น ญาณทัศนะอย่างสมบูรณ์ ความสว่างของปัญญาก็สว่างเต็มที่ ญาณะ คือ ญาณรู้ ก็รู้ในสังขธรรมอย่างเปิดเผย รู้เห็นทุกขเป็นทุกข รู้เห็นความไม่เที่ยงเป็นของไม่เที่ยง รู้เห็นอนัตตา เป็นอนัตตา ไม่มีสังขธรรมใดมีความลึกลับปิดบังภายในใจ ไม่มี ความเข้าใจผิดใดๆ มาแฝงอยู่ที่ใจ และเป็นญาณที่ตัดความสงสัยโดย

ประการทั้งปวง เพราะทุกอย่างมีความรู้จริง มีความเห็นจริงไปเสียทั้งหมดแล้ว ความสงสัยจะมีมาจากที่ไหน ญาณรู้ที่เกิดในวิปัสสนาญาณนี้ จึงไม่เหมือนญาณรู้ธรรมดาอยู่ในวิญญาณของจันทร์ จึงเป็นญาณพิเศษที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติโดยตรง จึงให้นามว่า พุทฺโธ คือผู้รู้ พุทฺโธ คือผู้ตื่น พุทฺโธ คือผู้เบิกบาน ก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้ คำว่าพุทฺโธคือผู้รู้นั้น เป็นญาณรู้ที่ประกอบด้วย ทัสสนะ คือความเห็น จึงเป็น ญาณทัสสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเห็นทั้งรู้ ตามความเป็นจริง เรื่องบาป เรื่องบุญ ที่หนุนกันไปมาอยู่ในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นั้นเป็นปัจจัยให้แกกันอย่างไร ก็รู้ก็เห็น เพราะบุญบาป จะหมุนไปตามตามวัฏฏะนี้เท่านั้น มนุษย์ที่มีความหลงโลกหลงสงสาร ก็มีหน้าที่มาหลงบุญเป็นเหตุ เพราะต้องการความสุขความเจริญที่เป็นบุญ เมื่อบุญเสื่อม ถูกกิเลสตัณหาผลักดันให้ใจหลงทำความชั่ว ก็หมุนตัวไปหาบาป ฉะนั้นจึงตัดเสียทั้งสองอย่าง ถ้าเอาบุญ บาปก็ต้องตามมาอยู่นั่นเอง

การพิจารณาความทุกข์ที่สัตว์โลกทั้งหลายได้รับผลอยู่ขณะนี้เป็นอย่างไร มีวัฏฏะส่วนไหนที่เป็นสถานที่ปลอดทุกข์ จะเห็นว่าไม่มี ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ตราบใดที่ใจยังมีตัณหาเป็นเชื้อเพาะทุกข์อยู่ ความทุกข์คือการเกิดก็ต้องเป็นผล ญาณรู้ที่จึ้งรู้ชัดในเหตุคือตัวสมุทัย ที่พาให้มาเกิดอย่างชัดเจน การละการถอนการตัดให้ตัณหาหมดไปจากใจ จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับญาณอันนี้ เหมือนความมืด จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้มีไฟที่สว่างประจำตัว ฉะนั้นสัตว์โลกที่หมุนตัวไปตามวัฏฏะคือภพทั้งสามนี้ ก็มีวิชาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดสังขารสังขารเป็นปัจจัยก่อให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยก่อให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ ชาติ

เป็นปัจจัยก่อให้เกิดชรา ความแก่ความเจ็บป่วย และความแก่ความเจ็บป่วยเป็นปัจจัยให้ถึงความตาย ก็เป็นอยู่เท่านี้ที่มนุษย์มาเกิดตายอยู่ในภพทั้งสาม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารก็เพราะอย่างนี้ จึงไม่มีใครได้วัตถุของโลกไปเป็นสมบัติของตนแต่อย่างใด แม้ร่างกายที่เป็นมนุษย์ก็ทิ้งอยู่ในโลกนี้ เน่าเปื่อยผุพังกลายเป็นธาตุเค็ม จึงไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ในการมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้เลย เมื่อมารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้วอย่างนี้ ก็สลัดทิ้งทันที เพราะความยึดถือผูกพันอยู่ในโลกนี้ไม่มี นี่จึงเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง คำว่า นิโรธ ความรู้แจ้ง ก็มารู้แจ้งเห็นจริงในช่วงนี้ ไม่มีโลกส่วนไหนจะมาลี้ลับปิดบังอำพราง ในความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้เลย เพราะวิปัสสนาญาณเป็นญาณที่แก่กล้า เป็นญาณที่ลบล้างความรู้ผิดความเห็นผิดความเข้าใจผิดภายในจิตเดิมให้หมดไป เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติท่านใด จะตัดความสงสัยภายในใจทันที ถึงจะมีพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่นั่น ก็จะไม่ไปกราบเรียนถามพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร ถึงผลของการปฏิบัติอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนมาก่อนก็ตาม แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นผู้รู้เองเห็นเองเป็นปัจจัยตั้งเฉพาะตัว โดยไม่ต้องไปอาศัยคนอื่นตัดสินให้แต่อย่างใด คำว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตนก็อยู่ในช่วงนี้ จะไม่มีใครชี้ขาดให้เลย เมื่อวิปัสสนาญาณกระจายความรู้รอบและรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลายในโลกนี้ทั่วถึงแล้ว ก็จะหมุนตัวลงสู่ความดับต่อไป

## ดับกระแสโลกอย่างสนิท

ความดับนี้ก็เป็นความดับที่ไม่เคยคาดคิดไว้ก่อนเช่นกัน แต่เป็นความดับที่นิมิตพล ปรากฏชัดเจนเฉพาะตัวว่าดับอย่างไร ความดับนี้จะดับทั้งภายในและภายนอก คำว่าภายในคือวิญญาณภายในใจ คำว่าภายนอก คืออายตนะ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อวิญญาณภายในดับไปอย่างเดียวเท่านั้น ลือสารแห่งการ

สัมผัสของอายตนะ คือวิญญูณในตา วิญญูณในหู วิญญูณในจมูก วิญญูณในลิ้น และวิญญูณที่มีอยู่ในร่างกายทั่วไปก็ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกทันที จะสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญูณในตา ไม่มีวิญญูณในหู ไม่มีวิญญูณในจมูก ไม่มีวิญญูณในลิ้น ไม่มีวิญญูณในกาย และไม่มีวิญญูณในใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่อย่างไร แม้ใจก็ไม่มีธรรมารมณที่จะรู้ ในขณะที่นั้น ความเคลื่อนไหวทางกาย ความเคลื่อนไหวทางวาจา และความเคลื่อนไหวทางใจ ก็เคลื่อนไหวในการสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญูณรู้ในความเคลื่อนไหว จึงเป็นการดับในวิญญูณอย่างสนิท ความสุขกาย ความสุขใจ และความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ จะมีมาจากที่ไหน เพราะไม่มีวิญญูณรู้ว่าสุขว่าทุกข์ คำว่า นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ก็อยู่ในช่วงนี้ ความดับที่ได้อธิบายมานี้ จะเป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง ผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะรู้เฉพาะตัว เรื่องการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณที่อธิบายผ่านมานั้น จึงเป็นปัจจัยเชื่อมโยงต่อกันกับความดับในลักษณะนี้ โดยไม่มีการทิ้งช่วงแต่อย่างไร มีแต่จะก้าวไปเพื่อจะถึงความบริสุทธิ์เต็มที่

## รู้ไม่มีนิमितหมาย

ในช่วงขณะความดับในขั้นนี้และความดับในอายตนะอยู่นี้เอง ความรู้ที่เป็นธรรมชาติรู้ของจิตดั้งเดิมยังปรากฏอยู่ แต่ความรู้ชนิดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับวิญญูณของอายตนะ และไปรู้ในอายตนะไม่ได้เลย และไม่ไปสัมผัสกับอายตนะอะไร เป็นความรู้ที่ไม่มีนิमितหมายในอะไร และไม่รู้ในส่วนใด ๆ ของรูปธรรมนามธรรม เป็นรู้ที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะรู้เท่านั้น รู้ประเภทนี้ไม่มีการเอนเอียงไปกับสิ่งใด ๆ ของโลก และไม่รู้ในเรื่องของโลก และไม่รู้ในเรื่องของธรรม เป็นรู้ อยู่เฉพาะรู้ และไม่รู้ว่าอยู่ในสมมุติใด ๆ จึงว่ารู้ไม่มีสมมุติโลกเข้าแอบแฝง ความรู้ประเภทนี้ผู้เขียนจะหาคำสมมุติเปรียบให้ท่านได้เข้าใจนั้นยังหาคำสมมุติไม่ได้เลย

แต่เพียงบอกได้ว่า นี่แหละจิตเดิมทีว่าเป็นประภัสสร การที่จะไปวิัจฉจิตเดิมทีเป็นประภัสสรว่าเป็นอย่างไรนั้น อย่าไปคิดให้เสียเวลา แม้ผู้จะเข้ารูปฌาน เข้าสมาบัติ ให้จิตมีความสงบมีความละเอียดถึงขนาดไหน ก็จะมีจิตเป็นประภัสสรอันดั้งเดิมไม่ได้เลย เพราะจิตไม่ได้ละเชื้อแห่งความสกปรกคือกิเลสตัณหาภายในใจออกไปได้เลย ถึงจิตจะมีความละเอียดในการทำสมาธิก็ยังมีเชื้อแห่งความเกิดอยู่นั่นเอง

## เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ

เมื่อความดับดังอธิบายมานี้อยู่ได้พอประมาณ ก็มีความกล้าเกิดขึ้นที่ใจ ความกล้าของใจนี้เกิดขึ้น สติก็กล้า ปัญญาก็กล้า ความกล้าของใจนี้ จะทำลายอะไรต้องสำเร็จในชั่วพริบตา ในขณะที่จิตที่มีความกล้าเกิดขึ้นนั้น วิญญาณในชั้นห้า วิญญาณในอายตนะ ก็มีการสัมผัสได้ตามปกติ รู้จักคิดพิจารณาในความกล้า รู้จักในความกล้าภายในใจว่าเป็นลักษณะอย่างไร ความกล้านี้ เป็นความกล้าที่ทำลายโดยตรง จึงเป็นความกล้าที่ตัดกระแสของโลก ตัดกระแสแห่งความเกิด ตัดกระแสของเหตุแห่งความเกิด ตัดกระแสของวิญญูะ ตัดกระแสของอวิชา และตัดกระแสของสามภพให้หมดไปสิ้นไป ที่เที่ยวมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้ไม่รู้วาก็ก็ปีก็กาลปี นัชชาติไม่ถ้วนประมวลไม่ได้ก็เพราะใจมีวิชา ตัณหาพาให้เป็นไป บัดนี้ความกล้าได้เกิดขึ้นแล้ว พร้อมทั้งจะตัดให้กระแสโลกขาดไปจากใจในช่วงนี้เอง ความกล้านี้ กล้าทำอะไรได้ทั้งนั้น จะนั่งสมาธิที่วันก็คืน นั่งได้ทั้งนั้น จึงไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาขัดขวางความกล้าไว้ได้เลย

ในขณะที่นั้นมีความรู้ตัวว่า อาสวะขยัญญาได้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว และรู้ตัวอยู่ว่า อาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้เอง เมื่อผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินอยู่ก็ตาม จะนั่งอยู่ก็ตาม จะนอนอยู่ก็ตาม ไม่เป็นอุปสรรคในการบรรลุ

ธรรม อีกในชั่วจรมกจิตเดียวเท่านั้น อาสวะก็ขาดไปในชั่วพริบตา ท่านผู้นั้นจะ  
รู้ทันทีว่า อาสวะได้สิ้นไปในชั่ววินาทีนี้เอง

นี่เป็นผลของการปฏิบัติที่เราทั้งหลายมีความใฝ่หา คือมีความต้องการให้ถึง  
จุดนี้ ฉะนั้นผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงมาเป็นลำดับ เริ่มแต่ภาวนาขั้นพื้นฐานต่อเนื่อง  
กันมาโดยตลอด ว่าขั้นตอนไหนทำอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร พยายามเขียนไม่ไห้  
วกวน กลัวผู้อ่านจะเกิดความสับสน ไม่เข้าใจในอุบายการปฏิบัติ การอธิบายมา  
ทั้งหมดนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงเพียงย่อเท่านั้น ถ้าจะอธิบายให้มากไปกว่านี้  
กลัวผู้อ่านจะเกิดความท้อใจ จึงได้เขียนเฉพาะอุบายข้อปฏิบัติที่จำเป็นเท่านั้น  
เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ให้ได้ผลเป็นไปดัง  
อธิบายมานี้ ถึงจะช้าอยู่บ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้ผ่านไปในชาตินี้ก็แล้วกัน ขอ  
ทุกท่านจงปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ธรรมใดพอจะรู้เห็นได้ในชาตินี้ ขอธรรมนั้นจง  
เป็นสมบัติของท่านด้วยเทอญ

## บทสรุป

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เอาไว้ เพื่อ  
ให้นักปฏิบัติได้เข้าใจในวิธีเจริญในวิปัสสนา ให้รู้จักวิธีในการใช้ปัญญาให้เป็น  
สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบในองค์มรรคแปด สัมมาสังกัปปो การดำริ  
พิจารณาในสังขารธรรม ก็จะถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าวางพื้นฐานในองค์มรรค  
ถูกต้องแล้ว การภาวนาปฏิบัติต่อไปจะเป็นของที่ง่าย เพราะความเข้าใจถูกต้อง  
แล้ว ผู้เขียนขอสรุปว่า

๑. การทำสมาธิ เพื่อให้จิตได้พักอยู่ในความสงบเท่านั้น อุบายในการทำ  
สมาธิ จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ ข้อสำคัญต้องให้มีความสงบเท่านั้น อย่าทำ  
สมาธิเพื่อเห็นในนรกสวรรค์ เห็นดวงแก้ว ดวงแหวน เห็นคนนั้นคนนี้ การ



เห็นอย่างนั้นจึงเป็นเรื่องกิเลสสังขารหลอกจิต จะกลับเป็นมิจฉาสมาธิไปได้ง่าย  
จะเป็นอุปสรรคกั้นทางของมรรคผลนิพพาน

๒. ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากสมาธิแต่อย่างใด เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้วทุกคน มีแต่จะใช้ปัญญาที่มีอยู่นี้พิจารณาในสังขารมได้เลย ในครั้งพุทธกาลก่อนที่ท่านจะได้บรรลุมรรคผล ท่านก็ใช้ปัญญาในขั้นนี้ทั้งนั้น เพื่อให้เข้าใจในเหตุผลว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรผิด อะไรถูก จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นไปในมรรคผล ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม

๓. ยังมีนักปฏิบัติหลายท่านพูดอยู่เสมอว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง คำอย่างนี้ไม่ทราบว่า พระพุทธเจ้าสอนใครที่ไหน มีพระอรียเจ้าองค์ไหนเป็นตัวอย่าง ว่าท่านนั้นไม่มีปัญญามาก่อน มีแต่ทำสมาธิอย่างเดียว เมื่อจิตมีความสงบแล้วมีปัญญาเกิดขึ้น ท่านนั้นมีประวัติอยู่ที่ไหน ในหนังสือพระไตรปิฎกเล่มใด ผู้เขียนเคยอ่านประวัติของพระอรียเจ้ามามาก พระอรียเจ้าแต่ละองค์ ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนสมาธิกันทั้งนั้น มีเหตุผลว่า ถ้าไม่มีปัญญามาก่อน จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร จะเอาอะไรไปศึกษาธรรมะ จะเข้าใจให้ถูกต้องในธรรมะได้อย่างไร คำว่า สุขุม ปัญญา การศึกษาเล่าเรียน จินตมปัญญา การพิจารณาในธรรมที่ศึกษามาแล้ว ทั้งหมดนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนทั้งนั้น เมื่อศึกษาในวิธีการทำสมาธิให้เข้าใจแล้ว จึงทำสมาธิทีหลัง เมื่อออกจากการทำสมาธิ ก็น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป จึงเรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว จึงเข้าถึงคำว่า วิปัสสนาญาณ

๔. เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะได้บรรลุมรรคผล เพราะเป็นญาณที่จะตัดกิเลสตัณหาวิชาได้หมดไปจากใจโดยตรง นี่นักปฏิบัติมีความ

ต้องการให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น ทั้งที่ตัวเองยังไม่รอบรู้ในอุบายการปฏิบัตินี้เลย จะให้ปัญญาญาณเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าจะให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น เราก็ต้องวางพื้นฐานให้ถูกต้องในอุบายทั้งหมดที่ได้อธิบายมาแล้วให้สมบูรณ์ คิดว่านักปฏิบัติทุกท่าน จะมีความเข้าใจในเหตุผลตามหนังสือพบกระแสธรรม ถ้าหากสงสัยในอุบายใด ผู้เขียนจะได้อธิบายให้ฟังทีหลัง ขอให้ท่านจงมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมด้วยเทอญ

## ภาคผนวก

### สมาธิวิธี

(จากหนังสือทวนกระแสของ พระอาจารย์ทูล จิปปปญฺโญ)

เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนามีจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะการภาวนานี้ เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้นักปฏิบัติ ได้ประสบการณ์มาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันได้ในทุกชาติชั้นวรรณะ ไม่ว่าจะในประเทศหรือต่างประเทศ ย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าจะผู้นั้นจะมีการศึกษามากน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติ ก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธี ตามแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรมในสมถะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบายของสมถะและอุบายของวิปัสสนานี้ เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตาม ๆ กัน

ฉะนั้น อุบายการทำสมถะ และอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนาจึงมีหลายวิธี ก็

เพื่อให้ นักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้น ๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้ จะให้ได้รับผลจริงแล้ว ก็ขึ้น อยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ล้มเหลว และตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดี ก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าเราจะทำอะไร ๆ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำจะมีผลสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเลย หรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดมาจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง

## วิธีทำสมาธิ

### การเตรียมตัวเดินจงกรม

ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้ ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอลดตลอดแนวทาง เพื่อเราจะได้เดินให้สะดวกโดยไม่มีกังวล ในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรม ด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอก หรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอ

ให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับหลังมือซ้ายให้อยู่ในท่ายื่นรำพึง แล้วกำหนดให้ใจได้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใด ๆ ทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้เราจะเดินจงกรม ความคิดภายนอกใด ๆ ให้ปล่อยวางเสียหมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ใจได้ไหวไปตาม เสร็จแล้วให้กำหนดคำบริกรรมดังนี้

### วิธีกำหนดคำบริกรรมมี ดังนี้

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้เป็นอุบายให้ พุท โธ ัม โโม สัง โฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรมดังนี้

### เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้นึกว่าพุท ก้าวขาที่สองให้นึกว่าโธ ให้มีสติกับคำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับการก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เรารู้ไม่ทันในการก้าวขา ให้ถือว่าขณะนั้นเราพลอสติ คือ ความตั้งใจไม่พอ และให้ตั้งใจใหม่ต่อไปจนกว่าจะรู้เท่าทันกัน ไม่เดินเร็วนักไม่เดินช้านัก คือ ให้เราเดินอยู่ในท่าปกติที่เราเดินไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง นี่เป็นวิธีเดินจงกรมใน

สมณะ คือเอาอิริยาบถเดินเป็นนิมิตเครื่องหมาย เพื่อได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดินถึงที่สุดของทางเดินจงกรมแล้ว ให้หมุนตัวกลับข้างขวาทุกครั้งไป

## เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในก้าวขาในเวลาเดินจงกรม ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจออกเองนึกว่า โธ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสติ และคำบริกรรม กับผู้รู้ และความตั้งใจให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความมั่นคงแน่นอนในสมณะต่อไป ถ้าหากเรามีความเหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยื่นกำหนดคำบริกรรมก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกัน เพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนาได้ติดต่อกัน ไม่ขาดวรรคขาดตอน

## เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจ ฟังดูได้ง่าย ให้กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นนิมิตของสติ ให้สติกับผู้รู้ได้ กำหนดรู้เห็นอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ ไม่ให้พลอ ถึงจะไม่กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นชัดก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลังฟังดูกายส่วนนั้น ให้มีในขอบเขตเพื่อได้จำกัดสถานที่ให้ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้น ๆ ต่อไป

ในครั้งแรก ความไม่เคยชินในการฟังดูกาย ก็ให้เราสมมติกายส่วนนั้น ๆ ว่ามีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณสัณฐานอย่างนั้นและตั้งอยู่ที่นั่น ๆ เมื่อเรากำหนดฟังดูกายส่วนนั้นอยู่บ่อย ๆ ความเคยชินในการฟังดูก็จะติดใจ จะลืมตาหลับตาก็รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญในการฟังดูกายส่วนนั้นแล้ว เราจะกำหนดฟังดูกายส่วนอื่น ๆ ก็จะรู้เห็นอยู่สภาพเดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรา

เห็นกายชัดเจนได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี วิธีนี้ไม่ได้กำหนดคู่มือมาให้ แต่ให้อาสมมติกายส่วนที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้นมาปริกรรม สมมติว่า เรากำหนดคูนั่ง ก็ให้ คำปริกรรมว่า ตะโจ ๆ พร้อมกับเพ่งคูนั่งส่วนนั้น ๆ ต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้คำปริกรรมว่า อัฐิ ๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นต่อไป หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้ นี่แหละถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กาย เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งชัดเจนได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี ส่วนการพิจารณากาย จะอธิบายในตอนท้ายเพื่อไม่ให้สับสนกัน

## เดินจงกรมวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ อารมณ์ภายในใจนี้จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ เป็นนิมิตของใจ จะเป็นอารมณ์หยาบ ๆ ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบ ๆ จะเป็นอารมณ์ละเอียดก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วนละเอียด จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุที่ทำให้เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้ว ก็จะเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะอารมณ์ภายในใจแต่ละอย่างย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด ฉะนั้นเราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้น ๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้นว่าเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุกำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่าง ๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุนั้น คือเหตุภายในคือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายในคือความไม่อึดพอแก่ความต้องการในสรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้ง

หลาย ที่ใจยังมีความต้องการ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานาน ไม่รู้ว่ากัปกัลป์ไหน ๆ เกิดมาชาติไหนภพไหนก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ก็มีอารมณ์ประเภทไฟบรรลัยกัลป์กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเร้าร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ นี่แหละจึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้ฟองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้น ๆ จนไม่ยอมที่จะปล่อยวาง และนำเอามาตรึกตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่าอารมณ์ฝังใจ

อารมณ์อยู่ในที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่งความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธ ก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลง และดับไปได้เช่นกัน **ข้อห้ามที่สำคัญ** เราย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉา พยาบาทกับใคร ๆ ทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเอง ว่าผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างไร ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้น ๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี่เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราก็ต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็ให้รู้ดีให้รู้กันในขณะนี้ นี่สงครามภายในก็ต้องอาศัยสติเข้าแผดเผา จดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน

ก่อนที่จะเราจะหยุดเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง พนมมืออธิษฐานภายในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอจงให้เป็นไปเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้าเหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในครั้งนี้โดยอนุโมทนาเองเทอญ เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันไม่ให้ขาดวรรคตอน

## การเตรียมตัวนั่งสมาธิ

การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ จะย่อหรือพิศดารก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตนเมตตาสัตว์ จบแล้ว **ฃรทวาทมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป** เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกาย วาจา ที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจามาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้วมีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตาม นี้ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดี และเป็นกำลังให้แก้ไข เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้



การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิริติ ให้ศีลมีขึ้นในตนเอง ขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอำนวย ที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิริติ เอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายและวาจา นั้นแลเป็น ตัวศีล

## วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้

ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ ๓ ครั้ง ต่อไปว่า

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ รัम्मมัง สาระณัง คัจฉามิ สั้งฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ รัम्मมัง สาระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สั้งฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ รัम्मมัง สาระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สั้งฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทियามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทियามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทियามิ

มูสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทियามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทियามิ

ถ้าหากผู้ว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นำใจในใจทำเสียงเบา ๆ ดังนี้

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของ ของคนอื่น

๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติผิดจากประเพณี

๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง

๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจาก การดื่มสุรา และยาเสพติดทุกชนิด  
 ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเอง คือตั้งใจจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้ง  
 ไว้อย่างไรใจก็ต้องรักษาความจริงให้ได้

## กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ สะมาทियามิ เจตะนาหังสีสังวะทามิ ว่า ๓  
 จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าเป็นพระ เณร ต้องสำรวจดูในศีล วินัย ของตน  
 ให้บริสุทธิ์ เพื่อจะไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลใจในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ทั้ง ๒ วิธี นี้ เราจะนั่งทำสมาธิก่อนแล้วเดิน  
 จงกรมทีหลังก็ได้ หรือเราจะเดินจงกรมก่อนจึงนั่งทำสมาธิทีหลังก็ได้ นี่ก็เอา  
 ตามความสะดวกของตัวเอง หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่งสมาธิ  
 ภาวนาไปเลยทีเดียวก็น่าได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานศีล ๕ แล้ว ให้เตรียมตัวนั่งสมาธิ  
 ภาวนาต่อไป

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือนผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับ  
 เทียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อสำคัญ คือ นั่งในท่าสบาย และทำให้ใจสบาย  
 นั่นเอง แล้วพนมมือขึ้นในระหว่างอก หรือระหว่างคิ้วแล้วนึกอธิษฐานภายในใจ  
 ว่า

สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระ  
 ธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ฯลฯ เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม  
 เสร็จแล้วเอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงดำรงสติให้  
 มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอก อันจะทำให้ใจได้เกิด  
 กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิด และเศร้า  
 หมองฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ โดยความเปลือยตัว ให้ทำความเข้าใจกับตัวเอง  
 ว่าขณะนี้กายเรานั่งอยู่ที่นี้ และใจเราก็ออยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา

อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้ โดยให้เราได้ตั้งใจจริง ในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โร

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฌ

ให้กำหนดทำสัก ๓ - ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อเป็นอุบายให้พุทโร ัมโม ังโฌ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโรคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำปริกรรมและรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่าผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าเอง นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง นึกว่า โร

ขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจศูนย์กลางใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อน ในขณะนั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือ ในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเองพร้อมกับคำปริกรรม ในขณะนั้น เราก็ผลอสติ และขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้น จึงให้เราตั้งใจศูนย์กลางใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดศูนย์กลางใจก็ผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดศูนย์กลางใจเข้าพร้อมกับคำปริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจ

ออกเอง พร้อมกับคำบริกรรม จนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจ กับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี่เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราปล่อยตัวเมื่อไร ก็จะมีสติที่ทีแรกก็รู้สึกว่าจะทำยาก อยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อยๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะไปเป็นธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง ก็ปล่อยตัวเพราะความเคยชิน นี่เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตามๆ กัน

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรม คือ พุทโธ ออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหายก็รู้ว่าลมหายใจหาย และก็กำหนดรู้ลมหายใจหายๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียด ก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี่แลจึงเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ คือ อารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตามๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจมีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตามๆ กัน ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจมาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้นรัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่างๆ กัน เช่น ปรากฏว่ากายเราใหญ่ขึ้น พองขึ้นผิดปกติธรรมดา เช่น ขาแขน ลำตัว ศีรษะ ก็จะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับเหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหนก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปรากฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้นๆ ไว้

อย่าให้เปลว ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางที่นิ่งภาวนาอยู่จะปรากฏว่าสูงขึ้น ๆ บางที่ก็จะปรากฏว่าเตี้ยลง ๆ บางที่ก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางที่ปรากฏว่าเอนไปข้างนั้น และเอนไปข้างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเราเป็นในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเอง และก็จะดับไปเอง บางครั้งจะปรากฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกที ๆ การหายใจก็จะปรากฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกที ๆ ถ้าผู้กัณฑ์ตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละ คือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติกำหนดรู้ลมหายใจเล็ก ๆ นั้นไว้อย่าให้เปลว ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้จนกว่าลมหายใจจะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้ที่อยู่เฉย ๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีแสงสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้นหมายถึง ผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจก็จะเจิดจ้า แพรพรรณเป็นน่านอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดาความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน ความเบากาย ความเบาใจ และความสุกกาย สุขใจ แสบตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ก็จะพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมาธิคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขออย่าเพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งมั่นและตั้งใจว่าเมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใคร ๆ ก็มุ่งมั่นปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ มาก่อน ถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบถึงจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือ ความสุขกายสุขใจ 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 ความสุขกาย และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลส ตัณหา อวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะเราจะตัณหาพวกเราไม่มี ไปเถอะไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้รับพยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ทีหลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปดักทาง แล้วบอกคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูป ก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้น ๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้องอยู่แบบสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ่าขึ้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูปนั้นก็เข้าไปรุมล้อมดูด้วยความอยากเห็นต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปในอารมณ์แห่งความใคร่ความกำหนัด ไฟ

ของราคะจึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวายขึ้นทันทีว่า พวกเรายังมีราคะ ตัณหา อวิชชาอยู่ จากนั้นก็พากันเจริญด้วยปัญญา พิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมာธิตีคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิด ในผลการปฏิบัติในสมณะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าแก้ไข ก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมณะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภวานาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีการ ๑ เข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็นอรหันต์ติดอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีฆากศพบแบบสด ๆ ร้อน ๆ นอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อย ๆ พากันนั่งคอย นอนคอยตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่ปัญญา จนนักภวานาอ่อนใจ ฉะนั้น จะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้าง องค์ไหนบ้าง ที่ทำสมာธิตีความสงบไปหน้าเดียว และได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูป ดังได้อธิบายมาแล้วทั้งนั้น ถ้าหากเราหวนกลับมาพิจารณาความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความ

สงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว ก็ตั้งใจพิจารณาไปตามสรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิดให้เป็นไปตามทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้นเหมือนกับเราเลย มันจึงไถลกันเหมือน ฟีกับดิน หรือเหมือนกันกับเราขูดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการจะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาเชื้อมาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนึกเดียวเท่านั้น

### นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความสนใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้นเป็นจุดยืนของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้พลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรมมีอยู่ ก็ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเลื่อนลงไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้น จึงให้สติกับผู้รู้เพ่งดูกายส่วนนั้น ๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นคำนิมิตแปลเก่า ๆ ก็ได้ จะเอาส่วนด้านหน้าหรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้มีความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมุติรู้ ตามสีสันลักษณะของกายส่วนนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะพิวพรรณอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้น ๆ ส่วนหนึ่งเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช่สายตาเพ่งดูก็จะไม่เห็นรูเข็ม และปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้



สายตาจ่ออยู่กับรูเข็มและปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี่ฉันใด การเพ่งดูกายก็อาศัยสมมุติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจ่อจี้ลงไปจุดนั้น ๆ โดยจิตสำนึกว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ อยู่ ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้น ๆ เปื่อยเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

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

## นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจขณะเดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามา กำหนดรู้อารมณ์ในขณะที่นั่งสมาธิ ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มี จึงถนัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วยอารมณ์แห่งความสุขที่รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหาก็รู้ชัดทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้าน และหมุนไปได้ทั้งอดีตอนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คือ อารมณ์ดีอารมณ์ชั่วที่สืบทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นต้น อะไรเป็นปลาย คือหมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอา

เองว่า เป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดเวลา และตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา คือความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลงโลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส ตัวกิเลสตัณหา อวิชชา คือตัวก่อให้เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ชังเกิดขึ้นที่ใจ มีในใจ และตั้งอยู่ที่ใจ

เหตุนี้การกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาจากอารมณ์ได้ชัด และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียงและตัดสะพานของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการลมมิด เราก็ต้องลับมิด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อน เราก็ต้องดับไฟ ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์ อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจเราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉันนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะให้กำหนดอยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุอันนี้ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึก แล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิงเข้าใส่ให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งปืนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ ฉะนั้นการกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาจากกิเลสตัณหา คือความไม่อึดพอนในกามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและทำลายวงจรกรรมของวัฏจักรให้พินาศย่อยยับ และขาดจากการสืบทอดกันโดยสิ้นเชิง นี้ก็เพราะมาเห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหา ว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญา

ศรัทธา ความเพียร เข้าไประเบิดกายให้มันดับไปทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูล สูญพันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงคราม เขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ เขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อก และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้ง ก็ตามแก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที่ นี่แหละนักปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติไม่จริงจะถูกกิเลสค้นหาเนื้อจนไม่มีประตูจะสู้ ไม่ยอมพิตซ้อมสติปัญญาปล่อยให้กิเลสค้นหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศักดิ์ศรี มีความตั้งใจมั่นหมายที่จะทำลายข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศหมุนไปให้ตรงในจุดภายใน คืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป