



ทวนกระแสน์

โดย

พระอาจารย์ทูล จิปปบุญโญ

วัดป่าบ้านค้อ ต. เขื่อน้ำ อ. บ้านฝ้อ จ. อุครธานี

โทร (๐๘๒) ๒๔๕-๔๘๘

คำนำ

หนังสือแนวทางปฏิบัติภาวนาที่ได้ถืออยู่ในมือของท่านในขณะนี้ เป็นอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติและก็ได้จัดพิมพ์มาแล้ว ๘ ครั้ง แต่ก็ยังไม่พอเพียงกับผู้สนใจ จึงได้จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ ๙ เพราะมีผู้ศรัทธาสนับสนุนด้วยกำลังใจและกำลังทรัพย์ นับว่าเป็นนิมิตที่ดี อุบายวิธีแนวทางปฏิบัติในสมณะนั้น ก็เหมือนกันกับหนังสือที่ได้จัดพิมพ์ไปแล้วในครั้งก่อน ๆ ส่วนอุบายวิธีเจริญวิปัสสนานั้น อาจผิดกันอยู่บ้าง เพราะได้เรียบเรียงแนวทางปฏิบัติเพิ่มเติมขึ้นอีก แต่ก็เป็นอุบายไปในลักษณะเดียวกัน เพราะอุบายวิธีการเจริญวิปัสสนานั้นกว้างไกล ถึงอย่างไรผู้เรียบเรียงก็จะพยายามย่อเข้ามาให้สั้นเข้า เพื่อให้หนักปฏิบัติได้เข้าใจและปฏิบัติได้สะดวกขึ้น ว่าการเดินจงกรมในสมณะทำอย่างไร การเจริญวิปัสสนาทำอย่างไร และเพื่อให้หนักปฏิบัติจะไม่เกิดความสับสนลังเล ว่าในขณะนี้เราเจริญสมณะหรือวิปัสสนา ไม่เช่นนั้น เราก็จะจับต้นชนปลายไม่ถูกว่าอะไรเป็นอะไร หรืออาจจะเข้าใจว่าสมณะเป็นวิปัสสนาไปก็เป็นได้ เพราะผู้เรียบเรียงเคยได้ถามนักปฏิบัติหลายท่าน มีทั้งนักบวชและฆราวาสว่าปฏิบัติกันอย่างไร ตอบว่า เจริญวิปัสสนา ถ้ามต่อไปว่า การเจริญวิปัสสนาทำอย่างไร ตอบว่า กำหนดอานาปานะ ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก บางท่านก็ว่า ยุบหนอพองหนอ บางท่านก็เอาสัมมาอรหัง บางท่านกำหนดจิตให้อยู่ในความว่างเปล่า นี้เอง จึงทำให้ผู้เรียบเรียงได้จัดระเบียบวิธีทำในสมณะและวิปัสสนาขึ้นเป็นหมวดหมู่ ก็เพื่อให้หนักปฏิบัติได้เข้าใจ และใช้ศัพท์คำสมมติให้ถูกกับความหมาย พร้อมทั้ง จึงขอขอบใจกับคณะศรัทธาผู้ให้ความอุปถัมภ์ และจัดพิมพ์หนังสือแนวทางปฏิบัติในครั้งนี้ ขอจงเป็นผู้มีสติปัญญาสามารถหยั่งรู้และเห็นจริง และความตั้งใจจริงของท่านจงทุกประการเทอญ



(พระอาจารย์ทูล ชิปปปัญญา)

สารบัญ

คำนำ	๒
ทวนกระแส	๔
การเตรียมตัวเดินจงกรม	๔
เดินจงกรมวิธีที่ ๑	๕
เดินจงกรมวิธีที่ ๒	๕
เดินจงกรมวิธีที่ ๓	๕
เดินจงกรมวิธีที่ ๔	๖
การเตรียมตัวนั่งสมาธิ	๗
นั่งสมาธิวิธีที่ ๑	๙
นั่งสมาธิวิธีที่ ๒	๑๐
นั่งสมาธิวิธีที่ ๓	๑๒
นั่งสมาธิวิธีที่ ๔	๑๓
อุบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา	๑๕
วิปัสสนาญาณ รู้เห็นตัววิภวภูติที่พาให้หมุน	๓๖
ความลึกลับไม่มีในโลก	๓๗
ทั้งสงบ ทั้งดับ	๓๗
วิภวภูติหยุดหมุนตัว	๓๗
หมดเชื้อไฟ	๓๗
รู้ครอบโลกธาตุ	๓๘
กล้าหาญเต็มที่	๓๘
อาสวขยญาณเกิด	๓๘
โลกขาดจากใจ ไฟดับอย่างสนิท	๓๘
สรุปเรื่อง	๔๑

ทวนกระแส

เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนาเป็นจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะการภาวนานี้ เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้นักปฏิบัติได้ประสบการณ์มาแล้วเป็นจำนวนมากไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันได้ ในชนทุกชาติชั้นวรรณะ ไม่ว่าจะในประเทศหรือต่างประเทศย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าจะผู้นั้นจะมีการศึกษามากน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธีตามแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรมในสมถะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบายของสมถะและอุบายของวิปัสสนานี้เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตาม ๆ กัน ฉะนั้น อุบายการทำสมถะและอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนาจึงมีหลายวิธี ก็เพื่อให้ นักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้น ๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้ จะให้ได้รับผลจริงแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ล้มเหลว และตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป

เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดี ก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าจะทำอะไรสิ่งใด ๆ ถ้าเราขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำจะมีผลสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเลย หรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง

วิธีทำสมถะ

การเตรียมตัวเดินจงกรม

ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้

ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอตลอดแนวทาง เพื่อเราจะเดินให้สะดวกโดยไม่มีอาการกังวล ในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรมด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลาย จงได้รับ

ส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเกิด เสร็จ แล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับ หลังมือซ้าย ให้อยู่ในท่ายื่นรำพึง แล้วกำหนดให้ ใจได้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใด ๆ ทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้ เราจะเดิน จงกรม ความคิดภายนอกใด ๆ ให้ปล่อยวางเสียหมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ใจได้ไหวไปตาม เสร็จ แล้วกำหนดคำบริกรรมดังนี้

วิธีกำหนดคำบริกรรมมีดังนี้

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุดลมหายใจ เข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจ ออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุดลมหายใจ เข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจ ออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุดลมหายใจ เข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้เป็นอุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรม ดังนี้

เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้

นึกว่าพุท ก้าวขาที่สองให้นึกว่าโธ ให้มีสติกับ คำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับการก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เราไม่รู้ไม่ทันในการก้าวขา ให้ถือว่าขณะ นั้นเราเผลอสติ คือ ความตั้งใจไม่พอ และให้ตั้งใจ ใหม่ต่อไปจนกว่าจะรู้เท่าทันกัน ไม่เดินเร็วนัก ไม่เดินช้านัก คือ ให้เราเดินอยู่ในท่าปกติที่เราเดิน ไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ในสมณะ คือ เอาอิริยาบถเดินเป็นนิमितเครื่องหมาย เพื่อได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดิน ถึงที่สุดของทางเดินจงกรมแล้ว ให้หมุนตัวกลับ ข้างขวาทุกครั้งไป

เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในการก้าวขาในเวลาเดิน จงกรม ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจออกเองนึกว่า โธ เพื่อให้ ความสัมพันธ์ของสติ และคำบริกรรม กับผู้รู้ และ ความตั้งใจ ให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความ มั่นคงแน่นอนในสมณะต่อไป ถ้าหากเรามีความ เหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยื่น กำหนดคำบริกรรมก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกัน เพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนาได้ติดต่อกัน ไม่ขาดวรรคขาดตอน

เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกาย ส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิमितเครื่องหมาย จะ เป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามี ความถนัดใจ เฟื่องดูได้ง่าย ให้กำหนดรู้เห็นกาย

ส่วนนั้น ๆ เป็นนิमितของสติ ให้สติกับผู้รู้ได้ กำหนดรู้เห็นอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ ไม่ให้เผลอ ถึงจะไม่กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นชัดก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลังเพ่งดูกายส่วนนั้น ให้มีในขอบเขตเพื่อได้จำกัดสถานที่ให้ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้น ๆ ต่อไป

ในครั้งแรก ความไม่เคยชินในการเพ่งดูกายก็ให้เราสมมติกายส่วนนั้น ๆ ว่ามีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณสัณฐานอย่างนั้น และตั้งอยู่ในที่นั้น ๆ เมื่อเรากำหนดเพ่งดูกายส่วนนั้นอยู่บ่อย ๆ ความเคยชินในการเพ่งดูก็จะติดใจ จะลืมตาหลับตาก็รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญในการเพ่งดูกายส่วนนั้นแล้ว เราจะกำหนดเพ่งดูกายส่วนอื่น ๆ ก็จะมีสติเห็นอยู่สภาพเดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรารู้เห็นกายชัดดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี วิธีนี้ไม่ได้กำหนดดูก้าวขา แต่ให้เอาสมมติกายส่วนที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้นมาบริกรรม สมมติว่า เรากำหนดดูหนัง ก็ให้คำบริกรรมว่า ตะใจ ๆ พร้อมกับการเพ่งดูหนังส่วนนั้น ๆ ต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้คำบริกรรมว่า อัฐิ ๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นต่อไป หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้ นี่แล ถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กาย เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี ส่วนการพิจารณากาย จะอธิบายในตอนท้ายเพื่อไม่ให้สับสนกัน

เดินจงกรมวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ อารมณ์ภายในใจนี้ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ เป็นนิमितของใจ จะเป็นอารมณ์หยาบ ๆ ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบ ๆ จะเป็นอารมณ์ละเอียด ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วนละเอียด จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้ **แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุที่เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ** ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้ว ก็จะเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะอารมณ์ภายในใจแต่ละอย่างย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด ฉะนั้น เราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้น ๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้น ว่าเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุกำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่าง ๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุ นั้น คือเหตุภายในคือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายใน คือความไม่อึดพอกแก่ความต้องการในสรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้งหลาย ที่ใจยังมีความต้องการ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานาน ไม่รู้ว่ากับกาลปีไหน ๆ เกิดมาชาติภพไหน ก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ ก็มี

อารมณ์ประเภทไฟบรรลัยกัลป์กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเราร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ นี้แล จึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้พองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้น ๆ จนไม่ยอมที่จะปล่อยวาง และนำเอามาตรึงตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่าอารมณ์ฝังใจ

อารมณ์อยู่ที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่งความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลงและดับไปได้เช่นกัน **ข้อห้ามที่สำคัญ** เราอย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉาพยาบาทกับใคร ๆ ทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเอง ว่าผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างไร นี้ ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้น ๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี้เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราก็ต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็

ให้รู้ดีให้รู้กันในขณะนี้ **นี้สังขารภายในก็ต้องอาศัยสติเข้าแผดเผา จัดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน**

ก่อนที่เราจะหยุดเดินจงกรม ทุกครั้ง ให้เราไปยืนที่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง พนมมืออธิษฐานภายในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธรเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้า เหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในครั้งนี้ โดยอนุโมทนาเองเทอญ เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันไม่ให้ขาดวรรคตอน

การเตรียมตัวนั่งสมาธิ

การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนา ทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ จะย่อหรือพิสดารก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตน เมตตาสัตว์ จบแล้ว **ขรวาสมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป** เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทาง กาย วาจา ที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว

และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้ เรามี
ศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำ
ความชั่วทางกายวาจาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่อง
ของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็น
อารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้ว มี
การให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตา
ภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตามนี้ ให้เรา
หมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดี
และเป็นกำลังให้แก้ไข เพื่อให้ติดต่อกับใน
ปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิริติ ให้ศีลมีขึ้นในตน
เองขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอันววย
ที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนา
วิริติเอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนาละเว้น
จากความชั่วทางกายและวาจาอันนั้นแลเป็นตัวศีล

วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้

ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัม
มาสัมพุทฺธัสสะ ๓ ครั้ง ต่อไปว่า

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ รัम्मมัง สาระณัง
คัจฉามิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ รัม
มัง สาระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง
คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ
รัम्मมัง สาระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สาระ
ณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิ
ยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิ
ยามิ

กาเมสุมิฉาจारा เวระมะณี สิกขาปะทัง สะ
มาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี
สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

**ถ้าหากผู้ว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นักในใจทำเสียง
เบา ๆ ดังนี้**

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด
๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคน
อื่น
๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤตินิดจาก
ประเวณี
๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง
๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติด
ทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเอง ศีลจึง
จะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้ได้อย่างไร ใจก็ต้องรักษา
ความจริงให้ได้

กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ เจตนะ
หัง สึลลังวะทามิ ว่า ๓ จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง
ถ้าเป็น พระ เณร ต้องสำรวจดูในศีล วินัย ของตน
ให้บริสุทธิ์ เพื่อจะไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลใจ
ในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิทั้ง ๒ วิธีนี้ เราจะนั่งสมาธิก่อนแล้วเดินจงกรมที่หลังก็ได้ หรือเราจะเดินจงกรมก่อนจึงนั่งสมาธิที่หลังก็ได้ นี้ก็เอาตามความสะดวกของตัวเอง หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่งสมาธิภาวนาไปเลยที่เดียวก็ได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานศีล ๕ แล้ว ให้เตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือนผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อสำคัญคือ นั่งในท่าสบาย และทำให้ใจสบายนั่นเอง แล้วพนมมือขึ้นในระหว่างออกหรือระหว่างคืนแล้วนึกอธิษฐานภายในใจว่า

สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ฯลฯ เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม เสร็จแล้วเอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอก อันจะทำให้ใจได้เกิดการวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิดและเศร้าหมองพุ่งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ โดยความผลอดตัว ให้ทำความเข้าใจกับตัวเองว่า ขณะนี้กายเรานั่งอยู่ที่นี้ และใจเราก็ออยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้นี้ โดยให้เราตั้งใจจริงในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้ายาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า ไซ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้เพื่อเป็นอุบายให้พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรมและรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมออย่าผลอดตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง นึกว่า โธ

ขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจสุตลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่องเข้าไปเสียก่อน ในขณะนั้น ก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาดสติรู้ไม่ทัน หรือในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรมในขณะนั้น เราก็ผลอดสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้น

จึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดสูดลมหายใจก็พลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งใจ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรม จนกว่าความตั้งใจการตั้งใจจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจ กับคำบริกรรม ก็ารู้เท่าทันกันเอง นี่เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราพลอตัวเมื่อไร ก็รู้ทันที ที่แรกก็รู้สึกว่าจะทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อย ๆ เมื่อชำนาญแล้วก็เป็นธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี่เป็นวิธีฝึกสติให้กับผู้รู้ให้โดดเด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตาม ๆ กัน

นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรม คือพุทโธ ออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหายบก็รู้ว่าลมหายใจหายบ และก็กำหนดรู้ลมหายใจหายบ ๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียด ก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี่แลจึงเรียก

ว่า เอกัคคตารมณ คือ อารมณเป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตาม ๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตาม ๆ กัน ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจ มาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้น รัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ปราบกฏว่า กายเราใหญ่ขึ้นพองขึ้นผิปกติธรรมดา เช่น ขาแขนลำตัวศีรษะก็จะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหน ก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปราบกฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งใจกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น ๆ ไว้ อย่าให้พลอ ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางที่ นั่งภาวนาอยู่ จะปราบกฏว่าสูงขึ้น ๆ บางทีก็จะปราบกฏว่าเตี้ยลง ๆ บางทีก็จะปราบกฏว่ากายหมุนตัว บางทีปราบกฏว่าเอนไปข้างนั้น และเอนไปข้างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังมีสติอยู่แน่นอน จะปราบกฏว่ากายเราเป็นลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเองและก็จะดับไปเอง บางครั้งจะปราบกฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกที ๆ การหายใจก็จะปราบกฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกที ๆ ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละ คือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเล็ก ๆ นั้นไว้อย่าให้พลอ ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้ จนกว่าลมหายใจ

จะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้ที่อยู่เฉย ๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีมีความสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้น หมายถึงผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจ ก็จะเจิดจ้าแพรวพราว เป็นน่าอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน ความเบากาย ความเบาใจ และความสุขกายสุขใจแทบตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสงบนี้ต่อไป ถ้าใครเคยพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมานคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขออย่าเพื่อความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด
ขณะนี้ ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งหวังและตั้งใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใคร ๆ ก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ มาก่อน ถึงจะทำ

ความสงบนั้นก็ได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบลึกจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือความ สุขกาย สุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่น คือ อภิญญาญาณ คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีต อนาคต และรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือ มองเห็นด้วยตาภายใน หูภายใน หรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่าง ๆ ได้ หรือรู้วาระจิตของคนและสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นก็จะได้ความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว ญาณดังกล่าวนี้ ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่น ในครั้งพุทธกาล มีพระ ๓๐ รูปไปเจริญสมณะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มี ความสุขใจ ความสุขกาย และรักษาความสงบนั้น ได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลสตัดناهวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะราคะตัณหาไม่มี ไปเถาะไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้รับพยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ที่หลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปตักทางแล้วบอกดังคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูป ก็พากันไปในป่าช้านั้น ๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้อง อยู่แบบสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ่าชั้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูปนั้น ก็กรูเข้าไปรุมล้อมดูด้วยความอยากรู เห็น ต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปใน

อารมณ์แห่งความใคร่ ความกำหนด ไฟของราคะ จึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุดอรหันต์ ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวายขึ้นทันที ว่า พวกเรายังมีราคะตัณหาวิชชาอยู่ จากนั้น ก็พากันเจริญด้วยปัญญา พิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อ ใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนา ญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุด ก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมาธิคือความสงบนั้น ก็ยัง ทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธ เจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิดในผลการ ปฏิบัติสมณะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่าน เคยได้ผ่านไปแล้วเข้าใจ ก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมณะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัย ปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูป แล้ว ก็จะไม่มีการ เข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็น อรหันต์ติดอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีฆากศพแบบสด ๆ ร้อน ๆ นอน อยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อย ๆ พากันนั่งคอย นอนคอย ตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึง ไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอย ปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำ ความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่มีปัญญา จนนัก ภาวนาอ่อนใจ ฉะนั้น จะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้ พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้า ทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใคร

บ้าง องค์ไหนบ้าง ที่ทำสมาธิมีความสงบไป หน้าเดียว และได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ นอก จากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูปดังได้อธิบายมา แล้วทั้งนั้น ถ้าหากเราพิจารณาหวนกลับความ เป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เป็นมา ทุกองค์ ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ใน สมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรก ท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความ สงบแล้ว ก็ตั้งใจคิดพิจารณาไปตามสรรพ ธรรม สรรพสังขาร ทั้งหลายนานาชนิดให้ เป็นไปตาม ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้น เหมือนกับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้า กับดิน หรือเหมือนกันกับเราชุดดินเตรียมหลุม มะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้น มะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการ จะ ให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาซื้อมาปลูกเอง มัน จะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนิดเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อย่างส่วน ใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกาย ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความ ถนัดใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้นเป็นจุดยืน ของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่า ให้เผลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรมมีอยู่ ก็ให้ เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เรา เพ่งดูอยู่นั้น ก็จะเลื่อนลงไป ใจก็จะเขวจาก

กายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้น จึงให้สติกับผู้รู้ เพ่งดูกายส่วนนั้น ๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นตำหนิแผลเก่า ๆ ก็ได้ จะเป็นส่วนด้านหน้า หรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้มีความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมิตตามสีมันลักษณะของกายส่วนนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะผิดปรกติอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้น ๆ ส่วนหนึ่งเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช่สายตาเพ่งดู ก็จะไม่เห็นรูเข็มและปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตามจดจ่ออยู่กับรูเข็มและปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี่ฉันใด การเพ่งดูกาย ก็อาศัยสมมติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อลงไป在那จุดนั้น ๆ โดยจิตนี้กว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้ว ก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ อยู่ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้น ๆ เปื่อยเน่าทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเพ่งกาย ก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่

กายส่วนนั้น ๆ เพื่อให้ใจได้มีหลัก เหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศ ก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลังใจ ก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้น ๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี้เหมือนกับที่เคยเป็นมา

นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจในขณะที่เดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามากำหนดรู้อารมณ์ในขณะที่นั่งสมาธิ ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มี จึงถนัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วย อารมณ์แห่งความสุขก็รู้ชัด อารมณ์แห่งความทุกข์ก็รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะ ตัณหากิเลสทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้าน และหมุนไปได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คือ อารมณ์ดี อารมณ์ชั่วที่สลับทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าอะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย คือหมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่าเป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไปและตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลงโลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส **ตัว**

กิเลสตัณหา อวิชชา คือตัวก่อให้เกิดอารมณ์รัก
อารมณ์ชัง เกิดขึ้นที่ใจ มีในใจ และตั้งอยู่ที่ใจ

เหตุนี้ การกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็
เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของ
อารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัด
และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียงและตัดสะพาน
ของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่า
อารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทาง
ได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการคัมภีร์
เราก็ต้องลับมีด ถ้าไม่ต้องการความร้อน เราก็
ต้องดับไฟ ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับ
ทุกข์ เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์
อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น
อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน
ถ้าเราอยากรู้ใจ เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจ
ไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ
ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉันนั้น การกำหนด
รู้อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะกำหนดอยู่นาน
เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุอันนี้
ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป
เหมือนเราตรวจเห็นไข้ก็แล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิง
เข้าใส่ให้ถูกไข้ทันที เหมือนยิงเนื้อ ก็ไม่ต้อง
เล็งปืนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหา
วิธีดับ ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้
ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลส
ตัณหา คือความไม่อิมพองในกามทั้งหลายให้หมด
ไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและ
ทำลายกองกรรมของวิภูจักรให้พินาศย่อยยับ และ

ขาดจากการสืบต่อกันโดยสิ้นเชิง นี่ก็เพราะมา
เห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหา ว่าเกิด
จากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญาศรัทธาความ
เพียรเข้าไประเบิดค่ายให้มันดับไป ทั้งเชื้อชาติ
โคตรตระกูลสูญพันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกัน
กับเขาทำสงคราม เขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ
เขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อก และหวังชนะ
ด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้ง ก็ตาม
แก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที่ นี่แหละนักปฏิบัติ ถ้า
ปฏิบัติไม่จริง จะถูกกิเลสตัณหาหนอคนไม่มี
ประตูละลุ ไม่ยอมพิตซ้อมสติปัญญา ปล่อยให้
กิเลสตัณหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน ฉะนั้น เรา
เป็นนักปฏิบัติผู้มีศกดิ์ศรี มีความตั้งใจมั่นหมายที่
จะทำลายข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศหมุนไป
ให้ตรงในจุดภายในคืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้
วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป

อุบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา

จากนี้จะได้อธิบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญาพอเป็นแนวทาง

การพิจารณานี้ ก็ต้องเอาความรู้เห็นในสมณะในวิถีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิในวิถีที่ ๓-๔ ของสมณะมาเป็นอุบายพิจารณา เพราะการพิจารณาไปตามความเป็นจริง ก็เพื่อให้ใจได้รู้ความจริงของกาย เพื่อไม่ให้หลงกายและหลงตน และให้ใจได้รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ภายในกาย และบั่นทอนความยึดถือกายนี้ว่าไม่มีสาระเป็นตัวอนัตตา ที่สมมติทั้งหลายว่าตัวตน ก็เพราะไม่รู้ตามความจริงของกายนั่นเอง ฉะนั้นการพิจารณาาก็ต้องมองกันหลาย ๆ ด้าน เพื่อหาเหตุผลประกอบเปรียบเทียบ เพื่อให้ใจได้ยอมรับตามความจริงของปัญญา

ฉะนั้น การพิจารณากายจึงไม่มีกำหนดและขอบเขต การพิจารณาด้วยปัญญาก็ต้องอาศัยสัญญาเป็นเส้นทาง เพราะสัญญาความจำนั้น เมื่อเราได้จำในวัตถุสิ่งไหนมา เราควรประกอบปัญญาพิจารณาอย่างไร จึงจะเข้ากัน ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็มีอันตรายแก่ตัวเอง ถ้าเราใช้เป็นก็มีคุณได้กับเหตุกับผล เพราะสัญญาความจำได้ยังเป็นมีดสองคม หรือเหมือนกับไฟ ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็เป็นโทษ ถ้าเราใช้เป็นก็เป็นคุณ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นมีดสองคมเช่นเดียวกัน ถ้าสัญญาไปจำมาแล้ว ถ้าเราเอามาพิจารณาผิดก็เป็นพิษขึ้นที่ใจ และยังเป็นไปเผาใจ

ตัวเองได้ และก็ยังเป็นเส้นทางให้กิเลสค้นหาได้ พองตัวไปตาม ๆ กัน และยังเป็นเครื่องมือให้สังขารจิตได้ปรุงแต่งพรรณนาความดีใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปไม่มีทางสิ้นสุด และยังทำให้ใจเรามีความยินดีกำเริบไปตามความกำหนดอีกด้วย ถ้าสัญญาจำเอา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาแล้ว ถ้าประกอบด้วยปัญญาพิจารณาให้ลึกลงสู่ไตรลักษณ์ได้ และใจก็รู้เห็นถูกต้องตามปัญญา ก็จะทำหน้าที่เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความกำหนดยินดี

ฉะนั้น เมื่อหากสัญญาไปจำสิ่งไหนมาแล้ว ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตัดสินชี้ขาดแต่ฝ่ายเดียว ถ้าเรามอบหน้าที่ให้กิเลสค้นหาเป็นผู้นำแล้ว มันก็จะพาสัญญาที่จดจำสิ่งต่าง ๆ มาได้นั้นไปในเส้นทางของกิเลสค้นหาแต่ฝ่ายเดียว รูปก็มีแต่รูปที่น่าเซซเซม สังขารก็ปรุงแต่งเรื่อยไป ว่ารูปดีอย่างนั้น รูปสวยอย่างนี้ เรื่อยไป ใจก็เออออห่อหมกไปตามกิเลสค้นหา สังขารเห็นว่าได้ทำของตัวเองแล้ว ก็มีกำลังคิดพรรณนารูปในอดีตที่เป็นมาอย่างไร ก็จดจำพรรณนารูปนั้นไปในวิธีต่าง ๆ ให้ใจได้เพลินไปทั้งวันคืนเดือนปี และเพลินมาแล้วในอดีตไม่รู้ว่กี่ปีกี่กาลปี ก็เพลินมาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะเพลินไปในอนาคตอีกไม่รู้จะไปถึงไหน และไม่มีที่สุด เสียงก็เหมือนกัน พรรณนาความสนุกสนานร่าเริง ใจก็เกิดความว่างเริงไปด้วย กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ตาม สังขารก็ปรุงแต่งก็ปรุงไปแต่งไป สิ่งที่น่าก็แต่งให้หอมสิ่งที่ทุกข์ก็แต่งว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนก็แต่งให้เที่ยง สิ่งที่เป็นอนัตตาก็แต่งว่าเป็นอัตตา

ตัวตน ใจที่มีอวิชชาปิดบังมีติดบอดอยู่แล้ว ก็ยินดีใฝ่ฝันตาม ผลสุดท้ายก็ไม่มีผลอะไรให้ใจมีความสุข และใจก็ยังไม่เซ็ดหลาย ทั้ง ๆ ที่กิเลสตัณหาได้ตั้งมั่นเอาจนหมดเนื้อประดาตัว ก็ยังไม่กลัวภัย ยังมีกำลังใจคิดสู้อยู่ตลอดเวลา นี่แหละ เมื่อสัญญาจํารูป เสียง ฯลฯ มาได้แล้ว ถ้าให้กิเลสตัณหาดำเนินเดินเรื่อง ต้องเป็นอย่างนี้ทุกราย ไม่ว่าจะคนในฐานะใดยอมเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะในภพไหน ๆ ภพไหน ๆ ใจที่ยังเชื่อถือกับกิเลสตัณหาอยู่ถูกราบไฉน ร่างวัลของใจก็คือน้ำตา

เหตุนี้ ถ้าสัญญาไปจําเอา รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฐัพพะ มา ไม่ว่าจะเป็อดีต อนาคต หรือปัจจุบัน ก็ต้องให้สัญญาเป็นผู้ดำเนินการ โดยอาศัยไตรลักษณ์เป็นพยานหลักฐาน อันเป็นเหตุผลที่เป็นธรรม เช่น จํารูปมาได้ ก็เอามาวิจัยตามหลักความจริง และวิจารณ์ไปในแง่ต่าง ๆ ให้ใจได้รู้เห็น แต่ก่อนมา ใจเราพลอยตามกิเลสตัณหามาตลอด แต่บัดนี้ ก็ต้องใช้ยุทธวิธีเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรู้ของใจ ความเห็นของใจเสียใหม่ เพื่อให้ใจได้รับความรู้ที่เป็นจริงตามปัญญา ความรู้ของใจต่าง ๆ ที่เป็นมาก็จะค่อยถอนตัวออกมาสู่หลักเหตุผล เพราะไตรลักษณ์เป็นหลักความจริงอยู่ตลอดเวลา เช่น พิจารณา กายที่ใจได้เคยยึดถือว่าตนเรามาเป็นเวลานาน ฉะนั้น จึงพิจารณากาย แยกแยะกายออกเป็นชิ้นเป็นส่วน เพื่อให้ใจได้รู้เห็นคำว่า ตน อย่างละเอียด คือใจ ตนอย่างหยาบคือกาย ก็อาศัยอาหารอย่างหยาบเป็นสิ่งหล่อเลี้ยง มีข้าวปลาอาหาร เป็นต้น ตนอย่างละเอียด ก็อาศัย

อารมณ์ของใจที่ได้มาจากอายตนะและขันธห้ามาเป็นที่หล่อเลี้ยง

ฉะนั้น เราก็ต้องเปลี่ยนอาหารของใจอีกด้วย เพราะความคิดเห็นของใจอันตั้งเดิมที่ถือว่าตัวตนนั้น ก็เพราะความเข้าใจผิดของใจเอง ฉะนั้น จึงหยิบยกเอารูปมาพิจารณาให้เป็นไปตามความจริง เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฐัพพะ แต่ละอย่างก็ต้องทำให้ใจได้ลุ่มหลงมาเป็นเวลานาน รูป เสียง ที่หลงใหลเบื้องต้น ก็คือรูปตัวเราเอง ถ้าเราหลงรูปเราแล้วก็พลอยหลงรูปอื่น ๆ อีกต่อไป ว่าเป็นที่น่ารักน่าใคร่ ก็เข้าใจในรูปว่าสวยงามน่าสัมผัส เสียงก็เป็นสิ่งสนุกสนานว่าเรื่งบันเทิงใจ กลิ่นก็เป็นสิ่งที่หอมหวานชวนดม รสก็น่ารับประทานอันทำให้ใจได้ติดพัน โณภูฐัพพะก็น่าสัมผัส ไม่อยากจะให้เหินห่างวางมือ อยู่ที่ไหนไปที่ไหนใจก็ใฝ่ฝัน ก็เลยถือว่เป็นเรื่องสำคัญกว่าธรรมไป นี่เป็นความคิดเห็นฝ่ายต่ำ ถ้าเป็นมิดก็จะคอยเอาปาดคอตัวเองให้ตาย เพราะความโง่ของใจ ฉะนั้น สิ่งทีพอให้ใจได้หมุนตัวกลับมาได้ ก็ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฐัพพะ นั้นแหละ ตีกลับคืนคือ ทวนกระแส เช่น ใจ ติดในรูป ก็เอารูปนั้นแหละมาวิจัยใคร่ครวญตามหลักความจริง คือ กำหนดพิจารณาให้เป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็แยกธาตุดินออกไปให้เป็นชิ้นส่วน ขณะที่เราพิจารณาแยกส่วนอยู่นั้น ก็ให้เราได้รู้เห็นส่วนของกายนั้น ๆ ไปทุกครั้ง

ฉะนั้น จึงให้กำหนดเพ่งดูกายมาตั้งแต่วิธีการทำสมณะ เมื่อเราได้กำหนดรู้เห็นกายมาแล้ว

อย่างไร บัดนี้เราก็เอามาพิจารณาให้รู้เห็น ภายส่วนนั้น ๆ เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณา ภายไม่รู้เห็นกาย ใจก็ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ถ้า เราพิจารณาภายในก็รู้เห็นกาย จะพิจารณาให้ เป็นไปในไตรลักษณ์ ใจก็รู้เห็นด้วย นั้นแล ใจจึง จะรับความจริงของปัญญา ถ้าพิจารณาว่ากัน ตามสูตรที่เรียนมาแล้ว จะว่าอย่างไร ในก็ไม่เกิด ความเบื่อหน่าย เพราะใจไม่เห็น การพิจารณาให้ ใจได้รู้เห็นกายไปพร้อม ๆ กันกับปัญญานี้เอง จึง ได้ชื่อว่า รู้จริงเห็นจริง เช่น พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ให้ใจรู้เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะ พิจารณา เนื้อ เอ็น กระดูก ก็ให้ใจรู้เห็น เนื้อ เอ็น กระดูก ว่าเป็นลักษณะสัจฐานอย่างไร อยู่ที่ไหน ถ้าเราพิจารณาภาย กำหนดเอามืดปาดออกมา ข้างนอกเป็นกอง ๆ ก็ให้ใจรู้เห็นกายที่ปาดออกมา นั้นเป็นกอง ๆ ไป ก่อนจะกำหนดปาดกายส่วน ไหน ก็ให้พิจารณาภายส่วนนั้นลงสู่ไตรลักษณ์ทุก ๆ ครั้ง คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา อันเป็นแก่นนำ ของปัญญาได้เป็นอย่างดี และก็มีหลักฐานภาย นอกยืนยันอันเป็นหลักความจริงอยู่ตลอดเวลา เช่น ความทุกข์ใครก็ย่อมเห็นอยู่แล้วในที่ต่าง ๆ อยู่ตามโรงพยาบาล หรือที่คุมขังของนักโทษและ เรือนจำ ก็เป็นหลักฐานว่ามีความทุกข์ทั้งนั้น เช่น ทุกข์ประจำตัวคนอื่นเรารู้ แม้ทุกข์ประจำตัวเรา ก็ต้องรู้ ก็ทุกข์ภายในกายและทุกข์ภายในใจ

ฉะนั้น ใครที่เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมประสบ พบเห็นด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าคนในฐานะอย่างไร ย่อมได้รับด้วยกัน เช่น ปวดหัว ปวดแขน ปวดขา ปวดเอว ปวดสรวพัดปวด เรามีกายเท่าไร

ก็ปวดเท่านั้น เป็นทุกข์เท่านั้น บางทีก็ทุกข์น้อย บางทีก็ทุกข์มาก และก็ทุกข์เพราะการอยู่การกิน หาอยู่หากิน ดิ้นรนอยู่ตลอดวัน ตลอดเดือน ตลอดปี ตลอดชาติ จนถึงวันตาย ทุกข์เพราะการ เจ็บไข้ได้ป่วยนานาชนิด แทบจะอาศัยชีวิตไปไม่รอด และก็ไม่รอดจริง ๆ ด้วย ทุกข์นี้มาพร้อมกันกับ ความเกิดอยู่ในท้องแม่ก็เป็นทุกข์ ออกจากท้อง แม่มาแล้วก็เป็นทุกข์ ทุกข์จนถึงครั้งสุดท้ายคือ ตาย ตายไปแล้วเกิดใหม่อีกก็เป็นทุกข์อีก ทุกข์ก็ เป็นทุกข์อย่างเก่านั้นแหละ แต่เราก็วิ่งเต้น ขวนขวายหาสิ่งมาปิดบังทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ หาปิดได้ไม่ เพราะมีเชื้อไฟพาให้ทุกข์อยู่ภายใน คือใจ ก่อนกาย ใจจะวิ่งแสวงหาสิ่งที่มาบำบัด ทุกข์ เพื่อกลบทุกข์ ก็เพราะใจมีความอยากและ ใจเป็นผู้สั่งหามา กายที่แสดงความทุกข์ขึ้นในใจ เดียวนี้ก็ใจเป็นผู้รู้ และต้องการในสิ่งนั้น ๆ แต่ใจ หารู้ไม่ว่า สิ่งนั้นก็ทุกข์ และเป็นเหตุให้เกิด ทุกข์

ฉะนั้น การพิจารณาภายทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้ ใจได้รู้เห็นว่าจะอะไรเป็นเรา อะไรเป็นของของ เรา เพื่อให้ใจได้รู้เห็นที่เกิดของความทุกข์ เห็นที่ตั้งอยู่ของความทุกข์ เพราะทุกข์ก็ยังมี อาศัยธาตุ และจะกลับไปเป็นธาตุตามเดิม นี้แล สายทางของรูปกายที่เราอาศัยอยู่นี้ มีการเกิดขึ้น ในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลางและแตกสลายไป ในที่สุด ในขณะที่เราอยู่ในท่ามกลาง เพราะการ เกิดเราก็ได้เกิดมาแล้ว ความตายก็จวนเจียน เวียนเข้ามาใกล้ทุกที ชีวิตความเป็นอยู่ก็สั้นเข้า ทุกที อากาของกายทุกส่วนก็เพียงอาศัยกันไป

เป็นวัน ๆ เท่านั้น ไม่นานกายกับใจก็จะแยกจากกันไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิด มีทุกข์เท่านั้นเกิด นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับ มีทุกข์เท่านั้นดับ ถึงตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็มีทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ คือ ทุกข์ในเบื้องต้น คือเกิด การเกิดของกายที่แรกจะมีอะไรเป็นสิ่งสำคัญเล่า ก็มีเพียงหยดน้ำมันของบิดามารดาผสมกันรวมตัวเข้าเป็นก้อนเลือดเท่านั้นเอง ต่อมาก็แตกเป็นตุ่มห้าตุ่ม คือ ตุ่มของหัว ตุ่มของแขนสองแขน ตุ่มของขาสองขา ต่อมาก็เป็นหัว เป็นแขน เป็นขา ยื่นออกเป็นหัว เป็นหู เป็นตา เป็นปาก เป็นลิ้น เป็นตัว และก็แตกออกเป็นนิ้วมือ แยกออกเป็นนิ้วเท้า แล้วก็ป็นผม ขน เล็บ ฟัน หลัง เป็นเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก และน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูตรไป สิ่งเหล่านี้ก็เกิดมาจากก้อนเลือดก้อนเดียวที่อยู่ในท้องแม่นั่นเอง จะมายึดถืออะไรเป็นตัวเราสำคัญนักหนา เมื่อถึงกาลเวลา ก็ออกจากท้องแม่มานอนอยู่ในเบาะ ตัวแดง ๆ ไม่รู้ภาษาอะไรของพ่อแม่เลย แต่ถึงขนาดนั้น ก็มีความทุกข์และร้องอยู่ตลอดเวลา ตัวอนิจจัง คือการเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่เป็นก้อนเลือดนั่นเอง มีความทุกข์อยู่ที่ไหน ตัวอนิจจังก็อยู่ในที่เดียวกัน และตัวอนัตตาก็ปฏิเสธความเป็นเรา เป็นตัวตนของเราอยู่ตลอดเวลา แต่เราขาดปัญญาการพิจารณาหยั่งรู้หลักความจริง จึงเข้าใจเอาเองว่าเป็นตัวเรา ส่วนธาตุขันธ์ทั้งหมดนี้ ยังปฏิเสธต่อเราอยู่เสมอ แต่เราไม่รู้ตัว และเข้าใจว่าธาตุขันธ์นี้เป็นเราอยู่เรื่อยไป เมื่อธาตุขันธ์นี้เกิด

ไปก็เป็นทุกข์ อยากให้เป็นความสุขอยู่ตลอดไป เพราะกายนี้เป็นก้อนทุกข์ จะให้เป็นสุขได้อย่างไร เมื่อก้อนทุกข์มีแล้ว จำเป็นต้องวิ่งเต้น ขวนขวายหาสิ่งต่าง ๆ มาบำบัดทุกข์พอกอยู่ได้ไปเป็นวัน ๆ เมื่อถึงกาลเวลาแล้วถึงจะหาสิ่งใดมาเยียวยาก็ไม่ได้ผล ทุกคนก็ยอมลงสู่จุดเดียวกัน เพียงมีแต่กายอย่างเดียว ไม่มีใจครองแล้ว กายนี้จะไม่มีความราคาเลย เห็นใหม่ กายที่ไม่มีใจครองเขาเอาไปเผาตามเมรุ ตามป่าช้า จะมีคุณค่าอะไร ถึงจะให้ฟรี ๆ ก็ไม่มีใครยอมรับ ถึงจะเพิ่มเงินสักหมื่นบาทให้เอาร่างกายที่ไม่มีใจครองนี้ไปนอนร่วมห้องด้วยก็ไม่ยอมเอา นี่ขอให้เรามองให้ลึก พิจารณาให้ละเอียด เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุกรอบและเต็มไปด้วยของไม่สะอาดด้วยประการต่าง ๆ นี้ ก็เป็นความจริงอยู่แล้ว

เพราะร่างกายทั้งหมดนี้ ก็เกิดอยู่ในสถานที่สกปรก และเอาสิ่งที่สกปรกมาปรุงให้เป็นรูป และก็อยู่ในความสกปรกนั้นจนกว่าจะออกมาได้ก็หลายเดือน ถึงออกมาได้แล้ว ก็ต้องหาสิ่งที่สกปรกมาทะนุบำรุง เช่น นานนมแม่ก็เป็นของสกปรกอยู่แล้ว แต่เราก็รับประทานได้ ตลอดอาหารกรบริโภคทุกชนิด ก็ล้วนแล้วเป็นของสกปรกทั้งนั้น หรืออาหารทั้งหมด ถ้าเราไม่รับประทาน ให้เก็บเอาไว้ อาหารนั้นก็บูดเน่าทั้งหมด และอาหารทุกประเภทก็เอามาจากธาตุ และก็เป็นก้อนธาตุอยู่ในตัวของมันเสร็จ ถึงเราจะนำมาทำเป็นอาหาร แต่อาหารก็เป็นธาตุเรียกว่าอาหารธาตุ เมื่อเราเอามารับประทานก็เพื่อบำรุง

ธาตุ เพราะร่างกายนี้ก็เป็นธาตุ อาหารที่มาหล่อเลี้ยงก็เป็นธาตุ ก้อนธาตุก็ต้องอาศัยก้อนธาตุนำมาบำรุงรักษากันไปและอยู่กันไป ถึงมีอาหารหวานความมาบำรุงรักษามาเท่าไร และอย่างดีมีรสชาติสักเท่าไรก็ตาม กายนี้ก็พอกอ้มได้แต่ละมือเท่านั้น ถึงร่างกายได้รับรสอาหารดี ๆ แทนที่จะหนุ่มแน่นหรือชะลอความแก่ไว้ได้ก็ไม่เลย ร่างกายนี้ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ๆ ทั้งสิ้น ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมาย ร่างกายนี้ก็จะแก่เรื่อยไป และไม่ฟังเสียงใคร ๆ ทั้งสิ้น แม้การเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเงาตามตัว ยิ่งมีความแก่มาก การเจ็บป่วยก็มากไปตาม ๆ กัน มีทั้งแก่มีทั้งเจ็บบวกรันอยู่อย่างนี้ ความทุกข์ก็เป็นทวีคูณ ทุกข์เพราะห้ามแก่ไม่ได้ เป็นทุกข์เพราะห้ามการเจ็บป่วยไม่ได้ ขนาดนั้น ใจก็มองไม่เห็นความเป็นมาและความเป็นอยู่ของกายเลย

นี่ก็เพราะเราไม่มีปัญญาพิจารณาธาตุขันธ์ร่างกายของตัวเอง จึงได้พยายามแสวงหาสิ่งภายนอกมาปกปิดอยู่เสมอ ถึงจะมีการประดับประดาตกแต่งร่างกายเสริมสวยให้ร่างกายก็เอาเถอะ จะลงทุนเป็นเงินล้านเพื่อหาวิธีแก้ไข เพื่อให้ร่างกายนี้แก่ ไม่ให้ร่างกายนี้เจ็บก็แก้ไขไม่ได้ เพราะสายทางเขาเป็นอย่างนี้ ผลที่สุดก็มารวมกันตาย กองกันอยู่ในโลกนี้เอง จะมีเงินเป็นล้าน เพื่อมาทำพิธีห้ามความตายไม่ได้ เพราะหน้าที่ของธาตุขันธ์ เมื่ออยู่ได้ถึงกาลถึงเวลาแล้ว ก็กลับลงไปสู่ธาตุเดิมของเขานั้นเอง ฉะนั้น กายทุกส่วนจะห้ามปรามไม่ได้ บังคับไม่ได้ เพราะเป็นหน้าที่ของเขา เช่น ตา หู เราจะบังคับไม่ให้ บอด

หนวกไม่ได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะบังคับให้คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

เพราะเรื่องของกายย่อมเป็นไปตามไตรลักษณ์จนถึงที่สุดคือตาย ถึงจะเกิดอีกในชาติใหม่ ก็แก่เจ็บตายในชาติใหม่ต่อไป เกิดเท่าไร ก็แก่เจ็บตายเท่านั้น จะว่าโลกนี้คือโลกเกิด โลกตาย ก็ไม่ผิด ถ้าเกิดมาแล้ว แทนที่จะได้ชมลูกชมหลานสนุกสนานว่าเรงในกามคุณให้สนใจตามความต้องการ ก็ยังเกิดความผิดหวังไป ไม่สมหวังกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น และไม่อ้อมในอารมณ์ที่รักที่ใคร่ ใจยังไม่อ้อมพอกีรีบตายกันไปเสีย จะว่าโลกอันผิดหวังก็ไม่ผิด

เหตุนี้ เราจึงยกเรื่องที่ไม่หวังทั้งหลายมาคิด เพื่อให้จิตเรามีความรู้เห็นสภาพความเป็นจริง และให้ใจเราได้กลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันไม่มีที่สิ้นสุด และเกิดตายมาแล้วหลายกับหลายกลับ และก็ยังจะติดพันในความเกิด แก่ เจ็บตาย ต่อไปในอนาคตอีก ไม่รู้ว่าจะเกิดแก่เจ็บตายไปถึงไหน ทำไมเราจึงไม่อ้อมไม่เบื้อ จะเกิดมาชาติไหน ภพไหน ก็จะมีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างเดิมนี่เอง และก็จะเป็นไปตามไตรลักษณ์คือ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ เหมือนเดิม

ถึงจะแสวงหาทรัพย์สมบัติได้มาน้อย ก็จะเป็นวัตถุของโลกทั้งหมด เพราะวัตถุนี้อยู่ในโลก เป็นของประจำโลก ถึงหามาได้ก็เอามาใช้อยู่ในโลก เกิดมาชาติก่อน ๆ ก็มาอาศัยวัตถุของโลก เกิดมาในชาตินี้ก็มาอาศัยวัตถุของ

โลก เราจะเกิดชาติต่อไป ก็จะมีอาศัยวัตถุของโลกนี้ทั้งนั้น ไม่นานก็จะตายจากวัตถุของโลกนี้ไปอีก คนที่ยังไม่ตายก็จะสืบทอดกันต่อไป และก็จะตายลงไปสู่จุดเดียว คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยกันทั้งนั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ก่อนท่านจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และพระชินาสพเจ้าได้นั้น อันดับแรกท่านก็ได้มาพิจารณาด้วยปัญญาของท่าน และใจก็รู้เห็นสภาพความเป็นจริงว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เกิดจากธาตุ อยู่ได้เพราะธาตุ และตายลงไปสู่ธาตุ โดยไม่มีสาระใด ๆ จึงพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เห็นว่า ร่างกายนี้เหมือนกันกับฟองน้ำ เมื่อตั้งขึ้นแล้วก็แตกไป หรือร่างกายนี้เหมือนกันกับพยับแดด เมื่อมองดูความจริงแล้วไม่มี ให้พิจารณากายเรากายเขาเทียบเข้าหากัน ว่าธาตุเราก็เป็นอย่างนี้ ธาตุเขาก็เป็นอย่างนี้ แม้จะเห็นสัตว์ต่าง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ก็ตาม หรือตายอยู่ในขณะนี้ก็ตาม ก็ให้พิจารณาเทียบเข้ามาหากายเราว่า มีสภาพเหมือนกันทั้งหมด มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แต่ก่อนเขาก็มีชีวิตความเป็นอยู่เหมือนกับเรา แต่บัดนี้ เขาได้ตายไปจากเราเสียแล้ว แม้ตัวเราถึงจะมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ก็ตาม ก็จะต้องตายเหมือนกันกับผู้ที่ตายไปแล้วนั่นเอง และก็จะเป็นอย่างนี้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุด

ไม่ว่าคนหรือสัตว์นานาชนิด ก็มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไปด้วยกันทั้งนั้น และไม่มีธาตุขั้นไหนพอที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเราและเป็นของของเราแม้แต่น้อยเลย จะ

เป็นเรื่องอดีต อนาคต ปัจจุบัน ไกล ไกล หยาบ ละเอียด ร่างกายเรา ร่างกายเขา ของที่มีวิญญาณครอง และของที่ไม่มีวิญญาณก็ตาม ก็ต้องนำมาพิจารณาให้เห็นโทษเห็นภัย ให้เห็นความเสื่อมไปว่า ไม่มีของสิ่งใดในโลกนี้เป็นสาระแก่นสาร ให้รู้เห็นภายในใจว่าของทุกอย่างย่อมตกอยู่ในความทุกข์ ความไม่เที่ยง และเป็นของที่สภาพสูญจากความเป็นอยู่ด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อหากเราพิจารณาเห็นดีเห็นชอบแล้วก็ต้องหยุด แล้วก็หมั่นกลับมาทำสมาธิต่อไป และเพื่อให้ใจได้มีกำลัง เมื่อใจได้พักในสมาธิพอสมควรแล้ว ก็หวนกลับมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป แต่ก็พิจารณาตามเรื่องที่เคยพิจารณามาแล้วนั่นเอง เราจะนั่งพิจารณาด้วยปัญญาก็ได้ จะเดินพิจารณาด้วยปัญญาก็ได้ เช่น เราจะพิจารณาเรื่องของความทุกข์ เราก็ต้องให้รู้จักทุกข์ที่มีอยู่ที่กาย ทุกข์ที่มีอยู่ที่ใจ และให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ตามปัญญาไปด้วย ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยงของร่างกาย ความไม่เที่ยงของใจ และความไม่เที่ยงใด ๆ ก็ให้ใจได้รู้เห็นความไม่เที่ยงตามปัญญาไปด้วย ถ้าเราจะพิจารณาร่างกายนี้เป็นสภาพความดับสูญลงเป็นธาตุ ก็ต้องให้ใจได้รู้เห็นความดับสูญไปตามปัญญาด้วย ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องอสุภะ คือ ความไม่สวยไม่งาม ไปตามอาการของร่างกายส่วนต่าง ๆ ก็ตาม ให้ใจได้รู้เห็นความไม่สวยไม่งาม ส่วนของร่างกายไปด้วย จะพิจารณาความสกปรก ความเปื้อนเน่าของร่างกาย ก็ให้ใจได้รู้เห็นความสกปรกเปื้อนเน่าของร่างกายไปด้วย เราจะพิจารณาอย่างไรก็ให้ใจได้รู้เห็น

สิ่งนั้น ๆ ตามปัญญาทุกครั้งไป หรือเหมือนกันกับครูสอนนักเรียน ถ้านักเรียนพากันนอนหลับแล้ว ถึงครูจะสอนวิชาต่าง ๆ ให้นักเรียนฟัง นักเรียนก็ไม่เข้าใจ จึงทำให้ครูผู้สอนมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าไปโดยนักเรียนไม่ได้ความรู้อะไร นี่ฉันใด ถ้าใจเราหลับและไม่รู้ตามปัญญาแล้ว ถึงปัญญาจะสอนกันทั้งวันทั้งคืน ยืนสอน เดินสอน นั่งสอน นอนสอนอยู่ก็ตาม ถ้าใจไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้วก็ไม่มีประโยชน์ และใจก็จะไม่รู้เห็นทุกข์ ไม่รู้อนิจจัง ไม่รู้อนัตตา ตลอดอสุภะ ความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ความเนาเปื่อยของร่างกาย ใจก็จะไม่รู้เห็น ถ้าใจไม่รู้เห็นแล้ว จะให้ใจเบื่อหน่ายในทุกข์ ในอนิจจัง ในอนัตตา และเบื่อหน่ายในร่างกายเรา ร่างกายเขา ได้อย่างไร

เพราะปัญญาทำหน้าที่สอนใจให้มีความฉลาด ให้ใจได้มีความรู้ ให้ใจได้มองเห็นโทษภัยในการเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาความเกิดให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความแก่ของร่างกายให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายให้ใจรู้ว่ามี ความทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความตาย ให้ใจได้รู้ ว่าความตายมีความทุกข์อย่างนี้ การพิจารณาด้วยปัญญาไม่ต้องเลือกกาลเวลา เราอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ ไม่ใช่เวลานั่งสมาธิก่อนเถอะจึงจะพิจารณา หรือเดินจงกรมก่อนเถอะจึงพิจารณา ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา หาเวลาอยู่อย่างนี้ ไม่ทันกิน และไม่ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ เพราะกิเลส ตัณหา ราคะ โสภ โภภ หลง มันเกิด

ขึ้นที่ใจ เกิดได้ทุกเวลา ทำให้ใจเศร้าหมองเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา การพิจารณาด้วยปัญญา ก็ต้องให้มันทันกับเหตุการณ์ จะปล่อยให้กิเลสตัณหาเข้ามาเหยียบย่ำทำลาย หัวใจแตกกระจายไปหมดแล้ว จึงหวนมาคิด มันจะทันกับกิเลส ตัณหาได้อย่างไร เหมือนกันกับวัวควายได้เข้าไปกินข้าวกล้าในนาจนหมดแล้ว จึงคิดล้อมรั้งที่หลัง มันจะทันกันไหม นี่ฉันใด กิเลสตัณหาเข้าไปกินดับ กินโต ทำลายความมั่นคงของใจจนล้มละลายไปหมดแล้ว จึงจะรู้วิธีนั่งสมาธิ รู้วิธีเดินจงกรม และจึงจะรู้แนวความคิดของปัญญา มันจะทันกันอย่างไร

ผู้ที่ท่านมีความดี มีจิตใจอันบริสุทธิ์ เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ท่านไม่เหมือนกันกับเรา ท่านไม่หากาลหาเวลาเหมือนกันกับเรา ท่านอยู่ที่ไหน ท่านก็อยู่โดยมีสติปัญญา รักษาใจ ท่านจะอยู่ที่ไหน ไปที่ใด ก็ไปด้วยสติปัญญา อะไรมาสัมผัสตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านก็เอามาพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา แม้หูได้ฟังเสียง ก็เอาเสียงนั้นแหละมาพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ แม้อลิ้นหอมเหม็น ก็เอากลิ่นหอมเหม็นนั้นแหละมาพิจารณา รสอาหารคาวหวานต่าง ๆ ก็เอารสของอาหารนั้นแหละมาพิจารณาว่าเป็นธาตุ บำรุงธาตุพอให้อยู่ได้ ไม่ใช่รับประทานเพื่อสวดยเพื่องาม หรือจะสัมผัสในของที่อ่อนแข็งด้วยกาย ก็นำเอาเรื่องสัมผัสนั้นแหละมาพิจารณาว่าเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ถ้ามีความสุขเกิดขึ้นก็พิจารณาความสุขนั้นแหละ ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะ

ความสุขความทุกข์เป็นของคุณกัน หรือเห็นสัตว์ต่าง ๆ ก็พิจารณาได้ แม้สัตว์ทั้งหลายนี้ ก็เหมือนกันกับเรา มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันกับเรา มีการหากินเหมือนกันกับเรา มีการเกิด มีการเจ็บ มีกายตาย เหมือนกันกับเรา มีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ และมีความตายไปเหมือนกันกับเรา

หรือเรามองเห็นสัตว์ตายในที่ต่าง ๆ ก็เอาเรื่องของสัตว์ตายนั้นแหละมาพิจารณา ว่า สัตว์ที่ตายไปนี้ ก็เหมือนกันกับเรา แต่ก่อนเขาก็มีชีวิตเหมือนกันกับเรา หาอยู่หากินเหมือนกันกับเรา มีความเกลียดทุกข์รักสุขเหมือนกันกับเรา เขามีการเกิดขึ้นตั้งอยู่เพราะธาตุเหมือนกันกับเรา และธาตุเขาที่ตายไปแล้ว ก็จะลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยกันทั้งหมด หรือว่าเราเห็นคนตายก็ตาม ก็เอาเรื่องของคนตายนั้นแหละมาพิจารณาว่า คนที่ตายไปแล้วกับตัวเรายังมีชีวิตอยู่ ก็เหมือนกันทุกอย่าง เขามีหัว เราก็มีหัว คนที่ตายไปมีตา หู จมูก ลิ้น ฟัน มีผม เราก็มีเหมือนกัน เขามีแขนมีขา เราก็มีเหมือนกัน คนที่ตายไปมีอาการก็อย่าง ก็เอามาเทียบให้เข้ากันกับร่างกายเราทั้งหมด อย่านำไปเทียบเคียงอย่างรวบรัด จะไม่มีผลอะไร นี่เรามาศึกษาดูความละเอียด ให้รู้เห็นร่างกายของคนที่ตายไปทั้งหมดนั้นเข้ามาเทียบกันกับร่างกาย ตัวเราผู้ที่ยังไม่ตายให้ลงสู่สภาพเดียวกันทั้งหมดว่า

เพราะเขาเกิดขึ้นมาแล้วและอยู่มาจนตลอดวันตาย เขาก็เกิดขึ้นมาแล้วอยู่ไปถึงวันตาย เช่นเดียวกัน แม้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ในขณะนี้

ก็จะตายตอกันไป หรือคนที่เกิดขึ้นมาใหม่ เขาก็จะอยู่ถึงวันตายด้วยกันทั้งนั้น เราอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ทั้งนั้น จะนั่งอยู่อย่างไรก็พิจารณาได้ จะเดินอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ จะยืนอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ แม้จะนอนอยู่ก็พิจารณาได้ แต่ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้ง และให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทุกครั้ง แม้กระทั่งทรัพย์สมบัติที่เราถืออยู่มากน้อยเท่าไร เขาก็หยิบขึ้นมาแต่ละชิ้นแต่ละอันมาพิจารณาด้วยปัญญา ว่าทรัพย์ส่วนนี้เป็นของเราจริงหรือ หรือทรัพย์นี้อยู่ในไตรลักษณ์ก็ให้ใจรู้เห็น เพราะสิ่งใดที่เราถือเป็นกรรมสิทธิ์ ว่าเป็นของของเราแล้ว ความยึดถือก็ต้องว่าเป็นของของเราจริง ๆ เมื่อของนั้นสูญหายไป น้ำท่วมไป ไฟไหม้ไป เขาก็เป็นทุกข์ หรือถูกใจปล้นจี้ หรือเขาลักเอาของเราไป เขาก็เป็นทุกข์ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า **สิ่งใดที่เรายึดถือว่าเป็นของของเราแล้ว สิ่งนั้นจะไม่ทำให้เรามีทุกข์ ไม่มีในโลก** ทุกข์ทั้งการแสวงหา และทุกข์ทั้งการรักษา และทุกข์ในเวลาของนั้นหายไป และทุกข์เพราะกลัวว่าเราจะจากของเหล่านั้นไป และทุกข์เพราะว่าไม่ได้ความเป็นธรรมจากเพื่อนฝูง

การพิจารณาด้วยปัญญาอย่างนี้ เราอย่าพึ่งเอาปริยัติเข้ามาเทียบ เพราะปริยัติเพียงเป็นหลักการเท่านั้น แต่เราก็ไม่ทิ้งจนเลยเถิด เพราะการพิจารณาด้วยปัญญานี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ประจำวัน หรือประสบการณ์ในสถานที่ เพราะสถานที่แต่ละแห่ง อาจจะประสบพบเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน หรือไปที่นั่นมีคนร้องไห้ ไปที่นั่นมีคนหัวเราะ ไปที่นั่นมีคนตายต่อหน้า ไปที่นั่นมีสัตว์ตาย ไปที่นั่นไปเห็นหลุมมูตร ไปที่นั่น

เห็นงูพิษ ไปที่นี้เห็นน้ำวังวน ไปที่นี้เห็นจะเข้ ไปที่นี้เห็นเสือ ไปที่นี้เห็นฟองน้ำ ไปที่นี้เห็นพยัคฆ์แดง ไปที่นี้เห็นน้ำท่วม ไปที่นี้เห็นไฟไหม้ ไปแต่ละสถานที่ไม่เห็นเหมือนกันทั้งหมด ฉะนั้น ปัญญาก็ต้องพิจารณาตามเหตุการณ์ที่เราได้พบเห็น คือเรื่องที่เราเห็นนั้นเป็นในลักษณะใด เราก็ต้องนำเอาเรื่องนั้นมาเทียบเคียงร่างกายเรา เทียบเคียงใจ ให้เป็นไปในไตรลักษณ์ทั้งหมด

เหตุนี้ ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้รอบในเหตุการณ์ต่าง ๆ เราจะคิดสิ่งใด พิจารณาสິงใด ก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผล และพิจารณาให้รู้เห็นตามหลักความจริงในสิ่งนั้น ๆ ความรู้ที่เราได้รู้กันอยู่ในขณะนี้ เป็นความรู้เพียงสัญญาที่รู้ต่อ ๆ กันมานาน แต่เป็นความรู้ประจำโลก ฉะนั้น เราจึงเอาความรู้ที่เป็นสัญญาประจำโลกนี้แหละเข้ามาให้ปัญญาได้วิจัยตามหลักเหตุผล และวิจัยให้ถึงหลักความจริง และให้ใจได้รู้ได้เห็นสัญญาจำมาได้อย่างไร ปัญญาพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทั้งหมด และใจก็จะยอมรับความจริง และใจก็จะรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ของโลกได้ดี ไม่ว่าจะโลกนี้และโลกหน้า ชาตินี้และชาติหน้า ใจก็จะรู้เห็นไปตามปัญญาทุกแง่ทุกมุม ปัญญาจะรู้โลกรู้ความเป็นอยู่ของสัตว์โลกทั้งหมด และรู้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั้งหมด ปัญญาจึงตามชุดค้นทำลาย เช่น ไปจำเอารูปที่ชอบมา ปัญญาติดตามพิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด ๆ ก็พิจารณาด้วยปัญญาให้ใจได้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงทั้งหมด

การพิจารณาอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อจะได้ประกอบปัญญาเข้าแก้ไขให้ถูกจุด ว่าอารมณ์นี้เกิดมาได้เพราะเหตุอันใด อะไรเป็นต้นเหตุ อารมณ์เหมือนกับปรอทเครื่องวัดใจ และวัดดูกิเลสตัณหาภายในใจ ถ้าใจผูกพันในกามคุณ อารมณ์ก็แสดงออกมาเกี่ยวกับกามคุณ ใจผูกพันกับตัณหาคือความอยาก อารมณ์ของความอยากก็แสดงออกมาจากใจ ใจเรามีราคะ อารมณ์ความกำหนัดก็เกิดจากใจ ใจเรามีความโกรธ อารมณ์แห่งความโกรธก็หงุดหงิดภายในใจ ฉะนั้น อารมณ์เป็นเพียงเครื่องวัดความดันสูงต่ำของใจ ใจคิดไปในทางต่ำคือกามคุณก็รู้ ใจคิดไปในทางมานะทิฐิถือว่าตัวดีตัวเก่งก็รู้ อารมณ์นี้ไม่ใช่กิเลสตัณหา แต่เป็นผลสะท้อนออกมาจากกิเลสตัณหาตัวเอง หรือเหมือนกันกับความร้อนของไฟที่ออกมาจากไฟ ใจที่มีกิเลสตัณหาประเภทใด อารมณ์ภายในใจก็แสดงออกทันที ใจมีความทุกข์ ความสุข อารมณ์ก็แสดงออกมาจากใจ

ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อจะได้พิจารณาด้วยปัญญาที่ใจกำลังได้รับอยู่ในปัจจุบัน และพิจารณาหาต้นตอของกิเลสตัณหา ว่าเกิดจากสาเหตุอันใด เหมือนกันกับเราจะดับไฟ ก็ต้องรู้เห็นถิ่นกำเนิดของไฟ และสิ่งที่จะทำให้ไฟขยายตัว หรือเหมือนกันกับเราจะทำลายใจร เราก็ต้องรู้ที่อยู่ของใจร และที่มาของใจรและหัวหน้าใจรด้วย นี่ฉันใด ใจเรามีความเป็นอยู่แบบพึ่งตัวเองไม่ได้ ไฟคือราคะตัณหาได้แผดเผาอยู่ตลอดเวลา ราคะตัณหาจะมีความ

กำเริบรุนแรงได้ก็ต้องอาศัยเชื้อภายนอกประกอบ
ขึ้น ภาวะต้นหาดันต่อจริง ๆ ก็คือใจมีความ
กำหนด คือใจมีความอยาก ถ้าใจมีความยินดี
แล้ว ก็จำเป็นต้องแสวงหา รูป เสียง มาบำเรอใจ
ถึงไม่ได้ตัวจริง ก็เพียงเอารูปเสียงที่ใจมีความ
รักนั้นมาเต็มรับรับรองในวิธีต่าง ๆ โดยทาง
สมมติเอาเอง เดียวก็สมมติให้รูปเป็นอย่าง
นั้น เดียวก็สมมติให้รูปเป็นอย่างนี้ หลายวิธี
ที่สมมติ และใจก็พลัดเพลนไปตามความคิด
ของกิเลสตัณหา เมื่อภาวะกำเริบก็เป็นทุกข์ใจ
ฉะนั้น การภาวนาก็คือมุ่งหาตัวก่อเหตุคือหัวหน้า
โจร และจับหัวหน้าโจร คืออวิชชาให้ได้ อวิชชา
คือความไม่รู้ตัวเอง จึงทำให้ใจหลง ถ้าใจไม่รู้และ
ใจหลงแล้ว ใจก็ยอมทำไปโดยไม่มีขอบเขต และ
ไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ควรหรือไม่ควร ใจชอบสิ่งใดก็ทำ
ไปตามใจชอบ อยากในสิ่งใดก็แสวงหาเอาตาม
ความอยากของใจเอง เหมือนกับคนตาบอดแล้ว
ยังหลงทาง จะอยู่ที่ไหนไปที่ไหนก็ไม่รู้เห็นภัยที่จะ
เข้ามาทำลายตัว อาจเดินเข้าไปเหยียบงูพิษ หรือ
เดินเข้าไปสู่อปากเสือก็ได้ หรือเหมือนกับคนตา
บอดว่ายน้ำ ไม่รู้จะว่ายไปที่ไหน และว่ายไม่มี
ฝั่งมีฝา ว่ายไปว่ายมากก็ติดวังวนก็จมน้ำตาย
หรือว่ายไปหาจะจะมีหวังตายลูกเดียว นี่ฉันใด
คนใจบอดใจมืดคืออวิชชาแล้วก็ไม่รู้ที่ไปที่มา
ในโลกนี้เราก็เคยไปเคยมาและเคยอยู่แต่ไหนแต่
ไรมา แต่ก็อยู่กันแบบบอดมืด และเข้าใจว่าที่ใหม่
อยู่ตลอดไป ความเข้าใจนี้แลจึงทำให้เราผิดหวัง
เพราะความเข้าใจผิดของใจเอง

เพราะโลกนี้เป็นโลกเก่า จะเอาโลกใหม่มา
จากไหน เกิดก็เกิดที่เก่า ออกมาก็ออกมา

จากที่เก่า ธาตุก็ธาตุดันเก่า ดินน้ำลมไฟก็
ดินน้ำลมไฟอันเก่า อาหารที่เอามาเลี้ยงธาตุ
ก็เป็นอาหารประเภทเก่า การมีผิวเมือกก็ชาย
หญิงเหมือนเก่า รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็อัน
เก่า เมฆหาล้าเมฆาแล้วดีหัวกันก็เหมือนเก่า แอ้ง
กันอยู่แอ้งกันกินก็เป็นของเก่า ลักกันปล้นจี้กันก็
ของเก่า ล่องละเมียดอธิปไตยกันก็เหมือนเก่า พุด
โกหกปกกลมไม่มีมูลความจริงก็เหมือนเก่า ที่ดิน
ทำไร่ทำนาที่ดินผืนเก่า สร้างบ้านอยู่ก็เหมือนเก่า
เราเกิดในชาติก่อนภพก่อนก็โลกอันเก่านี้แหละ
เราจะเกิดในชาติหน้าต่อไปก็จะมาเกิดในโลกเก่า
นี้แหละ ความทุกข์ความเดือนร้อนในชาติหน้า
ภพหน้าก็เหมือนในชาตินี้แหละ ความแก่ก็มาแก่
ในโลกเก่า ความเจ็บก็มาเจ็บในโลกเก่า ตายก็
มาตายในโลกเก่าอีก แต่ทำไมเราจึงไม่อิ่มไม่
เบื่อไม่รำคาญ นี่ก็เพราะเรามาเข้าใจเอาเอง
อย่างสด ๆ ร้อน ๆ ว่าเป็นโลกใหม่ของใหม่
นั่นเอง ทั้ง ๆ ที่กิเลสตัณหาได้เอาเชือกผูกจมูก
จูงใจเวียนไปวนมาในโลกนี้ไม่รู้ก็เที่ยวก็หน วนไป
เวียนมาก็ไม่เห็นท่าที่ว่าจะเกิดความเบื่อหน่ายได้
เลย มีหน้าซำ ก็ยังจะมาอดอ้างสุขอ้างมี อ้างดี
อ้างเด่น เอาแพ้อาชนะกันในโลกนี้อีก ทั้ง ๆ ที่
ไม่มีใครเอาไปได้แม้แต่นิดเดียว นี่เองจึงชื่อว่า
ความไม่รู้ของใจ เรียกว่า อวิชชา

ฉะนั้น เรามาฝึกหัดภาวนากันขณะนี้ ก็เพื่อ
ความมุ่งหวังให้ใจรู้ ให้ใจฉลาด ให้ใจมีความ
สว่าง ให้ใจได้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ของโลกว่ามี
ความเป็นอยู่อย่างไร ใจเราจะมีความรู้ความ
ฉลาด และความสว่างได้ก็ต้องอาศัยปัญญา
เป็นผู้นำ ให้ปัญญาได้สอนใจเพื่อให้ใจรู้ ความรู้

ความสว่างของใจไม่ใช่จะเกิดขึ้นแบบลอยลมโดยขาดเหตุผล เหมือนกันกับเรานั่งอยู่ในที่มืด แต่ก็ต้องการความสว่าง แต่เราไม่เตรียมหาตะเกียงหรือไฟอย่างอื่นมาจุดขึ้น ความมืดก็จะเป็นความมืดอยู่ตลอดไป นี่ฉันใด เราต้องการปัญญา แต่เราไม่ยอมฝึกหัดคิดค้นในแง่ธรรมต่าง ๆ มีกาอาการ ๓๒ เป็นต้น พิจารณาธาตุสี่ให้ประกอบกันกับไตรลักษณ์ ไม่เช่นนั้นปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราเลย เพราะปัญญาก็อาศัยวิธีนี้ก็คิดในอาการส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พิจารณาให้เป็นอสุภะความไม่สวยงาม พิจารณาความเน่าความเหม็นสาบเหม็นขี้ พิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ต้องคิดไปคิดมาตามความเป็นจริง ทั้งร่างกายเราร่างกายเขาอยู่บ่อย ๆ

นั่นแหละ จึงจะเป็นเส้นทางของปัญญาให้เกิดขึ้น และจึงจะกำจัดความมืดของใจได้ เพราะอาศัยปัญญาเป็นผู้นำ ถ้าปัญญาสว่างใจก็สว่างไปตาม ๆ กัน ถ้าใจมืดบอดแล้วความเห็นก็เห็นแบบมืด ๆ ความดำริ ความคิดก็ดำริและคิดแบบมืด ๆ บอด ๆ และไม่ยอมฟังเสียงใครได้ง่าย ๆ ชอบทำไปตามทิวฐิมานะของตน ฉะนั้น คนบอดจึงชอบอวดฉลาด ไม่ยอมเสียเปรียบใคร จะเอาอย่างไร ทำอย่างไร ไปที่ไหน ก็ถูไถกันไปทั้ง ๆ ที่หลงทางก็ไม่ยอมถามใคร ทั้ง ๆ ที่ตกหลุมมูตร หลุมคูก็ยังไม่หาวิธีแก้ตัว คนบอดหนวกนี้อยู่ที่ไหนก็จะชอบจะลองของอยู่บ่อย ๆ เมื่อพลาดท่ามาก็ชอบแก้ตัวอยู่บ่อย ๆ มันจึงเกิดความขมขื่น กลืนไม่ลงคายไม่ออก นี่ก็เพราะบอดชอบลอง เดี่ยวก็

ลองอย่างนี้ ลองไปลองมามันก็จะเหมือนกันกับมดที่ลองดีกับน้ำผึ้ง ถ้าได้ชิมน้ำผึ้งนิดเดียวเท่านั้นก็วน ๆ เวียน ๆ บ้วนเปียนไปมา **เมื่อน้ำผึ้งติดขาแล้วเดินไม่หยุด ผลที่สุดก็ตายเพราะน้ำผึ้งนั่นเอง** นี่แล จึงว่าคนบอดถึงไปที่ไหนก็ไปแบบมืดบอด ถึงสูงจางอาจจะนอนพานทางก็ยังเข้าไปหาได้ หรือไปเหยียบขวากเหยียบหนา เข้าดงเข้าป่า ตกหลุมตกบ่อก็ไม่ยอมถอยตัว นี่แล ความไม่รู้ความไม่เห็น จึงเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจว่าของสิ่งนั้นผิดหรือถูก จึงเรียกว่า **อวิชชา** คือ ความไม่รู้จักผลและไม่รู้จักเหตุ จึงได้เช็ดน้ำตาขึ้นมาและจะเช็ดน้ำตาต่อไป จะไม่มีเวลาที่จะสิ้นสุด เหตุนั้น การมีสติกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ เพื่อจะได้รู้จัก คือตัว **อวิชชา** ที่กำลังออกแสดงตัวชูหัวขึ้นที่ใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาให้ถูกจุด เหมือนกันกับยิงเสือก็ต้องเห็นตัวเสือ จะทำลายข้าศึกก็ต้องเห็นที่อยู่ของข้าศึก จึงจะเอาชนะต่อข้าศึกได้ นี่ฉันใด เราจะทำลายชาติภพ ก็ต้องรู้เห็นเหตุของชาติภพ เราจะหนีจากทุกข์ ก็ต้องรู้จักทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ หรือเราจะทำลายในสิ่งใด ก็ต้องรู้ในสิ่งนั้นให้ชัด จะตัดของสิ่งใดก็ต้องให้เห็นในที่เราจะตัด

ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงฝึกให้ความฉลาดเกิดขึ้นในใจเอง ความฉลาดนี้ไม่ขึ้นอยู่กับคำพูด เพราะคำพูดอาจจะไปลักเอาความฉลาดของใครมาพูดก็ได้ ความฉลาดของใจ ถึงไม่พูดก็เป็นธรรมชาติที่เตรียมพร้อมภายในใจอยู่ตลอดเวลา ถึงจะเกิดอะไรขึ้นมาภาในใจก็รู้เท่าทัน และฉลาดในการแก้ปัญหาภายในให้หลุดไปได้ ไม่ต้องไปหาใครต่อใครมาแก้ไข หรือได้ยิน

คำสั่งสอนแนวทางปฏิบัติมาได้อย่างไร ก็นำมาปฏิบัติและแก้ไขตัวเองให้เป็นไปอย่างนั้น นี่ก็คือผู้มีความฉลาด หรือสามารถนำเอาอุบายวิธีใช้สติปัญญามาพิจารณาแก้ไขกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปได้ นี่ก็คือผู้มีความฉลาด ถึงจะอยู่กับหมู่ก็ฉลาด จะไปอยู่คนเดียวก็ฉลาด สามารถจะหาอุบายธรรมมาสอนตัวเองได้ หรือหาเอาอุบายธรรมมาปฏิบัติได้ จะพิจารณาด้วยปัญญาที่พิจารณาได้ตลอดไป ดังภาษิตว่า โยธมมํ ปสสตี โส มํ ปสสตี ผู้ใดเห็นธรรม ชื่อว่าผู้นั้นเห็นเราตถาคต คำว่าเห็น ก็ปัญญานั้นแหละ พาใจให้เห็น คำว่ารู้ ก็ปัญญานั้นแหละพาใจให้รู้ ใจฉลาดก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจฉลาด ใจมีความเฉียบแหลมคมคายก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจฉลาด ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย ใจจะละกิเลสตัณหาได้ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจละ ใจจะหมดจากความมืดบอดลุ่มหลง ก็ปัญญานั้นแหละให้ความสว่างให้ความรู้แก่ใจ ใจจะรู้เห็นโทษภัยในวัฏสงสารก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจรู้ใจเห็น ใจจะถอดถอนออกจากอัสวกิเลสน้อยใหญ่ ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจถอดถอน ใจจะบริสุทธิ์ก็ปัญญานั้นแหละพาให้ใจบริสุทธิ์ จึงสมกับภาษิตว่า ปัญญา ยปริสุขมตี ใจจะมีความบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา จะสิ้นทุกข์ สิ้นภพ สิ้นชาติได้ ก็เพราะปัญญา

ถ้าผู้ขาดปัญญาแล้ว ถึงจะนั่งจ้องมองดูพระพุทธรูปเจ้าถึงตลอดวันตาย ก็ไม่เห็นพระพุทธรูปเจ้า ถึงจะจับชายสบงจีวรของพระพุทธรูปเจ้าอยู่ ก็ไม่เห็นพระพุทธรูปเจ้าเลย ถึงจะนั่งนอนกอดดูพระไตรปิฎกอยู่ ก็ไม่เห็นธรรม เพราะกิเลสตัณหา

อวิชชาไม่ได้อยู่กับกระดาศ ความโลภความโกรธ ความหลงไม่ได้อยู่กับกระดาศ ความสุขความทุกข์ไม่ได้อยู่กับกระดาศ ตลอดมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ไม่ได้อยู่ในกระดาศหนังสือ แต่เป็นเพียงชื่อกิเลสตัณหาอวิชชาโลภโกรธหลงเท่านั้น เพียงเป็นชื่อของความทุกข์ และชื่อมรรคผลนิพพานเท่านั้น ส่วนตัวกิเลสตัณหา อวิชชา ความโลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ เราทั้งหมด เช่น การสุขจริตหรือทุกข์ก็อยู่กับตัวเรา วชิสุจริตหรือทุกข์ก็อยู่กับตัวเรา ใจสุจริตหรือทุกข์ก็อยู่ที่ตัวเราทั้งหมด

ฉะนั้น ในหนังสือจึงไม่ใช่ตัวธรรม แต่เพียงเป็นชื่อของธรรมเท่านั้น หรือเหมือนกันกับ นาย ก. นาย ข. ส่วนตัว นาย ก. นาย ข. ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะหนังสือธรรมทั้งหมด เพียงเป็นแผนที่ธรรมเท่านั้น เหมือนกันกับแผนที่ประเทศแผนที่โลกนั่นเอง ว่าประเทศนั้นอยู่ไหน ทิศใด ไปทางไหน เพื่อศึกษาให้รู้ เราจะไปหรือไม่ไปก็เป็นเรื่องของเราเอง หนังสือธรรมก็เหมือนกัน ก็เพียงศึกษาให้รู้ว่า กิเลส ตัณหา อวิชชา โลภ โกรธ หลง อยู่ที่ไหน ให้ผลเป็นอย่างไร ความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ที่ไหน และให้ผลอย่างไร ในหนังสือนั้นบอกชัดทีเดียว

แม้หนทางที่จะออกก็บอกไว้ชัดทั้งหมด นับแต่วิถีเตรียมตัวจะออกเดินทางที่แรก หรือวิถีกำลังเดินทางก็บอกไปหมดทุกแห่งทุกมุม ทางที่ไม่ควรไปก็บอก ทางที่ควรไปก็บอก เดินไปถึงจุดไหนเป็นอย่างไรก็บอก เมื่อไปถึงจุดหมายปลาย

ทางแล้วก็บอกว่าสุดแล้ว ทางจะต่อไปอีกไม่มี
กตฺ กรณียํ กิจที่จะเดินต่อไปอีกไม่มี

ฉะนั้น การศึกษาในแผนที่ธรรมจะศึกษาให้
หมดทุกแง่ทุกมุมก็ศึกษากันไป แต่ถ้าจะทำ
ให้ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นแก่ใจแล้ว ก็ต้องหมุน
ตัวกลับมาปฏิบัติ คือ ศิล สมาธิ ปัญญา ให้เกิด
มีแก่ผู้กำลังศึกษาอยู่นั่นเอง เหมือนกับพระโปถิ
ละ ถึงจะศึกษาในพระไตรปิฎกจบ และเป็น
ธรรมกถึกเอกในสมัยนั้นก็ตาม แต่ก็มายอม
จำนวนมอปกายถวายชีวิตต่อสามเณรน้อยผู้มี
อายุเพียง ๗ ขวบ

ถึงแม้พระโปถิละมีการศึกษามาก เรียนรู้ทุก
ข้อทุกอรรถทุกแง่ทุกมุม แต่ทำไมความรู้ทั้ง
หลายเหล่านั้น พระโปถิละจึงไม่นำเอา
ปัญญาในปริยัตินั้น มาพิจารณาในอริยสัจ
ธรรม คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้เล่า
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระโปถิละ ก็เรียนจบมา
แล้ว แต่ทำไมจึงช่วยตัวเองไม่ได้ ปริยัติธรรม
ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ก็ศึกษาเรียนจบมาทั้ง
หมดแล้ว แต่ทำไมจึงไม่สามารถนำธรรมทั้งหมด
นั้นมาปฏิบัติ เพื่อให้ตัวเองมีความบริสุทธิ์ได้เล่า

หรืออาจจะเป็นดังคำว่า กระจกไม่มีประโยชน์
แก่คนตาบอดฉันใด ความรู้ที่เรียนรู้ก็ไม่มี
ประโยชน์แก่บุคคลผู้ไร้สติปัญญาฉันนั้น
ปัญญาไม่มีแก่บุคคลที่สิ้นความคิด ความ
พินิจก็ไม่มีแก่ใจที่ขาดความเฉียบแหลม
อย่างนี้แหละ พระโปถิละ จึงมายอมตัวเป็นศิษย์
ก้นกุฏิของสามเณร ปริยัติก็เหมือนอาหาร ปฏิบัติ

ก็เหมือนกำลังรับประทาน ปฏิเวธเหมือนความ
อิ่ม ฉะนั้น การปฏิบัติก็มีการศึกษามาจากปริยัติ
แต่ก็อย่าศึกษาจนเกิดขอบเขตจนความรู้ขึ้นเป็น
พิษ และพองตัวขึ้นโดยไม่มียารักษา จะเอาหินทั้ง
ก้อนมาทับก็ไม่ยอมยุบตัว นั่นคือการศึกษาเกิน
ความพอดี จึงเกิดทิฐิมานะ เหมือนกับพระโปถิ
ละนั่นเอง

ฉะนั้น นักปฏิบัติผู้หวังผลจริงจังแล้ว จงตั้ง
อยู่ในความไม่ประมาท คือ ความประมาทใน
วัย ประมาทในชีวิต ว่าเรายังหนุ่มแน่นว่าจะไม่
ใกล้ต่อความตาย หรือประมาทอย่างอื่น ๆ ที่ทำ
ให้เราล้มตัวในกามคุณทั้งหลาย จึงทำให้ใจฟุ้ง
ซ่านพะรุงพะรัง และนั่งภาวนาไม่ติด คิดไปหาแต่
อารมณ์ที่ชบชอยอยู่เสมอ เราเป็นนักปฏิบัติธรรม
ก็ต้องให้ใจมีความยินดีในธรรม และธรรมนั้น
แหละ จะเป็นเข็มทิศชี้ทางไปสู่ความเจริญ ส่วน
สมบัติที่เราหามาได้ก็ให้เป็นสมบัติไป และพอได้
อาศัยกันไปอยู่ในโลกนี้ ส่วนธรรมก็ให้เป็นธรรม
อันจะนำความสุขเข้ามาสู่ใจ ถ้าเราเห็นทรัพย์
สมบัติยิ่งกว่าธรรมแล้ว การปฏิบัติธรรมก็ย่อหย่อน
นะหละหลวม ไม่จริงจัง และการปฏิบัติธรรมก็ไม่
ติดต่อกันเท่าที่ควร และการพิจารณาด้วย
ปัญญาในแง่ธรรมต่าง ๆ ก็หลง ๆ ลืม ๆ นี้ ก็
เพราะขาดความตั้งใจ ไม่จริงจังต่อการปฏิบัติ
จึงเป็นเหตุขัดข้อง และไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือไม่
ได้ผลเสียเลย

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงขึ้นอยู่กับความตั้งใจเป็นหลัก เราจะตั้งใจในธรรมบทไหน

ก็ให้หลงสู่จุด คือ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา ทั้งหมด เช่น พิจารณากายให้เป็นอสุภะ ความไม่สวยไม่งาม ก็ให้หลงสู่ไตรลักษณ์ จะพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย ก็ให้หลงสู่ไตรลักษณ์ และแยกแยะออกให้รู้เห็นทุกชิ้นทุกส่วนของกาย เพื่อให้ใจได้รู้เห็นได้ชัดในร่างกายส่วนนั้น ๆ ว่ากายกับใจอาศัยกันอย่างไร ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ เราก็ต้องรู้เหตุให้เกิดทุกข์ด้วยสติปัญญาของเรา

เหตุนี้ ความทุกข์จึงไม่ขึ้นอยู่กับกายโดยเฉพาะ คือ ขึ้นอยู่กับใจที่มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นต่างหาก เมื่อกายปราศจากใจแล้ว ร่างกายเราทั้งหมดนี้ จะไม่มีความทุกข์ความสุขเลย ทั้ง ๆ ที่ร่างกายของคนตายไปแล้ว กับร่างกายเราที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เป็นธาตุสี่เหมือนกัน นั่นแล จึงได้ชื่อว่า อารมณ์ที่มีในใจก็จะให้ผลเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ที่ใจนั่นเอง เช่น อารมณ์ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่ความทุกข์ เพราะความสุขความทุกข์อยู่ที่ใจ เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเพียงสะพานให้รูป เสียง กลิ่น รส โณภุชฺสัพพะ ได้เข้ามาสัมผัสใจ แล้วจึงทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ ขึ้นที่ใจ จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ฝังอยู่ภายในใจ ไม่ใช่ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นผู้รู้ ถ้าเช่นนั้น คนที่ตายไป เขาก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ครอบถ้วนสมบูรณ์ เหมือนกับเรา แต่ทำไม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของคนที่ตายไปจึงไม่รู้เล่า นี่ก็เพราะผู้ที่รู้คือใจ ได้ปราศจากร่างกายนี้ไปนั่นเอง จึงว่าธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน มีใจเป็นผู้รู้ และจะสำเร็จในการรู้ได้เฉพาะใจ

ฉะนั้น อารมณ์ของใจ トラบไตที่เรายังมีชีวิตอยู่ อารมณ์นี้ต้องเป็นคู่ของใจตลอดไป เมื่อใจเราเกิดความรัก ความใคร่ ความกำหนด อารมณ์แห่งความรัก ความใคร่ ความกำหนด ก็แสดงออกมาจากใจ ใจมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจมีกิเลส ราคะ ตัณหา ก็เป็นผลออกมาเป็นธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่แสดงออกมาจากใจ เหมือนกับตัวไฟ กับความร้อนของไฟ เมื่อใจเรามีความร้อน อารมณ์ก็ร้อนไปตาม ๆ กัน เมื่อใจเราประสพอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ อารมณ์ภายในใจก็แสดงออกซึ่งความทุกข์ และแสดงออกมาทางกายด้วย เมื่อใจเรามีความสุข อารมณ์ที่แสดงออกมาก็เป็นความสุข กิริยาทางกายก็แจ่มใสรวดเร็ว **เพราะอารมณ์ของใจก็เกิดจากใจ และเป็นเครื่องวัดภายในใจได้ดีที่สุด** หรือเหมือนกับปรอทวัดอากาศของคนไข้ จะมีอาการไข้บ่อยไข้มาก็รู้จากปรอทนั้น ๆ หรือเหมือนกันกับเครื่องวัดความดันสูงความดันต่ำ หรือตรวจเลือดปัสสาวะ ก็เพื่อรู้โรคที่เกิดขึ้นและมีอยู่ที่กาย ส่วนอารมณ์ก็เป็นเครื่องสำรวจของใจ ใจได้รับความสุขความทุกข์ เกิดความดีใจและเสียใจ ทุกข์ใจน้อยใจประการใด ใจที่เกิดความรักความชังเนื่องจากรูป เสียง กลิ่น รส โณภุชฺสัพพะ มาประกอบให้ใจได้เกิดความรักใคร่ใด

นี้แล อารมณ์จึงเป็นผลที่แสดงออกมาจากใจโดยตรง ความลุ่มหลงของใจก็มาจากความไม่รู้ ในสังขารม นียยานิกธรรม ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่รู้แนวทางปฏิบัติให้ลึกลงไปจากทุกข์ รวมแล้วก็คือ ไม่รู้ในสรรพสังขารทั้งหลายนั่นเอง

จะว่าไม่รู้หรือก็ไม่ใช่ แต่ก็มีความรู้อีกประเภทหนึ่งของมัน คือ รู้วิธีที่จะขุดหลุมฝังตัวเอง และรู้วิธีที่จะก่อไฟเผาตัวเองทั้งเป็น รู้วิธีที่จะลอยตามกระแสของโลก รู้วิธีนี้เก่งและเหนียวแน่นมาก จะจับहुดีงให้ขาดไปทั้งสองข้างก็ไม่ยอมปล่อยวาง พระพุทธเจ้า พระอรียเจ้า ประกาศขอร้องก็ไม่ยอมฟังเสียง ยังจะเอาตามความต้องการของตัวเองถ่ายเดียว

ฉะนั้น ผลของการปฏิบัติในครั้งพุทธกาล กับ ผลการปฏิบัติในปัจจุบันนี้ ก็เป็นผลเหมือนกัน เพราะแนวทางปฏิบัติก็มี ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นบรรทัดฐาน จะว่าสัมมาทิฐิในองค์มรรค ก็เป็นหลักยื่นให้มรรคข้ออื่น ๆ มารวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน ถ้าตั้งหลักสัมมาทิฐิไว้ไม่ตรง มรรคข้ออื่นก็ไม่ตรง ถ้าสัมมาทิฐิล้มละลาย บรรดามรรคทั้งหลายข้ออื่น ๆ ก็จะแตกกระจายไปโดยไม่มีขึ้นดี เหมือนโคลอยน้ำ ถ้าหัวหน้าโคลอยตรง ผุ่งโคที่ลอยตามก็ตรงไปตาม ๆ กัน ถ้าหัวหน้าโคลอยคดเคี้ยว โคอื่นก็ลอยคดเคี้ยวตามกันไป ถ้าหัวหน้าโคติดวังวน ผุ่งโคทั้งหลายก็จะจมน้ำตาม ฉะนั้น จึงให้ตั้งหลักใจให้ตรง มีความคิดเห็นให้ตรง ต่อมรรคต่อผล และเด็ดเดี่ยวกล้าหาญจริงจังในข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อกำจัดความโง่ภายในใจ ให้เกิดมีความฉลาดเฉียบแหลมคมคาย และเพื่อกำจัดความมืดด้วยความสว่าง คือ ปัญญา ความมืดบอดภายในใจอยู่ที่ไหน ก็ต้องใช้ปัญญาสอดแทรกลงไปตรงนั้น ๆ เพื่อให้ปัญญาได้หยั่งลงไปหาส่วนลึกของใจ ให้ใจได้รับความสว่างจากปัญญา ใจจึงจะรู้จริงเห็นจริงเรียกว่า วิชา มีอยู่ที่ใจ และก็จะ

ทำให้ใจมีความรู้ ความฉลาด และรู้ความผิดถูกภายในใจเอง เพราะใจได้ถูกสิ่งปกปิดมานาน ถ้ากำจัดเครื่องปกปิดออกจากใจได้แล้ว ก็จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในตัวเอง และทั่ว ๆ ไป จึงเรียกว่า ใจสว่าง เรียกว่าญาณเกิดขึ้นที่ใจ มีความรู้แจ้งแพรวพราวภายในใจเอง และไม่มีสิ่งใดที่จะมาปิดกั้นบังเหมือนในครั้งก่อน ๆ มา หรือจะว่าความลับไม่มีในตัวเองก็ว่าได้ จะดูสิ่งใดก็รู้เห็นได้ชัดเจนทั้งหมด

เพราะความเฉียบแหลมมีอยู่ที่ใจ ถึงจะมีกิเลสต้นเหตุตัวใดจะมาโกหกปกปิดให้ใจได้ ลุ่มหลงก็โกหกได้ยาก เพราะใจมีเหตุมีผล และก็รู้กลมายาของกิเลสต้นเหตุได้ดี เพราะใจเคยคลุกคลีอยู่กับกิเลสต้นเหตุวิชชามานาน จึงรู้เห็นหลักการ ผลงานอันเหลวไหลของกิเลสต้นเหตุได้ดี เพราะใจเป็นผู้รับเคราะห์และรับทุกข์แต่ฝ่ายเดียว และความเปลี่ยนแปลงในผลของกิเลสต้นเหตุที่สร้างขึ้น ก็เป็นผลที่ไม่แน่นอน มีเกิดขึ้น แล้วก็แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีสิ่งใดพวยึดถือว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา แม้แต่ขึ้นเดียวตลอดวัตรสมบัติทั้งหลายที่หามาได้ จะมีมากน้อย ก็เพียงอาศัยกันไปเป็นวัน ๆ ไม่นานก็แยกทางกันไป เมื่อใจและปัญญามาพิจารณาู้เห็นอยู่เช่นนี้ ก็มีแนวโน้มพร้อมที่จะถอนตัวออกจากหล่มลึก และพร้อมที่จะตัดกระแสความสัมพันธ์ฉันมิตรในกิเลสต้นเหตุทุกรูปแบบ และการมั่วสุมอยู่กับกิเลสต้นเหตุ ก็เป็นอันว่า หยุตกันเสียที

ฉะนั้น การพิจารณาต่างกายส่วนต่าง ๆ และ

วิธีรู้อารมณ์ภายในใจมาถึงขั้นนี้ ให้ถือว่า เป็นปัญญาธรรมดา แต่ก็ยังเป็นปัญญาที่จริง เพราะคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ถึงจะคิด โดยคาดหมายก็คาดหมายถูกความจริง จะนึก พิจารณาเองก็นึกถูกความจริง ถึงจะสมมติก็ สมมติถูกหลักความจริง เรียกว่าจริงสมมติ เรียกว่า เป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน และจะเป็นสะพาน เชื่อมกันกับวิปัสสนาญาณต่อไป **วิปัสสนาญาณ คือ ญาณที่หยั่งรู้ ก็จะไปตามปัญญา ธรรมดานี้เอง** ปัญญาส่วนหยาบก็ส่งผลมาจาก สมာธิส่วนหยาบ สมာธิส่วนหยาบก็ส่งผลมาจาก ปัญญาส่วนหยาบ สมาธิปัญญาส่วนหยาบก็ เปรียบเหมือนกันกับต้นไม้ที่ยั่งยืนต้น ถ้าผู้มีความประสงค์จะเอาไม้นั้นมาสร้างบ้านจำเป็นก็ ต้องโค่นต้นไม้ต้นลง แล้วก็ตัดเป็นท่อน มาคิดมา คำนวณในเนื้อไม่ว่า ส่วนไหนจะเป็นเสา ส่วนไหน จะเป็นช่อ เป็นแป กระจาดพื้น กระจาดฝา ก็ต้อง คำนวณให้ถูก แล้วจึงจะลงมือเลื่อยไม้ต่อไป เมื่อ เลื่อยเสร็จแล้ว ก็นำไปไสกลบเลี่ยมจึงนำไป สร้างบ้าน ถึงการสร้างบ้านเขาก็ต้องคิดหาแบบ หาแปลนว่าจะทำในรูปไหน ก็ต้องคำนวณแปลน นั้นให้ถูก และดูแปลนนั้นให้ออก จึงจะสร้างบ้าน นั้นไป แต่ก็เรานั้นแหละ เป็นคนคิดคำนวณดู แปลนเสียเองและสร้างเสียเอง เมื่อสร้างเสร็จ แล้วก็เรานั้นแหละ เป็นผู้อยู่เสียเอง ผู้ไม่มีบ้าน เป็นของส่วนตัว จะไปอาศัยบ้านคนอื่นเป็นที่อยู่ก็ จะอยู่ได้ก็ชั่วโง่ หรือเหมือนเราอาศัยก้อนเมฆบัง แสงแดด จะให้หายจากความร้อนจะหายร้อนได้ก็ หน้าที่ เมื่อก่อนเมฆไหลหนี ความร้อนของแสงแดด ก็แผดเผาเป็นทุกข์ นี่ฉันใด **บุคคลที่ไม่มีปัญญา**

ช่วยตนเอง ถึงจะไปอาศัยพึ่งปัญญาจากคนอื่น หรือพึ่งธรรมจากคนอื่น ก็พึ่งกันไปได้ชั่ว ครู่ชั่วครวญ เมื่อท่านอธิบายธรรมเสร็จ ธรรมเราก็หมดไปพร้อม ๆ กัน คือ ไม่มี ปัญญาพอจะให้ธรรมได้ดูซึมเข้าไปหาส่วน ลึกของใจได้ ใจก็แห้งแล้ง ปัญญาที่ไม่มีพอ ที่จะผลิตธรรมให้เกิดขึ้นกับใจได้ ถึงจะฟัง ธรรมแล้วก็ไม่มีที่เก็บไม่มีที่รักษา เพราะขาด ปัญญาที่สืบต่อ เหมือนฝนที่ตกจากฟ้า ถ้าไม่มีที่ เก็บ ก็ไม่มีประโยชน์กับน้ำนั้นเลย ถึงเก็บไว้ไม่ทำ ให้เป็นประโยชน์ก็ไม่มีผลอะไรเช่นกัน

ฉะนั้น ปัญญาส่วนหยาบ จึงเป็นโครงสร้าง ของปัญญาส่วนละเอียด และวางพื้นฐานให้ เป็นแนวทางให้ปัญญาส่วนละเอียดได้เป็น อย่างดี การวางพื้นฐานด้วยปัญญาส่วนหยาบนี้ ต้องล้มลุกคลุกคลาน มีทั้งเสื่อม มีทั้งเจริญ มีทั้ง สูญ มีทั้งหลง อยู่ตลอดเวลา แต่ก็พยายามตั้งหลัก อยู่ตลอดเวลาไม่ถดถอย จะให้เรียบราบทั้งหมดเลยก็ เดียวไม่ได้ เหมือนกับการสร้างทาง ไม่ใช่เขาจะ ราวยางเทคอนกรีตไปเลยทีเดียว เขาต้องดูแนว ทางที่จะตัดไป มีทั้งรถน้อยใหญ่ขนาดชนิด บุก เบิกปาดงพงลึก จึงได้เป็นรูปทางขึ้นมา แล้วเท หินมีทั้งรถเหยียบทั้งรถอัดสารพัดที่เขาทำ เขาจน กว่าจะราวยางเทคอนกรีตได้นี้ฉันใด ปัญญา ส่วนหยาบ ก็จึงเป็นพื้นฐานของปัญญาส่วน ละเอียดต่อไป หรือเหมือนกับตำรวจผู้น้อยเขาก็ ทำงานมีหลักฐาน ผลงานก็คือทำให้ผู้ร้าย อันธพาลมีความกลัว ถ้าทำงานจริงจัง ผลก็จะ เลื่อนขั้นไปเป็นนายสิบ นายจ่า นายร้อย นายพัน นายพล นี่ฉันใด ถึงปัญญาส่วนหยาบ แต่ก็

ปัญญาที่มีเหตุมีผล ถึงจะคาดคิดก็คาดคิดด้วย เหตุด้วยผล และเป็นไปตามไตรลักษณ์ทั้งนั้น

ถ้าหากเราพิจารณาด้วยปัญญาธรรมดานี้ บ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ มีความละเอียดต่อไป หรือเหมือนเราเขียนหนังสือ เมื่อเขียนบ่อย ๆ ก็จะชำนาญในการเขียนไปเอง ปัญญาเมื่อหัดคิด บ่อย ๆ ก็จะค่อยรู้เห็นในสรรพสังขาร และค่อยรู้เห็นให้เป็นไปตามไตรลักษณ์ อันเป็นหลักความจริง และจะรู้เห็นละเอียดต่อไป หรือเหมือนกัน กับมะม่วง ที่แรกก็เป็นผลเล็ก ๆ เท่าหัวไม้ขีดไฟ และก็เป็นผลใหญ่ขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงกับแก่ เต็มที่ ที่แรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อแก่และสุกแล้ว ก็ ย่อมมีรสชาติอันหวาน โดยไม่มีใครได้อ่าน้ำอ้อย น้ำตาไปผสมไว้ นี่ฉันใด ปัญญาธรรมดาก็มีทั้ง ปากกัดตีนถีบ ล้มลุกคลุกคลานมาตลอด สมาริก็ ยังไม่หนักแน่น ค่อยแต่จะล้มละลาย แต่ก็ต้อง งอดทนต่อผู้และประคองตัวอยู่เสมอ หรือเหมือนกันกับเด็กที่กำลังจะหัดยืน กว่าที่จะยืนได้ก็ใช้ ความพยายามเต็มที่ ถึงจะหัดเดินก็หัวซุกหัวซุน ล้มข้างหน้าถลาหลัง จนกระทั่งยืนบนขาตัวเองได้ และฝึกเดินไปเดินมาหลายครั้งหลายหนจน ชำนาญ ปัญญาและสมาริที่ล้มลุกคลุกคลานใน เบื้องต้นก็ฉันนั้น ดังองค์สมเด็จพระศาสดา ตลอดจนพระอรหันต์ทั้งหลาย กว่าที่จะได้รู้แจ้ง เห็นจริงในธรรมมาสอนพวกเรา ก็เอาจนสุดเหวี่ยง แทบจะเอาชีวิตไปไม่รอด ในครั้งแรกก็ต้องอาศัย ปัญญาธรรมดา สมาริความตั้งใจมั่นธรรมนี้เป็นหลัก แต่อาศัยความไม่ประมาท และจริงจัง และตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปไป ใคร่ครวญ

ในสรรพธาตุสรรพสังขารทั้งหลาย ด้วยปัญญา ธรรมดา ให้เป็นไปตามทุกขัง อนิจจัง อนัตตา โดยไม่มีกาลเวลา ก็ต้องมีสติปัญญาภาวนาให้ รอบรู้รอบในสรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในและ ภายนอก ไกลใกล้ หยาบละเอียด ทั้งเราทั้งเขา ให้ ลงสู่จุดเดียวกัน คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ทั้งสิ้น และใจก็จะพลอยรู้เห็นตามเป็นจริงของปัญญาไป ด้วย สุดท้าย พระองค์ก็ได้เป็นผู้มีความบริสุทธิ์ และเป็นพุทธเนติแบบแผนของเราทั้งหลายมาจน ถึงบัดนี้

ฉะนั้น การปฏิบัติภาวนาของพวกเราทั้งหลาย ก็ให้เป็นไปในปัญญาธรรมดา และ ต้องบุกเบิกเพิกถอนไปเป็นลำดับ ใจก็จะได้รับการฝึกสอนจากปัญญาธรรมดานี้ไป ใจก็จะได้ เกิดความสำนึกถึงความผิดพลาดลุ่มหลงภายใน ใจเอง และใจก็จะยอมรับความจริงจากปัญญา มาเป็นลำดับ และจะรับความจริงจากปัญญาต่อไป จนกว่าใจจะมีความรู้ ความฉลาดเฉียบแหลม พร้อมทั้งจะถอดถอนความคิดเห็นผิด ๆ อันเป็น แนวความคิดที่ชั่วช้าลามาหมกหมักภายในใจ เมื่อใจได้ยอมรับความจริงจากปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเป็นกระแสสายทางขึ้นไปสู่สมาริขั้นกลาง และปัญญาขั้นกลางต่อไป ใจก็จะมี ความสงบ แน่นหนาขึ้นไปเป็นลำดับ และความตั้งใจ ก็จะ เกิดมีความมั่นคง ปัญญา ก็จะ มีบทบาท สามารถที่จะมองเห็นว่าทุกข์เป็นทุกข์ มองเห็นความ เปลี่ยนแปลงในสรรพสังขารทั้งหลาย ก็จะมีมูล ความจริง และการมองเห็นรูปร่างเราและร่าง ภายคนอื่น ก็จะเห็นว่าไม่มีสิ่งที่จะเป็นสาระใด ๆ

เพราะใจกับปัญญาก็รู้เห็นเป็นความจริงด้วยกัน เหมือนกับคนตาดีมีไฟฉายอยู่ในมือ จะเดินไปไหนอยู่ที่ใดก็ไม่ขัดข้อง และมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ถึงจะมีงูพิษข้างเสื่ออยู่ในเส้นทาง ก็มีอุบายกำจัดให้ข้างเสื่อกลัวได้ หรือเพียงมีมีดมีปืนกระบอกเล็ก ๆ ก็ยังพออุ่นใจในเวลาเดินทาง หรือเรามีกำลังพอจะสู้กับข้าศึกคือโจรผู้ร้ายได้ เราก็ไม่ต้องหนี นี่ฉันใด กำลังใจ กำลังปัญญา ของเรามีแล้ว ก็พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับกิเลส ตัณหา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่และในกรณีใด ๆ ก็ตั้งใจ อยู่นั่งตลอดเวลา เพื่อศึกษาหาข้อมูลจากความจริงจากทุกข์ และสิ่งที่ให้เกิดทุกข์ และสถานที่รับรองทุกข์ต่อไป

ส่วนปัญญาอย่างกลาง ก็สอนใจอย่างกลาง เมื่อใจได้ยอมรับเหตุผลของปัญญามาพอสมควรแล้ว ใจก็จะรู้เหตุรู้ผลรู้โทษรู้ภัย หรือหากใจยังมีความยินดีในของสิ่งใด ปัญญา ก็จะเอาเรื่องที่ใจกำลังติดพันในเรื่องนั้น ๆ มาชี้แนะให้ใจได้รู้เห็นความคิดชั่วดำริชั่วของใจ และพิจารณากลับไปกลับมา กลับหน้าทวนหลัง เพื่อไม่ให้ใจได้มีความคิดหยั่งลงไปในการมกคุณ เหมือนเจ้าของโคที่เลี้ยงโคฝูงใหญ่ โคตัวไหนไปเข้าป่าก็นำตัวออกมา โคตัวไหนจะไปกินพืชผลที่ไร่นาก็เขี่ยตี จนโคนั้นมันนิสัยไม่ตื้อตึงนี้ฉันใด ปัญญาที่จะสอนความคิดของใจก็เช่นนั้น เมื่อใจคิดไปในทางฉิบหายล่มจม ปัญญาที่เข้าอบรมสั่งสอน ใจคิดดีในการมกคุณ ปัญญาที่ว่ากล่าว ตักเตือน สิ่งใดที่ใจคิดไปในทางดี คิดอยากนั่งสมาธิภาวนา ปัญญาที่ส่งเสริม ใจคิดไปทางไหน คิดอย่างไร ก็ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง

มองดู ว่าใจคิดผิดหรือถูก จึงได้ชื่อว่าปัญญาเป็นสิ่งที่รู้รอบและรอบรู้ภายในความคิดของใจ ใจที่ไปฝังแน่นอยู่กับสิ่งใด ใจไปยินดีอยู่กับของสิ่งใด ก็เอาเรื่องของใจที่กำลังไปรักใคร่ยินดีนั้นแหละมาสอนใจเอง คือ สอนให้ใจได้เห็นโทษเห็นภัยในสิ่งนั้น ๆ และก็ให้ปัญญาได้สอนใจ ดังที่อธิบายมาแล้ว

ส่วนปัญญาอย่างละเอียดก็เพื่อสำหรับได้ สอนใจที่ละเอียด เรื่องใจที่ละเอียดนั้น คือละเอียดในความคิดฝึกฝนในฝ่ายต่ำ ถ้ายินดีอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ยินดีอยู่ในส่วนลึกของหัวใจ ไม่แสดงออกมามีภายนอก คือ กายและวาจาอันเป็นส่วนหยาบ ๆ หรือถ้าจะให้รู้ความคิดที่ละเอียดอันเป็นของฝ่ายต่ำจริง ๆ แล้วนั้น จะรู้จักในขณะที่ที่มีความสงบในสมาธิส่วนลึก เช่น ผู้ชำนาญในการเข้าฌาน ผู้ชำนาญในการเข้าสมาบัติ การเข้าฌาน การเข้าสมาบัติ นี้เอง จะมีความสุขกายและมีความสุขใจเป็นที่อยู่ประจำวัน เมื่อความสุขภายในใจมีกำลังอยู่แล้ว ก็สามารถจะข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ จะเหมือนกันกับศิลาทับหญ้านั่นเอง ขณะมีศิลาทับอยู่ หญ้าก็ยังไม่เกิดขึ้น เมื่อศิลาเคลื่อนที่เมื่อไร หญ้าก็เกิดในที่นั้น ๆ ฉะนั้น ผู้หวังความสงบในสมาธิ หวังความสงบในฌาน หวังความสงบในสมาบัติ ก็เพื่อกลบความกำเริบของราคะตัณหานั่นไว้ ในที่เพลินอยู่ในความสุขนั้น ๆ ทั้งวันทั้งคืน นานเข้าก็จะเกิดลึ้มตัว ว่าราคะ ตัณหา อวิชชา ไม่มีในใจ ใจมีความสุข จึงไม่อยากนึกคิดอะไร ใจไม่อยากคิด ปัญญามันก็มีมิดมิดคิดอะไรไม่เป็น เหมือนกันกับร่างกายเราไม่มีโรค ก็ไม่คิดหา

ใจมีความสงบมาก็ไม่มีปัญญาที่จะคิด นี่ก็คือความละเอียดของใจ ทำให้กิเลสตัณหาฝังอยู่ในส่วนลึกของใจโดยไม่รู้ตัว หรือเหมือนกันกับเสื้อหรือถุงที่อยู่ในถ้ำลึก มันจะออกมาหาสัตว์กินก็เมื่อเราผลอดตัว นี่ฉันใด ใจเมื่อเสื้อมาจากฉนวนสมบัติเมื่อไร กิเลส ตัณหา มันก็จะออกมาปรากฏตัวให้โลกได้รู้ และจับเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเป็นอาหารเมื่อนั้น ฉะนั้น เมื่อใจเราละเอียด เราก็ต้องใช้ปัญญาอย่างละเอียดเข้าขุดค้นกันว่า ขณะนี้ กิเลส ตัณหา ได้หลบตัวอยู่ที่ไหน ก็ต้องใช้สติปัญญากับผู้รู้ คอยสังเกต เพื่อสำรวจตรวจสอบลงไปหาใจอย่างละเอียด ความสงบในฉนวนในสมบัติ นั้นเป็นเครื่องปกปิดกิเลสตัณหา ก็ต้องรื้อถอนชั่วคราวเหมือนกันกับผ้าปิดแผล เมื่อเราจะล้างแผล ก็ต้องเปิดผ้าฉันใด เมื่อปัญญาจะเข้าดูความจริงของกิเลส เราก็ถอนออกจากความสงบนั้นออกมา เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาต่อไป ให้เหมือนกันกับเหยื่อที่มีรูทั้งหกอยู่ในจอมปลวก เมื่อเราต้องการจับเหยื่อ เราก็ต้องปิดเสียสักหล้า ส่วนรูที่หกนั้นก็ปล่อยไว้สำหรับให้เหยื่อได้โผล่หัวและออกมาหากินตามความอยากของมัน ถ้าเหยื่อโผล่หัวออกมาได้จังหวะแล้ว เราก็กำคอเหยื่อให้แน่น เอาเชือกผูกลากออกจากรู แล้วก็ปิดรูให้แน่นเสีย ส่วนเหยื่อก็จะไม่มีโอกาสได้เข้าไปในรูอีกต่อไป นี่ฉันใด เมื่อใจมีความละเอียด ก็ต้องหาวิธีที่จะดักจับกิเลสตัณหาภายในให้ได้ โดยใช้วิธีเอาสติปัญญาคอยจดจ้องอยู่กับใจ ถ้าเราไม่รู้ใจเห็นใจ เราก็ต้องเอาสติปัญญา มาจดจ้องอยู่ในอารมณ์ของใจ อารมณ์ของใจเป็นอย่างไร ใจก็เป็นอย่างนั้น เมื่อรู้อารมณ์

ของใจแล้ว ก็สืบสาวขยับเข้าหาใจดวงจริง คำว่าใจ ก็คือสภาพที่รู้ หรือธาตุรู้นั่นเอง สภาพรู้หรือธาตุรู้ที่ละเอียด เป็นต้นตอที่นักภวณาต้องการรู้ ต้องการเห็น จะว่า กิเลส ตัณหา อวิชชา ก็เกิดจากตัวนี้ ตัวที่จะไปก่อภพก่อชาติต่อไปก็ตัวนี้ ตัวจะไปรับผลความสุข จะไปรับผลความทุกข์ก็ตัวนี้ ตัวจะไปสู่สวรรค์ พรหมโลก ก็ตัวนี้ ตัวจะไปสู่อบายภูมิ คือตกนรกก็ตัวนี้ ไปเป็นเปรตก็ตัวนี้ ไปเป็นอสุรกายสัตว์เดรัจฉานก็ตัวนี้ จะพาเข้าไปโรงหนัง โรงลิเก โรงละคร โรงเปียร์ โรงบ้ำ ก็ตัวนี้ ตัวจะพาจับแขนลูกจับแขนหลาน ดังกันเป็นพวงเต็มโลกก็ตัวนี้ ฉะนั้น นักภวณาเมื่อหากมาเห็นจุดสำคัญ คือต้นตอของอวิชชาคือใจดวงที่ลุ่มหลงนี้แล้ว ก็ใช้สติปัญญาเข้าฝึกสอนใจ เพื่อให้ใจได้รู้ความผิดของใจ ให้ใจรู้โทษภัยของใจ ให้ใจได้หายจากความพยศคือติด ให้ใจได้หลุดจากความผาดโผนโลดเต้นไปตามกระแสของโลก เหมือนกันกับเสื้อหรือราชสีห์ ถึงจะเป็นสัตว์ที่ดุร้าย ถ้าหากถูกการเลี้ยมสอนฝึกหัดได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มากทีเดียว นี่ฉันใด ใจดวงที่เคยพยศคะนองคอยที่จะทำให้โลกนี้ลุ่มจมและเอาไฟเอาโลกอยู่ในปัจจุบันก็ตาม ถ้าใช้สติปัญญาเข้าฝึกสอนให้ถึงที่สุดแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ให้แก่โลกไม่น้อยทีเดียว

ฉะนั้น ให้เราได้มาฝึกสอนใจด้วยปัญญา ให้ใจมีความฉลาดรู้เหตุรู้ผล สิ่งใดที่ใจยังไม่รู้ทั่วถึง ก็ใช้ปัญญาขุดค้นขึ้นมาให้ใจได้รู้ และสิ่งใดที่ใจได้ปกปิดไว้ ปัญญา ก็จะเปิดเผยออกมาให้ใจได้รู้เห็น จึงเรียกว่าญาณทัศนะ ทั้งรู้ ทั้งเห็นไปพร้อม ๆ กัน หรือว่าใจมีปัญญา

หรือปัญญาที่ฝังอยู่ที่ใจ รู้เห็นก็รู้เห็นพร้อมกัน จะพิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ใจกับปัญญา ก็มีคำรู้เห็นเป็นธาตุพร้อมกัน หรือจะแยกร่างกายออกเป็นชิ้นเป็นส่วน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด แต่ละอย่าง ก็ให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทั้งหมด ความสกปรกโสโครก ความไม่สะอาดเปื้อยเนาในร่างกาย ก็ให้ใจและปัญญาได้รู้เห็น รู้เห็นจนมั่นใจว่า ไม่มีอะไรเป็นสาระในกายนี้ทั้งนั้น ทุกข์ที่เนื่องมาจากกาย ทุกข์ที่เนื่องมาจากใจก็รู้เห็น ความเปลี่ยนแปลงในกายทุกส่วนก็รู้เห็น และก็ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงและให้รู้เห็นจริงด้วย **เมื่อรู้เห็นร่างกายตามความเป็นจริงอย่างนี้ ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นร่างกายเราก็จะถอนตัว และจะรู้ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงที่พักพาอาศัยของใจชั่วคราวเท่านั้น**

หรือจะพิจารณาในขั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนรูปก็เพียงธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันขึ้น ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ก็เป็นเพียงอาการของใจ เป็นแสงสะท้อนออกมาจากใจ เหมือนกับแสงไฟที่เกิดมาจากไฟนั่นเอง เวทนา ก็คืออารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งนี้ ก็เกิดมาจากใจที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ ก็สัญญาไปจับเอา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้นแหละ มาทำให้ใจได้มีความสุข เอารูปนั้นมาปรุงมาแต่งนึกคิดไปโดยวิธีต่าง ๆ จึงทำให้ใจยินดีไปด้วย และถือว่ามี

ความสุข หรือไปเห็นรูปที่ชอบใจด้วยตาตนเอง หรือไปได้ยินเสียงด้วยหูตนเอง ถ้าชอบใจก็คิดว่ามีความสุข อารมณ์แห่งความสุขมีจำนวนมากมายทีเดียว ฉะนั้น ให้พิจารณาด้วยปัญญา คำว่า ความสุข นั้น อะไรพาสุข และความสุขนี้จะอยู่กับใจไปได้กี่วัน ไม่นานความสุขก็จะหายไป ก็ให้เข้าใจว่า ความสุขนี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อความสุขหายไป ก็เกิดความทุกข์ใจ สัญญาก็เหมือนกัน ส่วนมากก็ไปหาจำเอาสิ่งที่ใจมันชอบ เมื่อจำได้ก็เอามาปรุง มานึกมาคิดติดพันในสิ่งที่ชอบใจ คิดไปคิดมาแต่งไปแต่งมา ประดับประดาเสริมสวยเข้าไป ใจก็ยิ่งเพลิน ใจยิ่งเพลินกิเลสก็ยิ่งสมมติเรื่องขึ้นมาปรุงให้ใจได้หลงไหลเพิ่มขึ้น ทั้ง ๆ เรื่องเล็กน้อย เมื่อถูกสังขารสมมติแต่งเรื่องขึ้น ก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่และยืดยาว ความยินดีในอารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ก็ยังเก็บมาคิดมาปรุง และสมมติในรูปนั้นให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ ไปจำเอารูปร่างสัญญาฐาน ไปนึกหาสี่สังขารวรรณะว่าคืออย่างนั้น สวยอย่างนี้ สมมติให้เป็นอย่างนั้น สมมติให้เป็นอย่างนี้ สุดแล้วแต่กิเลสจะคิดหาแสวงด จะว่าหนึ่งก็หนึ่งอันดับโลก จะว่าลิเกละครก็อันดับโลก จะว่าวงดนตรีสถานบันเทิงรำก็อันดับโลก ทุกสิ่งทุกอย่างกิเลสมันรู้ภาษาใจได้ดี จึงได้จัดตัวพระเอก นางเอก ตัวตลก ตัวโกง ได้แสดงให้ใจดู จนไม่รู้ว่าเป็นเรื่องใหม่เรื่องเก่า กิเลสสมมติออกมาทำไฉน ใจก็สยดสยองของตัวไปตาม **จึงทำให้ความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างกิเลส ตัณหา อวิชชา และใจ ได้เกิดความผูกพันฉันมิตรกับกิเลสตัณหามานาน** แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ให้เราใช้สติปัญญาเข้าสอนใจ ให้รู้เห็นตาม

ความเป็นจริง ความสุข ความทุกข์ ของโลกที่
 นิยามกันอย่างไร ก็ให้ใจได้รู้เห็น เมื่อใจไปเห็นว่า
 ความสุขเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ใจก็จะไม่ติดสุข
 เหมือนที่เคยเป็นมา ยิ่งพิจารณาไป ใจก็ยิ่งเบียด
 จากความสุขของโลก เพราะมีความสุขไม่พอแก่
 ความทุกข์ ถึงโลกนิยามกันในลภ ยศ สรรเสริญ
 สุขที่โลกถือกันว่ามีพิเศษวิไล ใคร ๆ ก็แสวง
 หา ใคร ๆ ก็ต้องการเพราะโลกนิยาม จำเป็นก็ต้อง
 ดันร่นขนขวาย ถ้าได้สมใจก็ถือว่าเป็นสุข ถ้าไม่
 สมใจก็เป็นทุกข์ หรือถ้าเสื่อมจากลาภ ยศ ถูก
 นินทา ก็เกิดความทุกข์เป็นทวีคูณ

เพราะความสุขในโลกนี้ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นความสุขที่เจือปนด้วยยาพิษทั้งนั้น และไม่มีใครจะมีความหวังในสิ่งใด ๆ ในโลก
 ความอยากของเราก็เป็นโมฆะอยู่ในตัว เรามีสุขก็
 อยากให้มีสุขอยู่อย่างนี้ มี ลาภ ยศ สรรเสริญ ก็
 อยากให้เต็มเปี่ยมอยู่อย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ขอย่า
 ให้มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ
 ก็อย่าให้ปรากฏ โทษใด ๆ ก็ขอย่าให้ประสบพบ
 เห็น เวรใด ๆ ก็ขอย่าให้มี นี่คือความต้องการ
 ของเรา แต่ก็เป็นไปตามความต้องการของเรา
 ใหม่ เป็นไปตามความอยากของเราใหม่ เป็นไป
 ตามความไฝฝืนของเราใหม่ เพราะในโลกนี้ ไม่มี
 สุขล้วน ๆ พอที่จะให้เราได้ว่าเอามาครอง แต่
 เราก็มองเข้าไปว่าสุข เมื่อเราคว้าได้มาแล้วเป็นทุกข์
 ทั้งเพ เราก็มองหาความสุขในโลกนี้มานานแล้ว
 แต่ก็ยังไม่เจอ แต่เราก็มองหาความสุขต่อไป
 ในอนาคตอีก ก็เหมือนกับในชาตินี้แหละ ดังมี
 ภาษิตโลกบอกไว้ว่า **ถ้าต้องการความสุข จะพบ**

**ทุกข์เมื่อตอนปลาย ถ้าเราต้องการความ
 สบาย จะพบร้ายตอนปลายมือ ภาษิตธรรม**
 บอกว่า **ถ้าเราต้องการความสุข เราต้องยึด
 ทุกข์เป็นทางเดิน ถ้าเราต้องการความเจริญ
 ต้องรู้ทุกข์สุขนิรันดร์** ฉะนั้น เมื่อใจเรามีความ
 ละเอียด ใจเรามีปัญญา จะพิจารณาไปทางไหน
 แง่ไหน ใจก็รู้เห็น จะว่าสุข จะว่าทุกข์ ก็เห็นทั้งตัว
 เรา และคนอื่นสัตว์อื่น รู้เห็นทั้งอดีต ปัจจุบัน
 และอนาคต ว่าเกิดแล้วดับด้วยกันทั้งนั้น จะหา
 ความเที่ยงแท้แน่นอนไม่มี ของที่มีวิญญูณ
 ครองหรือไม่มีก็ตาม จะเป็นสังขารโลกสังขาร
 ธรรมก็ตาม สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้นแล้ว ไม่มี
 อะไรเป็นของเที่ยง และปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็น
 บุคคลอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ ไม่มี
 มีใครเป็นตัวของตัวเองได้เลย

**นี่เพราะใจเพียบพร้อมไปด้วยไตรลักษณ์
 และรู้เห็นเป็นไปตามความจริงทุกอย่าง นี้แล
 เรียกว่า ญาณทัศนะ ทั้งรู้ ทั้งเห็น ไปพร้อม ๆ
 กัน และรู้เห็นเป็นจริงในสรรพธาตุ สรรพนาม
 สรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก
 หยาบละเอียด ไกลใกล้ ย่อมตกอยู่ในสภาพของ
 ไตรลักษณ์ทั้งนั้น เมื่อใจกับปัญญามีความรู้เห็น
 พร้อมกันอยู่อย่างนี้ ก็เลศตณหาน้อยใหญ่ พร้อม
 ทั้งตัววิชาก็จะเกิดความระส่ำระสายไหวหวั่น
 เกรงกลัวต่อปัญญา ไม่รู้ว่าจะหาที่ชุกซ่อนหลบ
 ตัวอยู่ที่ไหน เพราะปัญญาได้วางแผนไว้อย่างรัด
 กุม และใจกำลังจะตัดความสัมพันธันันมิตร
 และปิดเส้นทางของกิเลสตัณหา นับแต่บัดนี้
 เป็นต้นไป พร้อมทั้งจะตัดความเยื่อใยไฝฝืนในสัง-**

ขตธาตุ สังขตปัจจัย พร้อมทั้งทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พินาศสูญหายไปจากใจ และพร้อมที่จะสังหารและตัดสะพานอันติดอยู่กับโลกอีกต่อไป ไฟที่เกิดจากเหตุอันใดก็พร้อมที่จะดับไฟให้หมดเชื้อ

วิปัสสนาญาณ รู้เห็นตัววิภวัญญาที่พาให้หมุน

นี่แลจึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ตามความเป็นจริง คือ รู้จริงตามผลของวิภวัญญาที่ได้รับผลในปัจจุบัน คือ ความสุขความทุกข์ทางโลก ฉะนั้น วิปัสสนาญาณ จึงเป็นความรู้เห็นที่เฉียบแหลมคมคาย ไม่มีการคาดหมาย ไม่มีการสุมเฝ้า และไม่เอาปริยัติมาเป็นเครื่องรู้ แต่เป็นธรรมชาติรู้ที่เกิดมาจากใจโดยเฉพาะ ยิ่งรู้เท่าไรใจก็ยิ่งเบือ ยิ่งรู้เท่าไร ใจก็ยิ่งกลัว ถึงอย่างไรเราก็จักต้องห้ามกมลจักรและจับตัวอวิชชาไว้เป็นหลักประกัน และเป็นตัวการที่ทำให้วิภวัญญาได้หมุนตัว

เพราะอวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ถ้าชาติคือความเกิด มีอุปาทานตัณหาคือความอยาก ก็หมุนตัวแสวงหาความต้องการ อยากใน

สิ่งใดก็หาเอาเพื่อให้ได้ในสิ่งนั้น ถ้าหาได้มากก็เป็นสุข ถ้าหาไม่ได้มากก็เป็นทุกข์ และหมุนเวียนกันไปและก็เวียนกันมา มีสุขบ้างทุกข์บ้าง หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ตายบ้าง เกิดบ้าง อยู่แค่นี้ ไม่มีอะไรเป็นสระพอนที่จะอยู่อาศัย ไม่มีอะไรดีขึ้น เจริญขึ้น คุณในชาติอดีตที่ผ่านมาก็อยู่อย่างนี้ ไม่ว่าจะสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ สัตว์บก สัตว์น้ำ ก็หมุนไปอย่างนี้ แม้คนเราทั้งหมดในโลกนี้ก็ต้องหมุนกัน อย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่จะมากอบโกยเอาวัตถุของโลกไปครองเพื่อหาความสุข คนนี้กระโดดเข้ามาก็จะคว้าหาความสุข คนนั้นกระโดดเข้ามาก็จะคว้าหาความสุข ทั้ง ๆ ที่หาความสุขในโลกมาแล้วหลายภาพหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์นับไม่ถ้วน ประมวลไม่จบ คว้ามาแล้วแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ก็ไม่เจอความสุขของโลกเลย หาแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็คว้าได้เพียงสมมติ

ไม่เห็นใครกำลังหอบลูกหิ้วหลาน หาบเงินทองกองสมบัติที่หามาแล้วนี้ไปได้สักคน รายไหนก็รายนั้น มีตั้งแต่ดินกลบหน้าและไฟเผาทั้งทุกราย ความสุขของโลกที่กำลังหาอยู่ก็ยังไม่เจอ ก็รีบหมุนตัวลงสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปเสียก่อน และก็ต้องผิตห้วงกันไปทุกราย ถึงแม้จะไปพักผอนอยู่สวรรค์ และพรหมโลก ที่ไหนก็ไปเถอะ แต่ก็ลงมาให้ดินกลบหน้าอยู่ในโลกนี้เอง พิจารณาแล้วน่าอนาใจและอ่อนใจ ใครจะวิ่งเต้นชวนชวหายหาความสุขของโลกนี้ ก็จะไม่บอเห็นตลอดไป

ความลับไม่มีในโลก

เมื่อหากนักปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญา รู้เห็นความจริงของวัฏจักรและแจ้งชัดภายในใจทั้งหมดนี้แล้ว ใจก็จะตัดสะพาน ทอดอาลัย ไม่ยึดที่พื้มันกับโลกนี้และโลกหน้า ไม่ว่าจะกามโลก รูปโลก อรูปโลก อีกต่อไป

ใจก็จะตกกระแสน้ำแห่งความสงบ เรื่องจิตสงบในครั้งนี้ ผู้ปฏิบัติที่กำลังใช้ปัญญาพิจารณาอยู่นี้เองจะรู้ตัว เพราะปัญญาในระดับนี้ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ดังที่เคยพิจารณามา แม้ความรู้ความเห็นของใจ ก็ไม่ใช่ความรู้เห็นธรรมดา ความสว่างของปัญญา จะสว่างไปถึงไหน ใจก็รู้เห็นไปถึงนั้น และไม่มีสิ่งใด ๆ ที่จะปกปิดลับในโลกทั้งสามนี้ไว้ได้เลย ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเปิดเผยความจริงของโลกออกมา ให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญา ทุกแง่มุม จึงเรียกว่าได้ว่าความลับไม่มีในโลก เมื่อใจและปัญญาได้รู้เห็นโลกนี้และโลกหน้า และกามโลก รูปโลก อรูปโลก ทั้งหมดแล้ว จะว่าความสว่างของปัญญา ก็สว่างอย่างทั่วถึงแล้ว ความรู้เห็นก็รู้เห็นทั้งหมดแล้ว ความสว่างก็สว่างพอตัว ความรู้เห็นก็รู้เห็นพอตัว อนัตตาคือความสูญจากสัตว์และบุคคลก็รู้เห็นพอตัว เมื่อมีความพอตัวแล้วทั้งหมดนี้เอง จิตก็วางและว่างจากสิ่งใด ๆ ในโลก จะว่าสูญก็ไม่มีสิ่งใดในโลกจะพาให้สูญ มีแต่อนัตตาเท่านั้นพาให้สูญ

ทั้งสงบ ทั้งดับ

จากนี้จิตก็จะลงสู่ความสงบเต็มที่ เมื่อจิตลงสู่ความสงบเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดความดับ เรื่องจิตลงสู่ความสงบในครั้งนี้ จะไม่เหมือนกันกับความสงบที่เคยสงบมา เพราะความสงบนี้เป็นพื้นฐานแห่งความดับ และไม่เหมือนกับความสงบในสมาธิขั้นใด ๆ ไม่สงบเหมือนฌาน และสมบัติใด ๆ ทั้งสิ้น คำว่าดับ ก็ไม่เหมือนกับสิ่งใด ๆ ที่เคยปรากฏมา จะว่าสงบก็สงบเต็มที่ จะว่าดับก็ดับเต็มที่ ไม่มีโลกใด ๆ มาแฝงอยู่ที่ใจเลย เพราะอุปาทานได้ถอนตัวออกจากชั้น ๕ อายตนะทั้งหมดแล้ว

วิญญะหยุดหมุนตัว

คำว่าดับ ก็คือตัวอวิชชานั้นแหละ พาให้ดับ อวิชชาดับสังขารทั้งหลายก็ดับ สังขารดับ วิญญาณก็ดับ วิญญาณดับนามรูปก็ดับ นามรูปดับอายตนะก็ดับ อายตนะดับผัสสะก็ดับ ผัสสะดับเวทนาก็ดับ เวทนาดับตัณหากิเลส ตัณหาดับอุปาทานก็ดับ อุปาทานดับภพก็ดับ ภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับ ความโศกเศร้าโศกาคความทุกข์ นานาประการก็ดับไปตาม ๆ กัน

หมดเชื้อไฟ

นั่นคือ นิโรธ ความดับทุกข์ ก็ดับในช่วงนี้เอง เรื่องชาติ ภพ อุปาทาน ตัณหา เวทนา ผัสสะ อายตนะ นามรูป วิญญาณ สังขาร และตัวอวิชชา ทั้งหมดนี้ดับสนิท ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ฟื้นขึ้นมาอีกเลย คือ ดับโดยไม่ต้องบังคับ จะบังคับให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ฟื้นขึ้นมาก็ไม่ฟื้น และสิ่งที่จะบังคับ

ให้พื้นที่ไม่มี เช่น ของที่ใช้ประจำวัน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าหากวิญญูณดับจากใจเท่านั้น ความรู้ทางตา จะรู้ได้อย่างไร ความรู้ทางหู จะรู้ได้อย่างไร แม้ความรู้ทางลิ้น ความรู้ทางกาย ก็หมดความรู้สึกทันที จะรู้ออกไปภายนอกก็รู้ไม่ได้ เพราะวิญญูณพาให้รู้ได้ดับหมดแล้ว จะสัมผัสกับของสิ่งใดก็สัมผัสไม่ติด และไม่รู้ในการสัมผัสนั้นเลย ถึงมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่ในขณะนี้ก็ตาม จะทำงานอะไรไม่ได้ ต่างอันก็ต่างอยู่ ต่างอันก็ต่างดับ แม้กระทั่งใจก็คิดอะไรไม่ได้เลยในขณะนั้น หรือขันธ์ทั้งห้าก็เหมือนกัน เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ ก็เพียงเป็นขันธ์ห้าเท่านั้นเอง ทำงานอะไรไม่ได้ในขณะนั้น ต่างอันก็ต่างอยู่ ต่างอันก็ต่างดับ เพราะวิญญูณดับจากใจเท่านั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร ก็หมดภาวะกัน นี้เพียงเป็นของใช้ประจำวัน ก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะรู้เองในลักษณะนี้

รู้ครอบโลกธาตุ

เมื่อวิญญูณดับจากใจแล้ว ใจจะรู้ไหม รู้ แต่ความรู้นี้ ไม่ใช่ความรู้ของวิญญูณ ไม่ใช่ความรู้ในขันธ์ ไม่ใช่ความรู้ของอายตนะ แต่เป็นความรู้ อีกประเภทหนึ่งที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ และไม่ได้ติดอยู่กับสิ่งใด ๆ ในโลก และรู้ไม่ไปตามโลกใด ๆ และรู้ไม่อยู่กับโลกนี้และโลกหน้าอีกด้วย และเป็นธรรมชาติรู้อย่างเดียว และรู้ไม่มีนิमितหมายใด ๆ ความรู้นี้จะว่าเล็กก็เล็ก จะว่าใหญ่ก็ใหญ่ จะว่ากว้างก็กว้าง ทั้งสามภพสามโลกนี้ก็ไม่พอ

รู้นั่นเอง เพราะรู้ครอบไปทั้งหมด เมื่อความสงบหรือความดับนี้อยู่ได้พอประมาณ ก็จะขยับออกนิตเดียวเท่านั้น

กล้าหาญเต็มที่

ความกล้าหาญก็เกิดขึ้นจากใจ โดยไม่ได้คาดคิดมาก่อนเลย ความกล้าหาญนี้ ก็เกิดมาจากใจ สติก็กล้า ปัญญาก็กล้า เพราะใจมีความกล้านั่นเอง จะว่าการทำลาย ก็เหมือนจะกระโดดหุบตีภูเขาทั้งคู่ให้พังพินาศให้เรียบร้อยไปในชั่วระยะเวลาพริบตาเดียว ความกล้านี้ก็ไม่มีความกล้าใด ๆ เสมอเหมือน จะว่านั่งภาวนาก็กล้านั่งได้เป็นเดือนเป็นปี เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว

อาสวขยญาณเกิด

อาสวักขยญาณ ก็เกิดขึ้นในท่ามกลางแห่งความกล้าหาญนี้เอง และก็รู้ตัวดีว่า อาสวะจะหมดสิ้นไปในขณะนี้ ถ้าอาสวักขยญาณนี้เกิดขึ้นแล้ว จะนอนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม จะภาวนาก็ตาม จะอยู่ในความว่าง ๆ ภายในใจอยู่ก็ตาม จะไม่เป็นอุปสรรคขัดข้องต่อผลที่จะเกิดขึ้นแต่อย่างใด

โลกขาดจากใจ ไฟดับอย่างสนิท

อีกจริตมจิตเดียวเท่านั้น ความรู้อันบริสุทธิ์ก็แสดงออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ “ดับ” เดียวเท่านั้น ก็เป็นอันว่าผู้นั้นจะรู้ตัวเองทันที หรือ

ในขณะนั้น ก็เหมือนกับโลกธาตุไหวหวั่นสั่น คลอนไปตาม ๆ กัน ความรู้ที่บริสุทธิ์นั้น ก็ เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ ความรู้อันบริสุทธิ์ไม่ ขึ้นอยู่กับสิ่งใด ๆ ในโลก ไม่เอนเอียงไปในที่ ใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นอันว่าสะพานของวิญจักร์ก็ ขาดกระจาย ไม่มีความสืบต่อกันในช่วงนี้เอง

ปัญญา ที่เคยพิจารณาด้วยอุบายต่าง ๆ ด้วย ความองอาจกล้าหาญ นับแต่เริ่มต้นจนถึงบัดนี้ ก็ เพียงส่งทางให้ถึงจุด คือ ความบริสุทธิ์นี้เท่านั้น คำว่า นิพพิทวิราชชาติ วิราคา วิมุจจติ วิมุตต สมิ วิมุตตมิตติ ญาณโหติ ชีณา ชาตวิสุตฺต พรหมจริย กตฺ กรณีย ก็ประกาศออกมาจาก ใจอันบริสุทธิ์ ความหายสงสัยในตัวเองใน ขณะนั้นก็รู้ในใจอันบริสุทธิ์ของตัวเอง อัน เป็นธรรมชาติรู้ โดยไม่มีนิमितใด ๆ มากำหนด ให้รู้ วิมุตตสมิ วิมุตตมิตติ ญาณ โหติ ความหลุด พ้นแล้วก็มีในขณะนั้น ชีณา ชาต วิสุตฺต พรหมจ ริย ก็รู้ตัวเองว่าอยู่ในสภาพเช่นไร กตฺ กรณีย ก็ เป็นอันว่าหมดภาระกันเสียที กิจที่จะไปหา อุบาย เพื่อมาถอดถอนเชื้อภายในก็ยุติกัน เพียงเท่านั้น การพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ เพื่อ จะได้รู้เพื่อจะได้ละ ก็หมดปัญหาไป แม้บุญกุศล น้อยใหญ่ เคยบำเพ็ญมาแล้วมากน้อยเท่าไร ก็ได้ ส่งทางให้ถึงจุดจบอันสุดท้ายเพียงเท่านั้นเอง

จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็ไม่มีไฟติดตัว และก็ หมดภาระที่จะไปแสวงหาเอาน้ำมาดับไฟอีก ต่อไป เพราะไฟได้ดับสนิทเสียแล้ว จะสมมติ เพื่อให้สมกับความบริสุทธิ์อย่างไรก็สมมติไป จะว่าอุปปธรรม วิราคธรรม บริสุทธิธรรม ทิฏฐิวิ สุทธิธรรม วิสุทธิญาณทัสนะ วิมุตติญาณทัสนะ

นิพพานังปรมมังสุญญัง นิพพานังปรมมังสุขังนี้ ก็ เพียงให้คำสมมติ เพื่อให้สมกับความบริสุทธิ์ของ ธรรมที่บริสุทธิ์เท่านั้น

ในช่วงเดียวกัน ก็ จะเกิดความรู้สึกขึ้นอีก อย่างหนึ่ง นั่นคือ ความคิดถึงพระพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่าพระพุทธเจ้าได้ปรินิพานไปแล้วก็ ตาม แต่กำลังแห่งความคิดถึงพระพุทธเจ้านั้น แทบตัวจะลอย ถ้าหากว่า พระพุทธเจ้ายังทรงมี ชีวิต ถึงพระองค์จะอยู่ห่างไกลสักเท่าไรก็ตาม ก็ พร้อมที่จะออกเดินทางไปกราบพระพุทธเจ้าด้วยความเต็มใจด้วยตนเอง แต่มิได้ตั้งใจว่า จะไป แสดงความบริสุทธิ์ภายในใจให้พระองค์ทรงฟัง และไม่ได้หวังเอาคำพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแต่ อย่างใด และไม่ได้ไปศึกษากับพระพุทธเจ้าว่า ธรรมนี้ผิดหรือถูกแต่ประการใด และไม่มีในใจคิด จะถามพระพุทธเจ้าว่าธรรมนี้อยู่ในขั้นไหนอย่างไร และไม่ได้ไปเปรียบเทียบธรรมที่รู้มา ไปเทียบ กับความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และไม่เอา ความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้ามาเปรียบเทียบใน ความบริสุทธิ์ของตน และไม่มีความคิดที่จะเอา ความบริสุทธิ์นี้ ไปเทียบกับปริยัติและไม่เอาปริยัติ มาเปรียบเทียบกับความรู้เห็นอันบริสุทธิ์ของตน แต่ถ้าหากพระพุทธเจ้าตรัสถาม ก็พร้อมที่จะเล่า ถวายให้พระองค์ทรงฟังเท่านั้น หรือถ้าพระพุทธ เจ้าตรัสถามในท่ามกลางสงฆ์ ก็พร้อมที่จะเล่า ถวายพระพุทธเจ้าและอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ด้วยความกล้าหาญ และไม่หวั่นไหวครั่นคร้ามแต่ อย่างใด หรือถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่ตรัสถาม ก็ ไม่มีในใจที่จะไปเล่าถวายแก่พระพุทธเจ้าเลย

เพราะธรรมชาติความบริสุทธิ์ของตัวเองก็รู้อยู่แล้ว
อย่างเต็มใจ จะไปถามใคร เพราะธรรมชาติ
 บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าหรือความบริสุทธิ์ของพระ
 ชีนาสพเจ้าทั้งหลาย ก็คือธรรมชาติความบริสุทธิ์
 อย่างเดียวกัน จะว่าในครั้งสมัยโน้นหรือในสมัยนี้
 หรือสมัยไหนก็ตาม ความบริสุทธิ์ก็เป็นความ
 บริสุทธิ์อย่างเดียวกันทุกกาลทุกสมัย จะว่าความ
 ดับสนิท ก็ดับสนิท ในจุดเดียวกัน จะว่านิพพานก็
 นิพพานในที่แห่งเดียวกัน นั่นแล ท่านผู้รู้ทั้งหลาย
 จึงไม่นิยมถามกันในความบริสุทธิ์ เหมือนกันกับ
 ร่วมวงรับประทานอาหารที่อยู่ในสำรับเดียวกัน
 และอาหารคาวหวานก็มีอยู่ในที่แห่งเดียวกัน รับประทาน
 รับประทานอาหารก็ประเภทเดียวกัน ใครจะไปถาม
 ใคร เพราะทุกคนก็ได้รับประทานอาหารที่มีรส
 ชาติเหมือนกัน เมื่อเวลาอิ่มก็ไม่ต้องไปถามใคร
 ว่าอิ่มหรือไม่อิ่ม ตัวเองก็ต้องรู้ทันทีเดี๋ยวนั้น

ในครั้งพุทธกาล เมื่อท่านองค์ใดภาวนาถึงที่
สุดแล้ว ถึงจะอยู่ห่างไกลกันกับพระพุทธเจ้า
สักเท่าใดก็ตาม ก็ยังพากันเดินทางมากราบ
พระพุทธเจ้าด้วยความบริสุทธิ์ใจ ท่านผู้รู้ทั้ง
 หลายก็รู้เรื่องนี้ดีอยู่แล้ว ถึงความคิดประเภทนี้
 เกิดขึ้นแล้ว ไม่นานก็จะดับไปเป็นธรรมดา ถึงจะ
 คิดถึงครูอาจารย์ผู้ให้แนวทางปฏิบัติ ก็คิดถึงด้วย
 ความเคารพ ถึงได้มาหาครูอาจารย์ก็ไม่หวังคำ
 พยากรณ์ใด ๆ ถึงหมู่คณะจะไต่ถามก็หาอุบาย
 ออกตัว เพราะผู้มีสติเต็มที่แล้ว ย่อมรู้จักกาล
 เวลาอันควรหรือไม่ควร เรื่องปรีดีบุญ บุคคลัญญ
 ก็รู้ได้ชัดว่า จะปรับตัวเข้ากับหมู่คณะอย่างไร
เหมือนพระมหากัจจายน์พูดว่า มีตาเหมือนคน

ตาบอด มีหูก็เหมือนคนหูหนวก และทำตัวเพื่อ
 ไม่ให้ใคร ๆ ได้จับพิรุณได้ จะว่าน้ำก็เป็นน้ำหนึ่ง ไม่
 มีคลื่นใด ๆ เพราะสิ่งที่จะทำให้เป็นคลื่นนั้นไม่มี

ในอีกช่วงหนึ่ง แต่ก็อยู่ในกรอบเดียวกัน ก็จะ
เกิดแนวความคิดขึ้นมาอีก คือ คิดไม่อยากจะ
 สอนใคร ๆ ทั้งสิ้น คิดว่าธรรมนี้มีความละเอียด มี
 ความสุขุมลุ่มลึก เป็นธรรมที่บุคคลรู้ได้ยาก เมื่อ
 ความคิดอย่างนี้เกิดขึ้น ก็คิดปราบทันท่ว่า อ้าว ผู้
 ที่คิดอยู่ในขณะนี้ ก็เป็นบุคคลที่วิเศษวิโสมาจาก
 โไหน เกิดก็เกิดจากท้องแม่เหมือนกันกับคนอื่นทั่ว
 ๆ ไป ตลอดความเป็นอยู่หลับนอน การไปการมา
 อาหารการบริโภคก็เหมือนกัน มีธาตุสี่เหมือนกัน
 คนอื่น ๆ เขาก็สร้างบุญกุศลเพื่อมรรคผลนิพพาน
 เหมือนกัน หวังความสุข หวังความบริสุทธิ์ หวัง
 ความพ้นทุกข์ ด้วยกันทั้งนั้น และคนอื่น ๆ ก็มี
 สิทธิที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมได้เหมือนกัน ไม่
 เช่นนั้น พระอรหันต์ก็จะสูญจากโลกนี้ไปอย่างนั้น
 หรือ เมื่อเรารู้ได้ คนอื่นก็ต้องรู้ได้เช่นกัน จะไป
 อ่อนใจในการสอนหมู่คณะทำไมเล่า เธอจะมา
 เลียนแบบเอาตัวอย่างของพระพุทธเจ้าที่เคยดำริ
 มาแล้วอย่างนั้นหรือ เมื่อถูกปราบ ความคิด
 ประเภทนี้ ก็จะดับไป เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น
 ความคิดประเภทนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายก็คงรู้ดี

อีกในช่วงต่อไป ก็จะมีกำลังใจเกิดขึ้น เป็น
ธรรมชาติเกิดขึ้นเอง กำลังใจนี้ ก็ไม่เหมือนกับ
 กำลังใจอื่น ๆ ใดในโลก แต่เป็นกำลังใจอันเป็น
 ผลสะท้อนออกมาจากความบริสุทธิ์ของใจโดย
 เฉพาะ กำลังใจนี้ ถ้าหากมีกำลังกายประกอบ ก็

เหมือนจะจับภูเขาทั้งลูกโยนเล่น เหมือนกันกับเขาโยนลูกตะกร้อหวายเล่นนั่นเอง หรือจะทำลายภูเขาทั้งลูกให้พินาศเป็นจุลวิจุลเรียบราบไปในชั่ววินาทีเดียวก็ได้ถ้ากำลังกายประกอบ กำลังใจใน ความบริสุทธิ์อันนี้ เมื่อมีกำลังเต็มที่แล้ว ก็จะแสดงให้มีความรู้สึกภายในกายด้วย และก็หลายวัน จึงจะอยู่ในความปกติของใจ ถึงใจจะอยู่ในความปกติแล้ว **ส่วนความบริสุทธิ์ก็รู้อยู่ในความบริสุทธิ์ตามเดิม เป็นเอกรัตติงอยู่ตลอดเวลา และเป็นวิสุทธิญาณทัสนะอยู่ตลอดไป ไม่มีดับ ไม่มีเสื่อม ไม่มีขึ้น ไม่มีลง ไม่ไปและไม่มา ไม่เอนเอียงไปตามสมมติของโลกใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นวิสุทธิอยู่เฉพาะ ไม่ดีใจเสียใจกับสิ่งใด ๆ ในโลก**

นั่นคือที่ดับไฟอย่างสนิท ปิดแล้วซึ่งโลกทั้งสาม ขาดแล้วซึ่งอสังขตธาตุ อสังขตธรรม อสังขตปัจจัย ขาดจากเยื่อใยโดยไม่มีสิ่งไหนจะต่อเป็นปัจจัยให้เกิดอีกต่อไป **ฉะนั้น นักปฏิบัติภาวนา มาถึงจุดจบ สุตท้ายแล้วเช่นนี้ จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็เป็นธรรมเฉพาะตัว** ถึงคนอื่นจะมองไปในทางแง่ร้าย ก็เป็นเรื่องของคนอื่น จะมองไป ใจอันบริสุทธิ์ ก็บริสุทธิ์ตามเดิม หน้าที่ก็ยังปรับตนปรับตัวเข้ากับหมู่คณะได้เป็นอย่างดี ที่เคยอยู่กันมาอย่างไรก็อยู่กันไปอย่างนั้น เพราะนิสัยละไม่ได้ นอกจากพระพุทธเจ้าองค์เดียว ผู้มีนิสัยขุมลุ่มลึก ผู้มีนิสัยตลกคะนองก็เป็นอย่างเดิม เป็นเพียงกิริยาทาง กาย วาจา เท่านั้น

สรุปเรื่อง

จึงขอสรุปแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจอีกครั้ง สมาธิ ความตั้งใจมั่น กับสมาธิ ความสงบแห่งใจทั้งสองนี้ มีความหมายหยาบละเอียดต่างกัน สมาธิ ความตั้งใจมั่น คือ เป็นผู้มีส่วนปัญญาแฝงอยู่ที่ใจ จะยืนจะเดินอยู่ที่ไหน สถานที่ใด ก็มีสติรักษาใจ หรือนั่งอยู่ที่ไหน นั่งอยู่อย่างใด สถานที่เช่นไร ก็มีสติรักษาใจ หรือบางครั้งได้พูดคุยอยู่กับเพศตรงกันข้ามก็มีสติ หรือเพศตรงข้ามหนีไป ใจก็มีสติ จึงสมกับคำที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ในประโยคสุดท้ายว่า **ดูก่อนอานนท์ เมื่อกิจที่จะได้พบกับสตรีมีอยู่ ถ้าพูดคุยให้มีสติ นี้แล จึงได้ชื่อว่าสมาธิ ความตั้งใจมั่นขั้นพื้นฐาน สมาธิขั้นนี้ ก็เริ่มพิจารณาด้วยปัญญาได้แล้ว จะพิจารณาในความทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้ อยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน จะพิจารณาธาตุสี่ขั้นห้า จะพิจารณาให้เป็นอสุภะให้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ หรือเราอินดิพอใจอยู่กับวัตถุใดสิ่งใด ๆ ก็ตาม ก็ยกเอาวัตถุสิ่งของที่เราคิดนั้น มาพิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณานี้ เราจะอยู่ที่ไหน อยู่อย่างไร จะนั่งเดินอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ ให้อุทิศตัวเองอยู่เสมอว่า เรายังมีกิเลส ตัณหา อย่าประมาทอนใจ สถานการณ์ของใจ เรายังไม่ปกติ เราก็ต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา เข้าศึกคือกิเลสตัณหาเข้ามา เราก็จะทำจิตที่ กิเลสตัณหาเกิดขึ้น สติปัญญาก็รู้เท่าทัน นั่นคือผู้ไม่ประมาท คือเป็นผู้เตรียมพร้อมอยู่เสมอ**

สมาธิ คือ ความสงบ สมาธินี้ ลึกลงไปอีกอันดับแรก เราก็ต้องอาศัยคำบริกรรม ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว เมื่อใจสงบลงลึกถึงอัปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกมาแล้ว ก็ต้องดำริหาอุบาย ปัญญามาพิจารณาทันที เรื่องที่จะพิจารณาก็ได้อธิบายมาแล้ว

ถ้าหากความสงบไปถึงอัปนาสมาธิ จะทำอย่างไรก็สงบอีกไม่ได้ จะเป็นเพียงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิชนิด ๆ หน่อย ๆ เราก็เริ่มพิจารณาด้วยปัญญาได้เลย ในช่วงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธินี้แหละ ปัญญากำลังวิ่งรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลายได้ดี เรื่องที่จะเอามาพิจารณาก็ได้อธิบายมาแล้ว

ถ้าเรากำหนดบริกรรมภาวนา แต่ใจเราไม่มี ความสงบในสมาธิขึ้นไหน ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ให้กำหนดดูใจและอารมณ์ภายในใจของเราเองในขณะนั้น ว่ามีอะไรที่ทำให้ใจเราไม่สงบ มีความขัดข้องอยู่ที่ไหน ใจเรายังผูกพันอยู่กับของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีก็อยู่กับกามคุณ มีรูป เป็นต้น หรือติดพันอยู่กับวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้ารู้ว่าใจผูกพันในสิ่งนั้นแล้ว เราก็จับเอาสิ่งที่ใจมีความผูกพันนั้นแหละมาพิจารณาด้วยปัญญา ยกโทษภัยในของที่เราติดนั้นแหละมาพิจารณาให้ใจได้รู้ การพิจารณาด้วยปัญญา ก็ได้อธิบายมาแล้ว

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเหนื่อยแล้ว ก็กลับทำสมาธิต่อไป ออกจากสมาธิแล้ว ใจจะสงบหรือไม่สงบ ก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป

สลัดกันไถ้อย่างนี้ อย่าไปทำความสงบคอยปัญญา ถึงจะสงบลึกเท่าไร ก็ไม่เกิดปัญญา ถ้ามีความสงบมาก ก็ยังมีความสบายมาก อยากรู้อยู่ในความสงบสบายนั้นต่อไป ไม่อยากถอนตัว ยิ่งสงบลึกเท่าไร ปัญญาก็หมดไปเท่านั้น คือ ไม่อยากนึกอยากคิดอะไรเลย อยากรู้อยู่ในความสงบสุขอย่างเดียว จึงเรียกว่า ใจติดสุข จนลืมปัญญา

นี่เราไปตีความหมายจากคำที่ว่า ๑. สุตมยปัญญา ปัญญา จะเกิดขึ้นเพราะการศึกษาเล่าเรียน หรือได้ยินได้ฟัง **๒. จินตมยปัญญา** ปัญญา จะเกิดขึ้นเพราะคิดใคร่ครวญตามที่ได้ศึกษาหรือได้ยินมา **๓. ภาวนามยปัญญา** ปัญญา จะเกิดขึ้นได้จากการภาวนา ข้อที่ ๓ นี้เอง เป็นเหตุให้เรามั่นใจ เพราะเรามั่นใจว่า **ภาวนามยปัญญา** คือ ทำจิตให้สงบแล้ว ปัญญาก็ต้องเกิดขึ้น ฉะนั้น จึงได้พิธิพิถันหมายมั่นปั้นมือ ทำความสงบคอยปัญญาท่าเดียว บางคนก็มีความสงบอยู่บ้าง แต่ปัญญาก็ไม่เกิด ฉะนั้น ให้เราหวนกลับมาตีความหมายใจคำว่า ภาวนามยปัญญากันใหม่เถอะ คำว่า **ภาวนามยปัญญา คือ ทำให้เกิดให้มีขึ้น** ส่วนความสงบ คือสมาธิ เราก็ทำให้เกิดให้มีขึ้นแล้ว ส่วนปัญญาทำไมเราจึงไม่ทำให้เกิดให้มีขึ้นเล่า ถ้าปัญญาไม่มี เราก็ต้องฝึกให้มี คือ ฝึกแนวความคิด ให้เกิดให้มีขึ้นที่ใจ คำว่าทำให้เกิดให้มี ก็เรานั้นแหละ ทำให้ปัญญาเกิดเองมีเอง **คิดใคร่ครวญตรึกตรองเสียเอง** จะพิจารณาเรื่องอสุภะ พิจารณารูปขันธ์ ก็ให้เรานั้นแหละคิดพิจารณาเอง จึงจะสม

กับคำว่าภาวนามยปัญญา คือ ทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ตั้งแต่เด็กก็ยังไม่สอนให้พูดได้ สัตว์ป่าก็ยังเอามาหัด มาฝึกได้ นี่ใจ ที่มีอยู่ในตัวเราแท้ ๆ หรือของที่มี อยู่ทั่วไป เราก็เห็นได้ยินอยู่แล้วด้วย ตา หู แต่ทำไม เราจึงเอามาคิดไม่เป็น แต่คิดเรื่องที่จะเอา ไฟเผาตัวเองนั้นเก่งนัก เมื่อเราคิดเผาตัวเองได้ เราก็ต้องคิดหาวิธีดับได้ เรียนบวกได้ เราก็ต้อง เรียนลบได้ เราผูกได้ เราก็ต้องแก้ได้ นั่นแหละ คือ คนฉลาด

ให้เราฝึกเป็นพ่อครัวแม่ครัวเสียเอง หา อาหารมารับประทานเสียเอง และเราก็จะอิมเอง เราจะมีความสุขเอง นี่ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องพึ่ง ตัวเองเป็นหลัก อย่าเป็นคนขออาหารคนอื่นรับประทานมากนัก ต่อไปจะเดือดร้อน เพราะพึ่งตัว เองไม่ได้

นักปฏิบัติ ก็ต้องฝึกตัวให้เป็นหมอเสียเอง ตรวจโรคด้วยตนเอง เอกซเรย์ตัวเสียเอง ฝ่าตัด ตัวเสียเอง เอาโรคร้ายออกก็พึ่งจากตัวเสียเอง ปรง ยารักษาโรคเสียเอง นั่นแหละ จึงจะหายจากโรค เกิด แก่ เจ็บ ตาย ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งของเราได้ นี่ก็เราฝึกสติ ปัญญา ให้เกิดขึ้นที่ใจเราเอง

อีกประโยคหนึ่งที่เป็นสิ่งที่ควรรู้ คือ วิปัสสนา มรรค ผล ผลทั้งสี่ คือ โสดาปัตติผล สกิทาคามี ผล อนาคามีผล อรหัตผล ผลทั้งสี่นี้ แต่ละผลจะมีวิปัสสนาญาณครั้งเดียวและมัคคสมังคีครั้งเดียว ผลทั้งสามเบื้องต้น จะไม่มีอัสวัชฌญาณ เมื่อ

ออกจากมัคคสมังคีแล้ว ก็จะเป็นผลไปเลย จะเป็นผลอยู่ในขั้นไหน ก็ขึ้นอยู่กับวิปัสสนาญาณ และมัคคสมังคีที่มีกำลังมากน้อยจะส่งผลให้ เมื่อ ท่านผู้ใดได้รับผลขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว ผู้นั้นจะรู้ตัว เองได้ดี และไม่มีการโฆษณาให้ใคร ๆ ได้รู้

เมื่อภาวนาถึงขั้นวิปัสสนาญาณแล้ว จะไม่มีการเสื่อมและหยุดพักให้ข้ามวันข้ามคืน เมื่อ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว มัคคสมังคีก็เกิดขึ้น และก็จะออกเป็นผลทันที นี่เป็นผลในสามขั้นต้น ส่วนผลที่สุดท้ายนั้น เมื่อออกจากมัคคสมังคีแล้ว ก็จะเกิดอัสวัชฌญาณ คือ รู้จักตัวเองว่า จะ หลุดพ้นในขณะนั้น และก็จะออกเป็นผลทันที ถ้า วิปัสสนาญาณใดไม่ต่อเนื่องให้เป็นไปในมัคค สมังคีได้ นั่นไม่ใช่มัคคสมังคีเช่นกัน บางท่านก็ หยุดพักอยู่กับโสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล จนถึงวันตายก็มีมาก บางท่านได้ พระโสดาบันแล้ว ก็หยุดพักหลายวัน-เดือน-ปี แล้วจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ไปเลยโดยไม่ได้ หยุดพักในขั้นสกิทาคา อนาคาเลยก็มี บางท่านก็ หยุดพักอยู่กับภูมิของพระสกิทาคา อนาคา ก่อน แล้ว นานหลายวัน-เดือน-ปี จึงได้บรรลุเป็นพระ อรหันต์ก็มี ไม่ใช่จะบรรลुธรรมเรียงแบบเหมือน กันทั้งหมด บางท่านไม่ได้มรรคผลใด ๆ มาก่อน เลย เมื่อปฏิบัติไป ก็ลุล่วงถึงภูมิของพระอรหันต์ เลยทีเดียวก็มีจำนวนไม่น้อย บางท่านก็ได้รู้ธรรม ในอริยาบถยืน บางท่านก็อริยาบถเดิน บางท่าน ก็อริยาบถนั่ง บางท่านก็อริยาบถนอน ถึงจะรู้ ธรรมอยู่ในภูมิไหน ก็ชื่อว่าพระอริยบุคคลทั้งนั้น ถึงฆราวาสทำได้ ก็เรียกว่า พระอริยะ เหมือนกัน

จะเป็นคนประเภทไหน ชาติชั้นวรรณะใด ถ้า
ปฏิบัติได้ ก็เป็นพระอริยะด้วยกันทั้งนั้น.

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ