

แนวทางการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา

แนวทางการปฏิบัติทาง

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา

คำปรารภ

หนังสือแนวทางปฏิบัตินี้เป็นเล่มแรกที่ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ณ วัดป่าหนองสองห้อง ตำบลค่ายบกหวาน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย มีคณะศิษยานุศิษย์ได้จัดพิมพ์เป็นธรรมทานไปแล้ว ๕ ครั้ง หนังสือนี้ผู้เขียนได้รวบรวมโดยย่อ เป็นอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติเพียงสั้นๆ ก็เพื่อให้ให้นักปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย มีอุบายวิธีการทำสมาธิ และอุบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อวางพื้นฐานของวิปัสสนาไว้ในขั้นต้น วิปัสสนานั้น ถ้าหากไม่ปูพื้นฐานการพิจารณาด้วยปัญญาไว้ วิปัสสนาก็ไม่มีช่องทางที่จะเกิดขึ้นได้เลย เหมือนกันกับผู้ที่ท่านมีความรู้เรียนจบปริญญาเตอร์ไปแล้ว ท่านผู้นั้นก็ต้องได้ผ่านความรู้ในขั้นต้นคือ ก. ข. มาแล้ว ฉะนั้น ผู้ที่ท่านปฏิบัติรู้เห็นในสภาวะธรรมและสังขธรรมตามความเป็นจริง ท่านเหล่านั้นก็ต้องได้ผ่านปัญญาในขั้นพื้นฐานนี้ไป ฉะนั้น ฉะนั้น ขอให้นักปฏิบัติจงได้วางพื้นฐานสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो ไว้ ให้มีความเห็นชอบ และดำเนินไคร่ควรยุติริกตรงตามเหตุและปัจจัยในสังขธรรมนั้นตาม

ความเป็นจริง เพื่อให้จิตได้รู้ยิ่งเห็นจริงตามสภาวะธรรม

พร้อมนี้ จึงขอขอบใจในศิษยานุศิษย์ที่ได้จัดพิมพ์หนังสือ
“แนวทางปฏิบัติ” เล่มนี้ขึ้นด้วยความบริสุทธิ์ใจ และขออนุโมทนา
ในเจตนาที่เป็นธรรมนี้ ขอทุกท่านจงประสบความสำเร็จในผล
ของการปฏิบัติธรรมนี้โดยฉับพลันเทอญ

พระอาจารย์ทูล ชิปปปญฺโณ

สารบัญ

หลักภavana ๒ อย่าง	๑
วิธีกำหนดคำบริกรรมประสานลมหายใจ	๔
อุบายดูกายรู้กายในสมณะ	๗
อุบายวิธีจับหลักภavanaเบื้องต้น	๑๒
ปัญญาประสานกายประสานใจ	๑๔
วิธีกำหนดรู้ใจและอารมณ์ของใจ	๒๓
การพิจารณากายและอารมณ์ของใจ	๒๘
ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์	๓๕
การดำเนินตามมรรควิธี	๔๑

หลักภาวนา ๒ อย่าง

บัดนี้จะได้อธิบายตามหลักวิธีภาวนาทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา หลักภาวนาทั้ง ๒ อย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีจุดหมายคือให้ใจมีความสงบเหมือนกัน ผิดแต่อุบายการทำเท่านั้น คำว่า สมถะ คืออุบายยังใจให้สงบอยู่ในความปกติของใจ คือมีอุบายโน้มน้าวให้ใจเข้ามาพักผ่อนนั่นเอง ลักษณะให้ใจเข้ามาสู่ความสงบได้นั้น จึงขอแยกออกเป็น ๒ วิธี คือ

๑. กำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ มีสติกับผู้รู้ ประสานลมหายใจกับคำบริกรรมเท่านั้น

๒. ให้สติกับผู้รู้ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย เพื่อไม่ให้ใจออกไปแผ่สายในอารมณ์ภายนอก

ต่อไปนี้จะอธิบายหลักของสมถภาวนา ส่วนวิปัสสนาภาวนา จะได้อธิบายในตอนท้าย เริ่มต้นก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง ต้องชำระกายชำระใจให้สะอาด พร้อมทั้งสถานที่ที่เราจะนั่งภาวนา เพื่อเป็นอุปายัตต์ความกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในภายหลัง เพื่อจะได้ตั้งใจภาวนาให้สะดวก โดยไม่มีสิ่งใดขัดข้องภายในใจอันเป็นเหตุให้เกิดความระแวงสงสัยในเรื่องส่วนตัว เราจะภาวนาเพื่อสำรวมใจให้อยู่เป็นปกติภายในใจ และไม่มีภาระใดๆ ส่วนภายนอกที่จะต้องทำ และไม่มีอารมณ์ใดๆ ภายในใจที่จะต้องคิดถึงในแง่ต่างๆ เพราะเราได้คิดมาแล้วหลายชั่วโมง บัดนี้เรามาภาวนาเพื่อไม่ให้ใจคิดไปตามอารมณ์ต่างๆ เพื่อให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน กายเราก็ออยู่ที่นี้ ใจเราก็ออยู่ที่นี้ และเรากำลังภาวนาอยู่ในขณะนี้

แล้วไหว้พระ จะย่อมนย่อหรือพิศดารก็อยู่กับตัวเราเอง และทำใจไม่ให้มีเวรมียัยต่อสรรพสัตว์ใดๆ ทั้งสิ้น เสร็จแล้วนั่งให้สบาย ชายนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย ประนมมือขึ้นจดระหว่างคิ้ว ระลึกรถึงคุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้มารวมอยู่ที่ใจ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า พุท กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า ัม กำหนด
ลมหายใจออกยาว นึกว่า โโม

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า สัง กำหนด
ลมหายใจออกยาว นึกว่า โฆ

จะว่า ๓-๗ ครั้ง หรือจะมากกว่านี้ ก็แล้วแต่ความถนัดใจ
แล้วค่อยๆ เอามือลงวางบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งใจ
กำหนดเอาแต่พุทโธอย่างเดียว และหายใจก็หายใจตามปกติ
ทำใจให้มีความร่าเริงและแผ่วเบา ไม่ให้ใจมีความกังวลกับสิ่งใดๆ
ทั้งสิ้น

วิธีการหนดคำบริกรรม มรณะหคณพหวจใจ

วิธีการหนดสติกับผู้รู้ประกอบคำบริกรรมเข้าประสานกับ
ลมหายใจนี้ ขออธิบายสั้นๆ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติให้ง่ายขึ้น
อันดับแรกให้ตั้งใจโดยมีสติว่า เราจะตั้งใจกำหนดคำบริกรรมนี้
ประสานกันกับลมหายใจเข้าว่า พุท เราจะตั้งใจกำหนดคำบริกรรมนี้
ประสานกับลมหายใจออกว่า โธ แต่ลมหายใจของเรามีอยู่ ถึงเรา
ไม่ตั้งใจดู มันก็หายใจออกหายใจเข้าอยู่อย่างนั้น ฉะนั้น เราจึง
มากำหนดเพียงให้เป็นอุบายของสติกับผู้รู้ และคำบริกรรมกับ
ลมหายใจให้อยู่ในกรอบเดียวกันเท่านั้น นี่เป็นวิธีฝึกสติ เพื่อ
ให้สติมีความเข้มแข็ง จึงให้ทำด้วยความตั้งใจ คือเราจะต้องตั้งใจ
อันมีสติหายใจเข้าเอง เราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจออกเอง

เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจเข้าเอง ถือว่าสติเราตามไม่ทัน เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจหายใจออกเอง ก็ถือว่าเราขาดสติ ฉะนั้น จึงให้เรา มีสติตั้งใจหายใจเข้าเอง มีสติตั้งใจหายใจออกเอง ถ้าชำนาญแล้วไม่ยาก ต่อไปก็รู้เท่าทันกันเอง นี่คือเหตุตั้งใจในขั้นต้น

เมื่อเราชำนาญในลมกับค่าบริการกรมแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ลมว่า ลมหายใจหายาบหรือลมหายใจละเอียด ถ้าลมหายใจยังหายาบอยู่ ก็ให้ตุลมไปก่อน ถ้าลมหายใจมีความละเอียดแล้ว สติเราก็ไม่พลอ รู้เท่าทันลมได้ดี เราก็ปล่อยค่าบริการนั้นเสีย ให้มารู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อยู่เฉพาะลมเท่านั้น เมื่อใจกับลมละเอียดแล้ว มันจะแสดงออกมาทางกาย มีลักษณะต่างๆ เช่น ปรากฏว่ามีกายใหญ่บางส่วน หรือใหญ่ทั้งหมดภายในกาย หรือเป็นกายเล็ก บางที่สูงขึ้น บางที่เตี้ยลง ถ้าเป็นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เราอย่ากลัว นั่นเป็นอาการของใจ แสดงออกมาทางกาย ให้รีบตั้งสติกับผู้รู้ ให้รู้ลมให้ละเอียด เข้าไปอีก เมื่อลมละเอียดเต็มที่แล้ว มันจะแสดงขึ้นมาอีกวิธีหนึ่ง คือลมหายใจมันจะน้อยเข้าทุกที เล็กเข้าทุกที และระบบการหายใจ จะหายใจสั้นเข้าทุกที ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละใจกำลังจะสงบ จะเห็นความอัศจรรย์

๖ แนวทางปฏิบัติภาวนา

ตัวเองให้รับตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจน้อยก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ ลมจะเล็กเหมือนใยบัวก็รู้ ลมหายใจจะสั้นและอยู่ในลำคอเท่านั้น พอสุดท้ายลมหายใจก็จะหมดทันที

เมื่อลมหมด ความสงบใจนั้นก็หมดการะกับลมหายใจ มีแต่ความสงบของใจ เต็มไปด้วยความสว่างรอบตัว แต่ไม่ปรากฏ เห็นกายตัวเองเลย มีแต่ความสว่างภายใน ใจสบายและมีความสุขเท่านั้น ความสุขที่ใจมีความสงบนั้น ไม่มีความสุขอื่นใดในโลก จะเสมอ เหมือนดังพุทธภาษิตว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” ความสงบสุขนี้เป็นอยู่ไม่นานก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ผลของความสงบนั้นยังปรากฏอยู่ ถ้าผู้ไม่มีรัศมีของปัญญาแผงไว้ที่ใจ ก็อยากสงบอยู่อย่างนั้นต่อไป และติดใจในความสงบนั้นๆ ถ้าผู้มีรัศมีของปัญญา มีเชื่อติดอยู่ที่ใจ ก็สามารถเริ่มพิจารณา กายต่อไปได้ ไม่ติดอยู่กับความสงบนั้นๆ เลย

อุบายอุกษาฎักภายในสมณะ

วิธีทำสมณะเกี่ยวกับอุบายรู้กาย กายของเรามีอยู่ เมื่อเราหลับตาดู ทำไม่ไม่เห็น นี่ก็เพราะความไม่เคยชิน ไม่เคยฝึกหัดมาก่อน วิธีฝึกให้รู้กายนี้ ต้องอาศัยการฝึกให้ถูกหลัก จึงจะเป็นอุบายให้รู้กายได้ง่ายขึ้น สมมติว่าเรานั่งอยู่ขณะนี้ มีวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นว่าอะไรเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ไกลหรือใกล้ ใหญ่หรือเล็ก เมื่อเราลืมตาเพื่อดูให้ชัดเจนแล้ว เอาใจไปจดจ่ออยู่ที่วัตถุนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ ให้ความรู้ของใจจดจ่ออยู่ในวัตถุนั้นๆ ถึงเราจะหลับตาก็เพียงเอาเปลือกตาทิ้งสองข้างลงมาปิดตาไว้เท่านั้น แต่ความรู้ในตานั้นให้เห็นในวัตถุนั้นอยู่ ถึงเราจะหลับตาก็สามารถเอามือคว้าจับเอาของนั้นได้ และจับถูกกับจุดนั้นทีเดียว

นี่ฉันใด วิธีการฝึกให้ใจรู้กาย ก็ฉันนั้น อุบายวิธีดูกายนี้ เราจึงเลือกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่เราพอจะมองเห็นได้ง่าย เราเอาส่วนนั้นมาเป็นหลักวิธีฝึก จะเป็นตำหนิอะไรในกายของเรามาเป็นเครื่องหมายก็ได้ ให้เราใช้สติปัญญาความจำในตำหนิหรือกายส่วนนั้นไว้ให้ดี ให้ใจจดจ่ออยู่อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใจเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ ให้เราเอาจุดนั้นๆ เป็นจุดยืนทำบ่อยๆ ความชำนาญในการเพ่งดูนั้นก็จะติดใจ ข้อควรระวังอย่าไปเอาลมหายใจเข้าออกมายุ่งเกี่ยว หรือคำบริกรรมทั้งหมดเราพักไว้ก่อน ถึงลมหายใจจะมี ก็เพียงผิวเผิน อย่าเอาใจจดจ่อลมนั้น ให้เอาใจจดจ่อในกายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น สติเรายังไม่ตีอย่าเพิ่งกำหนดรู้กายส่วนใหญ่ ให้กำหนดเป็นจุดเล็กเท่าหัวแม่มือก็ได้ ต่อไปสติเราดี มันจะขยายออกเอง เหมือนแสงไฟขยายความสว่าง ฉะนั้น

ถ้าหากเรากำหนดรู้กายเห็นกายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น เห็นชัดและรู้ชัดภายในใจอยู่อย่างนั้น กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะขยายตัวกว้างออกไปทุกทีๆ ถ้ามันไม่ขยายออกไป เราก็ขยายออกไปโดยความรู้สึกทางใจ ถ้าขยายออกไปกว้างไม่เห็นชัด เราอย่าเพิ่งขยายออก ให้ทำใจเพ่งดูอยู่ในลักษณะเดิม

เราจะนั่งเพ่งดูหรือเดินกำหนดใจดูก็ได้ หรือจะยืนเพ่งดู นอนเพ่งดูก็ได้ แต่นอนเพ่งดูนั้นไม่ค่อยจะได้ผลเท่าใดนัก คือทำให้สติอ่อนง่วง คอยแต่จะหลับ ฉะนั้น จึงให้กำหนดเพ่งดูอยู่ในอิริยาบถทั้งสาม คือ ยืน เดิน นั่ง ให้ทำไปเรื่อยๆ

ทำครั้งแรกก็จะมีอาการอึดอัดใจอยู่บ้าง เป็นเพราะว่าเราไม่เคยชินในการทำ จะกำหนดเพ่งดูสักเท่าไร ก็ไม่เห็นมีความมึตมึตอยู่อย่างนั้น แต่เราก็พยายามกำหนดตั้งใจเพ่งดูบ้าง หรือลืมหัดดูบ้าง เมื่อลืมหัดดู ก็จดจำลักษณะสัญญาณของกายส่วนนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อยๆ หลับตาลง แต่ความรู้้นั้นกำหนดจดจ่ออยู่ที่กายส่วนนั้นๆ อย่าให้เปลว ให้เหมือนกันกับเราลืมหัดดู เรื่องที่เรากำหนดจดจ่อ เพ่งกายไม่เห็นก็เพราะความรู้ของใจเรายังไม่พร้อม เมื่อความรู้ของใจพร้อมแล้ว ความรู้ของใจก็ค่อยๆ รู้กันไป พอร่างๆ แต่ถ้าทำบ่อยๆ เข้า ความรู้ของใจก็จะรู้ขึ้นเอง

ถ้าหากเราไม่ชำนาญในการเพ่งกายให้รู้กายชัดเจนด้วยใจแล้ว ท่านจะเลือกเอาความรู้ในทางปริยัติขั้นไหนมาพิจารณา ก็ไม่ได้ผล เราจะพิจารณากายด้วยความรู้ที่ศึกษามา จะว่าอสุภะ อสุภังให้เปื่อยให้เน่า มันก็เปื่อยเน่าไม่ได้ จะพิจารณาความสกปรกโสโครกภายในกาย มันก็สกปรกโสโครกไปไม่ได้ จะแยกแยะกาย

ส่วนต่างๆ ก็แยกแยะไปไม่ได้ นี่เพราะเหตุใด เพราะความรู้จริง เห็นจริงภายในใจไม่มี ดังคำโบราณว่า “ตีป่าให้เสียกลัว” นั่นเอง เหมือนเรารู้ข่าวความสกปรกทั้งหลายในเวลาปกติโดยเราไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง ความรังเกียจก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราได้เลย ถ้าหากเรารู้เห็นด้วยตนเองแล้ว ความรังเกียจในสิ่งสกปรกนั้นย่อมแสดงออกมาทางใจ ขยะแขยงขึ้นที่ใจเราทันที นี่ฉันใด เมื่อเรากำหนดรู้เห็นในส่วนของกายในลักษณะต่างๆ ด้วยความเป็นจริง ด้วยใจตนเองแล้ว ก็ย่อมทำให้ใจเราเกิดความเบื่อหน่ายคลาย ความยึดถือในกาย ฉะนั้น คำว่ากายของเราก็จะจืดจางไป เพราะใจมาเห็นกายอันเป็นปกติแล้ว นี่ฉันใด การพิจารณากายโดยเอาความรู้ภายนอกมาพิจารณา ก็พิจารณาไปได้ เพราะได้ศึกษามาแล้ว แต่ความเบื่อหน่ายในกายมันจะปรากฏขึ้นในใจของท่านหรือไม่ ไม่มีทางเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย เพราะใจเราไม่รู้อาการของกายไม่เห็นลักษณะของกายใจจะเบื่อหน่ายได้อย่างไรกันเล่า ฉะนั้น เราจึงมาเพ่งมากำหนดจดจ่อรู้เห็นอาการของกายด้วยใจเสียก่อน เราจึงมาพิจารณาด้วยปัญญาไปตามอาการของกายส่วนนั้นๆ และใจก็รู้เห็นไปพร้อมๆ กัน พิจารณากายส่วนไหนใจก็เห็นกายส่วนนั้นๆ ไม่ว่าจะส่วนนอกส่วนใน ใจก็เห็นไปตาม

ปัญญาทุกส่วน ถ้าเห็นกายตัวเองด้วยใจจริงๆ แล้ว ท่านจะกำหนดดูกายใครต่อใครก็ย่อมเห็นชัด เหมือนกับเราดูกายของตัวเองตลอดเวลา เมื่อใจเห็นชัดกายเรากายคนอื่นอยู่อย่างนี้ เราจะตัณหาก็กเบาบางลง คือไม่กำเริบขึ้นที่ใจเรานั้นเอง เมื่อใจเห็นกายอยู่อย่างนี้ นี้แล ความสงบใจภายในกายจะเป็นเส้นทางต่อเนื่องกันกับวิปัสสนาคือปัญญาต่อไป

อมาฆวิชัยมหัศจรรย์ เมื่อบุญ

วิธีกำหนดอารมณ์ของใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาตามให้ถูกหลักของใจ สมมติว่าเรานั่งภาวนา เราจะเอาสมณะขึ้นก่อน หรือจะเอาปัญญาขึ้นก่อนนั้น เราก็ต้องเอาอารมณ์ของใจเป็นเส้นทางในการภาวนา ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็ต้องเอาสมณะ เราจะเอาปัญญาเข้าประกอบนั้นไม่เข้ากัน ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เราจะบังคับให้ใจสงบมันก็ไม่ได้ผล สมมติว่าถ้าท่านอยากจะทำบุญ มีคนอื่นมาทำเสียงรบกวน มันก็ผิดหลักตามความเป็นจริงของใจ ถ้าท่านมีความต้องการทำการงาน สนุกสนานร่าเริงในการเล่น ถ้ามีผู้บังคับให้ท่านพักผ่อน ท่านก็จะไม่ยอมเช่นกัน นี่ฉันใด อุบายที่จะจับหลักภาวนา

เบื้องต้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็เอา
สมณะเดินก่อน เอาปัญญาเดินหลัง ถ้าใจเราชอบคิดโน้นคิดนี้
เราก็ต้องเอาปัญญาไปก่อน แล้วจึงเอาสมณะตามหลัง ขอให้ท่าน
เข้าใจตามวิธีนี้เถิด วิธีทำสมณะยังใจให้สงบก็ได้เขียนผ่านมาแล้ว
ว่าด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก นี่เป็นวิธีหนึ่ง ว่าด้วย
วิธีกำหนดกายเพ่งกาย ก็ได้เขียนผ่านมาแล้วเช่นกัน ขอให้ท่านเลือก
เอาวิธีไหนก็ได้ แล้วแต่ความถนัดใจของท่าน

มโนภาพประสาทกายประสาทใจ

ต่อไปจะว่าด้วยวิธีใช้ปัญญาประสานกายประสานใจ เพื่อประกอบให้เป็นเรื่องปัญญาพิจารณากายพิจารณาใจให้สัมพันธ์กันกับอารมณ์ของใจ เพื่อให้ใจรู้เห็นโทษของกาย โทษของอารมณ์ที่เกิดจากใจ เพราะใจต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ก็เกิดขึ้นที่ใจ จะเป็นอารมณ์ชั่ว อารมณ์ดี อารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชัง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความรัก ความใคร่ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นมาที่ใจแล้ว เราก็จับอารมณ์นั้นไว้ให้ดี เพื่อจะใช้ปัญญาเข้าประกอบกับอารมณ์ประเภทนั้นให้ถูกจุด และจะได้ใช้ปัญญาชี้โทษของอารมณ์นั้นๆ ให้ใจฟัง ให้ใจรู้ ให้ใจเห็นโทษในอารมณ์ทุกครั้งไป

เพราะอารมณ์ประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ย่อมทำให้ใจเสียหลักทุกครั้งไป เพราะใจเหมือนกับโรงหนัง เขาจะเอาหนังเรื่องต่างๆ มาฉายให้ใจดู ขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหา ผู้จัดหามา จะเป็นเรื่องไหนก็ตาม ใจย่อมหันเหเชชวนตาม เรื่องนั้นทุกครั้งไป เป็นอันว่าอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เป็นอันว่าไม่เสียผล มีทั้งเรื่องตลกคะนองตื้นตื้น มีทั้งเรื่องโศกเศร้าเหงาหงอย มีทั้งเรื่องฆ่าฟันทำร้ายกันด้วยอาวุธต่างๆ มีทั้งเรื่องแข่งดีแข่งเด่นเอาไรต์เอาเปรียบกัน สารพัดเรื่องที่กิเลสตัณหาเอามาแสดงให้ดู จะให้ใจอยู่เฉยๆ แทบไม่มี เดี่ยวเรื่องนี้จบไป เรื่องใหม่ก็หมุนเวียนกันไปไม่มีที่สิ้นสุด ใจอยู่กับอารมณ์ทั้งหมดนี้ไม่มีความเบื่อหน่าย หมุนไปเวียนมาจนไม่รู้ว่่าอารมณ์เก่าหรือใหม่ คลุกเคล้าอยู่ในใจทั้งหมด โดยไม่รู้ว่่าอารมณ์อดีตอนาคต ปัจจุบัน เข้าพัวพันสลับซับซ้อนไม่รู้ต้นหรือปลาย

ใจที่อวิชชาห่อหุ้มไว้แล้วนี้เอง จึงไม่รู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติแห่งความดับทุกข์ นี่แหละจึงชื่อว่าใจหลง คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั่นเอง อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้น จึงทำให้ใจเกิดความพะวักพะวน ตื่นรนตามอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจนี้ เพราะใจไม่เห็นโทษ

แห่งอารมณ์ของใจและยินดีตามความเคยชินในอารมณ์นั้นๆ ความเคยชินในอารมณ์นี้เองจึงทำให้ใจพลอ เพราะไม่มีสิ่งใดมา กระตุ้นเตือนว่ากล่าวสั่งสอนชี้โทษให้ใจฟัง จึงไม่รู้จักหาหนทางที่จะแก้ไขตัวเอง จึงว่าใจมีความโง่เง่าเต่าตุ่นหมุนไปตามความอยากของใจโดยลำพัง ตั้งตัวไม่ติด คิดไปตามลำพังความโง่ของใจ อารมณ์ประเภทไหนเกิดขึ้นก็วิ่งตามโดยหมดความสังเกต จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ประสบอารมณ์ที่ล้มเหลวเลวทราม ก็เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น นี้แหละ จึงว่ากิเลสจูงใจให้เป็นไปต่างๆ ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ

เราจะชักฟอกใจ ทำความสะอาดให้ใจ ก็มาชักฟอกความคิดเห็นของใจ ให้ใจได้กลับแนวความคิดเสียใหม่ ให้ใจมีความฉลาดเฉียบแหลม รู้เหตุรู้ผลต้นปลาย เพราะอาศัยปัญญา เข้ามาฝึกฝนอบรมให้ใจรู้ตามอารมณ์ของใจ เพราะอารมณ์ของใจมีที่เกิดขึ้นหลายทาง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมเกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ เรียกว่า ธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์นี้เองทำให้ใจลุ่มหลงตามอารมณ์ของอายตนะ ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ของอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราตั้งข้อสังเกตดูอารมณ์นั้นว่าเกิดมาจากอายตนะ

อะไร เราจึงกำหนดรู้อารมณ์ประเภทนี้ไว้ก่อน เพื่อเราจะได้
 สั่งสอนใจให้รู้จักอารมณ์นั้นๆ มีโทษร้ายแรงมากน้อยเพียงใด
 เพื่อใจจะไม่ลุ่มหลงในอารมณ์นั้นๆ ต่อไป อารมณ์ของอายตนะ
 ที่เกิดขึ้นกับใจนี้เอง จึงทำให้นักภวานาเสียหลักมาแล้วเป็น
 จำนวนมากทีเดียว ก็เพราะไม่รู้จักวิธีที่จะเข้าแก้ไขนั่นเอง
 เหมือนกับขุยมะพร้าวที่เกิดขึ้นกับต้นไม้ แล้วก็ทำให้ต้นไม้ตายไป
 เพราะขุยมะพร้าวไม้ นั่นฉันใด นักภวานาก็มาตายกับอารมณ์ที่เกิด
 ขึ้นกับใจของนักภวานาเอง ฉะนั้น

อารมณ์ของใจที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ไม่ฉลาดหาวิธีแก้ไขแล้ว จะไม่
 หายไปจากใจได้เลย ท่านจะเอาสมณะเป็นจุดยืนฝ่ายเดียวไม่ได้
 เพราะสมณะเป็นเพียงทำใจให้สงบเท่านั้น เราจะเอามาละกิเลส
 ส่วนนี้ไม่ได้ ถึงสมณะจะสงบลงสู่ความละเอียดถึงฌานสมาบัติ
 จะเป็นรูปฌาน อรูปฌาน ก็ตามเถิด ก็เพียงเอาเข้าไปข่มไว้เป็น
 วัฏฏะเท่านั้นเอง เหมือนกับศิลาทับหญ้า ประกอบกันไปเป็นครั้งคราว
 แต่อย่าลืมนึกว่า แม้แต่รากไม้เล็กๆ ยังสามารถสอดแทรกเข้าไปใน
 ช่องหินได้ เมื่อมีจังหวะ รากไม้ก็ผลัดดินให้ก้อนหินพังทลายลง
 ไปได้ ใจที่เราเอาสมณะเข้าประกบอารมณ์ไว้ก็เช่นกัน วันใดวันหนึ่ง
 เมื่อเราผลอตัว อารมณ์ประเภทนั้นก็จะระเบิดขึ้นที่จิตทันที จะหา

ขึ้นดีที่ใจไม่ได้เลย เป็นหัวใจที่หมดคุณค่าราคา เน่าเฟะอยู่ตลอดวันคืน จะหาจุดยืนให้ใจมิได้ คอยแต่จะลุ่มละลาย ผลสุดท้ายก็หาวิธีวางบาตรจีวร ออกตัวแบบหน้าตาอึมแ้มแจ่มใสในลักษณะสมบัติผู้ตีว่า อาตมาหมดบุญบวชเสียแล้ว ขอตัวเถอะ ถ้าขึ้นอยู่ไปก็กลัวจะเป็นบาปเป็นกรรมแก่ตัวเอง ถ้าเป็นไปในรูปนี้ ก็ให้โยมได้เตรียมที่นอนหมอนเสื่อปูต่อนรับได้แล้ว จะปูที่ไหนให้เหมาะสมก็ปูได้เลย จะเป็นข้างนอกข้างใน หรือที่ใดๆ ก็ตาม แล้วแต่จะจัดการ ไม่นานก็จะได้ห้ามคนหมดบุญบวชในสมณเพศออกไปหาบุญทางเพศฆราวาส บางทีออกไปเป็นฆราวาสอาจจะได้บุญพอที่จะเข้ามาสู่ผ้ากาสาวพัสตร์อีก นี่เป็นเหตุการณ์ที่ผู้เขียนได้ประสบมา จึงนำมาเขียนเพื่อกันทางตัวเองไปในตัว เพื่อจะได้สำนึกในการเขียนของตน เพื่อจะได้มีความละเอียดต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย เพื่อจะได้รักษาตัว ไม่มัวเอาแต่สมณะฝ่ายเดียว เพื่อจะได้เฉลี่ยฉลาดเอาปัญญามาใช้ เพื่อให้ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย มีอุบายแก้ไขอารมณ์ที่เกิดกับใจตัวเอง

ความเฉียบแหลมนี้เอง จึงเป็นเส้นทางให้นักภาวนาได้พ้นจากปากเหยี่ยวปากกามาได้ ดังมีคำว่า “รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง” นั้นเอง นี้ก็ต้องอาศัยอุบายความเฉียบแหลมของใจ เข้าไปแก้ไข

ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ใจตื่นตัว ไม่มัวสุมอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากอารมณ์ทางอายตนะ ปลายเข็มที่นำทางให้ตัวเข็มและด้าย ไปประสานอยู่ในเนื้อผ้าได้ ฉันทิ ปัญญาที่มีความเฉียบแหลม ย่อมนำใจให้มีความฉลาด สามารถรอบรู้ รู้รอบในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างแม่นยำ ฉันทิ

ถ้าไม่มีความเฉียบแหลมภายในใจแล้ว ถึงเราจะภาวนา ด้วยปัญญาก็ไม่ค่อยจะได้ผล เตี้ยวข้ามหน้าผาหลัง ตั้งหลักของ ปัญญาไม่ได้ เตี้ยวกิเลสสวนไป ปัญญาสวนมา ไม่มีเวลาที่จะเผชิญ หน้ากัน ไม่มีที่จะประจัญบานห้าห้ากันซึ่งๆ หน้าสักที เห็นแต่ รอยขี้ของกิเลสตามสายทางเพื่อฝากเป็นของขวัญ เช่น ขี้เกียจ ขี้คร้าน ขี้โกรธ ขี้หลง กินมากนอนมากล้วนแต่เป็นขี้ของกิเลส ทั้งนี้ ถึงจะพบกันก็เมื่อปัญญาปลั่งเปลวไม่มีสติ กิเลสจึงได้ขี้ทับ หัวใจเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลา เพราะปัญญาไม่มีความเฉียบแหลม นั้นเอง จะเข้าตำราที่ว่า “น้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเหรง” หรือเป็น แบบวิธี “ตีป่าให้เสียกลัว” นั้นเอง นี่เป็นปัญญาพิจารณาแบบ เพ่งผ่านไม่มีจุด

กิเลสจะไปกับแล้วทำไมเล่า ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจาก ความเฉียบแหลมของใจเองแล้ว กิเลสยึดตัวไม่ขึ้นและหา

ช่องทางเข้ามาหาใจได้ยาก เพราะกิเลสมันชอบอยู่ในที่มืด ถ้าใจมืดเวลาใด กิเลสก็แสดงตัวทันที ถ้ามีปัญหาให้ความสว่างแก่ใจ ความรอบรู้ รู้รอบของใจมีอยู่ จึงสมดังพุทธภาษิตว่า “นตติ ปญญาสมา อาภา” ก็คือความสว่างอย่างนี้เอง ปัญญาก็เป็นปัญญาของตัวเอง คำว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ก็เพราะตนมีอาวุธประจำตัวก็คือตัวปัญญาเราเอง ปัญญาเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ความฉลาดเฉียบแหลมสำหรับผู้จะพ้นไป กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอด ฉันทใด ความรู้ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไร้ปัญญา ฉันทนั้น ปัญญาไม่มีแก่ผู้สิ้นความคิด ความพินิจไม่มีแก่ผู้ขาดความเฉียบแหลม เหตุฉะนั้นจึงว่าปัญญามากปัญญาดี คำว่าปัญญามากก็พอจะเข้าใจ ส่วนปัญญาดี จะมากก็ดีจะน้อยก็ดี ข้อสำคัญคือความเฉียบแหลมเป็นหลัก นักภาวนาจะสำนึกและสร้างความเฉียบแหลมให้เกิดขึ้นที่ใจให้ได้ “วิจกฺขณตา” คือความเฉียบแหลมนี้เอง จะเป็นเหตุให้รู้เท่าอารมณ์ของอายตนะได้ทุกขณะ

ถ้าขาดความเฉียบแหลมแล้ว ใจอาจจะเผลอตัวได้ง่าย อารมณ์ของใจที่มีอยู่ก็ไม่รู้วิธีการแก้ไข จึงปล่อยให้กิเลสตัณหา คุดลากไปตามอารมณ์ที่ชอบ สมมติเอาอารมณ์ของอดีตที่ผ่านมา

พาให้เกิดอารมณ์ของอนาคตมาบดขยี้หัวใจตัวเองในปัจจุบัน
ใจจะหันเหเซवनไปตามอารมณ์ต่างๆ ไม่มีทางสิ้นสุดลงได้ เช่น
ตาสัมผัสรูป เกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ ไปวาดมโนภาพเอารูปที่ผ่านมา
หรือรูปปัจจุบันมาไว้ที่ใจ สมมติรูปนั้นไปในลักษณะต่างๆ
ยิ่งสมมติเท่าไรใจก็ยิ่งติด ใจยิ่งติดสมมติ ก็เลสก็ขยายตัว สังขาร
ก็เริ่มทำงานทันที สังขารจะปรุงแต่งในแง่ต่างๆ ก็อาศัยสมมติ
เป็นแกนนำ ถ้าสมมติไม่มีที่ใจ จะให้สังขารปรุงแต่งทำงานได้
อย่างไร เพราะสังขารเพียงเสริมให้สมมติขยายออกไปกว้าง
เพื่อลงใจให้ติด แมงมุมสร้างข่ายขึ้นแล้ว ติดอยู่ที่ข่ายที่สร้าง
ไว้แล้ว ฉันทิ ใจย่อมติดอยู่ในสมมติและสังขาร ฉันทิ

ถ้าสมมติตั้งขึ้นแล้วสังขารไม่เข้าไปปรุงแต่ง สมมติก็จะ
ค่อยๆ อ่อนไปเอง สังขารตั้งขึ้นแล้วแต่ไม่มีสมมติให้ปรุง
สังขารก็จะหดตัวทันที ถ้าสมมติและสังขารบรรจบกันเมื่อไร
ก็เมื่อนั้นแหละ ใจจะเริ่มกำเริบพลอยยินดีพอใจไปตามอารมณ์
ของสมมติและสังขาร นี่แลจึงว่าวิชาโมหะเกิดขึ้นที่ใจ มีอยู่
ที่ใจ ใจหลงโลกหลงสังขารก็มาหลงตัวนี้ ใจหมุนไปตามวิถีส
ถือเอาภพน้อยภพใหญ่ ก็มาหลงอารมณ์สมมติสังขารอย่างนี้
ใจมีความรักใคร่พอใจในกามคุณ ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้

ความโศกเศร้าโศกาน้ำตาแทบจะเป็นสายเลือด ก็เพราะอารมณ์
อย่างนี้ ความคับใจแค้นใจพิโรธรำพัน เสียใจ น้อยใจ ภัยต่างๆ ที่
เกิดขึ้นกับใจ ก็เพราะใจมาหลงสมมติสังขารนี้เอง

ดังภาษิตว่า “ปิยรูป สัตรูรูป ตัณหาเกิดขึ้นในสิ่งที่รักใคร่พอใจ
และตั้งอยู่ในสิ่งที่รักใคร่พอใจ” “เปมโต ชายเต โสโก ความโศก
เกิดขึ้นจากความรัก” “รติยา ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจาก
ความยินดี” “กามโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากกามคุณ”
“ตณฺหยา ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากตัณหา” “ปิยโต
ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากของที่รัก” “ปิยโต ชายเต ภย
ภัยเกิดขึ้นจากความรัก” “ปิยโต วิปปมุตตสส นตฺถิ โสโก กุโต ภย
ผู้พ้นจากความรักได้แล้ว ย่อมไม่มีโศก ภัยจะมีมาจากที่ไหน”
“มหาสมุทฺรโมอิมํด้วยน้ำ ฉนฺโต ใจก็ไม่อิมในอารมณ์ของใจ ฉนฺนํ”
เพราะความอยากในอารมณ์ภายในใจหาที่สุดมิได้ ใจมีความกำเริบ
เห่อเหิมในอารมณ์ใดๆ พึงมีอุปายห้ามใจในอารมณ์นั้นๆ คนผู้ตื่น
ขึ้นแล้ว ย่อมไม่มองเห็นอารมณ์อันประจวบด้วยความฝัน ฉนฺโต
ใจอันมีความเฉียบแหลมมีสติปัญญารู้ตัวอยู่ ย่อมไม่มองเห็น
อารมณ์ที่ใจรักอันล่วงไปแล้ว ฉนฺนํ มตฺที่ติดอยู่กับน้ำผึ้ง ฉนฺโต
ใจที่ติดอยู่กับอารมณ์ ก็ฉนฺนํ

วิธีกำหนดรู้อารมณ์และอารมณ์ ของใจ

นักภavanaจึงควรมาทำความเข้าใจในวิธีที่จะรู้อารมณ์ของใจ และวิธีรู้ใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ละเอียดอ่อน นักภavanaผู้ไม่เคยชินอาจจะไม่เข้าใจ จึงขอให้ท่านพยายามทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ เพื่อความชำนาญและคล่องตัว และขอให้ตั้งใจทำจริงๆ ความจริงจะหนีความจริงไปไม่ได้ และเวลาใดเวลาหนึ่งความจริงก็จะปรากฏขึ้นมา

ก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง จงมีสติตั้งใจคอยสังเกตอารมณ์ของใจไว้อย่างใกล้ชิด ทำใจให้มีความแผ่วเบา เหมือนกับเราทำสมถะ แต่ผิดกันในการกำหนดรู้ สมถะอาศัยกายและลมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย แต่วิธีรู้อารมณ์ของใจนี้ไม่มีวัตถุประสงคฺ์ เช่นนั้น คือเราไม่กำหนดดูกาย ไม่กำหนดดูลมหายใจ ถึงแม้ว่า

ลมหายใจและกายจะมีปรากฏอยู่ก็ตาม แต่เราก็ไม่เอาใจใส่ ถึงจะรู้ก็รู้กันแบบบางๆ โดยความไม่ตั้งใจดู ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ของใจโดยเฉพาะ คืออยู่ในช่วงกลางในระหว่างกายกับลมหายใจนั่นเอง อารมณ์ของใจนี้มีลักษณะไม่เหมือนกันทุกครั้งไป บางครั้งก็เป็นลักษณะหนึ่ง และบางครั้งก็เหมือนกัน บางทีก็แบบโลดโผน บางทีก็เป็นอารมณ์ของความรักความใคร่ อารมณ์ประเภทใดก็ตาม ให้เราจับจุดของอารมณ์ประเภทนั้นๆ ไว้

อย่าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ในพริบตาเดียวเท่านั้น ตัวสมมติอันเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ก็จะปรากฏทันที ในช่วงนี้รักษาใจให้ดีที่สุด ถ้าส่งใจออกไปหาเหตุของอารมณ์ อารมณ์ภายในใจก็จะเกิดขึ้น ตัวสมมติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นก็เข้ามากระทบใจทันที เรื่องเช่นนี้ขอเตือนนักภาวนาเป็นพิเศษ อย่างนี้ก็เอาเหตุของอารมณ์เข้ามาที่ใจเลย ถึงอารมณ์จะมีความรักความใคร่ ความยินดีพอใจอะไรก็ตาม นี่เป็นผลออกมาจากเหตุคือสมมติ เพราะความทุกข์นั้นเป็นผลของตัณหา เมื่อเรารู้ทุกข์เห็นทุกข์ได้แล้ว เราจึงหาวิธีดับเหตุแห่งความทุกข์ที่หลัง เรามารู้มาจับอารมณ์ของสมมติได้แล้ว เราจึงหาวิธีสล้างตัวสมมติที่หลัง

วิธีที่ทำอยู่เดี๋ยวนี้เป็นวิธีที่รู้จักอารมณ์ของสมมติเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่จับมันไว้ มันก็จะมาแสดงฤทธิ์ขึ้นที่ใจ แล้วอารมณ์ของสมมตินี้เองเป็นอาวุธสำคัญอันดับหนึ่งของกิเลสตัณหา อวิชชา เมื่อเรายึดอาวุธของกิเลสตัณหาอวิชชาได้แล้ว เครื่องมือ คืออาวุธของกิเลสอวิชชาตัณหาก็ไม่มี เราก็จะใช้ปัญญาจู่โจมอวิชชาตัณหาได้ง่ายที่สุด

ฉะนั้น เมื่อเรายึดเอาอารมณ์ของตัวสมมติได้แล้ว อารมณ์ที่ถูกจี๊ดด้วยสติอยู่อย่างนี้ ก็จะค่อยๆ หดตัวลงๆ จะหดลงแทบสติจะมองไม่เห็นภายในใจนั้นเลย อารมณ์ประเภทใดก็ตามจะฝืนสู้กับสติไม่ได้ จะเป็นอารมณ์ของราคะ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ที่ว่าเป็นสิ่งที่ร้ายแรงก็ตาม ถ้าได้ถูกสติจี๊ดให้ถูกกับจุดแล้ว มันจะค่อยเลือนรางไป นี่แล จึงว่าสติเป็นตปธรรม เครื่องแผดเผาเหมือนกับไฟที่ยังน้ำให้แห้ง สติเผาอารมณ์ของสมมติก็เช่นกัน ขออย่าอีกที เวลาสติจี๊ดอารมณ์อยู่นี้ ข้อควรระวังที่สุด อย่าให้ใจไปเพ่งเอาสมมติที่เป็นต้นเหตุของอารมณ์นั้นเด็ดขาด ถ้าเราเพ่งหรือวาดภาพสมมตินั้นขณะใด ก็เหมือนกับเทน้ำมันเข้ากองไฟขณะนั้น

เมื่อเราใช้สติจี๊ดอารมณ์ให้อ่อนตัวลงได้แล้ว เราอย่าไป

ผลของมันดับไปหรือหมดไป เป็นเพียงแต่มันอ่อนกำลังลงเท่านั้น อันดับต่อไปในขณะนี้ เป็นปัญญา เราจะต้องมีอุบายสอนใจ ให้ใจได้เห็นโทษความหลงของใจเอง ชี้โทษที่เป็นอารมณ์ของใจนั้นให้ใจฟัง ชี้โทษแห่งความคะนองใจให้ใจได้รู้ ให้ใจได้ฟัง ให้ใจได้เห็น ให้ใจได้รับการอบรมของปัญญา ให้ปัญญาสอนใจ ให้ใจได้รับคำสอนของปัญญา ใจจึงจะเห็นโทษความคะนองของใจเอง เหมือนเด็กกำลังชุกชุน ก็ต้องให้ผู้ปกครองเป็นผู้ร่ำสอน เด็กนั้นจึงจะมีความฉลาดขึ้นและรู้จักวิธีรักษาตัวเอง ใจที่ตกอยู่ในความควบคุมของกิเลสตัณหาที่ไม่รู้ความผิดของตน มีดมนทำตามความยินดี ตามความพอใจ ตามกิเลสตัณหาเรื่อยไป คนที่หลงผิดและกลับใจเข้ากับฝ่ายปกครอง ฉันทใด ใจที่หลงผิด หลงโลก หลงวิภวัญญะ อยู่ในภพทั้งสาม ก็ยอมจำนนต่อปัญญา ฉันทนั้น

นี่แหละนักภาวนาทั้งหลาย จึงขอย้ำอีกที ก่อนที่จะภาวนาทุกครั้ง ก็ให้ตั้งใจกำหนดเอาวิธีนี้ เพื่อจะได้เป็นหลักของปัญญาต่อไป ครั้งใดอารมณ์ของใจไม่กำเริบ เราก็กำหนดสติรู้อารมณ์ของใจทุกครั้ง อารมณ์ของใจหยาบ ก็ให้รู้ว่าอารมณ์หยาบ เวลาใดอารมณ์ของใจละเอียด ก็มีสติรู้อยู่กับอารมณ์ละเอียด ใจมีอารมณ์ของ

ราคะก็ให้รู้ใจมีอารมณ์ของโทสะก็ให้รู้ใจมีอารมณ์แห่งความทุกข์
ต่างๆ ก็ให้รู้ใจมีอารมณ์แห่งความสุขก็ให้รู้ใจไม่มีอารมณ์ทุกข์
อารมณ์สุขก็ให้รู้ใจอยู่กับอารมณ์เฉยๆ ก็ให้รู้ให้ใจมีสติรู้อยู่กับ
อารมณ์ของใจชนิดต่างๆ หรือใจจะมีอารมณ์ว่างๆ ก็รู้กับอารมณ์
ว่างๆ ไปก่อน แต่อย่าไปติดใจอยู่ในอารมณ์ว่างนี้ให้มากเลย มันจะ
กลายเป็นฉานสมาบัติไป ขอให้กลับมาใช้ปัญญาพิจารณากาย
พิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับใจอยู่เสมอ

การพิจารณากายและอารมณ์ ของใจ

ต่อไปจะแนะนำวิธีใช้ปัญญาพอเป็นแนวทาง การใช้ปัญญาพิจารณากายและพิจารณาอารมณ์ของใจ ให้อยู่ในระบบโดยรวมอยู่ที่ใจ การพิจารณากายเราต้องยกเอากายเราเป็นหลัก คือให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในสภาพของกาย ความทุกข์ภายในกายและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารภายในกาย ความสกปรกของร่างกาย เราจะพิจารณาเอาความเกิดเป็นหลักในเบื้องต้น เริ่มแต่ปฏิสนธิขึ้นมา ก็ได้ หรือจะพิจารณาในช่วงที่เรารู้เหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาล่วงหน้าไปในอนาคตต่อไปก็ได้ เช่น เราจะพิจารณาการเกิดขึ้นที่ภายในเบื้องต้นถึงเราไม่เห็น เราก็ต้องวาดมโนภาพตามความเป็นมาให้ถูกต้อง

หลักการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง ครั้งแรกเกิด ก็ต้องอาศัย
 หยदनํ้ามันเดี่ยวของพ่อแม่ ที่เรียกว่า กลละ แล้วก็แปรสภาพ
 เป็นปุ่มเปือก แล้วแปรสภาพเป็นเลือด แล้วรวมตัวเกาะกันเป็น
 ก้อนเลือด จึงเรียกว่า ฆนะ จากนั้นก็แตกออกเป็น ปัญจสาขา
 คือ แขนสอง ขาสอง ศีรษะหนึ่ง มีนิ้วมือ นิ้วเท้า มีตา หู จมูก
 ลิ้น กาย อวัยวะส่วนอื่นๆ ก็มีความสมบูรณ์ อาศัยความอบอุ่น
 อยู่ในธาตุของแม่ รูปร่างของเด็กก็มีความเจริญขึ้น เมื่อครบ
 กำหนดก็ออกจากท้องแม่มา ในระยะที่อยู่ในท้องแม่นั้นจึงไม่มี
 การหายใจ คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีการหายใจมีสามขณะ คือ

(๑) เด็กอยู่ในท้องแม่

(๒) คนดำนํ้า

(๓) ผู้เข้านิโรธสมบัติ

เมื่อออกจากท้องแม่มาแล้วได้ถูกกับอากาศภายนอก
 ก็เริ่มการเปลี่ยนแปลงรูปร่างนี้มาเป็นลำดับ จนถึงเป็นเด็ก
 เป็นหนุ่ม อากาศของกายก็เปลี่ยนแปลงขึ้นทุกระดับจนถึงปัจจุบัน
 จนถึงวัยสุดท้ายคือตาย นี้อธิบายคร่าวๆ พอเป็นโครงเรื่องเท่านั้น
 จงพิจารณาด้วยปัญญาตามเหตุการณ์ที่ผ่านมานี้เถิด จึงขอย้ำใน
 หลักปัญญาในหลักปัจจุบันนี้ ให้รู้เหตุการณ์ในอดีต ในปัจจุบัน และ

เหตุการณ์ในอนาคต ยกตัวอย่างพอให้นักภาวนาพิจารณาตามเพียงย่อย่อ คืออยากให้นักภาวนาช่วยตนเองให้มากที่สุด ในช่วงแรกเกิดจนถึงเป็นเด็กนั้น เพียงให้รู้ตามเหตุการณ์ ความเปลี่ยนแปลงของกาย เพื่อให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง และความทุกข์ด้วยวิธีต่างๆ ติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้

นักภาวนาต้องตั้งเอาความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นหลักสำคัญ ให้รู้เท่าเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ ความเป็นอยู่มีอยู่ เพื่อให้ใจรู้การเกิดมาของกาย ใจรู้ความตั้งอยู่ของกาย ใจรู้ความหมดอายุของกาย และเพื่อไม่ให้ใจเข้าผูกพันในกาย ส่วนอารมณ์ของใจจะเป็นอารมณ์ของราคะ ตัณหา โสภ โภจร หลง หรืออารมณ์นานาชนิด ก็มีอยู่ที่ใจ รวมอยู่ที่ใจ มันจะแสดงออกตามวัย และมีความรุนแรงไม่เท่าเทียมกัน อารมณ์ของเด็กมันก็แสดงออกมาในความรุนแรง เป็นอีกอย่างหนึ่ง หนุ่ม สาว มันก็แสดงอารมณ์ความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง จนถึงกลางคนและวัยชรา มันก็จะแสดงออกมาอีกรูปหนึ่ง เป็นสันตติ สืบต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ จึงทำให้ใจเราหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ อารมณ์ภายในใจนี้เอง จึงทำให้ใจเร่ร่อนติดอยู่กับภพชาตินั้นๆ ไม่มีความเบื่อหน่าย พอใจในการเกิดอีกต่อไป เพราะใจไม่รู้ว่าการเกิดเป็นความทุกข์ มีความเห็น

หน้าเดียว คือเข้าใจว่าเป็นความสุข เหมือนกับคนสายตาสั้น มองไม่เห็นไกล เมื่อภัยเข้ามาถึงตัวจึงจะหาอาวุธป้องกัน มันจะทันได้อย่างไร นี่ฉันทใจ มีความคิดสั้น มันยอมแสดงผลออกมาภายนอกคือน้ำตา ส่วนภายในไม่ต้องถามถึงก็พอรู้กัน

เหตุที่นั่นนักภาวนาควรใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ของใจ อันเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ เป็นเหตุ เพื่อให้ใจได้สังเกตรู้ตามเหตุปัจจัย ก่อนที่ใจไปยินดีกับรูปเสียงภายนอกนั้น ใจเราต้องมายินดีพอใจกับตัวเราไว้แล้ว โดยไม่รู้สีกตัว เรียกว่าอุปาทานขันธ อารมณ์อันเป็นราคะ ตัณหา มีในใจเราอันตั้งเดิมมีอยู่แล้ว จึงไปติดติดเอารูปเสียงนั้นๆ มาเข้าประกอบกัน จึงพัวพันเข้าหาใจ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ เป็นของประจำโลก ถึงเราไม่เกิดมาหรือเกิดมาแล้ว หรือเราตายไป รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ ยังมีอยู่ ผิดแต่เราเข้าไปยึดถือเอาเท่านั้นเอง เพราะเราไม่รู้จึงเป็นเหตุให้เราหลง และให้เข้าใจว่า ตัวเราเป็นเหตุ เราจึงมาดับต้นเหตุคือตัวเราเอง เหตุเกิดขึ้นที่ไหน ก็ดับเหตุในที่นั้น เหตุเกิดขึ้นจากเรา เราก็หาวิธีดับเหตุที่ตัวของเราเอง เหมือนเราดับไฟ เราจะไปดับควันทไฟ ไปดับแสงไฟ ไปดับความร้อนของไฟ ผู้นั้นโง่งที่สุด เพราะดับไฟไม่ถูกจุดของต้นไฟ

นี่ฉันใด ไฟคือราคะตัณหาที่มีอารมณ์เดือดร้อนเกิดขึ้นที่ใจ เราจะเอาสมาธิมานสมาบัติขึ้นไหนไปดับ ก็ไม่สามารถที่จะดับไฟราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดจากใจไปได้เลย ฉะนั้น

เราต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้ไขต้นเหตุ เปลี่ยนแปลงลบล้าง ความยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของเรา รูปเหล่านี้เองเอามาแยกแยะออกเป็นชิ้นส่วน เป็นชิ้นน้อย ชิ้นใหญ่ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น เป็นอาการของใจ มิใช่ใจเดิม ส่วนใจเดิมจะมีความแพรวพราวอยู่ในใจเอง คำว่าวิญญาณนั้นไม่ใช่ใจ แต่ก็เป็นรัศมีความรู้ออกมาจากใจ ความรู้ในวิญญาณนี้เองมันเจืออยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือโมหะ อวิชชา รู้ก็รู้แบบม गयाไปตามกิเลสตัณหา คือรู้ในทางวิชิชุดหลุมฝังตัวเอง เหมือนกับแสงไฟที่มีสีต่างกัน ไฟนีออนมีสีแดง สีขาว สีเขียว ไม่ขึ้นอยู่กับไฟ มันขึ้นอยู่กับหลอดไฟต่างหาก ฉันทิ ความรู้ของวิญญาณนั้นจะรู้ไปแบบไหน วิธีใด มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมพาให้เป็นไป และเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ มีการเกิดๆ ดับๆ สลับซับซ้อนไม่คงที่ ฉันทิ คือไม่มีสติยบยั้งอยู่นั่นเอง วิญญาณคือความรู้ นั่น คือรู้ในวิธีการสร้างภพสร้างชาติ ฉลาดรู้ในวิธีผูกตัวเองให้อยู่กับโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้ในอริยสัจสี่ หรือสภาวะอันมีจริงเป็นจริง

ถ้าวิญญูณรู้เห็นไม่จริงอย่างนี้ ความไม่รู้จริงอย่างอื่นก็พลอยติดตาม เช่น ความรู้ในสังขารก็ปรุงแต่งไปในทางไม่จริง ความรู้ในสัญญาาก็เกิดๆ ดับๆ จำไม่ได้คงที่ ความรู้ในเวทนา ความเสวย อารมณ์ ก็มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้ในรูปก็ไม่รู้ตามหลักความเป็นจริง ความไม่รู้จริงนี้เองจึงเกิดความหลง ความรักความใคร่พอใจไปตามกามารมณ์ต่างๆ ของโลก นี้แลจึงเป็นต้นเหตุแห่งความมืดมิดปิดความเป็นจริง จึงว่า อวิชชา ความไม่รู้ โมหะ ความหลง ก็ตัวนี้เอง

ฉะนั้น นักภาวนา จึงเปลี่ยนเป็นอุบายสั้นๆ เพื่อเข้าใจในวิธีง่ายๆ คือคำว่าอวิชชา นั้น คือความไม่รู้ของจริงในอริยสัจธรรม คือความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความเป็นจริง เพื่อให้ใจได้มีวิชา คือ ความรู้จริงตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิชากายในใจก็จะมีความสว่างรอบรู้ รู้รอบในใจเอง นี้แหละคือเอาปัญญาเข้าไป ฝึกฝนอารมณ์ของใจ ให้ใจมีความสว่าง เหมือนกับเราติดไฟ ขึ้นในที่มืด ความมืดก็ยอมหายไปเอง ความรู้ความสว่างของใจ เกิดขึ้นด้วยปัญญาแล้ว ความมืดของใจก็หายไป

ใช้ปัญญาไตร่ตรองดูอาการของกาย ลักษณะของกาย

ความเกิด ความตั้งอยู่ และความดับไปของกายทุกส่วน ทั้งภายนอก ภายใน ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือ ความเปลี่ยนแปลงด้วยวัยต้นจนถึงวัยชรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายใน กายตั้งแต่ต้นจนถึงความทุกข์ปัจจุบัน และใช้ปัญญาปฏิบัติเสวว่า กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงบ้านอาศัยชั่วคราวเท่านั้น นานไป ก็แยกกันไป นี่เป็นหลักภาวนาง่ายๆ ส่วนปัญญาจะพิสดาร กว้างขวาง และอธิบายใช้ปัญญาประกอบนั้น มอบให้นักภาวนาเอง

ข้อสำคัญที่สุด เราพิจารณากายส่วนใดก็ให้เห็นแจ้งประจักษ์ ส่วนนั้น จะพิจารณาช้าหรือเร็วแล้วแต่ความสะดวก ถ้านักภาวนา สติยังไม่เร็วและแข็งพอ ควรใช้ปัญญาพิจารณาช้าๆ เพื่อจะได้ฟัง ดูกายให้รู้ให้เห็นกายแต่ละส่วนมีลักษณะสัญญาณอย่างไร ให้ใจ จดจ่อรู้ไปตามนั้น และใจเราก็ไม่พะวักพะวนไปในเรื่องอื่นๆ ใจก็จะอยู่กับกาย รู้กายอยู่ตลอดไป นี่แล จึงว่าสมาธิหนุนปัญญา ไปในตัว ถ้าพิจารณากายไปนานๆ ถ้าใจมีความเบื่อหน่ายใน การคิดพิจารณาแล้ว ก็ให้หยุดการพิจารณา ให้กลับใจมาอยู่ใน ความสงบ คืออารมณ์ของใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำใจให้แผ่วเบา รู้ลมหายใจเข้าออกโดยมีสติอยู่อย่างนั้น เพื่อให้ใจได้พักผ่อนไป ในตัว กำลังใจที่เกิดจากสมาธินี้ จะได้ใช้หนุนปัญญาพิจารณาต่อไป

ปัญหาพิจารณาไตรลักษณ์

การใช้ปัญหาพิจารณานั้น เราจะนั่ง จะเดิน หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ได้แล้วแต่ความสะดวก เพราะปัญหาพิจารณานั้นใจไม่อยู่กับที่ เมื่อปัญหาพิจารณา ใจก็พลอยรู้เห็นตามสภาพส่วนนั้นๆ ไปตามลักษณะ การพิจารณาทุกครั้งให้เอาไตรลักษณ์เป็นหลักประกอบในอาการนั้นๆ ทุกครั้งไป ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่ารूपสังขาร จิตสังขาร ไม่ว่าภายนอกหรือภายใน ไกลหรือใกล้ หยาบละเอียด ประณีตเลวทราม อันเป็นของประจำมีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด พิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ได้ยาก และไม่มีอะไรเป็นส่วนตัวของเราแม้แต่น้อยเลย นี้แล จึงให้ทำลายต้นเหตุ ดูเหตุให้รู้ให้เห็น เพื่อไม่ให้ใจลุ่มหลงยึดถือว่าเราว่าเขาต่อไป เพราะ

ว่าเรามีอยู่ที่ไหน เขาก็มีอยู่ที่นั่น ถ้าเราไม่มี เขาจะมีมาจากไหน เพราะเราเป็นต้นเหตุ ผลคือเขาย่อมติดตามมาเป็นเงามาเทียมเราทันที สิ่งใดเป็นขณะเป็นก่อน สิ่งนั้นย่อมมีเงา ถ้าขณะคือก่อนนี้ไม่มี เงาจะมีมาจากไหน ฉะนั้น จึงให้ทำลายก่อนนี้ด้วยปัญญา เมื่อทำลายก่อนนี้ได้แล้ว "สันตติ" ความสืบต่อในก่อนนั้นย่อมหมดไป ความเคลื่อนไหวไปมากก็หมดปัญหาลงทันที เหมือนกับความร้อนของไฟพร้อมทั้งตัวไฟเอง เมื่อเราดับกำเนิดอันเป็นเหตุให้เกิดไฟได้แล้ว ความร้อนของไฟตลอดตัวไฟเองก็หมดปัญหาลงทันที ฉันทใด เราทำลายขณะได้แล้ว ความสืบต่อในอสังขตธาตุ อสังขตปัจจัย ก็ไม่มีปัญหาเช่นกัน จึงเป็นอนุปปธรรมโดยสมบูรณ์ ฉะนั้น

นี้แล นักภาวนาทั้งหลาย เริ่มแรกในการปฏิบัตินั้นย่อมมีการขลุกขลักกันอยู่บ้าง เหมือนการทำทางไปสู่จุดใดจุดหนึ่ง ไม่ใช่เขาจะลาดยางไปเลยทีเดียว เขาต้องกรุยทาง มีรถน้อยใหญ่ช่วยกันบุกเบิกป่าดงพงไพรโหล่เขา ดังเราเห็นอยู่ในที่ต่างๆ กว่าจะลาดยางลงได้ให้เป็นเส้นทางไปมาสะดวก ก็ย่อมลงทุนลงแรงอย่างมากมายทีเดียว การภาวนาเริ่มต้นก็เช่นกัน มีทั้งผิดทั้งถูก ย่อมลุ่มลุกคลุกคลาน หนักเอาเบาสู้อย่างปากกัดตีนถีบอย่าง

สุดเหวี่ยงทีเดียว นี่ต้องอาศัยผู้ทำ มิเช่นนั้นอาจจะล้มเหลวหรือพลาดได้ เพราะการภาวนานั้นไม่ได้จำกัดกาล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมตามเวลาเท่านั้น มันขึ้นอยู่กับ ความตั้งใจให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อออกจากที่จำวัดแล้ว จึงให้มี สติประจำใจ บิณฑบาตทั้งไปและกลับ หรือจัดอาหารบิณฑบาต กัถิ จึงให้มีสติอยู่ที่ใจ จะอยู่ในอิริยาบถใด ที่ไหน เช่นไรก็ตาม ต้องมีสติรู้ตัวรู้ใจอยู่ตลอดเวลา หรือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็น ในการเกิดการดับในกายในใจอยู่เป็นนิจ หรือรู้เห็นในส่วนภายนอก มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันกิเลสตัณหาไม่ให้เข้ามา สู้ลงในหัวใจเราได้ ตั้งใจให้มีสติเตรียมพร้อมทุกขณะ พร้อมทั้งจะ เผชิญต่อกิเลสตัณหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันทั่วทั้ง

ข้อควรระวัง เส้นทางของกิเลสตัณหาอีกอย่างหนึ่งคือ การคุยกัน นอกจากการสนทนาในธรรมแล้ว ส่วนมากย่อมผลอตัว คุยกันแบบเอาไฟเผาตัวเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึกรู้ว่า จะสำนึกตัวได้ น้ำลายแทบไม่มี บางกลุ่มไม่มีสติสำนึกตัวเองได้บ้างเลย ผู้ต้องการ ความสงบ แต่ชอบพูดคุยกับคนนั้นคนนี้ ไม่ใช่หนักภาวนาโดยตรง จะว่าหนักภาวนากาฝากก็ไม่ผิด คือไม่คิดถึงความรำคาญของผู้อื่น เลย ผู้อื่นอยากทำความเพียรนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรืออยู่ด้วย

ความสงบส่วนตัว ก็ทำเสียงต่างๆ ไปให้ผู้อื่นรำคาญใจ คำว่า “กถมกฺขตสฺส เม รตฺตนิทฺทาววตีปตฺตนิ วันคินฺลวงฺวไป ลวงฺวไปทำอะไรรออยู่ และเรายินดีในที่สงบสงัดหรือไม่” ถ้าเรายินดีในที่สงบสงัด ผู้อื่นก็ย่อมต้องการความสงบสงัดเช่นกัน เมื่อเราทำอะไรไป พูดอะไรไป จงคิดเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบ้าง

ฉะนั้น ผู้หวังประโยชน์ส่วนยิ่งแล้ว ควรจะสงวนตัว ไม่ทะเลงตัว แบบคมในฝัก เหมือนกับพระมหากัจฉายน์ กล่าวไว้ว่า “มีตาให้เหมือนกับคนตาบอด มีหูให้เหมือนกับคนหูหนวก” นี้เพื่อให้เราสำนึกอยู่ในกายวิเวก จิตตวิเวก คือให้หนักภาวนามีความตระหนักในวิธีเก็บตัวและวิธีหลบตัว เพื่อซ่อนเร้นและอำนวยความสะดวกในการรักษาตัว เพื่อไม่ให้ลืมตัวอยู่ในสถานที่ต่างๆ หรือทำตัวเพื่อไม่ให้คนอื่นสนใจตัวเอง ถึงหากอยู่ในสังคมน้อยใหญ่ก็ตาม ก็เหมือนกับกาอยู่ในท่ามกลางฝูงหงส์โดยไม่มีคุณค่าอะไร จะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีประตูหน้าประตูหลังตั้งยามรักษานั้นแล จึงจะมีเวลาเป็นของของตน จะบำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ใดเวลาใดก็อยู่ตามอัธยาศัย ใจก็จะคืบคลานก้าวหน้าไปโดยเร็ว

หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นเพียงอุบายส่วนตัว เพื่อหลบไม่ให้อารมณ์ของรูปและเสียงนั้นได้เข้ามาพัวพันในใจนั่นเอง ถึงจะ

เห็นรูป ได้ยินเสียง ก็มีอุปายทำตัวเหมือนกับคนตาบอด หรือ หูหนวก เป็นไป ไม่ผูกใจอยู่กับรูปเสียงนั้นๆ เมื่อรูปเสียงนั้น หายไป ใจก็ไม่มีอารมณ์ผูกพัน หันเหเรรวน ปักใจผูกใจในรูป เสียงนั้นเลย การภาวนา ถ้าไม่มีอารมณ์ของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เข้ามารบกวนใจแล้ว การภาวนาจะมีความงอกงาม เจริญขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกับเราปลูกต้นไม้เพื่อหวังประโยชน์ ในผล ถ้าเรารักษาไม่ให้ตัวบุงตัวหนอนเข้าไปซุกซ่อนนอนกินอยู่ในลำต้น หรือรักษาไม่ให้เชื้อราต่างๆ หรือ มด แมลง มารบกวน พรวนดิน ใส่ปุ๋ย รดน้ำอยู่บ่อยๆ ต้นไม้ก็จะงอกงามให้เราได้รับผล ฉนั้นใด นักภาวนาต้องรักษาใจให้อยู่เป็นปกติ อย่าให้มีอารมณ์ อันเป็นข้าศึกของใจเข้ามาซุกซ่อนบ่อนทำลายใจเราเลย พยายาม รักษาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมทุกเวลา ฉนั้นนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในท่าใด อิริยาบถใด ให้มีสติปัญญารักษาใจ ทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลดละ ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน ตื่นจากการพักผ่อนแล้ว ต้องมีสติปักหลักรักษาใจให้ดี เพื่อไม่ให้ใจออกไปดูตติงหาอารมณ์ ภายนอกเข้ามาอยู่ในใจได้ หรือหากเวลาเราพลั้งเผลอ ก็ให้มี สติปัญญาเข้ามาชำระอารมณ์ประเภทนั้นๆ ให้หมดไปโดยเร็ว มิฉะนั้น อารมณ์จะเข้าเกาะกันวันละเล็กละน้อย และจะทำให้

ใจมีความเศร้าหมองโดยไม่รู้สีกตัว ผลที่สุดอารมณ์ภายในใจก็จะเกิดเป็นพิษขึ้นที่ใจ

ฉะนั้น เราควรรักษาใจไม่ให้ไปเกาะอารมณ์ประเภทนั้นๆ ตั้งแต่ต้นมือ เพื่อไม่ให้อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นที่ใจเราได้อีกเลย จึงควรระวังรักษาติดต่อกัน ให้คงเส้นคงวา อย่าประมาท อย่าทำใจให้สนิทกับอารมณ์นั้นๆ และอย่าทำความคุ้นเคยในอารมณ์นั้นอีกต่อไป โดยตั้งใจปฏิบัติภาวนาให้สม่ำเสมอทุกวันไป ไม่ขาดวรรคขาดตอน ผลของการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เหมือนกับผลมะม่วงที่เกิดมากับต้นมะม่วงเอง ทีแรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อหากมันสุกแล้ว รสมันก็จะหวานโดยไม่มีใครเอาน้ำตาลไปผสมไว้เลย นี้ผลมะม่วงลูกเดียวยังเปลี่ยนแปลงสภาพรสไปได้ นักภาวนา ถ้าหากรักษาปฏิบัติต่อเนื่องกัน ผลการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราโดยตรง ความสงบ ความรู้เห็นเป็นมหัสจรรย์ ก็将与เกิดกับใจเรา โดยเราไม่ได้คาดคิดมาก่อน และไม่มีสิ่งใดใครคนหนึ่งมาบอกล่วงหน้าให้เรารู้อ่างเลย และไม่เคยปรากฏการณ์มาก่อนในชีวิตของเรา

การดำเนิรตามมรดกวิถี

ความสงบอันยิ่งใหญ่ ก็จะมีแต่รัศมีออกมาในใจในระยะ
ช่วงอันสั้นนี้ทันที และรู้ว่าใจยังลงสู่ความสงบเต็มภูมิด้วย
ความสงบอันนี้จะมีคามผิดแผกแตกต่างกันกับความสงบ
อย่างอื่นเป็นอันมากทีเดียว อุปาทานความยึดถือทั้งหมดจะ
ขาดสิทธิ์ ไม่มีฤทธิ์ในใจแม้แต่น้อย ชั้นห้า आयตนะ ก็เพียงสักว่า
เท่านั้น ความรู้ในชั้นและอายตนะภายในไม่มีปัจจัยต่อเนื่องกับ
อารมณ์ภายนอกได้เลย ความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เป็น
สายใยต่อเนื่องกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พุดรวมๆ แล้ว
ก็คือสัมผัสกันไม่ติดนั่นเอง รูปชั้นห้ากับเวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ก็ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างสงบ ไม่มีชั้นใดทำงาน
แม้แต่น้อย ความเสวยอารมณ์ภายในใจไม่มี ความปรุงความคิด

ภายในใจก็ไม่มี ความรู้เกิด ๆ ดับ ๆ แส่ส่ายออกไปภายนอกก็ไม่มี ความรู้สึกลึกลงภายในใจนั้นมีอยู่ แต่ที่รู้เป็นเอกเทศอยู่เฉพะารู้เท่านั้น เหมือนกันกับอยู่คนละโลก ไม่เกี่ยวเนื่องถึงกันแม้แต่น้อยเลย เมื่อใจคิดไม่เป็น ความรู้ทางวิญญาณก็ดับสนิทเท่านั้น สภาพที่อื่นไม่มีนิตหมายในโลกนี้ ขอมอบให้นักภาวนาพิจารณาเอง จะเป็นอยู่อย่างไร อยู่ในสภาพเช่นไร จะหาข้อเปรียบเทียบให้ผู้อ่านได้เข้าใจนั้นยากเหลือเกิน หรือพูดไปก็จะเป็นความพอดีของผู้อ่าน ฉะนั้น ขอมอบความสงบเช่นนี้ให้ผู้อ่านได้รับความสงบเสียเองว่าเป็นอยู่อย่างไร สภาพแห่งความสงบและสภาพใจไม่มีอะไร ขอให้รู้เองเห็นเองจึงจะแน่นอน ต่อไปความสงบอย่างนี้จะสงบอยู่นานพอสมควรแล้ว ความสงบนี้ก็จะพลิกแพลงขึ้นอีกวิธีหนึ่ง จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะไม่มีปัญหา

เมื่อความพลิกแพลงในความสงบนี้คิดเดี่ยวเท่านั้น ความกล้าหาญจะแสดงออกมาทางใจให้เต็มกำลังเต็มอัตราทีเดียว ความกล้าหาญนั้นจะกล้าไปในทางใด และอะไรพาให้เกิดความกล้าหาญนั้น ก็ผู้นั้นจะรู้ภายในส่วนตัวของตนเอง เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว ท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะพิจารณาก็ตาม จะทำความสงบอยู่ก็ตาม ความกล้าหาญนั้น

ก็อยู่ในเชิงว่า ๓ ภาพไม่มีความหมาย ความกล้าหาญนี้จะตั้งอยู่ชั่วจรมกจิต จะกระดิกขึ้นที่ใจ ปุ๊บเดียวก็รู้ทันที คำนี้สำคัญที่สุดคือคำว่า “วิราคา วิมุจจติ วิมุตตสมิ วิมุตตมิตติ ญาณ โหติ เพราะสิ้นกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ย่อมมี” (ความจริงก็จะเปิดเผยให้รู้อยู่ในตรงนี้เอง) “ชีณา ซาติ วุสิติ พรหมจรรย์ กตํ ภรณียํ ซาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว” นักภวานาก็จะรู้ในตัวท่านเอง และหายความสงสัยในตัวเองทันที

ส่วนการระลึกถึงพระพุทธเจ้านั้นก็น่าอัศจรรย์ อยากรไปกราบพระพุทธเจ้าทั้งๆ ที่รู้ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ดั่งพระสาวกของพระองค์ไปรู้เห็นธรรมแล้ว ถึงทางไกลสักเท่าไร ก็อุตส่าห์เดินทางมากราบนมัสการพระพุทธเจ้า แต่ความคิดอยากจะทำอะไรที่รู้เห็นนั้นถวายพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบไม่มีในใจ เพียงได้กราบนมัสการพระพุทธเจ้าก็พอแล้ว เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามในแง่ความรู้เห็นในท่ามกลางสงฆ์ ก็สามารถเล่าถวายพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง โดยไม่มีความกระดากใจต่อพระพุทธเจ้าและคณะสงฆ์ทั้งหลายแม้แต่ชนิดเดียว บางองค์ก็กล้าพูดในท่ามกลางสงฆ์ ถึงพระพุทธองค์จะประทับอยู่ในที่นั้น

ก็ตาม ก็สามารถพูดไม่มีความเกรงขามในท่ามกลางสงฆ์ และก็สามารถตามความจริงของท่าน ใครจะว่าอวดตัวในท่าไหนไม่เกี่ยวข้องไปที่ไหนอยู่ที่ไหนในท่ามกลางคณะสงฆ์น้อยหรือมาก ก็สามารถกล่าวคำว่า “ยสฺส มคฺเค วา ผลฺล วา กงฺขา อตฺถิ โส มํ ปุจฺจตุ ผู้ใดมีความสงสัยในมรรคในผล ผู้นั้นจงถามข้าพเจ้า” อยู่อย่างนั้น ถ้าทุกวันนี้มีผู้ว่าเช่นนั้น ถึงจะว่าตามความเป็นจริงก็ตามเถอะ จะมีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเล่า และใครจะมาเป็นผู้ตัดสินให้

เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงผ่านไปแล้ว ความกล้าหาญนั้นก็อ่อนลงๆ จนไม่มีความกล้าหาญอยู่เลย และปัญญาเคยพิจารณาในแง่ต่างๆ ในรูปธรรม นามธรรม ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เพื่อหาช่องทางให้หลุดพ้นไปจากวิภวภูมิจนทั้งหมดถวายเป็นแล้ว จะเหลือเพียงกำลังใจ กำลังใจนี้ก็เป็นผลอีกส่วนหนึ่ง แต่ก็เป็นที่น่าอัศจรรย์อยู่มาก กำลังใจนี้จะตั้งอยู่ได้ก็ ๗ วัน กำลังเบ่งบานเต็มที่ ต่อไปก็ค่อยๆ เลื่อนรางไปทุกๆ วัน ประมาณอีก ๗ วัน ก็จะอยู่ในท่าปกติภายในธาตุขันธ์ ความรู้เห็นมาแล้วนั้นก็รู้เห็นเป็นปกติ และรู้เห็นเป็นเอกรัตติง ราตรีเดียวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีดับ มีเกิด มีขึ้น มีลงไม่หวั่นไหวไปตามกระแสของโลกใดๆ ทั้งสิ้น

คำว่า “กตํ กรรมิณํ กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว” จึงหมด

ภาระส่วนตัว ไม่ต้องไปหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป เพราะไฟดับดับสนิทไปหมดแล้ว นี่เป็นผลการปฏิบัติครั้งสุดท้าย ได้อธิบายเพียงย่อเน่ยย่อ พอให้ผู้อ่านได้สดับไว้เป็นแนวทาง

ถ้าท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจในวิธีปฏิบัติภาวนา ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายเพิ่มเติม เพราะหลักภาวนานี้ ผู้เขียนก็ได้ย่อและอธิบายไว้สั้นๆ เป็นบางตอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในวิธีภาวนาได้ง่ายขึ้น เมื่อภาวนาไปแล้ว ผลแห่งความสงบ ความรู้เห็นในแง่ต่างๆ อาจเกิดขึ้นไม่ค่อยเหมือนกันทั้งหมด เพราะนิสัยไม่เหมือนกันทุกคน ก่อใจจะลงสู่ความสงบ จะแสดงในเบื้องต้นไม่เหมือนกัน และบางคนชอบมีนิมิตเกิดขึ้นนานาชนิด บางคนก็ไม่มีนิมิตมาเกี่ยวข้องเลย และขอเตือนผู้มีนิมิตบ้างเล็กน้อย ถ้าหากมีนิมิตเห็นสิ่งน่ารักน่ากลัวเกิดขึ้น หรือมีเสียงดังขึ้นในที่ใกล้หรือไกล จะเป็นเสียงคนหรือเสียงสัตว์ก็ตาม ให้ตั้งสติลงที่ใจ ให้เข้าใจว่าของสิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะกิเลส สังขารตัวเองออกหลอกตัวเอง อย่าไปปักใจเชื่อว่าสิ่งอื่น และก็อย่ากลัวในนิมิตนั้นๆ ถึงความกลัวเกิดขึ้น ก็ห้ามออกจากที่ ถ้าของเหล่านี้สามารถทำลายชีวิตเราหรือกินเราเป็นอาหารได้ก็เชิญ ถ้าเรากล้ายอมเสียสละชีวิตอย่างเดียวเท่านั้น นิมิตนั้นก็จะหายทันที ถ้านิมิต

ที่น่ารักมีขึ้น ก็อย่าสนใจไปตามนิมิตนั้นเลย นั่นคือสังขารออก
หลอกตัวเอง ถ้าสนใจไปตามสังขาร มันก็จะมาแสดงให้จิตเรา
ถอนจากสมาธิทุกครั้งไป จะเป็นอย่างไรก็ตาม ขออย่าสนใจไปดู
ให้กำหนดสติรู้เฉพาะใจอย่างเดียว ไม่สนใจกับนิมิตใดๆ ทั้งสิ้น
ถ้าหากมีปัญญา จะเอานิมิตนั้นมาพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ได้ยิ่งดี ถ้าผู้มีปัญญารู้เท่าทันสังขารอยู่แล้ว
สังขารก็จะไม่ออกไปแสดงตัวให้เราปรากฏเห็นเลย

ขอให้นักภาวนาจงเข้าใจตามนี้เถิด ขอให้ผู้ปฏิบัติจงสัมฤทธิ์
ผลในการภาวนาเทอญ

// บทความกฎหมายตีความหา

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

หนังสือเล่มนี้เป็นมรดกธรรมที่พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ อดีตเจ้าอาวาส วัดป่าบ้านค้อ เขียนขึ้นและจัดพิมพ์เป็นหนังสือครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแผ่แนวคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมุ่งเน้น การสร้างสัมมาทิฐิ ปัญญาความเห็นชอบ ให้เกิดขึ้นที่ใจ สำหรับผู้ที่ปรารถนา ความสุขในชีวิต ตลอดจนผู้ที่มุ่งหวังมรรคผลนิพพาน

ผู้จัดพิมพ์ : วัดชานพรานธัมมาราม

ภาพปก : ธนวัฒน์ พิษณุวงศ์

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่าย คัดลอก และพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต ผู้สนใจกรุณาติดต่อ

วัดชานพรานธัมมาราม 2645 Lincoln Way, San Francisco, CA 94122

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

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

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

ผู้สนใจอ่านหนังสือธรรมะและฟังบันทึกเสียงธรรมเทศนา
ของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ สามารถดาวน์โหลดได้ที่

<http://watpabankoh.com>

<http://kpyusa.org>

<http://luangporthoon.net>

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



SAN FRAN DHAMMARAM TEMPLE
SAN FRANCISCO