



ปกหน้า

# คิ า ๒ ๑

กายกับใจเป็นธรรมชาติก็จริง แต่เราก็ไม่มีปัญหาเห็นความจริงในสิ่งนี้ว่าเป็นธรรมชาติ เหตุเพราะเราถูก ม่านบังตา ความเห็นแจ้งในธรรมของเราไม่มี เราพูดถึงการใช้สติปัญญาแต่กลับวกไปวนมาอยู่กับความคิด ความคิด เหมือนสนิมในเหล็ก หากไม่ขัดสนิมออกก็ไม่เห็นเนื้อแท้ของเหล็ก หากไม่หัด โละทิ้งความคิดก็ไม่รู้จักจิตเดิมแท้

ปัญญาในพุทธธรรม ซึ่มาที่การดับทุกข์ในใจด้วยวิปัสสนาญาณ การหลุดพ้นจากทุกข์เกิดได้เพราะการ ฝึกฝนจิต โดยการเจริญสติให้มีพลังถึงขั้นเป็นสมาธิแล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง เห็นธรรมชาติของชีวิตนี้ ตามความเป็นจริงแห่งสัจจะ แล้วการดำเนินชีวิตก็จะทำได้อย่างถูกต้องไม่อึดอัดขัดสน ไม่หวังว่าจะเอาอะไรกับโลก ไม่หวังว่าโลกจะให้อะไรกับเรา

ปัญหาทั้งหลายบรรดามีในโลกนั้น **“ทุกอย่างเกิดมาจากใจ”** ใจเป็นตัวสะสมความสุขความทุกข์ ทุกคนก็รู้ แต่ก็ไม่แก้ไม่ได้ มันยุ่งยากจนไม่อยากจะแก้ มันแยจนแก้ไม่ถูก หรือมีคอบคนไม่เห็นปัญหา เผลอ ๆ มองต้นเหว่า เป็นปัญญา ต่างคนต่างใจต่างจุดไฟสุ่มใส่ให้โลกใบนี้ ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ซึ่งนับวันอุณหภูมिर้อนขึ้นเรื่อย ๆ ไฟชนิดนี้เผาได้ไม่เลือกที่ ไม่เลือกกาลเวลาและสถานภาพ เพราะมันสะสมอยู่ในอรุณอยู่ในใจ ไฟเผาคนหลับยัง ตื่นขึ้นตกใจ ก็เลสเผาจนไหม้แต่ก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไฟจากข้างนอกป้องกันได้ด้วยการอยู่ห่างไกล ด้วยการสำรวมอินทรีย์ แต่ไฟที่ติดเชื้อไหม้ปะทุอยู่ในจิตใจจะสลายหรือดับได้ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง

การเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งทำลายความทุกข์ในใจได้คือการเกิดขึ้นของแก่นพระธรรม การรู้แจ้งคือการ เข้าถึงตัวพุทธศาสนา พุทธจะเหลือแต่ซากหากเข้าไม่ถึงสาระ ชีวิตจะเหลือแต่เปลือกหากเลือกเส้นทางตามใจ ยัง เลือกว่าอันนั้นทางธรรมอันนี้ทางโลก ความทุกข์ไม่เคยปราณีใคร ไม่ได้ให้อ่านาจต่อรองกับผู้ใด

ชาวพุทธแท้ต้องมี **“ยานวิปัสสนา นำพาสู่ความพ้นทุกข์”** หากเกิดเป็นมนุษย์แต่ไม่ได้ลิ้มรสพระสัทธรรมมี จิตแต่ไม่รู้แจ้ง ชีวิตนี้ก็เหมือนหมันเปล่า อย่าเป็นเพียงผู้รักษาพุทธประเพณี ตำราคัมภีร์ให้พวกมดปลวกมันไปนิพพาน แทนเรา อย่าเป็นคนเลี้ยงวัวแล้วไม่ได้กินเนื้อวัว อย่าเป็นทัพพีที่ไม่รู้รสแกง อย่าเอาคนพาลมาเป็นต้นแบบชีวิต อย่า ยอมให้กิเลสลิขิตชีวิตเรา เราเล่นอยู่กับสมมติมานานแล้ว ถึงเวลาที่เราจะออกมาหาความจริง เดินตามรอยแห่งพระ ตถาคต รอยแห่งการฝึกจริง ทำจริง รู้จริง เป็นจริง ให้ชีวิตนี้อยู่กับแก่นแนบแน่นอยู่กับสัจจะ เอาจิตเป็นพระเอา ธรรมะเป็นอาภรณ์ จะยืน เดิน นั่ง นอน ชีวิตนี้จะมีแต่ความปลอดภัย

การกระทำ **ต้องทำให้ถึงธรรม** อย่าทำพอเป็นพิธี พี่ชพันธ์โพธิเรากี่มี วิธีเพาะปลูกเรากี่รู้ ขาดเพียงแต่การ ลงมือปฏิบัติจริง อย่าลืมน่าจิตคนเรานี้เปลือกหนา แต่เน่าง่ายตายเร็ว เพาะแล้วก็เชื่อว่างอกได้ทันที หากไม่เริ่มวันนี้ เมล็ดพันธุ์ที่มีก็อาจฝ่อตาย แต่การถอนตัวออกจากทุกข์แบบโลก ๆ เพียงชั่วครั้งชั่วคราวยังไม่มปัญหาทำได้ จะเอา พลังใจที่ไหนไปสู้รบปรบมือกับกิเลส อำนาจร้อยรัดแห่งต้นหาอัสสาทะมีมากมายจนแทบปลิดตัวไปไหนไม่ได้ถึง เพียงนี้ยังไม่มปัญหาคูออก ก็คงต้องจัดคลาสให้ไปอยู่ดอแก้วเหล่าที่ ๕ คือประเภทอยู่ได้คอนกรีตเสริมเหล็กแล้วหละ

มหาปัญญาภิภิกขุ  
(หลวงตาวัคป่าโสมพนัส สกลนคร)  
๑๕ กันยายน ๒๕๕๕

# สารบัญ

## ๑

	หน้า
ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของจิต	๘
ความทุกข์คืออะไร	๘
ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร	๙
ทำไมต้องฝึกสติ	๑๐
สติคืออะไร	๑๐
สัญลักษณ์ของวัตถุและอารมณ์	๑๑
โลกาภิวัตน์พัฒนาวัตถุสนองตัณหา	๑๒
ภาพลักษณ์ของชีวิตที่มีสติและขาดสติ	๑๔

## ๒

คนเช่นไรควรไปปฏิบัติธรรม	๑๘
ผู้ที่ไม่ต้องปฏิบัติ	๑๘
ผู้ปฏิบัติธรรมได้ยาก	๑๙
ผู้ใหม่จะเริ่มค้นอย่างไรดี	๒๐
คุณสมบัติของผู้ฝึก	๒๐
คุณสมบัติที่จะรู้ได้ไว	๒๐
การฝึกฝนด้วยตนเอง	๒๑
สิ่งที่พึงระวัง	๒๒
ปริยัติจำเป็นแค่ไหน	๒๒
ทฤษฎีหรือตำรานั้นจะมีตัวตนในปัจจุบัน	๒๓
ตำราที่แท้	๒๓
ฐาน ๔ คืออุบายระลึกรู้เพื่อการเกิดวิปัสสนา	๒๔
อุปนิสัยของจิตที่เอื้อต่อการเกิดสติ	๒๔
เป้าหมายแก่นสารการประพุดิพรหมจรรย์	๒๕
หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา โภชปักกยิยธรรม ๓๗ ประการ	๒๖
อุปมาโภชปักกยิยธรรม	๒๙

## ๓

นิวรรณ์ ๕ อาหารของอวิชชา	๓๑
มาร ๕	๓๑
กิเลสผูกมัดใจไว้กับทุกข์	๓๓
สังโยชน์ ๑๐	๓๔
อุปมาคนว่ายน้ำ ๗ ประเภท	๓๔
อนุสัย ๔	๓๕
อาสวะ ๓	๓๖

## ๔

ทำไมต้องเจริญสติตามดูการเคลื่อนไหว	๓๘
การเคลื่อนไหว ๕ แบบ	๓๘
การปลุกฝังโพธิ	๓๙
การเจริญสติตามรู้กายในกายในพระไตรปิฎก	๓๙
อานิสงส์ของการมีสติ ระลึกรู้กาย(๑)มี ๗ อย่าง	๔๒
อานิสงส์ของการมีสติ ระลึกรู้กาย(๒)มี ๑๐ อย่าง	๔๒
อานิสงส์ของการเจริญสติด้วยการเดินจงกรม ๕	๔๓
พยายามทำ...สู่พยานพุทธ	๔๔

## ๕

ตัวอย่างพระสาวกที่เจริญกายสติ :	
การบรรลุนิพพาน... สิ่งที่เป็นไปได้ทุกอิริยาบถ	๔๘
ดูกายเห็นเวทนา...พาทะลุถึงจิต	๔๘
ดับง่วงได้...ทลายถึงอวิชชา	๔๙
ความหลงลืม... ไม่ใช่อุปสรรคการรู้แจ้ง	๕๐
เตี้ยค่อม... แต่ปัญญาไม่ได้ตีบตัน	๕๐
รู้ได้... แม้ไร้อธิบายเหตุผล	๕๑
เอาทุกข์ แลกธรรม...ทำไมจะทำไม่ได้	๕๒
ผ้าที่สกปรกน้อย... ซักง่ายกว่า	๕๒
เพียงฟังอย่างใส่ใจ... ก็รู้แจ้งได้เช่นกัน	๕๓
กรรมเก่าเข่าให้รู้สึกตัว	๕๓

ความสว่างในวัยเด็ก	๕๔
เว่ยหล่างสังฆปริณายก องค์ที่ ๖: ผู้ไม่รู้หนังสือ แต่รู้ธรรมสูงสุด	๕๕
ผู้ใหญ่ว่าน.. อุบาสกเชิงคานผู้ไม่รู้หนังสือ แต่รู้แจ้งสังขารธรรม	๕๖



กำหนดอย่างไรในขณะปฏิบัติ	๕๕
กำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง ทำบ่อย ๆ จะค่อย ๆ รู้ตัว	๕๕
การรู้รูปนาม	๖๐
การรู้รูปนาม คือการได้สติที่แยกจิตออกจากความคิดได้	๖๑
การรู้รูปนาม คือการพัฒนาสติธรรมค่าสู่สติปัญญาได้	๖๒
วิปัสสนา อุปสรรคของนักวิปัสสนา	๖๒
วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง	๖๓
ข้อปฏิบัติหลักธรรมที่เป็นหัวใจ	๖๕
การรู้เห็น ไตรลักษณ์	๖๖
ไตรลักษณ์ ๒ ลักษณะ	๖๖
ลักษณะของการเกิดปัญญา ๒ แบบ	๖๗
รู้จักนามรูป รู้จักต้นตอของทุกข์	๖๘
ทบทวนเรื่องอารมณ์รูปนาม	๖๙
ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงอารมณ์รูปนามสังเกตได้อีก ๑๓ อย่าง	๗๐



โสดาบันผู้แรกเริ่มเข้าสู่กระแสธรรม	๗๓
การเลื่อนชั้นจิตแบบก้าวกระโดดของโสดาบัน ๓ ประเภท	๗๔
รู้ได้...แต่ลึกตื้นต่างกัน	๗๕
สมมติภายในสู่สมมติภายนอก	๗๕
รู้จักสมมติ รู้จักสักกายทิฏฐิ	๗๖
รู้จักสมมติจะไม่ทุกข์เพราะกรรมเก่า	๗๗
รู้จักสมมติ รู้จักแก่นและเปลือกของชีวิต	๘๐
ไม่หลงความคิด ไม่ยึดติดสมมติ	๘๑
อารมณ์กรรมฐานผ่านพุทธทำนาย	๘๒
กระแสความคิด จิตหนึ่ง ๆ ที่อยู่ในรูปของปัจจุสมุปบาท	๘๘

การรู้เห็นขันธุ์ห้า นำพาสู่ความเป็นพระ	๕๑
ลักษณะกลุ่มกองของขันธุ์ห้า	๕๒
ปฏิจาสมุปบาทย่อ ๔ อาการ	๕๓
เห็นการเกิดดับด้วยญาณทัสนะ	๕๓
การทำลายอาสวะกิเลส	๕๔
การละอาสวะกิเลส	๕๕
เห็นคิด ดับคิด ลีนคิด	๕๖
ทวนการกระทำ...ต้องทำให้รู้แจ้ง	๕๖
ทวนการเห็น...ต้องให้เป็นจริง ๆ	๕๗



ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของจิต	๗
ความทุกข์คืออะไร	๗
ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร	๙
ทำไมต้องฝึกสติ	๑๐
สติคืออะไร	๑๐
สัญลักษณ์ของวัตถุและอารมณ์	๑๑
โลกาวิวัฒน์พัฒนาวัตถุสนองค้นหา	๑๒
ภาพลักษณ์ของชีวิตที่มีสติและขาดสติ	๑๔

## ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของจิต

จิตนี้เดิมแท้ประภัสสร ไม่มีมลทิน เป็นขั้นห้าที่บริสุทธิ์ แต่ก็ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา ดังนั้น พอชีวิตนี้เจริญเติบโต สังขารล่วงกาลผ่านวัยไป ความพอใจความไม่พอใจ ความคิดความหวัง ความรัก ความชัง ได้ยกรายเข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทบผัสสะแล้วก่อให้เกิดเวทนา ถูกใจก็เป็นสุขไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์ หรือบางครั้งก็เฉย ๆ ไม่ได้สนใจด้วยซ้ำ ธรรมชาติเหล่านี้ผัสสะแล้วรู้สึกได้ด้วยใจ หรือมีวิญญาณในอายตนะนั้น ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิด แล้วพอสิ้นเหตุปัจจัยมันก็ดับ

บางครั้งการกระทบผัสสะจบไปแล้ว แต่ความพอใจความไม่พอใจ ความกังวลสงสัย ไม่แน่ใจ ก็ยังค้างคาติดอยู่ในใจ มันอยู่ในรูปลักษณะของเมล็ดพืชพันธุ์แห่งทุกข์พร้อมที่จะงอกใหม่ถ้าเหตุปัจจัยเหมาะสมแล้วก็เริ่มโตขึ้น เป็นรัก เป็นปรารถนา เป็นค้นหา เป็นกาม เป็นความผูกพัน เป็นการสร้างเหตุปัจจัย เป็นบ่วงตัวใหม่ผูกพันจิตเราให้แน่นหนายิ่งขึ้น จนถึงขั้นที่เรียกว่า “อุปาทาน” หมักหมมตกตะกอนอยู่ในจิต เรียกว่า “อนุสัย” เป็นอัตตลักษณะส่วนตัวไปเลย

ดังนั้น ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิในเบื้องต้นก็คือ จิตนี้เดิมไม่มีอะไรหรือไม่ได้มีอะไร อยู่ในจิต จิตว่าง ไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง ไม่มีความสำคัญมั่นหมายที่เป็นอัตตาตัวตนแต่อย่างใด จิตจะคอยทำหน้าที่เป็นเพียงผู้รู้อารมณ์เท่านั้น แม้ขั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เกิดภายหลังการกระทบผัสสะขณะจิตหนึ่ง ๆ หากไม่มีอวิชชา ค้นหา อุปาทาน เข้าปรุงอารมณ์ให้เกิดรสชาติ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นก็ยังเป็นขั้นบริสุทธิ์อยู่นั่นเอง คือรู้เห็นเข้าใจในทุกสิ่งที่ผัสสะว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริงปรากฏแจ่มแจ้งในจิตอยู่อย่างนั้น เห็นตามความเป็นจริงในจิตล้วน ๆ ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง

## ความทุกข์คืออะไร

ความจริงสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายกลัวคือ “ความทุกข์” ไม่ว่าจะทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางใจ ภายนอกหรือภายในก็ตามเป็นสภาพธรรมที่ไม่มีตัวตนเป็น“อนัตตา”เกิดแล้วดับตามเหตุปัจจัย

**“ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา มรณัมปิ ทุกขัง โสภปริเทวทุกขโทมนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อภิโยหิ สัมปิโยโค ทุกโข ปิโยหิ วิปิโยโค ทุกโข ยัมปิอจัง นะละภะติตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญจูปาทานักขันธา ทุกขา”**  
 ความเกิด ความแก่ ความตายเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่



สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบใจก็เป็นทุกข์ สรรูปการยึดมั่นในขั้นห้านั้นแหละเป็นตัวทุกข์ที่แท้จริง

ตัวทุกข์คือตัวอุปาทาน การเข้าไปมีอุปาทานในธรรมชาติที่ปรากฏเป็นความทุกข์ อุปาทานคือตัวทุกข์ในกายในใจ ในรูปในนาม ยึดมั่นถือมั่นในธาตุในขั้น ยึดอันใดก็เป็นทุกข์เพราะอันนั้น ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ถือ ปล่อยวางได้ จิตกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ก็ไม่ทุกข์ไม่สุข ขั้นห้าว่างเพราะไม่ได้เป็นภาชนะใส่อารมณ์อะไรเลย ความพอใจไม่พอใจไม่ได้มาอาศัยพื้นที่ในจิตเกิด ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปประจุผสมไหลผ่านพระจันทร์ในยามราตรี จิตไม่ต้องแบกภาระอะไร มันก็ไม่หนัก เมื่อใดเกิดผัสสะ ขั้นห้าก็ปรากฏทำงานตามหน้าที่ จบแล้วก็ดับเท่านั้นเอง

### ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อมีวิชาคือไม่รู้แจ้ง แปลเวทนาผิดๆ ตำคณฺมฺนํหมายในเวทนา อยากเสพเวทนายิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกข์เกิดเพราะความไม่รู้แจ้งในจิตในสิ่งที่กล่าวมาแล้วนี้ เราอยู่ด้วย “อวิชา” คือความไม่รู้แจ้งในสรรพอาการที่ปรากฏในรูปในนาม คือเมื่อความคิดความอยากเกิดขึ้น แล้วก็ปรุงแต่งเติมเสริมต่อ ชอบใจ คิดใจสิ่งใดเราก็อยากให้เกิด เกิดแล้วก็อยากให้มีมันปรากฏอยู่อย่างนั้น หลงเพลินทะยานอยากยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ชอบใจสิ่งใดก็ไม่อยากให้มีมันเกิด หรือที่เกิดแล้วก็อยากให้มีมันดับหายตายจากไปเสีย เพื่อจะได้หาสิ่งอื่นเข้ามาปรุงแต่งรูปนามใหม่ จนทำให้เกิดกรรมคือการกระทำตามมา

ปรากฏการณ์ที่เป็นมายาเหล่านี้ทำให้จิตผดปกติ จากเดิมเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คุณารมณฺ์ ก็จะกลีบกลายเป็นผู้แสดงเป็นตัวแสดง เกิดหลงสมมติทางความคิดติดอกติดใจกับภาวะบทบาทที่รับรู้ นั่นว่ามีอยู่จริง หลงมายาสมมติภายในที่เกิดกับจิตอยู่อย่างนั้น และพอนานวันเข้าเราก็อยากหลงสมมติภายนอกที่เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข สถานะทางสังคม ทรัพย์สินเงินทองเพื่อนำมาแปรสภาพป้อนความสุขให้กับภายใน หากไม่มีอาหารประเภทนี้จิตก็จะรำให้โหยหาไม่นิ่งไม่สงบ หรือบางครั้งนั่งแต่เหมือนเสือที่หลับหลังได้เหยื่อ

ถ้าความอยากในจิตมีมาก กายสังขารนี้ก็ถูกสั่งให้ประพฤติดอกตึกาที่เป็นกรอบของสังคม เช่น จริยธรรม วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมายระเบียบปฏิบัติไปเลย ถ้าอุณหภูมิความอยากไม่มากก็ใช้วัฒนธรรมทางสังคมความเชื่อหรือทางศาสนาช่วยครอบงำไว้ แต่ก็เหมือนคลื่นได้นำ ไฟได้ชี้เง้า ความร้อนได้พิภพ สักวันต้องปะทุขึ้นอยู่ดี

การเกิดขึ้นของอุปาทานในขั้น เป็นการเกิดขึ้นของความรู้สึกรู้จักคิด ไม่ใช่การเกิดทางรูปกาย แม้คำว่า รูปขั้นเกิดก็หมายเอา นามรูป คือรูปของความคิดที่ผุดขึ้นในจิตแต่ละครั้ง ๆ วันหนึ่งเกิดได้หลายครั้ง เกิดขึ้นเรื่องเดิม ๆ ก็มี มันเกิดแก่เจ็บตายอยู่ในจิต เกิดเมื่อใดดับไม่ได้เป็นทุกข์เมื่อนั้น หากไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา ควบคุมดูแล กิเลสจะเข้ามาบีบบทบาทอำนาจหน้าที่ปรุงแต่งจิตแทนทันที เป็นห่วงโซ่ของทุกข์ คล้องกันไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันจบสิ้น

## ทำไมต้องฝึกสติ

ปัจจุบันไม่ว่าเราไปปฏิบัติธรรมที่ไหนๆ ส่วนมากท่านจะให้เราฝึกการกำหนดรู้ คือให้ฝึกสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ก่อน ตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรที่สำนักปฏิบัติมกอ้างอิง ทุกส่วนของ ร่างกายนี้เป็นเพียงอุบายให้สติมาระลึกรู้เท่านั้น เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกรู้อยู่เสมอ

การปฏิบัติที่เป็นฐานวิปัสสนา คือให้ฝึกสติระลึกรู้อาการกาย เวทนา จิต ธรรมให้เป็นเพียง สักแต่ว่ารู้เฉย ๆ อย่าให้เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา รู้แล้ววาง วางแล้วรู้ความจริงที่ว่าสิ่งที่กระทบเป็น เพียงมายาให้เห็นการเกิดดับในจิตตัวเอง หากไม่เห็นการเกิดก็ให้เห็นการดับ เกิดแล้วดับ ให้มีสติเห็น ความว่างเปล่า ความไม่มีตัวตนที่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นก็เป็นธรรมชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า อุปาทานหรือโมหะ คือหลงยึด หลงคิด หลงปรุงแต่งเท่านั้น หากสติรู้ไม่ทันก็เป็นรักเป็นชัง เป็นโทสะ โลภะ พอใจ ไม่พอใจ สุข ๆ ทุกข์ ๆ แล้ว ๆ เล่า ๆ อยู่ในนั้น แต่ถ้ารู้ทัน ดับได้ หายไป จิต ก็โปร่งเบาสบายหายทุกข์

แต่หากทำไม่ได้ โกรธง่าย รักง่าย ชังง่าย คิดอารมณ์ง่าย แสดงว่าจิตอ่อน อินทรีย์อ่อน พลังจิตมี ไม่เพียงพอต่อการสลัดอารมณ์ จิตหลงไหลยึดติดจนโง่หัวไม่ขึ้น หลงกิเลสว่าเป็นธรรมดา ให้สำนึกรู้ เกิดว่า “คุณอาการหนักแล้ว” กิเลสมันเริ่มประกาศศักดายึดพื้นที่ในจิตคุณแล้ว ต้องรีบเยียวยาจิตตัวเอง ก่อนที่จิตจะกลายเป็นนรกอเวจีไร้พื้นที่ว่างต่อการปลุกฝังสติ

จิตนี้เหมือนผืนนา ธรรมดาก็ปลูกข้าว แต่หากมีสิ่งอื่นเกิดขึ้นมาปะปน ก็สร้างความเสียหาย ให้กับข้าวที่เราปลูก จิตนี้เต็มไปด้วยนิพพาน มากไปด้วยความว่าง ความสุข ความสงบ แต่คุณธรรม เหล่านี้ดำรงอยู่ได้ในภาวะแคะแกระไถ่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาดแล้ว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนา สติให้กลับมาทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันทุกข์ให้กับชีวิตเรา เพราะคุณธรรมเหล่านั้นจะปรากฏและดำรง อยู่ได้ด้วยการเจริญสติเท่านั้น

## สติคืออะไร

สติ คือความระลึกรู้,ความรู้ตัว,ความกำหนดรู้ เป็นอาการหนึ่งของจิตที่รับรู้การกระทบผัสสะ อย่างจงใจชัดแจ้ง หรือ มีเจตนากำกับรับรู้เฉย ๆ รับรู้แล้ววาง รู้แบบบริสุทธิ์ที่ยังไม่ถูกปรุงแต่งหรือคิด ด้วยอวิชชา ตัณหา มานะ ทิณฺฐิ

สติธรรมตาหรือสติของผู้เริ่มฝึก จะระลึกรู้ได้บ้าง กำหนดรู้ได้บ้าง หลุดบ้าง ลืมบ้างส่วนมาก มักเกิดกับผู้ฝึกใหม่ ผู้ที่ยังขาดความชำนาญ บางทีก็เรียก สติในรูปนาม หรือกำลังฝึกกายานุปัสสนา รู้อยู่กับฐานกาย ตามรู้อาการกายในลักษณะหลากหลาย เช่นตามลมหายใจอานาปานสติแบบต่าง ๆ รู้เท่าทันท้องพองยุบ รู้มือขยับนับลูกประคำ รู้อาการ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียดอวัยวะ ฯลฯ เป็น

กายคตาสติ คือสติตามรู้เห็นอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งใน ๓๒ ส่วนของกาย คือ เราจะเอาอะไรส่วนไหนมาเป็นนิมิตหมายอุบายกรรมฐานหรืออุปกรณ์เครื่องกำหนดรู้ก็ได้ แต่พึงจำไว้เสมอว่าการทำวิปัสสนานั้นไม่เอาบัญญัติหรือสมมติสิ่งนอกกายมาเป็นอารมณ์กรรมฐานเหมือนสมถะ

มหาสติ หมายถึงสติใหญ่ สติมาก ระลึกรู้ได้ต่อเนื่อง ระลึกรู้อยู่ในอาการกายและจิตเห็นกายเคลื่อนไหวเห็นจิตคิดได้ สติระดับนี้จะรับรู้กายเคลื่อนไหวและใจคิดนึกได้พร้อมๆ กัน เป็นสติปัญญา ๔ คือ รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือเห็นพร้อม ๆ กัน ไปก็ได้ คือเมื่อดูกายก็จะเห็นเวทนา เมื่อดูจิตก็จะเห็นธรรม เห็นความจริงของรูปนามคือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วปล่อยวางได้ ไม่ยึดเป็นอุปาทาน

สติในระดับนี้จะมุ่งความหมายไปที่สภาวะธรรมที่คอยสังเกต รู้เห็นความคิดของตัวเองได้ เน้นการเห็นไตรลักษณ์ในความคิดหรือนามรูป

### สังจักษณ์ของวัตถุและอารมณ์

ปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ เกิดการพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไว้มากจนอาจกล่าวได้ว่า วัตถุสิ่งของที่เรผลิตขึ้นยังไม่ได้แก่หรือเก่าเลยด้วยซ้ำ ก็ยังไม่สิ้นอายุ แต่ก็ถูกทอดทิ้งเพื่อตะกายหาสิ่งใหม่ เพราะสามารถผลิตสิ่งใหม่ที่ดีกว่าถูกกิเลสเข้ามาทดแทน รวมถึงมนุษย์ที่มีการปล่อยทิ้ง หย่าร้างความเป็นครอบครัวสามีภรรยา ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บและในอนาคตปัญหาสิทธิมนุษยชนจะถือเป็นโรคจิตได้อีกประเภทหนึ่งที่สังคมต้องรีบหาวิธีป้องกัน เยียวารักษา สิทธิเสรีภาพที่นับวันแต่จะมีอุณหภูมิสูงขึ้น ความจริงก็คือปรากฏการณ์ซ่อนเร้นของโรคกิเลสโลกโกรธหลงหรืออหังการ ที่แฝงมากับสิ่งที่เราเรียกว่าการพัฒนาทางด้านวัฒนธรรมของมนุษย์นั่นเอง ธรรมไม่ได้เรียกร้องแต่ถ้าเป็นกิเลสตัณหา มันจะร้องเรียก

เราสามารถมองปรากฏการณ์นี้ได้หลายมุม แล้วแต่ว่าผู้มองจะยืนอยู่ ณ จุดไหน ต้องการความรู้หรือสาระนั้นมาสื่อเพื่อจุดประสงค์อันใด ในแง่ของสังจธรรมแล้วไม่มีอะไรผิดถูกดีชั่ว เป็นแต่ปรากฏการณ์สมมติบัญญัติเพื่อเป็นกรอบหรืออุบายชี้นำสังคมในขณะนั้น ๆ

คนอาจมี “ปัญญา” เห็นปัญหาหนึ่งๆที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน หรือปัญหาหนึ่งๆ อาจมองได้ในแง่เดียวเท่านั้น เช่น กฎหมายไม่เอื้อสำหรับคนพาล แต่จะคอยอภิบาลคนดี เงินอาจมีประโยชน์สำหรับนักธุรกิจ แต่ไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มุ่งหานิพพาน ความรู้การกระทำอย่างเดียวกันอาจไม่เหมาะกับบุคคลผู้มีภูมิความรู้ เพศ วัย สิ่งแวดล้อม สถานะ สังคม สมมติ ปรมาัตถ์ที่ต่างกัน เหตุเพราะผู้ที่ยังมีจิตติดอยู่ในโลกสมมติระดับใดก็ย่อมจะปรุงแต่งจิตตนเวียนวนอยู่ในภพภูมินั้น ๆ ตามอำนาจแห่งธรรมบ้าง กิเลสบ้าง ตามภูมิของจิตแต่ละคน จนกว่าเมื่อใดที่ตนเห็นแจ้งด้วยศาสตร์แห่งการทำวิปัสสนาว่า โลกกับธรรมแท้จริงแล้วไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย มันเป็นของมันอย่างนั้น

วัตถุไม่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ อารมณ์ไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุ ความเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งความเสื่อมถอยและรุ่งหน้าไม่ได้ผลต่อผู้ที่เข้าถึงเป้าหมายชีวิตแล้ว แต่จะมีความสับสนเอนเอียงอยู่บ้างก็แต่ผู้ที่หลงเส้นทาง ผู้เดินออกนอกเส้นทาง หรือผู้กำลังเดินทางเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงของวัตถุที่เป็นไปเองโดยธรรมชาติหรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์เป็นวัฒนธรรมที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่สำหรับคนส่วนมากแล้วมุ่งพัฒนาวัตถุให้เป็นเหยื่อกับความอยาก เพื่อให้ได้รับความสนุกสนานสบาย และมุ่งพัฒนาชีวิตให้ยั่งยืนนานเพื่อเป้าหมายในการแสวงหาวัตถุ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

อารมณ์หลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นด้วยผลจากการพัฒนาจิต ทั้งอารมณ์ดีและไม่ดี ใครชอบไม่ชอบ อารมณ์ไหนก็จะพยายามสร้างเหตุปัจจัย ให้เกิดอารมณ์นั้น เพื่อการที่ตนจะแสวงหาอารมณ์ในอุดมคติให้ คิมคำล้าลึก จนกลายเป็นสิ่งเสพติดที่ละได้ยาก แต่การแสวงหาวัตถุปัจจัยเพื่อสร้างสรรอารมณ์หรือได้ อารมณ์แล้วดำรงคงสภาพไว้ให้อยู่กับตัวนาน ๆ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ แต่ที่สำคัญคือมันไม่เที่ยง

จิตหากถูกรอบครอบด้วยตัณหาที่จะเกิดความทะยานอยาก กินแล้วก็ไม่คลาย ใด้ก็ไม่เบื่อ ต้องการลิ้มลองอารมณ์ใหม่ไปเรื่อย ๆ ทะยานอยากอย่างยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ หากกายอิม แต่จิตนี้เพียงพียงจะเริ่มชิมเท่านั้น

“ทะเลมหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำฉันใดใจปुरुชนก็ไม่อิ่มด้วยตัณหาฉันนั้น”

## โลกาภิวัดน์พัฒนาวัตถุสนองตัณหา

จะเป็นเพราะเห็นทุกข์ในสังขาร หรือพัฒนาการของตัณหา มนุษย์จึงได้ประดิษฐ์วัตถุที่มีความสามารถเลียนแบบสมมติของมนุษย์ได้ในระดับหนึ่ง สามารถให้คิดคำนวณ ให้จำ ให้ตอบรับได้ แต่ที่ไม่มีคืออารมณ์ รัก ชัง โกรธ หลงความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

มนุษย์เป็นสัตว์สิ่งมีชีวิตที่มีความคิดความอยากมาก สามารถสร้างปรุงแต่งจินตนาการอะไรก็ได้ ไม่มีวันสิ้นจบ ดังนั้นเมื่อมีเครื่องมือที่มาช่วยคิด ช่วยจำ ช่วยคำนวณ มนุษย์จึงเท่ากับได้สมองมาสนองความอยากอีกหลายเท่าตัว ความอยากโลดแล่นไปได้ไกลภายในเวลาชั่วพริบตาหรือเพียงแค่กระดิกนิ้วเท่านั้น

นวัตกรรมใหม่ ๆ ต่างเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผลผลิตหรือสังคมของความคิดความอยาก สะท้อนออกผ่านปริมาณของวัตถุเทคโนโลยีจนกลายเป็นชะล้นบ้านล้นเมืองอยู่ในปัจจุบัน รถยนต์ ทีวี เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เสื้อผ้า ของเครื่องใช้ สถานบริการ สถานเริงรมย์ เครื่องอุปโภคบริโภค ฯลฯ ไม่มีรุ่นไหนที่สร้างแล้วไม่โดนใจผู้ใช้ เพราะรุ่นไหน ๆ ก็ได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคเหมือนเดิม วัตถุดิบในโลกที่มีอยู่อย่างจำกัด ได้ถูกนำออกมาแปรสภาพตามความอยากของคนอย่างสิ้นเปลือง วัตถุ

อุปกรณ์เครื่องอุปโภคบริโภคหลายอย่างผลิตขึ้นด้วยอายุยืนยาวนาน แต่มันก็ไม่มีโอกาสรับใช้มนุษย์ จนหมดอายุแก่เฒ่า เขากลับทอดทิ้งมันเสียแล้ว เหตุเพราะว่ามันล้าสมัยไม่ทันใจผู้ใช้ สนองความต้องการได้ไม่ครบเครื่องหรือเพราะเบื่อในความซ้ำซากจำเจ เลยต้องการแสวงเสพสิ่งใหม่

มนุษย์ผู้ไม่เคยศึกษาเฝ้ามองชีวิตตนเอง จะไม่มีวันหยุดยั้งความอยากนี้ได้เลย ตรงกันข้ามกลับมีแต่จะถูกผลักดันหลุมค้นหา ฉายานักเสพตัวฉกาจเลยทีเดียวยังปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้ไหลเข้าท่วมทับเยาวชนหรือสังคมที่อ่อนหัดทางจิตวิญญาณ ขาดสติคุณธรรมที่คอยทักท้วง ขาดปัญญา เขาผู้เกิดมาเพื่อเสวยแบบไม่ลืมหูลืมตา อะไรคือความพอดี ความพึงเพื่อ อะไรก่อนอะไรหลัง อะไรควรไม่ควร อะไรจำเป็นไม่จำเป็น อะไรคือสิ่งที่ทำไปด้วยค้นหา อะไรคือสิ่งที่ทำด้วยสติปัญญา ...

**มหาสมุทรไม่อ้อมด้วยน้ำ คนไม่มีธรรม (สติ) ไม่มีวันอ้อมทุกข์ ...** ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าการดำเนินชีวิตของตัวเองนั้น ทุกก้าวอย่างพลัดหลงเข้าสู่ป่าสู่ดงแห่งความคิดความอยากแบบไม่มีวันสิ้นจบ ยังไม่ปรากฏว่าคนรวยแล้วจะรู้จักคำว่าพอ (พ = พระ หรือพุทธะ) แม้จะมีพันล้านหมื่นล้านแต่ก็ไม่มีใครออกมาจัดอันดับให้กับตัวเองว่ารวยแล้ว หยุดแสวงหาแล้ว รู้แล้ว ตื่นแล้ว พอแล้ว

รวยัตถุธรรม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แล้วยังไม่พอ เพราะตัณหาหมั่นอยู่ที่จิตความรู้สึกนึกคิด รวมเรียกว่าอารมณ์ อาศัยสมมติธรรมคือ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข กิน กาม เกียรติมาเป็นตัวปรุงแต่งผัสสะ สร้างสีสันของอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งเป็นตัวขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลัง

ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นครั้งคราว คือรางวัลตอบแทนให้กับจิตที่เป็นทาสผู้ซื่อสัตย์ของตัณหา จิตที่ไร้ธรรมขาดสติปัญญาเป็นสรณะ ย่อมหลงเข้าสู่กระแสสิ่งสมมติที่ปรากฏขึ้นเป็นระลอก ๆ อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ ไม่มีกระแสวัฒนธรรมทางตะวันตก ไม่มีกระแสธรรมทางตะวันออก หากเราขยี้ใจให้ห่างจากอารมณ์ได้ วัฒนธรรมใดก็ไม่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต

การสร้างความสะดวกสบายด้วยวัตถุปัจจัย หรือการอาศัยอยู่ด้วยความอึดอัดขัดสน ไม่ได้เป็นเหตุเป็นผลที่จะให้คนสงบสุข เพราะใจแต่ละคนนั้นยังร้อนรุ่มอยู่ด้วยตัณหาราคะ ความร่ำรวยมากมีหรือยากจนไม่ส่งผลโดยตรงต่อการลดกิเลสแต่กลับเป็นความอยากที่เพิ่มปริมาณทะยานสูงยิ่งขึ้น เพราะไม่มีปัญญารู้แจ้งในวัตถุและอารมณ์

เดินไปทางไหน สังคมใดก็พบแต่กลิ่นไอของความอยาก แต่หากอยู่ในกรอบที่สังคมสร้างไว้ระบายนี่ก็ดีไป แต่หากถูกสะสมไว้มากเกินพิกัดเมื่อไหร่ กำแพงวัฒนธรรมอะไรก็ตามไว้ไม่อยู่ เว้นแต่วิปัสสนาปัญญาเท่านั้น วัตถุจะเหมือนเชื้อสูมไฟ ไฟต้องกินเชื้อ ตัณหาก็คือต้องการเชื้อ

ชีวิตแนวพุทธะไม่ใช่เพียงเพื่อแสวงหาเชื้อป้อนความอยาก แต่ต้องเป็นชีวิตที่มีปัญญารู้เท่าทันความอยาก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปความรวยหรือจน อยู่กับความเป็นจริง ความจำเป็น... **สังคมนี้คร่ำคร่าไปด้วยความจนหากทุกคนใช้ชีวิตด้วยความอยาก สังคมนี้จะน่ากลัวเพราะทุกคนมัวจ้องแต่จะเอา**

โลกในอุดมคติหรือโลกแห่งยุคพระศรีอารยณ์นั้น หมายถึงโลกที่ร่ำรวยพร้อมไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมนั่นเอง ซึ่งก็จะไม่มีวันได้อุบัติขึ้นในชีวิตได้เลย หากเราไม่แก้ไขปัญหาที่จิต แต่กลับ

หลงวิ่งตามความคิด ความฝัน สรุปล ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกสิ่งอันนั้นมันเริ่มมาจากความเข้าใจผิดหรือ  
 มิจฉาทิฎฐิที่มีต่อชีวิตเท่านั้น ถ้าเข้าใจถูกปฏิบัติถูกปัญหาก็สิ้นจบ แต่นี่ชีวิตเรากับความเข้าใจสิ่งที่ได้คือ  
 การสะสมทุกข์รายวัน มันไม่ใช่คำตอบโจทย์ชีวิตเลยจริงๆ

ทุกคนต่างมีเป้าหมายชีวิตที่เป็นของตนเองเหมือนกันคือความต้องการไม่มีทุกข์แต่เมื่อเขายังไม่  
 รู้ว่าชีวิตนี่คืออะไร ตัวเองเป็นใคร คนในความหมายโดยสมมติ โดยปรมาตม์เป็นอย่างไร เขาไม่อาจนิยาม  
**ความไม่ทุกข์ที่แท้จริงกับตนเองได้ หากตกอยู่ในความรู้สึกเช่นนี้ พุทธธรรมเรียกคนมีติดบอด**

ควรสืบหากัลยาณมิตร ปรึกษาหมอวิปัสสนาเพื่อรักษาดวงจิตก่อนที่มันจะบอดสนิท จึงควรหรือ  
 ที่ต้องคือรู้หลงเพลินอยู่กับสิ่งมายาจอมปลอมโดยเอาชีวิตที่ได้มาโดยยากนี้เป็นเดิมพัน ทั้งที่ชีวิตนี้มี  
 ทางให้เลือกเดินได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแน่นอนหากว่าปัญญายังไม่ปรากฏในจิตยังเป็นมิจฉาทิฎฐิอยู่ก็จะ  
 ส่งผลต่อวิธีการแสวงหาแบบมีติดบอดต่อไปอีกด้วยอย่างไม่ต้องสงสัย

**ศัพท์ สังขาร อนิจจา ... ทุกขัง ... อนัตตา**

สังขาร คือสิ่งที่มีปัจจัยคอยปรุงแต่ง ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วต้องดับ เพราะเป็นสภาพไม่เที่ยง คง  
 สภาพเดิมได้ยาก เพราะไม่มีรูปลักษณะตัวตนที่แท้จริง เป็นเพียงมายา นับจากวัตถุ อารมณ์สมาธิ ฌาน  
 สมาบัติระดับต่าง ๆ มรรคผลเบื้องตันอันเป็นอกุศลธรรมอยู่ เว้นไว้แต่สภาวะอนารัมมัง ไม่มีเชื้อที่  
 ก่อให้เกิดอารมณ์ ไม่ว่าจะป็นรูปหรืออรูปรูป เป็นสภาวะที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป คงสภาพรู้ ว่า  
 วาง ผ่องใส ว่องไว ไม่แปรเปลี่ยน...เป็นสภาพธรรมที่ดับความทุกข์ความอยากสนิทแล้ว มองโลกเป็น  
 ธรรมดา มองการพัฒนาเน้นไปที่จิตวิญญาณ การแก้ปัญหามุ่งตามแนวทางของอริยสัจที่เริ่มออกมาจาก  
 ใจ จึงจะเห็นโลกตามความเป็นจริง จิตไม่ถูกปรุงแต่ง รู้อะไรแท้ะไรเทียม ไม่มีโลกโทษหลงให้ต้อง  
 ดิ้นรนสนองตอบ

### **ภาพลักษณ์ของชีวิตที่มีสติและขาดสติ**

ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยแรงผลักดันจากอะไร เราไม่ค่อยได้เรียนรู้เฝ้าดูเลย เรามัวแต่ยุ่งวิ่งวุ่นอยู่  
 ในแต่กระแสนของความอยากจึงยากที่จะรู้ อันที่จริงมนุษย์เรามีปัญญาดับความคิดอยู่ในตัว แต่เราไม่เคย  
 สังเกต เราใช้ความคิด ความจำ ความรู้ ไปตามอำนาจของความอยาก เหมือนกับที่เราถูกบังคับให้  
 สนองตอบกับทุกอารมณ์อยู่แล้ว คงเพราะการไม่ได้สติเกี่ยวกับสิ่งนี้ และเพราะขาดกัลยาณมิตร  
 บัณฑิตผู้รู้เป็นครูต้นแบบตัวอย่างแห่งการกระทำจึงทำให้ชีวิตถลาลอกนอกเส้นทาง

ยี่งนานวัน ชีวิตก็ยิ่งถลาลำเข้าสู่ความมืด พัดหลงเข้าสู่ป่าดงแห่งความคิดความอยาก ความอึดอัด  
 ขัดเคือง ความไม่เข้าใจในชีวิต เสมือนหนึ่งว่าเรากำลังแสวงหาทางเดิน แต่กลับหลงเพลินเดินเข้าสู่ป่า  
 ลึกที่มากด้วยอันตราย ไม่มีแม่อาวุธจะต่อกร

สติจึงเป็นทางออกให้กับชีวิต **ชีวิตที่ขาดสติจะเหมือนจรเข้ไร้หาง เหมือนการเดินทางในที่มืด  
 เหมือนคนนอนที่ขาดมุ้งกาง เหมือนร่มไม่มีเมื่อแดดฝนมา** ชีวิตจะดิหรือซัว สติกับกิเลสเท่านั้นจะเป็น

ตัวชีวิต การจัดการกับปัญหาชีวิตคือกิเลสที่เป็นศัตรู แต่เป็นการต่อสู้ที่อยู่ในความมืด ไม่มีสติเป็น ประทีปส่องสว่าง คิดจะมีชัยยอมเป็นไปไม่ได้เลย แม้ชีวิตจะคงอยู่ไปได้แต่ก็ไร้ซึ่งอิสระเสรี ไม่มีอะไร ที่ต่างจากคนที่ตายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ดำเนินไปได้ด้วยพลังแห่งสิ่งใด อาจพิจารณาได้ใน 3 ประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. **ชีวิตที่อาศัยสัญชาตญาณ (Id)** คือสิ่งที่ได้มาพร้อมกับการเกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิตทั่วไปซึ่งมีอยู่ 5 อย่าง ได้แก่ การกินอาหาร การหลับนอน การหลบภัยป้องกันตัว การแสวงหาที่อยู่ การสืบพันธุ์ หาก ชีวิตมนุษย์เกิดมาแล้วมุ่งพัฒนาไปสู่สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่ได้มีอะไรที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เครื่องานหรือ สิ่งมีชีวิตตระกูลอื่น เพราะแม้สัตว์ที่มีธรรมชาติดังกล่าวนั้นอยู่ แต่มันก็จะไม่ทุกข์เพราะไม่มีอุปาทาน ไม่มีความคิดปรุงแต่งฝังใจจนกลายเป็นความโลภโกรธหลง เป็นสัญชาตญาณที่คงที่โดยธรรมชาติ ไม่ ต้องมีสติมากำกับดูแล

แต่สัญชาตญาณของมนุษย์นั้นจะถูกปรุงแต่งด้วยตัณหา ทั้ง ๆ ที่มนุษย์เป็นสัตว์จำพวกเดียวที่มี “สติ” สามารถลบตัณหาทิ้งได้ ชีวิตจะดำเนินไปอย่างอิสระไม่มีกลิ่นของตัณหาครอบงำ ธรรมชาติสิ่ง หนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์คือสติที่เข้าไปรู้แจ้งในจิตความคิดอารมณ์ของตนได้ทำให้ชีวิตนี้อยู่ใน ความสว่างส่องไสอยู่เสมอ ไม่หลงไหลไปกับสัญชาตญาณ นั้นเป็นพัฒนาการที่ผันตัวเองก้าวสู่ความ เป็นมนุษย์ หาได้ขึ้นอยู่กับการบวชธรรมการบริโภคปัจจัยสี่ไม่ คนที่ขาดสติจะถูกสัญชาตญาณเข้ายึด ตำแหน่งผู้จัดการบริหารให้ชีวิตนี้เกิดความเสียหายชอบใช้อารมณ์ที่ขาดการยั้งคิด สัญชาตญาณสันดาน ดิบไม่มีสติเป็นตัวคัดกรอง ไม่รู้ว่าการกระทำของตนเป็นทุกข์ ไม่รู้สาเหตุของทุกข์ ไม่รู้ความว่างความ ปกติของจิต ไม่รู้ว่าสติคือหนทางแห่งการดับทุกข์ คือคนที่จมอยู่ในสัญชาตญาณจะไม่รู้วิธียั้ง

๒. **ชีวิตที่อาศัยวิจารณ์ญาณ(Super Ego)** คือคนที่มีสติระดับหนึ่งจึงจะมีการใช้วิจารณ์ญาณ จะ รู้จักยับยั้งความคิดความอยากของสัญชาตญาณได้บ้าง ทำนองผ่อนหนักให้เป็นเบา รู้จักใช้เหตุผลที่เป็น บรรทัดฐานทางสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี จริยธรรมเข้ามาเป็นกรอบการคิดหรือมีส่วนต่อ การกำหนดพฤติกรรมการตัดสินใจหรือกำหนดพฤติกรรมให้กับตัวเอง เป็นองค์ประกอบของ วิจารณ์ญาณ แต่ตัวอัตตา( Ego )ที่ถูกพัฒนามาจากสัญชาตญาณก็ยังไม่ได้ถูกทิ้งหรือถอนทำลายล้างแต่ อย่างไม่ เพียงแต่ถูกกดข่มให้แสดงออกในกรอบที่สังคมยอมรับได้เท่านั้นยังเป็นชีวิตที่ถูกบริหารบงการ ด้วยอัตตาดูแลเช่นเดิม ยึดในความถูกต้อง ดีชั่ว ยึดความคิดความเห็นตามอาการในขั้นนี้ถือว่าเป็นตัวตน ซึ่ง แน่นนอนว่าชีวิตที่มีวิจารณ์ญาณก็ยังมีปัญหา ยังถูกรบวงวนด้วยกลิ่นสัญชาตญาณแห่งความคิดความอยาก การบริหารชีวิตเป็นไปเพียงเพื่อบริการอัตตาหรือสัญชาตญาณ เพียงแต่มีกรอบสมมติเงื่อนไขที่คน ทั่วไปยอมรับได้บ้างเท่านั้น

๓. **ชีวิตที่อาศัยปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณ (Insight Development)** คือคนที่พัฒนาสติ จนถึงขั้นเป็นวิปัสสนาญาณได้ จะเกิดความรู้แจ่มแจ้งในปรากฏการณ์ของชีวิตทั้งกายและจิต ทั้งในส่วน ที่เป็นสมมติและปรมาตถ์ วิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นจะเข้าทำลายสัญชาตญาณที่เป็นทุกข์ออกจากชีวิต ขับ

ไล่คลื่นความมืดมิดไปสู่ความสว่าง สู่ภาวะความว่าง (สุญญตา) ความไม่มีอัตตาตัวตนมาผูกมัดยึดถือให้ต้องทำตาม

ปัญญาญาณไม่ใช่ซูเปอร์ฮีโร่ แต่เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในจิตที่ถูกพัฒนามาจากสติธรรมคา ซึ่งสัตว์เครื่องจัน ไม่มีและไม่สามารถทำได้ และถึงแม้จะเป็นสัตว์มนุษย์แต่ถ้ามีอินทรีย์อ่อน ไม่มีการพัฒนาสติก็เข้าถึงไม่ได้ เรียกว่าไร้वासนา อันนี้จึงเป็นธรรมชั้นสูงหรือธรรมที่เหนือชั้นเหนือสัญชาตญาณเหนือวิจารณ์ญาณเหนือมานเหนือโลกิยะปัญญาทั่วไปเหนือวิสัยของคนที่ยึดติดในโลกจะทำได้

ปัญญาญาณจะทำให้รู้จักชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบตามหลักของอริยสัจธรรม ไร้ความขัดแย้งภายในจิตใจตัวเองหรือจากผู้อื่น วางสมมติหลุดพ้นจากมายาที่เห็นเหมือนก้อนน้ำแข็งมีแต่ความละลายปล่อยให้ไม่รู้ต่างรุมขี้อย่างกัน แต่ที่สุดแล้วต่างคนก็จะไม่ได้อะไรเพราะมันไม่มีจริง “เล่นกับของจริงแต่ดันจริงจังกับของเล่น” เห็นสมมติว่าเป็นเรื่องจริงเห็นสัจธรรมกลับเป็นเท็จ ความเห็นสองอย่างนี้เมื่อสมทานปฏิบัติแล้วจะให้ผลต่างกัน ไม่มีแต่กลับเห็นว่ามีข้อมหลอกให้ตนหลงเสียเวลากับการได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ “อริยสัจอันทสี่สนั่ง” จึงไม่ได้เห็นความจริงอันเป็นสิ่งให้พ้นทุกข์

สิ่งที่มีเรากลับไม่สนใจฝึกฝนค้นหาทุกคนจะสารภาพว่าเข้าใจผิดได้ก็เมื่อตอนเจ็บไข้หรือใกล้ตายว่าที่ผ่านมายังไม่ได้เตรียมตัว มัวแสวงหาแต่สิ่งที่ไม่มี มัวจริงจึงเพิลิเพลินอยู่กับสมมติ ยังไม่ได้ฝึกจิต ยังไม่ได้เตรียมเสบียงให้กับชีวิต ไม่มีปัญญากล้าเผชิญต่อมัจจุราชได้เลย ความกลัวจะทำให้เราขาดสติเวลาตาย จะไม่มีโอกาสทำให้เข้าใจคำว่า การตายกับคำว่า การทำกาลกิรียา นั้นต่างกันอย่างไร การตายทางรูปขันธ์สัมพันธ์กับการดับจิตเช่นไร



## ๒

คนเช่นไรควรไปปฏิบัติธรรม	๑๘
ผู้ที่ไม่ต้องปฏิบัติ	๑๘
ผู้ปฏิบัติธรรมได้ยาก	๑๙
ผู้ใหม่จะเริ่มต้นอย่างไรดี	๒๐
คุณสมบัติของผู้ฝึก	๒๐
คุณสมบัติที่จะรู้ได้ไว	๒๐
การฝึกฝนด้วยตนเอง	๒๑
สิ่งที่พึงระวัง	๒๒
ปริยัติจำเป็นแค่ไหน	๒๒
ทฤษฎีหรือตำรามีตัวตนในปัจจุบัน	๒๓
ตำราที่แท้	๒๓
ฐาน ๔ คืออุบายระลึกรู้เพื่อการเกิดวิปัสสนา	๒๔
อุปนิสัยของจิตที่เอื้อต่อการเกิดสติ	๒๔
เป้าหมายแก่นสารการประพาศิพรหมจรรย์	๒๕
หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา โภชปักขियธรรม ๓๗ ประการ	๒๖
อุปมาโภชปักขियธรรม	๒๕

## คนเช่นไรควรไปปฏิบัติธรรม

มีคนหลาย ๆ คนชอบมองว่าผู้ที่ไปปฏิบัติธรรมด้วยเข้าใจว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาชีวิต เช่น ออกหัก หลักลอย คอยงาน สังขารโทรม ฯลฯ ในตำราท่านกล่าวถึงลักษณะของผู้ออกบวชหรือเข้าอยู่วัดไว้ดังนี้

๑. อุปมยทิกา เพราะความหลงมกมาย เพราะหลงยึดติดเรื่องเคราะห์กรรม หลงยึดติดใน ประเพณีพิธีกรรม หลงยึดติดในครูบาอาจารย์ หลงยึดติดในสถานที่ ฯลฯ

๒. อุปกีฬิกา เพราะต้องการเที่ยวเล่นพักผ่อนสนุกสนานไปวัน ๆ

๓. อุปชีวิกา เพราะอาศัยสถานะเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต เป็นคู่ทางทำมาหากินไม่ต้องไปดิ้นรน ขวยขวายอย่างชีวิตฆราวาส

๔. อุปนิสสรณา เพราะเพื่อออกจากทุกข์ ทำที่สุดแห่งกองทุกข์ หรือเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

ถ้าหากจะมองกันจริง ๆ แล้ว ทุกชีวิตมีปัญหาตั้งแต่เกิด ทุกชีวิตมีวิชาเข้าครอบงำ ร่างกาย คือก้อนทุกข์ที่เกิดจากความไม่รู้ของพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ส่วนจิตใจก็ถูกค้นหาเข้าครอบครอง การ แสดงออกปัจจุบันจึงไร้อิสระ ปฏิกริยาของรูปกับนามนี้จึงเป็นการปรากฏความสืบทอดของต้นเหตุตาม เกมสัจของวิชาที่สมมติให้และถูกยึดด้วยอุปาทาน ถูกลูป ฉาบทาไว้ด้วยค้นหาไม่เว้นแต่ละนาที ไม่ ปล่อยให้เกิดช่องว่างในจิต เพียงพอที่จะฝึกก่อให้เกิดความเฉลียวใจแก่ผู้เป็นเจ้าของ มันเป็นวิภูจักรที่ หมุนอยู่ตลอดเวลา จนเราไม่สามารถหาจิตเดิมแท้ของเราได้เลย ในที่สุดได้ทำให้เราหลงกระแสน้ำว่า เป็นตัวตนของเราก่อให้เกิดการแสวงหาเพื่อบำรุงบำเรอรักษาอัตตาตัวนี้ นี่คือการเข้าใจผิดมีจกาทิภูฏี ที่รู้ได้ยาก

ถึงอย่างไรก็ตาม หากคนใดเห็นอาการเหล่านี้มีในตนจงรีบชวนขวายรักษา หรือไม่หากยังไม่รู้ ว่าตัวเองเป็นโรคก็น่าจะใช้เครื่องมือวิปัสสนาเอกซเรย์ดู ไม่นานคุณอาจจะโชคดีมีวาสนาบารมีได้เจอปุ่ม ฟอรั่ม (Format) กิเลสทั้งหมดหรือปุ่ม ดิลีท (Delete) ความคิดความอยากทิ้งได้บ้างก็ได้

## ผู้ที่ไม่ต้องปฏิบัติ

ผู้ที่ไม่ต้องปฏิบัติ คือ พระอรหันต์ ผู้ดับทุกข์ สิ้นทุกข์แล้วเท่านั้น อริยบุคคลขั้นรองลงมาต้อง ฝึกฝนเพื่อการสิ้นอาสวะ จะกล่าวไปไปถึงปุถุชนคนกิเลสหนายังต้องชำระอารมณ์ ความคิด ความอยาก เพราะความอยากเป็นขยะที่ทิ้งตกค้างไว้ในจิต ก็จะกลายเป็นพิษทำลายชีวิตเรา เหมือนสนิมที่เกิดจาก เหล็กทำลายเหล็กเอง เว้นไว้แต่เหล็กกล้าหรือสแตนเลส หรือเหล็กที่เคลือบสารกันสนิม จิตที่สนิมไม่ จับ หลุดพ้นแล้วจากการเกาะติดของอิชชานุสัย ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติ เสมือนคนที่เดินทางถึงเป้าหมาย แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีการเดินทาง เหมือนคนที่หายโรคแล้วก็ไม่จำเป็นต้องทานยาเพื่อรักษาโรคอีก

## ผู้ปฏิบัติธรรมได้ยาก

ผู้ทำกรรมหนัก จิตจะบันทึกความรู้สึกที่ทำกรรมอันนั้นไว้ในใจ ทั้งลหุกรรม และครุกรรม ทั้งดีและชั่ว จะเป็นการยากหากจะทำวิปัสสนาญาณให้ปรากฏในจิตของคนกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะฝันทนต่อวิบากจิตตัวเองไม่ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมได้ยาก ได้แก่

๑. ผู้ทำร้ายพระพุทธเจ้า

๒. ผู้ฆ่าพระอรหันต์

๓. ผู้ยุยงพระสงฆ์ให้แตกกัน

๔. ผู้ที่ฆ่าพ่อแม่

๕. ภิกษุผู้ต้องอาบัติปาราชิก (เสพกาม , ลักขโมย , ฆ่ามนุษย์ , ขอบโกหกอวดคืออวดอ้างคุณธรรมอันยิ่งที่ไม่มีในตน เช่น สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล)

๖. คนที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ หมายถึงบุคคลผู้เห็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข บุคคลผู้ขาดเหตุผล ไม่ยอมเชื่อ ไม่ยอมพิสูจน์

๗. ผู้หลงเพลินติดสุขในกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ติดความสะดักสบาย (พวกเทพนิยายหรือพวกที่ใช้ชีวิตแบบเทวดา)

๘. ผู้ติดในอัปนาสมาธิ คือสมาธิแบบตัวแข็ง ค้าง นิ่ง เป็นสมาธิแบบพรหมลูกฟัก เป็นอสังขนิพรม เป็นอิตตาที่ละเอียดยากจะถอนได้ โยคาวจรพวกนี้ขั้นห้าไม่สมบูรณ์ จะเหลือเพียงรูปขั้น ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณดับหมด เป็นการสะกดจิตตัวเอง นี่จึงถือว่าพวกนี้ได้ตายจากมรรคผลไปแล้ว เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพุทธนั้น ให้ดับทุกข์ที่เกิดจากอุปาทานในขั้นห้าเท่านั้น ไม่ใช่ดับขั้นห้า

๙. ผู้ทำอนัตตริยกรรม คือกรรมอันหนักยิ่ง จะให้ผลชัดเจนขณะทำวิปัสสนา ผลกรรมจะผุดขึ้นในจิตรวกวนเสมอ จนไม่สามารถข้ามพ้นได้ รวมทั้งภิกษุผู้ต้องอาบัติหนักด้วย ท่านอุปมาเหมือนต้นตาลยอดด้วน ย่อมไม่มีโอกาสงอกอีก ส่วนมิจฉาทิฎฐิหมายเอาการยึดความเห็นแบบสุดโต่งทั้งนัตถิกทิฎฐิคือความเห็นที่โลกนี้ไม่มีอะไร บาป บุญ นรกสวรรค์ สุข ทุกข์ไม่มี จะปฏิบัติไปทำไม วิญญาณไม่มี โลกนี้โลกหน้าไม่มี ตายแล้วก็แล้วไป คนปฏิบัติไม่ปฏิบัติก็ตายเหมือนกัน เอาจริงเอาจริงอะไรกับชีวิต เสพสุขสนุกสนานไปวันๆยังจะคิดว่าเสียอีก

๑๐. ผู้ติดอยู่ในสัสสตทิฎฐิ เห็นว่าเที่ยง คือเห็นว่าโลกนี้มีโลกหน้าก็ยอมมี มีวันนี้ก็ยอมมี พรุ่งนี้ มีกลางวันก็ยอมมีกลางคืน สัสสตทิฎฐิ เห็นว่าเที่ยง ไม่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตอย่างแน่นอน ปัจจุบันร้ายอย่างไร วันข้างหน้าร้ายอย่างเดิม ปัจจุบันมีความสุข อนาคตก็ต้องมีเหมือนเดิม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตก็ต้องเป็นอย่างนั้น รวมถึงชาติ

นี่เป็นอย่างไร ชาติหน้าก็ต้องเป็นอย่างนั้น ความเห็นทั้ง ๒ อย่าง เป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นที่ไม่ได้ก่อประโยชน์กับชีวิตตนเองเลย กลับเป็นมลทิน ดังเช่นภูเขาขวางกั้นจิตคนที่ข้ามพ้นได้ยากยิ่ง

การที่จิตเรารู้อยู่กับปัจจุบันแบบแจ่มแจ้ง อิสระลอยตัวไม่ข้องแวะยึดติดความรู้ความเห็นใดๆ รู้อยู่เฉพาะเหตุปัจจัยในขณะนั้นๆนี่คือจิตเป็นสัมมาทิฐิหมายถึงผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

## ผู้ใหม่จะเริ่มต้นอย่างไรดี

มนุษย์ทุกคนหากไม่บ้าใบ้ วิกลจริต มีจิตสำนึกปกติเช่นสามัญชนทั่วไป รู้ผิดถูก อะไรควรไม่ควร รู้รักรู้ชัง รู้ดีใจเสียใจ รู้สุขรู้ทุกข์ แค่นี้ก็ถือเป็นฐานของผู้ที่จะฝึกจิตได้แล้ว แต่ถ้าจิตอยู่ในระดับที่รู้ว่าสุขทุกข์เกิดมาจากจิตใจ แล้วต้องการฝึก ต้องการแก้ไข ต้องการรู้ความจริงของความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ วิธีดับทุกข์ และสภาพทุกข์ที่ดับไปแบบถาวรว่าเป็นเช่นไร ได้ก็ยิ่งจะง่าย เพราะจิตเป็นสัมมาทิฐิระดับหนึ่งแล้ว

## คุณสมบัติของผู้ฝึก

นอกจากจะต้องแสวงหาครูฝึกและกัลยาณมิตรที่รู้และชำนาญจริง ๆ แล้ว ผู้ฝึกอาจจะต้องมีคุณธรรมไม่ว่าก่อนหรือขณะปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่าอินทรีย์ ๕ ประการที่ผู้ฝึกจะต้องมี แต่บางแห่งท่านก็เรียกพละ คือกำลัง ๕ ประการได้แก่

๑. ศรัทธา เป็นผู้มิหะตุผล
๒. วิริยะ กล้าพิสูจน์ ไม่กลัวทุกข์
๓. สติ รู้สึกตัวอยู่เสมอ รู้จักการกำหนดรู้ ระลึกรู้ได้
๔. สมာธิ จิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ในการกระทำ ตั้งใจมั่นได้อย่างต่อเนื่อง
๕. ปัญญา ความเข้าใจในอารมณ์สิ่งปรากฏหรือคุณธรรมารมณ์ได้

กำลัง ๕ (ภาษาพระเรียกว่า พละ ๕) นี้ ผู้ฝึกสามารถนำมาเป็นเครื่องมือตรวจสอบคุณธรรมของตัวเองให้ลึกลงไปอีกได้ ในฐานะที่ผู้นั้นเป็นคนจริงจังกับการฝึกหรือเป็นคนเก่าเคยฝึกมาบ้างแล้ว

## คุณสมบัติที่จะรู้ได้ไว

๑. เป็นผู้มิศรัทธา มีสัจจะต่อการปฏิบัติ ระเบียบวินัย อ่อนน้อมถ่อมตนต่อครูบาอาจารย์
๒. เป็นผู้มิโรคน้อย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยาสาไถยवादคือถือดี อดยศฐาบรรดาศักดิ์ อดความรู้ความสามารถ ชอบสร้างเงื่อนไข

๔. เป็นผู้ปรารถนาความเพียรสม่ำเสมอ อดกายทุจริตอยู่เป็นประจำ

๕. เป็นผู้มีปัญญา เจาะแทงทะลุกิเลส เห็นอาการเกิดดับ(จุดอุปาทาน)ได้ จะให้ดีต้องมีครู และสิ่งสำคัญคือ มีกัลยาณมิตรผู้รู้จริงฉลาดในอุบายคอยชี้แนะ

นอกจากนี้แม้เราประสงค์จะฝึกฝนกับครูอาจารย์สถานใด ก็ยังควรให้ศึกษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีระเบียบกติกาสถาบันนั้น ๆ ด้วย เช่น การนุ่งห่ม ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ฯลฯ เพราะจะสะดวกในการปรับตัว แต่หากจะฝึกเองด้วยมีความมั่นใจเข้าใจถูกต้องดีแล้วก็สามารถทำได้

แต่ในที่นี่ ขอแนะนำให้ผู้ใหม่ควรต้องมีกัลยาณมิตร หรือควรไปรับการศึกษาในสำนักที่มีครูบาอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการฝึกเสียก่อน จะได้ไม่เสียเวลา ไม่ปลื้โพธิ์เรื่องปัจจัยแวดล้อม มีเพื่อนผู้ปฏิบัติ บางแห่งจะมีการแสดงธรรมเช้า – เย็น เป็นการซักซ้อมเส้นทางอารมณ์ มีผู้ตรวจสอบให้ และที่สำคัญก็จะไม่หลงทาง ติดสงบ ติดปีติ ติดนิมิต ติดความรู้ ติดความสุขที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ครูอาจารย์ปฏิบัติให้เป็นแนวทาง สร้างอุบายให้กำลังใจในการศึกษาต่อ รู้สังเกตอารมณ์ได้ขยับไม่เสียเวลา

เส้นทางของจิตนั้นสลับซับซ้อนด้วยมายา ง่ายต่อการพลัดหลง เหมือนดังเช่นการขับรถไปในที่ใดที่หนึ่ง ที่ซึ่งเราไม่เคยไป แม้จะถามใครความไม่แน่ใจก็ยังคงเกิดขึ้น แต่หากมีผู้รู้จริงนั่งเคียงข้างไปด้วย หรือล่วงหน้าให้เราตามกันไปติด ๆ ย่อมจะง่ายและปลอดภัยกว่า เพราะความเข้าใจในเบื้องต้นนี้สำคัญมาก

### การฝึกฝนด้วยตนเอง

ปฏิบัติผิด ปฏิบัติถูก หรือการที่เราจะเรียนรู้สิ่งใดก็ตาม โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมหากต้องการความรู้ที่บริสุทธิ์ จะต้องไม่เอาตัวเองหรือผู้อื่นเป็นที่ตั้ง แต่จะเอาธรรมเป็นที่ตั้งคือ ทำเพื่อทำ ทำโดยไม่หวังไม่เอา ไม่เป็น เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยความรู้ หรือผลของการปฏิบัติ การทำเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อตัวเองในที่นี้เป็นการทำโดยมุ่งผลประโยชน์ อย่างใดอย่างหนึ่งแอบแฝง เช่น เพื่อลาภสักการะ เสียสละสรรเสริญเยินยอ อิทธิปาฏิหาริย์ ความขลังศักดิ์สิทธิ์ คุณไสย หรือเพื่อหวังความเป็นเทพนิยาย ความสุขสบายจากสมาธินิมิตอะไรซักอย่าง...ความรู้ในวิปัสสนาซึ่งสิ่งเหล่านี้จัดอยู่ใน อภิสังขารมาร เป็นอุปสรรค การตั้งจิตไว้ฝึกผลการปฏิบัติก็ผิด

## สิ่งที่พึงระวัง

- ตั้งใจจะฝึกวิปัสสนาแต่ก็กลายเป็นสมถะ
- ตั้งใจจะตามคูจิตกลับเข้าไปอยู่ในความคิด
- ตั้งใจฝึกจิตแต่ติดอยู่กับความสงบ
- ตั้งใจจะให้เกิดปัญญาโลกุตระกลายเป็นปัญญาโลกียะ
- ตั้งใจจะออกกิลเลสแต่กลับหลงเข้าไปอยู่ในกิลเลส
- ตั้งใจจะสงบแบบรู้แต่กลายเป็นการสะกดจิตตัวเอง
- ตั้งใจจะละอึดตาแต่เป็นการเพิ่มอึดตาหรือได้อึดตาตัวใหม่ก็มี
- ตั้งใจจะปฏิบัติแบบพุทธแต่ปฏิบัติแบบพราหมณ์ เป็นคนทรงเจ้าเข้าผีไปเลยก็มี
- ฝึกให้เห็นตัวเองกลายเป็นเห็นเทวดาไปก็มี บางทีหลงตัวเองถึงกับตั้งตัวเป็นเกจิเจ้าลัทธิสั่งสอนผู้คนไปเลยก็มี

- บางคนฝึกผิดวิธีผิดแบบผิดขั้นตอนถึงกับช็อคสติแตกแบบกูไม่กลับก็มี

อาการดังกล่าวนี้ จะเกิดขึ้นแต่เฉพาะผู้ที่ปฏิบัติแบบเอาจริงเอาจังเคร่งเครียดเท่านั้น คือถ้าทำถูกก็ดีไปแต่ถ้าผิดก็เสียคน ส่วนผู้ปฏิบัติบ้างเล็ก ๆ น้อย หรือฝึกพอเป็นนิสัยบ้างก็ไม่ค่อยมีปัญหาเพราะยังอยู่ในช่วงของการตามใจตนเอง แม้จะมีอุปนิสัยแต่ก็จะเป็นคนไร้สาระอยู่เช่นเดิม

แม้ผู้ปฏิบัติถูกทางแล้วก็ไม่วายถูกอวิชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เข้าแทรกติดอารมณ์วิปัสสนูปกิเลสได้ เหตุเพราะคนเรามีความอยากเป็นทุนเดิมอยู่แล้วทำอะไรจะหวังผลเป็นรูปธรรม ทำแบบแข่งขันหลงใหลในความแปลกใหม่ของปรากฏการณ์ทางจิต หวังในสุขภาพกายที่ดีขึ้น ทำเพื่อจะเอาจะมีจะเป็นให้ได้ ไม่ได้ทำไปเฉย ๆ ทำไปสักแต่ว่า ทำเพียงเพื่อรู้เท่านั้น จึงใคร่แนะนำให้อยู่ฝึกกับกัลยาณมิตรผู้รู้จะดีกว่า

การที่จะฝึกฝนด้วยตัวเองได้ บุคคลนั้นจะต้องมีอินทรีย์ที่แก่กล้ามาก ๆ หากไม่แล้วก็ไม่อาจพ้นนิรวณัธรรมอันเป็นกิเลสด่านแรกของการฝึกฝนจิตไปได้เลย เพราะจะไม่มีครูบาอาจารย์ คอยชี้แนะ กระตุ้นเตือนป้อนอุบายธรรมในการต่อสู้เรียนรู้ ความขี้เกียจ หดหู่ ท้อถอย ฟุ้งซ่านกับความสงสัยจะยังเกิดกับจิตของนักปฏิบัติ สุดท้ายก็คือไม่ได้ผลอะไร ดังนั้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเป็นคนจริงจึงถูกต้องเป็นมัชฌิมาปฏิปทาจริงๆ จึงจะรู้ของจริงได้

## ปรีดีจำเป็นแค่ไหน

เรื่องของปรีดี คือการเรียนรู้ข้อมูลภาคทฤษฎี นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะข้อมูลที่ถูกตรงจริง ๆ จะส่งผลต่อการปฏิบัติได้ถูกต้องรวดเร็ว หลักปรีดีในพระพุทธศาสนาที่เป็นแก่น

สาระสำคัญที่ควรศึกษาคือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, อธิเบท ๔, สัมมัตถะ ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โภชณงค์ ๗, อริยมรรค ๘, นี่คือธรรมที่ตรงไปเพื่อความรู้แจ้ง ซึ่งแต่ละหมวดก็จะอธิบายถึงคุณธรรมหรือคุณลักษณะของใจที่ผู้เดินทางสายนี้ต้องมี และต้องพัฒนาทั้งปริมาณและคุณภาพ แต่สรุปก็รวมลงในเป้าหมายอันเดียวกันคือ ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ที่เป็นอวิชชาในใจมนุษย์เราเท่านั้น แต่จะเน้นย้ำใจความสำคัญ ในมุมมองที่ต่างกัน ต่างกรรม ต่างวาระ วุฒิภาวะ บุคคล ต่างอุปนิสัยเหตุปัจจัย

## ทฤษฎีหรือตำราจะมีตัวตนในปัจจุบัน

อีกอย่างเรื่องของทฤษฎีหรือตำรา หากเป็นไปได้ อยากให้เสาะแสวงหาตำราที่มีชีวิตชีวา มีตัวตนสัมผัสได้ เคลื่อนไหวได้จะดีกว่า เพราะจะเป็นกรณีตัวอย่างให้ศึกษาได้ชัดเจน หมายถึง สุปฎิบันโนบุคคล มีอาจารย์ปฏิบัติเป็นไปโดยธรรมที่มีอยู่ในปัจจุบันสมัย เพราะแม้เพียงอยู่ใกล้ จิตใจก็อาจได้รับการขัดเกลาแล้ว ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำพูด อ่านตำราพันเล่มหรือจะสู้ตั้งใจทำตามครั้งเดียว

แม้ศึกษาตำราก็อย่าให้มากจนเพิกเกินความจำเป็น สิ่งที่ถูกใจอาจไม่ใช่ธรรมก็ได้ รู้มาก ยากนาน รู้น้อยพลอยรำคาญ สู้ไม่รู้อะไรเลย อยู่กับจิตเดิม ๆ ที่ปกตินั้นแหละดีแล้ว และที่สำคัญทฤษฎีคือ ฉลากยาเพียงแนะนำการกินยาเท่านั้น อย่าผลลอคิดว่าเป็นตัวยา อย่าหลงกินฉลาก อย่าเพลินกับการอ่านให้เสียเวลา จงรีบทานยาโดยไว

## ตำราที่แท้

สุดท้ายตัวเราคือ กายและจิตนี้แหละคือตำราที่สำคัญ ซึ่งเราจะต้องอ่านอย่างแท้จริง เป็นตำราภายในหรือพระไตรปิฎกโดยแท้ เพียงแค่หาคนสอนวิธีอ่านเท่านั้น จะได้ประหยัดเวลา เพราะอายุชีวิตนี้สั้นนัก หากมัวเพลินสนใจอ่านแต่แผนที่อยู่ ก็ไม่รู้เมื่อไรจะได้ออกเดินทาง แต่อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนมากที่สุดคือ ความไม่ประมาท

**“...เธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด** นี่ก็เพื่อให้มีสติสมบูรณ์สู่ความเป็นเสขะและอเสขะบุคคล หรือ พระอรหันต์... เธอจงมีสติอยู่ทุกเมื่อเถิด... ทุกอิริยาบถเถิด จงอย่าละสติที่เป็นไปในกาย... สติเฝ้าพิณิจไม่เยื่อใยในกายย่อมเห็นธรรมโดยชอบ... ผู้มีสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ย่อมเข้าถึงวิมุตติหมดสิ้นอาสวะ สู่ปรินิพพานถึงที่สุดแห่งทุกข์

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ได้ ผู้เจริญโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ได้ ย่อมยังเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ดังนี้แล...”

## ฐาน ๔ คือ อูบายระลึกรู้เพื่อการเกิดวิปัสสนา

๑. ระลึกรู้อาการกาย เช่นลมหายใจ ขึ้น เดิน นั่ง นอน ลุกเหี่ยยด ด้วยอวัยวะ ฯ
๒. ระลึกรู้ที่อยู่เวทนา เช่น เจ็บป่วย เมื่อย หิว ฯ
๓. ระลึกรู้อยู่กับจิต จิตคิดหรือไม่คิด ปรงแต่งหรือไม่ปรงแต่ง ฯ
๔. ระลึกรู้อยู่กับธรรม รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เช่น นีวรณ โลภะ โทสะ โมหะ ง่วงไม่่วง สงบหรือไม่สงบ ปิติ ปล่อยวาง หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ฯ

สติปัญญาในอริยมรรค หมายถึงความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม การรู้เห็นอารมณ์ที่ปรากฏในจิต แต่สำหรับผู้ฝึกใหม่ ควรทำความเข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ สติคือความระลึกก็ได้ , ความรู้ตัวเป็นอาการหนึ่งของจิต ที่รับรู้การผัสสะที่จิงใจชัดแจ้ง หรือมีเจตนากำกับรับรู้เลย ๆ รู้แล้ววาง

## อุปนิสัยของจิตที่เอื้อต่อการเกิดสติ

การรู้แบบบริสุทธิ์ที่ไม่ได้ปรงแต่งคิดด้วยอวิชชา ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ให้รู้สึกแต่ว่า..แล้วปล่อยไป ให้กลับมาเริ่มรับรู้ใหม่ อย่าให้สภาวะธรรมนั้นๆ เป็นตัวตน หากถามว่าทุกชีวิตมีสติหรือไม่ ก็คงตอบแบบอุปมาได้ดังคนที่มีเงินทองแต่เวลาเจ็บป่วยกลับไม่ยอมรักษา ปล่อยตัวเองเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น เราจะเรียกเขาว่ามีเงินหรือไม่ เพราะมีเงินก็เหมือนไม่มีเงิน มันไม่ได้สร้างประโยชน์ให้กับตัวเองเลย เช่นเดียวกับคนที่ปล่อยให้ตัวเองเป็นทุกข์ จมอยู่ในอารมณ์ปรงแต่ง ไม่รู้เท่าทันสังขาร จะถือว่าเป็นชีวิตที่มีสติหรือไม่ สำหรับอุปนิสัยที่เอื้อต่อการเกิดสติมีดังนี้

๑. ชอบอยู่อย่างสงบ วิเวก สันโดษ เรียบง่าย ปล่อยวางไม่สะสมความทุกข์รายวัน
๒. เป็นผู้ไม่มีหิริ โอตตปปะ คือ ละอายชั่วกลัวบาป
๓. เห็นภัยในวัฏฏสงสารการเกิดแก่เจ็บตายอยู่เป็นประจำ
๔. มีกัลยาณมิตรคอยตักเตือน ชักนำ ชี้นำ
๕. มีการฝึกกำหนดรู้ทุกข์อย่างจริงจัง
๖. เป็นคนมีเหตุผลรู้จักตั้งกตมียอนิโสมนสิการ



## เป้าหมายแก่นสารการประพฤติพรหมจรรย์

เมื่อครั้งที่ท่านพระโพธิธรรมหรือที่เรารู้จักกันในนามปรมาจารย์คัมมอ เป็นปฐมปรมาจารย์ชาวอินเดียผู้นำพระพุทธศาสนานิกายชยานะเข้าไปเผยแผ่และประดิษฐานในประเทศจีน เป็นเวลานานถึง 9 ปี มีสานุศิษย์มากมายที่ได้รับการฝึกฝนอบรมจากท่าน โดยเฉพาะประธานสาขาหัวหน้าสำนักต่าง ๆ

ก่อนที่ท่านจะกลับอินเดีย ได้เรียกศิษย์ทั้งหลายที่เห็นว่าได้รับการยอมรับจากหมู่คณะ เข้ามารับการไต่สวนทวนถามเกี่ยวกับพระธรรมที่แต่ละคนได้เพียรปฏิบัติกันมา หรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่า นี่คือการสอบอารมณ์ คำถามที่นำมาสอบก็คือ **“ธรรมะที่แท้คืออะไร”**

ศิษย์ชั้นแถวหน้าชื่อ คูโปกุ ตอบว่า **“ สิ่งที่อยู่เหนือการยอมรับและปฏิเสธนั่นแหละคือธรรมะที่แท้จริง”** ท่านโพธิธรรมได้กล่าวขึ้นว่า ตอบได้ถูก นี่ฉันให้หนังสือไป..อันนี้เป็นคำตอบสั้น ๆ ระดับหนึ่ง

คนที่สองเป็นแม่ชีชื่อโซจิ ตอบว่า **“ สิ่งที่เห็นแจ้งแค่ครั้งเดียว แล้วก็เป็นอย่างนั้น ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงนั่นคือธรรมะแท้”** ท่านโพธิธรรมก็ได้กล่าวขึ้นว่า นี่ก็ถูก แก่ได้เนื้อของฉันไป..นี่เป็นคำตอบที่ลึกเข้ามาหน่อย เป็นคำตอบระดับเนื้อ

ศิษย์คนที่สาม ได้ยื่นขึ้นด้วยอาการแห่งความสำรวม แล้วกล่าวขึ้นว่า **“ วางเปล่าไม่มีอะไรเลย นั่นแหละคือธรรมะที่แท้จริง”** ท่านโพธิธรรมได้เฉลยคำตอบของท่านไว้ว่า นี่ก็ถูกอีกเหมือนกัน เอากระดูกไปก็แล้วกัน นี่เป็นคำตอบที่ลึกยิ่งกว่าสองอันดับแรก ลึกระดับกระดูก

ศิษย์คนที่สี่ คนสุดท้ายชื่อสุยคือ ได้ค่อย ๆ ยืนขึ้นแล้วหุบปากไม่พูดไม่จาอะไร แกรมยังเม้มปากให้ลึกลงไปอีกเหมือนกับจะบอกว่า นี่เป็นการตอบคำถามที่แสดงออกมาไม่ได้ทางคำพูด **“ การนิ่งที่สุดนี้แหละคือธรรมะที่แท้จริง”** ท่านโพธิธรรม ได้กล่าวขึ้นท่ามกลางความเงียบนั้นว่า นี่เป็นคำตอบที่ถูกที่สุด แก่ได้ไขกระดูกของฉันไป ไขหรือเยื่อกระดูกนี้อยู่ลึกสุด

จากคำสอนเรื่องทำนองเนื้อติดกระดูกที่ปรากฏในนิทานเช่น น่าจะทำให้เราได้เข้าใจเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมจากที่มีอยู่เดิมได้บ้างไม่มากนักน้อยและในมหาสารโรปมสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ ณ เขตวนาราม เมืองสาวัตถี แก่ปิงคโลกจะพราหมณ์ผู้เข้าเฝ้าในขณะนั้น ตรัสถึงเป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์นี้คือ อรูปา เจโตวิมุติ จิตหลุดพ้นจากกิเลสที่ไม่กำเรบ และแม่ที่ทรงแสดง ณ เขาคิชฌกูฏ ใกล้กรุงราชคฤห์ แก่พระสงฆ์สาวกทั้งหลายก็มีเป้าหมายใจความเป็นอย่างเดียวกัน

**“ กิเลสทั้งหลายพรหมจรรย์นี้ เราไม่ได้ประพฤติเพื่อหวังหลอกดวงคนให้นับถือ มิใช่เพื่อเรียกคนมาเป็นบริวาร มิใช่หวังอันสงส์ที่เป็นลาภสักการะเสียงสรรเสริญ มุ่งหวังความได้เป็นเจ้าลัทธิ หรือความเป็นผู้สามารถล้มล้างลัทธิอื่น และไม่ใช่มิใช่เพื่อให้ชนทั้งหลายเข้าใจว่าเราเป็นผู้วิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ก็ตามมิได้”**

“ภิกษุทั้งหลาย ที่แท้พรหมจรรย์นี้ เราประพาศเพื่อสำรวจ เพื่อละ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ สนิทแห่งทุกข์”

“ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีลาภสักการะชื่อเสียงสรรเสริญเป็นอันสงส์, มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอันสงส์, มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิเป็นอันสงส์, มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งปัญญาเป็นอันสงส์, มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งญาณทัสนะเป็นอันสงส์”

ภิกษุทั้งหลาย ก็เจโตวิมุตติ ที่ไม่กำเรบอันใดมีอยู่ พรหมจรรย์นี้มีเจโตวิมุตตินั้นแหละเป็นผลที่มุ่งหมาย เจโตวิมุตตินั้นแหละเป็นเป้าหมายผลสุดท้ายของพรหมจรรย์นี้

กลุ่มชนผู้ประพาศธรรม สมาทานถือการปฏิบัติในธรรมวินัยนี้แล้ว สิ่งที่จะปรากฏเกิดขึ้นตามมาก็คือ ลาภสักการะชื่อเสียง ความสมบูรณ์แห่งศีล ความสมบูรณ์แห่งสมาธิ ความสมบูรณ์แห่งปัญญาหรือญาณทัสนะ ซึ่งหากไม่แยกกายจะทำให้หลงยึดติดอยู่แต่ในคุณธรรมชั้นต้น ๆ ดังที่กล่าวมานี้ หลงยกตนข่มท่านโดยไม่รู้ตัว แต่ความจริงแล้ว คุณธรรมที่ยิ่งกว่าประณีตกว่าปัญญาหรือญาณทัสนะนั้นคือวิมุตติ ความหลุดพ้นแห่งใจที่ไม่กำเรบใด ๆ ทั้งสิ้น สรุปคือความดับสนิทแห่งทุกข์ในใจนั้นแหละคือเป้าหมาย

ท่านอุปมาตั้งบุคคลที่เข้าไปสู่ป่าแล้วปรารถนาที่จะได้แก่นไม้ ก็สามารถตัดเอาแก่นไม้ไปได้ ไม่หลงออกนอกประเด็นเป้าหมาย

ลาภสักการะชื่อเสียง เปรียบได้ดั่งกิ่งไม้หรือใบไม้

ความสมบูรณ์แห่งศีล เปรียบได้ดั่งสะเก็ดไม้

ความสมบูรณ์แห่งสมาธิ เปรียบได้ดั่งเปลือกไม้

ปัญญาหรือญาณทัสนะ เปรียบได้ดั่งกะพี้ไม้

ความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กำเรบเปรียบได้ดั่งแก่นไม้

## หลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

### โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ธรรมที่โอบยบินสู่การตรัสรู้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ในหลักธรรมที่ถือเป็นแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงขอประมวลมาอธิบายให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

#### ๑. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึงการระลึกอยู่กับฐาน ๔ อย่าง

๑.๑ ระลึกรู้กาย ๖ ลักษณะ หมายถึง ระลึกรู้การเคลื่อนไหวของกาย เช่น

- ระลึกรู้อยู่กับอาการของลมหายใจ
- ระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่

- ระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถย่อย
- ระลึกรู้อาการความเป็นปฏิภาค (ไม่งาม) ของร่างกาย
- ระลึกรู้อยู่กับธาตุ ๔ (รู้โดยความเป็นธาตุตามธรรมชาติ ๔

ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ )

- ระลึกรู้กายนี้คือซากศพในป่าช้าทั้ง ๘

๑.๒ ระลึกรู้เวทนา ๘ ลักษณะ หมายถึงการดูเวทนาที่ปรากฏกับกาย เช่น สุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ มีเชื้อต่อหรือไม่มี ให้รู้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉย ๆ อย่าให้จิตปรุงแต่งตามคืออย่าเสวยเวทนา

๑.๓ ระลึกรู้จิต ๑๖ ลักษณะ หมายถึง ให้รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน ต้งมั่น หลุดพ้นหรือไม่ ให้ดูเฉย ๆ เห็นแล้ววางเริ่มค้นดูใหม่ ทำอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

๑.๔ ระลึกรู้ธรรม ๕ ลักษณะ คำว่าธรรม หมายถึงสิ่งที่ปรากฏในจิต เพราะปกติจิต จะเฉย ๆ วาง ๆ ได้แก่

-ระลึกรู้นิรวณ ๕ คืออารมณ์ที่เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ปกติ

-ระลึกรู้อุปาทานขันธ ๕ คือการยึดติดกับขันธ ๕ นั้นเป็นอย่างไรร คือเมื่อความคิดเกิดขึ้น จิตเข้าไปหลงยึดเป็นตัวตนตอนไหน

- ระลึกรู้อายตนะและการกระทบผัสสะว่าเกิดอารมณ์ได้อย่างไร ทุกข์เกิดตรงไหน

-ระลึกรู้โพชฌงค์ ๗ คืออาการที่อารมณ์อยู่กับปัจจุบันได้อย่างไร องค์ประกอบ ที่นำไปสู่การรู้แจ้งนั้นเป็นอย่างไร

-ระลึกรู้อริยสัจ ๔ คือความจริงขั้นสูงของชีวิตอันประเสริฐว่าเป็นอย่างไร เช่น ดูความทุกข์ ดูเหตุเกิดทุกข์ ดูความดับไปของทุกข์ เหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์ดับ

สุดท้ายคือการยืนยันรับรองผลการปฏิบัติ หากปฏิบัติตามจะให้ผลได้ภายในระยะเวลาเพียง ๗ ปี ๗ เดือน หรือ ๗ วันผู้ปฏิบัติพึงหวังผล ๒ ประการ คือเป็นพระอรหันต์ หรือก็ไม่เป็นพระอนาคามี ในปัจจุบันชาตินี้ โดยไม่ต้องสงสัย

๒. สัมมปธาน ๔ หมายถึงการตั้งจิตให้ถูกต้อง ๔

๑. สังวรปธาน สำรวมอินทริย์

๒. ภาวนาปธาน เฝ้าเพียรเพ่งเผากิเลส

๓. อนุรักษณาปธาน ตามรักษาจิต

๔. ปหานปธาน มีปัญญาประหารและทำลายอกุศลทั้งหลาย

๓. อิทธิบาท ๔ คุณธรรมนำสู่ความสำเร็จ ๔ อย่าง

๑. ฉันทะ พอใจ ทำด้วยใจ

๒. วิริยะ ขยันทำ กล้าทำ

๓. จิตตะ ทำด้วยความสนใจ เอาใจใส่ มุ่งมั่น เต็มใจ

๔. วิมังสา รู้จักตรองเลือกเอาแต่เนื้อ ๆ เอาแต่สาระ รู้จักสกัดความคิดปรุงแต่งทิ้งได้ อยู่กับใจที่บริสุทธิ์ล้วนๆ

๔. อินทรีย์ ๕ หลักธรรมนำไปสู่ความยิ่งใหญ่ ๕ อย่าง

ศรัทธา ความเป็นผู้มีเหตุผล รู้จักเชื่อฟังผู้อื่น ยอมรับในสิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นคนคือ รันไม่ฟังอะไรกะใครเลย ความเป็นผู้มีเหตุผล

วิริยะ ความกล้า ความขยัน ไม่กลัวทุกข์ กล้าดู กล้าศึกษา

สติ ความระลึกู้ การสังเกต

สมาธิ ความตั้งใจมั่น ความต่อเนื่องของความรู้สึกรู้ตัว

ปัญญา ความรอบรู้ปรากฏการณ์ในกายและจิตอย่างต่อเนื่อง แจ่มแจ้ง

๕. พละ ๕ หัวข้อธรรมในพละ ๕ เหมือนอินทรีย์ ๕ ต่างเฉพาะการใช้งาน คือ อินทรีย์จะ เน้นความเป็นใหญ่ในหน้าที่ แต่พละจะเน้นกำลังความทุ่มเทที่นำไปสู่ความสำเร็จ

๖. โภชณกัม ๗ ธรรมที่เป็นองค์ประกอบเพื่อการรู้แจ้ง

๑. สติ ความระลึกู้ ความรู้ตัว

๒. ชัมมวิริยะ ความรู้สึกรู้สังเกต สอดส่องปรากฏการณ์ที่เกิดกับกายและจิต

๓. วิริยะ ความกล้า ความขยัน ไม่กลัวทุกข์

๔. ปิตี ความอิมเอิบใจ ความโล่งใจ

๖. สมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่กระทบ

๗. อุเบกขา ความปล่อยวางอารมณ์พอใจไม่พอใจได้

๗. อริยมรรค ๘ หนทางสู่ความประเสริฐ ทางสู่ความไม่มีทุกข์ หนทางไปไกลจากกิเลส

๑. สัมมาทิฐิ มีสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง เห็น สักแต่ว่า เห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา เห็นโลกว่างจากอัตตา อัตตนิยา อยู่โดยปกติ เรียกว่าเห็นถูกเห็น ตรง

๒. สัมมาสังกัปปะ คิดถูก คิดชอบ คิดไม่เบียดเบียน ไม่พยายาบท คิดออกจากกาม

๓. สัมมาวาจา พูดถูก พูดชอบ ไม่พูดเท็จ คำหยาบ ส่อเสียด เพื่อเจ้า

๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เว้นการเสพของมีนเมา

๕. สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพชอบ งดอาชีพทุจริตผิดศีลธรรม อาชีพที่เป็นปัจจัย ให้สะสมความโลภ โกรธหลง

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรระครองจิต เพียรตั้งจิตละอกุศลประกอบ กุศลให้บริบูรณ์

๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ให้ความพอใจความไม่พอใจอาศัย จิตเกิด

๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ละทุกข์ ละสุขเสียได้ มีสติที่บริสุทธิ์วางใจเป็นกลาง รู้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง

ธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งโดยฝ่ายเดียว แต่ละหมวดจะอธิบายในเป้าหมายอันเดียวกัน หากพิจารณาจากจิตแล้วแทบจะไม่มีอะไรที่แตกต่างกันเลย

### อุปมาโพธิปักขิยธรรม

โพธิปักขิยธรรม เหมือนบริษัทรถยนต์ซึ่งมีบริษัทในเครืออีก ๗ แห่ง นิพพานคือเป้าหมายของการเดินทาง รถยนต์แต่ละยี่ห้อคือยานพาหนะนำสู่นิพพาน... ธรรมทั้ง ๓๗ ประการ คือ สติปัญญาอันสัมบูรณ์ อธิปไตย อินทรีย์ห้า พละห้า โพชฌงค์เจ็ด อริยมรรคแปด ธรรมแต่ละหมวดเปรียบได้กับรถยนต์แต่ละยี่ห้อ ใครจะปฏิบัติตามธรรมกลุ่มไหน จะใช้รถยนต์ยี่ห้ออะไรก็ไปได้ทั้งนั้น เพราะรถทุกคันก็จะมีหน้าที่ส่งผู้โดยสารอยู่แล้ว และไม่ว่าจะคันไหนก็จะมีอะไหล่ส่วนประกอบหลักของรถยนต์คล้าย ๆ กัน หรือจะเหมือนกันด้วยซ้ำไป ต่างแต่อุปกรณ์ตกแต่งเท่านั้น

ดังนั้นจึงไม่ต้องสงสัยว่า จะนำเอาคำสอนอันไหนมาปฏิบัติบ้าง ก่อนหลังอย่างไร ปฏิบัติตามธรรมหมวดไหนก็ได้ที่อยู่ในกลุ่มของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้ แต่ให้เข้าใจถูกต้องตรงเป็นสัมมาทวิปฏิญาณจริง ๆ ถ้าจะให้ง่ายอย่าตีความเอาเอง ต้องไปหาผู้รู้ที่ผ่านการพิสูจน์ทฤษฎีนี้มาก่อนแล้ว

สุปฏิปันโนบุคคลนั้นแหละคือตำราอันแท้จริง อันควรค่าแก่การเรียนรู้อย่างยิ่ง เพราะท่านเหล่านั้นได้ผ่านหรือกำลังใช้คุณธรรมนั้นเป็นยานพาหนะทางจิตอยู่ ย่อมรู้จักรถ รู้จักเส้นทาง รู้จักเป้าหมาย ชำนาญในการขับขี่ ได้ประสบการณ์เดินทางเส้นนี้มาก่อนเรา หรือหากว่าจะฝึกสอนให้คนอื่นขับขี่ก็เชื่อว่าจะเป็นเรื่องยาก เพราะรู้เรื่องของพละอินทรีย์ผู้ที่เข้ารับการฝึกฝนว่าคุณธรรมคือรถยนต์เป็นเช่นไร รู้ว่าอะไหล่ตัวไหนที่เป็นของจริงของปลอม อันไหนควรเพิ่มเติม ควรเปลี่ยนถ่ายทิ้ง ควรขัดสนิม ซ่อมบำรุง รู้วิธีใช้อย่างถูกต้อง ช่วงไหนควรขับชื้ออย่างไร

# ๓

นิเวศน์ ๕ อาหารของอวิชา	๓๑
มาร ๕	๓๑
กิเลสผูกมัดใจไว้กับทุกข์	๓๓
สังโยชน์ ๑๐	๓๔
อุปมาคนว่ายน้ำ ๓ ประเภท	๓๔
อนุสัย ๔	๓๕
อาสวะ ๓	๓๖

## นิวรรณ์ ๕ อาหารของอวิชชา

ธรรมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงปัญญาสูงสุด หรืออารมณ์ที่คอยรบกวนจิตไม่ให้อยู่ในภาวะปกติได้ เรียกว่า “นิวรรณ์” ซึ่งถือว่าเป็นอาหารของอวิชชาโดยแท้ หากต้องการดับอวิชชาก็ต้องทำลายนิวรรณ์ให้ได้ ซึ่งมีอยู่ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจในกาม
๒. พยาปาทะ หมายถึง ความพยาบาท หงุดหงิด
๓. ถีนมิททะ หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ไม่โปร่ง
๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ คิดมาก
๕. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ

แต่ในการทำงานเดียวกันนิวรรณ์ที่ดำรงอยู่ได้ก็เพราะมีอาหารหล่อเลี้ยงอยู่เช่นกัน ได้แก่

๑. ทุจจริต ๓ ได้แก่ กายทุจจริต ๓ , วจิตุจจริต ๔ , มโนทุจจริต ๓
๒. การไม่สำรวมอินทรีย์
๓. ไม่มีสติสัมปชัญญะ
๔. ไม่มีโยนิโสมนสิการ
๕. ไม่มีความศรัทธา
๖. ไม่ได้ลำดับธรรม
๗. ไม่คบสัตตบุรุษ

## มาร ๕

ธรรม (อารมณ์) ที่เป็นตัวขัดขวางการปฏิบัติ นอกจากนิวรรณ์แล้ว หากผู้ปฏิบัติจะพึงสังเกตให้ละเอียดจะพบอารมณ์อีก ๕ กลุ่ม ที่เป็นตัวขัดขวางความเจริญก้าวหน้า เป็นอารมณ์ที่ละเอียดอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติมักชะล่าใจในอารมณ์เหล่านี้ เรียก มาร ๕ ได้แก่

๑. **ขันธมาร** มารคือขันธห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนมักเข้าใจว่า ขันธห้าเป็นตัวตนจึงเป็นที่ตั้งแห่งความสุข บำรุงรักษายิ่ง ๆ ขึ้นไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพพลานามัยหายจากโรคภัยไข้เจ็บ อยากให้มันจริงยั่งยืน โดยอ้างเหตุผลทางรูปกายไม่ต้องการเสวยเวทนา พยายามเน้นการบำรุงรักษา การไม่ให้มีโรคภัยไข้เจ็บ เลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ชอบออกกำลังกายสม่ำเสมอ ต้องการความสุขอันประณีต จนเป็นเหตุให้การปฏิบัติย่อหย่อน และหยุดความเพียรไปในที่สุด ขาดความก้าวหน้า

รวมถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยขณะทำการปรารภความเพียรจนจิตสะอาด ต้องหยุดความเพียรหันมาเอาใจใส่รูปขันธ์ ทั้งที่บางทีก็ไม่ได้เป็นอะไรมาก แต่มันก็หลอกผู้ไม่เฉลียวใจได้

**๒. กิเลสมาร** มารคือกิเลส หมายถึงความเศร้าหมองในจิต หากปรุงแต่งมาก ๆ ออกุศลธรรมครอบงำจิตนาน ๆ ความคิดความอยากก็จะติดค้างคาอยู่ในใจ ทำให้เกิดความขุ่นมัวเศร้าหมอง อารมณ์ปฏิบัติขาดความต่อเนื่อง มองไม่เห็นความก้าวหน้าของตนเอง ถึงกับต้องท้อแท้หยุดหรือเลิกไปในที่สุด

แม้ความผูกพันในครอบครัว ลูกหลาน ทรัพย์สมบัติ หน้าที่การงาน อดีต อนาคต ตัดไม่ขาด สลัดไม่หลุด ครุ่นคิดห่วงหน้าพะวงหลัง ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจเต็มที่แล้ว แต่พอเจอมารด่านนี้เข้าไปแล้ว ก็ต้องยอมกลับไปปรับใช้กิเลสตามเดิม

**๓. เทวปุตมาร** มารคือ เทวดา หมายถึงความคิดดี ความหวังดีต่อญาติมิตรสังคม ซึ่งมักจะเกิดกับผู้ปฏิบัติมาบ้างแล้ว จิตจะปรุงแต่งแต่เรื่องที่ดี ๆ มีโครงการเกิดขึ้นมากมาย หลากหลาย

บางครั้ง เทวปุตมารนี้ก็มาในรูปแบบสมมติเทพ หมายถึงเจ้าหน้าที่ผู้บริหารบ้านเมือง ผู้ปกครองผู้บังคับบัญชาไม่ให้โอกาส ไม่เห็นด้วย ไม่อนุญาติ ไม่อนุญาต หรือผู้หวังดีนำข่าวคราวที่อยู่ในความคิดความหวังความสนใจมาบอก แสดงตนว่าเป็นคนห่วงใย อยากพูดคุย ทำให้หลุดจากอารมณ์ปัจจุบันได้ แม้จะเป็นอารมณ์ปฏิบัติก็ตาม หากเกินความถูกต้องพอดีก็อาจทำให้เกิดปัญหา ทำให้เราออกจากความคิดนั้นไม่ได้

**๔. อภิสังขารมาร** มารคือความคิดปรุงแต่งอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติที่จะก้าวมาถึงจุดนี้ได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย หากไม่ได้ผ่านมารทั้ง ๓ มาก่อน ก็จะไม่มีโอกาสได้ประมือกับอภิสังขารมารเลย เพราะมารตัวนี้จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติที่จิตหยั่งลงสู่วิปัสสนาแล้วเท่านั้น เพราะนั่นคือการเข้าสู่อาณาจักรของมารกลุ่มนี้ คือเมื่อเรามีสติที่สามารถระแวดระวังอยู่กับปัจจุบันได้ระดับหนึ่ง ความรู้แจ้งที่เป็นวิปัสสนาอ่อน ๆ หรืออารมณ์เบื้องต้นจะปรากฏขึ้น ทำให้เกิดปัญญารูปนามที่เป็นปัจจุบันธรรมชัดเจนมาก เป็นการประจักษ์แจ้งทางจิตหรือประสบการณ์ครั้งแรกในชีวิตที่ได้พบเจอ ช่วงนี้จะเกิดปัญญา ความรู้ ความเข้าใจในธรรม ที่ไม่รู้ว่ามีนหลังไหลมาจากไหน ทำให้หลงเข้าใจผิดคิดว่า ตัวเองได้บรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว ซึ่งเป็นเหตุให้ไม่ก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณต่อไป

**๕. มัจจุมาร** มารคือความตาย ทุกชีวิตล้วนต้องเผชิญกับความตายด้วยกันทั้งนั้น การทำวิปัสสนาคือการเรียนรู้ชีวิตทั้งระบบ ทั้งที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน และขณะกำลังสิ้นใจ ซึ่งกำลังเป็นบรรยากาศที่ต้องเผชิญกับมัจจุราช ผู้ปฏิบัติที่พัฒนาจิตได้ถึงระดับสูงจะไม่รู้สึกหวาดหวั่นพรันพรึงแต่อย่างใด กลับจะยินดีด้วยซ้ำ เพราะความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนหรือในปรากฏการณ์มายาทางจิตใด ๆ ล้วนแจ่มแจ้งแล้ว ความตายจึงไม่มีผลต่อจิตและ



ความรู้สึกบุคคลเหล่านี้จะสามารถเดินเข้าไปในความตายเหมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดหรือตายรู้วิธีตาย ความกลัวไม่มีในจิต ดูตัวเองตายได้เหมือนนั่งดูผู้อื่นตาย

อีกนัยหนึ่ง ความตายทางด้านร่างกายก็เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมาย ขณะที่เรากำลังปรารถนาความเพียรยังไม่ไปหน้ามาหลัง กลับเกิดมัจจุราชเข้ามาช่วงชิงเอาชีวิตเราไปเสียก่อนความตายที่เกิดกับจิตผู้ที่อยู่ระหว่างกำลังฝึก จะหมายถึงการเลิกล้มความตั้งใจ เปลี่ยนความคิด ท้อแท้ กลัวอารมณ์ หรือการพลัดหลงเข้าสู่สมาธิฉานสมาบัติ แบบฤาษีดาบสหลงเสวยสุขอยู่ในสมาธิแบบสมถะ ซึ่งนี่ก็คือเป็นการตายจากมรรคผลนิพพานเช่นกัน

### กิเลสที่ผูกมัดใจไว้กับทุกข์

เรื่องของสังโยชน์ เป็นสภาวะธรรมขั้นละเอียด ผู้เจริญสติปัญญาอันดี อยู่เป็นประจำ หากพัฒนาได้ตามลำดับคือ กายานุปัสสนา ดูกายได้ , เวทนานุปัสสนา ดูเวทนาได้ , จิตตานุปัสสนา ดูจิตได้ , ชัมมานุปัสสนา ดูสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจิตได้ พุดโดยสรุปคือ สามารถดูกายเคลื่อนไหวนึกคิดได้โดยไม่หลงอารมณ์ รูรูปรูปนาม รูไตรลักษณ์ รูสมมติ รูปรมาตถ์ จิตมันคงอยู่กับปัจจุบัน อย่างน้อย ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ขึ้นไปจึงจะหยั่งรู้อารมณ์ละเอียดเหล่านี้

สติที่รูปรมาตถ์ได้แล้วจะสามารถดูจิตในจิต ดูขั้นห้า ที่ปรากฏจากผัสสะทางอายตนะได้ ส่วนมากจิตจะราบเรียบเหมือนทะเล หากมีคลื่นปรากฏบ้าง ก็เล็กน้อย เป็นช่วง เป็นบางจังหวะที่มีเหตุปัจจัยสิ่งเร้าเข้าประกอบให้เกิดอารมณ์บ้าง แต่ก็ง่ายต่อการดับเพราะรู้เหตุปัจจัยชัดแล้ว ดังนั้นในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติจึงค่อนข้างอิสระในการดูพอสมควร จิตไม่เพ่ง ไม่เผลอ ไม่อยาก ไม่ปวดหัวมีนศีรษะ หรือแน่นหน้าอกแต่อย่างใด จิตเป็นกลาง ๆ ในแต่ละอิริยาบถเป็นสมาธิเองโดยธรรมชาติ รูอริยสังขัจตามความเป็นจริง

รู้กิเลสที่ผูกใจคนไว้กับความทุกข์ที่เรียกว่าสังโยชน์ รูอารมณ์ที่ดับได้แล้วและที่ดับไม่ได้ รูอะไรดับง่าย อะไรดับยาก กิเลสส่วนไหนตั้งอยู่ได้ด้วยปัจจัยอะไร เพราะความหมักหมมซับซ้อนซ่อนเงื่อนอยู่ในจิตมานานหยั่งรู้เห็นได้ยาก จึงเรียกธรรมกลุ่มนี้ว่าสังโยชน์บ้าง อนุสัยบ้าง อาสวะธรรมบ้าง

หากผู้ปฏิบัติขาดความละเอียดแยกแยะไม่เคยผ่านอารมณ์วิปัสสนาระดับหนึ่งมาก่อน จะไม่รู้จักกิเลสกลุ่มนี้ได้เลย เพียงแค่อาจมีสติดูอารมณ์นั้นบ้างบางเวลา และทำได้ก็เฉพาะที่หยาบ ๆ เท่านั้น แต่จะไม่รู้แจ้งเด็ดขาดแบบอภิปุทธ หรืออาจอยู่ได้โดยใช้สมาธิข่มกิเลสไว้อาศัยสมาธิข่มเวทนาไว้ อยู่ที่สังคในวัดแค่เพียงผู้เดียวบ้างไปวัน ๆ

## สังโยชน์ ๑๐

๑. สักกายทิฏฐิ ความสำคัญมั่นหมายว่าขันธห้าเป็นของตน คือ เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา
๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ
๓. สีลัพพตปรามาส ความยึดมั่นในศีล ข้อวัตร ประเพณีพิธีกรรมที่สมทานอย่างมกมาย
๔. กามราคะ ความกำหนัด ความครุ่นคิดในกามราคะ
๕. ปฏิฆะ ความหงุดหงิดขัดเคือง
๖. รูปราคะ ความติดในรูป
๗. อรูปราคะ ความติดใจในสมาธิ หรือคิดในอารมณ์ที่สุขสบาย
๘. มานะ ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่
๙. อุจจัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๑๐. อวิชชา ความหลง ความไม่รู้จริง

ละสังโยชน์ ๓ คือคุณธรรมของพระโสดาบัน

ละสังโยชน์ ๓ กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้ คือคุณธรรมของพระสกิทาคามี

ละสังโยชน์ ๓ ทำราคะ โทสะ โมหะ และกามราคะ ปฏิฆะ ลื่นไปได้คือคุณธรรมของ พระอนาคามี

ละสังโยชน์ ๑๐ คือ เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณ์ เป็นคุณธรรมของพระอรหันต์

## อุปมาคนว่ายน้ำ ๗ ประเภท

การเวียนว่ายในวัฏฏสงสาร คือการเวียนว่ายอยู่ในห้วงกิเลสความคิดความอยาก คำพระเรียก “โอฆะ” เวียนว่ายอยู่ในกาม เรียกกาโมฆะ , เวียนว่ายอยู่ในความคิดอยากมีอยากเป็น เรียกภโวฆะ , เวียนว่ายอยู่ในทิฏฐิ เรียกทิฏฐิโฆฆะ , เวียนว่ายอยู่ในความไม่รู้แจ้งที่สุดของทุกข์ เรียกอวิชโฆฆะ

การบำเพ็ญตนเพื่อเป็นคนห่างไกลจากกิเลส เรียกว่า “ อริยบุคคล ” เปรียบอุปมาได้กับการว่ายน้ำของคน ๗ ประเภท ดังนี้

๑. ผู้จมน้ำหายไปเลย หมายถึง ผู้ที่จมนอยู่ในความคิดความอยาก จมอยู่ในความทุกข์ ติดอารมณ์แล้วออกไม่ได้ ไม่มีโอกาสได้เห็นธรรมชาติภายในที่แท้จริงของตัวเอง

๒. ผู้โผล่ขึ้นแล้วจมน หมายถึง ผู้ได้สติออกจากความคิดได้แล้วแต่เมื่อคุณธรรมเสื่อมก็จมนกลับเข้าไปอยู่ในความคิดอีก

๓. ผู้โผล่ขึ้นแล้วลอยคอกอยู่ได้ หมายถึง ผู้ออกจากความคิดหยาบ ๆ ได้ ประคองสติได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่มีการปล่อยวางต่อสัญญาทัศนะแบบแจ่มแจ้ง ยังเป็นมรรคอยู่ ยังไม่ถึงความเป็นผล

๔. ผู้โผล่แล้วมองเห็นฝั่ง หมายถึง ผู้ที่ออกจากความคิดได้ เห็นภาวะสูญญตาในจิต เกิดปัญญาญาณทะลุสังโยชน์ในเบื้องต้นได้ เห็นความไม่ทุกข์ที่ไม่อิงอาศัยว่ามีจริง เห็นฝั่งแห่งความไม่คิดปรุงแต่งตามผัสสะอายตนะได้ มีความมั่นใจศรัทธาในพุทธธรรมไม่คลอนแคลน นี่ก็คือคุณธรรมของพระโสดาบัน

๕. ผู้โผล่แล้วกำลังว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง หมายถึง ผู้ที่เห็นธรรมชาติของจิตนั้นแล้วก็ตั้งใจเจริญคุณธรรมเพื่อพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าแหลมคมสำหรับเชือดเฉือน รากะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้ เป็นผู้ที่ตั้งใจว่ายน้ำเข้าสู่ภาวะที่ไร้การปรุงแต่ง ภาวะไม่มีตัณหารบวงวน นี่ก็คือคุณธรรมของพระสกิทาคามี

๖. ผู้โผล่แล้วเข้าไปถึงที่ตื้นได้ หมายถึง ผู้ออกจากความคิดได้แล้วพยายามว่ายออกมาอยู่ในที่ที่มีกิเลสน้อย ออกจากกิเลสอย่างหยาบได้แต่มาอยู่ในกลุ่มของอสาวัตรธรรม ไม่ทุกข์จากเหตุภายนอกแต่เดือดร้อนเพราะอนุสัย นี่ก็คือคุณธรรมของพระอนาคามี

๗. ผู้โผล่ขึ้นแล้วข้ามฝั่งได้ ขึ้นบนบกได้ หมายถึง ผู้ออกจากห้วงน้ำแห่งความคิดอวิชชาได้แล้ว ทำลายสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้ เป็นผู้หลุดพ้นจากเครื่องผูกพันร้อยรัดได้อย่างสิ้นเชิง นี่ก็คือคุณธรรมของพระอรหันต์

## อนุสัย ๔

อนุสัย คือกิเลสที่นอนนิ่งอยู่ในสันดาน เป็นกิเลสที่นาน ๆ ที่มีออกมาให้เห็นได้แก่

๑. ปฏิฆานุสัย ความปฏิเสธ หงุดหงิดไม่พอใจ เจ้าอารมณ์

๒. ทิฏฐิานุสัย ความยึดติดในความคิดความเห็นของตนเองเป็นใหญ่ เป็นคนที่ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น

๓. รากานุสัย กามรากะ ความเป็นคนรักสวยรักงามชอบปราณีต ชอบใช้สิ่งของราคาแพง ๆ รสนิยมสูง

๔. อวิชขานุสัย ความรู้ไม่แจ้ง ความลืมหูลืมตัว ความไม่รู้ตัว ความพลั้งเผลอสติ

### อาสวะ ๓

อาสวะ คือกิเลสเครื่องหมักดองในจิต ซึ่งอาจเป็นนิสัยส่วนตัวเลขก็มี บางทีก็เรียก อาสวะกิเลส คือ กิเลสประเภทอาสวะ มักไหลออกมาเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม

๑. กามาสวะ อาสวะคือกาม การติดใจในความใคร่ แม้การติดความคิดสงบในสมาธิก็เป็นกามอย่างหนึ่ง

๒. ภวาสวะ อาสวะคือภพ (ภูมิของจิต) หมายถึงเรื่องราวทางความคิด ที่จิตชอบคิดหรืออารมณ์ที่จิตชอบไปเสวยหรือเรื่องที่จิตชอบเก็บนำมาปรุงแต่งอยู่เสมอ

๓. อวิชชาสวะ อาสวะคือความรู้ไม่แจ้งถึงอาสวะที่แฝงฝังอยู่ในจิต (รู้ไม่ถึงที่สุดของทุกข์, ปัญญายังไม่บริบูรณ์)

เรื่องของอนุสัยและอาสวะกิเลสนี้ เป็นงานเฉพาะหน้าของอริยบุคคลชั้นพระอรหันตมรรค มรรคที่นำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ หากสิ้นกิเลสอาสวะแล้ว ก็เท่ากับอยู่จบพรหมจรรย์



ทำไมต้องเจริญสติตามดูการเคลื่อนไหว	๓๘
การเคลื่อนไหว ๕ แบบ	๓๘
การปลุกฝังโพธิ	๓๙
การเจริญสติตามรู้ภายในกายในพระไตรปิฎก	๓๙
อานิสงส์ของการมีสติ ระลึกรู้กาย(๑)มี ๗ อย่าง	๔๒
อานิสงส์ของการมีสติ ระลึกรู้กาย(๒)มี ๑๐ อย่าง	๔๒
อานิสงส์ของการเจริญสติด้วยการเดินจงกรม ๕	๔๓
พยายามทำ...สู่พยานพุทธ	๔๔

## ทำไมต้องเจริญสติตามดูการเคลื่อนไหว

การเจริญสติ เป็นการทำให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สติเจริญเติบโตเร็ว มีพลังกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่กระทบ ไม่ไหลไปกับผัสสะสิ่งชั่วล้อมมอมเมาทั้งหลายได้ เมื่อจิตอยู่กับกายก็เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่น สามารถเห็นธรรมชาติที่ปรากฏในกายและจิตนี้โดยไม่ถูกปรุงแต่ง เรียกว่าจิตเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์เราจะอยู่หนึ่งโดยปราศจากการเคลื่อนไหวไม่ได้ การเคลื่อนไหวอิริยาบถ เป็นการช่วยเปลี่ยนถ่ายบรรเทาทุกขเวทนา ให้เกิดความสะดวกสบายหรือให้อวัยวะส่วนนั้นได้พักผ่อนพอที่สังขารนี้ดำเนินไปโดยไม่เป็นทุกข์มากนัก ซึ่งนี่เป็นเพียงการเคลื่อนไหวส่วนเปลือกเท่านั้น ยังไม่ใช่การเคลื่อนไหวของใจ

แต่การเคลื่อนไหวของคนทั่วไป ส่วนมากเป็นไปตามสัญชาตญาณ เป็นไปตามความเคยชิน ความคิดอารมณ์ลากจูงไป ไม่ได้มีการกำหนดรู้ ไม่ได้ใส่ใจหรือตั้งใจไปรับรู้ทุกข์ที่เกิดการเคลื่อนไหวนั้น จิตอยู่กับความคิดหรืออารมณ์ปรุงแต่งเป็นส่วนมาก

วันหนึ่งๆ กายกับจิตใจไม่ได้เป็นหนึ่งเดียว กายถูกรุกรานด้วยโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจก็ถูกรุกรานด้วยกิเลสตัณหา แต่ทั้งสองสิ่งก็ไม่ได้รับการแก้ไขดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เพราะสติซึ่งเป็นตัวเฝ้าดูสมมติฐานของปัญหานั้นไม่มีพลังเพียงพอ คำตอบที่ชีวิตได้รับจึงเป็นข้อมูลที่ไม่ได้ถูกคัดกรอง ถูกปรุงแต่งเสียเป็นส่วนใหญ่ ชีวิตนี้ลำบากเพราะวิบากที่สติไม่ทำงานหรือทำงานได้แต่ถูกรอบงำด้วยอวิชชาจนกระทั่งแก่เฒ่า คงสภาพอยู่ได้ในรูปของสัญชาตญาณเท่านั้น

## การเคลื่อนไหว ๕ แบบ

๑. การเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เป็นอิริยาบถใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน
๒. การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย เช่น การหายใจ การกิน การดื่ม การกระพริบตา การกู่เหยียดอวัยวะ การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การหลับ การตื่น เป็นต้น
๓. การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงจากสภาพธาตุขั้นในในร่างกาย เช่น ร้อน หนาว เจ็บปวด หิว อิ่ม เมื่อย เพลีย เป็นต้น
๔. การเคลื่อนไหวทางจิต เช่น จิตนิ่ง จิตคิด จิตไม่คิด จิตปรุงแต่ง จิตฟุ้งซ่านทะยานอยาก เป็นต้น
๕. การเคลื่อนไหวของจิต ที่ไหลไปสู่ความพอใจไม่พอใจ ไหลไปสู่ราคะ โทสะ โมหะ ความผูกพันผสมกลมกลืนของจิตที่ติดอยู่กับอารมณ์ที่อยากจะแยกออก การเคลื่อนตัวหลุดพ้นจากสิ่งร้อยรัด

## การปลุกฝังโพธิ

การพัฒนาวัตถุจำเป็นต้องหาอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ช่วยเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุวัตถุประสงค์ ฉันทิ การเจริญสติก็จำเป็นต้องมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ ท่านเรียกว่า “นิมิต” หรือเครื่องหมายในการปลุกฝังสติ เพื่อตัวโพธินี้จะได้เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขา ให้ร่มเงาและให้มรรคผลในที่สุด

การปลุกฝังโดยทั่วไปนั้น ก่อนอื่นต้องมีการเพาะเมล็ดก่อน อาจเพาะในแปลงเพาะ ในถาด ในกระถาง หรือภาชนะอื่นใดก็ได้ สำคัญว่ามืองค์ประกอบคือดิน แร่ธาตุต่างๆ ครบไหม และอีกอย่างต้องเพาะไว้ในที่ร่มก่อนที่จะนำออกปลุกในที่แจ้ง

สติเมล็ดพืชพันธุ์แห่งโพธิ์นี้ก็เช่นเดียวกัน การเพาะก็ย่อมอาศัยพื้นที่เช่นกัน และกายนี้ก็เป็นพื้นที่เหมาะสมที่สุด เพราะเหตุว่าไม่ต้องมีการย้ายออกไปปลุกข้างนอกแต่ประการใด หากสติระลึกอยู่กับกายมันคงดีแล้วก็ย่อมจะเจริญเติบโตเป็นร่มเงาให้สติย่อมเห็นจิตได้ เห็นทั้งกายที่เคลื่อนไหวและใจที่นึกคิดในคราวเดียวกันไปเลย ไม่ใช่ทำทีละอย่าง แต่จะทำได้ก็ต่อเมื่อสตินี้เป็นมหาสติเสียก่อน ดังเช่นพุทธดำรัสความว่า

**“เมื่อเจริญกายคตาสติบริบูรณ์ย่อมทำให้สติปฏิฐานสับริบูรณ์ เมื่อทำสติปฏิฐานสับริบูรณ์ย่อมทำโพธิณงค์ให้บริบูรณ์ เมื่อเจริญโพธิณงค์บริบูรณ์ย่อมทำเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”**

การฝึกจิตกับนิมิตที่ไม่ใช่กายและจิตนั้น เป็นสมณะกรรมฐาน ซึ่งมีในตำราวิสุทธิมรรคที่กล่าวเอาไว้ถึง 40 แบบ เป็นการเอาจิตนี้ไปผูกไว้กับบัญญัติข้างนอกก่อนให้เป็นสมาธิแล้วค่อยยกเอาขั้นห้าขึ้นสู่การพิจารณา ให้เห็นไตรลักษณ์ในขั้นห้าที่หลัง

แต่สำหรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ จะเอากายและจิตเป็นนิมิตพร้อมกันไปเลย เพียงแต่ในเบื้องต้นเน้นย้ำให้ผู้ใหม่อย่าพึ่งด่วนไปดูความคิด ให้ประคองสติอยู่กับกายมากกว่าจิต สักส่วนประมาณ ๓๐/๓๐ ต่อเมื่อสัมผัสอารมณ์รูปนามได้แล้ว การดูจิตเห็นจิตจะเป็นไปเอง...อาการเช่นนี้บอกให้เราทราบว่าสมณะและวิปัสสนาแท้จริงแล้ว หากปฏิบัติถูกต้องจะเหมือนหัวงูกับหางงู มันไม่ได้แยกหรือแตกต่างอะไรกันเลย เพียงแต่เมื่อประคองความเพียรมีสมาธิก็เป็นสมณะ แต่พอมรรคสมบุรณ์การรู้แจ้งปรากฏก็เป็นวิปัสสนาตรงนั้นทันที

## การเจริญสติตามรู้ภายในกายในพระไตรปิฎก

หลายคนอาจยังไม่คุ้นหูชินตากับรูปแบบของการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว บางแห่งถึงกับยอมรับไม่ได้ที่จะสมาทานถือปฏิบัติก็มี แต่ก็คงเป็นธรรมดาสำหรับรูปแบบ เพราะนี่ไม่ใช่สังฆกรรมของวิญญูชน เป็นเพียงรูปแบบทางวัฒนธรรมเพื่อการปลุกฝังคุณธรรมคือสติสัมปชัญญะเท่านั้น แต่ความจริงแล้วไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตามก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยระยะเวลาในการปลุกฝังกันนานพอสมควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมประเพณีที่เกี่ยวข้องด้วยจิตใจ ความยึดถือ ความเคารพ ความศรัทธาที่ปราศจากปัญญาแล้วก็จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาได้ยาก

ผู้มีปัญญาต้องมองกรรมฐานทุกรูปแบบเป็นเพียงอุบายฝึกสติให้ระลึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรมเท่านั้น และมองที่อุบายไหนจะให้ได้สติสามารถนำมาแก้ทุกข์ได้จริงๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องลงมือพิสูจน์และวิธีไหนที่จะเหมาะสมกับอินทรีย์ของตน แต่สำหรับผู้ปฏิบัติที่ได้สัมผัสผลแล้วก็จะไม่มีปัญหาใดๆที่ต้องให้สงสัยอีกต่อไป

การเจริญสติด้วยตามรู้อาการกาย เช่น การตามรู้ลมหายใจ (อานาปานสติ) ทุกรูปแบบ การรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ การตามรู้อาการของอวัยวะสามสิบสอง การตามรู้ความปฏิกลของร่างกาย การตามดูตามรู้อาการกายนี้เป็นเพียงธาตุสี่ หรือระลึกถึงความเปลี่ยนแปลงของกายนี้เป็นอสุภะดุฆชาคคพในป่าช้าทั้งเก้า เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมอว่าด้วยการมีสติตามรู้เห็นอยู่กับฐานกาย หรือกายคตาสติ หมายถึงสติระลึกอยู่กับอาการกายทั้งสิ้น รู้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง จุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้เกิดการรู้ตัวทั่วพร้อมอันจะนำไปสู่ผลคือวิชชาและวิมุตติในลำดับต่อไป

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอิริยาบถ ที่มีการนั่งสร้างจังหวะและการเดินจงกรมจัดอยู่ในหมวดของอิริยาบถและสัมปชัญญะบรรพ แต่ความสำคัญของกรรมฐานทุกรูปแบบนั้นเป็นเพียงเครื่องมือให้ได้ตัวรู้ “สติแบบปรมาตม” หรือมหาสติ เป็นอาการรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ได้ทั้งกายและจิต

“สัพพะกายะปะภูสีงเวที อัสสะฯ ปัสสะสิตตสามีติ ลิกขะติ ” คือรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทุกๆ อาการในร่างกาย แม้ว่าจะหายใจเข้าออก หรือเคลื่อนไหวอิริยาบถใด สติจะรู้เท่าทัน สติในวิปัสสนาจะเริ่มจากจุดนี้ไป และถูกพัฒนามาเป็นสมาธิแล้วนั่นเอง เพียงเตรียมสู่การรู้แจ้งเท่านั้น หรืออาจเกิดการรู้แจ้งได้ในขณะที่ “ตัวรู้” เปลี่ยนสถานะตรงนั้นเลยก็ได้

หากสติได้รับการพัฒนาตามขั้นตอนกายคตาสติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะเกิดอาการของอารมณ์วิปัสสนาตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดรู้กับอาการกายส่วนใด เจริญสติบรรพพะไหนก็ตาม , (ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติ ตามรู้ลมหายใจ, กายคตาสติ ตามรู้อิริยาบถ) จุดสตาร์ทต่างกันแต่เมื่อขึ้นสู่เส้นทางอารมณ์กรรมฐานได้แล้วก็จะเหมือนกัน ดังนี้

๑. ซ้ำก็รู้
๒. เร็วก็รู้
๓. เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม(สัพพะกายะปะภูสีงเวที)
๔. เกิดความเอิบอิมใจ (ปีติปะภูสีงเวที)
๕. เกิดความสุขในขณะเคลื่อนไหวกาย (สุขะปะภูสีงเวที)
๖. รู้ว่าจิตที่ปรุงแต่งสงบระงับแล้ว (จิตตะสังขาระปะภูสีงเวที)
๗. รู้ว่าไม่ปรุงแต่ง (จิตตะปะภูสีงเวที)
๘. รู้ว่าดับความปรุงแต่งให้สงบระงับอยู่ (ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง)
๙. รู้จิตในขณะเคลื่อนไหวด้วย (จิตตะปะภูสีงเวที)



๑๐. จิตจะเกิดปราโมทย์ (อภิปะโมจะยัง จิตตั้ง)

๑๑. มีสมาธิตั้งมั่น (สมาทะหัง จิตตั้ง)

๑๒. เกิดการปล่อยวาง (วิโมจะยัง จิตตั้ง)

๑๓. เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจา)

๑๔. ความจางคลาย (วิราคา)

๑๕. ความดับไม่เหลือ (นิโรธา)

๑๖. ความสลัดคืน (ปฏินิสัคคา)

และเพื่อความกระจำงและเป็นการสร้างความมั่นใจในเรื่องนี้ จึงใคร่ขอนำข้อความในตำรา  
พระไตรปิฎกมาชี้แจงประกอบไว้บางส่วนดังนี้

**สติเป็นไปในกายเปรียบเหมือนมหาสมุทร**

“ ก่อนอนกิษุทั้งหลาย มหาสมุทรนั้นเกิดมาจากน้ำน้อยๆ ที่ไหลลงรวมกันในทะเล สติที่  
เป็นไปในกาย ที่ผู้ใดได้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังกุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นไปในส่วนแห่งการรู้  
แจ้ง ผู้นั้นย่อมสามารถหยั่งรู้สัมผัสได้” (เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๕)

**สติที่เป็นไปในกายทำอะไรได้บ้าง**

“ ก่อนอนกิษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่เจริญแล้ว ทำให้ต่อเนื่องได้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ  
เกิดการสังเวช เป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่ เพื่อความเกษมจากโยคะ เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อญาณ  
ทัสนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อให้แจ้งซึ่งวิชชาและวิมุตติ ธรรมอย่างหนึ่งอันนั้นคือ สติที่  
เป็นไปในกาย” (เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๕)

**อานิสงส์ของการเจริญสติที่เป็นไปในกาย (๑)**

“ ก่อนอนกิษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ จิตก็  
สงบ วิตถกวิจารณ์ระงับ ธรรมที่เป็นในส่วนแห่งการเกิดวิชชาทั้งหลายก็เจริญเต็มที่ ธรรมอันนั้นก็คือสติ  
ที่เป็นในกาย”

“ เมื่อเจริญสติรู้กายให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมจักไม่เกิด ส่วนที่เกิดแล้วก็สลัดละ  
ทิ้งได้ และกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจักเกิดขึ้น ส่วนที่เกิดแล้วก็เจริญไปพลุลย์ยิ่งขึ้น”

“ เมื่อเจริญสติที่เป็นในกายดีแล้ว อวิชชาอันบุคคลนั้นย่อมละได้ และวิชชาย่อมเกิดขึ้น ความ  
ถือตนถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ก็ย่อมละทิ้งได้ แม้อนุสัยคือกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน  
ทั้งหลายย่อมถูกถอนออกได้แม้กระทั่งราก สังโยชน์อันเป็นกิเลสที่ผูกมัดใจไว้กับภพทั้งหลาย บุคคลผู้  
เจริญสติที่เป็นไปในกายดีแล้ว ก็ย่อมละได้”

“ เมื่อเจริญให้มากแล้วซึ่งสติเป็นไปในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานในปัญญา เพื่ออนุ  
ปาทาปรินิพพาน สภาวะดับสนิทโดยไม่มีเชื้อเหลือ”

“ อนนธาตูปฏิวธ คือความตรัสรู้ตลอดธาตุเป็นอนน, นานาธาตูปฏิวธ คือความตรัสรู้ในธาตุ  
ทั้งปวง, นานาธาตูปฏีสัมภิทา คือปัญญาแตกฉานในธาตุต่างๆย่อมเกิดขึ้นเมื่อเจริญสติที่เป็นไปในกาย”

“เมื่อเจริญทำให้มากแล้วซึ่งสติเป็นไปในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญของปัญญา เพื่อความบริบูรณ์ของปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก มีปัญญากว้างขวาง มีปัญญาเต็มที่มีปัญญาลึกซึ้ง มีปัญญาไม่มีขอบเขต มีปัญญาเสมือนแผ่นดิน มีปัญญารวดเร็วว่องไว เป็นผู้มีควมบันเทิงด้วยปัญญา มีไหวพริบปัญญากล้า เป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส” ( เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๗,๕๘ )

### อานิสงส์ของการมีสติระลึกดูกาย (๑) มี ๗ อย่าง

๑. ทำให้เกิดการตื่นตัว รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอ
๒. ไม่มีการเสียใจกับสิ่งที่ป็นอดีตหรืออนาคต
๓. สลัดหรือตัดความคิดปรุงแต่ง(รู้เท่าทัน) ไม่ให้ลูกกลมจนเป็นทุกข์
๔. เป็นบ่อเกิดแห่งธรรมทั้งหลาย เช่น ขันติ เมตตา จาคะ สีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น
๕. คู่คุ้มครองป้องกันจิตจากการครอบงำของนิวรณ์ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน
๖. เป็นญาณปัญญาของวิปัสสนา
๗. เกิดปัญญาสิ้นสงสัยในปัญหาอภิปรายทั้งหลาย เช่น ชาตินี้ชาติหน้าชีวิตก่อนเกิดหลังตาย มีหรือไม่มี ตายแล้วไปไหน ฯลฯ
๘. สติว่องไวผ่องใสสมบูรณ์ถึงที่สุด ทำให้รู้วิธีตาย รู้ช่วงเวลานาทีที่จะดับจิตก่อนตาย

### อานิสงส์ของการมีสติระลึกดูกาย (๒) มี ๑๐ อย่าง

(มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก ๑๔/๑๕)

- ๑.อดทนต่อความยินดียินร้ายได้
- ๒.ครอบงำความกลัวได้
- ๓.อดทนต่อเวทนาร้อนหนาว ถ้อยคำว่ากล่าวล่วงเกินได้
- ๔.ได้ฌาน ๔ ตามปรารถนา
- ๕.ได้อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้
- ๖.ได้หุทธิย์
- ๗.ได้เจโตปริยายญาณ รู้ใจคนอื่นได้
- ๘.ระลึกชาติได้
- ๙.ได้ดาทธิย์ เห็นการเกิดดับในชั้นห้า
- ๑๐.ทำลายอาสวะให้สิ้นได้

## อานิสงส์การเจริญสติด้วยการเดินจงกรม ๕

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อความเพียร
๓. มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่บริโภคย่อยสลายดี
๕. สมบัติที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน

### สติที่เป็นไปในกายกับอมตะ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่ได้บริโภคสติที่เป็นไปในกาย ผู้นั้นไม่ได้บริโภคอมตะ ผู้ใดได้บริโภคที่เป็นไปในกาย ผู้นั้นได้บริโภคอมตะ ผู้ใดไม่เกี่ยวข้องกักับสติที่เป็นไปในกาย ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเป็นผู้เกี่ยวข้องกักับอมตะ”( เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๕๐ )

### พุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นเป็นพระสูตรที่ใหญ่มาก ในเนื้อหาเป็นการรวบรวมวิธีการเจริญสติวิปัสสนาเอาไว้ สำนักกรรมฐานทุกแห่งมักอ้างอิงพระสูตรนี้เป็นฐานข้อมูลการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้มีปรากฏในพระสูตรนี้ด้วย ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้มีสติระลึกรู้กาย ๖ ลักษณะ แต่ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะลักษณะที่ ๒ และ ๓ เท่านั้น

“ลักษณะที่ ๒ ว่าด้วย การมีสติระลึกรู้ในอริยาบถใหญ่หรืออริยาบถหลักของกาย ( อริยาบถปรพ ) ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน”

“ลักษณะที่ ๓ ว่าด้วย การมีสติระลึกรู้ในอริยาบถย่อย ( สัมปชัญญะปรพ ) ได้แก่ การเดินหน้า การถอยหลัง การแล การเหลียว การรู้ การเหยียดอวัยวะ การสวมใส่เครื่องนุ่งห่ม การจับถือภาชนะ การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การไป การหยุด การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง, ให้ระลึกรู้ในอาการใดๆ ไม่ให้ปรุงแต่งหรือสำคัญมั่นหมายในอาการ ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่าให้ตัณหาและทิฐิเข้ามาอาศัยจิตนี้เกิด ... เช่นนี้ชื่อว่าเห็นกายในกายอยู่” (ทีฆนิกาย มหาวคค ๑๐/๕)

ที่กล่าวมาทั้งหมดก็พอจะสรุปให้เข้าใจได้ง่ายๆ ว่า กายกับจิตนี้เป็นฐานของการกำหนดรู้ เป็นกัอนทุกข์หรือกัอนธรรมที่เราต้องมาเฝ้าดูให้รู้แจ้ง หากมีสติกำหนดรู้ตรงไหนเมื่อใด ตรงนั้นก็เป็นฐานของสติเมื่อนั้น อริยาบถหรืออวัยวะใดในร่างกายนี้ไม่มีอะไรที่จะไม่เป็นฐานของกรรมฐาน ( ที่ตั้งการ

ระลึก) ได้เคย “ จงเป็นผู้แยกกายในการศึกษาปฏิบัติ แล้วเราจะไม่ถูกจัดให้กลายเป็นตาบอดคลำช้าง เกิดเป็นคนเห็นธรรมไม่ได้ คล้ายตาบอดถาวร ”

### พยายามทำ...สู่พยานพุทธ

**สติมีไว้เพื่อทำลาย... คติธรรมของนักกีฬา**

**ธรรม ( ทฤษฎี ) ทั้งหลายมีไว้เพื่อพิสูจน์... คติธรรมของนักปฏิบัติ**

**สิ่งที่มีเราลับไม่เห็น สิ่งที่เราอยากเป็นกลับไม่มี ( จริง )**

ทุกชีวิตเกิดมาไม่ต้องการมีทุกข์ แต่เราไม่รู้แจ้งชัดว่าทุกข์นั้นคืออะไร เหตุมาจากไหน ความไม่มีทุกข์คืออย่างไร ถ้าจะเข้าถึงต้องทำอะไร นี่เป็นทฤษฎีอยู่ในรูปของปรัชญา แต่เมื่อมาสู่การปฏิบัติก็กลายเป็นศาสนาไปทันที ศาสนาที่แท้จริงจึงอยู่ที่การกระทำมิใช่คำพูด การเปิดเผยจิตใจตน ค้นหาสัจจะจากธรรมชาติภายใน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดหรือทุกข์ใจ และคำตอบที่ได้จะเป็นวิทยาศาสตร์สัจจะอย่างแท้จริง

**ทฤษฎีสัจจะนิยม** ได้รับการพิสูจน์จากสาวกพุทธะมานับไม่ถ้วน ต่างก็เห็นเป็นหนึ่งเดียวว่า ทุกข์กายทำได้แต่บับคับบรรเทา กายนี้ไม่มีจริงเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้กั้มมา เมื่อถึงเวลาหรือใช้ผิดกฎ กติกาเขาก็เอาคืน การทุ่มเทชีวิตอุทิศให้กับการดูแลรักษาอาการกาย ขวนขวายสร้างเหตุปัจจัยให้ได้ เวทนาเสวยแสวงหาเหยื่อมาป้อนให้กับตัณหา ซึ่งนับวันมันมีแต่จะโตขึ้น ปากก็กว้าง ท้องก็ใหญ่ ใจก็อยาก ถมเท่าไรไม่รู้จักเต็ม ทะเลไม่อิ่มด้วยน้ำ คนบ้ากามหรือจะอึดตัณหา คนมีปัญญาจะเห็นแจ้ง ได้ในเรื่องนี้ การหลงยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ไปวันๆ นับว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิโดยแท้

**ธรรมะคือชีวิต** หากยังมีชีวิตการศึกษาที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ผู้ปฏิบัติธรรมคือผู้ศึกษาชีวิตจาก ภายในโดยตรง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายนอก มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ความทุกข์ไม่ได้เลือกจนรวย พร้อม ไม่พร้อม เอาไม่เอา ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ โยมหรือพระ ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ ธรรมะ เกิดขึ้นได้ไม่เลือกกาลเวลา และอุปกรณ์การศึกษาและวิจัยก็มีไว้พร้อมแล้ว

อีกอย่างหนึ่งที่อยากจะกล่าวถึงก็คือเรื่องของปัญญา ในความเป็นจริงปัญญาแท้จะไม่มี การแบ่งแยกว่าเป็นทางโลกหรือทางธรรม เพราะปัญญาก็คือปัญญา เป็นเครื่องมือนำสู่การแก้ทุกข์ ที่สุด ของทุกข์ก็คือสัมมาวิมุติหลุดพ้นตามหลักอริยธรรม คนมีปัญญาน้อยก็ดับทุกข์ได้น้อย มีมากก็ดับทุกข์ ได้มาก ไม่มีปัญญาเลยก็หลงติดอยู่กับกาย หลงเพลินอยู่กับโลก อยู่กับโลกไม่มีปัญญาเห็นโลก อยู่กับ ทุกข์ไม่เห็นแจ้งในทุกข์แล้วจะเชื่อว่ามิปัญญาได้อย่างไร “ รู้ว่าสังขารนี้ล้วนเป็นของไม่เที่ยง แต่ พฤติกรรมยังเที่ยงกับสังขารนั้นหาใช่บัณฑิตไม่ ”

การเดินตามรอยธรรมของชีวิตหนึ่งๆ ไปสู่สถานที่ที่มารตามไม่ถึง นี่คือการเข้าถึงศักยภาพแห่ง ปัญญาที่สมบูรณ์แบบของมนุษย์ ปัญญาที่ยกระดับความรู้สึกไปสู่ความรู้แจ้ง “ ความทุกข์ไม่มีในใจ

แต่มันเข้ามาอยู่ได้อย่างไรต้องศึกษาให้รู้ หากไม่รู้มันจะยิ่งได้ใจเราไปย่ำยี ธรรมชาติชนิดนั้นมันคืออะไร เราจะอยู่ในฐานะผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ไหม เราไม่เป็นทุกข์กับอาการที่มันเป็นได้หรือไม่ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังหรือขั้นตอนสุดท้ายของการค้นพบนั้นคืออะไร ค้นพบได้โดยวิธีใด และใช้ความพยายามมากน้อยแค่ไหน ”

การปฏิบัติธรรมเป็นการค้นหาปัญญาที่มีในธรรมชาติของจิต ปัญญาที่จะเกิดการบูรณาการต่อชีวิตโดยตรง พุทธธรรมที่แท้จะไม่มีคำว่าประยุกต์ใช้ คนที่ไม่เข้าถึงธรรมจะไม่มีธรรมให้อาศัยใช้ เราไม่ได้แสวงหาในสิ่งที่ไม่มี แต่หาปัญญาที่รู้แจ้งว่าไม่มีต่างหาก ต้องการปัญญาไปทำลายอวิชชาที่เป็นต้นเหตุให้จิตคิดว่ามี

“ หากยังมีผู้ประพฤติปฏิบัติชอบตามธรรมวินัยนี้แล้วไซ้ โลกนี้จะไม่ไร้พระอรหันต์ ”

“ ชีวิตที่รู้แจ้งสัจธรรมในคำค้นเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่รู้ที่เป็นอยู่ได้ร้อยปี ”

“ ชีวิตอยู่ได้ร้อยปี จะไม่มีแก่นสารอันใดหากไม่เห็นแจ้งการเกิดดับในขั้นห้า ”

“ เราละนิเวศน์ ๕ ประการได้แล้ว จึงเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากกิเลสเครื่องผูกมัด ร้อยรัดทั้งหลาย มองดูกายทั้งหมดคือภายนอกและภายในด้วยญาณทัศนะ เห็นก็แต่ความว่างเปล่าอยู่ อย่างนั้น ”

“ ภิกษุณีติสสา.. เธอจงปฏิบัติแต่ในข้อที่ควรศึกษา จงเอาชนะกิเลสเครื่องผูกมัดให้ได้ จงเปลื้องตน ออกจากเครื่องผูกทั้งหลาย ทำลายเสียได้ซึ่งอาสวะ ไปไหนก็จะไม่ทุกข์ร้อน ”

“ ภิกษุณีแก้วรูปหนึ่ง...แม้เราจะแก่เทียววิณฑบาตอยู่ได้ด้วยไม้เท้าเก่าๆ มีกำลังน้อย เนื้อตัวก็สั่นเทา สัมผัสก็หลายครั้งจึงยังปัญญาได้เห็นโทษของกาย ขณะที่จิตเราก็กเกิดการหลุดพ้นได้ในระหว่างนั้น เช่นกัน ”

“ เราได้ออกจากที่พักในตอนกลางวันบนเขาคิชฌกูฏ ได้เห็นช้างข้ามแม่น้ำ เจ้าของช้างพูดว่า จงส่งเท้า เจ้ามา ช้างก็เหยียดเท้าให้ เขาก็ขึ้นขี่ช้างแล้วก็พาข้ามน้ำ... เราเห็นช้างเป็นสัตว์ใหญ่ ยังถูกทำให้อยู่ในอำนาจของมนุษย์ได้ ดังนั้นเราจึงได้มุ่งสู่ที่สงัดเพื่อทำจิตนี้ให้ตั้งมั่น เราได้บรรลุบทอันเกษมนั้นแล้ว จบสิ้นบทเรียนบทศึกษาเพื่อชีวิตแล้ว จิตนี้จึงไม่ต่างอะไรจากช้างที่ฝึกได้จนนิพพานแล้วนั่นเอง ”

มีหลากหลายคติพจน์ ทั้งของพระพุทธองค์ ทั้งพระสาวกเถระเถรี พระเถรเถรชี่ ทั้งในอดีต และที่มีในปัจจุบันต่างเอาผลการกระทำออกมายืนยัน เป็นพยานด้วยการประจักษ์แจ้งต่อภาวะการณดับ ทุกข์ว่ามีอยู่จริงเข้าถึงได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่นี้ แต่การจะรู้ยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละบุคคลว่า พร้อมเพียงใด บางคนปฏิบัติได้ง่ายรู้ได้ง่าย บางคนปฏิบัติง่ายไม่ค่อยมีปัญหาแต่รู้แจ้งได้ยาก บางคนปฏิบัติยากแต่ก็รู้ได้เร็วคือเอาจริงเอาจริงครั้งแรกครั้งเดียวก็รู้แจ้ง ต่างจากในรายบุคคลที่ปฏิบัติก็ยากลำบาก เวทนาทั้งกายและจิตหลังไหลมายังกะหำฝนต้องอดทน ทำไม่รู้ที่รอบ ก็คอร์ส ก็เดือน ก็ปี กว่าจะรู้ได้ ลำบากมากๆ

สาวกเหล่านี้มีต่างเชื้อชาติศาสนา ภาษาและวัฒนธรรม หลากหลายชนชั้นวรรณะ สาขาอาชีพ เพศวัย บางคนถึงกับทิ้งบ้านเรือนเพราะเห็นว่าเป็นความสะดวกต่อการฝึกตน “ สละทิ้งเพื่อแสวงหาสิ่งที่ดีกว่า ” จะพายเรือที่ถูกล่ลมโซ่คงวอนจมอยู่กับที่ หรือเหมือนไม้ที่แช่อยู่ในน้ำ บุคคลผู้ประสงค์จะ ได้ไฟที่หาได้จากไม้นั้นคงไม่ใช่ในฐานะจะมีได้



ตัวอย่างพระสาวกที่เจริญกายสติ :

การบรรลุธรรม... สิ่งที่เป็นไปได้ทุกอิริยาบถ	๔๘
ดูกายเห็นเวทนา...พาทะลุถึงจิต	๔๘
ดับง่วงได้... ทลายถึงอวิชชา	๔๙
ความหลงลืม... ไม่ใช่อุปสรรคการรู้แจ้ง	๕๐
เตี้ยค่อม... แต่ปัญญาไม่ได้ตีบตัน	๕๐
รู้ได้... แม้ไร้อธิบายเหตุผล	๕๑
เอาทุกข์ แลกธรรม...ทำไมจะทำไม่ได้	๕๒
ผ้าที่สกปรกน้อย... ซักง่ายกว่า	๕๒
เพียงฟังอย่างใส่ใจ... ก็รู้แจ้งได้เช่นกัน	๕๓
กรรมเก่าเขย่าให้รู้สึกตัว	๕๓
ความสว่างในวัยเด็ก	๕๔
เว่ยหล่างสังฆปริณายก องค์ที่ ๖: ผู้ไม่รู้หนังสือ แต่รู้ธรรมสูงสุด	๕๕
ผู้ใหญ่บ้าน.. อุบาสกเชียงคานผู้ไม่รู้หนังสือ แต่รู้แจ้งลัจฉธรรม	๕๖

## ตัวอย่างพระสาวกที่เจริญกายคตาสติ การบรรลุธรรม...สิ่งที่เป็นไปได้ทุกอริยาบถ

ท่านเป็นลูกพี่ลูกน้องกับพระพุทธเจ้า บวชแล้วได้เป็นยอดพุทธอุปัฏฐาก ในธรรมเทศนาของท่าน ( สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ๑๗/๑๒๘ ) ที่ได้แสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย มีใจความว่า ท่านรู้ธรรมเห็นธรรม เพราะการได้ฟังธรรมจากพระปุลณมณฺฑานีบุตร หลานชายของหลวงตาโกณฑัญญะ ความประทับใจซาบซึ้งนี้ได้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยที่บวชเป็นพระใหม่ฯ

“ อานนท์ ความคิดที่ว่าเรามีเราเป็น มันเกิดมีขึ้นเพราะเรามีอุปาทานในขันธห้า ยึดถือในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เหมือนเช่นชายหนุ่มหญิงสาวที่รักการแต่งตัว ส่องดูเงาหน้าตัวเองในกระจก ไม่ได้มองด้วยใจเฉยๆ แต่จะมองด้วยความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นใบหน้าของเรา ความคิดว่ามีเราเกิดขึ้นเพราะความยึดถือ หากไม่มีอุปาทาน ความคิดก็ไม่มี..”

แม้กาลปริณิพพานของพระองค์ จะผ่านล่วงเลยไปแล้วก็ตาม ท่านพระอานนท์ก็ยังขะมักเขม้นปรารภความเพียรเพื่อการทำให้อาหารที่สุกทุกข้ออย่างไม่ลดละ และในคืนนั้นเอง เมื่อเห็นว่าเหน็ดเหนื่อยกับการประกอบความเพียรพอสมควรแล้ว และเพราะถึงเวลาการจำวัดแล้วด้วย ขณะที่กำลังเอนตัวลงนอน ศีรษะยังไม่ถึงพื้น เท้าก็ถูกยกขึ้นจากพื้นแล้ว ท่านก็เกิดการรู้แจ้งถึงซึ่งความสมบูรณ์แห่งสติดับอาสวะได้ในระหว่างนั้น เป็นพระอรหันต์ผู้บรรลุธรรมที่ไม่ได้อยู่ในอริยาบถสี่ แต่อยู่ในระหว่างไม่ใช่นิน เคน นั่ง หรือนอน อันใดอันหนึ่ง

### ดูกายเห็นเวทนา...พาทะลุถึงจิต

นามเดิมคืออุปติสสะ แต่ใครๆชอบเรียกว่าสารีบุตรเดิมเป็นลูกศิษย์ของสังขชัย ( ครูผู้มีชื่อเสียงของชมพูทวีป ๑ ใน ๖ สมัยนั้น ) ท่านเกิดเลื่อมใสในปฏิปทาของพระอัสสชิ ซึ่งเป็นสาวกรุ่นแรก เป็น ๑ ใน ๕ ของปัญจวัคคีย์ และได้ฟังธรรมโดยย่อ ความว่า “ ผลเกิดจากเหตุ เหตุเกิดมาจากใจหากดับเหตุได้ก็ไม่ส่งผล ครุสากยะมีปรกติกเล่าพร้าสอนข้าพเจ้าเช่นนี้ ” ท่านได้เกิดดวงตาเห็นธรรม มีความเข้าใจอย่างสุดซึ้ง และได้นำความรู้นั้นไปบอกแก่เพื่อน คือพระโมคคัลลานะ พร้อมกับชักชวนกันมาบวชในศาสนาของพระโคตม

ขณะที่ท่านทำหน้าที่เป็นผู้อุปฐาก ถวายงานพัดให้พระพุทธองค์ในขณะที่ทรงกำลังแสดงธรรมชื่อ “ เวทนาปริคคหสูตร ” แก่ ทีฆนขปริพาชก ผู้เป็นหลานชายของตนอยู่นั้น ทำงานไป พัดไป



กำหนดรู้ไป ขณะนั้นเองจิตก็รวมตัวเป็นหนึ่งเกิดการสว่างโพล่งภายในบรรลุนิพพานแห่งธรรมเป็นอรหันต์จีณาสพได้ในชั่วอึดใจนั้นเลย

### ดับว่างได้...ทลายถึงอวิชา

ท่านนี้เป็นเพื่อนกับพระสารีบุตร ออกบวชในคราวเดียวกัน แต่ได้ปลีกตัวไปทำสมาธิเพียรอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แต่เมื่อปรารภความเพียรแล้ว พยายามแล้วแต่กลับไม่ได้อารมณ์ จิตไม่เป็นสมาธิพอจะเกิดญาณได้ มีแต่หลับกับว่าง เมื่อพระพุทธองค์มาสอบอารมณ์จึงได้ทรงแนะวิธีแก้ว่างให้ท่านพระโมคคัลลานะ ๘ วิธี คือ

๑. หากจำอะไรได้ในขณะที่กำลังว่าง ให้นึกถึงสิ่งนั้นให้มาก ความว่างก็จะหาย
๒. หากยังไม่หาย ให้พิจารณาเนื้อความเรื่องที่ได้ยินได้ฟังมานั้น ความว่างก็จะหาย
๓. หากยังไม่หาย ให้สาธยายท่องบ่นภายิต หรือข้อธรรมอันใดอันหนึ่งก็ได้ให้ชัด ความว่างก็จะหาย
๔. หากยังไม่หาย ให้ใช้อะไรก็ได้ ขอนเข้าไปในรูหูสักครู่ ความว่างก็จะหาย
๕. หากยังไม่หาย ให้ไปเอาน้ำล้างหน้าล้างตา มองไปไกลๆ เหลียวดูทิศทั้งสี่ ความว่างก็จะหาย
๖. หากยังไม่หาย ให้ระลึกถึงความสว่าง “ อาโลกสัญญา ” บอกกับตัวเองว่านี่มันกลางวันนะ มันสว่างแล้ว จะว่างไปถึงไหน ไม่อยตัวเองก็อย่าทวาดาศิสงฆนางไม้บ้างสิ ความว่างก็จะหาย
๗. หากยังไม่หาย ให้เดินจงกรมกระต๊อบเท้าแรงๆ เร็วๆ ไวๆ กลับไปกลับมา ความว่างก็จะหาย
๘. หากยังไม่หาย ไม่ไหวแล้วจริงๆ ก็ให้นอนในท่าสิหไสยาสน์ นอนตะแคงด้วยการมีสติระลึกอยู่เสมอว่า จะไม่แสวงหาความสุขจากการนอน พักสักครู่แล้วลุกกลับขึ้นมาปรารภความเพียรต่อไป

ตรงนี้หากสติมีมากพอ ให้ดูเวทนาความพอใจไม่พอใจที่เข้าไปเสพคุ้นอยู่กับความว่างนั้นเลย ดูว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร แยกตัวเองกับตัวอยากออกจากกันให้ได้ อย่าให้มันเชื่อมถึงกัน ให้เห็นแจ้งจริงๆ ว่าความว่างที่มันเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนจริงๆ นั้นอาการมันเป็นเช่นไร เมื่อท่านได้อุบายธรรมมาแล้ว ความเพียรพยายามอันงานนั้นก็ส่งผลให้ทะลุถึงความสิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ได้ในเวลาต่อมา หลังอุปสมบทได้เพียง ๗ วันเท่านั้น

ความจริงแก้ว่างได้ไม่ใช่สิ้นทุกข์ แต่เผชิญความทุกข์ของท่านมันอยู่ต้น มันมาติดอยู่กับความว่าง ทะลุว่างได้ก็ทลายรังอวิชาเสร็จสรรพไปเลย

ตรงนี้จะเห็นได้อีกอย่างหนึ่ง คือ เรื่องของกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องฟังอะไรให้ลึกซึ้งก็ได้ สำคัญอยู่ที่การเอาทุกข้อออกจากจิตในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น คำสอนของพระพุทธองค์เป็นขณิกวาท ธรรมะคือใจ การเข้าถึงธรรมคือการทะลุสู่ความว่างภายในใจ

### ความหลงลืม...ไม่ใช่อุปสรรคการรู้แจ้ง

เพราะท่านเป็นกำพร้า ไม่มีคนดูแล เมื่อพี่ชายบวชก็จึงออกบวชตามพี่ชาย แม้ว่าท่านเองเป็นคนความจำไม่ดี แต่มีความซื่อตรงและความอ่อนโยนไม่คิดอารมณ์ใคร่ต่างๆ ไม่แบกคำพูดหรือการกระทำของใครๆ คนที่ความจำหรือสัญญาไม่ดีกับคนที่ไม่มีปัญญานั้นต่างกัน การเข้าถึงวิปัสสนาปัญญาไม่ได้ใช้ความคิดความจำมากมายแต่ประการใด เพียงแค่จำได้บ้าง รู้เรื่องในสิ่งที่พูดให้ทำก็พอ แต่ที่สำคัญคือการทำสติความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องทุกขณะจนเป็นสมาธิรู้เท่าทันความคิดก็จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นมาเอง

ด้วยความที่เป็นผู้มีความจำไม่ดี และก่อกวนกับความเป็นคนขี้เล่นของท่านด้วย ซึ่งเป็นกรรมดาของคนสมาธิสั้น จึงมักเป็นที่รังเกียจของหมู่คณะ ท่านถูกตราหน้าว่า “ เป็นคนไม่เอาไหน ” ท่านถูกพระพี่ชายบอกให้ออกจากวัดสิกขาลาเพศไปเสีย แต่เดชะบุญท่านได้พระพุทธองค์มาโปรด พระองค์ได้สอบถามพร้อมให้กำลังใจ “ เธอเองไม่ใช่คนไม่มีปัญญา เธอเองก็สามารถทำอย่างที่คนอื่นทำได้เช่นกัน คนอื่นบรรลุได้ เธอก็บรรลุได้ ขี้หลงขี้ลืม แต่อย่าขี้เล่นแล้วจะเห็นธรรม เพียงแต่ให้เริ่มทำในสิ่งที่เธอคิดว่าทำได้ก่อนเท่านั้นเอง ”

พระพุทธเจ้าได้ให้ไม้กวาดแก่พระจุฬปิณฑกเอาไปทำความสะอาดบริเวณภายในวัด ในขณะที่กวาดไปก็ให้มีสติรู้ตัวไปด้วย หรือจะบริกรรมไปด้วยก็ได้ แต่ในใจให้นึกถึงกิริยาที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้ ความตั้งใจรู้ส่งสู่ความตั้งใจทำ จิตก่อก่อกเป็นสมาธิรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ จนกลายเป็นความรู้แจ้งสว่างโพล่งขึ้นมาภายในจิต ท่านเกิดการสัมผัสชีวิตใหม่ที่หาได้ในร่างเดิม ณ ปัจจุบันนั้นเทียว

### เตี้ยค่อม...แต่ปัญญาไม่ได้ตีบตัน

ท่านเป็นบุตรชายเศรษฐีในเมืองสาวัตถี แต่เป็นชายหนุ่มที่มีรูปร่างเตี้ยค่อม เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว เกิดความศรัทธาเลื่อมใสใคร่บวชแสวงหาธรรม ( ไม่ใช่บวชหาญาติโกโหติกาที่ตายไปแล้ว หรือบวชเพราะอกหัก หลักกลอย คอยงาน สังขารโทรม ) ได้เข้าฝึกฝนอยู่ในสำนักของพระสารีบุตร หลังจากได้บรรลุธรรมขั้นต้นแล้ว พระสารีบุตรได้แนะนำให้ท่าน เจริญกายกตาศติให้มาก มีสติระลึกรู้ความเป็นไปในกายอยู่เสมออย่าพึ่งไปสนใจความคิด

และเช้าวันหนึ่ง ขณะที่ท่านกำลังเดินศึกษาจาริณชบาตอยู่นั้น ก็พอดีสวนทางกับเศรษฐีนักท่องราตรีผู้หอบหิ้วเอาโศภณีขับจีรธมามาด้วยกัน จะเป็นด้วยฤทธิ์แห่งความเมหาหรือความกึ่งคะนองทั้งสองต่างพากันหัวเราะขบขันในความเป็นพระเดียค่อมของท่าน

แต่เมื่อพระกณฎกัททิมะมองไปที่ใบหน้าของคนทั้งสอง กลับไม่เห็นมีคำเยาะเย้ยอันใดเข้ามาเสียดแทงค้างคาอยู่ในใจเลย เห็นแต่ฟันที่ขาวราวกระดูกเต็มอยู่ในปาก อารมณ์กรรมฐานของท่านเกิดความแนบแน่นสู่กัมมณีโยภาวะทันที ทั้งสองคนได้กลายมาเป็นอุปกรณธรรมวิปัสสนาของพระไปแล้ว เห็นเป็นเพียงสักว่าธาตุตามธรรมชาติแห่งก้อนทุกข์ที่มันขยับไปมาเท่านั้น ณ จิตนั้นเองได้เกิดญาณทัสนะรู้แจ้งในนามธาตุ รู้ซึ่งถึงการเกิดดับที่สัมผัสได้ในภายใน สงัดนี้เข้าถึงสถานะของอนาคามีผล อาศัยท่านพระสารีบุตรซึ่งเฝ้าอีกไม่นานก็ได้บรรลุที่สุดของพรหมจรรย์

### รู้ได้..แม้ไร้อธิบายเหตุผล

นับว่าเป็นโอกาสบุคคลในสมัยครั้งพุทธกาลที่มีอายุยืนยาวนานถึง ๑๒๐ ปี ท่านนิพพานหลังพระพุทธองค์ พระมหาเถระผู้เป็นประธานงานถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระ ภาพลักษณ์ของท่านคือ มกน้อย สันโดย ขอบอยู่คนเดียว งดข้องเกี่ยวกับหมู่คณะ อยู่ป่าช้าเป็นวัตร นุ่งห่มเฉพาะเศษผ้าที่หาได้ ไม่รับภิกษิณินต์ ฉันในบาตรเป็นวัตร ฉันเฉพาะอาหารที่บิณฑบาตได้เท่านั้น เป็นผู้เคร่งในสมาทานธุดงค์ เป็นพระต้นแบบของสายธุดงค์วัตรจวบจนปัจจุบัน

ท่านเข้าสู่ธรรมวินัยนี้ด้วยการสมาทานโอวาท ๓ ข้อ จากพระศาสดา ซึ่งถือกันว่าเป็นวิธีการให้อุปสมบทแก่ท่านไปในตัวด้วย คือ

๑. เมื่อเข้าสู่ธรรมวินัยนี้แล้ว ท่านเองต้องมีหิริโอตตปละ ต้องเคารพยำเกรง รู้จักให้เกียรติกัน และกันตามอาวุโสทั้งในภิกษุผู้เก่าและผู้ใหม่ ไม่อวดกล้ำขวง ไม่ยกตนข่มท่าน อวดรู้ดูถูกผู้อื่น

๒. จงฟังธรรมข้อใดข้อหนึ่งด้วยความเคารพ ฟังให้แจ่มแจ้งในเนื้อหาโดยตลอด อย่าลุ่มไปเสียในระหว่าง อย่าได้นึกเอาเอง

๓. ให้เจริญกายคตาสติ ระลึกรู้กาย อย่ายึดคิดในฉาน

หลังจากอุปสมบทแล้วไม่นาน ได้ออกปลีกวิเวกบำเพ็ญเพียรอยู่ตามลำพังก็บรรลุธรรมวิสมัยว่ากันว่าท่านได้บรรลุธรรมขณะที่พระพุทธองค์ชูดอกบัวขึ้นให้ภิกษุทั้งหลายดู ตอนนั้นแหละที่ท่านเกิดประจักษ์แจ้งที่สุดของทุกข์นี้เป็นการสอนที่ปราศจากคำพูด เป็นการสอนแบบเซ็น พระมหากัสสปะนี้แหละที่เป็นต้นตำรับบิดาแห่งนิกายเซ็น

## เอาทุกข์ แลกธรรม...ทำไมจะทำได้

หนุ่มบุตรชายเศรษฐีเมืองจัมปา ผู้มีฝ่าเท้าพิสดารไม่เหมือนใคร สีแดงดังดอกชะบา และมีขนสีนิลขึ้นตามฝ่าเท้า ฝ่าเท้าอ่อนไปไหนต้องนั่งเกี่ยว มีโอกาสได้เข้าเฝ้าพระเจ้าพิมพิสารเพราะท่านมีพระประสงค์ทอดพระเนตรฝ่าเท้าจริงเท็จตามคำรำลือ และทรงอนุญาตให้เข้าร่วมรับฟังธรรมจากพระพุทธองค์ในวันนั้นด้วย เกิดความเลื่อมใสและได้อุปสมบทเพื่อประพฤติพรหมจรรย์ค้นหาที่สุดทุกข์ ที่ไม่มีมีการเกิดการตาย

ท่านได้ปรารถนาความเพียรเจริญภาวนาด้วยการเดินจงกรมจนเท้าพอง เท้าแตก ทะลุเลือดไหล แต่ก็ไม่มียาแหวปรากฎว่าจะได้เห็นธรรม มีแต่เวทนาที่นับวันจะมีความรุนแรงมากขึ้น เป็นเช่นนี้ระยะเวลานานพอสมควร พระพุทธองค์จึงทรงเสด็จไปให้กำลังใจ พระองค์อนุญาตให้ใส่รองเท้าได้ ใส่เดินจงกรมก็ได้ แต่ท่านก็ไม่ยอมรับหากว่าการอนุญาตนี้เป็นเฉพาะกิจเฉพาะบุคคล ท่านมีความละเอียดต่อหมูกณะ ไม่อยากทำลายกฎระเบียบ เว้นไว้แต่จะทรงอนุญาตให้ใส่ได้เสมอเหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าจึงได้อนุญาตตั้งแต่นั้น

ท่าน “พระโสมโกฬวิสะ” ได้สดับอุบายธรรมเรื่องพิน ๓ สาย “ หย่อนยานเกินไป เกร็งตึงเกินไป พอดีเป็นกลางๆ นี้เทียบได้กับการปฏิบัติ เสร็จลองพิจารณาแล้วเอาไปฝึกดู ปรับใช้ให้เหมาะสมแก่อินทรีย์ของตน เมื่อมีความเข้าใจ ทำจนถึงใจแล้วจะทำให้ดอกบัวเบ่งบานได้ แม้นิยามแห้งแล้ง ”

ในเรื่องของอุบายธรรมที่ได้มานั้น ส่งผลให้จิตเป็นสมาธิหรือมรรคได้โดยง่าย เรื่องปฏิบัติมันยิ่งยากอยู่ที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งนี้แหละ รู้อย่างเดียว หลังจากนั้นมันเป็นไปเอง อุบายธรรมที่ทำให้จิตสะดวกจะยกสถานะของตัวเองขึ้นสู่มรรคได้นั้นสำคัญนักแล จะเกิดได้ง่ายในใจของคนที่มีความซื่อตรงและอ่อนน้อมถ่อมตัว ไม่มีทิฐิมานะ

## ผ้าที่สกปรกน้อย...ซักร่างกว่า

เป็นอีกผู้หนึ่งที่บรรลุธรรมได้ไว และซำยังบรรลุได้ตั้งแต่อายุยังน้อยๆ ก่อนที่จะบวชเป็นสามเณรเสียด้วยซ้ำ เป็นเด็กที่คลอียดยาก จนมารดาต้องส่งคนไปขอพรขอกำลังใจจากพระพุทธเจ้า ท่านจึงได้ถือกำเนิดเกิดขึ้นมาคู่โลก ได้เรียนธรรมะกับท่านเสนาบดีแห่งกองทัพธรรมคือพระสารีบุตร ตั้งแต่ยังเล็ก อีกทั้งสลัดใจในประวัติความเป็นมาของตัวเองจึงง่ายที่จะเอนใจใฝ่ธรรม ได้เกิดความปลอดภัยแล้วซึ่งชีวิตจึงคิดมาปลงผม

ขณะนั่งให้พระพี่เลี้ยงปลงผมเพื่อเตรียมจะบวชเป็นสามเณร จิตก็เกิดโน้มไปเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่มีแก่นสารของร่างกายสังขาร จิตรวมกันเป็นหนึ่งเกิดพลังแห่งญาณทัสนะทะลุสุโลกุระข้ามพันภพชาติ ลึนเชื้อการกลับมาเกิดอีก ขณะปลงผมอยู่พอดี เราทั้งหลายรู้จักท่านในนามพระเจ้า

สมบูรณ์ไปด้วยโชคลาภนาม “พระสิวลีเถระ” สังเกตดูให้ดี ความเป็นพระเกิดได้เมื่ออายุไม่ครบ ๒๐ ปี พระของพระพุทธเจ้ากับพระของสังคมปัจจุบัน โลกกันลิบลับ

### เพียงฟังอย่างใส่ใจ....ก็รู้แจ้งได้เช่นกัน

เขมาผู้เป็นมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร เธอมีรูปร่างที่สวยงามและหลงใหลในรูปสมบัตินี้เป็นยิ่งนัก วันๆเธอจะชอบอยู่กับการแต่งตัวเสริมสร้างความงามอยู่มิได้ขาด ไม่ว่าจะเสื้อผ้า ผ้านไหม ผ้าแพร ผ้านวม ผ้าครามที่ทอมาจากเมืองกาฬี หรือเมืองไหนๆ เธอก็ได้สวมใส่หมด แต่ข้างฝ่ายสามีกลับชอบไปวัดฟังธรรม ไปรับฟังเนื้อหาสาระความจริงเกี่ยวกับชีวิต จนได้เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบัน อยากให้ภรรยาเข้าใจ ได้รู้ได้เห็น และได้สมบัติที่มนุษย์เกิดมาแล้วควรจะได้บ้าง แต่นางกลับรู้สึกว่าจะไม่อยากไป ภิภุเหล่านั้นชอบพูดเสมอว่า “ความสวยสวยงามเป็นสิ่งสมมติ เป็นภาพลวงตา เป็นมายา ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเราเป็นตัวเป็นตนของเรา คนไหนเห็นผิดจากธรรมคนนั้นเป็นคนผิดปกติ” นางไม่อยากไป เพราะไม่อยากได้ยินคำพูดเหล่านี้ อย่างไรก็ตามไม่ไปเสียจะดีกว่า

ไม่ว่านางจะจนด้วยอุบายของสามีอย่างไรก็ตาม ในที่สุดก็ได้ไปฟังเทศน์ที่วัดเวฬุวันจนได้นางมีความซาบซึ้งกับธรรมเทศนานั้นเป็นอย่างยิ่ง จิตเป็นสมาธิและเจริญกายคตาสติเห็นธรรมชาติร่างกายนี้เป็นอสุภะเริ่มลำดับได้ตั้งแต่เนือยๆ จนเติบโตใหญ่ แก่เต่า ผุพัง เสื่อมสลายตายไปในที่สุดร่างกายนี้ช่างไม่มีอะไรดีเลย จิตหลุดในสังขารเกิดนิพพิทาวีระกะ ยิ่งเพ่งพิศด้วยสติยิ่งเห็นความยุ่งยากที่ต้องดูแลรักษาพยาบาลธรรมชาติที่ไม่เที่ยงอันนี้ ให้คงอยู่อย่างที่เราหวัง เราต้องการ เป็นทุกข์เพราะมันไม่เป็นไปดังที่ใจเราหวัง มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราจะไปหวังเอาอะไรกับมัน

ความเป็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏชัดขึ้นๆ ทำให้เกิดปัญญาเห็นการเกิดดับในจิต เข้าถึงความ เป็นวิสังขารสิ้นทุกข์ได้ในขณะนั้นนั่นเอง นับว่านางเป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้บรรลุธรรมสูงสุด ก่อนการเข้าถึงเพศบรรพชิต

บัดนี้ท่านเขมาเถรีภิภุ ได้สัมผัสกับความงามที่เป็นอมตะโดยแท้ อาทิภัลยาณัง งามในเบื้องต้น , มัชฌะภัลยาณัง งามในท่ามกลาง , ปริโยสานภัลยาณัง งามในที่สุด นับว่าเธอเป็นผู้โชคดี มีความงามอันเป็นเลิศ งามทั้งภายนอกและภายใน งามกายงามใจ งามที่ไม่เปลี่ยนแปลงอีกแล้ว

### กรรมเก่าช่วยให้รู้สึกรักตัว

หญิงผู้เข้าสู่ธรรมเพราะกรรมผลัดจากรักวิปโยค...รักตัว รักตัว รักลูก:นี่ทุกข์ทั้งนั้น แม้บวชแล้วก็ทำความเพียรให้จิตได้อารมณ์ยามาก เหตุเพราะวิบากกรรมเก่าเข้ามาคลุกเคล้าจิตนี้อยู่เสมอ อดีตทำตนให้เป็นเช่นนี้แล้วอนาคตจะเป็นเช่นไร แต่นางไม่เคยย่อท้อ ทนต่อสู้กับวิบากขั้นนี้ได้ เพราะ

อย่างน้อยๆ นางก็เกิดสัมมาทิฐิบ้างแล้ว รู้และมั่นใจเลยว่าทางนี่คือทางรอด จะพ้นทุกข์ทะลุสู่ความสว่างได้หากเดินตรงไปตามเส้นทางนี้ “จิตนี้ถูกกรรมเก่าถมลึกเพียงไรก็จะขุดไปให้ถึง” นางได้ปรารถนาความเพียรอยู่อย่างสม่ำเสมอมิได้ขาด และแล้ววันแห่งการรอคอยก็มาถึง

วันนี้ ภิกษุณี “ กิสาโคตมิ ” ได้ตื่นแต่เช้า ถือตะเกียงเข้าไปทำสะอาดในศาลาโรงธรรม นางเดินรู้ตัวไปด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่ง พลันจิตก็คิดแว็บมาถึงตะเกียงที่มีลมมาพัด ดับบ้างติดบ้าง หรือบ้างสว่างบ้าง ขณะทำความสะอาดไปใจก็พิจารณาไปด้วย เอ๊ะ.. ในจิตของคนเราก็คืออย่างนี้นี่นา ความคิดเดียวเกิดเดียวดับ เดียวสั้นเดียวยาวแล้วแต่ตัววิชาและสังขารจะเป็นคนปรุง ตั้งแต่ตื่นนอนมาคนเราก็คงจะเวียนว่ายอยู่ในตัณหาอยู่เช่นนี้ จนกว่าสติจะสมบูรณ์ ทำให้แจ้งซึ่งวิชาได้จึงดับการเกิดอันนี้ได้

ได้เกิดความสว่างแห่งปัญญาออกมาจากจิต พลังความรู้แจ้งได้ทำลายวงจรกระแสทุกข์จนหมดสิ้น ณ วินาทีนั้น เธอยุติการเกิดการตายได้แล้ว เข้าถึงความเป็นผู้ไม่เกิดไม่ดับอีกต่อไปแล้ว เหมือนตะเกียงที่หมดน้ำมันแล้วดับไป เหมือนไฟสิ้นเชื้ออันนั้น

## ความสว่างในวัยเด็ก

แม้ว่าจะเกิดในฐานะแม่ที่มีบุตรหลายคนก็ตาม แต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชราภาพ บุตรของนางนั้นต่างคนก็ต่างปฏิเสธที่จะดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง เกียงนอนให้ไปอยู่กับลูกคนอื่นๆบ้าง โดยอ้างว่าตนนั้นมีครอบครัวแล้ว ธุระการงานก็มาก ไม่มีเวลา ทรัพย์สมบัติที่ได้มาก็ค่อยใช้จ่ายภายในครอบครัวก็ยังไม่พอ

แต่พอนานวันไปเห็นคนนั้นปฏิบัติดี คนนั้นก็ปฏิบัติได้บรรลุนั้นรู้แจ้ง คนนี้สิ้นทุกข์ ชักเอะใจ เราก็น่าจะเอาให้เห็นธรรมกับเขาบ้าง จะมัวมาคิดเอาแต่เรื่องความแก่มาอ้าง จะมัวรอผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เช่นนี้คงไม่ทำให้อะไรดีขึ้นมาเป็นแน่ แต่เรื่องร่างกายสังขารนี้เป็นขันธมารบวชเมื่อแก่แก่นิเวศน์ก็ลำบาก ความง่วงความคิดตามคิดขังกะเงา เราไม่เข้าไปหามัน มันก็มาเชื้อเชิญเราไป

แต่ในธรรมวินัยนี้ เพื่อเป็นการสร้างนิสัย จะมีธรรมเนียมให้คนบวชใหม่ต้องรับใช้คนบวชก่อน ฝึกฝนให้รู้จักเสียสละ ฝึกความอดทน ฝึกการลดมานะทิฐิ ปลูกฝังhiri โอตตปปะ ขันติโสรัจจะ ชักจิตให้สะอาดนวกายให้อ่อน สร้างความพร้อมก่อนมาย่อมน้ำธรรม

ภิกษุณีแก่แต่บวชใหม่ ถูกกำหนดให้ทำหน้าที่ตักน้ำ ผ่าฟืน ต้มน้ำร้อนให้พระเถรีอาบ ต้มน้ำปานะให้หมู่คณะได้นั้น เพราะเหตุนี้จึงไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเขาเท่าไร อีกทั้งเขาคงจะยกเว้นให้บ้างตามควร

ในวันที่พระพุทธองค์เสด็จมาเทศน์โปรดที่หมู่บ้านใกล้ๆ วัด ภิกษุณีรูปอื่นต่างก็พากันไปเข้าเฝ้า ปลอ่ยให้ภิกษุณีแก่นามว่า “ โสณา ” เฝ้าวัด นางรำพึงกับตัวเองว่า เกิดมาจนแถมแต่ยังไม่เคยได้เห็น พระพุทธเจ้า แต่ก็ไม่เป็นไรเมื่อเหตุปัจจัยไม่เกื้อหนุน ก็จะอาศัยการงานนี้แหละเป็นกรรมฐาน จะรู้สึกตัวอยู่กับการงานทำเพื่อปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า... ตรงนี้เองที่เป็นจุดเปลี่ยนแปลงการยกระดับจิต ศรัทธาพละที่แท้จริงมันเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ตรงที่มันอยากจะทำด้วยความจริงจังจริงใจนี้เอง วาระนั่นเอง สภาพของไตรลักษณ์ก็ปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งในขณะที่กำลังฝ่าฟันอยู่พอดี และเพียงชั่วอึดใจต่อมาก็ ได้เกิดอริปัญญาทำลายอุปาทานในขั้นห้ำจอนหมดสิ้น นางได้เข้าถึงอุปาภิเสสนิพพานธาตุพร้อมด้วย อภิญญาจิตไปแล้ว

“ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า ” บัดนี้พระภิกษุณีโสณาได้เห็นพระพุทธเจ้าองค์จริง แล้ว ได้เห็นพระองค์ปรากฏแม้ขณะทำภารกิจอื่นได้ด้วย พระพุทธเจ้าอยู่ทุกอิริยาบถจริงๆ “ ผู้ใดอยาก เห็นพระพุทธเจ้าให้เฝ้าดูจิตตน ”

### เว่ยหล่างสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ของจีน

#### ผู้ไม่รู้หนังสือ แต่รู้ธรรมสูงสุด

“ หยุดวิ้งตามความคิด หยุดคิดว่าจะไรถูกอะไรผิด อยู่กับปัจจุบันขณะ ดูธาตุแท้ดั้งเดิมของ จิตก่อนที่จะเกิดความคิดอารมณ์นั้นว่ามีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร..... ” นี่คือคำชี้แนะในการกำจัด อวิชชาของท่านภิกษุเว่ยหล่าง

ชีวิตก่อนบวช มีฐานะยากจนกำพร้าพ่อแม่แต่ยังเด็ก เลี้ยงชีพด้วยการเข้าป่าตัดฟันขาย อ่าน หนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้ ครอบครัวยากจนเร่ร่อนให้ไปซุนเจา มณฑลทกวางตั้งอยู่ชายแดนทาง ตอนใต้ของประเทศจีน

เมื่ออายุได้ ๒๔ ปี ขณะกลับจากนำฟืนไปส่งขายให้ร้านค้าในตลาดในเมือง บนไหล่แบกขวาน พร้อมไม้คาน เขาได้ยินเสียงสาธยายพุทธมนต์จากชายคนหนึ่งดังมาจากแถวหน้าร้าน “ วัชรปรัชญา ปารมิตาสูตฺร หรือ วัชรเจตทิกสูตฺร ” พระสูตรว่าด้วยปัญญาที่คมกล้าประจักษ์เพชร ความว่า ทุกอย่างเป็นความว่างเปล่า อย่ายึดติดอยู่กับสิ่งใด ทำใจให้ว่าง...จับปล้นใจเขาก็เกิดลูกโพลงสว่างใสในพุทธ ธรรมทั้งๆที่ยังเป็นฆราวาส

เขาได้เดินทางไปวัดเพื่อรับการถ่ายทอดคำสอนอีกบางอย่างจากเจ้าอาวาสวัดตุงชั้น ตำบลวง มุย เมืองคิเจา ซึ่งเป็นสังฆปริณายกองค์ที่ห้าฮังเจินหรือฮ่งยิม พร้อมกับรับมอบตำแหน่งทายาทธรรม ผู้ สืบทอดตำแหน่งสังฆปริณายกองค์ที่หก และต้องหนีการตามล่าของบุคคลผู้อิฉาวิชยาอยู่นานถึง ๑๕ ปี จึงได้ทำการอุปสมบทเป็นภิกษุ คนจีนรู้จักท่านในนาม “ ลักโจ้ว ”

คำสอนของท่านภิกษุเวฬุาลังได้รับการบรรจุเข้าเป็นพระสูตร ๆ หนึ่งของพระไตรปิฎกจีน และโศลกธรรมที่บ่งบอกถึงภูมิธรรมของท่านว่าเป็นผู้รู้แจ้งที่เราคุ้นหูชินตามากคือ “ไม่มีต้นโพธิ์ ไม่มีกระจกเงาใ้ ทุกสิ่งว่างเปล่าแล้วฝุ่นละอองจะเกาะติดอะไร ” คือเมื่อรู้แจ้งว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา ความคิดจะมาเกาะติดอะไรได้

ราวพุทธศตวรรษที่ ๑๒ ท่านเวฬุาลังได้ปลุกกระแสการสอนธรรมแนวเช่นอย่างมีชีวิตชีวา และเข้าถึงอรรถรสแห่งวิมุตติด้วยพุทธปัญญาอย่างแท้จริง โดยเน้นการเข้าถึงธรรมด้วยการเจริญสติ วิปัสสนา ( ชาเซ็น ) และการศึกษาโกอาน ( ปริสนาธรรม ) ด้วยสมาธิจิตแบบการประจักษ์แจ้ง ธรรมชาติความจริงในจิต ปฏิเสธพิธีกรรม ตำรา กระตุ้นให้เกิดการค้นหาคำความจริงในจิตเท่านั้น

### ผู้ใหญ่บ้าน...อุบาสกเชียงคาน ผู้ไม่รู้หนังสือ...แต่รู้แจ้งสัจธรรม

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก หรือ ชื่อเดิม พันธุ์ อินทวิ เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๔๕๔ ที่ บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ครอบครัวมีอาชีพทำไร่ ทำนา เพราะต้องช่วยเหลือครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ ประกอบกับอยู่ห่างไกลความเจริญ ท่านจึงไม่ได้เล่าเรียนหนังสือ

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดในหมู่บ้าน ในช่วงนี้ท่านได้เรียนอักษรลาวหรือภาษาไทยน้อย พออ่านออกเขียนได้ และได้เริ่มฝึกกรรมฐานกับหลวงน้าของท่านและพระกรรมฐานอีกหลายรูปหลายวิธี เช่น พุทโธ, พองยุบ, สัมมา อรหัง, นับหนึ่ง สอง สาม เจริญมรณสติ กับลมหายใจ เป็นต้น ท่านได้ใช้ชีวิตเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทยออกมาช่วยครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ

อายุ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทตามประเพณี ๖ เดือน แต่ท่านก็เน้นเรื่องทำกรรมฐานเช่นเดิม ถิ่นมือเดียว พยายามบำเพ็ญกรรมฐานผู้เดียวอยู่แต่ภายในพระอุโบสถ

อายุ ๒๒ ปี ได้แต่งงานและมีบุตรชาย ๓ คน

ด้วยบุคลิกภาพความเป็นผู้นำ ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ สมัย อุปนิสัยส่วนตัวชอบทำสมาธิและรักษาอุโบสถศีล อีกทั้งยังเป็นผู้ดำเนินการทำบุญประเพณีต่างๆ อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่ท่านรับเป็นเจ้าภาพกฐินครั้งละ ๔-๕ กอง

ต่อมาได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ในอำเภอเชียงคาน ด้วยเหตุผลเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้แก่บุตร พร้อมทำธุรกิจพ่อค้าเดินเรือกลไฟทำมาค้าขายตามลำแม่น้ำโขง ระหว่าง เชียงคาน – เวียงจันทน์ – หลวงพระบาง ช่วงนี้เองที่ทำให้ท่านมีโอกาสพบปะพระกรรมฐานหลายรูป จึงได้รับการชี้แนะอุบายและวิธีการฝึกกรรมฐานเพิ่มเติมจากเดิมที่เคยสนใจอยู่แล้ว และถึงแม้จะสนใจปฏิบัติกรรมฐาน การทำบุญให้ท่านรักษาศีล แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้ท่านเอาชนะความโกรธได้เลย



ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ขณะนั้นท่านอายุได้ ๔๖ ปี ได้ตัดสินใจแสวงหาสัจธรรม โดยมีปณิธานแน่วแน่ที่ต้องการเอาชนะความโง่ และทำความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวกระจ่างในใจให้ได้ หากไม่แล้วก็จะไม่กลับบ้าน

ท่านได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดศรีสุเมตตาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ (ปัจจุบันคืออำเภอศรีเชียงใหม่) จ.หนองคาย โดยในเบื้องต้น ท่านได้เริ่มต้นการทำกรรมฐานตามที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การตามรู้คุณมหายogiแบบอานาปานสติ, แบบบริกรรมพุทโธ, แบบสัมมา อรหัง, แบบพองยุบ, แบบภาวนาว่า ตาย ตาย...ทำอยู่หนึ่งวัน ก็ถูกคิดขึ้นมาได้ว่า “ ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็คือ อานาปานสติที่ตนได้เคยทำมาหมดแล้วนั่นเอง ซึ่งก็ไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร มันทำลายราคะ โทสะ โมหะ ไม่ได้ ” จึงเริ่มหันมาทำแบบดั่งนี้ ( เคลื่อนไหว – หยุด ) คือตามรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อขยับก็ให้บริกรรมว่า ดิ่ง พอมันหยุดก็บริกรรมว่า นิ่ง

ในขณะที่เจริญกรรมฐานอยู่นั้น ท่านก็เกิดถูกคิดขึ้นมาอีกว่า “ ถ้ากำหนดรู้เคลื่อนไหว แต่หากยังมีการบริกรรมอยู่ มันก็คงไม่แตกต่างจากการทำกรรมฐานแบบอื่นๆ อยู่นั่นเอง ” จึงงดการบริกรรม ใช้เพียงสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอริยาบถ ด้วยการนั่งสร้างจังหวะสลับกับการเดินจงกรม พร้อมกับการเอาสติดูความคิด ( ดูจิต ) และแล้วเพียงชั่วข้ามคืนของวันนั้นเอง สัจธรรมก็ได้ปรากฏขึ้นอย่างฉับพลันและอย่างน่าอัศจรรย์ โดยปราศจากพิธีตองใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่ง ณ จุดนี้เองทำให้ท่านสิ้นสงสัยในเรื่องปฏิบัติธรรม ตลอดถึงเรื่องราวของชีวิต เมื่อเช้ามีดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังจากนั้น ท่านได้ทำการเผยแพร่ธรรมในเพศของฆราวาสอยู่ ๒ ปี ๘ เดือน แก่บรรดาญาติพี่น้องและผู้สนใจทั่วไป

ต่อมาได้อุปสมบทอีกครั้ง เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๓ หลังพบว่าการเป็นภิกษุจะเอื้อประโยชน์ในการเผยแพร่ธรรมได้ดีกว่า และได้จาริกสอนธรรมไปในที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ โดยท่านมักจะเน้นผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า “ ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้มากเพื่อประคองตัวรู้ ( สติ ) ดูกายเคลื่อนไหว ดูจิตคิด ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ แล้วสัจธรรมก็จะเผยตัวมันออกมาเอง... ” ปัจจุบันการพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มปัญญาชน ว่ากันว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้น ตรงสู่การรู้จิตโดยปราศจากพิธีตองใดๆ อาจารย์เซ็นในญี่ปุ่นบางท่านรวมทั้งคนไทยผู้สนใจพุทธแบบเซ็นให้สมณนามท่านว่า “ เซ็นแห่งสยาม ” ปี ๒๕๒๕ ท่านเริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร และได้เข้ารับการรักษาผ่าตัดหลายครั้ง แต่ก็มีอาการทรุดลงเรื่อยๆ จนถึงปี ๒๕๓๑

ท่านละสังขารเมื่ออายุได้ ๗๗ ปี ก่อนที่พระสงฆ์ในวัดจะสวดมนต์ ทำวัตรเย็น วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๓๑ หลังจากได้อุทิศชีวิตให้กับการเผยแพร่ธรรมมานานถึง ๓๑ ปี ณ ศาลามุงแฝกวัดทับมิ่งขวัญ อ.เมือง จ.เลย ( จากหนังสือคำสอนเซ็นปรมาจารย์ดักม้อ : สำนักพิมพ์ไผ่ไหม พ.ศ. ๒๕๔๕ )



กำหนดอย่างไรในขณะปฏิบัติ	๕๕
กำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง ทำบ่อย ๆ จะค่อย ๆ รู้ตัว	๕๕
การรู้รูปนาม	๖๐
การรู้รูปนาม คือการได้สติที่แยกจิตออกจากความคิดได้	๖๑
การรู้รูปนาม คือการพัฒนาสติธรรมตามลำดับขั้นได้	๖๒
วิปัสสนู อุปสรรคของนักวิปัสสนา	๖๒
วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง	๖๓
ข้อปฏิบัติหลักธรรมที่เป็นหัวใจ	๖๕
การรู้เห็นไตรลักษณ์	๖๖
ไตรลักษณ์ ๒ ลักษณะ	๖๖
ลักษณะของการเกิดปัญญา ๒ แบบ	๖๗
รู้จักนามรูป รู้จักต้นตอของทุกข์	๖๘
ทบทวนเรื่องอารมณ์รูปนาม	๖๕
ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงอารมณ์รูปนามสังเกตได้อีก ๑๓ อย่าง	๗๐

## กำหนดอย่างไรในขณะปฏิบัติ

การกำหนดรู้ เป็นอุบายนำไปสู่การรู้เองแบบอัตโนมัติ การกำหนดรู้กายเป็นอุบายสู่การรู้จิต ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติต้องรู้ว่าสติกับความคิดต่างกันอย่างไร อย่าสับสนเป็นอันขาด หาไม่แล้วแทนที่จะเจริญสติ กลับกลายเป็นการมาเจริญความคิด คนมีสติจะรู้จักความคิด แต่ความคิดจะไม่รู้จักสติ

สติ คือความระลึกรู้ ฟังเอามากำหนดรู้อาการกายตั้งแต่หัวจรดเท้า หรือเฉพาะเจาะจงเอาตรงจุดใดจุดหนึ่งก็ได้ เช่น การรู้ลมหายใจ การรู้ท้องพองยุบ รู้การนั่งยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การพลิกมือหงายมือ อาการนับลูกประจำ หรืออาการของอวัยวะ ๓๒ ในร่างกาย สำหรับผู้ใหม่ให้ระลึกรู้ ณ จุดใดจุดหนึ่งก่อน จะมีคำบริกรรมกำกับไว้ด้วยก็ได้ นี่เป็นกายาคตาสติ คือสติที่เป็นไปในกาย รู้เฉย ๆ รู้แล้ววาง อย่าปรุงแต่งหรือวิจารณ์อะไร ให้รู้อยู่ ณ จุดนั้นไปเรื่อย ๆ นาน ๆ อย่างฟังนำสติที่ฝึกใหม่นี้ ไปใช้หรือพิจารณาอารมณ์อะไร แต่หากการพิจารณานั้นเกิดขึ้นเพียงเพื่อให้จิตนั้นสลัดอารมณ์นิวรณ์ หรือให้สติกลับมาอยู่กับปัจจุบันให้ต่อเนื่องได้ก็ไม่ถือว่าผิดแต่อย่างใด ให้รู้ทุกอย่างที่ผัสสะแต่อย่าใส่ใจหรือสนใจ ให้ระลึกรู้ใส่ใจเฉพาะที่กำหนดเท่านั้น

## กำหนดรู้ให้ต่อเนื่อง ทำบ่อย ๆ จะค่อย ๆ รู้ตัว

การกำหนดรู้กาย หรือการตามรู้อาการกาย ( กายานุปัสสนา ) ในเบื้องต้นผู้ฝึกใหม่จะยังกำหนดไม่ค่อยได้ จิตจะอยู่กับความคิดมากกว่าความรู้สึกตัว อย่างไรก็ตามอย่าท้อแท้ต้องพยายามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้น ทำให้เกิดความต่อเนื่องและยาวนาน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ ภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา สังวัตตะติ ” อบรมบ่มเพาะจิตของตนด้วยการเฝ้าดูเฝ้าระลึกรู้ ทำให้เจริญ ทำให้มาก ๆ ทำให้สืบต่อ ทำให้ถึง การทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ จะทำให้สติเกิดความชำนาญ และเริ่มรู้นิสัยของต้นหาในจิต อาการตอนนี้จะเหมือนเล่นชักเย่อ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันได้บ้าง คิดไปบ้าง ขณะปฏิบัติก็ให้สังเกตกำลังฝ่ายกุศลจิตของตนเองด้วยว่า ขาดเหลืออะไรบ้าง ต้องขอความช่วยเหลือหรือเพิ่มเติมคุณธรรมข้อไหน จึงจะมีพลังสามารถไล่ความคิดออกนอกพื้นที่จิตได้ เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทาน ศีล เมตตา อธิษฐาน ขันติ สัจจะ อุเบกขา เป็นต้น

สติเหมือนลูกกรัก ลูกที่เกิดในจิตเราแท้ ๆ แต่เราไม่สนใจเขา ปล่อยให้ปล่อยขวาง ดันหลงไป เอาใจลูกเลี้ยงคือความคิดปรุงแต่ง ในที่สุดเมื่อเราไม่สามารถควบคุมมันได้ มันก็เลยกลายเป็นโจร อีกทั้งยังไปพาพวกพ้องเพื่อนฝูงนักเลงต้นหา อุปาทาน ชาติ ชรา มรณะเข้ามาด้วย และในที่สุดชีวิตเราก็ดมึนละลายนิพพานเพราะถูกกบฏจากลูกเลี้ยงนี้เอง

ความคิดนั้นมันมีอุบายหลอกลวงเราสารพัดที่จะให้ยอมรับว่ามันคือลูกแท้ ๆ มันไม่ยอมเปิดทางให้เราได้รู้เห็นความจริงแล้วไล่มันออกนอกบ้านได้ง่าย ๆ เราเองหรือก็ชอบในมายาราคะ

โทสะ โมหะ ของเขาเสียนหัวปักหัวปำ ลูกสติของเราเขาพร้อมจะกลับมาทำหน้าที่ที่ดีของเขาอยู่แล้ว แต่ที่สำคัญคือเราจะกล้าไล่กล้าตัดใจจากลูกเลียงทรพีนี้ได้หรือเปล่าเท่านั้น ลองให้สติได้เข้ามาอยู่ในใจเราสัก ๓๐ นาที หรือชั่วโมงหนึ่งคู่ชิว แล้วจะรู้ว่าธรรมชนิดนี้มีคุณค่ามหาศาลจริงๆ

เคล็ดลับการรู้ธรรมอยู่ที่การทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ความต่อเนื่องของสติจะเข้าไปขวางกั้นภาวะสันตติในสังขารการปรุงแต่งที่ไหลอย่างต่อเนื่องนั้นให้หยุดลงได้ ยิ่งเรากำหนดสติได้เท่าใด ความคิดก็จะน้อยลงไปเท่านั้น และที่สำคัญและต้องทำความเข้าใจให้แยกสติดออกจากความคิดให้เป็น สติรู้ความคิดกับการกดความคิดนั้นจะไม่เหมือนกัน

ความคิดกับสตินั้นเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน เหมือนขาขวากับขา กลางวันกับกลางคืน มีดกับสว่าน หรือแมวกับหนู ถ้ามีขาขวาก็ไม่มีขา ถ้าเป็นกลางวันความมืดก็ต้องหาย มีแมวก็ดึงไม่มีหนู มีมหาสติออกสกลทั้งหลายก็ต้องหายไปจากจิต

## การรู้รูปนาม

รูปกับนาม หมายถึงกายกับใจ กายเคลื่อนไหวเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม คำพูดประโยคนี้เราจำได้ แต่นี้เป็นสัญญาไม่ใช่รู้ได้ด้วยปัญญา รู้จำ รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง คำเหล่านี้เป็นภาวะที่เราต้องประจักษ์แจ้งด้วยใจ

ในวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวนี้ ก่อนอื่นเราต้องรู้จักความรู้สึกตัวที่เป็นสติให้ถูกต้องเสียก่อน รู้ว่าเอาอะไรไปกำหนดรู้อะไร การรับรู้หรือระลึกรู้อาการของกายและจิตนั้นคือสติ ที่เราจะนำมาพัฒนา ในเบื้องต้นให้เอาสติมากำหนดรู้อาการกายให้ต่อเนื่องให้ได้ ทำจนกระทั่งมันเกิดเป็นของมันเอง ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นสัมมาสติจะปรากฏ จะเกิดความตื่นโพล่งสว่างแจ้งขึ้นมาในใจ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมไปทั่วทั้งกาย จะเกิดแบบจับพลัด เราไม่สามารถจะค้นคิดคาดเดาอะไรล่วงหน้าในอาการที่เกิดขึ้นนี้ได้เลย มันเป็นอาการที่อยู่ในรูปภาวะของโอปาติกะ เรามีหน้าที่เพียงประครองตัวรู้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้เอง เห็นเอง เป็นเอง

ช่วงนี้ความคิดที่เคยมีมากๆ จะหายไปหมด จิตโล่งไม่มีอะไรค้างคาอยู่ในใจ เหมือนเราแบกของหนักทั้งเหนื่อยจากการเดินทางไกล ชูๆ สิ่งของนั้นก็พลัดตกลงสู่พื้นแบบฉับพลัน ความเหนื่อยหนักไม่เหลืออยู่บนบ่าไหล่อีกแล้ว กายเบา จิตเบา สติความรู้สึกตัวจะชัดเจนมาก ขยับตรงไหนจะรับรู้ตรงนั้นได้เลยโดยไม่ต้องกำหนดรู้ จะรู้เห็นอาการของกายเคลื่อนไหวและจิตใจที่ปลอ่ลอยวาง วางเปล่าปราศจากความคิดนึกใดๆ ทั้งสิ้น สติกับบริสุทธิ์ รูปนามกับบริสุทธิ์ อาการรู้ก็เป็นไปของมันเองเป็นอัตโนมัติ อาการเช่นนี้ เรียกได้ว่าได้ปัญญารู้รูปนามเกิดขึ้น หรือได้สติขั้นรู้รูปนาม หรือได้สติระลึกรู้ในกายานุปัสสนาสติปัญญาตัวจริง ได้สัมผัสสองคัมภีร์ในอริยมรรคคือสัมมาสติตัวจริง



## การรู้รูปนามคือการพัฒนาสติธรรมตามสติปัญญาได้

สติธรรมมาก่อนที่ยังไม่รู้รูปนาม จะรู้เฉพาะเจาะจงที่กำหนดรู้เท่านั้น กำหนดเมื่อใด กำหนดใคร ที่ตรงไหนก็จะรู้เมื่อนั้นและเฉพาะที่ตรงนั้นเท่านั้น แถมยังเป็นความรู้สึกที่หลวมๆ ไม่สนิทแนบแน่น ไม่โล่งไม่โปร่ง บางครั้งยังอึดอัดอีกต่างหาก เพราะต้องเพ่งจ้องกคจิตเอาไว้เพื่อไม่ให้มันคิด อันนั้น เป็นความรู้ที่ยังไม่รู้ สติที่แท้หรือสติปัญญายังไม่เกิด ยังไม่เป็นมหาสติ มันเป็นการฝึกด้วยความอยาก ยังไม่เข้าถึงธรรมที่เป็นธรรมคาหรือธรรมชาติได้

หากสติรู้รูปนามแล้ว การระลึกจะกินพื้นที่ทั่วทั้งกาย และลึกเข้าไปถึงจิต รู้เท่าทันความคิด ในส่วนที่หยาบๆ ได้ คือสามารถรู้อาการของกายและจิตในขณะเดียวกันได้เลย แต่ยังไม่ละเอียด เพราะจะหลุดจากปัจจุบันธรรมบ่อยๆ แต่ก็พอจะอยู่กับฐานทั้งสี่เป็นบ้าง เช่น ในขณะที่กำหนดรู้กาย ก็จะเห็นอาการของเวทนา และในขณะที่กำหนดรู้จิตก็จะเห็นเวทนาทางจิตที่เป็นทั้งความคิดและ อารมณ์ “ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด” ไปพร้อมๆ กัน อันไหนมันชัดกว่าก็ดูอันนั้น นี่คือสติปัญญา ที่ผ่านการพัฒนาจากการรู้อารมณ์รูปนามมาแล้ว

## วิปัสสนูปสรรคของนักวิปัสสนา

เรื่องของอารมณ์รูปนามนี้ โดยทั่วไปนักปฏิบัติเมื่อได้สัมผัสอารมณ์รูปนามแล้ว สติจะอยู่กับ กายและเวทนาได้เป็นส่วนใหญ่ ส่วนจิตกับอารมณ์นั้นจะยังไม่ชัดเจนเท่าใดนัก คือเมื่อจิตจะติด ความคิดอยู่บ้าง โดยเฉพาะความคิดที่ตีๆ ความคิดที่เป็นธรรมะ หรือความรู้ที่ผุดขึ้นจากภายใน ความ เข้าใจในพุทธธรรมที่ปรากฏขึ้นเองโดยที่ไม่ได้ร่ำเรียนมาก่อน หรือแม้ที่เคยเรียนรู้จากตำรา ก็จะเกิด ความเข้าใจได้อย่างถูกต้องและละเอียดลึกซึ้งมากกว่า เป็นคำตอบที่ออกมาจากจิตว่างๆ ไม่ได้เกิดมา จากความคิดความจำ ( การรู้จากการคิดเรียกว่ารู้แบบผู้ไม่รู้ ) ความหลงที่เกิดขึ้นตอนนี้ไม่ใช่หลงเข้าไป ในความคิดปรุงแต่งพุ่งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต แต่เป็นความหลงในปัญญาของตนเอง ติดในความรู้ ออกจากอารมณ์นี้ไม่ได้อาจเป็นวัน เป็นเดือน เป็นปีก็มี จนบางครั้งถึงกับหลงว่าตนเองได้บรรลุธรรม แล้วก็มี แท้ที่จริงเพิ่งจะเริ่มต้นเท่านั้น

เหมือนการหักขั้วรถ แม้จะเข้าเส้นทางได้แล้ว แต่เมื่อไปพบเจออะไรระหว่างทาง หรือตาม ริมข้างทางก็จอดแวะชมหรือหยุดพักเหนื่อย แต่ก็มีความครั้งที่พลังของรถไม่พอก็ไปข้างหน้าไม่ได้ ต้อง ทำการจอดปรับแต่งใหม่ เช่นกันผู้ปฏิบัติหากกำลังในการเดินทางทางจิตคือพลังหำมีไม่พอ ก็ต้องหยุด พักปรับแต่งอินทรีย์ใหม่

## วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง

๑. โสภาส หมายถึง แสงสว่าง เป็นความสว่างโพล่งที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ภายหลังที่ผู้ฝึกสามารถประคองสติอยู่กับปัจจุบันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในระดับหนึ่งแล้ว อาการนี้จะปรากฏขึ้น

๒. ญาณ หมายถึง ความรู้หรือการหยั่งรู้ เป็นความแจ่มแจ้งของปัญญาที่เกิดขึ้นภายในจิต โดยเฉพาะในประเด็นที่จิตเราเคยข้องใจสงสัยไม่แน่ใจ ไม่มีความแจ่มแจ้ง จะพลันหายไป ณ ปัจจุบันนั่นเอง หรือบางกรณีก็จะเกิดความแจ่มแจ้งที่ละเรื่องทีละอย่างจนกระทั่งหมดความสงสัย ความสงสัยในที่นี้หมายถึงเอาเฉพาะเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ความรู้ชนิดนี้จะมีลักษณะซาบซึ้งกินใจและอิสระ

๓. ปิติ หมายถึง ความอิ่มใจ ความปลื้มปิติ ความโล่งอกโล่งใจ เป็นความรู้สึกที่คล้ายกับว่าเมื่อก่อนนี้เหมือนมีอะไรไปกดทับจิตใจเราอยู่อย่างนั้นแหละ แต่พอรู้หรือถอนเอาสิ่งนั้นออกได้ในชั่วพริบตา เราก็จะเกิดปิติขึ้นมาทันที ในตำราท่านได้จำแนกอาการปิติไว้ 5 อย่าง ดังนี้

๓.๑ *ขณิกปิติ* คือปิติที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เกิดโล่งสว่างในใจแฉะเดียวก็ดับไป

๓.๒ *ขุททกปิติ* คือปิติที่มีน้ำตาไหล ขนลุกพองบ้างเล็กน้อย

๓.๓ *โอกันติกปิติ* คือปิติที่เกิดขึ้นเป็นระลอก เป็นอาการเหมือนคลื่นวาบตามตัว

๓.๔ *อุเพกขปิติ* คือปิติโลดโผน อาการกายเบาจิตเบาเหมือนลอยได้ ขณะเดินจงกรมก็เหมือนเท้าไม่ติดพื้น ขณะสร้างจังหวะก็เบาเหมือนไม่มีมือ ขณะกำหนดรู้ลมหายใจก็เหมือนลมขาดไป บางครั้งถึงกับอุทานออกมาเป็นคำพูดเลยก็มี

๓.๕ *ผรณปิติ* คือปิติที่เอบอาบซาบซ่านไปทั่วกาย คล้ายได้รับการเติมพลังอะไรสักอย่าง มีความสุขในการกระทำ เพราะจิตในขณะนั้นจะตั้งมั่นมีสมาธิมาก

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติหลับตา อยยคนะทุกอย่างทำหน้าที่ตามปกติ แต่จะเน้นที่การมีสติเฝ้าสังเกตกายเคลื่อนไหวใจคิดนึกอยู่เสมอ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่พลัดหลงเข้าไปอยู่ในปิติเป็นเวลานานๆ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็จะมีสติรู้อาการไม่เป็นไปตามอาการ มีข้อสังเกตอย่างหนึ่งก็คือการนั่งสมาธิหลับตานั่นเอื้อต่อการเกิดปิติที่ขาดสติได้ง่าย มีสมาธิง่ายเกิดปิติได้ง่าย แต่จะหลงพอใจแล้วเข้าไปติดในอารมณ์ ติดสบายจนบางครั้งตกวงค์หลับไป หรือไม่ก็กลายเป็นสมาธิแบบตัวแข็งได้ง่าย แต่วิธีการเคลื่อนไหวนี้เป็นวิธีการช่วยลดอาการปิติหรือผ่านปิติได้ง่าย

๔. *ปัสสัทธิ* หมายถึงความสงบ เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นทุกข์ที่เป็นผลมาจากปัจจัยทางอารมณ์ความคิดปรุงแต่ง สงบจากนิเวศธรรม สงบจากความลึกลับสงสัยไม่มั่นใจในการทำความเพียรของตนเอง เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นแจ้ง

๕. *สุข* หมายถึงความสบายกายความสบายใจ สุขเพราะกายได้รู้ได้เห็นธรรม

๖. *อริโมกข์* หมายถึงความน้อมใจเชื่อ ความเชื่อด้วยศรัทธาอย่างแรงกล้า ขอมรับเรื่องของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้จริง เป็นความศรัทธาอย่างหมดใจ

๗. ปัดคาหะ หมายถึงความเพียรที่พอดี สามารถระครองจิตใจให้อยู่กับปัจจุบันได้ง่ายๆ ไม่ต้องเพ่งจ้องใส่ใจอะไรมาก เหมือนจิตนี้อยู่ในโอวาทสั่งได้ใช้เป็น ไม่คืนรนกวัดแกว่ง รักษายากห้ามยาก ..? อะไรอีกแล้ว..

๘. อุပ္ปฏฐาน หมายถึงความชัดเจนของสติ เข้มแข็งคมชัดตัดอารมณ์ได้เป็นธรรมชาติ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นอัตโนมัติ จิตอยู่ในภาวะที่รู้ตื่นตลอดเวลา

๙. อุเบกขา หมายถึงความวางจิตเป็นกลางได้ รู้จักความเป็นมัชฌิมาปฏิปทาของจิต คือเมื่อใดที่จิตเกิดปัญญาเห็นวัตถุอารมณ์ทุกสิ่งเป็นธรรมดา เกิดดับอยู่เช่นนั้น ก็จะเกิดการปล่อยวางไม่ข้องแวะ จิตจะทำหน้าที่ผู้รู้ ผู้ดูเฉยๆ

๑๐. นิกันติ หมายถึงความพอใจ คือเมื่อการปฏิบัติได้ผลระดับใดระดับหนึ่งแล้ว จิตนี้จะเกิดความพึงพอใจในผลของการปฏิบัติ เกิดความมั่นใจแม้ว่าบางครั้งจะเป็นเพียงอารมณ์วิปัสสนาระดับใดระดับหนึ่งอยู่ก็ตาม

เรื่องของการดับกิเลสนี้หากการปฏิบัติเจริญอริยมรรคอย่างถูกต้อง ย่อมต้องเกิดอริยมุมิที่เป็นอริยผลอย่างไม่ต้องสงสัย และไม่สามารถที่จะแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ และจะเกิดญาณหยั่งรู้ขึ้นมาว่ากิเลสในใจนั้นได้ดับไปแล้วเท่าใด ความทุกข์ยังคงเหลืออยู่ในใจมากน้อยแค่ไหน สิ่งนี้เป็นเรื่องทีละเอียดย่อย ไม่ใช่รู้ด้วยอนุमान การคำนึงคำนวณคาดเดาหรือตรึกเอาตามอาการว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ได้ยินได้ฟังคนเขาเล่ามา หรือแม้กระทั่งครูบาอาจารย์ให้กรรมฐานหรือสอบอารมณ์บอกว่าเราได้ญาณนั้นญาณนี้แล้วท่านก็ไม่เชื่อ แม้ผลการปฏิบัติของตัวเอง หากไม่เกิดการหยั่งรู้อย่าพึ่งรับรองหรือมั่นใจอะไรเลย ถ้าเกิดหลงคิดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ในที่กล่าวมานี้ เรียกว่า “ติดอารมณ์วิปัสสนา”

การรู้ธรรมโดยลำดับจะเกิดการชะงัก เพราะผู้ปฏิบัติติดอารมณ์วิปัสสนานี้เอง ความจริงอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ไม่ใช่จะเกิดขึ้นง่ายๆ จะเกิดขึ้นก็แต่เฉพาะผู้เข้าสู่เส้นทางของวิปัสสนาได้แล้วเท่านั้น

“เมื่อสติรู้รูปนามแล้ว ต่อมาก็จะเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในขั้นห้า เห็นว่ารูปทั้งภายนอกและภายใน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นเพียงอาการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่มีตัวตนอะไร มันเกิดเพราะเหตุปัจจัยที่ไม่รู้และดับไปได้เพราะรู้เท่านั้น เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มีมันไม่ทนในสภาพเดิมได้ สภาพธรรมนี้เรียกว่าทุกข์ จึงเห็นว่ามันมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับ”

การรู้เห็นเช่นนี้ หากไม่เกิดคั้นหามาณะทิฏฐิเข้าแทรก สติมันคงส่งผลให้เกิดการรู้เห็นอิสระหรือเกิดปัญญาญาณรู้ที่บริสุทธิ์ อารมณ์วิปัสสนาก็จะไม่มี ที่สำคัญคือเราต้องเอาสติเป็นสรณะ รู้ทั่วพร้อมอยู่เสมอ อะไรเกิดขึ้นก็เพียงเพื่อรู้เพื่อดูเพื่อเห็น เท่าที่สังเกตอารมณ์นี้จะเกิดกับทุกคน เพียงแต่จะเป็นมากหรือเป็นน้อยเท่านั้น

วิปัสสนูปกิเลส เป็นเพียงมารที่มาในรูปของมายาจิต เกิดขึ้นเพื่อทดสอบสติเรา ถ้ารู้จักเฉลียวใจ รู้เท่าทันรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันได้ เป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็นเฉยๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะมลายหายไปจากจิต เพราะเป็นสังขารไม่ทนต่อการพิสูจน์ จะคงอยู่ที่เฉพาะสภาวะตัวสติหรือตัวรู้ล้วนๆ เท่านั้น



การแก้ไขอารมณ์ตรงจุดนี้ ขึ้นอยู่กับความแยกกายของนักปฏิบัติเอง อยู่ที่การทำหน้าที่สังเกตของสติ และที่สำคัญอารมณ์นี้ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับการแก้ไขช่วยเหลือของครูบาอาจารย์กรรมฐานผู้ควบคุมดูแลการฝึกปฏิบัติในขณะนั้นๆเป็นส่วนมาก

อารมณ์รูปนามนั้นจะกว้างมาก เพราะจะรวมถึงการเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม การเข้าถึงสมมติทั้งภายนอกและภายใน ทั้งที่เป็นส่วนของวัตถุและความคิด รวมถึงการเห็นขั้นห้าหรือปรมัตถ์ในเบื้องต้นด้วย จนกระทั่งเมื่อใดที่จิตใจเข้าถึงสภาพเห็นการเกิดดับแบบปรมัตถ์ (จุดอุปาทาน) วิปัสสนุจะค่อยๆลดหรือหมดไป สังเกตได้หากปิดใจจนกลายเป็นวิปัสสนุตัวอื่นๆก็จะจางหายไปด้วย แต่ก็พึงระวังจะติดสมาธิความสงบที่จะตามมาอีกรอบ

อนึ่งหากมีครูบาอาจารย์ผู้รู้คอยดูแลช่วยเหลืออยู่ใกล้ชิด คอยให้คำแนะนำตักเตือนก็จะทำให้หลุดจากการติดอารมณ์ได้เร็วขึ้น ซึ่งวิธีแก้อารมณ์อาจให้หยุดทำความเพียรหรืออาจให้เพียรแบบเก็บอารมณ์ต่อไปเลยก็ได้ อันนี้แล้วแต่กรณี อยู่ที่ดุลยพินิจของครูบาอาจารย์นั้นๆ ให้ทำงานอย่างอื่นเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

### ข้อปฏิบัติหลักธรรมที่เป็นหลักใจ

ขณะที่เรากำลังมุ่งหน้าพัฒนาคุณธรรมด้วยการเจริญสติอยู่นั้น หลักธรรมอันเป็นหลักใจ ที่ควรน้อมเข้ามาเพื่อการตรวจสอบตัวเองไม่ให้ประมาท และความสิ้นใจไหลก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ได้แก่

๑. ปาฏิโมกข์สังวร สำรวมในปาฏิโมกข์ สำรวมในศีล ข้อวัตรปฏิบัติ กฐนะเบียบ
๒. อินทริยสังวร สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เน้นการอยู่ลำพัง ไม่คลุกคลีกันด้วยบุคคลหรืออารมณ์
  ๓. โภชนมัตตัญญูตา รู้จักประมาณในโภชนาหาร
  ๔. ชาคริยานุโยค การทำความเพียรด้วยการรู้สึกตัวตื่นตัวอยู่เสมอ
  ๕. สติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม
  ๖. มีสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว นิเวศน์ถูกชำระไม่สามารถเกาะติดจิตได้
  ๗. ปัสสัทธิ สงบจากกามราคะ สงบจากอกุศลธรรม ความคิดความอยาก ความวิตกกังวล
  ๘. เข้าฌาน ๑-๔ ได้ คือเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนาจนกระทั่งมีสติและอุเบกขาได้

## การรู้เห็นไตรลักษณ์

หลังจากผู้ปฏิบัติได้ผ่านอารมณ์รูปนามแล้ว และเมื่ออาการของปีติลดน้อยลง และจิตเริ่มกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว วิปัสสนูปกิเลสตัวอื่น ๆ ก็จะลดความเข้มตามด้วย ความเข้าใจในอารมณ์ที่ผ่านมา จะปรากฏชัด ความเพียรที่ถูกต้องก็จะกลับมาอีกครั้ง บทเรียนที่ผ่านมาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความระมัดระวัง ภาวะโยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่มากขึ้น การสังเกตอารมณ์ การดูอารมณ์ การรักษาอารมณ์ การปล่อยวางอารมณ์จะทำได้ดี ดังนั้นตรงนี้ความต่อเนื่องของสติย่อมมี ความตั้งมั่นแห่งสมาธิจิตย่อมเกิด ปัญญาความรู้เห็นสัจจะที่ปรากฏในนามรูปย่อมอยู่ในวิสัย

เมื่อสติเฝ้ารู้เห็นอยู่กับกาย ย่อมเห็นอาการกายตามความเป็นจริง รูปกายนี้เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีเวทนาต่างๆเป็นตัวสัญญาบงบอกเหตุความพอดีไม่พอดี เมื่อหากจิตเราไม่เข้าไปข้องแวะสรวองเสพปรุงแต่ง สิ่งที่ปรากฏก็จะเป็นเพียงสภาวะธรรมดาๆ คือเกิดการกระทบวิญญาณทำหน้าที่รู้แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ความเป็นจริงของมันมีอยู่เท่านั้นเฝ้าคุณลักษณะอาการของสิ่งที่มันเป็นอยู่แล้ว เห็นการผุดเกิดและการดับไปของสิ่งที่ปรากฏในจิต ในแต่ละขณะของการเคลื่อนไหวกายและจิตแต่ละครั้ง ล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ความจริงการเห็นไตรลักษณ์จะค่อยเป็นค่อยไปหรือเกิดแบบฉับพลันก็ได้ เห็นชัดเจนไตรลักษณ์รวมเป็นหนึ่งเดียว เห็นแล้วดับ , อนัตตาชัดแจ้งถึงที่สุดได้เมื่อใดก็ดับทุกข์ได้เมื่อนั้น

## ไตรลักษณ์ ๒ ลักษณะ

๑. **ไตรลักษณ์ที่ปรากฏในนามรูป** คือการเห็นความไม่เที่ยง ความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความสลายหายไปของความคิดอย่างชัดเจน เห็นความจริงของสังขารว่าคิดมาเท่าไรก็ต้องดับไปเท่านั้น ขาดสติเมื่อใดก็หลงเข้าไปกับความคิดเมื่อนั้น การหลงเข้าไปปรุงแต่งจิตจะมีน้อย ความคิดจะสั้น รู้สึกตัวได้เร็ว จิตจะมีพลังในการสลัดความคิดปรุงแต่ง จิตอยู่กับปัจจุบันได้ง่ายๆ ปัจจุบันธรรมของจิตจะยึดอยู่กับฐานทั้งสี่คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง และขณะเดียวกันก็ได้อาวุธในการโจมตีความคิดคือปัญญาญาณเห็นการเกิดดับในนามรูป สามารถดูความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วดับได้ เข้าใจนามรูปและสรรพสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ โดยเฉพาะจิตซึ่งเป็นต้นกำเนิดของธรรมทั้งหลาย

๒. **ไตรลักษณ์ในรูปนาม** คือการเกิดปัญญาปล่อยวางความสำคัญมั่นหมายในรูปนาม ในเวทนาที่เกิดในรูปนามนั่นเอง สัมผัสสัจจะในไตรลักษณ์ว่าร่างกายสังขารที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นธรรมดาของมัน เป็นธรรมชาติของรูปวัตถุที่เสมอเหมือนกันหมด ไม่เที่ยงแปรเปลี่ยน ทนอยู่ใน

สภาพเดิมไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ได้เป็นไปอย่างที่ใจใครต้องการ ไหลไปสู่ความเสื่อมอยู่  
เนื่องนิคย์ ยึดเมื่อใดเป็นทุกข์เมื่อนั้น

หลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน ว่าด้วยกายานุปัสสนาหรือกายคตาสติจะปรากฏชัดในช่วงอารมณ์นี้  
คือเห็นการเคลื่อนไหว เห็นลมหายใจ เห็นอริยาบถ เห็นเป็นเพียงธาตุ เป็นสิ่งปฏิภูล เป็นอสุภะความ  
ไม่งามไม่น่าหลงเพลินยินดี เห็นความเสื่อมสลายตายไปประจุจจากศพในป่าช้า อากาารู้เห็นจะเกิดขึ้น  
ในรูปนามนี้ ซึ่งผลก็คือจิตเบากายเบา เพราะเกิดความคลายกำหนดในรูปนาม อันจะนำไปสู่นิพพิทา  
วิราคะธรรมแบบแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

## ลักษณะของการเกิดปัญญา ๒ แบบ

๑. เกิดขึ้นแบบฉับพลัน อากาประจุคังฟ้าแลบหรือการสปาร์คของไฟฟ้าปรากฏขึ้นภายใน  
จิตใจ หลังจากนั้นจะเกิดการหยั่งรู้พุ่งพรูออกมา หรือเหมือนการขุดเจาะบาดาลที่ถูกตานั้น แล้วเกิด  
กระแสน้ำพุ่งออกมาขณะที่เกิดอาการเช่นนี้เราจะห้ามไม่ให้รู้ก็ไม่ได้ ต้องประคองสติรู้ดูเฉยๆ  
จนกระทั่งมันหยุดไปเอง ความรู้ที่ปรากฏเป็นเรื่องของอริยสัง เป็นเรื่องของทุกข์และการดับทุกข์ เป็น  
เรื่องที่กำลังจะทำ เป็นหนทางที่กำลังจะเดิน เป็นสิ่งที่เราเคยสงสัย เรื่องที่เก็บงำซ่อนไว้ภายในใจตั้งแต่  
เด็กๆ ปริสนาธรรมต่างๆ ที่ผุดขึ้นมาจากจิตจะได้รับการชำระให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นมาเองและ  
โดยทันที ณ ขณะนั้น อุปมาดังเช่นผลไม้สุกเต็มที่แล้วก็ร่วงหล่นลงมาโดยธรรมชาติแบบฉับพลัน  
ทันที

๒. แบบค่อยเป็นค่อยไป คือต้องเป็นผู้มีสติที่ผ่านการฝึกมาได้ระดับหนึ่งแล้ว จะโดยรู้หรือไม่รู้  
ก็ตามจะฝึกในรูปแบบหรือนอกรูปแบบ (ที่เผยแพร่ในปัจจุบัน)ก็ตาม จิตที่ได้รับการประคองจากสติ  
เช่นนั้น จะเกิดการพิจารณาไตร่ตรอง เฝ้าสังเกต ขบคิดตีความทั้งอรรถและพยัญชนะ ขบคิดไข  
ปริสนาเข้าช่วย และทั้งอาศัยการได้ยินได้ฟังบ่อยๆ จิตน้อมระลึกถึงหลักสัทธรรมอยู่เสมอ จิตจะเกิด  
โอปนยิโกทีละน้อยๆ พร้อมกับความตั้งมั่นของจิตเริ่มแจ่มชัดตาม และมั่นคงได้ในที่สุด

แต่กว่าที่ผู้ปฏิบัติจะมาถึงจุดนี้ได้ ผู้ปฏิบัติจะท้อแท้เบื่อหน่าย ความก้าวหน้าไม่ได้เป็นไปอย่าง  
ที่ใจต้องการ ความอดสาหะวิริยะไม่เพียงพอที่จะถูกมารเข้าแทรกได้ในที่สุด คิดว่าตนคงไม่มีบุญ  
วาสนาบารมี ค่อยเป็นค่อยไป ทำบ้างไม่ทำบ้าง ทางพระก็พยายามประคองลงไปโลกุตต์ แต่ก็ถูก  
สังคมนตรีไปโลกีย์ ธรรมในแบบที่หนึ่งคงเป็นไปไม่ได้ คงต้องค่อยเป็นค่อยไปในแบบที่สอง

อุปมาดังผลไม้ที่ยังไม่แก่จัดแต่ตัดเอามาบ่ม สุกเหมือนกันแต่คนละรสชาติ หรืออาจเหี่ยวแห้ง  
เน่าไปเลยก็มี ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติใหม่ที่ยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ แต่ก็อยากได้ปัญญา เลยคว่นเอาจิตนี้ไป  
รีบคิดพิจารณาก่อนอันนี้ถือว่าใจร้อน เป็นการลัดขั้นตอนของการทำวิปัสสนาโดยแท้ สติความรู้ตัวทั่ว

พร้อมยังไม่ต่อเนื่อง สติพละยังไม่สมบูรณ์ ต้องเจริญสติให้เต็มรอบเสียก่อน สัมมาสติสมบูรณ์จึงจะส่งผลต่อสัมมาสมาธิ สัมมาญาณ และสัมมาวิมุติตามลำดับ

การคิดปรุงแต่งตามหลักกรรม การพิจารณาธรรมไม่ได้ถือว่าเป็นสิ่งที่ผิดแต่อย่างใด เพียงแต่จะมีผลต่อการเข้าใจสภาวธรรมในระดับที่ตื้นมาก และเลื่อนกลางจางคลายหายไปได้ง่าย สังเกตได้จากเมื่อใดที่กระทบผัสสะแล้ว ความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่นั้นไม่สามารถให้ผลต่อการดับทุกข์ได้เลย นั่นแสดงว่าไม่ใช่ปัญญา แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากความคิดความจำเท่านั้น ส่วนปัญญาที่แท้นั้นมันจะเกิดผุดขึ้นมาเอง จะมีประสิทธิภาพที่ไวต่อการรู้และการเข้าใจ การตัดและการปล่อยวางอารมณ์ด้วย นี่คือนิยามปัญญาในวิปัสสนา

เมื่อรู้ไตรลักษณ์ได้แล้ว ความรู้สัจธรรมนั้นปรากฏคล้ายการสลัดทิ้งของหนักลงเสียได้ เกิดอาการกายเบาจิตเบา ตอนนี้อารมณ์ของอินทรีย์จะมีเพิ่มมากขึ้น ความดีมีค่าในธรรม ความมั่นใจในการปฏิบัติที่เกินพอดีจะเป็นสาเหตุให้คิดวิปัสสนูปกิเลสอีกครั้ง ดังนั้นจึงพึงระวัง

### รู้จักนามรูป รู้จักต้นตอของทุกข์

หากอารมณ์ปฏิบัติไม่ติดขัดอะไร การปรารภความเพียรเป็นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สติละเอียดขึ้นทำให้รู้จักต้นตอของทุกข์คือนามรูปชัดเจน นามรูปหมายถึงความคิดที่เกิดขึ้นในจิตแต่ละขณะ อวิชชาคือความไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจความคิดว่าเป็นทุกข์ ก็จะหลงเข้าไปในวัฏฏวนของตัณหา เกิดการยึดติด เกิดการสร้างกรรม แล้วก็ต้องเสวยวิบาก แล้วเกิดความชอบใจไม่ชอบใจเก็บเอาไว้ในรูปของภพชาติคือเมล็ดพืชพันธุ์ของทุกข์ที่จะงอกอีก หมุนวนอยู่อย่างนี้ตามกระแสของปฏิิจสมุปบาท ถึงแม้ความเข้าใจจะมีแต่ตัดกระแสไม่ขาด นั่นเพราะสติเรายังทั้งคุณภาพและปริมาณ ต้องกำหนดรู้ให้มาก เร่งทำความเพียรให้ต่อเนื่อง การเพ่งพินิจในจิตบ่อยๆ จะทำให้สติมีความคมกล้ามากยิ่งขึ้น ความชำนาญเป็นนิสัยก็ย่อมมี

ความทุกข์กายเป็นทุกข์ของธาตุสี่ เป็นอาการธรรมชาติของธาตุ มีเกิด แก่ ป่วย ตายเป็นธรรมดาเสื่อมไปตามกาลเวลา เสื่อมไปเพราะปัจจัยร้อนหนาว เสื่อมเพราะความไม่รู้ ขาดการเอาใจใส่ดูแล ใช้งานเกินพอดี ใช้งานผิดประเภท หลงในสิ่งเสพติดมีนเมาเหล้ายา หลงติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ล้วนเกิดจากจิตความคิดความอยากเป็นตัวบงการอยู่เบื้องหลังคอยชักใบให้เรือเสีย

บางที่ผู้ปฏิบัติรู้แล้วถึงกับเกิดปีติน้ำตาไหล ภูมิใจกับความรู้ที่เกิดขึ้น การได้รู้เห็นต้นตอของชีวิตด้วยวิปัสสนาจะเหมือนการได้เกิดใหม่ จากที่เมื่อก่อนตนเองจะจมกับความคิดความอยาก ถูกแผดเผาด้วยราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็ไม่เคยรู้ เหมือนสัตว์นรกที่ผลุบๆ โผล่ๆ อยู่ในกระทะทองแดงเพราะโดนน้ำร้อน ไม่รู้จะหลุดพ้นวงจรกรรมชาติไหน แต่พอสติเด่นไวรู้เท่าทันความคิด เข้าใจเรื่องนามรูป เรื่องของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เข้าใจกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปของขันธห้า เห็น

อุปทานที่เกิดโดยอาศัยขั้นห้า ทำให้เข้าใจว่าหากเราสามารถตัดห่วงโซ่ปฏิจสมุปบาทในจิตได้ เราจะไม่เป็นทุกข์เพราะความคิด

“ เพราะตัณหาเป็นผู้ออกแบบ สังขารความคิดปรุงแต่งเป็นตัวสร้างสมมติ จิตที่ประกอบด้วย อวิชชาเป็นผู้สวดย ภายคือทาสผู้ซื่อสัตย์ต้องปฏิบัติตาม เวทนาที่ปรากฏเป็นตัวกำหนดสร้างสมมติอีก ที่ ความพอใจไม่พอใจ ถูกผิด ดีชั่ว ฯลฯ เป็นอุปทานส่งผลก่อให้เกิดกรรมอีก วนไปวนมาไม่มีวันจบสิ้น ”

### ทบทวนเรื่องอารมณ์รูปนาม

การเข้าถึงอารมณ์รูปนามคือการที่สติสามารถระลึกที่อยู่กับกายได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน จิตมีความสัมพันธ์กันกับกายอย่างสนิทแนบแน่น โดยก่อนหน้านี้อาจจะไม่ได้อยู่ในจิต จิตจะถูกความคิดปรุงแต่งเข้าอาศัยสร้างความรักความชอบความชังเป็นเรือนรังของสังขาร แต่เมื่อฝึกสติกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่องแล้วบังเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาผุดออกมาจากจิต สติที่เกิดขึ้นจะทำหน้าที่ชำระล้างมลทินที่เกาะเกี่ยวอยู่ในจิตทำให้จิตนี้เกิดปัญญาเห็นธาตุแท้ของตัวเองคือ “ธาตุรู้” และในขณะที่อารมณ์นี้ปรากฏความคิดจะหายไปจากจิตแบบปลิดทิ้ง เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมขึ้น ณ ปัจจุบันขณะนั้น เหมือนสติกลายพันธุ์จากที่รู้ได้เฉพาะที่กำหนดรู้เป็นรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสัมปชัญญะได้เองโดยอัตโนมัติ

สติจะเข้ายึดพื้นที่ในจิตให้เกิดทำหน้าที่รู้ตัวทั่วพร้อมอย่างเดียวกันนั้น ในช่วงนี้จะเกิดปัญญาเห็นธรรมชาติของกายและจิตอย่างชัดเจนแท้จริง ไม่มีความสำคัญมั่นหมายในรูปในนามมีแต่พุทธภาวะรู้ตัวล้วนๆ แต่หากประคองไม่เป็น ตันหามาจะทักท้วงเข้าแทรกภวะนั้นจะค่อยๆ จืดจางไป

อาการเช่นนี้เป็นการรู้แจ้งในรูปนาม หลังจากได้เกิดปรากฏการณ์นี้แล้ว ตัวกิเลสที่ปรุงแต่งเป็นโทสะ โลกะ โมหะ จะไม่เหนียวเหมือนเมื่อก่อน เพราะได้เกิดปัญญารู้แจ้งชัดแล้วว่า

“ ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ” คือได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิตแล้ว หากมีสติจิตก็ปกติ แต่หากขาดสติจิตก็อปกติ นั่นเพราะเมื่อถึงอารมณ์นี้แล้วสามารถแยกตัวรู้กับตัวคิดออกจากจิตปกติได้เหมือนแยกตะกอนออกจากน้ำ แยกน้ำออกจากภาชนะได้ กายไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ความคิด ความคิดไม่ใช่ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวไม่ใช่ทุกข์ รู้ทางไปหาพระพุทธเจ้าองค์จริง มองทุกสิ่งเป็นพระธรรม การมีวัตรปฏิบัติอยู่กับปัจจุบันเป็นพระสงฆ์

ปรากฏการณ์แสงสว่างที่กลางใจนี้ หากสติไม่มากพอปัญญาชนิดนี้ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้ความเข้าใจที่ได้จะเป็นเพียงจินตตามยปัญญาหรือจินตญาณ เป็นเพียงการมีสติระดับหนึ่งแล้วก็จะคิดเอา ตรึกตามอาการ คิดตามคำบอกเล่า คิดตามความน่าจะเป็น คิดตามหลักปรัชญา คิดตามครูบาอาจารย์ ฯลฯ

มีข้อสังเกตอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงตระหนักรู้ คือเมื่อฝึกสติอยู่นั้นสติจะค่อยๆ รวมตัวกันเข้าสู่จิต ความคิดฟุ้งซ่านจะไม่ค่อยมี จิตจะโล่งๆ มีสมาธิระดับหนึ่ง คิดอะไรนึกอะไรก็จะเข้าใจได้อย่างน่าอัศจรรย์ แต่เพราะสติยังอ่อน ความตั้งมั่นแห่งจิตมีน้อย คิดบ่อยใช้บ่อยพลังก็หมด หลังจากนั้นจะ

ไม่ใช่คิดด้วยสติควบคุมแต่เป็นความคิดด้วยความอยาก อยากรู้ อยากเห็น อยากสัมผัส อยากเข้าใจ คิดตามพุทธพจน์ คิดในวิถีพุทธธรรม คิดแยกแยะนาม คือในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฯลฯ ความคิดเช่นนี้ไม่ถือว่าผิดแต่ความรู้ความเข้าใจที่ได้มาด้วยวิธีดังกล่าวนี้จะไม่มีส่วนในการปล่อยวาง หรือมีแต่จะไม่มากพอเหมือนการประจักษ์แจ้งที่สว่างโพลงออกมาจากจิต ในช่วงนี้หากเราสามารถระครองตัวอยู่กับปัจจุบันได้อีกสักระยะหนึ่ง อาการรูปนามแบบปรมาตม์ก็จะปรากฏออกมาให้ประจักษ์แจ้งได้เอง

ให้เน้นที่ความเป็น อย่างเน้นที่ความรู้ ให้มันเป็นการเห็นแจ้งจริงๆแล้วค่อยรู้ อย่าไปรู้ก่อนที่มันเกิดปัญญาจะตื่นเงิน ได้ปัญญาไม่ใสสะอาด เป็นอาการของธรรมสังขารเท่านั้น

และหากการรู้ธรรมในรูปนามเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว จะส่งผลต่อการเห็นธรรมขั้นต่อไปได้อย่างต่อเนื่องด้วย ได้แก่การรู้ไตรลักษณ์ รู้สมมติ รู้อุปาทานในรูปในนาม

การรู้แจ้งในรูปนามตลอดถึงการรู้แจ้งในอสาขธรรม อาจเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่จิตหนึ่งเลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของพลังอริยมรรค และอริยมรรคจะบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยการขบไล่ความหลับ ความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่าย ความไม่ศรัทธา ความเมาอาหาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่รบกวนจิตองค์ธรรมแห่งสัมโพชฌงค์ได้แก่สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิณีต ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาที่สามารถเจริญออกมาไพบูลย์ถึงที่สุด มีพลังพอเพียงที่จะนำจิตนี้ทะลุความมืดสู่ความสว่างได้

### ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงอารมณ์รูปนามพึงสังเกตได้อีก ๑๓ อย่าง

๑. สามารถลดละสักกายทิฏฐิ ความสำคัญมั่นหมายในตัวตน ลดละอุปาทานในขันธห้าได้ มีอัตตานิยม ดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย
๒. ไม่สงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องการดับทุกข์ ว่ามีอยู่จริงสัมผัสได้จริง
๓. ไม่ยึดติดประเพณีพิธีกรรม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ไสยศาสตร์ เวทมนต์คาถา ศาสตร์ที่ไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์
๔. ไม่สงสัยในวิธีการฐานทุกวิธีการ ว่ารูปแบบแต่ละอย่างนั้นทำเพื่ออะไร ความเป็นไปได้มีมากน้อยแค่ไหน จุดร่วมของอารมณ์กรรมฐานทุกสายทุกรูปแบบอยู่ตรงไหน
๕. เกิดโอปนยิกธรรม เป็นผู้น้อมจิตเข้าหาธรรม หรือน้อมนำเอาความจริงที่รู้นั้นเข้ามาใส่ใจตนอยู่เสมอ
๖. จิตจะอิงสัจจะมากกว่าที่จะอิงสมมติ (บางครั้งจนเกินพอดีทำให้คิดวิปัสสนุ)
๗. ลดละสิ่งเสพติดหยาบๆทางกาย เช่น บุหรี่ กาแฟ เหล้า การพนัน เครื่องสำอาง เป็นต้น
๘. เป็นผู้มีควมสันโดษเรียบง่าย ลดละความเป็นผู้ชอบเสพสิ่งของเครื่องใช้ที่ดีๆราคาแพงๆสนิยมสูงๆ
๙. เป็นผู้ประพฤติเบากายเบาจิต ไม่สร้างเหตุปัจจัยใดที่ทำให้ตนเป็นคนคิดมากอีกต่อไป

๑๐. ไม่เป็นผู้หลงเข้าไปยึดติดอยู่ในความคิดตนเองนานๆอีกต่อไป
๑๑. เกิดหิริโอตตปปะ ละอายการทำชั่ว กลัวความคิดปรุงแต่ง
๑๒. มีขันติธรรมสูง มีโสรจจะรู้จักเสงี่ยมเจียมตัว อ่อนน้อมถ่อมตน
๑๓. มีความสำรวมอินทรีย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่เสมอ
๑๔. บรรเทาความเพียรอย่างไม่ลดละ เพื่อให้รู้เห็นธรรมที่ยังไม่รู้เห็น เพื่อให้เข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งธรรมอันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง
๑๕. สามารถแนะนำถ่ายทอดบอกกล่าวความรู้ที่ตนรู้ผู้อื่นได้

ผู้ที่เข้าถึงอารมณ์รูปนามได้ ปัญญาที่ปรากฏจะยังไม่รู้เท่าทันในทันทีเสมอไป ต่างที่ความลึก ความกว้างของแสงสว่างแห่งปัญญาที่ปรากฏออกมาในจิตของแต่ละบุคคล ความแยกคายในการเฝ้าดู สังเกตวัตถุอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติต้องเพียรรู้อีกต่อไป

การมีสติเห็นจิตในจิต หรือการเอาสติมาเฝ้าดูความคิดนั้น จะต้องใช้ความเพียรมากหรือน้อย ขึ้นอยู่ที่ความชัดเจนของอารมณ์รูปนาม กายกตาสติชัดเจน ไม่สงสัยเรื่องรูปกายและเวทนาที่ปรากฏ กับกาย สติยอมทำหน้าที่รู้อารมณ์เฉพาะหน้าได้อย่างอิสระ เหมือนกับการที่เราสร้างบ้านหรือฐานที่มั่นเอาไว้สำหรับหลบภัยจากศัตรู การมีสติอยู่กับกายจะทำให้มีจรรยาชมองไม่เห็น แต่เราจะเห็น มัจจาราชได้โดยอยู่ ณ จุดที่ปลอดภัย คือสติสมาธิตั้งมั่นอยู่กับกายแต่ก็เฝ้าดูความคิดความปรุงแต่ง ดูกายบ้างดูความคิดบ้าง หรือจะดูทั้งกายหรือจิตไปพร้อมๆกันก็ย่อมสามารถทำได้ เพราะสติถูก พัฒนาเป็นมหาสติแล้วนั่นเอง



โสดาบันผู้แรกเริ่มเข้าสู่กระแสธรรม	๓๓
การเลื่อนชั้นจิตแบบก้าวกระโดดของโสดาบัน ๓ ประเภท	๓๔
รู้ได้...แต่ลึกต้นต่างกัน	๓๕
สมมติภายในสู่สมมติภายนอก	๓๕
รู้จักสมมติ รู้จักสักกายทิฏฐิ	๓๖
รู้จักสมมติจะไม่ทุกข์เพราะกรรมเก่า	๓๗
รู้จักสมมติ รู้จักแก่นและเปลือกของชีวิต	๔๐
ไม่หลงความคิด ไม่ยึดติดสมมติ	๔๑
อารมณ์กรรมฐานผ่านพุทธทำนาย	๔๒
กระแสความคิด จิตหนึ่ง ๆ ที่อยู่ในรูปของปฏิจจนุปบาท	๔๘
การรู้เห็นขั้นห้า นำพาสู่ความเป็นพระ	๕๑
ลักษณะกลุ่มกองของขั้นห้า	๕๒
ปฏิจจนุปบาทย่อ ๔ อาการ	๕๓
เห็นการเกิดดับด้วยตาภูตญาณทัสนะ	๕๓
การทำลายอาสวะกิเลส	๕๔
การละอาสวะกิเลส	๕๕
เห็นคิด ดับคิด สิ้นคิด	๕๗
ทวนการกระทำ...ต้องทำให้รู้แจ้ง	๕๗
ทวนการเห็น...ต้องให้เป็นจริง ๆ	๕๘



## โศดาบันผู้แรกเริ่มเข้าสู่กระแสธรรม

โศดาบันหมายถึง ผู้ที่มีจิตก้าวลงสู่กระแสที่เหนียวนำไปนิพพาน หมายถึงผู้ได้มหาสติปัญญา  
 ฐานนั่นเอง สติสัมปชัญญะที่ปรากฏจากการรู้แจ้งนั้นจะมีสมรรถนะเป็น “ ยาน ” หรือวิปัสสนา  
 ญาณ นำพาปัญญาเข้าไปรู้จิตความดับความเย็นจะเกิดได้ก็เพราะการทำลายกิเลสได้ด้วยวิปัสสนา  
 ญาณหรือสติที่มีความเข้มแข็งจริงๆ เป็นสมาธิที่เกิดจากการพัฒนาตัวรู้มาอย่างต่อเนื่อง  
 ไม่ใช่สมาธิแบบกดจิตหรือสมาธิแบบผูกติดไว้กับอารมณ์บัญญัตินิมิตอันใดอันหนึ่งแบบสมถกรรม  
 ฐาน คือเมื่อเข้าถึงอารมณ์รูปนามแล้วความรู้ตัวทั่วพร้อมแบบอิสระอัตโนมัติจะเป็นไปของมันเอง  
 ไม่ต้องเพ่งจ้องจับความคิด รู้เห็นเป็นธรรมชาติ รู้แบบสบายๆ ไม่มีอาการปวดหัว คลื่นไส้ เวียน  
 ศีรษะ แน่นหน้าอก มีนตังไม่โปร่งใสคิดอะไรไม่ออก หรือจิตติดอยู่กับความสงบ

ตรงนี้เอง ความรู้เป็นปัญญาแบบโลกุตตระหรือของพระอรหันต์จะไหลหลั่งมาเองโดยไม่  
 คาคคิต มีญาณหยั่งรู้อารมณ์ได้เอง ผู้ปฏิบัติพึงระวังเพราะปัญญาที่ปรากฏเป็นสิ่งที่น่าหลงใหลเป็น  
 อย่างยิ่ง **ขณะที่มีสติกำหนดรู้อยู่กับกายนั้นตัวรู้นี้จะแว็บเข้าไปเห็นจิตได้เองในเวลาที่เหมาะสม**  
 เกิดความสว่างวาบภายใน เห็นพื้นที่ว่างภายในจิตด้วยปัญญา แต่จิตเรายังเข้าไปถึงธรรมชาติตรง  
 จุดนั้นไม่ได้ เพียงแต่ได้เห็นได้รู้ว่ามันมีจริง ความดับทุกข์ด้วยการรู้แจ้งในจิตนั้นมีอยู่จริง หน้าที่  
 ของเราตรงนี้ก็คือน เจริญอริยมรรคพุ่มไฟกสติเพื่อกำจัดอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคสิ่งกีดขวางการจรรจา  
 ของจิตให้ได้

คำว่าโศตหรือโศตะนั้นแปลว่าหู แปลเอาความก็หมายถึงฟังดี ฟังเป็น ฟังออก ฟังรู้เรื่อง ฟัง  
 เข้าใจ ฟังแล้วไม่สงสัย ( ในส่วนที่เกี่ยวกับการดับทุกข์ ) ผู้เข้าถึงธรรมชาติของสติสัมปชัญญะได้  
 จะรู้ซึ่งถึงความหมายของคำนี้ได้เป็นอย่างดี ขณะที่สติแบบวิปัสสนาปรากฏนั้นคือการเข้าถึง  
 มรรค จิตเข้าสู่เส้นทางได้ และเมื่อเจริญสติในอริยมรรคได้อย่างต่อเนื่องก็จะผ่านกิเลสตัณหา  
 เล็กๆน้อยๆ ตัณวีรณความง่วงเหงาความฟุ้งซ่านอดีตอนาคต ตัวรู้ทำหน้าที่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง  
 มาเจอต่อของจิตคือกิเลสที่เป็นสังโยชน์จึงจะเกิดการสะดุดถ้าความพร้อมของมรรคจิตมีเพียงพอ  
 จะเกิดวิปัสสนาญาณสว่างโพลงแจ่มแจ้งขึ้นและทะลุแตกผาอารมณ์ตรงจุดนั้นได้ทันที หลังจากนั้น  
 นั้นจะไม่ปรากฏสังโยชน์ชนิดนั้นขวางกั้นจิตอีกต่อไป นี่เป็นการเข้าถึงผลญาณการเข้าถึงธรรมด้วย  
 การแทงทะลุแบบเห็นแจ้งด้วยปัญญาอย่างนี้ เป็นผลทำให้ธรรมที่รู้นั้นไม่กลับกำเริบ

## การเลื่อนชั้นจิตแบบก้าวกระโดดของโสดาบัน ๓ ประเภท

มีธรรมชาติอีกอย่างที่ผู้ปฏิบัติอาจพบเจอได้ คือหลังจากที่เขาถึงอารมณ์รูปนามแล้ว สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ถึงขีดสุดจะเกิดเข้าถึงธรรมแบบก้าวกระโดดสิ้นภพสิ้นชาติสิ้นทุกข์ได้เลยแต่ หากสติสัมปชัญญะเกิดๆดับๆขาดๆเกินๆ ก็ไม่อาจเติบโตจนกลายเป็นวิปัสสนาญาณหรือญาณทัสนะได้ และการทำลายสังโยชน์ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ จะทำได้ก็เพียงแต่การผ่อนคลายบำบัดและบรรเทาเบาบางเท่านั้น ไม่เข้าถึงรากเหง้าต้นตอของกิเลส ดังเช่นที่เห็นโดยทั่วไปจะเป็นอย่างนั้น ปฏิบัติไม่ถึงที่สุดขุดได้ไม่ถึงราก

ดังนั้น ผู้ที่ยังไม่สิ้นกิเลส พรหมจรรย์นี้ยังไม่บริสุทธิ์ก็ต้องเจริญโลกุตระมรรคในขั้นนั้นๆ จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเป็นผลญาณให้ได้ การกระทำก็ไม่มีอะไรเพียงแคให้รู้อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น สภาพของสติจะเข้าไปทำหน้าที่ของเขาเอง คงตัวพุทธะเอาไว้ การรู้ตื่นเบิกบานเขาจะทำหน้าที่เองเมื่อถึงเวลา

นักมวยบางคนเบสิคดีชกต่อต่อสู้อันดับไม่มากก็ชิงแชมป์ได้และได้เป็นแชมป์เลย มีเด็กบางคนสมองดีสติปัญญาดีก็เกิดการ पास (pass) ชั้นได้ ไม่ต้องเรียนตามระบบหรือหลักสูตรที่วางไว้ก็ได้ การเรียนรู้ในทางธรรมนี้ก็เช่นเดียวกันหากอินทรีย์พร้อม มรรคพร้อม โพชฌงค์พร้อม การเลื่อนระดับจิต การบรรลุธรรมแบบ पास ชั้นก็อยู่ในวิสัยที่จะเกิดมีได้ มีผู้รู้ท่านได้กล่าวเอาไว้ในคัมภีร์หรือตำราพอที่จะนำมาอธิบายเพิ่มเติมเสริมความรู้ไว้ดังนี้

๑. พระโสดาบันแบบเอกพีธี หมายถึง ผู้ที่รู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว และเจริญอริยมรรคให้เกิดการรู้แจ้งอีกเพียงครั้งเดียวภพชาติก็จะสิ้น เป็นพระอรหันต์จีณาสพจบพรหมจรรย์ได้เลย

๒. พระโสดาบันแบบโกลังโกละ หมายถึง ผู้ที่เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นการเกิดดับอีกเพียงสองสามครั้งเท่านั้นก็จะถึงที่สุดทุกข์ได้อย่างถาวร

๓. พระโสดาบันแบบสตัดักขัตตุปรมะ หมายถึง ผู้ที่เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นการเกิดดับอีกอย่างมากไม่เกินเจ็ดครั้ง ทุกข์ก็จะดับแบบถาวร

อริยบุคคลในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ คู่ ๘ บุรุษ อันนั้นเป็นเรื่องของสภาวะจิตในวิปัสสนาภูมิ ผู้เป็นโสดาบันเอกพีธีนั้นจะมีคุณสมบัติเทียบเท่าพระอนาคามี คือทั้งคู่สามารถเข้าถึงความเป็นอรหันต์ทำลายทุกข์ให้สิ้นได้ด้วย การเกิดปัญญาเห็นการเกิดดับในขั้นนี้ทำอีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าธรรมชาติเดิมแท้ของจิตนั้นมีอยู่แล้ว จะรู้หรือไม่รู้มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นอยู่ที่ว่าเราจะฝึกฝนสติปัญญาจนแหลมคมพอที่จะแทงทะลุอารมณ์ที่ห่อหุ้มจิต อันเป็นของอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งหรือความหลงนั้นได้หรือไม่ หากศึกษาปฏิบัติด้วยความเข้าใจและจริงใจแล้ว การ

เห็นแจ้งพร้อมพร้อมจะเกิดในทุกขณะจิต ศาสตร์ชนิดนี้เป็นอกาลิโกไม่จำกัดเวลาเกิด เป็นปัจเจกตั้งจะรู้แจ้งก็เฉพาะในจิตของคนผู้เข้าถึงเท่านั้น

## รู้ได้..แต่ลึกต้นต่างกัน

อารมณ์รูปนามนั้นจะกว้างมาก ผู้สัมผัสอารมณ์นี้จะมีอาการเหมือนกัน ความรู้ความเห็นที่เกิดขึ้นจะเหมือนกัน แต่ความละเอียดลุ่มลึกจะต่างกัน การปล่อยวางก็ขึ้นอยู่กับความเห็นแจ้งนั้นด้วยว่าจะส่องสว่างได้กว้างไกลแค่ไหน เพราะนั่นคือเรื่องของปัญญา อุปมาเหมือนการชุดบ่อน้ำ ผู้ที่ชุดลึกถึงตาน้ำย่อมจะได้น้ำใส่น้ำสะอาดปราศจากสิ่งเจือปน แต่หากชุดตื้นน้ำที่ได้ก็จะไม่ค่อยสะอาด แต่ทั้งคู่ก็ได้น้ำเหมือนกัน น้ำเหมือนกันแต่สะอาดต่างกัน การรู้รูปนามก็เหมือนกัน รู้ได้เห็นได้ แต่จะต้นลึกต่างกัน ในบางท่านบางคนจะเห็นได้ในผู้ปฏิบัติที่รู้รูปนามแล้วก็เกิดการชะงัก ต้องมาพัฒนาตัวรู้เพิ่มอีก เหมือนไฟไหม้ขอนไม้ที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป ต่างจากในบางคนที่รู้รูปนามแล้วก็สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในอารมณ์วิปัสสนาทั้งหมดภายในระยะเวลาที่ต่อเนื่องจากนั้นได้เลย โดยไม่มีการชะงัก เหมือนดังเช่นไฟไหม้ฟางที่มอดไหม้ในพริบตาเดียว

## สมมติภายในสู่สมมติภายนอก

**กลางวันนานคำ กลางคืนนานแจ้ง สำหรับคนป่วยไข้**

**หนทางยาวไกล สำหรับคนเมื่อยลำแบกของหนัก**

**สังสารวัฏฏ์ยาวนาน สำหรับผู้ไม่รู้แจ้งสังขารธรรม**

นี่เป็นความจริงที่ผู้พยายามที่จะบอกกับผู้ที่กำลังหลงยึดติดอยู่กับสมมติโลก มีความรู้สึกว่าคุณเองมีส่วนได้เสียกับสมมติโลกที่เป็นอนิจจัง หากจิตนี้ไม่เกิดปัญญาเห็นสังขารทุกอย่างที่ปรากฏเป็นสมมติแล้วความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจผิดนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ เพราะทุกข์เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้เพราะการมีความรู้ความเห็นที่ผิดปกติไปจากสังขารธรรมนั่นเอง เห็นสมมติว่าเป็นสังขารแท้ ในความเป็นจริงธรรมชาติเขาเป็นอยู่อย่างนั้น แต่อวิชชาในจิตเราเองที่หลอกเรา

วิภูตสังสารคือการเวียนว่ายตายเกิดในนามขันธ์ เริ่มต้นที่จิตและจบลงที่จิต ตัวต้นหาจะเป็นตัวสร้างภพชาติและก่อเกิดกรรมตามลำดับ หากไม่มีปัญญาตัดห่วงโซ่ในจิต สังสารวัฏฏ์นี้ต้องหมุนอยู่อย่างนั้น

การเข้าถึงอารมณ์รูปนามเสมือนหนึ่งการเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยชีวิตได้ จิตเข้าสู่วิปัสสนาภูมิ ได้สัมผัสอุปสรรค ได้เข้าสู่ห้องทดลองศึกษาชีวิตที่แท้จริง และจะได้ฝึกทักษะการใช้ สร้างความ

มั่นใจในการปฏิบัติยิ่งขึ้นไป การเรียนรู้ที่ถูกตรงเป็นไปตามหลักสัมมาวายามะจะเกิดขึ้นหลังจากนั้นทันที โดยปราศจากการลังเลสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ความสุขที่ไม่อิงอามิสจะเริ่มเผยตัวเองออกมา ปิติที่ปรากฏขึ้นประคองน้ำทิพย์ชโลมใจ จิตมีสมาธิได้เองเป็นปัญญาจักขุคือรู้สึกหรือเห็นทุกสิ่งทีผัสสะเพียงสักแต่ารู้เท่านั้น รับรู้แล้วก็วาง จิตว่างจากความสำคัญมันหมายถึงในความเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เห็นไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ในทุกสรรพสิ่งที่ผัสสะ พยายามประคองการรู้เห็นเช่นนี้ให้ต่อเนื่อง และเมื่อความพร้อมมาถึงจิตจะเกิดการสะอึกโพล่งสว่างแจ้งเห็นธรรมชาติแห่งความจริงในระดับสมมติ มองดูอะไร เห็นสิ่งไหนเป็นสมมติไปหมด ณ ปัจจุบันขณะนั้น

ดูกายเห็นการรวมตัวของธาตุสี่ ไม่ว่าจะเป็นตัวเราหรือใครก็ล้วนมีธรรมชาติเป็นเช่นนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ไม่ได้ผูกติดขึ้นตรงต่อความคิดความอยากไม่อยากของใคร มันเป็นธรรมชาติของมัน เราเองที่ไปสมมติให้มันเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเขาเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา อากาโรที่ล้อมเราเปลือยเรียกว่ามันเจริญเติบโต เป็นหนุ่มเป็นสาว สูง ต่ำ ดำ ขาว สั้น ยาว เป็นเต่าเป็นแก่ เป็นเจ็บป่วย เป็นความตาย เป็นต้น

ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นนามธรรมทางจิตใจได้แก่ สวयบ้าง จีเหรวบ้าง ซอบบ้างซังบ้าง พอใจบ้างไม่พอใจบ้าง เป็นต้น

ในส่วนจริยธรรมที่สร้างเป็นกรอบคุ้มกันสังคมได้แก่ ถูกผิด ดีชั่ว เหมาะสมไม่เหมาะสม ควรไม่ควร บาปบุญ คุณโทษ นรกสวรรค์

สมมติสุดท้ายจะเหล่านี้อคือความรู้ที่หลังไหลออกมาเมื่อได้ปัญญาจักขุแห่งลูนิวรณ์ธรรม เข้าถึงรูปนามและเห็นไตรลักษณ์ได้แล้ว รู้เห็นจากปัจจัยการมองด้านในให้แจ้งก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาดูภายนอก ซึ่งในการเจริญสติมันจะเป็นไปเอง นี่เป็นการรู้แบบจับพลัน ไม่ใช่การคิดพินิจแบบค่อยรู้ค่อยเป็นค่อยไป

### รู้จักสมมติ รู้จักสักกายทิฏฐิ

เมื่อก่อนที่ยังไม่เกิดปัญญารู้เห็นสมมติ อัดตาดัตถอนจะสูงมาก อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นแน่นเหนียวเพราะเราเข้าใจว่ามีเรา เราได้ เราเป็น หลงเชื่อมั่นในความคิดความเห็น การกระทำและคำพูดของตน เชื่อมั่นว่าความพอใจที่ได้ทำตามใจนั้นมีผลต่อชีวิตที่เป็นสุข และเชื่อว่าความสุขในอายตนะนั้นมีจริง และเที่ยงแท้คู่ควรแก่การลงทุนลงแรงแสวงหาไขว่คว้า

ทั้งๆที่ความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงธาตุขันธ์ และอาการของธาตุขันธ์เท่านั้น เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สุดท้ายก็คือสลายไม่มีตัวตน ไม่ว่าจะเป็นสังขารที่มีจิตใจหรือไม่ก็ตาม ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์เหมือนกันหมด ความสำคัญมันหมายถึงในสิ่งที่ไม่จริง ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดจึงผิดหลักสัจธรรม หลงเชื่อในสิ่งที่ไม่จริง เป็นเพียงเงาสะท้อน

ภาพมายาเหล่านี้เริ่มที่จิต ยิ่งหลงปรุงแต่งมาก โอกาสที่จะออกจากกรงขังความคิดความหลงของตนก็ยิ่งเป็นไปได้ยาก

ความโลภ โกรธ หลง เป็นผลมาจากการไม่มีปัญญารู้เท่าทันความคิด หยุดความคิด ดับความคิดไม่เป็น ความคิดเกิดได้ก็เพราะความไม่รู้แจ้งในจิตอันเป็นบ่อเกิดของความคิด **จิตเองไม่ได้เป็นทุกข์ แต่ที่ทุกข์นั้นเพราะความคิดต่างหาก** หากความคิดเกิดแล้วดับไม่ได้ก็จะกลายเป็นอารมณ์ เมื่อจิตไม่มีปัญญารู้ก็จะหลงเข้าไปเสวยอารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็เกิดความพอใจไม่พอใจ ยิ่งเสวยอารมณ์นี้มากเท่าไรก็จะมีผลต่อสุขภาพจิตกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง ยิ่งคิดอยากจะออกจากความคิด ก็ยิ่งจะเป็นคิดซ้อนคิด เหมือนคลื่นทะเลที่ไม่มีวันเลือนหาย ทรายใต้อันยังมีกระแสลม

หากเราเกิดปัญญารู้แจ้งว่า ทุกอย่างเป็นเพียงสมมติที่เกิดตามเหตุปัจจัยมาประกอบกันตามหลักของปฏิจางสมุปบาท โอกาสที่เราจะหลงเข้าไปในความคิดก็มีน้อย หรืออาจไม่มีเลยก็ได้

ยิ่งคนไหนเห็นด้วยปัญญาว่า ความคิดเป็นทุกข์ มีสติคอยทำลายความคิดที่เกิดให้ดับอยู่เรื่อยๆ ความว่าง ความปกติ ความตั้งมั่นแห่งศีลสมาธิปัญญาก็ยิ่งจะปรากฏชัด หากมีสติเห็นความคิดได้ ดับความคิดได้ จาคะความคิดทิ้งไป สลัดคืนความคิดได้ ไม่มีความติดอกติดใจอาลัยอาวรณ์ในความคิดนั้นได้ ความสำคัญมั่นหมายในความเป็นตัวตนหรือสัทธิฐานก็ยิ่งจะลดลงๆ จนกระทั่งถึงหมดไปดับมอดสนิทได้เลย

เพราะการรู้เท่าทันสมมติทางความคิดได้นั่นเอง การดำเนินชีวิตจึงเป็นไปแบบปล่อยวาง จิตถอยห่างจากความยึดมั่นถือมั่นจึงนับได้ว่าเป็นผู้รู้จักตัวเอง ไม่หลงแบกขันธ์ห้าเพราะรู้แล้วว่า เป็นของหนัก ชีวิตนี้อย่างไรก็ได้ ความคิดมีได้แต่ไม่หนักเพราะผู้หลงแบกไม่มี กายเบาจิตเบา เบาอกเบาใจได้ เพราะตัวตนถูกเผาด้วยฉานจิต

แต่อย่างไรก็ตาม **หากรู้แจ้งรู้จริงในสมมติ อัตตาตัวตนจะเล็กลงๆ มันไม่มีความอยากใหญ่ ไม่อยากเป็นทาสรับใช้กิเลสอีกแล้ว ถึงจะใช้ชีวิตอยู่กับสมมติโลก แต่จะไม่ยึดติดในสิ่งที่โลกสมมติให้เลย**

### รู้จักสมมติจะไม่ทุกข์เพราะกรรมเก่า

คุณธรรมอีกหมวดหนึ่งที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ จัดอยู่ในกลุ่มของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ นั่นก็คือ “**พละห้า**” ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิกธรรมคือองค์ประกอบของจิตที่เป็นฝ่ายของมหากุศล แต่มีข้อแม้ว่าคุณธรรมเหล่านี้จะต้องประกอบรวมตัวกันเป็นหนึ่งให้ได้ คุณธรรมทุกตัวต้องผนึกกำลังกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือมุ่งโจมตีอวิชชาที่ห่อหุ้ม

จิต อวิชชาได้เข้ายึดอำนาจจนพระยาจิตราชหมคศิรภาพ ไม่มีหนทางต่อสู้ ได้แต่ดูผู้เป็นอริกลืนกิน บ้านเมืองตนเองอย่างเฉิวเท่านั้น กำลังพลที่จะมากอบกู้สถานการณ์ให้คืนสู่สภาวะปกติได้แก่

๑. **ศรัทธา** ความเชื่อว่าทำได้ เชื่อว่ากิเลสเป็นทุกข์จริง

๒. **วิริยะ** ความกล้าทำรบ

๓. **สติ** ความเฝ้าระลึก รู้ เฝ้าสังเกต ความรู้เรารู้เขาก็ต้องมีอยู่อย่างสม่ำเสมอ

๔. **สมาธิ** การสู้รบ การเข้าประจัญบานกับกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง สามารถยืนระยะได้ครบยก

๕. **ปัญญา** สอดส่องหาจุดอ่อนจุดแข็งของคู่ต่อสู้แล้วรีบเผด็จศึกให้ได้โดยเร็ว แต่หากศึกยืดเยื้อต้องฉลาดในอุบาย ต้องรู้จักสร้างขวัญและกำลังใจให้เพื่อนสหายธรรมผู้ร่วมรบในสมรภูมิ เช่น ระลึกถึงพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวทานุสสติ หรืออสุภกรรมฐานเป็นต้น รู้จักข่มจิตในสมัยที่ควรที่ควรข่ม ปล่อยจิตในสมัยที่ควรปล่อย ลดละเลิกในสิ่งเป็นเสียบยง ตัดทอนเส้นทางลำเลียงการส่งกำลังบำรุง รู้จักทำลายในสิ่งที่เป็นเชื้อของกิเลสได้

พลังที่เกิดจากการรวมตัวของขุนพลแห่งกองทัพธรรมทั้งห้า เรียกว่าพลังทั้งห้า หรือพลห้า เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่น่าพาเราไปสู่การตรัสรู้ได้ แต่ในเบื้องต้นต้องอาศัยการชี้แนะปลูกเร้าหลอมรวม โดยมีสติเป็นตัวกลางประสานการทำงานใหญ่ชิ้นนี้

ต้องพัฒนาคุณธรรมกลุ่มนี้ ให้ก้าวไปสู่สถานะในระดับที่เป็นญาณปัญญาหรือญาณทัศนะให้ได้ ถ้ามิฉะนั้นก็จะมีขีดความสามารถในการเข้าสัมผัสประหารกับกิเลสได้ ญาณคือความรู้หรือการหยั่งรู้แบบบริสุทธิ์ ในตำราท่านแยกไว้ ๓ อย่างได้แก่

๑. **อดีตังสญาณ** ระลึกรู้เห็นวาระจิตที่แว็บไปในส่วนที่เป็นอดีตได้ รู้อดีตของจิตได้ทุกเรื่อง โดยไม่มีการปรุงแต่งตาม ไม่มีอารมณ์ร่วมกับความคิดที่ผุดขึ้นมาในจิตนั้น

๒. **อนาคตังสญาณ** รู้ในส่วนอนาคตจิตว่า วันหนึ่ง เวลาหนึ่ง บรรยากาศหนึ่ง ผัสสะหนึ่ง เวทนาหนึ่ง เมื่อประกอบกับจิตนี้แล้วจะเป็นเช่นใด จิตมักจะไปท่องเที่ยวไปที่ไหน จะปรุงแต่งหรือสงบอย่างไร อนาคตของจิตนี้จะเป็นไปอย่างไร ผู้มีปัญญญาณระดับนี้จะรู้ได้

๓. **ปัจจุปปันนังสญาณ** รู้ว่าจิตนี้เข้าถึงภาวะความเป็นหนึ่งเดียวกับปัจจุบันได้แล้ว

อนึ่ง การหยั่งรู้เรื่องของจิต คือการรู้จักปรมาัตถธรรม เป็นความรู้ที่เป็นไปตามกระบวนการของอริยสัจสี่อย่างถูกต้อง ซึ่งผู้รู้ท่านได้แยกไว้ตามอาการเพื่อสะดวกต่อการศึกษา ดังนี้

๑. **สังจญาณ** หมายถึง การหยั่งรู้ในรูปลักษณะ อาการของอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคว่าแท้จริงเป็นอย่างไร

๒. **กิจจญาณ** หมายถึงความหยั่งรู้ในวิธีปฏิบัติต่ออริยสัจสี่ในแต่ละอย่างนั้นควรทำอย่างไร

๓. **กตญาณ** หมายถึง การหยั่งรู้ในสิ่งที่ได้ลงมือกระทำแล้ว และสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์นั้นแล้วด้วยหรือไม่อย่างไร ต้องให้เกิดความชัดเจน สิ้นสงสัย

เมื่อความหยั่งรู้ในสิ่งที่กล่าวมานี้ชัดเจน จะเข้าใจได้ว่าอดีตก็เกิดจากปัจจุบัน อนาคตก็เกิดจากปัจจุบันในจิตขณะหนึ่งๆ ที่ไม่มีการรู้เท่าทันเท่านั้น อดีตหรือปัจจุบันสุดท้ายก็คือธรรมชาติที่เกิดดับ มีอยู่ที่แต่ความว่างเปล่าเท่านั้น

แต่การรู้เท่าทันจิตนั้น มีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ยังสังเกตได้ในนักปฏิบัติทุกคนก็คือ จะเกิดอาการสารภาพออกมาให้เห็น ซึ่งอาการนี้จะปรากฏได้ตั้งแต่รู้รูปนามใหม่ๆ จนกระทั่งถึงอารมณ์สมมติ มันไม่สิ้นสุดหรือปิดฉากอารมณ์นี้ลงไม่ได้สนิท หากญาณทัสนะเราไม่แจ่มแจ้งพอ

การสารภาพบาปในพุทธศาสนาตามหลักของการทำวิปัสสนา คือการเอาเจียนทางความคิด อารมณ์ที่เราสั่งสมไว้ในใจ เป็นความคิดที่ประกอบด้วยอุปาทาน มีพิษทำให้เกิดโรคโลก โกรธ หลง อาการดังกล่าวนี้ภาษาพระเรียกว่า “ การสํารอกกิเลส ” เป็นการคลายคืนความคิดที่จิตหลงเสวยออกมา กิเลสหยาบๆ ความประทับใจ ความรัก ความชัง ความโกรธเกลียดเคียดแค้นพยาบาทอาฆาตจองเวร ซึ่งเป็นอารมณ์ที่จัดอยู่ในกลุ่มของโทสะ เป็นกิเลสอย่างหยาบนั้นจะถูกสํารอกออกมาให้เห็นได้ง่ายกว่าชนิดอื่น เพราะอยู่เปลือกนอกของจิต

เหมือนเช่นที่ตำราวจีบโจรผู้ร้ายได้ แล้วจะนำไปทำแผนประกอบคำสารภาพ ไว้เป็นหลักฐาน บอกเล่าเหตุการณ์ที่ทำนองอย่างละเอียด จิตนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดการรู้แจ้งขึ้นมาแล้วก็จะเกิดการสำนึกรู้คลายบาปกรรมที่ได้ทำมานั้นๆจนหมด ไม่ว่าทุกข์จะเกิดขึ้นในจิตนี้ก็ภพที่ชาติจะรู้ได้หมด นี้คืออาการของ “ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ” รู้ว่าเป็นทุกข์เพราะกรรมเก่าก็จะไม่สร้างกรรมที่ทำให้เป็นทุกข์อีก

รู้แล้วดับไปเอง เกิดแล้วดับดับ ไม่วกกลับมาเกิดอีก จิตจะเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัตถุขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ จึงไม่มีทุกข์อยู่ในขันธ์

ขณะที่กลุ่มธรรมที่เป็นศีลขันธ์ สมาริขันธ์ ปัญญาขันธ์ หมวดยกกลุ่มกองแห่งศีลสมาธิ ปัญญาที่ปรากฏขึ้นและตั้งมั่นในพื้นที่จิตได้อย่างชัดเจน รูป เวทนา สัตถุญา สังขาร วิญญาณจะมีศีลสมาธิปัญญาคอยปกป้องรักษาตัวมันเอง

ความจริงอดีตไม่ได้ถูกทำลาย และไม่ใช่ว่าการลืมนอดีต ทุกอย่างปกติเหมือนเดิม เพียงแต่ปรากฏการณ์ของวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วทำลายเชื้ออุปาทานในขันธ์ห้าเท่านั้น ความทุกข์ความสุขในอดีตเรายังจำได้ แต่จะไม่มีเชื้อส่งผลให้เราเป็นทุกข์อีกต่อไปแล้ว เหมือนแผลที่รักษาหาย คงเหลือไว้แค่แผลเป็นเท่านั้น ปัญญาที่เกิดขึ้น ณ ตรงจุดนี้ส่งผลให้เราเข้าใจ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ได้ด้วย

เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องกรรม ผลของกรรม และวิธีตัดกรรมแบบพุทธได้ เราสามารถตัดกรรมของเราเองด้วยวิปัสสนาญาณ ไม่ต้องเสียเงินเสียเวลาไปหาพระให้ทำพิธีอะไรอีกแล้ว

ฝากพุทธพจน์บทหนึ่งต่อท้ายไว้ในที่นี้ด้วยว่า “เมื่อจิตเรามีสติคุ้มครองดีแล้ว มัจจุราชที่โหดร้ายก็มองไม่เห็น ”

## รู้จักสมมติ รู้จักแก่นและเปลือกของชีวิต

กิจุโธ มนุสฺสปฏิลาโห การได้อัฒภาพเป็นมนุษย์เป็นของยาก

กิจุณฺโณ มจฺจานชิวิตํ การได้มีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายเป็นของยาก

กิจุณฺโณ พุทฺธานมฺบุปฺปาโห การอุบัติขึ้นซึ่งพุทธภาวะในจิตของบุคคลทั้งหลายก็เป็นการยาก

กิจุณฺโณ สทฺธมฺมสฺสวณฺโณ การที่จะได้ฟังความจริงในสิ่งที่ เป็นสัจธรรม ก็เป็นการยาก

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ชีวิตนี้คือความเป็นอยู่ เป็นผลประกอบระหว่างรูปกับนาม หรือธาตุสี่  
ชั้นห้าเท่านั้น การได้ชีวิตที่ไม่มีทุกข์นั้นแหละคือแก่นสาระที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ความจริงหาก  
คนที่ยังไม่เคยเห็นแก่นก็จะไม่รู้ว่าจะตัวเองอยู่กับเปลือก จะนึกและเข้าใจว่าชีวิตนี้คงมีเท่านี้ ดังนั้น คำ  
บอกกล่าวของพระพุทธเจ้าจึงเหมือนพลิกความคิดความเข้าใจ เปิดของที่ปิด หายของที่คว่ำ ชี้ทางให้  
เราผู้ที่หลง ส่งประทีปให้คนผู้อยู่ในที่มืด

หากไม่รู้ทุกข์ ไม่เห็นว่าตนเองเป็นทุกข์ก็จะไม่ค้นหาสาเหตุของทุกข์ หากไม่รู้ถึงความดับทุกข์  
สิ้นทุกข์นั้นเป็นเช่นไร มีอยู่ที่ไหน ก็จะไม่ไขว่คว้าแสวงหาหนทางเดิน

ปุถุชนมักเข้าใจว่าแก่นสารของชีวิตคือ ลภ ยศ สรรเสริญ สุข ( ในอามิส, อิงอายตนะ )

เทวดาเข้าใจว่าแก่นสารของชีวิตคือ นกามาพจร สุขในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์

พรหมเข้าใจว่าแก่นสารของชีวิตคือพรหมโลก ได้แก่รูปฌาน อรูปฌาน ซึ่งเป็นสมาธิจิตที่แข็ง  
กล้าได้มาจากการเพ่งทั้งในรูปและอรูป

แก่นสารของพระอริยเจ้าคือนิพพาน ธรรมที่ปราศจากความทุกข์ร้อน ดับสนิท เป็นวิมุติที่ไม่  
กำเริบ

ในทัศนะของผู้รู้แจ้งในชีวิต ผู้ทะลุสมมติสัจจะด้วยวิปัสสนาญาณจะมองสาระชีวิตของ  
มนุษย์ เทวดา พรหมว่าเป็นมายา ไม่มีอยู่จริง เป็นแค่ความจริงระดับเปลือก หรือจริงตามสมมติ  
เท่านั้น ผู้ที่เข้าถึงความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงได้คือผู้ที่เข้าถึงแก่นสารของชีวิต สรรูปก็คืออะไรที่ไม่ใช่  
แก่นอันนั้นก็เป็นเปลือก ความทุกข์ความสุข ความสมหวังผิดหวัง ดีชั่ว บาปบุญ นรกสวรรค์ พรหม  
โลก เป็นแค่เปลือกของชีวิต เป็นเพียงสมมติธรรม ไม่ใช่ความจริงขั้นอันติมะหรือบรมธรรม

ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามภาวะแห่งเหตุปัจจัยชั่วขณะหนึ่งๆ อุปาทะ ฐิติ กังคะ หรือ อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือเปลี่ยนแปลง ไม่คงสภาพ ไม่มีตัวตนอะไรเป็นหลักให้ยึดได้  
ดังนั้นผู้ที่หลงแสวงหาสาระชีวิตในสมมติภาวะของรูปนามนั้นจึงเป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เป็น  
มิจฉาทิฏฐิ เหมือนคนที่วิ่งตามเงา หรือผู้ที่มเอาพระจันทร์ได้น้ำ



แต่ภาวะของการสิ้นทุกข์นั้น ไม่มีเหตุปัจจัยอะไรปรุงแต่งให้เกิด และไม่มีอะไรทำลายให้ดับได้ ธรรมชาติชนิดนั้นมันเป็นของมันเช่นนั้นอยู่แล้ว และมีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น พระพุทธเจ้าไม่ได้อสร้างนิพพาน แต่สถานะนั้นถูกค้นพบโดยพระพุทธเจ้าเป็นปฐมเท่านั้น แล้วนำมาเปิดเผยผ่านพระสาวกทั้งหลายมาให้พวกเราได้รับรู้ หากใครพิสูจน์ได้สัมผัสได้ผู้นั้นก็เป็นสาวกพุทธะเป็นอริยบุคคลได้โดยปริยาย

นิพพานกับการเดินทางไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การปฏิบัติธรรมคือการเดินทางต้องสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดเป็นอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา และอริปัญญาสิกขา เพื่อเป็น “ยานของวิปัสสนา” นำปัญญาเข้าไปรู้ไปเห็นเท่านั้น ไม่ใช่เราปรุงแต่งให้เกิดนิพพาน นิพพานไม่ใช่ผู้เดินทางแต่เป็นเป้าหมายที่เราต้องเข้าไปถึง เป็นสภาพของวิสังขารปรุงแต่งไม่ได้

ต้องพึ่งพาเสบียงเลี้ยงกาย ต้องปฏิบัติให้ได้สมาธิเลี้ยงจิต มรรคผลแต่ละขั้นตอนคือที่หยุดแวะพักผ่อนของชีวิตแต่เมื่อเข้าสู่สุญญตาหรือสุญญตวิโมกข์นั้นแล้ว จะพบว่าไม่มีความจำเป็นใดที่จะต้องใช้อะไรอีกเลย มันเป็นความสมบูรณ์เต็มรอบของมันเช่นนั้นเอง ไม่หิวไม่อยาก จะเรียกว่าเป็นอาการอิมทิพย์ก็ได้ ภาวะนี้คงที่เป็นอมฤตธรรม นี่เองเป็นความหมายของสภาวะธรรมที่เป็นปริศนายุคโลกของพระศรีอารย์ ที่เรียกว่าโลกหน้าเพราะเป็นโลกของจิตที่เราจะเข้าถึงนั้น ไม่ใช่โลกิยะหรือโลกธรรมที่เรามีเราเป็นอยู่ในขณะนี้ ต้องลอกคราบของจิตในความเป็นปุถุชนภาวะแล้ว ไปอุบัติสู่ความเป็นอริยะภาวะให้ได้ เป็นสภาวะธรรมที่อยู่เหนือการนึกคิดคาดเดา เหนือดีเหนือชั่ว เหนือสุขเหนือทุกข์ เป็นโลกุตตระเหนือโลก สูงกว่าความสุขแบบโลกๆ ไม่ใช่สุขกว่าแต่เป็นเหนือกว่า เป็นสิ่งมหัศจรรย์แห่งชีวิต โดยแท้ไม่มีภาพหรือพจน์ที่สามารถนำมาเปรียบเทียบให้ถูกต้องตามสภาวะนั้นได้ แต่เราจะเห็นดวงดาวบนท้องฟ้าได้ก็เมื่อยามจากตาบอดเท่านั้น

## ไม่หลงความคิด ไม่ยึดติดสมมติ

ความคิดเป็นเปลือกของจิต คิดแต่ละครั้งต้องล้างให้สะอาด อย่าประมาทผลอกคิดแบบฟุ้งซ่านฟุ้งเฟ้อ การติดความคิดคือติดอารมณ์ ปล่อยวางความคิดชีวิตอยู่ปัจจุบันขณะได้เรียกว่าได้อารมณ์จิตติดความคิดเหมือนรถติดหล่ม ความคิดคือต้นหาผู้สร้างภพชาติ การรู้เห็นความคิดบ่อยๆ ปล่อยได้เนืองๆ คือหนทางสู่ความสว่าง ให้มองความคิดเป็นเพียงอาการ มองสังขารว่าไม่มีจริง ทั้งภายนอกภายในเกิดเท่าไรดับเท่านั้น

ความคิดดับแล้วก็แล้วไป ไม่มีเยื่อใยอะไรให้ต้องมาคิดอีก แต่ธรรมชาติของคนพาลผู้ไม่รู้ อริยสังข์ไม่มีฉานจิตแผดเผาความคิดอารมณ์ก็จะมีต้นหาความอยากคิดออกติดใจเอาไว้ให้ก่อกรรมทำ

เวรช้าแล้วช้าเล่าอยู่อย่างนั้น ตราบใดที่ยังหลงยึดมั่นอยู่ในความคิดก็ยังยึดติดสมมติอยู่ตราบนั้น หลงมากยึดมากหลงน้อยยึดน้อย ไม่หลงเลยก็ไม่มีอะไรจะยึดเอามาเป็นตัวกูของกูให้ทุกข์อีก

เปลือกชีวิต เป็นเฉกเช่นเปลือกหน่อไม้ มีหลายระดับทั้งหยาบกลางละเอียด จนบางครั้งหลงว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับหน่อด้วยซ้ำ เปลือกหรือกานนั้นกินไม่ได้แต่มีไว้ห่อแกน ป้องกันอันตรายเพราะยังไม่เจริญเติบโตแข็งแรง เมื่อต้นโตแทงหน่อทะลุขึ้นสูงพ้นจิตอันตรายออกหนามแตกใบสร้างภพชาติใหม่ให้กับตัวเองได้แล้ว เปลือกก็หมดหน้าที่ถูกสลัดทิ้ง ถ้าต้นลอยเด่นสง่าได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาลังใด

เถาวัลย์มักเกี่ยวพันอยู่กับต้นไม้ โดยเฉพาะไม้เล็ก ดังนั้นผู้ที่ปลูกไม้ใหม่พึงเอาใจใส่อย่าให้ไม้เลื้อยมาเกี่ยวเกาะ เพราะจะทำให้เสียรูปทรงตั้งแต่แรกเริ่ม ไม้ไม่ใช่เถาวัลย์ เถาวัลย์ไม่ใช่ไม้ ดูให้ดีๆ อะไรจิต อะไรคือความคิด อะไรจริงไม่จริงอะไรคือสมมติอะไรคือปรมาตม์

ความคิดที่มีอวิชชา เป็นภาวะก่อเกิดสมมติในจิต สมมติภายนอก เป็นผลผลิตมาจากความคิดภายใน การดับความคิดที่อุบัติมาจากจิต จะทำให้เกิดปัญหาทำลายภาวะสันตติ พร้อมกับปรากฏขึ้นของ อนิจจัง เห็นความคิด หยุตความคิด ดับความคิดได้ ใจก็ไม่ยึดติดสมมติ

### อารมณ์กรรมฐานผ่านพุทธทำนาย

เคยอ่านพุทธทำนายมาแล้วหลายสำนวน แต่ก็ยังมีความเข้าใจอยู่เสมอว่าไม่น่าใช่พุทธทำนาย เพราะมีความมั่นใจอยู่อย่างหนึ่งว่า พระพุทธองค์จะพูดถึงแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ที่เป็นปัจจุบัน แล้วก็ต้องอยู่ในกรอบของอริยสัจเท่านั้น และเท่าที่ตามดูที่มาก็ยิ่งทำให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องที่น่ากบปราชญ์ผู้หวังดีกับพระศาสนาและสังคมส่วนรวม พยายามหาอธิบายชี้แนะชี้้นำปรากฏการณ์ที่จะเกิดตามมากับวิวัฒนาการของวัฒนธรรมมนุษย์ในอนาคต ที่จมอยู่กับโลกกิเลสนิยมว่าจะสร้างหายนะให้กับมนุษย์เช่นไรบ้าง เพื่อจะได้หาทางป้องกันแก้ไข

สำนวนที่เคยพบเจอจะเป็นการชี้แนะไปที่สังคมมากกว่าที่จะชี้เข้ามาที่จิตใจโดยตรง แต่คำสอนของปราชญ์พุทธจะมีลักษณะเป็นธรรมชาติอยู่ได้ในหลายมิติ ทั้งสมมติและปรมาตม์ ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งศีลธรรมและสัจธรรม, ความเท็จจริงมีอย่างไรไม่วิจารณ์ แต่เห็นว่าเรื่องนี้มีส่วนต่อการเป็นอุปสรรคผดุงคุณธรรมหรือพยุพพฤติกรรมของคนในสังคมที่นับวันจะเสื่อมจากพระสัทธรรม เป็นยุคที่จิตเสื่อมจากความปกติค่อนข้างสูงมาก กำแพงศีลธรรม วัฒนธรรมประเพณีถูกกิเลสความอยากทำลายหรือถอนจนแทบไม่เหลือซาก

ซากทางวัฒนธรรมที่หลงเหลืออยู่ก็เป็นเพียงหลักฐานทางประวัติศาสตร์ บ่อยครั้งที่ถูกนำมาเป็นเครื่องมือแสวงหาผลประโยชน์เพื่อเป็นอาหารของกิเลส ไม่ได้ให้คุณค่าในทางที่จะจรจรลงจิตใจ

อย่างที่เป็นความมุ่งหมายเดิม แต่ถูกนำมาแปรค่าหรือสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจมากกว่าสิ่งอื่นเหตุเพราะความหลงโลกว่าเป็นธรรม หลงทุกข์ว่าเป็นสุข หลงว่าสุขทุกข์มีจริง หลงติดอยู่ได้อ่านจดค้นหา หลงเพลินในเวทนา หลงมาว่าเป็นสิ่งจะ ในที่สุดก็กลายเป็นความเห็นแก่ตัว เห็นแก่กิเลสไม่ได้เห็นตามธรรม พุทธกรรมในสังคัมจึงเป็นเรื่องของกิเลสจัดให้ไม่ใช่ธรรมมะจัดสรร

จากการที่มีผู้นำเอาพุทธธรรมมาบอกกล่าว จึงเท่ากับว่าเป็นความหวังดีของท่านผู้รู้ที่มีต่อสังคัมโลก ให้เห็นพิษภัยแห่งความเสื่อมทรามทางจิตใจ อันจะนำหายนะมาให้กับโลก

ชีวิตมนุษย์จะไม่มีโอกาสสัมผัสยุคพระศรีอารยหากยังมองผ่านการศึกษาชีวิตด้านใน โลกนี้จะมีมืดด้วยอวิชชา ยิ่งพัฒนาก็ยิ่งเข้าสู่ยุคมิลลัณนี เป็นสังคัมที่มีแต่ความแก่งแย่งแสดงบทชีวิตตามความอยากสมมติ ใช้ชีวิตอยู่กับความเท็จปฏิเสธความจริง

เนื้อเรื่องในพุทธทำนายเป็นคำพยากรณ์แก้ปัญหาความฝัน ๑๖ ข้อของพระเจ้าปัสเสนทิโกศล ตำราบางแห่งเรียก “ปิดถวณปัญหา” คำทำนายจะเกี่ยวทั้งอาณาจักรและศาสนจักร มีทั้งภาษาคนและภาษาธรรมหรือปุคลาธิฐานและธัมมาธิฐาน แต่ที่จะได้ศึกษาต่อไปนี้เป็นความอธิบายของธัมมาธิฐาน เพราะเข้าใจว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ เป็นเรื่องของกรรมฐานโดยอาศัยพุทธทำนายเป็นเค้าโครงสื่อการสอน เป็นการชี้แนะปัญญาให้เห็นปัญหาของการฝึกจิต เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามแนววิถีพุทธธรรม ปัญหาในพุทธทำนายพร้อมความหมายมีดังนี้

### ปัญหาพุทธทำนาย ๑๖ ข้อ

๑. วัฏ ๔ ตัว วิ่งมาคนละทิศ อากาการประคุดหนึ่งว่าจะขวิดชนกัน แต่แล้วก็หยุด ถอยกลับไปคนละทิศละทาง หมายถึง ในอนาคตคนทั้งหลายจะไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติธรรมที่เป็นแก่นสาร สนใจก็แต่เพียงเปลือก ประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรม...ไปรวมกิจกรรมที่โหมประ โคมกันใหญ่โตแล้วก็กลับไม่สนใจที่จะฝึกกรรมฐานแต่อย่างใด , คนไปวัดจะมาจากทั่วทุกสารทิศเพื่อทำบุญ แต่ไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรม ไม่ยอมต่อสู้กับกิเลส ทำกิจกรรมตามประเพณีแล้วก็ทางใครทางมัน

๒. เห็นต้นไม้หนาพันธุ์ยังไม่โตเต็มที่ แต่ก็ผลิดอกออกผลมากมายจนถึงก้านรองรับไม่ไหว หมายความว่า เมื่อจิตไม่ได้รับการฝึกฝน จิตธรรมดาซึ่งเป็นตัวรู้อารมณ์ ก็จะฝันหรือกลายเป็นตัวตั้งสมอารมณ์ เกิดการขำคิดขำทำ ประทุแต่ง ชอบทำอะไรตามที่ใจคิด ชอบสนองอารมณ์ ไม่มีการห้ามปรามจิต ไม่รู้วิธีตัดความคิด จะกลายเป็นคนคิดมากตั้งแต่อายุยังน้อย ปวดหัว เป็นไมเกรน ฟุ้งซ่านนอนหลับไม่สนิท นอนไม่ค่อยเต็มอิ่ม เป็นคนหงุดหงิดง่าย ตกเป็นทาสของความคิด เป็นคนเจ้าอารมณ์ เครียดจัด บางทีถึงกับเป็นบ้าไปเลยก็มี คิดมาก ทุกข์มาก แแบกรับภาระมากตั้งแต่จิตยังไม่เจริญในธรรม

ต้นหาอุปทานจะเข้ามาสังสมหมักหมมในจิตตั้งแต่ตื่นนอนลิ้มตาขึ้นมาเลยทีเดียว โมหะโทสะ ราคะจะเข้ามามีอิทธิพลต่อจิตก่อนวัยอันสมควร การเว้นวรรคทางความคิดผู้ไม่มีสติปัญญาจะ

ทำไมเป็น ใช้สติกำหนดรู้ความเป็นอนัตตาไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ความคิดไม่มีตัวตนเป็นเพียงมายาที่อาศัย อวิชชาเกิด เกิดเมื่อใดเป็นทุกข์เมื่อนั้น “ทุกขาชาติ ปุณฺปุณฺ” การเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์รำไป...เมื่อ ความคิดความอยากมีมาก เกิดหนักอกหนักใจ จิตทวนแบกรับน้ำหนักไว้ไม่ไหวก็ต้องระบายออกมาเป็น พฤติกรรมทางคำพูดและการกระทำ ซึ่งอาจจะมีทั้งดีและไม่ดี เหมาะสมหรือไม่ก็ได้

ในกรณีคนฝึกกรรมฐานใหม่ ๆ อย่างเพิ่งด่วนเข้าไปดูจิต เพราะจะทำให้ติดอารมณ์ความคิดได้ง่าย ออกจากความคิดได้ยาก ต้องพยายามระลึกอยู่กับอาการกายหรือกายานุปัสสนาให้ชำนาญก่อน การกำหนดรู้อยู่กับฐานกาย เปรียบได้กับการเอาใจใส่ดูแลรักษาบำรุงต้นไม้ให้เจริญงอกงาม ผลดอก ออกผลตามธรรมชาติของเขาเองเมื่อถึงเวลา แต่หากด่วนอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ถึงเหตุปัจจัยอันเหมาะสม สิ่งที่จะเกิดขึ้นมาก็คือ ติดอารมณ์ ท้อแท้ เบื่อหน่ายคลายความเพียร เพราะจะไม่เป็นดังที่หวังไว้ หรือไม่ก็อาจเกิดตัณหามานะทิฏฐิเข้าแทรกในขณะที่จิตขึ้นสู่อารมณ์ วิปัสสนาได้ก็จะเกิดอารมณ์จิตญาณ วิปัสสนุกิเลสหรือวิปัสสนา

บางคนรู้ธรรมะนิดหน่อยติดอารมณ์อยากเทศน์อยากสอน มีความมั่นใจในสิ่งที่ตนเองรู้ ไม่เกรงผู้ใด อวดรู้ แต่พอการปรารภความเพียรสติรู้กายรู้จิตย่อหย่อน หันหลังให้กับการปฏิบัติ ไปเอาดี ทางด้านการเผยแผ่ การศึกษาธรรมะจากตำราวิชาการ ไปทำหน้าที่ด้านบริหาร ด้านพัฒนาการ ด้าน ปกครอง กิจธุระผูกพันมากขึ้น จิตแบกรับภาระมาก ๆ ถูกกระทบบ่อย ๆ จิตจะตกออกนอกเส้นทาง อริยมรรค อันนี้หากเปรียบกับต้นไม้ก็เหมือนกับต้นเล็กอายุน้อยแต่ก็รีบออกดอกออกผล ซึ่งจะเป็น เหตุปัจจัยให้ตัวมันเองตายได้เร็วขึ้นหรืออย่างน้อยก็แคระแกร็น

แม้จิตที่ถูกฝึกได้แล้วแต่ยังเป็นอกุศลธรรมอยู่ คือยังกำเริบอยู่, นิยะโต ยังไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติอย่าได้ไว้ใจ อย่าได้หลงด่วนไปแบกรับภาระกิจอย่างอื่น อย่าหาหาใส่หัว เพราะหาไม่แล้วในที่สุดแม้เส้นทางจิตที่เคยเดินอารมณ์กรรมฐานที่เคยมีก็จะกลับมาไม่ถูก

๓. **ฝูงพ่อแม่โคตุดกินนมลูกตัวเอง** หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติเก่าก่อนแต่ทำไม่จริง ภายหลังต้องมารับการเรียนรู้จากศิษย์ตัวเอง...อาศัยทุกข์เป็นเชื้อในการศึกษา

๔. **คนเอาโคตัวเล็ก ๆ มาเทียมแอกไถ (ใช้งานก่อนเวลาอันสมควร)** แต่เมื่อทำไม่ได้ก็เขียนตี หมายถึงผู้ฝึกกรรมฐานใหม่ปัญญายังไม่เข้มแข็ง แต่ก็อยากเทศน์อยากสอน เมื่อสอนด้วยการรู้แจ้ง ไม่ได้ก็สอนด้วยการรู้จำหรือผู้ที่สติยังน้อยจิตยังไม่เป็นก็ไปกดข่มความคิดให้มันหยุด ทำให้เกิดการปวดหัว มีนศีรษะ ความจริงต้องทำสติให้เป็นมหาสติเสียก่อนจึงค่อยดูอารมณ์ได้ หรืออีกนัยคือครูบาอาจารย์ใช้งานศิษย์ก่อนกาลอันสมควร

๕. **ม้าตัวเดียว ๑ หัว ๒ ปาก กินแต่ไรไม่รู้จักพอ** หมายถึง จิตดวงเดียวรับอารมณ์ได้ หลากหลายทั้งดีชั่ว สุขทุกข์บาปบุญ พอใจไม่พอใจ ชอบชัง สารพัดที่จิตจะเสพอารมณ์ ปฏิบัติได้ อารมณ์แล้วจิตจะคิดดี ธรรมะก็จะเอา กิเลสก็ไม่ทิ้ง เกิดโครงการอย่างนั้นอย่างนี้ปรุงแต่งขึ้นในจิต มากมาย สุดท้ายโลกุตตาก็ไม่มีโลกีย์ก็จะไม่ได้

๖. มนุษย์เอาธาตุทองคำไปให้สุนัขถ่ายมูลใส่ หมายถึง จิตของคนเราเดิมแท้ปลอดโปร่ง ปรกติสร่องใสบริสุทธิ์ดังทองคำ แต่กลับเอาใส่อารมณ์พอใจไม่พอใจ สุขทุกข์ ซึ่งเปรียบเหมือนมูลสุนัข

๗. ชายคนหนึ่งเอาหนังมาพันให้เป็นเชือก แต่ก็มีสุนัขคอยกัดกินอยู่ ฟันเสร็จก็กินหมดพอดี หมายถึง ผู้เป็นเสขะบุคคลอยู่ระหว่างการฝึกฝนได้สัมผัสสภาวะธรรมอะไรบ้างแล้ว เกิดสำคัญมั่นหมายว่าตนรู้ธรรม เช่น เกิดนิมิต ปิติ สุข แล้วเกิดเที่ยวบอกสอนผู้อื่น หรือสำคัญมั่นหมายในอาการนั้นหยุดปรารภความเพียร ตัณห์มานะทิฏฐิก็จะเข้าแทรก ดิถอารมณืความคิด ธุระ หน้าที่การงานเอาไปกินหมด คือหยุดปฏิบัติเมื่อใดอารมณืกรรมฐานก็หมดเมื่อนั้น เพราะความไม่แยกคาย “ได้อารมณืแต่รักษาอารมณืไม่เป็น” ไม่สำรวจอินทรีย์ ไม่รู้ประมาณในการกิน ไม่พอกพูนสติ ไม่ตัดความคิดในชั้นละเอียด ปฏิบัติถูก ปฏิบัติได้ แต่ดิถอารมณืวิปัสสนูปกิเลสนั่นเอง

๘. เห็นโองน้ำ ๒ ใบเล็กใหญ่วางอยู่ด้วยกัน มีผู้คนต่างยื้อแย่งกันตักน้ำใส่เฉพาะโองใบใหญ่ หมายถึง คนเรามีกายกับจิต จิตเป็นสภาวะธรรมภายในที่เล็กมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าสุขทุกข์เกิดอยู่ที่กาย หากได้บำรุงบำเรอกายแล้วใจก็เป็นสุขไปเอง ดังนั้นคนทั้งหลายจึงต่างก็แสวงหาวัตถุปัจจัยป้อนให้เกิดสุขเวทนาทางกาย ซึ่งเราเห็นว่าเป็นเรื่องใหญ่เห็นได้ง่าย ส่วนเรื่องจิตนั้นเขาไม่ได้สนใจที่จะต่อเติมคุณธรรมที่เป็นศีล สติ สมาธิ ปัญญา แต่อย่างใดเลย อีกนัยหนึ่งหมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะสนใจเฉพาะทุกขเวทนาที่แรงกล้าชัดเจนเท่านั้น แต่เวทนาที่ซ่อนเร้นอันเกิดจากจิต ความดิถอารมณื กับไม่ค่อยใส่ใจที่จะดูหรือกำหนดรู้

๙. สระน้ำใหญ่ น้ำขุ่นอยู่ในน้ำใสอยู่นอก แต่สัตว์น้อยใหญ่ก็แย่งกันกินน้ำขุ่นที่อยู่ภายใน หมายถึง กายสงบแต่ใจไม่สงบ ภายนอกดูสดใส แต่ภายในขุ่นมัว สระน้ำหมายถึงจิต น้ำขุ่นมัวหมายถึงความคิดปรุงแต่ง น้ำภายนอกที่ใสหมายถึงใจเดิมแท้ คนที่แย่งตักน้ำขุ่นหมายถึงผู้ไม่รู้ อวิชชาปิดบังไม่รู้อะไรจริงอะไรเท็จ หลงเสพความคิดปรุงแต่ง เพราะเข้าใจว่าเป็นปัญญา

๑๐. ข้าวหม้อเดียวสุกดิบไม่พร้อม หรือไม่ทั่วถึง หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมไปปฏิบัติที่เดียวกัน มีครูอาจารย์องค์เดียวกันแต่เข้าถึงธรรมได้ไม่เหมือนกัน ธรรมได้ในลักษณะที่แตกต่างกันไป รู้น้อย รู้มาก บางคนไปปฏิบัติแล้วถึงกับไม่รู้ไม่ได้อะไรเลยก็มี ไม่รู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าอะไรคือสติ อะไรคือความคิด อะไรคือปกติ อะไรคือความปรุงแต่ง ทุกข์กายทุกข์ใจต่างกันอย่างไร แยกกันอย่างไรไม่แจ้งชัดเลย หลังปฏิบัติกลับมาแล้วก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเลย ไม่เหมือนคนอื่นที่เขาตั้งใจปฏิบัติ อินทรีย์เขาแก่กล้า มีปัญญาเข้าถึงอารมณืวิปัสสนาได้ เข้าใจชีวิตในมุมมองของปัญญาแบบญาณทัศน์ ทำให้ชีวิตและการมองโลกเปลี่ยนไป เพราะวิถีชีวิตจะอิงอยู่กับสัจจะที่เห็นประจักษ์แจ้งนั่นเอง

๑๑. เอาแก่นจันทร์แดงราคาแพงไปแลกนมเปรี้ยวหม้อเดียว หมายถึง การสอนธรรมที่เห็นแก่อดิเรกโลก จิตประกอบด้วยโลภะมุ่งไปที่อามิสสินจ้างรางวัลเป็นที่ตั้ง

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักของการแสดงธรรม คุณสมบัติของธรรมมถลักไว้ดังนี้

๑. กล่าวแสดงธรรมไปโดยลำดับ ไม่ตัดลัดใจความ
๒. อธิบายเนื้อความแสดงเหตุผล อุปมาอุปไมยได้ถูกต้อง
๓. แสดงธรรมด้วยเมตตาจิต
๔. ไม่แสดงธรรมเพราะเห็นแก่ลาภ
๕. ไม่แสดงธรรมกระทบตนและผู้อื่น ไม่ยกตนข่มท่าน

๑๒. เห็นน้ำเต้าแห้งว่างเปล่าจมน้ำ หมายถึง จิตที่ว่างเปล่าจะเบาจากอุปาทานขั้นต้น สามารถจมลงหรือดื่มด่ำอารมณ์วิปัสสนาได้ง่าย และสามารถลงลึกได้โดยลำดับ เช่น โภกาณ ญาณ ปีติ ปีสัททิสฺสุข อธิโมกษ์ ปีกคาหะ อุปัญฐาน อุเบกขา นิกันติ

๑๓. หินหนักแท่งที่บดลายน้ำได้ หมายถึง จิตที่หนาแน่นไปด้วยทัญญูมานะ อวดดีถือดี ประเภทบปในกะลา น้ำชาล้นถ้วย จะไม่สามารถได้ลิ้มลองรสแห่งวิมุตติธรรมได้เลย ยิ่งจิตหนาแน่นไปด้วยความคิดอารมณ์เท่าใด ก็ยิ่งจะห่างไกลจากสังขธรรมเท่านั้น หินหนักบดลายน้อยอยู่นือกระแสน้ำ ใจหนักจะถูกคลื่นอริยมรรคชัคเข้าสู่ฝั่งโลกียธรรมเสมอ จิตที่เข้าสู่อารมณ์กรรมฐานได้ต้องเป็นจิตที่เบา ว่าง ปกติ มีเฉพาะก็แต่ตัวรู้ล้วน ๆ เท่านั้น

๑๔. กบเจียดไล่กินงู ทันเมื่อใดก็กลืนกินเมื่อนั้น หมายความว่า นี่เป็นความตลปัตรของใจคน เพราะเดิมแต่ก่อนเราทุกคนมีสติเป็นผู้คอยเฝ้าระวังรักษาจิต คอยปิดกวดทำความสะอาดให้กับจิต ไล่ขยำกิเลสที่เข้ามาปรากฏภายในจิต เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง หรืออารมณ์อกุศลใฝ่ต่ำทั้งหลาย ไม่ให้เข้ามาอาศัยพื้นที่ในจิตเป็นฐานสร้างปัญหาให้กับชีวิตเรา แต่พอนานวันไปจิตใจเราอ่อนแอ มีโรคทางอารมณ์แทรกซ้อน เพราะถูกกิเลส ความคิด อารมณ์ไล่จับกิน หรืออย่างน้อย ๆ สติก็ถูกความคิดต้อนออกนอกพื้นที่ สติทำงานไม่ได้ บางคนถึงกับเป็นอัมพาตหรือเป็นหมันทางสติไปเลยก็มี ความกลบตลปัตรเห็นผิดเป็นถูกนี้สำคัญนัก แม้ผู้อยู่ในขั้นตอนของการฝึกจิตก็อาจพลาดทำเสียที่ อยู่กับปัจจุบันธรรมดี ๆ หากไม่แยกคางก็เป็นวิปัสสนา วิปัสสนู จินตญาณ ไปก็ได้

ปัญหานี้ในแง่ของศีลธรรมอีกมุมมองหนึ่งก็คือ ปัจจุบันสมณพราหมณ์ พระสงฆ์องค์เจ้า พระสุปฏิปันโนทั้งหลาย ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นดวงตาให้กับสังคม เป็นปราชญ์คอยประคองความสมานฉันท์ให้กับชุมชนด้วยการรักษาและนำพาสังคมให้มีวิถีชีวิตอยู่กับพระธรรมคำสอนทางพระศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมอันดีงาม สงบ สันโดษ เรียบง่าย แต่ในมุมมองของนักการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันกลับเห็นว่า เป็นความล้าหลัง เก่าแก่ คร่ำครึ เป็นอุปสรรคกีดขวางการพัฒนาแบบสมัยใหม่

การแสวงหาคำตอบของชีวิตแบบชาวบ้านหรือทางศาสนาจะเน้นไปที่ความสุขหมายถึงความเข้าใจในตัวของชีวิตเอง เป็นเรื่องเฉพาะตัวไม่เกี่ยวกับการขับเคลื่อนของสังคมที่ยัดเยียดให้ เป็นการมองปัญหาแบบพุทธ

ผู้ที่กำลังได้รับการพัฒนาในระบบศาสนา บางเป็นผู้ที่ยังมีอินทรีย์อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งต่อผัสสะ ยังไม่สามารถลดละหรือเอาชนะทุกขได้ ก็ต้องมีอันพลัดหลงเข้าไปอยู่ในคลื่นกระแสวงวนที่เน้นวิถีชีวิตแบบวัตถุนิยมไม่ได้

วัตถุนิยมพยายามที่จะรื้อระเบียบเดิมแล้วสร้างระบบใหม่ให้แทน คือสร้างทัศนคติการมองชีวิตเสียใหม่ว่า การมีวัตถุปัจจัยสนองความอยากได้ตามที่ต้องการ นั่นคือการกินคืออยู่ดี อันจะส่งผลให้ชีวิตนี้มีความสุข ซึ่งยังนับว่าเป็นการมองที่เคลื่อนคลาดจากความเป็นจริงอยู่มาก เป็นการมองแบบผิวเผินเพียงแค่เปลือกภายนอกเท่านั้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์โลก บุคคลที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาสติปัญญา อารมณ์ย่อมต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของตัณหา ซึ่งพุทธมอญปัญหาตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงอาการของจิตเท่านั้น เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป โดยเฉพาะเมื่อใดที่บุคคลมีสมาธิจิตดี ๆ จิตจะตั้งมั่นว่างเว้นจากการถูกข้อมของมิชฌาติกุฎฐิให้เวทนากลายเป็นตัณหา อุปาทาน เกิดความทะยานอยากยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั่นหามีไม่

การรู้เห็น ณ จุดนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่ต้องการให้ทุกคนได้สัมผัสการเห็นการเกิดดับทางความคิด หรือการเห็นสูญญตาทางอารมณ์แบบแจ่มแจ้ง จะทำให้มนุษย์รู้จักคำว่าเกิดปัญหาแบบญาณทัสนะ หรือวิปัสสนาญาณปรากฏ เกิดความรู้เห็นเป็นสัมมาทิฏฐิ คือถ้าเห็นถูกต้อง ความคิดก็จะถูก การกระทำถูกก็จะเกิดเป็นลูกโซ่ตาม ๆ กันมา จนกระทั่งส่งผลให้พลังของสัมมาสติ สัมมาสมาธิเต็มรอบแล้วแล้วส่งผลทำให้จิตพลิกกลายเป็นมรรคผลขึ้นมาทันที สามารถดับหรือละสังขโยชน์ ๑๐ ได้ตามลำดับภูมิแห่งอริยผล และที่แท้จริงแล้วนี่ก็คือมรรคแปดเส้นทางชีวิตที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้แล้วนั่นเอง และเพราะการที่พวกเราเรียนมรรคแปดกันแต่เปลือกนอก เรียนรู้แบบประยุกต์ผิวเผิน พุทธธรรมจึงปรากฏออกมาได้เพียงแค่นี้ในรูปแบบของปรัชญาชีวิตเท่านั้น ไม่ใช่พุทธแท้แต่เป็นพุทธปลอมปนข้อมสี่ต่างหาก

ดังนั้น การแก้ปัญหาแบบพุทธจึงเน้นเรื่องสัมมาทิฏฐิ ให้รู้เห็นสัมผัสปัญหาที่แท้จริงของมนุษย์ว่าเริ่มต้นที่ใดเกิดขึ้นและปรากฏอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัยอันใดก็แก้ไขตรงนั้น เช่น ปัญหาทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะทุกคนมีวิชาความรู้ไม่รู้แจ้งในจิตความสำคัญมั่นหมายตัวตนผิด ๆ ก็ตามมา สิ่งที่เหมาะสมทำก่อนอื่นก็คือการพัฒนาสติปัญญาให้กลายเป็นวิชาเกิดสัมมาทิฏฐิเสีย เมื่ออริยมรรคเจริญ นิโรธก็ปรากฏ เป็นความสว่างที่ทำลายความมืดมิดด้วยอวิชาทั้งหลาย ความสำคัญมั่นหมายผิด ๆ ที่กลายมาเป็นปัญหาที่ปรากฏแจ้งแล้วว่ามันโล่ง มันว่าง มันไม่ได้มีอะไรเหมือนอย่างที่เรามองในความมืด ทุกสิ่งปรากฏในจิตที่ผ่านมาเป็นเพียงมายา แท้จริงคืออนัตตา

ความเข้าใจแบบรู้ตื่นเบิกบาน เป็นการมองจากภายในสู่ภายนอก มองจากโลกของจิตสู่โลกของวัตถุ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ การเข้าถึงความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งที่ป็นสังขารว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ จะส่งผลต่อการคิดตลอดจนถึงทัศนคติมุมมองต่าง ๆ จะอิงอยู่

กับหลักความจริงแบบปรมาตม์หรือเป็นหนึ่งเดียวกับสังขธรรมเลยก็ได้ อันนี้ขึ้นอยู่กับ การเจริญ อริยมรรคว่ามีพลังมากน้อยแค่ไหน แล้วก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมทางกายและสังขมส่วนรวมต่อไป

๑๕. **หงส์ทองไปรุมล้อมอีกา** หมายความว่า สมณะชีพรามณ์ นักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายหันไปให้ความสนใจโลกธรรมมากกว่าโลกุตตรธรรม ต่างพากันแสวงหาอำนาจลาภยศ ชื่อเสียงเกียรติภูมิ ศักดิ์ศรี ดิกริถายนอก สมมติธรรมทั้งหลาย ละเว้นการประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ตามคำสั่งสอนของพระศาสดา แต่หันกลับมาชวนชวายนเสนอสนองสังขธรรมปฏิรูปให้กับโลกียชนโดยหวังผลเพียงเพื่อโลกียธรรมเท่านั้น หงส์คือสมณะหรือนักปราชญ์ อีกาหมายถึงผู้มีอำนาจในสังขม ผู้เป็นปราชญ์จะ รุมล้อมยกย่องพาลชน

อีกนัยหนึ่ง อีกาหมายถึงกิเลสตัณหา หงส์หมายถึงคุณธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลทั้งหลาย เช่น ความอดทน ขยัน พยายาม เมตตา อุเบกขา ศีล ปัญญา เป็นต้น แต่ต่างก็เป็นเครื่องมือรับใช้กิเลสตัณหาเท่านั้น

๑๖. **เห็นแพะแกะจับเสือกินเป็นอาหาร** หมายถึง คนคือที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงอย่างผิด ๆ หรือถูกแต่ประกอบไปด้วยทวิภูมิมานะ ไม่มีความอ่อนน้อมต่อมตน ไม่มีความเชื่อมั่นในพระศาสนา ไม่เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ไม่เชื่อในปรีชาติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไม่เชื่อถือศรัทธาในพระสงฆ์องค์เจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เชื่อมั่นในแต่สังขารความคิดและการกระทำของตัวเอง เป็นอัตตาธิปไตยไม่ใช่ธรรมาธิปไตย คือถือตนไม่ได้ถือธรรม ชอบอวดภูมิรู้ เข้าทำนอง “หัวดำไปก่อน หัวอ่อนตามหลัง” หรือ “คนชั่วครองเมือง ปราชญ์ลือเลื่องกลับไร้บัลลังก์”

ในอนาคตสังขธรรมปฏิรูป ธรรมบันเทิงจะเฟื่องฟูได้รับความสนใจ เรื่องวิปัสสนา เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องนิพพาน เรื่องอริยมรรค เรื่องอริยธรรม อริยบุคคลจะกลายเป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระ, คนชอบทำบุญทำทาน แต่ไม่ชอบทำกรรมฐานฝึกใจเจริญภาวนาสังขธรรมที่มีอยู่เดิมแล้วในจิตจะถูกกิเลสตัณหาราคะเบียดบังให้ออกนอกพื้นที่, สติปัญญาที่เคยทำหน้าที่เป็นเสือกินแพะแกะคือความคิดปรุงแต่ง จะถูกกลบเกลื่อนลบเลือนและถูกกลืนหายไปที่สุดในที่สุด

วัวจับเสือกินเป็นอาหาร...หมายถึง กิเลสกินธรรมะ ตัณหาอุปทานกินปัญญา หรืออวิชชากินวิชา ความปรุงแต่งครอบงำสติ ความคิดครอบงำความรู้สึกตัว...ทั้งที่ความเป็นจริงเสือกินวัวแพะแกะ แมวต้องกินหนู คือสติเป็นธรรมชาติที่ต้องทำลายความคิดให้ดับไป แต่ในอนาคตนั้นคนทั้งหลายจะหลงให้ความสำคัญกับความคิดมากจนไม่รู้เรื่องของสติหรือเรื่องของจิตเดิมแท้ สติจะถูกสังขารเบียดบังให้ออกนอกพื้นที่จิต แล้วโลกของจิตก็จะมีแต่ความคิดอารมณ์

**กระแสดความคิด จิตหนึ่ง ๆ ที่อยู่ในรูปของปฏิจจสมุปบาท**



ปฏิจสมุปบาท เป็นคำสอนที่ยากยิ่งต่อการเข้าใจ จนกระทั่งมีผู้อธิบายที่หลากหลายนับ ทั้งในรูปแบบวิภูฏคามีและวิภูฏคามี อธิบายทั้งความเข้าใจดั้งเดิมแบบพราหมณ์ เป็นลักษณะวิภูฏคามีข้ามภพข้ามชาติ ซึ่งเป็นแนวคำสอนที่เราปรับได้ง่าย เพราะตรงกับทฤษฎีความเชื่อดั้งเดิมของเราอยู่แล้ว แต่ก็ดูเหมือนจะไม่ตรงกับความมุ่งหมายในพระบาลี ที่เน้นการปฏิบัติตามพิสูจน์ได้ในปัจจุบันชาตินี้ ทุกข์เกิดขึ้นที่ไหนก็ดับที่นั่น ความทุกข์เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะจิตหนึ่ง ถ้าจะดับก็ต้องตรงนั้นทันทีด้วยเช่นกัน

คำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องราวของชีวิตที่ใช้หลักอริยสัจเข้ามาเป็นเครื่องดำเนินของจิตเท่านั้น คำสอนทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นธรรมาศรัยสงเคราะห์ลงในอริยสัจสี่ได้หมด แม้กระทั่งเรื่องของปฏิจสมุปบาทซึ่งเป็นคำสอนที่ลึกซึ้งเป็นอภิธรรมอย่างแท้จริง ก็มุ่งอธิบายความทุกข์ อาการเกิดของทุกข์อย่างละเอียดในวงจรแห่งกระแสความคิดของจิตหนึ่ง

การเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของความคิด ที่เป็นผลมาจากความไม่รู้แจ้งในจิต เป็นวงจรที่เป็นปัจจัยกระทบต่อเนื่องกันไปเป็นลูกโซ่ จนกระทั่งถึงอาการที่เป็นทุกข์อย่างชัดเจนคือ ชาติ ชรา มรณะ โสกปริเทวทุกข์โทมนัสฯ แล้วก็วกวนกลับมาเกิดแล้วเกิดอีก จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณเข้าไปตัดวงจรปฏิจสมุปบาทนี้ได้อย่างถาวร ไม่มีสะพานให้ความคิดความอยากเดินกัน ทุกข์มันก็เกิดขึ้นไม่ได้

ความไม่รู้ตัว ความขาดสติหรือความไม่รู้แจ้งแล้วทำให้ไม่รู้ตัว ความขาดสติจะเข้าไปเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในทุกขั้นตอนทั้ง ๑๑ ประการของปฏิจสมุปบาทนั้นด้วย ซึ่งหากมีสติระลึก รู้ตัว ตอนไหนก็ตัดได้ในช่วงนั้นทันที แต่หากจะตัดให้ขาดแบบถอนรากถอนโคน ก็ต้องทำลายอวิชชาให้สิ้นไป โดยทำวิชชา ๓ ให้ปรากฏได้แก่

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้เกิดการรู้แจ้งในอดีตของจิต
๒. จุตูปปาตญาณ ญาณที่ทำให้การเกิดความรู้แจ้งเห็นการเกิดดับในชั้นห้า
๓. อาสวักขยญาณ ความรู้แจ้งเห็นความสิ้นไปแห่งอาสวะ

เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น ควรได้ศึกษาจากวงจรปฏิจสมุปบาทที่เป็นปัจจัยการเกิดต่อเนื่องกันไป ได้ ดังต่อไปนี้

เพราะมีอวิชชา (คือความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร  
 เพราะมีสังขาร (คือความคิดว่ามีกาย) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ  
 เพราะมีวิญญูณ (คือความรู้ว่ามีใจ) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป  
 เพราะมีนามรูป (คือความคิด) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสพายนะ  
 เพราะมีสพายนะ (คือที่เชื่อมต่ออารมณ์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ กับอายตนะภายนอกคือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์  
 เพราะมีผัสสะ (คือการกระทบสัมผัส) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา  
 เพราะมีเวทนา (คือความพอใจไม่พอใจ) จึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

เพราะมีตัณหา( คือความอยากได้ออยากมีอยากเป็น )จึงเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

เพราะมีอุปาทาน( คือความยึดมั่นถือมั่น )จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดภพในจิต

เพราะมีภพ(คือความเข้าไปฝังตัวอยู่ในความคิด)จึงเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

เพราะมีชาติ(ชาติหมายถึงการเกิดขึ้นของทุกข์)จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดชรา มรณะ

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสฯ

ชราที่ปรากฏในจิตคือความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเริ่มแก่ตัว นานไปก็จิตใจเป็นอาการของชรา และดับไปหายไปเป็นอาการมรณะของความคิด เป็นการตายที่จักเกิดได้อีกเพราะยังไม่สิ้นกิเลส และเมื่อความทุกข์ความอยากเกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้รับการตอบสนองให้เป็นไปสมใจอยาก ตามที่อวิชชาเรียกร้อง ก็จะเกิดโสกะเศร้าเสียใจ พิโรธำพัน แสดงลักษณะอาการท่าทางต่างๆ ออกมาตามแรงส่งจากอวิชชาอย่างต่อเนื่อง

เมื่อเกิดการผัสสะขณะที่ยังไม่เกิดการรู้แจ้ง อวิชชาจะทำหน้าที่เป็นมอเตอร์ไดนาโมผลักดันให้เกิดกระแสของปฏิจสมุปบาทหมุนวนแล้ววนอีกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะหาคัทธเอาท์ในจิตเจอ แล้วขกัทธเอาท์ออกเสีย กระแสทุกข์ก็จะถูกตัด แต่หากจะให้ได้ผลเด็ดขาดก็ต้องเจริญอริยมรรคให้วิชาแก่กล้าเจริญบริบูรณ์เต็มรอบ อวิชชาในจิตก็จะหายไป ปฏิจสมุปบาทแบบสมุทวารก็จะหายไปด้วย เหลือความซาบซึ่งตราตรึงอยู่ในจิตให้ก็แต่ปฏิจสมุปบาทแบบนิโรชวาร คือเกิดในแบบที่ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้แจ้งในนามรูปอย่างเด็ดขาดแล้ว อวิชชาหรือวิญญานแบบอุปาทานไม่มีในปฏิจสมุปบาทตัวอื่นๆอีกแล้ว

จะเห็นได้ว่า เรื่องของปฏิจสมุปบาทก็คือเรื่องลำดับของการเกิดทุกข์ในอริยสังข้อย่างละเอียด โดยมักจะเกิดขึ้นในขณะที่เราเพลิน ขณะที่สติยังไม่สมบูรณ์ ไม่รู้เท่าทันความคิด ตัดกระแสความคิดหรือปฏิจสมุปบาทยังไม่เป็น เราไม่เคยศึกษาต้นสายปลายเงื่อนของความคิดเลย

เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องยาก จึงใคร่ขอทบทวนทำความเข้าใจอีกครั้ง เพราะอวิชชาคือไม่มีปัญญา รู้แจ้งจึงหลงสำคัญมั่นหมายในกายหรือสังขารนี้ หลงเข้าใจว่ามีตัวตนจึงหลงอาการรับรู้ทางจิตใจที่เรียกว่าวิญญานว่ามีจริงเป็นจริง จึงส่งผลทำให้ต้องคิดเป็นนามรูป และความคิดก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่งให้เกิดการกระทบผัสสะ รูป รส กลิ่น เสียง ผิวน้ำ อารมณ์ แล้วก็เกิดเวทนาพอใจไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดความคิดอยากได้ออยากเป็นอยากมี และเกิดการยึดถือเอาตามความอยากนั้นไม่รู้จักปล่อยวาง จนในที่สุดก็กลายมาเป็นนิสัย อนุสัย อาสวะ เป็นลักษณะการสร้างภพสร้างชาติอยู่ในจิต และภพภูมิที่กิเลสเข้ามาสร้างบ้านเรือนอยู่ในจิตนี้เองที่ทำให้เราเกิดเป็นทุกข์ เป็นความหนักอกหนักใจ ความอึดอัดใจ ความกระวนกระวายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

**ชาติแปลว่าเกิด** ในที่นี้หมายถึงอาการเกิดทุกข์ทางจิตเมื่อเกิดแล้วมันก็จะเจริญตามเหตุปัจจัยแล้วจะค่อยๆเสื่อมเป็นความชรา และสลายหายไปเป็นอาการของมรณะในขณะจิตหนึ่ง แต่จิตนี้ก็เหมือนธรรมชาติทั่วไป หากรากเหง้ายังไม่ถูกทำลาย ก็จะสร้างเมล็ดเพื่อรักษาพืชพันธุ์ตัวเองเอาไว้ คือมันจะไม่ยอมตายง่ายๆ

ความประทับใจ ความไม่ประทับใจที่เป็นอุปาทานนั้นแหละจะเป็นเชื้อติดอยู่ในใจรอการกลับมาเกิดใหม่อีกครั้งเมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสม “ วิทยญาณ พิชัง ตัณหา สิ้นหนัง ” การรับรู้ที่ประกอบไปด้วยอุปาทานเป็นเมล็ดพืชพันธุ์แห่งต้นทุกข์ ความอยาก ความคิดอาลัยอาวรณ์คือเชื้อโยยงคอยหล่อเลี้ยง รอเหตุปัจจัยมาถึงก็จะเกิดการงอก

ที่สำคัญ ต้นตอของปัญหาอยู่ที่การไม่รู้แจ้งในกายและจิต หรือในความไม่เห็นแจ้งรู้จริงจึงหลงว่ามีเรา ตัวตนนี้เป็นของเรา เรามีเราเป็น ความสำคัญมั่นหมายในอวิชชาก่อให้เกิดสักกายทิฏฐิเป็นสังโยชน์ที่ฝังตัวอยู่ในจิต เมื่อไม่มีความเห็นแจ้งในอาการของรูปนามปรากฏขึ้นแล้ว สมาริก็จะไม่ตั้งมั่น การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูปในนามก็จะเป็นไปได้ และโดยเฉพาะการเกิดญาณทัศนะทำลายสังโยชน์ก็ยังมีฐานะที่จะเกิดมิได้เลย

### การรู้เห็นชั้นห้า นำพาสู่ความเป็นพระ

เมื่อการทำความเพียรรู้ภายในกาย คือมีสติอยู่กับกายได้แล้ว งานต่อไปก็คือการเฝ้าดูความคิด การดูก็จะทำได้ง่าย เพราะช่วงนี้ความคิดจะมีน้อย เนื่องจากการที่ได้รับอนิสงส์ของการทำกายคตาสติมาแล้วนั่นเอง ได้ผ่านเข้าสู่อารมณ์รูปนามมาแล้ว ความคิดความปรุงแต่งเล็กๆน้อยๆจะถูกปัญญารู้เห็นเก็บกวาดลงถังขยะไปเกือบหมดแล้ว จึงไม่เป็นกังวลกับความคิดจุกจิกคิดอนาคตเหมือนคนที่ฝึกใหม่

ความจริงเรื่องของความคิดนี้เรารู้และได้ศึกษามาบ้างแล้ว แต่ความคิดบางอย่างก็ยังมีติดข้องอยู่ในใจ ยังดับไม่ได้ ยังไม่สิ้นสงสัย แต่เมื่อการเจริญสติมาถึงขั้นนี้แล้วจะส่งผลเป็นสัมมาสมาริมิขิตความสามารถที่จะดูจิต ดูความคิด ดูชั้นห้า หรือดูธรรมารมณ์ได้เลย จะเกิดปัญญาขึ้นเองว่า ภารกิจอันดับต่อไป คือต้องทำอะไร อย่างไร ตรงไหน สิ่งปรากฏในจิตว่า ความทุกข์มาจากความคิด การเพียรเข้าไปเฝ้า ค้นหาสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความคิดจึงเป็นงานที่ทำทนาย หากความคิดเป็นพญามาร และนี่คือศึกใหญ่ ที่จะทำให้ขึ้นชั้นสู่ความเป็นพระแท้

แต่อย่าลืมว่า หากสมาริเรารู้ครบถ้วนด้วยคลื่นความถี่ของความคิดมาก ต้องกลับไปทบทวนอารมณ์รูปนามอีกครั้ง แล้วจึงค่อยๆกลับมาศึกษาชั้นห้าอีกที อย่าด่วนอยากรู้ อย่ากลัวเสียเวลา ให้ขยันทวนอารมณ์กลับไปกลับมา ทั้งอนุโลมปฏิโลมให้เกิดความชำนาญการเข้ามานออกมาน ชำนาญในเส้นทางของมรรคจิต มันเป็นเหมือนการซักซ้อมเตรียมทางหนีทีไล่ในการบุกเข้าโจมตีฐานที่มั่นของคู่อริครั้งใหญ่ เพราะการรู้ธรรมเห็นธรรมในครั้งนี้จะเป็นการพิสูจน์ตัวเองได้เลยว่า สามารถเป็นพระแท้ได้หรือไม่ พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม สภาวะจิตที่มีอริยธรรมมารองรับ นั่นคือจิตสังฆสภาวะ

## ลักษณะกลุ่มกองของขั้นห้า

การศึกษาธรรมชาติของจิตก็คือ การศึกษาขั้นห้านั่นเอง เป็นการดูจิตกับอารมณ์ ว่าอะไรเกิด อะไรดับ ดูการทำงานของอวิชชา ตัณหา กรรม อุปาทาน หากเข้าใจรู้แจ้งด้วยปัญญาดับอุปาทานในขั้นห้าได้ก็สิ้นทุกข์ได้

๑. **รูปขั้นห้า** กลุ่มที่เป็นรูปนาม คือรูปของความคิดที่ผุดออกมาในแต่ละขณะจิต แม้รูปความคิดที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน โกล้ไกล หยาบละเอียด เลวหรือประณีตภายนอกภายใน เกิดดับอย่างไร ศึกษาให้ละเอียด

๒. **เวทนาขั้นห้า** กลุ่มอาการของเวทนา สุข ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ สุขในอามิส สุขในอารมณ์ปฏิบัติหรือสุขในฌาน เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตาอย่างไรให้เฝ้าดู

๓. **สัญญาขั้นห้า** กลุ่มความจำ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ให้สังเกตว่ามันผุดเกิดและสลายหายไปจากจิตได้อย่างไร สัญญาที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นมีลักษณะการทำงานอย่างไร

๔. **สังขารขั้นห้า** กลุ่มอาการของความคิดปรุงแต่ง ให้มีสติรู้เท่าทันเวลาที่ตัณหาจะเข้าปรุงแต่งจิต หากรู้ไม่ทันให้สลัดตัดทิ้งทุกครั้งที่อยู่ อย่ำให้การปรุงแต่งสร้างสังขารลูกกลมใหญ่โต

๕. **วิญญานขั้นห้า** กลุ่มอาการของวิญญาน คือความรู้เมื่อเกิดผัสสะทางอายตนะทั้งหก การรับรู้ที่บริสุทธิ์กับการรับรู้ที่มีอวิชชาหรืออุปาทานนั้นต่างกันอย่างไร สุขทุกข์มันอยู่ตรงไหน มีจริงหรือไม่ เป็นอัตตาหรืออนัตตาอย่างไร ให้รู้ให้เห็น

ดูที่ตัวของขั้นห้าว่าเป็นสภาพคงที่หรือเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติมันเป็นทุกข์หรือสุข มีตัวตนหรือไม่ ควรหรือที่จะยึดว่าขั้นห้าเป็นเรา เราเป็นขั้นห้า

สำหรับการศึกษาขั้นห้าในภาคภาวนา คือการเฝ้าดูธรรมชาติของจิตหรือของขั้นห้าโดยรวมทั้งหมดไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีการขบคิดวิจารณ์อะไร ดูรู้เห็นเฉยๆ ศึกษาที่อาการดูของตัวเองด้วยว่าดูด้วยความอยาก ด้วยกิริยาจิตที่เพ่งจ้องหรือไม่ เพราะนั่นเท่ากับว่าเป็นความโลภเป็นตัณหา เป็นการกระทำที่ไม่ตรง ในขณะที่จิตอยู่นั้นอริยาบถทางกายหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันจะเป็นอยู่อย่างไรก็ได้ จะนิ่งหรือเคลื่อนไหวไม่มีผลต่อการเจริญอริยมรรคตรงนั้น

พยายามประคองจิตไม่ให้หลุดไปกับความคิด ไม่ให้ติดอยู่ในความสงบ ตัวรู้ต้องให้มีอิสระมากๆ ดูด้วยสมาธิจิต แล้วจะเห็นอาการของขั้นห้าว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ได้อย่างไร

## ปัจฉิมอุบายย่อ ๔ อาการ

เมื่อยังไม่ชำนาญอาชวาทะที่ละชั้นทีละกลุ่ม แต่เนื่องเพราะปัญญาในรูปนามช่วยคลั่งกรองความคิดได้บ้างแล้ว จึงสามารถดูขั้นห้าที่เดียวพร้อมกันได้เลย อะไรเกิดอะไรดับก็ดูอันนั้น ในขณะที่การกำหนดรู้อารมณ์นี้กำลังดำเนินไป จะทำให้เรารู้จักการเกิดขึ้นและการสืบทอดของความคิดที่เป็น

ปัจฉิมอุบายย่อ ๔ อาการ ดังนี้คือ

๑. อวิชชา คือการขาดสติ การไม่รู้สึกรู้ตัว การลืมกำหนดรู้
๒. ตัณหา คือความคิดความอยาก อยากในกาม อยากได้ อยากมี อยากเป็น
๓. อุปาทาน คือการหลุดเข้าไปอยู่ในความคิด
๔. กรรม คือการกระทำที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากพลังผลักดันของความคิดนั้น

## เห็นการเกิดดับด้วยญาณทัสนะ

การกำหนดรู้ที่อยู่เป็นอาการของผู้กำลังเดินทาง แต่จะถึงเป้าหมายเมื่อใดตนเองนั้นแหละจะเป็นคนรู้ ความเจ็บไข้หายเมื่อใดจะรู้ได้ด้วยตนเอง มันบอกไม่ได้ว่าผลการปฏิบัติจะปรากฏออกมาให้ประจักษ์แจ้งวันไหน เวลาใด แต่จะสังเกตได้ว่าช่วงนี้สติสมาธิจะชัดเจนมาก จนความคิดหายไปไหนไม่รู้ มันจะโล่งโปร่งว่างของมันอยู่อย่างนั้น เป็นความสุขจนน่าหลง

เมื่อตามรู้ตามดูจิตอยู่อย่างนั้น วันดีคืนดี ความพร้อมแห่งการรู้ธรรมมาถึง ก็เกิดปัญญาประจักษ์แจ้งการเกิดดับในขั้นห้าได้ มันเป็นเองโดยไม่อาจคาดคิดอะไรได้เลย เป็นการเกิดขึ้นของปัญญาแบบสิ้นสงสัยพร้อมกับการดับไปของความไม่รู้แจ้ง อุปาทานในขั้นห้าจะถูกทำลายด้วยญาณทัสนะนั้น หลังจากนั้น ( หากไม่ถึงที่สุดของทุกข์ ) จะเกิดปัญญาค้ำยันว่าสติเราสามารถเข้าไปเฝ้าหรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตได้เลย อยู่ด้วยกันเหมือนน้ำกับน้ำมัน อยู่ด้วยกันแต่จะไม่ปะปนกันแยกกันเองโดยธรรมชาติ

เมื่อได้สัมผัสอาการเปลี่ยนแปลงในจิต จะมีความรู้สึกที่ว่าสติสามารถเข้าไปอยู่ในพื้นที่จิตได้อย่างประหลาด ไม่มีกิเลสตัวไหนมาทำอะไรจิตได้เลย กิเลสยังมี แต่มันมีอยู่ห่างใจ มันไม่เข้ามาใกล้

ในขณะที่จิตกลับมีสภาพความปลัสสร ผ่องใส บริสุทธิ์ ตั้งมั่น คู่ควรต่อการเป็นฐานของปัญญา เพื่อเกิดการรู้ธรรมขั้นสูงต่อไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะวิปัสสนาญาณที่พึ่งผ่านไประยะนั้นได้ทำลายเจ้าของพื้นที่เดิมไปแล้ว ตรงนี้จะเกิดญาณหยั่งรู้ว่ากิจที่ทำนี้ไปถึงไหนแล้ว กิเลสในใจหมดไปหรือเหลืออยู่เล็กน้อยเพียงใด จะรู้ได้เห็นได้

ในกรณีของบางคนที่ได้สร้างสมบารมีมามากพอ สิ่งแวดล้อมเหมาะสม อารมณ์อินทรีย์แก่กล้าก็จะเกิด “ ยถาภูตญาณทัสนะ ” คือเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสังขาร ทำลายความสงสัยที่จิตเก็บงำซ่อนไว้แต่กาลไหนๆ ได้หมด อุปาทานความหลงใหล สงสัยในขั้นนี้ห้ำถูกทำลาย เป็นพระอรหันต์ได้เลย แต่ถ้ายังไม่หมดกิเลสก็ต้องทำญาณนี้ปรากฏมากกว่า ๑ ครั้งขึ้นไป อันนี้จะขึ้นอยู่กับสมาธิจิตที่ส่งต่อเป็นยถาภูตญาณ ถ้ารู้แจ้งได้ไม่มากก็เป็นอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง ในระดับที่รองๆ ลงมา แต่อย่างน้อย คนที่สัมผัสกับอารมณ์นี้แล้วก็จะไปพ้นพุทธศาสนิกชนที่ไม่มมงามยอีกต่อไป เข้าใจพุทธธรรมได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน

อุปมาตัวอย่างที่คนเขาทำยานอวกาศ หากองค์ประกอบไม่ผิดพลาด และเชื้อเพลิงมีมากพอ เมื่อจุดระเบิดปล่อยจากฐาน มันจะสามารถทะยานออกนอกโลก พ้นไปจากแรงดึงดูดหรือแรงโน้มถ่วงของโลกได้ แต่ในกรณีของบั้งไฟจูดอย่างไรมันก็ตกลงมายังพื้นโลกอยู่เช่นเดิม นี่เพราะเหตุปัจจัย มันเป็นตัวเดียวกันแต่ปริมาณและคุณภาพต่างกัน ทฤษฎีเดียวกันอาการเดียวกันแต่พลังขับเคลื่อนมันต่างกัน

การได้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม พัฒนาส่งต่อเป็นสมาธิที่เป็นภาวะของกัมมะนิโยคือเหมาะสม หรือพร้อมที่จะทำงานทางจิตในลำดับต่อไปคือการรู้แจ้งเป็น “ ยถาภูตญาณทัสนะ ” ดังนั้นตัวเชื้อเพลิงก็คือสตินั่นเอง เรารู้ตัวในระดับไหน รู้ๆ สลึมๆ รู้บ้างไม่รู้บ้าง รู้ก็มีหลงก็เยอะ หรือไม่มีสติรู้ตัวเลข ความรู้สึกตัวที่จะเป็นเชื้อเพลิงให้เกิดยถาภูตญาณทัสนะนั้น อย่างน้อยๆ ต้องดับนิรวณได้ กายระงับจิตระงับได้ปีติและปราโมทย์ มีความสุขกับการทำความเพียร เช่นนี้จึงมีโอกาสเกิดแสงสว่างที่กลางใจ ส่งจิตเราหลุดพ้นออกนอกแรงดึงดูดของโลกหรือทุกข์ได้

## การทำลายอสาვეกิเลส

สำหรับผู้ที่ยังอินทรีย์ไม่แก่กล้าพอ การเห็นแจ้งไม่ถึงที่สุดทุกข์ แต่สติระดับนี้ถูกผลักเข้าสู่กระบวนการการศึกษาภาคปริยัตถธรรมได้โดยอัตโนมัติ และกิเลสที่เหลืออยู่ก็จะไม่ใช่เรื่องอดีตอนาคต ไม่ใช่การปรุงแต่งหยาบๆ เหมือนเมื่อก่อนแล้ว แต่จะเป็นกลุ่มของอสาვეธรรม ช่วงนี้จิตเหมือนผ้าที่ซักเสร็จแล้ว บิดน้ำออกแล้วนำไปผึ่งแดด น้ำที่ไหลออกมาในขณะที่ผึ่งแดดนั้นเทียบได้กับอสาვეธรรม แต่กิเลสหยาบๆ นั้นถูกซักถูกขยี้ออกไปหมดแล้ว หากเราไม่ตากไม่ผึ่งแดดลม ผ้านั้นก็ขึ้นราสกปรกอีกเหมือนเดิม ผ้าแห้งจะรู้ได้ จิตที่หมดอสาვეเกิดขึ้นเมื่อใดก็จะรู้ได้เช่นเดียวกัน

เรื่องอสาვეนี้ สติรู้แต่ยังทำอะไรไม่ได้ งานนี้เป็นงานละเอียด ถ้าไม่เกิดญาณทัศนะขึ้นมา ทำลายก็ต้องค่อยๆดู ค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็เห็นว่ามันไม่กล้ามาวางกล้ำกับเราเหมือนเมื่อก่อนแล้ว มันจะอยู่ห่างๆ ไม่กล้าแสดงตัวชัดเจน หรือเสมือนแสงสว่างแห่งปัญญาจะสอดส่องไปยังไม่ถึง อยากรู้ก็ตาม อารมณ์นี้เหมือนเราสามารถติดหลอดไฟถาวรในพื้นที่จิตได้แล้ว เหลือเพียงการต่อไฟไป ทุกจุดให้ได้เท่านั้น

ผู้เข้าถึงอารมณ์นี้ อุปมาหนึ่ง เหมือนการเข้ายึดบัลลังก์ แต่ยังไม่ได้สถาปนาตัวเองเป็นกษัตริย์ เพราะยังไม่มั่นใจ ต้องคอยระวังภัยจากศัตรูเก่าที่ยังจงรักภักดีต่อเจ้านายเดิม หากไม่มีการทำลายให้สิ้นซากเขาเหล่านี้อาจก่อการรัฐประหารได้อย่างไม่ต้องสงสัย

ในอารมณ์นี้ เชื้อกิเลสจะคงเหลืออยู่ในสภาพของอสาვეธรรม ไม่อยู่ในฐานะจะก่อการใหญ่ได้ จะแฝงตัวอยู่ในรูปของความเคยชินบ้าง จริตนิสัยเดิมๆบ้าง ความเป็นคนมักง่ายบ้าง เจ้าระเบียบบ้าง หลงตัวเองบ้าง ไม่มีโยนิโสมนสิการ คือประมาทเดินเลื้อไ่ว้ใจเกินจริง อสาვეจะปรากฏตัวเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม จะไหลออกไปสู่อาการของโลภะ โทสะ โมหะ แต่จะไม่ชัดเจนเลยทีเดียว มันจะค่อยเป็นค่อยไป เหมือนเชื้อราในผ้าชิ้น ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่รู้ไม่เห็น

ดังนั้น บัณฑิตผู้ไม่ประมาทพึงเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณแบบถอนรากถอนโคน ถึงซึ่งความสิ้นอสาვეกิเลส จึงจะไม่ถึงความวิปปฏิสารเดือดร้อนใจในภายหลัง

## การละอสาვეกิเลส

อวิชชาที่ซับซ้อนซ่อนเงื่อน มีเหมือนไม่มี ไม่มีก็เหมือนมี เป็นอาการที่รู้เห็นได้ยาก แม้เห็นแล้วก็กลับพบว่ามันอยู่กับนิสัยดั้งเดิม อยู่กับความเคยชิน อยู่กับความเคยตัว มันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตไปแล้ว จึงฝืนได้ยากและไม่อยากที่จะฝืน ที่แก้ไขมาได้แล้วในส่วนที่หยาบๆ นั้นก็น่าจะเพียงพอที่จำทำให้อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข หากเทียบกับเมื่อก่อนแล้วคิดว่าเราน่าจะวิ่งมาไกลพอสมควร ความทุกข์ไม่น่าจะวิ่งตามมาทัน เราเห็นดีเห็นชอบกับทำความเพียรมามากแล้ว เราน่าจะพักบ้าง

ตรงนี้มีข้อความพุทธพจน์ ในธรรมบท ๒๕/๒๐ กล่าวเตือนผู้มีความคิดดังกล่าว ใจความว่า “บุคคลผู้รู้กาย ซึ่งอุปมาด้วยหม้อดิน ( มีความแตกหักผุพังได้ง่าย ) พึงปิดกั้นจิตเสียด้วยการสำรวม อุปมาเหมือนพระนครที่มีป้อมมีประตูเมือง ( เป็นที่ปิดกั้นข้าศึก ) แล้วพึงรบกับมารด้วยอาวุธคือปัญญา พึงรักษาชัยชนะที่ได้มา และรบต่อไป อย่างมุ่งแต่จะพัก ( ในสมาธิณานสมาบัติ ) จนหยุดการทำหน้าที่ของตนให้สูงขึ้นไปกว่านั้นอีก ”

“ มารย่อมตามรั้งความ บุคคลผู้ตามเห็นอารมณ์ว่าสวยงาม ไม่สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่รู้ประมาณในอาหาร เกียจคร้าน และมีความเพียรที่เหลวไหล เป็นเช่นที่ลมพัด ต้นไม้ที่ไม่มั่นคงแข็งแรงฉนั้น ”

“ มัจจुरาจะมองไม่เห็นก็เฉพาะ บุคคลที่รู้กายนี้ว่า เป็นเสมือนฟองน้ำ หรือเหมือนหยับแดด ( คือมีลักษณะเป็นภาพลวงตา ) ตัดเสียได้ซึ่งพวงดอกไม้มาร ( ความข้งอยู่ในภพสาม ) ไม่มัดเก็บ ดอกไม้มาร ( กามารมณ์ ) ย่อมถึงความเป็นผู้บรรลุสภาพที่มัจจुरาจะมองไม่เห็น ”

อนุสัยเป็นกิเลสที่เข้าไปนอนเนื่องอยู่ในจิต แต่พอมีเหตุการณ์อะไรที่เคยถูกใจไม่ถูกใจกระทบ มันก็จะไหลออกมา นั่นคืออาการของอาสวะ ในสัพพสาสวสังวรสูตร ๑๒/๑๒-๒๐ ได้จำแนกวิธีละอาสวะไว้ ๗ วิธี ดังนี้

๑.ทัศนยะ ละด้วยการเห็น คือการแสดงออกของตนเอง ทั้งทางกาย วาจา จิต อันไหนมีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ ธรรมเนียมไหนที่ควรใส่ใจไม่ควรใส่ใจ ชนิดไหนที่ใส่ใจหรือไม่ใส่ใจแล้ว เป็นเหตุทำให้อาสวะเกิด และเจริญเพิ่มขึ้น หรือถดถอยถูกทำลาย

๒.สังวร ละด้วยการสำรวมระวัง คือสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ดูไม่เห็นโดยไม่จำเป็น เพราะจะเป็นเหตุให้อาสวะไหลไปปรุงแต่งได้ง่าย ก่อให้เกิดความเดือดร้อนยุ่งยากตามมา

๓.ปฏิเสวนะ ละด้วยการส้องเสพ ไร้สอย บริโภค คือเป็นการทวนกระแสในการบริโภค ปัจจัยสี่ เป็นการฝึกฝืนใจตัวเอง ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ทำในสิ่งที่ตนคิดว่าทำไม่ได้ หรือคิดว่าไม่มีความจำเป็นการใช้สอยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ไม่คิดที่รูป รส กลิ่น เสียง อารมณ์ บุคคลผู้ให้ สถานที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ควรสำเหนียกในความไม่มีโทษเท่านั้น เพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้ แห่งกายนี้ ดับเวทนาเก่า ป้องกันทุกขเวทนาใหม่ ไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อประดับตกแต่ง ใช้ปัจจัยสี่ตามธรรมคือความเป็นจริง การเปลี่ยนถ่ายปัจจัยสี่จะเลวหรือประณีตต้องรับได้ หากทำได้ไม่มีอาสวะไหลซึมออกมาข้อมใจก็แสดงว่าละได้ ผ่านได้ หากมีก็ต้องแก้ไข

๔.อธิวาสนะ การอดทน คืออดทนอย่างยิ่งต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและทางจิต อดทนต่อเวทนา ทั้งธรรมดาและกล้าแข็ง ที่เกิดกับอาการหิว กระจาย เจ็บป่วย หนาวร้อน เวทนาที่เกิดจากสัตว์ เช่น เหลือบยุง มด แมลงสัตว์กัดต่อยทั้งหลาย อดทนอดกลั้นต่อความพอใจและไม่พอใจ อธิวาสนะ หมายถึงความอดทนในขั้นที่เอาชีวิตเป็นเดิมพัน

หากมีความอดทน ความเดือดร้อนที่มีสาเหตุมาจากอาสวะก็จะไม่เกิดขึ้น จะไม่มีความยุ่งยากใจในการดำเนินชีวิต ไม่ยุ่งยากเป็นทุกข์เพราะอาสวะที่เกิดจากความไม่อดทนอดกลั้นนั้น

๕.ปรัวชชะ การงดเว้น คืองดเว้นการสะสมปัจจัยสี่ งดใช้ในสิ่งที่กิเลสชอบ งดเว้นการคลุกคลีกับคนพาลขาดสติ งดเว้นที่โอจรคือเที่ยวไปในที่ไม่สมควร งดเว้นอาสนะที่นั่งอันไม่สมควรแก่ตน งดเว้นการใช้สรรพนามแทนตัวที่ไม่เหมาะสมสังคมไม่ยอมรับ เป็นต้น สรูปก็คือดูที่อาสวะหากชอบอะไรให้งดเว้นอันนั้น



๖. วิโนทนา การบรรเทา คือการทำให้ลดน้อยลงในส่วนของอารมณ์ที่เป็นอกุศล เช่นอารมณ์ กามวิตกรักสวรั้งาม รักความละเอียดประณีตที่เกิดจากการข้อมจิตของกามาสวะ ความปฏิกะ หงุดหงิด ความเกลียดชังฝังใจผูกอาฆาตพยาบาทที่เคยมีกับผู้อื่น เป็นต้น

๗. ภาวนา การอบรม คือ การลงมืออบรมจิตด้วยการมองด้านใน เจริญสติในห้องธรรม ปรากฏตามหลักของโพชฌงค์เจ็ด ฝ้าคูอาสวะในจิตโดยตรง ประคองอารมณ์ปฏิบัติ เพียรเพ่ง สติปัญญาทั้งหมดไปที่จิตโดยตรง เห็นเหตุแห่งการเกิดอาสวะ เห็นเหตุปัจจัยการดับอาสวะ และ เกิดอัสวักขยญาณ เพราะสามารถกำจัดมารหรือเสนามารที่เหลืออยู่ในจิตให้สิ้นซาก แต่บางครั้งอาสวะ ที่อยู่ลึก หากไม่มีเหตุปัจจัยกระทบมันก็ไม่ไหลออกมาให้เห็น จึงต้องอาศัยการเพียรภาวนาฝ้าคูอย่าง ละเอียด อาศัยอยู่กับความวิเวกสงบสงัด อยู่กับสมาธิจิต รู้เกี่ยวกับการคลายกำหนด รู้เกี่ยวกับการดับทุกข์ ไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะหมด

การละอาสวะวิธีทั้ง ๗ อย่าง เหมือนการปิดกั้นเหตุจากภายนอก สกัดกั้นการเจริญเติบโตของ เชื้อที่อยู่ภายใน เป็นการทุ่มเทการตัดค้นหาความอยากอย่างเด็ดเดี่ยว เป็นปฏิบัติการแบบหักดิบ ตัด ญาติขาดมิตร ไม่มีการอะลุ่มอะหล่วยกันอีกต่อไป ตามฝ้าจับตามองไม่ให้ต้นเหาคลาดสายตาในทุก ระยะเวลา เฉลียวใจในทุกการเคลื่อนไหว เอกซเรย์ทุกความคิดทุกความรู้สึกว่าเกิดขึ้น โดยธรรมจัดสรรหรือ เป็นใบสั่งจากอาสวะ

### เห็นคิด ดับคิด ลึนคิด

การได้เห็นการเกิดดับของความคิดที่ผุดขึ้นมาในจิตบ่อยๆ เป็นการฝ้าคูอยู่ ณ ประตูของ สัจจธรรม ผู้ปฏิบัติต้องฝ้าคู ฝ้ารู้ ฝ้าเห็นอยู่อย่างนั้นให้ต่อเนื่องนานๆ ให้สติรู้เท่าทันความคิด คิดมา เท่าไรรู้เท่านั้น คิดปุ๊บให้รู้ปั๊บทันทีจะกลายเป็นญาณทัสนะรู้แจ้งขึ้นมาในจิต จิตจะเกิดการสปาร์ค ภายใน เกิดการสว่างที่กลางใจ ปรากฏการณ์นี้จะประจักษ์แจ้งอยู่ในจิต เป็นปัจเจกตั้ง เป็นญาณทัสนะ ความคิดดับไปอีกครั้งจะมีก็แต่ความรู้สึกตัวล้วนๆ เฟ่งพินิจในอาการเหมือนจิตหดตัว ความรู้สึกต่อ ผัสสะจะจืดชืดโล่งโปร่งว่าง จิตอิสระไม่มีแรงดึงดูดของกิเลสตัณหาเป็นตัวเหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ อื่น ความคิดจะไม่มีปรากฏในจิตอีก ไม่มีความบีบิตใจพอใจที่ไร้การฝ้าคู ความล่งเลงสังขจะสิ้นไป พร้อมกับการเกิดขึ้นของสิ่งนั้น มันอาจเกินความจำเป็นที่จะกล่าวต่อไปว่า มันไม่มีการเกิดการตายใน จิตอีกแล้ว

### ทวนการกระทำ...ต้องทำให้รู้แจ้ง

เรื่องของการประจักษ์แจ้งในจิตนี้ อยากทวนย้ำตรงนี้อีกครั้งว่า ธรรมชาติชนิดนี้สามารถ เกิดขึ้นได้กับทุกคน หากผู้ใดสร้างเหตุปัจจัยให้ถูกต้องตรงกับสภาวะธรรม ธรรมก็เกิด, เรื่องธรรมะคือ

เรื่องของการสร้างเหตุปัจจัยภายในให้ถูกต้องเท่านั้น และหลักสูตรในพระพุทธศาสนาก็แปลกจากหลักสูตรทางโลกอย่างน่าอัศจรรย์ คือเป็นหลักสูตรที่ไม่ต้องมีหลักสูตร ไม่มีกำหนดเวลาเริ่มหรือเวลาจบขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละบุคคล รู้เองเห็นเองเข้าใจเอง การเริ่มต้นกับการสิ้นจบ อาจเกิดขึ้นในขณะจิตหนึ่งเท่านั้น

คุณอาจจบหลักสูตรเพียงแค่นั่งฟังชั่วอึดใจเดียว แล้วเกิดสว่างที่กลางใจเลยก็ได้ หรือฟังได้รับข้อมูลที่ถูกต้องแล้วจิตตัวเองเป็นก็อาจรู้แจ้งดับทุกข์ได้ภายในชั่วข้ามคืนก็ได้

แต่หากสติปัญญาบารมียังไม่แก่กล้าพอ ก็ต้องทนบำเพ็ญรอนกว่าจะเกิดความพร้อม อาจเริ่มจากค่าของจิตในความเป็นบวก เป็นศูนย์หรือคิดลบ พุทธศาสตร์จะไม่มีข้อยกเว้นสำหรับผู้เรียน คำสอนเป็นลักษณะกรรมวาทหรือวิริยวาท คืออยู่ที่การกระทำ อยู่ที่ความขยันเท่านั้น

วิธีสำหรับคนที่บารมียังไม่พอนั้น คือต้องเริ่มที่การศึกษาตามรู้ ดูอาการกายเคลื่อนไหว ดูใจคิดนึกตามลำดับ และที่สำคัญคือต้องเป็นสัมมาสติจริงๆ สติจะต้องมีพลังสามารถผ่านนิเวศธรรมให้ได้ ให้ทะเลอารมณ์นิเวศน์ทุกตัวไปให้ได้ อาการที่จิตทะลุมิติของนิเวศน์ธรรมไปได้นั้นแหละภาษาพระเรียกว่า “ บรรลุ ” แต่อย่าลืมว่านิเวศน์นั้นมีหลายชั้น ตั้งแต่ชั้นหยาบที่เรียกว่าเสนามารคือ โลกะ โทสะ โมหะ จนถึงชั้นละเอียดที่เรียกว่าพญามารคือ อนุสัย สังโยชน์ อาสวะ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน บาปกรรม อวิชชา อาสวะอะไรก็ตามเกิดล้วนเป็นสมมติเรียกสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายอกุศล ทุกอย่างนั้นจะปรากฏขึ้นอยู่ที่จิต การปรารถนาความเพียรก็เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายสิ่งเหล่านี้เท่านั้น ทำลายทุกข์ที่มาอาศัยจิตเกิด จิตที่ยังให้กิเลสมาเกิดเพราะยังไม่มีวิชชารู้แจ้งในจิต อวิชชาคือความไม่รู้แจ้งในกายและจิตเป็นตัวครอบงำชีวิตนี้เอาไว้ สังขธรรมคือแสงสว่างที่สาดส่องเข้ามาในจิต เราไม่ต้องย้ายจิตนี้ไปที่ไหนเพียงแค่มีสติตัดความคิดความอยากที่ครอบงำจิตออก แสงสว่างแห่งปัญญาที่จะสาดส่องเข้ามาในจิตเรา ยิ่งตัดทำลายได้มากความสว่างก็ยิ่งปรากฏชัด เราจะรู้ชีวิตแบบไม่มีอะไรมาครอบงำ ไม่มีอะไรมาปิดบัง รู้แบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

### ทวนการเห็น...ต้องให้เป็นจริง ๆ

การเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมารมณ์ ต้องเป็นการเห็นจริงๆ ไม่ใช่เป็นเพียงการรู้ครั้งคราวเท่านั้น ตัวเห็นต้องอิสระมีสภาวะของสติและอุเบกขา มรรคที่กำลังเจริญจึงจะกลายสภาพเป็นญาณทัสนะได้

เห็นทุกขกลุ่มฝุ่นละอองที่เข้ามาเกาะจับจิตคือสิ่งที่เพิ่งเข้ามาใหม่จากการผัสสะทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เห็นทุกข์ที่เป็นสนิมเกิดขึ้นในใจคือสิ่งที่เข้ามานานแล้วทั้งยังฝังตัวอยู่ในจิตในรูปของ สัญญาวิปลาส อนุสัย สังโยชน์ อาสวะกิเลส

เมื่อเจริญสติรู้ตัวอยู่ โดยเฉพาะเวลาที่ทำนานๆ จะเป็นการขย้ำให้กิเลสได้เผยตัวเองออกมา สังเกตให้ดีเวทนาทางกายทางจิตปรากฏ ความเจ็บปวดเมื่อยเหน็บชา พอใจไม่พอใจ แม้ธรรมารมณ์ นิสัยเก่าเราก็เกิด เหมือนไข่ที่ถูกกระตุ่นเชื้อ เหมือนเหยื่อที่เสื่อต้องออกมากิน อัดตาที่ฝังตัวอยู่ในจิต จะแสดงตัวออกมาให้เห็น นี่คือการปลือกของจิตชั้นในไม่ใช่ใจที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่จิตเดิมแท้

อารมณ์ที่จรมมาจากปัจจุบันนั้นเห็นง่ายดับได้ง่าย แต่อารมณ์ที่สั่งสมไว้มานานนี้เห็นได้ยาก ทั้งยังดับได้ยาก การที่จะทำให้แจ้งในอารมณ์นี้ได้ต้องเพียรระครองจิตตั้งมั่นให้ได้ในทุกสภาวะการณ์จริงๆ สติต้องเป็นเองในทุกเวลาทุกอิริยาบถทุกกิจกรรมของชีวิต

หากเห็นมันเกิด ให้ดูตรงจุดที่มันเริ่มเกิด อย่าดูทวนกระแสหรือตามกระแส ดูกิเลสเขาอย่าง คนเข้าใจ เหมือนใจเดินเคียงข้างไปกับกิเลสโดยไม่ได้คิดด้วยเข้าไปว่าเขาคือตัวทุกข์ สิ่งที่เคลื่อนไหวในจิตคือมิตรผู้สร้างสรรค์ปัญญา ทำอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ทำจนเป็นนิสัย ทำจนเป็นธรรมชาติ แล้ววันหนึ่ง ความรู้อันสมบูรณ์ของมนุษย์ ความรู้ที่ผู้รู้ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น จะมาอุบัติขึ้นในจิตคุณ ดอกไม้แห่งคุณธรรมจะบานสะพรั่งเมื่อฤดูกาลนั้นมาถึง





ชาวพุทธแท้ต้องมี “ยานวิปัสสนา นำพาสู่ความพ้นทุกข์” หากเกิดเป็นมนุษย์แต่ไม่ได้ลิ้มรสพระสัทธรรม มีจิตแต่ไม่รู้แจ้ง ชีวิตนี้ก็เหมือนหมันเปล่า อย่าเป็นเพียงผู้รักษาพุทธประเพณี ตำรา คัมภีร์ให้พวกมดปลวกมันไปนิพพานแทนเรา อย่าเป็นคนเลี้ยงวัว แล้วไม่ได้กินเนื้อวัว อย่าเป็นทพพิที่ไม่รู้รสแกง อย่าเอาคนทาลมาเป็นต้นแบบชีวิต อย่ายอมให้กิเลสลิขิตชีวิตเรา เราเล่นอยู่กับสมมติมานานแล้ว ถึงเวลาที่เราจะออกมาหาความจริง เดินตามรอยแห่งพระตถาคต รอยแห่งการฝึกจริง ทำจริง รู้จริง เป็นจริง ให้ชีวิตนี้อิงอยู่กับแก่น แนบแน่นอยู่กับสัจจะ เอาจิตเป็นพระ เอาธรรมะเป็นอาภรณ์ จะยืน เดิน นั่ง นอน ชีวิตนี้จะมีแต่ความสุขล้วน

การรู้  
ธรรม  
แบบรู้แจ้ง

120.-



พจนานุกรมธรรม

ปกหลัง