

ปฏิบัติบูชา

คัดจากหนังสือ

ปฏิบัติของพระธุดงค์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

โดย

ท่านพระอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี



ปฏิบัติบูชา

คัดจากหนังสือ ปฏิปทาของพระอัฐตงครมฐาน
สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด

๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซอยเพชรเกษม ๖๙

แขวง/เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙

โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘ E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

คำนำ

หนังสือ “ปฏิบัติบูชา” นี้ คัดมาจากหนังสือ “ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์
กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ” โดย ท่านอาจารย์
พระมหาบัว ญาณสัมปันโน หน้า ๒๑๖ - ๒๒๒ ๕๓ - ๕๘ ๑๔๑ - ๑๔๗
๓๑๗ - ๓๓๐ ๓๑๓ - ๓๑๖ และ ๓๕๘ ตามลำดับ เนื้อหาสาระของหนังสือนี้
ว่าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน เช่น วิธีเดินจงกรมภาวนา วิธีนั่งสมาธิ
ภาวนา วิธีตั้งสติเฉพาะหน้า วิธีนึกคำบริกรรมภาวนา ข้อควรสังเกตและ
ระวังในการภาวนา การออกจากสมาธิภาวนา เป็นต้น โดยถือเอา
ข้อปฏิบัติของพระอริยสงฆ์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่นเป็นแนวทาง
หวังว่าหนังสือนี้คงเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านบ้าง

หนังสือนี้ถือได้ว่าเป็นผลงานของท่านอาจารย์พระมหาบัว ดังนั้นหาก
ท่านผู้ใดมีศรัทธาต้องการพิมพ์หนังสือนี้แจกเป็นธรรมทาน คณะผู้จัดทำ
เชื่อว่าท่านอาจารย์พระมหาบัวจะยินดีโมทนาด้วย แต่การพิมพ์จำหน่าย
จำเป็นต้องสงวนลิขสิทธิ์ เพราะขัดกับเจตนาของท่านพระอาจารย์มหาบัว
ที่หวังให้ธรรมะเป็นทานด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ประสงค์ให้มีอะไรเป็น
เครื่องผูกพันจึงขอความเห็นใจมาพร้อมนี้ด้วย

ขอความเป็นสิริมงคลที่โลกปรารถนา จงเกิดมีแต่ท่านผู้อ่านผู้ฟังและ
ท่านผู้ปฏิบัติตามทั้งหลายโดยทั่วกัน

คณะผู้จัดทำ

๒๑ กันยายน ๒๕๓๖

คำนำ

“...ปฏิปทานี้เป็นที่ถูกจริตจิตใจท่านผู้ใดในตอนใด กรุณายึดไปปฏิบัติเพื่อกำจัดสิ่งรกรุงรังภายในใจของเราให้เบาบางลงบ้าง ส่วนมากก็คือความเห็นแก่ตัวตามนโยบายของกิเลสที่มักพาคนให้เกียจคร้านในการทำงานที่ชอบ และเป็นประโยชน์ในทางสงบสุข ไม่กระทบกระเทือนตนและผู้อื่นนั้นแล เป็นงานที่กิเลสพาให้ขัดขืนไม่ยอมให้ทำ แต่ที่ไม่เกิดประโยชน์โดยชอบธรรม และเป็นความเสียหายทั้งแก่ตนและผู้อื่นนั้น มันชอบยยุเราให้ทำอยู่เสมอ ทำได้มากเท่าไรยิ่งดี มันชอบและชมเชยส่งเสริมว่าดี ทั้งที่ตนและโลกได้รับความกระทบกระเทือนเดือดร้อนและติเตียน เพราะงานนั้นไม่ถูกไม่ดี คนเราเมื่อมีธรรมในใจอยู่บ้าง ย่อมมีทางทราบความผิดถูกของตัวได้ และมีการระมัดระวังไม่กล้าเอาตนเข้าไปเสี่ยงกับสิ่งไม่ดีและเป็นโทษทั้งหลาย...”

“...จึงขอเชิญวิงวอนให้ท่านผู้อ่านทั้งหลาย ได้อ่านและได้ปฏิบัติจนปรากฏผลเป็นที่พอใจเถิด จะสมเจตนาความมุ่งหมายของผู้เขียนที่ตั้งปณิธานไว้เพื่อประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมอยู่แล้วอย่างพึงใจ...”

คัดจาก หนังสือปฏิปทาของพระอัฐงคกรรมฐาน

สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

โดย ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ท่านอาจารย์มั่นกำหนดรู้ทิศทางของทางเดินใจกรม	๑
วิธีเดินใจกรมภาวนา	๓
วิธีนั่งสมาธิภาวนา	๒๐
วิธีตั้งสติเฉพาะหน้า	๒๓
วิธีนึกคำปริกรรมภาวนา	๒๔
ข้อควรสังเกตและระวังในขณะภาวนา	๒๖
ขณะนึกคำปริกรรมภาวนาที่เป็นความถูกต้อง	๓๓
ที่ตั้งฐานสูงต่ำแห่งอารมณ์ของจิต	๓๔
ลมหายใจดับไปในความรู้สึก	๓๖
ภวังคจิต	๓๙
ภวังคจิตสูญสิ้นไปได้เมื่อไร	๔๓
การออกจากสมาธิภาวนา	๔๙
วิธีผ่อนอาหาร	๕๕
วิธีพิจารณาทุกขเวทนา	๖๕
ปัญหาที่เกิดขึ้นในวงสมาธิกับวงปัญญาต่างกัน	๘๑
การพิจารณาปัจจัยการของท่านพระอาจารย์มั่น	๑๐๙
ปัญญาอบรมสมาธิ	๑๑๗



ท่านอาจารย์มั่นกำหนดรู้ทิศทางของทางเดินจกรม



การกำหนดรู้ทิศทางของสายทางเดินจกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณีในครั้งพุทธกาล ท่านทราบว่ามีการกำหนดกฎเกณฑ์มาแต่ดั้งเดิม ท่านเองจึงได้ปฏิบัติตามแบบนั้นเรื่อยมา การเดินจกรมจะครองผ้าก็ได้ ไม่ครองก็ได้ ตามแต่สถานที่ควรปฏิบัติอย่างไรเหมาะทั้งทิศทางของสายทางสำหรับเดินจกรม ทั้งวิธีเดินจกรม ทั้งการครองผ้าหรือไม่ครองในเวลาเดินจกรม ทั้งขณะยืนรำพึงที่หัวจกรม เวลาจะทำสมาธิเพียรในท่าเดินจกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณีทราบโดยละเอียดและได้ปฏิบัติตามที่กำหนดทราบแล้วเรื่อยมา คือการเดินจกรมท่านสอนให้เดินไปตามตะวันหรือเยื้องตะวันไปทางทิศเหนือหรือทิศใต้ ท่านว่าการเดินตามตะวันเป็นที่หนึ่ง เยื้องตะวันทั้งสองสายเป็นอันดับรองลงมา ส่วนการเดินตัดตะวันหรือไปตามทิศเหนือทิศใต้ไม่เห็นท่านเดินเลย นอกจากไม่เห็นท่านเคยเดินแล้ว ยังได้ยินท่านว่าไม่ควรเดินด้วย แต่จะเพราะเหตุไรนั้น ลืมคำอธิบายท่านเสียสิ้น

ในความสั้นยาวของทางจกรมแต่ละสายนั้น ท่านว่าตามแต่ควรสำหรับรายนั้นๆ ไม่ตายตัว กำหนดเอาเองได้ตามสมควร แต่อย่างสั้นท่านว่าไม่ควรให้สั้นกว่าสิบก้าวสำหรับเวลาอยู่ในที่จำเป็นหาทางเดินมิได้ ทางเดินจกรมขนาดธรรมดายาวราวยี่สิบก้าว ขนาดยาวราวยี่สิบห้าถึงสามสิบก้าวเป็นความเหมาะสมทั่วๆ ไป



วิธีเดินจงกรมภาวนา



การเดินจงกรมกลับไปกลับมาไม่ซ้ำนักไม่เวียนนัก พองามตางาม มรรยาท ตามเยี่ยงอย่างประเพณีของพระผู้ทำความเพียรทำเดินในครั้ง พุทธกาล เรียกว่าเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากวิธีนั่งสมาธิภาวนามาเป็น เดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากเดินมายืน เรียกว่ายืนภาวนา เปลี่ยนจากยืน มาเป็นท่านอน เรียกว่าทำสัพพะไสยาสน์ภาวนา เพราะพึงใจว่าจะภาวนา ด้วยอิริยาบถนอนหรือสัพพะไสยาสน์ การทำความเพียรในท่าใดก็ตาม แต่ความหมายมันปั่นมือก็เพื่อชำระกิเลสตัวเดียวกันด้วยเครื่องมือชนิด เดียวกัน มิได้เปลี่ยนเครื่องมือคือธรรมที่เคยใช้ประจำหน้าที่และนิสัยเดิม ก่อนเดินจงกรมพึงกำหนดหนทางที่ตนจะพึงเดินสั้นหรือยาวเพียงไรก่อน ว่าเราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั่นหรือถึงที่โน้น หรือตกแต่งทางจงกรมไว้ ก่อนเดินอย่างเรียบร้อย สั้นหรือยาวตามต้องการ

วิธีเดินจงกรม ผู้จะเดินกรุณาไปยืนที่ต้นทางจงกรมที่ตนกำหนดหรือ ตกแต่งไว้แล้วนั้น พึงยกมือทั้งสองขึ้นประนมไว้เหนือระหว่างคิ้ว ระลึกถึง คุณพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ที่ตนถือเป็น สรรณะคือที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของใจ และระลึกถึงคุณของบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดท่านผู้เคยมีพระคุณแก่ตน จบลงแล้วรำพึงถึง ความมุ่งหมายแห่งความเพียรที่กำลังจะทำความด้วยความตั้งใจเพื่อผลนั้นๆ

เสร็จแล้วปล่อยมือลง เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะดวกตามแบบ พุทธรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว ทอดตาลงเบื้องต่ำ ทำสำรวม ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจหรือพิจารณา ธรรมทั้งหลาย ตามแบบที่เคยภาวนามาในท่าอื่นๆ เสร็จแล้วออกเดิน จงกรมจากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาใน ท่าสำรวม มีสติอยู่กับบทธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิต ไปอื่นจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น

การเดินไม่พึงเดินไกวแขน ไม่พึงเดินเอามือขัดหลัง ไม่พึงเดินเอามือ กอดอก ไม่พึงเดินมองโน้นมองนี่อันเป็นท่าไม่สำรวม การยืนกำหนดรำพึง หรือพิจารณาธรรมนั้น ยืนได้โดยไม่กำหนดว่าเป็นหัวทางจงกรมหรือย่าน กลางทางจงกรม ยืนนานหรือไม่ ตามแต่กรณีที่ควรหยุดอยู่หรือก้าวต่อไป เพราะการรำพึงธรรมนั้นมีความลึกตื้นหยาบละเอียดต่างกันที่ควรอนุโลม ตามความจำเป็น จนกว่าจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป บางครั้งต้องยืน พิจารณาร่วมชั่วโหม่งก็มีถึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป การเดิน กำหนดคำบริกรรมหรือพิจารณาธรรมไม่นับก้าวเดิน นอกจากจะถือเอาก้าว เดินนั้นเป็นอารมณ์แห่งความเพียรก็นับก้าวได้ การทำความเพียรในท่าใด สติ เป็นสิ่งสำคัญประจำความเพียรเท่านั้น การขาดสติไปจากงานที่ทำเรียกว่า ขาดความเพียรในระยะนั้นๆ ผู้บำเพ็ญพึงสนใจสติให้มากเท่ากับสนใจต่อ ธรรมที่นำมาบริกรรม การขาดสติ แม้คำบริกรรมภาวนาจะยังติดต่อกันไป เพราะความเคยชินของใจก็ตาม แต่ผลคือความสงบของจิตจะไม่ปรากฏ ตามความมุ่งหมาย



การเดินทางจะเดินเป็นเวลานานหรือไม่เพียงไร ตามแต่จะกำหนดเอง การทำความเพียรในท่าเดินก็ดี ท่ายืนก็ดี ท่านอนก็ดี ท่านั่งก็ดี อาจเหมาะกับนิสัยในบางท่านที่ต่างกัน การทำความเพียรในท่าต่าง ๆ นั้นเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถไปในตัวด้วย ไม่เพียงมุ่งกำจัดกิเลสโดยถ่ายเดียว เพราะธาตุขันธ์เป็นเครื่องมือทำประโยชน์จำต้องมีการรักษา เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถท่าต่าง ๆ เป็นความเหมาะสมสำหรับธาตุขันธ์ที่ใช้งานอยู่เป็นประจำ ถ้าไม่มีการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ธาตุขันธ์ต้องกลับมาเป็นข้าศึกแก่เจ้าของจนได้ คือต้องพิกลพิการไปต่าง ๆ สุดท้ายก็ทำงานไม่ถึงจุดที่มุ่งหมาย

พระธุดงค์ท่านถือการเดินจงกรมเป็นงานประจำชีวิตจิตใจจริงๆ โดยมากท่านเดินครึ่งละหนึ่งชั่วโมงขึ้นไป ตอนเช้าหลังจั่งหันแล้วท่านเริ่มเข้าทางจงกรม กว่าจะออกมาก็ ๑๑ นาฬิกา หรือเที่ยง แล้วพักเล็กน้อย ป่ายหนึ่งโมงหรือสองโมงก็เข้าทางและเดินจงกรมต่อไปอีกจนถึงเวลา บัดกวาดที่พัก อาบน้ำ เสร็จแล้วเข้าเดินจงกรมอีกจนถึงหนึ่งถึงสองทุ่ม ถ้าไม่ใช้หน้าหนาวก็เดินต่อไปจนถึงสี่ถึงห้าทุ่ม ถึงจะเข้าที่พักทำสมาธิภาวนาต่อไป อย่างไรก็ตามการเดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ท่านต้องเดินนาน นั่งนานเสมอเป็นประจำไม่ว่าจะพักอยู่ในที่เช่นไรและฤดูใด ความเพียรท่านเสมอตัวไม่ยอมลดหย่อนผ่อนตัวให้กิเลสเฟ้นฟานก่อความรำคาญแก่ใจท่านนัก ท่านพยายามห้ามน้อยอยู่ทุกอิริยาบถ จึงพอเห็นผลจากความเพียรบ้าง ต่อไปก็เห็นผลไปโดยลำดับ

ชั้นเริ่มแรกที่ฤทธิ์กิเลสกำลังแข็งแรงนี้ลำบากอยู่บ้าง ดีไม่ดีถูกมันจับมุดลงหมอนสลบครอกไปไม่รู้สีก กว่าารู้สีกตัวขึ้นมามันเอาเครื่องในไปกินจนอึดและหนีไปเที่ยวรอบโลกได้หลายทวีปแล้ว จึงจะจ้วเจียตื่นขึ้นมาและบ่นให้ตัวเองว่า เผลอตัวหลับไปจิบหนึ่ง วันหลังจะเร่งความเพียรให้เต็มที่ วันนี้ความโง่งวงทำพิษจึงทำให้เสีย ความจริงคือกิเลสทำพิษนั่นเอง วันหลังยังไม่มองเห็นหน้ามันเลย ถูกมันจับมัดเข้าอีกแต่ไม่เข็ด เจ็บก็เจ็บแต่ไม่เข็ด คือกิเลสเขี่ยคนนี่แล นักภาวนาเคยถูกมันดัดมาพอแล้ว บ่นกันยุงว่าลวดลายไม่ทันสมัย สมกับมันเคยเป็นอาจารย์ของคนและสัตว์ทั้งโลกมาเป็นเวลานาน

ตอนเริ่มฝึกหัดความเพียรที่แรกนี้แลตอนกิเลสโมโห พยายามบีบ บังคับหลายด้านหลายทาง พยายามทำให้ขี้เกียจบ้าง ทำให้เจ็บที่นั่นปวด ที่นี้บ้าง ทำให้วังเหงาหาวนอนบ้าง ทำหาเรื่องราวยุ่งไม่มีเวลาภาวนาบ้าง จิตกระวนกระวายนั่งภาวนาไม่ได้บ้าง บุญน้อยวาสนาน้อยทำไมไม่ได้มาก นิ่งไม่ได้นานบ้าง ทำให้คิดว่ามัวแต่นั่งหลับตาภาวนาจะไม่แยะไปละหรือ อะไรๆ ไม่ทันเขา รายได้จะไม่พอกับรายจ่ายบ้าง รวากับว่าก่อนแต่ยังไม่ ได้ฝึกหัดภาวนาเคยมีเงินเป็นล้านๆ พอจะเริ่มภาวนาเข้าบ้าง ตัว “เริ่มจะ” เอาไปกินเสียหมด ยิ่งถ้าได้ภาวนาเข้าจริงๆ ตัวกิเลสจะไม่ท้อง ใหญ่ปากกว้างยิ่งกว่ายักษ์ใหญ่เอาไปกินหมดละหรือ พอถูกกิเลสเท่านี้ เข้าเกิดคันคายเจ็บปวดระบมไปทั้งตัว สุดท้ายยอมให้มันพาเถลไถลไป ทางที่เข้าใจว่าไม่มียักษ์มีมาร แต่เวลากลับกระเป๋ามีเท่าไรเรียบวุธ ไม่ทราบอะไรมาเอาไป

คราวนี้ไม่บ่นเพราะไม่รู้จักตัวผู้มาขโมย ไม่ทราบว่าเป็นใคร เพราะ กระเป๋าก็ติดอยู่กับตัวไม่เผลอเผลอวางทิ้งไว้ที่ไหนพอขโมยจะมალักไปได้ เป็นอันว่าเรียบตามเคยโดยไม่รู้จักต้นสายปลายเหตุ วันหลังไปใหม่ก็เรียบ กลับมาอีก แต่จับตัวขโมยไม่ได้ นี่แลทางเดินของกิเลสมันชอบเดินแต่้ม สูงๆ อย่างนี้แล จึงไม่มีใครจับตัวมันได้ง่ายๆ แม้พระพุทธรูปไม่มีสมบัติอะไร ก็ยังถูกมันขโมยได้ คือขโมยสมาธิจิตจนไม่มีสมาธิวิปัสสนาติดตัวนั้นแล ท่านเคยถูกมาแล้ว จึงได้รับเตือนพี่น้องชาวพุทธทั้งหลายโปรดพากันระวัง ตัวเวลาเริ่มเข้าวัดเข้าวาหาศีลหาธรรมหาสมาธิภาวนา กลัวว่ามันจะมา ขโมยหรือแย่งเอาตัวไปต่อหน้าต่อตาแล้วจับตัวไม่ได้ไล่ไม่มีวันจน ดังพระ

ท่านถูกมาแล้ว ถ้าทราบไว้ก่อนบ้างจะพอมีทางระวังตัว ไม่สิ้นเนื้อประดาตัวไปเปล่าแบบไม่มีปีมีขลุ่ยขับกล่อมให้อาณัติสัญญาณาว่า กิเลสมากอบโกยเอาของดีไปใช้ไปทานเสียจนหมดตัว

ท่านที่เริ่มฝึกหัดใหม่ กรุณากำหนดเวลาในการเดินจงกรมเอาเอง แต่กรุณากำหนดเพื่อไว้บ้าง เวลากิเลสตัวร่อยเล่ห์พันลวงมาแอบขโมยเอาสิ่งของ จะได้เหลือคำภาวนาติดตัวไว้บ้าง *ขณะเดินจงกรมพึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม* เช่น กำหนดพุทโธให้จิตรู้อยู่กับพุทโธทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา เชื่อว่าผู้มีความเพียรในทำนั้นๆ ไม่ขาดวรรคขาดตอนไปในระหว่างตามที่ตนเข้าใจว่าบำเพ็ญเพียร ผลคือความสงบเย็น ถ้าจิตไม่ปล่อยตัวไปสู่อารมณ์อื่นในระหว่างเสียก่อน ผู้ภาวนาต้องหวังได้ครองความสุขใจในขณะนั้นหรือขณะใดขณะหนึ่งแน่นอน ข้อนี้กรุณาเชื่อไว้ก่อนก็ได้ว่า พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์ที่ท่านสอนจริง ๆ ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ ท่านไม่โกหกให้เสียเวลาและเปล่าประโยชน์แน่นอน

ก่อนท่านจะได้ธรรมมาสั่งสอนประชาชน ท่านก็คือผู้ล้มลุกคลุกคลานมาด้วยความลำบากทรมานผู้หนึ่งก่อนเราผู้กำลังฝึกหัด จึงไม่ควรสงสัยท่านว่าเป็นผู้ล้างมือคอยเปิบมาก่อนทำเดี่ยวโดยไม่ลงทุนลงรอนมาก่อน ทูณของพระพุทธเจ้าก็คือความสละสลไสรไปสามหน ทูณของพระสาวกบางองค์ก็คือฝ่าเท้าแตกและเสียจักขุไปก็มีต่าง ๆ กัน แต่ได้ผลที่พึงทั้งเลิศทั้งประเสริฐทั้งอัศจรรย์เหนือโลก เป็นเครื่องสนองตอบแทนสิ่งที่เสียไป



เพราะความเพียรอันแรงกล้านั้นๆ ท่านข้ามโลกไปได้โดยตลอดปลอดภัย
ไร้ทุกข์ทั้งมวล ทั้งนี้เพราะการยอมเสียสละสิ่งที่โลกรักสงวนกัน ถ้าท่าน
ยังมัวหึงหวงห่วงความทุกข์ความลำบากอยู่ ก็คงต้องจมทุกข์บุกโคลนโดน
วิญญูะอยู่เช่นเราทั้งหลายนี้แล จะไม่มีใครแปลกต่างกันในโลกมนุษย์

เราจะเอาแบบไหนดีวิธีใดบ้าง จึงจะหลุดพ้นจากสิ่งไม่พึงปรารถนา
ทั้งหลายที่มีเกลื่อนอยู่ในท่านในเราเวลานี้ ควรฝึกหัดคิดอ่านตัวบ้างใน
ขณะที่พอคิดได้อ่านได้ เมื่อเข้าสู่ที่คับขันและสุดความสามารถจะดิ้นรน
ได้แล้ว ไม่มีใครสามารถเข้าไปนั่งทำบุญให้ท่านรักษาศีลทำสมาธิภาวนา
อยู่ในกองฟืนกองฟอนในเตาแห่งเมรุได้ เห็นมีแต่ไฟทำงานแต่ผู้เดียว จน
ร่างกายเป็นเถ้าเป็นถ่านไปถายเดียวเท่านั้น เราเคยเห็นอยู่ต่อหน้าต่อตา
ด้วยกัน ซึ่งควรสลดสังเวชและน่าฝังใจไปนาน

การเดินจงกรมนั่งสมาธิภาวนาคือการกลั่นกรองหาสิ่งที่เป็นสาระคุณใน
ตัวเรา ซึ่งเป็นงานสำคัญและมีผลเกินคาดยิ่งกว่างานอื่นใด จึงไม่ควรยอม
ให้กิเลสตัณหาอวิชชามาหลอกล่อเล่นให้เห็นเป็นงานล่อลวงลุ่มจมปนปีไม่มี
ขึ้นดี ความจริงก็คือตัวกิเลสเสียเองนั่นแลเป็นผู้ทำคนและสัตว์ให้ฉิบหาย
ปนปีเรื่อยมา ถ้าหลงกลอุบายมันจนไม่สำนึกตัวบ้าง การกลั่นกรองจิต
ด้วยสมาธิภาวนาก็คือการกลั่นกรองตัวเราออกเป็นสัตเป็นสว่น เพื่อ
ทราบว่อันไหนจริงอันไหนปลอม อันไหนจะพาให้เกิดทุกข์ อันไหนจะ
พาให้เกิดสุข อันไหนจะพาไปนรก อันไหนจะพาไปสวรรค์ และอันไหน
จะพาไปนิพพานสิ้นทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

ความจำเป็นที่เราทุกคนจะต้องเผชิญนี้มีใช้งานของพระพุทธเจ้า มีใช้งานของพระสาวกองค์ใด และมีใช้งานของศาสนาจะพึงโฆษณาให้คนเชื่อและนับถือเพื่อหวังผลจากการนั้น ธรรมประเสริฐสามดวงที่กล่าวถึงนั้นเป็นความสมบูรณ์ตลอดกาลอยู่แล้ว ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียจากใครและอะไรแม้แต่หน่อย งานนั้นจึงตกเป็นงานของเราของท่านผู้ต้องเผชิญกับความจำเป็นอยู่เฉพาะหน้า จะพึงแสวงหาทางหลบหลีกปลีกตัวเต็มสติกำลังความสามารถของแต่ละราย เพื่อแคล้วคลาดไปได้เป็นพักๆ มิใช่จะนั่งนอนคอยสิ่งน่ากลัวทั้งหลายอยู่โดยไม่คิดอ่านอะไรบ้างเลย รวากับหมุ่คอยขึ้นเขียงด้วยความเพลิดเพลिनในแกลบรำเพราะเห็นแก่ปากแກ່ท้องเพียงเท่านั้น เพราะชาติมนุษย์กับชาติสัตว์ตัวไม่รู้จักคิดอ่านไตร่ตรองอะไรเลยนั้น ผิดกันลิบลับราวกับฟ้ากับดิน ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะปล่อยให้ร่างกายจิตใจ ไปทำหน้าที่ระคนคละเคล้ากันกับสัตว์ที่ไม่มีความหมายในสารคุณอะไร นอกจากกระเทียมและหัวหอมที่เป็นของคู่ควรกันกับสัตว์เหล่านั้นเท่านั้น

การกล่าวทั้งนี้มิได้มุ่งติเตียนทำลายท่านสุภาพชนทั้งหลาย ด้วยอรรถธรรมที่กล่าวมา แต่กล่าวมาเพื่อช่วยพยุ่งส่งเสริมจิตใจกายวาจาที่กำลังถูกสิ่งลามกตกโคลนมาทำหน้าที่เป็นนายเชียงสับย่ำเป็นอาหารอันอร่อยของมันต่างหาก เพื่อสติปัญญาจะได้สะดุดตัวทราบว่าเวลานี้เราตกอยู่ในสภาพเช่นไร จึงพยายามด้วยอุบายที่เห็นว่าจะพอเป็นเครื่องช่วยให้พ้นภัยจากมันบ้างสมเป็นพุทธศาสนิกชน ทางที่พอจะทราบได้ก็คือการหัดอ่านตัวเองด้วยสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นอุบายที่ควรทราบได้ง่ายกว่าวิธีอื่น



เพราะกิจนี้อยู่กับตัวทำหน้าที่อยู่ในตัว และคิดอ่านเรื่องของสัตว์โลกไปในตัวโดยตรง ผิดกับถูก ดีกับชั่ว สุขกับทุกข์ก็มีอยู่กับตัว เมื่ออ่านบ่อยๆ ก็ค่อยทราบไปเอง เมื่อทราบตัวเองก็ต้องทราบเรื่องทุกข์ที่เกิดกับตัว จิตใจก็นับวันจะเด่นดวงและมีคุณค่าขึ้นราวกับสินค้าขึ้นราคานั้นแล

ใครหัดคิดหัดอ่านตัวเองมาก ๆ ผู้นั้นจะทราบหนทางหลบหลีกปลีก
ทุกข์ไม่เหมือนกันไปตลอดกาลดังที่เคยเป็นมา ความเห็นภัยในทุกข์ที่มีอยู่
กับตัวก็นับวันจะเห็นไปโดยสม่ำเสมอ มีหนทางหลบหลีกภัยไปเรื่อย ๆ
พ้นไปได้โดยลำดับ การเห็นทุกข์ก็เห็นอยู่กับตัวไปทุกระยะที่ทุกข์เกิดขึ้น
แม้การพ้นทุกข์ก็ทราบว่าพ้นอยู่กับตัวด้วยกำลังสมาธิสติปัญญา พุดถึง
ความทุกข์ ความเป็นความตาย และภพชาติที่จะเผชิญกันมากน้อยเพียง
ไรก็ไม่วิตกกังวล เพราะได้ประมวลมารู้เห็นในขั้นนี้เฉพาะหน้าที่รวมรับรู้
อยู่กับดวงใจเดียวที่กำลังฝึกซ้อมตัวอยู่ขณะนี้แล้ว ยังเป็นอยู่ก็เย็นใจ
เพราะคุณธรรมอยู่กับตัว แม้ตายไปก็มีสุคติเป็นที่อยู่สบาย นี่คือผลของ
การทำสมาธิเดินจงกรมภาวนา สามารถยังผู้บำเพ็ญให้เกิดความรื่นเริง
อาจหาญได้ผิดคาดพิศมัย จึงเป็นกิจที่ควรทำเพื่อตัวเราเองไม่ควร
ประมาท ซึ่งอาจเป็นภัยอย่างคาดไม่ถึง

การกำหนดจิตตั้งสติในเวลาเดินจงกรมภาวนาทำเป็นล่ำเป็นสัน สมที่
เจตนามุ่งหน้าหาของดี การเดินจงกรมภาวนาเป็นการแสวงหาของดีที่ถูก
ทางไม่มีข้อควรตำหนิ นักปราชญ์ชมเชยกันทั่วโลก ควรพยายามทำจิตใจให้
สงบในเวลานั้นจนได้ อย่าสักแต่ว่าทำ จะเห็นความประเสริฐอัศจรรย์ของ
ตัวเอง คือจิตที่ถูกห่อหุ้มด้วยของเศษเดนทั้งหลาย จนขาดความสนใจว่าสิ่ง
ที่ถูกห่อหุ้มห่อหุ้มไม่สำคัญ ยิ่งกว่าสิ่งเศษเดนที่ห่อหุ้ม ห่อ จึงมักพากันหลงไปกับ
สิ่งนั้นจนลืมสำนึกตัว

ความจริง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่กระตือรือร้นเลื่องลือในไตรภพตลอดมานั้น ก็ออกจากใจที่เป็นทั้งเหตุและผลอัศจรรย์ดังกล่าวมา คือใจดวงหลุดลอยจากของเศษเดนทั้งหลายออกมาแล้วนั้นแลที่มีพระนามว่าพระพุทธบ้าง พระสงฆ์บ้าง ตามอาการของผู้ทรง เมื่อปราศจากผู้ทรงแล้วก็เป็นธรรมล้วนๆ ไม่มีคำว่าจิตว่าพระพุทธเจ้าอันเป็นสมมุติขั้นสูงสุดอยู่ในนั้นอีกเลย เหลือแต่คำว่า “ธรรม” พระนามนี้ก็เป็นสมมุติขั้นสูงสุดอีกพระนามหนึ่ง แต่จำต้องทรงพระนามนี้ไว้เป็นหลักใหญ่ของโลกผู้หวังพึ่งธรรม จนกว่าได้บรรลุถึงความไม่หวังพึ่งสิ่งใดแล้ว คำว่าธรรมกับผู้นั้นก็ทราบกันเองไม่มีทางสงสัยแม้ไม่เคยทราบมาก่อน

ดังนั้นคำว่า “จิต” ทั้งจิตท่านจิตเราย่อมเป็นเช่นเดียวกันทั้งโลก แต่สิ่งที่ทำให้จิตผิดกันไปต่างๆ จนคาดไม่ออกบอกไม่ถูก มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ในสังคมสามัญของคนมีกิเลสนั้น เพราะสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ซึ่งมีมากและต่างๆ กันจนพรรณนาไม่จบเข้าเกี่ยวข้องกับพัวพัน จิตที่ถูกสิ่งแวดล้อมนั้นปกคลุมคละเคล้าจนเป็นอันเดียวกันจึงเป็นจิตที่ผิดกันมาก จนไม่อาจทราบได้ว่าจิตนั้นมีความหนาบางจากสิ่งดังกล่าวมาน้อยเพียงไร และพิสูจน์ไม่ได้ว่าจิตของผู้นั้นเดิมมาจากภพชาติอะไรบ้าง มีอะไรปกคลุมหุ้มห่อมากที่สุด บรรดาที่มีนามว่ากิเลสหรือของเศษเดนแห่งท่านผู้วิเศษทั้งหลาย



ท่านผู้ใดพยายามชำระแก้ไขสิ่งดังกล่าวออกได้มากน้อยเพียงไร ย่อม
ได้รับความสุขมากน้อยตามเหตุที่ชำระได้ ถึงขั้นบริสุทธิ์ก็เป็นผู้สิ้นทุกข์ทาง
ใจในท่ามกลางแห่งชนที่กำลังครองอยู่ ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
ท่านที่ตรัสรู้และบรรลุนิพพานแล้ว ย่อมทรงเสวยและเสวยวิมุตติสุขในขณะ
นั้นโดยไม่อ้ากาสถานที่เลย ขอแต่กิเลสที่เป็นตัวข้าศึกแก่จิตใจได้สิ้นสูญ
ไปก็พอแล้ว ฉะนั้นจึงมีเพียงกิเลสอย่างเดียวกันทางมรรคผลนิพพานไม่ให้
จิตบรรลุนิติได้ นอกนั้นไม่มีอะไรหรือผู้ใดมีอำนาจกันทางได้ การสอนธรรม
จึงสอนลงที่จิตซึ่งเป็นที่พักของกิเลสทั้งมวล ด้วยธรรมเนียมปฏิบัติ คือ ศีล
สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักใหญ่ในบรรดาธรรมแก้ไขบุกเบิก

การเดินจงกรม จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะสามารถทำกิเลสให้หลุดลอยออกจากใจได้เช่นวิธีทั้งหลาย มีการนั่งสมาธิภาวนา เป็นต้น จึงควรสนใจฝึกหัดทำแต่บัดนี้เป็นต้นไป เช่นเดียวกับงานทางโลกอันเป็นงานอาชีพ และงานเพื่อเกียรติแห่งสังคมมนุษย์ที่นิยมกัน ส่วนงานคือการทำความดี มีการเดินจงกรมเป็นต้นดังกล่าวมา เป็นงานพยุงตนทั้งภายในและภายนอก และเป็นงานพยุงเพื่อนมนุษย์และสัตว์ในโลกอีกด้วย ตามแต่กำลังความดีของแต่ละท่านละคนจะแผ่ความสุขให้โลกได้รับมากน้อยเพียงไร เช่น พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ทรงทำความร่มเย็นแก่โลกทั้งสามได้มากมามาก ไม่มีท่านผู้ใดกล้าเป็นคู่แข่งได้ พระอรหันต์แต่ละองค์ทำความร่มเย็นให้แก่โลกได้มากพอประมาณรองพระพุทธเจ้าทั้งหลายลงมา และมากกว่าสามัญชนทำต่อกัน

สุภาพชนถ้าเป็นผู้ใหญ่มีอำนาจวาสนามาก ก็ทำประโยชน์แก่ประชาชนราษฎรได้มาก ราษฎรเคารพนับถือและยกย่องเป็นพ่อพระแม่พระผู้หนึ่ง และรักมากราวกับพ่อแม่ของตนจริง ๆ ยังมีผู้ใหญ่เป็นคนดีจำนวนมากเพียงไร ก็เป็นการแสดงออกแห่งความเจริญรุ่งเรืองของหมู่ชนมากเพียงนั้น ศาสนาและผู้ประกาศสอนธรรมการสงเคราะห์โลกด้วยวิธีต่าง ๆ โดยไม่คิดค่าตอบแทนในทางอาภิสและสินจ้างรางวัลใด ๆ ชื่อว่าผู้สร้างความกระหิ่มปรี่มด้วยความเมตตาวิหการธรรม และจงรักภักดีแก่ประชาชนได้รับไม่มีวันจิตจางอึมพอ หลับและตื่นเขาย่อมระลึกบูชาเป็นขวัญตาขวัญใจอยู่ตลอดเวลา ไปที่ไหนไม่เป็นภัยแก่โลก นอกจากสร้างบุญสร้างคุณแก่ผู้อื่นให้เต็มตื่นไปด้วยความปิติยินดีโดยทั่วกันถ่ายเดียวเท่านั้น

ศาสนากับผู้สังเคราะห์โลกด้วยธรรมและอามิส จึงเป็นเหมือนนายแพทย์และนางพยาบาลที่มีความสงสารเมตตาเทียวแจกยา และรักษาโรคให้หมู่ชนผู้จำเป็นที่ชีวิตอยู่กับยาและหมอ แม้เขาหายโรคแล้วแต่บุญคุณที่เขาระลึกต่อหมอผู้มีความนั้นจะไม่มีวันลืมเลย นี่แลอำนาจของความดี ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ย่อมมีความปรารถนาทั่วหน้ากัน ความดีและศาสนาจึงมิได้เป็นของล้าสมัยดังที่บางคนเข้าใจ ทั้งที่เขาก็ยังหวังพึ่งผู้อื่นอยู่ด้วยความกระหายต่อความเมตตาอารีของท่านผู้ใจบุญทั้งหลาย อันมีศาสนาเป็นแหล่งผลิตคนดี เพราะศาสนาเป็นแหล่งแห่งความดีทั้งหมด ถ้ามิใช่คนดีจะนำศาสนาออกสอนโลกไม่ได้แน่นอน หลักศาสนาอย่างน้อยก็คือหัวใจของคนดีนั้นแล ยิ่งกว่านั้นก็คือหัวใจของท่านที่บริสุทธิ์วิมุติธรรมทั้งดวง ดังศาสดาของศาสนาพุทธเป็นต้น

จะเป็นใครอื่นมาจากที่ไหนที่จะมีแก่ใจและความสามารถ ใครบ้างที่มีแก่ใจเสียสละเพื่อหมู่ชนเหมือนหัวใจของเจ้าของศาสนาผู้นำธรรมออกสอนโลก ดังพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ทรงเสียสละเต็มพระทัยแล้ว และพระสาวกอรหันต์ของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ทำประโยชน์แก่หมู่ชน ถ้าไม่ใช่ท่านผู้มีใจชาวสะอาดปราศจากความเห็นแก่ตัวแล้ว จะยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อโลกไม่ได้เลย ข้อนี้น่าเชื่อเหลือเกิน แม้ไม่มีใครเชื่อด้วยก็ยอมโง่เชื่อคนเดียว เพราะเราท่านเกิดมาในโลกนี้ก็นานพอจะทราบความคับแคบ ความกว้างขวาง ความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ผู้อื่น เพื่อนฝูงที่เป็นมนุษย์ด้วยกันได้ดี เพราะต่างก็อยู่โลกอันเดียวกัน ความทุกข์สุขดิบ

เกี่ยวเนื่องกันอยู่ทุกวันเวลาอย่างแยกไม่ออก จะไม่ทราบเรื่องของกันนั้น
เป็นไปได้ไหม ต้องทราบแน่นอน

คนที่เบื่อหน่ายเกลียดชังกันก็เพราะทราบเรื่องของกัน คนที่รักชอบ
ชอบใจตายใจเชื่อสนิทต่อกันก็เพราะทราบเรื่องของกัน การแสดงออก
แห่งศาสนาของศาสดาแต่ละองค์ซึ่งเป็นการสะท้อนโลกธาตุ เพราะการ
ปลุกปลอบใจสัตว์ทั้งหลายให้ตื่นจากหลับ ที่เคยจมอยู่ในกองกิเลสทั้ง
หลายให้ฟื้นตื่นตัวด้วยธรรมจักร ที่หมุนไปด้วยอริยสัจของจริงอัน
ประเสริฐ ทำไมจะทราบไม่ได้ว่าบุคคลเช่นไรเป็นผู้ประกาศ และประกาศ
ด้วยอหิชาที่สัมปยุตด้วยอะไร ถ้าไม่สัมปยุตด้วยพระเมตตาตามหาคุณ
ล้นโลกแล้ว ผู้เขียนก็ไม่ทราบจะเรียนอย่างไรจึงจะสมใจของท่านผู้อ่าน
ทั้งหลาย ถ้าท่านเป็นเสมียนเราๆ ท่านๆ ที่ซัดคั้นดูในตัวในใจเห็นแต่
ความคับแคบตีบตัน ความเห็นแก่ตัวแบบเข้ากับใครไม่ได้นี้แล้ว ศาสนา
และศาสดาจะไม่มีวันอุบัติขึ้นมาให้โลกได้กราบไหว้บูชาเป็นขวัญตา
ขวัญใจได้เลย

เท่าที่โลกยังเป็นโลกและมีคนดีคนชั่วสลับปนกันอยู่ ไม่สูญปราศรัย
ราชบัณฑิตไปจากพันธุ์มนุษย์ ก็เพราะอาศัยร่มเงาแห่งใจที่ขาวสะอาด
ของท่านผู้ไม่เห็นแก่ตัวกลัวคนอื่นจะดีกว่า มาซุบเสียงขโมยไว้ด้วยด้วย
ศาสนธรรมนั่นเอง จึงพอมีคนดีไว้ประดับโลก การเกิดมาเป็นมนุษย์จึงไม่
ควรคิดเอาง่ายๆ ว่าเป็นภพที่เกิดได้ง่ายและตายยาก แต่อาจเป็นภพที่
เกิดง่ายตายง่าย และเกิดยากตายง่ายเช่นเดียวกับสัตว์ทั่วไป เพราะชีวิต



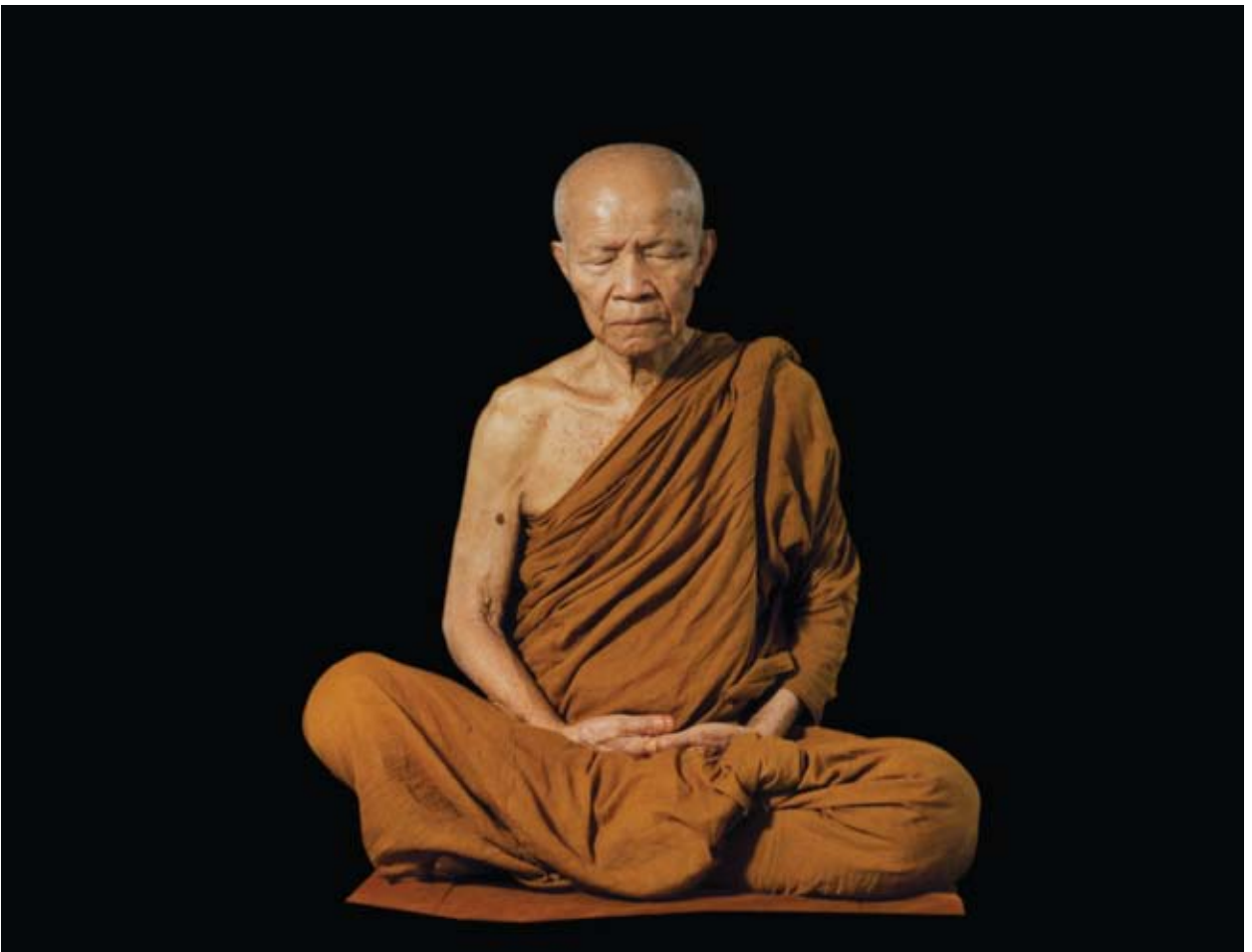
เป็นอยู่กับธาตุขันธ์เหมือนกัน ลมหายใจหยุดหมดความสืบทอดก็คือคนตาย
สัตว์ตายนั้นแล จะเรียกอย่างไรให้ยิ่งกว่านั้นไปอีกได้ จะมีความเที่ยงทน
ถาวรที่ไหนพอจะประมาทนอนใจไม่คิดอ่านเรื่องของตัว พอเป็นสุคติ
นิสัยสืบไปในอนาคต

วิธีนั่งสมาธิภาวนา



การกล่าววิธีเดินจงกรมมาก็มากพอควร จึงขอเริ่มอธิบายวิธีนั่งสมาธิภาวนาต่อไปพอเป็นหลักฐานของผู้เริ่มฝึกหัด เพราะงานทุกแขนงทุกชนิดย่อมมีแบบฉบับเป็นเครื่องดำเนิน งานสมาธิภาวนาก็จำเป็นต้องมีแบบฉบับเป็นหลักเกณฑ์ วิธีนั่งสมาธิภาวนาท่านสอนไว้ว่า พึงนั่งขัดสมาธิ คือนั่งขัดสมาธิตามแบบพระพุทธรูปองค์แทนศาสดา เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางมือทั้งสองไว้บนตักหรือบนสมาธิ ตั้งกายให้ตรงธรรมดาอย่าให้ก้มหน้าเงยหน้า อย่าให้เอียงซ้ายเอียงขวาจนผิดธรรมดา ไม่กอดหรือเกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นการบังคับกายให้ลำบาก ปล่อยวางอวัยวะทุกส่วนไว้ตามปกติธรรมดา

แต่เวลาทำหน้าที่ภาวนาต่อไปแล้ว กรุณาทำความสนใจกับหน้าที่นั้นอย่างเดียว ไม่พึงกลับมาทำความกังวลรักษาทำสมาธิที่กำหนดไว้เดิม โดยเกรงทำนั้นนั้นจะเคลื่อนจากอาการเดิม เป็นการก้มเกินไปหรือเงยเกินไป เอียงซ้ายเกินไป เอียงขวาเกินไป ซึ่งเป็นการกังวลกับอาการทางกายมากกว่าทางจิต สมาธิภาวนาจะดำเนินไปไม่สะดุด ดังนั้นพอเริ่มต้นทางจิตตภาวนาแล้ว จึงไม่ควรเป็นกังวลกับทางกาย ตั้งหน้าทำงานทางจิตต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายแห่งการออกจากที่สมาธิภาวนา



การเริ่มต้นทางจิตตภาวนาพึงตั้งความรู้สึก คือ จิตลงเฉพาะหน้าที่เรียกว่าปัจจุบันธรรม อันเป็นทางรู้ความเคลื่อนไหวของจิตของธรรมารมณ์ต่างๆ ดีชั่วได้ดีในเวลานั้นมากกว่าเวลาอื่นๆ คือ ตั้งจิตลงเฉพาะหน้า มีสติ คือ ความระลึกอยู่กับใจอันเป็นการเตือนตนให้รู้ว่าจะเริ่มทำงานในขณะนั้น กรุณาระวังไม่ให้จิตส่งออกไปสู่อารมณ์ต่างๆ ทั้งอดีต อนาคต ทั้งดีและชั่ว ที่นอกจากงานบริกรรมภาวนาซึ่งกำลังทำอยู่ในเวลานั้น



วิธีตั้งสติเฉพาะหน้า



จิตเป็นผู้รู้โดยธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีความแยกกายใคร่ครวญในตัวเอง เป็นเพียงรู้คิด รู้นึก รู้เห็น รู้ร้อน จากสิ่งสัมผัสต่างๆ เท่านั้น ไม่มีความแยกกายใคร่ครวญ ไม่รู้การพิจารณาและตัดสินว่าอะไรถูกอะไรผิด ลงไปได้ คือ ไม่รู้จักผิดถูกชั่วดีโดยลำพังตนเอง จึงต้องอาศัยสติและปัญญาตัวรู้ตัววินิจฉัยใคร่ครวญกำกับรักษา เพราะสติปัญญามีอำนาจเหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตที่คิดไปในอารมณ์ต่างๆ ได้ดี ฉะนั้นพึงกำหนดเอาสติ คือความระลึกรู้ชนิดหนึ่งที่มีอำนาจเหนือจิตนั้นมาไว้เฉพาะหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้และรักษาจิตไม่ให้ส่งไปอื่นจากอารมณ์ที่ภาวนา การมีสติรักษาจิตอยู่ทุกระยะนั้น สติสัมปชัญญะจะพึงเป็นสมบัติที่ควรได้รับในวาระนั้นหรือวาระต่อไปแน่นอน การภาวนาด้วยบริกรรมกับธรรมบทใดบทหนึ่งนั้น พึงให้เป็นไปตามจริตไม่ควรฝืน ธรรมบทใดเป็นที่สบายใจในเวลานั้น พึงนำธรรมบทนั้นมาบริกรรมภาวนาสืบต่อไป ดังที่เคยอธิบายมาแล้ว

วิธีนีกคำบริกรรมภาวนา



การนีกคำบริกรรมภาวนานั้น จะนีกกับธรรมบทใดบทหนึ่งตามนิสัยชอบดังกล่าวแล้วก็ได้ เช่น พุทโธ ธัมโม สังโฆฯฯ ๓ จบ แล้วกำหนดเอาเพียงบทเดียวติดต่อกันไปด้วยความมีสติ แต่จะกำหนดธรรมบทใดก็ตาม นอกจากสามบทนี้ ก่อนจะเจริญธรรมบทนั้นๆ ทุกครั้ง ควรเจริญรำลึกธรรมสามบท คือ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ ครั้ง อันเป็นองค์พระรัตนตรัยก่อน จากนั้นค่อยบริกรรมบทที่ตนต้องการต่อไป เช่น อานาปานสติ หรือ อัฐิ หรือ ตโจ เป็นต้น การที่ท่านให้มีคำบริกรรมภาวนาเป็นบทๆ กำกับใจในเวลานั้นหรือเวลาอื่น ก็เพื่อเป็นอารมณ์เครื่องยึดของใจในเวลาต้องการความสงบ เพราะใจเป็นของละเอียดตามธรรมชาติ ทั้งยังไม่สามารถพึงตัวเองได้ เนื่องจากจิตยังไม่มีตัวของตัวเองโดยสมบูรณ์ดังพระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์ท่าน จำต้องมีบทเป็นคำบริกรรมเพื่อผูกใจหรือเพื่อเป็นอารมณ์ของใจเวลานั้น

การบริกรรมภาวนาในธรรมบทใดก็ตาม กรุณาอย่าคาดหวังผลที่จะพึงเกิดขึ้นในเวลานั้น เช่น ความสงบจะเกิดขึ้นในลักษณะนั้น นิมิตต่างๆ จะเกิดขึ้นในเวลานั้น หรืออาจจะเห็นนรกสวรรค์ขุมใดหรือชั้นใดในเวลานั้น เป็นต้น นั้นเป็นการคาดคะเนหรือดันเดาซึ่งเป็นการก่อความไม่สงบให้แก่ใจเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไรจากการวาดภาพนั้นเลย และอาจทำให้ห่อถอยหรือหวาดกลัวไปต่างๆ ซึ่งผิดจากความมุ่งหมายของการภาวนาโดยถูกทางที่ท่านสอนไว้



ที่ถูกควรตั้งจิตกับสติไว้เฉพาะหน้า มีคำบริกรรมเป็นอารมณ์ของใจ
เพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยมีใจกับสติสืบท่ออยู่กับคำบริกรรม เช่น
พุทโธๆ สืบเนื่องกันไปด้วยความมีสติ และพยายามทำความรู้สึกตัวอยู่
กับคำบริกรรมนั้นๆ อย่าให้จิตปล่อยตัวไปสู่อารมณ์อื่น ระหว่างจิตสติกับ
คำบริกรรมมีความสืบท่อกลมกลืนกันได้เพียงไร ยิ่งเป็นความมุ่งหมาย
ของการภาวนาเพียงนั้น ผลคือความสงบเย็นหรืออื่นๆ ที่แปลก
ประหลาดไม่เคยพบเคยเห็น อันจะพึงเกิดขึ้นให้ชมตามนิลยวาสนา
ในเวลานั้น จะเกิดขึ้นเอง เพราะอำนาจของการรักษาจิตกับคำบริกรรมไว้
ได้ด้วยสตินั้นแล จะมีอะไรมาบังนาคให้เป็นขึ้นไม่ได้



ข้อควรสังเกตและระวังในขณะภาวนา



โดยมากมักคิดและพูดกันเสมอว่าภาวนาคุณนรทสวรค์ คุณกรรมคุณเวรของตนและผู้อื่น ข้อนี้ท่านที่มุ่งต่ออรรถธรรมสำหรับตัวจริง ๆ กรุณาสังเกตขณะภาวนาว่า จิตได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวเหล่านี้บ้างหรือไม่ ถ้ามีควรระวังอย่าให้มันขึ้นได้สำหรับผู้ภาวนาเพื่อความสงบเย็น เห็นผลเป็นความสุขแก่ใจโดยถูกต้องทางจริง ๆ เพราะสิ่งดังกล่าวเหล่านั้นมิใช่ของดีดังที่เข้าใจ แต่เป็นความคิดที่ริเริ่มจะไปทางผิด เพราะจิตเป็นสิ่งที่อ่อนน้อมหาสิ่งต่างๆ ที่ตนชอบได้แม้ไม่เป็นความจริง นานไปสิ่งที่อ่อนน้อมนั้นนี้อาจปรากฏเป็นภาพขึ้นมาราวกับเป็นของจริงก็ได้ นี่รู้สึกแสบยาก

แม้ผู้สนใจในทางนั้นอยู่แล้วจนปรากฏสิ่งที่ตนเข้าใจว่าใช่และชอบขึ้นมาด้วยแล้ว ก็ยังทำความมั่นใจหนักแน่นขึ้นไม่มีทางลดละ จะไม่ยอมลงกับใครง่าย ๆ เลย

จึงได้เรียนเผด็จไว้ก่อนว่าควรสังเกตระวังอย่าให้จิตนึกน้อมไปในทางนั้น จะกลายเป็นนักภวนาที่น่าทุเรศเวทนา ทั้งที่ผู้ นั้นยังทะนงถือความรู้ความเห็นของตัวเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องอยู่ และพร้อมจะสั่งสอนผู้อื่นให้เป็นไปในแนวของตนอีกด้วย จิตถ้าได้นึกน้อมไปในสิ่งใดแล้ว แม้สิ่งนั้นจะผิดก็ยิ่งเห็นว่าถูกอยู่นั่นเอง จึงเป็นการลำบากและหนักใจแก่การแก้ไขอยู่ไม่น้อย เพราะจิตเป็นของละเอียดมากยากที่จะทราบได้กับบรรดาอารมณ์ที่จิตเข้าเกาะเกี่ยว ว่าเป็นอารมณ์ดีหรือชั่วประการใด นอกจากท่านที่เชี่ยวชาญทางด้านภวนาซึ่งเคยผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มาแล้วอย่างโชกโชน เช่น อาจารย์มั่นเป็นต้นนั้น ท่านพอตัวเสียทุกอย่างไม่ว่าภายในภายนอก ท่านคลี่คลายดูโดยละเอียดทั่วถึงไม่มีทางสงสัย จึงสมนามที่ท่านเป็นอาจารย์หรือครูชั้นเอกในการสอนธรรมจรรยาแก่บรรดาศิษย์

ท่านผู้ใดจะมีความรู้ความเห็นในด้านภวนามากน้อย ทั้งภายในภายนอกมาเพียงไร เวลาเล่าถวายท่านจบลงแล้ว จะได้ยินเสียงท่านแสดงออกด้วยความเข้มข้นมั่นใจในความรู้ความเห็นของท่านเองอย่างจับใจและหายสงสัย ทั้งท่านที่มาเล่าถวายและบรรดาศิษย์ที่แอบฟังอยู่ที่นั่น ทั้งเกิดความรื่นเริงในธรรมนั้นสุดจะกล่าว แม้ผู้ นั้นจะยังสงสัยในบางแขนงขณะท่านอธิบายจบลงแล้ว ได้แยกแยะเรียนความรู้ความเห็นของตนให้

ท่านฟังซ้ำอีก ท่านจะชี้แจงเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ ให้ฟังทันทีด้วยความมั่นใจที่ท่านเคยผ่านมาแล้ว

ท่านจะว่าท่านเองคือนั่นว่าท่านลงไปมกอมูตรกองคูอยู่ทำไม ผมเคยมมาก่อนท่านแล้ว และล้างมือด้วยสิ่งซักฟอกต่างๆ ตั้งสามวันก็ยังไม่หายกลิ่น และท่านยังขยันนำสิ่งนั้นมาทาตัวชโลมศีรษะโดยเข้าใจว่าเป็นน้ำหอมอยู่หรือ นั่นคือกองมูลที่เขาย้ายมาได้สองสามวันแล้วซึ่งกำลังส่งกลิ่นฉุนเต็มที ท่านอย่ากล้าหาญอดทนไปสุดดมเล่น เดียวน้ำในบ่อจะหมด แต่สิ่งที่ท่านนึกว่าหอมนั้นจะยังไม่หายกลิ่นจะว่าผมไม่บอกผมเคยโดนมาแล้วจึงได้เข็ดและรีบบอก กลัวท่านจะโดนเข้าไปอีก ถ้าไม่มีน้ำล้างอาจร้ายกว่าผมที่เคยโดนมา ทั้งที่มีน้ำล้างยังแยะและเข็ดอยู่จนป่านนี้ดังนี้ ซึ่งเป็นคำที่ออกรสอย่างยิ่งสำหรับผู้เขียนซึ่งมีนิสัยหยาบ ท่านผู้มีนิสัยละเอียดอาจเกิดความขะเขย่งไม่น่าฟัง แต่การที่ท่านแสดงเช่นนั้นเป็นคำยืนยันอย่างหนักแน่นแม่นยำในใจ ทั้งทางผิดและทางถูกที่ท่านเคยผ่านมาให้ผู้มาศึกษาฟัง และหายสงสัยในสิ่งที่ตนยังเห็นว่าถูกว่าดีนั้นแล้วพยายามติดตามท่านด้วยความแน่ใจ จะไม่โดนกองมูลตรกองคูอีกซึ่งร้ายกว่าคำที่ท่านชี้แจงให้ฟังที่คิดว่าเป็นคำหยาบเสียอีก

การยกธรรมท่านมาแทรกบ้าง ก็เพื่อท่านนักรบรรมทั้งหลายจะได้นำไปเป็นข้อคิดว่า ความรู้ทางด้านภาวานานี้ไม่สิ้นสุดอยู่กับผู้ใดที่พอจะยืนยันได้ทีเดียว โดยมีได้ไตร่ตรองหรือไต่ถามผู้รู้มาก่อนเสียก่อน นอกจากท่านที่ชำนาญชำนาญมาอย่างเต็มภูมิแล้ว นั้นไม่นับเข้าในจำพวกที่กำลังเห็นกอง



บุตรคุณที่ท่านตำหนิว่าเป็นของดี แล้วชื่นชมในความรู้ความเห็นของตน แม้ผู้เขียนเองก็เคยอวดเก่งในความหาเรื่องของตนและถกเถียงท่านแบบ ตาแดงมาแล้ว จนไม่อาจนับได้ว่าก็ครั้งก็หนเพราะทำอยู่เสมอ รู้ขึ้นมาอยู่ เสมอและสำคัญตัวว่าถูกอยู่เสมอ คำถกเถียงท่านทุกประโยคที่ตนเข้าใจ ว่าถูกต้องดีแล้ว เหมือนยื่นไม้แต่ละชิ้นให้ท่านดีเอาๆ จนแทบศรัทธาไม่มี ผมเหลือค้างอยู่นั่นแล จึงจะได้ความฉลาดอันแหลมคมและความดีจาก ปัญหาขุยไม้ไฟ (ปัญหาส่วนตัว) ของตนที่ถือว่าถูกว่าดีมาจากที่ไหน นอกจากท่านดีเอาอย่างถนัดมือ แล้วก็ยื่นยาใส่แผลที่ถูกตีมาให้ไปใส่แผล เอาเองเท่านั้น จะได้ดีกรืออะไรมาจากความฉลาดหาเรื่องนั้นเล่า

ที่ว่าท่านยื่นยามาให้ไปใส่แผลเอาเองนั้น ได้แก่ท่านแก้ความรู้ ความเห็นทางด้านภาวณาที่ตนสำคัญผิดไปนั้น แล้วเรากลัวยอมเห็น ตามท่าน กว่าจะยอมลงได้ด้วยเหตุและผล ก็ถูกท่านเข่นเอาเจ็บพอเซ็ด หลาบที่เรียกว่าถูกดีนั้นแล ฉะนั้นจึงเรียนไว้เพื่อทราบว่าคุณที่รู้แล้วกับคนที่ยังหลงอยู่ในกองกิเลสนั้นผิดกันอยู่มาก ถ้าไม่ใช่ผู้รู้มาแก้ความรู้ความเห็นผิดนั้น ปล่อยให้เฉพาะพวกที่เก่งๆ แก่กันเอง ที่นั้นจะต้องกลายเป็น เวทีมวยฝิปากที่ไม่ยอมลงกันได้ แบบไม่มีใครกล้าจองตัวเข้าฟังด้วยได้ แน่นอน เพราะกลัวจะไปเหยียบน้ำลายของนักมวยฝิปากบนเวทีเสีย จนสิ้น และเลอะไปทั้งตัวโดยไม่มีผลดีอะไรติดตัวมาบ้างเลย

ทั้งนี้เพราะความรู้ภายในจากการภาวนาเป็นความสลับซับซ้อนมากยากจะกำหนดได้ว่าอันไหนถูกอันไหนผิด ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีครูอาจารย์คอยอบรมสั่งสอนต้องลูปคลำ ผิดก็คลำ ถูกก็คลำ คลำทั้งน้ำทั้งเนื้อ ทั้งเปลือกทั้งกระพี้ ทั้งรากแก้วรากฝอย ทั้งกิ่งทั้งใบเอาไปทำบ้านเรือนคือเครื่องอยู่ของจิตที่ภาคภูมิใจด้วยไม้ทั้งต้น แล้วก็ชมว่าสวยงามเอาเอง ทั้งที่คนอื่นดูไม่ได้ การปฏิบัติภาวนาที่ไม่ใช้วิจารณ์ญาณก็เป็นทำนองนี้เหมือนกัน อะไรๆ ก็จะมาเอาเสียว่าถูกไปหมด เวลาระบายออกมาให้ผู้อื่นฟังกับปากกับหูตัวเองซึ่งอยู่ใกล้ๆ แสบติดกัน ก็ไม่ยอมฟังว่าที่พูดไปนั้นถูกหรือผิดประการใดบ้าง แต่จะเข้าใจว่าถูกและพูดฟุ้งไปทีเดียว ความเสียหายจึงไม่เปื้อนเฉพาะผู้ไม่พิจารณาสารรวมให้รอบคอบและรู้จักประมาณเพียงเท่านั้น ยังมีส่วนแปดเปื้อนเลอะเลือนแกว่งพระศาสนาอันเป็นจุดส่วนรวมอีกด้วยจึงควรสำรวจระวังไว้ให้มากเป็นการดี



ขณะนึกคำบริกรรมภาวนาที่เป็นความถูกต้อง



ท่านนักภาวนาควรสนใจกับคำบริกรรมของตน โดยเฉพาะในขณะนั่ง
บริกรรมภาวนาไม่ควรเป็นกังวลกับท่านั่งที่กำหนดไว้ถูกต้องแต่ต้นแล้ว
คือขณะภาวนาที่กำลังทำความกำหนดจดจ่อกับงานที่ท่านั้น ภายอาจ
เอียงหน้าเอียงหลังเอียงซ้ายเอียงขวาไปบ้าง เพราะขาดความสนใจกับกาย
เวลานั้นมีความสนใจกับการภาวนาโดยเฉพาะ ดังนั้นแม้กายจะเอียงไป
บ้างก็ตาม แต่จิตขออย่าให้เอียงไปจากอารมณ์ภาวนาเป็นการดี เพราะ
จุดสำคัญที่ต้องการจริง ๆ อยู่กับภาวนา ถ้าจิตมากังวลกับกายอยู่เรื่อย ๆ
กลัวจะเอนหน้าเอียงหลัง ทำให้จิตพลอตัวจากคำภาวนา ไม่อาจเข้าสู่
ความละเอียดเท่าที่ควรได้ตามกำลังของตน

เพื่อให้จิตได้ทำหน้าที่เต็มความสามารถของตนในเวลานั้น จึงไม่ควร
กังวลกับกายภายนอก แต่ควรทำความจดจ่อต่อคำภาวนาอย่างเดียว
จนจิตสงบและรู้เหตุรู้ผลของตนได้ตามความมุ่งหมาย แม้ขณะที่จิตสงบ
รวมลงสู่ภวังค์คือที่พักผ่อน ตัวหมดความรู้สึกกับสิ่งภายนอกมีกาย
เป็นต้นก็ตาม เวลาจิตถอนขึ้นมาแล้วเห็นกายเอนเอียงไปในลักษณะต่าง ๆ
ก็ไม่ต้องสงสัยข้องใจว่ากายนั้นไม่เที่ยงตรงตามที่กำหนดไว้ การกังวลทาง
กายและกังวลทางใจ นอกจากก่อความวุ่นวายให้แก่จิตที่ไม่รู้หน้าที่ของ
ตนแล้ว ผลที่จะพึงได้รับเวลานั้นจึงไม่มีอะไรปรากฏยิ่งไปกว่า กายกับใจ
เกิดยุ่งกันในเวลาภาวนาโดยไม่รู้สึกตัว จึงควรทำความเข้าใจไว้แต่ขณะ
เริ่มลงมือภาวนา

ที่ตั้งฐานสูงต่ำแห่งอารมณ์ของจิต



กรรมฐานบางประเภทอันเป็นอารมณ์ของจิตย่อมมีฐานเป็นตัวอยู่แล้ว เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน มีฐานเป็นของตัวอยู่โดยเฉพาะ ส่วนหนึ่งบางส่วนที่ถูกกำหนดเป็นฐาน ย่อมทราบว่ายู่ในที่เช่นไร สิ่งที่ถูกกำหนดนั้นๆ พึงทราบไว้ว่ามีอยู่ อารมณ์แห่งกรรมฐานในที่เช่นนั้นๆ สูงหรือต่ำประการใด สิ่งนั้นๆ มีฐานของตนที่เป็นอยู่ตายตัว เช่น ฟันมีอยู่ในมุขทวาร ผมตั้งอยู่บนศีรษะมีส่วนสูงเป็นที่อยู่ นอกนั้น เช่น หงษ์ ผม ขน เอ็น กระดูก มีอยู่ในที่ทั่วไปตามแต่จะกำหนดเอาอาการใดเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐาน และอาการนั้นๆ ตั้งอยู่ในที่เช่นไร เวลากำหนดสิ่งนั้นๆ เป็นอารมณ์ตามฐานของตนที่ตั้งอยู่สูงหรือต่ำประการใด กรุณาทราบไว้ตามฐานของสิ่งนั้นๆ

เวลากำหนดอาการใดอาการหนึ่งทีกล่าวมาเป็นอารมณ์ในขณะภาวนา พึงกำหนดเฉพาะอาการนั้นเป็นสำคัญกว่าความสูงหรือต่ำที่กำหนดไว้เดิม เช่นเดียวกับท่านั่งสมาธิที่เอนเอียงไปบ้างไม่สำคัญ ความสูงหรือต่ำที่เรากำหนดไว้เดิมอย่างไร ก็ปล่อยตามสภาพเดิม อย่ายกกรรมฐานที่เคยกำหนดแล้วว่าอยู่ในที่เช่นนั้นมาตั้งใหม่เรื่อยๆ โดยเข้าใจว่าเคลื่อนจากที่เดิม ถ้ายกมาตั้งใหม่ตามความสำคัญของใจ จะทำให้เป็นกังวลไปกับฐานนั้นๆ ไม่เป็นอันกำหนดภาวนากับกรรมฐานบทนั้นได้อย่างถนัดชัดเจน เช่น กำหนดกระดูกศีรษะและเพ่งสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ จนปรากฏเห็นเป็นภาพชัดเจนเหมือนกับดูด้วยตาเนื้อ แต่แล้วเกิดความ

สำคัญขึ้นว่ากระตุกศีรษะนั้นได้เคลื่อนจากฐานบนมาอยู่ฐานล่างซึ่งผิดกับความจริง แล้วกำหนดใหม่ ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างความลบล้างสงสัยให้แก่ใจอยู่เสมอ ไม่มีเวลาพิจารณาอาการนั้นๆ ให้แบบสนิทลงได้

ที่ถูกควรกำหนดอาการนั้นๆ ให้อยู่ในความรู้สึกหรือความเห็นภาพแห่งอาการนั้นๆ ด้วยความรู้สึกทางสติไปตลอดสาย แม้ภาพของอาการนั้นๆ จะแสดงอาการใหญ่ขึ้นหรือเล็กลงหรือแสดงอาการแตกสลายไปก็ควรกำหนดรู้ไปตามอาการของมัน โดยไม่คำนึงถึงความสูงต่ำที่เคยกำหนดไว้เดิม การทำอย่างนี้จะทำให้จิตแนบสนิทและเกิดความสลดสังเวชไปกับอาการที่กำหนด ซึ่งแสดงอาการแปรสภาพให้เห็นอย่างเต็มที่

การกำหนดลมหายใจและฐานที่ตั้งของลมก็เหมือนกัน เมื่อกำหนดลมที่แรกได้กำหนดไว้ในที่เช่นไร เช่น กำหนดที่ตั้งจุมุกเป็นต้น เวลาดูลมเพลินไปด้วยความสนใจอาจเกิดความสงสัยขึ้นมาในเวลานั้นได้ว่า ลมได้เคลื่อนจากที่ตั้งจุมุกไปอยู่ในฐานอื่นเป็นต้น แล้วตั้งลมที่ตั้งจุมุกใหม่ดังนี้เรียกว่าก่อวนตัวเองด้วยความสำคัญ จะไม่เกิดผลได้เลย เพราะความสงสัยมาแย่งเอาไปเสียหมด เพื่อความถูกต้องและหายกังวลในฐานต่างๆ จึงควรปฏิบัติตามที่กล่าวมาในอาการอื่นๆ คือพึงทำความรู้ชัดในกองลมที่ผ่านเข้าผ่านออกด้วยสติทุกระยะไปจนถึงที่สุดของลม แม้ฐานของลมจะปรากฏว่าสูงต่ำ หรือผิดฐานเดิมไปตามความเข้าใจก็ตาม จะไม่ทำให้การกำหนดนั้นเสียไปแม้แต่น้อยเลย ยิ่งจะทำให้จิตกับลมสนิทแนบต่อกันไปตลอดที่สุดของการภาวนาหรือที่สุดของลม

ลมหายใจดับไปในความรู้สึก



ขณะภาวนาอานาปานสติในบางครั้ง ที่สุดของลมคือดับไป ที่สุดของใจคือรวมลงสนิท หหมดความรับผิดชอบกับลม ตั้งอยู่เป็นเอกจิตคือมีอารมณ์เดียว เพียงรู้อย่างเดียวไม่เกี่ยวกับสิ่งใดต่อไปอีก ที่เรียกว่าจิตรวมสนิททางสมาธิภาวนา แต่ผู้ภาวนาอานาปานสติ เมื่อเข้าถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้น เกิดตกใจด้วยความคิดหลอกตัวเองว่า “ลมดับต้องตาย” เพียงเท่านั้นลมก็กลับมีมา และกลายเป็นลมหายไปตามเดิม จิตก็หายาบ สุดท้ายการภาวนาก็ไม่ก้าวไปถึงไหน คงได้เพียงขึ้นกลั้วตาย แล้วถอยจิตถอยลมขึ้นมาหาที่ที่ตนเข้าใจว่าจะไม่ตายนี้เท่านั้น การภาวนาแบบนี้มีมารายในวงปฏิบัติ จึงได้เรียนไว้บ้าง เพราะอาจเกิดมีแก่ท่านที่ภาวนาอานาปานสติเป็นบางราย แล้วอาจเสียทำให้กับความหลอกลวงนี้ได้

การภาวนาเพื่อเห็นความจริงกับลมในอานาปานสติ กรุณากำหนดลมด้วยสติจนถึงที่สุดของลมและของจิต จะเห็นความอัศจรรย์อย่างเด่นชัดขณะผ่านความกลั้วตายในระยะที่เข้าใจว่าลมดับไปแล้วด้วยความกล้าหาญ คือขณะเจริญอานาปานสติไปถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้นโปรดทำความเข้าใจว่า แม้ลมจะดับไปจริงๆ ก็ตาม เมื่อความรู้สึกคือใจยังครองตัวอยู่ในร่างนี้ อย่างไรก็ไม่ตายแน่นอน ลมจะดับก็จึงดับไป หรืออะไรๆ ในกายจะดับไปตามลมก็จึงดับไปตามธรรมชาติของตน สำหรับใจผู้ไม่ดับไม่ตายไปกับสิ่งเหล่านั้น จะกำหนดดูให้รู้ทุกอย่างบรรดาที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกขณะนี้ แต่จะไม่ใช่เป็นกังวลกับอะไรที่เป็นสภาพเกิด ๆ ดับ ๆ



เพียงเท่านี้จิตจะตัดความกลัวและกังวลต่างๆ ที่เคยสั่งสมไว้ออกได้
อย่างไม่คาดฝัน และสงบลงถึงฐานของสมาธิโดยไม่มีอะไรมาขัดขวางได้เลย
สิ่งที่เป็นอุปสรรคกีดขวางขณะลมจะดับหรือขณะลมดับไป ก็มีเฉพาะ
ความกลัวตายเท่านั้นเอง พอผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ด้วยอุบายดังกล่าว
เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ครั้งต่อไปความกลัวหายหน้าไปเลยไม่อาจกลับมา
หลอกได้อีก เราจึงพอมองเห็นเล่ห์เหลี่ยมของกิเลสได้ชัดเจนแล้ว
ครั้งแล้วเราก็ไม่เห็นตายดังความคาดคิด ก็ยิ่งทำให้เห็นตัวมารที่แสนปั่น
เรื่องขึ้นหลอกได้ชัดเจน ฉะนั้นท่านที่ภาวนาอานาปานสติ กรุณาจำหน้า
มารตัวนี้ไว้ด้วยดี เวลาเจอกันในวันข้างหน้าจะได้ทราบวิธีหลบหลีกแก้ไข
และดำเนินไปได้โดยสะดวกจนถึงฝั่งแห่งความปลอดภัยไร้ทุกข์ทั้งมวล
ดังองค์ศาสดาท่านที่ทรงดำเนินธรรมบพนี้มาก่อนจนได้ตรัสรู้และ
นิพพานด้วยธรรมบพนี้เป็นบาทฐาน



ภวังคจิต



คำว่าจิตตกภวังค์ บางท่านอาจไม่เข้าใจ จึงขออธิบายไว้บ้างเล็กน้อย
คำว่า ภวังค์ แปลอย่างป่าวๆ ตามนิสัยที่ถนัดใจ จึงขอแปลว่า องค์แห่งภพ
หรือเรือนพักเรือนนอนของอวิชชามาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์แสนกัปนับไม่ถ้วน
คำว่า จิตตกภวังค์ คือ อวิชชารวมตัวเข้าไปอยู่ในที่แห่งเดียว ไม่ทำงานและ
ไม่ใช่สมุนให้ออกเที่ยวล่าเมืองขึ้นตามสายทางต่างๆ นั้นแล ทางออกทาง
เข้าของสมุนอวิชชา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมืองขึ้นของอวิชชา คือ รูป
ร่ายแปด เสียงร่ายแปด กลิ่นร่ายแปด รสร่ายแปด เครื่องสัมผัสร่ายแปด
ซึ่งล้วนเป็นที่รักชอบของอวิชชาทั้งสิ้น สมุนของอวิชชา คือ ราคะตัณหาโดย
อาศัย ลัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ เป็นเครื่องมือช่วยจัดการงานต่างๆ
ให้เป็นไปตามความหวัง

ขณะที่จิตตกภวังค์ด้วยกำลังของสมาธิ อวิชชาก็พักงานไปชั่วระยะ
หนึ่ง พอจิตถอนขึ้นมาก็เริ่มทำงานอีกตามหน้าที่ของตน แต่ไม่รุนแรง
เหมือนที่ยังไม่ถูกหักแข้งหักขาจากสมาธิภาวนา ดังนั้นสมาธิภาวนาจึง
เป็นเครื่องมือตัดกำลังของอวิชชาได้ดี เพื่อปัญญาจะได้ทำการกวาดล้าง
ไปโดยลำดับ จนไม่มีอวิชชาเหลืออยู่ภายในใจ คำว่าภวังคจิตนี้ เริ่มทราบ
ได้จากการภาวนาเมื่อจิตรวมสงบตัวลงไป พอถอนออกมา เรียกว่าจิต
ออกจากภวังค์ และเริ่มยุ่งไปกับเรื่องร่ายแปดที่อวิชชาเป็นผู้บงการ ไม่มีวัน

สำเร็จเสร็จสิ้นลงไป ฉะนั้นจึงไม่มีงานใดจะยืดยาวจนสืบสาวราวเรื่องหาเหตุผลต้นปลายไม่ได้ เหมือนงานของอวิชาที่แผ่กระจายไปทุกแห่งหนตำบลหมู่บ้านตลอดโลกสงสาร และกล้าได้กล้าเสียต่องานของตน

รักชังเกลียดโกรธ เป็นงานประจำของอวิชาไม่มีรังเกียจ พอใจทั้งรักทั้งชัง พอใจทั้งเกลียดทั้งโกรธ แม้จะมีความทุกข์ทรมานแก่ผู้รับใช้เพียงไร อวิชาเป็นไม่ยอมให้ถอย ยุให้รักให้ชัง ให้เกลียดให้โกรธ จนผู้รับผลเกิดความฉิบหายป่นปี้ไปเพราะสิ่งเหล่านี้ อวิชาก็ไม่ยอมเห็นใจและสงสาร บังคับให้ทำจนผู้รับใช้แหลกลาญไปกับมัน นั่นแลคือความเป็นธรรมชาติของอวิชาทุกๆ อวิชาที่มีอยู่ในใจสัตว์โลก งานที่อวิชาพาให้ทำนั้นไม่มีวันสิ้นเสร็จสำเร็จเหมือนงานอื่นๆ นอกจากแตกแขนงกว้างขวางออกไปเรื่อยๆ ไม่มีวันเวลาเป็นกฎเกณฑ์ขอบเขตเท่านั้น

ผู้มีธรรมในใจ เช่น ผู้มีสมาธิปัญญาบ้าง จึงพอเห็นโทษของอวิชาที่พาทำงานไม่หยุด ดังนั้นเมื่อจิตรวมลงสู่ภวังค์ที่เรียกว่าอวิชาพักงานชั่วคราว จึงปรากฏมีความสุขสบายหายห่วงไปพักหนึ่ง ตอนที่จิตพักงานนี้แลที่พอเห็นโทษแห่งความหมุ่นของตนที่มีอวิชาอยู่หลังจาก ซึ่งความหมุ่นนั้นผิดธรรมชาติที่อยู่ในภวังค์มากมาย ขณะที่จิตถอนขึ้นมาใหม่ๆ ใจก็ยังมีความสงบเย็นอยู่ด้วยกำลังของสมาธิหล่อเลี้ยง จิตมีความสงบเพราะสมาธิมากเพียงไร ก็เห็นโทษแห่งความวุ่นวายของอวิชาเป็นเหตุมากเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติจึงมักติดสมาธิจนไม่สนใจจะแก้ด้วยวิธีใดๆ เพราะเป็นความสงบเย็นมากพอให้ติดได้ สุดท้ายจิตกลับเห็น



โทษแห่งความวุ่นวายเพราะอวิชชา แต่ก็ติดในสมาธิซึ่งเป็นบ้านพักเรือนนอนของอวิชชาจนได้ เพราะไม่มีทางออกซึ่งเห็นว่าดีกว่านี้ นี่แลผู้ปฏิบัติจะเห็นคุณของสติปัญญาอย่างถึงใจ ก็มาเห็นตอนพยายามถอดถอนทำลายอวิชชานี้แล เพราะนอกจากสติกับปัญญาแล้ว ไม่มีเครื่องมือใดสามารถทำลายได้



ภวังคจิตจะสูญสิ้นไปได้เมื่อไร



ภวังคจิตไม่มีวันสูญสิ้นไปโดยลำพัง เพราะเป็นแหล่งสร้างภพสร้างชาติสร้างกิเลสตัณหามานาน และทางเดินของอวิชชา ก็คือการสร้างภพชาติบนหัวใจสัตว์โลกอยู่ตลอดไป ไม่มีวันเกียจคร้านและอิมพอ ผู้ปฏิบัติถ้ายังรักสงวนภวังคจิตและรักฐานแห่งสมาธิของตนอยู่ ไม่คิดหาทางขยับตัวเข้าสู่ปัญญา เพื่อสวดส่องดูตัวอวิชชาที่เปรียบเหมือนนางบังเงาอยู่ในจิตหรือในภวังคจิตในสมาธิ ก็เท่ากับเป็นสมุนของภพชาติอยู่เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้

ถ้าต้องการหลุดพ้น ก็ต้องสร้างสติปัญญาขึ้นกับใจจนคล่องแคล่ว แก่ล้าวกล้า สามารถทำลายภวังคจิตอันเป็นตัวภพชาตินั้นเสีย ภวังคจิตก็สลายหายซากไปเอง ผู้จะทราบภวังคจิตได้ ต้องเป็นผู้มีสมาธิอันมั่นคง และมีสติปัญญาอันแหลมหลัก เข้าเขตข่ายแห่งมหาสติมหาปัญญานั้นแล นอกนั้นไม่สามารถทราบได้ แม้เรียนจบพระไตรปิฎก ก็ไม่พ้นจากความพอกเอาความรู้วิชาไว้อย่างเต็มพุงไปได้ เครื่องมืออันยอดเยี่ยมก็คือมหาสติมหาปัญญา นี่แลเป็นเครื่องสังหารทำลายภวังคจิตภวังคอวิชชา พระป่าก็เขียนไปตามนิสัยป่านั้นเอง กรุณาอย่าได้ถือสาและยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์นักเลย เพราะพูดไม่มีแบบมีฉบับเป็นเครื่องยืนยันรับรอง เวลาปฏิบัติก็อยู่ในป่า เวลาเรียนก็เรียนในป่า ธรรมจึงเป็นธรรมป่า รวมแล้วมีแต่เรื่องป่า ไม่มีคำว่าคัมภีร์แฝงอยู่บ้างเลย

การอธิบายวิธีเดินจงกรมกับวิธีนั่งสมาธิก็ไม่ค่อยเป็นแถวเป็นแนว เนื่องจากความเกี่ยวโยงแห่งแขนงธรรมต่างๆ ที่ควรอธิบายมีสัมพันธ์กันเป็นตอนๆ จึงเขียนวกเวียนซ้ำซากไปตามความจำเป็น ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ อาจเป็นปัญหาและทำให้เกิดความรำคาญอยู่บ้าง แต่อาจเกิดผลในวาระต่อไป จึงขอสรุปวิธีการทั้งสองลงว่า ถ้าเห็นว่าการเดินจงกรมเหมาะกับนิสัย และได้รับความสงบหรือเกิดอุบายต่างๆ ขึ้นมากกว่าวิธีนั่งสมาธิ ก็ควรเดินมากกว่านั่ง ถ้าการนั่งจิตได้รับผลมากกว่าก็ควรนั่งมากกว่าเดิน แต่ไม่ควรปิดทางของการเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งเป็นความสำคัญสำหรับกายที่เป็นเครื่องมือทำงาน ทั้งสองนี้จะเป็นวิธีใดก็คือการทำลายกิเลสสิ่งพอกพูนภพชาติ และกองทุกข์ทั้งมวลภายในใจอันเดียวกันนั้นแล

กรุณาทำความเข้าใจกับจิตซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของโลกด้วย โลกกับเราจะอยู่ด้วยกันเป็นผาสุก ไม่อยู่ด้วยความเดือดร้อนนอนครางนั้ เพราะจิตได้รับการอบรมพอ มีเครื่องป้องกันหลบซ่อนบ้าง ดีกว่าที่ไม่มีอะไรในตัวเลย เวลาดับขันธจะได้อาศัยพึงร่มพึงเงาความดีภายในตัวที่สั่งสมไว้ สัตว์โลกเป็นไปกับกรรมดีกรรมชั่วและเสวยผลเป็นสุขบ้างทุกข์บ้างตลอดมา ไม่เคยมีสัตว์ตัวใดหรือผู้ใดหลีกเลี่ยงไปได้โดยไม่ยอมเสวยผลที่ไม่พึงปรารถนา แม้ในโลกมนุษย์เรารู้เห็นกันอยู่อย่างเต็มตาเต็มใจทั้งทำน และเราตลอดสัตว์ ซึ่งมีสุขบ้างทุกข์บ้างเจือปนกันไปเป็นคราวๆ ในรายหนึ่งๆ การอบรมความดีมีศีลสมาธิปัญญาเป็นต้น เพื่อเป็นเรือนใจอันเป็นสิ่งที่ผู้บำเพ็ญจะพึงรู้เห็นในปัจจุบัน วันนี้อาตมนี้ไม่สงสัย เช่นเดียว

กับสมัยพุทธกาล ส่วนขณะจิตที่รวมลงเป็นสมาธิซึ่งมีหลายขณะต่าง ๆ กัน ตามนิสัยนั้น ไม่ขอแสดงไว้ ณ ที่นี้ เกรงว่าท่านที่เริ่มปฏิบัติจะคิดคาดหมายไปต่าง ๆ ซึ่งมีใช้ความจริงที่เป็นเองจากสมาธินิสัยของตน

ที่อธิบายวิธีเดินจงกรมและนั่งสมาธิภาวนาที่ผ่านมา อธิบายเป็นกลาง ๆ นำไปปฏิบัติได้ทั้งพระและฆราวาส ส่วนผลคือความเป็นของจิตที่เกิดจากการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธินั้น ส่วนใหญ่คือความสงบของจิตเวลารวมลงไปถึงที่แล้ว จิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เดียวกัน ส่วนย่อยที่อาจเป็นไปตามนิสัยนั้นผิดกัน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเป็นกังวลเมื่อได้ทราบจากเพื่อนฝูงเล่าให้ฟังว่า จิตเขาเป็นอย่างนั้น รู้อย่างนั้น เห็นอย่างนั้น และรู้เห็นนิมิตต่าง ๆ อย่างนั้น โปรดถือหลักใหญ่คือความสงบ ขณะที่จิตรวมลงเป็นสำคัญนี้เป็นหลักรับรองผลของสมาธิโดยทั่วไป ท่านที่มีความเพียรพยายามอยู่แล้วไม่นิยมว่าเป็นนักบวชหรือสาธุชน ย่อมจะเห็นความอัศจรรย์ของจิตจากสมาธิภาวนาในวันหนึ่งแน่นอน

ชาวที่เคยอ่านในประวัติของอริยสาวกทั้งหลาย จะกลายมาเป็นชาวของตนในวันหนึ่งจนได้ เพราะสิ่งที่ เป็นกิเลสบาปกรรมและธรรมเครื่องกั๊กิเลส นั้นมีอยู่กับทุกคนและทั้งครั้งโน้นครั้งนี้ไม่ลำเอียง ผู้ปฏิบัติเป็นสามเณรหรือภิกษุในสมาธิวิธี ผลเป็นที่พอใจเหมือนอริยสาวกในครั้งพุทธกาลได้รับ ตนจะพึงได้รับเช่นกัน ข้อสำคัญอย่าคาดกาลสถานที่ว่า เป็นที่เกิดแห่งมรรคผลนิพพาน ยิ่งไปกว่าการปฏิบัติตนด้วยมรรคโดยชอบธรรมเกิดขึ้นแลเป็นเครื่องปลดปล่อยกิเลสกองทุกข์ทางใจออกได้โดยสิ้นเชิง และ

มรรคนี้แลคือธรรมแก่กิเลสโดยตรงเรื่อยมาแต่ครั้งโน้นถึงครั้งนี้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง กรุณานำมาแก้จิตซึ่งเป็นที่เกิดที่อยู่แห่งกิเลสทั้งมวลให้เห็นประจักษ์ขึ้นกับใจ ว่าใจได้เปลี่ยนตัวจากความเคยเป็นภาชนะแห่งกิเลสทั้งหลาย มาเป็นภาชนะแห่งธรรมโดยลำดับจนเป็นธรรมทั้งดวง

ใจถ่วงได้เป็นธรรมทั้งดวงแล้ว อยู่ที่ไหนๆ ก็อยู่เกิด ความเกิดทุกข์ทางใจจะไม่มีมาเยี่ยมมาผ่านอีกเลย นอกจากธาตุขันธ์อันเป็นเรือนของทุกข์โดยตรงอยู่แล้ว ขันธ์ก็เป็นขันธ์และทุกข์ก็เป็นทุกข์ไปตามเคย จนถึงวันสุดท้ายปลายแดนแล้วก็สิ้นซากจากความเป็นขันธ์เป็นทุกข์ไปตามกัน คำว่าอวิชาที่เคยเรื่องอำนาจบนหัวใจก็สิ้นอำนาจขาดความหมายไปในขณะที่จิตกลายเป็นธรรมทั้งดวงไปแล้ว นี่ผลงานของธรรมมีความสิ้นสุดยุติและหลุดพ้นไปได้ ไม่เหมือนงานของอวิชาซึ่งแผ่กระจายไปทั่วโลก สงสารไม่มีประมาณและเวลาจบสิ้นลงได้ จึงพอนำผลมาเทียบกันดูว่างานหนึ่งไม่มีประมาณและเวลาจบสิ้นลงได้ แม้จะทำไปก็กับก็กลับก็พาให้หมุนเวียนอยู่ตลอดไป แต่งานหนึ่งมีทางเสร็จสิ้นลงได้ ไม่ต้องวุ่นวนทนทุกข์ให้แบกหามอยู่เรื่อยไป ทั้งสองงานนี้ ผู้เคยผ่านมาพอจะทราบผลที่ผิดกันเป็นคนละโลก ถ้าให้เลือกด้วยความเป็นธรรมจะเอางานไหน เพียงเท่านั้นก็พอมีทางออกได้ ไม่ติดจมอยู่กับงานวนงานเวียนนั้น จนลืมนึกถึงธรรมสมบัติเพื่อตนเองในกาลต่อไป





การออกจากสมาธิภาวนา



เวลาจะออกจากที่ภาวนา พึงออกด้วยความมีสติระลึกรู้ ถ้าจิตยังสงบอยู่ในภวังค์ นั้นมิใช่ฐานะจะบังคับให้ถอนขึ้นมาแล้วออกจากที่ภาวนา แม้ถึงเวลาจะต้องไปทำงานการหรือออกบิณฑบาตก็ไม่ควรบรรจบ พล่อยให้รวมสงบอยู่จนกว่าจะถอนขึ้นมาเอง งานภายนอกแม้จำเป็นก็ควรพักไว้ก่อนในเวลาเช่นนั้น เพราะงานของภวังคจิตสำคัญกว่ามากมายจนนำมาเทียบกันไม่ได้ หากไปบังคับให้ถอนขึ้นมาทั้งที่จิตยังไม่ชำนาญในการเข้าการออก จะเป็นความเสียหายแก่จิตในวาระต่อไป คือจิตจะไม่รวมสงบลงได้อีกดังที่เคยเป็นแล้ว จะเสียใจภายหลัง เพราะเรื่องทำนองนี้เคยมีเสมอในวงปฏิบัติ จึงควรระมัดระวังอย่าให้เรื่องซ้ำรอยกันอีก

การออกถ้าจิตรวมสงบอยู่ก็ต้องออกในเวลาที่ยึดถอนขึ้นมาแล้ว หรือเวลาที่รู้สึกเหนื่อย ขณะออกก็ควรมีสติ ไม่ควรออกแบบพรวดพราดไร้สติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นธรรมประดับตัวตามกิริยาที่เคลื่อนไหว ก่อนออกควรนึกถึงวิธีทำที่ตนเคยได้ผลในขณะที่ทำสมาธิก่อนว่า ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร นึกคำบริกรรมบทใด ช้าหรือเร็วขนาดใดใจจึงรวมสงบลงได้ หรือเราพิจารณาอย่างไรด้วยวิธีใด ใจจึงมีความแนบคายได้อย่างนี้ เมื่อกำหนดจดจำทั้งเหตุและผลที่ตนทำผ่านมาได้ทุกระยะแล้ว ค่อยออกจากสมาธิภาวนา การที่กำหนดอย่างนี้เพื่อวาระหรือคราวต่อไป จะทำให้ถูกต้องตามรอยเดิมและง่ายขึ้น

เฉพาะนักบวชที่เป็นนักปฏิบัติอยู่แล้ว เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว สติที่เคยประกอบจิต ก็ไม่ควรปล่อยวางในอิริยาบถต่างๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และทำข้อวัตรหรือทำงานอะไรอยู่ก็ควรมีสติกำกับกับคำบริกรรม หรือ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัว ไม่ปล่อยใจให้ส่ายสไปตามอารมณ์ต่างๆ ตามนิสัยของจิตที่เคยต่ออารมณ์ การมีสติอยู่กับคำบริกรรมหรือมีสติอยู่กับตัว กิริยาที่แสดงออกต่างๆ ทางกายวาจาอย่าเผลอไม่ผิดพลาด และเป็นความงามไม่แสดงหุแสดงตาผู้อื่น แม้จะมีนิสัยเชื่องช้าหรือรวดเร็ว ประการใดก็อยู่ในกรอบแห่งความน่าดูน่าฟังและงามตา ขณะทำสมาธิภาวนาจิตก็สงบลงได้เร็ว เพราะสติเครื่องควบคุมใจและงานที่ตนกระทำอยู่กับตัว ถ้าเป็นสัตว์ก็อยู่ในความอารักขาจะจับมาใช้งานเมื่อไรก็ง่าย ภัยก็ไม่ค่อยเกิดได้ง่ายเหมือนปล่อยไปตามยถากรรม

จิตที่พยายามรักษาอยู่ตลอดเวลาแม้ไม่รวมสงบลงได้ตั้งใจหวัง ก็ไม่ค่อยเที่ยวก่อกรรมทำชั่วใต้วเหมือนที่ปล่อยไปตามยถากรรม การรักษาจิตได้แทบทุกครั้งหรือได้ทุกเวลานั้น เป็นการบำรุงสติและจิตเพื่อควรแก่งานทางด้านสมาธิภาวนาและงานอื่นๆ ได้ดี งานใดก็ตามที่ผู้ทำทำด้วยความตั้งใจ มีสติจดจ่ออยู่กับงาน งานนั้นย่อมเป็นที่น่าดูไม่คอยผิดพลาดตัวเองก็ไม่ใช่คนเผอเรอ เป็นคนหรือพระที่อยู่ในระดับ ไม่ลดฐานะและการทำงานให้เป็นของน่าเกลียด

ที่ว่า “สติจำต้องปรารภในที่ตั้งปอง” นั้น ถูกต้องเหมาะสมอย่างยิ่ง หากที่คัดค้านไม่ได้ ทั้งนี้เราจะเห็นความจำเป็นของสติในเวลาทำสมาธิภาวนา หรือการพิจารณาธรรมภาคทั่วไป สติจำต้องตามกิจการนั้นๆ อยู่

ทุกระยะ จึงจะทราบเรื่องราวของจิตของธรรมได้ละเอียดลออสมความมุ่งหมาย ยิ่งผู้มีภูมิจิตภูมิธรรมสูงมากเพียงไร สติก็ยังเป็นธรรมจำเป็นทุกระยะโดยปราศจากไม่ได้เลย ปัญญาจะคมกล้าสามารถเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับสติเป็นเครื่องพยุ่งส่งเสริม แม้ปัญญาจะก้าวขึ้นสู่ภูมิมหาปัญญาก็เป็นการแสดงถึงสติว่า ต้องก้าวขึ้นสู่ภูมิมหาสติเช่นเดียวกัน เพราะสติเป็นธรรมเครื่องนำทางของงานทุกชนิด คนเราธรรมดาสัมมัญเฝ้าขาดสติไปบ้างเป็นบางเวลา กิริยาที่แสดงออกไม่น่าดูเลย ยิ่งปล่อยให้ขาดไปมากแบบไม่สนใจเลยแล้ว ก็นับว่าจวนจะเข้า..แน่นอนไม่สงสัย

ด้วยเหตุนี้นักปฏิบัติที่บรรลุนิพพานช้าหรือเร็วแม้จะต่างกันตามนิสัยวาสนา ก็ยังขึ้นอยู่กับสติปัญญาเป็นของสำคัญอยู่ด้วย ผู้เร่งรัดทางสติมากสมาธิก็ปรากฏได้เร็ว คิดอ่านทางปัญญาก็ไปได้เร็วผิดกัน เราคิดเพียงงานเขียนหนังสือก็พอทราบได้ คือถ้าวันใดสติเลือนลอยเพราะความคิดสับสนมาก วันนั้นเขียนหนังสือก็ผิดๆ ถูกๆ ทั้งขีดทั้งฆ่ายุ่งไปหมด แต่ถ้าวันใดใจไม่ยุ่ง สติมีอยู่กับตัวบ้าง วันนั้นเขียนหนังสือก็ถูกต้องไม่ค่อยขีดฆ่าอะไรนักเลย ท่านที่มีชื่อเสียงกิตติศัพท์กิตติคุณในทางจิตทางธรรมโดยมากมักเห็นความสำคัญของสติ ท่านพยายามตั้งสติอยู่ตลอดมาไม่ยอมให้พลังพลอยไปได้ ยิ่งเวลาทำสมาธิภาวนาและพิจารณาธรรมทั้งหลายด้วยแล้ว สติกับปัญญาต้องกลมกลืนเป็นอันเดียวกันไปโดยตลอด ไม่ยอมให้ขาดวรรคขาดตอนได้ ผู้เช่นนั้นทำอะไรอยู่ที่ใด ก็คือผู้มีศีลธรรมเครื่องเตือนอยู่กับตัว เป็นผู้มีเครื่องป้องกันตัวอย่างแน่นหนามั่นคง ข้าศึกยากจะเข้าถึงได้ ภัยทางใจจึงไม่มี ผิดกับผู้ไม่มีสติซึ่งเป็นพวกกอบโกยทุกข์เป็นไหนๆ มีเท่าไรรับเหมาจนหมด

ท่านอาจารย์มั่นท่านสั่งสอนเน้นหนักทางสติมาก ไม่ว่าความเพียรในท่าใด อิริยาบถใด ไม่ว่าผู้เริ่มอบรมใหม่หรือเก่า ท่านเป็นต้องสอนสติตามไปกับโอวาทเพื่อภูมิจิตภูมิธรรมของผู้มาศึกษานั้นไม่ลดละเลย ท่านว่าท่านเคยเห็นโทษแห่งความขาดสติและเห็นคุณในควมมีสติทั้งในระยะเริ่มต้นแห่งความเพียร ตลอดไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางมาแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญด้วยกันทั้งสองอย่าง ประมาทไม่ได้ โดยให้ความมั่นใจแก่นักปฏิบัติว่า นักปฏิบัติในเพศใดวัยใดก็ตาม ถ้าเป็นผู้สนใจกับสติอยู่เสมอ ไม่ให้ขาดวรรคขาดตอนในอิริยาบถและอาการต่างๆ นักปฏิบัตินั้นจะพึงมีหวังได้ชมสมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานไม่พ้นมือไปได้

เริ่มแรกแต่การอบรม ขอให้มึสติเป็นพี่เลี้ยงรักษาเถิด ความรู้สึกตน และรู้สึกผิดถูกชั่วดีที่เกิดกับตนและผู้อื่นนั้น อย่างไรต้องทราบได้ตามลำดับที่สติอยู่กับตัว ไม่ยอมพลั้งเพลอปล่อยให้กิเลสจุลาลกและล้วงเอาของดีไปกินเสีย ย่อมมีหวังแน่นอน โดยมากผู้ปฏิบัติธรรมกลายเป็นนักตำหนิธรรมว่าไม่ให้ผลเท่าที่ควร หรือไม่ให้ผลแก่ตนในเวลาบำเพ็ญนั้น เพราะกิเลสตัวพาให้เพลอนั้นแลแอบมาทำหน้าที่ก่อนสติซึ่งเป็นผู้นำ และแอบทำหน้าที่แฝงไปกับจิต ทั้งเวลาประกอบความเพียรและเวลาธรรมดา จึงทำให้ผิดหวังไม่ได้ตั้งใจหมาย แล้วแทนที่จะตำหนิตัวผู้เสียทำให้กิเลสแต่กลับไปตำหนิธรรมว่าไร้ผลไปเสีย จึงมีแต่เรื่องขาดทุนโดยถ่ายเดียวในข้อนี้เป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่สนใจสังเกตกิเลสตัวพาให้เพลอนั้นเป็นภัยต่อตนและความเพียร เจ้าตัวนี้จึงได้โอกาสออกหน้าออกตาอยู่กับนักปฏิบัติ โดยผู้ไม่รู้สึกรู้ว่าตนได้ถูกมันลากจูงอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเป็นนักสังเกตอยู่บ้าง จะพอทราบได้ในช่วงระยะเวลาไม่ถึงนาทีเลย คือจะเริ่มประกอบความเพียรด้วยท่าต่างๆ โดยเริ่มตั้งสติต่อความเพียรนั้นแล เป็นขณะที่จะทราบได้ว่าความตั้งสติกับความเพลอสติจะรบกวนให้ผู้ปฏิบัติ และไม่นานเลยความเพลอสติอันเป็นฝ่ายกิเลสที่คอยจ้องมองที่อยู่จะเป็นฝ่ายชนะ และหลุดลากจิตหายเงิบไปเลย จากนั้นนั้นก็ มีแต่ร่างของนักปฏิบัติผู้ไม่มีสติทำความเพียรอยู่เปล่าๆ ถ้าเดินจงกรมก็สักแต่กิริยาว่าเดิน ถ้านั่งสมาธิอยู่ก็สักแต่กิริยาว่านั่ง ถ้ายืนเป็นท่ารำพึงธรรมก็สักแต่กิริยาว่ายืนอยู่เท่านั้น เหมือนหุ่นหรือตุ๊กตาเราดี ๆ นี่เอง หาเป็นความเพียรตามองค์ของผู้บำเพ็ญอย่างแท้จริงไม่ เพราะสติที่เป็นองค์ความเพียรอันจะยังผลนั้น ๆ ให้เกิด ได้ถูกกิเลสตัวเผอเรอเอาไปกินเสียสิ้นแล้ว เหลือแต่ร่างซึ่งเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรอยู่เท่านั้น

นี่แลกิเลสทำลายคนทำลายความเพียรของนักปฏิบัติ มันทำลายต่อหน้าต่อตาและทำเอาอย่างสด ๆ ร้อน ๆ ด้วยวิธีกล่อมให้หลับสนิทขณะกำลังทำความเพียรนั่นเอง ถ้าอยากทราบว่ากิเลสประเภทต่างๆ มีความสามารถอาจเอื้อมเพียงไรย่อมจะทราบได้ทุกระยะ แม้ขณะเริ่มจะทำความเพียรก็ทราบได้ไม่ยากเย็นอะไรเลย แต่โดยมากไม่ยากทราบกันอยากทราบแต่สมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานอย่างเดียว หาทราบไม่ว่าธรรมเหล่านี้จะปรากฏขึ้นมาได้เพราะอะไร ถ้าไม่ใช่เพราะสติกับปัญญาเป็นเครื่องมือบุกเบิกอันสำคัญ หาใช่เพราะความเผอเรอไม่ พอที่จะไม่สนใจระวังมัน อันเป็นตัวทำลายธรรมทั้งหลายที่ตนพึงประสงค์ ดังนี้



วิธีผ่อนอาหาร



คำว่าผ่อนนั้นคือ ท่านฉันแต่น้อย มิได้ฉันตามความต้องการของธาตุ หรือด้วยอำนาจตัณหาที่อาจมีแทรกขึ้นมาได้ในบางเวลา เช่น ฉันเพียง ๗๐% บ้าง ๖๐% บ้าง ๕๐% บ้าง ๔๐% บ้าง ตามที่เห็นควร หรืออาจเพิ่มขึ้น ผ่อนลงบ้างในบางโอกาส ท่านพยายามผ่อนของท่านไปเรื่อย หรืออาจถือเป็นปฏิบัติภาคคู่เคียงกันไปกับวิธีบำเพ็ญทั้งหลายเป็นเวลานาน เช่น เป็น เดือนๆ หรือหลายๆ เดือนก็ได้ ตามแต่สะดวกในการปฏิบัติจิตตภาวนา และธาตุชั้นนี้ให้พอเป็นไป ไม่เกิดโรคภัยและไม่เกิดความหิวโหยอ่อนเพลีย จนเกินไป ท่านก็พยายามพยุลงความเพียรของท่านไปจนกว่าธาตุชั้นนี้จะแสดงปฏิกิริยา หรือจิตใจดีขึ้นโดยไม่ต้องฝีกทรมานวิธีนี้เข้าช่วย ก็ดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่นสม่ำเสมอ ท่านอาจงดการผ่อนอาหารไปก็ได้ ทั้งนี้ ก็แล้วแต่กรณีไม่แน่นอนตายตัวนัก

เท่าที่ทราบมา ท่านเคยได้กำลังใจจากวิธีใด ท่านมักจะยึดวิธีนั้นไว้ไม่ยอมปล่อยวางไปเสียอย่างเดียว แม้มีกำลังใจสูงขนาดไหนท่านก็มักจะมี ลวดลายไปในทางที่เคยดำเนินมาอยู่เสมอ รวากับท่านเห็นคุณและระลึกถึงวิธีนั้นอยู่เสมอด้วยความสำนึกตน ถ้าเป็นคนก็เรียกว่าบุญคุณต่อผู้ที่เคยทำคุณแก่ตน ถ้าเป็นธรรมก็คงระลึกถึงคุณของธรรมที่เคยให้คุณแก่ตน ดังพระองค์ทรงกราบไหว้พระธรรมเป็นตัวอย่าง

การผ่อนอาหารฉันแต่น้อย ทำให้ร่างกายทุกส่วนเบา กำลังก็ลดน้อยลงไม่ทั้บจิต การภาวนาก็สะดวกและสงบได้เร็วกว่าธรรมดาที่ไม่ได้ผ่อน (สำหรับรายที่ถูกกับจิต) การภาวนาในเวลาผ่อนอาหาร ใจไม่ค่อยมีที่ได้อะไรเสียเกี่ยวกับความสงบ ผิดกับปกติที่ไม่ได้ผ่อนซึ่งกำลังอยู่ในขั้นฝึกหัด ขณะผ่อนอาหารเวลาเดินจงกรมก็สะดวก นั่งสมาธิก็สบาย กลางคืนกลางวันภาวนามักได้ผลพอๆ กัน ซึ่งตามปกติเดินจงกรมนั่งสมาธิในเวลากลางคืนอันเป็นเวลาที้อาตุละเอียด มักจะดีกว่ากลางวันอยู่เสมอ ส่วนผู้ชอบผ่อนอาหารก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ถ้าอดไปหลายวันความรู้สึกหิวโหยอ่อนเพลียจะมีมาก ส่วนจิตมักจะละเอียดยิ่งกว่าการผ่อนอาหารอยู่มาก ทั้งด้านสมาธิและด้านปัญญามีความคล่องแคล่วกว่ากัน

การอดท่านมักจะอดแต่น้อยไปหามาก คือแรกก็อดเป็นการทดลองดูเพียง ๒ - ๓ วันบ้าง ๔ - ๕ วันบ้าง พอเห็นได้ว่าผลทางการภาวนาดีก็ขยับขึ้นไปอีกเป็นครั้งละ ๖ - ๗ วันบ้าง ๘ - ๙ วันบ้าง ในระหว่างที่กำลังอดก็ภาวนาไปและสังเกตจิตและธาตุขันธ์ไปด้วย ถ้าเห็นว่าทุกส่วนยังดีก็อดไปบ้าง ฉันบ้างสลับกันไป จนกลายเป็นอดครั้งละหลายๆ วันขึ้นไปเรื่อยๆ คือครั้งละ ๑๔ - ๑๕ วันบ้าง ๑๖ - ๑๗ วันบ้าง จนถึงเดือนก็มีในบางราย ขณะที่กำลังอดอาหารนั้น ถ้าธาตุรู้สึกอ่อนเพลียมาก ท่านก็ฉันนมบ้างเป็นบางวันระหว่างที่อด สำหรับรายที่ถูกกับนิสัยยอมได้ประโยชน์หลายอย่าง คือ ความง่วงเหงาหาวนอนนับแต่สองคืนล่วงไปแล้วไม่ค่อยมียิ่งหลายคืนล่วงไปเท่าไร ความง่วงไม่รบกวนเลย นั่งอยู่ที่ไหนกายก็เที่ยง

ตรงอยู่ตลอดเวลาเหมือนหัวต่อ ไม่มีอาการสัปหงกงกกันใดๆ ทั้งสิ้น สติดีไม่ค่อยเพลอ นานวันไปเท่าไรสติยิ่งดีไม่ค่อยเพลอเลย จิตคิดเรื่องอะไรขึ้นมาสติรู้ทันแทบทุกระยะหรือทุกระยะ โดยมีได้เข้มงวดกวาดขันว่า จะพยายามไม่ให้เพลอสติ แต่ก็เป็นไปได้เอง

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอดอาหารก็เพื่อความเพียร และตั้งสติเรื่อยมานับแต่วันเริ่มแรกอดก็เป็นได้ สติจึงไม่ค่อยเพลอในระยะแรกอด และไม่เพลอสติเวลาอดไปหลายวัน การภาวนารู้สึกว่าสะดวกคล่องแคล่วไปเสียทุกอย่าง ทั้งด้านสมาธิและปัญญา เมื่อต้องการให้จิตพักลงในสมาธิก็ลงได้ตามใจหวัง เวลาต้องการพิจารณาทางปัญญาหลังจากจิตถอนขึ้นมาจากสมาธิแล้ว ก็เป็นปัญญาอย่างคล่องแคล่วไปโดยลำดับ ไม่อึดอาดเหนียวนายดังที่พิจารณาในเวลาปกติ ในอิริยาบถต่างๆ มีสติอยู่กับตัวไม่ค่อยเพลอไปกับอะไรง่าย ๆ พิจารณาเรื่องราวต่างๆ ก็รวดเร็วทันใจและเข้าใจแจ่มแจ้งได้เร็วผิดธรรมดา ร่างกายก็ไม่ค่อยขัดที่นั่นเจ็บปวดที่นั่นและเบาผิปกติ จิตก็มักเห็นภัยได้ง่าย ไม่ค่อยฝืนความจริงและตื้อดิ่งนักเหมือนที่เคยเป็น

ผู้อยู่ในชั้นสมาธิก็อยู่ด้วยความสงบในอิริยาบถต่างๆ ผู้อยู่ในชั้นปัญญาก็อยู่ด้วยการใคร่ครวญไตร่ตรองกรองเหตุกรองผลไปตามสิ่งที่มาสัมผัสชนิดต่างๆ ไม่มีประมาณ จิตเพลินต่อการพิจารณาในธรรมทั้งหลายหายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าราวกับฉันอาหารอยู่โดยปกติ ถ้ารู้สึกเมื่อยหิวอ่อนเพลียก็ต่อเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ หรือจิตพักจากการพิจารณา

และเวลาออกเปลี่ยนอิริยาบถจึงจะรู้สึกต่อนั้น เวลาจิตเข้าสู่สมาธิและกำลังพิจารณาธรรมทั้งหลายอยู่ ไม่รู้สึกหิวหรืออ่อนเพลียเลย เนื่องจากจิตเพ่งต่อสมาธิและปัญญา ไม่สนใจกับธาตุขันธ์ เวทนาทางกายจึงเป็นเหมือนไม่มีในเวลานั้น

พอถึงวันกำหนดจะฉัน ระหว่างจิตกับขันธ์เกิดทะเลาะไม่ลงร่อยกัน ฝ่ายธาตุขันธ์ก็ว่าอ่อนเพลียต้องการอาหารเครื่องเยียวยาพอประทังชีวิต ฝ่ายจิตก็ว่าขณะอดอาหารภาวนาดี จิตใจสงบผ่องใส ไม่กังวลวุ่นวายกับสิ่งใดๆ พอฉันแล้วภาวนาไม่ดี อิ่มแล้วคิดถึงแต่หมอนแทนที่จะคิดถึงอรรถถึงธรรมเหมือนเวลาอด จึงไม่อยากฉัน เพราะเวลาฉันแล้วภาวนาไม่เป็นท่า แทนที่กายมีกำลังแล้วจะดี ระหว่างจิตกับขันธ์ทะเลาะกันอย่างนี้แล เจ้าของต้องตัดสินใจอดบ้างอิ่มบ้างนั้นแลดี จิตก็ได้ประโยชน์ กายก็รู้จักอดทนเสียบ้าง ไม่ปรนเปรอจนเกินไปซึ่งเป็นทางของสัตว์เดียรัจฉาน มีแต่กินกับนอน การอดมากก็ทนไม่ไหว กายต้องแตก การอิ่มมากก็ขี้เกียจวิ่งหาแต่หมอน แทนที่จะวิ่งหาอรรถธรรมเหมือนเวลาอด การอดอาหารมีประโยชน์หลายอย่างดังนี้แล

เวลาที่กำลังอดเป็นเวลาที่เร่งความเพียรเต็มที่ในอิริยาบถต่างๆ การหลับนอนมีน้อย หลับจิบเดียวก็พอกับความต้องการของธาตุโดยไม่มี ความโง่งมงายอีกเลย สำหรับรายที่ถูกกับจริต ทำให้เห็นทันตาทั้งด้านสมาธิและปัญญา ความหิวจัดจะมีเฉพาะสองสามวันแรก พอเลยไปหลายวันแล้วความหิวก็เบาลง แต่ความอ่อนเพลียค่อยเพิ่มขึ้น จิตก็มี



ความละเอียดแยกคายไปโดยลำดับตามวันที่อด ดังนั้นถึงวันจะฉันทจึงทำให้เสียดาย อยากจะอดต่อไป แต่ธาตุชั้นรู้สึกเต็มทน ต้องผ่อนให้เขาบ้าง ไม่เช่นนั้นทำงานไม่ตลอดสาย ธาตุชั้นจะทลายไปก่อนกิเลส จำต้องเยียวยากันไป ถ้าจะทำตามใจ กายคงไปไม่รอดแน่ แต่ถ้าจะปล่อยตามร่างกายที่เขาต้องการ ใจก็คงไม่ได้ดีมีธรรมตามความมุ่งหมายเท่าที่ควรจะได้

การอดอาหารได้ผลประจักษ์ทั้งสมาธิและปัญญา จึงทำให้ระลึกถึงพระพุทธรองค์เวลาทรงทำทุกรกิริยาไม่เสวยพระกระยาหาร ด้วยทรงมุ่งความตรัสรู้ธรรมจากการทรงอดโดยถ่ายเดียวไม่ทรงบำเพ็ญเพียรทางใจ จึงไม่ทรงปรากฏผลในเวลานั้น แต่พอมาเสวยข้าวมธุปายาสที่นางสุชาดานำไปถวายแล้ว ในคืนวันนั้นเอง ซึ่งแม้เสวยแล้วก็ตาม แต่พระอาการทุกส่วนแห่งพระกายยังผ่องใสและเบาหวิวอยู่ พอทรงเจริญอานาปานสติอันเป็นความเพียรทางใจ จึงทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้ในราตรีวันนั้น ผลทางพระกายที่เกี่ยวกับการทรงอดพระกระยาหารจึงเข้าใจว่ามีส่วนช่วยทางพระทัยอยู่บ้าง ไม่ท้อใจจนเกินไปในเวลานั้น แม้พระองค์จะทรงดำนิว่าการอดอาหารมิใช่ทางตรัสรู้แน่ คงมิได้หมายการอดเพื่อความเพียรทางใจด้วย น่าจะหมายการอดเพื่อตรัสรู้ล้วนๆ จึงผิดทาง

เพราะการตรัสรู้หรือบรรลุมรรคต้องหมายถึงใจเป็นสำคัญ มิได้หมายถึงกายแต่อย่างใดเลย เนื่องจากกิเลสมีอยู่ที่ใจอย่างเดียว มิได้อยู่ที่กาย ส่วนกายเป็นปัจจัยเครื่องหนุนกิเลสให้กำเริบรุนแรงได้นั้นมีทางเป็นได้

เช่น เวลาธาตุมีกำลังเต็มที่ จะแสดงให้เห็นใจที่อบรมมาด้วยดีแล้วรู้ทันทีว่า
ชั้นธำกะรีบ ถ้ามีกิเลสอยู่ในใจด้วยแล้วก็ต้องจุตลากันไปใหญ่ ดีไม่ดีตาม
ไม่ทันเสียด้วยและพากันจมปลักไปเลย จนโผล่ขึ้นจากปลักในเวลาพอตัว
แล้วถึงจะทราบถ้าสังเกต แต่ถ้าไม่สังเกตก็ไม่มีทางทราบได้ตลอดไป
ปล่อยให้กิเลสและธาตุชั้นธำกะไป แบบถึงไหนถึงนั้นแล กิเลสกับกายมี
ส่วนเกี่ยวข้องกันอย่างนี้ แต่ลำพังชั้นธำกะล้วนๆ ก็ไม่เป็นภัยแก่จิตใจที่
บริสุทธิ์แล้ว

ดังนั้นการอดอาหารจึงมีส่วนดีแก่จิตตภาวนาอยู่ไม่น้อยในบางนิสัย
ท่านจึงมิได้ห้ามไม่ให้อดอาหารไว้โดยเด็ดขาดที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการ
ภาวนาอยู่ด้วย จะเห็นได้จากพระวินัยบางข้อที่ว่าด้วยการอดอาหารว่า
ภิกษุที่อดอาหารเพื่อการอดโลก เป็นอาบัติทุกครั้งทีอด และทุกประโยค
ที่เคลื่อนไหวเพื่อการไถ้อวด แต่ถ้าอดเพื่อความเพียรทางใจแล้วอดเกิด
เรตถาคตอนุญัตตดังนี้ ทั้งนี้พระองค์อาจทรงมองเห็นสาระของการอด
เพื่อความเพียรทางใจอยู่บ้าง ซึ่งอาจเหมาะกับจริตเป็นบางราย จึงทรง
อนุญัตต ไม่ทรงห้ามไปเสียทีเดียว ส่วนรายที่ไม่เกี่ยวกับนิสัย แม้ชินนอดก็
คงไม่เกิดประโยชน์เช่นเดียวกับกรรมฐานที่ไม่ถูกกับจริตของนักภาวนา
ฉะนั้น จึงเป็นท่านองว่ากลางเนื้อชอบกลางยาเป็นรายๆ ไป

เท่าที่สังเกตดู ท่านที่ถูกจริตกับการอดอาหารรู้สึกมีมากแม้ปัจจุบันนี้
จึงเรียนไว้ในที่นี้บ้างพอเป็นข้อคิด เฉพาะวัดป่าบ้านตาดซึ่งเป็นวัดของผู้
เขียนเองยังมีพระท่านชอบอดอาหารกันบ่อยและมีมากไปด้วยกัน

แทบทั้งวัดที่ผลัดเปลี่ยนกันอดเสมอมานับแต่เริ่มสร้างวัดมาจนบัดนี้ ทั้ง
แล้งทั้งฝน ทั้งในพรรษาและนอกพรรษา แม้ทุกวันนี้ก็ยังมียู้ออาหารอยู่
ในวัดเช่นกัน พระฝรั่งอังกฤษไม่เลือกหน้า ชอบอดกันทั้งนั้น โดยท่านให้
เหตุผลว่า เวลาอดอาหารแล้วภาวนาดีกว่าไม่อด จึงต้องอดบ่อยๆ ซึ่ง
เป็นความสมัครใจของแต่ละท่าน มิได้มีการบังคับขู่เข็ญแต่อย่างใด พระ
ฝรั่งก็อดอาหารเก่งเหมือนพระไทยและอดได้ที่หลายๆ วันจึงฉันเสีย
วันสองวันแล้วก็อดต่อไปอีก บางองค์อดได้ถึง ๑๔ - ๑๕ วันก็มี นับว่า
ท่านอดทนอยู่มาก บางองค์ก็อดได้ราว ๙ - ๑๐ วัน ท่านอดได้เช่นเดียวกับ
พระไทยเรา

ท่านบอกว่าขณะอดอาหาร จิตไม่ค่อยดีนรกวัดแกว่ง บังคับง่ายกว่า
ปกติที่ไม่ได้ออด ทั้งจิตก็สงบเย็นดีและสมาธิเสมอ ไม่วอกแวกคลอนแคลน
อย่างง่ายดาย จึงทำให้อยากอดบ่อยๆ เพื่อจิตจะได้ก้าวหน้าเร็วเท่าที่ควร
ดังนี้จึงนำสงสารและอนุโมทนากับท่านที่อุตสาหะขำน้ำขำทะเลมาบวช
ในพระพุทธศาสนา มาจำศีลภาวนาด้วยความอดอยากกันดาร ข้าวปลา
อาหารก็ไม่ค่อยฉัน ทั้งจากบ้านจากเมืองจากบิดามารดาวงศาภญาต
เป็นเวลานานปี ไม่ค่อยบ่นว่าคิดถึงบ้านคิดถึงเมือง คิดถึงหมู่เพื่อนญาติ
วงศ์พงศ์พันธุ์ที่เคยอยู่อาศัยใกล้ชิดสนิทสนมมาแต่ก่อนเลย นับว่าท่าน
บวชมาเพื่อแสวงหาธรรมความเจริญจริงๆ สมเป็นชาติที่ฉลาดมาดั่งเดิม
ไม่เคยแสดงความเย่อหยิ่งถือตัวให้ปรากฏเลย มีแต่ความอ่อนน้อมถ่อม
ตนทุกอาการที่น่าเลื่อมใส การวางตนกับพระเณรในวัด ท่านปฏิบัติได้ดี

พระฝรั่งที่อยู่ในวัดนั้นแทบทุกองค์ชอบอดอาหารกันโดยมิได้ชักชวน เห็นหมู่เพื่อนอดท่านก็ถาม เมื่อได้ความแล้วท่านก็อดทดลองดูบ้าง ต่อมาเลยเห็นท่านอดกันเรื่อย ๆ เมื่อถามก็ตอบว่าภาวนาดีกว่าปกติ จึงชอบอดบ่อยเรื่อยมา ยิ่งในพรรษาซึ่งเป็นเวลาว่างบ้าง และเป็นเวลา ท่านเร่งความเพียรในวัดนั้น บางวันแทบไม่มีพระออกบิณฑบาตฉันกัน เพราะเมื่อไม่ฉันก็ไม่จำเป็นต้องไป ต่างองค์ต่างอดองค์ละ ๔ - ๕ วันบ้าง ๗ - ๘ วันบ้าง ๑๑ - ๑๒ วันบ้าง ครึ่งเดือนบ้าง ค่อนเดือนบ้าง จนออกพรรษา ทั้งพระไทยพระเทศอดเหมือนกันและได้องค์ละหลาย ๆ วัน เหมือนกัน ที่วัดนั้นในพรรษา ๗ วันประชุมธรรมกันหนหนึ่งตลอดไปจนออกพรรษา เพื่อเป็นการส่งเสริมความเพียรทางใจให้ก้าวหน้าตามโอกาส อำนวย ออกพรรษาแล้วงานยุ่งมากเกี่ยวกับประชาชนไปหา มาสู่เพื่อ อรรถเพื่อธรรม ศิลทานการกุศลต่างๆ ซึ่งเป็นนิสัยของคนไทยชาวพุทธ เคยปฏิบัติกันมาแต่ปู่ย่าตายาย และถือเป็นจิตใจของชาวพุทธตลอดมา จึงน่าอนุโมทนาด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะกิจประเภทนี้นอกจากจะเป็น กุศลผลบุญแก่ผู้บำเพ็ญแล้ว ยังเป็นการวางรากฐานอันดีแก่นุชนรุ่นหลัง ได้เจริญรอยตามด้วย



วิธีพิจารณาทุกขเวทนา



การนั่งสมาธิภาวนานานเป็นเวลาหลายชั่วโมง ในบางโอกาสท่านก็ฝึกของท่านไปตามเหตุการณ์ การนั่งนานรู้สึกจะเป็นความทุกข์ทรมานมากกว่าวิธีอื่นๆ เพราะเกี่ยวกับทุกขเวทนาที่โหมกันมาในขณะนั้น ถ้าสติปัญญาไม่ทันกับทุกขเวทนาที่โหมกันมาอย่างหนักหน่วง แสบไม่มีปลงวางกายวางใจลงได้เวลานั้น ย่อมจะฝืนทนningต่อไปมิได้ บัลลังก์สมาธิที่ขัดไว้ด้วยดีในเวลาปกติ น่าจะแตกจากกันไปในไม่กี่ชั่วโมงอย่างไม่เป็นขบวน เพราะความเจ็บปวดร้าวเป็นไปทุกอวัยวะน้อยใหญ่ หลังมือ หลังเท้า รวากับถูกไฟเผา ทำให้ร้อนกระวนกระวายทั้งกายทั้งใจ ส่วนภายในร่างกายเป็นเสมือนกระดูกทุกท่อนที่ต่อกัน จะแตกกระเด็นออกคนละชิ้นละอัน เพราะความเจ็บปวดระบมไปทั่วร่างกาย

นอกนั้นใจยังแสดงความระส่ำระสายไปด้วย เพราะกลัวตัวจะตายในขณะนั้นจนได้ ทำให้หวั่นไปทั่วร่างกายและจิตใจกลัวจะทนต่อไปไม่ไหว ทุกขเวทนาที่แสดงขึ้นในเวลานั้น ก่อนจะถึงเวทนาใหญ่ที่สำคัญกว่าเพื่อน มีถึงสามวาระ ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่นานๆ กว่าจะสงบลงลำพังตัวเอง โดยไม่มีการกำจัดด้านทานด้วยวิธีต่างๆ อย่างไรก็ดี พอสงบลงไปสักพักก็เริ่มขึ้นมาอีก ทำนองนี้ถึงสามครั้ง แต่ละครั้งเวทนาเหล่านี้ต้องตั้งอยู่และซาบซ่านไปตามสรรพางค์ร่างกายน้อยใหญ่เป็นเวลานานค่อยสงบลง

จนถึงวาระที่สี่ซึ่งเป็นวาระของทุกขเวทนาใหญ่ หรือกองทัปกองทุกข์ใหญ่ เข้ามาถึง บัลลังก์ที่นั่งขัดสมาธิอยู่เวลานั้น นับแต่กองทัปกองทุกข์ใหญ่ เข้าถึงตัวแล้วเท่านั้น ร่างกายทุกส่วนเป็นเหมือนกองเพลิงทั้งกองเอาเลย ข้างนอกกายเหมือนถูกไฟลน ข้างในกายเหมือนถูกทุบตีด้วยค้อนและทิ่มแทงด้วยเหล็กอันแหลมคม ปรากฏว่าระบบไปหมดทั้งร่างราวกับจะแตก ทลายจากกันเป็นผุยผงไปคนละทิศละทางในขณะนั้น เพราะอำนาจ ความทุกข์ทรมานเผาผลาญอยู่รอบด้าน

ทุกขเวทนาใหญ่นี้ นับแต่ขณะที่ก้าวเข้ามาถึงกายแล้ว ไม่มีเวลาขยับขยาย ตัวออกพอได้รับความผ่อนคลายทางกายบ้างเลย มีแต่บีบขี้ทุบตีให้แหลกไป ทำเดียว ตอนนั้นแม้จิตจะกำลังพิจารณากับธรรมแขนงใดอยู่ก็จำต้องถอยทัพ กลับ ย้อนสติปัญญาและกำลังทุกด้านเข้ามาพิจารณาตัดทานกันอย่างเอา จริงเอาจัง มิฉะนั้นร่างกายจิตใจจะกลายเป็นทะเลไฟไปเสียหมด เพราะ ทุกขเวทนามากล้นสาหัสกำลังเหี้ยมยำทำลายกาย และยังเขย่าใจให้สั่น สะเทือนไปด้วยความกลัวตายว่าจะสู้ไม่ไหว เพราะกายทั้งร่างกลายเป็นไฟ ทั้งกองในตัวเรา ไม่มีส่วนใดอยู่เย็นใจได้โดยไม่ถูกความกระทบกระเทือนจาก ทุกขเวทนาประเภทนี้

นับแต่ขณะเริ่มนั่งจนถึงชั้นเวทนาใหญ่เกิดขึ้น ถ้าผู้ยังไม่เคยประสบ มาก่อนก็น่าจะไม่ทราบว่ายอันไหนเป็นเวทนาเล็ก อันไหนเป็นเวทนาใหญ่ กลัวจะเริ่มเหมาไปแต่เวทนาเล็กซึ่งเป็นเพียงลูกหลานของมันเท่านั้น ว่าเป็นเวทนาใหญ่ไปเสียหมด ทั้งที่เวทนาใหญ่ยังไม่ตื่นนอนก็เป็นได้ แต่ถ้า

ผู้เคยประสบมาแล้ว ก็ทราบได้ทันทีว่าเป็นเวทนาอะไร เพราะเวทนาใหญ่ จะเริ่มปรากฏตัวนับแต่ห้า หก ชั่วโมงล่วงไปแล้ว ก่อนหน้านี้อันมีแต่เวทนา เล็กซึ่งเปรียบกับลูก ๆ หลาน ๆ เท่านั้นมาเยี่ยมหยอกเล่นพอให้รำคาญ

สำหรับผู้ยังไม่เคยนั่งนานและไม่เคยพบมาก่อน น่าจะเริ่มโดนทั้งลูก หลานทั้งป่วนตายายของทุกขเวทนาแต่ขั้นแรก คือ สองสามชั่วโมงแรก และให้เกิดความทุกข์ทรมานระวายแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถ้าสติปัญญา แก้อิเหน่เหตุการณ์ไม่ทัน อาจจะทนต่อไปไม่ไหว ทั้งอาจจะรื้อบัลลังก์ สมาธิเสียแต่ระยะหนึ่งได้เพียงสองสามชั่วโมงแรกก็ได้ ทั้งที่เวทนาใหญ่ยังไม่ปรากฏเลย แต่จะเหมาเอาว่าตนได้เผชิญกับเวทนาใหญ่จนทนไม่ไหว เสียแล้ว ความจริงยังไม่ถึงขั้นแตกหักกันเลย

เฉพาะผู้เคยนั่งสมาธิภาวนาและเคยมีความสงบจิตมาพอสมควร ตลอดการนั่งก็ได้ผ่านพอสมควร รวสอง สาม สี่ชั่วโมงเป็นประจำ ความเพียรในเวลาหนึ่ง ๆ ย่อมทราบทุกขเวทนาต่างๆ ได้พอประมาณ ทุกขเวทนาเล็กที่เกิดขึ้น สอง สาม วาระแล้วสงบลงไปเองนั้น ถ้ายังไม่ เคยเจอเวทนาใหญ่มาก่อน ก็น่าจะเรียกว่าเป็นเวทนาใหญ่ได้เหมือนกัน แต่พอเจอเวทนาใหญ่จริงๆ แล้ว เวทนาเหล่านั้นเลยกลายเป็นเรื่องเล็กไป เพราะความรุนแรงระหว่างเวทนาทั้งสองนี้ผิดกันอยู่มาก รวข้างกับแมวนั้นแล เวทนาใหญ่เมื่อเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว อวัยวะส่วนต่างๆ ปรากฏว่าเจ็บ ปวดรูดร้าและระบมไปหมด รวกับจะแตกทลายลงเข้าในขณะนั้นจริงๆ ความออกร้อนตามหลังมือหลังเท้ารุนแรงมาก เหมือนมีคนมาก่อ

ไฟหุงต้มแกงอะไรๆ ในที่นั้น กระตุกในอวัยวะส่วนต่างๆ เหมือนมีคนเอาค้อนมาทุบตีให้แตกให้หักไปในขณะนั้น เพราะความเจ็บปวดแสบร้อนสาหัส จนไม่มีที่ปลงวางร่างกายจิตใจลงได้เลย ปรากฏเป็นกองเพลิงไปทั้งร่าง

สิ่งที่จะสามารถต้านทานกันได้เวลานั้น มีแต่สติปัญญาศรัทธาความเพียร มีความอดความทนเป็นเครื่องหนุนหลัง ไม่ยอมมถอยทัพกลับแพ้ข้าศึกที่กำลังโหมกันมาอย่างเต็มที่ ราวกับจะบดให้แหลกละเอียดเป็นผุยผงไปในเวลานั้น ไม่ยอมปล่อยให้ชีวิตลมหายใจสืบทอดกันไปได้อีกเลย ขณะที่กำลังเข้าตาจนนั้น จิตจะหาทางออกด้วยวิธีอื่นใดไม่ได้ทั้งสิ้น นอกจากต้องปักหลักต่อสู้กันด้วยสติปัญญาอย่างถึงเป็นถึงตาย เพื่อความจริงในภายในจิตที่ควรรู้ควรเห็นจากความเพียรเท่านั้น ความอยากให้เวทนาหายและความคิดท้อใจว่าจะทนสู้ไปไม่ไหวเป็นต้น นี่คือสมุทัยเครื่องส่งเสริมทุกข์ให้มีกำลังกล้ายิ่งขึ้น จะปล่อยให้คิดขึ้นมาในขณะนั้นไม่ได้เด็ดขาด ถ้าไม่อย่ากล้มละลายแบบไม่เป็นท่า มีสติกับปัญญาเท่านั้นที่ต้องผลิตขึ้นมาด้วยอุบายต่างๆ เพื่อให้ทันกับเวทนาในเวลานั้น โดยแยกแยะกายเวทนา จิต ออกทดสอบเทียบเคียงกันดูจนทราบความจริงของแต่ละสิ่งอย่างชัดเจนด้วยปัญญา

การแยกแยะกายควรถือเอาจุดสำคัญที่ว่าเป็นทุกข์ มากกว่าที่อื่นได้ออกพิจารณา เช่นกระดูกขาหรือกระดูกเข่าเป็นทุกข์มาก ก็กำหนดจิตตั้งสติพิจารณาปัญญาลงในจุดนั้นว่า กระดูกนี้เป็นทุกข์หรือทุกข์เป็นกระดูกกันแน่ ถ้ากระดูกเป็นทุกข์จริงดังที่เข้าใจ เวลาทุกข์ดับไปแล้ว ทำไมกระดูกจึงไม่ดับไปด้วยทุกข์เล่า ถ้าเป็นอันเดียวกันดังที่เข้าใจ สิ่งทั้งสองต้องดับไปด้วยกันจึงจะถูกกับหลักความจริง อนึ่ง เวลาคนตายและหมดทุกข์ในร่างกายไปแล้ว กระดูกยังมีอยู่ ชะนะนำไปเผาไฟ กระดูกแสดงอาการเป็นทุกข์อย่างไรให้ปรากฏหรือไม่ ถ้าไม่แสดงทุกข์คือความเจ็บปวดรวดร้าวให้ปรากฏเลย กระทั่งถูกไฟเผาจนกลายเป็นเถ้าเป็นถ่านไปเช่นนั้น การไปเหมาเอาด้วยความสำคัญว่ากระดูกเป็นทุกข์ทั้งที่กระดูกมิได้เป็นทุกข์ดังเข้าใจนั้น จะไม่อับอายกระดูกและอวัยวะส่วนต่างๆ ที่มีลักษณะเช่นเดียวกัน ซึ่งมีได้เป็นตัวทุกข์ตามคำกล่าวหาบ้างหรือ

และถ้าทุกข์เป็นกระดูกจริง ๆ กระดูกมีมาแต่วันเกิดจนถึงบัดนี้ แต่ทุกข์ทำไมจึงมีขึ้นเฉพาะกาล เช่นเริ่มมีขึ้นในขณะนั่งสมาธินี้เท่านั้น ทำไมจึงไม่มีทุกข์ติดทุกข์ต่อกันมาเช่นเดียวกับกระดูกที่มีต่อเนื่องกันมาแต่เริ่มแรกเกิดเล่า เมื่อเป็นเช่นนี้ จะถือว่ากระดูกเป็นทุกข์ หรือทุกข์เป็นกระดูกก็ต้องเป็นความเห็นผิด เป็นความถือผิดจากความจริง ซึ่งเป็นที่น่าอับอายความจริงอย่างยิ่ง ที่มีได้เป็นไปตามความสำคัญมั่นหมายใดๆ เลย



ขณะที่กำลังคลี่คลายแยกแยะกระดูกกับเวทนาเพื่อทราบความจริงนั้น จิตและสติปัญญาต้องจดจ่อและทำหน้าที่ด้วยความสนใจกับงานนั้นจริงๆ จะส่งจิตไปอื่นไม่ได้ ต้องหมั่นตัวอยู่กับกิจที่กำลังพิจารณา และพิจารณาย้อนหน้าย้อนหลังจนเป็นที่เข้าใจประจักษ์ จะพิจารณาก็เที่ยวไม่สำคัญ แต่พิจารณาจนเข้าใจ อันเป็นจุดมุ่งหมายของงานนี้ เมื่อเข้าใจชัดเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว จิตย่อมซึมซาบไปในอวัยวะอื่นๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนกันไปเอง

อันดับต่อไป ในเวลาเดียวกันก็แยกเวทนามับจิตออกทดสอบเทียบเคียงกันดูด้วยสติปัญญาอย่างละเอียดถี่ถ้วน เช่นเดียวกับการแยกกายกับเวทนาออกพิจารณา โดยตั้งปัญหาถามตัวเองว่า จิตเป็นเวทนาหรือเวทนาเป็นจิตอย่างไรกันแน่ ถ้าจิตเป็นเวทนาจริงดังความสำคัญ เวลาทุกขเวทนาดับไปทำไมจิตจึงมิได้ดับไปด้วยเล่า และถ้าเวทนาเป็นจิต เมื่อจิตมีอยู่ตราบใด ทุกขเวทนานี้ต้องมีอยู่ตรานั้นจะดับไปไม่ได้

แต่แล้วทุกขเวทนาทำไมจึงมีเกิด ๆ ดับ ๆ ทั้งที่จิตทรงความรู้ความเป็นจิต อยู่ตลอดเวลา อกาลิโก มิได้ดับไปด้วยเวทนา เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือว่าจิต กับเวทนาเป็นอันเดียวกันนั้น ไม่ฝืนความจริงและไม่อับอายความจริง บ้างหรือ ที่คิดกลืนความจริงให้กลายเป็นของปลอมไปตามความรู้ความ เห็นแบบป่า ๆเถื่อน ๆ เช่นนั้น

การแยกแยะ ไม่ว่าแยกแยะกายกับเวทนา หรือแยกแยะจิตกับเวทนา สติ กับปัญญาต้องหมั่นตัวอยู่ในงานที่ทำ จะส่งออกไปอื่นไม่ได้ เวลานั้น ทุกขเวทนาแสดงตัวมากเพียงไร สติปัญญายังพิจารณาไม่หยุดหย่อน เพื่อ ความรู้จริงในสิ่งที่ประสงค์อยากรู้อยากเห็นอยากเข้าใจ เวทนาจะกำเร็บ หรือลดตัวลงหรือว่าจะดับไป ก็ให้รู้ประจักษ์ในวงการพิจารณาเป็นสำคัญ ข้อสำคัญอย่าตั้งความหวังให้ทุกซ์ดับไป โดยที่พิจารณายังไม่เข้าใจความจริง ของกาย ของเวทนา และของจิต ว่าต่างอันต่างเป็นความจริงของตนอย่างไร กันแน่ พิจารณาจนเข้าใจทั้งกายทั้งเวทนาทั้งจิต เมื่อเข้าใจด้วยสติปัญญา จริง ๆ แล้ว กายก็สักแต่ว่ากาย ไม่ได้นิยมว่าตนเป็นทุกซ์เป็นเวทนา เวทนาจี สักแต่ว่าเวทนาอยู่เท่านั้น ไม่นิยมว่าตนเป็นกายเป็นจิต แม้จิตก็สักแต่ว่าเป็น จิตอยู่เท่านั้น ไม่นิยมว่าตนเป็นกายเป็นเวทนา ดังที่เคยสำคัญแบบสุม ๆ เคา ๆ มาแต่เวลาที่ยังมิได้พิจารณาให้เข้าใจ

พอสติปัญญาพิจารณารอบแล้ว ทุกขเวทนาทั้งหลายก็ดับลงในขณะนั้น ไม่กำเร็บต่อไป จิตก็รวมลงอย่างสนิทชนิดไม่รับรู้กันเลย อีกประการหนึ่ง แม้จิตจะไม่รวมลงถึงขั้นดับสนิท แต่ก็มีได้รับความกระทบกระเทือนจาก

เวทนา คือกายก็จริง เวทนามีจริง จิตก็จริง ต่างอันต่างจริง ต่างอันต่าง อยู่ตามความจริงของตน ขณะที่ต่างอันต่างจริงนั้นจะให้เห็นความ อัจฉริยะของจิต และเห็นความอาภัพของจิตว่า สามารถแยกตนออกจากเวทนาทั้งหลายได้อย่างอัศจรรย์เกินคาด นอกจากนั้นยังเกิด ความอาภัพต่อความเป็นความตายที่ขวางหน้าอยู่อย่างไม่สะทกสะท้านใดๆ อีกด้วย เนื่องจากได้เห็นหน้าตาเวทนา ที่เคยหลอกลวงให้กลายเป็นกลัว ตายอย่างประจักษ์ใจแล้วในขณะนั้น คราวต่อไป แม้เวทนาจะแสดงความ กล้าหาญมากมายขนาดใด ใจก็สามารถพิจารณาได้ทำนองที่เคย พิจารณาและเข้าใจมาแล้ว การรู้เห็นอย่างนี้แลคือการรู้เห็นสังขาร ด้วยสติปัญญาแท้ แม้จะมีรู้เห็นขึ้นแต่ติดขาดฟาดกิเลสให้จมไปโดย ลิ่นเซ็งก็ตาม แต่กิเลสจะจมมิดหัวไม่มีพื้นได้ ก็ต้องอาศัยวิธีนี้เป็นเครื่อง ดำเนินในวาระต่อไป

ท่านผู้ใดกล้าหาญต่อสู้กับทุกข์เวทนาด้วยการพิจารณาตามวิธีนี้ ไม่ยอมถอยทัพพบบัลลังก์แบบสิ้นท่า ท่านผู้นั้นต้องกำชัยชนะจากวิธีนี้ โดยไม่มีทางสงสัย ทั้งยังจะเห็นรอยพระบาทที่พระศาสดากับพระสาวก เสด็จไปอย่างสดๆ ร้อนๆ โดยลำดับและอาจลืมนึกว่า พระองค์ ประสูติมาได้ ๒๕๐๐ ปีเศษแล้ว ซึ่งแสนนานก็ได้ เพราะความจริงกับ ศาสดาเป็นอันเดียวกัน ศาสดาแท้มีใช้กาลสถานที่บุคคล พอจะเปลี่ยนแปลงแห่งเห็น ว่า ไกลกันลิบลับกับเราตั้ง ๒๕๐๐ ปีเศษ แต่ควรทราบ ว่า ความจริงอยู่ที่ใด ศาสดาก็อยู่ที่นั่น เพราะธรรมเกิดจากความจริงที่ พิจารณารู้เห็นอย่างเต็มภูมิ ไม่นอกเหนือไปจากนี้



ดังนั้นท่านที่สามารถพิจารณาทุกขเวทนาจนถึงความจริงของกายของเวทนา ของจิต ย่อมเห็นธรรมอย่างประจักษ์โดยลำดับ ซึ่งไม่นิยมกาลสถานที่เป็นเครื่องพิสูจน์ตัดสินเลย ดังธรรมแสดงไว้ว่า ดูก่อนอาณนที ถ้าการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมยังมีอยู่ พระอรหันต์ย่อมไม่สูญจากโลกดังนี้ ซึ่งเป็นพระโอวาทที่ตรัสเพ่งลึนพระกระแสเสียงไปเมื่อสักครู่นี้เท่านั้น เพราะธรรมของจริงย่อมไม่ขึ้นกับเวลาในที่อะไรเลย แต่จริงอยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่มีอะไรจะยิ่งใหญ่มากกว่าความจริงในโลกทั้งสาม

การอธิบายวิธีพิจารณาทุกขเวทนานี้เป็นเพียงโดยย่อ พอเป็นคติแก่ท่านผู้มีนิสัยในทางเป็นนักต่อสู้เพื่อกัมพูชาติ ประหยัดความเกิดตาย ไม่ปล่อยให้เรี่ยราดสาตกกระจายไปตามภูมิกำเนิดต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อทรงวิมุตติหลุดพ้นไม่กังวลกับกองทุกข์น้อยใหญ่ทั้งหลายอีกต่อไปเป็นเวลานาน ซึ่งแสนน่ารำคาญและกังวลใจนักหนา ได้นำไปพิจารณาเพื่อหาทางออก โดยอาศัยกองทุกข์ในชั้นนี้เป็นหินลับสัติปัญญาให้คมกล้าตามแต่อุบายจะพลิกแพลงแก้ไขตนด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งมีมากมายเหลือที่จะนำกล่าวได้ละเอียดทั่วถึง เพราะการพิจารณาธรรมทั้งหลายเป็นเทคนิคของแต่ละรายจะผลิตมาใช้เพื่อเปลื้องตน

ใครเป็นนักใคร่ครวญไตร่ตรอง ผู้นั้นจะเจอทางออกจากกองทุกข์ในเรือนจำแห่งวิภูสงสาร มีพระนิพพานเป็นที่สถิต มีความสงบสุขเป็นนิจนิรันดร์ แต่ใครกลัวทุกข์ไม่ยอมพิจารณา ก็เท่ากับสงวนหัวหนามที่ฝังจมอยู่ในฝ่าเท้าไว้ให้กำเริบเป็นหนองและทำความเจ็บปวดแสบร้อน

นอนครางไปนาน และอาจทำความกำเริบจนทำเสียใช้การอะไรไม่ได้ กลายเป็นคนพิการง่อยเปลี้ยเสียอวัยวะไปได้ ส่วนผู้เห็นภัยรีบถอดถอน หนีออกมาเสีย แม้จะเจ็บปวดเพียงไรในขณะนั้นก็ยอมทนเอา แผลก็นับวันจะหาย ความเจ็บปวดก็ไม่ทรมานไปนาน และมีวันจะหายกลายเป็น ผู้หมดทุกข์กังวลในวันข้างหน้า เพราะกล้าเผชิญทุกข์เพื่อนำสุขมาสู่ตน ท่านผู้นี้ถือว่าสร้างความเป็นสิริมงคลแก่ตนโดยถูกต้อง ท่านที่กล้าหาญ ต่อสู้พิจารณาทุกข์เวทนาในชั้นนี้ก็เช่นกัน แม้ทุกข์จะมีมากน้อยก็สามารถ พิจารณาจนรู้ทั่วถึงความจริงทุกส่วน ไม่สงวนไว้เพื่อก่อไฟเผาตนไปนาน คำว่า “นิพพาน” จะเป็นสมบัติอันพึงพอใจในวันหนึ่งแน่นอน หนีไม่พ้น

ท่านว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ นั่น กำหนดจนรู้ประจักษ์ใจจริง ๆ ดังที่อธิบายมานี้แล ชื่อว่ากำหนดรู้ และละสังขารทั้งสองคือ ทุกข์กับสมุทัย ด้วย มรรคคือสติกับปัญญาที่ทำงานถอดถอนกิเลสไปพร้อม ๆ ในขณะเดียวกัน ท่านว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นั่น ถ้าไม่นำสติกับปัญญาซึ่งเป็น องค์ของมรรคมากำหนดรู้และละถอนแล้ว จะเอาอะไรมารู้และมาละถอน นิโรธความดับกิเลสของทุกข์ทั้งหลายจึงจะมีทางดับทุกข์ได้ จำต้องนำสติ กับปัญญามาทำงานด้วย ในขณะเดียวกันทุกข์ก็จะดับไปโดยลำดับจนดับ สนิทด้วยอำนาจของมรรค จึงเป็นทางแสดงออกได้

การเกี่ยวโยงกันระหว่างสังขารมทั้งสี่จึงแยกกันไม่ออก ต้องทำงาน เกี่ยวเนื่องกันเหมือนลูกโซ่ตลอดไปแต่ต้นจนอวสาน สติปัญญาที่เป็นองค์ ของมรรคมีกำลังมากเพียงไร กิเลสชนิดต่างๆ ก็ย่อมอ่อนกำลังลงเพียงนั้น



แม้โรธความดับแห่งกิเลสกองทุกข์ทั้งหลาย ย่อมค่อย ๆ ดับไปตามกำลังของมรรค จนไม่มีกิเลสกองทุกข์เหลือหลออยู่ภายใน กลายเป็นความบริสุทธิ์ขึ้นมาล้วน ๆ โดยไม่ต้องไปหามาจากที่ไหน แต่มีอยู่ที่ใจดวงหมด กิเลสโดยสิ้นเชิงแล้วนั้นแล คำว่าพุทธะแท้ก็หมายอันนี้ ธรรมะแท้ก็หมายอันนี้ สังฆะแท้ก็หมายความว่าความบริสุทธิ์นี้ คำว่าธรรมคืออะไรก็คืออันนี้แลที่เป็นธรรมแท้ ซึ่งโลกกราบไหว้ไฝฝืนมานาน

ท่านผู้ประสงค์อยากพบอยากเห็นธรรมแท้คืออะไรอย่างถึงใจ จึงไม่ควรมองข้ามการอบรมใจดวงพร้อมที่จะเป็นธรรมทั้งแท่งอยู่ทุกเวลา การเปลื้องชื่อของธรรมว่าคืออะไร จะแปลจนจรดขอบฝั่งมหาสมุทรทะเลก็ไม่วันหายสงสัยได้ แปลไปกว้างขวางเท่าไร ความสงสัยไม่มีทางสิ้นสุดยุติลงได้ เช่นเดียวกับคนไม่เคยเห็นเพชรนิลจินดา แม้จะถ่ายภาพมาดูจน

กองเท่าภูเขา ก็เป็นเพียงภาพของเพชรนิลจินดาอยู่เท่านั้น มิใช่ตัวจริงของเพชรนิลแท้ พอจะทำความสงสัยให้หายได้ด้วยการดูภาพนั้นเลย แต่จะทำให้หายสงสัยได้ด้วยการเห็นเพชรนิลอันแท้จริง ฉะนั้นธรรมจึงเป็นธรรมชาติลึกลับเมื่อยังค้นไม่พบ แม้จะอ่านธรรมเรียนธรรมได้มากมายเพียงไร ก็เท่ากับการถ่ายภาพเพชรนิลจินดามาให้คนไม่เคยพบเคยเห็นดูกันนั้นแล จะไม่สามารถตัดความสงสัยได้เลย

การตัดความสงสัยในธรรมว่าคืออะไรเป็นต้นได้นั้น จึงควรเรียนเรื่องของใจซึ่งเป็นเรื่องของธรรมโดยตรง เรียนรู้มากเพียงไรย่อมจะทราบเรื่องตัวของธรรมมากเพียงนั้น จนทราบธรรมโดยตลอดทั่วถึงภายในใจตัวเอง เมื่อทราบประจักษ์กับใจโดยสมบูรณ์แล้ว ย่อมสิ้นสงสัยลงในทันทีทันใด และสิ้นสงสัยตลอดกาล คำว่าธรรมคืออะไร ก็คือสิ่งที่รู้ๆ เห็นๆ อยู่กับใจนี้เอง จะเป็นอะไรอื่นมาจากไหน แต่ทั้งที่รู้อยู่อย่างเต็มที่ เวลาจะอธิบายให้ถูกต้องตามความจริงของธรรมเท่านั้น ไม่มีทางอธิบายได้เลยเพียงเปรี้ยบๆ เปรยๆ ไปอย่างนั้นเอง เหมือนเวลาเกิดคันภายในลำคอขึ้นมา ไม่ทราบจะเกาอย่างไรให้ถูกกับจุดที่คันนั้นได้ เกาเท่าไรก็เกาได้แต่ภายนอก ส่วนภายในที่คันจริงๆ เกาไม่ได้ เกาไม่ถูก ทั้งที่รู้จุดที่คันอยู่อย่างเต็มใจฉะนั้น

ดังนั้นคำว่าธรรมจึงเป็นธรรมชาติละเอียดสุขุมมากในความรู้สึกทั่วๆ ไป และมีผู้สงสัยไต่ถามกันอยู่ตลอดมา แต่ก็ไม่มีท่านผู้ใดสามารถอธิบายให้เป็นที่เข้าใจพอหายสงสัยได้ตลอดมา และยังแน่ใจว่าตลอดไปอีกเช่นกัน

ท่านนักปฏิบัติที่ทรมานตนด้วยความเด็ดๆ เผ็ดๆ ร้อนๆ เช่น การนั่ง
ต่อสู้อยู่ทุกขเวทนาด้วยสติปัญญาไม่ห่อถอย มักเจอธรรมดวงที่แปลกๆ
อธิบายยากๆ เร็วกว่าธรรมดาที่ควรจะเป็น โดยมากครูอาจารย์ที่ได้ธรรม
เด็ดๆ จังๆ มาสอนหมู่ชน ท่านมักได้ด้วยวิธีดังกล่าวเป็นส่วนมาก มาก
กว่าได้โดยทางธรรมดาที่ค่อยเป็นค่อยไป แม้เวลามาสอนผู้อื่นก็มักจะ
สอนตามนิสัยที่ท่านเคยฝึกอบรมมา คือสอนชนิดเผ็ดๆ ร้อนๆ ทั้งกิริยา
อาการและสัมผัสเสียงอรรถธรรม มันกลมกลืนกันไปในขณะที่เดียวกัน
ดังท่านอาจารย์มั่นเป็นตัวอย่าง แต่ผู้ตั้งใจต่ออรรถธรรมจริงๆ ฟังแล้ว
ถึงใจ ได้ผลผิดธรรมดาอยู่มาก

ผู้เขียนเป็นคนปามีนิสัยหยาบมาดั้งเดิม จึงชอบการแสดงแบบนั้นมา
ประจํานิสัยไม่จีตจาง ก็เลศคงยังหยาบอยู่มากจึงชอบของแข็งๆ ดีเอาๆ
ใจรู้สึกหมอบง่ายไม่กล้าลําพองผยองตัวยั่วยุนัก เหมือนที่เคยเก่งกาจ
ฉลาดกว่าครูตอนที่ยังไม่เคยพบของแข็งของคมลับเขก ท่านอาจารย์มั่น
ท่านรู้นิสัยคนเก่งไม่ได้เรื่องได้ราว จึงมักมอบแต่เครื่องดัดสันดาน
เจ้าบอนนี้ให้เสมอมา แทนที่จะยื่นผลไม้ลูกหอมหวานให้ เมื่อถูกยาขนาน
ลําคัญๆ หนักๆ เข้า เพียงได้ยินเสียงและได้ยินชื่อท่านเท่านั้น เจ้าบอนนี้
วิ่งหาที่หมอบหลบซ่อนเร็วยิ่งกว่าลิง ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีเยี่ยมและเหมาะสม
เสียเหลือเกิน แม้ทุกวันนี้เจ้าบอนนี้ยังกลัวท่านอยู่ เลยไม่หาญโดดกึ่งนั้น
กึ่งนืออย่างโลดโผนนัก เพียงระลึกถึงท่านก็หมอบราบทันที





ปัญหาที่เกิดขึ้นในวงสมาธิกับวงปัญญาต่างกัน



คำว่าปัญหาเป็นคำกลางๆ ยังไม่บ่งชัดลงไปว่าปัญหาอะไรบ้าง เกิดขึ้นมาได้อย่างไร และเกิดขึ้นในระยะใดบ้าง จึงขอชี้แจงไว้พอเป็นแนวทางสำหรับท่านที่เป็นนักจิตตภาวนาเพื่อเป็นข้อคิด เวลาปรากฏกับตัวเองจะพอมีทางแก้ไข โดยอาศัยยึดหลักที่อธิบายไว้เป็นแนวทางทดสอบแก้ไข ปัญหาที่เกิดในวงสมาธิ มักจะเกิดแก่รายที่จิตสงบลง แล้วถอยออกไปรู้สิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องไม่มีประมาณ เพื่อตัดปัญหาความยุ่งยากเกินภูมิแห่งขั้นเริ่มแรกของตนที่เริ่มฝึกหัด ควรย้อนจิตเข้าสู่ภายในองค์สมาธิเสีย ไม่ตามวินิจฉัยใคร่ครวญสิ่งที่มาปรากฏนั้นๆ ต่อไป

ขณะจิตเข้าสู่ความสงบ ควรมีสติระวังให้จิตอยู่กับความสงบนั้น ไม่ยอมให้ความพลัดดันพาจิตออกสู่ภายนอก เช่น พาเหาะเหินเดินฟ้า เทียวชมนรกสวรรค์วิมาน หรือความคะนองในสมาธิ คิดอยากดูจิตของผู้อื่นในขณะที่จิตสงบ เหล่านี้เป็นเครื่องเขย่าก่อกวนจิตให้กระเพื่อมตัว ออกสู่อารมณ์ ควรให้จิตเป็นสุขสงบอารมณ์อยู่ในองค์สมาธิ คือความสงบในเวลานั้น จะได้ชมความสุขอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่มีอะไรบกวนชวนให้ยุ่งและเกิดปัญหาขึ้นมาโดยไม่มีประโยชน์ เพราะยังมีใช้กาลเวลาและฐานะที่ควรจะรู้และได้รับประโยชน์จากปัญหานั้นๆ

เรื่องบาปบุญมีจริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง นิพพานมีจริงหรือไม่ เหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาใจแตก หรือโลกภายในใจแตก จึงควรสร้างสมาธิ สร้างปัญญา อันเป็นทางรู้บุญรู้บาป รู้นรกรู้สวรรค์ และรู้นิพพานให้ มั่นคง สิ่งเหล่านี้จะไม่ผันวิสัยของใจที่ขัดเกลาด้วยดี หรือขัดเกลาดิแล้ว ไปได้ ต้องรู้ประจักษ์ยิ่งกว่าการคาดคิดซึ่งเป็นปัญหาทำลายหัวใจเป็น ไหนๆ และควรทราบว่ ท่านที่มาชี้แจงบาปบุญ นรก สวรรค์ นิพพาน ให้ พวกเราด้นเดาจนหัวเสียไปตามๆ กัน แบบเด็กขึ้นบนบ้านโดดชูชีพด้วย รมกันแดดกันฝน สิ่งที่ได้รับคือขาหักสลับหมือดไปพักหนึ่ง นั้นท่านรู้ ด้วยหลักใจหลักธรรมเป็นเครื่องพาให้รู้ให้เห็น ท่านจึงรู้ได้ชัด พุดได้ชัด ชี้แจงได้ชัด ไม่ผิดพลาดจากความจริง

แม้สิ่งนั้นจะมีจริงจากความรู้ความเห็นจริงท่าน แต่พวกเรายังด้นเดา ไม่ถูก สิ่งที่ถูกอย่างปฏิเสธไม่ได้ก็คือความเหลวไหลไร้สาระ และคำ ปฏิเสธว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มี แล้วก็สร้างกรรมพอกพูนทับถมตัวเองจนหาบ ขนไปไม่ไหว แม้เช่นนั้นก็ยังล้าด้นเดาและปฏิเสธต่อไปอีก ด้วยความ ลูบคลำก้ามือว่าตายแล้วก็สูญเท่านั้น ไม่มีอะไรมาคอยรับผลแห่งกรรม เหล่านี้สืบต่อไปอีก โดยมีได้คำหนึ่งว่าโลกที่เกิดมาบนว่าทุกข์กันนั้น ถ้าเสียงบ่นให้ความทุกข์ทรมานที่ทับถมจนหาทางออกมิได้ ดังเหมือน เสียงฟ้าเสียงระเบิดแล้ว โลกนี้คงดับแตกหัวใจวายตายฉิบหายป่นปี้ กันไปหมด เพราะเสียงระเบิดแห่งความบ่นดังสนั่นแผดเผาทั่วโลกธาตุ ไม่มีกาลสถานที่พอให้หายใจได้บ้างเลย แม้ต่างคนต่างบ่นให้กับทุกข์ที่อยู่

บนหัวใจของตัวด้วยกัน ยังไม่ทราบว่าการมีและกรรมให้ผลมาตลอด
สายแต่อดีต ปัจจุบัน ตลอดอนาคตไม่มีสิ้นสุด แล้วก็ยากจะหากรรมดีชั่ว
ให้เจอได้ในนรกสวรรค์วิมานหลังไหนกัน

ผู้เขียนก็อยู่ในแดนแห่งทุกข์ด้วยกัน จึงไม่มีปัญญาจะแนะนำวิธีให้
เห็นกรรมและผลของกรรม ตลอดสถานที่อยู่ของผู้มีกรรมที่ต้องรับเสวยได้
นอกจากจะบอกว่าตัวทุกข์อยู่ที่ไหน ตัวกรรมก็อยู่ที่นั่นเท่านั้น ใครสิ้นทุกข์
ผู้นั้นก็สิ้นกรรม ดังพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายที่ทรงสิ้นทุกข์ไปแล้ว
กรรมจึงไม่มีอำนาจตามบังคับให้ทรงรับเสวยได้เช่นโลกจอมบ่นทั้งหลาย

ที่กล่าวมาเกี่ยวกับการคิดเรื่องนรกสวรรค์เป็นต้น นั่นคือต้นปัญหา
ทำลายจิตใจ ควรระวังอย่าด่วนให้เกิดขึ้น แต่พยายามทำใจให้รู้แจ้งแทง
ตลอดสิ่งปกปิดกำบังทั้งหลาย หากจะรู้ไปเองปิดไม่อยู่ ต้องรู้แน่นอน
สิ่งมีอยู่เหล่านั้นไม่ปิดบังตัวเอง นอกจากโลกปิดบังตัวเองไม่มีอะไรมา
ปิดบัง โลกมีจักขุคือตาในเปิดเผยก็เห็นเอง สมมติจิตอาจให้เกิดปัญหาได้
หลายทาง แต่ปัญญาคือฟังหรือทำนบกันนั้น ปัญหาทุกชนิดพ้นไปไม่ได้
ถ้านำมาใช้ต้องเห็นผลทันตา แต่การเริ่มแรกปฏิบัติไม่ควรวิตกให้เกิด
ปัญหาสลับซับซ้อนก่อนปัญหาจะเกิดดังที่กล่าวมา ปกติธรรมดาถ้าจิตมี
ความสนใจอยู่เฉพาะบทธรรมที่บิรกรรมและรวมสงบตัวลงอยู่ด้วยความ
สงบสุขเท่านั้น ก็ไม่ค่อยเกิดมีปัญหาต่างๆ มารบกวนให้จิตฟุ้งซ่าน
สำคัญที่ชอบคิดไม่มีเหตุผลจึงมักก่อความกังวลใส่ตนอยู่เสมอ ปัญหาทาง
สมถะมีมาก แต่ขอยุติไว้เพียงนี้เพื่ออธิบายปัญหาทางปัญญาต่อไป

แต่ก่อนจะอธิบายปัญหาทางด้านปัญญา จะขอเล่าเรื่องผลของปัญหาทางสมาธิที่อบรมดีแล้วให้ท่านฟังพอเป็นคติต่อไป เพราะภูมิสมาธิและปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสมาธิของรายที่มีจิตผาดโผน เมื่อฝึกอบรมถูกทางแล้ว ย่อมใช้ทำประโยชน์ได้ลึกซึ้งและกว้างขวางพิศุทธิธรรมดา ดังที่เคยทราบจากประวัติท่านอาจารย์มั่น เป็นต้น ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีจิตผาดโผนในชั้นฝึกกรรมาน และเป็นจิตอาชาไนยหลังจากท่านฝึกดีแล้ว แต่ที่จะเล่าต่อไปนี้ เป็นผู้หญิงซึ่งเคยเป็นลูกศิษย์ที่ได้รับการอบรมมาจากท่านในชั้นต้น ขณะนี้หญิงคนนั้นเป็นอุบาสิกาหนุ่มงามแล้วและยังมีชีวิตอยู่ จิตของแกมีนิสัยผาดโผนคล้ายคลึงกับท่านอาจารย์มั่นอยู่หลายแขนง ซึ่งพอจะนำมาลงไว้เป็นข้อคิดแก่ท่านนักปฏิบัติได้พิจารณาหาสาระเท่าที่ควรเป็นได้

สมัยแกยังเป็นสาว ท่านอาจารย์มั่นเคยไปจำพรรษาอยู่ที่บ้านแกหนึ่งพรรษา พร้อมพระเถระเป็นจำนวนมาก ทราบว่านับแต่ตั้งบ้านนั้นมาเพ็งมีพระมาอยู่จำพรรษาราว ๔๐ - ๕๐ องค์ คราวนั้นเอง พระเถระานุเถระที่มีอายุพรรษามากซึ่งเป็นลูกศิษย์ท่านก็มีมาจำพรรษาด้วยหลายองค์ องค์ที่มีความรู้ทางปริจิตตวิชชา รู้วาระจิตของคนอื่นก็มี และทำหน้าที่ช่วยดักจับพระที่ชอบขโมยเก่งๆ (จิตพระที่ชอบขโมยคิดออกนอกกลุ่มนอกทาง) อีกด้วย คือก่อนท่านจะแสดงธรรมอบรมพระในเวลากลางคืน บางครั้งท่านสั่งพระองค์ที่มีความสามารถในทางปริจิตตวิชชานั้นว่า วันนี้ท่านช่วยผมปราบขโมยหน่อยนะ ขณะเทศน์ผมไม่ค่อยมีโอกาสดักจับขโมยเหล่านี้



แม้จับได้ก็ไม่ถนัดดังที่คอยซุ่มดักจับอยู่ที่ประตู (คอยกำหนดจิตดักจับจิตที่คิดต่าง ๆ ของผู้อื่นอยู่โดยเฉพาะ ไม่มีงานอื่นเข้ามาแทรก) เนื่องจากผมทำหน้าที่แสดงธรรมไม่มีเวลาคิดอย่างอื่น กว่าที่ย้อนจิตมาตรวจจับขโมยก็รีบไปกว้านเอาอะไรแล้วรีบกลับมาเสียก่อน เรื่องจึงมักจะเย็นไปไม่ได้คาหนังคาเขา จึงขอให้ท่านช่วยจับให้ได้คาหนังคาเขาให้หน่อย ขโมยพวกนี้เก่งนัก คอยด้อมออกเวลาเรามีธุระจำเป็น คอยดักเอาตัวเก่ง ๆ ที่ฉลาดให้ได้

พอสังเสร็จก็เริ่มแสดงธรรมต่อไปโดยไม่สนใจกับอะไรอีก ลักประเดี๋ยวขโมยก็ด้อมออกเที่ยวเล่นพ่วนตามเคย และก็ไต่ยินเสียงท่านองค์ทำหน้าที่ปราบทักขึ้นในเวลาต่อมาว่า... ท่าน คิดอะไรอย่างนั้น ท่านอาจารย์หยุดเทศน์ชั่วคราว และช่วยเสริมการปราบของท่านองค์นั้นว่า มันต้องอย่างนั้นจึงจะทันกับพวกพรรค์นี้ที่แสนรวดเร็ว แล้วก็แสดงธรรมต่อไป ลักครู่ต่อมาขโมยรายใหม่ก็โผล่ออกมาอีก ท่านองค์ปราบก็ทักอีกว่าท่าน... คิดอะไรอย่างนั้นล่ะ จงกำหนดจิตให้อยู่กับตัวซิ อย่าส่งจิตออกไปคิดเรื่องต่าง ๆ อย่างนั้นมันผิด ขโมยกลับกลัวท่านและเข็ดหลาบไม่กล้าออกเที่ยวเล่นพ่วนเหมือนแต่ก่อน

ท่านทักไม่ก็รายโจรผู้ร้ายก็สงบลงเห็นกับตา แต่บางรายกลับกลัวท่านมากทั้งในขณะนั้นและวาระต่อไป ไม่กล้าส่งจิตออกเที่ยวนักเหมือนแต่ก่อน นี่ท่านสั่งให้ทำเป็นครั้งคราว ส่วนจะมีความหมายอย่างไรบ้างนั้นพวกเราทราบไม่ได้ เพราะท่านไม่บอก แม้องค์ที่เคยช่วยท่าน ถ้าท่าน

ไม่ลังก็ทำเป็นเหมือนไม่รู้ไม่เห็น รวากับว่าไม่รู้อะไร แต่พระเณรก็กลัว ท่านมากรองท่านอาจารย์ลงมา นี่เขียนนอกนอกกลุ่มนอกทางยิ่งกว่าขโมย พระเสียอีก จึงขอย้อนกลับเข้ารอยเดิมที่วางแนวเอาไว้

หญิงสาวคนนั้น ก่อนที่จะเริ่มฝึกหัดภาวนาก็เนื่องจากท่านอาจารย์ไปจำพรรษาที่นั่น และแกก็เคยไปวัดกับชาวบ้านอยู่เสมอ ท่านจึงสั่งให้ทำภาวนาและแนะวิธีให้ไปทำที่บ้าน ได้ผลอย่างไรให้ออกไปเล่าให้ท่านฟังเพื่อท่านจะได้อธิบายต่อให้ ตอนบวชเป็นชีแล้วแกล่ให้ผู้เขียนฟังว่า พอท่านสั่งแล้วสั่งอีกหลายครั้งหลายหนให้ทำภาวนา แกจึงคิดสะดุดใจว่า ชะรอยเราจะพอมีวาสนาอยู่บ้างกระมัง ท่านอาจารย์จึงมักเมตตาเราเป็นพิเศษเสมอมา ถ้าไม่มีอะไรดีอยู่บ้าง ท่านจะมาสนใจอะไรกับเราที่เป็นเพียงเด็กกลางบ้านคนหนึ่ง ซึ่งเทียบกับหมาตัวหนึ่งเราดี ๆ นี่เอง ไม่มีอะไรดียิ่งกว่านั้น ต่อไปนี้เราควรทำภาวนาตามวิธีที่ท่านเมตตาแนะนำ แกล่ว่า ท่านแนะให้ภาวนาพุทโธ

กลางคืนวันหนึ่ง พอทานอาหารเย็นเสร็จแล้วก็เตรียมเข้าห้องนอนแต่หัวค่ำ ความมุ่งหมายจะเข้าที่ภาวนาอย่างเอาจริงเอาจังตามคำท่านสั่ง พอไหว้พระเสร็จก็เริ่มเข้าที่ภาวนาตามวิธีที่ท่านแนะ พอเริ่มบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ไปได้ราว ๑๕ นาที จิตก็สงบรวมลงไป แต่แกเองไม่ทราบ ว่าจิตของตัวรวมเพราะไม่เคยเห็นไม่เคยเป็นมาก่อน เพิ่งมาเป็นเอาวันนั้น ขณะที่จิตรวมลงนั้นเหมือนตัวเองตกลงไปก้นบ่อลึก พับเดียวแล้วหายเงียบไปพักหนึ่ง จากนั้นปรากฏว่าตัวแกเองตายจริง ๆ คือภาพตัวแกเอง

มาตายอยู่ต่อหน้า มองเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นตัวแกจริงตายอยู่ต่อหน้า และ
เชื่อแนในตอนที่เห็นภาพนั้นว่าตัวเองตายแล้วจริง ๆ

แต่สิ่งหนึ่งนึกขึ้นมาว่า โอหนอ เราตายเสียแล้วบัดนี้ วันพรุ่งนี้ใครจะ
นั่งข่าวใส่บาตร (ทางภาคอีสานทานข้าวเหนียวกันโดยมาก) แทนเราหนอ
เวลาท่านอาจารย์มาบิณฑบาตไม่เห็นเราใส่บาตรท่านก็จะถามถึง แล้ว
ใครจะเรียนตอบท่านแทนได้ว่า เราตายเสียแล้วตอนนั่งภาวนาคืนนี้ เลย
นึกตัดสินใจในขณะนั้นว่า เอ้า ตายเป็นตาย คนและสัตว์ทั้งโลกล้วนจะตาย
เช่นเดียวกับเรานี่แล ไม่มีใครจะมาจับจองครองโลกแต่ผู้เดียวได้ไม่ยอมตาย

พอตัดสินใจได้แล้ว ก็ย้อนจิตมาสนใจกับภาพศพตัวเองที่กำลังนอน
ตายอยู่ต่อหน้าไม่เลื่อนร่างหายไปไหน รวากับเตือนให้รู้สึกตัวว่าตายแล้ว
ไม่มีทางสงสัย ขณะที่กำลังรำพึงการตายของตัวเองยังไม่ถึงไหน ชาวบ้าน
พากันมาหามศพนั้นไปป่าช้าในขณะนั้น พอไปถึงป่าช้าก็มองเห็นท่าน
อาจารย์มั่นกับพระทั้งหลายกำลังเดินตรงเข้ามาที่ศพซึ่งนอนอยู่ เฉพาะ
องค์ท่านอาจารย์มั่นพูดกับพระว่า นี่เด็กหญิงคนนี้ตายแล้ว เอ้า พวกเรา
มาตีกา แต่คำมาติกานั้นเป็นคำของท่านอาจารย์มั่นพูดออกมาองค์เดียว
ในท่ามกลางพระสงฆ์ที่กำลังยืนมุงดูอยู่ ว่า อนิจจา วต สงฺขารา สังขาร
ร่างกายตายแล้วใช้งานอะไรไม่ได้ แต่จิตไม่ตายยังใช้งานได้ตลอดไป
นอกจากจะนำไปใช้ในทางที่เสียใจก็เป็นภัยแก่ตัวเอง ว่าสามหนซ้ำ ๆ กัน
อยู่ประโยคเดียว

เสร็จแล้วปรากฏว่าท่านเอาไม้เท้าท่านเขี่ยไปตามร่างศพเบาๆ พร้อมกับพูดว่า ร่างกายไม่เที่ยงเกิดแล้วต้องตาย แต่จิตใจเที่ยงไม่มีเกิดไม่มีตายไปกับร่างกาย เป็นเพียงหมุนไปตามเหตุปัจจัยพาให้เป็นไป และพูดซ้ำซากไปมา แต่ไม้เท้าท่านเขี่ยไปถึงที่ใด เนื้อหนังมังสาปลืงเปื่อยออกไปถึงนั้น จนเปื่อยไปหมดทั้งร่าง เพราะท่านเขี่ยไปทั่วร่างของศพนั้น จนเหลืออยู่เฉพาะหมากหัวใจท่านจึงหยิบเอาหมากหัวใจออกมา และพูดว่าหัวใจนี้ทำลายไม่ได้ ถ้าทำลายต้องตายไม่มีพื้นอีก ตัวแกก็อยู่ด้วยตลอดเวลา แต่ขณะแรกปรากฏ จึงคิดขึ้นมาว่า ก็คนตายจนเปื่อยไปหมดทั้งร่างแล้วยังเหลือแต่กระดูกจะเอาอะไรมาพื้น ท่านตอบความคิดนึกของแกทันที แต่ไม่ได้มองดูหน้าแกว่า ต้องพื้นซี ไม่พื้นอย่างไร เพราะสิ่งที่จะพาให้พื้นยังมีอยู่ จวนสว่างพຸ່ງนี้ก็พื้นเท่านั้นเองดังนี้

นับแต่ขุลงมุนุ่นวายอยู่กับศพแต่หัวค่ำจนเรื่องจะยุติลง และท่านอาจารย์กับพระสงฆ์จะจากไปกินเวลานานแสนนานกว่า แกล่เหตุการณ์ของแกยืดยาว ผู้เขียนจำไม่ค่อยหมด กว่าจิตเริ่มปรากฏแต่ขณะสงบลงที่แรก และต่อเรื่องราวไปจนจวนสว่างจึงถอนขึ้นมา พอจิตถอนรู้สึกตัวขึ้นมาจึงได้ยินเสียงไก่ขันกระชั้นจวนสว่าง มองดูตัวยังนั่งอยู่ตามปกติมิได้ตายดังที่เข้าใจในเวลานั้น จึงกลับตีใจคืนมาว่าตัวมิได้ตายไปกับเรื่องที่ปรากฏ เมื่อทราบเรื่องของตัวโดยตลอดว่าไม่ตายจริงๆ แล้วก็มานึกตำหนิตัวเองว่า ท่านให้นั่งภาวนา แต่ทำไมเราจึงนั่งหลับ และหลับเสียจนฝันว่าตัวตายไปทั้งคืนก็ยังไม่ตื่น แหม คือนั่งภาวนาเลวจริงๆ



พอรุ่งเช้าวันต่อมา ท่านอาจารย์มาบิณฑบาตก็สั่งแกในขณะนั้นว่า
ประมาณพระฉันเสร็จให้ออกไปหา โดยที่แกมิได้เรียนอะไรให้ท่านทราบ
ไว้อ่อนเลย แม้แต่ก่อนท่านก็ไม่เคยสั่งให้แกออกไปหา เพิ่งมีครั้งนั้น
เท่านั้น จึงเป็นที่น่าประหลาดว่าท่านต้องทราบเรื่องของตนแต่ตอนกลาง
คืนแล้วอย่างชัดเจน พอออกไปท่านก็ถามทันทีว่า เป็นอย่างไรภาวนาเมื่อ
คืนนี้ แกเรียนตอบว่าภาวนาไม่ได้เรื่องอะไรเลย พอภาวนาพุทโธๆ ไปได้
ราว ๑๕ นาที จิตก็ตกลงไปก้นบ่อแล้วหลับ และฝันไปเลยเกือบตลอดคืน
จนสว่างตื่นขึ้นมาจึงรู้สึกเสียใจไม่หายจนบัดนี้ กลัวหลวงพ่อดูเอาว่า
ภาวนาไม่เป็นท่าได้แต่หลับ พอทราบเท่านั้นท่านก็หัวเราะชอบใจและ
ถามทันทีว่า มันหลับอย่างไรและฝันอย่างไรบ้าง ลองเล่าให้ฟังดูที

แกเล่าถวายท่านดังกล่าวนะ ท่านยิ่งหัวเราะใหญ่และพูดออกมาด้วยความชอบใจว่า นั่นไม่ใช่หลับ ไม่ใช่ฝัน นั่นแลจิตสงบจิตรวม จงจำไว้ที่ว่าฝันมิใช่ฝัน แต่เป็นนิमितที่เกิดจากสมาธิภาวนาต่างหาก นี่แลที่ท่านว่าภาวนาเห็นนิमितต่าง ๆ นั่นคือเห็นอย่างที่คุณเห็นนั่นเอง ท่านอธิบายให้ฟังจนเป็นที่เข้าใจแล้วก็บอกให้พากันกลับบ้าน และสั่งกำชับให้ภาวนาต่อไป และบอกว่าจิตจะรู้เห็นอะไรก็ปล่อยให้มันเห็นไปไม่ต้องกลัว หลวงพ่อไม่ให้กลัว อะไรผ่านมาในขณะที่ภาวนาจงกำหนดรู้ให้หมด เวลาหลวงพ่อยุ่ที่นี่ไม่เป็นอะไร ไม่ต้องกลัว เวลาภาวนารู้อะไรเห็นอะไรให้ออกมาเล่าให้ฟัง จากนั้นมาแกก็พอใจภาวนา เหตุการณ์เป็นไปเรื่อย ๆ ในลักษณะต่าง ๆ กัน

จนเวลาท่านจะจากไปจึงสั่งให้ออกไปหา และสั่งกำชับให้หยุดภาวนาไปพักหนึ่งก่อน เมื่อถึงกาลแล้วจะค่อยเป็นไปเอง คือเวลาท่านจากไปห้ามไม่ให้ภาวนา ท่านคงคิดพอแล้วว่าแกมีนิสัยของจิตผาดโผน หากเป็นอะไรขึ้นเวลาท่านไม่อยู่จะไม่มีผู้ช่วยแนะแก้ไขอาจมีทางเสียได้ จึงห้ามไม่ให้ทำต่อไป ตัวแกเองก็ไม่ทราบความหมายแต่เชื่อตามท่านสั่ง จึงมิได้ภาวนาต่อไปทั้งที่อยากทำแทบใจจะขาด จนอายุแกจนอย่างเข้า ๔๐ ปี จึงได้สละครอบครัวออกบวชและฝึกหัดภาวนาต่อไป นิสัยที่เคยรู้เคยเห็นสิ่งต่าง ๆ ก็ปรากฏรู้เห็นเรื่อยมา ตอนแกพบผู้เขียนและเล่าภาวนาให้ฟังจึงทราบนิสัยและทราบความมุ่งหมายของท่านอาจารย์ที่ห้ามไม่ให้แกภาวนา เพราะเป็นนิสัยผาดโผน ถ้าไม่มีผู้รู้ที่เหนือกว่าจะรังไว้ไม่อยู่เวลาเป็นขึ้นมา เนื่องจากไม่มีอุปายจะรั้งนั่นเอง อาจมีทางเสียได้

จึงขอสรุปเรื่องของแกเอาแต่ใจความ มาประกอบกับปัญหาทางสมาธิ และปัญญาเท่าที่ควร ความรู้แปลกๆ ของแกมีมากพอสมควร แม้ตอน ท่านอาจารย์มั่นป่วยหนักคราวจะมรณภาพ แกก็ทราบทางสมาธิเหมือนกัน ทั้งที่อยู่คนละจังหวัดระยะทางห่างไกลกันมาก คือตอนกลางคืนเวลาเข้า ที่สมาธิ ปรากฏท่านอาจารย์มั่นเหาะมาทางอากาศ มายับยั้งอยู่บน อากาศ แล้วประกาศก้องลงมาว่า พ่อป่วยหนัก จงรีบไปเยี่ยมพ่อเสียแต่ เเน่ๆ พ่อจะลาโลกเพราะการป่วยครั้งนี้แน่อน ที่ท่านเหาะมาโดยทาง อากาศนั้นแกทราบโดยทางสมาธิภาวนาแทบทุกคืน โดยมาเตือนให้รีบไป เดียวจะไม่ทันเห็นร่างของพ่อ จะตายก่อน ยิ่งจวนวันท่านจะมรณภาพ เท่าไร ก็ยิ่งมาปรากฏให้เห็นทุกคืนไม่มีวันเว้นเลย

ตามปกติเวลาแกบวชแล้วก็เคยไปกราบนมัสการเยี่ยมท่าน เพื่อฟัง การอบรมทุกปีมิได้ขาด ในระยะที่ปรากฏเห็นองค์ท่านอาจารย์มาปรากฏ บ่อยนั้น จะว่ากรรมหรืออะไรก็ยากจะเดาถูก เพราะขณะปรากฏทาง สมาธินิมิตก็ได้เล่าให้หมู่เพื่อนฟังอยู่เสมอว่า ท่านอาจารย์ป่วยหนัก จวนเต็มทีแล้ว ท่านอุตส่าห์เมตตาเหาะมาบอกแทบทุกคืน และต่อมาก็ มาปรากฏทุกคืน พวกเรายังไม่ได้ไปกราบเยี่ยมท่านเลย ยังติดธุระนั้นนี อยู่ไม่มีวันสร้างชา พอนัดกันวันนั้นวันนั้นว่าจะออกเดินทางไปกราบเยี่ยม ท่านก็ไม่สำเร็จ พอวันสุดท้ายที่กำหนดออกเดินทางก็เป็นวันท่าน มรณภาพมาถึง

และก็นั่นแหละท่านได้เหาะมาทางอากาศยามดึกสงัด มายืนประกาศ กึกก้องอยู่บนอากาศว่า เห็นไหม พ่อบอกหลายครั้งแล้วว่าให้รีบไปเยี่ยมพ่อ บัดนี้หมดเวลาเสียแล้ว จะพากันนอนจมกองมูตรกองคูอยู่ที่นี้ก็ตามใจ ถ้าไม่สนใจคำของพ่อก็เป็นอันหมดหวังเพียงวันนี้ ไม่ได้พบร่างพ่ออีกแล้ว บัดนี้พ่อลาโลกไปเสียแล้ว พากันทราบหรือยัง ถ้ายังก็คอยฟังข่าวเสีย พ่อบอกความจริงให้แล้วไม่เชื่อ ไปก็เห็นแต่ซากนั่นแหละที่ไม่มีอะไรรับรู้ เหลืออยู่แล้ว บัดนี้พ่อลาโลกแล้วนะเชื่อหรือยัง หรือยังไม่เชื่ออยู่อีก เพราะกรรมเกิดจากความประมาทตัวเดียวนั่นแหละพาโลกให้ผิดหวัง พ่อลาโลกในคืนวันนี้แล้วไม่สงสัยดังนี้ แล้วก็หายไปในอากาศ

พอจิตถอนออกจากสมาธิก็จวนสว่าง ตัวแเองทนไม่ไหว เพราะเห็น ท่านเมตตาโปรดทุกคืนในระยะจวนจะลาโลกลาชั้นนี้ ต้องร้องให้อยู่คนเดียวหลังจากสมาธิแล้ว พอสว่างก็รีบมาบอกหมู่คณะว่า ท่านอาจารย์ มั่นนิพพานไปเสียแล้วเมื่อคืนนี้ จันทราบทางนิมิตภาวนาอย่างชัดเจนไม่สงสัย ดังที่เคยเตือนให้ทราบอยู่เสมอมา และร้องให้ต่อหน้าหมู่เพื่อน อย่างไม่อาย จนใครก็งงกันไปตามๆ กัน ถ้าจะว่าแก็เป็นบ้าหรือก็ไม่ถนัดใจ เพราะความรู้ทางสมาธิของแก็เคยแม่นยำมาแล้ว จนเชื่ออย่าง ตายใจยิ่งกว่าจะมาคิดว่าแก็เป็นบ้า

ขณะที่พูดสนทนากันยังไม่ขาดคำ ก็มีคนวิ่งตาริตาขวางออกมาบอกว่า ท่านอาจารย์มันมรณภาพเสียแล้วเมื่อคืนนี้ คุณแม่ทราบหรือยัง วิฑูรย์ทางอำเภอประกาศเมื่อเช้านี้เวลา ๘ นาฬิกา ว่าท่านอาจารย์มัน ฐิริทัตตเถระองค์ลือนามในวงปฏิบัติสมัยปัจจุบันได้มรณภาพเสียแล้วแต่เวลา ๒.๓๓ น. ที่วัดสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร ผมทราบเพียงเท่านี้ก็รีบกลับมาบ้าน บอกใครต่อใครบ้าง แล้วก็วิ่งมาเรียนให้คณะคุณแม่ทราบ เกรงว่าจะยังไม่ทราบกันดังนี้ พอทราบความแน่นอนในวาระที่สองว่าท่านอาจารย์มันมรณภาพแล้วจริงๆ เท่านั้น ลำบากแม่ชีได้กลายเป็นสภาน้ำตาขึ้นมามากวาระหนึ่ง หลังจากพากันหลั่งน้ำตาไปแล้วในตอนเช้าที่แม่ชีคนนั้นเล่นนิมิตให้ฟัง

แม่ชีคนนี้แกมีความรู้ทางสมาธิแปลกๆ ผิดธรรมดาอยู่หลายแขนง ทราบว่าแกเพลติดิตความรู้ประเภทนี้อยู่เป็นเวลาสิบกว่าปี วันใดภาวนาไม่รู้เห็นสิ่งต่างๆ โดยทางสมาธินิมิต แกถือว่าวันนั้นไม่ได้รับประโยชน์ทางสมาธิภาวนาเลย แกติดทางนี้จนฝังใจว่าการเห็นนิมิตต่างๆ เป็นทางมรรคผลของการภาวนาจริงๆ ต่อเมื่อมีพระที่เป็นสายท่านอาจารย์ไปพักจำพรรษาที่นั่น และอบรมสั่งสอนทั้งด้านนิมิตและด้านอื่นๆ จนเป็นที่แน่ใจและรู้วิธีปฏิบัติต่อสมาธินิมิต และทางดำเนินอันเป็นทางมรรคทางผล จนกลายเป็นความราบรื่นดีงามตลอดมา ไม่กำเริบเป็นต่างๆ ดังที่เคยเป็นอยู่เสมอ แกจึงยอมแก้ไขตัดแปลงไปตาม และเห็นผลเป็นที่พอใจ ไม่ตื่นเต้นอับเฉาไปตามนิมิตต่างๆ ที่มาปรากฏ ดำรงตนอยู่ด้วยสติ



ปัญญาอันเป็นทางดำเนินเพื่อความพ้นภัยไร้ทุกข์ แก่จึงได้รับความสะดวกในการบำเพ็ญตลอดมาจนปัจจุบันทุกวันนี้ การปฏิบัติต่อสมานิมิตของแกจึงไม่มีอะไรที่น่าวิตกอีกต่อไป สมานิประเภทนี้จึงกลายเป็นความสำคัญขึ้นในการทำประโยชน์ตนและส่วนรวม แกมีความรู้แปลกๆ ที่นักปฏิบัติทั้งหลายไม่ค่อยมีกัน เรื่องเหตุการณ์ในอดีต อนาคต เปรต ภูตผี เทวดา จำพวกกายทิพย์ประเภทต่างๆ แกรู้ได้ดีพอสมควร จะขอยกตัวอย่างมาลงโดยสังเขป พอเป็นข้อคิดเกี่ยวกับตาในใจทิพย์ของผู้ปฏิบัติที่มีนิสัยในทางนี้ คือ

คืนวันหนึ่งแกนั่งภาวนา ปรากฏมีสัตว์ชนิดหนึ่งเข้ามาหาในภาพแห่งบุรุษมาร้องทุกข์ว่า เธอเป็นสัตว์เลี้ยงในบ้านนี้ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากเจ้าของ ว่าใช้สอยแกมาตั้งแต่พอลากคราดลากไถใส่ล้อใส่เกวียนได้เรื่อยมา แทนที่จะเห็นบุญคุณแกบ้าง นอกจากทรมานเขียนตีในเวลาลากเข็น และเวลาปกติธรรมดาแล้ว ยังถูกจูงไปมัดคอใส่ตันไม้แล้วฆ่าแทงแกจนตายและกินเนื้อกินหนังเสียอีก ซึ่งเป็นการกระทำที่โหดร้ายทารุณสิ้นมนุษยธรรมเสียจริงๆ ก่อนจะตายก็ทนทุกข์ทรมานแสนสาหัสทนไม่ไหว จึงได้ตายทั้งที่ไม่อยากตาย รู้สึกมีความเคียดแค้นในเจ้าของเป็นอย่างมากแทบไม่มีที่ปลงวางจิตใจเวลานี้ จึงได้เดินโซซัดเป็ดไปมาหาคุณแม่ให้ช่วยบรรเทาทุกข์ และขอพึ่งบุญบารมีแบ่งส่วนกุศลผลบุญที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมา พอมีส่วนได้ไปเกิดเป็นมนุษย์กับเขา พอมีทางหายใจระบายนทุกข์บ้าง ไม่ถูกกดขี่บังคับทรมานจนเกินไปดังที่เป็นมาเวลานี้

การเกิดเป็นสัตว์ลำบากทรมาณมากเหลือเกิน เพราะถูกบังคับ ทรมาณด้วยประการต่างๆ ทั้งจากมนุษย์และจากสัตว์ด้วยกัน การเกิด เป็นมนุษย์แม้จะอดอยากกันดาร สองวันหิวสามวันอึดปากอึดท้องครั้งหนึ่ง ก็ยังดีกว่ามาเกิดเป็นสัตว์ ซึ่งมีความทุกข์ลำบากทรมาณอยู่ตลอดเวลา แม้ชีจึงถามบุรุษนั้นบ้างว่า ทำไมว่าเขาไม่รู้จักบุญคุณของเราและว่า เขาไม่มีมนุษยธรรมในใจ ฆ่าสัตว์ทรมานโดยประการต่างๆ จนถึงกับผูกโกรธ ผูกแค้นจองกรรมจองเวรในเขา มิใช่เราไม่ดีไปเที่ยวหาหลักโมยสิ่งของ หวงแหวนที่เขาปลุกไว้ตามไร่นารั้วสวนมากินละหรือ อยู่ดีๆ ทำไมเขาจะ เอาตัวมาเพี้ยนตีทรมานและนำตัวไปฆ่า มนุษย์แฉะนี้ก็ปรากฏว่าดีมี ศีลธรรมพอเชื่อถือได้ ทำไมเขาจะทำได้ลงคอถ้าเรายังดีอยู่ นี่น่ากลัวจะ ไปเที่ยวทำไม่ดีอย่างแม้ว่ากระมัง เขาจึงได้ทำอย่างนั้นให้เราเพื่อสาสม กับความไม่ดีของตน เราได้ทำดังที่แม้ว่าบ้างหรือเปล่าละ

เขาตอบนำสงสารจับใจว่า ก็เพราะความหิวโหยอดอยากเกี่ยวกับ ปากท้องอันเดียวนี้แลเป็นสำคัญในมวลสัตว์โลก เห็นอะไรก็เข้าใจว่าเป็น อาหารจะพอประทังชีวิต จึงไม่ทราบว่าจะอะไรเป็นสมบัติของใคร อะไรใคร หวงแหวนหรือไม่หวงแหวน พอคว้าถึงปากก็กัดก็แทะกินไปตามประสาสัตว์ อย่างนั้นเอง ถ้ารู้ภาษาอยู่บ้างเหมือนมนุษย์ก็คงไม่ทำและไม่มาเกิดเป็น สัตว์ให้เขาฆ่าตีทำลายดังที่เป็นอยู่เวลานี้ ส่วนมนุษย์ผู้มีความฉลาดกว่า สัตว์ก็น่าจะเห็นใจให้อภัยบ้าง ไม่ทำตามอำนาจจนเกินไปซึ่งผิดจากศีล ธรรมของมนุษย์ มนุษย์ผู้ดีเขาไม่ทำอย่างนี้ เพราะเป็นความอูจาดบาใจ



ขายชาติของตัวเอง ที่ว่ามนุษย์แถวนี้เป็นคนดีมีศีลธรรมเขาคงไม่ทำชั่วแก่
สัตว์ได้ลงคือนั้น จริงสำหรับมนุษย์ที่มีธรรมดังคุณแม่ว่า แต่มนุษย์คนชื่อว่า...
ที่เป็นเจ้าของของพมนี้ มิใช่มนุษย์ที่ดีมีศีลธรรมตั้งใจพอเป็นเชื้อสายของ
มนุษย์บ้างเลย มันเป็นเพียงเศษมนุษย์มาเกิดต่างหาก ฉะนั้นเขาจึงมีใจ
โหดร้ายทารุณที่อะไรๆ จะให้อภัยเขาไม่ได้ แม้แต่มนุษย์ด้วยกันเขาก็
ทำร้ายได้ อย่างว่าแต่สัตว์ซึ่งอาภัพวาสนาเลย

แม้ซีจึงให้อโวาทสั่งสอนเขาด้วยความเมตตาสงสาร และแบ่งส่วน
กุศลให้เขาด้วยใจเอ็นดูอย่างถึงใจ พร้อมกับให้ศีลให้พร ขอให้กุศลผล
เมตตาของแม่ที่แบ่งให้นี้ จงเป็นเสบียงเครื่องหล่อเลี้ยงส่งเสริม และ

นำทางให้คุณได้ไปเกิดในสุคติสถาน มีอาหารทิพย์และวิมานทองเป็นที่
อยู่สบายเกิด พอเขาสาธุรับส่วนกุศลแล้ว ก็ลาคุณแม่เขาไปด้วยอาการอัน
ชุ่มชื่นเบิกบาน รวากับจะได้ไปเกิดในกำเนิดและสถานที่อันสมหวังใน
ขณะนั้น

พอรุ่งขึ้นก็เรียกหลานชายในบ้านมากระซิบบอกว่า คีนี่แม่นั่งภาวนา
ปรากฏ ขอให้แกหาอุบายไปสืบดูพฤติกรรมของนาย.....ให้แม่ที จากคน
ใดคนหนึ่งทีพอทราบได้ (นาย.. คือคนที่สัต์วลีกลับระบุชื่อว่าเป็นผู้ที่นำ
เขาไปฆ่า) แต่อย่าให้เขารู้ตัวว่าแม่สั่งให้ไปสืบถาม เดียวเขาจะอายเรา
หรืออาจคิดไม่ดีต่อเราแล้วจะเป็นบาปหนักเพิ่มขึ้นอีกก็ยิ่งจะแย่ใหญ่ พอ
เรียกหลานมากระซิบสั่งดังนั้น หลานก็บอกขึ้นทันทีเพราะอยู่ในหมู่บ้าน
เดียวกันกับอิตาคนนั้น และทราบเรื่องนี้ได้ดีว่า คุณแม่จะให้ผมไปถามให้
เสียเวลาทำไม ก็เมื่อคีนี่ราวสองทุ่ม แกลกเอาควายของแกไปฆ่าอยู่ที่...
เสียงควายร้องเพราะความทุกข์ทรมานได้ยินถึงไหนโน่น เสร็จแล้วก็เอา
เนื้อมันมากินเลี้ยงกันใหญ่ เสียงเอ็ดตะโรโฮเฮจนเกือบสว่างจึงได้ส่งลง
ป่านนี้มันตื่นนอนกันหรือยังก็ไม่รู้ ผมรู้เรื่องนี้ดีจึงอย่าให้ไปสืบถามให้เสีย
เวลาเลยดังนี้ ความจริงที่แม่ชี้เล่าให้ฟังเป็นอย่างนี้ การปรากฏนิมิตก็
ปรากฏในคีนี่เดียวกัน เป็นเพียงแกลปรากฏตอนดึกสงัดซึ่งผิดเวลากัน
เล็กน้อย จึงเป็นเรื่องที่น่าคิดสำหรับพวกเราที่กำลังตกอยู่ในห้วงวัฏฏะ
ซึ่งมีทางเป็นได้ด้วยกันโดยไม่เลือกกาลสถานที่และใคร ๆ

เรื่องที่สองนี้เป็นหมูป่า นี่ก็น่าประหลาดไปอีกทางหนึ่ง คือหมูป่าตัวนี้ ก็เที่ยวหากินมาตามชายเขาโดยลำพัง ไม่นึกว่าจะมีคนดักรออยู่ตาม บริเวณนั้น เพราะอยู่ห่างไกลจากหมู่บ้านมาก นัยว่านายพรานไปดักรอ ยิงสัตว์ป่าที่มากินน้ำในแอ่งหินชายภูเขา เผอิญคืนนั้นกรรมของหมูป่า ตัวนี้มาถึง จึงลงไปกินน้ำในแอ่งหินที่เขากำลังนั่งห้อยคอยที่อยู่ก่อนแล้ว พอมาถึงน้ำก็โดนยิงตายในขณะนั้น จวนสว่างหมูตัวนั้นก็มาหาแม่ชี ซึ่งกำลังนั่งสมาธิภาวนาอยู่ ด้วยเพศแห่งบุรุษเช่นเดียวกัน แม่ชีจึงถามว่า มีเหตุทุกข์ร้อนอะไรหรือถึงได้มาหาเรา บุรุษนั้นก็เล่าเหตุการณ์ที่เป็นมา ให้ฟังว่า ตนได้ถูกนาย... ยิงตายเสียแล้วขณะที่มากินน้ำเพราะความ หิวโหย แม่ชีถาม ตอนลงกินน้ำมิได้คิดระวังเนื้อระวังตัวบ้างหรือ การระวังก็ระวังอยู่ตลอดเวลาไม่เคยปล่อยตัวเพราะกลัวอันตราย ความเป็นสัตว์นี้ลำบากมากไม่มีอิสระในตัวเอง ไปที่ไหนก็มีแต่ภัยแต่เวร รอบด้าน ต้องระวังตัวอยู่เสมอ แม้เช่นนั้นก็ยังถูกเขาฆ่าจนได้

แต่การตายคราวนี้ก็ได้ตั้งใจเสียตายอะไร ยิ่งกว่าการไปเกิดในภพต่อไป กลัวจะไปเกิดเป็นสัตว์อีกดังที่เคยเกิดมาแล้ว ซึ่งแสนทุกข์ทรมาน เพราะความอดอยากและการระวังภัยนั้นแลพาให้เกิดทุกข์ จนกลายเป็น ชีวิตที่เต็มไปด้วยความระแวงระวังอยู่รอบด้านไม่เป็นอันกินอยู่หลับนอน ที่ตะเกียกตะกายมานี้ก็เพราะความกลัวการเกิดจะผิดพลาดไม่อาจห้ามได้ หากไม่มีบุญช่วยค้าชูอดหนุน จึงได้กระเลื่อกระสนมาหวังพึ่งบุญบารมี คุณแม่ผู้บำเพ็ญธรรมมีบุญค้าหนุนโลก ได้ช่วยอนุเคราะห์เมตตาสัตว์ผู้ อาภัพอับวาสนาในคราวนี้ด้วยเถิด อาจได้ไปเกิดในที่และกำเนิดอันสมหวัง

ผมไม่มีสมบัติใดติดตัวพอเป็นเครื่องอุปถัมภ์ในคดีภาพ มีแต่ร่างกายเนื้อหนังที่ถูกทำลายตายไปเมื่อคืนนี้เท่านั้น พอได้ถวายเป็นทานบูชาธรรมแต่ท่านผู้ทรงธรรมบำเพ็ญพรหมจรรย์ จึงได้มากราบเรียนวิงวอนไว้เพื่อคุณแม่ทราบเหตุการณ์และอนุเคราะห์ด้วย คือเวลาเขาเอาอวัยวะเครื่องภายในอันเป็นของมีค่า และเนื้อหนังมังสาอวัยวะภายนอกของผมมาให้ท่านที่นี่ ขอคุณแม่ได้โปรดเมตตาบริโภคมตขบฉันให้ผมด้วยเถิด เพื่อบุญอันเกิดแต่ทานนี้จะได้เป็นเครื่องอุดหนุนเชิดชู ให้ผมได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ในภพต่อไปสมความมุ่งปรารถนา สิ่งที่เป็นน้ำใจอันประสงค์อยากถวายทานอย่างยิ่งของผมนั่นคือ เครื่องในแห่งอวัยวะของหมูที่ตายอันเป็นตัวผมเอง

แต่มนุษย์มีความละโมภโลภมากกว่าสัตว์ทั้งหลาย จึงกลัวว่าเนื้อชิ้นใดที่ดีๆ เขาจะเก็บสิ่งสมไว้เพื่อพุงของตัวเองมากกว่าเพื่อทำบุญ แล้วไม่นำมาให้ทาน เพราะกลัวจะหมดจากลิ้นจากปากด้วยอำนาจกิเลสตัวโลภพาให้เป็นไป ผมจึงมีความวิตกกังวลมากเกรงไม่สนใจที่อยากให้ทานในวาระสุดท้าย แม้จะได้เมตตาอบรมสั่งสอนเขาพร้อมกับให้ศีลให้พรและแผ่ส่วนกุศลแก่เขา ขอให้ได้ไปเกิดในกำเนิดที่มุ่งหมายตามใจหวัง เขาได้รับอนุโมทนาส่วนบุญแล้วได้ลาจากไปในขณะนั้น

พอรุ่งเช้าแกก็มากระซิบบอกคณะแม่ชีด้วยกันว่า แกนั่งทำสมาธิภาวนาอยู่ตอนตีกราว ๓ นาฬิกา ได้มีนิมิตปรากฏเห็นบุรุษคนหนึ่งเข้ามาหาด้วยท่าทางที่มีความทุกข์ทรมานใจมาก เมื่อถูกถามก็ได้รับความว่าบุรุษ

นั่นเป็นหมูป่าอาศัยอยู่ในภูเขา... มาหลายปี ค็นนี้ขณะหมูป่าตัวนั้นลงมากินน้ำที่แอ่งหินชายภูเขา จึงถูกนาย... อยู่หมู่บ้าน... ซึ่งนั่ง ห้างคอยที่อยู่อิงตายในขณะนั้น จากร่างหมูตัวที่ตายนั้นจึงนิรมิตเพศเป็นมนุษย์มาหาฉัน แสดงความประสงค์อยากอุทิศร่างกายอวัยวะของตัวที่ถูกเขาฆ่า ให้ท่านแก่พวกเราเพื่อรับประทานเนื้อหนังมังสาของเขา เพื่อภพต่อไปเขาจะได้เกิดเป็นมนุษย์เพราะผลแห่งทานนี้ จึงได้เล่าเหตุการณ์ให้ทราบล่วงหน้าว่า เมื่อเขานำเนื้อหนังมังสาส่วนใดก็ตามมาให้ทานที่นี้ ขอให้พวกเราอนุเคราะห์เมตตาบริโภคน้ำให้เขาด้วย เพื่อบุญนี้ได้เกื้อหนุนเขาได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ในภพชาติต่อไป ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ก็ไม่ทราบ ฉันเองก็ไม่เคยปรากฏเช่นนี้มาก่อนเลย ที่สัตว์เดียรัจฉานคิดใจบุญอยากให้ทานเนื้อหนังของตนดังหมูป่าตัวนี้ ถ้าเป็นความจริง คอยสังเกตดูต่อไป จะจริงหรือเท็จประการใดบ้างก็ทราบกันคราวนี้เอง

เป็นที่น่าประหลาดและอัศจรรย์อยู่ไม่น้อยถ้าตามเหตุผลที่เป็นมานี้ คือพอสายหน้อยประมาณ ๘ นาฬิกา ก็เห็นผู้หญิงสองสามคนกับภรรยาของนาย... นั่นเอง คนหนึ่งนำเนื้อหมูป่ามาให้ทานที่นั่น พอคณะแม่ชีมองเห็นเนื้อที่เขานำออกแสดงก็ทราบกันโดยนัยว่า ต้องเป็นเนื้อหมูป่าตัวนั้นแน่นอนไม่สงสัย เมื่อถามเขาก็ทราบเป็นความจริงทุกประการ แม้ผู้ยิงหมูป่าตัวนั้นก็เป็นนาย... จริงๆ ด้วย นี่คือนิมิตต่างๆ ที่เกิดในสมาธิของนักปฏิบัติบางราย และปัญหาที่เกิดจากสมาธิก็มีมากดังกล่าวนี้นี้ จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



ส่วนปัญหาที่เกิดขึ้นตามชั้นปัญญายังมีมากกว่าสมาธิ ทั้งลึกซึ้งและ
สลับซับซ้อนกว่าสมาธิอีกมากมาย วันหนึ่งๆ เกิดได้ไม่มีกำหนด ต้อง
อาศัยปัญญาเป็นผู้คลี่คลายแยกแยะแก้ไขเป็นตอนๆ ไป มิฉะนั้นไม่มีทาง
ผ่านพ้นไปได้ นอกจากไม่สามารถผ่านไปได้แล้ว ยังทำให้เกิดงงงอันตื้อ
อยู่เป็นพักๆ เป็นวันๆ เพราะปัญหาแต่ละข้อมีความหนักเบาต่างกัน
นักภาวนาจำต้องเป็นนักไคร่ครวญไปในตัวโดยไม่มีใครมาบังคับ ปัญหา
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละปัญหาหากเป็นเครื่องเขย่าสติปัญญาให้ตื่นตัวไปเอง
นับแต่ขั้นอนุสสุภะจนถึงขั้นนามธรรมอันเป็นส่วนละเอียด ย่อมเป็นทางเดิน
ของสติปัญญาโดยแท้ นักปฏิบัติต้องเกิดปัญหาและปัญญาในตอนนี้แล
มากกว่าทุกชั้นทุกตอนที่ผ่านมา

ถ้าเข้าใจว่าตนมีภูมิจิตภูมิธรรมละเอียดคล่องแคล่วในอนุสสุภธรรม และ
นามธรรมคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ปัญหามิได้เกิดขึ้นมา
รบกวนใจ เลยคิดภาคภูมิใจว่าตนเป็นประเภท สุขา ปฏิปทา คือ ปฏิบัติ
สะดวก นั่นคือการภาคภูมิใจในความพอใจของการปฏิบัติเพื่อรื้อถอน
รากแก้วรากฝอย หรือรากเหง้าเคঁามูลของกิเลสทั้งปวงโดยไม่รู้สึกรู้ส
เพราะการแก้กิเลสด้วยปฏิปทาเริ่มแต่ขั้นสมาธิถึงชั้นปัญญาตามลำดับขั้น
นั้นๆ โดยมากต้องเกิดปัญหาต่างๆ แทรกขึ้นในระหว่างเป็นระยะไป
ซึ่งเป็นการปลุกหรือเขย่าสติปัญญาให้ตื่นตัวไปในขณะเดียวกัน ผู้ปฏิบัติ
ธรรมไม่มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นบ้างเลย นั่นน่าจะปฏิบัติสะดวกเกินไป
ถ้าเป็นขึ้นเนื้อต่างๆ ก็ชนิดแข็งกลั้วไปตามๆ กัน ไม่กล้าเข้ามารองรับให้

ลัษัณห์ นี่ก็หนักลัษัณห์ตัวประมาทนอนใจหรือตัวโมหะพากันกลั้วไปตามๆ กัน ไม่กล้ารับเข้าในบัญญัติ กลั้วจะไปทำลายจำพวกโมหะที่มีอยู่มากพอแล้วให้แตกคอกแหวกแนวไปเสียหมดนั่นเอง

เฉพาะชั้นปัญญาโดยตรงด้วยแล้ว ต้องเป็นเรือนรังแห่งปัญหาแง่ต่างๆ จะพึงเกิดขึ้นเสมอในวันเวลาหนึ่งๆ ขณะที่ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นสติปัญญาจะนิ่งนอนใจอยู่ไม่ได้ เพราะถูกปัญหานั้นๆ เขย่าเข้าชื้ออยู่ไม่หยุดจนทนอยู่เฉยๆ ไม่ได้ จำต้องทำการพิจารณาแก้ไขให้ลุล่วงไปเป็นตอนๆ ซึ่งเป็นการดำเนินผ่านพ้นไปด้วยในขณะที่ปัญหาแต่ละข้อตกไปอุปายแบบกายต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นเสมอ โดยสติปัญญาที่ขุดค้นคลี่คลายพาให้เป็นไป การปฏิบัติที่ไม่มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นบ้างเลย ย่อมแสดงถึงความนอนใจของผู้ปฏิบัติเองว่า ไม่แสวงหาทางหลุดพ้นด้วยความสนใจเท่าที่ควร เพราะโดยมากปัญหาย่อมเกิดขึ้นจากการใคร่ครวญไตร่ตรองหาเหตุ จิตเป็นตัวการคอยรับเหตุดีชั่วอยู่ตลอดเวลา เมื่อสังเกตใคร่ครวญอยู่บ้าง ย่อมต้องเจอสิ่งที่จะให้เกิดปัญหาเรื่องต่างๆ ขึ้นมา อันเป็นทางให้เกิดปัญญาในอันดับต่อไป สำหรับผู้สนใจต่อปัญญาเครื่องตัดพ้นกิเลส

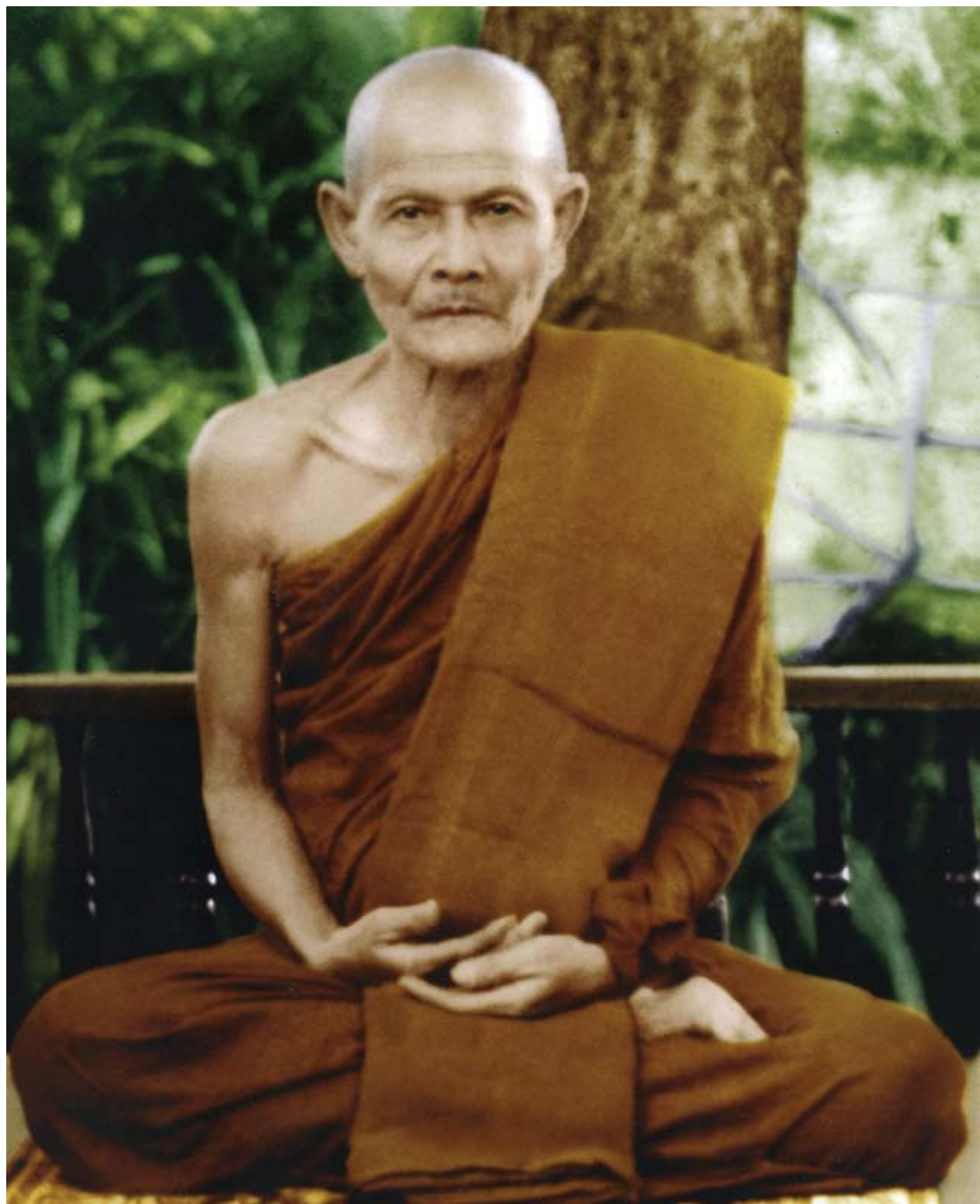
จึงขอเรียนตามความรู้สึกว่า นักปฏิบัติใดที่ไม่มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นจากการปฏิบัติบ้างเลยนับแต่ขั้นสมาธิเป็นต้นไป นักปฏิบัตินั้นมิได้ปฏิบัติเพื่อปัญญาความรู้แจ้งในสัจธรรมทั้งหลายอย่างแท้จริง และย่อมจะหาทางหลุดพ้นไปไม่ได้ เพราะสัจธรรมฝ่ายผู้กมัตจิตอันมีสมุทัยเป็นสำคัญนั้นคือแหล่งแห่งปัญหาเครื่องปลุกหรือเขย่าทั้งมวล และมรรคมีสามมาทิจู

สัมมาสังกัปปะเป็นสำคัญ เป็นแหล่งแห่งปัญญาทุกชั้นซึ่งเป็นเครื่องแก้ ปัญหาที่เกิดจากสมุทัยสัง ธรรมทั้งสองนี้ต้องทำหน้าที่ต่อกันอย่างเต็ม ภูมิก่อนจะผ่านไปได้แต่ละชั้นละภูมิ การที่สติปัญญาทำหน้าที่ต่อสมุทัย อันเป็นต้นเหตุแห่งปัญหานั้น เรียกว่าปัญหาเกิด และเรียกว่าแก้ปัญหาใน วงปฏิบัติของนักภาวนาทั้งหลาย ดังนั้นผู้ก้าวเข้าสู่ความสงบบ้างแล้ว จึงควรใช้ปัญญาหาเหตุผลในลำดับต่อไป หรือเรียกว่าเริ่มต้นหาเรื่องให้ เกิดปัญหา เพื่อปัญญาจะได้มีงานทำต่อไปไม่ว่างงาน อันเป็นลักษณะ ของคนขี้เกียจ ทำความสนิทติดจมอยู่กับความนอนใจที่เรียกว่าโมหะ กล่อมให้หลับตลอดเวลาไม่มีวันตื่นเอาเลย ซึ่งมีใช้ทางเดินของสมาธิ ปัญญา อันเป็นทางหลุดพ้นตามหลักของผู้แก้กิเลสด้วยสติปัญญา

แต่จะอธิบายระบุว่าปัญหาที่เกิดขึ้นต้องเป็นปัญหานั้น ต้องเกิดใน ลักษณะนั้น และปัญญาที่จะนำมาแก้ไขปัญหานั้นต้องเป็นปัญญาเช่นนั้น ต้องใช้อุบายอย่างนั้นดังนี้ย่อมไม่ได้ เรื่องทำนองนี้ต้องเป็นเทคนิค คือความแยบคายของแต่ละรายจะคิดผลิตขึ้นเพื่อเหมาะแก่กรณีนั้นๆ เป็นข้อๆ และเป็นรายๆ ไป เพราะคำว่าปัญหาก็ดี ปัญญาที่ดี มีมากมาย และสลับซับซ้อนไปตามกลมารยาของกิเลสสมุทัย และความแยบคาย ของสติปัญญา ดังนั้นจึงลงไว้เท่าที่ควร ไม่พินเพื่อเรื้อรังเกินไปจนทำให้ ท้อถอยน้อยใจก่อนจะลงมือปฏิบัติ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติทางใจเพื่อ เหตุเพื่อผลจริง ๆ จำต้องมีปัญหาและปัญญาเป็นข้าศึกศัตรูกันตลอดไป จนถึงที่สุดของเหตุและผลโดยสมบูรณ์แล้วนั้นแล ปัญหาเกี่ยวกับสมุทัยก็ดี ปัญหาเกี่ยวกับมรรคเครื่องแก้ก็ดี ย่อมหมดไปตามๆ กัน



ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายจึงกรุณานึกแนบในสติกับปัญญา ที่จะ
พิสูจน์ปัญหาแง่ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวในทางสมาธิ และทางความรำพึง
ไตร่ตรองหรือทางปัญญา ให้ลุล่วงไปด้วยความมีเหตุผลเป็นเครื่องดำเนิน
กิเลสที่แทรกอยู่กัปัญหาเหล่านั้นๆ จะหลุดลอยไปด้วยขณะที่ปัญหาลิ้นสุด
ลงแต่ละข้อ การอธิบายปัญหาที่จะพึงเกิดขึ้นโดยทางสมาธิและทาง
ปัญญา ที่คิดว่าพอเป็นแนวแก่ท่านผู้สนใจก็นับว่าพอสมควร จึงยุติไว้
เพียงนี้



การพิจารณาปัจจัยการของท่านพระอาจารย์มั่น



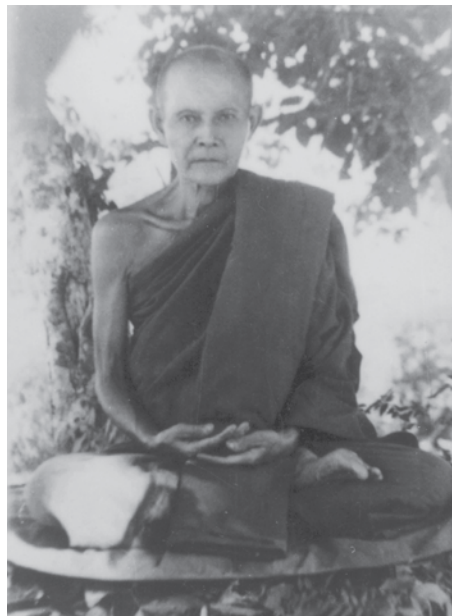
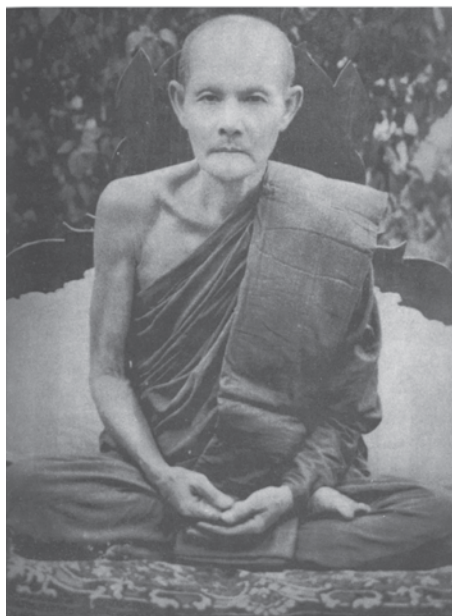
ท่านว่าปัจจัยการมีแยกเป็นสองนัย คือที่แสดงไว้ในตำรานั้น ท่านแสดงเป็นความเกี่ยวโยงแห่งความเจริญของอวิชา หนึ่ง แสดงความดับไปโดยลำดับแห่งอวิชาจนไม่เหลือหลอ หนึ่ง ถ้าเทียบก็เหมือนแบบแปลนแผนผังของบ้านเรือนที่ผู้จะปลูกบ้านสร้างอาคารใดๆ จำต้องทำตามแปลนที่นายช่างทำเป็นแบบไว้แล้ว จนสำเร็จรูปเป็นบ้านเรือนขึ้นมา แม้การรื้อถอนบ้านเรือนจะไม่มีแปลนบอกไว้เหมือนวิธีการดับอวิชาก็ตาม แต่ผู้รื้อถอนก็ย่อมคำนึงถึงวิธีการรื้อถอนด้วยสติปัญญาอันเป็นธรรมชาติ ควรแก่เหตุผลด้วยดีก่อนทำการ

อวิชาในตำราเป็นเพียงความบอกเล่าว่า อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ จนถึง สมุททนต์ เป็นฝ่ายสมุทัยล้วนๆ และการดับอวิชาเพียงอันเดียว สังขาร วิญญาณ นามรูปฯ ย่อมดับไปตามๆ กัน ไม่มีกิเลสตัวใดเหลืออยู่พอจะเป็นเชื้อแห่งภพชาติต่อไป อันเป็นฝ่ายนิโรธ ดังบทสุดท้ายแห่งอวิชาว่า นิรุชฌนติ ทั้งฝ่ายส่งเสริมอวิชาให้ติดต่อก่อนจะกลายเป็นภพชาติ เป็นสัตว์เป็นบุคคล จนถึงความชราคร่ำคร่าและสลายไปในที่สุด ทั้งฝ่ายบารบปราบปรามอวิชาให้สิ้นไปจากใจ หมดการต่อภพต่อชาติ ดังท่านที่ทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยการดับอวิชา มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

ทั้งสองนัยนี้ท่านแสดงเรื่องหรือโครงร่างความเป็นไปของอวิชชา และการดับอวิชชาไว้เท่านั้น มิได้แสดงวิธีส่งเสริมอวิชชาว่าทำอะไร อวิชชาจึงมีกำลังกำเริบถึงกับพาสัตว์ให้เกิดตายไม่มีที่สิ้นสุดไว้ และมีได้แสดงวิธีการระงับดับอวิชชาว่าทำอะไร อวิชชาจึงถูกตัดกำลังลงโดยลำดับ จนดับไปจากใจโดยสิ้นเชิง ไม่สามารถทำใจที่อวิชชาไปปราศแล้วให้เกิดตายต่อไปอีกได้ ในปัจจุอาการที่แสดงไว้ก็มีเพียงเท่านี้ท่านว่า

ผู้ปฏิบัติเพื่อกำจัดอวิชชาให้สิ้นไป จำต้องยึดอริยสังสีหรือสติปัฏฐานสี่ อันเป็นที่รวมแห่งอวิชชาเป็นทางดำเนิน ท่านเองว่าเมื่อจิตก้าวขึ้นสู่ความว่างเปล่าจากรูปธรรมทั้งหลายแล้ว ก็มีแต่ตามติดสังขารความปรุงของใจ กับวิญญูณที่สัมผัสรับรู้จากสิ่งต่างๆ และเวทนาจิตที่แสดงผลให้ปรากฏจากการปรุงการรับรู้ทางวิญญูณ ด้วยสติกับปัญญาที่มีอยู่ในที่แห่งเดียวกันเท่านั้น เพราะสังขารก็ปรุงจากจิต วิญญูณก็รับทราบจากจิต ต่างก็ดับลงที่จิต เมื่อสติตามทันปัญญาค้นพบสาเหตุและวิพากษ์คลี่คลายทันกับเหตุการณ์ สิ่งเหล่านั้นย่อมกำเริบรุนแรงไปไม่ได้ การตามรู้สังขาร วิญญูณว่าปรุงเรื่องอะไร รับทราบเรื่องอะไร เพียงเท่านั้นยังไม่สาบกับใจ ที่มีสติปัญญาอัตโนมัติเป็นพี่เลี้ยงอยู่ตลอดเวลาไม่เพเลอตั้ว ยังสามารถขุดค้นลงถึงต้นตอที่เกิดแห่งสังขารและวิญญูณอีกว่าเกิดมาจากที่ไหน อะไร เป็นเครื่องผลักดันให้เกิดอยู่ไม่หยุดไม่ถอย ตัวที่ผลักดันนี้คือตัวอวิชชาแท้

การพิจารณาอวิชชาเพื่อถอนรากถอนโคนจริงๆ จึงอยู่ที่ตรงนี้ คือ ขุดค้นลงที่ใจอันเป็นเรือนรังของอวิชชาฝังจมอยู่นั่นแล จึงเห็นตัวอวิชชา

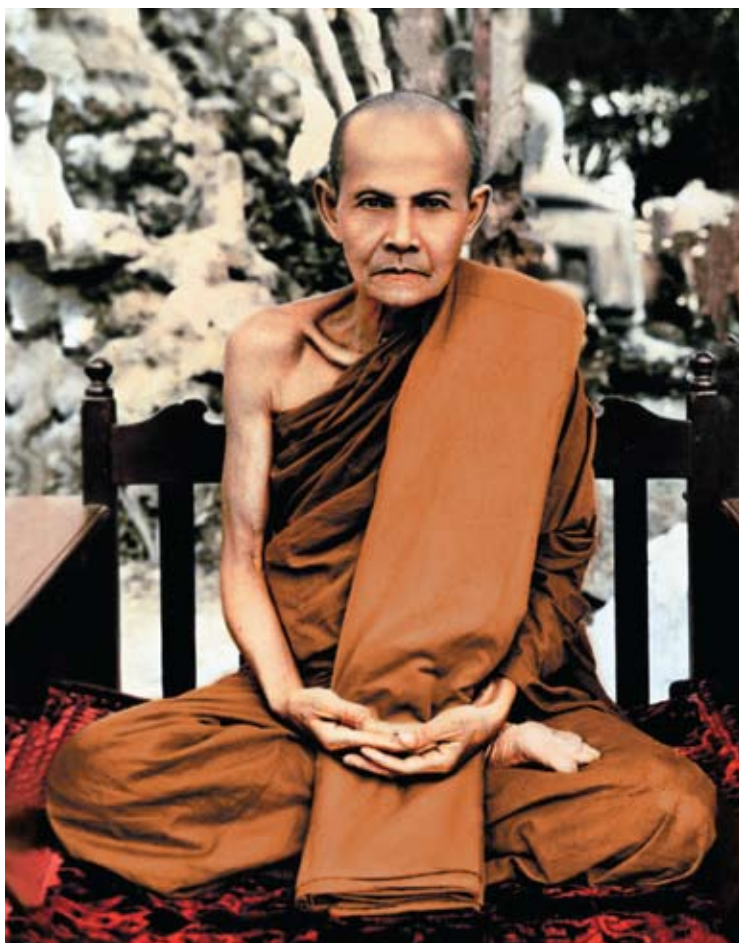


แตกกระจายสลายตัวลงในขณะที่มหาสติมหาปัญญาเข้าถึงตัว นี่คือการพิจารณาวิชาแท้ และคือวิธีการถอดถอนวิชาออกจากใจตามทางมรรคทางผลที่พระศาสดาทรงสั่งสอนไว้แท้ ไม่เพียงไปอ่านแต่แบบแผนตำรับตำราแล้วก็มาถกเถียงกันจนตาตำตาแดงหาที่สิ้นสุดยุติมิได้ พอให้อวิชารำคาญและหัวเราะเปล่า ๆ โดยไม่มีกิเลสแม้ตัวเดียวที่ถูกกระทบกระเทือนจากการถกเถียงกันพอผิวถลอกปอกเปิกไปบ้างเลย เราเป็นชาวพุทธที่มีศาสดาองค์เอกเป็นครูสั่งสอน จึงควรมีเหตุมีผลเป็นเครื่องตามเสด็จบ้าง อย่ามีแต่ทิฐิมานะความรู้ความเห็นดังลงไปถายเดียวทำนองกิเลสบาปธรรมทั้งหลายอยู่ในตำรา แล้วก็มาถกเถียงกันแทนการแก้กิเลส สิ่งที่ได้รับจึงมักมีแต่ลมปากไม่มีเนื้อ มีหนังติดมือมาบ้างเลย ถ้าเป็นทำนองนี้เรียนมากเท่าไรรู้มากเท่าไร ขึ้นเวทีโต้เถียงจัดเจนเพียงไรก็ยิ่งเหลวไปเพียงนั้น ไม่มีอะไรเป็นเครื่องหมายของปราชญ์ตามทางศาสดาและศาสนธรรมเลย

วิชาตัดค้นหาจริง ๆ มันอยู่ที่ใจ สร้างโครงร่างขึ้นที่ใจคนใจสัตว์ และทำการระงับดับลงที่ใจเรานี้เท่านั้น ไม่มีที่อื่นเป็นที่เกิดและสร้างโครงร่างตลอดความดับของวิชาตัดค้นหาทั้งหมด ขณะวิชาดับลงอย่างราบคาบแล้วนั้นแล จึงเห็นความโง่ความหลงมกมายของตัวของมนุษย์และของสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ใต้อำนาจแห่งความบังคับปรมาณของมัน ว่าแสนโง่แสนลำบากตลอดกาล แม้จะมีความสุขบ้างก็ชั่วขณะราวฟ้าแลบเท่านั้น แต่สัตว์โลกก็หลงพอใจกันและอยู่กันอย่างเพลิดเพลิด ไม่คิดถึงภัยว่าจะมีแก่ตัวหนักเบามากนักน้อยเพียงไร

คนๆ เดียวกัน จิตดวงเดียวกัน เมื่อถูกขัดเกลาด้วยดีจนเต็มภูมิแล้ว ย่อมผิดกันอยู่มากยิ่งขึ้นกว่าฟ้ากับดิน จิตที่พ้นจากอำนาจจิตวิชานั้นเป็นจิตที่ไม่อยู่ในขอบเขตแห่งข้อบังคับของสิ่งใดในโลกสมมุติ เป็นจิตที่ทรงอิสระสุดส่วน เกินความคาดหมายที่จะค้นคว้าได้ถูก นั่นแลที่ท่านเรียกว่าแดนแห่งความเกษมสำราญ เป็นภูมิของท่านผู้ทรงอำนาจเหนือสมมุติทรงไว้และเสวยกัน ถ้าอยากรู้ อยากเห็นก็อย่าพากันชี้เกียจจ้นเป็นเหยื่อล่อของกิเลสตัณหาวิชาทั้งมวล เราเป็นภิกษุบริษัทที่พร้อมแล้วทุกอย่าง จงพากันตื่นตัว อย่ามัวเอากิเลสออกอวดกัน ด้วยอาภักปิริยาที่ขัดต่อธรรมเครื่องนำออกจากกองทุกข์ จะเสียชาติที่เกิดซึ่งเป็นภานะที่เหมาะสมแก่ศาสนธรรมอยู่แล้ว ในชาติและเพศที่เป็นอยู่ขณะนี้

พอท่านแสดงวิชาจบลง แทนที่จะเมตตาฝากของดีแห่งผลที่เกิดจากการถอดถอนอวิชาคือวิชาวิมุตติให้เพียงเท่านั้น ยังเมตตาฝากธรรมเผ็ดร้อนแก่บรรดาศิษย์ให้เป็นที่ระลึกไม่ลืมอีกวาระหนึ่ง ทำให้จดจำได้ดี ดังที่นำมาเขียนให้ท่านผู้อ่านทั้งหลายได้อ่านอยู่ขณะนี้ ปกตินิสัยท่านถ้าลงได้พูดธรรมชั้นสูง กิริยาท่าทางต้องแสดงความเข้มข้นออกมาตามธรรมชั้นนั้นๆ จนผู้ฟังที่ยังไม่เคยชินต่อนิสัยท่านต้องตกใจกลัวในเวลานั้น โดยคิดว่าท่านดูต่ำเสียนี่ด้วยวาทะ ความจริงเพราะอำนาจแห่งธรรมเป็นพลัง สามารถยังกิริยาท่านให้แสดงออกในลักษณะนั้นต่างหาก พอแสดงธรรมจบลงกิริยาก็เป็นปกติทันทีราวกับไม่เคยแสดงอย่างนั้นมาก่อนเลย บางครั้งยังมีความขบขันและเสียงหัวเราะแทรกออกมากับกิริยาเผ็ดร้อนนั้นด้วยก็มี จึงไม่มีใครสามารถดูนิสัยท่านออกเป็นความจริงได้เลย



การอธิบายวิชาของท่านก็ทำนองที่นำมาลงให้ท่านได้อ่านอยู่เวลานี้ ส่วนความหลุดพ้นจากวิชาตามที่ท่านเล่าให้ฟัง รู้สึกกว้างขวางพิสดาร จับใจอย่างยิ่ง แต่นำมาลงเฉพาะเนื้อความที่เห็นว่าเหมาะกับเราๆ ท่านๆ ที่อยู่ในฐานะแห่งการศึกษา ถ้าลึกมากนักก็อาจไม่เข้าใจ การอ่าน ก็เสียเวลาไปเปล่า ไม่ค่อยเกิดประโยชน์เท่าที่ควร





ปัญญา อบรม สมาธิ

ศีล

ศีล เป็นรั้วกันความคะนองทางกายวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบในงาน และผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนอง เป็นผู้ที่สังคมผู้ติรังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใดๆ ก็ตาม ถ้ามีคนทุศีลไม่มีมายาวทางความประพฤติแฝงอยู่ในสังคมและวงงานนั้นๆ แม้แต่คนเดียวหรือสองคน แน่ทีเดียวที่สังคมและวงงานนั้นๆ จะตั้งอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนา ไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายหรือบั่นทอนจากคนประเภทนั้น โดยทางใดก็ได้ ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ในเวลาที่สังคมนั้นเพลอตัว เช่นเดียวกับอยู่ใกล้อสรพิษตัวร้ายกาจ คอยแต่จะขบกัดในเวลาพลั้งเพลอนะนั่น

ศีล จึงเป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้วางใจกันในทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่ส่วนเล็กน้อยไปถึงส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา ศีลมีหลายประเภท นับแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษาให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นศีลที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตน และรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกันต่อส่วนรวมที่เกี่ยวข้องแก่ผลได้เสีย อันอาจเกิดมีได้ในวงงานและสังคมทั่วไป

คนมีศีล ๕ ประจำตนคนเดียวหรือสองคน เข้าทำงานในโรงงานหนึ่ง
โรงงานใด จะเป็นงานบริษัท ห้างร้าน หรืองานรัฐบาลซึ่งเป็นงานแผ่นดิน
ก็ตาม จะเห็นได้ว่า คนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือสองคนนั้น จะได้รับ
ความนิยมชมชอบ ความไว้วางใจในกิจการนั้นๆ เช่น การเงิน เป็นต้น
จากชุมชนในโรงงานนั้นๆ เป็นอย่างยิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่ หรือแม้
เขาจะไปอยู่หนใด ก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีล
ก็แสดงว่าต้องมีธรรมประจำใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของ
อาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะเดียวกัน คนมีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มี
ศีลด้วย ขณะที่เขาล่วงเกินศีลข้อใดข้อหนึ่ง ขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มีธรรม
เพราะธรรมอยู่กับใจ ศีลอยู่กับกายวาจา แล้วแต่กายวาจาจะเคลื่อนไหว
ไปทางถูกหรือผิด ต้องส่อถึงเรื่องของใจผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย

ถ้าใจมีธรรมประจำ กายวาจาต้องสะอาด ปราศจากโทษในขณะทำ
และพูด ฉะนั้นผู้ที่มีกายวาจาสะอาดจึงเป็นเครื่องประกาศให้คนอื่นเขา
ทราบว่า เป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรมประจำกาย วาจา ใจ จึงเป็น
คนมีเสน่ห์ มีเครื่องดึงดูดใจประชาชนทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมนรัก
ชอบทุกยุคทุกสมัยไม่มีวันจืดจาง แม้ผู้ไม่สามารถกระทำกายวาจาให้เป็น
อย่างเขาได้ ก็ยังรู้จักนิยมเลื่อมใสในคนผู้มีกาย วาจา ใจ อันมีศีลธรรม
เช่นเดียวกับที่พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าและสาวก
ทั้งหลาย ฉะนั้นจึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือความดีความงาม เป็นสิ่งที่โลก
ต้องการอยู่ทุกเวลา ไม่เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลกเสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูกแปรสภาพจากธรรมชาติเดิม ออกมาสู่ระเบียบลัทธิประเพณี ซึ่งแยกออกไปตามความนิยมของชาติ ชั้น วรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรมกลายเป็นของชาติ ชั้น วรรณะ ไปตาม ความนิยมของลัทธินั้นๆ อันเป็นเหตุให้โลกติชมตลอดมา นอกจากที่ว่านี้ ศีลธรรมย่อมเป็นคุณธรรมที่น่ายุคนำสมัยไปสู่ความเจริญได้ทุกโอกาส ถ้าโลกยังสนใจที่จะนำเอาศีลธรรมไปเป็นเส้นบรรทัดตัดกาย วาจา ใจ ของตนให้เป็นไปตามอยู่

จะเห็นได้ง่ายๆ ก็คือ กาลใดที่โลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ กาลนั้น พึงทราบว่าเป็นโลกเริ่มขาดความสมบูรณ์ทางศีลธรรม ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่นานฤทธิ์ของโลกล้วนๆ จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เอง ก็ต้องแตกทลายลงทันทีที่ตนอยู่ไม่ได้

เฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่งๆ ถ้าขาดศีลธรรมอันเป็นหลักของ ความประพฤติแล้ว แม้คู่สามีภรรยาใกล้ชิดกันไม่ได้ คอยแต่จะเกิดความ ระแวงแคลงใจว่า คู่ครองของตนจะไปคบชู้กับชายอื่นหญิงอื่น อันเป็น เหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัวและทรัพย์สิน เพียงเท่านั้นความ ปวดร้าวภายในใจเริ่มพุกตัวขึ้นมาแล้ว ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงาน อันเป็นหลักอาชีพประจำครอบครัว ตลอดลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตก แผลกลาญไปตามๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้นๆ เริ่มทำลายศีลธรรม ของตน ยิ่งได้แตกจากศีลธรรมโดยประพฤติดังที่กล่าวแล้ว แน่ทีเดียว สิ่งที่มีมั่นคงทั้งหลายจะกลายเป็นกองเพลิงไปตามๆ กัน เช่นเดียวกับหม้อ

น้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ ได้ถูกล้างอื่นกระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่บรรจุอยู่ในหม้อจะต้องแตกกระจายไปทันทีฉะนั้น

ดังนั้นเมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่ตราบใด ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่ตราบนั้น ใครจะคัดค้านหลักความจริง คือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในหลักธรรมชาตินั้น ไม่ต้องไปขอรับมาจากพระหรือจากใคร ตามวัดหรือตามสถานที่ต่างๆ แล้ว จึงจะเกิดเป็นศีลธรรมขึ้นมา แม้เพียงแต่ผู้รักษาความถูกต้องตามประจักษ์แล้ว ประพฤติแต่สิ่งถูกต้องและดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น เว้นการประพฤติสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อความถูกต้องความดีงามของตนเพียงเท่านั้น ก็พอจะทราบได้แล้วว่า ผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว

อนึ่งเหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพฤติ เกิดขึ้นจากหลักธรรมชาติที่กล่าวแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการคบค้าสมาคมกับนักปราชญ์ มีสมณะชีพรามณ์ เป็นต้น ได้ศึกษาไต่ถามจากท่านแล้ว สมาทานนำมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เพียงเท่านั้นก็พอจะยังศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรมได้พอแก่การทรงตัวและครอบครองตลอดสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง ให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจในครอบครัวและส่วนรวม ขรवासปฏิบัติได้เพียงศีล ๕ ก็สามารถทำความอุ่นใจให้แก่ตนและครอบครัวโดยประจักษ์ใจ ตลอดเวลาที่ตนมีความประพฤติอยู่ในกรอบของศีลธรรม

ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่ความละเอียดตามอรรถาธิบาย ของผู้ใคร่ประพาดิตนในศีลธรรมชั้นสูงขึ้นไป ทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่ ย่อมมีกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้นๆ เมื่อสรุปความแล้ว ศีลทุกประเภทเป็นคุณสมบัติเพื่อที่จะรักษาความคะนองทางความประพฤติของกายและวาจา เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขสบายใจสำหรับท่านผู้ปฏิบัติ และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ต้องการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกรายไป แต่สำหรับผู้เลวทรามไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขาแต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเดือดร้อนแก่โลกทุกเวลาที่ได้ช่องและโอกาส ศีลธรรมบางส่วนแม้แต่ลัทธิวัชรญาณเขายังมีได้ อย่าว่าแต่มนุษย์จะเป็นเจ้าของศีลธรรมโดยถ่ายเดียวเลย เราพอจะสังเกตได้ว่าลัทธิวัชรญาณเขายังมีรัศมีแห่งธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่น ลัทธิเลี้ยงในบ้านเรา

ผู้ที่มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจักษ์และประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่นเป็นที่ไว้วางใจ และให้ความนิยมนแก่ประชาชนตลอดกาลแล้ว ยังเป็นผู้มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้ วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติอันจำเป็นของโลกตลอดกาล



สมาธิ

ธรรมกรรมฐานทุกบทเป็นรื้อกันความคะนองของใจ ใจที่ไม่มีกรรมฐานประจำและควบคุม จึงเกิดความคะนองได้ทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก หนุ่มสาว เต่าแก่ชรา คนจน คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำ ปานกลาง คนตาบอด หูหนวก ตาดี หูดี ง่อยเปลี้ยเสียขา พิกลพิการ และอื่นๆ ไม่มีประมาณ ทางศาสนธรรมเรียกว่า ผู้ยังตกอยู่ในวัยความคะนองทางใจ หมดความสง่าราศีทางใจ หาความสุขไม่ได้ อาภัพความสุขทางใจ ตายแล้วขาดทุนทั้งขึ้นทั้งล่อง เช่นเดียวกับต้นไม้ จะมีกิ่งก้านดอกผลดกหนาหรือไม่ว่า ไม่เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือโคนลงแล้ว ย่อมเสียความเป็นสง่าราศีและผลประโยชน์นั้น แต่ลำต้นหรือกิ่งก้านของต้นไม้ ก็ยังอาจจะมาทำประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่เหมือนมนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจ ที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา จะหาจุดความสุขไม่พบตลอดกาล แม้ความสุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นผู้แสวงหามาได้ ก็เป็นความสุขชนิดเป็นบพบาทที่จะเพิ่มความคะนองของใจให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ถูก มากกว่าจะเป็นความสุขที่พึงพอใจ

ฉะนั้นสมาธิ คือ ความสงบหรือความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ “ยา” คือ กรรมฐาน ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจ ซึ่งเคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัปนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝืนใจรับ “ยา” คือ กรรมฐาน การรับยาหมายถึง การอบรมใจของตนด้วยธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือ น้อมธรรมเข้ามากำกับใจ ธรรมกำกับใจ เรียกว่ากรรมฐาน มี ๔๐ ห้อง ตามจริตนิสัยของบรรดาสัตว์ ไม่เหมือนกัน มี กลิน ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถาน ๑ และ อรูป ๔ จะขอยกมาพอประมาณ ที่ใช้กันโดยมาก และให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจ คือ

อาการของกาย ๓๒ มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนฺตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ที่ท่านเรียกว่า กรรมฐาน ๕ หรือ พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ ฯลฯ หรืออานาปานสติ (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน จะใช้กรรมฐานอย่างเดียวกัน ย่อมเป็นการขัดต่อจริต ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เมื่อชอบบทใดก็ตกลงใจนำบทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรมเกสา ก็นึกว่าเกสาซ้าอยู่ในใจ ไม่ออกเสียง

เป็นคำพูดให้ได้ยินออกมาภายนอก (แต่ลำพังนึกเอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมทำนองสวดมนต์ เพื่อให้เสียงผูกใจไว้ จะได้สงบก็ได้ ทำจนกว่าใจจะสงบได้ด้วยคำบริกรรม จิ่งหยุด) พร้อมทั้งใจให้ทำความรู้สึกไว้กับผมบนศีรษะ จะบริกรรมบทใดก็ให้ทำความรู้อยู่กับกรรมฐานบทนั้น เช่นเดียวกับบริกรรมบทเกสา ซึ่งทำความรู้อยู่ในผมบนศีรษะฉะนั้น

ส่วนการบริกรรมบท พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ บทใดๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจไม่เหมือนบทอื่นๆ คือ ให้คำบริกรรมว่า พุทฺโธ เป็นต้น สัมพันธ์กันอยู่กับใจไปตลอดจนกว่าจะปรากฏ พุทฺโธ ในคำบริกรรมกับผู้รู้ คือ ใจเป็นอันเดียวกัน แม้ผู้จะบริกรรมบท ธมฺโม สงฺโฆ ตามจริต ก็พึงบริกรรมให้สัมพันธ์กันกับใจ จนกว่าจะปรากฏ ธมฺโม หรือ สงฺโฆ เป็นอันเดียวกันกับใจ ทำนองเดียวกับบท พุทฺโธ เกิดๆ

อานาปานสติภาวนา ถือลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นอารมณ์ของใจ มีความรู้และสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นการตั้งลม ควรตั้งที่ปลายจมูกหรือเพดานเพราะเป็นที่กระทบลมหายใจ พอถือเอาเป็นเครื่องหมายได้ เมื่อทำจนชำนาญ และลมละเอียดเข้าไปเท่าไร จะค่อยรู้หรือเข้าใจความสัมพันธ์ของลมเข้าไปโดยลำดับ จนปรากฏลมที่อยู่ท่ามกลางอก หรือลิ้นปีแห่งเดียว ที่นี้จึงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ต้องกังวลออกมากำหนดหรือตามรู้ลมที่ปลายจมูกหรือเพดานอีกต่อไป

การกำหนดลมจะตามด้วย พุทฺโธ เป็นคำบริกรรมกำกับลมหายใจเข้าออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุงผู้รู้ให้เด่น จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ

เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนด จงกำหนดลงที่ลมหายใจท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่โดยเฉพาะ ทั้งนี้สำคัญอยู่ที่ตั้งใจ จงตั้งใจกับใจ ให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้าและลมออก ลั้นหรือยาว จนกว่าจะรู้ชัดในลมหายใจ มีความละเอียดเข้าไปทุกที และจนปรากฏความละเอียดของลมกับใจเป็นอันเดียวกัน

นี่ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออกและสั้นยาวตลอดคำบริกรรมนั้นๆ ก็เพื่อให้จิตถึงความละเอียด เมื่อถึงลมละเอียดที่สุด จิตจะปรากฏมีความสว่างไสว เยือกเย็นเป็นความสงบสุขและรู้อยู่จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลดละความเกี่ยวข้อง ในขณะนั้นไม่มีความกังวล เพราะจิตวางภาระ มีความรู้อยู่จำเพาะใจดวงเดียว คือ ความเป็นหนึ่ง (เอกัคคตารมณ์) นี่คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐานในกรรมฐานบทอื่นพึงทราบว่า ผู้ภาวนาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันกับบทนี้

การบริกรรมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้นๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองของใจได้เป็นลำดับ จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจ มีอารมณ์อันเดียว คือรู้อยู่จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใด ๆ ไม่มีสิ่งมาทวนใจให้เอนเอียง เป็นความสุขจำเพาะใจ ปราศจากความเสกสรรหรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นความอัศจรรย์ในใจที่ไม่เคยประสบมาแต่กาลไหนๆ และเป็นความสุขที่ดูดีมีค่ายิ่งกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

หนึ่งพึงทราบ ผู้บริหารมทกรรมฐานนั้นๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐาน ที่ตนกำลังกรรมฐานนั้นขึ้นที่ใจ ในขณะที่กำลังกรรมอยู่ก็ได้ เช่น ปรากฏผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อาการใดอาการหนึ่ง ประจักษ์กับใจเหมือนมองเห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนี้ พึงกำหนดดูอาการที่ตนเห็นนั้นให้ชัดเจนติดใจ และกำหนดให้ตั้งอย่างนั้นได้นาน และติดใจเท่าไรยิ่งดี เมื่อติดใจแนบสนิท แล้วจึงทำความแยกกายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้น โดยเป็นของปฏิภูลโสโครก ทั้งอาการส่วนใน และอาการส่วนนอกของกายโดยรอบ และแยกส่วนของกายออกเป็นส่วนๆ หรือเป็นแผนกๆ ตามอาการนั้นๆ โดยเป็นกองผม กองขน กองเนื้อ กองกระดูก ฯลฯ

เสร็จแล้วกำหนดให้เน่าเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้แฉะ กา หมา กินบ้าง กำหนดให้แตกลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง เป็นต้น การทำอย่างนี้เพื่อความชำนาญ คล่องแคล่วของใจในการเห็นกาย เพื่อความเห็นจริงในกายว่า มีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อความบรรเทา และตัดขาดเสียได้ซึ่งความหลงกาย อันเป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหา คือ ความคะนองของใจ ทำอย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งดี ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกที ข้อสำคัญเมื่อปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกายที่ปรากฏ จึงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจนติดใจจริง ๆ จะเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชตน จะเกิดขนพองสยองเกล้า น้ำตาไหลลงทันที หนึ่งผู้ที่ปรากฏ

กายขึ้นเฉพาะหน้าในขณะที่ภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว และจะทำปัญญาให้แจ้งไปพร้อมๆ กันกับความสงบของใจที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกาย จงทราบว่า การบริกรรมภาวนาทั้งนี้ ก็เป็นการภาวนาเพื่อจะยังจิตให้เข้าสู่ความสงบสุขเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้อระวางสงสัยที่ตรงไหนว่า จิตจะไม่หยั่งลงสู่ความสงบ และเห็นภัยด้วยปัญญาในวาระต่อไป จงทำความมั่นใจในบทภาวนา และคำบริกรรมของตนอย่าทอดทิ้ง ผู้ดำเนินไปโดยวิธีใด พึงทราบว่า ดำเนินไปสู่จุดประสงค์เช่นเดียวกัน และจงทราบว่า บทธรรมทั้งหมดนี้ เป็นบทธรรมที่จะนำไปสู่สันติสุข คือ พระนิพพาน อันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไปฉะนั้น จงทำตามหน้าที่แห่งบทภาวนาของตน อย่าพะวักพะวนในกรรมฐานบทอื่นๆ จะเป็นความลังเลสงสัย ตัดสินใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคแก่ความจริงใจตลอดกาล จงตั้งใจทำด้วยความมีสติจริงๆ และอย่าเรียงศีล สมาธิ ปัญญา ให้นอกไปจากใจ เพราะกิเลสคือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อยู่ที่ใจ ใครไม่ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิด มันก็เกิดกิเลสขึ้นมาที่ใจดวงนั้น ไม่ได้กำหนดหรือนัดกันว่า ใครจะมาก่อนมาหลัง มันเป็นกิเลสมาที่เดียว กิเลสชนิดไหนมา มันก็ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องของกิเลสมันจะต้องเป็นกิเลสเรื่อยไปอย่างนี้ กิเลสตัวไหนจะมาก่อนมาหลังเป็นไม่เสียผล ทำให้เกิดความร้อนได้ทั้งนั้น วิธีการแก้กิเลสอย่าคอยให้ศีลไปก่อน สมาธิมาที่สอง ปัญญามาที่สาม นี่เรียกว่า ทำสมาธิเรียงแบบเป็นอดีต อนาคตเสมอไป หากความสงบสุขไม่ได้ตลอดกาล



ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอมโยนโดยทาง
บริการไม่ได้ ต้องภาวนาด้วยวิธีปราบปรามขู่เข็ญ คือค้นคิดหาเหตุผลใน
สิ่งที่จิตติดข้องด้วยปัญญา แล้วแต่ความแสบคายของปัญญา จะหาอุบาย
ทรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจยอมจำนนตามปัญญาว่า เป็นความจริง
อย่างนั้นแล้ว ใจจะพุ่งซ่านไปไหนไม่ได้ ต้องหยั่งเข้าสู่ความสงบเช่นเดียว
กับสัตว์พาหนะตัวคะนอง ต้องฝึกฝนทรมานอย่างหนักจึงจะยอมจำนน
ต่อเจ้าของ

ฉะนั้นในเรื่องนี้จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ต้นไม้บาง
ประเภท ตั้งอยู่โดดเดี่ยวไม่มีสิ่งเกี่ยวข้อง ผู้ต้องการต้นไม้นั้นก็ต้องตัด
ด้วยมีดหรือขวาน เมื่อขาดแล้ว ไม้ต้นนั้นก็ล้มลงสู่จุดที่หมาย แล้วนำไป
ได้ตามต้องการ ไม้มีความยากเย็นอะไรนัก แต่ไม้อีกบางประเภท ไม่ตั้ง
อยู่โดดเดี่ยว ยังเกี่ยวข้องอยู่กับกิ่งแขนงของต้นอื่นๆ อีกมาก ยากที่จะตัด
ให้ลงสู่ที่หมายได้ ต้องใช้ปัญญาหรือสายตาตรวจดูสิ่งเกี่ยวข้องของต้นไม้
นั้นโดยถี่ถ้วน แล้วจึงตัดต้นไม้ให้ขาด พร้อมทั้งตัดสิ่งเกี่ยวข้องจนหมด
สิ้นไป ไม้ย่อมตกหรือล้มลงสู่ที่หมายและนำไปได้ตามความต้องการ
ฉันใด จิตนิสัยของคนเราก็นั้นนั้น

คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก เพียงใช้คำบริกรรมภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญา ให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบายที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา แต่คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดดันใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมากอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างทีกล่าวนั้นแล้วนั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้ยังลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญา ไตร่ตรองเหตุผล ตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะยังลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นคนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ ตามชื่อหัวเรื่องที่ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อย่ายึดปริยัติจนเกิดกิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวางปริยัติจนเลยศาสตร์ ผิดพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าทั้งสองนัย คือ ในขณะที่ทำสมาธิภาวนาอย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็นอดีตอนาคตไป ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบัน คือ เฉพาะหน้า มีธรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีข้อข้องใจตัดสินใจลงไม่ได้ว่าถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้ว จึงตรวจสอบกับปริยัติ แต่จะตรวจสอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ ไม่ใช่ความรู้เกิดจากภาวนา ใช้ไม่ได้



สรุปความ ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์สมณะ คือ คำบริกรรมด้วย
ธรรมบทใด ก็บริกรรมบทนั้น ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาสกัดกันโดยอุบาย
ต่างๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นพี่เลี้ยงเพื่อความสงบเสมอไป ผลรายได้จาก
การอบรมทั้งสองวิธีนี้ คือ ความสงบและปัญญา อันจะมีรัศมีแผ่ขึ้นจาก
ความสงบนั้นๆ

สมาธิ

สมาธิ ว่าโดยชื่อและอาการแห่งความสงบ มี ๓ คือ

ขณิกสมาธิ ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราวแล้วถอนขึ้นมา

อุปปจารสมาธิ ท่านว่า รวมเฉียดๆ นานกว่าขณิกสมาธิ แล้วถอนขึ้นมาจากนี้ขอแทรกทัศนะของ “ธรรมปา” เข้าบ้างเล็กน้อย อุปฺจารสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ไม่อยู่กับที่ถอยออกมาเล็กน้อย แล้วตามรู้เรื่องต่างๆ ตามแต่จะมาสัมผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมา ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิมิตเกิดกับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิมิตที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตาย และเน่าพองอยู่ต่อหน้า เป็นผีตาย และเน่าพองอยู่ต่อหน้าบ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพเขากำลังหามผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้นที่ปรากฏลักษณะนี้ ผู้ฉลาดก็ถือเอาเป็น อุคคณิมิตเพื่อเป็นปฏิกาคณิมิตได้ เพราะจะยังสมาธิให้แน่นหนา และจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็นลำดับสำหรับผู้กล้าต่อเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิมิตนั้นๆ เสมอไป

แต่ผู้ซึ่งฉลาดหวาดกลัวอาจจะทำให้เสีย เพราะสมาธิประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัวมีมาก เช่น ปรากฏมีคน รูปร่าง สีสัน วรรณะ น่ากลัว ทำท่าจะฆ่าฟัน หรือจะกินเป็นอาหาร อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้าหาญต่อเหตุการณ์แล้ว ก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น

ยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิमितหรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก สำหรับผู้มักกลัว ปกติก็แสหาเรื่องกลัวอยู่แล้ว ยิ่งปรากฏนิमितที่น่ากลัวก็ยิ่งไปใหญ่ ดีไม่ดี อาจจะเป็นบ้าขึ้นในขณะนั้นก็ได้

ส่วนนิมิตนอกที่ผ่านมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิมิตนอก หรือนิมิตเกิดกับ ตัวนั้น ต้องผ่านนิमितใน ซึ่งเกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถรู้ได้ นิมิตนอกนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ของคนหรือสัตว์ เปเรต ภูตผี เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น เช่นเดียวกับเราสนทนากันกับแขกที่มาเยี่ยม เรื่องปรากฏขึ้นจะนานหรือ ไม่นาน แล้วแต่เหตุการณ์จะยุติลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลง เรื่องอื่น แผลงเข้ามาต่อกันไปอีกไม่จบสิ้นลงง่ายๆ เรียกว่า ล้นบ้างยาวบ้าง เมื่อจบ ลงแล้ว จิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กินเวลาหลายชั่วโมง

สมาธิประเภทนี้แม้รวมนานเท่าใดก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้วก็ไม่มี กำลังเพิ่มสมาธิให้แน่นหนา และไม่มีกำลังหนุนปัญญาได้ด้วย เหมือนคน นอนหลับแล้วฝันไป ธาตุขันธ์ย่อมไม่มีกำลังเต็มที ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้ว อยู่กับที่ พอถอนขึ้นมาปรากฏเป็นกำลังหนุนสมาธิให้แน่นหนา เช่นเดียวกับ คนนอนหลับสนิทไม่ฝัน พอตื่นขึ้นธาตุขันธ์รู้สึกมีกำลังดี ฉะนั้นสมาธิ ประเภทนี้ ถ้ายังไม่ชำนาญ และรอบคอบด้วยปัญญา ก็ทำให้เสียคน เช่น เป็นบ้าไปได้ โดยมากนักภาวนาที่เขาเล่าลือกันว่า “ธรรมแตก” นั้น เป็นเพราะสมาธิประเภทนี้ แต่เมื่อรอบคอบดีแล้วก็ยังเป็นประโยชน์เกี่ยวกับ เหตุการณ์ได้ดี

ส่วนอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจากจิตตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนั้น เป็น นิมิตที่ควรแก่การปฏิภาณในหลักภาวนา ของผู้ต้องการอุบายแยกกายด้วย ปัญญาโดยแท้ เพราะเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับอริยสัจ นิมิตอันหลังต้องน้อม เข้าหา จึงจะเป็นอริยสัจได้บ้าง แต่ทั้งนิมิตเกิดกับตน และนิมิตผ่านมาจาก ภายนอก ถ้าเป็นคนฉลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ปัญญาและ ความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้โดย ถ่ายเดียว เช่น ฐเป็นตั่วอสรพิษ เขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จากงู ก็ยังได้ วิธีปฏิบัติในนิมิตทั้งสองซึ่งเกิดจากสมาธิประเภทนี้ นิมิตที่เกิดจาก จิตที่เรียกว่า “นิมิตใน” จงทำปฏิภาณ มีแบ่งแยก เป็นต้น ตามที่ได้อธิบาย ไว้ข้างต้นแล้ว นิมิตที่ผ่านมานั้นเกี่ยวแก่คนหรือสัตว์ เป็นต้น ถ้าสมาธิยังไม่ ชำนาญ จงงดไว้ก่อนอย่าด่วนสนใจ เมื่อสมาธิชำนาญแล้ว จึงปล่อยจิต ออกรู้ตามเหตุการณ์ปรากฏ จะเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต อนาคตไม่น้อยเลย สมาธิประเภทนี้เป็นสมาธิที่แปลกมาก อย่าด่วน เพลิดเพลินและเสียใจในสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว จงทำใจให้กล้าหาญ ขณะที่นิมิตนานาประการเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ เปื่องต้นให้น้อมลงสู่ ไตรลักษณ์ ขณะนิมิตปรากฏขึ้นจะไม่ทำให้เสีย

แต่พึงทราบว่ สมาธิประเภทนี้มีนิมิตนี้ไม่มีทุกรายไป รายที่ไม่มีก็คือ เมื่อจิตสงบแล้ว รวมอยู่กับที่ จะรวมนานเท่าไร ก็ไม่ค่อยมีนิมิตมา ปรากฏ หรือจะเรียกง่าย ๆ ก็คือ รายที่ปัญญาบรมสมาธิ แม้สงบรวมลง แล้วจะอยู่นานหรือไม่นานก็ตามก็ไม่มือนิมิต เพราะเกี่ยวกับปัญญาแฝงอยู่ กับองค์สมาธินั้น ส่วนรายที่สมาธิบรมปัญญา มักจะปรากฏนิมิตแทบ

ทุกรายไป เพราะจิตประเภทนี้รวมลงอย่างรวดเร็วที่สุด เหมือนคนตกบ่อตก
เหวไม่ค่อยระวังตัว ลงรวดเดียวก็ถึงที่พึกของจิต แล้วก็ถอนออกมารู้
เหตุการณ์ต่างๆ จึงปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาในขณะนั้น และก็เป็นนิสัยของ
จิตประเภทนี้แทบทุกรายไป แต่จะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตาม ปัญญาเป็น
สิ่งสำคัญประจำสมาธิประเภทนั้นๆ เมื่อถอนออกมาแล้ว จงไตร่ตรอง
ธาตุขันธ์ด้วยปัญญา เพราะปัญญากับสมาธิเป็นธรรมชาติคู่เคียงกัน จะแยก
จากกันไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้าต้องใช้ปัญญาหนุนหลัง ขอยุติเรื่อง
อุปจารสมาธิแต่เพียงเท่านี้

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ละเอียดและแน่นหนามั่นคง ทั้งรวมอยู่
ได้นาน จะให้รวมอยู่หรือถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ สมาธิทุกประเภท
พึงทราบว่า เป็นเครื่องหนุนปัญญาได้ตามกำลังของตน คือ สมาธิ
อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ก็หนุนปัญญาอย่างหยาบ
อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้นๆ ไป แล้วแต่ผู้มีปัญญาจะนำออกใช้
แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะติด
เพราะเป็นความสุข ในขณะที่จิตรวมลงและพักอยู่ การที่จะเรียกว่าจิตติด
สมาธิ หรือติดความสงบได้นั้นไม่เป็นปัญหา ในขณะที่จิตพักรวมอยู่
จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามขั้นของสมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตถอนขึ้น
มาแล้วยังอาศัยในความพักของจิต ทั้งๆ ที่ตนมีความสงบพอที่จะใช้
ปัญญาไตร่ตรอง และมีความสงบจนพอตัว ซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่าง
เต็มที่แล้ว แต่ยังพยายามที่จะอยู่ในความสงบไม่สนใจในปัญญาเลย
อย่างนี้เรียกว่า ติดสมาธิถอนตัวไม่ขึ้น



ปัญญา

ทางที่ถูกและราบรื่นของผู้ปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตได้รับความสงบพอเห็นทางแล้ว ต้องฝึกหัดจิตให้คิดค้นในอาการของกาย จะเป็นอาการเดียวหรือมากอาการก็ตาม ด้วยปัญญาคลี่คลายดูกายของตน เริ่มตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ขึ้นน้อย ไล่ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า ๆ ฯลฯ ที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ของกาย สิ่งเหล่านี้ตามปกติเต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดตลอดเวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะสวยงามตามโมหนิมม ยังเป็นอยู่ก็ปฏิกูล ตายแล้วยิ่งเป็นมากขึ้นไม่ว่าสัตว์ บุคคล หุญชาย มีความเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งที่แปลกกว่านี้ไม่มี ใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้

ความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ก็กายอันนี้ ทุกข์ ความลำบากก็กายอันนี้ อนตตา ปฏิเสธความประสงค์ของสัตว์ทั้งหลายก็กายอันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็อยู่ที่กายอันนี้ ความหลงสัตว์หลงสังขารก็หลงกายอันนี้ ความถือสัตว์ถือสังขารก็ถือกายอันนี้ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารก็พลัดพรากจากกายอันนี้ ความหลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่อยากตายก็ห่วงกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะกายอันนี้ ความทุกข์ทรมานแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งว่อนไปมาหาอยู่หากิน ไม่มีวันไม่มีคืน ก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้ มหาเหตุมหาเรื่องใหญ่โตในโลก ที่เป็นกงจักรผันมนุษย์และสัตว์ไม่มีวันลืมหวนเติมดวง ประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายเป็นเหตุ

กิเลสท่วมหัวจนเอาตัวไม่รอดก็เพราะกายอันนี้ สรุปความเรื่องในโลก คือเรื่องเพื่อกายอันเดียวนั้นทั้งนั้น

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้งประจักษ์กับใจ ด้วย ปัญญาอยู่อย่างนี้ ไม่มีวันหยุดยั้ง กิเลสจะยกกองพลาจากไหนใจจึงจะสงบลงไม่ได้ ปัญญาอ่านประกาศความจริงให้ใจฟังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะฝืนความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจากใจ ปัญญาก็เกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเราจะไม่ได้อย่างไร เมื่อ ปัญญาเป็นไปในกายอยู่อย่างนี้ จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า? เมื่อ เห็นกายแจ้งประจักษ์ใจด้วยปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเบื่อหน่ายในกายตน และกายคนอื่นสัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดีในกาย แล้วถอน อุปาทานความถือมั่นในกาย โดยสมุจเฉทปหาน พร้อมทั้งความรู้เท่ากาย ทุกส่วน ไม่หลงรักหลงชังในกายใดๆอีกต่อไป

การที่จิตใช้กล้อง คือ ปัญญา ท่องเที่ยวในเมือง “กายนคร” ย่อมเห็น “กายนคร” ของตน และ “กายนคร” ของคนและสัตว์ทั่วไปได้ชัด ตลอด จันทางสามแพรง คือไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และทางสี่แพรง คือ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทัวทั้งตรอกของทางสายต่างๆ คือ อาการของ กายทุกส่วน พร้อมทั้งห้องน้ำ คร้วไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย) แห่งเมือง กายนคร จัดเป็น โลกวินู ความเห็นแจ้งในกายนครทัวทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้ด้วย ยถาภูตญาณทัสสนะ ความเห็นตามเป็นจริงในกายทุกส่วน หมดความสงสัยในเรื่องของกายที่เรียกว่า รูปธรรม

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปัสสนาเกี่ยวกับ นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นส่วนหนึ่งของขันธห้า แต่ละแยกไปกว่ารูปขันธ คือ กาย ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่รู้ได้ทางใจ เวทนา คือ สิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง สัญญา คือ ความจำ เช่น จำชื่อจำเสียง จำวัตถุสิ่งของ จำบาฬีคาถา เป็นต้น สังขาร คือ ความคิด ความปรุง เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว หรือ ปรุงอดีตอนาคต เป็นต้น และ วิญญาณ ความรับรู้ คือ รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส และธรรมารมณ์ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นอาการของใจ ออกมาจากใจ รู้ได้ที่ใจ และเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจยังไม่รอบคอบ จึงจัดว่า เป็นเครื่องปกปิดความจริงได้ด้วย

การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ ต้องพิจารณาด้วยปัญญา โดยทาง ไตรลักษณ์ล้วนๆ เพราะขันธเหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตนทุกอาการที่ เคลื่อนไหว แต่วิธีพิจารณาในขันธทั้งสี่นี้ ตามแต่จิตจะชอบในขันธใด ไตรลักษณ์ใด หรือทั่วไปในขันธ และไตรลักษณ์นั้นๆ จึงพิจารณาตาม จิตชอบในขันธและไตรลักษณ์นั้นๆ เพราะขันธและไตรลักษณ์หนึ่งๆ เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงขันธหรือไตรลักษณ์เดียวก็เป็น เหตุให้ความเข้าใจหยั่งทราบไปในขันธและไตรลักษณ์อื่นๆ ได้โดย สมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไปพร้อมๆ กัน เพราะขันธและไตรลักษณ์ เหล่านี้มีอริยสังขารร่วมกันเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับการรับ

ประทานอาหารลงในที่แห่งเดียว ย่อมซึมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนใหญ่รับรองไว้แล้วจะนั้น

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงตั้งสติและปัญญาให้เข้าใจลึกซึ้งต่อนามธรรม คือ ชันธ์สี่นี้ ทุกขณะที่ชันธ์นั้นๆ เคลื่อนไหว คือ ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งตามความจริงของเขา ซึ่งแสดงหรือประกาศตนอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบแม้แต่ขณะเดียว ทั้งภายใน ทั้งภายนอก ทั้งโลกธาตุประกาศเป็นเสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พุดง่าย ๆ ก็คือ ธรรมทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระตลอดกาล ใครหลงไปยึดเข้าก็พบแต่ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้งใจตรอมใจหนักเข้าก็นอนอยู่หลับนอนไม่ได้ น้ำตาไหลจนจะกลายเป็นแม่น้ำลำคลองไหลนองตลอดเวลา และตลอดอนันตกาลที่สัตว์ยังหลงข้องอยู่ ชี้ให้เห็นง่าย ๆ ชันธ์ทั้งห้าเป็นบ่อหลังน้ำตาของสัตว์ผู้ลุ่มหลงนั่นเอง การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาชอบในชันธ์และสภาวะธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะประหยัดน้ำตาและตัดภพชาติให้น้อยลง หรือให้ขาดกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าทุกข์ ให้ได้รับสุขอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

สภาวะธรรมมีชันธ์เป็นต้นนี้ จะเป็นพิษสำหรับผู้ยังลุ่มหลง ส่วนผู้รู้เท่าทันชันธ์และสภาวะธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้จะสามารถทำพิษอะไรได้ และท่านยังถือเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวากหนามที่มีอยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็นอันตราย แต่ถ้ารู้ว่าเป็นหนาม

แล้วนำไปทำรื้อบ้านหรือกันสิ่งปลูกสร้าง ก็ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร
ฉะนั้น เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติ จงทำความแยบคายในขั้นนี้และสภาวะธรรม
ด้วยดี สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุกขณะ จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วย
ปัญญาว่าอย่างไรจะรอบคอบและรู้เท่านั้น จงถือเป็นภาระสำคัญประจำ
อิริยาบถ อย่าได้ประมาทนอนใจ

ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากขั้นนี้และสภาวะธรรมทั่วไปในระยะนี้
จะปรากฏทางสติปัญญาไม่มีเวลาจบสิ้น และเทศน์ไม่มีจำนวนทางสำนวน
โวหาร ประกาศเรื่องไตรลักษณ์ประจำตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน
เย็น เติบ นิ่ง นอน ทั้งเป็นระยะที่ปัญญาของเราควรแก่การฟังแล้ว
เหมือนเราได้ไต่ตรองตามธรรมเทศนาของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ้ง
นั่นเอง ขั้นนี้นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าเพลิดเพลिनเต็มที่ ในการค้นคิดตามความ
จริงของขั้นนี้ และสภาวะธรรมที่ประกาศความจริงประจำตน แทบไม่มี
เวลาหลับนอน เพราะอำนาจความเพียรในหลักธรรมชาติ ไม่ขาดวรรค
ขาดตอนโดยทางปัญญา สืบต่อในขั้นนี้หรือสภาวะธรรมซึ่งเป็นหลัก
ธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะพบความจริงจากขั้นนี้และสภาวะธรรม
ประจักษ์ใจขึ้นมาด้วยปัญญาว่า แม้ขั้นนี้ทั้งมวลและสภาวะธรรมทั่วไป
ตลอดไตรโลกธาตุ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาของเขาอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่า
สิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสตัณหาตามโมหนิยมแต่อย่างใด

อุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่โจรลักไปก็พลอยเป็นเรื่องราวไปตามโจร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนสอบสวนดูถ้วนถี่ จนได้พยานหลักฐานเป็นที่พอใจแล้ว ของกลางจับได้ก็ส่งคืนเจ้าของเดิม หรือเก็บไว้ในสถานที่ควรไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้าหน้าที่ก็มีได้จิตใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับโจร เจ้าหน้าที่จะต้องเกี่ยวข้องกับโจรและจับตัวไปสอบสวนตามกฎหมาย เมื่อได้ความตามพยานหลักฐานถูกต้องตามกฎหมายว่าเป็นความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมายและปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิดและไม่มีส่วนเกี่ยวข้องออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิมนั่นเอง เรื่องอวิชชาจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายก็ฉนั้น

ขันธและสภาวะธรรมทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ไม่มีความผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็นเรื่องไปด้วย เพราะจิตผู้ฝังอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่าอวิชชาคือใคร อวิชชากับจิตจึงกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน เป็นจิตหลงไปทั้งดวง เทียบก่อเรื่องรัก เรื่องชัง ฝังไว้ตามธาตุขันธ คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และฝังรักฝังชังไว้ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนไตรโลกธาตุ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและรักชังยึดถือจากใจดวงลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุ ใจอวิชชาดวงนี้จึงเกี่ยวเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไปได้ทุกกำเนิด ไม่ว่าสูง ต่ำ ดี ชั่ว ในภพทั้งสามนี้

แม้จะแยกกำเนิดของสัตว์ที่ต่างกันในภพนั้นๆ ไว้มากเท่าไร ใจดวง
อวิชชาจะสามารถจะไปถือเอากำเนิดในภพนั้นๆ ได้ตามแต่ปัจจัยเครื่อง
หนุนของจิตดวงนี้ มีกำลังมากน้อยและดีชั่วเท่าไร ใจดวงนี้ต้องไปเกิดได้
ตามโอกาสที่จะอำนวย ตามสภาวะทั้งหลายที่ใจดวงนี้มีความเกี่ยวข้อง
จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะอำนาจ
อวิชชาอันเดียวเท่านั้น จึงก่อเหตุร้ายป้ายสีไปทั่วไตรโลกธาตุให้แปรสภาพ
คือ ธาตุล้วนๆ ของเดิมไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล และเป็นความเกิด แก่
เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา) นิยม เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า ชันธ์ห้า
และสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง เป็นแต่พลอยมี
เรื่อง เพราะอวิชชาเป็นผู้เรื่องอำนาจ บันดาลให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปได้
ตามอย่างนี้แล้ว ปัญญาจึงตามค้นลงที่ต้นตอ คือจิตดวงรู้ อันเป็นบ่อเกิด
ของเรื่องทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้งตลอดอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
โดยความไม่วางใจในความรู้อันนี้

เมื่อสติปัญญาที่ได้ฝึกซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่
ได้แผ้วถ่อและฟาดฟันเข้าไปตรงจุดใหญ่ คือ ผู้รู้ที่เต็มไปด้วยอวิชชา
อย่างไม่มีร้อ ต่อยุทธ์กันทางปัญญา เมื่ออวิชชาทนต่อดาบเพชร คือสติ
ปัญญาไม่ไหวก็ทลายลงจากจิตที่เป็นแท่นบัลลังก์อันประเสริฐของอวิชชา
มาแต่กาลไหนๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลายตายลงไปแล้วด้วยอำนาจ
“มรรคญาณ” ซึ่งเป็นอาวุธทันสมัย เพียงขณะเดียวนั้น ความจริงทั้ง
หลายที่ได้ถูกอวิชชากดขี่บังคับเอาไว้มานานเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วน ก็ได้ถูก

เปิดเผยขึ้นมาเป็นของกลาง คือ เป็นความจริงล้วนๆ ทั้งสิ้น ธรรมที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย “ยถาภูตญาณทัสสนะ” เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างเปิดเผย ไม่มีอะไรปิดบังแม้แต่หย่อม

เมื่ออริชชาเจ้าผู้ปกครองนครวัฏฏะตายไปแล้วด้วยอาวุธ คือ ปัญญาญาณ พระนิพพานจะทนต่อความเปิดเผยของผู้ทำจริง รู้จริง เห็นจริงไปไม่ได้ แม้สภาวะธรรมทั้งหลาย นับแต่ขันธห้า อายตนะภายใน ภายนอกทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้เป็นธรรมเปิดเผยตามความจริงของตน จึงไม่ปรากฏว่าจะมีอะไรที่เป็นข้าศึกแกใจต่อไปอีก นอกจากจะปฏิบัติขันธห้าพอให้ถึงกาลอันควรอยู่ควรไปของเขาเท่านั้น ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มีอริชชา คือความรู้โกหกอันเดียวเท่านั้น เทียบวังแวงและกิดขวางต่อสภาวะให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน อริชชาดับอันเดียวเท่านั้น โลก คือสภาวะต่างๆ ไปก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไปตำหนิตรมให้เขาเป็นอย่างไรต่อไปได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือนามได้ถูกเจ้าหน้าทีฆ่าตายแล้ว ชาวเมืองพากันอยู่สบายหายความระวังภัยจากโจรฉะนั้น ใจทรงยถาภูตญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็นความรู้ที่ลุ่มลึกล้ำไม่ลำเอียงตลอดกาล นับแต่วันอริชชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจแล้ว ใจย่อมมีอิสระในการนึกคิดไตร่ตรองรู้เห็น ในสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องกับใจได้อย่างสมบูรณ์ ตา หู จมูก ฯลฯ และรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ

ก็กลายเป็นนิสรเสรีในสภาพของเขาไปตามๆ กัน ไม่ถูกกดขี่บังคับหรือส่งเสริมใดๆ จากใจอีกเช่นเคยเป็นมา ทั้งนี้เนื่องมาจากใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้งปวง จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านี้

เป็นอันว่าจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายในไตรโลกธาตุ ได้ประกาศสันติความสงบต่อกันลงในสัจจะความจริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ภาระของจิตและเรื่องวิปัสสนาของนามธรรมที่เกี่ยวกับจิต จึงของยุติเพียงเท่านี้

ฉะนั้นจึงขอภัยโทษเผด็จท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อกำจัดกิเลสด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า จงเห็นธรรมในคัมภีร์ทุกๆ คัมภีร์ชี้ตรงเข้ามาหากิเลสและธรรมในตัวของเราโดยไปชุ่มช่อนอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ผู้ใดมีโอปนยิกรรมประจำใจ ผู้นั้นจะเอาตัวรอดได้ เพราะศาสนธรรมสอนผู้ฟังให้เป็นโอปนยิกะ คือ น้อมเข้ามาสู่ตัวทั้งนั้น และอย่าพึงเห็นว่าศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอดีต อนาคต โดยไปอยู่กับคนที่ล่วงลับไปแล้ว และไปอยู่กับคนที่ยังไม่เกิด จงทราบว่ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนคนตายแล้ว และไม่สอนคนที่ยังไม่เกิด จงเห็นว่าพระองค์สอนคนเป็นคือยังมีชีวิตอยู่ เช่น พวกเราทั้งหลาย สมกับพระพุทธศาสนาเป็นปัจจุบันทันสมัยตลอดกาล

ขอความสวัสดิ์มงคล จงมีแด่ท่านผู้อ่านผู้ฟังทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันเถิดฯ

