

การพิจารณา
กาย
เพื่อความรู้อย่าง



จารุวณฺโณ ภิกขุ

การพิจารณา
กាយ
เพื่อความรู้อย่าง

จารุณโณ ภิกขุ



การพิจารณากายเพื่อความรู้แจ้ง

ISBN 978-616-577-302-7

โดย : จารุวณฺโณ ภิกขุ

พิมพ์ครั้งแรก	๒,๐๐๐ เล่ม
ปีที่พิมพ์	ธันวาคม ๒๕๖๓
ปก/รูปเล่ม	ชวนปญฺโญ ภิกขุ
จัดพิมพ์	สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา ๓๓๗ บ้านปารวก หมู่ที่ ๘ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๐๐ โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๓๔๘๙, ๐๘ ๙๔๑๑ ๕๑๐๐, ๐๘ ๑๙๙๘ ๕๕๑๘
พิมพ์ที่	หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๔๔/๑๓๒ ซอยกำนันแมน ๓๖ แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐ โทร. ๐ ๒๘๐๒ ๐๓๗๙, ๐๘ ๑๕๖๖ ๒๕๔๐

คำนำ

นวสีวธิกาบรพ หรือ ป่าช้า ๙ อย่าง เป็นกรรณฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเห็นถูกต้องตามสัจจะ ว่ากายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกัน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่อตายเพราะกายแตกดับ ย่อมคืนสู่สภาพเดิม

พระอาจารย์จาร์วณโณ ภิกขุ ได้ทำแบบการพิจารณาซากศพ ย่อลงเป็น ๖ ขั้นตอน เพื่อสอนให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาต่อจาก การท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ซึ่งก็คือหมวดธาตุมนสิการ

ทั้งหมวดธาตุมนสิการบรพและหมวดนวสีวธิกาบรพ ล้วนเป็นกรรณฐานหลักของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งกล่าวว่า ถ้าผู้ปฏิบัติทำให้มาก เจริญให้มาก ว่ากายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ ประชุมกัน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็จะสามารละอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

(ข)

ในหนังสือ การพิจารณากายเพื่อความรู้อย่างนี้ แสดงเฉพาะการพิจารณากายเป็น ๖ ขั้นตอนโดยละเอียด เพื่อให้ง่ายและกระชับ สะดวกต่อการพิจารณาเพื่อเป็น เครื่องอยู่ของจิตให้มีความตั้งมั่น พร้อมทั้งจะเจริญ วิปัสสนาในขั้นต่อ ๆ ไป

ธรรมบรรยายนี้ พระอาจารย์สอนญาติโยมที่ สถานศึกษาธรรมป่านาโสกยัง จังหวัดอำนาจเจริญ เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ขอกราบบูชาพระรัตนตรัย และพ่อแม่ครูอาจารย์ ที่ได้อบรมสั่งสอนศิษย์มาโดยตลอด

คณะทำงานหนังสือ

“การพิจารณากายเพื่อความรู้อย่างนี้”

ธันวาคม ๒๕๖๓

คำอธิบายคำย่อ

คณะทำงานอ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ ๔๕ เล่ม และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ ๔๕ เล่ม โดยใช้ อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่างเช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๕๐ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (บาลี) = วินัยปิฎก มหาจุคฺคปาฬิ (ภาษาบาลี)

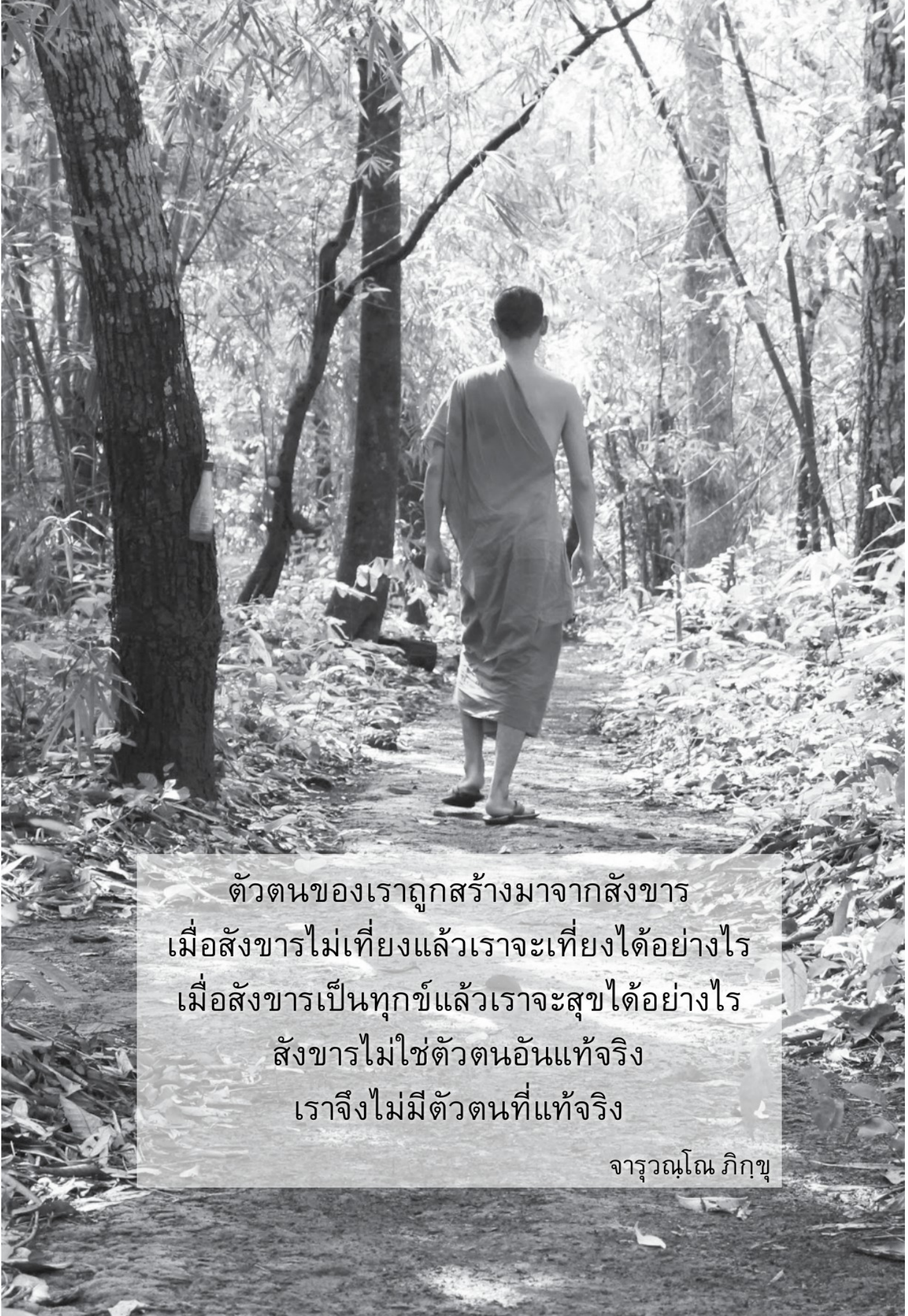
วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ม.มฺ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

สารบัญ

คำนำ	ก
คำอธิบายคำย่อ	ค
บทพิจารณากาย ๖ ชั้นตอน	๒
อรัมภบท	๕
• ชั้นตอนที่ ๑ หมดลมหายใจ	๘
• ชั้นตอนที่ ๒ น้ำตันดิน	๑๐
• ชั้นตอนที่ ๓ ธาตุดินแตก	๑๓
• ชั้นตอนที่ ๔ น้ำละลายดิน	๑๔
• ชั้นตอนที่ ๕ ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก	๑๖
• ชั้นตอนที่ ๖ โครงกระดูกสลายลงสู่ดิน	๒๐
ปุจฉา-วิสัชนา	๒๕



ตัวตนของเราถูกสร้างมาจากสังขาร
เมื่อสังขารไม่เที่ยงแล้วเราจะเที่ยงได้อย่างไร
เมื่อสังขารเป็นทุกข์แล้วเราจะสุขได้อย่างไร
สังขารไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริง
เราจึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง

จากรวณโณ ภิกขุ

บทพิจารณากาย ๖ ชั้นตอน



๑. หมดลมหายใจ

ให้พิจารณาว่า เมื่อร่างกายหมดลมหายใจแล้ว ธาตุลมกับธาตุไฟก็สลายออกจากร่างกาย เราก็หมด ความรับรู้ทางร่างกาย ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้อีก ร่างกายก็จะล้มลงนอนทับแผ่นดิน (กำหนดหมายให้เห็น ร่างกายนอนทับแผ่นดินอยู่)

๒. น้ำดับดิน

เมื่อธาตุลมกับธาตุไฟออกจากร่างกายแล้ว ก็เหลือ ธาตุดินกับธาตุน้ำที่ยังคงอยู่ ให้พิจารณาว่า หากทิ้งให้ ร่างกายนอนทับแผ่นดินนานติดต่อกันหลาย ๆ วัน น้ำ ก็จะดับดินออกมา ร่างกายก็จะพองขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก แขนขาพองขึ้นชูชันขึ้น

๓. ธาตุดินแตก

ธาตุน้ำที่ดันดินออกมาเมื่อผ่านไปหลาย ๆ วันเข้า ผิวหนังก็จะปริแตกไปทั่วทั้งร่างกาย น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือดก็จะไหลเยิ้มออกมาตามรอยที่ปริแตกทั่วทั้งร่างกายนั้น

๔. น้ำละลายดิน

เมื่อน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ไหลออกมาตามรอยปริแตกทั่วทั้งร่างกาย เนื้อหนังก็เริ่มเปื่อยเน่าแล้วย่อยสลายลงดิน

๕. ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก

เมื่อเนื้อหนังย่อยสลายลงดินหมดแล้ว ก็เหลือแต่โครงกระดูกขาวโพลนนอนอยู่ พิจารณาให้เห็นหัวกะโหลกศีรษะ กระดูกซี่โครง กระดูกแขน กระดูกขา แล้วหยุดภาพแห่งความคิดนี้ไว้ จากนั้น ฟังจนเห็นโครงกระดูกครบทุกส่วนอย่างชัดเจน

๖. โครงกระดูกสลายลงสู่ดิน

เมื่อเพ่งจนเห็นโครงกระดูกครบทุกส่วนแล้ว ให้พิจารณาเห็นโครงกระดูกเป็นสภาพผุกร่อนทั่วทั้งโครง แล้วนึกให้เห็นกระดูกที่ผุกร่อนนั้นค่อยๆ สลายไปเป็นดิน ให้คิดพิจารณา เทียบเคียงขึ้นมาในจิตว่า “ดินกับร่างกายเราเป็นอันเดียวกัน ร่างกายเรากับดิน ก็เป็นอันเดียวกัน”

เมื่อพิจารณาจบถึงขั้นตอนที่ ๖ แล้วก็ให้กลับไปเริ่มต้น พิจารณาขั้นตอนที่ ๑ อีก ทำหลาย ๆ เทียว จนจิตเกิดความยอมรับว่ากายเรา คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามความเป็นจริง



อารัมภบท

มีข้อความแจ้งไปทางเพจธรรมนาว่า ขอนิมนต์
 พระอาจารย์ได้อธิบายการพิจารณาร่างกาย ๖ ชั้นตอน
 ตามแนวทางที่พระอาจารย์สอน

ประเด็นก็คือว่า ผู้ถามอยากจะทราบเกี่ยวกับการ
 การอธิบายหลักการพิจารณาร่างกาย ๖ ชั้นตอน ตาม
 แนวทางที่พระอาจารย์ได้ปฏิบัติ ว่าเป็นอย่างไร

ด้วยความที่อาตมาได้ยึดเอาบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔
 เป็นบทในการพิจารณา เรียกว่าเป็นบทกัมมัฏฐานอยู่
 ในใจโดยการท่องก่อน ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ จน
 ชำนาญ ท่องจนขึ้นใจ ท่องจนติดอยู่ในใจ จะใช้เวลา
 ประมาณเดือนกว่าๆ ในการท่องให้ขึ้นใจ ไปบิณฑบาต
 ก็ท่อง กลับจากบิณฑบาตก็ท่อง ฉันอาหารอยู่ก็ท่อง
 ปัดกวาดลานวัดอยู่ก็ท่อง ภูศาลาอยู่ก็ท่อง ล้างบาตรอยู่
 ก็ท่อง ทำอะไรอยู่ก็ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ไว้ในใจ

ตลอดเวลา เพราะใจมันฟุ้ง ใจมันคิดไปถึงแต่เรื่องเก่าๆ ก็เลยต้องท่องควบคุมใจไว้

พอท่องมาระดับหนึ่งแล้วเกิดคำถามขึ้นมาในใจว่า “ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถรู้ และเข้าใจบทชาตุ-กัมมัฏฐาน ๔ ที่เราท่องมานี้ว่า เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม จริงๆ เพราะว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องชาตุ-กัมมัฏฐาน ๔ ว่า ร่างกายเรา คือดิน คือน้ำ คือไฟ คือลม แต่เรายังไม่เคยมองเห็นร่างกายว่า เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม สักที”

ในความคิดตรงนี้จึงทำให้เข้าใจว่า เมื่อใดก็ตามที่เรา ยังไม่ได้เห็นร่างกายเราว่า เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม เมื่อนั้นเราก็ยังไม่รู้ซึ่งถึงธาตุแท้ความจริงของกายของเราสักที เมื่อใดก็ตามที่เราไม่รู้ซึ่งถึงธาตุแท้ของความจริงของกายและใจของเราเอง ก็เท่ากับว่าเรา ถูกความไม่รู้ คือ อวิชชา ครอบงำใจ ก็คือเราจะเป็นผู้หลงยึดถือตัวกายเราเองนี้ว่า เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของของเรา ฉะนั้น ในความหมายของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้เราพิจารณาชาตุกัมมัฏฐาน ๔ เพื่อไถ่ถอนความหลงผิดของใจเราที่ยึดจับกายตัวเราเอง

ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของของเรา ในประเด็นอันเป็น
คำถามเกิดขึ้นอย่างนี้ ทำให้ได้เกิดแนวทางในการที่จะ
พิจารณาร่างกายให้เห็น

คำว่า เห็น นี้ ไม่จำเป็นจะต้องเห็นด้วยตา แต่เห็นนี้
เป็นการเห็นทางด้านปัญญาในภายใน ที่นี้ปัญญาเรายัง
ไม่ได้เกิดขึ้นในเวลานั้น การเห็นจึงเป็นการเห็นโดยใช้
ชั้นของการคิด การคิดนั้นจึงตีกรอบหลักแห่งการคิดไว้
๖ ขั้นตอน



• ขั้นตอนที่ ๑ หมดลมหายใจ •

ขั้นตอนแรก คือ ขั้นตอนของร่างกายเราหมดลมหายใจ สภาพที่ร่างกายเราหมดลมหายใจนั้น หมายถึงว่า ธาตุลมในร่างกายเรานั้นแยกออกไปจากร่างกาย ไม่สามารถทรงอยู่ได้แล้ว เพราะโดยธาตุ คือ ตัวกายนี้ประกอบมาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อธาตุทั้ง ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งแยกออกไป ธาตุอีกทั้ง ๓ ธาตุ ย่อมไม่สามารถตั้งหรือเกาะกุม หรือประกอบรวมกัน ให้เป็นตัวเราได้ เมื่อหมดลมหายใจ คนเราพอสิ้นลม เท่านั้น ธาตุอีกทั้ง ๓ ก็ไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ได้ ธาตุไฟ คือความร้อนก็เริ่มระเหยออกไป ร่างกายเราก็จะเย็น จากที่เคยมีชีวิตอยู่อุ่น ๆ ใอุ่นทั้งหลายก็จะทำให้ร่างกายนี้เย็นลง เพราะว่าลมออก ไฟก็ออกไปด้วย เหลือแต่ดินกับน้ำ จึงนำมาสู่การพิจารณาเพื่อให้จิตเรา เกิดความเห็นจริง เห็นแจ้ง

ตอนแรกก็ไม่ได้เห็น แต่ต้องคิดย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ การคิด

ย่ำๆ ซ้ำๆ นี้ทำให้ได้รู้ว่า การคิดนั้นแหละนำไปสู่การเห็น
 ความคิดนำไปสู่สิ่งที่เห็น เราจะเห็นหรือไม่เห็นอยู่ที่ว่า
 เราจะคิดให้ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร ฉะนั้น
 ร่างกายเรานี่ กระบวนการที่จะไปก่อสร้างความรู้สร้าง
 ความเข้าใจภายในเราได้ ต้องใช้กระแสของความคิด
 ในการเพ่งพินิจพิจารณา คิดนั้นแหละคือการพิจารณา
 เป็นการคิดย่ำๆ ซ้ำๆ จนก่อให้เกิดความรู้ในสิ่งที่คิด คือ
 จิตรู้ตาม เห็นตามในเรื่องที่คิดนั้นตามความเป็นจริง

แรกๆ ก็คิดได้ยากมาก นี่แหละขั้นตอนแรก คือ
 ขั้นตอนของการหมดลมหายใจ เราก็คิดตามความ
 เป็นจริง เอาแบบความเป็นจริงที่จะต้องเป็น จึงไม่จำเป็น
 จะต้องไปเห็นซากศพ ไม่จำเป็นจะต้องไปเห็นภาพ
 เปื่อยเน่า ไม่จำเป็นจะต้องไปเห็นภาพอสุภะ คือ
 จริงๆ อาตมาก็ไม่ได้ไปดูภาพอสุภะ ภาพเปื่อยภาพเน่า
 เพียงแต่ว่าแรกๆ เกิดจากการคิด ว่าเมื่อร่างกายเรา
 หมดลมหายใจ อันดับแรก คือ ธาตุลมดับไป เรียกว่า
 ธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ระเหยออกไป เหลือธาตุดินกับ
 ธาตุน้ำที่จะต้องดันกันออก

• ขั้นตอนที่ ๒ น้ำต้นดิน •

ฉะนั้น ขั้นตอนที่ ๒ จึงนำมาสู่กระบวนการพิจารณาในลักษณะของน้ำต้นดิน ลักษณะของน้ำต้นดินจะทำให้ร่างกายของเรานี้พอง ขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก ขาบวม แขนบวม ลำตัวบวม ทั้งตัวบวมขึ้นมาเพราะน้ำจะดันออกมา การดันของน้ำทำให้ร่างกายเราบวม เขียวช้ำ พอง ขึ้นอืด นั่นคือการทำร่างกายหมดลม ร่างกายเราก็ไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ในสภาพเดิม ต้องเปลี่ยนแปลงนี้แหละ คือจะต้องเปลี่ยนมาสู่สภาพการพอง ขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก ขาแขนบวมขึ้นฟ้า เป็นการใช้ความคิด ตอนแรกไม่เห็นภาพ ตอนแรกก็ไม่ได้รู้ รู้สึกคิดยากมาก คิดแบบ “เอ... จะไปรู้ได้อย่างไรหนอ ทำไมความคิดติดขัดเหลือเกิน” คิดไปเฉยๆ นี่แหละ คิดแบบไม่รู้หรอกว่าจะเกิดการรู้หรือไม่รู้ รู้แต่ว่าจะต้องใช้ความคิดเพราะว่ามีบทพุทธพจน์บทหนึ่งกล่าวไว้ว่า “จิตคิดเรื่องใด ๆ มาก ย่อม

โน้มนำเอียงไปในเรื่องนั้นๆ”^๑ หมายถึงว่า ถ้าเราอยากจะให้จิตรู้อะไรนี้เราต้องคิดเรื่องนั้นให้มาก เพื่อจะให้มันโน้มนำเอียง

จิตที่โน้มนำเอียงไปในสิ่งที่คิด มันจะโน้มนำไปรับรู้ รับทราบในสิ่งที่คิดนั้น ถ้าคิดเพียงแค่ครั้งสองครั้ง ก็รู้เท่าที่ครั้งสองครั้งนั้นแหละ ไม่ได้รู้ไปมากกว่านั้น แต่ถ้าคิดแล้วคิดอีกเรียกว่าเป็นกระบวนการการพิจารณา เรียกว่าพิจารณาแล้วพิจารณาอีก การพิจารณาแล้วพิจารณาอีก นี่แหละเป็นการย่ำให้จิตเข้าไปสร้างมโนภาพในภายในขึ้นมา หมายถึงว่าตอนแรกเราใช้แค่สัญญาณการคิด เรา (อาตมา) ไม่รู้หรอกว่าลักษณะของร่างกายที่พอง ชื่นอืด เขียวช้ำเป็นอย่างไร แต่พอที่จะนึกเป็นเลาๆ เป็นแนวๆ ใต้อยู่ จะให้รู้ชัด เห็นชัด มันไม่ชัดหรอก แต่ใช้ความคิดนี่แหละเป็นตัวนำ จึงไปสร้างมโนภาพขึ้นมา แรกๆ ก็สร้างแบบลางๆ ไม่ได้เห็นชัด แต่พอพิจารณา คือ คิดบ่อยครั้ง ย้ำเข้า ย้ำเข้า ย้ำเข้า แต่ก่อนเคยเดินออกไปบิณฑบาตแล้วท่องชาตูกัมมัฏฐาน ๔ กลับจากบิณฑบาตก็ท่องชาตูกัมมัฏฐาน ๔

^๑ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๒-๒๕๕/๑๖๐.

ฉันอาหารอยู่ที่ห้องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ปิดกวาดศาลา
ก็ห้องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ล้างบาตรก็ห้องธาตุกัมมัฏฐาน
๔ กวาดลานวัดก็ห้องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ สรงน้ำอยู่ที่ห้อง
ธาตุกัมมัฏฐาน ๔ เดินจงกรมก็ห้องธาตุกัมมัฏฐาน ๔
นั่งสมาธิก็ห้องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ทีนี้เปลี่ยนใหม่หมด
เปลี่ยนมาเป็นพิจารณาแทน ห้องธาตุกัมมัฏฐาน ๔
ไม่เอาแล้ว พิจารณาอย่างเดียว พอขั้นตอนที่ ๒ นี้ที่เรา
พิจารณาย่ำๆ จึงไปสร้างมโนภาพขึ้นมา ตอนนั้นก็ยังไม่
ใช่ว่าจะเห็น คือไม่ได้เห็นด้วยตา แต่รับรู้ทางใจขึ้นมา
บ้างแล้วนิดๆ เมื่อทราบหรือว่ารับรู้ขึ้นมาทางใจได้
บ้างแล้ว แล้วก็เริ่มสร้างความเข้าใจ คือจิตเริ่มเข้าใจ
สภาพคำว่าน้ำดันดินออกมา แล้วร่างกายเกิดบวม พอง
ขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก ขาบวม แขนบวม
ลำตัว ท้องนี้บวมเป่งขึ้นมา พร้อมทั้งจะแตกปะทุออกมา
เห็นความเขียวช้ำในตัวร่างกาย จิตก็เริ่มเห็นความ-
เปลี่ยนแปลงตรงนี้ ทีนี้ก็เลยสามารถพิจารณาได้
ในขั้นตอนที่ ๓

• ขั้นตอนที่ ๓ ธาตุดินแตก •

ขั้นตอนที่ ๓ ก็คือธาตุดินแตก ธาตุดินแตกนี้ หมายถึงว่า เมื่อร่างกายบวมไปถึงจุดรุนแรงมากขึ้น จุดที่สุดแล้วนี้ ผิวหนังที่บวมเป่งออกมาเต็มที่ก็เริ่มปริแตกออกมา ร้าวปริแตกออกมาทั่วทั้งร่าง ตั้งแต่ศีรษะ ลำตัว แขน ขา แผ่นหลัง ทั้งหมด มันบวมมากก็ต้องปริแตกออกมา ลักษณะของการปริแตกนี้เองจึงเปิดช่องให้กับน้ำที่อยู่ในร่างกายเรา ไม่ว่าจะน้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายเราไหลออกมาตามช่องปริแตก อันนี้เป็นขั้นตอนที่ ๓ ขั้นตอนแรก คือหมดลมหายใจ ขั้นตอนที่ ๒ คือ น้ำดันดิน ขั้นตอนที่ ๓ คือ ธาตุดินแตก

• ขั้นตอนที่ ๔ น้ำละลายดิน •

ขั้นตอนที่ ๔ คือ น้ำละลายดิน น้ำก็ไหลออกมาตามช่องตามรอยปริแตกของร่างกายนั้น ขณะที่น้ำไหลออกมานี้ น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือดไหลออกมาไม่ได้ไหลเฉย ๆ นะ แต่จะทำให้ผิวหนังเราเปื่อยยุ่ยย่อยสลายไปด้วย เพราะในน้ำนั้นจะมีพวกกลุ่มเอนไซม์ทำหน้าที่ในการย่อย พวกหนอนที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า กิมชาติ มีอยู่ ๘๐,๐๐๐ ตระกูล จะออกกัดกินซ่อนไชร่างกายเรานี้ทำให้ร่างกายเปื่อยยุ่ย จนเกิดอาการเน่า กลิ่นเหม็นคละคลุ้งเต็มไปหมด ความเน่าของร่างกายนี้เอง คือแรก ๆ ก็ไม่เห็นภาพของความเน่าหรอก แต่พูดตอนนี้เห็น เพราะว่าพิจารณาจนชัดแล้ว พิจารณาจนเห็นเป็นภาพแจ่มแจ้งกับใจแล้ว แต่ตอนพิจารณาแรก ๆ ยังไม่เห็นภาพอะไรหรอก เห็นแต่ความคิด ฉะนั้นความคิดนี้จะเด่นกว่าภาพ เมื่อความคิดเด่นมากเข้า ๆ จึงค่อยไปสร้างมโนภาพขึ้นจากภายในให้เราได้เห็นตามที่

คิดนั้น นี่เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเวลาเราคิดอะไรจิตจะเห็นภาพ อย่างเช่น ให้คิดว่าดวงจันทร์ ตอนนี พอคิดแค่คำว่าดวงจันทร์ ยังไม่ได้คิดตัวดวงจันทร์ คิดแค่คำว่าดวงจันทร์เท่านั้น ภาพดวงจันทร์จะตามมาทันที เพราะเราเคยเห็น เคยเห็นดวงจันทร์ เคยเห็นดวงอาทิตย์ ก็คิดได้ จะเป็นทำนองนั้น แต่ถ้ายังไม่เคยเห็นเลย จะมีแต่ความคิดก่อน แล้วความคิดจะค่อยๆ ไปสร้างมโนภาพขึ้นมาในภายใน ก็เริ่มจะเห็นเป็นกลางๆ เป็นเลาๆ ให้ได้ทราบในลักษณะการเปื่อยเน่า พอเปื่อยเน่าปุ๊บ ก็ย่อยสลายไปหมด เขาเรียกว่าน้ำละลายดิน พอน้ำละลายดิน ก็เกิดการย่อยสลายเป็นขั้นตอนที่ ๕ เหลือแต่โครงกระดูก

• ขั้นตอนที่ ๕ ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก •

สิ่งที่ย่อยสลาย คือ ผิวหนังเปื่อย เน่า หลุดล่อน ออกมา สิ่งที่เปื่อย เน่า ย่อยสลาย ก็จะจมลงไปสู่พื้นดิน แม้จะจมไปที่ไหนก็ตาม แต่ให้รู้ว่า ส่วนที่เป็นธาตุดินกับ ธาตุน้ำที่แยกออกจากกันจนก่อให้เกิดการย่อยสลาย ทำให้เนื้อและหนังทั้งหลายหลุดออกไปจากร่างกาย เหลือแต่โครงกระดูก หัวกะโหลก แล้วก็มองเห็น หัวกะโหลก ใช้ความคิดนี้แหละกำหนดดูว่า หัวกะโหลก สมมติว่าเรานั่งมองเห็นกัน อย่างนี้ ถ้าเราไปกำหนด ในร่างกายที่สว่างเลยผิวหนังเข้าไป ไม่มีเส้นเอ็น ไม่มี เส้นเลือด ไม่มีผิวหนัง ไม่มีเนื้อเกาะติดเลย เรียกว่า มองให้เห็นสว่างเลยไปด้วยกระแสความคิดนี้แหละ ลำพัง ตาเราเห็นเฉพาะเนื้อหนังมังสาแค่นี้ แต่กระแสความคิด มองเลยเข้าไปในนั้นได้ จะไปสร้างมโนภาพขึ้น ในภายในว่าหัวกะโหลกเป็นอย่างไร แค่นี้ก็มองได้ แต่กระบวนการพิจารณาจะทำให้เราได้เห็นชัด

กว่านั้น จะทำให้เราได้เข้าใจว่าห้วงกะโหลก โครงกระดูก
แขน โครงกระดูกขา โครงกระดูกลำตัว ทั้งหมดนี้ทำให้
เราได้กำหนดรู้ว่า ส่วนที่เป็นธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ
ธาตุดิน ที่ย่อยสลายหรือแยกออกจากกันแล้วนี้ ยังเหลือ
โครงกระดูกซึ่งจัดเป็นธาตุดินล้วนๆ เลยทีนี้ เหลือแต่
ดินล้วนๆ แม้จะเหลือโครงกระดูกอันเป็นธาตุดินล้วนๆ
ก็ตาม แต่เมื่อใดก็ตามที่เรายังไม่เห็นว่าเป็นดิน เรายัง
เห็นโครงกระดูกอยู่ ก็ยังไม่ใช่จุดยุติหรือว่ายังไม่ใช่จุด
ที่สุดของการพิจารณา หมายถึงว่าเรายังไม่เห็นร่างกาย
เป็นดินโดยลักษณะธาตุแท้ของกาย เพราะธาตุแท้ของ
กายก็คือดิน เพราะกระบวนการของร่างกายถ้าไปถึง
ที่สุดคือดินแล้ว เรียกว่าลงสู่ธาตุธรรมชาติ เป็นสักแต่ว่า
ธาตุตามธรรมชาติโดยปกติของมันเอง เมื่อร่างกายเรา
คือธาตุธรรมชาติ คำว่า ธาตุ นี้ หมายถึงว่า เมื่อมันไปสู่
ธาตุดินแล้ว จะไม่มีรูปร่าง ไม่มีภาวะลักษณะ ไม่ใช่โครง
กระดูก ไม่ใช่เนื้อ ไม่ใช่หนัง ไม่ใช่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ จะไม่ใช่อย่างนั้น อันนั้นเรียกว่า
เป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ผสมกันอยู่ แต่เมื่อใดก็ตามที่
ลงไปสู่ความเป็นดินแล้ว มันเป็นธาตุที่ไม่สามารถ

เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้อีก เป็นที่สุดแล้วของ
ธาตุทั้งปวง คือแยกไปเป็นอย่างอื่นไม่ได้อีกแล้ว เพราะ
ฉะนั้นที่สุดของการพิจารณาแยกร่างกายเรา นี้ แม้เห็น
โครงกระดูกอยู่ก็ยังไม่ใช่จุดที่เราจะเพียงพออยู่แค่นั้น
จะต้องพิจารณาให้ลึกโดยเห็นสภาพความผุร้อนของ
กระดูก ตอนแรกก็นึกไม่ออกว่าผุร้อนเป็นอย่างไร มอง
อย่างไรก็เห็นแต่โครงกระดูก ก็ติดอยู่ที่โครงกระดูก
นี้แหละ ชั้นตอนที่ ๕ เห็นแต่โครงกระดูก ก็เลยคิด
แต่ว่ากระดูกผุร้อน ลักษณะความผุร้อนของกระดูก
มันมีความผุ ความร้อน ความผุความร้อน กระดูก
ผุร้อน ความผุความร้อนของกระดูก กระดูกก็ต้อง
มีความผุร้อน มันไม่สามารถที่จะคงสภาพความ
เป็นกระดูกอย่างนี้ไปได้อีกต่อไป เราก็คิดดู ร้อยปี
ความผุร้อนก็ต้องย่อยสลายไป ร้อยปีไม่สลายก็พันปี
พันปีไม่สลายก็หมื่นปี หมื่นปีไม่สลายก็แสนปี คือ คิด
ตริก นึกอย่างนี้ เพราะกาลเวลาจะทำให้โครงกระดูกที่
เหลืออยู่ เปลี่ยนแปลงและย่อยไปเอง และเข้าไปสู่สภาพ
แห่งการไร้ความเป็นโครงกระดูก เรียกว่าสู่ความเป็น
ธาตุนั่นเอง

เรียกว่าใช้กระแสแห่งความคิด ส่งอนาคตตั้งสัญญา
คือ ญาณ แปลว่า ความรู้ตามความเป็นจริงนี้ไปสู่ออนาคต
ลักษณะว่าร้อยปี พันปี หมื่นปี แสนปี ล้านปี แสนล้านปี
อย่างไรโครงกระดูกนี้จะต้องสลายแน่นอน ถึงการ
ผุกร่อนแน่นอน แล้วก็นึกถึงภาวะ คำว่า ผุกร่อน นี้
ยังไม่เห็นภาพหรือ นึกถึงคำนี้ คือภาพของคำจะผุดขึ้น
ในหัวก่อน แต่ตัวภาพอันเป็นมโนภาพที่จะเห็นกระดูก
ผุกร่อนนี้จะยังไม่เกิด แต่คิดถึงคำว่าผุกร่อน กระดูก
ผุกร่อน ความผุกร่อนของกระดูก กระดูกนี้ต้องผุกร่อน
ร้อยปีพันปีจะต้องผุกร่อน ต้องย่อยสลาย ต้องถึงคราว
แตกสลายไปเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ต้องถึงคราวสูญสิ้น
ไม่สามารถดำรงโดยความเป็นกระดูกอย่างนี้ได้อีกต่อไป

ด้วยความที่ใช้กำลังพิจารณาอย่างนี้ย่ำๆ ซ้ำๆๆๆ
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆ จนไม่รู้ว่าจะต้องซ้ำไปเท่าไร จนเกิด
เห็นภาพนั้นขึ้นมาต่อหน้าต่อตา เห็นการผุกร่อน
ย่อยสลายไปต่อหน้าต่อตา พอเราเห็นปั๊บ ก็ไปเริ่ม
ขั้นตอนที่ ๑ ใหม่ ขั้นตอนที่ ๖ คือ เห็นโครงกระดูกนั้น
เป็นดิน

• ขั้นตอนที่ ๖ โครงกระตุกสลายลงสู่ดิน •

ขั้นตอนที่ ๖ เห็นความเป็นดิน แล้วก็กำหนดว่า ดินกับเราเป็นอันเดียวกัน เรากับดินเป็นอันเดียวกัน

ที่สุดของกายนี้คือธาตุทั้ง ๔ เป็นไปอย่างอื่นไม่ได้ นั่นคือที่สุดแล้ว ที่ประกอบรวมกันอยู่นี้ ประกอบรวมกัน ด้วยการถือกำเนิดขึ้นมาในภาวะแห่งความเป็นรูปร่าง แต่ละคนได้สภาวะรูปขึ้นมาแต่ละอันๆ เพราะมีมูลเหตุ ปัจจัยแต่ปางก่อนที่เราไม่ได้แก้ไขทำให้เกิดการรวมตัว มาเป็นรูปร่างกายในเวลานี้ ฉะนั้น ถ้าเราพิจารณา ร่างกายเราจนรู้แจ่มแจ้งไปถึงธาตุแล้ว ก็จะไปมีกำลัง ในการทำลายเหตุที่จะนำไปสู่การก่อให้เกิดการรวมตัวของความมีรูปร่าง

เห็นแค่ครั้งเดียวยังไม่พอ ต้องเห็นแล้วเห็นอีก คือกลับไปย้อนสู่กระบวนการที่ ๑ เริ่มต้นตอนที่เรามีชีวิตอยู่แล้วหมดลมหายใจ พอหมดลมหายใจ ธาตุทั้ง ๔ ธาตุลมออก ธาตุไฟออก ธาตุดินก็ดันกันออกมา

ก็เป็นขั้นตอนที่ ๒ น้ำดันดิน ธาตุดินแตก น้ำละลายดิน เปื่อย เน่า ย่อย ยุ่ย สลายเป็นโคจรกระดูก โคจรกระดูก ผุกร่อนกลายเป็นดิน ไปขั้นตอนที่ ๑ ใหม่ ตอนมีชีวิตอยู่เป็นอย่างไร แล้วก็ใช้ชีวิตไปมาเหมือนกับชีวิตปกติของคนทั่วไป แต่พอหมดลมแล้วเป็นอย่างไร อันดับแรก คือ หมดลม ก็นี่ทุกอย่างนี้แหละย่ำๆ ซ้ำๆ ซ้ำๆ อยู่อย่างนั้นแหละ จนแยกย่อยสลายกลายเป็นดินปุ๊บ ก็ไปขั้นตอนที่ ๑ ใหม่ อย่างนี้ ย่ำไปย่ำมา เวียนอย่างนี้ ย่ำอย่างนี้ ไม่สามารถกำหนดว่าประมาณเท่าไร แต่ก็ยังอยู่ในระยะพรรษาที่บวชในระยะ ๓ เดือนนี้ น่าจะประมาณเดือนที่ ๒ เข้าไปเดือนที่ ๓

จิตทำสมาธิโดยการพิจารณาร่างกายนี้ แล้วเห็นภาพในสมาธินิมิตนั้นเป็นร่างกายตัวเองผุดขึ้นมา แล้วมีหน้าอกแหวกออกๆ เห็นเนื้อแดงๆ เห็นโคจรกระดูก เห็นหัวใจ เห็นทุกอย่างทั้งหมดที่ปรากฏต่อหน้าต่อตา จิตก็พุ่งเข้าไปที่กลางหน้าอก เร็วมากเวลาจิตพุ่งเข้าไป เหมือนคนตกเหว ลิว พอไปถึงจุดหนึ่งมันวาบ จำออกมา จากนั้นก็ขาดการรับรู้ทางกาย ไม่รับรู้ทางกายอีกเลย จิตก็นิ่งสงบอยู่ในภาวะอีกภาวะหนึ่งแยกออก

ไปจากกาย ก็เลยได้เข้าใจว่านั่นคือความเป็นสมาธิ พอความเป็นสมาธินี้เกิดขึ้นก็พยายามพากเพียรที่จะให้จิตเป็นสมาธิอย่างนั้น ด้วยผลของการทำสมาธิในครั้งนั้น เวลาถอนจิตขึ้นมาเนี่ย มองเห็นคนทุกคนที่เราไปเห็น อย่าว່ว่าแต่คนเลย เห็นต้นไม้ เห็นศาลา เห็นกุฏิ เห็นเรือนชานบ้านช่อง เห็นสัตว์ เห็นทุกอย่างแยกย่อยสลายทุกขณะ ทุกนาที ทุกวินาที ไม่มีขณะไหนเลยที่จะไม่เห็นการแยกย่อย สลาย ของตัววัตถุธาตุทั้งหลาย มนุษย์ เรือนชานบ้านช่อง สัตว์เดรัจฉาน ต้นไม้ กุฏิ ศาลา จึงเห็นโลกลีว้างเปล่าตลอด คือทุกสรรพสิ่งเป็นสามัญญะเหมือนกันหมด คือเป็นเสมอเหมือนกันหมดเลย ไม่ได้แตกต่างกัน คือ ทุกคนคือดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วเห็นเอง ไม่ได้คิด ผ่านชั้นของการคิดมาหมดแล้ว ไม่มีกระแสของการคิด ตรึก นึกอะไรเลย เห็นปุ๊บมันเกิดเป็นภาพปรากฏ ทราบ เห็นทุกคนย่อยสลายปุ๊บ ๆ ๆ ร่างกายแตกเพียะ ๆ ๆ สลายหมด อย่างนี้ ฉะนั้นความรู้ความเห็นอย่างนี้ไม่ใช่ความคิด มันเกิดขึ้นมาปรากฏอยู่ เหมือนกับตาเห็น เรียกว่าราวกับตาเห็นแต่ไม่ใช่ตาเห็น มันเห็นจากภายในแต่ส่งผลให้ตาเห็นอย่างนั้นด้วย

นี่คือความพิเศษอย่างหนึ่ง จะเรียกว่าเป็นความ
อัศจรรย์ของการปฏิบัติก็ได้ ที่ส่งผลให้เราได้รู้และเข้าใจ
ความเป็นจริง จิตเราจึงเที่ยงตรงต่อความเป็นจริง จิตนี้
มันราบเสมอ มองคนทุกคนไม่ได้มองแตกต่างกันเลยนะ
มองคนเสมอเหมือนกันหมด คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างนี้

นี่แหละเป็นเหตุ เมื่อตอนที่ไปเทศน์สอนญาติ
ครั้งแรก สอนเรื่องนี้แหละว่า ทุกคน คือดิน น้ำ ไฟ ลม
ที่นั่นอยู่นี่ คือกองดิน กองน้ำ กองไฟ กองลม ไม่มีพ่อ
ไม่มีแม่ ไม่มีพี่ ไม่มีน้อง ญาติก็สับสนมากเลยช่วงนั้น
ไม่เข้าใจในสิ่งที่อาตมาพูด เมื่อไม่เข้าใจเขาก็หาว่า
“เอ...เพี้ยนไปหรือเปล่า” อะไประมาณนี้ อันนี้ก็คือเรา
ไปพูดให้คนที่ไม่พิจารณาฟัง เขาก็ไม่เข้าใจ ถ้าใคร
พิจารณาแบบนี้ก็จะเข้าใจแบบที่ว่านี่ ว่าเป็นความรู้
ในภายใน เป็นเรื่องในภายใน

จากนั้นก็ยังไม่สามารถรู้วิธีการในการที่จะกำจัด
อาสวะกิเลส ได้แค่ขั้นของความรู้ในขั้นของความสงบใจ
เท่านั้นเอง ไม่ใช่ขั้นปัญญาในการที่จะไปไถ่ถอนอาสวะ-
กิเลส มารู้หลักการในการไถ่ถอนอาสวะกิเลส ได้หลัก
ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต คือการกำหนดรู้ขั้นที่ ๕ เกิด-ดับ

อันนี้เรียกว่าเป็นวิธีการ

วิธีการแรก สอนให้เรียนรู้อย่าง

วิธีการที่ ๒ คือ ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยกำหนดรู้
ขั้นที่ ๕ เกิด-ดับ อันนี้จึงจะทำลายอาสวะ

ความรู้ในการรู้กายกับความรู้ในการกำหนดรู้ขั้นที่ ๕
เกิด-ดับ เป็นความรู้ประสานกัน ความรู้ประสานกันนี้
จึงก่อให้เกิดอริยมรรคในการตัดทำลายสังโยชน์ แต่ที่
ถามมา ที่ได้อธิบายมานี้ ถามมาในชั้นของการพิจารณา
ร่างกาย ๖ ขั้นตอนโดยความเป็นธาตุอย่างไร



ปุจฉา-วิสัชนา

ต่อไปก็เป็นคำถามหลังจากเสร็จจากการทำความเข้าใจเรื่องพิจารณาร่างกาย ๖ ขั้นตอนแล้ว

ปุจฉา : หากเมื่อมีสิ่งทีกระทบอายตนะทางใจ ที่ทำให้เกิดความรำคาญใจ ให้เราพิจารณาเฝ้าดู คือ กำหนดรู้ทุกข์จากความรำคาญนี้ให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป และทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเห็นมันดับไปเอง หรือไม่เราก็ลืมเรื่องที่กำหนดไปเอง ใช่หรือไม่ และหากสิ่งที่มากระทบใจก่อให้เกิดสุข พิจารณายากกว่าความทุกข์ เพราะใจลึก ๆ ก็หลงไปยินดี จะพิจารณาอย่างไรไม่ให้ยึดติดได้จริง ๆ ขอพระอาจารย์เมตตาสั่งสอนด้วย

วิสัชนา : การพิจารณาอารมณ์นี้ ให้พิจารณา โดยความเป็นทุกข์ก่อน สุขเกิดขึ้น ยังไม่ต้องไปพิจารณามาก แต่ให้เข้าใจด้านความรู้ในภายในว่า สุขจะเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหนก็ตาม สุขนั้นก็คือสุขอันเกิดจากเวทนา สุขอันเกิดจากเวทนาคือสุขที่แสดงอาการในสิ่งที่เราสัมผัสอยู่ แน่แน่นอนว่าความสุขนี้เวลาแสดง

อาการในสิ่งที่เราสัมผัสอยู่ เราพอใจอยู่แล้ว เพราะว่า
อนุสัยอันเป็นตัวราคะนอนเนื่อง ทำให้เราเกิดความพอใจ
อย่างไรก็ต้องเกิดอยู่แล้ว เป็นเรื่องธรรมดา แล้วความสุข
ในด้านราคะนี้ อย่าเพิ่งไปคิดละมัน เพราะจุดประสงค์
ในการปฏิบัติ ในขั้นแรก เราจะต้องทำลายสักกายทิฏฐิ
ก่อน ยังไม่ต้องไปแตะกับสุขอะไรพวกนั้น อย่าไปยุ่ง
กับเวทนา มันจะต้องเกิด สุขก็ต้องเกิด ทุกข์ก็ต้องเกิด
สลับกันไปอย่างนี้

แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องทำความเข้าใจ คือคำว่า สุขที่มี
หมายถึง ขณะที่เรามีสุข ทุกข์ไม่มี เราจึงเรียกสภาพที่
มีสุขนั้นว่า สุข แล้วขณะใดก็ตามที่เรามีทุกข์ จะเป็น
เรื่องใดก็ตาม จะเป็นความรำคาญใจ ความฟุ้งซ่าน
ความหงุดหงิด ความโมโห ความไม่พอใจอะไรบางอย่าง
ที่มากกระทบ เราก็เรียกสภาพนั้นว่า ทุกข์ เพราะไม่มีสุข
ที่นี้เราก็ต้องเข้าใจว่า ขณะที่จิตมีความสุขอยู่นั้น
ในคราวที่ไปกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ คำว่า
อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ คือ อารมณ์ที่ปฏิเสธกับสุข คือตรง
ข้ามกับสุขนั่นเอง เพราะฉะนั้นอารมณ์ที่ตรงข้ามกับสุข
เขาเรียกว่าทุกข์ หมายถึงขณะที่เราเสวยสุขอยู่ดี ๆ

แต่เมื่อมีผัสสะอะไรก็ตามที่ไม่น่าพอใจ ผัสสะชนิดนี้ผ่านเข้ามา เมื่อก็ยังสุขอยู่ดี ๆ แต่พอผัสสะในสิ่งที่ไม่น่าพอใจมันเปลี่ยน แล้วก็เป็นที่ทุกข์ทันที พอมันเปลี่ยนเป็นที่ทุกข์ทันที ความสุขเมื่อก็นี้หายไปไหน เรายังไม่ต้องมองหรือกว่า ความสุขจะเป็นทุกข์ คือทั้งความสุข ทั้งความพอใจ ทั้งความน่าปรารถนา ทั้งความน่ายินดี ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ เมื่อก็นี้หายไปไหน เวลาเราผัสสะกับสิ่งที่เป็นทุกข์ เราได้เห็นใหม่ เราได้รู้ใหม่ เราได้เข้าใจใหม่ ไม่ต้องไปมองว่าเป็นทุกข์ก็ได้ แต่ให้มองลักษณะเข้าใจภาวะลักษณะที่เข้ามาผัสสะเกี่ยวข้องกับตัวเรา อันนี้คือด้านจิต

ด้านกาย คือ การพิจารณา ๖ ขั้นตอน ด้านจิตนี้ คือ การกำหนดเห็นการเกิด-ดับ นั้นหมายถึงว่าขณะใดก็ตามที่เรามีความทุกข์ หรือผัสสะกับสิ่งที่เป็นทุกข์อยู่ ความสุขเมื่อก็นี้ ที่มีทั้งราคะ มีทั้งสุขนี้ดับไป แค่นี้ก็ทำให้เราได้เข้าใจแล้วว่า แม้เราจะพึงพอใจยินดีในสุขมากแค่ไหนก็ตาม มันก็ดับ คือพึงพอใจได้เท่าที่มันยังดำรงอยู่นั้นแหละ ตราบเท่าที่ความสุขยังมีอยู่ เราก็รู้สึกตัวเองมีความสุข แต่เมื่อใดก็ตาม เมื่อผัสสะใหม่

ผ่านเข้ามา ความสุขนั้นก็ดับไปแล้ว ก็เหลือแต่
ความทุกข์

ที่นี่ ประเด็นก็คือว่าความทุกข์เราไม่ค่อยได้มอง...
ถูกต้อง ... ไม่ค่อยจะมีใครมีสติมองเท่าไร มองความ
ทุกข์อย่างเดียวยังไม่ได้ กำหนดรู้ความทุกข์อย่างเดียวยังไม่ได้
เพราะอะไร เพราะเมื่อใดก็ตามที่จิตรู้เท่าทันทุกข์
เพราะทุกข์นี้มักจะสร้างปัญหาขึ้นแบบฉับพลันทันด่วน
หรือแบบปัจจุบันทันที ได้ส่งผลกระทบออกไปภายนอก
มากกว่าสุข สุขนี้ยังไม่ต้องส่งผลกระทบอะไรเท่าไร
ในเรื่องที่เป็นปัญหาหรือว่าเรื่องที่จะก่อให้เกิดโทษ
แต่ทุกข์นี้ก่อให้เกิดโทษมาก ก็เลยต้องมาบรรเทาก่อน
หรือว่ามาแก้ปัญหานั้นเองของความทุกข์นี้ก่อน กำหนด
รู้ทุกข์ไว้ก่อน จนเห็นภาวะความทุกข์อันนั้น เช่น
ที่ถามมาว่า ความรำคาญใจเกิดขึ้น ก็ให้บอกตัวเองว่า

ความรำคาญกำลังเกิดขึ้นกับจิต จิตกำลังมีความ
รำคาญ

ความรำคาญกำลังปรุงแต่งจิตเรา จิตเรากำลังถูก
ความรำคาญปรุงแต่ง

เรากำลังมีความรำคาญ ความรำคาญกำลังเกิดขึ้น
กับเรา

เรากำลังถูกความรำคาญปรุงแต่ง ความรำคาญ
กำลังปรุงแต่งตัวเรา

จิตเรากำลังเกิดความรำคาญ ความรำคาญกำลัง
เกิดขึ้นกับจิต

จิตเรากำลังเกิดความรำคาญปรุงแต่ง ความรำคาญ
กำลังปรุงแต่งจิต

ตัวเราเกิดความรำคาญ ความรำคาญกำลังเกิดขึ้น
กับตัวเรา

กำหนดอย่างนี้แหละ จนกว่ามันจะดับแล้วหายไป
พอมันดับแล้วหายไป การกำหนดก็หายไปด้วย ตัวใหม่ต่อ
ก็กำหนดใหม่ รู้ทันก็ดับลงไปพร้อมในลักษณะอย่างนี้

ด้วยการที่เราปฏิบัติอย่างนี้ แล้วก็ด้วยการที่เรา
พิจารณากายแล้วพิจารณาจิตทางด้านอารมณ์อย่างนี้
ความรู้ทั้ง ๒ ส่วนนี้จะไปสร้างกำลังแห่งอริยมรรค
พอกำลังแห่งอริยมรรคถูกสะสมจากกระบวนการแห่ง
การพิจารณาของเราที่อยู่บ่อย ๆ อยู่ย่ำ ๆ อยู่ซ้ำ ๆ อย่างนี้
ก็จะตัดกระแสของอาสวะในแต่ละลำดับ

ฉะนั้น เบื้องต้นเราไม่ต้องไปกังวลว่าเราจะไปละ
ความสุขได้อย่างไร ความสุขไม่ต้องไปละ คือยังไม่
ต้องละในตอนนี้ เบื้องต้นเราต้องการไปแก้สักรากทิฏฐิ
อย่างเดียวก่อน สักรากทิฏฐิที่เกี่ยวกับสุขหรือทุกข์
แต่เราจะกำหนดรู้ทุกข์นี้เอาไว้มาเป็นทางเดินของจิต
ให้จิตได้สร้างอริยมรรคขึ้นมา เพราะถ้าจิตไม่ยอม
กำหนดรู้ทุกข์นี้จะสร้างอริยมรรคขึ้นมาไม่ได้ ฉะนั้น
สุขเอาไว้ก่อน เพราะความสุขมีอยู่ก็ไม่ใช่กิเลส เป็น
เวทนา ความทุกข์ก็ไม่ใช่กิเลส เป็นเวทนาเหมือนกัน
แต่ทุกข์สักจะคือความจริงที่เราต้องทุกข์ นี่คือความจริง
เพราะสุขนั้นไม่จริง มีอยู่แต่ไม่จริง ฉะนั้น พระพุทธเจ้า
ทรงชี้ให้เราเห็นความจริง นั่นหมายถึงว่าสิ่งที่จะต้อง
เป็นจริง ที่จะต้องเกิดขึ้นจริง ๆ อันนี้เรียกว่าเป็นสักจะ
ในชั้นอริยสัก เพราะฉะนั้น การกำหนดว่าอริยสักในชั้น
ทุกข์สักจะนี้ก็เพื่อให้เราไม่ได้หลงประเด็นว่าความจริง
ที่เป็นสักจะนี้คือตัวไหน เพราะความจริงที่เป็นสักจะ
มีอยู่ ๔ ประการ

๑. ความจริงที่เป็นทุกข์

๒. ความจริงที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๓. ความจริงที่เป็นความดับไปของทุกข์

๔. ความจริงที่บุคคลปฏิบัติต่อทุกข์-ปฏิบัติต่อเหตุ-ปฏิบัติต่อความดับไปของเหตุ จะสามารถดับความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงเรียกว่า มรรค นี้เขาเรียกว่าความจริงที่เรียกว่าทางดำเนิน เรียกว่า มรรค นี้เอง

ความจริงเหล่านี้เป็นสัจจะ การที่เราเรียนรู้สัจจะ ๔ ประการอย่างนี้ จะทำให้จิตของเราตั้งอยู่ในหนทางแห่ง อริยมรรค เขาเรียกว่าอริยมรรคถูกสร้างขึ้นมาจากจิต เราจึงไม่ได้ไปหลงยึดจับสุขด้วยอำนาจของอวิชา คือ ความไม่รู้ ไม่หลงยึดจับทุกข์ด้วยอำนาจอวิชา คือ ความไม่รู้ สุขมีอยู่ ทุกข์มีอยู่ แต่ไม่ได้หลงยึดจับด้วยอำนาจของอวิชา อย่างหลวงปู่มั่นท่านบอกว่า

“อันว่าค้นหาปรารถนาอยากได้ไม่รู้จักพอ ล่องลอยใจ ให้เกิดทุกข์ หลงว่าสุขมีอยู่ที่อื่นจากใจ แสวงหาซ้ำยังได้ ทุกข์ทุกเวลาโดยแท้ สุขหากมีอยู่ที่ใจ ใจรู้ใจ ใจเห็นใจ มีอยู่ใจเดียว สุขเป็นครู ทุกข์เป็นครู รู้แล้วหยุดอยาก ทุกข์ก็หากสิ้นไป”

ในความหมายนี้เป็นอุบายธรรมที่ท่านบอกว่า ความสุขเป็นครูคอยบอก คอยสอน ให้เราารู้จัก สิ่งที

เกิดกับเรา เป็นกับเรา นี่ สุข-ทุกข์จะต้องมีอยู่ในชีวิตเรา อยู่แล้ว แม้แต่จิตในพระอริยเจ้าทั้งหลายก็ตาม สุข-ทุกข์ ก็ยังมี พระพุทธเจ้าก็ยังมีทุกข์ แม้พระพุทธเจ้าจะเป็น อรหันต์สิ้นทุกข์ คำว่า สิ้นทุกข์ คือสิ้นทุกข์ด้วยอำนาจ ของกิเลส แต่ทุกข์โดยธรรมชาติหรือมีสุขโดยธรรมชาติ ก็มี คือมีอยู่ มีสุขมีทุกข์โดยปกติธรรมชาติของชั้นนี้ มีอยู่ มีรักมีชังเหมือนกัน พระพุทธเจ้าก็ชังเป็นเหมือนกัน ไม่ใช่ชังไม่เป็น แต่การชังของพระพุทธเจ้าไม่ได้ชัง ด้วยอำนาจของกิเลส ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าประณาม พระสารีบุตร ประณามพระโมคคัลลานะที่มากับลูกศิษย์ ในอาวาสนั้นแล้วก็ส่งเสียงอ้ออิงดัง พระองค์ก็ทรงบอก ว่า อานนท์ ไส้ภิกษุเหล่านั้นออกไปจากอาราม เราไม่ ต้องการผู้ที่มีเสียงดังอ้ออิงดังชาวประมงแย่งปลากัน เรา ไม่ชอบ เรารำคาญ คือพระองค์เกลียดความอึกทึก ครึกโครม แต่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน จริง ๆ พระองค์ไม่ได้รังเกียจคนหรือ แต่ว่ารังเกียจสิ่งที่ทำให้ความวิเวก สำหรับพระองค์ถูกรบกวน อ้าว...อย่างนั้นพระองค์ก็ยัง ยึดติดอยู่ในสุขอยู่หรือ จริง ๆ พระพุทธเจ้าไม่ได้ยึดติด ในสุข สุขมันยึดติดไม่ได้อยู่แล้ว นี่เป็นพุทธปัญญา

พระองค์ทรงทราบ แต่ว่าโดยสมณะ โดยธรรม ถ้าไม่รักษาวิเวก หรือไม่รักษาความสงบไว้เนี่ย จะทำให้คนไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติในจุดเริ่มต้น จะไม่ได้รู้ว่าวิเวกเนี่ยจะเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกและอำนวยความสะดวก บางครั้งภิกษุบางท่านกำลังเพ่งพินิจพิจารณาธรรมบางอย่างอยู่ในวิเวก ถ้ามีเสียงเข้าไปรบกวนภิกษุที่กำลังอยู่ในวิเวก แล้วจิตกำลังเดินมรรคอยู่นี้ เสียงจะเป็นปฏิฆะต่อวิเวก จะเข้าไปทำลายจิตที่กำลังดำเนินอยู่ในอริยมรรคนั้นและอาจจะเข้าไปทำลายมรรคผลแห่งจิตของภิกษุที่อยู่ในอาวาสนั้น การไปทำลายมรรคผลของคนนั้นๆ เรียกว่าเป็นเครื่องกั้นได้ แล้วพระพุทธเจ้าต้องตรัสตรงนี้ตัดตอนไว้ก่อนเพื่อไม่ให้มาทำลายหรือรบกวน เสียงทั้งหลายนี้มารบกวนวิเวกในจิตของภิกษุผู้กำลังเพ่งพินิจธรรมเพื่อที่จะตรัสรู้ธรรมทางด้านอริยมรรค พระองค์ก็เลยบอกให้ไปก่อนไปก่อน คือพอเป็นทำนองให้ได้ว่าสมณะเรา รักษาวิเวกเนี่ยเพื่อเป็นองค์ประกอบในด้านการปฏิบัติ เพื่อให้ถึงจุดแห่งการทำลายอาสวกิเลส พอทำลายแล้ววิเวกเกิดตลอดเวลาอยู่แล้ว แม้จะมีเสียงอีกที่ก่อกวนแต่ไหนก็ตามวิเวกก็เกิดตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่ถ้าพระองค์

ไม่ทำอย่างนี้ ภิกษุรุ่นหลังก็จะไม่เข้าใจว่าควรจะรักษาวิเวกไว้ได้อย่างไร จะไม่เข้าใจแนวทางการปฏิบัติว่าควรจะต้องอิงอาศัยอยู่กับวิเวก เพื่อให้วิเวกเอื้อเพื่อต่อการปฏิบัติธรรมอย่างไร ก็จะมองว่าไม่สำคัญ จริง ๆ ก็มีความสำคัญอยู่ส่วนหนึ่งพอสมควร แล้วค่อนข้างจะสำคัญมาก แต่ก็ไม่ได้ว่าจะอิงอาศัยอยู่ตลอดไป

ฉะนั้นแล้วในวิถีชีวิตปกติ เวลาชลุกอยู่กับความวุ่นวายก็ต้องวุ่นวายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ เราปฏิเสธความวุ่นวายไม่ได้ แต่ในระหว่างการปฏิบัติของเราจะมีอย่างหนึ่งเรียกว่าจะเกิดความวิเวกในภายใน ความวิเวกชนิดนี้จะเป็นความวิเวกที่ถูกเตรียมพร้อมไว้เพื่อรองรับอริยมรรคที่จะเกิดขึ้นกับจิต เพราะถ้าความวิเวกชนิดนี้ถูกทำลาย จะไม่เกิดอริยมรรค จะเป็นการทำลายอริยมรรคในตัวบุคคลคนนั้นไป ก็จะสูญเสียประโยชน์ในคน ๆ นั้น เพราะผู้ปฏิบัติเวลาจิตจะเข้าสู่อริยมรรค เขาจะรู้ดีว่าช่วงเวลาของจิตในช่วงนั้นจะเจียบมาก มันจะเจียบสังัดผิดปกติ เป็นความเจียบจากภายใน ภายนอกแม้จะมีเสียงอื่นที่กกรึกโครมก็ตาม แต่ในภายในรู้สึกว่ามี การเป็นอยู่โดยลำพังในตัวมันเอง

ก่อนที่เข้าไปรู้แจ้งในธรรมจะเกิดตรงนี้ก่อน อันนี้จะเป็น อุปธิวิเวก คือ วิเวกที่จะเข้าไปทำลายอาสวะ อุปธิ ก็คือ ตัวอุปาทาน อุปธินี้ก็ชื่อกิเลสอันหนึ่ง แต่ทุกอย่าง ต้องอาศัยการประกอบกัน เพราะฉะนั้นอริยมรรคนี้ การจะเกิดขึ้นของอริยมรรคในการประหารกิเลส ต้องมี องค์ประกอบหลายด้านหลายอย่างเข้ามามีส่วนร่วม ในการที่จะทำให้จิตนั้นเข้าไปถึงการละอาสวะหรือไม่ละ อาสวะ ตัวนี้คือส่วนสำคัญ

ปุจฉา : เมื่อเกิดการปรุงแต่งทางความคิด ให้ระลึกว่าเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป แบบนี้ใหม่

วิชันนา : การระลึกอย่างนั้นยังใช้ไม่ได้ ต้องเป็นการกำหนดจริง ๆ ในชั้นของความคิดนั้น กำหนดให้เห็น เรื่องของเรื่องนั้นจริง ๆ แค่ว่าไปคิด (ระลึก) ว่ามันเกิดขึ้น -ตั้งอยู่-ดับไป อย่างนี้ไม่ได้ ต้องเห็นสภาพอาการ รู้เรื่อง และเข้าใจเหตุเกิด การตั้งอยู่ ความแปรปรวนและการดับของมัน ต้องให้เห็นจริง ๆ

ปุจฉา : เมื่อเราเห็นอารมณ์ปั๊บ ดับปั๊บ แต่ความคิดอื่นยังไม่เข้ามาแทรก เรียกว่าความดับแบบอ่อน ๆ หรือว่าความจางคลาย หรือว่าความรู้

วิสัย : อันนี้เรียกว่าเป็นความดับเลยนี้ เกิดแล้วดับ เป็นความรู้

ปุจฉา : เป็นความรู้ด้วยใช่ไหม

วิสัย : เป็นความรู้ด้วย แล้วก็เป็นการรู้ การเกิด-ดับ ด้วย ที่ถูกต้องก็เป็นอย่างนั้น

ปุจฉา : หาเหตุให้ลงใจใช่ไหม

วิสัย : ใช่ ต้องหาเหตุให้ลงใจ คือต้องเข้าใจกระบวนการการเกิดขึ้นในจิต เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิต เราจะไม่รู้ไม่ได้ ถ้าไม่รู้ก็คือหลงเท่านั้นเอง ถ้ารู้ก็ไม่หลง คำว่า รู้ คือรู้สภาวะลักษณะจึงจะเป็นลักษณุปนิษฐาน คือ การเพ่งดูลักษณะ เรื่องเดียวกัน บางทีถ้าเราไม่เพ่งดูลักษณะ เราจะไม่รู้เรื่องของสิ่งนั้น แต่ถ้าเราเพ่งดูลักษณะของมัน อาจจะมีหลายมุม หลายแง่ หลายประเด็น หลายเรื่องราว หลายมูลเหตุ บางทีคนละมูลเหตุแต่เกิดอาการเดียวกัน ไม่ใช่เรื่องจากเหตุอันนี้ แต่มันเกิดอาการเดียวกัน เป็นความวิตกกังวล ไม่ใช่เกิดจากเหตุอันที่เคยประสบมา อาจจะเป็นเหตุใหม่ อาจจะเป็นปัญหาใหม่ แต่ความวิตกเป็นอารมณ์อันเดียว

ที่ปรากฏต่อจิต จะเห็นในแง่มุมมองต่างๆ ไม่ใช่ว่าเกิดความวิตกกังวลอย่างเดียวนี่ไปเหมารวมว่าเป็นเพราะเหตุอันเดิม มันก็ไม่ใช่ อาจจะเป็นเหตุใหม่ เรื่องใหม่ คือการพิจารณาให้เห็นลักษณะของการเกิดขึ้นของอารมณ์ในจิตแต่ละอย่างมีมาจากเหตุอะไร เข้าใจการเกิดขึ้นของมัน ไม่ได้ต้องการดับมัน เพราะนั่นคือการปรากฏขึ้นของธรรม คือการปรากฏขึ้นของอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ เป็นการปรากฏขึ้นของธรรม

ยथा हवे पातुः शान्तिः च ममा
 आतापीनो ध्यायतो पुराहमणसुस
 अणसुस गङ्गा वप्यन्ति सपुषा
 यतो पञ्चानाति सहेतुः च मम ५

“กาลใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่ พราหมณ์นั้นย่อมรู้ธรรมนั้นที่เกิดขึ้นมาพร้อมด้วยเหตุ”^๒ **สเหตุ** (อ่านว่า สะ-เห-ตุ) ก็คือเหตุนั่นเอง รู้ว่ามันเกิดมีมาจากสาเหตุในตัวมันเอง

ปุจฉา : เมื่อกำหนดพิจารณาแล้ว จิตดำเนินไปโดยไม่หลับไม่นอน นี้ เป็นปกติใช่ไหม

^๒ วิ.ม. (บาลี) ๔/๑/๒., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

วิสัย : อย่างนี้ต้องดูว่า ในระยะที่ไม่หลับ ไม่นอนนี้เป็นนานไหม ถ้าเป็นระยะหนึ่ง ก็แสดงว่าเป็นปกติของผู้ปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเป็นนานเกิน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือนไปนี้ ถ้ายังอยู่แค่เดือนหนึ่งหรือเดือนกว่าๆ ก็ยังรับได้ คือ ยังอยู่ในวิถีของการปฏิบัติ เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ปฏิบัติ เพราะมันคิดค้น พิจารณา จะต้องใช้กระแสของความคิดนี้เป็นตัวนำ แต่พอถึงจุดหนึ่ง มันถึงที่สุด มันได้คำตอบของมัน มันจะลงสู่ความสงบแบบไม่ต้องอาศัยความคิด จะเกิดเป็นความรู้ขึ้นมาแทน ไม่ใช่คิดเหมือนเดิม ก็หลับสบาย

ส่วนใจแล้ว ก็ต้องปลุกตัวเองตลอด การหลับสบายนี้แหละคือตัวปัญหาที่นี้ ปลุกตัวเองให้มาทำความพากเพียร “ไอ้หลับสบายนั้นนะให้มันน้อยๆ ไอ้หลับไม่สบายนี้ให้มันเยอะๆ” ตอนปฏิบัติบอกตัวเองอย่างนั้นตลอด คือต้องตื่นตัวตลอด นอนให้น้อย ส่วนโยมก็ยังทำการทำงานอยู่ ก็ต้องนอนให้มาก แต่ก็อย่าให้ถึงกับไม่หลับไม่นอนส่งผลต่อสุขภาพมากเกินไป อะไรมันก็ไม่ดี เราก็ต้องสังเกตตัวเอง ต้องพักผ่อน อย่างเช่น พระองค์ทรงเล่าถึงตอนก่อนที่พระองค์จะตรัสรู้ ปราภภู

ในทเวธาวิตักกสูตร (เทวธาวิตกุกสุตฺต)^๓ ทรงบอกว่า เราตถาคตพิจารณาธรรมในสิ่งที่เป็นกุศลธรรมนี้มาก การพิจารณามากทำให้จิตฟุ้งซ่าน แต่โทษของกุศลธรรมนั้นไม่มี โทษของการพิจารณาไม่มี แต่มีอยู่อย่างเดียวก็คือทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนี้เองทำให้กายอ่อนล้า พอกายอ่อนล้าจิตก็อ่อนแรงอ่อนล้าไปด้วย พระองค์ก็เลยบอกว่า ในสมัยนั้นตถาคตได้ละการพิจารณาแล้วดำรงจิตไว้ในภายในโดยอานาปานัสสติ คือ (กำหนด) ดูลมหายใจ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทำอานาปานัสสติตอนไปเจอต้นโพธิ์นั้น ทรงทำมาก่อนหน้านั้นแล้ว ทำอานาปานัสสตินี้ดำรงจิตไว้ในภายใน

ปุจฉา : เพิ่งจะเป็น

วิสัชนา : เพิ่งจะเป็น อ้อ... ธรรมดา เป็นเรื่องปกติ จึงก็ไม่ต้องไปวิตกกังวล ธรรมดามาก

ปุจฉา : กราบพระอาจารย์ที่เคารพยิ่ง จากที่ฟัง พุทธอุทาน ตอนนี้ก็เลยพิจารณาเพิ่ม คือ คอยดู การกระทบของอายตนะภายนอกและภายใน เช่น พอตา เห็นรูป แล้วดูสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต แล้วสอนตัวเองว่า

^๓ ม.มฺว. (ไทย) ๑๒/๒๕๒-๒๕๕/๑๖๐.

ผัสสะเกิด วิญญาณรับรู้รูป ความคิดก็จะแยกว่า นี่สัญญา
เกิด สังขารปรุง แล้วก็ดูสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต แล้วก็สอนจิต
แยกออกเป็นส่วนๆ อย่างนี้ใช่หรือไม่

วิสัย : ใช่ ถูกต้อง ทำอย่างนี้แหละ จะเป็นการ
ทำให้จิตได้อุปนิสัยทางการพิจารณาแยกชั้น
จะดีมากเลยอย่างนี้ ถ้าสามารถทำได้ จะดี เพราะการ
พิจารณาอย่างนี้ เรียกว่าพิจารณาแยกนามชั้น หรือ
นามธรรมนี้ แยกผัสสะ วิญญาณ สัญญา สังขาร
แยกอย่างนี้จะได้รับความวิเวกได้เร็วมาก จะเกิดความ
วิเวกแบบลึกๆ แปลกๆ ขึ้นมา

ปุจฉา : มีอารมณ์ผูกขึ้นมาให้พิจารณาตลอด

วิสัย : ก็ดี ถ้ามีอารมณ์ผูกขึ้นมาพิจารณา
ตรงนี้ดีมาก ๆ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะนั่นคือเรื่องที่จิต
กำลังดึงเอาอาสวะ คือ สิ่งที่มีมันสะสมอยู่ในจิต ที่มีมัน
หมักดองอยู่นี้ ดึงออกมาชำระล้างที่ละเรื่อง ๆ ๆ วิธี
ชำระล้างก็คือเราต้องเห็นการเกิด-การดับ แต่ถ้ามันพุ่ง
ออกมาเฉย ๆ นี้ มันจะพุ่ง ถ้าไม่ได้กำหนดดูการเกิด-
การดับ ไม่ได้เห็นการเกิด-การดับนี้ ก็ไม่มีประโยชน์

จะไม่ถูกชำระล้าง มันก็จะถูกเก็บสะสมไว้เหมือนเดิม ฉะนั้น เราจะต้องปล่อยให้มันเกิด ปล่อยเลย การพิจารณาจนฟุ้งนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่การที่เรื่องราวที่อยู่ในจิตมันผุดโผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อย ๆ ๆ ๆ นั่นคือการชำระล้าง ต้องแยกตรงนี้ให้ออกนะ คนที่พิจารณาธรรมมาก แล้วฟุ้งไปในธรรมที่พิจารณา เขาเรียกว่าฟุ้งซ่านไปในธรรมที่พิจารณา ฟุ้งไปในธรรมเป็นอีกแง่หนึ่ง อันนั้นอยู่ในชั้นของการสะสมมรรคหรือว่าสะสมวิธีการในการปฏิบัติ แต่อีกกรณีหนึ่งก็คือ... จ้องดู เห็นอารมณ์ เรียกว่ามันเข้าไปคู้ย การกำหนดที่เรากำหนดอยู่นั้น มันยังความรู้เข้าไปตั้งเอาอาสวะออกมาชำระล้าง ตั้งออกมาเขาเรียกว่าถ่ายเทอารมณ์ เทขยะออกจากจิต เขาเรียกว่า เท ตั้งออกมาชำระล้าง เอามาแก้ เราก็ปฏิบัติ ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยการกำหนดรู้การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป อย่าไปประลึกว่ามันคือการเกิดขึ้น แต่ต้องให้รู้ให้เห็นว่า นี่คือการเกิดขึ้น การเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้คืออะไร แล้วสิ่งนี้มันมาจากไหน สุดท้ายก็คือ มาจากใจเรา ก็คือเรื่องราวที่เราเคยเกี่ยวข้อง เคยสัมผัส เคยรับรู้ เคยผ่านมาทั้งนั้นแหละ มันสะสมอยู่ในใจเรา

ถ้ามันไม่โผล่ขึ้นมา เราจะไม่รู้เลยว่ามันซ่อนอยู่ในใจเรา
มายาวนานแค่ไหน เรื่องบางเรื่อง ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี
๓๐ ปี โหน่น ก็มี

ปุจฉา : พระอาจารย์สอนแบบใช้ปัญญานำสมาธิ
ใช้ไหม

วิสัชนา : ประเด็นตรงนี้ต้องขออธิบายสักหน่อย
ว่า ร้อยทั้งร้อยคนไม่รู้หรอกว่าสมาธิที่จะเอาไปใช้ในการ
แก้ไขอาสวะกิเลส คือ สมาธิประเภทไหน บุคคลที่กำลัง
ปฏิบัติเพื่อเข้าไปทำลายสักกายทิฏฐินี้ ก่อนที่จะเข้าไป
ทำลายสักกายทิฏฐินี้เขาจะไม่รู้หรอกว่าสมาธิที่จะเอามา
ใช้แก้กิเลสคือสมาธิชนิดไหน ฉะนั้น การปฏิบัติในชั้น
สมาธิจึงเป็นมิจฉาสมาธิโดยส่วนมาก ๙๙ เปอร์เซนต์
เป็นมิจฉาสมาธิโดยส่วนมาก ไม่ใช่สัมมาสมาธิ จึงเอาไป
ใช้ในการแก้หรือละอาสวะกิเลสไม่ได้ ไม่ใช่ว่าอาตมา
จะไม่สอนสมาธินะ คือจะสอนในอีกระดับหนึ่ง จะมีการ
สอนกันอยู่ในอีกระดับหนึ่ง แต่ว่าในระดับก่อนที่จะ
เข้าไปทำลายสักกายะฯ นี้ ซึ่งไม่ต้องอาศัยสมาธิมากเลย
ไม่จำเป็นจะต้องอาศัยสมาธิชั้นแบบสะสมมาก ๆ ลึก
เป็นระดับฌานหรือระดับอัปปนาสมาธิ หรือระดับตั้งมั่น

อย่างนั้นไม่จำเป็น เอาสมาธิที่เกิดจากการพิจารณา
สมาธิที่เกิดจากการกำหนดรู้ที่ระสมมรรคไว้ในจิต พอ
เข้าไปทำลายสักกายทิฏฐิในเบื้องต้นได้แล้วนี่ ตอนนั้น
แหละเราจะรู้เลยว่าสัมมาสมาธิที่แท้คืออะไร แล้วเราจะ
รู้ว่าการเจริญสมาธิที่แท้จริงควรจะเจริญอย่างไร ให้ถูก
กับจริต ถูกกับนิสัย ถูกในเรื่องราว ถูกในการที่จะเป็น
ไปในการทำลายอาสวะกิเลสในระดับเบื้องต้นต่อไป

ฉะนั้น เมื่ออาตมามองเห็นแล้วว่า ไม่จำเป็นจะต้อง
ใช้สมาธิในแบบมาก ๆ ชั้นเอกอุ คือ แบบนั่งกันเอาเป็น
เอาตาย แล้วเสียเวลานาน บางคนครึ่งชีวิตในการปฏิบัติ
บางคน ๔๐ ปี ๕๐ ปี เท่ากับอายุอาตมาด้วยซ้ำ ก็สมาธิ
อยู่อย่างนั้นแหละ ก็สิบปีก็สมาธิอยู่อย่างนั้น ยังไม่ก้าว
เข้าสู่ปัญญาแม้แต่ชนิดหนึ่ง เพราะต้องอาศัยการระสม
มาก ดีไม่ดีต้องระสมกันข้ามภพข้ามชาติ แล้วเราจะไป
ทำลายอาสวะตอนไหน ดีไม่ดีไม่เจอพระพุทธรเจ้า ไม่เจอ
คำสอนพุทธศาสนา จะอาศัยคำสอนในการที่จะปฏิบัติ
ทำลายอาสวะในชั้นไหน เพราะฉะนั้นอาตมาวิเคราะห์มา
เรียบร้อยแล้วว่า ชั้นปุถุชนนี้ให้เข้าไปถึงจุดการทำลาย
สักกายะฯ ก่อนเป็นอันดับแรก

เมื่อทำลายสักกายะฯ ได้แล้ว ตรงนั้นจะทำสมาธิมากเพียงไหนก็ทำไปเลย ไม่ผิด อย่างน้อยก็ปลอดภัยในวิภวัญแล้ว นี่คือเพื่อนอย่างดีแล้วที่มาบอกมาสอน ที่พูดทั้งหมดนี้จะไม่พูดถึงธรรมระดับสูงมากเกินไป จะพูดถึงระดับชั้นล่างๆ ปัญหามากที่สุดคือระดับปุถุชนเข้าไปหาความเป็นพระโสดาบัน นี่แหละคือปัญหามากที่สุด เพราะไปติดนั่งสมาธิกัน แล้วก็ติดอยู่อย่างนั้นโดยไม่รู้ว่าเป็นมิจฉาสมาธิซึ่งไม่สามารถทำประโยชน์หรือทำกิจในอริยมรรคได้เลย นี่มิจฉาสมาธิทำกิจทำประโยชน์ไม่ได้ ก็ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น แล้วลูกศิษย์ที่เขาถูกสอนมา ให้ทำสมาธิก่อน ส่วนมากติดอยู่กับสมาธิอย่างนี้ชั้นลึกจนถอนไม่ออก ระดับฌานก็ไม่ส่งเสริมต่อปัญญาในการที่จะไปสู่กระบวนการการพิจารณา แล้วกลายเป็นติดต่อครูบาอาจารย์ก็มี ไปติดนิมิตติดนั่นติดนี่ ติดอิทธิฤทธิ์ ติดปาฏิหาริย์ ติดสารพัดนั่งเพ่ง นั่งดู นั่งเห็นภพภูมินั้นภพภูมินี้ เสียเวลามาก จึงได้บอกลูกศิษย์เสมอว่า จะเห็นผี เห็นปีศาจ เห็นเทวดา เห็นนรก เห็นสวรรค์ ก็สู้เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นวิธีปฏิบัติเพื่อจะ

ดับทุกข์ ไม่ได้หรอก การเห็นอย่างนี้เป็น การเห็น ที่ประเสริฐ เห็นผี เห็นเทวดา เห็นพรหม ไม่ประเสริฐ อย่างไม่ก็ ไม่ประเสริฐ มันไม่ได้ละกิเลสตัวไหนเลย มันไม่ได้เกิดปัญญาตัวไหนเลย แล้วการเห็นแค่นี้ ผู้คน ก็ยกย่องว่าเป็นผู้วิเศษ จะวิเศษอะไร กิเลสยังไม่ได้ ถูกละแม้แต่ตัวเดียว จะวิเศษได้อย่างไร ถ้าจะให้วิเศษ จริง ๆ ต้องละกิเลสให้ได้ อย่างน้อยเบื้องต้นให้มันได้ เอาตัวเองให้ปลอดภัยในวัฏฏะก่อน เพราะถ้ายังไม่ถึง ความเป็นโสดาบัน อย่าหวังเลยว่าจะปลอดภัยในวัฏฏะ จะเหาะเหินเดินอากาศได้ก็ไม่ปลอดภัยในวัฏฏะ ไซ้ไหมล่ะ เทวทัตก็เหาะได้เหมือนกัน เหาะอย่างไร ก็ไม่รู้ไปอยู่ในนรก เหาะได้แต่เหาะออกจากนรกไม่ได้

ปุจฉา : อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาบางครั้งแรงจนเปลอ ตามอารมณ์ไป จะทำอย่างไร

วิสัชนา : เราต้องเข้าใจว่าอารมณ์ที่แรงจนเปลอ (ตามอารมณ์ไป) นั่นคืออารมณ์ที่เรายังเรียนรู้ต่อ อารมณ์นั้นไม่ทัน เป็นเรื่องที่เราเรียนรู้ไม่ทันก็คือ เป็นเรื่องที่สติตามติดในการระลึกไว้ในตนเองจากอารมณ์ ที่เกิดขึ้นแรง ๆ นั้นไม่ทัน ทันแต่อารมณ์อ่อน ๆ

เขาเรียกว่าสติยังอ่อน ถ้าทนอารมณ์แรงได้ พออารมณ์แรงปึ้ง กระทบปุ๊บรู้ สติตามปุ๊บ ประคบปั๊บ ดับพริบ นี่เขาเรียกว่าสติปัญญาแก่กล้า แต่ก็ต้องอ่อนไปก่อน เอาแบบอ่อนๆ นี่แหละ เวลารุนแรงมาเราอย่าไปอยาก ให้มันทันหรือก อย่างไม่ทัน ให้มันไม่ทันอย่างนี้ไปก่อน แต่จะทันในภายหลังอยู่ ไม่ทันในครั้งนั้นก็ จะทันในครั้งต่อไป คือเอาอันที่กระทบแรงๆ นั้นมาเป็น บทเรียนว่า โอ... เราไม่ทันครั้งนี้ คือแก้อะไรก็ได้แล้ว บอกใจตัวเองว่าครั้งต่อไปเราจะต้องมีสติให้ทันกว่านี้ กำหนดไว้แบบนี้ แล้วก็ยังไม่ทันอีกอยู่เหมือนเดิม เดียวจะเรียนรู้อีก แต่ก็ก็จะกระชั้นเข้าไป ใกล้เข้าไป พอถึงจุดทัน ไม่ต้องบอกว่าทันหรือไม่ทัน มันทันกันเอง มันตะครุบกันเอง สติกับอารมณ์กับการเกิด-ดับมันจะ แขนงไปต่อกันเอง ปุ๊บปั๊บๆ รวดเร็วมาก ฉะนั้น พิจารณาให้พอด้วย อันนี้ส่วนหนึ่ง

ปุจฉา : ขณะนี้จึงไม่ได้ทำสมาธิเลย

วิสัชนา : ไม่ต้องทำ ไม่จำเป็นต้องทำขนาดนั้น หรือจะทำก็อย่าไปทำมาก ทำพอเป็นทำนองธรรมเนียม ที่ดีที่เคยทำ ทำเป็นอุปนิสัยอะไรประมาณนี้

ปุจฉา : นั่งสมาธิและบริกรรมพุทโธ ไปเรื่อยๆ สักระยะหนึ่งจะเกิดแสงสว่าง สีเขียว หรือม่วง หรือเหลือง ที่หน้าผากเป็นบางครั้ง คืออะไร มาผิด หรือถูกทาง นั่งวันละประมาณ ๒๐ นาที โยมแค่อยากสงบจิตใจ

วิสัชนา : ถ้าต้องการสงบจิต หากนั่งอย่างนั้น แล้วสงบจิต ก็ต้องทำอย่างนั้นแหละ ถ้าต้องการแค่สงบจิตก็ต้องเอาเท่านั้น ก็จะไม่แนะนำมากกว่านี้เพราะว่า ต้องการแค่สงบจิต ถ้ามว่าถูกใหม่ ก็ถูกตามสมาธิอันนั้น แต่ก็อยากจะบอกว่ายังเป็นมิจฉาสมาธิอยู่ คำว่ามิจฉาสมาธิไม่ใช่ว่าจะไม่สงบนะ มันสงบอยู่ แล้วสงบลึกได้ดีด้วย คำว่ามิจฉา(สมาธิ) คือ มันไม่ใช่หนทางแห่ง อริยมรรค มิจฉา แปลว่าผิด เป็นสมาธิที่ผิดคือเอาไปใช้ ในการดำเนินมรรคไม่ได้ แต่ถ้าใช้ในด้านความสงบนั้นได้ เขาเรียกว่าเป็น ทิฏฐุธรรมสุขวิหารสมาธิ เป็นสมาธิที่ก่อให้เกิดความสงบความสุขในปัจจุบัน ในขณะที่ทำ ก็ได้อยู่

ปุจฉา : ใช้สติพิจารณาสังขาร หรือเวทนา หรือ ขันธ ๕ แล้วแต่จะปรากฏขึ้นหรือไม่

วิไลชญา : ใช่ เราจะจับเอาประเด็นตรงไหน มาเป็นเครื่องกำหนดด้วยสติ จะเป็นเวทนา หรือสังขาร หรือขันธอะไรก็ได้ ได้หมด มากำหนดด้วยสติ ก็ได้ อันนี้ถูก

ปุจฉา : อยากให้พระอาจารย์อธิบายเรื่องการพิจารณาอยู่ทุกขณะจิต ไม่ว่าจะป็นอายตนะ ผัสสะ อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ อธิบายเพื่อชี้เป็นแนวทางเพิ่มเติม

วิไลชญา : ไม่ใช่เรื่องต้องมาอธิบายเรื่องพวกนี้ คือคนสอนนี้รู้ว่าอันไหนควรจะต้องอธิบาย อันไหน ไม่ควรจะอธิบาย รู้เลยว่าจริง ๆ คนถามคืออยากจะรู้ คำตอบ แต่การรู้คำตอบก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีเสมอไป เพราะจะได้แค่คำตอบ บางทีบางคนจะได้แค่คำตอบไป เท่านั้น เพราะอะไร เพราะตัวนี้จะเกิดมาเป็นผลจากการปฏิบัติที่เรากำลังปฏิบัติกันอยู่ หมายถึงว่าเรา ปฏิบัติตามแนวทางที่พระอาจารย์ได้แนะนำสอนมานี้ พระอาจารย์เชื่อว่าที่รับฟัง รับชมกันอยู่ในเพจ นี้ ทั้งติดตามที่เพิ่มขึ้นมาแต่ละคน ๆ แสดงว่ามีความสนใจ ในแนวทางและหลักการนี้ แล้วก็เชื่อว่าถ้าผู้ปฏิบัติ ๆ อยู่ที่นี่ ที่กำลังดำเนินอยู่ ที่กำลังปฏิบัติ ย่อมได้รับผล

อย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นอยู่ในจิตจนนำมาสู่การถามอะไรที่เพิ่มพูนสติปัญญาตัวเองอย่างนี้ให้มากขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ก็อยากจะทำให้เข้าใจว่า สิ่งที่ถามมานี้จะเกิดรอเราในเบื้องหน้าอยู่ ถ้าเราทำข้อปฏิบัตินี้ให้สม่ำเสมออยู่ได้เรื่อย ๆ ต่อเนื่องไปได้เรื่อย ๆ จะเกิดอยู่ อยู่ตรงจุดที่เรา ยังไปไม่เจอเท่านั้นเอง ทีนี้ให้อธิบายก่อนที่จะไปเจอ ก็ได้อธิบาย จึงอยู่ในชั้นของสัญญา ยังไม่ใช่ชั้นของความจริง

บางคนฟังคำตอบ ปัญญายังไม่เกิด ได้คำตอบไปก็ไปเจอกับเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย บางทีก็ผ่านไปเป็นปี ไปเจอกับเรื่องราวที่ตรงกับคำตอบนั้น ถึงจะโพล่งว่า โอ พระอาจารย์เคยตอบเรื่องนี้ให้ ไปเจอตอนนั้นถึงจะมารู้ แล้วรู้ตอนนั้นกับคำตอบ คำตอบตอนนั้นยังใช้ไม่ได้ แต่ไประลึกได้ว่า พระอาจารย์เคยตอบเรื่องนี้ไว้ให้ มันเกิดเป็นอย่างนี้ ก็แค่นั้น เพราะตอบไปก่อนก็แค่นั้น คือจริง ๆ จะเกิดรู้อยู่ คำว่าทุกขณะ คือจะเกิดเอง ทุกอิริยาบถ ทุกเวลา จะเป็นเอง จะรู้เอง

เราต้องเข้าใจว่ากายของเรา คือ ระบบกายระบบ ชันท์ ก็คือธาตุ ชันท์ อายตนะนี้แหละ อายตนะ คือ ระบบ

การเชื่อมต่อ เอาตาเชื่อมต่อรูป เอาหูเชื่อมต่อเสียง จมูก
เชื่อมต่อกลิ่น ลิ้นเชื่อมต่อรส กายเชื่อมต่อสัมผัส จิต
เชื่อมต่อกับอารมณ์ มันเกิดอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเรา
ไม่ได้เห็นมันตลอดเวลา นี่ก็คือจังหวะที่ไม่เห็น อวิชชา
จะแทรกในจังหวะนั้น ทีนี้ความเป็นไปได้ที่จะทำให้จิต
ได้กำหนดรู้อิริยาบถตลอด ๒๔ ชั่วโมง โดยไม่ขาดตอน
เลย ในระดับพวกเรายังยากอยู่ แม้จะบอกว่าต้องให้ได้
ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก็ยังยากอยู่

คำว่า จะต้องกำหนดรู้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ใน
ความหมายของอาตมา หมายถึงว่า ความรู้ตลอด ๒๔
ชั่วโมงนี้ เป็นผลมาจากการพิจารณาของเราเป็นแบบ
เป็นขั้นตอน เป็นช่วงเวลาที่พอมีเวลาว่างแล้วทำ หรือ
ทิ้งห้องธาตุฯ ทั้งพิจารณา ๖ ขั้นตอน ทั้งกำหนดขั้นที่ ๕
สะสมกันมาอย่างนี้ จนเพียงพอต่อการที่จะทำให้เกิด
กระแสของความต่อเนื่องเองจากการกระทำที่สะสมกัน
มานั้น พอต่อเนื่องกันขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้ระบบของ
การพิจารณาหรือการกำหนดได้โดยอัตโนมัตินี้เกิดขึ้นมา
ทำทุก ๆ ขณะ แม้เวลาหลับก็ทำ หลับนี้ยังรู้เลยว่าจิตยัง
ทำหน้าที่ในการละอาสวะ ต้องถึงขนาดนี้จึงจะเข้าใจได้
อย่างแจ่มแจ้ง

ปุจฉา : มีคำถามว่า ทุกขอริยสังกับทุกข์ในไตรลักษณ์ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

วิสัชนา : ทุกข์ของไตรลักษณ์เป็นทุกข์ในลักษณะ ๓ ของสภาพสังขาร สังขารจะมีลักษณะ ๓^๔ เสมอเหมือนกันหมด ไม่มีลักษณะ ๔ ไม่มีลักษณะ ๕ ไม่มีลักษณะ ๒ ไม่มีลักษณะเดียว มีลักษณะ ๓ เหมือนกันทั้งหมดของสังขาร

ทุกข์ของไตรลักษณ์นี้เป็นทุกข์ในชั้นของอริยมรรคที่จะต้องเจริญ ส่วนทุกข์ของอริยสังนี้เป็นทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ ต่างกันนะ กิจในการปฏิบัติต่างกัน ทุกข์ของอริยสังต้องกำหนดรู้ แต่ทุกข์ของไตรลักษณ์นี้จะต้องเจริญ สิ่งหนึ่งกำหนดรู้ สิ่งหนึ่งเจริญ

ทุกข์ของอริยสัง ให้กำหนดรู้ แล้วยอมรับ

ทุกข์ของไตรลักษณ์ ให้พิจารณา แล้วเจริญขึ้น

ทุกขเวทนา จัดอยู่ในทุกขสังจะ ก็เป็นของควรกำหนดรู้ รู้การเกิด-การตั้งอยู่-การดับ

^๔ ลักษณะ ๓ ของสภาพสังขาร คือ อนิจจลักษณะ ความไม่เที่ยง, ทุกขลักษณะ ความไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม, อนัตตลักษณะ ความไม่อยู่ในอำนาจของการบังคับบัญชา

นี่คือความต่าง ต่างโดยองค์ของสัจจะเอง เพราะว่า
ตัวสัจจะถ้าเราแยกไม่ออก เราจะกำหนดผิด จะไม่รู้ว่า
ทุกข์ของไตรลักษณ์จะต้องเจริญขึ้น ปัญญาที่ต้อง
เจริญขึ้น ส่วนทุกข์ของอริยสัจจะนี่จะเป็นทุกข์ด้วยธาตุ
ขันธ์ อายตนะต่าง ๆ เหล่านี้ อันนี้จะต้องกำหนดรู้ คือ
เรียนรู้ กำหนดรู้ ศึกษา ใช้คำว่า สิกขา ก็ได้ ปริยญา
ก็ได้ ปริยญาก็คือการกำหนดรู้หรือว่ารอบรู้ ต้องรู้ต้อง
เข้าใจ ต้องแทงตลอดทุกขสัจจะนี้ให้ดี อันนี้กำหนดรู้
อีกอันหนึ่งก็เป็นมรรค ต้องเจริญขึ้น ต้องภาวนาขึ้น





คำว่า **เห็น** นี้ ไม่จำเป็นจะต้องเห็นด้วยตา
แต่เห็นนี่เป็นการเห็นทางด้านปัญญาในภายใน
ที่ปัญญาเรายังไม่ได้เกิดขึ้นในเวลานั้น
การเห็นจึงเป็นการเห็นโดยใช้ชั้นของการคิด
การคิดนั้นจึงตีกรอบหลักแห่งการคิดไว้ ๖ ชั้นตอน



สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา
บ้านป่ารวก ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

 **ธรรมนาวา Dhammanava**