

# ฝึกพลังจิต ฝึกสมาธิ ด้วยตนเอง

หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร

นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาหงายทับมือซ้ายวางไว้บนตัก นึกพุทโธในใจ กำหนดใจไว้ที่ใจ ใจของเราอยู่ที่หัวอก เบื้องซ้าย กำหนดใจลงไปตรงนั้น นึกพุทโธลงไปตรงนั้น แต่เมื่อจิตสงบแล้ว จิตรวมแล้ว พุทโธก็ไม่ต้องนึก กำหนดจิตไว้เฉยๆ ให้ธรรมะนี้เข้าทางหูรู้ถึงใจ ธรรมะจะหลั่งไหลเข้าสู่ใจเอง

เพราะว่าธรรมะนั้นเป็นสิ่งละเอียดอ่อน ใจของเราก็เช่นเดียวกันเป็นสิ่งละเอียดอ่อน เมื่อธรรมะเข้าถึงใจ ใจก็สามารถที่จะรองรับเพราะว่าใจของเรานั้นใหญ่ โลกที่ว่าใหญ่ยิ่งก็เรียกว่าวัดผ่าศูนย์กลาง ไม่รู้ว่ากี่หมื่นกี่ยี่สิบแสนไมล์อย่างนี้ก็ยังไมใหญ่เท่าใจของเรา ทำไมใจของเราจึงใหญ่ ถ้าเรามองดูแล้ว ไม่เห็นมันจะใหญ่ตรงไหน ก็เท่าดอกบัวตูมเล็กๆอยู่ในร่างกายของเรา นี้ แต่ว่าที่ว่่าเล็กๆอยู่ในร่างกายของเรา นี้ก็เรียกว่า หทัยวัตถุ ไม่ใช่ใจ มันเป็นหทัยวัตถุ มันเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ส่วนใจนั้น ไม่ได้อยู่ที่หทัยวัตถุ ถ้าเราพิจารณาดู

แล้ว ใจของเรานี้ ใจของมนุษย์นี่ก็ไปแล้วมันจะใหญ่กว่าโลกที่  
เราอาศัยอยู่นี่หลายเท่าตัว

เพราะฉะนั้นใจของเราจึงเรียกว่าสามารถรองรับธรรมะของ  
พระพุทธเจ้าที่เรียกว่าเหนือจักรวาล จักรวาลนี้จะมีโลกสักร้อย  
โลก พันโลก มันก็ยังไม่เท่ากับธรรมะของพระพุทธเจ้า ธรรมะ  
ของพระพุทธเจ้านั้นกว้างใหญ่ไพศาล ครอบคลุมหมดทั้ง  
จักรวาล แต่นั่นแหละ แม้จะใหญ่โตเพียงใด ก็จะต้องย่อลงมา  
อยู่เหลืออันหนึ่งเรียกว่า **เอโก ธัมโม** หรือธรรมดวงเดียว  
พระพุทธเจ้าที่จะทรงตรัสรู้ นั่น พระองค์ตรัสรู้ก็เพราะพระองค์ได้  
ย่อลงมาหมดแล้ว ย่อลงมาจนกระทั่งเหลือหนึ่ง

ถ้ายังไม่ย่อ ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้ ไม่ว่าสิ่งใดทั้งหมด  
เหมือนกับอาหารอยู่ในนาหรือข้าวอยู่ในฉางในยุ้ง มากมาย  
เหลือเกิน จะต้องค่อยย่อลงมา จากนาหลายร้อยหลายพันไร่มา  
อยู่หนึ่งฉาง จากหนึ่งฉางมาอยู่หนึ่งกระสอบ จากหนึ่งกระสอบก็  
มาอยู่หนึ่งหม้อ จากหนึ่งหม้อก็มาอยู่หนึ่งจาน จากหนึ่งจานก็มา  
อยู่หนึ่งช้อน คราวนี้ถึงจะสำเร็จ สำเร็จเข้าปากของเราได้ นี่ต้อง

ย่อจากหลายร้อยหลายพันไร่ แล้วก็มาอยู่หนึ่งช้อน แล้วก็เข้าไป  
ในปาก คราวนี้ก็เกิดความอึด แล้วใครเล่าที่จะไปทานหรือไป  
รับประทานนาตั้งพันไร่ หรือจะไปทานข้าวเข้าปากเที่ยวหนึ่งตั้ง  
เป็นฉางยุง หรือว่ากระสอบหนึ่ง หรือว่าหม้อหนึ่งก็เอาเข้าไปไม่ได้  
แต่ก็จะเข้าได้ก็ต่อเมื่อย่อลงมาเหลือหนึ่งช้อน

พระพุทธเจ้านั้นพิจารณาถึงรอบขอบจักรวาลทั้งสิ้นกว้าง  
ใหญ่ไพศาล พระองค์ก็ได้ทรงย่อลงๆ จนกระทั่งเหลือความเป็น  
หนึ่ง ถ้าเราคิดถึงอารมณ์ของบุคคล ความนึกคิดของบุคคลนี้  
อย่างไรแต่โลกเลย นอกโลกมันก็คิดไปได้ แต่ในที่สุดนั้น  
พระพุทธเจ้าพระองค์ได้ทรงย่อลงมาเหลือความเป็นหนึ่ง เมื่อย่อ  
ลงมาเหลือความเป็นหนึ่งแล้ว ที่นี้ก็เกิดกระแสเรียกว่าเกิด  
กระแสอัด กระแสแรง ย่อลงมาเหลือหนึ่งแล้วมันจะแรงขึ้น

เพราะฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์  
อิทธิปาฏิหาริย์นั้นทรงแสดงได้ทุกอย่างทุกประการไม่ว่าจะเหาะ  
เหินเดินอากาศ หรือไม่ว่าพระองค์จะแสดงอย่างใดๆนั้นก็  
สามารถแสดงได้ เพราะว่าพระองค์ย่อลงมาเหลือความเป็นหนึ่ง

นั่น เกิดพลังจิตเป็นอันมาก ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้แนะนำสาวกทั้ๆไป ว่าใครอยากได้ของดี ใครอยากได้ความบริสุทธิ์ แล้วให้ย่อลงมาเหลือความเป็นหนึ่ง พระองค์ทรงตรัสว่าเมื่อย่อลงมาเหลือความเป็นหนึ่งแล้วมันจะเกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมา สิ่งนั้นคือความบริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์นั้นแม้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่ย่อลงมาเหลือชนิดเดียว แต่ว่าคุณภาพนั้นยิ่งกว่าของใหญ่ๆ เราลองเอาก้อนกรวดหรือว่าเราเอาดินทรายเนี่ย เอามากองซึกเท่าภูเขามากมาย แล้วก็เอามาเปรียบเพชรซึกลูกเท่ามะตูมนี้ เพชรลูกเท่ามะตูมไม่รู้มันก็หมีนก็แสนล้าน แล้วก็ทรายเอามากองๆนั้นนะ ใหญ่กว่าเพชรเม็ดลูกมะตูมนี้ตั้งหลายแสนเท่า แต่ราคามันก็ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้รับความบริสุทธิ์ บริสุทธิ์นั้นก็คือความปราศจากมลทินอย่างที่มีอะไรต่างๆที่เป็นขี้สนิมที่มันเกาะกินอยู่ในเหล็ก หรือขี้สนิมเกาะกินอยู่ในทองเหลือง ขี้สนิมมันก็กินอยู่ตามทั้ๆไป อย่างนี้ ถ้าขัดออกไปแล้วมันจะเกิดความใสสะอาด เค้าเรียกว่าเนื้อบริสุทธิ์ ถ้าเป็นเหล็กเค้าจะเรียกว่าเนื้อเหล็กบริสุทธิ์ หรือว่า

ถ้าจะเป็นทองเหลืองก็เรียกว่าทองเหลืองบริสุทธิ์ นี่คือความย่อ  
ลงไป

เมื่อย่อลงไปหนักเข้าๆนี้ ผลประโยชน์ จะกลับกลายเป็น  
สมาธิ ที่ท่านเรียกว่า**ขณิกสมาธิ** เรียกว่า**อุปจารสมาธิ** เรียก  
ว่า**อัปปนาสมาธิ** เขาเรียกกันถึงสมาธิ ก็เรียกว่า**บัญญัติ**ที่การ  
แสดงว่า ถึงสมาธินั้นก็ได้**บัญญัติ**ขึ้น เรียกว่า **บัญญัติโดย** การ  
**บัญญัติ**ขึ้น การ**บัญญัติ**ขึ้นนั้นก็ต้อง**บัญญัติ**จากสิ่งหนึ่งที่มีนเป็น  
ความเป็นจริง แล้วก็**บัญญัติ**ออกมาเพื่อจะพูดกันให้รู้เรื่อง  
เหมือนอย่างกับรับประทานอาหาร เราก็**บัญญัติ**ออกมา แต่มันก็  
เอาเข้าไปใส่ปากเท่านั้นแหละ เราก็พูดกันว่ารับประทานอาหาร  
มันเป็น**การบัญญัติ** แต่ก็**บัญญัติ**จริงๆ บัญญัติจากข้าวที่กำลัง  
จะเข้าปากเราอย่างนี้ ก็เหมือนกับที่ท่าน**บัญญัติ**สมาธิไว้ ว่า  
สมาธินี้มันเกิดขึ้นมาจากอะไร สมาธิมันเกิดขึ้นมาจากความ  
สงบ ความสงบนั้นไม่มีอารมณ์ มีแต่ความเป็นหนึ่งของจิต  
เรียกว่าสมาธิ ก็คือ**บัญญัติ**สิ่งหนึ่งในจิตของเรา

สมาธินั้นถึงเราจะบัญญัติเป็นสมาธิหรือเราไม่บัญญัติว่าเป็นสมาธิ จิตมั่นก็เป็นหนึ่งของมันอยู่อย่างนั้น มันไม่ใช่ว่า มันจะบัญญัติว่ามันจะเป็นอย่างนั้นๆ ก็หาไม่ ความเป็นจริงเป็นอยู่อย่างนั้น คนจะไปบัญญัติว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็บัญญัติกันไป แต่ความเป็นจริงมันมีอยู่สิ่งหนึ่ง อย่างที่ภาษาไทยเราเรียกว่าความสงบ ภาษาบาลีหรือภาษาแขกก็เรียกกันว่า สมาธิ สมาธินี้สุดแล้วแต่ว่าภาษาไหนจะบัญญัติกันขึ้นมา ว่าเป็นอย่างนั้นๆ ที่จริงแล้วสมาธิมันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง เป็นหนึ่ง เป็นความสบาย มันก็เกิดและมีอยู่ อยู่อย่างนั้น คำเรียกว่าปรกติ เพราะฉะนั้นเมื่อจิตมันปรกติโดยที่มันไม่มีอารมณ์อื่นๆที่เข้ามาวุ่นวายในจิตใจแล้ว มันก็กลายเป็นจิตปรกติ

เมื่อจิตปรกติ จิตนั้นมันจะเกิดความสบาย เกิดความละเอียด และความผ่องใส ความอ่อนโยน อะไรต่างๆนั้น สิ่งของมันเกิดขึ้นกับจิตนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องปรุงแต่ง แต่มันเป็นเรื่องที่เป็นผลพวงมาจากสมาธิ พอมันเกิดความเป็นอย่างนั้น อันใดนั้น

ความละเอียดมันก็เกิดขึ้นตามมาด้วย และความผ่องใสมันก็เกิดขึ้นมาด้วย ความเบาก็เกิดขึ้น ความสบาย มีความอ่อนโยน นุ่มนวลอะไรต่างๆ มันก็เกิดขึ้นในจิตอันนั้น ใจสิ่งที่มันเกิดขึ้นนั้นแหละเป็นสิ่งที่ทุกคนเราที่เราต้องการ ที่จะให้เกิดแก่ตัวของเรา ในการทำสมาธิ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เราจะต้องจด เราจะต้องจำ จำว่าเราทำยังไงเราถึงมาตรงนี้ได้ เราทำยังไงเราถึงได้มาถึงจุดนี้ได้ เราทำยังไงเราถึงมาได้เป็นอาการกิริยาอย่างนี้ได้ อันนี้เมื่อจดจำได้แล้ว คนนั้นจะทำได้อย่างสบาย คือสามารถที่จะทำได้อย่างสบายมากในกาลต่อไปข้างหน้า

ผู้ที่ฝึกสมาธิด้วยกันทำไมจึงบางคนไปเร็ว ทำไมบางคนไปช้า ก็เพราะความสังเกต คือผู้ที่ปฏิบัตินี้มีความสังเกตแตกต่างกัน บางคนนั้นใช้ ชวนะปัญญาของตนเป็นข้อสังเกต บางคนก็สุดแล้วแต่มันจะเป็นไป อันคนที่ว่าสุดแล้วแต่มันจะเป็นไปนั้นไม่ได้ตั้งข้อสังเกต คนนั้นก็ล่าช้าไป คนที่ตั้งข้อสังเกต และมีความสังเกต มีความสนใจหรือพยายามที่จะพิจารณาต่างๆสิ่งที่มันเกิดขึ้นนั้น คนนั้นก็เดินไปเร็ว

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นท่านได้ตั้งข้อสังเกตถึงเรื่องสมาธิไว้  
อย่างนี้ว่า ผู้ที่ทำสมาธิเกิดขึ้นแล้วนั้น ในวันนั้นเขาทำอะไรบ้าง  
ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงถึงว่า รับประทานอาหารอะไรจึงเป็น  
สมาธิขึ้นมาอย่างนี้ในวันนั้น หรือวันนั้นได้นั่งเวลาเท่าไร ก็เอา  
เวลาอันนั้นมา หรือว่าวันนั้นได้นั่งหันหน้าไปทางไหน ก็จัดแจง  
หันหน้าไปทางนั้น อย่างนี้คือท่านตั้งข้อสังเกต ตั้งข้อสังเกต  
เพื่อที่จะให้จิตนี้มันเกิดความว่าง่ายสอนง่ายขึ้น หรือเกิดความ  
สงบได้เร็ว เดินทางไปได้เร็วขึ้นอย่างนี้ แต่ที่นี้ท่านตั้ง  
ข้อสังเกตอย่างนั้นก็เพียงเพื่อชี้แนว ส่วนว่าเราจะใช้ชวนะ  
ปัญญาของเราที่จะตั้งข้อสังเกตอย่างไรนั้น อยู่ที่เราที่จะต้องใช้  
อีก

นอกเหนือไปจากข้อสังเกตที่จิตจะเป็นสมาธิในขั้นตอนนี้แล้ว  
ก็ยังมีข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเวลาจิตที่มันไม่สงบนี้ มันเป็น  
เพราะอะไร มันต้องมีต้นเหตุ ต้นเหตุก็คือว่ามันฟุ้งซ่านมันคิด  
มาก ใจฟุ้งซ่านคิดมากนั้น มันไม่ใช่ต้นเหตุ มันเป็นปลายเหตุไป  
ซะแล้ว ส่วนว่าต้นเหตุที่มันจะทำให้เรานึกคิดในขณะที่เรา



ฟุ้งซ่านนั้น มันมีอีกต้นเหตุของมัน ต้นเหตุของมันนั้นก็คือ  
**อุปาทาน**ต่างๆ ที่เราไปยึดเอามาเก็บฝังเอาไว้ในใจของเรานั้น  
คือเก็บเอาไว้ ไปทะเลาะกับใครมาก็เก็บเอาไว้ หรือว่าไปยินดี  
สโมสรมกับใครมาก็เก็บเอาไว้ หรือเราไปทำงานอะไรมันขลุกขลัก  
ขึ้นมาก็เก็บเอาไว้ หรือไปทำงานอะไรมันเรียบร้อยเกิดขึ้นมาก็  
เก็บเอาไว้ ทีนี้เก็บเอาไว้มากเข้าๆ มันก็เป็นต้นเหตุแห่งการที่จะ  
นำคิดในขณะที่ทำสมาธิ ว่า “เอ...เห็นจะต้องทำอย่างนั้น เห็น  
จะต้องทำอย่างนี้” คิดไปคิดมากก็เลยฟุ้งซ่านไป

ทีนี้จะแก้ต้นเหตุอย่างนี้เราจะแก้อย่างไร การแก้ต้นเหตุนี้  
เราก็ต้องใช้มิด หรือเรียกว่ามิดดาบ มิดดาบนั้นมันคมมากนะ  
มันฟันลงไปอย่างนี้ ถ้าหากว่ามีดดาบคมๆนี้ฟันเฉียบลงไป ขาด  
สองท่อนเลยคนเนี่ย ก็เรียกว่ามิดดาบ อันนี้เป็นการที่เราจะแก้  
ต้นเหตุ คือแก้ต้นเหตุที่มันมีดดาบในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า มีด  
ดาบที่เค้าเอามาฟันคน แต่ว่ามีดดาบอันนี้คือ**ปัญญา** ปัญญา  
นั้นคือส่วนที่เราจะต้องใช้แก้ไขในเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น  
เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์ท่านจึงบอกว่าปัญญานี้มันเป็นเรื่อง

เราจะต้องใช้ตั้งแต่ประถมต้นจนกระทั่งมัธยม มหาวิทยาลัยไป  
เลย ก็เรียกว่าปัญญา

ในการที่เราจะใช้กับจิตใจของเรา นั้น เราใช้ปัญญาเป็น  
เครื่องฟัน ให้ขาดไปเลยอุปาทานอันนั้น ทีนี้เมื่อมันไม่ขาดเราจะ  
ทำอย่างไร ก็เพราะดาบเราที่อ เมื่อดาบที่อ มันก็ฟันไม่ขาด เมื่อมัน  
ไม่ขาด จิตมันก็ไม่ยอมลง ทีนี้ทำอย่างไรถึงให้ดาบนี้มันคมได้ มันก็  
ไม่ใช่ของยาก เพราะว่าดาบนี้มันลับชั่ววินาทีเดียวมันก็คมแล้ว  
ไม่ต้องไปนั่งฝนกันเป็นชั่วโมงๆหรอก มันลับเพียงวินาที หรือว่า  
นาทีเดียวมันก็พอแล้วสำหรับดาบคือปัญญา เพราะฉะนั้นใช้  
ความคิดเพียงความคิดเดียวเท่านั้นว่าร่างกายอันเนี้ย มันก็สัก  
แต่ว่าเป็นวัตถุของโลกอันหนึ่งเท่านั้น ส่วนความนึกคิดกิจการ  
อะไรต่างๆมันก็เป็นวัตถุของโลกเท่านั้น เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มัน  
ไม่ใช่เป็นตัวตนแต่อย่างใด สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสภาวะ  
ธาตุทั้งสิ้น เรียกว่าตัดออกไปเลย อันนี้เรียกว่าลับดาบ

ถ้าหากว่าเราลับดาบได้ซิบเดียวเท่านั้น อารมณ์มันจะ  
กระจุยไปในทันที เหมือนอย่างที่ว่าพญามารณะมาผจญ

พระพุทธเจ้าอย่างนี้ พญามารณะมันมาผจญพระพุทธเจ้า  
พระพุทธเจ้าก็หลับตาบิณฑิยวิเนยว วินาทีเดียวเท่านั้น พวกมารก็  
เรียบบร้อย แพ้หมด เราก็เช่นเดียวกันนะ เราก็ต้องใช้ดาบคือ  
ปัญญาฟันมันลงไป ลงไปเลย ดาบของเราคมมัย มันไม่คม  
มันก็พุ่งชานต่อไป ดาบของเราคมมัย คม มันก็สงบต่อไป นี่เป็น  
อย่างนี้

อันนี้เป็นอุบายวิธีเรื่องของการทำจิต มันก็ต้องมีกันหลายๆ  
อย่าง เหมือนกันกับผู้เป็นครูบาอาจารย์นี้จะสอนลูกศิษย์ มันก็  
จำเป็นจะต้องหาอุบายวิธีต่างๆเช่น พระพุทธเจ้าสอนท่าน**พระ  
จุฬปันถก**นี้ท่านก็บอกว่า ให้เอาผ้าเช็ดหน้านี้มาเช็ดหน้าผาก  
แล้วก็ไปนั่งอยู่เวลาพระอาทิตย์มันขึ้น พระอาทิตย์มันขึ้นส่องมา  
ที่หน้าผาก เหงื่อมันก็ไหล แล้วก็เอาผ้าเช็ดหน้านี้เช็ดที่หน้าผาก  
นั่นแหละ พระจุฬปันถกพิจารณา เอ้ ผ้านี้ตั้งแต่ที่แรก มันก็  
ขาวๆดินะ มาอีกทีวันนี้มันก็เลยมีดำมืดหมึ และมันดำลงไปๆ  
อย่างเนี่ย ท่านก็เลยปลงตก ท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี้ก็  
เรียกว่าอุบายหนึ่ง

หรืออย่างที่ท่าน**สังกัจจะสามเณร** ท่านไปเห็นเค้าดักลูก  
หน้า ไข่ลูกหน้านั้นนะ ไม้ไผ่เอามาเหลา เหลาแล้วมันก็คุด ต้อง  
เอาไปลงไฟ ดัดแล้วก็เอาตาเล็งจนมันก็ตรงได้ ท่านก็พิจารณา  
ตัวของท่านว่า ใจของเราเนี่ยมันก็คุด เราก็ต้องเล็งตาเดี๋ยวก็คือ  
หลับตาข้างหนึ่ง เหลือตาข้างหนึ่งก็คือทำจิตให้เป็นหนึ่ง เมื่อทำ  
จิตให้เป็นหนึ่งเล็งดูใจอันนี้จนกระทั่งใจอันนี้มันเกิด**นิพพิททา**  
**ญาณ**ขึ้น ท่าน**สังกัจจะสามเณร**ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี้  
ท่านก็อุบายของท่านอีกอย่างหนึ่ง

และก็มีลูกศิษย์ของท่านพระสารีบุตรสอนกรรมฐานให้  
เท่าไรๆก็ไม่รู้จักที่จะสำเร็จซักที ก็จึงร้อนถึงพระพุทธเจ้า  
พระพุทธเจ้าก็เลยเอาพระภิกษุที่เป็นลูกศิษย์ท่านพระสารีบุตร  
เอามา แล้วก็เนรมิตสระขึ้นมาสระหนึ่ง แล้วก็เนรมิตผู้หญิงคน  
นั้นสวยงามมาก เพราะว่าลูกศิษย์ของพระสารีบุตรนั้นในอดีต  
ท่านเป็นช่างทอง ชอบความสวยงาม เพราะฉะนั้นเมื่อลูกศิษย์  
ของท่านพระสารีบุตรท่านเห็นหญิงสาวที่สวยงาม ก็เกิดความ  
พอใจดีใจนักหนา เมื่อเกิดความพอใจเช่นนั้นแล้ว พระพุทธเจ้าก็

อธิษฐานให้ผู้หญิงนั้นแก่ลงทันทีเลย เมื่อแก่ลงไปทันที ท่านก็มาคิดว่า เอ๊ะ เมื่อตะกี้นี้สวยงามอยู่หยกๆ ไหนมาแก่หง่อม คางก็ยาน ตาก็โป้ จมูกก็ยาว แก้มก็ตอบ เนื้อก็ยาน สักไม้เท้า งอชื่อก่อนอยู่ตรงนั้น แล้วในที่สุดนั้นท่านก็อธิษฐานให้ตายลงไปเลย เน่าหมดทั้งสระ ทันใดนั้นลูกศิษย์ท่านพระสารีบุตรก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่ก็เป็นอุบายอันหนึ่ง

มีพระภิกษุองค์หนึ่งที่ทรงพระไตรปิฎก ไปสู่องค์นั้นก็ไปทรงพระไตรปิฎกแต่ไม่สามารถที่จะเข้าใจ เพราะว่าธรรมมันมากเกินไป ไม่รู้จะจับตรงไหน หาที่จับไม่ได้ ในคราวนั้นท่านก็ได้อุบายจากสามเณร สามเณรองค์หนึ่ง ท่านก็ไม่ถือทิฐิ แม้ท่านจะจบพระไตรปิฎก ท่านก็ยอมเป็นลูกศิษย์สามเณรอายุเพียง ๗ ขวบเท่านั้นเอง กำลังนั่งซักผ้าอยู่ที่ข้างสระ ก็ไปถามท่านว่าทำยังไง ปฏิบัติถึงจะได้สำเร็จ สามเณรจึงบอกว่า อ้าว ก็มีหัวปลวก อยู่ปลวกหนึ่งยังไงเล่า หัวปลวกนั้นก็มียูอยู่ ๖ รูปด้วยกัน แล้วก็อุดชะ ๖ รู เหลืออยู่รูหนึ่ง แล้วก็อุดรูเข้าไป ไปเจอเหยี้ย แล้วก็ฆ่าเหยี้ยตัวนั้นเสียให้ตาย เสร็จ ท่านพระทรงพระไตรปิฎกรูปนั้นท่านก็ได้

คิดว่า อ้อ ให้ปิดทวารทั้ง ๖ นี้เอง แล้วก็ฝึกเข้าไปอยู่รูหนึ่ง ก็คือใจ  
ไข้วตัวใจนี้มันเป็นตัวเหี้ย คือเป็นตัว**อวิชา** ท่านก็สามารถ  
ปฏิบัติตัวท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

อันนี้มันเป็นเรื่องของอุบายแต่ละองค์ อุบายแต่ละคนที่จะ  
ทำให้เกิดผลขึ้นมา อุบายวิธีเหล่านี้มัน เป็นอุบายวิธีของการที่  
เราจะแก้ไขจิตของเรา เราบางที่อาจจะใช้อุบายเดียวไม่ได้ เราก็  
จะต้องใช้อุบายหลายๆอย่าง เพราะจิตอันที่เราฝึกหัดนี้ เราก็  
รู้อยู่แล้วว่าเราต้องฝึกหัด เพราะฝึกหัดให้จิตนี้มันก้าวหน้าต่อไป  
คือให้เจริญเติบโต เหมือนกับเราเลี้ยงเด็กให้เจริญขึ้น เมื่อมันจะ  
นอน เราก็ต้องก่อกมมัน เราต้องหลอกเด็ก บอกว่ายักษ์มาแล้ว  
เด็กมันกลัว มันก็หลับไป หรือบางทีก็หลอกบอกว่า เด็กเอ๋ย ผี  
มาแล้ว มันก็หลับไป ทั้งๆที่ยักษ์ก็ไม่ได้มา ฝึกก็ไม่ได้มา จิตใจของ  
คนเรานี่มันก็เหมือนทารกนั่นแหละ เพราะว่าเรายังอ่อนแก่การ  
ฝึกหัด มันก็ยังอยู่ในขั้นต่ำ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว มันก็ต้องหลอก  
บ้าง

จิตของเราเนี่ยมันต้องมีอุบาย คืออุบายเนี่ยไม่ใช่หลอกให้เสีย แต่ว่าหลอกให้มันถูกต้อง เราก็บอกว่านี้ตัวเราเนี่ยแก่แล้วใช่ไหม เรายังคิดว่าตัวเราหนุ่มอยู่รึ นี้แก่แล้ว ตัวของเราเนี่ย เวลาเนี่ยคาง ตอบแล้วใช่ไหม เวลาเนี่ยเราตายแล้วใช่ไหม นี้เห็นมั๊ยเค้าเอาเราไป เผาอยู่ที่เชิงตะกอนนั่นนะ อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นอุบาย คือ อุบายที่จะให้ใจของเราสงบลงไป เค้าเรียกว่าอุบายวิธี เมื่อเรา คิดอย่างนั้นได้แล้วเนี่ย จิตมันก็กลัวสิว่า แหม มันตายจริงๆนะ มัน ก็สงบลงไป

เหมือนอย่างกับว่าท่านจุลกาล มัชฌิมกาล และมหากาล ที่ นี้ท่านมหากาลเนี่ย ท่านเป็นพ่อค้า ไปบวช ได้ฟังธรรมของ พระพุทธเจ้าแล้วก็ไปบวช แล้วท่านก็มีครอบครัวแล้ว ท่านก็บอก ว่าเราบวชเมื่อแก่อย่างนี้ ไม่อยากจะไปยุ่งกับใคร ก็อยากจะ เรียบกรรมฐานว่าจะทำยังไงถึงจะได้สำเร็จ เมื่อไปไต่ถามองค์ สมเด็จพะสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ใช้ให้ท่านไปที่ป่า ชั่ว

เมื่อไปถึงป่าช้าแล้วก็ให้มาดูศพ เพราะเค้าจะให้มาเผาทุก  
วันๆ วันหนึ่งเค้าก็เอาศพผู้หญิงคนนึงแห่ กำลังเป็นลมตาย อายุ  
ได้ ๑๖ ปีนั้นนะ มาถึงก็มาเอามานอน แล้วก็เชิญท่านมหากาล  
มาดู ท่านมหากาลมาดูก็ อ้อ นีร่างกายยังสดใส มีหน้าเป็นอย่าง  
นั้น แขนขาเป็นอย่างนั้น แล้วท่านก็ไปนั่งสมาธิ ต่อจากนั้นไป  
สัปเหร่อเค้าก็เอาขึ้นไปเชิงตะกอนแล้วก็จุดไฟ ไฟนั้นก็ลาม ไฟ  
ไหม้หูไหม้ตา ไหม้แข้งไหม้ขา แล้วก็ไปนิมนต์ท่านมหากาลมา  
อีก มาถึงก็มาดู อ้อ เมื่อตะกอนนี้สดใสนี้ เดียวนี้ทำไมมันดำไปหละ  
เป็นตอตะโกไปแล้ว ท่านก็กลับไปนั่งสมาธิต่อ แล้วที่นี้สัปเหร่อก็  
เผาจนกระทั่งเหลือแต่กระดูกหมดแล้ว ทุกส่วนร่างกายหมดแล้ว  
ท่านก็ไปนิมนต์ให้ท่านพระมหากาลมาดูว่าเหลือแต่กระดูก ท่าน  
มหากาลมาดู เอ๊ะ เมื่อตะกอนนี้สดใสดีนี้ แล้วก็ดำเป็นตอตะโก  
แล้วก็เหลือเป็นกระดูก ตัวเราก็เช่นเดียวกัน ท่านก็ได้สำเร็จเป็น  
พระอรหันต์ในเวลาต่อมา

แต่ละองค์ๆก็มีอุปายแตกต่างกันที่จะทำให้เกิด คือทำให้  
เกิดขึ้นซึ่งความเป็นพระอรหันต์มันแตกต่างกัน แล้วการที่



พระพุทธเจ้าทรงทรมานสาวกนั้น พระองค์ก็ทรงทรมานแตกต่างกัน เหมือนกัน เราก็เช่นเดียวกันนั้นแหละ เราเวลาที่จะหาอุบาย เราหาอุบายต่างๆ ให้มันเยอะๆ ก็ได้ เมื่อเราหาอุบายแล้วเราก็แก้ไขตัวของเราอย่าให้ไปหยุดยั้งเพียงแค่นั้น เราใช้อุบายต่างๆ นานาอย่างนี้แล้วนี้ ความก้าวหน้าของจิตนี้มันก็ไม่หยุดยั้ง เช่นเดียวกัน มันก็เจริญขึ้น หมายความว่าเจริญขึ้น เรานี้มันต้องใช้ความสามารถ เพราะความสามารถของเรานี้มันจะมีแค่ไหนนะ มันก็ต้องมีแค่นั้น ความสามารถของเรา

เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำสมาธินี้ เราชอบจะสบาย เราก็อยู่กันไปโดยที่เมื่อไรก็อยู่อย่างนั้น เมื่อไรก็อยู่อย่างนั้น มันก็ดี เหมือนกันนะ แต่ว่าความก้าวหน้ามันก้าวไปไม่ได้ เหมือนกับคนที่เขามีความสามารถ ความสามารถที่จะพลิกแพลง **วิปัสสนา** นั้นเราก็เรียกกันแต่ชื่อว่าวิปัสสนา แต่ความจริงวิปัสสนานั้น มันก็คือความสว่างไสวหรือจิตนั้นมันมีพลังที่ยิ่งใหญ่ เมื่อจิตนั้นมีพลังที่ยิ่งใหญ่แล้ว มองอะไรมันก็เป็นสิ่งที่**อนิจจัง** สิ่งที่เป็นทุก**ขัง** สิ่งที่เป็น**อนัตตา** ไปหมด เพราะพลังจิต เค้าเรียกว่าวิปัสสนา

วิปัสสนา นั้นนะคือจิตของคนที่นุ่มไปเพื่อพิจารณากำจัดกิเลส  
ก็เรียกว่ามีจิตขั้นสูง เรียกว่าเป็นวิปัสสนา

แต่วิปัสสนานั้นจำเป็นอยู่เองที่จะต้องผ่านสมณะมา  
มากมายเหลือเกิน กว่าที่จะมาถึงวิปัสสนาได้ ก็เหมือนกับคนที่  
จะเป็นดอกเตอร์อย่างนี้ทางกฎหมายก็ดี ทางเกษตรก็ดี ทาง  
รัฐศาสตร์ก็ดี เค้าก็ต้องผ่านมาเหลือเกินแล้ว ผ่านมาจาก  
โรงเรียนอนุบาล ผ่านชั้นประถม ผ่านชั้นมัธยม ผ่านชั้น  
มหาวิทยาลัย ไปจนกว่าจะมาถึงดอกเตอร์ก็เรียกว่าปริญญาเอก  
อย่างนี้ ก็ถ้าจะพูดกันไปก็เรียกว่าผ่านมาตั้งแต่อายุ ๓ ขวบครึ่ง  
อย่างน้อยก็ถึงอายุ ๒๕ ปี ก็หมายความว่าผ่านมาระยะอัน  
ยาวนาน ฉันทใดก็ฉันทนั้น

การที่เราจะผ่านเข้าไปสู่วิปัสสนานั้น ก็จำเป็นต้องผ่านมา  
จากนั่งสมาธิเบื้องต้น ขวาทับเบื้องซ้าย ขึ้นต้นชะก่อน แล้วก็เลื่อน  
ขึ้นไปถึงชั้นฌาน ถึงชั้นปฐมฌาน ทุติยฌาน เลื่อนขึ้นไปเรื่อย  
อย่างนี้ ก็เรียกว่าผ่านการที่จิตรวมมาก็นับครั้งไม่ถ้วน จิตรวมมา  
กี่หน จิตรวมมาก็ครั้ง ก็นับครั้งไม่ถ้วนนะ ก็เหมือนกับคนที่เรียน

มาจากอนุบาลถึงปริญญาอย่างนี้ ก็เรียนมา เรียนมาถึงปริญญา ก็จับปากกานี้ก็เรียกว่าหมดไปหลายด้าม ปากกามันก็หมดไป หลายด้าม สมุดก็หมดไปหลายอัน เครื่องแบบก็หมดไปหลายอัน เดินก็หมดไปหลายก้าว กว่าที่มันจะก้าวข้ามไปนั้น ถ้าเราจะ นับๆกันไป ก็เหมือนกันกับที่เราทำจิตของเราให้รวม จิตของเรา ก็รวมไปแล้ว หรือเราทำให้สบาย ก็สบายไปแล้ว แล้วเราก็ทำอีก มันก็รวม รวมไปแล้ว มันก็สบาย มันก็สบายไปแล้ว มันก็ เรื่อยมาอย่างนี้แหละ จนกระทั่งจิตอันนี้มันรวมมันก็นับครั้งไม่ ถ้วนแล้ว มันก็เข้ามาถึงวิปัสสนาคือมาพิจารณาถึงความเกิด และความดับ

การที่เราจะดำเนินจิตมาถึงวิปัสสนานั้น เราก็จำเป็นอยู่เอง ที่ว่าเราจะต้องมีความเฉลียวฉลาดหรือเรียกว่ามีมิต มีตาบ ดาบ ที่คม ดาบที่คมนั้นก็คือปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าดาบที่คมนี้ พันที่เดียวขาดสองท่อน เมื่อเวลานี้ถึงร่างกายนี้ มันจะเห็น กระจุกไปเลย มีพระองค์นั่งท่านมาเดินบิณฑบาต บิณฑบาต แล้วท่านเดินวิปัสสนาของท่านมาเรื่อยมา จนกระทั่งมีผู้หญิง

คนหนึ่งหนีสามีมา แล้วก็มาเห็นท่าน แล้วก็มาอ้อมให้ ท่านมองเข้าไปนี่ ท่านเห็นเป็นกระดูกซะแล้ว ให้อ้อมนั้นท่านไม่เห็น ท่านเห็นแต่กระดูก สามีก็ไล่ติดตามมา แล้วก็มาถามพระองค์นั้นว่า เห็นผู้หญิงเดินไปทางนี้มั๊ยท่านพระคุณเจ้า ท่านก็บอกว่า “อาตมาไม่เห็นหรอก แต่เห็นโครงกระดูกมันเดินไปเมื่อกี้” นี่แสดงว่าท่านเจริญวิปัสสนา พอจิตมันมีกำลัง คือจิตมีกำลังแก่กล้า เมื่อจิตมีกำลังแก่กล้าแล้วอย่างนี้ มันมองเห็นอะไร มันก็เป็นวิปัสสนาไปหมดแหละ

มองเห็นต้นหญ้าก็ใช้ได้ มองเห็นคนก็ใช้ได้ มองเห็นพระอาทิตย์ พระจันทร์ก็ใช้ได้ มองเห็นเงินทองข้าวของก็ใช้ได้ สำหรับจิตที่เป็นวิปัสสนาแล้ว มองเห็นอะไรมันก็เป็นวิปัสสนาไป แต่ว่าวิปัสสนานั้นนะก็ไม่ต่างอะไรกันกับที่เราดำเนินสมณะมานั้นแหละ มันก็ต้องใช้เวลา ใช้กาลและใช้เวลา เหมือนกับคนที่เค้าทำปริญญาอย่างนี้ ก็ไม่ใช่ว่าทำชั่วโมงเดียวเสร็จ ก็ว่ากันไปมากมาย วิทยานิพนธ์ทำไปเยอะแยะ ดีไม่ดีตก ต้องต่อใหม่ อะไรก็ว่ากันไปกว่าจะสำเร็จขึ้นมาได้ ก็เหมือนกันที่พิจารณานั้น

สำหรับวิปัสสนานี้ก็เอามาพิจารณาให้เห็น ไม่ต้องพูดอะไรกัน  
มากหละ พูดกันว่าร่างกายอันนี้มันเป็นส่วนสำคัญ เค้าเรียกว่า  
สื่อสัมพันธ์ หรือเรียกว่าตัวประสานงานที่มีความสำคัญ

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงลงไปในร่างกาย หรือเรียกว่า **รู**  
**บั้ง** รูบั้งก็คือรูปนั้นแหละ พระพุทธเจ้าก็ **รูบั้ง อนิจจัง รูบั้ง**  
**อนัตตา รูบั้ง ทุกขัง** ก็พระองค์แสดงรูบั้ง ก็คือรูป เมื่อแสดงรูป  
ลงไปก็เป็นตัววิปัสสนาขึ้นมา ในเมื่อจิตของผู้นั้นถึงขั้น ที่เรียกว่า  
จิตเข้าขั้น จิตเข้าขั้นนั้นมันเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมาก  
เพราะว่าเมื่อเวลาจิตมันเข้าขั้นแล้วนี่ คล้ายๆกันกับว่าเหมือนกับ  
มันจะนำเราไปอย่างนั้น มันเป็นแทบๆจะเป็นเองไปเลย ทีนี้เรา  
มาเปรียบเทียบเหมือนกับคนที่เค้ากำลังเรียนตีอกเตอร้อย่างนี้  
เมื่อเค้าจับปากกาจะเขียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษนี้มันลากไป  
เลย โดยที่ไม่ทันต้องคิดอะไรมาก จับพื้ก็พริ้วไปเลย คล้ายๆกับ  
ว่ามันอยู่ในสมอง มันเต็มที่แล้ว แล้วมันก็เลยเขียนได้อย่าง  
เรียกว่าเร็วปัด เหมือนกันกับผู้มีจิตที่ได้ผ่านเรียกว่าวิปัสสนานี้  
พอจับขึ้นมา มันจะมองเห็นชัดไปเลย จะเป็นกระดูกก็เห็นชัดไป

เลย มันเป็นธาตุก็เห็นชัดไปเลย แล้วมันจะเป็นอะไรในร่างกาย  
อันนี้ก็เห็นชัดไปเลย

ทำไมพระพุทธเจ้าถึงได้ยืนย่นลงมาในเพียงร่างกายอันนี้  
เพราะร่างกายอันนี้เป็นตัวประสานงาน ถ้าไม่มีร่างกายอันนี้แล้ว  
นี่ อะไรจะมาเป็นเครื่องประสานงานในโลกนี้ หรือจะเอา  
วิญญาณอย่างเดียว เอาร่างกายนี้ไปเป็นดินชะให้หมดและให้มี  
แต่วิญญาณ มันก็มองกันไม่เห็น แล้วก็ทำอะไรก็ไม่ได้ ก็เรียกว่า  
เป็นโรคแห่งวิญญาณไป มันก็ไม่มีอะไรประสานงาน แต่ว่าโลก  
ของเรามีร่างกายมนุษย์นี้เป็นตัวประสานงาน เพราะฉะนั้นคนที่  
จะเกิดกิเลสขึ้นมา ถ้าไม่มีร่างกายอันนี้มันเกิดกิเลสไม่ได้ ถ้ามี  
ร่างกายนี้ต่างหากเล่า ที่กิเลสหรือเรียกว่าตัณหา อวิชชา กิเลส  
ต่างๆมันจึงเกิดขึ้นก็เพราะมันมีร่างกายอันนี้แหละ

เพราะฉะนั้นในการที่อุปัชฌายะจะบอกกรรมฐานให้แก่ผู้ที่จะ  
เข้ามาบวชนี้ ท่านจึงบอกให้ถึงตโจ เกสา โลมา นขา ทันตา  
ตโจ หยุดแล้ว ไม่ต้องบอกต่อไปอีกแล้ว เอาแค่ตโจพอ เกสา  
แปลว่าผม โลมาแปลว่าขน นขาแปลว่าเล็บ ทันตาแปลว่าฟัน

ตใจแปลว่าหนัง ที่น้ำมันก็มาสำคัญอยู่ที่หนัง เมื่อร่างกายของ  
คนเรานี้มันมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ มีหนังหุ้มอยู่ เมื่อมีหนัง  
ต่างคนก็ต่างมองหนัง ในที่สุดก็หลงหนัง นี่ก็เป็นอย่างนั้น

ที่น้ำมันจะไปหลงอะไร นอกจากร่างกายนี้มันจะไปหลงอะไร  
ก็หลงทรัพย์สิน หลงเงินทอง หลงข้าวหลงของ หลง  
ยศถาบรรดาศักดิ์ อันนั้นมันก็ต้องมีกายซะก่อน ไม่มีกายนี้แล้ว  
จะเอารถยนต์สวยๆนี้ไปให้ใคร หรือว่าจะเอาบ้านสวยๆไปให้ใคร  
ก็ไม่ได้ ร่างกายนี้เป็นตัวประสานงาน เพราะฉะนั้นถ้าไม่มี  
ร่างกายนี้ ทุกอย่างก็หมด เรียกว่าไม่มีความหมาย ไม่มี  
ความหมาย! เพราะฉะนั้นกายคือตัวประสานงาน

บางคนเค้าบอกว่าอาจารย์นี่สอนให้พิจารณากายนี้มันราคะ  
จริตแล้ว อาตมาก็ถามว่าคนไหนเล่าที่มันไม่มีราคะจริตนะ  
มนุษย์ไหนนะที่มันไม่มีราคะจริต มันไม่มีซักคนหรอก มันก็ราคะ  
จริตด้วยกันทั้งนั้นแหละ มันก็เป็นอย่างนั้น แต่ที่นี้เค้าก็บอกว่า  
การที่พิจารณากายนั้นนะ มันมีแต่คนที่ราคะจริตอย่างเดียว คน  
ที่จริตอื่นๆเค้าไม่ให้พิจารณาหรอก อันนั้นเป็นความเข้าใจผิด

พระพุทธเจ้าที่พระองค์บัญญัติให้อุปชฌายะสอนลูกศิษย์ก่อนที่  
จะเข้าบวชเนี่ย ให้ว่ากรรมฐานก็คือร่างกายอันนี้ มันไม่มี  
ร่างกายอันนี้เท่านั้น

แล้วที่นี้ทำไมไม่สอนบอกว่าถ้าคนจริตโน้น แล้วก็อย่าไป  
สอนเกสา โลมา นขา นะ มันก็ไม่เห็นมีคำสอนที่บัญญัติไว้  
ตรงไหน เพราะฉะนั้นร่างกายอันนี้จึงเป็นตัว**อริยสัง**ด้วย แล้วก็  
เป็นตัวประสานงานอันสำคัญด้วย แล้วก็ติดกันเนี่ย ที่หลงกันอยู่  
เวลานี้ ไปหลงที่ไหน มันก็หลงร่างกายอันนี้แหละ หลงร่างกาย  
อันนี้แหละคนปากแหงงก็ยังอวดตัวว่าสวยเลย มีคนปากแหงง  
คนหนึ่งอยู่ที่บ้านก็ไม่สู้จะไกลบ้านใหม่สำโรงหรืออก แล้วก็เอา  
กระจกมาส่อง ส่องเท่าไร ปากมันก็แหงงอยู่ตะพึดนะ ส่องไปก็  
ถอยหลังไปๆ ตกเรือขนห้ำอีก นอกจากปากแหงงแล้วขาห้ำอีก  
ไปด้วย อันนี้เค้าเรียกว่าร่างกายนี้มันเป็นตัวประสานงานจริงๆ  
คือคนเรานี้หลงนะ หลงร่างกายอันนี้

เพราะฉะนั้นเมื่อมันอยู่ตรงจุดไหน ก็เลศอยู่ตรงจุดไหน เรา  
จะแก้ เราก็ต้องแก้ตรงจุดนั้น เราจะไปแก้ที่อื่นมันแก้ไม่ได้



เหมือนกันกับเราคั่นอยู่ที่ท้ายทอยนี้ เราไปเกาหัวตาตุ่มตั้งแต่  
เท้า เกาเท้าไหล่มันจะหายคั่นยังไง คั่นตรงไหนมันก็ต้องเกาตรง  
นั้น หนามที่มันบ่ง มันปักลงไปในเท้าของเราอย่างนี้ ถ้าเราจะ  
เอาหนามออก ก็ต้องบ่งเอาที่หัวหนาม มันถึงจะถูกต้อง  
เพราะฉะนั้นที่เราพากันปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ถึงขั้นวิปัสสนาจะ  
ถ้าไปทิ้งกายะอันนี้แล้ว หรือเรียกว่า ฐบังอันนี้แล้ว มันจะผ่าน  
วิปัสสนาไปได้ได้อย่างไร โดยที่ที่เราไม่ต้องอธิบายอะไรมาก  
แม้ท่านจะอธิบายอริยสัจ ๔ ว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มันก็ไม่  
พ้นจากรูปัง คือรูปอันนี้อันเดียว

เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาที่ใครจะดำเนินวิปัสสนานั้น ก็จะต้อง  
ดำเนินวิปัสสนาที่กายนี้เห็นจริงแจ้งประจักษ์ มีคนถามว่าถ้า  
อย่างนั้นสัปเหระมันก็สำเร็จหมดนะสิ เพราะว่ามันสัปผิอยู่  
ตลอด สัปเหระจะไปสำเร็จได้ยังไง ในเมื่อสัปเหระสมาธิก็ไม่มี  
ไม่มีสมาธิ ถึงจะสัปก็สัปไปงั้น ไม่ได้พิจารณา เมื่อจิตไม่มีพลัง  
พอที่จะเป็นวิปัสสนาได้ สัปศพออยู่มันก็ยังไม่ได้ คือมันไม่ได้ ไม่  
เป็นวิปัสสนาขึ้นมาหรอก เพราะฉะนั้นถ้าเราจะเข้าใจในตัวของเรา

เราของเรื่องของการทำสมาธินั้น จึงไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องพูด  
อะไรมากมายนักหรอก พูดกันว่าทำจิตให้สงบ แล้วเราก็  
ภาวนาพุทโธไป หรือว่าเราจะดำเนินวิปัสสนาก็พิจารณาดูกาย  
ให้มันเกิด**นิพพิททาญาณ** เราพูดเท่านั้นมันก็จบแล้วสำหรับ  
สมาธิ สมถวิปัสสนา

แต่ต้องพากันเข้าใจอย่างนี้นะว่า คำพูดเพียงเท่านั้นมันกิน  
ความมหาศาล อย่างเราพูดว่าว่าทำนานี้ เราก็พูดได้สองคำเท่า  
นั่นเอง แต่ว่าต้องมีไถ่ มีควาย เราก็ต้องมีหัวหมู เราก็ต้องเอามือ  
นี้จับลงไป กดลงไปที่ดิน ให้ดินมันพลิกออกมา เรียกว่าไถนา  
แล้วยังคราดแล้วยังเอากล้าแล้วยังดำแล้วยังเกี่ยวแล้วยังเก็บ  
แล้วยังนวด นี่เค้าเรียกว่าทำนา พูดคำเดียวเท่านั้นนะ แต่ว่า  
เหลือหลาย หรือเราพูดว่าเราทำบ้าน เราทำบ้านนี้ เราพูด “ทำ  
บ้าน” สองคำเท่านั้น โอ้โฮ บางทีทำเกือบล้มเกือบตายไม่สำเร็จ  
เราพูดกันว่าสมณะ แล้วก็วิปัสสนา สมณะก็ วิปัสสนาก็พูดกัน  
เท่านั้น แต่ว่าการกระทำยังอีกมากทีเดียว

เพราะฉะนั้นเรื่องของสมณะและวิปัสสนานั้น ไม่จำเป็นต้อง  
มาเถียงกันให้ลำบาก คนก็โศกเหลือกันเถียงกันไป บอกว่าของชั้นก็  
ดีกว่าคนโน้น คนโน้นก็ว่าดีกว่าของคนนี้ ว่าอาจารย์โน้นก็ดีกว่า  
อาจารย์นี้ อาจารย์นี้ก็ดีกว่าอาจารย์โน้น ให้อุ่นวายไปหมด ที่  
จริงแล้วนั้นอยู่ที่ตัวบุคคลผู้ปฏิบัติ แล้วก็ดำเนินสมณะและ  
วิปัสสนา ก็มีอยู่เท่านี้ ไม่ว่าจะอาจารย์ไหนก็ต้องสอนกันแบบนี้  
ทั้งนั้นแหละ เมื่อสอนกันอย่างนี้ อยู่ที่ตัวของเราทำต่างหาก ตัว  
ของเราทำได้ อาจารย์นั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า  
**อกุขาตาเร ตถาคโต** พระตถาคตเจ้านั้นเพียงแต่บอกเท่านั้น  
แหละ แต่ว่าการกระทำนั้นมันอยู่ที่เรา

เราทำอย่างนี้ยังมีอยู่อีกต่อนึงที่ควรจะรู้นั้น เมื่อเรา  
พิจารณาภายหลังแล้วใช้มัย แล้วเราก็ย้อนเข้ามาดูผู้เห็น คำ  
เรียกว่า**ตัวผู้รู้** ย้อนมันกลับคืนมาดูสิ ว่าเห็นมัย ไม่เห็น เมื่อไม่  
เห็น เราก็ยังไม่เข้าขั้น คำเรียกว่ายังไม่เข้าขั้น วิปัสสนาไม่เข้า  
ขั้น แต่ที่นี้เรามองนี้ เมื่อเวลาเราหลับตามมอง มีกระแสจิต  
มองเห็น โอ้โฮ นี่ร่างกายแตกสลายเห็นชัดเจนเลย เกิดนิพพิททา

ญาณความเบือน่ายเห็นชัดเจน เราก็ทวนกระแสจิตมา เห็น  
เลย เห็นตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้นั้นนะมันอยู่ข้างหลัง หรือเรียกว่าต้องทวน  
กระแสจิต เมื่อทวนกระแสจิตกลับคืนมาถึงที่ตั้งของจิตได้เมื่อไร  
เมื่อนั้นผู้นั้นก็จะต้องเป็นผู้ถึงต้นหนทาง เค้าเรียกว่าต้นหนทาง  
การถึงกระแสจิตอันนี้นั้นนะ การถึง **ฐิติภูตัง** เค้าเรียกว่า ฐิติ  
ภูตัง ที่จะมาถึงกระแสจิตหรือเรียกว่า การที่จะมาถึงที่ตั้งของจิต  
อันนี้ ผู้นั้นจะต้องมีพลังจิตที่ได้พิจารณาเห็นจริงแจ้งประจักษ์  
เป็นวิปัสสนามากเหลือเกินนะ ถึงจะทวนกระแสจิตมาถึงที่ตั้ง  
ของจิตได้ ผู้ที่ทวนกระแส จิตมาถึงที่ตั้งของจิตนั้นมีอุปมา  
เหมือนกับคนที่ลืมหิ้วอยู่บนศีรษะ ลืมหิ้วอยู่บนศีรษะ เทียบวิงหา  
เกือบตาย ว่าผ้าเราอยู่ที่ไหน แต่พอเอามือคลำที่ศีรษะก็ร้อง อ้อ  
ตกหนองอ้อ นั่นแหละ ผู้ที่พิจารณาทวนกระแสจิตมาถึงที่ตั้งของ  
จิตได้ ก็เช่นเดียวกัน ร้อง “อ้อ อยู่ที่นี้เองรี” ถ้ามาถึงที่นี้ได้เมื่อไร  
ผู้นั้นจะไม่มีอาการตกต่ำแล้ว ผู้นั้นถึงหนทางแล้ว เรียกว่าถึง  
หนทาง

เมื่อถึงหนทาง เมื่อถึงในจุดนี้แล้วนี้ ผู้นั้นจะสิ้นความสงสัย ความสงสัยไม่มีในใจของผู้นั้นอีกต่อไปว่า “เอ๊ะ ที่เราทำสมาธินี้ มันใช่หรือเปล่า มันถูกหรือเปล่า มันดีหรือเปล่า มันใช่หนทาง หรือเปล่า” ไม่มีในจิตของบุคคลผู้นั้นโดยเด็ดขาด ผู้ที่ทวน กระแสจิตมาถึงที่ตั้งของจิต ตัวของผู้นั้นเป็นอาจารย์ตัวผู้นั้นเอง ได้ทันที ไม่ต้องคิดว่า “เอ๊ะ ของอาจารย์นี้ผิดหรือถูกหนอ” ไม่ต้องคิดอย่างนั้น ไม่มีในจิตใจโดยเด็ดขาด เรียกว่าตัดสิ้นความสงสัยได้ บุคคลนั้นถือว่าถึงต้นหนทาง

อันนี้เราพูดกันตามภาษาของสมาธิ เราไม่ได้พูดตามภาษาของปริยัติ แต่เราพูดตามภาษาของสมาธิ เมื่อทำมาจนถึงที่นี่แล้วนี้ มีอย่างเดียวคือ **ภาวิโต พาลุสิกโต** คือทำให้มาก เจริญให้มาก เมื่อทำให้มาก เจริญให้มากแล้วนี้ ที่นี่ก็จะถึงหละ ที่สุดถึงที่สุด ตรงไหนก็จะเดินไปแล้ว คือไม่มีการถดถอย ถอยหลังไม่ได้ ไม่มี การถอยแล้ว เดินไปข้างหน้าอย่างเดียว นี่เขาเรียกว่าต้นหนทาง ใครจะถึงบ้าง ถ้าใครยังไม่ถึงก็รู้ทางเอาไว้มาก่อน ก็ยังดี รู้ทางไว้ว่า

นี่เราจะมาทางนี้ นี่เราพูดกันตามภาษาสมาธิ เราไม่ได้พูดตาม  
ภาษาปริยัติธรรม

ฉะนั้นการทวนกระแสจิตนี้ เพราะฉะนั้นในข้อแรกที่  
พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า พระโสดาบัน พระโสดาบันนั้น โสตะ  
ก็คือการทวนกระแสนั่นเอง เรียกว่าทวนกระแสมา เมื่อทวน  
กระแสมาถึงที่ตั้งได้แล้ว ก็เรียกว่าทวนกระแสมาถึงที่ตั้งของจิต  
ก็เราคิดถึงนางวิสาขาที่ทวนกระแสจิตได้แล้ว หรือว่าเป็นผู้ที่  
สำเร็จพระโสดาบัน ท่านก็ยังคงต้องไปแต่งงาน มีลูกตั้งเยอะแยะ  
อย่างนี้ อย่างนางวิสาขานี้ เพราะฉะนั้นการดำเนินจิตนั้น เมื่อ  
เรารู้หนทางแล้วอย่างนี้ โอกาสของเราก็ยังมี ชีวิตของเรามีต่อไป  
ก็ได้กระทำไป เวลาที่มันถึง หรือเวลารู้เข้า เราก็ได้จดจำข้อ  
ธรรมะเหล่านี้เอาไว้ เราก็จะมีโอกาส โอกาสก็จะเป็นของเราเมื่อ  
ถึงเวลานั้น ต่อไปก็นั่งสมาธิกันต่อไปอีก

ที่มา: <https://youtu.be/6aLBskpBjC8>