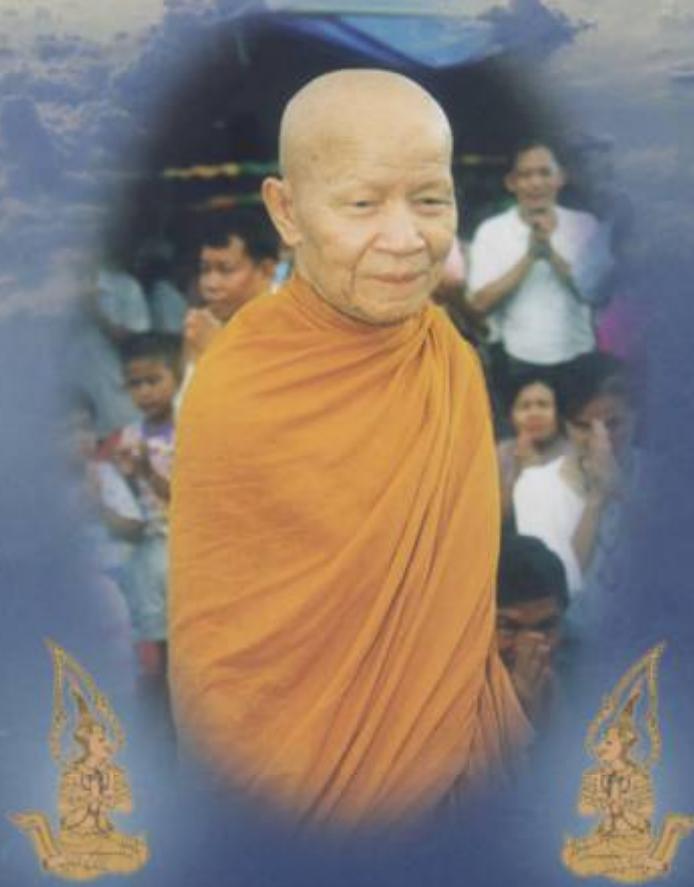




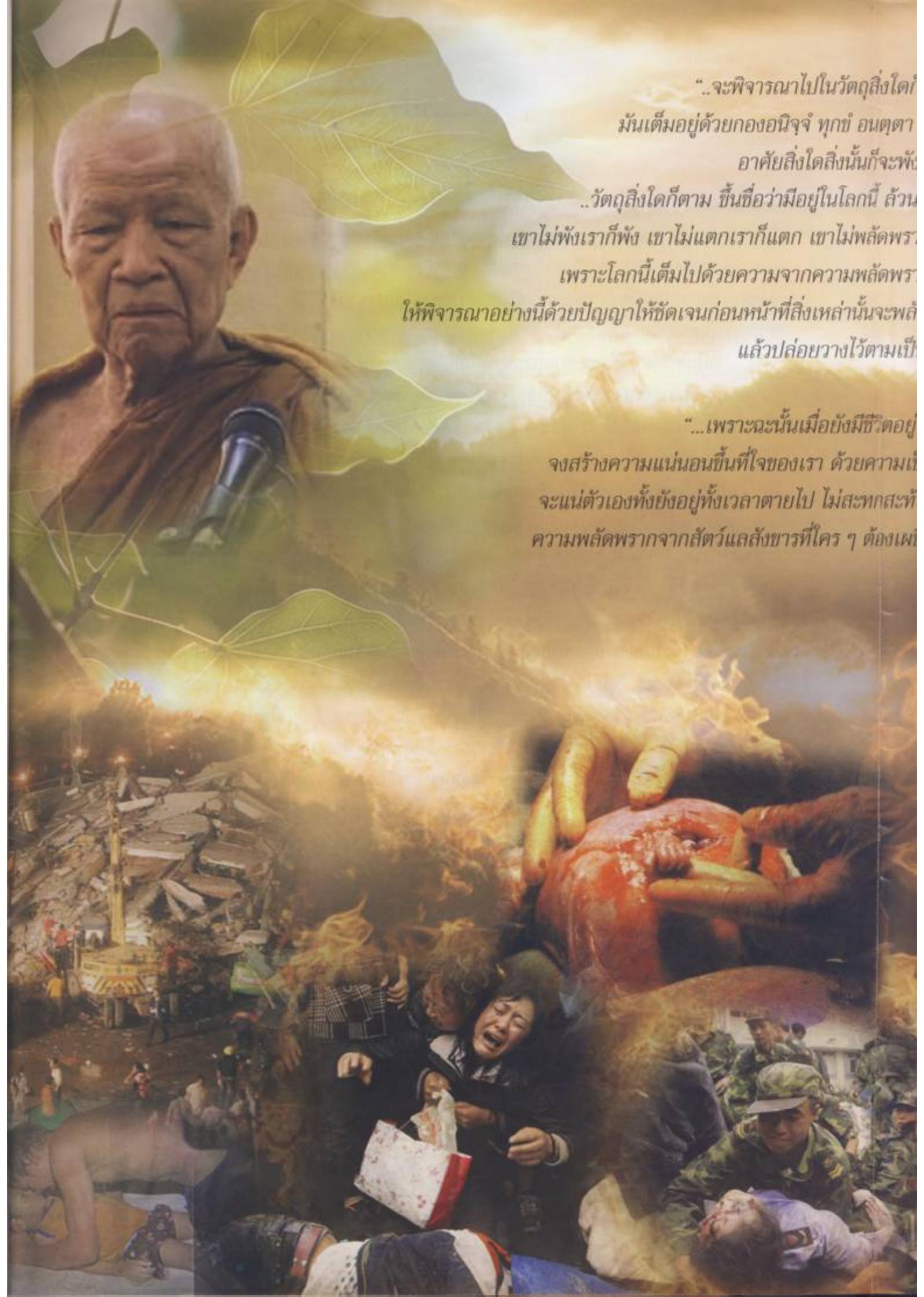
กายกิตตาสติ

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์
ทรงสอน...กายกิตตาสติ



Asubha Pictures
only for practitioners

Wat Pa Baan Taad, Udon Thani



“..จะพิจารณาไปในวัตถุสิ่งใดก็
มันเต็มอยู่ด้วยกองอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา
อาศัยสิ่งใดสิ่งนั้นก็พัง
..วัตถุสิ่งใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามิอยู่ในโลกนี้ ล้วน
เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพร
เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความจากความพลัดพร
ให้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาให้ชัดเจนก่อนหน้าที่สิ่งเหล่านั้นจะพล
แล้วปล่อยวางไว้ตามเป็น

“...เพราะฉะนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่
จงสร้างความแน่นอนขึ้นที่ใจของเรา ด้วยความ
จะแนตัวเองทั้งยังอยู่ทั้งเวลาตายไป ไม่สะทกสะท
ความพลัดพรากจากสัตว์แลสิ่งขารที่ใคร ๆ ต้องพบ

งใดก็ตามในโลกนี้

ตดา หาความจริงถาวรไม่ได้

จะพังลงไป...

ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย

พรากเราก็พลัดพราก เขาไม่จากเราก็จาก

พรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ

จะพลัดพรากจากเรา หรือเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น

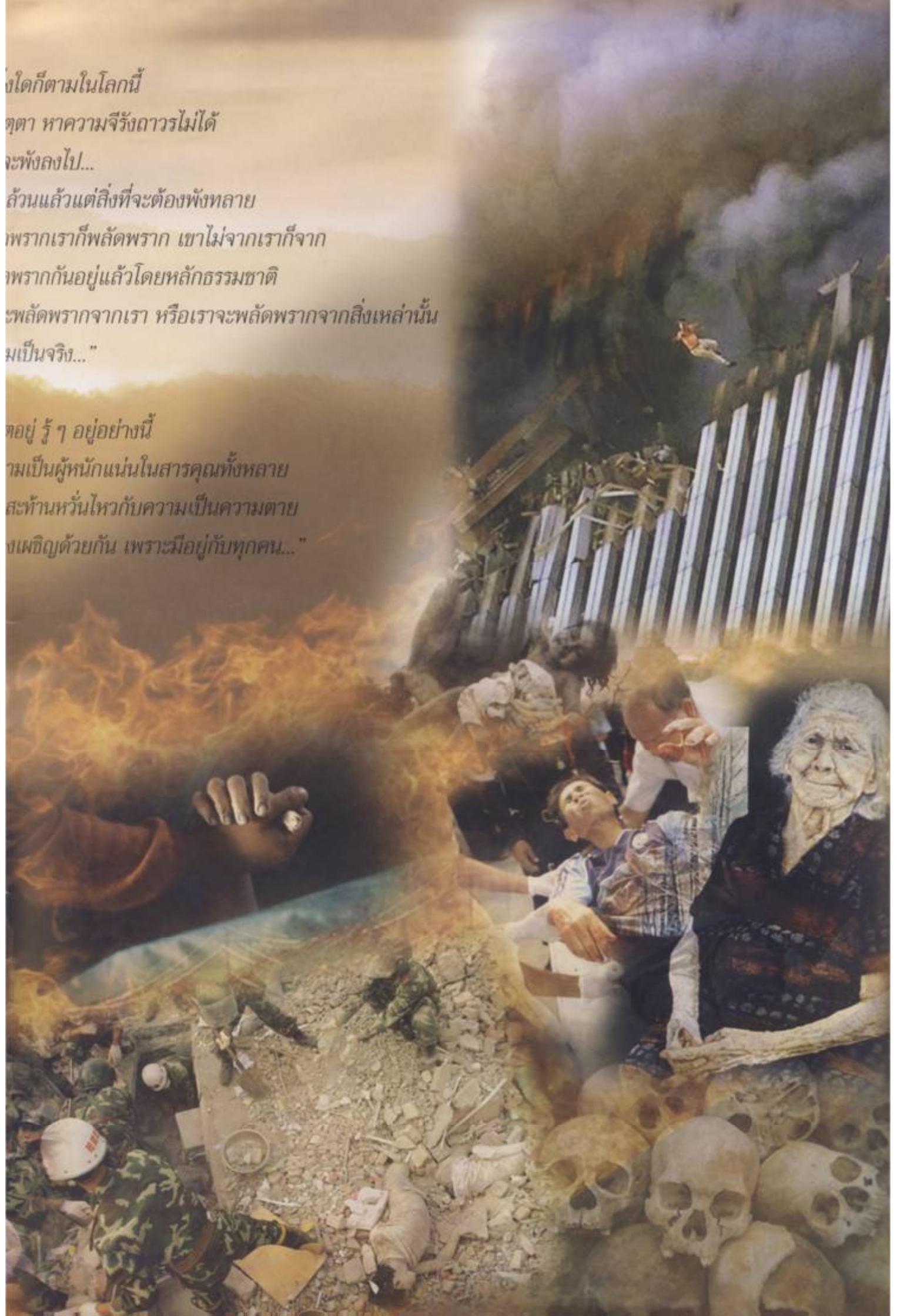
มันเป็นจริง..."

ตอยู่ ู๊ ๆ อยู่อย่างนี้

ามเป็นผู้หนักแน่นในสารคุณทั้งหลาย

สะท้อนวันไหว้กับความเป็ความตาย

งเผชิญด้วยกัน เพราะมีอยู่กับทุกคน..."





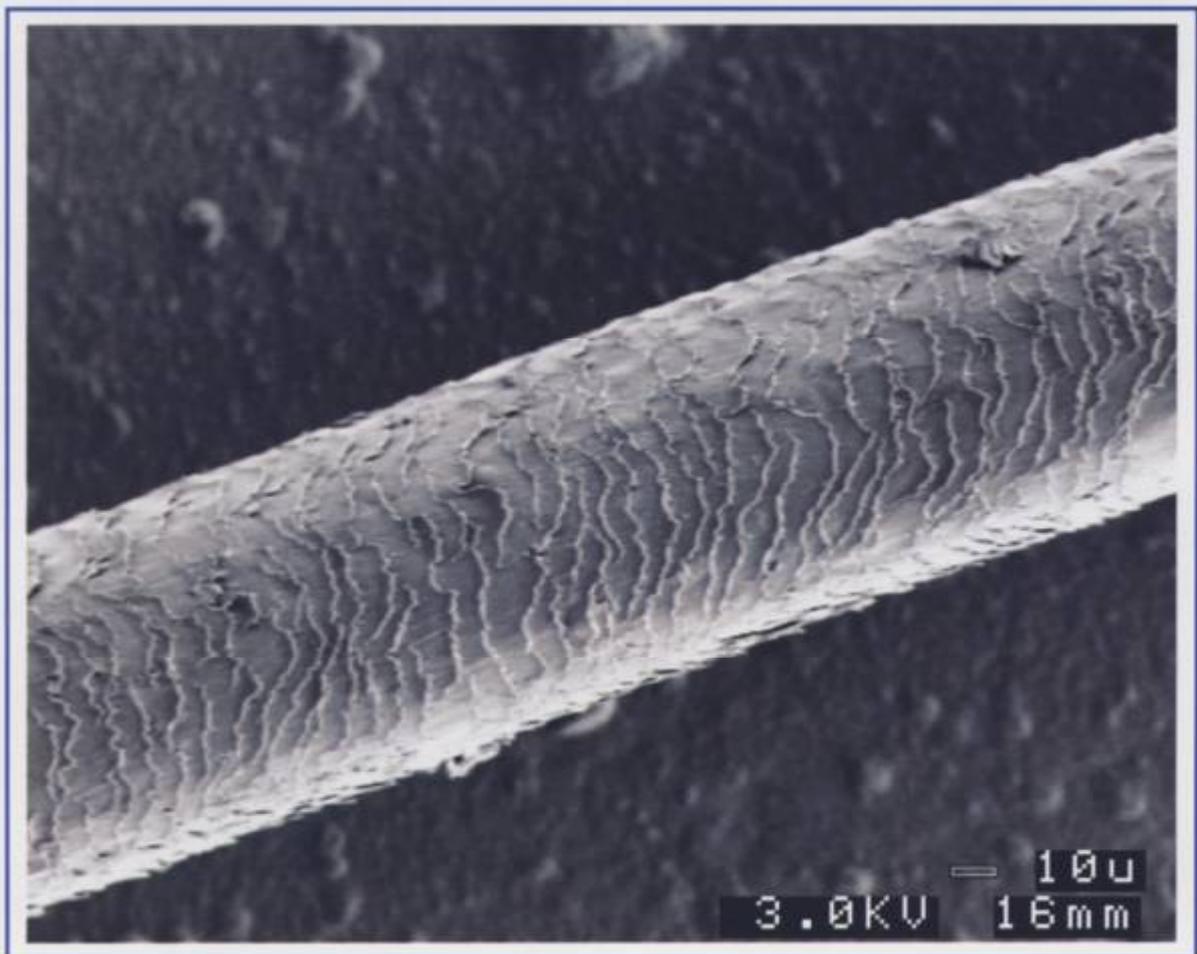
หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ณ พิพิธภัณฑสถานหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ
วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๑

กายพิศาล

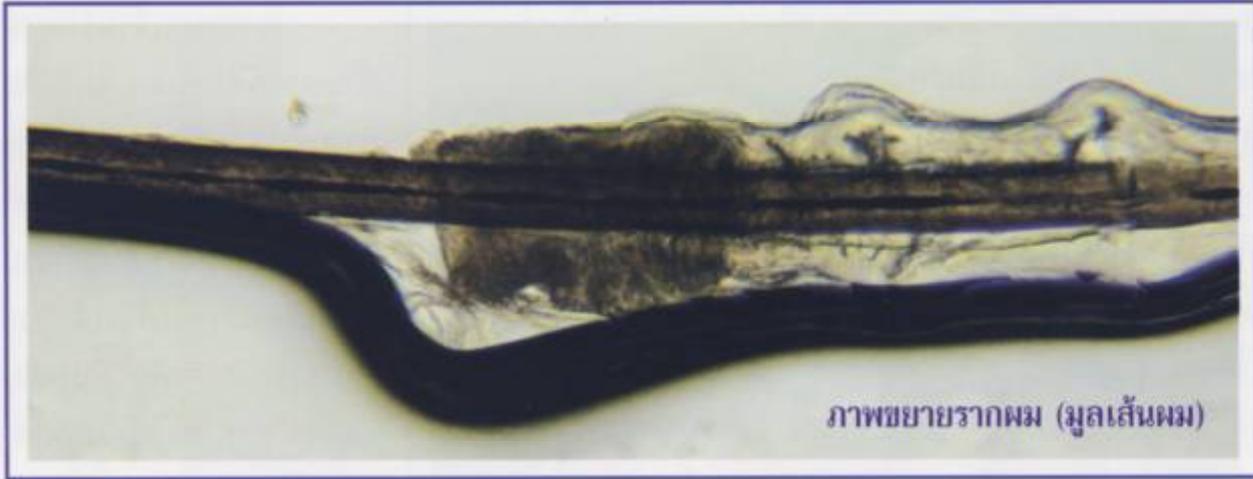
หลอกลวงตนเอง เมื่อสิ่งใดไม่จริง ผลปรากฏขึ้นมาก็ต้องเป็นของปลอมเสมอและทำความเดือดร้อนแก่ตนเอง

ท่านประกาศสอนเรื่องกายคตาสติมานานเท่าไรแล้ว พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไม่เคยละเว้น แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ประกาศสอนมาเป็นเวลาสองพันห้าร้อยกว่าพรรษาแล้ว ไม่ได้สอนแยกออกไปเป็นอย่างอื่น เพราะกายนี้เป็นธรรมชาติความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว จะสอนให้ผิดจากหลักความจริงไปไม่ได้ ทำไมท่านถึงสอนกายคตาสติ เพราะพวกเราหลงในกายนี้ว่าเป็นของสวยของงามนี่เป็นหลักสำคัญ เป็นสิ่งที่น่ารัก น่ากำหนดยินดี โดยที่ในส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ไม่มีชิ้นไหนจะเป็นของดีของสวยของงามตามความเพ้อฝันของผู้คิดเช่นนั้น

เราลองแยกออกดูตั้งแต่ผมซึ่งอยู่นอกๆ มีสวย มีงาม มีสะอาดที่ไหน เส้นด้ายๆ เปลี่ยนจากดำก็เป็นขาว ถ้าเส้นผมดำนี้เป็นของสวยงามแล้วก็หม้อที่ถูกไฟไหม้ก็ดำเหมือนกัน เราคิดดู ถ้าเป็นของสะอาดแล้วตกลงในภาชนะซึ่งเป็นที่รับประทาน มีความขยะขยงไหม มูลของเส้นผมนี้มีอยู่ทุกเส้นไม่เคยปราศจากมูล ปราศจากมูลคือสิ่งสกปรกโสโครกไม่ได้เกี่ยวข้องเลย ไม่เคลือบแฝงเลย



เส้นผม (ขยาย 2000 เท่า)



ภาพขยายรากหม (มูลเส้นหม)

ใครทราบไหมว่ารากคืออะไร นี่ภาษาที่โลกนิยมและถือกันพูดว่าราก ความจริงก็คือของสกปรกที่ไม่พึงปรารถยานั่นเอง มูลเส้น มูลฟัน มูลหม ว่าไปอย่างนั้น มีก็เส้น หมบนศีรษะของเราและเส้นไหมบ้างที่เป็นเส้นหมที่สะอาดมีเส้นไหมบ้าง หมดทั้งศีรษะนี้แม้แต่เส้นเดียวไม่มีเลย แล้วเราจะหาของสะอาดมาจากไหนในเส้นหมแต่ละเส้นๆ นี้ พอที่จะเป็นเหตุให้เกิดความรัก ความกำหนัด ยินดีว่าสวย ว่างาม ว่าสะอาด

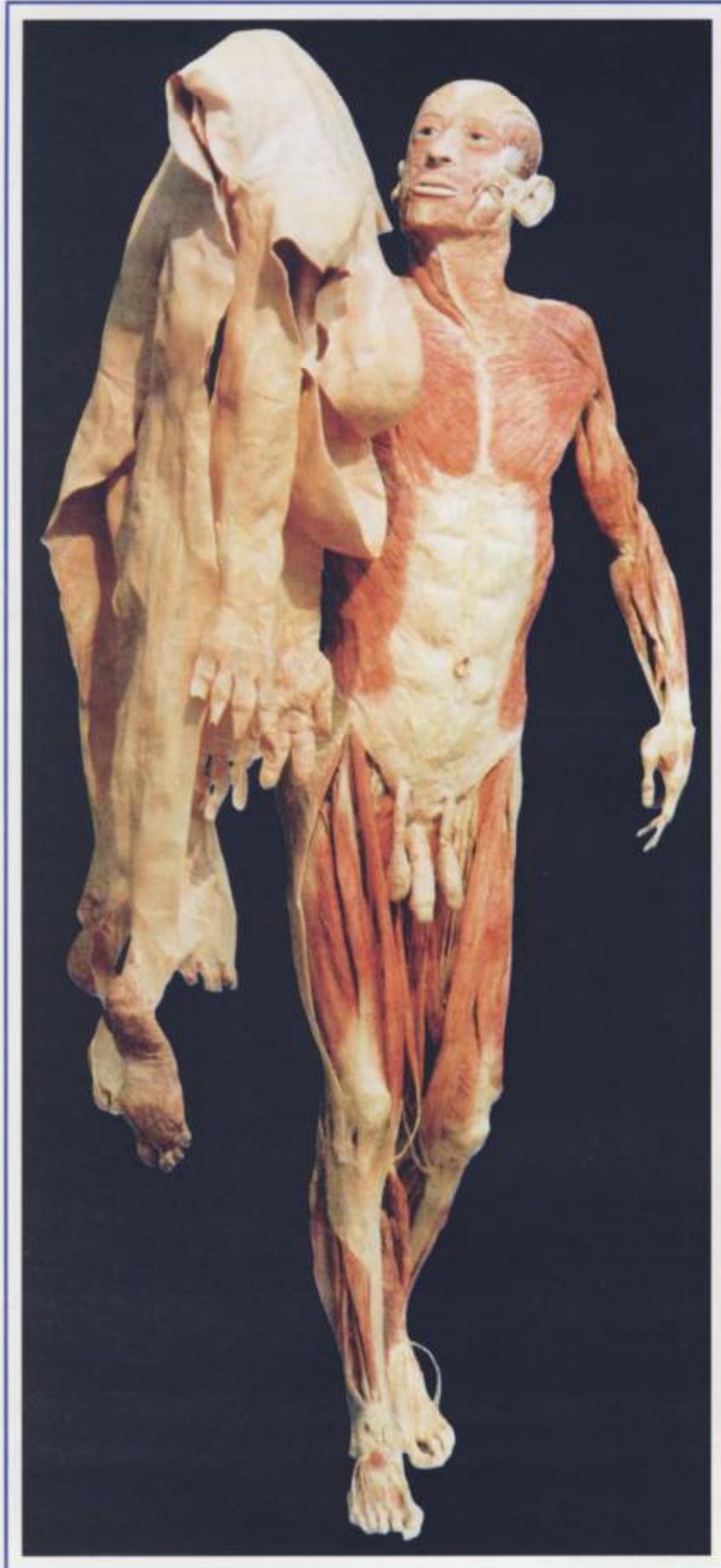


ขน

ขนก็เช่นเดียวกับอีก มีลักษณะเช่นเดียวกันไม่มีอะไรติดแปลก ซึ่งอยู่ตามผิวหนังเช่นเดียวกัน และเป็นเส้นๆ เหมือนกัน มีมูลของมันประจำอยู่ ทั้งตัวเส้นหมเส้นขนและทั้งขุมที่เกิดของมัน

ที่เรียกว่าขุมขน เพราะเหตุไร สิ่งเหล่านี้ทุกเส้นจึงไม่มีข้อยกเว้นว่าเป็นของสะอาด ก็เพราะฐานเดิมที่มันเกิดนั้น หมดทั้งฐานเป็นสิ่งที่สกปรกทั้งนั้น หนังตรงไหนที่ไม่มีมูลติดอยู่นั้นมีไหม เราลองคิดดู นี่กายคตาสติพิจารณาอย่างนี้ นี่แหละตามหลักความจริงของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ และตามหลักความจริงของร่างกายนี้ก็เป็นอย่างนั้น

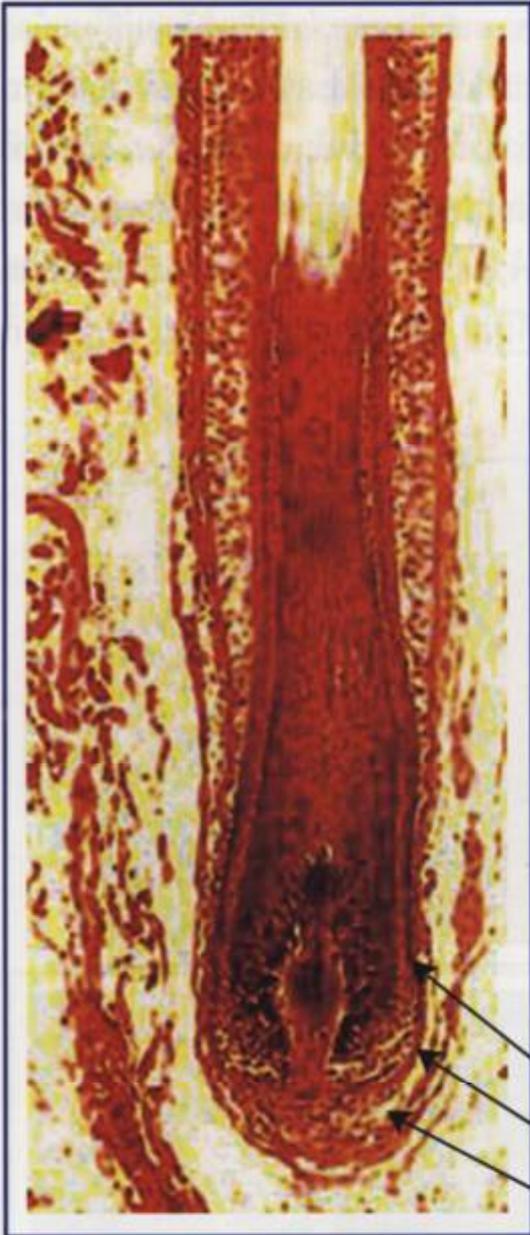




พระพุทธรูปเจ้าตรีศตาม
เรื่องความจริงนี้เอง ไม่ได้ฝืน
ความจริงไปเหมือนอย่างใจของ
พวกเราที่ฝืนอยู่ทุกๆ ขณะเวลา
นี้และฝืนตลอดมา จึงก่อความ
ยุ่งเหยิงวุ่นวายให้แก่ตัวเอง
ทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน
นั่ง นอน หาความสุขไม่ได้เพราะ
ความฝืนคติธรรมตา และฝืน
หลักธรรมชาติที่เป็นอยู่ยังง
ให้กลายเป็นอย่างอื่นขึ้นมาโดย
ที่เป็นไปไม่ได้

ตรวจดูให้ดี หน้าที่หุ้ม
ห่ออยู่ในส่วนร่างกายของเรา
มีส่วนไหนที่มีข้อยกเว้น ว่าไม่มี
ของสกปรกเคลือบแฝง อยู่เลย
ที่เรียกว่ามูล

คำว่าชีโคลจะหมายถึง
อะไรถ้าไม่หมายถึงมูล ไม่ว่า
ข้างบน ข้างล่างรอบตัวนี้เต็ม
ไปด้วยมูลนี้ทั้งนั้น แล้วที่ไหน
ว่าเป็นที่สะอาด ที่ไหนเป็นที่
สวยงาม เวลาหุ้มห่อกันอยู่
เรียกว่าเป็นกลุ่ม เป็นก้อน เป็น
สัตว์ เป็นบุคคล ลองแผ่ออกซิ
หนังนี้เป็นแผ่นเหมือนเสื้อ
เช่นอย่างหนังวัวหนังควายนั้น
เขาแผ่ออกแล้วเป็นยังงใด แล้ว
หนังคนจะผิตแปลกกันไปที่ไหน
ข้างนอกก็เต็มไปด้วยมูล ข้าง
ในก็เต็มไปด้วยสิ่งสกปรก
โสโครก



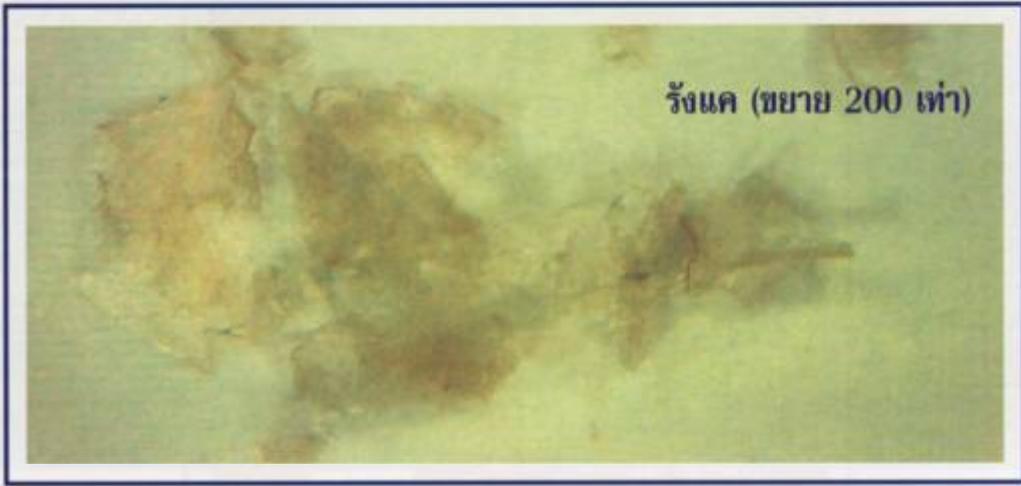
มีเลือดและน้ำเหลืองเต็มไปหมด ตรงไหนในหนังที่มีอยู่รอบตัวของเรานี้ซึ่งมีข้อยกเว้นว่าเป็นสิ่งที่สะอาดและสวยงามซึ่งเป็นที่น่ารักน่ากำหนด ตามใจที่ละเมอเพื่อฝันอยู่เวลานี้

แยกให้เห็นเป็นชั้นๆ ให้เห็นตามหลักความจริงของกายคตา ถ้าว่าพระพุทธเจ้าตรัสไม่ถูก ตรงไหนบ้างจะขัดแย้งในความรู้สึกของเราว่า ไม่เป็นดังที่ท่านตรัสไว้เริ่มแต่หนังลงมาซึ่งอธิบายผ่านมาแล้ว มีตรงไหนบ้างที่จะขัดแย้ง

เช่นผมบนศีรษะเราทุกเส้น มีเส้นหนึ่งซึ่งเป็นข้อยกเว้นว่าไม่มีมูลติดอยู่เลย และสถานที่ที่เกิดของมันก็เป็นสถานที่สะอาด ปราศจากสิ่งที่โสภณ มีเส้นไหนบ้างเมื่อพิจารณาตามหลักความจริงแล้ว ไม่มีข้อยกเว้นแม้แต่เส้นเดียว ผมก็ไม่มีแล้ว ขนเส้น รอบตัวของเรานี้มีเส้นไหนบ้างที่เป็นข้อยกเว้น ไม่มี เป็นแบบเดียวกันเพราะฐานที่เกิดของมัน เต็มไปด้วยสิ่งที่โสภณดังที่กล่าวมานี้ ได้แก่หนังที่หุ้มห่ออยู่นี้ ในรอบตัวของเรานี้ เต็มไปด้วยมูล

- รากผม
- เลือด
- น้ำเหลือง

บริเวณหนังศีรษะ ที่เกิดของผม มีรากผม ไขมันหนังศีรษะ น้ำเลือด น้ำเหลือง หล่อเลี้ยง



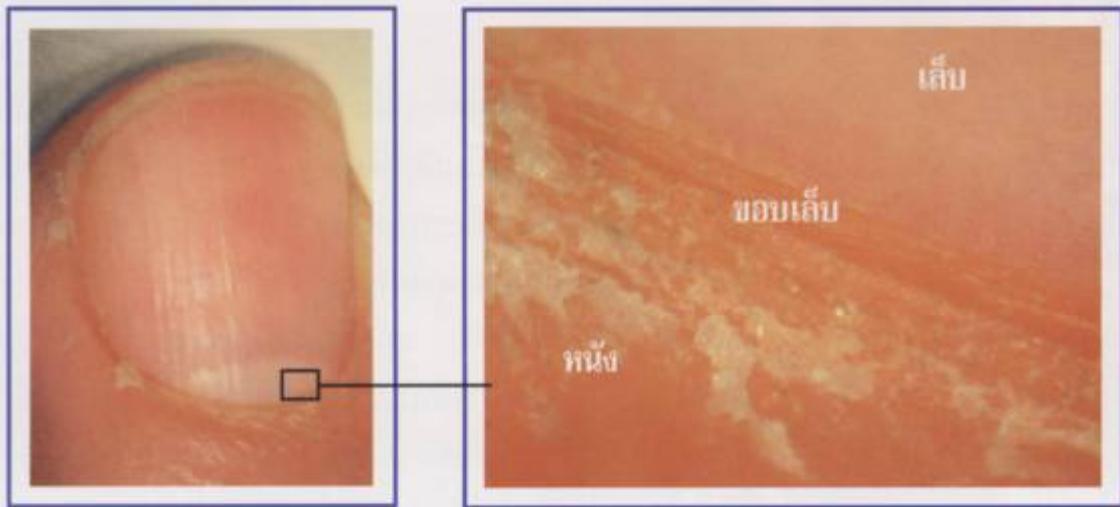
รังแค (ขยาย 200 เท่า)

เพราะฉะนั้นไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นจากที่นี่จึงไม่มีข้อยกเว้นว่า เป็นสิ่งที่สะอาดและสวยงาม น่ากำหนดยินดี นำเพลิดนำเพลิน เป็นอาการที่สองที่สามเข้ามา ผม ขน หนัง เล็บก็เหมือนกัน

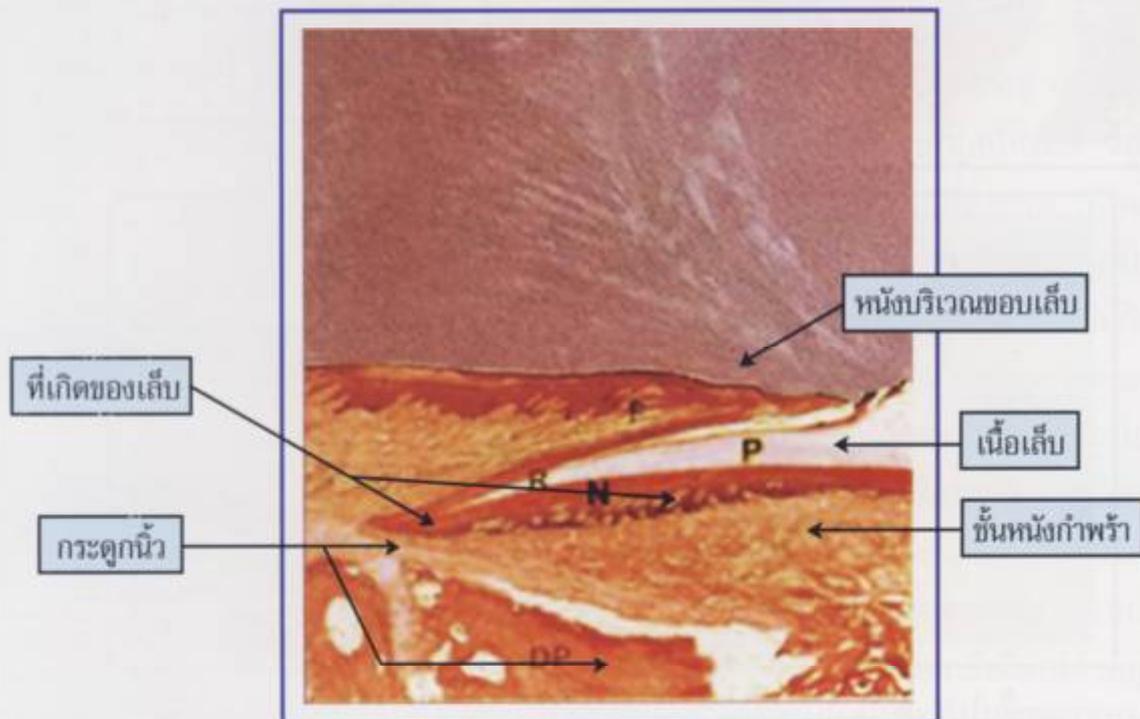
กายวิภาค

เส้นเกิดขึ้นจากที่ไหน ถ้าไม่เกิดขึ้นจากที่หนึ่ง และมีความสะอาดประจำตัวของมันอยู่ที่ไหนบ้าง ในเส้นนี้ ไม่ว่าเส้นเท้าไม่ว่าเส้นมือ มันเกิดขึ้นจากที่ไหน เท้าเป็นของที่สะอาดหรือเป็นของสกปรก ฐานที่เกิดของเส้นเกิดขึ้นจากไหน ถ้าไม่เกิดขึ้นจากหนึ่ง แล้วจะมีข้อยกเว้นในเส้นไหนบ้างว่าเป็นสิ่งที่สะอาดสวยงามผิดแปลกจากเส้นทั้งหลาย ในบรรดาเส้นที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ทุกๆ เส้น พิจารณาดู

นี่แหละกายคตาสติตามหลักธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างตรงแนว ไม่มีอะไรจะมาเพิ่มเติมอีก และจะหยิบออกเห็นว่ามากไปหรือเหลือเฟือก็ไม่มี มีความพอดี นี่แหละเรียกว่าหลักมัชฌิมาในการสอนโลกสอนอย่างนี้



ขอบเส้น บริเวณหนึ่งขอบเส้น และเซลล์ผิวหนึ่งที่ตาย



ภาพตัดขวางของนิ้ว แสดงที่เกิดของเส้น

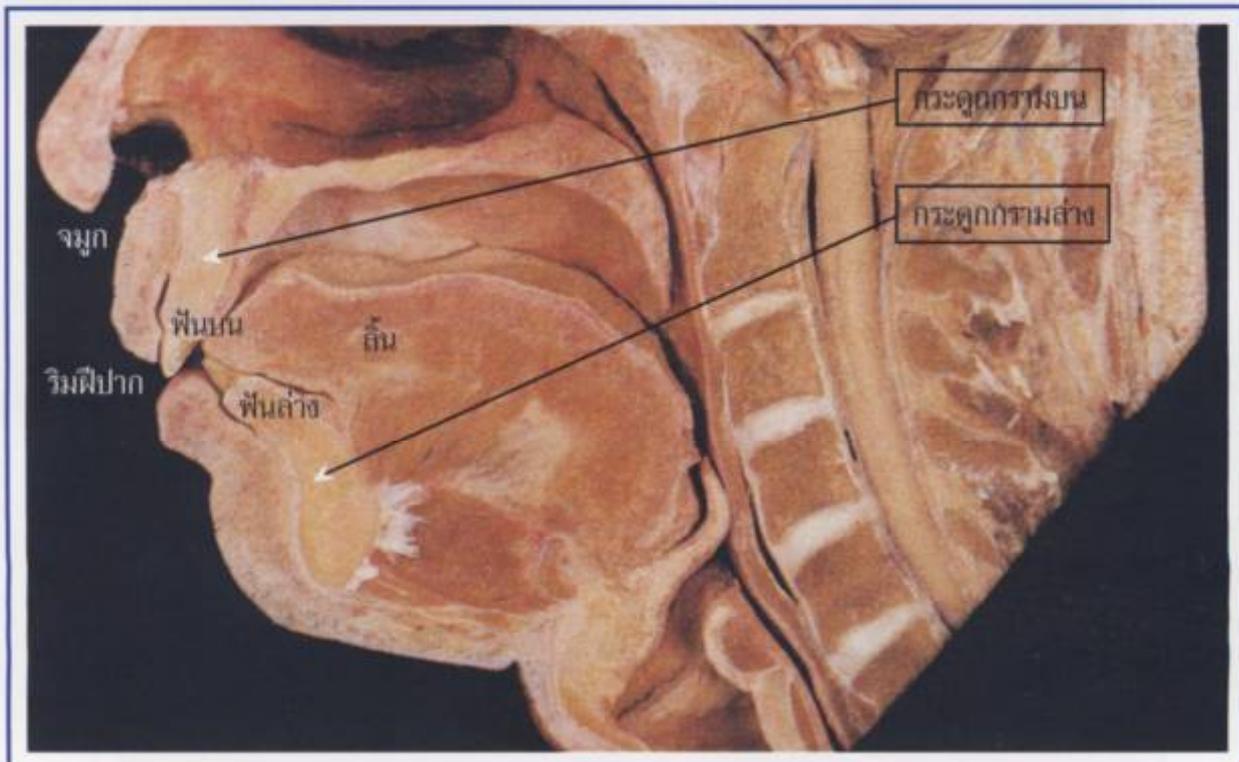


ฟันเกิดขึ้นที่ไหน สถานที่เกิดของฟันนั้นเป็นสิ่งที่สะอาดหรือสกปรก ฟันจะได้ความสะอาดมาจากไหน ทำความสะอาดทั้งวันทั้งคืน บ้วนปากแล้วบ้วนปากเล่า แม้จะทำความสะอาดจากตอนเช้า เวลาตื่นนอนขึ้นมาแล้ว เพราะเหตุไร ไม่อย่างนั้นตัวเองก็ได้กลิ่น คนอื่นแล้วยิ่งผ่านไม่ได้เลย พอพูดออกไป มันเป็นไอพ่น สลบสลไป ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ให้คิดดู ถ้าสะอาดมันทำไมเป็นอย่างนั้น ขยะแขยงตัวเองก็ยังได้กลิ่นเป็นบางครั้ง



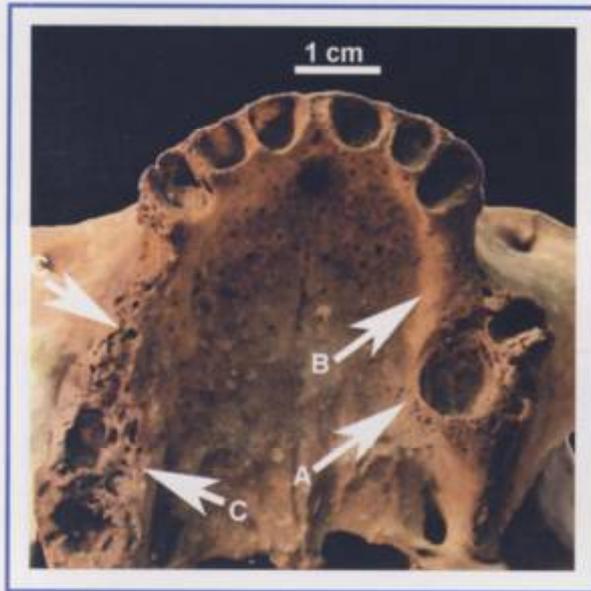
ฟัน

เนื้อฟัน (ขยาย 5,000 เท่า)

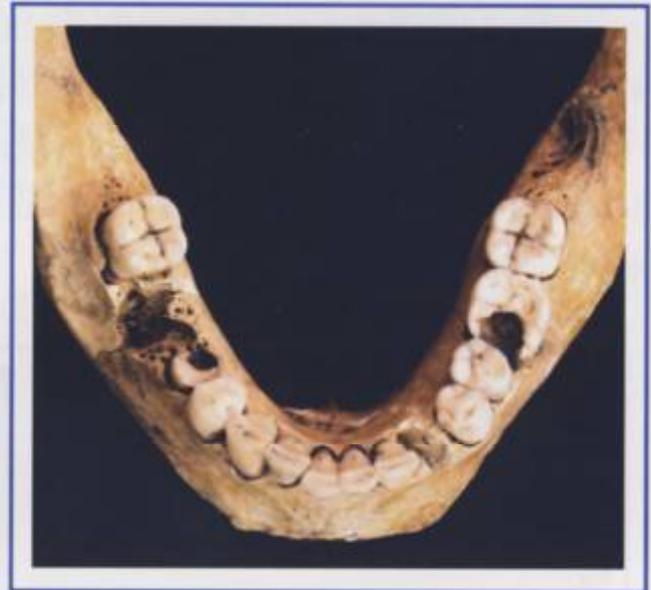


ภาพตัดขวางของศีรษะ แสดงให้เห็นอวัยวะในช่องปาก



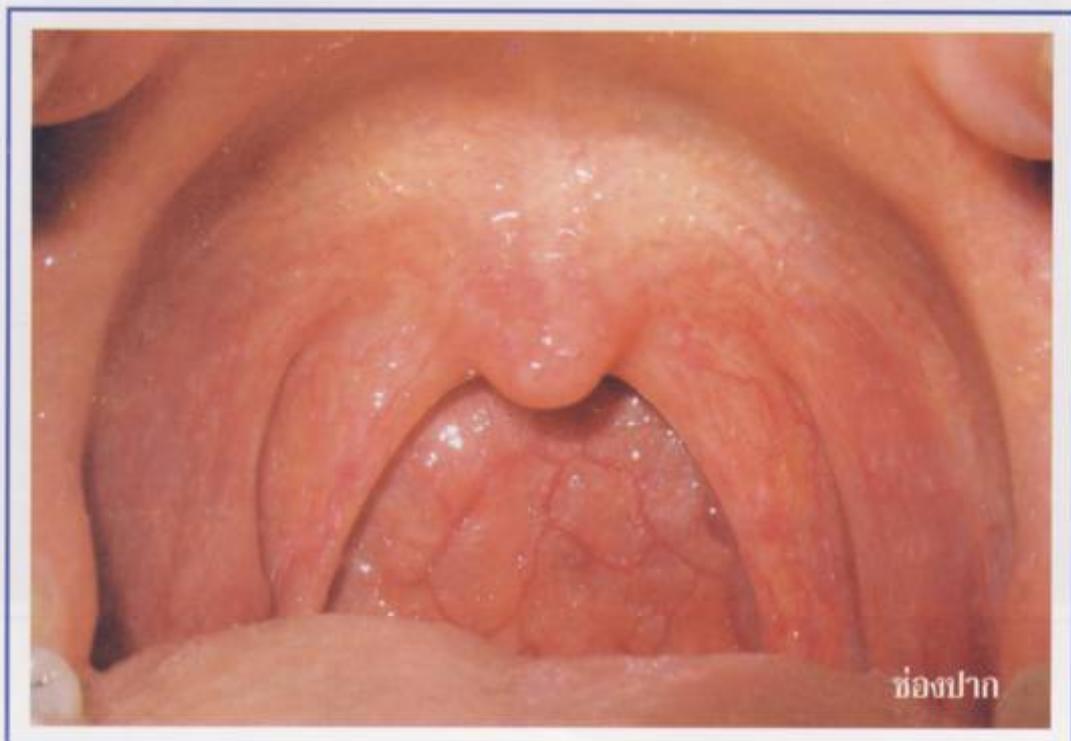


ช่องปากของกระโหลกส่วนบน



กระดูกกรามส่วนล่าง

ในฟันแต่ละซี่ มีมุลไหม ถ้ามตัวเองให้รู้ เพราะต่างคนต่างมี มุลนี้มีช้อยกเว้นไหมว่าเป็นมุลที่สะอาด ฟันนี้เป็นซี่ที่ขยกเว้นไหมว่าเป็นซี่ที่สะอาด ไม่มี ไม่ว่าฟันของใครทั้งนั้น มันเหมือนกันหมด เราพิจารณาดูซิ ทำไมจะไม่เห็นเรื่องกรรมฐาน คือกายคตา ถ้าพิจารณาตามหลักนี้จริงๆ แล้ว มันเกิดขึ้นมาจากอะไรฟัน เกิดขึ้นมาจากของสกปรก หนึ่งละเอียดซึ่งอยู่ภายในปากนี้เป็นหนังอันหนึ่งเหมือนกันแต่เป็นส่วนละเอียด เลยไม่เรียกกันว่าหนัง มันเป็นส่วนละเอียดอันหนึ่งเหมือนกัน เข้าไปข้างในก็เป็นเนื้อ เป็นกระดูก ฟันก็คือกระดูกนั้นแล แต่เรียกว่าฟัน มันเป็นกระดูกดีๆ นี่แหละ แต่แยกตามอาการไว้ตามสมมุติของโลกที่เคยใช้มาอย่างนั้น

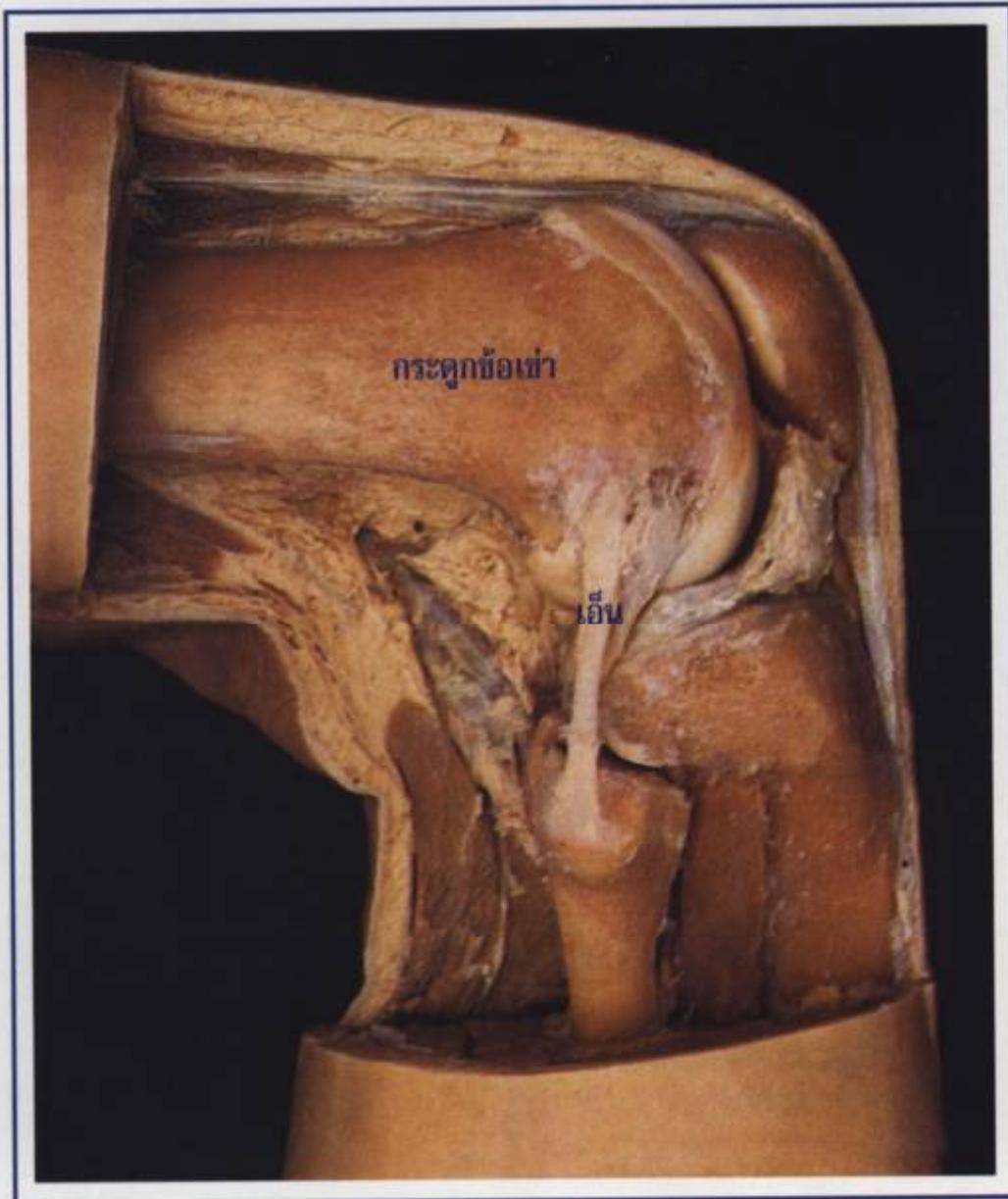


ช่องปาก



พระพุทธเจ้าก็สอนข้างล่างที่สมมุติของโลก เขาว่าหนึ่งก็ว่าตาม ว่าผม ว่าชน ว่าเล็บ ว่าฟัน ก็ว่าตาม ไม่ได้วาดภาพ นอกจากจะประมวลมาเรียกเป็นส่วนหนึ่งต่างหากเท่านั้น เวลาสอนต้องสอนแบบเดียวกันกับโลกที่สมมุติไว้แล้วอย่างไร เป็นแต่สอนตามหลักธรรมชาติที่มีอยู่เท่านั้น มันสกปรก ก็บอกว่าสกปรก มันเป็นอย่างงี้ก็บอกตามเรื่อง มันไม่สะอาดก็บอกตามเรื่อง มันจิ้งจาวหรือไม้ก็สอนไว้ตามเรื่อง อันนี้เข้าไปถึงฟัน

เส้นเอ็นแต่ละเส้น ๆ เป็นยังไง มีอะไรสะอาดไหม กระดูกทุกท่อนซึ่งมีอยู่ในส่วนร่างกายของเรา มันเป็นที่น่ากำหนดยินดีไหม น่าสวยงามไหม มันเต็มไปด้วยอะไร



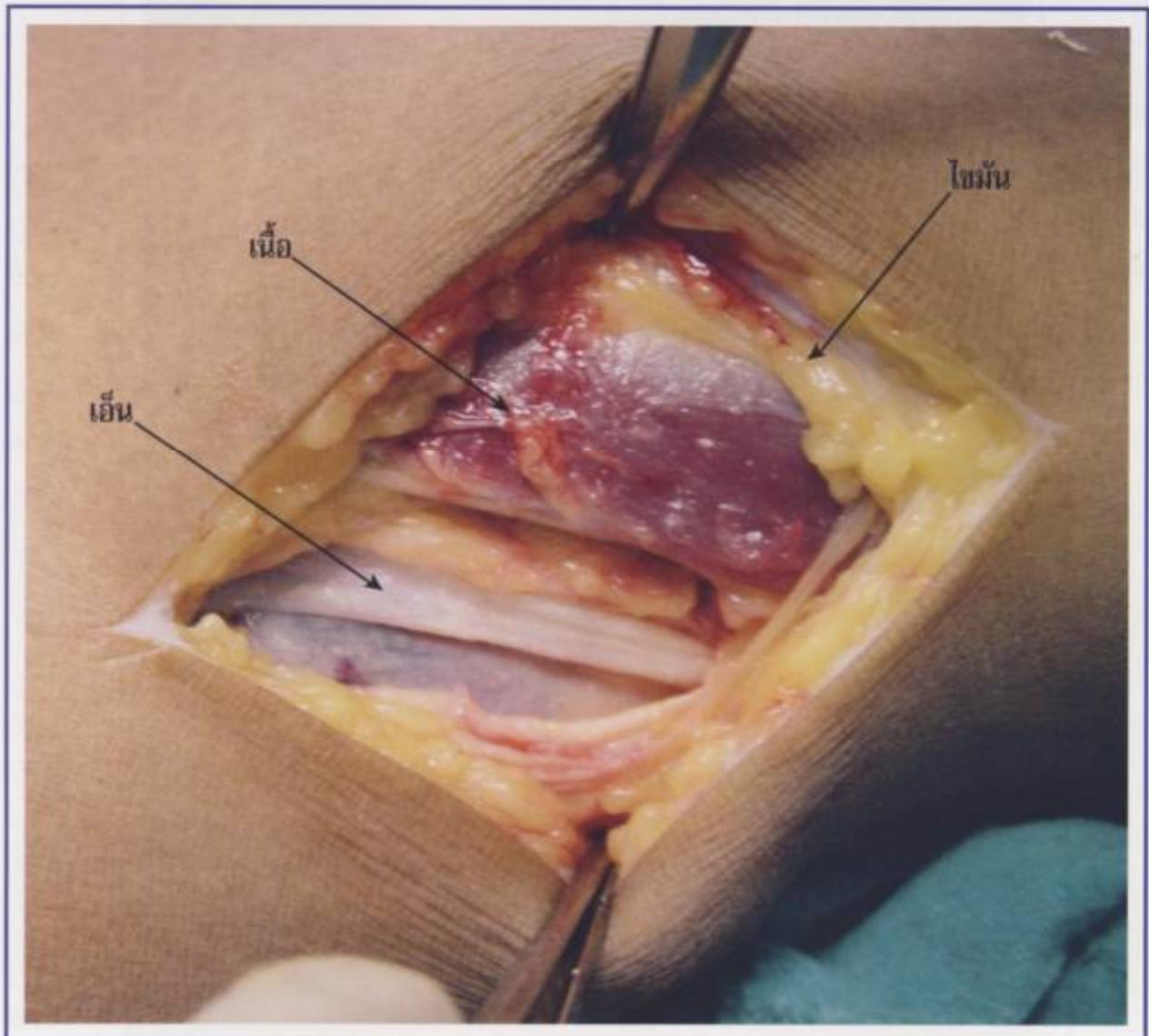
กระดูกมันก็เป็นของปฏิรูปอยู่แล้ว เนื้อเอ็นที่เกี่ยวข้องติดกัน ตลอดถึงเลือดหรือบุโพโลหิต ก็เรียก ผสมกันอยู่ภายในร่างกายนี้ มีส่วนไหนที่สะอาด บรรดาส่วนที่มีอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่กับกระดูก ไม่มีส่วนไหนเลย เยี่ยมไปด้วยของไม่สะอาดทั้งนั้น



กายวิภาค

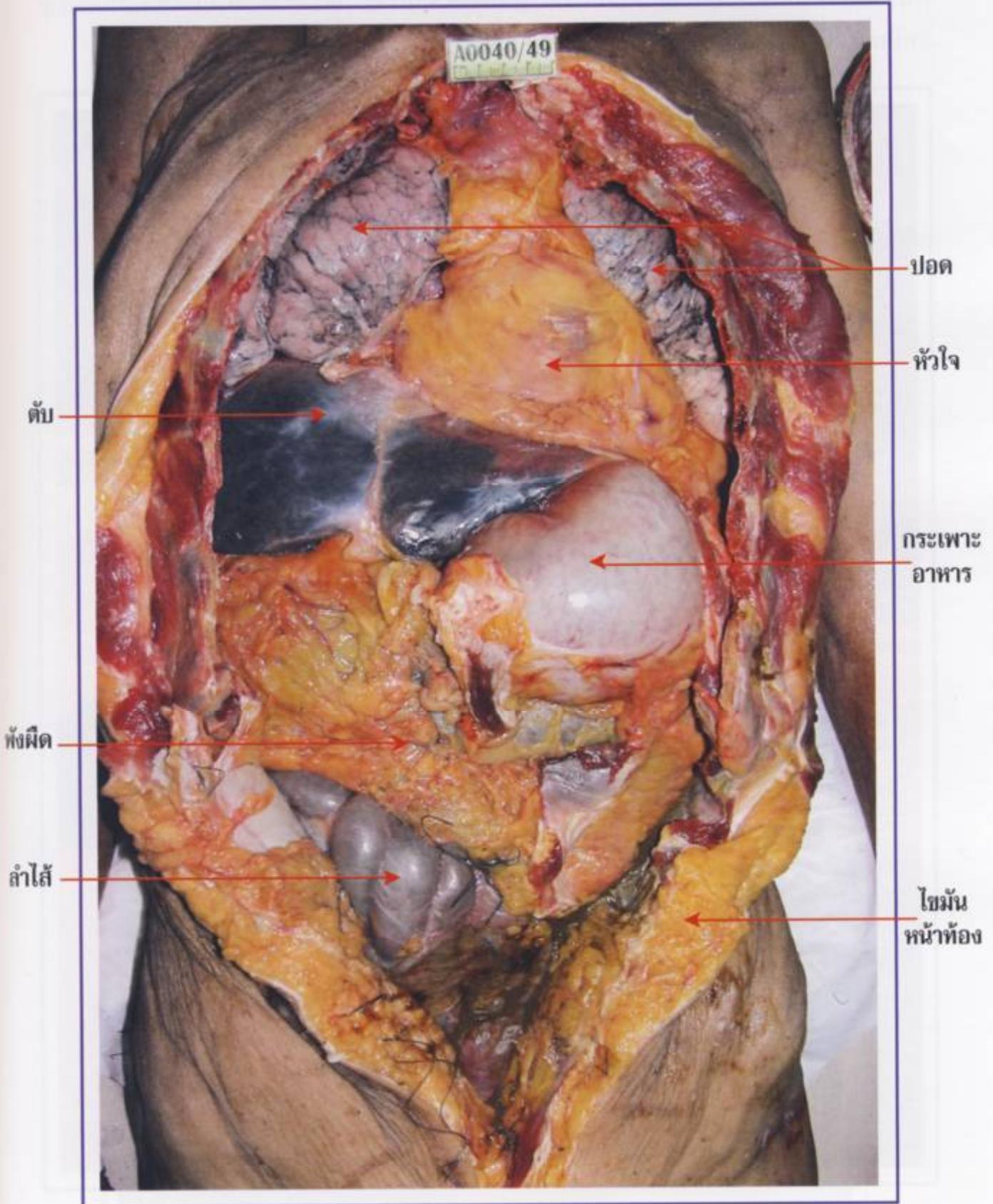
เริ่มแต่หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า รวมหมดในส่วนร่างกายนี้
มีอาการไหนบ้างที่เป็นอาการได้รับช้อยกเว้นว่า
เป็นของสะอาด นำรักใคร่ นำกำหนดนำยินดี นำผลิตนำเพลิน
มีอาการไหนบ้างที่กล่าวมาทั้งหมด
รวมแล้วเรียกว่าอาการ ๓๒

ผ่าต้นขา



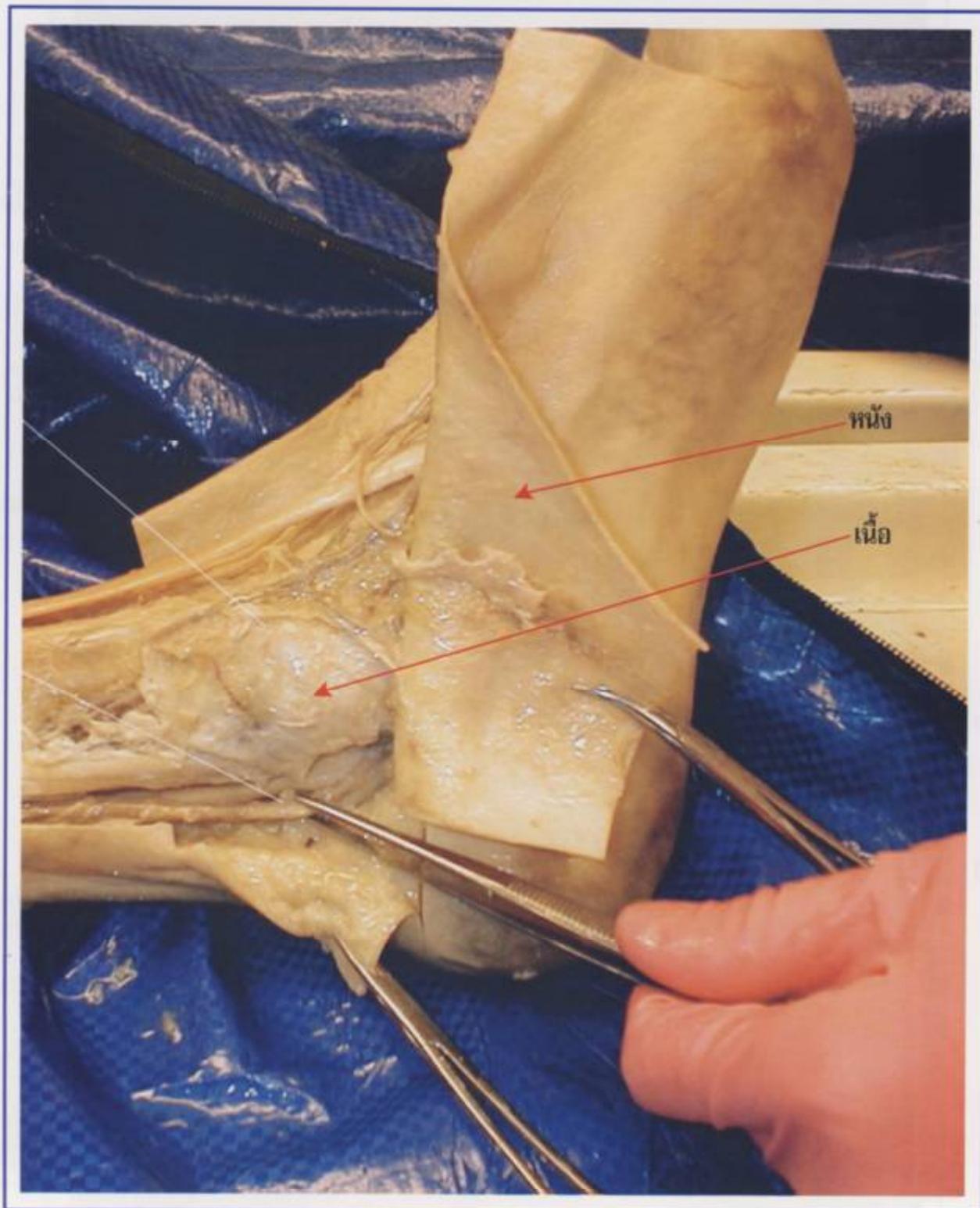


“น้ำอยู่ในลำคลองยังดีกว่าน้ำอยู่ในส่วนร่างกายของเรา เราต้องคิดดูให้ดี...”



กายวิภาค

“หนังรองเท้ายังสะอาดยิ่งกว่าหนังในร่างกายของเรา ไม่น่าขยะแขยงเหมือนหนังของเรา ถ้าเราจะแก้ตัวเองต้องคิดเทียบเคียงอย่างนี้ แล้วทุกส่วนในร่างกายนี้มีอวัยวะส่วนไหนซึ่งได้รับยกเว้นว่าเป็นสิ่งที่แปลกจากอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย คือเป็นของสะอาด เป็นของน่ารัก มีที่ไหน...?”





“กระดูก...ก็ดูให้ดี
แยกออกทุกชิ้นๆ
ชิ้นไหนจะเป็นชิ้นที่น่ากำหนดยินดี
ที่น่ารักน่าชอบใจ...”





“..ดูตั้งแต่ข้างล่างขึ้นมาก็ได้
จะดูตั้งแต่ข้างบนกะโหลกศีรษะลงไปได้
ถ้ายังเห็นไม่ชัด ดูให้ดี
คนตายกับคนยังเป็นอยู่เช่นเรานี้
กระดูกมีอะไรผิดแปลกกันไหม...?”

“..เราไปไหน กะโหลกศีรษะคนตาย
ทำไมขยะแยง
มาเห็นกะโหลกศีรษะคนเป็น
ทำไมตื่นเต้น...”





“..หนังคนตาย เป็นยังไงบ้าง
หนังคนเป็น เป็นยังไงบ้าง
มันหนังอันเดียวกัน
ทำไมเห็นหนังคนเป็นแล้วตื่นเต้น
เห็นหนังคนตายแล้วกลัวผี
หนังอันเดียวกันกลัวมันอะไร...?”



กายศตาสี

“เป็นเรื่องที่จะตื่นเต้นก็คือเรื่องหลอกตัวเองมาเสียก่อน

ไม่หลอกไม่ตื่นคนเรา...

ถ้าพิจารณาตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ตื่นเต้นในโลกนี้

สบายไปหมด นี่เรื่องกายศตาสติ

นี่พูดถึงเรื่องความสกปรกโสภณของส่วนร่างกายหรือพูดถึงเรื่องความปฏิกูล...”





“..ในร่างกายของเราและของใครก็ตาม
หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลง
และจะเป็นความสบาย..ไม่กังวล
ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน
...เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว
ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า...”



หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลงและจะเป็นความสบายไม่กังวล ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน

เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้วทำไมจะไม่แสนสบายเล่า

การพิจารณาเรื่องกายคตาสตินี้ เราได้แบกภูเขาทั้งลูกไว้บนบ่าหรือเราถึงหนักนัก ไม่อยากจะพิจารณากัน แต่การแบกอารมณ์จนกระทั่งถึงความเดือดร้อนวุ่นวายถึงใจ รับประทานไม่ได้

นอนไม่หลับนั้นไม่เป็นทุกข์หรือหอรอ ต้องพิจารณาให้ดี ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วต้องพิจารณาอย่างนั้นซิ

ปัญญาเอามาใช้อะไรถ้าไม่ใช้กับสิ่งเหล่านี้ นอนอยู่ก็โง่ นั่งอยู่ก็โง่ ยืนก็โง่ เดินก็โง่ อิริยาบถทั้งสี่เต็มไปด้วยความโง่ แบกตั้งแต่ความโง่อยู่ทั้งวัน ตายวันยังคำก็ตามเถอะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นคนดีสำหรับโมฆบุรุษคนนั้น ขอให้พวกท่านพิจารณาให้ดี อุปายวิธีที่ผมสอนทุกแห่งทุกมุมนั้น บางรายอาจจะรำคาญก็ได้ แต่ผมไม่ได้สอนเพื่อให้ท่านรำคาญ สอนเพื่อให้แก้ความโง่ของตน เราจะทราบไหมว่าเราโง่หรือเราฉลาดเวลานี้ ของมีอยู่ เห็นอยู่ด้วยตา รู้อยู่ด้วยจิตใจของเรา เพียงในกายของเราเท่านั้น อยู่กับตัวของเรา ทำไมจึงไม่สามารถจะมองเห็นตามหลักความจริง ทั้งๆ ที่มีอยู่เป็นหลักความจริง ร้อยเปอร์เซ็นต์ ฟินไปไหน หนีจากหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นทางเดินอันถูกต้องไปไหน เข้าชวากเข้าหนามให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย นี่ล้วนตั้งแต่เข้าชวากเข้าหนามเท่านั้นแหละ เขียบชวากเขียบหนามไปทั้งวันทั้งคืน เพราะผิดจากหลักธรรม

ถ้าหากว่าเราจะดำเนินตามหลักธรรมแล้ว เพียงกายคตาสติเท่านั้นเราก็พอแล้วที่จะได้รับความสุข เป็นที่เย็นใจ สบายจิต นี่แยกออกเป็นอาการๆ



“ถ้าเห็นชัดตามหลักความจริงแล้ว จะถือว่าเป็นตนที่ไหนได้...
มันตั้งแต่กองทุกข์
เหมือนกับอยู่กลางกองเพลิงเสียแล้วเวลานี้...”

เรื่องกายกาศติ ให้ทุกท่านได้พิจารณา เมื่อแยกเป็นอาการออกไปแล้ว เอ้า รวมตัวเข้ามา ก็เป็นก้อนของกาย นี่ก็คือก้อนอสุภะ ก้อนปฏิภูม ก้อนซากผีดิบนั่นเอง ซึ่งยังมีชีวิตครองตัวอยู่เท่านั้น แต่ก้อนนั้นไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ไม่ต่างจากคนตาย มันเหม็นเหมือนกัน ทั้งข้างนอก ข้างใน ไม่มีส่วนใดที่จะหอมหวานชวนให้ดม ชวนให้ชม ชวนให้รักชวนให้กำหนดยินดี ถ้าพิจารณาตามหลักความจริง ดังที่พระพุทธเจ้าสอนมาแล้วนี้

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าโง่หรือฉลาด เราต้องพิจารณาดูซิ พระองค์ท่านสอนตามหลักความจริง เราฝันหลักความจริงไป เข้าป่าเข้ารก เขี่ยบขวกเขี่ยบหนาม ร้อนทั้งกลางวัน กลางคืน เพราะมองข้ามความจริงนี้เอง

นี่พูดถึงเรื่องความสกปรกโสภณก็เต็มอยู่แล้ว พูดถึงเรื่องความแปรผันก็แปรอยู่ตลอดเวลา ขึ้นไหนจะเป็นขึ้นที่ไว้วางใจว่าไม่แปร หมดทั้งร่างของเรานี้ เป็นทุกข์ก็เหมือนกัน มันทุกอาการ ไม่มีอาการใดที่ยกเว้นว่าไม่เป็นทุกข์ แล้วควรหรือว่าจะเป็นอัตตา มันอยู่ในฉากเดียวกัน ถ้าเห็นชัดตามหลักความจริงแล้ว จะถือว่าเป็นตนที่ไหนได้ มันตั้งแต่กองทุกข์ เหมือนกับอยู่กลางกองเพลิงเสียแล้วเวลานี้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาดก็ตายกองกันอยู่ในกองเพลิงนี้แล





“ไม่ว่าใครจะเชื่อว่ายังไง ใครจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร
 ธรรมชาติที่กล่าวนี้ทั้งหมดมืออยู่อย่างสมบูรณ์
 ถ้าหยังสติหยังปัญญาลงไปที่นี่จะเห็นความจริง แล้วไม่ต้องสงสัย”



จะให้อธิบายอย่างไรให้ฟังอีก จิตทำไมจึงรุ่มร้อน แล้วพิจารณา
 อะไรทุกวันนี้จึงรุ่มร้อน ส่งไปหากระแสโลก ไปหาอะไรกระแสโลก โลกมัน
 คืออะไร ถ้าไม่ใช่โลกธาตุ โลกชั้นธ โลกดิน น้ำ ลม ไฟ โลกปฏิภูมิลโสโครก
 นี้จะเป็นโลกอะไร ได้ความวิเศษวิโสมาจากไหน ทำไมไม่ยับยั้งจิตใจ ทำไม
 ไม่พิจารณาจิตใจของตนเองให้เห็นตามหลักความจริงนี้ จะได้มีความ
 สะดวกสบาย ยืน เดิน นั่ง นอน จะเป็นสุขๆ แล้วการพิจารณาธรรมะเพื่อ
 การถอดถอนตนเองทำไมเห็นว่าลำบาก ประหนึ่งภูเขาทั้งลูกมาทับอยู่
 บนศีรษะ แต่การจะปล่อยจิตใจให้ละเมอเพื่อฝันไปตามสิ่งต่างๆ จนเกิด
 ความเดือดร้อน ไม่มีวันถอนตนได้ทั้งวันทั้งคืนนั้น ทำไมเห็นว่าเป็นของสะดวก
 สบาย จะให้ทุกข์จนตายนั้นหรือถึงจะว่าทุกข์ ตายแล้วจะรู้สึกทุกข์เมื่อไร

ถ้าไม่รู้สักในเวลานี้และเวลาปฏิบัติตามหลักธรรมะพระพุทธเจ้าอยู่
 จะหาโอกาสรู้ที่ไหน ผมว่าไม่มีวันรู้ ตายทิ้งเปล่าๆ นั้นแหละ แล้วจะให้ผม
 เอาอะไรมาสอนหมู่เพื่อน หมดกำลังความสามารถ นี่ก็ได้ปฏิบัติมาอย่างนี้
 สอนอย่างนี้ ไม่ใช่เอามาหลอกหมู่เพื่อน ปฏิบัติมาอย่างนี้ สอนอย่างนี้
 พิจารณาอย่างนี้เหมือนกัน ถ้าเห็นตามหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว
 จะต้องเกิดความสลดสังเวชในความโง่ของตนอย่างเต็มที่ โง่ต่อกาย
 โง่ต่อเวทนา โง่ต่อสัญญา โง่ต่อสังขาร โง่ต่อวิญญาน มันล้วนแล้วตั้งแต่
 เป็นของปลอมสำหรับจะหลอกบุรุษตาฟาง แต่ถ้ารู้ตามหลักความจริงแล้ว
 มันจริงทั้งนั้น รูปก็จริง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน มันจริงตามส่วน
 ของมัน

มันไม่ได้มาชักชวนให้เราหลง แต่เราเป็นบ้าหลงมันต่างหาก
 เพราะบ้าภายในใจของเรามันมีอยู่แล้ว บ้าไม่รู้หน้ารู้หลัง ไม่รู้วันรู้คืน
 นี่มันแก๊ยาก พุดตามธรรมะส่วนละเอียดก็คือบ้านั่นเอง และขอกัยอย่าว่าผมพุดหยาบ พุดตาม
 หลักความจริง เมทาเหล่าเมตสุราเป็นบ้าไปอย่างนั้น มันก็ยังมีเวลาที่สร้าง เมทาในรูปในโฉมในธาตุสี่
 ชั้นห้า หิน น้ำ ลม ไฟ เมทาเรื่องเขา เมทาเรื่องเรา นี่ไม่มีเวลา จะจอดแหวะก็ไม่มีเวลาจะจอดแหวะได้
 หาที่ปลงที่วางก็ไม่ได้ หนักถ่วงอยู่ทั้งวันทั้งคืน แล้วเราจะหาความสุขความเจริญ มรรคผลนิพพาน
 มาแต่ที่ไหน เมื่อปล่อยให้ภูเขาทับอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ภูเขา คืออารมณ์ นั่นเอง

“กิเลสจะไปแฝงอยู่ทางรูป ทางกาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
แฝงอยู่ที่ไหนก็ต้องตามรู้
...ปัญญาไม่มีอะไรที่จะเสมอได้ สองทะลุไปหมด...”

นี่อธิบายเรื่องกายคตาสติ พวกท่านเข้าใจหรือยัง ถ้าไม่เข้าใจ พิจารณาให้เข้าใจ มีอยู่อย่างสมบูรณ์ ในทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าใครจะชื่อว่ายังไง ใครจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ธรรมชาติที่กล่าวนี้ทั้งหมดมีอยู่อย่างสมบูรณ์ ถ้ายังสติหยั่งปัญญาลงไปที่นี่จะเห็นความจริง แล้วไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องละเมอ เพื่อฝันไปไหนอีกแล้ว จะได้มีเวลาพักผ่อนจิตให้สบายเสียทีหนึ่ง

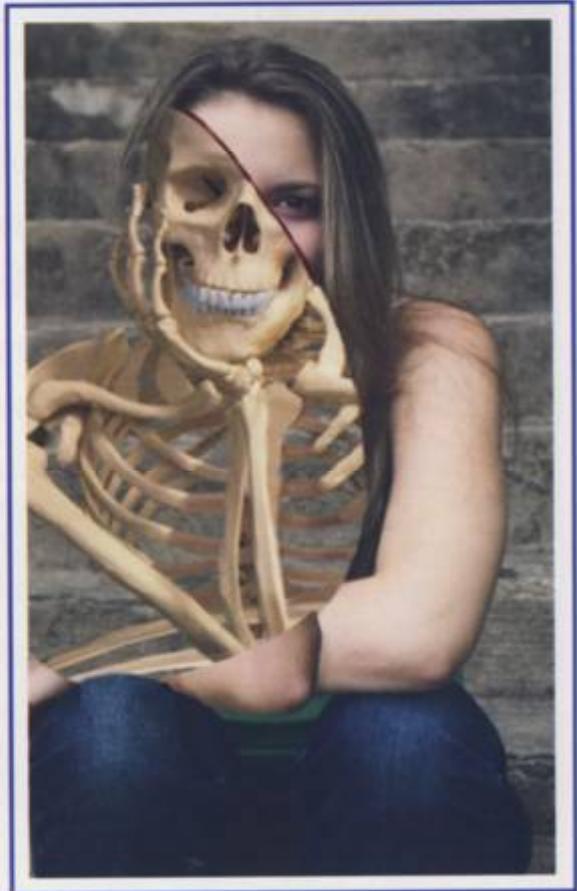
หลักความจริงนี้แลจะเป็นสถานที่จุดพักได้อย่างเย็นใจ สบายใจ เพียงชั้นกายคตาสตินี้ พอสมควรที่จะมีความสุขความสบายในการประพฤติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เฉพาะอย่างยิ่งคือนักบวชซึ่งมีหน้าที่พร้อมอยู่แล้ว

เรื่องเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น แม้จะเป็นส่วนละเอียดจะหนีจากปัญญาดวงนี้ไปไม่ได้ จะต้องรู้ตามไปหมดตลอดสาย กิเลสจะไปแฝงอยู่ทางรูป ทางกาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แฝงอยู่ที่ไหนก็ต้องตามรู้ ปัญญาไม่มีอะไรที่จะเสมอได้ สองทะลุไปหมด

แม้ที่สุดจิตซึ่งเป็นสถานที่เกิดแห่งกิเลสอาสวะทั้งหลายก็สามารถรู้ได้ นั้นละฐานเดิมจริงๆ ก็คือเกิดขึ้นจากจิต เพราะจิตยังไม่สามารถเห็นกิเลสที่เกิดภายในตัวเอง จึงไม่อาจจะกลั่นกรองตัวเองให้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ได้ ถ้าหากว่าเป็นวัตถุที่ควรรับประทาน วัตถุที่เป็นอาหารก็ยังเจือด้วยพิษ เช่น หัวเผือก หัวมัน แม้จะเป็นอาหารก็ตาม แต่ถ้าทำไม่ถูกตามหลัก ซึ่งควรจะเป็นอาหารได้ มันก็เป็นภัยต่อร่างกายเหมือนกัน

ฉะนั้นผู้ชำนาญในสิ่งเหล่านี้จึงต้องรู้วิธีปฏิบัติต่ออาหารประเภทนี้ แล้วนำมาทำอย่างไรจนสำเร็จ เป็นอาหารขึ้นมาอย่างดี และสมบูรณ์ตามภูมิของอาหารประเภทนั้นๆ จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อมีสติปัญญาแล้วจะต้องเป็นลักษณะเดียวกันกับแม่ครัวปรุงอาหาร จนให้มีรสชาติอย่างเต็มที่ได้

แต่นี้เต็มไปด้วยความขมขื่น เต็มไปด้วยความเดือดร้อน เต็มไปด้วยความลุ่มหลง อยู่ในจิตนั้นหมด เพราะจิตนั้นเป็นบ่อแห่งความเดือดร้อน แห่งความลุ่มหลง จึงกระจายออกมาภายนอก ออกทางตา ก็หลง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หลงไปหมด ออกทางใจของตัวเองก็หลง เพราะหลงใจ





“หน้าที่ของคนใจ คนเขลา
ของคนที่เขี้ยวก็ต้องเป็นอย่างนั้น
จะต้องขึ้นเขียงของภพของชาติ
สับยา ให้เกิดให้ตายอยู่ตลอดกับ
ตลอดกลับ มีเท่านั้นละ...”

เมื่อประมวลเข้าไป ด้วยการพิจารณา โดยทางปัญญา มีสติเป็นคู่เคียงอยู่เสมอแล้ว จะต้องรู้เข้าไปเป็นลำดับๆ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งสมมุติที่มีอยู่ภายในจิตใจเท่านั้น แล้วถอนออกได้ ไม่มีสิ่งใดจะเป็นสมมุติแม้แต่คิดฝังอยู่ภายในจิตนั้นเลย นั่นแล คือจิตล้วนๆ คือจิตที่บริสุทธิ์แท้ หาทุกข์ที่ไหนไม่มี เพราะคำว่าทุกข์ก็คือสมมุติ คำว่าสุขก็คือสมมุติเช่นเดียวกัน นอกจากจะเป็นสุขในหลักธรรมชาติของมันที่เป็นเองกับความบริสุทธิ์นี้เท่านั้น ไม่มีความสุขอื่นใดจะเป็นความสุขที่แน่นอน ขอให้ทุกๆ ท่านนำไปพิจารณา

ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ความจริงต้องเป็นคนจริง ฟังจริง ปฏิบัติจริง จะทุกข์ขนาดไหนก็ให้ทราบว่าเป็นการทำงานต้องเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะงานชิ้นไหน ขึ้นชื่อว่าทำงานแล้วต้องมีทุกข์เจืออยู่ด้วยกัน การประกอบ การงาน อันนี้ก็เป็นการทำงานชิ้นเอกที่จะรื้อถอนตนให้พ้นจากทุกข์ โดยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นบ่วงอ่วงเวลานี้ อีก ต้องเป็นงานที่ทุกข์เช่นเดียวกัน ทุกข์เพื่อผลอันล้ำเลิศประเสริฐนี้ จะทุกข์แค่นั้น



ก็ทุกข์ไป พระพุทธเจ้าเคยผ่านมาแล้ว และทำมาก่อนพวกเราแล้ว เห็นไหมในตำรับตำรา สลบลสไปก็ครั้ง ไม่ทุกข์จะถึงสลบลสหรือ คนเรา

การสลบลสก็เป็นผลของทุกข์ ที่เหลือ กำล้างก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ความมอดอยากขาดแคลนไม่มีใครจะยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าไป ลงถึงเป็นกษัตริย์แล้ว ออกไปทรมานฝึกพระองค์อยู่ เช่นนั้น ประหนึ่งว่าคนอนาถา ทำไมจะไม่ได้รับความทุกข์แสนสาหัส

พวกเรานี้ไปที่ไหนก็มีผู้ดูแลรักษา เลื่อมใสศรัทธา บิณฑบาตก็เต็มบาตรมาทุกวัน สบงจิวร ที่อยู่ที่อาศัย ไม่มีสิ่งใดบกพร่อง มีแต่สมบูรณ์บริบูรณ์จนพอใจ ลืมตัว



กายวิภาค

“สฤกาโร กาบรูสิ์ หนุติ” บุษผู้โง่มันตายด้วยความนอนใจเพราะไม่รู้สึทน ไม่สำนึกว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากอะไร จึงได้นอนใจเป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ได้คิดอ่านไตร่ตรอง นอนอยู่ในชวากในหนามก็ว่าของดี ..เหมือนอย่างหมูนอนอยู่ในโคลนในตมก็ว่าของดี หรือดูดลากออกมาจากนั้นก็ขึ้นเขียงเขาเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไร หน้าที่ของหมูมีเท่านั้น

หน้าที่ของคนโง่ คนเขลา ของคนขี้เกียจก็ต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องขึ้นเขียงของภพของชาติ สับย่ำ ให้เกิดให้ตายอยู่ตลอดกัปตลอดกัลป์ มีเท่านั้นละเรื่อง



แล้วเราจะเลือกเอาอะไร ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติจริงๆ แล้ว จะเลือกอะไรเป็นสาระแก่นสาร จะให้เป็นหมอย่างที่ว่า หรือจะให้ป็นพระ...”

“คำว่ารูปหญิง-ชายนั้น
ให้ชื่อตามสมมุติ ความจริงแล้ว
ไม่ใช่หญิง-ชาย เป็นรูปธรรมดา
เหมือนเราๆ ท่านๆ มีหนังหุ้มห่อ
ทั่วสรรพางค์ร่างกาย เข้าไปภายใน
ก็มีเนื้อ มีหนัง มีเอ็น มีกระดูก
เต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครก
ด้วยกัน ...”

สมาธิที่ยังไม่เกิดก็พยายามฝึกฝนอบรมตัดแปลง
จิตใจ ผ่าฝืนทรมาณจิตใจตัวพยศเพราะอำนาจของกิเลสนั้น
ให้เข้าสู่เงื้อมมือของความเพียร มีสติปัญญาเป็นเครื่อง
สกัดกั้นความคะนองของใจ ให้เข้าสู่ความสงบเย็นใจจนได้
นี่ก็เป็นสมาธิสมบัติสำหรับพระเรา

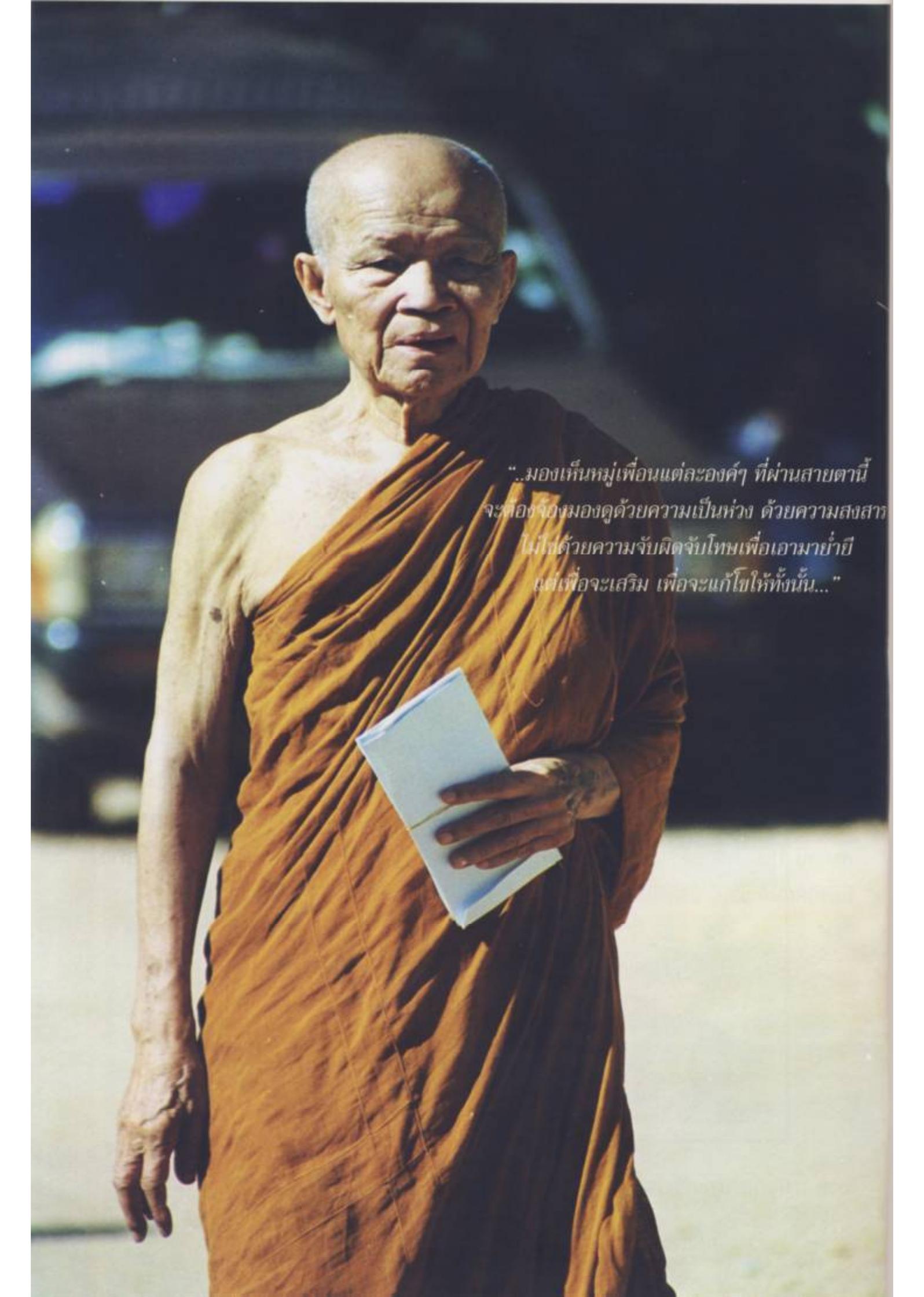
ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาจะใช้ได้ในที่ทุก
สถานตลอดกาลทุกเมื่อ ไม่ว่าจะกิจการภายนอกภายในให้หน้า
ปัญญาออกใช้เสมอ ยิ่งเข้าสู่ภายในคือการพิจารณากิเลส
อาสวะประเภทต่างๆ ด้วยแล้ว ปัญญายิ่งเป็นของสำคัญมาก
ปัญญากับสตินี้แยกกันไม่ออก จะต้องทำหน้าที่ไปพร้อมๆ กัน

สติเป็นผู้ควบคุมงานคือปัญญาที่กำลังทำงาน หากสติได้เปลวไปเมื่อโรงานนั้นก็สำเร็จ
เต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมจำเป็นที่จะต้องแนะนำในงานของตนอยู่เสมอ นี่คือ
งานของพระ ให้ท่านทั้งหลายจำไว้อย่างถึงใจตลอดไป อย่าชินชา จะกลายเป็นพระหน้าด่านไปโดยที่
โลกเขาเคารพกราบไหว้ทุกวันเวลา

ออกพรรษานี้ต่างองค์ต่างก็จะต้องพลัดพรากจากกันไป ตามหน้าที่และความจำเป็น และกฎ
คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ห้ามไม่อยู่ เพราะเป็นคติธรรมดา เป็นเรื่องใหญ่ แม้ตัวผมเองก็ไม่ได้แน่ใจ
ว่าจะอยู่กับท่านทั้งหลายไปนานสักเท่าไร เพราะอยู่ใต้กฎอนิจจังเหมือนกัน ในขณะที่อยู่ด้วยกัน พึง
ตั้งใจสำเหนียกศึกษาให้ถึงใจ สมกับเรามาศึกษาอบรมและประพฤติปฏิบัติ

คำว่าปัญญาดังที่กล่าวเมื่อสักครู่นี้ คือการพิจารณาคือคลายดูส่วนต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้อง
ทั้งภายนอกภายใน (ต้องขอร้องท่านนักธรรมะด้วยกันทั้งหญิงทั้งชายที่ตกอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน
กรุณาพิจารณาเป็นธรรม) รูป ส่วนมากก็เป็นรูปหญิง-ชาย ในหลักธรรมท่านกล่าวไว้ว่า ไม่มีรูปใดที่จะ



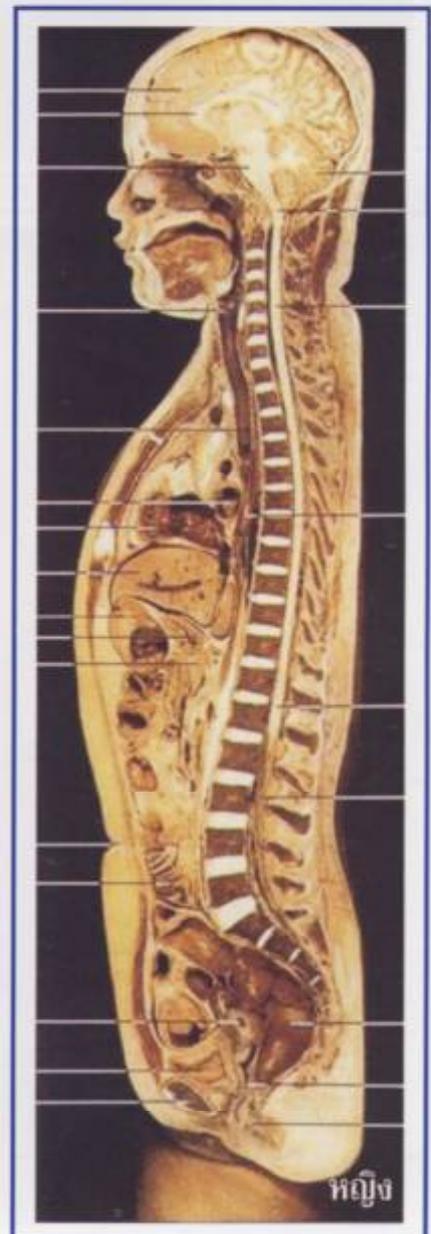
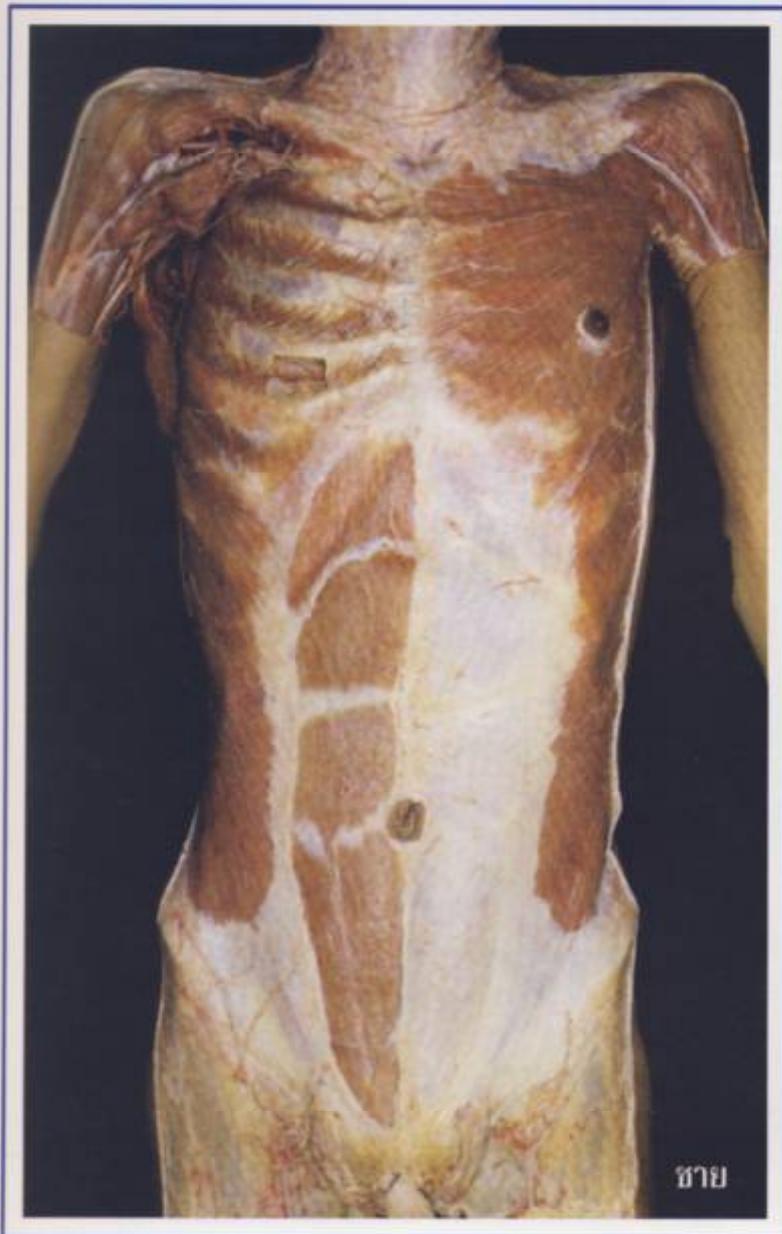


“..มองเห็นหมู่เพื่อนแต่ละองค์ๆ ที่ผ่านสายตานี้
จะต้องจ้องมองดูด้วยความเป็นห่วง ด้วยความสงสาร
ไม่ใช่ด้วยความจับผิดจับโทษเพื่อเอามาขำขี้
แต่เพื่อจะเสริม เพื่อจะแก้ไขให้ทั้งนั้น...”



เป็นข้าศึกแก่เพศสมณะเรายิ่งกว่ารูปหญิง-ชาย เสียงหญิง-ชาย กลิ่นหญิง-ชาย รสของหญิง-ชาย เครื่องสัมผัสถูกต้องของหญิง-ชาย นี่เป็นเอกที่จะให้เป็นโทษเป็นภัยแก่สมณะ ให้พึงสำรวมระวังให้มากยิ่งขึ้นกว่าการสำรวมระวังในเรื่องอื่นๆ สติปัญญาที่ให้คลี่คลายจุดที่สำคัญนี้มากยิ่งขึ้นกว่าคลี่คลายการทำงานอื่นๆ

รูป ก็แยกแยะดูด้วยปัญญาให้เห็นชัดเจน คำว่ารูปหญิง-ชายนั้นให้ชื่อตามสมมุติ ความจริงแล้วไม่ใช่หญิง-ชาย เป็นรูปธรรมดาเหมือนเราๆ ท่านๆ มีหนังหุ้มห่อทั่วสรรพางค์ร่างกาย เข้าไปภายในก็มีเนื้อ มีหนัง มีเอ็น มีกระดูก เต็มไปด้วยของปฏิรูปโสโครกด้วยกัน ไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใด อាកารใดที่ผิดแปลกจากรูปของเราไปเลย เป็นแต่เพียงว่าความสำคัญของใจนั้นมันว่าเป็นหญิง-ชาย คำว่าเป็นหญิง-ชายนั่น มันสลักลงไปภายในจิตใจอย่างลึกซึ้งด้วยความสำคัญของใจเอง ทั้งที่ไม่เป็นความจริง เป็นความสำคัญต่างหาก

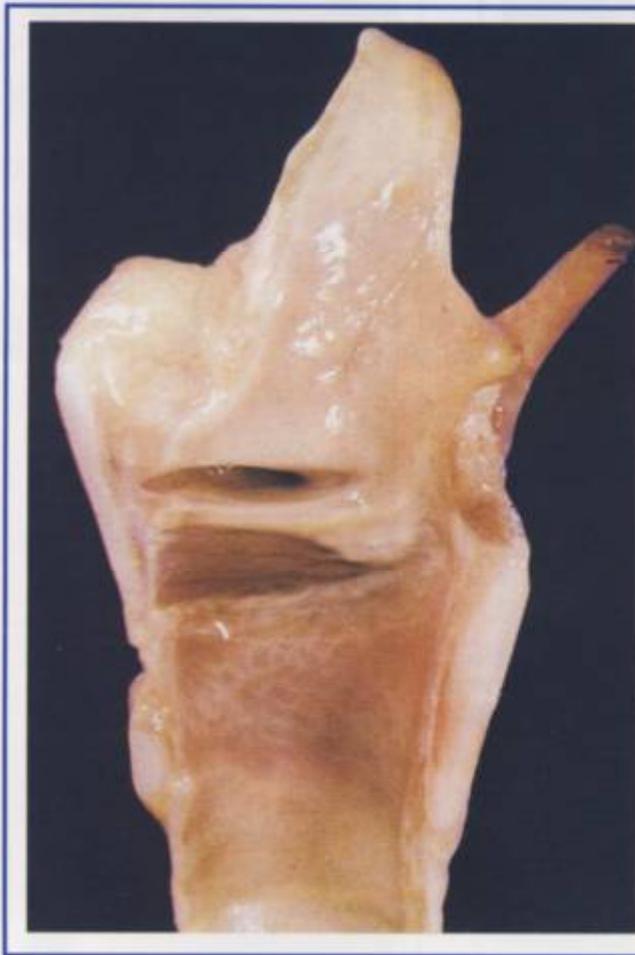


กายฟิสิกส์

เสียงก็เหมือนกัน เสียงก็เป็นเสียงธรรมดา แต่เราหมายถึงว่าเป็นเสียงวิสกาด เพราะฉะนั้นจึงทิ่มแทงเข้าไปในหัวใจบุรุษอย่างฝังลึกเฉพาะอย่างยิ่งนักบวชเรา และแทงทะลุเข้าไปจนลึมนเนื้อลึมนตัว ขั้วหัวใจขาดสะบั้นทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ขั้วหัวใจขาดเปื่อยเน่าพะแต่ไม่ตาย เจ้าตัวกลับเพลินฟังเพลงเสียงขั้วหัวใจขาดอย่างไม่มีวันจิตจางอ้อมพอ



“พิจารณาตน
เทียบเคียงกับรูป, เสียง,
กลิ่น, รส, เครื่องสัมผัส
ของคำว่าหญิง-ชายนั้น
เข้ามาเทียบเคียงกับรูป
เสียงกลิ่นรส ของเรา
ก็ไม่มีอะไรผิดแปลก
กันโดยหลักธรรมชาติ
โดยหลักความจริง นอก
จากความเสกสรรปั้นยอ
ของใจที่มันคิดไปเสกสรร
ไปเท่านั้น



กล่องเสียง

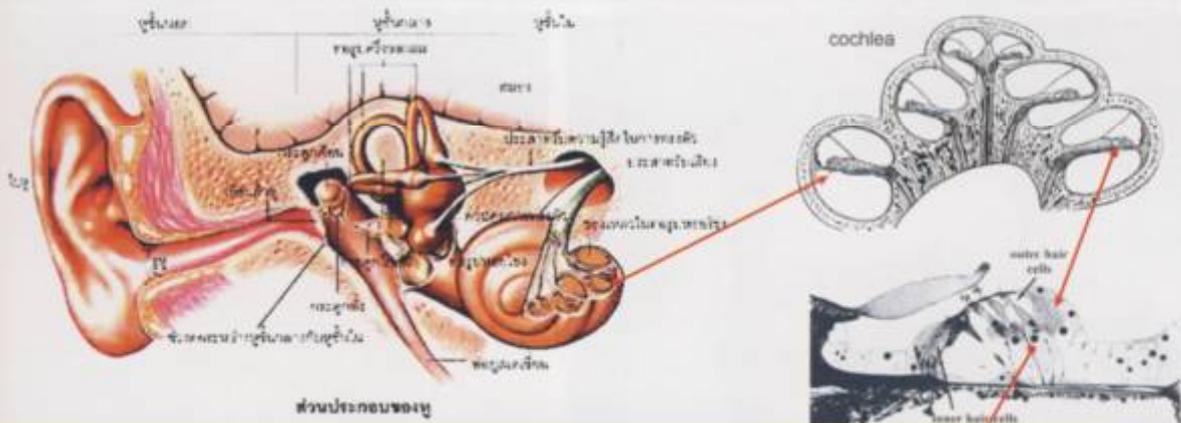


ภายในกล่องเสียง

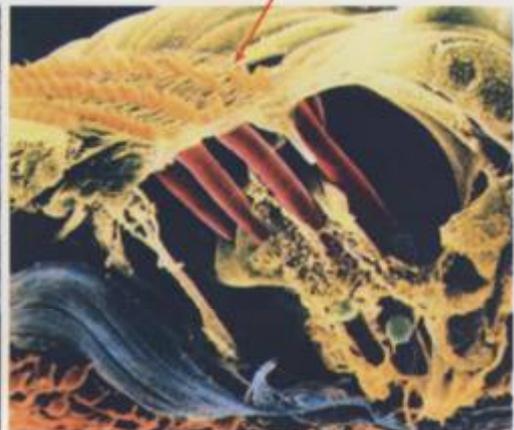




ภาพตัดขวางภายในช่องหู แสดงอวัยวะต่าง ๆ ในการได้ยิน เสียงผ่านจากแก้วหูไปยังกระดูกค้อน ทั้ง โกลน ส่งต่อไปยังอวัยวะรูปหอยโข่ง ภายในมีเซลล์ขนอ่อนรับแรงดันอากาศจากคลื่นเสียง แล้ว ส่งผ่านเส้นประสาทไปยังสมองเพื่อแปลความหมายจากสัญญาณ สิ่งเหล่านี้คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ

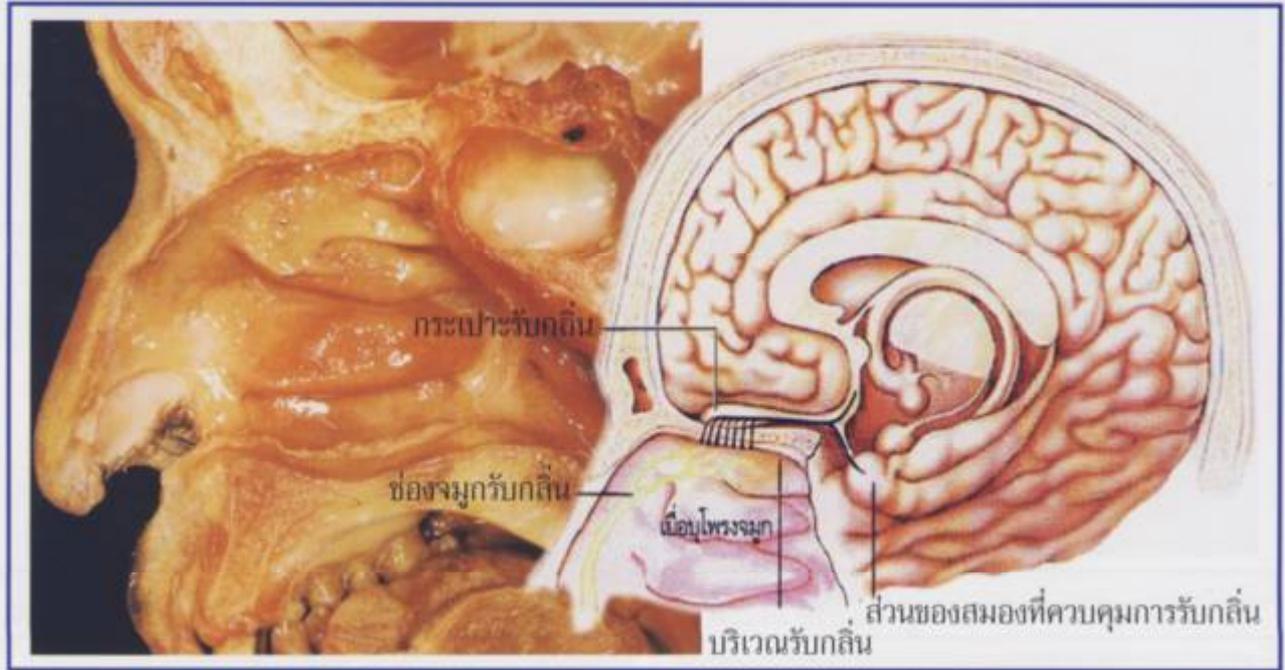


(ขวา) เซลล์ขนอ่อนเชื่อมต่อเส้นประสาท สีแดงไปยังสมอง (ล่าง) ภาพเซลล์ขนอ่อน

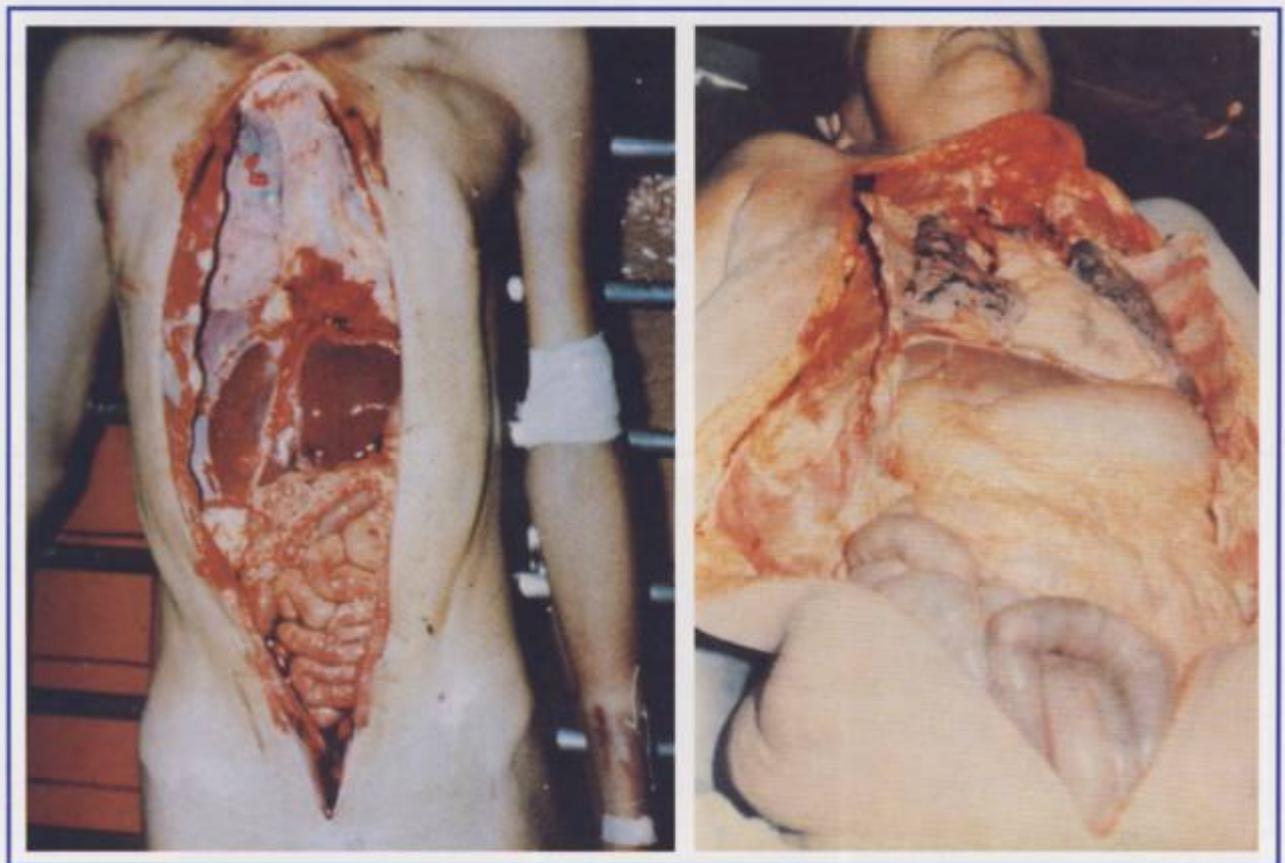


กายวิภาค

กลิ่น ก็กลิ่นธรรมชาติเหมือนเรานี่เพราะเป็นกลิ่นคน ถึงจะเอาน้ำอบน้ำหอมจากเมืองเทพเมืองพรหมที่ไหนมาประมาขโลม ก็เป็นกลิ่นของอันนั้นต่างหาก ไม่ใช่กลิ่นของหญิง - ชายแท้แม่นิดเดียวเลย จึงพิจารณาแยกแยะออกดูให้ละเอียดถี่ถ้วน



จมูก และประสาทรับสัมผัสกลิ่นภายในจมูก ส่งต่อไปยังสมอง และเข้าสู่ใจ



หากได้ไปพิจารณาการผ่าศพ จะได้กลิ่นแท้จากภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งชายและหญิง



“ขึ้นชื่อว่ามียูในโลกนี้
ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย
เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเรา
ก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็
พลัดพราก

เพราะโลกนี้เต็มไปด้วย
ความจากความพลัดพรากกันอยู่
แล้วโดยหลักธรรมชาติ...”

ด้วยเหตุนี้จึงต้องอาศัยปัญญาพิจารณาคลี่คลาย
อย่าให้ความสำคัญในแง่ใดแง่หนึ่งที่จะเป็นข้าศึกแก่ตน
เข้ามาแทรกซึมหรือทำลายจิตใจของตนได้ ให้สลดปิดทั้ง
ด้วยปัญญาอันเป็นความจริง ลงสู่ความจริงว่า สักแต่ว่ารูป
สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าเครื่อง
สัมผัส ที่ผ่านแล้วหายไป ทั้งหมด เช่นเดียวกับสิ่งอื่นๆ นี้
คือการพิจารณาถูกต้อง และสามารถถอดถอนความยึดมั่น
สำคัญผิดกับสิ่งนั้นๆ ได้โดยลำดับไม่สงสัย

จะพิจารณาไปในวัตถุสิ่งใดก็ตามในโลกนี้ มันเต็มไปด้วย
ด้วยกองอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากความจริงถาวรไม่ได้ อาศัย

สิ่งใดสิ่งนั้นก็พังลงไป

วัตถุสิ่งใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามียูในโลกนี้ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย เขาไม่พังเราก็พัง
เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็พลัดพราก เขาไม่จากเราก็จาก เพราะโลกนี้เต็มไปด้วย
ความจากความพลัดพรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ ให้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาให้ชัดเจนก่อน
หน้าที่สิ่งเหล่านั้นจะพลัดพรากจากเรา หรือเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น แล้วปล่อยวางไว้ตาม
เป็นจริง เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตใจก็มีความสุข นี้พูดถึงขั้นปัญญาในการพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส เครื่อง
สัมผัสต่างๆ ทั้งข้างนอกข้างใน ทั้งส่วนหยาบ ส่วนละเอียด ย่อมพิจารณาในลักษณะเหล่านี้ทั้งสิ้น





สมาธิก็อธิบายบ้างแล้ว คำว่าสมาธิคือความแน่ว
หนามั่นคงของใจ เริ่มตั้งแต่ความสงบสุขเล็กๆ น้อยๆ ของ
ใจขึ้นไปจนถึงความสงบสุขละเอียดมั่นคง ใจถ้าไม่ได้ฝึกหัด
ไม่ได้ตัดแปลง ไม่ได้บังคับทรมานด้วยอุบายต่างๆ มี สติ,
ปัญญา, ศรัทธา, ความเพียร เป็นเครื่องหนุนหลังแล้ว
จะหาความสงบไม่ได้จนกระทั่งวันตาย

ตายก็ตายไปเปล่าๆ ตายด้วยความฟุ้งซ่านวุ่นวาย
ส่ายสั่นกับอารมณ์ร้อยแปด ไม่มีสติรู้สึกตัว ตายด้วยความ
ไม่มีหลักมีเกณฑ์เป็นที่ยึดอาศัย ตายแบบว่าวู้อึก
ขาดอยู่บนอากาศ ตามแต่จะถูกลมพาพัดไปไหน แม้ยังอยู่
ก็อยู่ด้วยความไม่มีหลักมีเกณฑ์ เพราะความลืมหืมตัวประมาท
หาเหตุผลเป็นเครื่องดำเนินไม่ได้ อยู่แบบเลื่อนลอย คนเรา
ทั้งคนถ้าอยู่แบบเลื่อนลอยไม่หาหลักที่ดียึด ก็ต้องไปแบบ
เลื่อนลอย จะเกิดผลประโยชน์อะไร หาความดีความแน่ใจ
ในคติของตนที่ไหนได้

เพราะฉะนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ รู้ๆ อยู่อย่างนี้ จงสร้าง
ความแน่นอนขึ้นที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนักแน่น
ในสารคุณทั้งหลาย จะแน่วตัวเองทั้งยังอยู่ทั้งเวลาตายไป ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับความ
เป็นความตาย ความพลัดพรากจากสัตว์แลสิ่งขารที่ใครๆ ต้องเผชิญด้วยกัน เพราะมีอยู่กับทุกคน

“เมื่อยังมีชีวิตอยู่รู้ๆ อยู่
อย่างนี้ จงสร้างความแน่นอนขึ้น
ที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนัก
แน่นในสารคุณทั้งหลาย จะแน่ว
ตัวเองทั้งยังอยู่ทั้งเวลาตายไป
ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับ
ความเป็น ความตาย ความ
พลัดพรากจากสัตว์แลสิ่งขาร
ที่ใครๆ ต้องเผชิญด้วยกัน...”



กายทิศาต

“ในโลกนี้ไม่มีอันใด
จะเหนือ อนิจจัง ทุกขัง อนตตา
ไปได้ มันเต็มไปด้วยสภาพ
เดียวกัน จงใช้ปัญญาพิจารณา...”

ปัญญาไม่ใช่จะเกิดขึ้นในลำดับที่สมาธิคือความสงบ
ใจเกิดขึ้นแล้ว แต่ต้องอาศัยความฝึกหัดคิดค้นคว้าความพินิจ
พิจารณา ปัญญาจึงจะเกิดขึ้น โดยอาศัยสมาธิเป็นเครื่องหนุน
อยู่แล้ว

ถ้าฟังสมาธินั้นจะไม่กลายเป็นปัญญาขึ้นมาได้ต้องเป็น
สมาธิอยู่โดยดี ถ้าไม่ใช่ปัญญาพิจารณาต่างหาก สมาธิเพียง
ทำให้จิตมีความเอิบอ้อมมีความสงบตัว มีความพอใจกับอารมณ์คือสมถธรรม ไม่หิวโหยในความคิดโน้น
คิดนี้ ไม่วุ่นวายส่ายสั่นเท่านั้น เพราะจิตที่มีความสงบย่อมมีความเย็น ย่อมเอิบอ้อมในธรรมตามฐาน
แห่งความสงบของตน แล้วนำจิตที่มีความอ้อมในสมถธรรมนั้นออกพิจารณา คลี่ยุติสิ่งต่างๆ
ด้วยปัญญา ซึ่งในโลกนี้ไม่มีอันใดจะเหนือ อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ไปได้ มันเต็มไปด้วยสภาพเดียวกัน





จงใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณา จะเป็นแง่ใดก็ตาม ตามแต่จริตนิสัยที่ชอบพอกับการพิจารณาในแง่ นั้นๆ โดยยกสิ่งนั้นขึ้นมาพิจารณาคือคลายด้วยความสนใจ ใคร่รู้ ใคร่เห็นตามความจริงของมันจริงๆ อย่าสักแต่พิจารณา โดยปราศจากเจตนาปราศจากสติกำกับ

เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอสุภะกับจิตที่เต็มไปด้วยราคะ ความกำหนัดยินดี นี่เป็นคู่ปรับหรือคู่แค้นกันได้ดีและตีมาก จิตมีราคะมากเพียงไรให้พิจารณาอสุภะอสุภังมากเพียงนั้น หนักเพียงนั้น จนกลายเป็นป่าช้าผีดิบขึ้นให้เห็นประจักษ์ใจ ในร่างกายของเราของเราทั่วโลกดินแดน อสุภะอสุภัง ประการหนึ่ง เป็นยาแก้โรคราคะตัดมหาชนานเอกขนานหนึ่ง เมื่อพิจารณาสมบูรณ์เต็มที่แล้วให้จิตสงบตัวลงไปในวงแคบ

ราคะตัณหานั้นจะกำเริบขึ้นไม่ได้เมื่อปัญญาหยั่งรู้ว่ามีแต่ปฏิถูลเต็มตัว ใครจะไปกำหนดยินดี ในปฏิถูล ใครจะไปกำหนดยินดีในสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ในสิ่งที่อดทนระอาใจ นี่เป็นยาระงับ

“เฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง
อสุภะกับจิตที่เต็มไปด้วยราคะ
ความกำหนัดยินดี นี่เป็นคู่แค้น
กันได้ดีและตีมาก

จิตมีราคะมากเพียงไร
ให้พิจารณาอสุภะอสุภังมาก
เพียงนั้นหนักเพียงนั้น...”



“จิตมีราคาแพงเพียงไร
ให้พิจารณาอสุภะอสุภังมากเพียงนั้นหนักเพียงนั้น
จนกลายเป็นป่าช้าตีติบขึ้นให้เห็นประจักษ์ใจในร่างกายของ
ของเราทั่วโลกดินแดน
อสุภะอสุภังประการหนึ่ง
เป็นยาแก้โรคราคะตัดหาขนานเอกขนานหนึ่ง
เมื่อพิจารณาสมบูรณ์เต็มที่แล้วให้จิตสงบตัวลง...”





เมื่อจิตได้พิจารณาอสุภะอสุภัง
หลายครั้งหลายหน จนเกิดความชำนาญ
พิจารณาคล่องแคล่วองไวทั้งรูป
ภายนอกทั้งรูปภายใน จะพิจารณาให้เป็น
อย่างไรก็เป็นได้อย่างรวดเร็ว แล้วจิต
ก็จะรวมตัวเข้ามาสู่อสุภะภายใน และจะ
เห็นโทษ แห่งอสุภะที่ตนวาดภาพไว้เห็นว่า
เป็นเรื่องมายาประเภทหนึ่ง แล้วปล่อยวาง
ทั้งสองเงื่อนไข คือเงื่อนไขอสุภะและเงื่อนไขสุภะ

ทั้งสุภะทั้งอสุภะสองประเภทนี้ เป็นสัญญาคู่เคียงกันกับเรื่องของราคะ เมื่อพิจารณาเข้าใจ
ทั้งสองเงื่อนไขเต็มที่แล้ว คำว่าสุภะก็สลายตัวลงไปหาความหมายไม่ได้ คำว่าอสุภะก็สลายตัวลงไป
หาความหมายไม่ได้ ผู้ที่ให้ความหมายว่าเป็นสุภะก็คือสุภะที่ดีก็คือใจ ก็คือสัญญา สัญญาที่รู้เท่าแล้ว
ว่าเป็นตัวหมาย เห็นโทษแห่งตัวหมายนี้แล้ว ตัวหมายนี้ก็ไม่สามารถที่จะหมายออกไปให้จิตติดและ
ยึดถือได้อีก นั้น

เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็ปล่อยวางทั้งสุภะทั้งอสุภะคือทั้งสวยงามทั้ง
ไม่สวยงาม โดยเห็นเป็นเพียงตุ๊กตา เครื่องฝึกซ้อมของใจของปัญญาใน
ขณะที่จิตยังยึด และปัญญาพิจารณาเพื่อถอดถอนยังไม่ชำนาญเท่านั้น

เมื่อจิตชำนาญ รู้เหตุผลทั้งสองประการคือ สุภะอสุภะนี้แล้ว ยัง
สามารถย้อนมาทราบเรื่องความหมายของตนที่ออกไปปรุงแต่งว่า นั้น
เป็นสุภะนั้นเป็นอสุภะอีกด้วย เมื่อทราบความหมายนี้อย่างชัดเจนแล้ว
ความหมายนี้ก็ดับลงไป และเห็นโทษแห่งความหมายนี้อย่างชัดเจนว่านี่
คือตัวโทษ อสุภะไม่ใช่ตัวโทษ สุภะไม่ใช่ตัวโทษ ความสำคัญว่าเป็น
สุภะอสุภะต่างหากเป็นตัวโทษ เป็นตัวหลอกลวงเป็นตัวให้ยึดถือ นั้นมัน
ย้อนเข้ามา นี่การพิจารณาย่นเข้ามาอย่างนี้และปล่อยวางโดยลำดับ

เมื่อจิตเป็นเช่นนั้นแล้ว เราจะกำหนดสุภะหรืออสุภะก็ปรากฏขึ้น
อยู่ที่จิต โดยไม่ต้องไปแสดงภาพภายนอกเป็นเครื่องฝึกซ้อมอีกต่อไป
เช่นเดียวกับเราเดินทางและผ่านสายทางไปโดยลำดับฉะนั้น

นิमितเห็นปรากฏอยู่ภายในจิต ในขณะที่ปรากฏอยู่ภายในจิตนั้น
ก็ทราบแล้วว่า สัญญาตัวนี้หมายขึ้นมาได้แค่นี้ ไม่สามารถออกไปหมาย
ข้างนอกได้ แม้จะปรากฏขึ้นมาภายในจิตก็ทราบได้ชัดว่า สภาพที่ปรากฏ
เป็นสุภะอสุภะนี้ก็เกิดขึ้นจากตัวสัญญาอีกเช่นเดียวกัน

“ผู้ที่ให้ความหมายว่าเป็นสุภะก็คือสุภะที่ดี
ก็คือใจ ก็คือสัญญา

สัญญาก็รู้เท่าแล้วว่าเป็นตัวหมาย เห็นโทษ
แห่งตัวหมายนี้แล้ว ตัวหมายนี้ก็ไม่สามารถที่
จะหมายออกไปให้จิตติดและยึดถือได้อีก..นั่น
เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็ปล่อยวางทั้งสุภะทั้งอสุภะคือ
ทั้งสวยงามทั้งไม่สวยงาม...”



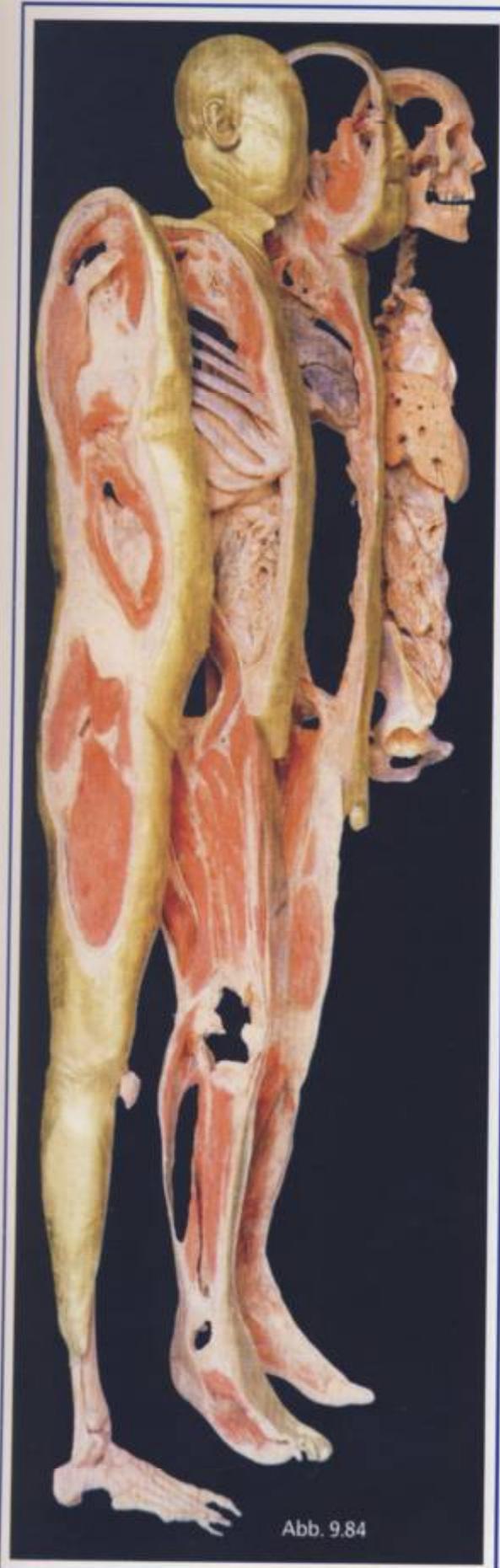
“เขาบอกว่าเขาเป็นสุขะ เขาบอกว่าเขาเป็นอสุกะเมื่อไร...?
เขาไม่ได้หมายไม่ได้บอกอย่างอะไรทั้งสิ้น
อันใดจริงอยู่อย่างไรมันก็จริงอยู่ตามสภาพของเขาอย่างนั้น
เขาเองก็ไม่ทราบความหมายของเขา
ผู้ไปทราบความหมายในเขาก็คือสัญญา ผู้หลงความหมายในเขาก็คือสัญญาเอง
ซึ่งออกจากใจตัวหลงๆ เมื่อมารู้เท่าสัญญาอันนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็หายไปอีก...”

รู้ทั้งภาพที่ปรากฏขึ้นอยู่ภายในใจ รู้ทั้งสัญญาที่หมายตัวขึ้นมาเป็นภาพภายในใจอีกด้วย สุดท้ายภาพภายในใจนี้ก็หายไป สัญญาคือความสำคัญความหมายขึ้นมานั้นก็ดับไป รู้ได้ชัดว่าเมื่อสัญญาตัวเคยหลอกลวงว่าเป็นสุขะอสุกะ และเป็นอะไรต่ออะไรไม่มีประมาณ หลอกให้หลงทั้งสองเงื่อนไขดับไปแล้ว สัญญาก็ดับไปด้วย ไม่มีอะไรจะมาหลอกใจอีก

นี่การพิจารณาอสุกะ พิจารณาอย่างนี้ตามหลักปฏิบัติ แต่เราจะไปหาในคัมภีร์หาที่ไหนก็ไม่เจอนอกจากหาความจริงในหลักธรรมชาติที่มีอยู่กับกายกับใจ อันเป็นที่สถิตแห่งสังขารและสติปัญญาสี่เป็นต้น และสรุปลงในคัมภีร์ที่ใจนี้ จะเจอดังที่อธิบายมานี้

นี่เป็นรูป รูปกายก็ทราบได้ชัดว่า กายของเราทุกส่วนนี่ก็เป็นรูป มีอะไรบ้างในรูปนี้ อวัยวะทุกส่วนเป็นรูปทั้งนั้น ไม่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ล้วนแล้วแต่เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากใจ จะพิจารณาเป็นอสุกะ มันก็ตัวอสุกะอยู่แล้วตั้งแต่เรายังไม่ได้พิจารณา





“นี่เป็นรูป รูปกายก็ทราบได้ชัดว่า
กายของเราทุกส่วนนี้ ก็เป็นรูป มีอะไรบ้าง
ในรูปนี้ อวัยวะทุกส่วนเป็นรูปทั้งนั้น ไม่ว่าจะ
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ล้วนแล้วแต่เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่งต่างหาก
จากใจ...”

และคำที่ว่าสิ่งนี้เป็นสภาวะสิ่งนั้นเป็นอสุภะ
ใครเป็นผู้ไปให้ความหมาย สิ่งเหล่านี้เขาหมายตัว
ของเขาเองเมื่อไร เขาบอกว่าเขาเป็นสภาวะ เขาบอก
ว่าเขาเป็นอสุภะเมื่อไร เขาไม่ได้หมายไม่ได้บอกว่า
อย่างไรทั้งสิ้น อันใดจริงอยู่อย่างไรมันก็จริงอยู่ตาม
สภาพของเขาอย่างนั้นมาดั้งเดิม และเขาเองก็ไม่
ทราบความหมายของเขา ผู้ไปทราบความหมายใน
เขาก็คือสัญญา ผู้หลงความหมายในเขาก็คือ
สัญญาเอง ซึ่งออกจากใจตัวหลงๆ เมื่อมารู้เท่า
สัญญาอันนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็หายไปอีก ต่างอันก็
ต่างจริง นี่คือการรู้เท่าหรือการรู้เท่าเป็นอย่างนี้

เวทนาคือความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ที่เกิด
ขึ้นจากร่างกาย กายก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่งซึ่ง
มีอยู่ตั้งแต่ทุกข์ยังไม่เกิด ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่
ทุกข์ดับไป กายก็เป็นกาย ทุกข์ก็เป็นทุกข์ ต่างอัน
ต่างจริง พิจารณาแยกแยะให้เห็นตามความจริง
สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่ากาย ไม่นิยมว่าเป็นสัตว์
เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเราเป็นของเขา
หรือของใคร เวทนามก็ไม่ใช่เรา ไม่เป็นของเรา ไม่เป็น
ของเขา ไม่เป็นของใคร เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏ
ขึ้นมาชั่วขณะแล้วดับไปชั่วคราวเท่านั้นตามสภาพ
ของเขา ความจริงเป็นอย่างนี้



“นั่นแหละท่านว่าอวิชชารวมตัว
รวมอยู่ที่จิต หาทางออกไม่ได้

ทางเดินของอวิชชาก็คือ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย เพื่อไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส
เครื่องสัมผัส เมื่อสติปัญญาสามารถตัดขาด
สิ่งเหล่านี้เข้าไปได้โดยลำดับ ๆ แล้ว อวิชชา
ไม่มีทางเดิน ไม่มีบริษัทบริวาร...”

สัญญาคือความจำได้ จำได้เท่าไรไม่ว่าจำได้
ใกล้ได้ไกล จำได้ทั้งอดีตอนาคต ปัจจุบัน จำได้
เท่าไรความดับก็ไปพร้อมๆ กัน ดับไปๆ เกิดแล้ว
ดับๆ จะมาถือว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลที่ไหน นี่หมายถึง
ปัญญาชั้นละเอียดพิจารณาหยั่งทราบเข้าไปตาม
ความจริง ประจักษ์ใจตัวเองโดยไม่ต้องไปถามใคร

สังขารคือความคิดความปรุง ปรุงดีปรุงชั่ว
ปรุงกลางๆ ปรุงเรื่องอะไรก็มีแต่เรื่องเกิดเรื่องดับๆ
หาสาระอะไรจากความปรุงนี้ไม่ได้ ถ้าสัญญาไม่รับ
ช่วงไปให้เกิดเรื่องเกิดราว สัญญาที่ทราบชัดเจนแล้ว
อะไรจะไปปรุงไปรับช่วงไปยึดไปถือให้เป็นเรื่อง
ยึดยาวต่อไปเล่า ก็มีแต่ความเกิดความดับภายใน
จิตเท่านั้น นี่คือสังขารมันเป็นความจริงอันหนึ่ง
อันนี้ท่านเรียกว่าสังขารชั้นธัมม ชันธะ แปลว่ากอง
แปลว่าหมวด รูปชั้นธัมม แปลว่ากองแห่งรูป สัญญา
ชั้นธัมม แปลว่ากองแห่งสัญญา หมวดแห่งสัญญา
สังขารชั้นธัมม คือกองแห่งสังขาร หมวดแห่งสังขาร

วิญญานชั้นธัมม คือหมวดหรือกองแห่ง
วิญญานที่รับทราบในขณะที่สิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัส
เช่น ตาสัมผัสรูป เป็นต้น เกิดความรู้ขึ้น พอสิ่งนั้น
ผ่านไปความรับรู้นี้ก็ดับไป ไม่ว่าจะรับรู้สิ่งใดย่อม
พร้อมที่จะดับด้วยกันทั้งนั้น จะหาสาระแก่นสาร
และสำคัญว่าเป็นเราเป็นของเราก็ไหนได้กับชั้นธัมม
ทั้งห้านี้





“ขั้นนี้ทั้งห้านี้เป็นอย่างนี้ มีอย่างนี้
ปรากฏอย่างนี้ และเกิดขึ้นดับไป สืบต่อกัน
อยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ตั้งแต่วันเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้
หาสาระอะไรจากเขาไม่ได้เลยนอกจากจิตใจ
ไปสำคัญมันหมาย แล้วยึดมันถือมันสิ่งเหล่านี้ว่า
ตนเป็นของตน แล้วแบกให้หนักยิ่งกว่าภูเขาทิ้งลูก
ขึ้นมาภายในใจเท่านั้น ...”



เรื่องของขั้นนี้ทั้งห้านี้เป็นอย่างนี้
มีอย่างนี้ปรากฏอย่างนี้ และเกิดขึ้นดับ
ไปๆ สืบต่อกันอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ตั้งแต
วันเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ หาสาระอะไร
จากเขาไม่ได้เลย นอกจากจิตใจไปสำคัญ
มันหมาย แล้วยึดมันถือมันในสิ่งเหล่านี้
ว่าเป็นตนเป็นของตน แล้วแบกให้หนัก
ยิ่งกว่าภูเขาทิ้งลูกขึ้นมาภายในใจเท่านั้น
ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องตอบรับหรือเป็น
เครื่องสนอง ความสนองก็คือสนอง
ความทุกข์นั่นเอง เพราะความหลงของ
ตนพาให้สนอง

เมื่อจิตได้พิจารณาเห็นสิ่งเหล่านี้
อย่างชัดเจน ด้วยปัญญาอันแหลมคม
แล้วนั้น ..รูปก็จริงตามรูปโดยหลัก
ธรรมชาติประจักษ์ด้วยปัญญา ..เวทนา

สุข ทุกข์ เฉยๆ ในส่วนร่างกายก็รู้ชัดตามเป็นจริงของมัน เวทนาทางใจคือความสุข ความทุกข์ เฉยๆ
ที่เกิดขึ้น ภายในใจ นั้นเป็นสาเหตุให้จิตสนใจพิจารณา แม้จะยังไม่รู้เท่าทันสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ยัง
ต้องเป็นเครื่องเตือนจิตให้พิจารณาอยู่เสมอ เพราะขั้นนี้ยังไม่สามารถที่จะรู้เท่าทันเวทนาภายในจิตได้
คือ สุข ทุกข์ เฉยๆ ภายในจิตโดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวกับเวทนาทางกาย

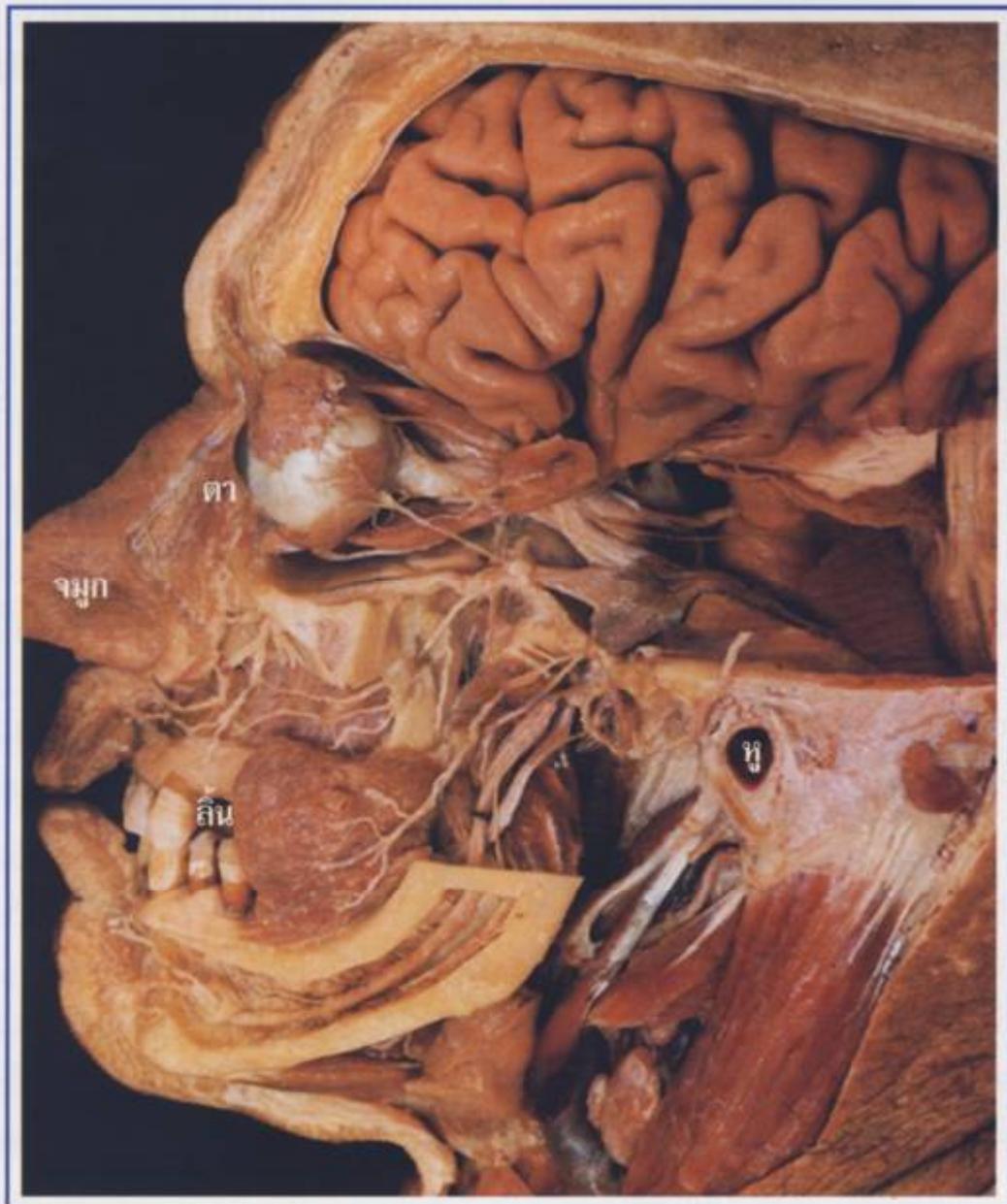
วิญญาณก็สักแต่ต่างอันต่างจริง นี่ชัดแล้วตามความเป็นจริง จิตหายสงสัยที่จะยึดจะถือ
สิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนอีกต่อไป เพราะต่างอันต่างจริงแม้จะอยู่ด้วยกัน ก็เช่นเดียวกับผลไม้หรือไข่เราวาง
ลงในภาชนะ ภาชนะก็ต้องเป็นภาชนะ ไข่ที่อยู่ในนั้นก็ไข่ ไม่ใช่อันเดียวกัน จิตก็เป็นจิตซึ่งอยู่ในภาชนะ
คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอันนี้ แต่ไม่ใช่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หากเป็น
จิตล้วนๆ อยู่ภายในนั้น นี่เวลาแยกชัดเจนแล้วระหว่างขั้นนี้กับจิตเป็นอย่างนั้น

ทีนี้เมื่อจิตได้เข้าใจในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างชัดเจนหาที่สงสัยไม่ได้แล้ว
ก็จะมีแต่ความกระดิกพลิกแพลงความกระเพื่อมภายในจิตโดยเฉพาะๆ ความกระเพื่อมนั้นก็คือสังขาร
อันละเอียดที่กระเพื่อมอยู่ภายในจิต สุขอันละเอียดที่ปรากฏขึ้นภายในจิต ทุกข์อันละเอียดที่ปรากฏ
ภายในจิตสัญญาอันละเอียดที่ปรากฏขึ้นภายในจิตมีอยู่เพียงเท่านั้นจิตจะพิจารณาแยกแยะกันอยู่ตลอด
เวลาด้วยสติปัญญาอัตโนมัติ คือจิตขั้นนี้เป็นจิตที่ละเอียดมาก ปล่อยวางสิ่งทั้งหลายหมดแล้ว ขึ้นชื่อ
ว่าขั้นห้าไม่มีเหลือเลย แต่ยังไม่ปล่อยวางตัวเองคือความรู้ แต่ความรู้ก็ยังเคลือบแฝงด้วยอวิชชา



กายทิศาติ

นั่นแหละท่านว่าอวิชชารวมตัว รวมอยู่ที่จิต หาทางออกไม่ได้ ทางเดินของอวิชชาก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส เมื่อสติปัญญาสามารถตัดขาดสิ่งเหล่านี้ เข้าไปได้โดยลำดับๆ แล้ว อวิชชาไม่มีทางเดิน ไม่มีบริษัทรวิวาร จิงๆ ยิบๆ หรือกระดุกกระดิง อยู่ภายในตัวเอง โดยอาศัยจิตเป็นที่ยึดที่เกาะโดยเฉพาะ เพราะหาทางออกไม่ได้ แสดงออกเป็น สุขเวทนาอย่างละเอียดบ้าง ทุกขเวทนาอย่างละเอียดบ้าง แสดงเป็นความผ่องใสซึ่งแปลกประหลาด อัจฉริยะอย่างยิ่งโนเมื่อปัญญายังไม่รอบและทำลายยังไม่ได้บ้าง จิตก็พิจารณาอยู่ที่ตรงนั้น แม้จะเป็น ความผ่องใสและสง่าผ่าเผยเพียงไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าสมมุติจะละเอียดขนาดไหนก็จะต้องแสดงอาการ อันใดอันหนึ่งขึ้นมาให้เป็นที่สะดุดจิต พอจะให้คิดอ่าน หาทางแก้ไขจนได้



ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนเกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อาศัยในการรับสัมผัสผ่านเส้นประสาท เข้าสู่สมอง และรับรู้ลงสู่ใจ ที่มีอวิชชาแฝงอยู่ภายใน





คนที่เคยอยู่บ้านกับพ่อ-แม่หลังเล็กๆ มาก่อนไปบวชเป็นพระเลย ทั้งไม่ทราบว่ามีอะไรเป็นเครื่องประดับประดับตกแต่งแข่งกับโลกเขา มันน่าละอายโลกเขายิ่งกว่าลูกสะไภ้ละอายย่าขณะจาม เผลอขายลมทางทวารล่างหลุดออกอย่างแรงแทบสลบไป ทั้งๆ ที่ศิระโกลนๆ ไม่ได้คิดถึงศิระตนบ้างเลย

มิใช่มันด้านเกินไปแล้วหรือพวกเรานะ นั่นไม่ใช่หลักของศาสนาที่สอนให้นักบวชแก้กิเลส เพราะความเห็นภัยในสิ่งประโลมโลก รกรุงรังแก่ศาสนาและหัวใจพระเจ้า จึงขอย่าพากันคิดกันทำจงหาความรู้สักตัวไว้เสมอ นี่ไม่ใช่หลักธรรมเพื่อแก้กิเลสให้เห็นประจักษ์ใจ แต่เป็นเครื่องส่งเสริมให้พระลืมนัวเมาชั่วร้ายกับเรื่องของกิเลส ซึ่งไม่ใช่เรื่องของพระ

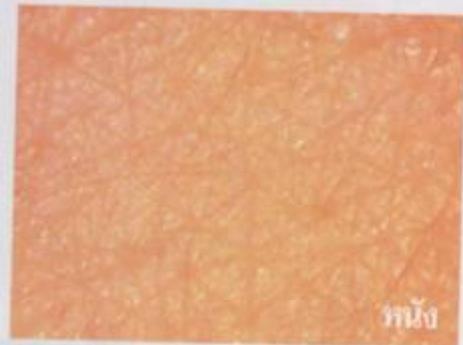
“หลักธรรมของพระแท้อันดับหนึ่ง...

..รุกขมูลเสนาสน์ นิสุสาย ปพฺพชฺชา ตตฺถ เต ยาวชิวํ อุตฺตสาโห กรณียโ

บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาแล้วให้เธอทั้งหลาย เทียวอยู่ตามรุกขมูล รมไม้ชายป่าชายเขา ตามถ้ำ เจือมผา ที่แจ้ง ลอมฟาง อันเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การฆ่ากิเลส ทำลายกิเลสให้สิ้นซากไปจากใจเถิด

จงอุตสาห์พยายามทำอย่างนี้จนตลอดชีวิตนะ นอกนั้นเป็นสิ่งเหลือเฟือ ดังที่ว่า อดีเรกลาโ เป็นตัน เป็นสิ่งนอกจากความจำเป็นอันดับแรก

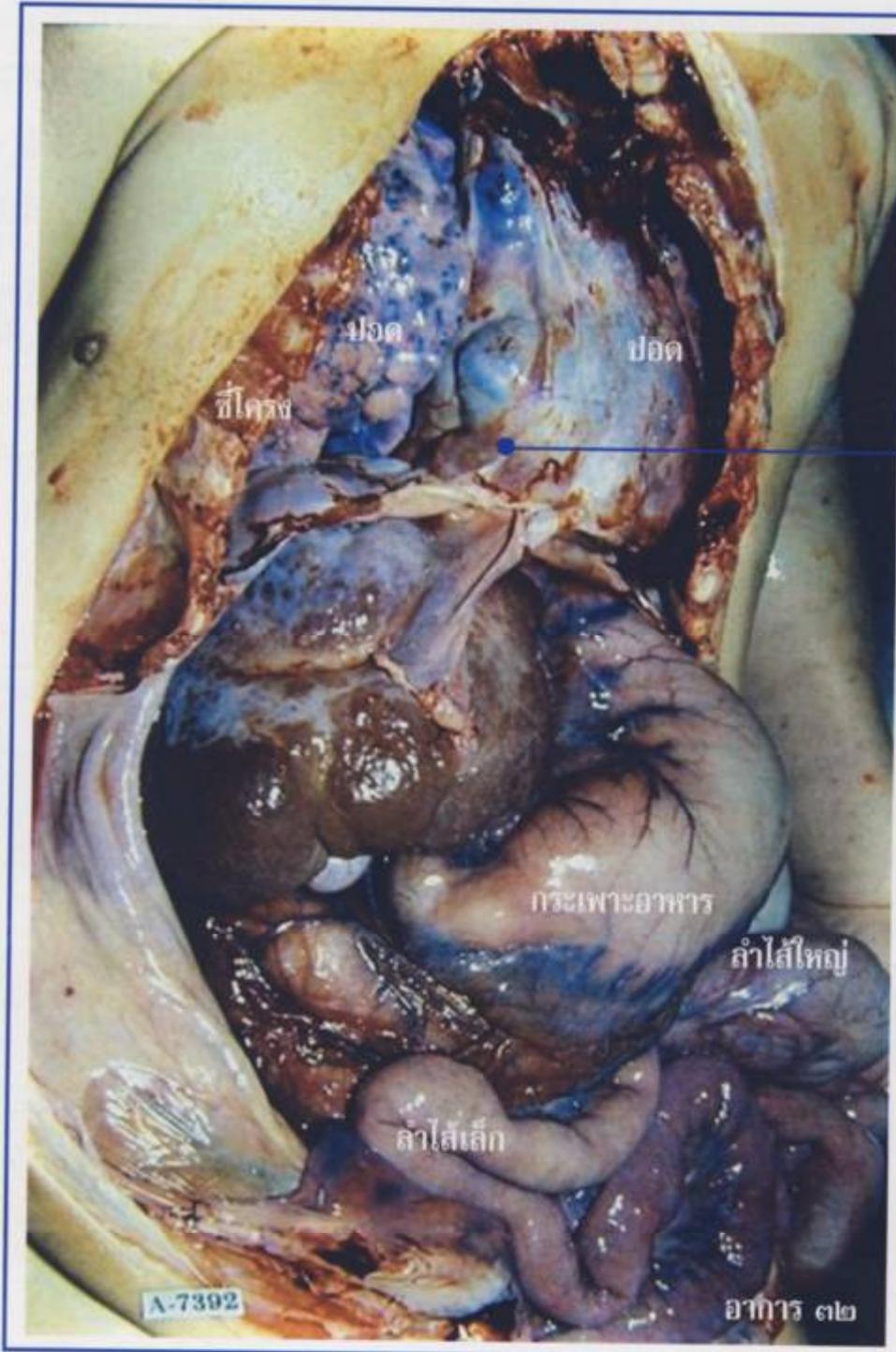
งานที่ทรงให้ทำก็ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ตโจ...”



กายวิภาค

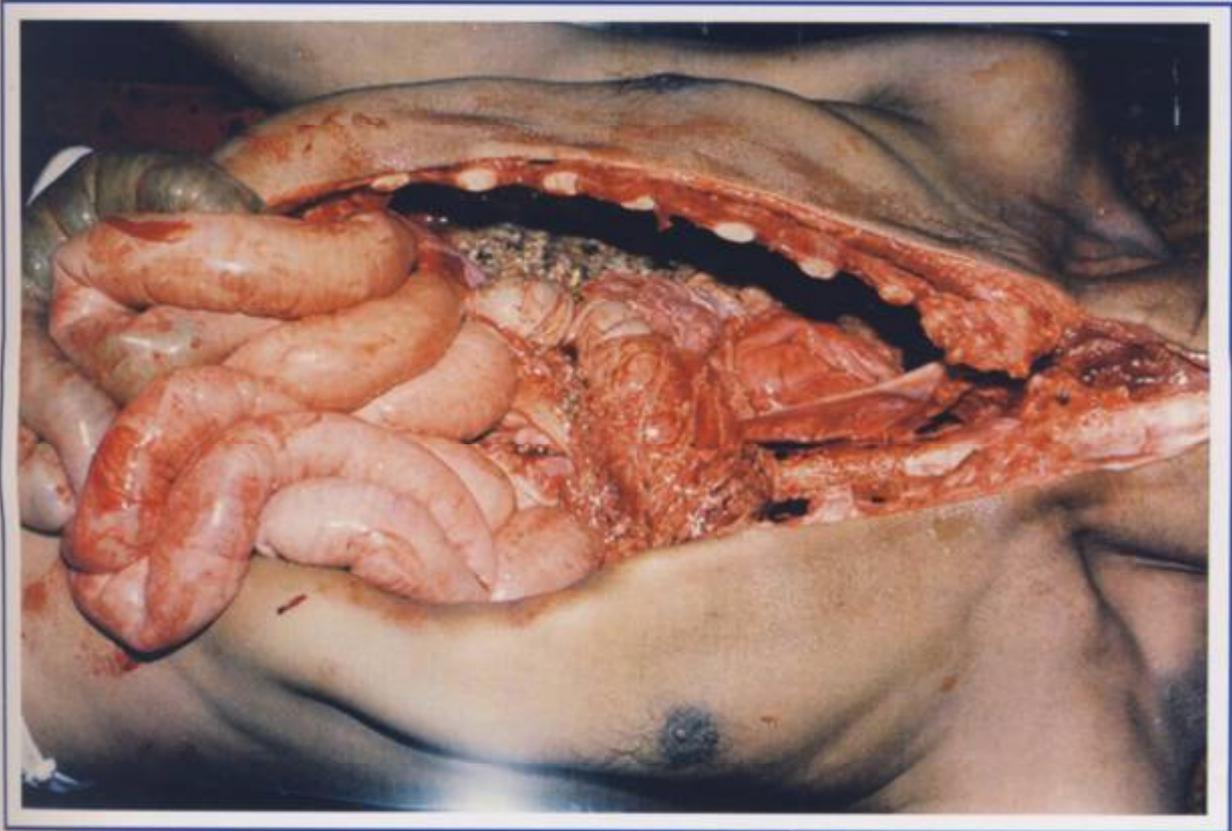
นอกจากนั้นก็เข้าไปถึงอาการ ๓๒ ..ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ซึ่งมีอยู่กับตัวเรา

ท่านทั้งหลายจงพยายามคลี่คลายสิ่งเหล่านี้ให้เห็นแจ้งชัดเจนตามหลักความจริง ที่มันมีอยู่ เป็นอยู่ด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายเมื่อได้ทำงานนี้ให้สำเร็จลุส่งไปด้วยสติปัญญาอันเต็มภูมิของ วิรบุรุษแล้ว ความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นสมัตติมหาศาลนั้น จะเป็นของท่านทั้งหลายเอง นั้นพึงขี มั่นห้ำงไกลกันใหม่กับพวกเราที่ชอบสะดวกสบายกับของเศษๆ เเดนๆ ที่ท่านสอนให้ละให้ทิ้งด้วยธรรม ทุกบทุกบาททุกปีฎกนะ



เยื่อหุ้มหัวใจ
(หัวใจอยู่ด้านใน)





ชาย



หญิง



เมื่อจิตมีความสงบแล้วให้ออกทางด้านปัญญา อย่างนอนอยู่เฉยๆกับสมาธิ สมาธิไม่ใช่ธรรมแก่กิเลส สมาธิคือความติดต่อกิเลสที่ความหุงชานวุ่นวายทั้งหลายเข้ามาสู่ความสงบต่างหาก ทีนี้เมื่อจิตมีความสงบแล้วเรียกว่าอิมารมณฺ์ เอาจิตที่อิมารมณฺ์นี้ออกพิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกชั้นธฺ์ เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ นี่คือนงานของเราผู้ที่จะทำตัวให้หลุดพ้นจากทุกข์ เป็นงานที่สำคัญมาก เวลาดนัดในงานใด เกสา หรือ โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ

ตโจคือหนังหุ้มห่อเอาไว้คนเราจึงพออดุได้ หนังหุ้มห่อก็มีผิวหนังบางๆ หุ้มห่อ หลอกเอาไว้ว่าสวยว่างาม ภายในเป็นอย่างเดียวกันหมด นี้ละปัญญาดู ดูอย่างนี้ ถ้าตา เนื้อดู ดูผิวๆ เฝินๆ เห็นแต่ผิวหนัง ก็เป็นบ้่ากันไปเลย ผิวหนังทั้งหญิง ทั้งชายก็เป็นบ้่า มันก็มีผิวหนัง เหมือนกัน บางๆ เท่านั้นละ หลอก คนโง่ได้ง่ายทีเดียว



ภาพตัดขวางชั้นผิวหนัง (ขวา)





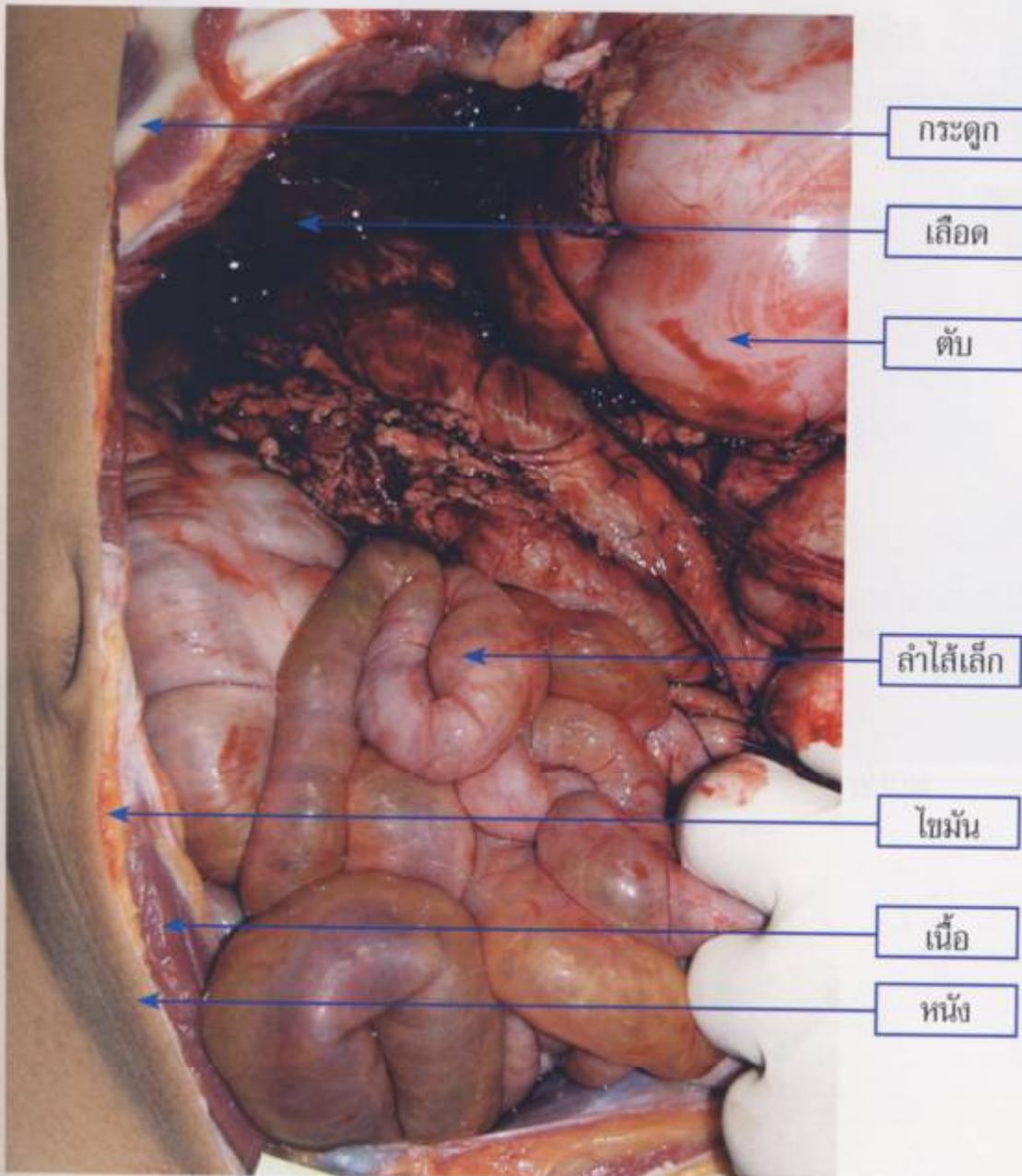
“..ที่นี้ปัญญาทะลุเข้าไป จากผิวหนังเข้าไปเป็นเนื้อ มันแดงไว้...
เป็นหนัง หนังก็แดงไว้...”

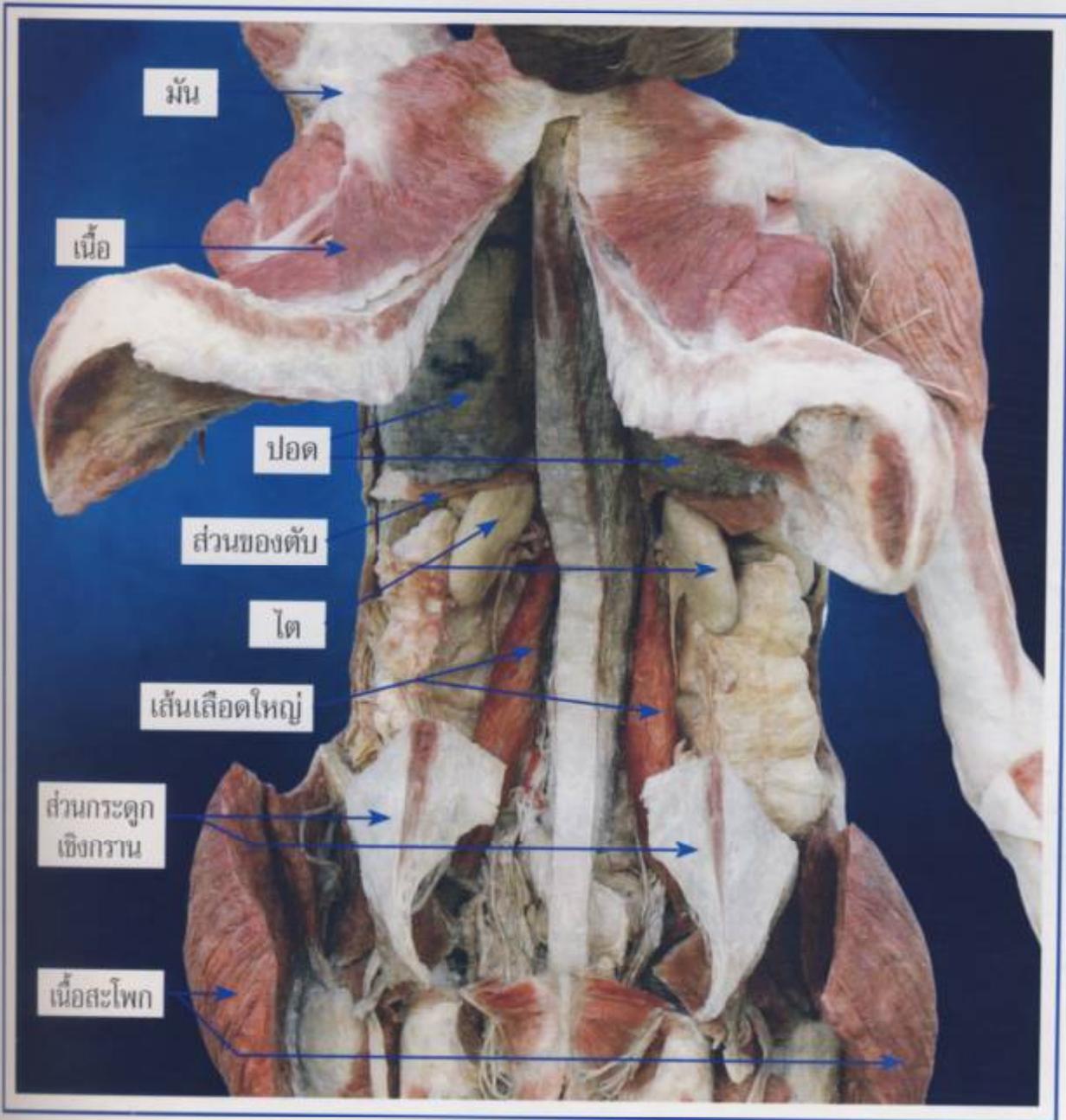
เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไข่มุก แยกธาตุแยกชั้น
พิจารณาแยกส่วนแบ่งส่วนออกเป็นของปฏิภนโสโครก
แล้วแต่อุบายวิธีการของผู้ปฏิบัติทางด้านปัญญา
จะมีสติปัญญาพิจารณาพลิกแพลงหลายส่นพันคม...

..เมื่อรู้เหตุผลกลไกอันนี้แล้ว จิตจะถอนจากอุปาทานออกมาเป็นลำดับลำดับ

..อสุภะขำขำนาญเท่าไร..ผู้นี้ใกล้ต่อความพ้นทุกข์ละ

อสุภะอสุภังให้หนักนะ เวลาจิตสงบแล้วให้พิจารณาทางด้านปัญญา...”





เพศหญิง (ด้านหลัง)





“เฮ.. จับไต่ พิจารณาเรื่องราวภายในเอาก็หนัก อย่างน่าระงายกาย
 อสุภะอสุภัง ไปที่ไหนพิจารณา
 เวลาที่มีความวุ่นวายแล้วตัวของเรทั้งหมดนั้นก็เป็นป้าชั่วพิถีบ
 เป็นกองอสุภะอสุภังเต็มไปหมดในตัวของเรา

จิตผู้รู้ผู้นั้น ปัญญารู้ผู้นั้น สอดส่องมองเห็นทะลุผู้นั้น
 ค่อยคลี่คลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความสยบความงามมีจะถอนตัวออกมา
 เพราะอำนาจแห่งอสุภะอสุภัง ความสยบปกโสมมกับหัวมันลงไป
 ความสวยงามจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง
 นี่ละพิจารณาอย่างนั้น”



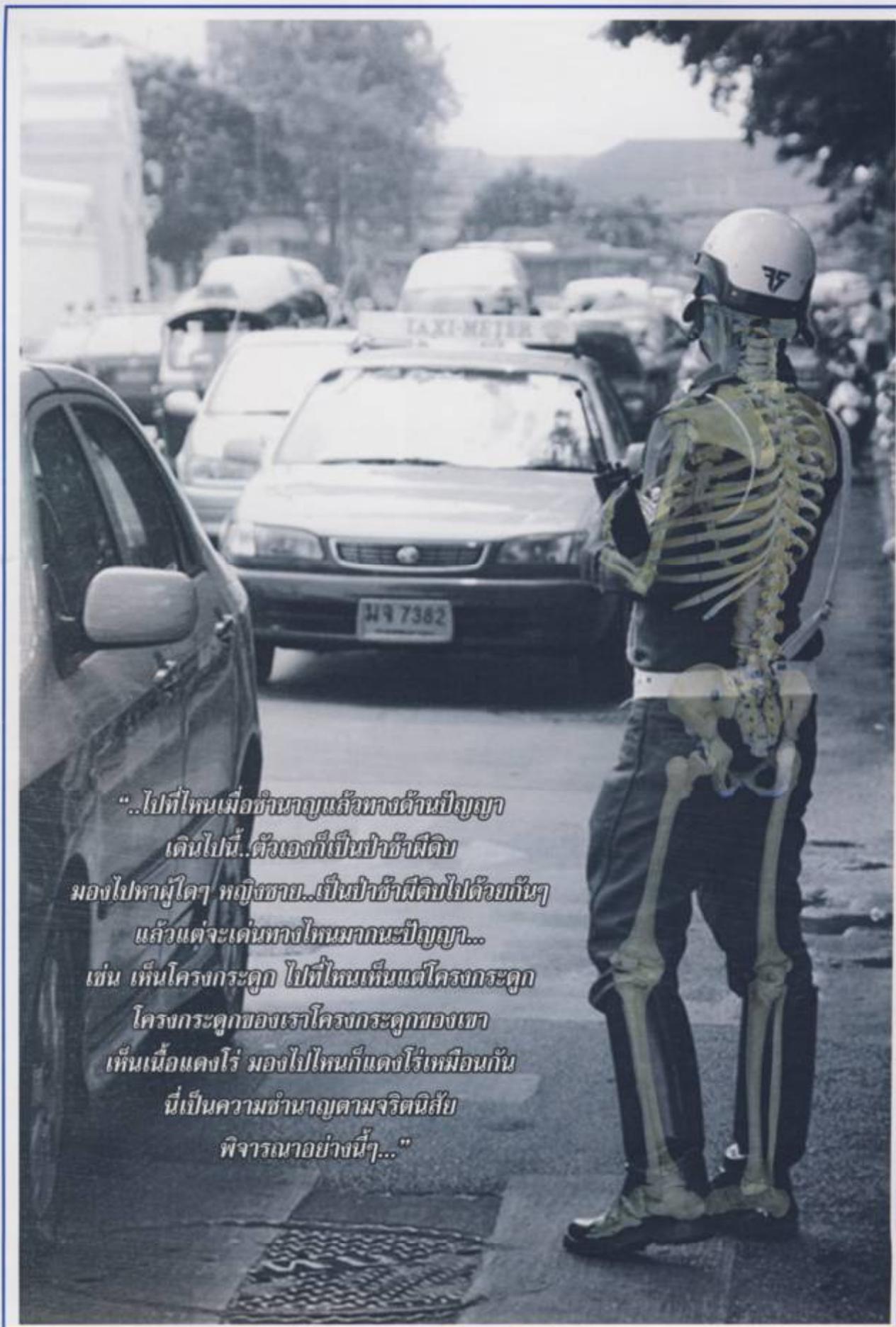


“พิจารณาพอเห็นลมห่อหุ้มเมื่อเมื่อก่อนแล้ว..ให้ขียนเข้ามาสุมหาธิ
คือเวลลพิจารณา..มันเหมือนจริงๆ นะเวียญญา
เวลาเห็นมันเห็นว่ามีสมาธิไม่เกิดประโยชน์อะไรอนตายอยู่เฉยๆ

มัน เป็นอย่างนั้น..ต้องพัก
เวลาเห็นคั่นข่อยเมื่อเมื่อก่อนแล้วให้ขียนเข้ามาสุมหาธิ
เพราะสมาธิเป็นสถานที่พักงานของจิต ให้ขียนข่อยเข้าทำงาน
สั่งสมาธิถึงไว้ให้ด้วยสมาธิ

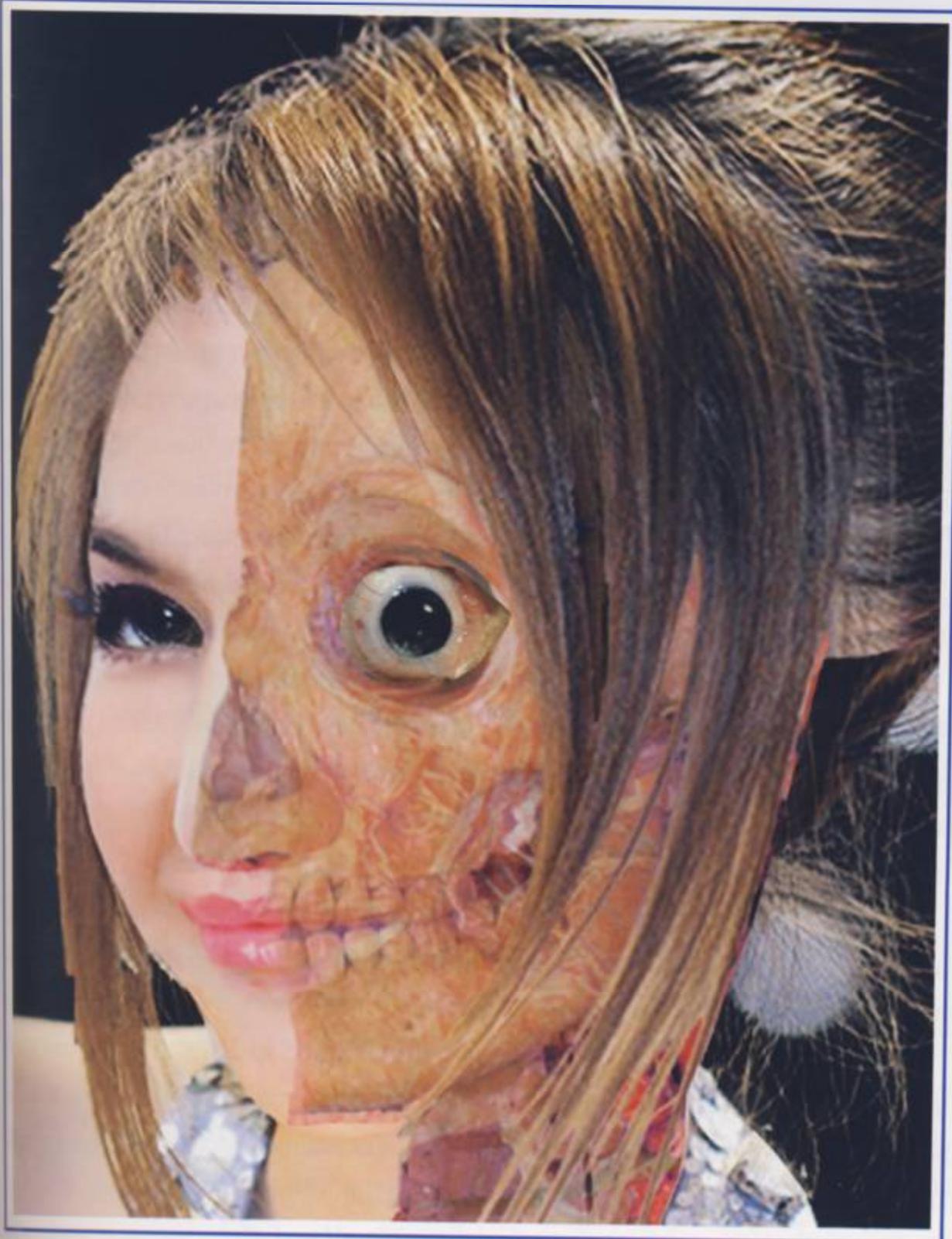
พอสมาธิมีกำลังเรียบร้อยแล้วจึงตรวจออกมาก
ที่นี้พิจารณาทางด้านปัญญา
อตุภะอสุภังเขาให้เขลลละเอียดยๆ...”





“..ไปที่ไหนเมื่อชำนาญแล้วทางด้านปัญหา
เดินไปนี่..ตัวเองก็เป็นป้าชำฝืดิบ
มองไปหาผู้ใดๆ หญิงชาย..เป็นป้าชำฝืดิบไปด้วยกันๆ
แล้วแต่จะเดินทางไหนมากนะปัญหา...
เช่น เห็นโครงกระดูก ไปที่ไหนเห็นแต่โครงกระดูก
โครงกระดูกของเราโครงกระดูกของเขา
เห็นเนื้อแดงไร้ มองไปไหนก็แดงไร้เหมือนกัน
นี่เป็นความชำนาญตามจริตนิสัย
พิจารณาอย่างนี้ๆ...”







แล้วมันชัดเจน เอ้อ มันต้องอย่างนี้ไม่เสื่อม เหมือนกับว่ามันป็นขึ้นไปตกลงๆ พอป็นขึ้นไปเกาะติดบีบ ร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่เสื่อม มันรู้แล้ว จึงได้เร่งเต็มที่เต็มฐาน ในพรรษานั้นนั่งภาวนาตลอดรุ่งถึง ๙ คิน ๑๐ คินกว่าๆ แต่ไม่ติดกัน โดยเว้น ๒ คินบ้าง ๓ คินบ้าง บางทีก็เว้น ๖-๗ คินก็มี จนเป็นที่แน่ใจในเรื่องของทุกขเวทนาหนักเบาเล็กน้อย เข้าใจวิธีปฏิบัติต่อกัน หลบหลีกปลีกตัวแก้ไขกันได้ทัน ท่วงทีไม่มีสะทกสะท้าน แม้จะตายก็ไม่กลัว เพราะได้พิจารณา ด้วยอุบายแยบคายเต็มที่แล้ว สติปัญญา ทันความตายทุกอย่าง

ถ้าพูดเรื่องความเพียรของผม พรรษาที่ ๑๐ คือเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนนี้ ๙ พรรษาไปถึงพรรษาที่ ๑๐ เป็นความเพียรที่หักโหมที่สุดเลย ในชีวิตนี้ไม่มีความเพียรใดเกี่ยวกับเรื่องร่างกายที่จะหักโหมยิ่งกว่าพรรษาที่ ๑๐ ใจก็หักโหม ร่างกายก็หักโหมเต็มที่ หลังจากนั้นมาแล้วก็เจริญเรื่อยๆ จนจิตนี้ราวกับเป็นหินไปเลย คือความแน่นหนา มั่นคงของสมาธิมันชำนาญพอ จนเป็นเหมือนกับหินทั้งแท่งไม่หวั่นไหวอะไรง่าย ๆ เลย ติดสมาธิน้อยถึง ๕ ปีเต็มๆ

พอออกจากสมาธิ ด้วยอำนาจธรรมอันแผ่ตร้อน

ของท่านอาจารย์มันเขกเอาอย่างหนัก จึงออกพิจารณา พอพิจารณาทางด้านปัญญา ก็ไปได้อย่างคล่องตัวรวดเร็ว เพราะสมาธิพร้อมแล้ว เหมือนกับเครื่องท่พลังภาระที่จะมาปลุกบ้านสร้างเรือนนี้มีพร้อมแล้ว เป็นแต่เพียงเราไม่ประกอบให้เป็นบ้านเป็นเรือนเท่านั้น มันก็เป็นเศษไม้อยู่เปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่สมาธิก็เป็นสมาธิอยู่อย่างนั้น เมื่อไม่นำมาประกอบให้เป็นสติปัญญา มันก็หนุนอะไรไม่ได้ จึงต้อง



“..แยกธาตุแยกชั้นธุดูความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิม อากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอาอะไรมาตาย รู้เด่นขนาดนี้ มันตายได้ยังไง ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร มันโกหกกัน...”



ความชัดเจนของเนื้อมนุษย์ ที่กลายสภาพเป็นธาตุดิน

พิจารณาตามอย่างที่ท่านอาจารย์ใหญ่ท่านเขกเอา พอท่านเขกเท่านั้นมันก็ออก พอออกเท่านั้นมันก็รู้เรื่องราว มาก็เลสตัวนั้นได้ ตัดกิเลสตัวนี้ได้โดยลำดับๆ เกิดความตื่นเนื้อตื่นตัวขึ้นมา ไร่ เราอยู่ในสมาธิเราอนตายอยู่เฉยๆ มากี่ปีก็เดือนแล้วไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร คราวนี้ก็เร่งทางปัญญาใหญ่ หมุนตัว ทั้งกลางวันกลางคืนไม่มีห้ามลื้อบ้างเลย





“ตอนสุกจะมีลำตัวยิ่งใหญ่มากนะ ลำตัวยิ่งใหญ่มากจริงๆ
พิจารณาอสุกจะมีมันค่อนแต่ส่วนแกวักถ้า มองดูอะไรที่ละเอียดไปหมด
ไม่ว่าจะหญิงจะชายจะหนุ่มจะสาวขนาดไหน...”





กายทิศาติ

แต่ผมมันนิสัยโลดโผนนะ ถ้าไปแ่งไหนมันไปแ่งเดียว พอดำเนินทางปัญญาแล้วมันก็มาตำหนิสมาธิว่า มันอนตายนูอยู่เปล่าๆ ความจริงสมาธิก็เป็นเครื่องพักจิต ถ้าพอดีจริงๆ ก็เป็นอย่างนั้น นี่มันกลับมาตำหนิสมาธิว่า มันอนตายนูอยู่เปล่าๆ ก็ไม่เห็นเกิดปัญญา ก็เร่งทางด้านปัญญา เร่งทางกายนี้ก่อน

เฮ้! พุดให้เต็มตามความจริงที่จิตมันกล้าหาญนะ (ต้องขอกภัยด้วยถ้าพุดตามความจริงนี้มันเกิดผิดไป และขอกภัยทุกๆ ท่านที่เกี่ยวข้องกัน) ไม่ต้องให้มีผู้หญิงเฒ่าๆ แก่ๆ ละ ให้มีแต่หญิงสาวๆ เต็มอยู่ในชุมชนนั้นนะ เราสามารถจะเดินบุกเข้าไปในที่นั้นได้ โดยไม่ให้มีราคะตันทอนไหนโผล่ขึ้นมาได้เลย นั่น ความอาจหาญของจิตเพราะอสุภะมองดูคนมีแต่หนังห่อกระดูก มีแต่เนื้อแต่หนังแดงโร่ไปหมด มันเห็นความสวยงามที่ไหน เพราะอำนาจของอสุภะมันแรง มองดูรูปไหนมันก็เป็นแบบนั้นหมด แล้วมันจะเอาความสวยงามมาจากไหนพอให้กำหนดยินดี เพราะฉะนั้น มันจึงกล้าเดินบุกเข้า ผู้หญิงสาวๆ สวยๆ นั้นบุกไปได้อย่างสบายเลยถึงก็ไม่ถูกกับจุดที่จิตอึดในตัวในนี้มันก็บ้าอันหนึ่งเหมือนกันอย่างนั้น เหมือนการตำหนิ

แหละ (ต้องขอกภัยไปเรื่อยๆ จนเรื่องบ้าของป่าจะยุติลง) คราวมันกล้า เพราะเชื่อกำลังของตนเอง แต่ความกล้านี้ขั้นกามราคะ จึงได้ตำหนิตัวเอง เมื่อจิตผ่านไปแล้วความกล้าแต่ตอนที่ดำเนินก็เรียกว่าถูกในการดำเนิน เพราะต้องดำเนินอาหารในเวลาอึดแล้วนั้นแล จะผิดหรือถูกก็เข้าในท่านองนี้





การพิจารณาอสุภะอสุภังพิจารณาไปจนกระทั่งว่าราคะนี้ไม่ปรากฏเลย ค่อยหมดไปๆ และหมดไปเอาเฉยๆ ไม่ได้บอกเหตุบอกผล บอกกาลบอกเวลา บอกสถานที่ บอกความแน่ใจเลยว่า ราคะ ความกำหนัดยินดีในรูปหญิงรูปชายนี้ ได้หมดไปแล้วตั้งแต่ขณะนั้นเวลานั้นสถานที่นั้น ไม่บอก จึงต้องมาวินิจฉัยกันอีก ความหมดไปๆ เฉยๆ นี้ไม่เอา คือจิตมันไม่ยอมรับ ถ้าหมดตรงไหนก็ต้องบอกว่าหมด ให้รู้ชัดว่าหมดเพราะเหตุนั้นหมดในขณะนั้น หมดในสถานที่นั้น ต้องบอกเป็นขณะให้รู้ชัด ฉะนั้น จิตต้องย้อนกลับมาพิจารณาหาอุบายวิธีต่างๆ เพื่อแก้ไขกันอีก เมื่อหมดจริงๆ มันทำไมไม่ปรากฏชัดว่าหมดไปในขณะนั้นขณะนั้นะ พอมองเห็นรูปมันทะลุไปเลย เป็นเนื้อเป็นกระดูกไปหมดในร่างกายนั้น ไม่เป็นหญิงสวยหญิงงาม คนสวยคนงามเลย เพราะอำนาจของอสุภะมีกำลังแรงเห็นเป็นกองกระดูกไปหมด มันจะเอาอะไรไปกำหนดยินดีเล่าในเวลาจิตเป็นเช่นนั้น

ที่นี้ก็หาอุบายพลิกใหม่ ว่าราคะนี้มันสิ้นไปจนไม่มีอะไรเหลือมันสิ้นในขณะใดด้วยอุบายใด ทำไมไม่แสดงบอกให้ชัดเจน จึงพิจารณาพลิกใหม่ คราวนี้เอาสุภะเข้ามาบังคับ พลิกอันที่ว่าอสุภะที่มีแต่ร่างกระดูกนั้นออก เอาหนังหุ้มห่อให้สวยให้งาม นี่เราบังคับนะ ไม่จันมันทะลุไปทางอสุภะทันที เพราะมันข้านาญนี่ จึงบังคับให้หนังหุ้มกระดูกให้สวยให้งาม แล้วนำเข้ามาติดแนบกับตัวเอง นี่วิธีการพิจารณาของเรา เดินจนกรมก็ให้ความสวยความงามรูปอันนั้นจะติดแนบกับตัว ติดกับตัวไปมาอยู่อย่างนั้น เอ้า มันจะกินเวลานานสักเท่าไร หากยังมีอยู่มันจะต้องแสดงขึ้นมา หากไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี

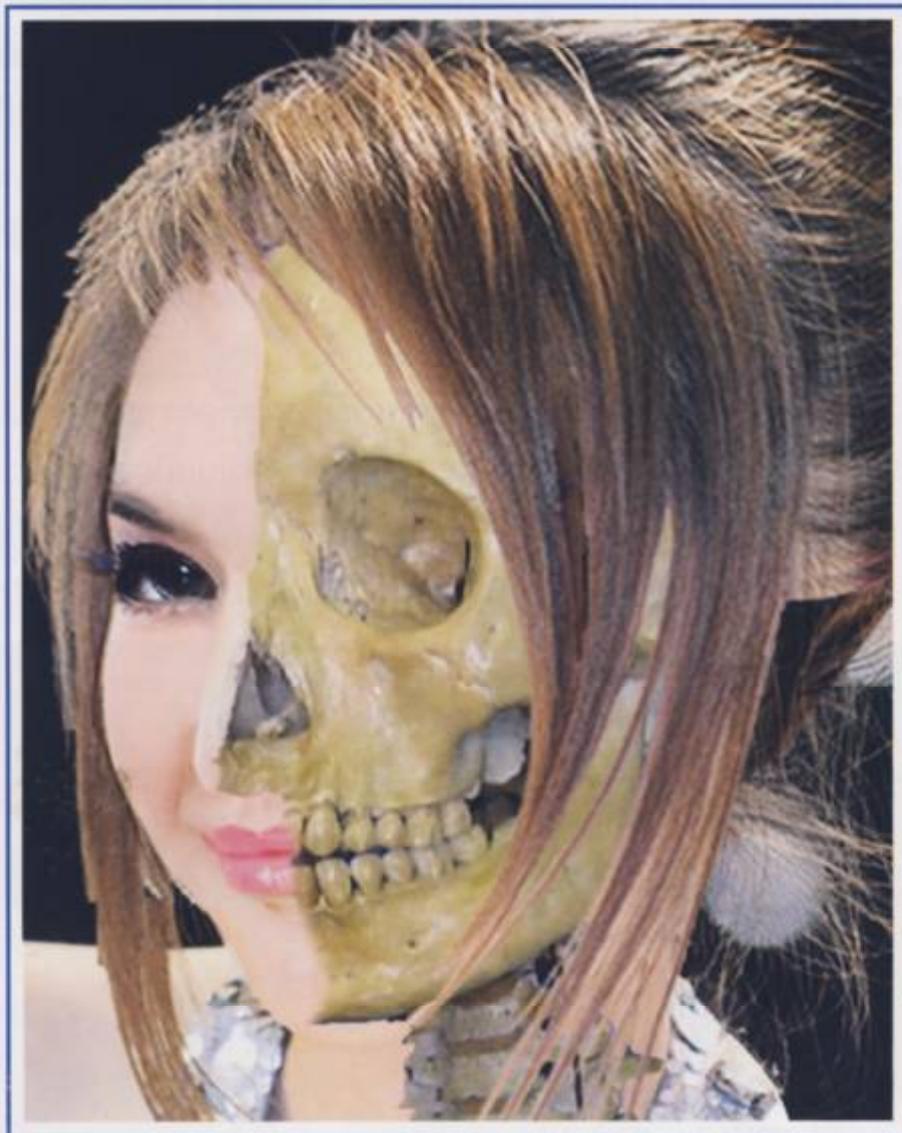
เอาวิธีการนี้มาปฏิบัติได้ ๔ วันเต็มๆ ที่มันไม่แสดงความกำหนัดยินดีขึ้นมาเลย ทั้งๆ ที่รูปนี้สวยงามที่สุดมันก็ไม่แสดง มันคอยแต่จะหยั่งเข้าหนังห่อกระดูก แต่เราบังคับไว้ให้จิตอยู่ที่ผิวหนังนี้ พอถึงคืนที่ ๔ น้ำตาร่วงออกมา บอกว่ายอมแล้ว ไม่เอา คือมันไม่ยินดีนะ มันบอกว่ายอมแล้ว ด้านทดสอบก็ว่ายอมอะไร ถ้ายอมว่าสิ้นก็ให้รู้ว่าสิ้นชียอมอย่างนี้ไม่เอา ยอมชนิดนี้ยอมมีเล่ห์เหลี่ยม เราไม่เอา กำหนดไป กำหนดทุกแห่งทุกมุมนะ แง่ไหนมุมใดที่มันจะเกิดความกำหนัดยินดี เพื่อจะรู้ว่าความกำหนัดยินดีนี้มันจะขึ้นขณะใด เราจะจับเอาตัวแสดงออกมานั้นเป็นเครื่องพิจารณาอดกลอนต่อไป พอติกเข้าไปๆ กำหนดเข้าไปๆ แต่ไม่กำหนดพิจารณาอสุภะระตอนนั้น พิจารณาแต่สุภะอย่างเดียวเท่านั้น ๔ วันเต็มๆ เพราะจะหาอุบายทดสอบหาความจริงมันให้ได้



กายทิศาต

พอสัก ๓-๔ ทุ่ม่วงไปแล้วในคืนที่ ๔ มันก็มีลักษณะยุบยับ เป็นลักษณะเหมือนจะกำหนด ในรูปสวยๆ งามๆ ที่เรากำหนดติดแนบกับตัวเป็นประจำในระยะนั้น มันมีลักษณะยุบยับชอบกล สติทันนะเพราะสติมืออยู่ตลอดเวลา นี่ พอมีอาการยุบยับก็กำหนดเสริมขึ้นเรื่อยๆ นั่นมันมีลักษณะ ยุบยับ เห็นไหม จับเจ้าตัวโจรหลบซ่อนได้แล้วที่นี้ นั่นเห็นไหม มันสิ้นยังงี้ ถ้าสิ้นทำไมจึงต้องเป็นอย่างนี้ กำหนดขึ้นๆ คือ คำว่ายุบยับนั้นเป็นแต่เพียงอาการของจิตแสดงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่ได้ทำอวัยวะ ให้ไหวนะ มันเป็นอยู่ภายในจิต พอเสริมเข้าๆ มันก็แสดงอาการยุบยับๆ ให้เป็นที่แน่ใจว่า เอ้อ นี่มันยังไม่หมด เมื่อยังไม่หมดจะปฏิบัติยังงี้

ที่นี่ต้องปฏิบัติด้วยอุบายใหม่โดยวิธีสับเปลี่ยนกัน ทั้งนี้เพราะทางไม่เคยเดินสิ่งไม่เคยรู้จึงลำบาก ต่อการปฏิบัติอยู่มาก พอเรากำหนดไปทางอสุภะนี้สุภะมันดับพืบเดียวนะ มันดับเร็วที่สุดเพราะความ ขำนาญทางอสุภะมาแล้ว พอกำหนดอสุภะมันเป็นกองกระตุกไปหมดทันที ต้องกำหนดสุภะความสวย งามขึ้นมาแทนที่ สับเปลี่ยนกันอยู่นั้น นี่ก็เป็นเวลานานเพราะหนทางไม่เคยเดิน มันไม่เข้าใจก็ต้อง ทดสอบด้วยวิธีต่างๆ จนเป็นที่แน่ใจ จึงจะตัดสินใจลงทางใดทางหนึ่งได้



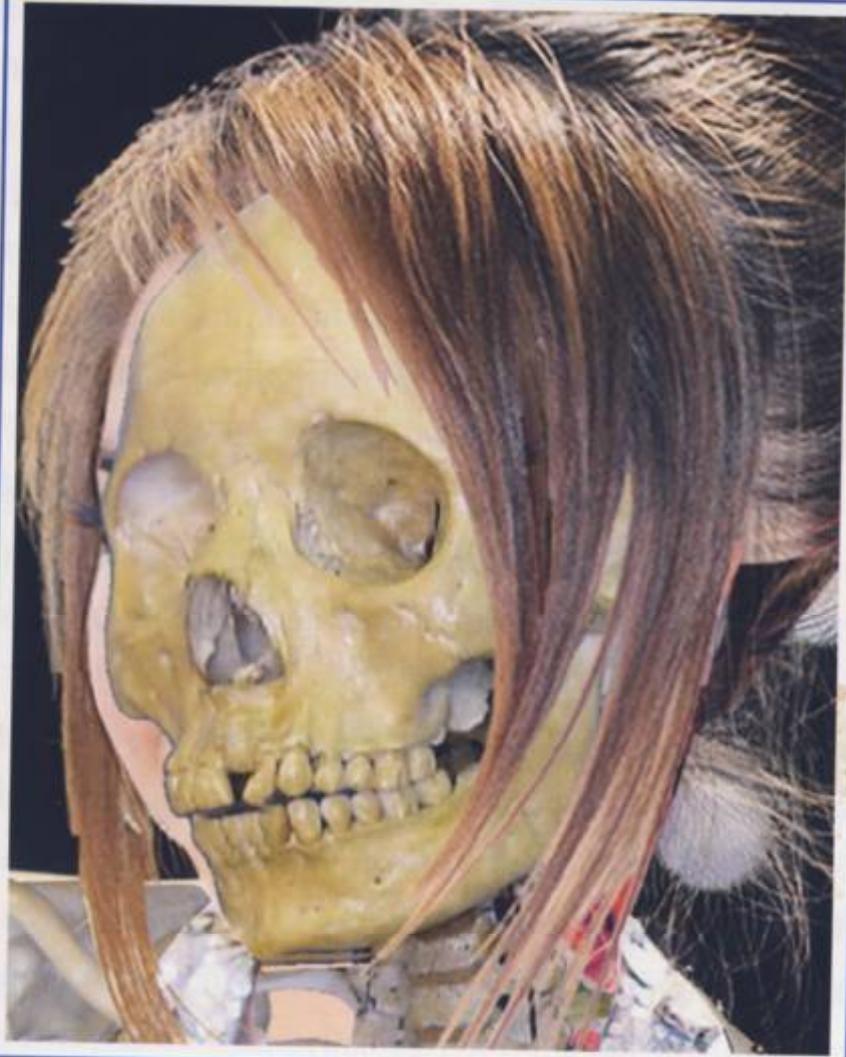


ที่นี้วาระสุดท้ายนะ เวลาจะได้ความจริง ก็นั่งกำหนดอสุภะไว้ตรงหน้า จิตกำหนดอสุภะไว้ให้ตั้งอยู่อย่างนั้นไม่ให้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เป็นอย่างหนึ่งอย่างใด คือตั้งให้คงที่ของมันอยู่นั้นละ

จะเป็นหนังห่อกระดูกหรือว่าหนังออกหมดเหลือแต่กองกระดูก ก็ให้มันรู้อยู่ตรงหน้านั้น แล้วจิตเพ่งดูด้วยความมีสติจดจ่ออยากรู้ อยากเห็นความจริงจากอสุภะนั้นว่า เอ้า มันจะไปไหนมาไหน กองอสุภะกองนี้จะเคลื่อนหรือเปลี่ยนตัวไปไหนมาไหน คือเพ่งยังงั้นมันก็อยู่อย่างนั้นละ เพราะความชำนาญของจิต ไม่ให้ทำลายมันก็ไม่ทำ เราบังคับไม่ให้มันทำลาย ถ้ากำหนดทำลายมัน ก็ทำลายให้พังทลายไปในทันทีนะ เพราะความเร็วของปัญญา แต่เราไม่ให้ทำลาย ให้ตั้งอยู่ตรงหน้านั้น เพื่อการฝึกซ้อมทดสอบกันหาความจริงอันเป็นที่แน่ใจ

“..จะเป็นหนังห่อกระดูกหรือว่าหนังออกหมดเหลือแต่กองกระดูก ก็ให้มันรู้อยู่ตรงหน้านั้น แล้วจิตเพ่งดูด้วยความมีสติจดจ่ออยากรู้ อยากเห็นความจริงจากอสุภะนั้นว่า กองอสุภะกองนี้จะเคลื่อนหรือเปลี่ยนตัวไปไหนมาไหน

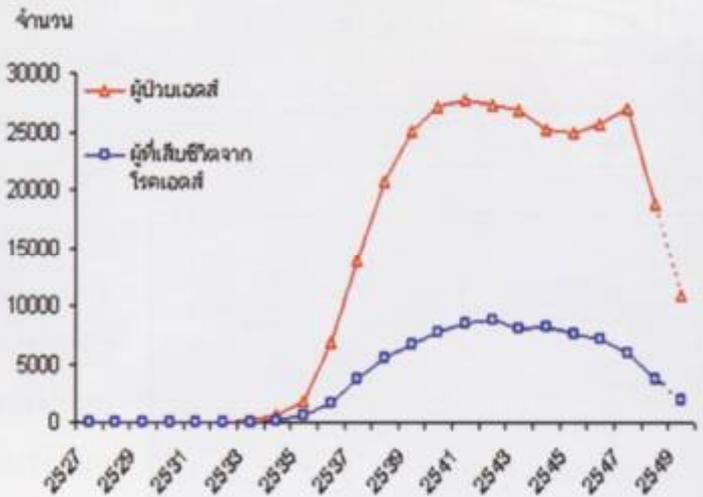
ให้ตั้งอยู่ตรงหน้านั้นเพื่อการฝึกซ้อมทดสอบกันหาความจริงอันเป็นที่แน่ใจ...”



ภาพผู้บิดงา

ตัดหา ไม่ว่าจะผู้หญิงไม่ว่าผู้ชาย รากจะตัดหาฝังอยู่ที่หัวใจเหมือนกัน เพศหญิงเพศชายนี้เป็นเพศคู่เดียวกัน เป็นเครื่องมือของรากจะตัดหาที่ฝังอยู่ในหัวใจด้วยกัน เพราะฉะนั้นผู้หญิงกับผู้ชายจึงไม่ได้กลัวกัน มีแต่ ดึงดูดกันโดยถ่ายเดียว ตามหลักธรรมชาติของมันเคยเป็นมาอย่างนั้นดั้งเดิม

สำนักบรรณคดีวิทยา กระทรวงสาธารณสุข รายงานสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย จนถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๑ ที่ผ่านมาว่า มีผู้ติดเชื้อเอดส์สะสมแล้ว ๑,๐๙๒,๓๒๗ คน เสียชีวิตแล้ว ๕๕๑,๕๐๕ คน ส่วนกลุ่มผู้ติดเชื้อที่ยังต้องดูแลอยู่มีจำนวน ๕๔๐,๘๒๒ คน ซึ่งต้องใช้เวลาดูแล ๕ ถึง ๑๐ ปี จึงจะเสียชีวิต โดยที่ขณะนี้ในประเทศไทยมีปัญหา ยังมีผู้ติดเชื้อรายใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น



นี่พูดเปิดเผยให้พี่น้องทั้งหลายฟัง ให้เห็นโทษของกิเลสตัวนี้ว่ามันหน้าด้าน มันกลืนได้ตลอดเวลา ทั้งที่แฉงที่ลับเมื่อได้โอกาส แต่มันไม่เปิดเผยตัวของมัน ธรรมเข้าไปเปิดเผยตัวของมันออกมาเสียบ้าง เพื่อให้โลกที่มีธรรมในใจได้มองเห็นโทษของมันแล้วพยายามหักห้ามกัน

ตัวลามกที่สุดคือรากจะตัดหา มันหากินทั้งที่ลับที่แฉง พอฉวยโอกาสได้ตรงไหนมันออกทั้งนั้นๆ เพราะมันหิวมันโหย มันไม่มีวันอิ่มพอ หาเมียมาร้อยคนก็ไม่พอ หาผัวมาร้อยคนก็ไม่พอ อยากได้พันคน อยากได้มากกว่านั้นอีก แล้วกระจายออกไปจากนั้น หัวดินแดนนี้ให้เป็นผัวของเราทั้งหมด ผู้ชายหัวดินแดน เอ้า ผู้หญิงทั่วโลกนี้ให้เป็นเมียของเราทั้งหมด นี่ละคือความอยากความทะเยอทะยานของใจนี้ มันเหมือนกับไฟได้เชื้อ เชื้อไฟมีมากมีน้อยเท่าไรเราอย่าเข้าใจว่าไฟจะถอยเชื้อนะ ไฟจะอ่อนต่อเชื้อ ไฟจะกลัวเชื้อไม่มี มันต้องถูกลามไปหมดจนกระทั่งไม่มีเชื้ออะไรจะไหม้มันนั่นแหละ



สำนักงานเอดส์แห่งสหประชาชาติ ได้สรุปสถานการณ์เอดส์ (๘ ธค. ๒๕๕๑) ว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์ทั่วโลก ประมาณ ๓๓ ล้านคน
 ทุกวันที่ผ่านมา ชีวิตผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลกจะถูกกลืนหายไปเฉลี่ยวันละ ๕,๗๐๐ ราย หรือคิดเป็นอัตราผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลก ล้มตายลง ๑ คน ทุกๆ ๑๕ วินาทีโดยประมาณ ขณะที่จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ ซึ่งยังคงมีอัตราการเพิ่มขึ้นถึงวันละ ๖,๘๐๐ รายทุกๆ วัน

อันนี้รากจะตัดหา ท่านว่า รากคุดินา ไฟคือรากจะตัดหาตัวนี้ก็เป็นน้ำล้นฝั่ง เป็นกองไฟเผาไหม้ไม่มีหยุดหย่อน ถ้าให้ได้ตามมันนี้เรียกว่าเริ่มใส่เชื้อเข้าไฟแล้ว มีผัวเดียวเมียเดียวเท่านั้นพอดิบพอดี หุงต้มแกงในเตาของตนเองสะดวกสบาย ถ้ามีสองเข้ามาแล้วนี้เป็นไฟนอกเตา เรียกว่าเพิ่มเชื้อไฟเข้าแล้ว จะเผา

กาญจนาภิเษก

ต้นหานี้รับกวนมาก ดังที่สุนทรภู่แสดงไว้ นำฟิ่งนะ เราอ่านผ่านไปก็พอจำได้ จึงมาแสดงแก่พี่น้องลูกหลานทั้งหลาย พอเป็นคติเครื่องเตือนใจว่า

วาระต้นหานี้สาหัส ถ้าใครตัดเสียได้เราให้ถอย

ผู้อุตสาหักัดวิชาหาเงินทอง ก็เพราะของสิ่งเดียวมันเกี่ยวกวน

นั่นฟิ่งซิ อันไหนท่านไม่ว่า แต่ตัววาระต้นหาท่านว่า เพราะมันเจ้าหน้าเจ้าตาเจ้าอำนาจวาสนาทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนมามากน้อยนี้มันเป็นเจ้าของทันที ครองอำนาจไว้ นำไปใช้ในที่ต่างๆ สุดท้ายก็กามกิเลสนี้ลากไปๆ จึงไม่ค่อยมีความสุขความเจริญโลกเรา เพราะตัวนี้เข้ารบกวนเผาบ้านเผาเมือง โรงร่ำโรงเรียนสถานศึกษา ที่ราชการต่าง ๆ ไม่เลือก มันเข้าได้หมด กามกิเลสนี้ วาระต้นหานี้อำนาจมาก ใครๆ เกรงขามมันทั้งนั้น ไม่เกรงขามแต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์อรหันต์ท่านฟาดหัวมันแหลกไปเลย เพราะตัวนี้เป็นตัวทำลายท่านมานมนานตั้งกับตั้งกัลป์ ได้รับความทุกข์ความลำบาก ตัวนี้เป็นตัวออกหน้า เวลาท่านฟาดมันขาดสะบั้นลงไปแล้วจึงประกาศโทษของมัน ให้พี่น้องทั้งหลายชาวพุทธของเราได้ทราบทั่วหน้ากัน

ในปี ๒๕๕๑ พบว่าหญิงกว่า ๔๖ ล้านคนทั่วโลกทำแท้ง และในจำนวนดังกล่าวประมาณ ๒๗ ล้านคนอยู่ในทวีปเอเชีย โดย ๗๘,๐๐๐ คนของผู้หญิงเหล่านี้ต้องเสียชีวิตลงจากการทำแท้งเฉลี่ยตาย ๑ คนทุก ๖.๗ นาที หรือ ๒๑๑ คนต่อวัน (ข้อมูลจากสภาวิชาการคุมกำเนิดภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกประจำประเทศไทย)



ภาพผ่าชันสูตรศพหญิงทำแท้งพบศพเด็กในมดลูก

ถ้าละมันไม่ได้ก็ให้อยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรม ท่านก็วางธรรมะในศีลข้อสามนี้ไว้ ให้มีกรอบให้มีประมาณ ให้มีเขตมีแดน ผู้ที่อยู่ในวัยศึกษา ก็ให้เอาวัยศึกษาของตนเป็นกรอบเป็นเขตเป็นแดนของตัวเอง เวลานี้เป็นเวลาที่เรากำลังศึกษา ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติตัวให้ดี ด้วยการศึกษ ด้วยความมีความรู้ระดับกันไปด้วย อย่าเตร็ดเตร่แว่วร้อน อย่าสนุกก่อนห้าม อย่าชวยก่อนชื้อ เวลาผลตกออกมาแล้วละเหะไปหมด ไม่มีใครชื้อ ก็ชวยก่อนแล้วใครจะเอาอะไรมาชื้อ สุกก่อนห้ามมันและไปแล้วตั้งแต่ยังไม่ห้ามแล้วมีราคาที่ไหน ความรู้วิชาที่เรียนมากก็เป็นเครื่องสังเวชของกิเลสตัวสกปรกโสภม ตัวเป็นพินเป็นไฟ



ปี ๒๕๔๘ พบว่ามีผู้หญิงตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศ ๕,๐๗๓ คน ขณะที่การสืบสวนจับกุมตัวผู้กระทำผิดได้เพียง ๒,๐๔๘ คน เท่านั้น (จากสถิติคดีอาชญากรรมในความคิดเกี่ยวกับเพศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ)

เผาไหม้กันไปหมดนี้พระพุทธเจ้าก็สอน สอนมนุษย์เรา นี้ มนุษย์เราทำความละเอะเทอะอย่างนี้

อาหาร ๓๒

(หันทะ มะยั้ง ทะวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส)



อะยั้ง โข เม กาโย

กายของเราเน้แล

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโร เกสมะตตะกา

เบื่องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ

บูโร นานัปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ

อัทถิ อิมัสสมิง กาเย

มีอยู่ในกายนี้

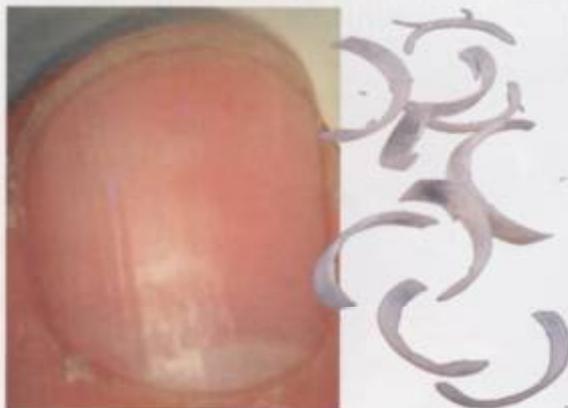
เกสา คือผมทั้งหลาย



โลมา คือขนทั้งหลาย



นะชา คือเล็บทั้งหลาย



ทันตา คือฟันทั้งหลาย





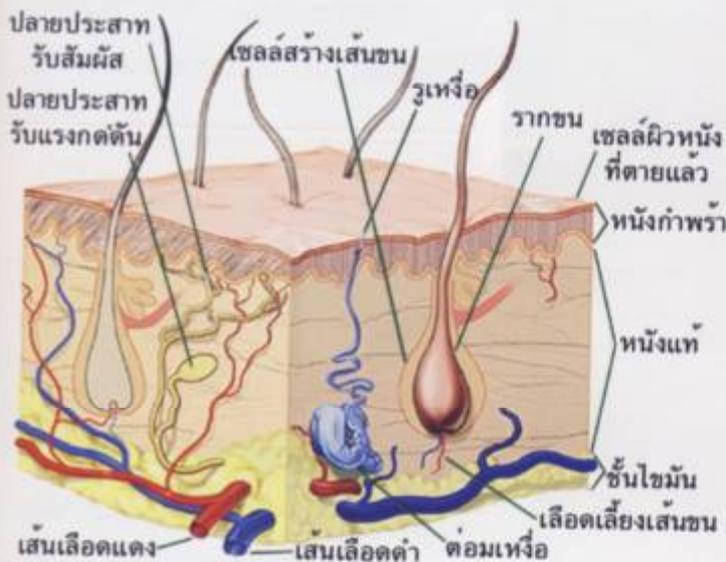
“ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
 ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย
 อาหารใหม่ อาหารเก่าเรียกว่าอาหารนอนท้อง
 แยกออกเป็นธาตุดิน เอากองไว้กองหนึ่งชะ...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๔๗
 วัดบวรพรตคีรี (ภูจ้อก้อ) มุกดาหาร

ตใจ หนัง

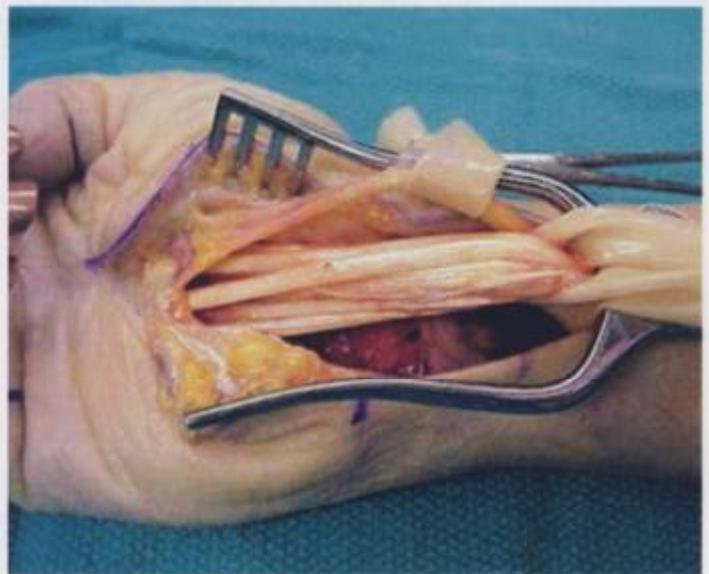


มังสึง เนื้อ

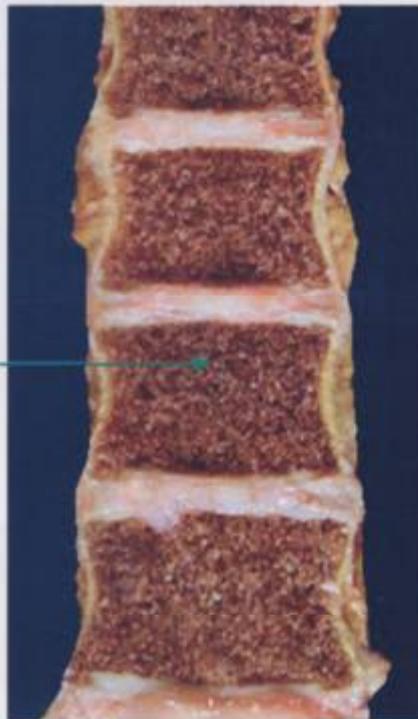


อาหาร..๓๒

อาหาร เอ็นทั้งหลาย



อวัยวะ กระดูกทั้งหลาย อวัยวะมิถุนชัง เยื่อในกระดูก



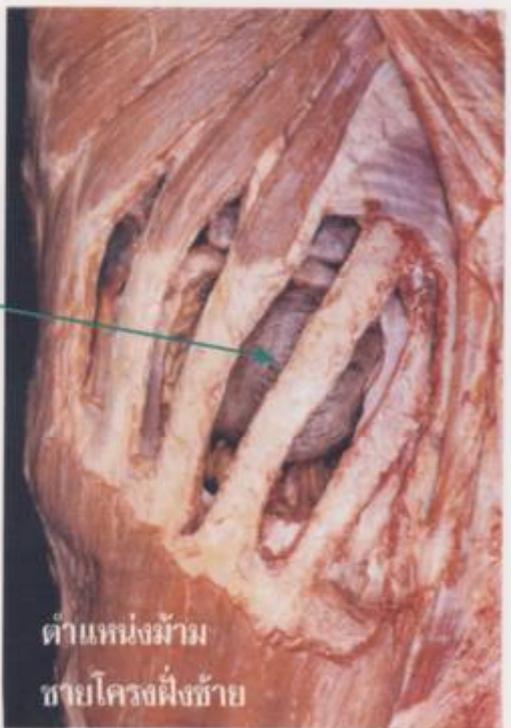
“กระดูก หรือ หนัง เบื้องบน แต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป หลงก็หลงอันนี้ ถ้าไม่หลงอันนี้ก็ไม่ว่าเที่ยวในวิฏสงสารอีก รู้ตามเป็นจริงก็ต้องรู้อันนี้ เบื่อก็ต้องเบื่อกันนี้ หน่ายก็ต้องหน่ายอันนี้ คลายก็ต้องคลายอันนี้...”
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๗

“นั่นก็ผม จิตก็จับอยู่ที่ผม นั่นก็ขน จิตก็จับอยู่ที่ขน นั่นก็เล็บ จิตก็จับอยู่ที่เล็บ นั่นก็ฟัน จิตก็จับอยู่ที่ฟัน นั่นก็หนัง จิตก็จับอยู่ที่หนัง...”
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๗



“ถ้าเวลาราคะจัด น้ำเลี้ยง หัวใจนี้ก็ดำเข้าข้าง ถ้าโทสะจัด น้ำเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยิ่งดำเข้าจัด เหตุฉะนั้น คนที่โกรธมันจึง หน้าดำหน้าแดง โมหะดองอยู่ใน ชั้นธสันดาน น้ำเลี้ยงหัวใจก็ ไหมโส เป็นขุ่นๆ อยู่
ไม่เหมือนน้ำเลี้ยงหัวใจ พระอรหันต์ เพราะท่านไม่มีโลก ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง...”
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๖

วิกัง ม้าม

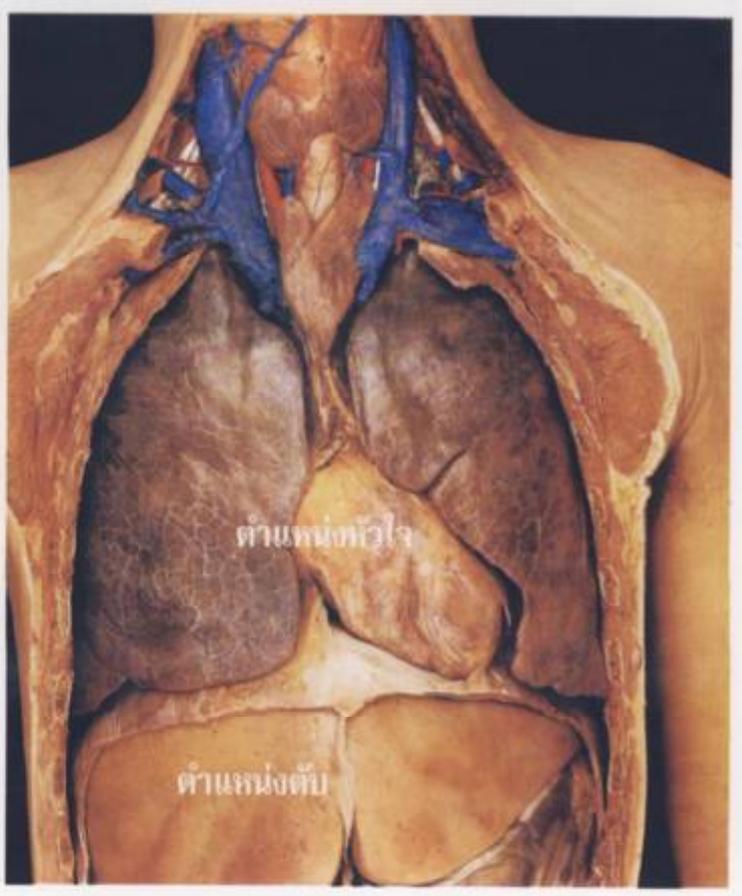


ตำแหน่งม้าม
ชายโครงฝั่งซ้าย

หะทะยัง หัวใจ



ยะกะนัง ตับ



ตำแหน่งหัวใจ

ตำแหน่งตับ

“ผู้ใดประมาทกายคตาสติ ก็คือ ประมาทพระนิพพาน
ผู้ใดพิจารณากายคตาสติ บ่อย ๆ ราคะของท่านผู้นั้น ก็จะเบาลง หรือหายไป ก็ถึง พระอนาคามี...”

อาการ..๓๒

กิโหลมะกัง พังผืด



ปี่หะกัง ไต

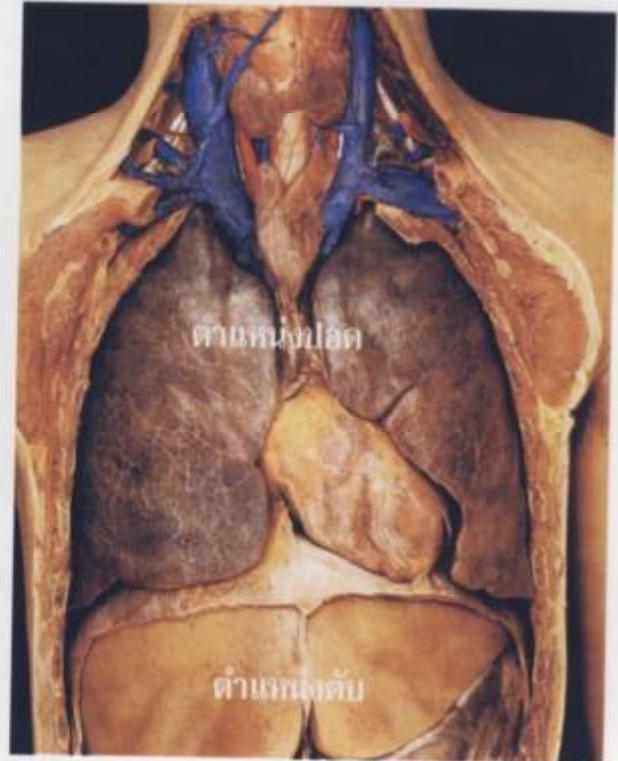


กระเพาะปัสสาวะ

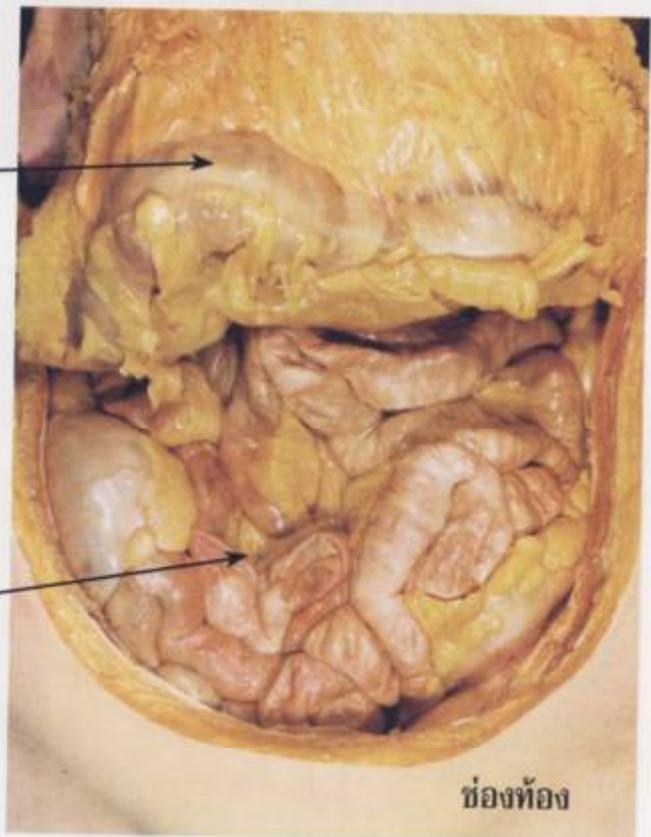




ปัสพาสัง ปอด



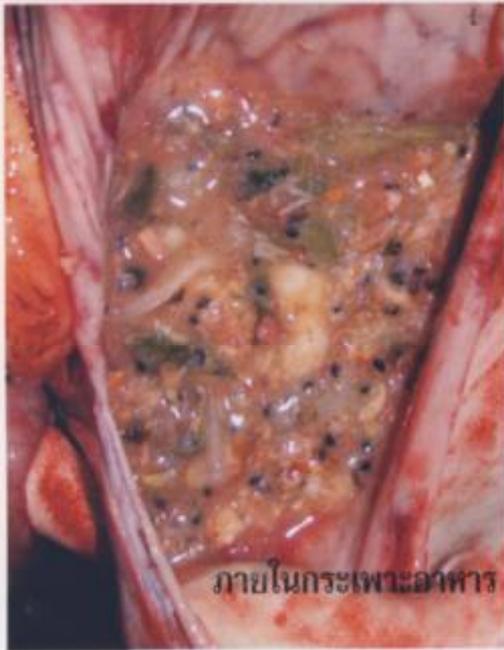
อันตัง ไส้ใหญ่



อันตะคุณัง ไส้น้อย



อุทริขัง อาหารใหม่



ภายในกระเพาะอาหาร

กะรี้สัง อาหารเก่า



ภายในลำไส้

ปิดตัง น้ำดี



ตับ

ตำแหน่งถุงน้ำดี (สีเขียว)

กระเพาะอาหาร

“น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขัน น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก
น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร แบ่งออกเป็นธาตุน้ำ ไปเป็นส่วนหนึ่งชะที่นี้..

ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ธาตุไฟ ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย
ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ไฟสีก็แยกออกไปอีกชะ เอาไปเป็นกองหนึ่ง ไว้ที่นี้..

ลมพัดขึ้นเบื้องบน ธาตุลมที่นี้ ลมหาว ลมเรอ ลมอ้วก ลมอ้วกกับลมอาเจียนก็อัน
เดียวกัน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ผายลม ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะก็ลมดันลง ลมพัดลงเบื้องต่ำ
ลมในท้องนอกไส้ ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามตัว ตามเส้นเอ็น ลมหายใจเข้า-ออก ที่นี้ก็แบ่ง
ไปเป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นสี่ส่วนที่นี้”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ ม.ย. ๒๕๖



“วิปัสสนาก็คือปัญญา พิจารณาแยกแยะ ธาตุออก ตัวจิตใจ ตัวผู้รู้อยู่ที่ตรงกลาง อยู่ในระหว่างศูนย์กลางทางสี่แพร่ง นั่นก็ธาตุดิน นั่นก็ธาตุน้ำ นั่นก็ธาตุไฟ นั่นก็ธาตุลมขณะนี้

ตัวเรา ตัวเขา สัตว์ บุคคลไม่มีเสียแล้วที่นี้ ผู้หญิงก็ไม่มี ผู้ชายก็ไม่มีเสียแล้ว เป็นสักแต่ว่าธาตุ ส่วนผู้รู้ รู้ตามเป็นจริงของดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นแต่สักว่า “ผู้รู้” เสียแล้วที่นี้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ทั้งผู้รู้ด้วย ทั้งดินด้วย ทั้งน้ำด้วย ทั้งไฟด้วย ทั้งลมด้วย...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๗

เสมหะ น้ำเสลด



“อันนี้ก็เป็นอุบายภาวนาแบบหนึ่ง ถ้าหากว่าไม่พิจารณาแบบนี้ที่ไหนชัด เราก็เพ่งที่นั่น ที่ไหนปฏิบัติมาก เราก็เพ่งที่นั่น เมื่อเห็นอันใดอันหนึ่งเป็นปฏิภาณ สิ่งอื่น ๆ ก็เป็นไปตามกัน...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๗

ปุปผ น้ำเหลือง ต่อม้ำเหลือง



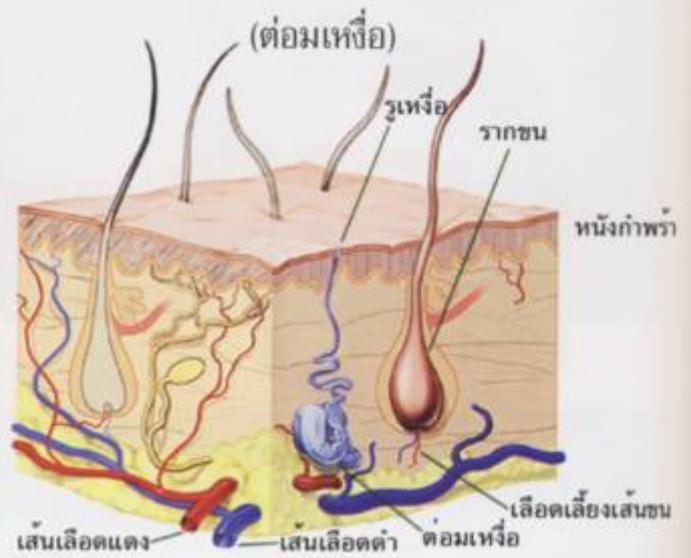
อาการ..๓๒

โลหิตตั้ง น้ำเลือด



เส้นเลือด (มือ)

เสโท น้ำเหลือง

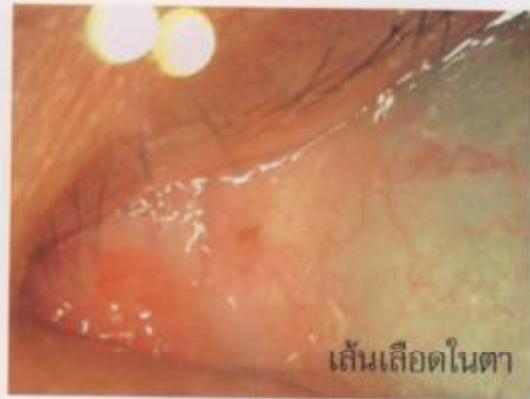


เมโท น้ำมันขุ่น





อัสน์ น้ำตา



เส้นเลือดในตา

วะสา น้ำมันเหลว



เขโผ น้ำลาย



“น้ำลาย ที่เกิดน้ำลายอยู่ใต้ลิ้น ไหลออกจากกระพุ้งแก้มทั้งสอง แล้วก็บ้วนออกทิ้ง เมื่อบ้วนออกแล้ว จะเอาคืนมาอมอีกก็ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งปฏิฑูล สกปรก โสมม...”

..ให้จำไว้เนื้อ ท่านบอกอย่างนี้เรียกว่าสัญญา อสุกสัญญามันจะไประงับราคะ สัญญา สัญญาต่อสัญญาจะระงับกัน จะลบกันที่นี้...”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๗

ข้างช่องปาก



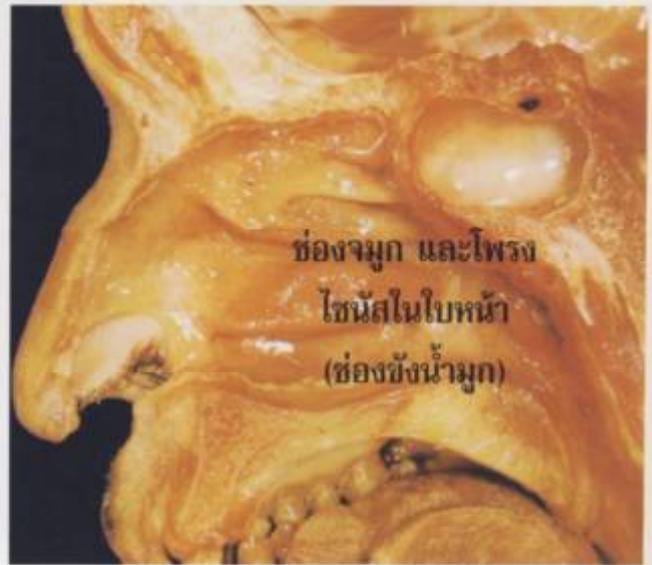
ต่อมน้ำลาย

สิงหาณิกา

น้ำมูก



ภาพตัดขวางด้านข้างใบหน้า .จมูก



ช่องจมูก และโพรง
ไซนัสในใบหน้า
(ช่องซึ่งน้ำมูก)

ละสิกา น้ำมันไซข้อ



“กายนศร พิจารณากายแบบคายน
จะไม่หลงกายอีก จะได้ไม่มาก่อธาตุดิน
น้ำ ไฟ ลมอีก จะสลดสังเวทที่ตนเคย
หลงมา ที่หลงถือว่าสวว่างามก็เพราะ
หนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่
สะอาดต่าง ๆ อุปมาเหมือนหม้อที่ใส่ของ
โสโครกไว้”

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๕๖

มุตตัง

น้ำมูตร (ปัสสาวะ)

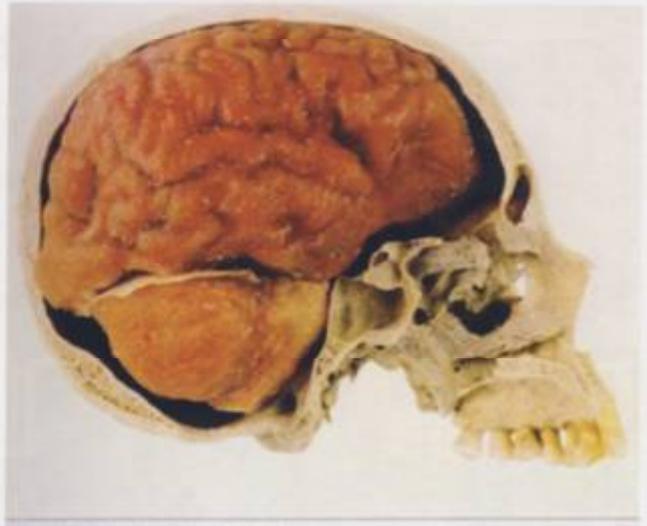
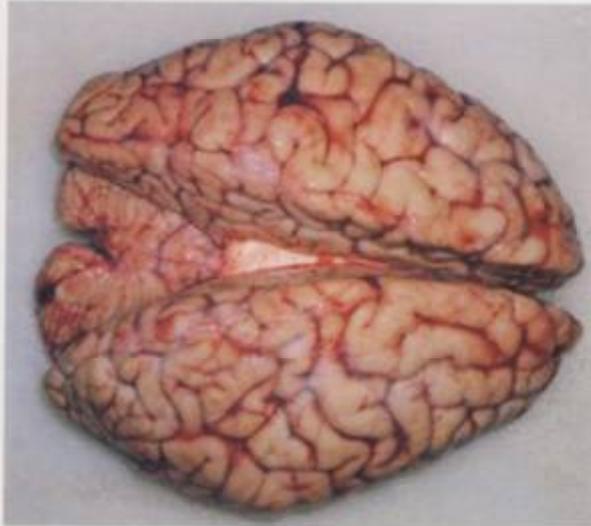


กระเพาะปัสสาวะ

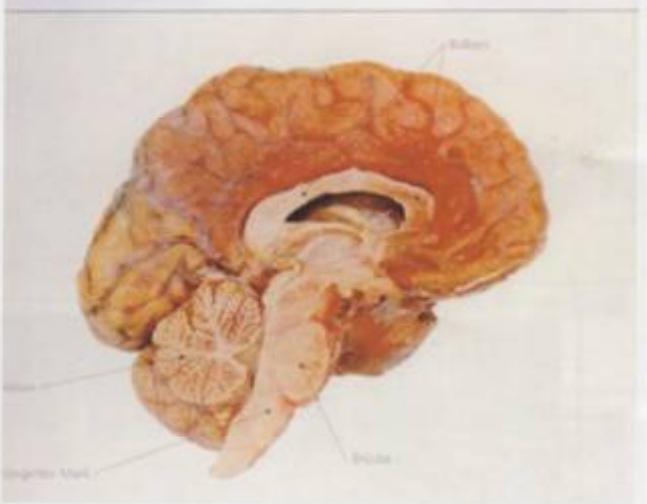




มัตถะเก มัตถะลุงคัง เยื่อในสมองศีรษะ

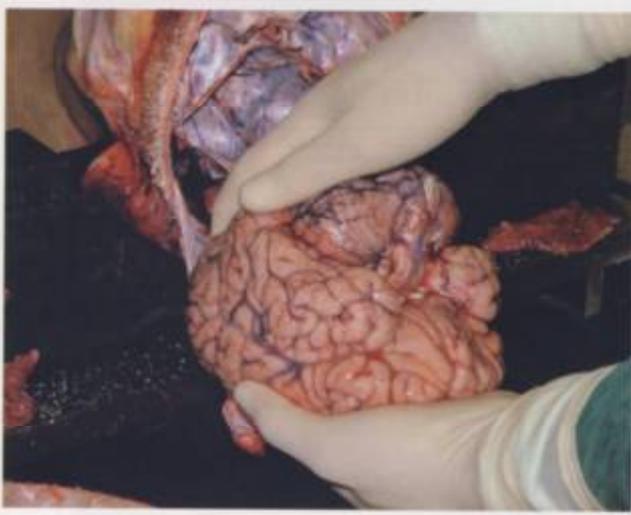


Mythologisches Gehirn in eroffneten Schadel



Mythologisches Gehirn

เอวระมะยัง เม กาโย
กายของเราเนื้ออย่างนี้
อุทรัง ปาทะตะลา
เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อะโร เกสมะตถะกา
เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
ตะจะปะริยันโต
มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ
บูโร นานัปะการัสสะ อสุจิโน
เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล



ภรา ทเว ปญจะ ชนธา
“ขันธัง ๕ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง”



ทุกขสัญญาณ สกลร่างกายนี้เป็นของทุกข์มาก มีทุกข์มีโทษมาก รวมอาพาธต่างๆ ตั้งอยู่ในร่างกายนี้โรคในตา โรคในหู โรคในจมูก โรคในลิ้น โรคในกาย โรคตีเดียด โรคเบาหวาน โรคริดสีดวง ลำไส้ โรคในปาก โรคในฟัน โรคในลิ้น โรคในกระเพาะอาหาร โรคในตับ โรคในปอด



ต้อเนื้อ



โรคในลิ้น



โรคที่ริมฝีปาก



โรคที่เกิดบนศีรษะ



ผู้ป่วยมะเร็งปอด



มะเร็งปอด (ลิ้นบน)

เซลล์มะเร็งปอด

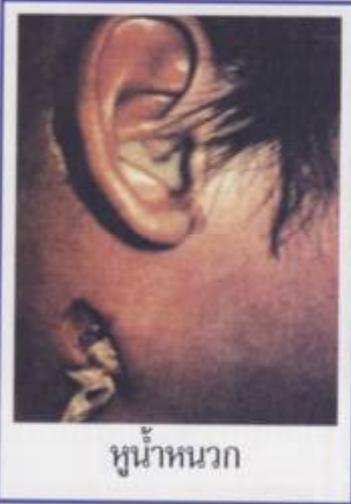




ริดสีดวงทวาร



มะเร็งที่เพดานปาก



หูน้ำหนวก



ตามซากรรไกรหัก



เนื้อสมองอักเสบ



มะเร็งตับ



ตับปรกติ



โรคกระเพาะ



โรคผิวหนัง



โรคอวัยวะสืบพันธุ์ชาย



โรคอวัยวะสืบพันธุ์หญิง



การา ทเว ปักจจะ ชินรา



ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เสียชีวิตแล้ว



โรคผิวหนังที่เกิดอาการแทรกซ้อนจากโรคเอดส์



บาดแผลที่เท้า



มะเร็งเต้านม



ลำไส้ทะลุ



บาดแผลจากอุบัติเหตุ



บาดแผลจากอุบัติเหตุ



อาการบาดเจ็บจากไฟไหม้

สรรพโรคทั้งปวงมีทั้งร้อยแปดพันประการ มันเกิด
อยู่ที่นี้ มันก็ตายอยู่ที่นี้ มันก็เกิดอยู่ที่นี้... เป็นที่เกิดของมัน
กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เหล่าอาหารต่างๆ ล้วนตั้งอยู่
ในกายนี้

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ ม.ย. ๒๔๗



ผิวหนังแห้งเหี่ยวจากความชรา



“เราเห็นไหมโลกไหนก็ตามในเมืองไทยของเรา
ตามแล้วเอาวัตถุสิ่งของไปเป็นสมบัติพึ่งเป็นพึ่งตายได้ไม่เห็นมี หิ้งเกลือ...
นับแต่มหาเศรษฐีลงมาถึงคนทุกตะเช็กใจ สิ่งทั้งหลายจึงเกลือทั้งหมด
เมื่อลมหายใจหมดไปจากร่างแล้ว..ร่างก็หมดความหมาย
สมบัติทั้งหลายหมดความหมาย
แต่เวลาที่มีลมหายใจอยู่..ตื่นเหมือนสิ่งนั้นจะพาเลยสวรรค์นิพพานไปอีกชั้นหนึ่ง
ความเลิกละของกิเลสที่มันหลอก
เวลาตายแล้วก็ตายกองกันอยู่ไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร
เป็นอย่างนี้ จิตใจไม่มีที่พึ่ง...”

“ใจนี้คนให้มันอะไรก็พึ่งไม่ได้
ฝากไว้ไปไหนทางไหนชั่ว ชั่วจนจนผิด
เป็นปลาช่อนเป็นปลาไหลไปจนกระทั่งถึงสัตว์นรกก็ได้
ฝากไว้ไปไหนทางไหนก็ดี พยายามให้ดูคุณงามความดี
จงเป็นบุญคุณทานทานจากอินทร์พรหมขึ้นไปจนถึงนิพพานก็ได้
ใจอื่นเป็นสละละได้ ถึงเสริมได้ กดล้างลงไปได้
จึงต้องพยายามพากันดูใจตนเองให้ดี
ให้สลัดใจอยู่ที่นี่...”

“ท่านจึงสอนให้ยึดพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
ที่ระลึกถึงพระรัตนตรัยให้ถูกความดีของตน
ที่จะเป็นดีที่พึ่งที่เกาะที่ยึดของใจโดยแท้
ตามคนอื่น ขยายจิตใจแต่ไปเอา
ถึงสรวงสวรรค์เป็นพระอรหันต์แห่งความดีทั้งหลายที่เราชอบฟังดูมา
นี่คือที่พึ่ง พากันจำให้ดี
ที่พึ่งของใจต้องเป็นธรรม เป็นความดีที่สั่งสอนทำมา”



“เหล่านี้เป็นสมบัติของโลก
คือเมื่อธรรมไม่มีในใจจะคว่ำตกลอดเลย
คว่ำสิ่งเหล่านี้ตลอด
พอธรรมมีในใจมากน้อยๆ
จะปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา
พอธรรมเต็มหัวใจแล้ว
..ปล่อยหมดโดยสิ้นเชิง

ไม่มีอะไรสู้ธรรมได้
ธรรมเลิศเลอสุดยอด
พอเข้าถึงธรรมแล้วปล่อยหมด

ขอบิณฑบาตให้พี่น้องทั้งหลายทั่วหน้ากัน
ระลึกถึงอรรถถึงธรรมไปเรื่อยๆ นะ
อยู่ตัวคนเดียว ก็ให้ระลึกถึงธรรม
เช่นพุทโธๆ เป็นต้น
ไปก็คนขอให้ระลึกถึงธรรมเสมอ...

ให้มีธรรมเป็นเครื่องอาศัยในใจ มันจึงชุ่มเย็น
ถ้าไม่มีธรรม คนจะหนาแน่นเท่าไร
สักเป็นล้านๆคนไม่มีความหมาย
เป็นที่พึ่งของกันไม่ได้
แต่ธรรม..ได้ ปีบติคๆ เลย
เป็นที่พึ่งของกันได้เย็นสบายเลย...”

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา
๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑
ขอบิณฑบาตให้ระลึกถึงธรรม



ความตายนี้ ประกาศมาตั้งกัปตั้งกัลป์แล้ว ไม่ค่อยมีใครตื่นเนื้อตื่นตัวกันเลย ตื่นตั้งแต่ความไปตาม ความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา ตื่นไม่มีเวลาวันหยุด วันหยุด ตื่นตั้งกัปตั้งกัลป์มาแล้ว ยังจะตื่นต่อไปอีกไม่มี ขอบเขตเหตุผลอันใดเลย นี่คือการตื่นโลกตื่นไปตาม กิเลสตัณหา ความที่จะตื่นในอรรถในธรรม ปลงธรรม สังเวชว่า โลกทั้งโลกนี่คือโลกเกิดโลกตายไม่ค่อยได้คิด กันบ้าง อย่าพากันติดกันดินจนเกินเหตุเกินผล จนลืมนึกถึงตัวว่าป่าช้าไม่มีกับเราทุกคนๆ หังๆ ที่ป่าช้ามีอยู่ อย่างเต็มตัว อย่างนี้เรียกว่าเป็นความประมาทมากสำหรับ ชาวพุทธของเรา

นี่คือธรรมของพระพุทธเจ้าเดือนพี่น้องทั้งหลาย ประกาศก้องมาได้ ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว

“โก นุ หาสเ กิमानนุโท นิจจํ ปชฺชลิเต สติ อนุททาเรน โอนทธา ปทีปี น คเวสส”

ก็เมื่อโลกสันนิวาสนี้เป็นพินเป็นไฟของความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา เผาไหม้สัตว์ตลอดมานี้ ยังหัวเราะรื่นเริงเป็นบ้ากันอยู่หรือ.. เมื่อไรท่านทั้งหลาย จะหาที่พึ่ง นั้นฟังซิ นี่ละภาชิตอันนี้เป็นพุทธพจน์ที่ ทรงแสดงไว้แล้ว

เวลานี้พวกเราทั้งหลายมีอะไรเป็นเครื่องเกาะ เครื่องยึด พิจารณาดูซิ โลกนี้กว้างขนาดไหน โลกนี้มีที่พัวพัน ล้วนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันนี้ ตลอดถึงสัตว์ ดินฟ้าอากาศ ต้นไม้ ภูเขา มีมากขนาดไหน เป็นสาระอะไรบ้างสำหรับหัวใจเรา ที่จะเกาะจะยึดพอเป็นฝั่งเป็นฝา ให้หลุดรอดพ้นจากภัย คือความทุกข์ทั้งหลายไปได้ มองแล้วมันไม่มี มันมีแต่ดิน เป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ตลอดต้นไม้ภูเขา ดินฟ้าอากาศ มันเป็นเรื่องของเขาโดยสมบูรณ์ เขาไม่มีส่วนได้ส่วนเสียอะไรจากพวกสัตว์ทั้งหลาย เราแน่เลย ส่วนที่มีส่วนได้ส่วนเสียจริงๆ ก็คือบาปคือบุญ การทำดีทำชั่ว นี่แลเป็นตัวสำคัญมาก ขอให้ เอา กุสลา ความฉลาดจับเข้าไปในจุดนี้ ท่านทั้งหลายจะรู้เนื้อรู้ตัวว่าเราเกิดเป็นอะไร เกิดเป็นมนุษย์ หรือเกิดเป็นอะไร





มนุษย์นั้นตั้งชื่อให้เป็นเทวดาก็ได้ อยู่ในเรือนจำก็ไม่อดไม่ยาก ตั้งชื่อเทวดาก็ตั้งได้ แต่บาปกรรมที่เจ้าของทำลงไปนั้นมีเป็นธรรมชาติ ที่เหนืออำนาจของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอันใดที่จะเหนืออำนาจกรรมไปได้เลย ท่านจึงแสดงไว้เป็นพระบาลีว่า นตฺถิ กมฺมสมฺม ฝลฺลํ ไม่มีอำนาจใดที่จะเหนืออำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่วของสัตว์ที่ทำได้แล้วได้เลย ใครจะทำดีทำชั่วขนาดไหน กฎธรรมชาติคืออำนาจนี้จะต้องบีบบังคับอยู่ภายในนั้น แล้วพาไปดีจนได้ไม่สงสัย พาไปชั่วได้ไม่สงสัย ด้วยอำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่ว



พระพุทธเจ้าจะมากี่หมื่นกี่แสนกี่ล้านๆ องค์กรก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ช่วยได้ ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง เสียตั้งแต่บัดนี้ จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยความถูกต้องแม่นยำ ถ้าเราปฏิบัติตน ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปแล้ว ชั่วก็ตาม..คนเรา เมื่อไม่รู้มันก็ชั่วทำชั่วได้ แล้วแก้ไขให้เป็นคนดีก็ได้ คนดีก็เพิ่มเติมส่งเสริมในความคิดของตนให้มีหนักแน่นมั่นคงขึ้นไปก็ทำได้..มนุษย์เราเวลามีชีวิตอยู่ที่นี่ แต่เวลาตายไปแล้วจะนิมนต์พระมาทั่วประเทศไทย กุสลา ธมฺมา ก็ไม่มีความหมายอะไรเลย ถ้าเจ้าของไม่รีบแก้ไขเจ้าของเสียตั้งแต่บัดนี้

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา

๒๑ มกราคม ๒๕๔๔ (ป้าย)

ปลงธรรมสังเวช เราจะตายด้วยกันทั้งนั้น



อฎิภคสรรฐาน

๘. โลหิตกอสุภะ	ส่วนปฏิภคณิมิตนััน ปรากฎเป็นร่างบริบูรณัจะปรากฎร้วรอยที่ถูกลับพันนัันหามิได้อสุภะนัีท่านให้พิจารณษากศพที่ถูกรประหหาร มีมือเท้าชาดเลือดไหล ขณะพิจารณษาท่านให้ภวณว่า “โลหิตะกััง ปะภุฎกัลัง” สำหรัับอุคคหณิมิตในอสุภะนัี ปรากฎเหมือณฝ้าแดงที่ถูกลมปลิวไสวอยู่ ส่วนปฏิภคณิมิตนััน ปรากฎเป็นสีแดงนัิงสงบไมเคือลื่อนไหว
๙. ปุฬวกอสุภะ	อสุภะนัีท่านให้พิจารณษากศพที่ต่ายมมาแล้วสองสามวัน มีหนอนคลณษนัอยู่บนชากศพนััน ขณะพิจารณษาท่านให้ภวณว่า “ปุฬวะกััง ปะภุฎกัลัง” สำหรัับอุคคหณิมิตในอสุภะนัี ปรากฎเป็นรูปชากศพที่มีหนอนคลณษนัอยู่ แต่สำหรัับปฏิภคณิมิตนััน ปรากฎเป็นภพนัิงคล่ายกองสำลัีที่กองอยู่เป็นปลกติ
๑๐. อัฎฐริกอสุภะ	อสุภะนัี ท่านให้เอากะดุคของชากศพเท้าที่พิงหาได้อ จะเป็นกะดุคที่มีเนื้อเลือด เส้นเอ็น รัดริงอยู่กั้ตาม หรือจะเป็นกะดุคล้วยนั้กั้ตาม บางส่วนของร่างภพมีเพียงส่วนนั้อย หรือท่อนเดือวก็ตาม เออม่าเป็นวัตดุพิจารณษ เวลพิจารณษาท่านให้ภวณว่าดั่งนัี “อัฎฐริกััง ปะภุฎกัลัง” สำหรัับอุคคหณิมิตในอัฎฐริอสุภะนัี จะมีรูปเป็นกะดุคเคลือลื่อนไหวไปม่า สำหรัับปฏิภคณิมิตนััน จะมีภพเป็นกะดุควางเฉยเป็นปลกติ

อสุภคสรรฐาน ๑๐ อย่าง

อสุภคสรรฐาน ท่านได้อจ่านกไว้เป็น ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

- ๑. อุทฐมัตกอสุภะ คือ ชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (bloated corpse; swollen-up corpse) ร่างภพของคณและสััตว์ที่ต่ายไปแล้ว นับแต่วันหนัิงเป็นต้นไปมีร่างภพขึ้นบวม พองไปด้วยลมหรือที่เรือกัันว่า ผิต่ายขึ้นอืดนัันเอง





ความมุ่งหมาย

อุทกษมาตกอสุภะ
 ท่านสอนไว้เพื่อที่เป็น
 ที่สบายของบุคคลผู้มึ
 ความกำหนดยินดีใน
 ทรวดทรงสัณฐาน ซึ่ง
 แสดงให้เห็นข้อเท็จจริง
 ของร่างกายทรวดทรง
 นี้ว่าไม่มีสภาพคงที่ เพราะ
 ในที่สุดทุกร่างก็ไม่น่าดู
 เพราะขึ้นอืดพอง สังกลิ
 เหม็นเน่า เป็นที่น่าโสโครก
 แม้เคยสวยงามนำกำหนด
 รักใคร่ในร่างกายนี้เพียงไร
 แต่เมื่อกลายสภาพขึ้นอืด
 แล้ว บ่อมหกลายเป็นสิ่ง
 น่าเกลียด น่ากลัวยิ่งนัก



อศุภกรรณ

๒. วินิลกอสูระ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (bluish discolored corpse; livid corpse) เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่มีมีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก





ความมุ่งหมาย

วินิลกอสูกะ เป็นที่สบายของบุคคลที่หนักไปในทางกำหนดรักใคร่ในผิวพรรณที่ผิดมอง แสดงให้เห็นว่าผิวพรรณนั้นไม่สวยจริงเสมอไป เพราะแม้สวยเพียงไร แต่ในที่สุดเมื่อร่างกายนี้แตกสลาย ผิวหนังของทุกคนก็เปลี่ยนสภาพจากผิดมองเป็นซืดและบวมอืดแตกปริ นำเหม็น กลายเป็นสิ่งสกปรกโสโครก. นำขยะแขยงในเวลาต่อมา สีสันผิวพรรณที่งดงามก็จะเปลี่ยนเป็นเขียว ขาว แดง เลอะเทอะแปดเปื้อนไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่ไหลออกมาจากร่างกาย กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครกในที่สุด



อตุกกรรมฐาน

๓. วิบุพพกอสฺสว ชาคคพทึมน้ำเหลียงไหลเยิ้มอยู่ตามทึที่แตกปรืออก (festering corpse)
เป็นชาคคพทึมน้ำเหลียงไหลอยู่เป็นปกติ





ความมุ่งหมาย

วิปพทกอสูกะ เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความยินดีในผิวพรรณที่ปรุงด้วยเครื่องหอมที่ฉาบทาไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เครื่องหอมที่ฉาบทาประหินผิวไว้นั้นแม้จะมีกลิ่นหอมก็ตาม แต่หนีสภาพความจริงของร่างกายที่ ภายในเต็มไปด้วยของเหม็นไปไม่พ้น เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เพราะเมื่อถึงเวลาร่างกายแตกสลายแล้ว ความจริงก็จะปรากฏ สิ่งเหล่านี้ก็จะทะลักออกมาจากร่าง กลิ่นหอมแม้มีก็สู้กลิ่นเหม็นที่ออกมาจากร่างกายนี้ไม่ได้ แสดงให้เห็นว่าร่างกายทุกร่างบนโลกใบนี้ ล้วนเป็นสิ่งปฏิกูลมีกลิ่นเหม็นอยู่ภายในตามธรรมชาติ



อตุกกรรมฐาน

๔. วิถีทกอสูก คือซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (split or cut up corpse: disjoint corpse) ซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน





ความมุ่งหมาย

วิธีทบทวนสุภะกรรมฐานนี้เป็นที่สบายของบุคคลร่างกายที่มีแห่งทึบ มีเนื้อล่ำที่พอกพูนนูนออกมา เช่น ลำตัว เอว สะโพก ซึ่งเป็นเครื่องบำรุงราคาของผู้ที่มักมากในเนื้อแห่งทึบให้กำเริบ กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้มีใช้แห่งทึบตามที่คิดไว้ ความจริงเป็นโพรง โปร่งอยู่ภายในและเต็มไปด้วยของโสโครกมีกลิ่นเหม็นแม้มีชีวิตอยู่ และเมื่อร่างแตกสลายแล้วก็ย่อมเน่าเปื่อยผุพังส่งกลิ่นเหม็นเน่ารุนแรงในที่สุด



อัฏฐกรรมฐาน

๕. วิชชายิตกอสูกุ ขากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข เสือ แร้ง กา จิกทิ้งกัฏทิน (gnawed corpse)



ความมุ่งหมาย

วิชชายิตกอสูกุ กรรมฐาน
นี่เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความ

กำหนดยินดีในอวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น เนินอก เรียวขา เป็นต้น และแสดงให้เห็นว่า
กล้ามเนื้ออวัยวะเหล่านั้นแม้สวยงามนำกำหนดเพียงไร แต่ธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้มิใช่ของคงทน
แม้ถูกเขี้ยวเล็บ จงอยปากสัตว์กัดกินก็เป็นช่องโพรง ความไม่งามของร่างกาย มีชิ้นเนื้อ และส่วน
ของกระดูกปรากฏ มีเลือดไหลอาบ ส่งกลิ่นคละคลุ้งไปทั่วเป็นที่น่ารังเกียจยิ่งนัก





๖. **วิกขิตตกอสุภ** ซากศพที่กระจุยกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้างๆ (scattered corpse; mangled corpse) เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจัดกระจายออกไปคนละทาง วิกขิตตกอสุภะนั้น คือซากผีอันบุคคลทิ้งไว้ให้ตกเรียรายอยู่ในที่นั้นๆ มืออยู่ข้าง ๑ เท้าอยู่ข้าง ๑ ศีรษะอยู่ข้าง ๑



พิธีทางศาสนาเพื่ออุทิศศพให้เป็นทานแก่สัตว์
ตามความเชื่อของชาวทิเบต



อตุกกรรมฐาน



ความมุ่งหมาย

วิกขิตกอสุภะ อสุภะนี้เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดี ในลีลาอิริยาบถการเคลื่อนไหวร่างกายของเพศตรงข้าม เรียกว่าเป็นผู้ใคร่ในอิริยาบถ พอใจกำหนัดยินดีในท่อนอวัยวะที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น แต่ความจริงแล้วร่างกายนี้ไม่ยั่งยืนถาวร เพราะไม่สามารถรวมกลุ่มเป็นร่างกายได้ตลอดไป เมื่อถูกของมีคม หรือของแข็งกดทับ ก็ต้องกระจัดกระจายแยกส่วนจากกันทันทีทันใดไปเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ปราภฏให้เห็นเป็นของปฏิภูกลน่าเกลียดน่ากลัวในที่สุด





๗. **หตวิฆิตตกอสุกะ** คือซากศพอันบุคคลผู้เป็นเวรลับฟันด้วยเครื่องศาสตราวุธใน
 อังคาพยพใหญ่น้อยเป็นริ้วเป็นรอย (hacked and scattered corpse; mutilated and mangled corpse)



ความมุ่งหมาย

หตวิฆิตตกอสุกะ เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในร่างกายที่สมบูรณ์ มีผิวหนัง
 มีอาการ ๓๒ ประติดประต่อครบถ้วน คนประเภทนี้กำหนัดรักใคร่ไม่เลือก ถ้าเห็นว่าเป็นคนมีอวัยวะ
 ไม่บกพร่องแล้วเป็นยินดี กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่า การประติดประต่อของร่างกายนี้ไม่จริงยั่งยืน
 เมื่อถูกของมีคมก็ต้องแยกแตกปรือออกอย่างง่ายดาย ภายใน
 ซึ่งมีน้ำเลือด, น้ำเหลืองก็ไหลออก ปรากฏเป็นสิ่งไม่น่าพิศมัย
 ตั้งแต่ก่อน ร่างกายนี้จึงไม่ใช่สิ่งที่คงทนสวยงามและ
 นำกำหนัดรักใคร่ได้ตลอดไป และที่สุดย่อมเสื่อมสลายกลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่หวลคืนในที่สุด แม้เจ้าของร่าง
 ก็ไม่สามารถทำกลับคืนมาดังเดิมได้



อศุภกรรมฐาน

๘. โลหิตกอสุภะ คือซากศพที่มีเลือดไหลออก (blood-stained corpse; bleeding corpse)



ความมุ่งหมาย

โลหิตกอสุภะ เป็นที่สบายของคนรักความงามของร่างกายที่ตกแต่งด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องประดับต่างๆ คือเป็นคนที่หลงใหลการแต่งกายมากกว่าเนื้อแท้ ธรรมเนียมข้อนี้แสดงให้เห็นว่าเสื้อผ้าอาภรณ์นั้นไม่สามารถที่จะรองรับหรือปิดบังสิ่งโสโครกภายในร่างกายได้ เพราะในที่สุดก็จะหลั่งไหลออกมาถูกต้องเสื้อผ้าอาภรณ์สิ่งประดับ ปราภภูโลหิตฉาบทาภายนอกให้เป็นที่น่ารังเกียจ





อตุกกรรมฐาน

๙. ปุพุกอสุภะ คือซากศพที่เต็มไปด้วยหมู่หนอนคลาคล่ำ คืบคลานกันกัดกินส่วนต่างๆ ของร่างกาย (worm-infested corpse)





ความมุ่งหมาย

ปศุฆอสุกะ เป็นที่สบายของคนที่ยึดถือว่าร่างกายนี้นี้เป็นของเรา แต่เมื่อตายไปแล้ว แม้ร่างนี้เป็นที่รักแห่งตนมากเพียงใดก็ตาม ก็ยอมไม่พันทิ้งที่จะตกเป็นที่อาศัยอยู่กินแก่แมลงและหมู่หนอนทั้งหลาย ประหนึ่งว่าร่างกายเป็นของสาธารณะ ให้เห็นว่าแท้จริงแล้วร่างกายนี้ไม่ใช่ของเราเสมอไป เพราะถ้าร่างกายเป็นของเราจริง เจ้าของร่างคงสามารถรักษาร่างกายนี้มิให้แมลงและหมู่หนอนอาศัยและกัดกินเป็นอาหารได้



อศุภกรรมฐาน

๑๐. อัฐริกอสสุกะ คือซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างโครงกระดูก หรือกระดูกท่อน (skeleton)



ความมุ่งหมาย

อัฐริกอสสุกะ เป็นที่สบายของผู้มีความกำหนดยินดีในกระดูกเช่นพินที่ชาวราบเรียบเงางาม กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่าพินที่ชาวเป็นเงางามนี้ แท้แล้วคือส่วนหนึ่งของกระดูกที่อยู่ในร่างกาย ที่ติดอยู่กับหัวกระโหลกภายในศีรษะของทุกคน ซึ่งพินนี้ถ้าปล่อยไว้ไม่ชำระขัดสี





ก็จะปรากฏกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจ ในที่สุดต้องหลุดถอนปรากฏเป็นความไม่งามเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยงามให้ชมอยู่ตลอดอีกต่อไป และเมื่อตายไปแล้ว ฟันนี้ก็ย่อมปรากฏอยู่กับโครงกระดูกอันน่าขยะแขยงนี้เอง



อสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ อย่างตามความหมายดังกล่าว ขอท่านนักปฏิบัติที่จะฝึกหัดกำจัดอำนาจราคะคือความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้าม ท่านจงเลือกฝึกอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสม เพื่อแก้ไขความรู้สึกเดิมอันผิดจากความจริง ที่มีความกำหนัดยินดีอยู่นั้น ให้บรรเทาจางคลายลง เพื่อผลในการปฏิบัติ ในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผล จะได้จางคลายในทุกขในภพน้อยใหญ่ต่อไปเกิด

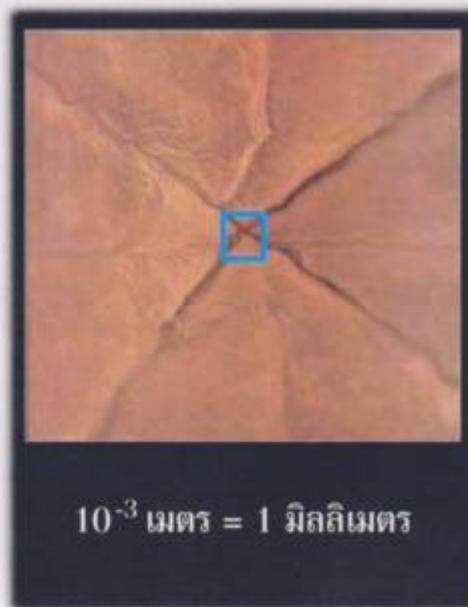
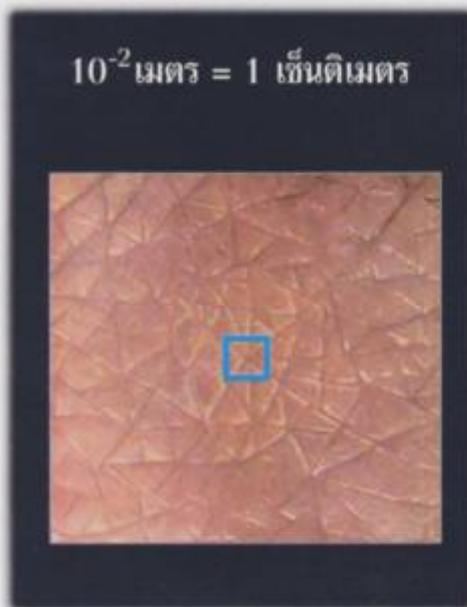
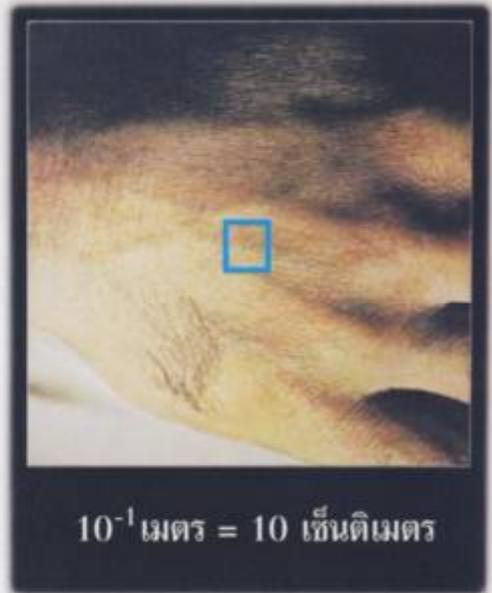


ความเป็นธาตุ

ความเป็นธาตุในร่างกายมนุษย์ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสไว้เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว รวมทั้งสิ่งมีชีวิต และ ไม่มีชีวิตต่างๆ ในโลกนี้ ล้วนเป็นสักว่า "ธาตุ" หรือที่เรียกว่า "โลกธาตุ" ดังในบทสวดมนต์ได้กล่าวไว้ว่า "เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ มิใช่สัตว์ะอันยังยืน มิใช่เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล ว้างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน"

ในปัจจุบันคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้รับการค้นพบโดยทางวิทยาศาสตร์ ที่พิสูจน์อย่างเป็นรูปธรรมได้ด้วยตาโดยอุปกรณ์ที่มีกำลังขยายภาพความละเอียดสูง จึงได้นำภาพถ่ายมาแสดงเพื่อใช้ในการพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกาย

จากภาพแรก เป็นภาพมือ กรอบสี่เหลี่ยมคือจุดที่จะขยายต่อไปในภาพที่ ๒



จากภาพขยายกำลังระดับ 1 ซม. แสดงสภาพผิวหนังที่มีความขรุขระ เป็นร่องหลุมเรียงต่อกันเป็นร่างแห ซึ่งเป็นลักษณะปกติของผิวหนัง เมื่อขยายเพิ่มที่ 1 มม. จะพบภาพที่ไม่คุ้นตาของร่องหลุมที่ใหญ่ขึ้น



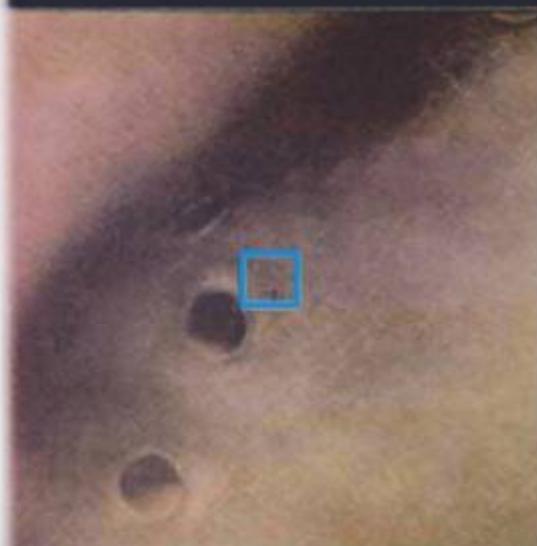
10^{-4} เมตร = 0.1 มิลลิเมตร



10^{-5} เมตร = 10 ไมครอน

ภาพถ่ายในความละเอียด 0.1 ม.ม. จะพบร่องหลุมลักษณะใหญ่ของผิวหนัง(รูปบนซ้าย) และสีกลงไปใต้ผิวหนังถึงในเส้นเลือด พบเซลล์เม็ดเลือดขาว (รูปขวาบน)

10^{-6} เมตร = 10 ไมครอน

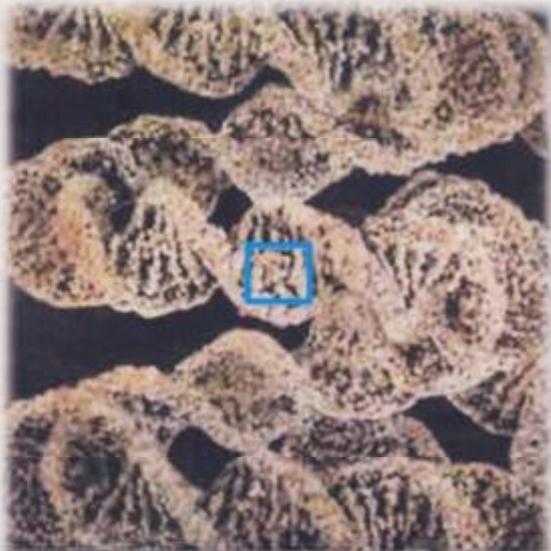
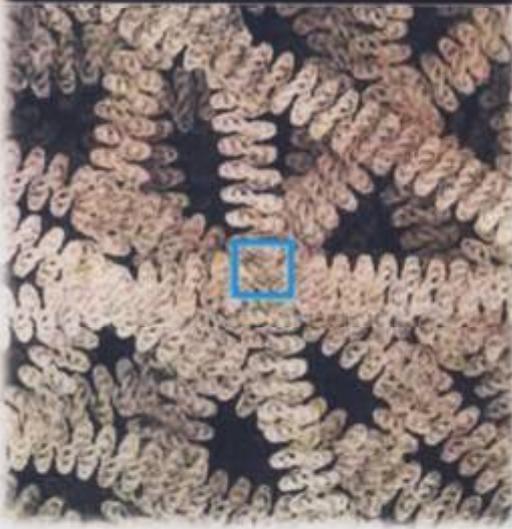


โนเซลล์เม็ดเลือดขาว ขยายภาพสีกลงไปที 1 ไมครอน(10^{-6} ม. คือ 1 ม.แบ่งออกเป็นล้านส่วน 1 ไมครอนคือ 1 ส่วน) จะพบเยื่อหุ้มนิวเคลียส ที่มีผิวเรียบมีหลุมเป็นระยะ และพบโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นเส้น 2 เส้นต่อกัน เรียกว่า โครโมโซม (ภาพขวาบน) มีหน้าที่กำหนดโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์



กายฟิสิกส์

10^{-7} เมตร = 0.1 ไมครอน



10^{-8} เมตร = 10 นาโนเมตร

เมื่อมองลึกลงไปทีโครโมโซม จะพบเกลียวที่คล้ายขดเชือก ซึ่งมีหน้าที่กำหนดลักษณะต่างๆ ในสิ่งมีชีวิตในโลกรวมทั้งมนุษย์ เช่น เพศ สีมิว รูปร่างหน้าตา โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ (เรียกว่าดีเอ็นเอ) และที่ระดับ 10 นาโนเมตร พบว่าแต่ละเกลียวของดีเอ็นเอ จะประกอบด้วยเส้น 2 เส้นเวียนกันเหมือนบันไดเวียน (รูปขบวนการ)

10^{-9} เมตร = 1 นาโนเมตร



10^{-10} เมตร = 1 อังสตรอม

เมื่อมองลึกลงไปในดีเอ็นเอที่ 1 นาโนเมตร จะพบวัตถุลักษณะทรงกลม ที่เรียงตัวเกาะกันเป็นกลุ่ม คือ "ฮาดู" ที่เป็นหน่วยย่อยที่ประกอบขึ้นเป็นวัตถุและสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในโลก และเมื่อขยายภาพของฮาดูที่ระดับ 1 อังสตรอม พบกลุ่มพลังงานที่มีคุณสมบัติของพลังงานประจุไฟฟ้าในฮาดูนั้นๆ (รูปขบวนการ) และถ้าเมื่อฮาดูนั้นยังมีพลังงานการเกาะกุมกันก็จะมั่นคง แต่ถ้าพลังงานในฮาดูอ่อนลง การเกาะกลุ่มของฮาดูก็จะแตกสลาย จึงมีความไม่แน่นอน ไม่คงตัวเป็นปกติของสิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตที่ประกอบด้วยฮาดูต่างๆ ในโลกนี้





"..ท่านประกาศสอนเรื่องกายคตาสตินานเท่าไรแล้ว

พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ไม่เคยละเว้น

แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ประกาศสอนมาเป็นเวลา ๒,๕๐๐ กว่าพรรษานี้แล้ว

ไม่ได้แยกสอนออกไปเป็นอย่างอื่น

...พระพุทธเจ้าตรัสตามเรื่องความจริงนี้เอง

เพราะกายนี้เป็นธรรมชาติความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว จะสอนให้ผิดจากหลักความจริงไปไม่ได้

ไม่ได้ฝืนความจริงไปเหมือนอย่างใจของพวกเราที่ฝืนอยู่ทุกๆ ขณะเวลานี้และฝืนตลอดมา

จึงก่อความยุ่งเหยิงวุ่นวายให้แก่ตัวเองทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน หากความสุขไม่ได้..."

"..เพราะความฝืนคติธรรมตา

และฝืนหลักธรรมชาติที่เป็นอยู่ยังงี้ ให้กลายเป็นอย่างอื่นขึ้นมาโดยที่เป็นไปไม่ได้

เวลานี้เราเสกสรรปั้นยอขึ้นโดยไม่เป็นความจริง และหลอกลวงตนเอง

เมื่อสิ่งใดไม่จริง ผลปรากฏขึ้นมาก็ต้องเป็นของปลอมเสมอและทำความเดือดร้อนแก่ตนเอง..."

"..การที่ท่านสอนกายคตาสติ ก็เพื่อแก้ความหลงให้ถูกตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นของกาย

นับตั้งแต่ข้างนอกเข้าไปจนถึงข้างในที่สุดและทุกชั้น

ไม่มีส่วนไหนที่จะนำพียงปรารถนา ในร่างกายของเราและของใครก็ตาม

หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลงและจะเป็นความสบายไม่กังวล

ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน

เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า..."

พระพรหม ญาณสัมปันโน

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

