

พบกระแสธรรม

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

พจนานุกรม

พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ

คำปรารภ

หนังสือ “พบกระแสธรรม” เล่มนี้ ผู้เขียนใช้อุบายในวิธีพิจารณาด้วยปัญญาที่เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เพราะอุบายในวิธีทำสมาธินั้นท่านก็ทำกันอยู่แล้ว จึงไม่ได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ วิธีทำสมาธิถึงจะมีคำบริกรรมต่างกันไปไม่เป็นไร ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบก็ใช้ได้ เพราะคำบริกรรมทั้งหมดนั้นเป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น อย่าไปเข้าใจว่านี่คำบริกรรมอย่างนั้นผิด นี่คำบริกรรมอย่างนั้นถูก เรื่องความผิดความถูกมันขึ้นอยู่กับสติกับจิต ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ให้ตรงสัมมาสมาธิแล้ว คำบริกรรมนั้นถูกทั้งหมด ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ไม่ตรงก็จะกลายเป็นมิจฉาสมาธิหรือเป็นโมหสมาธิไป คำบริกรรมนั้นก็ผิดไปด้วย คำบริกรรมนั้นจะช่วยอะไรไม่ได้เลย

เช่น นี่คำบริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ หรือสัมมาอรหัง หรือกำหนดเพียงอานาปานสติแต่อย่างเดียวกันก็ใช้ได้ อุบายการทำสมาธิทั้งหมดนี้ ใครมีความชำนาญในทางไหนก็ใช้คำบริกรรมนั้นไป แต่เมื่อท่านหยุดในคำบริกรรมแล้วหรือหยุดในการทำ

สมาธิแล้ว ก็ให้หมั่นใจใช้ปัญญาต่อไป อูบายในวิธีพิจารณานั้นมี
อยู่ในหนังสือพบกระแสรธรรมนี้แล้ว ก่อนจะปฏิบัติตามหนังสือ
เล่มนี้ ให้เราอ่านทบทวนหลายๆ ครั้ง เพื่อให้มีความเข้าใจใน
อูบาย จะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ปัญญาที่จะพิจารณานั้นก็
ใช้ปัญญาธรรมดาเป็นพื้นฐานไปก่อน เมื่อมีความชำนาญ จิต
รู้เห็นตามปัญญาได้แล้ว ก็เอาอูบายเดิมเป็นฐาน แล้วพิจารณา
ด้วยปัญญาในฐานเดิมบ่อยๆ ปัญญาชั้นพื้นฐานก็จะกลายเป็น
วิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาก็พิจารณาอยู่ในฐานเดิมอีก แต่จิตจะ
รู้เห็นในสังขารนั้นชัดมากขึ้น ปัญญาก็มีความฉลาดเฉียบแหลม
ขึ้น เมื่อความพร้อมในการเจริญวิปัสสนามีความสมบูรณ์เมื่อไร
ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะละกิเลสตัณหาวิชชาให้หมดไป
จากใจช่วงนี้แล คำว่า ปัญญาเกิด อยู่ในจุดนี้ ขอนักภาวนาจง
เข้าใจ

พระอาจารย์ทูล ขิปโปปถุโณ

สารบัญ

พบกระแสธรรม	๒
จิตสงบเพียงข่มกิเลสได้ชั่วคราว	๕
ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน	๑๗
วางปัญญาขั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง	๒๐
ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ	๒๕
ระวังมารมากระชิบใจ	๓๒
พิจารณาด้วยปัญญาให้แยบคาย	๓๘
ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ	๔๓
การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา	๕๑
แก้ปัญหาก็ให้ถูกประเด็น	๖๔
ปัญญาพาให้รู้เห็นสัจธรรม	๗๘
ปัญญาเป็นคู่ของใจ	๘๒
ภavnานอย่าไปติดสุข	๙๔
โลกปิดบังธรรม	๙๘
ถ้าแก้ปัญหาก็ถูกจุดเป็นของง่าย	๘๒

ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรคแปด	๖๔
ถ้าปัญญาฉลาดจะทำลายตัณหาได้ง่าย	...
ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย	๗๘
การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล	๘๒
วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้	๙๔
ดับกระแสโลกอย่างสนิท	๗๘
รู้ไม่มีนิमितหมาย	๘๒
เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ	๘๒
บทสรุป	๘๒

พบกระแสธรรม

หนังสือพบกระแสธรรมที่ท่านได้อ่านอยู่ในขณะนี้ ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่านไว้เนทีนี้ด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จะได้ไม่เกิดความขัดแย้งกันในเหตุในผล เพื่อให้ตรงตามหลักสัจธรรม เพราะทุกท่านก็ต้องการพบกระแสธรรมอยู่แล้ว คำว่าพบกระแสธรรมนั้นย่อมตีความหมายไปได้หลายทาง ถึงจะตีความหมายกันไปหลายทางก็ตาม แต่ก็มีคามหมายหนึ่งจะเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ถึงผู้เขียนจะให้ความหมายในอุบายการพบกระแสธรรมเอาไว้ในที่นี้ก็ตาม ก็เพื่อให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาด้วยเหตุผล กลั่นกรองทบทวนตามหลักความเป็นจริง เอาหลักเหตุผลมาเป็นเครื่องตัดสิน เพื่อให้ตรงกับคำว่า “พบกระแสธรรม”

ฉะนั้น ผู้เขียนจึงให้ความหมายไว้ว่า ผู้ที่จะพบกระแสนธรรมได้นั้น จะมีเฉพาะพระอริยเจ้าชั้นพระโสดาบันขึ้นไป เพราะพระอริยเจ้าชั้นพระโสดาบันเป็นผู้มีดวงตาที่สว่างได้แล้ว ถึงจะไม่สว่างอย่างทั่วถึงก็ตาม ก็นับได้ว่าเป็นผู้สามารถมองเห็นเส้นทางของพระนิพพานได้ถูกต้อง หรือเข้ากระแสของพระนิพพานได้อย่างหายความสงสัย ถึงผู้นั้นไม่เคยเข้ากระแสพระนิพพานมาก่อนก็ตาม เมื่อผู้นั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยโสดานาที่ใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้ตัวเองว่าตัวเองพบกระแสนธรรม ก้าวขาเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว จึงเรียกว่าผู้นั้นได้พบกระแสนธรรมที่ถูกต้อง และจึงนับได้ว่าเป็นนียตบุคคล คือบุคคลที่ตรงแล้วซึ่งพระนิพพาน จะไม่มีการเสื่อมถอยกลับมาเป็นปุถุชนอีกต่อไป ถึงจะได้มาเกิดในโลกนี้อีกก็ไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ก็จะถึงที่สุดคือพระนิพพานได้อย่างสมบูรณ์

อุบายแนวทางที่นักปฏิบัติจะพบกระแสนธรรมได้นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี และมีเหตุผลพร้อมแล้วอย่างชัดเจน เพื่อให้เราได้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ในครั้งพุทธกาลนั้น พุทธบริษัทได้พากันปฏิบัติกันมาอย่างนี้จึงได้บรรลุมรรคผล ถึงเราจะปฏิบัติกันในช่วงหลังก็ตาม ก็ขอให้พากันปฏิบัติ

ที่ถูกต้องตามอุบายเดิมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ผลของการปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายก็จะเป็นผู้พบกระแสรธรรม เหมือนกันกับในครั้งพุทธกาลอย่างแน่นอน จึงนับได้ว่าเป็นผู้เดิน ตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง

มรรคผลในครั้งพุทธกาลเป็นอย่างไร มรรคผลในยุคปัจจุบัน นี้ก็เหมือนกันทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลुธรรมในระดับไหน ผู้นั้นก็จะหายความสงสัยในตัวเองทันทีที่เราได้พบกระแสรธรรม ในระดับนั้นแล้ว จะไม่คิดว่าธรรมนั้นผิดหรือถูก และไม่คิดว่าจะ ไปถามใครต่อใครอีกต่อไป

เช่น ในครั้งพุทธกาลผู้ที่ท่านได้พบกระแสรธรรมแล้ว จึงไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าว่าธรรมนี้อยู่ในระดับไหน นี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติ รู้แก่ใจตัวเองได้แล้ว ถึงท่านเหล่านั้นจะไปกราบพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีความคิดที่จะไปเล่าธรรมที่ตัวเองรู้แล้วให้พระพุทธเจ้าฟัง แต่อย่างไร ถึงพระพุทธเจ้าจะพยากรณ์ว่าผู้นั้นได้บรรลุธรรม ชั้นนั้นชั้นนี้แล้วก็ตาม ผู้ที่บรรลุธรรมก็จะไม่ตีใจตื่นตื่นกับ คำพยากรณ์นั้นเลย นี่คือผู้ที่พบกระแสรธรรมอย่างแท้จริง จึงเป็น ปัจจัยตั้ง รู้เฉพาะตัวอยู่ตลอดไป ถึงจะมีผู้กล่าวสรรเสริญเยินยอ หรือกล่าวร้ายด้วยประการใดก็ตาม ผู้พบกระแสรธรรมแล้ว จะไม่

เกิดความดีใจหรือความเสียใจไปตามโลกธรรมแต่อย่างใด

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ที่ท่านพบกระแสรธรรมแล้ว ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ก็เป็นไปเหมือนกันกับครั้งพุทธกาล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชนชาติไหน ภาษาใด จะเป็นเพศหญิงเพศชาย หนุ่มแก่ หรือเป็นเพศของนักบวชก็ตาม เมื่อผู้นั้นพบกระแสรธรรมในระดับไหน ธรรมระดับนั้นก็เหมือนกันทั้งหมด ไม่มีการเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย เพราะศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้เลือกเฟ้นไว้แล้วเป็นอย่างดี จึงได้นำมาสอนสัตว์โลกอย่างเปิดเผย และเป็นคำสอนเดียวในโลกที่สอนให้ผู้ปฏิบัติตามได้บรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นคำสอนที่ทุกคนจะพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความจริง เพราะมรรคผลนิพพานไม่ได้เปลี่ยนไปตามความเข้าใจของคน ว่าหมดยุคหมดสมัย ปฏิบัติไปก็ไม่ได้มรรคไม่ได้ผล นี่เป็นคำพูดของคนบอด นี้เราจะเอาคนบอดอย่างนี้ หรือเป็นครูเป็นอาจารย์ ขณะนี้มรรคผลนิพพานยังมีอยู่ แต่ผู้จะปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้นั้นมีน้อยมาก เพราะอุบายข้อปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานนั้นมีจำกัด ถ้ามีความเห็นผิดจากแนวทางนี้ไป ผู้นั้นก็จะหมดโอกาสพลาดจากมรรคผลทันที ฉะนั้น ความเห็นผิดจึงเป็นเส้นทางที่ห่างออกไปจาก

มรรคผลนิพพาน ชีวิตนี้ก็ยากที่จะพบกระแสธรรมได้ เพราะ
 อุบายวิธีที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้นเป็นอุบายแนวทาง
 ที่จำกัด ถ้าปฏิบัติผิดพลาดไปก็เป็นอย่างที่พลาดจากมรรคผลทันที
 หรือถ้าหากผู้นำมีการเข้าใจผิดความเห็นผิดเพียงคนเดียว ก็จะ
 สอนให้คนอื่นมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดต่อไปเป็นหมื่นเป็น
 แสนคน

ฉะนั้น ความเห็นผิดจึงเป็นภัยแก่มรรคผลนิพพาน ยากที่
 จะแก้ไข เพราะยุคนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตัดสินว่าใครผิดใครถูก
 ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะช่วยตัวเอง หรือถ้าหากนักปฏิบัติได้รับข้อมูล
 จากผู้นำมาผิด การปฏิบัติก็จะผิดตลอดไป ถ้าหากได้รับข้อมูล
 จากผู้นำที่ถูกต้อง นักปฏิบัตินั้นก็เข้ากระแสแห่งพระนิพพาน
 จะเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นขึ้นอยู่กับความจริงใจในการปฏิบัติของตน หรือ
 จะมีคำถามว่า ผู้นำอย่างไรผิด ผู้นำอย่างไรถูก ข้อนี้ก็มอบให้ท่าน
 เป็นผู้ตัดสินด้วยตนเอง ถ้าผู้มีปัญญามีเหตุผลอยู่ในตัวแล้ว
 ย่อมไม่เหลือวิสัย เพราะของจริงของปลอมย่อมเปิดเผยอยู่
 ตลอดเวลา

จิตสงบเพียงง่วงก็เคลงได้ ชั่วดราว

นักภาวนาต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ ตีความหมายในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ ให้มีความถูกต้องในเหตุผลจนมีความมั่นใจว่าเป็นอุบายแนวทางที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร ในครั้งพุทธกาลพุทธบริษัทปฏิบัติกันมาอย่างไรจึงได้บรรลุมรรคผล เราต้องค้นดูหลักฐานเดิมมาเป็นอุบายประกอบบ้าง เพราะกรรมฐานทั้งสองนี้มีผลที่อุดหนุนซึ่งกันและกัน จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งจะไม่สำเร็จมรรคผล เพราะมีผู้ปฏิบัติกันมาในวิธีทำสมาธิแต่อย่างเดียวมาแล้ว จึงไม่มี

ใครในยุคนี้ได้อบรมผล

เช่น พวกฤๅษีดาบสพากันทำสมาธิจนจิตมีความสงบถึงขั้นรูปฌาน อรูปฌาน ชำนาญจนเป็นวสี มีความคล่องตัวในการฝึกจิต ในการเข้าสมาธิ และการออกจากสมาธิ มีสติควบคุมให้จิตมีความสงบได้อยู่ตลอดเวลาที่ต้องการ ถึงจะทำให้จิตมีความสงบมีความว่างอย่างละเอียดขนาดนั้น ก็ไม่มีดาบสฤๅษีผู้ใดได้มีปัญหาเกิดขึ้นเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และไม่มีดาบสฤๅษีใดได้อบรมผลนิพพานได้เลย อย่างมากก็ได้ญาณได้ฌานหรือมีอภิญญาเกิดขึ้นเท่านั้น เช่นมีตาทิพย์ มีหูทิพย์ รู้วาระจิตของคนอื่น หรือมีฤทธิ์ต่างๆ เท่านั้น จึงไม่มีดาบสฤๅษีตนใดมีปัญหารู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่มีอริยเจ้าในกลุ่มดาบสฤๅษีนี้เลย นี่คือผู้ที่ทำสมาธิแต่อย่างเดียว

อุบายนี้ในช่วงแรกพระองค์ก็ได้ไปฝึกอยู่กับดาบสทั้งสองจนมีความชำนาญ เมื่อพระองค์พิจารณาด้วยเหตุผลแล้ว จึงรู้ว่าการทำให้จิตมีความสงบแต่อย่างเดียวนี้อาจไม่ใช่แนวทางที่จะสำเร็จได้ นี่คือผู้ที่มีปัญหาเป็นพื้นฐานมาก่อนแล้ว เมื่อทำในสมาธิแล้ว ก็มีความรอบรู้ด้วยปัญญว่าการทำสมาธิแต่อย่างเดียวไม่ใช่ทางละกิเลสตัดหนทางวิชาได้เลย จึงไม่มีดาบสฤๅษีใดละกิเลสตัดหน

ราคะ โมหะ อวิชชา ให้หมดไปจากใจได้ ถึงจะทำให้จิตมีความสงบ ในสมาธิระดับไหน ก็เป็นเพียงขมกิเลสตัณหาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อพลอตตัวเมื่อไหร่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ก็ฟูขึ้นที่จิตตามเดิม

นี่เราพากันปฏิบัติทุกวันนี้ เราเอาใครเป็นครูเป็นอาจารย์ กันแน่ แต่ทุกคนก็ต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าเอาพระพุทธเจ้านั้นแหละเป็นเนติแบบฉบับ ทุกคนก็ว่าเป็นผู้เดินตามยุคลบาทของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น นี่เป็นเพียงคำพูด แต่การทำการปฏิบัติ นั้นทำตามแบบฉบับของพวกดาบสฤๅษี ความต้องการให้ปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธินั้นจะเป็นไปได้ได้อย่างไร เพราะการทำสมาธิเป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนปัญญาจะเกิดขึ้น ต้องเกิดขึ้นจากโยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญ การนึกคิดตรึกตรองให้แยบคายในเหตุในผล มันเป็นคนละอุบายกัน เพียงเท่านี้ก็ยั้งตีความหมายในคำว่าสมณะและวิปัสสนา ไม่ถูกต้อง ยังมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดตามหลักความจริง ถ้ามีความเห็นผิดในเบื้องต้น การปฏิบัติต่อไปก็เป็นอุบายที่ผิด แม้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ผิดกันทั้งหมด ฉะนั้น การตีความหมายให้ผิดจากหลักความเป็นจริงจึงเป็นสิ่งปกปิดมรรคผล

นิพพาน จะไม่สมความต้องการที่ตัวเองกำลังปฏิบัติอยู่ในชาติ
นี้เลย

มโนภาพพื้นฐานเมื่ออยู่กับทุกคน

เมื่อมีคำโต้แย้งขึ้นว่า ถ้าจิตไม่มีความสงบเป็นสมาธิก่อนแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ตอบว่าปัญญาเกิดขึ้นนั้น คืออารมณ์ของวิปัสสนาญาณหรืออีกศัพท์หนึ่งว่าภาวนามยปัญญา แปลว่าปัญญาเกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาประเภทนี้แหละ นักภาวนามีความต้องการยิ่งนัก แต่ก็ยากมากที่นักภาวนาจะมีปัญญาประเภทนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นปัญญาชั้นสูง เป็นปัญญาที่ตัดกระแสโลก เป็นปัญญาที่ตัดความสงสัยลังเล เป็นปัญญาที่ถอนรากถอนโคน ตัวอุปาทานที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตาให้หมดไปจากใจ เป็นปัญญาของผู้กำลังจะได้บรรลุธรรมในขณะนั้น ถ้าผู้ใดมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้แล้ว อีกไม่กี่นาที ผู้นั้นก็จะได้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งในไม่ช้า อย่างต่ำจะได้บรรลุ

ธรรมชั้นพระอริยโสดาขึ้นไป นี้แลคำว่าปัญญาเกิด มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นลมๆ แล้งๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง เพราะเป็นปัญญาชั้นสูง ชั้นละเอียด เป็นปัญญาที่กำลังจะหลุดจากปุถุชนขึ้นเป็นพระอริยะ เป็นปัญญาของนักปราชญ์ผู้ฉลาดรอบรู้ในหลักสังขธรรม เป็นปัญญาของผู้มีความรอบรู้ในเหตุผลอย่างทั่วถึง ปัญญาประเภทนี้มีใช้จะเกิดขึ้นลอยๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง และเป็นปัญญาที่บังคับไม่ได้ ปัญญาประเภทนี้ ถ้านักปฏิบัติทำไม่ถูกหลักเป็นไปตามสัมมาทิฏฐิแล้ว อีกร้อยกัปพันกัลป์ ปัญญาประเภทนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ภาวนาผิดนี้เลย

การทำสมาธิเพื่อความถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิที่จะหนุนให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนปัญญาประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้เล่า นี้เราเป็นนักปฏิบัติต้องมีความรอบรู้ในการทำสมาธิว่า สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร โมหสมาธิ มิจจาสมาธิ เป็นอย่างไร ถ้ายังเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจจาสมาธิ อยู่ตราบใด วิปัสสนาญาณก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ขณะนี้เราเป็นนักปฏิบัติอยู่ในชั้นอนุบาล ยังลุ่มลุกคลุกคลาน ยังไม่รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง อะไรเป็นมิจจาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้เล่า

ฉะนั้น การภาวนาปฏิบัติเราต้องเข้าใจในพื้นฐาน
ตีความหมายในคำว่าสมณะและวิปัสสนาให้เข้าใจ หรือมีคำถาม
ว่าสมณะกับวิปัสสนาจะปฏิบัติอย่างไรก่อนกัน ตอบได้ว่าจะ
ทำอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เพราะอุบายทั้งสองนี้เป็นพลังหนุน
ซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในอาการของจิตตัวเอง
ถ้าช่วงไหนจิตไม่ชอบนึกคิดอะไร ในช่วงนั้นให้ทำสมาธิไปก่อน
เมื่อจิตมีความสงบพอสมควรแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาในหลัก
สังขธรรมทีหลัง หรือในช่วงใดจิตเราชอบนึกชอบคิดไม่อยู่เป็น
ปกติ จะกำหนดคำบริกรรมหรือกำหนดอานาปานสติ ก็มีแต่
ความลืมหืมตัวออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ในช่วงนั้นก็ต้องใช้ปัญญา
พิจารณาไปก่อน

เรื่องที่จะนำมาพิจารณานั้น ให้สังเกตดูจิตตัวเองว่ามี
ความคิดติดพันอยู่ในเรื่องอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้อยู่
ในขอบเขตของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือมีเรื่อง
ที่จะให้คิดพิจารณาอีก ก็ให้พิจารณาตามหลักความจริงในเรื่องนั้นๆ
และให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป เมื่อจิตมีความเหนื่อยในการคิด
พิจารณาแล้วก็ต้องหยุด แล้วมากำหนดจิตเพื่อทำสมาธิต่อไป
การเจริญในสมณะและวิปัสสนานั้น เรามีความสะดวกในอิริยาบถ

ใดก็ได้ทั้งนั้น จะสำเร็จผลประโยชน์ในการปฏิบัติเหมือนกัน

ฉะนั้น การปฏิบัติเราต้องวางพื้นฐานไว้ให้ดี ขณะนี้ปัญญาของเรามีอยู่แล้ว ใช้ปัญญาที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานในทางธรรม แต่ก่อนมาเรามีแต่ใช้ปัญญาคิดไปในทางโลก คิดไปไม่มีขอบเขต คิดไปไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเรียกว่า ปัญญาลอยตามกระแสโลกหาที่จับสั่นไม่ได้ เดียวคิดเรื่องโน้น เดียวคิดเรื่องนี้ ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งเรื่องของคนอื่น คิดไม่มีการจับสั่น ผู้มีความคิดได้แบบนี้ แสดงว่าผู้นั้นมีปัญหาอยู่ในตัว แต่ก็เป็นปัญญาชั้นโลกีย์ ปัญญาชั้นนี้มีอยู่กับทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชาติใดภาษาใด จะมีการศึกษาน้อยศึกษามาก ปัญญาก็ต้องมีอยู่ในตัว ถึงจะไม่มีใครสอน แต่ก็มีปัญญาประเภทนี้ประจำนิสัย ถ้าผู้มีการศึกษาชั้นสูงขึ้นไปในวิชาต่างๆ เช่น ผู้คิดทำจรวดขึ้นไปเที่ยวรอบโลก ไปดวงจันทร์ หรือคิดทำอะไรได้หลายๆ อย่างในโลกนั้น ก็เพราะมีปัญหาทั้งนั้น คิดสร้างโลกให้มีความเจริญ คิดทำลายโลกเพื่อให้เกิดความหายนะ ก็ใช้ปัญญาทั้งนั้น นี้แสดงว่าปัญญามีอยู่กับทุกคน ไม่ต้องทำสมาธิให้จิตมีความสงบ ปัญญาก็มีอยู่ประจำตัว แต่เป็นปัญญาในทางโลก เป็นปัญญาสร้างสรรค์หรือทำลายโลกนั่นเอง

วางมโนภาพขึ้นพื้นฐานไว้ให้ตรง

ปัญญาชั้นโลกีย์ทางโลกนี้เอง จะเป็นพื้นฐานในการทำงาน เพื่อเป็นประโยชน์ในทางธรรม การพึ่งเทศน์ก็ต้องมีปัญญาชั้นโลกีย์ การศึกษาธรรมะเบื้องต้นก็มีปัญญาชั้นโลกีย์ ความเข้าใจในพื้นฐาน การศึกษาในทางธรรมก็ต้องมีปัญญาชั้นโลกีย์ แม้การสร้างความดี มีการไหว้พระสวดมนต์ ทำบุญให้ทาน ก็เนื่องด้วยปัญญาชั้นโลกีย์ ทั้งนี้ จะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ให้มีความสมบูรณ์ได้ ก็ต้องมีปัญญาชั้นโลกีย์เป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบ ในศีลแล้ว จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย แม้การภาวนาปฏิบัติ ก็ต้องใช้ปัญญาชั้นโลกีย์เป็นพื้นฐาน การทำสมาธิก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาให้เข้าใจว่าสมาธิขึ้นไหนเป็นอย่างไร จะเป็นชนิดสมาธิ อุปะการสมาธิ อัปนาสมาธิ รูปฌาน อรูปฌาน ก็ต้องใช้ปัญญา

พิจารณาในการทำ หรือเรื่องโมหสมาธิ มิจฉาสมาธิ ก็ต้องศึกษาด้วย ปัญญาให้เข้าใจ เพื่อหาวิธีป้องกันไม่ให้สมาธิประเภทนี้เกิดขึ้นได้ หรือ นិ वर्ณ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกัจจะ อวิชชา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาให้เข้าใจ และมีอุบาย ปัญญาป้องกันไม่ให้นิ वर्ณนี้เข้าครอบงำจิตได้

ฉะนั้น การวางแผนแนวทางปฏิบัติทุกขั้นตอน ต้องใช้ ปัญญา ก่อนทั้งสิ้น เพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม เพื่อป้องกัน ความผิดพลาดในการปฏิบัติซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในบางกรณี คำว่า ปัญญา คือ ความรอบรู้ ก็ต้องรู้รอบในการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติ ต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมในการปฏิบัติธรรม ใช้ปัญญาพิจารณาใน อุบายในแนวทางปฏิบัติอย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันความผิดพลาด ในการปฏิบัติธรรม และใช้ปัญญาแก้ไขในปัญหาที่เป็นอุปสรรค ขัดขวางภายในใจให้หมดไป จึงชื่อว่าผู้มีความฉลาดในการปฏิบัติ ธรรม

ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ

ศรัทธา คือความเชื่อ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนว่า สิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ มีเหตุผลพอเชื่อถือได้หรือไม่ จะเป็นเรื่องของบุคคลหรือเป็นเรื่องคำพูดของคน พอจะให้ความเชื่อได้หรือไม่ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง มิใช่จะเชื่อแบบหลับหูหลับตา อย่างงมงาย ดังคำว่า “อย่าเชื่อตามตำรา” คำนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายว่าตำรานั้นมีเหตุผลพอจะเชื่อถือได้ไหม ถ้ามีเหตุผลพอเชื่อได้ก็จำไว้เป็นตัวอย่างและนำมาปฏิบัติต่อไป ถ้าเหตุผลเชื่อถือไม่ได้ก็ตัดทิ้งไป คำว่าเลือกเฟ้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักของจริงของปลอม ตำราก็ต้องเลือกหาตำราที่มีหลักความจริงในเหตุในผล จึงเป็นศรัทธาญาณสัมปยุต คือพิจารณาก่อนแล้วจึงเชื่อ เช่น ตำราที่เป็นแนวปฏิบัติมีอยู่ในที่

ทั่วไป เราจะตัดสติใจเชื่อในตำราไหน เชื่อในอุบายการปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสติใจ การใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายในเหตุในผล จะช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้เป็นอย่างดี และแก้ปัญหาความเข้าใจผิดไปได้มากทีเดียว ความสงสัยลังเลจะไม่มีในใจ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายก่อนแล้ว

ในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ ในครั้งแรก ท่านเหล่านี้ก็มีปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดาเหมือนคนทั่วไป ถ้าไม่มีปัญญามาก่อนแล้ว จะฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่องราวพระพุทธเจ้าเทศน์เรื่องอะไร นี้ท่านเหล่านั้นมีปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้พิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องอะไร ท่านเหล่านั้นก็ใช้ปัญญาที่เป็นโลกีย์พิจารณาต่อไป เช่น พิจารณาธาตุสี่ชั้นห้า พิจารณาอาการสามสิบสอง พิจารณาเรื่องอสุภะ คือความสกปรกโสโครกของธาตุชั้นทั้งเราทั้งเขา ให้เข้าใจในหลักความเป็นจริง

เมื่อใช้ปัญญาขั้นโลกีย์พิจารณาอยู่บ่อยๆ และสอนจิตให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง สอนจิตให้มีความรู้เห็นตามหลัก

ความเป็นจริงอยู่บ่อยๆ จิตก็ค่อยฉลาดสามารถรู้เห็นในสังขารม
 ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นอริยบุคคลไป หรือมีพระอริยเจ้า
 องค์ไหนในครั้งพุทธกาลที่ไม่มีปัญญามาก่อน ทุกคนย่อมมีปัญญา
 ชั้นโลกีย์มาก่อนทั้งนั้น ถ้าไม่มีปัญญาชั้นพื้นฐานมาก่อน จะวาง
 แนวทางในอุบายการปฏิบัติให้ถูกต้องได้อย่างไร หรือมีพระอริยเจ้า
 องค์ไหนที่ไม่มีปัญญามาก่อน พอจะนำมาเล่าให้ผู้เขียนฟังได้ไหม
 หรือถ้าสงสัยในเรื่องนี้ ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายให้ฟัง เพราะ
 ผู้เขียนอ่านประวัติของพระอริยเจ้าองค์ไหนก็ล้วนแล้วแต่เป็น
 ผู้มีปัญญามาก่อนทั้งนั้น

การภาวนา ถ้ารู้จักใช้ปัญญาพิจารณาในการวางแผนใน
 เบื้องต้นให้ถูกต้องตรงต่ออริยมรรคอริยผลแล้ว การภาวนาปฏิบัติ
 ก็ไม่มีอุปสรรคกังวลในความผิด เพราะตัดความลังเลสงสัยใน
 คำว่าผิดออกไป จะเหลือแต่ความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ตรง
 ต่อมรรคผลนิพพาน เหมือนกับผู้ดูแลที่เส้นทางอย่างถูกต้อง
 แม่นยำแล้ว เมื่อขับรถก็เร่งรถเต็มที่ไต่ ไม่ต้องกลัวว่าจะผิดทาง
 เร่งรถให้เร็วได้มากเท่าไร การที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางก็ถึง
 ได้เร็วเท่านั้น ถ้าดูเส้นทางในแผนที่ไม่เข้าใจ ขับรถไปจากที่นี้
 จะไปวกวนหาทางออกกว่าอยู่แถวไหน เตี้ยวก่เดินหน้า เตี้ยวก่

ถอยหลัง ถ้ามคนนั้นถ้ามคนนี้ เมื่อไปถ้ามผู้ที่ไม่รู้จักเส้นทาง เหมือนกัน เขาก็จะบอกส่งเดชพอให้หมดภาระไป ในที่สุดก็จะ ขับรถคลานไปมาอยู่แถวไหนไม่รู้ ถ้าหากไปถ้ามผู้ที่ทำรู้เส้นทางจริงๆ ท่านก็สงเคราะห์ด้วยความเมตตา เราก็จะพอมีทางออกได้ ให้ถือว่าเป็นโชคของเราแล้วกัน หรือถ้าท่านบอกเส้นทางตรงแล้ว ไม่เชื่อ หรือไม่ไปตามท่าน ก็ให้ถือว่าเป็นกรรมของเราแล้วกัน

นี่ฉันใด นักภวานาปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ เพื่อป้องกันความผิดพลาดเอาไว้ เมื่อเราวางเส้นทางในอุบาย การปฏิบัติไว้ตรงแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคให้เกิดความลังเลใจ ความเพียรมีมากน้อยเท่าไรก็ตัดสินใจทุ่มเทเต็มที่ ถึงจะมีกิเลสมาร เข้ามาขัดขวาง มาหลอกลวงให้เราหลงกล เราก็รู้เท่าทัน เพราะ รู้แล้วว่าต้องมีมารประเภทนี้เข้ามาขัดขวางหลอกลวงให้เราล่าช้า เราต้องใช้สติปัญญาฝ่าฟันอดทนต่อสู้ ความเพียรมีเท่าไรทุ่มเทเต็มที่จึงจะผ่านหมุมารไปได้ จึงนับได้ว่าเป็นผู้ฝากเป็นฝากตาย ไว้กับธรรม

ระดมมารมากระชิมใจ

มีอุบายของมารอีกประเภทหนึ่งที่นักปฏิบัติมีความหลงกลเป็นจำนวนมาก เมื่อมันเอาชนะเราไม่ได้ในวิธีหนึ่ง มารก็ต้องเปลี่ยนแผนใหม่มาหลอกลวงเราต่อไป เช่น มารมากระชิมใจของนักปฏิบัติว่าขณะนี้บุญวาสนาบารมีเรายังไม่พอ ถึงจะภาวนาเท่าไรๆ ก็ไม่ได้มรรคผล ให้ค่อยสร้างบารมีให้เต็มก่อนเถอะ ครูอาจารย์ที่ท่านบารมีเต็มแล้วท่านผ่านไปได้ ส่วนเราวาสนาบารมีน้อยให้ค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเป็นฆราวาส มารก็จะเพิ่มอีกว่าขณะนี้ครอบครัวเรายังมีต้องรับผิดชอบด้วย ลูกก็เรียนหนังสือยังไม่จบ ต้องหาเงินส่งเสียการเล่าเรียนให้เขา หรือลูกเรียนจบแล้วแต่ไม่ได้งานทำ ต้องช่วยเป็นภาระทางานให้เขา หรือลูกยังไม่มีการครอบครัว จะปล่อยให้เขาอยู่เดี่ยวดายก็จะขาดความอบอุ่น

ต้องคลุกคลีอยู่กับเขาไปก่อน หรือมิฉะนั้น มารก็จะกระซิบบว่างานสังกรรมัตต์ตัวมาก ออกงานแทบไม่มีเวลาพักผ่อน เดียวงานราษฎร์ เดียวงานหลวง หาเวลาภาวนาไม่ได้เลย กว่าจะกลับมาถึงบ้านก็ตึกไปเสียแล้ว อุบายของมารสูตรนี้มันจึงได้ผลจริงๆ เก้าสิบเก้าจุดเก้าเปอร์เซ็นต์ นักปฏิบัติยอมตกอยู่ในคำลวงของมารประเภทนี้ ในที่สุดก็ลงตัวว่าเอาละค่อยเป็นค่อยไป สร้างบารมีไปก่อนเถอะ พร้อมแล้วเมื่อไรจึงว่ากันทีหลัง นี่เป็นคำจำยอมแบบสมบัติผู้ดี แต่ก็เคยจำยอมอย่างนี้มาแล้วไม่รู้ว่่าก็ชาติก็ภพก็กัปก็กลับ เมื่อมาถึงชาตินี้ก็จำยอมตามแผนเดิมตามเคย

ความลังเลจึงเป็นเหตุไม่ให้อ้าตาดูใจ เช่น สงสัยในเรื่องมรรคผลนิพพานว่า ยุคนี้สมัยนี้ เมื่อปฏิบัติไปจะมีมรรคผลเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ หรือวาสนาบารมีเราพร้อมหรือยัง ถ้ามีความสงสัยในตัวเองอย่างนี้ ผู้นั้นจะไม่กล้าตาดูใจทุ่มเทกำลังความเพียรให้เต็มที่ได้เลย ถึงจะมีความเพียรอยู่บ้าง ก็ทำแบบจืดๆ จ้องๆ ไม่แนใจ ความสงสัยความไม่มั่นใจนี้แลจึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และเป็นอุปสรรคแก่มรรคผลนิพพานด้วย ถึงจะปฏิบัติก็อยู่ในขั้นทดลองไม่ต่อเนื่องกัน และยังกล้าๆ กลัวๆ ไม่มีความมั่นใจในตัวเองว่าภาวนาอย่างนี้จะผิดหรือถูก ผลของ

การปฏิบัติจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะสัจธรรมที่เป็นของจริงย่อมปรากฏขึ้นกับนักปฏิบัติที่มีความจริง ฉะนั้น ความลังเลใจจึงเป็นลูกถ่วงไม่ให้สำเร็จผล จึงเป็นในลักษณะลูบๆ คลำๆ ไม่กล้าตัดสินใจ จะรักษาศีลก็ลูบคลำในศีล มีความวิตกกังวลว่าศีลมีความบริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง ทำอย่างนั้นพูดอย่างนี้ผิดศีลข้อไหน ไหล่เสียวกันอยู่ตลอดเวลา นี่คือผู้ไม่มีปัญญารักษาศีลนั่นเอง

จะทำสมาธิก็เกิดความไม่มั่นใจในตัวเองว่าทำอย่างนี้ถูกหรือผิด คอยถามผู้อื่นอยู่เสมอว่าจิตสงบแล้วอาการของจิตเป็นอย่างไรนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วตีความหมายไปว่าคงเป็นญาณนั้น ญาณนี้ไป เผลอๆ ก็เข้าใจในตัวเองว่าจิตเราได้เข้าถึงมรรคผล เป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งไป ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมมีอยู่กับบางคน นี่คือผู้ที่ไม่มีความพิจารณาให้เข้าใจในวิธีทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบ มีอาการของจิตเกิดขึ้น ก็ไม่มีปัญญาพิจารณาแก้ไข จึงได้เกิดความสงสัยวอกวน เกิดความสับสนในเรื่องอาการของจิตอยู่ตลอดเวลา นี่เพราะไม่มีปัญญาเป็นเครื่องตัดสินใจ นี่ก็น่าเห็นใจที่นักปฏิบัติได้รับข้อมูลมาว่าปัญญาย่อมเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ แต่เมื่อสมาธิกลายเป็นโมหสมาธิ กลายเป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าเป็นลักษณะอย่างนี้จะเอาอะไรมาแก้ไข เพราะปัญญาตัวเอง

ก็ไม่ได้เตรียมเอาไว้ คำว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ก็ต้องพึ่งสติปัญญาเราเองจึงจะสำเร็จผลเต็มที่ เรื่องปัญญาของผู้อื่นเพียงเป็นของเสริมเท่านั้น

เหมือนกันกับแม่ลูกจูงกัน ลูกก็ต้องก้าวขาเอง ฝึกก้าวขาบ่อยๆ ไม่นานก็ชำนาญ ต่อไปก็ไม่ต้องเกาะแม่อีก เพราะเดินคนเดียวได้แล้ว นี่ฉันใด การฝึกปัญญา เราจะไปคอยเอาความรู้จากท่านท่านนั้นไม่ได้ เมื่อเราได้จำความรู้จากท่านในเรื่องอะไร ก็ต้องนำมาวิจัยวิเคราะห์พิจารณาในเหตุในผล พยายามฝึกตนให้เป็นผู้ฉลาดคิด ใช้อุบายในการคิดโดยเปรียบเทียบ นั่นแลคือผู้ฝึกในความเป็นที่พึ่งของตน

พิจารณาต่อขมถมณาให้หมดคาช

นักปฏิบัติต้องฝึกความแยบคายให้เกิดมีในใจด้วยปัญญาที่ฉลาด เพื่อชี้ขาดในความเห็นผิดของปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจให้หมดไป เพราะปัญหานั้นนาประการมีอยู่ทีใจ ปัญหาทั้งหมดนั้น ถ้าแก้ไขไม่ถูกกับจุดก็จะไม่หลุดออกไปจากใจได้ ฉะนั้น การแก้ปัญหาก็ต้องเอาเหตุที่เกิดขึ้นมาเป็นหลักพิสูจน์ด้วยปัญญา พิจารณาให้รู้รอบประกอบด้วยเหตุผลที่เป็นจริง ว่าปัญหานั้นๆ เกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหา จะชำระด้วยอุบายใดให้ปัญหานั้นได้หมดไป ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนดูปัญหานั้นๆ ตามความเป็นจริง ให้ทำความเข้าใจในเหตุผลอย่างชัดเจน เพื่อความรู้จริงเห็นจริงภายในใจ เพื่อป้องกันไม่ให้ใจได้เกิดความยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำ เมื่อใจได้ตกไป

สู่อารมณ์ฝ่ายต่ำแล้วให้ผลเป็นทุกข์แก่ใจอย่างไรบ้าง ต้องเอา
 ความผิดพลาดของใจที่ผ่านมานั้นแหละเป็นข้อมูล เพื่อศึกษา
 ความบกพร่องของใจที่เผลอตัว จะได้มีอุบายแก้ไขป้องกัน
 ให้ทันเหตุการณ์ จะไม่ให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นภายในใจอีกต่อไป
 เมื่อมีความตั้งใจระวังตัวอยู่อย่างนี้ สติปัญญาก็มีความรอบรู้
 ภายในใจ และทำความแยกกายภายในใจอยู่เสมอว่า จะไม่ยินดีใน
 อารมณ์ฝ่ายต่ำดังที่เคยเป็นมา เช่น อารมณ์แห่งความรักความยินดี
 ในกามคุณ ย่อมมีแต่โทษภัย และทำให้ใจเกิดความเศร้าหมอง
 ชุ่นมัว เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ใจทั้งนั้น

นี่เราชอบปล่อยใจไปตามประวัติศาสตร์เก่าๆ อยู่เรื่อยไป
 ยังไม่ได้มีการแก้ไขปรับปรุงตัวเอง เคยเกิดอยู่ในโลกนี้อย่างไร
 ใจก็อยากจะไปเกิดอีก โดยไม่เห็นความทุกข์ในการเกิดนี้เลย
 ใจที่มีความหลงใหลใฝ่ฝันในกามคุณมาอย่างไร ก็มักจะปล่อยใจ
 ไปมั่วสุมอยู่ในกามคุณนั้นๆ และอยากสัมผัสในกามคุณนั้นๆ
 ต่อไป ในที่สุดก็ลงสู่ประวัติศาสตร์เดิม คือเกิดอีกทุกข์อีก

ฉะนั้น การศึกษาประวัติศาสตร์ของภพชาติ ก็ต้องเอา
 เรื่องของภพชาติในปัจจุบันมาเป็นเหตุ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยัน
 ในหลักความจริง เป็นข้อมูลบังคับใจให้รับสารภาพความจริง

ถึงจะมีกิเลสตัณหา สังขาร เข้ามาช่วยเหลือพาให้จิตแก้ตัวเพื่อ
บิดเบือนความจริงอยู่ก็ตาม ก็ไม่สามารถดึงหลุดจากหลักฐานที่
เป็นความจริงนี้ไปได้ เพราะสติปัญญาได้เห็นข้อมูลคือความจริง
ทั้งหมดแล้ว เมื่อสติปัญญาจี้จุดไหนลงไปล้วนแต่เป็นความจริง
ทั้งสิ้น

เช่น การเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็น
ทุกข์ หรือ ธาตุสี่ ชั้นห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ อุปาทาน
ความยึดมั่นว่าตัวตนของเราก็คือเป็นทุกข์ ทั้งหมดนี้เป็นความจริง
และสิ่งทั้งหมดนี้เป็นของไม่เที่ยงก็เป็นความจริง หรือสิ่งทั้งหมดนี้
ย่อมตกอยู่ในสภาพสูญสลายไม่มีตัวตนก็เป็นของจริง สิ่งเหล่านี้แล
ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย เพื่อให้จิตยอมรับความจริง
จนจิตได้เรียนรู้ความจริงจากปัญญา อีกวันหนึ่งข้างหน้า จิตก็
จะยอมรับความจริงตามปัญญานั้นเอง

ศึกษาเรื่องของพระอรหันต์ ให้เข้าใจ

พวกเราเป็นนักปฏิบัติ ต้องศึกษาความเป็นมาของพระอรหันต์ให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรม การศึกษา ก็ต้องศึกษาในช่วงที่ท่านยังเป็นปุถุชน เมื่อท่านเร่งภาวนาปฏิบัติ ท่านก็มีหลักใหญ่ๆ เป็นอุบาย คือสมถะ และวิปัสณา เรื่องการเจริญในสมถะพวกเราก็พากันปฏิบัติกันอยู่แล้ว ส่วนการเจริญวิปัสณาพวกเรายังไม่เข้าใจ และบางคนคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน ในที่สุดก็ตายไปเสียเปล่าๆ ยังไม่ได้เจริญวิปัสณาเลย นี่คือผู้ที่ได้รับข้อมูลมาอย่างนั้น ก็คิดว่าต้องคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน จึงจะเจริญวิปัสณาที่หลัง ส่วนผู้เขียนก็มีข้อมูลในด้านการศึกษาและปฏิบัติมาเช่นกัน

ท่านจะตัดสินใจอย่างไร ก็ให้ท่านได้พิจารณาด้วยเหตุผลด้วยตนเอง

ข้อมูลในครั้งพุทธกาล มีพุทธบริษัทในสมัยนั้นปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของกรรมฐานสอง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ต้องปฏิบัติสลับกันไป บางท่านก็เจริญสมถะมาก เจริญวิปัสสนา น้อย บางท่านก็เจริญสมถะน้อย เจริญวิปัสสนามาก ขึ้นอยู่กับนิสัย แต่ละท่าน การปฏิบัติอย่างนี้ก็มีพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลไปแล้วเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้วางอุบายทั้งสองนี้ไว้เพื่อให้กุลบุตรสุดท้ายได้ปฏิบัติกัน เพื่อได้บรรลุมรรคผลพร้อมทั้งยกบุคคลมาเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบฉบับของพวกเราทั้งหลาย เพื่อจะได้เอาเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ช่วงทำในอุบายของสมถะท่านก็ทำ หลังออกจากการทำสมถะแล้วท่านก็น้อมใจคิดพิจารณา จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาจนเหนื่อย ท่านก็กลับมาทำสมถะต่อไป ทั้งสองอุบายนี้ทำสลับกันไป หรือปฏิบัติหมุนเวียนกันไปในอิริยาบถทั้งสี่ นี่เป็นต้นฉบับเดิม จะเอาอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เหมือนกับขาซ้ายขาขวาที่ก้าวไป ขาไหนจะก้าวก่อนก้าวหลังได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญคือให้ถึงจุดหมายปลายทางที่จะไป

นี่ฉันใด การเจริญในกรรมฐานทั้งสอง จะเจริญอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ ข้อสำคัญคือให้กิเลสตัณหาวิชาได้หมดไปจากใจ ที่เรียกว่าการเจริญนั้นถูกต้อง การเจริญในสมณะ แม้จะปฏิบัติต่างๆ กัน ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนเจริญวิปัสสนารู้สึกว่ามีอุปายสลับซับซ้อนอยู่มาก แต่ผู้เขียนก็เพียงชี้แนะเป็นแนวทางพอประมาณ จากนั้นไปก็ขอให้ท่านได้ใช้ปัญญาของท่านเอง

การเจริญวิปัสสนา ก็คือ การใช้ปัญญา

คำว่า การเจริญวิปัสสนา ก็คือการใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความจริง เอาหลักความจริงที่มีอยู่มาเป็นหลักประกัน หรือมีข้อมูลอื่นใดที่เป็นหลักความจริงมาเป็นส่วนประกอบ เพื่อใช้ปัญญาในการครุ่นคิด ตรึกตรอง ใคร่ครวญ วินิจฉัย วิเคราะห์ตามหลักความจริงนั้นๆ เพราะการใช้ปัญญาพิจารณานี้ เป็นอุบายแนวทางเพื่อจะให้เห็นจิตรู้จริงเห็นจริงในสิ่งที่จิตยังเกิดความเข้าใจผิดตามกิเลสตัณหา ปัญญาที่จับเอาข้อมูลของกิเลสนั้นแหละมาครุ่นคิด เพื่อตีแผ่โทษภัยของกิเลสให้จิตได้รู้เห็น ว่ากลวงของกิเลสเป็นอย่างนี้ ผลงานของกิเลสที่หลอกจิตเกิดความทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถึงกิเลสจะเอาเรื่องของรูปเสียง

หรือเรื่องอะไรมาปลุกกระตุ้นเพื่อให้จิตเกิดความเข้าใจผิด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นว่าความชั่วร้ายที่เป็นภัยแก่จิตเป็นอย่างไร สติปัญญาก็ต้องรอบรู้ความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหา อยู่เสมอ เมื่อกิเลสตัณหารุก สติปัญญาก็ต้องรับให้ทันต่อเหตุการณ์ เมื่อกิเลสตัณหาเป็นฝ่ายบวก สติปัญญาก็ต้องเป็นฝ่ายลบ อย่าให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างหมักหมมอยู่ในใจ ถ้าปล่อยให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างอยู่ในใจนาน ก็จะกลายเป็นอารมณ์เน่าเสียเป็นพิษให้แก่ใจ ฉะนั้น สติปัญญา จึงเป็นหน้าด่านคอยตรวจตราจับผิดขอประวังกิเลสตัณหาจะมาให้ข้อมูลที่ผิดๆ อันจะทำให้จิตเกิดความหลงใหลและคล้อยตาม ปัญญาต้องแฉความชั่วร้ายของกิเลสตัณหาออกมาให้ชัดเจน เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยความชั่วร้ายของกิเลสอย่างแยบคาย

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นอุบายหลักในการแก้ปัญหา เมื่อปัญญาใดกิเลสทำให้ใจพวยงบ่่อยๆ ปัญญาก็คอยลบล้างกันทางอยู่เสมอ เพราะกิเลสตัณหาเคยทำพิษให้แก่จิตมาแล้ว ทำไมจึงไม่สำนึกตัวเพื่อหาอุบายในการแก้ไข ทำไมจึงไม่หาวิธีป้องกันตัวไปเปิดช่องทางให้กิเลสเข้ามาทำลายให้ใจได้รับทุกข์ทำไมจิตเคยเป็นทุกข์กับกิเลสมาแล้ว ไม่รู้ว่าก็ภพก็ชาติ ก็ครั้งก็หน

ทำไมจึงไม่ตื่นตัวหาวิธีแก้ไข อุบายวิธีที่แก้ไขพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี มีคุณภาพสูง มีผู้นำมาปฏิบัติได้กลายเป็นพระอริยเจ้าแล้วเป็นจำนวนมาก

อุบายแก้กิเลสตัณหา อวิชชา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับนิสัย เหมือนกับยาแก้โรคภัยนานาชนิด ยาทุกขนานมีสรรพคุณรักษาโรคได้เป็นอย่างดี แต่ต้องวางยาให้ตรงกับโรคจึงจะได้ผล เมื่อมีโรคชนิดนี้เกิดขึ้น เราก็เอายาประเภทนี้มาใช้โดยเฉพาะ ยาชนิดอื่นถึงจะมีคุณภาพสูงราคาแพง มีมากเต็มตู้ แต่เป็นยาที่ไม่ถูกกับโรค ก็ไม่จำเป็นจะนำมารักษา นี่ฉันได้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ล้วนแล้วแต่มีคุณภาพสูง เป็นอุบายวิธีที่กำจัดกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ทั้งนั้น แต่เราก็ต้องฉลาดเลือกเฟ้นเอาอุบายวิธีที่จะชำระกิเลสตัวเอง ว่ากิเลสประเภทนี้เกิดขึ้นที่ใจอย่างนี้ ควรเอาอุบายธรรมะอย่างนี้เข้าแก้ไข ตัณหาคือความอยากอย่างนี้เกิดขึ้นที่ใจ ต้องใช้อุบายธรรมะอย่างนี้เข้าชำระกัน นั้นแลการปฏิบัติของเราจึงจะได้รับการภาวนาจึงจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

แก้มโนหยาให้ถูกประเดี๋ยว

ธรรมะบทอื่นที่เราศึกษามาแล้วอย่างซ้ำซอกก็ตาม เมื่ออุบายธรรมะบทนั้นไม่ตรงกับปัญหาที่กิเลสตัณหาก่อขึ้น ก็ไม่จำเป็นจะนำเอาอุบายธรรมะบทนั้นมาใช้เลย ถึงจะนำมาใช้ก็ไม่ทำให้อกิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจได้ จะเหมือนกับกินยาไม่ถูกกับโรคนั่นเอง ถ้าจะมีคำถามว่าการพิจารณาธรรมอย่างนี้ถูกไหม ตอบว่า ถูกตามหลักการและวิชาการที่ได้ศึกษามา แต่ไม่ถูกกับกิเลสตัณหาที่กำลังทำลายหัวใจให้ย่อยยับอยู่ในปัจจุบัน ตรงกับคำว่า “ความรู้ท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด” เหมือนกับการตอบปัญหาไม่ถูกประเด็น คำถามอย่างหนึ่ง คำตอบอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกับเป้าหมาย นี่ฉันใด กิเลสตัณหาใช้เล่ห์เหลี่ยมทำลายจิตอย่างหนึ่ง แต่ไปใช้อุบายธรรมะอีกอย่างหนึ่ง จึงแก้ปัญหภายในใจไม่ได้ผล จึงนั่งบ่นนอนบ่นว่า

ตัวเองภavanaไม่ได้อะไรเลย

เหมือนกับการเอกซเรย์ดูโรคไม่ถูกจุด ผู้ดูฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชำนาญ แผ่นฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชัดพอ ปัญหาที่จะพบว่าเป็นโรคนั้นเป็นโรคอะไรนั้นก็ยากที่จะชี้ขาดลงไป จะให้ยาอย่างไรจะผ่าตัดในจุดไหน หมอก็จะทำอะไรไม่ได้เลย อย่างดีก็เพียงให้ยาบำรุง ในที่สุดโรคก็ไม่หาย นี่ฉันใด ถ้านักปฏิบัติไม่มีสติปัญญาที่ฉลาด ก็ไม่สามารถที่จะรู้เห็นกิเลสต้นมหาภายในใจได้เลย ส่วนมากนักภavanaปฏิบัติจะเป็นเพียงนักวิชาการคือมีแต่ความรู้เท่านั้น เรื่องปฏิบัติการเมื่อประสบกับกิเลสต้นมหาตัวจริงจะแก้ไขไม่ได้เลย นี่คือความฉลาดทางปัญญาที่จะแก้ปัญหายังไม่พอ จึงทำความแยบคายให้แก้ไขไม่ได้ ความลึกลับสงสัยเรื่องจะแก้ไขกิเลสต้นมหา ก็ไม่ทราบว่าจะแก้จุดไหน ในที่สุดก็กลายเป็นนักปฏิบัติจืดๆ จ้องๆ ลูบๆ คลำๆ จับต้นชนปลายทำให้กิเลสต้นมหาหัวเราะเยาะว่า ไร้ปัญญา หน้าโง่ น่าอับอาย

นี่เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีสติปัญญาู้เห็นเท่าทันความเคลื่อนไหวของกิเลสต้นมหาทุกระยะไป กิเลสต้นมหาจะมีอุบายอย่างไรมาทำลายจิต สติปัญญาก็เข้าพิชิตเข้าขัดขวางอยู่ตลอด อย่าเผลอตั้ว ฉะนั้น เรื่องสติปัญญาจึงเป็นคู่มือของ

นักปฏิบัติอย่างสำคัญ ส่วนเรื่องสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ปัญญา ความรอบรู้ อันนี้เป็นหลักทฤษฎีในภาควิชาการ ใครๆ ก็ได้ศึกษา ส่วนปฏิบัติการตัวจริงมีอยู่ในใจเราหรือไม่ อันนี้ ก็ให้เราสังเกตดูใจตัวเอง หรือตั้งคำถามว่า “นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา” แปลว่า “แสงสว่างอย่างอื่นเสมอด้วยปัญญาไม่มี” ส่วนมากจะ รู้กันไปตามหลักการ ส่วนปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดานั้นมีอยู่กับ ทุกคน จนกว่าจะสร้างปัญญาความสว่างประเภทนี้ให้มีแก่ใจ ตัวเราได้ ซึ่งมีน้อยคนมาก เมื่อปัญญาคือความสว่างอย่างนี้มีอยู่ กับนักปฏิบัติท่านใด ท่านผู้นั้นจะรู้เห็นสัจธรรมที่เป็นของจริงใน ขณะนั้นทันที ความลังเลความสงสัยในเรื่องต่างๆ ก็จะหมดไป จากใจในขณะนั้น จะพิจารณาดูเรื่องอะไร จะรู้จริงเห็นจริงไป เสียทั้งหมด เมื่อสติ สัมปชัญญะ ปัญญา ปรากฏขึ้นแก่นักปฏิบัติ ผู้ใด ผู้นั้นจะไม่มี การหลงทาง การภาวนาก็ไม่มีการสุม่เตา เหมือน การเดินทางไปในที่สว่าง หรือมีไฟฉายที่สว่างอยู่ในตัว ทางที่ แยกซ้ายแยกขวา ทางไหนควรไป ทางไหนไม่ควรไป รู้เห็นป้าย ที่บอกไว้แล้ว การหลงทางจะมีมาจากไหน นี่ฉันใด นักภาวนา เมื่อมีสติ สัมปชัญญะ ปัญญา อยู่ในใจแล้ว การปฏิบัติก็มีแต่ ความราบรื่น ไม่มีอุปสรรคในการจะมาพะวักพะวนในการปฏิบัติ

๓๖ พบกระแสธรรม

ธรรมอันจะนำไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ

มโนภาพให้รู้เห็นเสถียรธรรม

ความสว่างของปัญญาจึงนำพาให้นักปฏิบัติได้พบกระแสธรรม เมื่อความสว่างของปัญญามีในใจ และใจก็มีความสว่างของปัญญาพร้อมแล้ว การพิจารณาหลักความจริงอย่างไร หลักความจริงนั้นก็ปรากฏความจริงขึ้นอย่างเปิดเผย จึงได้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าอะไรเราเคยยึดถือมาว่าเป็นเรา และเป็นของของเรา ก็จะเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริงของเขา เช่น วัตถุสมบัติที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นของของเรา เมื่อพิจารณาลงให้ลึกถึงหลักความเป็นจริงแล้ว วัตถุทั้งหมดนั้นเป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันเท่านั้น เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว เราและวัตถุสมบัติทั้งหมดนั้นก็จะเป็นไปตามอนิจจังคือความไม่เที่ยง มีพยานหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนอยู่แล้วที่เรา

ไปงานศพในที่ต่างๆ ควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้มาก จะรู้เห็นหลักความจริงอย่างเปิดเผย มีความทุกข์ มีทั้งสิ่งที่ไม่เที่ยง มีทั้งอนัตตาของที่สูญจากคนไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “จะต้องพลัดพรากจากของที่รักของชอบใจไป” นี่ก็เป็นความจริง ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องได้พลัดพรากจากกันทั้งนั้น ความเป็นทุกข์เพราะการได้พลัดพรากจากกัน ย่อมมีความทุกข์ใจด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะผู้นั้นจะนับถือศาสนาอะไรหรือไม่นับถือศาสนาอะไร ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากกันย่อมมีด้วยกันทั้งนั้น นี่ก็เป็นหลักความจริงของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะโลกนี้ย่อมมีหลักความจริงอยู่ในตัวมันเอง นักปฏิบัติที่มารู้จริงเห็นจริงก็รู้เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้ แต่สำหรับผู้หลงก็มาหลงสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้เช่นกัน

ใจเราเป็นผู้หลงโลกมานาน การที่จะมาแก้ไขให้ใจได้รู้ก็มาพิจารณาในสิ่งที่เคยหลงให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่น ความโลภ ความโกรธ ถ้าไม่มีสิ่งที่จะให้โลก ให้โกรธ จะแสดงออกมาภายนอกไม่ได้เลย ฉะนั้น สิ่งที่ทำให้โลก ให้โกรธ เป็นของภายนอกที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่เป็นส่วนประกอบให้ความโลภ ความโกรธภายในเท่านั้น ส่วนความโลภความโกรธตัวจริงอยู่

ที่ใจ ฉะนั้น การใช้อุบายปัญญาสอนใจก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยและความทุกข์ที่ใจกำลังหลงอยู่ ให้ตื่นตัว ให้ใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ใจนั้นจะปล่อยคลายความโลภความโกรธออกจากใจเอง

ฉะนั้น อุบายของปัญญาที่จะนำมาสอนจิตที่กำลังหลงอยู่นั้น ปัญญานั้นต้องฉลาดเฉียดแหลม ใจก็ต้องใช้ปัญญาอบรมให้รู้เหตุรู้ผลอย่างพร้อมมูล ไม่ให้ใจยอมรับความโลภความโกรธอีกต่อไป ให้รู้เห็นว่าเป็นโทษภัยให้แก่ใจ เหมือนรู้เห็นว่าเป็นยาพิษ นี่เป็นสัตว์ที่มีพิษ นี่เป็นไฟที่จะไหม้มือตัวเอง ใครรู้เห็นว่าเป็นภัยเป็นโทษแล้ว จะไปสัมผัสทำไม นี่ฉันใด ใจเมื่อรู้เห็นว่าความโลภความโกรธเป็นโทษภัย ใจก็จะสลัดทิ้งทันที (นี่เพียงอธิบายไว้สั้นๆ พอเป็นแนวทาง จากนั้นให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไปตามเหตุการณ์ของความโลภความโกรธความหลงของท่านเอง)

มโนญาเป็นคู่ของใจ

ปัญญา เมื่อเราสร้างขึ้นมาเป็นคู่ของใจได้แล้ว การภาวนาปฏิบัติจะมีความคล่องตัวมากที่สุด จะพิจารณาในเรื่องอะไร สิ่งใดก็จะรู้เห็นถูกต้องตามความจริงในสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจน จะเป็นสิ่งภายนอกและภายใน ไกลใกล้ หยาบละเอียด หรือสิ่งที่เคยชอบเคยรัก ถ้าจิตมีปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็นพร้อมกันเมื่อไร การพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งใด สิ่งนั้นจะต้องเปิดเผยขึ้นมาให้รู้เห็นเป็นความจริงขึ้นมาแก่ใจทันที มีความแยกกายภายในใจ หายความสงสัยภายในใจ

การพิจารณาธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เป็นไปในอสุภะ คือความสกปรกของร่างกาย ก็ต้องอาศัยสมมติมาสำรองเอาไว้ และให้สมมติถูกต้องกับความเป็นจริงของธาตุนั้นๆ หรือเห็นความสกปรก

ของคนอื่นสัตว์อื่น ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง แล้วให้สมมติให้รู้เห็น เป็นความสกรปรกเหมือนกับสิ่งที่เห็นมา แล้วสมมติแยกแยะธาตุ ส่วนต่างๆ ออกไปให้มีความรู้เห็นตามสมมตินั้น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ละอย่างมีลักษณะสีสันเป็นอย่างไร ก็ทำความเข้าใจให้รู้เห็นไปตามสมมตินั้นๆ พยายามฝึกพิจารณา ด้วยปัญญาอยู่บ่อยๆ จนให้เกิดความชำนาญจนติดใจ ต่อไป อาการของร่างกายแต่ละส่วนหรือทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นที่ใจ อย่างชัดเจน เรียกว่าเกิดนิมิตติดใจ เมื่อตั้งใจกำหนดดูร่างกาย ส่วนไหน ก็จะทำให้เกิดเป็นภาพร่างกายส่วนนั้นๆ ปรากฏแก่ใจอยู่เสมอ จะยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อกำหนดจิตดูก็จะปรากฏรู้เห็นทันที และรู้เห็นชัดกว่าลืมนตาไปดูเสียอีก เมื่อมีความรู้เห็นภาพร่างกายตัวเองชำนาญแล้ว จะกำหนดจิตดูร่างกายคนอื่น ก็จะได้รู้เห็นร่างกายของคนอื่นเหมือนกันกับร่างกายตัวเอง ผู้ที่พิจารณา เห็นอย่างนี้ยังไม่จำเป็นว่าเห็นอสุภะที่แท้จริง แต่เป็นเพียงเห็น ลักษณะคืออาการของอสุภะเท่านั้น และจะทำให้ระคะความใคร่ อ่อนตัวลงจากใจอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว

การพิจารณาร่างกายให้เป็นไปในอนัตตา ก็ให้ตั้งหลัก ตัวอัตตาคือรูปที่ประกอบด้วยธาตุสี่นี้เป็นหลัก ในคำสมมติว่า

เป็นตัวตน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะอาการของร่างกาย
แต่ละส่วนออกโดยสมมติ แล้วมีคำถามคำตอบด้วยตนเอง
เรื่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนถึงอาการสามสิบสอง ตั้งคำถามว่า
เส้นสีดำ สีขาว อยู่บนหัวนี้หรือเป็นเรา ตอบว่าไม่ใช่ นี่สมมติเป็น
ผม เป็นส่วนหนึ่งของธาตุที่มีอยู่ในร่างกาย ไม่นานก็จะถูกไฟเผา
ก็จะหมดความเป็นผมทันที จะไม่มีในคำว่าผมตนแต่อย่างใด
เรื่องขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดอาการสามสิบสอง ก็ให้ใช้ปัญญา
พิจารณาไปในรูปเดียวกัน แล้วจึงมาใช้ปัญญาสอนใจว่า นี่เธอหรือ
ออกชื่อตัวเองก็ได้ ธาตุสี่ที่รวมกันเป็นรูปนี้ ไม่มีร่างกายส่วนไหน
เป็นตัวตน ทุกอย่างเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุเท่านั้น เมื่อ
จิตยังครองร่างกายอยู่ ก็เคลื่อนไหวไปมาได้ เมื่อจิตออกจาก
ร่างกายนี้ไปแล้ว จะเอาทิ้งไว้ ร่างกายทั้งหมดนี้ก็จะเปื่อยผุพังไป
สู่ธาตุเดิม ถ้าฝังถ้าเผาร่างกายที่เป็นรูปอยู่ ก็จะหมดความเป็น
รูปทันที ไม่มีร่างกายส่วนไหนหวนกลับคืนมาเป็นอัตตาตัวตน
อีกต่อไป ทั้งร่างกายเรา ทั้งร่างกายเขา เมื่อลมหายใจหมดไป
เมื่อไร ร่างกายก็หมดความรู้สึกรู้ตัวเมื่อนั้น ผู้ที่ตายแล้วจะกลับ
คืนมาเป็นตัวตนอีกไม่ได้ จึงได้กลายเป็นของสูญเปล่าไปตาม
อนัตตา (นี่เพียงให้อุบายสั้นๆ ต่อไปให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณา

เสริมออกไปเอง)

การใช้ปัญญาพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างต้องศึกษาให้เข้าใจ เช่น เวทนา นักภวานายังไม่เข้าใจ อย่างถูกต้อง ส่วนมากจะเข้าใจว่าเวทนาเป็นความทุกข์กายเพียงอย่างเดียว การละทุกข์ การดับทุกข์ ก็เข้าใจว่านั่งสมาธิไป เมื่อจิตยังไม่สงบ เกิดความปวดแสบ ปวดชา ปวดหลัง ก็เข้าใจว่าเป็นทุกข์เวทนา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ทุกขเวทณาก็หายไป ก็มี ความยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจร่าเริงนั่งสมาธิตั้งหลายชั่วโมงก็ได้ เพราะใจมีความสุข ความสงบสุขที่เกิดจากการทำสมาธิมีแล้ว ก็มีความประมาทลืมหูลืมตา อยากอยู่ในความสุขใจนั้นต่อไป ไม่เข้าใจว่าความสุขนี้ก็เป็นเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา ความสุขนี้มันเที่ยงเมื่อไร อีกไม่กี่นาทีก็จะเสื่อม แล้วหมุนตัวกลับมาเป็นทุกข์อีก ตามเดิม เรียกว่าเวทนาอนิจจา สุขก็ไม่เที่ยง ส่วนนักภวานาผู้ที่ ท่านมีปัญญารอบรู้อยู่ ท่านจะไม่ติดทั้งสองอย่าง

คำว่าเวทนา คืออารมณ์ของจิตที่เสวยอยู่และเป็นอาการของจิตโดยตรง อารมณ์ที่เสวยอยู่นั้นคืออารมณ์แห่งความทุกข์ใจ อารมณ์แห่งความสุขใจ และอารมณ์ที่เฉยๆ ภายในใจ อารมณ์แห่งเวทนานี้ มิใช่ว่าจะเกิดมีเฉพาะนั่งภาวนาให้ปวดแสบปวดชาเป็น

ทุกข์เท่านั้น เมื่อไม่ได้นั่งภาวนา อารมณ์ที่เป็นทุกข์ใจก็ได้เสวย
อยู่นั่นเอง เช่น ความประสพจากคำพูดของคนอื่นที่ไม่ชอบใจ
หรือการกระทำจากคนอื่นที่ไม่ถูกใจ ก็ก่อให้เกิดเป็นทุกข์เวทนา
ทั้งนั้น หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย และไม่สมหวังใน
กามคุณ เหล่านี้เป็นแนวทางให้เกิดเวทนาทั้งสี่ และสิ่งอื่นที่
ทำให้เกิดความทุกข์ใจมีจำนวนมาก จึงเป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์
ที่ไม่ชอบใจ จึงก่อให้เกิดทุกข์ แต่เราก็ยังไปติดอยู่กับอารมณ์
ที่ชอบใจนานาชนิด นับไม่ถ้วนเหมือนกัน อารมณ์ที่ชอบใจนี้มี
อันตรายมากสำหรับนักปฏิบัติ และเป็นอารมณ์ที่ปิดเส้นทาง
ของมรรคผลได้ง่ายที่สุด

ภาวนาเอาทำไมดีสุด

นักภาวนาจะมาติดอยู่กับสุขเวทนาอันนี้ หลงก็หลงกันอยู่ในความสุขนี้ เพราะตัวเองต้องการความสุข สิ่งใดจะเป็นไปในทางที่จะให้เกิดความสุขใจ ก็ต้องวิ่งเต้นแสวงหาเพื่อได้มาให้สมใจ ถึงจะมีความสุขบ้างก็พยายามดิ้นรนหาความสุขต่อไป มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ต้องการความสุขทั้งนั้น อะไรบ้างความสุขที่มนุษย์ต้องการ ขอให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาท่านเอง จะให้ผู้เขียนนำมาเขียนในเรื่องความสุขที่มนุษย์ต้องการ จะเป็นหนังสือเล่มหนาเกินไป แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น

เช่น ความสุขของเด็กที่ต้องการก็เป็นอย่างหนึ่ง ส่วนความสุขที่หนุ่มสาวต้องการก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง มีอะไรบ้างให้เราใช้ปัญญาพิจารณาดูเอง คนที่มีครอบครัวแล้วต้องการความสุข

อะไร คนเฒ่าคนแก่ต้องการความสุขอะไร ร้อยเปอร์เซ็นต์มนุษย์โลกเกิดมาต้องการความสุขทั้งนั้น ส่วนความทุกข์ไม่มีใครในโลกมีความต้องการ ส่วนความสุขที่มนุษย์โลกต้องการมีความเท่าเทียมกันมีอะไรบ้าง มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ช่อบใจทั้งหมดนี้จึงรวมอยู่ในเวทนาทั้งนั้น แต่ผู้เขียนจะเน้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นสุขให้มาก เพราะนักปฏิบัติยังมาหลงกันอยู่จุดนี้ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ปัญหาของตัวเองบ้าง

สุขเวทนาที่เราหามาทั้บถมจิตอยู่ในขณะนี้ จึงทำให้นักปฏิบัติเกิดความลื้มตัว ประมาทมัวเมาในชีวิตตัวเอง แต่ก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนและมั่นคง เผลอตัวไม่ได้ คอยแต่จะพลิกแพลงกลายเป็นความทุกข์ จำเป็นต้องได้ประคับประคองอยู่เสมอ ถ้าเผลอก็ตกลงมาเป็นทุกข์ได้ง่ายทีเดียว ทำให้ต้องดิ้นรนหาวิธีแก้ไขหนีทุกข์ต่อไป แต่แล้วไปเกาะอยู่ในความสุขของกามคุณอยู่อีกนั่นเอง แล้วก็เผลอตมาเป็นทุกข์อีก ซึ่่นๆ ลงๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ จึงหาทางหนีออกจากความสุข หนีออกจากความทุกข์จากโลกนี้ไม่ได้เลย

โลกมีดมธรรม

เราเคยเกิดมาสัมผัสกับโลกนี้มานาน ชาติที่ผ่านมาในอดีต เราก็เคยมาเกิดในโลกนี้ การเสวยความสุขความทุกข์ของโลกก็เหมือนกันกับในชาตินี้ อนาคตเมื่อเราไปเกิดใหม่อีก ก็จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์เหมือนชาติปัจจุบันนี้เอง ทำไมเราจึงไม่ใช่ปัญญาพิจารณาดูบ้าง ความสุขที่เกิดขึ้นจากกามคุณนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองดูบ้าง เดียวนี้เราหลงความสุขของกามคุณแทบจะลืมตาไม่ขึ้น พยายามดิ้นรนแสวงหาความสุขของโลกแทบจะไม่มีการพักผ่อนหลับนอน ขนาดนั้นก็ยังไม่พอแก่ความต้องการ “มหาสมุทรไม่อ้อมด้วยน้ำฉันใด ใจที่มีกิเลสตัณหา ย่อมไม่อ้อมในกามคุณฉันนั้น” เพราะกามคุณเป็นของมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ สัตว์ทุกตัว มนุษย์ทุกคน ย่อม

มาหลงอยู่ในกามคุณของโลกนี้ทั้งนั้น

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย ก็เพื่อให้พวกเราได้อามาเป็นเครื่องมือบุกเบิก เพื่อแหวกตัวออกจากโลกนี้ไป เพราะโลกปิดบังธรรมเอาไว้ เราต้องใช้ปัญญาฝ่าฟันความหลงโลกภายในหัวใจให้เปิดออกไป ให้ใจได้พบกระแสธรรมบ้าง เมื่อใจเราหลงโลกก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปช่วยเหลือ ให้ใจได้เกิดความรู้ความฉลาด รู้เท่าทันความเป็นอยู่ของโลกบ้าง สิ่งใดที่เป็นเหตุให้ใจเราหลง ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย อย่าให้ความหลงอย่างอื่นมีความลึกลับอยู่ภายในใจ ดังบาลีว่า “นตถิ โลเก รโหนาม ความลับไม่มีในโลกนี้” ก็เพราะปัญญาพิจารณารู้เห็นทั้งหมดว่าทุกอย่างในโลกนี้มีอยู่ในขอบเขตของสังขาร คือความไม่เที่ยง และเป็นสถานที่ทนอยู่ด้วยความทุกข์ และโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของของเรา จะเอาสมบัติของโลกมาเป็นสมบัติส่วนตัวแน่นอนไม่ได้ แต่มาอาศัยสมบัติของโลกนี้ชั่วคราวแล้วก็จากไป หรือใจที่มีความผูกพันกับอารมณ์แห่งความสุขของโลกนั้นก็คือจิตยังหลงติดอยู่ในความสุขเวทนา ถ้าจิตยังมีความต้องการความสุขของโลกอยู่ จิตก็จะได้รับอารมณ์ของทุกขเวทนาตลอดไป จึงให้ใช้ปัญญาเพิกถอนอารมณ์ทั้งสองนี้ออกจากใจ จึงจะได้พบ

กระแสธรรมอย่างแท้จริง

สัญญา ที่เป็นนามของจิตอีกอย่างหนึ่ง ถึงจะเป็นอนิจจัง อนัตตา ก็ตาม จะนำมาแก้กิเลสตัณหา นั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณา ให้เข้าใจ เพื่อจะใช้สัญญาเป็นอุบายตัดกำลังของกิเลสตัณหา คำว่า สัญญาความจำ เราต้องใช้ปัญญาเลือกเฟ้น จำสิ่งที่ควรจำ สิ่งใดที่จะก่อให้เกิดกิเลสตัณหาพัวพันและเป็นโทษภัยแก่ใจ ก็ต้องใช้อุบายออกตัว อย่าให้ความสนใจในสิ่งนั้นๆ เช่น รูปเพศตรงข้าม เห็นแล้วใจเกิดมีปฏิกริยาไปในทางบวก คือความรัก ต้องการ ความสัมผัส ถ้าอาการของจิตผิดปกติที่จะทำให้เกิดโรค ก็อย่าไปจดจำรูปลักษณะผิวพรรณความสวยงามของเขา อันจะทำให้ใจมีความกำเริบเศร้าหมองจนลึมตัวลึมธรรม ถ้าผู้มีปัญญาที่ฉลาด จะใช้สัญญาจำในอุบายที่จะให้เกิดธรรม เช่น เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย คนมีความทุกข์ หรือเห็นซากศพของคนและสัตว์ ทั้งหมดนี้ให้จำไว้ให้ดี ให้ติดตามติดใจได้มากเท่าไรยิ่งดี จะหลับตาลืมตาหรือ อยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ปรากฏแก่ใจอยู่ตลอดเวลา นี่ใช้สัญญาที่จะก่อให้เกิดในทางธรรม

เมื่อจำใส่ใจไว้แล้ว ก็น้อมเข้ามาหาตัวเองว่าเราก็จะเป็นไปในลักษณะนั้น เช่น เห็นคนแก่ก็จำเอาคนแก่น้อมเข้ามา

ในตน เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็จำแลนน้อมเข้ามาหาตัวเอง
 เห็นคนมีทุกข์ เห็นซากศพ ก็จำแลนน้อมเข้ามาหาตัวเอง ใช้
 ปัญญาทบทวนดูทั้งเขาทั้งเราให้เป็นไปในลักษณะเดียวกัน
 ทั้งเราทั้งเขาจะต้องตกอยู่ในสภาพอย่างนี้เหมือนกันทั้งหมด
 ไม่ว่าคนนั้นจะสวยงามและชี้เหร่ ไม่ว่าคนรวยคนจน ขึ้นชื่อว่า
 คนผู้เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมตกอยู่ในสภาพนี้เหมือนกันทั้งหมด
 นี่คือใช้สัญญาให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม เช่น พระพุทธเจ้า
 ของเราทั้งหลาย ก่อนที่พระองค์จะได้ออกบวชตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
 พระองค์ก็ได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และใช้สัญญา
 จำไว้จนติดใจ พระองค์ก็น้อมเข้ามาหาตน ใช้ปัญญาพิจารณาตน
 ให้เป็นเหมือนคนแก่ คนเจ็บ คนตาย จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย
 เห็นโทษเห็นภัยในการเกิด จึงได้หนีไปบวชจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
 เอาธรรมะที่พระองค์รู้แล้วมาสั่งสอนพวกเราทั้งหลาย ฉะนั้น
 สัญญา ถ้าผู้มีปัญญาเอามาใช้ ก็จะเป็นอุบายที่จะให้พบกระแสธรรม
 สังขาร นี้ก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า จิตสังขาร
 คือความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งนี้เป็นวิธียุยงส่งเสริมให้ใจมี
 ความเคลื่อนไหวคะนองทางใจโดยตรง ทำให้ใจเกิดความฟุ้งซ่าน
 ไปตามอารมณ์ที่ปรุงไป อาศัยอารมณ์ในอดีตที่ผ่านมา และปรุง

อยู่ในปัจจุบัน และปรุงเรื่องในอนาคต ก่อนที่จะปรุงนั้นก็ต้องตั้งปัญหาขึ้นตามสมมติและสัญญา เช่น เรื่องเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว สัญญาไปจำอารมณ์แห่งความรักใคร่กับคนใดคนหนึ่ง จำเอารูปร่าง ลักษณะผิวพรรณ และกิริยา อาศัยความรักเป็นเหตุ แล้วสมมติขึ้นตามสัญญาที่จำไว้แล้ว แล้วสังขารความปรุงแต่งก็กำหนดให้เป็นบทละครขึ้นมาในใจ สมมติว่าเป็นอย่างนั้น สมมติว่าให้เป็นไปอย่างนี้ มีสังขารปรุงแต่งไปตามความต้องการ เหมือนกับว่าใจได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ใจก็เกิดความหลงเพลินไปตามเหตุการณ์ที่ปรุงไป ใจชอบอย่างไรก็สมมติไปปรุงไป วาดมโนภาพขึ้นมาเหมือนกับว่าตัวเองอยู่ในเหตุการณ์

สังขารความปรุงแต่งไปตามสมมติและสัญญานี้ ก็มีวิธีต่อเติมเสริมแต่ง เพื่มรชาติไปตามโลกนิยมอย่างหยดย้อยทีเดียว ใจก็มีความเลื่อยล่อยไปตามเหตุการณ์ที่ตัวเองสร้างขึ้น จนเกิดความเพ้อฝันลึ้มตัว เรียกว่าสร้างวิมานบนอากาศ วาดมโนภาพมาหลอกใจตัวเอง จึงเกิดเป็นธรรมารมณ์ที่ฝังใจอย่างแนบแน่น นี้ก็เป็นเวทนา คืออารมณ์ที่ใจกำลังเสวยอยู่

ฉะนั้น สังขารที่ปรุงแต่งไปนั้น ก็มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องหนุนผลักดันให้สังขารทำงานต่อไป ใจที่มีโมหะ อวิชชา อยู่แล้ว

ก็ไม่รู้ว่กำลังก่อไฟเผาตัวเอง มีแต่ความหลงเพลินไปตามสังขาร ความปรุงแต่งแทบตัวจะลอย หลังจากปรุงแต่งไปตามสมมติและสัญญาแล้ว ก็คิดอยากจะสัมผัสตัวจริงว่าเป็นอย่างไร ใจที่เต็มแน่นขนาดไปด้วยกิเลสตัณหาที่มีกำลังอย่างเต็มที่แล้ว และใจก็มีโมหะอวิชชาปกปิดไว้อย่างมิดบอด สติปัญญาความฉลาดก็ไม่มี แฝงอยู่ในหัวใจบ้างเลย ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาคุบบ้าง เพื่อจะหาอุบายวิธีป้องกันตัว

เรื่องปัจจุบันก็ดี เรื่องอนาคตก็ดี ถ้ามีสังขารความปรุงแต่งอยู่ที่ใจแล้ว เรื่องอนาคต ก็ยิ่งสร้างวิมานไว้ล่วงหน้าได้เป็นอย่างดี เพราะใจต้องการความสุขจากกามคุณอยู่แล้ว เมื่อความสุขของกามคุณในปัจจุบันนี้ไม่สมใจ ก็คาดหวังเอาความสุขในอนาคต ปัจจุบันเรามีบ้านหลังเล็ก อนาคตจะทำให้ใหญ่โต ขณะนี้เรายังจน ต่อไปเราอาจจะเป็นเศรษฐี คู่ครองเราไม่ดี ต่อไปเราจะแก้มือใหม่ ใจที่มีการคิดไปในอนาคตแล้วอย่างนี้ เรื่องสังขารสมมติก็ยังจะทำงานอย่างเต็มที่ คิดว่าจะไม่มีอะไรบกพร่องได้เลย ทุกอย่างจะต้องเพียบพร้อมในกามคุณอย่างสมบูรณ์ เรื่องลาภยศ สรรเสริญ และความสุขในกามจะเป็นยอดแห่งความสุขของโลก นี่คือวางโครงสร้างตามจินตนาการเอาไว้ จะต้องการอย่างไร

เอาอย่างไร ก็ใช้ความปรุ้งแต่งตามสมมติต่อไป ใจก็เพลिनจน ลืมตัว ที่เป็นเช่นนี้เพราะปัญญาความฉลาดไม่มีในใจ จึงทำให้กิเลสสังขารหลอกใจแทบไม่มีขึ้นดี ฉะนั้น เราจึงใช้สติปัญญาพิจารณาหาอุบายยับยั้งใจ ไม่ให้กิเลสตัณหาและสังขารได้ลอยไปตามกระแสของโลกจนลืมตัว ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์โทษภัยให้ใจได้มีการตื่นตัวเอาไว้

วิญญาณ ก็เป็นอาการของจิต ถึงจะรู้ก็รู้ออกมาจากจิต วิญญาณนี้จะรู้คุณถึงรูปขันธ์และนามขันธ์ทั้งหมด เมื่อจิตครองรูปอยู่ ความรู้ของวิญญาณก็กระจายอยู่ในรูปขันธ์อย่างทั่วถึง แม้เวทนา สัญญา สังขาร ก็มีวิญญาณรู้ทั้งหมด ถึงตัววิญญาณเองก็รู้อยู่ในตัวมันเอง วิญญาณจึงเป็นรัศมีออกมาจากจิตโดยตรง เหมือนกับความร้อนของไฟที่เกิดมาจากไฟ ฉะนั้น วิญญาณเพียงเป็นความรู้เท่านั้น ส่วนจะรู้ในเรื่องอะไร ก็ขึ้นอยู่ในการสัมผัสของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า จักขุสัมผัส สโตนสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส ขันธ์ห้าจึงมีวิญญาณเป็นตัวคุมไว้ทั้งหมด ขันธ์ทั้งห้าก็ไม่ใช่ตัวกิเลสตัณหา อวิชชาแต่อย่างใด เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เป็นกลางอยู่เท่านั้น และไม่เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงกิเลสตัณหา

มาแอบแฝงอยู่เท่านั้น

ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงมุ่งกำจัดกิเลสอาสวะที่แฝงอยู่ในชั้นให้หมดไป เพราะกิเลสตัณหาเพียงเป็นกาฝากของชั้น แต่บัดนี้กิเลสตัณหา อวิชชา มายึดเอาชั้นเป็นตัวเป็นตนและเป็นเรา ได้ยึดครองชั้นว่าเป็นตัวเราอย่างนี้มานาน ถือเป็นกรรมสิทธิ์อย่างมั่นคงไม่ยอมปล่อยวาง แม้จิตเดิมก็ยังถูกกิเลสตัณหา อวิชชาครอบงำเอาไว้ จนเปลี่ยนนิสัยเป็นไปตามอวิชชา ตามกิเลสตัณหาทั้งหมด เปรียบเหมือนค้ำกล่าวที่ว่า “ตกหมู່แร้งก็เป็นแร้ง ตกหมู่งาก็เป็นกา” ก็เหมือนจิตเดิมสะสมอยู่กับกิเลสมานาน จนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กว่าที่จะแยกออกจากกันได้ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาดเข้าไปแก้ไข ถ้าแก้ถูกจุดก็เป็นของง่าย ถ้าแก้ไม่ถูกจุดก็ยากที่กิเลสกับจิตจะแยกจากกัน

ถ้าแก้ปัญหาคูกุดเม็หของง่าข

อุบายที่จะแก้ไขปัญหาคือแยกกิเลสออกจากจิตนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ในครั้งพุทธกาล มีพุทธบริษัท ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงแก้ปัญหาไปได้ อย่างง่ายดาย อุบายทั้งหมดนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้วางไว้ให้แก่ พวกเราแล้ว แต่พวกเราจะนำธรรมะนั้นมาแก้ปัญหาคูกุด หรือไม่ ถ้าคูกุดก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่คูกุดก็จะตกค้างอยู่ใน โลกนี้ต่อไป ดังเราได้รู้ยู่ว่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ริยัสัจสี และ พระองค์ก็สอนเรื่องริยัสัจสีแก่พุทธบริษัททั้งหลาย ท่าน เหล่านี้ก็ได้บรรลุธรรมในริยัสัจสีเป็นพระชินาสพไปแล้วเป็น จำนวนมาก ขณะนี้ เราก้รู้ริยัสัจสีเหมือนกันกับท่าน แต่ทำไม เราจึงนำมาแก้ปัญหาของใจตัวเองไม่ได้ จะเป็นเพราะเราไม่มี

ความจริงจ้งในการปฏิบัติอย่างนั้นหรือ หรือกลัวว่าจะต้องทิ้งญาติขาดมิตร จะไม่มีใครดูแลครอบครัว หรือกลัวว่าจะไม่ได้มาเกิดเห็นความเจริญของโลกอีกอย่างนั้นหรือ หรือมีความห่วงใยอะไรอยู่ในโลกนี้ คนไหนเป็นอะไร มีอะไรก็เห็นกันอยู่เต็มตาเต็มใจ ในที่สุดก็หามกันไปเผาที่นั่นที่นี้เป็นทิวแถว อันนั้นเป็นคิวของเขา ส่วนคิวของเราละ วันไหนเขาจะหามเราไป

ทำไมจึงไม่ใช่สติปัญญาครุ่นคิดดูบ้าง ปัญญาเราก็มีอยู่แล้ว ทำไมจึงไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ในทางแก้ปัญหาของตัวเอง ส่วนปัญญาที่กำลังซุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น ทำไมจึงมีความฉลาดเหลือหลาย เมื่อหมุนกลับเข้ามาทางธรรม ปัญญามันหายไปไหนหมด มีแต่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ปัญญาไม่มีๆ นี้จะให้ตั้งให้ลากวิธีไหนจึงก้าวเดิน ถ้าเป็นการตั้งด้วยเชือก มือของคนตั้งก็จวนจะขาด ทำให้ผู้ตั้งหมดกำลังใจ เพราะตั้งเท่าไรก็ไม่ยอมเดิน

อริยสัจสี่ที่เป็นอุปายในการปฏิบัติอย่างสำคัญ และก็มีอยู่ในภายในใจของเราทุกคน แต่ความซุดค้นด้วยปัญญาเรายังไม่ถึงรากถึงฐาน เป็นเพียงความรู้ในการศึกษา อยู่ในชั้นหลักวิชาการตามตำรา ยังไม่ได้ใช้ปัญญาน้อมเข้ามาพิจารณาที่

กายที่ใจของตัวเองอย่างจริงจัง ถึงจะรู้จริงรู้ถูกต้องก็เป็นเพียงรู้จริงตามตำรา ความรู้ในระดับนี้จะให้ละกิเลสตัณหาวิชาให้หมดไปจากใจยังไม่ได้ เพราะเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานในภาคทฤษฎีเท่านั้น เช่น ทุขั สมุทัย นิโรธ มรรค ทั้งสี่นี้แบ่งออกเป็นสองตอน ตอนแรก ทุขักับสมุทัย ตอนที่สอง นิโรธกับมรรค การแยกอย่างนี้จะสะดวกในการศึกษา จะไม่สับสนในการสอนการเรียน

ส่วนภาคปฏิบัตินั้นจะต้องเอามรรคเป็นหลัก เพราะมรรคเป็นศูนย์รวมของอุบายและข้อปฏิบัติทั้งหลาย ดังมีคำเปรียบไว้ว่า “รอยเท้าช้างย่อมเป็นที่รวมแก่อยเท้าสัตว์ทั้งปวง มรรคแปดก็เป็นศูนย์รวมไว้ในอุบายข้อปฏิบัติทั้งหมด” ฉะนั้น มรรคแปดจึงเป็นต้นทางที่สำคัญ ถ้าเริ่มจุดเบี่ยงต้นตรงแล้ว การเดินทางก็ต้องตรง หรือตั้งเข็มทิศไว้ตรงแล้ว การเดินเรือก็ต้องตรง มรรคแปดนั้นย่อลงมาเป็นสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การย่ออย่างนี้ก็เพื่อการศึกษา ให้รู้ธรรมหมวดต่ำ หมวดกลาง หมวดสูง หรือปฏิบัติกันแบบพื้นๆ ธรรมดาๆ ก็ปฏิบัติกันไป คือไม่ต้องกระตือรือร้นเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่หวังอริยมรรค อริยผล ปฏิบัติแบบสร้างบารมีไปเรื่อยๆ ไม่จำเป็นจะละกิเลสตัณหาวิชาแต่อย่างใด

ให้หัวใจมัญจาคีลีตามมรรคแปด

สำหรับท่านผู้หวังอริยมรรคหวังอริยผลจริงๆ ในชาตินี้ จะต้องปฏิบัติตามมรรคแปดให้ถูกต้องตรงตามต้นฉบับเดิม เพราะ พระพุทธเจ้าได้สอนพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผลมาแล้วเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงได้สอนเรื่องเอาปัญญาเป็นหลักในเบื้องต้น คือให้คนที่ฟังมีความเข้าใจในเหตุในผล ให้ทุกคนมีความเห็นชอบ ด้วยปัญญาตัวเอง เพราะทุกคนที่ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญหามาก่อนทั้งนั้น ถ้าปัญญาไม่มี โฉนจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเข้าใจ นี่เขามีปัญญา จึงเข้าใจในเหตุในผล จึงทำความเข้าใจได้ถูกต้องเรียกว่าความเห็นชอบ เมื่อความเห็นชอบ มีแล้ว การดำริพิจารณาธรรมบทไหนก็เป็นความเห็นชอบไปเสีย ทั้งหมด ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักของปัญญาขึ้นก่อน

ดังกล่าว สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบ และการดำริพิจารณาชอบ จึงเป็นหลักของปัญญาล้วนๆ เอาไว้ในเบื้องต้น เพื่อความรู้รอบในเหตุในผล จึงจะรักษาศีลและปฏิบัติต่อไปได้ถูกต้อง

การรักษาศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ผู้รักษาศีลต้องใช้ปัญญาพิจารณาในศีลว่า ศีลแต่ละหมวดจะรักษาอย่างไร ศีลจึงจะมีความบริสุทธิ์ไม่ตกหล่นเสียหาย ผู้รักษาศีลก็ต้องมีปัญญาในการสำรวจกายวาจาใจให้เรียบร้อยว่าการทำการพูดอย่างไรจึงจะไม่ทำลายศีลตัวเอง ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ในการทำในการพูดของตัวเอง เมื่อบังเอิญศีลได้ขาดไปก็มีปัญญาสมทานให้ศีลมีอยู่ในตัวต่อไป เพียงรักษาศีลก็ต้องมีปัญญามาเป็นหลักไว้ก่อน ถ้าปัญญาไม่มีจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร

การทำสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาในเรื่องของสมาธิให้เข้าใจ เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำสมาธิ เมื่อการทำสมาธิผิดพลาดไป กลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจจาสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาที่มีอยู่เข้าแก้ไข ให้เป็นไปในสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง เรื่องการทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบแล้วถอนออกมาไม่จำเป็น

จะไปติดตามดูอาการของจิตว่าสมาธินี้อยู่ในขั้นไหนระดับไหน
อย่าไปรีบเร่งให้เสียเวลา เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว
ก็น้อมใจใช้ปัญญาพิจารณาคิดตามหลักสังขธรรมต่อไป

ปัญญาในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो นี้แล เราเอามาใช้
พิจารณาในความทุกข์ที่มีอยู่ในภายในใจของเรา หรือพิจารณา
ความทุกข์กับคนอื่นสัตว์อื่น แล้วน้อมเข้ามาหาความทุกข์ใน
ตัวเราเอง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่าความทุกข์มีอยู่กับทุกคน
เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จำเป็นก็ต้องแสวงหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์เอาไว้
หรือบางครั้งไปหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์ก็ยิ่งเจอกับความทุกข์ซ้ำเติม
เข้าไป ผู้เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น
ฉะนั้น จึงได้แสวงหาวัตถุธาตุในลักษณะต่างๆ เพื่อเอามาบรรเทา
ทุกข์ของตัวเองที่เรียกว่าทุกข์เวทนา ที่มีอยู่ในภายในใจให้อยู่รอด
ไปวันๆ เช่น ทุกข์เพราะหาอยู่หากิน ทุกข์เพราะความผิดหวัง
นานาประการ คิดสิ่งใดไม่สมปรารถนาตามความตั้งใจก็เป็นทุกข์
ได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะการเจ็บไข้
ได้ป่วย ทุกข์เพราะตายจากกันไป ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น
ในขันธห้าว่าเป็นตัวเป็นตน และความทุกข์อย่างอื่นที่เราได้
สัมผัสมาแล้ว ก็ให้เราได้นำมาพิจารณาด้วยปัญญา ให้ใจได้รู้เห็น

ว่าความทุกข์ให้ผลไม่สบายใจเป็นอย่างนี้ แม้จะกินอยู่หลับนอน ก็ไม่สบายใจ ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมาย บ้านหลังใหญ่โต ก็มีความทุกข์ร้อนภายในใจ

ความทุกข์ในสิ่งใดที่เราได้เคยพบมาแล้ว ก็เอาความทุกข์เหล่านั้นแลมาสอนใจ และความทุกข์ที่จะให้เราได้รับอีกต่อไป ในวันข้างหน้าก็มีอีกมากมาย เราจะต้องได้ประสบพบเห็นและได้รับทุกข์นั้นต่อไป เพราะในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ จะหาความสุขล้วนๆ ในโลกนี้ไม่มี จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งที่จะมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ ฉะนั้น ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อให้ใจได้มีความรู้เห็นในความทุกข์ ให้ใจได้เกิดความสลดสังเวชแก่ตัวเองว่าเรากำลังตกอยู่ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ของโลก เราจะหาอุบายหลบทุกข์ต่อไปถึงวันไหน

ฉะนั้น ขอให้เราได้ประมวลทุกข์ต่างๆ ลงจุดเดียวว่า ความทุกข์ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมีความเกิดเป็นเหตุ ถ้าไม่มี ความเกิด ความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ความทุกข์เป็นของหยาบพิจารณารู้เห็นได้ง่าย ใจจะมีความกลัวภัยที่เกิดขึ้นได้ง่ายแล้ว จะหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีกในโลกนี้ต่อไป

ถ้ามีสัญญาฉลาดจะทำลาย ตัณหาได้ง่าย

เมื่อมีสติปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลมแล้ว จะรู้เห็นเหตุที่พาให้เกิดได้อย่างชัดเจน นั่นคือตัวต้นทาสาม มีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่พาให้ใจได้มาเกิดในภพทั้งสาม ถ้าทำลายตัณหาทั้งสามนี้ให้หมดไปจากใจได้แล้ว ชาติคือความเกิดก็หมดภาระกัน เมื่อไม่มีการเกิดอีก ความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ฉะนั้น ตัณหาจึงเป็นเชื้อแห่งความเกิดที่สำคัญ เมื่อตัณหาผูกพันอยู่ที่ใจ และใจก็ผูกพันอยู่กับตัณหา ก็จะทำให้เราเกิดอีกในโลกนี้ หาทางที่สิ้นสุดไม่ได้ ใจที่มีตัณหาเข้าแฝงอยู่ได้แล้ว ก็เหมือนกับว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ละเอียดเฉียบแหลมจริงๆ แล้ว จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย

เหมือนกับรสเมาของเหล้าและน้ำที่อยู่ด้วยกันอย่างสนิท จะเอาผ้าอย่างละเอียดมากรองสักร้อยครั้ง น้ำกับรสเมาของเหล้าก็จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย ถ้าหากมีวิธีอื่นดีกว่านี้ ก็สามารถแยกความเมาของเหล้าออกจากน้ำได้ นี่ฉันใด ปัญญาที่จะแยกตัณหาออกจากใจ จะใช้ปัญญาธรรมดาที่ใช้กันอยู่ทั่วไป ก็จะแยกตัณหาออกจากใจไม่ได้ ปัญญาที่แยกตัณหาออกจากใจได้ก็ต้องเป็นปัญญาขั้นวิปัสสนาญาณ นั้นแลจึงจะแยกได้อย่างง่ายดาย

คำว่ากามตัณหา คือความอยากของใจที่เป็นไปในทางกาม คำว่ากามก็แยกออกเป็นสอง คือวัตถุกามและกิเลสกาม วัตถุกาม นั้นได้แก่เงินทองกองสมบัติบ้านเรือน หรือสิ่งใดที่เรามีที่เรายินดี จะเป็นประเภทที่ไม่มีวิญญูณครองและสิ่งที่มีวิญญูณครอง ทั้งสองนี้จึงเป็นประเภทวัตถุกาม ส่วนกิเลสกามเป็นความรัก ความใคร่ ความกำหนัด ความยินดี อยากจะสัมผัสในเพศ ตรงกันข้าม จิตมีความลุ่มหลงหึงหวงผูกพันในทางเพศนี้แล จึงเรียกว่าใจที่กำลังหลงจมอยู่กับกามตัณหา

คำว่า ภาวตัณหา คือใจมีความยินดีอยู่ในภพที่ชอบใจ เช่น เรามาเกิดเป็นมนุษย์ ก็อยากอยู่ในภพของมนุษย์นี้ตลอดไป

ไม่อยากหนีจากภพมนุษย์นี้ไป เพราะถือว่าความผูกพันในหมู่ญาติ เพื่อนฝูงมีความอบอุ่นใจ จะไปที่ไหนอยู่ที่ไหนก็สะดวกสบาย ไม่อยากพลัดพรากจากกัน อยากรวมอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนอย่างนี้ ตลอดไป หรือมีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวตายไป ก็พากันร้องไห้ ทุกข์ใจ ไม่อยากให้เราพลัดพรากภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ไป นี่เป็นใจที่ติดภพหลงภพของตัวเอง มีความผูกพันในภพของตัวเอง ยินดี อยู่ในภพของตัวเอง แล้วยังไม่พอ ยังไปหลงภพของคนอื่นต่อไป เมื่อเวลาคนนั้นตายไป ย่อมมีการร้องไห้ตามกันแทบน้ำตาจะเป็น สายเลือด หรือผู้ที่ได้ไปเกิดอยู่ในภพไหนก็มีความยินดีอยู่ในภพ นั้นๆ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม ก็มีความยินดีอยู่กับภพของเขา นั้นแหละเรียกว่าภพตัณหา คือมีความยินดีอยู่ในภพนั้นๆ ตลอดไป

คำว่า **วิภวตัณหา** คือไม่อยากในภพที่ไม่ชอบใจ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม เขาก็ถือว่าเขามีภพอันมีความสุข จึงไม่อยาก ลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่ต้องการภพอื่นอีกนอกจากภพของตน หรือผู้ที่มาเกิดเอาภพของมนุษย์แล้ว ก็ไม่อยากไปเกิดในภพของ พวกสัตว์ดิรัจฉาน ไม่อยากไปเกิดในภพของเปรต การที่ไม่อยาก ไปเกิดในภพไหนอีก นั้นแหละเป็นวิภวตัณหา คือไม่อยากไปเกิดในภพที่ไม่ชอบใจ

ใจที่ยังติดอยู่กับกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ดังอธิบายมานี้แล จึงเป็นผู้หลงติดอยู่ในภพทั้งสาม เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหาอย่างนี้ อุบายวิธีที่จะแก้ไข ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาดจึงจะสามารถทำลายความหลงของใจให้คลายจากตัณหาออกจากใจไปได้ เพราะใจมีความยินดีในตัณหา ใจมีความหลงในตัณหา และใจมีความยึดอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้สติปัญญาแก้ปัญหอย่างหนัก อุบายปัญญามีอย่างไร จะเข้ากล่อมใจที่กำลังหลงให้มีการตื่นตัว ให้ใจมีความรู้สึกตัว ให้ใจได้หายจากความเข้าใจผิด ให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นโทษของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นภัยของตัณหา เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหาก็กต้องใช้ปัญญาเข้าอบรมใจให้มาก เพราะความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นแหละ เป็นผลเนื่องจากตัณหา

เอาอุบายการพิจารณาทุกข์นั้นแหละมาสอนใจตัวเอง เหมือนกับลูกหลานที่ยังไม่รู้จักผิดรู้จักถูกในการกระทำของตัวเอง ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่ นานาประการ เพราะลูกหลานทำไปด้วยความไม่รู้ ทำไปด้วยความไม่เข้าใจ ทำไปด้วยความหลง พ่อแม่นั้นจะเป็นผู้อบรมสั่งสอนชี้ความผิดที่ลูกหลาน

ทำไปแล้ว หรือยังไม่ได้ทำ ว่าสิ่งนี้ผิดอย่างนี้ ก่อเหตุขึ้นแล้ว เป็นผลให้มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ลูกหลานมีความรู้ความฉลาด รู้จักความผิดในการกระทำของตัวเอง ลูกหลานก็จะไม่ทำความชั่ว พ่อแม่ก็จะอยู่ด้วยความสบาย นี่ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญา สอนใจที่ใจมีความลุ่มหลงในความอยากในกามคุณ มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ว่าความยินดีในสิ่งนี้เป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นโทษภัยอย่างนี้ การเกิดมามีความทุกข์อย่างนี้ๆ มีความทุกข์อะไรบ้างที่เราเกิดมา ก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาความทุกข์ที่เราเคยสัมผัสมาแล้ว มีความทุกข์ ความลำบากเดือดร้อนอย่างไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ ทั้งหมดนี้มาสอนใจ ว่าความอยากทำให้ใจเป็นทุกข์อย่างนี้ ภพชาติ ที่เกิดมาก็มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ใช้ปัญญาสอนใจอยู่บ่อยๆ นานๆ เข้า ใจก็จะมีใจตามเหตุผลของปัญญา ใจก็จะมีความรู้ ความฉลาด ใจก็มีปัญญารู้รอบอยู่ในตัว ใจก็จะตื่นตัวว่าหลงผิด ตามตัณหา เมื่อใจรู้ทุกข์เห็นทุกข์ของตัณหา รู้โทษเห็นโทษ ของตัณหา รู้ภัยเห็นภัยของตัณหาแล้วเมื่อไร ก็ใจนั้นแหละจะเป็น ผู้ละตัณหาคือความอยากอยู่ภายในใจเอง

ในชาตินี้ไม่เหลืออริสย

เราเป็นนักปฏิบัติต้องเป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะชีวิตเรา ที่มีอยู่ไม่ทราบว่า จะเหลืออยู่มากน้อยแค่ไหน ธรรมใดที่เราจะ ฟังรู้ฟังเห็นได้ในชาตินี้ เราก็ต้องรีบเร่งภาวนาปฏิบัติให้เต็มที่ ถ้าเรามีความตั้งใจใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ในชาตินี้ ก็ไม่เหลืออริสย ความเพียรใดที่เราจะฟังปฏิบัติก็หุ่มเทลงไปให้ เต็มความสามารถ แม้ชีวิตเราก็ขอฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม และเพื่อความบริสุทธิ์ในธรรม ไม่เห็นแก่การหลับการนอน การอยู่ การกินไม่เห็นแก่ความมั่งง่ายใจลอย มีความจริงจั่งในตัวเอง ให้ใช้สติปัญญาหาอุบายมาสอนใจตัวเองอยู่เสมอ เพราะใจเรา เองยังมีความมืดบอดในธรรมอยู่มากทีเดียว

ฉะนั้น จึงใช้ปัญญาสอนใจให้รู้เห็นตามหลักความจริง

เรื่องความทุกข์ เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องของทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นของของเรา ก็ใช้ปัญญานำเอาเรื่องเหล่านี้มาสอนใจ เรื่องธาตุสี่ขันธ์ห้าที่ใจยังหลงผิดว่าอัตตาตัวตนก็เอามาสอนใจ เรื่องความยึดมั่นถือมั่นในของสิ่งใดว่าเป็นเราและของของเรา ก็เอาเรื่องที่ยึดถือมั่นนั้นแหละมาสอนใจ เรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ที่มีความยินดีผูกพันอยู่ ที่ให้เกิดความทุกข์มีอะไรบ้างก็นำมาสอนใจ ความสุขใดที่โลกมีความนิยมก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้นั่นแน่คือเหตุปัจจัยที่พาให้เกิดความทุกข์ ถึงใจเรายังไม่ละไม่ถอนไม่ปล่อยไม่วางก็ตาม ก็ต้องพิจารณาอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เพราะใจเรามีความมืดบอดหลงไหลอยู่ในโลกนี้มานาน ความเคยชินความผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้มาจนกลายเป็นนิสัย จะให้มีความรู้ความเข้าใจตามปัญญากะทันหันไม่ได้ จำเป็นต้องใช้ปัญญาสอนจิตอยู่บ่อยๆ ต่อไปจิตก็จะค่อยๆ รู้จริงเห็นจริงตามปัญญาไปเอง

ปัญญาที่นำมาใช้พิจารณาในระดับนี้จัดเป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน ก็ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร เป็นเพียงทำความเข้าใจในเหตุในผลได้ถูกต้องเท่านั้น แต่เป็นแนวทางที่วางพื้นฐานในองค์มรรค คือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ การดำริชอบ ไว้ให้ตรง

เท่านั้น เหมือนการทำทาง ก็เป็นเพียงตัดแนวตรงของเส้นทาง เอาไว้ว่า ทางนี้กว้างแคบเท่าไร ยาวเท่าไร ออกจากจุดนี้แล้วไป จุดไหนต่อไป ต้องกะ ทรัพย์เครื่องมือเอาไว้ มีห้วยมีเขาอย่างไร งบประมาณก่อสร้างเท่าไร ก็ต้องวางแผนให้พร้อม เพื่อไม่ให้มีปัญหา ในภายหลัง นี่ฉันใด การวางแผนทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพาน ก็ต้องวางแผนในองค์มรรคไว้ให้ตรง วางให้ถูกต้องในเบื้องต้น คำว่าความเห็นชอบ มีความเห็นชอบในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน การดำริชอบจะดำริในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน จึงจะถูกต้อง ตามองค์มรรค ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาวางแผนไว้ล่วงหน้า เมื่อภาวนาในอันดับต่อไปก็จะมีปัญหา มีแต่จะตรงให้เข้าถึง มรรคผลนิพพานโดยถ่ายเดียว คำว่าหลงทาง ผิดทาง จะไม่มีแก่ ท่านผู้นั้นเลย ถ้านักปฏิบัติไม่ใช้ปัญญาวางแผนทางไว้แบบนี้ จะก่อให้เกิดปัญหาที่หลัง การภาวนาก็จะจับต้นชนปลายววนอยู่ในที่แห่งเดียวหาทางออกไม่ได้ บางทีก็เกิดความสงสัยลังเลว่า ผิดหรือถูก จำเป็นต้องหาถามคนนั้นถามคนนี้ ถ้าไปถามถูกท่าน ผู้รู้ ก็พอมีแนวทางที่จะแก้ไข ถ้าไปถามถูกคนบอดด้วยกันหรือ ผู้ที่หลงทางด้วยกัน จะมีอะไรเกิดขึ้น ในที่สุดก็จะวนเวียนอยู่ที่ ที่แห่งเดียว จะหาทางออกไม่ได้จนตลอดวันตาย

การเจริญวิปัสสนาต้องมี เหตุผล

การเจริญวิปัสสนา คำว่าวิปัสสนาก็คือปัญญานั้นเอง เพียงเรียกต่างกันคนละศัพท์เท่านั้น ปัญญาในระดับนี้มีองค์ประกอบส่วนสำคัญคือจิต เมื่อจิตมีความเข้าใจตามปัญญา มีความเข้าใจในเหตุในผลของปัญญา ทำความเข้าใจในหลักความเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องอะไร ธรรมะบทไหนก็ทำความเข้าใจตามปัญญา เมื่อพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ เรื่องอนัตตา จิตก็รู้จริงตามปัญญา เมื่อจิตและปัญญามีความสัมพันธ์กันอยู่ในลักษณะนี้ นี้แลจึงให้ชื่อว่าการเจริญวิปัสสนา เมื่อจิตมีความรู้ชัดเจนขึ้นมากน้อยแค่ไหน ปัญญาก็เห็นชัดเจนตามจิตไปด้วย เมื่อปัญญามีความสว่างมากขึ้นเท่าไร จิตก็รู้ตามปัญญา

มากขึ้นไปเท่านั้น

เหมือนกับการทำงาน ไฟก็ไม่สว่าง คนก็ไม่เป็นงาน จะไม่มีผลของงานเกิดขึ้นได้เลย ถ้าไฟสว่างน้อย คนก็รู้งานพอสมควร งานนั้นจะสำเร็จได้ช้า ถ้าไฟสว่างมากขึ้น คนก็รู้งานมากขึ้น งานนั้นก็เสร็จเร็วขึ้น ถ้าไฟสว่างเต็มที่ คนก็รู้งานอย่างชำนาญ ผลของการทำงานก็จะสำเร็จได้เร็ว นี่ฉันใด นักปฏิบัติที่ไม่รู้แนวทางปฏิบัติ ปัญญาก็ไม่ฉลาดในทางธรรม การปฏิบัติก็ยังไม่เป็นไปไม่ได้ ต้องศึกษาธรรมะแนวทางปฏิบัติให้เข้าใจ ใช้ปัญญาใคร่ครวญเหตุผลจนเกิดความแน่ใจว่า ภาวนาอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ถูกต้องแล้ว และศึกษาอุบายแนวทางจากท่านผู้รู้ จนเกิดความมั่นใจว่าเป็นอุบายที่ถูกต้องแล้ว นั้นแลจึงลงมือปฏิบัติ แล้วจะค่อยรู้เห็นตามความเป็นจริงต่อไป

ถ้าความรู้ในอุบายการปฏิบัติมีบ้าง ปัญญา ก็เริ่มมีเหตุผล การปฏิบัติก็จะค่อยเป็นไป ในระดับนี้อยู่ในขั้นพื้นฐาน การปฏิบัติมีแนวทางที่จะเป็นไปได้ เพราะฐานของความรู้และฐานของปัญญา เริ่มเป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาอยู่ในฐานของมรรคแปด เร่งปฏิบัติมากเท่าไร ความรู้ความเห็นในสังขารธรรมก็จะขยายต่อไป ถ้ารู้ในอุบายการปฏิบัติ

ธรรมถูกต้องมากขึ้น ปัญญาความฉลาด ความสว่าง ความรู้จริง ความเห็นจริงในสังขธรรม ก็มีความมั่นใจในตัวเอง การภาวนาปฏิบัติ จะไม่มีการผิดทาง รู้จักวิธีที่จะหาอุบายมาแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ จะไม่เป็นไปในทางมิฉญาปฏิบัติให้เกิดความเข้าใจผิดแต่อย่างใด จะทำสมาธิก็จะเป็นสัมมาสมาธิ จะพิจารณาด้วยปัญญาก็ถูกต้อง ตามสังขธรรม จะดำริพิจารณาสังขธรรมใดก็มีความแยกคาย หายจากความสงสัยลังเลในธรรม และอุบายการปฏิบัติธรรมมีความถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่อยู่ในระดับนี้จึงชื่อว่าอยู่ในขั้น สมณะและวิปัสสนาอย่างแท้จริง และนับได้ว่าผู้นั้นเข้าสู่เส้นทาง ขององค์มรรคได้ถูกต้อง ถ้าเร่งภาวนาในอุบายของสมณะและ วิปัสสนามากขึ้นเท่าไร ความเป็นไปในวิปัสสนาญาณก็อยู่แค่ เอื้อมมือ ผู้นั้นก็จะพบกระแสธรรมด้วยตัวเองอย่างเปิดเผย

วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่องทาง

วิปัสสนาญาณนี้จะมีเฉพาะผู้ปฏิบัติ ผู้กำลังจะได้บรรลุ
มรรคผล เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว จะไม่มีการเสื่อมไป
จนกว่าผู้นั้นจะได้บรรลุธรรม จึงเป็นญาณที่สั่นอย่างสมบูรณ์
ความสว่างของปัญญาก็สว่างเต็มที่ ญาณะ คือญาณรู้ ก็รู้ใน
สัจธรรมอย่างเปิดเผย รู้เห็นทุกข์เป็นทุกข์ รู้เห็นความไม่เที่ยง
เป็นของไม่เที่ยง รู้เห็นอนัตตาเป็นอนัตตา ไม่มีสัจธรรมใดมี
ความลึกลับปิดบังภายในใจ ไม่มีความเข้าใจผิดใดๆ มาแฝงอยู่ที่ใจ
และเป็นญาณที่ตัดความสงสัยโดยประการทั้งปวง เพราะทุกอย่าง
มีความรู้จริง มีความเห็นจริงไปเสียทั้งหมดแล้ว ความสงสัยจะมี
มาจากที่ไหน ญาณรู้ที่เกิดในวิปัสสนาญาณนี้จึงไม่เหมือนญาณรู้
ธรรมดาอยู่ในวิญญาณของขันธ์ จึงเป็นญาณพิเศษที่เกิดขึ้นจาก

การปฏิบัติโดยตรง จึงให้นามว่า พุทโธ คือผู้รู้ พุทโธ คือผู้ตื่น พุทโธ คือผู้เบิกบาน ก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้ คำว่าพุทโธคือผู้รู้นั้น เป็นญาณรู้ที่ประกอบด้วยทสฺสนะ คือความเห็น จึงเป็นญาณทสฺสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเห็นทั้งรู้ ตามความเป็นจริง เรื่องบาปเรื่องบุญที่ หมุนกันไปมาอยู่ในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นั้น เป็นปัจจัยให้แกกันอย่างไรก็รู้ก็เห็น เพราะบุญบาปจะหมุนไปตามวัฏฏะนี้เท่านั้น มนุษย์ที่มีความหลงโลกหลงสงสารก็มีส่วนที่มาหลงบุญเป็นเหตุ เพราะต้องการความสุขความเจริญที่เป็นบุญ เมื่อบุญเสื่อม ถูกกิเลสตัณหาผลักดันให้ใจหลงทำความชั่วก็หมุนตัวไปหาบาป ฉะนั้น จึงตัดเสียทั้งสองอย่าง ถ้าเอาบุญ บาปก็ต้องตามมาอยู่นั่นเอง

การพิจารณาความทุกข์ที่สัตว์โลกทั้งหลายได้รับผลอยู่ขณะนี้เป็นอย่างไร มีวัฏฏะส่วนไหนที่เป็นสถานที่ปลอดทุกข์ จะเห็นว่าไม่มี ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น トラบใดที่ใจยังมีตัณหาเป็นเชื้อเพาะทุกข์อยู่ ความทุกข์คือการเกิดก็ต้องเป็นผล ญาณรู้นี้จึงรู้ชัดในเหตุคือตัวสมุทัยที่พาให้มาเกิดอย่างชัดเจน การละการถอนการตัดให้ตัณหาหมดไปจากใจ จึงไม่มีปัญหากับญาณอันนี้ เหมือนความมืด จึงไม่มีปัญหากับผู้มีไฟที่

สว่างประจำตัว

ฉะนั้น สัตว์โลกที่หมุนตัวไปตามวัฏฏะคือภพทั้งสามนี้ ก็มี อวิชชาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยก่อให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยก่อให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชรา ความแก่ ความเจ็บป่วย และความแก่ ความเจ็บป่วย เป็นปัจจัยให้ถึงความตาย ก็เป็นอยู่เท่านั้น ที่มนุษย์มาเกิดตายอยู่ในภพทั้งสาม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารก็เพราะอย่างนี้ จึงไม่มีใครได้วัตถุของโลกไปเป็นสมบัติของตนแต่อย่างใด แม้ร่างกายที่เป็นมนุษย์ก็ทิ้งอยู่ในโลกนี้ เน่าเปื่อยผุพังกลายเป็นธาตุเดิม จึงไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารในการมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้เลย

เมื่อมารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้ว อย่างนี้ ก็สลัดทิ้งทันที เพราะความยึดถือผูกพันอยู่ในโลกนี้ไม่มี นี่จึงเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง คำว่านิโรธ ความรู้แจ้ง ก็มา

รู้แจ้งเห็นจริงในช่วงนี้ ไม่มีโลกส่วนไหนจะมาลึกลับปิดบังอำพราง ในความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้เลย เพราะวิปัสสนาญาณ เป็นญาณที่แก่กล้า เป็นญาณที่ลบล้างความรู้ผิด ความเห็นผิด ความเข้าใจผิด ภายในจิตเดิมให้หมดไป เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นกับ นักปฏิบัติท่านใด จะตัดความสงสัยภายในใจทันที ถึงจะมี พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในที่นั้น ก็จะไม่ไปกราบเรียนถาม พระพุทธเจ้าแต่อย่างใด เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร ถึงผลของการปฏิบัติอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนมาก่อนก็ตาม แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นผู้รู้เองเห็นเอง เป็นปัจเจกตั้งเฉพาะตัว โดยไม่ต้องไปอาศัยคนอื่นตัดสินให้แต่อย่างใด คำว่า “ตนแลเป็นที่พึ่ง ของตน” ก็อยู่ในช่วงนี้ จะไม่มีใครชี้ขาดให้เลย เมื่อวิปัสสนาญาณ กระจายความรู้รอบและรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลายในโลกนี้ ทั่วถึงแล้ว ก็จะมีหมันตัวลงสู่ความดับต่อไป

त्मकर-स्वैलोकอย่างสหैท

ความดับนี้ก็เป็นความดับที่ไม่เคยคาดคิดไว้ก่อนเช่นกัน แต่เป็นความดับที่นิมนวล ปรากฏชัดเจนเฉพาะตัวว่าดับอย่างไร ความดับนี้จะดับทั้งภายในและภายนอก คำว่าภายในคือวิญญาณภายในใจ คำว่าภายนอกคืออายตนะ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อวิญญาณภายในดับไปอย่างเดี่ยวเท่านั้น สื่อสารแห่งการสัมผัสของอายตนะ คือ วิญญาณในตา วิญญาณในหู วิญญาณในจมูก วิญญาณในลิ้น และวิญญาณที่มีอยู่ในร่างกายทั่วไป ก็ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกทันที จะสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญาณในตา ไม่มีวิญญาณในหู ไม่มีวิญญาณในจมูก ไม่มีวิญญาณในลิ้น ไม่มีวิญญาณในกาย และไม่มีวิญญาณในใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่อย่างไรใด แม้ใจก็

‘ไม่มีธรรมารมณฺ์ที่จะรู้ในขณะนั้น’ ความเคลื่อนไหวทางกาย ความเคลื่อนไหวทางวาจา และความเคลื่อนไหวทางใจ ก็เคลื่อนไหว ในการสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญานรู้ในความเคลื่อนไหว จึงเป็นการดับในวิญญานอย่างสนิท ความสุขกาย ความสุขใจ และความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ จะมีมาจากที่ไหน เพราะไม่มี วิญญานรู้ว่าสุขว่าทุกข์ คำว่านิโรธ คือความดับทุกข์ ก็อยู่ในช่วงนี้ ความดับที่ได้อธิบายมานี้จะเป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง ผู้ภาวนามา ถึงจุดนี้แล้วจะรู้เฉพาะตัว เรื่องการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณที่ อธิบายผ่านมานั้นจึงเป็นปัจจัยเชื่อมโยงต่อกันกับความดับใน ลักษณะนี้ โดยไม่มีการทิ้งช่วงแต่อย่างใด มีแต่จะก้าวไปเพื่อจะ ถึงความบริสุทธิ์เต็มที่

รู้ไม่มีนิตินิยาม

ในช่วงขณะความดับในขั้นต้นและความดับในอายตนะอยู่นี้เอง ความรู้ที่เป็นธรรมชาติรู้ของจิตดั้งเดิมยังปรากฏอยู่ แต่ความรู้ชนิดนี้ไม่เกี่ยวกับบัญญัติของอายตนะ และไปรู้ในอายตนะไม่ได้เลย และไม่ไปสัมผัสกับอายตนะอะไร เป็นความรู้ที่ไม่มีนิตินิยามในอะไร และไม่รู้ในส่วนใดๆ ของรูปธรรมนามธรรม เป็นรู้ที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะรู้เท่านั้น รู้ประเภทนี้ไม่มีการเอนเอียงไปกับสิ่งใดๆ ของโลก และไม่รู้ในเรื่องของโลก และไม่รู้อะไรในเรื่องของธรรม เป็นรู้เฉพาะรู้ และไม่รู้อยู่ในสมมติใดๆ จึงว่ารู้ไม่มีสมมติโลกเข้าแอบแฝง ความรู้ประเภทนี้ผู้เขียนจะหาคำสมมติเปรียบให้ท่านได้เข้าใจนั้น ยังหาคำสมมติไม่ได้เลย แต่เพียงบอกได้ว่า นี่แหละคือจิตเดิมที่ว่าเป็นประภัสสร การที่จะไป

วิจัยจิตเดิมที่เป็นประภัสสรว่าเป็นอย่างไรนั้น อย่าไปคิดให้เสียเวลา แม้ผู้จะเข้าอรุณมาน เข้าสมาบัติ ให้จิตมีความสงบ มีความละเอียดถึงขนาดไหน ก็จะมีจิตเป็นประภัสสรอันตั้งเดิมไม่ได้เลย เพราะจิตไม่ได้ละเชื้อแห่งความสกปรกคือกิเลสตัณหาภายในใจออกไปได้เลย ถึงจิตจะมีความละเอียดในการทำสมาธิ ก็ยังมีเชื้อแห่งความเกิดอยู่นั่นเอง

เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ

เมื่อความดับตั้งอธิบายมานี้อยู่ได้พอประมาณก็มีความกล้าเกิดขึ้นที่ใจ ความกล้าของใจนี้เกิดขึ้น สติก็กล้า ปัญญาก็กล้า ความกล้าของใจนี้จะทำลายอะไรต้องสำเร็จในช่วงพริบตาในขณะจิตที่มีความกล้าเกิดขึ้นนั้น วิญญาณในขั้นห้า วิญญาณในอายตนะก็มีการสัมผัสได้ตามปกติ รู้จักคิดพิจารณาในความกล้า รู้จักในความกล้าภายในใจว่าเป็นลักษณะอย่างไร ความกล้านี้เป็นความกล้าที่ทำลายโดยตรง จึงเป็นความกล้าที่ตัดกระแสของโลก ตัดกระแสแห่งความเกิด ตัดกระแสของเหตุแห่งความเกิด ตัดกระแสของวิภวภูต ตัดกระแสของอวิชชา และตัดกระแสของสามภพให้หมดไปสิ้นไป ที่เหี่ยวมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้ไม่รู้ว่ากี่ภพกี่กัลป์ นับชาติไม่ถ้วนประมวลไม่ได้ ก็เพราะใจมีอวิชชา

ค้นหาพาให้เป็นไป บัดนี้ความกล้าได้เกิดขึ้นแล้ว พร้อมทั้งจะตัดให้กระแสโลกชาติไปจากใจในขณะนี้เอง ความกล้านี้กล้าทำอะไรได้ทั้งนั้น จะนั่งสมาธิที่วันก็คืน นั่งได้ทั้งนั้น จึงไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาขัดขวางความกล้าไว้ได้เลย

ในขณะนั้นมีความรู้ตัวว่าอาสวกษยญาณได้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว และรู้ตัวอยู่ว่าอาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้เอง เมื่อผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินอยู่ก็ตาม จะนั่งอยู่ก็ตาม จะนอนอยู่ก็ตาม ไม่เป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรม อีกในชั่วจรมกจิตเดียวเท่านั้น อาสวะก็ขาดไปในชั่วพริบตา ท่านผู้นั้นจะรู้ทันทีว่าอาสวะได้สิ้นไปในชั่ววินาทีนี้เอง

นี่เป็นผลของการปฏิบัติที่เราทั้งหลายมีความใฝ่หา คือมีความต้องการให้ถึงจุดนี้ ฉะนั้น ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงมาเป็นลำดับ เริ่มแต่ภาวนาขั้นพื้นฐานต่อเนื่องกันมาโดยตลอด ว่าขั้นตอนไหนทำอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร พยายามเขียนไม่ให้งวนกลัวผู้อ่านจะเกิดความสับสน ไม่เข้าใจในอุบายการปฏิบัติ การอธิบายมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงเพียงย่อมน้อยเท่านั้น ถ้าจะอธิบายให้มากไปกว่านี้ กลัวผู้อ่านจะเกิดความท้อใจ จึงได้เขียนเฉพาะอุบายข้อปฏิบัติที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้ผู้อ่านมี

ความเข้าใจได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ให้ได้ผลเป็นไป
ดังอธิบายมานี้ ถึงจะช้าอยู่บ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้ผ่านไป
ชาตินี้ก็แล้วกัน ขอทุกท่านจงปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ธรรมใดพอจะ
รู้เห็นได้ในชาตินี้ ขอธรรมนั้นจงเป็นสมบัติของท่านด้วยเทอญ

มทสฺรพ

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ให้อุบายในการเจริญวิปัสสนา ล้วนๆ เอาไว้ เพื่อให้หนักปฏิบัติได้เข้าใจในวิธีเจริญในวิปัสสนา ให้รู้จักวิธีในการใช้ปัญญาให้เป็น สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ในองค์มรรคแปด สัมมาสังกัปปो การดำริพิจารณาในสังขารม ก็จะถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าวางพื้นฐานในองค์มรรคถูกต้อง แล้ว การภาวนาปฏิบัติต่อไปจะเป็นของที่ง่าย เพราะความเข้าใจ ถูกต้องแล้ว ผู้เขียนขอสรุปว่า

๑) การทำสมาธิ เพื่อให้จิตได้พักอยู่ในความสงบเท่านั้น อุบายในการทำสมาธิ จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ ข้อสำคัญต้อง ให้มีความสงบเท่านั้น อย่าทำสมาธิเพื่อเห็นในนรกสวรรค์ เห็น ดวงแก้ว ดวงแหวน เห็นคนนั้นคนนี้ การเห็นอย่างนั้นจึงเป็นเรื่อง

กิเลสสังขารหลอกจิต จะกลับเป็นมิจฉาสมาธิไปได้ง่าย จะเป็นอุปสรรคกั้นทางของมรรคผลนิพพาน

๒) ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากสมาธิแต่อย่างใด เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้วทุกคน มีแต่จะใช้ปัญญาที่มีอยู่นี้พิจารณาในสังขารธรรมได้เลย ในครั้งพุทธกาลก่อนที่ท่านจะได้บรรลุมรรคผล ท่านก็ใช้ปัญญาในขั้นนี้ทั้งนั้น เพื่อให้เข้าใจในเหตุผลว่า อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรผิด อะไรถูก จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นไปในมรรคผล ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม

๓) ยังมีนักปฏิบัติหลายท่านพูดอยู่เสมอว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง คำอย่างนี้ไม่ทราบว่าพระพุทธเจ้าสอนใครที่ไหน มีพระอริยเจ้าองค์ไหนเป็นตัวอย่างไรว่าท่านนั้นไม่มีปัญญามาก่อน มีแต่ทำสมาธิอย่างเดียว เมื่อจิตมีความสงบแล้วมีปัญญาเกิดขึ้น ท่านนั้นมีประวัติอยู่ที่ไหน ในหนังสือพระไตรปิฎกเล่มใด ผู้เขียนเคยอ่านประวัติของพระอริยเจ้ามามาก พระอริยเจ้าแต่ละองค์ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนสมาธิกันทั้งนั้น มีเหตุผลว่าถ้าไม่มีปัญญามาก่อน จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร จะเอาอะไรไปศึกษาธรรมะ จะเข้าใจ

ให้ถูกต้องในธรรมะได้อย่างไร คำว่า สุตมยปัญญา การศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา การพิจารณาในธรรมที่ศึกษามาแล้ว ทั้งหมดนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนทั้งสิ้น เมื่อศึกษาในวิธีการทำสมาธิให้เข้าใจแล้วจึงทำสมาธิทีหลัง เมื่อออกจากการทำสมาธิก็น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว จึงเข้าถึงคำว่าวิปัสสนาญาณ

๔) เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะได้บรรลุมรรคผล เพราะเป็นญาณที่จะตัดกิเลสต้นหาวิชชาได้หมดไปจากใจโดยตรง นี่นักปฏิบัติมีความต้องการให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น ทั้งที่ตัวเองยังไม่รอบรู้ในอุบายการปฏิบัตินี้เลย จะให้ปัญญาญาณเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าจะให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น เราก็ต้องวางพื้นฐานให้ถูกต้องในอุบายทั้งหมดที่ได้อธิบายมาแล้วให้สมบูรณ์ คิดว่านักปฏิบัติทุกท่านจะมีความเข้าใจในเหตุผลตามหนังสือ “พบกระแสนธรรม” ขอให้ท่านจงมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมด้วยเทอญ

พบกระแสธรรม

พระอาจารย์ทูล ขิปโปปณโณ

หนังสือเล่มนี้เป็นมรดกธรรมที่พระอาจารย์ทูล ขิปโปปณโณ อดีตเจ้าอาวาส วัดป่าบ้านค้อ เขียนขึ้นและจัดพิมพ์เป็นหนังสือครั้งแรกในปีพ.ศ. ๒๕๓๒ โดยมีจุดประสงค์เพื่อเผยแผ่แนวคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมุ่งเน้น การสร้างสัมมาทิฐิปัญญาคามเห็นชอบให้เกิดขึ้นที่ใจ สำหรับผู้ที่ปรารถนา ความสุขในชีวิต ตลอดจนผู้ที่มีหวังมรรคผลนิพพาน

ผู้จัดพิมพ์ : วัดชานพรานธัมมาราม

ภาพปก : รุ่งกมล กรรเจียกพงษ์

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่าย คัดลอก และพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่ ทางสื่อทุกชนิดโดยไม่ได้รับอนุญาต ผู้สนใจกรุณาติดต่อ

วัดชานพรานธัมมาราม 2645 Lincoln Way, San Francisco, CA 94122

โทร. ๑-๔๑๕-๗๕๓-๐๘๕๗ • watsanfran.org • watsanfran@yahoo.com

วัดป่าบ้านค้อ หมู่ ๗ ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ๔๑๑๖๐

โทร. ๐๘๙-๔๑๖-๗๘๒๕ • watpabankoh.com • watpabankoh@gmail.com

ผู้สนใจอ่านหนังสือธรรมะและฟังบันทึกเสียงธรรมเทศนา
ของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ สามารถดาวน์โหลดได้ที่

<http://watpabankoh.com>

<http://kpyusa.org>

<http://luangporthoon.net>

ผู้ใดมีความประสงค์จะสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ
กรุณาติดต่อ คุณโสรัถยา สุริย์จามร soratya@yahoo.com
ธนาคารกรุงเทพ บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 650-0-12774-8