



โลกมีดมิงธรรมเอาไว้
 เราต้องใช้มีปัญญาฝ่าพมดความหลงโลก
 ภาษในหน่อใจให้ม่อดอกไม
 ใพีใจได้ พมกระแสธรรม
 ทวี-อวจาชยกุล วิบุบสยกุล

พระธรรมบรรยาย

วิบุบสยกุล วิบุบสยกุล



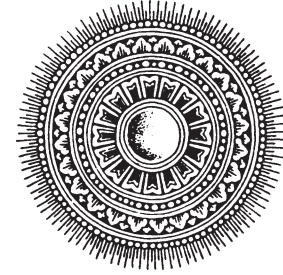
พมกระแสธรรม

ทวี-อวจาชยกุล วิบุบสยกุล



วัดป่าบ้านค้อ
 ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านฝ้อ จ.อุดรธานี





พจนานุกรม

พระอวตารอภินิหาร

วัดป่าบ้านค้อ
ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านฝ้อ จ.อุดรธานี

พบกระแสธรรม

ISBN 978-616-348-025-5

ประพันธ์เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๓๒

ฉบับปรับปรุงรูปเล่มใหม่แต่คงเนื้อหาเดิม ตุลาคม ๒๕๕๖

วัตถุประสงค์ เพื่อน้อมบูชาคุณหลวงพ่อดุล ธิปุปปญโญ

เนื่องในวาระครบรอบ ๕ ปี วันละสังขารของหลวงพ่อดุล

เมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษย์หลวงพ่อดุล ธิปุปปญโญ

ขอสงวนสิทธิ์ในการคัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้

กรุณาติดต่อ วัดป่าบ้านค้อ ต.เขื่อนน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ๔๑๑๖๐

โทร. ๐๔๒-๒๕๐-๗๓๐ ถึง ๒, ๐๘๙-๔๑๖-๗๘๒๕, ๐๘๕-๔๕๓-๓๒๔๕

อีเมลล์ watpabankoh@gmail.com www.watpabankoh.com

ทำอาร์ตเวิร์คและพิมพ์ที่

หอรัตนชัยการพิมพ์

๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ ถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๒๑๕๕-๙๖๘๑, ๐๘๐-๒๐๑-๒๒๗๗, ๐๘๑-๔๐๘-๑๕๗๘

โทรสาร ๐๒-๒๑๖-๙๔๖๕

email: horatanachai@gmail.com



ใจก็ตั้งใจให้มีสมาธิธรรม ใจก็รู้เหตุ รู้ผล อย่างพร้อมมูล
ใจเมื่อรู้เห็นถึงความโงก ความโกรธ เมฆก็หายไป
ใจก็จะสลัดทิ้งทันที

หนังสือธรรมะ ๖๖ เล่ม



น้ำเหลืองที่แปรสภาพเป็นพระธาตุ

คำปรารภ

หนังสือพบกระแสรวมเล่มนี้ ผู้เขียนใช้อุบายในวิธีพิจารณาด้วยปัญญา ที่เรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เพราะอุบายในวิธีทำสมาธินั้น ท่านก็ทำกันอยู่แล้ว จึงไม่ได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้

วิธีทำสมาธิถึงจะมีคำบริกรรมต่างกันไปไม่เป็นไร ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบก็ใช้ได้ เพราะคำบริกรรมทั้งหมดนั้นเป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น อย่าไปเข้าใจว่านี่คำบริกรรมอย่างนั้นผิด นี่คำบริกรรมอย่างนั้นถูก เรื่องความผิดความถูกมันขึ้นอยู่กับสติกับจิต ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ให้ตรงสัมมาสมาธิแล้ว คำบริกรรมนั้นถูกทั้งหมด ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ไม่ตรงก็จะกลายเป็นมิจจาสมาธิ หรือเป็นโมหสมาธิไป คำบริกรรมนั้นก็ผิดไปด้วย คำบริกรรมนั้นจะช่วยอะไรไม่ได้เลย

เช่นนี่คำบริกรรม พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ หรือ สัมมาอรหัง หรือกำหนดเพียงอานาปานสติแต่อย่างเดี๋ยวก็นำใช้ได้

อุบายการทำสมาธิทั้งหมดนี้ ใครมีความชำนาญในทางไหน ก็ใช้คำบริกรรมนั้นไป แต่เมื่อท่านหยุดในคำบริกรรมแล้ว หรือหยุดในการทำสมาธิแล้ว ก็ให้โน้มใจใช้ปัญญาต่อไป

อุบายในวิธีพิจารณานั้นมีอยู่ในหนังสือ พบกระแส
ธรรม นี้แล้ว ก่อนจะปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้ ให้เราอ่าน
ทบทวนหลายๆครั้ง เพื่อให้มีความเข้าใจในอุบาย จะได้นำไป
ปฏิบัติได้ถูกต้อง ปัญญาที่จะพิจารณานั้นก็ใช้ปัญญาธรรมดา
เป็นพื้นฐานไปก่อน เมื่อมีความชำนาญ จิตรู้เห็นตามปัญญา
ได้แล้ว ก็เอาอุบายเดิมเป็นฐาน แล้วพิจารณาด้วยปัญญา
ในฐานเดิมน้อยๆ

ปัญญาขั้นพื้นฐานก็จะกลายเป็นวิปัสสนา การเจริญ
วิปัสสนาก็พิจารณาอยู่ในฐานเดิมอีก แต่จิตจะรู้เห็นในสังขาร
นั้นชัดมากขึ้น ปัญญาที่มีความฉลาดเฉียบแหลมขึ้น

เมื่อความพร้อมในการเจริญวิปัสสนามีความสมบูรณ์
เมื่อไร ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะละกิเลสตัณหา อวิชชา
ให้หมดไปจากใจช่วงนี้แล

คำว่าปัญญาเกิดอยู่ในจุดนี้ ขอนักภาวนาจงเข้าใจ



(พระอาจารย์ทูล ชีปโปญโญ)

สารบัญ

	หน้า
พบกระแสธรรม	๑๓
จิตสงบเพียงข่มกิเลสได้ชั่วคราว	๑๙
ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน	๒๒
วางปัญญาขั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง	๒๖
ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ	๒๙
ระวังมารมากระชิบใจ	๓๓
พิจารณาด้วยปัญญาให้แยบคาย	๓๘
ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ	๔๐
การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา	๔๓
แก้ปัญญาให้ถูกประเด็น	๔๖
ปัญญาพาให้รู้เห็นสังขาร	๕๐
ปัญญาเป็นคู่ของใจ	๕๒
ภาวนาอย่าไปติดสุข	๕๘
โลกปิดบังธรรม	๖๐

	หน้า
ถ้าแก้ปัญหาคงจุดเป็นของง่าย	๖๙
ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรค ๘	๗๒
ถ้าปัญญาฉลาดจะทำลายตัณหาได้ง่าย	๗๗
ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย	๘๓
การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล	๘๗
วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้	๘๙
ดับกระแสน้ำโลกอย่างสนิท	๙๕
รู้ ไม่มีนิमितหมาย	๙๖
เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ	๙๗
บทสรุป	๑๐๑
ภาคผนวก - สมာธิวิธี	๑๐๔



เมื่อสติ สัมปชัญญะ ปัญญา
ปรากฏขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้ใด
ผู้นั้นจะไม่มีการหลงทาง
การภาวนาก็ไม่มีการเสื่อมเตา



พจนานุกรมศัพท์ธรรม



พจนานุกรม



หนังสือพจนานุกรมที่ท่านได้อ่านอยู่ในขณะนี้ ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่านไว้ในที่นี้ด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จะได้ไม่เกิดความขัดแย้งกันในเหตุในผล เพื่อให้ตรงตามหลักสัจธรรม เพราะทุกท่านก็ต้องการพจนานุกรมอยู่แล้ว

คำว่า **พจนานุกรม** นั้น ย่อมตีความหมายไปได้หลายทาง ถึงจะตีความหมายกันไปหลายทางก็ตาม แต่ก็มี ความหมายหนึ่งจะเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ถึงผู้เขียนจะให้ความหมายในอุบายการพจนานุกรมเอาไว้ในที่นี้ก็ตาม ก็เพื่อให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาด้วยเหตุผล กลับกรอง ทบทวนตามหลักความเป็นจริง เอาหลักเหตุผลมาเป็นเครื่อง ตัดสิน เพื่อให้ตรงกับคำว่า พจนานุกรม

ฉะนั้น ผู้เขียนจึงให้ความหมายไว้ว่า **ผู้ที่**จะพบ **พจนานุกรม**ได้นั้น จะมีเฉพาะพระอริยเจ้าชั้น พระโสดาบันขึ้นไป เพราะพระอริยเจ้าชั้นพระโสดาบัน เป็นผู้มืดดวงตาที่สว่างได้แล้ว ถึงจะไม่สว่างอย่างทั่วถึงก็ตาม ก็นับได้ว่าเป็นผู้สามารถมองเห็นเส้นทางของพระนิพพาน



**ได้ถูกต้อง หรือเข้ากระแสของพระนิพพานได้อย่างไร
หายความสงสัย ถึงผู้นั้นไม่เคยเข้ากระแสพระนิพพาน
มาก่อนก็ตาม**

เมื่อผู้นั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยโสดานาที่ใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้ตัวเองว่า ตัวเอง**พบกระแสธรรม** ก้าวขาเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว จึงเรียกว่าผู้นั้นได้พบกระแสธรรมที่ถูกต้อง และจึงนับได้ว่าเป็น นียตบุคคล คือ บุคคลที่ตรงแล้วซึ่งพระนิพพาน จะไม่มีการเลื่อมถอยกลับมาเป็นปุถุชนอีกต่อไป ถึงจะได้มาเกิดในโลกนี้อีก ก็ไม่เกินเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก ก็จะถึงที่สุดคือพระนิพพานได้อย่างสมบูรณ์

อุบายแนวทางที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี และมีเหตุผลพร้อมแล้วอย่างชัดเจน เพื่อให้เราได้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ในครั้งพุทธกาลนั้น พุทธบริษัทได้พากันปฏิบัติกันมาอย่างนี้ จึงได้บรรลุมรรคผล ถึงเราจะปฏิบัติกันในช่วงหลังก็ตาม ก็ขอให้พากันปฏิบัติที่ถูกต้องตามอุบายเดิมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ผลของการปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายก็จะเป็นผู้พบกระแสธรรม เหมือนกันกับในครั้งพุทธกาลอย่างแน่นอน จึงนับได้ว่าเป็นผู้เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง มรรคผลในครั้งพุทธกาลเป็น

อย่างไร มรรคผลในยุคปัจจุบันนี้ก็เหมือนกันทั้งนั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุธรรมในระดับไหน ผู้นั้นก็จะหายความสงสัยในตัวเองทันที ว่าเราได้พบกระแสธรรมในระดับนั้นแล้ว จะไม่คิดว่าธรรมนั้นผิดหรือถูก และไม่คิดว่าจะไปถามใครต่อใครอีกต่อไป เช่นในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้พบกระแสธรรมแล้ว จึงไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าว่า ธรรมนี้อยู่ในระดับไหน นี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติรู้แก่ใจตัวเองได้แล้ว ถึงท่านเหล่านั้นจะไปกราบพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีความคิดที่จะไปเล่าธรรมที่ตัวเองรู้แล้วให้พระพุทธเจ้าฟังแต่อย่างไร ถึงพระพุทธเจ้าจะพยากรณ์ว่าผู้นั้นได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้วก็ตาม ผู้ที่บรรลุธรรมก็จะไม่ตีใจตื่นเต็นกับคำพยากรณ์นั้นเลย

นี่คือผู้ที่พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง จึงเป็นปัจเจกตรัสรู้เฉพาะตัวอยู่ตลอดไป ถึงจะมีผู้กล่าวสรรเสริญเยินยอหรือกล่าวร้ายด้วยประการใดก็ตาม ผู้พบกระแสธรรมแล้วจะไม่เกิดความดีใจหรือความเสียใจไปตามโลกธรรมแต่อย่างใด

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ที่ท่านพบกระแสธรรมแล้ว ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ก็เป็นไปเหมือนกันกับครั้งพุทธกาล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชนชาติไหน ภาษาใด จะเป็นเพศหญิง เพศชาย หนุ่ม แก่ หรือเป็นเพศของนักบวชก็ตาม **เมื่อผู้นั้น**

พบกระแสธรรมในระดับไหน ธรรมระดับนั้นก็เหมือนกันทั้งหมด ไม่มีการเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย เพราะศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้เลือกเฟ้นไว้แล้วเป็นอย่างดี จึงได้นำมาสอนสัตว์โลกอย่างเปิดเผยและเป็นคำสอนเดียวในโลก ที่สอนให้ผู้ปฏิบัติตามได้ บรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นคำสอนที่ทุกคนจะพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความจริง เพราะมรรคผลนิพพานไม่ได้เปลี่ยนไปตามความเข้าใจของคน ว่าหมดยุคหมดสมัย ปฏิบัติไปก็ไม่ได้มรรคไม่ได้ผล นี่เป็นคำพูดของคนบอด นี้เราจะเอาคนบอดอย่างนี้หรือเป็นครูเป็นอาจารย์

ขณะนี้มรรคผลนิพพานยังมีอยู่ แต่ผู้จะปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้นั้นมีน้อยมาก เพราะอุปายข้อปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานนั้นมีจำกัด ถ้ามีความเห็นผิดจากแนวทางนี้ไป ผู้นั้นก็จะหมดโอกาสพลาดจากมรรคผลทันที

ฉะนั้น ความเห็นผิดจึงเป็นเส้นทางที่ห่างออกไปจากมรรคผลนิพพาน ชีวิตนี้ก็ยากที่จะพบกระแสธรรมได้ เพราะอุปายวิธีที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น เป็นอุปายแนวทางที่จำกัด ถ้าปฏิบัติผิดพลาดไป ก็เป็นอันว่าพลาดจากมรรคผลทันที หรือถ้าหากผู้นำมีการเข้าใจผิดความ

เห็นผิดเพียงคนเดียว ก็จะสอนให้คนอื่นมีความเข้าใจผิด ความเห็นผิดต่อไปเป็นหมื่นเป็นแสนคน

ฉะนั้น ความเห็นผิดจึงเป็นภัยแก่มรรคผลนิพพานยากที่จะแก้ไข เพราะยุคนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตัดสินว่าใครผิดใครถูก ผู้ปฏิบัติที่นั่นแหละจะช่วยตัวเอง หรือถ้าหากนักปฏิบัติได้รับข้อมูลจากผู้นำ มาผิด การปฏิบัติก็จะผิดตลอดไป ถ้าหากได้รับข้อมูลจากผู้นำ ที่ถูกต้อง นักปฏิบัตินั้นก็เข้ากระแสแห่งพระนิพพาน จะเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับความจริงใจในการปฏิบัติของตน หรือจะมีคำถามว่า ผู้นำอย่างไรผิด ผู้นำอย่างไรถูก ข้อนี้ก็มอบให้ท่านเป็นผู้ตัดสินด้วยตนเอง ถ้าผู้มีปัญญาเหตุผลอยู่ในตัวแล้วย่อมไม่เหลือวิสัย เพราะของจริงของปลอม ย่อมเปิดเผยอยู่ตลอดเวลา



รู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร และไม่มีตาบสฤณีใดได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย อย่างมากก็ได้ญาณ ได้ฌาน หรือมีอภิญญาเกิดขึ้นเท่านั้น เช่นมีตาทิพย์ มีหูทิพย์ รู้วาระจิตของคนอื่น หรือมีฤทธิ์ต่าง ๆ เท่านั้น จึงไม่มีตาบสฤณีตนใดมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร ไม่มีอริยเจ้าในกลุ่มตาบสฤณีนี้เลย นี่คือนักทำสมาธิแต่อย่างเดียว อุบายนี้ในช่วงแรกพระองค์ก็ได้ไปฝึกอยู่กับตาบสทั้งสองจนมีความชำนาญ เมื่อพระองค์พิจารณาด้วยเหตุผลแล้วจึงรู้ว่าการทำให้จิตมีความสงบแต่อย่างเดียวนี้อาจไม่ใช่แนวทางที่จะสำเร็จได้

นี่คือผู้ที่มีปัญญาเป็นพื้นฐานมาก่อนแล้ว เมื่อทำในสมาธิแล้ว ก็มีความรอบรู้ด้วยปัญญาว่า การทำสมาธิแต่อย่างเดียวนั้นไม่ใช่ทางละกิเลสตัณหาวิชชาได้เลย จึงไม่มีตาบสฤณีใดละกิเลสตัณหา ราคะ โมหะวิชชา ให้หมดไปจากใจได้ **ถึงจะทำให้จิตมีความสงบในสมาธิระดับไหนก็เป็นเพียงข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อผลอดตัวเมื่อไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ก็พวยพุ่งขึ้นที่จิตตามเดิม**

นี่เราพากันปฏิบัติทุกวันนี่ เราเอาใครเป็นครูเป็นอาจารย์กันแน่ แต่ทุกคนก็ต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า เอา

พระพุทธเจ้านั้นแหละเป็นเนติแบบฉบับ ทุกคนก็ว่าเป็นผู้เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น นี่เป็นเพียงคำพูด แต่การทำการปฏิบัตินั้นทำตามแบบฉบับของพวกตาบสฤณี ความต้องการให้ปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธินั้นจะเป็นไปได้อย่างไร

เพราะการทำสมาธิเป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนปัญญาจะเกิดขึ้นต้องเกิดขึ้นจากโยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญ การนึกคิดตรึกตรองให้แยบคายในเหตุในผล มันเป็นคนละอุบายกัน

เพียงเท่านั้นก็ยังตีความหมายในคำว่าสมถะและวิปัสสนาไม่ถูกต้อง ยังมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดตามหลักความจริง ถ้ามีความเห็นผิดในเบื้องต้น การปฏิบัติต่อไปก็เป็นอุบายที่ผิด แม้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ผิดกันทั้งหมด ฉะนั้น การตีความหมายให้ผิดจากหลักความเป็นจริงจึงเป็นสิ่งปกปิดมรรคผลนิพพาน จะไม่สมความต้องการที่ตัวเองกำลังปฏิบัติอยู่ในชาตินี้เลย



ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน



เมื่อมีคำโต้แย้งขึ้นว่า ถ้าจิตไม่มีความสงบเป็นสมาธิ ก่อนแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ตอบว่า ปัญญาเกิดขึ้นนั้นคืออารมณ์ของวิปัสสนาญาณ หรืออีกศัพท์หนึ่งว่า ภาวนามยปัญญา แปลว่า ปัญญาเกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาประเภทนี้แหละ นักภาวนามีความต้องการยิ่งนัก แต่ก็ยากมากที่นักภาวนาจะมีปัญญาประเภทนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง เป็นปัญญาที่ตัดกระแสโลก เป็นปัญญาที่ตัดความสงสัยลังเล เป็นปัญญาที่ถอนรากถอนโคนตัวอุปาทานที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตาให้หมดไปจากใจ เป็นปัญญาของผู้กำลังจะได้บรรลุธรรมในขณะนั้น

ถ้าผู้ใดมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้แล้ว อีกไม่กี่นาที ผู้นั้นก็จะได้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งในไม่ช้า อย่างต่ำจะได้บรรลุธรรมขั้นพระอริยโสดาขึ้นไป นี่แลคำว่า ปัญญาเกิด มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นลมๆแล้งๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง ขั้นละเอียด เป็นปัญญาที่กำลังจะหลุดจากปุถุชนขึ้นเป็นพระอริยะ เป็นปัญญาของ

นักปราชญ์ผู้ฉลาดรอบรู้ในหลักสัจธรรม เป็นปัญญาของผู้ที่มีความรอบรู้ในเหตุผลอย่างทั่วถึง ปัญญาประเภทนี้ มิใช่จะเกิดขึ้นลอยๆตามความเข้าใจของตัวเอง และเป็นปัญญาที่บังคับไม่ได้

ปัญญาประเภทนี้ ถ้านักปฏิบัติทำไม่ถูกหลัก เป็นไปตามสัมมาทิฐิแล้ว อีกร้อยกัปปพันกัลป์ ปัญญาประเภทนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ภาวนาผิดนี้เลย

การทำสมาธิเพื่อความถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิที่จะหนุนให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็ยังไม่เข้าใจ โฉนปัญญาประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้เล่า นี่เราเป็นนักปฏิบัติต้องมีความรอบรู้ในการทำสมาธิ ว่าสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร โมหสมาธิ มิจจาสมาธิเป็นอย่างไร ถ้ายังเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจจาสมาธิอยู่ ตราบใด วิปัสสนาญาณก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ขณะนี้เราเป็นนักปฏิบัติอยู่ในขั้นอนุบาล ยังล้มลุกคลุกคลาน ยังไม่รู้ว่าจะอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นสัมมาทิฐิคือความเห็นที่ถูกต้อง อะไรเป็นมิจจาทิฐิคือความเห็นผิด ก็ยังไม่เข้าใจ โฉนวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้เล่า

ฉะนั้น การภาวนาปฏิบัติ เราต้องเข้าใจในพื้นฐานตีความหมายในคำว่าสมณะและวิปัสสนาให้เข้าใจ หรือมีคำถามว่า สมณะกับวิปัสสนา จะปฏิบัติอย่างไรก่อนกัน ตอบ



ได้ว่าจะทำอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เพราะอุปายทั้งสองนี้เป็นพลังหนุนซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในอาการของจิตตัวเอง ถ้าช่วงไหนจิตไม่ชอบนึกคิดอะไรในช่วงนั้นให้ทำสมาธิไปก่อน เมื่อจิตมีความสงบพอสมควรแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาในหลักสัจธรรมทีหลัง

หรือในช่วงใดจิตเราชอบนึกชอบคิด ไม่อยู่เป็นปกติ จะกำหนดคำปริกรรมหรือกำหนดอานาปานสติก็มีแต่ความลืมหูลืมตาออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ในช่วงนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาไปก่อน เรื่องที่จะนำมาพิจารณานั้น ให้สังเกตดูจิตตัวเองว่ามีความผิตติดพันอยู่ในเรื่องอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้อยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือมีเรื่องที่จะให้คิดพิจารณาอีก ก็ให้พิจารณาตามหลักความจริงในเรื่องนั้นๆ และให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป

เมื่อจิตมีความเหนื่อยในการคิดพิจารณาแล้วก็ต้องหยุด แล้วมากำหนดจิตเพื่อทำสมาธิต่อไป การเจริญในสมณะและวิปัสสนานั้น เรามีความสะดวกในอริยาบถใดก็ทำได้ทั้งนั้น จะสำเร็จผลประโยชน์ในการปฏิบัติเหมือนกัน

ฉะนั้น การปฏิบัติ เราต้องวางพื้นฐานไว้ให้ดี ขณะนี้ปัญญาของเรามีอยู่แล้ว ใช้ปัญญาที่มีอยู่นี้เป็นพื้นฐาน

ในทางธรรม แต่ก่อนมาเรามีแต่ใช้ปัญญาคิดไปในทางโลก คิดไปไม่มีขอบเขต คิดไปไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเรียกว่า ปัญญาลอยตามกระแสโลกาที่จับลื่นไม่ได้ เดี่ยวคิดเรื่องโน้นเดี๋ยวคิดเรื่องนี้ ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งเรื่องของคนอื่น คิดไม่มีการจับลื่น ผู้มีความคิดได้แบบนี้ แสดงว่าผู้นั้นมีปัญญาอยู่ในตัว แต่ก็เป็นปัญญาชั้นโลกีย์ ปัญญาชั้นนี้มีอยู่กับทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชาติใดภาษาใด จะมีการศึกษาน้อยศึกษามาก ปัญญาก็ต้องมีอยู่ในตัว ถึงจะไม่มีใครสอน แต่ก็มีปัญญาประเภทนี้ประจำนัย

ถ้าผู้มีการศึกษาชั้นสูงขึ้นไปในวิชาต่างๆ เช่นผู้คิดทำจรวดขึ้นไปเที่ยวรอบโลก ไปดวงจันทร์ หรือคิดทำอะไรได้หลายๆอย่างในโลกนั้น ก็เพราะมีปัญญาทั้งนั้น คิดสร้างโลกให้มีความเจริญ คิดทำลายโลกเพื่อให้เกิดความหายนะก็ใช้ปัญญาทั้งนั้น นี่แสดงว่าปัญญามีอยู่กับทุกคน ไม่ต้องทำสมาธิให้จิตมีความสงบ ปัญญาที่มีอยู่ประจำตัว แต่เป็นปัญญาในทางโลก เป็นปัญญาสร้างสรรค์หรือทำลายโลกนั่นเอง



วางปัญญาขั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง



ปัญญาขั้นโลกีย์ทางโลกนี้เอง จะเป็นพื้นฐานในการทำงานเพื่อเป็นประโยชน์ในทางธรรม การพึ่งเทศน์ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์ การศึกษาธรรมะเบื้องต้นก็มีปัญญาขั้นโลกีย์ ความเข้าใจในพื้นฐานการศึกษาในทางธรรมก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์ แม้การสร้างความดี มีการไหว้พระสวดมนต์ทำบุญให้ทาน ก็เนื่องด้วยปัญญาขั้นโลกีย์ทั้งนั้น

จะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ให้มีความสมบูรณ์ได้ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์เป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบในศีลแล้ว จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย แม้การภาวนาปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาขั้นโลกีย์เป็นพื้นฐาน

การทำสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจว่าสมาธิขั้นไหนเป็นอย่างไร จะเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปัณาสสมาธิ รูปฌาน อรูปฌาน ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในการทำ หรือเรื่องโมหสมาธิ มิจฉาสมาธิ ก็ต้องศึกษาด้วยปัญญาให้เข้าใจ เพื่อหาวิธีป้องกัน ไม่ให้สมาธิประเภทนี้เกิดขึ้นได้ หรือนิเวรณ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา

ศึกษาให้เข้าใจและมีอุบายปัญญาป้องกันไม่ให้นิเวรณนี้เข้าครอบงำจิตได้

ฉะนั้น การวางแผนแนวทางปฏิบัติทุกขั้นตอนต้องใช้ปัญญาก่อนทั้งสิ้น เพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในบางกรณี คำว่าปัญญาคือความรู้ ก็ต้องรู้รอบในการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมในการปฏิบัติธรรม ใช้ปัญญาพิจารณาอุบายในแนวทางการปฏิบัติอย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรม และใช้ปัญญาแก้ไขในปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางภายในใจให้หมดไป จึงชื่อว่าเป็นผู้มีความฉลาดในการปฏิบัติธรรม





ศรัทธาเหมือนหมาน้ำหนึ่งใจเดียว
 ย่อมเชื่อภักดีต่อกรรมดี
 ศรัทธาเหมือนสะพานข้ามสมุทรพญทั้ง ๕

พจนานุกรม



ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ



ศรัทธาคือความเชื่อ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนว่า
 สิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ มีเหตุผลพอเชื่อถือได้หรือไม่ จะเป็นเรื่อง
 ของบุคคล หรือเป็นเรื่องคำพูดของคน พอจะให้ความเชื่อ
 ได้หรือไม่ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง มิใช่จะเชื่อแบบ
 หลับหูหลับตาอย่างงมงาย ดังคำว่า อย่าเชื่อตามตำรา คำนี้
 ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ว่าตำรานั้นมีเหตุผล
 พอจะเชื่อถือได้ไหม ถ้ามีเหตุผลพอเชื่อได้ ก็จำไว้เป็นตัวอย่าง
 และนำมาปฏิบัติต่อไป ถ้าเหตุผลเชื่อถือไม่ได้ก็ตัดทิ้งไป
 คำว่าเลือกเฟ้นก็**ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักของจริง
 ของปลอม**

ตำรา ก็ต้องเลือกหาตำราที่มีหลักความจริงในเหตุ
 ในผล จึงเป็นศรัทธาญาณสัมปยุต คือพิจารณาก่อนแล้ว
 จึงเชื่อ เช่น ตำราที่เป็นแนวปฏิบัติมีอยู่ในที่ทั่วไป เราจะ
 ตัดสินใจเชื่อในตำราไหน เชื่อในอุบายการปฏิบัติอย่างไร เรา
 ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ การใช้
 ปัญญาพิจารณาให้แยบคายในเหตุในผล จะช่วยให้เกิดความ
 เข้าใจอย่างถูกต้องได้เป็นอย่างดี และแก้ปัญหาคความเข้าใจ



ผิดไปได้มากทีเดียว ความสงสัยลังเลจะไม่มีในใจ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายก่อนแล้ว

ในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ในครั้งแรกท่านเหล่านี้ก็มีปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดา เหมือนคนทั่วไป ถ้าไม่มีปัญญามากก่อนแล้วจะฟังเทศน์ของ พระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่องราวพระพุทธเจ้าเทศน์เรื่องอะไร นี่ท่านเหล่านั้นมีปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้พิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องอะไร ท่านเหล่านั้นก็ใช้ปัญญาที่เป็นโลกีย์พิจารณาต่อไป เช่น พิเคราะห์ธาตุ ๔ ชั้น ๕ พิเคราะห์อาการ ๓๒ พิเคราะห์เรื่องอสุภะ คือความสกปรกโสโครกของธาตุชั้นทั้งเราทั้งเขา ให้เข้าใจในหลักความเป็นจริง

เมื่อใช้ปัญญาขั้นโลกีย์พิจารณาอยู่บ่อยๆ และสอนจิตให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง สอนจิตให้มีความรู้เห็นตามหลักความเป็นจริงอยู่บ่อยๆ จิตก็ค่อยฉลาด สามารถรู้เห็นในสังขาร ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นอริยบุคคลไป หรือมีพระอริยเจ้าองค์ไหนในครั้งพุทธกาลที่ไม่มีปัญญามาก่อน ทุกคนย่อมมีปัญญาขั้นโลกีย์มาก่อนทั้งนั้น

ถ้าไม่มีปัญญาขั้นพื้นฐานมาก่อน จะวางแนวทางในอุบายการปฏิบัติให้ถูกต้องได้อย่างไร หรือมีพระอริยเจ้าองค์ไหนที่ไม่มีปัญญามาก่อน พอจะนำมาเล่าให้ผู้เขียนฟังได้ไหม หรือถ้าสงสัยในเรื่องนี้ ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายให้ฟัง เพราะผู้เขียนอ่านประวัติของพระอริยเจ้าองค์ไหน ก็ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งนั้น

การภาวนา ถ้ารู้จักใช้ปัญญาพิจารณาในการวางแผนในเบื้องต้นให้ถูกต้องตรงต่ออริยมรรคอริยผลแล้ว การภาวนาปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคกังวลในความผิด เพราะตัดความลังเลสงสัยในคำว่าผิดออกไป จะเหลือแต่ความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ตรงต่อมรรคผลนิพพาน เหมือนกับผู้ดูแผนที่เส้นทางอย่างถูกต้องแม่นยำแล้ว เมื่อขับรถก็เร่งรถเต็มที่โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิดทาง เร่งรถให้เร็วได้มากเท่าไร การที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางก็ถึงได้เร็วเท่านั้น

ถ้าดูเส้นทางในแผนที่ไม่เข้าใจ ขับรถไปจากที่นี่จะไปววงวนหาทางออกว่าอยู่แถวไหน เดี่ยวก็เดินหน้า เดี่ยวก็ถอยหลัง ถ้ามคนนั้นถ้ามคนนี่ เมื่อไปถามผู้ที่ไม่รู้จักเส้นทางเหมือนกัน เขาก็จะบอกส่งเดชพอให้หมดภาระไปในที่สุดก็จะขับรถคลานไปมาอยู่แถวไหนไม่รู้ ถ้าหากไปถามผู้ที่ท่านรู้เส้นทางจริงๆ ท่านก็สงเคราะห์ด้วยความเมตตา

เราก็จะพอมีทางออกได้ ให้ถือว่าเป็นโชคของเราแล้วกัน หรือถ้าท่านบอกเส้นทางตรงแล้วไม่เชื่อ หรือไม่ไปตามท่าน ก็ให้ถือว่าเป็นกรรมของเราแล้วกัน นี่ฉันใด **นักภavana** **ปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อป้องกัน** **ความผิดพลาดเอาไว้**

เมื่อเราวางเส้นทางในอุบายการปฏิบัติไว้ตรงแล้ว การปฏิบัติก็จะมีอุปสรรคให้เกิดความลังเลใจ ความเพียรมีมากน้อยเท่าไรก็ตัดสินใจทุ่มเทเต็มที่ ถึงจะมีกิเลส มารเข้ามาขัดขวาง มาหลอกลวงให้เราหลงกล เราก็รู้ **เท่าทัน** เพราะรู้แล้วว่าต้องมีมารประเภทนี้เข้ามาขัดขวาง หลอกลวงให้เราล่าช้า เราต้องใช้สติปัญญาฝ่าฟันอดทนต่อสู้ ความเพียรมีเท่าไรทุ่มเทเต็มที่ จึงจะผ่านหมู่มารไปได้ จึงนับได้ว่าเป็นผู้ฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม



ระว่างมารมากระซิบใจ



มีอุบายของมารอีกประเภทหนึ่ง ที่นักปฏิบัติมัก หลงกลอยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อมันเอาชนะเราไม่ได้ในวิธีหนึ่ง มารก็ต้องเปลี่ยนแผนใหม่มาหลอกลวงเราต่อไป เช่น มาร มากระซิบใจของนักปฏิบัติว่า ขณะนี้บุญวาสนาบารมีเรา ยังไม่พอ ถึงจะภาวนาเท่าไรก็ไม่ได้มรรคผล ให้ค่อยสร้าง บารมีให้เต็มก่อนเถอะ ครูอาจารย์ที่ท่านบารมีเต็มแล้ว ท่าน ก็ผ่านไปได้ ส่วนเราวาสนาบารมีน้อย ให้ค่อยเป็นค่อยไป

ถ้าเป็นฆราวาส มารก็จะเพิ่มอีกว่า ขณะนี้ครอบครัว เรายังมีต้องรับผิดชอบด้วย ลูกก็เรียนหนังสือยังไม่จบ ต้อง หาเงินส่งเสียการเล่าเรียนให้เขา หรือลูกเรียนจบแล้วแต่ ไม่ได้งานทำ ต้องช่วยเป็นภาระทางานให้เขา หรือลูกยังไม่ มีครอบครัว จะปล่อยให้เขาอยู่เดี่ยวตายก็จะขาดความอบอุ่น ต้องคลุกคลีอยู่กับเขาไปก่อน หรือมีฉะนั้นมารก็จะกระซิบ ว่า งานสังคมรัดตัวมาก ออกงานแทบไม่มีเวลาพักผ่อน เดี่ยวงานราษฎร์ เดี่ยวงานหลวง หาเวลาภาวนาไม่ได้เลย กว่าจะกลับมาถึงบ้านก็ตึกไปเสียแล้ว

อุบายของมารสูตรนี้มันจึงได้ผลจริงๆ ๙๙.๙ เปอร์เซนต์ นักปฏิบัติย่อมตกอยู่ในคำลวงของมารประเภทนี้ ในที่สุดก็ลงตัวว่า เอาละ ค่อยเป็นค่อยไป สร้างบารมีไปก่อนเถอะ พร้อมแล้วเมื่อไรจึงว่ากันทีหลัง นี่เป็นคำจ่ายอมแบบสมบัติผู้ดี แต่ก็เคยจ่ายอมอย่างนี้มาแล้ว ไม่รู้ว่าที่ชาติภพ ที่ภักที่ภัก เมื่อมาถึงชาตินี้ก็จ่ายอมตามแผนเดิมตามเคย

ความลังเลจึงเป็นเหตุไม่ให้อ้าต๋องใจ เช่น สงสัยในเรื่องมรรคผลนิพพานว่า ยุคนี้สมัยนี้ เมื่อปฏิบัติไปจะมีมรรคผลเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ หรือวาสนาบารมีเราพร้อมหรือยัง ถ้ามีความสงสัยในตัวเองอย่างนี้ ผู้นั้นจะไม่กล้าตัดสินใจทุ่มเทกำลังความเพียรให้เต็มที่ได้เลย ถึงจะมีความเพียรอยู่บ้างก็ทำแบบจตุจ้องๆ ไม่แนใจ

ความสงสัย ความไม่มั่นใจนี้แล จึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และเป็นอุปสรรคแก่มรรคผลนิพพานด้วย ถึงจะปฏิบัติก็อยู่ในขั้นทดลอง ไม่ต่อเนื่องกัน และยังกล้าๆกลัวๆ ไม่มีความมั่นใจในตัวเองว่าภาวนาอย่างนี้จะผิดหรือถูก ผลของการปฏิบัติจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะสังขารที่เป็นของจริงย่อมปรากฏขึ้นกับนักปฏิบัติที่มีความจริง

ฉะนั้น ความลังเลใจจึงเป็นลูกถ่วงไม่ให้สำเร็จผล จึงเป็นในลักษณะลูบล้างๆ ไม่กล้าตัดสินใจ จะรักษาศีลก็ลูบล้างในศีล มีความวิตกกังวลว่าศีลมีความบริสุทธิ์หรือ เศร้าหมอง ทำอย่างนั้นพูดอย่างนี้ผิดศีลข้อไหน ไล่เสียงกันอยู่ตลอดเวลา นี่คือผู้ไม่มีปัญญารักษาศีลนั่นเอง

จะทำสมาธิก็เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง ว่าทำอย่างนี้ถูกหรือผิด คอยถามผู้อื่นอยู่เสมอว่าจิตสงบแล้วอาการของจิตเป็นอย่างไรเป็นอย่างไร แล้วตีความหมายไปว่าคงเป็นญาณนั้นญาณนี้ไป เผลอๆก็เข้าใจในตัวเองว่า จิตเราได้เข้าถึงมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งไป ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมมีอยู่กับบางคน นี่คือผู้ที่ไม่มีความพิจารณาให้เข้าใจในวิธีทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบ มีอาการของจิตเกิดขึ้นก็ไม่มีปัญญาพิจารณาแก้ไข จึงได้เกิดความสงสัยวอกวนเกิดความสับสนในเรื่องอาการของจิตอยู่ตลอดเวลา

นี่เพราะไม่มีปัญญาเป็นเครื่องตัดสิน นี้ก็น่าเห็นใจ ที่นักปฏิบัติได้รับข้อมูลมาว่า ปัญญาย่อมเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ แต่เมื่อสมาธิกลายเป็นโมหสมาธิ กลายเป็นมิจจาสมาธิ ถ้าเป็นลักษณะอย่างนี้จะเอาอะไรมาแก้ไข เพราะปัญญาตัวเองก็ไม่ได้เตรียมเอาไว้ **คำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน ก็ต้องพึ่งสติปัญญาเราเองจึงจะสำเร็จผลเต็มที่ เรื่องปัญญาของ**

ผู้อื่นเพียงเป็นของเสริมเท่านั้น เหมือนกันกับแม่ลูกจูง
กัน ลูกก็ต้องก้าวขาเอง ฝึกก้าวขาบ่อยๆ ไม่นานก็ชำนาญ
ต่อไปก็จะไม่ต้องเกาะแม่อีก เพราะเดินคนเดียวได้แล้ว

นี่ฉันใด การฝึกปัญญา เราจะไปคอยเอาความรู้จาก
ท่านเท่านั้นไม่ได้ เมื่อเราได้จำความรู้จากท่านในเรื่องอะไร
ก็ต้องนำมาวิจัยวิเคราะห์พิจารณาในเหตุในผล พยายามฝึก
ตนให้เป็นผู้ฉลาดคิด ใช้อุบายในการคิดโดยเปรียบเทียบ
นั้นแล คือผู้ฝึกในความเป็นที่พึ่งของตน



๖๖๖
มาตมฺปิ ๖๖๖
อ้อมละกิจมฺปิ ๖๖๖
๖๖๖ อย่างรวดเร็ว คนใด
ผู้มีปัญญาดี อ้อมละกิจมฺปิ ๖๖๖



พิจารณาด้วยปัญญาให้เยบคาย



นักปฏิบัติต้องฝึกความเยบคายให้เกิดมีในใจด้วยปัญญาที่ฉลาด เพื่อชี้ขาดในความเห็นผิดของปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจให้หมดไป เพราะปัญหานั้นประการมีอยู่ที่ใจ ปัญหาทั้งหมดนั้นถ้าแก้ไขไม่ถูกจุด ก็จะไม่หลุดออกไปจากใจได้ ฉะนั้น การแก้ปัญหาก็ต้องเอาเหตุที่เกิดขึ้นมาเป็นหลักพิสูจน์ด้วยปัญญา พิจารณาให้รู้รอบประกอบด้วยเหตุผลที่เป็นจริง ว่าปัญหานั้นๆเกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหา จะชำระด้วยอุบายใดให้ปัญหานั้นๆได้หมดไป ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนดูปัญหานั้นๆตามความเป็นจริง ให้ทำความเข้าใจในเหตุผลอย่างชัดเจน เพื่อความรู้จริงเห็นจริงภายในใจ และเพื่อป้องกันไม่ให้ใจได้เกิดความยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำ

เมื่อใจได้ตกไปสู่อารมณ์ฝ่ายต่ำแล้ว ให้ผลเป็นทุกข์แก้ไขอย่างไรบ้าง ต้องเอาความผิดพลาดของใจที่ผ่านมาั้นแหละเป็นข้อมูลเพื่อศึกษาความบกพร่องของใจที่เปลือตัว จะได้มีอุบายแก้ไขป้องกันให้ทันเหตุการณ์ จะไม่ให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นภายในใจอีกต่อไป

เมื่อมีความตั้งใจระวังตัวอยู่อย่างนี้ สติปัญญาก็จะมีมารอบรู้ภายในใจ และทำความเยบคายภายในใจอยู่เสมอว่า จะไม่ยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำดังที่เคยเป็นมา เช่นอารมณ์แห่งความรักความยินดีในกามคุณ ย่อมมีแต่โทษภัยและทำให้ใจเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ใจทั้งนั้น

นี้เราชอบปล่อยใจไปตามประวัติศาสตร์เก่าๆอยู่เรื่อยไป ยังไม่ได้มีการแก้ไขปรับปรุงตัวเอง เคยเกิดอยู่ในโลกนี้อย่างไร ใจก็อยากจะไปเกิดอีกโดยไม่เห็นความทุกข์ในการเกิดนี้เลย ใจที่มีความหลงใหลใฝ่ฝันในกามคุณมาอย่างไร ก็มักจะปล่อยใจไปมั่วสุมอยู่ในกามคุณนั้นๆ และอยากสัมผัสในกามคุณนั้นๆต่อไป ในที่สุดก็ลงสู่ประวัติศาสตร์เดิม คือ เกิดอีก ทุกข์อีก

ฉะนั้น การศึกษาประวัติศาสตร์ของภพชาติก็ต้องเอาเรื่องของภพชาติในปัจจุบันมาเป็นเหตุ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันในหลักความจริง เป็นข้อมูลบังคับใจให้รับสารภาพความจริง ถึงจะมีกิเลสตัณหาสังขารเข้ามาช่วยเหลือพาให้จิตแก้ตัวเพื่อบิดเบือนความจริงอยู่ก็ตาม ก็ไม่สามารถดึงหลุดจากหลักฐานที่เป็นความจริงนี้ไปได้ เพราะสติปัญญาเห็นข้อมูลคือความจริงทั้งหมดแล้ว

เมื่อสติปัญญาจืดจางไปล้วนแต่เป็นความจริง
ทั้งนั้น เช่นการเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
เป็นทุกข์ หรือธาตุ ๔ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากของรักของชอบใจ
เป็นทุกข์ อุปาทานความยึดมั่นว่าตัวตนของเรา ก็เป็นทุกข์
ทั้งหมดนี้เป็นความจริง และสิ่งทั้งหมดนี้เป็นของไม่เที่ยง
ก็เป็นความจริง หรือสิ่งทั้งหมดนี้ย่อมตกอยู่ในสภาพ
สูญสลายไม่มีตัวตนก็เป็นของจริง สิ่งเหล่านี้แลต้อง
ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย เพื่อให้จิตยอมรับความจริง
จนจิตได้เรียนรู้ความจริงจากปัญญา อีกวันหนึ่งข้างหน้า
จิตก็จะยอมรับความจริงตามปัญญานั้นเอง

ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้า ให้เข้าใจ

พวกเราเป็นนักปฏิบัติ ต้องศึกษาความเป็นมาของ
พระอริยเจ้าให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำมาเป็นแบบอย่างในการ
ปฏิบัติธรรม การศึกษาก็ต้องศึกษาในช่วงที่ท่านยังเป็นปุถุชน

เมื่อท่านเร่งภาวนาปฏิบัติ ท่านก็มีหลักใหญ่ๆเป็นอุบาย คือ
สมถะ และวิปัสสนา

เรื่องการเจริญในสมถะ พวกเราก็พากันปฏิบัติกัน
อยู่แล้ว ส่วนการเจริญวิปัสสนาพวกเรายังไม่เข้าใจ และ
**บางคนคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน ในที่สุดก็ตาย
ไปเสียเปล่าๆยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาเลย** นี่คือผู้ที่ได้รับ
ข้อมูลมาอย่างนั้น ก็คิดว่าต้องคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิ
ก่อน จึงจะเจริญวิปัสสนาที่หลัง ส่วนผู้เขียนก็มีข้อมูลใน
ด้านการศึกษาและปฏิบัติมาเช่นกัน ท่านจะตัดสินใจ
อย่างไร ก็ให้ท่านได้พิจารณาด้วยเหตุผลด้วยตนเอง

**ข้อมูลในครั้งพุทธกาล มีพุทธบริษัทในสมัยนั้น
ปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของกรรมฐาน ๒ คือสมถกรรมฐาน
และวิปัสสนากรรมฐาน ต้องปฏิบัติสลับกันไป** บางท่านก็
เจริญสมถะมาก เจริญวิปัสสนาน้อย บางท่านก็เจริญสมถะ
น้อย เจริญวิปัสสนามาก ขึ้นอยู่กับนิสัยแต่ละท่าน การปฏิบัติ
อย่างนี้ก็มีพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคล
ไปแล้วเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้วางอุบายทั้งสอง
นี้ไว้ เพื่อให้กุลบุตรสุดท้ายได้ปฏิบัติกันเพื่อได้บรรลุมรรค
ผล พร้อมทั้งยกบุคคลมาเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบฉบับ
ของพวกเราทั้งหลายเพื่อจะได้เอาเป็นแนวทางที่ถูกต้อง

ช่วงทำในอุบายของสมณะท่านก็ทำ หลังออกจากการทำสมณะแล้วท่านก็น้อมใจคิดพิจารณา จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนา

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาจนเหนื่อย ท่านก็กลับมาทำสมณะต่อไป ทั้งสองอุบายนี้ทำสลับกันไป หรือปฏิบัติหมุนเวียนกันไปในอิริยาบถทั้งสี่ นี่เป็นต้นฉบับเดิม จะเอาอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เหมือนกับขาซ้ายขาขวาที่ก้าวไปขาไหนจะก้าวก่อนก้าวหลังได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญคือให้ถึงจุดหมายปลายทางที่จะไป

นี่ฉันใด การเจริญในกรรมฐานทั้งสองจะเจริญอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ ข้อสำคัญคือให้กิเลสตัณหาวิชชาได้หมดไปจากใจ ที่เรียกว่าการเจริญนั้นถูกต้อง การเจริญในสมณะแม้จะปฏิบัติต่างหาก ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนเจริญวิปัสสนารู้สึกว่ามีอุบายสลับซับซ้อนอยู่มาก แต่ผู้เขียนก็เพียงชี้แนะเป็นแนวทางพอประมาณ จากนั้นไปก็ขอให้ท่านได้ใช้ปัญญาของท่านเอง



การเจริญวิปัสสนา ก็คือการใช้ปัญญา



คำว่า การเจริญวิปัสสนา ก็คือการใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความจริง เอาหลักความจริงที่มีอยู่มาเป็นหลักประกัน หรือมีข้อมูลอื่นใดที่เป็นหลักความจริงมาเป็นส่วนประกอบเพื่อใช้ปัญญาในการครุ่นคิด ตรึกตรอง ไคร่ครวญ วินิจฉัย วิเคราะห์ตามหลักความจริงนั้นๆ เพราะการใช้ปัญญาพิจารณานี้เป็นอุบายแนวทางเพื่อจะให้จิตรู้จริงเห็นจริงในสิ่งที่จิตยังเกิดความเข้าใจผิดตามกิเลสตัณหา **ปัญญาที่จับเอาข้อมูลของกิเลสนั้นแหละมาครุ่นคิด เพื่อตีแผ่โทษภัยของกิเลสให้จิตได้รู้เห็น** ว่ากลวงของกิเลสเป็นอย่างนี้ ผลงานของกิเลสที่หลอกจิตเกิดความทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถึงกิเลสจะเอาเรื่องของรูป เสียง หรือเรื่องอะไรมาปลุกกระดมเพื่อให้จิตเกิดความเข้าใจผิด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นว่าความชั่วร้ายที่เป็นภัยแก่จิตเป็นอย่างนี้ สติปัญญาก็ต้องรอบรู้ความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหาอยู่เสมอ

เมื่อกิเลสตัณหารุก สติปัญญาก็ต้องรับให้ทันต่อเหตุการณ์ เมื่อกิเลสตัณหาเป็นฝ่ายบวก สติปัญญาก็ต้อง



เป็นฝ่ายลบ อย่าให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างหมักหมมอยู่ในใจ ถ้าปล่อยให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างอยู่ในใจนานก็จะกลายเป็นอารมณ์น่าเกลียดเป็นพิษให้แก้ไข ฉะนั้น **สติปัญญา** จึงเป็นหน้าด่านคอยตรวจตราจับผิดชอบ ระวังกิเลสตัณหา จะมา **ให้ข้อมูล** ที่ผิดๆ อันจะทำให้จิตเกิดความหลงใหล และคล้อยตาม ปัญญาต้องแฉความชั่วร้ายของกิเลสตัณหา ออกมาให้ชัดเจน เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยความชั่วร้ายของกิเลสอย่างแยะคายน

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นอุบายหลักในการแก้ปัญหา เมื่อปัญหาใดกิเลสทำให้ใจฟุ้งอยู่บ่อยๆ ปัญญา ก็คอยลบล้างกันทางอยู่เสมอ เพราะกิเลสตัณหาเคยทำพิษให้แก้จิตมาแล้ว ทำให้ไม่จึงไม่สำนึกตัวเพื่อหาอุบายในการแก้ไข ทำให้ไม่จึงไม่หาวิธีป้องกันตัว ไปเปิดช่องทางให้กิเลสเข้ามาทำลายให้ใจได้ รับทุกข์ทำไม จิตเคยเป็นทุกข์กับกิเลสมาแล้วไม่รู้ว่าที่ภพที่ชาติ ที่ครั้งก็หน ทำให้ไม่จึงไม่ตื่นตัวหาวิธีแก้ไข อุบายวิธีที่แก้ไข พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี มีคุณภาพสูง มีผู้นำมาปฏิบัติได้กลายเป็นพระอรหันต์แล้วเป็นจำนวนมาก

อุบายแก้กิเลสตัณหาวิชชา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับนิสัย เหมือนกับยาแก้โรคภัย นานาชนิด ยาทุกขนานมีสรรพคุณรักษาโรคได้เป็นอย่างดี

แต่ต้องวางยาให้ตรงกับโรคจึงจะได้ผล เมื่อมีโรคชนิดนี้เกิดขึ้น เราก็เอายาประเภทนี้มาใช้โดยเฉพาะ ยาชนิดอื่นถึงจะมีคุณภาพสูงราคาแพงมีมากเต็มตู้ แต่เป็นยาที่ไม่ถูกกับโรค ก็ไม่จำเป็นต้องนำมารักษา

นี่ฉันใด ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ล้วนแล้วแต่มีคุณภาพสูง เป็นอุบายวิธีที่กำจัดกิเลสตัณหาวิชชาให้หมดไปจากใจได้ทั้งนั้น แต่เราก็ต้องฉลาดเลือกเฟ้นเอาอุบายวิธีที่จะชำระกิเลสตัวเอง ว่ากิเลสประเภทนี้เกิดขึ้นที่ใจอย่างนี้ ควรเอาอุบายธรรมะอย่างนี้เข้าแก้ไข ตัณหาคือความอยากอย่างนี้เกิดขึ้นที่ใจ ต้องใช้อุบายธรรมะอย่างนี้เข้าชำระกัน นั้นแลการปฏิบัติของเราจึงจะได้ผล การภาวนา จึงจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว



แก้ปัญหาให้ถูกประเด็น



ธรรมชาติที่เราศึกษามาแล้วอย่างซ้ำของก็ตาม เมื่ออธิบายธรรมชาตินั้นไม่ตรงกับปัญหาที่กิเลสตัณหาที่ก่อกำขึ้น ก็ไม่จำเป็นจะนำเอาอธิบายธรรมชาตินั้นมาใช้เลย ถึงจะนำมาใช้ก็ไม่ทำให้กิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจได้ จะเหมือนกับกินยาไม่ถูกกับโรคตัวเอง ถ้าจะมีคำถามว่า การพิจารณาธรรมอย่างนี้ถูกไหม ตอบว่าถูกต้องตามหลักการและวิชาการที่ได้ศึกษามา แต่ไม่ถูกกับกิเลสตัณหาที่กำลังทำลายหัวใจให้ย่อยยับอยู่ในปัจจุบัน ตรงกับคำว่าความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด เหมือนกับการตอบปัญหาไม่ถูกประเด็น

คำถามอย่างหนึ่ง คำตอบอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกับเป้าหมาย นี่ฉันใด กิเลสตัณหาใช้เล่ห์เหลี่ยมทำลายจิตอย่างหนึ่ง แต่ไปใช้อธิบายธรรมอีกอย่างหนึ่ง จึงแก้ปัญหาภายในใจไม่ได้ผล จึงนั่งบ่นนอนบ่นว่าตัวเองภาวนาไม่ได้อะไรเลย เหมือนกับการเอกซเรย์ดูโรคไม่ถูกจุด ผู้ดูฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชำนาญ แผ่นฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชัดพอ ปัญหาที่จะพบว่าคนนี้เป็นโรคอะไรนั้น ก็ยากที่จะชี้ขาดลงไปได้ จะให้ยาอย่างไร จะผ่าตัดในจุดไหน หมอก็จะทำอะไรไม่ได้เลย อดีก็เพียงให้ยาบำรุง ในที่สุดโรคก็ไม่หาย

นี่ฉันใด ถ้านักปฏิบัติไม่มีสติปัญญาที่ฉลาด ก็ไม่สามารถที่จะรู้เห็นกิเลสตัณหาภายในใจได้เลย **ส่วนมากนักภาวนาปฏิบัติจะเป็นเพียงนักวิชาการ คือมีแต่ความรู้เท่านั้น เรื่องปฏิบัติเมื่อประสบกับกิเลสตัณหาตัวจริงจะแก้ไขไม่ได้เลย** นี่คือการฉลาดทางปัญญาที่จะแก้ปัญหา ยังไม่พอ จึงทำความแยบคายให้แก้ไขไม่ได้ ความลึกลับสงสัยเรื่องจะแก้ไขกิเลสตัณหาที่ไม่ทราบว่าจะแก้จุดไหน ในที่สุดก็กลายเป็นนักปฏิบัติจืดๆจ้องๆลุ่มๆคล่ำๆ จับต้นชนปลายไม่ถูก ทำให้กิเลสตัณหาหัวเราะเยาะว่าไร้ปัญญาหน้าโง่ น่าอับอาย

นี่เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีสติปัญญาเห็นเท่าทันความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหาทุกระยะไป กิเลสตัณหาจะมีอุปายอย่างไรมาทำลายจิต สติปัญญาก็เข้าพิชิตเข้าขัดขวางอยู่ตลอด อย่าเผลอตัว ฉะนั้น เรื่องสติปัญญาจึงเป็นคู่มือของนักปฏิบัติอย่างสำคัญ ส่วนเรื่องสติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ปัญญาความรอบรู้อันนี้เป็นหลักทฤษฎีในภาควิชาการ ใครๆก็ได้ศึกษา ส่วนปฏิบัติการตัวจริงมีอยู่ในใจเราหรือไม่ อันนี้ก็ให้เราสังเกตดูใจตัวเอง หรือตั้งคำถามว่า **นตฺถิ ปญญา สมาอาภา แปลว่า แสงสว่างอย่างอื่นเสมอด้วยปัญญาไม่มี**

ปัญญาพาให้รู้เห็นสัจธรรม



ความสว่างของปัญญาจึงนำพาให้นักปฏิบัติได้พบ กระแสธรรม เมื่อความสว่างของปัญญามีในใจและใจก็มี ความสว่างของปัญญาพร้อมแล้ว การพิจารณาหลักความจริงอย่างไร หลักความจริงนั้นก็ปรากฏความจริงขึ้นอย่างเปิดเผย จึงได้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า อะไรเราเคย ยึดถือมาว่าเป็นเราและเป็นของของเรา ก็จะเข้าใจว่าสิ่งนั้น เป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริงของเขา

เช่นวัตถุธสมบัติที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นของของเรา เมื่อพิจารณาลงให้ลึกถึงหลักความเป็นจริงแล้ว วัตถุทั้งหมดนั้น เป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันเท่านั้น เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว เราและวัตถุธสมบัติทั้งหมดนั้นก็จะเป็นไปตามอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีพยานหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนอยู่แล้ว ที่เราไปงานศพในที่ต่างๆควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้มาก จะรู้เห็นหลักความจริงอย่างเปิดเผย มีความทุกข์ มีทั้งสิ่งที่ไม่เที่ยง มีทั้งอนัตตา ของที่สูญจากคนไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จะต้องพลัดพรากจากของที่รัก ของที่ชอบใจไป นี่ก็เป็นความจริง ทุกคนที่เกิดมาในโลก นี้จะต้องได้พลัดพรากจากกันทั้งนั้น ความเป็นทุกข์เพราะ การได้พลัดพรากจากกันย่อมมีความทุกข์ใจด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าผู้หนึ่งจะนับถือศาสนาอะไรหรือไม่นับถือศาสนาอะไร ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากกันย่อมมีด้วยกันทั้งนั้น นี่ก็เป็นหลักความจริงของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะโลกนี้ ย่อมมีหลักความจริงอยู่ในตัวมันเอง นักปฏิบัติที่มารู้จริง เห็นจริงก็รู้เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้ แต่สำหรับผู้หลง ก็มาหลงสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้เช่นกัน

ใจเราเป็นผู้หลงโลกมานาน การที่จะมาแก้ไขให้ใจได้ รู้ ก็มาพิจารณาในสิ่งที่ใจเคยหลง ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นความโลภ ความโกรธ ถ้าไม่มีสิ่งที่จะทำให้โลภให้ โกรธ จะแสดงออกมาภายนอกไม่ได้เลย ฉะนั้น สิ่งที่ทำให้ โลภให้โกรธเป็นของภายนอกที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่เป็นส่วน ประกอบให้ความโลภความโกรธภายในเท่านั้น

ส่วนความโลภความโกรธตัวจริงอยู่ที่ใจ ฉะนั้นการใช้อุบายปัญญาสอนใจก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยและความทุกข์ที่ใจกำลังหลงอยู่ให้ตื่นตัว ให้ใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ใจนั้นและปล่อยคลายความโลภความ

โกรธออกจากใจเอง ฉะนั้น อุบายของปัญญาที่จะนำมาสอนจิตที่กำลังหลงอยู่นั้น ปัญญานั้นต้องฉลาดเฉียบแหลม ใจก็ต้องใช้ปัญญาอบรมให้รู้เหตุรู้ผลอย่างพร้อมมูล ไม่ให้ใจยอมรับความโลภความโกรธอีกต่อไป ให้รู้เห็นว่าเป็นโทษภัยแก่ใจ เหมือนรู้เห็นว่าเป็นยาพิษ นี่เป็นสัตว์ที่มีพิษ นี่เป็นไฟที่จะไหม้เมื่อตัวเอง ใครรู้เห็นว่าเป็นภัยเป็นโทษแล้ว จะไปสัมผัสทำไม

นี่ฉันใด ใจเมื่อรู้เห็นถึงความโลภความโกรธเป็นโทษภัย ใจก็จะสลัดทิ้งทันที (นี่เพียงอธิบายไว้สั้นๆพอเป็นแนวทาง จากนั้นให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไปตามเหตุการณ์ของความโลภ ความโกรธ ความหลง ของท่านเอง)

ปัญญาเป็นคู่ของใจ



ปัญญาเมื่อเราสร้างขึ้นมาเป็นคู่ของใจได้แล้ว การภาวนาปฏิบัติจะมีความคล่องตัวมากทีเดียว จะพิจารณาในเรื่องอะไรสิ่งใด ก็จะมีปัญญาถูกต้องตามความจริงในสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจน จะเป็นสิ่งภายนอกและภายใน ไกลใกล้ หยาบ

ละเอียด หรือสิ่งที่เคยชอบเคยรัก ถ้าจิตมีปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็นพร้อมกันเมื่อไร การพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งใด สิ่งนั้นจะต้องเปิดเผยขึ้นมาให้รู้เห็นเป็นความจริงขึ้นมาแก่ใจทันที มีความแยกคายภายในใจ หายความสงสัยภายในใจ

การพิจารณาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เป็นไปในอสุภะ คือความสกปรกของร่างกาย ก็ต้องอาศัยสมมติมาสำรองเอาไว้ และให้สมมติถูกต้องกับความเป็นจริงของธาตุนั้นๆ หรือเห็นความสกปรกของคนอื่นสัตว์อื่น ก็โน้มเข้ามาหาตัวเอง แล้วสมมติให้รู้เห็นเป็นความสกปรกเหมือนกับสิ่งที่เห็นมา แล้วสมมติแยกแยะธาตุส่วนต่างๆออกไปให้มีความรู้เห็นตามสมมตินั้น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ละอย่างมีลักษณะสีกลิ่นเป็นอย่างไร ก็ทำ ความเข้าใจให้รู้เห็นไปตามสมมตินั้นๆพยายามฝึกพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อยๆจนให้เกิดความชำนาญจนติดใจต่อไปอาการของร่างกายแต่ละส่วนหรือทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นที่ใจอย่างชัดเจน เรียกว่าเกิดนิมิตติดใจ

เมื่อตั้งใจกำหนดดูร่างกายส่วนไหน ก็จะเกิดเป็นภาพร่างกายส่วนนั้นๆปรากฏแก่ใจอยู่เสมอ จะยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อกำหนดจิตดูก็จะปรากฏรู้เห็นทันที และรู้เห็นชัดกว่า

ลืมตาดูไปเสียอีก เมื่อมีความรู้เห็นภาพร่างกายตัวเองชำนาญแล้ว จะกำหนดจิตดูร่างกายคนอื่น ก็จะรู้เห็นร่างกายของคนอื่น เหมือนกันกับร่างกายตัวเอง ผู้ที่พิจารณาเห็นอย่างนี้ยังไม่นับว่าเห็นอสุภะที่แท้จริง แต่เป็นเพียงเห็นลักษณะ คืออาการของอสุภะเท่านั้น และจะทำให้ระคะความใคร่อ่อนตัวลงจากใจอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว

การพิจารณาร่างกายให้เป็นไปในอนัตตา ก็ให้ตั้งหลักตัวอัตตา คือรูปที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ นี้เป็นหลักในคำสมมติว่าเป็นตัวตน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะอาการของร่างกายแต่ละส่วนออกโดยสมมติ แล้วมีคำถามคำตอบด้วยตนเองเรื่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนถึงอาการสามสิบสองตั้งคำถามว่า เส้นสีดำสีขาวอยู่บนหัวนี้หรือเป็นเรา ตอบว่าไม่ใช่ นี่สมมติเป็นผม เป็นส่วนหนึ่งของธาตุที่มีอยู่ในร่างกาย ไม่นานก็จะถูกไฟเผา ก็จะหมดความเป็นผมทันที จะไม่มีในคำว่าผมตนแต่อย่างใด เรื่องขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดจนอาการสามสิบสอง ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไปในรูปเดียวกัน แล้วจึงมาใช้ปัญญาสอนใจว่า นี่เธอ หรือออกชื่อตัวเองก็ได้ ธาตุ ๔ ที่รวมกันเป็นรูปนี้ ไม่มีร่างกายส่วนไหนเป็นตัวตน ทุกอย่างเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุเท่านั้น

เมื่อจิตยังครองร่างกายอยู่ที่เคลื่อนไหวไปมาได้ เมื่อจิตออกจากร่างกายนี้ไปแล้วจะเอาทิ้งไว้ ร่างกายทั้งหมดนี้ก็จะเปื่อยผุพังไปสู่ธาตุเดิม ถ้าฝังถ้าเผา ร่างกายที่เป็นรูปอยู่ก็จะหมดความเป็นรูปทันที ไม่มีร่างกายส่วนไหนหวนกลับมาเป็นอัตตาตัวตนอีกต่อไป ทั้งร่างกายเรา ทั้งร่างกายเขา เมื่อลมหายใจหมดไปเมื่อไร ร่างกายก็หมดความรู้สึกตัวเมื่อนั้น ผู้ที่ตายแล้วจะกลับคืนมาเป็นตัวตนอีกไม่ได้ จึงได้กลายเป็นของสูญเปล่าไปตามอนัตตา (นี้เพียงให้อุบายสั้นๆ ต่อไปให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาเสริมออกไปเอง)

การใช้ปัญญาพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่าง ต้องศึกษาให้เข้าใจ เช่นเวทนา นักภาวนายังไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ส่วนมากจะเข้าใจว่าเวทนาเป็นความทุกข์กายเพียงอย่างเดียว การละทุกข์ การดับทุกข์ ก็เข้าใจว่านั่งสมาธิไป เมื่อจิตยังไม่สงบ เกิดความปวดแสบปวดคชาปวดหลัง ก็เข้าใจว่าเป็นทุกข์เวทนา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ทุกขเวทนามีหายไป ก็มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจร่าเริง นั่งสมาธิตั้งหลายชั่วโมงก็ได้ เพราะใจมีความสุข ความสงบสุขที่เกิดจากการทำสมาธิมีแล้ว ก็มีความประมาทลืมหืมตัว อยากอยู่ในความสุขใจนั้นต่อไป

ไม่เข้าใจว่าความสุขนี้ก็เป็นเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา ความสุขนี้มันเที่ยงเมื่อไร อีกไม่กี่นาทีก็จะเสื่อม แล้ว หมุนตัวกลับมาเป็นทุกข์อีกตามเดิม เรียกว่า เวทนาอนิจจัง สุขก็ไม่เที่ยง

ส่วนนักภวณาผู้ที่ท่านมีปัญญาครอบรู้ อยู่ ท่านจะไม่ ติดทั้งสองอย่าง คำว่าเวทนาคืออารมณ์ของจิตที่เสวยอยู่ และเป็นอาการของจิตโดยตรง อารมณ์ที่เสวยอยู่นั้นคือ อารมณ์แห่งความทุกข์ใจ อารมณ์แห่งความสุขใจ และอารมณ์ ที่เฉยๆภายในใจ

อารมณ์แห่งเวทนานี้ มิใช่ว่าจะเกิดมีเฉพาะนั่งภาวนา ให้ปวดแข็งปวดขาเป็นทุกข์เท่านั้น เมื่อไม่ได้นั่งภาวนา อารมณ์ ที่เป็นทุกข์ใจก็ได้เสวยอยู่นั่นเอง เช่น ความประสพจากคำพูด ของคนอื่นที่ไม่ชอบใจ หรือการกระทำจากคนอื่นที่ไม่ถูกใจ ก็ก่อให้เกิดเป็นทุกข์เวทนาทั้งนั้น หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย และไม่สมหวังในกามคุณ เหล่านี้เป็นแนวทาง ให้เกิดเวทนาทั้งสิ้น และสิ่งอื่นที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจมีจำนวน มาก จึงเป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจ จึงก่อให้เกิด ใจเกิดทุกข์ แต่เราก็ยังไปติดอยู่กับอารมณ์ที่ชอบใจนานา ชนิด นับไม่ถ้วนเหมือนกัน อารมณ์ที่ชอบใจนี้มีอันตราย มากสำหรับนักปฏิบัติ และเป็นอารมณ์ที่ปิดเส้นทางของ มรรคผลได้ง่ายที่สุด



กบ-ปจย ย่อมตายเพราะเหตุนี้
สัตว์ติดต่อกับภพเพราะขาดความระวัง

ศัพท์ธรรมคำสอน



ภาวนาอย่าไปติดสุข



นักภาวนาจะมาติดอยู่กับสุขเวทนาอันนี้ หลงก็หลงกันอยู่ในความสุขนี้ เพราะตัวเองต้องการความสุข สิ่งใดจะเป็นไปในทางที่จะให้เกิดความสุขใจ ก็ต้องวิ่งเต้นแสวงหาเพื่อได้มาให้สมใจ ถึงจะมีความสุขทุกข์บ้าง ก็พยายามดิ้นรนหาความสุขต่อไป

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ต้องการความสุขทั้งนั้น อะไรบ้างความสุขที่มนุษย์ต้องการ ขอให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาท่านเอง จะให้ผู้เขียนนำมาเขียนในเรื่องความสุขที่มนุษย์ต้องการ จะเป็นหนังสือเล่มหนาเกินไป แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น

เช่นความสุขของเด็กที่ต้องการก็เป็นอย่างหนึ่ง ส่วนความสุขที่หนุ่มสาวต้องการก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง มีอะไรบ้าง ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาตนเอง คนที่มีครอบครัวแล้วต้องการความสุขอะไร คนเฒ่าคนแก่ต้องการความสุขอะไร ร้อยเปอร์เซ็นต์ มนุษย์โลกเกิดมาต้องการความสุขทั้งนั้น ส่วนความทุกข์ไม่มีใครในโลกมีความต้องการ

ส่วนความสุขที่มนุษย์โลกต้องการมีความเท่าเทียมกัน มีอะไรบ้าง มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ชอบใจ

ทั้งหมดนี้จึงรวมอยู่ในเวทนาทั้งนั้น แต่ผู้เขียนจะเน้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นสุขให้มาก เพราะนักปฏิบัติยังมาหลงกันอยู่จุดนี้ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ปัญหาของตัวเองบ้าง สุขเวทนาที่เราหามาหับถมจิตอยู่ในขณะนี้ จึงทำให้นักปฏิบัติเกิดความลืมนัด ประมาทหมัวเมาในชีวิตตัวเอง แต่ก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนและมั่นคง เผลอตัวไม่ได้ คอยแต่จะพลิกแพลงกลายเป็นความทุกข์ จำเป็นต้องได้ประดับประดาอยู่เสมอ ถ้าเผลอก็ตกลงมาเป็นทุกข์ได้ง่ายทีเดียว ทำให้ต้องดิ้นรนหาวิธีแก้ไขหนีทุกข์ต่อไป แต่แล้วไปเกาะอยู่ในความสุขของกามคุณอยู่อีกนั่นเอง แล้วก็เผลอตกมาเป็นทุกข์อีก ขึ้นๆลงๆวนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ จึงหาทางหนีออกจากความสุข หนีออกจากความทุกข์จากโลกนี้ไม่ได้เลย



โลกปิดบังธรรม



เราเคยเกิดมาสัมผัสกับโลกนี้มานาน ชาติที่ผ่านมานั้นในอดีตเราก็เคยมาเกิดในโลกนี้ การเสวยความสุขความทุกข์ของโลกก็เหมือนกันกับในชาตินี้ อนาคตเมื่อเราไปเกิดใหม่อีกก็จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์เหมือนชาติปัจจุบันนี้เอง ทำไมเราจึงไม่ใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง

ความสุขที่เกิดขึ้นจากกามคุณนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองดูบ้าง เดียวนี้เราหลงความสุขของกามคุณแทบจะลืมตาไม่ขึ้น พยายามดิ้นรนแสวงหาความสุขของโลก แทบจะไม่มีการพักผ่อนหลับนอนขนาดนั้นก็ยังไม่พอแก่ความต้องการ มหาสมุทรไม่อ้อมด้วยน้ำ ฉันใด ใจที่มีกิเลสตัณหาย่อมไม่อ้อมในกามคุณ ฉันนั้น เพราะกามคุณเป็นของมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ สัตว์ทุกตัว มนุษย์ทุกคน ย่อมมาหลงอยู่ในกามคุณของโลกนี้ทั้งนั้น

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ให้แกพวกเราทั้งหลาย ก็เพื่อให้พวกเราได้อามาเป็นเครื่องมือบุกเบิกเพื่อแหวกตัวออกจากโลกนี้ไป เพราะโลกปิดบัง

ธรรมเอาไว้ เราต้องใช้ปัญญาฝ่าฟันความหลงโลกภายในหัวใจให้เปิดออกไป ให้ใจได้พบกระแสธรรมบ้าง

เมื่อใจเราหลงโลก ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าช่วยเหลือ ให้ใจได้เกิดความรู้ความฉลาดรู้เท่าทันความเป็นอยู่ของโลกบ้าง สิ่งใดที่เป็นเหตุให้ใจเราหลง ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย อย่าให้ความหลงอย่างอื่นมีความลึลลับอยู่ภายในใจ ดังบาลีว่า นตถิ โลกเ รโหนาม ความลับไม่มีในโลก

นี่ก็เพราะปัญญาพิจารณาเห็นทั้งหมด ว่าทุกอย่างในโลกนี้มีอยู่ในขอบเขตของสังขาร คือความไม่เที่ยงและเป็นสถานที่หนอยู่ด้วยความทุกข์ และโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของเรา จะเอาสมบัติของโลกมาเป็นสมบัติส่วนตัวแน่นอนไม่ได้ แต่มาอาศัยสมบัติของโลกนี้ชั่วคราวแล้วก็จากไป หรือ **ใจที่มีความผูกพันกับอารมณ์แห่งความสุขของโลกนั้นก็คือ จิตยังหลงติดอยู่ในความสุขเวทนา ถ้าจิตยังมีความต้องการความสุขของโลกอยู่ จิตก็จะได้รับอารมณ์ของทุกขเวทนาตลอดไป** จึงให้ใช้ปัญญาเพิกถอนอารมณ์ทั้งสองนี้ออกจากใจ จึงจะได้พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง

สัญญา ที่เป็นนามของจิตอีกอย่างหนึ่ง ถึงแม้จะเป็นอนิจจัง อนัตตาก็ตาม จะนำมาแก้กิเลสตัณหา นั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ เพื่อจะใช้สัญญาเป็นอุปายตัดกำลังของกิเลสตัณหา



คำว่าสัญญา ความจำ เราต้องใช้ปัญญาเลือกเฟ้น
จำสิ่งที่ควรจำ สิ่งใดที่จะก่อให้เกิดกิเลสตัณหาพญัตถ์และ
เป็นโทษภัยแก่ใจ ก็ต้องใช้อุบายออกตัว อย่าให้ความ
สนใจในสิ่งนั้นๆ เช่นรูปเพศตรงข้าม เห็นแล้วใจเกิดมี
ปฏิภิกิริยาไปในทางบวก คือความรัก ต้องการความสัมผัส
ถ้าอาการของจิตผิดปกติที่จะทำให้เกิดราคะ ก็อย่าไปจดจำ
รูปลักษณะผิวพรรณความสวยงามของเขา อันจะทำให้ใจ
มีความกำเริบเศร้าหมองจนลุ่มลุ่มธรรม

ถ้าผู้มีปัญญาที่ฉลาดจะใช้สัญญาจำในอุบายที่จะให้
เกิดธรรม เช่น เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย คนมีความ
ทุกข์ หรือเห็นซากศพของคนและสัตว์ ทั้งหมดนี้ให้จำไว้
ให้ดี ให้ติดตาติดใจได้มากเท่าไรยิ่งดี จะหลับตาลืมตา
หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ให้ปรากฏแก่ใจอยู่ตลอดเวลา นี่ใช้
สัญญาที่จะก่อให้เกิดในทางธรรม เมื่อจำใส่ใจไว้แล้วก็
น้อมเข้ามาหาตัวเอง ว่าเราก็จะเป็นไปในลักษณะนั้น

เช่นเห็นคนแก่ก็จำเอาคนแก่น้อมเข้ามาในตน เห็นคนเจ็บ
เห็นคนตายก็จำ แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนมีทุกข์ เห็น
ซากศพก็จำ แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง ใช้ปัญญาทบทวนดู
ทั้งเขาทั้งเราให้เป็นไปในลักษณะเดียวกัน ทั้งเราทั้งเขาจะ
ต้องตกอยู่ในสภาพอย่างนี้เหมือนกันทั้งหมด ไม่ว่าคนนั้น

จะสวยงามหรือซีเหร่ ไม่ว่าคนรวยคนจน ขึ้นชื่อว่าคนผู้เกิด
มาในโลกนี้แล้ว ย่อมตกอยู่ในสภาพนี้เหมือนกันทั้งหมด นี่
คือใช้สัญญาให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม

เช่นพระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ก่อนที่พระองค์จะได้
ออกบวชตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ทอดพระเนตร
เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และใช้สัญญาจำไว้จนจิตใจ
พระองค์ก็น้อมเข้ามาหาตน ใช้ปัญญาพิจารณาตนให้เป็น
เหมือนคนแก่ คนเจ็บ คนตาย จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย
เห็นโทษเห็นภัยในการเกิด จึงได้หนีไปบวชจนตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้า เอาธรรมะที่พระองค์รู้แล้วมาสั่งสอนพวกเรา
ทั้งหลาย ฉะนั้นสัญญา ถ้าผู้มีปัญญาเอามาใช้ ก็จะเป็นอุบาย
ที่จะให้พบกระแสธรรม

สังขาร นี่ก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า
จิตสังขาร คือความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งนี้เป็นวิธียุง
ส่งเสริมให้ใจมีความเคลื่อนไหวคะนองทางใจโดยตรง
ทำให้ใจเกิดความฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่ปรุงไป อาศัย
อารมณ์ในอดีตที่ผ่านมาและปรุงอยู่ในปัจจุบัน และปรุงเรื่อง
ในอนาคต

ก่อนที่จะปรุงนั้น ก็ต้องตั้งปัญหาขึ้นตามสมมติและ
สัญญา เช่น เรื่องเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมาแล้ว สัญญาไปจำอารมณ์

แห่งความรักใคร่กับคนใดคนหนึ่ง จำเอารูปร่างลักษณะ ผิวพรรณและกิริยา อาศัยความรักเป็นเหตุแล้วสมมติขึ้น ตามสัญญาที่จำไว้ แล้วสังขารความปรุงแต่งก็กำหนดให้เป็น บทละครขึ้นมาในใจ สมมติว่าเป็นอย่างนั้น สมมติว่าให้เป็น อย่างนี้ มีสังขารปรุงแต่งไปตามความต้องการ เหมือนกับ ว่าใจได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ใจก็เกิดความหลงเพลินไปตาม เหตุการณ์ที่ปรุงไป ใจชอบอย่างไรก็สมมติไปปรุงไป วาดมโนภาพขึ้นมาเหมือนกับว่าตัวเองอยู่ในเหตุการณ์

สังขารความปรุงแต่งไปตามสมมติและสัญญานี้ก็มี วิธีต่อเติมเสริมแต่ง เพื่มรสชาติไปตามโลกนิยมอย่าง หยดย้อยที่เดียว ใจก็มีความเลื่อนลอยไปตามเหตุการณ์ ที่ตัวเองสร้างขึ้น จนเกิดความเพ้อฝันลึ้มตัว เรียกว่าสร้าง วิมานบนอากาศ วาดมโนภาพมาหลอกใจตัวเอง จึงเกิด เป็นธรรมารมณ์ที่ฝังใจอย่างแนบแน่น นี่ก็เป็นเวทนา คืออารมณ์ที่ใจกำลังสวดยอยู่

ฉะนั้น สังขารที่ปรุงแต่งไปนั้น ก็มีกิเลสตัณหา เป็นเครื่องหนุนผลักดันให้สังขารทำงานต่อไป ใจที่มี โมหะอวิชชาอยู่แล้วก็ไม่รู้ว่ากำลังก่อไฟเผาตัวเอง มีแต่ ความหลงเพลินไปตามสังขารความปรุงแต่งแทบจะตัวลอย หลังจากปรุงแต่งไปตามสมมติและสัญญาแล้วก็คิดอยาก

จะสัมผัสตัวจริงว่าเป็นอย่างไร ใจที่เต็มแน่นชนิดไปด้วยกิเลส ตัณหาที่มีกำลังอย่างเต็มที่แล้ว และใจก็มีโมหะอวิชชาปกปิด ใว้อย่างมืดบอด สติปัญญาความฉลาดก็ไม่มีแฝงอยู่ในหัวใจ บ้างเลย ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้เราใช้ ปัญญาพิจารณาดูบ้าง เพื่อจะหาอุบายวิธีป้องกันตัว

เรื่องปัจจุบันก็ดี เรื่องอนาคตก็ดี ถ้ามีสังขารความ ปรุงแต่งอยู่ที่ใจแล้ว เรื่องอนาคตก็ยิ่งสร้างวิมานไว้ล่วงหน้า ได้เป็นอย่างดี เพราะใจต้องการความสุขจากกามคุณอยู่แล้ว เมื่อความสุขของกามคุณในปัจจุบันนี้ไม่สมใจ ก็คาดหวัง เอาความสุขในอนาคต ปัจจุบันเรามีบ้านหลังเล็ก อนาคต จะทำให้ใหญ่โต ขณะนี้เรายังจน ต่อไปเราอาจจะเป็นเศรษฐี คู่ครองเราไม่ดี ต่อไปเราจะแก้มือใหม่ ใจที่มีการคิดไปใน อนาคตแล้วอย่างนี้ เรื่องสังขารสมมติก็ยิ่งจะทำงานอย่าง เต็มที่ คิดว่าจะไม่มีอะไรบกพร่องได้เลย

ทุกอย่างจะต้องเพียบพร้อมในกามคุณอย่างสมบูรณ์ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญและความสุขในกามจะเป็นยอดแห่ง ความสุขของโลก นี่คือวางโครงสร้างตามจินตนาการเอาไว้ จะต้องการอย่างไร เอาอย่างไร ก็ใช้ความปรุงแต่งตามสมมติ ต่อไป ใจก็เพลินจนลึ้มตัว ที่เป็นเช่นนี้เพราะปัญญาความ ฉลาดไม่มีในใจ จึงทำให้กิเลสสังขารหลอกใจแทบไม่มีขึ้นดี

ฉะนั้น เราจึงใช้สติปัญญาพิจารณาหาอูบายยับยั้งใจ ไม่ให้กิเลสตัณหาและสังขารได้ลอยไปตามกระแสของโลกจนลืมหืมตา ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์โทษภัยให้ใจได้มีการตื่นตัวเอาไว้

วิญญาณ ก็เป็นอาการของจิต ถึงจะรู้ก็รู้ออกมาจากจิต วิญญาณนี้จะรู้คุณถึงรูปขันธ์และนามขันธ์ทั้งหมด เมื่อจิตครองรูปอยู่ ความรู้ของวิญญาณก็กระจายอยู่ในรูปขันธ์อย่างทั่วถึง แม้เวทนา สัญญา สังขาร ก็มีวิญญาณรู้ทั้งหมด

ถึงตัววิญญาณเองก็รู้อยู่ในตัวมันเอง วิญญาณจึงเป็นรัศมีออกมาจากจิตโดยตรง เหมือนกับความร้อนของไฟที่เกิดมาจากไฟ ฉะนั้นวิญญาณเป็นเพียงความรู้เท่านั้น ส่วนจะรู้ในเรื่องอะไรก็ขึ้นอยู่กับอาการสัมผัสของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส **ขันธ์ ๕ จึงมีวิญญาณเป็นตัวคุมไว้ทั้งหมด** ขันธ์ทั้งห้าก็ไม่ใช่ตัวกิเลสตัณหาวิชชาแต่อย่างใด เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เป็นกลางอยู่เท่านั้น และไม่เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงกิเลสตัณหาเผาอบแฝงอยู่เท่านั้น

ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงมุ่งกำจัดกิเลสอาสวะที่แฝงอยู่ในขันธ์ให้หมดไป เพราะ **กิเลสตัณหาเป็นเพียงกาฝากของ**

ขันธ์ แต่บัดนี้ กิเลสตัณหาวิชชามายึดเอาขันธ์เป็นตัวเป็นตนและเป็นเรา ได้ยึดครองขันธ์ว่าเป็นตัวเราอย่างนี้มานาน ถือเป็นกรรมสิทธิ์อย่างมั่นคง ไม่ยอมปล่อยวาง แม้จิตเดิมก็ยังถูกกิเลสตัณหาวิชชาครอบงำเอาไว้ จนเปลี่ยนนิสัยเป็นไปตามวิชชา ตามกิเลสตัณหาทั้งหมด

เปรียบเทียบเหมือนคำกล่าวที่ว่า ตกหมุ่มแรงก็เป็นแรง ตกหมุ่มกาก็เป็นกา ก็เหมือนจิตเดิมสะสมอยู่กับกิเลสมานานจนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กว่าจะแยกออกจากกันได้ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาดเข้าไปแก้ไข ถ้าแก้ถูกจุดก็เป็นของง่าย ถ้าแก้ไม่ถูกจุดก็ยากที่กิเลสกับจิตจะแยกจากกัน





มีสติ มีปัญหาคือธรรมะที่สอนให้มีความรู้ในธรรมะ

เพราะธรรมะคือธรรมะที่สอนให้

แต่ถ้ามีความหมายธรรมะ ก็ไม่ใช่อริยสัจ

อุบายในธรรมะคือธรรมะที่สอนให้

บทที่ ๑๐๗ อธิบาย ขุขุขุขุขุ



ถ้าแก้ปัญหาถูกจุดเป็นของง่าย



อุบายที่จะแก้ไขปัญหาคือแยกกิเลสออกจากจิตนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ในครั้งพุทธกาลมี พุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วจึง แก้ปัญหาไปได้อย่างง่ายดาย อุบายทั้งหมดนั้นพระพุทธเจ้า ก็ได้วางไว้ให้แก่พวกเราแล้ว แต่พวกเราจะนำธรรมะนั้นมา แก้ปัญหาให้ถูกจุดหรือไม่

ถ้าถูกจุดก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ถูกจุดก็จะตกค้างอยู่ ในโลกนี้ต่อไป ดังเราได้อยู่รู้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อรียสัจ ๔ และพระองค์ก็สอนเรื่องอรียสัจ ๔ แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมในอรียสัจ ๔ เป็นพระชีณาสพ ไปแล้วเป็นจำนวนมาก

ขณะนี้เรารู้อรียสัจ ๔ เหมือนกันกับท่าน แต่ทำไม เราจึงนำมาแก้ปัญหของใจตัวเองไม่ได้ จะเป็นเพราะ เราไม่มีความจริงจั่งในการปฏิบัติอย่างนั้นหรือ หรือกลัวว่าจะต้องทิ้งญาติขาดมิตร จะไม่มีใครดูแลครอบครัว หรือ กลัวว่าจะไม่ได้มาเกิดเห็นความเจริญของโลกอีก อย่างนั้น หรือ หรือมีความห่วงใยอะไรอยู่ในโลกนี้ คนไหนเป็น



อะไร มีอะไร ก็เห็นกันอยู่เต็มตาเต็มใจ ในที่สุดก็หามกันไปเผาที่นั่นที่นี้เป็นทิวแถว อันนั้นเป็นคิวของเขา ส่วนคิวของเราละ วันไหนเขาจะหามเราไป ทำไม่จึงไม่ใช้สติปัญญาครุ่นคิดดูบ้าง ปัญญาเราก็มีอยู่แล้ว ทำไม่จึงไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ในทางแก้ปัญหาของตัวเอง ส่วนปัญญาที่กำลังซุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น ทำไม่จึงมีความฉลาดเหลือหลาย

เมื่อหมุนกลับเข้ามาทางธรรม ปัญญามันหายไปไหนหมด มีแต่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ปัญญาไม่มีๆ นี้จะให้ตั้งให้ลากวิธีไหนจึงก้าวเดิน ถ้าเป็นการตั้งด้วยเชือก มือของคนตั้งก็จวนจะขาด ทำให้ผู้ตั้งหมดกำลังใจ เพราะตั้งเท่าไรก็ไม่ยอมเดิน

อริยสัจ ๔ ที่เป็นอุบายในการปฏิบัติอย่างสำคัญ และก็มีอยู่ในกายในใจของเราทุกคน แต่ความซุดค้นด้วยปัญญาเรายังไม่ถึงรากถึงฐาน เป็นเพียงความรู้ในการศึกษา อยู่ในชั้นหลักวิชาการตามตำรา ยังไม่ได้ใช้ปัญญาน้อมเข้ามาพิจารณาที่กายที่ใจของตัวเองอย่างจริงจัง ถึงจะรู้จริงรู้ถูกต้อง ก็เป็นเพียงรู้จริงตามตำรา ความรู้ในระดับนี้จะให้ละกิเลสตัณหา อวิชชาให้หมดไปจากใจยังไม่ได้ เพราะเป็นความรู้ชั้นพื้นฐานในภาคทฤษฎีเท่านั้น เช่นทฤษฎี สมุทัย นิโรธ มรรค

ทั้งสี่นี้แบ่งออกเป็นสองตอน ตอนแรกทฤษฎีกับสมุทัย ตอนที่สอง นิโรธกับมรรค การแยกอย่างนี้จะสะดวกในการศึกษา จะไม่สับสนในการสอนการเรียน

ส่วนภาคปฏิบัตินั้นจะต้องเอามรรคเป็นหลัก เพราะมรรคเป็นศูนย์รวมของอุบายและข้อปฏิบัติทั้งหลาย ดังมีคำเปรียบไว้ว่า รอยเท้าข้างย่อมเป็นที่รวมแก่อยเท้าสัตว์ทั้งปวง มรรค ๘ ก็เป็นศูนย์รวมไว้ในอุบายข้อปฏิบัติทั้งหมด ฉะนั้น มรรค ๘ จึงเป็นต้นทางที่สำคัญ ถ้าเริ่มจุดเบื่องต้นตรงแล้ว การเดินทางก็ต้องตรง หรือตั้งเข็มทิศไว้ตรงแล้ว การเดินเรือก็ต้องตรง

มรรค ๘ นั้นย่อลงมาเป็นสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การย่ออย่างนี้ก็เพื่อการศึกษาให้รู้ธรรมหมวดต่ำ หมวดกลาง หมวดสูง หรือปฏิบัติกันแบบขั้นๆ ธรรมต่างๆ ก็ปฏิบัติกันไป คือไม่ต้องกระตือรือร้นเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร ไม่หวังอริยมรรค อริยผล ปฏิบัติแบบสร้างบารมีไปเรื่อยๆ ไม่จำเป็นจะละกิเลสตัณหาอวิชชาแต่อย่างใด



ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรค ๘



สำหรับท่านผู้หวังอริยมรรคหวังอริยผลจริงๆ ในชาตินี้ จะต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้ถูกต้องตรงตามต้นฉบับเดิม เพราะพระพุทธเจ้าได้สอนพุทธบริษัทให้บรรลุมรรคผลมาแล้วเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงได้สอนเรื่องเอาปัญญาเป็นหลักในเบื้องต้น คือให้คนที่ฟังมีความเข้าใจในเหตุในผล ให้ทุกคนมีความเห็นชอบด้วยปัญญาตัวเอง เพราะทุกคนที่ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งสิ้น ถ้าปัญญาไม่มี ใครจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเข้าใจ นี่เขามีปัญญาจึงเข้าใจในเหตุในผล จึงทำความเข้าใจได้ถูกต้อง เรียกว่าความเห็นชอบ

เมื่อความเห็นชอบมีแล้ว การดำริพิจารณารมณบพไหน ก็เป็นความเห็นชอบไปเสียทั้งหมด ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักของปัญญาขึ้นก่อน ดังคำว่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปิ คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาชอบ จึงเป็นหลักของปัญญาล้วนๆ เอาไว้ในเบื้องต้น เพื่อความรู้รอบในเหตุในผล จึงจะรักษาศีลและปฏิบัติต่อไปได้ถูกต้อง

การรักษาศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ผู้รักษาศีลต้องใช้ปัญญาพิจารณาในศีล ว่าศีลแต่ละหมวดจะรักษาอย่างไร ศีลจึงจะมีความบริสุทธิ์ ไม่ตกหล่นเสียหาย ผู้รักษาศีลก็ต้องมีปัญญาในการสำรวจกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ว่าการทำกรพุดอย่างไรรจึงจะไม่ทำลายศีลตัวเอง ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ในการทำในการพุดของตัวเอง

เมื่อบังเอิญศีลได้ขาดไป ก็มีปัญญาสมาทานให้ศีลมีอยู่ในตัวต่อไป เพียงรักษาศีลก็ต้องมีปัญญามาเป็นหลักไว้ก่อน ถ้าปัญญาไม่มีจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร

การทำสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาในเรื่องของสมาธิให้เข้าใจ เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำสมาธิ เมื่อการทำสมาธิผิดพลาดไป กลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจจาสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญาที่มีอยู่เข้าแก้ไขให้เป็นไปในสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง เรื่องการทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบแล้วถอนออกมา ไม่จำเป็นจะไปติดตามดูอาการของจิตว่าสมาธินี้อยู่ในขั้นไหน ระดับใด อย่าไปรีบเร่งให้เสียเวลา เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว ก็โน้มใจใช้ปัญญาพิจารณาคิดตามหลักสังขธรรมต่อไป

ปัญญาในสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป นี่แล เราเอามาใช้พิจารณาในความทุกข์ที่มีอยู่ในภายในใจของเรา หรือพิจารณาความทุกข์กับคนอื่นสัตว์อื่น แล้วน้อมเข้ามาหาความทุกข์ในตัวเราเอง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่าความทุกข์มีอยู่กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จำเป็นก็ต้องแสวงหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ หรือบางครั้งไปหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์ก็ยิ่งเจอกับความทุกข์ซ้ำเติมเข้าไปอีก ผู้เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

ฉะนั้น จึงได้แสวงหาวัตถุธาตุในลักษณะต่างๆ เพื่อเอามาบรรเทาทุกข์ของตัวเอง ที่เรียกว่าทุกข์เวทนา ที่มีอยู่ในภายในใจให้อยู่รอดไปวันๆ เช่นทุกข์เพราะหาอยู่หากินทุกข์เพราะความผิดหวังนานาประการ คิดสิ่งใดไม่สมปรารถนาตามความตั้งใจก็เป็นทุกข์ ได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์เพราะตายจากกันไป ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และความทุกข์อย่างอื่นที่เราได้สัมผัสมาแล้ว ก็ให้เราได้นำมาพิจารณาด้วยปัญญา ให้ใจได้รู้เห็นว่าความทุกข์ให้ผลไม่สบายใจเป็นอย่างนี้ แม้จะกินอยู่หลับนอนก็ไม่สบายใจ ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมาย บ้านหลังใหญ่โตก็มีความทุกข์ร้อนภายในใจ

ความทุกข์ในสิ่งใดที่เราได้เคยพบมาแล้ว ก็เอาความทุกข์เหล่านั้นแลมาสอนใจ และความทุกข์ที่จะให้เราได้รับอีกต่อไปในวันข้างหน้าก็มีอีกมากมาย เราจะต้องได้ประสบพบเห็นและได้รับทุกข์นั้นต่อไป เพราะในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ จะหาความสุขล้วนๆ ในโลกนี้ไม่มี จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งที่จะมาบรรเทาทุกข์เอาไว้

ฉะนั้น ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อให้ใจได้มีความรู้เห็นในความทุกข์ ให้ใจได้เกิดความสลดสังเวชแก่ตัวเอง ว่าเรากำลังตกอยู่ท่ามกลางแห่งความทุกข์ของโลก เราจะหาอุบายหลบทุกข์ต่อไปถึงวันไหน **ฉะนั้น ขอให้เราได้ประมวลทุกข์ต่างๆ ลงจุดเดียวว่า ความทุกข์ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมีความเกิดเป็นเหตุ** ถ้าไม่มีความเกิด ความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ความทุกข์เป็นของหยาบ พิจารณาให้เห็นได้ง่าย ใจจะมีความกลัวภัยที่เกิดขึ้นได้ง่าย แล้วจะหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีกในโลกนี้ต่อไป



ถ้าปัญญาฉลาด จะทำลายตัณหาได้ง่าย



เมื่อมีสติปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลมแล้ว จะรู้เห็นเหตุ
ที่พาให้เกิดได้อย่างชัดเจน นั่นคือตัวตัณหาสาม มีกามตัณหา
ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่พาให้ใจได้มาเกิดในภพ
ทั้งสาม ถ้าทำลายตัณหาทั้งสามนี้ให้หมดไปจากใจได้แล้ว
ชาติคือความเกิดก็หมดภาระกัน เมื่อไม่มีการเกิดอีก ความ
ทุกข์จะมีมาจากที่ไหน

ฉะนั้น ตัณหาจึงเป็นเชื้อแห่งความเกิดที่สำคัญ เมื่อ
ตัณหาผูกพันอยู่ที่ใจและใจก็ผูกพันอยู่กับตัณหา ก็จะทำให้
เราเกิดอีกในโลกนี้ หาทางที่สิ้นสุดไม่ได้ ใจที่มีตัณหาเข้าแฝง
อยู่ได้แล้วก็เหมือนกับว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าไม่มี
สติปัญญาที่ละเอียดเฉียบแหลมจริงๆแล้วจะแยกออกจาก
กันไม่ได้เลย เหมือนกับรสเมาของเหล้าและน้ำที่อยู่ด้วยกัน
อย่างสนิท จะเอาฝ้ายอย่างละเอียดมากรองสักร้อยครั้ง
น้ำกับรสเมาของเหล้าก็จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย ถ้า
หากมีวิธีอื่นดีกว่านี้ ก็สามารถแยกความเมาของเหล้า
ออกจากรุ่นน้ำได้



กใจมีความรักผูกพันในสิ่งใด
นั้นขมขื่นใจ

ใจได้ถูกกิเลสตัณหาผูกพันใจไว้แล้ว
สติปัญญาจึงประมาท

มีสติปัญญาเป็นคู่อยู่กับใจจนตลอดมา
จึงจะหาข้อบกพร่องจากอุ้งสวรรค์ได้

พจนานุกรม



**นี้ฉันใด ปัญญาที่จะแยกตัณหาออกจากใจ จะใช้
ปัญญาธรรมดาที่ใช้กันอยู่ทั่วไปก็แยกตัณหาออกจากใจ
ไม่ได้ ปัญญาที่แยกตัณหาออกจากใจได้ต้องเป็นปัญญา
ชั้นวิปัสสนาญาณ** นั้นแล จึงจะแยกได้อย่างง่ายดาย

คำว่า**กามตัณหา** คือความอยากของใจที่เป็นไปในทาง
กาม คำว่ากามก็แยกออกเป็นสอง คือวัตถุกามและกิเลสกาม

วัตถุกามนั้นได้แก่เงินทองกองสมบัติ บ้านเรือน หรือ
สิ่งใดที่เรามี ที่เรายินดี จะเป็นประเภทที่ไม่มีวิญญูณครอง
และสิ่งที่มีวิญญูณครอง ทั้งสองนี้จึงเป็นประเภทวัตถุกาม

ส่วนกิเลสกามเป็นความรัก ความใคร่ ความกำหนด
ความยินดี อยากจะสัมผัสในเพศตรงกันข้าม จิตมีความ
ลุ่มหลงหึ่งหวงผูกพันในทางเพศ นี้แลจึงเรียกว่าใจที่กำลัง
หลงจมอยู่กับกามตัณหา

คำว่า**ภวตัณหา**คือใจมีความยินดีอยู่ในภพที่ชอบใจ
เช่นเราเกิดเป็นมนุษย์ ก็อยากอยู่ในภพของมนุษย์นี้ตลอด
ไป ไม่อยากหนีจากภพมนุษย์นี้ไป เพราะถือว่าความผูกพัน
ในหมู่ญาติเพื่อนฝูงมีความอบอุ่นใจ จะไปที่ไหน อยู่ที่ไหน
ก็สะดวกสบาย ไม่อยากพลัดพรากจากกัน อยากรวมอยู่เป็น
กลุ่มเป็นก้อนอย่างนี้ตลอดไป หรือมีคนใดคนหนึ่งใน

ครอบครัวตายไป ก็พากันร้องไห้ทุกข์ใจ ไม่อยากให้เขา
พลัดพรากภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ไป นี่เป็นใจที่ติดภพหลง
ภพของตัวเอง มีความผูกพันในภพของตัวเอง ยินดีอยู่ใน
ภพของตัวเองแล้วยังไม่พอ ยังไปหลงภพของคนอื่นต่อไป
เมื่อเวลาคนนั้นตายไปย่อมมีการร้องไห้ตามกันแทบน้ำตา
จะเป็นสายเลือด หรือผู้ที่ได้ไปเกิดอยู่ในภพไหน ก็มี
ความยินดีอยู่ในภพนั้นๆ เช่นเทวดา อินทร์ พรหม ก็มี
ความยินดีอยู่กับภพของเขา นั้นแลเรียกว่า ภวตัณหา คือ
มีความยินดีอยู่ในภพนั้นๆตลอดไป

คำว่า**วิภวตัณหา** คือไม่อยากในภพที่ไม่ชอบใจ
เช่น เทวดา อินทร์ พรหม เขาก็ถือว่าเขามีภพอันมีความสุข
จึงไม่อยากลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่ต้องการภพอื่นอีก
นอกจากภพของตน หรือผู้ที่มาเกิดเอาภพของมนุษย์แล้ว ก็
ไม่อยากไปเกิดในภพของพวกสัตว์ดิรัจฉานไม่อยากไปเกิด
ในภพของเปรต การที่ไม่อยากไปเกิดในภพไหนอีกนั้นแล
เป็นวิภวตัณหา คือไม่อยากไปเกิดในภพที่ไม่ชอบใจ

**ใจที่ยังติดอยู่กับกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา
ดังอธิบายมานี้แล จึงเป็นผู้หลงติดอยู่ในภพทั้งสาม** เมื่อ
ใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหาอย่างนี้ อุบายวิธีที่จะแก้ไขก็ต้อง
ใช้สติปัญญาที่ฉลาด จึงจะสามารถทำลายความหลงของใจ

ให้คลายจากตัณหาออกจากใจไปได้ เพราะใจมีความยินดีในตัณหา ใจมีความหลงในตัณหา และใจมีความยึดอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้สติปัญญาแก้ปัญหาลักษณะ

อุปายปัญญาได้อย่างไร จะเข้ากล่อมใจที่กำลังหลงให้มีการตื่นตัว

ให้ใจมีความรู้สึกตัว

ให้ใจได้หายจากความเข้าใจผิด

ให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ของตัณหา

ให้ใจได้รู้เห็นโทษของตัณหา

ให้ใจได้รู้เห็นภัยของตัณหา

เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าอบรมใจให้มาก เพราะความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นแหละเป็นผลเนื่องจากตัณหา

เอาอุปายการพิจารณาทุกข์นั้นแหละมาสอนใจตัวเอง เหมือนกับลูกหลานที่ยังไม่รู้จักผิดรู้จักถูกในการกระทำของตัวเอง ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่มานานเพราะการเพราะลูกหลานทำไปด้วยความไม่รู้ ทำไปด้วยความไม่เข้าใจ ทำไปด้วยความหลง พ่อแม่เหล่านั้นจะเป็นผู้อบรมสั่งสอนชี้ความผิดที่ลูกหลานทำไปแล้วหรือยังไม่ได้ทำ ว่าสิ่งนี้ผิดอย่างนี้

ก่อเหตุขึ้นแล้วเป็นผลให้มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ลูกหลานมีความรู้ ความฉลาด รู้จักความผิดในการกระทำของตัวเอง ลูกหลานก็จะไม่ทำความชั่ว พ่อแม่ก็จะอยู่ด้วยความสบาย

นี่ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ใจที่มีความลุ่มหลงในความอยากในกามคุณ มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจว่า ความยินดีในสิ่งนี้เป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นโทษภัยอย่างนี้ การเกิดมามีความทุกข์อย่างนี้ๆ มีความทุกข์อะไรบางอย่างที่เราเกิดมา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ที่เราเคยสัมผัสมาแล้วมีความทุกข์ ความลำบาก เดือดร้อนอย่างไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ทั้งหมดนี้มาสอนใจ ว่าความอยากทำให้ใจเป็นทุกข์อย่างนี้ ภพชาติที่เกิดมาก็มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ใช้ปัญญาสอนใจอยู่บ่อยๆ นานๆเข้าใจใจก็就会有ความเข้าใจตามเหตุผลของปัญญา ใจก็จะมีความรู้ความฉลาด ใจก็มีปัญญาครอบรอบอยู่ในตัว ใจก็จะตื่นตัวว่าหลงผิดตามตัณหา เมื่อใจรู้ทุกข์เห็นทุกข์ของตัณหา รู้โทษเห็นโทษของตัณหา รู้ภัยเห็นภัยของตัณหาแล้วเมื่อไร ก็ใจนั้นแล จะเป็นผู้ละตัณหาคือความอยากอยู่ภายในใจเอง





ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนมาจากความดี
ทุกสิ่งทุกอย่าง มีเหตุเป็นเหตุเกิด
ธรรมทั้งหลาย มีเหตุเป็นเหตุเกิด
ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนมาจากความดี

หนังสือธรรมะฉบับพิเศษ



ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย



เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องเป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะชีวิตเราที่มีอยู่ไม่ทราบว่าจะเหลืออยู่มากน้อยแค่ไหน ธรรมใดที่เราจะพึงรู้พึงเห็นได้ในชาตินี้ เราก็ต้องรีบเร่งภาวนาปฏิบัติให้เต็มที่

ถ้าเรามีความตั้งใจใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ในชาตินี้ก็ไม่เหลือวิสัย ความเพียรใดที่เราจะพึงปฏิบัติ ก็ทุ่มเทลงไปให้เต็มความสามารถ แม้ชีวิตเราก็ขอฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรมและเพื่อความบริสุทธิ์ในธรรมไม่เห็นแก่การหลับการนอน การอยู่การกิน ไม่เห็นแก่ความมักง่ายใจลอย มีความจริงจังในตัวเอง ให้ใช้สติปัญญาหาอุบายมาสอนใจตัวเองอยู่เสมอ เพราะใจเราเองยังมีความมืดบอดในธรรมอยู่มากทีเดียว

ฉะนั้น จึงใช้ปัญญาสอนใจให้รู้เห็นตามหลักความจริง เรื่องความทุกข์ เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องของทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นของของเรา ก็ใช้ปัญญานำเอาเรื่องเหล่านี้มาสอนใจ เรื่องธาตุ ๔ ชั้น ๕ ที่ใจยังหลงผิดว่าอัตตาตัวตนก็เอามาสอนใจ เรื่องความยึดมั่นถือมั่นในของสิ่งใดว่าเป็นเราและ



ของของเรา ก็เอาเรื่องที่ยืดถือนั้นแหละมาสอนใจ เรื่องรูป
รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ ที่มีความยินดีผูกพัน
อยู่ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ มีอะไรบ้าง ก็นำมาสอนใจ

**ความสุขใดที่โลกมีความนิยม ก็ใช้ปัญญาพิจารณา
ให้รู้ว่า นั่นแหละเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ถึงใจ
เรายังไม่ละ ไม่ถอน ไม่ปล่อย ไม่วาง ก็ตาม ก็ต้อง
พิจารณาอย่างนี้อยู่บ่อยๆ** เพราะใจเรามีความมืดบอดหลงใหล
อยู่ในโลกนี้มานาน ความเคยชิน ความผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้
มาจนกลายเป็นนิสัย จะให้มีความรู้ความเข้าใจตามปัญญา
กะทันหันไม่ได้ จำเป็นต้องใช้ปัญญาสอนจิตอยู่บ่อยๆ
ต่อไปจิตก็จะค่อยๆรู้จริงเห็นจริงตามปัญญาไปเอง

ปัญญาที่นำมาใช้พิจารณาในระดับนี้จัดเป็นปัญญาขั้น
พื้นฐาน ก็ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร เป็นเพียงทำความเข้าใจใน
เหตุในผลได้ถูกต้องเท่านั้น แต่เป็นแนวทางที่วางพื้นฐานใน
องค์มรรค คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปป
การดำริชอบ ไว้ให้ตรงเท่านั้น เหมือนการทำทาง ก็เป็นเพียง
ตัดแนวตรงของเส้นทางเอาไว้ว่า ทางนี้กว้างแคบเท่าไร
ยาวเท่าไร ออกจากจุดนี้แล้วไปจุดไหนต่อ ต้องกะ กรุย
เครื่องหมายเอาไว้ มีห้วยมีเขาอย่างไร งบประมาณก่อสร้างเท่าไร
ก็ต้องวางแผนให้พร้อม เพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลัง

**นี่ฉันใด การวางแผนที่จะไปสู่มรรคผลนิพพาน
ก็ต้องวางแผนในองค์มรรคไว้ให้ตรง วางให้ถูกต้องใน
เบื้องต้น คำว่าความเห็นชอบ มีความเห็นชอบในเรื่อง
อะไร ธรรมหมวดไหน การดำริชอบ จะดำริในเรื่องอะไร
ธรรมหมวดไหน จึงจะต้องตามองค์มรรค ก็ต้องใช้ปัญญา
พิจารณาวางแผนไว้ล่วงหน้า เมื่อภาวนาในอันดับต่อไปก็จะ
ไม่มีปัญหา มีแต่จะตรงให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานโดย
ถ่ายเดียว คำว่าหลงทางผิดทางจะไม่มีแก่ท่านผู้นั้นเลย**

**ถ้านักปฏิบัติไม่ใช้ปัญญาวางแผนวางแนวทางไว้แบบนี้ จะก่อ
ให้มีปัญหาที่หลัง การภาวนาก็จะจับต้นชนปลายวุ่นอยู่
ในที่แห่งเดียว หาทางออกไม่ได้ บางทีก็เกิดความสงสัย
ลังเลว่าผิดหรือถูก จำเป็นต้องถามคนนั้นถามคนนี้ ถ้า
ไปถามถูกท่านผู้รู้ก็พอมีแนวทางแก้ไข ถ้าไปถามถูก
คนบอดด้วยกัน หรือผู้ที่หลงทางด้วยกัน จะมีอะไรเกิดขึ้น
ในที่สุดก็จะวนเวียนอยู่ที่แห่งเดียว หาทางออกไม่ได้
จนตลอดวันตาย**





การทํากบ
ต้องมิใช่ความหนักใจจนเกินไป

การข่มขู่
ไม่มีเบรค ย่อมมีอันตราย

พจนานุกรม



การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล



การเจริญวิปัสสนา คำว่าวิปัสสนาก็คือปัญญานั้นเอง เพียงเรียกต่างกันคนละศัพท์เท่านั้น ปัญญาในระดับนี้ มีองค์ประกอบส่วนสำคัญคือจิต เมื่อจิตมีความเข้าใจตาม ปัญญา มีความเข้าใจในเหตุในผลของปัญญา ทำความ เข้าใจในหลักความเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่อง อะไรรูธรรมะบทไหนก็ทำความเข้าใจตามปัญญา เมื่อพิจารณา เรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ เรื่องอนัตตา จิตก็รู้จริง ตามปัญญา เมื่อจิตและปัญญามีความสัมพันธ์กันอยู่ใน ลักษณะนี้ นี้แลจึงให้ชื่อว่า การเจริญวิปัสสนา

เมื่อจิตมีความรู้ชัดเจนขึ้นมากน้อยแค่ไหน ปัญญา ก็เห็น ชัดเจนตามจิตไปด้วย เมื่อปัญญามีความสว่างมากขึ้นเท่าไร จิตก็รู้ตามปัญญามากขึ้นไปเท่านั้น เหมือนกับการทำงาน ไฟ ก็ไม่สว่าง คนก็ไม่เป็นงาน จะไม่มีผลของงานเกิดขึ้นได้เลย ถ้าไฟสว่างน้อย คนก็รู้งานพอสมควร งานนั้นจะสำเร็จได้ ช้า ถ้าไฟสว่างมากขึ้น คนก็รู้งานมากขึ้น งานนั้นก็เสร็จ เร็วขึ้น ถ้าไฟสว่างเต็มที่ คนก็รู้งานอย่างชำนาญ ผลของ การทำงานก็จะสำเร็จได้เร็ว



นี่ฉันใด นักปฏิบัติที่ไม่รู้แนวทางปฏิบัติ ปัญญาที่ไม่ฉลาดในทางธรรม การปฏิบัติก็ยังไม่ไปไม่ได้ ต้องศึกษาธรรมะแนวทางปฏิบัติให้เข้าใจ ใช้ปัญญาใคร่ครวญเหตุผลจนเกิดความแน่ใจว่า ภาวนาอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ ถูกต้องแล้ว และศึกษาอุบายแนวทางจากท่านผู้รู้จนเกิดความมั่นใจว่าเป็นอุบายที่ถูกต้องแล้ว นั้นแลจึงลงมือปฏิบัติ แล้วจะค่อยรู้เห็นตามความเป็นจริงต่อไป

ถ้าความรู้ในอุบายการปฏิบัติมีบ้าง ปัญญาที่เริ่มมีเหตุผล การปฏิบัติก็จะค่อยเป็นไป ในระดับนี้อยู่ในขั้นพื้นฐาน การปฏิบัติมีแนวทางที่จะเป็นไปได้เพราะฐานของความรู้และฐานของปัญญา เริ่มเป็นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาอยู่ในฐานของมรรค ๘ เร่งปฏิบัติมากเท่าไร ความรู้ความเห็นในสังขารธรรมก็จะขยายต่อไป

ถ้ารู้ในอุบายการปฏิบัติธรรมถูกต้องมากขึ้น ปัญญาความฉลาด ความสว่าง ความรู้จริง ความเห็นจริงในสังขารธรรมก็มีความมั่นใจในตัวเอง การภาวนาปฏิบัติจะไม่มีการผิดพลาด รู้จักวิธีที่จะหาอุบายมาแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ จะไม่เป็นไปในทางมิจฉาทิฐิให้เกิดความเข้าใจผิดแต่อย่างใด จะทำสมาธิก็จะเป็นสัมมาสมาธิ จะพิจารณาด้วยปัญญาก็ถูกต้องตามสังขารธรรม จะดำริพิจารณาสังขารธรรมใดก็มีความแยบคาย

หายจากความสงสัยลังเลในธรรม และอุบายการปฏิบัติธรรม มีความถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่อยู่ในระดับนี้จึงชื่อว่าอยู่ในขั้นสมถะและวิปัสสนาอย่างแท้จริง และนับได้ว่าผู้นั้นเข้าสู่เส้นทางขององค์มรรคได้ถูกต้อง

ถ้าเร่งภาวนาในอุบายของสมถะและวิปัสสนามากขึ้นเท่าไร ความเป็นไปในวิปัสสนาญาณก็อยู่แค่เอื้อมมือ ผู้นั้นก็จะพบกระแสธรรมด้วยตัวเองอย่างเปิดเผย

วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้



วิปัสสนาญาณนี้จะมีเฉพาะผู้ปฏิบัติผู้กำลังจะได้บรรลุมรรคผล เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วจะไม่มีการเสื่อมไป จนกว่าผู้นั้นจะได้บรรลุธรรม จึงเป็นญาณที่สละสลวยอย่างสมบูรณ์ ความสว่างของปัญญาก็สว่างเต็มที่ ญาณะคือญาณรู้ ก็รู้ในสังขารอย่างเปิดเผย รู้เห็นทุกข์เป็นทุกข์ รู้เห็นความไม่เที่ยงเป็นของไม่เที่ยง รู้เห็นอนัตตาเป็นอนัตตา ไม่มีสังขารใดมีความลึกลับปิดบังภายในใจ ไม่มีความเข้าใจผิดใดๆมาแฝงอยู่ที่ใจ และเป็นญาณที่ตัดความสงสัย



โดยประการทั้งปวง เพราะทุกอย่างมีความรู้จริง มีความเห็นจริงไปเสียทั้งหมด แล้วความสงสัยจะมีมาจากที่ไหน

ญาณรู้ที่เกิดในวิปัสสนาญาณนี้ จึงไม่เหมือนญาณรู้ธรรมดาอยู่ในวิญญาณของขันธ จึงเป็นญาณพิเศษที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติโดยตรง จึงให้นามว่า พุทฺโธคือผู้รู้ พุทฺโธคือผู้ตื่น พุทฺโธคือผู้เบิกบาน ก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้

คำว่าพุทฺโธคือผู้รู้นั้น เป็นญาณรู้ที่ประกอบด้วยทัสสนะ คือความเห็น จึงเป็นญาณทัสสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเห็นทั้งรู้ ตามความเป็นจริง เรื่องบาป เรื่องบุญ ที่หมุนกันไปมาอยู่ในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพนั้น เป็นปัจจัยให้แก่กันอย่างไร ก็รู้ก็เห็น เพราะบุญบาปจะหมุนไปตามวิญญูณนี้เท่านั้น

มนุษย์ที่มีความหลงโลกหลงสงสารก็มีส่วนที่มาจาก การหลงบุญเป็นเหตุ เพราะต้องการความสุขความเจริญที่เป็นบุญ เมื่อบุญเสื่อม ถูกกิเลสตัดทอนผลักดันให้ใจหลงทำความชั่ว ก็หมุนตัวไปหาบาป ฉะนั้นจึงตัดเสียทั้งสองอย่าง ถ้าเอาบุญ บาปก็ต้องตามมาอยู่นั่นเอง

การพิจารณาความทุกข์ที่สัตวิโลกทั้งหลายได้รับผลอยู่ขณะนี้เป็นอย่างไรมีวิญญูณส่วนไหนที่เป็นสถานที่ปลอดทุกข์

จะเห็นว่าไม่มี ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น トラบใดที่ใจยังมีตัณหาเป็นเชื้อเพาะทุกข์อยู่ ความทุกข์คือการเกิดก็ต้องเป็นผล ญาณรู้ที่จึงรู้ชัดในเหตุคือตัวสมุทัยที่พาให้มาเกิด อย่างชัดเจน การละ การถอน การตัดให้ตัณหาหมดไปจากใจ จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับญาณอันนี้ เหมือนความมืด จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้มีไฟที่สว่างประจำตัว ฉะนั้น สัตวิโลกที่หมุนตัวไปตามวิญญูณ คือภพทั้งสามนี้

ก็มีอวิชชาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดสังขาร

สังขารเป็นปัจจัยก่อให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัยก่อให้เกิดนามรูป

นามรูปเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอายตนะ

อายตนะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผัสสะ

ผัสสะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนา

เวทนาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหา

ตัณหาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอุปาทาน

อุปาทานเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ

ภพเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ

ชาติเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชราความแก่ความเจ็บป่วย

และความแก่ความเจ็บป่วยเป็นปัจจัยให้ถึงความตาย

ก็เป็นอยู่เท่านี้ที่มนุษย์มาเกิดตายอยู่ในภพทั้งสาม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารก็เพราะอย่างนี้ จึงไม่มีใครได้วัตถุของโลกไปเป็นสมบัติของตนแต่อย่างใด แม้ร่างกายที่เป็นมนุษย์ก็ตั้งอยู่ในโลกนี้ เน่าเปื่อยผุพังกลายเป็นธาตุเดิม จึงไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารในการมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้เลย

เมื่อมารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างชัดเจน แล้วอย่างนี้ ก็สลัดทิ้งทันที เพราะความยึดถือผูกพันอยู่ในโลกนี้ไม่มี นี่จึงเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง คำว่า นิโรธ ความรู้แจ้ง ก็มารู้แจ้งเห็นจริงในช่วงนี้ ไม่มีโลกส่วนไหนจะมาลึลับปิดบังอำพรางในความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้เลย เพราะวิปัสสนาญาณเป็นญาณที่แก่กล้า เป็นญาณที่ลบล้างความรู้ผิด ความเห็นผิด ความเข้าใจผิด ภายในจิตเดิม ให้หมดไป เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ ท่านใด จะตัดความสงสัยภายในใจทันที

ถึงจะมีพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในที่นั้น ก็จะไม่ไปกราบเรียนถามพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร ถึงผลของการปฏิบัติอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนมาก่อนก็ตาม แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นผู้รู้เองเห็นเอง เป็นปัจเจกตังเฉพาะตัว โดยไม่ต้องไปอาศัย

คนอื่นตัดสินให้แต่อย่างใด คำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตนก็อยู่ในช่วงนี้ จะไม่มีใครชี้ขาดให้เลย เมื่อวิปัสสนาญาณกระจายความรู้รอบและรอบรู้ในสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ทั่วถึงแล้ว ก็จะหมั่นตัวลงสู่ความดับต่อไป





กิเลสย่อมเจริญแก่บุคคล
 ผู้ทรงอำนาจผู้ขึ้นและขึ้นได้ในทุกยุค
 มีแกด้อยอยู่ของกิเลส
 ๑๗๖: ย่อมได้ยวแห่งอภัยกลางแห่งด้อยไป
 เพราะขาดผู้ที่จะมาช่วยอภัย
 นั่นคือ ผู้ที่มีความฉลาด วิชาความรู้

พจนานุกรม



ดับกระแสโลกอย่างสนิท



ความดับนี้ก็เป็นความดับที่ไม่เคยคาดคิดไว้ก่อน
 เช่นกัน แต่เป็นความดับที่นิ่มนวล ปรากฏชัดเจนเฉพาะตัว
 ว่าดับอย่างไร ความดับนี้จะดับทั้งภายในและภายนอก คำว่า
 ภายในคือวิญญาณภายในใจ คำว่าภายนอกคืออายตนะ
 มีตา หู จมูก ลิ้น กาย

เมื่อวิญญาณภายในดับไปอย่างเดี่ยวเท่านั้น สื่อสาร
 แห่งการสัมผัสของอายตนะ คือ วิญญาณในตา วิญญาณ
 ในหู วิญญาณในจมูก วิญญาณในลิ้น และวิญญาณที่
 มีอยู่ในร่างกายทั่วไป ก็ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกทันที
 จะสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญาณในตา ไม่มีวิญญาณ
 ในหู ไม่มีวิญญาณในจมูก ไม่มีวิญญาณในลิ้น ไม่มีวิญญาณ
 ในกาย และไม่มีวิญญาณในใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสภายนอก
 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่อย่างใด แม้ใจก็
 ไม่มีธรรมารมณที่จะรู้

ในขณะนั้นความเคลื่อนไหวทางกาย ความเคลื่อนไหว
 ทางวาจา และความเคลื่อนไหวทางใจ ก็เคลื่อนไหวในการ
 สัมผัสอะไรไม่ได้เลยเพราะไม่มีวิญญาณรู้ในความเคลื่อนไหว



จึงเป็นการดับในวิญญาณอย่างสนิท สุขกายความ
สุขใจ และความทุกข์กายความทุกข์ใจจะมีมาจากที่ไหน
เพราะไม่มีวิญญาณรู้ว่าสุขว่าทุกข์

คำว่านิโรธ คือความดับทุกข์ ก็อยู่ในช่วงนี้ ความ
ดับที่ได้อธิบายมานี้จะเป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง ผู้ภาวนา
มาถึงจุดนี้แล้วจะรู้เฉพาะตัว เรื่องการเกิดขึ้นของวิปัสสนา
ญาณที่อธิบายผ่านมานั้น จึงเป็นปัจจัยเชื่อมโยงต่อกัน
กับความดับในลักษณะนี้ โดยไม่มีการทิ้งช่วงแต่อย่างใด
มีแต่จะก้าวไปเพื่อถึงความบริสุทธิ์เต็มที่

รู้ ไม่มีนิमितหมาย



ในช่วงขณะความดับในขั้นนี้และความดับในอายตนะ
อยู่นี้เอง ความรู้ที่เป็นธรรมชาติรู้ของจิตตั้งเดิมยังปรากฏ
อยู่ แต่ความรู้ชนิดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับวิญญาณของอายตนะ
และไปรู้ในอายตนะไม่ได้เลย และไม่ไปสัมผัสกับอายตนะ
อะไร เป็นความรู้ที่ไม่มีนิमितหมายในอะไร และไม่รู้ว่าใน
ส่วนใดๆของรูปธรรมนามธรรม เป็นรู้ที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ

รู้เท่านั้น รู้ประเภทนี้ไม่มีการเอนเอียงไปกับสิ่งใดๆของโลก
และไม่รู้ในเรื่องของโลกและไม่รู้ในเรื่องของธรรม เป็นรู้ที่อยู่
เฉพาะรู้ และไม่รู้ว่าอยู่ในสมมติใดๆ จึงว่ารู้ไม่มีสมมติโลก
เข้าแอบแฝง ความรู้ประเภทนี้ผู้เขียนจะหาคำสมมติเปรียบ
ให้ท่านได้เข้าใจนั้นยังหาคำสมมติไม่ได้เลย

แต่เพียงบอกได้ว่า นี่แลคือจิตเดิมที่ว่าเป็นประภัสสร
การที่จะไปวิจัยดูจิตเดิมที่เป็นประภัสสรว่าเป็นอย่างไรนั้น
อย่าไปคิดให้เสียเวลา แม้ผู้จะเข้ารูปฌาน เข้าสมาบัติ
ให้จิตมีความสงบมีความละเอียดถึงขนาดไหน ก็จะไม่รู้จิต
เป็นประภัสสรอันตั้งเดิมไม่ได้เลย เพราะจิตไม่ได้ละเชื้อ
แห่งความสกปรก คือกิเลสตัณหาภายในใจ ออกไปได้เลย
ถึงจิตจะมีความละเอียดในการทำสมาธิ ก็ยังมีเชื้อแห่ง
ความเกิดอยู่นั่นเอง

เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ



เมื่อความดับดังอธิบายมานี้ได้อยู่ได้พอประมาณ ก็มี
ความกล้าเกิดขึ้นที่ใจ ความกล้าของใจนี้เกิดขึ้น สติก็กล้า
ปัญญาก็กล้า ความกล้าของใจนี้จะทำลายอะไรต้องสำเร็จ

ในช่วงพริบตา ในขณะที่จิตที่มีความกล้าเกิดขึ้นนั้น วิญญาณในชั้น ๔ วิญญาณในอายตนะ ก็มีการสัมผัสได้ตามปกติ รู้จักคิดพิจารณาในความกล้า รู้จักความกล้าภายในใจว่าเป็นลักษณะอย่างไร

ความกล้านี้เป็นความกล้าที่ทำลายโดยตรง จึงเป็นความกล้าที่ตัดกระแสของโลก ตัดกระแสแห่งความเกิด ตัดกระแสของเหตุแห่งความเกิด ตัดกระแสของวิภว และตัดกระแสของสามภพให้หมดไป ลึกลงไป ที่เกี่ยวมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้ไม่รู้ว่าก็กำกวมกำกวม หนักหนาไม่ถ่วงประมวลไม่ได้ ก็เพราะใจมีวิชาตัดมหาพาให้ เป็นไป บัดนี้ความกล้าได้เกิดขึ้นแล้ว พร้อมทั้งจะตัดให้กระแสโลกขาดไปจากใจในช่วงนี้เอง ความกล้านี้กล้าทำอะไรได้ทั้งนั้น จะนั่งสมาธิก็วันก็คืน นั่งได้ทั้งนั้น จึงไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาขัดขวางความกล้าไว้ได้เลย

ในขณะที่นั้นมีความรู้ตัวว่า อาสวกขยญาณได้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว และรู้ตัวอยู่ว่า อาสวะจะลึกลงไปในขณะนี้เอง เมื่อผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินอยู่ก็ตาม จะนั่งอยู่ก็ตาม จะนอนอยู่ก็ตาม ไม่เป็นอุปสรรคในการบรรลุนิพพาน อีกในช่วงจรมกจิตเดี่ยวเท่านั้น อาสวะ

ก็ขาดไปในช่วงพริบตา ท่านผู้นั้นจะรู้ทันทีว่า อาสวะได้ลึกลงไปในช่วงวินาทีนี้เอง

นี่เป็นผลของการปฏิบัติที่เราทั้งหลายมีความไม่เพ้อ คือมีความต้องการให้ถึงจุดนี้ ฉะนั้น ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงมาเป็นลำดับ เริ่มแต่ภาวนาขั้นพื้นฐานต่อเนื่องกันมาโดยตลอดว่าขั้นตอนไหนทำอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร พยายามเขียนไม่ให้อ่าน กลัวผู้อ่านจะเกิดความสับสน ไม่เข้าใจในอุบายการปฏิบัติ การอธิบายมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงเพียงย่อมน้อยเท่านั้น ถ้าจะอธิบายให้มากไปกว่านี้ กลัวผู้อ่านจะเกิดความท้อใจ จึงได้เขียนเฉพาะอุบายข้อปฏิบัติที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ให้ได้ผลเป็นไปดังอธิบายมานี้

ถึงจะช้าอยู่บ้างก็ไม่ใช่ไร ขอให้ได้ผ่านไป ในชาตินี้ก็แล้วกัน ขอทุกท่านจงปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ธรรมใดพอจะรู้เห็นได้ในชาตินี้ ขอธรรมนั้นจงเป็นสมบัติของท่านด้วยเทอญ



บทสรุป



หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนา ล้วนๆเอาไว้ เพื่อให้หนักปฏิบัติได้เข้าใจในวิธีเจริญในวิปัสสนา ให้รู้จักวิธีในการใช้ปัญญาให้เป็น สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบในองค์มรรคแปด สัมมาสังกัปปะ การดำริพิจารณาในสังขารธรรม ก็จะถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าวางพื้นฐานในองค์มรรคถูกต้องแล้ว การภาวนาปฏิบัติต่อไปจะเป็นของที่ง่าย เพราะความเข้าใจถูกต้องแล้ว ผู้เขียนขอสรุปว่า

๑. การทำสมาธิ เพื่อให้จิตได้พักอยู่ในความสงบเท่านั้น อุบายในการทำสมาธิ จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ ข้อสำคัญต้องให้มีความสงบเท่านั้น อย่าทำสมาธิเพื่อเห็นในนรกสวรรค์ เห็นดวงแก้ว ดวงแหวน เห็นคนนั้นคนนี้ การเห็นอย่างนั้นจึงเป็นเรื่องกิเลสสังขารหลอกจิต จะกลับเป็นมิจฉาสมาธิไปได้ง่าย จะเป็นอุปสรรคกั้นทางของมรรคผลนิพพาน

๒. ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากสมาธิแต่อย่างใด เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้วทุกคน มีแต่จะใช้ปัญญาที่มีอยู่นั้นพิจารณาในสังขารธรรมได้เลย ในครั้งพุทธกาล ก่อนที่ท่านจะได้บรรลุ



ปัญญาท่านจะทำได้โดยง่ายกว่า

ผู้ปฏิบัติผู้มีสติปัญญา รหัสที่ ๑๐

ผู้กำลังปฏิบัติด้วยความดี รหัส ๑๑๕๕๕

พจนานุกรม ฉบับแก้ไข



มรรคผล ท่านก็ใช้ปัญญาในขั้นนี้ทั้งนั้น เพื่อให้เข้าใจในเหตุผลว่า อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรผิด อะไรถูก จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นไปในมรรคผล ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม

๓. ยังมีนักปฏิบัติหลายท่านพูดอยู่เสมอว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง คำอย่างนี้ไม่ทราบว่าจะพูดให้ท่านไหน มีพระอรียเจ้าองค์ไหนเป็นตัวอย่างว่าท่านนั้นไม่มีปัญญามาก่อน มีแต่ทำสมาธิอย่างเดียว เมื่อจิตมีความสงบแล้วมีปัญญาเกิดขึ้น ท่านนั้นมีประวัติอยู่ที่ไหน ในหนังสือพระไตรปิฎกเล่มใด ผู้เขียนเคยอ่านประวัติของพระอรียเจ้ามามาก พระอรียเจ้าแต่ละองค์ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนสมาธิกันทั้งนั้น มีเหตุผลว่า **ถ้าไม่มีปัญญามาก่อน จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร จะเอาอะไรไปศึกษาธรรมะ จะเข้าใจให้ถูกต้องในธรรมะได้อย่างไร** คำว่า สุตมยปัญญา การศึกษาเล่าเรียนจินตามยปัญญา การพิจารณาในธรรมที่ศึกษามาแล้ว ทั้งหมดนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนทั้งนั้น เมื่อศึกษาในวิธีการทำสมาธิให้เข้าใจแล้ว จึงทำสมาธิที่หลัง **เมื่อออกจากการทำสมาธิก็น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป** จึงเรียก

ว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้วจึงเข้าถึงคำว่าวิปัสสนาญาณ

๔. เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะได้บรรลุมรรคผล เพราะเป็นญาณที่จะตัดกิเลสตัณหา อวิชชา ได้หมดไปจากใจโดยตรง นี่นักปฏิบัติมีความต้องการให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น ทั้งที่ตัวเองยังไม่รอบรู้ในอุบายการปฏิบัตินี้เลย จะให้ปัญญาญาณเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าจะให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น เราก็ต้องวางพื้นฐานให้ถูกต้องในอุบายทั้งหมดที่ได้อธิบายมาแล้ว ให้สมบูรณ์ คิดว่านักปฏิบัติทุกท่าน จะมีความเข้าใจในเหตุผลตามหนังสือพบกระแสธรรม ถ้าหากสงสัยในอุบายใด ผู้เขียนจะได้อธิบายให้ฟังที่หลัง ขอให้ท่านจงมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมด้วยเทอญ



ภาคผนวก สมาธิวิธี

(จากหนังสือทวนกระแสของพระอาจารย์ทูล ขิปโปณโณ)



เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนามีจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธรศาสนา เพราะการภาวนานี้เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้หนักปฏิบัติได้ประสบการณ์มาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันได้ ในชนทุกชาติขึ้นหรรณะ ไม่ว่าจะในประเทศหรือต่างประเทศ ย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าจะผู้นั้นจะมีการศึกษามากน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธี ตามแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่นวิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรม ในสมถะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบายของสมถะและอุบายของวิปัสสนานี้เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตามๆกัน

ฉะนั้น อุบายการทำสมถะและอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนา จึงมีหลายวิธี ก็เพื่อให้หนักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้นๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้ จะให้ได้รับผลจริงแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นหนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ล้มเหลวและตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดี ก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าจะทำอะไรสิ่งใดถ้าขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำ จะมีผลสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเลยหรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง



วิธีการสมาคม การเตรียมตัวเดินจงกรม



ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้ ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอลดตลอดแนวทาง เพื่อเราจะเดินให้สะดวกโดยไม่มีอาการกังวล ในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรมด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับหลังมือ



ซ้ายให้อยู่ในท่าจำเริญ แล้วกำหนดให้ใจได้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใดๆทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้เราจะเดินจงกรมความคิดภายนอกใดๆให้ปล่อยวางเสียหมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ใจได้ไหวไปตาม เสร็จแล้วให้กำหนดคำบริกรรมดังนี้

วิธีการกำหนดคำบริกรรมมีดังนี้



ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า ัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาวๆ นึกว่า สัง



ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง ยาวๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓ - ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้อีก เพื่อให้เป็นอุบายให้ พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทฺโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรม ดังนี้

เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้นึกว่า พุท ก้าวขาที่สองให้นึกว่า โธ ให้มีสติกับคำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับการก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เราไม่รู้ไม่ทันในการก้าวขา ให้ถือว่าขณะนั้นเราเผลอสติ คือความตั้งใจไม่พอ และให้ตั้งใจใหม่ต่อไปจนกว่าจะรู้เท่าทันกัน

ไม่เดินเร็วนัก ไม่เดินช้านัก คือให้เราเดินอยู่ในท่าปกติที่เราเดินไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง นี่เป็นวิธีเดินจงกรมในสมณะ คือเอาอิริยาบถเดินเป็นนิมิตเครื่องหมาย เพื่อได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดินถึงที่สุดของทางเดินจงกรมแล้ว ให้หมุนตัวกลับข้างขวาทุกครั้งไป

เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในก้าวขาในเวลาเดินจงกรม ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดรู้ลมหายใจออกเอง นึกว่า โธ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสติและคำบริกรรม กับผู้รู้และความตั้งใจ ให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความมั่นคงแน่นอนหนาในสมณะต่อไป ถ้าหากเรามีความเหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยื่นกำหนดคำบริกรรมก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกัน เพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนาได้ติดต่อกัน ไม่ขาดวรรคขาดตอน

เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจ พังดูได้ง่าย ให้กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นๆ เป็นนิมิตของสติ ให้สติกับผู้รู้ได้ กำหนดรู้เห็นอยู่ที่กายส่วนนั้นๆ ไม่ให้เผลอ ถึงจะไม่กำหนด

รู้เห็นกายส่วนนั้นชัดก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลัง
เพ่งดูกายส่วนนั้นให้มีในขอบเขต เพื่อได้จำกัดสถานที่ให้
ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้นๆต่อไป

**ในครั้งแรก ความไม่เคยชินในการเพ่งดูกาย ก็ให้
เราสมมติกายส่วนนั้นว่ามีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณ
สัณฐานอย่างนั้น และตั้งอยู่ในที่นั้นๆ** เมื่อเรากำหนดเพ่ง
ดูกายส่วนนั้นอยู่บ่อยๆ ความเคยชินในการเพ่งดูก็จะติดใจ
จะลืมตาหลับตาก็รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญ
ในการเพ่งดูกายส่วนนั้นแล้ว เราจะกำหนดเพ่งดูกายส่วน
อื่นๆก็จะรู้เห็นอยู่สภาพเดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรารู้เห็นกาย
ชัดดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็น
อย่างดี

วิธีนี้ไม่ได้กำหนดดูก้าวขา แต่ให้เอาสมมติกายส่วน
ที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้น มาปริกรรม สมมติว่าเรากำหนด
ดูหนึ่ง ก็ให้คำปริกรรมว่า ตะโจๆ พร้อมกับการเพ่งดูหนึ่ง
ส่วนนั้นๆต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้
คำปริกรรมว่า อัฏฐิๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นๆต่อไป
หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้

นี่แลถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กายเห็นกายส่วนใด
ส่วนหนึ่งดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญา

ได้ดี ส่วนการพิจารณากายจะอธิบายในตอนท้าย เพื่อไม่ให้
สับสนกัน

เดินจงกรมวิธีที่ ๔



**วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์
ภายในใจ** อารมณ์ภายในใจนี้จะเป็นอารมณ์ประเภทไหน
ก็ตาม ที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้
กำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆเป็นนิมิตของใจ

จะเป็นอารมณ์หยาบๆก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบๆ
จะเป็นอารมณ์ละเอียดก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วน
ละเอียด

จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม
จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม
ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้

แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุที่เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ
ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้วก็เป็นอารมณ์ที่รุนแรง
เกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะอารมณ์ภายในใจแต่ละอย่างย่อมมีเหตุ



เป็นแดนเกิด ฉะนั้น เราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้นๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้น ว่าเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุ กำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่างๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุ นั่นคือเหตุภายใน คือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายใน คือความไม่อึดพอกแก่ความต้องการในสรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้งหลาย ที่ใจยังมีความต้องการ เช่นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานาน ไม่รู้ว่ากับกำลัป์ไหนๆ เกิดมาชาติไหนภพไหนก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ก็มีอารมณ์ประเภทไฟบรลัยกำลัป์ กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเราร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ

นี้แล จึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วนรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้พองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้นๆจนไม่ยอมที่จะปล่อยวางและนำเอามาตรีกตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่าอารมณ์ฝังใจ

อารมณ์อยู่ในที่ไหน ใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่งความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลง และดับไปได้เช่นกัน

ข้อห้ามที่สำคัญ เราอย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉา พยาบาทกับใครๆทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเองว่า ผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างไร ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้นๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี่เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็ให้รู้ดีให้รู้กันในช่วงนี้ **นี้สังขารภายในก็ต้องอาศัยสติเข้าแผดเผา จดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน**

ก่อนที่จะเราจะหยุดเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง

พนมมีอธิษฐานภายในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ในครั้งนี ขอจงให้เป็นไปเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้าเหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้ว ในครั้งนี้โดยอนุโมทนาเองเทอญ เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกัน ไม่ให้ขาดวรรคตอน

การเตรียมตัวนั่งสมาธิ



การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์จะย่อหรือพิสตารก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตน เมตตาสัตว์ จบแล้ว

ขรवासมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนใน

ปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกาย วาจา ที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจามาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้ว มีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใดๆก็ตาม นี้ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อยๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดีและเป็นกำลังให้แก้ไข เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิริติ ให้ศีลมีขึ้นในตนเองขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอันวยที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิริติเอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายและวาจานั้นแลเป็นตัวศีล



วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้



ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ ครั้ง ต่อไปว่า

พุทฺธัง สรรระณัง คัจฉามิ ธิมมํ สรรระณัง
คัจฉามิ สังฆัง สรรระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมปิ พุทฺธัง สรรระณัง คัจฉามิ พุทฺธัสมปิ ธิมมํ
สรรระณัง คัจฉามิ พุทฺธัสมปิ สังฆัง สรรระณัง คัจฉามิ

ตะตติยัมปิ พุทฺธัง สรรระณัง คัจฉามิ ตะตติยัมปิ ธิมมํ
สรรระณัง คัจฉามิ ตะตติยัมปิ สังฆัง สรรระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระะยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ถ้าหากผู้ว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นึกในใจ ทำเสียง
เบาๆ ดังนี้



๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด
๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น
๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤตินิยิตจากประเวณี
๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง
๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเอง ศีลจึงจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไรก็ตั้งรักษาความจริงให้ได้

กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้



อิมาหิ ปัญฺจะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ เจตะนาหัง
สีลัังวะทามิ ว่า ๓ จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าเป็น
พระ เณร ต้องสำรวจดูในศีล วินัย ของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อ
จะไม่ได้เกิดความขัดข้องกังวลใจในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ทั้ง ๒ วิธีนี้ เราจะ
นั่งทำสมาธิก่อนแล้วเดินจงกรมทีหลังก็ได้ หรือเราจะเดิน



จงกรมก่อนจึงนั่งทำสมาธิที่หลังก็ได้ นี่ก็เอาตามความสะดวก
ของตัวเอง หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่ง
สมาธิภาวนาไปเลยที่เดียวก็ได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานศีล ๕
แล้ว ให้เตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือน
ผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อ
สำคัญคือ นั่งในท่าสบาย และทำให้ใจสบายนั่นเอง แล้ว
พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือระหว่างคิ้ว แล้วนึกอธิษฐาน
ภายในใจว่า **สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชา
คุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอรหันตสัมมา
สัมมาสัมพุทธเจ้า เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม เสร็จแล้ว
เอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง
ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์
ภายนอก อันจะทำให้ใจได้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก
วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิด และเศร้าหมอง
ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้นๆ โดยความเปลือยตัว ให้ทำความ
เข้าใจกับตัวเองว่า ขณะนี้กายเราตั้งอยู่ที่นี้และใจเราก็อายุที่นี้
ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเรา
ก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้
โดยให้เราได้ตั้งใจจริงในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป**

นั่งสมาธิวิธีที่ ๑



- วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจ
เข้าเองยาวๆ นึกว่า พุท
- ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออก
เองยาวๆ นึกว่า โธ
- ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเอง
ยาวๆ นึกว่า ธัม
- ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออก
เองยาวๆ นึกว่า โม
- ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสุตลมหายใจเข้าเอง
ยาวๆ นึกว่า สัง
- ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออก
เองยาวๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓ - ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็
เพื่อเป็นอุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ
ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตาม
ที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรม



และรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่าเผลอตัว

**ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเอง
นึกว่า พุท**

**ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง
นึกว่า โธ**

ขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่องเข้าไปเสียก่อน ในขณะที่นั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริการกรรม ในขณะนั้นเราก็เผลอสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน

ฉะนั้น จึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดดูลมหายใจก็เผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริการกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริการกรรม จนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจกับคำบริการกรรมก็จะ

รู้เท่าทันกันเอง นี่เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราเผลอตัวเมื่อไร ก็ารู้ทันที ที่แรกก็รู้สึกว่าจะทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อยๆ เมื่อชำนาญแล้วก็เป็นธรรมชาติ การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน

นี่เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริการกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้า ปล่อยลมหายใจออก เท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตามๆกัน

นั่งสมาธิวิธีที่ ๒



วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริการกรรมคือพุทโธออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหายาก็รู้ว่าลมหายใจหาย และก็กำหนดรู้ลมหายใจหายๆนั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียดก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจ

จะมีความละเอียดเต็มที่ นี่แลจึงเรียกว่า เอกัคคตารมณ คือ อารมณเป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตามๆกันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตามๆกัน

ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจ มาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้นรัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกาย ไปในลักษณะต่างๆกัน เช่นปรากฏว่า กายเราใหญ่ขึ้นพองขึ้นผิดปกติธรรมดา เช่นขาแขนลำตัวศีรษะ ก็จะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหนก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปรากฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้นๆไว้ อย่าให้เปลว ไม่นาน ประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง

บางที่นิ่งภาวนาอยู่จะปรากฏว่าสูงขึ้นๆ บางที่ก็จะปรากฏว่าเตี้ยลงๆ บางที่ก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางที่ปรากฏว่าเอนไปข้างนั้น และเอนไปข้างนี้ ทั้งๆที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเราเป็นไปในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจ ที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเองและก็จะดับไปเอง

บางครั้งจะปรากฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกทีๆ การหายใจก็จะปรากฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกทีๆ ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละคือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเล็กๆนั้นไว้อย่าให้เปลว ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้จนกว่าลมหายใจจะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้ที่อยู่ๆเท่านั้น

บางครั้งก็จะเกิดความสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีแสงสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้นหมายถึงผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจก็จะเจิดจ้าแพรวพราว เป็นหน้าอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย

จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน ความเบากาย ความ

เบาใจ และความสุขกายสุขใจแทบตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ก็จะ เป็นพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย

สมาธิคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว **และขออย่าเพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านสัณนิท** ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งหวังและตั้งใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใครๆก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น

ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่างๆมาก่อน ถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบลึกจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือความสุขกายสุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่นคือ **อภิปัญญาญาณ** คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีตอนาคต และรู้เหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือมองเห็นด้วยตาภายใน หูภายใน

หรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่างๆได้ หรือรู้วาระจิตของคนและสัตว์ อย่างใดอย่างหนึ่ง

ผู้นั้นก็จะติดความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว ญาณดังกล่าวนี้ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่นในครั้งพุทธกาล มีพระ ๓๐ รูป ไปเจริญสมณะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มีความสุขใจ สุขกาย และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่านี่พวกเราหมดกิเลสตัดมหา อวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะราคะตัณหาพวกเรามีไม่มี ไปเถอะไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้รับการพยากรณ์ แล้วพากันเดินมา จวนจะเข้าวัด

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อนที่หลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปตักทางแล้วบอกดังคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง

ภิกษุ ๓๐ รูปก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้นๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้องอยู่แบบสดๆร้อนๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ้าชิ้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูปนั้นก็กรูเข้าไปรุม

ล้อมดูด้วยความอยากเห็น ต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปในอารมณ์แห่งความใคร่ ความกำหนด ไฟของราคะจึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง

ผลที่สุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวายขึ้นทันทีว่า พวกเรายังมีราคะตัณหาอวิชชาอยู่ จากนั้นก็พากันเจริญด้วยปัญญา พิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมานคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิด ในผลการปฏิบัติในสมณะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าใจก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมณะโดยไม่มีทางออก

ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีการเข้าแก้ไขได้เลย และก็จะติดอรหันต์ติดอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย เพราะในสมัยนี้ไม่มีฆากศพบแบบสวดๆร้องๆนอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อยๆ พากันนั่งคอยนอนคอยตัวปัญญา

ให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันนอนแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบสักเท่าไรก็ไม่มีปัญญา จนนักภาวนาอ่อนใจ

ฉะนั้นจะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้างองค์ไหนบ้าง ที่ทำสมาธิมีความสงบไปหน้าเดียว และได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูปดังได้อธิบายมาแล้วทั้งนั้น

ถ้าหากเราพิจารณาหวนกลับมาความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เป็นมา ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้วก็ตั้งใจคิดพิจารณาไปตามสรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิด ให้เป็นไปตาม ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้นเหมือนกับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน

หรือเหมือนกันกับเราชุดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุม

นั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการ จะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาซื้อ มาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนิดเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิวิธีที่ ๓



วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใด ส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอา กายส่วนนั้น เป็นจุดยืนของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่ กายส่วนนั้นๆ อย่าให้เผลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรม มีอยู่ที่ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น ก็จะเลื่อนลงไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย

ฉะนั้น จึงให้สติกับผู้รู้ เพ่งดูกายส่วนนั้นๆ อย่าง ใกล้เคียง จะเป็นตำหนิแผลเก่าๆก็ได้ จะเป็นส่วนด้านหน้า หรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้มีความ ชัดซึ้งและฝืนความรู้สึกภายในใจ

ครั้งแรกก็ให้เราสมมติรู้ ตามสี่สันลักษณะของกาย ส่วนนั้นๆตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะผิวพรรณอย่าง นั้น และอยู่ในที่นั้นๆ ส่วนหนึ่งเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ ก็เพราะว่าความ ตั้งใจและสติเรายังอ่อน

ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็กๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช้สายตาเพ่งดู ก็จะไม่เห็นรูเข็มและปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทาง จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตาจดจ่ออยู่กับรูเข็ม และปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี่ฉันใด การเพ่งดูกาย ก็อาศัยสมมติให้รู้เห็น กายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้น ให้มีส่วน จำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อจึกลงไปในจุดนั้นๆ โดยจิตสำนึกว่ามีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้า ชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้นๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้นๆอยู่ ต่อไปเราจะกำหนด ให้กายส่วนนั้นๆเปื่อยเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุด ออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของ ปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเฟ่งกาย ก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่กาย ส่วนนั้นๆ เพื่อให้ใจได้มีหลัก เหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศ ก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลัง ใจก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้นๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี้เหมือนกับที่เคยเป็นมา

นั่งสมาธิวิธีที่ ๔



วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจในขณะเดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามากำหนดรู้อารมณ์ในขณะนั่งสมาธิ ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มี จึงถนัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วย

อารมณ์แห่งความสุขก็รู้ชัด อารมณ์แห่งความทุกข์ก็รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหากิเลสตัณหาทั้งนั้น

อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้านและหมุนไปได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผล อยู่ตลอดเวลา เรียกว่าสันตติ คืออารมณ์ดีอารมณ์ชั่วที่สืบทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย คือหมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่า เป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไป และตลอดเวลา จึงเรียกว่าวิชชา คือ ความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลงโลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส **ตัวกิเลสตัณหาวิชชา คือตัวก่อให้เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ชัง เกิดขึ้นที่ใจ มีในใจและตั้งอยู่ที่ใจ**

เหตุนี้การกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัดและเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายล่อเลี้ยง และตัดสะพานของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการค่อมมีด เราก็ต้องลับมีด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อน เราก็ต้องดับไฟ

**ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ให้
ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์อารมณ์ของความทุกข์ก็
แสดงออกมาจากใจ**

**ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์
ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจ
เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับ
ความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉันนั้น**

การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะให้กำหนด
อยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุ
อันนี้ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป

เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึกแล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิง
เข้าใส่ ให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งปืนไว้นาน
เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ

ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา
เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลสตัณหา คือความไม่อึดพอนใน
กามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพาน
และทำลายกรรมของวัฏจักรให้พินาศย่อยยับและขาดจาก
การสืบต่อกันโดยสิ้นเชิง

นี่ก็เพราะมาเห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหา
ว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร
เข้าไประเบิดค่ายให้มันดับไป ทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูลสูญ
พันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงคราม เขา
ก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ เขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อค
และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้งก็ตาม
แก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที นี่แหละนักปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติ
ไม่จริง จะถูกกิเลสตัณหาหน็อคจนไม่มีประตูจะสู้ ไม่ยอม
พิตซ้อมสติปัญญา ปล่อยให้กิเลสตัณหาเหยียบย่ำเอาจน
ตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศักดิ์ศรี มีความ
ตั้งใจมั่นหมายที่จะทำลายข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศ
หมุนไปให้ตรงในจุดภายในคืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้
วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป



ประวัติหลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา



หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา เกิดเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๘ ท่านได้อุปสมบทเมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ขณะอายุ เข้า ๒๗ ปี ที่วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี มีพระธรรมเจดีย์ (จุม พนธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ช่วงแรกที้ออกปฏิบัติภาวนานั้น ท่านได้จาริกบำเพ็ญสมณธรรมไปยังสถานที่สัปปายะหลายแห่ง ได้เข้าถวายตัวเป็นศิษย์ของหลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู ท่านมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ หลังจากท่านได้บำเพ็ญกิจส่วนตนเสร็จแล้ว จึงได้อุทิศชีวิตที่เหลืออยู่ทุ่มเทให้แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ท่านได้สร้างวัดป่าบ้านค้อ จังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีเสนาสนะที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัยปฏิบัติธรรม สำหรับทั้งบรรพชิตและฆราวาส มีเสนาสนะป่าเหมาะแก่การปลีกวิเวก ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมประกาศให้วัดป่าบ้านค้อ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุดรธานี (ธ) แห่งที่ ๒

หลวงพ่อทูลได้เขียนหนังสือธรรมภาคปฏิบัติกว่า ๒๐ เล่ม ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านจึงได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติว่า เป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ได้รับพระราชทานรางวัลเสาสมาธรรมจักร สาขาการแต่งหนังสือทางพระพุทธศาสนา ท่านได้เมตตาออกแสดงธรรมตามที่ต่างๆ และได้มีการจัดทำสื่อธรรมะหลากหลายรูปแบบ ผลงานของท่านเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ

ด้านสาธารณสงเคราะห์ ท่านได้ส่งเสริมกิจการของหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือสังคมมากมาย



หลวงพ่อบุญเป็นอัจฉริยบุคคล สร้างพุทธสถานไว้ให้ลูกหลานได้กราบไหว้ ตั้งแต่ออกแบบควบคุมการก่อสร้างพระมหาธาตุเจดีย์ อาคารอบรมธรรมสภา แกะสลักพระพุทธรูปไม้ตะเคียนทอง ๔ ปาง สร้างพิพิธภัณฑ์สำหรับเก็บอัฐิธาตุ บริหาร แสดงประวัติและผลงานของท่าน ได้สร้างวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

จากการที่หลวงพ่อบุญได้สร้างคุณความดีและประโยชน์ให้ประเทศชาติและพระศาสนาเป็นอย่างมาก ดังนั้นในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗ ท่านจึงได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ นามว่า พระปัญญาพิศาลเถร

หลวงพ่อบุญ ขิปปปณฺโญ ได้ละสังขารด้วยอาการสงบเมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ ณ วัดป่าบ้านค้อ จังหวัดอุดรธานี รวมสิริอายุได้ ๗๓ ปี ๔๘ พรรษา และได้รับพระราชทานเพลิงสรีระสังขาร เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ อัฐิธาตุของหลวงพ่อบุญได้แปรสภาพเป็นพระธาตุ เป็นเครื่องประกาศคุณธรรมที่บริสุทธิ์ เป็นพระอรหันต์อีกท่านหนึ่งที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสมดังความมุ่งมั่นตามที่ท่านได้ตั้งสัจจะในครั้งออกบวชว่า “ขอมอบกายและถวายชีวิตเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า จะทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท”

ผลงานหนังสือธรรมะ:
พระอาจารย์บูล ขิปปปณฺโญ

- ๑. พ.ศ. ๒๕๒๕ แนวทางปฏิบัติภาวนา
- ๒. พ.ศ. ๒๕๒๗ ทวนกระแส
- ๓. พ.ศ. ๒๕๒๘ ตัดกระแส
- ๔. พ.ศ. ๒๕๒๙ ข้ามกระแส
- ๕. พ.ศ. ๒๕๓๐ คู่มือชาวพุทธ
- ๖. พ.ศ. ๒๕๓๑ พันกระแสโลก
- ๗. พ.ศ. ๒๕๓๒ พบกระแสธรรม
- ๘. พ.ศ. ๒๕๓๕ อดทนประวัติ
(ฉบับสมบูรณ พ.ศ. ๒๕๔๗)
- ๙. พ.ศ. ๒๕๓๗ สัมมาทิฎฐิ เล่ม ๑
- ๑๐. พ.ศ. ๒๕๓๘ สัมมาทิฎฐิ เล่ม ๒
- ๑๑. พ.ศ. ๒๕๓๙ พุทธทำนาย
- ๑๒. พ.ศ. ๒๕๔๐ สัมมาทิฎฐิ เล่ม ๓
- ๑๓. พ.ศ. ๒๕๔๑ เหตุให้เกิดทุกข์
- ๑๔. พ.ศ. ๒๕๔๑ ปัญญาอบรมใจ
- ๑๕. พ.ศ. ๒๕๔๒ ปัญญา ๓
- ๑๖. พ.ศ. ๒๕๔๔ พุทโธ
- ๑๗. พ.ศ. ๒๕๔๕ สัมมาครัทธา

- ๑๘. พ.ศ. ๒๕๔๗ กาลามสูตร
- ๑๙. พ.ศ. ๒๕๔๘ ลัทธิปริสตรธรรม
- ๒๐. พ.ศ. ๒๕๕๐ ภัยธรรมชาติ
- ๒๑. พ.ศ. ๒๕๕๐ เปลี่ยนความเห็น
- ๒๒. พ.ศ. ๒๕๕๑ จุดประกายปัญญา



พจนานุกรม
ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ

- ๑. Beyond the Stream of the World
แปลจาก **พ้นกระแสโลก**
- ๒. Entering the Stream of Dhamma
แปลจาก **พบกระแสธรรม**
- ๓. Cutting off the Stream
แปลจาก **ตัดกระแส**
- ๔. Going Against the Stream
แปลจาก **ทวนกระแส**
- ๕. Buddha's 16 Prophecies
แปลจาก **พุทธทำนาย**
- ๖. Buddho
แปลจาก **พุทธโธ**
- ๗. Line of Practice for Mental Development
แปลจาก **แนวทางปฏิบัติภาวนา**
- ๘. Paradigm Shift
แปลจาก **เปลี่ยนความเห็น**
- ๙. Natural Disaster
แปลจาก **ภัยธรรมชาติ**
- ๑๐. Spark : Igniting the Flame of Wisdom
แปลจาก **จุดประกายแห่งปัญญา**



วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ

วัดชานพรานธัมมาราม (สหรัฐอเมริกา) โทร. 1-415-753-0857
KPY Redwood Valley (สหรัฐอเมริกา) โทร. 1-707-485-0833
วัดนิวยอร์คธัมมาราม (สหรัฐอเมริกา) โทร. 1-718-335-3409
วัดฮ่องกงธัมมาราม (ฮ่องกง) โทร. 852-2475-1686



สื่อธรรม ONLINE
วัดป่าบ้านค้อ
ต.เขื่อน้ำ อ.บ้านฝาง จ.อุดรธานี 41160
โทร. 085-4533245 , 089-4167825
watpabankoh.com watpabankoh@gmail.com

 soundcloud.com/watpabankoh
รวมธรรมเทศนาสอนใจ



 วัดป่าบ้านค้อ
Watpabankoh

 วัดป่าบ้านค้อ รวมธรรมะ
WatpabankohDhamma



ร่วมเป็นเจ้าของภาพพิมพ์หนังสือและสื่อธรรมะของ
หลวงพ่อดุสิต ขิปปปัญโญ (พระปัญญาพิศาลเถร)
เชิญร่วมบริจาคได้ที่
บัญชีกองทุนมรดกกรรมหลวงพ่อดุสิต (วัดป่าบ้านค้อ)
ธนาคารกรุงไทย สาขาบ้านฝาง บัญชีออมทรัพย์
เลขที่บัญชี ๔๓๑-๐-๓๕๖๔๔-๓

