

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 15 ข้อ

Fifteen Principles of Vipassana Practice

อาจารย์วิชิต ธรรมรังษี, อภิธรรมมุนินิ

ทำไมเราต้องมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีไปเพื่ออะไร นี่คือความสำคัญมากกว่า เราทำไปทำไม

1. ต้องเข้าใจ นาม-รูป ให้ถูกต้อง ถ้าไม่เช่นนั้นจะทำวิปัสสนาไม่ได้ เหตุผลก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนานั้น ทำไปเพื่อถ่ายถอนอัตตาตัวตนออกไป ก็เพราะสภาวะธรรมที่มีปรากฏอยู่ เมื่อมันไม่ใช่เราแล้ว มันคืออะไรกัน ก็คือ นาม และรูป จึงต้องเข้าใจ นาม และรูปให้ดีเสียก่อน เพราะถ้าไม่เข้าใจก็ทำไม่ถูกต้องตามความจริง ไม่อย่างนั้นจะเอา **เรา** ออกไปไม่ได้เลย
2. เมื่อเข้าใจ นาม-รูป ดีแล้ว ก็ลงมือกำหนด นาม-รูป ทันที ต้องเข้าใจหน้าที่ว่า เวลาในขณะนี้เรามาทำความเข้าใจนาม-รูป ดังนั้นจึงต้องมีนาม-รูปติดตามเสมอ เพราะขณะใดไม่มีนาม-รูป ต้องรู้ว่าขณะนั้นผิดทางแล้ว เหมือนกับว่าท่านถูกสั่งให้ไปอ่านหนังสือ ก็ต้องมีตัวหนังสือรับรองเสมอ ถ้าอ่านโดยไม่มีตัวหนังสือ ก็ไม่สามารถอ่านออกได้เลย ถึงจะจำได้ตั้งแต่ ก – ฮ ก็อ่านไม่ออก เพราะไม่มีตัวหนังสือปรากฏอยู่ ก็จะมีเพียงแค่ จำได้ หรือจะเหมือนกับที่เรียนมาว่านาม-รูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามที่ศึกษา มา การเรียนนั้นก็เหมือนกับการจำตัวหนังสือได้นั่นเอง เพราะการที่จะเห็นนาม-รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องไปดูที่นาม-รูปเท่านั้น ตัวอย่างอื่นไม่ได้เลย (เพราะเจตนาเราจะเข้าถึงนาม-รูปไม่เที่ยง ไม่ใช่อย่างอื่นไม่เที่ยง ฉะนั้น ไปดูอย่างอื่นไม่ได้) **วิปัสสนา (ปัญญา) จะต้องเห็นนาม-รูปไม่เที่ยง โดยนึกไม่ได้ จะเห็นได้ในขณะปัจจุบันเท่านั้น** คือ ในขณะที่กำลังเดินอยู่ ยืนอยู่ รู้สึกอยู่ รู้อยู่ นั่นก็คือในขณะที่นาม-รูปนั้นในปัจจุบันนั่นเองคือ ในขณะที่สภาวะธรรมนั้นปรากฏขึ้น ก็ให้ลงมือกำหนด นาม-รูปทันที และต้องมีนาม-รูปรับรองรับอยู่เสมอ ก็เพื่อกำหนดให้เกิดความชำนาญ และเมื่อความชำนาญเกิดขึ้นก็จะรู้ขึ้นว่า นั้นรูปอะไร นามอะไร
3. ในการกำหนดนาม-รูปนั้น ต้องมีความรู้สึกตัวเสมอว่า ในขณะที่นั้นมีนามอะไร รูปอะไร ห้ามนึก คือมีความรู้สึกตัวเสมอ **ความรู้สึก** กับ **การนึก** ต่างกัน เช่น ขณะที่เรากำลังฟังธรรมอยู่ หรือกำลังดูหนังดูละครอยู่ เราจะต้องทำความเข้าใจว่า ฟังอะไรอยู่ เขาพูดว่าอะไร ตัวละครกำลังทำอะไรอยู่ หรือพูดอะไรอยู่ ในขณะนั้น จะไม่มีความรู้สึก

ตัวได้เลยว่าท่านนั่งอยู่ หรือท่านทำอะไรอยู่ ทำทางอาการขณะนั้นเป็นอย่างไร จะไม่มีทางรู้สึกเด็ดขาด เพราะอะไรเล่า เพราะท่านมีแต่กำลังฟังเรื่องอยู่ กำลังสนใจดูอยู่ อันนี้จะรู้สึกตัวไม่ได้ เพราะถ้ารู้สึกตัวจะรู้เรื่องไม่ได้ ก็จะไม่เป็นประโยชน์ในการฟัง การดู ดังนั้นต้องทำให้ถูกกาลเทศะ คือ จะต้องรู้ว่าขณะนี้เวลานี้กำลังปฏิบัติ วิปัสสนาอยู่ จะมามีความรู้สึกไม่ได้ มีกิจหน้าที่รู้สึกตัวเท่านั้น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องแยกแยะระหว่างความรู้สึกกับการนึกว่าแตกต่างกันอย่างไรให้ได้ เพราะความรู้สึกสำคัญ ทำไมสำคัญมาก ก็เพราะความรู้สึกเป็นปัจจุบันนั่นเอง ถ้ามีแต่การนึก ก็จะไม่รู้ในอาการที่ปรากฏขึ้น ปัจจุบันก็จะไม่ได้ ต้องทำความรู้สึกตัวเสมอว่า เป็นนามอะไรเป็นรูปอะไร

4. ห้ามกำหนดว่าที่ทำนั้นต้องการอะไร เช่น จะเดินเพื่อเห็นธรรมะ จะเดินเพื่อให้จิตสงบ จะเดินเพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่าน อย่างนี้ใช้ไม่ได้ เพราะความต้องการเป็นตัวกิเลส ตัณหา การทำวิปัสสนามีจุดประสงค์เพื่อขบไล่กิเลส-ตัณหา-ทิฏฐิ ให้ออกไปก่อนเพื่อเห็นความจริง ท่านอุปมาเปรียบดั่งแหงที่ลอยอยู่เหนือน้ำ น้ำที่ใสสะอาด เราอาจจะเห็นอะไรได้ แต่มันมีแหงมาปิดบังไว้ เราจึงไม่สามารถเห็นอะไรในน้ำนั้น เราจึงจำเป็นต้องเอาแหงออกเสียก่อน เราจึงจะเห็นว่าในน้ำมีอะไรบ้าง เช่นเดียวกับในการปฏิบัติ คือ ต้องทำลายกิเลส-ตัณหาก่อน เพราะเป็นตัวการปิดบังปัญญา เพราะความรู้สึกต้องการทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความจริงเหมือนแหงที่ปิดบังไว้ ความรู้สึกจึงเป็นความสำคัญ โดยมนสิการให้ถูก หรือจะพูดง่ายๆ ว่า ทำความรู้สึกในอารมณ์นั้นให้ถูก เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** ผู้ปฏิบัติที่กำลังกำหนดในอารมณ์รูปใด หรือนามใดก็ตาม ต้องสังเกตว่า ถ้ามีความรู้สึกที่กำหนดเพื่ออะไร ความรู้สึกเช่นนั้นไม่ถูก เพราะทั้งชีวิตตั้งแต่ตื่นขึ้นมาโดยปกติของชีวิต ตัณหาจะอาบจิตอยู่เสมอไป จึงจำเป็นต้องกำหนดรู้สึกเสมอว่ามีเหตุอะไร เช่น นั่ง - เพราะต้องนั่ง เดิน - เพราะต้องเดิน คือต้องมีเหตุเสมอ เพื่อป้องกันตัณหาไม่ให้มาบังการให้มีการเปลี่ยนแปลงไป เพราะถ้าป้องกันตัณหาไม่ได้ จะถึงวิสุทธิตไม่ได้เลย **วิสุทธิ** หมายความว่าอะไร คือ การเข้าถึงความบริสุทธิ์ มี 7 อย่างด้วยกัน ถ้าเข้าไม่ถึงวิสุทธิแล้ว วิปัสสนาจะเกิดไม่ได้อย่างเด็ดขาด

5. ห้ามไม่ให้กำหนด นาม-รูป ไปพร้อมๆ กัน ต้องกำหนดทีละอย่าง เพราะจิตรับอารมณ์ได้ที่ละอย่างเท่านั้น ตาเห็นรูปกับได้ยินเสียงไปพร้อมๆ กันไม่ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติดวงใจไม่ถูกแล้ว จะผิดทันที เช่น กำหนดรูปนั่งแล้วกำหนดนามรู้ ก็ไม่ถูก จิตคนเรานั้นเร็วมาก จนดูเหมือนว่ารับรู้ได้พร้อมๆ กัน การที่กำหนดรูปนั่งแล้วนามรู้ เป็นการบริกรรม (ท่องจำ) ดังนั้นจะรู้ความจริงไม่ได้ ในความเป็นจริง เช่น จิตนั้นดับไปแล้ว จิตใหม่จึงเกิด

ขึ้นมา ในขณะที่จิตดับ และจิตเกิด จึงจะเห็นอนิจจังได้ ด้วยเหตุนี้จึงห้าม ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรูปก็ได้ จะกำหนดนามก็ได้ เพราะรู้รูปดับ นามก็ดับไปด้วย กำหนดรู้นามดับ รูปก็ดับไปด้วย ถ้าผู้มีปัญญาน้อย ให้กำหนดรูปก่อน เพราะหยากกว่า

6. ต้องระวังอิริยาบถของตนเอง อิริยาบถคืออะไร คือ การเปลี่ยนแปลงของรูปธรรม เช่น เปลี่ยนจากรูปนั่งเป็นรูปยืน หรือเปลี่ยนจากรูปยืนเป็นรูปเดิน ในอิริยาบถต่างๆไม่จำเป็นไม่ต้องเปลี่ยน เพราะถ้าเปลี่ยนโดยไม่จำเป็น ไม่จำเป็นตัวนี้เป็นที่อาศัยของกิเลส-ตัณหา เช่น นั่งอยู่ แล้วก็ลุกขึ้นเดิน ก็เพราะเราต้องการอะไรบางอย่างโดยบังเอิญ เช่น แก้วเมื่อย ความต้องการแก้วเมื่อยนี่เองที่เป็นกิเลส การเปลี่ยนอิริยาบถโดยต้องการมีมากในชีวิตอยู่แล้ว เช่น ต้องการแก้วเมื่อย ต้องการเดินไปในที่ที่ตัวเองชอบ หรือไปในที่สงบ ดังนั้น กิเลสจึงเข้ามาอาศัยอยู่ได้เป็นประจำ สืบเนื่องต่อมาจากกระทั่งทุกวันนี้ด้วยความคล่องแคล่ว ดังนั้น ในการปฏิบัติ จึงห้ามเปลี่ยนอิริยาบถโดยไม่จำเป็น เพื่อให้เห็นในอาการต่างๆ ว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น โดยการเปลี่ยนนั้น ต้องมีความจำเป็นจึงจะต้องเปลี่ยน ในชีวิตของเรา เราทำได้ แต่เราไม่รู้ทัน หรือกำหนดไม่เห็นที่ถูกต้อง และใช้อิริยาบถไปด้วยความต้องการเสมอ เราจึงรู้สึกเหมือนว่า อิริยาบถนี้จะนำประโยชน์มาให้เรา ความยินดีก็ตามมา (กิเลส) จึงปิดบังความจริงทั้งหมด

7. ถ้าจำเป็นจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องรู้เหตุอันก่อน จำเป็นต้องเปลี่ยนเพราะเหตุใด เหตุอันนี้คือความจำเป็น เราต้องเปลี่ยนเพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในอิริยาบถเก่าเท่านั้น ไม่ใช่เปลี่ยนไปหาอิริยาบถใหม่โดยไม่จำเป็น จะมีต้นเหตุผลักดันทำให้อยากเปลี่ยน แล้วคิดว่าเป็นสุข (เราต้องคิดว่าดีจะนำประโยชน์มาให้ จะได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยน) วิปัสสนาก็จะครอบงำจิต วิปัสสนาต้องอาศัยความเข้าใจให้ถูกเสียก่อน เข้าใจอย่างไร คือ การเปลี่ยนนั้นเพราะความทุกข์มาบีบคั้นในรูปในนาม จึงจะเห็นความทุกข์ในรูปนั้นในนามนั้น เพราะทุกข์บังคับ เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไร นอกจากทุกข์ทั้งนั้น การเข้าไปเห็นทุกข์ในรูปทุกข์ในนามที่เข้ามาบีบคั้น เป็นการเข้าถึงความจริง ทั้งเหตุ-ผลที่ถูกต้อง เพราะถ้าไม่รู้ทุกข์จะเป็นวิปัสสนา คิดว่ารูปนั้นดีกว่า นามนั้นดีกว่า ทำให้ถึงความบริสุทธิ์ไม่ได้ ถ้าเราได้เห็นความจริง กิเลส-ตัณหาก็คืออาศัยไม่ได้ เมื่อกิเลส-ตัณหาไม่สามารถอาศัยได้ ความบริสุทธิ์ก็บังเกิดขึ้น ปัญญาจึงจะเกิดได้ ทำให้ความยินดีที่ติดใจจะเบาบางลงมากขึ้น เพราะเรารู้เหตุบ่อยๆ เสมอๆ เหตุอันนี้ก็คือความทุกข์ ทุกข์นั้นไม่มีใครชอบแต่เป็นอริยสัจจะ เป็นความรู้ขั้นสุดท้าย

8. อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปรกติ อิริยาบถผิดปรกติอย่างไร เช่น เดินย่องๆ ค่อยๆ ย่าง ค่อยๆ วางเท้า นั่งตัวแข็งทื่อ ยืนขากางเป็นหุ่น เป็นต้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติจะทำ อิริยาบถผิดปรกติจากความเป็นจริง เพราะในความเป็นจริงนั้น ชีวิตของคนเราแข่งขันกับเวลาเสมอ ทุกอย่างรีบร้อนไปหมด แต่พอปฏิบัติ ก็ทำจังหวะชีวิตให้ผิดธรรมดา เพราะถ้าเป็นของธรรมดา เราลองไปเดินย่องๆ ซ้ำๆ ตามท้องถนน คนทั่วไปก็จะมองเราว่าเป็นคนผิดปรกติ การปฏิบัติวิปัสสนาให้ไปดูความจริงตามปรกติเท่านั้น ไม่ใช่ให้ไปทำ หรือให้ไปเห็นอะไรต่างๆ เพราะหากทำให้ผิดปรกติ ความผิดปรกตินั้นก็จะปิดบังความจริง ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ เพราะมันผิดปรกติเสียแล้ว ของจริงมันมีอยู่แล้วเสมอ ไม่ต้องไปทำมัน มันมีอยู่แล้วคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เราก็มึ่ ที่คนอื่นๆ ก็มี วิปัสสนาต้องการให้เราดูในกฎธรรมดาเท่านั้น วิปัสสนาให้ใช้ชีวิตธรรมดา ให้เป็นอยู่ตามธรรมดา คือ ปรกตินี้เอง ไม่ใช่ให้ไปรู้อะไรพิเศษนอกเหนือจากของธรรมดา เพราะเดี๋ยวจะไม่เห็นของธรรมดา จะเห็นของที่ผิดปรกติไป เช่น มีแสงสว่างขึ้นมาเป็นเส้นตรงพุ่งเข้าสู่ตา เดียวก็เห็นเทวดา เห็นนรก เห็นสวรรค์ และเห็นอะไรต่างๆ มากมาย เดียวเห็นดับ เดียวเห็นเกิด (โดยเฉพาะผู้ที่เห็นดับเห็นเกิดนี้ผิดปรกติมาก) แล้วเข้าใจว่า การเห็นอย่างนั้นเป็นของดี ซึ่งจริงๆ ไม่ใช่ เพราะฉะนั้นการทำอิริยาบถให้ผิดปรกติแล้ว ก็เป็นการปิดบังของธรรมดาที่เป็นไปตามธรรมชาติไป ปัญญาจะหยั่งลึกถึงไม่ได้ เพราะความผิดปรกติดับปิดบังเสียแล้ว หรืออาจจะเห็นได้ก็เพราะเราไปบังคับมัน เช่น เห็นทุกข์ แต่ทุกข์ที่เห็นนั้นเกิดขึ้นจากความผิดปรกติ เช่น นั่งสองชั่วโมงถึงจะเดิน เดินก็ค่อยๆ ยกเท้า ค่อยๆ เหยียบ เป็นจังหวะๆ แล้วเดินนานๆ ทุกข์มันก็ย่อมต้องเกิดแน่นอน เพราะนั่งนานมันก็ต้องเมื่อยมากเป็นของธรรมดา เดินนานมันก็ต้องเมื่อยเป็นของธรรมดา ทุกข์ที่เห็นนั้นจึงไม่ใช่ของจริง เราทำขึ้นเองให้มันทุกข์ เพราะถ้าเผื่อเราไม่นั่งนานอย่างนั้น มันจะมีทุกข์ใหม่ วิปัสสนาจึงห้ามทำอิริยาบถให้ผิดปรกติในขณะที่ปฏิบัติ ต้องคอยสังเกตตัวเองว่า ตัวเองมีความผิดปรกติไปจากชีวิตจริงหรือเปล่า แม้กระทั่งการพูดก็ผิดปรกติ เช่น พูดค่อยลงกว่าเดิม พูดซ้ำๆ แล้วคิดว่าเป็นการกระทำที่ดี พอออกจากการปฏิบัติก็เลยเสียงแห้ง แล้วรู้สึก ว่าเหมือนพูดไม่ถนัด อะไรที่ไม่ใช่ธรรมชาติ จะทำให้ไม่เห็นธรรมชาติแน่นอน ควรจำหลักนี้ไว้

9. ห้ามระวังหรือประคองอิริยาบถให้ผิดปรกติ สืบเนื่องจากข้อ 8 นั้นเอง เช่น การเดินไปเพื่อแก้เมื่อย กับการเดินไปธุระ เจตนาในการเดินสองอย่างนี้ต่างกันมาก การเดินแก้เมื่อย คือ ช้าหน่อยเดียวไม่รีบเร่ง ส่วนการเดินไปธุระมีความต้องการไป จึงทำให้เกิดความรีบเร่ง หรือไม่ก็เป็นการประคองอิริยาบถ (ประคองทุกข์) จนผิดจากธรรมชาติธรรมดาของชีวิต เช่น มีความรู้สึกเพียงเมื่อยนิดเดียว ยังไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน ประคองทุกข์ไว้ให้มากๆ ก่อน จะได้เห็นชัด นี่ก็คือความผิดปรกติที่ห้ามทำ
10. ห้ามทำสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ไม่จำเป็นไม่ต้องนั่ง ไม่จำเป็นไม่ต้องยืน ไม่จำเป็นไม่ต้องเดิน ไม่จำเป็นไม่ต้องพูด ไม่จำเป็นห้ามทำเด็ดขาด เพราะถ้าเผลอไม่มีความจำเป็นแล้ว การกระทำนั้นเป็นไปเพื่อความต้องการ ก็จะเป็นที่อาศัยของตัณหา เหตุ-ผลก็อธิบายมาจากข้อต้นๆ แล้ว คือ ต้องมีคำตอบให้ความรู้สึกเสมอ
11. จะทำอะไรก็ต้องรู้เหตุจำเป็นเสียก่อน เช่น อาบน้ำเพื่ออะไร ต้องให้คำตอบความรู้สึกนั้นว่า เพราะขณะนี้ทุกข์ ทุกข์มาบีบคั้น เช่น รู้สึกร้อน จำเป็นต้องไปอาบน้ำเพื่อแก้ร้อน ไม่กินได้ไหม ไม่ถ่ายได้ไหม คำตอบก็คือไม่ได้ เพราะทุกข์มันจะมากขึ้น ในความรู้สึกเช่นนี้ อิริยาบถย่อยๆ ต่างๆ มันจึงจำเป็นโดยธรรมชาติเอง เช่น การกินต้องยกมือขึ้นใส่ปาก ต้องเคี้ยว อิริยาบถย่อยสูงกว่า ละเอียดกว่า เห็นทุกข์ได้ยากกว่า อิริยาบถใหญ่ เช่น แคนยกมือตักข้าวเข้าปาก ความรู้สึกโดยทั่วๆ ไป ไม่เห็นว่าจะทุกข์อะไรเลย แต่ที่ว่าเป็นทุกข์ ก็เพราะต้องพยายามคนไข้ ให้ทุกข์หาย (อิริยาบถย่อยเปรียบเสมือน พยายาม ส่วนอิริยาบถใหญ่ เปรียบเสมือน คนไข้) ดังนั้น การยก การตัก การยึดมือ การหัดมือ ซึ่งเป็นอิริยาบถย่อยทั้งหลาย ก็ต้องทำให้กิจนั้นสำเร็จขาดไม่ได้ อาหารจะล่อยเข้าปากโดยไม่ต้องตัก โดยไม่ต้องหัดมือ โดยไม่ต้องใส่ปากไม่ได้ เป็นต้น การเป็นพระอรหันต์สำเร็จได้ด้วยอิริยาบถสี่ก็ได้ ไม่จำเป็นต้องคอยสังเกตทุกๆ อย่าง เช่น ไม่ต้องกำหนดรูปเหยียด รูปคู้ รูปก้ม รูปเงย ไม่มีความจำเป็นแต่จำเป็นต้องรู้สึกตัวเสมอทุกๆ อิริยาบถทั้งใหญ่และย่อย เพราะจะได้เข้าถึงความจริงว่า ชีวิตเป็นทุกข์ (คำว่า “ต้อง” มีอยู่เสมอ)
12. ห้ามไม่ให้ทำความรู้สึก ว่า ขณะนี้กำลังปฏิบัติอยู่นะ หรือการกระทำอยู่นั้น เป็นการปฏิบัติกรรมฐาน เช่น รู้สึกเดินกรรมฐาน นั่งกรรมฐาน นอนกรรมฐาน เป็นการบังคับและการบังคับนี้เอง เป็นเหตุให้เกิดความผิดปรกติ เท่ากับเป็นการวางใจให้ผิดจากความ เป็นจริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติที่บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)

13. ห้ามทำความรู้สึกว่าจะกำหนดรูป-นาม เพื่อให้จิตสงบ หรือเพื่อแก้ไขอะไรให้หายไป เช่น เวลาฟุ้งเกิดขึ้น แทนที่จะดูนามที่ฟุ้งเท่านั้น (รู้ว่านามฟุ้ง) แต่กลับจะดูเพื่อให้ฟุ้งหาย ผิด เพราะทำขึ้นด้วยอำนาจอัตตา เพราะธรรมชาติเป็นอนัตตา การบังคับและทุกอย่างก็เป็นไปตามบังคับได้ อนัตตาก็ไม่เกิด อัตตาก็เข้าอาศัยเป็นตัวตนเกิดขึ้นมา แทน ความจริงก็ไม่ปรากฏได้ คือ ทุกขสังขาก็ไม่สามารถเผลอให้เห็น การปฏิบัติวิปัสสนา กำหนดเพื่อให้เห็น ไม่ใช่กำหนดเพื่อให้หาย
14. ต้องทำใจให้เหมือนดูละคร อย่าไปเล่นละคร คนดูกับคนเล่นมีความแตกต่างกัน คนเล่นหรือนักแสดงต้องหัดให้ได้ เช่น ต้องบังคับมือให้จับเป็นเพื่อจะรำ ต้องบังคับสีหน้าอารมณ์ให้เป็นไปตามบทให้ได้ (การบังคับได้นั้นเป็นอัตตา) ส่วนคนดูละครไม่ต้องหัดเลย มีหน้าที่ดูอย่างเดียวจึงจะรู้เรื่องชีวิตของแต่ละคน เป็นละครโรงใหญ่ ซึ่งเป็นการเล่นของชั้นห้า ไม่ต้องหัดเลย มันเล่นของมันตลอดเวลา ไม่มีวันหยุด ไม่มีเวลาพัก ดูไม่หวาดไม่ไหวเลย ว่างไปเล่น มีหน้าที่ดู เพราะเล่นจะไม่รู้เรื่องเลย เพราะมัวแต่คิดอยู่ในตอนนั้นๆ เรื่องราวที่ปรากฏต่อจากตอนนั้นที่เป็นอดีต เราก็จะไม่รู้เรื่อง
15. อย่าตั้งใจมากเกินไป เช่น อย่าตั้งใจว่า อยากให้เกิดสมาธิ แล้วจะได้เกิดปัญญา ไม่จำเป็น เช่น เวลาดูอะไร ก็จ้องๆ ดูดูดู แะอารมณ์อยู่ในการดูนั้น และเมื่อเวลาฟุ้งเกิด ก็โมโห (โทสะ) แล้วก็บ่นว่าไม่สงบ ความจริงคือความฟุ้งนี่แหละที่จะนำความจริงออกมาให้เราเห็นได้ว่า ไม่เที่ยง แต่เรากลับเข้าใจว่า ฟุ้งไม่ใช่ธรรมะ แท้ที่จริงทุกอย่างในโลกนี้เป็นธรรมะทั้งสิ้น เพราะเราไม่เข้าใจธรรมะ จึงถึงธรรมะไม่ได้ และคิดเอาเองว่า ความสงบก็ดี ความเยือกเย็นก็ดี จึงจะเป็นธรรมะ ไซ้ เป็นธรรมะเป็นได้ คือได้แก่สมาธิ เจตสิกเท่านั้น ตัดหากิ้อาศัยความสงบได้ ความพอใจเกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดความยินดี ความรู้สึกเช่นนี้เป็นอุปสรรคของนิพพิทาญาณโดยตรง (นิพพิทาญาณ คือ ญาณ 8 เป็นญาณที่เห็นแต่นามรูปดับไปถ่ายเดียว จนเกิดความระอาเบื่อหน่ายต่อความไม่เป็นแก่นสารของนามรูปนั้น ความระอาเบื่อหน่ายนี้ เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญาที่เห็นในสภาวะความจริง มีไซ้ด้วยอำนาจของโทสะ)

วิปัสสนาทำให้เกิดความเบื่อหน่ายของชีวิต และเบื่อหน่ายอารมณ์ต่างๆ อันมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ การปฏิบัติที่ทำให้เกิดความยินดีไม่มีทางจะคลายออกจากกิเลสได้ ความยินดีในสมมติ เท่ากับยินดีในขั้นที่นั่นเอง เมื่อได้ยินดีในขั้นที่นั่นแล้ว จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไม่ได้ ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาต้องอย่าตั้งใจเพื่อจะได้อะไร แต่จงใช้วิธีะ คือ ความเพียร (เพียรมากได้มาก)

นี่คือหลักใหญ่ๆ ทั้ง 15 ข้อ ซึ่งเปรียบเสมือนวินัยบังคับ ทำให้ชีวิตมีระเบียบในเรือนใจ เรียกชื่อได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และตรงดิ่งในการมอง (สัมมาทิฐิ)

ที่มา: เอกสารภายในแจกแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชมรมละกิเลส มูลนิธิ อภิธรรมมูลนิธิ ตรงข้ามพุทธมณฑล
พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทร 441-9958, 441-0639 โทรสาร 441-0639