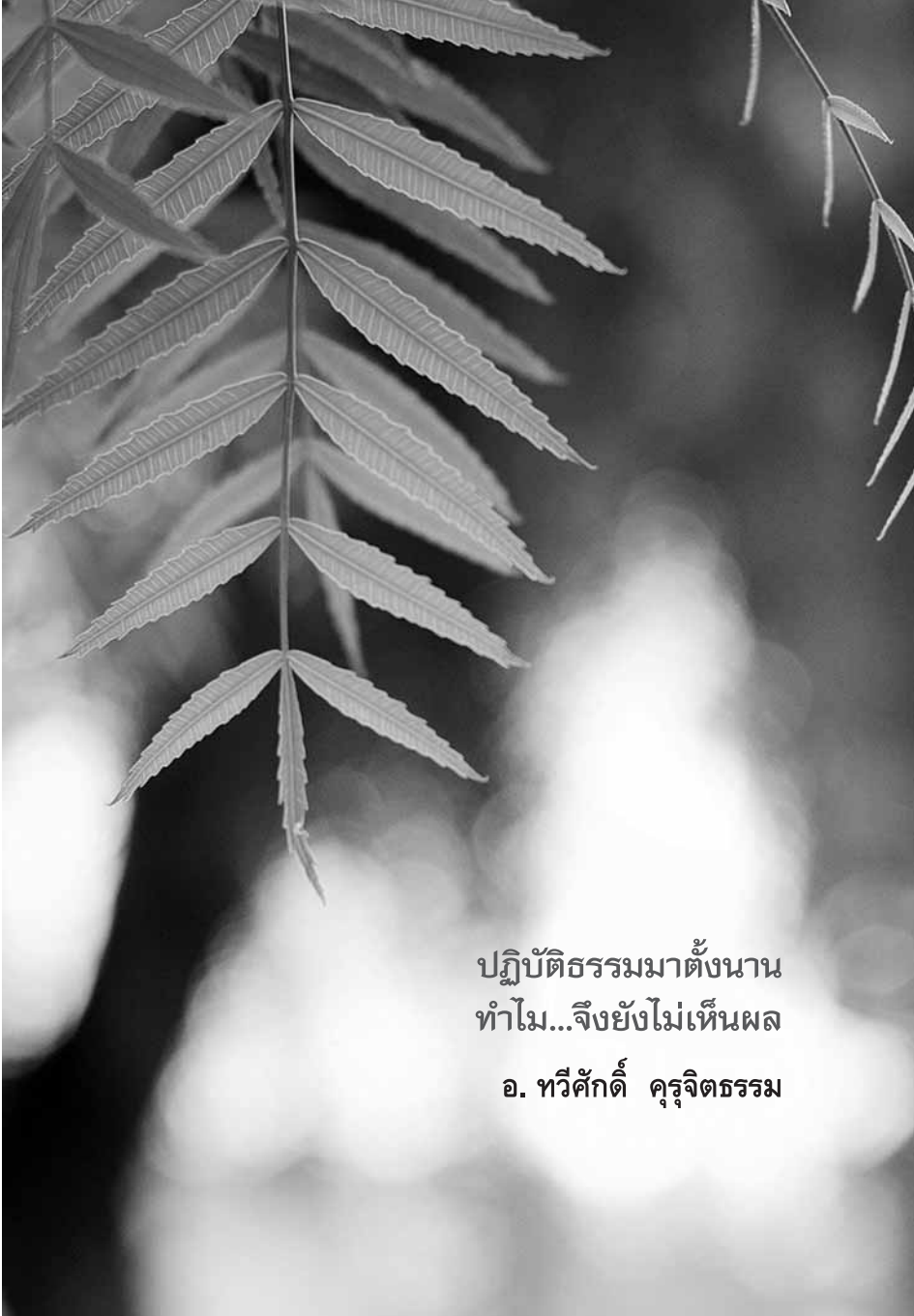




“ปฐิขิตติ”  
ธรรมะ  
มาตั้งนาน  
ทำไม... จึงยังไม่เห็นผล

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม



ปฏิบัติธรรมมาตั้งนาน  
ทำไม...จึงยังไม่เห็นผล

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีลำดับที่ ๓๕๑

## ปฏิบัติธรรมมาตั้งนาน ทำไม...จึงยังไม่เห็นผล

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : ศิริส วัชรสุขจิตกร

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
โทร ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook : Kanlayanatam



## คำอนุโมทนา

บทความของหนังสือเล่มนี้เป็นบทความที่กระผม  
ที่เขียนลงใน “ข่าวสารกัลยาณธรรม” และมีคุณคุณธรร -  
คุณชรีนา งามนสำอางค์ คู่สามีภรรยา ได้อ่าน และเกิด  
ความสนใจอยากพิมพ์เผยแพร่ในวงกว้าง โดยจัดทำ  
เป็นเล่มหนังสือ ด้วยหวังว่าท่านผู้อ่านจะได้ทำความ  
เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่เข้าใจง่าย ใช้เวลาสั้น  
และไม่หลงทาง จึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของ  
บุคคลทั้งสอง มา ณ โอกาสนี้

พร้อมนี้ขอขอบคุณประธานชมรมกัลยาณธรรม  
(ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ) และบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง  
ทั้งหลายที่มีส่วนช่วยเหลือและสนับสนุนในการจัดทำ

หนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้สาระ  
ประโยชน์ จากการหยิบประเด็นต่างๆ ในหนังสือไป  
ประกอบการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดใน  
การเข้าถึงธรรม และหลุดพ้นในที่สุด

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง

**ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม**

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕



ท่านที่ติดตามผลงานวารสารของชมรมกัลยาณธรรมมานาน ย่อมไม่พลาดที่จะติดตามคอลัมน์ธรรมของท่าน **อาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม** ซึ่งได้นำธรรมมาอธิบายและแสดงมุมมองของผู้รู้ให้เข้าใจง่าย เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม เป็นแง่มุมมองที่เกิดประโยชน์ในการสร้างสัมมาทิฐิอันเป็นประโยชน์ต่อการประพฤติปฏิบัติที่ลัดสั้นและตรงทาง ทั้งที่ท่านอาจารย์จบมาด้านกฎหมาย และเคยเป็นอาจารย์สอนนิสิตด้านกฎหมายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แต่ในที่สุดท่านเลือกออกแบบชีวิต ด้วยแรงบันดาลใจในธรรม สามารถนำธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ต่อสู้โรคร้ายไข้เจ็บอย่างเข้มแข็ง อัจฉริยะ เป็นประจักษ์พยานพิสูจน์อานุภาพแห่งธรรม ทั้งยังเมตตาเกื้อกูลแก่เพื่อนร่วมทุกข์ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก ในการบอกสอนอธิบายให้แสงสว่างทางปัญญาแก่ผู้คนที่หลากหลายอย่างต่อเนื่อง

จากเสียงเรียกร้องมาอย่างต่อเนื่องของสาธุชนที่ต้องการให้ชมรมกัลยาณธรรมจัดพิมพ์รวมเล่มธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ บัดนี้ความฝันเป็นความจริงแล้ว ด้วยความตั้งใจของคุณคุณธรร และคุณชรีนา งามล้ำองค์ ครอบครัวยุไฟธรรม ที่อาสารวบรวมส่งท่านอาจารย์ช่วยตรวจทาน และทะยอยส่งต้นฉบับให้ชมรมกัลยาณธรรม ทั้งยังมีศรัทธาสมทบจัดพิมพ์ในครั้งนี้ด้วยถึง ๒,๐๐๐ เล่ม...สาธุ สาธุ

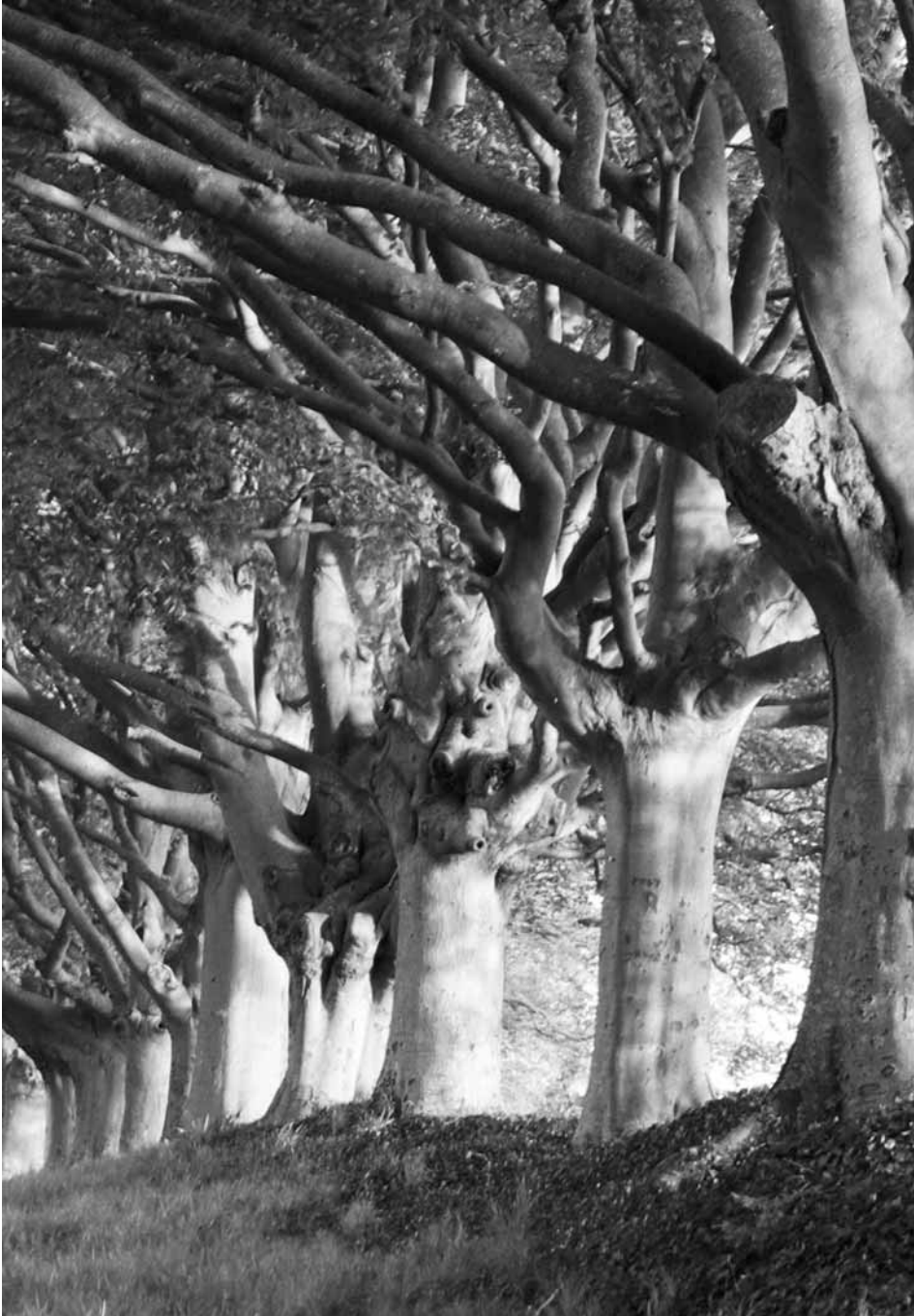
ในห้วงแห่งความวิปโยคของชาวไทย จากการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ขอน้อมถวายอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้เป็นพระราชกุศลแด่ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ด้วยความเทิดทูนบูชาสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเหนือเศียรเกล้าที่พระราชทานสิ่งดีงามให้ปวงชนชาวไทยตลอด ๗๐ ปีแห่งการครองราชย์

ขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยความปรารถนาดี

**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

วันปิยมหาราช ๒๓ ต.ค. ๒๕๕๙







## “ปฏิบัติธรรม” มาตั้งนาน ทำไม...จึงยังไม่เห็นผล

หลายๆ ท่านคงเคยถามคำถามนี้กับตัวเอง หรืออาจมีผู้มาถามท่านเพื่อขอทัศนะคำตอบจากท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง ขอถือโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนะส่วนตัวเกี่ยวกับคำถามนี้กับท่านผู้อ่าน ท่านลองพิจารณาข้อคิดต่างๆ ดังต่อไปนี้

### เป้าหมายในการปฏิบัติธรรม

การที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ว่าในทางธุรกิจ การสร้างครอบครัว การช่วยเหลือสังคม หรือแม้แต่การปฏิบัติธรรม หากขาด “เป้าหมาย” เสียแล้ว ย่อมจะทำให้หน้าที่การงาน หรือในกรณีนี้คือการปฏิบัติธรรม

บรรลุลผลสำเร็จได้ยาก อีกทั้งเส้นทางของการก้าวเดินก็  
จะสะเปะสะปะ ไร้จุดหมาย

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม หากขาดเป้าหมายที่  
ชัดเจนในการเดิน ก็เหมือนกับการเดินทางที่ไร้เข็มทิศ  
มักจะเดินไปทางนี้ ไปทางโน้น เลี้ยวไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้  
ถูกชักชวนไปหาสิ่งใหม่ๆ จากที่ต่างๆ แล้วก็เกิดความ  
สับสนว่าจะเดินไปทางไหนดี จะเชื่อใครดี ทางนี้ก็ดูเข้าท่า  
ทางโน้นก็มีเหตุผล ทางนั้นก็ดูเหมือนจะแสดงฤทธิ์ได้  
เลยสับสนวุ่นวายไปหมด ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรดี ครั้นจะ  
เอามันทุกๆ ที่ ทุกๆ ทาง ก็ต้องแบ่งกายแบ่งใจไปทุกที่  
ทุกทาง ด้วยการที่ใจถูกแบ่งเป็นเสี่ยงๆ ใจจึงขาดพลัง  
(หรือพลัง) เท่าที่ควร **การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการนี้  
ต่อให้ปฏิบัติไปนานเพียงใด ก็ไม่อาจเกิดผลสำเร็จได้  
เพราะตนไม่ได้ตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ต้น**

เป้าหมายของแต่ละบุคคลในการปฏิบัติธรรมอาจ  
แตกต่างกันไป สำหรับความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน  
แล้ว ได้แบ่งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมออกเป็น ๓  
ระดับ ดังนี้

๑) เพื่อเป็นคนดี มีคุณธรรม มีศีลธรรม ช่วยเหลือ  
เกื้อกูลผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ เท่ากับมุ่งหวัง  
กระทำความดีให้ได้รับผลในชาติปัจจุบันที่ยังมีชีวิตอยู่

๒) เพื่อมุ่งผลให้ไปเกิดในที่ดีกว่าในภพชาติปัจจุบัน  
เช่น ไปเกิดในเทวโลกชั้นต่างๆ หรือแม้แต่ตั้งใจทำสมาธิ  
จนได้ฌานสมาบัติเพื่อมุ่งหวังผลไปเกิดเป็นพรหมในชั้น  
ต่างๆ เป็นต้น เพราะเห็นว่าเทวโลกก็ดี พรหมโลกก็ดี  
ย่อมต้องมีชีวิตที่สุขสบายกว่าชีวิตในมนุษยโลกอย่าง  
แน่นอน ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งสร้างบุญ ให้ทาน กระทำ  
กุศลกรรมทุกประเภท และเลี้ยงบาปทุกชนิดเพื่อมุ่งหวัง  
สู่การไปเกิดในที่ดีๆ ในภพชาติหน้า

๓) มุ่งสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร คือเห็นว่  
การเกิดนั้นเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดในภพภูมิใด ทั้ง ๓๑  
ภพภูมิย่อมเป็นทุกข์ การจะพ้นทุกข์ได้ต้องหยุดการเกิด  
เพราะทุกครั้งที่มีการเกิด ความทุกข์สารพัดชนิดก็ย่อม  
ตามมา เช่น ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตาย ความ  
เศร้าโศกเสียใจ ความรำไรรำพัน ความทุกข์กายด้วย  
ประการต่างๆ ทั้งจากอุบัติเหตุและเหตุอื่นๆ ความทุกข์ใจ

จากสารพัดเรื่องราว ความคับแค้นใจ ความประทับใจ  
สิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก  
ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ในสิ่งนั้น เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ พระอริยบุคคลจึงกลัวการเกิด ไม่กลัว  
การตาย และมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น  
ในที่สุด คือจะได้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ภพชาติแล้ว  
ภพชาติเล่าอีกต่อไป

**ในบรรดาเป้าหมาย ๓ ระดับข้างต้น พระพุทธองค์  
ทรงสรรเสริญเป้าหมายระดับที่ ๓ ซึ่งมีข้อพิสูจน์จาก  
พุทธประวัติดังนี้**

๑) พระพุทธองค์ทรงเหนื่อยยากแสนสาหัสด้วย  
การใช้เวลาถึง ๔ อสงไขย ยิ่งด้วยแสนมหากัปปี เพื่อ  
การตรัสรู้หาหนทางแห่งการหลุดพ้นจากการเวียนว่าย  
ตายเกิด (หรืออาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “พระนิพพาน”)

๒) เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ยังทรงเป็นเจ้าของชาย  
ลิขัตถะ และเสด็จออกจากพระราชวังเพื่อแสวงหา  
โมกขธรรม (ธรรมะเพื่อความหลุดพ้นออกจากทุกข์) และ  
ได้เสด็จไปศึกษากับอาจารย์ที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ๒ ท่าน

ในสมัยนั้น คือ อาฬารดาบส กาลามโคตร กับ ท่าน อุททกดาบส งามบุตร จนได้สมบัติ ๘ เรียกว่าผ่านการ ปฏิบัติธรรมในระดับ ๑ และ ระดับ ๒ แล้ว สามารถ แสดงอภิญญาต่างๆ ได้ เช่น แสดงฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ หยั่งรู้ใจผู้อื่น เป็นต้น พระพุทธองค์ก็ยังเห็นว่า การ แสดงฤทธิ์ต่างๆ ก็ดี การไปเกิดในเทวโลกก็ดี การไป เกิดในพรหมโลกก็ดี และทุกครั้งที่มีการเกิด ก็ตามมา ด้วยความทุกข์สารพัดชนิด ดังได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว

๓) สำหรับการเป็นผู้มีฤทธิ์ หรือแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เช่น เหาะเหินเดินอากาศได้ เดินบนผิวน้ำได้ เป็นต้น พระพุทธองค์ก็ทรงบัญญัติเป็นวินัยห้ามมิให้ภิกษุสงฆ์ แสดงฤทธิ์กับชาวบ้าน เพราะเป็นการเข้าข่ายอวดอุตตริ มนุสสธรรม อันจะทำให้ชาวบ้านลุ่มหลง ในฤทธิ์เดช ต่างๆ แทนที่จะหันมาปฏิบัติธรรมเพื่อชำระกิเลสออกจากใจ อันได้แก่ ตัวโลภะ โทสะ โมหะ เพื่อความ หลุดพ้น ออกจากกองทุกข์โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ ผู้ที่ แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ยังเสี่ยงต่อการนำฤทธิ์นั้นไปใช้ใน ทางที่ผิด เช่น ไปทางไสยศาสตร์อันจะทำให้ผู้หลงฤทธิ์ เหล่านั้นตกอบายได้ง่ายด้วย เพราะไปเล่นคุณไสย

มนต์ดำ อันทำให้ผู้อื่นต้องได้รับความเดือดร้อนจาก การกระทำของตน เป็นต้น

๔) ก่อนที่พระพุทธองค์จะแสดง “อริยสัจ ๔” พระพุทธองค์ จะฟอกอหังการของผู้ฟังให้หมดจดเป็น ชั้นๆ จากง่ายไปหายาก ด้วยการแสดง “อนุปฺพฬิกถา” ก่อน อันได้แก่

- ๔.๑) **ทานกถา** แสดงเรื่องทานและผลของ การให้ทาน
- ๔.๒) **ศีลกถา** แสดงเรื่องศีลและผลของการ รักษาศีล
- ๔.๓) **ลัคคกถา** แสดงเรื่องเกี่ยวกับสวรรค์ และ ความสุขที่พร่างพรูพร้อมไปด้วยกามคุณ บนสวรรค์เพราะได้สร้างบุญสร้างกุศล สมัยที่ยังเป็นมนุษย์อยู่
- ๔.๔) **กามาทินวกถา** แสดงเกี่ยวกับโทษของ การลุ่มหลงอยู่ในกาม ไม่ว่าจะอยู่ใน ภพภูมิชั้นใดก็ตาม

#### ๔.๕) **เนกขัมมานิสังสกา** แสดงถึงอานิสงส์ แห่งการออกจากกาม อันเป็นทางนำไป สู่ความหลุดพ้นในที่สุด

จากหลักฐานดังกล่าวข้างต้น แสดงว่า พระพุทธองค์  
สรรเสริญผู้ปฏิบัติธรรมอันมุ่งสู่ความหลุดพ้นจากการ  
เวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น ท่านผู้อ่านลองใช้ “ปัญญา”  
พินิจพิจารณาดูว่า ท่านจะเชื่อฟังพระพุทธเจ้า หรือท่าน  
จะทำตามที่ใจตนเองชอบและพาไปเท่านั้น จงพิจารณา  
ให้ถ่องแท้ว่า หนทางไหนจะให้ “คุณ” และ “ประโยชน์”  
มากกว่ากัน

### **เข้าใจความหมายของคำหรือประโยค ในทางธรรมะอย่างถูกต้อง**

การศึกษาธรรมะโดยเฉพาะอย่างยิ่งความหมาย  
ของคำหรือประโยคต่างๆ ในทางธรรมะ หากเข้าใจไม่  
ถูกต้องแล้ว ย่อมจะทำให้การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ถูกต้อง  
ทำให้เดินหลงทาง และเสียเวลาในการปฏิบัติธรรม  
โดยไม่ก่อเกิดประโยชน์เท่าที่ควร ยกตัวอย่างเช่น



- ไปเข้าใจว่า ถ้าจะให้พ้นทุกข์ จะต้อง “ละอัตตา” ให้จงได้ ทั้งๆ ที่พระพุทธองค์เนืองอยู่ตลอดเวลาว่า **“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”** แปลว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่มีตัว - ไม่มีตน แล้วจะมีตัวอัตตาให้เราไปละได้อย่างไร ที่ถูกต้องคือ ต้องไป **“ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตา”** ต่างหาก เพราะเราหลงไปว่า มีอัตตา เลยไปยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตา แล้วจึงกระทำการทุกอย่าง ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม เพื่อตอบสนองตัวอัตตา การเข้าใจศัพท์หรือประโยคธรรมะผิดๆ จะทำให้เราปฏิบัติหลงทางได้ง่าย จึงไม่แปลกใจว่า ปฏิบัติธรรมมาตั้งนานแล้ว ทำไมจึงยังไม่เห็นผล

- พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **“ทุกข์มีไว้เพื่อกำหนดรู้”** แต่เราไปเข้าใจว่า เราไม่เอาทุกข์ เราต้องการหนีทุกข์ พระพุทธองค์ทรงย้ำว่า ทุกข์เกิดเพราะเหตุ - ปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยมี ทุกข์ก็เกิด เมื่อเหตุปัจจัยหมด ทุกข์ก็ดับ เราจึงไม่ต้องไปวิ่งหนีทุกข์ เพราะวิ่งหนีเท่าใดก็หนีไม่พ้น แต่จงยอมรับทุกข์ที่เกิดขึ้น (คือรับรู้ทุกข์) เพื่อจะได้หาสาเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นเกิด แล้วดับที่สาเหตุนั้นเสีย เมื่อเหตุไม่มี ผลที่จะตามมาก็ย่อมไม่มี

• เช่นเดียวกับคำว่า “**ดับกิเลสตัณหา**” เพราะกิเลสตัณหาจริงๆ แล้ว ดับมันไม่ได้หรอก กิเลส-ตัณหามันเกิดตามเหตุ - ปัจจัยของมัน เราต้องคลำต้นตอให้เจอว่า กิเลส-ตัณหา มันเกิดจากต้นทางตรงไหน ค้นหาจริงๆ แล้ว มันก็เกิดจาก “ผัสสะ” เพราะคนเราเกิดมานั้น ย่อมมีอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้คอยรับสัมผัส (หรือผัสสะ) จากภายนอก อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โผฏฐัพพะ) และ ธรรมารมณ์ (ความนึกคิด) ตามลำดับ ฉะนั้นจึงต้องพัฒนา “สติ” ให้มีความไวพอ เพื่อรู้เท่าทันทุกอย่างที่มากกระทบโดยไม่มี การปรุงแต่งอะไรต่อ ให้เหลือแต่เพียงว่า เห็นก็สักแต่ว่า เห็น ได้ยินก็สักแต่ว่า ได้ยิน รู้ก็สักแต่ว่ารู้ เพียงเท่านี้ จิตก็ปล่อยวางได้ เมื่อจิตปล่อยวางได้ จิตย่อมว่าง เมื่อจิตว่าง จิตก็ไม่เป็นทุกข์

หากเรามี “สติ” ไม่ไวพอ เมื่อได้รับกระทบผัสสะแล้ว จิตก็จะทำหน้าที่ของมันตามความเคยชิน คือทำตามนิสัยที่เราได้ป้อนเพาะไว้นั่นเอง กล่าวคือ ย่อมเกิดความยินดี - ยินร้าย ชอบ - ไม่ชอบ รัก - ไม่รัก สุข - ทุกข์ ฯลฯ เรียกว่าเกิด “เวทนา” ขึ้น “เวทนา” ก็เป็นปัจจัยทำให้เกิด

“ตัณหา” คือความทะยานอยาก เพื่อสนองต่อ “เวทนา” ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น “อยากได้” (กามตัณหา) “อยากเป็น” (ภวตัณหา) หรือ “อยากพ้น” (วิภวตัณหา) ในกรณีที่ “เวทนา” ที่เกิดขึ้นทำให้เราต้องทุกข์กายทุกข์ใจไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพียงมี “สติ” ให้ไวพอ ณ ขณะที่เกิดผัสสะแล้วไม่ไปปรุงแต่งอะไรต่อ หลังจากนั้น ตัวกิเลส-ตัณหาย่อมดับลงด้วยตัวของมันเองตามกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง จึงไม่ต้องหาวิธีใดๆ ในการไปดับกิเลส-ตัณหาให้ปวดหัวเปล่าๆ

- แม้แต่คำว่า “**นิโรธ**” ก็เช่นเดียวกัน “นิโรธ” หมายถึง “การดับทุกข์ทางใจ” ไม่ใช่ “การดับที่ตัวทุกข์” เพราะ “ตัวทุกข์” ดับไม่ได้หรอก มันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน เช่น มือเราโดนมีดบาด หกล้ม กระตุกหัวเข่าแตก ติดเชื้อจากภายนอกเข้าอย่างจัง หรือเจ็บป่วยเรื้อรังเป็นมะเร็ง เป็นต้น เราสามารถฝึกจิตเพื่อดับทุกข์ทางใจได้ ส่วนกายนั้นก็รักษาตามอาการของมัน โดยหมอผู้รักษาโรค เมื่อจิตเข้มแข็งไม่ป่วยไปด้วย ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายจะดี ทำให้สร้าง “T-Cells” เพื่อไปต่อสู้กับเชื้อโรคหรือโรคร้ายไข้เจ็บให้หายเร็วกว่าปกติได้

นอกจากนี้ ความเครียดและความกังวลทั้งหลายยังมีผลต่อหัวใจ การหายใจ การสูบฉีดโลหิตในร่างกาย ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย การสร้างเม็ดเลือดแดง และการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่มีปัญหาตามมาอีกด้วย ทำให้การสร้างเซลล์ใหม่ผิดรูปผิดร่างได้ อันนำไปสู่การสร้างเนื้อเยื่อที่ผิดปกติ ทำให้เกิดเนื้องอกและเป็นมะเร็งในที่สุดได้

## ปฏิบัติธรรมมุ่งที่การขัดเกลา “กิเลส” ออกจากใจ

การปฏิบัติธรรมมิได้มุ่งเพียงให้จิตสงบ มีความสุขและหรือให้มีอภิญญา เป็นผู้วิเศษ โดยไม่ใช้การพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า แต่ปฏิบัติเพื่อให้ขัดเกลากิเลส ๓ กองใหญ่ คือ โลภะ โทสะ โมหะ [ทางสายมหายานเพิ่มอีก ๒ คือ ความหยิ่งยโส (Pride) กับความอิจฉาริษยา (Jealousy) อิจฉา แปลว่าเห็นเขาได้ดีแล้วไม่พอใจ ริษยา แปลว่าอาการที่ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี (แรงกว่า “อิจฉา”)]



การขัดเกลากิเลสต้องอาศัย “ปัญญา” เป็นตัวนำ ส่วน “ศีล” กับ “สมาธิ” เป็นตัวหนุน หากเปรียบเทียบ ศีล - สมาธิ - ปัญญา เหมือนกับการสร้างบ้าน ตัวปัญญา คือ เสาเข็ม ตัวศีล คือ ฝาบ้านทั้ง ๔ ด้าน ส่วนตัวสมาธิ คือ หลังคาบ้าน การสร้างบ้านที่มีเสาเข็มไม่ลึกพอหรือไม่แข็งแรง ตัวบ้านและหลังคาย่อมตั้งมั่นอยู่ได้ไม่นาน ด้วยเหตุนี้ในมรรคมงคล ๘ จึงเริ่มต้นด้วย “ปัญญา” ก่อน แล้วจึงตามด้วย “ศีล” และ “สมาธิ”

โดยทั่วไป เขาสอน “ศีล - สมาธิ - ปัญญา” ก็ เพราะเป็นการสอนฆราวาสจากง่ายไปหายาก ค่อยๆ ไล่เต้าเพื่อความหลุดพ้น แม้ทำยสุดจะหลุดพ้นไม่ได้ มีเพียง “ศีล” ก็ยังดี ยังได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ใน ภพชาติต่อไป หากมี “สมาธิ” เพิ่มขึ้นอีก ก็อาจไปถึง “เทพ” หรือ “พรหม” ส่วนผู้ที่มุ่งความหลุดพ้นตั้งแต่ต้น ต้อง มุ่งไปที่ปัญญาก่อน เพราะถ้ามี “สัมมาทิฐิ” แล้ว ที่ เหลืออีก ๗ ข้อในมรรคมงคล ๘ ก็จะถูกปฏิบัติถูกต้อง หมดก็เปรียบเหมือนกับการขจัดความมืดในห้อง ไม่ต้อง ไปหาวิธีอื่นๆ ให้เหนื่อยเปล่า เพียงแต่นำเอา “แสงสว่าง”

เข้าไป ความมืดก็หายไปเองโดยอัตโนมัติ เมื่อความมืดหายไป เราจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในห้องได้อย่างชัดเจน เห็นถึงความสวยงามของห้อง รวมทั้งมุมต่างๆ ด้วยตัว “ปัญญา” ก็เหมือนกับแสงสว่างที่กล่าวถึงนี้

## การปฏิบัติธรรมต้องมุ่งตรงสู่ “สภาวะธรรม”

*สภาวะ* แปลว่า สภาพ, เหตุการณ์

*ธรรม* แปลว่า ธรรมชาติ

“สภาวะธรรม” จึงแปลว่า สภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติ มันเป็นเช่นนั้นของมันเอง เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เช่น บุคคล - สัตว์ - สิ่งของ เป็นบัญญัติธรรม เพราะโดยธรรมชาติแท้ๆ ไม่มีบุคคล - สัตว์ - สิ่งของ มีแต่ธาตุหรือการประชุมของธาตุเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เช่น “น้ำ” มาจากธาตุ  $H_2O$  “มนุษย์” เป็นการรวมตัวของชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้น ไม่มี นาย ก หรือ นาง ข เป็นต้น

สภาวะธรรมของ “ทางสายกลาง” คือ “การวางจิตเป็นกลาง” จิตที่ไม่โอนเอนไปข้างใดข้างหนึ่ง หรือยึดมั่นในข้างใดข้างหนึ่ง เช่น บุญ-บาป, ดี-ชั่ว, กุศล-อกุศล นี่แหละถึงจะก้าวพ้น “ทวิภาวะ” ในทาง “โลกียะ” และเข้าถึง “โลกุตตระ” ในที่สุดได้ เพราะสภาวะธรรม ชั้น “โลกุตตระ” ไม่มีทวิภาวะ ไม่มีการแบ่งแยก จึงเรียกว่า ไม่มีเกิด-ไม่มีตาย ไม่มีจุดเริ่มต้น-ไม่มีจุดสิ้นสุด เป็นต้น

หากเราลองนั่งสมาธิไปสักพัก แล้วให้ผู้อื่นเปิดวิทยุเสียงดังรบกวน แล้วลองพิจารณาดูสภาวะธรรมว่า เข้าใจเรื่อง “เสียง” เพียงใด จริงๆ แล้ว “เสียงก็สักแต่ว่าเสียง” แต่จิตเราไปดึงเอา “สัญญา” ออกมาว่าเป็นเสียงนั้นเสียงนี้ แล้วเกิดการนึกคิดปรุงแต่ง (ตัว “สังขาร” ในชั้น ๕) ว่า หนวกหูเหลือเกิน เกิดความรำคาญ หงุดหงิด ไม่สามารถนั่งทำสมาธิต่อได้ ต้องย้ายที่หนีเสียง หรืออาจจะพาลโกรธคนทำเสียงขึ้นมาทันที อย่างนี้เรียกว่า เกิด “เวทนา” เช่นนี้เราก็ตกเป็นทาสของ “ชั้น ๕” โดยสิ้นเชิง จึงไม่อาจบรรลุธรรมได้



ในคัมภีร์ “วิสุทธิมรรค” จึงกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า “ผู้ทำกรรมไม่มี ผู้เสวยผลแห่งกรรมก็ไม่มี มีแต่กระแส (flow) หรือกระบวนการทำงาน (process) ของรูป กับนาม ตามเหตุตามปัจจัย”

“ผู้สร้างสังสารวัฏไม่มี ผู้ไปเกิดใหม่ก็ไม่มี (คือมีตัวมีตนหรือ soul ไปเกิดใหม่) มันมีแต่เพียงกระแส ผลักดันและปฏิกิริยา ระหว่าง “รูป” กับ “นาม” ตามเหตุตามปัจจัย”

“ผู้รับทุกข์ก็ไม่มี มีแต่กระแสของความทุกข์ที่เกิดจากการทำปฏิกิริยาระหว่าง “รูป” กับ “นาม” ตามเหตุตามปัจจัย”

“ผู้ไปนิพพานก็ไม่มี มีแต่เพียงสภาวะแห่งจิตที่เข้าถึงความว่างที่มีอยู่ตามธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัย” เพราะปรากฏการณ์ทั้งหลายในโลกและสากลจักรวาล เมื่อแยกวิเคราะห์แล้ว ก็มีแต่ “รูป” กับ “นาม” เท่านั้น

มีผู้สรุปไว้อย่างน่าฟังเป็นภาษาอังกฤษว่า การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง จะต้องเป็นดังนี้

“To practice from being SOMEBODY to being NOBODY”

“To practice from going to SOMEWHERE to going NOWHERE”

“To practice from clinging to SOMETHING to clinging NOTHING”

การปฏิบัติธรรมไม่มีสูตรสำเร็จที่จะใช้กับทุกๆ คน เหมือนกันหมด แต่ละคนต้องค้นหาเทคนิคหรือวิธีที่จะ นำตนไปสู่ความหลุดพ้นด้วยตนเอง วิธีหนึ่งอาจเหมาะ กับคนๆ หนึ่ง แต่ไม่เหมาะกับอีกคนหนึ่ง พระพุทธองค์ ก็ต้องใช้สารพัดวิธีในการโปรดผู้คนเพื่อให้เข้าถึงธรรม เหมือนเช่นการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่จะต้องทดลอง หลายๆ ครั้ง โดยใส่ตัวแปรที่แตกต่างกัน แล้วดูผลที่ ควรจะเป็น จากนั้นจึงสรุปออกมาเป็นทฤษฎี

หากผู้ใดปฏิบัติธรรมแล้ว เกิดความเคียด หงุดหงิด รำคาญใจ แสดงว่าวิธีการดังกล่าวไม่เหมาะ กับตัวเอง ให้ค้นหาวิธีใหม่ที่ปฏิบัติแล้ว เกิดปีติสุขในใจ จึงจะถือว่าเดินถูกทาง

## การสวดมนต์ก่อนและหลังการปฏิบัติ

สำหรับผู้ที่ชอบการสวดมนต์ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติโดยถือเป็นการปรับจิตทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติ ก็ต้อง “สวดมนต์เป็น” ไม่ใช่ “สวดมนต์ได้”

การ “สวดมนต์เป็น” หมายถึง

- รู้ความหมายของคำสวด เพื่อสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น

- สะสมปัญญาที่เกิดขึ้นให้กลายเป็น “ปัญญาบารมี” ซึ่งเป็นหนึ่งในสิบของบารมีที่ผู้บรรลुरुธรรมพึงบำเพ็ญ

- รู้จักแปลงบทสวดมาสู่การปฏิบัติธรรม เช่น

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ = ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่ง - ที่ระลึก

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ = ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง - ที่ระลึก

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ = ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง - ที่ระลึก

การยึด “พระพุทธรูป” เป็นที่พึ่ง คือการปฏิบัติเข้าถึงความเป็น “พุทธะ” หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

- เป็น “ผู้รู้” คือสักแต่ว่า “รู้” ในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่มีการคิด-นึก-ปรุงแต่งต่อ ได้แก่ “การรู้เฉยๆ” เช่น เห็นช็อกโกแลตวางขายในห้างสรรพสินค้าจริงๆ แล้ว เห็นแต่สี + รูปลักษณ์ของก้อนช็อกโกแลตเท่านั้น เท่ากับ “รู้” เฉยๆ แต่จิตดันไปปรุงแต่งต่อว่าอยากกิน เลยสนองความอยากด้วยการเสาะแสวงหาซื้อมา หรือเห็นคนเดินผ่านมาจริงๆ แล้ว ตาก็เป็นแต่เพียง “เห็น” คน (คือ ธาตุ ๔) เท่านั้น แต่จิตทำงานว่องไวมาก ไปดึงเอา “สัญญา” (ความจำ) ออกมาว่า คนๆ นี้เคยทำไม่ดีกับเรา คนๆ นี้เป็นศัตรูเรา แล้วจิตก็ปรุงแต่งต่อ (สังขาร) ว่า เราไม่ชอบคนๆ นี้ เราเกลียดคนๆ นี้ เป็นต้น

ทุกอย่าง สิ่งทุกอย่าง อย่าง มันก็เป็นเช่นนั้นของมันเอง เช่น ดอกไม้สีแดง สีเหลือง ฯลฯ ดอกไม้รูปลักษณ์แบบนี้แบบนี้ มันก็เป็นเช่นนั้นของมันเอง ไม่มีสวย-ไม่สวย น่ารัก - น่าเกลียด แต่ใจเราต่างหากที่ปรุงแต่งกับมัน



ทำให้มี สวย - ไม่สวย น่ารัก - น่าเกลียด เกิดขึ้น เลยไม่  
เข้าถึงความเป็นธรรมชาติของมันเองสักที

เหมือนกับประโยคที่ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็น  
ตถาคต” ก็ในเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน  
ไปนานแล้ว จะไปเห็นพระตถาคตได้อย่างไรกัน

จริงๆ แล้ว “ตถาคต” มีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า  
“**พระผู้รู้ตถธรรม**” คือ ธรรมที่เป็นเช่นนั้นของมันเอง  
มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า “ตถตา” ฉะนั้น จึงมี  
ความหมายว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นก็เห็นถึงความเป็น  
เช่นนั้นของมันเอง** ซึ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยทุกๆ  
เหตุการณ์ ไม่ว่าจะ ดี - ร้าย สมหวัง - ผิดหวัง หรืออื่นๆ  
ล้วนไม่ใช่เป็นตัวกำหนดสุขหรือทุกข์ เพราะมันเกิดขึ้น  
ตามเหตุตามปัจจัยของมันเช่นนั้นเอง แต่ใจเราต่างหาก  
ที่ไปทำปฏิกิริยากับมัน หรือคิดไปต่างๆ นานา (“สังขาร”)  
แล้วก็เลยออกมาเป็น “สุข” หรือ “ทุกข์” ภายหลังที่เกิด  
การปรุงแต่งเข้าไปแล้ว

ถ้าพูดเกี่ยวกับตัว “รู้” จะมีทั้งหมด ๕ ตัวรู้ คือ

๑. รู้แบบ “วิญญานรู้” (เกิดจาก “ผัสสะ”)
๒. รู้แบบ “สัญญารู้” (เกิดจาก “ความจำ”)
๓. รู้แบบ “เวทนารู้” (เกิดจาก “ความรู้สึก”)
๔. รู้แบบ “ปัญญารู้” (เกิดจาก “ภาวนามยปัญญา”

ไว้ใช้ประหารกิเลส ตัณหา อุปาทาน)

๕. รู้แบบ “พุทธะรู้” คือ รู้แจ้งแทงตลอดจนกลายเป็น “วิชชา” ผั่งแน่นอยู่ในจิต เพื่อไว้ปราบ “อวิชชา” สำหรับตัว “ปัญญารู้” นั้น หากไม่รู้จัก “ปล่อยวางในตัวปัญญา” มันก็จะคาอยู่ในจิตทำให้แปรเปลี่ยนเป็น “มานะ-หึงยโส” ได้ ทำให้ไม่สามารถบรรลุ มรรค-ผล-นิพพานในที่สุดได้ ซึ่งต่างจาก “รู้เฉยๆ” แบบ “พุทธะรู้” มันเป็น “ธาตุรู้” ตามธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง จึงไม่มีวันแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น

- “ผู้ตื่น” คือให้ตื่นจาก “ความหลง” ในโลกโลกิยะ หรือใน “ทวิภาวะ” ทั้งหมด หากก้าวพ้น “ทวิภาวะ”



ไม่ได้ ก็ย่อมนำไม่ถึง “โลกุตตระ” คือ ผ่องแผ้วความ  
หลุดพ้น หรือพระนิพพานได้

- **“ผู้เบิกบาน”** ใจจะเบิกบานได้ ใจต้องไม่ยึดมั่น  
ถือมั่นในสิ่งใดเลย ใจจะต้องเป็นกลางไม่โอนเอนไปข้างใด  
ข้างหนึ่ง เช่น ไม่ยึดทั้งสุข-ทุกข์ บุญ-บาป กุศล-อกุศล  
เป็นต้น เมื่อทำได้เช่นนี้ ใจย่อมนเบิกบานทุกเวลา

การยึด “พระธรรม” เป็นที่พึ่ง การเข้าถึง **“พระธรรม”**  
คือ การเข้าถึงธรรมชาติหรือกฎแห่งธรรมชาติที่มีอยู่ และ  
คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าล้วนไม่  
ขัดต่อธรรมชาติ หรือกฎแห่งธรรมชาติทั้งสิ้น

กฎแห่งธรรมชาติซึ่งค้นพบโดยองค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าที่ยิ่งใหญ่ที่สุดกฎหนึ่ง คือ **“กฎแห่ง  
ไตรลักษณ์”** หรือ “อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา” ฉะนั้น  
การเข้าถึงโดยหมั่นพิจารณากฎนี้อยู่เรื่อยๆ ก็เท่ากับการ  
การยึดพระธรรมเป็นที่พึ่ง ทำให้เข้าถึง **“วิปัสสนาญาณ”**  
และ **“ความหลุดพ้น”** ในที่สุด



การยึด **“พระสงฆ์”** เป็นที่พึ่ง พระสงฆ์คือสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นผู้มีจริยวัตรตรงดงาม โดยถือตามจริยวัตรของพระพุทธเจ้า เช่น การสำรวมในอินทริย์ ๖ การมีชีวิตที่เรียบง่าย การรู้จักประมาณในการบริโภค การมีความเพียรในการดับกิเลส เป็นต้น การยึดพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ก็หมายความว่า เราต้องยึดจริยวัตรที่พระสงฆ์ปฏิบัติ มาเป็นจริยวัตรของเราเอง

## การปฏิบัติธรรมมุ่งที่การเข้าใจและเข้าถึงในกายหรือที่เราเรียกว่า **“ชั้น ๕”**

สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาเพียงพอในการศึกษาหมวดธรรมอื่นๆ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากนั้น ก็ขอให้เจาะลึกลงไปที่ **“ชั้น ๕”** ก็มีทางพ้นทุกข์ได้เหมือนกัน

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ตั้งพระศรیمหาโพธิ์ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ (วันวิสาขบูชา - วันพระพุทธ) ภายหลังการตรัสรู้ได้ ๒ เดือน คือในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พระพุทธองค์ทรงแสดง **“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”**

แก้ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ (วันนี้ถือเป็นวันอาสาฬหบูชา - วันพระสงฆ์) โดยปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ท่านได้บรรลุเป็น พระโสดาบันเรียงตามลำดับดังนี้

ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ท่านโกณฑัญญะ ได้บรรลุ เป็นพระโสดาบัน

แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ท่านวัปปะ ได้บรรลุเป็น พระโสดาบัน

แรม ๒ ค่ำ เดือน ๘ ท่านภัททิยะ ได้บรรลุเป็น พระโสดาบัน

แรม ๓ ค่ำ เดือน ๘ ท่านมahanama ได้บรรลุ เป็นพระโสดาบัน

แรม ๔ ค่ำ เดือน ๘ ท่านอัสสชิ ได้บรรลุเป็น พระโสดาบัน

วันรุ่งขึ้น คือ แรม ๕ ค่ำ เดือน ๘ พระพุทธองค์ ทรงแสดง “อนัตตลักขณสูตร” แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ เมื่อ ได้ฟังพระธรรมจบแล้ว ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ก็ได้สำเร็จเป็น “พระอรหันต์” พร้อมๆ กันในวันเดียวกัน

ใน “อนัตตลักขณสูตร” ได้แสดงให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน-เรา-เขา ของ “ขั้นที่ ๕”

**ขั้นที่ ๕** แปลว่า กอง หมวด หมู่ ส่วนในทางพุทธศาสนา หมายถึงร่างกายของมนุษย์ คือแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ตามสภาพได้ ๕ ส่วน หรือ ๕ ขั้น อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

- **รูป** ได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หน้ง กระดุก โลหิต

หาก “รูป” มีตัวมีตนเป็นของเราจริงๆ แล้ว เรา ย่อมบังคับ “รูป” คือร่างกายไม่ให้แก่-เจ็บ-ผมหงอก-ให้คงเป็นหนุ่มสาวตลอดกาล คงความแข็งแรงตลอดไป หรือสร้างร่างกายตามใจปรารถนาได้ เช่น ให้หัวใจเต้นช้าลง ให้หายใจเข้าอย่างเดียวไม่หายใจออก ให้นั่งอยู่ท่าเดียวตลอดโดยไม่ปวดไม่เมื่อยจะได้ไหม

ซึ่งจริงๆ แล้วทุกๆ อวัยวะในร่างกายต่างก็ทำหน้าที่ของมันตามเหตุ-ตามปัจจัย ไม่มีตัว “อิตตา” เป็นผู้ทำงานแต่อย่างไร

- **เวทนา** ได้แก่ ความรู้สึกว่า ชอบหรือไม่ชอบ หรือเฉยๆ

หากเวทนามีตัวมีตนจริงแล้ว เราย่อมบังคับให้เวทนาจงให้ความสุขแก่เราตลอดกาลได้ไหม บังคับให้มันจงนำโรคร้ายต่างๆ ที่ทรมานเหลือเกินออกจากกายเดี๋ยวนี้ หรือให้อาการปวดศีรษะหายไปเดี๋ยวนี้จะได้ไหม เวลาบ้านถูกไฟไหม้ทรัพย์สินเสียหายหรือขโมยขึ้นบ้านเอาทรัพย์สินที่มีค่าไป หรือเวลาที่ลูกหรือคนที่เรารักตายจากไป เราก็กังคับมิให้เวทนาให้ผลเป็นความโศกเศร้าเสียใจจะได้หรือไม่

จะเห็นว่า “เวทนา” (สุข - ทุกข์ - เฉยๆ) ล้วนเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน เมื่อเหตุปัจจัยมี มันก็เกิด เมื่อเหตุปัจจัยดับ มันก็ดับ เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับมันได้ (uncontrollable) แต่เราสามารถเข้าถึงความจริงและปล่อยวางด้วยตัวเองได้

พระพุทธเจ้าได้แสดง “เวทนาปริคคหสูตร” แต่ “ทีฆนชะ” (หลานชายของพระสารีบุตร) ที่ถ้ำ “สุกรขาตา”

ตื่นเชาศิษย์คุณครู โดยมีพระสารีบุตรถวายงานพัดอยู่ข้างหลัง ภายหลังที่ได้อุปสมบทมาแล้ว ๑๕ วัน ใจความของพระสูตร มีว่า

(๑) “เวทนา” (สุข - ทุกข์ - เฉยๆ) เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เป็นกระบวนการทำงานของ “รูป” กับ “นาม” ทั้งสิ้น ไม่มี “ฉันสุข” “ฉันทุกข์” “ฉันไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ”

(๒) ผู้ใดมี “ลัสสสตทิกฺขุ” คือเห็นว่ามีตัวตนอยู่ในร่างกาย พอตายไปแล้ว ตัวตนนี้ก็ไปเกิดใหม่ หาร่างใหม่อยู่ ตัวตนนี้ไม่มีวันตาย ฉะนั้น ผู้ที่มึความเห็นแบบนี้ จึงมุ่งทำแต่กุศลกรรม ทำบุญ ทำทาน เพื่อหวังผลดีๆ ให้เกิดในภพชาติหน้า ซึ่งในที่สุดแล้วก็ยังไม่ใช่เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์

(๓) ผู้ใดมี “อุจฺเจททิกฺขุ” คือเห็นว่าตายแล้วสูญ ไม่มีอะไรไปเกิดใหม่สืบต่อจากภพชาติเก่า หรือต่อให้เห็นว่ามีตัวตนอยู่ในร่างกายตอนยังมีชีวิตอยู่ ตัวตนนี้ก็จะตายพร้อมๆ กับร่างกายที่ตายไป เนื่องจากตัวตนนี้

อาศัยร่างกายอยู่นั่นเอง เมื่อร่างกายอยู่ไม่ได้ “ตัวตน” นี้ ก็อยู่ไม่ได้เช่นกัน

ซึ่งใน “ทิฏฐิ” สองประการนี้ ผู้มี “อุจเจททิฏฐิ” จะแก้ไขได้ง่ายกว่า เพราะพื้นฐานของจิตใจไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งใดอยู่แล้วเพียงแต่มีความเห็นที่ผิดไปเท่านั้น ต่างกับผู้ที่มี “สัสสตทิฏฐิ” ที่จิตถูกโปรแกรมไว้ใน “สัญญา” (ความทรงจำ) ว่า ต้องทำดีในชาตินี้เพื่อหวังผลในชาติหน้า ฉะนั้นจึงไม่ยอมปล่อยวางความคิด เรื่องยึดติดในบุญกุศล ผลแห่งการยึดติด จิตก็จะพาตนเองไปสู่ “กามสุขตัญญิ” หลังตาย ซึ่งอาจมีชีวิตที่สุขสบายกว่าภพชาติปัจจุบัน แต่ก็มีอายุขัย พอหมดอายุขัย ก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกเป็นเช่นนี้ทุกภพทุกชาติ ไม่อาจพาตนเองหลุดพ้นจาก “วัฏฏสงสาร” ได้

(๔) พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ทุกสิ่งล้วนเป็น “อนัตตา” ฉะนั้น “ทิฏฐิ” ทั้งสองจึงผิดหมด มีแต่ “กระแส” หรือ “กระบวนการทำงาน” ของจิตที่เกิดขึ้นๆ และมีการส่งต่อเป็นทอดๆ จากจิตดวงเก่าไปยังดวงใหม่ตามเหตุ

ตามปัจจัย เช่น ก่อนที่จิตดวงสุดท้ายคือ “จุติจิต” จะดับก็จะเกิดกระบวนการส่งต่อไปให้กับจิตดวงใหม่ คือ “ปฏิสนธิจิต” ต่อกันไป บรรดาบุญ - บาป รวมทั้งกฎแห่งกรรมทั้งหลายก็จะถูกส่งต่อไปยังจิตดวงใหม่ ในรูปของ “สัญญา” ในร่างใหม่ หรือกายใหม่ พร้อมทั้งจะดึงออกมาปรุงแต่ง (สังขาร) เมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้นพร้อม และเมื่อ “ปฏิสนธิจิต” ทำหน้าที่ในการปฏิสนธิเรียบร้อยแล้ว ก็จะส่งต่อไปให้จิตอีกดวงหนึ่ง คือ “ภวังคจิต” ทำหน้าที่ต่อไป ฉะนั้นจึงไม่มี “อัตตา - ตัวตน” ให้ยึดมั่นถือมั่นหรือให้ละแต่ต้องละความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนต่างหาก เพราะการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ไม่นำมาซึ่งความทุกข์แต่ประการใด

พระสารีบุตรใช้ “ปัญญา” พินิจพิจารณาตาม เห็นว่า “เวทนา” เกิดเพราะมี “ผัสสะ” แล้วไต่ย้อนหลังไปจนถึง “อวิชชา” ก็พบว่าทุกอย่างรวมทั้ง “เวทนา” เกิดเพราะเหตุปัจจัยทั้งสิ้น “เวทนา” แบบใดแบบหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วมันก็ถูกเบียดด้วย “ผัสสะ” ตัวใหม่ เป็นเช่นนี้เรื่อยไปไม่ขาดสาย

เมื่อพบแก่นสารความเป็นจริงว่า “เวทนา” (ไม่ว่าจะแบบไหน) ล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) ตั้งมั่นอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันจึงเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และจะบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะทุกอย่างเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมันเอง (เป็น “อนัตตา”) เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้แล้ว ก็เกิด “นิพพิทาญาณ” จิตเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพติดเพลินติดใจกับสิ่งเหล่านี้อีกต่อไป ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายได้ เมื่อจิต “ปล่อยวาง” ในทุกสิ่งได้ จิตก็เป็น “อิสระ” อันนำไปสู่มรรค - ผล - นิพพาน ในที่สุด พระสารีบุตรได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ณ บัดดลนั้น สูตรนี้มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ทีฆนขสูตร” ตามชื่อของหลานพระสารีบุตรในเวลาต่อมา

- **สัญญา** หมายถึง ความทรงจำ สัญญาก็ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เพราะหากมันมีตัวตนแล้ว เราก็คงบังคับให้จำแต่สิ่งดีๆ สิ่งน่ารื่นรมย์เท่านั้น ภาพน่าเกลียดน่ากลัว น่าขยะแขยง ภาพหลอน ภาพคนใกล้ตายตาเหลือก ดิ้นทุรนทุราย ภาพสูญเสียมูลหรือสามี - ภรรยาที่รัก จงอย่าจำ จงอย่าจำ จะบังคับมันได้หรือไม่





- **สังขาร** ได้แก่ การคิด-นึก-ปรุง-แต่ง สังขารที่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เพราะหากมันมีตัวมีตนแล้ว ก็บังคับมันให้ปรุงแต่งแต่สิ่งที่เราต้องการจะได้ใหม่ เช่น ถูกตำหนิ ก็บังคับไม่ให้มันปรุงแต่งเป็นความโกรธ หรือ บังคับให้มันปรุงแต่งเป็นความรัก จะได้ใหม่

- **วิญญาณ** ได้แก่ การรับรู้ ร่างกายเรามีตัวรับรู้ผ่านเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

วิญญาณเอง ก็ไม่มีตัว ไม่มีตน แต่มันเป็นการทำงาน หรือทำหน้าที่ของมันตามเหตุตามปัจจัย เช่น จักขุวิญญาณ จะเกิดต่อเมื่อมีตา มีรูปารมณ (วัตถุที่มากระทบตา) มีจักขุประสาท (ความใสของเลนส์แก้วตา) มีแสงสว่าง และมีความตั้งใจที่จะเห็น (มนสิการ) การรับรู้ทางตาหรือการเห็นจึงเกิดขึ้น เป็นต้น

หาก “วิญญาณ” มีตัวมีตนจริง เราก็คงบังคับมันได้ เช่น เดินผ่านกองขยะเหม็นมาก หรือเดินผ่านซากศพ กำลังเน่าเปื่อยเหม็นมาก เราก็บังคับไม่ให้วิญญาณรับรู้กลิ่นนั้นๆ ได้หรือไม่ หรือมีผู้เอามาพาให้เราดูต่อหน้าต่อตา เราจะบังคับไม่ให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้นในการเห็นภาพนั้นจะได้หรือไม่

ใน “สังยุตตนิกาย ชันธวรรค” ได้กล่าวไว้ว่า ตัว “สังขาร” นี้แหละ ที่เป็นตัวสร้างกระบวนการนำไปสู่กิจกรรม (การกระทำ) ทางกาย วาจา ใจ เช่น นั่งแล้วรู้สึกเมื่อย กระบวนการ “ปรุ้งแต่ง” ก็จะผลักดันให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถ มีการเหยียด ยืดเส้น เปลี่ยนท่า นั่งเป็นต้น

ในพระสูตรเดียวกันนี้ ยังกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า

(๑) “รูป” (ร่างกาย) หากไม่มีนามอีก ๔ ตัว (คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ย่อมไม่ต่างอะไรไปจากซากศพ ไม่สามารถทำกิจกรรมอะไรๆ ได้

(๒) ตัว “เวทนา” โดดๆ ของมันเอง ก็สร้างกิจกรรม ไม่ได้ แต่มันเป็น “ผล” ของกิจกรรมจากตัวอื่นๆ แล้วจึงส่งต่อเป็น สุข - ทุกข์ - เฉยๆ

(๓) ตัว “สัญญา” เอง ก็เพียงแต่ทำหน้าที่เก็บความจำ มันมีอาจไปสร้างกิจกรรมต่างๆ ทาง กาย - วาจา - ใจ ได้ นอกจากมันจะถูกดึงออกมาแล้วไปร่วมกับตัวอื่น เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

(๔) ตัว “วิญญูณ” ก็เป็นเพียง “ตัวรับรู้” เฉยๆ เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ฯลฯ ตัวมันเอง ไม่สามารถ ไปสร้างกิจกรรมต่อๆ ไปได้ ไม่ว่าจะทาง กาย-วาจา-ใจ นอกจากไปร่วมกับตัวอื่นๆ เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

(๕) จึงเหลือแต่ตัว “สังขาร” ที่เป็นตัวนึก คิด ประูแต่ง ที่ทำให้ “ชั้น ๕” สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ทาง กาย-วาจา-ใจ ได้ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมอะไร เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ต้ม กิน คิดนึก ไปทำบุญ-ทำทาน-ทำบาป ฯลฯ ล้วนเกิดจากตัว “สังขาร” ทั้งสิ้น

ฉะนั้น ตัว “สังขาร” จึงเป็นตัวสร้างกิจกรรม หรือ ก่อกรรม (การกระทำ) กรรมก็นำมาซึ่ง วิบาก トラบไต่ที่ยังมีการยึดมั่นในวิบาก วัฏฏสงสารก็เกิดขึ้น ทั้งหมดนี้ จึงเป็นการทำงานของตัว “สังขาร” โดยแท้ ไม่ใช่มี “อัตตา-ตัวตน” เป็นผู้สร้างวัฏฏสงสาร

ในตำรา “พระอภิธรรม” มีเจตสิก ๕๒ ตัว ซึ่ง ล้วนแล้วแต่เป็นตัวปรุงแต่งจิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต ทำให้จิตเกิดสภาวะต่างๆ ได้ถึง ๕๒ สภาวะ

เมื่อหัก “เวทนาเจตสิก” กับ “สัญญาเจตสิก” ออก ที่เหลืออีก ๕๐ ตัว ล้วนจัดเป็น “สังขารเจตสิก” ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็น โลก-โกธ-หลง มนสิการ ครัทธา เมตตา สติ ฯลฯ ล้วนเป็นบทบาทของตัวสังขารเจตสิกทั้งสิ้น

ลองคิดดูดีๆ บางครั้งเราไม่อยากโกธ แต่พอเพลอสติ ก็โกธจนได้ ไม่อยากโลก แต่ก็อดไม่ได้ที่ต้องไขว่คว้ามาเป็นเจ้าของ เมื่อมีจังหวะเหมาะๆ เป็นต้นทั้งหมดนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นตัวกระตุ้นของตัว “สังขาร” ทั้งสิ้น และเนื่องจากมันเป็นอนัตตา เราจึงไปควบคุมหรือบังคับมันไม่ให้เกิดไม่ได้ มีเพียงแต่ว่าเมื่อมันเกิดแล้ว ต้องมีสติที่ไวมากรู้เท่าทันมัน แล้วหยุดอยู่แค่ตรงนั้น เพื่อมิให้สร้าง “กรรม” ขึ้นต่อไปอีก

**หากเราเข้าใจในความเป็น “อนัตตา” ของชั้นที่ ๔ แล้ว ลองพิจารณาสิ่งต่อไปนี้**

(๑) เมื่อเข้าใจว่า “เวทนา” ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราก็จะไม่ยึดติดใน “สุข” หรือผลักไสไล่ส่ง “ทุกข์” เมื่อทำเช่นนี้ได้ “เวทนา” ก็จะหมดกำลัง

(๒) เมื่อ “เวทนา” หมดกำลัง ตัว “สัญญา” ที่จะเก็บเป็นภาพเหตุการณ์ความทรงจำ ซึ่งจะเป็นเชื้อให้กับ “วิญญาณขันธ์” ในการรับรู้ครั้งต่อไป ก็จะไม่มียธิพลอีกต่อไป ยิ่งถ้ารู้ว่า “สัญญา” ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ยิ่งคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้อย่างสนิท

(๓) เมื่อขาดอิทธิพลของ “เวทนา” กับ “สัญญา” ในขันธ์ ๕ ก็จะขาดเชื้อในการส่งต่อให้เกิดการปรุงแต่ง หรือส่งต่อให้ “สังขาร” เมื่อสังขารไม่เกิด ก็จะไม่ส่งต่อให้ทำกิจกรรม ทั้งทาง กาย - วาจา - ใจ

(๔) ฉะนั้น จึงเหลือการทำงานของ “วิญญาณขันธ์” เพียงอย่างเดียว คือ

**เห็น ก็สักแต่ว่า เห็น**

**ได้ยิน ก็สักแต่ว่า ได้ยิน**

**รู้ ก็สักแต่ว่า รู้**

เมื่อปราศจากการปรุงแต่งใดๆ อีกต่อไป จิตของผู้ผู้นั้นก็อยู่เหนือ “ขันธ์ ๕” เข้าถึงจิตของผู้หลุดพ้นในที่สุด

ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงความเป็น “อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา” ของ “ขั้นที่ ๕” แล้ว จิตย่อมเบื่อหน่าย ทั้งใน รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย จิตย่อมคลายความยึดติด เพราะคลายความยึดติด จิตจึงหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็จะทำให้เกิด “ญาณทัสสนะ” ว่า

**ชาติได้สิ้นแล้ว**

**พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว**

**กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว**

**กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มีอีก**

นี่แหละคือ “ปัญญาเห็นชอบตามความเป็นจริง” เท่ากับเป็นการปฏิบัติตาม “สติปัฏฐาน ๔” นั้นเอง แต่เป็นแนวทางที่ ลัด-สั้น-เข้าถึงเร็ว ตัว “ปัญญา” ที่อ้างถึงต้องมาจาก “ประสบการณ์จริง” เท่านั้น (ภาวนามย-ปัญญา) ไม่ใช่มาจากการศึกษาหรือทำความเข้าใจ (สุตมย-ปัญญา) หรือเกิดจากการคิดนึกเอา (จินตมยปัญญา)

## ปฏิบัติธรรมโดยเน้นตัว “สติ” กับ “สมาธิ” เป็นพื้นฐาน

แม้ว่าแต่ละสำนักปฏิบัติธรรม จะมีวิธีและเทคนิคที่แตกต่างกันไป แต่สุดท้ายก็มาเน้นที่ตัว “สติ” กับ “สมาธิ” ซึ่งในหมวดธรรมทุกๆ หมวด ตัว “สติ” จะมาก่อน “สมาธิ” เสมอ ตัวอย่างเช่น

- ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้อที่ ๗ คือ สัมมาสติ แล้วจึงตามด้วยข้อ ๘ คือ สัมมาสมาธิ
- ใน “อินทริย ๕” และ “พละ ๕” ซึ่งได้แก่ ๑. ศรัทธา ๒. วิริยะ ๓. สติ ๔. สมาธิ ๕. ปัญญา ตัว “สติ” ก็มาก่อน “สมาธิ”
- ใน “โพชฌงค์ ๗” ตัว “สติ” ก็นำมาเป็นอันดับ ๑ แล้วจึงตามด้วย ๒. ธรรมวิจยะ ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

หรือแม้แต่ที่เราชอบพูดกันว่าให้มี “สติสัมปชัญญะ” ตัว “สติ” ก็ยังนำหน้าตัว “สัมปชัญญะ”



“สติ” แปลว่า ความระลึกได้ คืออาการที่จิตไม่  
 เพลอไพล รู้อยู่ตลอดเวลาในสิ่งที่กำลัง คิด - พุท - ทำ  
 เป็นเหตุให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

“สัมปชัญญะ” แปลว่า การรู้ตัวทั่วพร้อม คือไม่  
 เพียงแต่ “รู้” ในสิ่งที่ คิด - พุท - ทำ แบบมี “สติ” เท่านั้น  
 แต่ยังรู้ตัวทั่วพร้อมในอีก ๔ อย่างต่อไปนี้

- (๑) รู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์
- (๒) รู้ว่าสิ่งนั้นควรทำหรือควรหลีกเลี่ยง
- (๓) รู้ว่าสิ่งนั้นเมื่อคิด-พุท-ทำ แล้ว จะสอดคล้อง  
 กับธรรมชาติของพระพุทธเจ้าหรือไม่
- (๔) รู้ชัดในตัว “สภาวะธรรม” ไม่หลงไหลไปกับ  
 “บัญญัติธรรม” หรือ “โลกียธรรม”

ฉะนั้น เราจึงควรฝึกตัว “สติ” ให้มาก ในชีวิต  
 ประจำวัน แม้แต่เวลาที่เรานั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม ก็  
 จะต้องใช้ “สติ” นำมาก่อน แล้วตัว “สมาธิ” จึงจะตามมา  
 ด้วยเหตุนี้ใน “โพธิปักขิยธรรม” ๓๗ ประการ จึงให้เริ่ม  
 ที่ “สติปัฏฐาน ๔” ก่อน หากได้ฝึก “สติ” บ่อยๆ จนกระทั่ง

“สติ” ตั้งมั่นได้ดีแล้ว ตัว “ตั้งมั่น” นี้แหละ คือตัว “สมาธิ” หมายถึงว่าเมื่อ “สติ” ตั้งมั่นได้ดีแล้ว ตัว “สมาธิ” จะตามมาโดยอัตโนมัติ

**ตัว “สมาธิ” จะนำ “สติ” ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึง “ฌาน” แล้วเท่านั้น** คือ เมื่อจิตตั้งมั่นจนเป็น “สมาธิ” เข้าถึง “ฌาน” ในระดับต่างๆ ได้แล้ว จึงใช้ “สติ” ตามดูตามรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน “ฌาน” ตามดูตามรู้แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ “รู้” หรือ “เห็น” เป็นอันตราย เพราะหากยึดมั่นถือมั่นเมื่อใด ตัว “วิปัสสนาญาณชั้นสูง” จะไม่เกิด หนทางหลุดพ้นย่อมไม่มี

ทุกวันนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมมักใจร้อน ข้ามขั้นตอนโดยไปมุ่งที่ “สมาธิ” ก่อน ทั้งๆ ที่การฝึก “สติ” และการดำรง “สติ” ยังไม่มั่นคงแข็งแรงดีพอ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้รับผลดีเท่าที่ควร จะสังเกตเห็นว่าทุกๆ ครั้งที่มีปัญหา เกิดเหตุการณ์ร้ายๆ มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน เกิดภัยพิบัติธรรมชาติขึ้น เช่น แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด เกิดคลื่นยักษ์ “สึนามิ” เป็นต้น เรามักจะเตือนจิตเตือนใจผู้ประสพภัยให้มี “สติ” ก่อน



เราจะไม่เตือนเขาให้มี “สมาธิ” ก่อน ทั้งนี้เพราะ “สติ” จะต้องมาก่อน “สมาธิ” เสมอ การปฏิบัติกรรมฐาน เช่น การนั่งสมาธิ ก็เช่นกัน อาจารย์ผู้นำปฏิบัติทุกท่านมักจะบอกศิษย์ว่า “ให้นั่งตัวตรง ดำรงสติให้มั่น...” จะไม่มีผู้ใดบอกว่า “ให้นั่งตัวตรง ดำรงสมาธิให้มั่น” นี่แสดงว่า “สติ” ย่อมมาก่อน “สมาธิ” เสมอ

**“หัวใจในการปฏิบัติกรรมฐาน”** มีอยู่ ๓ ข้อ คือ

๑. **อาตาปี** ได้แก่ มี “ความเพียร” คือการตั้งใจทำจริงๆ ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เพื่อความหลุดพ้นให้ได้ในบั้นปลายในที่สุด

๒. **สติมา** คือ มี “สติ” อยู่ตลอดเวลาที่ลงมือปฏิบัติ ถ้าสามารถมีสติรู้เท่าทันก่อน พุด-คิด-ทำ คือ มีสติรู้ก่อน รูป-นาม จะเกิด ก็ยิ่งดี

๓. **สัมปชาโน** หรือ “สัมปชัญญะ” คือ การรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกๆ ขณะ เห็นการเกิด-ดับของรูป-นาม ในแต่ละขณะ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การรู้สึกตัวทั่วพร้อมใน “ปัจจุบันขณะ” ฉะนั้นจึงสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน (วิปัสสนา: วิ = แจ้ง, ชัดเจน ปัสสนา = เห็น) คือ

เห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา ของ  
ทุกสิ่งที่มาปรากฏเฉพาะหน้าว่า มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ -  
ดับไป จริงๆในแต่ละขณะๆ

เมื่อทุกสิ่งมันไม่เที่ยง มันจึงเป็นทุกข์ (เพราะทน  
อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และมันก็ไม่มีตัวไม่มีตน ทั้งจะ  
บังคับให้มันเป็นไปตามที่ใจเราปรารถนาก็ไม่ได้ ฉะนั้น  
จึงหาสาระแก่นสารแท้ๆ อะไรไม่ได้สมควรหรือที่เราจะ  
ไปยึดมันถือมันเป็นตุเป็นตะว่า นั่นคือเรา เราเป็นนั่น  
นั่นเป็นตัวตนของเรา

ทั้งหมดที่กล่าวข้างต้นก็เพื่อสรุปว่า ตัว “สติ” นั้น  
สำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด และมันเป็นตัวมาก่อน “สมาธิ”  
เสมอ ฉะนั้นให้หมั่นฝึก “สติ” ก่อน แล้วตัว “สมาธิ”  
จะตามมาเอง เพราะตัว “สมาธิ” แปลว่าความตั้งมั่น  
แห่งจิต ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Concentration” มีใช้  
“Meditation” เช่น การนั่งหลับตาทำสมาธิ การเดินจงกรม  
และต่อให้เป็น Meditation การที่จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใด  
สิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้า-ออก ท້องยุบหนอ-พองหนอ  
ก็ต้องอาศัย “สติ” นำทั้งสิ้น

## เข้าใจ “กรรมฐาน ๒ แบบ” ให้ถูกต้อง

“กรรม” แปลว่า การกระทำ, การงาน

“ฐาน” แปลว่า ที่ตั้ง

รวมความแล้ว แปลว่า ที่ตั้งแห่งการกระทำ หรือ  
ที่ตั้งแห่งการงาน

ถามต่อว่า แล้วเป็นงานของอะไร

ก็ต้องตอบว่า เป็นการทำงานของใจ กล่าวอีกนัยหนึ่ง  
คือ การฝึกอบรมจิตใจนั่นเอง

### การฝึกอบรมจิตใจ มี ๒ วิธีใหญ่ๆ คือ

๑. **สมถกรรมฐาน** “สมถะ” แปลว่า ธรรมอันเป็น  
เครื่องสงบระงับจิต ฉะนั้น “สมถกรรมฐาน” คือ การฝึก  
จิตให้สงบนั่นเอง

จิตที่ได้รับการฝึกให้สงบ - นิ่ง - แน่วแน่ เป็นสมาธิ  
จะเป็นจิตที่มีกำลัง ถึงขั้นแสดงอิทธิฤทธิ์ได้ มีอภิญญา  
ต่างๆ ได้ เช่น มีหูทิพย์ ตาทิพย์ หยั่งรู้จิตใจผู้อื่นได้ ระลึก  
ชาติแต่หนหลังได้ เป็นต้น แต่วิธีนี้ไม่สามารถรู้ต้นตอ  
แห่งทุกข์ หรือประหารกิเลสต่างๆ ได้แบบถึงรากถึงโคน

ของมัน เก่งๆ ก็ได้แค่ การข่มกิเลสไว้ชั่วคราว หยุดความ  
 ออยากความใ้ใคร่ประเดี๋ยวประดำว ที่ภาษาธรรมเรียกว่า  
 “วิกขัมภนปทาน” คือการข่มกิเลสไว้ชั่วคราว จึงมีผู้เปรียบ  
 วิธีนี้เหมือนกับเอาก้อนหินทับหญ้า ทรายเท่าที่ก้อนหิน  
 (การข่มจิต) ยังทับอยู่ หญ้า (กิเลส) ก็ไม่สามารถเจริญ  
 ออกงามได้ พอยกก้อนหินออก (เลิกข่มจิต - เลิกทำสมาธิ)  
 หญ้า (ตัวกิเลส) ก็เจริญออกงามเหมือนเดิม

ตอนสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะ (คำว่า สิทธัตถะ แปล  
 ว่า มีความต้องการสำเร็จ, สำเร็จตามที่ต้องการ) เสด็จ  
 ออกจากวังเพื่อแสวงหาโมกขธรรม (โมกข แปลว่า ความ  
 หลุดพ้นจากกิเลส คือ นิพพาน หรือแปลว่า ประชาน  
 หัวหน้า ดังนั้น โมกขธรรม จึงแปลว่า ธรรมที่เป็นหัวหน้า  
 นำสัตว์ให้หลุดพ้นจากกิเลสเพื่อสู่พระนิพพาน) และได้  
 มีโอกาสศึกษารธรรมกับอาจารย์ทั้งสองซึ่งเป็นสุดยอด  
 ของอาจารย์ ณ ขณะนั้น คือ ท่านอาฬารดาบสกับท่าน  
 อุทกดาบส จนได้ “สมาบัติ ๘” เข้าถึง “รูปฌาน ๔” และ  
 “อรูปฌาน ๔” ถึงขั้นอาจารย์ทั้งสองได้บอกกับเจ้าชาย  
 สิทธัตถะว่าภายหลังที่อาจารย์มรณภาพแล้ว จะให้  
 เจ้าชายฯ ขึ้นเป็นหัวหน้าสำนักสืบต่อจากตน เพราะ

เจ้าชายฯ ได้เรียนจบธรรมะขั้นสูงสุดนั้นแล้ว อีกทั้งยังมีความคล่องแคล่วชำนาญในการเข้าฌาน สามารถแสดงฤทธิ์และอภิญญาต่างๆ อันเกิดจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานขั้นสูงได้

แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็ไม่ทรงรับ เพราะเห็นว่า นี่ยังไม่ใช่มอกขธรรมจริง คือ ธรรมะอันพาสัตว์ให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงและเข้าสู่พระนิพพาน (คำว่า “นิพพาน” แปลว่า การดับกิเลสและกองทุกข์ เข้าสู่สภาวะที่ว่าง เย็น ไม่ขัดส่ายไปมา เหมือนเช่นโลกียธรรม แต่ได้เข้าถึงชั้นโลกุตตรธรรม ที่อยู่เหนือโลก เหนือบุญ-บาป เหนืออกุศล-อกุศล เหนือดี-ชั่ว ด้วยประการทั้งปวง) ฉะนั้น จึงได้ขอลาจากอาจารย์ทั้งสอง และมุ่งสู่การค้นหาโมกขธรรมด้วยตนเอง จนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ดับพระครีมหาโพธิ์นั้นเอง เราเรียกการปฏิบัติธรรมเพื่อการตรัสรู้ว่าเป็นการปฏิบัติ **“วิปัสสนากรรมฐาน”**

๒. **วิปัสสนากรรมฐาน** คำว่า “วิ” แปลว่า แจ่ม “ปัสสนา” แปลว่า เห็น ดังนั้น “วิปัสสนา” จึงแปลว่า ความเห็นแจ่ม ได้แก่การเห็นตรงอย่างถูกต้องต่อความเป็นจริง



ของสภาวะธรรมที่ปรากฏในแต่ละขณะ เป็นการปฏิบัติที่ก่อให้เกิดปัญญาโดยแท้จริง เพื่อถอนรากถอนโคนในการหลงผิดทั้งหลาย ทำให้เราหลงเข้าใจว่า มันเป็นจริง มันมีตัวมีตน มันเที่ยง มันอยู่กับเราตลอดกาล เป็นต้น

ตราบไต่ที่เข้าถึง “ไตรลักษณ์” คือ ความจริงแท้ ๓ อย่างตามธรรมชาติ อันได้แก่ “อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา” ไม่ได้ จิตก็จะถูกกิเลส - ตัณหาครอบงำไม่รู้จักจบจักสิ้น หนทางแห่งการพ้นทุกข์หรือให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดจึงไม่เกิดขึ้น

การปฏิบัติ “สมถกรรมฐาน” เพื่อให้จิตสงบนิ่งนั้น ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ต้องการสถานที่อันเป็น “สัปปายะ” (คำว่า “สัปปายะ” แปลว่า สบาย สภาวะที่เอื้ออำนวย สภาวะที่เกื้อหนุน) เช่น ห้องพระ ศาลา วัด อุโบสถ หรือสถานที่ที่เขาจัดไว้เพื่อการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ เพราะเป็นสถานที่ที่เงียบ สงบ บรรยากาศร่มรื่น เกื้อหนุนต่อการทำจิตให้สงบ - นิ่งได้ง่าย ซึ่งก็ไม่มีอะไรผิดสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ เหมือนกับเป็นมือใหม่หัดขับรถยนต์นั่นเอง

ผู้หัดขับรถมือใหม่ ย่อมต้องการรถที่มีสภาพดี มีเครื่องยนต์ดี ไม่รวนในขณะขับ เพื่อจะได้ส่งเสริมการฝึกหัดขับรถให้เป็นไปโดยง่าย (ผู้ที่หัดขับรถใหม่ๆ ย่อมต้องการขับบนถนนที่มีรถน้อย ไม่พลุกพล่าน เพื่อให้ง่ายต่อการขับขี่)

แต่ในความเป็นจริง เราใช้ชีวิตส่วนใหญ่วันในแต่ละวันอยู่กับหน้าที่การงาน ไม่ว่าจะที่บ้านหรืองาน ประกอบอาชีพ อีกทั้งต้องเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ต้องติดต่อสื่อสารกับผู้คนมากมาย ต้องพบปะเจอเจอทั้งคนดีและคนไม่ดี สารพัดเหตุการณ์ สารพัดปัญหา ย่อมเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ดังนั้น **ผู้ปฏิบัติหลังจากฝึกหัดใหม่โดยใช้สถานที่อันเป็นสัปปายะดังกล่าวข้างต้นแล้ว ต้องรู้จักฝึกจิตฝึกใจไปกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วย หากไม่แล้วการปฏิบัติธรรมที่เลือกเอาแต่สถานที่ที่เป็นสัปปายะเท่านั้นก็จะไม่สามารถพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราได้**

ในชีวิตประจำวันของเรา เราจะต้องเจอคนรอบข้างมากมาย ซึ่งทำให้เราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. มีคนชมว่าเราดี เราเก่ง เราสวย เราทำงานได้เยี่ยม ฯลฯ


๒. มีคนตำหนิติเตียนเรา ต่ำว่าดูหมิ่นเรา ใส่ร้ายป้ายสีเรา ฯลฯ

๓. ไม่มีใครสนใจเราเลย แม้เราจะทำตัวให้เป็นที่น่าสนใจ ให้เป็นที่ดึงดูดใจ

เราต้องดูจิตเราว่า จิตเราหวั่นไหวกับเหตุการณ์ทั้ง ๓ ข้อ ดังกล่าวข้างต้นหรือไม่ จิตเราสามารถนิ่ง สงบ และปล่อยวางได้กับเหตุการณ์ดังกล่าวหรือไม่ **ถ้าทำได้ ก็ถือว่าเราปฏิบัติธรรมได้ผลในระดับหนึ่ง** ถ้าทำไม่ได้ หรือทำได้แต่เฉพาะที่ปฏิบัติในห้องพระหรือสถานที่อันเป็นสัปปายะ เช่น เป็นห้องแอร์ และมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันเท่านั้น ก็ถือว่าเราปฏิบัติธรรมไม่สำเร็จผลตามเป้าหมาย และต่อให้ปฏิบัติไปอีกกี่สิบปี ด้วยความเห็นที่ผิดๆ เช่นนี้ ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้


อีกกรณีหนึ่งคือ เราไม่อาจรู้วันเวลาตายของเรา การปฏิบัติธรรมของเรามาชั่วชีวิตก็เพื่อใช้ประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมมาใช้ในวาระสุดท้ายของชีวิต เพราะหากใช้เป็นและใช้ถูกต้อง หนทางที่จะเดินไปภายหลังความตายย่อมสว่างไสวแน่นอน แต่ถ้าเราใช้ประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมไม่เป็น หนทางที่จะเดินต่อไปภายหลังความตายย่อมมืดมนอย่างแน่นอน

เนื่องจากเราไม่สามารถทราบรูปแบบการตาย เช่น จะตายด้วยอุบัติเหตุ ด้วยโรคร้ายไข้เจ็บที่ร้ายแรง แก่ตาย ฯลฯ อีกทั้งไม่สามารถเลือกสถานที่ที่ตายได้ เช่น อาจตายในอุบัติเหตุบนท้องถนน เรือจมน้ำตาย เครื่องบินระเบิดกลางอากาศตาย ตายในโรงพยาบาลซึ่งเต็มไปด้วยสายระโยงระยางและเครื่องมือเครื่องมือนานาชนิดที่นำมาใช้กับคนไข้เพื่อช่วยชีวิต แต่ในที่สุดแล้วก็ช่วยไม่ได้ แต่กลับต้องทนทุกข์ทรมานจากการเสียบสายนั้นสายนี้เข้าร่างกาย ในภาวะเช่นนี้ เราจะปฏิบัติธรรมอย่างไร จะระมัดระวังจิตใจของเราอย่างไร จะร้องขอห้องพระ อุโบสถ หรือสถานที่ที่เราหลงติดยึดว่าเป็นสัปปายะ เพื่อให้มีการปฏิบัติธรรมในวาระสุดท้ายเช่นนั้นจะได้อหรือไม่



ลองคิดดูดีๆ แล้วท่านจะค้นพบคำตอบด้วยตัวท่านเองว่า การปฏิบัติธรรมที่สุดยอดคือการทำที่สามารถปรับจิตปรับใจให้สงบ - นิ่ง - เย็นในทุกๆ สภาวะที่เกิดขึ้นต่างหาก มิใช่ทำได้แต่เฉพาะสถานที่อันเป็นสัปปายะเท่านั้น

ผู้ที่เจริญ “วิปัสสนากรรมฐาน” จนเกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นทุกๆ ขณะตามที่มีมันเป็นจริงได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่กับ “ปัจจุบันขณะ” (Present Moment) บุคคลดังกล่าวจะไม่เอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน “อดีต” มาคิดซ้ำๆ ย้ำๆ ให้เกิดเป็นทุกข์เปล่าๆ เพราะเหตุการณ์เหล่านั้นก็ผ่านพ้นไปแล้ว จะไปแก้ไขหรือทำ



อะไรกับมันก็ได้ ส่วนเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิด ได้แก่ “อนาคต” นั้น ก็จะไม่คาดหวังผลให้มากนัก เพราะผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติธรรมมาอย่างดีจะทราบว่า หากทำปัจจุบันให้ดีที่สุดแล้ว ผลในอนาคตย่อมจะดีเอง เพราะ “ผล” ในอนาคตย่อมเกิดจาก “เหตุ” ในปัจจุบันนั่นเอง

และต่อให้ “ผลในอนาคต” ปรากฏออกมาไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ ผู้มีปัญญาก็ต้องเข้าใจและยอมรับกับเหตุการณ์นั้นๆ เพราะรู้ว่ามันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็จะเกิด “สติ” รู้เท่าทัน และแก้ไขข้อขัดข้องต่างๆ ตามเหตุตามปัจจัยนั้นๆ

หากทำได้เช่นนี้แล้วทุกข์ก็จะไม่เกิด หรือต่อให้เราขาด “สติ” ไปชั่วคราว ก็เป็น “ความทุกข์” ที่เกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

จริงๆ แล้ว ทั้ง “อดีต” และ “อนาคต” ก็เป็นสิ่งที่มนุษย์ตั้งขึ้นและสมมติเอาเอง โดยตั้งกติกาว่า ๒๔ ชั่วโมง เป็น ๑ วัน ๗ วันเป็น ๑ สัปดาห์ ๓๐ วันเป็น ๑ เดือน ๑๒ เดือนเป็น ๑ ปี เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อใช้ในการส่งมอบสินค้า ติดต่อกับค้าขายระหว่างกัน ติดต่อกสื่อสารหรือนัดหมายพบปะเจอกัน จึงต้องตั้งกติกาเกี่ยวกับวันเวลาขึ้น เพื่อสนองต่อกิจกรรมของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน โดยธรรมชาติแท้ๆ ของมันเองแล้ว มีแต่ “ปัจจุบันขณะ” เท่านั้น ไม่มี “อดีต” ไม่มี “อนาคต”

เราลองมาคิดตามสภาวะความเป็นจริงก็แล้วกันว่า มี “อดีต” กับ “อนาคต” หรือไม่ เวลาที่ท่านกล่าวถึงเรื่องราวในอดีต หรือคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ขอถามหน่อยว่า ขณะที่ท่านกำลังเล่าเรื่องในอดีต หรือกำลังคิดถึงเหตุการณ์ในอดีต เวลานั้นๆ ที่ท่านกำลังเล่า หรือกำลังคิดเป็น “เวลาปัจจุบัน” ใช่หรือไม่

หรือท่านวางแผนงานใน “อนาคต” ใคร่ครวญถึงความเจริญเติบโตของบริษัทในอนาคต ในสิ่งที่คุณจะกระทำในอนาคต ขอถามหน่อยว่า สิ่งที่คุณกำลังวางแผนอยู่ เขียนเป็นโครงการใส่กระดาษอยู่ ล้วนเป็นสิ่งที่คุณทำอยู่ ณ “เวลาปัจจุบัน” ใช่หรือไม่

ฉะนั้นในสภาวะความเป็นจริงหรือตามสภาวะธรรมแล้ว จึงมีแต่ “ปัจจุบันขณะ” เท่านั้น ส่วน “อดีต” และ “อนาคต” นั้น เป็นสิ่งที่มนุษย์ตั้ง “กตিকা” ขึ้นเพื่อให้ติดต่อสื่อสารกันได้รู้เรื่อง ไม่สับสนเป็นอย่างอื่น เพื่อให้ภารกิจต่างๆ ในทางโลก การทำมาค้าขายระหว่างประเทศหรือข้ามจังหวัดต่างๆ การส่งมอบสินค้า การชำระเงินตามวันเวลาที่กำหนด หรือการนัดหมายพบปะกันตามวันเวลาที่กำหนดไว้ จะได้เข้าใจตรงกัน ไม่สับสนและไม่ผิดเพี้ยนเป็นอย่างอื่น มันเป็นกตিকাที่ตั้งขึ้นเพื่อใช้ในกิจกรรมทางโลกเท่านั้น มิใช่เป็นกฎแห่งธรรมชาติแต่ประการใด



## แล้วจะปฏิบัติธรรมแบบไหนดี “สมถะ” หรือ “วิปัสสนา”

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถเจริญกรรมฐานทั้งสองแบบได้ ก็จะได้ถือว่าเป็นการปฏิบัติกรรมฐานอย่างสมบูรณ์ “สมถกรรมฐาน” เป็นการปฏิบัติให้จิตนิ่ง - สงบ - เข้าถึง “ฌาน” ในระดับต่างๆ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เข้าใจและเข้าถึงการทำงานของจิตในแต่ละขั้นตอนจากหยาบไปสู่ละเอียด และทำให้เข้าถึงสภาวะของจิตได้อย่างแท้จริงส่วนแบบ “วิปัสสนากรรมฐาน” ก็เป็นการพิจารณา “ธรรม” ตามสภาวะที่ปรากฏในแต่ละขณะๆ จนเห็นแจ้งในสภาวะธรรมที่ เกิด - ดับ ตามเหตุปัจจัยของมัน ซึ่งจะเป็นความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง เพื่อนำไปปราบกิเลสทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้ปราบ “อัสวะกิเลส” ที่หมักหมม และนอนอยู่ใต้กำบังของจิตใจมาเป็นเวลานานอย่างได้ผล

การอาศัยกันและกันระหว่าง “สมถกรรมฐาน” กับ “วิปัสสนากรรมฐาน” ก็เปรียบเสมือนกับนกต้องอาศัยปีก ๒ ข้างในการบินและการดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขฉันใด

ผู้ที่จะสิ้นอาสวะกิเลสและเข้าถึงซึ่งความหลุดพ้นจนถึง “พระนิพพาน” ได้ ก็ต้องอาศัยทั้ง “สมถกรรมฐาน” ควบคู่ไปกับ “วิปัสสนากรรมฐาน” ฉะนั้น

กิเลสกองใหญ่และหมักหมมมานาน ข้ามภพ-ข้ามชาติกันเลยทีเดียว ก็เปรียบเสมือนกับต้นไม้ใหญ่ ซึ่งการจะโค่นล้มต้นไม้ใหญ่ ก็ต้องใช้ทั้งขวานที่ทั้ง “หนัก” และ “คม” จึงจะโค่นต้นไม้ใหญ่ให้ล้มได้ ความหนักของขวานก็เปรียบเสมือนกับ “ความสงบ - นิ่ง” ของจิต คือ “สมถกรรมฐาน” ส่วนความคมของขวานก็เปรียบเสมือนกับ “ปัญญา” ที่ใช้ประหัตประหาร “อวิชชา” และกอง “กิเลส” ทั้งหมด เพื่อให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งหลายสู่ความเป็น “อิสระของจิต” และเข้าสู่ “พระนิพพาน” ในที่สุด

ตัว “สมถะ” เปรียบเสมือนการประจุไฟ (ชาร์จไฟเข้าแบตเตอรี่) ส่วนตัว “วิปัสสนา” ก็เปรียบเสมือนการนำเอาไฟในแบตเตอรี่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อประหารกิเลสและอวิชชาให้สิ้นไป ความสงบ “สมถะ” เป็นตัวทำให้ ปัญญา “วิปัสสนา” กล้าคมขึ้น ในขณะที่เดียวกัน

หากปราศจากเสียซึ่งปัญญา “วิปัสสนา” ในการแยก รูป-นาม รู้ถึงสาเหตุในการเกิดรูป-นาม และความเป็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) ของรูป-นาม ซึ่งเปรียบเสมือนแผนที่ในการเดินทางแล้ว การที่จะทำให้จิต นิ่ง-ติง-สงบ เพื่อความหลุดพ้นก็ย่อมทำได้ยากเช่นกัน ฉะนั้น ทั้ง “สมถะ” กับ “วิปัสสนา” จึงต้องเดินควบคู่กันไป

“สมถะ” กับ “วิปัสสนา” จึงเปรียบเสมือนท่อนไม้หนึ่งท่อน ซึ่งท่อนไม้แต่ละท่อนจะต้องประกอบด้วย ส่วนหัวและส่วนหาง ทุกครั้งที่เราหยิบท่อนไม้ขึ้นมา ก็ต้องตามมาด้วยส่วนหัวส่วนหางเสมอ **จะหยิบท่อนไม้โดยให้มีแต่ส่วนหัวหรือส่วนหางอย่างเดียวไม่ได้ฉันใด “สมถะ” กับ “วิปัสสนา” ก็ต้องไปด้วยกันฉันนั้น**

หากเราอยากรู้รสชาติของลูกแอปเปิ้ล เราก็ต้องหยิบลูกแอปเปิ้ลแล้วกัดกิน จึงจะรู้รสชาติของมัน การกัดกินเป็นส่วนหนึ่ง และลูกแอปเปิ้ลก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง แต่ทั้งสองส่วนก็ต้องไปด้วยกันเพื่อให้รู้รสชาตินั้นๆ เช่นเดียวกับ “สมถะ” และ “วิปัสสนา” ซึ่งเป็นคนละสิ่งกัน แต่ก็ต้องไปด้วยกัน เพื่อใช้ประหารกิเลสและอวิชชา

ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป

ความเยียบสงบ (สมถะ) เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้เกิดปัญญาแหลมคม (วิปัสสนา) เพื่อใช้พิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากปราศจากความสงบนิ่งของจิตแล้ว ตัวปัญญาย่อมไม่แหลมคมในการประหารอวิชชาได้

จุดหมายสูงสุดของผู้ปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เกิด “ความสงบแห่งจิตภายใน” และให้เกิด “ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ทั้งสองสิ่งนี้ ก็ต้องอาศัยทั้ง “สมถะ” กับ “วิปัสสนา” ปฏิบัติควบคู่กันไป

ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่ทำให้เจริญได้แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๓ หมวด คือ คีล-สมาธิ-ปัญญา โดยมรรคมีองค์ ๘ ให้นำปัญญามาก่อน แล้วจึงตามด้วย คีลและสมาธิ ทั้งนี้ เพราะถ้าบุคคลมีความเห็นผิดตั้งแต่ต้น การปฏิบัติที่เหลือก็ย่อมพาไปผิดหมด แต่ถ้าบุคคลมีความเห็นที่ถูกต้อง (คือมี “สัมมาทิฐิ” ซึ่งเป็นมรรคข้อที่ ๑ ใน ๘ ข้อ) การปฏิบัติตามมรรคที่เหลืออีก ๗ ข้อ ก็ย่อมถูกต้องหมด



ในพระสูตรก็มีบทยืนยันว่า “ตราบใดที่ยังมีผู้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ตราบนั้นโลกจะไม่ว่างเว้นจากพระอรหันต์” นี่เป็นเครื่องแสดงว่า หากเราทำความเข้าใจใน “อริยสัจจ์ ๔” อย่างถ่องแท้ โดยปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เราก็สามารถพ้นทุกข์ และบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้

ในหมวด “ปัญญา” ของอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เทียบเท่ากับการเจริญ “วิปัสสนากรรมฐาน” ส่วนหมวด “สมาธิ” ของอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เทียบเท่ากับการเจริญ “สมถกรรมฐาน” ฉะนั้น ทั้ง “สมถะ” และ “วิปัสสนา” จึงต้องไปด้วยกัน เพื่อให้เกิดผลดีครบถ้วนในที่สุด อนึ่ง ทั้ง “สมถะ” และ “วิปัสสนา” ต่างต้องตั้งอยู่บนฐานแห่งการมี “ศีล” ที่สมบูรณ์ จึงจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในที่สุด.



### ประวัติ อาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

- จบปริญญาตรี สาขานิติศาสตร์ (เกียรตินิยม) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผ่านหลักสูตร Senior Executive Program จากสถาบันศคินทร์
- อดีตเป็นอาจารย์สอนหลักสูตรปริญญาโท และปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC)

- ท่านเคยดำรงตำแหน่งงานต่างๆ เช่น
  - ตำแหน่งผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ธนาคารนครธน จำกัด (มหาชน)
  - ตำแหน่งผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายกฎหมาย และเลขานุการ (Board of Directors) บริษัท เอ็นเอสอีเลคโทรนิคส์ กรุงเทพฯ (1993)

### งานด้านศาสนา

ท่านใส่ใจช่วยเหลือ และศึกษาพุทธศาสนา ตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน เช่น

- ท่านสนใจและศึกษาพุทธศาสนาควบคู่กับหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะนำมาปรับใช้กับหลักคำสอนให้ทันสมัย ทันสมัยได้อย่างลงตัว
- เป็นกรรมการในมูลนิธิและสมาคมการกุศล สาธารณะหลายแห่ง
- เป็นผู้บรรยายธรรมะแนววิทยาศาสตร์ที่สถานีวิทยุวัดธรรมมงคล



- เป็นผู้บรรยายธรรมะ ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม
- เป็นผู้บรรยายธรรมะตามแต่จะได้รับเชิญ เช่น ที่องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (พสล) บริษัทห้างร้านเอกชน กรมศุลกากร มหาวิทยาลัย สถานศึกษาต่างๆ สโมสรโรตารี สโมสรไลออนส์ มูลนิธิการกุศลต่างๆ เป็นต้น
- เป็นผู้บรรยายธรรมะผ่านสื่อ TV ในรายการ “เข้าถึงธรรมเชิงวิทยาศาสตร์” ของ Dharma TV หรือ DTV

ผู้ปฏิบัติหลังจากฝึกหัดใหม่  
โดยใช้สถานที่อันเป็นสัปปายะ  
ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ต้องรู้จักฝึกจิตฝึกใจ  
ไปกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วย  
หาไม่แล้ว การปฏิบัติธรรมที่เลือก  
เอาแต่สถานที่ที่เป็นสัปปายะเท่านั้น  
ก็จะไม่สามารถพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติ  
ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง  
ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราได้

