

กองทัพทั้งสิบของมาร

พระกัมมัญฐานาจารย์ อู๋ บัณฑิตาภิวงสะ



กองทัพทั้งสิบของมาร





ชมรมกัลยาณธรรม
www.kanlayanatam.com

หนังสือตีลำดับที่ : ๒๓๒



กองทัพทั้งสิบของมาร

พระกัมมัญฐานาจารย์ะ อุ บัณฑิตากิวงสะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑	กรกฎาคม ๒๕๕๖
จำนวนพิมพ์	๔,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย	ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
ปก/ภาพประกอบ	ศักดิ์สิทธิ์ ภัทรประภฤต
รูปเล่ม	แก้ว
พิสูจน์อักษร	ทีมงานกัลยาณธรรม
พิมพ์ที่	สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๘๕-๓๖๕๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คำนำของชมรมกัลยาณธรรม



“กองทัพทั้งสิบ ของมาร” เป็นคำเปรียบเทียบกับพระพุทธรเจ้าได้ตรัสไว้กับมารว่า กิเลส กาม ความไม่ยินดี ความหิวกระหาย ความทะยานอยาก ความหดหู่และเซื่องซึม ความกลัว ความลึงเลสงสัย ความหัวดี้อและลบหลู่คุณท่าน ลากสรรเสริญ สักการะ และการยกตนข่มผู้อื่น เป็นเสมือนกองทัพทั้งสิบของมาร

ท่านพระกัมมัฏฐานาจารย์ะ อุ ปณชิตาภิวังสะ เจ้าอาวาสวัดปณชิตาราม ประเทศเมียนมาร์ ได้ประพันธ์เรื่องไว้เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือ “รู้แจ้งในชาตินี้” เมื่อได้อ่านคำประพันธ์ของท่านที่ได้อธิบายถึงกองทัพทั้งสิบของมารแล้วสรุปได้ว่า นั่นคือ กิเลส และนิรณห์ทั้งหลาย ที่คอยขัดขวางการเจริญวิปัสสนาของเรา



ในระหว่างการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เราต้องต่อสู้กับกิเลส ตัณหา ราคะ และนิวรณ์ต่างๆ เหมือนกับการทำสงครามต่อสู้ ซึ่งเราจะต้องวางแผนให้ดีและรู้ทันมาร จึงจะเอาชนะกองทัพของมารได้

กองทัพแต่ละกอง ได้เรียงลำดับตามอุปสรรคที่เราต้องเผชิญระหว่างการเจริญวิปัสสนา ยิ่งเรามีความก้าวหน้าแต่ละขั้น ก็คือเราสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือกองทัพแต่ละกองได้ เมื่อเรามีความก้าวหน้ามากขึ้น กองทัพที่เราต้องเผชิญก็มีความเก่งกาจมากขึ้นเช่นกัน

ท่าน อุ ปัณชิตาภิวังสะ ได้อธิบายไว้อย่างน่าสนใจ โดยชี้ให้เห็นถึงอุปสรรคที่เราต้องเผชิญในการปฏิบัติ รวมทั้งแนวทางหรือวิธีการแก้ไข ให้ผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้น นักปฏิบัติทั้งหลายควรที่จะได้ศึกษาไว้ เพื่อเตือนใจตนระหว่างการปฏิบัติ

พระพุทธเจ้า ได้กล่าวแก่मारว่า

“ดูก่อน มาร เสนาของท่านมีปกติ มีธรรมดำ (อกุศลธรรม)



คนฉลาดเอาชนะเสนามารไม่ได้

ส่วนคนกล้าเท่านั้น ย่อมเอาชนะกองทัพของมาร

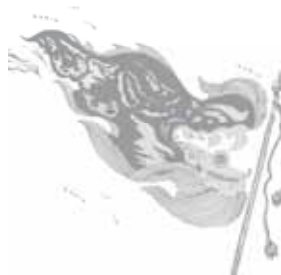
แล้วได้รับความสุข”

เมื่อมารได้มาทำทายเป็นศัตรูกับพระพุทธองค์ เราทั้งหลายย่อมทราบอยู่แล้วว่า ใครเป็นผู้ชนะ แต่การต่อสู้ระหว่างเราทั้งหลายกับกองทัพทั้งสิ้นของมาร ใครจะเป็นผู้ชนะ และได้รับความสุขตามที่พระพุทธองค์กล่าวไว้

คนกล้าเท่านั้น ย่อมเอาชนะกองทัพของมาร.....

แล้วได้รับความสุข.....

ด้วยความปรารถนาดีจากชมรมกัลยาณธรรม



ที่มาของ “กองทัพทั้ง ๑๐ ของมาร”

เป็นเนื้อหาในบทที่ ๓ แห่งหนังสือ “รู้แจ้งในชาตินี้” (In This Very Life) ซึ่งท่าน สยาดอ อุ บัณฑิตะ ได้รวบรวมและถ่ายทอดเทศนาธรรมของพระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ เจ้าอาวาสวัดปัญจิตาราม จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ แสดงแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวตะวันตก ระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๓ เดือน ณ วิปัสสนาภาวนาสมาคม (Insight Meditation Society) เมือง Barre มลรัฐ Massachusetts ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๗

“กองทัพทั้งสิบของมาร” แปลเป็นภาษาไทยโดย คุณพิชิต และคุณวิธัญญา ภัทรวิมลพร โดยมีหลวงพ่อพระครูปลัดประจาก สิริวัฒน์ วัดปริณายก และท่านอาจารย์ พระสว่าง ดิกขวิโร วัดมหาธาตุฯ ได้เมตตาตรวจทานแก้ไขและปรับปรุงฉบับแปล มีคุณผาณิต เจตนัจฉิราวัฒน์ เป็นบรรณาธิการต้นฉบับ

หมายเหตุ จากหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ ที่ชมรมกัลยาณธรรมนำมาจัดพิมพ์แล้วมี ๔ เรื่อง คือ ๑. รู้แจ้งปรมาตถธรรมด้วยการเจริญพระ ๕ (จากบทที่ ๒) ๒. โขขณังค ๗ (จากบทที่ ๔) ๓. ราชรดสู์พระนิพพาน (จากบทที่ ๖) และ ๔. กองทัพทั้งสิบของมาร (จากบทที่ ๓)

สารบัญ



กองทัพที่ ๑. : กิเลสกาમ	๑๓
กองทัพที่ ๒ : ความไม่ยินดีในพรหมจรรย์	๑๕
กองทัพที่ ๓ : ความหิวกระหาย	๑๙
กองทัพที่ ๔ : ความทะยานอยาก	๒๓
กองทัพที่ ๕ : ความหดหู่และเซื่องซึม	๒๕
กองทัพที่ ๖ : ความกลัว	๓๓
กองทัพที่ ๗ : ความลั้เลสงสัย	๓๗
กองทัพที่ ๘ : ความห้าวดี้อและลบหลู่คุณท่าน	๖๒
กองทัพที่ ๙ : ลาก สรรเสริญ สักการะ และยศ ที่ได้มาผิดๆ	๗๑
กองทัพที่ ๑๐ : การยกตนข่มผู้อื่น	๘๓



กิลีสกาม



ความไม่ยินดี



ความหิวกระหาย



ความทะยานอยาก



ความหดหู่และเซื่องซึม



ความกลัว



ความลึกลับสงสัย



ความหิวดี้อและลบหลู่คุณท่าน



ลาภ สรรเสริญ สักการะ



การยกตนข่มผู้อื่น



กองทัพทั้ง ๑๐ ของมาร

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการทำสงครามระหว่างสภาวะจิตที่เป็นกุศลและอกุศล กองทัพฝ่ายอกุศลได้แก่ กิเลส หรือที่รู้จักกันในนามว่า “กองทัพทั้ง ๑๐ ของมาร” ในภาษาบาลี คำว่า “มาร” หมายถึงผู้ทำลายหรือผู้สังหาร ซึ่งเป็นบุคลาธิษฐานของพลังที่ทำลายล้างคุณธรรม ตลอดจนสรรพชีวิต กองทัพของมารพร้อมที่จะโจมตีผู้ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธรูปในคืนที่จะตรัสรู้

คัมภีร์สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ปธาน
 สูตร ได้แสดงถึงพระดำรัสของพระผู้มีพระภาค ที่ตรัสไว้กับมาร
 ดังนี้

“ กิเลสกำมทั้งหลาย เรากล่าวว่า
 เป็นกองทัพที่หนึ่งของท่าน

ความไม่ยินดีเป็นกองทัพที่สอง

ความหิวกระหายเป็นกองทัพที่สาม

ตัณหา (ความทะยานอยาก) เป็นกองทัพที่สี่

ถีนมิทธะ (ความหดหู่ เชื่องซึม) เป็นกองทัพที่ห้า

ความกลัวเป็นกองทัพที่หก

วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) เป็นกองทัพที่เจ็ด

มักขะ (ความลบลหู่คุณท่าน) และถัมภะ

(ความหัวดี้อ) เป็นกองทัพที่แปด

ลาม สรรเสริญ สักการะและยศที่ได้มาผิดๆ

เป็นกองทัพที่เก้า



การยกตนข่มผู้อื่นเป็นกองทัพที่ลึบ

ดูก่อน มาร เสนาของท่านมีปกติ

มีธรรมดำ (อกุศลธรรม)

คนฉลาดเอาชนะเสนามารไม่ได้

ส่วนคนกล้าเท่านั้น ย่อมเอาชนะกองทัพของมาร
แล้วได้รับความสุข ”

พลังมืด (ธรรมดำ) อันเป็นอกุศลในจิตของเรานี้ จะถูก
กำจัดได้ด้วยกำลังของกุศลจากการเจริญสติปัญญาวิปัสสนา
ซึ่งมีสติเป็นศัตรารัฐพร้อมทั้ง ศรัทธา วิริยะ สมาธิและปัญญา
ที่เป็นกลยุทธ์ในการจู่โจมและป้องกัน

เมื่อมารมาทำทนายพระพุทธรองค์ เราทราบดีว่าฝ่ายใด
เป็นผู้ชนะ แต่ในการปฏิบัติของเรา ฝ่ายไหนเล่าจะเป็นฝ่าย
ชนะ



กองทัพที่ ๑ กิเลสกา



กองทัพที่ ๑

กิเลสสาม



กิเลสสามเป็นกองทัพแรกของมาร เนื่องจากกุศลกรรมที่เราเคยทำไว้ในอดีต (ไม่ว่าทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ) ทำให้มาเกิดในโลกนี้ในมนุษยภูมิ ซึ่งเป็นภูมิหนึ่งในกามสุคติภูมิทั้งหลาย แต่ละบุคคลย่อมต้องเผชิญกับสิ่งยั่วยวนต่างๆ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม ความคิดอันบรรเจิด และอารมณ์ที่น่ายินดีพอใจเข้ามากระทบทวารทั้งหกอยู่ตลอดเวลา ตัณหาจึงเป็นผลที่เกิดจากการกระทบกับอารมณ์เหล่านั้น อวิชชาธรรมและตัณหาเป็นรากฐานที่สำคัญสองประการของกิเลสสาม



ความผูกพันยึดมั่นที่เรามีต่อครอบครัวทรัพย์สินสมบัติ
การงาน และเพื่อนฝูง ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของกองทัพแรกนี้ ซึ่ง
ยากนักที่จะต่อกรด้วย บางคนต่อสู้ด้วยการบวชเป็นพระเป็นชี
ทิงครอบครัว และสิ่งร้อยรัดไว้เบื้องหลัง โยคีที่อยู่ระหว่างการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ต้องละทิ้งครอบครัวและการงาน
ของตนไว้ชั่วคราว เพื่อที่จะต่อสู้กับพลังของความยึดมั่นถือมั่น
ที่ร้อยรัดเราไว้กับอารมณ์ทางทวารทั้งหก

ทุกครั้งที่ปฏิบัติวิปัสสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเข้า
อบรมกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องทิ้งสิ่งที่เพลินใจหลายๆ อย่าง แต่
ถึงแม้จะจำกัดสภาพแวดล้อมลงมาขนาดนี้ ผู้ปฏิบัติก็ยังพบว่า
สภาพแวดล้อมบางอย่างน่าพอใจ และบางอย่างก็ไม่น่าพอใจ
ในภาวะเช่นนี้อาจเป็นประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะคิดที่กำลังต่อสู้
กับมาร ซึ่งเป็นศัตรูของความหลุดพ้น



กองทัพที่ ๒ ความไม่ยินดี



กองทัพที่ ๒

ความไม่ยินดี



กองทัพที่สองของมาร คือความไม่ยินดีในพรหมจรรย์ โดยเฉพาะต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ในระหว่างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกไม่ถูกใจกับเบาะอาสนะที่แข็งหรือสูงเกินไป หรือเบื่ออาหารที่ไม่ถูกปาก หรือสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในระหว่างการปฏิบัติ การที่เรื่องโน้นเรื่องนี้ไหลขึ้นมา ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่อาจเข้าถึงความสุขของการปฏิบัติได้ บางทีผู้ปฏิบัติอาจคิดว่าเป็นความผิดของวิธีการปฏิบัติก็เป็นไปได้



เพื่อเอาชนะความไม่พอใจเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติพึงกระทำตนเป็น อภิริติ บุคคลผู้มีความยินดี และอุทิศตนให้แก่พระธรรมหลังจากที่พบและปฏิบัติตามวิธีการที่ถูกต้องแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ ปีติ ความสุข และความสบายก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของจิตที่เป็นสมาธิ ณ เวลานี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่า ความสุขจากพระธรรมนั้น เหนือกว่าความสุขทางโลกยิ่งนัก นี่คือทัศนคติของอภิริติ อย่างไรก็ตาม หากไม่ปฏิบัติด้วยความระมัดระวังแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจพบกับรสของพระธรรมที่ล้ำลึกเป็นเลิศนี้ และความลำบากจากการปฏิบัติจะก่อให้เกิดความไม่พอใจ แล้วมารจะเป็นผู้ชนะ

การเอาชนะความยากลำบากในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเสมือนการเข้าสู่สงคราม ผู้ปฏิบัติอาจใช้กลยุทธ์แบบจู่โจม ตั้งรับ หรือแบบกองโจรก็ได้ แล้วแต่ความสามารถเฉพาะตน หากผู้ปฏิบัติเป็นนักต่อสู้ที่เข้มแข็งก็จะก้าวหน้า หากผู้ปฏิบัติไม่เข้มแข็งพอ ก็อาจถอยทัพเป็นการชั่วคราว แต่ไม่ถึงกับแตกทัพล้มลุกคลุกคลาน และวิ่งหนีอย่างไม่เป็นกระบวนในทางตรงข้าม เป็นการถอยทัพอย่างมีกลยุทธ์ มีการวางแผน และการดำเนินการเพื่อรวบรวมกำลังเอาไว้ต่อสู้ให้ได้ชัยชนะในที่สุด



บางครั้งความไม่พอใจกับสภาพแวดล้อมหรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการปฏิบัติมิได้เกิดจากมารเสมอไป กล่าวคือ ความไม่ได้ตั้งใจของจิตที่มีความโลภ อย่างไรก็ตาม ความไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จะกระทบกระเทือนต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติ ดังนั้นควรมีสิ่งจำเป็นที่เป็นพื้นฐานสำหรับความเป็นอยู่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีที่พักพิง อาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ครบถ้วน ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การปฏิบัติวิปัสสนาได้ ความจำเป็นที่จะต้องมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นองค์ประกอบที่สี่ของการอบรมอินทรีย์ ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทที่แล้ว หากผู้ปฏิบัติพบว่ามิใช่สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ก็อาจพยายามแก้ไขอุปสรรคเหล่านั้นได้ แต่แน่นอนว่าจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยให้แน่ใจว่าผู้ปฏิบัติมิได้ยอมจำนนต่อกองทัพที่สองของมาร



กองทัพที่ ๓ **ความหิวกระหาย**



กองทัพที่ ๓

ความหิวกระหาย



อาหารเป็นปัญหาหรือไม่ บางครั้งผู้ปฏิบัติอาจสามารถเอาชนะกิเลสและความไม่พอใจได้ แต่กลับพ่ายแพ้ต่อกองทัพที่สามของมารคือความหิวกระหาย ในอดีตหรือแม้แต่ในปัจจุบัน พระภิกษุสงฆ์และแม่ชีต้องอาศัยอาหารจากความเอื้อเฟื้อของชาวบ้าน ปกติแล้วพระสงฆ์ต้องออกบิณฑบาตตามชุมชนหรือหมู่บ้านที่อุปถัมภ์อุปัฏฐากท่าน บางครั้งพระสงฆ์อาจอยู่ในที่ที่ห่างไกล และอาศัยอาหารจากผู้ศรัทธาเพียงไม่กี่บ้าน บางวันอาจได้รับอาหารเพียงพอ แต่บางวันก็ไม่ได้อาหารที่พอ



เพียง ในทำนองเดียวกันกับผู้ปฏิบัติที่อยู่ในวัดหรือสถานที่
อบรมวิปัสสนากรรมฐาน อาหารอาจไม่เหมือนที่บ้าน ผู้ปฏิบัติ
อาจไม่ได้ของหวานที่ตนชอบ หรือได้ลิ้มรสเปรี้ยว เค็ม มัน
อย่างที่ตนคุ้นเคย เมื่อไม่ได้อาหารอย่างที่ต้องการ ผู้ปฏิบัติ
อาจรู้สึกหิวจนไม่อาจรวบรวมสมาธิเข้าถึงพระธรรมได้

เป็นธรรมดาที่บางครั้งเราอาจจ่ายค่าอาหารราคาแพง
ในภัตตาคาร แต่แล้วกลับไม่ชอบอาหารจานนั้นเลย ความจริง
มีโอกาสน้อยมากที่เราจะได้อะไรอย่างใจไปทุกอย่าง ไม่เพียง
อาหารเท่านั้น แต่รวมไปถึงเครื่องนุ่งห่ม เครื่องบันเทิง และ
กิจกรรมอื่นๆ ที่ให้ความอุ่นใจ หรือความตื่นเต้นเร้าใจ ความหิว
กระหายนี้ ครอบคลุมถึงสิ่งที่น่าพึงพอใจและสิ่งจำเป็นอื่นๆ อีก
มากมาย

หากผู้ปฏิบัติมีความสันโดษ มีความพอใจกับทุกสิ่งที่
ตนได้รับ กองทัพที่สามของมารก็ไม่อาจรบกวนผู้ปฏิบัติได้
มากนัก ไม่มีใครได้อะไรอย่างใจตนเองทุกอย่าง แต่ก็อาจ
พยายามจำกัดความต้องการให้อยู่ในกรอบที่เป็นประโยชน์
และเหมาะสมได้ หากผู้ปฏิบัติรวบรวมกำลังในการปฏิบัติให้
ก้าวหน้าก็จะสามารถลิ้มรสที่แท้จริงของพระธรรม ซึ่งไม่มีรส



ใดเทียบได้ หากเป็นเช่นนี้กองทัพที่สามของมารก็จะดูเหมือน
ของเด็กเล่นสำหรับผู้ปฏิบัติ

มิฉะนั้น ก็เป็นการยากที่จะต่อสู้กับความหิวกระหาย
มันเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย ไม่มีใครชอบเมื่อความหิวกระหาย
ปรากฏขึ้น สติก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้ จิตใจจะเริ่มวางแผนอย่าง
หลีกเลียงไม่ได้ ผู้ปฏิบัติอาจแสวงหาข้ออ้างที่ฟังดูแยบคาย
มาสนับสนุนเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เช่นเพื่อประโยชน์
ของการปฏิบัติ เพื่อสุขภาพจิต เพื่อช่วยระบบย่อยอาหาร
แล้วก็เริ่มชวนขวยหาอาหารที่ตนต้องการมา ร่างกายก็เกิด
ความไม่สงบ เพื่อสนองตัณหาดังกล่าว



กองทัพที่ ๔ ความทะยานอยาก



กองทัพที่ ๔

ตัณหา (ความทะยานอยาก)



ตัณหาเป็นกองทัพที่สี่ของมาร ยกตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่ง หลังจากบิณฑบาต บางครั้งบาตรของท่านอาจจะยังไม่เต็ม หรือยังไม่มีใครใส่อาหารที่เหมาะสมกับความต้องการทางโภชนาการมาให้ แทนที่จะเดินกลับวัด ท่านอาจพยายามเดินบิณฑบาตต่อไปบนเส้นทางใหม่ที่ยังไม่เคยไป ซึ่งบางทีก็อาจได้อาหารสมประสงค์ เส้นทางใหม่ๆ แบบนี้ อาจยาวขึ้นเรื่อยๆ

ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นพระภิกษุสงฆ์หรือไม่ก็ตาม ผู้ปฏิบัติก็อาจคุ้นเคยกับพฤติกรรมแบบนี้ เริ่มด้วยอาการอยากตามด้วยการวางแผน แล้วก็ลงมือทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ กระบวนการทั้งหมดอาจทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมาก



กองทัพที่ ๕ ความหดหู่ และเซื่องซึม



กองทัพที่ ๕

ถิ่นมิถุระ

(ความหดหู่ และ เชื่องซึม)



จากนั้นกองทัพที่ห้าของมารก็เริ่มรุกเข้ามา กองทัพนี้
ได้แก่ความหดหู่ เชื่องซึม และง่วงเหงา ความยากลำบากใน
การปฏิบัติที่เกิดจากความหดหู่ เชื่องซึมนี้ นับว่าเป็นเรื่องใหญ่
มากทีเดียว ควรที่จะขยายความต่อไป ความหดหู่ แปลมา
จากคำบาลีว่า ถีนะ ซึ่งความจริงหมายถึง จิตใจที่อ่อนแอ
ท้อถอย เหี่ยวเฉา เหนียวหนืด และอืดอาด ไม่สามารถจับ
อารมณ์กรรมฐานได้มั่นคง



เมื่อ **ถีนะ** ทำให้จิตใจอ่อนแอ มันก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอไปด้วยโดยอัตโนมัติ จิตที่ซึมเซาย่อมไม่อาจประคองร่างกายให้ตั้งตัวตรงและมั่นคงอยู่ได้ การเดินจงกรมกลายเป็นอิริยาบถที่ยากเย็น เมื่อ **ถีนะ** ปรากฏอยู่ อาตาศี ความเพียรเพ่งอารมณ์ก็หายไป จิตจะมีความแข็งกระด้าง ขาดความเฉียบคมและว่องไว

แม้ผู้ปฏิบัติอาจมีความเพียรตอนเริ่มปฏิบัติ ความเฉื่อยชาอาจคืบคลานเข้ามาครอบงำจนต้องเร่งความเพียรเพื่อแผดเผาความง่วงให้หมดไป เมื่อความเซื่องซึมครอบงำจิตพลังทางบวกของจิตส่วนหนึ่งย่อมถูกปิดกั้น ความอ่อนแอจะห่อหุ้มองค์ธรรมที่เป็นกุศล กล่าวคือ วิริยะ สติ วิตกและวิจารณ์ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ สภาวะเช่นนี้เรียกโดยรวมว่า ถีนมิทระ คือจิตที่หดหู่เซื่องซึม **ถีนะ** หมายถึง สภาวะที่ทำให้จิตหดหู่ เซื่องซึม ท้อถอยจากอารมณ์ และ **มิทระ** หมายถึงสภาวะที่ทำให้เจตสิก หดหู่ เซื่องซึม ท้อถอยจากอารมณ์ กล่าวคือสภาวะจิตที่ถูกความหดหู่ เซื่องซึม ครอบงำ

ในการปฏิบัติไม่มีประโยชน์อะไรที่จะแยกแยะสภาวะของ “ถีนะ” และ “มิทระ” ออกจากกัน กล่าวโดยรวมๆ ก็นับ



ว่าใช้ได้ เช่นเดียวกับการถูกคุมขังอยู่ในที่แคบๆ ความหดหู่
 เชื่องซึม เปรียบเหมือนภาวะที่ปิดกั้นกุศลธรรมให้ขาดอิสระ
 ในการแสดงธรรมชาติแท้จริงออกมา การกีดขวางกุศลธรรมนี้
 แผลหะ เป็นสาเหตุให้เกิดความหดหู่ เชื่องซึม ซึ่งเป็น นิรર્ณ
 หรือเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) อย่างหนึ่ง ในที่สุดกองทัพที่ห้า
 ของมารก็สามารถทำให้การปฏิบัติหยุดชะงักลงได้ ตาของผู้
 ปฏิบัติจะค่อยๆ หรือล และทันใดนั้นศีรษะก็ค้อมมาข้างหน้า
 ผู้ปฏิบัติจะเอาชนะภาวะที่ถดถอยเช่นนี้ได้อย่างไร ครั้งหนึ่ง
 เมื่อพระมหาโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้ายกำลังเจริญ
 วิปัสสนาอยู่ในป่า และถูกถิ่นมิทธะเข้าครอบงำ จิตของท่าน
 หดหู่และเชื่องซึมไร้ประโยชน์เหมือนกับเนยที่แข็งตัวเมื่อ
 ถูกความเย็น ในขณะนั้นพระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นสภาวะจิต
 ของพระโมคคัลลานะ จึงเสด็จมาโปรดและตรัสว่า “ดูก่อน
 โมคคัลลานะ เธอกำลังโง่เงา ง่วงนอน และสัปหงกอยู่หรือ”

พระอัครสาวกตอบว่า “ขอรับพระพุทธเจ้าข้า ข้า
 พระองค์กำลังสัปหงกอยู่” ท่านตอบตรงไปตรงมาอย่างเปิดเผย
 พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนโมคคัลลานะ ตถาคตจะสอนวิธี
 ในการเอาชนะความหดหู่ เชื่องซึม ให้ ๘ ประการ”



วิธีเอาชนะความง่วง ๘ ประการ

วิธีแรกได้แก่การเปลี่ยนทัศนคติของตนเองเมื่อความเซื่องซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติอาจถูกหลงให้ยอมแพ้ด้วยความคิดว่า “ง่วงเหลือเกิน ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมานั่งอยู่อย่างนี้ ฉันทน่าจะนอนลงสักประเดี๋ยว เพื่อรวบรวมกำลังดีกว่า” トラบใดที่ผู้ปฏิบัติยังมีความคิดเช่นนี้ สภาวจิตที่ง่วงเหงาเซื่องซึมเขาก็จะคงอยู่

แต่ในทางตรงกันข้าม หากผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยวว่า “ฉันจะนั่งกำหนดดูความเซื่องซึมง่วงเหงานี้ และถ้ามันยังกลับมาอีก ฉันจะไม่ยอมแพ้” นี่คือการเปลี่ยนทัศนคติที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึงความเด็ดเดี่ยวเช่นนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการเอาชนะกองทัพที่ห้าของมาร

อีกโอกาสหนึ่งที่จะต้องมีการปรับทัศนคติก็คือ เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนามีความสะดวกราบรื่นพอถึงจุดที่ผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการกำหนดอาการพองยุบของท้องได้โดยไม่ต้องอาศัยความพยายามแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มผ่อนคลาย นั่งสบายๆ



และเฝ้ากำหนดดูความเคลื่อนไหวอย่างสงบ ด้วยอาการผ่อนคลายนี้นี้ ความง่วงเหงาหาวนอนจะคืบคลานเข้ามาได้ง่ายๆ หากมีอาการเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติพึงเร่งสติ กำหนดรู้อาการพองยุบด้วยความระมัดระวัง หรือมีฉะนั้นก็ให้เพิ่มจุดในการกำหนดอารมณ์ โดยใช้คำบริกรรมภาวนา

การเพิ่มจุดในการกำหนดอารมณ์นี้ ต้องอาศัยเทคนิคเฉพาะ เนื่องจากต้องใช้ความพยายามสูงกว่าการกำหนดพองยุบเฉยๆ วิธีการนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติตื่นตัวขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูหนอ” เมื่อกำหนด “นั่งหนอ” ให้ระลึกความรู้สึกที่ร่างกายอยู่ในอาการที่นั่ง เมื่อกำหนด “ถูหนอ” ให้ระลึกจุดกระทบสัมผัสจุดใดจุดหนึ่ง หรือหลายจุดขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาทในระหว่างกำหนด “ถูหนอ” นี้ ผู้ปฏิบัติพึงระลึกกลับมาที่เดิมเสมอ ถึงแม้ว่าจะไม่รู้สึกว่าถูอะไรอยู่ทุกครั้ง ยิ่งความง่วงรุนแรงเท่าไร ก็ควรเพิ่มจุดระลึกการกระทบสัมผัสมากขึ้นเท่านั้น โดยอาจมากประมาณ ๖ จุด เมื่อกำหนด “ถูหนอ” ครบแต่ละรอบ ให้ระลึกย้อนกลับไปที่ห้องแล้วเริ่มต้นใหม่ วิธีการนี้ มักจะได้ผลพอสมควร แต่ก็มีใช้ว่าจะไม่มีโอกาสผิดพลาด



วิธีแก้อาการง่วงนอนวิธีที่สอง ให้นึกถึงข้อธรรมที่แข็งแรงบันดาลใจที่จำได้หรือท่องจำไว้จนขึ้นใจ แล้วพยายามทำความเข้าใจความหมายของข้อธรรมนั้นให้ลึกซึ้งที่สุด บางทีผู้ปฏิบัติอาจเคยนอนล้มตาโพลงอยู่ทั้งคืน เพราะเฝ้าคิดถึงคำนึงถึงความหมายของเรื่องราวบางอย่าง หากเคยเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจถึงวิธีการแก้ง่วงประการที่สองของพระพุทธองค์ ตามหลักอภิธรรม อาการคิดมีองค์ธรรมได้แก่ วิตก หรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ องค์ธรรมนี้ สามารถช่วยให้จิตเบิกบานและมีความสดชื่นขึ้นได้ นับเป็นยารักษาความหดหู่และเซื่องซึมโดยตรง

กลยุทธ์ที่สามในการต่อสู้กับความง่วงก็คือการท่องข้อธรรมต่างๆ นั้นดั่งๆ ถ้าหากผู้ปฏิบัติอยู่กันเป็นกลุ่ม ก็คงไม่ต้องบอกว่าให้ผู้ปฏิบัติบริกรรมข้อธรรมนั้นๆ ดั่งเพียงให้ตัวเองได้ยืนก็พอ

ถ้าหากยังไม่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น ให้ใช้วิธีที่แรงขึ้น เช่นดึงหรือไชหูตัวเอง เอามือสีกันเองหรือลูบแขน ขา และใบหน้า ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และทำให้ตื่นตัวขึ้นบ้าง



หากความว่างยังคงอยู่ ให้ลุกขึ้นอย่างมีสติแล้วไปล้างหน้า ผู้ปฏิบัติอาจใช้น้ำหยอดตาเพื่อให้สดชื่นขึ้น ถ้ายังไม่หายให้มองไปยังวัตถุที่มีแสงสว่าง เช่น พระจันทร์ แสงแดด หรือหลอดไฟ ซึ่งจะช่วยให้จิตสว่างไสวขึ้น ความผ่องแผ้วของจิตก็เป็นแสงชนิดหนึ่ง ด้วยแสงนี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถตั้งความพยายามที่จะเฝ้ากำหนดดูพองยุบอย่างชัดเจน ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดอีกครั้ง หากไม่มีวิธีไหนใช้ได้เลย ก็ให้เดินจงกรมเร็วๆ แบบมีสติ สุดท้ายหากไม่หายว่างก็ให้นอนเสีย

หากมีอาการว่างเหงาหวนนอนเรื้อรัง อาจเกิดจากอาการท้องผูกก็เป็นได้ หากเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติควรหาวิธีระบายท้องที่เหมาะสม



กองทัพที่ ๒ ความกลัว



กองทัพที่ ๖

ความกลัว



กองทัพที่หกของมาร คือความกลัวหรือความขลาด ความกลัวสามารถก่อกวนผู้ปฏิบัติที่อยู่ในท้องถิ่นห่างไกลได้ง่ายๆ โดยเฉพาะเมื่อความเพียรเริ่มอ่อนกำลังลงภายหลังจากที่หุดหู่และเซื่องซึมเข้าครอบงำ ความพยายามอย่างกล้าหาญเท่านั้นที่จะขับไล่ความกลัวให้หมดไปได้ เช่นเดียวกับความเข้าใจธรรมะอย่างถ่องแท้ซึ่งเป็นผลอันเกิดจากความเพียร สติ และสมาธิ พระธรรมเป็นเครื่องป้องกันอันตรายที่ประเสริฐที่สุดที่หาได้ในโลกนี้ ความศรัทธาและการปฏิบัติธรรมเป็นยานาน



เลิศที่จะขจัดความกลัว การรักษาศีล มีอานิสงส์ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติ
ประสบกับสิ่งที่ดีงาม และมีความสุข การเจริญสมาธิทำให้คลาย
ทุกข์จากจิตที่ถูกกระทบด้วยอารมณ์และความคิดน้อยลง และ
การเจริญปัญญา นำผู้ปฏิบัติเข้าสู่พระนิพพาน ที่ซึ่งความกลัว
และภัยอันตรายทั้งหลายปลาสนาการไป ด้วยการปฏิบัติธรรม ผู้
ปฏิบัตินับได้ว่าเป็นผู้ที่ดูแลปกป้องและเป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด
ของตนเอง

พื้นฐานของความกลัว มาจากโทสะซึ่งเป็นธรรมชาติที่
ประทุษร้ายในอารมณ์ เนื่องจากไม่สามารถเผชิญหน้ากับปัญหา
บุคคลผู้นั้นจึงไม่แสดงอาการออกมาภายนอก แต่รอโอกาสที่
จะวิ่งหนี แต่หากผู้ปฏิบัติสามารถเผชิญกับปัญหาได้ตรงๆ ด้วย
จิตที่เบิกบานและผ่อนคลาย ความกลัวก็จะไม่เกิดขึ้นในระหว่าง
การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติที่ห่างเหินจากธรรม จะ
รู้สึกกลัวและขาดความเชื่อมั่น เมื่อคิดถึงผู้ปฏิบัติคนอื่นๆ และ
วิปัสสนาจารย์ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อถูกความวุ่นเหิงรบกวน
อย่างหนัก ผู้ปฏิบัติอาจหลับติดต่อกันได้ถึง ๕ ชั่วโมง ในระหว่าง
การนั่งสมาธิ และอาจมีสติแจ่มใสได้เพียงไม่กี่นาทีต่อวัน
ผู้ปฏิบัติเหล่านี้มักจะรู้สึกต่ำต้อย เหนื่อย และกระอักกระอ่วน



โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มคิดเปรียบเทียบประสบการณ์ของตนกับผู้ปฏิบัติคนอื่นที่ดูเหมือนจะมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา บางครั้งในประเทศสหภาพพม่า ผู้ปฏิบัติที่ย่อหย่อนมากๆ อาจหายไป ๒-๓ วัน โดยไม่มาสอบอารมณ์ บางคนก็หนีกลับบ้านไปเลยเหมือนกับเด็กนักเรียนที่ไม่ได้ทำการบ้าน ถ้าหากผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะใช้ความพยายามอย่างกล้าหาญ สติก็จะสว่างไสวราวกับแสงอาทิตย์ สามารถเผาผลาญเมฆหมอกแห่งความง่วงเหงาหาวนอนให้สิ้นไป หากเป็นเช่นนี้ พวกเขาจะสามารถเผชิญหน้ากับวิปัสสนาจารย์ได้อย่างเชื่อมั่น และพร้อมที่จะรายงานสิ่งที่ตนได้พบเห็นในแสงเห็นพระธรรม

ไม่ว่าจะประสบกับอะไรในระหว่างการปฏิบัติธรรม ขอให้ผู้ปฏิบัติพึงมีความกล้าหาญและซื่อสัตย์ในการรายงานให้วิปัสสนาจารย์ทราบ บางครั้งผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจผิดว่า การปฏิบัติกำลังพังทลายลง ในขณะที่ความจริงกำลังก้าวหน้าอยู่ วิปัสสนาจารย์ที่ดี จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความรู้สึกไม่มั่นคงเหล่านี้ และช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปได้ตามหนทางของพระธรรม ด้วยความเพียร ศรัทธา และความเชื่อมั่น



กองทัพที่ ๗ ความลึกลับ



กองทัพที่ ๗

ความลึกลับ



ความซึบเซาหุดหู่ เป็นเพียงสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความลึกลับขีดความสามารถของตนเอง ความลึกลับนี้ เป็นกองทัพที่เจ็ดอันน่าสะพรึงกลัวของมาร เมื่อเริ่มย่อหย่อนในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็อาจเริ่มสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง โดยปกติการครุ่นคิดคำนึงย่อมไม่สามารถช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น ในทางตรงข้าม ความลึกลับจะเกิดขึ้น แล้วขยายตัวออกไปซ้ำๆ ตอนแรกอาจเป็นความลึกลับตนเองแล้ว เปลี่ยนเป็นความลึกลับในวิธีปฏิบัติ บางทีอาจเลยไปลึกลับ



วิปัสสนาจารย์ ว่าท่านมีความรู้พอที่จะเข้าใจสภาวะของตนหรือไม่ หรือว่าตนเองเป็นผู้ปฏิบัติรายพิเศษ ที่ต้องอาศัยคำสั่งสอนพิเศษโดยเฉพาะ ประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติคนอื่นรายงานคงจะคิดขึ้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกลายเป็นข้อสงสัยไปหมด

กองทัพที่เจ็ดของมารนี้ ภาษาบาลีเรียกว่า **วิจิกิจฉา** ซึ่งวิจิกิจฉา หรือความลังเลสงสัยมีความหมายลึกซึ้งกว่าความสงสัยธรรมดา เป็นอาการที่จิตหมดพลังจากการซัดส่ายของจิตเอง ยกตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติที่ถูกความหดหู่ซึมเซาเล่นงาน จะไม่สามารถระคองการระลึกอุ้งจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แต่หากมีสติอยู่ก็อาจกำหนดรูรูปร่างและนามได้ จนประจักษ์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างปรมาตถธรรมทั้งสองว่าเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันได้ แต่หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถเฝ้ากำหนดดูโดยตรง ลักษณะที่แท้จริงของรูปและนามก็จะไม่ปรากฏชัด ไม่มีใครสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งที่ไม่ได้ประจักษ์ด้วยตนเองได้ ผู้ปฏิบัติที่ขาดสติ ก็อาจใช้ความคิดพิจารณาหาเหตุผลเอาเอง “สงสัยนี้กว่ารูปกับนามนี้ ประกอบด้วยอะไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร” อย่างไร



ก็ตาม ผู้ปฏิบัติคนนั้นจะทำได้เพียงแค่การตีความจากประสบการณ์ผสมผสานกับจินตนาการของตนเอง ซึ่งเป็นอันตรายมาก เนื่องจากจิตไม่สามารถแหงทะลุสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง จิตจะเกิดความกระสับกระส่าย แล้วเปลี่ยนเป็นฉงนฉงาย ลังเลสงสัย ซึ่งเป็นอีกลักษณะหนึ่งของ วิจิกิจฉา การใช้ความคิดหาเหตุผลมากเกินไป จึงทำให้เหนื่อยล้า

เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังไม่เห็นสภาวะธรรมได้ถ่องแท้จนจิตเกิดความเชื่อมั่นและตั้งมั่น ในทางตรงข้าม จิตของผู้ปฏิบัติจะเป็นเหมือนถูกสาปให้ซัดส่ายอยู่กับทางเลือกต่างๆ อาศัยที่ได้จำวิธีเจริญกรรมฐานต่างๆ ไว้มาก ผู้ปฏิบัติอาจทดลองวิธีนั้นวิธีนี้ และในที่สุดอาจตกลงไปจมอยู่ใน “หม้อจับฉ่าย” ของการปฏิบัติธรรม วิจิกิจฉาอาจเป็นอุปสรรคอย่างใหญ่หลวงในการปฏิบัติ เหตุไฉนของความซัดส่ายของจิตที่ลังเลสงสัย ก็คือการขาดความใส่ใจในอารมณ์ อันเป็นการปรับจิตใจที่ไม่ถูกต้องในการแสวงหาสัจธรรม การกำหนดจิตให้ตรงกับอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ จึงเป็นวิธีรักษาความลังเลสงสัยที่ดีที่สุด หากเฝ้ากำหนดดูอย่างถูกวิธี และในอารมณ์ที่ถูกต้องแล้ว ก็จะประจักษ์ในสิ่งที่แสวงหา กล่าวคือ ลักษณะ



ที่แท้จริงของสิ่งทั้งปวง เมื่อใดเห็นสิ่งเหล่านี้ตามที่เป็นจริง ด้วยตนเองแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะหมดความสงสัยไปเอง

การสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดการระลึกขุอย่างถูกต้องนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีวิปัสสนาจารย์ที่สามารถแนะนำเพื่อให้สามารถดำเนินตามหนทางแห่งสัจธรรมและปัญญา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าผู้ตั้งใจแสวงหาสัจธรรมพึงเข้าหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถและเป็นที่พึ่งได้ ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่สามารถแสวงหาวิปัสสนาจารย์เช่นนี้ ก็อาจหันไปหาตำรับตำรา การเจริญวิปัสสนาที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน แต่พึงระวังโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติที่ชอบอ่านหนังสือ หากมีความรู้วิธีการต่างๆ ในระดับพื้นๆ และพยายามนำความรู้เหล่านั้นมาผนวกเข้าด้วยกัน ลงท้ายก็อาจผิดหวัง และเกิดความสงสัยมากยิ่งขึ้นกว่าตอนเริ่มต้น วิธีปฏิบัติบางอย่างอาจเป็นวิธีที่ดี แต่หากไม่ได้ปฏิบัติตามวิธีนั้นอย่างถี่ถ้วน ก็อาจไม่ได้ผลและเกิดความสงสัยในวิธีการปฏิบัติเหล่านั้นซึ่งก็เท่ากับว่าผู้ปฏิบัติได้ปิดกั้นตนเองจากโอกาสที่จะได้รับประโยชน์ที่แท้จริงจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่เจริญกรรมฐานตามวิธีที่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจเข้าถึงสภาวะธรรมที่แท้จริงได้ นอกจากจะ



ทำให้เกิดความสงสัยมากขึ้นแล้ว จิตจะแข่งกระด้าง ไม่ควรแก่
 การงาน ผู้ปฏิบัติจะตกเป็นทาสของความโกรธ ความคับข้องใจ
 หรือถึงกับต่อต้านการปฏิบัติเลยก็เป็นได้

จิตใจที่เสียดแทง

ความโกรธทำให้จิตแข่งกระด้างเหมือนกับหนาม
 เมื่อความโกรธเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนถูกทิ่มแทง
 รวากับคนเดินป่าที่ลุยผ่านพงหนาม ต้องได้รับความเจ็บปวด
 ไปทุกๆ อย่างก้าว เนื่องจากความโกรธเป็นอุปสรรคใหญ่ของ
 ผู้ปฏิบัติจำนวนมาก อาตมาจะขอกล่าวถึงความโกรธนี้ค่อนข้าง
 ละเอียดสักหน่อย ด้วยหวังว่าจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถ
 เรียนรู้ที่จะเอาชนะมันได้ โดยทั่วไป ความโกรธเกิดจากสภาวะ
 จิตสองอย่าง คือหนึ่งความสงสัย และสองคือสิ่งที่เรียกว่า
 “คันถะ” ซึ่งหมายถึงไซ่ตรวนหรือกิเลสอันร่อยรัตสัตว์ทั้งหลาย
 ให้ติดอยู่กับทุกข์



ความลึกลับสงสัยมีอยู่ ๕ ประเภท ซึ่งทึบแทงให้จิต เป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติอาจลึกลับสงสัยเกี่ยวกับพระพุทธองค์ พระบรมศาสดาผู้แสดงหนทางไปสู่พระนิพพาน ผู้ปฏิบัติอาจ สงสัยในพระธรรมซึ่งเป็นหนทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้น และ ในพระสงฆ์ซึ่งได้แก่พระอริยบุคคลผู้ได้กำจัดกิเลสให้หมดไปได้ แล้วบางส่วน หรือโดยสิ้นเชิง ต่อไปอาจสงสัยในศีลและวิธี ปฏิบัติของตนเอง ประการสุดท้าย อาจสงสัยในเพื่อนสหธรรมิก รวมถึงวิปัสสนาจารย์ เมื่อเกิดความสงสัยมากๆ ผู้ปฏิบัติอาจ รู้สึกโกรธและต่อต้าน ทำให้จิตถูกทึบแทงอย่างแท้จริงจน รู้สึกไม่อยากปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป เนื่องจากขาดความเชื่อมั่น ในวิธีและผลการปฏิบัตินั้น

อย่างไรก็ตาม ยังไม่สิ้นหนทางเสียทีเดียว ปัญญาเป็น ยารักษาวิภิจิณณะระดับนี้ ปัญญาจากการใคร่ครวญเหตุผล เป็นปัญญาประเภทหนึ่ง บ่อยครั้งคำพูดที่น่าเชื่อถือ เช่น คำอธิบายของวิปัสสนาจารย์หรือเทศนาธรรมที่จับใจ อาจฉุด จิตของผู้ปฏิบัติที่ตกอยู่ในความลึกลับสงสัยให้พ้นจากพงหนาม ได้ เมื่อจิตสามารถกลับคืนสู่การกำหนดตระลึกรู้อารมณ์ได้อย่าง ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกโล่งอกและสำนึกถึงบุญคุณของครูบา



อาจารย์ เมื่อเป็นดังนี้ ผู้ปฏิบัติมีโอกาที่จะบรรลุนิยามทัสสนะ ได้เห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยตัวเอง หากผู้ปฏิบัติเข้าถึงวิปัสสนาญาณ ปัญญาญาณนี้จะเป็นการรักษาความรู้สึกที่เสียดแทงของจิตได้

อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถกลับเข้าสู่หนทางของวิปัสสนา ความสงสัยอาจจะพอกพูน จนเกินระดับที่จะแก้ไขได้

โชตรวนทั้งห้าที่ร้อยรัดจิต

ความสงสัยมิใช่สิ่งที่เสียดแทงจิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีก ๕ ประการที่เป็นดังโชตรวนร้อยรัดจิต เมื่อความรู้สึกปีรัดเช่นนี้ปรากฏขึ้น จิตใจก็จะเป็นทุกข์ เร่าร้อน จากความรู้สึกอึดอัดขัดใจ ผลักไส และต่อต้าน แต่ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัดเหล่านี้ได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนาอันจะทำให้อุปสรรคเหล่านี้หมดไปเอง หากอุปสรรคเหล่านี้ยังหลุดรอดเข้ามากระทบการปฏิบัติได้ การ



กำหนดระลึกถึงสุภาวธรรมาตามความเป็นจริง เป็นข้อพึงปฏิบัติ
ข้อแรก เพื่อให้จิตกลับคืนสู่สภาวะที่เบิกบานและควรแก่การงาน

โช่ตรวนเส้นที่หนึ่ง ได้แก่ความผูกพันกับอารมณ์ทาง
ทวารต่างๆ ที่จิตที่ปรารถนาแต่อารมณ์อันน่าพอใจ ย่อมจะพบ
แต่ความไม่พอใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ อารมณ์
หลักได้แก่อาการพองยุบของท้อง ฟังดูอาจไม่เพียงพอและไม่
น่าสนใจเมื่อเทียบกับจินตนาการของผู้ปฏิบัติเอง หากความ
ไม่พอใจเช่นนี้เกิดขึ้น การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า

โช่ตรวนเส้นที่สอง ได้แก่ความผูกพันยึดมั่นกับร่างกาย
ของตนเองมากเกินไป บางที่เรียกว่ามีความรักความเป็นห่วง
ตัวเองมากเกินไป หรือบางที่อาจเป็นความผูกพันยึดมั่นและ
ความรู้สึกเป็นเจ้าของเจ้าเข้าเจ้าของต่อบุคคลอื่น และร่างกายของเขา
นี่คือโช่ตรวนเส้นที่สาม อาตมาคงไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติม
เพราะเป็นสภาพที่เห็นกันอยู่โดยทั่วไป

การเป็นห่วงตนเองมากเกินไป สามารถเป็นอุปสรรค
ที่ใหญ่หลวงของการปฏิบัติได้ เวลานั่งนานๆ ความรู้สึกไม่สบาย
ย่อมเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความรู้สึกนั้นอาจรุนแรงจนผู้
ปฏิบัติเริ่มรู้สึกเป็นห่วงขาของตนเองว่า นี่ต่อไปจะเดินได้ไหม



ผู้ปฏิบัติอาจตัดสินใจลืมนตาและยึดขาทำให้ความต่อเนื่องของ การกำหนดขาดลง กำลังของการปฏิบัติที่สะสมมาก็จะหายไป ความพยายามในการทะนุถนอมร่างกายของตนเองมากเกินไป บางครั้งก็อาจไปลดความกล้าหาญ ที่จำเป็นต้องใช้ในการฝ่า ตามกำหนดคุณลักษณะที่แท้จริงของความเจ็บปวด

รูปลักษณะก็อาจเป็นอีกส่วนหนึ่งของโชตรวนเส้นที่สอง นี้ บุคคลบางคนอาจต้องใส่เสื้อผ้าสวยๆ และใช้เครื่องสำอาง เพื่อทำให้ตนเองมีความสุข หากพวกเขาไม่สามารถอาศัยปัจจัย ภายนอกเหล่านี้ เช่นในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มี ข้อห้ามการใช้เครื่องสำอางและเครื่องแต่งกายหรูหรา บุคคล เหล่านี้อาจรู้สึกว่ามีบางอย่างขาดหายไป และความวิตกกังวล ก็อาจทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า โชตรวนเส้นที่สี่ได้แก่ จิตที่ หมกมุ่นกับอาหาร บางคนทานอาหารจุ บางคนเลือกแต่อาหาร ที่ถูกปาก คนที่เป็นห่วงปากท้องมาก มักจะชอบนอนมากกว่า การเจริญสติ ผู้ปฏิบัติบางคนมีปัญหาตรงกันข้าม คือ กลัวอ้วน อยู่ตลอดเวลา พวกนี้ก็ถูกโชตรวนของการกินผูกมัดอยู่เช่นกัน

โชตรวนเส้นที่ห้าของจิตใจ ได้แก่การปฏิบัติโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้ไปเกิดเป็นเทวดา นอกจากจะทำให้การปฏิบัติ



ตั้งอยู่บนพื้นฐานของต้นหาคือความอยากได้อิฏฐารมณ์แล้ว การปฏิบัติแบบนี้ยังเป็นการตั้งเป้าที่ต่ำเกินไป สำหรับข้อเสียของการเกิดเป็นเวทดา ขอให้อ่านหนังสือเล่มที่ชื่อว่า “ราชรถสู่พระนิพพาน”

ด้วยการปฏิบัติอย่างขยันหมั่นเพียร ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถปลดโซ่ตรวนทั้งห้าได้ และด้วยความเพียรนี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถเอาชนะความสงสัยและความไม่พอใจที่ตามมา เมื่อหลุดพ้นจากความเสียดแทงทางจิตแล้ว จิตใจจะมีความผ่องแผ้ว จิตใจที่ใสสว่างจะมีฉันทะในการปลุกความเพียรเบื้องต้น ซึ่งนำเข้าสู่หนทางแห่งการปฏิบัติ ลำดับต่อมาจะพัฒนาเป็นความเพียรที่แน่วแน่ซึ่งจะทำให้การเจริญวิปัสสนาก้าวหน้าขึ้น และสุดท้ายจะเป็นความเพียรที่สะสมกำลังมาอย่างเต็มที่จนนำไปสู่ความหลุดพ้นในการปฏิบัติขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป ความเพียรทั้ง ๓ ระดับ ซึ่งแท้จริงคือความพยายามที่จะทำให้จิตตื่นตัว และเฝ้าตามกำหนดคู่อารมณ์อยู่เสมอ นั้น จะเป็นปรากฏการณ์ที่ดีที่สุดในการป้องกันกองทัพที่เจ็ดของมาร อันได้แก่ความลึกลับสงสัย เมื่อใดที่มีความเพียรย่อหย่อน จิตจะหลุดจากการกำหนดรู้อารมณ์ และก็จะเปิดโอกาสให้ความสับสนและความลึกลับครอบงำจิตได้



ศรัทธาทำให้จิตแจ่มใส

ศรัทธา หรือความเชื่อ มีคุณสมบัติพิเศษที่เป็นพลังในการขจัดเมฆหมอกของความสงสัยและรำคาญใจให้หมดไปเปรียบได้กับถึงใส่น้ำชุ่มๆ จากแม่น้ำที่เต็มไปด้วยตะกอน หากใส่น้ำสารเคมีบางชนิดลงไป เช่น สารส้มก็จะทำให้ตะกอนนอนกันได้อย่างรวดเร็ว ทำให้น้ำใสขึ้น ศรัทธาก็เช่นกัน ทำให้สิ่งไม่บริสุทธิ์ตกละเอียด เหลือไว้แต่จิตที่ผ่องใส

ผู้ปฏิบัติที่เข้าไปไม่ถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์ จะเกิดความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ตลอดถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา และมักจะพ่ายแพ้แก่กองทัพที่เจ็ดของมาร จิตใจของผู้ปฏิบัติเปรียบได้กับถึงใส่น้ำชุ่มๆ จากแม่น้ำ แต่เมื่อได้ตระหนักถึงคุณของพระรัตนตรัยจากการอ่าน การสนทนาธรรม และจากการฟังธรรมเทศนาแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถกำจัดความสงสัยให้หมดไปได้อย่างซ้ำๆ และเกิดความศรัทธาขึ้น



เมื่อมีศรัทธา ก็จะมีความปรารถนาในการปฏิบัติและ
ยินดีที่จะทุ่มเทพลังให้ถึงจุดหมาย ศรัทธาที่เข้มแข็งเป็นรากฐาน
ของความจริงใจและปฏิบัติที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะ
ทำให้ความเพียรสติและสมาธิแก่กล้าขึ้นตามลำดับ แล้วปัญญา
ก็จะปรากฏขึ้นในลักษณะของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ

เมื่อมีเหตุปัจจัยในการปฏิบัติที่เหมาะสม ปัญญาที่จะ
เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ปัญญาหรือญาณทัสสนะจะเกิดขึ้น
เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทันปัจจุบันอารมณ์จนสามารถมองเห็น
สภาวลักษณะและสามัญลักษณะของสภาวธรรมทางกายและ
ทางจิต สภาวลักษณะหมายถึงลักษณะเฉพาะของกายและจิต
ที่ผู้ปฏิบัติสามารถประสบได้โดยตรงด้วยตัวเอง ได้แก่ สี เสียง
กลิ่น รส ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความเคลื่อนไหว เครงตึง
และสภาวจิตที่แตกต่างกัน สามัญลักษณะเป็นลักษณะที่เป็น
สามัญในสภาวธรรมที่ปรากฏของรูปและนามทั้งปวง สรรพสิ่ง
ย่อมแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะของตน ทว่าทุกๆ สิ่งก็มี
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะพื้นฐานเหมือนกัน

ลักษณะทั้งสองนี้ กล่าวคือ สภาวลักษณะและสามัญ
ลักษณะ จะสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนและหมดข้อสงสัยด้วย



ปัญญาญาณที่เกิดขึ้นเองจากการเฝ้ากำหนดดูเฉยๆ ลักษณะประการหนึ่งของปัญญาหรือญาณนี้ก็คือความสว่างไสว ซึ่งจะทำให้การรับรู้ของผู้ปฏิบัติแจ่มใสขึ้น ปัญญาเปรียบเสมือนแสงไฟที่ฉายลงไปสู่บริเวณที่มีมืดมิด เปิดเผยสิ่งที่ไม่อาจมองเห็นได้ในอดีต กล่าวคือ สภาวลักษณะและสามัญลักษณะของรูปและนาม ด้วยแสงแห่งปัญญา ผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้เห็นลักษณะทั้งสองนี้ได้ในทุกๆ อาการที่ปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รู้สึกทางร่างกายหรือทางความคิด

ปัญญามีคุณสมบัติพิเศษคือทำให้ไม่สับสนเมื่อญาณทัสสนะเกิดขึ้น จิตจะไม่สับสนเพราะความคิดที่ผิดๆ หรือความเข้าใจผิดๆ ที่เกี่ยวกับกายและจิต

เมื่อเห็นแจ้งสภาวธรรมอย่างชัดเจน แจ่มใสและไม่สับสน จิตจะเริ่มตันเปี่ยมไปด้วยความศรัทธาแบบใหม่ อันเป็นศรัทธาที่เกิดจากการพิสูจน์แล้ว มิใช่ศรัทธาแบบมืดบอดหรือขาดเหตุผล ศรัทธาชนิดนี้เกิดขึ้นมาเองจากประสบการณ์ส่วนบุคคล เราอาจเปรียบเทียบความศรัทธานี้กับความเชื่อที่ว่าฝนตกทำให้เราตัวเปียก พระไตรปิฎกกล่าวถึงศรัทธา



ประเภทนี้ ว่าเป็นการปลงใจเชื่อเพราะได้ประสบด้วยตนเอง
ดังนั้น เราจึงอาจเห็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างความ
ศรัทธาและปัญญาได้

ศรัทธาที่เกิดจากการพิสูจน์ด้วยตนเองนี้มีได้เกิดขึ้น
เพียงเพราะเราได้ยินคำพูดที่น่าเชื่อถือ ไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบ การวิจัยทางวิชาการ หรือการให้เหตุผลแบบใดที่จะทำให้เกิดศรัทธาชนิดนี้ขึ้นได้ และไม่มีวิปัสสนาจารย์ ดาบส นักบวช หรือนักบุญผู้ใดจะบังคับให้เราศรัทธาประเภทนี้ได้ มีเพียงการ
ได้ประสบสภาวะธรรมโดยตรงด้วยตนเองเท่านั้นที่จะทำให้
ศรัทธาอันมั่นคงและยั่งยืนชนิดนี้เกิดขึ้น

วิธีที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาให้ศรัทธาชนิดนี้เกิดขึ้นก็
คือ การปฏิบัติตามแนวทางคำสอนในพระไตรปิฎก คำสอนเรื่อง
วิธีการเจริญสติปัฏฐาน บางครั้งหากมองอย่างผิวเผินอาจดูว่า
คับแคบและเรียบง่ายเกินไป แต่เมื่อปัญญาเริ่มปรากฏ ขณะที่
การปฏิบัติก้าวหน้าและลึกซึ้งมากขึ้น ประสบการณ์ส่วนตัว
ของผู้ปฏิบัติจะทำลายความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับความคับแคบ
ของสติปัฏฐานเอง วิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาที่
ยิ่งใหญ่ไพศาล มิใช่คับแคบอย่างที่คิด



เมื่อศรัทธาปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองว่าจิตมีความ
ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนและความขุ่นข้องใดๆ ในขณะนั้น
จิตจะเต็มไปด้วยความสงบสุขและแจ่มใส หน้าที่ของศรัทธาที่
เกิดขึ้นจากการพิสูจน์ด้วยตนเองนี้ คือทำให้อินทรีย์ทั้งห้าที่ได้
กล่าวถึงในบทที่แล้ว กล่าวคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
มาประชุมกันและมีความเข้มแข็งขึ้น เมื่ออินทรีย์ห้าแก่กล้าขึ้น
จิตจะมีความสงบ มีพลังและแม่นยำ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถ
เอาชนะไม่เฉพาะกองทัพที่เจ็ดของมารเท่านั้น แต่รวมถึง
กองทัพที่เหลือของมารอื่นๆ ทั้งหมดด้วย

อิทธิบาทสี่ : พลังแห่งความสำเร็จ

เช่นเดียวกับในทางโลก บุคคลที่ปฏิบัติธรรมด้วยความ
แข็งขันและมุ่งมั่น ย่อมสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งเอา
ไว้ได้ ความแข็งขันและมุ่งมั่นเป็นพลัง ๒ ประเภทในพลังทั้งสี่
ที่จะทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จ อันได้แก่ ฉันทะ คือ
ความพอใจเป็นพลังที่หนึ่ง วิริยะ คือความเพียรหรือความแข็ง



ชั้น เป็นพลังที่สอง จิตตะ หรือความมุ่งมั่น ใฝ่ใจในการระลึกรู้ เป็นพลังที่สาม และ วิมังสา คือ ปัญญาไตร่ตรอง เป็นพลังที่สี่ หากคุณธรรมทั้งสี่เป็นพลังสนับสนุนการปฏิบัติ การเจริญกรรมฐานก็จะก้าวหน้า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมุ่งหวังเพื่อให้ได้บรรลุธรรมหรือไม่ก็ตาม ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงนิพพานได้โดยวิธีนี้

พระพุทธองค์ทรงยกอุทาหรณ์ใกล้ตัวแสดงให้เห็นว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติได้อย่างไร หากแม่ไก่ออกไข่ด้วยความมุ่งหวังที่จะให้ไข่ฟักเป็นตัว แต่เมื่อออกไข่แล้วก็วิ่งหนีไปปล่อยให้ไข่ต้องเผชิญกับสายลมแสงแดดตามลำพัง ในที่สุดไข่ก็จะเน่า ในทางกลับกัน หากแม่ไก่ปฏิบัติหน้าที่อย่างซื่อตรง นั่งกกไข่เป็นเวลานานๆ ทุกๆ วัน ความอบอุ่นจากร่างกายแม่ไก่ จะทำให้ไข่ไม่เน่าเสีย และทำให้ลูกไก่ที่อยู่ไข่เติบโตขึ้น การนั่งกกไข่เป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของแม่ไก่ มันจะต้องทำหน้าที่อย่างถูกต้องโดยกางปีกออกเล็กน้อยเพื่อปกป้องรังของมันจากฝน และจะต้องระมัดระวังไม่ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนไข่มากเกินไปจนไข่แตกร้า หากแม่ไคนั่งในท่าที่ถูกต้องและเป็นเวลานานพอสมควร ไข่ก็จะได้รับความอบอุ่นตามธรรมชาติที่เพียงพอสำหรับการฟักตัวภายในเปลือกไข่ ตัวอ่อนค่อยๆ สร้างจงอย



ปากและกรงเล็บ ทุกๆ วันที่ผ่านไป เปลือกไข่ก็จะบางลงๆ ในช่วงสั้นๆ ที่แม่ไก่ออกไปจากรัง ลูกไก่ที่อยู่ในไข่ก็จะเริ่มเห็นแสงที่สว่างมากขึ้น ประมาณสามสัปดาห์หลังจากนั้น ลูกไก่สีเหลืองที่มีลักษณะสมบูรณ์ก็จะเจาะเปลือกไข่ออกมา ผลนี้จะเกิดขึ้นไม่ว่าแม่ไก่จะมุ่งหวังให้เกิดหรือไม่ก็ตาม สิ่งเดียวที่แม่ไก่ทำก็คือนั่งกกไข่อย่างสม่ำเสมอเพียงพอ

แม่ไก่มีความทุ่มเทและมุ่งมั่นกับงานของมันมาก บางครั้งมันยอมที่จะหิวกระหายดีกว่าทิ้งการกกไข่ และเมื่อมีความจำเป็นต้องลุกขึ้น มันก็จะจัดแจงธุระของมันอย่างรวดเร็วแล้วกลับไปนั่งปฏิบัติหน้าที่ต่อไป

อาตมามีได้แนะนำให้ผู้ปฏิบัติอดอาหาร หรือหยุดดื่มน้ำ หรือไม่เข้าห้องน้ำ อาตมาเพียงแต่อยากให้ผู้ปฏิบัติได้รับแรงบันดาลใจจากความอดทนและไม่ท้อถอยของแม่ไก่ สมมุติว่าแม่ไก่โกลเลและไม่ชวนขวย นั่งกกไข่ได้ไม่กี่นาทีแล้วก็ลุกออกไปทำอย่างอื่น ไม่เข้าไข่ก็จะเนา และลูกไก่ก็หมดโอกาสที่จะเกิด

ในทำนองเดียวกัน ในระหว่างการนั่งกรรมฐาน หากผู้ปฏิบัติไม่อดทนต่อความรู้สึกอยากเกาหรืออยากขยับไปมา พลังความเพียรก็จะไม่ต่อเนื่องและเพียงพอที่จะทำให้จิตใจแจ่มใส



และเป็นอิสระจากการโจมตีของสิ่งเศร้าหมองที่ครอบงำจิต เช่น โสตรวนทั้งห้าที่ร้อยรัดจิตดังกล่าวข้างต้น อันได้แก่ กามฉันทะ ความเป็นห่วงกังวลในร่างกายของตนและผู้อื่นมากเกินไป ความละโมภในการรับประทานและความปรารถนากามสุข ในภพภูมิอื่น

ผู้ปฏิบัติที่พยายามรักษาสติในแต่ละขณะจะก่อให้เกิดพลังความเพียรที่ต่อเนื่อง เหมือนกับความอบอุ่นจากร่างกายของแม่ไก่ พลังความพากเพียรนี้จะช่วยปกป้องจิตไม่ให้ถูกทำร้ายด้วยการโจมตีของกิเลส ทำให้ญาณทัสสนะเจริญขึ้นและมีความแก่กล้าขึ้นตามลำดับ

โสตรวนทั้ง ๕ เส้นที่ผูกมัดจิตนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อขาดสติ หากไม่ระมัดระวัง เมื่อมีอารมณ์ที่น่าปรารถนาเข้ามากระทบ จิตก็จะถูกครอบงำด้วยตัณหาและอุปาทาน อันเป็นโสตรวนของจิตประการแรก อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติมีสติก็จะสามารถเอาชนะตัณหาได้ ในทำนองเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติสามารถประจักษ์ถึงลักษณะที่แท้จริงของร่างกาย ความผูกพันยึดมั่นต่อร่างกายย่อมจะหมดไป ความลุ่มหลงร่างกายของผู้อื่นก็จะลดน้อยลงไปด้วย ด้วยเหตุนี้ โสตรวนเส้นที่สองและสามก็



จะถูกตัดขาดลงไปด้วย การตามกำหนดรู้กระบวนการการรับประทานอาหารอย่างใกล้ชิด จะทำลายความละมับในอาหาร ซึ่งเป็นโชเส้นที่สี่ หากปฏิบัติด้วยเป้าหมายที่จะบรรลุถึงพระนิพพานจริงๆ ความทะยานอยากในโลกียสุขในชาติหน้าก็จะหายไป ด้วย เพราะความปรารถนาชาติภพในภุมิที่สูงขึ้นก็เป็นโชเส้นที่ห้าของจิต ดังนั้นการเจริญสติและความเพียรอย่างต่อเนื่องจะสามารถตัดโชทั้งห้าเส้นได้ เมื่อตัดเครื่องร้อยรัดเหล่านี้ได้แล้ว จิตก็จะไม่ถูกครอบงำด้วยความมืดบอดและบีบคั้นอีกต่อไป จิตใจของผู้ปฏิบัติจะถูกปลดปล่อยและได้พบแสงสว่าง

ด้วยความเพียร สติ และสมาธิที่ต่อเนื่อง จิตจะค่อยๆ ได้รับความรู้แจ้งจากแสงธรรม ซึ่งทำให้จิตใจสดชื่น และแผดเผากิเลสให้สิ้นไป จิตจะซาบซ่านด้วยธรรมรส อวิชชาอันเป็นเปลือกห่อหุ้มจิตจะเบาบางลง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจธรรมชาติของรูปนามและเหตุปัจจัยของรูปนาม ศรัทธาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงจะเข้มแข็งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าใจได้โดยตรงถึงความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปกับนาม ที่มีได้เกิดจากการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โดยนัยนี้ผู้ปฏิบัติจะตระหนักว่า ความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันนี้ได้



ปรากฏอยู่ในอดีต และจะยังคงดำรงอยู่ต่อไปในอนาคตเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะมีความมั่นใจอย่างลึกซึ้ง หหมดความสงสัยในตนเอง ในการปฏิบัติของตนเอง ในผู้ปฏิบัติอื่นๆ หรือวิปัสสนาจารย์ จิตจะเปี่ยมด้วยความซาบซึ้งในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ

จากนั้นผู้ปฏิบัติจะเริ่มกำหนดเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งต่างๆ เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อวิปัสสนาญาณนี้เกิดขึ้น อวิชาความไม่รู้ในสามัญลักษณะเหล่านี้ก็หมดไป

เปรียบเสมือนลูกไก่ที่กำลังจะฟักเป็นตัว ผู้ปฏิบัติจะเห็นแสงสว่างเล็ดลอดเปลือกไข่เข้ามามากมาย การกำหนดรู้ อารมณ์จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วขึ้นเรื่อยๆ ผู้ปฏิบัติจะเปี่ยมด้วยพลังความเพียรอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และมีความศรัทธาที่มั่นคงมาก

หากผู้ปฏิบัติพากเพียรฟุ่่มฟักปัญญาญาณต่อไป ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึงพระนิพพานกล่าวคือ มรรคญาณ ผลญาณได้ และแล้วผู้ปฏิบัติจะสามารถทะาะเปลือกไข่ที่มีมิต



คือวิชาออกมา เหมือนกับลูกไก่ที่เต็มไปด้วยความ
กระตือรือร้นที่จะค้นพบตนเองในโลกกว้าง เทียวไปในท้องทุ่ง
ที่สว่างไสวกับแม่ของมัน เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้สึก
เป็นสุขและเอิบอิมใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติที่เคยได้ประสบกับ
พระนิพพานแล้ว จะมีความรู้สึกเป็นสุข สงบเย็นอย่างไม่เคย
เป็นมาก่อน และไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนหรือเปรียบได้ ทำให้
ศรัทธา ความเพียร สติ และสมาธิเข้มแข็งเป็นอย่างยิ่ง

อาตมาหวังว่า ผู้ปฏิบัติจะนำอุทาหรณ์เรื่องแม่ไก่นี้ไป
พิจารณาอย่างลึกซึ้ง ทำนองเดียวกับแม่ไก่ที่กักไซ่โดยไม่หวัง
หรือปรารถนาอะไร เพียงทำหน้าที่อย่างซื่อตรง อาตมาขอให้ผู้
ปฏิบัติพึงอบรมบ่มฝึกการปฏิบัติของตนเองด้วยดี ขอบอกให้ผู้
ปฏิบัติกลายเป็นไข่นาเลย



ผู้กำหนดทิศทางนาชีวิตของตนเอง

อาตมาได้ใช้เวลาไปมากในหัวข้อเรื่องความล้มเหลวเสีย เพราะอาตมาทราบดีว่าเป็นปัญหาใหญ่และอยากช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ อาตมาได้จากประสบการณ์ของตนเองว่าความสงสัยสร้างทุกข์ได้มากขนาดไหน เมื่ออาตมาอายุได้ ๒๘-๒๙ ปี และเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ บูรพาจารย์ผู้ให้กำเนิดสำนักวิปัสสนากรรมฐานมหาสีสาสนแยกตา ในกรุงร่างกุ้ง หลังจากหนึ่งสัปดาห์ผ่านไป อาตมาเริ่มรู้สึกไม่พอใจเพื่อนๆ ผู้ปฏิบัติธรรมค่อนข้างมาก พระภิกษุบางรูปแทนที่จะตั้งใจปฏิบัติธรรม กลับมีศีลต่างพร้อย ไม่เคร่งครัด และไม่ตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ คฤหัสถ์ที่มาปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน พุดจาและเดินเหินไม่สุภาพเรียบร้อยราวกับบ่อนารยชน ความสงสัยเริ่มครอบงำจิตใจของอาตมา แม้แต่อาจารย์ของอาตมาซึ่งเป็นพระอาจารย์ผู้ช่วยของท่านอาจารย์มหาสี ก็ไม่พ้นจากการจับผิดของอาตมา พระอาจารย์



ท่านนี้ไม่เคยขี้มึน และบางครั้งก็พุดจาหัววนๆ และรุนแรง อาตมาคิดว่าวิปัสสนาจารย์ควรจะเปี่ยมด้วยความนุ่มนวลและความห่วงใย

วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ ย่อมประเมินสภาวะของลูกศิษย์ได้ โดยอาศัยประสบการณ์การสอนผู้ปฏิบัติมาเป็นจำนวนมากและจากคำสอนในพระไตรปิฎก พระอาจารย์ที่สอนอาตมาก็เช่นกัน ท่านเห็นว่าการปฏิบัติของอาตมาเริ่มถอยหลังและประเมินว่าความลึกลับเสงสัยกำลังเล่นงานอาตมาอยู่ ท่านตำหนิอาตมาอย่างนุ่มนวลและแยบยล หลังจากนั้นอาตมาก็กลับไปทักุฎิแล้วถามใจตัวเองว่า “เรามาที่นี่ทำไม มาเพื่อตำหนิผู้อื่น และทดสอบพระอาจารย์หรือ เปล่าเลย”

อาตมาระลึกได้ว่า อาตมามาที่สำนักนี้ก็เพื่อจะทำลายล้างกิเลสที่อาตมาได้สะสมมาจากการเวียนว่ายในสังสารวัฎุให้มากที่สุด อาตมาหวังว่าจะสำเร็จตามเป้าหมายนี้โดยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ตามแบบการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของสำนักที่อาตมาอยู่ นี้ ความคิดนี้ให้ความกระจ่างแก่อาตมาเป็นอย่างมาก

ความคิดหนึ่งปรากฏขึ้นในใจของอาตมา อุปมาเหมือน



อาตมาอยู่ในเรือใบกลางทะเลท่ามกลางพายุร้าย คลื่นมโหฬารพุ่งสูงขึ้น แล้วกระแทกลงมาทุกทิศทาง อาตมาถูกเหวี่ยงไปทางซ้ายทางขวา ขึ้นบนและลงล่าง ช่วยตัวเองไม่ได้เลยท่ามกลางมหาสมุทรใหญ่ รอบๆ ตัวอาตมา เรืออื่นๆ ก็อยู่ในสภาพเดียวกัน แต่แทนที่จะดูแลเรือของอาตมาเอง อาตมากลับไปตะโกนออกคำสั่งให้กับต้นเรือลำอื่น “น่าจะชักใบเรือขึ้นนะ นี่คุณเอาใบลงได้แล้ว” หากอาตมาไม่หยุดทำเช่นนั้น ก็อาจพบตัวเองอยู่ที่ก้นบึ้งมหาสมุทรได้

นี่คือสิ่งที่อาตมาได้เรียนรู้ หลังจากนั้นอาตมาจึงตั้งใจปฏิบัติอย่างหนัก และไม่ยอมปล่อยให้ความสงสัยเข้ามาครอบงำจิตใจอีกเลย อาตมากลายเป็นลูกศิษย์คนโปรดของพระอาจารย์ด้วยซ้ำ อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ของอาตมาเช่นกัน



กองทัพที่ ๘
ความหัวดี และลบลูกุณท่าน



กองทัพที่ ๘

ความห้าวหาญ และลบลหู่คุณท่าน



หลังจากที่เอาชนะความสงสัยได้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นแสงแห่งพระธรรม แต่ทว่ายังมีกองทัพที่แปดของมาร ชุ่มรอมอยู่ในรูปของความห้าวหาญอวดดี และความลบลหู่บุญคุณท่าน ความทะนงอวดดีจะเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มประสบกับความ สุข ปิติความพึงพอใจ และประสบการณ์ที่ดีอื่นๆ จากการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจคิดไปว่า พระอาจารย์จะเข้าถึงสภาวะที่



วิเศษนี้แล้วหรือยัง และผู้ปฏิบัติอื่นๆ จะมีความเพียรเท่าตน หรือเปล่า ฯลฯ

ความหัวดีถือดีมักเกิดขึ้นในขั้นที่ผู้ปฏิบัติมีญาณ ประจักษ์เห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ นับเป็นความรู้สึก ที่วิเศษที่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะโดยสมบูรณ์ เห็นอารมณ์ เกิดขึ้นแล้วดับไปทุกขณะที่สุดตามที่กำหนดรู้ อยู่ในขั้นนี้อาจมี เครื่องเศร้าหมองแทรกซ้อนเข้ามาได้มากมาย สิ่งเหล่านี้มีชื่อ เรียกเฉพาะว่า **วิปัสสนูปกิเลส** เนื่องจากวิปัสสนูปกิเลสอาจ กลายเป็นอุปสรรคที่อันตรายมากต่อการเจริญกรรมฐาน ผู้ ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกิเลสเหล่านี้ให้แจ่มแจ้ง พระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า มานะหรือความทะนงตนมีสภาพ พุฟพอง มีความปรารถนาสูง และกระตือรือร้นอย่างแรงกล้า ผู้ ปฏิบัติจะมีพลังล้มเลือนและถือความคิดของตนเองเป็นหลัก มีแต่ความคิดชื่นชมตนเองเช่น “ฉันเยี่ยมมาก ไม่มีใครเทียบฉัน ได้”

ลักษณะเด่นของมานะก็คือ ความแข็งกระด้าง จิตจะ รู้สึกกระด้าง และพองขึ้น เหมือนงูเหลือมที่เพิ่งกลืนเหยื่อเข้าไป อากาการของมานะอีกประการหนึ่ง จะแสดงให้เห็นในลักษณะที่



เป็นความเคร่งตึงของร่างกายและอิริยาบถต่างๆ ผู้ที่เป็นเหยื่อของมานะจะกลายเป็นคนหัวสูงและคอแข็ง ยากที่จะก้มศีรษะทำความเคารพผู้อื่น

การลืมนบุญคุณท่าน

มานะเป็นสภาวะจิตที่น่ากลัวโดยแท้ มันทำลายความกตัญญูรู้คุณ ทำให้ไม่อาจยอมรับได้ว่าเราเป็นหนี้บุญคุณผู้อื่น การลืมนเลือนค ความดี งามที่คนอื่นได้ทำไว้ให้แก่เราในอดีต ทำให้เรามองข้ามคุณความดีและลบล้างคุณธรรมของท่านเหล่านั้น ไม่เพียงเท่านั้น ผู้ที่ประกอบด้วยมานะจะพยายามปิดบังความดี ของผู้อื่นเพื่อมิให้ผู้อื่นได้รับความเคารพยกย่อง การลบล้างคุณท่าน เป็นลักษณะที่สองของมานะ อันมีความทรนง แข็งกระด้างเป็นลักษณะแรก

เราทุกคนล้วนมีผู้ที่มีพระคุณต่อเราทั้งสิ้น โดยเฉพาะในวัยเด็กและตอนที่อายุน้อย ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่เป็นผู้ให้ความรัก การศึกษา และสิ่งจำเป็นต่างๆ สำหรับชีวิตในช่วง



ที่เราไม่อาจช่วยตัวเองได้ ครูอาจารย์ให้ความรู้แก่เรา เพื่อนๆ ให้ความช่วยเหลือยามเราทุกข์ยากลำบาก การจดจำบุญคุณที่ผู้อื่นได้ช่วยเหลือเราไว้ ทำให้เรารู้สึกอ่อนน้อมถ่อมตน มีความกตัญญูและมองหาโอกาสที่จะตอบแทนพระคุณ ด้วยความรู้สึกอันอ่อนโยนนี้เองเราจะสามารถเอาชนะกองทัพที่แปดของมารได้

อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนมากไม่ระลึกถึงคุณความดีที่ผู้อื่นได้กระทำแก่ตนในอดีต ยกตัวอย่างเช่น คนๆ หนึ่งอาจประสบปัญหา และมีเพื่อนที่มีจิตใจเมตตาให้ความช่วยเหลือไว้จนสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองได้สำเร็จ แต่เวลาต่อมาเขาอาจไม่แสดงความกตัญญูรู้คุณใดๆ เลย กลับอาจกล่าววาจาหยาบคายกับผู้มีพระคุณนั้นว่า “ท่านเคยช่วยอะไรฉันไว้บ้างหรือ” พฤติกรรมแบบนี้มีให้เห็นอยู่เสมอ

แม้แต่พระสงฆ์ก็อาจกลายเป็นผู้เย่อหยิ่งจองหอง คิดว่าตนเองมีชื่อเสียง และเป็นที่รู้จักในฐานะวิปัสสนาจารย์ด้วยความสามารถของตนเองเท่านั้น ท่านลี้มพระพีเลียง และครูอาจารย์ ซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือมาตั้งแต่ครั้งที่ยังเป็นณเณรน้อย ท่านเหล่านี้เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ในพระไตรปิฎกจัดหา



บริหารเครื่องจำเป็นในการดำรงชีวิตให้ สอนวิธีการเจริญวิปัสสนา ให้คำแนะนำ และว่ากล่าวตักเตือนในเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้ท่านเติบโตขึ้นเป็นพระหนุ่มที่มีความรับผิดชอบ มีวัตรปฏิบัติอันงดงาม

เมื่อถึงเวลาที่จะพ้นจากการดูแลของครูอาจารย์ พระรูปนั้นอาจแสดงให้เห็นความสามารถพิเศษมากมาย เทศนาเก่ง เป็นที่ชื่นชอบของผู้ฟัง ผู้คนจำนวนมากให้ความเคารพถวายไทยธรรม และนิมนต์ให้ไปสั่งสอนในที่ไกลๆ เมื่อได้รับความสำเร็จในชีวิตเช่นนี้ พระรูปนั้นอาจกลับมีความเย่อหยิ่ง และวันหนึ่งอดีตพระอาจารย์ของท่านอาจมาหาและกล่าวว่า “นายินตินัก อาตมาเฝ้าดูท่านตั้งแต่ยังเป็นเณรน้อย ความที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือท่านหลายๆ อย่าง ทำให้อาตมาปลื้มใจที่ได้เห็นความสำเร็จของท่าน” พระหนุ่มอาจตอบกลับมาอย่างห้วนๆ ว่า “ท่านทำอะไรให้กระผมหรือ ผมทำงานหนักมาก กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้”

ปัญหาอาจเกิดขึ้นได้กับผู้ที่เป็นญาติในทางธรรม เช่นเดียวกับในทางโลก ในแวดวงใดๆ ก็ตาม เราต้องสร้างความรู้สึที่ดี มีความรัก และความเมตตาต่อกันในการแก้ปัญหา



ต่างๆ ลองพิจารณาดูว่า จะเป็นการดีสักเพียงไร หากชาวโลกสามารถหันมาร่วมมือกันด้วยความรัก ความเมตตา และความเกรงอกเกรงใจต่อกันในยามที่เกิดปัญหาขึ้น

ในโลกนี้มีวิธีแก้ปัญหาที่อาจไม่ค่อยได้ผลนัก แต่มักจะเป็นที่นิยมใช้กัน แทนที่จะปฏิบัติต่อกันอย่างตรงไปตรงมาด้วยความรัก ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจนำความร้ายกาจของอีกฝ่ายหนึ่งออกมาตีแผ่ต่อสาธารณชน เยาะเย้ย ถากถาง อีกฝ่ายหนึ่งหรือตำหนิบุคคลิกและคุณธรรมของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ก่อนที่จะเปิดฉากโจมตี และกล่าวหาอีกฝ่ายหนึ่ง เราน่าจะพิจารณาคุสภาวะจิตและสถานการณ์ของตนเองก่อน นิสัยที่ชอบกล่าวโทษ ทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง และดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น เป็นลักษณะของมานะ พระไตรปิฎกอธิบายมานะด้วยภาพของคนที่โกรธแล้วเอามือหยิบสิ่งปฏิญูลขึ้นมาเพื่อขว้างใส่ศัตรู บุคคลผู้นี้ทำให้ตัวเองสกปรก ก่อนที่จะทำร้ายศัตรู ดังนั้น หากมีสิ่งที่เราเห็นไม่ตรงกัน ขอให้เราพยายามรักษาความอดทนและให้อภัยกัน ด้วยความมีน้ำใจต่อกัน



ลองนึกภาพของคนที่กำลังเดินทางโลกและเหนื่อยล้า ในระหว่างทางที่ร้อนระอุ เขาได้มาถึงต้นไม้ใหญ่ข้างทาง ที่มีใบดกที่บ่มเย็น เขาย่อมตั้งใจและนอนลงที่โคนต้นไม้ นั้นเพื่อหลับเอาแรง หากคนเดินทางผู้นั้นตัดต้นไม้ทิ้งก่อนที่จะออกเดินทางต่อไป นี่คือนิสัยที่พระไตรปิฎกเรียกว่าความอกตัญญู บุคคลเช่นนี้ไม่เข้าใจความเมตตาการุณาที่มีตรแสดงแก่ตนเลย

เรามีหน้าที่ไม่เพียงแต่พยายามไม่ไค่นล้มทำร้ายผู้มีพระคุณของเราเท่านั้น จริงอยู่บางครั้งเราไม่มีวันที่จะทดแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณได้หมดสิ้น แต่เราก็อาจนับได้ว่าเป็นคนดี หากเราเพียงสามารถจดจำคุณความดีของท่านเหล่านั้นได้ หากเราสามารถทดแทนหนี้บุญคุณนั้นได้ เราก็ควรทำเสีย ไม่สำคัญเลยว่าผู้มีพระคุณของเรานั้นจะมีคุณธรรมสูงกว่าเราหรือเป็นคนพาล หรือมีคุณธรรมเท่าเทียมกับเรา สิ่งสำคัญก็คือท่านผู้นั้นเป็นผู้มีพระคุณต่อเราหากได้เคยช่วยเหลือเรามาในอดีต

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชายคนหนึ่งทำงานอย่างหนักเพื่อดูแลแม่ของเขา บังเอิญว่าแม่ของเขาเป็นนางคนฉิก และพยายามปิดบังความจริงจากเขา แต่ในที่สุด เสียงซุบซิบนินทา ก็เปิดเผยความจริงแก่เขา เขาตอบว่า “เพื่อนเอ๋ย จะไป



ไหนก็ไปเกิด ตราบใดที่แม่ของผมมีความสุข ไม่ว่าท่านจะเลือกทำอะไร หน้าที่ของผมมีเพียงทำงานเพื่อเลี้ยงดูท่าน”

ชายผู้นี้เป็นคนฉลาด เขาเข้าใจขอบเขตความรับผิดชอบของตัวเอง ซึ่งก็คือการทดแทนพระคุณของแม่ ผู้ซึ่งได้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเขา มา นอกเหนือจากนี้แล้ว เขาก็ถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวของมารดาของเขาทั้งสิ้น

ชายผู้นี้เป็นบุคคลหนึ่งในสองประเภทที่หาได้ยากและมีค่ามากในโลก บุคคลประเภทแรกที่หาได้ยากและมีคุณค่ามากก็คือผู้ที่ทำคุณแก่ผู้อื่น เป็นคนที่มีจิตใจกว้างขวางและเมตตาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นด้วยคุณธรรมอันประเสริฐ พระพุทธองค์เป็นหนึ่งในบุคคลเหล่านี้ ทรงไม่ลดละความเพียรที่จะช่วยสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏ เราทุกคนสมควรน้อมระลึกถึงพระพุทธคุณด้วยจิตกตัญญู และอาจจะคิดว่า การหมั่นปฏิบัติธรรมเป็นการทดแทนคุณของพระองค์อย่างหนึ่งด้วย บุคคลที่หาได้ยากและมีคุณค่ายิ่งประเภทที่สองที่มีกตัญญูต่เวทิตาธรรม ได้แก่ บุคคลที่ระลึกถึงคุณของผู้อื่น และพยายามที่จะทดแทนคุณนั้นในยามที่เหมาะสม อาตมาหวังว่า ผู้ปฏิบัติจะเป็นบุคคลที่หายากและมีคุณค่าทั้งสองจำพวก และจะไม่ยอมแพ้แก่กองทัพที่แปดของมาร



กองทัพที่ ๙

ลาภ สรรเสริญ สักการะ
และยศ ที่ได้มาผิดๆ



กองทัพที่ ๙

ลาม สรรเสริญ สักการะ และยศ ที่ได้มาผิดๆ



กองทัพที่เก้าของมารได้แก่ ลาม สรรเสริญ สักการะ ยศ และคำเอนยอที่เกินกว่าเหตุ เมื่อการปฏิบัติธรรมก้าวหน้า ถึงระดับหนึ่ง บุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยน ไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ปฏิบัติจะดูเป็นที่น่าเคารพและน่าศรัทธา ผู้ปฏิบัติอาจเริ่มชักชวนผู้อื่นให้สนใจธรรมะ หรืออาจแสดง ภูมิธรรมออกมาด้วยการสาธยายพระไตรปิฎกได้อย่างแจ่มแจ้ง



ผู้คนอาจเกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้าในตัวผู้ปฏิบัติ นำทรัพย์สินเงินทองมาให้และอาจมีการเล่าลือไปว่าผู้ปฏิบัติเป็นพระอริยบุคคลสามารถแสดงธรรมได้ยอดเยี่ยม

ถึงตอนนี้ ผู้ปฏิบัติอาจตกเป็นเหยื่อของกองทัพที่เกี้ยวของมารได้อย่างง่ายดาย ลากสักการะที่ผู้มีศรัทธานำมามอบให้ อาจทำให้หลงผิด ผู้ปฏิบัติอาจพยายามเรียกร้องลากสักการะมากขึ้น และประณีตขึ้นกว่าเดิม โดยการพูดเลียบเคียงเป็นนัยหรืออย่างเปิดเผย ผู้ปฏิบัติอาจสรุปว่าตนเองสมควรได้รับลากสักการะนี้ เพราะท่านดีและเหนือกว่าผู้อื่นจริงๆ ความมักใหญ่ใฝ่สูงอาจเข้ามาแทนที่ความจริงใจที่จะช่วยเหลือ อบรมสั่งสอน หรือให้ปัญญาอันเป็นผลจากการปฏิบัติของท่านแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า “ฉันแน่มาก ฉันเป็นที่รู้จักของคนมากมาย จะมีใครที่ยิ่งใหญ่เท่าฉันหรือไม่หนอฉันจะให้ผู้ที่นับถือศรัทธาซื้อธงให้สักคันจะดีไหม”

ทัพหน้าของกองทัพที่เกี้ยวของมารก็คือ **อามิสลาภ** อันได้แก่ลากสักการะที่ผู้มีความศรัทธามอบให้ ความเคารพนับถือของบุคคลเหล่านี้ เป็นทัพที่สองติดตามด้วยทัพที่สามคือความมีชื่อเสียง



กองทัพที่เก้าของมารมักจะจู่โจมผู้ปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าในการเจริญกรรมฐาน แต่ก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องมีฝูงชนมาศรัทธานับถือเสียก่อน ความปรารถนาในลาภสักการะก็อาจทำร้ายผู้ปฏิบัติทั่วไปได้ในสภาวะของความอยากได้กุญแจที่ใหญ่ขึ้น หรือเครื่องนุ่งห่มใหม่ๆ ในระหว่างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกภูมิใจในผลการปฏิบัติของตนเอง และอยากให้ตนเป็นที่ยอมรับในฐานะผู้ปฏิบัติชั้นยอด บุคคลที่การปฏิบัติยังไม่ลุ่มลึกมากนัก มักจะตกเป็นเหยื่อของความหลงในประสบการณ์หรือความสำเร็จของตนเองได้ง่าย ผู้ปฏิบัติที่ได้รับประสบการณ์ที่ดี ๑-๒ ครั้งแต่ไม่ลึกซึ้งมากนัก อาจมีความมั่นใจในตนเองมากเกินไปจนอยากก้าวเข้าสู่วงการธรรมะและสั่งสอนผู้อื่นเพื่อจะได้เป็นที่นิยมยกย่อง บุคคลประเภทนี้จะสอนแต่วิปัสสนาเทียมซึ่งไม่สอดคล้องกับพระธรรมวินัย เพราะไม่มีประสบการณ์ที่ลึกซึ้งมารองรับ เขาอาจถึงขั้นทำร้ายการปฏิบัติของลูกศิษย์ด้วย



ความจริงใจ

เพื่อสยบกองทัพที่เก่าของมาร ความเพียรในการเจริญกรรมฐานของผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งอยู่บนความจริงใจ หากผู้ปฏิบัติปฏิบัติเพียงพอเพื่อให้ได้มาซึ่ง ลาภ สักการะ หรือชื่อเสียง ก็จะไม่ก้าวหน้า การหมั่นตรวจสอบแรงจูงใจในการปฏิบัติของตนเองจะช่วยให้ได้มาก หากเริ่มปฏิบัติด้วยความจริงใจแต่แล้วกลับพ่ายแพ้ต่อความโลภในลาภสักการะ ผู้ปฏิบัติก็จะกลายเป็นคนหลงมัวเมาที่ประกอบด้วยความประมาท กล่าวกันว่าบุคคลที่ถูกครอบงำด้วยความมัวเมา และความประมาทจะมีชีวิตหาความสงบไม่ได้ เขาจะต้องเผชิญกับความทุกข์มากมายด้วยความพึงพอใจกับผลประโยชน์ที่ได้มาอย่างไรคุณค่าบุคคลประเภทนี้มักหลงลืมเป้าหมายของการเจริญวิปัสสนา ทำแต่สิ่งที่เป็นโทษและไม่อาจสร้างกุศลให้เกิดขึ้นได้ ในที่สุดการปฏิบัติของเขาจะอ้อมเลี้ยวถอยลง

แต่ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติเชื่อว่าที่สุดของทุกข์มีอยู่ และสามารถทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม



นี่คือแรงบันดาลใจในการปฏิบัติที่แท้จริงซึ่งจะป้องกันไม่ให้ผู้ปฏิบัติตกเป็นทาสของลาภสักการะและชื่อเสียง คำว่า “ชีวิต” หมายถึงการได้อัตภาพความเป็นไปในโลก สำหรับมนุษย์ชีวิตเป็นกระบวนการที่เริ่มจากการเกิดที่ทุกข์ทรมาน และมีความตายรออยู่ที่ปลายทาง ในระหว่างเหตุการณ์ทั้งสองนี้เราก็จะพบกับความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ทุกขเวทนา ที่มากับความชรา นอกจากนี้ยังมีความผิดหวัง ความสลดหดหู่ ความสูญเสีย การที่ต้องข้องแวะกับบุคคลหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจ และความทุกข์ใจอีกนานัปการ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน พวกเราบางคนเข้าอบรมกรรมฐานทิ้งภารกิจทางโลกไว้เบื้องหลัง เช่นธุรกิจ การงาน การศึกษา หน้าที่ทางสังคมและการแสวงหาความสุข เพราะเรามีความเชื่อว่าการปฏิบัติสามารถทำให้ทุกข์สิ้นไปได้ ความจริงเราอาจพิจารณาว่าทุกๆ ที่ที่เราพยายามกำจัดกิเลสให้สิ้นไปนั้น เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เมื่อเราเข้าไปสู่สถานที่ดังกล่าวแล้ว ถึงแม้ว่าอาจเป็นเพียงมุมๆ หนึ่งของห้องนั่งเล่นที่จัดไว้สำหรับการเจริญวิปัสสนา เราก็ได้ชื่อว่าเป็น “บรรพชิต” ในภาษาบาลี ซึ่งหมายถึง “ผู้สละโลกเพื่อกำจัดกิเลส”



เราจะกำจัดกิเลสไปทำไม กิเลสมีพลังมหาศาลที่จะกดตันจิตใจของผู้ที่ไม่อาจเป็นอิสระจากมันได้ กิเลสเปรียบเหมือนไฟที่แผดเผาบุคคลให้ทุกข์ทรมานและทรมนทรมาย เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในบุคคลใด มันจะแผดเผาคนๆ นั้นทำให้เหนียว ล้า ปีบคั้น และทรมานใจ เมื่อพูดถึงกิเลสแล้ว หออะไรดีไม่ได้เลย

กิเลสทั้งสามประเภท

กิเลสมีอยู่ ๓ ประเภท คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องมาในขันธสันดาน

กิเลสอย่างหยาบทำให้บุคคลผิดศีล กระทบกายทุจริต และวจีทุจริตต่างๆ เช่น การฆ่าสัตว์ ลักขโมย ประพฤติผิดในกาม พุดปด และเสพสิ่งมีนเมา

กิเลสประเภทที่สอง **กิเลสอย่างกลาง** มีลักษณะลุ่มลึกกว่า บางคนอาจไม่แสดงความทุจริตทางกาย วาจา แต่จิตใจ



อาจถูกรอบงำด้วยความโลภ ความมั่งร่ำรวย ปรรณนาที่จะทำลายชีวิตอื่นๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความคิดหมกมุ่นนี้อาจครอบงำจิตใจให้ขโมยทรัพย์สิน หลอกหลวงผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ หากผู้ปฏิบัติเคยมีความคิดเช่นนี้ก็จะรู้ว่าเป็นสถานะที่เป็นทุกข์มาก บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมกิเลสประเภทนี้ได้ ย่อมทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดานจะไม่ปรากฏออกมาให้เห็น แต่จะซ่อนเร้นอยู่เพื่อรอโอกาสเหมาะสมที่จะทำร้ายจิตใจที่อ่อนแอ อนุสัยกิเลสอาจเปรียบได้กับคนที่กำลังนอนหลับสนิท เมื่อเขาตื่นขึ้น จิตใจก็จะเริ่มกระเพื่อม สั่นไหวเปรียบได้กับกิเลสอย่างกลาง เมื่อบุคคลผู้นั้นลุกขึ้น และเริ่มปฏิบัติภารกิจประจำวันก็จะเปรียบได้กับการเปลี่ยนแปลงจากกิเลสอย่างกลางไปสู่กิเลสอย่างหยาบ

กิเลสทั้งสามระดับนี้ อาจเทียบได้กับก้านไม้ขีด หัวไม้ขีดที่ทำด้วยฟอสฟอรัส เปรียบเหมือนอนุสัยกิเลส เปลวไฟที่เกิดจากการขีดหัวไม้ขีดไฟเป็นกิเลสอย่างกลาง ส่วนไฟป่าที่เกิดจากการจุดไฟจากไม้ขีดนั้นโดยขาดความระมัดระวังก็คือกิเลสอย่างหยาบ



การดับไฟของกิเลส

ผู้ปฏิบัติที่ยึดมั่นในศีล สมาธิ ปัญญา อย่างจริงจัง จะสามารถเอาชนะกิเลสทั้งสามประเภทนี้ได้ ศีลยังบังคับกิเลสอย่างหายาบ สมาธิสะกดกลิ่นกิเลสอย่างกลาง และปัญญาขุดรากถอนโคนอนุสัยกิเลส ซึ่งเป็นสาเหตุของกิเลสสองประเภทแรก เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับความสุขแบบที่ไม่เคยได้รับมาก่อน

เมื่อรักษาศีล กามสุขจะถูกทดแทนด้วยความสุขที่ได้จากการรักษากายและวาจาให้บริสุทธิ์ เมื่อไม่มีกิเลสอย่างหายาบ ผู้รักษาศีลย่อมมีชีวิตที่บริสุทธิ์สะอาด และมีความสุขตามอัธยาศัย เรารักษาศีลด้วยการปฏิบัติตามศีลห้าประการดังได้กล่าวแล้วในบทที่หนึ่ง และด้วยการเจริญมรรคมีองค์แปดในหมวดศีล อันได้แก่ การประพฤตินชอบ การกล่าววาจาชอบ และการหาเลี้ยงชีวิตชอบ องค์ธรรมทั้งหมดนี้ มีรากฐานอยู่บนการไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเองทั้งสิ้น



ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่าความประพฤตินี้บริสุทธิ์อย่างไร แท้จริงจะมีอยู่ในโลกจริงหรือ ขอให้ท่านสนใจได้เลยว่ามีอยู่จริงอย่างไรก็ตาม การรักษาศีลให้บริสุทธิ์เมื่ออยู่ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอาจจะง่ายกว่า เนื่องจากสภาพแวดล้อมไม่วุ่นวายและสิ่งยั่วยวนมีน้อย เรื่องนี้จะยิ่งเห็นชัดมากขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจรักษาศีลที่เข้มงวดกว่าศีลห้า หรือในกรณีที่ผู้ปฏิบัติเป็นพระสงฆ์หรือแม่ชีที่ต้องรักษาศีลหลายข้อ ในระหว่างการอบรมกรรมฐานผู้ปฏิบัติมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงมากในการพากเพียรรักษาศีลให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ความประพฤตินี้บริสุทธิ์เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น หากผู้ปฏิบัติประสงค์ที่จะปลดเปลื้องกิเลสในระดับที่ละเอียดขึ้น ก็จำเป็นต้องเจริญกรรมฐาน เราสามารถทำลายกิเลสอย่างกลางได้ด้วยสมาธิหรือการเจริญมรรคมีองค์แปดในหมวดสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย ความเพียรชอบ การระลึกรู้ชอบ และสมาธิชอบ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพยายามอย่างต่อเนื่องและไม่ทอดทิ้งในการกำหนดและเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะโดยไม่วอกแวก ความพยายามแบบนี้ยากที่จะรักษาไว้ได้ในชีวิตประจำวัน



ด้วยความเพียรพยายามรักษาสติ และสมาธิอย่างต่อเนื่องทุกๆ ขณะ กิเลสอย่างกลางจะถูกจำกัดให้อยู่ห่างจากจิต จิตสามารถกำหนดรู้อารมณ์โดยไม่ฟุ้งซ่าน กิเลสไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้น นอกจากจะมีการเปลอเรือเป็นครั้งคราวในระหว่างการปฏิบัติ การหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้ทำให้จิตบรรลุถึงสถานะที่เรียกว่า “อุปสมสุข” อันได้แก่ความสุขที่สงบเยือกเย็น เนื่องจากหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้นจิตใจจิตจะเป็นอิสระจากราคะ ความโลภ ความโกรธและความกระสับกระส่ายต่างๆ เมื่อบุคคลได้รู้จักกับความสุขนี้แล้ว ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่เหนือชั้นกว่ากามสุข และเห็นว่าการสละความสุขทางผัสสะเพื่อบรรลุถึงความสุขเช่นนี้เป็นสิ่งที่คุ้มค่า

เนื่องจากยังมีความสุขที่เหนือชั้นกว่าอุปสมสุข ผู้ปฏิบัติจึงยังไม่ควรนิ่งนอนใจ หากพยายามต่อไป ผู้ปฏิบัติจะสามารถเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิด ผู้ปฏิบัติจะสามารถละอนุสัยกิเลสได้เป็นการชั่วคราว หรืออาจเป็นการถาวรก็ได้ เมื่อสติเจริญขึ้นพร้อมๆ กับองค์ธรรมอื่นๆ เช่น วิริยะ และสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจได้เองถึงสถานะที่แท้จริงของรูปและนาม มรรคในหมวดของปัญญาอันได้แก่ ความเห็นชอบ



และความดำริชอบ ก็จะมีเจริญขึ้น ในขณะที่ญาณทัสสนะพัฒนา
ขึ้นไปตามลำดับ ทุกๆ ครั้งที่ญาณทัสสนะเกิดขึ้น อนุสัยกิเลส
ก็จะถูกทำลายไป เมื่อญาณก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ จนถึงมรรคญาณ
ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถทำลายอนุสัยกิเลสบางอย่างได้อย่างถาวร

ดังนั้น การปฏิบัติที่ลุ่มลึก จะทำให้ความทุกข์ที่เกิดจาก
กิเลสค่อยๆ ลดลง จนอาจหมดสิ้นไปได้ในที่สุด

ในสภาวะเช่นนี้ ลากและสักการะ ตลอดจนชื่อเสียง
จะตามมาเองโดยธรรมชาติ แต่เราก็ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น
โลกธรรมเหล่านี้เป็นเหมือนสิ่งไร้สาระ เมื่อเทียบกับมรรคผล
และความทุ่มเทต่อการปฏิบัติธรรม ด้วยความจริงใจในการ
ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติย่อมไม่ละเลยที่จะเสริมสร้างพื้นฐานของ
จริยธรรมให้เข้มแข็งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะใช้ลากและความมีชื่อเสียง
ไปในทางที่ถูกต้องและมุ่งหน้าในการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป



กองทัพที่ ๑๐ การยกตนข่มผู้อื่น



กองทัพที่ ๑๐

การยกตนข่มผู้อื่น



เราทุกคนย่อมรู้จักความทุกข์ไม่มากก็น้อย ความทุกข์อยู่กับเราในขณะที่เกิด ในขณะที่ดำรงชีวิต และในขณะที่ตาย ประสบการณ์ที่เจ็บปวดในชีวิต มักทำให้เราอยากเอาชนะความทุกข์เพื่อบรรลุถึงความหลุดพ้นและสันติสุข และอาจเป็นเพราะความปรารถนาที่ ตลอดจนศรัทธา หรือความเชื่อมั่นตัวเองที่ทำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้



ในครรลองของการปฏิบัติธรรม เป้าหมายเบื้องต้นดังกล่าวอาจถูกบ่อนทำลายด้วยผลข้างเคียงบางอย่างของการปฏิบัติ ดังได้กล่าวมาข้างต้นถึงการที่ลาภสักการะและความมีชื่อเสียงอาจกลายเป็นอุปสรรคของการหลุดพ้น ในทำนองเดียวกันการยกตนข่มท่านซึ่งสืบเนื่องจากลาภสักการะข้างต้นก็เป็นกองทัพที่สิบของมาร ซึ่งนักปฏิบัติวิปัสสนาผู้เชี่ยวชาญจะต้องเผชิญ

การยกตน อาจเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาในระดับหนึ่งแล้วรู้สึกว่าคุณมีภูมิธรรมแก่กล้า จนเริ่มลำพอง เหลียวมองไปรอบกายแล้วรำพึงกับตนเองว่า “ดูคนนั้นสิ ไม่รักษาศีล ไม่น่าเคารพเท่าฉัน ไม่บริสุทธิ์เท่าฉัน” หากเป็นเช่นนี้ เท่ากับว่าผู้ปฏิบัติได้ตกเป็นเหยื่อของกองทัพที่สิบของมารเสียแล้ว กองทัพสุดท้ายนี้เป็นกองทัพที่น่าสะพรึงกลัวที่สุด ในสมัยพุทธกาลก็ยังมีบุคคลผู้หนึ่ง คือ พระเทวทัตที่พยายามปลงพระชนม์พระพุทธองค์ เนื่องจากตกเป็นทาสของกองทัพสุดท้ายนี้

พระ เทวทัตเกิดความลำพองในอภิญญาและความสำเร็จในการเจริญสมาธิตลอดจนสถานะของตนในฐานะพุทธ



สาวก เมื่อความคิดที่จะล้มล้างพระพุทธองค์บังเกิดขึ้น พระ
เทวทัตก็ขาดสติ และไม่สามารถป้องกันตนเองจากความคิด
อันต่ำช้านี้ได้เลย

สาระของชีวิตพรหมจรรย์

บุคคลย่อมยินดีในความบริสุทธิ์ของตนได้โดยไม่จำเป็นต้อง
ดูหมิ่นผู้อื่นและยกตนเองให้ยิ่งใหญ่ อุปมาเหมือนไม้ใหญ่ซึ่งมี
แก่นเป็นส่วนที่มีค่ามากที่สุด เปรียบได้กับชีวิตอันประเสริฐของ
พระอริยบุคคล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ อันเป็นชีวิตที่เพียง
พร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

หากนำต้นไม้มาตัดทางขวางก็จะเห็นว่าลำต้นของ
ต้นไม้ประกอบด้วยแก่น เนื้อไม้ เปลือกชั้นในและเปลือกชั้น
นอก นอกจากนี้ ต้นไม้ยังมีกิ่งก้านและดอกผลด้วย

ชีวิตของพระอริยบุคคลประกอบด้วยศีล สมาธิและ
ปัญญา เป็นชีวิตที่บรรลุมรรค ผล และนิพพาน นอกจากนี้ยังมี
มีอภิญญาอื่นๆ ซึ่งรวมถึงพลังจิตที่เกิดจากวิปัสสนาญาณซึ่ง



สามารถยังรู้สภาวะรูปนามตามความเป็นจริง แล้วก็ยังมีลาภ
สักการะ และชื่อเสียงที่มาพร้อมกับการปฏิบัติธรรม

คนตัดไม้อาจเข้าไปในป่าเพื่อเลือกหาแก่นไม้เพื่อใช้ใน
งานสำคัญบางอย่าง เมื่อได้พบต้นไม้ใหญ่ที่สวยงาม เขาตัดเอา
กิ่งออกหมดแล้วนำกิ่งไม้กลับไปบ้านเพียงเพื่อที่จะพบว่ากิ่งก้าน
และใบไม้เหล่านี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย นี่เปรียบเหมือนกับ
บุคคลที่พึงพอใจอยู่กับลาภสักการะเท่านั้น

บุคคลที่ลอกเอาเปลือกไม้ออก เปรียบเหมือนผู้ปฏิบัติ
ที่พอใจกับความบริสุทธิ์ของศีลเท่านั้น แต่ยังขาดการพัฒนา
จิตใจให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีก

อีกบุคคลหนึ่ง อาจฉลาดหลักแหลมกว่าบุคคลสอง
ประเภทแรก และตระหนักว่า ศีลยังมีชีพที่สุดของพรหมจรรย์
ยังมีการพัฒนาทางจิตอย่างอื่นอีก เขาอาจตั้งใจเจริญสมาธิ
อย่างใดอย่างหนึ่งและมุ่งปฏิบัติอย่างหนัก เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่ง
เขาก็รู้สึกเป็นสุขมาก เพราะจิตมีความสงบ นิ่ง พอใจ เปี่ยมด้วย
ปีติและความสุข บุคคลผู้นี้อาจบรรลุมานหรือความสงบขั้นสูง
เขาอาจคิดว่า “ฉันรู้สึกดีจริงๆ แต่คนข้างๆ ฉันสิ ก็ยังไม่สงบ
เหมือนเดิม” เขาอาจคิดว่าตนได้ค้นพบแก่นแท้ของการเจริญ



วิปัสสนาและชีวิตพรหมจรรย์แล้ว แต่ในทางตรงข้าม เขากำลังถูกกองทัพที่สิบของमारเล่นงานอยู่ นี่เปรียบเหมือนคนตัดไม้ที่พึ่งพอใจกับเปลือกไม้ชั้นในแต่ยังมองไม่เห็นแก่นของมันจริงๆ

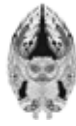
ผู้ปฏิบัติบางคนอาจมีความทะเยอทะยานสูงกว่า และมุ่งมั่นที่จะพัฒนาพลังจิตหรือภิญญาให้ยิ่งขึ้นไปอีก ในที่สุดเขาอาจประสบความสำเร็จแล้วเกิดความภาคภูมิใจมากที่พบว่าความสามารถใหม่นี้เป็นสิ่งที่สนุกตื่นเต้นกว่า และอาจมีความคิดเล่นเข้ามาอีกว่า “เยี่ยมจริงๆ สิ่งนี้คงเป็นแก่นของธรรมะอย่างแน่แท้ และก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะทำได้ขนาดนี้ด้วย ผู้หญิงที่นั่งอยู่ตรงนั้นยังมองไม่เห็นเลยว่ามีเทพและสัตว์นรกอยู่ใกล้ๆ นี้เอง” หากผู้ปฏิบัติผู้นี้ไม่พยายามเอาชนะกองทัพที่สิบของमार เขาจะเกิดความมกมายและละทิ้งการพัฒนาจิต ซึ่งจะทำให้ชีวิตของเขาต้องตกอยู่ในความทุกข์ทรมานอย่างใหญ่หลวง

พลังจิตหรือภิญญามีได้ทำให้ผู้ใดหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ในปัจจุบันคนจำนวนมากชื่นชมคนที่มีความพลังจิตเหนือกว่ามนุษย์ธรรมดา การแสดงพลังจิตเล็กๆ น้อยๆ อาจสามารถดึงดูดความศรัทธาจากประชาชนได้มาก แม้ในสมัยพุทธกาลก็เช่นกัน มีชายคนหนึ่งกราบทุลให้พระพุทธรองค์เผย



แพร่พระพุทธศาสนาด้วยการแสดงปาฏิหาริย์ เขาได้ขอให้พระพุทธองค์ส่งพระสงฆ์สาวกทุกรูปที่มีอภิญาออกไปแสดงปาฏิหาริย์ให้ประชาชนดู “ผู้คนก็จะประทับใจมาก” ชายผู้นั้นกล่าว “พระองค์จะได้สาวกเพิ่มขึ้นมากด้วยวิธีนี้”

พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธ ชายผู้นั้นทูลขอถึงสามครั้ง และพระพุทธองค์ก็ทรงปฏิเสธทั้งสามครั้ง ในที่สุดพระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนท่านผู้เจริญปาฏิหาริย์มีอยู่สามประเภทด้วยกัน คือ หนึ่ง **อิทธิปาฏิหาริย์** ความสามารถในการเหาะเหินเดินอากาศดำดิน และการแสดงฤทธิ์เหนือมนุษย์อื่นๆ สอง อาเทศนาปาฏิหาริย์ ความสามารถในการอ่านจิตผู้อื่น ซึ่งสามารถบอกได้ว่า “เมื่อวันนั้น วันนี้ ท่านมีความคิดอย่างนี้ และได้ออกไปทำอย่างนั้นอย่างนี้” ผู้คนคงจะประทับใจมากกับสิ่งเหล่านี้ แต่ยังมีปาฏิหาริย์ข้อสามคือ **อนุสาสนีปาฏิหาริย์** ความสามารถในการบอกกล่าวแก่ผู้หนึ่งกว่า “พฤติกรรมอย่างนั้นอย่างนี้ที่ไม่ดี ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นหนทางแห่งความเจริญ ไม่เป็นประโยชน์สุขแก่ตนเองหรือผู้อื่น ควรละทิ้งการกระทำเหล่านั้นเสีย แล้วปฏิบัติในหนทางที่จะก่อให้เกิดกุศล ท่านควรที่จะเจริญกรรมฐานดังที่จะสอนให้ท่าน ณ บัดนี้” ความ



สามารถแนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นให้เข้าสู่หนทางที่ถูกต้องนี้แหละ เป็นปาฏิหาริย์ที่สำคัญที่สุด

“ท่านผู้เจริญ หากแสดงปาฏิหาริย์ ๒ ประการแรกแก่ ผู้ที่มีศรัทธาในวิปัสสนา ก็จะไม่ทำลายความศรัทธานั้น แต่ยังมีบุคคลที่ขาดศรัทธา เขาเหล่านั้นอาจกล่าว “โธ่เอ๊ย ไม่เห็นมีอะไรเลย ฉันเคยเห็นศาสนาอื่น นิกายอื่น เขาก็ทำแบบนี้ได้โดยการร้ายมนต์และวิธีการปฏิบัติที่พิสดารอื่นๆ” ผู้คนจำพวกนี้แหละที่จะไม่เข้าใจคำสอนของตถาคต”

“ปาฏิหาริย์แบบที่สาม กล่าวคือ ความสามารถในการสั่งสอนผู้อื่นนี้แหละนับว่าเลิศ ดูก่อนท่านผู้เจริญ เมื่อมีผู้กล่าวว่า “นี่เป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรทำ ท่านควรรักษา กาย วาจา ให้เหมาะสม นี่เป็นวิธีชำระล้างกิเลสออกจากจิตใจของท่าน นี่คือวิธีเจริญวิปัสสนา นี่คือวิธีบรรลุถึงซึ่งความสุขแห่งพระนิพพาน ซึ่งทำให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง” นี่แหละท่านผู้เจริญ คือปาฏิหาริย์ที่เลิศที่สุด”

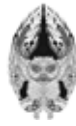
อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติสนใจเรื่องอภิญญาหรือปาฏิหาริย์ ฟังพากเพียรเอาเองเกิด แม้ปาฏิหาริย์จะไม่ขัดการเจริญวิปัสสนา แต่ก็มีใช้สิ่งสำคัญ ไม่มีใครห้าม และหากประสบ



ความสำเร็จก็เป็นสิ่งที่ไม่มีใครดูถูกเหยียดหยามได้ แต่พึงอย่า
เข้าใจว่านั่นเป็นสาระสำคัญของการปฏิบัติ บุคคลที่ได้อภิญญา
แล้วคิดว่าตนเองได้บรรลุถึงที่สุดของการปฏิบัติธรรมแล้วได้ชื่อ
ว่าหลงผิด เปรียบเหมือนผู้ที่แสวงหาแก่นไม้แต่กลับพอใจกับ
เนื้อไม้รอบนอกเท่านั้น เมื่อนำมันกลับมาบ้าน เขาก็จะพบว่า
สิ่งที่ได้นั้นไม่มีประโยชน์ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้อภิญญาแล้วพึง
พยายามปฏิบัติให้ได้วิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ จนได้
บรรลุมรรคผลและอรหัตตผลในที่สุด

เมื่อสติและสมาธิเจริญขึ้น วิปัสสนาญาณที่ยังรู้
สภาวะความเป็นจริงของรูปนามในระดับต่างๆ จะบังเกิดขึ้น นี้
ก็เป็นปาฏิหาริย์รูปแบบหนึ่งเช่นกัน แต่ยังมีไขที่สุดของ
พรหมจรรย์

ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงโสดาปัตติผล เป็นผู้ถึงกระแสอัน
เป็นการบรรลุธรรมขั้นแรก การได้ประจักษ์หนทางเข้าสู่พระ
นิพพานเป็นครั้งแรกจะสามารถทำลายกิเลสบางประเภทได้
อย่างถาวร การปฏิบัติจนบรรลุผลญาณนั้น เมื่อผลญาณปรากฏ
จิตจะเสวยสันติสุขแห่งพระนิพพาน กล่าวกันว่า การหลุดพ้นนี้
ไม่ถูกจำกัดด้วยกาลเวลา เมื่อผู้ปฏิบัติได้ลงมือพยายามปฏิบัติ



และได้พบกับพระนิพพานแล้ว ผู้ปฏิบัติก็อาจย้อนกลับมาสู่
สภาวะนี้เมื่อไรก็ได้

อย่างไรก็ตาม ผลการปฏิบัติขั้นต้นนี้มีใช่เป้าหมายของ
พระพุทธองค์ที่ทรงมุ่งการตรัสรู้โดยสมบูรณ์ อันเป็นการหลุด
พ้นของจิตจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง

เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงอุปมาเรื่องแก่นไม้จבלง
แล้วตรัสว่า “สาระของคำสอนของตถาคตมิได้อยู่ที่ลาภ
สักการะ และความมีชื่อเสียง มิได้อยู่ที่ความบริสุทธิ์ของ
ความประพฤติ มิได้อยู่ที่การบรรลุมาน มิได้อยู่ที่ปาฏิหาริย์
แต่อยู่ที่การหลุดพ้นแห่งจิตจากอาสวะทั้งปวง ซึ่งสามารถ
ทำให้แจ้งได้ทุกเมื่อ”

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะรวบรวมความเข้มแข็ง
ความเพียร และความกล้าหาญทั้งหมดเพื่อที่จะเผชิญและ
ทำลายล้างกองทัพทั้งสิบของमारให้สิ้นไปอย่างไม่ปราณี เพื่อ
บรรลุดังวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ขอให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งธรรม
และบรรลุดังโสดาปัตติผลในชาตินี้เป็นอย่างน้อย และหลังจาก
นั้นขอให้ผู้ปฏิบัติจงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง
กล่าวคือ อรหัตตผลด้วยเทอญ



รายนามผู้ร่วมพิมพ์หนังสือ “กองทัพทั้งสิบของมาร”

ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน	ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน
๑	ขออุทิศกุศลแด่ คุณแม่สมถวิล รุ่งขำ	๔๕,๗๖๐	๑๖	คุณนิพันธ์ ศิริวรรณโกตะกุล	๒,๘๔๐
๒	คณะอาจารย์โรงเรียน เส้าไห้ “วิมลวิทยานุกูล”	๑๓,๗๔๐	๑๗	นพ.ชวลิต รักษาศิริกุล	๒,๕๐๐
๓	คุณชุนหกาญจน์ สุวรรณภิรมย์	๑๓,๐๓๐	๑๘	คุณศีกฤทธิ์ อารีปกรณ์	๒,๑๗๐
๔	คุณสมใจ ทิพย์ชัยเชษฐา	๖,๐๑๐	๑๙	คุณนฤมล ทิพย์สงเคราะห์	๒,๐๐๐
๕	คุณบรรเจิด ต้นถนนท์กุล คุณพูนทรัพย์ แจ่มใส คุณพัชรี เกษขุมพล คุณอรุณ เกษขุมพล และครอบครัว คุณอนุ เกษขุมพล	๖,๐๐๐	๒๐	คุณบุ่ม (เยาวราช)	๒,๐๐๐
๖	คณะพึงธรรมจากหอธรรมทัศน์ รพ.สวนดอก	๕,๖๐๐	๒๑	คุณเบญจวรรณ ธีระศิลป์	๒,๐๐๐
๗	ครอบครัว ลิมป์พัฒนสิน	๕,๐๐๐	๒๒	พล.ต.ต.ทองอินทร์ ศิริกันยา คุณนันทนัช หาญผจญศึก คุณวสัน ศรีสุข	๒,๐๐๐
๘	คุณภารตี ตาบทิพย์วัฒนา	๕,๐๐๐	๒๓	ภ.ญ.วลัยทิพย์ ปิติจอมวงศ์ และครอบครัว	๒,๐๐๐
๙	คุณศรินธรา วงศ์ศุภลักษณ์	๕,๐๐๐	๒๔	คุณวิภาพร สงวนดี	๑,๙๐๐
๑๐	คุณหนึ่งฤทัย ชินสมบูรณ์	๕,๐๐๐	๒๕	คุณฉันทภรณ์ ตระกูลคูศรี	๑,๘๒๐
๑๑	คุณอวิรุทธ์ อริยวุฒยากร	๕,๐๐๐	๒๖	คุณสมชาย ศิริโชคชัยเจริญ	๑,๖๑๐
๑๒	คุณปรีทัศน์ พรหมณีทรัพย์	๔,๔๒๐	๒๗	คุณวิภาพร ศรีไพจิตร	๑,๔๐๐
๑๓	คณะพึงธรรมจากกรมการเงิน กองทัพเรือ	๔,๐๐๐	๒๘	คุณทิพปภา เกื้อศิริกุล	๑,๓๐๐
๑๔	คุณปราโมทย์ มากประโคน	๓,๐๐๐	๒๙	คุณวรรณมา พงษ์วนวัฒน์	๑,๒๐๐
๑๕	พญ.สุกัญญา โรจนวิรุฬ	๓,๐๐๐	๓๐	คุณพิมพ์ชนา ภูว...	๑,๐๗๐
			๓๑	คุณสุรเทพ ตรังจรรย์เสถียรย์	๑,๐๕๐
			๓๒	คุณกิตยาพร ใหญ่สว่าง	๑,๐๐๐
			๓๓	คุณรชต ขอบธรรมสกุล คุณเมธีวัฒน์ นันทพูลทรัพย์	๑,๐๐๐



ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน	ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน
๓๔	คุณวัชรภรณ์ เดชดำรงศรี	๑,๐๐๐	๕๖	คุณจิณณ์ ศิริบุญศรีธธา	๕๐๐
๓๕	คุณอนุ เกษชุมพล	๑,๐๐๐	๕๗	คุณทรงศนี ศาสตร์เปล่งแสง	๕๐๐
๓๖	ชมรมสุรัตน์ธรรม	๑,๐๐๐	๕๘	คุณทิพวรรณ บุญเสรี	๕๐๐
๓๗	พล.ต.ต. ปัญญา	๑,๐๐๐	๕๙	คุณนลินรัตน์ มากวงศ์	๕๐๐
๓๘	คุณวิภา เสริมพงศ์สุวรรณ	๗๕๐	๖๐	คุณนิภา พิกุลทอง	๕๐๐
๓๙	คุณวิภา เกาห์ไพบูลย์	๗๕๐	๖๑	คุณภาณุศักดิ์ เอกอารีศักดิ์	๕๐๐
๔๐	คุณศิริวรรณ	๗๔๐	๖๒	คุณวชิระ อติเรก	๕๐๐
๔๑	คุณไชยพงษ์ เปี่ยมพงษ์สานต์	๗๑๐	๖๓	คุณวรรณภา ลิ้มปัทมสิน	๕๐๐
๔๒	คุณฉัตรกุล นิลนนท์	๗๐๐	๖๔	คุณอุกฤษฏ์ คุณเชมศักดิ์ อายุดวงษ์	๕๐๐
๔๓	คุณพิมพ์จิตร ศิริสมบุญรังค์	๖๙๐	๖๕	คุณกัลยา นาคพงษ์	๔๙๐
๔๔	คุณนคร จันทรวัดนพงษ์	๖๗๐	๖๖	คุณพรชัย สิทธิยากรณ์	๔๔๐
๔๕	คุณพัชนี เทียนวัฒนา	๖๒๐	๖๗	คุณศิลปชัย จันทร์เพ็ชร	๔๐๐
๔๖	คุณกฤษณี แสงบาท	๖๐๐	๖๘	พ.ต.ท.หญิง วรจินาถ	๔๐๐
๔๗	คุณพขมน หริกุลรักษ์	๖๐๐	๖๙	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๓๗๐
๔๘	คุณพินนา เหล่าประดิษฐ์	๖๐๐	๗๐	คุณจันทจุฬา ต๊ะปินตา	๓๒๐
๔๙	คุณเม	๖๐๐	๗๑	คุณช่อมภา แซ่ไคว้	๓๒๐
๕๐	ด.ช.นนทกร ส้าราญรีน	๖๐๐	๗๒	คุณจินดา แซ่ไคว้	๓๑๐
๕๑	คุณธนากร พันธุ์ธนา	๕๙๐	๗๓	คุณธนชานันท์ ทรศนัยพงษ์	๓๐๐
๕๒	คุณปิยวงษ์ บางป่า	๕๔๐	๗๔	คุณธรรมนาถ ทองเคียน	๓๐๐
๕๓	คุณไพโรจน์ เหลืองเถลิงพงษ์	๕๒๐	๗๕	คุณฉัญพร ภูบังบอน และครอบครัว	๓๐๐
๕๔	ครุกาญจนา	๕๐๐	๗๖	คุณรวีวรรณ ตันธนะศิริเดช	๓๐๐
๕๕	คุณกรชาล คุณบุหพันธ์ กวินภูมิเสถียร	๕๐๐			



ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน	ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน
๗๗	คุณวิรัตน์ วงศ์ศรีนันท์	๓๐๐	๙๙	คุณวัลภา บุญทรัพย์	๑๗๐
๗๘	คุณศิริพรรณ นักร้อง	๓๐๐	๑๐๐	คุณศิรินันท์ เผือกโสภากา	๑๕๐
๗๙	คุณสุพจน์ นิ่มไพบูลย์วิวัฒน์	๓๐๐	๑๐๑	คุณอติชญา อรรถนการะวิภา	๑๕๐
๘๐	ร้านเจริญศิลป์ทำป้าย แอนดส์สติ๊กเกอร์	๓๐๐	๑๐๒	พระมงคล สมมงคลโกล	๑๕๐
๘๑	คุณอุษา หารรรษคณาพัฒน์	๒๙๐	๑๐๓	คุณนภา เจตน์มงคลรัตน์	๑๓๐
๘๒	คุณจรินทร์ทิพย์ จารวงศ์	๒๘๐	๑๐๔	คุณปราโมทย์ ศลิษฐ์อรุณกร	๑๓๐
๘๓	คุณคณินิจ หารินสุก	๒๗๐	๑๐๕	คุณนิภาพร เครือวัฒนกุล	๑๒๐
๘๔	คุณฉลองชัย คงบันเทิง	๒๔๐	๑๐๖	คุณปิยนาง ทักษะสุด	๑๒๐
๘๕	คุณสุวิทย์ แซ่จิว	๒๑๐	๑๐๗	คุณวิรัตน์ โอฆานนท์	๑๒๐
๘๖	คุณคิม แซ่โจ้ว	๒๐๐	๑๐๘	คุณฐานันดร แดงแดง	๑๑๐
๘๗	คุณแจ็กเอื้อยะ แซ่เตี๋ย	๒๐๐	๑๐๙	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๑๑๐
๘๘	คุณจรรยา ชินะกานนท์	๒๐๐	๑๑๐	คุณคมสัน พงศ์ประยูร	๑๐๐
๘๙	คุณณิชภา วิจิตรราชากุล	๒๐๐	๑๑๑	คุณจิรนนท์ คัดจิตต์	๑๐๐
๙๐	คุณธนรัตน์ แสงนิกรเกียรติ	๒๐๐	๑๑๒	คุณซัชชัย ทองชื่น	๑๐๐
๙๑	คุณวสุนนย์ จงศรีรัตนานพร	๒๐๐	๑๑๓	คุณชัยภัทร ธิรธนบูรณ์	๑๐๐
๙๒	คุณวิสาร ศรีทรง	๒๐๐	๑๑๔	คุณดวงรัตน์ ดีวาจา	๑๐๐
๙๓	คุณวีรชัย ปัญควิจฉานันท์	๒๐๐	๑๑๕	คุณท้อ คุณสุนันทา แหลมไพศาล	๑๐๐
๙๔	คุณสวณีย์ สระตันดี	๒๐๐	๑๑๖	คุณธนเดช	๑๐๐
๙๕	คุณสุรียา ศรีนวนแก้ว	๒๐๐	๑๑๗	คุณธีรบุษ พิพัฒพันธ์	๑๐๐
๙๖	คุณอารยา ปฏิภาณกวี	๒๐๐	๑๑๘	คุณนันทภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยู่ยยา	๑๐๐
๙๗	คุณคมาวัต สุขพานิชย์	๑๘๐	๑๑๙	คุณพีรพงศ์ เดชดั่งปนิธานดี	๑๐๐
๙๘	คุณอัญชลี วิไลวัลย์	๑๘๐			



ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน	ลำดับ	รายชื่อ	จำนวนเงิน
๑๒๐	คุณวรภาพ ลิ้มปิสุข	๑๐๐	๑๔๑	คุณบุญส่ง นิลศรี	๔๐
๑๒๑	คุณวรรณะศักดิ์ อุ่นเรือน	๑๐๐	๑๔๒	คุณวิเชียร กิมศรี	๔๐
๑๒๒	คุณวิชัย สัมโธชา	๑๐๐	๑๔๓	คุณชนกภัต วุฒิพงศ์	๒๐
๑๒๓	คุณสุภาพ พงษ์สังกา	๑๐๐	๑๔๔	คุณบุญล้อม ชาวहरรรษา	๒๐
๑๒๔	คุณสุภาภรณ์ จรุงยี่งหา	๑๐๐	๑๔๕	คุณปานัน สาริกบุตร	๒๐
๑๒๕	พระมหาธีรานนท์ จิรภูมิโต	๑๐๐	๑๔๖	คุณไพศาล เจริญชัยพิทักษ์	๒๐
๑๒๖	คุณจารุพรรณ นิธิสันทวะคุณ์	๙๐			
๑๒๗	คุณพิชิต แซ่ตั้ง	๙๐	อนุโมทนาสาธุทุกท่าน		
๑๒๘	คุณศิริกาญจน์ ไผ่รักษา	๙๐	ยอดรวมศรัทธาทั้งสิ้น ๑๙๓,๖๗๐		
๑๒๙	คุณธนา ศรีนิเวศน์	๘๐			
๑๓๐	คุณบรรเจิด ต้นถนนท์กุล และครอบครัว	๘๐			
๑๓๑	คุณณวิญญา ฤทธิรัฐ	๖๐			
๑๓๒	คุณวันทนา ลิขิตวิเศษกุล	๖๐			
๑๓๓	ผู้มีประสงค์ออกนาม	๖๐			
๑๓๔	คุณกวินธร พิเสฏฐศลาศัย	๕๐			
๑๓๕	คุณจิตรศราวุฒิ ทุมภา	๕๐			
๑๓๖	คุณณภ วิวิชานนท์	๕๐			
๑๓๗	คุณเล็ก เกาสวรรณ์	๕๐			
๑๓๘	คุณอดิพร มาลีสรเวชกุล	๕๐			
๑๓๙	คุณอาทิตย์ ธนาจิรวัดณ์	๕๐			
๑๔๐	คุณชวินินทร์ เกตุหอม	๔๐			



เมื่อมารมาทำทายพระพุทธรองค์
เราทราบดีว่าฝ่ายใดเป็นผู้ชนะ
แต่ในการปฏิบัติของเรา
ฝ่ายไหนเล่าจะเป็นฝ่ายชนะ



kanlayanatam.com