



รู้แจ้งปรมาตถธรรม  
ด้วยการเจริญผละ ๕

พระกัมมัญฐานาจารย์ะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ





รู้แจ้งปรมัตถธรรม  
ด้วยการเจริญพระ ๕



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

หนังสือตีพิมพ์ที่ : ๒๑๐

# รู้แจ้งปรมัตถธรรม ด้วยการเจริญพละ ๕

พระกัมมัญฐานาจารย์ระ ฐ บัณฑิตาภิวงสะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑	พฤศจิกายน ๒๕๕๕
จำนวนพิมพ์	๔,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย	ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐๒ ๓๐๒ ๓๓๕๓ และ ๐๒ ๓๐๒ ๙๖๒๔
ปกและรูปเล่ม	ผ้าแฉ่ม และ ลูงชม
พิสูจน์อักษร	อ. จันทรา ทองเคียน และคณะ
พิมพ์ที่	สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ โทรศัพท์ ๐๘๙ ๓๘๕ ๓๖๕๐

**สัพพทานัง รัมภทานัง ชินาติ**  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



# รู้แจ้งปรมัตถธรรม ด้วยการเจริญผละ ๕

โดย...พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ



การเจริญวิปัสสนา กล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศลให้เข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “**พละ**” ซึ่งมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ อันได้แก่ ญาณทัศนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไป พร้อมๆ กับ ทุกข์ อุกาทาน และโทมนัสทั้งปวง

พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละคือ

๑. การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ ในขณะกระทบอายตนะทั้ง ๖

๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ เอาใจใส่และละเอียดอ่อน

๓. การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

๔. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ

๕. พยายามจดจำสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษา หรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก

๖. ปลุกฝังโพชฌงค์ทั้ง ๗

๗. มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว

๘. มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดหรืออุปสรรคอื่นใด

๙. มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติ ไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ ความพ้นทุกข์

การปฏิบัติของโยคินั้น จะสามารถก้าวหน้าไปได้ไกล แม้เพียงการเจริญเหตุที่เหมาะสมข้างต้นเพียง ๓ ประการแรก กล่าวคือ จิตใจของผู้ปฏิบัติจะเริ่มมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายและทางจิต อย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพ และอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ในสถานะเช่นนี้ นิเวศน์ต่าง ๆ จะถูกกำจัดไปอย่างรวดเร็ว พละทั้ง ๕ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน โยคีที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ จะพบกับความสงบเยือกเย็นอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน จนบางคนอาจรู้สึกอัสศจรรยใจว่า “สิ่งที่ครูบาอาจารย์กล่าวถึงทั้งความสันติสุขและสงบเยือกเย็นนั้น เราสามารถประสบได้ด้วยตัวเองจริงๆ” การปฏิบัติดังกล่าวนี้ก็จะช่วยสนับสนุนให้ศรัทธาซึ่งเป็นพละประการแรกเริ่มเกิดขึ้น

ศรัทธาชนิดนี้เรียกว่า “ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง” กล่าวคือ ประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกว่า ผลการปฏิบัติขั้นสูงไปที่พระอาจารย์กล่าวถึงนั้น อาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง

เมื่อมีศรัทธา ก็ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และทำให้จิตมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังใจ ก็มีความพากเพียร บากบั่นตามมา ผู้ปฏิบัติจะกล่าวกับตัวเองว่า “นี่เป็นเพียงการเริ่มต้น และหากเราพยายามมากกว่านี้ ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้นไปอีก” ความพยายามที่ได้รับการเสริมสร้างขั้นอีกเช่นนี้ จะช่วยทำให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์อันเป็นเป้าหมายในการกำหนดได้ทุกขณะ สติก็จะแนบแน่นขึ้นและหยั่งลึกลงยิ่งขึ้นตามลำดับ





สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ กล่าวคือจิตที่รวมเป็นหนึ่งได้ เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ จิตก็จะมีความมั่นคง ไม่วอกแวก และมีปัดออยู่ในการกำหนดนั้นๆ ในสภาพธรรมชาติเช่นนี้ สมาธิก็จะรวมลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นยิ่งสติมีกำลังมากขึ้นเท่าใด สมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิมีอยู่พร้อมกัน ปัญญา ซึ่งเป็นผลประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง トラบเท่าที่ผลทั้ง ๔ ประการแรกปรากฏอยู่ ปัญญาหรือญาณก็จะเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติ จะเริ่มตระหนักแก่ใจตนเองอย่างชัดแจ้งว่า รูปกับนามเป็นคนละสิ่งกัน และเริ่มเห็นว่ารูปกับนามเป็นปัจจัยในการเกิดขึ้นของกัน และกันอย่างไร เมื่อญาณปัญญาก้าวหน้าขึ้น ความศรัทธาอันเกิดจากการเข้าไปประจักษ์ความจริงด้วยตนเองก็จะเข้มแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ในทุกขณะ จะพบปัดอย่างสูง “เป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐยิ่งนัก ที่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ผ่านไปเป็นขณะๆ โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่มีอะไรเลย” การค้นพบนี้จะก่อให้เกิดความโล่งอกและสบายใจอย่างมาก ญาณทัศนะต่อๆ มาที่หยั่งรู้ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะยิ่งเสริมสร้างความศรัทธายิ่งขึ้น และจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นหนักแน่นว่าธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นของจริงแท้



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจ  
เปรียบได้กับการลับมีดด้วย  
หินลับมีด ผู้ลับต้องวางมีด  
ให้อยู่ในมุมที่เหมาะสม ไม่  
สูงเกินไปหรือไม่ต่ำเกินไป  
กดลงด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ลับ  
จะเคลื่อนใบมีดไปอย่างสม่ำเสมอ  
บนหินลับมีด จนกระทั่งมีดข้างหนึ่งเริ่มเกิด  
ขึ้น เสร็จแล้วจึงลับใบมีดไปอีกข้างหนึ่ง กดลงด้วยน้ำหนักเท่าๆ  
กัน ในมุมเดียวกัน ตัวอย่างนี้แสดงอยู่ในพระไตรปิฎก ความเที่ยง  
ตรงของมุมเปรียบได้กับความพิถีพิถันในการปฏิบัติ ส่วนแรงกด  
และการเคลื่อนไหว เปรียบเสมือนสติที่ต่อเนื่องกัน หากความ  
พิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็มั่นใจได้  
ว่าในระยะเวลาไม่นาน จิตจะมีความเฉียบแหลม เพียงพอที่จะหยั่ง  
ลงสู่สัจธรรมของชีวิตได้



ปัจจัยที่ ๑

การใส่ใจสังเกต

ความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง

**ปัจจัยสนับสนุนประการแรก**ในการพัฒนาพละ ๕ คือ การเฝ้าสังเกตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายและดับสิ้นไป ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามอายตนะทั้ง ๖ ในกรณีนี้ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องเจตนาในการกำหนดว่า การกำหนดนี้เพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ในที่สุดก็จะดับไปดังที่ผู้ปฏิบัติทราบดี ปรากฏการณ์นี้จะเห็นจริงได้ก็ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง ๆ เท่านั้น

การวางท่าที่จิตใจเช่นนี้สำคัญมากในการเตรียมตัวเพื่อการปฏิบัติ การยอมรับตั้งแต่ต้นว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นอนิจจัง และจะต้องเปลี่ยนแปลงไป เป็นการป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) ที่อาจเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเผชิญหน้ากับความจริงดังกล่าวในภายหลัง ซึ่งบางครั้งเป็นความจริงที่เจ็บปวด หากปราศจากการยอมรับนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะต้องเสียเวลาไปมาก จากความเข้าใจที่ตรงข้ามว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้เป็นนิจจัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของญาณ ทั้งนี้ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอาจยอมรับอนิจจังด้วยศรัทธาไปก่อน แต่เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไป ความศรัทธานี้จะได้รับการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเอง

ปัจจัยที่ ๒

ความพิถีพิถัน  
เอาใจใส่ด้วยความเคารพ

## ปัจจัยพื้นฐานประการที่ ๒ ในการเสริมสร้างพละ

ได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยท่าที่จิตใจที่ระมัดระวัง มีความเคารพและความพิถีพิถันยิ่ง การจะสร้างทัศนคติเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว การระลึกร่างกาย ความรู้สึก จิต และ อารมณ์ จะทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ เอาชนะความทุกข์และความโศกเศร้าพิโรธำพัน ทำลายความเจ็บปวดและความเครียด โดยสิ้นเชิง และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธองค์ ทรงเรียกการปฏิบัตินี้ว่าสติปัฏฐาน ๔ หมายถึงการเจริญสติบนฐานทั้ง ๔ ซึ่งเป็นสิ่งหาค่ามิได้โดยแท้จริง

การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการกำหนดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่อายตนะทั้ง ๖ อย่าง ระมัดระวังและเอาใจใส่ ในระหว่างการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยระลึกว่า สติของตนยังอ่อนมาก การทำสิ่งต่าง ๆ ช้าลง เปิดโอกาสให้สติติดตามความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ทัน สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งได้อย่างละเอียด

พระไตรปิฎกเปรียบเทียบความเอาใจใส่ระมัดระวังและพิถีพิถันนี้กับภาพของคน ๆ หนึ่ง กำลังข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบๆ ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยวอยู่เบื้องล่าง แน่นนอนว่าบุคคลผู้นั้น

จะไม่สามารถกระโดดเร็ว ๆ หรือวิ่งข้ามสะพานได้ เขาจะต้องก้าว  
อย่างระมัดระวังไปที่ละก้าว

นักปฏิบัติยังอาจเปรียบได้กับบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มี  
น้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม เราคงพอคาดเดาได้ถึงระดับความระมัดระวัง  
ที่เขาใช้เพื่อมิให้น้ำมันหก ระดับของสติเช่นนี้เองที่ควรมีอยู่ในการ  
ปฏิบัติธรรม

ตัวอย่างทั้งสองนี้มาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์เอง  
เนื่องจากในสมัยหนึ่ง มีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งดูทีว่าจะปฏิบัติธรรมอยู่  
ในป่า แต่พระสงฆ์เหล่านั้นปฏิบัติอย่างไม่สำรวม เช่นหลังจาก  
การนั่งสมาธิ จะผุดลุกขึ้นอย่างขาดสติ เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง  
โดยไม่สำรวม มองนกบนต้นไม้และเมฆในท้องฟ้าอย่างปราศจาก  
ความระมัดระวังสำรวมใจ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า การปฏิบัติของ  
พวกท่านจะไม่คืบหน้าเลย

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ ก็ทรงสำรวจดู และ  
พบว่าความบกพร่องของพระสงฆ์เหล่านั้นก็คือ การขาดความ  
เคารพในความจริงของสิ่งทั้งปวง ในพระธรรมคำสั่งสอนและ  
การปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึงเสด็จไปหาพระสงฆ์เหล่านั้น  
และตรัสเทศน์ถึงภาพของคนถือบาตรน้ำมันข้างต้น พระธรรม  
เทศนาดังกล่าว เป็นแรงบันดาลใจให้พระสงฆ์เหล่านั้น ตั้งปณิธาน  
ว่าจะพิถีพิถันและระมัดระวังในทุกอิริยาบถ จนสามารถบรรลุ  
ธรรมได้ในเวลาไม่นาน

ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สิ่งนี้ได้ด้วยตนเอง ในการเข้าอบรมพระกรรมฐาน โดยการเคลื่อนไหวให้ช้าลง มีความเอาใจใส่ระมัดระวังยิ่งและปฏิบัติด้วยความเคารพยิ่ง ผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็จะมีเมตตาเกื้อหนุนในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม เมื่ออยู่ในโลกนี้ บุคคลย่อมต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ บางครั้งเราต้องทำอะไรเร็ว ๆ เช่นคนที่ขับรถช้า ๆ บนทางด่วนก็อาจประสบอุบัติเหตุ หรือปฏิบัติผิดผิดกฎจราจรได้ ในทางกลับกัน การดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล ก็ต้องกระทำอย่างทะนุถนอม ทำอย่างช้า ๆ ถ้าหากแพทย์หรือพยาบาลเร่งรีบจนเกินไปเพียงเพื่อทำงานให้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ป่วยอาจต้องทนทุกข์ทรมานหรือเสียชีวิตได้

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอบรมพระกรรมฐานหรือในภาวะปรกติ การมีความเกรงใจและการเคลื่อนไหวในระดับปรกติ ย่อมเป็นสิ่งสมควรหากมีผู้รออยู่ อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า เป้าหมายหลักของการปฏิบัติ นั่นก็คือการเจริญสติ ดังนั้นเมื่ออยู่คนเดียวก็ควรกลับไปทำอะไรช้าลง เช่น การรับประทานอาหารช้า ๆ ล้างหน้า แปรงฟัน และอาบน้ำด้วยสติอย่างถี่ถ้วน



ปัจจัยที่ ๓

บิณฑิ

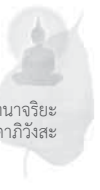
อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย



### ปัจจัยประการที่ ๓ ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติ

ในการพัฒนาผลทั้ง ๕ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุก ๆ ขณะ โดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้ สติก็จะเริ่มก่อตัวและเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันมิให้กิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลายและนำเราไปสู่ความมืดบอดได้ トラบใดที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข

ฉะนั้น จึงพยายามทุกวิถีทางที่จะรักษาความต่อเนื่องของสติ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ จงแยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวังยิ่ง เช่น เมื่อจะลุกจากท่านั่ง ให้กำหนดความตั้งใจที่จะล้มตา แล้วกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเปลือกตาเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดการยกมือออกจากหน้าตัก การขยับขา และอื่นๆ ตลอดทั้งวัน จงมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดที่สุด นอกเหนือจากการยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น การหลับตา การหันหน้า การหมุนลูกบิดประตู ฯลฯ



นอกจากในเวลาทีหลับไปแล้ว โยคีควรจะรักษาสติไว้ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ ความต่อเนื่องควรมีความถี่ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวนล้งเล วิเคราะห์หาเหตุผลเปรียบเทียบประสบการณ์กับตำราที่เคยอ่านใด ๆ ทั้งสิ้น จะมีเวลาพอสำหรับการมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

พระไตรปิฎกเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเหมือนกับการจุดไฟ ในสมัยก่อนเมื่อยังไม่มีไม้ขีดไฟหรือแว่นขยายนั้น การจุดไฟต้องอาศัยวิธีโบราณที่นำวัตถุมาเสียดสีกัน อุปกรณ์ประกอบด้วยคันธนู ที่เอาสายธนูไปพันกับไม้อีกท่อนหนึ่ง โดยปลายไม้นี้นำไปเสียบไว้ในหลุมเล็ก ๆ บนแผ่นกระดานที่มีเศษไม้และใบไม้กองอยู่ เมื่อคนไสคันธนูไปมา ท่อนไม้ก็จะหมุนขัดสีกับแผ่นกระดาน ก่อให้เกิดความร้อน พอที่จะทำให้ใบไม้และกิ่งไม้ลุกไหม้ได้ อีกวิธีหนึ่งก็คือ ใช้มือหมุนท่อนไม้โดยตรง ทั้งสองวิธีนี้คนจะต้องถูท่อนไม้นั้นกลับไปกลับมา จนกว่าจะเกิดแรงเสียดทานที่เพียงพอจะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ คราวนี้ลองสมมุติดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากบุคคลผู้นั้นเสียดสีไม้เป็นเวลา ๑๐ วินาทีแล้วพัก ๕ วินาที เพื่อพิจารณาดู ไฟจะติดขึ้นได้อย่างไร ในทำนองเดียวกัน ความพยายามที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พฤติกรรมของกิ้งก่าก็เป็นตัวอย่างที่ (ไม่) ดีอีกอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม พระไตรปิฎกใช้กิ้งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความต่อเนื่อง กล่าวคือ เวลา กิ้งก่ามองเห็นอาหารหรือกิ้งก่าตัวเมีย มันจะวิ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่จะไม่จู่โจมเข้าสู่เป้าหมายในทันที มันจะโฉบไปสั้น ๆ แล้วหยุดมองดูท้องฟ้า เอียงคอไปมา เสร็จแล้วก็ทยานไปอีกหน่อยหนึ่ง ก่อนจะหยุดลงอีกเพื่อมองโน่นมองนี่ต่อไป มันจะไม่เคยถึงเป้าหมายในคราวเดียวเลย

โยคีที่ปฏิบัติแบบลักปิดลักเปิด มีสติชั่วคราวช่วยยามแล้วหยุดเพื่อคิดโน่นคิดนี่ เป็นโยคีกิ้งก่า ถึงแม้ว่ากิ้งก่าจะเอาชีวิตรอดได้ด้วยพฤติกรรมแบบนี้ แต่การปฏิบัติของโยคีอาจไม่รอด ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกว่าจะจำเป็นต้องหยุดคิดทุกครั้งที่มีประสบการณ์ใหม่ ๆ เผ่าสงสัยว่าเขาถึงญาณชั้นไหนแล้ว ในขณะที่บางคนอาจไม่นึกถึงสิ่งใหม่ แต่คอยคิดกังวลถึงเรื่องเดิม ๆ ที่คุ้นเคย

บางคนอาจบ่นว่า “เหนื่อยเหลือเกินวันนี้ สงสัยเมื่อคืนจะนอนไม่พอ หรือทานมากเกินไป น่าจะงีบสักพักหนึ่ง” หรือ “ทำใจเจ็บเหลือเกิน ไม่รู้เป็นแผลหรือเปล่า ถ้าเป็นเพียงการปฏิบัติจะขอลืมตาดูหน่อยดีกว่า” เหล่านี้คือความลังเลของกิ้งก่า



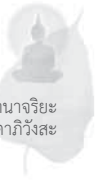
ปัจจัยที่ ๔  
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ปัจจัยประการที่ ๔ ในการพัฒนาผล ๕ ได้แก่การมีองค์ประกอบที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา ๗ ประการ คือ

**๔.๑. สถานที่ที่เหมาะสม** บริเวณสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม

**๔.๒. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม** หมายถึงการออกบิณฑบาตเป็นประจำวันของพระสงฆ์ สถานที่ปฏิบัติธรรมควรอยู่ไกลพอควรจากหมู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวน แต่ต้องใกล้ชุมชนพอที่จะออกบิณฑบาตได้ สำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความสะดวกในเรื่องอาหารพอสมควรแต่ไม่ถึงกับเป็นเครื่องล่อใจหรือรบกวนต่อการปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำลายสมาธิ เช่น บริเวณที่มีคนพลุกพล่าน โดยย่อ ความสงบระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็ต้องไม่หนีจากความเจริญ จนไม่สามารถแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการประทั้งชีวิตได้

**๔.๓. วาจาที่เหมาะสม** ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ความจำเป็นในการพูดจามีน้อยมาก อรรถกถากำหนดให้เพียงการฟังธรรมเทศนาเท่านั้น แต่เราอาจจะเพิ่มการสนทนาธรรม



กับพระอาจารย์ (การสอบอารมณ์) เข้าไว้ด้วยได้ บางครั้งการสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสับสน หรือไม่แน่ใจว่าจะต้องทำอะไรต่อไป

แต่โปรดจำไว้ว่า อะไรก็ตามที่มากเกินไปย่อมเป็นโทษ อาตมาเคยสอนในสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งมีกระถางต้นไม้ที่กักปิยะของอาตมาเอาใจใส่รดน้ำมากเกินไป ผลก็คือใบไม้กลับร่วงหลุดไปหมด สิ่งเดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นได้กับสมาธิของผู้ปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติสนทนาธรรมมากเกินไป หรือแม้แต่การบรรยายธรรมของพระอาจารย์เอง โยคีต้องประเมินดูอย่างระมัดระวัง หลักการง่าย ๆ ก็คือ ให้ความรู้ที่ได้ยินได้ฟังมานั้น ช่วยให้สมาธิดีขึ้นหรือไม่ หรือทำให้เกิดสมาธิหรือไม่ หากไม่แล้วผู้ปฏิบัติก็ควรหลีกเลี่ยง เช่น ไม่เข้าฟังธรรม หรือทดสอบอารมณ์ เป็นต้น

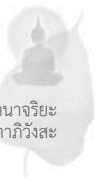
โยคีที่เข้าอบรมแบบเข้มงวด ควรหลีกเลี่ยงการพูดจาทุกชนิดให้มากที่สุด โดยเฉพาะการพูดเรื่องทางโลก แม้แต่การสนทนาธรรมอย่างลึกซึ้งก็อาจไม่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงประเด็นความเชื่อกับเพื่อนโยคีในระหว่างการปฏิบัติ นอกจากนั้น สิ่งที่ไม่สมควรที่สุดได้แก่สนทนาเกี่ยวกับอาหาร สถานที่ต่าง ๆ ธุรกิจ เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ เหล่านี้เป็น “คำพูดทางโลก”

เป้าหมายของข้อห้ามเหล่านี้ ก็เพื่อป้องกันสิ่งที่อาจ  
รบกวนจิตใจโยคี พระพุทธองค์ตรัสแก่โยคีด้วยความเมตตาอย่างยิ่งว่า  
“นักปฏิบัติที่เอาจริง ไม่ควรพูด เพราะการพูดบ่อย ๆ จะทำให้  
โยคีมีสิ่งรบกวนจิตใจมาก”

อย่างไรก็ตาม การพูดจາอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง  
ระหว่างการปฏิบัติธรรม ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องระมัดระวังที่  
จะไม่พูดอะไรนอกเหนือจากสิ่งที่จำเป็นจะต้องสื่อสารจริง ๆ และ  
ควรมีสติตลอดกระบวนการของการพูด ในเบื้องต้นจะเกิดความ  
ต้องการพูดก่อน แล้วตามด้วยความคิดว่าจะพูดอะไรและอย่างไร  
ผู้ปฏิบัติควรกำหนดความคิดดังกล่าวทั้งหมด ตั้งแต่การเตรียม  
ความคิดที่จะพูด และอาการพูดจริง ๆ ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ  
ขณะพูด เช่น ริมฝีปาก ใบหน้า ตลอดจนท่าทางประกอบ ล้วน  
ต้องกำหนดทั้งสิ้น

หลายปีมาแล้วในประเทศพม่า มีข้าราชการระดับสูง  
ผู้หนึ่งเพิ่งเกษียณอายุ เขาเป็นชาวพุทธที่เคร่งครัดมาก ได้อ่าน  
พระไตรปิฎกและหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่แปลเป็นภาษา  
พม่าดี ๆ จำนวนมาก และได้ผ่านการปฏิบัติกรรมฐานมาบ้าง ถึง  
แม้ว่าการปฏิบัติของเขาจะไม่ลึกซึ้งนัก แต่เขาก็มีความรู้พื้นฐาน





ค่อนข้างมาก และประสงค์ที่จะสอนสิ่งที่เขารู้ เขาจึงได้หันไปเป็น  
อาจารย์

วันหนึ่งเขาเข้ามาปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานในเมือง  
ย่างกุ้ง และเมื่ออาตมาสอนโยคี อาตมาก็จะอธิบายหลักการ  
ปฏิบัติแล้วถึงเปรียบเทียบคำสอนของอาตมากับพระไตรปิฎก  
โดยพยายามประสานแนวคิดที่อาจดูเหมือนไม่ตรงกัน ชายคนนี้  
จะเริ่มตั้งคำถามทันทีว่า “คำกล่าวนี้น่ามาจากไหน มีเอกสารอ้างอิง  
หรือเปล่า” อาตมาพยายามแนะนำเขาอย่างสุภาพให้เลิกวิตกใน  
ประเด็นเหล่านั้น แล้วตั้งหน้าปฏิบัติต่อไป แต่เขาอดไม่ได้ เป็น  
เวลาติดต่อกัน ๓ วันที่เขาทำอย่างนี้ในระหว่างการสอบอารมณ์

ในที่สุด อาตมาถามเขาว่า “ท่านมาที่นี่ทำไม ท่านมา  
เพื่อที่จะเรียน หรือมาสอนอาตมากันแน่” ในสายตาของอาตมา  
เขามาเพื่ออวดความรู้ มิใช่มาปฏิบัติธรรม ชายคนนั้นตอบอย่าง  
ร่าเริงว่า “เอ้อ ! ผมมาเป็นนักเรียนสิครับ ท่านสิเป็นอาจารย์”  
อาตมากล่าวว่า “อาตมาได้พยายามบอกท่านอ้อม ๆ ตลอด ๓ วัน  
ที่ผ่านมา แต่ถึงตอนนี้ อาตมาจำเป็นต้องบอกท่านตามตรง ท่านทำตัว  
เหมือนบาทหลวง ซึ่งตามปรกติจะทำหน้าที่ประกอบพิธีแต่งงาน  
ให้ชาวบ้าน จนกระทั่งถึงคราวที่บาทหลวงจะแต่งงาน แทนที่จะ

ไปยืนในตำแหน่งเจ้าบ่าว กลับขึ้นไปบนแท่นพิธี แล้วประกอบพิธีแต่งงานเสียเอง ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้แก่ผู้มาร่วมงานเป็นอันมาก “ชายคนนั้นเข้าใจประเด็นในที่สุด เขาอมรับข้อผิดพลาดแล้วกลายเป็นนักเรียนที่ว่าง่ายหลังจากนั้น

โยคีที่ประสงค์จะเข้าใจธรรมจริง ๆ จะต้องไม่เลียนแบบชายคนนี้ ความจริง พระอรธกถากล่าวไว้ว่า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความสามารถมากเพียงใด ในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ต้องทำตัวราวกับคนไร้ความสามารถและเป็นคนสงบเสงี่ยมว่าง่ายอย่างยิ่ง ในกรณีนี้ อาตมาจะขอเล่าที่ศนคตอย่างหนึ่ง ที่อาตมาขึ้นมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เมื่ออาตมายังไม่มีความชำนาญ เชี่ยวชาญหรือประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาตมาก็จะไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องนั้น ๆ และถึงแม้ว่าอาตมาจะมีความชำนาญ เชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม อาตมาก็จะไม่เข้าไปแสดงความเห็นหรือแทรกแซงในเรื่องใด หากไม่ได้รับการขอร้องก่อน

#### ๔.๔ บุคคลที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

วิปัสสนาจารย์ หากคำสอนของท่านช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า มีสมาธิตั้งมั่นมากขึ้น หรือทำสมาธิที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ก็อาจกล่าวได้ว่า วิปัสสนาจารย์ท่านนั้นเหมาะสม

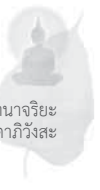
นอกจากนี้ บุคคลที่เหมาะสมยังมีอีก ๒ ลักษณะ คือ (๑) ชุมชนที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ (๒) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้คนในชุมชนนั้นๆ ในระหว่างการอบรมเข้มงวด โยคีจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างมากในหลายๆ ด้าน ในการพัฒนาสติและสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้งกิจกรรมทางโลก โยคีจึงต้องพึ่งพาอุปัฏฐาก ที่สามารถทำงานบางอย่างแทนโยคี เช่น การจ่ายตลาด และทำอาหาร ซ่อมแซมที่พัก และอื่นๆ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเป็นกลุ่มก็จะต้องคำนึงถึงผลกระทบของโยคีต่อสังคมด้วย ความเกรงอกเกรงใจเพื่อนโยคีเป็นสิ่งสำคัญ การกระทำอะไรเร็ว ๆ หรือเสียงดัง ก็อาจกระทบกระเทือนต่อผู้อื่นได้มาก ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะกลายเป็นบุคคลที่เหมาะสมสำหรับโยคีท่านอื่นๆ

**๔.๕ อาหารที่เหมาะสมกับโยคี** ก็มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า จะให้ได้อย่างใจทุกประการคงเป็นไปได้ การปฏิบัติเป็นกลุ่มอาจมีคนจำนวนมากและอาหารก็ต้องทำที่ละมาก ๆ สำหรับทุกคน ในกรณีเช่นนี้ ย่อมดีที่สุดที่จะทำใจให้ยอมรับอาหารใด ๆ ก็ตามที่ผู้จัดหามาให้ แต่หากการปฏิบัติถูกรบกวนเพราะเกิดความรู้สึกอดอยาก หรือรังเกียจอาหารแล้ว ก็ควรแก้ไขเท่าที่จะทำได้

## ● เรื่องของนางมาติกมาตา

ครั้งหนึ่งมีพระสงฆ์ ๖๐ รูป ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า โดยมีนางมาติกมาตาเป็นโยมอุปฐาก นางมีความศรัทธามาก พยายามเลือกสรรอาหารที่คิดว่าพระสงฆ์จะชอบและปรุงอาหารให้มีปริมาณเพียงพอสำหรับพระทุกรูปทุก ๆ วัน วันหนึ่ง นางมาติกมาตาเข้าไปกราบเรียนถามพระสงฆ์ว่า ขรवासจะปฏิบัติธรรมอย่างพวกท่านบ้างได้หรือไม่ “ได้สิ” พระสงฆ์ตอบ แล้วสอนวิธีการให้นาง นางเพียรพยายามปฏิบัติแม้ในขณะที่ปรุงอาหารและทำงานบ้านอื่น ๆ จนในที่สุดนางก็บรรลุเป็นพระอนาคามีและด้วยบุญที่สั่งสมมาในอดีต นางจึงมีอภิญญา เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ กล่าวคือสามารถมองเห็นและได้ยินในที่ไกล ๆ และมีเจตปริยญาณ คือสามารถหยั่งรู้ใจคนอื่น

นางมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่รู้ว่าตนได้บรรลุธรรมวิเศษ และคิดว่าเนื่องจากตนมีงานมาก ต้องดูแลครัวเรือนและทำอาหารถวายพระสงฆ์ทุกวัน เหล่าพระสงฆ์จึงน่าจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกว่านางมาก ด้วยญาณวิเศษ นางจึงตรวจดูความคืบ



หน้าของพระสงฆ์ทั้ง ๖๐ รูป และต้องตกใจเมื่อพบว่ายังไม่มีพระสงฆ์รูปใดเลยที่ได้บรรลุนั้น แม้เพียงวิปัสสนาญาณขั้นต้น

“เกิดอะไรขึ้น” นางสงสัยแล้วตรวจสอบดูสถานะของพระแต่ละรูปด้วยอภิญญา เพื่อหาสาเหตุของอุปสรรคในการปฏิบัติ สถานที่ก็ไม่มีปัญหา การอยู่ร่วมกันก็มีใช้ปัญหา อาหารนี้แหละที่เป็นอุปสรรค เนื่องจากพระบางรูปชอบเปรี้ยว บางรูปชอบเค็ม บางรูปชอบเผ็ด บางรูปชอบขนมหวาน และบางรูปชอบผัก ด้วยความสำนึกในพระคุณที่พระสงฆ์สั่งสอนกรรมฐานให้ จนนางได้บรรลุธรรมอันยิ่งใหญ่ นางมาดึกมาตาเริ่มทำอาหารแบบที่พระแต่ละรูปชอบ ในไม่ช้า พระทุกรูปก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

การบรรลุธรรมอย่างรวดเร็วและลึกซึ้งของนางประกอบกับความเฉลียวฉลาดและความเสียสละเพื่อผู้อื่น เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับพ่อแม่และผู้ที่อยู่ดูแลผู้อื่น ซึ่งแม้จะช่วยผู้อื่นอยู่ ก็มีใจว่าจะสิ้นความหวังในการบรรลุสังขารอันลึกซึ้ง

ในโอกาสนี้ อาตมาขอกล่าวถึงประเด็นเกี่ยวกับมังสวิรัตินี้ด้วย บางคนคิดว่าการกินผักแต่อย่างเดียวเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง แต่ในศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ไม่ปรากฏแนวคิดที่ มังสวิรัตินี้ช่วยให้สามารถเข้าถึงธรรมได้เป็นพิเศษแต่อย่างใด

พระพุทธองค์เอง มิได้ทรงห้ามการรับประทานเนื้อโดยสิ้นเชิง เพียงแต่วางเงื่อนไขไว้บางอย่าง เช่น สัตว์นั้นต้องมีได้ถูกฆ่าเพื่อการบริโภคครั้งนั้นโดยเฉพาะ พระเทวทัตได้ทูลขอให้พระพุทธองค์บัญญัติพระวินัย ห้ามการฉันทเนื้อโดยเด็ดขาด แต่หลังจากที่ได้ทรงไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธที่จะทำเช่นนั้น

ในสมัยนั้นก็เช่นเดียวกันกับสมัยปัจจุบัน คือผู้คนส่วนใหญ่จะรับประทานเนื้อและผัก มีเพียงพวกพราหมณ์หรือชนชั้นสูงที่เป็นมังสวิริติ เมื่อพระสงฆ์ออกบิณฑบาต ท่านต้องรับอาหารทุกชนิดที่คนถวาย ไม่ว่าจะเป็ชนชั้นใด การแบ่งแยกระหว่างผู้ถวายที่เป็นมังสวิริติ หรือที่รับประทานเนื้อสัตว์ ย่อมขัดแย้งต่อเจตนารมณ์ของการบิณฑบาต นอกจากนี้ ทั้งพราหมณ์และชนชั้นอื่น ๆ ก็อาจมาบวชเป็นพระภิกษุ ภิกษุณีได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาเรื่องนี้ตลอดจนประเด็นต่าง ๆ ที่ตามมาทั้งหมดแล้วเช่นกัน

ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องรับประทานมังสวิริติเพื่อที่จะปฏิบัติธรรม แน่นอนว่าการรับประทานมังสวิริติที่สร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย ย่อมเป็นประโยชน์กับสุขภาพ และหากผู้ปฏิบัติไม่รับประทานเนื้อสัตว์เพราะเมตตาตาสงสารสัตว์ ก็นับเป็น



กุศลเจตนาอย่างแน่นอน แต่หากร่างกายของผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับการรับประทานเนื้อสัตว์ หรือมีปัญหาสุขภาพอันใด ที่ทำให้ต้องรับประทานเนื้อสัตว์ การปฏิบัติดังกล่าวไม่ควรถือว่าเป็นบาป หรือเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม การวางกฎระเบียบที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ก็ย่อมจะไร้ประสิทธิผล

**๔.๖ ภูมิอากาศเหมาะสม** มนุษย์นั้นมีความสามารถในการปรับตัวในสภาพอากาศต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าอากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงไร มนุษย์จะหาทางปรับตัวให้สามารถอยู่อย่างสุขสบายได้ แต่หากวิธีการเหล่านี้มีข้อจำกัด หรือไม่มีหนทางที่จะปรับตัวได้ ก็อาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว หากกระทำได้ ก็ควรย้ายไปปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่มีภูมิอากาศเหมาะสม

**๔.๗ อิริยาบถที่เหมาะสม** ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย อิริยาบถในที่นี้ หมายถึง การยืน เดิน นั่ง และนอน การนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมสำหรับสมถภาวนาที่เน้นความสงบ ในการปฏิบัติในสายของพระอาจารย์มหาสียาตอนั้น วิปัสสนากรรมฐานจะใช้อิริยาบถนั่งและเดินเป็นพื้นฐาน แต่ไม่ว่าการปฏิบัติแบบใด เมื่อสติมีความต่อเนื่องตั้งมั่นดีแล้ว อิริยาบถใดก็นับว่าเหมาะสมทั้งสิ้น

โยคีที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถนอนและยืน เพราะการยืนก่อกำให้เกิดความเจ็บปวดได้ในระยะเวลาอันสั้น ความตึงและน้ำหนักที่กดลงสู่ขา อาจรบกวนการปฏิบัติได้ ท่านอนมี ปัญหาเพราะทำให้เกิดความง่วง เนื่องจากความเพียรต่ำ และเป็นท่าที่สบายเกินไป

จงตรวจสอบสถานการณ์ของตนเองเพื่อดูว่า องค์กรประกอบสนับสนุนทั้ง ๗ มีครบหรือไม่ หากไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้องค์ประกอบดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของตนเองมีความก้าวหน้าต่อไป และหากการกระทำนั้นมุ่งส่งเสริมความเจริญในธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมมิใช่การกระทำที่เห็นแก่ตัว





ปัจจัยที่ ๕  
จดจำสภาวะ  
ที่เื้ออำนวยในอคิต



ปัจจัยประการที่ ๕ ในการเจริญพละ ๕ คือการอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิในอดีต ซึ่งหมายถึง จดจำสถานการณ์ที่ช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีในอดีต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ดังที่ผู้ปฏิบัติทุกคนรู้ดี หากปฏิบัติมีขั้นมีลง บางครั้งเรารู้สึกเบิกบานสุขสงบในดินแดนแห่งสมาธิ แต่บางครั้งเราอาจรู้สึกหดหู่ ถูกกิเลสเล่นงาน ไม่สามารถกำหนดอะไรได้เลย การใช้ “สมาธิปัญญา” ก็คือ เวลาที่ผู้ปฏิบัติกำลังมีสมาธิแนบแน่น สติตั้งมั่น ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่า สถานการณ์แบบไหนที่มีส่วนช่วยทำให้การปฏิบัติของตนเป็นไปเช่นนั้น เราจัดการกับจิตใจของตนเองอย่างไร มีสภาวะอะไรเกิดอยู่ในขณะที่การปฏิบัติที่ดีนั้นกำลังดำเนินอยู่ เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้น และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้



ปัจจัยที่ ๖  
ปลุกฝังโพชฌงค์เจ็ด



**ปัจจัยประการที่ ๖** ในการพัฒนาพละให้คมกล้า คือการปลุกฝังโพชฌงค์ ๗ หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา คุณสมบัติของจิตเหล่านี้คือเหตุที่มาของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับผูปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรม และกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ นอกจากนี้ โพชฌงค์ ๗ ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของการระลึกรู้มรรคผล (มัคคญาณผลญาณ) ในทางพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการระลึกรู้ต่าง ๆ หมายถึงความระลึกที่เจาะจงชั่วขณะ อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถระลึกรู้ได้ มัคคญาณผลญาณคือสภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกันเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มัคคญาณผลญาณ คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสภาวะจิตเปลี่ยนจากการระลึกรู้อยู่ในสมมติบัญญัติ เข้าสู่พระนิพพาน ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้กิเลสถูกกำจัดออกไป ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์ ๗ ก็อาจใช้องค์ธรรมเหล่านี้ในการรักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้ วิริยะ ปิติ และธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่เศร้าหมอง ในขณะที่ ปัสสัทธิ สมาธิ

และอุเบกขา ทำจิตให้สงบลง เมื่อจิตโลดโผนโจนทะยานเกินไปหลายครั้งโยคีอาจรู้สึกหดหู่ ท้อถอย ขาดสติ และคิดว่าการปฏิบัติของตนแย่งลง ไม่ก้าวหน้า สติไม่สามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเคย ในเวลาเช่นนี้ โยคีต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทำให้จิตใจสดใสขึ้น โยคีควรวหาวิธีสร้างกำลังใจ หรือแรงบันดาลใจ เช่น การฟังธรรมเทศนาที่จับใจ ที่จะทำให้เกิดปีติ บันดาลใจให้เกิดความพากเพียรยิ่งขึ้น หรือทำให้ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์เจริญขึ้น โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ องค์ธรรมทั้งสามนี้ กล่าวคือ ปีติ วิริยะ และธัมมวิจยะ มีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

เมื่อธรรมบรรยายก่อให้เกิด ปีติ วิริยะ หรือธัมมวิจยะแล้ว ผู้ปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากสภาวะเช่นนี้ ในการพยายามปรับจิตของตนให้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ได้แม่นยำ และชัดเจนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถระลึกอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง

ในบางขณะ โยคีอาจมีประสบการณ์แปลก ๆ หรือด้วยเหตุผลบางอย่าง ผู้ปฏิบัติอาจพบว่า ตนเองกำลังมีจิตใจที่ขึ้นบาน มีปีติ และความสุขอย่างท่วมท้นพลุ่งพล่าน ในระหว่างการปฏิบัติ จะเห็นโยคีเหล่านี้มีใบหน้าที่เบิกบาน มีอาการเดินตัว

ลอย เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้ง ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และแม้ผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้บ้าง ก็จะเป็นการกำหนดแบบเสียด ๆ ผ่านเลยไป ไม่ตรงปัจจุบัน

หากผู้ปฏิบัติพบว่าตัวเองมีจิตใจฟุ้งงวุ่นเกินไป ก็อาจปรับให้สมดุลได้โดยโพชฌงค์ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โดยอาจเริ่มจากการยอมรับว่า จิตตนเองมีพลังมากเกินไปจริง ๆ แล้วระลึกว่า “ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน พระธรรมจะปรากฏให้เห็นเอง เราควรที่จะนั่งดูอย่างสงบเยือกเย็น และรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วยสติอันสุขุมอ่อนโยน” ความคิดเช่นนี้ จะช่วยให้ความสงบเกิดขึ้น และเมื่อพลังจิตส่วนเกินอ่อนตัวลง ผู้ปฏิบัติจะสามารถเริ่มตั้งสมาธิได้อีก วิธีการนี้เป็นการทำให้การปฏิบัติแคบเข้ามา แทนที่จะพยายามกำหนดหลายๆสิ่ง ก็ให้ลดสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ให้น้อยลง และตั้งใจกำหนดอย่างเต็มที่มากขึ้น จิตจะเริ่มช้าลง และกลับสู่สภาวะปกติในไม่ช้า ประการสุดท้าย ผู้ปฏิบัติอาจเลือกใช้อุเบกขาตะล่อมจิตด้วยความคิดที่ว่า “โยคีไม่ควรเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดเพียงประการเดียวก็คือ ต้องเฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือเลว”



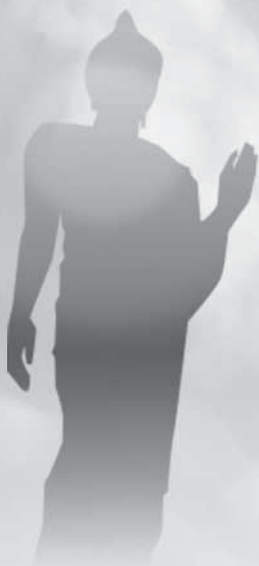
หากผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื้นตัน และทำจิตที่หุดหู่ให้ผ่อนคลาย ก็แน่ใจได้ว่าปัญญาญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

ความจริง ผู้ที่จะทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการปฏิบัติ ได้ดีที่สุดคือ วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ หากวิปัสสนาจารย์ติดตามการปฏิบัติของลูกศิษย์อย่างต่อเนื่อง โดยการสอบถามณ์ วิปัสสนาจารย์จะสามารถเห็น และแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ให้แก่โยคีได้

อาตมาอยากเตือน มิให้โยคีที่ถ้อย เมื่อคิดว่าตนประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ โยคีเปรียบเหมือนเด็กทารก ซึ่งต้องผ่านการพัฒนาหลายขั้นตอน ในระหว่างขั้นตอนเหล่านี้ ทารกอาจต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและร่างกายอย่างมาก บางครั้งอาจรู้สึกหงุดหงิดง่าย ๆ เอาใจไม่ถูก ทารกอาจร้องไห้โยเย โดยไม่เลือกเวลา มารดาที่ขาดประสบการณ์ อาจวิตกมากในช่วงดังกล่าว ข้อเท็จจริงก็คือ หากทารกไม่เผชิญกับความทุกข์เหล่านี้ ทารกก็ไม่อาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ความคับข้องใจของทารกส่วนใหญ่ จะเป็นสัญญาณของการพัฒนา ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติคิดว่า การปฏิบัติของตนกำลังจะล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง จงอย่าวิตก ผู้ปฏิบัติอาจเป็นเหมือนเด็กทารก ซึ่งกำลังพัฒนาเป็นขั้น ๆ ก็ได้

ปัจจัยที่ ๓

พยายาม  
อย่างกล้าหาญ





**ปัจจัยประการที่ ๗ ในการสร้างเสริมพลังทั้ง ๕ คือ**  
การปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิต เพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องได้ หมายถึง การให้ความสำคัญแก่ร่างกายน้อยลงกว่าปรกติ แทนที่จะเสียเวลาในการตกแต่งร่างกาย หรือดูแลความสะอาดสบายของตนเอง ผู้ปฏิบัติจะทุ่มเทพลังให้มากที่สุดให้แก่การเจริญกรรมฐาน

ถึงแม้ว่าร่างกายเราอาจจะยังแข็งแรงในขณะนี้ แต่ร่างกายจะเป็นสิ่งไร้ประโยชน์อย่างสิ้นเชิงเมื่อเราตาย เราจะใช้ประโยชน์อะไรได้จากซากศพ ร่างกายเปรียบเหมือนภาชนะที่บอบบาง มันจะยังใช้งานได้ตราบเท่าที่ยังไม่แตกสลาย หนักที่มันหมดลมล้มลง มันจะไม่มีประโยชน์กับเราอีกต่อไป

เมื่อเรายังมีชีวิต และมีสุขภาพดีพอควร นับว่าเรายังโชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้ เราควรที่จะเร่งดึงเอาสาระอันประเสริฐออกมาจากร่างกายของเรา ก่อนที่จะสายเกินไป ก่อนที่ร่างกายเราจะกลายเป็นซากศพ แน่แน่นอนว่าเราจะไม่ตั้งใจทำให้เราอายุสั้นลง แต่จะปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผล โดยรักษาสุขภาพเพียงเพื่อให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมต่อไปได้เท่านั้น

อาจมีผู้ถามว่า เราจะเอาสาระอะไรจากร่างกายนี้ ครั้งหนึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ เพื่อประเมินราคาของธาตุที่ประกอบกันเป็นร่างกายมนุษย์ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม เป็นต้น อາตมาคิดว่า ร่างกายของคนเรา คงมีราคาไม่ถึงหนึ่งดอลลาร์สหรัฐฯ ค่าใช้จ่ายในการแยกส่วนประกอบเหล่านี้คงสูงกว่าราคาของร่างกายทั้งหมดหลายเท่า หากปราศจากวิธีแยกสารดังกล่าวแล้ว ซากศพก็เป็นสิ่งไร้ค่า นอกเสียจากเอาไปทำปุ๋ย ยกเว้นกรณี que ออว้วยวะของผู้ต่ายไปผ่ตตให้กั้บผู้ปวยอื่กผู้หนึ่ง ในกรณีนี้ ก็เป็นเพียงการยี่ดระยะเวลากลายเป็นซากศพเท่านั้น

ร่างกายอาจเปรียบได้กับกองขยะ นำขยะแขยงเต็มไปด้วยสิ่งสกปรกโสโครก คนท่ว ๆ ไป ไม่เห็นประโยชน์อะไรจากกองขยะ แต่คนที่ฉลาดก็อาจนำเอาสิ่งของบางอย่างกลับมาใช้ประโยชน์ได้ โดยเอาของสกปรกบางชิ้น นำมาล้างแล้วนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อื่ก มีคนจำนวนมากร่ำรวยจากการทำธุรกิจนำของเก่ามาใช้ใหม่เช่นนี้

จากกองขยะที่เรียกว่าร่างกายของเราี้ เราก็อาจสกัดเอาทองคำออกมาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ทองคำแห่งหนึ่งก็คือศีล ความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ เป็นความสามารถในการฝึกฝนและพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ให้ถึงความเป็นอารยชน



เมื่อสกัดคุณลักษณะที่ติงามต่อไปอีก ก็จะได้ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหล่านี้คืออัญมณีที่หาค่ามิได้ ที่เราสามารถ สกัดจากร่างกายได้ด้วยการเจริญกรรมฐาน เมื่อผละเจริญเต็มที แล้ว จิตจะสามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธและความหลง ได้ เมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ ก็จะพบกับความสันติสุขที่มีอาจ ชี้อหาได้ บุคคลผู้นั้นจะมีแต่ความสงบเยือกเย็นและอ่อนหวาน จนทำให้ผู้พบเห็นมีจิตใจสูงขึ้นไปด้วย ความเป็นอิสระภายในนี้ ไม่ขึ้นกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น และจะเกิดได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

ใคร ๆ ก็รู้ว่าความทุกข์ใจไม่อาจถูกทำลายได้ด้วย ความปรารถนาจะพ้นทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว ใครบ้างไม่เคยต่อสู้กับ ความต้องการที่จะทำอะไรบางอย่าง ซึ่งตนเองรู้ว่าหากทำไปแล้ว จะสะเทือนใจผู้อื่น มีใครบ้างที่ไม่เคยหงุดหงิดหัวเสีย ทั้งที่ใจจริง อยากรู้สึกพอใจและเป็นสุขมากกว่า ใครบ้างที่ไม่เคยรู้จักว่า ความสับสน เป็นความทรมานเพียงใด เราสามารถกำจัดความ เจ็บปวดและความไม่น่าพอใจเหล่านี้ได้ แม้จะไม่ถนัดนักสำหรับ คนส่วนใหญ่ การฝึกจิตนั้นอาศัยความทุ่มเทมาก พอ ๆ กับรางวัล ที่จะได้รับ แต่เราก็ไม่ควรห่อถอย เป้าหมายและผลของวิปัสสนาก็คือความหลุดพ้นทุกประเภท ทุกรูปแบบ และทุกระดับ จากความ

ทุกข์ทางกายและจิตใจ หากปรารถนาความหลุดพ้นเช่นนี้ โยคีก็ควรจะยินดีกับโอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรม

เวลาที่เหมาะสมที่สุด ก็คือเดี๋ยวนี้ เมื่อร่างกายยังแข็งแรง ก็นับเป็นโชคที่เรายังมีพลังกำลังในการปฏิบัติ เมื่ออายุมากขึ้น กำลังกายก็จะถดถอยลง อย่างไรก็ตามบางครั้งอายุก็ช่วยให้มีปัญญามากขึ้น เช่นอาจช่วยให้เข้าใจความแปรปรวนของชีวิตได้ดีขึ้น

## ● ความจำเป็นเร่งด่วนทำให้ต้องปฏิบัติธรรม

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งมีชื่อว่ารัฐบาล มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย เนื่องจากยังหนุ่มแน่นและแข็งแรง จึงได้ใช้ชีวิตหาความสำราญมาเกือบทุกประเภทก่อนบวช แม้จะร่ำรวย มีเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องมาก และสามารถใช้ทรัพย์สินสมบัติแสวงหาความสุขในรูปแบบต่าง ๆ จนนับไม่ถ้วน แต่ในที่สุดท่านก็สละสิ่งเหล่านี้ออกแสวงหาความหลุดพ้น



วันหนึ่ง เมื่อพระเจ้าโกรัพะยะราชเสด็จประพาสป่า ก็มาพบพระภิกษุรูปนี้เข้าโดยบังเอิญ พระราชาจึงตรัสถามว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านยังหนุ่มและแข็งแรงกำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ ท่านทิ้งครอบครัวที่ร่ำรวย และโอกาสแสวงหาความสุขต่างๆ ละญาติพี่น้อง มาบ่มขี้ผึ้งผ้ากาสาฬหพัศตร์ อยู่อย่างโดดเดี่ยวเพื่ออะไร ไม่รู้สึกเหงาบ้างหรือไม่เบื่อบ้างหรือ”

พระรัฐบาลจึงตอบว่า “มหาบพิตร เมื่ออาตมาได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ ก็ทำให้อาตมารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนยิ่งนักที่จะต้องปฏิบัติธรรม อาตมาประสงค์จะแสวงหาประโยชน์สูงสุดจากร่างกายนี้ก่อนที่จะตายไป ดังนั้นอาตมาจึงละทิ้งชีวิตทางโลก และเข้าสู่ร่มกาสาวพัศตร์นี้”

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องเร่งรีบปฏิบัติ โดยไม่ผูกพันกับร่างกายหรือชีวิต บางทีพระพุทธพจน์ต่อไปนี้อาจช่วยได้

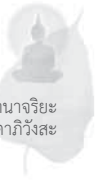
พระพุทธองค์ตรัสว่า เราควรที่จะระลึกว่า โลกนี้มีได้ประกอบด้วยอะไรเลย นอกจากรูปกับนาม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูปกับนามมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่แม้ขณะเดียว แต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรามาอาศัยร่างกายและจิตใจนี้ เราก็ไม่อาจหยุดยั้งความชราได้

เมื่อเรายังเด็ก เราก็มินดีที่จะเติบโต แต่เมื่อเราแก่ตัวลง เราก็มพบว่า เราตกอยู่ในวังวนของความเสื่อมอย่างไม่มีวันกลับคืน

เราพอใจที่จะมีสุขภาพดี แต่ก็ไม่มีใครรับประกันได้ว่า เราจะสมปรารถนา เราถูกรบกวนด้วยความเจ็บป่วยไม่สบายอยู่เนื่อง ๆ ตลอดชั่วชีวิต ความเป็นอมตะไม่มี ทุกคนต้องตาย ไม่มีใครอยากตาย แต่ก็ไม่มีใครเลี่ยงได้ คำถามอยู่ที่ช้าหรือเร็วเท่านั้น

ไม่มีใครเลยในโลก ที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของเราที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้ แต่คนก็ปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงข้อนี้ คนแก่มากพยายามแต่งตัวให้ดูหนุ่มสาว นักวิทยาศาสตร์คิดหาวิธีการรักษา และวิธีการต่าง ๆ ที่จะชะลอความชรา และพยายามแม้แต่จะให้คนตายฟื้นขึ้นมา เมื่อเราป่วย เราก็มทานยาเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น แต่เราก็มจะต้องป่วยอีกทีสุดแล้วเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เราไม่อาจหลีกเลี่ยงความแก่และความตายได้

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต **ชีวิตนี้ไร้ความมั่นคง** ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไม่ว่าสิ่งมีชีวิตใด ๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และที่สำคัญที่สุด คือตัวผู้ปฏิบัติเอง



หากโยคีปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ข้อเท็จจริงเหล่านี้จะไม่ใช้สิ่ง  
แปลกใหม่ หากผู้ปฏิบัติมีญาณ เห็นปรากฏการณ์ทางกายทาง  
จิต เกิดขึ้นและดับไปทุก ๆ ขณะ ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้ได้เองว่า  
ไม่มีที่หลบภัยใด ๆ ไม่มีสิ่งใดที่มั่นคง แต่หากปัญญาญาณยังไม่ถึง  
ขั้นนี้ การคิดคำนึงถึงความเปราะบางไร้สาระของชีวิต ก็อาจช่วย  
กระตุ้นให้เราารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วน ที่จะต้องปฏิบัติธรรม  
ขึ้นมาได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้รอดพ้นจากสิ่งน่า  
กลัวเหล่านี้ได้

สิ่งมีชีวิตยังมีจุดอ่อนอีกอย่างหนึ่งคือ การไร้สมบัติที่แท้  
จริง การกล่าวดังนี้อาจฟังดูแปลก เมื่อเราเกิดมา เราก็เริ่มสะสม  
ความรู้ในทันที เราได้รับ ลาภ ยศ ตามควรแก่ฐานะ ส่วนใหญ่ก็  
ทำงานนำเงินเดือนที่ได้มาซื้อสิ่งต่าง ๆ เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าทรัพย์สิน  
สมบัติ และในทางหนึ่งมันก็เป็นทรัพย์สินสมบัติจริง ๆ แต่หากทรัพย์สิน  
สมบัตินี้เป็นของเราจริง ๆ เราจะต้องไม่มีวันพรากจากมัน แต่เมื่อ  
มันแตกหัก หรือสูญหาย หรือถูกขโมยไป จะกล่าวว่าเรายังเป็น  
เจ้าของมันอย่างแท้จริงได้อยู่หรือ เมื่อเราตาย ไม่มีอะไรเลยที่เรา  
เอาไปด้วยได้ ทุกอย่างได้มา สะสมแล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง จึงอาจ  
กล่าวได้ว่า ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

สมบัติของเราทุกชิ้น ต้องทิ้งไว้เบื้องหลังทันทีที่เราตาย  
 ทั้งนี้ สมบัติอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ (๑.) อสังหาริมทรัพย์  
 เช่น อาคาร ที่ดิน ฯลฯ โดยปรกติสิ่งเหล่านี้เป็นของเรา แต่ก็  
 ต้องทิ้งไว้เมื่อเสียชีวิต (๒.) สงหาริมทรัพย์ เช่น แก้ว อี้ แปรงสี ฟัน  
 เสื้อผ้า และอื่นๆ ที่เรานำมาติดตัวไปเวลาเดินทางไปในที่ต่างๆ บนโลก  
 ในช่วงชีวิตหนึ่ง (๓.) ความรู้ ศิลปะ และวิทยาการ ความชำนาญ  
 ที่เราใช้เลี้ยงชีวิตของเราและคนอื่นๆ トラบเท่าที่เรายังมีร่างกายที่  
 ทำงานเป็นปรกติ วิทยสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่มียหลักประกันว่า  
 เราจะไม่สูญเสียสมบัตินี้เช่นเดียวกัน เราอาจล้ม หรือถูกห้ามมิให้  
 ใช้ความรู้ นั้น โดยรัฐบาลหรือโดยความโชคร้ายอื่น ๆ เช่น หาก  
 ศัลยแพทย์ต้องสูญเสียแขน หรือประสบกับสิ่งที่ทำลายชีวิตอัน  
 เป็นปรกติสุข ศัลยแพทย์ผู้นั้นอาจได้รับความสะเทือนใจ จนไม่  
 สามารถประกอบอาชีพได้

ไม่มีสมบัติใดเลยที่จะสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิตในโลก  
 นี้ได้ อย่างไรก็ตามแต่โลกหน้า หากเราสามารถมองเห็นได้ว่า เราไม่มี  
 อะไรเลย และชีวิตนี้เป็นสิ่งชั่วคราวยิ่งนัก เราก็จะมีความสุขมาก  
 ขึ้น เมื่อพบกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งหลายข้างต้น



## ● เอกสมบัตินี้แท้จริงของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม มีสมบัติบางอย่างที่ติดตามเราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือ **กรรม** หรือผลของการกระทำของเราเอง กรรมดีและกรรมชั่วจะติดตามเราไป และเราก็จะไม่อาจหลีกเลี่ยงมันได้ด้วย

ความเชื่อว่า**กรรมเป็นเอกสมบัตินี้แท้จริง** ก่อให้เกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติธรรมอย่างบากบั่นและถี่ถ้วน ความเข้าใจว่า **กรรมดี** เป็นการลงทุนให้เกิดความสุขในอนาคต **กรรมชั่ว** จะตามกลับมาสนองผู้กระทำนั้น จะทำให้เรากระทำสิ่งต่างๆ ด้วยการระลึกถึงความดี มีความเผื่อแผ่ ใจกว้าง และเมตตา เราจะพยายามบริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล และผู้ประสบภัยต่าง ๆ เราจะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส เพื่อนฝูง และคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ เราอาจจะปรารถนาที่จะสร้างสังคมให้ดีขึ้น โดยการระวังรักษา กิริยา วาจา และการกระทำต่างๆ ของตัวเราเอง เราจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบสุขเมื่อเราพยายามที่จะปฏิบัติธรรม และเอาชนะกิเลสที่เกิดขึ้น และหมักหมมอยู่ในจิตใจ การกระทำดังกล่าวจะนำพาให้เรา

ปัญญาญาณที่สูงขึ้น จนถึงเป้าหมายสูงสุด ผลของกุศลกรรม จาก ทาน ศีล และภาวนา โดยการพัฒนาจิตหรือเจริญกรรมฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้า รวากับเงาตามตัว ฉะนั้น จงอย่า ได้หยุดยั้งในการสร้างกุศลกรรมเหล่านี้


เราทุกคนล้วนเป็นทาสของตัณหา แม้จะเป็นเรื่องน่า ละอายแต่ก็เป็นเรื่องจริง ตัณหา นั้นไม่มีที่สิ้นสุด ท้นที่ที่เราได้รับ อะไรมากอย่าง เราจะพบว่ามันไม่ใช่อะไรที่คาดหวังไว้ และเราก็ จะพยายามหาอย่างอื่นต่อไป นี่คือการชีวิตของชีวิต คล้ายกับ การพยายามตักน้ำด้วยตะขวยจับแมลง ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วย การตามใจตนเองหรือไล่ตะครูปสิ่งต่าง ๆ มาเป็นของตน ตัณหา ไม่อาจสนองตัณหาได้ หากเราเข้าใจความจริงข้อนี้ เราก็จะ หยุดมุ่งแสวงหาความพอใจในลักษณะเช่นนี้ ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตรัสไว้ว่า ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

มีเรื่องเกี่ยวกับชายคนหนึ่ง มีอาชีพสานตะกร้าขาย เขาเป็นคนที่ง่าย ๆ มีความสุขอยู่กับการสานตะกร้า เขาจะผิวปาก ร้องเพลง และใช้เวลาอย่างมีความสุข ในเวลากลางคืน เขาก็จะ นอนในกระท่อมเล็ก ๆ และหลับอย่างมีความสุข วันหนึ่ง มีเศรษฐี ผ่านมา และเห็นชายสานตะกร้าที่ยากจนผู้นี้ แล้วเกิดความสงสาร จึงให้เงินแก่ชายคนนี้ ๑,๐๐๐ เหรียญ “โปรดรับเงินไว้” เขากล่าว “และนำไปหาความสุข”

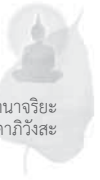
ชายसानตะกร้ารับเงินมาด้วยความขอบคุณ เนื่องจากเขาไม่เคยมีเงินถึง ๑,๐๐๐ เหรียญมาก่อนในชีวิต เขานำมันกลับไปทิ้งที่กระท่อมของตน และเริ่มกังวลว่าจะเก็บไว้ที่ไหนดี เขารู้สึกว่ากระท่อมไม่ปลอดภัยพอ เขาจึงนอนไม่หลับทั้งคืน ด้วยความวิตกว่า โจรหรือแม่แต่หนูอาจมาขโมยหรือกัณฑ์เงินก้อนนี้

วันรุ่งขึ้น เขาก็เอาเงิน ๑,๐๐๐ เหรียญไปทำงานด้วย แต่เขาก็ไม่อาจร้องเพลงหรือผิวปากได้ เพราะมัวแต่วิตกกังวลเรื่องเงินนั้น อีกคืนหนึ่งเขาก็ไม่อาจหลับตาลงได้ ในวันรุ่งขึ้น เขาจึงนำเงินไปคืนเศรษฐีผู้นั้น โดยกล่าวว่า “เอาความสุขของผมคืนมา”

ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมให้คนแสวงหาความรู้ หรือเกียรติยศ หรือทำงานหนักเพื่อหาเงินมาสนับสนุนครอบครัวตนเอง และเพื่อนฝูง ตลอดจนบริจาคให้แก่กิจกรรม และสถาบันที่ทำคุณประโยชน์ มิใช่เลย ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากชีวิต ความรู้และสติปัญญาอย่างเต็มที่ トラบเท่าที่เขาแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาอย่างถูกกฎหมาย และซื่อสัตย์ ประเด็นก็คือ ให้พอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าเป็นทาสของตัณหา ให้หมั่นคำนึงถึงจุดอ่อนของชีวิต เพื่อที่เราจะได้สร้างคุณประโยชน์จากร่างกายและชีวิต ก่อนที่เราจะล้มป่วย หรือแก่เกินไปที่จะปฏิบัติ และทิ้งร่างอันเป็นซากศพที่ไร้ค่านี้ไป



ปัจจัยที่ ๘  
อดทนและบากบั่น



## ปัจจัยประการที่ ๘ ได้แก่ ความอดทนและบากบั่น

หากเราปฏิบัติอย่างอาจหาญ ไม่คำนึงถึงร่างกายหรือชีวิต เราก็จะสามารถพัฒนาพลัง ที่จะผลักดันเราขึ้นสู่การปฏิบัติ ขั้นสูง เพื่อความหลุดพ้น ทศนคติที่กล่าวหาญเช่นนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัย ที่สนับสนุนประการที่ ๗ ของการเจริญผลดังกล่าวแล้ว ยังก่อให้เกิดปัจจัยประการที่ ๘ ซึ่งหมายถึงความอดทนและบากบั่นอีก ปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาต้องสู้กับความเจ็บปวดในร่างกาย

โยคีทุกคนเคยประสบกับทุกขเวทนาในการนั่งวิปัสสนา มาแล้ว จากการที่จิตต้องเป็นทุกข์ เพราะความเจ็บปวดเหล่านี้ และการที่จิตดิ้นรน จากการถูกควบคุมในระหว่างการปฏิบัติ

การจะนั่งให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง ต้องอาศัยความพยายาม อย่างสูง เบื้องต้นเราจะต้องพยายามรักษาใจให้อยู่กับเป้าหมาย หลักในการกำหนดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การยับยั้งและควบคุม นี้ อาจทำให้จิตถูกบีบคั้นได้มาก เนื่องจากจิตคุ้นเคยกับการ โหลดเล่นไปในที่ต่างๆ การพยายามรักษาสมาธิ ทำให้เกิดความเครียด อันเกิดจากการดิ้นรนของจิตนี้ เป็นความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

เมื่อจิตดิ้นรนมากเข้า ร่างกายก็จะเริ่มมีอาการตาม ไปด้วย ความเครียดจะเกิดขึ้น ความทุกข์จากการดิ้นรนของจิต รวมกับเวทนาทางกาย ก็นับว่าเป็นงานที่หนักเอาการอยู่ จิตใจ ที่บีบคั้นและร่างกายที่เคร่งตึง อาจทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเฝ้า

ดูความเจ็บปวดตรงๆ ได้ จิตใจจะเริ่มหวนไหวด้วยความรู้สึก ผลั๊กไสและความโกรธ คราวนี้ความทุกข์กลายเป็นสามเส้าคือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์ทางกาย

นี่เป็นโอกาสที่จะนำปัจจัยประการที่ ๘ ในการพัฒนาผลมาใช้ คือความอดทนและบากบั่น ให้โยคีพยายามจับตามดูความเจ็บปวดโดยตรง หากผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดอยู่ “โอ...ฉันเกลียดความปวดจริง ๆ อยากให้สบายเหมือนเมื่อสัก ๕ นาทีที่ผ่านมาจัง” เมื่อเผชิญหน้ากับความโกรธและความโลภ หากปราศจากความอดทน จิตก็จะสับสนและตกเป็นเหยื่อของโมหะ ไม่สามารถกำหนดอะไรได้ชัดเจน ไม่อาจมองเห็นลักษณะของความปวดที่แท้จริงได้

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่าเวทนาเป็นเสี้ยนหนามเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจจะอยากขยับตัวเพื่อให้สมาธิดีขึ้น แต่หากขยับตัวจนเป็นนิสัย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง

อันที่จริง การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นวิธีที่ดีในการปิดบังลักษณะที่แท้จริงของความเจ็บปวด ความปวดอาจ

ปรากฏอยู่ตรงหน้าผู้ปฏิบัติอย่างเด่นชัดที่สุด ในประสบการณ์ทั้งหลาย แต่ผู้ปฏิบัติกลับเคลื่อนไหว เพื่อจะได้ไม่ต้องมองเห็นความปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเสียโอกาสสำคัญในการเข้าใจว่า จริง ๆ แล้วความเจ็บปวดคืออะไร

ความจริง เราก็ออยู่กับความเจ็บปวดมาตั้งแต่เกิด มันอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของเรา แล้วจะวิ่งหนีมันไปทำไม ถ้าหากความเจ็บปวดเกิดขึ้น จงเฝ้าดูมันราวกับโอกาสที่มีค่าที่จะเข้าใจบางอย่างที่คุ้นเคยให้ถ่องแท้และในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

ในขณะที่มิได้ปฏิบัติอยู่ บ่อยครั้งเราก็สามารถฝึกความอดทนต่อความรู้สึกเจ็บได้ โดยเฉพาะเมื่อกำลังทรมานจากความสนใจให้กับอะไรบางอย่างที่เราชอบ เช่นคนที่ชอบเล่นหมากรุก ก็อาจนั่งจ้องมองกระดานหมากรุกขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังรุกฆาต บุคคลนั้นอาจนั่งมาแล้ว ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่รู้สึกลงถึงตะคริวที่เกิดขึ้น เนื่องจากกำลังคิดหาทางออกจากสถานการณ์อันจนแค้นนั้น จิตใจจะจับจ้องอยู่ที่ความคิดนั้น และหากมีความเจ็บปวดอยู่บ้าง ก็อาจไม่ใส่ใจจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมาย

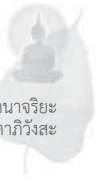
ในการปฏิบัติธรรมนั้น ความอดทนยังมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะเป็นการพัฒนาปัญญาที่สูงส่งยิ่งกว่าการเล่นหมากรุก และทำให้เราพ้นจากความหายนะอย่างแท้จริง

## ● กลยุทธ์ในการต่อสู้ความเจ็บปวด

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง ขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยิ่งจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้มากเท่าใด จิตก็จะมีความสามารถในการหยั่งรู้ และทำความเข้าใจสัจธรรมได้มากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเผชิญอยู่กับความเจ็บปวด หากสมาธิอ่อนแอ เราก็ไม่อาจรับรู้ได้ถึงความรู้สึที่ไม่สบาย อันปรากฏที่ร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสมาธิดีขึ้น แม้แต่ความเจ็บปวดเล็กน้อย ก็มีความชัดเจนราวกับผ่านแว่นขยายจนเกินจริง มนุษย์ส่วนใหญ่ มีสายตาสั้น ในเรื่องนี้ หากปราศจากแว่นขยายคือ สมาธิ โลกก็จะดูมัว ๆ เบลอ ๆ และไม่ชัดเจน แต่เมื่อเราสวมแว่น (มีสมาธิ) สิ่งต่าง ๆ ก็สว่างใสและชัดเจน ทั้งที่วัตถุ นั้นมิได้เปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด สิ่งที่เปลี่ยนคือความคมชัดของสายตาเรานั้นเอง

เมื่อเรามองดูหยดน้ำด้วยตาเปล่า เราก็ไม่เห็นอะไรมากนัก แต่ถ้านำหยดน้ำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราก็จะเห็น





หลายสิ่งหลายอย่าง บางอย่างกำลังเคลื่อนไหวเด่นไปอย่าง น่าสนใจ ถ้าหากเราสามารถสวมแว่นแห่งสมาธิในระหว่าง การปฏิบัติธรรม เราจะประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง ที่เกิดขึ้นในจุดที่เจ็บปวด ที่ดูเหมือนแน่นิ่งและไม่น่าสนใจ ยิ่งสมาธิยิ่งลึกลง ความเข้าใจในความเจ็บปวดก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตื่นใจที่พบว่า ความจริงแล้วความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา จากความรู้สึกแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไป ลดลง เพิ่มขึ้น ผกผัน และเคลื่อนย้ายไปมาได้ สมาธิและสติจะยิ่งหยั่งลึกลง และมีความเฉียบคมมากขึ้น และเมื่ออาการเหล่านี้ถึงจุดน่าสนใจที่สุดแล้ว ทันใดนั้น ความรู้สึกก็จะขาดหายไปราวกับ màn เวทีการแสดงได้ปิดลง และความปวดก็หายไปอย่างอัศจรรย์

ผู้ปฏิบัติที่ขาดความกล้า หรือความเพียรที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด จะไม่มีวันเข้าใจความจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ในความเจ็บปวด เราจึงต้องสร้างความกล้าในจิตใจ มีความพยายามอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรง ๆ

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น กลยุทธ์แรกคือให้กำหนดจิตมุ่งไปที่ความเจ็บปวดโดยตรง และเข้าไปยังศูนย์กลางของความ

เจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะพยายามหยั่งให้ถึงรากของมัน ดูความเจ็บปวดอย่างที่มีมันเป็น กำหนดอย่างต่อเนื่อง พยายามหยั่งลึกเข้าไป ในความเจ็บปวด โดยไม่ต้องมีปฏิกริยาตอบโต้ใด ๆ

บางครั้ง เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามมาก ๆ ก็อาจเหนื่อยล้า ความเจ็บปวดอาจทำให้หมดแรงได้ เช่นเดียวกันหากผู้ปฏิบัติไม่สามารถรักษาระดับความเพียร สติ และสมาธิไว้ ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็ถึงเวลาที่จะถอนจิตออกมา

กลยุทธ์ที่สอง ในการจัดการกับความเจ็บปวดก็โดยการ เล่นกับมัน ผู้ปฏิบัติจะเข้าไปหาความเจ็บปวด แล้วผ่อนคลาย จิตลง เอาจิตจับที่ความเจ็บปวด แต่ลดความเข้มข้นของสติและสมาธิลงเบาๆ วิธีนี้ทำให้จิตได้พักผ่อน เสร็จแล้วก็กลับเข้าไปดูความเจ็บปวดอย่างใกล้ชิดอีกครั้ง และหากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็ถอยออกมาอีกเข้าไปกำหนดแล้วถอยออกมาเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง

หากความเจ็บปวดรุนแรงมาก และพบว่าจิตตั้งเครียด รู้สึกบีบคั้น แม้ว่าจะได้ใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ แล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหยุดพัก แต่ไม่ได้หมายถึงการเคลื่อนไหวภายในทันที แต่ให้ปรับสิ่งที่สติเข้าไปรับรู้ก่อน โดยไม่สนใจความเจ็บปวด ให้หันไปกำหนด พองยุบ หรือเป้าหมายอื่น ๆ ที่ใช้กำหนดอยู่ พยายามทำให้สมาธิตั้งมั่นให้มากที่สุด จนไม่รู้สึถึงความเจ็บปวดนั้น

## ● การรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามเอาชนะความอ่อนแอของจิตใจทุกรูปแบบด้วยความเข้มแข็งกล้าหาญราววีรบุรุษเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถเอาชนะความเจ็บปวด และเข้าใจมันอย่างที่มีมันเป็นจริง ๆ ความรู้สึกที่ทนได้ยากอาจเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการปฏิบัติ โยคีเกือบทุกคนจะเห็นความทุกข์ทางกายของตนซึ่งมีอยู่ตลอดชีวิตได้อย่างชัดเจน โดยได้รับการขยายด้วยพลังของสมาธิ ในระหว่างการปฏิบัติเข้ม ความเจ็บปวดจากแผลเก่าเคราะห์กรรมสมัยเด็กหรือความเจ็บปวดในอดีต ก็อาจหวนกลับคืนมาได้ การเจ็บป่วยในขณะนั้น หรือก่อนหน้านั้นไม่นาน อาจเลวลงอย่างกะทันหัน หากสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรคิดว่าเป็นโชคของตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วย หรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยยาแต่อย่างไร โยคีหลายคนสามารถเอาชนะปัญหาสุขภาพของตนด้วยการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว

ประมาณ ๑๕ ปี มาแล้ว มีชายคนหนึ่งป่วยเป็นโรคลมในระบบทางเดินอาหารมาเป็นเวลานาน เมื่อไปพบแพทย์

หมอบอกว่าเขาเป็นเนื้องอกและต้องทำการผ่าตัด ชายคนนั้นก็กลัวว่าการผ่าตัดอาจล้มเหลว และเขาจะต้องตาย

ดังนั้นเขาจึงตัดสินใจเข้ามาปฏิบัติกรรมฐานกับอาตมา ในไม่ช้าเขาก็รู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง ตอนแรก ๆ ก็ไม่มาก แต่เมื่อการปฏิบัติของเขาคืบหน้า จนถึงญาณที่หยั่งรู้ความเจ็บปวดอย่างชัดเจน เขารู้สึกทรมานอย่างสาหัส เขารายงานให้อาตมาฟัง อาตมาบอกเขาว่าถ้าเขาอยากกลับบ้าน ไปหาหมอก็ได้ แต่อาตมาอยากให้เขาอยู่อีก ๒-๓ วัน

เขาคิดดูว่า การผ่าตัดก็ไม่อาจรับประกันได้ว่าเขาจะไม่ตาย เขาจึงตัดสินใจที่จะปฏิบัติต่อไป เขาต้องทานยา ๑ ซ้อน ซาทุก ๆ ๒ ชั่วโมง บางทีความเจ็บปวดกำเริบจนทนไม่ได้ บางทีเขาก็สามารถกำราบมันได้ มันเป็นการต่อสู้ที่ยาวนาน มีทั้งแพ้และชนะ แต่เขาเป็นคนมีความกล้าหาญมาก

ในระหว่างการนั่งสมาธิคราวหนึ่ง ความปวดรุนแรงทำให้ร่างของเขาสั่นเทา เสื้อผ้าชุ่มไปด้วยเหงื่อ เขารู้สึกว่าเนื้องอกนั้นแข็งมากขึ้นเรื่อย ๆ มีความบีบคั้นมากขึ้นตามลำดับ ทันใดนั้น การรับรู้เกี่ยวกับท้องของเขาหายไป มีแต่ความรู้ และก้อนความเจ็บปวด มันเจ็บมากแต่ก็น่าสนใจมาก เขาเฝ้าดูมัน โดยมีแต่จิตที่รู้ กับความเจ็บปวดเท่านั้นที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

ทันใดนั้นก็เกิดการระเบิดขึ้น โยคีผู้นั้นกล่าวว่า เขาได้ยินเสียงระเบิดที่ดังมาก หลังจากนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็จบลง เขาลุกขึ้นด้วยเหงื่อที่ท่วมตัว เขาเอามือคลำที่ท้องแต่ตรงบริเวณที่เคยเป็นเนื้องอกนั้น มันหายไป เขาหายจากโรคนั้นโดยสิ้นเชิง และยิ่งไปกว่านั้น เขาได้ปฏิบัติจนได้เห็นพระนิพพานด้วย

หลังจากนั้นไม่นาน ชายคนนั้นก็จากศูนย์ปฏิบัติไป อตมาขอให้เขาบอกให้อตมาทราบด้วย ว่าหมอว่าอย่างไร คุณหมอตกลงมากที่เห็นว่าเนื้องอกหายไป ชายคนนั้นเลิกควบคุมอาหารที่กระทำให้มา ๒๐ ปี และยังมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้ และมีสุขภาพดี แม้แต่คุณหมอก็เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาด้วย

อตมาไปพบกับคนจำนวนมาก ที่หายจากอาการปวดหัว เรื้อรัง โรคหัวใจ วัณโรค แม้แต่มะเร็ง และอาการบาดเจ็บรุนแรงจากสมัยเด็ก ๆ บางคนหมอไม่รับรักษาแล้ว ทุก ๆ คนต้องเผชิญความเจ็บปวดที่รุนแรง และพวกเขามีความบากบั่นและกลัวหาญจนรักษาตนเองได้ ที่สำคัญ หลายคนได้รับความรู้ ความเข้าใจ สัจธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้น ด้วยการเฝ้าดูความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญจนได้ญาณทัศนะ

ผู้ปฏิบัติไม่ควรทอดทิ้งอาการเจ็บปวด แต่ควรมีศรัทธาและความอดทนบากบั่น จนกว่าจะเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง

ปัจจัยที่ ๙  
ปฏิบัติที่ไม่ห้วนไหว



**ปัจจัยประการที่ ๙** ที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละ  
ก็คือ จิตใจที่จะทำให้เรามุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก หรือยอม  
พ่ายแพ้ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

อะไรคือเป้าหมายของการปฏิบัติ เรามาศึกษา ศิล สมาธิ  
ปัญญา ทำไม การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ  
แต่ที่สำคัญกว่านั้น เราต้องซื่อสัตย์กับตนเอง เพื่อที่เราจะได้รู้  
ปฏิบัติทาของตนเอง ในการบรรลุเป้าหมายที่ว่านั้น มีมากน้อย  
เพียงไร

## ● กุศลกรรมและศักยภาพของมนุษย์

เราลองมาพิจารณาศีลดู การได้มีโอกาสอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และเข้าใจว่า โอกาสนี้มาจากกุศลกรรมแล้ว เราควรที่จะพยายามใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ความหมายอันเป็นนัยยะที่ตีงามของคำว่า “มนุษย์” ก็คือ ความเมตตา และความกรุณาอันสูงส่ง มนุษย์ทุกคนก็ควรที่จะพยายามรักษาคุณสมบัติข้อนี้ให้สมบูรณ์มิใช่หรือ หากเราสามารถปลูกฝังความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ เราก็จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างกลมเกลียวและมีความสุข คุณธรรมเกิดจากการคำนึงถึงความรู้สึกของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ทั้งผู้อื่นและตนเอง การที่คนเรามีศีลธรรม ไม่เพียงแต่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังปกป้องตนเองจากความทุกข์ในอนาคต เราทั้งหลายควรที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีผลเสีย และประกอบแต่กุศลกรรม ซึ่งจะช่วยให้เราพ้นทุกข์อย่างถาวร

กรรมเป็นทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเราเพียงอย่างเดียว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากเรายึดแนวคิดเช่นนี้ เป็นหลักของความประพฤติ การปฏิบัติธรรม และเป็นหลักของชีวิต



ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมจะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง ในชาตินี้และชาติหน้า นักปราชญ์ย่อมสรรเสริญและเมตตาเรา และเราจะมุ่งหวังความสุขได้ทั้งชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป จนกว่าจะถึง พระนิพพาน

การประกอบอกุศลกรรม ทำให้เสื่อมเกียรติ และเสียชื่อเสียงแม้ในชาตินี้ นักปราชญ์จะตำหนิ ดูหมิ่นเรา และเราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงผลของกรรมนั้นในอนาคต

เนื่องจาก กรรม อาจก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย กรรมจึงอาจเปรียบได้กับอาหาร อาหารบางชนิดมีความเหมาะสม และช่วยบำรุงสุขภาพ ในขณะที่อาหารบางประเภทเป็นพิษต่อร่างกาย หากเรารู้ว่าอาหารชนิดใดมีคุณค่า และรับประทานอาหารนั้นในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม เราก็จะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข ในทางกลับกัน หากเราไม่อาจอดกลั้นความยั่วยวนของอาหารที่ทำลายสุขภาพและเป็นพิษ เราก็ต้องรับผล เราอาจเจ็บป่วย และทุกข์ทรมาน และอาจตายได้

## ● กัลยาณกิจ

การให้ทาน หรือความใจกว้างจะช่วยลดความโลภ ในจิตใจ ศีล ๕ ช่วยควบคุมอารมณ์ และกิเลสอย่างหยาบใน ส่วนของความโลภและความโกรธได้ ด้วยการรักษาศีลนี้ จิตใจจะ ได้รับการควบคุมในระดับที่ไม่ให้เกิดผลทางกาย หรือแม้แต่ทาง วาจาได้

ผู้ที่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ก็จะเป็นผู้นำเคารพ แม้ว่า จิตใจอาจเต็มไปด้วยความทุกข์ ทรมานจากความร้อนใจ ความ โกรธ ความโลภ และเล่ห์เพทุบายต่าง ๆ ที่ยังมีกำลังมาก ดังนั้น ในขั้นต่อไปจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งเป็นภาษาบาลี หมายถึงการ พัฒนาจิตใจให้ตั้งงาม โดยส่วนแรกของการภาวนาคือการป้องกัน อกุศลจิตมิให้เกิดขึ้นและส่วนที่สอง คือทำให้เกิดปัญญาในขณะที่ จิตปราศจากอกุศลแล้ว

## ● ความสุขจากสมาธิและวิปัสสนูกิเลส

สมถภาวนา หรือการเจริญสมาธิ มีพลังที่จะทำให้จิตสงบ วิเวก และห่างไกลจากกิเลส โดยกดข่มกิเลสไว้ ไม่ให้ส่งผลร้าย สมถภาวนามีได้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา แต่มีในศาสนาอื่นด้วย เช่นศาสนาฮินดู สมาธิเป็นการปฏิบัติอันน่าชมเชย โดยผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ ในระหว่างที่จิตจดจ่ออยู่กับเป้าหมายของการทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึง ปิติ ความสุข และความสงบอย่างลึกซึ้ง บางครั้งพลังจิตที่พิเศษก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้ ทว่าความสำเร็จของสมถภาวนา มิได้ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นสังขารของรูปและนามต่าง ๆ กิเลสจะถูกกดข่มไว้แต่มิได้ถอนราก จิตใจยังมีได้หยั่งลงสู่สภาวะความเป็นจริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงยังมีได้พ้นจากสังสารวัฏ และอาจกลับลงสู่อบายภูมิได้ในอนาคต ดังนั้น แม้ว่าเราอาจได้รับผลดีมากมายจากสมาธิ แต่ก็อาจกลับเป็นผู้ที่ล้มเหลวในที่สุดได้

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้พระอนุตตรระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วัน อยู่ที่พุทธคยา เสวย

วิมุตติสุข แล้วทรงพิจารณาว่า โลกถูกทัณฑ์ด้วยกิเลส และคน  
ยังจมอยู่ในความมืดมนอนธการยิ่งนัก ทำให้พระองค์ทรงเล็งเห็น  
ความยากลำบากอย่างยิ่ง ในการจะสั่งสอนเวไนยสัตว์

แล้วพระองค์ก็ทรงระลึกถึงบุคคล ๒ คน ซึ่งอาจ  
รองรับธรรมะของพระองค์ได้ เนื่องจากมีจิตที่สะอาดและมีกิเลส  
เบาบางอยู่แล้ว ทั้งสองท่านได้แก่ อดีตพระอาจารย์ของพระองค์  
คือ อาหารดาบส และอุทกดาบส แต่ละท่านมีลูกศิษย์มากมาย  
เนื่องจากท่านได้บรรลุสมาธิขั้นสูง ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงสามารถ  
ปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์ทั้งสองอย่างเชี่ยวชาญแล้ว  
แต่ทรงตระหนักว่าพระองค์ทรงต้องการบรรลุสิ่งที่สูงส่งกว่า  
คำสอนเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม จิตใจของดาบสทั้งสองมีความบริสุทธิ์มาก  
โดยพระอาหารดาบสสำเร็จฉาน ๗ และพระอุทกดาบสได้ฉาน  
๘ ซึ่งเป็นระดับสูงสุดแล้ว กิเลสห่างไกลจากท่านทั้งสอง แม้ใน  
ระหว่างที่ท่านมิได้เข้าสมาธิ พระพุทธรองค์ทรงแน่วพระทัยว่าท่าน  
ทั้งสองจะบรรลุธรรมได้ด้วยการเทศนาสั้น ๆ เท่านั้น

ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอยู่ดังนี้ ก็มีเทวดามากกราบทูลว่า พระดาบสทั้งสองเสียชีวิตแล้ว โดยอาหารดาบสตายไปเมื่อ ๗ วันก่อน ส่วนอุทกดาบสเพิ่งตายไปเมื่อคืนก่อน ทั้ง ๒ ได้ไปเกิดเป็นอรุปรพรม ที่มีจิตแต่ไม่มีรูป พรหมพระดาบสทั้งสองไม่มีหูหรือตาที่จะรับทราบพระธรรมจากพระพุทธองค์ พระดาบสจึงหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรม

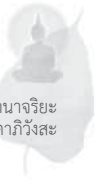
เนื่องจากการได้พบครูอาจารย์และได้ฟังธรรมะ เป็น ๒ หนทางเท่านั้นที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง พระดาบสทั้งสองจึงพลาดโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรมได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “พระดาบสทั้งสอง ฉิบหายเสียแล้ว”

## ● ปัญญาในการหลุดพ้น

อะไรเล่าที่ขาดหายไปในการเจริญสมถกรรมฐาน  
ตอบง่าย ๆ ก็คือ สมถภาวนาไม่สามารถก่อให้เกิดความเข้าใจ  
ในสังขธรรมได้ ความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้จากวิปัสสนากรรมฐาน  
เท่านั้น มีเพียงปัญญาญาณที่เห็นลักษณะของรูปและนามที่แท้จริง  
เท่านั้น จึงจะทำลายความคิดเรื่องอัตตา ความเป็นตัวตน บุคคล  
เรา เขา ได้ หากปราศจากความเห็นแจ้ง ซึ่งเกิดจากการระลึกรู้  
ด้วยความปล่อยวางแล้ว เราจะไม่อาจหลุดพ้นจากความคิดเรื่อง  
อัตตาได้เลย

มีเพียงปัญญาที่รู้แจ้งที่จะเข้าใจ หลักของเหตุและผล  
ซึ่งหมายถึง การเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูป  
และนาม ปัญญานี้จะทำให้ละทิ้งอุปาทานว่า สิ่งต่าง ๆ สามารถ  
เกิดขึ้นได้ โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์  
ของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น ที่จะ  
ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปัสสนาที่ว่า สิ่งต่าง ๆ



มีความเที่ยง คงทน และต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความทุกข์เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในวัฏสงสาร ด้วยการรู้แจ้งว่าปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ โดยปราศจากผู้ใดหรือสิ่งใดบังคับควบคุมเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นในอัตตาได้

นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับขั้นจนถึงพระนิพพานแล้ว เราจะไม่อาจเข้าใจความสุขที่แท้จริงได้ ด้วยพระนิพพานเป็นเป้าหมาย ผู้ปฏิบัติจึงควรทุ่มเท ความเพียรบากบั่น ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะถึงจุดหมาย

ประการแรก ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรเมื่อจะเริ่มปฏิบัติ โดยเอาจิตจับอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง อาจมีการจัดช่วงเวลาการเดินและการนั่งอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เรียกว่าเป็น “ความเพียรเริ่มแรก” ที่จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่หนทางแห่งสติปัญญาและคิบน้าต่อไป

แม้จะเกิดมีอุปสรรค ผู้ปฏิบัติก็จะยังคงประพตปฏิบัติต่อไป และเอาชนะอุปสรรคด้วยความอดทน หากเบื่อหรือว่าง

ให้รวบรวมพลังขึ้นต่อสู้อ หากรู้สึกเจ็บปวด ให้พยายามเอาชนะจิตใจที่อ่อนแอ ซึ่งคอยจะล่าถอยและไม่ต้องการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ความเพียรระดับนี้เรียกว่า “ความเพียรที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง” ซึ่งจะช่วยให้โยคีหลุดพ้นจากความเกียจคร้าน โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

หลังจากนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากเหล่านี้ และเริ่มพบกับความสงบแล้ว โยคีต้องไม่ปล่อยใจตามสบาย แต่จะยังคงเร่งความเพียรให้เกิดปัญญาสูงขึ้น เรียกว่า “ความเพียรอย่างแรงกล้าเพื่อไปให้ถึงความหลุดพ้น”

ดังนั้น ปัจจัยประการที่ ๙ ข้างต้น ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาผลทั้ง ๕ แท้จริงแล้วหมายถึง การใช้ความเพียรในระดับต่าง ๆ เป็นขั้น ๆ โดยไม่หยุดยั้ง ลังเล ยอมแพ้ หรือล่าถอยจนกว่าจะถึงจุดหมาย

เมื่อเราดำเนินไปตามแนวทางนี้ ใช้ประโยชน์จากปัจจัยทั้ง ๙ ประการ ผลทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา





ก็จะเฉียบแหลม และหยั่งลึกมากขึ้น ๆ จนสามารถนำจิตไปสู่  
ความหลุดพ้นได้

อาตมาหวังว่า โยคีคงจะสามารถตรวจสอบการปฏิบัติ  
ของตนเองได้ และหากยังพบข้อบกพร่องในบางด้าน ก็ขอให้ใช้  
ประโยชน์จากข้อมูลข้างต้น

ขอให้โยคีมีความพากเพียรมุ่งหน้าต่อไป จนกว่าจะ  
บรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาด้วย เทอญ ๆ

สาธุ...สาธุ...สาธุ




## พละ หรือ พละ ๕ คือ กำลัง ๕ ประการ ได้แก่

๑. ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย
๒. วิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน
๓. สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ
๔. สมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมการวอกแวกเขวไขว่ ฟุ้งซ่าน
๕. ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลงงมงาย

พละทั้งห้านี้ เป็นหลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงรู้

ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเนื่อง เป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว เป็นหลักธรรมที่คู่กับอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ โดยมีความเหมือน ความแตกต่าง และความเกี่ยวเนื่องคือ พละ ๕ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแก่จิตในปัจจุบันที่ทำให้เกิดขึ้น

ส่วนอินทรีย์ คือ พละ ๕ ที่สะสมจนตกผลึก เหมือนกับนิสัย หรือสันดาน เช่นผู้มีสมาธิินทรีย์มาก ก็อาจทำสมาธิได้ง่ายกว่าผู้มีน้อยกว่า ผู้มีปัญญินทรีย์มาก ก็มีปกติเป็นคนฉลาด พละ ๕ อาจเกิดขึ้นได้ดี และสั่งสมเป็นอินทรีย์ได้ไว คือผู้ที่บวชหรือประพฤติพรหมจรรย์ และผู้ปฏิบัติโมเนยยะปฏิบัติ



ปัญญาที่รู้แจ้งที่ระเข้าใจ หลีกของเหตุและผล  
ซึ่งหมายถึงการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน  
ของรูปและนาม ปัญญานี้จะทำให้ละทิ้งอุปาทาน  
ว่า สิ่งต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้ โดยปราศจากเหตุ  
มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์ของรูปและนาม  
ที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น  
ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปลาส  
ที่ว่า สิ่งต่างๆ มีความเที่ยง คงทน และต่อเนื่องไม่สิ้นสุด  
ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติอันแท้จริง  
ของความทุกข์เท่านั้น

