

In this very life

รู้แจ้งในชาตินี้



Ra

CRE

2006

505467

เลขที่ 23/08/2565

พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงสะ



(๖๓)

รู้แจ้งในชาตินี้

In this very life

พระกัมมัฏฐานาจารย์ะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ

ISBN 974-344-414-9

ตรวจและปรับปรุงฉบับแปล โดย

พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ วัดปรีนายก กรุงเทพฯ

พระสว่าง ดิग्ขวีโร วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ

แปลโดย

คุณพิชิต-วิัญญา ภัทรวิมลพร

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน งานพระราชทานเพลิงศพ

คุณแม่ ทองม้วน แสงอร่าม ณ อุบล

กรกฎาคม ๒๕๔๙ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ปก : ภาพวาดโดย อาจารย์ เฉลิมชัย ไชยิตพิพัฒน์

ออกแบบโดย ชาติมา ตันฑารัตน์

พิมพ์ที่ :



โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่ พับบลิชซิ่ง

เลขที่ ๕๔๙/๑-๒ ซอยพหลโยธิน ๓๒ ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐๒-๕๗๙-๓๓๕๒, ๐๒-๕๗๙-๗๔๔๕

โทรสาร ๐๒-๕๖๑-๑๙๓๓

E-mail : funnyint@truemail.co.th

# สารบัญ

## หน้า

<b>บทที่ ๑</b>	<b>การอบรมศีล และเจริญภาวนาเบื้องต้น</b>	
	สำนึกเบื้องต้นแห่งความเป็นมนุษย์	๒
	วิธีเจริญภาวนา	๕
	การเดินจงกรม	๑๐
	กระบวนการสอบอารมณ์	๒๓
<b>บทที่ ๒</b>	<b>รู้แจ้งปรมาตถธรรมด้วยการเจริญผละ ๕</b>	
	๑. ใส่ใจสังเกตความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง	๓๕
	๒. ปฏิบัติด้วยความพิถีพิถัน เคารพ และเอาใจใส่	๓๖
	๓. มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย	๓๙
	๔. มีสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม	๔๑
	๕. จดจำสภาวะที่เอื้ออำนวยในอดีต	๕๑
	๖. ปลุกฝังโพชฌงค์เจ็ด	๕๑
	๗. พยายามอย่างกล้าหาญ	๕๕
	๘. อดทนและบากบั่น	๖๕
	๙. ปฏิปทาที่ไม่หวั่นไหว	๗๓
<b>บทที่ ๓</b>	<b>กองทัพทั้งสิบของมาร</b>	
	กองทัพที่ ๑ : กิเลสสาม	๘๒
	กองทัพที่ ๒ : ความไม่ยินดีในเพศพรหมจรรย์	๘๓
	กองทัพที่ ๓ : ความหิวกระหาย	๘๕
	กองทัพที่ ๔ : ความทะยานอยาก	๘๗
	กองทัพที่ ๕ : ความหดหู่และเชื่องซึม	๘๘
	กองทัพที่ ๖ : ความกลัว	๙๓
	กองทัพที่ ๗ : ความลัษเลสสงสัย	๙๕

	หน้า
กองทัพที่ ๘ : ความหิวดีและลบหลู่คุณท่าน	๑๑๓
กองทัพที่ ๙ : ลาม สรรเสริญ สักการะ และยศ ที่ได้มาผิด ๆ	๑๑๙
กองทัพที่ ๑๐ : การยกตนข่มผู้อื่น	๑๒๗
<b>บทที่ ๔</b>	
<b>โพชฌงค์</b>	
การรู้แจ้ง	๑๓๕
สติ	๑๓๘
ธัมมวิจยะ	๑๔๕
วิริยะ	๑๕๕
ปีติ	๑๙๖
ปีสัสติ	๒๑๑
สมาธิ	๒๑๗
อุเบกขา	๒๒๗
สรุปโพชฌงค์โดยย่อ	๒๔๖
<b>บทที่ ๕</b>	
<b>วิปัสสนาญาณ</b>	
ทำจิตที่กระด้างให้อ่อนโยนลง	๒๔๗
ขจัดความทุกข์ให้สิ้นไป	๒๕๖
นิเวรณและวิธีแก้ไข	๒๗๓
การเข้าใจสภาวะของโลกอย่างแท้จริง	๒๗๙
การเข้าถึงวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไป	๒๙๓
ว่าด้วยนิพพาน	๓๐๔
<b>บทที่ ๖</b>	
<b>ราชารถสุพระนิพพาน</b>	
ทางสายตรงสู่การหลุดพ้น	๓๒๗
อริยมรรคมีองค์แปด	๓๓๒
กิเลส กรรม และวิบาก : วงจรอุบาทว์ของสังสารวัฏ	๓๓๗
ราชารถที่สังกัดเจียบ	๓๔๒

ความเพียรทางกายและใจคือล้อทั้งสอง  
หิริ คือ พนักพิงหลัง  
สติ เป็นเกราะกำบัง  
สัมมาทิฐิ เป็นสารถึ  
ปิดประตูอบาย

หน้า  
๓๔๘  
๓๕๒  
๓๖๐  
๓๖๔  
๓๗๐

## บทที่ ๑

### การอบรมศีลและเจริญภาวนาเบื้องต้น

เรามีได้ฝึกเจริญภาวนาเพื่อให้ผู้ใดโดยยกย่อง แต่เพื่อมีส่วนร่วมสร้างสรรค์สันติสุขในโลก เราพากเพียรปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และน้อมรับการอบรมซึ่งนำมาจากครูบาอาจารย์ผู้ควรแก่การบูชา ด้วยหวังว่าเราสามารถจะเข้าถึงพุทธภาวะแห่งความบริสุทธิ์หมดจดได้เช่นกัน เมื่อเราได้เข้าถึงความบริสุทธิ์อันสูงสุดนี้แล้ว เราย่อมสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นและช่วยให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากพระธรรมหรือความจริงอันสูงสุดนี้ได้

พระธรรมคำสั่งสอน  
ของพระพุทธรเจ้า  
อาจสรุปได้เป็นสาม  
ส่วน คือ ศีล สมาธิ  
และปัญญา

หากปราศจากศีล  
แล้ว บุคคลจะไม่  
ควรแก่การประพฤติ  
ปฏิบัติธรรมอื่นใด  
ต่อไป

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้า อาจสรุปได้เป็นสามส่วน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

เรากล่าวถึงศีลก่อน เพราะศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิและปัญญา ความสำคัญของศีลนี้ไม่อาจกล่าวให้มากเกินไปได้เลย หากปราศจากศีลแล้ว บุคคลจะไม่ควรแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมอื่นใดต่อไป สำหรับฆราวาสนั้น ศีลเบื้องต้นที่ควรรักษา คือ ศีลห้า ได้แก่ การละเว้นจากการทำลายชีวิตของผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ละเว้นจากการถือเอาสิ่งของเจ้าของมิได้มอบให้มาเป็นของตน ละเว้นจากการ

ประพจน์ผิดในกาม ละเว้นจากการกล่าวเท็จ และ  
ละเว้นจากการบริโภคล้างมีนเมา การรักษาศิลดั่ง-  
กล่าวนี้จะช่วยเสริมสร้างความบริสุทธิ์เบื้องต้นซึ่งช่วย  
ให้เกิดความก้าวหน้าในหนทางแห่งการปฏิบัติธรรม  
ได้โดยง่าย

## สำนึกเบื้องต้นแห่งความเป็นมนุษย์

ศีลมีรากฐานมาจาก  
สำนึกเบื้องต้นแห่ง  
ความเป็นมนุษย์

ศีลมิใช่ข้อบัญญัติที่พระพุทธองค์ทรงประ-  
ทานให้ และมีได้จำกัดอยู่แต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น  
อันที่จริงศีลมีรากฐานมาจากสำนึกเบื้องต้นแห่ง  
ความเป็นมนุษย์ ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเราเกิด  
อารมณ์โกรธและต้องการทำร้ายผู้อื่น หากเราลอง  
เอาใจเขามาใส่ใจเรา และพิจารณาสิ่งที่เราอยากจะทำ  
ตัวอย่างซื่อตรง เราจะตอบได้ทันทีว่า “เราไม่ต้องการ  
ให้คนอื่นทำเช่นนั้นกับเรา การทำร้ายคนอื่นเป็น  
สิ่งที่โหดร้ายและไม่ยุติธรรม” หากเรารู้สึกเช่นนี้กับ  
สิ่งที่เราคิดอยากจะทำ ก็เชื่อได้ว่าการกระทำนั้นไม่  
ดีงาม

การรักษาศีล คือ  
การแสดงออกถึง  
สำนึกแห่งความเป็น  
อันหนึ่งอันเดียวกัน  
กับชีวิตอื่นๆ

หากพิจารณาในแง่นี้ อาจมองได้ว่า การ  
รักษาศีล คือการแสดงออกถึงสำนึกแห่งความเป็น  
อันหนึ่งอันเดียวกันกับชีวิตอื่นๆ เราต่างรู้ว่าเรารู้สึก  
อย่างไรเมื่อถูกทำร้าย และด้วยความเมตตาและ  
เกื้อกูลต่อผู้อื่น เราจึงตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงการทำร้าย  
ผู้อื่น เราควรยึดมั่นในการกล่าวแต่สิ่งที่เป็นความ  
จริงและหลีกเลี่ยงคำพูดที่ประทุษร้าย หลอกลวง  
และกล่าวโทษผู้อื่น เมื่อเราฝึกฝนที่จะหลีกเลี่ยง

คำพูดและการกระทำที่เป็นไปด้วยความโกรธ ภาวะจิตที่หยาบกระด้างและไม่หมดจดงดงามนี้อาจค่อยๆ หมดไป หรืออย่างน้อยก็อาจจะอ่อนกำลังลงหรือเกิดขึ้นน้อยลงแน่นอน ความโกรธมิใช่เหตุผลเดียวที่ทำให้เราทำร้ายผู้อื่น ความโลภก็อาจทำให้เราหยิบฉวยสิ่งของใดๆ โดยผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรมได้ หรือความปรารถนาทางกามสุขอาจทำให้เราเอาใจไปผูกพันเกี่ยวเกาะกับคู่ของบุคคลอื่น หากเราพิจารณาว่า เราอาจทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดได้มากเพียงไรแล้ว เราย่อมจะพยายามข่มใจไม่ให้ตกเป็นทาสของกามตัณหานั้น

**สิ่งที่มีนินเมา ก็อาจ  
ทำให้เราประพฤติ  
ผิดทำนองคลอง  
ธรรมได้ง่ายขึ้น**

แม้บริโภคนเป็นจำนวนน้อย สิ่งเสพย์ติดมีนเมาก็อาจทำให้เราระมัดระวังตัวน้อยลง และประพฤติผิดทำนองคลองธรรมเพราะถูกครอบงำด้วยความโกรธและความโลภได้ง่ายขึ้น บางคนกล่าวว่าการใช้ยาที่มีสารเสพย์ติดหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่น่าจะเป็นเรื่องที่เลวร้ายมากนัก ตรงกันข้าม การบริโภคสิ่งเหล่านี้มีอันตรายมาก เพราะอาจทำให้คนที่มึนเมาสติกลายเป็นคนหลงลืมไร้สติได้ สิ่งเสพย์ติดและของมีนเมานั้นไม่ต่างจากผู้สมรู้ร่วมคิดในการก่ออาชญากรรมซึ่งจะเปิดประตูสู่ปัญหาคาราคาซังประการเริ่มตั้งแต่การพูดเพ้อเจ้อไปจนถึงการแสดงอารมณ์รุนแรง หรือความประมาทที่อาจนำไปสู่การสูญเสียชีวิตของตนเองและผู้อื่น การเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพย์ติดมีนเมาก็เป็นทางหนึ่งที่จะปกป้องมิให้ศีลข้ออื่นต่างพร้อยด้วย

ผู้ที่มีศรัทธาท่วมเทตต้องการรักษาศีลมากขึ้น  
หากเป็นฆราวาสอาจรักษาศีลแปดและศีลสิบ แม่ชี  
รักษาศีลสิบ และพระภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ

## ขัดเกลาความประพฤติระหว่างเข้าอบรม วิปัสสนากรรมฐาน

ในช่วงที่เข้าอบรม  
วิปัสสนากรรมฐาน  
ควรงดเว้นจากการ  
พูด ควรประพฤติ  
พรหมจรรย์ และ  
ทานอาหารที่ไม่หนัก  
ท้อง

ในช่วงที่เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การ  
เปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตบางอย่างจะเป็น  
ประโยชน์และช่วยส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติยิ่งๆ  
ขึ้น ผู้ปฏิบัติควรงดเว้นจากการพูดและควรประพฤติ  
พรหมจรรย์ นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารที่ไม่  
หนักท้องเพื่อป้องกันความโง่งงและลดความต้องการ  
ทางผัสสะอื่นๆ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ลด  
อาหารนับจากเวลาเที่ยงไปจนถึงเช้าวันใหม่ หรือ  
หากจะเป็นการยากเกินไปก็ควรรับประทานเล็กน้อย  
ในช่วงบ่าย ในช่วงที่ปฏิบัติอยู่ เราอาจพบว่ารส  
พระธรรมนั้นเลอเลิศกว่ารสทางโลกทั้งปวง

ความสะอาดภายใน  
และภายนอก จะ  
ช่วยให้จิตใจแจ่มใส  
และเบาสบาย

ความสะอาดเป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งที่  
สนับสนุนการพัฒนาของปัญญาญาณ เราควร  
อาบน้ำ ดัดเล็บและผมให้เรียบร้อยและรักษาสุข-  
อนามัยด้านการขับถ่ายให้เป็นปกติดี เหล่านี้คือการ  
รักษาความสะอาดภายในร่างกาย ภายนอกนั้น  
เสื้อผ้าและห้องนอนควรรักษาให้สะอาดเป็นระเบียบ  
เรียบร้อย การระมัดระวังดังกล่าวจะช่วยให้จิตใจ  
แจ่มใสและเบาสบาย แน่แน่นอนว่าเราไม่ควรรักษาความ  
สะอาดเรียบร้อยมากเกินไปจนถึงกับหมกมุ่นกับความ

สะอาदनั้น ในการอบรมกรรมฐาน การตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ เครื่องสำอาง ของหอม และการกระทำอะไรที่จะใช้เวลานานเพื่อบำรุงความงามเป็นสิ่งที่ไม่สมควร

ในโลกนี้ไม่มีเครื่องประดับอันใดที่จะงดงามไปกว่าความประพฤติอันบริสุทธิ์หมดจด

อันที่จริงแล้ว ในโลกนี้ไม่มีเครื่องประดับอันใดที่จะงดงามไปกว่าความประพฤติอันบริสุทธิ์หมดจด ไม่มีที่พียงที่ยิ่งใหญ่อันใด และไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นบาทฐานให้ปัญญาญาณเจริญงอกงามได้เทียบเท่ากับศีล ศีลก่อให้เกิดความงามที่มีได้ฉาบทาเพียงภายนอก แต่เป็นความงดงามจากใจที่สะท้อนให้เห็นได้ในตัวบุคคล เครื่องประดับนี้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ในทุกสถานะและทุกฤดูกาล ดังนั้น จึงโปรดรักษาความบริสุทธิ์หมดจดแห่งความประพฤติของท่านไว้ให้รุ่งเรืองต่อเนื่องอยู่เสมอ

แต่...ศีลก็ยังไม่ใช่เพียงพอที่จะอบรมจิตใจให้สงบเย็น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะขัดเกลาคำพูด และการกระทำเป็นอันมากแล้วก็ตาม ศีลก็ยังไม่ใช่เพียงพอที่จะอบรมจิตใจให้สงบเย็น จำเป็นต้องหาวิธีที่จะทำให้จิตใจของเรามีวุฒิภาวะสูงขึ้น เพื่อให้เราเข้าใจและรู้แจ้งความจริงของชีวิต วิธีนั้นก็ได้รับการภาวนา

## วิธีเจริญภาวนา

หมตอายุ 23/08/2565

ในการเข้าถึงความสงบแห่งจิตนั้น เรา

พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่าสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการภาวนา คือ ใต้ร่มไม้ในป่า หรือที่อื่นใดที่สงบเงียบ พระองค์ตรัสว่า ผู้ภาวนาควรนั่งขัดสมาธิ

จำเป็นต้องให้ร่างกาย มีความสงบ

อย่างสงบ หากการนั่งขัดสมาธิเป็นเรื่องยากเกินไป ก็อาจใช้ท่านั่งอื่นๆ ได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหลังก็อาจนั่งเก้าอี้ได้ ในการเข้าถึงความสงบแห่งจิตนั้น เราจำเป็นต้องให้ร่างกายมีความสงบ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องเลือกท่านั่งที่จะทำให้เกิดความสบายได้เป็นเวลานานๆ

การนั่ง ควรนั่งให้หลังตรง แต่ก็ไม่ควรตึงจนเกินไป

ในการนั่งนั้น ควรนั่งให้หลังตรง แต่ก็ไม่ควรตึงจนเกินไป ความจำเป็นในการนั่งหลังตรงนั้นไม่ยากที่จะเข้าใจ คือ หลังที่คดงจะทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ในไม่ช้า นอกจากนี้ ความพยายามที่จะตั้งกายให้ตรงโดยไม่ต้องใช้เครื่องสนับสนุนอื่นใดจะช่วยเพิ่มพลังให้แก่การเจริญสมาธิ

ให้ตั้งเป้าหมายในการกำหนดให้แม่นยำขึ้น และระมัดระวังให้จิตใจเอาใจใส่อยู่กับอาการพองยุบจากแรกเริ่ม ช่วงกลาง จนกระทั่งสิ้นสุด

จงหลับตาลง แล้วมาระลึกรู้ที่ท้อง หายใจให้เป็นปกติ ไม่บังคับลมหายใจ ไม่หายใจให้ช้าลงหรือเร็วขึ้น แต่หายใจอย่างปกติ เราจะระลึกความรู้สึกบางอย่างขณะที่หายใจเข้าและท้องพองขึ้น และเมื่อหายใจออกและท้องยุบลง จากนั้นให้ตั้งเป้าหมายในการกำหนดให้แม่นยำขึ้น และระมัดระวังให้จิตใจเอาใจใส่อยู่กับอาการนี้ทั้งหมด ให้ระลึกรู้ตั้งแต่แรกเริ่มที่เกิดความรู้สึกทุกอย่างขณะที่ท้องพองขึ้น รักษาความจดจ่อแน่นไว้ตลอดสาย ทั้งช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงสุดท้ายของการพองของท้อง จากนั้นกำหนดความรู้สึกขณะท้องค่อยๆ ยุบลงจากแรกเริ่ม ช่วงกลาง และจุดสิ้นสุดของอาการยุบนั้น

แม้ว่าเราจะกล่าวถึงอาการพองและยุบว่ามีระยะต้น กลาง และปลายก็ตาม ก็เพียงเพื่อแสดงว่า

พยายามที่จะระลึก  
รู้การเคลื่อนไหว  
เหล่านี้ ตั้งแต่ต้น  
จนจบ ต่อเนื่องเป็น  
อาการเดียวกัน แต่  
ไม่ควรจับจ้องมาก  
เกินไป

การระลึกของเราควรจะต้องต่อเนื่องและละเอียดลออ  
แต่มีได้หมายความว่า เราจะต้องแบ่งอาการเหล่านี้  
ออกเป็นส่วนๆ เราควรพยายามที่จะระลึกรู้การ  
เคลื่อนไหวเหล่านี้ตั้งแต่ต้นจนจบต่อเนื่องเป็นอาการ  
เดียวกันทั้งหมด นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติไม่ควรจับจ้อง  
มากเกินไปเพื่อค้นหาว่าต้องมีลักษณะการเคลื่อนไหว  
ในเบื้องต้น และเบื้องปลายอย่างไร

กำหนดรู้ถึงสิ่งที่กำลัง  
ปรากฏอยู่อย่างเบาๆ  
โดยเรียกอาการหรือ  
ความรู้สึกนั้นในใจ  
เบาๆ และเจียบๆ

ในการเจริญภาวนานี้ มีความสำคัญมากที่จะ  
ต้องประกอบด้วยทั้งความพากเพียรและเป้าหมายที่  
แม่นยำ เพื่อให้สติกำหนดความรู้สึกได้เที่ยงตรงและ  
มีพลัง เครื่องช่วยอย่างหนึ่งที่จะทำให้การกำหนด  
ถูกตรงและแม่นยำนั้นก็คือ การกำหนดรู้ถึงสิ่งที่  
กำลังปรากฏอยู่อย่างเบาๆ โดยใช้คำบริกรรมเรียก  
อาการหรือความรู้สึกนั้นในใจเบาๆ และเจียบๆ เช่น  
“พองหนอ พองหนอ...ยุบหนอ ยุบหนอ”

### กลับมากำหนดรู้หลังฟังชาน

จงระวังรักษาจิต  
ให้ดี หากคิด ให้  
ระลึกว่าเรากำลัง  
คิดอยู่

ขณะที่ปฏิบัติภาวนาอยู่ ย่อมมีช่วงเวลาที่  
จิตจะฟุ้งออกไป เราอาจเริ่มคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ใน  
เวลาเช่นนี้จงระวังรักษาจิตให้ดี ให้ระลึกว่าเรา  
กำลังคิดอยู่ เพื่อให้เกิดความชัดเจน ควรกำหนด  
ความคิดอย่างเจียบๆ ว่า “คิดหนอ คิดหนอ” แล้ว  
กลับมาที่อาการพองและยุบ

การฝึกปฏิบัตินี้ จะใช้กับสิ่งที่ถูกกำหนดรู้  
(อารมณ์) ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้งหก คือ ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย และใจ แม้จะพากเพียรกำหนดอย่างไร

**ขอบเขตของการ  
ภาวนาจะครอบคลุม  
ประสบการณ์ทาง  
กายและใจทั้งหมด**

ก็ตาม ไม่มีใครที่จะสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพอง  
และยุบของท้องได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป จะมีสิ่งอื่น  
เกิดขึ้นและปรากฏเด่นชัดกว่า ดังนั้น ขอบเขตของ  
การภาวนาจะครอบคลุมการกระทบผัสสะทางกาย  
และใจทั้งหมด ทั้งการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น  
การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย และสิ่งที่รู้สึกได้ด้วย  
ใจ เช่น มโนภาพหรืออารมณ์ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ  
สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราควรระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นโดยตรง  
และใช้การกำหนดอย่างอ่อนโยนในลักษณะการพูด  
เบาๆ ในใจ

**หากมีสิ่งอื่นๆ ปรากฏ  
เด่นชัด เราจะต้อง  
กำหนดสิ่งนั้นให้ชัด-  
เจน**

ระหว่างที่นั่งกรรมฐานอยู่นั้น หากมีสิ่งอื่นๆ  
ปรากฏเด่นชัดในความรู้สึกจนถึงความระลึกได้จาก  
อาการพองและยุบของท้อง เราก็จะต้องกำหนดสิ่ง  
นั้นให้ชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเกิดเสียงดังขึ้น  
ระหว่างที่เรานั่งสมาธิอยู่ เราควรน้อมความระลึก  
มายังเสียงนั้นทันทีที่เสียงดังขึ้น ให้ระลึกถึงเสียงนั้น  
ตามที่ปรากฏจริง และกำหนดการระลึกอย่างสั้นๆ  
ในใจว่า “ยินหนอ ยินหนอ” เมื่อเสียงเบาจางลงไป  
และไม่ปรากฏเด่นชัดก็กลับมากำหนดอาการพอง  
และยุบ นี่เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นในการนั่งกรรมฐาน

**ในการกำหนดนั้น  
คำพูดง่ายๆหนึ่งคำ  
จะดีที่สุด**

ในการกำหนดนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้ภาษา  
ยากๆ คำพูดง่ายๆ หนึ่งคำจะดีที่สุด สำหรับอายตนะ  
ทางตา หู ลิ้น เราอาจกำหนดเพียง “เห็นหนอ เห็น  
หนอ ได้ยิน หรือยินหนอ ยินหนอ รสหนอ รสหนอ”  
สำหรับความรู้สึกทางกาย เราอาจเลือกใช้คำที่  
อธิบายความรู้สึกมากขึ้น เช่น อุ่น ตึง แน่น แข็ง

สิ่งที่รับรู้ทางใจ  
สามารถแบ่งได้เป็น  
ความคิด จินตนา-  
การ ความจำ การ  
วางแผน และการ  
วาดมโนภาพ ฯลฯ

หรือเคลื่อนไหว สิ่งที่รับรู้ทางใจจะมีหลากหลาย แต่  
อันที่จริงแล้ว ก็จะตกอยู่ในกลุ่มความรู้สึกที่ชัดเจน  
ไม่กี่ประเภท เช่น ความคิด จินตนาการ ความจำ  
การวางแผนและการวาดมโนภาพต่างๆ อย่างไรก็ตาม  
พึงจำไว้ว่าการใช้วิธีการกำหนดคำพูดในใจนี้ มิได้มี  
วัตถุประสงค์ให้เกิดความชำนาญในการใช้คำบริกรรม  
แต่เพื่อช่วยให้เรารับรู้สภาวะอันแท้จริงที่เราประสบ  
อยู่อย่างชัดเจนโดยไม่จมอยู่ในความหมายของ  
คำพูดนั้น เป็นวิธีการที่สร้างพลังและความจดจ่อ  
ของจิต ในการเจริญภาวนานั้น เราจำเป็นต้อง  
พัฒนาการระลึกรู้ทางกายและใจที่แม่นยำ แจ่มชัด  
และลุ่มลึก ความระลึกรู้ที่ถูกต้องนี้จะช่วยให้เรา  
ประจักษ์แจ้งความจริงเกี่ยวกับชีวิต และธรรมชาติ  
ที่แท้ของอาการทางกายและใจได้

การเจริญภาวนา  
ไม่จำเป็นต้องสิ้น  
สุดลงหลังจากการ  
นั่งกรรมฐานแล้ว  
หนึ่งชั่วโมง

การเจริญภาวนาไม่จำเป็นต้องสิ้นสุดลงหลัง  
จากการนั่งกรรมฐานแล้วหนึ่งชั่วโมง แต่อาจปฏิบัติ  
สืบเนื่องต่อไปตลอดวัน เมื่อเราลุกจากนั่งกรรมฐาน  
เราจะต้องกำหนดอย่างระมัดระวัง ตั้งแต่เริ่มแรก  
ที่เกิดความอยากที่จะลืมตา “อยาก (ลืมตา) หนอ  
อยากหนอ... ลืม(ตา)หนอ.... ลืม(ตา)หนอ” เข้าไป  
รู้สึกความต้องการทางใจที่จะลืมตาและความรู้สึก  
ทางกายของเปลือกตาที่ค่อยๆ เปิดขึ้น กำหนดรู้  
ต่อไปอย่างเอาใจใส่และแม่นยำ ด้วยพลังแห่งการ  
กำหนดที่เต็มเปี่ยมตลอดการเปลี่ยนแปลงของ  
อิริยาบถจนยืนขึ้นตรงและเมื่อเริ่มจะเดิน เราควร  
ระลึกรู้ และกำหนดการกระทำและอิริยาบถทุกอย่าง  
ตลอดวัน เช่น การยืดและงอแขน จับช้อน ใส่เสื้อผ้า

ควรระลึกรู้และ  
กำหนดการกระทำ  
และอิริยาบถทุก  
อย่างตลอดวัน

แปรงฟัน ปิดประตู เปิดประตู หลับตา รับประทานอาหาร เป็นต้น

**เว้นช่วงเวลาที่หลับ  
สนิท เราควรรักษา  
ความต่อเนื่องของ  
สติตลอดเวลา**

เว้นไว้เพียงช่วงเวลาที่เราหลับสนิทไปแล้ว นอกจากนั้น เราควรรักษาความต่อเนื่องของสติ ตลอดเวลาที่เราตื่นอยู่ อันที่จริงการกระทำเช่นนี้ มิใช่งานที่หนักหนา แต่เป็นเพียงการนั่งและการเดิน อย่างต่อเนื่องโดยตามระลึกรู้สิ่งใดก็ตามที่ปรากฏ ทางกายทางใจเท่านั้น

### **การเดินจงกรม**

**ในการเดินจงกรม  
ผู้ปฏิบัติจะกำหนด  
ทางเดินของตน  
ยาวประมาณ ๒๐  
ก้าว และจะเดิน  
ช้าๆ กลับไปกลับมา  
บนทางนั้น**

ในช่วงการอบรมกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติทั่วไป จะนั่งกรรมฐาน และเดินจงกรมในช่วงเวลาเท่าๆ กัน สลับกันไปอย่างต่อเนื่องตลอดวัน โดยมากมัก กำหนดเวลาเดินและนั่งอย่างละหนึ่งชั่วโมงเป็น มาตรฐาน แต่จะปรับเป็นช่วงละ ๔๕ นาทีก็ได้ ในการเดินจงกรมผู้ปฏิบัติจะกำหนดทางเดินของตน ยาวประมาณ ๒๐ ก้าว และจะเดินช้าๆ กลับไป กลับมาบนทางนั้น

**การเดินจงกรมจะ  
ช่วยให้จิตเกิดความ  
ตั้งมั่นขึ้น**

แม้ในชีวิตประจำวัน การเดินจงกรมอาจ เป็นประโยชน์อย่างมาก การเดินจงกรมช่วงสั้นๆ แม้เพียง ๑๐ นาที ก่อนการนั่งกรรมฐานจะช่วยให้ จิตเกิดความตั้งมั่นขึ้น นอกจากนี้ สติสัมปชัญญะที่ เจริญขึ้นจากการเดินจงกรมจะมีประโยชน์ในการ ตามรู้การเคลื่อนไหวร่างกายหรือเดินไปในที่ต่างๆ

การเดินจงกรมช่วยพัฒนาความสมดุลและ ความแม่นยำในการระลึก รู้ รวมทั้งความตั้งมั่นของ

โยคีที่มีได้เดินจงกรม  
ก่อนที่จะนั่งสมาธิ  
อาจเปรียบได้กับ  
รถยนต์ที่มีแบตเตอรี่  
เก่าๆ

สมาธิ เราอาจสามารถสังเกตและตามรู้สภาวะธรรม  
ที่ลึกซึ้งยิ่งระหว่างที่เดินจงกรม หรืออาจถึงขั้นบรรลุ  
มรรคผลได้ อันที่จริงโยคีที่มีได้เดินจงกรมก่อนที่จะ  
นั่งกรรมฐานอาจเปรียบได้กับรถยนต์ที่มีแบตเตอรี่  
เก่าๆ โยคีผู้นั้นย่อมประสบความสำเร็จยากลำบากในการ  
ติดเครื่องสติเมื่อนั่งกรรมฐาน

พยายามระคอง  
ความระลึกรู้อยู่ที่  
ความรู้สึกในขณะที่  
เดิน

การเดินจงกรม ประกอบด้วย การใส่ใจตามรู้  
อาการเดิน เมื่อเราเดินค่อนข้างเร็ว ควรกำหนดการ  
เคลื่อนไหวของขาทั้งสองโดยบริการธรรม “ซ้าย ขวา  
ซ้าย ขวา” และใช้สติตามรู้ความรู้สึกจริงๆ ที่ปรากฏ  
ขึ้นบริเวณขาทั้งหมด หากเราเดินช้า ควรกำหนด  
การยก ย่าง และเหยียบของเท้าแต่ละข้าง ในทั้ง  
สองกรณี เราต้องพยายามระคองความระลึกรู้  
ที่ความรู้สึกในขณะที่เดิน สังเกตว่ามีอาการอะไร  
บ้างที่เกิดขึ้นเมื่อเราหยุด ณ ปลายสุดทางเดิน เมื่อ  
เรายืนนิ่งอยู่ เมื่อเราหมุนตัวกลับและเริ่มเดินอีกครั้ง  
อย่าจ้องดูที่เท้านอกจากจำเป็นจริงๆ เพราะมีสิ่ง  
กีดขวางบางอย่างอยู่บนพื้น จะเป็นการไม่เกื้อกูลใน  
การปฏิบัติเลย หากเรามีมโนภาพของเท้าอยู่ขณะ  
เดียวกับที่เราพยายามที่จะระลึกรู้ความรู้สึกต่างๆ  
เป้าหมายคือเราต้องจดจ่อที่ความรู้สึกแท้ๆ และ  
ความรู้สึกมิใช่สิ่งที่เรารับรู้ด้วยการเห็น สำหรับผู้คน  
มากมาย การที่สามารถเข้าไปรับรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ  
ด้วยความรู้สึกสัมผัสล้วนๆ โดยไม่มีมโนภาพปรุง  
แต่ง เช่น ความเบา ความรู้สึกยุบยิบตามร่างกาย  
ความเย็นและความอุ่น นับเป็นการค้นพบที่น่าประ  
ทับใจยิ่ง

อย่าจ้องดูที่เท้านอก  
จากจำเป็นจริงๆ

พยายามเข้าไปรับรู้  
ด้วยความรู้สึกล้วนๆ  
โดยไม่มีมโนภาพ  
ปรุงแต่ง

แบ่งการเดินออก  
เป็นการเคลื่อนไหว  
หลักๆ ๓ ลักษณะ  
คือ การยกเท้า ย่าง  
และเหยียบ

โดยปกติ เราจะแบ่งการเดินออกเป็นการ  
เคลื่อนไหวหลักๆ ๓ ลักษณะ คือ การยกเท้า ย่าง  
และเหยียบ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่แม่นยำขึ้น เรา  
จึงแบ่งลักษณะการเคลื่อนไหวในระหว่างที่เดินออก  
เป็นช่วงๆ โดยกำหนดในใจเบาๆ ตั้งแต่การเริ่มต้น  
อาการยก ย่าง และเหยียบ และตามระลึกรู้อย่าง  
ชัดเจนและมีพลังไปจนจบอาการเคลื่อนไหวแต่ละ  
ช่วงนั้น จุดเล็กๆ ที่สำคัญจุดหนึ่ง คือ เราควรเริ่ม  
กำหนดการเหยียบ ณ จุดที่เท้าเริ่มเคลื่อนไหวต่ำ  
ลงมา

## โลกใหม่แห่งความรู้สึกนานาประการ

ในการเจริญภาวนา  
นั้น เราจำเป็นที่จะ  
ต้องแทงทะลุความ  
หมายของสิ่งที่เรา  
เข้าใจกันอยู่เดิม

ที่นี่เราลองมาพิจารณากิริยาของการยกเท้า  
กัน เราต่างรู้จักคำคำนี้ตามความหมายทั่วไปเป็น  
อย่างดี แต่ในการเจริญภาวนานั้น เราจำเป็นที่จะ  
ต้องแทงทะลุความหมายของคำนี้ที่เราเข้าใจกันอยู่  
เดิม และเข้าไปเข้าใจสภาวะตามธรรมชาติของ  
อาการยกเท้าทั้งหมดจริงๆ เริ่มจากเจตนาที่จะยก  
และสืบเนื่องต่อไปถึงการค่อยๆ ยกเท้าขึ้นจากพื้น  
ซึ่งประกอบไปด้วยความรู้สึกหลายอย่างด้วยกัน

การกำหนดที่แม่น-  
ยำและถูกต้อง จะ  
ช่วยให้ความพอก-

ความพยายามของเราที่จะระลึกรู้การยกเท้า  
ขึ้น จะต้องไม่มากจนบดบังความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวตามที่เป็นจริง หรือน้อยเกินไปจนเข้าไม่ถึงความรู้สึกนั้น การกำหนดที่แม่นยำและถูกต้องจะช่วยให้  
ความพอกเพียรในการปฏิบัติของเราเป็นไปด้วย  
ความพอดี เมื่อวิริยะของเรามีความสมดุลงดี และ

เพียรในการปฏิบัติ  
ของเราเป็นไปด้วย  
ความพอดี

วิริยะ การกำหนด  
ที่แม่นยำและสติ  
จะทำให้สมาธิเจริญ  
ขึ้น

อาการต่างๆ เหมือน  
การไต่ของมดเป็น  
แถวไปบนถนน หาก  
เรามองจากไกลๆ  
แถวของมดจะดู  
เป็นเส้นหนึ่งอยู่ แต่  
พอดูใกล้เข้ามา เส้น  
นั้นจะแตกออกเป็น  
มดแต่ละตัวเรียงกัน

ความระลึกรู้ธรรมชาติ  
ของชีวิตในลักษณะ  
ต่างๆ ตามความเป็น  
จริงไปโดยลำดับ  
เรียกว่า “ลำดับ  
ญาณ”

หมตอายุ 23/08/2565

การกำหนดรู้อารมณ์เป็นไปอย่างแม่นยำแล้ว สติ-  
สัมปชัญญะก็จะสามารถตั้งอยู่กับสิ่งอันเป็นอารมณ์  
ของการกำหนดได้อย่างมั่นคง ด้วยการตั้งอยู่แห่ง  
ปัจฉัยทั้งสามประการนี้เท่านั้น กล่าวคือ วิริยะ ความ  
ถูกต้องแม่นยำในการกำหนดและสติจึงจะทำให้สมาธิ  
เจริญขึ้นได้ สมานินั้นก็คือ การที่จิตตั้งมั่นสำรวมอยู่  
ในอารมณ์เดียว ลักษณะของสมาธิคือการรักษา  
ความระลึกรู้ไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือกระจัดกระจาย

ยิ่งเราเข้าไประลึกรู้และเข้าใจอาการยกเท้า  
ขึ้นจากพื้นนี้มากขึ้น เราจะพบว่า อาการนี้เหมือน  
การไต่ของมดเป็นแถวไปบนถนน หากเรามองจาก  
ไกลๆ แถวของมดจะดูเป็นเส้นหนึ่งอยู่ แต่พอดูใกล้  
เข้ามา เส้นนั้นจะเริ่มสั่นไหวเป็นเลื่อมพราย หากดู  
ใกล้เข้ามาอีก เส้นนั้นจะแตกออกเป็นมดแต่ละตัว  
เรียงกัน และเราจะตระหนักว่าความเข้าใจของเรา  
เกี่ยวกับเส้นเส้นหนึ่งนั้นเป็นเพียงภาพลวงตา ถึง  
ตอนนี้เราจะเห็นได้อย่างถูกต้องว่า เส้นที่วานั้นประ-  
กอบด้วยมดหลายตัวเดินเรียงกันเป็นแถว เช่นเดียว  
กัน เมื่อเราตามดูอาการยกเท้าอย่างถูกต้องตั้งแต่  
เริ่มต้นจนจบ ย่อมเท่ากับเราน้อมเอาความระลึกรู้ที่  
ตรงตามความเป็นจริงเข้าไปใกล้สิ่งที่เราเฝ้าสังเกตดู  
มากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งความระลึกรู้เช่นนั้นถูกตรงมาก  
ยิ่งขึ้น เราก็จะสามารถเห็นสภาวะที่แท้จริงของ  
อาการยกเท้าขึ้นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ความจริงที่  
น่าทึ่งประการหนึ่งเกี่ยวกับจิตของมนุษย์ เมื่อความ  
ระลึกรู้สภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริงมีความแก่กล้า  
มากขึ้นขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็คือ ลักษณะ

แห่งความจริงบางอย่างเกี่ยวกับการดำรงชีวิตจะปรากฏให้เห็นเป็นลำดับอย่างตายตัว ลำดับแห่งความรู้แจ้งดังกล่าวนี้เรียกกันว่า “ลำดับญาณ”

ญาณที่หนึ่งประ-  
จักษ์ว่า กระบวน-  
การต่างๆ ประกอบ  
ด้วยรูปและนาม ที่  
แตกต่างกัน และ  
เกิดขึ้นร่วมกันเป็นคู่

รู้การสืบเนื่องของ  
รูปและนามว่าเป็น  
เหตุปัจจัยซึ่งกัน  
และกัน เป็นญาณ  
ขั้นที่สอง

ความรู้ตามความเป็นจริงอันดับแรก (หรือ ญาณที่หนึ่ง) ซึ่งจะเกิดขึ้นในผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา โดยทั่วไปคือ การเริ่มที่จะเข้าใจโดยมิได้ใช้ภูมิปัญญา ที่ศึกษาเล่าเรียนมา หรือเคยได้ยินได้ฟังมา หรือ การตรึกนึกถึงเหตุผล แต่เป็นความเข้าใจโดยการ ประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ว่าอาการยกเท้านี้ประกอบ ด้วยปรากฏการณ์ทางวัตถุ (รูป) และจิตใจ (นาม) ที่แตกต่างกันและเกิดขึ้นร่วมกันเป็นคู่ ความรู้สึก ทางกายซึ่งเป็นรูปเชื่อมโยงอยู่แต่แตกต่างจากความ ระลึกรู้ซึ่งเป็นนาม เราจะเริ่มเห็นกระบวนการทั้ง- หมดอันต่อเนื่องกันของสภาวะธรรมทางจิตและความ รู้สึกทางกาย และจะเข้าใจภาวะอันเป็นปัจจัยซึ่งกัน และกันที่เชื่อมโยงรูปกับนาม เราจะประจักษ์แจ้ง อย่างแจ่มชัดที่สุดว่า นามทำให้เกิดรูป เช่นเมื่อ ความต้องการที่จะยกเท้าขึ้นของเราเป็นต้นเหตุที่ ทำให้กายเราเคลื่อนไหว และเราก็จะเห็นว่ารูปทำให้ เกิดนาม เช่นเมื่อความรู้สึกร้อนทำให้เราต้องการ ย้ายไปเดินจงกรมในที่ร่ม ความรู้แจ้งในเหตุและผล ดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ แต่เมื่อ เกิดขึ้นแล้ว ชีวิตของเราจะดูเรียบง่ายขึ้นกว่าแต่ก่อน เป็นอย่างมาก ชีวิตเราก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการ สืบเนื่องของรูปและนามอันเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและ กัน ความรู้แจ้งดังนี้นับเป็นความรู้ตามความเป็นจริง ลำดับที่สองตามลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณ

การประจักษ์ว่า  
ปรากฏการณ์ต่างๆ  
นี้มีลักษณะไม่คงทน  
ถาวร ไม่มีความเป็น  
ตัวตนเกิดขึ้นและ  
ดับไปเป็นขณะๆ  
อย่างรวดเร็ว เป็น  
ญาณลำดับต่อมา

เหมือนกับภาพยนตร์  
แท้จริงแล้วประ-  
กอบด้วยฟิล์มภาพ  
นิ่งหลายๆภาพมา  
เรียงกัน

เมื่อสติแนบแน่น  
จนรู้แจ้งสภาวะที่  
แท้จริงของปรากฏ-  
การณ์ที่กำลังดำเนิน  
อยู่ นับว่าเป็นการ  
เจริญมรรคมืองค์  
แปด

เมื่อสมาธิของเราเจริญขึ้น เราจะประจักษ์  
ชัดยิ่งขึ้นว่าปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ประกอบกันเป็น  
อาการยกเท้าขึ้นนี้ มีลักษณะไม่คงทนถาวร ไม่มี  
ความเป็นตัวตน เกิดขึ้นและดับไปเป็นขณะๆ อย่าง  
รวดเร็วยิ่งนัก ประสบการณ์ดังกล่าวเป็นญาณลำดับ  
ต่อมา ซึ่งเป็นลักษณะการของชีวิตที่เราจะสามารถ  
ประจักษ์แจ้งได้ เมื่อความระลึกภูมิความตั้งมั่นมาก  
ขึ้น ไม่มีใครอยู่เบื้องหลังสิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏอยู่  
ปรากฏการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นและดับไปเป็นกระบวนการ  
ที่ว่างเปล่าและเป็นไปตามเหตุปัจจัย สิ่งที่เราเห็นว่า  
เป็นความเคลื่อนไหวและมีตัวตนนี้เหมือนกับภาพ-  
ยนตร์ เมื่อเราดูตามปกติจะเห็นว่าภาพยนตร์เต็มไปด้วย  
ด้วยตัวละครและวัตถุสิ่งของต่างๆ เหมือนปรากฏ-  
การณ์ทั่วไปที่เราเห็นในโลก แต่ถ้าเราฉายภาพยนตร์  
ให้ช้าลง เราจะเห็นว่าแท้จริงแล้วภาพยนตร์นั้น  
ประกอบด้วยกรอบฟิล์มที่เป็นภาพนิ่งหลายๆภาพมา  
เรียงกัน

## รู้แจ้งมรรคด้วยการเดิน

เมื่อเรามีสติอย่างยิ่งในขณะที่กำลังยกเท้าขึ้น  
กล่าวคือ เมื่อสติแนบแน่นอยู่กับการเคลื่อนไหวจน  
สามารถแทงทะลุสภาวะที่แท้จริงของปรากฏการณ์ที่  
กำลังดำเนินอยู่ ในขณะที่นั้นหนทางสู่พระนิพพานได้  
ปรากฏขึ้นแก่เราแล้ว มรรคมืองค์แปด ซึ่งมักจะรู้จัก  
กันในชื่อว่า ทางสายกลาง ประกอบด้วย **สัมมาทิฐิ**  
คือ ความเห็นหรือความเข้าใจชอบ **สัมมาสังกัปปะ**  
คือ ความดำริหรือเป้าหมายชอบ **สัมมาวาจา** คือ

ในขณะที่องค์มรรค  
๕ องค์ดำรงอยู่ ผู้  
ปฏิบัติจะปลอดจาก  
กิเลสใดๆอย่างสิ้น-  
เชิง

ทำให้เราหลุดพ้น  
ความเข้าใจผิดๆ  
เกี่ยวกับธรรมชาติ  
ของสรรพสิ่ง

เห็นว่า ร่างกาย  
และจิตใจนี้เป็นเพียง  
ที่ตั้งแห่งทุกข์

เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** คือการกระทำชอบ  
**สัมมาอาชีวะ** คือ การเลี้ยงชีวิตชอบ **สัมมาวายามะ**  
คือ ความเพียรชอบ **สัมมาสติ** คือ ความระลึกถึงชอบ  
และ **สัมมาสมาธิ** คือ การมีจิตตั้งมั่นชอบ ขณะใด  
ก็ตามที่มีสติแนบแน่นมั่นคง องค์มรรค ๕ องค์ จะ  
เจริญขึ้นในผู้ปฏิบัติ ได้แก่ **สัมมาวายามะ สัมมาสติ**  
**สัมมาสมาธิ สัมมาสังกัปปะ** และเมื่อเราเริ่มประ-  
จักษ์แจ้งสภาวะของปรากฏการณ์ต่างๆ ตามความ  
เป็นจริง **สัมมาทิฐิ** ก็จะเจริญขึ้นด้วย ในขณะที่ใดที่  
องค์มรรค ๕ องค์ดำรงอยู่ การระลึกถึงของผู้ปฏิบัติ  
จะปลอดจากกิเลสใดๆ อย่างสิ้นเชิง

เมื่อเราสร้างสมการระลึกถึงอันปราศจากกิเลส  
ดังกล่าวเพื่อที่จะหยั่งรู้ธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งที่  
กำลังเกิดขึ้น เราจะเป็นอิสระจากภาพลวงแห่งความ  
เป็นตัวตน เราจะเห็นเพียงปรากฏการณ์ต่างๆ ที่  
ผ่านมาและผ่านไป เมื่อญาณทัสสนะทำให้เราเข้าใจ  
ได้เองถึงกลไกของเหตุและผล ตลอดจนความ  
สัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม เราจะหลุดพ้นจากความ  
เข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับธรรมชาติของสรรพสิ่ง เมื่อ  
เห็นว่าสิ่งทั้งหลายตั้งอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียวเท่านั้น  
เราย่อมจะปลดปล่อยตัวเราเองจากภาพลวงแห่ง  
ความเที่ยงแท้และสืบต่อยั่งยืนของสิ่งต่างๆ เมื่อเรา  
เข้าใจความไม่เที่ยงและความไม่น่ายึดอันเกิดจาก  
ความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง เราจะปลดเปลื้องตนเอง  
จากภาพลวง ว่าร่างกายและจิตใจของเรานี้มีได้เป็น  
ที่ตั้งแห่งความทุกข์

ทำให้หลุดพ้นจาก  
ความทะนงตัว  
ความถือตัวและ  
ความเห็นผิดว่า เรา  
มีตัวตนที่เที่ยงแท้  
ยั่งยืน

ภาวะจิตทั้งสาม อัน  
ได้แก่ ความถือตัว  
(มานะ) การยึดมั่น  
ความคิดเห็นของ  
ตน (ทิฏฐิ) และ  
ความทะเยอทะยาน  
อยาก (ตัณหา) นั้น  
เรียกว่า กิเลสเครื่อง  
เนิ่นช้า

การเข้าไปประจักษ์แจ้งด้วยตนเองถึงความ  
ปราศจากตัวตนของสิ่งใดๆ จะนำเราให้หลุดพ้นจาก  
ความทะนงตน ความถือตัวและความเห็นผิดว่าเรา  
มีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน เมื่อเราตามดูอาการยกเท้า  
ขึ้นอย่างถี่ถ้วน เราจะเห็นร่างกายและจิตใจว่าเป็น  
สิ่งไม่น่ายินดี และย่อมจะปลดปล่อยตัวเราจากความ  
ทะเยอทะยานอยาก ภาวะจิตทั้งสามอันได้แก่ ความ  
ถือตัว (มานะ) การยึดมั่นความคิดเห็นของตน (ทิฏฐิ)  
และความทะเยอทะยานอยาก (ตัณหา) นั้นเรียกว่า  
“กิเลสเครื่องเนิ่นช้า” (ปปัญจธรรม) ซึ่งจะทำให้  
บุคคลเวียนวนอยู่ในวัฏสงสารอันเป็นวงจรแห่งความ  
ทะเยอทะยานอยากและความทุกข์ที่เกิดจากความไม่รู้แจ้ง  
ในสัจธรรม การกำหนดด้วยความใส่ใจยิ่งขณะเดิน  
จงกรมจะทำลายกิเลสเครื่องเนิ่นช้านี้ให้แหลกลาญ  
และนำเราเข้าใกล้ความหลุดพ้นมากยิ่งขึ้น

เราจะเห็นได้ว่า การกำหนดการยกเท้านั้นมี  
ประโยชน์นานัปการอย่างไม่น่าเชื่อ ประโยชน์นี้มีอยู่  
ไม่น้อยไปกว่ากันในการย่าง และการเหยียบเท้าลง  
บนพื้น เช่นเดียวกัน ความลุ่มลึก และละเอียดลออ  
ในการกำหนดรู้ตามที่บรรยายไว้ในเรื่องการเดิน  
จงกรมนี้ ควรนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดความ  
เคลื่อนไหวของท้องขณะที่นั่งสมาธิ ตลอดจนการ  
เคลื่อนไหวร่างกายทุกอิริยาบถด้วย

## ประโยชน์ ๕ ประการของการเดินจงกรม

หมตอายุ 23/08/2565

ประโยชน์ประการ  
ที่หนึ่งของการเดิน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงประโยชน์  
๕ ประการของการเดินจงกรมไว้ดังนี้ ประการ

จงกรม คือ ช่วย  
เสริมสร้างสมรรถ-  
ภาพของร่างกาย

ที่หนึ่ง บุคคลผู้เดินจงกรมจะมีกำลังวังชาสามารถ  
เดินทางไกลๆ ได้ ความสามารถนี้มีความสำคัญใน  
ครั้งพุทธกาลซึ่งพระภิกษุและภิกษุณีไม่มีพาหนะใน  
การเดินทางใดนอกจากขาและเท้าทั้งคู่ ท่านผู้กำลัง  
เจริญภาวนาอยู่ในปัจจุบันนี้ สามารถเทียบตนเองได้  
กับเหล่าภิกษุสงฆ์ และอาจคิดถึงประโยชน์ประการ  
แรกของการเดินจงกรมนี้ว่าจะช่วยเสริมสร้างสมรรถ-  
ภาพของร่างกาย

ประโยชน์ประการ  
ที่สอง คือ ช่วย  
เสริมสร้างพลัง  
ความเพียรในการ  
เจริญภาวนา

ประโยชน์ ประการที่สอง คือ การเดินจงกรม  
ช่วยสร้างเสริมพลังในการเจริญภาวนา ระหว่างที่  
เดินจงกรมนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรสองประ-  
การควบคู่กัน กล่าวคือ นอกเหนือจากความเพียร  
ทางสรีระระดับปกติที่จะต้องใช้ในการยกเท้าขึ้น  
แล้ว จะต้องมีความเพียรทางจิตที่จะกำหนดรู้ความ  
เคลื่อนไหวของเท้าด้วย ซึ่งนับเป็นสัมมาวายามะ  
อันเป็นหนึ่งในองค์มรรค ๘ หากความเพียรทั้งสอง  
ลักษณะนี้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดอาการยก  
ย่าง และเหยียบแล้ว ก็จะช่วยสร้างเสริมวิริยะให้  
เข้มแข็งและต่อเนื่องซึ่งโยคีทุกคนทราบดีว่า พลัง  
จิตเช่นนี้มีความสำคัญยิ่งยวดเพียงใดในการเจริญ  
วิปัสสนากรรมฐาน

ประโยชน์ประการ  
ที่สาม คือ ช่วยรักษา  
สมดุลระหว่างการ  
เดินและนั่ง ทำให้  
สุขภาพดี และช่วย  
ให้การเจริญภาวนา  
ก้าวหน้าได้เร็วขึ้น

ประโยชน์ ประการที่สาม ตามที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสไว้ คือ การรักษาสมดุลระหว่างการเดินและการ  
นั่งจะเกื้อกูลให้มีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้การเจริญ  
ภาวนาก้าวหน้าไปได้รวดเร็วขึ้น แน่نونว่า ขณะที่  
เราเจ็บป่วย การเจริญภาวนาย่อมเป็นไปได้โดยยาก  
ลำบาก การนั่งยาวนานเกินไปสามารถทำให้เกิด

ความเจ็บป่วยทางกายได้ แต่การเปลี่ยนอริยาบถ และการเคลื่อนไหวในขณะเดินนั้นจะช่วยให้กล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตซึ่ง จะช่วยป้องกันโรคได้

**ประโยชน์ประการ  
ที่สี่ คือ ช่วยให้การ  
ย่อยอาหารเป็นปกติ  
และลดความหดหู่  
ง่วงเหงา**

ประโยชน์ ประการที่สี่ คือ การเดินจงกรม ช่วยในการย่อยอาหาร การย่อยอาหารที่ไม่ปกติจะ ทำให้เกิดความไม่สบายเป็นอย่างมาก และย่อมเป็น อุปสรรคต่อการปฏิบัติกรรมฐาน การเดินช่วยให้ ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ซึ่งช่วยลดความหดหู่ ง่วงเหงาไปด้วย หลังจากรับประทานอาหารและ ก่อนการนั่งกรรมฐาน โยคีควรเดินจงกรมอย่าง ตั้งใจ เพื่อป้องกันมิให้เกิดความง่วง การเดิน จงกรมทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้าก็เป็นวิธีที่ดีที่จะสร้าง สติให้ตั้งมั่นต่อไปและหลีกเลี่ยงการสัปหงกในการ นั่งกรรมฐานบัลลังก์แรกในวันนั้น

**ประโยชน์ประการ  
ที่ห้า คือ ช่วยให้  
สมาธิตั้งอยู่ได้นาน**

ประโยชน์ ประการสุดท้าย ของการเดิน จงกรม คือ ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน ขณะที่จิต พากเพียรที่จะกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วน ขณะที่เดินจงกรมอยู่ สมาธิก็จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเดินแต่ละก้าวจะสร้างฐานให้แก่การนั่งสมาธิที่ ตามมา กล่าวคือ จะช่วยให้สติจับอยู่กับสิ่งที่กำลัง กำหนดรู้เป็นขณะๆ เรื่อยไป ซึ่งในที่สุดจะเผยลักษณะ ที่แท้จริงของสังขารธรรมในระดับที่ลึกซึ่งที่สุดให้ปรากฏ นี่เป็นเหตุที่อาตมาอุปมาการเดินจงกรม เหมือนกับ แบริดเตอร์ ถ้ารถไม่ได้วิ่งเลย แบริดเตอร์ก็จะเสื่อม การปฏิบัติของโยคีที่ไม่เดินจงกรมเลยย่อมไม่ไปถึง ไทน์เมื่อโยคินั่งลงบนอาสนะ แต่โยคีที่เพียรเดิน

จกรรมจะเกิดสติที่แนบแน่นและสมาธิที่ตั้งมั่นต่อเนื้อ  
มาถึงการนั่งสมาธิด้วย

อาตมาหวังว่าโยคีทุกท่านจะประสบความสำเร็จ  
สำเร็จในการเจริญภาวนาตามวิธีข้างต้นอย่างครบ-  
ถ้วนสมบูรณ์ ขอให้โยคีจงมีศัลบวิสุทธิ ทั้งกายและ  
วาจา เพื่อสร้างเหตุปัจจัยในการพัฒนาสมาธิและ  
ปัญญา

ขอให้กำหนดสิ่งที่  
ปรากฏทุกขณะ  
ด้วยสติที่หยั่งลึก  
ตรงปัจจุบันอารมณ์  
และจดจ่อกับสภาวะ  
จริงๆเพื่อจะได้รู้แจ้ง  
แทงตลอดความจริง  
ของสิ่งทั้งปวง

ขอให้โยคีจงประพฤติปฏิบัติตามวิธีเจริญ  
ภาวนานี้อย่างเอาใจใส่ กำหนดสิ่งที่ปรากฏทุกขณะ  
ด้วยสติที่หยั่งลึก ตรงปัจจุบันอารมณ์ และจดจ่อ  
สภาวะจริงๆ เพื่อจะได้รู้แจ้งแทงตลอดความจริง  
ของสิ่งทั้งปวง ขอให้โยคีจงประจักษ์แจ้งว่า ทุกสิ่ง  
ที่เราประสบในชีวิตเป็นเพียงลักษณะและอาการ  
ปรากฏของรูปและนามได้อย่างไร รูปและนามมี  
ความสัมพันธ์และเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันอย่างไร  
ปรากฏการณ์ทุกอย่างในชีวิตประกอบด้วยสามัญ-  
ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงไม่น่ายินดี และปราศจาก  
ตัวตนอย่างไร เพื่อโยคีจะสามารถเข้าถึงพระนิพพาน  
อันเป็นภาวะที่ปราศจากปัจจัยปรุงแต่งซึ่งถอนราก-  
เหง้าของกิเลสให้หมดสิ้นไปในที่สุด ณ ที่นี้ และใน  
ปัจจุบันขณะนี้

## การสอบอารมณ์

ธรรมที่เป็นเครื่อง  
สนับสนุนตามรักษา  
ผู้เจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกับการ  
ปลูกต้นไม้ในสวน เราจะต้องมีเมล็ดพันธุ์แห่งการ  
เข้าไประลึกถึงสภาวะต่างๆ อย่างแจ่มชัดและสมบูรณ์

ภาวนาได้แก่ **อนุค-**  
**คหิต** ซึ่งมีอยู่ ๕  
ประการ

ซึ่งก็คือสติที่ตามรู้สภาวะธรรมต่างๆ ในการเพาะ  
เมล็ดบำรุงเลี้ยงต้นไม้ และเก็บเกี่ยวผลแห่งปัญญา  
ความหลุดพ้นนั้น เราจะต้องปฏิบัติตามกระบวนการ  
ห้าประการ ซึ่งเรียกว่า **อนุคคหิต\*** ซึ่งแปลว่า ธรรม  
ที่เป็นเครื่องสนับสนุนตามรักษา

## เครื่องตามรักษา ๕ ประการ

เมื่อเราเป็นชาวสวน เราต้องสร้างรั้วรอบ  
สวนของเราเพื่อป้องกันสัตว์ใหญ่ทั้งหลาย กวาง  
และกระทายที่อาจจะเข้ามากินต้นอ่อนทันทีที่ต้น  
อ่อนนั้นโผล่ขึ้นจากพื้นดิน เครื่องตามรักษาประการ  
แรก คือ **ศีลานุคคหิต** ซึ่งหมายถึงการกระทำอัน  
ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม อันเป็นเครื่อง  
ป้องกันความประพฤติที่หยาบกระด้างทางกายและ  
ทางวาจา อันรบกวนจิตใจและเป็นตัวปิดกั้นสมาธิ  
และปัญญามิให้เกิดขึ้น

**ศีลานุคคหิต** หมายถึง  
ถึง ความประพฤติ  
อันถูกต้องตามทำ-  
นองคลองธรรม

**สุตานุคคหิต** หมายถึง  
ถึง การอ่านและฟัง  
ธรรม

ประการที่สอง เราต้องรดน้ำ ซึ่งเปรียบได้  
กับการฟังธรรมและอ่านพระธรรมคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้าแล้วนำสิ่งที่เราเข้าใจมาประยุกต์ใช้  
อย่างใส่ใจและระมัดระวัง อย่างไรก็ตาม หากรดน้ำ  
มากเกินไปเมล็ดก็จะเน่าเสีย เช่นเดียวกัน เป้าหมาย  
ในการอ่านและฟังธรรม ก็เพียงเพื่อเกื้อกูลให้เกิด  
ความกระจ่างในการประพฤติปฏิบัติเท่านั้น มิใช่เพื่อ  
ทำให้เราตื่นตาตื่นใจ จนหลงทาง อยู่ในข้อธรรมะ  
อันพิสดาร เครื่องตามรักษาประการที่สองนี้เรียกว่า  
**สุตานุคคหิต**

**สากัจฉานุคคหิต**  
หมายถึง การสนทนา  
ธรรมกับครูบา-  
อาจารย์

เครื่องป้องกันประการที่สาม เป็นเรื่องที่  
อาตมาจะกล่าวถึงในช่วงนี้ ซึ่งได้แก่ **สากัจฉานุคคหิต**  
หรือการสนทนาธรรมกับครูบาอาจารย์ ซึ่งเปรียบได้  
กับกระบวนการหลายอย่างในการปลูกต้นไม้ ต้นไม้  
ต้องการสิ่งที่แตกต่างกันในช่วงเวลาที่ต่างกัน อาจ  
จำเป็นที่จะต้องพรวนดินให้ร่วนรอบๆ รากของต้นไม้  
แต่ก็ต้องไม่มากเกินไป มิฉะนั้นรากจะไม่สามารถ  
เกาะยึดดินได้ เราจะต้องตัดแต่งใบด้วยความระมัด-  
ระวังเช่นกัน และเราต้องตัดต้นไม้ที่แผ่กิ่งก้านมา  
บดบังต้นอ่อนมากเกินไปด้วย เช่นเดียวกัน เมื่อเรา  
ปรึกษาเรื่องการประพฤติปฏิบัติกับครูบาอาจารย์  
ท่านจะให้คำแนะนำในการปฏิบัติต่างๆ กัน ขึ้นอยู่  
กับว่าเราจำเป็นต้องใช้สิ่งใดช่วยให้การปฏิบัติของ  
เราดำเนินไปถูกทาง

**สมถานุคคหิต** หมายถึง  
ถึง สมาธิ

เครื่องตามรักษาประการที่สี่ ได้แก่ **สมถา-  
นุคคหิต** คือเครื่องป้องกันอันได้แก่ สมาธิ ซึ่งปกป้อง  
จิตจากอกุศล อันเปรียบได้กับแมลงและวัชพืช  
ขณะที่เราเจริญภาวนา เราใช้ความพยายามอย่าง  
ยิ่งยวดที่จะมีสติตามรู้สิ่งใดก็ตามที่กำลังปรากฏที่  
อายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ  
ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ เมื่อสภาวะจิตมี  
ความตั้งมั่นและมีพลังเช่นนี้ โลภะ โทสะ และโมหะ  
ก็ไม่มีโอกาสที่จะเยื้องกรายเข้ามาได้ ดังนั้น สมาธิ  
อาจเปรียบได้กับการกำจัดวัชพืชรอบๆ ต้นไม้ หรือ  
การใช้ยากำจัดแมลงศัตรูที่บริสุทธิ์และเป็นธรรมชาติ  
อย่างยิ่ง

**วิปัสสนานุคคหิต**  
**หมายถึง การเจริญ**  
**วิปัสสนาภาวนา**  
**อย่างมีพลังต่อเนื่อง**  
**โดยไม่หยุดร่ำไร**  
**ผลิตเพลินกับความ**  
**สงบสุขจากสมาธิ**

หากเครื่องตามรักษาสีประการแรกนี้ดำรง  
 อยู่ ญาณทัสสนะย่อมมีโอกาสที่จะเจริญงอกงามได้  
 อย่างไม่รู้แก่ตาม โยคีมักจะทำติดอยู่กับญาณขั้นต้นๆ และ  
 ประสบการณ์ที่ไม่ธรรมดาอันเกิดจากสมาธิที่แรงกล้า  
 ซึ่งจะปิดกั้นการปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปถึงวิปัสสนา  
 ญาณขั้นสูงขึ้น โยคีจึงจำเป็นต้องประกอบด้วยเครื่อง  
 ตามรักษาประการที่ห้า อันได้แก่ **วิปัสสนานุคคหิต**  
 ซึ่งหมายถึง การเจริญภาวนาอย่างมีพลังที่สืบเนื่อง  
 ต่อไปในระดับสูงโดยไม่หยุดร่ำไรผลิตเพลินกับความ  
 สงบสุข หรืออิฏฐารมณ์อื่นๆ อันเกิดจากสมาธิ  
 ความปรารถนาให้ได้มาซึ่งความสุขเหล่านี้เรียกว่า  
**นิกันตัตถนา** ซึ่งมีความสุข ลุ่มลึก เปรียบได้กับ  
 ไยแมงมุม แมลงศัตรูพืชตัวจิ๋ว เชื้อรา แมงมุมตัว  
 เล็กๆ หรืออินทรียี่สารเล็กๆ ที่เป็นโทษ และสามารถ  
 หยุดยั้งการเติบโตของตนไม่ได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโยคีจะถูกกับระเบิดดัง-  
 กล่าวเข้าแล้ว วิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญจะทราบได้  
 จากการสอบอารมณ์และจะหนุนนำโยคีให้กลับสู่ทาง  
 อันถูกต้องได้ นี่คือเหตุผลว่าเหตุใดการเล่าประสบ-  
 การณ์ของโยคีให้ครูบาอาจารย์ฟัง จึงเป็นเครื่อง  
 ตามรักษาที่สำคัญยิ่งนักในการเจริญวิปัสสนากรรม-  
 ฐาน

## กระบวนการสอบอารมณ์

ในช่วงการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จะ  
 มีการสอบอารมณ์ตัวต่อตัวบ่อยครั้งเท่าที่จะทำได้

หลังจากโยคีได้เล่า  
ประสบการณ์ให้  
วิปัสสนาจารย์ทราบ  
แล้ว วิปัสสนาจารย์  
จะถามคำถามเกี่ยว  
กับรายละเอียดของ  
การปฏิบัติ

ขอให้คิดว่าเรากำลัง  
รายงานผลการวิจัย  
เข้าไปในตัวเราเอง  
โดยพยายามยึด  
มาตรฐานที่ใช้กัน  
ในเชิงวิทยาศาสตร์  
คือ ความกระชับ  
ถูกต้อง และตรง  
สภาวะที่เป็นจริง

เบื้องต้น รายงาน  
ว่า ได้นั่งกรรมฐาน  
กี่ชั่วโมง และเดิน  
จงกรมนานเท่าไร  
ในช่วง ๒๔ ชั่วโมง  
ที่ผ่านมา

พยายามให้ราย-  
ละเอียดของการ  
นั่งบัลลังก์ที่มีความ

หากสอบอารมณ์ทุกวันได้ก็จะดียิ่ง การสอบอารมณ์  
มีการวางโครงสร้างอย่างเป็นระบบ หลังจากโยคี  
ได้เล่าประสบการณ์ให้วิปัสสนาจารย์ทราบแล้ว  
วิปัสสนาจารย์จะถามคำถามเกี่ยวกับรายละเอียด  
เฉพาะเจาะจงบางประการในการปฏิบัติก่อนที่จะให้  
ความเห็นหรือคำแนะนำสั่งสอนที่กระชับแต่เต็มไป  
ด้วยแก่นสารสาระ

กระบวนการสอบอารมณ์นั้นค่อนข้างง่าย  
และไม่ซับซ้อน โยคีควรจะสามารสื่อสารประสบ-  
การณ์ที่สำคัญในการปฏิบัติได้ภายในสิบนาที ขอให้  
คิดว่าเรากำลังรายงานผลการวิจัยเข้าไปในตัวเราเอง  
ซึ่งก็คือสาระของวิปัสสนากรรมฐาน พยายามยึด  
มาตรฐานที่ใช้กันในเชิงวิทยาศาสตร์ คือ ความ  
กระชับ ถูกต้อง และตรงสภาวะที่เป็นจริง

ในเบื้องต้น รายงานว่า ได้นั่งกรรมฐานกี่  
ชั่วโมง และเดินจงกรมนานเท่าไรในช่วง ๒๔ ชั่วโมง  
ที่ผ่านมา หากโยคีชื่อตรงในการรายงานดังกล่าว  
ก็จะเห็นได้ว่า โยคีมีความจริงใจพากเพียรในการ  
ปฏิบัติเพียงไร จากนั้นบรรยายการนั่งกรรมฐาน  
ไม่จำเป็นต้องบรรยายการนั่งแต่ละบัลลังก์อย่าง  
ละเอียด หากการนั่งหลายบัลลังก์มีลักษณะใดที่  
เหมือนกัน โยคีสามารถรายงานลักษณะเหล่านั้น  
รวมๆ กันได้ พยายามให้รายละเอียดของการนั่ง  
กรรมฐานบัลลังก์ที่มีความแจ่มชัดที่สุด เริ่มการ  
รายงานด้วยสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์หลักในการปฏิบัติ  
คือ พอง ยุบ หลังจากนั้น อาจรายงานเพิ่มเติมถึง

แจ่มชัดที่สุดแล้ว  
จึงรายงานการเดิน  
จงกรมต่อไป

สิ่งที่เกิดขึ้นเด่นชัดที่อายตนะทางใดก็ได้ในอายตนะ  
ทั้งหก

หลังจากบรรยายการนั่งกรรมฐานแล้ว โยคี  
ควรรายงานการเดินจงกรมต่อไป โยคีจะต้องบรรยาย  
เฉพาะประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเดิน  
เท่านั้น ไม่ควรรวมสิ่งที่ปรากฏในที่อื่นๆ ในลักษณะ  
เดียวกับการรายงานการนั่งกรรมฐาน หากโยคีเดิน  
จงกรมจังหวะที่สาม คือ ยกหนอ ย่างหนอ และ  
เหยียบหนอ โยคีควรรายงานการเคลื่อนไหวของ  
เท้าแต่ละลักษณะ (ยก ย่าง เหยียบ) และประสพ-  
การณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่เคลื่อนไหวในลักษณะนั้นๆ

ควรรายงานการ  
เคลื่อนไหวของเท้า  
แต่ละลักษณะ (ยก  
ย่าง เหยียบ) และ  
ประสพการณ์ที่เกิด  
ขึ้นขณะที่เคลื่อนไหว  
ในลักษณะนั้นๆ

## เกิดอะไรขึ้น กำหนดอย่างไร เมื่อกำหนด แล้วเกิดอะไร

ไม่ว่าโยคีจะกำหนดรู้อารมณ์ใดขณะที่เจริญ  
ภาวนาก็ตาม โปรดรายงานประสพการณ์ของโยคี  
เป็นสามช่วง **หนึ่ง** โยคีควรบอกว่า เกิดอะไรขึ้น  
**สอง** รายงานว่า โยคีกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร  
และ **สาม** รายงานว่า โยคีเห็นหรือรู้สึก หรือเกิด  
ความเข้าใจอะไร ซึ่งหมายถึง เมื่อโยคีกำหนดแล้ว  
เกิดอะไรตามมา

รายงานประสพ-  
การณ์ของโยคีเป็น  
สามช่วง ได้แก่  
๑. เกิดอะไรขึ้น  
๒. กำหนดสิ่งที่  
เกิดขึ้นอย่างไร และ  
๓. กำหนดแล้ว  
เกิดอะไรตามมา

เราลองใช้การกำหนดอาการพอง ยุบ ของ  
ท้องเป็นตัวอย่าง สิ่งแรกที่จะต้องทำคือ การเข้าไป  
รู้ว่า เกิดอาการพองขึ้น

“มีอาการพองเกิดขึ้น”

ขั้นที่สอง คือ การเข้าไปกำหนดอาการเช่นนั้นโดยใช้คำบริกรรม

“ผม (ดิฉัน) กำหนดว่า พองหนอ”

ขั้นที่สาม คือ รายงานว่าเกิดอะไรกับอาการพองนั้น

“เมื่อผมกำหนดพองหนอ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นดังนี้...มีความรู้สึกดังนี้ปรากฏขึ้น ความรู้สึกต่าง ๆ นั้นมีลักษณะดังนี้...”

จากนั้นโยคีก็รายงานต่อโดยใช้การบรรยายสามขั้นตอนนี้เพื่อรายงานอาการยุบ และสิ่งที่ปรากฏอื่นๆ ขณะนั่งกรรมฐาน โยคีจะกล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้น การกำหนดของโยคี และเล่าถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดตามมา หลังจากการกำหนดนั้นจนสิ่งที่กำหนดอยู่หายไป หรือจิตไปรับรู้สิ่งอื่น

บางทีการอุปมาเปรียบเทียบอาจช่วยให้เกิดความกระจ่างยิ่งขึ้น สมมุติว่า อาตมานั่งอยู่ต่อหน้าโยคีแล้ว อาตมาก็ยกมือขึ้นและแบมือออกทำให้โยคีเห็นว่า อาตมากำลังถือแอปเปิ้ลอยู่ โยคีก็หันความสนใจมาที่ลูกแอปเปิ้ล โยคีรู้ว่าเป็นแอปเปิ้ล และโยคีก็พูดกับตัวเองว่า “แอปเปิ้ล” จากนั้นโยคีก็พิจารณาต่อไปว่า แอปเปิ้ลนั้นเป็นสีแดง มีลักษณะกลม และเป็นมันวาว หลังจากนั้นอาตมาก็หุบมือลงช้าๆ จนแอปเปิ้ลนั้นหายไป

โยคีจะรายงานประสบการณ์เกี่ยวกับแอปเปิ้ลนี้อย่างไร หากแอปเปิ้ลเป็นอารมณ์หลักในการเจริญ

ภาวนา โยคีจะพูดว่า “แอปเปิ้ลปรากฏขึ้น ผมกำหนดว่า “แอปเปิ้ล” ผมเห็นว่า แอปเปิ้ลมีสีแดงกลม และเป็นมันวาว แล้วแอปเปิ้ลก็ค่อยๆ หายไป”

ดังนั้น โยคีก็จะรายงานประสบการณ์เกี่ยวกับแอปเปิ้ลเป็นสามขั้นตอนอย่างถูกต้อง เริ่มจากขณะที่ผลแอปเปิ้ลปรากฏขึ้น และโยคีสามารถเห็นแอปเปิ้ลนั้น ลำดับที่สอง โยคิน้อมใจมารับรู้สิ่งที่ปรากฏและตระหนักว่าคืออะไร เนื่องจากโยคิกำลัง “เจริญภาวนา” อยู่กับผลแอปเปิ้ล จึงพยายามกำหนดสิ่งปรากฏ คือ แอปเปิ้ล เป็นคำพูดในใจ ลำดับที่สาม โยคีจะยังคงตามรู้การปรากฏของผลแอปเปิ้ลและลักษณะต่างๆของแอปเปิ้ล ตลอดจนลักษณะที่แอปเปิ้ลหายไปจากการรับรู้ของโยคี กระบวนการสามขั้นตอนข้างต้นนี้เป็นเช่นเดียวกับกระบวนการที่โยคีจะต้องปฏิบัติในการเข้ากรรมฐานจริง ยกเว้น โยคีต้องสังเกตและรายงานปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นของอาการพองและยุบที่ท้องของโยคี คำเตือนประการหนึ่งคือ หน้าที่ในการตามดูผลแอปเปิ้ลที่สมมุติขึ้นข้างต้นนี้ จะไม่ขยายไปถึงการจินตนาการถึงความชุ่มฉ่ำของผลแอปเปิ้ลหรือวาทมโนภาพว่าโยคิกำลังรับประทานแอปเปิ้ลนั้น เช่นเดียวกัน ในการสอบอารมณ์ โยคีจะรายงานเฉพาะประสบการณ์ที่ปรากฏแก่โยคีจริงๆ มิใช่ที่โยคีคิดหรือวาทมโนภาพขึ้นมาเอง

วิธีการรายงานข้างต้นนับเป็นเครื่องชี้นำว่า สติควรทำงานอย่างไรในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเหตุนี้การสอบอารมณ์จึงมีประโยชน์อีกประการ

หนึ่งนอกเหนือจากเพื่อให้มีโอกาสได้รับคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ กล่าวคือ โยคีจำนวนมากเห็นว่าการที่ถูกกำหนดให้รายงานในลักษณะดังกล่าวนั้น จะช่วยกระตุ้นให้เขาเหล่านั้นกำหนดรู้ประสบการณ์ต่างๆ อย่างแจ่มชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้

## ความระลึกรู้ ความเที่ยงตรง และความเพียร

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมิใช่การท่องสูตรหรือคำพูดใดในใจอย่างเลื่อนลอย โยคีจะต้องตามรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างทุ่มเททั้งหัวใจด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มเปี่ยม

การเฝ้าดูอารมณ์ที่กำหนดอยู่อย่างไม่ใส่ใจ เรือยเยื้อยและขาดสตินั้น ไม่นับว่าเพียงพอเลย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมิใช่การท่องสูตรหรือคำพูดใดในใจอย่างเลื่อนลอย โยคีจะต้องตามรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างทุ่มเททั้งหัวใจด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มเปี่ยม น้อมความระลึกรู้ทั้งหมดมายังสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานให้ตรงปัจจุบันอารมณ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และรักษาความระลึกรู้ไว้ ณ ที่นั้น เพื่อจะได้สามารถแทงตลอดสภาวะธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่งที่กำหนดรู้ได้อยู่ได้

เมื่อจิตพุ่งออกไป เราต้องมาระลึกรู้การคิดออกไปที่อื่นของจิต นี่เป็นขั้นแรก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะทุ่มเทถึงที่สุด จิตของเราอาจไม่อยู่ในร่องรอย คือไม่อาจตามรู้อาการที่ท่องได้เสมอไป จิตจะคิดออกไปที่อื่น ณ จุดนี้มีสิ่งที่เราใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานสิ่งใหม่เกิดขึ้น นั่นคือจิตที่พุ่งออกไป เราจะทำอย่างไรดี เราก็กต้องมาระลึกรู้การคิดออกไปที่อื่นของจิต นี่เป็นขั้นแรก ขั้นที่สองเรากำหนดว่า “ฟังหนอ ฟังหนอ” นานเท่าไรหลังจากที่จิตพุ่งออกไปแล้วเราจึงระลึกรู้ได้ หนึ่งวินาที

ขั้นที่สองเรากำหนด  
ว่า “ฟุ้งหนอ ฟุ้ง  
หนอ” และมีอะไร  
เกิดขึ้นหลังจากที่  
เรากำหนดอาการ  
ฟุ้งได้

สองวินาที หรือครึ่งชั่วโมง และมีอะไรเกิดขึ้นหลัง  
จากที่เรากำหนดอาการฟุ้งได้ มีอะไรใหม่เกิดขึ้น  
ก่อนที่เราจะเห็นการดับไปของสิ่งที่เรากำหนดอยู่เดิม  
หรือไม่ และหากว่าโยคีไม่สามารถกำหนดจิตที่ฟุ้ง  
ออกไปได้เลย โยคีก็ควรจะบอกครูบาอาจารย์ด้วย  
เหมือนกัน

จะเป็นการดีเช่นกัน  
หากโยคีสามารถ  
บอกได้ว่า สามารถ  
ตามรู้อาการฟอง  
ยุบได้นานเท่าใด  
ก่อนจะมีสิ่งใหม่เกิด  
ขึ้นให้กำหนด

หากจิตที่ฟุ้งนั้นหายไป โยคีควรกลับมาที่  
พองยุบ โยคีควรระลึกด้วยว่า โยคีจะต้องรายงาน  
ว่าสามารถกลับมาที่อาการพองยุบได้หรือไม่ด้วย  
จะเป็นการดีเช่นกันหากโยคีสามารถบอกได้ว่า  
สามารถตามรู้อาการพองยุบได้นานเท่าใดก่อนจะมี  
สิ่งใหม่เกิดขึ้นให้กำหนด

ความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่น่าพอใจรูป-  
แบบต่างๆ มักจะเกิดขึ้นเสมอหลังจากโยคีนั่งกรรมฐาน  
ระยะหนึ่ง สมมุติว่า อยู่ดีๆ ก็เกิดอาการคันขึ้น ซึ่ง  
เป็นอารมณ์ใหม่ให้กำหนด โยคีจะกำหนดว่า “คัน  
หนอ” อาการคันนั้นกำเริบหนักขึ้นหรือเหมือนเดิม  
เปลี่ยนแปลงหรือหายไปหรือไม่ มีสิ่งใหม่ๆ อะไร  
เกิดขึ้นหรือไม่ เช่นความรู้สึกอยากจะเกา โยคีควร  
บรรยายความรู้สึกเหล่านี้ทั้งหมดให้เที่ยงตรงตาม  
ความเป็นจริงมากที่สุด และการตามรู้อย่างแม่นยำ  
ในลักษณะนี้ควรใช้กับการเห็น การได้ยิน การรับรู้  
รส ความร้อน ความเย็น ความตึง ความสั่นสะเทือน  
และความรู้สึกยุบยิบตามร่างกาย ซึ่งล้วนแต่เป็น  
กระบวนการอันไม่จบสิ้นของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง  
ที่เรารับรู้ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้สิ่งใดก็ตาม โยคีมี

ไม่ว่าจะเป็นการ  
รับรู้สิ่งใดก็ตาม  
โยคีมีหน้าที่เพียง  
ใช้หลักการกำหนด  
แบบสามขั้นตอน  
ในการกำหนดสิ่ง  
เหล่านั้น

สิ่งที่สำคัญสำหรับ  
วิปัสสนาจารย์ คือ  
โยคีสามารถกำหนด  
สิ่งใดก็ตามที่ปรากฏ  
ขึ้นได้หรือไม่ โยคี  
มีความเที่ยงตรงใน  
การตามระลึกถึง  
ที่กำหนดอยู่หรือไม่  
และมีความพาก-  
เพียรที่จะตามรู้สิ่ง  
ที่กำหนดอยู่นั้นอย่าง  
เต็มกำลังหรือไม่

หน้าที่เพียงใช้หลักการกำหนดแบบสามขั้นตอนใน  
การกำหนดสิ่งเหล่านั้น

กระบวนการทั้งหมดนี้จะดำเนินไปในลักษณะ  
การติดตามตรวจตราแบบเงียบๆ โดยเข้าใกล้ชิด  
สถานะที่เราประสพอยู่มากที่สุด ไม่มีการถามคำถาม  
มากมายกับตัวเองหรือหลงฟุ้งไปในความคิด สิ่ง  
ที่สำคัญสำหรับวิปัสสนาจารย์ คือ โยคีสามารถกำหนด  
สิ่งใดก็ตามที่ปรากฏขึ้นได้หรือไม่ โยคีมีความเที่ยง-  
ตรงในการตามระลึกถึงที่กำหนดอยู่หรือไม่ และม  
ีความพากเพียรที่จะตามรู้สิ่งที่กำหนดอยู่นั้นอย่าง  
เต็มกำลังหรือไม่ จงชื่อสัตย์ต่อครูบาอาจารย์ หาก  
โยคีไม่พบสิ่งที่เป็นอารมณ์ในการกำหนด หรือไม่  
สามารถกำหนดอะไรได้ หรือไม่รู้สึกอะไรเลยหลัง  
จากที่กำหนดแล้วอาจไม่ได้หมายความว่า การ  
ปฏิบัติกำลังย่ำแย่เสมอไป การรายงานที่เที่ยงตรง  
และชัดเจนจะช่วยให้ครูบาอาจารย์ประเมินผลการ  
ปฏิบัติของโยคีและสามารถชี้ให้เห็นสิ่งที่ผิดพลาด  
หรือแก้ไขความผิดพลาดและช่วยนำโยคีกลับมา  
เดินบนทางที่ถูกต้องต่อไปได้

ขอให้โยคีจงได้รับประโยชน์จากคำสอน  
เกี่ยวกับการสอบอารมณ์ข้างต้นนี้ และขอให้  
วิปัสสนาจารย์สามารถระคับระคองโยคีให้ช่วย  
ตนเองได้ในที่สุดด้วยเทอญ



## บทที่ ๒

### รู้แจ้งปรมาตถธรรมด้วยการเจริญผละ ๕

การเจริญวิปัสสนา  
กล่าวได้ว่าเป็นการ  
พัฒนา “ผละ ๕”  
ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ  
สติ สมาธิ และปัญญา  
ให้เข้มแข็งจนสา-  
มารถคุ้มครองจิต  
ได้อย่างต่อเนื่อง

การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนา  
องค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้เข้มแข็ง  
จนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์  
ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “ผละ” ซึ่งมี ๕ ประการ  
ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการ  
เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะ  
ช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพาก-  
เพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบ เป็น  
ผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ  
อันได้แก่ ญาณทัสสนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิต  
ที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุดจนสามารถ  
กำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อมๆ กับ ทุกข์ อุปาทาน  
และโทมนัสทั้งปวง

ด้วยการสร้างเหตุที่  
เหมาะสม ๙ ประการ

พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการ  
สร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการที่จะนำไปสู่ความ  
เจริญของผละ คือ ๑. การใส่ใจสังเกตดูความเป็น  
อนิจจังของอารมณ์ในขณะที่กระทบอายตนะทั้งหก  
๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ  
เอาใจใส่และละเอียดอ่อน ๓. การมีสติปฏิบัติอย่าง  
ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ๔. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อ  
อำนวยต่อการปฏิบัติ ๕. พยายามจดจำสถานการณ์

หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษา หรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก ๖. ปลุกฝังโพชฌงค์ทั้งเจ็ด ๗. มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว ๘. มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดหรืออุปสรรคอื่นใด ๙. มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ความพ้นทุกข์

หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดู  
สิ่งที่ปรากฏทางกาย  
และทางจิตอย่าง  
พิถีพิถัน ด้วยความ  
เคารพและอย่าง  
ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

การปฏิบัติของโยคีนั้นจะสามารถก้าวหน้าไปได้ไกล แม้เพียงการเจริญเหตุที่เหมาะสมข้างต้นเพียง ๓ ประการแรก กล่าวคือ จิตใจของผู้ปฏิบัติจะเริ่มมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายและทางจิตอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพและอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ในสภาวะเช่นนี้ นวัตกรรมต่างๆจะถูกกำจัดไปอย่างรวดเร็ว ฤทธิ์ทั้ง ๕ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน โยคีที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้จะพบกับความสงบเยือกเย็นอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อนจนบางคนอาจรู้สึกอัศจรรย์ใจว่า “สิ่งที่ครูบาอาจารย์กล่าวถึง ทั้งความสันติสุขและสงบเยือกเย็นนั้น เราสามารถประสบได้ด้วยตัวเองจริงๆ” การปฏิบัติดังกล่าวนี้ก็จะช่วยสนับสนุนให้ศรัทธา ซึ่งเป็นผลประการแรกเริ่มเกิดขึ้น

ก็จะทำให้เกิด  
“ศรัทธาเบื้องต้นที่

ศรัทธาชนิดนี้เรียกว่า “ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง” กล่าวคือ

เกิดจากการประ-  
จักษ์แจ้งความจริง  
ด้วยตนเอง”

ประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความ  
รู้สึก ว่า ผลการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปทีพระอาจารย์  
กล่าวถึงนั้น อาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง

เมื่อมีศรัทธาก็มี  
ความพากเพียร และ  
เมื่อมีความเพียร  
สติก็จะแนบแน่นขึ้น

เมื่อมีศรัทธา ก็ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และ  
ทำให้จิตมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังใจ ก็มีความพาก-  
เพียรบากบั่นตามมา ผู้ปฏิบัติจะกล่าวกับตัวเองว่า  
“นี่เป็นเพียงการเริ่มต้น และหากเราพยายามมาก  
กว่านี้ ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้นไปอีก” ความพยายามที่ได้  
รับการเสริมสร้างขึ้นอีกเช่นนี้ จะทำให้จิตสามารถ  
กำหนดอารมณ์อันเป็นเป้าหมายในการระลึกรู้ได้ทุก  
ขณะ สติก็จะแนบแน่นขึ้นและหยั่งลึกลงยิ่งขึ้นตาม  
ลำดับ

เมื่อสติกำหนดรู้  
อารมณ์ในแต่ละ  
ขณะ จิตก็จะมี ความ  
มั่นคง มีสมาธิ

สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ กล่าวคือจิตที่รวม  
เป็นหนึ่งได้ เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ  
จิตก็จะมี ความมั่นคง ไม่วอกแวก และมีปีติอยู่ในการ  
กำหนดนั้นๆ ในสภาพธรรมชาติเช่นนี้ สมาธิก็จะรวม  
ลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นยิ่งสติมีกำลังมากขึ้นเท่าใด  
สมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อศรัทธา วิริยะ  
สติ และสมาธิมีอยู่  
พร้อมกัน ปัญญา  
ซึ่งเป็นผลประการ  
ที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้น  
เอง

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิมีอยู่พร้อม  
กัน ปัญญาซึ่งเป็นผลประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้น  
เอง トラบเท่าที่ผละทั้งสี่ประการแรกปรากฏอยู่  
ปัญญาหรือญาณก็จะเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะเริ่ม  
ตระหนักแก่ใจตนเองอย่างชัดแจ้งว่า รูปกับนามเป็น  
คนละสิ่งกัน และเริ่มเห็นว่ารูปกับนามเป็นปัจจัยใน  
การเกิดขึ้นของกันและกันอย่างไร เมื่อญาณปัญญา

ก้าวหน้าขึ้น ความศรัทธาอันเกิดจากการเข้าไป  
ประจักษ์ความจริงด้วยตนเอง ก็จะมีเข้มแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การ  
เกิดดับของอารมณ์  
ในทุกขณะจะพบปิติ  
อย่างสูง .

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ใน  
ทุกขณะจะพบปิติอย่างสูง “เป็นประสบการณ์ที่ประ-  
เสริฐยิ่งนัก ที่เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ผ่านไปเป็น  
ขณะๆ โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่มีอะไรเลย”  
การค้นพบนี้จะก่อให้เกิดความโล่งอกและสบายใจ  
อย่างมาก ญาณทัสสนะต่อๆ มาที่หยั่งรู้ อนิจจัง  
ทุกขัง และอนัตตา จะยิ่งเสริมสร้างความศรัทธา  
ยิ่งขึ้น และจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นหนักแน่น  
ว่าธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นของจริงแท้

การปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน อาจเปรียบ  
ได้กับการลับมีดด้วย  
หินลับมีด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้  
กับการลับมีดด้วยหินลับมีด ผู้ลับต้องวางมีดให้อยู่  
ในมุมที่เหมาะสม ไม่สูงเกินไปไม่ต่ำเกินไป กดลง  
ด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ลับจะเคลื่อนใบมีดไปอย่าง  
สม่ำเสมอบนหินลับมีด จนกระทั่งคมมีดข้างหนึ่งเริ่ม  
เกิดขึ้น เสร็จแล้วจึงกลับใบมีดไปอีกข้างหนึ่ง กดลง  
ด้วยน้ำหนักเท่าๆ กัน ในมุมเดียวกัน ตัวอย่างนี้  
แสดงอยู่ในพระคัมภีร์ ความเที่ยงตรงของมุมเปรียบ  
ได้กับความพิถีพิถันในการปฏิบัติ ส่วนแรงกดและ  
การเคลื่อนไหวเปรียบเสมือนสติที่ต่อเนื่องกัน หาก  
ความพิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในการปฏิบัติ  
ผู้ปฏิบัติก็มั่นใจได้ว่าในระยะเวลายาวนาน จิตจะมี  
ความเฉียบแหลม เพียงพอที่จะหยั่งลงสู่สัจธรรม  
ของชีวิตได้

## ๑. ใส่ใจสังเกตความเป็นอนิจจังของสิ่ง ทั้งปวง

ระลึกไว้ในใจว่าการ  
ตามรู้อารมณ์นี้จะ  
ทำให้เห็นว่าทุกสิ่ง  
ที่เกิดขึ้น ในที่สุด  
ก็จะดับไป

ปัจจัยสนับสนุนประการแรกในการพัฒนา  
พละ คือ การเฝ้าสังเกตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น  
ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายและดับสิ้นไป ในระหว่าง  
การปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิด  
ขึ้นตามอายตนะทั้งหก ในกรณีนี้ ผู้ปฏิบัติควรจะ  
ระลึกไว้ในใจว่า การตามรู้อารมณ์นี้จะทำให้เห็นว่า  
ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในที่สุดก็จะดับไป ดังที่ผู้ปฏิบัติทราบดี  
ปรากฏการณ์นี้จะเห็นจริงได้ก็ด้วยประสบการณ์จาก  
การปฏิบัติจริงๆ เท่านั้น

ทั้งนี้เพื่อป้องกัน  
ปฏิกิริยา (อันไม่พึง  
ปรารถนา) และ  
การเสียเวลา

การวางท่าทีจิตใจเช่นนี้สำคัญมากในการ  
เตรียมตัวเพื่อการปฏิบัติ การยอมรับตั้งแต่ต้นว่าสิ่ง  
ต่างๆ เป็นอนิจจัง และจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นการ  
ป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) ที่อาจเกิดขึ้น  
เมื่อผู้ปฏิบัติเผชิญกับความจริงดังกล่าวในภายหลัง  
ซึ่งบางครั้งเป็นความจริงที่เจ็บปวด หากปราศจาก  
การยอมรับนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะต้องเสียเวลาไปมาก  
จากความเข้าใจที่ตรงข้ามว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็น  
นิจจัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของญาณ  
ปัญญา ทั้งนี้ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอาจยอมรับอนิจจัง  
ด้วยศรัทธาไปก่อน แต่เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไป  
ความศรัทธานี้จะได้รับการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์  
ของแต่ละบุคคลเอง

## ๒. ปฏิบัติด้วยความพิถีพิถันเคารพและเอาใจใส่

ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ

ปัจจัยพื้นฐานประการที่สองในการเสริมสร้างผล ได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยท่าทีจิตใจที่ระมัดระวัง มีความเคารพและความพิถีพิถันยิ่ง การจะสร้างทัศนคติเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง มีสติระลึกรู้กาย ความรู้สึก จิต และอารมณ์ จิตจะมีความบริสุทธิ์ เอาชนะความทุกข์ความโศกเศร้าพิโรธรำพัน ความเจ็บปวดและความเครียดโดยสิ้นเชิง และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธองค์ทรงเรียกการปฏิบัตินี้ว่า **สติปัฏฐานสี่** หมายถึง การเจริญสติโดยใช้ฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งหาค่ามิได้โดยแท้จริง

โยคีควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้

การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการกำหนดสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้งหกอย่างระมัดระวังและเอาใจใส่ ในระหว่างการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยระลึกว่าสติของตนยังอ่อนมาก การทำสิ่งต่างๆ ช้าลง เปิดโอกาสให้สติติดตามความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ทัน สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งได้อย่างละเอียด

ราวกับคนๆ หนึ่งกำลังข้ามแม่น้ำบน

พระคัมภีร์เปรียบเทียบความเอาใจใส่ระมัดระวังและพิถีพิถันนี้กับภาพของคนๆ หนึ่งกำลังข้าม

สะพานแคบๆ ไม่มี  
ราวจับ มีแม่น้ำไหล  
เชี่ยวอยู่เบื้องล่าง

แม่น้ำบนสะพานแคบๆ ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยว  
อยู่เบื้องล่าง แน่แน่นอนว่าบุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถ  
ก้าวกระโดดเร็วๆ หรือวิ่งข้ามสะพานได้ เขาจะต้อง  
ก้าวอย่างระมัดระวังไปที่ละก้าว

หรือเปรียบบุคคล  
ที่กำลังถือบาตรที่มี  
น้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม

นักปฏิบัติยังอาจเปรียบได้กับบุคคลที่กำลัง  
ถือบาตรที่มีน้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม เราคงพอดคาดเดาได้  
ถึงระดับความระมัดระวังที่เขาใช้เพื่อมิให้น้ำมันหก  
ระดับของสติเช่นนี้เองที่ควรมีอยู่ในการปฏิบัติธรรม

ตัวอย่างที่สองนี้มาจากพระโอรุขของพระ-  
พุทธองค์เอง สมัยหนึ่งมีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่ง ดูทีว่าจะ  
ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า แต่พระสงฆ์เหล่านั้นปฏิบัติ  
อย่างไม่สำรวม เช่นหลังจากการนั่งสมาธิ จะผุดลุก  
ขึ้นอย่างขาดสติ เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยไม่  
สำรวม มองนกบนต้นไม้และเมฆในท้องฟ้าอย่าง  
ปราศจากความระมัดระวังสำรวมใจ จึงไม่ต้องสงสัย  
เลยว่าการปฏิบัติของพวกเขาจะไม่คืบหน้าเลย

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ ก็ทรงสำรวจดู  
และพบว่าความบกพร่องของพระสงฆ์เหล่านี้ก็คือ  
การขาดความเคารพในความจริงของสิ่งทั้งปวง ใน  
พระธรรมและการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึง  
เสด็จไปหาพระสงฆ์เหล่านั้นและตรัสเทศน์ถึงภาพ  
ของคนถือบาตรน้ำมันข้างต้น พระธรรมเทศนา  
ดังกล่าวเป็นแรงบันดาลใจให้พระสงฆ์เหล่านั้นตั้ง  
ปณิธานว่าจะพิถีพิถันและระมัดระวังในทุกอิริยาบถ  
จนสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลาไม่นาน

ยิ่งผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็  
จะมีความก้าวหน้า  
ในการปฏิบัติเร็ว  
ขึ้นเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สิ่งนี้ได้ด้วยตนเองใน  
การเข้าอบรมพระกรรมฐาน โดยการเคลื่อนไหวให้  
ช้าลง มีความเอาใจใส่ระมัดระวังยิ่งและปฏิบัติด้วย  
ความเคารพ ยิ่งผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็  
จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

แต่เมื่ออยู่ในโลกนี้  
บุคคลย่อมต้องปรับ  
ตัวให้เข้ากับสถาน-  
การณ์

อย่างไรก็ตาม เมื่ออยู่ในโลกนี้ บุคคลย่อม  
ต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ บางครั้ง  
เราต้องทำอะไรเร็วๆ เช่นคนที่ขับรถช้าๆ บนทางด่วน  
ก็อาจประสบอุบัติเหตุหรือปฏิบัติผิดกฎจราจรได้ ใน  
ทางกลับกัน การดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล ก็ต้อง  
กระทำอย่างทะนุถนอม ทำอย่างช้าๆ ถ้าหากแพทย์  
หรือพยาบาลเร่งรีบจนเกินไปเพียงเพื่อทำงานให้  
เสร็จเรียบร้อยโดยเร็วแล้ว ผู้ป่วยอาจต้องทนทุกข์  
ทรมานหรือเสียชีวิตได้

ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้อง  
เข้าใจสถานการณ์  
ของตนเองว่าเป็น  
อย่างไร และปรับ  
ตัวให้เข้ากับสถาน-  
การณ์นั้น

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่า  
เป็นอย่างไร และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถาน-  
การณ์นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอบรมพระกรรมฐานหรือ  
ในภาวะปรกติ การมีความเกรงใจ และเคลื่อนไหว  
ไหวในระดับปรกติย่อมเป็นสิ่งสมควรหากมีผู้รออยู่  
อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า เป้าหมายหลัก  
ของการปฏิบัตินั้นก็คือการเจริญสติ ดังนั้น เมื่ออยู่  
คนเดียวก็ควรกลับไปทำอะไรๆ ช้าลง เช่น การรับ-  
ประทานอาหารช้าๆ ล้างหน้า แปรงฟัน และอาบน้ำ  
ด้วยสติอย่างถี่ถ้วน

### ๓. มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

พยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุกๆขณะโดยไม่ขาดตอน

เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถให้แยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวัง

ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติเป็นปัจจัยที่สำคัญประการที่สาม ในการพัฒนาผลทั้ง ๕ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ทุกๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้ สติก็จะเริ่มก่อตัวและเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันมิให้กิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย และนำเราไปสู่ความมืดบอดได้ ตราบใดที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข

ฉะนั้น จงพยายามทุกวิถีทางที่จะรักษาความต่อเนื่องของสติ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ จงแยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวังยิ่ง เช่นเมื่อจะลุกจากทำนอง ให้กำหนดความตั้งใจที่จะลืมตา แล้วกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเปลือกตาเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดการยกมือออกจากหน้าตัก การขยับขา และอื่นๆ ตลอดทั้งวัน จงมีสติระลึกแม้ในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดที่สุด นอกเหนือจากการยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น การหลับตา การหันหน้า การหมุนลูกบิด ประตู ฯลฯ

หมดอายุ 23/08/2565

ความต่อเนื่องควรมีความถี่ถึงขนาด

นอกจากในเวลาหลับไปแล้ว โยคีควรจะรักษาสติไว้ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ ความต่อเนื่อง

ที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลา  
ในการคิดทบทวน  
ลังเล วิเคราะห์ หา  
เหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น

ควรจะมีสติถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการ  
คิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์ หาเหตุผลเปรียบเทียบ  
ประสบการณ์กับตำราที่เคยอ่านใดๆ ทั้งสิ้น จะมีเวลา  
พอสำหรับการมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

ความพยายามที่  
ต่อเนื่องเป็นสิ่ง  
จำเป็นในการจุดไฟ  
แห่งปัญญาให้  
เกิดขึ้น

พระคัมภีร์เปรียบเทียบการปฏิบัติธรรม  
เหมือนกับการจุดไฟ ในสมัยก่อนเมื่อยังไม่มีไม้ขีดไฟ  
หรือแว่นขยายนั้น การจุดไฟต้องอาศัยวิธีโบราณ  
โดยนำวัตถุมาเสียดสีกัน อุปกรณ์ประกอบด้วย  
คันธนูซึ่งมีสายธนูพันอยู่กับไม้อีกท่อนหนึ่ง โดย  
ปลายไม้ก็นำไปเสียดไว้ในหลุมเล็กๆ บนแผ่นกระ-  
ดานที่มีเศษไม้และใบไม้กองอยู่ เมื่อไสคันธนูไปมา  
ท่อนไม้ก็จะหมุนขัดสีกับแผ่นกระดาน ก่อให้เกิด  
ความร้อนพอที่จะทำให้ใบไม้และกิ่งไม้ลุกไหม้ได้ อีก  
วิธีหนึ่งก็คือ ใช้มือหมุนท่อนไม้โดยตรง ทั้งสองวิธีนี้  
ผู้จุดไฟจะต้องถูท่อนไม้นั้นกลับไปกลับมาจนกว่า  
จะเกิดแรงเสียดทานที่เพียงพอจะทำให้ไฟลุกขึ้นได้  
คราวนี้ลองสมมุติดูว่า จะเกิดอะไรขึ้น หากบุคคล  
ผู้นั้นสีไม้เป็นเวลา ๑๐ วินาที แล้วพัก ๕ วินาที เพื่อ  
พิจารณาดู ไฟจะติดขึ้นได้อย่างไร ในทำนองเดียว  
กัน ความพยายามที่ต่อเนื่อง เป็นสิ่งจำเป็นในการ  
จุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พระคัมภีร์ใช้กิ่งก่า  
เป็นอุทาหรณ์สำหรับ  
การปฏิบัติที่ขาด  
ความต่อเนื่อง

พฤติกรรมของกิ่งก่าก็เป็นตัวอย่างที่ (ไม่) ดี  
อีกอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม พระคัมภีร์ใช้  
กิ่งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความ  
ต่อเนื่อง กล่าวคือ เวลากิ่งก่ามองเห็นอาหารหรือ  
กิ่งก่าตัวเมีย มันจะวิ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่

จะไม่จุ่มเข้าสู่เป้าหมายในทันที มันจะโผล่ไปสั้นๆ แล้วหยุด มองดูท้องฟ้า เอียงคอไปมา เสร็จแล้วก็ทะยานไปอีกหน่อยหนึ่ง ก่อนจะหยุดลงอีกเพื่อมอง โนนมองนี้ต่อไป มันจะไม่เคยถึงเป้าหมายในคราวเดียวเลย

โยคีที่ปฏิบัติแบบลักปิดลักเปิด มีสติชั่วคราว ช่วยยาม แล้วหยุดเพื่อคิดโน่นคิดนี่ เรียกได้ว่าเป็น “โยคีกึ่งก่า” ถึงแม้ว่ากึ่งก่าจะเอาชีวิตรอดได้ด้วยพฤติกรรมแบบนี้ แต่การปฏิบัติของโยคีอาจไปไม่รอด ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกว่าจะจำเป็นต้องหยุดคิด ทุกครั้งที่มีประสบการณ์ใหม่ๆ เฝ้าสงสัยว่าเขาถึงญาณชั้นไหนแล้ว ในขณะที่บางคนอาจไม่นึกถึงสิ่งใหม่ แต่คอยคิดกังวลถึงเรื่องเดิมๆ ที่คุ้นเคย

บางคนอาจบ่นว่า “เหนื่อยเหลือเกินวันนี้ สงสัยเมื่อคืนจะนอนไม่พอ หรือทานมากไป น่าจะจับสักพักหนึ่ง” หรือ “ทำเจ็บเหลือเกิน ไม่รู้เป็นแผลหรือเปล่า ถ้าเป็นเตี้ยวงการปฏิบัติจะแย่ ขอ ลืมตาดูหน่อยดีกว่า” เหล่านี้คือความล้มเหลวของโยคี กึ่งก่า

#### ๔. มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ปัจจัยที่เกื้อกูลต่อ  
การเจริญสติและ  
ปัญญา ๗ ประการ

๑. สถานที่เหมาะสม

องค์ประกอบประการที่ ๔ ในการพัฒนาพละ  
๕ ได้แก่การมีปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและ  
ปัญญา ๗ ประการ คือ

๑. สถานที่ที่เหมาะสม บริเวณสถานที่ปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานจะมีเครื่องอำนวยความสะดวกพอ  
สมควรและเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม

## ๒. อยู่ในถิ่นเหมาะสม

๒. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึงการออก  
บิณฑบาตเป็นประจำวันของพระสงฆ์ สถานที่ปฏิบัติ  
ธรรมควรอยู่ไกลพอควรจากหมู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยง  
การรบกวน แต่ต้องใกล้ชุมชนพอที่จะออกบิณฑบาต  
ได้ สำหรับฆราวาส ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความสะดวก  
ในเรื่องอาหารพอควร แต่ไม่ถึงกับเป็นเครื่องล่อใจ  
หรือรบกวนการปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยง  
สถานที่ที่ทำลายสมาธิ เช่นบริเวณที่มีคนพลุก-  
พล่าน โดยย่อ ความสงบระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น  
แต่ก็ต้องไม่หนีจากความเจริญจนไม่สามารถแสวงหา  
ปัจจัยที่จำเป็นในการประทังชีวิตได้

## ๓. วาจาเหมาะสม

๓. วาจาที่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติ  
ธรรม ความจำเป็นในการพูดจามีน้อยมาก อรรถ-  
กถากำหนดให้เพียงการฟังธรรมเทศนาเท่านั้น แต่  
เราอาจจะเพิ่มการสนทนาธรรมกับพระอาจารย์  
(การสอบอารมณ์) เข้าไว้ด้วยได้ บางครั้งการสนทนา  
เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะ  
เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสับสน หรือไม่แน่ใจว่าจะทำ  
อย่างไรต่อไป

แต่โปรดจำไว้ว่า อะไรก็ตามที่มากเกินไป  
ย่อมเป็นโทษ อาตมาเคยสอนในสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่ง  
มีกระถางต้นไม้ที่กัปปิยะของอาตมาเอาใจใส่รดน้ำ  
มากเกินไป ผลก็คือใบไม้กลับร่วงหลุดไปหมด สิ่ง  
เดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นได้กับสมาธิของผู้ปฏิบัติ หาก

ผู้ปฏิบัติสันทนาธรรมมากเกินไป หรือแม้แต่การบรรยายธรรมของพระอาจารย์เอง โยคีต้องประเมินดูอย่างระมัดระวัง หลักการง่ายๆ ก็คือ ให้ความรู้ที่ได้ยินได้ฟังมานั้นช่วยให้สมมติขึ้นหรือไม่ หรือทำให้เกิดสมาธิหรือไม่ หาไม่แล้ว ผู้ปฏิบัติก็ควรหลีกเลี่ยง เช่นไม่เข้าฟังธรรม หรืองดการสอบอารมณ์ เป็นต้น

โยคีที่เข้าอบรมแบบเข้มงวด ควรหลีกเลี่ยงการพูดจาทุกชนิดให้มากที่สุด โดยเฉพาะการพูดเรื่องทางโลก แม้แต่การสนทนาธรรมอย่างลึกซึ้งก็อาจไม่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงประเด็นความเชื่อ กับเพื่อนโยคีในระหว่างการปฏิบัติ นอกจากนั้นสิ่งที่ไม่สมควรที่สุด ได้แก่ การสนทนาเกี่ยวกับอาหาร สถานที่ต่างๆ ธุรกิจ เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ เหล่านี้เป็น “คำพูดของทางโลก”

เป้าหมายของข้อห้ามเหล่านี้ ก็เพื่อป้องกันสิ่งที่อาจรบกวนจิตใจโยคี พระพุทธองค์ตรัสแก่โยคีด้วยความเมตตาอย่างยิ่งว่า “นักปฏิบัติที่เอาจริง ไม่ควรพูด เพราะการพูดบ่อยๆ จะทำให้โยคีมีสิ่งรบกวนจิตใจมาก”

**ผู้ปฏิบัติควรมีสติ  
ตลอดกระบวนการ  
พูด กำหนดรู้ตั้งแต่  
เกิดความต้องการ  
ที่จะพูด เตรียม**

อย่างไรก็ตาม บางครั้งการพูดจาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในระหว่างการปฏิบัติธรรม ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องระมัดระวังที่จะไม่พูดอะไรนอกเหนือจากสิ่งที่จำเป็นจะต้องสื่อสารจริงๆ และควรมีสติตลอดกระบวนการของการพูด ในเบื้องต้นจะเกิด

ความคิดที่จะพูด  
และอาการของ  
ร่างกายขณะที่พูด

ความต้องการพูดก่อน แล้วตามด้วยความคิดว่าจะพูดอะไรและอย่างไร ผู้ปฏิบัติควรกำหนดความคิดดังกล่าวทั้งหมด ตั้งแต่การเตรียมความคิดที่จะพูด และอาการพูดจริงๆ ความเคลื่อนไหวต่างๆ ขณะพูด เช่น ริมฝีปาก ใบหน้า ตลอดจนท่าทางประกอบ ล้วนต้องกำหนดทั้งสิ้น

หลายปีมาแล้วในประเทศพม่า มีข้าราชการระดับสูงผู้หนึ่งเพิ่งเกษียณอายุ เขาเป็นชาวพุทธที่เคร่งครัดมาก ได้อ่านพระไตรปิฎกและหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่แปลเป็นภาษาพม่าตีๆ จำนวนมาก และได้ผ่านการปฏิบัติกรรมฐานมาบ้าง ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเขายังไม่ลึกซึ้งนัก แต่เขาก็มีความรู้พื้นฐานค่อนข้างมาก และประสงค์ที่จะสอนสิ่งที่เขารู้ เขาจึงได้หันไปเป็นอาจารย์

วันหนึ่งเขาเข้ามาปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานในเมืองย่างกุ้ง เมื่ออาตมาสอนโยคี และอธิบายหลักการปฏิบัติแล้วจึงเปรียบเทียบคำสอนของอาตมากับพระคัมภีร์ โดยพยายามประสานแนวคิดที่อาจดูเหมือนไม่ตรงกัน ชายคนนี้จะเริ่มตั้งคำถามทันทีว่า “คำกล่าวนี้มาจากไหน มีเอกสารอ้างอิงหรือเปล่า” อาตมาพยายามแนะนำเขาอย่างสุภาพ ให้เลิกวิตกในประเด็นเหล่านั้น แล้วตั้งหน้าปฏิบัติต่อไป แต่เขาอดไม่ได้ เขาทำอย่างนี้เป็นเวลาติดต่อกัน ๓ วัน ในระหว่างการสอบอารมณ์

ในที่สุด อาตมาถามเขาว่า “ท่านมาที่นี่ทำไม ท่านมาเพื่อที่จะเรียน หรือมาสอนอาตมากันแน่” ใน

สายตาของอาตมา เขามาเพื่อมาอวดความรู้มีใช้มาปฏิบัติธรรม

ชายคนนั้นตอบอย่างร่าเริงว่า “เอ้อ ผมมาเป็นนักเรียนสิครับ ท่านสิเป็นอาจารย์”

อาตมากล่าวว่า “อาตมาได้พยายามบอกท่าน อ้อมๆ ตลอด ๓ วันที่ผ่านมา แต่ถึงตอนนี้ อาตมาจำต้องบอกท่านตามตรง ท่านทำตัวเหมือนบาทหลวง ซึ่งตามปรกติจะทำหน้าที่ประกอบพิธีแต่งงานให้ชาวบ้าน จนกระทั่งถึงคราวที่บาทหลวงจะแต่งงานแทนที่จะไปยืนในตำแหน่งเจ้าบ่าว กลับขึ้นไปบนแท่นพิธี แล้วประกอบพิธีแต่งงานเสียเอง ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้แก่ผู้มาร่วมงานเป็นอันมาก” ชายคนนั้นจึงเข้าใจประเด็นในที่สุด เขายอมรับข้อผิดพลาด แล้วกลายเป็นนักเรียนที่ว่างายหลังจากนั้น

**ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความสามารถมากเพียงใด ในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ต้องทำตัวราวกับคนไร้ความสามารถ สงบเสงี่ยม และว่างายอย่างยิ่ง**

โยคีที่ประสงค์จะเข้าใจธรรมะจริงๆ จะต้องไม่เลียนแบบชายคนนี้ ความจริง พระอรรถกถากล่าวไว้ว่า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความสามารถมากเพียงใด ในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ต้องทำตัวราวกับคนไร้ความสามารถ และเป็นคนสงบเสงี่ยมว่างายอย่างยิ่ง ในกรณีนี้ อาตมาจะขอเล่าทัศนคติอย่างหนึ่งที่อาตมามีมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เมื่ออาตมายังไม่มีความชำนาญ เชี่ยวชาญ หรือประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาตมาก็จะไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องนั้นๆ และถึงแม้ว่าอาตมาจะมี ความชำนาญ เชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม อาตมาก็จะไม่เข้าไปแสดงความ

เห็นหรือแทรกแซงในเรื่องใดหากไม่ได้รับการขอร้อง  
ก่อน

#### ๔. บุคคลเหมาะสม โดยเฉพาะวิปัสสนา จารย์

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๔ ได้แก่ บุคคลที่  
เหมาะสมโดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์ หากคำสอนของ  
ท่านช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า มีสมาธิที่ตั้งมั่นมากขึ้น  
หรือทำสมาธิที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ก็อาจกล่าวได้ว่า  
วิปัสสนาจารย์ท่านนั้นเหมาะสม

นอกจากนี้ บุคคลที่เหมาะสมยังมีอีก ๒  
ลักษณะ คือ (๑) ชุมชนที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ  
(๒) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้คนในชุมชน  
นั้นๆ ในระหว่างการอบรมเข้มงวด โยคีจำเป็นต้อง  
ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างมากในหลายๆ ด้าน ใน  
การพัฒนาสติและสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้งกิจกรรม  
ทางโลก โยคีจึงต้องพึ่งพาอุปัฏฐาก ที่สามารถ  
ทำงานบางอย่างแทนโยคี เช่นการจ่ายตลาด และ  
ทำอาหาร ซ่อมแซมที่พัก และอื่นๆ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติ  
เป็นกลุ่ม ก็คงต้องคำนึงถึงผลกระทบของโยคีเองต่อ  
สังคมด้วย ความเกรงอกเกรงใจเพื่อนโยคีเป็นสิ่ง  
สำคัญ การทำอะไรเร็วๆ หรือเสียงดังก็อาจกระทบ  
กระเทือนต่อผู้อื่นได้มาก ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ ผู้  
ปฏิบัติก็จะกลายเป็นบุคคลที่เหมาะสมสำหรับโยคีอื่น

#### ๕. อาหารเหมาะสม

ปัจจัยที่สนับสนุนประการที่ ๕ ได้แก่อาหาร  
กล่าวคืออาหารที่เหมาะสมกับโยคี ก็มีส่วนช่วยให้  
การปฏิบัติก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติต้อง  
ระลึกอยู่เสมอว่า จะให้ได้อย่างไรทุกประการคงเป็น  
ไปไม่ได้ การปฏิบัติเป็นกลุ่ม อาจมีคนจำนวนมาก

และอาหารก็ต้องทำที่ละหลายๆ สำหรับทุกคน ในกรณีเช่นนี้ ย่อมดีที่สุดที่จะทำใจให้ยอมรับอาหารใดๆ ก็ตามที่มีผู้จัดหามาให้ แต่หากการปฏิบัติถูกกระทบเพราะเกิดความรู้สึกอดอยาก หรือรังเกียจอาหารแล้ว ก็ควรแก้ไขเท่าที่จะทำได้

## เรื่องของนางมาติกมาตา

ครั้งหนึ่งมีพระสงฆ์ ๖๐ รูป ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า โดยมีนางมาติกมาตาเป็นโยมอุปัฏฐาก นางมีความศรัทธามาก พยายามเลือกสรรอาหารที่คิดว่าพระสงฆ์จะชอบและจะปรุงอาหารให้มีปริมาณเพียงพอสำหรับพระทุกรูปทุกๆ วัน วันหนึ่ง นางมาติกมาตาเข้าไปกราบเรียนถามพระสงฆ์ว่า ฆราวาสจะปฏิบัติธรรมอย่างพวกท่านบ้างได้หรือไม่ “ได้สิ” พระสงฆ์ตอบ แล้วสอนวิธีการให้นาง นางเพียรพยายามปฏิบัติแม้ในขณะที่ปรุงอาหาร และทำงานบ้านอื่นๆ จนในที่สุดนางก็บรรลुเป็นพระอนาคามี และด้วยบุญที่สั่งสมมาในอดีต นางจึงมีอภิญญา เช่นตาทิพย์ และหูทิพย์ กล่าวคือ สามารถมองเห็นและได้ยินในที่ไกลๆ และมีเจโตปริยญาณ คือ สามารถหยั่งรู้ใจคนอื่น

นางมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่รู้ว่าตนได้บรรลुธรรมวิเศษ และคิดว่าเนื่องจากตนมีงานมากต้องดูแลครัวเรือนและทำอาหารถวายพระสงฆ์ทุกวัน เหล่าพระสงฆ์จึงน่าจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกว่านางมาก ด้วยญาณวิเศษ นางจึงตรวจดูความคืบหน้าของพระสงฆ์ทั้ง ๖๐ รูป และต้องตกใจเมื่อ

พบว่ายังไม่มีพระสงฆ์รูปใดเลยที่ได้บรรลุแม้เพียง  
วิปัสสนาญาณขั้นต้น

“เกิดอะไรขึ้น” นางสงสัยแล้วตรวจสอบดูสภาวะ  
ของพระแต่ละรูปด้วยอภิปัญญาเพื่อหาสาเหตุของ  
อุปสรรคในการปฏิบัติ สถานที่ก็ไม่ใช่ปัญหา การ  
อยู่รวมกันก็มีใช่ปัญหา อาหารนี้แหละที่เป็นอุปสรรค  
เนื่องจากพระบางรูปชอบเปรี้ยว บางรูปชอบเค็ม  
บางรูปชอบเผ็ด บางรูปชอบขมหวาน และบางรูป  
ชอบผัก ด้วยความสำนึกในพระคุณที่พระสงฆ์สั่ง-  
สอนกรรมฐานให้จนนางได้บรรลุธรรมะอันยิ่งใหญ่  
นางมาติกาตาเริ่มทำอาหารแบบที่พระแต่ละรูป  
ชอบ ในไม่ช้า พระทุกรูปก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ผู้เป็นพ่อ แม่ หรือ  
ผู้ที่มีภาระต้องดูแล  
ผู้อื่น มิใช่จะสิ้น  
ความหวังในการ  
บรรลุสังขารธรรม

การบรรลุธรรมอย่างรวดเร็วและลึกซึ้งของ  
นางประกอบกับความเฉลียวฉลาดและความเสียสละ  
เพื่อผู้อื่น เป็นตัวอย่างที่ดี สำหรับพ่อแม่ และผู้ดูแล  
ผู้อื่น ซึ่งแม้จะช่วยผู้อื่นอยู่ ก็มีหวังจะสิ้นความหวัง  
ในการบรรลุสังขารธรรมอันลึกซึ้ง

ในศาสนาพุทธนิกาย  
เถรวาท ไม่ปรากฏ  
แนวคิดที่ มังสวิรัตติ  
ช่วยให้สามารถ  
เข้าถึงธรรมได้เป็น  
พิเศษแต่อย่างใด

ในโอกาสนี้ อาตมาขอกล่าวถึงประเด็นเกี่ยว  
กับมังสวิรัตติไว้ด้วย บางคนคิดว่าการกินผักแต่อย่าง  
เดียวเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง แต่ในศาสนาพุทธ  
นิกายเถรวาท ไม่ปรากฏแนวคิดที่ มังสวิรัตติช่วยให้  
สามารถเข้าถึงธรรมได้เป็นพิเศษแต่อย่างใด

พระพุทธองค์เองมิได้ทรงห้ามการรับประทาน  
เนื้อโดยสิ้นเชิง เพียงแต่วางเงื่อนไขไว้บางอย่าง  
เช่น สัตว์นั้นต้องมิได้ถูกฆ่าเพื่อการบริโภคครั้งนั้น

โดยเฉพาะ พระเทวทัตได้ทูลขอให้พระพุทธองค์  
บัญญัติพระวินัย ห้ามการฉนเนื้อโดยเด็ดขาด แต่  
หลังจากที่ได้ทรงไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน พระพุทธองค์  
ทรงปฏิเสธที่จะทำเช่นนั้น

ในสมัยนั้น ก็เช่นเดียวกับสมัยปัจจุบัน คือ  
ผู้คนส่วนใหญ่จะรับประทานเนื้อและผัก มีเพียงพวก  
พราหมณ์หรือชนชั้นสูงที่เป็นมังสวิรัต เมื่อพระสงฆ์  
ออกบิณฑบาต ท่านต้องรับอาหารทุกชนิดที่คนถวาย  
ไม่ว่าจะเป็นชนชั้นใด การแบ่งแยกระหว่างผู้ถวายที่  
เป็นมังสวิรัต หรือที่รับประทานเนื้อสัตว์ ย่อมขัด-  
แย้งต่อเจตนารมณ์ของการบิณฑบาต นอกจากนี้  
ทั้งพราหมณ์และชนชั้นอื่นๆ ก็อาจมาบวชเป็นพระ  
ภิกษุ ภิกษุณีได้ พระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาเรื่องนี้  
ตลอดจนประเด็นต่างๆ ที่ตามมาทั้งหมดแล้วเช่นกัน

ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องรับประทาน  
มังสวิรัตเพื่อที่จะปฏิบัติธรรม แน่แน่นอนว่าการรับ-  
ประทานมังสวิรัตที่สร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย  
ย่อมเป็นประโยชน์กับสุขภาพ และหากผู้ปฏิบัติไม่  
รับประทานเนื้อสัตว์เพราะเมตตาสงสารสัตว์ ก็นับ  
เป็นกุศลเจตนาอย่างแน่นอน แต่หากร่างกายของผู้  
ปฏิบัติคุ้นเคยกับการรับประทานเนื้อสัตว์ หรือมี  
ปัญหาสุขภาพอันใดที่ทำให้ต้องรับประทานเนื้อสัตว์  
การปฏิบัติดังกล่าวไม่ควรถือว่าเป็นบาป หรือเป็น  
อุปสรรคในการปฏิบัติธรรม การวางกฎระเบียบที่  
คนส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ก็ย่อมจะไร้  
ประสิทธิผล

### ๖. ภูมิอากาศเหมาะสม

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๖ ได้แก่ ภูมิอากาศที่เหมาะสม มนุษย์นั้นมีความสามารถในการปรับตัวในสภาพอากาศต่างๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะอากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงไร มนุษย์จะหาทางปรับตัวให้สามารถอยู่อย่างสุขสบายได้ แต่หากวิธีการเหล่านี้มีข้อจำกัด หรือไม่มีหนทางที่จะปรับตัวได้ ก็อาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว หากกระทำได้ ก็ควรย้ายไปปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่มีภูมิอากาศเหมาะสม

### ๗. อิริยาบถเหมาะสม

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย ได้แก่ อิริยาบถที่เหมาะสม อิริยาบถในที่นี้หมายถึง การยืน เดิน นั่ง และนอน การนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมสำหรับสมถภาวนาที่เน้นความสงบในการปฏิบัติในสายของพระอาจารย์มหาสีสยาต่อนั้น วิปัสสนากรรมฐานจะใช้อิริยาบถนั่งและเดินเป็นพื้นฐาน แต่ไม่ว่าการปฏิบัติแบบใด เมื่อสติมีความต่อเนื่องตั้งมั่นดีแล้ว อิริยาบถใดก็นับว่าเหมาะสมทั้งสิ้น

โยคีที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถนอน และยืน เพราะการยืนก่อให้เกิดความเจ็บปวดได้ในระยะเวลาอันสั้น ความตึงและน้ำหนักที่กดลงสู่ขา อาจรบกวนการปฏิบัติได้ ท่านอนมีปัญหาเพราะทำให้เกิดความง่วง เนื่องจากความเพียรต่ำ และเป็นท่าที่สบายเกินไป

จงตรวจสอบสถานการณ์ของตนเองเพื่อดูว่าปัจจัยสนับสนุนทั้งเจ็ดมีครบหรือไม่ หากไม่ครบ ก็

ควรหาทางทำให้ปัจจัยดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้ การปฏิบัติของตนเองมีความก้าวหน้าต่อไป และ หากการกระทำนั้นมุ่งส่งเสริมความเจริญในธรรม ปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมมิใช่การกระทำที่เห็น แก่ตัว

## ๕. จดจำสถานะที่เอื้ออำนวยในอดีต

วิธีที่ ๕ ในการเจริญผลทั้ง ๕ คือการอาศัย สิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิในอดีต ซึ่งหมายถึงจดจำ สถานการณ์ที่ช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีในอดีต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ดังที่ผู้ปฏิบัติทุกคนรู้ดี การ ปฏิบัติมีขึ้นมิลง บางครั้งเรารู้สึกเบิกบานสุขสงบใน ดินแดนแห่งสมาธิ แต่บางครั้งเราอาจรู้สึกหดหู่ ถูก กิเลสเล่นงาน ไม่สามารถกำหนดอะไรได้เลย การใช้ “สมาธิสัญญา” ก็คือ เวลาที่ผู้ปฏิบัติกำลังมีสมาธิ แนบแน่น สติตั้งมั่น ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่า สถานการณ์ แบบไหนมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติของตนเป็นไปเช่นนั้น เราจัดการกับจิตใจของตนเองอย่างไร มีสภาวะ อะไรเกิดอยู่ในขณะที่การปฏิบัติที่ดีนั้นกำลังดำเนิน อยู่ เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้ ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้นและสามารถสร้างให้เกิด ขึ้นอีกได้

## ๖. ปลุกฝังโพชฌงค์เจ็ด

วิธีที่ ๖ ในการพัฒนาผลให้คมกล้า คือการ ปลุกฝังโพชฌงค์เจ็ด หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้

เวลาที่ผู้ปฏิบัติมี สมาธิแนบแน่น สติ ตั้งมั่น ให้สังเกตว่า ขณะนั้นเราจัดการ กับจิตใจของตนเอง อย่างไร มีสภาวะ อะไรกำลังเกิดขึ้น

ปลุกฝังโพชฌงค์ เจ็ดให้เกิดขึ้น ได้แก่

สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ  
ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ  
และอุเบกขา

ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา คุณสมบัติของจิตเหล่านี้ คือ สาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรมและกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ นอกจากนี้ โพชฌงค์เจ็ดก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของการระลึก รุ้มรรคผล (มรรคญาณผลญาณ) ในทางพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการระลึกรู้ต่างๆ หมายถึง ความระลึกรู้ที่เจาะจงชั่วขณะ อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถระลึกรู้ได้ มรรคญาณผลญาณคือสภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกัน เป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มรรคญาณผลญาณคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสภาวะจิตเปลี่ยนจากการระลึกรู้อยู่ในสมมุติบัญญัติเข้าสู่พระนิพพาน ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้กิเลสบางส่วนถูกกำจัดออกไป ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

องค์ธรรมเหล่านี้  
อาจใช้รักษาสมดุล  
ของจิต โดยช่วย  
ยกระดับจิตเมื่อจิต  
หดหู่เศร้าหมอง  
และทำจิตให้สงบ  
ลง เมื่อจิตโลดโผน  
โชนทะยานเกินไป

ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์เจ็ด ก็อาจใช้องค์ธรรมเหล่านี้ในการรักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้ วิริยะ ปีติ และธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ ช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่ เศร้าหมอง ในขณะที่ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ทำจิตให้สงบลง เมื่อจิตโลดโผนโชนทะยานเกินไป หลายครั้ง โยคีอาจรู้สึกหดหู่ ท้อถอย ขาดสติ และคิดว่าการปฏิบัติของตนแย่ง ไม่ก้าวหน้า สติไม่สามารถกำหนดสิ่งต่างๆ ได้อย่างเคย ในเวลาเช่นนี้ โยคีต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทำใจให้สดใสขึ้น โยคี

**ปิติ วิจารณ์ และธัมม-  
วิจารณ์ มีประโยชน์  
มาก เมื่อเผชิญกับ  
ความหดหู่และท้อ-  
ถอย**

ควรหาวิธีสร้างกำลังใจหรือแรงบันดาลใจ เช่น การฟังธรรมเทศนาที่จับใจ ที่จะทำให้เกิดปิติ บันดาลใจให้เกิดความพากเพียรยิ่งขึ้น หรือทำให้ธัมมวิจารณ์ โฆษณงค์เจริญขึ้นโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ องค์ธรรมทั้งสามนี้ กล่าวคือ ปิติ วิจารณ์ และธัมมวิจารณ์ มีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

เมื่อธรรมบรรยายก่อให้เกิด ปิติ วิจารณ์ หรือธัมมวิจารณ์แล้ว ผู้ปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากสภาวะเช่นนี้ ในการพยายามปรับจิตของตนให้กำหนดสิ่งต่างๆ ให้ได้แม่นยำ และชัดเจนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถระลึกอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง

**เนื่องจากจิตมีพลัง  
มากเกินไป สติจึง  
พลาดพลังไม่สามารถ  
อยู่กับปัจจุบันขณะ  
ได้**

ในบางขณะ โยคีอาจมีประสบการณ์แปลกๆ หรือด้วยเหตุผลบางอย่าง ผู้ปฏิบัติอาจพบว่าตนเองกำลังมีจิตใจที่ซึ้นบาน มีปิติ และความสุขอย่างท่วมท้นพลุ่งพล่าน ในระหว่างการปฏิบัติ จะเห็นโยคีเหล่านี้มีใบหน้าที่เบิกบาน มีอาการเดินตัวลอย เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลังไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และแม้ผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้บ้าง ก็จะเป็นการกำหนดแบบเฉียดๆ ผ่านเลยไป ไม่ตรงปัจจุบัน

**จิตที่ฟูฟองเกินไป  
อาจปรับให้สมดุล  
ได้ด้วยโพชฌงค์  
ปัสสัทธิ สมาธิ และ  
อุเบกขา**

หากผู้ปฏิบัติพบว่าตัวเองมีจิตใจฟูฟองเกินไป ก็อาจปรับให้สมดุลได้โดยโพชฌงค์ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โดยอาจเริ่มจากการยอมรับว่าจิตตนเองมีพลังมากเกินไปจริงๆ แล้วระลึกว่า “ไม่จำเป็น ต้องรีบร้อน พระธรรมจะปรากฏให้เห็นเอง เราควร

**โยคีจะต้องไม่เลือก  
ที่รักมักที่ชัง ต้อง  
เฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่าง  
ที่เกิดขึ้น ไม่เลือก  
ว่าดีหรือเลว**

ที่จะนั่งดูอย่างสงบ เยือกเย็นและรับรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยสติอันสุขุมอ่อนโยน” ความคิดเช่นนี้จะช่วยให้ ความสงบเกิดขึ้น และเมื่อพลังจิตส่วนเกินอ่อนตัวลง ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเริ่มตั้งสมาธิได้อีก วิธีการนี้ เป็นการทำให้การปฏิบัติแคบเข้ามา แทนที่จะพยายามกำหนดหลายๆ สิ่ง ก็ให้ลดสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ให้น้อยลง และตั้งใจกำหนดอย่างเต็มที่มากขึ้น จิตจะเริ่มช้าลง และกลับสู่สภาวะปรกติในไม่ช้า ประการสุดท้าย ผู้ปฏิบัติอาจเลือกใช้อุเบกขาตะล่อมจิตด้วยความคิดว่า “โยคีไม่ควรเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดเพียงประการเดียวก็คือ ต้องเฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือเลว”

หากผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื่นเต้น และทำจิตที่หุดหู่ให้สงบใส ก็แน่ใจได้ว่าปัญญาญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

ความจริง ผู้ที่จะทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการปฏิบัติได้ดีที่สุดก็คือ วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ หากวิปัสสนาจารย์ติดตามการปฏิบัติของลูกศิษย์อย่างต่อเนื่อง โดยการสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์จะสามารถเห็นและแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในการปฏิบัติต่างๆ เหล่านี้ให้แก่โยคีได้

อาตมาอยากเตือนมิให้โยคีท้อถอยเมื่อคิดว่าตนประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ โยคีเปรียบเหมือนเด็กทารก ซึ่งต้องผ่านการพัฒนาหลายขั้นตอน ในระหว่างขั้นตอนเหล่านี้ ทารกอาจต้องเผชิญกับการ

ผู้ปฏิบัติที่คิดว่าตนกำลังล้มเหลว อาจเป็นเหมือนทารกที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ก่อนที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่

เปลี่ยนแปลงทางจิตใจและร่างกายอย่างมากมา บางครั้งอาจรู้สึกหงุดหงิดง่าย ๆ เอาใจไม่ถูก ทารกอาจร้องไห้โยเยโดยไม่เลือกเวลา มารดาที่ขาดประสบการณ์ อาจวิตกมากในช่วงดังกล่าว ข้อเท็จจริงก็คือ หากทารกไม่เผชิญกับความทุกข์เหล่านี้ ทารกก็ไม่อาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ความคับข้องใจของทารกส่วนใหญ่จะเป็นสัญญาณของการพัฒนาดังนั้นหากผู้ปฏิบัติคิดว่าการปฏิบัติของตนกำลังจะล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง จงอย่าวิตก ผู้ปฏิบัติอาจเป็นเหมือนเด็กทารกซึ่งกำลังพัฒนาเป็นขั้น ๆ ก็ได้

### ๗. พยายามอย่างกล้าหาญ

พร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

วิธีที่ ๗ ในการสร้างเสริมผลทั้ง ๕ คือการปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องได้ หมายถึง การให้ความสำคัญแก่ร่างกายน้อยลงกว่าปรกติ แทนที่จะเสียเวลาในการตกแต่งร่างกาย หรือดูแลความสะอาดสบายของตนเอง ผู้ปฏิบัติจะทุ่มเทพลังทั้งหมดให้แก่การเจริญกรรมฐาน

ถึงแม้ว่าร่างกายเราอาจจะยังแข็งแรงในขณะนี้ แต่ร่างกายจะเป็นสิ่งไร้ประโยชน์อย่างสิ้นเชิงเมื่อเราตายไป เราจะใช้ประโยชน์อะไรได้จากซากศพ ร่างกายเปรียบเหมือนภาชนะที่บอบบาง มันจะยังใช้งานได้ดีราบเท่าที่ยังไม่แตกสลาย ทันทีที่มันหมดลมล้มลง มันจะไม่มีประโยชน์กับเราอีกต่อไป

เมื่อเรายังมีชีวิต และมีสุขภาพดีพอควร นับว่าเรายังโชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้ เราควรที่จะเร่งดึงเอาสาระอันประเสริฐออกจากร่างกายของเราก่อนที่จะสายเกินไป ก่อนที่ร่างกายเราจะกลายเป็นซากศพ แน่แน่นอนว่าเราจะไม่ตั้งใจทำให้ตัวเองอายุสั้นลง แต่จะปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผล โดยรักษาสุขภาพเพียงเพื่อให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมต่อไปได้เท่านั้น

อาจมีผู้ถามว่า เราจะเอาสาระอะไรได้จาก ร่างกายนี้ ครั้งหนึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ เพื่อประเมินราคาของธาตุที่ประกอบกันเป็นร่างกายมนุษย์ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม เป็นต้น อาตมาคิดว่า ร่างกายคนเรา คงมีราคาไม่ถึงหนึ่งร้อยบาท ค่าใช้จ่ายในการแยกส่วนประกอบเหล่านี้คงสูงกว่าราคาของร่างกายทั้งหมดหลายเท่า หากปราศจากวิธีแยกธาตุดังกล่าว ร่างกายที่เป็นซากศพก็เป็นสิ่งไร้ค่า นอกเสียจากเอาไปทำปุ๋ย ยกเว้นกรณีที่เขาอวัยวะของผู้ตายไปผ่าตัดให้กับผู้ป่วยอีกผู้หนึ่ง ในกรณีนี้ก็เพียงการยืดระยะเวลากลายเป็นซากศพเท่านั้น

ร่างกายอาจเปรียบได้กับกองขยะ นำขยะ- แฉ่ง เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกโสโครก คนทุกๆ ไปไม่เห็นประโยชน์อะไรจากกองขยะ แต่คนที่ฉลาดก็อาจนำเอาสิ่งของบางอย่างกลับมาใช้ประโยชน์ได้ โดยเอาของสกปรกบางชิ้น นำมาล้างแล้วนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีก มีคนจำนวนมากร่ำรวยจากการทำธุรกิจนำของเก่ามาใช้ใหม่เช่นนี้

จากกองขยะที่เราเรียกว่าร่างกายของเรา  
 เราก็อาจสกัดเอาทองคำออกมาได้ด้วยการปฏิบัติ  
 ธรรม ทองคำแท่งหนึ่งก็คือ ศิล ความบริสุทธิ์ทาง  
 ความประพฤติ เป็นความสามารถในการฝึกฝนและ  
 พัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ให้ถึงความเป็นอารยชน  
 เมื่อสกัดคุณลักษณะที่ดองามต่อไปอีก ก็จะได้ ศรัทธา  
 วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหล่านี้คืออัญมณีที่หา  
 ค่ำมิได้ ที่เราสามารถสกัดจากร่างกายได้ด้วยการ  
 เจริญกรรมฐาน เมื่อผละเจริญเต็มที่แล้ว จิตจะ  
 สามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความ  
 หลงได้ เมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ ก็จะได้พบกับ  
 ความสันติสุขที่มีอาจซื้อหาได้ บุคคลผู้นั้นจะมีแต่  
 ความสงบเยือกเย็นและอ่อนหวาน จนทำให้ผู้พบ  
 เห็นมีจิตใจสูงขึ้นไปด้วย ความเป็นอิสระภายในนี้  
 ไม่ขึ้นกับสถานการณ์ หรือเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น และ  
 จะเกิดได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

เมื่อผละเจริญเต็มที  
 แล้ว จิตจะสามารถ  
 เอาชนะความโลภ  
 ความโกรธ และ  
 ความหลงได้

สันติสุข และความ  
 เป็นอิสระภายในจะ  
 เกิดขึ้นได้จากการ  
 ปฏิบัติธรรมอย่าง  
 จริงจังเท่านั้น

ใครๆ ก็รู้ว่าความทุกข์ใจไม่อาจถูกทำลายได้  
 ด้วยความปรารถนาจะพ้นทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว  
 ใครบ้างไม่เคยต่อสู้กับความต้องการที่จะทำอะไร  
 บางอย่าง ซึ่งตนเองรู้ว่าหากทำไปแล้วจะสะเทือนใจ  
 ผู้อื่น มีใครบ้างที่ไม่เคยหงุดหงิดหัวเสีย ทั้งที่ใจจริง  
 อยากจะรู้สึกพอใจและเป็นสุขมากกว่า ใครบ้างที่  
 ไม่เคยรู้จักว่าความสับสนเป็นความทรมานเพียงใด  
 เราสามารถกำจัดความเจ็บปวดและความไม่น่าพอใจ  
 เหล่านี้ได้แม้จะไม่่ง่ายนักสำหรับคนส่วนใหญ่ การ  
 ฝึกจิตนั้นอาศัยความทุ่มเทมากพอๆ กับรางวัลที่จะ  
 ได้รับ แต่เราก็ไม่ควรท้อถอย เป้าหมายและผลของ

เป้าหมายและผล  
ของวิปัสสนา คือ  
ความหลุดพ้นจาก  
ความทุกข์ทุกประ-  
เภททุกรูปแบบ ทุก  
ระดับ

วิปัสสนาก็คือ ความหลุดพ้นทุกประเภท ทุกรูปแบบ  
และทุกระดับ จากความทุกข์ทางกายและจิตใจ หาก  
ปรารถนาความหลุดพ้นเช่นนี้ โยคีก็ควรจะยินดีกับ  
โอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรม

เวลาที่เหมาะสมที่สุดก็คือเดี๋ยวนี้ เมื่อร่างกาย  
ยังแข็งแรง ก็นับเป็นโชคที่เรายังมีพลังกำลังในการ  
ปฏิบัติ เมื่ออายุมากขึ้น กำลังกายก็จะถดถอยลง  
อย่างไรก็ตาม บางครั้งอายุก็ช่วยให้มีปัญหามากขึ้น  
เช่นอาจช่วยให้เข้าใจความแปรปรวนของชีวิตได้ดี  
ขึ้น

### “ความสลดสังเวชทำให้ต้องปฏิบัติธรรม”

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง  
ชื่อว่ารัฐบาล มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย เนื่องจาก  
ยังหนุ่มแน่นและแข็งแรง จึงได้ใช้ชีวิตหาความ  
สำราญมาเกือบทุกประเภทก่อนบวช แม้จะร่ำรวย  
มีเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องมาก และสามารถใช้ทรัพย์  
สมบัติแสวงหาความสุขในรูปแบบต่างๆ จนนับไม่ถ้วน  
แต่ในที่สุดท่านก็สละสิ่งเหล่านี้ ออกแสวงหาความ  
หลุดพ้น

วันหนึ่ง เมื่อพระเจ้าโกรัพะยะราชเสด็จประ-  
พาสป่า ก็มาพบพระภิกษุรูปนี้เข้าโดยบังเอิญ พระ  
ราชาจึงตรัสถามว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านยัง  
หนุ่มและแข็งแรง กำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ ท่านทิ้ง  
ครอบครัวที่ร่ำรวย และโอกาสแสวงหาความสุข  
ต่างๆ ละญาติพี่น้อง มานุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ อยู่

อย่างโดดเดี่ยวเพื่ออะไร ไม่รู้สึกเหงาบ้างหรือ ไม่  
เบื่อบ้างหรือ”

พระราชญาณจึงตอบว่า “มหาบพิตร เมื่อ  
อาตมาได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ ก็  
ทำให้อาตมาารู้สึกสลดสังเวชและเห็นความจำเป็น  
เร่งด่วนยิ่งนักที่จะต้องปฏิบัติธรรม อาตมาประสงค์  
จะแสวงหาประโยชน์สูงสุดจากร่างกายนี้ ก่อนที่จะ  
ตายไป ดังนั้น อาตมาจึงละทิ้งชีวิตทางโลก และ  
เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์นี้”

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ตระหนักถึงความจำเป็น  
ที่จะต้องเร่งรีบปฏิบัติ โดยไม่ผูกพันกับร่างกายหรือ  
ชีวิต บางทีพระพุทธพจน์ต่อไปนี้อาจช่วยได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า เราควรที่จะระลึกว่า  
โลกนี้มีได้ประกอบด้วยอะไรเลย นอกจากรูปกับนาม  
ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูปกับนามมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่  
แม้ขณะเดียว แต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา  
เมื่อเรามาอาศัยร่างกายและจิตใจนี้ เราก็ไม่  
อาจหยุดยั้งความชราได้

เมื่อเรายังเด็ก เราก็มินดีที่จะเติบโต แต่เมื่อ  
เราแก่ตัวลง เราก็มพบว่าเราตกอยู่ในวังวนของความ  
เสื่อมอย่างไม่มีวันกลับคืน

เราพอใจที่จะมีสุขภาพดี แต่ก็ไม่มีใครรับ  
ประกันได้ว่าเราจะสมปรารถนา เราถูกรบกวนด้วย  
ความเจ็บป่วยไม่สบายอยู่เนืองๆ ตลอดชั่วชีวิต

ความเป็นอมตะไม่มี ทุกคนต้องตาย ไม่มีใครอยากตาย แต่ก็ไม่มีใครเลี่ยงได้ คำถามอยู่ที่ช้าหรือเร็วเท่านั้น

ไม่มีใครเลยในโลกที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของตนที่จะมีความสุข เจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้

ไม่มีใครเลยในโลกที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของตนที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้ แต่คนก็ปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงข้อนี้ คนแก่ก็พยายามแต่งตัวให้ดูหนุ่มสาว นักวิทยาศาสตร์คิดหาวิธีรักษา และวิธีการต่างๆ ที่จะชะลอความชรา และพยายามแม้แต่จะให้คนตายฟื้นขึ้นมา เมื่อเราป่วยเราก็กินยาเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น แต่เราก็จะต้องป่วยอีก ที่สุดแล้วเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เราไม่อาจหลีกเลี่ยงความแก่และความตายได้

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนั้นไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนั้นไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไม่ว่าสิ่งมีชีวิตใดๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และที่สำคัญที่สุด ตัวผู้ปฏิบัติเอง

หากโยคีปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ข้อเท็จจริงเหล่านี้จะไม่เปลี่ยนแปลงใหม่ หากผู้ปฏิบัติมีญาณเห็นสภาวะธรรม ทางกาย ทางจิต เกิดขึ้นและดับไปทุกๆ ขณะ ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้ได้เองว่าไม่มีที่หลบภัยใดๆ ไม่มีสิ่งใดที่มั่นคง แต่หากปัญญาญาณยังไม่ถึงขั้นนี้ การคิดคำนึงถึงความเปราะบางไร้สาระของชีวิต ก็อาจช่วยกระตุ้นให้เราารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องปฏิบัติธรรมขึ้นมาได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้รอดพ้นจากสิ่งน่ากลัวเหล่านี้ได้

## ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

สิ่งมีชีวิตยังมีจุดอ่อนอีกอย่างหนึ่งคือ การไร้สมบัติที่แท้จริง การกล่าวดังนี้อาจฟังดูแปลก เมื่อเราเกิดมา เราก็เริ่มสะสมความรู้ในทันที เราได้รับลาภ ยศ ตามควรแก่ฐานะ ส่วนใหญ่ก็ทำงาน นำเงินเดือนที่ได้มาซื้อสิ่งต่างๆ เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าทรัพย์สินสมบัติ และในทางหนึ่งมันก็เป็นทรัพย์สินสมบัติจริงๆ แต่หากทรัพย์สินสมบัตินี้เป็นของเราจริงๆ เราจะต้องไม่มีวันพรากจากมัน แต่เมื่อมันแตกหัก หรือสูญหาย หรือถูกขโมยไป จะกล่าวว่า เรายังเป็นเจ้าของของมันอย่างแท้จริงได้อยู่หรือ เมื่อเราตาย ไม่มีอะไรเลยที่เราเอาไปด้วยได้ ทุกอย่างได้มา สะสม แล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง จึงอาจกล่าวได้ว่า ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

## ทุกอย่างได้มาสะสม แล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง

สมบัติของเราทุกชิ้นต้องทิ้งไว้เบื้องหลังทันทีที่เราตาย ทั้งนี้สมบัติอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. อสังหาริมทรัพย์ เช่น อาคาร ที่ดิน ฯลฯ โดยปรกติสิ่งเหล่านี้เป็นของเรา แต่ก็ต้องทิ้งไว้เมื่อเสียชีวิต ๒. สังหาริมทรัพย์ เช่น แก้ว อัญมณี เสื้อผ้า และอื่นๆ ที่เรานำติดตัวไปเวลาเดินทางไปในที่ต่างๆ บนโลกในชั่วชีวิตหนึ่ง ๓. ความรู้ ศิลปะ และวิทยาการ ความชำนาญ ที่เราใช้เลี้ยงชีวิตของเราและคนอื่นๆ ทรายเท่าที่เรายังมีร่างกายที่ทำงานเป็นปรกติ วิทยสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญแต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าเราจะไม่สูญเสียสมบัตินี้เช่นเดียวกัน เราอาจลืม หรือถูกห้ามมิให้ใช้ความรู้นั้น โดยรัฐบาล หรือโดยความโชคร้ายอื่นๆ เช่น หากคลื่นแพทย์ต้องสูญเสียแขน หรือประสบกับสิ่งที่ทำลายชีวิตอันเป็น

ปรกติสุข คัลยแพทย์ผู้นั้นอาจได้รับความสะเทือนใจ  
จนไม่สามารถประกอบอาชีพได้

ไม่มีสมบัติใดเลยที่จะสร้างความมั่นคงให้แก่  
ชีวิตในโลกนี้ได้ อย่าว่าแต่โลกหน้า หากเราสามารถ  
มองเห็นได้ว่า เราไม่มีอะไรเลย และชีวิตนี้เป็นสิ่ง  
ชั่วคราวยิ่งนักเราก็จะมีความสงบมากขึ้น เมื่อพบ  
กับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งหลายข้างต้น

### เอกสมบัติที่แท้จริงของมนุษย์

มีสมบัติบางอย่างที่  
ติดตามเราไปหลัง  
ความตายได้ สิ่งนี้  
ก็คือ กรรม

อย่างไรก็ตาม มีสมบัติบางอย่างที่ติดตาม  
เราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือ กรรม หรือผล  
ของการกระทำของเราเอง กรรมดีและกรรมชั่วจะ  
ติดตามเราไป และเราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีมันได้ด้วย

ความเชื่อว่าการกรรมเป็นเอกสมบัติที่แท้จริง  
ก่อให้เกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ  
ธรรมอย่างบากบั่น และถี่ถ้วน ความเข้าใจว่า กรรม  
ดี เป็นการลงทุนให้เกิดความสุขในอนาคต กรรมชั่ว  
จะตามกลับมาสนองผู้กระทำนั้น จะทำให้เรากระทำ  
สิ่งต่างๆ ด้วยการระลึกถึงความดี มีความเผื่อแผ่  
ใจกว้าง และเมตตา เราจะพยายามบริจาคเงินให้แก่  
โรงพยาบาล และผู้ประสบภัยต่างๆ เราจะช่วยเหลือ  
สมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อย  
โอกาส เพื่อนฝูง และคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ  
เราอาจจะปรารถนาที่จะสร้างสังคมให้ดีขึ้น  
โดยการระวังรักษา กิริยา วาจา และการกระทำ  
ต่างๆ ของตัวเราเอง เราจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อม

ผลจากกุศลกรรม  
จากทาน คีล และ  
ภาวนา โดยการ  
พัฒนาจิต หรือเจริญ  
กรรมฐาน จะติดตาม  
เราไปในภพหน้า  
ราวกับเงาตามตัว

ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วย  
การตามใจตนเอง  
หรือไล่ตะครุบสิ่ง  
ต่างๆ มาเป็นของ  
ตน

ความสันโดษเป็น  
ทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

ที่สงบสุข เมื่อเราพยายามที่จะปฏิบัติธรรม และเอา  
ชนะกิเลสที่เกิดขึ้นและหมักหมมอยู่ในจิตใจ การ  
กระทำดังกล่าวจะนำพาให้เรามีปัญญาญาณที่สูงขึ้น  
จนถึงเป้าหมายสูงสุด ผลของกุศลกรรมจาก ทาน  
คีล และภาวนา โดยการพัฒนาจิต หรือเจริญกรรม-  
ฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้า ราวกับเงาตามตัว  
ฉะนั้น จงอย่าได้หยุดยั้งในการสร้างกุศลกรรม  
เหล่านี้

เราทุกคนล้วนเป็นทาสของตัณหา แม้จะเป็น  
เรื่องน่าละอายแต่ก็เป็นเรื่องจริง ตัณหานั้นไม่มีที่  
สิ้นสุด ทันทิที่เราได้รับอะไรบางอย่าง เราจะพบว่า  
มันไม่ใช่อะไรที่คาดหวังไว้ และเราก็จะพยายามหา  
อย่างอื่นต่อไป นี่คือธรรมชาติของชีวิต คล้ายกับ  
การพยายามตักน้ำด้วยตะขวยจับแมลง ชีวิตไม่มี  
วันเต็มด้วยการตามใจตนเอง หรือไล่ตะครุบสิ่งต่างๆ  
มาเป็นของตน ตัณหาไม่อาจสนองตัณหาได้ หาก  
เราเข้าใจความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่มุ่งแสวงหาความ  
พอใจในลักษณะเช่นนี้ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัส  
ไว้ว่า ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

มีเรื่องเกี่ยวกับชายคนหนึ่ง มีอาชีพสาน  
ตะกร้าขาย เขาเป็นคนที่ง่าย ๆ มีความสุขอยู่กับการ  
สานตะกร้า เขาจะผิวปาก ร้องเพลง และใช้เวลา  
อย่างมีความสุข ในเวลากลางคืน เขาก็จะนอนใน  
กระท่อมเล็กๆ และหลับอย่างมีความสุข วันหนึ่ง มี  
เศรษฐีผ่านมา และเห็นชายสานตะกร้าที่ยากจนผู้นี้  
แล้วเกิดความสงสาร จึงให้เงินแก่ชายคนนี้ ๑๐๐๐

ซัง “โปรดรับเงินไว้” เขากล่าว “และนำไปใช้เพื่อหาความสุข”

ชายसानตะกร้ารับเงินมาด้วยความขอบคุณ เนื่องจากเขาไม่เคยมีเงินถึง ๑๐๐๐ ซังมาก่อนในชีวิต เขานำมันกลับไปที่กระท่อมของตน และเริ่มกังวลว่าจะเก็บไว้ที่ไหนดี เขารู้สึกว่ากระท่อมไม่ปลอดภัยพอ เขาจึงนอนไม่หลับทั้งคืน ด้วยความวิตกว่า โจรหรือแม่แต่หนูอาจมาขโมยหรือกัดแทะเงินก้อนนี้

วันรุ่งขึ้น เขาก็เอาเงิน ๑๐๐๐ ซัง ไปทำงานด้วย แต่เขาก็ไม่อาจร้องเพลงหรือผิวปากได้ เพราะมัวแต่วิตกกังวลเรื่องเงินนั้น อีกคืนหนึ่งเขาก็ไม่อาจหลับตาลงได้ ในวันรุ่งขึ้น เขาก็นำเงินไปคืนเศรษฐีผู้นั้น โดยกล่าวว่า “เอาความสุขของผมคืนมา”

ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากความรู้อะไรก็ตาม และสติปัญญาอย่างเต็มที่ ซื่อสัตย์ และไม่เป็นที่หาของ

ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมให้คนแสวงหาความรู้ หรือเกียรติยศ หรือทำงานหนักเพื่อหาเงินมาสนับสนุนครอบครัวตนเอง และเพื่อนฝูง ตลอดจนบริจาคให้แก่กิจกรรม และสถาบันที่ทำคุณประโยชน์ มิใช่เลย ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากชีวิต ความรู้ และสติปัญญาอย่างเต็มที่ トラบเท่าที่เขาแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาอย่างถูกต้องกฎหมายและซื่อสัตย์ ประเด็นก็คือ ให้พอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าเป็นทาสของตัณหา ให้หมั่นคำนึงถึงจุดอ่อนของชีวิต เพื่อที่เราจะได้สร้างคุณประโยชน์ จากร่างกายและชีวิต ก่อนที่เรา

จะล้มป่วย หรือแก่เกินไปที่จะปฏิบัติ และทิ้งร่างอัน  
เป็นซากศพที่ไร้ค่านี้ไป

## ๘. อุดทนและบากบั่น

หากเราปฏิบัติอย่างอาจหาญ ไม่คำนึงถึง  
ร่างกาย หรือชีวิต เราก็จะสามารถพัฒนาพลังที่จะ  
ผลักดันเราขึ้นสู่การปฏิบัติขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น  
ทัศนคติที่กล้าหาญเช่นนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัย  
สนับสนุนที่ ๗ ของการเจริญพละดังกล่าวแล้ว ยัง  
ก่อให้เกิดปัจจัยที่ ๘ ซึ่งหมายถึงความอดทนและ  
บากบั่นอีกปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาต้องสู้กับความ  
เจ็บปวดในร่างกาย

จิตที่ดิ้นรนเพราะ  
พยายามรักษาสมาธิ  
ทำให้เกิดเครียดและเป็น  
ทุกข์

โยคีทุกคนเคยประสบกับทุกข์ขเวทนาในการ  
นั่งวิปัสสนามาแล้ว จากการศึกษาที่จิตต้องเป็นทุกข์  
เพราะความเจ็บปวดเหล่านี้ และการที่จิตดิ้นรนจาก  
การถูกควบคุมในระหว่างการปฏิบัติ

การจะนั่งให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง ต้องอาศัย  
ความพยายามอย่างสูง เบื้องต้นเราจะต้องพยายาม  
รักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ให้มากที่สุดเท่าที่  
จะทำได้ การยับยั้งและควบคุมนี้อาจทำให้จิตถูก  
บีบคั้นได้มาก เนื่องจากจิตคุ้นเคยกับการโลดแล่นไป  
ในที่ต่างๆ การพยายามรักษาสมาธิทำให้เกิดความ  
เครียดอันเกิดจากการดิ้นรนของจิตนี้ เป็นความ  
ทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

เมื่อจิตดิ้นรนมากเข้า ร่างกายก็จะเริ่มมี

ความทุกข์อาจกลายเป็นสามเส้า คือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์กาย

อาการตามไปด้วย ความเครียดจะเกิดขึ้น ความทุกข์จากการดิ้นรนของจิต รวมกับเวทนาทางกายก็นับว่าเป็นงานที่หนักเอาการอยู่ จิตใจที่บีบคั้นและร่างกายที่เคร่งตึง อาจทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดตรงๆ ได้ จิตใจจะเริ่มหวั่นไหวด้วยความรู้สึกผลึกไสและความโกรธ คราวนี้ ความทุกข์กลายเป็นสามเส้าคือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์ทางกาย

นี่เป็นโอกาสที่จะนำหลักธรรมข้อที่ ๘ ในการพัฒนาพละมาใช้ คือความอดทนและบากบั่นให้โยคีพยายามจับตาดูความเจ็บปวดโดยตรง หากผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดอย่างอดทนแล้ว ก็เท่ากับยังเปิดประตูรับกิเลสคือความโลภและความโกรธอยู่ “โอ ฉันเกลียดความปวดจริงๆ อยากให้สบายเหมือนเมื่อสัก ๕ นาทีที่ผ่านมาจัง” เมื่อเผชิญกับความโกรธและความโลภ หากปราศจากความอดทน จิตก็จะสับสนและตกเป็นเหยื่อของโมหะ ไม่สามารถกำหนดอะไรได้ชัดเจน ไม่อาจมองเห็นลักษณะของความปวดที่แท้จริงได้

ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่าทุกขเวทนาเป็นเสี้ยนหนาม เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจจะอยากขยับตัวเพื่อ “ให้สมาธิดีขึ้น” แต่หากขยับตัวจนเป็นนิสัย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง

อันที่จริง การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้มองไม่เห็นลักษณะที่แท้จริงของความปวด ความปวดอาจเป็นความรู้สึกที่เด่นชัดที่สุดในขณะนั้น แต่ผู้ปฏิบัติกลับเคลื่อนไหวเพื่อจะได้ไม่ต้องมองเห็นความปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเสียโอกาสสำคัญในการเข้าใจว่า จริงๆ แล้วความเจ็บปวดคืออะไร

ความจริง เราก็อยู่กับความเจ็บปวดมาตั้งแต่เกิด มันอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของเรา แล้วจะวิ่งหนีมันไปทำไม ถ้าหากความเจ็บปวดเกิดขึ้น จงเฝ้าดูมันราวกับได้รับโอกาสที่มีค่าที่จะเข้าใจสิ่งบางอย่างที่คุ้นเคยให้ถ่องแท้และในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

ในขณะที่มิได้ปฏิบัติอยู่ บ่อยครั้งเราก็สามารถฝึกความอดทนต่อความรู้สึกเจ็บปวดได้ โดยเฉพาะเมื่อกำลังทุ่มเทความสนใจให้กับอะไรบางอย่างที่เราชอบ เช่นคนที่ชอบเล่นหมากรุก ก็อาจนั่งจ้องมองกระดานหมากรุก ขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังรุกฆาต บุคคลนั้นอาจนั่งมาแล้ว ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่รู้รู้สึกถึงตะคริวที่เกิดขึ้น เนื่องจากกำลังคิดหาทางออกจากสถานการณ์อันจวนแต่มนั้น จิตใจจะจับจ้องอยู่ที่ความคิดนั้น และหากมีความเจ็บปวดอยู่บ้าง ก็อาจไม่ใส่ใจจนกว่าการเล่นจะยุติ

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ความอดทนยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะเป็นการพัฒนาปัญญาที่สูงส่งยิ่งกว่าการเล่นหมากรุก และทำให้เราพ้นจากความหายนะอย่างแท้จริง

## กลยุทธ์ในการต่อสู้ความเจ็บปวด

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่งขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ เมื่อสมาธิดี ความเจ็บปวดเล็กน้อยจะชัดเจนเหมือนผ่านแว่นขยาย

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง ขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยิ่งจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้มากเท่าใด จิตก็จะมีความสามารถในการหยั่งรู้และทำความเข้าใจสัจธรรมได้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเผชิญอยู่กับความเจ็บปวด หากสมาธิอ่อนแอ เราก็ไม่อาจรับรู้ได้ถึงความรู้สึกไม่สบายอันปรากฏที่ร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาธิดีขึ้น แม้แต่ความเจ็บปวดเล็กน้อย ก็มีความชัดเจนราวกับผ่านแว่นขยายจนเกินจริง มนุษย์ส่วนใหญ่ “มีสายตาสั้น” ในเรื่องนี้ หากปราศจากแว่นขยาย คือ สมาธิ โลกก็จะดูมัวๆ เบลอๆ และไม่ชัดเจน แต่เมื่อเราสวมแว่น (มีสมาธิ) สิ่งต่างๆ ก็สว่างไสวและชัดเจน ทั้งที่วัตถุนั้นมีได้เปลี่ยนแปลงแต่อย่างไร สิ่งที่เปลี่ยนแปลงคือความคมชัดของสายตาเรานั้นเอง

เมื่อเรามองดูหยดน้ำด้วยตาเปล่า เราก็ไม่เห็นอะไรมากนัก แต่ถ้านำหยดน้ำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราก็จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง บางอย่างกำลังเคลื่อนไหวเด่นไปมาอย่างน่าสนใจ ถ้าหากเราสามารถสวมแว่นแห่งสมาธิในระหว่างการปฏิบัติธรรม เราจะประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นในจุดที่เจ็บปวด ที่ดูเหมือนแน่นิ่งและไม่น่าสนใจ ยิ่งสมาธิหยั่งลึกลง ความเข้าใจในความเจ็บปวดก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก

ความจริงแล้ว  
ความเจ็บปวดนี้  
มีการแปรปรวนตลอด  
เวลา เพิ่มขึ้น ลดลง  
และย้ายไปมาได้

เราต้องเรียนรู้ที่จะ  
ไม่วิ่งหนีความเจ็บ  
ปวด แต่มุ่งหน้าเข้า  
หามันตรง ๆ

กลยุทธ์แรกคือ  
กำหนดจิตมุ่งไปที่  
ศูนย์กลางความเจ็บ  
ปวดนั้น

ตื่นใจที่พบว่า ความจริงแล้ว ความเจ็บปวดนี้มีการ  
แปรปรวนตลอดเวลา จากความรู้สึกแบบหนึ่งไป  
เป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไป ลดลง เพิ่มขึ้น  
ผกผัน และเคลื่อนย้ายไปมาได้ สมาธิและสติจะยิ่ง  
หยั่งลึกลง และมีความเฉียบคมมากขึ้น และเมื่อ  
อาการเหล่านี้ถึงจุดน่าสนใจที่สุดแล้ว ทันใดนั้น  
ความรู้สึกก็จะขาดหายไปราวกับมานเวทิจากการแสดง  
ได้ปิดลง และความปวดก็หายไปอย่างอัศจรรย์

ผู้ปฏิบัติที่ขาดความกล้า หรือความเพียร  
ที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด จะไม่มีวันเข้าใจความจริงที่  
ซ่อนเร้นอยู่ในความเจ็บปวด เราจึงต้องสร้างความ  
กล้าในจิตใจ มีความพยายามอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะ  
เฝ้าดูความเจ็บปวด เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนี  
ความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรง ๆ

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น กลยุทธ์แรกคือให้  
กำหนดจิตมุ่งไปที่ความเจ็บปวดโดยตรง และเข้าไป  
ยังศูนย์กลางของความเจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะ  
พยายามหยั่งให้ถึงรากของมัน ดูความเจ็บปวด  
อย่างที่มีมันเป็น กำหนดอย่างต่อเนื่อง พยายามหยั่ง  
ลึกเข้าไปในความเจ็บปวดโดยไม่ต้องมีปฏิกิริยา  
ตอบโต้ใดๆ

บางครั้ง เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามมากๆ ก็อาจ  
เหนื่อยล้า ความเจ็บปวดอาจทำให้หมดแรงได้เช่น  
เดียวกัน หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถรักษาความเพียร  
สติ และสมาธิไว้ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็ถึงเวลา  
ที่จะถอนจิตออกมา

## กลยุทธ์ที่สองคือ เล่นกับมัน

กลยุทธ์ที่สอง ในการจัดการกับความเจ็บปวดก็โดยการเล่นกับมัน ผู้ปฏิบัติจะเข้าไปหาความเจ็บปวดแล้วผ่อนคลายจิตลง เอาจิตจับที่ความเจ็บปวดแต่ลดความเข้มข้นของสติและสมาธิลงเบาๆ วิธีนี้ทำให้จิตได้พักผ่อนคลาย เสร็จแล้วก็กลับเข้าไปดูความเจ็บปวดอย่างใกล้ชิดอีกครั้ง และหากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็ถอยออกมาอีก เข้าไปกำหนดแล้วถอยออกมาเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง

หากความเจ็บปวดยังรุนแรงมาก และพบว่าจิตตึงเครียด รู้สึกบีบคั้น แม้ว่าจะได้ใช้กลยุทธ์ต่างๆ แล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหยุดพัก แต่มิได้หมายถึงการเคลื่อนไหวกายในทันที แต่ให้ปรับสิ่งที่สติเข้าไปรับรู้ก่อน โดยไม่สนใจความเจ็บปวด ให้หันไปกำหนดพองยุบ หรือเป้าหมายอื่นๆ ที่ใช้กำหนดอยู่ พยายามทำให้สมาธิตั้งมั่นให้มากที่สุดจนไม่รู้สึกรถึงความเจ็บปวดนั้น

## การรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามเอาชนะความอ่อนแอของจิตใจทุกรูปแบบด้วยความเข้มแข็งกล้าหาญราววีรบุรุษเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถเอาชนะความเจ็บปวด และเข้าใจมันอย่างที่มีมันเป็นจริงๆ ความรู้สึกที่ทนได้ยาก อาจเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการปฏิบัติ โยคีเกือบทุกคนจะเห็นความทุกข์ทางกายของตนซึ่งมีอยู่ตลอดชีวิตได้อย่างชัดเจน โดยได้รับการขยายด้วยพลังของสมาธิ ในระหว่างการ

**ผู้ปฏิบัติมีโอกา  
สที่จะรักษาความเจ็บ  
ป่วย หรืออาการ  
เรื้อรังได้ด้วย  
ความพากเพียรอัน  
แรงกล้าของตนเอง**

ปฏิบัติเข้ม ความเจ็บปวดจากแผลเก่า เคราะห์กรรม  
สมัยเด็ก หรือความเจ็บป่วยในอดีต ก็อาจหวน  
กลับคืนมาได้ การเจ็บป่วยในขณะนั้น หรือก่อน  
หน้านั้นไม่นาน อาจเลวลงอย่างกะทันหัน หาก ๒  
ประการหลังนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรคิดว่าเป็นโชค  
ของตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติมีโอกาที่จะรักษาความ  
เจ็บป่วย หรืออาการเรื้อรังได้ด้วย ความพากเพียร  
อันแรงกล้าของตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยยาแต่อย่าง  
ใด โยคีหลายคนสามารถเอาชนะปัญหาสุขภาพของ  
ตนด้วยการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว

ประมาณ ๑๕ ปีมาแล้ว มีชายคนหนึ่งป่วย  
เป็นโรคลมในระบอบทางเดินอาหารมาเป็นเวลานาน  
เมื่อไปพบแพทย์ หมอบอกว่าเขาเป็นเนื้องอกและ  
ต้องทำการผ่าตัด ชายคนนี้ก็กลัวว่าการผ่าตัดอาจ  
ล้มเหลว และเขาจะต้องตาย

ดังนั้นเขาจึงตัดสินใจมาเข้าปฏิบัติกรรมฐาน  
กับอาตมา ในไม่ช้าเขาก็รู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง  
ตอนแรกๆ ก็ไม่มาก แต่เมื่อการปฏิบัติของเขาคิ-  
บหน้าจนถึงญาณที่ยังรู้ความเจ็บปวดอย่างชัดเจน  
เขารู้สึกทรมานอย่างสาหัส เขารายงานให้อาตมา  
ฟัง อาตมาบอกเขาว่า ถ้าเขาอยากกลับบ้านไปหา  
หมอก็ได้ แต่อาตมาอยากให้เขาอยู่อีก ๒-๓ วัน

เขาคิดดูว่า การผ่าตัดก็ไม่อาจรับประกัน  
ได้ว่าเขาจะไม่ตาย เขาจึงตัดสินใจที่จะปฏิบัติต่อไป  
เขาต้องทานยา ๑ ช้อนชาทุกๆ ๒ ชั่วโมง บางที  
ความเจ็บปวดกำเริบจนทนไม่ได้ บางทีเขาก็สามารถ

กำราบมันได้ มันเป็นการต่อสู้ที่ยาวนาน มีทั้งแพ้ และชนะ แต่เขาเป็นคนมีความกล้าหาญมาก

ในระหว่างการนั่งสมาธิคราวหนึ่ง ความปวด รุนแรงทำให้ร่างของเขาสั่นเทา เสื้อผ้าชุ่มไปด้วย เหงื่อ เขารู้สึกว่าเนื้ออกนั้นแข็งมากขึ้นเรื่อยๆ มีความบีบคั้นมากขึ้นตามลำดับ ทันใดนั้น การรับรู้ เกี่ยวกับท้องของเขาหายไป มีแต่ความรู้ และก้อน ความเจ็บปวด มันเจ็บมากแต่ก็น่าสนใจมาก เขา ฝึกดุมันโดยมีแต่จิตที่รู้ กับความเจ็บปวดเท่านั้นที่ รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

ทันใดนั้นก็เกิดการระเบิดขึ้น โยคีผู้นั้นกล่าวว่า เขาได้ยินเสียงระเบิดที่ดังมาก หลังจากนั้นทุกสิ่ง ทุกอย่างก็จบลง เขาลุกขึ้นด้วยเหงื่อที่ท่วมตัว เขา เอามือคลำที่ท้อง แต่ตรงบริเวณที่เคยเป็นเนื้ออก นั้น มันหายไป เขาหายจากโรคนั้นโดยสิ้นเชิง และ ยิ่งไปกว่านั้น เขาได้ปฏิบัติจนได้เห็นพระนิพพานด้วย

หลังจากนั้นไม่นาน ชายคนนั้นก็จากศูนย์ ปฏิบัติไป อาตมาขอให้เขาบอกให้อาตมาทราบด้วย ว่าหม่อว่าอย่างไร คุณหมอตกลงใจมากที่เห็นว่าเนื้อ อกหายไป ชายคนนั้นเลิกควบคุมอาหารที่กระทำ มา ๒๐ ปี และยังมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้ และมี สุขภาพดี แม้แต่คุณหมอก็เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาด้วย

มีคนจำนวนมากหาย  
จากอาการปวดหัว  
เรื้อรัง โรคหัวใจ

อาตมาได้พบกับคนจำนวนมากที่หายจาก  
อาการปวดหัวเรื้อรัง โรคหัวใจ วัณโรค แม้แต่มะเร็ง  
และอาการบาดเจ็บรุนแรงจากสมัยเด็กๆ บางคน

วัณโรค แม้แต่มะเร็ง  
และอาการบาดเจ็บ  
รุนแรงจากสมัยเด็กๆ  
หลังจากได้เจริญ  
วิปัสสนากรรมฐาน

หมอไม่รักษาแล้ว ทุกๆ คนต้องเผชิญความเจ็บ  
ปวดที่รุนแรง และพวกเขามีความบากบั่นและกล้า-  
หาญ จนรักษาตนเองได้ ที่สำคัญ หลายคนได้รับความ  
รู้ ความเข้าใจสัจธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้น ด้วย  
การเฝ้าดูความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญจนได้ญาณ  
ทัสสนะ

ผู้ปฏิบัติไม่ควรทอดทิ้งอาการเจ็บปวด  
แต่ควรมีศรัทธาและความอดทนบากบั่นจนกว่าจะ  
เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง

## ๙. ปฏิปทาที่ไม่หวั่นไหว

มุ่งเดินหน้าอย่างไม่  
วอกแวก หรือยอม  
พ่ายแพ้ จนกว่าจะ  
บรรลุเป้าหมาย

ปัจจัยที่ ๙ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของพละ  
ก็คือ จิตใจที่ทำให้เรามุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก  
หรือยอมพ่ายแพ้จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

อะไรคือเป้าหมายของการปฏิบัติ เรามา  
อบรม ศิล สมาธิ ปัญญา ทำไม การเข้าใจจุดมุ่ง-  
หมายของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ แต่ที่สำคัญ  
กว่านั้น เราต้องซื่อสัตย์กับตนเอง เพื่อที่เราจะได้รู้  
ปฏิปทาของตนเองในการบรรลุเป้าหมายนั้นว่า มี  
มากน้อยเพียงไร

## กุศลกรรมและศักยภาพของมนุษย์

กุศลกรรมทำให้ได้  
เกิดมาเป็นมนุษย์

เราลองมาพิจารณาสิลดู การที่ได้มีโอกาส  
อันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และเข้าใจว่า

จึงควรใช้ชีวิตให้  
เต็มศักยภาพสูงสุด  
ของมนุษย์

โอกาสนี้มาจากกุศลกรรมแล้ว เราควรที่จะพยายาม  
ใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ความหมาย  
อันเป็นนัยยะที่ดั่งามของคำว่า “มนุษย์” ก็คือ ความ  
เมตตาและความกรุณาอันสูงส่ง มนุษย์ทุกคนก็ควร  
ที่จะพยายามรักษาคุณสมบัติข้อนี้ให้สมบูรณ์มิใช่หรือ  
หากเราสามารถปลูกฝังความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ  
เราก็จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างกลมเกลียวกับสรรพชีวิต  
อื่น ทำให้มีความสุข คุณธรรมเกิดจากการคำนึงถึง  
ความรู้สึกของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ทั้งผู้อื่นและตนเอง  
การที่คนเรามีศีลธรรม ไม่เพียงแต่ไม่เบียดเบียน  
ผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังปกป้องตนเองจากความทุกข์ใน  
อนาคต เราทั้งหลายควรที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำ  
ที่มีผลเสีย และประกอบแต่กุศลกรรมซึ่งจะช่วยให้  
เราพ้นทุกข์อย่างถาวร

กรรมเป็นทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเราเพียง  
อย่างเดียว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากเรายึดแนว  
คิดเช่นนี้เป็นหลักของความประพฤติ การปฏิบัติ  
ธรรม และเป็นหลักของชีวิต ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรม  
ชั่ว กรรมจะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่งในชาตินี้  
และชาติหน้า หากเราปฏิบัติกรรมดี เราก็จะได้รับ  
ความเคารพยกย่องในชีวิตชาตินี้ นักปราชญ์ย่อม  
สรรเสริญและเมตตาเรา และเราจะมุ่งหวังความสุข  
ได้ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป จนกว่าจะถึงพระ  
นิพพาน

การประกอบอกุศลกรรม ทำให้เสื่อมเกียรติ  
และเสียชื่อเสียงแม้ในชาตินี้ นักปราชญ์จะตำหนิ

ดูหมิ่นเรา และเราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงผลของกรรมนั้น  
ในอนาคต

เนื่องจาก กรรม อาจก่อให้เกิดทั้งผลดีและ  
ผลเสีย กรรมจึงอาจเปรียบได้กับอาหาร อาหาร  
บางชนิดมีความเหมาะสม และช่วยบำรุงสุขภาพ  
ในขณะที่อาหารบางประเภทเป็นพิษต่อร่างกาย  
หากเรารู้ว่าอาหารชนิดใดมีคุณค่า และรับประทาน  
อาหารนั้นในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม เราก็จะมี  
ชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข ในทางกลับกัน หาก  
เราไม่อาจอดกลั้นความยั่วยวนของอาหารที่ทำลาย  
สุขภาพและเป็นพิษ เราก็ต้องรับผล เราอาจเจ็บป่วย  
และทุกข์ทรมาน และอาจตายได้

### กัลยาณกิจ

การให้ทาน หรือความใจกว้างจะช่วยลด  
ความโลภในจิตใจ ศิลปินช่วยควบคุมอารมณ์ และ  
กิเลสอย่างหยาบในส่วนของความโลภและความ  
โกรธได้ ด้วยการรักษาศีลนี้ จิตใจจะได้รับการ  
ควบคุมในระดับที่ไม่ให้เกิดผลทางกาย หรือแม้แต่  
ทางวาจาได้

การภาวนา หมายถึง  
ถึง การพัฒนาจิต  
ให้ดีงาม โดยส่วน  
หนึ่งการภาวนา คือ  
การป้องกันอกุศล

ผู้ที่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ก็จะเป็นผู้นำ  
เคารพ แม้ว่าในจิตใจอาจเต็มไปด้วยความทุกข์  
ทรมานจากความร้อนใจ ความโกรธ ความโลภ และ  
เล่ห์เพทุบายต่างๆ ที่ยังมีกำลังมาก ดังนั้น ในขั้น  
ต่อไปจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งเป็นภาษาบาลี หมายถึง-

จิตมีให้เกิดขึ้น และ  
อีกส่วนหนึ่งทำให้  
เกิดปัญญา

ถึงการพัฒนาจิตให้ตั้งงาม โดยส่วนแรกของการ  
ภาวนา คือ การป้องกันอกุศลจิตมีให้เกิดขึ้น และ  
ส่วนที่สอง คือทำให้เกิดปัญญาในขณะที่จิตปราศจาก  
อกุศลแล้ว

## ความสุขจากสมาธิและวิปัสสนูปกิเลส

สมถภาวนา หรือการเจริญสมาธิ มีพลังที่จะ  
ทำให้จิตสงบ วิเวก และห่างไกลจากกิเลส โดยกด  
ข่มกิเลสไว้ไม่ให้ส่งผลร้าย สมถภาวนามีได้มีเฉพาะ  
ในพระพุทธศาสนา แต่มีในศาสนาอื่นด้วย เช่น  
ศาสนาฮินดู สมาธิเป็นการปฏิบัติอันน่าชมเชย โดย  
ผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ ในระหว่างที่จิต  
จดจ่ออยู่กับเป้าหมายของการทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะ  
สามารถบรรลุถึง ปิติ ความสุข และความสงบอย่าง  
ลึกซึ้ง บางครั้งพลังจิตที่พิเศษก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วย  
วิธีนี้ ทว่าความสำเร็จของสมถภาวนา มิได้ทำให้เกิด  
ปัญญาญาณเห็นสัจธรรมของรูปและนามต่างๆ  
กิเลสจะถูกกดข่มไว้แต่มิได้ถอนราก จิตใจยังมีได้  
หยั่งลงสู่สภาวะความเป็นจริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงยัง  
มิได้พ้นจากสังสารวัฏ และอาจกลับลงสู่อบายภูมิได้  
ในอนาคต ดังนั้น แม้ว่าเราอาจได้รับผลดีมากมาย  
จากสมาธิ แต่ก็อาจกลับเป็นผู้ที่ล้มเหลวในที่สุดได้

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้พระอนุตตร-  
สัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วัน  
อยู่ที่พุทธคยา เสวยวิมุตติสุข แล้วทรงพิจารณาว่า  
โลกถูกทับถมด้วยกิเลส และคนยังจมอยู่ในความ

มีดมนอนธกาลยิ่งนัก ทำให้พระองค์ทรงเล็งเห็น  
ความยากลำบากอย่างยิ่งในการจะสั่งสอนเวไนยสัตว์

แล้วพระองค์ก็ทรงระลึกถึงบุคคลสองคนซึ่ง  
อาจารย์รับธรรมะของพระองค์ได้ เนื่องจากมีจิตที่  
สะอาด และมีกิเลสเบาบางอยู่แล้ว ทั้งสองท่าน  
ได้แก่ อดีตพระอาจารย์ของพระองค์ คือ อาหาร  
ดาบส และอุทกดาบส แต่ละท่านมีลูกศิษย์มากมาย  
เนื่องจากท่านได้บรรลุสมาธิขั้นสูง ซึ่งพระพุทธองค์  
ทรงสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์  
ทั้งสองอย่างเชี่ยวชาญแล้ว แต่ทรงตระหนักว่า  
พระองค์ทรงต้องการบรรลุสิ่งที่สูงส่งกว่าคำสอน  
เหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม จิตใจของดาบสทั้งสองมีความ  
บริสุทธิ์มาก โดยพระอาหารดาบสสำเร็จฌานเจ็ด  
และพระอุทกดาบสได้ฌานแปด ซึ่งเป็นระดับสูงสุด  
แล้ว กิเลสห่างไกลจากท่านทั้งสอง แม้ในระหว่างที่  
ท่านมิได้เข้าสมาธิ พระพุทธองค์ทรงแนพระทัยว่า  
ท่านทั้งสองจะบรรลุธรรมได้ด้วยการเทศนาสั้นๆ  
เท่านั้น

ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอยู่ดังนี้  
ก็มีเทวดามากกราบทูลว่า พระดาบสทั้งสองเสียชีวิต  
แล้ว โดยอาหารดาบสตายไปเมื่อ ๗ วันก่อน ส่วน  
อุทกดาบสเพิ่งตายไปเมื่อคืนก่อน ทั้งสองได้ไปเกิด  
เป็นอรุณพรหม ที่มีจิตแต่ไม่มีรูป พรหมพระดาบส  
ทั้งสองไม่มีหูหรือตาที่จะรับทราบพระธรรมจาก

พระพุทธองค์ได้ พระดาบสจึงหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรม

เนื่องจากการได้พบครูบาอาจารย์และได้ฟังธรรมะเป็นสองหนทางเท่านั้นที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง พระดาบสทั้งสองจึงพลาดโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรมได้

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “พระดาบสทั้งสองฉิบหายเสียแล้ว”

## ปัญญาในการหลุดพ้น

อะไรเล่าที่ขาดหายไปในการเจริญสมถกรรมฐาน ดอย่งง่ายๆ ก็คือ สมถภาวนาไม่สามารถก่อให้เกิดความเข้าใจในสังขารธรรมได้ ความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น มีเพียงปัญญาญาณที่เห็นลักษณะของรูปและนามที่แท้จริงเท่านั้นจึงจะทำลายความคิดเรื่องอัตตา ความเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ได้ หากปราศจากความเห็นแจ้ง ซึ่งเกิดจากการระลึกรู้ด้วยความปล่อยวางแล้ว เราจะไม้อาจหลุดพ้นจากความคิดเรื่องอัตตาได้เลย

มีเพียงปัญญาที่รู้แจ้งที่จะเข้าใจหลักของเหตุและผล ซึ่งหมายถึงการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ของรูปและนาม ปัญญาี้จะทำให้ละทิ้งอุปาทานว่าสิ่งต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งสภาวะธรรมของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปัสสนา

**มีเพียงการเห็นแจ้ง  
สภาวะธรรมของรูป**

และนามที่เกิดขึ้น  
แล้วดับไปอย่าง  
รวดเร็วเท่านั้นที่จะ  
ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุด-  
พ้นจากความวิปลาส  
ว่า สิ่งต่างๆ เทียง  
และคงทน

ที่ว่า สิ่งต่างๆ มีความเที่ยง คงทน และต่อเนื่องไม่  
สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติอัน  
แท้จริงของความทุกข์เท่านั้นที่จะทำให้เกิดความ  
เบื่อน่ายในวัฏสงสาร ด้วยการรู้แจ้งว่าสภาวะธรรม  
ทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ  
โดยปราศจากผู้ใดหรือสิ่งใดบังคับควบคุมเท่านั้น  
จึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นในอัตตาได้

นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตาม  
ลำดับขั้นจนถึงพระนิพพานแล้ว เราจะไม่อ้าใจ  
ความสุขที่แท้จริงได้ ผู้ปฏิบัติจึงควรทุ่มเทความ  
เพียร บากบั่น ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะถึงพระ  
นิพพานอันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม

ประการแรก ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรเมื่อ  
จะเริ่มปฏิบัติ โดยเอาจิตจับอยู่ที่ปัจจุบันอารมณ์ที่  
ปรากฏเด่นชัดที่สุดทุกขณะ และเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง  
อาจมีการจัดช่วงเวลาการเดินและการนั่งอย่างต่อเนื่อง  
เป็นประจำ เรียกว่าเป็น “ความเพียรเริ่มแรก”  
ที่จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่หนทางแห่งสติปัญญา และคิ-  
ปหน้าต่อไป

แม้จะเกิดมีอุปสรรค ผู้ปฏิบัติก็จะต้องประ-  
พฤติปฏิบัติต่อไป และเอาชนะอุปสรรคด้วยความ  
อดทน หากเบื่อหรือว่าง ให้รวบรวมพลังขึ้นต่อสู้  
หากรู้สึกเจ็บปวด ให้พยายามเอาชนะจิตใจที่อ่อนแอ  
ซึ่งคอยจะล่าถอยและไม่ต้องการเผชิญหน้ากับความ  
เจ็บปวด ความเพียรระดับนี้เรียกว่า “ความเพียรที่  
จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง” ซึ่งจะทำให้โยคีหลุดพ้น

จากความเกียจคร้าน โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

หลังจากนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะ ความยากลำบากเหล่านี้ และเริ่มพบกับความสงบ แล้ว โยคีต้องไม่ปล่อยใจตามสบาย แต่จะยังคงเร่ง ความเพียรให้เกิดปัญญาสูงขึ้น เรียกว่า “ความ เพียรอย่างแรงกล้าเพื่อไปให้ถึงความหลุดพ้น”

ดังนั้น ปัจจัยที่ ๙ ข้างต้น ซึ่งเื้ออำนวยการพัฒนาผลทั้ง ๕ แท้จริงแล้วหมายถึงการใช้ ความเพียรในระดับต่างๆ เป็นขั้นๆ โดยไม่หยุดยั้ง ลังเล ยอมแพ้ หรือล่าถอยจนกว่าจะถึงจุดหมาย

เมื่อเราดำเนินไปตามแนวทางนี้ ใช้ประโยชน์จากปัจจัยทั้งเก้าประการ ผลทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาก็จะเฉียบแหลม และหยั่งลึกมากขึ้นๆ จนสามารถนำจิตไปสู่ความ หลุดพ้นได้

อາตมาหวังว่า โยคีคงจะสามารถตรวจสอบ การปฏิบัติของตนเองได้ และหากยังพบข้อบกพร่อง ในบางด้าน ก็ขอให้ใช้ประโยชน์จากธรรมบรรยาย ข้างต้น

ขอให้โยคีมีความพากเพียรมุ่งหน้าปฏิบัติ ต่อไป จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาด้วย เทอญ

เมื่อเราดำเนินไป ตามแนวทางนี้ ใช้ ประโยชน์จากปัจจัย ทั้ง ๙ ข้างต้น ผล ทั้ง ๕ ก็จะมีมากขึ้นๆ จนสามารถนำจิต ไปสู่ความหลุดพ้น ได้

# บทที่ ๓

## กองทัพทั้งสิบของมาร

กองทัพทั้งสิบของมาร ได้แก่ ๑) กิเลส ๒) ความไม่ยินดีในเพศพรหมจรรย์ ๓) ความทิวกระหาย ๔) ความทะยานอยาก ๕) ความหดหู่และเชื่องซึม ๖) ความกลัว ๗) ความล่งเลงสัย ๘) ความหัวดี้อและลบหลู่คุณท่าน ๙) ลากส์กการะที่ได้มาผิดๆ และ ๑๐) การยกตนข่มผู้อื่น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการทำสงครามระหว่างสภาวะจิตที่เป็นกุศลและอกุศล กองทัพฝ่ายอกุศลได้แก่ กิเลส หรือที่รู้จักกันในนามว่า “กองทัพทั้งสิบของมาร” ในภาษาบาลี คำว่า “มาร” หมายถึงผู้ทำลายหรือผู้สังหาร ซึ่งเป็นบุคลาธิษฐานของพลังที่ทำลายล้างคุณธรรม ตลอดจนสรรพชีวิต กองทัพของมารพร้อมที่จะโจมตีผู้ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธองค์ในคืนที่จะตรัสรู้

คัมภีร์สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตันิบาต ได้แสดงถึงพระดำรัสของพระผู้มีพระภาค ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับมาร ดังนี้

“กิเลสกำทั้งหลาย เรากล่าวว่า เป็นกองทัพที่หนึ่งของท่าน

ความไม่ยินดีเป็นกองทัพที่สอง

ความทิวกระหายเป็นกองทัพที่สาม

ตัณหา (ความทะยานอยาก) เป็นกองทัพที่สี่  
ถีนมิทธะ (ความหดหู่ และเชื่องซึม) เป็นกองทัพที่ห้า

ความกลัวเป็นกองทัพที่หก

วิจิกิจฉา (ความล่งเลงสัย) เป็นกองทัพที่เจ็ด

มักชะ (ความลบลบลู่คุณท่าน) และถัมภะ  
(ความหัวดี้อ) เป็นกองทัพที่แปด  
ลาภ สรรเสริญ สักการะและยศที่ได้มาผิดๆ  
เป็นกองทัพที่เก้า  
การยกตนข่มผู้อื่นเป็นกองทัพที่สิบ  
ดูก่อน มาร เสนาของท่านมีปกติ  
กำจัดคนซึ่งมีธรรมดำ (อกุศลธรรม)  
คนขลาดเอาชนะเสนาไม่ได้  
ส่วนคนกล้าเท่านั้น ย่อมเอาชนะกองทัพของ  
มาร แล้วสามารถได้รับสุข”

พลังมีดอันเป็นอกุศลในจิตของเรา นี้ จะถูก  
กำจัดได้ด้วยพลังของกุศลจากการเจริญสติปัฏฐาน  
วิปัสสนา ซึ่งมีสติพร้อมทั้ง ศรัทธา วิริยะ สมาธิและ  
ปัญญา ที่เป็นกลยุทธ์ในการจู่โจมและป้องกันเป็น  
ศาสตราวุธ

เมื่อมารมาทำทนายพระพุทธองค์ เราทราบดี  
ว่าฝ่ายใดเป็นผู้ชนะ แต่ในการปฏิบัติของเรา ฝ่าย  
ไหนเล่าจะเป็นฝ่ายชนะ

## กองทัพที่หนึ่ง : กิเลสกาหม

กิเลสกาหมเป็นกอง-  
ทัพแรกของมาร

กิเลสกาหมเป็นกองทัพแรกของมาร เนื่อง  
จากกุศลกรรมที่เราเคยทำไว้ในอดีต (ไม่ว่าทางกาย  
ทางวาจา หรือทางใจ) ทำให้เราได้กลับมาเกิดใน  
โลกนี้ ในมนุษยสภุมิเช่นเดียวกับกามสุคติภูมิทั้งหลาย  
แต่ละบุคคลย่อมต้องเผชิญกับสิ่งยั่วชวนต่างๆ เสีย

อิฏฐารมณฺ์และตัณหา  
เป็นรากฐานที่สำคัญ  
สองประการของ  
กิเลสกาณ

ที่ไพอเราะ กลิ่นหอม ความคิดอันบรรเจิด และ  
อารมณ์ที่น่ายินดีพอใจเข้ามากระทบอายตนะทั้งหก  
อยู่ตลอดเวลา ตัณหาจึงเป็นผลที่เกิดจากการกระทบ  
กับอารมณ์เหล่านั้น อิฏฐารมณฺ์และตัณหาเป็น  
รากฐานที่สำคัญสองประการของกิเลสกาณ

ความผูกพันยึดมั่น  
ที่เรามีต่อครอบครัว  
ทรัพย์สมบัติ การ  
งานและเพื่อนฝูง  
ล้วนเป็นส่วนหนึ่ง  
ของกองทัพแรกนี้

ความผูกพันยึดมั่นที่เรามีต่อครอบครัว  
ทรัพย์สมบัติ การงาน และเพื่อนฝูง ล้วนเป็นส่วน  
หนึ่งของกองทัพแรกนี้ ซึ่งยากนักที่จะต่อกรด้วย  
บางคนต่อสู้ด้วยการบวชเป็นพระเป็นชี ทิ้งครอบครัว  
และสิ่งร้อยรัดไว้เบื้องหลัง โยคีที่อยู่ระหว่างการ  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ต้องละทิ้งครอบครัว  
และการงานของตนไว้ชั่วคราว เพื่อที่จะต่อสู้กับพลัง  
ของความยึดมั่นถือมั่นที่ร้อยรัดเราไว้กับอารมณ์ทาง  
อายตนะทั้งหก

ทุกครั้งที่ปฏิบัติวิปัสสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ในช่วงเข้าอบรมกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องทิ้งสิ่งที่  
เพลินใจหลายๆ อย่าง แต่ถึงแม้จะจำกัดสภาพแวดล้อม  
ลงมาขนาดนี้ ผู้ปฏิบัติก็ยังพบว่า สภาพแวดล้อม  
บางอย่างน่าพอใจกว่า ในภาวะเช่นนี้อาจเป็น  
ประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติจะคิดว่ากำลังต่อสู้กับมาร ซึ่ง  
เป็นศัตรูของความหลุดพ้น

## กองทัพที่สอง : ความไม่ยินดี

กองทัพที่สองของ  
มาร คือความไม่ยินดี

กองทัพที่สองของมารคือความไม่ยินดีใน  
เพศพรหมจรรย์ โดยเฉพาะต่อการปฏิบัติวิปัสสนา

ในเพศพรหมจรรย์  
โดยเฉพาะต่อการ  
ปฏิบัติวิปัสสนา

ในระหว่างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกไม่ถูกใจกับ  
เบาะอาสนะที่แข็งหรือสูงเกินไป หรือเบาะอาหารที่  
ไม่ถูกปาก หรือสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในระ-  
หว่างการปฏิบัติ การที่เรื่องโน้นเรื่องนี้โผล่ขึ้นมา  
ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่อาจเข้าถึงความสุขของการปฏิบัติ  
ได้ บางทีผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า เป็นความผิดของวิธีการ  
ปฏิบัติก็เป็นไปได้

เพื่อเอาชนะความ  
ไม่พอใจ ผู้ปฏิบัติ  
พึงกระทำตนเป็น  
อภิวรติ บุคคลผู้มึ  
ความยินดีและอุทิศ  
ตนให้แก่พระธรรม

เพื่อเอาชนะความไม่พอใจเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติ  
พึงกระทำตนเป็น อภิวรติ บุคคลผู้มีความยินดี และ  
อุทิศตนให้แก่พระธรรม หลังจากที่พบและปฏิบัติ  
วิธีการที่ถูกต้องแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเอาชนะอุปสรรค  
เหล่านี้ได้ ปิติ ความสุข และความสบายก็จะเกิดขึ้น  
เองตามธรรมชาติของจิตที่เป็นสมาธิ ณ จุดนี้ ผู้  
ปฏิบัติจะรู้ว่า ความสุขจากพระธรรมนั้น เหนือ  
กว่าความสุขทางโลกยิ่งนัก นี่คือนักคิดของอภิวรติ  
อย่างไรก็ตาม หากไม่ปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง  
แล้ว ผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจพบกับรสของพระธรรมที่ล้ำลึก  
เป็นเลิศนี้ และความลำบากจากการปฏิบัติจะก่อให้เกิด  
เกิดความไม่พอใจ แล้วมารจะเป็นผู้ชนะ

การเอาชนะความ  
ยากลำบากในการ  
ปฏิบัติวิปัสสนานี้  
เปรียบเสมือนการ  
เข้าสู่สงคราม ผู้  
ปฏิบัติอาจใช้กลยุทธ์  
แบบจู่โจม ตั้งรับ

การเอาชนะความยากลำบากในการปฏิบัติ  
วิปัสสนานี้ เปรียบเสมือนการเข้าสู่สงคราม ผู้ปฏิบัติ  
อาจใช้กลยุทธ์แบบจู่โจม ตั้งรับ หรือแบบกองโจร  
ก็ได้ แล้วแต่ความสามารถเฉพาะตน หากผู้ปฏิบัติ  
เป็นนักต่อสู้ที่เข้มแข็งก็จะก้าวหน้า หากผู้ปฏิบัติไม่  
เข้มแข็งพอ ก็อาจถอยทัพเป็นการชั่วคราว แต่ไม่ถึง  
กับแตกทัพล้มลุกคลุกคลาน และวิ่งหนีอย่างไม่เป็น

หรือแบบกองโจร  
ก็ได้ แล้วแต่ความ  
สามารถเฉพาะตน

กระบวน ในทางตรงข้าม เป็นการถอนทัพอย่างมี  
กลยุทธ์ มีการวางแผน และการดำเนินการเพื่อรวบ-  
รวมกำลังเอาไว้ต่อสู้ให้ได้ชัยชนะในที่สุด

ความไม่พึงพอใจที่  
เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะ  
กระทบกระเทือน  
ต่อความก้าวหน้า  
ของการปฏิบัติ ดัง-  
นั้นควรมีสิ่งจำเป็น  
ที่เป็นพื้นฐานสำหรับ  
ความเป็นอยู่ที่เอื้อ  
ต่อการปฏิบัติ

บางครั้งความไม่พอใจกับสภาพแวดล้อมหรือ  
สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการปฏิบัติ มิได้เกิด  
จากมารเสมอไป กล่าวคือ ความกว้างไกลของจิต  
ที่มีความโลภอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม ความไม่พึง  
พอใจที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จะกระทบกระเทือนต่อความ  
ก้าวหน้าของการปฏิบัติ ดังนั้นควรมีสิ่งจำเป็นที่เป็น  
พื้นฐานสำหรับความเป็นอยู่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ผู้  
ปฏิบัติต้องมีที่พักพิง อาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวก  
อื่นๆ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ครบถ้วน ผู้ปฏิบัติก็จะ  
สามารถทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การปฏิบัติวิปัสสนาได้  
ความจำเป็นที่จะต้องมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม  
เป็นองค์ประกอบที่สี่ของการเจริญอินทรีย์ ดังได้  
กล่าวไว้ในบทที่แล้ว หากผู้ปฏิบัติพบว่ามีสิ่งที่เป็น  
อุปสรรคต่อการปฏิบัติ ก็อาจพยายามแก้ไขอุปสรรค  
เหล่านั้นได้ แต่แน่นอนว่าจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อ  
ตนเองและผู้อื่น โดยให้แน่ใจว่าผู้ปฏิบัติมิได้ยอม  
จำนนต่อกองทัพที่สองของมาร

### กองทัพที่สาม : ความหิวกระหาย

อาหารเป็นปัญหาหรือไม่ บางครั้งผู้ปฏิบัติ  
อาจสามารถเอาชนะกิเลสและความไม่พึงพอใจได้  
แต่กลับพ่ายแพ้ต่อกองทัพที่สามของมารคือความ  
หิวกระหาย ในอดีตหรือแม้แต่ในปัจจุบัน พระภิกษุ

ความหิวกระหาย  
อาหาร เครื่องอุป-  
โภค บริโภค กิจกรรม  
และอารมณ์ต่างๆ  
เป็นกองทัพที่สาม  
ของมาร

สงฆ์และแม่ชีต้องอาศัยอาหารจากความเอื้อเฟื้อของ  
ชาวบ้าน ปกติแล้วพระสงฆ์ต้องออกบิณฑบาตตาม  
ชุมชนหรือหมู่บ้านที่อุปถัมภ์อุปัฏฐากท่าน บางครั้ง  
พระสงฆ์อาจอยู่ในที่ที่ห่างไกล และอาศัยอาหาร  
จากผู้ศรัทธาเพียงไม่กี่บ้าน บางวันอาจได้รับอาหาร  
เพียงพอแต่บางวันก็ไม่ได้อาหารที่พอเพียง ใน  
ทำนองเดียวกันกับผู้ปฏิบัติที่อยู่ในวัดหรือสถานที่  
อบรมวิปัสสนากรรมฐาน อาหารอาจไม่เหมือนที่  
บ้าน ผู้ปฏิบัติอาจไม่ได้ของหวานที่ตนชอบ หรือได้  
ลิ้มรสเปรี้ยว เค็ม มัน อย่างที่ตนคุ้นเคย เมื่อไม่ได้  
อาหารอย่างที่ต้องการ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกปั่นป่วน  
และไม่อาจรวบรวมสมาธิเข้าถึงพระธรรมได้

ความหิวกระหายนี้  
ครอบคลุมถึงสิ่งที่  
น่าพอใจและสิ่ง  
จำเป็นอื่นๆ อีกมาก  
มาย

เป็นธรรมดาที่บางครั้งเราอาจจ่ายค่าอาหาร  
ราคาแพงในภัตตาคาร แต่แล้วกลับไม่ชอบอาหาร  
จานนั้นเลย ความจริงมีโอกาสน้อยมากที่เราจะได้  
อะไรรอย่างใจไปทุกอย่าง ไม่เพียงอาหารเท่านั้น แต่  
รวมไปถึงเครื่องนุ่งห่ม เครื่องบันเทิง และกิจกรรม  
อื่นๆ ที่ให้ความอุ่นใจ หรือความตื่นเต้นเร้าใจ ความ  
หิวกระหายนี้ ครอบคลุมถึงสิ่งที่น่าพึงพอใจและสิ่ง  
จำเป็นอื่นๆ อีกมากมาย

หากผู้ปฏิบัติมีความ  
สันโดษ มีความ  
พอใจกับทุกสิ่งที่คุณ  
ได้รับ กองทัพที่สาม

หากผู้ปฏิบัติมีความสันโดษ มีความพอใจกับ  
ทุกสิ่งที่คุณได้รับ กองทัพที่สามของมารก็ไม่อาจ  
รบกวนผู้ปฏิบัติได้มากนัก ไม่มีใครได้อะไรรอย่างใจ  
ตนเองทุกอย่าง แต่ก็อาจพยายามจำกัดความต้องการ  
ให้อยู่ในกรอบที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมได้  
หากผู้ปฏิบัติรวบรวมกำลังในการปฏิบัติให้ก้าวหน้า

ของมารก็ไม่อาจ  
รบกวนผู้ปฏิบัติได้  
มากนัก

ก็จะสามารถลืมนรสที่แท้จริงของพระธรรม ซึ่งไม่มี  
รสใดเทียมได้ หากเป็นเช่นนี้กองทัพที่สามของมาร  
ก็จะดูเหมือนของเด็กเล่นสำหรับผู้ปฏิบัติ

มิฉะนั้น ก็เป็นการยากที่จะต่อสู้กับความหิว  
กระหาย มันเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย ไม่มีใครชอบ  
เมื่อความหิวกระหายปรากฏขึ้น สติก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้  
จิตใจจะเริ่มวางแผนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ปฏิบัติ  
อาจแสวงหาเหตุผล (จอมปลอม) ที่ดีๆ มาสนับสนุน  
เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เช่นเพื่อประโยชน์ของ  
การปฏิบัติ เพื่อสุขภาพจิต เพื่อช่วยระบบย่อย  
อาหาร แล้วก็เริ่มขวนขวายหาอาหารที่ตนต้องการ  
มา ร่างกายก็เกิดความไม่สงบ เพื่อทำให้ตัณหาพึง  
พอใจ

### กองทัพที่สี่ : ตัณหา (ความทะยานอยาก)

ตัณหาเป็นกองทัพ  
ที่สี่ของมาร

ตัณหาเป็นกองทัพที่สี่ของมาร ยกตัวอย่าง  
พระภิกษุรูปหนึ่ง หลังจากบิณฑบาต บางครั้งบาตร  
ของท่านอาจจะยังไม่เต็ม หรือยังไม่มีใครใส่อาหาร  
ที่เหมาะสมกับความต้องการทางโภชนาการมาให้ แทน  
ที่จะเดินกลับวัด ท่านอาจพยายามเดินบิณฑบาต  
ต่อไปบนเส้นทางใหม่ที่ยังไม่เคยไป ซึ่งบางทีก็อาจ  
ได้อาหารสมประสงค์ เส้นทางใหม่ๆ แบบนี้ อาจยาว  
ขึ้นเรื่อยๆ

ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นพระภิกษุสงฆ์หรือไม่  
ก็ตาม ผู้ปฏิบัติก็อาจคุ้นเคยกับพฤติกรรมแบบนี้

ความอยากมักจะทำตามด้วยการวางแผน และลงมือกระทำเพื่อสนองความอยากนั้น

เริ่มด้วยอาการอยาก ตามด้วยการวางแผน แล้วก็ลงมือทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ กระบวนการทั้งหมดอาจทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมาก

### กองทัพที่ห้า : ถินมิทระ (ความหดหู่ และ เชื่องซึม)

กองทัพที่ห้าของมาร ได้แก่ ความหดหู่ เชื่องซึม และง่วงเหงา

จากนั้นกองทัพที่ห้าของมารก็เริ่มรุกเข้ามา กองทัพนี้ได้แก่ความหดหู่ เชื่องซึม และง่วงเหงา ความยากลำบากในการปฏิบัติที่เกิดจากความหดหู่ และเชื่องซึมนี้ นับว่าเป็นเรื่องใหญ่มากทีเดียว ควรที่จะขยายความต่อไป ความหดหู่แปลมาจากคำบาลีว่า ถินะ ซึ่งความจริงหมายถึงจิตใจที่อ่อนแอ ท้อถอย เหี่ยวเฉา เหนียวหนืด และอึดอาด ไม่สามารถจับอารมณ์กรรมฐานได้มั่นคง

เมื่อถินะทำให้จิตใจอ่อนแอ มันก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอไปด้วยโดยอัตโนมัติ จิตใจที่ซึมเซา ย่อมไม่อาจระคองร่างกายให้นั่งตัวตรงและมั่นคงอยู่ได้ การเดินจงกรมกลายเป็นอิริยาบถที่ยากเย็น เมื่อถินะปรากฏอยู่ อาตมยี่ ความเพียรเพ่งเผากิเลสก็หายไป จิตจะมีความแข็งกระด้าง ขาดความเฉียบคมและว่องไว

แม้ผู้ปฏิบัติอาจมีความเพียรตอนเริ่มปฏิบัติ ความเฉื่อยชาอาจคืบคลานเข้ามาครอบงำจนต้องเร่งความเพียรเพื่อแผดเผาความง่วงให้หมดไป เมื่อ

**ถีนมิทระ** คือจิตที่  
 หดหู่และเชื่องซึม  
**ถีนะ** หมายถึงสภาพ  
 ที่ทำให้จิตหดหู่  
 เชื่องซึม ท้อถอย  
 จากอารมณ์ และ  
**มิทระ** หมายถึง  
 สภาพที่ทำให้เจตสิก  
 หดหู่ เชื่องซึม ท้อ-  
 ถอยจากอารมณ์  
 กล่าวคือ สภาวะจิต  
 ที่ถูกความหดหู่  
 เชื่องซึม ครอบงำ

ไม่มีประโยชน์อะไร  
 ที่จะแยกแยะสภาวะ  
 ทั้งสองออกจากกัน  
 ในการปฏิบัติ

ความเชื่องซึมครอบงำจิต พลังทางบวกของจิตส่วน  
 หนึ่งย่อมถูกปิดกั้น ความอ่อนแอจะท้อหุ่มองค์ธรรม  
 ที่เป็นกุศล กล่าวคือ ความเพียร สติ วิตกและวิจาร์  
 จนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ สภาวะเช่นนี้  
 เรียกโดยรวมว่า **ถีนมิทระ** คือจิตที่หดหู่และเชื่องซึม  
**ถีนะ** หมายถึง สภาพที่ทำให้จิตหดหู่ เชื่องซึม ท้อ-  
 ถอยจากอารมณ์ และ **มิทระ** หมายถึงสภาพที่ทำให้  
 เจตสิก หดหู่ เชื่องซึม ท้อถอยจากอารมณ์ กล่าวคือ  
 สภาวะจิตที่ถูกความหดหู่ เชื่องซึม ครอบงำ

ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะแยกแยะสภาวะทั้ง  
 สองออกจากกันในการปฏิบัติ กล่าวถึง “ถีนะ” และ  
 “มิทระ” โดยรวมก็นับว่าใช้ได้ เช่นเดียวกับการถูก  
 คุมขังอยู่ในที่แคบๆ ความหดหู่ เชื่องซึม เปรียบ  
 เหมือนภาวะที่ปิดกั้นกุศลธรรมให้ขาดอิสระในการ  
 แสดงธรรมชาติที่แท้จริงออกมา การกีดขวางกุศล-  
 ธรรมนี้แหละ เป็นสาเหตุให้เกิดความหดหู่ เชื่องซึม  
 ซึ่งเป็น **นิวรณ** หรือเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) อย่าง  
 หนึ่ง ในที่สุดกองทัพที่ห้าของมารก็สามารถทำให้  
 การปฏิบัติหยุดชะงักลงได้ ตาของผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ  
 หรือลง และทันใดนั้นศีรษะก็ค้อมมาข้างหน้า ผู้ปฏิบัติ  
 จะเอาชนะภาวะที่ถดถอยเช่นนี้ได้อย่างไร ครั้งหนึ่ง  
 เมื่อพระมหาโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้ายกำลัง  
 เจริญวิปัสสนาอยู่ในป่า และถูก **ถีนมิทระ** เข้าครอบ-  
 งำจิตของท่านหดหู่และเชื่องซึม ใช้ประโยชน์ไม่ได้  
 เหมือนกับเนยที่แข็งตัวเมื่อถูกความเย็นในขณะนั้น  
 พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นสภาวะจิตของพระโมค-  
 คัลลานะ จึงเสด็จมาโปรดและตรัสว่า “ดูก่อน โมค-

คัลลานะ เธอกำลังโง่งงนอน และสัปหงก อยู่หรือ”

พระอัครสาวกตอบว่า “ใช่แล้วพระพุทธเจ้า ข้า ข้าพระองค์กำลังสัปหงกอยู่” ท่านตอบตรงไป ตรงมาอย่างเปิดเผย พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อน โมคคัลลานะ ตถาคตจะสอนวิธีในการเอาชนะความ หดหู่ เชื่องซึม ให้แปดประการ”

## วิธีเอาชนะความง่วงแปดประการ

**วิธีเอาชนะความ  
ง่วงแปดประการ  
มีดังนี้**

**ปรับทัศนคติและ  
แรงสติเพื่อสู้ความ  
ง่วงอย่างเด็ดเดี่ยว**

วิธีแรกได้แก่การเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง เมื่อความเชื่องซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติอาจถูกลวง ให้อยอมแพ้ด้วยความคิดว่า “ง่วงเหลือเกิน ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมานั่งอยู่อย่างนี้ ฉันน่าจะนอนลงสัก ประเดี๋ยว เพื่อรวบรวมกำลังดีกว่า” ตราบใดที่ผู้ ปฏิบัติยังมีความคิดเช่นนี้ สภาวะจิตที่ง่วงเหงาซึมเซา ก็จะคงอยู่

แต่ในทางตรงกันข้าม หากผู้ปฏิบัติตั้งใจ อย่างเด็ดเดี่ยวว่า “ฉันจะนั่งกำหนดดูความเชื่องซึม ง่วงเหงาใจนี้ และถ้ามันยังกลับมาอีก ฉันจะไม่ยอมแพ้” นี่คือการเปลี่ยนทัศนคติที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึง ความเด็ดเดี่ยวเช่นนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการเอาชนะ กองทัพที่ห้าของมาร

อีกโอกาสหนึ่งที่จะต้องมีการปรับทัศนคติ ก็คือ เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนามีความสะดวกราบรื่น พอถึงจุดที่ผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการกำหนด

อาการพองยุบของท้องได้โดยไม่ต้องอาศัยความพยายามแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มผ่อนคลาย นิ่งสบายๆ และเฝ้ากำหนดดูความเคลื่อนไหวอย่างสงบ ด้วยอาการผ่อนคลายนี้ ความง่วงเหงาหาวนอนจะคืบคลานเข้ามาได้ง่ายๆ หากมีอาการเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติพึงเร่งสติ กำหนดรู้อาการพองยุบด้วยความระมัดระวัง หรือมีฉะนั้นก็ให้เพิ่มจุดในการกำหนดอารมณ์โดยใช้คำบริกรรมภาวนา

การเพิ่มจุดในการกำหนดอารมณ์นี้ ต้องอาศัยเทคนิคเฉพาะ เนื่องจากต้องใช้ความพยายาม สูงกว่าการกำหนดพองยุบเฉยๆ วิธีการนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติตื่นตัวขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” เมื่อกำหนด “นิ่งหนอ” ให้ระลึกความรู้สึกที่ร่างกายอยู่ในอาการที่นิ่ง เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ให้ระลึกจุดกระทบสัมผัสจุดใดจุดหนึ่งหรือหลายจุดขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาท ในระหว่างการกำหนด “ถูกหนอ” นี้ ผู้ปฏิบัติพึงระลึกกลับไปที่เดิมเสมอ ถึงแม้ว่าจะไม่รู้สึกรู้ว่าถูกอะไรอยู่ทุกครั้ง ยิ่งความง่วงรุนแรงเท่าไร ก็ควรเพิ่มจุดระลึกการกระทบสัมผัสมากขึ้นเท่านั้น โดยอาจมากประมาณหกจุด เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ครบแต่ละรอบ ให้ระลึกย้อนกลับไปท้องแล้วเริ่มต้นใหม่ วิธีการนี้มักจะได้ผลพอสมควร แต่ก็มีใช้ว่าจะไม่มีโอกาสผิดพลาด

ใจแล้ว แล้วพยายามทำความเข้าใจความหมายของ  
ข้อธรรมนั้นให้ลึกซึ้งที่สุด บางทีผู้ปฏิบัติอาจเคย  
นอนสมาธิโผลงอยู่ทั้งคืน เพราะเฝ้าคิดคำนึงถึง  
ความหมายของเรื่องราวบางอย่าง หากเคยเป็น  
เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจถึงวิธีการแก่งว่งประการ  
ที่สองของพระพุทธองค์ ตามหลักอภิธรรม อากา  
รคติมืองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งได้แก่ วิตก  
หรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ องค์ธรรมนี้ สามารถ  
ช่วยให้จิตเบิกบานและมีความสดชื่นขึ้นได้ นับเป็น  
ยารักษาความหดหู่และเชื่องซึมโดยตรง

**ท่องข้อธรรมนั้น  
ดังกๆ หรือให้ตนเอง  
พอได้ยิน**

กลยุทธ์ที่สามในการต่อสู้กับความง่วงก็คือ  
การท่องข้อธรรมต่างๆ นั้นดังกๆ ถ้าหากผู้ปฏิบัติอยู่  
กันเป็นกลุ่ม ก็คงไม่ต้องบอกว่ให้ผู้ปฏิบัติบริกรรม  
ข้อธรรมนั้นๆ ดังกเพียงให้ตัวเองได้ยินก็พอ

**ดิงหูตนเอง เอามือ  
สีกันหรือถูกับแขน  
ขา และใบหน้า**

ถ้าหากยังไม่รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น ให้ใช้  
วิธีที่แรงขึ้น เช่นดิงหูตัวเอง เอามือสีกันเองหรือถู  
กับแขน ขา และใบหน้า ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นการ  
ไหลเวียนของโลหิต และทำให้ตื่นตัวขึ้นบ้าง

**ลุกขึ้นไปล้างหน้า  
หรือเอาน้ำหยอดตา  
มองวัตถุที่มีแสง-  
สว่าง**

หากความง่วงยังคงอยู่ ให้ลุกขึ้นอย่างมีสติ  
แล้วไปล้างหน้า ผู้ปฏิบัติอาจใช้น้ำหยอดตาเพื่อให้  
สดชื่นขึ้น ถ้ายังไม่หาย ให้มองไปยังวัตถุที่มีแสง-  
สว่าง เช่นพระจันทร์ หรือหลอดไฟ ซึ่งจะช่วยให้จิต  
สว่างไสวขึ้น ความผ่องแผ้วของจิตก็เป็นแสงชนิด  
หนึ่ง ด้วยแสงนี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถตั้งความพยา-  
ยามที่จะเฝ้ากำหนดดูพองยุบอย่างชัดเจน ตั้งแต่ต้น

เดินจงกรมเร็วๆ  
แบบมีสติ

จนปลายอีกครึ่ง หากไม่มีวิธีไหนใช้ได้เลย ก็ให้เดิน  
จงกรมเร็วๆ แบบมีสติ สุดท้ายหากไม่หายง่วงก็ให้  
นอนเสีย

สุดท้ายถ้าไม่หาย  
ง่วง ก็ควรไปนอน

หากมีอาการง่วงเหงาหาวนอนเรื้อรัง อาจ  
เกิดจากอาการท้องผูกก็เป็นได้ หากเป็นเช่นนั้น ผู้  
ปฏิบัติควรหาวิธีระบายท้องที่เหมาะสม

### กองทัพที่หก : ความกลัว

กองทัพที่หกของ  
มาร คือความกลัว  
หรือความขลาด

กองทัพที่หกของมาร คือความกลัวหรือ  
ความขลาด ความกลัวสามารถก่อกวนผู้ปฏิบัติที่อยู่  
ในท้องถื่นห่างไกลได้ง่ายๆ โดยเฉพาะเมื่อความ  
เพียรเริ่มอ่อนกำลังลงภายหลังจากที่ความหดหู่และ  
เชื่องซึมเข้าครอบงำ ความพยายามอย่างกล้าหาญ  
เท่านั้นที่จะขจัดความกลัวให้หมดไปได้ เช่นเดียวกับ  
ความเข้าใจธรรมะอย่างถ่องแท้ซึ่งเป็นผลอันเกิด  
จากความเพียรสติ และสมาธิ พระธรรมเป็นเครื่อง  
ป้องกันอันตรายที่ประเสริฐที่สุดที่หาได้ในโลกนี้  
ความศรัทธา และการปฏิบัติธรรมเป็นยาวนานเลิศ  
ที่จะขจัดความกลัว การรักษาศีล มีอานิสงส์ที่ทำให้  
ผู้ปฏิบัติประสบกับสิ่งที่ดีงาม และมีความสุข การ  
เจริญสมาธิทำให้คลายทุกข์จากจิตที่ถูกกระทบด้วย  
อารมณ์และความคิดน้อยลง และการเจริญปัญญา  
นำผู้ปฏิบัติเข้าสู่นิพพาน ที่ซึ่งความกลัวและภยัน-  
ตรายทั้งหลายปลาสนาการไป ด้วยการปฏิบัติธรรม  
ผู้ปฏิบัตินับได้ว่าเป็นผู้ที่ดูแลปกป้องและเป็นกัลยาณ-  
มิตรที่ดีที่สุดของตนเอง

ความพยายามอย่าง  
กล้าหาญเท่านั้นที่  
จะขจัดความกลัว  
ให้หมดไปได้

พระธรรมเป็นเครื่อง  
ป้องกันอันตรายที่  
ประเสริฐที่สุดที่หา  
ได้ในโลกนี้ ความ  
ศรัทธาและการ  
ปฏิบัติธรรม เป็น  
ยาวนานเลิศที่จะ  
ขจัดความกลัว

ด้วยการปฏิบัติธรรม  
ผู้ปฏิบัตินับได้ว่า  
เป็นผู้ที่ดูแลปกป้อง  
และเป็นกัลยาณมิตร  
ที่ดีที่สุดของตนเอง

พื้นฐานของความ  
กลัวมาจากโทษะ  
ซึ่งเป็นความรังเกียจ  
ผลักไส เนื่องจาก  
ไม่สามารถเผชิญ  
หน้ากับปัญหา บุค-  
คคลผู้นั้นจึงไม่แสดง  
อาการออกมาภาย  
นอก แต่รอโอกาส  
ที่จะวิ่งหนี แต่หาก  
ผู้ปฏิบัติสามารถ  
เผชิญกับปัญหาได้  
ตรงๆ ด้วยจิตที่เบิก-  
บานและผ่อนคลาย  
ความกลัวก็จะไม่  
เกิดขึ้น

ไม่ว่าจะประสบกับ  
อะไรในระหว่างการ

พื้นฐานของความกลัว มาจากโทษะซึ่งเป็น  
ความรังเกียจผลักไส เนื่องจากไม่สามารถเผชิญ  
หน้ากับปัญหา บุคคลผู้นั้นจึงไม่แสดงอาการออกมา  
ภายนอก แต่รอโอกาสที่จะวิ่งหนี แต่หากผู้ปฏิบัติ  
สามารถเผชิญกับปัญหาได้ตรงๆ ด้วยจิตที่เบิกบาน  
และผ่อนคลาย ความกลัวก็จะไม่เกิดขึ้น ในระหว่าง  
การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติที่ห่างเหินจาก  
ธรรม จะรู้สึกกลัวและขาดความเชื่อมั่นเมื่อคิดถึงผู้  
ปฏิบัติคนอื่น ๆ และวิปัสสนาจารย์ ยกตัวอย่างเช่น  
เมื่อถูกความง่วงเหงารบจนอย่างหนัก ผู้ปฏิบัติ  
อาจหลับติดต่อกันได้ถึงห้าชั่วโมงในระหว่างการนั่งสมาธิ  
และอาจมีสติแจ่มใสได้เพียงไม่กี่นาทีต่อวัน ผู้ปฏิบัติ  
เหล่านี้มักจะรู้สึกต่ำต้อย เหมินอาย และกระอักกระ-  
อ่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มคิดเปรียบเทียบ  
ประสบการณ์ของตนกับผู้ปฏิบัติคนอื่นที่ดูเหมือน  
จะมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา บางครั้งในประเทศสหภาพ  
พม่า ผู้ปฏิบัติที่ย่อหย่อนมากๆ อาจหายตัวไปสอง  
สามวัน โดยไม่มาสอบอารมณ์ บางคนก็หนีกลับบ้าน  
ไปเลยเหมือนกับเด็กนักเรียนที่ไม่ได้ทำการบ้าน  
ถ้าหากผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะใช้ความพยายามอย่างกล้า-  
หาญ สติก็จะสว่างไสวราวกับแสงอาทิตย์ สามารถ  
เผาผลาญเมฆหมอกแห่งความง่วงเหงาให้สิ้นไป  
หากเป็นเช่นนี้ พวกเขาจะสามารถเผชิญหน้ากับ  
วิปัสสนาจารย์ได้อย่างเชื่อมั่น และพร้อมที่จะราย-  
งานสิ่งที่ตนได้พบเห็นในแสงแห่งพระธรรม

ไม่ว่าจะประสบกับอะไรในระหว่างการปฏิบัติ  
ธรรม ขอให้ผู้ปฏิบัติพึงมีความกล้าหาญและซื่อสัตย์

ปฏิบัติธรรม ขอให้  
ผู้ปฏิบัติพึงมีความ  
กล้าหาญและซื่อ-  
สัตย์ในการรายงาน  
ให้วิปัสสนาจารย์  
ทราบ

ในการรายงานให้วิปัสสนาจารย์ทราบ บางครั้งผู้  
ปฏิบัติอาจรู้สึกว่าการปฏิบัติกำลังพังทลายลง ใน  
ขณะที่ความจริงกำลังก้าวหน้าอยู่ วิปัสสนาจารย์ที่ดี  
จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความรู้สึกไม่มั่นคง  
เหล่านี้ และช่วยให้การปฏิบัติเดินหน้าต่อไปได้ ตาม  
หนทางของพระธรรม ด้วยความเพียร ศรัทธา และ  
ความเชื่อมั่น

### กองทัพที่เจ็ด : ความล่งเลงสัย

ความล่งเลงสัย  
เป็นกองทัพที่เจ็ด  
อันน่าสะพรึงกลัว  
ของมาร

ความซึมเซาหดหู่ เป็นเพียงสาเหตุหนึ่งที่จะ  
ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความล่งเลงสัยขีดความสามารถ  
ของตนเอง ความสงสัยนี้ เป็นกองทัพที่เจ็ดอันน่า  
สะพรึงกลัวของมาร เมื่อเริ่มย่อหย่อนในการปฏิบัติ  
ผู้ปฏิบัติก็อาจเริ่มสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง โดย  
ปกติการครุ่นคิดคำนึงย่อมไม่สามารถช่วยให้สถาน-  
การณ์ดีขึ้น ในทางตรงข้าม ความสงสัยจะเกิดขึ้น  
แล้วขยายตัวออกไปซ้าๆ ตอนแรกอาจเป็นความ  
สงสัยตนเองแล้วเปลี่ยนเป็นความสงสัยในวิธีปฏิบัติ  
บางทีอาจเลยไปสงสัยวิปัสสนาจารย์ ว่าท่านมีความ  
รู้พอที่จะเข้าใจสภาวะของตนหรือไม่ หรือว่าตนเอง  
เป็นผู้ปฏิบัติรายพิเศษ ที่ต้องอาศัยคำสั่งสอนพิเศษ  
โดยเฉพาะ ประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติคนอื่นรายงาน  
คงจะคิดขึ้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ  
กลายเป็นข้อสงสัยไปหมด

วิกิภิกษา หรือความ  
ล่งเลงสัย มีความ

กองทัพที่เจ็ดของมารนี้ ภาษาบาลีเรียกว่า  
วิกิภิกษา ซึ่งวิกิภิกษา หรือความล่งเลงสัยมีความ

หมายถึงซึ่งกว่า  
ความสงสัยธรรมดา  
เป็นอาการที่จิตหมด  
พลังจากการขัดสาย  
ของจิตเอง

อีกลักษณะหนึ่งของ  
วิจิกิจฉา คือ การ  
ใช้ความคิดหาเหตุ-  
ผลมากเกินไปจน  
เหนื่อยล้า และไม่  
สามารถแทงทะลุ  
สภาวะธรรมตาม  
ความเป็นจริง

หมายถึงซึ่งกว่าความสงสัยธรรมดา เป็นอาการที่  
จิตหมดพลังจากการขัดสายของจิตเอง ยกตัวอย่าง  
เช่น ผู้ปฏิบัติที่ถูกความหดหู่ซึมเซาเล่นงาน จะไม่  
สามารถระคองการระลึกฐานจะเป็นปัจจัยให้  
วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แต่หากมีสติ  
อยู่ ก็อาจกำหนดรูปร่างและนามได้ จนประจักษ์ถึง  
ความสัมพันธ์ระหว่างปรมาตธรรมทั้งสองว่าเป็นเหตุ  
ปัจจัยซึ่งกันและกันได้ แต่หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถ  
เฝ้ากำหนดดูโดยตรง ลักษณะที่แท้จริงของรูปและ  
นามก็จะไม่ปรากฏชัด ไม่มีใครสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งที่ไม่ได้ประจักษ์ด้วยตนเองได้ ผู้ปฏิบัติที่  
ขาดสติ ก็อาจใช้ความคิดหาเหตุผลเอาเอง “สงสัย  
นักว่ารูปร่างนามนี้ประกอบด้วยอะไร และมีความ  
สัมพันธ์กันอย่างไร” อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติคนนั้น  
จะทำได้เพียงแค่การตีความจากประสบการณ์ของ  
ปัญญาพื้นๆ ผนวกกับจินตนาการ ซึ่งเป็นส่วนผสม  
ที่อันตรายมาก เนื่องจากจิตไม่สามารถแทงทะลุ  
สภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง จิตจะเกิดความ  
กระสับกระส่าย แล้วเปลี่ยนเป็นฉงนฉงาย ลังเล  
สงสัย ซึ่งเป็นอีกลักษณะหนึ่งของ วิจิกิจฉา การใช้  
ความคิดหาเหตุผลมากเกินไป จึงทำให้เหนื่อยล้า

เนื่องจากญาณทัสสนะพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ผู้  
ปฏิบัติจึงไม่อาจมองเห็นสภาวะธรรมได้ถ่องแท้จนจิต  
เกิดความเชื่อมั่นและตั้งมั่น ในทางตรงข้ามจิตของ  
ผู้ปฏิบัติจะเป็นเหมือนถูกสาปให้วิ่งวนอยู่กับทาง  
เลือกต่างๆ อาศัยที่ได้จำวิธีเจริญกรรมฐานต่างๆ  
ไว้มาก ผู้ปฏิบัติอาจทดลองวิธีนั้นวิธีนี้ และในที่สุด

วิจิตรกิจอาจเป็นอุปสรรคอย่างใหญ่หลวงในการปฏิบัติ เหตุไฉนของความซัดส่ายของจิตที่ลั้งเลสงสัย ก็คือ การขาดความใส่ใจในอารมณ์

การกำหนดจิตให้ตรงกับอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ จึงเป็นวิธีรักษาความลั้งเลสงสัยที่ดีที่สุด

การสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดการระลึกรู้อย่างถูกต้องนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีวิปัสสนาจารย์ที่สามารถแนะนำเพื่อให้สามารถดำเนินตามหนทางแห่งสังขารธรรม

อาจตกลงไปจมอยู่ในหม้อจับฉ่าย ของการปฏิบัติธรรม วิจิตรกิจอาจเป็นอุปสรรคอย่างใหญ่หลวงในการปฏิบัติ เหตุไฉนของความซัดส่ายของจิตที่ลั้งเลสงสัย ก็คือ การขาดความใส่ใจในอารมณ์ อันเป็นการปรับจิตใจที่ไม่ถูกต้องในการแสวงหาสังขารธรรม การกำหนดจิตให้ตรงกับอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ จึงเป็นวิธีรักษาความลั้งเลสงสัยที่ดีที่สุด หากเฝ้ากำหนดดูอย่างถูกวิธี และในจุดที่ถูกต้องแล้ว ก็จะประจักษ์ในสิ่งที่แสวงหา กล่าวคือ ลักษณะที่แท้จริงของสิ่งทั้งปวง เมื่อใดเห็นสิ่งเหล่านี้ตามที่เป็นจริงด้วยตนเองแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะหมดความลั้งเลสงสัยไปเอง

การสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดการระลึกรู้อย่างถูกต้องนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีวิปัสสนาจารย์ที่สามารถแนะนำเพื่อให้สามารถดำเนินตามหนทางแห่งสังขารธรรมและปัญญา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ตั้งใจแสวงหาสังขารธรรมพึงเข้าหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถและเป็นที่ยังได้ ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่สามารถแสวงหาวิปัสสนาจารย์เช่นนี้ ก็อาจหันไปหาตำรับตำราการเจริญวิปัสสนาที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน แต่พึงระวังโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติที่ชอบอ่านหนังสือ หากมีความรู้วิธีการต่างๆ ในระดับพื้นๆ และพยายามนำความรู้เหล่านั้นมาผนวกเข้าด้วยกัน ลงท้ายก็อาจผิดหวัง และเกิดความลั้งเลสงสัยมากยิ่งขึ้นกว่าตอนเริ่มต้น วิธีปฏิบัติบางอย่างอาจเป็นวิธีที่ดี แต่หากไม่ได้ปฏิบัติตามวิธีนั้นอย่างถี่ถ้วน ก็อาจไม่ได้ผลและเกิดความลั้งเลสงสัยในวิธีการปฏิบัติเหล่านั้น

ซึ่งก็เท่ากับว่าผู้ปฏิบัติได้ปิดกั้นตนเองจากโอกาสที่จะได้รับประโยชน์ที่แท้จริงจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่เจริญกรรมฐานตามวิธีที่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจเข้าถึงสภาวะธรรมที่แท้จริงได้ นอกจากจะทำให้เกิดความสงสัยมากขึ้นแล้ว จิตจะแข็งกระด้าง ไม่ควรแก่การงาน ผู้ปฏิบัติจะตกเป็นทาสของความโกรธ ความคับข้องใจ หรือถึงกับต่อต้านการปฏิบัติเลยก็เป็นได้

### จิตใจที่เสียดแทง

ความโกรธทำให้จิตแข็งกระด้าง เกิดจากสภาวะจิตสองอย่าง คือ หนึ่ง ความสงสัย และสอง “คันถะ” ซึ่งหมายถึง โช้ตรวนหรือกิเลสอันร้อยรัดสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่กับทุกข์

ความโกรธทำให้จิตแข็งกระด้างเหมือนกับหนาม เมื่อความโกรธเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนถูกทิ่มแทงราวกับคนเดินป่าที่ลุยผ่านพงหนาม ต้องได้รับความเจ็บปวดไปทุกๆ อย่างก้าว เนื่องจากความโกรธเป็นอุปสรรคใหญ่ของผู้ปฏิบัติจำนวนมาก อาตมาจะขอกล่าวถึงความโกรธนี้ค่อนข้างละเอียดเล็กน้อย ด้วยหวังว่าจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเรียนรู้ที่จะเอาชนะมันได้ โดยทุกๆ ไป ความโกรธเกิดจากสภาวะจิตสองอย่าง คือ หนึ่งความสงสัย และสอง คือสิ่งที่เรียกว่า “คันถะ” ซึ่งหมายถึง โช้ตรวนหรือกิเลสอันร้อยรัดสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่กับทุกข์

ในที่นี้ ความลังเลสงสัยมีอยู่ห้าประเภท คือ ความสงสัยในพระพุทธ ในพระ

ความลังเลสงสัยมีอยู่ห้าประเภท ซึ่งทิ่มแทงให้จิตเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติอาจลังเลสงสัยเกี่ยวกับพระพุทธองค์ พระบรมศาสดาผู้แสดงหนทางไปสู่พระนิพพาน ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยในพระธรรมซึ่งเป็นหน-

ธรรม ในพระสงฆ์  
ในศีลและในวิधिปฏิบัติ  
ของตนเอง และ  
เพื่อนสหธรรมิก  
(รวมทั้งวิปัสสนา-  
จารย์)

ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้น และในพระสงฆ์ซึ่งได้แก่  
พระอริยบุคคลผู้ได้กำจัดกิเลสให้หมดไปได้แล้วบาง  
ส่วน หรือโดยสิ้นเชิง ต่อกันไปอาจสงสัยในศีลและวิधि  
ปฏิบัติของตนเอง ประการสุดท้าย อาจสงสัยใน  
เพื่อนสหธรรมิก รวมถึงวิปัสสนาจารย์ เมื่อเกิดความ  
สงสัยมากๆ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกโกรธและต่อต้าน ทำให้  
จิตถูกทิ่มแทงอย่างแท้จริงจนรู้สึกไม่อยากปฏิบัติ  
วิปัสสนาต่อไป เนื่องจากขาดความเชื่อมั่นในวิधिและ  
ผลการปฏิบัตินั้น

อย่างไรก็ตาม ยังไม่สิ้นหนทางเสียทีเดียว  
ปัญญาเป็นยารักษาวิภิจิณณะระดับนี้ ปัญญาจากการ  
ใคร่ครวญเหตุผลเป็นปัญญาประเภทหนึ่ง บ่อยครั้ง  
คำพูดที่น่าเชื่อถือ เช่น คำอธิบายของวิปัสสนาจารย์  
หรือเทศนาธรรมที่จับใจ อาจจุดจิตของผู้ปฏิบัติที่  
ตกอยู่ในความล่งเลสงสัยให้พ้นจากพงหนามได้ เมื่อ  
จิตสามารถกลับคืนสู่การกำหนดระลึกรู้อารมณ์ได้  
อย่างถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกโล่งอกและสำนึกถึง  
บุญคุณของครูบาอาจารย์ เมื่อเป็นดังนี้ ผู้ปฏิบัติมี  
โอกาสที่จะบรรลุนิพพานได้ เห็นความเป็นจริง  
ของสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยตัวเอง หากผู้ปฏิบัติเข้า  
ถึงวิปัสสนาญาณ ปัญญาญาณนี้จะเป็นยารักษา  
ความรู้สึกที่เสียดแทงของจิตได้

อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถกลับ  
เข้าสู่หนทางของวิปัสสนา ความสงสัยอาจจะพอก-  
พูนจนเกินระดับที่จะแก้ไขได้

## โชตรวนทั้งห้าที่ร้อยรัดจิต

ความสงสัยมิใช่สิ่ง  
ที่เสียดแทงจิตเพียง  
อย่างเดียว แต่ยังมี  
ปัจจัยอื่นๆ อีกห้า  
ประการที่เป็นดัง  
โชตรวนร้อยรัดจิต

ความสงสัยมิใช่สิ่งที่เสียดแทงจิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกห้าประการที่เป็นดังโชตรวนร้อยรัดจิต เมื่อความรู้สึกบีบรัดเช่นนี้ปรากฏขึ้น จิตใจก็จะเป็นทุกข์เร่าร้อน จากความรู้สึกอัดอั้นขัดใจ ผลักไส และต่อต้าน แต่ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัดเหล่านี้ได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนาอันจะทำให้อุปสรรคเหล่านี้หมดไปเอง หากอุปสรรคเหล่านี้ยังหลุดรอดเข้ามากระทบการปฏิบัติได้ การกำหนดระลึกภูมิจิตตามความเป็นจริงจะเป็นข้อพึงปฏิบัติข้อแรกเพื่อให้จิตกลับคืนสู่สภาวะที่เบิกบานและควรแก่การงาน

โชตรวนเส้นที่หนึ่ง  
ได้แก่ความผูกพัน  
กับอารมณ์ทาง  
อายตนะต่างๆ

โชตรวนเส้นที่หนึ่ง ได้แก่ความผูกพันกับอารมณ์ทางอายตนะต่างๆ จิตที่ปรารถนาแต่อารมณ์อันน่าพอใจ ย่อมจะพบแต่ความไม่พอใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ อารมณ์หลักได้แก่อาการพองยุบของท้อง ฟังดูอาจไม่เพียงพอและไม่น่าสนใจเมื่อเทียบกับจินตนาการของผู้ปฏิบัติเอง หากความไม่พอใจเช่นนี้เกิดขึ้น การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า

โชตรวนเส้นที่สอง  
ได้แก่ความผูกพัน  
ยึดมั่นกับร่างกาย  
ของตนเองมากเกินไป

โชตรวนเส้นที่สอง ได้แก่ความผูกพันยึดมั่นกับร่างกายของตนเองมากเกินไป บางที่เรียกว่ามีความรักความเป็นห่วงตัวเองมากเกินไป หรือบางที่อาจเป็นความผูกพันยึดมั่นและความรู้สึกเป็นเจ้าของเจ้าเข้าเจ้าของต่อบุคคลอื่น และร่างกายของเขา นี่คือ

ความผูกพันยึดมั่น  
และความรู้สึกเป็น  
เจ้าเข้าเจ้าของต่อ  
บุคคลอื่น และร่าง-  
กายของเขาเป็นโช  
ตรวนเส้นที่สาม

ความพยายามใน  
การทะนุถนอมร่าง-  
กายของตนเอง  
มากไป อาจลบล้าง  
ความกล้าหาญที่  
จำเป็นต้องใช้ในการ  
เฝ้าตามกำหนด  
คุณลักษณะที่แท้จริง  
ของความเจ็บปวด

โชตรวนเส้นที่สี่  
ได้แก่ จิตที่หมกมุ่น  
กับอาหาร

โชตรวนเส้นที่สาม อาตมาคงไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติม  
เพราะเป็นสภาพที่เห็นกันอยู่โดยทั่วไป

การเป็นห่วงตนเองมากเกินไป สามารถเป็น  
อุปสรรคที่ใหญ่หลวงของการปฏิบัติได้ เวลานั่ง  
นานๆ ความรู้สึกไม่สบายย่อมเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยง  
ไม่ได้ ความรู้สึกนั้นอาจรุนแรงจนผู้ปฏิบัติเริ่มรู้สึก  
เป็นห่วงขาของตนเองว่า นี่ต่อไปจะเดินได้ไหม ผู้  
ปฏิบัติอาจตัดสินใจลืมตาและยืดขา ณ จุดนี้ ความ  
ต่อเนื่องของการกำหนดมักขาดลง กำลังของการ  
ปฏิบัติที่สะสมมาก็จะหายไป ความพยายามในการ  
ทะนุถนอมร่างกายของตนเองมากไป บางครั้งก็อาจ  
ไปลบล้างความกล้าหาญที่จำเป็นต้องใช้ในการเฝ้า  
ตามกำหนดคุณลักษณะที่แท้จริงของความเจ็บปวด

รูปลักษณะก็อาจเป็นอีกส่วนหนึ่งของโชตรวน  
เส้นที่สองนี้ บุคคลบางคนอาจต้องใส่เสื้อผ้าสวยๆ  
และใช้เครื่องสำอาง เพื่อให้ตนเองมีความสุข  
หากพวกเขาไม่สามารถอาศัยปัจจัยภายนอกเหล่านี้  
เช่นในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มีข้อห้าม  
การใช้เครื่องสำอางและเครื่องแต่งกายหรูหรา  
บุคคลเหล่านี้อาจรู้สึกว่ามีบางอย่างขาดหายไป และ  
ความวิตกกังวลก็อาจทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า  
โชตรวนเส้นที่สี่ได้แก่ จิตที่หมกมุ่นกับอาหาร บุคคล  
บางคนชอบทานอาหารมากๆ บางคนเลือกแต่อาหาร  
ที่ถูกปาก คนที่เป็นห่วงปากท้องมาก มักจะชอบ  
นอนมากกว่าการเจริญสติ ผู้ปฏิบัติบางคนมีปัญหา  
ตรงกันข้าม คือ กลัวอ้วนอยู่ตลอดเวลา พวกนี้ก็ถูก  
โชตรวนของการกินผูกมัดอยู่เช่นกัน

โชตรวนเส้นที่ห้า  
ของจิตใจ ได้แก่  
การปฏิบัติโดยมี  
เป้าหมายเพื่อให้ได้  
ไปเกิดเป็นเทวดา

การปฏิบัติแบบนี้  
ยังเป็นการตั้งเป้า  
ที่ต่ำเกินไป

ด้วยการปฏิบัติอย่าง  
ขยันหมั่นเพียร ผู้  
ปฏิบัติจึงจะสามารถ  
ปลดโชตรวนทั้งห้า  
ได้

ความพยายามที่จะ  
ทำให้จิตตื่นตัวและ  
เฝ้าตามกำหนดดู  
อารมณ์อยู่เสมอ เป็น  
ปรากฏการณ์ธรรมชาติ  
ที่ดีที่สุดในการป้อง-  
กันกองทัพที่เจ็ดของ  
มารอันได้แก่ ความ  
ลึกลับสงสัย เมื่อใด  
ที่มีความเพียรต่ำ

โชตรวนเส้นที่ห้าของจิตใจ ได้แก่การปฏิบัติ  
โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้ไปเกิดเป็นเทวดา นอกจาก  
จะทำให้การปฏิบัติตั้งอยู่บนพื้นฐานของตัณหาคือ  
ความอยากได้อิฏฐารมณ์แล้ว การปฏิบัติแบบนี้ยัง  
เป็นการตั้งเป้าที่ต่ำเกินไป สำหรับข้อเสียของการ  
เกิดในเทวโลก ขอให้อ่านบทสุดท้ายของหนังสือ  
เล่มนี้ชื่อว่า “ราชรถสู่พระนิพพาน”

ด้วยการปฏิบัติอย่างขยันหมั่นเพียร ผู้ปฏิบัติ  
จึงจะสามารถปลดโชตรวนทั้งห้าได้ และด้วยความ  
เพียรนี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถเอาชนะความสงสัยและ  
ความไม่พอใจที่ตามมา เมื่อหลุดพ้นจากความเสียด  
แทงทางจิตแล้ว จิตใจจะมีความผ่องแผ้ว จิตใจที่  
ใสสว่างจะมีฉันทะในการปลุกความเพียรเบื้องต้น  
ซึ่งนำเข้าสู่หนทางแห่งการปฏิบัติ ลำดับต่อมาจะ  
พัฒนาเป็นความเพียรที่แน่วแน่ ซึ่งจะทำให้การเจริญ  
วิปัสสนาก้าวหน้าขึ้น และสุดท้ายจะเป็นความเพียร  
ที่สะสมกำลังมาอย่างเต็มที่จนนำไปสู่ความหลุดพ้น  
ในการปฏิบัติขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป ความเพียรทั้งสาม  
ระดับ ซึ่งแท้จริงคือความพยายามที่จะทำให้จิตตื่น  
ตัวและเฝ้าตามกำหนดดูอารมณ์อยู่เสมอ นั้น จะเป็น  
ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ดีที่สุดในการป้องกันกองทัพ  
ที่เจ็ดของมารอันได้แก่ความลึกลับสงสัย เมื่อใดที่มี  
ความเพียรต่ำ จิตจะหลุดจากการกำหนดรู้อารมณ์  
ก็จะเปิดโอกาสให้ความสับสนและความลึกลับสงสัย  
ครอบงำจิตได้

จิตจะหลุดจากการ  
กำหนดรู้อารมณ์  
เปิดโอกาสให้ความ  
สับสนและความ  
ลังเลสงสัยครอบ-  
งำจิตได้

ศรัทธา หรือความ  
เชื่อ มีคุณสมบัติ  
พิเศษที่เป็นพลังใน  
การขจัดเมฆหมอก  
ของความสงสัยและ  
รำคาญใจให้หมดไป

เมื่อมีศรัทธา ก็จะมี  
ความปรารถนาใน  
การปฏิบัติ และยินดี  
ที่จะทุ่มเทพลังให้  
ถึงจุดหมาย ศรัทธา  
ที่เข้มแข็งเป็นราก-  
ฐานของความจริง  
ใจและปฏิบัติที่  
มั่นคงในการปฏิบัติ

## ศรัทธาทำให้จิตแจ่มใส

ศรัทธา หรือความเชื่อ มีคุณสมบัติพิเศษที่  
เป็นพลังในการขจัดเมฆหมอกของความสงสัยและ  
รำคาญใจให้หมดไป เปรียบได้กับถังใส่น้ำขุ่นๆ จาก  
แม่น้ำที่เต็มไปด้วยตะกอน หากใส่น้ำสะอาดบางชนิด  
ลงไป เช่น สารส้มก็จะทำให้ตะกอนนอนกันได้อย่าง  
รวดเร็ว ทำให้น้ำใสขึ้น ศรัทธาก็เช่นกัน ทำให้สิ่งไม่  
บริสุทธิ์ตกตะกอน เหลือไว้แต่จิตที่ผ่องใส

ผู้ปฏิบัติที่เข้าไม่ถึงคุณของ พระพุทธ พระ  
ธรรม และพระสงฆ์ จะเกิดความสงสัยในคุณของ  
พระรัตนตรัย ตลอดถึงประโยชน์ของการเจริญ  
วิปัสสนา และมักจะพ่ายแพ้แก่กองทัพที่เจ็ดของมาร  
จิตใจของผู้ปฏิบัติเปรียบได้กับถังใส่น้ำขุ่นๆ จากแม่น้ำ  
แต่เมื่อได้ตระหนักถึงคุณของพระรัตนตรัยจากการ  
อ่าน การสนทนาธรรม และจากการฟังธรรมเทศนา  
แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถกำจัดความสงสัยให้หมด  
ไปได้อย่างช้าๆ และเกิดความศรัทธาขึ้น

เมื่อมีศรัทธา ก็จะมีความปรารถนาในการ  
ปฏิบัติและยินดีที่จะทุ่มเทพลังให้ถึงจุดหมาย ศรัทธา  
ที่เข้มแข็งเป็นรากฐานของความจริงใจและปฏิบัติ  
ที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะทำให้ความเพียร  
สติและสมาธิแก่กล้าขึ้นตามลำดับ แล้วปัญญาที่จะ  
ปรากฏขึ้นในลักษณะของวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ

เมื่อมีเหตุปัจจัยในการปฏิบัติที่เหมาะสม  
ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ปัญญาหรือ

ธรรม ซึ่งจะทำให้  
ความเพียรสติ และ  
สมาธิแก่กล้าขึ้นตาม  
ลำดับ แล้วปัญญา  
ก็จะปรากฏขึ้นใน  
ลักษณะของวิปัสสนา  
ญาณชั้นต่าง ๆ

ญาณทัสสนะจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทัน  
ปัจจุบันอารมณ์จนสามารถมองเห็นสภาวะลักษณะ  
และสามัญลักษณะของสภาวะธรรมทางกายและทาง  
จิต สภาวะลักษณะหมายถึงลักษณะเฉพาะของกาย  
และจิตที่ผู้ปฏิบัติสามารถประสบได้โดยตรงด้วย  
ตัวเอง ได้แก่ สี รูป รส กลิ่น เสียง ความเย็น ร้อน  
อ่อน แข็ง ความเคลื่อนไหว และสภาวะจิตที่แตกต่าง  
กัน สามัญญลักษณะ เป็นลักษณะที่เป็นสามัญใน  
สภาวะธรรมที่ปรากฏของรูปและนามทั้งปวง สรรพสิ่ง  
ย่อมแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะของตน ทว่า  
ทุกๆ สิ่งก็มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะ  
พื้นฐานเหมือนกัน

ลักษณะทั้งสองนี้ กล่าวคือสภาวะลักษณะ  
และสามัญลักษณะ จะสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน  
และหมดข้อสงสัยด้วยปัญญาญาณที่เกิดขึ้นเองจาก  
การเฝ้ากำหนดดูเฉยๆ ลักษณะประการหนึ่งของ  
ปัญญาหรือญาณนี้ก็คือความสว่างไสว ซึ่งจะทำให้  
การรับรู้ของผู้ปฏิบัติแจ่มใสขึ้น ปัญญาเปรียบเสมือน  
แสงไฟที่ฉายลงไปสู่บริเวณที่มีดมืด เปิดเผยสิ่งที่ไม่  
อาจมองเห็นได้ในอดีต กล่าวคือสภาวะลักษณะและ  
สามัญลักษณะของรูปและนาม ด้วยแสงแห่งปัญญา  
ผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้เห็นลักษณะทั้งสองนี้ได้  
ในทุกๆ สิ่ง que เห็น ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รู้สึกทาง  
ร่างกายหรือทางความคิด

ปัญญามีคุณสมบัติ  
พิเศษคือทำให้จิต

ปัญญามีคุณสมบัติพิเศษคือทำให้ไม่สับสน  
เมื่อญาณทัสสนะเกิดขึ้น จิตจะไม่สับสนเพราะความ

ไม่สับสนเพราะความ  
คิดที่ผิดๆ หรือความ  
เข้าใจผิดๆ ที่เกี่ยว  
กับกายและจิต

เมื่อเห็นแจ้งสภาวะ  
ธรรมอย่างชัดเจน  
แจ่มใสและไม่สับสน  
จิตจะเริ่มเต็มเปี่ยม  
ไปด้วยความศรัทธา  
แบบใหม่อันเป็น  
ศรัทธาที่เกิดจาก  
การพิสูจน์แล้ว มิใช่  
ศรัทธาแบบมืดบอด  
หรือขาดรากฐาน  
ศรัทธาชนิดนี้เกิด  
ขึ้นมาเองจากประ-  
สพการณ์ส่วนบุคคล

วิธีที่สำคัญที่สุดใน  
การพัฒนาให้ศรัทธา  
ชนิดนี้เกิดขึ้นก็คือ  
การปฏิบัติตามแนว  
ทางคำสอนในพระ  
ไตรปิฎก

คิดที่ผิดๆ หรือความเข้าใจผิดๆ ที่เกี่ยวกับกายและ  
จิต

เมื่อเห็นแจ้งสภาวะธรรมอย่างชัดเจน แจ่มใส  
และไม่สับสน จิตจะเริ่มเต็มเปี่ยมไปด้วยความศรัทธา  
แบบใหม่ อันเป็นศรัทธาที่เกิดจากการพิสูจน์แล้ว  
มิใช่ศรัทธาแบบมืดบอด หรือขาดรากฐาน ศรัทธา  
ชนิดนี้เกิดขึ้นมาเองจากประสบการณ์ส่วนบุคคล  
เราอาจเปรียบเทียบความศรัทธานี้กับความเชื่อที่ว่า  
ฝนตกทำให้เราตัวเปียก พระไตรปิฎกกล่าวถึงศรัทธา  
ประเภทนี้ว่า เป็นการปลงใจเชื่อเพราะได้ประสบด้วย  
ตนเอง ดังนั้น เราจึงอาจเห็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด  
ระหว่างความศรัทธาและปัญญาได้

ศรัทธาที่เกิดจากการพิสูจน์ด้วยตนเองนี้มีได้  
เกิดขึ้นเพียงเพราะเราได้ยินคำพูดที่น่าเชื่อถือ ไม่มี  
การศึกษาเปรียบเทียบ การวิจัยทางวิชาการ หรือ  
การให้เหตุผลแบบใดที่จะทำให้เกิดศรัทธาชนิดนี้ขึ้น  
ได้ และไม่มีวิปัสสนาจารย์ ดาบสนักบวชหรือนักบุญ  
ผู้ใดจะบังคับให้เราศรัทธาประเภทนี้ได้ มีเพียง  
การได้ประสบสภาวะธรรมโดยตรงด้วยตนเองเท่านั้น  
ที่จะทำให้ความศรัทธาอันมั่นคงและยั่งยืนชนิดนี้  
เกิดขึ้น

วิธีที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาให้ศรัทธาชนิดนี้  
เกิดขึ้นก็คือ การปฏิบัติตามแนวทางคำสอนในพระ-  
ไตรปิฎก คำสอนเรื่องวิธีการเจริญสติปัฏฐานบาง  
ครั้งหากมองอย่างผิวเผินอาจดูว่าคับแคบและเรียบ  
ง่ายเกินไป แต่เมื่อปัญญาเริ่มปรากฏขณะที่การ

ปฏิบัติก้าวหน้าและลึกซึ้งมากขึ้น ประสบการณ์ส่วนตัวของผู้ปฏิบัติจะทำลายความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับความคับแคบของสติปัญญานเอง วิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาที่ยิ่งใหญ่ไพศาล มิใช่คับแคบอย่างที่คิด

เมื่อศรัทธาปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองว่าจิตมีความผ่องใส

หน้าที่ของศรัทธาชนิดนี้ คือทำให้อินทรีย์ทั้งห้า คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มาประชุมกัน และมีความเข้มแข็งขึ้น เมื่ออินทรีย์ห้าแก่กล้าขึ้น จิตจะมีความสงบ มีพลังและแม่นยำ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะกองทัพของมารทั้งหมด

เมื่อศรัทธาปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองว่าจิตมีความผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนและความขุ่นข้องใดๆ ในขณะที่นั้นจิตจะเต็มไปด้วยความสงบสุขและแจ่มใส หน้าที่ของศรัทธาที่เกิดขึ้นจากการพิสูจนด้วยตนเองนี้ คือทำให้อินทรีย์ทั้งห้าที่ได้กล่าวถึงในบทที่แล้ว กล่าวคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มาประชุมกัน และมีความเข้มแข็งขึ้น เมื่ออินทรีย์ห้าแก่กล้าขึ้น จิตจะมีความสงบ มีพลังและแม่นยำ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะไม่เฉพาะกองทัพที่เจ็ดของมารเท่านั้น แต่รวมถึงกองทัพของมารอื่นๆ ทั้งหมดด้วย

### อิทธิบาทสี่ : พลังแห่งความสำเร็จ

เช่นเดียวกับในทางโลก บุคคลที่ปฏิบัติธรรมด้วยความแข็งขันและมุ่งมั่น ย่อมสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งเอาไว้ได้ ความแข็งขันและมุ่งมั่นเป็นพลังสองประเภทในพลังทั้งสี่ที่จะทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จ อันได้แก่ ฉันทะ คือความพอใจ เป็นพลังที่หนึ่ง วิริยะ คือความเพียรหรือความแข็งขัน เป็นพลังที่สอง จิตตะ หรือความมุ่งมั่น ใฝ่ใจในการระลึกรู้ เป็นพลังที่สาม และ วิมังสา คือ ปัญญา ไตร่ตรอง เป็นพลังที่สี่ หากคุณธรรมทั้งสี่เป็นพลัง

สนับสนุนการปฏิบัติ การเจริญกรรมฐานก็จะก้าวหน้า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมุ่งหวังเพื่อให้ได้บรรลุธรรมหรือไม่ก็ตาม ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงนิพพานได้โดยวิธีนี้

พระพุทธองค์ทรงยกอุทาหรณ์ใกล้ตัวที่แสดงให้เห็นว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติได้อย่างไร หากแม่ไก่ออกไข่ด้วยความมุ่งหวังที่จะให้ไข่ฟักเป็นตัว แต่เมื่อออกไข่แล้วก็วิ่งหนีไปปล่อยให้ไข่ต้องเผชิญกับสายลมแสงแดดตามลำพัง ในที่สุดไข่ก็จะเน่าในทางกลับกัน หากแม่ไก่ปฏิบัติหน้าที่อย่างซื่อตรง นั่งกกไข่เป็นเวลานานๆ ทุกๆ วัน ความอบอุ่นจากร่างกายแม่ไก่ จะทำให้ไข่ไม่เน่าเสีย และทำให้ลูกไก่ที่อยู่ในไข่เติบโตขึ้น การนั่งกกไข่เป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของแม่ไก่ มันจะต้องทำหน้าที่อย่างถูกต้อง โดยกางปีกออกเล็กน้อยเพื่อปกป้องรังของมันจากฝน และจะต้องระมัดระวังไม่ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนไข่มากเกินไปจนไข่แตกร้าง หากแม่ไคนั่งในท่าที่ถูกต้อง และเป็นเวลานานพอสมควร ไข่ก็จะได้รับความอบอุ่นตามธรรมชาติที่เพียงพอสำหรับการฟักตัวภายในเปลือกไข่ ตัวอ่อนค่อยๆ สร้างจอยปากและกรงเล็บ ทุกๆ วันที่ผ่านไปเปลือกไข่ก็จะบางลงๆ ในช่วงสั้นๆ ที่แม่ไก่ออกไปจากรัง ลูกไก่ที่อยู่ในไข่ก็จะเริ่มเห็นแสงที่สว่างมากขึ้น ประมาณสามสัปดาห์ หลังจากนั้น ลูกไก่สีเหลืองที่มีลักษณะสมบูรณ์ ก็จะเจาะเปลือกไข่ออกมา ผลนี้จะเกิดขึ้นไม่ว่าแม่ไก่จะมุ่งหวังให้เกิดหรือไม่ก็ตาม สิ่งเดียวที่แม่ไก่ทำก็คือ นั่งกกไข่อย่างสม่ำเสมอเพียงพอ

แม่ไก่มีความทุ่มเทและมุ่งมั่นกับงานของมันมาก บางครั้งมันยอมที่จะทิวกระหายดีกว่าทิ้งการกกไข่ และเมื่อมีความจำเป็นต้องลุกขึ้น มันก็จะจัดแจงธุระของมันอย่างรวดเร็วแล้วกลับไปนั่งปฏิบัติหน้าที่ต่อไป

อาดามิได้แนะนำให้ผู้ปฏิบัติอดอาหาร หรือหยุดดื่มน้ำ หรือไม่เข้าห้องน้ำ อาดามาเพียงแต่อยากให้ผู้ปฏิบัติได้รับแรงบันดาลใจจากความอดทนและไม่ท้อถอยของแม่ไก่ สมมุติว่าแม่ไก่โลเลและไม่ขวนขวายนั่งกกไข่ได้ไม่กี่นาทีก็นำไข่แล้วก็ลูกออกไปทำอย่างอื่นไม่ช้าไข่ก็จะเน่าและลูกไก่ก็หมดโอกาสที่จะเกิด

ในทำนองเดียวกัน ในระหว่างการนั่งกรรมฐาน หากผู้ปฏิบัติไม่อดทนต่อความรู้สึกอยากเกาหรืออยากขยับไปมา พลังความเพียรก็จะไม่ต่อเนื่อง และเพียงพอที่จะทำให้จิตใจแจ่มใสและเป็นอิสระจากการโจมตีของสิ่งเศร้าหมองที่ครอบงำจิตใจ เช่น โช่ตรวนทั้งห้าที่ร้อยรัดจิตดังกล่าวข้างต้น อันได้แก่ กามฉันทะ ความเป็นห่วงกังวลในร่างกายของตน และผู้อื่นมากเกินไป ความละโมภในการรับประทาน และความปรารถนากามสุขในภพภูมิอื่น

ผู้ปฏิบัติที่พยายามรักษาสติในแต่ละขณะ จะเกิดพลังความเพียรที่ต่อเนื่อง เหมือนกับความอบอุ่นจากร่างกายของแม่ไก่ พลังความพากเพียรนี้จะช่วยปกป้องจิตไม่ให้ถูกทำร้ายด้วยการโจมตีของกิเลส ทำให้ญาณทัสสนะเจริญขึ้น และมีความแก่กล้าขึ้นตามลำดับ

โชตรวนทั้งห้าเส้นที่ผูกมัดจิตนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อขาดสติ หากไม่ระมัดระวังเมื่อมีอารมณ์ที่น่าปรารถนาเข้ามากระทบ จิตก็จะถูกครอบงำด้วยตัณหาและอุปาทาน อันเป็นโชตรวนของจิตประการแรก อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติมีสติก็สามารถเอาชนะตัณหาได้ ในทำนองเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติสามารถประจักษ์ถึงลักษณะที่แท้จริงของร่างกาย ความผูกพันยึดมั่นต่อร่างกายย่อมจะหมดไป ความลุ่มหลงร่างกายของผู้อื่นก็จะลดน้อยลงไปด้วย ด้วยเหตุนี้ โชตรวนเส้นที่สองและสามก็จะถูกตัดขาดลงไปด้วย การตามกำหนดรู้กระบวนการการรับประทานอาหารอย่างใกล้ชิด จะทำลายความละโมภในอาหาร ซึ่งเป็นโชเส้นที่สี่ หากปฏิบัติด้วยเป้าหมายที่จะบรรลุถึงพระนิพพานจริงๆ ความทะยานอยากในโลกียสุขในชาติหน้าก็จะหายไป ด้วยเพราะความปรารถนาชาติภพในภุมิที่สูงขึ้นก็เป็นโชเส้นที่ห้าของจิต ดังนั้น การเจริญสติและความเพียรอย่างต่อเนื่องจะสามารถตัดโชทั้งห้าเส้นได้ เมื่อตัดเครื่องร้อยรัดเหล่านี้ได้แล้ว จิตก็จะไม่ถูกครอบงำด้วยความมืดบอดและบีบคั้นอีกต่อไป จิตใจของผู้ปฏิบัติจะถูกปลดปล่อยและได้พบแสงสว่าง

ด้วยความเพียร สติ และสมาธิที่ต่อเนื่อง จิตจะค่อยๆ ได้รับความอบอุ่นจากแสงธรรม ซึ่งทำให้จิตใจสดชื่น และแผดเผากิเลสให้สิ้นไป จิตจะซาบซ่านด้วยธรรมรส อวิชชาอันเป็นเปลือกห่อหุ้มจิตจะเบาบางลง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจธรรมชาติของรูปนามและเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ศรัทธาที่เกิดจาก

ประสบการณ์โดยตรงจะเข้มแข็งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าใจได้โดยตรงถึงความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปกับนามที่มีได้เกิดจากการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โดยนัยนี้ผู้ปฏิบัติจะตระหนักว่า ความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันนี้ได้ปรากฏอยู่ในอดีต และจะยังคงดำรงอยู่ต่อไปในอนาคต เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะมีความมั่นใจอย่างลึกซึ้ง หมดความสงสัยในตนเอง ในการปฏิบัติของตนเอง ในผู้ปฏิบัติอื่นๆ หรือวิปัสสนาจารย์ จิตจะเปี่ยมด้วยความซาบซึ้งในพระพุทธรคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ

จากนั้นผู้ปฏิบัติจะเริ่มกำหนดเห็นการเกิดขึ้น และดับไปของสิ่งต่างๆ เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อญาณทัสสนะนี้เกิดขึ้น อวิชชาความไม่รู้ ในสามัญลักษณ์เหล่านี้ก็หมดไป

เปรียบเสมือนลูกไก่ที่กำลังจะฟักเป็นตัว ณ จุดนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นแสงสว่างเล็ดลอดเปลือกไข่เข้ามามากมาย การกำหนดรู้อารมณ์จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วขึ้นเรื่อยๆ ผู้ปฏิบัติจะเปี่ยมด้วยพลังความเพียรอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และมีความศรัทธาที่มั่นคงมาก

หากผู้ปฏิบัติพากเพียรฟุ่ฝักปัญญาญาณต่อไป ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึงพระนิพพาน กล่าวคือ มรรคญาณ ผลญาณได้ และแล้วผู้ปฏิบัติจะสามารถกระเทาะเปลือกไข่ที่มีติดคืออวิชชาออกมา เหมือนกับลูกไก่ที่เต็มไปด้วยความกระตือ-

รือร้อนที่จะค้นพบตนเองในโลกกว้าง เทียวไปในห้อง  
 ท่งที่สว่างไสวกับแม่ของมัน เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติ  
 เองก็จะรู้สึกเป็นสุขและเอิบอิมใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้  
 ปฏิบัติที่เคยได้ประสบกับนิพพานแล้ว จะมีความ  
 รู้สึกเป็นสุข สงบเย็นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนและ  
 ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนหรือเปรียบได้ ทำให้ความ  
 ศรัทธา ความเพียร สติ และสมาธิเข้มแข็งเป็น  
 อย่างยิ่ง

อาตมาหวังว่า ผู้ปฏิบัติจะนำอุทาหรณ์เรื่อง  
 แม่ไก่นี้ไปพิจารณาอย่างลึกซึ้งทำนองเดียวกับแม่ไก่  
 ที่กกไข่โดยไม่หวังหรือปรารถนาอะไร เพียงทำหน้าที่  
 อย่างซื่อตรง อาตมาขอให้ผู้ปฏิบัติพึงอบรมบ่มฝึก  
 การปฏิบัติของตนเองด้วยดี ขออย่าให้ผู้ปฏิบัติ  
 กลายเป็นไข่นาเลย

### ผู้กำหนดทิศนาวาชีวิตของตนเอง

อาตมาได้ใช้เวลาไปมากในหัวข้อเรื่องความ  
 ลังเลสงสัย เพราะอาตมาทราบดีว่าเป็นปัญหาใหญ่  
 และอยากช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้  
 อาตมารู้จากประสบการณ์ของตนเองว่าความสงสัย  
 สร้างทุกข์ได้มากขนาดไหน เมื่ออาตมาอายุได้ ๒๘-  
 ๒๙ ปี และเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน  
 อาจารย์มหาสิสยาต่อ บูรพาจารย์ผู้ให้กำเนิดสำนัก  
 วิปัสสนากรรมฐานมหาสิสยาสนแยกตา ในกรุงร่างกุ้ง  
 หลังจากหนึ่งสัปดาห์ผ่านไป อาตมาเริ่มรู้สึกไม่พอใจ  
 เพื่อนๆ ผู้ปฏิบัติธรรมค่อนข้างมาก พระภิกษุบางรูป

แทนที่จะตั้งใจปฏิบัติธรรม กลับมีศีลต่างพร้อย ไม่  
 เครื่องครัด และไม่ตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติ คฤหัสถ์  
 ที่มาปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน พุดจาและเดินเห็นไม่  
 สุภาพเรียบร้อยราวกับอนารยชน ความสงสัยเริ่ม  
 ครอบงำจิตใจของอาตมา แม้แต่อาจารย์ของอาตมา  
 ซึ่งเป็นพระอาจารย์ผู้ช่วยของท่านอาจารย์มหาสี ก็  
 ไม่พ้นจากการจับผิดของอาตมา พระอาจารย์ท่านนี้  
 ไม่เคยยิ้ม และบางครั้งก็พุดจาหัวนๆ และรุนแรง  
 อาตมาคิดว่าวิปัสสนาจารย์ควรจะเปี่ยมด้วยความ  
 นุ่มนวลและความห่วงใย

วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ ย่อมประ-  
 เมินสภาวะของลูกศิษย์ได้ โดยอาศัยประสบการณ์  
 การสอนผู้ปฏิบัติมาเป็นจำนวนมากและจากคำสอน  
 ในพระไตรปิฎก พระอาจารย์ที่สอนอาตมาก็เช่นกัน  
 ท่านเห็นว่าการปฏิบัติของอาตมาเริ่มถอยหลัง และ  
 ประเมินว่าความล่งเลสงสัยกำลังเล่นงานอาตมาอยู่  
 ท่านตำหนิอาตมาอย่างนุ่มนวลและแยบยล หลัง-  
 จากนั้นอาตมาก็กลับไปทักฎิแล้วถามใจตัวเองว่า  
 “เรามาที่นี่ทำไม มาเพื่อดำหนดิผู้อื่น และทดสอบ  
 พระอาจารย์หรือ เปล่าเลย”

อาตมาระลึกได้ว่า อาตมามาที่สำนักนี้ก็เพื่อ  
 จะทำลายล้างกิเลสที่อาตมาได้สะสมมาจากการ  
 เวียนว่ายในสังสารวัฏให้มากที่สุด อาตมาหวังว่าจะ  
 สำเร็จตามเป้าหมายนี้โดยการปฏิบัติธรรมตาม  
 คำสอนของพระพุทธองค์ตามแบบการเจริญวิปัสสนา  
 กรรมฐานของสำนักที่อาตมาอยู่ที่นี่ ความคิดนี้ให้  
 ความกระฉ่างแก่อาตมาเป็นอย่างมาก

ความคิดหนึ่งปรากฏขึ้นในใจของอาตมา อุปมาเหมือนอาตมาอยู่ในเรือใบกลางทะเลท่ามกลาง พายุร้าย คลื่นมโหฬารพุ่งสูงขึ้น แล้วกระแทกลงมาทุก ทิศทาง อาตมาถูกเหวี่ยงไปทางซ้ายทางขวา ขึ้นบน และลงล่าง ช่วยตัวเองไม่ได้เลยท่ามกลางมหาสมุทร ใหญ่ รอบๆ ตัวอาตมา เรืออื่นๆ ก็อยู่ในสภาพเดียวกัน แต่แทนที่จะดูแลเรือของอาตมาเอง อาตมา กลับไปตะโกนออกคำสั่งให้กัปตันเรือลำอื่น “น่าจะ ชักใบเรือขึ้นนะ นี่คุณเอาใบลงได้แล้ว” หากอาตมา ไม่หยุดทำเช่นนั้น ก็อาจพบตัวเองอยู่ที่ก้นบึ้งมหา-สมุทรได้

นี่คือสิ่งที่อาตมาได้เรียนรู้ หลังจากนั้นอาตมา จึงตั้งใจปฏิบัติอย่างหนัก และไม่ยอมปล่อยให้ ความสงสัยเข้ามาครอบงำจิตใจอีกเลย อาตมากลายเป็น ลูกศิษย์คนโปรดของพระอาจารย์ด้วยซ้ำ อาตมา หวังว่าผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ ของอาตมาเช่นกัน

### **กองทัพที่แปด : ความหิวดีและลบหลู่ คุณท่าน**

**กองทัพที่แปดของ  
มาร คือ ความหิว  
ดี อวดดี และความ  
ลบหลู่บุญคุณท่าน**

หลังจากที่เอาชนะความสงสัยได้แล้ว ผู้ปฏิบัติ จะเริ่มเห็นแสงแห่งพระธรรม แต่ทว่ายังมีกองทัพ ที่แปดของมารซุ่มรออยู่ในรูปของความหิวดีอวดดี และความลบหลู่บุญคุณท่าน ความทะนงอวดดีจะ เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มประสบกับความสุข ปิติ ความพึงพอใจ และประสบการณ์ที่ดีอื่นๆ จากการ

ปฏิบัติ ณ จุดนี้ ผู้ปฏิบัติอาจคิดไปว่า พระอาจารย์ จะเข้าถึงสภาวะที่วิเศษนี้แล้วหรือยัง และผู้ปฏิบัติ อื่นๆ จะมีความเพียรเท่าตนหรือเปล่า ฯลฯ

ความหิวต้อถือติ้มัก จะเกิดขึ้นในขั้นที่ผู้ ปฏิบัติมีญาณประ- จักษ์เห็นการเกิด ดับของสภาวะธรรม ต่างๆ นับเป็นความ รู้สึกที่วิเศษที่สา- มารถอยู่กับปัจจุบัน โดยสมบูรณ์ เห็น อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว ดับไปทุกขณะที่สติ ตามกำหนดรู้อยู่

ในขั้นนี้อาจมีวิปัส- สนูปกิเลสหรือเครื่อง เสร้าหมองที่เป็น อุปสรรคต่อการ เจริญวิปัสสนา ผู้ ปฏิบัติจำเป็นต้อง เข้าใจกิเลสเหล่านี้ ให้แจ่มแจ้ง

ความหิวต้อถือติ้มักจะเกิดขึ้นในขั้นที่ผู้ปฏิบัติ มีญาณประจักษ์เห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ นับเป็นความรู้สึกที่วิเศษที่สามารถอยู่กับปัจจุบัน โดยสมบูรณ์ เห็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วดับไปทุกขณะที่ สติตามกำหนดรู้อยู่ ในขั้นนี้อาจมีเครื่องเสร้าหมอง แทรกซ้อนเข้ามาได้มากมาย สิ่งเหล่านี้มีชื่อเรียก เฉพาะว่า วิปัสสนูปกิเลส เนื่องจากวิปัสสนูปกิเลส อาจกลายเป็นอุปสรรคที่อันตรายมากต่อการเจริญ กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกิเลส เหล่านี้ให้แจ่มแจ้ง พระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า มานะ หรือความทะนงตนมีสภาพฟูฟ่อง มีความปรารถนา สูง และกระตือรือร้นอย่างแรงกล้า ผู้ปฏิบัติจะมี พลังล้นเหลือและถือความคิดของตนเองเป็นหลัก มีแต่ความคิดชื่นชมตนเอง เช่น “ฉันเยี่ยมมาก ไม่มี ใครเทียบฉันได้”

ลักษณะเด่นของมานะก็คือ ความแข็งกระ- ด้าง จิตจะรู้สึกกระด้าง และฟูฟ่อง เหมือนงูเหลือม ที่เพ็งกลืนเหยื่อเข้าไป อากาของมานะอีกประการ หนึ่ง จะแสดงให้เห็นในลักษณะที่เป็นเคร่งตึงของ ร่างกายและอิริยาบถต่างๆ ผู้ที่เป็นเหยื่อของมานะ จะกลายเป็นคนหัวสูงและคอแข็ง ยากที่จะก้มศีรษะ ทำความเคารพผู้อื่น

ลักษณะแรกของ  
มานะ คือความ  
ทรนงแข็งกระด้าง  
พองฟู ถือความคิด  
ตนเองเป็นหลัก  
ลักษณะที่สอง คือ  
การลืมนึกถึงความ  
ดีงามที่คนอื่นได้ทำ  
ไว้ให้แก่เราในอดีต  
และลบล้างคุณธรรม  
ของท่าน

## การลืมนึกคุณท่าน

มานะเป็นสภาวะจิตที่น่ากลัวโดยแท้ มัน  
ทำลายความกตัญญูรู้คุณ ทำให้ไม่อาจยอมรับได้ว่า  
เราเป็นหนี้บุญคุณผู้อื่น การลืมนึกถึงความดีงามที่  
คนอื่นได้ทำไว้ให้แก่เราในอดีต ทำให้เรามองข้าม  
คุณความดีและลบล้างคุณธรรมของท่านเหล่านั้น ไม่  
เพียงเท่านั้น ผู้ที่ประกอบด้วยมานะจะพยายามปิด-  
บังความดีของผู้อื่นเพื่อมิให้ผู้อื่นได้รับความเคารพ  
ยกย่อง การลบล้างคุณท่านเป็นลักษณะที่สองของ  
มานะ อันมีความทรนงแข็งกระด้างเป็นลักษณะแรก

การจดจำบุญคุณที่  
ผู้อื่นได้ช่วยเหลือ  
เราไว้ ทำให้เรารู้สึก  
อ่อนน้อมถ่อมตน  
มีความกตัญญูและ  
มองหาโอกาสที่จะ  
ตอบแทนพระคุณ  
ด้วยความรู้สึกอัน  
อ่อนโยนนี้เอง เรา  
จะสามารถเอาชนะ  
กองทัพที่แปดของ  
มารได้

เราทุกคนล้วนมีผู้ที่มีพระคุณต่อเราทั้งสิ้น  
โดยเฉพาะในวัยเด็กและตอนที่อายุยังน้อย ยกตัว-  
อย่างเช่น พ่อแม่เป็นผู้ให้ความรัก การศึกษา และ  
สิ่งจำเป็นต่าง ๆ สำหรับชีวิตในช่วงที่เราไม่อาจช่วย  
ตัวเองได้ ครูอาจารย์ให้ความรู้แก่เรา เพื่อน ๆ ให้  
ความช่วยเหลือยามเราทุกข์ยากลำบาก การจดจำ  
บุญคุณที่ผู้อื่นได้ช่วยเหลือเราไว้ ทำให้เรารู้สึกอ่อน-  
น้อมถ่อมตน มีความกตัญญูและมองหาโอกาสที่จะ  
ตอบแทนพระคุณ ด้วยความรู้สึกอันอ่อนโยนนี้เอง  
เราจะสามารถเอาชนะกองทัพที่แปดของมารได้

อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนมากไม่ระลึกถึง  
คุณความดีที่ผู้อื่นได้กระทำแก่ตนในอดีต ยกตัวอย่าง  
เช่น คน ๆ หนึ่งอาจประสบปัญหา และมีเพื่อนที่มี  
จิตใจเมตตาให้ความช่วยเหลือไว้จนสามารถแก้ไข  
ปัญหาชีวิตของตนเองได้สำเร็จ แต่เวลาต่อมาเขา

อาจไม่แสดงความกตัญญูรู้คุณใด ๆ เลย กลับอาจกล่าววาจาหยาบคายกับผู้มีพระคุณนั้นว่า “ท่านเคยช่วยอะไรฉันไว้บ้างหรือ” พฤติกรรมแบบนี้มีอยู่ให้เห็นได้เสมอ

แม้แต่พระสงฆ์ก็อาจกลายเป็นผู้เย่อหยิ่งจองหอง คิดว่าตนเองมีชื่อเสียง และเป็นที่รู้จักในฐานะวิปัสสนาจารย์ด้วยความสามารถของตนเองเท่านั้น ท่านลืมนพระที่เลี้ยง และครูอาจารย์ ซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือมาตั้งแต่ครั้งที่ยังเป็นเณรน้อย ท่านเหล่านี้เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ในพระไตรปิฎก จัดหาบริวารเครื่องจำเป็นในการดำรงชีวิตให้ สอนวิธีการเจริญวิปัสสนา ให้คำแนะนำ และว่ากล่าวตักเตือนในเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้ท่านเติบโตขึ้นเป็นพระหนุ่มที่มีความรับผิดชอบ มีวัตรปฏิบัติอันงดงาม

เมื่อถึงเวลาที่จะพ้นจากการดูแลของครูอาจารย์ พระรูปนั้นอาจแสดงให้เห็นความสามารถพิเศษมากมาย เทคโนโลยี เป็นที่ชื่นชอบของผู้ฟัง ผู้คนจำนวนมากให้ความเคารพถวายไทยธรรม และนิมนต์ให้ไปสั่งสอนในที่ไกลๆ เมื่อได้รับความสำเร็จในชีวิตเช่นนี้ พระรูปนั้นอาจกลับมีความเย่อหยิ่ง และวันหนึ่งอดีตพระอาจารย์ของท่านอาจมาหาและกล่าวว่า “นายินตินัก อาตมาเฝ้าดูท่านตั้งแต่ยังเป็นเณรน้อย ความที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือท่านหลายๆ อย่าง ทำให้อาตมาปลื้มใจที่ได้เห็นความสำเร็จของท่าน” พระหนุ่มอาจตอบกลับมาอย่างหัวงๆ ว่า

“ท่านทำอะไรให้กระผมหรือ ผมทำงานหนักมากกว่า จะมาถึงจุดนี้ได้”

ปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ กับผู้ที่เป็นญาติในทาง ธรรม เช่นเดียวกับในทางโลก ในแวดวงใดๆ ก็ตาม เราต้องสร้างความรู้สึที่ดี มีความรัก และความ เมตตาต่อกันในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ลองพิจารณาดู ว่า จะเป็นการดีสักเพียงไร หากชาวโลกสามารถ หันมาร่วมมือกันด้วยความรักความเมตตา และ ความเกรงอกเกรงใจต่อกันในยามที่เกิดปัญหาขึ้น

ในโลกนี้มีวิธีแก้ปัญหาที่อาจไม่ค่อยได้ผลนัก แต่มักจะเป็นที่นิยมใช้กัน แทนที่จะทำงานอย่าง ตรงไปตรงมาด้วยภราดรภาพ และความรัก ฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งอาจนำความร้ายกาจของอีกฝ่ายหนึ่งออก มาตีแผ่ต่อสาธารณชน เยาะเย้ย ถากถาง อีกฝ่าย หนึ่ง หรือตำหนิบุคลิกและคุณธรรมของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งทางตรงและทางอ้อม

พระไตรปิฎกอธิบาย มานะด้วยภาพของ คนที่โกรธแล้วเอา มือหยิบสิ่งปฏิกุศล ขึ้นมาเพื่อขว้างใส่ คัศтру บุคคลผู้นี้ทำให้ตัวเองสกปรก ก่อนที่จะทำร้าย คัศтру

ก่อนที่จะเปิดฉากโจมตี และกล่าวหาอีกฝ่าย หนึ่ง เราน่าจะพิจารณาดูสภาวะจิตและสถานการณ์ ของตนเองก่อน นิสัยที่ชอบกล่าวโทษ ทำให้ผู้อื่น เสียชื่อเสียง และดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น เป็นลักษณะ ของมานะ พระไตรปิฎกอธิบายมานะด้วยภาพของ คนที่โกรธแล้วเอามือหยิบสิ่งปฏิกุศลขึ้นมาเพื่อขว้างใส่ คัศтру บุคคลผู้นี้ทำให้ตัวเองสกปรก ก่อนที่จะทำร้าย คัศтру ดังนั้น หากมีสิ่งที่เราเห็นไม่ตรงกัน ขอให้เรา พยายามรักษาความอดทนและให้อภัยกัน ด้วยความ มีน้ำใจต่อกัน

ลองนึกภาพของคนที่กำลังเดินทางไกลและเหนื่อยล้า ในระหว่างทางที่ร้อนระอุ เขาได้มาถึงต้นไม้ใหญ่ข้างทาง ที่มีใบดกที่บรมเย็น เขาย่อมตั้งใจและนอนลงที่โคนต้นไม้ นั่น เพื่อหลบเอาแรง หากคนเดินทางผู้นั้นตัดต้นไม้ทิ้งก่อนที่จะออกเดินทางต่อไป นี่คือนสิ่งที่พระไตรปิฎกเรียกว่าความอกตัญญู บุคคลเช่นนี้ไม่เข้าใจความเมตตากรุณาที่มีมิตรแสดงแก่ตนเลย

เรามีหน้าที่ไม่เพียงแต่พยายามไม่โค้นล้มทำร้ายผู้มีพระคุณของเราเท่านั้น จริงอยู่บางครั้งเราไม่มีวันที่จะทดแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณได้หมดสิ้น แต่เราก็คงนับได้ว่าเป็นคนดี หากเราเพียงสามารถจดจำคุณความดีของท่านเหล่านั้นได้ หากเราสามารถทดแทนหนี้บุญคุณนั้นได้ เราก็คงควรทำเสีย ไม่สำคัญเลยว่าผู้มีพระคุณของเรานั้นจะมีคุณธรรมสูงกว่าเราหรือเป็นคนพาล หรือมีคุณธรรมเท่าเทียมกับเรา สิ่งสำคัญก็คือท่านผู้นั้นเป็นผู้มีพระคุณต่อเราหากได้เคยช่วยเหลือเรามาในอดีต

ไม่สำคัญเลยว่าผู้มีพระคุณของเรานั้นจะมีคุณธรรมสูงกว่าเราหรือเป็นคนพาล หรือมีคุณธรรมเท่าเทียมกับเรา สิ่งสำคัญก็คือ ท่านผู้นั้นเป็นผู้มีพระคุณต่อเรา หากได้เคยช่วยเหลือเรามาในอดีต

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชายคนหนึ่งทำงานอย่างหนักเพื่อดูแลแม่ของเขา บังเอิญว่าแม่ของเขาเป็นนางศนิกา และพยายามปิดบังความจริงจากเขา แต่ในที่สุด เสียงซุบซิบนินทาก็เปิดเผยความจริงแก่เขา เขาตอบว่า “เพื่อนเอ๋ย จะไปไหนก็ไปเถิด ทรายใดที่แม่ของผมนั้นมีความสุข ไม่ว่าท่านจะเลือกทำอะไร หน้าที่ของผมมีเพียงทำงานเพื่อเลี้ยงดูท่าน”

ชายผู้นี้เป็นคนฉลาด เขาเข้าใจขอบเขต ความรับผิดชอบของตนเอง ซึ่งก็คือการทดแทน พระคุณของแม่ ผู้ซึ่งได้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเขามา นอกเหนือจากนี้แล้ว เขาก็ถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวของ มารดาของเขาทั้งสิ้น

บุคคลที่หาได้ยาก และมีค่ามากในโลก สองประเภทได้แก่ บุคคลที่ทำคุณแก่ผู้อื่น และบุคคลผู้ มีความกตัญญูรู้คุณผู้อื่นและสามารถ ทดแทนคุณท่านใน ยามที่เหมาะสม เรา ทุกคนสมควรน้อม ระลึกถึงพระพุทธรู- คณ์ด้วยจิตกตัญญู และระลึกว่า การ หมั่นปฏิบัติธรรม เป็นการทดแทนคุณ ของพระองค์

ชายผู้นี้เป็นบุคคลหนึ่งในสองประเภทที่หา ได้ยากและมีค่ามากในโลก บุคคลประเภทแรกที่หา ได้ยากและมีคุณค่ามากก็คือผู้ที่ทำคุณแก่ผู้อื่น เป็น คนที่มีจิตใจกว้างขวางและเมตตาให้ความช่วยเหลือ แก่ผู้อื่นด้วยคุณธรรมอันประเสริฐ พระพุทธองค์ เป็นหนึ่งในบุคคลเหล่านี้ ทรงไม่ลดละความเพียรที่ จะช่วยสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ในสัง- สारวัฏ เราทุกคนสมควรน้อมระลึกถึงพระพุทธรู- คณ์ด้วยจิตกตัญญู และอาจระลึกว่า การหมั่นปฏิบัติ ธรรมเป็นการทดแทนคุณของพระองค์อย่างหนึ่ง ด้วย บุคคลที่หาได้ยากและมีคุณค่ายิ่งประเภท ที่สองที่มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม ได้แก่ บุคคลที่ระลึก ถึงคุณของผู้อื่น และพยายามที่จะทดแทนคุณนั้นใน ยามที่เหมาะสม อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นบุคคล ที่หายากและมีคุณค่าทั้งสองจำพวก และจะไม่ยอม- แแพ้แก่กองทัพที่แปดของมาร

**กองทัพที่เก้า : ลาก สรรเสริญ สักการะ และยศ ที่ได้มาผิด ๆ**

กองทัพที่เก้าของ มาร ได้แก่ ลาก

กองทัพที่เก้าของมารได้แก่ ลาก สรรเสริญ สักการะ ยศ และคำเอนयोที่เกินกว่าเหตุ เมื่อการ

สรรเสริญ สักการะ  
ยศ และคำเยินยอ  
ที่เกินกว่าเหตุ

ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าถึงระดับหนึ่ง บุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ปฏิบัติจะดูเป็นที่น่าเคารพและน่าศรัทธา ผู้ปฏิบัติอาจเริ่มชักชวนผู้อื่นให้สนใจธรรมะ หรืออาจแสดงภูมิธรรมออกมาด้วยการสาธยายพระไตรปิฎกได้อย่างแจ่มแจ้ง ผู้คนอาจเกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้าในตัวผู้ปฏิบัติ นำทรัพย์สินเงินทองมาให้ และอาจมีการเล่าลือไปว่าผู้ปฏิบัติเป็นพระอริยบุคคลสามารถแสดงธรรมได้ยอดเยี่ยม

ณ จุดนี้ ผู้ปฏิบัติอาจตกเป็นเหยื่อของกองทัพที่เก้าของมารได้อย่างง่ายดาย ลากสักการะที่ผู้มีศรัทธานำมามอบให้อาจทำให้หลงผิด ผู้ปฏิบัติอาจพยายามเรียกร้องลากสักการะมากขึ้น และปราณิดขึ้นกว่าเดิม โดยการพูดเป็นนัยหรืออย่างเปิดเผย ผู้ปฏิบัติอาจสรุปว่า ตนเองสมควรได้รับลากสักการะนี้ เพราะท่านดีและเหนือกว่าผู้อื่นจริงๆ ความมั่งคั่งใหญ่ใฝ่สูงอาจเข้ามาแทนที่ความจริงใจที่จะช่วยเหลืออบรมสั่งสอน หรือให้ปัญญาอันเป็นจากผลการปฏิบัติของท่านแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า “ฉันแน่ มาก ฉันเป็นที่รู้จักของคนมากมาย จะมีใครที่ยิ่งใหญ่เท่าฉันหรือไม่หนอ ฉันจะให้ผู้ที่นับถือศรัทธาซื้อรถให้สักคันจะดีไหม”

ทัพหน้าของกองทัพที่เก้าของมารก็คือ อามิสลาภ อันได้แก่ลากสักการะที่ผู้มีความศรัทธามอบให้ ความเคารพนับถือของบุคคลเหล่านี้เป็นทัพที่สอง ติดตามด้วยทัพที่สาม คือความมีชื่อเสียง

กองทัพที่เก่าของมารมักจะจู่โจมผู้ปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าในการเจริญภาวนา แต่ก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องมีฝูงชนมาคร่ำครวญนั้บถือเสียก่อน ความปรารถนาในลาภสักการะก็อาจทำร้ายผู้ปฏิบัติทั่วไปได้ในสภาวะของความอยากได้กุญแจที่ใหญ่ขึ้น หรือเครื่องนุ่งห่มใหม่ๆ ในระหว่างการปฏิบัติผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกภูมิใจในผลการปฏิบัติของตนเองและอยากให้ตนเป็นที่ยอมรับในฐานะผู้ปฏิบัติชั้นยอด บุคคลที่การปฏิบัติยังไม่ลุ่มลึกมากนัก มักจะตกเป็นเหยื่อของความหลงในประสบการณ์หรือความสำเร็จของตนเองได้ง่าย ผู้ปฏิบัติที่ได้รับประสบการณ์ที่ดี ๑-๒ ครั้ง แต่ไม่ลึกซึ้งมากนัก อาจมีความมั่นใจในตนเองมากเกินไปจนอยากก้าวเข้าสู่วงการธรรมะและสั่งสอนผู้อื่นเพื่อจะได้เป็นที่นิยมยกย่อง บุคคลประเภทนี้จะสอนแต่วิปัสสนาเทียมซึ่งไม่สอดคล้องกับพระธรรมวินัย เพราะไม่มีประสบการณ์ที่ลึกซึ้งมารองรับ เขาอาจถึงขั้นทำร้ายการปฏิบัติของลูกศิษย์ด้วย

## ความจริงใจ

เพื่อสยบกองทัพที่  
เก่าของมาร ความ  
เพียรในการเจริญ  
กรรมฐานของผู้  
ปฏิบัติจะต้องตั้งอยู่  
บนความจริงใจ

เพื่อสยบกองทัพที่เก่าของมาร ความเพียรในการเจริญกรรมฐานของผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งอยู่บนความจริงใจ หากผู้ปฏิบัติปฏิบัติเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภ สักการะ หรือชื่อเสียง ก็จะไม่ก้าวหน้า การหมั่นตรวจสอบแรงจูงใจในการปฏิบัติของตนเอง จะช่วยได้มาก หากเริ่มปฏิบัติด้วยความจริงใจแต่แล้วกลับพ่ายแพ้ต่อความโลภในลาภสักการะ ผู้ปฏิบัติก็จะกลายเป็นคนหลงมัวเมาที่ประกอบด้วย

ความประมาท กล่าวกันว่า บุคคลที่ถูกครอบงำด้วยความ  
ความมัวเมาและความประมาทจะมีชีวิตหาความ  
สงบไม่ได้ เขาจะต้องเผชิญกับความทุกข์มากมาย  
ด้วยความพึงพอใจกับผลประโยชน์ที่ได้มาอย่างไร  
คุณค่า บุคคลประเภทนี้มักหลงลืมเป้าหมายของ  
การเจริญวิปัสสนา ทำแต่สิ่งที่เป็นโทษและไม่อาจ  
สร้างกุศลให้เกิดขึ้นได้ ในที่สุดการปฏิบัติของเขา  
ย่อมเสื่อมถอยลง

แรงบันดาลใจใน  
การปฏิบัติธรรมที่  
แท้จริง ควรมาจาก  
ความเชื่อที่ว่า ที่สุด  
ของทุกข์มีอยู่ และ  
เราสามารถทำให้  
ถึงความสิ้นทุกข์ได้  
ด้วยการปฏิบัติธรรม

แต่ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติเชื่อว่าที่สุด  
ของทุกข์มีอยู่ และสามารถทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้  
ด้วยการปฏิบัติธรรม นี่คือการปฏิบัติธรรมที่  
ปฏิบัติที่แท้จริงซึ่งจะป้องกันไม่ให้ผู้ปฏิบัติตกเป็น  
ทาสของลาภสักการะและชื่อเสียง คำว่า “ชีวิต”  
หมายถึงการได้อัตภาพความเป็นไปในโลก สำหรับ  
มนุษย์ ชีวิตเป็นกระบวนการที่เริ่มจากการเกิดที่  
ทุกข์ทรมาน และมีความตายรออยู่ที่ปลายทาง ใน  
ระหว่างเหตุการณ์ทั้งสองนี้ เราก็จะพบกับความ  
เจ็บป่วย อุบัติเหตุ ทุกข์เวทนาที่มากับความชรา  
นอกจากนี้ยังมีความผิดหวัง ความสลดหดหู่ ความ  
สูญเสีย การที่ต้องข้องแหวะกับบุคคลหรือสิ่งที่ไม่  
ชอบใจ และความทุกข์ใจอีกนานัปการเพื่อให้หลุด-  
พ้นจากความทุกข์เหล่านี้ การเจริญวิปัสสนากรรม-  
ฐานเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ  
พระนิพพาน พวกเราบางคนเข้าอบรมกรรมฐานทั้ง  
ภารกิจทางโลกไว้เบื้องหลัง เช่นธุรกิจ การงาน การ  
ศึกษา หน้าที่ทางสังคมและการแสวงหาความสุข  
เพราะเรามีความเชื่อว่าการปฏิบัติสามารถทำให้ทุกข์

เราอาจพิจารณาว่าทุก ๆ ที่ที่เราพยายามกำจัดกิเลสให้สิ้นไปนั้น เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เมื่อเราเข้าไปสู่สถานที่ดังกล่าวแล้วก็ได้ชื่อว่าเป็น “บรรพชิต” ในภาษาบาลี ซึ่งหมายถึง “ผู้สละโลกเพื่อกำจัดกิเลส”

สิ้นไปได้ ความจริงเราอาจพิจารณาว่าทุกๆ ที่ที่เราพยายามกำจัดกิเลสให้สิ้นไปนั้น เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เมื่อเราเข้าไปสู่สถานที่ดังกล่าวแล้ว ถึงแม้ว่าอาจเป็นเพียงมุมๆ หนึ่งของห้องนั่งเล่นที่จัดไว้สำหรับการเจริญวิปัสสนา เราก็ได้ชื่อว่าเป็น “บรรพชิต” ในภาษาบาลี ซึ่งหมายถึง “ผู้สละโลกเพื่อกำจัดกิเลส”

เราจะกำจัดกิเลสไปทำไม กิเลสมีพลังมหาศาลที่จะกดดันจิตใจของผู้ที่ไม่อาจเป็นอิสระจากมันได้ กิเลสเปรียบเหมือนไฟที่แผดเผาบุคคลให้ทุกข์ทรมานและทรมานทรมาน เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในบุคคลใดมันจะแผดเผาคนๆ นั้น ทำให้เหนื่อยล้า บีบคั้นและทรมานใจ เมื่อพูดถึงกิเลสแล้ว หวาอะไรดีไม่ได้เลย

## กิเลสทั้งสามประเภท

กิเลสมีอยู่สามประเภท คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลส

กิเลสมีอยู่สามประเภท คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องมาในกมลสันดาน

กิเลสอย่างหยาบทำให้บุคคลผิดศีล กระทำกายทุจริตและวจีทุจริตต่างๆ เช่น การฆ่า การลักขโมย การประพฤตินอกใจ การพูดปด และการเสพสิ่งมีนเมา

กิเลสอย่างหยาบทำให้บุคคลผิดศีล

กิเลสประเภทที่สอง กิเลสอย่างกลาง มีลักษณะลุ่มลึกกว่า บางคนอาจไม่แสดงความทุจริตทางกาย วาจา แต่จิตใจอาจถูกครอบงำด้วยความมุงร้าย ปรารถนาที่จะทำลายชีวิตอื่นๆ ทั้งทางร่าง-

กิเลสอย่างกลาง มีลักษณะลุ่มลึกกว่า

อาจไม่แสดงความ  
ทุจริตทางกาย วาจา  
แต่จิตใจอาจถูกครอบ-  
งำด้วยความมุ่งร้าย

กายและจิตใจ ความคิดหมกมุ่นนี้ อาจครอบงำจิตใจ  
ให้ขโมยทรัพย์สิน หลอกหลวงผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่ง  
ที่ต้องการ หากผู้ปฏิบัติเคยมีความคิดเช่นนี้ก็จะรู้ว่า  
เป็นสภาวะที่เป็นทุกข์มาก บุคคลที่ไม่สามารถควบคุม  
กิเลสประเภทนี้ได้ ย่อมทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่  
ทางใดก็ทางหนึ่ง

อนุสัยกิเลสที่นอน  
เนื่องจะไม่ปรากฏ  
ออกมาให้เห็นแต่  
จะซ่อนเร้นอยู่เพื่อ  
รอโอกาสเหมาะสม  
ที่จะทำร้ายจิตใจที่  
อ่อนแอ

อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องจะไม่ปรากฏออกมา  
ให้เห็นแต่จะซ่อนเร้นอยู่เพื่อรอโอกาสเหมาะสมที่จะ  
ทำร้ายจิตใจที่อ่อนแอ อนุสัยกิเลสอาจเปรียบได้กับ  
คนที่กำลังนอนหลับสนิท เมื่อเขาตื่นขึ้นจิตใจก็จะ  
เริ่มกระเพื่อมสั่นไหวเปรียบได้กับกิเลสอย่างกลาง  
เมื่อบุคคลผู้นั้นลุกขึ้นและเริ่มปฏิบัติภารกิจประจำวัน  
ก็จะเปรียบได้กับการเปลี่ยนแปลงจากกิเลสอย่าง  
กลางไปสู่กิเลสอย่างหายา

กิเลสทั้งสามระดับนี้ อาจเทียบได้กับก้าน  
ไม้ขีดหัวไม้ขีดที่ทำด้วยฟอสฟอรัสเปรียบเหมือน  
อนุสัยกิเลส เปลวไฟที่เกิดจากการขีดหัวไม้ขีดไฟ  
เป็นกิเลสอย่างกลาง ส่วนไฟฟ้าที่เกิดจากการจุดไฟ  
ที่ขาดความระมัดระวังก็คือกิเลสอย่างหายา

## การดับไฟของกิเลส

ผู้ปฏิบัติที่ยึดมั่นใน  
ศีล สมาธิ ปัญญา  
อย่างจริงจัง จะสา-  
มารถเอาชนะกิเลส

ผู้ปฏิบัติที่ยึดมั่นในศีล สมาธิ ปัญญา อย่าง  
จริงจัง จะสามารถเอาชนะกิเลสทั้งสามประเภทนี้ได้  
ศีลยับยั้งกิเลสอย่างหายา สมาธิสะกดกลิ่นกิเลส  
อย่างกลาง และปัญญาขุดรากถอนโคนอนุสัยกิเลส

ทั้งสามประเภทนี้  
ได้ ศิลป์ยังกิเลส  
อย่างหยาบ สมาน  
สะกดกลั่นกิเลสอย่าง  
กลาง และปัญญา  
ขุดรากถอนโคน  
อนุสัยกิเลสซึ่งเป็น  
สาเหตุของกิเลส  
สองประเภทแรก

ซึ่งเป็นสาเหตุของกิเลสสองประเภทแรก เมื่อปฏิบัติ  
ได้เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับความสุขแบบที่ไม่เคยได้  
รับมาก่อน

เมื่อรักษาศีล กามสุขจะถูกทดแทนด้วย  
ความสุขที่ได้จากการรักษากายและวาจาให้บริสุทธิ์  
เมื่อไม่มีกิเลสอย่างหยาบ ผู้รักษาศีลย่อมมีชีวิตที่  
บริสุทธิ์สะอาด และมีความสุขตามอัธยาศัย เรารักษาศีล  
ด้วยการปฏิบัติตามศีลห้าประการดังได้กล่าวแล้ว  
ในบทที่หนึ่ง และด้วยการเจริญมรรคมีองค์แปดใน  
หมวดศีลอันได้แก่ การประพฤตินอบ วาจาชอบ และ  
การดำเนินชีวิตชอบ องค์ธรรมทั้งหมดนี้มีรากฐาน  
อยู่บนการไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเองทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่าความประพฤตินอบที่บริสุทธิ์  
อย่างแท้จริงจะมีอยู่ในโลกจริงหรือ ขอให้สนใจ  
ได้เลยว่ามีอยู่จริง อย่างไรก็ตาม การรักษาศีลให้  
บริสุทธิ์เมื่ออยู่ระหว่างการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรม-  
ฐานอาจจะง่ายกว่า เนื่องจากสภาพแวดล้อมไม่  
วุ่นวายและสิ่งยั่วยวนมีน้อย เรื่องนี้จะยิ่งเห็นชัด  
มากขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจรักษาศีลที่เข้มงวดกว่า  
ศีลห้า หรือในกรณีที่ผู้ปฏิบัติเป็นพระสงฆ์หรือแม่ชี  
ที่ต้องรักษาศีลหลายข้อ ในระหว่างการอบรมกรรม-  
ฐานผู้ปฏิบัติมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงมากใน  
การพากเพียรรักษาศีลให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความประพฤตินอบที่  
บริสุทธิ์เป็นเพียง  
จุดเริ่มต้นเท่านั้น

ความประพฤตินอบที่บริสุทธิ์เป็นเพียงจุดเริ่มต้น  
เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติประสงค์ที่จะปลดเปลื้องกิเลส  
ในระดับที่ละเอียดขึ้น ก็จำเป็นต้องเจริญภาวนา เรา

หากผู้ปฏิบัติประสงค์  
ที่จะปลดปล่อยกิเลส  
ในระดับที่ละเอียด  
ขึ้น ก็จำเป็นต้อง  
เจริญภาวนา

สามารถทำลายกิเลสอย่างกลางได้ด้วยสมาธิหรือ  
การเจริญมรรคมีองค์แปดในหมวดสมาธิซึ่งประกอบ  
ด้วย ความเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ ผู้  
ปฏิบัติจำเป็นต้องพยายามอย่างต่อเนื่องและไม่ท้อ-  
ถอย ในการกำหนดและเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นใน  
แต่ละขณะโดยไม่วอกแวก ความพยายามแบบนี้  
ยากที่จะรักษาไว้ได้ในชีวิตประจำวัน

ด้วยความเพียรพยายามรักษาสติ และสมาธิ  
อย่างต่อเนื่องทุกๆ ขณะ กิเลสอย่างกลางจะถูก  
จำกัดให้อยู่ห่างจากจิต จิตสามารถกำหนดรู้อารมณ์  
โดยไม่ฟุ้งซ่าน กิเลสไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้  
จะมีการเผลอเผลอเป็นครั้งคราวในระหว่างการปฏิบัติ  
การหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้ทำให้จิตบรรลู่ถึงสภาวะ  
ที่เรียกว่า “อุปสมสุข” อันได้แก่ความสุขที่สงบ  
เยือกเย็น เนื่องจากหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้นจิตใจ  
จิตจะเป็นอิสระจาก ราคะ ความโลภ ความโกรธ  
และความกระสับกระส่ายต่างๆ เมื่อบุคคลได้รู้จักกับ  
ความสุขนี้แล้ว ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่เหนือชั้น  
กว่าความสุข และเห็นว่าการสละความสุขทางผัสสะ  
เพื่อบรรลู่ถึงความสุขเช่นนี้เป็นสิ่งที่คุ้มค่า

เนื่องจากยังมีความสุขที่เหนือชั้นกว่าอุป-  
สมสุข ผู้ปฏิบัติจึงยังไม่ควรนิ่งนอนใจ หากพยายาม  
ต่อไปผู้ปฏิบัติจะสามารถเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อ  
ปัญญาเกิด ผู้ปฏิบัติจะสามารถละอนุสัยกิเลสได้  
เป็นการชั่วคราว หรืออาจเป็นการถาวรก็ได้ เมื่อ  
สติเจริญขึ้นพร้อมๆ กับองค์ธรรมอื่นๆ เช่น วิริยะ

และสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจได้เองถึงสภาวะที่แท้จริงของรูปและนาม มรรคในหมวดของปัญญา อันได้แก่ ความเห็นชอบ และความดำริชอบ ก็ จะเจริญขึ้นในขณะที่ญาณทัสสนะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ทุกๆ ครั้งที่ญาณทัสสนะเกิดขึ้น อนุสัยกิเลสก็จะถูกทำลายไป เมื่อญาณก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ จนถึงมรรคญาณ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถทำลายอนุสัยกิเลสบางอย่างได้อย่างอย่างถาวร

ดังนั้น การปฏิบัติที่ลุ่มลึก จะทำให้ความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสค่อย ๆ ลดลงจนอาจหมดสิ้นไปได้ในที่สุด

**ลาภและสักการะ  
ตลอดจนชื่อเสียง  
เป็นเหมือนสิ่งไร้  
สาระ เมื่อเทียบกับ  
มรรคผลและความ  
ทุ่มเทต่อการปฏิบัติ  
ธรรม**

ในสภาวะเช่นนี้ ลาภและสักการะ ตลอดจนชื่อเสียงจะตามมาเองโดยธรรมชาติ แต่เราก็ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น โลกธรรมเหล่านี้เป็นเหมือนสิ่งไร้สาระ เมื่อเทียบกับมรรคผลและความทุ่มเทต่อการปฏิบัติธรรม ด้วยความจริงใจในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติย่อมไม่ละเลยที่จะเสริมสร้างพื้นฐานของจริยธรรมให้เข้มแข็งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะใช้ลาภและความมีชื่อเสียงไปในทางที่ถูกต้องและมุ่งหน้าในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป

### **กองทัพที่สิบ : การยกตนข่มผู้อื่น**

เราทุกคนย่อมรู้จักความทุกข์ไม่มากก็น้อย ความทุกข์อยู่กับเราในขณะที่เกิด ในขณะที่ดำรงชีวิต และในขณะที่ตาย ประสบการณ์ที่เจ็บปวดใน

ชีวิต มักทำให้เราอยากเอาชนะความทุกข์เพื่อบรรลุถึง ความหลุดพ้นและสันติสุข และอาจเป็นเพราะ ความปรารถนาดี ตลอดจนความศรัทธา หรือความ เชื่อมั่นนี้เองที่ทำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้

การยกตนข่มท่าน  
เป็นกองทัพที่สิบ  
ของมาร

ในครรลองของการปฏิบัติธรรม เป้าหมาย เบื้องต้นดังกล่าวอาจถูกบ่อนทำลายด้วยผลข้างเคียง บางอย่างของการปฏิบัติ ดังได้กล่าวมาข้างต้นถึง การที่ ลากลัการะ และความมีชื่อเสียงอาจกลายเป็นอุปสรรคของการหลุดพ้น ในทำนองเดียวกัน การยกตนข่มท่านซึ่งสืบเนื่องจากลากลัการะข้าง ต้นก็เป็นกองทัพที่สิบของมาร ซึ่งนักปฏิบัติวิปัสสนา ผู้เชี่ยวชาญจะต้องเผชิญ

ในสมัยพุทธกาลก็  
ยังมีบุคคลผู้หนึ่ง  
คือ พระเทวทัตที่  
พยายามปลงพระ-  
ชนม์พระพุทธองค์  
เนื่องจากตกเป็น  
ทาสของกองทัพ  
สุดท้ายนี้

การยกตน อาจเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติได้รับ ประสบการณ์ที่ดีจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาใน ระดับหนึ่งแล้วรู้สึกว่าคุณมีภูมิธรรมแก่กล้า จนเริ่ม ลำพอง เหลียวมองไปรอบกายแล้วรำพึงกับตนเอง ว่า “ดูคนนั้นสิ ไม่รักษาศีล ไม่น่าเคารพเท่าฉัน ไม่ บริสุทธิ์เท่าฉัน” หากเป็นเช่นนี้ เท่ากับว่าผู้ปฏิบัติ ได้ตกเป็นเหยื่อของกองทัพที่สิบของมารเสียแล้ว กองทัพสุดท้ายนี้เป็นกองทัพที่น่าสะพรึงกลัวที่สุด ในสมัยพุทธกาลก็ยังมีบุคคลผู้หนึ่ง คือ พระเทวทัต ที่พยายามปลงพระชนม์พระพุทธองค์ เนื่องจากตก เป็นทาสของกองทัพสุดท้ายนี้

พระเทวทัตเกิดความลำพองในอภิญญาและ ความสำเร็จในการเจริญสมาธิตลอดจนสถานะของ ตนในฐานะพุทธสาวก เมื่อความคิดที่จะล้มล้างพระ

พุทธองค์บังเกิดขึ้น พระเทวทัตก็ขาดสติและไม่สามารถป้องกันตนเองจากความคิดอันต่ำช้านี้ได้เลย

## สาระของชีวิตพรหมจรรย์

บุคคลย่อมยินดีในความบริสุทธิ์ของตนได้โดยไม่ต้องดูหมิ่นผู้อื่นและยกตนเองให้ยิ่งใหญ่ อุปมาเหมือนไม้ใหญ่ซึ่งมีแก่นเป็นส่วนที่มีค่ามากที่สุด เปรียบได้กับชีวิตอันประเสริฐของพระอริยบุคคล

บุคคลย่อมยินดีในความบริสุทธิ์ของตนได้โดยไม่ต้องดูหมิ่นผู้อื่นและยกตนเองให้ยิ่งใหญ่ อุปมาเหมือนไม้ใหญ่ซึ่งมีแก่นเป็นส่วนที่มีค่ามากที่สุด เปรียบได้กับชีวิตอันประเสริฐของพระอริยบุคคล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ อันเป็นชีวิตที่เพียบพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

หากนำต้นไม้มาตัดทางขวางก็จะเห็นว่าลำต้นของต้นไม้ประกอบด้วยแก่น เนื้อไม้ เปลือกชั้นใน และเปลือกชั้นนอก นอกจากนี้ ต้นไม้ยังมีกิ่งก้านและผลด้วย

ชีวิตของพระอริยบุคคลประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นชีวิตที่บรรลุมรรค ผล และนิพพาน นอกจากนี้ยังมีอภิญญาอื่นๆ ซึ่งรวมถึงพลังจิตที่เกิดจากวิปัสสนาญาณซึ่งสามารถหยั่งรู้สภาวะรูปนามตามความเป็นจริง แล้วก็ยังมียถา ลักการะ และชื่อเสียงที่มาพร้อมกับการปฏิบัติธรรม

คนตัดไม้อาจเข้าไปในป่าเพื่อเลือกหาแก่นไม้เพื่อใช้ในงานสำคัญบางอย่าง เมื่อได้พบต้นไม้ใหญ่ที่สวยงาม เขาตัดเอากิ่งออกหมดแล้วนำกิ่งไม้กลับไปบ้านเพียงเพื่อที่จะพบว่ากิ่งก้านและใบไม้เหล่านี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย นี่เปรียบเหมือนกับบุคคลที่พึงพอใจอยู่กับลาภลักการะเท่านั้น

บุคคลที่ลอกเอาเปลือกไม้ ออก เปรียบเหมือน ผู้ปฏิบัติที่พอใจกับความบริสุทธิ์ของศีลเท่านั้น แต่ ยังขาดการพัฒนาจิตใจให้ลึกซึ่งขึ้นไปอีก

อีกบุคคลหนึ่ง อาจฉลาดหลักแหลมกว่า บุคคลสองประเภทแรก และตระหนักว่า ศีลยังมีใช้ ที่สุดของพรหมจรรย์ ยังมีการพัฒนาทางจิตอย่าง อื่นอีก เขาอาจตั้งใจเจริญสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง และมุ่งปฏิบัติอย่างหนัก เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งเขาก็ รู้สึกเป็นสุขมาก เพราะจิตมีความสงบ นิ่ง พอใจ เปี่ยมด้วยปีติและความสุข บุคคลผู้นี้อาจบรรลุฌาน หรือความสงบขั้นสูง เขาอาจคิดว่า “ฉันรู้สึกดีจริงๆ แต่คนข้างๆ ฉันสิ ก็ยังไม่สงบเหมือนเดิม” เขาอาจ คิดว่าตนได้ค้นพบแก่นแท้ของการเจริญวิปัสสนา และชีวิตพรหมจรรย์แล้ว แต่ในทางตรงข้าม เขา กำลังถูกกองทัพที่ลึบของมารเล่นงานอยู่ นี้เปรียบ เหมือนคนตัดไม้ที่พึงพอใจกับเปลือกไม้ชั้นในแต่ยัง มองไม่เห็นแก่นของมันจริง ๆ

ผู้ปฏิบัติบางคนอาจมีความทะเยอทะยานสูง กว่า และมุ่งมันที่จะพัฒนาพลังจิตหรือปัญญาให้ ยิ่งขึ้นไปอีก ในที่สุดเขาอาจประสบความสำเร็จแล้ว เกิดความภาคภูมิใจมากที่พบว่าความสามารถใหม่นี้ เป็นสิ่งที่สนุกตื่นเต้นกว่า และอาจมีความคิดแล่น เข้ามาอีกว่า “เยี่ยมจริงๆ สิ่งนี้คงจะเป็นแก่นของ ธรรมะอย่างแน่แท้ และก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะทำได้ขนาด นี้ด้วย ผู้หญิงที่นั่งอยู่ตรงนั้นยังมองไม่เห็นเลยว่ามี เทพและสัตว์นรกอยู่ใกล้ๆ นี้เอง” หากผู้ปฏิบัติผู้นี้

ไม่พยายามเอาชนะกองทัพที่สิบของมาร เขาจะเกิดความงมงายและละทิ้งการพัฒนาจิตซึ่งจะทำให้ชีวิตของเขาต้องตกอยู่ในความทุกข์ทรมานอย่างใหญ่หลวง

พลังจิตหรืออภิญญามีได้ทำให้ผู้ใดหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ในปัจจุบันคนจำนวนมากชื่นชมคนที่มีพลังจิตเหนือกว่ามนุษย์ธรรมดา แม้ในสมัยพุทธกาลก็เช่นกัน

พลังจิตหรืออภิญญามีได้ทำให้ผู้ใดหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ในปัจจุบันคนจำนวนมากชื่นชมคนที่มีพลังจิตเหนือกว่ามนุษย์ธรรมดา การแสดงพลังจิตเล็กๆ น้อยๆ อาจสามารถดึงดูดศรัทธาจากประชาชนได้มาก แม้ในสมัยพุทธกาลก็เช่นกัน มีชายคนหนึ่งกราบทูลให้พระพุทธองค์เผยแพร่พระพุทธศาสนาด้วยการแสดงปาฏิหาริย์ เขาได้ขอให้พระพุทธองค์ส่งพระสงฆ์สาวกทุกรูปที่มีอภิญญาออกไปแสดงปาฏิหาริย์ให้ประชาชนดู “ผู้คนก็จะประทับใจมาก” ชายผู้นั้นกล่าว “พระองค์จะได้สาวกเพิ่มขึ้นมากมายด้วยวิธีนี้”

พระพุทธองค์ตรัสว่า ปาฏิหาริย์มีอยู่สามประเภทด้วยกัน คือ หนึ่ง อิทธิปาฏิหาริย์ ความสามารถในการแสดงฤทธิ์เหนือมนุษย์อื่นๆ สอง อาเทศนาปาฏิหาริย์ ความ

พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธ ชายผู้นั้นทูลขอถึงสามครั้งและพระพุทธองค์ก็ทรงปฏิเสธทั้งสามครั้ง ในที่สุดพระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนท่านผู้เจริญ ปาฏิหาริย์มีอยู่สามประเภทด้วยกัน คือ หนึ่ง อิทธิปาฏิหาริย์ ความสามารถในการเหาะเหินเดินอากาศ ดำดิน และการแสดงฤทธิ์เหนือมนุษย์อื่นๆ สอง อาเทศนาปาฏิหาริย์ ความสามารถในการอ่านจิตผู้อื่น ซึ่งสามารถบอกได้ว่า “เมื่อวันนั้น วันนี้ ท่านมีความคิดอย่างนี้ และได้ออกไปทำอย่างนั้นอย่างนี้” ผู้คนคงจะประทับใจมากกับสิ่งเหล่านี้ แต่ยังมีปาฏิหาริย์ข้อสาม คือ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ความสามารถ

สามารถในการอ่าน  
จิตผู้อื่น สาม คือ  
อนุศาสนิปาฏิหาริย์  
ความสามารถแนะนำ  
สั่งสอนผู้อื่นให้เข้า  
สู่หนทางที่ถูกต้อง  
เป็นปาฏิหาริย์ที่  
สำคัญที่สุด

ในการบอกกล่าวแก่ผู้หนึ่งว่า “พฤติกรรมอย่างนั้น  
อย่างนี้ที่ไม่ดี ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นหนทางแห่งความ  
เจริญ ไม่เป็นประโยชน์สุขแก่ตนเองหรือผู้อื่น ควร  
ละทิ้งการกระทำเหล่านั้นเสีย แล้วปฏิบัติในหนทาง  
ที่จะก่อให้เกิดกุศล ท่านควรที่จะเจริญกรรมฐานดัง  
ที่จะสอนให้ท่าน ณ บัดนี้” ความสามารถแนะนำ  
สั่งสอนให้ผู้อื่นให้เข้าสู่หนทางที่ถูกต้องนี้แหละ อัน  
เป็นปาฏิหาริย์ที่สำคัญที่สุด

“ท่านผู้เจริญ หากแสดงปาฏิหาริย์ ๒ ประ-  
การแรกแก่ผู้ที่มีศรัทธาในวิปัสสนา ก็จะไม่ทำลาย  
ความศรัทธานั้น แต่ยังมีบุคคลที่ขาดศรัทธาเขา  
เหล่านั้นอาจกล่าวว่า “โธ่เอ๊ย ไม่เห็นมีอะไรเลย ฉัน  
เคยเห็นศาสนาอื่น นิกายอื่น เขาก็ทำแบบนี้ได้ โดย  
การรำยมนต์และวิธีการปฏิบัติที่พิสดารอื่นๆ” ผู้คน  
จำพวกนี้แหละที่จะไม่เข้าใจคำสอนของตถาคต”

“ปาฏิหาริย์แบบที่สาม กล่าวคือความสา-  
มารถในการสั่งสอนผู้อื่นนี้แหละนับว่าเลิศ ดูก่อน  
ท่านผู้เจริญ เมื่อมีผู้กล่าวว่า “นี่เป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควร  
ทำ ท่านควรรักษา กาย วาจา ให้เหมาะสม นี่เป็น  
วิธีชำระล้างกิเลสออกจากจิตใจของท่าน นี่คือวิธี  
เจริญวิปัสสนา นี่คือวิธีบรรลุถึงซึ่งความสุขแห่งพระ  
นิพพาน ซึ่งทำให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง” นี้แหละ  
ท่านผู้เจริญ คือปาฏิหาริย์ที่เลิศที่สุด”

อย่างไรก็ตาม หาก  
ผู้ปฏิบัติสนใจเรื่อง

อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติสนใจเรื่องอภิญา  
หรือปาฏิหาริย์ ฟังปากเพียรเอาเองเถิด แม้ปาฏิ-

อภิญาหรือปาฏิ-  
หารีย์ พึงพากเพียร  
เอาเองเถิด แม้ปา-  
ฏิหารีย์จะไม่ขัดกับ  
การเจริญวิปัสสนา  
แต่ก็มีใช้สิ่งสำคัญ  
หากประสบความสำเร็จ  
ก็เป็นสิ่งที่ไม่  
มีใครดูถูกเหยียด-  
หยาม แต่พึงอย่า  
เข้าใจว่านั่นเป็น  
สาระสำคัญของการ  
ปฏิบัติ

วิปัสสนาญาณที่ยัง  
รู้สภาวะความเป็น  
จริงของรูปนามใน  
ระดับต่างๆ จะบัง-  
เกิดขึ้น นี่ก็เป็นปาฏิ-  
หารีย์รูปแบบหนึ่ง  
เช่นกัน แต่ยังมีใช้  
ที่สุดของพรหมจรรย์

หารีย์จะไม่ขัดกับการเจริญวิปัสสนา แต่ก็มีใช้สิ่ง  
สำคัญ ไม่มีใครห้าม และหากประสบความสำเร็จก็  
เป็นสิ่งที่ไม่มีใครดูถูกเหยียดหยามได้ แต่พึงอย่า  
เข้าใจว่านั่นเป็นสาระสำคัญของการปฏิบัติ บุคคลที่  
ได้อภิญาแล้วคิดว่าตนเองได้บรรลุถึงที่สุดของการ  
ปฏิบัติธรรมแล้วได้ชื่อว่าหลงผิด เปรียบเหมือนผู้ที่  
แสวงหาแก่นไม้แต่กลับพอใจกับเนื้อไม้รอบนอก  
เท่านั้น เมื่อนำมันกลับมาบ้าน เขาก็จะพบว่าสิ่งที่ได้  
นั้นไม่มีประโยชน์ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้อภิญาแล้ว  
พึงพยายามปฏิบัติให้ได้วิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตาม  
ลำดับจนได้มรรคผลและอรหัตตผลในขั้นสุดท้าย

เมื่อสติและสมาธิเจริญขึ้น วิปัสสนาญาณที่  
หยั่งรู้สภาวะความเป็นจริงของรูปนามในระดับต่างๆ  
จะบังเกิดขึ้น นี่ก็เป็นปาฏิหารีย์รูปแบบหนึ่งเช่นกัน  
แต่ยังมีใช้ที่สุดของพรหมจรรย์

ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงโสดาปัตติผล เป็นผู้ถึง  
กระแสอันเป็นการบรรลุธรรมขั้นแรก การได้ประ-  
จักษ์หนทางเข้าสู่พระนิพพานเป็นครั้งแรกจะสามารถ  
ทำลายกิเลสบางประเภทได้อย่างถาวร การปฏิบัติ  
จนบรรลุผลญาณนั้น เมื่อผลญาณปรากฏ จิตจะ  
เสวยความสันติสุขแห่งพระนิพพาน กล่าวกันว่า การ  
หลุดพ้นนี้ไม่ถูกจำกัดด้วยกาลเวลา เมื่อผู้ปฏิบัติได้  
ลงมือพยายามปฏิบัติและได้พบกับพระนิพพานแล้ว  
ผู้ปฏิบัติก็อาจย้อนกลับมาสู่สภาวะนี้เมื่อไรก็ได้

อย่างไรก็ตาม ผลการปฏิบัติขั้นต้นนี้มีใช้  
เป้าหมายของพระพุทธองค์ที่ทรงมุ่งการตรัสรู้โดย

สมบูรณ์ อันเป็นการหลุดพ้นของจิตจากความทุกข์  
โดยสิ้นเชิง

“สาระของคำสอน  
ของตถาคตมิได้อยู่  
ที่ลาภสักการะ และ  
ความมีชื่อเสียง มิได้  
อยู่ที่ความบริสุทธิ์  
ของความประพฤติ  
มิได้อยู่ที่การบรรล  
ุฌาน มิได้อยู่ที่ปาฏิ-  
หารีย์ แต่อยู่ที่การ  
หลุดพ้นแห่งใจจาก  
อาสวะทั้งปวง”

เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงอุปมาเรื่องแก่นไม้  
จบลงแล้ว ตรัสว่า “สาระของคำสอนของตถาคต  
มิได้อยู่ที่ลาภสักการะ และความมีชื่อเสียง มิได้อยู่ที่  
ความบริสุทธิ์ของความประพฤติ มิได้อยู่ที่การบรรล  
ุฌาน มิได้อยู่ที่ปาฏิหารีย์ แต่อยู่ที่การหลุดพ้นแห่ง  
ใจจากอาสวะทั้งปวง ซึ่งสามารถทำให้แจ้งได้ทุกเมื่อ”

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะรวบรวมความเข้ม-  
แข็ง ความเพียร และความกล้าหาญทั้งหมดเพื่อ  
ที่จะเผชิญและทำลายล้างกองทัพทั้งสิบของมารให้  
สิ้นไปอย่างไม่ปราณีเพื่อบรรลถึงวิปัสสนาญาณชั้น  
ต่างๆ ขอให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งธรรมและบรรลถึงโสดา-  
ปัตติผลในชาตินี้เป็นอย่างน้อย และหลังจากนั้นขอ  
ให้ผู้ปฏิบัติจงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายโดย  
สิ้นเชิง กล่าวคือ อรหัตตผลด้วยเทอญ



# บทที่ ๔

## โพชฌงค์

### การรู้แจ้ง

บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งมองท้องฟ้า โดยการคิดคำนึง โดยการศึกษาพระไตรปิฎก หรือปรารภณาเองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอยู่ ๗ ประการ

โพชฌงค์หมายถึง  
ธรรมที่เป็นองค์ของ  
ผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์  
แห่งการตรัสรู้

คำว่า “โพชฌงค์” ประกอบด้วยคำว่า โภธิ ซึ่งหมายถึงปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือพระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า องค์ หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โพชฌงค์จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความหมายที่สองของคำว่า โพชฌงค์ เกิดจากตัดความของรากศัพท์ทั้งสองไปอีกทางหนึ่ง คำว่า โภธิ ในอีกความหมายหนึ่งหมายถึงความรู้แจ้งในอริยสัจสี่ กล่าวคือความรู้ที่ว่าทุกอย่างล้วนเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ความไม่น่าพึงพอใจ ความจริงที่ว่าต้นเหตุเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และความไม่พึงพอใจนั้น ความจริงที่ว่าทุกข์เหล่านี้สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ และความจริงเกี่ยวกับหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง

และความหมาย  
ที่สองของโพชฌงค์  
คือองค์ประกอบ  
ของญาณปัญญาที่  
หยั่งรู้ในอริยสัจสี่

ความหมายที่สองของ องค์ คือส่วนหรือองค์ประ-  
กอบ ดังนั้น ความหมายที่สองของโพชฌงค์คือ  
องค์ประกอบของญาณปัญญาที่หยั่งรู้ในอริยสัจสี่

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนมีความ  
เข้าใจในอริยสัจสี่ในระดับหนึ่ง แต่ความเข้าใจอย่าง  
ลึกซึ้งนั้นจะเกิดขึ้นโดยอาศัยมรรคจิตอันเป็นผลของ  
การเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง  
โดยเฉพาะ นี่เป็นหนึ่งในญาณทัสสนะชั้นต่างๆ ที่พึง  
บังเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ ญาณนั้นรวมถึงสภาวะ  
ของนิพพานด้วย เมื่อโยคีประจักษ์ในสภาวะนี้แล้ว  
ก็จะเข้าใจอริยสัจสี่อย่างลึกซึ้งและสามารถกล่าว  
ได้ว่า ผู้ปฏิบัตินั้นประกอบด้วยโพชฌงค์อยู่ในตน  
แล้ว บุคคลเช่นนี้แหละกล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล  
ดังนั้น โพชฌงค์หรือองค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จัด  
เป็นคุณสมบัติของอริยบุคคลด้วย คำว่าโพชฌงค์นี้  
บางครั้งเรียกว่า สัมโพชฌงค์ คำว่า สัม หมายถึง  
เต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้นี้  
เป็นการยกย่องและยำความ แต่ก็มิได้มีความหมาย  
ใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

ธรรมทั้งเจ็ดที่เป็น  
องค์แห่งการตรัสรู้  
ได้แก่ สติ ธัมม-  
วิจยะ วิริยะ ปิตี  
ปัสสัทธิ สมาธิ และ  
อุเบกขา

ธรรมทั้งเจ็ดที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือ  
คุณสมบัติเจ็ดประการของพระอริยบุคคล ได้แก่ สติ  
ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้  
ธัมมวิจยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการ  
เลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้  
คือความเพียร ปิตี ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้  
คือ ความอิมใจ ปัสสัทธิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการ

ตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ สมาธิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งมั่นแห่งจิต และอุเบกขา ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางเฉย องค์ธรรมทั้งเจ็ดนี้สามารถพบได้ในทุกขั้นตอนของการเจริญวิปัสสนา แต่หากพิจารณาตามขั้นตอนของลำดับญาณแล้วอาจกล่าวได้ว่า องค์ธรรมทั้งเจ็ดจะปรากฏชัดในญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ

ผู้ปฏิบัติควรจะทำ  
อย่างไรในการพัฒนา  
องค์ธรรมเหล่านี้ให้  
เกิดขึ้น ก็โดยการ  
เจริญสติปัฏฐาน  
นั่นเอง

ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไรในการพัฒนาองค์ธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็โดยการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย หากผู้ปฏิบัติระลึกอารมณ์ที่ฐานทั้งสี่อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ โภชนมงค์เจ็ดก็เกิดขึ้นจนบริบูรณ์” การเจริญสติปัฏฐานมิได้หมายถึงการศึกษา การคิด คำนึง การฟังเทศน์ หรือการสนทนาธรรมที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน แต่สิ่งที่พึงกระทำก็คือลงมือปฏิบัติเพื่อหาประสบการณ์ที่แท้จริงโดยตรง ด้วยการระลึกรู้ในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งฐานทั้งสี่ของสติ สติปัฏฐานสูตรกล่าวว่าฐานทั้งสี่นี้ได้แก่ หนึ่ง ความรู้สึกทางกาย สอง เวทนา กล่าวคือความรู้สึกเจ็บปวด สบาย หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและจิต สาม จิตและความคิด และสี่ ธรรม กล่าวคืออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับจิต ได้แก่ สิ่งที่มองเห็น ได้ยิน ลิ้มรส และอื่นๆ นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสว่า บุคคลควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยไม่ขาดตอน นี่คือสิ่งที่เราควรพากเพียรในระหว่างการทำวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการสอนวิปัสสนากรรม-

ฐานที่ท่านมหาสิสยาต่อพัฒนาขึ้นมา นั้น มุ่งเน้นการ  
เจริญโพชฌงค์เจ็ด เพื่อดำเนินไปสู่การเจริญมรรค  
ตามคำสอนของพระพุทธองค์

### สติ : โพชฌงค์องค์ที่หนึ่ง

สติ ความระลึกได้ คือธรรมที่เป็นองค์แห่ง  
การตรัสรู้องค์ที่หนึ่ง “ความระลึกได้” เป็นคำแปล  
อันเป็นที่ยอมรับกันของคำว่า สติ อย่างไรก็ตาม  
มักมีความเข้าใจกันผิดในนัยที่ค่อนข้างวางเฉย  
(passive) แท้จริงแล้ว สติ ต้องมีความตื่นตัวและ  
ความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการ  
อบรม อาตมาสอนว่าควรสร้างความมีสติด้วยความ  
กระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างครอบคลุม  
และหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์  
และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใดๆ เลย เพื่อ  
แสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ อาตมาพอใจที่จะ  
แปลคำว่าสติเป็น “พลังแห่งการเฝ้าดู” มากกว่า  
คำว่า “ความระลึกได้” อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ง่าย  
และสะดวก จะใช้คำว่า “ระลึกได้” โดยตลอดใน  
หนังสือเล่มนี้ ถึงอย่างไรก็อยากให้ผู้อ่านจดจำและ  
เน้นถึงคุณสมบัติที่ตื่นตัวของสติด้วย

อาตมาพอใจที่จะ  
แปลคำว่าสติเป็น  
“พลังแห่งการเฝ้าดู”  
มากกว่าคำว่า “ความ  
ระลึกได้”

“ความระลึกได้”  
นี้สามารถเข้าใจได้  
โดยการพิจารณา  
ลักษณะสามประ-  
การของลักษณะ  
เฉพาะ (ลกขณ)  
หน้าที่ (รส) และ  
อาการปรากฏ  
(ปจฺจุปฺภูจฺจาน)

“ความระลึกได้” นี้สามารถเข้าใจได้โดยการ  
พิจารณา ลักษณะสามประการของลักษณะเฉพาะ  
(ลกขณ) หน้าที่ (รส) และอาการปรากฏ (ปจฺจุปฺภูจฺจาน)  
อันเป็นการแยกแยะตามนัยที่ใช้ในพระอภิธรรม ซึ่ง  
อธิบายองค์ประกอบของจิต เราจะใช้องค์ประกอบ  
เหล่านี้ในการศึกษาโพชฌงค์แต่ละองค์

## การเฝ้าดูอย่างจริงจัง

**ลักษณะเฉพาะของ  
สติคือการเฝ้าดูอย่าง  
จริงจัง**

ลักษณะเฉพาะ (ลกขณ) ของสติคือการเฝ้าดูอย่างจริงจัง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สติมีลักษณะคมชัดและหยั่งลึก อุปมาเหมือนการขว้างจุกคอร์กลงไปในลำธาร มันจะลอยบ้างจมบ้าง อยู่บนผิวน้ำ แล้วลอยไปตามกระแสน้ำ แต่หากเราโยนก้อนหินลงไป มันจะจมสู่ก้นลำธารทันที ในทำนองเดียวกัน ความมีสติทำให้แน่ใจได้ว่า จิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ ไม่สัมผัสอย่างผิวเผินแล้วผ่านไป

สมมติว่าผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดดูต้องเป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพยายามเอาใจใส่อย่างแรงกล้าในการกำหนดรู้เพื่อให้จิตหยั่งลงสู่กระบวนการของอาการพองยุบโดยไม่ให้จิตหลุดลอยไป เมื่อจิตหยั่งลงสู่กระบวนการเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเข้าใจลักษณะที่แท้จริงของความตึง ความบีบคั้น ความเคลื่อนไหว และในอาการอื่น ๆ

### ความต่อเนื่อง

หน้าที่ (รล) ของสติคือ การระลึกอยู่ตลอดเวลา โดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์ [ของสติปัฏฐาน] หายไป หากยังมีสติ การกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบันขณะจะเป็นไปโดยไม่เผลอ

เพื่อป้องกันลักษณะเฉพาะและการทำหน้าที่ของสติอย่างผิวเผินหรือตกหล่นในระหว่างการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจและปฏิบัติเพื่อเจริญ  
ลักษณะที่สามของสติ อันได้แก่อาการปรากฏ (ปจ-  
จุฏฺฐาน) ซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะอีกสอง  
ประการ ลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ  
คือ ความเป็นเฉพาะหน้า สติทำให้จิตรับรู้อารมณ์  
โดยตรง

## ความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์

ขณะที่ผู้ปฏิบัติเดินไปตามถนนแล้วอาจประ-  
จันหน้ากับคนที่เดินสวนทางมา ในทำนองเดียวกัน  
ในระหว่างการปฏิบัติจิตของโยคีก็ควรจะสัมผัสกับ  
อารมณ์ในลักษณะเช่นนี้ สติที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็  
ด้วยการพบกับอารมณ์โดยประจักษ์เท่านั้น

สติที่แท้จริงจะเกิด  
ขึ้นได้ก็ด้วยการพบ  
กับอารมณ์โดยประ-  
จักษ์เท่านั้น

กล่าวกันว่า ไบหน้าเป็นเครื่องหมายของ  
ลักษณะนิสัยของมนุษย์ หากเราต้องการจะรู้จัก  
บุคคลคนๆ หนึ่ง เราก็มองหน้าบุคคลผู้นั้นด้วย  
ความสังเกต พินิจพิเคราะห์ แล้วจึงวินิจฉัยในเบื้อง  
ต้นได้ แต่หากเราไม่พิจารณาดูไบหน้าให้ถี่ถ้วนกลับ  
ไปสนใจส่วนอื่นของร่างกาย การตัดสินใจนั้นอาจ  
ผิดพลาดได้

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นเดียว  
กัน ผู้ปฏิบัติต้องใช้ในการพิจารณาอย่างใกล้ชิดในการ  
กำหนดอารมณ์กรรมฐาน ความเข้มงวดในการ  
พิจารณาอารมณ์อย่างละเอียดถี่ถ้วนเท่านั้นที่จะ  
ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจลักษณะที่แท้จริงได้ เมื่อเราดู

ความเข้มงวดใน  
การพิจารณาอารมณ์  
อย่างละเอียดถี่ถ้วน

**เท่านั้นที่จะทำให้ผู้  
ปฏิบัติเข้าใจลักษณะ  
ที่แท้จริงได้**

หน้าใครคนหนึ่งเป็นครั้งแรกเราจะได้ภาพรวมโดยเร็ว และเมื่อเราดูอย่างพินิจพิเคราะห์เราจึงจะเห็นรายละเอียดต่างๆ เช่น คิ้ว ตา และริมฝีปากชัดเจนขึ้น แต่ในเบื้องต้นเราต้องดูใบหน้าทั้งหมดก่อน และต่อมาก็จะละเอียดขึ้นชัดเจนขึ้น

ในทำนองเดียวกันเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการ พองยุบของท้อง เริ่มด้วยการเฝ้าดูกระบวนการโดยรวมทั้งหมด กล่าวคือกำหนดจิตจดจ่ออยู่ที่อาการ พองยุบ หลังจากทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอก็จะพบว่า สามารถกำหนดได้ชัดเจนขึ้น รายละเอียดต่างๆ จะปรากฏขึ้นโดยไม่ต้องพยายามรวากับเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นอาการต่างๆ ของพองยุบเช่น ความตึง ความกดดัน ความร้อน ความเย็น หรืออาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ

**เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด  
รู้อารมณ์ซ้าอยู่อย่าง  
นั้น สติจะถูกกระ-  
ตุ้นและตั้งมั่นอยู่  
กับอารมณ์ที่กำหนด  
โดยไม่พลาด อารมณ์  
ไม่เลือนหาย หลุด  
ลอย หรือถูกลืมนไป  
โดยไม่ได้ตั้งใจ**

**การป้องกันการ  
โจมตีของกิเลสเป็น**

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ที่ซ้าอยู่อย่างนั้น ความพยายามก็จะเริ่มให้ผล สติจะถูกกระตุ้นและตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดโดยไม่พลาด อารมณ์ไม่เลือนหาย หลุดลอย หรือถูกลืมนไปโดยไม่ได้ตั้งใจ กิเลสไม่สามารถแทรกซึมปรากฏที่เข้มแข็งของสติ หากสามารถรักษาสติไว้ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานและผู้ปฏิบัติจะพบกับความบริสุทธิ์ของจิตที่ปราศจากกิเลส การป้องกันการโจมตีของกิเลสเป็นลักษณะที่สองของลักษณะที่ปรากฏของสติ เมื่อสติถูกสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น ปัญญาที่เข้าไปรู้ลักษณะที่แท้จริงของกายและจิตก็จะเกิดขึ้น ไม่เพียงแต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ

ลักษณะที่สองของ  
ลักษณะที่ปรากฏ  
ของสติ

ลักษณะของอาการพองยุบที่ตนประสบได้จริง ๆ แต่  
ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจในสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิด  
ขึ้นภายในตัวเองด้วย

## อริยสังขล

ผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจจากประสบการณ์โดยตรง  
ว่า สภาวะธรรมทางกายและจิตล้วนประกอบด้วยทุกข์  
เมื่อความเห็นเช่นนี้เกิดขึ้นกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติเห็น  
อริยสังขลข้อแรกแล้ว

เนื่องจากมีสติคอย  
ระลึกรู้ในทุกขณะ  
ที่สภาวะธรรมทาง  
กายและจิตเกิดขึ้น  
ตัณหาจึงไม่อาจ  
เกิดขึ้นได้ ตัณหา  
เป็นเหตุให้เกิดทุกข์  
เมื่อปราศจากตัณหา  
ความทุกข์ก็หายไป  
ความดับทุกข์จะ  
ปรากฏชัดเมื่อโมหะ  
และกิเลสอื่น ๆ ถูก  
ทำลายไป

เมื่อประจักษ์ในอริยสังขลข้อที่หนึ่งก็เท่ากับได้  
เห็นอริยสังขลข้อที่เหลืออีกทั้งสามข้อ นี่คือนสิ่งที่กล่าว  
ไว้ในพระบาลี และผู้ปฏิบัติสามารถประสบได้ด้วย  
ตนเอง เนื่องจากมีสติคอยระลึกรู้ในทุกขณะที่สภาวะ  
ธรรมทางกายและจิตเกิดขึ้น ตัณหาจึงไม่อาจเกิดขึ้น  
ได้ เมื่อละตัณหาได้อริยสังขลข้อที่สองก็จะปรากฏขึ้น  
ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเมื่อปราศจากตัณหา  
ความทุกข์ก็หายไป สำหรับอริยสังขลข้อที่สาม ความ  
ดับทุกข์จะปรากฏชัดเมื่อโมหะและกิเลสอื่น ๆ ถูก  
ทำลายไป ปรากฏการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นและดับลง  
อย่างรวดเร็วเพียงเสี้ยววินาทีขณะที่สติและปัญญา  
ตั้งมั่น การเห็นอริยสังขลข้อที่สี่หมายถึงการเจริญ  
มรรคมืองค์แปดจะเกิดขึ้นพร้อมกับการเจริญสติใน  
แต่ละขณะจิต เราจะพูดถึงมรรคแปดโดยละเอียด  
อีกครั้งในบทต่อไป ชื่อว่า “ราชรถสู่พระนิพพาน”

ด้วยเหตุนี้เราอาจกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานสามารถเห็นแจ้งในอริยสังขลได้ตราบเท่าที่

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานสามารถ  
เห็นแจ้งในอริยสัจสี่  
ได้ทราบเท่าที่สติ  
และปัญญาตั้งมั่น

สติและปัญญาตั้งมั่น ประเด็นนี้เชื่อมโยงกับความ  
หมายสองประการของโพชฌงค์ที่ได้กล่าวไว้แล้วใน  
ตอนต้น สตินี้เป็นส่วนหนึ่งของจิตที่มีญาณหยั่งรู้  
สภาพความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อันเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการตรัสรู้ธรรม ซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตของผู้ที่  
แจ้งในอริยสัจสี่ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สติเป็นโพชฌงค์  
องค์แห่งการตรัสรู้ธรรม

## เจริญสติด้วยการมีสติ

สาเหตุเบื้องต้นของความมีสติก็มีใช่อะไรอื่น  
นอกจากตัวสติเอง เป็นธรรมดาที่จะต้องมีความ  
แตกต่างกันระหว่างสติอย่างอ่อนที่ปรากฏในระยะ  
เริ่มแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสติใน  
การปฏิบัติระดับสูงที่มีความแก่กล้าจนทำให้เกิดการ  
ตรัสรู้ธรรม ที่จริงการเจริญสติก็เป็นกระบวนการ  
สืบทอดพลังงานแบบธรรมดา สติในขณะหนึ่งเป็น  
สาเหตุให้สติขณะต่อมาเกิดขึ้นนั่นเอง

## การเจริญสติ ๔ วิธี

พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงแนวทางอีกสี่วิธี  
ในการพัฒนาสติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นจนเกิดคุณสมบัติที่  
เหมาะสมกับชื่อโพชฌงค์

### ๑. สติและสัมปชัญญะ

วิธีที่หนึ่งได้แก่ สติสัมปชัญญะ ซึ่งมักจะ  
แปลว่า “ความระลึกได้ และความรู้ตัวทั่วพร้อม” สติ

สติคือ ความสังเกต  
พินิจพิเคราะห์เอา  
ใจใส่เผื่ออารมณ์  
หลักและอารมณ์  
อื่น ๆ ที่เกิดขึ้น

สัมปชัญญะ คือ  
ความรู้ตัวทั่วพร้อม

ในที่นี้คือ ความสังเกตพินิจพิเคราะห์เอาใจใส่เผื่อ  
อารมณ์หลักและอารมณ์อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการ  
นั่งวิปัสสนากรรมฐาน สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่ว  
พร้อม หมายถึงความรู้ในขอบเขตที่กว้างกว่า  
กล่าวคือ ความรู้ในการเดิน เหยียด คู้ หัน เหลียว  
และในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

## ๒. เว้นจากบุคคลผู้มีสติหลงลืม

การเว้นจากบุคคลที่ขาดสติเป็นวิธีที่สองใน  
การพัฒนาสติที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม หากผู้  
ปฏิบัติพยายามอย่างสุดความสามารถในการรักษา  
สติ แต่บังเอิญมาพบกับคนที่ขาดสติ แล้วบุคคลนั้น  
ดื้อนให้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องสนทนาด้วยเป็นเวลานาน  
เท่านี้ผู้ปฏิบัติคงพอนึกภาพออกว่าสติหายไปได้รวดเร็ว  
อย่างไร

## ๓. คบหาสมาคมกับผู้ที่ได้เจริญสติปฏิฐาน

วิธีที่สามในการเจริญสติคือการคบหาสมาคม  
กับผู้มีสติ บุคคลดังกล่าวจะช่วยเป็นขุมแห่งแรง  
บันดาลใจ การอยู่ร่วมกันในบรรยากาศที่สติมีความ  
สำคัญ ผู้ปฏิบัติสามารถสร้างสติให้เจริญและมั่นคง  
ขึ้น

## ๔. น้อมใจไปในอารมณ์กรรมฐาน

วิธีที่สี่ได้แก่ การน้อมใจเข้าหาการเจริญสติ  
วิธีนี้หมายถึงตั้งใจให้การเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญสูงสุด

หมั่นเตือนใจให้หวนกลับมาหาสติทุกโอกาส วิธีการนี้มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดความไม่หลงลืมหรือใจลอย ผู้ปฏิบัติพึงพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมทั้งหลายที่ไม่เอื้อต่อความเข้มแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมายดังที่รู้จักกันอยู่

**ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียวก็คือการระลึกรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ**

ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียวก็คือการระลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่ปัจจุบัน ระหว่างการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติต้องหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ทางสังคม งดการเขียนและการอ่านแม้กระทั่งการอ่านพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติพึงระมัดระวังเป็นอย่างสูงในการรับประทานอาหาร ไม่ปล่อยพฤติกรรมให้เป็นไปตามความเคยชิน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอยู่เสมอว่า จำนวนครั้ง ปริมาณ และประเภทของอาหารที่รับประทานนั้นจำเป็นเพียงใดหรือไม่ หากไม่จำเป็นแล้วพึงหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเช่นนั้น

## **ธัมมวิจยะ : โพชฌงค์องค์ที่สอง**

กล่าวกันว่าจิตมนุษย์ถูกห่อหุ้มด้วยความมืดมิด ญาณหรือปัญญาที่เกิดขึ้น เปรียบประดุจแสงสว่างที่ฉายเข้ามา แสงนี้เผยให้เห็นสภาวะธรรมทางกายและจิต เพื่อให้จิตสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน รวากับว่าเราอยู่ในห้องมืดแล้วมีผู้ส่งไฟฉายมาให้ เราจึงเริ่มมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในห้องได้ การอุปมานี้แสดงถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้องค์ที่สองที่มีชื่อว่า “การเลือกเฟ้นธรรม” หรือ ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ในภาษาบาลี

ในการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน การเลือก  
เพื่อนธรรมนี้มีได้เกิด  
ขึ้นในกระบวนการ  
ทางความคิด

ไม่มีการวิจยที่ไม่  
ปรากฏผล เมื่อใด  
ที่ “วิจยะ” เกิดขึ้น  
ปัญญาญาณก็เกิด  
ขึ้นพร้อมกัน เพราะ  
เป็นสิ่งเดียวกัน

คำว่า “ธรรมะ” ใน  
ปริบทของธัมม-  
วิจยะ มีความหมาย  
เฉพาะที่เพิ่มเติมมา  
กล่าวคือ หมายถึง  
สภาวลักษณะและ  
สามัญลักษณะที่  
ปรากฏอยู่ในอารมณ์  
แต่ละอย่าง

อาจจะต้องขยายความคำว่า “การเลือกเพื่อน  
ธรรม” ลักเล็กน้อย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
การเลือกเพื่อนธรรมนี้มีได้เกิดขึ้นในกระบวนการทาง  
ความคิด หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองเหมือนกับ  
ปัญญาญาณที่สามารถแยกแยะลักษณะที่แตกต่าง  
ของสภาวธรรมต่างๆ คำว่า วิจยะ มักจะแปลว่า  
“การไต่สวน” และยังเป็นชื่อ “ปัญญา” หรือ “ญาณ”  
ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนาจึงไม่มีการวิจยที่ไม่  
ปรากฏผล เมื่อใดก็ตามที่วิจยะเกิดการไต่สวน  
และปัญญาญาณก็จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันเพราะเป็น  
สิ่งเดียวกัน

อะไรคือสิ่งที่เราวิจยหรือเลือกเพื่อน อะไรที่  
เราสำรวจ คำตอบก็คือธรรมะนั้นเอง ธรรมะเป็น  
คำที่มีความหมายหลากหลายซึ่งล้วนประสบได้  
ด้วยผู้ปฏิบัติเอง โดยทั่วไป เมื่อเรากล่าวถึงคำว่า  
“ธรรมะ” เรามักจะหมายถึงสภาวธรรมของนามและ  
รูป นอกจากนี้เรายังหมายถึง กฎที่กำหนดพฤติกรรม  
ของสภาวธรรมอีกด้วย เมื่อเขียนคำว่า “ธรรมะ”  
(Dhamma) ที่ขึ้นต้นด้วยอักษรตัวพิมพ์ใหญ่ (ใน  
ภาษาอังกฤษ) มักหมายถึงคำสั่งสอนของพระพุทธ-  
องค์ผู้ตรัสรู้ญาณธรรม และช่วยให้ผู้อื่นได้รู้ตาม  
อรรถกถาอธิบายไว้ว่า คำว่า “ธรรมะ” (dhamma)  
ในปริบทของธัมมวิจยะ มีความหมายเฉพาะที่เพิ่ม-  
เติมมา กล่าวคือ หมายถึงสภาวะหรือคุณสมบัติ  
เฉพาะที่ปรากฏอยู่ในอารมณ์แต่ละอย่าง (สภาว-  
ลักษณะ) รวมถึงสามัญลักษณะของแต่ละอารมณ์ที่  
มีลักษณะร่วมกัน ดังนั้น สภาวลักษณะและสามัญ-

ลักษณะ จึงเป็นสิ่งที่เราพึงพิจารณาในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน

### ลักษณะที่แท้จริงของธรรมะ

ลักษณะของธัมมวิจยะ คือ ความสามารถที่  
รู้จักลักษณะที่แท้จริงของธรรมโดยการเลือกเฟ้น  
ธรรมที่มีได้เกิดจากความคิด

### ขจัดความมืด

หน้าที่ของธัมม-  
วิจยะ คือ การขจัด  
ความมืด เมื่อธัมม-  
วิจยะปรากฏขึ้นจะ  
จุดประกายให้กระ-  
บวนการรับรู้สว่าง  
ไสว สามารถมอง  
เห็นอารมณ์ที่กำหนด  
ดูอยู่ได้อย่างชัดเจน

หน้าที่ของธัมมวิจยะ คือ การขจัดความมืด  
เมื่อธัมมวิจยะปรากฏขึ้นจะจุดประกายให้กระบวนการ  
รับรู้สว่างไสวและตื่นตัว สามารถมองเห็นอารมณ์ที่  
กำหนดดูอยู่ได้อย่างชัดเจน ทำให้จิตสามารถมอง  
เห็นลักษณะและแทรกซึมเข้าสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของ  
อารมณ์ระดับที่สูงขึ้นไป ธัมมวิจยะมีหน้าที่กำจัด  
ความมืดให้หมดสิ้นไปและปลดปล่อยจิตเข้าสู่นิพพาน  
ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ธัมมวิจยะเป็นธรรมที่สำคัญต่อ  
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากองค์ธรรมนี้อ่อน  
กำลังหรือขาดหายไป ย่อมเกิดปัญหาในการปฏิบัติ  
ธรรม

### ขจัดความสับสน

หากปราศจาก  
ธัมมวิจยะ ผู้ปฏิบัติ  
ก็จะอยู่ในสภาวะที่  
ว้าวุ่นสับสน เต็ม

หากเราเดินเข้าไปในห้องมืด เราอาจเต็มไปด้วย  
ด้วยความระแวงสงสัย “ฉันจะสะดุดอะไรไหมหนอ  
หน้าแข้งฉันจะกระแทกกับอะไรหรือเปล่า ฉันจะเดิน  
ชนกำแพงหรือเปล่า” จิตของเราจะเกิดความสับสน

ไปด้วยความสงสัย  
นานัปการ

เพราะเราไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ในห้องบ้าง หรืออยู่ที่ตรงไหน ในทำนองเดียวกัน หากปราศจากธัมมวิจยะ ผู้ปฏิบัติก็จะอยู่ในสภาวะที่ว้าวุ่นสับสน เต็มไปด้วยความสงสัยนานัปการ “ความเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา มีอยู่หรือเปล่า หรือว่าไม่มี จิตมีอยู่หรือว่าไม่มี วิญญาณมีอยู่หรือว่าไม่มี”

ผู้อ่านเองก็อาจเคยผจญกับความสงสัยเหล่านี้มาแล้ว บางที่เราอาจสงสัยคำสอนเกี่ยวกับอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา “ท่านแน่ใจหรือว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง” บางที่อาจมีอะไรบางอย่างที่ไม่ถึงกับไม่น่าพอใจเอาเสียเลย บางที่อาจมีตัวตนของชีวิตที่เราอาจยังไม่ค้นพบก็เป็นได้ บางคนอาจคิดว่านิพพานเป็นเพียงนิทานที่อาจารย์คิดขึ้น ไม่ได้มีอยู่จริง

เมื่อธัมมวิจยสัม-  
โพชฌงค์เกิดขึ้น  
ทุกสิ่งทุกอย่างจะ  
เรื่องรองสว่างไสว  
จิตจะมองเห็นสิ่งที่  
ปรากฏอย่างแจ่มชัด  
กระทั่งธรรมชาติ  
ของกายและจิต

อาการปรากฏของธัมมวิจยะ จะทำให้ความสับสนทั้งหลายหมดไป เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะเรืองรองสว่างไสว จิตจะมองเห็นธรรมชาติของกายและจิตที่ปรากฏอย่างแจ่มชัด หมดความวิตกกังวลว่าจะเดินชนกำแพง อีกต่อไป ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนจะปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติ ในที่สุดผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงสภาวะที่แท้จริงของนิพพาน ไม่ต้องสงสัยว่านิพพานมีอยู่จริงหรือไม่อีกต่อไป

## ปรมัตถสัจจะ

ธัมมวิจยะ แสดงลักษณะของปรมัตถธรรม หรือความจริงโดยความหมายสูงสุด ปรมัตถธรรม

หมายถึงสภาวะซึ่งสามารถประสบได้โดยตรงโดยไม่ใช้การนึกคิด ปรมัตถธรรมนี้สามารถแบ่งออกเป็นสามประเภท คือ สภาวะธรรมทางกาย สภาวะธรรมทางจิต และนิพพาน

สภาวะธรรมทางกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ แต่ละธาตุมีลักษณะพิเศษที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวแตกต่างกันไป

เมื่อเรากล่าวถึง “คุณสมบัติเฉพาะ...” เราก็มักหมายถึง “สามารถสัมผัสได้เหมือน...” เนื่องจากเราสามารถสัมผัสลักษณะเฉพาะของธาตุทั้งสี่นี้ในร่างกายโดยความรู้สึก

ลักษณะเฉพาะ หรือ สภาวะลักษณะ ของธาตุดิน ก็คือ ความแข็ง ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเกาะกุม ลักษณะของธาตุไฟ คือ อุณหภูมิ ความร้อน และความเย็น ส่วนธาตุลม หรืออากาศธาตุมีลักษณะตึง เกร็ง เข้มแข็งเกลียว หรือเสียดแทงรวมถึงความไหวและเคลื่อนไหว

สภาวะธรรมทางจิตก็มีลักษณะเฉพาะเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น จิต หรือใจ มีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะ องค์ประกอบของเจตสิก คือ ผัสสะ หรือการสัมผัสซึ่งมีลักษณะของการกระทบ

ความรู้สึก แน่น ตึง  
กดดัน เคลื่อนไหว  
ร้อนหรือเย็น เป็น

ต่อไปนีขอให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจที่อาการพองยุบของท้อง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดดูการเคลื่อนไหวของท้อง ผู้ปฏิบัติอาจสังเกตเห็นได้ว่าอาการพองยุบ

อารมณ์ของจิต เป็น  
 ธรรมชาติของผู้ปฏิบัติ  
 พึงพิจารณา หากผู้  
 ปฏิบัติสามารถรับรู้  
 ความรู้สึกเหล่านี้ได้  
 โดยตรงอย่างเฉพาะ  
 เจาะจงแล้ว อาจ  
 กล่าวได้ว่าธัมม-  
 วิชยะกำลังปรากฏ  
 อยู่

ผู้ปฏิบัติจะพบว่า  
 ธรรมะทุกอย่างล้วน  
 แสดงให้เห็นว่าสิ่ง  
 ต่างๆ ล้วนประกอบ  
 ด้วยความไม่เที่ยง  
 เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัน  
 ตัวไม่ใช่ตน องค์  
 ธรรมของธัมมวิชยะ  
 จะช่วยให้มองเห็น  
 ลักษณะสากลของ  
 สภาวะธรรมต่าง ๆ  
 ทั้งทางกายและทาง  
 จิต

เมื่อญาณที่หยั่งรู้  
 ลักษณะอนิจจัง  
 ทุกขัง อนัตตาแก่-

นี้ก็ประกอบด้วยความรู้สึก อากาณเณ ดึง กัดดัน  
 เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของธาตุลม ผู้  
 ปฏิบัติอาจรู้สึกถึงความร้อนหรือความเย็นซึ่งเป็น  
 ลักษณะของธาตุไฟได้ด้วย ความรู้สึกเหล่านี้เป็น  
 อารมณ์ของจิต เป็นธรรมชาติของผู้ปฏิบัติพึงพิจารณา  
 หากผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ได้โดย  
 ตรงและสามารถรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างเฉพาะ  
 เจาะจงแล้ว เราอาจกล่าวได้ว่าธัมมวิชยะกำลัง  
 ปรากฏอยู่

นอกจากนี้ธัมมวิชยะยังสามารถแยกแยะ  
 ลักษณะอื่นๆ ของธรรมะได้อีก เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าดู  
 อากาณเณยบุก็อาจสังเกตเห็นได้เองว่ามีกระบวนการ  
 ๒ อย่างกำลังเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ด้านหนึ่งได้แก่  
 กระบวนการทางร่างกาย มีความตึงและความไหว  
 เป็นต้น อีกด้านหนึ่งคือจิตที่กำลังทำหน้าที่กำหนด  
 รู้อารมณ์เหล่านี้อยู่ นี่เป็นญาณหยั่งรู้ในสภาพที่  
 แท้จริง เมื่อการปฏิบัติสืบหน้าต่อไป ญาณทัสสนะ  
 อีกประเภทหนึ่งก็จะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะพบว่าธรรมะ  
 ทุกอย่างล้วนแสดงให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ล้วนประกอบ  
 ด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อันตัวไม่ใช่ตน  
 องค์ธรรมของธัมมวิชยะจะช่วยให้มองเห็นลักษณะ  
 สากลของสภาวะธรรมต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางจิต

เมื่อญาณที่หยั่งรู้ลักษณะอนิจจัง ทุกขัง  
 อนัตตาแก่กล้าขึ้น ปัญญาก็จะสามารถหยั่งถึง  
 นิพพานได้ ในกรณีนี้ คำว่า ธัมมวิชยะ จึงหมายถึง  
 การมีญาณหยั่งรู้นิพพานด้วย

**กล้าขึ้น ปัญญา  
จะสามารถหยั่งถึง  
นิพพานได้**

**นิพพานมิได้ตั้งอยู่  
บนทุกข์และความ  
ไม่เที่ยง แต่ตั้งอยู่  
บนความสุขและ  
ความถาวร**

ลักษณะพิเศษของนิพพานก็คือ ไม่มีลักษณะใดที่เราสัมผัสสามารถเปรียบเทียบได้ อย่างไรก็ตาม นิพพานมีลักษณะเฉพาะตน คือความถาวร ความไม่สิ้นสุด ปราศจากทุกข์ ความสบาย และความสุข เช่นเดียวกับอารมณ์อื่นๆ นิพพานก็เป็นอนัตตา ปราศจากตัวตน แต่การปราศจากตัวตนของนิพพานนี้แตกต่างจากการปราศจากตัวตนของสภาวะธรรมปรกติอื่นๆ ตรงที่นิพพานมิได้ตั้งอยู่บนทุกข์และความไม่เที่ยง แต่ตั้งอยู่บนความสุขและความถาวร เมื่อจิตบรรลุถึงพระนิพพาน ข้อแตกต่างนี้ก็จะปรากฏชัดด้วยธัมมวิจยะอันเป็นญาณที่ทำหน้าที่ตรัสรู้ธรรม จิตจะสามารถเข้าถึงสภาวะดังกล่าวได้ จนกระทั่งทำให้เราสามารถมองเห็นสภาวะนิพพานได้อย่างชัดเจน

### **ญาณปัญญาเป็นเหตุของธัมมวิจยะ**

**การจะทำให้ธัมม-  
วิจยะเกิดขึ้น มี  
เพียงวิธีเดียว คือ  
เจริญสติโดยการ  
กำหนดรู้อาการทาง  
กายและจิต สังเกต  
อย่างชาญฉลาด  
และเหมาะสม**

ผู้ปฏิบัติอาจใคร่รู่ว่าจะอย่างไรให้ธัมมวิจยะเกิดขึ้น พระพุทธองค์ตรัสว่ามีเพียงวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องมียุทธสนะที่บังเกิดขึ้นจากการรู้เห็นโดยตรง ความแจ้งในสภาวะญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติโดยการกำหนดรู้อาการทางกายและจิต ญาณปัญญาที่สามารถหยั่งลึกถึงลักษณะที่แท้จริงของสภาวะธรรมต่างๆ จึงจะเกิดขึ้น ความหยั่งรู้นี้ต้องอาศัยการสังเกตอย่างชาญฉลาดและเหมาะสม ผู้ปฏิบัติต้องมีสติในการกำหนดอารมณ์อย่างแน่วแน่ ญาณที่หนึ่งหรือการรับรู้โดยตรงก็จะเกิดขึ้น เมื่อมีธัมมวิจยะ ญาณปัญญาก็จะพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับ

ชั้น อุปมาเหมือนเด็กที่พัฒนาจากโรงเรียนอนุบาล ไปสู่ระดับมัธยม และมหาวิทยาลัยจนสำเร็จการศึกษาในที่สุด

## การเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๗ วิธี

พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงวิธีในการพัฒนาธัมมวิจยะ ๗ วิธีในฐานะที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

### ๑. หมั่นสอบถาม

เข้าหาครู อาจารย์  
ใฝ่รู้และช่างซักถาม

ข้อแรกนี้คือการถามคำถามเกี่ยวกับธรรมะ และการปฏิบัติ ในที่นี้หมายถึงการเข้าหาครู อาจารย์ ผู้มีความรู้ในทางธรรม ข้อนี้ชาวตะวันตกมักไม่มีปัญหา เพราะเป็นผู้ใฝ่รู้และช่างซักถามซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี

### ๒. รักษาความสะอาด

การรักษาความ  
สะอาดร่างกาย  
เสื้อผ้าและที่พัก  
ทำให้จิตใจปลอด-  
โปร่ง

ความสะอาดแห่งวัตถุภายในและภายนอก เป็นอุปการะแก่ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ร่างกายและสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญ การรักษาความสะอาด วัตถุภายใน กล่าวคือ ร่างกายด้วยการอาบน้ำ ชำระล้างร่างกายเป็นนิจ ดูแลผมและเล็บให้สะอาด รวมทั้งการดูแลการขับถ่ายให้เป็นปกติไม่ให้ท้องผูก การรักษาความสะอาดวัตถุภายนอกได้แก่ การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด หมั่นเก็บกวาดและเช็ดถูบริเวณที่พัก สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง หากผู้ปฏิบัติ ทอดสายตาลง มองเห็นฝุ่นและความสกปรก ความ

ว่าวุ่นใจก็อาจเกิดขึ้นได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งแวดล้อมสะอาดสะอาด จิตใจก็ย่อมปลอดโปร่ง ผ่องใส สภาวะจิตเช่นนี้แหละที่เหมาะสมแก่การพัฒนาปัญญา

### ๓. การปรับอินทรีย์

รักษาความสมดุล  
ของอินทรีย์ ปัญญา  
คู่กับ ศรัทธา และ  
วิริยะ คู่กับ สมาธิ

อุปการะธรรมข้อที่สามในการทำให้เกิดธัมม-  
วิริยะ คือ ความสมดุลของอินทรีย์ อันได้แก่ ศรัทธา  
ปัญญา สติ วิริยะ และสมาธิ ซึ่งเราได้พูดถึงโดย  
ละเอียดแล้วในบทที่ผ่านมา ในอินทรีย์ทั้ง ๕ มี ๔ ข้อ  
ที่จัดเป็นคู่กัน คือ ปัญญา คู่กับ ศรัทธา และ วิริยะ  
คู่กับ สมาธิ ความสมดุลของทั้งสองคู่นี้เป็นพื้นฐาน  
ในการปฏิบัติ

หากศรัทธามีมากกว่าปัญญา ผู้ปฏิบัติก็จะมี  
ใจโน้มไปในเรื่องของการทำกุศล ในทางกลับกันถ้า  
ปัญญามีมากเกินไป จิตก็จะถูกหลอกล่อไปในเรื่อง  
ราวต่าง ๆ

ความสมดุลของวิริยะกับสมาธิมีลักษณะดังนี้  
หากผู้ปฏิบัติมีความเพียรและตั้งใจมากเกินไป จิต  
จะดี้นรนกระสับกระส่าย ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับ  
อารมณ์ เมื่อจิตหลุดลอยไปทำให้เกิดความหงุดหงิด  
อย่างไรก็ตาม สมาธิที่มากเกินไปก็จะก่อให้เกิดความ  
เกียจคร้านและง่วงเหงาหาวนอน เมื่อจิตนิ่งและ  
รู้สึกว่าการกำหนดอารมณ์ไม่ต้องใช้ความพยายาม  
มากแล้ว ผู้ปฏิบัติก็อาจเริ่มผ่อนคลายและลดความ  
เพียรลง ไม่ช้าผู้ปฏิบัติก็จะหลับไป

วิธีที่เป็นพื้นฐาน  
ที่สุดในการรักษา  
ความสมดุลและ  
การแก้ไขเมื่อเสีย  
ความสมดุลไปก็คือ  
การเจริญอินทรีย์  
ที่เหลืออยู่ คือสติ  
นั่นเอง

เว้นจากคนที่ขาด  
ปัญญาและคบหา  
สมาคมกับผู้ที่มีปัญญา

คุณสมบัติขั้นต่ำ  
สำหรับผู้ที่มีปัญญา  
คือ การได้ปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน  
จนเกิดญาณปัญญา  
ในขั้นที่เห็นความ  
เกิดดับของสภาวะ  
ธรรมต่าง ๆ

การรักษาสมดุลของอินทรีย์ในการปฏิบัติ  
วิปัสสนานี้ วิปัสสนาจารย์จะต้องทำความเข้าใจ  
อย่างถ่องแท้เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำแก่ลูกศิษย์  
วิธีที่เป็นพื้นฐานที่สุดในการรักษาความสมดุลและ  
การแก้ไขเมื่อเสียความสมดุลไปก็คือการเจริญอินทรีย์  
ที่เหลืออยู่ คือสตินั่นเอง

#### ๔.-๕. เว้นจากบุคคลผู้มีปัญญาที่บ คบหา กับผู้ที่มีปัญญา

อุปการะธรรมข้อที่ ๔ และ ๕ ของธัมมวิจยะ  
ก็คือ การเว้นจากบุคคลผู้มีปัญญาที่บ คนที่ขาด  
ปัญญา และคบหาสมาคมกับผู้ที่มีปัญญา บุคคลผู้มี  
ปัญญาเป็นอย่างไร บางคนอาจจะได้รำเรียนพระ-  
ไตรปิฎกมาเป็นอย่างดี อีกคนหนึ่งอาจสามารถ  
วิเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง หากผู้ปฏิบัติ  
ได้คบหาสมาคมกับคนเหล่านี้ ก็จะเพิ่มพูนความรู้  
ทางทฤษฎีให้ดีขึ้นอย่างแน่นอน และผู้ปฏิบัติก็จะเริ่ม  
ปลุกฝังแนวคิดทางปรัชญา การกระทำดังกล่าวมิใช่  
สิ่งเลวร้าย แต่ทว่าบุคคลที่มีปัญญาอีกจำพวกหนึ่ง  
สามารถที่จะให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติได้เหนือไปกว่าสิ่ง  
ที่มีอยู่ในตำรา พระไตรปิฎกกล่าวถึงคุณสมบัติขั้น  
ต่ำสำหรับผู้ที่มีปัญญา คือ การได้ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานจนเกิดญาณปัญญาในขั้นที่เห็นความเกิด  
ดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ หากบุคคลใดยังไม่ถึงขั้นนี้  
ก็เป็นที่ยืนยันว่าผู้นั้นยังไม่ควรสอนวิปัสสนากรรมฐาน  
เพราะการสั่งสอนจะไม่ช่วยให้ศิษย์เกิดธัมมวิจยะ  
ขึ้นมาได้

ใคร่ครวญถึงลักษณะ  
ของสภาวะธรรมทาง  
กาย และทางจิต  
ในความเป็นขั้น  
ธาตุและอินทรีย์  
ที่ปราศจากบุคคล  
ตัวตน เราเขา

## ๖. พิจารณาถึงประเภทแห่งญาณอันลึกซึ้ง

อุปการะธรรมข้อที่หกของธัมมวิจยะก็คือ  
การพิจารณาถึงประเภทแห่งธรรมอันลึกซึ้ง การ  
สอนให้คิดถึงบางสิ่งบางอย่างในที่นี้อาจดูเหมือน  
ขัดแย้งกัน แต่แท้จริงแล้วปัจจัยที่หกนี้หมายถึงการ  
ใคร่ครวญถึงลักษณะของสภาวะธรรมทางกาย และ  
ทางจิต ในแง่ของการเจริญวิปัสสนานั่นเอง กล่าวคือ  
ในความเป็นขั้น ธาตุและอินทรีย์ ที่ปราศจากบุคคล  
ตัวตน เราเขา

## ๗. ความมุ่งมั่นสูงสุด

มุ่งมั่นสูงสุดในการ  
ที่จะเจริญองค์ธรรม  
นี้เพื่อการตรัสรู้ ผู้  
ปฏิบัติควรมีใจที่  
น้อมไปสู่ธัมมวิจยะ  
และการหยั่งรู้โดย  
ตรงเสมอ ๆ

อุปการะธรรมประการสุดท้ายของธัมมวิจยะ  
ได้แก่ความมุ่งมั่นสูงสุดในการที่จะเจริญองค์ธรรมนี้  
เพื่อการตรัสรู้ ผู้ปฏิบัติควรมีใจที่น้อมไปสู่ธัมมวิจยะ  
และการหยั่งรู้โดยตรงเสมอ ๆ โปรดระลึกไว้เสมอว่า  
ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องคิดหาเหตุผลหรือวิเคราะห์  
วิจารณ์ประสบการณ์ทั้งหลาย ขอเพียงปฏิบัติไป  
เพื่อที่จะได้รับประสบการณ์โดยตรงของสภาวะทาง  
กายและจิตของตนเองเท่านั้น

## วิริยะ : โภชณงค์องค์ที่สาม

ความเพียรเป็นพลัง  
ที่ใช้ในการประคอง  
ใจในการกำหนดรู้  
อารมณ์ให้สม่ำเสมอ

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ องค์ที่สาม  
ได้แก่ วิริยะ หรือความเพียร เป็นพลังที่ใช้ในการ  
ประคองใจในการกำหนดรู้อารมณ์ให้สม่ำเสมอและ  
ต่อเนื่อง ในภาษาบาลี วิริยะ มาจากคำว่า *วีราน*

และต่อเนื่อง วิริยะ  
มาจากคำว่า **วีราน**  
**ภาโว** ซึ่งหมายถึง  
“สภาวะของคนอาช-  
หาญ” กล่าวคือ ควร  
เป็นการปฏิบัติอย่าง  
กล้าหาญ

อดทนอย่างต่อเนื่อง  
เมื่อเผชิญกับความ  
ทุกข์หรือความยาก  
ลำบาก สามารถที่  
จะทำให้ถึงที่สุด  
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติต้องประ-  
กอบด้วยความอด-  
ทนและการยอมรับ  
ตั้งแต่เริ่มต้น ต้อง  
ละนียที่รักความ  
สะดวกสบายและ  
งานอดิเรกในชีวิต  
ประจำวัน

**ภาโว** ซึ่งหมายถึง “สภาวะของคนอาชหาญ” คำนี้  
ทำให้เราได้พอมองเห็นรสชาติ คุณสมบัติของความ  
พยายามในการปฏิบัติของเรา กล่าวคือ ควรเป็น  
การปฏิบัติอย่างกล้าหาญ

บุคคลที่ทำงานหนักและขยันหมั่นเพียรมี  
ความสามารถที่จะเป็นวีรบุรุษได้ในทุกอย่างที่เขาทำ  
เพราะความเพียรนั่นเองที่ก่อให้เกิดคุณสมบัติของ  
ความเป็นวีรบุรุษ บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยความเพียร  
อย่างกล้าหาญจะไม่ครั้นคร้ามในการก้าวไปข้างหน้า  
ไม่เกรงกลัวต่อความยากลำบากที่จะต้องเผชิญใน  
การทำงานให้สำเร็จ พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า  
ลักษณะของความเพียรคือ ความอดทนอย่างต่อเนื่อง  
เมื่อเผชิญกับความทุกข์หรือความยากลำบาก  
ความเพียรก็คือ ความสามารถที่จะทำให้ถึงที่สุด  
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องขบกรรมแน่น

ผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยความอดทนและ  
การยอมรับตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติเข้ารับ  
การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องละนีย  
ที่รักความสะดวกสบายและงานอดิเรกในชีวิตประ-  
จําวัน ต้องนอนน้อยบนเสื่อธรรมดาๆ ในห้องแคบๆ  
แล้วก็ต้องตื่นขึ้นและใช้เวลาทั้งวันไปกับการนั่งคู้  
บัลลังก์นั่ง ๆ เป็นชั่วโมง ๆ นอกเหนือจากความเข้ม-  
งวดของการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติยังต้องอดทนต่อ  
ความไม่พอใจของตนเองที่ร่ำร้องถึงความสะดวก  
สบายที่บ้าน

ยิ่งไปกว่านั้น ทุกครั้งที่ผู้ปฏิบัติลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกถึงการต่อต้านของร่างกายและความเจ็บปวดในระดับต่างๆ สมมุติว่าผู้ปฏิบัติกำลังพยายามนั่งสมาธิให้ได้สัก ๑ ชั่วโมง โดยการนั่งคู้บัลลังก์อยู่ เพียง ๑๕ นาทีผ่านไป ยุงร้ายตัวหนึ่งบินมากัดเข้า ผู้ปฏิบัติเริ่มรู้สึกคัน นอกจากนั้นคอกก็เริ่มรู้สึกตึง เท้าก็เริ่มชา ความหงุดหงิดเริ่มคืบคลานเข้ามา ผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับชีวิตที่สะดวกสบาย ร่างกายได้รับการทะนุถนอมและอุ่มชูเสียจนเกิดความเคยชินที่จะต้องปรับเปลี่ยนอิริยาบถทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกไม่สบายเพียงเล็กน้อย และในที่สุดร่างกายของผู้ปฏิบัติต้องทนทุกข์ทรมาน และเมื่อร่างกายเป็นทุกข์ ใจของผู้ปฏิบัติก็ทุกข์ไปด้วย

ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจมีอำนาจอย่างประหลาดในการทำให้จิตใจหมดเรี่ยวแรงและเหี่ยวเฉา

ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจมีอำนาจประหลาดในการทำให้จิตใจหมดเรี่ยวแรงและเหี่ยวเฉา แรงจูงใจที่จะให้ยอมพ่ายแพ้นั้นมีมาก จิตอาจคิดหาเหตุผลต่างๆ นานา “ฉันจะขยับขาแค่นี้เดียว จะได้ทำให้สมาธิดีขึ้น” ในไม่ช้าผู้ปฏิบัติก็จะยอมแพ้

### ความอดทนและอดกลั้น

ยามเผชิญกับความยากลำบาก หากผู้ปฏิบัติเร่งความเพียรให้สูงขึ้น จิตใจก็จะมีพลังเข้มแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติจำต้องมีความเพียรอย่างกล้าหาญพร้อมด้วยคุณสมบัติในการอดกลั้น ยามเผชิญกับความยากลำบาก หากผู้ปฏิบัติเร่งความเพียรให้สูงขึ้น จิตใจก็จะมีพลังเข้มแข็งขึ้น ความอดทนต่อความเจ็บปวดจะเปี่ยมด้วยขันติและความกล้าหาญ ความเพียรมีพลังในการทำให้จิตแจ่มใสและแข็งแกร่ง

แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ในการเร่งความเพียรนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถให้กำลังใจแก่ตนเองหรือแสวงหาแรงบันดาลใจจากกัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ เมื่อเพิ่มความเพียรจิตก็จะกลับมีความเข้มแข็งขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

## การกำจัดจิตที่อ่อนกำลัง

พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า ความเพียรมีหน้าที่อุปการะจิตในยามที่เหนื่อยล้าจากการโจมตีของความเจ็บปวด

ลองคิดถึงบ้านเก่าๆ หลังหนึ่งที่ชำรุดทรุดโทรมจนจะพัง หากมีลมกรรโชกมาเพียงเบาๆ ก็จะทำให้บ้านพังครืนลงมา แต่หากเราหนุนบ้านหลังนี้ด้วยเสาที่แข็งแรงพอสมควร บ้านหลังนี้ก็ยังสามารถตั้งอยู่ได้ ในทำนองเดียวกัน ความเพียรที่เข้มแข็งสามารถเป็นอุปการะแก่จิตที่เหี่ยวเฉาเพราะความเจ็บปวด ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปได้อย่างสดชื่นและตื่นตัว บางท่านอาจได้รับประสบการณ์ที่ดีของความเพียรเช่นนี้ด้วยตนเอง

ผู้ปฏิบัติที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังอาจมีปัญหาในการปฏิบัติแบบปรกติ การเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วยครั้งแล้วครั้งเล่าทำให้พลังทางกายและทางจิตอ่อนล้า หดเรียวแรงและท้อถอย จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจที่ผู้ปฏิบัติที่มีอาการป่วยมักจะมาส่งอารมณ์ด้วย

ไม่เป็นที่น่าแปลกใจที่ผู้ปฏิบัติที่มีอาการป่วยมักจะมาส่งอารมณ์ด้วย

ความรู้สึกท้อแท้  
สิ้นหวัง และรู้สึก  
ว่าการปฏิบัติของ  
ตนไม่ก้าวหน้า ทั้งนี้  
วิปัสสนาจารย์อาจ  
ช่วยแก้ไขสถาน-  
การณ์แบบนี้ได้ด้วย  
การแสดงธรรมหรือ  
ให้กำลังใจ

แล้วครั้งเล่า พวกเขาหมดกำลังใจ อยากจะยอมแพ้  
และออกจากการปฏิบัติ หรือเลิกเจริญกรรมฐาน  
บางครั้งอาจมาสามารถช่วยแก้ไขสถานการณ์แบบนี้  
ได้ด้วยการแสดงธรรมหรือให้กำลังใจ ความแจ่มใส  
เริ่มปรากฏบนใบหน้า พวกเขา ก็กลับไปปฏิบัติต่อไป  
ได้อีกสองสามวัน

การให้กำลังใจและแรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญ  
ไม่เฉพาะจากตัวผู้ปฏิบัติเอง บุคคลอื่นก็สามารถ  
ช่วยประคับประคองให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปเวลาที่  
ผู้ปฏิบัติรู้สึกติดขัด

### จิตใจที่กล้าหาญ : เรื่องจิตตาทิกษุณี

อาการปรากฏของความเพียร คือ ความ  
องอาจ กล้าหาญ และความเข้มแข็งของจิต เพื่อ  
แสดงให้เห็นคุณสมบัติข้อนี้ มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับ  
ทิกษุณีท่านหนึ่งนามว่า จิตตา วันหนึ่งขณะที่กำลัง  
พิจารณาความทุกข์ที่เป็นผลพวงของร่างกายและ  
จิตใจแล้วเกิดความรู้สึกสลดสังเวชเป็นอย่างยิ่ง  
ดังนั้นท่านจึงตัดสินใจละโลกออกบวช เพื่อความพ้น  
ทุกข์ แต่โชคไม่ดีที่ท่านมีโรคเรื้อรังที่แสดงอาการ  
โดยไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า วันหนึ่งท่านอาจรู้สึก  
สบายดี แต่แล้วก็อาจล้มป่วยลงได้ทันทีทันใด ท่าน  
เป็นผู้ที่มีจิตใจมุ่งมั่น ปรารถนาแต่ความหลุดพ้น  
และไม่ยอมแพ้ คราวใดก็ตามที่ท่านมีสุขภาพดีท่าน  
ก็จะปฏิบัติอย่างเต็มที่ และหากล้มป่วยลงท่านก็ยัง  
คงปฏิบัติต่อไป ในระดับที่ผ่อนคลายลง บางครั้ง

การปฏิบัติของท่านจะเปี่ยมด้วยพลังและความชื่น-  
บาน แต่เมื่ออาการป่วยมาเยือนการปฏิบัติของท่าน  
ก็จะถดถอยลง

เหล่าภิกษุณีเป็นห่วงว่าจิตตภาภิกษุณีพยายาม  
เกินกำลังของตน ท่านเหล่านั้นเตือนให้จิตตภาภิกษุณี  
ระวังรักษาสุขภาพ ไม่ควรเร่งรัด แต่ท่านไม่ฟัง ยัง  
คงปฏิบัติต่อไปวันแล้ววันเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า  
ปีแล้วปีเล่า เมื่ออายุมากขึ้นท่านต้องใช้ไม้เท้าใน  
การเดิน ร่างกายของท่านอ่อนแอและผอมจนเห็น  
กระดูกแต่จิตใจของท่านเข้มแข็งและมีพลัง

“วันนี้ฉันจะปฏิบัติ  
ให้ดีที่สุดโดยไม่คำนึง  
ถึงร่างกายเลย กิเลส  
จะต้องถูกประหาร  
ไม่เช่นนั้น ฉันจะ  
ยอมตาย”

ท่านเชื่อมั่นในพระ  
ธรรมอย่างสูงสุด  
และสิ้นเชิง เจริญ  
สติทุก ๆ ก้าวที่ย่าง  
ไปอย่างต่อเนื่องไม่  
ขาดสาย

วันหนึ่ง จิตตภาภิกษุณีรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้อง  
ทนต่ออุปสรรคเหล่านี้ จึงตัดสินใจอย่างเด็ดขาด  
ท่านกล่าวกับตนเองว่า “วันนี้ฉันจะปฏิบัติให้ดีที่สุด  
โดยไม่คำนึงถึงร่างกายเลย กิเลสจะต้องถูกประหาร  
ไม่เช่นนั้น ฉันจะยอมตาย”

จิตตภาภิกษุณีใช้ไม้เท้าค้ำเดินขึ้นเขาอย่างมี  
สติทีละก้าวๆ ด้วยความชรา ชูบผอมและกะปลก-  
กะเปลี้ย บางครั้งท่านถึงกับต้องนั่งลงแล้วคลานไป  
แต่จิตใจของท่านยืนหยัดและกล้าหาญ ท่านเชื่อมั่น  
ในพระธรรมอย่างสูงสุดและสิ้นเชิง ท่านเจริญสติ  
ทุกๆ ก้าวที่ย่างไป ทุกๆ ทีที่ศึบคลานไปสู่ยอดเนิน  
เขา พอถึงยอดเนินท่านก็หมดแรงแต่ยังเจริญสติอยู่  
อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

จิตตภาภิกษุณีได้ตั้งปณิธานอีกครั้งในการที่จะ  
กำจัดกิเลสให้สิ้นไปในคราวเดียว หรือมิฉะนั้นก็จะ

ยอมตาย ท่านปฏิบัติต่อไปอย่างหนักเท่าที่จะทำได้ และดูเหมือนว่าในวันเดียวกันนั้นเองที่ท่านบรรลุเป้าหมาย ท่านเปี่ยมไปด้วยปีติและความยินดีและเมื่อท่านเดินลงจากเขาด้วยความเข้มแข็งและเบิกบาน เปลี่ยนไปเป็นคนละคนกับจิตตาที่คลานขึ้นเขา ท่านสดชื่นและเข้มแข็ง ผ่องใสและสงบ ทำให้เหล่าภิกษุณีทั้งหลายประหลาดใจ ท่านเหล่านั้นถามถึงความมหัศจรรย์ที่ทำให้ท่านเปลี่ยนไป และเมื่อจิตตาภิกษุณีเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เหล่าภิกษุณีต่างพากันเกรงขามและชื่นชม

**การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยพลังอย่างสูง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามอย่างจริงจังในการที่จะรักษาสติให้ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องและคงอยู่จากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งโดยไม่ขาดตอน ในหนทางเช่นนี้ไม่มีที่สำหรับความเกียจคร้าน**

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวในการปฏิบัติธรรม ดีกว่าการมีชีวิตอยู่ร้อยปีโดยมิได้ปฏิบัติ” ในภาคธุรกิจ การเมือง สังคม และการศึกษา เรามักจะพบว่าผู้นำเป็นผู้ที่ทำงานหนัก การทำงานหนักทำให้เราก้าวถึงจุดสูงสุดได้ในทุกๆ ด้าน นี่คือความจริงของชีวิต บทบาทของความเพียรก็กำหนดไว้ชัดเจนเช่นกันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยพลังอย่างสูง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามอย่างจริงจังในการที่จะรักษาสติให้ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องและคงอยู่จากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งโดยไม่ขาดตอน ในหนทางเช่นนี้ไม่มีที่สำหรับความเกียจคร้าน

### **เพียรเพากิเลส**

**พระพุทธองค์ตรัสถึงความเพียรว่าเป็นความร้อนประ-**

พระพุทธองค์ตรัสถึงความเพียรว่าเป็นความร้อนประเภทหนึ่ง กล่าวคือ อาตาปี เมื่อจิตเปี่ยมด้วยความเพียรจะมีพลังความร้อน อุณหภูมิทางจิต

เภทหนึ่ง กล่าวคือ  
อาตานิ เมื่อจิตเปี่ยม  
ด้วยความเพียร จะ  
มีความร้อน มีอำนาจ  
ในการเผาผลาญ  
กิเลสให้สิ้นไป

นี้มีอำนาจในการเผาผลาญกิเลสให้สิ้นไป กิเลสอาจ  
เปรียบได้กับความชื้น จิตที่ปราศจากความเพียร  
อาจถูกกิเลสทำให้อับชื้นและจมลงได้ง่าย แต่ถ้า  
ความเพียรแก่กล้าก็จะเผาผลาญให้กิเลสระเหยหายไป  
ได้ก่อนที่มันจะมากกระทบกับจิต ดังนั้นยามใดที่จิตมี  
พลังแห่งความเพียร ความเศร้าหมองก็มีอาจครอบ-  
งำหรือแม้แต่เข้าใกล้จิตได้ อกุศลธรรมก็มีอาจเข้า  
แทรกแซงได้

เมื่อความเพียรกล้า  
การสันสะเทือน  
ของจิตจะปรากฏ  
ออกมาในลักษณะ  
ของความกระฉับ  
กระเฉง ว่องไว จิต  
มีพลังกำหนดรู้จาก  
อารมณ์หนึ่งไปสู่อีก  
อารมณ์หนึ่งได้อย่าง  
ง่ายดายและรวดเร็ว  
ทำให้เห็นการ  
เกิดและดับชัดเจน

ความร้อนของโมเลกุลจะปรากฏออกมาใน  
ลักษณะของการสันสะเทือน แห่งเหล็กที่ร้อนแดง  
นั้นมีการสันสะเทือนอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้มัน  
อ่อนตัวและสามารถตีให้เป็นรูปร่างได้ ในการเจริญ  
กรรมฐานก็เช่นเดียวกัน เมื่อความเพียรกล้า การ  
สันสะเทือนของจิตจะปรากฏออกมาในลักษณะของ  
ความกระฉับกระเฉง ว่องไว จิตมีพลังกำหนดรู้จาก  
อารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งได้อย่างง่ายดายและ  
รวดเร็ว เมื่อจิตกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากกระทบ  
ทำให้พลังงานความร้อนสูงขึ้นจนหลอมละลายภาพ  
ลวงของอัตตา ทำให้เห็นการเกิดและดับชัดเจน

บางครั้งเมื่อการปฏิบัติมีความเข้มแข็งต่อ  
เนื่องไปด้วยดี ความเพียรก็สามารถที่จะประคับ  
ประคองตัวมันเอง เหมือนกับแท่งเหล็กที่ยังคงร้อน  
แดงอยู่หลังจากที่ออกจากเตา เมื่อกิเลสอยู่ห่าง  
ความชัดเจนแจ่มใสก็ปรากฏขึ้นในจิต จิตมีความ  
บริสุทธิ์และแจ่มใสในการกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลัง  
เกิดขึ้น จิตมีความแม่นยำและตื่นตัวในการเฝ้าดู

สภาวะธรรมต่างๆ ขณะที่เกิดขึ้นโดยละเอียด สติที่เปี่ยมด้วยพลังจะช่วยให้จิตสามารถหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ที่เฝ้าดูอยู่ และสามารถที่จะคงสภาพอยู่เช่นนั้นโดยไม่ซัดส่ายและฟุ้งซ่าน และเมื่อสติและสมาธิตั้งมั่นดีแล้วจะทำให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจนอันเป็นโอกาสให้ญาณปัญญาเกิดขึ้นด้วย

ด้วยความเพียรที่บากบั่น กุศลธรรมอื่นๆ ได้แก่ สติ สมาธิและปัญญา ก็เกิดขึ้นและเข้มแข็ง อันนำมาซึ่งสภาวะที่บริสุทธิ์และเป็นสุข จิตก็จะมี ความกระฉ่างชัดและเฉียบแหลมจนสามารถที่จะหยั่งลงสู่สภาวะแท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ได้

## ความทุกข์จากความเกียจคร้านกับความสุขจากอิสรภาพ

ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติประกอบด้วย ความเหลวไหล และเกียจคร้าน จิตก็จะขาดความเฉียบแหลมและอกุศลธรรมก็จะคืบคลานเข้ามา เมื่อขาดสมาธิผู้ปฏิบัติจะไม่ใส่ใจในกุศลธรรมของสภาวะจิต และอาจคิดเอาว่าการปฏิบัติก้าวหน้าไปได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ความมูทะลุ ความเกียจคร้านอย่างตื้อด้านนี้จะหวังเหนี่ยวให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้าช้าลง จิตจะอับเฉา หนักอึ้ง ประกอบด้วย ความโน้มเอียงไปในทางอกุศล ไม่บริสุทธิ์ เหมือนผ้าห่มที่ขึ้นราจากการถูกทิ้งให้ตากฝน

โดยปรกติแล้ว กิเลสจะชักนำจิตให้โน้มเข้าไปสู่ความสุขทางรูป รส กลิ่น เสียง โดยเฉพาะ

เมื่อขาดสมาธิผู้ปฏิบัติจะไม่ใส่ใจในกุศลธรรมของสภาวะจิต และอาจคิดเอาว่าการปฏิบัติก้าวหน้าไปได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ความเกียจคร้านอย่างตื้อด้านนี้จะหวังเหนี่ยวให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า

ซ้าลง จิตจะอับเฉา  
หนักอึ้ง ประกอบ  
ด้วยความโน้มเอียง  
ไปในทางอกุศล

เมื่อราคะเข้าครอบ  
งำ บุคคลจะจมลง  
สู่ห้วงน้ำแห่งกาม-  
สุข อย่างไรก็ตาม  
หากเติมความเพียร  
เข้าไปในจิต จิตก็  
จะสามารถตะเกียก  
ตะกายขึ้นจากบ่อ  
น้ำแห่งอกุศลธรรม  
นี้ได้ จิตจะมีความ  
เบาเหมือนกับจรวด  
ที่สามารถพุ่งทะยาน  
ขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ  
ที่ปราศจากแรงดึงดูด  
ของโลก

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็น  
ลักษณะของรูป  
และนามอย่างชัด-  
แจ้งแล้ว ปัจจัยที่  
เป็นอกุศลก็ไม่อาจ  
ครอบงำได้

อย่างยิ่ง ราคะ ความใคร่ ซึ่งเป็นต้นหาประเภทหนึ่ง  
บุคคลที่ปราศจากความเพียรอย่างกล้าหาญจะไม่  
อาจช่วยตัวเองได้เลย เมื่อราคะเข้าครอบงำ เขาจะ  
จมลงสู่ห้วงน้ำแห่งกามสุข อย่างไรก็ตาม หากเติม  
ความเพียรเข้าไปในจิต จิตก็สามารถตะเกียก-  
ตะกายขึ้นจากบ่อน้ำแห่งอกุศลธรรมนี้ได้ จิตจะมี  
ความเบาเหมือนกับจรวดที่สามารถพุ่งทะยานขึ้นสู่  
ชั้นบรรยากาศที่ปราศจากแรงดึงดูดของโลกได้ เมื่อ  
ปลดเปลื้องภาระอันหนักของตัณหาและโทมนัสแล้ว  
จิตก็จะมีแต่ปีติและความสงบตลอดจนสภาวะที่เป็น  
สุขและอิสระ ความสุขประเภทนี้จะพบได้ก็ด้วยไฟ  
แห่งความเพียรของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติอาจได้ประสบอิสรภาพนี้มาด้วย  
ตนเองแล้ว บางทีวันหนึ่งผู้ปฏิบัติอาจกำลังเจริญ  
กรรมฐานอยู่ขณะที่มีคนกำลังอบขนมอยู่ใกล้ๆ กลิ่น  
หอมชวนรับประทานลอยเข้ามากระทบจมูก หากผู้  
ปฏิบัติมีสติดีอยู่ก็จะกำหนดกลิ่นนั้นเป็นเพียงอารมณ์ๆ  
หนึ่ง แม้จะรู้นั้นเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาแต่ก็ไม่  
เกิดการยึดติด ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกรว่าอยากลุกจากที่นั่ง  
เพื่อไปขอขนมนั้นมารับประทาน ในทำนองเดียวกัน  
หากมีอารมณ์ที่น่าปรารถนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะ  
ไม่รู้สึกรังเกียจ ความสับสนและความลุ่มหลงก็อาจ  
หายไปด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นลักษณะของรูปและ  
นามอย่างชัดแจ้งแล้ว ปัจจัยที่เป็นอกุศลก็ไม่อาจ  
ครอบงำได้

อาหารอาจเป็นเรื่องที่ลำบากที่สุดเรื่องหนึ่ง  
สำหรับนักปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการ

หากผู้ปฏิบัติเจริญ  
สติได้อย่างมั่นคง  
แล้วก็จะประหลาด  
ใจว่าจริงๆ แล้ว  
อาหารไม่มีรสชาติ  
ที่น่าพอใจอะไรเลย  
เวลาสัมผัสกับลิ้น

อบรมกรรมฐาน การไม่ใส่ใจทำตามกิเลสตัณหา  
อาจทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกหิวอดพะอวมกับอาหาร หากผู้  
ปฏิบัติเจริญสติได้อย่างมั่นคงแล้วก็อาจจะประหลาด  
ใจว่า จริงๆ แล้วอาหารไม่มีรสชาติที่น่าพอใจอะไร  
เลยเวลาสัมผัสกับลิ้น และเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้า  
ผู้ปฏิบัติบางคนอาจพบว่าอาหารเป็นสิ่งไม่น่ายินดี  
เลย และไม่สามารถรับประทานได้เกิน ๑-๒ คำ  
หรือในอีกทางหนึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับปิติอย่าง  
แรงกล้า ปิตินั้นเองจะกลายเป็นอาหารของจิตจน  
กระทั่งผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกริหิวอะไรเลย อย่างไรก็ตาม  
ผู้ปฏิบัติทั้งสองประเภทนี้ควรพยายามเอาชนะ  
ปฏิกิริยาเบื้องต้นของสภาวะเหล่านี้แล้วพยายาม  
รับประทานอาหารให้พอเพียงเพื่อรักษากำลังของ  
ตนเองไว้ หากร่างกายขาดสารอาหารแล้วก็จะขาด  
พลังกำลังและความอดทน และในที่สุดก็จะทำให้  
การปฏิบัติล้มเหลว

ผู้ปฏิบัติอาจปรารถนาที่จะได้รับผลของวิริยะ  
แต่หากไม่ได้ลงมือพยายามที่จะทำให้ความเพียร  
เกิดขึ้น ก็กล่าวได้ว่าเขาคงจะต้องจมปลักอยู่ใน  
ความน่าสมเพช ภาษาบาลีเรียกบุคคลประเภทนี้ว่า  
กุสิต ในทางโลกบุคคลที่ไม่ทำงานเพื่อเลี้ยงดูตนเอง  
และครอบครัวก็จะได้รับการดูถูกดูหมิ่น และอาจได้  
รับการขนานนามว่าเจ้าตัวขี้เกียจหรือถูกสบประมาท  
ต่างๆ นานา คำว่า กุสิต หมายถึงเฉพาะคนซึ่งถูก  
ประทุษร้ายด้วยวาจา ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียว  
กัน หลายนๆ ครั้ง ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติ  
ที่ไม่อาจรวบรวมความเพียรเพื่อเผชิญหน้ากับสถาน-

การณ์ที่ยากลำบาก แต่ยอมจำนน อาจเรียกได้ว่าเป็นคนขลาด ไม่มีความกล้าหาญ ไม่รู้จักตัวเองอาจใด ๆ ทั้งสิ้น

**บุคคลที่เกียจคร้าน**  
มักมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์และหม่นหมอง นอกจากจะไม่เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไปแล้วกิเลสยังสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อความเพียรต่ำ

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อจิตขาดพลังก็อาจจะเป็นการยากที่จะรักษาศีลไว้ให้มั่นคง

บุคคลที่เกียจคร้านมักมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์และหม่นหมอง นอกจากจะไม่เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไปแล้วกิเลสยังสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อความเพียรต่ำ จากนั้นก็จะถูกคุกคามด้วยความคิดผิดๆ ๓ ประการ กล่าวคือ ความอยาก ความคิดทำลาย และความโหดร้ายดุดัน สภาวะจิตเช่นนี้มีลักษณะกดดัน เจ็บปวด และไม่น่าพึงพอใจ บุคคลที่เกียจคร้าน ง่ายที่จะตกเป็นเหยื่อของความง่วงเหงา ซึมเซา อันเป็นสภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจอีกประการหนึ่ง ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อจิตขาดพลังก็อาจจะเป็นการยากที่จะรักษาศีลไว้ให้มั่นคง และหากศีลขาดผู้ปฏิบัติก็จะเสียประโยชน์ ไม่ได้รับความสุขและอานิสงส์ของความประพฤดีที่บริสุทธิ์

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้อาจถูกทำลายได้อย่างร้ายแรงด้วยความเกียจคร้าน มันทำให้ผู้ปฏิบัติหมดโอกาสที่จะเห็นลักษณะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ หรือยกระดับจิตให้สูงขึ้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า บุคคลผู้เกียจคร้านยอมสูญเสียสิ่งที่เป็นประโยชน์หลายประการ

## ความไม่ย่อท้อ

การที่ความเพียรจะพัฒนาไปจนถึงขั้นที่จะเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ นั่น ความเพียรจะต้องมี

คุณสมบัติของความไม่ย่อท้อ กล่าวคือจะต้องมีพลังที่สม่ำเสมอไม่เสื่อมถอยหรือเฉื่อยชา นอกจากนี้ยังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยความพยายามอย่างไม่ท้อถอย จิตก็จะได้รับการปกป้องจากความคิดผิดๆ เมื่อความเพียรกล้า ความง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงความมั่นคงของศีลตลอดจนสมาธิและปัญญา และยังได้รับผลของความเพียรเมื่อจิตผ่องใสและมีกำลังคล่องแคล่วและกระปรี้กระเปร่า

**ผู้ปฏิบัติอาจเฝ้าดูความเจ็บปวดที่แรงกล้า และสามารถกำหนดได้โดยไม่มีปฏิกิริยาต่อต้านหรือรู้สึกถูกรบกวน**

ความเข้าใจเกี่ยวกับความเพียรที่เหมาะสม จะเริ่มมีความชัดเจนมากขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้ามากขึ้นในการปฏิบัติ (แม้เพียงครั้งเดียว) เช่น ผู้ปฏิบัติอาจเฝ้าดูความเจ็บปวดที่แรงกล้า และสามารถกำหนดได้โดยไม่มีปฏิกิริยาต่อต้านหรือรู้สึกถูกรบกวน จิตก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจและชื่นชมในวีรกรรมของตนเอง สามารถสังเกตเห็นได้ชัดด้วยตนเองว่าด้วยความพยายามดังกล่าว จิตมิได้ยอมจำนนต่อความยากลำบากแต่ได้ก้าวข้ามความลำบากนั้นอย่างผู้มีชัยชนะ

## โยนิโสมนสิการ ที่มาของพลังแห่งความเพียร

พระพุทธองค์ตรัสเพียงสังเขปถึงที่มาของพลังแห่งความเพียร พระพุทธองค์ตรัสว่า ความเพียรเกิดจากความใส่ใจโดยแยกกายที่กระตุ้นให้ความเพียรทั้งสามระดับเกิดขึ้น

## ลำดับขั้นของความเพียร : การแยกตัว ออกจากกองกิเลส

ความเพียรมีสามระดับ คือ ความเพียรในการปลดปล่อยตนเองออกจากกาม ความเพียรในการปลดเปลื้องให้เป็นอิสระจากนิวรณ์ และความเพียรในการยืนหยัดเอาชนะกิเลส

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความเพียรมีสามระดับ คือ ความเพียรในการปลดปล่อย (ตนเองออกจากกาม) ความเพียรในการปลดเปลื้อง (ให้เป็นอิสระจากนิวรณ์) และความเพียรในการยืนหยัด (ให้ต่อเนื่องเพื่อเอาชนะกิเลส)

ความเพียรในการปลดปล่อย มีความจำเป็นในช่วงแรกของการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จิตจะถูกครอบงำด้วยความรู้สึกที่บีบคั้น โดยสถานการณ์ใหม่ ๆ และอาจโหยหาถึงความสุขสบายที่ทิ้งไว้เบื้องหลัง เพื่อที่จะให้การปฏิบัติก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติพึงใคร่ครวญถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ แล้วเริ่มสร้างความเพียรในการเจริญสติ เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในระยะแรก ขอแนะนำว่าให้กำหนดอารมณ์พื้นๆ ก่อน ให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจกำหนดอารมณ์หลักเป็นเกณฑ์แล้วจึงหันไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ เมื่อมีอารมณ์อื่นมาแทรก ความเพียรอย่างพื้นฐานง่ายๆ นี้เป็นความเพียรประเภทที่หนึ่ง กล่าวคือ การปลดปล่อยซึ่งเปรียบเสมือนขั้นตอนแรกของการยิงจรวดขึ้นจากพื้นดิน

ครั้นผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสติให้อยู่กับอารมณ์หลักเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ก็จะเริ่มมีอุปสรรคที่ทำให้การปฏิบัติไม่ราบรื่น นิวรณ์ธรรม

บางครั้งผู้ปฏิบัติ อาจพอใจกับความสงบและความสบายระดับหนึ่งเพราะว่าสามารถกำหนดอารมณ์หลักได้ดีและมั่นคง แต่ทันใดนั้นอารมณ์ที่ยากต่อการกำหนดก็บุกรุกเข้ามา ผู้ปฏิบัติต้องเพิ่มแรงกระตุ้นในการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด และความง่วง เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคกีดขวางเหล่านี้

ความเพียรขั้นที่สองนี้ได้แก่ ความเพียรในการปลดปล่อย ซึ่งเปรียบเสมือนการยิงจรวดขั้นที่สอง ที่ดันให้จรวดแหวกผ่านชั้นบรรยากาศของโลกไป

เริ่มปรากฏ เช่นความเจ็บปวด หรือความง่วงเหงาหาวนอน ผู้ปฏิบัติจะพบว่าตนเองตกเป็นเหยื่อที่ไม่รู้อิโหน่อิเหน่ของความเจ็บปวด ความรำคาญ ความหิว ความง่วงและความสงสัย บางครั้งผู้ปฏิบัติอาจพอใจกับความสงบและความสบายระดับหนึ่งเพราะว่าสามารถกำหนดอารมณ์หลักได้ดีและมั่นคง แต่ทันใดนั้นอารมณ์ที่ยากต่อการกำหนดก็บุกรุกเข้ามา สถานการณ์เช่นนี้เองที่จิตใจโน้มไปสู่ความท้อถอย และเกียจคร้าน ความพยายามแบบปลดปล่อยไม่เพียงพออีกต่อไป ผู้ปฏิบัติต้องเพิ่มแรงกระตุ้นในการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความง่วงเพื่อก้าวข้ามอุปสรรคกีดขวางเหล่านี้

ความเพียรขั้นที่สองนี้ได้แก่ ความเพียรในการปลดปล่อย ซึ่งเปรียบเสมือนการยิงจรวดขั้นที่สอง ที่ดันให้จรวดแหวกผ่านชั้นบรรยากาศของโลกไป การให้กำลังใจจากวิปัสสนาจารย์อาจช่วยได้ ณ จุดนี้ หรือผู้ปฏิบัติอาจช่วยตัวเองด้วยการใคร่ครวญถึงเหตุผลดี ๆ ที่จะช่วยเร่งความเพียรที่ปลดปล่อยนี้ เมื่อได้รับกำลังใจทั้งจากตนเองและผู้อื่นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถรวบรวมความเพียรในการกำหนดอาการเจ็บปวดได้ หากผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากได้ก็จะมีความรู้สึกเบิกบานมาก ความเพียรก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะเผชิญกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เช่นอาจเอาชนะอาการปวดหลัง หรือกำหนดอาการง่วงนอนที่เข้ามา คุณอาจมองเห็นความง่วงนั้นอันตรธานไปเหมือนกลุ่มควันเล็กๆ จิตใจก็จะรู้สึกสดชื่น สว่าง และสดใส

ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่ามีคามเพียรอย่างแรงกล้า นี่คือ  
ประสบการณ์โดยตรงของความเพียรที่ปลดเปลื้อง

โปรดอย่าประหลาด  
ใจหากพระวิปัสสนา  
จารย์ให้การบ้าน  
เพิ่มในช่วงเวลานี้  
เช่นขอให้ผู้ปฏิบัติ  
เคลื่อนจิตไปกำหนด  
การสัมผัสที่จุดต่างๆ  
ของร่างกาย ความ  
เพียรประเภทที่สาม  
เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อ  
ความก้าวหน้าของ  
การปฏิบัติซึ่งจะ  
โน้มนำผู้ปฏิบัติไป  
สู่เป้าหมาย เปรียบ  
เสมือนการยิงจรวด  
ขั้นที่สาม ซึ่งปลด  
ปล่อยพลังผลักดัน  
ให้จรวดหลุดพ้น  
จากแรงโน้มถ่วง  
ของโลกไปอย่าง  
สิ้นเชิง

ไม่ว่าเป้าหมายของ  
ผู้ปฏิบัติคืออะไร

หลังจากนั้นการปฏิบัติอาจคืบหน้าไปได้อย่าง  
ราบรื่น และเกิดความพึงพอใจ แต่โปรดอย่าประ-  
หลาดใจหากพระวิปัสสนาจารย์ให้การบ้านเพิ่มใน  
ช่วงเวลานี้ เช่นขอให้ผู้ปฏิบัติเคลื่อนจิตไปกำหนด  
การสัมผัสที่จุดต่างๆ ของร่างกาย การแนะนำเช่นนี้  
ก็เพื่อสนับสนุนให้เกิดความเพียรที่ยั่งยืนซึ่งเป็นพลัง  
แห่งความเพียรประเภทที่สาม ความเพียรที่ยั่งยืน  
เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติซึ่ง  
จะโน้มนำผู้ปฏิบัติไปสู่เป้าหมาย เปรียบเสมือนการ  
ยิงจรวดขั้นที่สามซึ่งปลดปล่อยพลังผลักดันให้จรวด  
หลุดพ้นจากแรงโน้มถ่วงของโลกไปอย่างสิ้นเชิง  
เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาความเพียรที่ต่อเนื่อง  
ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มก้าวสู่ปัญญาญาณขั้นต่าง ๆ ต่อไป

เป็นเรื่องง่ายที่ผู้ปฏิบัติจะลืมนำความสุขชั่ว  
ขณะที่กำลังประสบอยู่ในขณะปฏิบัตินี้ จะหายไป  
เมื่อกลับไปสู่โลกปรกติ นอกเสียจากว่าผู้ปฏิบัติจะ  
เข้าถึงระดับของความสงบลึกซึ้งที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก  
ผู้ปฏิบัติอาจต้องย้ำเตือนตนเองว่า เรามาปฏิบัติเพื่อ  
อะไร อามาคิดว่าอย่างน้อยที่สุดก็ควรที่จะมุ่งการ  
บรรลุโสดาบัน หรือเพื่อถึงความเป็นผู้เข้าสู่กระแส  
แห่งการบรรลุธรรมขั้นที่หนึ่ง ซึ่งป้องกันมิให้ผู้ปฏิบัติ  
ไปเกิดในอบายภูมิที่ประกอบด้วยอันตรายและความ  
เจ็บปวดในภูมิที่ต่ำกว่า แต่ไม่ว่าเป้าหมายของผู้  
ปฏิบัติคืออะไร ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรประมาทจนกว่าจะ

ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควร  
ประมาทจนกว่าจะ  
บรรลุเป้าหมายนั้น

บรรลุเป้าหมายนั้น ในการที่จะทำเช่นนั้นได้ ผู้ปฏิบัติ  
จะต้องพัฒนาความเพียรที่ยั่งยืนไม่ให้ลดลงหรือ  
ถดถอย แต่เข้มแข็งมากขึ้นๆ จนกระทั่งสามารถนำ  
ผู้ปฏิบัติสุดมุ่งหมายได้ ภาษาบาลีเรียกความเพียร  
ที่มีความแก่กล้าถึงระดับนี้ว่า พหุลีกะตา

ในที่สุด ความเพียร  
ก็จะบรรลุถึงขั้นที่สี่  
ที่เรียกว่า ความ  
เพียรที่สมบูรณ์แบบ  
เป็นความเพียรที่  
นำผู้ปฏิบัติให้หลุด  
พ้นจากแรงโน้มถ่วง  
ของโลกียสุขเข้าสู่  
อิสรภาพของพระ  
นิพพานโดยสมบูรณ์

ในที่สุด ความเพียรก็จะบรรลุถึงขั้นที่สี่ ที่  
เรียกว่า ความเพียรที่สมบูรณ์แบบ เป็นความเพียร  
ที่นำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากแรงโน้มถ่วงของโลกียสุข  
เข้าสู่อิสรภาพของพระนิพพานโดยสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติ  
อาจจะสนใจว่าสภาวะนี้เป็นอย่างไร ถ้าอยากทราบ  
ก็ขอให้เพียรพยายามแล้วจะได้พบ

## เหตุทำให้เกิดวิริยสัมโพชฌงค์ ๑๑ วิธี

พระอรรถกถาจารย์แสดงวิธีกระตุ้นความ  
เพียรไว้ ๑๑ วิธี คือ

### ๑. พิจารณาภัยในอบายภูมิ ๔

วิธีแรกได้แก่การใคร่ครวญถึงความน่าสะพรึง  
กลัวของอบายภูมิ หรือความทุกข์ที่เราอาจตกลงไป  
หากเกียจคร้าน คำว่า อย แปลว่า “ปราศจาก”  
ส่วน อย หมายถึงกุศลกรรมที่นำมาซึ่งความสุข  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่สามารถประสบได้ใน  
โลกียภูมิ และโลกุตตรภูมิ

หากไม่ได้ปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน

ดังนั้น หากไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
เราก็อาจตกลงสู่สภาวะและภพที่อำนวยการให้

เราก็อาจตกลงสู่  
สภาวะและภพที่  
อำนวยโอกาสให้  
สร้างแต่กรรมชั่ว

สร้างแต่กรรมชั่ว มีภูมิแบบนี้อยู่หลายชั้น ที่เห็น  
และยอมรับได้ง่ายที่สุดก็คือ ภพภูมิของสัตว์เดรัจฉาน  
ขอให้พิจารณาดูสัตว์ต่าง ๆ ที่อยู่บนดิน อยู่ใน  
ทะเล และในอากาศ มีสัตว์ประเภทใดบ้างที่มีโอกาส  
สร้างความดี มีกายกรรมที่บริสุทธิ์

ไม่เป็นผู้ล่าก็เป็นผู้  
ถูกล่าหรือไม่ก็ทั้ง  
สองอย่าง

สัตว์เดรัจฉานมีชีวิตอยู่ในม่านหมอกของ  
ความหลง ถูกครอบงำด้วยความมืดบอด ความ  
เขลาที่หนาทึบ ตัวอย่างเช่นแมลง มีลักษณะเหมือน  
เครื่องจักรซึ่งถูกจัดระเบียบไว้โดยสายใยแห่งพันธ-  
กรรมที่มีหน้าที่เฉพาะอย่างโดยไม่มีโอกาสแม้แต่จะ  
ในการเลือก เรียนรู้ หรือแยกแยะ กระบวนการทาง  
ความคิดของสัตว์ส่วนใหญ่จำกัดอยู่เพียงการสืบพันธุ์  
และการอยู่รอดเท่านั้น ในโลกของสัตว์ บทบาท  
การดำเนินชีวิตกำหนดไว้ง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ ไม่เป็น  
ผู้ล่าก็เป็นผู้ถูกล่าหรือไม่ก็ทั้งสองอย่าง มันเป็นภพ  
ภูมิที่โหดร้ายซึ่งผู้เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะอยู่รอด ลอง  
คิดถึงความกลัวและความหวาดระแวงในใจของสิ่งมีชีวิต  
ที่ต้องตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไร้ความปรานี  
เช่นนี้ ลองคิดถึงความกังวลและความทุกข์ทรมาน  
ที่สัตว์พวกหนึ่งต้องตายไปเพื่อเป็นอาหารของสัตว์  
อีกพวกหนึ่ง และหากต้องตายลงด้วยความทุกข์  
ทรมานมากมายขนาดนี้แล้ว สัตว์เหล่านี้จะหาโอกาส  
ที่ไหนไปเกิดในภพภูมิที่ดีกว่า เมื่อสภาพจิตขณะที่  
ตายเป็นตัวกำหนดภพภูมิในชาติต่อ ๆ ไป แล้วสัตว์  
เหล่านี้จะหลุดพ้นจากสภาวะความเป็นอยู่ที่น่ากลัว  
เหล่านี้ได้อย่างไร

หากต้องตายลงด้วย  
ความทุกข์ทรมาน  
มากมายขนาดนี้  
แล้ว สัตว์เหล่านี้  
จะหาโอกาสที่ไหน  
ไปเกิดในภพภูมิที่

ดีกว่า เมื่อสภาพ  
จิตขณะที่ตายเป็น  
ตัวกำหนดภพภูมิ  
ในชาติต่อไปแล้ว  
สัตว์เหล่านี้จะหลุด  
พ้นจากสภาวะความ  
เป็นอยู่ที่น่ากลัว  
เหล่านี้ได้อย่างไร

“ขณะนี้ฉันเป็นโยคี  
ผู้ปฏิบัติแล้ว นี่เป็น  
โอกาสของฉัน จะ  
มานั่งเสียเวลาเกียจ-  
คร้านอยู่ได้อย่างไร  
หากชาติหน้าต้อง  
เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน  
ฉันคงหมด  
โอกาสที่จะเจริญ  
ความเพียรเพื่อการ  
ตรัสรู้ธรรม”

เมื่อได้ก้าวเข้ามาสู่  
โลกของธรรมะที่  
ไม่มีสิ่งใดเปรียบ  
แล้ว จึงไม่ควรปล่อย  
ให้โอกาสในการที่

สัตว์มีความสามารถที่จะให้ท่านได้หรือไม่  
พวกมันมีคุณธรรมได้ไหม จะรักษาศีลได้หรือเปล่า  
ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงสิ่งที่สูงส่งและยากลำบากอย่าง  
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วสัตว์จะเรียนรู้  
การควบคุมการพัฒนาจิตของตนเองให้มีคุณภาพได้  
อย่างไร นี่เป็นสิ่งที่น่าสะอึกใจแล้วที่จะคิดถึง  
สภาวะที่การดำเนินชีวิตไม่มีทางเลือกนอกจากการ  
ทำชั่ว

การใคร่ครวญเช่นนี้อาจช่วยเป็นกำลังใจให้  
ผู้ปฏิบัติมีความเพียร “ขณะนี้ฉันเป็นโยคีผู้ปฏิบัติ  
แล้ว นี่เป็นโอกาสของฉัน จะมานั่งเสียเวลาเกียจ-  
คร้านอยู่ได้อย่างไร หากชาติหน้าต้องเกิดเป็นสัตว์  
เดรัจฉาน ฉันคงหมดโอกาสที่จะเจริญความเพียร  
เพื่อการตรัสรู้ธรรม ฉะนั้นฉันจะต้องไม่เสียเวลา  
ต้องรีบเร่งปฏิบัติในตอนนี่”

## ๒. พิจารณาเห็นอนิสงส์ของความเพียร

วิธีที่สอง ในการกระตุ้นความเพียรก็คือ  
การระลึกถึงประโยชน์ของความเพียรซึ่งได้กล่าวมา  
บ้างแล้วข้างต้น ผู้ปฏิบัติมีโอกาสอันล้ำค่าที่ได้มา  
สัมผัสกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์  
และเมื่อได้ก้าวเข้ามาสู่โลกของธรรมะที่ไม่มีสิ่งใด  
เปรียบแล้ว จึงไม่ควรปล่อยให้โอกาสในการที่จะ  
ดำเนินตามทางที่จะนำไปสู่หัวใจแห่งคำสั่งสอนของ  
พระพุทธองค์ให้หลุดลอยไป ผู้ปฏิบัติสามารถเอา  
ชนะทุกข์และบรรลुถึงโลกุตตรภาวะ กล่าวคือ การ

จะดำเนินตามทางที่  
จะนำไปสู่หัวใจแห่ง  
คำสอนของพระ-  
พุทธองค์ให้หลุด  
ลอยไป ผู้ปฏิบัติ  
สามารถเอาชนะ  
ทุกข์และบรรลुถึง  
โลกุตตรภาวะด้วย  
การปฏิบัติของตน  
เอง

ตรัสธรรม ๔ ระดับของมรรคผลและนิพพานด้วย  
การปฏิบัติของตนเอง

ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติจะมีได้มุ่งหวังการหลุดพ้น  
ในชาตินี้ แต่ก็จะเป็นที่น่าเสียดายหากพลาดการบรรลุ  
โสดาบันหรือความเป็นผู้ถึงกระแสซึ่งปิดอบายภูมิ  
การดำเนินตามทางนี้มีใช้ใคร ๆ ก็ทำได้ ผู้ปฏิบัติจะ  
ต้องมีความกล้าหาญและความเพียรอย่างสูง ต้อง  
เป็นบุคคลที่พิเศษ เมื่อมีความเพียรพยายามอย่าง  
ขยันขันแข็งแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุเป้า-  
หมายที่ยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้นจึงไม่ควรพลาดโอกาสใน  
การที่จะดำเนินตามทางที่จะนำไปสู่แก่นของพุทธ-  
ธรรม หากเราพิจารณาใคร่ครวญดังนี้ บางทีความ  
เพียรและแรงบันดาลใจก็จะเกิดขึ้นแล้วผู้ปฏิบัติก็จะ  
เร่งความเพียรในการปฏิบัติมากขึ้น

### ๓. พิจารณาถึงทางดำเนินของพระอริย- บุคคล

หนทางนี้ ไม่มีที่  
สำหรับบุคคลผู้  
ขลาดหรือเกียจ-  
คร้าน หนทางนี้  
เป็นหนทางของ  
วีรบุรุษและวีรสตรี  
เท่านั้น

สาม ผู้ปฏิบัติอาจเตือนตนเองให้ระลึกถึง  
พระอริยบุคคลผู้ซึ่งดำเนินตามทางนี้มาก่อนแล้ว  
หนทางนี้มีใช้เป็นทางสายตรง พระพุทธเจ้าในอดีต  
พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอริยสาวก พระอรหันต์  
และอริยบุคคลทั้งหลาย ล้วนได้ดำเนินตามทางนี้  
หากผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะเข้าร่วมเดินบนเส้น  
ทางอันประเสริฐนี้ พึงเพิ่มความเข้มแข็งให้กับ  
ตนเองอย่างมีศักดิ์ศรีด้วยความขยันขันแข็ง ไม่มีที่  
สำหรับบุคคลผู้ขลาดหรือเกียจคร้าน หนทางนี้เป็น  
หนทางของวีรบุรุษและวีรสตรีเท่านั้น

บรรพชนผู้เดินบนหนทางนี้มีได้เป็นผู้ปลุกแยก  
 ละทิ้งโลกเพื่อหนีจากปัญหาหนี้สินและความผิดหวัง  
 พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยสาวกเป็นผู้ที่มาจาก  
 ครอบครัวที่ร่ำรวยและมีความสุข หากท่านเหล่านี้  
 ยังคงใช้ชีวิตในทางโลกต่อไป ไม่ต้องสงสัยเลยว่า  
 ท่านจะอยู่ได้อย่างสุขสบาย ในทางตรงข้ามท่าน  
 เห็นความไร้สาระของชีวิตทางโลกและมีสายตาที่  
 ยาวไกลพอที่จะมองเห็นความสุขและความสม  
 ปรารถนาที่เหนือกว่าความสุขทางโลก ยังมีบุคคล  
 อีกจำนวนมากที่มีพื้นเพธรรมดาๆ ที่ได้รับแรงกดดัน  
 ทางสังคม หรือจากผู้นำ หรือจากการต่อสู้กับปัญหา  
 สุขภาพแล้วเกิดทัศนคติที่แหวกแนว มีความมุ่งหวัง  
 ที่จะขุดรากถอนโคนความทุกข์ แทนความปรารถนา  
 ที่จะให้ความทุกข์นั้นเพียงทุเลาเบาบางลงในระดับ  
 ของทางโลก หรือพยายามแก้แค้นต่อผู้ที่ได้ก่อให้เกิด  
 เกิดความยากลำบาก บุคคลเหล่านี้กลับเข้าร่วมเดิน  
 บนหนทางสู่ความหลุดพ้น พระพุทธองค์ตรัสว่า  
 อริยสมบัติที่แท้จริงอยู่ที่ความบริสุทธิ์ภายใน มิใช่  
 สถานภาพทางสังคม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์และ  
 เหล่าพระอริยสาวกล้วนมีจิตใจที่สูงส่งในการแสวงหา  
 และปรารถนาความสุขที่เหนือกว่าและยิ่งใหญ่กว่า  
 โดยการละความเป็นผู้ครองเรือนเพื่อเดินบนหนทาง  
 นี้ที่จะนำไปสู่พระนิพพาน นี่เป็นหนทางของพระ  
 อริยะไม่ใช่หนทางสำหรับผู้ที่มีจิตใจโลเลหรือยอม  
 พ่ายแพ้

อริยสมบัติที่แท้จริง  
 อยู่ที่ความบริสุทธิ์  
 ภายใน มิใช่สถาน-  
 ภาพทางสังคม

หนทางของพระ  
 อริยะไม่ใช่หนทาง  
 สำหรับผู้ที่มีจิตใจ  
 โลเล หรือยอม  
 พ่ายแพ้

ผู้ปฏิบัติอาจกล่าวกับตัวเองว่า “บุคคล  
 ผู้ประเสริฐได้เดินบนหนทางสายนี้มาแล้ว ฉันจะต้อง

“บุคคลผู้ประเสริฐ  
ได้เดินบนหนทาง  
สายนี้มาแล้ว ฉัน  
จะต้องพยายามเดิน  
บนทางสายเดียวกัน  
อย่างภาคภูมิใจให้ได้”

พยายามเพื่อที่จะเดินอยู่บนทางสายเดียวกันอย่างภาคภูมิใจให้ได้ ฉันมีโอกาสปฏิบัติอย่างฉาบฉวยได้ ฉันจะต้องเดินอย่างระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยปราศจากความกลัวเกรง ฉันมีโอกาสจะได้เป็นสมาชิกของอริยวงศ์ซึ่งเป็นครอบครัวของอริยบุคคลผู้ซึ่งเดินบนหนทางแห่งอริยมรรคนี้ ฉันควรที่จะชื่นชมยินดีกับตนเองที่ได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านเหล่านั้นได้เคยเดินบนทางสายนี้และได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ มากมาย ดังนั้นฉันก็มีโอกาสที่จะเข้าถึงธรรมเช่นเดียวกัน”

ด้วยการพิจารณาใคร่ครวญเช่นนี้ ความเพียรก็อาจเกิดขึ้นและนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายคือพระนิพพานได้

#### ๔. พิจารณาคุณของผู้เกื้อหนุน

ปัจจัยที่ ๔ ในการเจริญความเพียรก็คือความเคารพและระลึกคุณของผู้ให้อาหารบิณฑบาตตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตสำหรับพระสงฆ์และแม่ชีนี้หมายถึงการเคารพต่อสิ่งของบริจาคนของอุบาสก อุบาสิกา มิใช่เฉพาะขณะที่รับสิ่งของที่บริจาคต่านั้น แต่ด้วยการระลึกอยู่ตลอดเวลาว่าความศรัทธาของผู้อื่นนี้ทำให้การปฏิบัติของเราสามารถดำเนินต่อไปได้

ผู้ปฏิบัติเองก็ต้องพึงพาอาศัยความเกื้อหนุนจากผู้อื่นในด้านต่างๆ จากบิดามารดาและมิตรสหาย ซึ่งอาจให้การช่วยเหลือไม่ว่าในทางการเงินหรือใน

ผู้ปฏิบัติพึงมีความ  
เคารพและขอบคุณ  
อย่างลึกซึ้งต่อบริการ  
ที่ได้รับจากบุคคลผู้  
ที่ไม่ได้มีความเกี่ยว-  
ข้องอะไรกับผู้ปฏิบัติ  
เลย แต่เป็นผู้ที่มี  
จิตใจดีและใจบุญ  
สุนทาน

การแบ่งเบาภาระทางการงานเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ  
เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานได้ ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติจะ  
ออกเงินเอง แต่ก็ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้อง  
อาศัยการบริการจากผู้อื่น อาคารที่ใช้เป็นที่พักพิงก็  
สร้างไว้พร้อมแล้ว น้ำและไฟฟ้าก็มีผู้จัดหาให้ อาหาร  
มีอาสาสมัครหุงหาให้ และความต้องการอื่น ๆ ของ  
ผู้ปฏิบัติก็ได้รับการอำนวยความสะดวกและดูแลเป็น  
อย่างดี ผู้ปฏิบัติพึงมีความเคารพและขอบคุณอย่าง  
ลึกซึ้งต่อบริการที่ได้รับจากบุคคลผู้ที่ไม่ได้มีความ  
เกี่ยวข้องอะไรกับผู้ปฏิบัติเลย แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจดี  
และใจบุญสุนทาน

“ฉันควรจะปฏิบัติ  
ให้หนักที่สุดเท่าที่  
จะทำได้ เพื่อให้สม  
กับคุณความดีของ  
ผู้บริการเหล่านี้”

ผู้ปฏิบัติอาจกล่าวกับตัวเองว่า “ฉันควรจะ  
ปฏิบัติให้หนักที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้สมกับคุณ  
ความดีของผู้บริการเหล่านี้ นี่คือนิติวิธีที่จะตอบแทน  
และตอบสนองต่อคุณความดีของผู้ที่มีศรัทธาเกื้อ-  
หนุน อย่าให้ความพยายามของท่านเหล่านี้สูญเปล่า  
เลย ฉันจะใช้สิ่งของทุกอย่างที่ได้รับมาอย่างมีสติ  
เพื่อรื้อรอนและทำลายกิเลสอย่างช้า ๆ เพื่อให้กุศล  
กรรมของท่านเหล่านี้เกิดอานิสงส์สมความมุ่งหมาย”

พระพุทธองค์ทรงกำหนดพระวินัยไว้เพื่อรักษา  
ระเบียบของภิกษุ และภิกษุณี หนึ่งในพระวินัยนั้น  
ก็คือทรงมีพุทธานุญาตให้รับของบริจาคจากผู้มีจิต  
ศรัทธา แต่มิใช่เพื่อให้พระสงฆ์และแม่ชีมีชีวิตอยู่  
อย่างหรูหราฟุ่มเฟือย พระสงฆ์และแม่ชีสามารถรับ  
ปัจจัยเหล่านี้และนำไปใช้ในการดูแลความเป็นอยู่  
ของตนอย่างเหมาะสมได้ เพื่อให้ท่านมีสภาวะพื้น-

ฐานที่เอื้ออำนวยต่อการทำลายล้างกิเลส เมื่อไม่ต้องวิตกเรื่องการกินอยู่ ท่านก็สามารถทุ่มเทเวลาให้กับการปฏิบัติทั้งสามอย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้พันทุกข์ได้ในที่สุด

พิจารณาว่าเป็นผู้ได้รับมรดกอันยิ่งใหญ่ กล่าวคือ อริยสมบัติซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล ทิร โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา

มรดกเป็นวัตถุอาจสูญหาย แตกสลายได้ อาจเป็นเหตุแห่งทุกข์น่านับการ แต่อริยสมบัตินี้มีแต่คุณ เพราะช่วยคุ้มครองและยกระดับจิตให้สูงขึ้น จะติดตามเจ้าของไปทุกภพทุกชาติ

## ๕. พิจารณาถึงมรดกอันยิ่งใหญ่ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้

วิธีที่หาในการเจริญวิริยะได้แก่ การพิจารณาว่าเป็นผู้ได้รับมรดกอันยิ่งใหญ่ กล่าวคืออริยสมบัติซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล ทิร โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา

เนื่องจากอริยทรัพย์เหล่านี้มิใช่รูปธรรม จึงไม่เสื่อมสลาย ในทางตรงกันข้าม มรดกที่ผู้ปฏิบัติได้รับจากบิดามารดา เป็นวัตถุจึงอาจสูญหาย เน่าเปื่อย และแตกสลายได้ นอกจากนี้มรดกทางโลกอาจเป็นเหตุแห่งทุกข์น่านับการ เช่นบางคนก็ถูกลงสมบัติให้หมดไปอย่างรวดเร็ว ขณะที่บางคนไม่พอใจกับสิ่งที่ได้ แต่อริยสมบัตินี้มีแต่คุณ เพราะช่วยคุ้มครองและยกระดับจิตให้สูงขึ้น อริยสมบัติจะติดตามเจ้าของไปทุกภพทุกชาติตลอดการเวียนว่ายในวัฏสงสาร

ในทางโลก หากลูกหลานเกเร พ่อแม่อาจตัดออกจากกองมรดก เช่นเดียวกับในทางธรรม หากผู้ปฏิบัติเป็นคนเหลวไหลและเกียจคร้าน ก็จะไม่ได้รับอริยสมบัติทั้งเจ็ดเช่นกัน ผู้ปฏิบัติที่อดทน

และมีความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องเท่านั้นที่จะ  
คู่ควรกับการได้รับอริยสมบัติ

ความเพียรที่สม-  
บูรณ์เช่นนี้เองที่  
ทำให้ผู้ปฏิบัติคู่ควร  
กับอริยสมบัติอย่าง  
แท้จริง

ความเพียรจะพัฒนาเต็มที่ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติ  
เกิดญาณปัญญาที่สูงขึ้นตามลำดับจนถึงมรรคญาณ  
และผลญาณ ความเพียรที่สมบูรณ์เช่นนี้เองที่ทำให้  
ผู้ปฏิบัติคู่ควรกับอริยสมบัติอย่างแท้จริง

หากผู้ปฏิบัติพยายามขวนขวายพัฒนาความ  
เพียรอย่างต่อเนื่อง คุณสมบัติเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นคง  
อยู่อย่างถาวร หากพิจารณาดังนี้ผู้ปฏิบัติก็จะมี  
กำลังใจเข้มแข็งมากขึ้นในการปฏิบัติ

## ๖. พิจารณาถึงความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา ผู้ประเสริฐ

การพิจารณาข้อที่หกในการพัฒนาความเพียร  
คือการระลึกถึงความยิ่งใหญ่และพระปัญญาคุณของ  
พระพุทธองค์ผู้ทรงค้นพบและสั่งสอนสัจธรรมนี้  
ความยิ่งใหญ่นี้สามารถเห็นได้จากการที่แผ่นดินสั่น  
สะเทือนถึงเจ็ดครั้งในพุทธสมัย ครั้งแรกเมื่อพระ  
โพธิสัตว์ปฏิสนธิเป็นพระชาติสุดท้ายในพระครรภ์  
ของพุทธมารดา ครั้งที่สองเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ  
เสด็จหนีออกจากวังเพื่อออกบวช และอีกครั้งเมื่อ  
ตรัสรู้ ครั้งที่สี่เมื่อทรงแสดงปฐมเทศนา ครั้งที่ห้า  
เมื่อทรงเอาชนะมารได้ ครั้งที่หกเมื่อเสด็จลงจาก  
ดาวดึงส์ หลังจากทรงแสดงพระอภิธรรมแก่พุทธ  
มารดาแล้ว และครั้งที่เจ็ดเมื่อพระพุทธเจ้าทรงดับ  
ขันธปรินิพพาน

ผู้ปฏิบัติพิจารณา  
ถึงพระมหากรุณา-  
ธิคุณ พระปัญญาคุณ  
ของพระพุทธองค์

ผู้ปฏิบัติพิจารณาถึงพระมหากรุณาธิคุณ พระปัญญาคุณของพระพุทธองค์ มีเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับการสร้างบารมีของพระองค์ ระยะเวลา และความทุ่มเทที่พระองค์ทรงอุทิศให้เพื่อบรรลุจุดหมาย บารมีที่พระองค์ทรงสร้างและพระเมตตา ที่มีต่อมวลมนุษย์ พึงระลึกว่าหากผู้ปฏิบัติพากเพียรต่อไปก็อาจบรรลุคุณสมบัติที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้ได้เช่นเดียวกัน

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายต่างตกอยู่ในเมฆหมอกแห่งโมหะและอวิชชา ทางแห่งความหลุดพ้นยังไม่มีใครค้นพบ ทุกชีวิต ล้วนตะเกียกตะกายอยู่ในความมืด หากชนเหล่านั้นปรารถนาความพ้นทุกข์ก็ต้องแสวงหาหนทางเอาเอง หรือปฏิบัติตามวิธีที่มีผู้ประกาศเอาไว้ แต่แท้จริงก็ยังไม่ใช่หนทาง มีวิธีต่างๆ มากมาย นับตั้งแต่การบำเพ็ญตบะทรมานตนเองไปจนถึงการหมกมุ่นอยู่ในกามคุณอย่างไม่มีขีดจำกัด

## ความตั้งใจเพื่อโปรดสรรพสัตว์

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ทรงเกิดเป็นฤๅษีชื่อ สุมธดาบส ในสมัยของพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านสุมธดาบส เห็นว่าชนทั้งหลายต้องทนทุกข์อยู่ในความมืด ไม่มีทางปลดเปลื้องตนเองได้หากไม่มีผู้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาโปรด ท่านจึงตัดสินใจที่จะไม่ตรัสรู้ (เป็นพระอรหันตสาวก) ในชาตินั้น ซึ่งหากมีพระประสงค์ก็สามารถจะทำได้ แต่ท่านกลับอธิษฐานในการสร้างบารมีเพื่อเป็นพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ว่าจะใช้เวลาอีกกี่องชโยกับปีก็ตาม ด้วยปรารถนาที่จะช่วยสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ มิใช่เฉพาะพระองค์เอง

ในเวลาตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงประกอบด้วยองค์สาม คือ พระบารมีทางเหตุ ผล และความเป็นอุปการะเกื้อกูล

สัพพัญญุตญาณ ญาณซึ่งเป็นความสำเร็จ เรียกว่า พุทธบารมีที่ให้ผล อันเนื่องมาจากการสร้างบารมีในทางเหตุ (พระปัญญาคุณ) กล่าวคือ การสร้างวิสุทธิคุณในทางจิต ส่วนพระพุทธานุภาพประการที่สาม คือพระมหากรุณาธิคุณในการสั่งสอนเวไนยสัตว์

เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ในพระชาติสุดท้าย พระพุทธองค์ทรงเป็นบุคคลพิเศษผู้ประเสริฐสูงสุดอย่างแท้จริง เมื่อตรัสรู้แล้วพระพุทธองค์ทรงประกอบด้วยองค์คุณทั้งสาม คือ พระบารมีทางเหตุ (พระปัญญาคุณ) ผล (พระวิสุทธิคุณ) และความเป็นอุปการะเกื้อกูล (พระกรุณาคุณ)

พระพุทธคุณประการแรกได้แก่การสั่งสมบารมีมาหลายภพหลายชาติ ทั้งจากะ เมตตา และคุณธรรมอื่นๆ พระพุทธองค์ทรงสละพระองค์เองเพื่อผู้อื่นจนตรัสรู้ที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์และถึงพร้อมด้วยพระสัพพัญญุตญาณ ญาณซึ่งเป็นความสำเร็จ เรียกว่าพุทธบารมีที่ให้ผล อันเนื่องมาจากการสร้างบารมีในทางเหตุ (พระปัญญาคุณ) กล่าวคือ การสร้างวิสุทธิคุณในทางจิต ส่วนพระพุทธานุภาพประการที่สามของพระพุทธองค์ คือพระมหากรุณาธิคุณในการสั่งสอนเวไนยสัตว์เป็นเวลานานหลายปี มิใช่เพราะความภาคภูมิใจในพระโพธิญาณ แต่ด้วยพระเมตตาและพระกรุณาที่มีต่อหมู่สัตว์ที่สามารถฝึกได้ จึงทรงสั่งสอนนับแต่ตรัสรู้โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ทรงแสดงพระธรรมแก่ผู้ที่พร้อมจะกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน

การพิจารณาใคร่ครวญถึงพุทธบารมีที่ยิ่งใหญ่นี้ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการปฏิบัติต่อไป

## ความเมตตานำสู่การปฏิบัติ

ความเมตตาเป็นแรงบันดาลใจเพียงประการเดียวของพระโพธิสัตว์สุเมธดาบสในการเสียสละการตรัสรู้ธรรมของท่านเอง เพื่อสร้างบารมีเป็นพระพุทธรเจ้า ด้วยพระเนตรที่เปี่ยมด้วยพระมหากรุณา เมื่อทรงเห็นว่าหมู่สัตว์ต้องตกอยู่ในความทุกข์เพราะดำเนินทางผิด จึงทรงอธิษฐานที่จะสร้างปัญญาบารมีในการช่วยเหลือมวลมนุษย์

ความเมตตาจะต้องนำสู่การปฏิบัติด้วย และการปฏิบัติต้องประกอบด้วยปัญญา จึงจะสัมฤทธิ์ผล

หากประกอบด้วยเมตตาแต่ขาดปัญญา อาจก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี และในทางกลับกัน หากถึงพร้อมด้วยปัญญาจนบรรลุโลกุตตรธรรมแล้ว แต่ปราศจากความเมตตา บางท่านก็อาจไม่ทำอะไรเลยในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

แต่ความเมตตาจะต้องนำสู่การปฏิบัติด้วย และการปฏิบัติต้องประกอบด้วยปัญญาจึงจะสัมฤทธิ์ผล เพราะปัญญาสามารถแยกแยะหนทางที่ถูกและผิดออกจากกัน หากประกอบด้วยเมตตาแต่ขาดปัญญา อาจก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี และในทางกลับกันหากถึงพร้อมด้วยปัญญาจนบรรลุโลกุตตรธรรมแล้ว แต่ปราศจากความเมตตา บางท่านก็อาจไม่ทำอะไรเลยในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

ดังนั้น ทั้งพระปัญญาคุณและพระกรุณาคุณ ที่มีพร้อมกัน ทำให้พระพุทธรองค์ทรงยอมเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอย่างอดทนแม้จะถูกดูหมิ่น ถูกทำร้ายก็ทรงอดทนและอดกลั้น กล่าวกันว่าหากจะรวมความเมตตาของมารดาทั้งหลายในโลกที่มีต่อบุตร ยังไม่อาจเปรียบได้กับพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธรองค์ แม้วามารดาจะสามารถให้อภัย แต่การเลี้ยงดูบุตรจนเติบโตใหญ่มีใช้เรื่องง่ายเลย เด็กบางคนก้าวร้าวและสามารถทำร้ายมารดาของตนได้ และไม่ว่าความผิดนั้นจะร้ายแรงเพียงใด หัวใจของ

แม่พร้อมเสมอที่จะให้อภัยแก่ลูก แต่น้ำพระทัยของพระพุทธรองค์ในการให้อภัยเหนือชั้นกว่า เพราะเป็นการให้อภัยอย่างไร้ขอบเขต อภัยทานนี้เป็นการแสดงถึงพระมหากรุณาธิคุณที่ยิ่งใหญ่ประการหนึ่ง

ครั้งหนึ่งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาวานร ขณะกำลังห้อยโหนอยู่ในป่าก็ได้พบพราหมณ์คนหนึ่งตกอยู่ในหลุมช่วยตัวเองไม่ได้ จึงเกิดความสงสารเนื่องจากพระโพธิสัตว์ได้เจริญเมตตาบารมีมาหลายชาติ

พระโพธิสัตว์เตรียมที่จะกระโดดลงไปหลุมเพื่อช่วยพราหมณ์ แต่ยังไม่แน่ใจว่าพระองค์จะมีแรงพอที่จะอุ้มพราหมณ์ขึ้นมาหรือไม่ แล้วพระองค์ก็เกิดปัญญาว่าควรจะทดสอบกำลังโดยการยกก้อนหินที่วางอยู่ข้าง ๆ นั้น เมื่อได้ลองดูท่านก็แน่ใจว่ามีกำลังพอที่จะช่วยเหลือพราหมณ์ได้

พระโพธิสัตว์ปีนลงไปหลุมอย่างกล้าหาญ แล้วอุ้มพราหมณ์นั้นขึ้นมาสู่ที่ ๆ ปลอดภัย เสร็จแล้วก็หมดแรงล้มลง พราหมณ์นั้นแทนที่จะระลึกถึงบุญคุณกลับยกก้อนหินขึ้นแล้วทุบหัวพญาวานรเพื่อเอาเนื้อกลับไปเป็นอาหาร พอฟื้นขึ้นพญาวานรก็พบว่ากำลังอยู่ใกล้ความตาย จึงรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ก็มิได้ถือโกรธ เนื่องจากได้สร้างบารมีในการให้อภัยมาดีแล้ว จึงกล่าวกับพราหมณ์ว่า “สมควรแล้วหรือที่ท่านจะฆ่าเรา เมื่อเราเพิ่งช่วยชีวิตท่าน”

พระโพธิสัตว์ระลึกได้ว่าพราหมณ์นั้นหลงป่ามา และคงไม่อาจกลับบ้านเองได้โดยปราศจากผู้นำ

ทาง ความเมตตาของท่านไม่สิ้นสุด พญาลิงกัดฟัน พยายามพาพราหมณ์ออกจากป่า แม้จะมีเลือดออก มากมาย พญาวานรบอกทางให้พราหมณ์หาทาง ออกจากป่าจนสำเร็จ

แค่เพียงเสวยพระชาติเป็นพญาวานร พระ- พุทธองค์ยังทรงมีพระเมตตาและพระปัญญาถึงปานนี้ ลองพิจารณาดูเถิดว่าเมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงสร้างสม บารมีจนบริบูรณ์ และได้ตรัสรู้แล้ว จะทรงมีพระ เมตตาคุณและพระปัญญาคุณที่ยิ่งใหญ่สักปานใด

## พระสัมพันธญาณ

หลังจากเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์จน นับไม่ถ้วน ในพระชาติสุดท้ายทรงเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อบารมีเปี่ยมล้น พระองค์ก็ทรงเริ่มแสวงหาทาง สู่ความหลุดพ้น หลังจากได้ทดลองวิธีต่าง ๆ มากมาย ในที่สุดก็ทรงค้นพบอริยมรรคที่ทำให้พระองค์ แทะตลอดในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาวะธรรมทั้งปวง เมื่อ การปฏิบัติก้าวหน้าขึ้น พระพุทธองค์ทรงบรรลุญาณ ชั้นต่าง ๆ และบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ทรงพ้น จากความโลภ ความโกรธ และความหลงโดยสิ้นเชิง จากนั้นพระสัมมาสัมโพธิญาณก็ปรากฏขึ้นพร้อมด้วย ปฏิสัมภิตาญาณแห่งพุทธวิสัย พระสัมมาสัมโพธิญาณ หมายถึง หากพระพุทธองค์มีพระประสงค์จะรู้เรื่อง หนึ่งเรื่องใด เพียงแต่นึกคำถาม คำตอบก็จะปรากฏ ขึ้นเองโดยปกติ

เมื่อพระพุทธองค์  
ตรัสรู้ พระสัมมา  
สัมโพธิญาณก็ปรากฏ  
ขึ้นพร้อมด้วยปฏิ-  
สัมภิตาญาณแห่ง

พุทธวิสัย พระสัมมา  
สัมโพธิญาณ หมายถึง  
ถึง หากพระพุทธ-  
องค์มีพระประสงค์  
จะรู้เรื่องหนึ่งเรื่อง  
ใด เพียงแต่นึกคำ-  
ถาม คำตอบก็จะ  
ปรากฏขึ้นเองโดย  
ปกติ

เพราะเหตุแห่งการตรัสรู้ พระพุทธองค์จึงทรง  
ถึงพร้อมด้วย “พระสัพพัญญุตญาณ” สมดังพระนาม  
เต็มอันเป็นที่รู้จักกัน ด้วยเหตุและบารมีที่ได้ทรง  
สร้างไว้ในอดีตชาติ

เมื่อตรัสรู้แล้ว พระพุทธองค์ทรงรำลึกถึงคำ  
อธิษฐานที่ได้ตั้งปณิญาไว้เมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็น  
สุเมธดาบสในอันที่จะช่วยรื้อชนสัตว์ข้ามมหาสมุทร  
แห่งวัฏฏทุกข์ เพราะเหตุแห่งการตรัสรู้ พระมหา-  
กรุณา และพระปัญญาจึงเปี่ยมด้วยพละปาณานัน  
ประมาณมิได้ พระพุทธองค์จึงทรงเริ่มสั่งสอนธรรม  
อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๔๕ พรรษา จนกระทั่งเสด็จ  
ดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ทรงพักผ่อนเพียง  
วันละ ๒ ชั่วโมง ทรงทุ่มเทเวลาที่มีอยู่ให้กับการ  
เผยแผ่ธรรม เพื่อช่วยให้เวไนยสัตว์ได้รับผลและ  
ประสบแต่ความผาสุกด้วยวิธีต่างๆ แม้ในเวลาที่  
อาหารหนักใกล้ปรินิพพาน พระพุทธองค์ยังได้ตรัส  
สอนสุภัทธะ นักบวชจากศาสนาอื่นจนบรรลุธรรม  
ซึ่งนับเป็นพระสาวกองค์สุดท้าย

พระนามที่สามของพระพุทธบารมี คือ “พระ  
พุทธคุณในการดูแลให้สัตว์โลกอยู่เย็นเป็นสุข” ซึ่ง  
เป็นผลจากสองข้อแรก มีคำถามว่าเมื่อพระพุทธองค์  
ตรัสรู้และประหารกิเลสได้โดยสิ้นเชิงแล้ว เหตุใดจึง  
ยังดำรงพระชนม์อยู่ในโลก เหตุใดจึงทรงสมาคมกับ  
หมู่คน ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าพระพุทธองค์นั้นปรารถนา  
ที่จะนำสัตว์โลกให้พ้นจากวัฏฏทุกข์และดำเนินชีวิต  
ในทางที่ถูกต้องด้วยพระมหากรุณาธิคุณและพระ  
ปัญญาคุณ

ด้วยพระปัญญาคุณพระพุทธองค์สามารถ  
จำแนกประโยชน์ออกจากโทษได้ หากบุคคลไม่  
สามารถแยกแยะประโยชน์ออกจากโทษได้อย่าง  
ชัดเจนแล้ว จะเกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างไร แน่نونว่าผู้มี  
ปัญญาย่อมรู้หนทางแห่งความสุขและความทุกข์  
แม้กระนั้นก็ตามหากบุคคลปราศจากความกรุณา  
ก็ย่อมจะไม่รู้สึกรู้สมกับชะตากรรมของสัตว์ทั้งหลาย  
ด้วยพระมหากรุณา พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้  
พุทธบริษัทหลักจากอกุศลกรรม อันจะนำมาซึ่งทุกข์  
โทษ และด้วยพระปัญญาคุณพระพุทธองค์ทรง  
สามารถเลือกสรรพระธรรมในการสั่งสอนพุทธบริษัท  
อย่างชัดเจนและสัมฤทธิ์ผล พระเมตตาและพระ  
ปัญญาคุณนี้ทำให้พระพุทธองค์เป็นพระบรมครูที่  
เหนือกว่าครูทั้งปวง

พระพุทธองค์มิได้  
กระทำสิ่งใดเพื่อ  
ลาภ ยศ สรรเสริญ  
หรือเพื่อการมีบริวาร  
มากมาย หรือเพื่อ  
ประโยชน์ทางสังคม  
พระพุทธองค์ทรง  
กระทำแต่เพียงเพื่อ  
ชี้หนทางที่ถูกต้อง  
ให้สัตว์ทั้งหลายสา-  
มารถรู้ธรรมได้ตาม  
กำลังของตน

พระพุทธองค์มิได้กระทำการใด ๆ เพื่อ ลาภ  
ยศ สรรเสริญ หรือเพื่อการมีบริวารมากมาย หรือ  
เพื่อประโยชน์ทางสังคม พระพุทธองค์ทรงเป็นเพียง  
ผู้ชี้หนทางที่ถูกต้องให้สัตว์ทั้งหลายสามารถรู้ธรรม  
ได้ตามกำลังของตน นี่คือพระมหากรุณาธิคุณเมื่อ  
เสร็จพุทธกิจ พระพุทธองค์ก็จะเสด็จเข้าไปอยู่ในป่า  
ที่สงบวิเวก มิได้อยู่ท่ามกลางฝูงชน สรวลเสเฮฮา  
อยู่กับหมู่ชน พระพุทธองค์ท่านมิได้ทรงแนะนำลูก-  
ศิษย์ให้รู้จักกัน การมีชีวิตที่สงบวิเวกมิใช่เรื่องง่าย  
ปุถุชนคนธรรมดาคงไม่อาจมีความสุขอยู่กับความ  
วิเวกโดยลำพังได้ แต่พระพุทธองค์ก็มีใช้บุคคล  
ธรรมดา

## คำแนะนำสำหรับวิปัสสนาจารย์

สำหรับผู้ที่ประสงค์จะเป็นธรรมกถึกหรือวิปัสสนาจารย์ พึงระมัดระวังในความสัมพันธ์กับศิษย์ ความสัมพันธ์ใดๆ ควรอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาตามเบื้องพระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น ทั้งนี้เพราะความสัมพันธ์กับศิษย์ที่ใกล้ชิดเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสีย เนื่องจากอาจทำให้ขาดความเคารพและความนับถือได้

วิปัสสนาจารย์ควรดำเนินรอยตามอย่างพระพุทธองค์ในการให้กำลังใจที่เหมาะสมและในการแสดงธรรม มิได้มุ่งเพื่อความมีชื่อเสียง แต่มุ่งให้ประโยชน์อย่างแท้จริง พระพุทธองค์ทรงให้หลักการในการทำ กาย วาจา ใจ ให้สงบเพื่อก่อให้เกิดสันติสุข วิปัสสนาจารย์พึงหมั่นตรวจสอบแรงจูงใจของตนอยู่เสมอ ๆ

มีผู้ถามว่าจะสอนกรรมฐานอย่างไรจึงได้ผลดีที่สุด  
 อดมาตอบว่า “ประการแรกสุด ผู้สอนจะต้องปฏิบัติจนเกิดความชำนาญก่อน จากนั้นจึงแสวงหาความรู้ทางทฤษฎีจากพระไตรปิฎก สุตท้ายจึงนำ

มีผู้ถามว่าจะสอนกรรมฐานอย่างไรจึงได้ผลดีที่สุด  
 อดมาตอบว่า “ประการแรกสุด ผู้สอนจะต้องปฏิบัติจนเกิดความชำนาญก่อน จากนั้นจึงแสวงหาความรู้ทางทฤษฎีจากพระไตรปิฎก สุตท้ายจึงนำความรู้ทั้งสองนั้นมาผนวกกันโดยมีพื้นฐานอยู่บนความเมตตาและกรุณาอย่างแท้จริง หลักการสามประการนี้จะทำให้การสอนได้ผลดี”

ในโลกนี้บุคคลจำนวนมากพอใจกับชื่อเสียงเกียรติยศ และความสำเร็จจากโชควาสนา บุคคลเหล่านั้นอาจยังมิได้ประพฤติปฏิบัติโดยการสร้างเหตุ

ความรู้ทั้งสองนั้น  
มาผนวกกันโดยมี  
พื้นฐานอยู่บนความ  
เมตตาและกรุณา  
อย่างแท้จริง หลัก-  
การสามประการนี้  
จะทำให้การสอน  
ได้ผลดี”

ให้สำเร็จ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว  
บุคคลเหล่านั้นอาจยังมีได้ทำงานหนัก แต่ประสบ  
ความสำเร็จหรือความร่ำรวยด้วยความบังเอิญ พวกเขา  
เขามักถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่า “ไม่น่าเชื่อว่าคนพวก  
นั้นประสบความสำเร็จได้อย่างไร เหลวไหลและ  
เกียจคร้าน ไม่สมควรที่จะได้รับสิ่งเหล่านี้เลย”

หลาย ๆ คนอาจทำงานหนัก แต่อาจเป็นเพราะ  
ขาดปัญญา หรือพรสวรรค์ จึงทำให้ประสบความ  
สำเร็จช้าหรือไม่สำเร็จเลย บุคคลเหล่านี้จึงไม่อาจ  
กระทำผลให้สำเร็จ แต่ก็ไม่พ้นการครหาเช่นกัน  
“นายคนนั้นน่าสงสารจัง ทำงานหนักเหลือเกินแต่  
ไม่ค่อยมีสมอง”

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มบุคคลที่ทำงานหนักแล้ว  
ประสบความสำเร็จ เมื่อบรรลุจุดหมายแล้วสามารถ  
นอนหลับพักผ่อนอยู่บน “บัลลังก์” แห่งความสำเร็จ  
ได้ ต่างจากพระพุทธองค์ที่ทรงนำความสำเร็จอัน  
ยิ่งใหญ่นี้ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มวลมนุษย์ บุคคลที่  
กล่าวมาไม่ยอมช่วยเหลือสังคมหรือผู้อื่น เขาเหล่านี้นั้น  
ก็ต้องได้รับคำครหา “ดูซิว่าพวกนั้นเห็นแก่ตัว  
แค่นี้ มีทรัพย์สมบัติ เงินทอง และความสามารถ  
พิเศษมากมาย แต่ไม่มีเมตตาหรือน้ำใจเลย”

เป็นการยากที่จะหลีกเลี่ยงคำครหาหรือคำ  
วิพากษ์วิจารณ์ในโลกนี้ คนส่วนใหญ่มักซุบซิบนินทา  
คำวิจารณ์อาจเป็นแค่คำครหานินทา แต่บางอย่างก็  
เป็นเรื่องจริงที่ชี้ให้เห็นข้อบกพร่องในตัวบุคคลนั้น  
พระพุทธองค์จึงทรงเป็นพระมหาบุรุษที่วิเศษ สา-

มารถกระทำความสำเร็จให้บังเกิดขึ้นด้วยการสร้าง  
เหตุที่ให้ผล และนำมาใช้ประโยชน์อย่างแท้จริง

ระลึกถึงพระพุท-  
ธคุณอันยิ่งใหญ่ของ  
พระพุทธเจ้า เพื่อ  
จะได้มีกำลังใจใน  
การปฏิบัติ

บางทีผู้ปฏิบัติอาจ  
รู้แก่ใจได้ว่าการเดิน  
บนหนทางสายนี้  
ผู้ปฏิบัติไม่อาจทำ  
ตัวเหลวไหลเฉื่อย-  
ชา หรือเกียจคร้าน  
ได้

เราอาจเขียนหนังสือได้เป็นเล่มๆ ในภว-  
พรณนาพระพุทธานุคุณของพระบรมศาสดาผู้ทรง  
เป็นทั้งผู้ค้นพบและบรมครูแห่งทางหลุดพ้น ในที่นี้  
อาตมาปรารถนาเพียงเปิดประตูให้ผู้ปฏิบัติได้ระลึก  
ถึงพระพุทธานุคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า เพื่อจะ  
ได้มีกำลังใจในการปฏิบัติ

เมื่อระลึกถึงพระพุทธานุคุณ ผู้ปฏิบัติอาจเปี่ยม  
ไปด้วยความยำเกรง ความชื่นชม และเกิดความ  
รู้สึกซาบซึ้งถึงโอกาสอันยิ่งใหญ่ในการที่จะได้เดิน  
บนหนทางที่พระมหาบุรุษได้ทรงค้นพบและนำมา  
สั่งสอน บางทีผู้ปฏิบัติอาจรู้แก่ใจได้ว่าการเดินบน  
หนทางสายนี้ ผู้ปฏิบัติไม่อาจทำตัวเหลวไหล เฉื่อยชา  
หรือเกียจคร้านได้

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะได้รับแรงบันดาลใจ  
มีความกล้าหาญ เข้มแข็งและอดทน และสามารถ  
เดินตามหนทางนี้ไปจนถึงที่สุด

### ๗. พิจารณาถึงชาติอันประเสริฐ

การพิจารณาประการที่เจ็ดในการเจริญความ  
เพียร คือ การพิจารณาถึงชาติอันประเสริฐ ขณะนี้  
เรากำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของ  
สติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธองค์  
ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า เราเป็นเชื้อสายของพระ-

พุทธองค์ ผู้ปฏิบัติควรภาคภูมิใจที่จะเรียกตนเองว่า  
ธรรมทายาท

ตราบใดที่เรายัง  
ยึดมั่นต่อไตรสิกขา  
อันได้แก่ ศีล สมาธิ  
และปัญญา เรา  
ทั้งหลายต่างก็เป็น  
สมาชิกครอบครัว  
ของพระธรรม

พี่น้องนักปฏิบัติ  
ธรรมในสมัยพุทธ-  
กาลล้วนมีวิริยะ  
อุตสาหะและความ  
กล้าหาญที่ยิ่งใหญ่  
ไม่ยอมพ่ายแพ้ ใน  
เมื่อเราเป็นธรรม  
ทายาท เราจะต้อง  
ไม่คิดที่จะยอมพ่าย-  
แพ้เช่นกัน

เมื่อเราเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เราได้รับ  
สายเลือดของพระธรรม ไม่สำคัญว่าเราจะห่างไกล  
จากสถานที่ประสูติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงใด  
หรือมีเชื้อชาติ ศาสนา หรือประเพณีต่างกันอย่างไร  
ความแตกต่างนี้ไม่มีความสำคัญเลย ตราบใดที่เรา  
ยังยึดมั่นต่อไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และ  
ปัญญา เราทั้งหลายต่างก็เป็นสมาชิกครอบครัว  
ของพระธรรมเหมือนกัน พระธรรมเป็นสายเลือด  
ของเรา เช่นเดียวกับสายเลือดที่แล่นอยู่ในกายของ  
พระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลผู้ซึ่งผ่านการฝึกฝน  
เช่นเดียวกันนี้ พึงปฏิบัติอย่างเข้มแข็งด้วยความ  
เคารพและเชื่อฟัง เราก็สามารถมีชีวิตที่คู่ควรกับ  
ชาติอันประเสริฐนี้

พี่น้องนักปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลล้วนมี  
วิริยะอุตสาหะและความกล้าหาญที่ยิ่งใหญ่ ไม่ยอม  
พ่ายแพ้ มุ่งมั่นปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุถึงความพ้น  
ทุกข์ ในเมื่อเราเป็นธรรมทายาท เราจะต้องไม่คิด  
ที่จะยอมพ่ายแพ้เช่นกัน

## ๘. พิจารณาถึงเพื่อนพรหมจรรย์ผู้มีความ ขยันหมั่นเพียร

ข้อควรพิจารณาประการที่แปดในการเจริญ  
ความเพียร คือ การระลึกถึงอริยชนผู้ดำเนินบนทาง

ในภาษาบาลีเรียกว่า พรหมจริยา หมายถึง ผู้ที่ดำเนินชีวิตอันประเสริฐ

สายนี้มาก่อนแล้ว ในภาษาบาลีเรียกว่า พรหมจริยา หมายถึงผู้ที่ดำเนินชีวิตอันประเสริฐ

ในสมัยก่อนมีภิกษุ ภิกษุณี ลิกขมานาหรือสตรีผู้เตรียมบวชเป็นภิกษุณี และสามเณร สามเณรี เมื่อเวลาล่วงไป ภิกษุณีในลัทธิเถรวาทก็หมดลง หากจะพูดให้ถูกแล้วปัจจุบันคณะสงฆ์ประกอบด้วย ภิกษุ และสามเณร ผู้ปฏิบัติตามพระวินัยของพระศาสดา นอกจากนี้ยังมีอนาคาริก ชาย หญิง และ ศิลจาริณี หรือแม่ชี ผู้ที่ถึงแม้ว่าจะรักษาศีลน้อยช้อยกว่าแต่ก็ยังนับว่าเป็นผู้ใช้ชีวิตอันประเสริฐ

อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในเพศบรรพชิตหรือไม่ ย่อมสามารถมีคุณสมบัติแห่งความบริสุทธิ์ คีล สมาธิ และปัญญาเหมือนกัน ในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม ทุกท่านอาจมีคุณสมบัติเหล่านี้เช่นเดียวกับพระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ พระอัครสาวกฝ่ายขวา ฝ่ายซ้าย และพระมหากัสสปะ ฝ่ายภิกษุณีสงฆ์ก็มีพระนางมหาปชาบดี โคตมิเถรีกับบริวาร ตลอดจนเหล่าพระภิกษุณีผู้ยิ่งใหญ่และกล้าหาญในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บรูษสตรีที่มีชื่อเสียงเหล่านี้ล้วนเป็นสหธรรมมิกของเรา เราสามารถศึกษาประวัติและรำลึกถึงความยิ่งใหญ่ ความกล้าหาญและความมุ่งมั่นของท่าน ในการคิดใคร่ครวญนั้นเราพึงถามตนเองว่าเราได้ประพฤติตนถึงมาตรฐานอันสูงส่งนี้แล้วหรือยัง เราอาจมีกำลังใจเมื่อคิดว่าท่านเหล่านั้นเป็นแรงสนับสนุนให้เรา พากเพียรไม่ย่อท้อ

## ไม่เป็นที่รัก ที่ปรารถนา : เรื่องของพระ โสณาเถรี

มีพระภิกษุณีผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง ชื่อพระโสณาเถรี ก่อนบวชเป็นภิกษุณี ท่านเคยแต่งงาน และมีลูก ๑๐ คน นับเป็นครอบครัวใหญ่สำหรับยุคปัจจุบัน พอลูกแต่ละคนเติบโตขึ้นก็ออกจากบ้านไป มีครอบครัวของตนเอง เมื่อลูกคนสุดท้ายแต่งงานสามีของนางโสณาก็ตัดสินใจออกบวช ต่อมานางโสณาจึงรวบรวมทรัพย์สมบัติที่ได้สร้างสมร่วมกับสามีแจกจ่ายให้แก่ลูก ๆ แล้วขอให้พวกเขาดูแลนางเป็นการตอบแทน

ในระยะแรก นางโสณาก็มีความสุขดี ไปอยู่กับลูกคนนั้นทีคนนี้ที และดูเหมือนว่านางโสณาจะเป็นหญิงสูงวัย มีอายุราว ๖๐ หรือ ๗๐ แต่แล้วลูก ๆ ก็เริ่มรู้สึกรำคาญ พวกเขาว่านวยายอยู่กับครอบครัวของตนเอง พอนางมาถึง พวกเขาก็รำพึงว่า “โอแม่ยาย/แม่สามีมาอีกแล้ว” นางสังเกตเห็นความเฉยชานั้น จึงเริ่มรู้สึกหดหู่ และเริ่มตระหนักว่านี่มิใช่ชีวิตที่ประเสริฐที่จะต้องถูกมองว่าเป็นตัวก่อกวนไม่เป็นที่รักที่ปรารถนา พ่อแม่ในสมัยปัจจุบันบางคนก็คงรู้สึกคล้าย ๆ กัน

โสณาพิจารณาทางเลือกต่างๆ การฆ่าตัวตาย ไม่เป็นการสมควร นางจึงไปยังสำนักภิกษุณีและขอบวชซึ่งก็ได้รับอนุญาต เวลานั้นนางชรามากจนไม่สามารถออกไปบิณฑบาตหรือทำภาระหน้าที่ใดๆ ใน

สำนักได้ โสณาทำได้เพียงอย่างเดียวคือตมน้ำให้เพื่อน ๆ อย่างไรก็ตาม โสณาเป็นคนมีไหวพริบ เมื่อพิจารณาดูฐานะของตนแล้ว นางจึงบอกกับตัวเองว่า “เวลาของฉันเหลือน้อยเต็มที ฉันต้องฉกฉวยโอกาสในการปฏิบัติอย่างแข็งขัน ฉันไม่มีเวลาที่จะเสียได้แม้เพียงวินาทีเดียว”

โสณาชราและอ่อนแอมากเสียจนกระทั่งต้องเกาะผนังกำแพงรอบสำนักในการเดินจงกรม ดังนั้นนางจึงเดินเกาะกำแพงเป็นวงกลม หากจะเดินในป่า นางก็ต้องเลือกเดินเกาะราวไม้ที่ขึ้นชิดกัน ด้วยความขยัน อดทน และมีใจมุ่งมั่น ไม่ช้านางก็บรรลุอรหัตตผล

“โอ ดูโลกนี้สิ คนทั้งหลายผูกพันอยู่กับชีวิตครอบครัว และพอใจกับความสุขทางโลก แต่สำหรับฉัน เพราะฉันถูกลูกๆ ทอดทิ้ง ฉันจึงละทิ้งครอบครัวออกบวช บัดนี้ฉันได้พบสัจธรรมของการออกบวชแล้ว”

เราอาจมองได้ว่า ความอกตัญญูของบรรดาลูกๆ กลับเป็นผลดีแก่โสณา หลังจากบรรลุอรหัตตผลแล้ว พระโสณาเถรอุทานว่า “โอ ดูโลกนี้สิ คนทั้งหลายผูกพันอยู่กับชีวิตครอบครัว และพอใจกับความสุขทางโลก แต่สำหรับฉัน เพราะฉันถูกลูกๆ ทอดทิ้ง ฉันจึงละทิ้งครอบครัวออกบวช บัดนี้ฉันได้พบสัจธรรมของการออกบวชแล้ว”

ปัจจุบันนี้แม่สตรีไม่มีโอกาสบวชเป็นภิกษุณี แต่ก็สามารถ “บวชใจ” ได้ ข้อกำหนดอย่างเดียวของการเป็น “ภิกษุ”

ในสมัยนั้นเป็นเรื่องสะดวกและง่ายดายที่จะไปยังสำนักภิกษุณีแล้วขอบวช ปัจจุบันนี้แม่สตรีไม่มีโอกาสบวชเป็นภิกษุณี เพราะภิกษุณีสงฆ์หมดไปแล้วก็ตาม สตรีที่ปรารถนาออกบวชยังมีโอกาสบวชได้โดยการปฏิบัติตามพุทธโอวาทที่แสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎกว่า ภาวะการเป็น “ภิกษุ” นั้นมีข้อกำหนดเพียงอย่างเดียว คือ บุคคลพึงปฏิบัติโดย

คือ การขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ตามหนทางแห่งอริยมรรคด้วยความจริงใจ

หากทุกคนเป็น “ภิกขุ” โดยการบวชใจ ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องความเหลื่อมล้ำใด ๆ เลย

การขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ตามหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์แปดด้วยความจริงใจ ด้วยการ “บวชใจ” นี้ ไม่มีใครเสียสิทธิประโยชน์ แท้จริงแล้ววิธีนี้อาจเหมาะกับยุคสมัยของเรามากกว่าด้วย หากทุกคนเป็น “ภิกขุ” โดยการบวชใจ ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องความเหลื่อมล้ำใด ๆ เลย

### ๙. เว้นจากบุคคลผู้เกียจคร้าน

วิธีที่เก๋ไก๋ในการเจริญความเพียรก็คือ การเว้นจากบุคคลผู้เกียจคร้าน มีบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่เคยสนใจในการพัฒนาจิต ไม่เคยพยายามชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เอาแต่กิน นอน และหาความสุขตามใจปรารถนา บุคคลเหล่านั้นเปรียบเหมือนงูเหลือมที่กลืนเหยื่อแล้วนอนนิ่งเป็นเวลานานๆ การคบหาสมาคมกับบุคคลเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดแรงบันดาลใจในการเร่งความเพียรได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติพึงเว้นจากการสมาคมกับบุคคลเหล่านั้นซึ่งจะเป็นก้าวสำคัญในการเจริญความเพียร

### ๑๐. สมาคมกับบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร

ก้าวต่อไปที่ผู้ปฏิบัติพึงดำเนิน คือ การเลือกสมาคมกับผู้ปฏิบัติที่มีความอดทนและยืนหยัดในการพัฒนาความเพียรอย่างเข้มแข็ง นี่เป็นวิธีที่สืบในการเจริญความเพียร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐานซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้อยู่ร่วมกับผู้ที่ยึดมั่นในพระธรรม อดทน เด็ดเดี่ยว

ในการอบรมกรรม-  
ฐานผู้ปฏิบัติจะสา-  
มารถเรียนรู้ได้จาก  
ผู้ปฏิบัติที่เป็นโยคี  
ตัวอย่าง พยายาม  
เลียนแบบการกระ-  
ทำและการปฏิบัติ  
ที่จะทำให้ตนเอง  
ก้าวหน้าขึ้น

กุญแจสำคัญของ  
การปฏิบัติคือความ  
เด็ดเดี่ยว “ฉันจะมี  
สติมากเท่าที่จะทำ  
ได้ทุกๆ วินาทีใน  
อิริยาบถ นั่ง ยืน  
และเดินจากที่หนึ่ง  
ไปสู่อีกที่หนึ่ง โดย  
ไม่ยอมให้จิตมีช่อง  
ว่าง ฉันจะไม่ให้สติ  
ขาดหายไปแม้เพียง  
ขณะเดียว”

หมตอายุ 23/08/2565

พยายามเจริญสติตลอดเวลาและรักษาความเพียรที่  
เข้มแข็งไว้อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการ  
ดูแลสุขภาพจิตนี้แหละเป็นมิตรที่ดีที่สุดในการอบรม  
กรรมฐานผู้ปฏิบัติจะสามารถเรียนรู้ได้จากผู้ปฏิบัติ  
ที่เป็นโยคีตัวอย่าง พยายามเลียนแบบการกระทำ  
และการปฏิบัติที่จะทำให้ตนเองก้าวหน้าขึ้น พึง  
ปล่อยให้ความขยันหมั่นเพียรเป็นเสมือนโรคติดต่อ  
พึงดูดซับพลังความเพียรที่ดีและปล่อยให้ตัวเองโหม  
ตามไป

## ๑๑. น้อมใจไปในการเจริญความเพียร

วิธีสุดท้ายและดีที่สุดในการเจริญความเพียร  
ก็คือ การน้อมใจไปสู่ความเพียรอย่างต่อเนื่อง กุญแจ  
สำคัญของการปฏิบัติคือความเด็ดเดี่ยว “ฉันจะมีสติ  
มากเท่าที่จะทำได้ทุกๆ วินาทีในอิริยาบถ นั่ง ยืน  
และเดิน จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง โดยไม่ยอมให้จิต  
มีช่องว่าง ฉันจะไม่ให้สติขาดหายไปแม้เพียงขณะ  
เดียว” แต่ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติไม่ระมัด-  
ระวัง มีเจตคติที่ท้อถอย การปฏิบัติก็จะล้มเหลว  
ตั้งแต่ต้น

ทุกๆ วินาทีจะเปี่ยมด้วยความเพียรที่กล้า-  
หาญด้วยพลังที่ต่อเนื่องและอดทน และหากความ  
เกียจคร้านอย่างกรายเข้ามา ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถ  
กำหนดรู้และขับไล่มันออกไปได้ทันที *โกสัชชะ* ความ  
เกียจคร้านเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง  
ที่ขัดขวางและทำลายล้างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสามารถ

ขจัดความเกียจคร้านได้ด้วยความเพียรที่กล้าหาญ  
ไม่ย่อท้อ มุ่งมั่นและอดทน

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะเจริญความเพียร  
โดยวิธีการใดวิธีหนึ่ง หรือทั้ง ๑๑ วิธีที่กล่าวมาเพื่อ  
ความก้าวหน้าและบรรลุถึงญาณปัญญาที่จะขุดราก  
ถอนโคนกิเลส ความเศร้าหมองให้หมดไปอย่างถาวร  
โดยเร็ว

### ปีติ : โภชนงค์องค์ที่สี่

ปีติ หรือความอิ่มใจ ประกอบด้วยลักษณะ  
ของความสุข ความยินดีและพอใจ ปีติเป็นสภาวะ  
ในจิตอันหนึ่งที่ประกอบด้วยคุณสมบัติดังกล่าว แล้ว  
ยังประกอบด้วยความสามารถในการแทรกซึมเข้าไป  
ในสภาวะจิตอื่นๆ ทำให้เกิดความรู้สึกยินดีเป็นสุข  
และความพอใจอย่างลึกซึ้ง

ความสามารถใน  
การแทรกซึมเข้าไป  
ในสภาวะจิตอื่นๆ ทำ  
ให้เกิดความรู้สึกยินดี  
เป็นสุข และความ  
พอใจอย่างลึกซึ้ง

### ความเบาและความว่องไว

ปีติทำให้กายและจิตเบาและว่องไว นี่คือ  
หน้าที่ของปีติที่จำแนกโดยอภิธรรมนัย จิตจะเบา  
และมีพลัง เช่นเดียวกับร่างกายที่รู้สึกคล่องแคล่ว  
เบาและคู่ควรแก่การงาน อาการปรากฏของปีติ  
แสดงออกมาในรูปของความเบากายและอาการตาม  
ร่างกายอื่น ๆ

ความรู้สึกที่หยาบ  
กระด้างไม่สบาย

เมื่อปีติเกิดขึ้น ความรู้สึกที่หยาบกระด้าง  
ไม่สบายถูกแทนที่ด้วยความนุ่มนวลและอ่อนโยน

ถูกแทนที่ด้วยความ  
นุ่มนวลและอ่อน-  
โยน ราบริน และ  
เบาสบาย

ราบริน และเบาสบาย ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเบากาย  
ราวกับกำลังล่องลอยอยู่ในอากาศ บางคราวความ  
เบานี้เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเหมือน  
ถูกผลัก ถูกดึง ร่างกายโยก แกว่งไปมา เหมือน  
กำลังลุ่มผ่านน้ำเซียว อาจสูญเสียการทรงตัวแต่ก็  
เป็นความรู้สึกที่ดี

## ปีติห้าประเภท

ปีติมี ๕ ประเภท  
คือ

ปีติมี ๕ ประเภท หนึ่ง “ปีติเล็ก ๆ น้อย ๆ”  
(ขุททกกาปีติ) เกิดขึ้นในตอนเริ่มปฏิบัติเมื่อจิตปลอด  
นิวรรณไปได้สักระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเย็นซ่า  
บางครั้งขนลุก นี่เป็นปีติขั้นต้น

### ๑. ขุททกกาปีติ

### ๒. ขณิกาปีติ

ประเภทที่สองได้แก่ “ปีติชั่วขณะ” (ขณิกา  
ปีติ) เป็นปีติที่เกิดขึ้นเป็นช่วงสั้นๆ เหมือนฟ้าแลบ  
และรุนแรงกว่าประเภทที่หนึ่ง ประเภทที่สามได้แก่  
“ปีติท่วมท้น” (โอกุกนตีกาปีติ) ตัวอย่างที่ใช้บ่อยๆ  
ก็คือความรู้สึกเหมือนคนนั่งอยู่ริมชายหาด แล้ว  
ทันใดนั้นก็เห็นคลื่นยักษ์โถมลงมาใส่ตัวหรืออาจรู้สึก  
คล้ายกับถูกพัดขึ้นจากพื้น หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกตื่นเต้น  
และสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น

### ๓. โอกุกนตีกาปีติ

### ๔. อุพฺพเพงคาปีติ

สำหรับปีติประเภทที่สี่ได้แก่ “ปีติโลดโผน”  
(อุพฺพเพงคาปีติ) ปีติประเภทนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตัวเบา  
จนดูเหมือนตัวลอยขึ้นจากพื้น ๒-๓ ฟุต หรือรู้สึกว่  
กำลังล่องลอย เห็นบินมากกว่าการเดินอยู่บนพื้นดิน

### ๕. ผรณาปีติ

ประเภทที่ห้า “ปีติซาบซ่าน” (ผรณาปีติ)  
เป็นปีติที่มีความรุนแรงมากที่สุด ปีติประเภทนี้จะ

แผ่ซ่านไปในร่างกายทุกซอกซอมน หากผู้ปฏิบัติกำลัง  
นั่งกรรมฐานอยู่ จะรู้สึกสบายอย่างน่าอัศจรรย์จน  
ไม่อยากจะลุกอยากนั่งต่อไปนาน ๆ

ปีติสามประเภทแรกเรียกว่า *ปราโมทย์* หรือ  
ปีติอย่างอ่อน ส่วนปีติสองประเภทหลังสมควรแก่  
ชื่อปีติหรือความอึดใจอย่างแรงกล้า โดยปีติ ๓  
ประเภทแรกเป็นสาเหตุหรือทางผ่านไปสู่ปีติที่แรง  
กว่า ๒ ประเภทหลัง

## โยนิโสมนสิการก่อให้เกิดปีติ

เช่นเดียวกับความเพียร พระพุทธองค์ตรัส  
ว่ามีเพียงวิธีเดียวที่จะทำให้เกิดปีติได้คือการใส่ใจ  
กำหนดอารมณ์โดยแยบคาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
การกำหนดที่ก่อให้เกิดปีติในกุศลธรรมที่เกี่ยวกับ  
พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

## วิธีพัฒนาปีติอีก ๑๑ วิธี

พระอรรถกถาจารย์ได้ให้แนวทางไว้ ๑๑ วิธี  
ในการเจริญปีติ

### ๑. ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

วิธีแรก คือ พุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของ  
พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์มีคุณมหาศาล แต่ผู้  
ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องแจกแจงพระพุทธานุคุณทั้งหมดเพื่อให้  
เกิดปีติ ตัวอย่างเช่นพระพุทธานุคุณข้อแรก อรหัง  
หมายความว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่สมควรแก่การ

เคารพกราบไหว้โดยมนุษย์ เทวดาและพรหมทั้งหลาย จากความบริสุทธิ์ที่ได้ทรงทำลายกิเลสให้หมดสิ้น เมื่อระลึกถึงพระวิสุทธิคุณเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความยินดี นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังอาจรำลึกพระพุทธานุภาพคุณสามประการ ดังได้กล่าวแล้วภายใต้หัวข้อการเจริญความเพียร

การใคร่ครวญ  
ท่งบ่น พระคาถา  
มิใช้วิธีเดียวในการ  
รำลึกถึงพระพุทธร-  
คุณ แท้จริงแล้วการ  
เจริญพระพุทธรคุณ  
ยังด้อยกว่าวิปัสสนา  
ปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติ  
มีญาณหยั่งรู้ความ  
เกิดดับ ปิตติจะเกิด  
ขึ้นเองโดยธรรมชาติ  
รวมถึงความซาบซึ่ง  
ในพระพุทธรคุณด้วย

อย่างไรก็ตาม การใคร่ครวญ ท่งบ่น พระคาถามีใช้วิธีเดียวในการรำลึกถึงพระพุทธรคุณ แท้จริงแล้วการเจริญพระพุทธรคุณยังด้อยกว่าวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติมีญาณหยั่งรู้ความเกิดดับปิตติจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ รวมถึงความซาบซึ่งในพระพุทธรคุณด้วย พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา” ผู้ปฏิบัติที่ได้ญาณปัญญาจะมีความซาบซึ่งถึงความยิ่งใหญ่ของพระบรมศาสดาของเราอย่างแท้จริง และจะปรารภกับตนเองว่า “หากเราสามารถประสพกับความบริสุทธิ์ของจิตได้ถึงเพียงนี้ พระพุทธรวิสุทธิคุณจะยิ่งใหญ่สักเพียงใด”

## ๒. รื่นเรึงในธรรม

วิธีที่สองในการเจริญปิตติก็คือการระลึกถึงพระธรรมและคุณของพระธรรม พระธรรมคุณข้อแรกก็คือ “เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว” พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนธรรมอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งเสียจนวิปัสสนาจารย์ทุกท่านก็ยังคงเจริญรอยตามเรื่อยมา นี่เป็นเหตุให้เราสมควรที่จะชื่นชมยินดี

พระพุทธองค์ตรัสย้ำเรื่องไตรสิกขา กล่าวคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติตาม เริ่มด้วยการรักษาความประพฤติให้บริสุทธิ์โดยการรักษาศีล และพยายามพัฒนาคุณธรรมให้เจริญขึ้นโดยการควบคุมกายและวาจา ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย คือ หนึ่งทำให้เราปราศจากมลทินและความเศร้าหมอง ไม่ถูกตำหนิโดยปราชญ์และถูกลงโทษ โดยกฎหมายบ้านเมือง

จากนั้นหากปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ เราก็จะเจริญสมาธิ และหากมีศรัทธา มีความมั่นคงและอดทนแล้ว ก็จะได้พบกับจิตใจที่เป็นสุข สดใส สว่าง และสงบ นี่คือสมถสุข ความสุขที่เกิดจากสมาธิและความสงบของจิต ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าถึงฌานชั้นต่าง ๆ อันเป็นสภาวะจิตที่กิเลสจะถูกกดข่มไว้ชั่วคราวทำให้เกิดความสงบอย่างวิเศษ

แล้วเมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ความสุขแบบที่สามก็จะเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดมีญาณหยั่งรู้ที่ลึกซึ้งขึ้นจนประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงปิติอย่างสูงเป็น “ความสุขที่น่าตื่นเต้น” ติดตามด้วย “ความสุขจากความแจ่มชัด” และในที่สุดเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุสังขารุเบกขาญาณ ญาณปัญญาที่หยั่งรู้ความวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง ผู้ปฏิบัติจะประสบกับ “ความสุขจากอุเบกขา” อันเป็นความสุขที่ลึกซึ้ง ปราศจากความเร่าร้อนและตื่นเต้น แต่เป็นความสุขที่ละเอียดและสุขุม

ดังนั้น สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้ว่า

ผู้ที่ปฏิบัติตามหนทางนี้จะได้รับความสุขต่างๆ เหล่านี้จนเกิดความสุขซึ่งในพระพุทธวณะ ผู้ปฏิบัติก็จะกล่าวออกมาเองว่า “พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว”

ในที่สุด เมื่อก้าวข้ามความสุขเหล่านี้ก็จะพบ “ความสุขจากการหลุดพ้น” เหนือกว่าความสุขจากอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจะสามารถหยั่งลงสู่พระนิพพานเมื่อจิตเข้าสู่อริยมรรค หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติจะยิ่งรู้สึกซาบซึ้งในพุทธธรรมที่ไม่เคยรู้มาก่อนยิ่งขึ้นไปอีก พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “หากปฏิบัติตามหนทางนี้ ก็จะสามารถบรรลุถึงการดับทุกข์ได้” นี่เป็นความจริงมีบุคคลจำนวนมากได้ประสบมาแล้ว และในที่สุดเมื่อผู้ปฏิบัติประสบด้วยตนเอง จิตก็จะเปี่ยมด้วยความปีติและความระลึกในพระคุณของพระรัตนตรัยเป็นอย่างยิ่ง

## ผลอันยิ่งใหญ่จากการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น มีสามวิธีในการตระหนักถึงความเป็นจริงที่ว่า พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้อแรกหากผู้ปฏิบัติใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความเป็นไปได้ในการได้รับสิ่งที่ยิ่งใหญ่จากการปฏิบัติกรรมฐาน จิตจะเปี่ยมไปด้วยปีติและความชื่นชมต่อพระธรรม บางทีผู้ปฏิบัติอาจประกอบด้วยศรัทธาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ดังนั้น เมื่อได้ยินคำเทศนาหรืออ่านเรื่องธรรมะ ผู้ปฏิบัติก็จะเปี่ยมล้นด้วยปีติและความสนใจ (ในพระธรรมนั้น) ข้อสองหากได้

ปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง พระดำรัสที่พระพุทธองค์  
ตรัสรับรองก็จะเริ่มปรากฏให้เห็นจริง คีล และ  
สมาธิ จะทำให้ชีวิตผู้ปฏิบัติดีขึ้น ซึ่งจะเห็นได้เองว่า  
พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีเพียงใด เพราะ  
นำมาซึ่งความแจ่มใสและความสุขอย่างลึกซึ้ง และ  
ประการสุดท้าย ความยิ่งใหญ่ของพระธรรมสามารถ  
เห็นได้จากการเจริญปัญญาซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพาน  
ในที่สุด ซึ่ง ณ จุดนี้ ชีวิตของผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนไป  
เหมือนกับการเกิดใหม่ ซึ่งคงจะจินตนาการได้ถึงปีติ  
และความซาบซึ้งที่พึงรู้สึกได้

### ๓. ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

การรำลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ เป็นวิธีที่  
สามในการเจริญปีติ ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้  
กล่าวไว้ว่า พระสงฆ์คือกลุ่มบุคคลผู้ประเสริฐผู้อุทิศ  
ตนเพื่อพระธรรมด้วยความพยายามอย่างสุดความ  
สามารถและอดทนในการเดินตามทางสายตรงและ  
ถูกต้องเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง

ผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุ  
ธรรมในระดับใด  
ระดับหนึ่งแล้ว จะ  
มีความศรัทธาที่  
แก่กล้าในอริยชน  
ทั้งหลาย ผู้มีความ  
บริสุทธิ์และหมดจด  
ที่ได้ดำเนินผ่านหน-  
ทางนี้มาแล้ว

หากผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตใน  
การปฏิบัติบ้างแล้ว ก็อาจนึกถึงความรู้สึกของบุคคล  
อื่นที่ได้รับประสบการณ์ในลักษณะเดียวกันนี้หรือ  
ลึกซึ้งกว่าประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง ผู้ปฏิบัติที่  
ได้บรรลุธรรมในระดับใดระดับหนึ่งแล้ว จะมีความ  
ศรัทธาที่แก่กล้าในอริยชนทั้งหลายผู้มีความบริสุทธิ์  
และหมดจดที่ได้ดำเนินผ่านหนทางนี้มาแล้ว

#### ๔. ระลึกถึงศีลของตน

วิธีที่สี่ในการเจริญปีติก็คือการระลึกถึงความบริสุทธิ์ของความประพฤติของตน ความหมัดจดทางกายคือคุณธรรมที่มีพลังที่จะนำมาซึ่งความพอใจและความเบิกบานแก่ผู้ปฏิบัติ บุคคลต้องมีความพากเพียรอย่างสูงในการรักษาความบริสุทธิ์ และในความเพียรนั้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกอึดอัดและเบิกบานใจ แต่หากไม่อาจรักษาความบริสุทธิ์ไว้ได้ ผู้ปฏิบัติก็อาจถูกย้ายด้วยความรู้สึกเสียใจและการตำหนิตนเอง ไม่สามารถรักษาสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

ศีลเป็นรากฐานของสมาธิและปัญญา มีตัวอย่างมากมายของบุคคลที่บรรลุธรรมโดยการกำหนดสติอยู่กับปีติที่เกิดจากการระลึกถึงความบริสุทธิ์ในการรักษาศีลของตนเอง สีสานุสตินี้มีประโยชน์มากในสถานการณ์ที่ฉุกฉิน

#### ปีติในสถานการณ์ที่ฉุกฉิน : เรื่องของ ติสสะ

มีชายหนุ่มชื่อติสสะ เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์แล้วก็เกิดความรู้สึกสลดสังเวชเป็นอย่างยิ่ง แม้เขาจะเป็นคนที่มีความทะเยอทะยาน แต่ก็รู้สึกได้ถึงความไร้สาระของโลก เขาจึงหันความทะเยอทะยานอยากมุ่งไปสู่การเป็นพระอรหันต์ ไม่นานเขาก็ละทิ้งชีวิตฆราวาสออกบวช

ก่อนบวช เขาได้ยกสมบัติให้น้องชายชื่อ จุลติสสะ ทำให้น้องชายร่ำรวยมาก ภรรยาของ จุลติสสะเกิดความโลภเกรงว่าพระภิกษุจะเปลี่ยนใจ ลาสิกขาแล้วมาทวงทรัพย์สมบัติคืน นางจึงหาทาง ปกป้องทรัพย์สมบัติที่พึงได้มาใหม่โดยการว่าจ้าง คนมาทำร้ายท่านพระติสสะ โดยสัญญาว่าจะให้ รางวัลอย่างงามหากฆ่าพระภิกษุนั้นได้สำเร็จ

คนร้ายตกลงแล้วออกเดินทางหาพระภิกษุ ในป่า เมื่อพบพระภิกษูกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ก็เข้า ล้อมและเตรียมลงมือฆ่า พระภิกษุกล่าวว่า “โปรด รอลักหน้อยเถิด อาตมายังทำหน้าที่ไม่เสร็จเลย”

“เราจะรอดได้อย่างไร” คนร้ายตอบ “เราเอง ก็มึงงานเหมือนกัน”

“ขอแค่หนึ่งคืนเท่านั้น” พระภิกษุติสสะขอร้อง “แล้วให้ท่านกลับมาฆ่าอาตมาได้”

“เราไม่เชื่อหรอก! ท่านคงคิดจะหนีละสิ ให้ หลักประกันสิว่าท่านจะไม่หนีไปไหน”

พระภิกษุไม่มีสมบัติอะไรนอกจากบาตรและ จีวร จึงไม่อาจให้อะไรเป็นหลักประกันแก่คนร้ายได้ แต่แล้วท่านก็คว่ำก้นขึ้นมากุบขาค้างของ ตนเองให้หัก เมื่อคนร้ายเห็นพระภิกษุไม่อาจหนีได้ แน่แล้ว พวกเขาจึงพากันหลีกไปก่อไฟนอนที่ต้นทาง เดินจงกรม (ของท่าน) ปล่อยให้ท่านปฏิบัติธรรม ต่อไป

ภิกษุหนุ่มมีความ  
ปรารถนาอย่างแรง  
กล้าในการขุดถอน  
กิเลส ท่านไม่เกรง-  
กลัวความตายหรือ  
ความทุกข์ทรมาน  
เลย แต่ท่านกลับ  
เกรงกลัวกิเลสซึ่ง  
ยังคุกรุ่นอยู่ในตัว  
ท่าน

เราคงพอมองเห็นแล้วว่าภิกษุหนุ่มมีความ  
ปรารถนาอย่างแรงกล้าเพียงใดในการขุดถอนกิเลส  
ท่านไม่เกรงกลัวความตายหรือความทุกข์ทรมานเลย  
แต่ท่านกลับเกรงกลัวกิเลสซึ่งยังคุกรุ่นอยู่ในตัวท่าน  
ท่านยังมีชีวิตแต่ยังทำงานไม่เสร็จและท่านกลัวที่จะ  
ต้องตายก่อนที่จะทำลายกิเลสให้สิ้นลง

เพราะพระภิกษุหนุ่มได้ละทิ้งโลกมาด้วย  
ความศรัทธาอย่างแรงกล้า ท่านจึงมีความขยันหมั่น-  
เพียรมากในการเจริญสติ การปฏิบัติของท่านคง  
ต้องเข้มแข็งมากจนกระทั่งสามารถทนต่อความเจ็บ  
ปวดจากการทุบกระดูกขาตนเอง เพราะสามารถ  
เฝ้าดูความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสนั้นโดยไม่ยอม  
พ่ายแพ้ ขณะที่ท่านเฝ้าดูอยู่ก็พิจารณาถึงศีลของ  
ตนเอง ท่านถามตนเองว่าท่านได้ทำศีลข้อใดของ  
พระภิกษุให้ขาดลงหรือไม่นับตั้งแต่ที่ออกบวช แล้ว  
ท่านก็รู้สึกยินดีที่พบว่า ท่านได้รักษาศีลมาอย่าง  
บริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อยแม้แต่ข้อเดียว ความรู้นี้ทำให้  
ท่านเกิดความพอใจและปลื้มปีติ

ความเจ็บปวดที่ขาดลงและความปีติอย่าง  
แรงกล้าบังเกิดขึ้นแทนที่ในจิตของภิกษุหนุ่มอย่าง  
ชัดเจน ท่านตั้งสติไว้ที่ปีตินั้นแล้วกำหนดรู้ปีติ ความ  
สุข และความพอใจ เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้นญาณ  
ของท่านแก่กล้าและเร่าตัวขึ้น ทันใดนั้นท่านก็บรรลุ  
ธรรม ประจักษ์ในอริยสัจสี่และสำเร็จเป็นพระ  
อรหันต์ในเวลาอันรวดเร็ว

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เราควรจะทำศีลให้เป็น

หากปราศจากศีลแล้ว การนั่งเจริญกรรมฐานก็ไม่ต่างอะไรจากการเชื่อเชิญความเจ็บปวด หากศีลของเรามั่นคงแล้ว ความเพียรในการปฏิบัติธรรมก็จะให้ผลโดยเร็ว

การให้ทานโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว แต่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือหลุดพ้นจากทุกข์ จึงจะเป็นทานที่สมบูรณ์และมีผลมาก

การให้ทานในยามยากจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และอาจทำให้เราปลื้มใจมากที่สุดด้วย

พื้นฐานที่มั่นคง หากปราศจากศีลแล้ว การนั่งเจริญกรรมฐานก็ไม่ต่างอะไรจากการเชื่อเชิญความเจ็บปวด จงเร่งสร้างพื้นฐานแห่งการปฏิบัติคือศีลอันบริสุทธิ์เถิด หากศีลของเรามั่นคงแล้ว ความเพียรในการปฏิบัติธรรมก็จะให้ผลโดยเร็ว

## ๕. รำลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว

วิธีที่ห้าในการเจริญปฏิบัติก็คือ การระลึกถึงความโอบอ้อมอารีของตน หากให้ทานโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว แต่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือหลุดพ้นจากทุกข์ ทานนั้นจึงจะเป็นทานที่สมบูรณ์และมีผลมาก นอกจากนี้ทานนั้นยังทำให้เกิดความสุขและความยินดีแก่ผู้กระทำด้วย เจตนาเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกว่าทานนั้นจะให้ผลมากน้อยเพียงไร การทำบุญไม่ควรแฝงไว้ด้วยความเห็นแก่ตัว

## การให้ทานในยามยาก

การให้ทานมิได้จำกัดเฉพาะเรื่องเงิน ทานอาจเป็นการให้กำลังใจแก่เพื่อนที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ การให้ทานในยามยากจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก การแบ่งปันสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามีอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เราปลื้มใจมากที่สุดด้วย

มีเรื่องในอดีตเกี่ยวกับพระราชองค์หนึ่งในศรีลังกา วันหนึ่งขณะที่พระองค์กำลังถอยทัพอย่างรวดเร็ว เหลือเสบียงอยู่เพียงเล็กน้อย ระหว่างเสด็จผ่านไปเฝ้าทรงพบภิกษุองค์หนึ่งกำลังบิณฑบาต

อยู่ ภิกษุหนึ่งเป็นพระอรหันต์และพระราชาก็ถวายอาหารส่วนหนึ่งของพระองค์แก่ภิกษุหนึ่ง แม้จะเหลืออาหารสำหรับพระองค์และผู้ติดตามน้อยเต็มที ต่อมาเมื่อพระราชาทรงระลึกถึงทานบารมีที่พระองค์ได้ทรงกระทำมาตลอดพระชนม์ชีพ ทานครั้งนั้นเป็นสิ่งที่พระองค์ภูมิใจมากที่สุดแม้จะไม่ประณีตและมีค่าเท่าครั้งอื่น ๆ

อีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการให้ทานเกิดขึ้นในสำนักมหาสิลาสนยิตตา ในกรุงร่างกุ้ง หลายปีมาแล้วเมื่อศูนย์ปฏิบัติธรรมยังพัฒนาไปอย่างช้าๆ ผู้ปฏิบัติบางคนไม่มีเงินค่าอาหารและที่พัก ผู้คนยังยากจนอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติเหล่านี้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นที่น่าเสียดายหากปล่อยให้กลับไปเพียงเพราะขาดทุนทรัพย์ ดังนั้น คณะวิปัสสนาจารย์จึงรวบรวมปัจจัยเพื่อสนับสนุนผู้ปฏิบัติที่มีศักยภาพดีแล้วผู้ปฏิบัติเหล่านั้นก็มีความก้าวหน้ามาก เมื่อผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมาย พระวิปัสสนาจารย์ต่างเปี่ยมด้วยความปิติและยินดี

## ๖. ระลึกถึงคุณของเทวดา

วิธีที่ทกในการเจริญปฏิบัติก็คือ คิดถึงคุณสมบัติของเทวดาและพรหมซึ่งอยู่ในเทวโลก เมื่อท่านเหล่านี้เกิดเป็นมนุษย์ ท่านเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมอย่างสูง ท่านเชื่อว่าการทำดีจะได้ดี และการทำชั่วจะก่อให้เกิดผลร้าย ดังนั้น ท่านเหล่านั้นจึงพยายามทำดีและหลีกเลี่ยงความประพฤตินี้ที่ไม่เหมาะสม

เมื่อเราคิดถึงคุณธรรม  
ของเหล่าเทวดา  
เราก็สามารถพิจารณา  
ครุฑา ทาน วิริยะ และความ  
พากเพียรที่ท่านได้  
สั่งสมมาตั้งแต่เป็น  
มนุษย์ หากพบว่า  
เรามีคุณธรรมใกล้เคียงกับ  
เทวดาและพรหมเหล่านี้ เรา  
ก็จะเปี่ยมด้วยความ  
พึงพอใจและความ  
ยินดี

บางท่านก็เจริญกรรมฐาน กุศลวิบากจึงนำท่าน  
เหล่านี้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น มีชีวิตที่รื่นรมย์มาก  
กว่าในโลกมนุษย์ ท่านที่บรรลุนิพพานจิตชั้นสูงไปเกิด  
เป็นพรหมซึ่งมีชีวิตยาวนานเป็นกัปกัลป์ ดังนั้น เมื่อ  
เราคิดถึงคุณธรรมของเหล่าเทวดา เราก็สามารถ  
พิจารณาครุฑา ทาน วิริยะ และความพากเพียรที่  
ท่านได้สั่งสมมาตั้งแต่เป็นมนุษย์ เป็นการง่ายที่จะ  
นำท่านมาเปรียบเทียบกับตัวเรา หากพบว่าเรามี  
คุณธรรมใกล้เคียงกับเทวดาและพรหมเหล่านี้ เราก็  
จะเปี่ยมด้วยความพึงพอใจและความยินดี

### ๗. ระลึกถึงคุณพระนิพพาน

วิธีที่เจ็ดในการเจริญปีติก็คือ การใคร่ครวญ  
ถึงความสงบระงับจากกิเลส โดยนัยปรมาตม หมาย  
ถึงการระลึกถึงพระนิพพาน หากผู้ปฏิบัติบรรลุนิพพาน  
ความสงบในระดับนี้แล้ว เมื่อระลึกถึงความสงบนั้น  
ก็จะสามารถเจริญปีติได้มาก

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ประจักษ์พระนิพพานด้วย  
ตนเอง ก็สามารถระลึกถึงความเยือกเย็นของสมาธิ  
ที่ยั่งยืนหรือฌานจิต ความสุขจากสมาธินี้เหนือ  
กว่าความสุขใด ๆ ในโลก มีบุคคลที่มีสมาธิเข้มแข็ง  
มากเสียจนกิเลสไม่สามารถล่วงล้ำได้แม้ในขณะที่มิได้  
เข้าสมาธิ ดังนั้น ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ท่านเหล่านั้นก็  
สามารถดำรงชีวิตที่สงบสุขได้ และการคิดถึงความ  
สงบเย็นและความแจ่มใส ก็สามารถทำให้เกิดปีติ  
อย่างวิเศษ

หากผู้ปฏิบัติยังมีได้ฌานให้ระลึกถึงสภาวะจิต  
ที่บริสุทธิ์และสะอาดในเวลาปฏิบัติ ในเวลาที่จิต  
ปราศจากกิเลสไปชั่วขณะ จิตจะเกิดความสงบเย็น  
โดยธรรมชาติ หากเปรียบเทียบกับความสุขทางโลก  
แล้ว ผู้ปฏิบัติจะพบว่าความสุขทางโลกนั้นหยาบ  
และแฝงด้วยความรุ่มร้อน การเปรียบเทียบกับเช่นนี้ก็  
อาจทำให้ปีติเจริญขึ้น

#### ๘ - ๙. เว้นจากคนพาล คบบัณฑิต

วิธีที่แปดและเก้าในการเจริญปีติมีความ  
เชื่อมโยงกัน กล่าวคือ ให้เว้นจากคนพาลที่เต็มไปด้วย  
ด้วยโทสะและไร้เมตตา และให้แสวงหาบัณฑิตผู้มี  
เมตตา ในโลกนี้มีคนที่ถูกรอบงำด้วยโทสะมากเสีย  
จนไม่อาจแยกแยะกุศลออกจากอกุศลกรรม พวกเขา  
เขาไม่รู้จักประโยชน์หรือความสมควร การให้ความ  
เคารพต่อผู้ที่ควรเคารพ หรือในการศึกษาธรรมะ  
หรือเจริญกรรมฐาน พวกเขามีอาการดุร้าย ถูก  
ครอบงำได้ง่ายด้วยความโกรธและความเกลียดชัง  
ชีวิตของพวกเขาเต็มไปด้วยกิจกรรมที่หยาบคาย  
และน่ารังเกียจ การอยู่ร่วมกับคนเหล่านี้ย่อมไม่ช่วย  
ให้ปีติเกิดขึ้น

คนอีกพวกหนึ่งมีความเห็นอกเห็นใจและเอื้อ  
อาทรต่อผู้อื่น ความอบอุ่นและความรักในจิตใจจะ  
แสดงออกมาทางกายและวาจา กัลยาณชนเช่นนี้  
จะมีความอ่อนหวาน ประณีตลึกซึ้งในการคบหา  
สมาคมกับคนอื่น การคบหาบุคคลเช่นนี้มีประโยชน์

กัลยาณชนจะมี  
ความอ่อนหวาน  
ประณีตลึกซึ้งใน

การคบหาสมาคม  
กับคนอื่น การคบ  
หาบุคคลเช่นนี้มี  
ประโยชน์ ย่อมทำ  
ให้ปิติเกิดขึ้น

การอยู่ท่ามกลางกลิ่นไอของความรักความอบอุ่น  
ย่อมทำให้ปิติเกิดขึ้น

## ๑๐. พิจารณาพระสูตรที่ทำให้เกิดความ เลื่อมใส

วิธีที่ลึบในการเจริญปิตีก็คือ การพิจารณา  
พระสูตร พระสูตรบางบทกล่าวถึงพระพุทธคุณ หาก  
ผู้ปฏิบัติเปี่ยมด้วยศรัทธา การคิดทบทวนพระสูตร  
บทใดบทหนึ่งจะทำให้เกิดความเบิกบานใจและ  
ความสุข สติปัญญาฐานสูตรเป็นพระสูตรหนึ่งที่กล่าวถึง  
ประโยชน์ที่บุคคลพึงได้รับจากการปฏิบัติธรรม  
พระสูตรอื่นๆ กล่าวถึงเรื่องราวของพระสงฆ์และ  
เหล่าอริยบุคคลที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ การ  
ทบทวนพระสูตรเหล่านี้จะสร้างกำลังใจซึ่งนำไปสู่  
ปิติและความสุข

## ๑๑. การน้อมใจ

พึงเข้าใจว่าปิติจะ  
เกิดขึ้นเมื่อจิตสะอาด  
ปราศจากกิเลส ดัง-  
นั้นการจะเข้าถึงปิติ  
ผู้ปฏิบัติต้องทุ่มเท  
ความเพียรในการ  
เจริญสติอย่างต่อ-  
เนื่อง

ประการสุดท้าย หากผู้ปฏิบัติน้อมใจไปสู่การ  
เจริญปิตีอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอประสพผล  
ดังใจหวัง พึงเข้าใจว่าปิติจะเกิดขึ้นเมื่อจิตสะอาด  
ปราศจากกิเลส ดังนั้นการจะเข้าถึงปิติ ผู้ปฏิบัติต้อง  
ทุ่มเทความเพียรในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อ  
ให้สมาธิเกิดขึ้นและป้องกันกิเลสให้ห่างไกล ผู้ปฏิบัติ  
ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะรักษาสติให้มั่นคงทุกวินาที  
ไม่ว่าในอิริยาบถนั่งหรือนอน เดิน ยืน หรืออิริยาบถ  
อื่น ๆ

## ปัสลัทธิ : โภชนมงค์องค์ที่ห้า

จิตใจของคนส่วนใหญ่มักตกอยู่ในความฟุ้งซ่าน รำคาญใจอยู่เสมอ จิตวิ่งไปโน่นมานี่ สะบัดไหวเหมือนผืนธงท่ามกลางลมแรง กระจัดกระจายเหมือนขี้เถ้าที่ถูกก้อนหินขว้างใส่ ปราศจากความเยือกเย็นและสงบเงียบ ความฟุ้งซ่านกระสับกระส่ายนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นคลื่นของจิตที่คล้ายกับผิวน้ำยามถูกลมพัด จิตจะกระเพื่อมเป็นคลื่นอย่างชัดเจนเมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน

ถึงแม้ว่าจิตที่ฟุ้งซ่านนี้มีสมาธิ แต่ก็ยังเป็นสมาธิที่เจือด้วยความกระสับกระส่ายเหมือนกับคนป่วยที่พลอยทำให้สมาธิในครอบครั้วตื่นเต้นและกระวนกระวายใจ ดังนั้น ความฟุ้งซ่านนี้มีผลมากต่อสภาพจิตอื่นๆ ในเวลาเดียวกัน ความสุขที่แท้จริงจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ หากจิตมีความกระสับกระส่าย

เมื่อจิตใจฟุ้งซ่านก็ยากที่จะควบคุมความประพฤติ บุคคลเริ่มปฏิบัติตนตามอำเภอใจและความปรารถนาโดยไม่คำนึงว่าพฤติกรรมนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล และด้วยความไม่ยั้งคิดนี้ บุคคลอาจแสดงกิริยาหรือกล่าววาจาที่ไม่เหมาะสมอันจะนำมาซึ่งความเสียใจ การตำหนิตนเอง หรือแม้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ “ฉันผิดไปแล้ว ฉันไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย ถ้าเพียงแต่ฉันคิดก่อนจะทำ” เมื่อจิตใจถูกรอบงำด้วยความเสียใจและเศร้าสลด ความสุขก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

**ปัสสัทธิ** หมายถึง  
ความสงบเย็นซึ่ง  
จะเกิดขึ้นได้เมื่อ  
ความปั่นป่วนหรือ  
ความเคลื่อนไหว  
ของจิตสงบลง

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบนี้  
จะเกิดขึ้น เมื่อไม่มีความกระวนกระวายและความ  
เสียใจ ภาษาบาลีเรียกว่า **ปัสสัทธิ** หมายถึงความ  
สงบเย็นซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อความปั่นป่วนหรือความ  
เคลื่อนไหวของจิตสงบลง

ในโลกปัจจุบัน ผู้คนมีความทุกข์เป็นอย่างยิ่ง  
คนเป็นจำนวนมากหันไปพึ่งยาเสพติด ยาระงับ  
ประสาท ยานอนหลับ เพื่อสงบจิตใจและให้มี  
ความสุข บ่อยครั้งที่เด็กวัยรุ่นลองเสพยาเพื่อช่วย  
ให้ผ่านบางช่วงของชีวิตเมื่อจิตใจสับสน เป็นเรื่อง  
น่าเสียดายที่บางครั้งเยาวชนเหล่านี้โชคไม่ดีที่เสพยา  
จนติด

ความสงบสันติที่เกิดจากการเจริญกรรมฐาน  
เหนือกว่าฤทธิ์ของยาเสพติดหรือสารอื่นใดทั้งสิ้น  
แน่นอนว่าจุดมุ่งหมายของกรรมฐานนั้นอยู่เหนือ  
ความสงบ แต่สันติสุขก็เป็นผลจากการดำเนินตาม  
ทางสายตรงที่ถูกต้องของพระธรรม

## สงบกายและจิต

ลักษณะของปัสสัทธิก็คือ ทำให้กายและจิต  
สงบ ทำให้ความฟุ้งซ่านสงบระงับ

## การสกัดความร้อนออกจากจิต

หน้าที่ของปัสสัทธิคือการสกัดกั้นหรือระงับ  
ความเร่าร้อนในจิตซึ่งเกิดจากความกระวนกระวาย

ลับสน หรือเสียใจ เมื่อจิตถูกสภาวะเหล่านี้รุกราน จิตจะเร่าร้อนราวกับถูกเผา ปัสลัทธิจะทำหน้าที่ดับ ไฟนี้แล้วนำความเย็นสบายมาแทนที่

## ความสงบ

อาการปรากฏของปัสลัทธิคือความสงบของ กายและจิต เป็นสภาวะที่นำมาซึ่งความสงบ เยือก- เย็นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ปฏิบัติทุกคนคงคุ้นเคยกับความฟุ้งซ่านเป็น อย่างดี มีแรงผลักดันให้เคลื่อนไหว ให้ลุกขึ้นเพื่อทำ อะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา ร่างกายกระตุก จิต แล่นไปที่โน่นที่นี่ เมื่ออาการเหล่านี้ดับไป จิตจะอยู่ ในภาวที่นิ่งสงบ ไม่กระเพื่อม การเคลื่อนไหวจะ นุ่มนวลราบรื่นและสง่างาม ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งอยู่ เฉย ๆ โดยแทบไม่เคลื่อนไหวเลย

โพชนงค์องค์นี้จะเกิดโดยอัตโนมัติต่อจาก ปิติ เนื่องจากปิติที่ลึกซึ่งมักสัมพันธ์กับความสงบที่ ลุ่มลึก เมื่อปิติแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ผู้ปฏิบัติก็จะไม่ ปรารถนาที่จะเคลื่อนไหวหรือแม้แต่รบกวนความ สงบนิ่งของจิต

พระพุทธองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วันหลังการ ตรัสรู้เสวยวิมุตติสุข ทรงรักษาแต่ละอิริยาบถไว้ ๗ วัน ในสถานที่ ๗ แห่ง โดยการเข้าและออกจาก ผลญาณ ธรรมปิติที่แผ่ซ่านทั่วพระวรกายอยู่ตลอดเวลาทำให้พระพุทธองค์ประทับนิ่งอยู่ไม่ขยับเขยื้อน

ปิติที่ลึกซึ่งมักสัมพันธ์กับความสงบที่ลุ่มลึก เมื่อปิติแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ผู้ปฏิบัติก็จะไม่ปรารถนาที่จะเคลื่อนไหวหรือแม้แต่รบกวนความสงบนิ่งของจิต

หรือแม้ปิดเปลือกตาให้สนิท พระเนตรหรืออยู่เพียง  
ครึ่งเดียวตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติเองก็อาจเคยพยายาม  
หลับตาแล้วดวงตากลั้บเบิกโพลงขึ้นมาโดยไม่ได้  
ตั้งใจเมื่อเกิดปิติอย่างแรงกล้า ในที่สุดก็อาจตัดสิน  
ใจปฏิบัติต่อไปทั้งที่ดวงตาเปิดอยู่ หากผู้ปฏิบัติ  
ประสบอาการเช่นนี้ก็อาจพอมองเห็นได้ว่าปิติของ  
พระพุทธองค์และพระธรรมปิติจะยิ่งใหญ่เพียงใด

## โยนิโสมนสิการ

ความแยบคายใน  
การกำหนดทำให้  
เกิดความคิดและ  
สภาวะจิตที่เป็นกุศล  
และเป็นสมาธิอัน  
นำมาซึ่งความสงบ  
และปิติ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสงบเกิดจาก  
โยนิโสมนสิการ กล่าวคือ ความแยบคายในการ  
กำหนดที่ทำให้เกิดความคิดและสภาวะจิตที่เป็นกุศล  
และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สภาวะจิตที่เป็นสมาธิอันนำ  
มาซึ่งความสงบและปิติ

## วิธีพัฒนาความสงบ ๗ วิธี

นอกจากนี้พระอรรถกถาจารย์ยังได้แสดง  
วิธีอีก ๗ วิธี ในการสร้างความสงบ

### ๑. อาหารที่เหมาะสม

วิธีที่หนึ่งได้แก่ การรับประทานอาหารที่  
เหมาะสม และมีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นและมีความพอ  
ดี คุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ไม่จำเป็นต้องประณีตแต่เพียงพอสอดคล้อง  
ความต้องการของร่างกาย หากร่างกายได้รับอาหารไม่พอ  
เพียง สุขภาพก็จะอ่อนแอเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

นอกจากนี้ อาหารยังต้องมีความเหมาะสม คือไม่ ย่อยยาก หากผู้ปฏิบัติไม่ชอบอาหารก็จะไม่สามารถ ปฏิบัติได้ เพราะจะทำให้ไม่สบาย และโทษหาอาหาร ที่อยากจะรับประทาน

เราอาจศึกษาบทเรียนที่ดีในสมัยพุทธกาล มีพ่อค้าที่มั่งคั่งและอุบาสิกาท่านหนึ่งคอยดูแลอุปฏ-ฐากคณะสงฆ์ในบริเวณที่พระพุทธองค์ประทับสอน อยู่ หากสองท่านนี้ได้ช่วยวางแผนและจัดการงาน ต่างๆ แล้ว ก็มักจะแก้ปัญหาความขลุกขลักได้เสมอ เคล็ดลับของท่านทั้งสองคือการอาศัยหลักความ จำเป็นและความเหมาะสม โดยการดูแลความต้องการ ของภิกษุ ภิกษุณี หรือโยคีที่ได้รับนิมนต์มาฉัน ภัตตาหารอย่างถึถ้วนอยู่เสมอ นอกจากนี้ท่านทั้ง-สองยังพยายามสืบหาว่าสิ่งใดเหมาะสมกว่า บางที ผู้ปฏิบัติอาจพอจำได้ว่าเมื่อได้รับประทานอาหารที่ ร่างกายต้องการแล้ว จิตจะสงบมีสมาธิ

บางทีผู้ปฏิบัติอาจ พอจำได้ว่าเมื่อได้ รับประทานอาหาร ที่ร่างกายต้องการ แล้ว จิตใจจะสงบ มีสมาธิ

## ๒. อากาศที่เหมาะสม

วิธีที่สองที่เอื้ออำนวยให้เกิดความสงบ คือ การได้ปฏิบัติกรรมฐานในสถานที่ที่มีอากาศดี ซึ่ง ช่วยให้เกิดความสบายและสะดวกต่อการปฏิบัติธรรม คนแต่ละคนจะชอบอะไรไม่เหมือนกัน แต่ไม่ว่าผู้ ปฏิบัติจะชอบอากาศแบบไหน ก็ย่อมปรับตัวใน สภาวะอากาศที่แตกต่างออกไปได้โดยการใช้พัดลม เครื่องทำความร้อน หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา บาง ตามสภาพอากาศ

### ๓. อริยาบถที่เหมาะสม

ส่วนใหญ่เรานั่ง และเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อริยาบถทั้งสองนี้เป็นอริยาบถที่ดีที่สุดสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ

วิธีที่สามในการสร้างความสงบก็คือ การเลือกอริยาบถที่เหมาะสมและสบาย ส่วนใหญ่เรานั่งและเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อริยาบถทั้งสองนี้เป็นอริยาบถที่ดีที่สุดสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ แต่ความสบายมิได้หมายถึงความทรุหรา การนอนหรือการนั่งพิงพนักเก้าอี้อาจพิจารณาได้ว่าเป็นอริยาบถที่ “ทรุหรา” หรือสบายเกินไป นอกเสียจากว่าผู้ปฏิบัติป่วยจนต้องนั่งพิง ในการนั่งโดยไม่พิงหรือการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียรเพื่อไม่ให้ล้มลง หากอยู่ในอริยาบถที่สบายเกินไป ความเพียรย่อมขาดหายไปและทำให้โง่งมงายขึ้น จิตจะผ่อนคลายและสบายมาก ในไม่ช้าผู้ปฏิบัติก็จะส่งเสียงกรนออกมา

### ๔. วางใจให้เป็นกลาง

หากความเพียรมากเกินไป ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดอารมณ์พลาดและเหนื่อยล้า แต่หากเกียจคร้านก็จะไม่ก้าวหน้า

วิธีที่สี่ในการสร้างความสงบก็คือ การรักษาความเพียรให้พอดี ผู้ปฏิบัติไม่ควรที่จะกระตือรือร้นจนเกินไปหรือทำตัวเหลวไหล หากความเพียรมากเกินไปผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดอารมณ์พลาดและเหนื่อยล้า แต่หากเกียจคร้านก็จะไม่ก้าวหน้า คนที่กระตือรือร้นมากเกินไป เปรียบได้กับคนที่อยากปีนให้ถึงยอดเขาโดยเร็ว เขารีบปีนแต่เนื่องจากภูเขาสูงชันทำให้ต้องหยุดบ่อยๆ ในที่สุดทำให้ล่าช้ากว่าจะถึงยอดเขา ในทางกลับกัน คนที่เกียจคร้านก็เปรียบเหมือนหอยทากที่ค่อย ๆ คลานไปอย่างช้า ๆ

## ๕ - ๖. เว้นจากคนพาล สมาคมกับบุคคล ผู้มีเมตตา

การเว้นจากคนเจ้าโทสะ หยาบคาย หรือ  
โหดร้ายก็สามารถช่วยสร้างความสงบได้ เห็นได้ชัด  
ว่าหากมิตรสหายของผู้ปฏิบัติมีอารมณ์ร้อน มัก  
โกรธและด่าทออยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติก็คงจะหา  
ความสงบได้ยาก และก็มีตัวอย่างมากมายที่ความ  
สงบของจิตผู้ปฏิบัติจะดีขึ้นหากคบหากับบุคคลที่มี  
ความสงบ สงัด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## ๗. น้อมใจไปสู่ความสงบ

หากผู้ปฏิบัติระมัด  
ระวังในการเจริญ  
สติ ปัสสัทธิสัม-  
โพชฌงค์ก็จะเกิด  
ขึ้นโดยธรรมชาติ

ประการสุดท้าย หากผู้ปฏิบัติ น้อมใจไปสู่การ  
ปฏิบัติธรรมเนื่อง ๆ ตั้งความปรารถนาเพื่อบรรลุถึง  
ความสงบและสันติก็ย่อมได้รับความสงบสมปรารถนา  
หากผู้ปฏิบัติระมัดระวังในการเจริญสติ ปัสสัทธิ  
สัมโพชฌงค์ก็จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

## สมาธิ : โพชฌงค์องค์ที่หก

สมาธิเป็นองค์ประกอบของจิตที่เพ่งลงสู่  
อารมณ์ที่กำหนดแล้วหยั่งลง แทะตลอดและเคล้า  
อยู่กับอารมณ์นั้น องค์ธรรมนี้เรียกว่า สมาธิ ใน  
ภาษาบาลี

## ความสงบ

ลักษณะของสมาธิ  
ก็คือ ความไม่ฟุ้ง-

ลักษณะของสมาธิก็คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน  
สงบ นิ่ง มั่นคง ในที่นี้หมายความว่าจิตจดจ่ออยู่กับ

ชาน สงบ นิ่ง มั่นคง  
จิตจดจ่ออยู่กับอา-  
รมณ์ที่กำหนด จม  
สู่อารมณ์นั้น หยุด  
นิ่ง และสงบอยู่ตรง  
นั้น

สมาธิมี ๒ ประเภท  
หนึ่ง สมาธิที่ต่อ-  
เนื่อง ซึ่งเกิดจาก  
การกำหนดจิตอยู่  
กับอารมณ์ๆ เดียว  
โดยไม่ใส่ใจกับอา-  
รมณ์อื่นใดทั้งสิ้น

ในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน  
การระลึกอารมณ์  
เป็นสิ่งสำคัญมาก  
อารมณ์วิปัสสนา

อารมณ์ที่กำหนด จมสู่อารมณ์นั้น หยุดนิ่ง และสงบ  
อยู่ตรงนั้น

## สมาธิที่หยุดนิ่งและสมาธิที่เคลื่อนไหว

สมาธิมี ๒ ประเภท หนึ่ง เป็นสมาธิที่ต่อ-  
เนื่อง ซึ่งเกิดจากการกำหนดจิตอยู่กับอารมณ์ๆ เดียว  
นี้เป็นสมาธิที่ได้จากการเจริญสมถกรรมฐาน โดยให้  
จิตกำหนดนิ่งอยู่ที่อารมณ์ๆ เดียว โดยไม่ใส่ใจกับ  
อารมณ์อื่นใดทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะสามารถ  
ประสพกับสมาธิที่ต่อเนื่องได้เมื่อจิตหยั่งลงสู่मानจิต

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติวิปัสสนามุ่งไปที่  
การเจริญปัญญาและกระทำญาณปัญญาให้สมบูรณ์  
ญาณในที่นี้หมายถึงการรู้เห็นโดยประสพการณ์ตรง  
เช่น ความแตกต่างระหว่างรูปและนาม ความ  
สัมพันธ์ระหว่างรูปและนามโดยความเป็นเหตุและ  
ปัจจัย การประจักษ์ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์  
และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาวะธรรมทางกาย  
และจิต เหล่านี้เป็นญาณขั้นต้น และยังมีขั้นอื่น ๆ ที่  
เราจะต้องผ่านไปก่อนที่จะบรรลุถึงมรรคญาณและ  
ผลญาณซึ่งมีนิพพาน หรือการดับทุกข์ทั้งปวงเป็น  
อารมณ์

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การระลึก  
อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมาก อารมณ์วิปัสสนาก็คือ  
สภาวะธรรมทางกายและจิต เป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้  
โดยไม่ต้องใช้กระบวนการความคิด หรืออภินัยหนึ่ง  
ในการปฏิบัติวิปัสสนา เรารับรู้อารมณ์ต่าง ๆ โดยมี

ก็คือสภาวะธรรม  
ทางกายและจิต  
เป็นสิ่งที่สามารถ  
รับรู้ได้โดยไม่ต้อง  
ใช้กระบวนการ  
ความคิด

ขณิกสมาธิ สมาธิ  
ประเภทที่สอง เป็น  
สิ่งที่สำคัญที่สุดใน  
การเจริญวิปัสสนา  
ขณิกสมาธิเกิดขึ้น  
ในแต่ละขณะพร้อมๆ  
กับอารมณ์ แม้ว่าจะ  
มีอายุสั้นๆ แต่  
สมาธิแบบนี้สามารถ  
เกิดดับต่อเนื่องกัน  
ไปโดยไม่ขาดสาย  
ได้ และมีอำนาจ  
ในการทำให้จิตและ  
กิเลสสงบนิ่งอยู่

สมาธิเป็นเจตสิก  
ที่ทำหน้าที่รวมจิต  
เข้าด้วยกัน สมาธิ  
จะควบคุมให้เจตสิก

เป้าหมายที่จะได้มีญาณหยั่งรู้ลักษณะของสิ่งเหล่านี้  
ขณิกสมาธิ สมาธิประเภทที่สอง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด  
ในการเจริญวิปัสสนา อารมณ์วิปัสสนานั้นเกิดขึ้น  
และดับไปตลอดเวลา และขณิกสมาธิก็เกิดขึ้นใน  
แต่ละขณะพร้อม ๆ กับอารมณ์ แม้ว่าจะมีอายุสั้น ๆ  
แต่สมาธิแบบนี้สามารถเกิดดับต่อเนื่องกันไปโดยไม่  
ขาดสายได้ ในกรณีเช่นนี้ขณิกสมาธิจะมีคุณสมบัติ  
เหมือนสมาธิแบบต่อเนื่อง และมีอำนาจในการทำให้  
จิตและกิเลสสงบนิ่งอยู่

### สำรวมจิต

สมมุติว่าผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดอาการพองยุบ  
ของท้อง ขณะที่พยายามรักษาสติอยู่กับอาการพอง  
ยุบนั้น ผู้ปฏิบัติอยู่กับปัจจุบันขณะ การระลึกรู้  
พัฒนาขึ้นมาด้วยพลังแห่งสติและความเพียรใน  
แต่ละขณะซึ่งมีลักษณะเหมือนความเพียรที่ยังลึก  
ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกราวกับว่าจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่  
กำหนด ผู้ปฏิบัติจะตกหรือหล่นลงสู่อารมณ์ ไม่  
เพียงแต่จิตจะมีความแหลมคมและแทงตลอดอารมณ์  
และสงบนิ่งอยู่กับอารมณ์ในขณะนั้นเท่านั้น แต่  
สมาธิเจตสิกยังมีพลังในการทำให้เจตสิกอื่นๆ เกิดขึ้น  
พร้อมกันในขณะที่จิตระลึกรู้ นั่น สมาธิเป็นเจตสิกที่  
ทำหน้าที่รวมจิตเข้าด้วยกัน สมาธิจะควบคุมให้  
เจตสิกรวมกลุ่มกันไม่กระจัดกระจายออกไป ดังนั้น  
จิตจึงจับนิ่งอยู่กับอารมณ์

รวมกลุ่มกันไม่กระ-  
จัดกระจายออกไป  
ตั้งนั้น จิตจึงจับนิ่ง  
อยู่กับอารมณ์

เจตสิกเปรียบเสมือน  
เด็กๆ หากไม่มีสมาธิ  
ก็เหมือนเด็กๆ ที่ไม่  
มีพ่อแม่คอยชี้ นำ  
ย่อมถูกกิเลสโจมตี  
ได้ง่าย

จิตก็เหมือนกับเด็กๆ  
อาจเกลียดชังวินัย  
ในช่วงแรก แต่เมื่อ  
เวลาผ่านไปจิตก็จะ  
เริ่มอ่อนน้อมและ  
พัฒนาขึ้น มีความ  
สงบและห่างไกล  
จากการโจมตีของ  
กิเลส จิตที่มีสมาธิ  
จะมีความสงบเงียบ  
มากขึ้น

## สันติสุขและความสงบ

สภาวะนี้อุปมาเหมือนความสัมพันธ์ระหว่าง  
พ่อแม่กับลูก พ่อแม่ที่ดีย่อมอยากเห็นลูกเติบโตขึ้น  
เป็นคนที่มีการยาทดีและมีคุณธรรม เพื่อบรรลូវัตถุ  
ประสงค์นี้ พ่อแม่ควบคุมลูกในระดับหนึ่ง ลูกๆ ยัง  
ไม่มีประสบการณ์ พวกเขาขาดปัญญาและดุลยพินิจ  
ตั้งนั้น พ่อแม่จึงดูแลมิให้ลูกๆ ออกไปคบหากับเด็กๆ  
ที่ซุกซน เจตสิกเปรียบเสมือนเด็ก ๆ ในกรณีนี้ เช่น  
เดียวกับเด็กที่ไม่มีพ่อแม่คอยชี้ นำ อาจทำอะไรให้  
ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ในทำนองเดียวกัน จิตที่  
ปราศจากการควบคุมก็ต้องทุกข์ทรมานจากอิทธิพล  
ที่ไม่ดี กิเลสย่อมคอยจับจ้องรอดูอยู่ใกล้ๆ หากไม่  
สำรวมระวังจิตก็อาจออกไปคลุกเคล้ากับความเหลว-  
ไหล เช่น ตัณหา ความไม่พอใจ ความโกรธหรือความ  
หลง แล้วจิตก็จะกระสับกระส่ายและไม่สำรวม ซึ่ง  
จะแสดงออกทางกายและวาจา จิตก็เหมือนกับเด็กๆ  
อาจเกลียดชังวินัยในช่วงแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไป  
จิตก็จะเริ่มอ่อนน้อมและพัฒนาขึ้น มีความสงบและ  
ห่างไกลจากการโจมตีของกิเลส จิตที่มีสมาธิจะมี  
ความสงบเงียบมากขึ้น มีสันติสุขมากขึ้นๆ ความ  
รู้สึกสงบสันตินี้เป็นอาการปรากฏของสมาธิ

เด็กๆ ก็เช่นกัน อาจอบรมให้เชื่อฟังได้ หาก  
ได้รับการดูแลที่เหมาะสม พวกเขาอาจตั้งอึดบังใน  
ตอนแรกแต่ในที่สุดเมื่อเติบโตขึ้น พวกเขาจะเริ่ม  
เข้าใจว่าเหตุใดจึงควรเว้นจากคนพาลและอาจเริ่ม  
รู้สึกชอบคุณการควบคุมดูแลของพ่อแม่ บางทีพวก

เขาอาจเห็นว่าเพื่อนๆ ที่ขาดการดูแลอย่างระมัดระวังจากพ่อแม่ ได้เติบโตขึ้นเป็นอาชญากร และเมื่อพวกเขามีอายุมากพอที่จะก้าวสู่โลกภายนอก พวกเขาจะสามารถแยกแยะว่าควรคบใครเป็นเพื่อน และหลีกเลี่ยงใคร และเมื่ออายุมากขึ้นและเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การอบรมนี้จะช่วยให้พวกเขาพัฒนา และเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้น

## สมาธิช่วยให้ปัญญาเกิดขึ้น

สมาธิเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น

สมาธิเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น ข้อเท็จจริงนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อจิตสงบนิ่งก็มีช่องให้ปัญญาเกิดขึ้น สามารถเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของรูปและนาม บางครั้งอาจมีญาณหยั่งรู้ความแตกต่างระหว่างรูปและนาม ตลอดจนความสัมพันธ์ โดยความเป็นเหตุ-ผล ระหว่างรูปและนาม ปัญญานี้จะเจริญขึ้นตามลำดับจนสามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนในลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และในที่สุดถึงญาณที่หยั่งรู้การดับทุกข์ เมื่อการตรัสรู้เกิดขึ้น บุคคลผู้นั้นจะไม่อาจกลับกลายเป็นบุคคลที่เลวร้ายได้อีก ไม่ว่าจะสถานการณ์จะเป็นอย่างไร

## พ่อแม่กับลูก ๆ

พ่อแม่หรือผู้ที่กำลังจะเป็นพ่อแม่พึงตั้งใจฟังให้ดี พ่อแม่จำเป็นต้องมีสมาธิในการควบคุมจิตของ

ตนก่อนแล้วเจริญญาณชั้นต่าง ๆ ให้สมบุรณ์ พ่อแม่ที่มีคุณสมบัติเช่นนี้จึงจะสามารถอบรมเลี้ยงดูลูกได้ดี เพราะพ่อแม่เหล่านี้จะสามารถแยกแยะบุคคลและอกุศลกรรมออกจากกัน สามารถสั่งสอนลูกๆ ให้รู้ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเป็นตัวอย่างที่ดี พ่อแม่ที่ไม่ควบคุมจิตใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อการกระทำที่ไม่เหมาะสม ไม่อาจช่วยลูกๆ ให้พัฒนาความดีและปัญญาได้

ศิษย์ของอาตมาบางคนในพม่าก็เป็นพ่อคนแม่คน เมื่อเริ่มมาปฏิบัติพวกเขาคิดถึงแต่ความสุขทางโลกของลูกๆ เช่น เรื่องการศึกษาและการมีอาชีพที่ดี เมื่อผู้ปกครองเหล่านี้มาปฏิบัติธรรมที่สำนักอาตมา พวกเขาก็ปฏิบัติได้ดี เมื่อพวกเขากลับไปหาลูก ก็มีทัศนคติและแนวคิดใหม่ๆ พวกเขา รู้สึกว่าการให้ลูกๆ เรียนรู้การควบคุมจิตและพัฒนาจิตให้มีคุณธรรมเป็นสิ่งสำคัญกว่าการมุ่งแต่ความสำเร็จในทางโลก เมื่อลูกๆ โตพอ พ่อแม่ก็รีบเร่งให้พวกเขาเข้าปฏิบัติธรรม ความจริงอาตมาเคยถามพ่อแม่ว่าลูก ๆ ที่เกิดก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันหรือไม่ พวกเขาตอบว่า “แน่นอน ลูกๆ ที่เกิดหลังการปฏิบัติธรรมจะมีความเคารพเชื่อฟัง และมีความเกรงอกเกรงใจมากกว่า พวกเขามีจิตใจดี เมื่อเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น ๆ”

### การกำหนดอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดสมาธิ

พระพุทธองค์ตรัสว่า โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยอุบายอันแยบคายและการกระทำให้มาก

การให้ลูกๆ เรียนรู้  
การควบคุมและ  
พัฒนาจิตให้มีคุณ-  
ธรรมเป็นสิ่งสำคัญ  
กว่าการมุ่งแต่ความ  
สำเร็จในทางโลก

หมอดอน ๒๓/๐๕/๒๕๕๕  
โยนิโสมนสิการ  
การใส่ใจโดยอุบาย

อันแยบคายและ  
การกระทำให้มาก  
ปฏิบัติให้มาก พุทธิ-  
กาโร จะทำให้สมาธิ  
เกิดขึ้น

ปฏิบัติให้มาก พุทธิกาโร จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น เมื่อ  
สมาธิเกิดขึ้นแล้วก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

## วิธีการพัฒนาสมาธิอีก ๑๑ วิธี

พระอรรถกถาจารย์ได้แจกแจงวิธีพัฒนา  
สมาธิไว้อีก ๑๑ วิธี

### ๑. ความสะอาด

ประการแรกได้แก่ ความบริสุทธิ์ภายในและ  
ภายนอกของร่างกายและสภาพแวดล้อม ปัจจุบัน  
ได้กล่าวถึงแล้วในหัวข้อโพชฌงค์ที่สอง คือ ธัมม-  
วิจยะ

### ๒. จิตที่เป็นกลาง

สาเหตุที่สองของสมาธิก็คือ การรักษาอินทรีย์  
ให้สม่ำเสมอ กล่าวคือปัญญาและศรัทธาในด้านหนึ่ง  
กับความเพียรและสมาธิในอีกด้านหนึ่ง อาตมาได้  
อธิบายเรื่องนี้แล้วในบทที่สอง (รู้แจ้งปรมาตธรรม  
ด้วยการเจริญพละห้า)

### ๓. นิमितที่ชัดเจน

วิธีที่สามนี้เกี่ยวเนื่องกับการเจริญ्यानมาก  
กว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น อาตมาจึง  
ขอกล่าวถึงเรื่องนี้เพียงย่อๆ เท่านั้น บุคคลพึงทำให้  
เกิดความชำนาญในการกำหนดองค์บริกรรม กล่าว-  
คือการรักษานิมิตให้ชัดเจนดังเช่นที่ปฏิบัติกันในการ  
เจริญสมถกรรมฐาน

#### ๔. ยกจิตที่ท้อถอย

ปัจจัยที่สี่ได้แก่การยกจิต เมื่อรู้สึกหนักใจ หดหู่ หรือท้อถอย ไม่ต้องสงสัยเลยว่าผู้ปฏิบัติคงต้องลำบากลำบากกับการปฏิบัติมาบ้างแล้วทุกคน ในเวลาเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติควรพยายามยกจิตของตน เช่นการใช้วิธีเจริญความเพียร ปิติหรือญาณปัญญา การยกจิตที่ท้อถอยก็เป็นหน้าที่หนึ่งของวิปัสสนาจารย์ เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ด้วยใบหน้าที่เหี่ยวแห้ง วิปัสสนาจารย์รู้ว่าควรจะให้กำลังใจอย่างไร

#### ๕. ช่มจิตให้สงบ

บางครั้งอาจจำเป็นต้องช่มจิตใจที่โลดโผน ซึ่งเป็นวิธีที่ห้าในการเจริญสมาธิ บางครั้งเมื่อผู้ปฏิบัติมีประสบการณ์ประทับใจในการเจริญกรรมฐาน ก็อาจรู้สึกตื่นเต้นกระตือรือร้น หรือมีพลังมากเกินไป เมื่อเป็นเช่นนี้วิปัสสนาจารย์ไม่ควรส่งเสริมแต่ควรให้คำแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกต้อง วิปัสสนาจารย์อาจช่วยกระตุ้นโพชฌงค์องค์ที่ห้าคือความสงบ โดยวิธีที่ได้กล่าวในหัวข้อที่แล้ว หรืออาจแนะนำให้ผู้ปฏิบัติผ่อนคลายและเฝ้าดูปัจจุบันอารมณ์โดยไม่ใช่ความพยายามมากเกินไป

#### ๖. ให้กำลังใจแก่จิตที่บอบช้ำเพราะความเจ็บปวด

หากจิตใจถดถอยและเหี่ยวเฉาเพราะความเจ็บปวด ก็จำเป็นต้องให้กำลังใจ นี่คือนิสัยที่หกในการ

เจริญสมาธิ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกหดหู่จากสภาพแวดล้อม หรือถูกรบกวนจากปัญหาสุขภาพเก่าๆ ในเวลาเช่นนี้ จำเป็นต้องยกจิตขึ้นและทำจิตใจให้สะอาดสว่างและ เนิบแหลมอีกครั้งโดยวิธีต่าง ๆ วิปัสสนาจารย์อาจ ปลุกเร้ากำลังใจ มิใช่โดยการเล่าเรื่องตลกแต่โดย การพูดบำรุงน้ำใจ

### ๗. การกำหนดอย่างสมดุลและต่อเนื่อง

วิธีที่เจ็ดในการพัฒนาสมาธิก็คือ พยายาม รักษาการกำหนดสติที่สมดุลอยู่ตลอดเวลา บางครั้ง เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่าไม่ ต้องใช้ความพยายามเลย แต่ก็ยังมีสติอยู่กำหนดอยู่ กับอารมณ์ขณะที่เกิดขึ้นและดับไป ในเวลาเช่นนี้ผู้ ปฏิบัติไม่ควรรบกวนสภาวะที่เกิดขึ้น แม้จะรู้สึกว่า ก้าวหน้าช้าเกินไป อยากบรรลุธรรมเร็วๆ หากผู้ ปฏิบัติพยายามแรงก็จะทำให้ดุลยภาพของจิตสูญเสีย ไป และการกำหนดสติก็จะขาดความคมชัด ในทาง ตรงข้าม หากทุกอย่างดีและราบรื่นเสียจนผู้ปฏิบัติ ผ่อนคลายลงมากเกินไปก็จะทำให้การปฏิบัติเสื่อม ถอลงได้เช่นกัน เมื่อมีความเพียรที่ไม่ต้องอาศัย ความพยายาม ผู้ปฏิบัติควรที่จะปล่อยให้การปฏิบัติ ดำเนินไปโดยพยายามรักษาระดับของสภาวะนั้นไว้

### ๘ - ๙. เว้นจากคนฟุ้งซ่าน สมาคมกับคน ที่มีสมาธิ

ผู้ปฏิบัติควรเว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่ตั้งมั่น และคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่แปด

หากผู้ปฏิบัติพยายามแรงก็จะทำให้ ดุลยภาพของจิต สูญเสียไป และการ กำหนดสติก็จะขาด ความคมชัด เมื่อมี ความเพียรที่ไม่ต้อง อาศัยความพยายาม ผู้ปฏิบัติควร ที่จะปล่อยให้การ ปฏิบัติดำเนินไป โดยพยายามรักษา ระดับของสภาวะ นั้นไว้

และเก้าของการพัฒนาสมาธิ บุคคลที่ไม่มีความสะดวกหรือสันติสุข ไม่เคยเจริญสมาธิมักเร่าร้อน เด็ก ๆ ที่เกิดในครอบครัวเช่นนี้ก็อาจจะขาดความสะดวกทางจิตไปด้วย

ในประเทศพม่ามีข้อคิดที่คล้ายคลึงกับแนวคิดของตะวันตกเกี่ยวกับ “อิทธิพลที่ดี” มีหลายกรณี เช่นคนที่ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานมาก่อน แต่เมื่อเข้ามาเยี่ยมศูนย์วิปัสสนาก็เริ่มรู้สึกสงบและมีสันติสุข พวกเขาได้รับอิทธิพลจากผู้ปฏิบัติที่กำลังทำความเพียรอย่างหนัก ผู้มาเยือนบางคนถึงกับตัดสินใจมาเข้าปฏิบัติเลย นี่เป็นเรื่องธรรมดา

ในสมัยพุทธกาล มีพระราชอาองค์หนึ่งมีพระนามว่า พระเจ้าอชาตศัตรู ผู้ปลงพระชนม์พระบิดาเพื่อขึ้นครองราชบัลลังก์ พระองค์บรรทมไม่หลับหลายต่อหลายคืนหลังจากได้ทรงก่ออนันตริยกรรมที่เลวร้าย ในที่สุดพระองค์จึงเสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้าระหว่างทางที่เสด็จผ่านป่ามาก็พบหมู่สงฆ์กำลังฟังธรรมจากพระพุทธองค์อย่างสงบและมีสมาธิ กล่าวกันว่าความทุกข์เร่าร้อนใจของพระองค์หายไปหมดสิ้นและเปี่ยมด้วยความสงบเยือกเย็นอย่างไม่เคยประสบมาก่อน

## ๑๐. พิจารณาภาวนาและวิโมกข์

วิธีที่สิบก็คือ การพิจารณาความสงบและความเยือกเย็นที่เกิดจากภาวนาสมาธิ วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยเจริญสมถกรรมฐานจนได้ความ

การระลึกถึงสภาวะ  
ที่หลุดพ้นจากนิเวศ  
และสันติสุขของจิต  
ที่ได้มาจากการเจริญ  
ชณิกสมาธิอย่าง  
ต่อเนื่องก็จะทำให้  
สมาธิเกิดขึ้นได้อีก

สงบลึกมาก่อน การระลึกถึงวิธีเข้าฌานก็สามารถ  
ทำให้จิตเข้าสู่สมาธิได้เป็นช่วงสั้นๆ ในทันที สำหรับ  
ผู้ไม่ได้ฌานอาจระลึกถึงเวลาที่ชณิกสมาธิเข้มแข็ง  
มากจนจิตรู้สึกสงบและตั้งมั่น การระลึกถึงสภาวะ  
ที่หลุดพ้นจากนิเวศและระลึกถึงสันติสุขของจิตที่ได้  
มาจากการเจริญชณิกสมาธิอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้  
สมาธิเกิดขึ้นได้อีก

### ๑๑. การน้อมจิต

วิธีที่ลึบเอ็ดและวิธีสุดท้ายในการสร้างสมาธิ  
ก็คือ การน้อมจิตไปสู่การเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่อง  
ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความพยายามที่ทุ่มเทลงไปในทุกๆ  
ขณะ หากผู้ปฏิบัติพยายามที่จะมีสมาธิ สมาธิก็จะ  
เกิดขึ้น

### อุเบกขา : โพชฌงค์องค์ที่เจ็ด

บางที่สำนักงานสหประชาชาติน่าจะมีชื่อใหม่  
หากองค์การนี้ชื่อว่า องค์การแห่งอุเบกขา บรรดา  
ผู้แทนทั้งหลายจะได้ระลึกไว้ว่าควรจะทำใจอย่างไร  
เวลาเจรจาต่อรอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเผชิญ  
กับปัญหาที่ร้อนแรง ผู้บริหารทุกคนต้องมีความ  
สามารถในการรักษาไว้ซึ่งความเป็นกลางในเวลา  
เผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อน

ในภาษาบาลีคำว่า *อุเบกขา* แปลว่าวางเฉย  
ซึ่งหมายถึง ความสมดุลของพลังงาน เป็นสภาวะจิต  
ที่ตั้งอยู่ตรงกลางไม่เบี่ยงเบนไปข้างใดข้างหนึ่ง

เวลาเผชิญกับปัญหา  
ที่ร้อนแรง ผู้บริหาร  
ทุกคนต้องมีความ  
สามารถในการรักษา  
ไว้ซึ่งความเป็นกลาง

อุเบกขานี้สามารถเจริญได้ในชีวิตปกติทั่วไปที่จะต้องตัดสินใจเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับในการเจริญกรรมฐาน

## การประสานความขัดแย้งภายใน

เป็นที่รู้กันในหมู่นักปฏิบัติธรรมว่าการรักษาอินทรีย์สองคู่นี้ (กล่าวคือ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ) ให้สมดุลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความก้าวหน้า และรักษาทิศทางการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ด้วยความเพียรที่มากเกินไป จิตอาจพุ่งเลยอารมณ์กรรมฐาน หรือไม่ก็หลุดจากอารมณ์ที่กำหนด

ในระหว่างการเจริญกรรมฐาน สภาวะจิตหลายอย่างซึ่งกันเกิดขึ้น ศรัทธาพยายามเอาชนะอินทรีย์อื่นๆ เช่น ความคิดหรือปัญญาหรือในทางกลับกัน วิริยะกับสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นที่รู้กันในหมู่นักปฏิบัติธรรมว่าการรักษาอินทรีย์สองคู่นี้ให้สมดุลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความก้าวหน้าและรักษาทิศทางการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ในระยะแรกของการเข้าอบรมกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกกระตือรือร้นและมุ่งมั่น ทันทินั่งลงจิตของผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งกำหนดอาการพองยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ ที่อยู่ในข่ายของการรับรู้ แต่ด้วยความเพียรที่มากเกินไป จิตอาจพุ่งเลยอารมณ์กรรมฐาน หรือไม่ก็หลุดจากอารมณ์ที่กำหนด ความผิดพลาดนี้อาจทำให้ผู้ปฏิบัติหงุดหงิดเพราะได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้วยังไม่ได้ผล

บางทีผู้ปฏิบัติอาจพบความผิดพลาดของตัวเองแต่ก็สามารถปรับการกำหนดให้เลื่อนไหลไปตามปัจจุบันอารมณ์ได้ เมื่อเฝ้าดูอาการพองยุบ จิตจะตามรู้กระบวนการพองยุบอย่างต่อเนื่อง ในไม่ช้าการกำหนดก็จะง่ายขึ้น และผู้ปฏิบัติอาจเริ่มผ่อนคลายลงเล็กน้อย ความเพียรแทบไม่มีความหมาย

หากไม่ระมัดระวัง ความง่วงเหงาหาวนอนจะคืบคลานเข้ามาและครอบงำผู้ปฏิบัติในที่สุด

บางทีผู้ปฏิบัติอาจประสบความสำเร็จพอควรในการแยกแยะนามและมองเห็นความสัมพันธ์ของรูปนามนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ลิ้มรสพระธรรมและพบว่า เป็นสิ่งน่าตื่นเต้น เมื่อศรัทธาเต็มเปี่ยมผู้ปฏิบัติอาจต้องการป่าวประกาศลัทธิธรรมอันวิเศษที่ตนได้ประสบแก่มิตรสหายและพ่อแม่ เนื่องจากมีศรัทธามาก ความคิดและการวางแผนก็พลุ่งพล่าน เมื่อมีความคิดและความรู้สึกมากมายเช่นนี้ การปฏิบัติจะหยุดนิ่งไม่ก้าวหน้า อาการต่างๆ เหล่านี้เกิดจากศรัทธามากเกินไป

ผู้ปฏิบัติอีกคนอาจประสบกับญาณสภาวะแบบเดียวกัน แต่แทนที่จะปรารถนาในการเผยแพร่ธรรมะ ผู้ปฏิบัติกลับเริ่มตีความสภาวะธรรมของตนเอง อาจกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติประเภทนี้ “ทำจอมปลอมให้เป็นภูเขา” คือ นำประสบการณ์ทุกอย่างมาเทียบเคียงกับหนังสือธรรมะทุกเล่มที่ได้อ่าน จนเกิดความคิดยึดยวทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าอีกเช่นกัน นี่เป็นอาการของปัญญาที่มากเกินไป

ผู้ปฏิบัติหลายๆ คนชอบใช้เหตุผลตรวจสอบทุกอย่างที่ได้ยินก่อนที่จะยอมรับ พอเข้าอบรมกรรมฐาน พวกเขาพยายามตรวจสอบโดยการศึกษาเหตุผลว่าสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ถูกต้องหรือไม่ ตอบสนองความเข้าใจของตัวเองหรือไม่ หากเขายังติดอยู่ในแนวคิดแบบนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะถูกหลอกด้วยความ

สงสัยตลอดเวลาเหมือนนอนอยู่บนม้าหมุน พวกเขา  
ไม่มีวันที่จะก้าวหน้า

ผู้ปฏิบัติเปรียบ  
เหมือนทหารใน  
สนามรบแนวหน้า  
ไม่มีเวลาที่จะมา  
โต้แย้งหรือตั้งข้อ  
สงสัยคำสั่ง

หากได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติหรือเคย  
ลองปฏิบัติและพบว่าได้ผลดีพอควรแล้ว ผู้ปฏิบัติพึง  
ตัดสินใจทุ่มเทตนเองให้กับคำสั่งที่ได้รับนั้น นี่เป็น  
วิธีเดียวที่ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ผู้  
ปฏิบัติเปรียบเหมือนทหารในสนามรบแนวหน้า ไม่มี  
เวลาที่จะมาโต้แย้งหรือตั้งข้อสงสัยคำสั่ง ทุกคำสั่ง  
จากเบื้องบนเป็นสิ่งต้องปฏิบัติตามโดยไม่ต้องสงสัย  
จึงจะเอาชนะในการรบได้ แน่นนอนอาตมามีได้สอน  
ให้ผู้ปฏิบัติเชื่ออะไรอย่างงมงาย

หากอินทรีย์เสมอ  
กัน ผู้ปฏิบัติจะ  
สามารถประจักษ์สภาวะ  
ธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปอย่าง  
รวดเร็ว วิริยะ และ  
สมาธิ ศรัทธาและ  
ปัญญา มีความ  
สมดุลง ณ จุดนี้อาจ  
กล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติ  
ได้บรรลุถึงภาวะ  
อุเบกขา

จนกว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถประจักษ์สภาวะ  
ธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน  
การปฏิบัติก็จะยังไม่มั่นคงเนื่องจากศรัทธาและปัญญา  
วิริยะและสมาธิยังไม่เสมอกัน แต่หากอินทรีย์เสมอ  
กัน ผู้ปฏิบัติจะสามารถประจักษ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น  
และดับไปอย่างรวดเร็ว วิริยะและสมาธิ ศรัทธา  
และปัญญา มีความสมดุลง ณ จุดนี้อาจกล่าวได้ว่า  
ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงภาวะอุเบกขา ซึ่งเป็นความสมดุลง  
ของอินทรีย์ทั้งสี่ การกำหนดสติอาจดูราวกับว่าเกิด  
ขึ้นด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพยายามเลย

จิตที่สมดุลงเปรียบเหมือนกับรถม้าที่ถูกเทียม  
ด้วยม้าที่มีพลังกำลังเท่ากันสองตัว เมื่อม้าทั้งสอง  
ออกวิ่ง การขับขี่รถม้านี้กลายเป็นของง่าย สารถิ  
เพียงแต่ปล่อยให้ม้าทำงาน แต่หากม้าตัวหนึ่งปราด  
เปรี้ยวว่องไวในขณะที่ม้าอีกตัวหนึ่งแก่ ทрудโทรม

สารัตถ์ต้องทำงานหนักเพื่อไม่ให้รถตกถนนโดยการ  
 ดึงม้านี่เร็วให้ช้าลงและกระตุ้นตัวที่ช้าอยู่ตลอดเวลา  
 ในทำนองเดียวกับการเจริญกรรมฐาน ตอนแรกจิต  
 ยังไม่มีความสมดุล และผู้ปฏิบัติต้องโซซัดโซเซจาก  
 ความกระตือรือร้นไปสู่ความสงสัย จากความพยายาม  
 มากเกินไปสู่ความเกียจคร้าน แต่เมื่อการปฏิบัติ  
 ก้าวหน้า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ก็เกิดขึ้น และดู  
 เหมือนว่าสติสามารถเดินหน้าไปได้ด้วยตนเอง เวลา  
 เช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกสบายอย่างยิ่ง หากเทียบกับ  
 ชีวิตสมัยใหม่ก็เปรียบเสมือนการขับรถยนต์หรูหรา  
 ที่แล่นไปด้วยเครื่องควบคุมความเร็วอัตโนมัติบน  
 ทางด่วนที่รถไม่ติด

## ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับ สมาธิ

ลักษณะของอุเบกขาก็คือ สภาวจิตที่เสมอกัน  
 ไม่มีสภาวะใดครอบงำสภาวะอื่น อุเบกขาปรับความ  
 พอดีให้แก่ศรัทธาและปัญญา วิริยะและสมาธิ

### พอดี พอดี

**อุเบกขาทำหน้าที่  
 ปรองดองจิตก่อนที่  
 จะตกไปสู่สภาวะ  
 สุดโต่งของการขาด  
 หรือเกิน**

หน้าที่ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ก็คือ การ  
 เต็มในส่วนที่ขาดและลดในส่วนที่เกิน อุเบกขาทำ  
 หน้าที่ปรองดองจิตก่อนที่จะตกไปสู่สภาวะสุดโต่งของ  
 การขาดหรือเกิน เมื่ออุเบกขาเข้มแข็ง จิตจะเป็น  
 กลางไม่สุดโต่งเกินไป ผู้ปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายาม  
 ในการรักษาสติ

## สารัตถ์ที่ดีจะปล่อยให้ม้าลากรถไป

สติที่ทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ได้ทุกอย่าง เปรียบได้กับคนขับรถม้าที่เอนหลังแล้วปล่อยให้ม้าลากรถไป สภาวะที่สบายและเป็นกลางนี้เป็นอาการของอุเบกขา

เมื่ออาตมายังเด็ก อาตมาเคยได้ยินคนพูดถึงการหาบตะกร้า ๒ ใบด้วยคานไม้ไผ่ ซึ่งเห็นได้ทั่วไปในพม่า ไม้คานพาดไว้บนบ่ามีกระจาดที่เต็มไปด้วยสัมภาระแขวนอยู่ที่ปลายทั้งสองข้าง เวลาออกเดินครั้งแรก คนแบกต้องออกแรงมากและสัมภาระนั้นก็หนัก แต่หลังจากเดินไปได้ ๑๐-๑๕ ก้าว ไม้คานเริ่มขยับขึ้นลงตามจังหวะการเดิน คนหาบไม้คาน และกระจาดสามารถเคลื่อนไปได้อย่างสบายๆ จนคนหาบเองแทบไม่รู้สึกรหนัก อาตมาเองแทบไม่เชื่อเหมือนกัน แต่พอได้มาเจริญกรรมฐานก็รู้ว่ามันเป็นไปได้

## สติที่ต่อเนื่องทำให้เกิดอุเบกขา

อุเบกขาเกิดจาก  
โยนิโสมนสิการ  
การกำหนดอย่าง  
ฉลาด

ตามพุทธดำรัสอุเบกขาเกิดจากโยนิโสมนสิการ การกำหนดอย่างฉลาด กล่าวคือการเจริญสติอย่างต่อเนื่องจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่งไม่ขาดสายด้วยความตั้งใจที่จะเจริญอุเบกขา อุเบกขาในขณะหนึ่งทำให้อุเบกขาในขณะต่อๆ มาเกิดขึ้น และเมื่ออุเบกขาเกิดขึ้นแล้วก็จะพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าเลยสภาวะญาณที่ยังรู้การเกิดดับของสภาวะธรรม

อุเบกขาไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ ในใจของผู้ปฏิบัติใหม่

อุเบกขาไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ ในใจของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ แม้จะขยันกำหนดสติทุกๆ ขณะ อุเบกขาเกิดขึ้นแล้วก็จากไป จิตจะเป็นกลางในช่วงสั้นๆ แล้วก็หายไปอีก อุเบกขาจะเจริญขึ้นเป็นระยะๆ ช่วงเวลาที่เกิดยาวนานขึ้นเรื่อยๆ และบ่อยขึ้น ในที่สุดอุเบกขาก็จะแข็งแกร่งพอที่จะเป็นโพชฌงค์องค์หนึ่งได้

## วิธีเจริญอุเบกขาอีก ๕ วิธี

พระอรรถกถากล่าวถึงวิธีเจริญอุเบกขา ๕ วิธี ดังนี้

### ๑. วางใจให้เป็นกลางต่อชีวิตทั้งปวง

ประการแรกและที่สำคัญที่สุด คือ การวางใจให้เป็นกลางต่อชีวิตทั้งปวง ตั้งแต่บุคคลผู้เป็นที่รัก ไปจนถึงสัตว์เลี้ยง เราอาจผูกพันรักใคร่ผู้คนที่รัก และสัตว์เลี้ยงจนถึงขั้น “คลั่งไคล้” ความรู้สึกแบบนี้ไม่ช่วยให้เกิดอุเบกขาหรือความเป็นกลางเลย

บุคคลพึงปลุกฝังทัศนคติที่ไม่ยึดติดในคนและสัตว์อันเป็นที่รัก

เพื่อสร้างเหตุปัจจัยให้เกิดอุเบกขานั้น บุคคลพึงปลุกฝังทัศนคติที่ไม่ยึดติดในคนและสัตว์อันเป็นที่รัก สำหรับปลุขุขณความผูกพันอาจเป็นสิ่งจำเป็น แต่หากยึดมั่นมากเกินไปก็จะทำลายตนเองไปจนถึงคนที่รักด้วย เราจะเริ่มวิตกเกี่ยวกับความสุขทุกข์ของคนเหล่านั้นมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ควรปล่อยวางความห่วงใยมิตรสหายที่มากเกินไปจนขอบเขต

วิธีคิดเพื่อให้ปล่อยวางวิธีหนึ่งก็คือให้คิดว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน

ผู้ปฏิบัติอาจบอกตนเองว่า โดยนัยปรมาตมแล้วก็มีเพียงรูปกับนามแล้วคนที่เรารักที่สุดอยู่ที่ไหน

อุเบกขามีใช้ความไร้สำนึก ความไม่แยแส หรือความเฉยเมย แต่เป็นเพียงการไม่เลือกที่รักมักที่ชัง หากมีอุเบกขา บุคคลจะไม่ผลักไสอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา หรือไขว่คว้าอารมณ์ที่ปรารถนา

วิธีคิดอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ปล่อยวางคือ ให้คิดว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน บุคคลได้รับความสุขจากกุศลกรรมและได้รับทุกข์จากอกุศลกรรม พวกเขาก่อกรรมขึ้นโดยเจตนาของตนแล้ว ไม่มีใครสามารถป้องกันวิบากกรรมนั้นมิให้เกิดขึ้นได้ ในที่สุดไม่มีอะไรที่เราหรือใครจะไปช่วยได้ หากพิจารณาเช่นนี้ เราอาจจะวิตกถึงคนที่เรารักน้อยลง

นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังอาจเจริญอุเบกขาต่อผู้อื่นโดยการระลึกถึงปรมาตมแล้วจะ เช่น ผู้ปฏิบัติอาจบอกตนเองว่า โดยนัยปรมาตมแล้วก็มีเพียงรูปกับนาม แล้วคนที่เรารักที่สุดอยู่ที่ไหน มีเพียงนามและรูป จิตและกายที่เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะ แล้วขณะไหนล่ะที่เราหลงรัก โดยวิธีนี้ผู้ปฏิบัติอาจน้อมนำจิตให้เห็นตามความเป็นจริงขึ้นมาได้บ้าง

บางคนอาจวิตกว่าความคิดแบบนี้อาจทำให้เกิดความรู้สึกเฉยชา และทำให้คนละทิ้งคู่ครองหรือคนรักไป ไม่พึงต้องวิตกไปเลย อุเบกขามีใช้ความไร้สำนึก ความไม่แยแสหรือความเฉยเมย แต่เป็นเพียงการไม่เลือกที่รักมักที่ชัง หากมีอุเบกขาบุคคลจะไม่ผลักไสอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาหรือไขว่คว้าอารมณ์ที่ปรารถนา จิตจะนิ่งอยู่ในความพอดีและยอมรับสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ปรากฏ ผู้ปฏิบัติจะละทิ้งความผูกพันตลอดจนความเกลียดชังในสัตว์ทั้งหลาย พระไตรปิฎกกล่าวว่า อุเบกขาเป็นปัจจัยที่ช่วยชำระล้างบุคคลที่มากด้วยตัณหาให้บริสุทธิ์

## ๒. วางใจเป็นกลางในวัตถุสิ่งของ

วิธีที่สองในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ก็คือ การวางใจเป็นกลางในวัตถุสิ่งของ เช่นทรัพย์สมบัติ เลือผ้า และแพชชั่นล่าสุดในความนิยม ตัวอย่างเช่น เลือผ้าอาจขาดวันและเปราะอะเปื้อนได้สักวัน มันจะ เปื่อยและผุพังเพราะมันไม่เที่ยงเช่นเดียวกับวัตถุอื่นๆ นอกจากนี้เราก้ไม่ได้เป็นเจ้าของมันจริง ๆ เนื่องจาก สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของอะไรได้

ในการพัฒนาจิตให้ เป็นกลางและลด ความยึดมั่นถือมั่น การพิจารณาวัตถุ สิ่งของโดยความ ไม่เที่ยงอาจช่วยได้

คนที่ติดแพชชั่นคงคอยตามซื้อผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ที่อยู่ในสมัยนิยมตลอดเวลา และเมื่อซื้อมาแล้วมีของที่ ทันทันสมัยกว่าออกตามมา พวกเขา ก็จะโยนของเก่า ทิ้งเพื่อซื้อของใหม่ การกระทำเช่นนี้มีใ่อุเบกขา

## ๓. เว้นจากบุคคลผู้ยึดมั่นถือมั่น

วิธีที่สามที่จะเจริญอุเบกขาโดยความเป็น โพชฌงค์ก็คือ การเว้นจากคนที่คลั่งไคล้ในบุคคล หรือวัตถุสิ่งของ คนเหล่านี้มีความเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ ยึดมั่นในสิ่งที่คิดว่าเป็นของตนทั้งผู้คนและสิ่งของ บางคนทนไม่ได้ที่คนอื่นพอใจหรือใช้สอยทรัพย์สิน ของตน

มีพระเถระรูปหนึ่งที่ผูกพันกับสัตว์เลี้ยงมาก  
 ในวัดของท่านมีสุนัขและแมวออกลูกมามากมาย  
 วันหนึ่งพระเถระมาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมในร่างกึ่งเพื่อ  
 ปฏิบัติกรรมฐาน ท่านเจริญกรรมฐานในสภาพแวดล้อม  
 อ้อมเอื้ออำนวยทุกอย่าง แต่การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า  
 ในที่สุดอดมาคิดอะไรได้ จึงถามท่านว่าที่วัดของ  
 ท่านมีสัตว์เลี้ยงไหม โบหน้าท่านสดใสขึ้นและตอบ  
 ว่า “โอ มีครับ ผมมีสุนัขและแมวหลายตัว ตั้งแต่มา  
 ที่นี่ผมมัดแต่กังวลว่าพวกมันจะมีข้าวพอกินหรือเปล่า  
 พวกมันเป็นอย่างไรกันบ้าง” อดมาขอให้ท่านลิม  
 สัตว์เหล่านั้นเสียและตั้งใจเจริญสมาธิ ในไม่ช้าท่าน  
 ก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้า

โปรดอย่าปล่อยให้  
 ความผูกพันต่อคน  
 รักหรือสัตว์เลี้ยง  
 มีมากเกินไปจนไม่  
 สามารถเข้าอบรม  
 กรรมฐาน อันเป็น  
 หนทางพัฒนาจิต  
 และเจริญอุเบกขา  
 ให้เป็นอุเบกขา  
 สัมโพชฌงค์

โปรดอย่าปล่อยให้ความผูกพันต่อคนรัก  
 หรือสัตว์เลี้ยงมีมากเกินไปจนไม่สามารถมาเข้าอบรม  
 กรรมฐาน อันเป็นหนทางพัฒนาจิตและเจริญอุเบกขา  
 ให้เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

#### ๔. สมาคมกับมิตรที่สงบเย็น

วิธีที่สี่ในการเจริญอุเบกขา ผู้ปฏิบัติควร  
 เลือกมิตรที่ไม่ยึดมั่นในสัตว์และวัตถุสิ่งของ วิธีนี้  
 ต่างจากวิธีข้างต้น กล่าวคือ หากคบมิตรเช่นพระ  
 เถระในหัวข้อที่แล้วก็จะก่อให้เกิดปัญหาได้

#### ๕. น้อมใจให้เป็นกลาง

สาเหตุประการที่ห้าและประการสุดท้ายใน  
 การเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ได้แก่ การน้อมใจสู่

การเจริญอุเบกขา การน้อมนำจิตไปในแนวทางดังกล่าว จิตจะไม่แล่นออกไปหาสัตว์เลี้ยงที่บ้านหรือคนรัก แต่จะมีความพอดีและเป็นกลางมากขึ้น

อุเบกขามีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมและในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไป เรามักจะถูกพัดพาไปกับอารมณ์ที่น่าพอใจ หรือไม่ก็ถูกเหวี่ยงลงสู่ความกระสับกระส่ายเมื่อเผชิญกับอารมณ์อันไม่น่าปรารถนา อารมณ์ที่ขัดแย้งสับสนนี้พบได้เกือบทุกคน เมื่อเราไม่อาจรักษาความพอดีและความหนักแน่น เราก็จะถูกพัดพาไปหาความสุขโต่งของตัณหาหรือโทสะได้อย่างง่ายดาย

พระไตรปิฎกกล่าวว่า เมื่อจิตหมกมุ่นอยู่ในกามคุณอารมณ์ จิตจะกระสับกระส่าย นี่เป็นภาวะปกติของโลกที่เห็นได้ ในการแสวงหาความสุข คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าความสนุกตื่นเต้นเป็นความสุขที่แท้จริง คนเหล่านี้จะไม่มีโอกาสที่จะพบความสุขที่ปราณีตกว่าอันเกิดจากสันติสุขและความสงบเย็น

## โพชฌงค์ : อมตธรรม

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือคำกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง

นอกจากนี้ โภชณงค์ยังมีพลาณภาพในการ  
ขับไล่กองทัพทั้งสิบของพญามาร กล่าวคือ พลังลบ  
ภายในที่ผูกมัดบุคคลให้ติดอยู่กับวงล้อมของความ  
ทุกข์และการเกิด ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์และเหล่า  
พระอริยบุคคลทั้งหลายจึงได้เจริญโภชณงค์จน  
สามารถก้าวล่วงกามภพ รูปภพ อรูปภพ

ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่าหากพ้นจากภพทั้งสาม  
แล้วจะไปอยู่ที่ไหน ไม่อาจกล่าวได้ว่ามีเกิดใน  
รูปแบบอื่นใดเนื่องจากนิพพานไม่มีการเกิดและ  
การตาย การเกิดนำมาซึ่งทุกข์ ลักษณะของทุกข์  
กล่าวคือ ความแก่ ความเจ็บ และในที่สุดความตาย  
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ต้องพ้น  
จากการเกิด ความตายจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิพพาน  
เป็นสภาวะที่อิสระจากการเกิดและการตาย

เมื่อโภชณงค์เจริญเต็มที่แล้ว จะนำผู้ปฏิบัติ  
เข้าสู่นิพพาน ในที่นี้โภชณงค์เปรียบได้กับยาที่เข้ม-  
ขันและมีประสิทธิภาพ โภชณงค์มีอุปการะแก่ความ  
เข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง  
ของชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคร้ายทางร่าง-  
กายและจิตใจได้ด้วย

ทั้งนี้มิได้รับประกันว่าหากผู้ปฏิบัติเจริญ  
กรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้  
ว่าการเจริญโภชณงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลา  
ลงแม้แต่โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้

โภชณงค์มีอุปการะ  
แก่ความเข้มแข็ง  
ของจิตที่ต้องเผชิญ  
กับความเปลี่ยนแปลง  
ของชีวิต นอกจากนี้  
ยังช่วยรักษา  
โรคร้ายทางร่างกาย  
และจิตใจได้ด้วย

## ขจัดความป่วยทางจิต

โรคทางจิตคือโรคที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความตระหนี่ ความท้อถอย เป็นต้น เมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นก็จะทำให้จิตใจไม่แจ่มใสคลุมเครือ ภาวะจิตเช่นนี้เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม ผิพรรณกลับหมองคล้ำ เมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยพลังในทางลบ เรากลายเป็นคนน่าเบื่อ ไม่มีความสุข และสุขภาพทรุดโทรม คล้ายกับการหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเข้าไป

หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติ กำหนดรู้อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตจะปรากฏขึ้น จากนั้นจิตจะสะอาดปราศจากนิวรณ์หรืออคติใดๆ และแล้วปัญญาก็จะเริ่มเบ่งบาน

ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติ กำหนดรู้อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย สมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตจะปรากฏขึ้น จากนั้นจิตจะสะอาดปราศจากนิวรณ์หรืออคติใดๆ และแล้วปัญญาก็จะเริ่มเบ่งบาน เมื่อสภาวะญาณเกิดขึ้นจิตจะบริสุทธิ์มากขึ้นราวกับได้หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์อีกครั้ง หลังจากที่ได้กลับมาจากเมืองใหญ่ที่มีความพลุกพล่าน

สติ วิริยะ และธัมมวิจยะ ก่อให้เกิดสมาธิและสภาวะญาณตามลำดับ การเกิดสภาวะญาณแต่ละขั้น เปรียบเสมือนการได้รับอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในร่างกาย สภาวะญาณที่ประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมเป็นการเริ่มต้นของการปฏิบัติที่ดีและลึกซึ้ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้จิตมีความมั่นคง และสติมีความลึกซึ้งมากขึ้น การเกิดดับของอารมณ์

มีความแจ่มชัด และผู้ปฏิบัติหมดความสงสัยใน  
สภาวะธรรมที่สามารถสัมผัสได้โดยตรง

พลังปัญญาที่แรง  
กล้าขึ้น อาจทำให้  
รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่  
ต้องใช้ความพยายามมาก ผู้ปฏิบัติ  
อาจเข้าใจว่าไม่มี  
ตัวตนหรือแม้แต่ผู้  
ที่ออกแรงพยายาม

พลังปัญญาที่แรงกล้าขึ้นโดยฉับพลันนี้อาจ  
ทำให้รู้สึกว่า การปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายามมาก  
ผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่าไม่มีตัวตนหรือแม้แต่ผู้ที่ออก  
แรงพยายาม ปิติและความอิมใจเกิดเมื่อผู้ปฏิบัติ  
ประจักษ์ความบริสุทธิ์ของจิตด้วยตนเองรวมทั้ง  
ความลึกลับของสังขารธรรมที่เผยออกขณะต่อขณะ  
ความสุขที่เปี่ยมล้นตามมาด้วยความสงบนิ่งและจิต  
ที่ปราศจากความสงสัยและวิตกกังวล ในช่วงของ  
ความสงบนี้ จิตสามารถจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น  
สมาธิยิ่งมั่นคงเมื่อปราศจากสิ่งรบกวน

ในการปฏิบัติที่ลึกซึ้งนี้ แม้ว่าปิติและความสุข  
ที่ลึกซึ้งยังคงอยู่ ผู้ปฏิบัติจะมีสภาวะจิตที่เป็นกลาง  
อย่างแท้จริง ไม่ถูกพัดพาไปตามกระแสของกามคุณ  
อารมณ์ นอกจากนี้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็ไม่รบกวน  
จิต ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกรังเกียจความเจ็บปวดหรือ  
โหยหาสิ่งที่น่าพอใจใด ๆ

## ผลต่อร่างกาย

โพชนงค์ทั้งเจ็ดมีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกับ  
จิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด  
เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์โดยมีโพชนงค์ประคับประคอง  
อยู่ ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะทำงานได้ดีขึ้น เม็ด  
เลือดที่สร้างขึ้นใหม่จะมีความบริสุทธิ์และจะแทรกซึม

ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะสะอาด ร่างกายมีความคล่องแคล่ว ความสามารถในการรับรู้สูงขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากร่างกายของตนเองจนทำให้สว่างไสวเวลากลางคืน จิตก็เช่นกันจะแจ่มใสมีศรัทธาเข้มแข็งเช่นเดียวกับสัทธาสัมปทาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติ จิตจะเบาและคล่องแคล่วเช่นเดียวกับร่างกายที่บางครั้งรู้สึกเหมือนล่องลอยอยู่ในอากาศ บ่อยครั้งที่ร่างกายหายไป และผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้นานๆ โดยไม่รู้สึกเจ็บปวด

## หายจากโรคอย่างอัศจรรย์

พลังของโพชฌงค์จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยเรื้อรัง และโรคที่รักษาไม่หายได้ โดยเฉพาะในการปฏิบัติในระดับที่ลึกซึ้ง ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมในร่างกั้วมีผู้ป่วยหายจากโรคเรื้อรังได้อย่างอัศจรรย์มากมาย จนเป็นเรื่องปกติธรรมดา เรื่องราวเหล่านี้สามารถนำมาเขียนหนังสือได้เป็นเล่มๆ ในที่นี้อาตมาจะเล่าให้ฟังเพียงสองเรื่องเท่านั้น

## วัณโรค

ครั้งหนึ่งมีชายคนหนึ่งป่วยเป็นวัณโรคมาหลายปี หลังจากที่ได้เสาะแสวงหาการรักษาจากแพทย์รวมถึงการใช้สมุนไพรโบราณของพม่าตลอดจนเข้ารับการรักษาในแผนกวัณโรคของโรงพยาบาลร่างกั้ว เขาก็ยังไม่หาย เขาจึงสิ้นหวังหมดกำลังใจ

และคิดว่าต้องตายแน่ ๆ ด้วยความหวังสุดท้าย เขา จึงสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐาน แต่ไม่ยอมบอกถึงการป่วยเนื่องจากเกรงว่าจะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าปฏิบัติ

ภายในสองสัปดาห์ อาการป่วยเรื้อรังของ เขาก็แสดงออกมาอย่างรุนแรง สมทบด้วยความ เจ็บปวดตามสภาวะธรรมตามปกติ อาการเจ็บปวด ของเขารุนแรงทรมาณ และทำให้หมดแรงจนไม่ สามารถนอนหลับได้เลย เขาต้องตื่นและไออยู่ตลอด ค่ำคืน

คืนหนึ่งอาตมาอยู่ในกุฏิและได้ยินเสียงไอ อย่างรุนแรงจากที่พักของเขา อาตมาคิดว่าเขาเป็น หวัดจึงเอาสมุนไพรแก้ไอของพม่าไปให้ แต่เมื่อไป ถึงอาตมาพบเขาหมอบอยู่กับพื้นห้อง เหนื่อยจนไม่ สามารถพูดอะไรได้ กระโถนในห้องเขามีเลือดที่เขา ไอออกมาอยู่เกือบเต็ม อาตมาถามว่าเขาอยากได้ ยาไหม และเมื่อในที่สุดเขาพอพูดได้เขาก็สารภาพ ถึงอาการป่วย ความคิดแรกของอาตมาก็คือ อาตมา ได้หายใจเอาเชื้อโรคเข้าไปบ้างหรือเปล่า

ชายคนนั้นขอโทษที่พาเอาโรคติดต่อเข้ามา ในศูนย์ แต่ก็ขอร้องให้เขาปฏิบัติต่อไป “หากผมออกไป มีหนทางเดียวเท่านั้นสำหรับผม ซึ่งก็คือความ ตาย” เขากล่าว คำพูดเหล่านี้ทำให้อาตมาสงสาร อาตมาจึงเริ่มให้กำลังใจและกระตุ้นเขาให้ปฏิบัติต่อไป หลังจากวางมาตรการป้องกันโรคติดต่อแล้ว อาตมา ก็ยังสอนเขาต่อไป

ภายในหนึ่งเดือน  
ชายคนนั้นสามารถ  
เอาชนะวัณโรคได้  
ด้วยการปฏิบัติที่  
ก้าวหน้า เมื่อออก  
จากศูนย์เขาหาย  
ขาดจากโรค สามปี  
ต่อมาเขากลับมา  
อีกครั้ง เป็นพระที่  
มีสุขภาพแข็งแรง

“พระธรรมเป็นสิ่ง  
ที่วิเศษมหัศจรรย์  
เมื่อได้รับธรรมโอสถ  
แล้วผมก็หายขาด”

ภายในหนึ่งเดือน ชายคนนั้นสามารถเอาชนะวัณโรคได้ด้วยการปฏิบัติที่ก้าวหน้า เมื่อออกจากศูนย์เขาหายขาดจากโรค สามปีต่อมาเขากลับมาอีกครั้ง เป็นพระที่มีสุขภาพแข็งแรง อาตมาถามเขารู้สึกอย่างไร อากาโรควัณโรคกลับมาบ้างหรือเปล่า “ไม่เลยครับ” เขาตอบ “วัณโรคไม่เคยกลับมาอีกเลย ผมไอบ้างเป็นบางครั้งเวลาค้นค้อ แต่ถ้าผมมีสติกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผมก็ไม่ไ้อ พระธรรมเป็นสิ่งทีวิเศษมหัศจรรย์ เมื่อได้รับธรรมโอสถแล้วผมก็หายขาด”

## โรคความดันโลหิตสูง

อีกเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นราว ๒๐ ปีมาแล้ว อุบาสิกาคนหนึ่งอาศัยในศูนย์ปฏิบัติธรรม เธอเป็นญาติของเจ้าหน้าที่คนหนึ่ง และป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาเป็นเวลานาน ได้พยายามรักษาด้วยยาและปรึกษาแพทย์มาตลอด บางครั้งเธอมาหาอาตมา อาตมาก็จะชักชวนให้เธอเจริญกรรมฐานโดยกล่าวว่า แม้ว่าเธอจะตายระหว่างการปฏิบัติ เธอก็จะมีความสุขในชาติหน้า แต่เธอก็มีข้ออ้างเสมอและยังคงพึ่งพาแพทย์เป็นสรวง

ในที่สุดอาตมาก็ดูเธอ “คนอื่นเขามาจากที่ไกล ๆ มาจากต่างประเทศเพื่อมาลืมนรสพระธรรมที่ศูนย์นี้ การปฏิบัติของเขาก้าวหน้าและได้พบสิ่งอัศจรรย์หลาย ๆ อย่าง แต่เธออยู่ที่นี้แล้วยังไม่ยอมปฏิบัติ ทำให้อาตมาคิดถึงสิ่งมหัศจรรย์ที่เฝ้าอยู่หน้าพระเจดีย์ รุ้ไหม สิ่งใดพวกนี้หันหลังให้พระเจดีย์

ตลอดเวลาจึงไม่เคยแสดงความเคารพต่อพระเจ้าเลย”

อุบาสิกาคอนนั้นเสียใจมากและตกลงที่จะเริ่มปฏิบัติ ในช่วงเวลาสั้น ๆ เธอก็พบกับความเจ็บปวดรุนแรงมาก ความปวดจากอาการป่วยผนวกกับความเจ็บปวดจากสภาวะธรรมทำให้เธอลำบากมาก เธอกินไม่ได้นอนไม่หลับ ในที่สุดครอบครัวของเธอซึ่งก็อยู่ที่ศูนย์ด้วยเริ่มรู้สึกเป็นห่วง และขอให้เธอกลับไปอยู่กับพวกเขาเพื่อให้พวกเขาดูแล อาตมาไม่เห็นด้วย และกระตุ้นให้เธอปฏิบัติต่อไปแทนที่จะรับฟังพวกเขา

พวกญาติ ๆ มาหาเธอบ่อยขึ้น และอาตมาก็ยังยืนยันให้เธอปฏิบัติต่อไป มันเป็นการต่อสู้ที่ยากลำบาก แต่เธอยังคงพยายามต่อไปอย่างอดทน เธอได้รับแรงบันดาลใจใหม่ๆ และตัดสินใจที่จะปฏิบัติจนถึงที่สุดแม้ว่าจะต้องตาย

ความเจ็บปวดของเธอรุนแรงมาก เธอรู้สึกเหมือนสมองจะแตกเป็นเสี่ยงๆ เส้นเลือดในศีรษะเต้น ตีบตัน ตามตาม แต่เธอก็อดทนเฝ้าดูความเจ็บปวดเฉยๆ ไม่ช้ามีความร้อนแผ่ซ่านออกจากร่างกายของเธอพร้อมกับลูกไฟดวงใหญ่ ในที่สุดเธอก็สามารถเอาชนะความรู้สึกเหล่านี้ได้ ทุกอย่างสงบนิ่ง เธอชนะการต่อสู้ครั้งนี้แล้ว โรคความดันโลหิตสูงของเธอหายขาด และไม่เคยต้องทานยาเพื่อรักษาโรคนี้อีกเลย

## โรคอื่น ๆ ...และอย่าลืมการหลุดพ้น !

อาตมาได้เคยเห็นการรักษาโรคลำไส้ขาด โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหัวใจ มะเร็ง และอื่น ๆ แต่ผลเหล่านี้ไม่อาจเป็นที่รับประกันได้ แม้ว่าอาตมาจะหวังว่าเรื่องที่เล่ามานี้จะเสริมกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติอย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็ง อุดทน กล่าวหาญ ในการกำหนดสติที่อาการเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บในอดีต ผู้ปฏิบัติอาจพบการเปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์จากอาการเหล่านี้ ความพยายามอย่างไม่ลดละทำให้อะไร ๆ เกิดขึ้นได้

หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็ง  
อดทน กล่าวหาญ  
ในการกำหนดสติ  
ที่อาการเจ็บปวดที่  
เกิดจากความเจ็บ-  
ป่วย หรืออาการ  
บาดเจ็บในอดีต ผู้  
ปฏิบัติอาจพบการ  
เปลี่ยนแปลงอย่าง  
น่าอัศจรรย์จากอา-  
การเหล่านี้ ความ  
พยายามอย่างไม่  
ลดละทำให้อะไร ๆ  
เกิดขึ้นได้

การเจริญสติปัฏฐาน อาจให้ผลดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกับผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคร้ายที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างแสนสาหัส ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานกรรมฐานได้ก้าวหน้าสามารถทำอาการให้ทุเลาลงโดยการกำหนดสติที่ความเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะสามารถตายได้อย่างสงบ มีสติอย่างสมบูรณ์ กำหนดรู้ความเจ็บปวดอย่างเต็มที่ สมบูรณ์ และแม่นยำ ความตายเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถใช้ประโยชน์จากความรู้ที่ได้รับจากบทการเจริญโพชฌงค์ทั้งเจ็ดนี้ ขอให้ผู้ปฏิบัติเจริญองค์ธรรมแต่ละองค์ เริ่มจากการเจริญสติและสิ้นสุดที่การเจริญอุเบกขา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ด้วยเทอญ

## โพชฌงค์โดยย่อ : บันทึกช่วยจำ

โพชฌงค์ ๗ ประการ	ลักษณะ (ลกฺขณ)	หน้าที่ (รต)	อาการปรากฏ (ปจฺจุปฺภูจฺจาน)
๑. สติ	- การเฝ้าดูอย่างจริงจัง	- ระลึกรู้ยู่ตลอดเวลา ไม่หลงลืม	- ความเป็นเฉพาะหน้าต่อ อารมณ์ - การป้องกันการโจมตีของ กิเลส
๒. ธัมมวิจยะ	- ความสามารถรู้จักลักษณะ แท้จริงของสภาวะธรรม โดยการเลือกเฟ้นธรรม (มิได้เกิดจากความคิด)	- ขจัดความมืด ทำให้การ รับรู้สว่างไสว ตื่นตัว	- ความไม่สับสน ความไม่หลง
๓. วิริยะ	- ความอุตสาหะอย่างต่อเนื่อง เนื่องเมื่อเผชิญกับความ ทุกข์ยากลำบาก	- คำจุนจิตที่อ่อนกำลัง	- ความมองอาจ กล้าหาญ เข้มแข็งของจิต
๔. ปีติ	- ความอิมใจ ปลอบปลื้มใจ	- ทำให้กายและใจเบาและ ว่องไวควรแก่การงาน	- ความเบากาย และอาการ ตามร่างกายอื่นๆ (ปีติทั้งห้า)
๕. ปัสสัทธิ	- การมีกายใจสงบ ความ พึงชานสงบ ระวัง	- สกัดกั้นความเร่าร้อน กระวนกระวายสับสน เสียใจ	- ความสงบเยือกเย็นของ กาย และจิต
๖. สมာธิ	- ความไม่พึงชานและจดจ่อ กับอารมณ์จมสู่อารมณ์ และสงบนิ่งอยู่	- รวมจิตเข้าด้วยกัน ควบคุมเจตสิกไม่ให้ กระจัดกระจาย	- ความรู้สึกสงบสันติ
๗. อุเบกขา	- สภาวะจิตที่เสมอกัน ไม่มี สภาวะใดครอบงำสภาวะ อื่น มีอินทรีย์สมดุล	- เต็มในส่วนที่ขาด ลดใน ส่วนที่เกิน ประคองจิต ไม่ให้สุดโต่ง	- สภาวะที่สบายและเป็น กลางวางเฉยอยู่

- เหตุหรือที่มาของโพชฌงค์ทั้งเจ็ด ได้แก่ การเจริญสติกำหนดรู้อาการทางกายและจิตอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ (การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแนบคาย) และพหุลิกาโร (การทำให้มากๆ บ่อยๆ  
เนื่องๆ) นอกจากนี้ยังมีเหตุอื่นๆ อันเป็นที่มาของโพชฌงค์แต่ละองค์ตามที่พระอรหันตภิกษุแสดงไว้

# บทที่ ๕

## วิปัสสนาญาณ

### ทำจิตที่กระด้างให้อ่อนโยนลง

หากปราศจากการภาวนาแล้ว จิตก็จะคับแคบและแข็งกระด้าง ถูกครอบงำด้วยกิเลสตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเจริญภาวนาสามารถทำให้เกิดความรู้และปัญญามั่นคงและยิ่งใหญ่ตั้งพื้นปฐธาได้” ปัญญาดังกล่าวจะซึมซับเข้าสู่จิตใจ เปิดใจให้กว้างและเบิกบาน หากปราศจากการภาวนาแล้ว จิตก็จะคับแคบและแข็งกระด้าง ถูกครอบงำด้วยกิเลสตลอดเวลา ทุกๆ ขณะที่เราขาดสติ กิเลสก็จะแทรกซึมเข้าสู่จิตใจ ทำให้รู้สึกคับข้องใจ ตึงเครียด และกระวนกระวาย

อารมณ์ที่ฉาโถมเข้ามากระทบผ่านอายตนะทั้งหกนี้ บางครั้งก็ดี บางครั้งก็ไม่ดี บางครั้งน่ายินดี บางครั้งไม่พึงปรารถนา เมื่อเราเห็นสิ่งที่น่ายินดี จิตที่ขาดสติจะเปี่ยมไปด้วยความทะยานอยาก และเข้าไปยึดมั่นร้อยรัดอยู่กับสิ่งนั้น เมื่อจิตถูกครอบงำด้วยความตึงเครียด และความกระวนกระวายเช่นนี้ จิตก็จะมุงแต่คิดหาทางให้ได้มาซึ่งอารมณ์อันน่าพึงปรารถนายิ่งขึ้น เมื่อความคิดดังกล่าวเกิดขึ้นในใจ การกระทำทางกายและวาจาก็อาจเกิดตามมาด้วย

ขณะที่จิตขาดสติ ความรู้สึกปฏิเสธผลักไสย่อมจะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ในทำนองเดียวกัน จิตใจก็จะเกิดความกระวนกระวาย และอาจมีอาการบางอย่างเกิดขึ้น เช่น ใบน้ำที่ยึดแน่นอาจกลายเป็นหนองน้ำ หรือเปลี่ยนเป็นคำพูดที่รุนแรงร้ายกาจ หรือแม้แต่การกระทำรุนแรงต่าง ๆ

เมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีหรือยินร้าย หากจิตขาดสติคุ้มครอง ความหลงจะเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้ไม่อาจมองเห็นความเป็นจริงได้ ในเวลานั้น จิตก็จะตั้งเครียด และแข็งกระด้างเช่นเดียวกัน

คงเป็นการไม่ฉลาดที่จะคิดว่าเราจะสามารถกำจัดอารมณ์ที่พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา หรือความรู้สึกเฉยๆ ให้หมดไปจากชีวิตเราได้ สิ่งที่สำคัญก็คือ เราต้องรักษาจิตใจให้เผชิญกับอารมณ์เหล่านี้ได้ด้วยดี

คงเป็นการไม่ฉลาดที่จะคิดว่าเราจะสามารถกำจัดอารมณ์ที่พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา หรือความรู้สึกเฉยๆ ให้หมดไปจากชีวิตเราได้ สิ่งที่สำคัญก็คือ เราต้องรักษาจิตใจให้อยู่กับอารมณ์เหล่านี้ได้ด้วยดี บางคนอาจคิดว่าเราอาจจะอดเหตุด้วยสำลีเอาผ้าปิดตา แล้วคลำทางไปในขณะรักษาใจให้เป็นสมาธิ แต่แน่นอนว่า เราไม่อาจปิดรูจมูก หรือบังคับลิ้นมิให้รู้รส หรือร่างกายมิให้รับรู้ ความร้อน หนาว และความรู้สึกอื่นๆ ได้ ในขณะที่นั่งสมาธิ แม้ว่าเราจะพยายามรักษาใจให้อยู่กับอารมณ์หลักเพียงอย่างเดียว แต่เราก็มักได้ยินเสียงและความรู้สึกต่างๆ ก็อาจเกิดขึ้นได้อย่างเด่นชัดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะพยายามอย่างดีที่สุดอย่างไร เราก็ยังผลอได้เป็นครั้งคราว และความคิดก็อาจเตลิดไปโดยเราไม่สามารถยับยั้งได้เลย

## พลังแห่งอินทรียสังวร

สติก็คือเหตุที่ทำให้  
อินทรียสังวรเกิด  
ขึ้นนั่นเอง ทุกๆขณะ  
ที่เรามีสติ จิตใจจะ  
ได้รับการป้องกัน  
มิให้ความโลภ ความ  
โกรธและความหลง  
พรั่งพล่านขึ้นได้

เราต้องมีความตื่น  
ตัวอยู่เสมอ เมื่อ  
อารมณ์มากระทบ  
เราก็ต้องกำหนด  
อารมณ์นั้นทันที  
ตามความเป็นจริง

กระบวนการรับรู้  
เหล่านี้ควรที่จะชัดเจน  
ง่ายๆ และไม่มี  
การคิดนึกปรุงแต่ง  
หรือถูกครอบงำ  
ด้วยกิเลส

การเจริญอินทรียสังวรเป็นเครื่องมือต่อสู้กับ  
กิเลสที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ อินทรียสังวร  
มิได้หมายถึง การทำชีวิตให้ด้านชาหรือเป็นดังคนที่  
ตายแล้ว แต่เป็นการเฝ้าระวังอายตนะทั้งหกให้ดี  
เพื่อมิให้จิตใจโลดแล่นออกไปสู่ความฝันเพื่อง ความ  
คิด การวางแผนงานใหญ่น้อยทั้งหลาย ความจริง  
สติก็คือเหตุที่ทำให้อินทรียสังวรเกิดขึ้นนั่นเอง ทุกๆ  
ขณะที่เรามีสติ จิตใจจะได้รับการป้องกันมิให้ความ  
โลภ ความโกรธ และความหลงพรั่งพล่านขึ้นได้  
หากเราระมัดระวัง ในที่สุดจิตก็จะอ่อนโยนลง และ  
พึงพอใจที่จะไม่โลดแล่นออกไปสู่อันตรายจากการ  
จุ่มใจของกิเลสได้

ทั้งนี้เราต้องมีความตื่นตัวอยู่เสมอ เมื่อ  
อารมณ์มากระทบ เราก็ต้องกำหนดอารมณ์นั้นทันที  
ตามความเป็นจริง เราต้องทำให้การเห็นก็สักแต่ว่า  
เห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน สัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส  
รู้รสก็สักแต่ว่ารู้รส และคิดก็สักแต่ว่าอาการคิด  
กระบวนการรับรู้เหล่านี้ควรที่จะชัดเจน ง่ายๆ และ  
ไม่มีการคิดนึกปรุงแต่ง หรือถูกครอบงำด้วยกิเลส  
หากสติสมบูรณ์ อารมณ์จะกระทบแล้วผ่านไป โดย  
ไม่มีความคิด หรือปฏิกิริยาใดๆ มีแต่กระบวนการ  
ตามธรรมชาติของอารมณ์เท่านั้น ไม่ว่าเราจะต้อง  
กระทบกับอารมณ์อย่างไร เราจะปลอดภัยจาก  
ความชอบหรือความชัง

ในสมัยพุทธกาล มีพระราชอาชญาองค์หนึ่ง

ทรงสนพระทัยเป็นอย่างยิ่งว่า พวกภิกษุทั้งหลาย ท่านรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร พระองค์ทรงสังเกตเห็นว่า พระภิกษุแม้จะอยู่ในวัยฉกรรจ์แต่ก็ยังรักษาพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ได้ จึงตรัสถามพระเถระรูปหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ พระเถระกล่าวว่า “เมื่อพระภิกษุหนุ่มพบกับสตรีที่อายุน้อยกว่าก็คิดว่าเป็นน้องสาว หรือเมื่อเผชิญกับสตรีที่อายุเท่าๆกัน หรือมากกว่าเล็กน้อย ก็คิดว่าเป็นพี่สาว หรือหากอายุมากกว่านั้น ก็อาจคิดว่าเป็นแม่หรือยาย”

พระราชายังไม่ทรงพอพระทัยและตรัสว่า “แต่ใจคนเรานั้นเร็วมาก ถึงแม้ท่านจะบังคับให้ตนเองคิดไปในทำนองนั้น ราคาก็อาจจะเกิดขึ้นเสียแล้วก็ได้”

พระเถระจึงถวายวิสัยชนาต่อไปว่า “หากพระภิกษุพบเห็นสตรีในขณะที่ขาดสติ และเริ่มมีความพึงพอใจในรูปโฉมของนางแล้ว แน่แน่นอนว่าราคาย่อมเกิดขึ้น แต่หากพระภิกษุมองหญิงผู้นั้นโดยแบ่งแยกร่างกายของนางออกเป็นชิ้นๆ โดยอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น และหากพระภิกษุพิจารณาถึงความน่ารังเกียจของส่วนประกอบเหล่านี้ ท่านก็จะบังเกิดความขยะแขยงยิ่งนัก และจะไม่มี ความปรารถนาในตัวของนางเลย” การเจริญอุสภกรรมฐานนี้เป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้

พระราชาก็ตรัสถามต่อไปว่า “แล้วถ้าหากพระภิกษุมีจินตนาการมากกว่าสมาธิแล้ว จะเกิด

อะไรขึ้น” และเกี่ยวเนื่องกับจินตนาการนี้ อาตมา  
ขอสอดแทรกเรื่องอีกเรื่องหนึ่งไว้ตรงนี้ด้วย

ณ สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแห่งหนึ่ง  
มีตุ้เล็กๆ ที่แขวนโครงกระดูกไว้สำหรับให้คนทั่วไป  
มาดูและศึกษาพิจารณาถึงความตายที่รอคอยทุกคน  
อยู่เบื้องหน้า และเพื่อพิจารณาดูกระดูกให้เห็นถึง  
ความไม่คงงามของร่างกาย ใต้เท้าของโครงกระดูก  
มีป้ายเขียนไว้ว่า “เด็กหญิงอายุ ๑๖ ปี”

หากพิจารณาด้วยปัญญา ผู้ดูอาจอุทานว่า  
“โธ เด็กน้อยที่น่าสงสาร อายุแค่ ๑๖ ก็ต้องมาตาย  
เสียแล้ว วันหนึ่งเราเองก็คงต้องตายเช่นเดียวกัน”  
บุคคลอาจเกิดความสลดสังเวชขึ้นจนต้องเร่งพัฒนา  
จิตใจ หรืออาจพยายามประกอบคุณความดีให้มาก  
ขึ้น หรือเร่งเจริญภาวนาอย่างอาภาย ผู้ดูรายอื่นๆ  
อาจมองดูเห็นความน่ารังเกียจของกระดูกและเห็น  
ว่าร่างกายมนุษย์ไม่มีอะไรเลย นอกจากโครงกระดูก  
เหล่านี้

และแล้วก็มีชายหนุ่มนักจินตนาการคนหนึ่ง  
มายืนดูโครงกระดูกนั้น เมื่อเหลือบเห็นป้ายที่บอกว่า  
โครงกระดูกนี้เคยเป็นอะไรมาก่อน ชายคนนั้นก็กลับ  
รำพึงว่า “น่าเสียดายจริงๆ เธอคงจะสวยมากนะ  
ก่อนที่เธอจะตาย” เขามองดูกะโหลกศีรษะแล้วเริ่ม  
จินตนาการใบหน้าที่ยังคงงาม แต่งเติมผมสลวย และ  
คอที่งามระหง สายตาของเขาสอดส่องลงมาช้าๆ  
แต่งเติมส่วนต่างๆ ของร่างกายจนกระทั่งตัวเขา  
เปี่ยมด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าในภาพที่เขา

สร้างขึ้นเอง บางทีอาจคล้ายกับการนำสัตว์ที่ตาย  
แล้วมาทำให้เหมือนมีชีวิตอยู่

ที่นี่เราลองหันกลับไปหาเรื่องของพระราชชา  
อีกครั้งหนึ่ง พระเถระตอบว่า “พระภิกษุหนุ่มทุกรูป  
เจริญสติปัญญา พวกท่านสำรวมระวางอายตนะทั้ง  
หกไว้ทุกประตู จิตใจของท่านไม่เตลิดฟุ้งซ่าน หรือ  
จินตนาการในสิ่งที่เห็น”

พระราชาทรงพอพระทัย และตรัสว่า “อันนี้  
คงจะจริง เพราะจากประสบการณ์ของพระองค์  
เมื่อพระองค์เสด็จเข้าไปในราชฐานอันแวดล้อมด้วย  
นางสนมกำนัลในโดยปราศจากสติแล้ว พระองค์  
ต้องประสบกับปัญหานานาประการ แต่หากมีสติ  
แล้วก็ไม่มีปัญหา”

อาตมาหวังว่า เรื่องที่เล่ามานี้ จะสะท้อนให้  
เห็นถึงความสำคัญของการมีอินทรีย์สังวรได้

## ควรสำรวมอินทรีย์อย่างยิ่งระหว่างการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในระหว่างการ  
ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานที่เข้มงวด  
อินทรีย์สังวรมีคุณ-  
ค่าที่มีอาจประเมิน

ได้

หมดอายุ 8/2565

ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่  
เข้มงวด อินทรีย์สังวรมีคุณค่าที่มีอาจประเมินได้  
พระคัมภีร์ได้ให้แนวทางปฏิบัติไว้ ๔ ประการด้วย  
กัน คือ

หนึ่ง โยคีควรทำตัวเหมือนกับคนตาบอด  
ถึงแม้ว่าจะมีสายตาดิบริบูรณ์ โยคีควรจะเดินไปไหน

**โยคีควรทำตัวเหมือน**                    มาไหนด้วยสายตาที่เหลือบลงต่ำ ไม่มองชอกแซก  
**กับคนตาบอด**                            เพื่อป้องกันมิให้จิตใจฟุ้งซ่าน

**คนหูหนวก**                                สอง โยคีต้องทำตนราวกับคนหูหนวก ไม่  
ต้องคิดวิพากษ์วิจารณ์ หรือตัดสินสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง  
มา โยคีต้องอย่าพยายามทำความเข้าใจเสียงหรือ  
จ้องจับเสียงนั้น

**คนโง่เขลา และ**                                สาม แม้ว่าโยคีจะมีความรู้มาก ได้อ่าน  
หนังสือเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานมามาก ได้  
ทดลองวิธีปฏิบัติต่างๆ มาแล้วหลายวิธี แต่ในระหว่าง  
การปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติควรละทิ้งความรู้เหล่านี้ให้  
หมด เรียกว่าเก็บใส่ตู้ลือคฤงแจ หรือทิ้งไว้ใต้เตียง  
ได้เลย โยคีควรทำตัวราวกับคนโง่เขลาที่ไม่ค่อยรู้  
อะไรและไม่พูดคุยถึงบางสิ่งๆ ที่ตนเองอาจรู้อะไรจริง

**คนป่วยที่อ่อนแอ**                        สี่ โยคีควรทำตัวราวกับคนป่วย อ่อนแอ ทำ  
**ไร่รื้อแรง**                                    สิ่งต่างๆ ให้ช้าลงอย่างมีสติ

ทั้งนี้ ควรจะมีข้อที่ห้าด้วย กล่าวคือ แม้ว่า  
โยคีจะยังมีชีวิตอยู่ ก็ควรปฏิบัติตนราวกับผู้ที่ตาย  
ไปแล้ว ในส่วนที่เกี่ยวเนื่องกับความเจ็บปวด ดังที่  
ทราบกันดี ชากศพอาจถูกสับเป็นชิ้นๆ ราวกับท่อน  
ซุงได้โดยไม่รู้สึกร้ออะไรเลย เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น  
ขณะที่เจริญกรรมฐาน โยคีควรรวบรวมความกล้า  
และพลังที่มีทั้งหมดเพื่อดูความเจ็บปวดตรงๆ ผู้  
ปฏิบัติควรที่จะพยายามอย่างกล้าหาญที่จะเข้าไป  
ระลึกถึงและเข้าใจความเจ็บปวด โดยไม่เปลี่ยน  
อิริยาบถหรือปล่อยให้โทสะครอบงำจิตใจ

การรักษาสติให้ทัน  
ปัจจุบัน ต้องอาศัย  
ความตั้งใจจริง ความ  
แม่นยำในการกำหนด  
และมีสติตั้งมั่นเมื่อ  
อารมณ์มากระทบ  
เมื่อสัมผัสเกิดขึ้น  
สัมมาสมาธิก็จะตาม  
มาเอง

ในทุกๆ ขณะ เราต้องรักษาสติให้ทันปัจจุบัน  
ซึ่งต้องอาศัยความตั้งใจจริง ความแม่นยำในการ  
กำหนด และมีสติตั้งมั่นเมื่ออารมณ์มากระทบ เช่น  
ให้เราพยายามกำหนด “เห็นหนอ เห็นหนอ” ในขณะที่  
ที่เห็น “ยินหนอ ยินหนอ” ในขณะที่ได้ยิน ฯลฯ การ  
กำหนดต้องอาศัยความตั้งใจและพากเพียรจริงๆ  
นอกจากนี้จะต้องมีความแม่นยำของจิต ซึ่งจะช่วยให้  
จิตสามารถกำหนดอารมณ์เป้าหมายได้อย่าง  
ถูกต้อง สติจะต้องตั้งมั่นอยู่ เพื่อสามารถหยั่งลึก  
ลงสู่อารมณ์ได้ เมื่อสัมผัสเกิดขึ้น สัมมาสมาธิก็  
จะตามมาเอง ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้จิตรวมลง ไม่  
ถูกกดข่ม หรือฟุ้งซ่าน

## ปัญญาจะช่วยให้จิตอ่อนโยนลงได้อย่างไร

ความเพียรชอบ  
ความตั้งใจ หรือ  
ตั้งเป้าหมายชอบ  
สติชอบ และสมาธิ  
ชอบ เป็นองค์ประ-  
กอบของมรรคแปด  
เมื่อปรากฏอยู่กิเลส  
จะไม่สามารถเกิด  
ขึ้นได้เลย เปิดโอกาส  
ให้จิตอ่อนโยนลง

เมื่อมีความเพียรชอบ ความตั้งใจ หรือตั้ง  
เป้าหมายชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ เหล่านี้เป็น  
องค์ประกอบของมรรคแปด เมื่อองค์ธรรมเหล่านี้  
ปรากฏอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย กิเลส  
ที่ทำให้จิตใจแข็งกระด้างและฟุ้งซ่านจะถูกขจัดออก  
ไปเมื่อเราอยู่กับปัจจุบัน เปิดโอกาสให้จิตอ่อนโยน  
ลง

เมื่อกำหนดอย่างต่อเนื่อง จิตจะสามารถ  
หยั่งรู้สภาวะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตาม  
ลำดับ ก่อให้เกิดญาณที่หยั่งรู้ว่า สิ่งต่างๆ ประกอบ  
ด้วยเพียงรูปกับนามเท่านั้น และจิตก็จะรู้สึกปลอด-  
โปร่งอย่างยิ่งเพราะประจักษ์ว่า ไม่มีอะไรที่มีตัวตน

มารถหยั่งรู้สภาวะ  
ที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ  
ได้มากขึ้น รู้สึกปลอด  
โปร่งอย่างยิ่ง เพราะ  
ประจักษ์ว่าไม่มีอะไร  
ที่มีตัวตนแท้จริงอยู่  
เลย มีแต่นามและ  
รูปเท่านั้น

แท้จริงอยู่เลย มีแต่นามและรูปเท่านั้น ซึ่งไม่มีใคร  
ทำให้เกิดขึ้น หากเราสามารถหยั่งรู้ต่อไปได้ว่า  
ปรากฏการณ์เหล่านี้มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นได้  
อย่างไร วิจิกิจฉาก็จะถูกทำลายลง

โยคีที่เต็มไปด้วยความลังเลสงสัยนั้นสอน  
ยาก มักเชื่อแต่ความคิดของตนเอง จิตใจแข็งกระ-  
ด้าง และตึงเครียด ไม่ว่าครูบาอาจารย์จะพยายาม  
แนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์อย่างไร ความพยายาม  
นั้นก็ไร้ผล อย่างไรก็ตาม หากพระอาจารย์  
สามารถโน้มน้าวให้โยคีเหล่านี้ปฏิบัติจนถึงขั้นที่มี  
ญาณหยั่งรู้เหตุและผลแล้ว ปัญหาเหล่านี้ก็จะหมด  
ไป ความประจักษ์แจ้งนี้จะทำลายวิจิกิจฉา และ  
ทำให้จิตใจอ่อนโยนลง โยคีจะหมดความสงสัยว่า  
สภาวะธรรมของรูปและนามนี้ แท้จริงมิได้ถูกสร้าง  
ขึ้นด้วยพลังจากภายนอก โดยสิ่งซึ่งมองไม่เห็น  
หรือสูงส่งกว่า

ยิ่งสติหยั่งลึก จิตใจ  
ก็จะยิ่งอ่อนโยนมาก  
ขึ้น

จิตสามารถรับรู้ถึง  
ความเป็นอนิจจัง  
ทุกขัง และอนัตตา  
จะสามารถลดทิฏฐิ  
มานะลง ลดความ  
กำหนดยินดี และ

เมื่อสติของเราหยั่งลึกลงไปเรื่อย ๆ ในทุก ๆ  
ขณะ จิตใจก็จะยิ่งอ่อนโยนมากขึ้น และมีความผ่อนคลาย  
คลายมากขึ้น เมื่อความเครียดที่เกิดจากกิเลสลดลง  
โดยการเฝ้าดูกระบวนการธรรมชาติของกายและจิต  
ที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เราจะสามารถรับรู้ถึงความ  
เป็นอนิจจังของสิ่งเหล่านี้ ผลพลอยได้ประการหนึ่ง  
ของการรับรู้ก็คือ ทำให้เราสามารถลดทิฏฐิมานะ  
ลงไปได้ เมื่อเรามองเห็นความบีบคั้นอย่างยิ่ง ที่เกิด  
จากสภาวะธรรมเหล่านี้ เราก็จะเกิดญาณหยั่งรู้ทุกข-  
ลักษณะของสภาวะธรรมดังกล่าว ทำให้จิตใจลด

ความเห็นผิด ๆ ว่า  
อวดดีที่ถาวรมีอยู่  
จริงได้

ความกำหนัดยินดีไปได้ หากเรามองเห็นความ  
ปราศจากตัวตนในสภาวะธรรมเหล่านี้ โดยประจักษ์  
แจ้งว่ากระบวนการของนามและรูปนี้ แท้จริงแล้ว  
ว่างเปล่า และไม่ขึ้นกับความคาดหวังของเราแต่  
อย่างใดเลย เราก็สามารถละความเห็นผิด ๆ ว่า  
อวดดีที่ถาวรมีอยู่จริงได้

เมื่อหยั่งลึกลงสู่  
ปรมาตธรรมมาก  
ขึ้น จิตใจก็จะยิ่งมี  
ความละมุนละไม  
หากจิตเข้าถึงพระ  
นิพพานครั้งที่หนึ่ง  
กิเลสบางตัวจะไม่  
อาจทำให้จิตเคร่ง  
เครียดหรือแข็งกระ-  
ด้างได้อีกเลย

นี่เป็นเพียงแค่การเริ่มต้น เมื่อเราหยั่งลึกลง  
สู่ปรมาตธรรมมากขึ้น จิตใจของเราก็จะยิ่งมีความ  
ละมุนละไม พร้อมทั้งจะเรียนรู้ ใช้งาน และมีความ  
ชำนาญมากยิ่งขึ้น หากจิตเข้าถึงพระนิพพานครั้ง  
ที่หนึ่ง กิเลสบางตัวจะไม่อาจทำให้จิตเคร่งเครียด  
หรือแข็งกระด้างได้อีกเลย

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะมีความเพียรในการ  
รักษาสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างปัญญาที่ยิ่ง  
ใหญ่ เบิกบานและมั่นคงตั้งพื้นพสุธาอันเป็นพื้นฐาน  
รองรับทุกสรรพสิ่งบนผืนโลก

## ขจัดความทุกข์ให้สิ้นไป

**พุทธปริศนา : ไม่ไหลแต่ก็ไม่นิ่ง**

เราไม่ควรจะปล่อย  
ให้จิตใจคิดออกไป  
ภายนอก แต่ก็ไม่  
ควรยอมให้จิตใจ  
หยุดนิ่งอยู่ภายใน  
ภิกษุที่สามารถรักษา

ในฐานะวิปัสสนาจารย์ อาตมาสังเกตว่า  
จิตใจของโยคีมักจะทำใจออกไปโดยไม่รู้ตัวกำลังเกิด  
อะไรขึ้นที่นี่และขณะนี้ เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ  
ลักษณะของจิตที่ไม่อยู่นิ่ง อาตมาจะขอยกพุทธ-  
ปริศนานี้เป็นตัวอย่าง พระพุทธองค์ตรัสว่า “เราไม่  
ควรปล่อยใจให้จิตใจคิดออกไปภายนอก แต่ก็ไม่

สติได้เช่นนี้จะประสบ  
ความสำเร็จในการ  
ดับทุกข์ได้ในที่สุด

ควรยอมให้จิตใจหยุดนิ่งอยู่ภายใน ภาววิสัยที่สามารถ  
รักษาสติได้เช่นนี้ จะประสบความสำเร็จในการดับ  
ทุกข์ได้ในที่สุด”

โยคีที่ตั้งใจปฏิบัติ  
อย่างจริงจัง สา-  
มารถเรียกตัวเอง  
ได้ว่าเป็นภิกษุ

ประการแรก อาตมาอยากกล่าวว่า โยคีที่  
ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง สามารถเรียกตัวเองได้ว่า  
เป็นภิกษุ สำหรับผู้ที่ประสงค์จะดับทุกข์ ก็คงอยาก  
จะเร่งปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวข้างต้น ทว่า คง  
เป็นการยากที่จะรู้ว่าเราจะมุ่งไปทางใด การที่จิตคิด  
ออกไปภายนอกนั้นคืออะไร และเราจะทำอย่างไร  
มิให้จิตเป็นเช่นนั้น บางทีเราอาจจะคิดว่า มันไม่น่า  
จะยาก เราต่างเคยประสบกับการที่จิตคิดออกไป  
แล้วทั้งนั้น และเราก็อาจใช้พลังบังคับจิตไม่ให้ออก  
ไปได้ แต่ถ้าเราไม่ปล่อยให้จิตคิดออกไป มันก็ต้อง  
อยู่ภายใน แต่พระพุทธองค์ก็ทรงห้ามมิให้ทำเช่นนั้น  
เหมือนกัน

ผู้ปฏิบัติอาจสังเกตเห็นว่า จิตเกิดจากภายใน  
หากเราเอาใจใส่อยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะอยู่ที่ไหน  
ถ้ามันไม่อยู่ข้างนอก มันก็ต้องอยู่ข้างใน แล้วจะทำ  
อย่างไรดีเล่า จะกินยากล่อมประสาทและลิ้มเรื่องนี้  
เสียดีไหม แต่นั่นก็จะเป็นการทำให้จิตหยุดอยู่ภายใน  
ซึ่งขัดกับพุทธโอวาทใช่หรือไม่

แต่พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า หากเรา  
ปฏิบัติได้ตามพุทธโอวาทนี้ เราก็จะพ้นจากการเกิด  
แก่ เจ็บ ตาย ที่ไม่มีใครปรารถนาได้ เมื่อพระพุทธ-  
องค์ทรงมีพุทธพจน์สั้นๆ แต่ลึกซึ้งดังกล่าวแล้ว ก็

เสด็จเข้าพระคันธกุฎี ปล่อยให้ผู้ฟังเป็นอันมากฉงนสนเท่ห์อยู่

เพื่อแสวงหาคำตอบ พุทธบริษัททั้งหลาย จึงหันไปหาพระกัจจายนะ เพื่อขอคำอธิบาย พระกัจจายนะนี้เป็นพระอรหันต์ และมีชื่อเสียงในทางขยายความพุทธวจนะสั้นๆ ซึ่งพระพุทธรองค์ตรัสไว้เป็นครั้งคราว

## การเฉลยพุทธปริศนา

การขยายความพุทธโอวาทนี้ เป็นสิ่งทำทนาย และเป็นสิ่งประเทืองปัญญาเป็นอย่างยิ่ง อาตมาขอแนะนำให้ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการถามตนเองว่า อะไรจะเกิดขึ้นกับจิตของเรา หากเราไม่ควบคุมจิต จิตจะตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ อย่างไร

**จิตที่ประกอบด้วย  
ความยินดี ยินร้าย  
ลุ่มหลง คือจิตที่  
ส่งออกปฏิกายนอก**

ถ้าหากจิตกระทบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา เย้ายวนใจ จิตก็จะเต็มไปด้วยความโลภเป็นธรรมดา นี่แหละคือช่วงเวลาที่เราเรียกว่าจิตคิดออกไป เมื่อจิตกระทบกับสิ่งที่น่าเกลียด หรือสร้างความเจ็บปวด จิตก็จะเปี่ยมด้วยความรู้สึกเกลียดชังผลักไส ในทำนองเดียวกัน จิตก็คิดออกไปอีก จิตที่ลุ่มหลงอยู่ ไม่อาจเห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ก็นับเป็นจิตที่คิดออกไปเช่นเดียวกัน ดังนั้น แท้ที่จริงแล้ว พระพุทธรองค์กำลังทรงสั่งสอนสาวกมิให้ปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นนั่นเอง

คำถามก็คือ กิริยาอาการ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้ม รส และสัมผัส ก็นับเป็นส่วนหนึ่งของการส่งจิต ออกนอกหรือไม่

## กระบวนการรับรู้แบบมีสติและปราศจากสติ

เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อที่จะเจริญสติให้แหลมคมและละเอียดลออเพียงพอที่จะหยุดกระบวนการรับรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ ขณะที่จิตยังไม่เป็นกุศล ซึ่งจะปิดกั้นการเกิดขึ้นของจิตที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง หากจิตเรียนรู้ที่จะตัดกระบวนการนี้ให้ขาดลงได้ ก็กล่าวได้ว่าเป็นจิตที่ไม่ส่งออกนอก

กระบวนการรับรู้ เกิดขึ้นโดยอาศัยการทำงานของจิตหลายประการซึ่งไม่เป็นทั้งกุศลหรืออกุศล อย่างไรก็ดี ทันทีที่กระบวนการดังกล่าวจบลง หากไม่มีสติควบคุม จะมีกระบวนการรับรู้ที่ ๒ ๓ ๔ ฯลฯ ซึ่งประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลงติดตามมา เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อที่จะเจริญสติให้แหลมคมและละเอียดลออเพียงพอที่จะหยุดกระบวนการรับรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ ขณะที่จิตยังไม่เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งจะปิดกั้นการเกิดขึ้นของจิตที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง หากจิตเรียนรู้ที่จะตัดกระบวนการนี้ให้ขาดลงได้ ก็กล่าวได้ว่าเป็นจิตที่ไม่ส่งออกนอก ตรงกันข้ามจิตที่สอดส่ายออกไป เป็นจิตที่ถูกกิเลสครอบงำในขณะที่จิตตอบสนองต่อสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้ว หรือกำลังเกิดขึ้น

ในทางปฏิบัติ หากเราเริ่มพิจารณาลักษณะสิ่งของอย่างหนึ่ง ทำนองว่า “โอ สีสวยจังเลย” นั้นหมายถึงจิตใจได้คิดออกไปแล้ว แต่หากเราตั้งสติที่ชัดเจนเข้าไประลึกสู่สภาวะจริงๆ และประกอบด้วยความเพียรในขณะที่เห็นวัตถุสีนั้น เราก็มีโอกาสที่

จะเข้าใจกระบวนการการเห็น อย่างที่มันเป็นจริง  
นี่เป็นโอกาสในการพัฒนาปัญญา เราจะได้เห็นความ  
สัมพันธ์ระหว่างนามและรูป เหตุปัจจัยที่เชื่อมโยง  
นามและรูป ตลอดจนความเป็น อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา ของสิ่งทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติอาจทดลองดูเดี๋ยวนี้ก็ได้ โดยน้อม  
จิตไประลึกที่อาการพองยุบของท้อง หากจิตพยายาม  
ที่จะตามดูความเคลื่อนไหวนี้อย่างแม่นยำจริงๆ  
ตั้งแต่ต้นจนสุดแล้ว จิตก็จะปราศจากความโลภ  
โกรธและหลงได้ จิตจะไม่ยินดี ยินร้าย หรือลุ่มหลง  
สับสนในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

“โครม.....”

แม้ในขณะที่กระทบ  
อารมณ์ หากมีสติ  
กำหนดรู้ได้ทัน ก็  
ไม่นับว่าเป็นจิตที่  
ส่งออกนอก

ทันใดนั้น มีเสียงดังขึ้นมากลบความระลึก  
อื่นๆ ณ วินาทีนี้ จิตจะทิ้งพองยุบ แม้ในขณะที่ เรา  
จะไม่ถือว่าจิตส่งออกนอก หากเราสามารถกำหนด  
ได้ทันว่า นี่เป็นเสียง และกำหนด “ยินหนอ ยินหนอ”  
โดยไม่คิดต่อว่า อะไรทำให้เกิดเสียงนั้น ฯลฯ จิตจะ  
ปราศจาก ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง

ในทางตรงข้าม หากจิตถูกดึงติดไปกับเสียง  
เพลงที่คุ้นหู และเราเริ่มคิดถึงครั้งสุดท้ายที่ได้ยิน  
เพลงนั้น และชื่อของนักร้อง ในขณะที่นั่งสมาธิ โยคี  
บางคนอาจเผลอติดนิ้วไปด้วย เมื่อนึกถึงเพลงใน  
อดีต โยคีเหล่านี้มีปัญหาจิตใจที่ส่งออกนอกแล้ว

ครั้งหนึ่ง มีโยคีผู้หนึ่งนั่งสมาธิอยู่ด้วยความ  
ใส่ใจและตั้งมั่นเป็นอย่างมาก เธอกำลังนั่งอย่าง

พยายามระวังรักษา  
สติให้ทันกับอารมณ์  
ในปัจจุบัน เพื่อมิให้  
จิตคิดออกไป

สงบเรียบร้อย แต่ทันใดนั้น โยคีที่นั่งข้างๆ ก็ลุกขึ้น  
จากอาสนะอย่างไม่สำรวม เธอได้ยินเสียงกระดุก  
ลั่น และเสียงเสื้อผ้าสะบัด เธอก็เริ่มคิด “ช่างไม่  
เกรงใจกันบ้างเลย ลุกขึ้นอย่างนี้ได้ยังไงในระหว่าง  
การปฏิบัติ และในขณะที่ฉันกำลังพยายามทำสมาธิ”  
เธอค่อยๆ สะสมความโกรธขึ้นอย่างเงียบๆ นี้อาจ  
เรียกได้ว่าเป็น “การฟุ้งซ่านขนาดหนักของจิต”  
แน่นอนว่า โยคีส่วนใหญ่ใช้ความระมัดระวังอย่างสูง  
ในการหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ โดยพยายามระวังรักษา  
สติให้ทันกับอารมณ์ในปัจจุบันเพื่อมิให้จิตคิดออกไป  
และนี่คือสิ่งที่พระกัจจายณะกล่าวว่า เป็นแนวทางใน  
การปฏิบัติ

## ฌาน

ฌานหมายถึง สภาวะ  
ที่จิตเกาะติดอารมณ์  
และผัสสะเกิดดูอา-  
รมณ์อยู่อย่างแนบ-  
แน่น

อย่างไรก็ตาม ยังมีสภาวะจิตที่ลึกซึ้งกว่า  
การไม่ส่งจิตออกนอก กล่าวคือ จิตที่ไม่ส่งออกนอก  
เป็นจิตที่มีสติเข้าไประลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น  
อย่างลึกซึ้ง คำว่า “เข้าไประลึกรู้” นี้ มิได้กล่าวอย่าง  
เลื่อนลอย แต่หมายถึง องค์กรฌาน ที่จะเกิดขึ้นในจิต  
ฌานมักจะแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า "absorption"  
ซึ่งหมายถึงการซึมซับเข้าไปจนเป็นอันหนึ่งอันเดียว  
กัน แท้จริงแล้ว ฌานหมายถึง สภาวะที่จิตเกาะติด  
อารมณ์และผัสสะเกิดดูอารมณ์อยู่อย่างแนบแน่น

สมมุติว่าเราพบอะไรบางอย่างอยู่ในโคลน  
แล้วเราต้องการที่จะหยิบของนั้นขึ้นมา หากเราเอา  
อุปกรณ์แหลมๆ มาแทงทะลุสิ่งนั้น มันก็จะปักติดลง

กับของสิ่งนั้น ทำให้เราสามารถยกมันออกจากโคลนได้ หากตอนแรกเราไม่แน่ใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร ที่นี้เราก็สามารถจะคุมมันได้อย่างใกล้ชิด ในทำนองเดียวกับอาหารที่อยู่ในจานของเรา การที่เราใช้ส้อมแทงอาหารแต่ละคำ แสดงให้เห็นการทำงานขององค์มานี้

## สมถฌาน

สมถฌานเป็นการทำสมาธิล้วนๆ เป็นการเพ่งอารมณ์ๆ เดียว

มีฌานอยู่ ๒ ประเภท คือ สมถฌาน และ วิปัสสนาฌาน ผู้ปฏิบัติบางคนอาจเคยอ่านเกี่ยวกับสมถฌานมาแล้ว และอาจสงสัยว่า ทำไมเอาตมานำ ฌานมากล่าวในเรื่องของวิปัสสนา สมถฌานเป็นการทำสมาธิล้วนๆ เป็นการเพ่งอารมณ์ๆ เดียว เช่น ภาพที่เห็นในใจหรือนิมิต เป็นวงกลมสี หรือแสงสว่าง จิตจะจับอยู่กับสิ่งเหล่านี้ โดยไม่สั่นคลอนหรือเคลื่อนย้ายไปที่ใด ในที่สุดจิตจะเข้าสู่ความสงบเยือกเย็น มีสมาธิ และซึมซาบอยู่กับอารมณ์นั้นๆ สมถฌานระดับต่างๆ มีกล่าวถึงอยู่ในพระไตรปิฎก โดยแต่ละระดับมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป

## วิปัสสนาฌาน

วิปัสสนาฌานจะปล่อยให้จิตเคลื่อนไหวได้โดยอิสระ จากอารมณ์หนึ่งสู่อารมณ์หนึ่ง โดย

ตรงกันข้าม วิปัสสนาฌานจะปล่อยให้จิตเคลื่อนไหวได้โดยอิสระ จากอารมณ์หนึ่งสู่อารมณ์หนึ่ง โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความระลึกรู้สามัญลักษณะอันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกสรรพสิ่ง วิปัสสนาฌานนี้ หมายรวมถึง สภาวะของ

จิตจะตั้งมั่นอยู่ใน  
ความระลึกรู้ สามัญ-  
ลักษณะ อันได้แก่  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ปรกติมักจะเรียก  
ปรมัตถธรรมว่า  
“ความจริงอันสูง-  
สุด” แต่ความจริง  
แล้ว ปรมัตถธรรม  
ก็คือ สิ่งที่เราสามารถ  
สัมผัสได้โดยตรง  
ทางอายตนะทั้งหก  
โดยปราศจากการ  
คิดนึกตรึกตรอง

จิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ด้วย แทนที่จะมุ่งความ  
สงบเยือกเย็นและการเพ่งอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่  
ซึ่งเป็นเป้าหมายของผู้ปฏิบัติสมณะ ผลอันเกิดจาก  
วิปัสสนาฆานที่สำคัญที่สุดก็คือ การรู้แจ้งและ  
ปัญญา

วิปัสสนาฆาน คือการน้อมจิตมาระลึกรู้อยู่  
กับปรมัตถธรรม ปรกติมักจะเรียกปรมัตถธรรมว่า  
“ความจริงอันสูงสุด” แต่ความจริงแล้วปรมัตถธรรม  
ก็คือ สิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้โดยตรงทางอายตนะ  
ทั้งหก โดยปราศจากการคิดนึกตรึกตรอง ส่วนใหญ่  
จะเป็นสังขารปรมัตถธรรม หรือความจริงสูงสุดที่  
ถูกปรุงแต่ง อันได้แก่ สภาวะธรรมทางกายและทาง  
จิต ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนนิพพานก็เป็น  
ปรมัตถธรรมเช่นกันแต่เป็นปรมัตถธรรมที่ปราศจาก  
การปรุงแต่งใด ๆ

การหายใจเป็นตัวอย่างที่ดีของกระบวนการ  
ซึ่งถูกปรุงแต่ง ความรู้สึกที่ท่องเป็นสังขารปรมัตถ-  
ธรรม หรือความจริงสูงสุดที่ถูกปรุงแต่ง ซึ่งเกิด  
จากความตั้งใจที่จะหายใจ เป้าหมายหลักในการตั้ง  
ความรู้สึกไว้ที่ท่องก็เพื่อให้เข้าไปประจักษ์แจ้งสภาพ  
ที่แท้จริงของปรากฏการณ์เหล่านี้ เมื่อเรารับรู้ถึง  
ความเคลื่อนไหว ความตึง ความหย่อน ความร้อน  
หรือความเย็น ก็กล่าวได้ว่า เราได้เข้าสู่หนทางแห่ง  
การพัฒนาวิปัสสนาฆานแล้ว

การมีสติเฝ้าดูอายตนะต่างๆ อาศัยหลักเกณฑ์  
เดียวกัน ถ้าหากมีความเพียรและการระลึกรู้ที่ยัง

หากมีความเพียร และการระลึกถึงที่หยั่งลึก โดยน้อมจิตมาระลึกรู้กระบวนการรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ที่กำลังดำเนินอยู่ จิตก็จะประจักษ์แจ้งสภาวะที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ทั้งสภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะ

องค์ฌานแรก คือ วิตก ซึ่งหมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำ

องค์ฌานที่สอง คือ วิจารณ์ ซึ่งจะประคองจิตให้เข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่อง

ลึก โดยน้อมจิตมาระลึกรู้กระบวนการรับรู้ทางอายตนะต่างๆ ที่กำลังดำเนินอยู่ จิตก็จะประจักษ์แจ้งสภาวะที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ทั้งที่เป็นสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะเฉพาะ และสามัญลักษณะ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งทั้งปวง

ในจำนวนภาวะจิตที่ตั้งมั่น ๔ ระดับ หรือ ฌาน ๔ นั้น ฌานที่หนึ่งมีองค์ฌาน ๕ องค์ ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป องค์ฌานนี้ล้วนมีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น

## องค์ฌานทั้งห้า

องค์ฌานแรกได้แก่ วิตก ซึ่งหมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำ ตลอดจนการตั้งจิตไว้ให้มั่นคงอยู่กับอารมณ์นั้น

องค์ฌานที่สองได้แก่ วิจารณ์ ซึ่งมักแปลว่า “การสำรวจสอบสวน” หรือ “การไตร่ตรอง พิเคราะห์พิจารณา” หลังจากวิตกนำจิตเข้าหาอารมณ์ และผูกไว้กับอารมณ์อย่างมั่นคงแล้ว วิจารณ์จะประคองจิตให้เข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่องต่อไป เราสามารถประสพสภาวะดังกล่าวนี้ได้ด้วยตนเอง ในขณะที่เฝ้าดูพองยุบ ในขั้นแรกเราจะพยายามปักจิตไปที่อารมณ์ให้แม่นยำ ขณะที่ท้องพองขึ้น จากนั้นจิตจะเข้าถึงอารมณ์โดยไม่หลุดลอยไป และจะจับอยู่ที่อารมณ์แล้วเข้าไปคลุกคลีอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างทั่วพร้อมต่อเนื่อง

เมื่อวิตก วิจารณ์ตำรา  
อยู่ สติจะแม่นยำ  
ต่อเนื่อง ทำให้เกิด  
วิเวก คือความสงบ  
จากนิรวณ

ขณะที่เรามีสติแม่นยำและต่อเนื่องไปอย่าง  
เป็นธรรมชาติทุกๆ ขณะ จิตก็จะมีสมาธิขึ้น  
ตามลำดับ นิรวณหรือเครื่องปิดกั้นทั้งหลาย อัน  
ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุก-  
กุกจะ และวิจิกิจฉาจะอ่อนแอลงและดับไป จิตจะ  
ผ่องใสและสงบ ความผ่องใสนี้เกิดจากการตั้งอยู่  
ขององค์ฌานทั้งสองประการดังกล่าวแล้ว อาการนี้  
เรียกว่าวิเวก หมายถึงความสงบ หรือความปลีก  
ออก จิตจะสงบจากนิรวณ วิเวกมิใช่องค์ฌาน แต่  
เป็นเพียงลักษณะอาการของจิตที่ผ่องใส สงบจาก  
ความขุ่นมัวทั้งปวง

องค์ฌานที่สาม คือ  
ปีติ ความอิ่มใจ  
ปลาบปลื้มกับสิ่งที่  
กำลังเกิดขึ้น

องค์ฌานที่สามคือปีติ ความอิ่มใจ ปลาบ-  
ปลื้มกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ปีติอาจแสดงออกทาง  
ร่างกาย เช่น อาการขนลุก อาการเหมือนกับตกจาก  
ที่สูง หรือความรู้สึกตัวลอยขึ้นจากพื้น องค์ฌาน  
องค์ที่สี่ก็คือ สุข หรือความสบาย ซึ่งจะเกิดติดตาม  
มา ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกพึงพอใจกับการปฏิบัติเป็นอย่างมาก  
เนื่องจากองค์ฌานที่สามและที่สี่นี้เกิดขึ้นจาก  
ความสงบจากนิรวณทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิเวกซ์-  
ปีติสุข อันหมายถึง ความปลาบปลื้มยินดี และ  
ความสุขที่เกิดจากความสงบ

เมื่อจิตสงบจาก  
นิรวณทั้งหลายแล้ว  
ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึก

ลองคิดถึงกระบวนการต่อไปนี้เป็นเหตุผล  
ซึ่งกันและกันเป็นขั้นๆ ความสงบของจิตเกิดขึ้นได้  
ก็ด้วยองค์ฌานสองประการแรก เมื่อปักจิตไปที่  
อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำจนจิตสภาวะและเข้า  
รับรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่องแล้วนั้น จิตก็จะ

เป็นสุข ซึ่งเป็นองค์  
ฌานที่ ๔

เริ่มสงบสงัด เมื่อจิตสงบจากนิเวศทั้งหลายแล้ว ผู้  
ปฏิบัติก็จะรู้สึกเป็นสุข ปีติ และเบาสบาย

จิตจะเข้าสู่ความ  
สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็น  
องค์ฌานที่ ๕ คือ  
สมาธิ

เมื่อองค์ฌานทั้งสี่ปรากฏ จิตจะเข้าสู่ความ  
สงบและสันติโดยอัตโนมัติ ทำให้สามารถตั้งมั่นอยู่  
กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นโดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย การ  
ที่จิตรวมเป็นหนึ่งนี้เป็นองค์ของฌานประการที่ห้า  
กล่าวคือ สมาธิ (เอกัคคตา) หรือการที่จิตตั้งมั่นอยู่  
ในอารมณ์เดี่ยวนั่นเอง

**การจะเข้าถึงวิปัสสนาฌานที่หนึ่ง ต้อง  
อาศัยการประจักษ์แจ้งสภาวะของนาม  
และรูป**

การมีองค์ฌานทั้ง  
ห้าเท่านั้นยังไม่  
เพียงพอที่จะกล่าว  
ว่า บุคคลบรรลุ  
วิปัสสนาฌานที่หนึ่ง  
ได้ เพราะต้องสา-  
มารถมองเห็นความ  
เป็นปัจจัยซึ่งกันและ  
กัน ระหว่างรูปกับ  
นามได้ด้วย

การมีองค์ฌานทั้งห้าเท่านั้นยังไม่เพียงพอ  
ที่จะกล่าวว่าบุคคลบรรลุวิปัสสนาฌานที่หนึ่งได้  
เพราะจิตจะต้องมีปัญญาหยั่งรู้ธรรมชาติบางประการ  
ด้วย คือต้องสามารถมองเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกัน  
และกัน ระหว่างรูปกับนาม ณ จุดนี้เราจึงจะกล่าวว่า  
จิตได้เข้าถึงวิปัสสนาฌานที่หนึ่งแล้ว

จิตของผู้ปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ฌานทั้ง  
ห้าจะมีสติที่มั่นคงขึ้น สามารถกำหนดรู้อารมณ์ได้  
อย่างแม่นยำและต่อเนื่องมากขึ้น ปีติ ความสุข  
และความสบายทางร่างกายอย่างแรงกล้าก็อาจเกิด  
ขึ้นได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนอาจถึงกับพรรณนา  
เกี่ยวกับความมหัศจรรย์ของการปฏิบัติได้ว่า “โอ  
เรากำหนดได้แม่นยำดีจริงๆ เรา รู้สึกเหมือนล่องลอย

อยู่ในอากาศเลยทีเดียว” ผู้ปฏิบัติควรระมัดระวัง  
อาการเหล่านี้ให้ถือว่าเป็นการยึดติดกับอารมณ์เข้าแล้ว

## การหยุดอยู่กับที่ภายใน

การยึดติดกับปิติ  
ความสุข และความ  
สบายที่กำลังเกิด  
ขึ้นภายในใจเรานี้  
เป็นต้นหาประเภท  
หนึ่ง ที่จะส่งผล  
กระทบต่อการประ-  
พฤติปฏิบัติ และ  
กล่าวได้ว่าเป็นการ  
หยุดอยู่กับที่ภายใน

ใครๆ ก็อาจจะติดอยู่กับปิติ ความสุขและ  
ความสบายได้ การยึดติดกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายใน  
ใจเรานี้เป็นต้นหาประเภทหนึ่ง ซึ่งมีได้เชื่อมโยงกับ  
ความสุขทางโลกตามปรกติ แต่เกิดจากการปฏิบัติ  
โดยตรง และหากผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดรู้เท่า  
ทันความทะยานอยากดังกล่าว ต้นหาจะส่งผลกระทบ  
ต่อการประพฤติปฏิบัติ แทนที่จะกำหนดอาการ  
ตรงๆ ผู้ปฏิบัติอาจจมอยู่กับปรากฏการณ์อันน่า  
ยินดีนั้นอย่างขาดสติ หรือเฝ้าคิดคำนึงถึงความสุข  
ที่จะได้มาจากการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป ดังนั้น เราจึง  
สามารถเข้าใจได้ว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงทรง  
ตักเตือนว่าการยึดติดอยู่กับความสุขอันเป็นผลจาก  
การปฏิบัตินี้ เป็นการหยุดอยู่กับที่ภายใน

ดูเหมือนว่าเราจะได้สาธยายพระสูตรสั้นๆ นี้  
ซึ่งห้ามมิให้เราส่งจิตออกนอก และก็มีให้หยุดนิ่งอยู่  
ภายในมาพอสมควรแล้ว อย่างไรก็ตาม ยังมีประ-  
เด็นอื่นๆ ที่ต้องอธิบายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ  
ยิ่งขึ้น

## ความสงบสามชั้น

ผู้ปฏิบัติสามารถ  
หลีกเลี่ยงความ  
เพลิดเพลิดทาง

พระสูตรนี้ กล่าวเป็นนัยว่า มีบางอย่างที่ผู้  
ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยง กล่าวคือผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยง  
การข้องเกี่ยวกับกามคุณอารมณ์ หรือความเพลิด-

ผัสสะ ตลอดจน  
อกุศลธรรมทั้งหลาย  
โดยการรักษาความ  
สงบสามชั้น คือ  
กาย วิเวก จิตตวิเวก  
และอุปธิวิเวก

กายวิเวก หมายถึง  
การปลีกตัวออก  
จากสิ่งต่างๆ ที่เป็น  
ความเพลิดเพลिन  
ทางผัสสะ

ในทางปฏิบัติ จิตต-  
วิเวกก็หมายถึงเพียง  
การเจริญสติทุกๆ  
ขณะอย่างต่อเนื่อง

ความวิเวกทั้งสอง  
นี้จะไม่อาจเกิดขึ้น  
ได้โดยปราศจาก  
ความพยายาม

เพลิดทางผัสสะ ตลอดจนอกุศลธรรมทั้งหลาย ผู้  
ปฏิบัติสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งทั้งสองนี้ โดยการรักษา  
ความสงบสามชั้น คือ กายวิเวก ความสงบทางกาย  
จิตตวิเวก ความสงบทางจิต และอุปธิวิเวก ซึ่งเกิด  
ขึ้นจากความวิเวกสองข้อแรก และเป็นสภาวะที่  
กิเลสและนิวรณ์อยู่ห่างไกลและอ่อนแอยิ่ง

กายวิเวก มิได้หมายถึง การปลีกเร้นจาก  
บุคคลอื่น แต่เป็นการปลีกตัวออกจากสิ่งต่างๆ ที่เป็น  
ความเพลิดเพลिनทางผัสสะซึ่งรวมถึง รูป เสียง กลิ่น  
รส และสัมผัส

ความสงบจากอกุศลธรรมเป็นส่วนหนึ่งของ  
จิตตวิเวก กล่าวคือ ความสงบจากนิวรณ์ต่าง ๆ ที่  
ปิดกั้นสมาธิและปัญญา ในทางปฏิบัติ จิตตวิเวกก็  
หมายถึงเพียงการเจริญสติทุกๆ ขณะอย่างต่อเนื่อง  
ผู้ปฏิบัติที่สามารถรักษาสติให้ตั้งมั่นไว้อย่างต่อเนื่อง  
ทุกขณะ ก็กล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่เจริญจิตตวิเวกอยู่

ความวิเวกทั้งสองนี้ จะไม่อาจเกิดขึ้นได้โดย  
ปราศจากความพยายาม สำหรับกายวิเวก เราต้อง  
แยกตัวเองออกจากสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วย  
ความสุขสบายทางผัสสะ โดยหาโอกาสไปปฏิบัติอยู่  
ในสถานที่ที่ให้ความสงบแก่จิต แต่การแยกตัว  
เท่านั้นยังไม่เพียงพอ การจะบรรลุถึงจิตตวิเวก ผู้  
ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่บังเกิดขึ้น  
ผ่านอายตนะทั้งหก

ในการเจริญสติ ผู้ปฏิบัติจะต้องโน้มจิตไปที่  
อารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด ความเพียรในการกำหนดสติ

จะเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความแม่นยำให้แก่จิต การฝึกให้จิตตกลงสู่อารมณ์อย่างแม่นยำนี้ เป็นองค์ประกอบแรกของฌาน กล่าวคือวิตกนั่นเอง

จิตที่ว่างจากอิฏฐารมณ และจากกิเลสที่เกิดจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ช่วยให้กายวิเวก และจิตตวิเวกตั้งอยู่ได้

เมื่อโยคีปฏิบัติไปเรื่อยๆ ด้วยความเพียรและอย่างต่อเนื่อง กิเลสก็จะห่างไกลออกไปทุกที ในที่สุดจิตก็จะบรรลุลถึงอุปธิวิเวก

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เช่นเมื่อผู้ปฏิบัติพยายามตามกำหนดอาการพองยุบของท้อง ในที่สุด จิตก็จะสามารถปักถูกเป้าหมายได้แม่นยำ โดยจิตสามารถรับรู้ความเคร่งตึง และความเคลื่อนไหวอย่างแจ่มชัด จิตจะเริ่มแทงทะลุและสาละวนอยู่กับอารมณ์นั้น อาการนี้เรียกว่า วิจารณ์ดังได้กล่าวแล้ว หลังจากทีจิตพิจารณาอารมณ์ในระยะเวลาหนึ่งแล้ว จิตจะจดจ่อและแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ หากผู้ปฏิบัติติดตามดูอาการพองยุบของท้องอย่างต่อเนื่อง ความคิดฟุ้งซ่านจะค่อยๆ น้อยลง บางครั้งผู้ปฏิบัติจะสงบนิ่งเป็นเวลานานได้โดยไม่คิดอะไรเลย ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดว่า จิตที่ว่างจากอิฏฐารมณ และจากกิเลสซึ่งเกิดจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ช่วยให้กายวิเวกและจิตตวิเวกตั้งอยู่ได้ และเมื่อโยคีปฏิบัติไปเรื่อยๆ ด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่อง กิเลสก็จะห่างไกลออกไปทุกที ในที่สุดจิตก็จะบรรลุลถึงความสงบอีกขั้นหนึ่ง กล่าวคืออุปธิวิเวก

### ความสุขอย่างวิเศษ

ขณะที่บังเกิดอุปธิวิเวก จิตจะมีความ  
วิเวก จิตจะมีความ  
อ่อนโยนและแยบ-

ขณะที่บังเกิดอุปธิวิเวก จิตมีความอ่อนโยน และแยบคาย โปร่งเบา คล่องแคล่ว และควรแก่การทำงาน ความสุขที่พิเศษอีกประเภทหนึ่ง คือ เนก-

กาย เกิดเนกขัมม-  
สุข ซึ่งเป็นความสุข  
ความเบาสบายที่  
เกิดจากความเป็น  
อิสระจากอารมณ์  
ทางผัสสะและจาก  
กิเลส

ในการละวางความ  
สุขสบายทางอายตนะ  
นั้น เราจึงกลับได้  
บรรลุถึงความสัน-  
ติสุขยิ่ง อันเกิดจาก  
ความเป็นอิสระจาก  
อายตนะนั่นเอง

ฌานจึงไม่เพียงแต่  
ทำให้จิตตั้งมั่น แต่  
สามารถถ่ายถอน  
กิเลสได้ด้วย

ขัมมสุขก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความสุขความเบาสบาย  
ที่เกิดจากความเป็นอิสระจากอารมณ์ทางผัสสะและ  
จากกิเลสอันเกิดเนื่องตามมา ดังนั้นความสุขสงบ  
ก็จะเกิดขึ้นแทนความสุขทางโลกทั่วไป อาจจะมีฟังดู  
แปลกว่า ในการละวางความสุขสบายทางอายตนะ  
นั้น เรากลับได้บรรลุถึงความสันติสุขยิ่งอันเกิดจาก  
ความเป็นอิสระจากอายตนะนั่นเอง ซึ่งนับเป็นการ  
ออกจากความสุขอันเนื่องด้วยกามคุณอารมณ์อย่าง  
แท้จริง

การทำใจให้ออกห่างจากอกุศลธรรม แท้จริง  
แล้วหมายถึง การปลีกใจออกจากกิเลสเครื่องเศร้า-  
หมองทั้งปวงด้วย กิเลสหมดโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้  
เนื่องจากเหตุใกล้ของกิเลส กล่าวคือ กามคุณอารมณ์  
ถูกปล่อยวางไปเสียแล้ว ดังนั้น คำว่าฌานหรือ  
ภาวะการหยั่งลงสู่อารมณ์เดียวอย่างแนบแน่น จึง  
กลับมีความหมายใหม่ที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง ผล  
ขององค์ฌานกล่าวคือ วิตกหรือการปักจิตลงสู่อารมณ์  
และวิจารณ์หรือการพิจารณาอารมณ์ทำให้เกิดการ  
ละวางกามสุขและทำกิเลสให้ห่างไกล ดังนั้น ฌาน  
จึงไม่เพียงแต่ทำให้จิตตั้งมั่น แต่สามารถถ่ายถอน  
กิเลสได้ด้วยเหมือนกับไฟที่เผาผลาญกิเลสให้สิ้นไป

## ความสัมพันธ์ระหว่างวิตกและวิจารณ์

ในการพัฒนาฌานให้สูงขึ้นนี้ องค์ของฌาน  
ทั้งสองอันได้แก่ วิตกและวิจารณ์ กล่าวคือ การปักจิต  
ไปที่อารมณ์อย่างแนบแน่น และการพิจารณาอารมณ์  
เป็นสิ่งสำคัญมาก องค์ฌานทั้งสองนี้ มีความสัมพันธ์

พันธ์กันอย่างใกล้ชิด และมีการกล่าวไว้อย่างพิสดาร  
ในพระคัมภีร์ ดังตัวอย่างสองประการต่อไปนี้

สมมุติว่าเรามีถ้วยทองเหลือง ซึ่งมีฝุ่นเกาะ  
และรอยต่างเบื่อนอยู่ เราเอาผ้าชุบน้ำยาขัดทอง-  
เหลืองแล้วถือถ้วยในมือข้างหนึ่ง อีกมือหนึ่งนำผ้า  
นั้นมาขัดถ้วยทองเหลืองดังกล่าว หากขยันขัดอย่าง  
จริงจัง เราก็จะได้ถ้วยทองเหลืองที่แวววาว

ในทำนองเดียวกัน โยคีต้องวางจิตของตนไว้  
ในที่ที่อารมณ์เด่นชัดกำลังเกิดขึ้น เช่นที่ท้อง ผู้ปฏิบัติ  
รักษาสติอยู่ ณ ที่นั้นอย่างต่อเนื่อง พิจารณาอยู่กับ  
อารมณ์นั้นอย่างทั่วพร้อมจนกระทั่งรอยต่างและ  
มลทินแห่งกิเลสหมดสิ้นไป ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติจะ  
สามารถหยั่งรู้สภาวะความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่  
กำลังเกิดขึ้น ณ จุดนั้น กล่าวคือผู้ปฏิบัติก็จะสามารถ  
เข้าใจกระบวนการพองยุบได้อย่างแท้จริง แน่นอน  
ว่าหากอารมณ์อื่น ๆ มีความชัดเจนกว่าอารมณ์หลัก  
(พองยุบ) ที่ติดตามดูอยู่ ผู้ปฏิบัติก็ต้องตามกำหนด  
อารมณ์นั้นๆ โดยใช้วิตกพิจารณากับอารมณ์นั้นๆ เช่นกัน

อาการถือถ้วยทองเหลืองด้วยมือข้างหนึ่ง  
เปรียบได้กับวิตก ส่วนอาการขัดถ้วยนั้นเปรียบได้  
กับวิचार ลองพิจารณาดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากโยคี  
ถือถ้วยอยู่เฉยๆ โดยไม่ขัดมัน ถ้วยก็คงจะสกปรก  
อยู่เช่นเดิม หากเราพยายามขัดถ้วยโดยไม่จับให้  
มันคง ก็คงจะเป็นไปไม่ได้ยุดิที่จะขัดถ้วยให้สะอาด  
นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง  
องค์ฌานทั้งสอง

ตัวอย่างที่สองก็คือ วงเวียนเรขาคณิต ดังที่ทราบๆ กัน วงเวียนมีสองขา ขาหนึ่งแหลม ส่วนอีกขาหนึ่งเป็นดินสอ ผู้ปฏิบัติต้องจรดจิตกับอารมณ์ที่กำหนดให้มันคงราวกับขาแหลมของวงเวียน จากนั้นจึง “หมุน” จิตไปรอบ ๆ จนกว่าจะสามารถเห็นอารมณ์ได้โดยรอบอย่างชัดเจน วงกลมที่สมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้น ทำนองเดียวกัน ขาที่แหลมของวงเวียนเปรียบเหมือนวิตก และการวาดวงเวียนเปรียบเหมือนวิचार

## ปัญญาที่ผุดขึ้นเองโดยตรง

บางครั้ง มีผู้แปล “วิचार” เป็นภาษาอังกฤษว่า “investigation” (การพิจารณาไตร่สวน) หรือ “sustained thought” (ความคิดที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง) คำแปลดังกล่าวอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้มาก เนื่องจากชาวตะวันตกถูกสอนมาตั้งแต่ระดับอนุบาลให้ใช้ความคิด ในการหาคำตอบว่า “ทำไม” และ “เพื่ออะไร” อย่างไรก็ตาม การสอบสวนไตร่ตรองแบบนี้ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา การเรียนรู้ด้วยการคิดเช่นนี้เป็นเพียงหนึ่งในความรู้สองประเภท ความรู้อีกประเภทหนึ่งได้แก่ การเรียนรู้โดยตรงที่เกิดขึ้นเอง ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรমัตถ์โดยตรง โดยเข้าไปประสพกับสภาวะธรรมจริงๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญา ซึ่ง

ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์โดยตรง โดยเข้าไปประสพกับสภาวะธรรมจริงๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุญาณปัญญา ซึ่ง

ประจักษ์แจ้งสิ่งต่างๆ  
ตามที่เป็นจริง

สมถฌานก่อให้เกิด  
ความสงบ แต่ไม่ทำ  
ให้เกิดญาณปัญญา  
เนื่องจากสมถะกำ-  
หนดบัญญัติเป็นอา-  
รรมณ์ ส่วนวิปัสสนา  
ฌานสามารถนำไป  
สู่ปัญญาได้ เพราะ  
กอบปรด้วยการรับรู้  
อารมณ์ที่เป็นปรมาต-  
ถธรรมโดยตรงอย่าง  
ต่อเนื่อง

เราอาจจินตนาการ  
อย่างแจ่มชัดว่า  
สภาวะบางอย่างจะ  
เป็นอย่างไร แต่เรา  
ก็ไม่มีทางรู้ได้จริง  
จนกว่าจะได้ปฏิบัติ  
อย่างถูกต้อง

ความมืดแห่งโมหะ  
และอวิชชา จะ  
ครอบคลุมจิตใจ

มากหลาย หรือได้อ่านมามากมาย แต่หากไม่ประสบ  
สังขารธรรมด้วยตัวเองโดยตรงแล้ว ก็มีอาจบรรลु  
ญาณทัสสนะใด ๆ

สาเหตุที่สมถฌานก่อให้เกิดความสงบ แต่ไม่  
ทำให้เกิดญาณปัญญาได้ เนื่องมาจากสมถะกำหนด  
บัญญัติเป็นอารมณ์ แทนที่จะใช้อารมณ์ที่ประสพ  
จริง ๆ โดยไม่ต้องคิดนึก วิปัสสนาฌานสามารถนำ  
ไปสู่ปัญญาได้เพราะกอบปรด้วยการรับรู้อารมณ์ที่เป็น  
ปรมาตถธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง เช่นเรามีผล  
แอปเปิ้ลอยู่ข้างหน้า และได้ยินบางคนบอกว่า ผล  
แอปเปิ้ลนี้ชุ่มฉ่ำ หวาน อร่อยมาก หรือบางทีเรา  
อาจไปเจอแอปเปิ้ลลูกเดียวกันนี้เข้าและคิดว่า “โอ  
แอปเปิ้ลนี้ดูชุ่มฉ่ำจริงๆ พนันได้เลยว่ามันจะต้อง  
หวานมาก” เราอาจคิด เราอาจพนันได้ แต่ทราบใด  
ที่เรายังไม่ได้รับประทานผลไม้ชิ้นนั้น เราก้ไม่มีทางรู้  
ได้ว่า แอปเปิ้ลนั้นมีรสชาติอย่างไร วิปัสสนาก็เช่น  
เดียวกัน เราอาจจินตนาการอย่างแจ่มชัดว่าสภาวะ  
บางอย่างจะเป็นอย่างไร แต่เราก็ไม่มีทางรู้ได้จริง  
จนกว่าเราจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง เมื่อถึงเวลานั้น  
เราก็จะประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง และไม่มีข้อโต้เถียง  
ใด ๆ ในเรื่องรสชาติที่แท้จริงของผลแอปเปิ้ล

## นิเวรณและวิธีแก้ไข

ทำนองเดียวกับความมืดที่ครอบคลุมห้อง  
ไว้ในยามกลางคืนเมื่อปราศจากแสงสว่าง ความมืด  
แห่งโมหะและอวิชชาจะครอบคลุมจิตใจมนุษย์เมื่อ  
ขาดสติกำหนดรู้อารมณ์อย่างถูกต้อง แต่ความมืดนี้

มนุษย์เมื่อขาดสติ  
กำหนดรู้อารมณ์  
อย่างถูกต้อง

มิใช่สิ่งว่างเปล่า หรือปราศจากส่วนประกอบใดๆ  
ในทางตรงข้าม ทุกๆ ขณะที่ถูกอวิชชาครอบงำ จิต  
จะดิ้นรนเพื่อแสวงหาและเข้าไปยึดมั่นใน ภาพ เสียง  
ความคิด กลิ่น รส และความรู้สึกที่น่าปรารถนา  
อยู่ตลอดเวลา เว้นแต่เวลาหลับ สัตว์โลกทั้งหลาย  
ที่อยู่ในสภาพเช่นนี้ จะใช้เวลาที่ตื่นอยู่ทั้งหมดในการ  
ค้นหา ไขว่คว้า และยึดติดกับอารมณ์ พวกเขาถูก  
สิ่งเหล่านี้รื้อยรัดเสียจนยากที่จะคิดว่า มีความสุข  
แบบอื่นที่ลุ่มลึกกว่าความสุขทางโลกที่เขาคุ้นเคย  
การจะพูดถึงการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลุถึงความ  
สุขที่สูงกว่านั้น เป็นสิ่งที่พวกเขาข่มไม่อาจเข้าใจได้

การปฏิบัติวิปัสสนา  
เป็นการน้อมจิตมา  
ระลึกรู้อยู่กับอารมณ์  
ที่กำหนดอยู่อย่าง  
เต็มที่และต่อเนื่อง  
การปฏิบัตินี้ประกอบ  
ด้วยลักษณะแห่ง  
ความตั้งมั่นของจิต  
สองประการ คือ  
วิตกและวิจารณ์

การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการน้อมจิตมาระลึกรู้  
อยู่กับอารมณ์ที่กำหนดอยู่อย่างเต็มที่และต่อเนื่อง  
การปฏิบัตินี้ประกอบด้วยลักษณะแห่งความตั้งมั่น  
ของจิตสองประการ คือ วิตกและวิจารณ์ ซึ่งหมายถึง  
การปักจิตลงสู่อารมณ์และพิจารณาอารมณ์อย่าง  
ทั่วพร้อมดังกล่าวแล้ว องค์ฌานทั้งสองทำให้จิต  
จดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนด หากปราศจากองค์  
ฌานทั้งสองแล้วจิตก็จะฟุ้งซ่าน หากจิตถูกครอบงำ  
ด้วยอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะและกิเลสต่างๆ  
โดยเฉพาะความทะยานอยากในกามคุณอารมณ์  
ทั้งหลาย จิตก็จะตกอยู่ในอำนาจมืดของโมหะและ  
อวิชชา แสงสว่างแห่งปัญญาจะไม่อาจเล็ดลอดเข้า  
มาได้ ปิดกั้นโอกาสที่องค์ฌานอีกสามประการจะ  
เกิดขึ้นเพื่อร่วมกับวิตกและวิจารณ์ในการสร้างสภาวะ  
แห่งความสงบ แจ่มใส และเป็นสุข อันเกื้อกูลให้  
ปัญญาเจริญขึ้น

## นิเวศธรรมทั้งห้า

ลักษณะการเฉพาะ ๕ ประการที่จิตออกจาก  
อารมณ์ที่กำหนดอยู่ เรียกว่านิเวศธรรมทั้งห้า ในจำนวน  
กิเลสทั้งหลายที่แทบจะนับไม่ถ้วน นิเวศธรรมเป็นกิเลส  
ห้าประเภทหลัก การที่เรียกกิเลสเหล่านี้ว่า “นิเวศธรรม”  
หรือเครื่องปิดกั้นนั้น ก็เพราะนิเวศธรรมแต่ละประเภทมี  
อำนาจเฉพาะในการขวางกั้น หรือเป็นอุปสรรคใน  
การปฏิบัติของเรา

ตราบเท่าที่จิตยังม  
ความยินดีพอใจต่อ  
เครื่องล่อทางผัสสะ  
ต่างๆ จิตก็จะไม่สา  
มารถตามกำหนด  
อารมณ์ได้อย่างมั่น  
คงต่อเนื่อง

ตราบเท่าที่จิตยังมีความยินดีพอใจต่อเครื่อง  
ล่อทางผัสสะต่างๆ จิตก็จะไม่สามารถตามกำหนด  
อารมณ์ได้อย่างมั่นคงต่อเนื่อง เมื่อถูกล่อให้ออก  
จากหนทางปฏิบัติครั้งแล้วครั้งเล่า จิตก็ไม่อาจเจริญ  
อยู่ในหนทางที่จะนำไปสู่ความสุขอันวิเศษได้ ดังนั้น  
*กามฉันทะ* หรือความปรารถนาใน รูป เสียง กลิ่น  
รส สัมผัสต่างๆ จึงเป็นอุปสรรคแรกและสำคัญที่สุด  
ของการปฏิบัติ

ความรังเกียจ ผลักไส  
หรือความโกรธ ส  
สามารถชักจูงจิตให้  
ออกจากอารมณ์ที่  
กำหนด

อารมณ์ที่ดึงจิตไปในทางที่ไม่น่าพึงปรารถนา  
ก็เป็นกิเลสอีกประเภทหนึ่งที่มีมักเกิดได้บ่อยๆ เมื่อ  
กระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ จิตจะเต็มไปด้วย  
*พยาบาท* คือความรังเกียจ ผลักไส หรือความโกรธ  
อารมณ์เหล่านี้ก็เช่นกัน สามารถชักจูงจิตให้ออก  
จากอารมณ์ที่กำหนดอยู่ และหลุดจากหนทางสู่  
ความสุขที่แท้จริง

บางครั้งความตื่นตัวและความระแวดระวังก็  
อาจขาดหายไป จิตเริ่มง่วงเหงา ใ้การไม่ได้ และ

ความหดหู่ เชื่องซึม  
ทำให้จิตเฉื่อยชา  
ใช้การไม่ได้

เฉื่อยชา เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็ไม่อาจกำหนดอยู่กับ  
อารมณ์ได้ อาการนี้เรียกว่า **ถินมิทธะ** หมายถึง  
ความหดหู่ เชื่องซึม เป็นนิวรรณประการที่สาม

จิตที่อยู่ไม่สุข และ  
วิตกกังวล จะไม่อาจ  
จดจ่ออยู่กับอารมณ์  
ที่กำหนดได้

บางทีจิตก็กลับคึกคะนองและฟุ้งซ่านมาก  
โลดแล่นจากอารมณ์นี้ไปอารมณ์นั้น อาการนี้  
เรียกว่า **อุทฺทัจจกุกกัจจะ** เป็นอาการที่จิตอยู่ไม่สุข  
และวิตกกังวล จิตไม่อาจจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่  
กำหนดได้ แต่จะกระเจิดกระเจิงและฟุ้งซ่าน คิดแต่  
เรื่องอดีต อนาคต เกิดความเศร้าใจเสียใจ วิตก  
กังวล และกระวนกระวายใจ

ความลังเลสงสัย  
ทำให้การปฏิบัติหยุด  
ชะงักลง

นิวรรณประการที่ห้า และเป็นประการสุดท้าย  
ได้แก่ **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยและการวิพากษ์  
วิจารณ์อย่างไม่เชื่อถือ แน่นอนว่า ทุกคนย่อมเคยไม่  
แน่ใจในตัวเอง ตลอดจนวิธีการปฏิบัติ หรือครูบา  
อาจารย์ เราอาจเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัตินี้กับวิธี  
อื่นๆ ซึ่งเคยทำมาก่อน หรือที่เคยได้ยินได้ฟังมา  
เมื่อเป็นเช่นนี้การเจริญภาวนาของผู้ปฏิบัติอาจหยุด  
ชะงักลงราวกับเป็นอัมพาต หรือเหมือนกับผู้เดิน  
ทางที่เดินมาถึงทางแยก และไม่แน่ใจว่าจะไปทาง  
ไหนดี

การที่นิวรรณปรากฏขึ้นนี้ หมายความว่า ปิติ  
สุข การรวมเป็นหนึ่งของจิต (สมาธิ) การปักจิตลงสู่  
อารมณ์อย่างแม่นยำและต่อเนื่องย่อมขาดหายไป  
ปัจจัยฝ่ายดีทั้งห้าประการนี้ เป็นองค์มานของ  
วิปัสสนาญาณที่หนึ่ง และเป็นส่วนที่ไม่อาจขาดได้

ในการเจริญวิปัสสนา  
องค์ฌานแต่ละองค์  
เป็นเครื่องแก่นิเวรณ  
แต่ละประเภท

ในการเจริญวิปัสสนา องค์ฌานแต่ละองค์เป็นเครื่อง  
แก่นิเวรณแต่ละประเภท และนิเวรณแต่ละประเภทก็  
เป็นศัตรูขององค์ฌานแต่ละองค์

### เอกัคคตา : ยาแก้กามฉันทะ

เมื่อจิตมีสมาธิตั้ง  
มั่นอยู่กับอารมณ์  
ที่กำหนด จิตจะไม่  
ยึดติดกับความคิด  
หรืออิฏฐารมณ์

ในโลกที่เต็มไปด้วยอารมณ์ทางผัสสะต่างๆ  
กามฉันทะเป็นตัวยุทธสำคัญที่ทำให้จิตตกอยู่ในความ  
มืด ในกรณีนี้ เอกัคคตาหรือการที่จิตตั้งมั่นอยู่ใน  
อารมณ์เดียว เป็นยารักษาที่เหมาะสม เมื่อจิตมี  
สมาธิตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนด จิตจะไม่ยึดติด  
กับความคิดอื่นๆ หรือความปรารถนาที่จะเห็นภาพ  
สวยๆ หรือได้ยินเสียงที่ไพเราะ อิฏฐารมณ์จะหมด  
อำนาจครอบงำจิต ความฟุ้งซ่านย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้

### ปีติ : ยาแก้ความโกรธ

ผู้ปฏิบัติที่เปี่ยมด้วย  
ปีติจะหลุดพ้นจาก  
ความโกรธ เนื่อง  
จากความโกรธไม่  
อาจเกิดร่วมกับปีติ  
ได้

เมื่อสมาธิทำให้จิตแยกกายขึ้น ความสนใจ  
อย่างลึกซึ้งซึ่งก็จะบังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเปี่ยมด้วยปีติ  
และความยินดี หลุดพ้นจากนิเวรณข้อที่สอง เนื่อง  
จากความโกรธไม่อาจเกิดร่วมกับปีติได้ ดังนั้น  
พระคัมภีร์จึงได้กล่าวไว้ว่า ความยินดีและปีติเป็น  
ยารักษาความโกรธได้

### สุข : ยาแก้ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ทีนี้ เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าขึ้น  
ความรู้สึกสบายอย่างยิ่งก็จะเริ่มเกิดขึ้น จิตสามารถ

จิตที่เป็นสุขย่อม  
น้อมระลึกอยู่กับ  
อารมณ์ด้วยดี ไม่  
คิดฟุ้งซ่านออกไป

เฝ้าดูอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจได้อย่างสงบ ปราศจาก  
ความรังเกียจ จิตจะผ่อนคลาย ถึงแม้ว่าอารมณ์นั้น  
จะไม่น่าพึงปรารถนา บางครั้งเมื่อเรากำหนดสติ  
ความเจ็บปวดอาจหายไป เหลือไว้แต่ความเบา  
กาย เมื่อกายและใจสบาย จิตย่อมน้อมระลึกอยู่กับ  
กับอารมณ์นั้นด้วยดี และจะไม่คิดฟุ้งซ่านออกไป  
ความสงบสบายจึงเป็นยารักษาความฟุ้งซ่าน และ  
วิตกกังวล

### วิตก : ยาแก้ความหดหู่ เชื่อมซึม

เมื่อปักจิตลงสู่อา-  
รมณ์ที่กำหนดไว้  
อย่างชัดเจนและมี  
พลัง ความง่วงเหงา  
ซึมเซาก็มีอาจเกิด  
ขึ้นได้

องค์มานกล่าวคือ วิตกหรือการปักจิตลงสู่  
อารมณ์ มีพลังในการทำจิตให้สดชื่น ทำให้จิตมีชีวิตร  
ชีวา และพร้อมที่จะรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ต่อไป  
ดังนั้น เมื่อจิตพยายามอย่างต่อเนื่องในการกำหนด  
อารมณ์ให้ชัดเจน ความง่วงเหงาเชื่องซึมก็มีอาจ  
เกิดขึ้นได้ จิตที่ถูกความง่วงครอบงำ เป็นจิตที่ถูก  
บีบคั้นและเหี่ยวเฉา วิตกจึงเป็นยารักษาถิ่นมิทระ

### วิจารณ์ : ยาแก้ความล้งเลงล้ง

เมื่อเข้าไปกำหนด  
รู้อารมณ์อย่างทั่ว  
พร้อมต่อเนื่อง จิต  
ไม่อาจหลุดออกจาก

ถ้าหากปักจิตลงสู่อารมณ์ได้แม่นยำ จิตย่อม  
กำหนดถูกอารมณ์ที่เกิดขึ้นเด่นชัดในปัจจุบันขณะ  
อย่างชัดเจน การเข้าไปรู้อารมณ์อย่างทั่วพร้อมนี้  
ก็คือ องค์มาน อันได้แก่วิจารณ์ซึ่งมีหน้าที่ในการผูก  
จิตให้อยู่กับอารมณ์นั้นอย่างต่อเนื่อง การเฝ้าดู  
อย่างต่อเนื่องนี้ มีลักษณะตรงข้ามกับความล้งเลง  
เนื่องจากความล้งเลงล้งเกิดจากการไม่อาจตัดสิน

## อารมณ์ และมีอา- การล่งเลงสยได้

ใจอะไรได้ จิตที่ล่งเลงสยไม่อาจกำหนดให้แนบ-  
แน่นอยู่กับอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดได้ แต่จะวิ่งจาก  
ที่หนึ่งสู่อีกที่หนึ่ง คิดไปมาถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ จึงเห็น  
ได้ว่า เมื่อวิจารณ์ตั้งอยู่จิตไม่อาจหลุดออกจากอารมณ์  
และมีอาการล่งเลงสยดังกล่าวได้เลย

ปัญญาที่ยังไม่เจริญเต็มที่ก็มีส่วนทำให้ความ  
สงสยเพิ่มขึ้นได้ หากการปฏิบัติยังไม่ลุ่มลึกและ  
แก่กล้าเพียงพอ ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถประจักษ์  
แจ้งในธรรมอันลึกซึ้งยิ่งได้ โยคีที่เริ่มปฏิบัติอาจ  
สงสยสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมาแต่ไม่เคยประสบมาก่อน  
แต่ยังพยายามคิดเกี่ยวกับสภาวะเหล่านั้นเท่าไร  
ก็ยังเข้าใจน้อยลงไปเท่านั้น ความอึดอัดใจ และการ  
เฝ้าคิดคำนึงในที่สุดอาจนำไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์  
หรือลบล้าง เพื่อแก้วงวนของปัญหานี้ การกำหนด  
อย่างต่อเนื่องจะเป็นยารักษาความล่งเลงสยได้อีก  
เช่นกัน จิตที่จดจ่ออยู่กับอารมณ์ จะใช้พลังที่มีอยู่  
ทั้งหมดไปกับการเฝ้าดูอารมณ์ และจะไม่คิดวิพากษ์  
วิจารณ์ใด ๆ

## การเข้าใจสภาวะของโลกอย่างแท้จริง

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถระงับความระลึกรู้  
ตามอาการพองยุบตั้งแต่ต้นจนจบได้ โดยสามารถ  
เจริญสติที่แทงตลอด และแม่นยำทุกๆ ขณะอย่าง  
ต่อเนื่องไม่ขาดสายแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจสังเกตว่าตน  
สามารถตามรู้กระบวนการพองยุบได้อย่างชัดเจน  
จากจุดเริ่มต้น ถึงตอนกลาง กระทั่งที่สุดโดยไม่มี

ช่องว่างเลย ประสบการณ์นี้จะเกิดขึ้นได้อย่างแจ่ม-  
แจ้งแก่ผู้ปฏิบัติ

ถึงตอนนี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มดำเนินไปตามลำดับ  
ของปัญญาญาณ ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญวิปัสสนา  
เท่านั้น ด้วยการดูกายและจิตตรง ๆ ลำดับแรก ผู้  
ปฏิบัติจะสามารถแยกแยะได้ระหว่างกายและจิตซึ่ง  
ประกอบกันเป็นกระบวนการ พอง ยุบ ความรู้สึก  
ต่าง ๆ เป็นอารมณ์ที่เป็นรูปซึ่งแยกต่างหากจากจิต  
ซึ่งทำหน้าที่รับรู้อารมณ์เหล่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้า  
สังเกตละเอียดมากขึ้น ก็จะเห็นว่ากายและจิตนี้  
เชื่อมโยงกันในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผลของกันและ  
กันอย่างไร ความตั้งใจที่จะเคลื่อนไหวก่อให้เกิดรูป  
ที่ต่อเนื่องกันหลาย ๆ รูป ซึ่งรวมกันกลายเป็นกิริยา  
อาการเคลื่อนไหว จิตจะเริ่มประจักษ์แจ้งถึงกระ-  
บวนการเกิดดับของรูปและนาม และจะเล็งเห็น  
สภาวะการเกิดและดับอย่างชัดเจน เห็นได้ชัดว่า  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในกระบวนการรับรู้ของเราเกิด  
ขึ้นแล้วก็ดับไป เสียงดังขึ้นแล้วก็เงียบลง ความรู้สึก  
ทางกายเกิดขึ้นแล้วก็มลายหายไป ไม่มีอะไรคงทน  
อยู่เลย

ณ จุดนี้ของการปฏิบัติ องค์ฌานทั้งห้าของ  
ฌานที่หนึ่งจะเริ่มปรากฏอย่างชัดเจน การปักจิตลง  
สู่อารมณ์และการเข้าไปพิจารณาอารมณ์อันได้แก่  
วิตก และวิจารณ์ จะเริ่มเข้มแข็งขึ้น สมาธิ ปีติ และ  
สุขก็จะตามมา อาจกล่าวได้ว่าวิปัสสนาฌานที่หนึ่ง  
เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ และวิปัสสนาญาณ หรือปัญญา  
จะเริ่มปรากฏขึ้น

วิปัสสนาญาณนี้ เกี่ยวเนื่องกับลักษณะพื้นฐานสามประการของสภาวะธรรมที่ถูกปรุงแต่งต่างๆ กล่าวคือ อนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ทุกขัง ความไม่น่าพึงพอใจ ความทรมาน หรือความตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความปราศจากตัวตนที่แท้จริง

## อนิจจัง : ความไม่เที่ยง

อนิจจังนี้เป็นประสบการณ์โดยตรงที่ผู้ปฏิบัติจะประจักษ์แจ้งเอง ทันทที่จิตระลึกรู้อารมณ์ก็สามารถเห็นอารมณ์นั้นดับสลายลงอย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติจะบังเกิดความพอใจอย่างแรงกล้า เกิดความสนใจในการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง

เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าดูอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วหมดไป ก็จะเริ่มเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงอยู่ในทุกขณะ หรือความไม่เที่ยงของอารมณ์ต่าง ๆ การรับรู้อนิจจังนี้เป็นประสบการณ์โดยตรงที่ผู้ปฏิบัติจะประจักษ์แจ้งเอง โดยจะเห็นความจริงนี้ได้ในทุกๆ สิ่ง และทุกแห่งที่จิตระลึกรู้อารมณ์ ทันทที่จิตระลึกรู้อารมณ์ ก็สามารถเห็นอารมณ์นั้นดับสลายลงอย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติจะบังเกิดความพอใจอย่างแรงกล้า เกิดความสนใจในการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง และยินดีกับการค้นพบความจริงนี้ อันเป็นความจริงเกี่ยวกับสกลจักรวาล

แม้แต่การมองดูแบบง่าย ๆ โดยทั่วไป จะทำให้เราเห็นได้ว่า ร่างกายเราทั้งหมดนี้เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง ดังนั้น คำว่า อนิจจัง จึงหมายถึงร่างกายทั้งหมด เมื่อมองดูอย่างใกล้ชิดมากขึ้น เราจะเห็นว่าสภาวะธรรมทางอายตนะทั้งหกก็เป็นอนิจจัง ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน เราอาจสามารถเข้าใจได้ว่า อนิจจังหมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ที่ประกอบขึ้นด้วยรูป

ไม่มีอะไรเลยในโลก  
แห่งความปรุ้งแตง  
นี้ ที่ไม่เป็นอนิจจัง

กับนาม หรือสภาวะธรรมทางกายและทางจิตเท่านั้น  
ไม่มีอะไรเลยในโลกแห่งความปรุ้งแตงนี้ ที่เราจะ  
พบว่าไม่เป็นอนิจจัง

บุคคลจะประจักษ์  
แจ้งอนิจจังได้ก็ด้วย  
การระลึกรู้อาการ  
เกิดขึ้นและดับไป  
ของสิ่งต่างๆ นั้นเอง

อนิจจานุปัตสสนา-  
ญาณ นี้จะเกิดขึ้นได้  
ณ ขณะที่ผู้ปฏิบัติ  
เห็นสภาวะธรรมดับ  
ลงเท่านั้น

ปัญญาญาณที่แท้-  
จริง จะเกิดขึ้นได้  
ในขณะที่ปราศจาก  
ความคิด และใน  
ขณะที่ระลึกรู้สภาวะ-  
ธรรมต่างๆ ที่กำลัง  
ผ่านไปๆ ในปัจจุบัน  
ขณะเท่านั้น

ความจริงแห่งการเกิดดับนี้ เรียกว่า **อนิจจ-  
ลักษณะ** กล่าวคือเป็นลักษณะหรือเครื่องหมายของ  
ความไม่คงทน ถาวร และบุคคลจะประจักษ์แจ้ง  
อนิจจังได้ก็ด้วยการระลึกรู้อาการเกิดขึ้นและดับไป  
ของสิ่งต่างๆ นั้นเอง **อนิจจานุปัตสสนาญาณ** จึงเป็น  
ปัญญาหยั่งรู้ความไม่เที่ยง ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ผู้  
ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วดูอารมณ์  
นั้นสลายไป ประเด็นที่สำคัญก็คือ **อนิจจานุปัตสสนา-  
ญาณ** นี้ จะเกิดขึ้นได้ ณ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะ-  
ธรรมดับลงเท่านั้น หากไม่เห็นการดับไปจริงๆ ก็ไม่  
อาจทำความเข้าใจอนิจจังได้

จะถูกต้องไหมหากจะพูดว่าคนๆ หนึ่งมี  
ปัญญาญาณประจักษ์แจ้งอนิจจังแล้วด้วยการอ่าน  
หนังสือเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ จะพูด  
ได้ไหมว่า ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อได้ยินพระ  
อาจารย์กล่าวว่า ทุกสิ่งย่อมดับไปเป็นธรรมดา หรือ  
เราจะเข้าใจความไม่เที่ยง โดยการใช้ตรรกะแบบ  
อนุโลมและปฏิโลมได้หรือไม่ คำตอบสำหรับคำถาม  
เหล่านี้ก็คือ “ไม่” เพราะปัญญาญาณที่แท้จริง จะ  
เกิดขึ้นได้ในขณะที่ปราศจากความคิดและในขณะที่  
ระลึกรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่กำลังผ่านไปๆ ในปัจจุบัน  
ขณะเท่านั้น

ยกตัวอย่างเช่นโยคีกำลังเฝ้าดูอาการพองยุบของท้องอยู่ ในขณะที่ท้องพองขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจระลึกถึงความเคร่งตึง การขยาย และการเคลื่อนไหว หากผู้ปฏิบัติสามารถติดตามอาการพองได้ตั้งแต่ต้นจนจบ และหากความระลึกถึงการลื่นไพล่ของอาการเหล่านี้ปรากฏชัดเจน ก็เป็นไปได้ที่อนิจจานุสสนาญาณจะเกิดขึ้น ความรู้สึกต่างๆ อย่างที่ท้อง หรือที่ใดๆ ก็ตาม ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงทั้งสิ้น ลักษณะของการปรากฏขึ้นในเบื้องต้นของอาการพอง และหมดสิ้นไปในเบื้องปลาย ล้วนแสดงให้เห็นอนิจจลักษณะทั้งสิ้น การจะประจักษ์แจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยงนี้ จะเกิดได้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเห็นการดับสลายของอาการต่าง ๆ เท่านั้น

**ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึง  
อนิจจานุสสนา-  
ญาณจะสามารถ  
ละทิ้งนิจจวิปลาส**

**ทุกๆ ขณะที่เรากำ-  
หนดรู้ความไม่เที่ยง  
ความถือตัวถือตน  
ที่เรามีอยู่โดยปรกติ  
ก็จะค่อย ๆ ลดลง  
ไปด้วย**

ความไม่เที่ยงไม่จำกัดอยู่เฉพาะที่ท้องเท่านั้น  
ทุก ๆ อย่างที่ปรากฏขึ้นขณะที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น  
ลิ้มรส คิด นึก สัมผัส ความรู้สึกต่างๆ อย่างในร่าง-  
กาย ความร้อนและหนาว ความแข็งและความเจ็บ  
ปวด ตลอดจนอิริยาบถของเราทุกอย่าง อาการ  
กัมไค้ง หมุนตัว คู่เหยียด เดิน ล้วนไม่เที่ยง หากผู้  
ปฏิบัติสามารถประจักษ์แจ้งการลื่นไพล่ของสิ่งเหล่านี้  
ก็ได้ชื่อว่าบรรลุถึงอนิจจานุสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติ  
จะสามารถละทิ้งนิจจวิปลาส (ความเห็นผิดที่ว่าสิ่ง  
ต่างๆ คงทนถาวร) และมานะหรือความถือตัวก็จะ  
ไม่ปรากฏ ทุกๆ ขณะที่เรากำหนดรู้ความไม่เที่ยง  
ความถือตัวถือตนที่เรามีอยู่โดยปรกติก็จะค่อยๆ  
ลดลงไปด้วย

## ทุกขัง : ความทุกข์หรือความไม่น่าพึงพอใจ

ลักษณะประการที่สองของความจริงอันถูก  
ปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ก็คือ ทุกขัง ความทุกข์ยาก  
หรือความไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งอาจกล่าวถึงได้เป็นสาม  
ลักษณะเช่นกัน คือ ทุกข์ ทุกขลักษณะ และ  
ทุกขานุปัสสนาญาณ

ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติ  
เฝ้าดูอนิจจังอยู่นั้น  
ลักษณะของทุกข์  
ก็จะปรากฏชัดขึ้น  
เองตามธรรมชาติ  
ผู้ปฏิบัติจะระลึก  
ได้เองว่าไม่มีอะไร  
เลยที่เป็นที่พึงได้  
และอะไรก็ตามที่  
ไม่เที่ยง ย่อมเป็น  
ทุกข์

ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติเฝ้าดูอนิจจังอยู่นั้น  
ลักษณะของทุกข์ก็จะปรากฏชัดขึ้นเองตามธรรมชาติ  
เมื่อสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นและผ่านไป ผู้ปฏิบัติจะ  
ระลึกได้เองว่าไม่มีอะไรเลยที่เป็นที่พึงได้ และไม่มี  
อะไรเลยแน่นอนพอที่จะให้ยึดเหนี่ยวไว้ ทุกๆ อย่าง  
อยู่ในสภาพผันแปรและก็ไม่น่าพึงพอใจ ปรากฏ-  
การณ์เหล่านี้ไม่สามารถเป็นที่พึงได้ ความทุกข์เอง  
ก็เป็นอีกชื่อหนึ่งของความไม่เที่ยง ครอบคลุมทุกสิ่ง  
ทุกอย่างที่ไม่ถาวร อะไรก็ตามที่ไม่เที่ยงย่อมเป็น  
ทุกข์

เมื่อการประพาสปฏิบัติพัฒนามาถึงขั้นนี้  
ความรู้สึกเจ็บปวดต่างๆ อาจจะถูกกลายเป็นเรื่องน่า  
สนใจมาก เราจะสามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดได้เป็น  
เวลานานๆ โดยไม่มีปฏิกิริยาอะไร จะเห็นได้ว่า  
ความเจ็บปวดไม่มีความมั่นคงถาวรเลย ไม่อาจตั้ง  
อยู่ได้นานแม้ขณะจิตเดียว ภาพลวงของความต่อ  
เนื่องเริ่มสลายลง เช่นอาการปวดหลัง เราจะเห็น  
การเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกร้อนค่อยๆ เปลี่ยน  
เป็นแรงกดและกลายเป็นอาการเต้นตุบๆ อาการ

ตัวเองก็เปลี่ยนแปลงทั้งลักษณะ รูปร่าง และความรุนแรงทุกๆ ขณะ ในที่สุดก็จะถึงจุดสูงสุดของอาการเจ็บปวด จิตสามารถเห็นความแตกสลายทำลายลงของความเจ็บปวดแล้ว ความปวดก็จะมลายสิ้นไป จากความรู้สึก

เมื่อเอาชนะความปวดได้ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกยินดีเป็นอย่างมาก ร่างกายจะรู้สึกเยือกเย็น สงบ สบาย แต่ก็จะไม่หลงไปว่าความทุกข์หมดสิ้นไปแล้ว ความไม่น่าพึงพอใจของความรู้สึกนานาจะยิ่งปรากฏชัดมากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นร่างกายนี้เป็นเพียงกองของความเจ็บปวด และเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงปรารถนา โลดแล่นโดยปราศจากความระอิดระอาไปตามลีลาแห่งความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ลักษณะเฉพาะแห่ง  
ทุกขัง หรือทุกข-  
ลักษณะก็คือ ความ  
บีบคั้น อันเกิดจาก  
ความไม่เที่ยง

ลักษณะเฉพาะแห่งทุกขัง หรือทุกขลักษณะก็คือ ความบีบคั้น อันเกิดจากความไม่เที่ยง เมื่อทุกๆ สิ่งเกิดขึ้นแล้วผ่านไป ทุกๆ ขณะเราจึงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กดดันมาก เมื่อสภาวะธรรมหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงการดับสิ้นไปได้เลย

ทุกขานุปัสสนา-  
ญาณแตกต่างจาก  
อนิจจานุปัสสนา-  
ญาณ คือผู้ปฏิบัติ  
จะรู้สึกตระหนกกับ  
ความรู้ที่ว่า สภาวะ-

ทุกขานุปัสสนาญาณ หรือปัญญาที่หยั่งรู้ความทุกข์ก็เกิดขึ้นขณะที่ผู้ปฏิบัติเฝ้าดูการดับลงของสภาวะธรรมต่างๆ แต่จะมีลักษณะที่แตกต่างจากอนิจจานุปัสสนาญาณ คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตระหนกกับความรู้ที่ว่า สภาวะธรรมเหล่านี้ไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้เลย และล้วนแต่เป็นสิ่งที่น่าเกรงกลัว

ธรรมเหล่านี้ไม่สามารรถเป็นที่พึ่งได้เลย และล้วนแต่เป็นสิ่งที่น่าเกรงกลัว

ในทำนองเดียวกัน ความเข้าใจในลักษณะของทุกข์ที่เกิดจากการอ่านหนังสือ หรือผ่านความคิดคำนึงนั้น มิใช่ของจริงเลย ทุกขานุปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตกำหนดรู้และเฝ้าดูสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นแล้วผ่านไปโดยไม่คิดนึกปรุงแต่ง และประจักษ์ว่าความไม่เที่ยงนี้ น่าเกรงกลัว ไม่น่าปรารถนา และเป็นสิ่งที่ไม่ดี

การประจักษ์แจ้งว่าความทุกข์เป็นลักษณะประจำของสภาวะธรรมทุกอย่างนี้ จะทำลาย สุข-วิปัสสนา

การประจักษ์แจ้งว่าความทุกข์เป็นลักษณะประจำของสภาวะธรรมทุกอย่างนี้ อาจมีอานุภาพยิ่งกว่าความรู้ดังกล่าวจะทำลาย **สุขวิปัสสนา** คือความเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสุข เมื่อภาพลวงตาเหล่านี้หมดไป ตัณหาก็คงไม่อาจเกิดขึ้นได้

### อนัตตา : ความปราศจากตัวตน

ทุก ๆ ขณะสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ โดยไม่มีผู้ใดเกี่ยวข้องเลย

จากนั้นเราขอมจะเข้าใจอนัตตาโดยอัตโนมัติได้ว่า ไม่มีผู้ใดอยู่เบื้องหลังสภาวะธรรมเหล่านี้ ทุกๆ ขณะสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นโดยธรรมชาติโดยไม่มีผู้ใดเกี่ยวข้องเลย ปัญญาที่ยังรู้ความปราศจากตัวตน หรืออนัตตานุปัสสนาญาณนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะพื้นฐานที่เกิดขึ้นก่อนสองประการ คือ อนัตตา และ อนัตตลักษณะ

ความแตกต่างประการเดียวระหว่าง

อนัตตา หมายถึง สภาวะธรรมทั้งปวงที่ไม่เที่ยงซึ่งปราศจากตัวตนหรืออีกนัยหนึ่งคือสิ่งทั้งปวงอันประกอบด้วยนามและรูป ความแตกต่างประการเดียวระหว่างอนัตตากับอนิจจังและทุกขัง ก็คือการ

อนัตตากับอนิจจัง และทุกขัง ก็คือการ เห็นว่าการเกิดขึ้น และดับไปของสิ่ง ต่างๆ ไม่อาจบังคับ ให้เป็นไปตามความ ปรารถนาของผู้ใด ได้

เห็นว่าการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งต่างๆ ไม่อาจ บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาของผู้ใดได้ สภาวะธรรมทางกายและทางจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น ในตัวเราผ่านมาและ ผ่านไปเองตามกฎธรรมชาติ ซึ่งเราไม่อาจควบคุมได้

เราอาจเห็นปรากฏการณ์นี้ได้คร่าวๆ โดยการเฝ้าดูอากาศ บางครั้งอากาศก็ร้อนมาก บาง คราวก็หนาวจัด บางทีก็ฝนตก บางเวลาก็แห้งแล้ง อากาศบางครั้งแปรปรวน จนไม่รู้ว่าจะคาดการณ์ อย่างไม่ได้ แต่ไม่ว่าอากาศจะเป็นอย่างไร ก็ไม่มีใคร สามารถบังคับอุณหภูมิจนให้อยู่ในระดับที่ปรารถนาได้ อากาศก็มีกฎธรรมชาติของมันเอง เช่นเดียวกับองค์ ประกอบของร่างกายและจิตใจของเราเอง เมื่อเรา เจ็บป่วย ทรมาน และตายในที่สุด สิ่งเหล่านี้ล้วนขัด กับความปรารถนาของเราทั้งสิ้น

ขณะที่ตั้งอกตั้งใจเฝ้าดูสภาวะธรรมทางกาย และจิตที่เกิดขึ้นและดับไปภายในกายของเรา นี้ ผู้ ปฏิบัติอาจเข้าไปประจักษ์ความจริงที่ว่า ไม่มีใคร เป็นผู้ควบคุมกระบวนการเหล่านี้เลย ความเห็นแจ้ง เช่นนี้เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ โดยไม่ถูกบังคับหรือ ปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น และก็มีได้เกิดจากความคิดนึก ด้วย แต่เกิดขึ้นเองทุกขณะที่กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน เฝ้าดูสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป นี้เรียก ว่าเป็น **อนัตตานุปัตสสนาญาณ** หากเราไม่เห็น สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและผ่านไปเป็นขณะๆ นี้แล้ว เราก็อาจถูกหลอกหลวงได้ง่ายๆ ว่ามีบุคคลซึ่งเป็น

ตัวตนอันไม่ผันแปรที่อยู่เบื้องหลังกระบวนการทางกายและทางจิตทั้งหลาย ด้วยการกำหนดสติอย่างชัดเจน ความเห็นผิดนี้จะถูกทำลายลงในทันที

## รู้แจ้งด้วยใจ : การบรรลุวิปัสสนา ขั้นที่หนึ่ง

สัมมสนญาณ หมายถึง ปัญญาญาณที่เกิดขึ้นจากการได้พิสุจน์แล้วโดยการประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง

เมื่อกำหนดรู้ชัดเจน โดยเฉพาะในอาการดับไปของสิ่งต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นแจ้งด้วยตนเองถึงลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งมีประจำอยู่ในสภาวะธรรมทั้งปวง การประจักษ์แจ้งในใจด้วยตนเองถึงสามัญลักษณะทั้งสามนี้ จะปรากฏในลำดับญาณที่เรียกว่า **สัมมสนญาณ** ซึ่งหมายถึงปัญญาญาณที่เกิดขึ้นจากการได้พิสุจน์แล้ว บางครั้งมีผู้แปลคำๆ นี้ว่า “ความรู้ที่พิสุจน์แล้วโดยการประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง” ผู้ปฏิบัติประจักษ์แจ้ง หรือได้พิสุจน์ความจริงของลักษณะทั้งสามได้ด้วยประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ได้เห็นการดับไปของสภาวะธรรมต่างๆ

ถึงแม้คำว่าวิปัสสนามักจะถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า "insight" ซึ่งหมายถึงปัญญาหรือการเห็นอย่างลึกซึ้ง แต่ความจริงอาจไม่ถูกต้องสมบูรณ์นัก คำว่า “วิปัสสนา” ประกอบด้วยสองส่วนคือ “วิ” และ “ปัสสนา” “วิ” หมายถึง หลากหลายลักษณะการ และ “ปัสสนา” คือการเห็น ดังนั้น ความหมายหนึ่งของวิปัสสนา ก็คือ “การเห็นโดยลักษณะการต่างๆ”

ความหมายหนึ่ง  
ของวิปัสสนา ก็คือ  
“การเห็นโดยความ  
เป็น อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา”

คำพ้องของวิปัสสนา  
อีกคำหนึ่งได้แก่  
**ปัจฉักขญาณ** เป็น  
ปัญญาที่เกิดจาก  
ประสบการณ์โดยตรง  
และแจ่มแจ้ง  
ขึ้นเอง มิได้เกิดขึ้น  
จากการคิดหาเหตุผล

ลักษณะการต่างๆ เหล่านี้ก็คือ ลักษณะต่างๆ  
ของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง คำแปลของ  
วิปัสสนาที่สมบูรณ์กว่านั้น จึงได้แก่ “การเห็นโดย  
ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

คำพ้องของวิปัสสนาอีกคำหนึ่งได้แก่ **ปัจฉัก-  
ขญาณ** “ปัจฉักข” ในที่นี้หมายถึง การเห็นที่เกิด  
จากการประสบกับตนเองโดยตรง เพราะวิปัสสนาที่  
แท้จริงจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติและเป็นปัญญา  
ที่แจ่มแจ้งขึ้นเองมิได้เกิดขึ้นจากการคิดหาเหตุผล  
จึงเรียกว่าปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง  
หรือปัจฉักขญาณ

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นบ่อยๆ ในการปฏิบัติ  
จิตจะระลึกได้เองโดยธรรมชาติว่า อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา มิได้จำกัดอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น เรา  
สามารถสรุปได้เองว่า สามัญลักษณะเหล่านี้ ปรากฏ  
ขึ้นมาแล้วตลอดเวลาในอดีต และจะคงอยู่ต่อไปใน  
อนาคต สิ่งมีชีวิตและวัตถุอื่นๆ ก็ประกอบด้วยองค์  
ประกอบเช่นเดียวกับตัวเรา กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา ความคิดเช่นนี้เรียกว่าความรู้โดยอนุโลม  
และเป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่งขององค์ฌาน อัน  
ได้แก่ วิตกและวิจาร์ ซึ่งในกรณีนี้ปรากฏขึ้นในระดับ  
ของความคิดเท่านั้น

ในวิปัสสนาฌาน  
ขั้นที่หนึ่ง ผู้ปฏิบัติ  
สามารถเห็นสามัญ  
ลักษณะทั้งสามของ

ในขั้นนี้ถือได้ว่า วิปัสสนาฌานขั้นที่หนึ่งได้  
เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์แล้ว และผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงการ  
ปฏิบัติในระดับที่เรียกว่า “ความรู้ที่ได้พิสูจน์แล้วโดย  
การประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง” หรือ **สัมมสนญาณ**

ธรรมทั้งหลายอัน  
ถูกปรุงแต่งได้อย่าง  
ลึกซึ้งและชัดเจน  
ผู้ปฏิบัติจะสามารถ  
สรุปได้ว่า ในโลกนี้  
ไม่เคยมีและจะไม่มี  
สภาวะอันใดซึ่งไม่  
ถูกครอบงำด้วย  
ลักษณะทั้งสามนี้  
เลย

การสรุปด้วยเหตุผล  
และความคิดคำนึง  
ดังนี้ มักปรากฏอยู่  
ในวิปัสสนาญาณชั้น  
ที่หนึ่ง แต่ความคิด  
ที่มากเกินไปอาจ  
เป็นอุปสรรคต่อการ  
ประสพกับสภาวะ  
ต่างๆ โดยตรง และ  
อาจทำให้ญาณ-  
ทัสสนะหยุดชะงัก  
ลงได้

วิตกหมายรวมไป  
ถึงการใคร่ครวญ  
ในความคิด โดย  
มุ่งกำหนดจิตไปที่

ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นสามัญลักษณะทั้งสามของธรรม  
ทั้งหลายอันถูกปรุงแต่งได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน  
กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ปฏิบัติจะสามารถ  
สรุปได้ว่า ในโลกนี้ไม่เคยมี และจะไม่มีสภาวะอันใด  
ซึ่งไม่ถูกครอบงำด้วยลักษณะทั้งสามนี้เลย

การสรุปด้วยเหตุผล และความคิดคำนึงดังนี้  
มักปรากฏอยู่ในวิปัสสนาญาณชั้นที่หนึ่ง ซึ่งไม่ก่อให้เกิด  
ผลเสียหายใดๆ เว้นแต่ว่าความคิดนั้นจะเข้ามา  
ครอบงำจิตใจของผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติที่เป็น  
ปัญญาชน มีจินตนาการมาก หรือเป็นคนช่างคิดอยู่  
แล้ว ความคิดที่มากเกินไป อาจเป็นอุปสรรคต่อ  
การประสพกับสภาวะต่างๆ โดยตรงด้วยตนเอง  
และอาจทำให้ญาณทัสสนะหยุดชะงักลงได้

หากผู้ปฏิบัติรู้ตัวว่าเป็นคนประเภทนี้ และ  
พบว่าการปฏิบัติของตนไม่คืบหน้า ก็อาจปลอบใจ  
ตนเองได้ว่า ความคิดนี้มีใช่ความคิดที่ผิด ณ จุดนี้  
ความคิดจะเกี่ยวเนื่องกับธรรมะมากกว่าความโลภ  
หรือความโกรธ แม้กระนั้นก็ตาม ผู้ปฏิบัติควรที่จะ  
พยายามกลับไปสู่การเฝ้าดูเฉยๆ โดยเพียงเข้าไปรับ  
รู้ประสบการณ์ต่างๆ เท่านั้น

## วิตกที่เป็นกุศลและอกุศล

คำว่า วิตก ซึ่งหมายถึงองค์ฌานที่ทำหน้าที่  
ปักจิตลงสู่อารมณ์อย่างแม่นยำนั้น หมายรวมไปถึง  
การใคร่ครวญในความคิด โดยมุ่งกำหนดจิตไปที่  
ความคิดด้วย ทั้งนี้ มีวิตกทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล

**ความคิดด้วย ทั้งนี้  
มีวิตกทั้งที่เป็นกุศล  
และอกุศล**

การน้อมจิตไปหากามคุณอารมณ์ กล่าว  
ได้ว่าเป็นอกุศลวิตก ในทางตรงข้าม หากวิตกนั้น  
ประกอบด้วยการละวางก็เป็นวิตกที่เป็นกุศล วิตกที่  
ประกอบด้วย ความโกรธ เกลียดชัง และความก้าว-  
ร้าว ก็เป็นอกุศลเช่นกัน ขณะที่วิตกที่เนื่องด้วย  
ความไม่โกรธหรือความไม่รุนแรงนั้นเป็นกุศล

เมื่อปัญญาใคร่ครวญ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ดังกล่าวเกิดขึ้นแล้ว วิตกที่เนื่องด้วยอวิชชาธรรมก็  
หายไป ในความคิดที่เกิดขึ้นมาโดยลำดับจากการ  
ประสบสภาวะต่างๆ ด้วยตนเองนั้น ตัณหาบางอย่าง  
อาจยังปรากฏอยู่ แต่ก็มีใช้ตัณหาทางโลก เช่นเพื่อ  
ชื่อเสียง กามารมณ์ เงินทอง ทรัพย์สิน ส่วนใหญ่ผู้  
ปฏิบัติมักจะมี ความปรารถนาอันเป็นกุศลที่จะละวาง  
ทางโลก หรือในการให้ทาน หรือเผยแผ่ธรรม ถึง  
แม้ว่าความคิดเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของวิตก หรือ  
ความคิดใคร่ครวญ ก็เป็นความคิดที่ไม่ประกอบด้วย  
ความโลภ มีแต่การละวาง

วิตกที่ประกอบด้วยความโกรธเป็นภาวะจิตที่  
ก้าวร้าว มีเจตจำนงที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นทุกข์และ  
เดือดร้อน จิตที่มีรากฐานมาจากความโกรธ ย่อมมี  
ความมุ่งทำลายเป็นพื้น ตรงกันข้าม ความไม่รังเกียจ  
หรือความไม่โกรธเป็นลักษณะของความเมตตาซึ่ง  
ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ปลอดภัย เมื่อผู้ปฏิบัติได้  
ลิ้มรสของพระธรรม ด้วยประสบการณ์ของตนเอง  
ดังกล่าแล้ว ก็ย่อมต้องการแบ่งปันรสแห่งพระธรรม  
กับผู้ที่ตนรัก เพื่อให้ผู้อื่นได้ประสบการณ์อันเดียวกัน

ความคิดเช่นนี้ เจือด้วยเมตตาเนื่องจากเป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

ลักษณะประการสุดท้ายของวิตกจะพิจารณาจากแง่มุมของการประทุษร้าย ซึ่งมีทั้งความคิดที่โหดร้าย และไม่โหดร้าย ความคิดที่โหดร้ายประกอบด้วยความปรารถนาที่จะทำร้าย กัดฉีก ทรมาน ทารุณ หรือฆ่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ซึ่งเกิดจากความโกรธ ความไม่โหดร้ายในทางกลับกัน ประกอบด้วยความกรุณา หรือความปรารถนาจะช่วยผู้อื่น และทำให้เขาพ้นทุกข์ หรือความลำบากที่กำลังประสบอยู่ ผู้ที่ประกอบด้วยความกรุณาอย่างแรงกล้า จะไม่มีเพียงความรู้สึกทางอารมณ์เฉยๆ แต่จะแสวงหาหนทาง และวิธีการที่จะปลดเปลื้องความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นด้วย

## วิจารณ์ในฐานะปัญญาที่เกิดจากการ ใคร่ครวญ

วิจารณ์ในที่นี้ หมายถึง การใคร่ครวญ ถึงความคิดครั้งแล้วครั้งเล่า การไตร่ตรองหาเหตุผลนี้ หากมากเกินไปก็จะกลายเป็นความคิดที่แตกประเด็นยืดยาว เป็นอุปสรรคต่อการกำหนดรู้ลึก

ปัญญาที่เกิดจากการใคร่ครวญครั้งแล้วครั้งเล่านี้ มีชื่อว่า วิจารณ์ ซึ่งเป็นคำเดียวกันกับวิจารณ์ที่หมายถึงความระลึกรู้ที่ตั้งมั่นอันเกิดจากการพิจารณาอารมณ์อย่างทั่วพร้อมต่อเนื่อง แต่วิจารณ์ในที่นี้หมายถึง การใคร่ครวญถึงความคิดครั้งแล้วครั้งเล่า เริ่มแรก ผู้ปฏิบัติอาจเข้าไปรู้แจ้งสภาวะบางประการโดยตรง และหลังจากนั้นความรู้อันเกิดจากการคิดใคร่ครวญหาเหตุผลจะเกิดสืบเนื่องจากการรู้สภาวะโดยตรงดังกล่าว การไตร่ตรองหาเหตุผลนี้ให้ความเพลิดเพลिनและมีรสชาติ แต่หากมากเกินไปก็จะ

แต่ารู้โดยตรง และ  
สามารถครอบงำให้  
ผู้ปฏิบัติหลงทางได้

กลายเป็นความคิดที่แตกประเด็น ยืดยาว เป็น  
อุปสรรคต่อการกำหนดรู้สึกแต่ารู้โดยตรง ถึง  
แม้ว่าจะเป็นความคิดที่เป็นกุศล เช่น การปล่อยวาง  
เมตตากรุณา แต่ความคิดเช่นนี้สามารถครอบงำให้  
ผู้ปฏิบัติหลงทางได้ หากเป็นเช่นนั้น ปัญญาญาณก็  
ไม่อาจเกิดขึ้นได้

ขอให้ผู้ปฏิบัติจงปลุกฝังองค์ฌานทั้งสอง คือ  
วิตกและวิจารณ์ในการปฏิบัติให้มั่นคง สามารถปักจิต  
ลงสู่อารมณ์ได้อย่างระมัดระวังและพิจารณาอารมณ์  
โดยถี่ถ้วนสมบูรณ์ จนกว่าจะเห็นอารมณ์ได้ชัดเจน  
และเข้าถึงลักษณะที่แท้จริงของอารมณ์ต่างๆ ได้โดย  
ไม่ถูกหลอกให้หลงทางแม้โดยความคิดอันบรรเลด  
งดงามใดๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณทัสสนะชั้น  
ต่างๆ และพระนิพพานได้ในที่สุด

## การเข้าถึงฌานชั้นสูงขึ้นไป

ฌานชั้นที่หนึ่งจะดำเนินไปจนถึงจุดที่โยคีมี  
ญาณทัสสนะประจักษ์แจ้งปรากฏการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น  
และผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อเกิดความรู้แจ้งสภาวะ  
เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็ก้าวหน้าขึ้นไปด้วยเช่นกัน

## วิปัสสนาฌานชั้นที่สอง

ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ  
ละทิ้งการคิดใคร่  
ครวญ จิตของผู้

ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ ละทิ้งการคิดใคร่ครวญที่  
เป็นปัญญาชั้นปฐมไปสู่การเฝ้าดูเฉยๆ ซึ่งเป็นปัญญา  
ที่สูงขึ้น

ปฏิบัติจะมีความ  
เฉียบแหลมมาก  
สามารถจะติดตาม  
สภาวะธรรมที่เกิด  
ขึ้น และดับไปอย่าง  
รวดเร็วทุกๆ ขณะ  
ได้ด้วยความต่อเนื่อง  
  
ผู้ปฏิบัติแทบไม่ต้อง  
ใช้ความพยายาม  
เลย จิตก็มีความ  
สบายและปิติ

ณ จุดนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะมีความเฉียบ-  
แหลมมาก สามารถจะติดตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น  
และดับไปอย่างรวดเร็วทุกๆ ขณะได้ด้วยความต่อ-  
เนื่องและความคมของสติ ความคิดที่ฟุ้งซ่านจะ  
ค่อยๆ ลดลง ความสงสัยเกี่ยวกับบอญิจัง การเกิด  
ดับของรูปนามจะหมดไป ถึงเวลานี้ ผู้ปฏิบัติแทบไม่  
ต้องใช้ความพยายามเลย เมื่อปราศจากความพยายามและการใช้ความคิด ไคร่ครวญ จิตก็มีความ  
สบายและปิติ อากาโรที่ปราศจากความคิด มีแต่การ  
ระลึกขุญะๆ นี้ ก็คือวิปัสสนาญาณขั้นที่สองนั่นเอง

ในฌานที่หนึ่งนั้น จิตถูกอัดแน่นด้วยความ  
พยายามและความคิดที่ฟุ้งกระจาย ต่อเมื่อฌาน  
ที่สองปรากฏ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มมองเห็นการเกิดขึ้น  
และดับไปของปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างชัดเจน ปิติ  
ศรัทธา และความสุขก็จะเด่นชัดขึ้น

## อันตรายจากศรัทธา ปัสสัทธิ ปิติ และ สุข

เมื่อจิตมีความแมน-  
ย៉ามากขึ้น สมาธิ  
จะหยั่งลึกมั่นคงยิ่ง-  
ขึ้น ปิติ ความสุข  
ทางกาย และทาง  
จิตก็จะปรากฏแก่-  
กล้า ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก  
เป็นสุขลึกซึ้งที่สุด

เมื่อจิตมีความแมนย៉ามากขึ้น สมาธิจะหยั่ง  
ลึกมั่นคงยิ่งขึ้น สมาธิที่ตั้งมั่นทำให้เกิดความศรัทธา  
ที่ชัดเจนและแน่นแฟ้น ซึ่งเกิดจากประสบการณ์  
ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า การปฏิบัติจะ  
นำมาซึ่งผลดี ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ และตามที่  
พระอาจารย์ได้สั่งสอน ปิติ ความสุขทางกายและ  
ทางจิตก็จะปรากฏแก่กล้า ณ จุดนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติเข้า  
ถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่สอง มีโอกาสมากที่ผู้ปฏิบัติจะ

ในชีวิตก็ว่าได้ บาง  
คนอาจเข้าใจผิดว่า  
ตนสำเร็จแล้ว ใน  
กรณีเช่นนี้โอกาส  
ที่จะก้าวหน้าต่อไป  
เป็นไปได้ยากมาก

หากผู้ปฏิบัติพบกับ  
ประสบการณ์พิเศษ  
โปรดตั้งใจกำหนด  
รู้ทุกครั้ง โดยระลึก  
รู้ให้ชัดเจนว่า ปิติ  
ศรัทธา ปัสสัทธิ  
ฯลฯ เป็นเพียงอา-  
การทางจิตเท่านั้น  
แล้วกลับไปหาอา-  
รมณ์หลักที่กำหนด  
อยู่

รู้สึกผูกพันกับความสุขอย่างวิเศษนี้ เป็นความสุข  
ลึกซึ่งที่สุดในชีวิตก็ว่าได้ บางคนอาจเข้าใจผิดว่า  
ตนบรรลุธรรมแล้ว ในกรณีเช่นนี้ โอกาสที่จะก้าว-  
หน้าต่อไปเป็นไปได้ยากมาก เพราะผู้ปฏิบัติจะกระทำ  
ผิดในทำนอง “หยุดอยู่ภายใน” ที่พระพุทธองค์ตรัส  
ไว้ และอาตมาได้กล่าวแล้ว

หากผู้ปฏิบัติพบกับประสบการณ์พิเศษ โปรด  
ตั้งใจกำหนดรู้ทุกครั้ง โดยระลึกรู้ให้ชัดเจนว่า ปิติ  
ศรัทธา ปัสสัทธิ ฯลฯ เป็นเพียงอาการทางจิตเท่านั้น  
หากระหว่างที่กำลังกำหนดอยู่ ผู้ปฏิบัติรู้ตัวว่า กำลัง  
ยึดติดกับอารมณ์เหล่านี้ ให้ตัดความผูกพันนั้นทันที  
แล้วกลับไปหาอารมณ์หลักที่กำหนดอยู่ที่ห้อง ด้วย  
วิธีนี้เท่านั้น การปฏิบัติก็จะสืบหน้าต่อไปได้ และจะ  
นำมาซึ่งความสุขที่ยิ่งกว่า

วิปัสสนาจารย์จะต้องอาศัยกลยุทธ์ในการ  
จัดการกับผู้ปฏิบัติที่อยู่ในขั้นนี้ ลูกศิษย์จะตื่นตื่น  
จากประสบการณ์ของตนเองมากเสียจนมีแนวโน้ม  
ที่จะต่อต้าน หากวิปัสสนาจารย์ใช้วิธีปรามมากเกินไป  
ในทางตรงข้าม วิปัสสนาจารย์อาจกล่าวว่า  
“การปฏิบัติของโยคีไม่เลวเลย นี่เป็นขั้นตอนปรกติ  
ของการปฏิบัติ แต่ยังมีประสบการณ์อื่นๆ อีกที่เหนือ  
กว่าประสบการณ์ที่ประสบอยู่ตอนนี้ ดังนั้น ขอให้  
โยคีจงกำหนดอารมณ์เหล่านี้ เพื่อให้เข้าถึงสภาวะที่  
สูงกว่ายิ่งขึ้นไปอีก”

เมื่อโยคีเชื่อฟังคำสั่งสอนนี้ ก็สามารถกลับไป  
ไปเจริญภาวนาและกำหนดความโปร่งเบา ศรัทธา

ปีติ สุข ปัสสัทธิ และความสบาย แล้วก็จะสามารถ  
ระลึกได้เองว่า ที่จริงแล้วการกำหนดรู้เฉยๆ เป็น  
วิธีการที่ถูกต้อง

เมื่อกำหนดทำที่ได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติก็สามารถ  
คืบหน้าไปได้อย่างเชื่องมั่น

### การอุบัติของวิปัสสนาฌานขั้นที่สาม

ปีติจะค่อยๆ ลดลง  
แต่สติและสมาธิจะ  
ตั้งมั่นยิ่งขึ้น ญาณ  
หยั่งรู้ลักษณะความ  
เป็นจริงของสิ่ง  
ต่าง ๆ ที่กำลังเกิด  
ขึ้น ก็จะมีแก่กล้า  
มากขึ้น อุเบกขา  
สัมโพชฌงค์จะเด่น  
ชัดยิ่งขึ้น และความ  
สุขสบายอย่างลึก-  
ซึ้งทางกายทางจิต  
ก็จะเกิดขึ้น

ปีติจะค่อยๆ ลดลง แต่สติและสมาธิจะตั้งมั่น  
ยิ่งขึ้น ญาณหยั่งรู้ลักษณะความเป็นจริงของสิ่ง  
ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นก็จะมีแก่กล้ามากขึ้น ณ จุดนี้  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การวางเฉยจะเด่นชัดยิ่งขึ้น  
จิตจะไม่หวั่นไหวต่ออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์  
ความสุขสบายอย่างลึกซึ้งทางกายทางจิต ก็จะมี  
เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งปฏิบัติได้นานๆ โดยไม่  
เจ็บปวด และร่างกายก็มีความบริสุทธิ์ เบา และ  
ทนทาน นี่คือนิวิปัสสนาฌานขั้นที่สาม ซึ่งประกอบด้วย  
องค์ฌานสององค์ คือความสุข และการที่จิต  
ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) ฌานที่สามนี้เกิดขึ้นได้  
ต่อเมื่อจิตหยั่งรู้การเกิดดับได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

วิปัสสนาฌานขั้นที่  
สาม ประกอบด้วย  
องค์ฌานสององค์  
คือ ความสุข และ

การก้าวข้ามจากฌานที่สองสู่ฌานที่สามนี้  
เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในการปฏิบัติ มนุษย์ปุถุชนมี  
ความยึดติดโดยธรรมชาติกับความตื่นเด่น ซึ่งทำให้  
จิตหวั่นไหว ปีตินั้นเป็นความตื่นเด่นอย่างหนึ่งที่ทำให้  
ให้จิตกระเพื่อมสั่นไหว และเป็นสภาวะธรรมที่ยังไม่  
แก่กล้าเต็มที่ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเผชิญกับอารมณ์

การที่จิตตั้งมั่นเป็น  
หนึ่ง (เอกัคคตา)

การก้าวข้ามจาก  
ฌานที่สองสู่ฌาน  
ที่สามนี้ เป็นจุด  
เปลี่ยนที่สำคัญใน  
การปฏิบัติ

ความสุขจากวิปัสสนา  
ฌานขั้นที่สามนี้ เป็น  
จุดสูงสุดของความ  
สุข ในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน

การกำหนดอย่าง  
แม่นยำและต่อเนื่อง  
ยังคงเป็นสิ่งสำคัญ  
ที่จะป้องกันมิให้  
เกิดความยึดติด

เช่นนี้ โปรดเพิ่มความระมัดระวัง และกำหนดอย่าง  
ถี่ถ้วนเท่าที่จะทำได้ トラบใดที่ผู้ปฏิบัติยังคงยึดติด  
กับปีติ ก็จะไม่สามารถก้าวหน้าสู่ความสุขที่สมบูรณ์  
และแยบคายกว่า ซึ่งเกิดจากความสันติสุขได้

### จุดสูงสุดของความสุข

ในตำรากล่าวเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงนี้  
กับแม่วัวที่กำลังให้นมลูกอยู่ จำเป็นที่จะต้องหย่านม  
โดยเร็วเพื่อเหลือนมไว้ให้มนุษย์ เมื่อลูกวัวยังไม่หย่า  
นม ก็จะดื่มนมแม่วัวจนหมด ลูกวัวนี้เปรียบได้กับ  
วิปัสสนาฌานขั้นที่สอง ที่ดื่มกินความสุขจากปีติ  
แม่วัวอาจเปรียบได้กับฌานที่สาม และบุคคลที่จะได้  
ดื่มน้ำนมที่หอมหวานนี้ก็คือผู้ปฏิบัติ ที่สามารถก้าว  
ข้ามความผูกพันของตนเองกับปีติได้

ความสุขหรือความสบายที่จะได้จากวิปัสสนา  
ฌานขั้นที่สามนี้ พระคัมภีร์กล่าวว่า เป็นจุดสูงสุดของ  
ความสุข เท่าที่จะประสบได้ในการปฏิบัติวิปัสสนา  
เป็นความสุขที่ละมุนละไมที่สุด แต่โยคีก็สามารถอยู่ใน  
ความสุขนั้นได้ด้วยอุเบกขา และปราศจากความ  
ยึดถือ

การกำหนดอย่างแม่นยำและต่อเนื่อง ยังคง  
เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อป้องกันมิให้ความสุขทางกายและ  
จิต ตลอดจนจนความเฉียบคมและแจ่มชัดของความ  
ระลึกู้ทำให้เกิดความยึดติดในระดับที่ลุ่มลึกได้ หาก  
ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าการหยั่งรู้ของตนดีเลิศ เฉียบคม และ

## ความสุขในระดับ ที่ลุ่มลึก

แจ่มแจ้ง ก็ควรกำหนดรู้ความรู้สึกนี้ด้วย อย่างไรก็ตาม การยึดติดก็จะเกิดได้ยากขึ้น เนื่องจากสติที่ครอบคลุมทั่วพร้อมจะช่วยให้การกำหนดอารมณ์เป็นไปอย่างง่ายดาย และไม่ตกหล่น

## การแตกทำลายของสภาวะธรรม : ความสุขที่ดับไป

ที่เรียกกันว่าจุดสูงสุดของความสุข ก็เพราะจะไม่มีความสุขเหลืออีกในมานถัดไป เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ ก้าวข้ามปัญญาญาณที่เห็นแจ้งการเกิดดับ ไปสู่การประจักษ์แจ้งถึงการแตกทำลายของสภาวะธรรมต่างๆ ณ จุดนี้ จุดเบื้องต้น และท่ามกลางของอารมณ์ก็จะไม่ปรากฏชัดอีกต่อไป ในทางตรงข้าม จิตจะมองเห็นแต่การแตกสลายของสภาวะต่างๆ ซึ่งหายไปทันทีที่จิตกำหนดรู้ บ่อยครั้งอาจรู้สึกว่ามีใครเลยมีเพียงสภาวะธรรมที่แตกสลายลงอยู่ตลอดเวลา

## ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึก อึดอัดและคับข้องใจ

ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกอึดอัดและคับข้องใจ ไม่เพียงเพราะรู้สึกว่าไม่มีความสุขสบายเท่านั้น แต่การแตกสลายของสภาวะธรรมอย่างรวดเร็วอาจทำให้สับสนวุ่นวาย ยังไม่ทันที่ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้เลย อารมณ์ก็หายไปแล้ว เหลือไว้แต่ความว่างเปล่า สภาวะธรรมถัดมาก็เป็นแบบเดียวกัน

ความคิดที่เป็นบัญญัติอารมณ์ต่างๆ เริ่มคลุมเครือ ก่อนหน้านี้ ผู้ปฏิบัติอาจสามารถเห็นสภาวะ

เมื่อถึงขั้นที่ประจักษ์  
แจ้ง การแตกทำลาย  
ของสิ่งต่าง ๆ แล้ว  
สมมุติบัญญัติต่างๆ  
จะมลายหายไป

ต่างๆ ได้ชัดเจน แต่จิตที่ทำหน้าที่จำได้หมายรู้ ก็ยัง  
เข้ามาผสมปะปนอยู่ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงสามารถมองเห็น  
เห็นความจริงทั้งที่เป็นปรมาตถสัจจะซึ่งปราศจาก  
การคิดนึกถึงบัญญัติอารมณ์ไปพร้อมๆ กับสมมุติ  
บัญญัติแห่งการเป็นรูปร่าง เช่น ร่างกาย แขนขา  
ศีรษะ ท้อง ฯลฯ เมื่อถึงขั้นที่ประจักษ์แจ้งการแตก  
ทำลายของสิ่งต่าง ๆ แล้ว สมมุติบัญญัติต่าง ๆ จะ  
มลายหายไป ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถบอกได้ว่า สภาว-  
ธรรมนั้นเกิดขึ้นที่ไหน เพราะมีแต่อาการดับไป ๆ

“เกิดอะไรขึ้น” ผู้ปฏิบัติอาจอุทานออกมา  
“ฉันกำลังปฏิบัติอยู่ดีๆ แล้วตอนนี้การปฏิบัติของฉัน  
กำลังพังทลายลง ควบคุมไม่ได้เลย กำหนดอะไร  
ไม่ได้เลย” การเพ่งโทษตนเอง ความไม่พอใจ อาจ  
กลุ่มรวมผู้ปฏิบัติ จึงเห็นได้ชัดว่าไม่มีความสุขสบาย  
อันใดเลย

แต่จิตอาจผ่อนคลาย  
ได้โดยกลับไประลึก  
รู้อย่างสงบเยือกเย็น  
โดยผู้ปฏิบัติรู้สึกเป็น  
กลางวางเฉยอยู่

แต่ในที่สุด จิตอาจได้รับความสบายและ  
ผ่อนคลายจากความรู้สึกว่างเปล่าแบบใหม่นี้ได้โดย  
เพียงแต่กลับไประลึกรู้อย่างสงบเยือกเย็น แล้วเฝ้าดู  
สภาวธรรมที่ผ่านไปตลอดเวลา ปัญญาญาณในขั้นนี้  
อาจเรียกได้ว่าเป็น “การหยั่งรู้การแตกสลายของ  
สภาวธรรมต่างๆ” ซึ่งมีคุณสมบัติที่น่าสนใจ กล่าวคือ  
ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความสุขทางกายหรือทางจิตอีกต่อไป  
แม้ความไม่สบาย หรือความเจ็บปวดตามร่างกายก็  
ไม่มี ในเวลานี้ ความรู้สึกในจิตจึงค่อนข้างจะเป็น  
กลางวางเฉยอยู่

## การปรากฏของฌานที่สี่

เมื่อปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับของปรากฏการณ์ต่างๆ แก่กล้าขึ้น ปีติในฌานที่สองจะกลายเป็นความสุขอันเป็นองค์ฌานของฌานที่สาม ความอิมใจพลุ่งพล่านของปีติเปลี่ยนเป็นความสันติสุขที่อ่อนโยนและแยบคายกว่า อย่างไรก็ตาม ความสุขที่หายไปในช่วงการหยั่งรู้การแตกสลายของสภาวะต่างๆ นี้ จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ ณ จุดนี้ ฌานที่สามได้เปลี่ยนเป็นฌานที่สี่ ซึ่งมีองค์ฌานคือ อุเบกขาและความตั้งมั่นในอารมณ์เดียวของจิต (เอกัคคตา)

อย่างไรก็ตาม ความสุขที่หายไปนี้จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ ณ จุดนี้ ฌานที่สามได้เปลี่ยนเป็นฌานที่สี่ ซึ่งมีองค์ฌานคือ อุเบกขาและเอกัคคตา

## การหยั่งรู้สิ่งทั้งปวงด้วยอุเบกขา

ด้วยจิตที่ไม่ชอบหรือชัง ไม่รู้สึกสบายหรือลำบาก อุเบกขาก็เกิดขึ้น อุเบกขานี้มีอำนาจมากในการปรับความสมดุลให้แก่จิต ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่เรียกว่า **ัตตรมัชฌัตตตา** ในสภาวะของความสมดุลเช่นนี้ สติอาจมีความบริสุทธิ์ ตื่นตัว และเฉียบคมโดยสมบูรณ์ สามารถประจักษ์แจ้งลักษณะที่ละเอียดอ่อนแยบคายของสภาวะธรรมต่างๆ ได้ด้วยความแจ่มชัดอย่างไม่น่าเชื่อ และต่อเนื่องเหมือนๆ กับการเห็นฝุ่นผง และการสั่นไหวเพียงเล็กน้อยๆ ความจริงัตตรมัชฌัตตตามีอยู่ในฌานลำดับต่างๆ มาตั้งแต่ต้น แต่ในฌานที่หนึ่ง สองและสาม องค์ธรรมนี้จะถูกบดบังด้วยความรู้สึกอื่นที่ชัดเจนกว่าเหมือนพระจันทร์ในยามกลางวันซึ่งไม่อาจประจักษ์แสงแข่งกับดวงอาทิตย์ได้

อุเบกขานี้มีอำนาจมากในการปรับความสมดุลให้แก่จิตซึ่งเรียกว่า **ัตตรมัชฌัตตตา** โดยสติสามารถประจักษ์แจ้งลักษณะที่ละเอียดอ่อนแยบคายของสภาวะธรรมต่างๆ ได้ด้วยความแจ่มชัดอย่างไม่น่าเชื่อ และต่อเนื่อง

## บทสรุปลักษณะการของวิปัสสนาญาณ ทั้งสี่

ในฌานที่หนึ่ง ความสมดุลงังไม่พัฒนามากนัก วิตกและวิจาร์ กล่าวคือ การตั้งต้นปักจิตลงสู่ อารมณ์และการประคองจิตเพื่อพิจารณาอารมณ์จะเด่นชัดที่สุดดังได้กล่าวแล้ว วิตกและวิจาร์ในฌานที่หนึ่งนี้มักจะรวมเอาการครุ่นคิดที่ยืดยาวมาด้วย

ในฌานที่สอง ความน่าตื่นเต็นของปีติจะกลบเกลื่อนอุเบกขาไว้ เมื่อถึงฌานที่สาม ความสุขและความสบายที่ละมุนละไมที่สุดก็ทำให้ความสมดุลไม่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ความสบายที่เหือดหายไป จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สุขหรือทุกข์ ทำให้ความสมดุลมีโอกาที่จะปรากฏขึ้น ในทำนองเดียวกับพระจันทร์ที่เริ่มทอแสงทั่วท้องฟ้า เมื่อความมืดเริ่มโรยตัวเข้ามาในยามค่ำคืน

อุเบกขาจะยังไม่ปรากฏชัดเจน จนกระทั่ง “ญาณแห่งการวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง” เกิดขึ้น

หลังจากที่เกิดญาณหยั่งรู้การแตกดับ ก็จะมีเกิดญาณลำดับต่อๆ มา ซึ่งเป็นความรู้สึกเกรงกลัว เบื่อหน่าย และปรารถนาความหลุดพ้น อุเบกขาจะยังไม่ปรากฏชัดเจน จนกระทั่ง “ญาณแห่งการวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง” (สังขารุเบกขาญาณ) เกิดขึ้น

การปฏิบัติจะดำเนินไปอย่างราบรื่นมาก สติมีความคล่องแคล่วมากจนสา-

สภาวะเช่นนี้เป็นการปฏิบัติในระดับที่ลึกซึ้ง และการปฏิบัติจะดำเนินไปอย่างราบรื่นมาก สติมีความคล่องแคล่วมากจนสามารถที่จะกำหนดอารมณ์ได้ก่อนที่จิตจะถูกกระทบกระเทือนจากความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ไม่เปิดโอกาสให้การยึดมั่น

มารณที่จะกำหนด  
อารมณ์ได้ ก่อนที่  
จิตจะถูกระบาย  
กระเทือนจากความ  
พึงพอใจหรือไม่พึง  
พอใจ

ไม่มีความรู้สึกทาง  
ร่างกายใด ๆ หลง  
เหลืออยู่ให้รับรู้ สิ่ง  
ที่เหลือก็มีเพียงความ  
รู้สึกที่รู้ว่าร่างกาย  
หายไป ในช่วงนี้  
การรับรู้ทางจิตเอง  
ก็อาจใช้เป็นอารมณ์  
ในการกำหนดได้  
เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด  
“รู้หนอ รู้หนอ” แม้  
แต่จิตที่รับรู้นี้ ก็อาจ  
ดับไปแล้วกลับมา  
ปรากฏใหม่ แต่จิต  
ยังมีสภาพที่ชัดเจน  
และเฉียบคมมาก

หรือการปฏิเสธผลสักไสใด ๆ เกิดขึ้นได้ อารมณ์ซึ่ง  
ปรกติไม่น่าพึงพอใจจะหมดอิทธิพลต่อความรู้สึก  
ของผู้ปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง เช่นเดียวกับอารมณ์ที่น่า  
ตื่นเต้นระทึกใจทั้งปวง เนื่องจากสภาวะเช่นนี้เป็นไป  
ในอายตนะทั้งหก อุเบกขาที่เกิดขึ้นจึงเรียกว่า  
“อุเบกขาทั้งหกทวาร”

ความแยกกายอย่างยิ่งของการระลึกรู้ก็เป็น  
ลักษณะเด่นอีกประการหนึ่งของการปฏิบัติในขั้นนี้  
อาการพองยุบ กลายเป็นเพียงความสั่นไหว และจะ  
แตกออกเป็นอนุเล็ก ๆ และในที่สุดก็อาจหายไป  
หากประสบการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรพยายาม  
ระลึกรู้อาการนั่งโดยรวม และอาจกำหนดรู้ที่  
จุดต่างๆ ของร่างกายที่สามารถรับรู้ได้ เช่น ที่ก้น  
และหัวเข่า ความรู้สึกเหล่านี้เองก็อาจหายไปด้วย  
ทำให้ปราศจากความรู้สึกทางร่างกายใดๆ ทั้งสิ้น  
การเจ็บป่วยและความเจ็บปวดก็จะหายไป เนื่อง  
จากไม่มีความรู้สึกทางร่างกายใดๆ หลงเหลืออยู่ให้  
รับรู้ เช่นไม่มีอาการคันให้เกา สิ่งที่เหลือก็มีเพียง  
ความรู้สึกที่รู้ว่าร่างกายหายไป ในช่วงนี้การรับรู้  
ทางจิตเองก็อาจใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดได้  
เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด “รู้หนอ รู้หนอ” แม้แต่จิตที่รับรู้  
นี้ก็อาจดับไปแล้วกลับมาปรากฏใหม่ แต่จะอย่างไร  
ก็ตาม จิตยังมีสภาพที่ชัดเจนและเฉียบคมมาก

ความสมดุลงิ่งของจิตนี้ กล่าวกันว่า เหมือน  
จิตของพระอรหันต์ ซึ่งไม่หวั่นไหวเมื่อเผชิญกับ  
อารมณ์ใดๆ ก็ตามที่จิตจะรับรู้ได้ แต่ถึงแม้ว่าผู้

ปฏิบัติจะได้ก้าวหน้ามาถึงขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติก็ยังมีได้ บรรลอรหัตตผล ผู้ปฏิบัติเพียงประสบกับภาวะจิตที่ เหมือนกับพระอรหันต์เฉพาะในช่วงแห่งการกำหนด สติเช่นนี้เท่านั้น

วิปัสสนาญาณแต่ละ ขั้นนี้ จะมีลักษณะ ของความสุขเฉพาะ ที่แตกต่างกัน ใน ฌานที่หนึ่ง เป็น ความสุขจากความ สงบ ห่างไกลจาก นิเวศน์

วิปัสสนาญาณแต่ละขั้นนี้ จะมีลักษณะของ ความสุขเฉพาะที่แตกต่างกัน ในวิปัสสนาญาณขั้นที่ หนึ่ง เราอาจประสบความสุขจากความสงบ ห่าง ไกลจากนิเวศน์

ในฌานที่สอง ผู้ปฏิบัติจะประสบความสุขที่ เกิดจากสมาธิ สมาธิที่ยังลึกลำบากซึ่งความสุขในรูป ของปีติและความสบาย เมื่อปีติถูกทิ้งไป ความสุข ของฌานที่สามก็คือ ความสุขแห่งอุเบกขา

ในฌานที่สอง เป็น ความสุขที่เกิดจาก สมาธิในรูปของปีติ และความสบาย

ประการสุดท้าย ในฌานที่สี่ เราจะประสบ ความบริสุทธิ์ของสติ โดยอาศัยอุเบกขา

ความสุขประเภทที่สี่นี้ เป็นความสุขที่สูงสุด อย่างไม่รู้ก็ตาม ในทำนองเดียวกับความสุขสามประ-เภทแรก ความสุขนี้ยังอยู่ในกรอบของสภาวะที่ถูก ปรุงแต่งอยู่ ฉะนั้น ทางเดียวที่โยคีจะก้าวถึงความสุข ที่แท้จริงจากความสงบได้ ก็ด้วยการก้าวพ้นกรอบนี้ เท่านั้น ความสุขนี้เรียกว่า **สันติสุข** ในภาษาบาลี ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่ออารมณ์กรรมฐานและสภาวะธรรม ทางกายทางจิต รวมถึงจิตที่ทำหน้าที่กำหนดรู้ นั้น เข้าสู่สภาวะหยุดนิ่งโดยสมบูรณ์

ในฌานที่สี่ เป็น ความบริสุทธิ์ของ สติโดยอาศัยอุเบกขา นับเป็นความสุขที่ สูงสุด แต่ยังคงอยู่ใน

อาตมาหวังว่า ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึง ความสุขทั้งสี่ประเภทที่เกิดขึ้นจากวิปัสสนาญาณ

กรอบของสภาวะ  
ที่ถูกปรุงแต่งอยู่

ต่างๆ ตลอดจนความสุขสูงสุดอันได้แก่พระนิพพาน  
ด้วย

## ว่าด้วยนิพพาน

### ความสับสนเกี่ยวกับนิพพาน

มีการพูดถึงประสบการณ์ของนิพพานกันเป็นอันมาก มีหนังสือเขียนไว้หลายเล่ม บางคนคิดว่าความสุขจากพระนิพพานหมายถึงความสุขพิเศษบางอย่างทางกายหรือทางจิต บางคนคิดว่า พระนิพพานอยู่ในร่างกายมนุษย์ บางคนกล่าวว่า เมื่อกายและจิตดับลงแล้ว สิ่งที่เหลืออยู่จึงเป็นแก่นแท้ของความสุขนิรันดร์

บางคนอาจยังมีความสงสัยว่า “หากนิพพานเป็นการดับสูญของรูปและนามแล้ว จะมีอะไรเหลือให้ประสบอีกเล่า” มันเป็นการยากที่จะคิดถึงความสุขที่มีได้เกิดทางอายตนะต่างๆ ยิ่งไปกว่านั้น การอธิบายใดๆ ก็คงจะไม่สามารถทำให้ผู้ที่ไม่เคยเจริญภาวนามาก่อนเข้าใจได้

ความจริงมีเพียงผู้ที่ได้ประสบพระนิพพานด้วยตัวเองเท่านั้น ที่จะสามารถพูดถึงนิพพานได้ด้วยความเชื่อมั่น อย่างไรก็ตาม ยังอาจมีวิธีกล่าวถึงนิพพานแบบอ้อมๆ ซึ่งฟังดูคุ้นเคยสำหรับผู้ปฏิบัติที่ก้าวหน้าจนบรรลุถึงสภาวะที่เหมือนกับพระนิพพานแล้ว

มีเพียงผู้ที่ได้ประสบพระนิพพานด้วยตัวเองเท่านั้นที่จะสามารถพูดถึงนิพพานได้ด้วยความเชื่อมั่น อย่างไรก็ตาม ยังอาจมีวิธีกล่าวถึงนิพพานแบบอ้อม ๆ

## นิพพานมิใช่รูปหรือ นาม

บางคนอาจคิดว่า พระนิพพานเป็นรูปหรือ นามชนิดที่พิเศษบางอย่าง แต่ความจริงมิใช่เช่นนั้น ในภาษาบาลี ปรมัตถธรรมซึ่งหมายถึงความจริงที่ สามารถประสบได้โดยตรง โดยปราศจากความคิด นึกปรุงแต่งใดๆ นั้น มีอยู่สี่ประการ ปรมัตถธรรม ทั้งสี่ประการนี้ ได้แก่ รูป นามสองประเภท คือ จิต และองค์ประกอบที่เกิดพร้อมกับจิตหรือเจตสิก และ นิพพาน ดังนั้น นิพพานจึงมีลักษณะที่แตกต่างจาก ทั้งรูปและนาม

## นิพพานไม่เกี่ยวข้องกับ สิ่งที่หลงเหลือ อยู่ในร่างกาย หลัง จากกระบวนการ ของกายและจิตดับ ไปแล้ว

ความเข้าใจที่ผิดพลาดประการที่สอง ก็คือ ความเข้าใจที่ว่า นิพพานคือสิ่งที่หลงเหลืออยู่เมื่อ รูปและนามดับลง พระนิพพานเป็นที่มาของปรมัตถ- ธรรม และถูกจัดไว้ว่าเป็นสภาวะธรรมภายนอกมิใช่ ภายใน ดังนั้น นิพพานจึงไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่หลง- เหลืออยู่ในร่างกายหลังจากกระบวนการของกาย และจิตดับไปแล้ว

## นิพพานไม่อาจสัมผัส ได้ด้วยอายตนะ ต่างๆ จึงไม่อาจรวม อยู่ในกลุ่มของอา- รมณ์ที่น่ายินดีทาง ผัสสะใดๆ ไม่ว่าจะ จะวิเศษสักเพียงไร

นิพพานไม่อาจสัมผัสได้ด้วยวิธีเดียวกันกับ การเห็นหรือการได้ยิน ซึ่งสัมผัสได้ทางอายตนะต่างๆ นิพพานมิใช่อารมณ์ที่สัมผัสได้ทางอายตนะ ดังนั้น จึงไม่อาจรวมอยู่ในกลุ่มของอารมณ์ที่น่ายินดีทาง ผัสสะใด ๆ ไม่ว่าจะวิเศษสักเพียงไร เพราะนิพพาน เป็นความสุขที่มีได้มีพื้นฐานจากการรับรู้ทางอายตนะ

ข้อถกเถียงเกี่ยวกับนิพพานมีมาตั้งแต่สมัย พุทธกาล มีพระเถระรูปหนึ่ง กำลังบรรยายถึงความสุขอย่างยิ่งแห่งพระนิพพานต่อพระภิกษุสงฆ์ กลุ่มหนึ่ง มีพระสงฆ์รูปหนึ่งยืนขึ้น แล้วกล่าวว่า

“ถ้าหากไม่มีความรู้สึกใดๆ ในนิพพานแล้ว จะมีความสุขอย่างยิ่งได้อย่างไร”

“ด้วยเหตุที่ไม่มีความรู้สึกใด ๆ ในนิพพานนี้แล ที่ทำให้นิพพานเป็นสุขยิ่งนัก”

พระเถระตอบว่า “ดูก่อนสทธรรมิก ก็ด้วยเหตุที่ไม่มีความรู้สึกใดๆ ในนิพพานนี้แล ที่ทำให้นิพพานเป็นสุขยิ่งนัก” คำกล่าวนี้ฟังดูเหมือนปริศนา อาตมาอยากถาม (ผู้อ่าน) ว่า ท่านคิดว่าคำตอบเป็นอย่างไร หากท่านไม่สามารถตอบได้ อาตมาก็ยินดีที่จะตอบให้ท่านฟัง

### จุดอ่อนของอายตนะ

ความสุขทางผัสสะต่างๆ ผ่านไปรวดเร็วมาก ขณะหนึ่งเป็นสุข อีกขณะหนึ่งความสุขนั้นก็หมดสิ้นไป เป็นสุขจริงๆ ละหรือที่ต้องวิ่งตามอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา เช่นนี้

เริ่มแรกเราคงต้องทำความเข้าใจความสุขทางผัสสะต่างๆ ก่อน ความสุขเช่นนี้ผ่านไปรวดเร็วมาก รวดติดปีกบิน ขณะหนึ่งเป็นสุข อีกขณะหนึ่งความสุขนั้นก็หมดสิ้นไป เป็นสุขจริงๆ ละหรือที่ต้องวิ่งตามอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้

จงดูว่าเราต้องเผชิญความยากลำบากเพียงใด เพื่อให้ได้มาซึ่งอารมณ์ที่เราคิดว่าจะก่อให้เกิดความสุข บางคนต้องการความสุขมากเสียจนพร้อมที่จะทำผิดกฎหมาย กระทำการที่เลวร้าย และทำให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อน เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขทางผัสสะชั่วประเดี๋ยวเดียว พวกเขาอาจไม่เข้าใจว่าพวกเขาก็จะต้องได้รับทุกข์เพียงใดในอนาคตจากผลของอกุศลกรรมที่พวกเขาทำขึ้นในปัจจุบัน แม้คนทั่วๆ ไปที่มีโช้อาชาญากร ก็ทราบว่ายางครั้งการที่จะนำมาซึ่งความสุขในช่วงสั้นๆ ต้องมีความลำบากมากเสียจนไม่คุ้มกัน

เมื่อเราเริ่มเจริญภาวนา เราจะได้รู้จักที่มาแห่งความสุขซึ่งละเอียดอ่อนกว่า มีความน่ายินดีมากกว่าความสุขทางผัสสะโดยทั่วไปทั้งหลาย ดังที่เราได้เห็นแล้วว่า วิปัสสนาญาณแต่ละขั้นนำความสุขมาให้ในแบบที่ไม่เหมือนกัน ญาณที่หนึ่งทำให้เกิดความสุขจากความสงบระงับ ญาณที่สองเป็นความสุขจากสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยปีติและความสุข ญาณที่สามนำความสุขที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก สอนให้จิตเห็นว่าความสุขจากปีติและความยินดีกลายเป็นของที่ยังหยาบอยู่ ลำดับสุดท้าย ความสุขที่ลึกซึ้ง ก็คือ อุเบกขาซึ่งจะเกิดขึ้นในญาณที่สี่ ซึ่งมีคุณลักษณะของความสงบและสันติ ทั้งสี่ภูมามีชื่อเรียกว่า **เนกขัมมสุข** อันเป็นความสุขจากการออกจากกาม

ความสงบระงับ  
และมีความสุขใน  
นิพพานนั้น ยิ่งไป  
กว่าความสุขที่เกิด  
จากการออกจาก  
กาม และความสุข  
ทางอายตนะต่างๆ

ความสุขของนิพพาน  
เกิดขึ้นจากการดับ  
ของกายและจิต  
เป็นความสงบระงับ  
ที่เกิดจากการสิ้น  
ไปซึ่งความทุกข์

อย่างไรก็ตาม ความสงบระงับและความสุขในนิพพานนั้น ยิ่งไปกว่าความสุขที่เกิดจากการออกจากกาม และความสุขทางอายตนะต่างๆ เป็นความสุขที่แตกต่างอย่างชัดเจนจากทั้งสอง กล่าวคือความสุขของนิพพานเกิดขึ้นจากการดับของกายและจิต เป็นความสงบระงับที่เกิดจากการสิ้นไปซึ่งความทุกข์ เป็นอิสระจากการสัมผัสทางอายตนะทั้งหก เป็นความสุขที่เกิดจากการไม่สัมผัสกับอารมณ์ทางอายตนะใดๆ ทั้งสิ้น

สำหรับคนที่คิดว่าความสุขหมายถึง การหยุดพักผ่อน ไปปิคนิค และว่ายน้ำในทะเลสาบ คนที่ใช้เวลาว่างไปเพื่อร่วมงานปาร์ตี้ หรือบาร์บีคิว บุคคลเหล่านี้คงจะไม่เข้าใจว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้

อย่างไร เมื่อไม่มีประสบการณ์ใดๆ เลย เท่าที่พวกเขาทราบ จะมีความสุขยามก็ต่อเมื่อมีดวงตาที่จะมอง มีวัตถุที่สุขยาม และมีประสาทสัมผัสที่ทำให้มองเห็นเท่านั้น ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกันกับอายตนะอื่นๆ พวกเขาอาจกล่าวว่า “ถ้ามีกลิ่นหอม แต่ไม่มีจมูก และประสาทสัมผัสที่รับรู้กลิ่นแล้ว ความสดชื่นจะมีได้อย่างไรกัน” พวกเขาอาจคิดว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะจินตนาการว่า จะมีใครพยายามให้ได้มาซึ่งสิ่งที่น่ากลัวอย่างพระนิพพาน พวกเขาอาจเข้าใจว่า นิพพานเป็นความตายที่ลึกลับแบบหนึ่ง เป็นอะไรบางอย่างที่น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนัก มนุษยชาติอาจถูกคุกคามจากมหันตภัยแห่งการสูญสิ้นชาติพันธุ์แล้วกระมัง

บางคนอาจสงสัยว่า นิพพานจะมีอยู่จริง หรือ เขาคิดว่าเป็นแค่ “จินตนาการของกวี” และถ้า “นิพพานไม่มีอะไร แล้วจะดีไปกว่าประสบการณ์ที่งดงามได้อย่างไร”

## ความสุขที่ไม่อาจบรรยายได้ : เศรษฐินอนหลับ

สมมติว่ามีมหาเศรษฐีคนหนึ่ง ผู้สามารถหาความสุขทางผัสสะได้ดังปรารถนาทุกประการ วันหนึ่งเศรษฐีคนนี้ก็กำลังนอนหลับอย่างเป็นสุข ในขณะที่กำลังหลับอยู่นั้น พ่อครัวก็กำลังทำงาน ทำอาหารที่เอร็ดอร่อยหลายชนิด แล้วจัดวางไว้บนโต๊ะอาหาร ทุกอย่างดูเป็นระเบียบ สวยงามตระการตา ตามแบบของคฤหาสน์มหาเศรษฐีเงินล้าน

ครั้งนี้แล้วพ่อครัวก็เกิดความรำคาญ อาหารเริ่มเย็น และพ่อครัวต้องการให้เจ้าของบ้านลงมาต้อนรับทานอาหาร สมมุติว่าพ่อครัวส่งบริการให้ขึ้นไปปลุกเศรษฐี ท่านคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น เศรษฐีจะกระดือหรือร่นลงจากเตียงมารับประทานอาหารใหม่ บริการจะเสี่ยงต่อการถูกเล่นงานหรือไม่

เมื่อท่านเศรษฐีกำลังนอนหลับสนิท เขามีความสุขในการไม่รู้รู้สภาพแวดล้อมเลย ไม่ว่าห้องนอนจะสวยงามสักเพียงไหน เศรษฐีก็ไม่อาจมองเห็นได้ ไม่ว่าดนตรีจะไพเราะสักเพียงใด เศรษฐีก็จะไม่ได้ยิน กลิ่นหอมอาจอบอวลอยู่ทั่วไป เศรษฐีก็จะไม่ได้กลิ่น อย่างไรก็ตามเสียเศรษฐีก็ไม่ต้องการอาหารอยู่แล้ว และไม่ว่าเตียงนั้นจะสบายและทรูหราสักเพียงไร เศรษฐีก็จะไม่รู้สึกรู้สึอะไรเลย ขณะที่กำลังนอนอยู่บนเตียงนั้น

มีความสุขบางอย่างในการนอนหลับสนิท ซึ่งไม่ข้องแวมะกับอารมณ์ทางอายตนะใด ๆ เลย ซึ่งยากที่จะอธิบาย แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ ในทำนองเดียวกัน พระอรุณบุคคลซึ่งบรรลุธรรม จะรู้แจ้งในความสุขบางอย่างที่ไม่อาจปฏิเสธได้ แต่ก็ยากที่จะอธิบายได้โดยสมบูรณ์

ผู้ปฏิบัติจึงอาจเห็นได้ว่า มีความสุขบางอย่างในการนอนหลับสนิท ซึ่งไม่ข้องแวมะกับอารมณ์ทางอายตนะใดๆ เลย ใครๆ ไม่ว่าจะรวยหรือจน ก็สามารถนอนหลับสนิทแล้วตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นได้ เราจะอาจกล่าวได้ว่า มีความสุขบางอย่างจากการนอนนั้น ถึงแม้ว่ายากที่จะอธิบาย แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ ในทำนองเดียวกัน พระอรุณบุคคลซึ่งบรรลุธรรม จะรู้แจ้งในความสุขบางอย่างที่ไม่อาจปฏิเสธได้ แต่ก็ยากที่จะอธิบายได้โดยสมบูรณ์ ซึ่งเรารู้โดยหลักของเหตุผลว่ามีอยู่จริง ๆ

สมมติว่าเป็นไปได้ที่เราจะเข้าถึงการหลับสนิท ที่เป็นสุขตลอดกาล ผู้ปฏิบัติจะอยากได้ไหม ถ้าเรา ไม่ปรารถนาความสุขแบบที่เกิดขึ้นเวลาหลับสนิท ก็ ยากที่จะปรารถนานิพพาน หากยังไม่ปรารถนา ความสุขจากการหลุดพ้นจากอายตนะทั้งปวง เราก็ ยังติดอยู่กับความสุขทางผัสสะต่างๆ อยู่ อากการยึด ติดนี้ เกิดจากตัณหา กล่าวกันว่าตัณหานี้แหละเป็น สาเหตุให้เกิดอารมณ์ทางอายตนะต่างๆ

## รากเหง้าของปัญหาทั้งหลาย

หากเราพิจารณา สถานการณ์ต่างๆ ในโลกนี้ ก็ไม่ยาก เลยที่จะเห็นว่าปัญหา ทั้งหลายในโลกเกิด จากความปรารถนา ความสุขทางอาย- ตนะต่างๆ นี้ทั้งสิ้น

ตัณหานั้นนำมาซึ่งความทุกข์เสมอ หากเรา ใส่ใจที่จะพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ ในโลกนี้ ก็ไม่ยากเลยที่จะเห็นว่าปัญหาทั้งหลายในโลก เกิด จากความปรารถนาความสุขทางอายตนะต่างๆ นี้ ทั้งสิ้น ด้วยความที่ต้องการรักษาความสุขนี้ให้ยั่งยืน ต่อไป จึงก่อให้เกิดการสร้างครอบครัว สมาชิกใน ครอบครัวต่างต้องออกไปนอกบ้าน ทำงานอย่าง เหน็ดเหนื่อยทั้งกลางวันกลางคืน เพื่อให้ได้เงินมา เลี้ยงดูครอบครัว ก็ด้วยเหตุที่อยากได้ความสุขนี้ ที่ ทำให้เกิดการทะเลาะกันในครอบครัว หรือกับเพื่อน บ้าน หรือเมืองทั้งเมืองไม่ปรองดองกัน บางครั้ง ประเทศก็ขัดแย้งกัน จนถึงขั้นก่อสงคราม ก็เพราะ การปรารถนาความสุขทางอายตนะต่าง ๆ นี้เอง ที่ ทำให้ปัญหาต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้นในโลก ทำให้คน ละทิ้งความเป็นมนุษย์ กลายเป็นคนหยาบช้า และไร้ คุณธรรม

## บทสรรเสริญความสุขที่มีได้เกิดจาก อายตนะ

บางคนอาจบอกว่า “ในฐานะที่เกิดเป็นคน  
มรดกของเราก็คือ ความสุขทางอายตนะทั้งหลาย  
แล้วจะไปมุ่งหาพระนิพพานทำไม ในเมื่อพระนิพพาน  
เป็นการขจัดเสียซึ่งความสุขนี้โดยสิ้นเชิง”

สำหรับคนเหล่านี้ เราอาจถามคำถามง่ายๆ  
ว่า คุณพร้อมที่จะนั่งลงแล้วดูหนังเรื่องเดิมซ้ำแล้ว  
ซ้ำเล่าตลอดวันไหม คุณจะทนฟังเสียงที่ไพเราะของ  
คนที่คุณรักได้นานแค่ไหนโดยไม่หยุดพัก เกิดอะไร  
ขึ้นกับความสุขที่ได้รับจากการฟังเสียงที่ไพเราะนั้น  
ความสุขทางอายตนะก็คงมิได้วิเศษเกินไบนัก เพราะ  
เราต้องหยุดพักการรับอารมณ์เหล่านั้นเป็นบางครั้ง

ความสุขที่ไม่เนื่อง  
อยู่กับประสบการณ์  
ทางอายตนะต่างๆ  
มีค่าสูงกว่าความสุข  
ทางอายตนะยิ่งนัก  
เพราะเป็นความสุข  
ที่ละเมียดละไม แยก-  
คาย และน่าพึงพอใจ  
กว่ามาก

ความสุขที่เกิดจากการไม่รับรู้อารมณ์ หรือ  
ความสุขที่ไม่เนื่องอยู่กับประสบการณ์ทางอายตนะ  
ต่างๆ มีค่าสูงกว่าความสุขทางอายตนะยิ่งนัก เพราะ  
เป็นความสุขที่ละเมียดละไม แยกคาย และน่าพึง  
พอใจกว่ามาก

ความจริง การหลับลึกไม่เหมือนนิพพานเสีย  
ทีเดียว เพราะในขณะที่หลับ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็น  
ความสืบเนื่องของกระแสชีวิต ซึ่งเป็นสภาวะแยก-  
คายของจิต ที่เนื่องอยู่กับอารมณ์ที่แยกคายอย่างยิ่ง  
ด้วยความลุ่มลึกและแยกคายยิ่งของอารมณ์นี้เอง  
ที่ทำให้การหลับดูเหมือนการไม่สัมผัสอารมณ์ใดๆ  
เลย ความจริงความสุขที่เกิดจากการไม่สัมผัส

อารมณ์ทางอายตนะของนิพพานนั้นอยู่เหนือกว่า  
ความสุขจากการหลับที่ลึกที่สุดเป็นพันเท่าทวีคูณ

ด้วยความสุขที่ได้จากการไม่รับรู้ทางอายตนะ  
พระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายจึงมักจะเข้า  
นิโรธสมาบัติบ่อย ๆ อันเป็นสภาวะแห่งการดับของ  
รูป จิต เจตสิก ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ที่แยบคายเพียง  
ใด เมื่อพระอนาคามีและพระอรหันต์ออกจากนิโรธ  
สมาบัติแล้ว ก็จะกล่าวสรรเสริญยกย่องการปราศจาก  
การรับรู้ทางอายตนะนี้

ส่วนหนึ่งของบทสรรเสริญ จะกล่าวว่า “เป็น  
สิ่งวิเศษสุดที่สามารถดับทุกข์ของกายและจิตได้  
สนิทในพระนิพพาน เมื่อความทุกข์ต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่อง  
กับกายและจิตดับไป เราย่อมสามารถกล่าวได้ว่า  
สิ่งตรงข้าม คือ ความสุข ย่อมเกิดขึ้นได้ ดังนั้น  
เมื่อปราศจากทุกข์ พระอริยบุคคลจึงมีความสุข  
เป็นความสุขสูงสุดแห่งพระนิพพาน นิพพานเป็นสุข  
อย่างยิ่งก็เพราะเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง”

### พระนิพพานของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ใครเล่าเป็นผู้ชี้ทางสู่ความสุขที่ยิ่งใหญ่นี้  
นี่คือพระนิพพานที่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ได้ตรัส  
ไว้ ในภาษาบาลี พระพุทธองค์ได้รับสมญาว่า สัมมา  
สัมพุทธะ สัมมา หมายถึง สมบูรณ์ ถูกต้อง และ  
เหมาะสม พระพุทธองค์นั้น แตกต่างจากปุถุชน  
ตรงที่ทรงมีความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ  
ตามความเป็นจริง ความจริงมีอยู่แต่สิ่งที่เราไปรับรู้

ความจริงมีอยู่ แต่  
สิ่งที่เราไปรับรู้มา  
เกี่ยวกับความจริง  
นั้น อาจไม่ถูก

มาเกี่ยวกับความจริงนั้นอาจไม่ถูก พระพุทธองค์ไม่  
ทรงทำความผิดเช่นนี้ คำว่า “สัม” หมายถึง โดย  
พระองค์เอง และ “พุทธ” หมายถึง การตรัสรู้ รวม  
ความหมายถึง พระพุทธองค์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง  
พระองค์มิได้รับสิ่งนี้มาจากสิ่งที่สูงกว่าหรือจากการ  
ฟังปาผู้ใด ดังนั้น พระนิพพานที่เรากำลังกล่าวถึงนี้  
ก็คือนิพพานที่ตรัสรู้โดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้  
ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยบริบูรณ์

### หลุดพ้นจากความทุกข์

ลักษณะอีกประการ  
หนึ่งของนิพพาน  
คือการหลุดพ้นจาก  
ความมัวหมองทั้ง-  
ปวง นิพพานจึงมี  
อีกชื่อหนึ่งว่า **วิราคะ**

ลักษณะอีกประการหนึ่งของนิพพาน คือ  
การหลุดพ้นจากทุกข์ ทุกๆ คนคงจะคุ้นเคยกับความ  
เศร้าโศกเสียใจ ลองคิดดูว่าจะเป็นการดีสักเพียงใด  
ถ้าเราปราศจากทุกข์ นิพพานมีอีกชื่อหนึ่งว่า **วิราคะ**  
ในภาษาบาลี ซึ่งหมายถึงการปราศจากฝุ่นผงและ  
ความมัวหมองทั้งปวง ฝุ่นดังที่เราารู้ๆ กันอยู่ว่าทำให้  
สิ่งต่างๆ สกปรก และไม่สวยงาม มันอาจทำลาย  
เสื้อผ้า และสุขภาพ แต่ก็ยังไม่ร้ายแรงเท่ามลทินจาก  
กิเลส บ่อยครั้งที่จิตของเราถูกโจมตีด้วยกระแสของ  
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทิฏฐิ มานะ อิจฉา  
ริษยา และความตระหนี่ ในสถานการณ์เช่นนี้ เรา  
จะมุ่งหวังให้จิตสะอาดบริสุทธิ์สดใสได้อย่างไร ใน  
ทางตรงข้าม นิพพานนั้นปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

### ความมั่นคงที่สมบูรณ์

**เขมะ** หรือความ  
มั่นคง เป็นลักษณะ

**เขมะ** หรือความมั่นคงเป็นลักษณะอีกประ-  
การหนึ่งของนิพพาน ในโลกนี้เราต้องเผชิญกับ

อีกประการหนึ่งของ  
นิพพาน

อันตรายอยู่ตลอดเวลา อันตรายจากอุบัติเหตุ จาก  
ศัตรูทำร้าย จากยาพิษ ในสมัยปัจจุบันที่วิทยาศาสตร์  
เจริญก้าวหน้ามากนี้ เราต้องอยู่ด้วยความกลัวภัย  
ของอาวุธสงคราม ที่มีผู้คิดประดิษฐ์ขึ้น เราคงหนี  
ไปไหนไม่พ้นในสงครามนิวเคลียร์ ไม่มีที่ใดที่จะหลบ  
หลีกจากภัยเหล่านี้นอกจากพระนิพพาน ซึ่งปราศจาก  
อันตรายใด ๆ และปลอดภัยอย่างสมบูรณ์

สำหรับคนที่เสวยอา-  
รมณ์สุขทางอายตนะ  
จะมีความโลภเจือปน  
อยู่เสมอไม่มากนักน้อย

ในพระไตรปิฎก ความสุขที่มีได้เกิดทาง  
อายตนะอันเรียกว่านิพพานนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่าง  
หนึ่งว่า ความสุขที่ไม่เจือปนด้วยกิเลส สำหรับคนที่  
เสวยอารมณ์สุขทางอายตนะ จะมีความโลภเจือปน  
อยู่เสมอไม่มากนักน้อย เหมือนกับอาหารที่ปรุงขึ้น  
ถ้าหากไม่ใส่เครื่องเทศเลย รสก็จะจืดชืดและไม่  
อร่อย ในทางตรงกันข้าม พอเติมเครื่องเทศ ก็ทำให้  
อาหารมีรสชาติมากขึ้น นี่ก็เหมือนกับความสุขทาง  
อายตนะ คือ หากไม่มีความโลภ ราคะ และความ  
ปรารถนาแล้ว เราก็จะไม่รู้สึกพึงพอใจกับอารมณ์  
นั้น เพราะเหตุที่นิพพานนี้ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น  
เลย จึงมีชื่อว่า **ปริสฺสุทฺธิสฺสุข** หมายถึงความสุขที่  
บริสุทธิ์บริบูรณ์

เพราะเหตุที่นิพพาน  
นี้ไม่เกี่ยวข้องกับ  
สิ่งอื่น ๆ เลย จึงมี  
ชื่อว่า **ปริสฺสุทฺธิสฺสุข**  
หมายถึง ความสุข  
ที่บริสุทธิ์บริบูรณ์

ศีล สมาธิ และ  
ปัญญา ความพยายาม  
อย่างต่อเนื่อง  
ที่จะทำให้กาย วาจา  
และใจบริสุทธิ์ จะ  
นำพาเราให้เข้าถึง  
นิพพานได้

การที่เราจะได้พบความสุขที่แท้จริงนี้ ก่อน  
อื่นเราต้องเจริญศีล สมาธิ และปัญญา ความพยายาม  
อย่างต่อเนื่องที่จะทำให้ กาย วาจา และใจ  
บริสุทธิ์ จะนำพาเราให้เข้าถึงนิพพานได้ อาตมา  
หวังว่า ผู้ปฏิบัติคงจะสามารถปฏิบัติได้ตามแนวทาง  
นี้ และบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือพระนิพพานใน  
เวลาอันสมควร

## บทที่ ๖

### ราชรถคู่พระนิพพาน

ครั้งหนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันวิหาร ไกลนครสาวัตถี ประเทศอินเดีย เทพบุตรองค์หนึ่งเหาะลงมาจากสวรรค์เพื่อเข้าเฝ้า พระพุทธองค์ พร้อมบริวารนับพัน

แม้ว่ารัศมีอันเจิดจ้าแห่งเทพบุตรองค์นี้จะ แผ่ไปทั่วพระเชตวัน ท่านกลับดูเศร้าหมอง เมื่อ นมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ก็คร่ำครวญว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เทวสถานแห่งปวง เทพ ช่างอีกทีก็วุ่นวายจริงหนอ เทวดาทั้งหลายดู รวากับหมู่เปรตที่กำลังสนุกสนานรำเริงอยู่ สรรวง สวรรค์ช่างลับสน วุ่นวายยิ่งนัก ขอพระองค์ทรงชี้ ทางออกให้ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด”

แปลกนักที่คำกล่าวนี้เป็นคำกล่าวของเทพบุตร สรรวงสวรรค์เป็นสถานที่อันควรยินดี เหล่าเทวดา ทั้งหลาย ผู้มีความสง่างามและร้องรำประโคมดนตรี อยู่เป็นนิจไม่น่าเปรียบได้กับฝูงเปรตที่อยู่ในความ ทุกข์ทรมานแสนสาหัส กล่าวกันว่าเปรตบางจำพวก มีท้องใหญ่โตมโหฬารและมีปากเล็กเท่ารูเข็มต้อง ทุกข์ทรมานอยู่ในความโหยหิวตลอดกาล

พระผู้มีพระภาคทรงตรวจสอบอดีตชาติของ เทพบุตรองค์นี้ด้วยพระญาณ ทรงทราบว่า ไม่นานมานี้ เทพบุตรองค์นี้เกิดเป็นมนุษย์และใส่ใจในการปฏิบัติธรรม ครั้นยังหนุ่มมีศรัทธาในพระธรรมวินัย ถึงกับละทิ้งบ้านเรือนมาบวชเป็นพระภิกษุ หลังจากได้รับการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของครูบาอาจารย์ ครบห้าปีตามพุทธบัญญัติแล้ว ก็มีความชำนาญในข้อวัตรปฏิบัติ และสามารถเจริญภาวนาได้โดยไม่ต้องพึ่งพาครูอาจารย์ ท่านจึงปลื้มใจไปอยู่ในป่าด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะบรรลุอรหัตตผล ท่านจึงพากเพียรในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยเว้นจากการนอนและแทบจะไม่ฉันอะไรเลย เพราะต้องการทุ่มเทเวลาเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ แต่แล้วท่านก็ทำลายสุขภาพของตนเองจนทำให้เกิดโรคลมจุกเสียดแทงในท้อง แม้กระนั้นภิกษุหนุ่มก็ตั้งใจปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นต่อไปอย่างไม่ลดละ ความเจ็บปวดในกายท่านทวีมากขึ้น จนกระทั่งวันหนึ่งท่านก็มรณภาพขณะกำลังเดินจงกรม

ภิกษุรูปนี้ได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทันใดนั้นราวกับตื่นจากฝัน ท่านได้มายืนอยู่หน้าประตูวิมานอันเรืองรองในเครื่องทรงทองอันประณีต ภายในวิมานนี้มีทวยเทพนับพันทรงเครื่องงดงาม รอคอยท่านผู้ซึ่งจะมาเป็นหัวหน้าของเหล่าเทพนั้นอยู่ เหล่าเทพต่างยินดีที่เห็นท่าน และโห่ร้องต้อนรับด้วยความเบิกบาน ทั้งยังนำสังคิมาดิตตลี เพื่อขับกล่อมท่านด้วย

ท่ามกลางความอึกทึกนี้ เทพบุตรผู้นำสงสาร ไม่ทันได้มีโอกาสที่จะพิจารณาว่าท่านได้มรณภาพ และปฏิสนธิในภพใหม่แล้ว ท่านคิดว่าเทวดาเหล่านี้ คือคฤหัสถ์ที่มานมัสการท่าน เทพบุตรองค์ใหม่หลุบ สายตาลงต่ำและจับชายเครื่องทรงอันเป็นทองของท่านมาเฉวียงบ่าโดยอาการสำรวม เหล่าเทพเห็นอาการนั้นจึงกล่าวกะท่านว่า “ท่านอยู่ในสวรรค์แล้ว ขณะนี้ไม่ใช่เวลาทำสมาธิแต่เป็นเวลาแห่งความ สนุกสนานบันเทิง มาเถิดท่านมาเรียงระบำกันเถิด”

เทพบุตรผู้เคยเป็นพระภิกษุมาก่อนแทบจะ ไม่ได้ยินคำพูดของเหล่าเทวดานั้น เพราะท่านยัง เจริญอินทรีย์สังวรอยู่ ในที่สุดเทวดาองค์หนึ่งก็เข้าไปหยิบกระຈกบานใหญ่จากในวิมานมาให้เทพบุตร องค์ใหม่ดู เมื่อเห็นแล้วท่านจึงทราบที่ท่านมิได้เป็น พระภิกษุเสียแล้ว ไม่มีสถานที่ใดในสรวงสวรรค์นี้ที่จะสงบเงียบพอที่จะเจริญภาวนา ท่านตกอยู่ใน กัณฑ์เสียแล้ว

เทพบุตรจึงดำริด้วยความท้อแท้ว่า “เมื่อเรา ละทิ้งบ้านเรือนมาบวชเป็นภิกษุ เราปรารถนา ความสุขอันยิ่งคือ อรหัตตผลเท่านั้น บัดนี้เราเหมือน นักมวยที่ลงสนามเพื่อชิงเหรียญทองแต่กลับได้หัว ฝักกาดแทน”

เทพบุตรผู้เคยเป็นพระภิกษุในอดีต กลัว แม้แต่จะก้าวเข้าไปในเขตของวิมาน ท่านทราบดีว่า จิตใจของท่านยังไม่เข้มแข็งพอที่จะอดทนต่อความ

เหตุหรืออันประณีตกว่าในโลกมนุษย์นี้ได้ ทันใดนั้น ท่านก็ระลึกได้ว่าเทวดาย่อมสามารถมายังโลกมนุษย์ ที่ซึ่งพระผู้มีพระภาคกำลังทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์อยู่ ได้ ความคิดนี้ทำให้เทพบุตรรู้สึกเบิกบานขึ้นมาได้

ท่านคิดว่า “เราจะหาความสำราญในสวรรค์ เมื่อไรก็ได้ แต่โอกาสที่จะพบพระพุทธเจ้านั้นมีน้อย ยิ่งนัก” ท่านจึงเหาะลงมาจากสวรรค์โดยไม่รีรอ พร้อมกับหมู่เทพนับพันที่เป็นบริวาร

เมื่อพบพระผู้มีพระภาคเจ้าที่พระเชตวัน เทพบุตรจึงเข้าไปเฝ้าและทูลขอความช่วยเหลือ พระพุทธองค์ทรงเห็นความทู่เทในการประพฤติปฏิบัติของเทพบุตร จึงตรัสว่า

“ดูกรเทพ หนทางที่ท่านดำเนินอยู่นี้ถูกตรง แล้ว และย่อนำท่านไปสู่ภูมิที่ปลอดภัยจากภัย เป็นอิสระจากความหวาดกลัวใดๆ อันเป็นจุดมุ่งหมายของท่าน ท่านจงขยับยานอันสงัดเงียบ ล้อทั้งสองจะเป็นความพากเพียรทางกายและใจ ทิริจะเป็นหนักฟัง สติเป็นเกราะป้องกันกำบัง และสัมมาทิฐิจะเป็นสารถี บุคคลไม่ว่าหญิงหรือชายผู้ครอบครองยานนี้และขยับยานนี้ไปด้วยดี ย่อมดำเนินถึงพระนิพพานเป็นแน่แท้”

## สนุกบันเทิงเป็นนิจันนผิตตรงโหน

เรื่องของเทพบุตรผู้เคยเป็นภิกษุนี้มีกล่าวใน คัมภีร์สังยุตตนิกาย ซึ่งแสดงเรื่องราวเกี่ยวกับการ

ปฏิบัติสมาธิภาวนาไว้หลายประการ เราจะศึกษาเรื่องนี้ไปโดยลำดับ แต่บางทีคำถามแรก ท่านอาจต้องการถามว่า “เหตุใดจึงมีผู้ไม่พอใจที่ได้เกิดใหม่ในสวรรค์” เพราะสวรรค์เปรียบด้วยความสุขสำราญ เหล่าเทพยังมีรูปร่างที่งดงามและมีอายุยืนยาว ทั้งยังแวดล้อมด้วยกามสุขนานาประการ

ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องตายเสียก่อนแล้วไปเกิดใหม่ เพื่อเข้าใจความรู้สึกของเทพบุตรองค์นี้ โลกนี้มีสถานที่ที่เป็นดังสวรรค์อยู่แล้ว แต่จะหาความสุขอันเที่ยงแท้และยั่งยืนในสถานที่เหล่านั้นได้หรือ ยกตัวอย่างเช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา มีความเจริญเป็นเลิศทางวัตถุ ความสุขทางกายหาได้ง่าย เราจะเห็นผู้คนมัวเมาจมปลักอยู่ในความบันเทิงและความหรูหรา ท่านลองถามตัวเองดูเถิดว่า คนเหล่านั้นเขาคิดที่จะพิจารณาหรือพยายามหาความจริงเกี่ยวกับชีวิตให้ลึกซึ่งบ้างหรือไม่ เขามีความสุขจริงหรือ

ครั้งยังเป็นมนุษย์ เทพบุตรองค์นี้มีศรัทธาแก่กล้าในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ความสุขที่ประเสริฐสุดคือความหลุดพ้นซึ่งเกิดจากการประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อแสวงหาความสุขอันประเสริฐ ท่านจึงสละชีวิตทางโลกออกบวชเป็นบรรพชิต ท่านพากเพียรอย่างมุ่งมั่น เพื่อการบรรลุเป็นพระอรหันต์ ที่จริงท่านพากเพียรอย่างอาจหาญเกินไปจนมรณภาพก่อนเวลาอันควร และแล้วท่านกลับพบว่าท่านต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่โดยถูกแวดล้อม

ด้วยโลกียสุขนานาประการที่ท่านพยายามละหนีมา  
เราคงพอจะเข้าใจความผิดหวังของท่านได้กระมัง

แท้จริงแล้วความตายเป็นเพียงการเปลี่ยน  
สภาวะของการระลึกจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะ  
หนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่อะไรที่แปลกใหม่ สภาวะของการ  
ตายและการเกิดใหม่เกิดต่อเนื่องกันโดยไม่มีระหว่าง  
คั่น แต่การเกิดของเทวดานั้นต่างจากมนุษย์ เนื่อง  
จากเป็นการปฏิสนธิทันที และปราศจากความเจ็บ  
ปวด

ดังนั้น เทพบุตรผู้เคยเป็นพระมาก่อนองค์นั้น  
จึงมิได้เสียจังหวะในการปฏิบัติธรรมไปในระหว่าง  
การเกิดใหม่แต่อย่างใด แล้วก็ไม่น่าแปลกอีกเช่นกัน  
ที่เทพบุตรจะบ่นว่าเสียงอันอึกทึกในเทวโลก หาก  
ท่านเคยปฏิบัติกรรมฐานในระดับที่ลึกซึ้งมาแล้วก็จะ  
รู้ว่าเสียงอาจเป็นเครื่องรบกวนและทรมานใจได้  
เพียงไร ไม่ว่าจะเป็นเสียงที่ดังสนั่นเพียงครั้งเดียว  
หรือดังถี่ๆ แบบต่อเนื่อง สมมุติว่าในขณะที่นั่งกรรมฐาน  
ผู้ปฏิบัติเพิ่งจะเข้าสู่สภาวะที่สงบนิ่ง แล้วทันใดนั้น  
เสียงโศรศัพท์ก็ดังขึ้น สมาธิที่สะสมมาตลอดชั่วโมง  
ก็อาจแตกกระจายไปในพริบตา หากประสบการณ์  
นี้เคยเกิดกับใครก็อาจเข้าใจความรู้สึกของเทพบุตร  
ผู้เคยเป็นพระภิกษุมาก่อนองค์นี้ที่เปรี้ยบเทวดา  
เหมือนกับหมูเปรด เมื่อโศรศัพท์ดังขึ้นอาตมาสงสัย  
ว่าผู้ปฏิบัติจะนึกบ่นว่าอย่างไร แม้ว่าจะเป็นเพื่อน  
ของท่านเองที่โศรมาก็ตาม

ในพระบาลีเดิม พระสูตรบทนี้มีการเล่นคำกล่าวคือ เทพบุตรองค์นี้พบว่าตนเองอยู่ในอุทยานแห่งสรวงสวรรค์อันรื่นรมย์ ชื่อ “นันทวัน” ซึ่งเป็นที่เลื่องลือว่าเป็นสถานที่อันงดงาม แต่เมื่อท่านกราบทูลพระพุทธองค์ ท่านเรียกชื่อสถานที่แห่งนั้นเสียใหม่ ว่า “โมหะนะ” ซึ่งมาจากคำว่า โมหะ ความหลง สถานที่ที่ก่อให้เกิดความสับสนและความวุ่นวายภายในจิตใจ

## หนทางแห่งการสละโลก

ในความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ แน่นนอนว่าเราอาจพึงพอใจกับความหวานไหวในปิติสุขที่ดื่มด่ำบางทีเป้าหมายของผู้ปฏิบัติอาจไม่ใช่อรหัตตผลเช่นเทพบุตรองค์นี้ หรืออาจจะใช่ ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะหวังผลประการใดจากการปฏิบัติ เชื่อแน่ว่าผู้ปฏิบัติย่อมเห็นคุณค่าของสมาธิและความสงบที่เกิดจากการเจริญกรรมฐาน เพื่อเข้าถึงสภาวะดังกล่าว การปล่อยวางในระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น ทุกครั้งที่ผู้ปฏิบัตินั่งลงเพื่อเจริญกรรมฐาน แม้เพียงชั่วโมงเดียว ย่อมเท่ากับได้สละโอกาสที่จะแสวงหาความสุขหรือเครื่องล่อใจต่างๆ ไปเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง แต่กลับได้พบความปลอดโปร่งจากความวุ่นวาย และจากความทุกข์ใจในการไขว่คว้าหาความรู้สึกอันน่ายินดีทั้งหลาย หากผู้ปฏิบัติเข้ากรรมฐานนานๆ แม้ต้องละบ้านเรือน คนรักและงานอดิเรกไป แต่หลายคนก็พบว่า การเสียดสละนี้เป็นสิ่งคุ้มค่า

แม้ว่าท่านจะพร่ำบ่นเกี่ยวกับเทวภูมิ แต่ เทพบุตรก็มีได้ตั้งใจจะดูหมิ่นวิถีชีวิตของเหล่าเทพ ท่านเพียงแต่รู้สึกผิดหวังในตัวเองที่ไม่อาจบรรลุ เป้าหมายของท่านมากกว่า ท่านองว่า เราทำงาน ชั้นหนึ่ง โดยหวังว่าจะได้เงิน ๔๐,๐๐๐ บาท เราทำงานหนักอย่างขยันขันแข็ง และละเอียดถี่ถ้วน แต่เมื่อสิ้นวันงานชั้นนั้นยังไม่เสร็จ เราได้ค่าจ้างมา เพียง ๒,๐๐๐ บาท ซึ่งย่อมทำให้ผิดหวัง ทั้งนี้มีใช้ว่าจะรังเกียจเงิน ๒,๐๐๐ บาท แต่เป็นความรู้สึก ผิดหวังที่ไม่สามารถบรรลุจุดหมายที่ตั้งเอาไว้ ใน ท่านองเดียวกัน เทพบุตรโกรธตนเองและเปรียบ ตนเองกับนักมวยที่ชกได้หัวผักกาดแทนที่จะได้เหรียญทอง เหล่าเทพบริวารทั้งหลายเข้าใจท่านดี และ ไม่ได้รู้สึกว่าคุณเหยียดหยาม แท้จริงแล้วเหล่าเทวดา ก็สนใจในพระธรรมเช่นกัน จึงติดตามท่านมายังโลก มนุษย์ ซึ่งท่านเหล่านั้นก็ได้รับประโยชน์จากคำ สั่งสอนของพระพุทธองค์

หากผู้ปฏิบัติมีความ  
มั่นคงในธรรมปฏิบัติ  
แล้ว ความสนใจใน  
การเจริญกรรมฐาน  
จะติดตามไปทุกหน  
ทุกแห่ง แม้ในเทวโลก

หากผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงในธรรมปฏิบัติแล้ว ความสนใจในการเจริญกรรมฐานจะติดตามไปทุก หนทุกแห่ง แม้ในเทวโลก หากไม่แล้วในไม่ช้า ชีวิต ท่านย่อมจะถูกร้อยรัดด้วยโลกียสุขของภูมิที่ท่านไป บังเกิด และความพยายามในการปฏิบัติธรรมของ ท่านก็จะเหือดหายไป

## สร้างความมั่นคงในการปฏิบัติธรรม

ในธรรมเนียมปฏิบัติได้อย่างไร ก่อนเข้าไปอยู่ในป่าตามลำพัง ท่านอยู่ในความดูแลของอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นเวลา ๕ ปี ร่วมกับพระภิกษุอื่น ท่านบำรุงอาจารย์ด้วยวิธีต่างๆ มากบ้างน้อยบ้าง รับคำสอนในการบำเพ็ญภาวนาจากอาจารย์และประพฤติปฏิบัติตนตามพระวินัยโดยบริบูรณ์ ในแต่ละปีท่านจะเข้าจำพรรษาเป็นเวลาสามเดือน หลังจากนั้นจะเข้าร่วมพิธีมหาปวารณา ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่พระภิกษุจะกล่าวถึงความผิดและตักเตือนซึ่งกันและกันด้วยความเมตตากรุณา เพื่อให้เพื่อนภิกษุได้แก้ไขข้อบกพร่องของตน

**ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจวิธีการรักษาศีลอย่างแจ่มแจ้ง จนกระทั่งสามารถรักษากายกรรมและวจีกรรมให้บริสุทธิ์หมดจดได้เป็นปกติในชีวิต**

ความเป็นมาของเทพบุตรผู้เคยเป็นพระภิกษุองค์นี้เป็นตัวอย่างสำคัญสำหรับโยคีทุกคน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจวิธีการรักษาศีลอย่างแจ่มแจ้ง จนกระทั่งสามารถรักษากายกรรมและวจีกรรมให้บริสุทธิ์หมดจดได้เป็นปกติในชีวิต นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติพึงมีความรับผิดชอบต่อกันและกัน เพราะเราอาศัยอยู่ในโลกนี้ร่วมกัน เราพึงเรียนรู้การปฏิสังขารด้วยวิธีที่เกื้อกูลและเมตตาต่อกัน สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เรายังต้องพึงพาวิปัสสนาจารย์ที่เชื่อถือได้และมีความสามารถ จนกว่าเราจะชำนาญและผ่านวิปัสสนาญาณทุกขั้นแล้ว

### **การแยกแยะแก่นออกจากเปลือก**

พระภิกษุรูปนี้มีคุณธรรมอันเลิศ ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุสัจธรรม สำหรับท่าน ไม่มีสิ่งใด

สำคัญเท่าการปฏิบัติธรรม ท่านพยายามแยกแยะ  
สาระแก่นสารออกจากเปลือกด้วยความระมัดระวัง  
อย่างสูง และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการ  
ปฏิบัติ โดยใช้เวลาในการเจริญสติให้มากที่สุดเท่าที่  
จะทำได้

เป็นการดีหากผู้ปฏิบัติจะจำกัดขอบเขตความ  
รับผิดชอบของตน เพื่อจะได้มีเวลาในการปฏิบัติ  
ธรรมมากขึ้น หากทำไม่ได้ ขอให้นึกถึงเรื่องของ  
แม่โค เป็นที่ทราบกันว่า โคนั้นจะเคี้ยวเอื้องตลอด  
เวลาและง่วนอยู่กับการกินหญ้าทั้งวัน เมื่อแม่โคมี  
ลูกอ่อนวิ่งวุ่นซุกซน หากแม่โคยังเอาแต่เล็มหญ้า  
กินโดยไม่คิดถึงลูก ลูกวัวก็คงจะวิ่งเตลิดไปจนเป็น  
ปัญหา แต่หากว่าแม่โคเพิกเฉยต่อความต้องการ  
ของตนเองและเฝ้าดูลูกอย่างเดียว แม่โคก็จะต้อง  
เล็มหญ้ากินทั้งคืน โยคีผู้ปฏิบัติที่มีภาระหน้าที่อื่น  
ต้องปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน ก็ควรเลียนแบบแม่โค  
ทำงานของตนไป แต่ก็ไม่ละทิ้งการปฏิบัติธรรม  
พยายามไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปไกลเกินไปนัก

โยคีผู้ปฏิบัติที่มี  
ภาระหน้าที่อื่นต้อง  
ปฏิบัติไปพร้อมๆ  
กัน ควรเลียนแบบ  
แม่โค ทำงานของ  
ตนไป แต่ก็ไม่ละทิ้ง  
การปฏิบัติธรรม  
พยายามไม่ให้จิต  
ฟุ้งซ่านไปไกลเกิน  
ไปนัก

เราทราบกันแล้วว่าพระภิกษุรูปนี้ขยันขันแข็ง  
และมีความเพียรอย่างแรงกล้า ช่วงเวลาที่ท่านตื่น  
ท่านพยายามเจริญสติอย่างดีที่สุดอันเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ  
พึงกระทำ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์  
นอนหลับได้ ๔ ชั่วโมง ในช่วงมัชฌิมยาม แต่พระ  
ภิกษุรูปนี้เห็นความจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ ท่าน  
จึงละทิ้งที่นอนและไม่ยอมแม้กระทั่งคิดถึงการนอน  
ยิ่งไปกว่านั้น ท่านแทบจะไม่ฉันทอะไรเลย ท่านพอใจ  
อยู่กับการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องเท่านั้น

อาตมามีได้แนะนำ  
ให้ผู้ปฏิบัติอดอาหาร  
และอดนอนในระ-  
หว่างการอบรม  
กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติ  
ควรนอนให้เพียง  
พอตามพุทธดำรัส  
และควรรับประทานอาหารตามความ  
พอใจเพื่อให้มีกำลัง  
เพียงพอสำหรับ  
ปฏิบัติภารกิจประ-  
จำวันและการปฏิบัติ  
ธรรม แต่ก็ไม่มาก  
เกินไปจนรู้สึกท้อง  
อืด และง่วงนอน

อาตมามีได้แนะนำให้ผู้ปฏิบัติอดอาหารและ  
อดนอน อาตมาเพียงประสงค์ให้ผู้ปฏิบัติชื่นชม  
ความมุ่งมั่นของเทพบุตรผู้เคยเป็นพระภิกษุองค์นี้  
ในระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติ  
ควรนอนให้เพียงพอตามพุทธดำรัส คือ ๔ ชั่วโมง  
หากทำได้ ในชีวิตปกติอาจจำเป็นต้องนอนมากกว่า  
นี้ แต่ก็ไม่ควรนอนมากเกินไปเสียจนทำให้เชื่องซึม  
สำหรับการรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติควรรับประ-  
ทานตามความพอใจเพื่อให้มีกำลังเพียงพอสำหรับ  
ปฏิบัติภารกิจประจำวันและการปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่  
มากเกินไปจนรู้สึกท้องอืด และง่วงนอน เรื่องของ  
พระภิกษุท่านนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการรับ  
ประทานเพื่อบำรุงร่างกายอย่างน้อยให้ได้รับธาตุ  
อาหารเพียงพอ

บุคคลที่เสียชีวิตในระหว่างการปฏิบัติธรรม  
หรือในระหว่างการเทศนาธรรม สามารถเทียบได้  
กับวีรบุรุษหรือวีรสตรีที่เสียชีวิตในสงคราม พระ  
ภิกษุองค์นี้กำลังเดินจงกรมอยู่ ขณะที่ถูกคมดาบ  
ของธาตุลมประหาร เมื่อตื่นขึ้นท่านอยู่บนสวรรค์  
ผู้ปฏิบัติทุกคนก็จะเป็นเช่นเดียวกัน หากเสียชีวิตใน  
ระหว่างปฏิบัติธรรมแม้จะยังมีได้บรรลุธรรมก็ตาม

แม้ในภพภูมิที่ดี ก็ยังอาจมีบุคคลที่ปรารถนา  
หนทางที่จะหลีกเลี่ยงไปสู่อิสรภาพและความปลอดภัย  
ที่สมบูรณ์ เมื่อท่านได้ไปปฏิสนธิในเทวภูมิ เทพบุตร  
ผู้เคยเป็นพระภิกษุเกรงว่าต้นหาของท่านจะกลับ  
กำเริบขึ้น หากท่านอย่างกรายเข้าไปในวิมานแม้เพียง

ก้าวเดียว ท่านรู้ว่าศิลาวัตรของท่านอาจเสื่อมคลายลง การบรรลุนิยามยังคงเป็นเป้าหมายสูงสุด และเพื่อบรรลุนิยามประสงคนี้ ท่านจำต้องรักษาความบริสุทธิ์ไว้ให้ครบถ้วน ท่านจึงหลีกหลบลงมายังวัดพระเชตุวันและกราบทูลถามคำถามต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า

## พุทธโอวาทชั้นสูง

ปกติแล้วพระองค์จะทรงสั่งสอนเป็นลำดับขั้น เริ่มด้วยการอบรมศีลแล้วจึงทรงแสดงเรื่องความเห็นถูกในเรื่องของกรรมและสมาธิก่อนที่จะทรงแสดงเรื่องการเจริญวิปัสสนา

คำตอบของพระพุทธองค์นั้นรวบรัดผิดธรรมดา ปกติแล้วพระองค์จะทรงสั่งสอนเป็นลำดับขั้น เริ่มด้วยการอบรมศีลแล้วจึงทรงแสดงเรื่องความเห็นถูกในเรื่องของกรรมและสมาธิก่อนที่จะทรงแสดงเรื่องการเจริญวิปัสสนา ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกตัวอย่างอาจารย์สอนศิลปะเพื่ออธิบายลำดับขั้นการสอนนี้ เมื่อมีผู้ที่อยากวาดภาพมาขอศึกษาเล่าเรียนด้วย อาจารย์ก็มิได้ยื่นพู่กันให้ทันที บทเรียนบทแรกคือสอนการขึงผ้าใบ เช่นเดียวกับคนที่ศิลปินไม่อาจวาดภาพบนอากาศได้ฉันทดย่อมเป็นการเปล่าประโยชน์ที่จะเริ่มการเจริญวิปัสสนาโดยไม่มีพื้นฐานของศีลและความเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรม หากปราศจากสองสิ่งนี้แล้ว ก็ไม่มีพื้นฐาน (เหมือนผ้าใบ) ที่จะรองรับสมาธิและปัญญา ในสถานปฏิบัติธรรมบางแห่ง การอบรมศีลและกฎแห่งกรรมถูกละเลย หากเป็นเช่นนี้ ก็ไม่อาจหวังผลจากการเจริญภาวนาได้มากนัก

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรง

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงปรับคำสอนให้เหมาะสมแก่ภูมิหลังหรือจริตนิสัยของผู้ฟังด้วย

ปรับคำสอนให้  
เหมาะสมแก่ภูมิ  
หลังหรือจริตนิสัย  
ของผู้ฟังด้วย

พระองค์ทรงเห็นว่าเทพบุตรองค์นี้เคยเป็นพระภิกษุ  
และเคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างแก่กล้ามา  
แล้ว ทั้งยังมีได้ทำศีลของท่านให้ขาดลงขณะที่มา  
บังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

ในภาษาบาลีมีคำว่า *การะกะ* หมายถึงบุคคล  
ที่ชื่อตรงต่อหน้าที่และขยันขันแข็ง เทพบุตรผู้เคย  
เป็นพระภิกษุองค์นี้เป็นหนึ่งในบุคคลเหล่านั้น ท่าน  
มิได้เป็นโยคีแต่เพียงในนามเท่านั้น อีกทั้งมิใช่ นัก  
ปรัชญาหรือคนช่างฝันที่ลุ่มหลงอยู่แต่ในความคิด  
และจินตนาการ อีกทั้งมิใช่คนเอื่อยเฉื่อยที่เพ่งมอง  
ทุกสิ่งทุกอย่างไร้ความหมาย ในทางตรงข้ามท่าน  
เป็นผู้มีความอาจหาญและจริงจังในการปฏิบัติธรรม  
เทพบุตรผู้เคยเป็นพระภิกษุรูปนี้เดินตามธรรมวิถี  
ด้วยความมุ่งมั่น ความศรัทธา และความเชื่อมั่น  
อย่างลึกซึ้งในการปฏิบัติเกือบจนให้ท่านสามารถ  
บำเพ็ญเพียรอย่างต่อเนื่อง ท่านพยายามน้อมนำ  
คำสอนที่ได้รับฟังมาปฏิบัติทุกๆ ขณะ เราอาจเรียก  
ท่านว่านักปฏิบัติธรรมผู้ช่ำชองก็ได้

### ทางสายตรงสู่การหลุดพ้น

อย่างไรก็ตาม พระ  
พุทธองค์ตรัสสอน  
ภิกษุผู้มุ่งมั่นนี้ด้วย  
คำสอนชั้นสูงสำหรับ  
ผู้เชี่ยวชาญในการ  
ปฏิบัติธรรม

พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุผู้มุ่งมั่นนี้ด้วย  
คำสอนชั้นสูงสำหรับผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติธรรม  
“มรรคาที่ท่านดำเนินอยู่นี้ถูกตรงแล้ว และย่อมนำ  
ท่านไปสู่สถานที่ที่ปลอดจากภัย เป็นอิสระจากความ  
กลัวใดๆ อันเป็นจุดมุ่งหมายของท่าน” มรรคาที่  
กล่าวถึงนี้หมายถึงอริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง  
เทพบุตรองค์นี้ได้ดำเนินมาตามหนทางนี้อยู่แล้ว

เนื่องจากเทพบุตร  
ได้ดำเนินมาตามหน-  
ทางนี้อยู่แล้ว และ  
ประสงค์จะบรรลु  
อรหัตตผลในชาตินี้  
พระพุทธองค์จึง  
ทรงชี้ทางสายตรง  
ให้ นั่นคือทางสาย  
วิปัสสนา ซึ่งเป็น  
หนทางแห่งอริย-  
มรรคมีองค์แปด

เราอาจทำความเข้าใจลักษณะของ  
กุศลได้ดีขึ้น โดย  
การศึกษาจากสิ่ง  
ตรงข้ามกัน คือ  
อกุศลกรรมบถ ๑๐  
ได้แก่

กายทุจริตสาม  
ได้แก่ ๑) การประ-  
ทุษร้าย ๒) การ  
ลักขโมย และ ๓)  
การประพฤตินิคม  
กาม

และพระพุทธองค์ได้ตรัสรับรองให้ท่านเดินต่อไป  
พระองค์ทรงตระหนักดีว่า เทพบุตรองค์นี้ประสงค์  
จะบรรลุอรหัตตผลในชาตินี้ จึงทรงชี้ทางสายตรง  
ให้ นั่นคือทางสายวิปัสสนา

อริยมรรคมีองค์แปดเป็นทางตรงโดยแท้  
ไม่มีทางแยก ไม่คดโค้งหรือคดเคี้ยว แต่มุ่งตรงไปสู่  
พระนิพพาน

### อกุศลกรรมบถ ๑๐

เราอาจทำความเข้าใจลักษณะของกุศลได้ดี  
ขึ้น โดยการศึกษาจากสิ่งตรงข้ามกัน คืออกุศล  
ท่านกล่าวว่า อกุศลกรรมหรือความประพฤตินุจริต  
มีอยู่ ๑๐ ประการ บุคคลที่ประกอบด้วยลักษณะ  
ต่างๆ เหล่านี้ทั้งทางกาย วาจา และใจ บัณฑิตมอง  
ว่าเป็นผู้ไม่ซื่อสัตย์ คดโกง ขาดคุณธรรม

กายทุจริตมีอยู่สามประการ *ประการที่หนึ่ง*  
เกิดจากความรู้สึกเกลียดชังและก้าวร้าว หากบุคคล  
ขาดเมตตาและกรุณา ความรักและความเห็นอก  
เห็นใจแล้ว เขาก็อาจยอมแพ้แก่ความรู้สึกเช่นนี้และ  
แสดงออกมาทางกายกรรม บางคนอาจฆ่า ทำร้าย  
หรือกดขี่ผู้อื่น *ประการที่สอง* กายทุจริตอาจเกิด  
จากความโลภ ซึ่งหากไม่ควบคุมแล้วก็อาจนำไปสู่  
การลักขโมยหรือการหลอกลวงเอาทรัพย์สินของผู้อื่น  
*ประการที่สาม* การประพฤตินิคมกามก็เป็นกาย  
ทุจริต บุคคลที่ถูกครอบงำด้วยความใคร่ปรารถนา  
ที่จะสนองตัณหาของตน ก็อาจประพฤตินิคม  
โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น

วจิตุจริตสี่ ได้แก่

- ๑) การพูดปิด
- ๒) การพูดยุยงส่อเสียด
- ๓) การพูดหยาบคาย ทำร้ายจิตใจผู้อื่น และ
- ๔) การพูดเพื่อเจ้า

มโนทุจริตสาม ได้แก่

- ๑) คิดประทุษร้ายผู้อื่น
- ๒) พังเล็งอยากได้ของของเขา
- ๓) เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

ความคิดเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่ง ความคิดเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสาเหตุของการกระทำ

วจิตุจริตมีสี่ประการ คือ หนึ่ง การพูดปิด สอง การพูดยุยงส่อเสียดก่อให้เกิดความแตกแยก สาม การพูดทำร้ายจิตใจผู้อื่น พูดคำหยาบคาย ด่าทอ ลามก และ สี่ การพูดตลกคะนอง (เพื่อเจ้า)

มโนทุจริต มีสามประการ คือ หนึ่ง การคิดประทุษร้าย สอง การพังเล็งอยากได้ของของคนอื่น สาม ความเห็นผิดเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม ปฏิเสธกฎแห่งกรรม ไม่เชื่อว่าการทำดีทำชั่วช่วยอมให้ผล เหล่านี้ นับได้ว่าเป็นมิจฉาทิฐิวินัยในทางพุทธศาสนา ความคิดเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่ง ความคิดเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสาเหตุของการกระทำ การไม่เชื่อกฎแห่งกรรมสามารถทำให้เกิดพฤติกรรม การกระทำที่ขาดความรับผิดชอบ สร้างเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น

ยังมีโมกกรรมอื่น ๆ อีกที่เป็นอกุศล แต่มิได้รวมอยู่ในอกุศลกรรมบถข้างต้น เช่น ความง่วงเหงา หาวนอน ความฟุ้งซ่าน และกิเลสในลักษณะอื่น ๆ อีกมากมาย บุคคลที่ถูกอำนาจเหล่านี้ครอบงำนับได้ว่าเป็นผู้ที่มีใจทุจริต

## อันตรายจากการเดินบนหนทางที่เป็นอกุศล

บุคคลที่ยังถูกครอบงำด้วยพฤติกรรมอันเป็นทุจริตทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว นับได้ว่ากำลังเดินบนหนทางที่เป็นอกุศล เขาไม่มีหวังที่จะ

บรรลุลุสถานที่ที่ปลอดภัยได้ และต้องเผชิญกับ  
อันตรายต่าง ๆ ตลอดเวลา

อันตรายจากการ  
เดินบนหนทางที่  
เป็นอกุศล ได้แก่  
การถูกตำหนิจาก  
บัณฑิต และการถูก  
กฎหมายบ้านเมือง  
ลงโทษ ความรู้สึก  
ลงโทษตัวเองและ  
เศร้าใจที่ได้กระทำ  
ผิดในอดีต

อันตรายประการหนึ่ง คือ ความรู้สึกลงโทษ  
ตัวเอง เสียใจและเศร้าใจที่ได้กระทำผิดในอดีต  
บุคคลอาจหาข้อแก้ตัวในอกุศลที่ได้กระทำ ไม่ว่าจะ  
ทางกาย วาจา หรือใจ บางคนอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่า  
การกระทำเช่นนั้นเป็นอกุศล แต่หลังจากนั้นการ  
ระลึกถึงอดีตทำให้รู้สึกเสียใจ บางคนนึกตำหนิ  
ตนเอง “นั่นเป็นการกระทำที่โง่มากเลย” ความ  
เสียใจในสิ่งที่ได้ทำไปแล้วเป็นสิ่งที่เจ็บปวดมาก และ  
เป็นความรู้สึกที่ไม่มีใครอื่นมาทำเรา การเดินตาม  
หนทางที่เป็นอกุศลนี้เป็นการสร้างทุกข์ให้แก่ตนเอง  
และให้ผลลัพธ์ที่น่ากลัวเสมอ แต่ยิ่งน่าสะพรึงกลัว  
โดยเฉพาะในวาระที่ใกล้ตาย ในช่วงนั้นจะเกิด  
กระแสแห่งจิตสำนึกที่ไม่อาจควบคุมได้ ประมวล  
ภาพชีวิตและการกระทำของแต่ละคนจะเกิดขึ้นเป็น  
ฉากๆ หากบุคคลสั่งสมแต่คุณธรรมและความ  
เมตตาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น จิตใจก็จะเปี่ยม  
ด้วยความอบอุ่นและความสงบ สามารถที่จะตาย  
อย่างสงบ แต่หากบุคคลมิได้ระวังรักษาศีล ความ  
เศร้าและเสียใจก็จะครอบงำจิต เขาอาจคิดว่า “ชีวิต  
ช่างสั้นเสียนี้กระไร ฉันเสียเวลาไปเปล่า ฉันพลาด  
โอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตในระดับที่สูงสุดที่มนุษย์ควรจะเป็น”  
เมื่อถึงตอนนั้นก็สายเสียแล้วที่จะแก้ไข เขา  
จะตายด้วยความทุกข์ทรมาน บางคนทุกข์ทรมาน  
มาก ถึงขนาดที่ต้องร้องไห้ออกมา

การลงโทษตนเองมิใช่อันตรายเพียงอย่างเดียวของผู้เดินทางที่เป็นอกุศล บุคคลผู้นั้นยังต้องรับคำตำหนิติฉินจากบัณฑิต คนดีย่อมไม่ปรารถนาเป็นมิตรหรือยกย่องผู้ที่ไว้ใจไม่ได้หรือบุคคลที่ชอบความรุนแรง คนที่ไร้คุณธรรมจะกลายเป็นที่รังเกียจในสังคม ไม่อาจอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

บนเส้นทางที่เป็นอกุศล บุคคลอาจพบว่าเขาต้องต่อสู้กับกฎหมายบ้านเมือง หากทำผิด กฎหมายก็จะตามรังควาน ตำรวจจะตามจับแล้วจะต้องถูกบังคับให้เสียค่าปรับ หรือติดคุก หรือบางทีอาจถูกตัดสินประหารชีวิต ทั้งนี้แล้วแต่ความรุนแรงของความผิด โลกปัจจุบันนี้ก็เต็มไปด้วยความรุนแรงอยู่แล้ว คนจำนวนมากทำผิดกฎหมาย ด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง พวกเขาทำผิด ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความลึกแห่งห้วงอกุศลกรรมที่บุคคลอาจจมลงไปได้นั้นไม่มีประมาณ เราอาจได้เห็นข่าวพฤติกรรมอันรุนแรงเกี่ยวกับการฆาตกรรมต่างๆ เมื่อเจ้าหน้าที่บ้านเมืองตามจับฆาตกรได้ บุคคลนั้นอาจต้องชดใช้ด้วยชีวิต ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผู้เดินทางที่เป็นอกุศलय่อมต้องเสี่ยงกับอันตรายจากการถูกลงโทษ

แน่นอนว่าคนที่ฉลาดอาจหนีรอดไปได้ หรืออาจทำผิดโดยอาศัยช่องโหว่ของกฎหมาย เขาอาจหลีกเลี่ยงการลงโทษโดยเจ้าหน้าที่บ้านเมืองได้ แต่เขาไม่มีทางหลีกเลี่ยงการลงโทษตนเองได้เลยดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ความที่รู้อยู่แก่ใจว่าตนได้กระทำผิด

ไปนี้เป็นสิ่งเจ็บปวดมาก เราขอมเป็นพยานให้แก่ตัวเองได้ดีที่สุด เราไม่อาจหนีตนเองได้ และยังไม่อาจหลีกเลี่ยงจากอบายภูมิจน เช่นสัตว์เดรัจฉาน นรกรหรือเปรตได้ ครั้นเมื่อบุคคลได้กระทำผิด กรรมจะตามให้ผล หากไม่ให้ผลในชาตินี้ก็จะติดตามไปในอนาคต หนทางที่เป็นอกุศลย่อมนำไปสู่ภัยอันตรายต่าง ๆ เหล่านี้

## อริยมรรคมีองค์แปด

อริยมรรคมีองค์แปด  
โดยย่อ ก็คือ ศีล  
สมาธิ และปัญญา

อกุศลย่อมไม่อยู่ในอริยมรรคมีองค์แปด โดยย่อ มรรคมีองค์แปดก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันนำมาซึ่งความบริบูรณ์และความถูกต้องในชีวิต มนุษย์ทุก ๆ ด้าน

## อริยมรรคมีองค์แปดหมวดศีล

อริยมรรคมีองค์แปด  
หมวดศีล ได้แก่ สัม  
มาวาจา หรือวาจา  
ชอบ

สัมมาวาจา หรือวาจาชอบ คำว่าสัมมาวาจา หากแปลตรงๆ ก็คือวาจาที่ถูกถ่วงหรือสมบูรณ์ หมายถึง คำพูดที่ตรงต่อความเป็นจริง นอกจากนี้ยังสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่ชน มีเมตตา น่าฟัง อ่อนหวาน ไม่ประทุษร้าย และเป็นประโยชน์ การมีสัมมาวาจาทำให้ล่วงพ้นจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางวาจาสี่ประการ ดังได้กล่าวแล้ว

สัมมากัมมันตะ หรือ  
การกระทำชอบ  
เว้นจากกายทุจริต

สัมมากัมมันตะ หรือการกระทำชอบ การกระทำที่ถูกต้องย่อมประกอบด้วยความยับยั้งชั่งใจ บุคคลพึงเว้นจากความประพฤติที่เป็นอกุศลกรรม

**และสัมมาอาชีวะ  
หรือการเลี้ยงชีพ  
ชอบ**

ทางกายสามประการ ได้แก่ การฆ่า การลักขโมย  
และการประพฤตินิดในกาม

ประการสุดท้าย สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยง  
ชีพชอบ กล่าวคือ ดำรงชีวิตด้วยความถูกต้อง  
เหมาะสมและปราศจากมลทิน ไม่ประกอบมิจฉา  
อาชีพ

การขจัดอกุศลกรรมสามประการนี้ทำให้  
บุคคลสามารถควบคุมกิเลสอย่างหยาบเอาไว้ได้  
กิเลสเป็นศัตรูของเรา ซึ่งบุคคลควรจะระลึกรู้และ  
พิจารณาอยู่เนืองๆ หากปราศจากศัตรู บุคคลก็  
ปราศจากอันตราย

## **อริยมรรคมีองค์แปดหมวดสมาธิ**

**อริยมรรคมีองค์แปด  
หมวดสมาธิ ได้แก่  
สัมมาวายามะหรือ  
ความเพียรชอบ  
สัมมาสติหรือความ  
ระลึกรู้ชอบ และ  
สัมมาสมาธิหรือจิต  
ตั้งมั่นชอบ**

จิตที่ตั้งมั่นหรือสมาธิเป็นหมวดที่สองของ  
อริยมรรคมีองค์แปด ประกอบด้วยธรรมสามประ-  
การ คือ ความเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ

หัวข้อนี้น่าจะเป็นที่คุ้น หากท่านเคยปฏิบัติ  
กรรมฐานมาก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามตั้งความ  
ระลึกรู้ไว้ที่ท้อง (พองยุบ) นี่คือการเพียรชอบซึ่งมี  
พลังอำนาจในการผลักดันให้กิเลสห่างไกลออกไป เมื่อ  
ผู้ปฏิบัติมีความเพียรชอบ สติก็จะเข้มแข็งขึ้น และ  
สามารถเฝ้าดูอารมณ์ต่างๆ ได้ และสตินี้ก็จะทำ  
หน้าที่ตามรักษา กล่าวคือ ความเพียรผลักดันกิเลส  
ให้ห่างไกล และสติจะทำหน้าที่ปิดประตูไม่ให้กิเลส  
กลับเข้ามาอีก คราวนี้จิตจะสามารถรวมตัวตั้งมั่นได้

สติจะตามรู้อารมณ์ทุกขณะโดยสำรวม ไม่ฟุ้งซ่าน  
สงบนิ่ง นี่คือสัมมาสมาธิ

หากองค์ธรรมทั้งสามปรากฏอยู่ ก็กล่าวได้  
ว่า มรรคมีองค์แปดหมวดสมาธิเจริญขึ้น ณ จุดนี้  
ความต่างพร้อยทางจิต (กิเลส) และอกุศลจิตจะถูก  
จำกัดให้อยู่ห่างไกล หมวดสมาธินี้ทำหน้าที่ต่อสู้กับ  
อกุศลจิตโดยตรง

อริยมรรคมีองค์แปด  
หมวดปัญญา ได้แก่  
สัมมาสังกัปปะ หรือ  
การตั้งเป้าหมาย  
ไว้ชอบ นั่นคือจิต  
ปักลงสู่อารมณ์เป้า-  
หมายได้อย่างแม่น-  
ยำ

## อริยมรรคมีองค์แปดหมวดปัญญา

ในทุกขณะ จิตจะมีความบริสุทธิ์และสงบ  
ด้วยความพยายามของผู้ปฏิบัติเอง สมมติว่าแต่ละ  
นาที่ผู้ปฏิบัติมีจิตที่ปราศจากอกุศล ๖๐ ครั้ง ในสอง  
นาที่ ก็จะมีจิตที่บริสุทธิ์ ๑๒๐ ครั้ง ลองคิดว่าใน  
หนึ่งชั่วโมงหรือจนถึงหนึ่งวัน ผู้ปฏิบัติสามารถสร้าง  
วินาที่แห่งสันติสุขได้มากเพียงไร ทุกๆ วินาที่มีค่า  
ทั้งสิ้น

สัมมาทิฐิ คือความ  
เห็นชอบประจักษ์  
สภาวะธรรมตาม  
ความเป็นจริง

ในแต่ละขณะเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นจิตหยั่ง  
ลงสู่เป้าหมายคืออารมณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ  
นี่คือการตั้งเป้าหมายไว้ชอบ (สัมมาสังกัปปะ) เป็น  
หนึ่งในหมวดปัญญาของอริยมรรคมีองค์แปด เมื่อ  
จิตปักลงสู่อารมณ์เป้าหมายอย่างแม่นยำ ย่อมจะ  
มองเห็นอารมณ์อย่างชัดเจน ก็จะเกิดปัญญาที่มอง  
เห็นอารมณ์อย่างชัดเจนและเป็นการประจักษ์รู้  
สภาวะธรรมตามความเป็นจริงซึ่งเป็นอีกองค์หนึ่งของ  
อริยมรรค กล่าวคือ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)

หากจิตตกลงสู่อารมณ์เป้าหมายอย่างแม่นยำ ปัญญาาก็จะเกิดขึ้น รับรู้เงื่อนไขตามหลักของเหตุ และผลที่เชื่อมโยงระหว่างสภาวะธรรมทางกายและทางจิต เมื่อจิตสัมผัสกับความไม่เที่ยง จิตก็จะรู้จัก อนิจจังตามความเป็นจริง ดังนั้น เป้าหมายที่ตั้งไว้ ชอบและความเห็นชอบ จึงสัมพันธ์กันอยู่

**ความเห็นชอบที่เกิดจากการตั้งเป้าหมายชอบมีพลังอำนาจในการถอนรากของจิตที่เป็นอกุศล**

ความเห็นชอบที่เกิดจากการตั้งเป้าหมายชอบมีพลังอำนาจในการถอนรากของจิตที่เป็นอกุศล รากลึกของจิตที่เป็นอกุศลนี้หมายถึงอนุสัยกิเลสที่ซ่อนเร้นอยู่อย่างมิดชิดซึ่งจะสามารถขุดรากถอนโคนได้ด้วยปัญญาเท่านั้น สภาวะธรรมนี้เป็นสิ่งที่พิเศษมาก จะเกิดขึ้นขณะเดียวด้วยวิธีปฏิบัติที่เป็นของจริง กระทำได้จริง ๆ และมีใช้เกิดจากจินตนาการ

**พระพุทธองค์จึงตรัสว่า หนทางสายนี้เป็นทางสายตรง อกุศลทางกาย วาจา และใจ จะสามารถเอาชนะได้ด้วยการฝึกฝนไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา**

บางทีผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจได้มากขึ้นแล้วว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสว่า หนทางนี้เป็นทางสายตรง อกุศลทางกาย วาจา และใจ จะสามารถเอาชนะได้ด้วยการฝึกฝนไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาในอริยมรรคมีองค์แปด เมื่อเดินตรงตามเส้นทางนี้ผู้ปฏิบัติจะสามารถก้าวข้ามอกุศลและรอดพ้นจากภยันตรายต่าง ๆ

**นิพพานและอริยมรรคในฐานะสถานที่ที่ปลอดภัย**

พระพุทธองค์ได้ทรงรับรองกับเทพบุตรผู้เคยเป็นภิกษุว่าหนทางเส้นทางนี้จะนำไปสู่สถานที่ที่ปลอดภัย

จากภัย คำว่า “สถานที่ปลอดภัยภัย” นี้ มีการอธิบายเพิ่มเติมอย่างละเอียดในอรรถกถาของพระสูตรนี้ ความจริงคำนี้หมายถึงพระนิพพานที่ซึ่งปราศจากภัยอันตรายหรือความน่ากลัวใด ๆ เหลืออยู่ สามารถเอาชนะความแก่และความตายได้โดยเด็ดขาดหมดทุกข์สิ้นเชิงนั่นเอง ผู้ใดที่ได้บรรลุพระนิพพานจะได้รับการปกป้อง จึงได้ชื่อว่า “ผู้ปราศจากความกลัว” กล่าวคือ เป็นผู้ที่ปราศจากอันตราย

การจะเข้าถึงสถานที่ที่ปลอดภัยภัยคือนิพพานนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเดินทางไปทางโลกียมรรคของอริยมรรคก่อน

การจะเข้าถึงสถานที่ที่ปลอดภัยภัยคือพระนิพพานนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเดินทางไปทางโลกียมรรคก่อน คำว่า โลกีย ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่ไม่ได้อยู่เหนือโลก มีแต่ทางสายนี้เท่านั้นที่นำไปสู่พระนิพพาน นิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของหนทางเส้นนี้

เมื่อบุคคลมีศีลบริสุทธิ ก็จะสามารถเอาชนะกิเลสอย่างหยาบ

เราได้กล่าวถึงไตรสิกขาของหนทางเส้นนี้แล้วว่า คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อบุคคลมีศีลบริสุทธิก็จะปราศจากความสำนึกผิดและคำตำหนิของบัณฑิต ปลอดภัยจากการลงโทษทางกฎหมายและการเกิดในอบาย เมื่อบรรลุความบริสุทธิ์ในหมวดสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะรอดพ้นจากภัยอันตรายของกิเลสระดับกลาง กล่าวคือ จิตที่ไหลไปสู่อกุศลและความบีบคั้นอยู่ภายใน ปัญญาญาณซึ่งเกิดจากการเจริญสติและสมาธิมีพละภาพทำลายอนุสัยกิเลส ดังนั้นแม้จะยังไม่ถึงพระนิพพานที่ปลอดภัยภัยอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับการปกป้องรักษาจากสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว ในระหว่างที่ดำเนินอยู่บนทางแห่ง

เมื่อบรรลุความบริสุทธิ์ในหมวดสมาธิ ผู้ปฏิบัติก็จะรอดพ้นจากภัยอันตรายของกิเลสระดับกลาง และเมื่อปัญญาญาณซึ่งเกิดขึ้นจากการ

เจริญสติและสมาธิ มีพลาณภาพ ก็จะสามารถทำลายกิเลสอย่างละเอียดได้ ดังนั้น อริยมรรคนี้เองก็เป็นสถานที่ปลอดจากภัยด้วยเช่นกัน

อวิชชา ตัณหา และอุปาทานล้วนเป็นกิเลส ซึ่งเป็นสาเหตุของภยันตรายต่างๆ ในโลก เมื่อมีอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน บุคคลจึงประกอบกรรม และต้องรับผลของกรรมนั้น ทำให้ต้องกลับมาเกิดอีก เมื่อเกิดอีก ร่างกายและจิตใจก็เป็นทีเกาะกุมของตัณหาและอุปาทาน ทำให้ก่อกรรมและเกิดใหม่ อีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า

หมดอายุ 23/08/2565

อริยมรรค ดังนั้น อริยมรรคนี้เองก็เป็นสถานที่ที่ปลอดจากภัยด้วยเช่นกัน

## กิเลส กรรม และผลของกรรม : วงจรอุบาทว์ของสังสารวัฏ

กิเลสเป็นสาเหตุของภยันตรายต่าง ๆ ในโลก อวิชชา ตัณหา และอุปาทานล้วนเป็นกิเลส เมื่อมีอวิชชา ทั้งยังถูกผลักดันด้วยตัณหา บุคคลประกอบกรรมแล้วก็ต้องรับผลของกรรมนั้น เพราะกรรมที่ทำในอดีตภพใดภพหนึ่ง เราจึงกลับมาเกิดในโลกนี้อีก ในอัฐภาพที่เป็นร่างกายและจิตใจนี้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือชีวิตของเราในปัจจุบันชาติ เป็นผลมาจากเหตุในอดีต ในทางกลับกัน ร่างกายและจิตใจนี้กลายเป็นทีเกาะกุมของตัณหาและอุปาทาน ตัณหาและอุปาทานนี้เองเป็นเหตุที่ทำให้เราก่อกรรมทำให้ต้องเกิดใหม่อีกซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อเพิ่มพูนตัณหาและอุปาทานในกายและจิต กิเลส กรรม และผลของกรรมจึงเป็นองค์ประกอบสามอย่างของวงจรอุบาทว์ในสังสารวัฏอันหาจุดเริ่มต้นไม่ได้ และหากปราศจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ไม่อาจหาจุดสิ้นสุดได้เช่นกัน

หากปราศจากอวิชชาความหลงแล้ว วัฏจักรนี้ก็ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ ในเบื้องต้นเราเป็นทุกข์จากอวิชชาคือความไม่รู้ ความมืดบอดล้วน ๆ ยิ่งไปกว่านั้น อวิชชาคือความไม่รู้จากความหลง ซึ่งหากเราไม่ปฏิบัติให้ลึกซึ้งก็ไม่อาจประจักษ์ถึงลักษณะที่แท้

หากปราศจาก  
อวิชชาความหลง  
แล้ว วัฏจักรนี้ก็ไม่  
อาจตั้งอยู่ได้

ของความเป็นจริง นั่นคือ อนิจจัง ทุกขัง และ  
อนัตตา ไม่อาจเห็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลง  
ทางกายและจิตอันเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับ  
ไปทุกๆ ขณะได้อย่างชัดเจน ไม่อาจเห็นทุกข์อัน  
มหันต์ที่เราต้องเผชิญอยู่จากการบีบคั้นของการเกิด  
ขึ้นและดับไป มองไม่เห็นว่าการกระบวนการเหล่านี้  
ปราศจากผู้ควบคุม ไม่มีใครอยู่เบื้องหลัง ไม่มีใคร  
เลย หากเข้าใจลักษณะทั้งสามของรูปนามนี้อย่าง  
ลึกซึ้ง ตัณหาและอุปาทานก็มิอาจเกิดขึ้นได้

ดังนั้น เพราะความหลง เราจะปรุงแต่งความ  
จริง เข้าใจผิดว่ารูปและนามเป็นสิ่งคงทนถาวรและ  
ไม่เปลี่ยนแปลง เราพึงพอใจกับการเป็นเจ้าของ  
ร่างกายและจิตใจนี้ และเข้าใจไปว่ามีตัวตนถาวรคือ  
“ฉัน” ทำหน้าที่กำกับควบคุมร่างกายจิตใจนี้

ความไม่รู้สองประเภทนี้เองที่ก่อให้เกิดตัณหา  
และอุปาทาน การยึดมั่นหรืออุปาทานก็เป็นเพียง  
ตัณหาหรือความอยากที่พอกพูนหนาขึ้นเท่านั้นเอง  
ด้วยความปรารถนาสิ่งน่าพอใจทางรูป เสียง กลิ่น  
รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เราจะไขว่คว้าหา  
สิ่งใหม่ๆ ร่ำไป เมื่อได้สิ่งที่ปรารถนาเราก็จะกอดมัน  
ไว้แน่นและไม่ยอมปล่อยให้มันไป เหล่านี้ก่อให้เกิด  
กรรมซึ่งเป็นสิ่งร้อยรัดผูกมัดเราไว้กับวัฏจักรของ  
การเกิดใหม่

## ตัดสังสารวัฏ

ในระหว่างการเจริญ  
วิปัสสนากรรมฐาน  
ไม่มีการประกอบ  
กรรมที่จะนำไปสู่  
การเกิดใหม่ การ  
กำหนดที่แม่นยำจะ  
ป้องกันมิให้ตัณหา  
เกิดขึ้น ทำให้สา-  
มารถตัดวงจรอุบาทว์  
ของสังสารวัฏ คือ  
กิเลส กรรม และ  
ผลของกรรมลงได้

นำมาซึ่งผลอันไม่น่าปรารถนาและทำให้บุคคลต้อง  
วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เมื่อเริ่มเดินบนหนทางแห่ง  
อริยมรรค ผู้ปฏิบัติไม่พึงวิตกกังวลของอกุศลกรรม  
ที่เคยทำไว้ในอดีต เพราะผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงการ  
กระทำที่เป็นอกุศลอยู่แล้ว ศีลย่อมคุ้มครองผู้ปฏิบัติ  
จากทุกขภัยในอนาคต กุศลกรรมนำมาซึ่งความสุข  
ถึงแม้ว่าในขณะที่เดียวกันจะผลักดันเราไปสู่การเกิด  
ใหม่ แต่ในระหว่างการเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่มี  
การประกอบกรรมที่จะนำไปสู่การเกิดใหม่ การเฝ้าดู  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นกุศลกรรมทั้งยังเป็น  
การตัดภพชาติในสังสารวัฏอีกด้วย ในความหมายที่  
แท้จริง วิปัสสนากรรมฐานไม่ก่อให้เกิดผลกรรม ที่  
เรียกในภาษาบาลีว่า วิบาก กล่าวคือ การกำหนดที่  
แม่นยำจะป้องกันมิให้ตัณหาเกิดขึ้น รวมถึงการ  
ป้องกันสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นผลพวงของการเวียนว่ายตาย  
เกิดอันได้แก่ กรรม ชาติ ชรา และมรณะ

ทุกๆ ขณะการเจริญวิปัสสนาสามารถตัด  
วงจรอุบาทว์ของสังสารวัฏ คือ กิเลส กรรม และ  
ผลของกรรมลงได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อความเพียร สติ  
และสมาธิที่มั่นคงเกิดขึ้น การกำหนดอารมณ์อย่าง  
แม่นยำจะช่วยให้สัมปชัญญะแทงตลอดเข้าไปถึง  
ลักษณะที่แท้จริงของชีวิต ผู้ปฏิบัติจะมองเห็นสิ่ง  
ทั้งหลายตามความเป็นจริง แสงสว่างแห่งปัญญาจะ  
ขับไล่ความมืดบอดของอวิชชาออกไป เมื่อปราศจาก  
อวิชชาแล้วตัณหาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร หากผู้ปฏิบัติ  
ประจักษ์แจ้งใน อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตัณหา  
ไม่อาจเกิดขึ้นได้ และอุปาทานก็ไม่อาจเกิดตามมา

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าอวิชชาทำให้เกิดอุปาทาน แต่เมื่อมีวิชชาก็จะปราศจากอุปาทาน เมื่อไม่มีอุปาทานก็ไม่ก่อกรรม และก็ไม่ต้องรับผลของกรรม

อวิชชาทำให้เกิด  
ตัณหาและอุปาทาน  
การดำเนินตามทาง  
แห่งอริยมรรคช่วย  
ให้ผู้ปฏิบัติสามารถ  
ทำลายอวิชชา จิต  
ก็จะเป็นอิสระ สัง-  
สารวัฏจะขาดลง  
นี่คือสถานที่ที่ปลอด  
จากภัยที่พระพุทธ-  
องค์ตรัสถึง ตราบ  
เท่าที่ยังดำรงสติ  
อยู่ ผู้ปฏิบัติก็จะ  
พบกับความปลอด-  
ภัยและมั่นคง

เมื่อบุคคลเฝ้าสังเกต  
ผลเท่านั้น เหตุจึง  
ถูกทำลายลงได้

ทุก ๆ ขณะที่เฝ้าดู  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง  
อายตนะทั้งหก กิเลส  
จะไม่สามารถบุกรุก

อวิชชาทำให้เกิดตัณหาและอุปาทานความ  
ยึดมั่น ทั้งต่อชีวิตและต่อความเห็นผิดเกี่ยวกับตัวตน  
การดำเนินตามทางแห่งอริยมรรคช่วยให้ผู้ปฏิบัติ  
สามารถทำลายเหตุของอวิชชา เมื่อไม่มีเหตุเหล่านี้  
แม้เพียงชั่วขณะเดียว จิตก็จะเป็นอิสระ สังสารวัฏ  
จะขาดลง นี่คือสถานที่ที่ปลอดจากภัยที่พระพุทธองค์  
ตรัสถึง เมื่อเป็นอิสระจากอวิชชา และจากกิเลส  
รวมทั้งผลกรรมอันน่ากลัวที่จะพึงก่อให้เกิดทุกข์ใน  
อนาคต ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถพบกับความปลอดภัย  
และความมั่นคงตราบเท่าที่ยังดำรงสติอยู่

บางทีผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่ากายและจิตของตนนี้  
น่ากลัวมากเสียจนอยากจะกำจัดมันไป อย่่างไร-  
ก็ตาม การคิดฆ่าตัวตายก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น หาก  
ต้องการความหลุดพ้นจริงๆ ผู้ปฏิบัติพึงดำเนินชีวิต  
อย่างฉลาด กล่าวกันว่า ต่อเมื่อบุคคลเฝ้าสังเกตผล  
เท่านั้นเหตุจึงถูกทำลายลงได้ การทำลายนี้มีใช่การ  
ลงมือทำลายล้างจริงๆ แต่เป็นการสิ้นสุดของพลัง  
เมื่อจิตรวมลงด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมมา  
ทิฐิ ปัญญาจะทำหน้าที่ทำลายเหตุของรูปและนาม  
อันจะพึงเกิดในอนาคต กล่าวคือ ทุกๆ ขณะที่เฝ้าดู  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้งหก กิเลสจะไม่สา-  
มารถบุกรุกเข้ามาหรือเกิดขึ้นได้ เมื่อกิเลสอันเป็น  
ตัวก่อให้เกิดกรรมและการเกิดใหม่เกิดขึ้นไม่ได้แล้ว

เข้ามา เมื่อกิเลส  
อันเป็นตัวก่อให้เกิด  
กรรมและการเกิด  
ใหม่เกิดขึ้นไม่ได้  
แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะ  
สามารถตัดภพตัด  
ชาติในสังสารวัฏได้

เมื่อได้เดินตามหน-  
ทางแห่งอริยมรรค  
ผ่านวิปัสสนาญาณ  
ชั้นต่างๆ ผู้ปฏิบัติ  
ก็จะบรรลุถึงพระ  
นิพพาน อันเป็นที่  
ซึ่งปราศจากอัน-  
ตรายได้ในที่สุด

ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถตัดภพตัดชาติในสังสารวัฏได้  
เมื่อปราศจากเหตุเสียแล้วผลก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

เมื่อได้เดินตามหนทางแห่งอริยมรรค ผ่าน  
วิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ ผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุถึงพระ  
นิพพาน อันเป็นที่ซึ่งปราศจากอันตรายได้ในที่สุด  
การเข้าถึงพระนิพพานมีสี่ระดับ ในแต่ละชั้นกิเลส  
แต่ละอย่างจะถูกทำลายไปอย่างถาวร เมื่อบรรลุ  
พระนิพพานในระดับสุดท้าย คือ อรหัตตผล จิตจะ  
บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

### ผู้ถึงกระแส : ประสพการณ์พระนิพพาน ครั้งที่หนึ่ง

เมื่อบรรลุพระนิพพานครั้งแรก ในขณะที่  
ผู้ปฏิบัติเข้าถึงโสดาปัตติมรรค สังสารวัฏ (กิเลส  
กรรม วิบาก) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จะถูกทำลาย  
บุคคลผู้นั้นจะไม่ไปเกิดในภูมิของดิรัจฉาน เปรต  
หรือนรก เพราะกิเลสที่จะนำไปสู่ภพภูมิเหล่านี้ได้ถูก  
ทำลายไป บุคคลผู้นั้นจะไม่ประกอบกรรมที่จะนำไป  
สู่การเกิดในสภาวะเช่นนั้นอีก และผลกรรมแต่อดีต  
ที่จะนำไปสู่ภพภูมิเหล่านี้ก็จะกลายเป็นอโหสิกรรม  
ไปโดยปริยาย

ในการบรรลุธรรมในระดับที่สูงขึ้น กิเลสจะ  
ถูกทำลายมากขึ้น ๆ จนในที่สุดเมื่อบรรลุอรหัตตผล  
กิเลสจะถูกทำลายไปโดยสิ้นเชิงรวมถึงกรรมและผล  
ของกรรม พระอรหันต์จะไม่ถูกรบกวนด้วยกิเลส  
เหล่านี้อีก และเมื่อท่านดับขั้นก็จะเข้าสู่สถานที่อัน

ปลอดภัยคือพระนิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายใน  
สงสารวัฏอีกต่อไป

ผู้ปฏิบัติอาจมีกำลังใจที่รู้ว่าแม้ในการ  
บรรลุนิพพานขั้นต่ำสุดผู้ปฏิบัติจะรอดพ้นจากการ  
บำเพ็ญเพียรทางจิตที่ผิดทางหรือหนทางอันเป็น  
อกุศลทุกชนิด ดังกล่าวไว้ใน “วิสุทธิมรรค” ที่พระ  
พุทธโฆษาจารย์ได้เขียนไว้ในพุทธศตวรรษที่สิบ  
นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติจะยังได้รับอานิสงส์ที่ทำให้พ้น  
จากความรู้สึกลงโทษตนเอง จากการตำหนิของ  
บัณฑิต จากอันตรายในการถูกลงโทษ และจากการ  
ตกลงไปอยู่ในสภาวะที่เป็นทุกข์

## ราชรถที่สงัดเงียบ

บุุคคลที่ยังมิได้ถึงกระแสแห่งพระนิพพาน  
เปรียบได้กับนักเดินทางที่เริ่มท่องเที่ยวไปบนหนทาง  
ที่เต็มไปด้วยภัยอันตราย มีอันตรายนานับประการที่รอ  
คอยผู้ที่ประสังค์จะข้ามทะเลทราย ป่าดงดิบ หรือ  
ป่าโปร่งอยู่ บุคคลผู้นั้นจะต้องเตรียมอุปกรณ์เครื่อง  
มือให้พร้อม ซึ่งหนึ่งในจำนวนนั้นคือพาหนะที่ดีและมี  
คุณภาพ พระพุทธองค์ประทานทางเลือกที่ล้ำเลิศ  
แก่เทพบุตร พระองค์ตรัสว่า “เธอจงเดินทางไปใน  
ราชรถที่สงัดเงียบ”

เราคงพอจะเดาได้ว่าเทพบุตรองค์นั้นคงจะ  
เห็นว่าการเดินทางที่สงบเป็นสิ่งควรยินดี หลังจาก  
ที่ต้องเผชิญกับเสียงอึกทึกของนักดนตรีบนสวรรค์  
แต่ความจริงยังมีความหมายอื่นอีก ณ ที่นี้

ราชรถที่พระพุทธองค์ประทานให้นี้มิใช่ราชรถธรรมดา แต่เป็นพาหนะที่บรรจงสร้างมาอย่างดีเสียจนส่งดเจียบเวลาขับเคลื่อนไปสามารถนำสรรพสัตว์ทั้งหลายข้ามมหาสมุทร ข้ามทะเลทรายผ่านป่าอันรกชัฏแห่งสังสารวัฏได้ นี่คือราชรถแห่งการเจริญวิปัสสนา หรือราชรถแห่งอริยมรรคมีองค์แปด

ราชรถอาจไม่มีเสียง แต่ผู้โดยสารมักจะแซ่ซ้องสรรเสริญราชรถนี้เป็นอเนกปริยาย

หมดอายุ 23/08/2565

พาหนะส่วนใหญ่มีเสียงดัง เกวียนและรถม้าโบราณที่ใช้ในสมัยพุทธกาลมีเสียงดังมาก โดยเฉพาะหากไม่ได้หยอดน้ำมันหรือสร้างมาไม่ดีหรือเวลาบรรทุกผู้โดยสารจำนวนมาก แม้แต่รถยนต์และรถบรรทุกสมัยใหม่ก็ยังมีเสียงอีกทีก็ แต่ราชรถที่พระพุทธองค์ประทานให้นี้มิใช่ราชรถธรรมดา แต่เป็นพาหนะที่บรรจงสร้างมาอย่างดีเสียจนส่งดเจียบเวลาขับเคลื่อนไป ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์จำนวนล้านหรือพันล้านขยับอยู่ก็ตาม ราชรถนี้สามารถนำสรรพสัตว์ทั้งหลายข้ามมหาสมุทร ข้ามทะเลทราย ผ่านป่าอันรกชัฏแห่งสังสารวัฏได้ นี่คือราชรถแห่งการเจริญวิปัสสนา หรือราชรถแห่งอริยมรรคมีองค์แปด

เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ มีสรรพสัตว์นับล้านทั้งมนุษย์และเทวดา บรรลุธรรมโดยการฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์เท่านั้น เหล่าสัตว์นับพันนับแสนหรือนับล้านอาจฟังพระธรรมเพียงครั้งเดียวก็สามารถก้าวข้ามสังสารวัฏไปในราชรถพร้อม ๆ กันได้

ราชรถอาจไม่มีเสียง แต่ผู้โดยสารมักจะแซ่ซ้องกันโดยมาก โดยเฉพาะผู้ที่ไปถึงฝั่งอันปลอดภัยแล้วคือพระนิพพาน อริยบุคคลเหล่านี้ย่อมกล่าวสรรเสริญและแสดงความปีติยินดีอย่างยิ่งว่า “ราชรถนี้ช่างวิเศษเสียนี้กระไร เราได้โดยสารแล้วและได้รับอานิสงส์จริง ๆ ราชรถนี้นำเรามาถึงพระนิพพาน”

ท่านเหล่านั้นคือพระอริยบุคคล อันได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และ พระอรหันต์ ผู้ซึ่งได้บรรลุธรรมทั้งสี่ระดับ ท่าน เหล่านี้ต่างแซ่ช่องสรรเสริญราชรถนี้เป็นอเนกปริยาย “จิตใจของเราเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เปี่ยมไปด้วย ศรัทธา ความแจ่มใสกระจ่างชัด และความเบิกบาน มีปัญญาชัดในสภาวะธรรมทั้งหลาย จิตใจของเรา เข้มแข็งและมั่นคง สามารถเผชิญกับความผันผวน ของชีวิตได้อย่างแยบยล”

พระอริยบุคคลผู้ที่เข้าถึงฌานระดับต่าง ๆ ก็ จะแซ่ช่องสรรเสริญราชรถนี้เช่นกัน เช่นเดียวกับ พระสกิทาคามีและพระอรหันต์ ผู้ที่ได้เข้าผลสมบัติ ซึ่งเป็นสภาวะแห่งการดับไปของจิต เจตสิก และ สภาวะธรรมที่เกี่ยวกับจิตทั้งหมด เมื่อออกจากสภาวะ เช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเปี่ยมไปด้วยความสงบสุขและ ชื่นชมยินดีในราชรถนี้ยิ่งนัก

ปกติเมื่อมีคนตาย ญาติมิตรจะโศกเศร้า เสียใจและร้องไห้ มีทั้งความอาดูร โหยไห้ ตรอมใจ ที่ได้เห็นคนผู้เป็นที่รักจากโลกนี้ไป แต่สำหรับพระ อรหันต์ผู้ชำระกิเลสหมดจดแล้ว ความตายเป็นสิ่งที่ ควรเฝ้ารอคอย ท่านอาจกล่าวว่า “ในที่สุดก่อนทุกข์ นี้จะได้ถูกทิ้งไปเสียที นี่เป็นชาติสุดท้ายแล้ว เรามี แต่ความสุขในพระนิพพาน ไม่ต้องเผชิญกับทุกข์อีก แล้ว”

สภาวะธรรมอันสูงส่งของพระอรหันต์อาจเป็น สิ่งที่เกินกว่าความสามารถของผู้ปฏิบัติจะเข้าใจได้

แต่ผู้ปฏิบัติอาจพอเข้าใจได้ว่าพระอรหันต์รู้สึกอย่างไร โดยดูจากการปฏิบัติของตนเอง ในขณะที่สามารถเอาชนะนิเวศน์คือความปรารถนากามสุข ความอาฆาตพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความสงสัย และเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถประจักษ์ชัดในลักษณะที่แท้จริงของอารมณ์ต่างๆ เห็นความแตกต่างระหว่างรูปกับนาม หรือเห็นการเกิดดับของสิ่งต่างๆ เป็นขณะๆ ภาวะที่เห็นการเกิดดับนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกที่เป็นอิสระและปลาบปลื้ม ยั่งยืน ปิติและความแจ่มชัดของจิตคือผลของการปฏิบัติธรรม

พระพุทธองค์ตรัสว่า “สำหรับบุคคลที่ออกบ่าเพ็ญเพียรภาวนาจนได้บรรลุฌาน จะมีปิติผุดขึ้นภายในเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขใดๆ ที่อาจแสวงหาได้ในโลกมนุษย์หรือแม้บนสวรรค์”

ฌานในที่นี้อาจหมายถึงการเจริญสมาธิที่ตั้งมั่น หรือการเจริญขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่องลึกซึ้ง ในระหว่างการเจริญวิปัสสนาก็ได้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว สมาธิประเภทที่สองนี้มีชื่อเรียกว่า วิปัสสนาฌาน

## รสชาติที่ไม่อาจเทียบได้

ผู้ปฏิบัติที่สามารถเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง จะได้รับปิติสุขอย่างสูงในการปฏิบัติ นี่คือพระธรรมรสที่อาจไม่เคยลิ้มลองมาก่อน ไม่มีรสใดเปรียบเทียบได้ ครั้งแรกที่ได้ลิ้มรส ผู้ปฏิบัติจะเปี่ยมด้วยความอัศจรรย์

ใจ “พระธรรมนี้ช่างประเสริฐล้ำเลิศจริงๆ ไม่น่าเชื่อเลยที่เราจะสงบ ปิติและสุขได้มากเท่านี้” ผู้ปฏิบัติจะเปี่ยมด้วยความศรัทธาและความเชื่อมั่น พร้อมทั้งความพึงพอใจและความสมหวัง จิตเริ่มคิดอยากจะแบ่งปันประสบการณ์นี้ให้แก่ผู้อื่น บางคนอาจถึงกับเริ่มวางแผนการรณรงค์เพื่อเผยแพร่พุทธศาสนา นี่คือเสียงที่เกิดขึ้นในจิต เป็นเสียงที่แซ่ซ้องสรรเสริญคุณของราชรถที่สงบเงียบ

กระนั้นยังมีอีกเสียงหนึ่งที่น่าไม่กระตือรือร้นเท่า เป็นเสียงกรีดร้องของผู้ปฏิบัติที่โดยสารราชรถที่ขาดความสง่างามหรือความสุข โยคีเหล่านั้นอาจโหนอยู่บนราชรถได้ แต่ก็แทบเกาะไม่อยู่ นี่คือผู้ปฏิบัติที่ขาดความเพียรในการเจริญวิปัสสนา ความเพียรต่ำยอมให้ผลน้อย ผู้ปฏิบัติที่ย่อหย่อนเกียจคร้านจะไม่มีวันได้รับรสของพระธรรม พวกเขาอาจได้รับทราบความสำเร็จของผู้อื่น พวกเขาอาจเห็นผู้อื่นนั่งนิ่งตัวตรงดูประหนึ่งว่ามีความสุขกับสมาธิอันล้ำลึกและปัญญาญาณ ขณะที่ตนเองถูกจู่โจมด้วยสิ่งก่อกวนและนิเวศน์ต่างๆ ความสงสัยจะคืบคลานเข้ามาในใจ เกิดความสงสัยในวิปัสสนาจารย์ ในวิธีปฏิบัติและในราชรถเอง “นี่เป็นพาหนะที่ใช้ไม่ได้เลย มันคงไม่พาฉันไปถึงไหนแน่ หนทางก็ขรุขระและมีเสียงดังหนวกหู”

บางทีเราอาจได้ยินเสียงโอดครวญอย่างหมดหวังมาจากทางราชรถอีกเสียงหนึ่ง เป็นเสียงของผู้ปฏิบัติที่มีศรัทธาในการปฏิบัติและกำลังพยายาม

อย่างหนัก แต่ด้วยเหตุผลบางอย่าง เขาเหล่านั้นยังไม่ก้าวหน้ามากเท่าที่หวัง พวกเขาเริ่มสูญเสียความเชื่อมั่น เริ่มสงสัยว่าตนเองจะบรรลุจุดมุ่งหมายหรือไม่

## ยิ่งหลงทางเท่าไร ยิ่งได้ข้าวมากเท่านั้น

ในประเทศสหภาพพม่ามีคำกล่าวที่จะทำให้กำลังใจแก่คนเหล่านี้คือ “ยิ่งอนาคาริกหลงทางมากเท่าไร ก็จะได้ข้าวมากขึ้นเท่านั้น” อนาคาริก หมายถึง ผู้สละโลกประเภทหนึ่งในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา ท่านเหล่านี้ถือศีล ๘ หรือศีล ๑๐ ครองผ้าขาวและโกนศีรษะ เมื่อละทิ้งทางโลกแล้ว เหล่าอนาคาริกอาศัยอยู่ในวัด ดูแลวัด และให้ความช่วยเหลือพระสงฆ์ในด้านต่าง ๆ หนึ่งในหน้าที่นั่นคือการเข้าไปในเมืองทุกๆ สองหรือสามวันเพื่อขอรับบริจาค ในพม่าสิ่งของบริจาคส่วนใหญ่มักจะเป็นข้าวสารอาหารแห้ง เหล่าอนาคาริกจะเดินไปตามถนน แยกคานไม้ไผ่มีกระจาดแขวนอยู่ที่ปลายทั้งสองข้าง

บางครั้งพวกอนาคาริกอาจไม่คุ้นกับหนทางในหมู่บ้าน และเมื่อถึงเวลาต้องกลับวัดก็หาหนทางไม่พบ ผู้สละโลกที่น่าสงสารนี้เดินเข้าไปเจอชอยตัน พอเดินวกกลับมาตามทางแคบๆ ก็หลงติดอยู่ในถนนข้างหลัง แต่ขณะเดียวกันพวกชาวบ้านคิดว่านี่เป็นการเดินเพื่อขอรับของบริจาคตามปกติจึงบริจาคข้าวสารอย่างต่อเนื่อง ครั้นพบทางกลับอนาคาริกก็มีข้าวสารอาหารแห้งที่รับบริจาคมากองใหญ่

สำหรับนักปฏิบัติที่เดินหลงทางและเดินอ้อม  
เป็นครั้งคราวก็อาจคิดปลอบใจตนเองว่าเราก็จะได้  
ธรรมะกองใหญ่ในที่สุด

## ความเพียรทางกาย และใจ คือ ล้อทั้งสอง ของราชรถ

ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ราชรถคันนี้มี  
สองล้อ ในอดีตกาลเกวียนถูกสร้างขึ้นอย่างนี้ ดังนั้น  
การอุปมาจึงเป็นที่เข้าใจสำหรับคนในสมัยนั้น  
พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่าล้อข้างหนึ่งเป็นความ  
เพียรทางกายและอีกข้างหนึ่งได้แก่ความเพียรทาง  
จิต

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็คล้ายกับการ  
ประกอบกรอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งความเพียรเป็นสิ่ง  
สำคัญ บุคคลต้องทำงานอย่างหนักและขยันขันแข็ง  
จึงจะประสบความสำเร็จ หากพากเพียรโดยไม่  
ท้อถอยก็สามารถกลายเป็นวีรบุรุษหรือวีรสตรีผู้  
กล้าหาญได้ ความเพียรพยายามอย่างกล้าหาญเป็น  
สิ่งที่จำเป็นในการเจริญกรรมฐาน

ความเพียรทางกายเป็นความเพียรในการ  
ดำรงร่างกายให้อยู่ในอาการนั่ง ยืน เดิน นอน ส่วน  
ความเพียรทางจิตเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการเจริญ  
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นพลังที่ผู้ปฏิบัติทุ่มเทในการ  
รักษาสติและสมาธิเพื่อขับไล่กิเลสออกไปให้ห่างไกล

ความเพียรพยายามอย่างกล้าหาญ  
เป็นสิ่งจำเป็นใน  
การเจริญกรรมฐาน

ล้อทั้งสองของความเพียรร่วมกันพยุงราชรถ

ความเพียรทางกาย  
ก่อให้เกิดอาการ  
เคลื่อนไหวในขณะที่  
ที่ความเพียรทางใจ  
กระตุ้นให้สติกำ-  
หนดรู้ความเคลื่อนไหว  
อย่างต่อเนื่อง  
ไม่ขาดสาย

การขับเคลื่อนราชรถ  
นี้ไปตามหนทางแห่ง  
อริยมรรค จะต้อง  
ประกอบด้วยความ  
เพียรทางกายและ  
ทางจิตอยู่เสมอ

แห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติก็ต้องยกเท้าขึ้นย่างออกไปข้างหน้าแล้วเหยียบเท้าลงกับพื้น การทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า รวมกันเป็นอาการเดิน เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ความเพียรทางกายก่อให้เกิดอาการเคลื่อนไหว ในขณะที่ความเพียรทางจิตกระตุ้นให้สติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ความเพียรทางกายช่วยให้จิตตื่นตัวและมีพลัง

ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่มองข้ามความจริงที่ว่า ความเพียรเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของ ราชรถที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ เหมือนกับเกวียนใน ทางโลกที่ล้อทั้งสองจะต้องติดแน่นกับตัวรถ ในทาง ธรรม การขับเคลื่อนราชรถนี้ไปตามหนทางแห่ง อริยมรรคจะต้องประกอบด้วยความเพียรทางกาย และทางจิตอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติคงไปไม่ถึงไหนหากไม่ พยายามสร้างความเพียรทางกายในการนั่งกรรมฐาน หรือไม่พยายามตามรู้อารมณ์ให้ถูกต้อง ต่อเนื่อง และแม่นยำ トラบใดที่ล้อทั้งสองแห่งความเพียรนี้ ยังคงหมุนอยู่ ราชรถก็จะยังคงแล่นตรงไปข้างหน้า

เพียงการรักษาอริยาบถต่างๆ เอาไว้ ก็ต้อง ใช้ความพยายามอย่างสูงอยู่แล้ว หากผู้ปฏิบัติ นั่งอยู่ ก็ต้องใช้ความพยายามไม่ให้ล้มคว่ำลงมา ในเวลา เดินก็ต้องก้าวขาออกไป ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษา สมดุลระหว่างอริยาบถใหญ่ๆ ทั้งสี่ เพื่อรักษาสมดุล ของความเพียรและสภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะระหว่าง การอบรมกรรมฐาน ต้องให้เวลากับ

การนั่งและการเดินที่เพียงพอและลดหลั่นลงไป  
สำหรับการยืน ส่วนการนอน เวลานอนก็ควรที่จะ  
จำกัด

หากรักษาอิริยาบถไม่เหมาะสม ผลคือความ  
เกียจคร้านก็จะเกิดขึ้น ในระหว่างนั่งกรรมฐาน ผู้  
ปฏิบัติอาจพยายามหาที่พิง ผู้ปฏิบัติอาจสรุปเอาเอง  
ว่าการเดินทำให้เหนื่อยเกินไป หรือการทำงาน  
อดิเรกสบายๆ อาจดีกว่าการเจริญกรรมฐาน เดาได้  
เลยว่าความคิดเหล่านั้น อาทมาไม่แนะนำ

การเจริญความ  
เพียรทางจิตอย่าง  
ไม่ย่อท้อและต่อ  
เนื่อง เป็นสิ่งจำเป็น  
บอกตนเองว่าเรา  
จะไม่ยอมให้มีช่อง  
ว่างในการกำหนด  
สติ แต่จะให้ต่อเนื่อง  
ให้มากที่สุดเท่าที่  
จะทำได้

การเดินจงกรมต้อง  
ใช้ความเพียรทั้ง  
สองด้านพร้อมๆ  
กัน จึงเป็นสิ่งที่

ทำนองเดียวกับความเพียรทางจิต ความ  
ย่อหย่อนในการภาวนามีใช้สิ่งที่ดี ผู้ปฏิบัติต้อง  
เตรียมตัวตั้งแต่นั้นว่าการเจริญความเพียรทางจิต  
อย่างไม่ย่อท้อและต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น บอกตน-  
เองว่าเราจะไม่ยอมให้มีช่องว่างในการกำหนดสติ  
แต่จะให้ต่อเนื่องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทศนคติ  
แบบนี้เป็นสิ่งมีประโยชน์มาก เนื่องจากจะช่วยให้ผู้  
ปฏิบัติมีโอกาสบรรลุเป้าหมายได้จริง ๆ

ผู้ปฏิบัติบางคนไม่ชอบการเดินจงกรม เห็น  
ว่าเป็นการเหนื่อยและเสียเวลาเปล่า แต่ก็เดินเพราะ  
อาจารย์บอกให้เดิน เนื่องจากการเดินจงกรมต้องใช้  
ความเพียรทั้งสองด้านพร้อม ๆ กัน การเดินจงกรม  
จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการผลักดันวงล้อของความเพียร  
ให้หมุนไปข้างหน้า หากกำหนดการเดินดี ๆ ผู้ปฏิบัติ  
ก็อาจบรรลุถึงเป้าหมายได้โดยสะดวกง่ายดาย

จำเป็นในการผลักดันวงล้อของความเพียรให้หมุนไปข้างหน้า หากกำหนดการเดินดี ๆ ผู้ปฏิบัติก็อาจบรรลุถึงเป้าหมายได้โดยสะดวกง่ายดาย

ผู้ปฏิบัติอาจต้องสำรวจใจตนเองอย่างซื่อตรงว่า เรากำลังมีสติอยู่จริง ๆ หรือเปล่า เรากำลังพยายามอย่างจริงจังและจริงใจหรือเปล่า

“ผู้ที่ประกอบด้วย  
หม่อมราชวงศ์  
 ความเพียรอย่าง  
 อาจหาญจะมีชีวิต

ความเพียรทางจิตที่ปรากฏอยู่อย่างต่อเนื่องทุกๆ ขณะ ทำให้กิเลสไม่สามารถคุกคามจิตได้ กิเลสจะถูกปฏิเสธและผลักไสออกไป

ผู้ปฏิบัติบางคนมีความเพียรไม่สม่ำเสมอ แต่ทำเป็นช่วงๆ การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ยากที่จะไปสู่เป้าหมายได้ พลังความเพียรที่สั่งสมขึ้นในการเจริญสติแต่ละครั้งก็จะสูญเสียไปเปล่า เพราะในขณะต่อมาเมื่อขาดสติ กิเลสก็จะกลับมาเป็นเจ้าเรือน และเมื่อผู้ปฏิบัติกลับมาเจริญสติอีกก็ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่เมื่อพยายามแล้วหยุด พยายามแล้วหยุดอยู่อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจรวบรวมพลังที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าขึ้นได้

บางทีผู้ปฏิบัติอาจต้องสำรวจใจตนเองอย่างซื่อตรงว่า เรากำลังมีสติอยู่จริงๆ หรือเปล่า เรากำลังพยายามที่จะสร้างความเพียรในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องและไม่ย่อท้อทุกๆ ขณะตลอดเวลาที่ตื่นอย่างจริงจังและจริงใจหรือเปล่า

### ประโยชน์ของความเพียรอย่างอาจหาญ

ผู้ปฏิบัติที่ทำให้วงล้อแห่งความเพียรทางจิตเคลื่อนที่ไปอยู่เสมอนั้น กล่าวได้ว่าเป็นผู้ประกอบด้วยความเพียรกล้า พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญบุคคลเหล่านี้ และตรัสว่า “ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรอย่างอาจหาญจะมีชีวิตที่เป็นสุข” เพราะเหตุใด ก็เพราะความเพียรกล้าย่อมสยบกิเลสลงได้ ก่อให้

ที่เป็นสุข” ก็เพราะ  
ความเพียรกล้าย่อม  
สยบกิเลสลงได้ ก่อ  
ให้เกิดสภาวะทาง  
จิตที่สงบเย็น

เกิดสภาวะทางจิตที่สงบเย็น นำพอใจปราศจาก  
ความโลภ ความคิดที่โหดร้าย ความคิดทำลาย ซึ่ง  
ล้วนสร้างความเจ็บปวด

ความดีงามของความเพียรอย่างอาจหาญนี้  
หาที่สุตมิได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “การมีชีวิตอยู่  
เพียงวันเดียวด้วยความเพียรที่อาจหาญ ยังดีกว่า  
อยู่ถึงร้อยปีโดยปราศจากความเพียร” อาตมาหวัง  
ว่าผู้ปฏิบัติคงจะได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องของ  
ความเพียรนี้เพียงพอที่จะทำให้หันมาหมั่นงลื้อแห่ง  
ความเพียรได้

## หิริ คือ พนักพิงหลังของราชรถ

ส่วนประกอบอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธองค์  
ทรงบรรยายไว้ คือ พนักพิงหลังซึ่งก็คือหิรินั่นเอง  
ในสมัยนั้นราชรถมีพนักพิงหลังเพื่อค้ำยันผู้ขับ หาก  
ไม่มีพนักแล้ว สารถิหรือผู้โดยสารก็อาจตกลงจาก  
รถได้เมื่อรถออกตัวหรือหยุดกะทันหัน นอกจากนี้  
พนักพิงก็อาจเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกได้ ทำให้  
ผู้นั่งสามารถเอนหลังสบาย ๆ ราวกับนั่งอยู่ในเก้าอี้  
นวมตัวโปรด แล้วเดินทางไปสู่จุดหมาย ในที่นี้  
จุดหมายปลายทางก็คือพระนิพพาน

## หิริและโอตตปปะ

ก่อนอื่นเราพึงเข้าใจหน้าที่ของพนักพิงหลัง  
ของราชรถแห่งวิปัสสนา โดยการวิเคราะห์เจาะลึก

ลงไปดูว่า หิริ หมายถึงอะไร พระพุทธองค์ทรงใช้คำภาษาบาลีว่า หิริ ส่วนโอตตปปะนั้นมีความเกี่ยวข้องโดยนัย แต่มิได้ตรัสไว้ในพระสูตร สองคำนี้มักจะแปลว่า “ความละอาย” และ “ความเกรงกลัว” ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม คำเหล่านี้ถูกนำมาใช้ให้มีความหมายในทางลบ จึงไม่ถูกต้อง และหากมีเวลาก็จะพยายามขยายความคำว่าหิริและโอตตปปะ

พึงจำไว้ว่าทั้งหิริและโอตตปปะมิได้มีความหมายที่สื่อถึงความโกรธหรือเกลียดชังตามนัยความหมายของคำว่า ความละอายและความเกรงกลัว การมีคุณธรรมทั้งสองทำให้เราอับอายและเกรงกลัวในเรื่องของอกุศลกรรมเท่านั้น เมื่อบุคคลประกอบด้วยหิริและโอตตปปะแล้ว ย่อมมีสำนึกในทางศีลธรรมที่แจ่มชัด บุคคลผู้เปี่ยมด้วยสำนึกในทางศีลธรรมย่อมไม่มีสิ่งใดที่จะต้องอับอายหรือเกรงกลัว

**หิริหรือ “ความ  
ละอาย” เป็นความ  
รู้สึกขะเขยงต่อ  
กิเลส**

หิริหรือ “ความละอาย” เป็นความรู้สึกขะเขยงต่อกิเลส เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามเจริญสติ จะพบว่ามีส่วนที่กิเลสสามารถแทรกซึมเข้ามาและทำให้ผู้ปฏิบัติตกเป็นเหยื่อของกิเลสได้ เมื่อกลับมีสติอีกครั้งก็จะรู้สึกเกลียดชังหรืออับอายที่เสียหายทำให้กิเลสไปทัศนคติที่มีต่อกิเลสแบบนี้คือ หิริ

**โอตตปปะ หรือ  
“ความเกรงกลัว”  
เป็นการเกรงกลัว  
ต่อผลของอกุศล-  
กรรม**

โอตตปปะหรือ “ความเกรงกลัว” เป็นการเกรงกลัวต่อผลของอกุศลกรรม หากผู้ปฏิบัติปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในความคิดอกุศลเป็นเวลานานๆ ระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ความก้าวหน้า

ในการปฏิบัติจะเป็นไปได้ซ้ำ หากผู้ปฏิบัติประกอบ  
อกุศลกรรมที่ครอบงำด้วยกิเลส ไม่ว่าจะเมื่อใดก็ตาม  
ก็จะเฝ้ากังวลถึงผลกรรมนั้นด้วยความทุกข์ เมื่อกลัว  
ผลของอกุศลกรรมก็จะระมัดระวังมากขึ้นในการ  
ตื่นตัวต่อกิเลสซึ่งจะคอยแทรกซึมเข้ามาเสมอ ใน  
ระหว่างนั่งกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติก็จะมีความมุ่งมั่นอยู่  
กับอารมณ์หลักด้วยดี

หิริ เกิดจากคุณธรรมและความซื่อตรงส่วน  
บุคคลโดยตรง ในขณะที่โอตตปปะมัทจะเกี่ยวเนื่อง  
กับคุณธรรมและชื่อเสียงของพ่อแม่ ครูอาจารย์  
และญาติมิตร

หิริทำหน้าที่ได้หลายวิธี ยกตัวอย่างเช่น  
ชายหรือหญิงที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาดี ไม่ว่าจะ  
เขาจะมาจากครอบครัวที่มีฐานะอย่างไร พ่อแม่ก็จะ  
อบรมสั่งสอนถึงคุณธรรมของมนุษย์ บุคคลเช่นนี้  
ย่อมคิดหน้าคิดหลังให้ดีก่อนที่จะประกอบอกุศล-  
กรรมใด ๆ เช่นปาณาติบาต พวกเขาจะคิดว่า “พ่อ  
แม่สอนให้เรามีเมตตาและรักเพื่อนมนุษย์ เราจะ  
ทำลายความเคารพตนเองโดยการยอมฟ่ายแพ้ต่อ  
ความคิดและความรู้สึกมุ่งทำลายอย่างนี้หรือ เราจะ  
ยอมฆ่าสัตว์อื่นในภาวะที่อ่อนแอโดยปราศจากความ  
เมตตาและการไตร่ตรองเช่นนี้หรือ เราจะยอมละทิ้ง  
คุณธรรมของเราแล้วหรือ” หากผู้ใดคิดทบทวนเช่น  
นี้ และตัดสินใจที่จะไม่ฆ่าได้ ก็นับว่าเป็นผู้ประกอบ  
ด้วยหิริ

อานิสงส์ของปัญญาหรือการเรียนรู้ก็อาจช่วยให้บุคคลละเว้นอกุศลกรรมได้ หากบุคคลใดได้รับการศึกษาและการอบรมมาดีแล้ว เขาผู้นั้นย่อมจะมีมโนธรรมสูง เมื่อถูกยั่วยุให้กระทำความผิดศีลธรรม เขาจะเห็นว่าการกระทำเช่นนั้นต่ำทรามเกินไป และเพิกเฉยต่อการยั่วยุนั้น ทิริยังอาจเจริญได้เมื่ออายุมากขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น บุคคลมักจะระลึกถึงศักดิ์ศรีของความเป็นผู้อาวุโสว่า “ฉันเป็นผู้ใหญ่แล้ว และรู้จักผิดชอบชั่วดี ฉันจะไม่ทำอะไรมิเหมาะสม เพราะฉันเคารพในเกียรติภูมิของตนเอง”

ทิริยังอาจเกิดจากความเชื่อมั่นอย่างกล้าหาญ เราอาจไตร่ตรองว่า อกุศลกรรมเป็นการกระทำของคนที่ย่อแอ ขลาด และขาดหลักการ คนที่มีความกล้าหาญและศรัทธาเชื่อมั่นจะยืนหยัดอยู่กับหลักการเสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น นี่เป็นคุณธรรมของวีรบุรุษที่ไม่ยอมให้ศักดิ์ศรีของตนต้องมัวหมอง

โอดตัดปยะ หรือความเกรงกลัวในเชิงมโนธรรม จะเกิดขึ้นเมื่อเราพิจารณาว่า พ่อแม่ เพื่อนฝูง และสมาชิกในครอบครัวจะต้องอับอายขายหน้าจากการทำชั่วของเรา คุณธรรมข้อนี้ยังเป็นการตั้งความปรารถนาที่จะไม่ทำลายคุณค่าสูงสุดของความ เป็นมนุษย์ด้วย

กรรมชั่วไม่อาจปิดบังได้ หากได้กระทำไปแล้ว บุคคลย่อมรู้อยู่แก่ใจ และยังมีผู้ที่สามารถอ่าน

ใจและสามารถมองเห็นและได้ยินสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นได้ หากเราว่ามีผู้เป็นเช่นนี้อยู่จริง ๆ ก็อาจลั้งเลที่จะก่อกรรมชั่วด้วยเกรงว่าผู้อื่นจะล่วงรู้ได้

หิริและโอตตปปะมีบทบาทที่สำคัญมากในชีวิตครอบครัว ด้วยคุณธรรมข้อนี้เองที่ทำให้พ่อแม่พี่น้อง ชายหญิงสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างบริสุทธิ์ หากมนุษย์ปราศจากมโนธรรมดังกล่าว ก็คงมีความสัมพันธ์ที่ไม่นับญาติกัน ซึ่งไม่ต่างอะไรจากสัตว์เดรัจฉาน

หิริ โอตตปปะ มีชื่อว่าเป็น “ธรรมคัมครองโลก”

นอกจากนี้ ยังได้ชื่อว่า *สุกฤธรรม* หรือธรรมที่บริสุทธิ์ เพราะเป็นคุณธรรมที่จำเป็นในการรักษาความประพฤติที่บริสุทธิ์ของคนในโลกนี้ ในทางตรงข้าม ความไร้ยางอายและความไม่เกรงกลัวผลของอกุศลกรรม มีชื่อว่า *กณฺหธรรม* หรือ

โลกปัจจุบันนี้มีปัญหามากมายที่เกิดจากการขาดคุณธรรมสองข้อนี้ ความจริงแล้ว หิริ โอตตปปะ มีชื่อว่าเป็น “ธรรมคัมครองโลก” ลองคิดถึงโลกที่ทุกคนเปี่ยมด้วยคุณธรรมสองข้อนี้เอาเถิด

นอกจากนี้ หิริและโอตตปปะยังได้ชื่อว่าเป็น *สุกฤธรรม* หรือธรรมที่บริสุทธิ์ เพราะเป็นคุณธรรมที่จำเป็นในการรักษาความประพฤติที่บริสุทธิ์ของคนในโลกนี้ *สุกฤธรรม* ยังอาจหมายถึงสีขาวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์ ในทางตรงข้าม ความไร้ยางอายและความไม่เกรงกลัวผลของอกุศลกรรม มีชื่อว่า *กณฺหธรรม* หรือธรรมดำ สีดำดูดซับความร้อนขณะที่สีขาวสะท้อนความร้อน ธรรมดำของความไร้ยางอายและไม่เกรงกลัวคำครหาเป็นตัวดูดซับตัวกิเลสได้ดีที่สุด เมื่อสิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่ ก็แน่ใจได้เลยว่า กิเลสจะถูกซึมซับอย่างชุ่มโชกเข้าสู่จิตใจ ในขณะที่หากเมื่อธรรมขาวปรากฏอยู่กิเลสก็จะถูกสะท้อนออกไป

ธรรมดำ ธรรมดำ  
ของความไร้ยางอาย  
และไม่เกรงกลัวคำ  
ครหาเป็นตัวดูดซับ  
ตัวกิเลสได้ดีที่สุด

มีการยกตัวอย่างในพระคัมภีร์ถึงลูกเหล็กสอง  
ลูก ลูกหนึ่งเคลือบด้วยมูลบุตร และอีกลูกหนึ่งร้อน  
แดง เมื่อมีคนให้ลูกเหล็กทั้งสองนี้แก่บุคคลใด เขาก็  
จะปฏิเสธลูกแรกเพราะมันน่าขยะแขยง และปฏิเสธ  
ลูกที่สองเพราะกลัวไหม้มือ การไม่ยอมรับลูกเหล็ก  
ที่เคลือบด้วยอุจจาระ เปรียบเหมือนคุณสมบัติของ  
hiri หรือจิตที่มีความละอาย การไร้คุณธรรมเป็นสิ่ง  
น่าขยะแขยงเมื่อเทียบกับการมีคุณธรรม การไม่  
ยอมรับลูกเหล็กร้อน เปรียบเหมือนโอดตัมปะ ได้แก่  
ความกลัวการกระทำชั่ว เพราะเกรงกลัวผลกระทบที่  
จะตามมา บุคคลย่อมรู้ว่าจะต้องตกนรกหรืออยู่ใน  
สภาวะทุกข์ยากลำบาก ดังนั้น จึงหลีกเลี่ยงอกุศล-  
กรรมบถทั้งสิบ ราวกับว่าพวกมันคือลูกเหล็กทั้งสอง

## ความอายและความกลัวที่ไร้ประโยชน์

ความละอายและความเกรงกลัวบางชนิด  
ไม่มีประโยชน์ อตมาเรียกว่า ความอายและความ  
กลัวจอมปลอม บางคนอาจรู้สึกอับอายหรือขวยเขิน  
ที่จะรักษาศีลห้า ฟังธรรม สนทนา หรือทำความ  
เคารพบุคคลซึ่งควรค่าแก่การเคารพ บางคนอาจ  
อายที่จะอ่านหนังสือเสียงดังหรือพูดในที่สาธารณะ  
บางคนกลัวการตำหนิจากผู้อื่น แต่ถ้าการตำหนินั้น  
มิได้เกี่ยวข้องกับการทำผิดมโนธรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่  
ควรอาย

มีการกระทำ ๔ อย่าง อันก่อให้เกิดประโยชน์  
และบุคคลไม่พึงอายที่จะทำ สิ่งเหล่านี้มิได้ระบุไว้ใน

พระไตรปิฎก แต่เป็นเรื่องราวโลกที่สามารถนำมา  
เป็นแนวทางปฏิบัติได้

*ประการแรก* บุคคลไม่พึงอายุในการประ-  
กอบการงานตามหน้าที่หรือทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต  
*ประการที่สอง* ไม่พึงอายุในการเข้าไปหาครูอาจารย์  
เพื่อขอความรู้หรือศึกษาวิชาชีพ หากอายุที่จะ  
กระทำแบบนี้เมื่อไรจะได้เรียนรู้ *ประการที่สาม* ไม่  
พึงอายุที่จะรับประทานอาหาร หากไม่สามารถทาน  
อาหารได้ก็จะอดตาย *ประการสุดท้าย* สามิและ  
ภรรยาไม่พึงอายุในการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดต่อกัน

ยังมีสิ่งที่ไม่ควรกลัวอย่างอื่นอีก เช่น กลัว  
ที่จะพบปะบุคคลสำคัญ เนื่องจากการพบนี้เป็นสิ่งที่  
จำเป็นในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

ชาวบ้านมักกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เมื่อเดิน  
ทางโดยรถไฟ รถประจำทาง หรือทางเรือ ในที่นี้  
อาตมาหมายถึงชาวบ้านที่อยู่ชนบทจริงๆ ผู้ซึ่งไม่  
เคยขึ้นรถหรือลงเรือโดยสารประจำทางเลย บุคคล  
ที่ขาดประสบการณ์เหล่านี้ กลัวแม้กระทั่งการใช้  
ห้องน้ำในระหว่างเดินทาง นี่คือการกลัวที่ไร้ประ-  
โยชน์ บางคนอาจกลัวสัตว์ เช่น สุนัข งู แมลง หรือ  
กลัวการไปในสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน บางคน  
กลัวเพศตรงข้าม หรือเกรงกลัวพ่อแม่ และครู  
อาจารย์มากเสียจนพูดไม่ออกหรือไม่กล้าเดินผ่าน  
หน้าท่าน ผู้ปฏิบัติบางคนกลัวการส่งอารมณ์กับ  
วิปัสสนาจารย์ พวกเขาเฝ้าอยู่นอกประตูรู้สึกพรัน-  
พริงราวกับกำลังรอพบหมอฟัน

เหล่านี้มิใช่หิริโอดตັปปะที่แท้จริงเลย องค์  
ธรรมทั้งสองเกี่ยวเนื่องกับอกุศลกรรมเท่านั้น บุคคล  
พึงกลัวเกรงกรรมชั่วและกิเลส เพราะหากถูกมัน  
ครอบงำแล้วจะไม่มีโอกาสรู้เลยว่ามันจะนำพาให้เรา  
ก่อกรรมชั่วที่เลวร้ายเพียงใด

**การระลึกถึงหิริและ  
โอดตັปปะ เป็นสิ่งที่  
ดีมาก ยิ่งคุณธรรม  
สองข้อนี้เข้มแข็ง  
เพียงใด ผู้ปฏิบัติ  
จะกระตุ้นความเพียร  
ในการเจริญสติง่าย  
ขึ้นเท่านั้น**

การระลึกถึงหิริและโอดตັปปะเป็นสิ่งที่ดีมาก  
ยิ่งคุณธรรมสองข้อนี้เข้มแข็งเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะ  
กระตุ้นความเพียรในการเจริญสติง่ายขึ้นเท่านั้น ผู้  
ปฏิบัติที่กลัวว่าจะปฏิบัติได้ไม่ต่อเนื่องก็จะพยายาม  
มากขึ้นในการสร้างความตื่นตัว

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสกับเทพบุตรว่า  
“ราชรถแห่งอริยมรรคอันงดงามนี้ มีหิริเป็นพนัก  
พิง” หากผู้ปฏิบัติมีหิริและโอดตັปปะเป็นพนักพิง ก็  
จะมีที่พิง ที่ยึด ที่นั่งพิง อย่างสบาย ในขณะที่เรา  
กำลังดำเนินไปสู่พระนิพพาน เช่นเดียวกับการที่ผู้  
โดยสารรถเสี่ยงกับอุบัติเหตุในการเดินทาง โยคีใน  
ราชรถแห่งอริยมรรคก็มีความเสี่ยงจากการปฏิบัติ  
เช่นกัน หากคุณธรรม (หิริโอดตັปปะ) นี้อ่อนแอ  
ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงภัยที่เกิดจากการขาดสติและเฉื่อย  
กับอันตรายต่าง ๆ ที่จะพึงตามมา

อาตมาขอให้ผู้ปฏิบัติจงเปี่ยมด้วยหิริและ  
โอดตັปปะ สามารถกระตุ้นความเพียรอย่างอาจหาญ  
จนสามารถเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ขอให้ผู้ปฏิบัติ  
จงก้าวหน้าอย่างราบรื่นและรวดเร็วในอริยมรรค  
ตราบจนบรรลุถึงพระนิพพาน

## สติเป็นเกราะคุ้มกำบังราชรถ

เพื่อให้การเดินทางสายธรรมะนี้ปลอดภัย ราชรถย่อมต้องมีตัวถัง ในสมัยพุทธกาล ราชรถทำด้วยไม้หรือวัสดุแข็งเพื่อป้องกันหอกและธนู ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ต่างทุ่มเททรัพยากรมากมาย ในการพัฒนาพาหนะหุ้มเกราะเพื่อใช้ในสนามรบ รถยนต์เองก็ใช้โลหะเป็นตัวถังเพื่อความปลอดภัย ทุกวันนี้เราสามารถขับรถไปไหนมาไหนได้ราวกับอยู่ในห้องที่สะดวกสบาย ปราศจากลม ความร้อน ความหนาว และแสงแดด เมื่อตัวถังรถคุ้มครองเรา จากธรรมชาติได้เป็นอย่างดี เราก็สามารถเดินทางได้อย่างสะดวกไม่ว่าฝนหรือหิมะจะตกอยู่ภายนอก รถหรือไม่ ตัวอย่างทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นหน้าที่ของ สติในการคุ้มครองผู้ปฏิบัติจากการโจมตีอันดุเดือด ของกิเลส สติเป็นเกราะปกป้องจิตให้ปลอดภัยเป็น สุขและสงบเย็น ทรานเท่าที่ สติยังคงตั้งมั่นอยู่ กิเลสก็จะไม่อาจ ่างกรายเข้ามาได้เลย

สติเป็นเกราะปก-  
ป้องจิตให้ปลอดภัย  
เป็นสุขและสงบ  
เย็น ทรานเท่าที่  
สติยังคงตั้งมั่นอยู่  
กิเลสก็จะไม่อาจ  
่างกรายเข้ามาได้  
เลย

การเจริญวิปัสสนา  
เป็นการทำสงคราม  
กับกิเลส ผู้ปฏิบัติ  
จำเป็นต้องมีเกราะ

ไม่มีผู้ใดเดินทางได้อย่างปลอดภัยในราชรถ แห่งอริยมรรคมีองค์แปดหากปราศจากเกราะ ป้องกันของสติ เมื่อราชรถเข้าสู่สงคราม เกราะนี้ จะเป็นตัวชี้ขาดความปลอดภัยของผู้โดยสาร การ เจริญวิปัสสนาเป็นการทำสงครามกับกิเลส ซึ่งมี อำนาจเหนือความเป็นไปของเรามาก่อนที่เราจะจำ ความได้ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีเกราะที่แข็งแกร่งเพื่อ คุ้มครองให้พ้นจากการโจมตีอันอำมหิตของกิเลส

ที่แข็งแกร่งเพื่อคุ้มครองให้พ้นจากการโจมตีอันอำมหิตของกิเลส

การเข้าใจว่ากิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเอาชนะมันได้ง่ายขึ้น กิเลสจะเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ทางอายตนะทั้งหก เมื่อใดขาดสติควบคุมที่ใดที่หนึ่งในหกทวารนี้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถตกเป็นเหยื่อของกิเลสได้ง่าย

ประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีของสติก็คือ ความบริสุทธิ์แจ่มใสของจิตและความสุข

การเข้าใจว่ากิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเอาชนะมันได้ง่ายขึ้น กิเลสจะเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ทางอายตนะทั้งหก เมื่อใดขาดสติควบคุมที่ใดที่หนึ่งในหกทวารนี้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถตกเป็นเหยื่อของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และกิเลสอื่น ๆ ได้ง่าย

เช่นเมื่อเกิดอาการเห็น รูปเข้ามากระทบกับประสาทตา หากรูปนั้นน่าพึงพอใจและผู้ปฏิบัติขาดสติ ตัณห์ก็จะเกิดขึ้น หากรูปนั้นไม่น่าปรารถนา ความรังเกียจจะเข้าสู่ใจ หากอารมณ์นั้นจิตซัดและเป็นกลาง ก็จะถูกกระแสของความหลงพัดพาไป แต่เมื่อสติดำรงอยู่ กิเลสจะไม่อาจเข้ามาในจิตสำนึกได้ เมื่อกำหนดรู้อาการเห็น สติให้โอกาสจิตทำความเข้าใจกับลักษณะที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีของสติก็คือ ความบริสุทธิ์แจ่มใสของจิตและความสุข ผู้ปฏิบัติสามารถประสบกับสิ่งเหล่านี้ได้ทันทีที่สติปรากฏขึ้น การปราศจากกิเลสคือความบริสุทธิ์ เมื่อมีความบริสุทธิ์ ความแจ่มใสและความสุขก็ตามมา จิตที่มีความบริสุทธิ์และสะอาดสามารถนำไปใช้งานได้ดี

ในการปรากฏของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากความระลึกรู้ อกุศลจิตมักเกิดขึ้นบ่อยกว่ากุศลจิตทันทีที่ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้ามาสู่จิตสำนึก บุคคลก็เริ่มก่อกรรมชั่ว ซึ่งจะให้ผลทั้งใน

**จิตที่มีความบริสุทธิ์  
และสะอาด สามารถ  
นำไปใช้งานได้ดี**

ชาตินี้และในชาติต่อไป การเกิดเป็นผลของกรรมประการหนึ่ง เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย ระหว่างการเกิดและการตาย สัตว์โลกย่อมก่อกรรมเพิ่มขึ้น ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ทำสังสารวัฏให้ดำเนินต่อไป ดังนั้น ความประมาทจึงนำไปสู่ความตาย เป็นสาเหตุของการตายทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า

ดังนั้น สติจึงเหมือนกับอากาศบริสุทธิ์ที่จำเป็นต่อชีวิต ทุกชีวิตที่หายใจต้องการอากาศบริสุทธิ์ หากต้องสูดอากาศที่มีมลพิษเข้าไปเป็นประจำ ไม่ช้าก็จะเป็นโรคและอาจตายได้ สติจึงมีความสำคัญพอๆ กัน จิตที่ปราศจากอากาศบริสุทธิ์ของสติ ไม่ช้าก็จะเป็นโรค หายใจแผ่วลง และสำลักกิเลสจนหายใจไม่ออก

คนที่หายใจเอาอากาศสกปรกเข้าไปอาจป่วยกะทันหัน และทุกข์ทรมานมากก่อนเสียชีวิต เมื่อขาดสติเราก็หายใจเอาอากาศที่มีพิษแห่งกองกิเลสเข้าไป แล้วก็ทุกข์ เมื่อพบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็ถูกเสียดแทง ด้วยความอยาก หากประสบอารมณ์ไม่น่าปรารถนาก็รู้สึกหมองไหม้ด้วยความรังเกียจเดียดฉันท์ หากพบว่าอารมณ์นั้นน่าอับอายก็จะรู้สึกว่าถูกเชือดเฉือนด้วยความทรนงในศักดิ์ศรี กิเลสมีหลายรูปแบบ แต่เมื่อมันเข้าสู่ใจเราแล้ว ให้ผลเหมือนกันคือความทุกข์ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถสกัดกั้นกิเลสมิให้เข้ามาได้เท่านั้น ความสบาย ความสงบ และความเป็นสุขอย่างบริสุทธิ์ของจิตจึงจะเกิดขึ้นได้

มลพิษบางประเภททำให้สิ่งมีชีวิตที่หายใจเข้าไปมีอาการมึนงง และเสียการทรงตัว บางประเภททำให้ตาย กิเลสก็เช่นเดียวกัน การจุใจของกิเลสบางครั้งไม่รุนแรง แต่บางครั้งอาจถึงตาย บางคนอาจมีอาการเคลิบเคลิ้มจากความสุขทางผัสสะ หรืออาจถึงตายด้วยเส้นเลือดในสมองแตก เพราะความโกรธ ความมัวเมาในกามอย่างรุนแรง สามารถประหารคนได้ การปล่อยตัวทำตามความโลภเป็นเวลานาน ๆ หลายปี ก็อาจทำให้เกิดโรคร้าย การโกรธหรือกลัวมาก ๆ ก็อาจทำให้ถึงตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็โรคหัวใจ นอกจากนี้กิเลสยังเป็นสาเหตุของโรคประสาทและจิตวิปลาสด้วย

ความจริงกิเลสมีอันตรายมากกว่าสารพิษที่อยู่ในอากาศ หากมีคนตายเพราะหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเจือปนเข้าไป สารพิษก็จะถูกทิ้งอยู่ในร่างที่ไร้วิญญาณนั้น แต่มลทินของกิเลสแปดเปื้อนไปถึงภพหน้า ไม่จำต้องเอ่ยถึงผลบที่เกิดขึ้นแก่สรรพชีวิตอื่นด้วย เมื่อจิตหายใจเอากิเลสเข้าไปเป็นผลให้ก่อกรรมซึ่งจะส่งผลในอนาคต

เมื่อจิตมีสติอยู่ทุก ๆ ขณะ จิตจะค่อย ๆ สะอาดขึ้น เช่นเดียวกับปอดของคนที่ยืดสูบบุหรี่ ที่ค่อย ๆ ขับซีแก่และสารนิโคตินที่ติดอยู่ในปอดออกมา จิตที่บริสุทธิ์สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย จากนั้นปัญญาก็มีโอกาสเกิดขึ้น กระบวนการบำบัตร์ักษา นี้เริ่มต้นด้วยสติ เมื่อการปฏิบัติมีรากฐานมาจากสติ และสมาธิที่ตั้งมั่น ผู้ปฏิบัติก็จะผ่านญาณระดับต่าง ๆ มีปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ในที่สุดอาจบรรลุถึงพระ

**จิตที่บริสุทธิ์สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย จากนั้นปัญญา ก็มีโอกาสดเกิดขึ้น**

นิพพานที่ซึ่งกิเลสจะถูกขุดรากถอนโคน ไม่มีสิ่ง  
แปลกปลอมหลงเหลืออีก

คุณค่าของสติจะเข้าใจได้ก็โดยผู้ที่ได้เคยรับ  
ประโยชน์จากสติมาแล้วในการปฏิบัติด้วยตนเอง  
เท่านั้น เมื่อบุคคลออกแรงพยายามสุดหัวใจเอา  
อากาศที่บริสุทธิ์เข้าไป สุขภาพดีที่เกิดขึ้นตามมาจะ  
เป็นสิ่งพิสูจน์คุณค่าของความพยายามนี้ ในทำนอง  
เดียวกันนักปฏิบัติที่ปฏิบัติได้ก้าวหน้ามากๆ หรืออาจ  
ถึงขั้นพระนิพพาน จะรู้ได้อย่างแท้จริงว่าสติมีประ-  
โยชน์เพียงใด

## สัมมาทิฏฐิเป็นสารถิ

สัมมาทิฏฐิจะเป็น  
แรงผลักดันรวมทั้ง  
กำหนดแนวทางการ  
พัฒนาของจิต  
ประดุจสารถิของ  
ราชรถ พระไตร-  
ปิฎกแจกแจกสัมมา  
ทิฏฐิ ๖ ประเภท

ไม่ว่าราชรถจะดีเลอเลิศสักเพียงไร หาก  
ปราศจากสารถิแล้วราชรถนั้นก็คงไปไหนไม่ได้ ใน  
ทำนองเดียวกัน พระพุทธองค์ตรัสอธิบายว่า สัมมา-  
ทิฏฐิจะเป็นแรงผลักดันรวมทั้งกำหนดแนวทางการ  
พัฒนาของจิต พระไตรปิฎกแจกแจกสัมมาทิฏฐิ ๖  
ประเภท ซึ่งในพระธรรมเทศนาครั้งนั้น พระพุทธ-  
องค์ทรงหมายเฉพาะการเห็นชอบที่เกิดขึ้นในขณะที่  
แห่งมรรคจิต การระลึกภูมิรรคญาณนี้ เป็นหนึ่งใน  
หลายๆ ญาณที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ซึ่งจะได้กล่าว  
ถึงต่อไป

## สัมมาทิฏฐิว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง

สัมมาทิฏฐิประการ  
แรกคือ *กัมมสกตา*

สัมมาทิฏฐิประการแรกคือ *กัมมสกตา* ได้แก่  
ความเห็นที่ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตน กรรม

ได้แก่ความเห็นที่  
ว่า ทุกคนมีกรรม  
เป็นของของตน

ความคิดว่าเราเป็น  
เจ้าของสิ่งต่างๆ  
เป็นเพียงภาพลวง  
ตา เพราะทุกสิ่งทุก  
อย่างล้วนไม่เที่ยง  
ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็น  
ธรรมดา กรรมจึง  
เป็นสิ่งเดียวในโลก  
นี้ที่เราเป็นเจ้าของ  
ได้จริงๆ การกระทำ  
ดีหรือไม่ดี จะติด-  
ตามเราไปตลอดใน  
สังสารวัฏ ก่อให้  
เกิดวิบากที่ดีและ  
ชั่วสอดคล้องกัน  
นอกจากนี้กรรมยัง  
ให้ผลทันทีต่อจิตใจ

กัมมสกตา สมมา-  
ทิฏฐิ จึงมีชื่อว่า  
“แสงสว่างของโลก”  
เพราะทำให้เรามอง  
เห็นและประเมิน  
ผลทางเลือกของ  
เราเองได้

ในที่นี้รวมทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว เรามีทัศนคติใน  
ความเป็นเจ้าของและการควบคุมวัตถุสิ่งของต่าง ๆ  
ซึ่งโดยแท้จริงแล้วเป็นเพียงภาพลวงตา เพราะทุก  
สิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา  
กรรมจึงเป็นสิ่งเดียวในโลกนี้ที่เราเป็นเจ้าของได้  
จริงๆ ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจว่า ไม่ว่าจะการกระทำ  
ดีหรือไม่ดีจะติดตามเราไปตลอดในสังสารวัฏ ก่อให้  
เกิดวิบากที่ดีและชั่วสอดคล้องกัน นอกจากนี้กรรม  
ยังให้ผลทันทีต่อจิตใจ คือก่อให้เกิดความสุข หรือ  
ความทุกข์ ขึ้นอยู่กับว่ากรรมนั้นเป็นกุศล หรืออกุศล  
ขณะเดียวกันกรรมก็ให้ผลในระยะยาวด้วย อกุศล-  
กรรมจะนำไปเกิดในอบายภูมิ กุศลกรรมนำไปสู่การ  
เกิดในสุคติภูมิ และกุศลกรรมที่สูงที่สุดทำให้หลุดพ้น  
จากสังสารวัฏโดยสิ้นเชิง

การมองโลกในลักษณะนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติมี  
พลังในการเลือกแนวทางในการดำรงชีวิต ดังนั้น  
กัมมสกตา สมมาทิฏฐิ จึงมีชื่อว่า “แสงสว่างของ  
โลก” เพราะทำให้เรามองเห็นและประเมินผลทาง  
เลือกของเราเองได้ การเข้าใจกรรมอย่างถูกต้อง  
เปรียบเหมือนชุมทางรถไฟซึ่งมีหลายทิศทางที่รถไฟ  
สามารถวิ่งไป หรือเหมือนกับสนามบินนานาชาติที่  
เชื่อมโยงกับจุดหมายปลายทางมากมาย เนื่องจาก  
เราก็เหมือนกับสัตว์ทั้งหลายที่ปรารถนาความสุข  
ความเข้าใจเรื่องกรรมจะทำให้เรามีแรงจูงใจอย่าง  
แรงกล้าที่จะประกอบกรรมดีมากขึ้นๆ รวมทั้ง  
ปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะนำมาซึ่งทุกข์  
ภัยในอนาคต

ความเข้าใจเรื่อง  
กรรมจะทำให้เรามี  
แรงจูงใจอย่างแรง  
กล้าที่จะประกอบ  
กรรมดีมากขึ้นๆ  
รวมทั้งปรารถนา  
ที่จะหลีกเลี่ยงพฤติ-  
กรรมที่จะนำมาซึ่ง  
ทุกข์ภัยในอนาคต

ความเห็นชอบประ-  
เภทที่สองนี้ได้แก่  
**ฉานสมาธิปฏิภาณ**  
เป็นความเห็นชอบ  
เกี่ยวกับฉานและ  
สมาธิขั้นต่างๆ เป็น  
ความรู้ที่เกิดในขณะ  
ที่ฉานทั้งแปดประ-  
เภทปรากฏ

ประโยชน์ของความ  
เห็นชอบเกี่ยวกับ  
ฉานมีสามประการ  
คือ **หนึ่ง** ขณะที่กำ-  
ลังจะสิ้นชีวิต หาก  
ผู้ปฏิบัติสามารถ  
รักษาสมาธิได้อย่าง  
เข้มแข็ง ก็จะได้ไป

การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้ทาน และการ  
รักษาศีลจะช่วยให้เราไปได้ไปเกิดในสภาพแวดล้อมที่ดี  
กุศลกรรมนี้ยังช่วยให้สัตว์โลกสามารถเดินทางไปสู่  
พระนิพพานด้วย

## สัมมาทิฏฐิเกี่ยวกับฉาน

เพื่อก้าวข้าม **กมมสกตาสมาธิปฏิภาณ** ไปอีก  
ขั้นหนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสมาธิ สมาธินี้ให้ผลทันที  
กล่าวคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างมีความสุข ต็มตัวอยู่  
กับอารมณ์กรรมฐาน ความเห็นชอบประเภทที่สองนี้  
ได้แก่ **ฉานสมาธิปฏิภาณ** เป็นความเห็นชอบเกี่ยวกับ  
ฉานและสมาธิขั้นต่าง ๆ เป็นความรู้ที่เกิดในขณะ  
ที่ฉานทั้งแปดประเภทปรากฏ ประโยชน์ของความ  
เห็นชอบเกี่ยวกับฉานมีสามประการ คือ **หนึ่ง** ขณะที่  
กำลังจะสิ้นชีวิต หากผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสมาธิได้  
อย่างเข้มแข็งก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลกและสามารถ  
ดำรงอยู่ในพรหมโลกได้เป็นเวลานานๆ หลายกัป  
หลายกัลป์ **สอง** ฉานยังเป็นพื้นฐานของการเจริญ  
วิปัสสนาที่เข้มแข็ง **สาม** ฉานยังเป็นพื้นฐานของ  
การเจริญอภิญาอีกด้วย

## การปูทางสำหรับญาณสูงสุด : การเจริญ วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ

การที่ผู้ปฏิบัติทุ่มเทเวลาและความเพียรมาก  
ที่สุดให้กับการเจริญสัมมาทิฏฐิประเภทที่สามให้เกิด  
ในตน คือ **วิปัสสนาสมาธิปฏิภาณ** เป็นความเห็นชอบที่  
เกิดจากวิปัสสนาญาณ เมื่อวิริยะ สติ ทิธี และโอด-

เกิดในพรหมโลก  
สอง ฌานยังเป็น  
พื้นฐานของการ  
เจริญวิปัสสนาที่  
เข้มแข็ง และ สาม  
ฌานยังเป็นพื้น-  
ฐานของการเจริญ  
อภิญญาด้วย

สัมมาทิฐิเป็นสิ่งที่  
เหนือกว่าความคิด  
เห็นธรรมดา เป็น  
ปัญญาญาณอันลึก-  
ซึ้งซึ่งเกิดขึ้นเอง  
จากการที่ผู้ปฏิบัติ  
มองสภาวะที่แท้จริง  
ของสิ่งต่างๆ เข้าไป  
ตรง ๆ

การประจักษ์ใน  
อนิจจัง ทุกขัง และ  
อนัตตา อันเป็น

ตัปปะ มีอยู่พร้อม วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นเองโดย  
ธรรมชาติ พึงจำไว้ว่า สัมมาทิฐิ เป็นสิ่งที่เหนือกว่า  
ความคิดเห็นธรรมดา สัมมาทิฐิเป็นปัญญาญาณ  
อันลึกซึ้งซึ่งเกิดขึ้นเองจากการที่ผู้ปฏิบัติมองสภาวะ  
ที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ เข้าไปตรง ๆ

ปัจจุบันนี้เมื่อผู้นำประเทศจะออกจากที่พำนัก  
ต้องมีการเตรียมการณ่มากมายก่อนที่ขบวนรถจะ  
เคลื่อนที่ออกไป กลุ่มเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย  
จะตรวจสอบว่าหนทางโล่งและปลอดภัยหรือไม่  
เจ้าหน้าที่บางคนตรวจดูระเบิด วางด่านกันฝูงชน  
ตามข้างถนน มอบหมายให้เจ้าหน้าที่จราจรประจำที่  
และลากรถที่อาจจอดขวางทางออกไป เมื่อทุกอย่าง  
พร้อมแล้ว ประมุขจึงจะออกจากที่พำนักมาขึ้นรถ  
ที่มีคนขับคอยทำอยู่

ในทำนองเดียวกัน บนหนทางแห่งอริยมรรค  
วิปัสสนาสัมมาทิฐิ เปรียบเหมือนกับตำรวจลับ  
การประจักษ์ใน อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะ  
แผ้วถางหนทางให้ปลอดโปร่งจากความยึดมั่นถือมั่น  
นานาประเภท รวมถึงความเห็นที่ผิด ๆ ทฤษฎีความ  
เชื่อส่วนตัว ความเข้าใจผิดและอื่นๆ การทำลาย  
ความยึดมั่นนี้เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น เมื่อการเตรียม  
การเบื้องต้นพร้อมแล้ว การเห็นแจ้งอริยมรรคก็จะ  
ปรากฏและขุดรากถอนกิเลสให้สิ้นไป

### กระบวนการดับทุกข์

ในหนทางสู่มรรคจิต วิปัสสนาญาณแต่ละขั้น  
จะทำลายความเห็นผิดหรือความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ

วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ  
จะแผ้วถางหนทาง  
สู่พระนิพพานให้  
ปลอดโปร่งจากความ  
ยึดมั่นถือมั่น และ  
ความเห็นผิดประ-  
เภทต่าง ๆ

สภาพธรรมที่แท้จริงของธรรมชาติ วิปัสสนาญาณ  
ขั้นที่หนึ่งแสดงให้เห็นว่า รูปและนามมีสภาพธรรมที่  
แตกต่างกันและชีวิตก็มีไช้อะไรอื่นนอกจากกระแส  
ของรูปและนามที่ไม่หยุดนิ่ง ณ จุดนี้ ผู้ปฏิบัติละสิ่ง  
ที่เป็นส่วนเกินของชีวิต ชำระความเห็นให้บริสุทธิ์  
ขึ้นโดยถอดถอนการปรุงแต่งบางอย่างที่เคยมี เช่น  
ทัศนะเกี่ยวกับชีวิตว่าเที่ยงและมีตัวตน

ในญาณขั้นที่สอง ความเข้าใจเหตุและผล  
ลบล้างความสงสัยที่ว่าสิ่งต่างๆ อาจเกิดขึ้นโดย  
บังเอิญ ผู้ปฏิบัติรู้ว่าความจริงมิใช่เช่นนั้น นอกจาก  
นี้ยังสามารถประจักษ์แจ้งโดยตรงว่าสภาวะธรรม  
ต่าง ๆ มิได้เกิดขึ้นจากเหตุภายนอก

เมื่อวิปัสสนาญาณมีความลุ่มลึกขึ้น ผู้ปฏิบัติ  
เห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ต่างๆ และประจักษ์ว่า  
ทุกอย่างที่เคยประสบพบมาและจะประสบต่อไปใน  
อนาคต ก็เป็นอนิจจังเช่นกัน จากพื้นฐานความ  
เข้าใจเรื่องความไม่เที่ยงถาวรและการแปรเปลี่ยน  
ของสิ่งต่างๆ ผู้ปฏิบัติก็จะระลึกได้เองว่าไม่มีที่สำหรับ  
หลบภัย ไม่สามารถพึ่งพาอะไรได้เลย ดังนั้นผู้ปฏิบัติ  
จึงพ้นจากความคิดผิดๆ ที่ว่าสามารถแสวงหาสันติสุข  
และเสถียรภาพอันถาวรได้จากวัตถุสิ่งใดในโลกนี้  
การถูกกดดันบีบคั้นด้วยสภาวะธรรมอันไม่เที่ยงต่าง ๆ  
นับว่าเป็นความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเช่นนี้  
จากกันขี้ของหัวใจเมื่อถึงญาณขั้นที่สาม

ความรู้สึกที่เกี่ยวเนื่องและติดตามมาจาก  
ความรู้สึกกลัวและกดดันอย่างลึกซึ้งนี้ก็คือ การ

ระลึกว่าไม่มีใครที่สามารถป้องกันหรือควบคุมการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งต่างๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติประจักษ์ชัดได้เองว่าไม่มีตัวตนในสิ่งใด ๆ ญาณทั้งสามลำดับหลังนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของวิปัสสนา สัมมาทิฏฐิ ซึ่งเชื่อมโยงกับอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยตรง

## การปรากฏของวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ

เมื่อวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิปรากฏขึ้น ราชรถก็พร้อมที่จะออกเดินทาง ราชรถจะเริ่มขยับและค่อยๆ เคลื่อนไปบนหนทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ถึงตอนนี้ผู้ปฏิบัติก็สามารถบังคับรถให้เคลื่อนไปได้ รถมิเกราะกำบังแล้ว พนักงานหลังม้านคง และคนขับก็นั่งเข้าที่เรียบร้อย ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ออกแรงบังคับล้อทั้งสองเบาๆ แล้วราชรถก็จะทะยานออกไป

ครั้นผู้ปฏิบัติมีญาณหยั่งรู้ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและดับไปเร็วขึ้นและชัดเจนมากขึ้น เห็นการเกิดดับจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งละเอียดยิ่งกว่าเศษเสี้ยววินาที ยิ่งการปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นก็จะเห็นการเกิดดับเร็วขึ้นและในที่สุดผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถมองเห็นการเกิดได้เลย ไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็จะเห็นการดับไปอย่างรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกเหมือนกับมีคนกระชากพรมใต้ฝ่าเท้าให้หายไปในพริบตา การดับนี้มีไฉ่สิ่งเลื่อนลอย แต่จะครอบคลุมชีวิตจิตใจทั้งหมดในขณะนั้น

เข้าใกล้จุดมุ่งหมายไปทุกขณะ หลังจากวิปัสสนา  
ญาณชั้นต่างๆ ผ่านไปแล้ว มรรคญาณก็จะเข้าแทนที่  
และนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่สถานที่ที่ปลอดภัยคือพระ  
นิพพาน

แม้เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว และกิเลส  
ไม่อาจกำเริบขึ้นมาได้ กิเลสยังมีได้ถูกประหารไป  
โดยสิ้นเชิง กิเลสอาจถูกกดข่มเอาไว้ แต่ก็ยังรอ  
คอยโอกาสที่จะกลับเข้ามากุมอำนาจอีกครั้ง

## เครื่องหมายสุดท้าย : การทำกิเลสให้ อ่อนแอและสิ้นไป

กิเลสจะถูกประหารโดยสิ้นเชิงในขณะที่อริย-  
มรรคสัมมาทิฐิเกิดขึ้นเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่าการประหารกิเลสหมายถึง  
ถึงอะไร กิเลสที่ได้เกิดขึ้นแล้วนั้นไม่สามารถถอด  
ถอนได้ เพราะเป็นอดีตไปแล้ว เช่นเดียวกับกิเลสที่  
ยังไม่ปรากฏก็ไม่สามารถทำลายได้ เนื่องจากยังไม่  
เกิดขึ้นในขณะนี้ แม้ในปัจจุบันขณะ กิเลสเกิดขึ้น  
แล้วก็ดับไป แล้วจะประหารกิเลสได้อย่างไร อนุสัย  
กิเลสหรือกิเลสที่ซ่อนเร้นอยู่ต่างหาก คือ สิ่งที่จะ  
ถูกกำจัดออกไป กิเลสมีสองประเภท ประเภทแรก  
สัมพันธ์กับอารมณ์ ส่วนอีกประเภทหนึ่งเกี่ยวกับ  
ความสืบเนื่องของขั้นหรือของรูปนาม กิเลสประ-  
เภทแรก จะเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยเอื้ออำนวย กล่าวคือ  
มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะธรรมทางกายหรือทางจิต

กิเลสมีสองประเภท  
ประเภทแรกสัมพันธ์  
กับอารมณ์ ส่วนอีก  
ประเภทหนึ่ง เป็น  
กิเลสที่นอนเนื่องฝัง

อยู่ในกระแสความรู้สึกของเราตลอดการท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ กิเลสประเภทแรก จะถูกกีดกันให้ห่างไกลได้เมื่อมีสติ กิเลสประเภทที่สองจะถูกประหารได้ก็ด้วยมรรคญาณเท่านั้น

และในขณะที่ไม่มีสติ หากมีอาการปรากฏขึ้นชัด แต่ผู้ปฏิบัติขาดสติในการกำหนดรู้การกระทบของอารมณ์กับจิต กิเลสซึ่งนอนเนื่องอยู่ก็จะปรากฏตัวออกมาให้เห็น แต่หากมีสติ สภาพธรรมขณะนั้นก็จะไม่เอื้ออำนวยให้กิเลสเกิดขึ้น และกิเลสก็จะถูกกีดกันให้อยู่ห่างไกล

กิเลสประเภทที่สอง เป็นกิเลสที่นอนเนื่องและถูกฝังอยู่ในกระแสความรู้สึกของเราตลอดการท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ กิเลสประเภทนี้จะสามารถประหารได้ด้วยมรรคญาณเท่านั้น

ในสมัยก่อนเวลามีคนป่วยเป็นไข้มาเลเรีย มีการรักษาด้วยยาสองขนาน คนไข้ที่เป็นมาเลเรียจะมีไข้ขึ้นสูงเป็นระยะ ๆ ประมาณทุก ๆ สองวันจะมีไข้สูงมากครั้งหนึ่ง และตามด้วยอาการหนาวสั่นอย่างฉับพลัน การรักษาขั้นแรกต้องทำให้อุณหภูมิที่สูงลดลงก่อน ทำให้คนไข้มีกำลังขึ้นและเชื้อโรคอ่อนแอลง ในที่สุดเมื่อวงจรของไข้สูงและอาการหนาวสั่นลดลงบ้างแล้ว หมอจะให้ยาอีกขนานหนึ่งที่ทำให้คนไข้หายขาด เมื่อคนไข้แข็งแรงขึ้นแล้ว และเชื้อโรคอ่อนแอลง เชื้อมาเลเรียก็ถูกกำจัดไปได้

วิธีการรักษาขั้นแรกเปรียบได้กับวิปัสสนาญาณ ซึ่งทำให้กิเลสอ่อนกำลังลง ส่วนยาเผด็จศึกก็คือมรรคญาณที่ทำหน้าที่ประหารกิเลสอย่างเด็ดขาด

อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่ กระบวนการรับรองเอกสารของทางราชการ ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนมาก

มาย กระบวนการนี้ต้องใช้เวลาานมาก เริ่มด้วยประชาชนต้องเข้าไปติดต่อประชาสัมพันธ์ที่ชั้นแรกของอาคาร จากนั้นเจ้าหน้าที่ก็จะส่งบุคคลนั้นขึ้นไปชั้นสองเพื่อรับเอกสารและไปติดต่อขอลายเซ็นอนุมัติจากฝ่ายหนึ่งสู่อีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อไปยื่นเอกสารเจ้าหน้าที่อีกฝ่ายหนึ่งก็จะขอให้กรอกแบบฟอร์มแล้วรอจนกระทั่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบลงนามตลอดทั้งวันประชาชนคนนั้นต้องติดต่อผ่านหน่วยงานต่างๆ จากชั้นหนึ่งไปอีกชั้นหนึ่ง กรอกแบบฟอร์มและรอรับลายเซ็นกว่าจะได้เอกสารทั้งหมดครบถ้วนต้องใช้เวลาานมาก ในที่สุด บุคคลผู้นั้นก็ขึ้นไปหาเจ้าหน้าที่สูงสุด และใช้เวลาเพียงเสี้ยววินาทีเพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้นั้นลงนามเอกสารได้รับการรับรองเป็นเอกสารที่ถูกต้องตามกฎหมายแล้ว แต่เขาผู้นั้นจำต้องผ่านขั้นตอนของราชการที่ยาวเหยียดเหล่านั้นก่อน

เช่นเดียวกับการปฏิบัติวิปัสสนา มีกระบวนการมากมาย แต่มรรคญาณเกิดเร็วกว่าเวลาที่เจ้าหน้าที่ระดับสูงผู้นั้นใช้ในการลงนามเสียอีก ถึงกระนั้นผู้ปฏิบัติต้องทำหน้าที่ของตนก่อน เมื่อทุกอย่างพร้อมมรรคญาณก็จะปรากฏและรับรองอย่างเป็นทางการว่ากิเลสได้ถูกประหารไปหมดสิ้นแล้ว

ช่วงแรกของวิปัสสนาญาณอาจเรียกได้ว่าเป็น “หนทางของคนทำงาน” ผู้ปฏิบัติต้องทำงานให้เสร็จโดยสมบูรณ์โดยไม่หลบเลี่ยง มรรคญาณเปรียบเหมือนเจ้านายสูงสุดทำหน้าที่สั่งการ เจ้านายคงไม่

อาจลงนามในกระดาษเปล่าที่ยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการทำงานเบื้องต้นอย่างสมบูรณ์ได้

## อริยมรรคและผลญาณ : ดับไฟและชโลมน้ำลงบนเก้าอี้แห่งกิเลส

สัมมาทิฐิประเภทที่สี่และห้าได้แก่มรรคญาณและผลญาณ

เมื่อวิปัสสนาญาณบริบูรณ์แล้ว มรรคญาณก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ติดตามด้วยผลญาณ ในภาษาบาลี สภาวจิตนี้เรียกว่า มรรค และผล องค์ประกอบของมรรคญาณ และผลญาณ ก็คือสัมมาทิฐิประเภทที่สี่และห้าจากทั้งหมดหกประเภท

อริยมรรคสัมมาทิฐิจะทำหน้าที่ประหารกิเลสที่จะนำเราไปเกิดในอบายภูมิ อริยผลสัมมาทิฐิ ทำให้กิเลสเย็นลงประดุจชโลมน้ำลงบนเก้าอี้ของกองไฟแห่งกิเลสที่ดับลงแล้ว

เมื่อเกิดมรรคญาณ อริยมรรคสัมมาทิฐิจะทำหน้าที่ประหารกิเลสที่จะนำเราไปเกิดในอบายภูมิ อันเป็นสภาวะที่ทุกข์ทรมาน ภัยเหล่านี้ได้แก่ นรก เตร็จฉาน เปרט และอสุรกาย ต่อจากนั้นผลญาณก็จะตามมาทันที ซึ่งส่วนหนึ่งก็คืออริยผลสัมมาทิฐิ ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่าญาณนี้ทำหน้าที่อะไร เพราะอนุสัยกิเลสได้ถูกประหารไปแล้ว ผลญาณสัมมาทิฐิทำให้กิเลสเย็นลง กองไฟแห่งกิเลสอาจจะมอดไปแล้ว แต่ก็ยังมีเก้าอี้ร้อน ๆ เหลืออยู่ ผลญาณสัมมาทิฐินี้ทำหน้าที่ชโลมน้ำลงบนเก้าอี้เหล่านั้น

## ปัจจเวกขณะสัมมาทิฐิ

ความเห็นชอบประเภทที่หกก็คือปัจจเวกขณะสัมมา-

ความเห็นชอบประเภทที่หก คือ ปัจจเวกขณะสัมมาทิฐิ ทำหน้าที่ทบทวนความรู้ที่ติดตามมาจากผลญาณและประสบการณ์นิพพาน ญาณนี้จะ

ทิฐิ ทำหน้าที่ทบทวนความรู้ที่ติดตามมาจากผลญาณและประสบการณ์นิพพาน มี ๕ ประการ ได้แก่ การเกิดมรรคญาณและผลญาณ นิพพานในฐานะที่เป็นอารมณ์ฯ หนึ่ง กิเลสที่ได้ถูกทำลายไปและส่วนที่ยังเหลืออยู่

ทบทวนสิ่งห้าประการ คือ การเกิดมรรคญาณและผลญาณ นิพพานในฐานะที่เป็นอารมณ์ฯ หนึ่ง กิเลสที่ได้ถูกทำลายไปและส่วนที่ยังเหลืออยู่ นอกจากนี้แล้วไม่มีหน้าที่สำคัญอื่นใด

สัมมาทิฐิประเภทแรก คือ กัมมสกตาสมาทิฐิ กล่าวว่าเป็นสิ่งถาวร กล่าวคือเป็นสิ่งที่จะไม่หายไปจากชีวิต โลกนี้อาจแตกสลายถูกทำลายไปแต่ยังคงมีสิ่งมีชีวิตซึ่งบางทีอาจจะอยู่ในอีกโลกหนึ่งก็ได้ที่มีความเห็นถูกต้องว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง

บุคคลที่ไม่พยายามแยกแยะความแตกต่างระหว่างกุศลกรรมและอกุศลกรรมย่อมตกอยู่ในที่มืดเปรียบเหมือนเด็กทารกที่เกิดมาตาบอด บอดมาตั้งแต่ในครรภ์ และมีตบอดเมื่อคลอดออกมาแล้ว หากทารกนี้โตขึ้น ก็ไม่มีทางมองเห็นพอที่จะช่วยเหลือตนเองได้ คนตาบอดและขาดผู้นำทาง ย่อมจะประสบกับอุบัติเหตุภัยมากมาย

ฆานสัมมาทิฐิ จะยังคงมีปรากฏอยู่เสมอตราบเท่าที่มีผู้ปฏิบัติธรรมและบรรลุนิพพาน แม้ในช่วงที่พระพุทธศาสนาไม่รุ่งเรืองก็ยังคงมีผู้เจริญสมาธิและเจริญนิพพานอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม ความเห็นชอบในส่วนที่เหลือจะคงอยู่ได้ก็ต่อเมื่อพระพุทธศาสนายังตั้งมั่นอยู่เท่านั้น นับแต่ครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์จนถึงปัจจุบัน คำสอนของพระพุทธองค์ยังรุ่งเรืองอยู่ ขณะนี้พระพุทธศาสนาเป็นที่รู้จักทั่วโลก

แม้ในประเทศที่มีได้นับถือพระพุทธศาสนา ก็ยังมีองค์กรหรือกลุ่มชนซึ่งมีหลักการที่มีรากฐานมาจากคำสอนของพระพุทธองค์ บุคคลที่พอใจเพียงความเห็นชอบในเรื่องของกรรมหรือมานเท่านั้น ยังไม่อาจได้รับแสงแห่งพระธรรมได้ เขาอาจได้รับความสว่างจากแสงทางโลก แต่มิใช่แสงของพระพุทธองค์ ความเห็นชอบอีกสี่ประเภทที่เหลือจากวิปัสสนาสัมมาทิฏฐิจนถึงปัจเจกเวกขณสัมมาทิฏฐิ เท่านั้นที่ประกอบด้วยแสงแห่งพระพุทธรธรรม

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถแยกอุปและนามออกจากกันได้ ก็จะหลุดพ้นจากทิฏฐิวิปลาสในเรื่องของตัวตน และมานของความมืดขั้นที่หนึ่งก็จะถูกถอดออกไป กล่าวได้ว่าแสงแห่งธรรมะได้เริ่มส่องสว่างผ่านเข้ามาถึงจิตสำนึกของผู้ปฏิบัติแล้ว แต่ก็ยังมีมานขั้นอื่น ๆ ที่ยังต้องถอดถอนออกไปอีก มานแห่งอวิชชาขั้นที่สองก็คือความเห็นที่ว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างไม่มีระเบียบและไม่มีเหตุผล มานนี้จะถูกยกออกไปเมื่อเกิดญาณหยั่งรู้ในเหตุและผล เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นเหตุและผลของสรรพสิ่ง แสงสว่างในจิตก็จะสว่างเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย ผู้ปฏิบัติไม่พึงประมาทในขั้นนี้ เพราะว่าจิตยังมีติดบอดด้วยอวิชชา คือ ความไม่รู้ใน อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพื่อกำจัดความมืดนี้ผู้ปฏิบัติพึงทำงานหนักอย่างไม่ย่อท้อ เผาดูอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ลับสติให้แหลมคม ทำสมาธิให้ตั้งมั่น แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

ณ จุดนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ไม่มีที่ใดให้หลบภัยจากสภาวะธรรมที่เป็นอนิจจังเช่นนี้ได้เลย ความเห็น

นี้ทำให้เกิดความผิดหวังอย่างแรง แต่แสงภายใน กลับสว่างเพิ่มขึ้นไปอีก ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ชัดเจนว่า สภาวธรรมทั้งหลายล้วนเป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ขณะนั้นเองมีเพียงมานพินเดียวที่เหลืออยู่ปิดบังไม่ให้ เห็นพระนิพพาน และจะถูกกำจัดไปได้ก็ด้วยอริยมรรคญาณเท่านั้น ตรงนี้แหละที่แสงแห่งพุทธธรรม จะส่องสว่างเจิดจ้าอย่างแท้จริง

หากผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสัมมาทิฏฐิได้ทั้งหกประการ ก็จะมี ความส่องใส ผู้ปฏิบัติจะไม่พราวจากแสงของปัญญาอีกเลย

หากผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสัมมาทิฏฐิได้ทั้งหกประการ จะมีความส่องใส ผู้ปฏิบัติจะไม่พราวจากแสงของปัญญาอีกเลย ไม่ว่าจะเดินไปทางใดในอนาคต ในทางตรงข้าม ปัญญาจะส่องแสงสว่างเจิดจ้าในตัวผู้ปฏิบัติตลอดการท่องเที่ยวที่เหลืออยู่ในสังสารวัฏ ในที่สุดจะมีแสงสว่างไสวที่สุดปรากฏขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอรหัตตมรรคอรหัตตผลซึ่งเป็นการบรรลุธรรมขั้นสุดท้าย

## การครอบครองราชรถ

“ใครก็ตาม ไม่ว่าจะชายหรือหญิงที่ครอบครองราชรถเช่นนี้และสามารถขับขึ้นไปด้วยดี ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะบรรลุถึงพระนิพพานโดยแน่แท้”

กล่าวกันว่า เมื่อเทพบุตรผู้เคยเป็นพระภิกษุมาก่อนองค์นั้นได้ฟังพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับราชรถ ท่านเข้าใจสิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสสอนและได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันทันที ท่านเข้าครอบครองราชรถอันบรรเจิดคืออริยมรรคมีองค์แปด ถึงแม้ว่าพุทธ-

ดำรงมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่อรหัตตผล ท่านยังไม่พร้อมสำหรับการบรรลุธรรมขั้นสุดท้าย บารมีของท่านมีเพียงพอที่จะเป็นผู้ถึงกระแสแห่งโสดาปัตติผลเท่านั้น

## ประโยชน์ของการเข้าถึงกระแส : การทำมหาสมุทรแห่งสังสารวัฏให้เหือดแห้ง

ในการบรรลุธรรมขั้นที่หนึ่งนี้ ผู้ปฏิบัติจะพ้นจากอันตรายที่จะทำให้ตกไปสู่อบายภูมิ พระสูตรกล่าวไว้ว่า กิเลสสามอย่างถูกประหารไป คือ มิจฉาทิฏฐิ วิจิกิจฉา และการยึดมั่นในการปฏิบัติที่ผิด

ในการบรรลุธรรมขั้นที่หนึ่งนี้ ผู้ปฏิบัติจะพ้นจากอันตรายที่จะนำไปสู่อบายภูมิ พระสูตรกล่าวไว้ว่า กิเลสสามอย่างถูกประหารไป คือ มิจฉาทิฏฐิ วิจิกิจฉา และการยึดมั่นในการปฏิบัติที่ผิด ในอรรถกถากล่าวว่า ความอิจฉาวิชยาและความตระหนี่ก็ถูกทำลายไปด้วย

คงจะไม่ใช่ไรที่จะสมมุติว่าเทพบุตรองค์นี้เคยได้ญาณที่ประจักษ์ในลักษณะของรูปและนามมาบ้างแล้วในชาติที่ท่านเป็นพระภิกษุ ในขณะที่ได้ดวงตาเห็นธรรมนี้ ท่านก็ปราศจากความเห็นผิดๆ ที่ว่า มีตัวตนภายในหรืออัตตา อย่างไรก็ตาม การละความเห็นที่ผิดนี้เป็นเพียงชั่วคราวจนกว่าจะได้เห็นพระนิพพานเป็นครั้งแรกเท่านั้น ที่ความเห็นจะเปลี่ยนไปอย่างถาวร ผู้ที่ได้บรรลุโสดาบันจะไม่เชื่อเรื่องของอัตตาอีกต่อไป

กิเลสประเภทที่สองที่ถูกประหารไปเกี่ยวข้องกับความเห็นผิดโดยตรง เมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง ก็ยากที่จะ

ตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ ว่าอะไรถูก อะไรผิด เหมือนกับ  
คนยืนอยู่บนทางสองแพร่ง หรือเหมือนกับคนที่  
ระลึกได้ในทันทีทันใดว่ากำลังหลงทาง ก็ต้องมีความ  
สงสัยว่าจะไปทางไหนดี ความสงสัยนี้อาจทำให้  
อ่อนเปลี้ยและหวั่นใจ

เมื่อผู้ปฏิบัติมองเห็นกระบวนการของเหตุ  
และผล ก็จะละทิ้งความสงสัยได้ชั่วคราว ผู้ปฏิบัติจะ  
เห็นว่าธรรมะเป็นของจริง จิตและกายเป็นสิ่งที่ตก  
อยู่ภายใต้เงื่อนไขแห่งเหตุและผล และไม่มีอะไรเลย  
ในโลกนี้ที่ไม่ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว อย่างไรก็ตาม  
ความลึ้นสงสัยนี้จะตั้งอยู่นานเท่าที่สติและ  
ญาณยังคงอยู่ ความศรัทธาที่ไม่หวั่นไหวในอานุภาพ  
และความจริงแท้ของพระธรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ  
บุคคลได้เดินไปจนสุดทางของอริยมรรคมีองค์แปด  
คือพระนิพพานแล้วเท่านั้น ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญรอย  
ตามพระบาทของพระพุทธองค์จนสุดหนทางแล้ว  
ก็จะมีศรัทธามั่นคงในพระพุทธองค์และพระอริยบุคคล  
อื่น ๆ ที่ได้ไปสู่จุดหมายตามแนวทางเดียวกันนี้

กิเลสอย่างที่สามที่พระโสดาบันผู้ถึงกระแส  
ละได้ก็คือ ความเชื่อในการปฏิบัติผิด ๆ ความเข้าใจ  
นี้คงพอจะมองเห็นได้ชัดในกรณีต่างๆ ไป และจะ  
สามารถเข้าใจได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น หากพิจารณา  
จากอริยสัจสี่ เมื่อผู้ปฏิบัติที่มีโอกาสเข้าถึงกระแส  
พระนิพพาน เริ่มเจริญมรรคมีองค์แปดให้เกิดขึ้นใน  
ตนเอง บุคคลเหล่านั้นจะเรียนรู้ที่จะเข้าใจอริยสัจ  
ข้อแรก กล่าวคือทุกสิ่งทุกอย่างไม่น่าพึงพอใจ รูป

และนามล้วนเป็นทุกข์ พัฒนาการเบื้องต้นของโยคี จะเริ่มจากการตามดูสิ่งต่างๆ ที่เป็นทุกข์ เมื่อประ-  
จักษ์แจ้งอริยสัจข้อแรกอย่างสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติก็จะ  
ประจักษ์แจ้งอริยสัจที่เหลืออีกสามประการโดย  
อัตโนมัติ กล่าวคือ การละตัณหาอันเป็นอริยสัจ  
ประการที่สอง การดับทุกข์เป็นอริยสัจประการ  
ที่สาม และการเจริญมรรคมืองค์แปดเป็นอริยสัจ  
ประการที่สี่

การเจริญมรรคใน  
เบื้องต้นที่ยังเป็น  
โลกียมรรคจะเกิดขึ้น  
ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติ  
ดำรงสติอยู่ เมื่อ  
ถึงจุดหนึ่งที่มรรค  
มีความแก่กล้าพอ  
ก็จะกลายเป็น  
โลกุตตรมรรค

มรรคมืองค์แปด  
เป็นหนทางเดียว  
เท่านั้นที่จะนำไปสู่  
พระนิพพาน ความ  
เข้าใจนี้มีความลุ่ม-  
ลึกมาก และจะเกิด  
ขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติ  
เท่านั้น

การเจริญมรรคในเบื้องต้นที่ยังเป็นโลกีย-  
มรรคจะเกิดขึ้นทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติดำรงสติอยู่ เมื่อ  
ถึงจุดหนึ่งที่มรรคมีความแก่กล้าพอก็จะกลายเป็น  
โลกุตตรมรรค ดังนั้นเมื่อได้บรรลุนิพพานเทพบุตร  
องค์นี้จึงระลึกได้ว่า การปฏิบัติของท่านเป็นวิธี  
เดียวเท่านั้นที่จะเข้าถึงพระนิพพาน ท่านประจักษ์  
ว่าท่านได้ประสบกับการดับทุกข์ที่แท้จริง อันเป็น  
สภาวะที่ปราศจากสิ่งปรุงแต่ง และรู้ว่าไม่มีนิพพาน  
อื่นนอกเหนือไปจากนี้ ผู้ปฏิบัติทุกคนจะมีความรู้สึก  
เหมือนกันเมื่อมาถึงจุดนี้

มรรคมืองค์แปดเป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะ  
นำไปสู่พระนิพพาน ความเข้าใจนี้มีความลุ่มลึกมาก  
และจะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น เมื่อมีความ  
เข้าใจดังนี้ พระโสดาบันหรือผู้ถึงกระแสพระนิพพาน  
ย่อมละทิ้งความยึดมั่นหรือความเชื่อในอานุภาพของ  
วิธีปฏิบัติอื่นๆ ซึ่งมีได้ประกอบด้วยองค์แปดแห่ง  
อริยมรรค

อรรถกถาได้กล่าวไว้ด้วยว่า ยังมีกิเลสอีกสองชนิดที่ถูกประหารไปด้วย ได้แก่ อิสสา หรือ ความริษยา ไม่ต้องการเห็นผู้อื่นเป็นสุขหรือประสบความสำเร็จ และ มัจฉริย หรือความตระหนี่ ซึ่งเป็นความไม่พึงพอใจที่เห็นคนอื่น ๆ เป็นสุขเสมอตน โดยส่วนตัวแล้ว อาตมาไม่เห็นด้วยกับอรรถกถาเหล่านี้ สภาวจิตดังกล่าวทั้งสองนี้ จัดอยู่ในหมวดของโทสะ คือความโกรธ หรือความรังเกียจผลลัทธิ มีคำกล่าวขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระสูตรว่า พระโสดาบันประหารกิเลสที่มีได้เกี่ยวข้องกับโทสะเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการเป็นพระโสดาบันได้ปิดประตูสู่อบายภูมิแล้ว ความอิจฉาและความตระหนี่ย่อมไม่มีกำลังมากพอที่จะทำให้พระโสดาบันไปเกิดใหม่ในอบายภูมิได้

มีอรรถาธิบายที่น่าสนใจในวิสุทธิมรรค ซึ่งมีได้เป็นส่วนหนึ่งของพระไตรปิฎก แต่ก็เป็นทีแค่รพอย่างสูง กล่าวไว้โดยอ้างอิงความในพระไตรปิฎกว่า พระโสดาบันอาจถูกครอบงำโดยความโลภ ความโกรธ และความหลง และยังอาจประกอบด้วยทิฏฐิและมานะได้ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากอริยมรรคญาณได้ประหารกิเลสซึ่งนำพาไปสู่อบายภูมิแล้ว เราอาจพอสรุปได้ว่า พระโสดาบันเป็นผู้ปราศจากกิเลสที่รุนแรงเพียงพอที่จะทำให้ไปเกิดในภพภูมิที่ตกต่ำดังกล่าว

นอกจากนี้ วิสุทธิมรรคยังได้ชี้ว่า พระโสดาบันสามารถทำมหาสมุทรอันกว้างใหญ่แห่งสังสารวัฏ

ให้เหือดแห้งลงได้ ตราบใดที่บุคคลยังไม่บรรลุนิพพาน  
 ในขั้นแรกก็จะต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏอันไม่มี  
 จุดเริ่มต้นอย่างไม่รู้จบ ขอบเขตแห่งสังสารวัฏนั้น  
 กว้างใหญ่นัก เราต้องเวียนว่ายตายเกิดครั้งแล้ว  
 ครั้งเล่า แต่พระโสดาบันจะเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติ  
 เท่านั้นก็จะบรรลุนิพพานได้ เราจึงพอจะกล่าวได้ว่า  
 มหาสมุทรแห่งสังสารวัฏได้เหือดแห้งลงแล้ว

อกุศลกรรมจะเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของ  
 อวิชชาและตัณหาเท่านั้น เมื่ออวิชชาและตัณหา  
 เหือดแห้งไปในระดับหนึ่ง โอกาสที่จะเกิดอกุศล  
 วิวาทหมายถึงการไปเกิดในอบายภูมิก็ย่อมลดลงไป  
 ด้วย เมื่อถูกจู่โจมอย่างไร้ความปราณีจากกิเลสอัน  
 ได้แก่ มิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับอัตตาตัวตนหรือความลังเล  
 สงสัยเกี่ยวกับมรรคมงคลแปดและกฎแห่งกรรม  
 เราไม่อาจทราบได้เลยว่าบุคคลจะประกอบกรรมชั่ว  
 ได้มากสักเพียงใด สิ่งเลวร้ายที่เขาจะกระทำย่อมนำ  
 เขาไปสู่อบายอย่างไม่ต้องสงสัย เมื่อปราศจากกิเลส  
 เหล่านี้ พระโสดาบันจะไม่ก่อกรรมชั่ว ซึ่งจะนำไปสู่  
 อบายภูมิอีกต่อไป ยิ่งไปกว่านั้น กรรมเก่าในอดีต  
 ของพระโสดาบันบุคคลซึ่งอาจนำไปสู่อบายก็จะ  
 เป็นอโหสิกรรมทันทีที่บรรลุนิพพาน พระ  
 โสดาบันจึงไม่ต้องหวาดกลัวความทุกข์อันรุนแรง  
 เช่นนี้อีกเลย

## อริยทรัพย์

คุณประโยชน์อีก  
 ประการหนึ่งของ

คุณประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเข้าสู่  
 กระแสพระนิพพาน คือ การได้อริยสมบัติเจ็ดประการ

การเข้าสู่กระแส  
พระนิพพาน คือ  
การได้อริยสมบัติ  
เจ็ดประการ ได้แก่  
ศรัทธา ศีล ทิริ  
โอดตตปปะ พาหุ-  
สัจจะ จาคะ และ  
ปัญญา

ศรัทธา คือความ  
เชื่อมั่นที่ยั่งยืนและ  
ไม่หวั่นไหวในพระ  
พุทธ พระธรรม และ  
พระสงฆ์

ศีล คือ ความบริสุทธิ์  
ของความประพฤติ  
ในที่นี่หมายถึง ศีลห้า

ทิริและโอดตตปปะ

อริยบุคคล คือ ผู้ที่หมดจดจากความชั่ว เป็นบุคคล  
ผู้ประเสริฐ เป็นผู้บรรลุนิพพานขั้นใดขั้นหนึ่งในการ  
บรรลุนิพพานสี่ระดับ อริยทรัพย์ดังกล่าวได้แก่ ศรัทธา  
ศีล ทิริ โอดตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา

อริยสมบัติประการแรก คือ ศรัทธา ได้แก่  
ความเชื่อมั่นที่ยั่งยืนและไม่หวั่นไหวในพระพุทธ  
พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นความเชื่อมั่นที่ไม่หวั่น-  
ไหว เพราะเกิดจากประสบการณ์และการประจักษ์  
แจ้งของตนเองโดยตรง อริยบุคคลไม่อาจถูกหลวงล่อ  
หรือถูกติดสินบนให้ละทิ้ง พระพุทธ พระธรรม พระ  
สงฆ์ได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการอันละมุนละม่อม การใช้  
เล่ห์เพทุบาย หรือการข่มขู่ใดๆ อริยบุคคลจะไม่มีวัน  
ยินยอมเพิกถอนความเชื่อมั่นนี้ได้เลย

อริยสมบัติประการที่สอง คือ ศีล ได้แก่  
ความบริสุทธิ์ของความประพฤติ ในที่นี่หมายถึง  
ศีลห้า กล่าวกันว่า พระโสดาบันจะไม่สามารถจงใจ  
ทำให้ศีลขาด และไม่สามารถคิดหรือกระทำอกุศล  
กรรมที่จะนำไปเกิดในอบายภูมิได้ พระโสดาบันจะ  
รอดพ้นจากกายทุจริตทั้งสาม จะเป็นผู้เว้นจากการ  
ประกอบวจีทุจริต หรือการเลี้ยวชีวิตมิชอบ อีกทั้ง  
ยังไม่มี ความเพียรในการปฏิบัติธรรมในวิถีทางที่ผิด  
อีกด้วย

อริยสมบัติประการที่สามและสี่ คือ ทิริและ  
โอดตตปปะ เราได้กล่าวถึงไปแล้ว ผู้ถึงกระแสพระ  
นิพพาน จะประกอบด้วยคุณธรรมทั้งสองอย่างแรง  
กล้า และจะไม่สามารถกระทำชั่วได้

พาหุสัจจะ (ความเป็นผู้ได้เรียนรู้มาก) หมายถึง ความรู้หลักการเจริญกรรมฐานและความเข้าใจที่เกิดจากการปฏิบัติ

จาคะ หมายถึง การละกิเลสทั้งหลายที่จะนำไปสู่อบายนุมิ รวมถึงการให้ทานโดยไม่ตระหนี่

ปัญญา หมายถึง วิปัสสนาญาณและปัญญา

สันติสุขส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างสูงสุด จะเกิดได้เนื่องจากเป็นอิสระจากความกลัว สันติภาพของโลกต้องเริ่มจากสันติสุขภายในจิตใจเท่านั้น

อริยสมบัติประการที่ห้า คือ พาหุสัจจะ (ความเป็นผู้ได้เรียนรู้มาก) หมายถึง ความรู้หลักการเจริญกรรมฐาน และความเข้าใจที่เกิดจากภาวปฏิบัติ พระโสดาบันนับว่าเป็นผู้รู้แจ้งวิธีดำเนินบนอริยมรรคมีองค์แปดสู่พระนิพพานอย่างแท้จริง

อริยสมบัติประการที่หก คือ จาคะ มักจะแปลกันว่า การบริจาคทาน แท้จริงแล้วหมายถึงการละ พระโสดาบันได้ละกิเลสทั้งหลายที่จะนำไปสู่อบายนุมิ นอกจากนี้ พระโสดาบันยังให้ทานโดยไม่ตระหนี่ ทานของท่านนั้นเป็นความโอบอ้อมอารีอย่างแท้จริงและต่อเนื่องอยู่เสมอ

อริยสมบัติประการสุดท้าย คือ ปัญญา หมายถึง วิปัสสนาญาณและปัญญา การเจริญกรรมฐานของพระโสดาบันจะปราศจากการกำหนดสติและเจริญสมาธิที่ผิดๆ พระโสดาบันจะเป็นอิสระจากกิเลสที่รุนแรงซึ่งอาจจะพลุ่งพล่านออกมาทางกาย วาจา หรือใจ และปราศจากความกลัวการเกิดในอบายนุมิ

สันติสุขส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างสูงสุด สันติสุขนี้จะเกิดได้เนื่องจากเป็นอิสระจากความกลัว หากบุคคลจำนวนมากสามารถมีสันติสุขเช่นนั้น หากคนทั้งหลายสามารถมีสันติสุขภายในใจจริงๆ เราคงพอจินตนาการได้ว่า จะมีผลดีต่อสันติภาพของโลกอย่างไร สันติภาพของโลกต้องเริ่มจากสันติสุขภายในจิตใจเท่านั้น

## พุทธบุตรที่แท้จริง

ประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเข้าถึงกระแสพระนิพพาน คือ ผู้ปฏิบัติจะกลายเป็นพุทธบุตรที่แท้จริง

ประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเข้าถึงกระแสพระนิพพาน คือ ผู้ปฏิบัติจะกลายเป็นพุทธบุตรที่แท้จริง คนจำนวนมากอาจมีความศรัทธาท่วมเทอย่างยิ่ง และสักการบูชาพระรัตนตรัยเป็นประจำทุกวัน แต่เมื่อสถานการณ์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป ย่อมเป็นไปได้เสมอที่บุคคลอาจละทิ้งศรัทธาได้ เขาผู้นั้นอาจเกิดในชาติใหม่โดยปราศจากศรัทธา ในชาตินี้เราอาจเป็นบุคคลที่น่าเคารพบูชาและมีจิตใจสูงส่ง แต่ในชาติใหม่เราอาจกลายเป็นคนเลวทราม ไม่มีสิ่งใดจะรับประกันได้เลยจนกว่าเราจะได้บรรลุธรรมขั้นแรกและได้เป็นพุทธบุตรอย่างแท้จริง

คำภาษาบาลีที่ใช้ในวิสุทธิมรรค คือ โอรส-บุตร ซึ่งหมายถึง ลูกผู้เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขที่แท้จริง คำว่า บุตร มักจะแปลว่า ลูกชาย แต่ความจริงเป็นคำที่มีความหมายทั่วไปถึงผู้เป็นลูก ซึ่งหมายถึงลูกหญิงด้วย

วิสุทธิมรรค ยังได้กล่าวด้วยว่า การเข้าถึงกระแสพระนิพพานนั้นมีคุณประโยชน์อีกนานัปการอันที่จริงนับไม่ถ้วน พระโสดาบันนั้นจะมีความเชื่อมั่นศรัทธาในพระธรรมอย่างไม่มีข้อแม้ มีความสนใจอย่างยิ่งยวดในการฟังธรรมะที่แท้จริง และจะสามารรถเข้าใจธรรมะอันลึกซึ้งที่ผู้อื่นเข้าใจได้ยาก เมื่อพระโสดาบันได้ฟังพระธรรมเทศนาที่แสดงไว้ดี ก็จะมีเมตตาด้วยปีติสุข

เนื่องจากได้เข้าถึง  
กระแสพระนิพพาน  
แล้วหัวใจของพระ  
โสดาบันจึงแนบแน่น  
อยู่กับพระธรรม ใน  
การปฏิบัติหน้าที่การ  
งานในทางโลก พระ  
โสดาบันจะเป็นเหมือน  
ดั่งแม่วัวที่กินหญ้า  
(ปฏิบัติหน้าที่ทาง  
โลก) พलगเฝ้าดู  
ลูกวัว (เฝ้าดูจิต)  
ไปด้วย

พระพุทธองค์ทรง  
สรุปไว้อย่างชัดเจน  
ว่า ความสำเร็จใน  
การเจริญภาวนา  
นั้นมีได้แบ่งแยก  
ด้วยเพศแต่ประ-  
การใด

และเนื่องจากได้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน  
แล้ว หัวใจของพระโสดาบันแนบแน่นจึงอยู่กับพระ  
ธรรม ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในทางโลก พระ  
โสดาบันจะเป็นเหมือนดั่งแม่วัวที่กินหญ้า (ปฏิบัติ  
หน้าที่ทางโลก) พलगเฝ้าดูลูกวัว (เฝ้าดูจิต) ไปด้วย  
แม้ว่าจิตใจของพระโสดาบันนั้นจะโน้มไปสู่ธรรมะ  
อยู่โดยปกติ พระโสดาบันก็จะไม่ปฏิเสธความรับ-  
ผิดชอบทางโลก นอกจากนี้ พระโสดาบันยังสามารถ  
รวมจิตเป็นสมาธิได้ง่ายมากหากมีความเพียรในการ  
เจริญภาวนาอย่างเหมาะสม เพื่อเดินทางต่อไปตาม  
อริยมรรค

## พาหนะที่ไม่มีวันพังทลายสำหรับทุกคน

พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้อย่างชัดเจนว่า  
ความสำเร็จในการเจริญภาวนานั้นมิได้แบ่งแยกด้วย  
เพศแต่ประการใด ไม่ว่าหญิงหรือชาย สามารถมั่น  
ใจได้ว่าราชรถนี้สามารถนำไปสู่พระนิพพานได้อย่าง  
แน่นอน ราชรถนี้เคยมีอยู่ในอดีตและยังมีอยู่ใน  
ปัจจุบันสำหรับทุก ๆ คน

ในยุคสมัยใหม่ เรามีพาหนะมากมายหลาย  
ประเภทที่ใช้ในการเดินทาง มีสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เกิด  
ขึ้นในวงการเดินทางขนส่งอยู่เสมอ มนุษย์สามารถ  
เดินทางบนบก ทางทะเล หรือในอากาศ คนธรรมดาๆ  
สามารถเดินทางรอบโลกได้โดยไม่ยากนัก มนุษย์ได้  
เดินทางขึ้นไปเหยียบดวงจันทร์มาแล้ว ยานอวกาศ  
มากมายเดินทางไปสู่ดวงดาวอื่นและไกลออกไปกว่า  
นั้นอีก

แต่ไม่ว่ายานอวกาศเหล่านี้จะไปได้ไกลสักเพียงไร ก็คงไม่อาจช่วยให้เราไปถึงพระนิพพานได้ หากมียานพาหนะใดที่ไปถึงพระนิพพานได้ อาตมาก็อยากจะมีไว้สักลำ อย่างไรก็ตาม อาตมายังไม่เคยได้ยินโฆษณาหรือว่ามีใครรับประกันว่ามียานวิเศษที่จะนำบุคคลไปสู่ความสันติอันสมบูรณ์ของพระนิพพานได้

ไม่ว่าวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจะมีความก้าวหน้าสักเพียงไร ก็ยังไม่อาจรับประกันได้ว่า ยานพาหนะที่ประดิษฐ์เลิศล้ำที่สุดจะปราศจากอุบัติเหตุโดยสิ้นเชิง อุบัติเหตุที่ทำให้ถึงแก่ชีวิตเกิดขึ้นทั้งบนบก ในทะเล ในอากาศ และในอวกาศ คนจำนวนมากเสียชีวิตด้วยเหตุนี้ อาตมามีได้หมายความว่า การเกิดอุบัติเหตุทำให้ยานพาหนะต่างๆ ไร้ประโยชน์ แต่หมายถึงเพียงว่า เราไม่อาจรับประกันความปลอดภัยของยานพาหนะเหล่านี้ได้ ยานพาหนะประเภทเดียวที่มีประกันภัยร้อยเปอร์เซ็นต์มีเพียงอริยมรรคมีองค์แปดเท่านั้น

รถยนต์สมัยใหม่มีมาตรฐานสมรรถนะและความปลอดภัยสูงมาก หากท่านร่ำรวย ท่านสามารถซื้อรถยนต์ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวก รวดเร็ว และหรูหราที่สุด ซึ่งจะพาท่านเดินทางไปในที่ต่างๆ เมื่อใดก็ได้ หากท่านไม่ร่ำรวย ท่านอาจขอกู้ยืมเงินเพื่อมาซื้อรถ หรือเช่ารถเก๋ง หรือรถสปอร์ตสักคันไว้เป็นเวลาสั้นๆ หรือไม่ก็นั่งรถโดยสารสาธารณะ แม้กระทั่งหากท่านยากจน ท่านก็อาจยืนข้างถนนและโบกรถเพื่อขอร่วมทางโดยสารไปกับรถคันอื่น

อย่างไรก็ตาม ไม่เป็นที่รับรองว่าการเดินทางนั้นจะราบรื่น แม้ว่ารถนั้นจะเป็นรถของเราเอง เราต้องนำรถไปเติมน้ำมัน ดูแลบำรุงรักษา ซ่อมแซมเวลาที่รถเสียหาย มีภาระต่างๆ มากมาย และยานพาหนะทุกชนิดก็ต้องถูกลากไปที่ที่กองขยะรถเก่าไม่วันใดก็วันหนึ่ง ยิ่งเราใช้งานมากเพียงใด รถของเรา ก็กลัววันถูกทิ้งเข้าไปมากเพียงนั้น

**ยานพาหนะสู่พระนิพพานไม่มีวันเสื่อมสลาย แต่ต้องสร้างด้วยตนเอง**

ดังนั้น จึงเป็นการดีกว่า ถ้าเราจะสร้างยานพาหนะไปสู่พระนิพพานด้วยวิธีการที่ล้าเลิศและมีมาตรฐานที่สูงส่งเช่นกัน เพราะยานพาหนะนี้จะไม่มีการเสื่อมสลาย จะเป็นการดีสักเพียงไรหากคนทั่วไปสามารถครอบครองยานพาหนะนี้ได้โดยง่าย หากใครก็ได้สามารถเป็นเจ้าของยานพาหนะสู่พระนิพพาน ลองคิดดูว่า โลกจะมีสันติสุขสักเพียงใด ยานพาหนะนี้ นำไปสู่สิ่งที่มีประมาณค่ามิได้ พระนิพพานไม่สามารถซื้อหาหรือเช่ามาได้ ไม่ว่าท่านจะร่ำรวยสักเพียงใดก็ตาม ท่านต้องออกแรงทำความเพียรเพื่อให้ได้มา พระนิพพานนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อท่านก็ต่อเมื่อท่านได้เป็นเจ้าของพระนิพพานเองเท่านั้น

**เบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาต่อหนทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน นอก**

ในโลกนี้ ยานพาหนะส่วนใหญ่ล้วนสร้างไว้เสร็จเรียบร้อยมาจากโรงงาน แต่ยานพาหนะสู่พระนิพพานนั้นต้องสร้างด้วยตนเอง เป็นอุปกรณ์ที่ต้องต่อเติมเอง เบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธา พระนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติบรรลุได้ และต้องมีศรัทธาต่อหนทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติต้องมีแรงบันดาลใจอันได้แก่ความปรารถนา

จากนี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีแรงบันดาลใจ อันได้แก่ความปรารถนาอย่างจริงใจและมุ่งมั่นที่จะเดินทางไปสู่จุดหมาย ผู้ปฏิบัติต้องลงทุนลงแรงใช้ความพยายามพากเพียรเจริญสติอย่างไม่ย่อท้อ ยืนหยัดภาวนาทุกๆ ขณะ

ทุ่มเทความเพียรเพื่อให้ล้อของยานนี้หมุนไป พยายามดำรงเกราะกำบังแห่งสติไว้ให้มั่นคง ตั้งมั่นอยู่ในทิริและโอดตัมปะ อันเป็นเสมือนนกพิงที่จะให้เราอิงอาศัย

อย่างจริงใจและมุ่งมั่นที่จะเดินทางไปสู่จุดหมาย แต่แรงบันดาลใจเพียงอย่างเดียวจะพาผู้ปฏิบัติไปไม่ได้ไกล นอกเสียจากผู้ปฏิบัติจะลงมือปฏิบัติจริงๆ ผู้ปฏิบัติต้องลงทุนลงแรง ใช้ความพยายามพากเพียรเจริญสติอย่างไม่ย่อท้อ ยืนหยัดภาวนาทุกๆ ขณะ เพื่อให้สมาธิเกิดขึ้นและปัญญาเจริญงอกงามและแก่กล้าโดยสมบูรณ์

หากอริยมรรคสามารถประกอบได้สำเร็จรูปเหมือนรถยนต์ที่มาจากสายการผลิตที่โรงงาน ก็คงจะดีไม่น้อย ทว่ามันมิได้เป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติที่น่าสงสารอย่างเรา ๆ จึงต้องลงมือสร้างยานนี้เอง เราต้องติดเครื่องมืออาวุธให้ตัวเองด้วยศรัทธาและความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย เราต้องตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติในทุกสถานการณ์ ฝ่าฟันความยากลำบาก ความเหนื่อยล้า ความเบื่อหน่าย และความตึงเครียดจากการดิ้นรนที่จะประกอบยานของเราขึ้นมาเอง เมื่อประกอบเสร็จแล้ว เราต้องทุ่มเทความเพียรเพื่อให้ล้อของยานนี้หมุนไป พยายามดำรงเกราะกำบังแห่งสติไว้ให้มั่นคง ตั้งมั่นอยู่ในทิริและโอดตัมปะ อันเป็นเสมือนนกพิงที่จะให้เราอิงอาศัยได้ ฝึกสัมมาทิฏฐิอันเป็นสารถิของเราให้ขับเคลื่อนไปตามทางที่ถูกต้อง ในที่สุด หลังจากที่ผ่านมาผ่านญาณลำดับต่างๆ ครบถ้วนแล้ว เราก็จะได้ครอบครองราชรถแห่งโสดาปัตติมรรค เมื่อราชรถดังกล่าวเป็นของเราแล้ว เราจะสามารถดำเนินสู่พระนิพพานได้อย่างสะดวกและง่ายดายเป็นอย่างยิ่ง

ได้ ผิดกลับมาทีฏฐิ  
อันเป็นสารถึของ  
เราให้ขับเคลื่อนไป  
ตามทางที่ถูกต้อง  
ในที่สุด หลังจากที  
ผ่านญาณลำดับต่างๆ  
ครบถ้วนแล้ว เรา  
ก็จะได้ครอบครอง  
ราชรถแห่งโสดา-  
ปัตติมรรค และเมื่อ  
ราชรถดังกล่าวเป็น  
ของเราแล้ว เราจะ  
สามารถและดำเนิน  
สู่พระนิพพานได้  
อย่างสะดวกและ  
ง่ายดายเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อราชรถแห่งการเข้าสู่กระแสพระนิพพาน  
ได้บรรลุเป้าหมายแล้ว ก็จะไม่มัววันเสื่่อมค่าหรือมี  
สมรรถภาพลดลง ซึ่งแตกต่างจากยานพาหนะอื่นๆ  
ที่มีอยู่ในโลกนี้ เราไม่ต้องหยอดน้ำมันเครื่อง ซ่อม-  
แซม หรือเปลี่ยนแปลงชิ้นส่วน ยิ่งใช้ก็ยิ่งแข็งแรง  
และมีความประณีตยอดเยี่ยมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้  
ยังเป็นยานพาหนะที่ปลอดภัยอุบัติเหตุอย่างสิ้นเชิง  
เมื่อเราเดินทางบนยานพาหนะนี้ รับประกันได้ว่าจะ  
มีความปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์เต็ม

ตราบเท่าที่เรามีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เราจะยัง  
ต้องเผชิญกับความขึ้นลงและความผันผวนของชีวิต  
นานัปการ บางครั้งอะไรๆ ก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น  
ด้วยดี แต่บางครั้งกลับต้องประสบกับความผิดหวัง  
ความท้อถอย ความทุกข์ และโศกน้สต่างๆ อย่งไร  
ก็ตาม ผู้ทีได้ครอบครองยานพาหนะสู่พระนิพพาน  
แล้วจะสามารถขับเคลื่อนผ่านเวลาแห่งความทุกข์  
ยากไปได้อย่างราบรื่น และไม่เสียสมดุลงนเกินไป  
ในยามทีมีความสุข ประตุสู่อบายได้ปิดตายลงแล้ว  
และบุคคลผู้นั้นสามารถดำเนินไปสู่พระนิพพานอัน  
เป็นที่ทีปลอดภัยภัยทั้งปวงได้ตลอดเวลา

เป็นไปไม่ได้ทีจะกล่าวสรรเสริญความเลิศล้ำ  
ของราชรถสู่พระนิพพานได้ทั้งหมด แต่ขอให้แน่ใจ  
ได้ว่า หากผู้ปฏิบัติสามารถสร้างและครอบครอง  
ยานนี้ได้โดยบริบูรณ์ จะได้พบกับความเต็มเปี่ยมที  
แท้จริงของชีวิต

ไม่เพียงคิดยอมพ่ายแพ้เป็นอันขาด ขอเพียง  
ทุ่มเทกำลังและความเพียรทั้งหมดที่มี พยายาม  
ประกอบ และมียานพาหนะนี้ไว้ในครอบครองให้  
จงได้

## ปิดประตูบาย

เมื่อประมาณกว่า ๒๕๒๕ ปีมาแล้ว พระ  
พุทธองค์ได้ประกาศให้โลกได้รู้จักราชรถคู่พระ  
นิพพาน อันเป็นราชรถแห่งพระธรรมเป็นครั้งแรก  
ในคราวที่ทรงแสดงปฐมเทศนา “ธัมมจักกัปปวัตตน-  
สูตร” หลังจากที่ได้ตรัสรู้

ก่อนที่พระพุทธรองค์จะเสด็จมาอุบัติขึ้นในโลก  
สัตว์โลกทั้งหลายตกอยู่ในความมืดมิดแห่งอวิชชา  
ไม่รู้จักริยมรรคมีองค์แปด ผู้ปลื้มตัวจากโลก  
อนาคาริก นักพรต นักปราชญ์ทั้งหลายล้วนมีความ  
คิดเห็น คาดคะเน และตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับสังขารธรรม  
ของตนเองไปต่าง ๆ นานา

ในเวลานั้น เช่นเดียวกับในขณะนี้ บางคน  
เชื่อว่า พระนิพพาน คือ ความสุขทางผัสสะทั้งหลาย  
จึงพยายามบำรุงบำเรอตนเองด้วยกามสุข บางพวก  
มองพฤติกรรมดังกล่าวด้วยความดูหมิ่นเหยียดหยาม  
และต่อต้านด้วยการทรมานหรือทำร้ายตนเอง พวก  
เขาละทิ้งความยินดีและความสุขสบายทางร่างกาย  
โดยมองว่านี่คือความเพียรอันประเสริฐ โดยรวม  
แล้วสัตว์โลกมีชีวิตอยู่ในความหลง ไม่มีหนทางเข้า  
ถึงสังขารธรรม ทำให้ความเชื่อและการกระทำเป็นไป

ตามยถากรรม ต่างคนต่างมีความคิดเห็นของตัวเอง และด้วยความคิดเห็นเช่นนั้น ก็ทำอะไรไปต่างๆ กัน มากมาย.

พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธการบำเรอตนเอง ด้วยกามสุข หรือการทำร้ายเบียดเบียนตนเอง วิธี ทางของพระองค์ตั้งอยู่ระหว่างทางอันสุดโต่งทั้งสอง เมื่อทรงประกาศอริยมรรคมีองค์แปดต่อเวไนยสัตว์ ศรัทธาที่แท้จริงอันมีรากฐานอยู่บนสัจจธรรมแห่ง ชีวิตจึงปรากฏขึ้นได้ กล่าวคือ เป็นความศรัทธาที่ ตั้งมั่นอยู่บนความเป็นจริง มิใช่เพียงแนวความคิด

เมื่อพระพุทธองค์  
ทรงประกาศอริย-  
มรรคมีองค์แปด  
พระองค์ทรงจุด  
ประกายให้อินทรีย์  
ทั้งห้า อันได้แก่  
ศรัทธา วิริยะ สติ  
สมาธิ และปัญญา  
เจริญขึ้นในหมู่ชน  
ความเข้าใจในสัจจ-  
ธรรมก็เริ่มปรากฏ  
ขึ้นในหัวใจของชาว  
โลก ทำให้สามารถ  
เข้าถึงอิสรภาพและ  
สันติสุขอันแท้จริง

ศรัทธามีพละานุภาพยิ่งใหญ่ต่อจิตสำนึกของ แต่ละบุคคล ศรัทธาจึงเป็นหนึ่งในอินทรีย์ทั้งห้า เมื่อ มีศรัทธา วิริยะก็จะเกิดขึ้นได้ ศรัทธากระตุ้นให้เกิด แรงบันดาลใจในการเจริญภาวนา และเป็นบาทฐาน ของธรรมะอื่นๆ ทั้งหมด เช่น สมาธิ และปัญญา เมื่อพระพุทธองค์ทรงประกาศอริยมรรคมีองค์แปด พระองค์ทรงจุดประกายให้อินทรีย์ทั้งห้าเจริญขึ้นใน หมู่ชน ความเข้าใจในสัจจธรรมก็เริ่มปรากฏขึ้นใน หัวใจของชาวโลก ทำให้สามารถเข้าถึงอิสรภาพและ สันติสุขอันแท้จริง

อาตมาขอให้ศรัทธาในการปฏิบัติของทุกท่าน จงเป็นศรัทธาที่จริงใจ และลึกซึ้ง และเป็นรากฐาน ให้ทุกท่านบรรลุความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง





พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตา  
ภิกขุสงฆ์ บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุได้  
๗ ปี ณ หมู่บ้านที่ห่างไกลในชนบท  
ประเทศสหภาพพม่า ท่านเป็นผู้ที่มี  
ชื่อเสียงว่ามีความสามารถเป็นอย่างสูง  
ในการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตาม  
แบบอย่างของพระอัครกัมมัญฐานาจริยะ  
มหาเถรสมาคม ผู้ซึ่งได้นำเทคนิคในการ  
เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่ง  
วิสุทธิมรรคอรรถกามาเผยแผ่และ  
สั่งสอนอย่างจริงจัง พระอาจารย์ อุ  
บัณฑิตา อบรมวิปัสสนากรรมฐานให้  
แก่ศิษยานุศิษย์จากประเทศอินเดีย  
วิปัสสนากรรมฐานอันลุ่มลึก ตลอดจน  
การศึกษาทางปริยัติธรรมโดยละเอียด  
เป็นเวลายาวนานกว่า ๖๐ ปี ท่านเริ่ม  
อบรมวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
แก่ผู้สนใจใฝ่ธรรมตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๔  
และได้เดินทางไปยังประเทศในแถบเอเชีย  
ยุโรป ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา  
เพื่อควบคุมดูแลการอบรมวิปัสสนา  
กรรมฐานหลักสูตรต่างๆ ปัจจุบัน  
ท่านเป็นเจ้าของวัดบัณฑิตาราม  
(เขตตองโกงสาสนขิตดา) เมืองร่างกุ้ง  
ประเทศสหภาพพม่า และยังคงอบรม  
สั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่บรรพชิต  
และฆราวาสทั้งชาวเอเชียและชาวตะวันตก  
เป็นจำนวนมาก