

ธรรมบรรยายฉบับย่อ

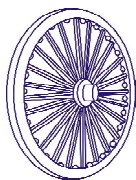
(The Discourse Summaries)

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดทำโดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
การให้ธรรม ชำระการให้ทั้งปวง



ขอมอบแต่

จาก

ธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน (ฉบับย่อ)

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

แปลจาก The Discourse Summaries

เรียบเรียงโดย วิลเลียม ฮาร์ท (William Hart)

ISBN : 974-94620-5-x

มูลนิธิ อนุญาตให้นำหนังสือ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบ
อื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบนทีกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
 2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
 3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ตักแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ
- ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

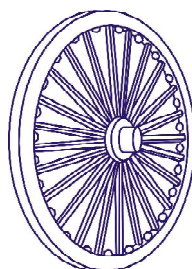
โทร. 0-2993-2711 (ในเวลาราชการ)

อีเมล : dhamma.th@gmail.com

เว็บไซต์ : www.thai.dhamma.org

ธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน
(ฉบับย่อ)

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



สุทธิ ชโยดม แปลและเรียบเรียง

จัดทำโดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

คำชี้แจงในการพิมพ์

ธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน (ฉบับย่อ) ที่รวบรวมพิมพ์ไว้นี้ ได้แปลมาจากหนังสือ "The Discourse Summaries" ซึ่งเป็นหนังสือที่วิลเลียม ฮาร์ท (William Hart) ได้เรียบเรียงย่อบทธรรมบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า จากการทำท่านได้บรรยายไว้ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐานขั้นพื้นฐาน 10 วันเพื่อเผยแพร่แก่คนทั่วไป นอกจากนี้ผู้จัดทำยังได้นำเอาปาฐกถาธรรมที่ท่านได้แสดงไว้ ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2 ครั้ง มารวมพิมพ์ไว้ในเล่มนี้ด้วย

ธรรมบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้ามีรากฐานมาจากพุทธธรรมของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยท่านได้ใช้วิธีการถ่ายทอดที่มีลักษณะเป็นเหตุ-ผล สอดคล้องกับกาลสมัย ช่วยให้สรรพธรรมของธรรมะมีความลึกซึ้ง ตี๋มต่ำ และมีพลังปลุกฝังศรัทธาให้แก่ผู้อ่านหรือผู้ฟัง ให้เข้าใจในพุทธศาสนาและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดียิ่งขึ้น

การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นคู่มือ
สำหรับผู้ที่ จะเข้ารับการศึกษาอบรม ตลอดจนเพื่อเผยแพร่ธรรมะ
และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางเวทนานุปัสสนา
สติปัฏฐานตามวิธีการสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งได้ถ่ายทอด
มาจากบูรพาจารย์ในอดีตอันยาวนาน ให้แพร่หลายออกไป
ในหมู่สาธุชนชาวไทย เพื่อช่วยเสริมความรู้และทัศนคติของท่าน
ผู้สนใจด้านนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

ขอธรรมะอันบริสุทธิ์จงแผ่กระจายไปทั่วโลก เพื่อยัง
ประโยชน์ต่อสรรพชีวิตทั้งหลาย

ขอสรรพชีวิตทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน

สารบัญ

ธรรมบรรยายวันที่ 1..... 1

- ความยากลำบากในเมืองต้น
- วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีนี้
- ทำไมจึงใช้อานาปานสติเป็นจุดเริ่มต้น
- ธรรมชาติของจิต
- สาเหตุของความยากลำบากและวิธีการที่จะจัดการกับความยากลำบากนั้น
- อันตรายที่ต้องหลีกเลี่ยง

ธรรมบรรยายวันที่ 2..... 14

- คำนิยามของบาปและบุญ
- อริยมรรคมีองค์ 8
- ศีลและสมาธิ

ธรรมบรรยายวันที่ 3..... 24

- อริยมรรคมีองค์ 8
- ปัญญาแบ่งออกเป็น 3 อย่าง ได้แก่
ปัญญาซึ่งเกิดจากการฟัง การเล่าเรียน
ปัญญาซึ่งเกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล

และปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติภาวนา

- กลาปะประกอบด้วยธาตุ 4
- ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- การทะลวงผ่านม่านบังตาของสมมติสังขะ

ธรรมบรรยายวันที่ 4.....36

- คำถามเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนา
- กฎแห่งกรรม : ความสำคัญของมโนกรรม
- นามประกอบด้วยวิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร
- การดำรงสติสัมปชัญญะและอุเบกขา คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์

ธรรมบรรยายวันที่ 5.....51

- อริยสัจ 4 : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
- ลูกโซ่แห่งการเกิดที่อาศัยกันและกัน

ธรรมบรรยายวันที่ 6.....63

- ความสำคัญในการเจริญสติและอุเบกขาต่อเวทนาต่างๆ
- ธาตุ 4 และความเกี่ยวข้องกับเวทนา
- เหตุ 4 ประการที่ก่อให้เกิดรูป
- นิวรณ์ 5 อันมีความพอใจในกามคุณ ความพยาบาทคิดร้าย ความหดหู่ซึมเซาว่างเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลึกลับสงสัย

ธรรมบรรยายวันที่ 7.....75

- ความสำคัญของการวางอุเบกขาต่อความรู้สึกทั้งละเอียดและหยาบ
- ความต่อเนื่องในการเจริญสติ
- มิตรทั้ง 5 หรือพละ 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ธรรมบรรยายวันที่ 8.....89

- กฎของการสั่งสมและการทวนกลับ
- กฎแห่งการจัดสังขาร
- อุเบกขาคือคุณธรรมอันสูงสุด
- อุเบกขาจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
- การวางอุเบกขาเป็นหลักประกันความสุขในอนาคต

ธรรมบรรยายวันที่ 9.....101

- การประยุกต์เทคนิคมาใช้ในชีวิตประจำวัน
- บารมี 10

ธรรมบรรยายวันที่ 10.....114

- ทบทวนเทคนิคการปฏิบัติ

ธรรมบรรยายวันที่ 11.....130

- เราจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรภายหลังจากจบหลักสูตรฝึกอบรม

วิปัสสนากรรมฐาน : ศิลปะในการดำเนินชีวิต.....	139
(การบรรยายธรรม ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์ฯ ครั้งที่ 1)	
คำถาม-คำตอบ.....	160
สัมปชัญญะ.....	168
(การบรรยายธรรม ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์ฯ ครั้งที่ 2)	

ประวัติย่อของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ท่านอาจารย์สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานผู้มีชื่อเสียงมากที่สุดท่านหนึ่งของโลก การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางของท่านเป็นที่นิยมแพร่หลายมาก จนกระทั่งมีศูนย์ฝึกอบรมในแนวทางนี้มากกว่า 100 ศูนย์ในทุกทวีปทั่วโลก ทั้งยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ เอเชีย แม้กระทั่งในกาฬทวีป นอกจากนี้ยังมีการจัดการฝึกอบรมตามสถานที่ชั่วคราวต่างๆ ตามแต่จะได้รับการร้องขออีกด้วย

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นชาวอินเดียที่เกิดในประเทศพม่า เดิมเป็นนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จมาก เมื่ออายุได้ 31 ปี ท่านได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงของพม่า คือท่านอาจารย์อุบาชิน ตามคำแนะนำของเพื่อนของท่าน คือท่านอุชานตุน อดีตประธานศาลฎีกาพม่าและประธานสมาคมพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลกผู้ล่วงลับไปแล้ว ท่านได้รับการฝึกสอนภายใต้การดูแลเอาใจใส่ของท่านอาจารย์อุบาชิน

เป็นเวลาถึง 14 ปี

วิธีปฏิบัติในแนวทางนี้เป็นการปฏิบัติแบบเวทนานุปัสสนา ซึ่งได้สืบทอดกันมาแต่ครั้งพุทธกาล โดยพระโสณเถระและพระอุตตรเถระเป็นผู้นำมาเผยแพร่ในดินแดนสุวรรณภูมิ และได้รับการรักษาให้บริสุทธิ์ในรูปแบบดั้งเดิมด้วยความเคร่งครัดอย่างยิ่งยวด โดยถ่ายทอดกันอยู่ในวงแคบจากครูถึงศิษย์ เฉพาะในหมู่สงฆ์ที่ใฝ่ใจในการปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น จนกระทั่งถึงพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเป็นที่เคารพนับถืออย่างกว้างขวางยิ่งในประเทศพม่า ในความสามารถทั้งทางปริยัติและปฏิบัติของท่านคือพระญาณธช หรือที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนาม เลติชายาดอร์ ท่านได้นำวิธีการปฏิบัตินี้มาถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ที่เป็นคฤหัสถ์ จนกระทั่งตกทอดมาถึงท่านอาจารย์อุบาخين

ท่านอาจารย์อุบาخينมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะนำพระธรรมรัตนะกลับคืนสู่อินเดีย ท่านกล่าวว่า ประเทศพม่าเป็นหนี้บุญคุณอย่างล้นพ้นต่ออินเดีย ในการที่ได้รับวิธีการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์จากประเทศอินเดีย และบัดนี้ก็ถึงเวลาที่ชาวอินเดียควรจะได้รับสมบัติอันล้ำค่านี้กลับคืนไป และเผยแพร่ต่อไปเพื่อประโยชน์สุขของมนุษยชาติทั้งมวล

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นผู้ที่ได้รับมอบภารกิจนี้ ในปี พ.ศ.2512 ท่านได้เดินทางไปสู่ดินแดนแห่งบรรพบุรุษของท่าน และได้ร่อนเร่ไปสอนวิปัสสนาตามที่แตกต่างกันไปทั่วประเทศ

อินเดีย ศิษย์รุ่นแรกของท่านมีจำนวนเพียง 14 คน แต่เวลาที่ผ่านไป 26 ปี ท่านได้พิสูจน์ให้ผู้คนที่ทั้งหลายเห็นความมหัศจรรย์แห่งการปฏิบัติภาวนาตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงสอน ซึ่งสามารถยังผลให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ทันที ด้วยเหตุนี้ชาวอินเดียจำนวนมากจึงพากันมาฝึกปฏิบัติกับท่าน และเมื่อได้ผลดี ก็บอกต่อๆ กันไป เมื่อปี พ.ศ.2519 ศูนย์ฝึกอบรมวิปัสสนาศูนย์แรกชื่อว่า ธรรมศิริ ก็ได้ถือกำเนิดขึ้นที่เมืองอิกัตปุรี รัฐมหาราษฏร์ ติดตามด้วยศูนย์ปฏิบัติที่เมืองไฮเดอราบัด และหลังจากนั้นอีกไม่นานก็มีการจัดตั้งขึ้นอีกแห่งหนึ่งที่เมืองชัยปุระ รัฐราชสถาน

การสอนการปฏิบัติตามสถานที่ปฏิบัติชั่วคราวต่างๆ ก็ยังคงดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง เช่นเดียวกับที่ศูนย์ปฏิบัติถาวร ซึ่งได้มีการจัดตั้งขึ้นทั้งในอินเดียและประเทศอื่นๆ เพื่อสอนการปฏิบัติในแนวทางนี้โดยเฉพาะ ด้วยความกระตือรือร้นของบรรดาศิษย์ที่ปรารถนาจะให้เพื่อนมนุษย์ได้มีโอกาสสัมผัสพระธรรมอันบริสุทธิ์ เพื่อการดับทุกข์เช่นเดียวกับตน ปัจจุบันมีศูนย์วิปัสสนาที่เปิดสอนการปฏิบัติในแนวทางนี้ตลอดทั้งปอยู่ทั่วโลก 100 กว่าศูนย์

สำหรับในประเทศไทยมีศูนย์ปฏิบัติธรรมอยู่ 6 แห่งด้วยกัน คือ ธรรมกมล ที่จ.ปราจีนบุรี ธรรมอาภา ที่จ.พิษณุโลก ธรรมธานี ที่จ.กรุงเทพฯ ธรรมสุวรรณา ที่จ.ขอนแก่น ธรรมกาญจนา ที่จ.กาญจนบุรี และ ธรรมสีมันตะ ที่จ.ลำพูน



ธรรมบรรยายวันที่ 1

- ความยากลำบากในเบื้องต้น
- วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีนี้
- ทำไมจึงใช้อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) เป็นจุดเริ่มต้น
- ธรรมชาติของจิต
- สาเหตุของความยากลำบากและวิธีการที่จะจัดการกับความยากลำบากนั้น
- อันตรายที่ต้องหลีกเลี่ยง

วันแรกนี่จะเป็นวันที่ยากลำบาก เต็มไปด้วยความไม่สะดวกสบายนานาประการ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะความไม่คุ้นเคยกับการที่ต้องนั่งตลอดวันเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน แต่ส่วนใหญ่แล้วความลำบากคงเกิดจากการที่ให้สังเกตดูแต่เฉพาะลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว

ถ้าในระหว่างที่นั่งสังเกตดูลมหายใจอยู่นั้น เราได้รับ

อนุญาตให้สวดมนต์ หรือได้รับอนุญาตให้บริการมเชื้อของ
 เทพเจ้าอันศักดิ์สิทธิ์องค์ใดองค์หนึ่ง หรือได้รับอนุญาตให้สร้าง
 จินตนาการให้จิตจดจ่ออยู่ที่รูปของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง
 พร้อมกันไปแล้ว ก็จะทำให้การฝึกสมาธิสามารถทำได้ง่ายกว่า
 และเร็วกว่า เพราะจิตไปจดจ่ออยู่สิ่งเหล่านั้น และในขณะเดีย
 กันจิตก็จะลึมนึกถึงความไม่สบายกายต่างๆ อีกด้วย แต่การที่
 กำหนดให้ท่านต้องนั่งสังเกตดูแต่เฉพาะลมหายใจที่เข้าออก
 ตามธรรมชาติโดยไม่ฝืน และไม่มีการท่องบ่นภาวนา หรือไม่มี
 การสร้างจินตนาการให้จิตจดจ่ออยู่ที่รูปของเทพเจ้าองค์ใด ๆ
 ประกอบด้วยนั้น ก็เนื่องด้วยจุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน
 มีใช้อยู่แค่การทำสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้นจะเป็นแต่เพียงบันได
 ที่จะนำขึ้นไปสู่จุดหมายที่สูงกว่า นั่นก็คือการชำระจิตให้บริสุทธิ์
 โดยการกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่อยู่ภายในใจ อันจะนำไป
 สู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล และได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

เมื่อใดที่กิเลส เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความหลง
 ความกลัวเกิดขึ้นในจิตของผู้ใด บุคคลผู้นั้นก็จะตกอยู่ในห้วงแห่ง
 ความทุกข์ และเมื่อใดที่เกิดเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นในชีวิต คนเราก็
 จะมีความทุกข์และมีอาการเครียด ทำให้เกิดปมจิตขึ้น รวมทั้ง
 เมื่อใดที่ปรารถนาอะไรแล้วไม่สมความปรารถนา เราก็จะมีความ
 ทุกข์และเกิดอารมณ์เครียดขึ้นเช่นกัน สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้ว
 ซ้ำเล่าตลอดชีวิตของเรา ก่อเป็นปมจิตอันยุ่งเหยิงและสับสนจน

สาองไม่ออก นอกจากนี้เรายังมักไม่เก็บำความทุกข์และความ
 เครียดไว้แต่ภายในใจ หากแต่กลับสะท้อนเอาความทุกข์เหล่านั้น
 ไปถ่ายทอดให้กับคนรอบข้าง ซึ่งการกระทำเช่นว่านี้มีใช่เป็นการ
 ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเลย

การที่ท่านมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ก็เพื่อ
 ที่จะเรียนรู้ศิลปะของการดำเนินชีวิต ให้อยู่ได้อย่างสงบสุขและ
 กลมกลืนไปกับสภาวะภายในตนเอง ได้เรียนรู้ถึงการสร้างสันติสุข
 และความป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบุคคลอื่น ๆ ตลอดจนได้
 เรียนรู้ว่ำ ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในแต่ละวัน
 ซึ่งจะท่ำให้มีการพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขอันสูงสุด อันเกิดจาก
 การมีจิตที่สะอาดผ่องใส จิตที่เต็มไปด้วความรักอันบริสุทธิ์ มี
 เมตตากรุณา ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นด้วจิตอันเป็นอุเบกขา

ในการเรียนรู้ศิลปะของการดำเนินชีวิต สิ่งแรกที่เราจะ
 ต้องค้นหา ก็คือ สาเหตุแห่งความทุกข์ ซึ่งมักจะมีรากฐานมาจาก
 ภายในตัวเราเองเสมอ ดังนั้นจึงจำเป็นที่ท่านจะต้องค้นหาความ
 เป็นจริงที่อยู่ภายในตนเองให้พบ วิธีการที่จะสอนต่อไปนี้จะช่วยให้
 ท่านค้นหาความจริงในตัวของตนเอง ช่วยให้ท่านได้ตรวจสอบ
 โครงสร้างของกายและจิตของตนเอง ซึ่งเต็มไปด้วความยึดมั่น
 ถือมั่นหรืออุปาทาน อันเป็นสาเหตุของความเครียดและความ
 ทุกข์ ในการฝึกวิธีนี้ ก่อนอื่นเราจะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของ
 กายและจิตของเราเองเสียก่อน ซึ่งผลที่ได้รับตามมาจะทำให้เรา

สามารถพบกับความจริงที่อยู่เหนือกายและจิตได้ วิธีนี้จึงเป็นวิธีที่จะทำให้เราารู้แจ้งเห็นจริง รู้จักตนเอง ได้ตรวจสอบดูความเป็นจริงในตัวเรา และหากคำว่าพระผู้เป็นเจ้าหมายถึงความบริสุทธิ์และหลุดพ้นแล้ว วิธีการนี้ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นวิธีการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าได้เหมือนกัน

การได้รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การได้รู้จักตนเองโดยเริ่มจากสิ่งที่เรามองเห็นแต่เพียงผิวเผินจากภายนอกไปจนถึงความเป็นจริงที่อยู่ลึกลงไป จนกระทั่งไปถึงความเป็นจริงที่อยู่ลึกที่สุดของกาย (รูป) และจิต (นาม) จะทำให้เราสามารถก้าวขึ้นไปพบกับปรมาตถัสัจจะ หรือความจริงอันเป็นที่สุดเหนือรูปและนามได้

ในการค้นหาความจริงหรือสัจธรรมที่ซ่อนอยู่ในตัวเรานั้น ก่อนอื่นเราต้องเริ่มต้นด้วยการสังเกตความจริงที่เห็นได้ชัดเจนในตัวเราก่อน เช่น การสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นต้น จึงถือได้ว่าการสังเกตเฉพาะลมหายใจเข้าออกเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิธีนี้

สำหรับการใช้คำภาวนา หรือการใช้รูปเทพเจ้า หรือการใช้รูปวัตถุที่สร้างจากจินตนาการของเราเอง เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้นนั้น อาจจะก่อให้เกิดภาพลวงตา หรือเกิดจินตนาการที่สับสน ซึ่งจะอุปสรรคทำให้เราไม่สามารถค้นพบความจริงหรือสัจธรรมที่ซ่อนอยู่ในตัวเองได้ นอกจากนั้น

การใช้คำภานาหรือการใช้รูปเทพเจ้า หรือการใช้รูปวัตถุอื่นใด นั้น อาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลัทธิใดลัทธิหนึ่ง หรือศาสนาใด ศาสนาหนึ่ง หรือวัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่ง ซึ่งอาจจะทำให้ คนที่มีพื้นฐานทางลัทธิ หรือศาสนา หรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ออกไป ไม่ยอมรับในวิธีการที่จะต้องใช้คำภานานั้น หรือรูปเทพ เจ้านั้น หรือรูปวัตถุนั้น

เนื่องจากความทุกข์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับชนทุกหมู่เหล่า ไม่เลือกลัทธิ ไม่เลือกศาสนา ไม่เลือกวัฒนธรรม ความทุกข์จึง เป็นเรื่องสากล ดังนั้นการหาวิธีดับทุกข์จึงมิใช่เรื่องเฉพาะของ ชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หากควรเป็นเรื่องที่ใช้ได้กับชนทุกหมู่เหล่า ด้วยเหตุนี้วิธีการสังเกตลมหายใจเข้าออก หรืออานาปานสติ จึง เป็นวิธีการที่เป็นสากล หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเป็นวิธีการที่เหมาะสม สำหรับชนทุกหมู่เหล่า เพราะทุกคนสามารถที่จะยอมรับและนำ ไปปฏิบัติจนเกิดผลได้ นอกจากนั้นลมหายใจยังเป็นของธรรม- ชาติสำหรับทุกคนอีกด้วย

โดยทั่วไปแล้ว เรารู้เรื่องเกี่ยวกับตัวของเราเองน้อยมาก เราจะรู้ก็แต่เพียงสิ่งที่ปรากฏให้เห็นภายนอก คืออวัยวะส่วน ต่างๆ ของร่างกายที่มองเห็นได้ด้วยตา และที่เราสามารถควบคุม การทำงานของมันได้ แต่เราจะไม่รู้อะไรเลยเกี่ยวกับอวัยวะภายใน ซึ่งทำงานอยู่นอกเหนืออำนาจการควบคุมของเรา ยกตัวอย่างเช่น เซลล์ต่างๆ ในร่างกายของเรา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ

โดยที่เราไม่สามารถควบคุมได้ นอกจากนี้ปฏิกิริยาทางแม่เหล็กไฟฟ้าและชีวเคมีอีกมากมายนับไม่ถ้วน ที่เกิดขึ้นและหมุนเวียนอยู่ทั่วร่างกายของเราตลอดเวลา เราก็มิได้เคยเรียนรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านี้เลย

โดยอาศัยการสังเกตลมหายใจเข้าออกเป็นตัวช่วย ลมหายใจของท่านจะเป็นเสมือนสะพานเชื่อมความรู้กับความไม่รู้ อะไรที่ท่านไม่เคยรู้ ก็จะได้รู้ และเนื่องด้วยการหายใจเข้าออกเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานของร่างกาย การหายใจเข้าออกจึงอาจจะเป็นไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ และเป็นไปด้วยความตั้งใจตั้งใจ หรือเป็นไปโดยอัตโนมัติก็ได้ ดังนั้นถ้าเราจะเริ่มปฏิบัติให้ถูกต้อง เราควรเริ่มต้นด้วยการสังเกตลมหายใจเข้าออกอย่างตั้งใจตั้งใจ โดยเริ่มจากหายใจแรงๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนเป็นลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติต่อไป จากจุดนี้เราก็จะก้าวหน้าไปสู่สัจธรรมที่ลึกซึ้งภายในกายของเรา แต่ละก้าวที่เราก้าวเดินไป จะเป็นการก้าวไปพร้อมกับความเป็นจริง ในแต่ละวันเราจะได้ค้นคว้าลึกเข้าไปภายในตัวของเราเอง เพื่อให้พบกับความจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ทั้งในร่างกายและจิตใจของเรา

สำหรับวันนี้ เราทุกคนได้ถูกขอให้สังเกตดูลมหายใจเข้าออกแต่เฉพาะทางด้านกายภาพเท่านั้น แต่ในเวลาเดียวกันท่านก็มีโอกาสได้สังเกตดูจิตของท่านด้วย เพราะธรรมชาติ

ของการหายใจนั้นจะเชื่อมโยงกับสภาพจิตของแต่ละคนอย่าง
 แนบแน่น เมื่อใดที่เกิดมีกิเลสตัณหาขึ้นในจิตใจ ลมหายใจก็
 จะผิดปกติ บางคนอาจจะหายใจเร็วขึ้น หนักขึ้น เมื่อความรู้สึก
 นั้นหมดไป ลมหายใจก็จะนุ่มนวลขึ้นเอง ลมหายใจจึงสามารถ
 นำมาใช้ในการสำรวจความเป็นจริง ซึ่งไม่เพียงแต่ทางร่างกาย
 เท่านั้น หากแต่รวมไปถึงจิตใจด้วย

ความจริงประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตของเราที่ได้พบใน
 วันนี้ก็คือนิสัยของจิตที่ชอบท่องเที่ยวไปไม่อยู่นิ่ง ไม่ยอมติด
 อยู่กับลมหายใจ หรือไม่ยอมติดอยู่กับความสนใจอย่างใดอย่าง
 หนึ่ง แต่กลับจะคอยวิ่งไปที่โน่นที่นี้ และเมื่อจิตท่องเที่ยวไป จิต
 ไปที่ไหนบ้าง

ขณะปฏิบัติ เราจะเห็นได้ว่าจิตท่องเที่ยวไปทั้งในอดีต
 และอนาคต นี่คือนิสัยของจิต จิตจะไม่ค่อยยอมอยู่กับปัจจุบัน
 ซึ่งที่ถูกต้องแล้ว จิตควรจะอยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต
 เพราะอดีตนั้นผ่านเลยไปแล้วไม่กลับคืนมา ส่วนอะไรที่เป็น
 อนาคต ก็ไกลเกินกว่าที่เราจะคาดถึง จนกว่าอนาคตนั้นจะกลับ
 กลายมาเป็นปัจจุบัน การจดจำอดีตและการคิดถึงอนาคต แม้
 จะมีความสำคัญ แต่ก็เพียงส่วนที่ช่วยเราในการดำเนินชีวิต
 ในปัจจุบันเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากนิสัยของจิตที่คอยแต่
 จะวิ่งไปที่โน่นที่นี้ได้ฝังลึกมานานแล้ว จิตจึงคอยแต่จะหลบหนี
 จากความเป็นจริงในปัจจุบัน ไปสู่อดีตหรืออนาคตที่คาดไม่ถึง

อยู่ตลอดเวลา จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ เราร้อน และทุกข์ทรมาน อยู่เสมอ

วิธีการที่ท่านกำลังเรียนรู้และฝึกปฏิบัตินี้ เรียกว่าศิลปะ แห่งการดำรงชีวิต ซึ่งสอนให้ท่านอยู่กับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ ในปัจจุบัน ดังนั้นก้าวแรกที่จะต้องเรียนรู้ก็คือ ทำอย่างไรจึง จะอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน ซึ่งจะได้ก็โดยการทำให้ อยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นั่นก็คือการระลึกถึง ลมหายใจที่เข้าออกผ่านช่องจมูกหรืออานาปานสติ ซึ่งเป็นสภาพ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในทุกขณะ เมื่อใดที่จิตหลุดลอยออกไป คิดถึงเรื่องอื่น ก็ขอให้ยืมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ ขุ่นข้อง เพราะนิสัยดั้งเดิมของจิตที่มักจะเป็นเช่นนี้เสมอ ทั้งนี้ที่ เรารู้ว่าจิตหลุดลอยออกไปท่องเที่ยว จิตก็จะกลับมาระลึกถึง ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ

ตามที่ได้ทราบแล้วว่า จิตมีนิสัยชอบท่องเที่ยวไปตามที่ ต่างๆ โดยรู้สึกนึกคิดไปในเรื่องของอดีตและอนาคต ซึ่งความ รู้สึกนึกคิดนี้เป็นแบบใดเล่า วันนี้เราก็ได้ประจักษ์ด้วยตัวเราเอง แล้วว่า ความรู้สึกนึกคิดของจิตที่เกิดขึ้นไม่ลำดับเหตุการณ์ จับ ต้นชนปลายไม่ถูก พฤติกรรมของความรู้สึกนึกคิดในลักษณะนี้ ถือได้ว่าจิตมีลักษณะที่ไม่ปกติ เป็นอาการของโรคประสาท

โดยทั่วไปแล้วคนเรามักจะมีความสับสน มีความเขลา มี ความหลงผิด มีโมหะ หรือสิ่งอื่นๆ ในลักษณะนี้คล้ายกันทุกคน

จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่ามีมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น ในกรณี
ที่จิตท่องเที่ยวไปในความรู้สึกนึกคิดมีลักษณะเป็นเรื่องราว
ต่อเนื่องกัน อาจจะเป็นเรื่องราวที่เราพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ ถ้า
เป็นเรื่องราวที่เราพอใจ จิตก็จะมีปฏิภิกิริยาตอบสนองและปรุ้ง
แต่งว่าชอบ ซึ่งจะพัฒนาไปสู่ความอยากได้หรือโลภะ และความ
ยึดติดหรืออุปาทานอันเป็นราคะกิเลส

แต่ถ้าความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นเรื่องราวที่เราไม่พอใจ จิตก็
จะมีปฏิภิกิริยาตอบสนองและปรุ้งแต่งว่าไม่ชอบ ซึ่งจะพัฒนาไป
เป็นความโกรธ ความเกลียด อันเป็นโทสะกิเลส ด้วยเหตุนี้ การ
ชอบท่องเที่ยวของจิต โดยรู้สึกนึกคิดไปในเรื่องราวต่างๆ ดังกล่าว
ความนึกคิดนั้นจึงมีทั้งเรื่องที่จิตชอบและไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา
เป็นสาเหตุที่ทำให้จิตมีปฏิภิกิริยาปรุ้งแต่งอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน
และผลลัพธ์สุดท้ายที่ได้จากการปรุ้งแต่งก็คือ เกิดความโลภ
ความโกรธ และความหลง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นตัวกิเลสที่ทำให้เรา
เกิดทุกข์

เป้าหมายของการฝึกปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีอานาปานสติ
นี้ ก็เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปลดปล่อยจิตให้พ้นจากความทุกข์
การฝึกปฏิบัติจะช่วยให้สามารถขจัดกิเลสภายในใจออกไปได้
เรื่อยๆ เป็นเสมือนการผ่าตัดเข้าไปในระดับลึกถึงจิตไร้สำนึก
หรือภวังคจิต เพื่อขจัดกิเลสที่ซับซ้อนและซ่อนเร้นอยู่ภายใน
จิตของเรา

แม้เพียงขั้นแรกของการปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีนี้ ก็จะเป็นการทำจิตให้สงบและบริสุทธิ์ได้ โดยอาศัยการสังเกตลมหายใจเข้าออก ท่านไม่เพียงแต่ทำจิตให้ตั้งมั่นเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการทำจิตให้บริสุทธิ์ด้วย บางทีตลอดทั้งวันนี้อาจจะรู้สึกสองสามขณะที่จิตมีสมาธิแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ ช่วงเวลาดังกล่าวมีพลังมากพอที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมของจิตได้ เพราะขณะนั้นจะเป็นช่วงที่จิตได้ระลึกอยู่แต่กับความเป็นจริงของปัจจุบัน นั่นคือการจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางช่องจมูก สังเกตสภาวะธรรมของลมหายใจเพียงอย่างเดียว จิตจะหยุดการปรุงแต่ง ไม่มีปฏิภิกิริยาโต้ตอบใดๆ จิตจึงเป็นอิสระพ้นจากกิเลสทั้ง 3 อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ หรือโลภ โกรธ หลง ช่วงขณะนั้นจิตจะมีความบริสุทธิ์และมีพลังแรงกล้า ความบริสุทธิ์ของจิตสำนึกจะไปกระทบกับกิเลสดั้งเดิมหรืออนุสัยกิเลส ซึ่งเป็นความไม่บริสุทธิ์ที่สะสมอยู่ภายในจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิต ทำให้เกิดเสมือนหนึ่งแรงระเบิด ก่อความสั่นสะเทือนให้อนุสัยกิเลสที่สะสมเกาะติดอยู่ในสันดานดั้งเดิม หลุดออกจากการยึดเกาะในลักษณะต่างๆ กัน

ในช่วงขณะนั้น เราจะเกิดอาการของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อาจเกิดอาการจิตสับสนฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวลถึงปัญหาต่างๆ และที่สุดอาจจะเกิดความสงสัยและวิตกกังวลต่อความยากลำบากที่จะปฏิบัติต่อไป ซึ่งแท้จริงแล้วสิ่งที่เกิดขึ้น

เหล่านี้ เป็นสัญญาณที่บอกให้ทราบว่า การปฏิบัติวิปัสสนา-
กรรมฐานได้เดินมาถูกทางแล้ว วิธีการนี้เริ่มให้ผลแล้ว และ
การผ่าตัดให้ลึกลงไปในจิตไร้สำนึกได้เริ่มขึ้นแล้ว หนองร้ายที่
ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายกำลังจะไหลออกมาจากแผลที่เรื้อรัง

วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ไม่ง่าย และไม่สะดวกสบายนัก แต่
ก็เป็นวิธีการเดียวที่จะบ่งเอาหนองร้าย หรือกิเลสออกมาได้ หาก
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและถูกต้อง ความรู้สึกยากลำบาก ความไม่
สะดวกและความไม่สบายก็จะค่อยๆ หายไป การปฏิบัติในวัน
ต่อๆ ไปก็จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาต่างๆ ก็จะค่อยๆ หหมดไปที่ละ
เล็กทีละน้อย ไม่มีใครสามารถทำงานนี้ให้กับเราได้ เราจะต้อง
ทำด้วยตัวของเราเอง เราจะต้องค้นหาความเป็นจริงภายในตัว
ของเราเอง เราจะต้องปลดปล่อยกิเลสด้วยตนเอง

มีข้อแนะนำบางประการในการปฏิบัติดังนี้

1. ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราควรปฏิบัติ
อยู่แต่ภายในห้องปฏิบัติเท่านั้น หากไปปฏิบัติข้างนอกหรือ
ที่กลางแจ้ง จะทำให้กระทบกับแดดและลม ซึ่งจะเป็นเครื่อง
รบกวน ทำให้เราไม่สามารถสังเกตลึกเข้าไปภายในจิตใจของเรา
เองได้อย่างละเอียด แต่ในระหว่างพัก ถ้าอยากจะทำออกไปเดิน
ข้างนอกก็ได้ แต่ต้องอยู่ภายในบริเวณที่กำหนดให้ ขอให้ระลึก
ว่าเมื่อเรากำลังผ่าตัดจิตใจของเราเอง เราก็ควรจะอยู่แต่ภายใน

บริเวณห้องผ่าตัดเท่านั้น

2. ขอให้พยายามอยู่ให้ตลอดการฝึก ไม่ว่าจะรู้สึกยาก ลำบากสักเพียงใด หากมีปัญหาเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ ก็ขอให้ระลึกถึงความตั้งใจอันนี้ไว้ให้มั่น เพราะการปฏิบัติอย่าง ครึ่ง ๆ กลาง ๆ อาจเป็นอันตรายกับตัวท่านได้

3. ขอให้ตั้งใจปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุดคือ กฎเรื่องความเงียบ นอกจากนี้ก็ขอให้ปฏิบัติตามกำหนดตารางเวลาที่ได้รับ โดยเฉพาอย่างยิ่งในชั่วโมง ปฏิบัติรวม ขอให้มาปฏิบัติร่วมกันที่ห้องปฏิบัติรวมตามที่กำหนด ไว้วันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ทุกครั้ง

4. พยายามอย่ารับประทานอาหารมากเกินไป อย่า ยอมแพ้ต่อความง่วง และไม่พูดจาโดยไม่จำเป็น

5. ขอให้ปฏิบัติตามคำสอนแต่ละวันโดยเคร่งครัด ใน ระหว่างการฝึก ขอให้เลิกคิดถึงสิ่งที่เคยได้อ่าน หรือเคยเรียนรู้ มาจากที่อื่น การนำวิธีการต่าง ๆ มาผสมกันจะทำให้เกิดอันตราย ขึ้นได้ หากมีสิ่งใดที่ไม่เข้าใจ ก็ขอให้สอบถามอาจารย์ผู้ฝึกสอน ให้เข้าใจชัดเจน เพื่อที่ท่านจะได้รับความสำเร็จ และได้พบกับ ความสงบสุขอันแท้จริง

6. ขอให้ท่านใช้เวลาใน ใช้โอกาสนี้ และใช้วิธีการที่ได้รับ การฝึกสอนนี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด เพื่อปลดปล่อย ตัวท่านเองให้หลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลส ตัณหา อุปาทาน

และได้พบกับความสงบ ความสมดุล และความสุขที่แท้จริง

ขอให้ทุกท่านจงประสบกับความสุขที่แท้จริง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 2

- คำนิยามของบาปและบุญ
- อริยมรรคมีองค์ 8
- ศีลและสมาธิ

วันที่ 2 ได้ผ่านไปแล้ว แม้ว่าจะดีขึ้นกว่าวันแรกเล็กน้อย แต่ความยากลำบากก็ยังคงมีอยู่ จิตยังเร่าร้อน วุ่นวาย และพลุ่งพล่าน ไม่สงบ เหมือนโคถึกที่บ้าคลั่งหรือช่างตกมันที่บุกเข้ามาเหยียบย่ำทำลายบ้านเรือนคน ซึ่งถ้าหากมีใครที่ฉลาดสามารถฝึกสัตว์ที่บ้าคลั่งและตกมันเหล่านี้ให้เชื่องได้ ก็จะได้พลังกำลังของสัตว์ที่เคยใช้ในการทำลาย ให้กลับมาเป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ต่อสังคม เช่นเดียวกัน จิตของเรานั้นมีพลังมากกว่าช่างตกมันเสียอีก เราจึงจำเป็นที่จะต้องทำให้มันเชื่องและฝึกฝนเพื่อให้พลังอันมหาศาลของจิตกลับมาเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา หากแต่เราจะต้องใช้ความพยายามในการฝึกอย่างต่อเนื่องด้วยความอดทน เพราะความต่อเนื่องในการปฏิบัติคือ

เคล็ดลับของความสำเ็จ

ท่านจะต้องฝึกฝนด้วยตนเอง ไม่มีใครปฏิบัติแทนท่านได้ ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วอาจจะบอกวิธีปฏิบัติให้ท่านทราบด้วยความรักและเมตตา แต่ก็ไม้อาจจะแบกใครขึ้นบ่าพาไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ท่านจะต้องก้าวเดินไปด้วยตนเอง ต่อสู้ด้วยตนเอง ฝึกฝนอบรมใจเพื่อความหลุดพ้นของตนเอง เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติ ท่านจะได้รับแรงเสริมจากธรรมชาติ แต่ท่านก็ยังคงต้องใช้ความเพียรพยายามเอาเอง ต้องเดินไปให้ตลอดทางด้วยตัวของท่านเอง

จงทำความเข้าใจกับเส้นทางที่ท่านได้เริ่มเดินมาแล้ว
พระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า

การละเว้นความชั่ว

การทำแต่ความดี

การทำใจให้บริสุทธิ์

นี่คือคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์

ทางสายนี้เป็นทางสายสากลที่ชนทุกชาติทุกศาสนาจะปฏิบัติได้ ปัญหาจะมีก็แต่เพียงการตีความหมายในเรื่องของบาปและบุญ ถ้าแก่นสารของธรรมะถูกเข้าใจผิดไป ก็จะกลายเป็นเรื่องของลัทธินิกาย เพราะแต่ละนิกายต่างก็จะให้นิยามของคำว่าบาปบุญไปต่าง ๆ กัน อย่างเช่น บุญมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง

หรือบุญคือการทำพิธีกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นการตีความหมายตามลัทธิที่คนบางหมู่บางพวกยอมรับนับถือ แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะยอมรับนับถือเช่นเดียวกันทั้งหมด ที่จริงนั้นธรรมะก็ได้ให้คำนิยามที่เป็นสากลสำหรับคำว่าบาปและบุญอยู่แล้ว นั่นคือพฤติกรรมใดก็ตามที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นการรบกวนสันติสุขและความสามัคคีของผู้อื่น พฤติกรรมนั้นล้วนเป็นบาป ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมใดที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น ส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความสุขและความสามัคคี พฤติกรรมเหล่านี้เป็นบุญ คำนิยามนี้มีใช่เป็นไปตามลัทธิศาสนาใดๆ แต่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติมากกว่า ตามกฎธรรมชาตินั้น คนเราจะไม่กระทำการที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น หากไม่เกิดกิเลส เช่น เกิดความโกรธ ความกลัว ความเกลียดชัง ฯลฯ ขึ้นในใจ เมื่อไรก็ตามที่คนเราเกิดกิเลสขึ้นในใจ คนๆ นั้นก็จะเป็นทุกข์เหมือนตกนรก ในทำนองเดียวกัน คนเราจะไม่ทำสิ่งใดที่จะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น หากไม่เกิดความรัก ความพอใจ หรือความปรารถนาดีขึ้นมาก่อน ทันทีที่เราเริ่มพัฒนาคุณภาพจิตให้บริสุทธิ์ เราก็จะมีความสุขเกิดขึ้นในใจ เหมือนกับได้ขึ้นสวรรค์ ดังนั้นเมื่อท่านช่วยผู้อื่น ก็เท่ากับท่านได้ช่วยตัวของตนเองไปด้วยในเวลาเดียวกัน หรือถ้าท่านทำร้ายผู้อื่น ก็เท่ากับท่านทำร้ายตนเองไปด้วย นี่คือธรรมะ สัจธรรม เป็นกฎสากลของธรรมชาติ

วิธีแห่งธรรมะเรียกว่าอริยมรรคมีองค์ 8 บุคคลใดที่เดินไปตามเส้นทางสายนี้ คือบุคคลผู้มีจิตอันประเสริฐ เป็นอริยบุคคลทางสายนี้แบ่งออกได้เป็น 3 หมวดคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลคือจริยธรรมอันเกิดจากการงดเว้นจากการประพฤติดีทั้งทางกายและวาจา สมาธิคือการปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตใจ การฝึกทั้ง 2 หมวดไปพร้อมๆ กันจะช่วยให้ปฏิบัติได้ดีขึ้น แต่ทั้งศีลและสมาธิก็ยังไม่สามารถขจัดกิเลสที่เกาะกุมจิตใจให้หมดไปได้ ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกในหมวดที่ 3 อันได้แก่ ปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาสติปัญญาและวิปัสสนาญาณ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด

ในหมวดของศีล ประกอบด้วยอริยมรรค 3 ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมายดังนี้

1. สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ ได้แก่ การกระทำทางวาจาที่สุจริต ในการทำความเข้าใจว่า ความสุจริตทางวาจา คืออะไรนั้น เราต้องรู้เสียก่อนว่า วาจาที่ไม่สุจริตคืออะไร นับตั้งแต่การพูดเท็จ เพื่อหลอกลวงผู้อื่น พูดหยาบคายให้ผู้อื่นเจ็บใจ พูดส่อเสียดให้ร้าย และพูดเพ้อเจ้อ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นการกระทำทางวาจาที่ไม่สุจริต หากผู้ใดละเว้นการกล่าววาจาที่ไม่ดีเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นผู้ที่มีวาจาชอบ

2. สัมมากัมมันตะ คือ ประพฤติชอบ ได้แก่ การกระทำ

ทางกายที่สุจริต ในทางธรรมะนั้น สิ่งที่ดีเป็นบรรทัดฐานที่จะวัดความสุจริตของการกระทำก็คือ ดูว่าการกระทำนั้นเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น หรือทำให้เกิดผลร้ายต่อผู้อื่น ซึ่งการกระทำเหล่านี้ อาจจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ดังนั้น การฆ่าสัตว์หรือทำลายชีวิต การลักทรัพย์ การประพฤตินิन्दในกาม และการดื่มเครื่องดองของเมาจนไม่รู้สึกรู้ตัว จึงล้วนเป็นการกระทำที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น และเป็นอันตรายต่อตนเองด้วย หากผู้ใดละเว้นการกระทำเหล่านี้แล้ว ผู้นั้นก็จะเป็นผู้ประพฤตินิन्द

3. สัมมาอาชีวะคือเลี้ยงชีพชอบ โดยปกติแล้วคนทุกคนมีการหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวโดยทางใดทางหนึ่ง แต่ถ้าการหาเลี้ยงชีพนั้นกลับเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น ก็จะไม่เป็นการมีอาชีพที่ชอบ บางครั้งในการประกอบอาชีพ ตนเองอาจจะไม่ได้กระทำการที่ผิด แต่การกระทำของตนเองนั้นไปส่งเสริมให้ผู้อื่นกระทำความผิด อันนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นการทำอาชีพที่ชอบ ตัวอย่างเช่น ชายสุรา ชายอาชญากร ชายสัตว์ ชายมนุษย์ เปิดบ่อนการพนัน เหล่านี้ล้วนมิใช่สัมมาอาชีวะ และถึงแม้อาชีพที่ประกอบอยู่ จะจัดอยู่ในประเภทสัมมาอาชีวะ แต่ผู้ประกอบการกลับมีพฤติกรรมที่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น การประกอบอาชีพของผู้นั้นก็ไม่อาจถือได้ว่าเป็นสัมมาอาชีวะ และไม่อาจพูดได้ว่าเลี้ยงชีพชอบ ตรงกันข้าม หากเป็นการกระทำที่มีส่วนสร้างสรรค์สังคม เป็นการสละ

ความรู้ความชำนาญของตนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยได้รับผลตอบแทนเพียงพอที่จะทำให้ตนเองและครอบครัวดำเนินไปได้ เช่นนี้จึงจะเรียกว่าบุคคลผู้นั้นเลี้ยงชีพชอบ

ผู้ครองเรือนทุกคนต่างต้องการเงินมาใช้เลี้ยงตนเองและครอบครัว อันตรายจะเกิดขึ้น ก็เมื่อการหาเงินนั้นทำให้เกิดอึดตาเพิ่มขึ้น โดยการพยายามที่จะเก็บสะสมเงินไว้ให้มากที่สุด และรู้สึกดูแคลนคนที่หาเงินได้น้อยกว่า ทศนคตินี้จะเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะยังมีอึดตามากเท่าไร คนก็จะยิ่งหลุดพ้นยากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นการดำรงชีวิตที่ถูกต้องจึงควรมีการให้ทาน คือการแบ่งปันรายได้ให้กับผู้อื่น ซึ่งเท่ากับว่าเรามีได้หาเงินมาเพียงเพื่อประโยชน์ของตนเองเท่านั้น หากแต่ยังทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย

หากธรรมะเป็นเพียงคำสอนที่ให้ละเว้นจากการกระทำที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่นเท่านั้น ธรรมะนั้นก็จะไม่ให้ผลเลิศเลออะไรนัก ผลอันเลอค่าของธรรมะจะต้องสอนให้เราทั้งไม่ทำร้ายผู้อื่นและไม่ทำร้ายตนเองด้วย โดยทั่วไปเราก็เข้าใจกันดีอยู่แล้วถึงผลร้ายที่เกิดจากการทำความชั่ว และผลดีที่จะได้จากการทำความดี และถึงแม้ว่าเราจะเห็นความสำคัญของศีล และเราได้ให้ความเคารพนับถือแก่ท่านผู้ให้คำอบรมสอนสั่ง แต่บ่อยครั้งที่เราก็มักประพฤตินิดศีลอยู่ ทั้งนี้เพราะเราขาดสมาธิที่เข้มแข็งที่จะควบคุมจิตใจให้อยู่ในศีล ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องใช้หมวด

ที่ 2 ของมรรค คือหมวดสมาธิมาพัฒนาควบคุมจิตใจ

ในหมวดของสมาธินั้น ประกอบด้วยอริยมรรค 3 ประการ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งแต่ละข้อมีความหมายดังนี้

4. สัมมาวายามะคือเพียรชอบ ได้แก่ การฝึกอบรมจิต ซึ่งจะทำให้ท่านเห็นความอ่อนแอและความไม่มั่นคงของจิต ที่ชอบเปลี่ยนจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง จิตเช่นนี้จึงต้องการการฝึกหัดให้มีความเข้มแข็ง การฝึกหัดมี 4 วิธีคือ

- (1) ขจัดสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจ
- (2) ปิดกั้นมิให้สิ่งไม่ดีเข้ามาในจิตใจ
- (3) รักษาและเพิ่มพูนสิ่งที่ดีที่มีอยู่ในจิตใจ และ
- (4) เปิดรับสิ่งที่ดีที่ยังขาดอยู่เข้าไปในจิตใจ

เมื่อท่านได้ฝึกจิตให้มีสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออก หรือวิธีการแบบอานาปานสติ ก็เท่ากับท่านได้เริ่มต้นฝึกหัดในสิ่งเหล่านี้แล้ว

5. สัมมาสติคือระลึกชอบ ได้แก่ การที่มีความระลึกอยู่แต่กับปัจจุบัน สำหรับอดีตเป็นแต่เพียงความทรงจำ และอนาคตเป็นแต่เพียงความปรารถนา ความกลัว ความนึกฝันเท่านั้น ท่านจะเริ่มฝึกสัมมาสติได้ก็โดยการฝึกตนเอง ให้รู้สึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นชัดอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น ภายในขอบเขต

อันจำกัดที่บริเวณช่องจมูก ท่านจะต้องรักษาสติให้อยู่กับความ
เป็นจริงทั้งหมด ตั้งแต่ความเป็นจริงทั่ว ๆ ไปที่แลเห็นง่ายจนถึง
ความเป็นจริงชั้นละเอียดที่สุด ท่านจะต้องเริ่มต้นโดยการสังเกต
ลมหายใจ ลมหายใจที่ท่านตั้งอกตั้งใจหายใจเข้า หายใจออก
แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนมาเป็นลมหายใจที่นุ่มนวลตามธรรมชาติ
จากนั้นก็เฝ้าสังเกตดูสัมผัสของลมหายใจว่า ลมหายใจที่ผ่านเข้า
ออกนั้นไปสัมผัสที่ตรงไหนบ้าง ต่อมาท่านก็จะมุ่งความสนใจ
ไปยังสิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก นั่นก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นตาม
ธรรมชาติภายในขอบเขตบริเวณที่จำกัดไว้นี้ ซึ่งท่านอาจรู้สึกถึง
อุณหภูมิของลมหายใจที่ค่อนข้างจะเย็นในขณะที่ลมหายใจเข้า
และรู้สึกถึงอุณหภูมิของลมหายใจที่ค่อนข้างจะอุ่นเมื่อหายใจ
ออก นอกจากนี้ก็อาจจะยังมีความรู้สึกอื่น ๆ เกิดขึ้นอีกนับไม่ถ้วน
ที่ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว คัน เนื้อเต้น
สั่นสะเทือน มีอาการเหมือนมีอะไรมากด มีความเครียด มีอาการ
ปวดเมื่อย เป็นต้น ท่านไม่อาจจะเลือกให้เกิดเฉพาะความรู้สึก
ชนิดใดชนิดหนึ่งได้ เพราะท่านไม่สามารถสร้างความรู้สึกเหล่านี้
ขึ้นได้เอง ท่านจึงเพียงแต่สังเกตดูโดยมีสติระลึกรู้อยู่ที่นั่น
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะเรียกว่าอะไรก็ไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญ
ก็คือ การมีสติระลึกถึงสภาวะความเป็นจริงของความรู้สึก
เหล่านี้ โดยที่เราไม่ต้องไปปรุงแต่งใด ๆ ทั้งสิ้น

ลักษณะนิสัยของจิตที่ค่อยแต่จะนึกไปถึงอนาคต หรือ

คิดย้อนสู่อดีตอยู่ตลอดเวลา นั่นคือตัวการที่ทำให้เกิดโลภะและโทสะขึ้นมา การฝึกฝนให้มีความระลึกรู้ชอบก็เท่ากับเป็นการทำลายนิสัยนี้ แต่มีใช้ว่าหลังจากการอบรมครั้งนี้แล้ว ท่านจะลืมอดีตจนหมดสิ้น หรือไม่มีความนึกคิดไปถึงอนาคตก็หาไม่ เพียงแต่ตามความเป็นจริงนั้น ท่านมักจะเสียเวลาไปกับการนึกถึงอดีตและอนาคตโดยไม่จำเป็น จนกระทั่งบางครั้งถึงกับลืมสิ่งที่กำลังจะไปเลย การพัฒนาสัมมาสติจะทำให้ท่านได้เรียนรู้ถึงการกำหนดจิตให้มันคงอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน และท่านก็จะพบว่า ท่านสามารถจะเรียกอดีตกลับคืนมาได้เมื่อท่านต้องการ และสามารถวางอนาคตให้เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะนำความสุขและความไพเราะมาให้กับชีวิตของท่าน

6. สัมมาสมาธิคือตั้งมั่นชอบ ได้แก่ การมีจิตตั้งมั่นแต่จิตมั่นเพียงอย่างเดียวมิใช่เป้าหมายของการฝึกครั้งนี้ สมาธิที่ท่านพัฒนาขึ้นมาจะต้องมีความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน คนเราอาจมีจิตตั้งมั่นอยู่ในกิเลส เช่น โลภะ โทสะ หรือโมหะก็ได้ ซึ่งไม่ใช่สัมมาสมาธิ เราจะต้องตระหนักถึงความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ภายในกายเรา โดยไม่มีความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ เมื่อเราสามารถรักษาความมีสติระลึกไว้ให้ต่อเนื่องอยู่ทุกขณะได้ จึงจะเรียกว่ามีสัมมาสมาธิ

การรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด เท่ากับท่านได้ปฏิบัติในหมวดของศีล และการฝึกฝนจิตให้จดจ่ออยู่แต่กับความเป็นจริง

ในปัจจุบัน โดยไม่ต้องมีอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ เท่ากับท่าน
ได้เริ่มพัฒนาสมาธิ ขอให้ท่านปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร
เพื่อขัดเกลาจิตใจของท่าน เพื่อที่เมื่อท่านเริ่มฝึกปัญญา ท่านจะ
สามารถเข้าถึงส่วนลึกของจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิต ได้มีโอกาส
ขจัดกิเลสที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในภวังคจิต แล้วท่านจะได้พบกับ
ความสุขที่แท้จริง คือความสุขจากการหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้ทุกท่านจงประสบกับความสุขที่แท้จริง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 3

- อริยมรรคมีองค์ 8
- ปัญญาแบ่งออกเป็น 3 อย่าง ได้แก่
ปัญญาซึ่งเกิดจากการฟัง การเล่าเรียน
ปัญญาซึ่งเกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล
และปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติภาวนา
- กลาปะประกอบด้วยธาตุ 4
- ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- การทะลวงผ่านม่านบังตาของสมมติสัจจะ

วันที่ 3 ผ่านไปแล้ว พรุ่งนี้ช่วงบ่าย ท่านจะได้ศึกษาเรื่อง ปัญญา อันเป็นหมวดที่ 3 ของอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งหากขาด ปัญญาแล้ว มรรคก็จะไม่สมบูรณ์

การเดินไปบนมรรคาแห่งความหลุดพ้นนี้ เราต้องเริ่มที่ การรักษาศีล โดยละเว้นจากการทำร้ายผู้อื่นด้วยกาย วาจา และ ใจ และถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ทำร้ายผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นต้อง

เดือดร้อน แต่เราก็อาจทำร้ายตัวของเราเองด้วยการสร้างกิเลส
 ขึ้นในใจ ดังนั้นเพื่อป้องกันการทำร้ายตนเองจากการสร้างกิเลส
 ขึ้นในใจนี้ เราจึงต้องมาฝึกสมาธิเพื่อเรียนรู้การควบคุมจิตใจ
 ให้รู้จักระงับกิเลสที่จะเกิดขึ้น และการระงับกิเลสนั้นหาได้เป็น
 การขจัดกิเลสไม่ เพราะกิเลสจะยังคงมีอยู่ในจิตไร้สำนึกหรือ
 ภวังคจิต และมีแต่จะพอกพูนขึ้น ทั้งยังคงทำลายเราต่อไป
 ดังนั้นเมื่อได้เรียนรู้การปฏิบัติธรรมในหมวดที่ 1 เกี่ยวกับเรื่อง
 ศีล และในหมวดที่ 2 เกี่ยวกับเรื่องสมาธิแล้ว เราก็มาถึงการ
 ปฏิบัติธรรมในหมวดที่ 3 ซึ่งเกี่ยวกับปัญญา เราจะไม่ปล่อยให้
 กิเลสเกิดได้ตามสบาย หรือขณะเดียวกันก็จะไม่ไประงับกิเลส
 เอาไว้ แต่จะปล่อยให้กิเลสได้ปรากฏตัวออกมา แล้วก็ขจัดกิเลส
 เหล่านั้นให้หมดไป เมื่อกิเลสได้ถูกขจัดให้หมดไปแล้ว จิตก็จะ
 บริสุทธิ์ขึ้น และเมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว เราก็ไม่ต้องใช้ความพยายาม
 ใดๆ ที่จะหลีกเลี่ยงจากการกระทำที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น เนื่อง
 จากธรรมชาติของจิตที่บริสุทธิ์นั้นจะเต็มไปด้วยความปรารถนา
 ดี และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และในเวลาเดียวกัน ก็จะไม่
 ทำการใดที่จะทำให้เกิดผลร้ายแก่ตนเอง ซึ่งจะเป็นการนำความ
 สุขความไพบุลย์มาสู่ชีวิตของเรา ดังนั้นแต่ละย่างก้าวในเส้นทาง
 สายนี้จะนำเราไปสู่ขั้นตอนที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไปเสมอ ศีลจะนำไปสู่
 การพัฒนาสมาธิ คือความตั้งมั่นชอบ สมาธิก็จะนำไปสู่การ
 พัฒนาปัญญา อันจะทำให้จิตบริสุทธิ์ ปัญญา ก็จะนำไปสู่นิพพาน

คือการหลุดพ้นจากกิเลส และได้รับแจ้งในสัจธรรม ในหมวดของ ปัญญาประกอบด้วยอริยมรรค 2 ประการคือ สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฏฐิ ซึ่งมีความหมายดังนี้

7. สัมมาสังกัปปะคือการดำริชอบ ในการที่จะพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นนั้น เราไม่จำเป็นจะต้องหยุดกระบวนการความคิดใดๆ ความคิดต่างๆ ยังคงดำเนินต่อไปได้ แต่รูปแบบการคิดจะเปลี่ยนไป การที่เราฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่กับการหายใจเข้าออก สมาธิจะช่วยพัฒนาให้เราเกิดปัญญาขึ้นมา โดยจะทำให้รูปแบบของความคิดเริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ถูกที่ควรมากขึ้นๆ ซึ่งจะค่อยๆ เข้าไปแทนที่ความคิดดั้งเดิมที่เต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว กิเลสหยาบที่มีอยู่ในระดับพื้นผิวของจิตก็จะเริ่มหมดไป การดำริที่จะทำการในสิ่งใดๆ ก็จะเป็นไปในทางที่ชอบ เป็นไปในทางธรรมะ เพื่อนำตนให้หลุดพ้น

8. สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นปัญญาอันแท้จริง โดยมีความเห็นหรือความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามเนื้อแท้ของความเป็นจริง มิใช่ตามที่มันดูเหมือนจะเป็น การพัฒนาปัญญามีอยู่ 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

ขั้นแรกเรียกว่าสุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังและการได้อ่าน ซึ่งเป็นการเรียนรู้เรื่องราวจากผู้อื่น โดยความรู้ที่ได้จะเป็นประโยชน์มากในการนำมากำหนดแนวคิดของ

เราเอง อย่างไรก็ตามสุดมยปัญญาก็ไม่อาจช่วยให้เราหลุดพ้นไปได้ เพราะเรื่องที่เราเรียนรู้มาจากผู้อื่นจนเกิดความเชื่อขึ้นมาว่าเป็นความจริงนั้น บางทีอาจจะจะเป็นความเชื่อที่มงาย หรือเป็นการเชื่อเพราะความกลัว เช่น กลัวว่าหากไม่เชื่อแล้ว จะตกนรก หรือบางครั้งก็เชื่ออย่างมีอุปาทาน โดยหวังว่าหากเชื่อแล้ว จะได้ขึ้นสวรรค์ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเป็นเพราะได้เรียนรู้มาจากผู้อื่นหาได้เป็นความคิดเห็นอันเกิดจากปัญญาของตนเองไม่

ขั้นที่สองเรียกว่าจินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการนำเอาปัญญาในขั้นตอนแรก คือสุดมยปัญญาหรือปัญญาจากการได้ฟังและการได้อ่านมาพิจารณา หาวว่ามีเหตุผลที่สมควรเชื่อถือได้หรือไม่ และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในทางพ้นทุกข์ได้หรือไม่ ถ้าได้ จึงจะยอมรับในการพัฒนาปัญญานั้น เมื่อมาถึงขั้นจินตามยปัญญาแล้ว หากหยุด ไม่พัฒนาต่อไป ก็อาจจะทำให้คิดว่าตนเองเป็นคนมีปัญญาแล้ว ซึ่งการมีความคิดเช่นนั้นก็เท่ากับไปเพิ่มอัตตาให้แก่ตนเอง และในส่วนนี้ แท้จริงแล้วตนเองนั้นยังห่างไกลจากการพ้นทุกข์อยู่อีกมาก จึงจำเป็นต้องพิจารณาให้ก้าวหน้าต่อไปในขั้นที่สาม

ขั้นที่สามเรียกว่าภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง การพัฒนาปัญญาที่เริ่มจากขั้นแรกคือ สุดมยปัญญา ซึ่งได้แก่ การได้ฟังและได้อ่าน จากนั้นจะนำไปสู่การพัฒนาในขั้น

ที่สองคือ จินตามยปัญญา ซึ่งได้แก่ การใช้ความคิดพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ปัญญาทั้งสองนี้จะเป็นประโยชน์มาก หากใช้เป็นแรงบันดาลใจและเป็นแนวทางให้ก้าวมาสู่ปัญญาขั้นที่สาม นั่นคือภาวนามยปัญญา อย่างไรก็ตามเราจะพัฒนาภาวนามยปัญญาขึ้นมาได้ก็ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น เพราะภาวนามยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดกับตนเอง โดยการปฏิบัติด้วยตนเอง

ปัญญา 3 ขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนี้ แต่ละขั้นจะมีความแตกต่างกัน แต่เรื่องราวจะต่อเนื่องกัน เพื่อชี้ให้เห็นได้เด่นชัดถึงความแตกต่างของปัญญาทั้ง 3 ขั้นนี้ จะขอยกตัวอย่างดังนี้

ผู้ป่วยรายหนึ่งได้ไปหาแพทย์เพื่อตรวจรักษา เมื่อแพทย์ได้ทำการตรวจร่างกายเสร็จ ก็ได้ออกใบสั่งยา เมื่อผู้ป่วยได้รับใบสั่งยาแล้ว ก็จะจดจำเฉพาะแต่ชื่อยา โดยที่ไม่ได้สนใจสอบถามแพทย์ถึงสาเหตุของการเจ็บป่วย และไม่ได้สนใจขอทราบคุณสมบัติของยา ตลอดจนเหตุผลที่แพทย์ได้สั่งให้ตนใช้ยานิดนี้รับประทาน ผู้ป่วยเป็นแต่เพียงมีความเชื่อถือและศรัทธาในตัวแพทย์ผู้ให้การตรวจรักษา จึงเชื่อถือตัวยาที่แพทย์ออกใบสั่งให้ไปด้วย ความคิดและความเชื่อในขั้นนี้เรียกว่า สุตมยปัญญา

เมื่อผู้ป่วยรับประทานยาตามใบสั่งแพทย์แล้วไม่หาย จึงได้ไปหาแพทย์อีก เมื่อแพทย์ทำการตรวจ ผู้ป่วยก็จะขอทราบ

สาเหตุของการเจ็บป่วย รวมทั้งวิธีการป้องกัน และเมื่อแพทย์ออกใบสั่งยาให้ ผู้ป่วยก็จะขอคำอธิบายถึงคุณสมบัติของยา รวมทั้งจะขอทราบถึงเหตุผล และความจำเป็นที่ได้เลือกยาประเภทนี้ใช้รักษาตน ความคิดและการใช้ปัญญาในการพิจารณาถึงเหตุและผลในขั้นนี้เรียกว่า จินตามยปัญญา

และเมื่อผู้ป่วยเข้าใจตลอดถึงเหตุและผลของอาการเจ็บป่วยและการใช้ยาแล้ว ก็ได้กลับมารับประทานยาและปฏิบัติตามตามที่แพทย์แนะนำ จนกระทั่งหายจากอาการเจ็บป่วยนั้น การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการใช้ปัญญาในขั้นที่สาม ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่พัฒนาความสามารถควบคุมให้ตนเองกระทำการไปด้วยเหตุด้วยผลจนบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเรียกปัญญาขั้นนี้ว่า ภาวนามย-ปัญญา

การที่ท่านได้เข้ามารับการอบรมครั้งนี้ ก็เหมือนกับท่านมารับยาเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาปัญญาของท่านเอง ท่านจะพัฒนาปัญญาได้ ก็ต้องเข้าใจถึงสภาวะธรรมอันเป็นความจริงด้วยประสบการณ์ของท่านเองเสียก่อน ความสับสนทั้งหลายที่มีอยู่ล้วนเป็นสาเหตุมาจากการที่สิ่งต่างๆ แลดูเหมือนจะเป็นอย่างหนึ่ง แต่ในความเป็นจริงนั้นกลับกลายเป็นอีกอย่างหนึ่ง การที่จะขจัดความสับสนเหล่านี้ออกไป เราจะต้องพัฒนาปัญญาที่เกิดขึ้นภายในตัวของเราเอง เราไม่อาจจะมึประสบการณ์กับสังขารจากภายนอกร่างกายของเรา เราทำได้แต่เพียงคิด

พิจารณาหาเหตุผลเอาเท่านั้น ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องพัฒนาความสามารถที่จะค้นหาสัจธรรมภายในตัวของเราเอง จากความจริงที่แลเห็นได้อย่างหยาบ ๆ ไปจนถึงสิ่งที่ละเอียดที่สุด เพื่อให้หลุดพ้นจากความหลงผิดและพันธนาการทั้งปวง

เราทุกคนต่างรู้ว่า ทิวทัศน์จักรวาลมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่เสมอ แต่ปัญญาที่ใช้พิจารณาจนเข้าใจถึงความเป็นจริงอันนี้เพียงอย่างเดียว ก็ยังไม่สามารถจะช่วยอะไรเราได้ เราจึงจำเป็นจะต้องมีประสบการณ์กับความเปลี่ยนแปลงนั้นภายในตัวเราเอง บางทีการที่มีเหตุการณ์น่าเศร้าเกิดขึ้นกับเรา เช่น คนข้างเคียงหรือคนที่เรารักตายลง ก็อาจจะเป็นเหตุบังคับให้เราได้พบกับสัจธรรมของความไม่เที่ยง ทำให้เราได้พัฒนาปัญญาขึ้นมา ได้แลเห็นว่าการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความสุขทางโลก หรือการทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นนั้นไม่มีประโยชน์อันใด แต่เมื่อวันและเวลาได้ผ่านไปจนเราลืมเลือนต่อเหตุการณ์นั้นแล้ว ในไม่ช้านิสัยเก่า ๆ ก็จะกลับมาอีก ปัญญาที่ได้มาก็จะค่อย ๆ หายไป เนื่องจากปัญญานั้นมิได้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ภายในของเราโดยตรง เราไม่ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่เที่ยงภายในตัวของเราเอง

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่จีรัง มีการเกิดขึ้นและดับไปอยู่ทุกขณะ เป็นอนิจจัง แต่ความรวดเร็วและความต่อเนื่องกันของกระบวนการเกิดดับ ทำให้เกิดเป็นภาพมายาว่าเที่ยงแท้ เช่น

เปลวเทียนและแสงไฟจากหลอดไฟฟ้า ต่างก็มีการเกิดดับ เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างสม่ำเสมอ ถ้าคนเราสามารถจับกระบวนการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา อย่างที่เกิดกับเปลวเทียนและแสงไฟได้ โดยอาศัยเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดกับกายของเราเอง เราก็จะหลุดพ้นจากภาพลวงตาได้ แต่หากเราไม่อาจจับได้ทัน เพราะการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับกระแสไฟฟ้า การจะหลุดพ้นออกจากภาพลวงตาก็เป็นไปได้ยากยิ่ง เราอาจจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาของสายน้ำไหลได้ แต่เราจะเข้าใจได้อย่างไรว่า คนที่อาบน้ำอยู่ในแม่น้ำนั้นก็มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะเช่นกัน

วิธีเดียวที่จะทำลายภาพลวงตาได้ก็คือ เราจะต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจให้ลึกเข้าไปภายในตัวของเราเอง จนพบกับความจริงเกี่ยวกับโครงสร้างทั้งทางกายและจิตของเราเอง สิ่งนี้เป็นสิ่งที่พระสิทธัตถะโคตมะได้ทรงกระทำ และทำให้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงสลัดแนวความคิดดั้งเดิมทั้งหมด และทรงหันมาสำรวจภายในพระกายของพระองค์เอง เพื่อค้นหาธรรมชาติอันแท้จริงของโครงสร้างทางร่างกายและจิตใจ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ความเป็นจริงในระดับผิวเผินที่เห็นได้ชัดเจน แล้วทะลุทะลวงลงไปยังระดับที่ลึกที่สุด ซึ่งทำให้ทรงพบว่า โครงสร้างทางกายภาพทั้งหมด หรือโครงสร้างทางรูปทั้งหมด ล้วนแต่ประกอบขึ้นด้วยอนุปรมาณู ที่เรียกในภาษาบาลีว่า อัฐกลาปะ

และแต่ละอนุปรมาณูนั้นประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และลักษณะย่อยของธาตุแต่ละธาตุเหล่านั้น ธาตุเหล่านี้จะเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของรูปหรือร่างกาย ซึ่งตัวของมันเองก็เกิดและดับอยู่เสมออย่างรวดเร็วมาก เป็นล้านๆ ครั้งในเวลาหนึ่งวินาที ดังนั้นตามความเป็นจริงแล้ว วัตถุทุกชนิดในโลกล้วนไม่มีตัวตน ไม่เป็นอะไรอื่น นอกจากการเผาไหม้ และกระแสของการสั่นสะเทือนกระเพื่อมไหว

นักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ก็ได้ยืนยันการค้นพบของพระพุทธองค์ว่าเป็นความจริง และได้พิสูจน์โดยการทดลองให้เห็นว่า สสารทั้งหมดในจักรวาลเกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของอนุปรมาณู ซึ่งมีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้ก็ยังไม่พ้นทุกข์ เพราะปัญญาของพวกเขาเกิดจากความรู้ที่ได้มาจากเหตุและผลทางวิทยาศาสตร์ ไม่ได้รู้จากประสบการณ์ภายในกายของตนเองอย่างเช่นพระพุทธองค์ หากผู้ใดได้พบสัจธรรมในความไม่เที่ยงของตนด้วยตนเองแล้ว ผู้นั้นจึงจะเริ่มหลุดพ้นจากความทุกข์

เมื่อคนเราเริ่มเข้าใจคำว่า อนิจจัง หรือความไม่เที่ยงจากภายในกายตนแล้ว ก็จะส่งผลให้มีปัญญามองเห็นอนัตตา อันได้แก่ ความไม่มีตน ไม่มีของตน ทั้งภายในกายและภายในจิตใจว่า ไม่มีอะไรที่คงทนอยู่ได้เกินชั่วขณะหนึ่ง ไม่มีอะไรที่คนเราจะสามารถชี้ได้ว่าจะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นกายหรือ

จิตใจ เพราะถ้ามีอะไรสักอย่างที่เป็นของเราจริงๆ แล้ว เราก็จะต้องสามารถเป็นเจ้าของได้ ควบคุมและรักษาไว้ได้ แต่แท้จริงแล้วคนเราไม่สามารถที่จะควบคุมและรักษาอะไรไว้ได้เลย แม้แต่ร่างกายของเราเอง อวัยวะทุกส่วนมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะปรารถนาที่จะยึดอยู่ให้คงทนไว้ได้อย่างไร

เมื่อได้เข้าใจและมองเห็นอนิจจังและอนัตตาแล้ว ต่อไปปัญญาขั้นที่สามก็จะพัฒนาขึ้นมา ทำให้เห็นทุกขัง คือความทุกข์ หากคนเราต้องการเป็นเจ้าของ หรือยึดถือในสิ่งที่มีความเปลี่ยนแปลงที่เราไม่อาจจะควบคุมได้ เราก็จะเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเองมากขึ้น โดยทั่วไปคนเรามักจะแบ่งแยกว่า ความทุกข์เป็นประสบการณ์ด้านที่ไม่ดีไม่สบาย แต่แท้จริงแล้วความรู้สึกที่ดีที่สบาย ก็อาจจะก่อให้เกิดความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน ถ้าเราไปยึดติดกับมันเข้า เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ก็ไม่เที่ยงแท้เช่นกัน การยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน ย่อมจะก่อให้เกิดความทุกข์เสมอ

เมื่อมีความเข้าใจแจ่มแจ้งในอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาแล้ว การใช้ชีวิตประจำวันก็จะเป็นไปด้วยปัญญา ทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะมองเจาะผ่านผิวนอกเข้าไปถึงภายใน สามารถมองเห็นแก่นที่แท้จริงโดยไม่มีภาพลวงตาใดๆ หลงเหลืออยู่ ซึ่งจะทำให้เรามีความสุขในชีวิต

ภาพลวงตาต่างๆ เกิดขึ้นจากสิ่งหลายสิ่งที่มาปรากฏให้

เห็น แล้วรวมตัวกันประกอบกันขึ้นมาให้ดูเหมือนกับว่าเป็นสิ่งที่เป็นจริง เช่น ภาพลวงตาที่ทำให้แลเห็นความงามของร่างกายเป็นต้น ความจริงนั้นร่างกายจะดูงามได้ ก็ต่อเมื่อมีอวัยวะส่วนต่างๆ มาประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย แต่ส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ หากนำมาแยกออกทีละส่วน ก็จะไม่ชวนมอง ไม่มีความงามหลงเหลืออยู่ เรียกว่าเป็นอสุภะ ความงามของร่างกายจึงเป็นแต่เพียงสมมติสังขะ คือความจริงในระดับผิวเผิน หรือความจริงที่สมมติกันขึ้นมา มิใช่ปรมาตถสังขะหรือความจริงอันสูงสุด

อย่างไรก็ตามการเข้าใจในธรรมชาติของภาพลวงตา คือความสวยงามของร่างกายนั้น ก็หาได้ทำให้เกิดความเกลียดชังไม่พอใจในตัวผู้อื่นไม่ เพราะเมื่อมีปัญญาเกิดขึ้น จิตใจก็จะเข้าสู่ความสมดุลตามธรรมชาติ ไม่ยึดติด มีความบริสุทธิ์ และเต็มไปด้วยความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การที่เราได้พบกับความจริงภายในตนเอง จะทำให้เราพ้นจากภาพลวงตา พ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง และมีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย

บាយวันพรุ่งนี้ ท่านจะได้เริ่มเดินก้าวแรกเข้าไปสู่หนทางแห่งปัญญา เมื่อท่านได้เริ่มฝึกวิปัสสนา แต่ท่านก็ไม่ควรคิดว่าในทันทีที่ท่านเริ่มฝึก ท่านจะได้เห็นอนุปรมาณูหรืออัฐกลาปะเกิดและดับตลอดทั่วร่างกาย ท่านจะต้องเริ่มต้นจากสมมติสังขะหรือความจริงที่ปรากฏให้เห็นกันอยู่ทั่วไปเสียก่อน และเมื่อจิตใจสงบ เราจึงจะค่อยๆ เจาะลึกเข้าไปถึงสังขะหรือความจริง

ในส่วนละเอียดที่อยู่ภายใน จนถึงสัจธรรมสูงสุดของนาม ของรูป ของปัจจัยต่าง ๆ ทางจิต และท้ายที่สุดคือการเข้าถึงสัจธรรมอัน สูงสุดหรือปรมาตมสัจจะที่อยู่เหนือรูปและนาม หรือเหนือกาย และใจ

เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายนี้ ท่านจะต้องฝึกฝนตนเอง จง รักษาศีลให้มั่น เพราะศีลจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ และฝึก อานาปานสติไปจนถึงบ่าย 3 โมงวันพรุ่งนี้ โดยเฝ้าสังเกตความ จริงที่เกิดขึ้นในบริเวณช่องจมูก ฝึกจิตของท่านให้แหลมคม เพื่อ ให้ท่านสามารถเจาะลงไปในระดับลึก ๆ และขจัดความไม่บริสุทธิ์ ที่ซ่อนอยู่ภายในออกให้ได้ เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาในวัน พรุ่งนี้ จงปฏิบัติด้วยความอดทน ด้วยความขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อตัวของท่านเอง เพื่อความหลุดพ้นของ ท่านเอง

ขอให้ทุกท่านจงประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ขอ ให้ก้าวแรกนี้ได้้นำท่านไปบนเส้นทางแห่งความหลุดพ้นเถิด ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 4

- คำถามเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนา
- กฎแห่งกรรม : ความสำคัญของมโนกรรม
- นามประกอบด้วยวิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร
- การดำรงสติสัมปชัญญะและอุเบกขา คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์

วันที่ 4 เป็นวันที่สำคัญมากอีกวันหนึ่ง ท่านได้เริ่มพาตัวเข้าไปอยู่ในกระแสของธรรมะแล้ว ด้วยการค้นหาสภาพธรรมในตนเอง ในระดับที่เป็นความรู้สึกทางกายหรือเวทนา ที่ผ่านมาจากอวิชชาหรือความไม่รู้ จึงทำให้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายก่อให้เกิดทุกข์ ทั้งที่ความจริงนั้นเวทนายังเป็นเครื่องมือในการขจัดความทุกข์ได้เช่นกัน ท่านได้เริ่มเดินก้าวแรกไปบนวิถีทางแห่งความหลุดพ้นแล้ว ด้วยการเรียนรู้ที่จะสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น แล้ววางเฉย หรือรักษาความเป็นอุเบกขาต่อเวทนานั้นไว้

มีคำถามที่มักจะได้รับเกี่ยวกับเทคนิคการปฏิบัติก็คือ

คำถาม ทำไมจึงต้องสังเกตส่วนต่างๆ ที่ร่างกายไปตามลำดับ และทำไมจึงต้องทำไปตามลำดับแบบนี้

คำตอบ จะสังเกตไปตามลำดับแบบใดก็ได้ แต่จะต้องสังเกตให้เป็นระเบียบเป็นลำดับๆ ไป เพราะมิฉะนั้นอาจมีการละเว้นการสังเกตบางส่วนของร่างกาย และส่วนที่ไม่ได้มีการสังเกตนี้ก็จะถูกปล่อยให้เป็นจุดบอดและว่างเปล่า ที่จริงแล้ว เวทนาหรือความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นทั่วร่างกาย และหลักสำคัญของวิธีการอันนี้ก็คือ จะต้องให้สามารถรู้สึกถึงเวทนาหรือความรู้สึกได้ในทุกๆ ส่วนทั่วร่างกาย ฉะนั้นการสังเกตไปที่ละส่วนๆ เป็นลำดับไปจึงช่วยได้มาก ถ้าหากสังเกตส่วนใดของร่างกายแล้วไม่มีความรู้สึก ท่านอาจจะต้องเพ่งความสนใจให้อยู่ที่ส่วนนั้นสัก 1 นาที เพราะตามความเป็นจริงแล้ว ความรู้สึกจะต้องมีอยู่ทุกส่วนของร่างกาย แต่บางครั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจจะละเอียดมาก จึงทำให้ไม่อาจรับรู้ได้ บริเวณนี้จึงดูเหมือนเป็นจุดบอดให้หยุดสังเกตดูสัก 1 นาที สังเกตดูอย่างสงบเงียบ และมีอุเบกขาอย่าสร้างความอยากที่จะให้เกิดความรู้สึกขึ้น หรือมีโทสะต่ออาการที่ไม่อาจจับความรู้สึกได้ เพราะถ้าท่านทำเช่นนี้ จิตก็จะไม่สมดุล และจิตที่ไม่สมดุล จะไม่ว่องไว ท่านจะไม่สามารถจับความรู้สึกที่เกิดในส่วนลึกได้ ขอให้สังเกตที่ตรงบริเวณนั้นอย่างมีอุเบกขาสัก 1 นาที อย่าให้มากกว่านั้น ถ้าหากภายใน 1 นาที ยังไม่

ปรากฏความรู้สึกใด ๆ ก็จงยอมรับ แล้วย้ายไปสังเกตส่วนอื่นต่อไป รอบต่อไปก็กลับมาสังเกตที่ส่วนนั้นใหม่อีก 1 นาที ไม่ช้าก็เร็ว ท่านก็จะจับความรู้สึกได้ ไม่ว่าจะเป็นที่ตรงนั้นหรือที่ไหน ๆ ทั้งร่างกาย แต่ถ้าท่านสังเกตอยู่ 1 นาที แล้วยังไม่สามารถจับความรู้สึกได้ ก็ขอให้พยายามจับความรู้สึกที่เกิดจากสัมผัสของเสื้อผ้าในบริเวณนั้นแทน ถ้าส่วนนั้นมีเสื้อผ้าปกคลุมอยู่ หรือจับความรู้สึกที่เกิดจากสัมผัสของบรรยากาศ ถ้าบริเวณส่วนนั้นไม่มีเสื้อผ้าปกคลุมอยู่ จงเริ่มต้นจากเวทนา หรือความรู้สึกที่พื้นผิวร่างกายก่อน แล้วท่านจะค่อย ๆ รับรู้ถึงเวทนาในส่วนอื่น ๆ ต่อไปได้

คำถาม ถ้าในขณะที่กำลังเพ่งความสนใจไปยังส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่กลับมีความรู้สึกเกิดขึ้นในส่วนอื่น เราควรย้ายไปสังเกตส่วนที่มีความรู้สึกอย่างชัดเจนนั้นหรือไม่

คำตอบ ไม่ควร ขอให้เคลื่อนความสนใจไปตามลำดับ แต่ก็อย่าพยายามหยุดความรู้สึกที่ชัดเจนในส่วนอื่นของร่างกายนั้น จงปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แล้วค่อยมาสังเกตมันต่อ เมื่อท่านเคลื่อนไปถึงส่วนนั้นเท่านั้น ขอให้ทำไปตามลำดับ การสังเกตข้ามไปข้ามมาแต่เฉพาะส่วนที่เกิดความรู้สึกชัดเจนจะทำให้ท่านละทิ้งส่วนต่าง ๆ หลาย ๆ ส่วนในร่างกาย ท่านจะต้องหัดให้ตนเองรู้จักสังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกส่วน ไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียด สบายหรือไม่สบาย ชัดเจนหรือเลือนราง ดังนั้นจงอย่าปล่อยให้ความสนใจของท่านกระโดด

ข้ามไปมาจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่ง

คำถาม จะต้องใช้เวลานานเท่าใดในการสังเกตทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะไปจรดเท้า

คำตอบ การใช้เวลาจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ข้อกำหนดก็คือให้เพ่งความสนใจอยู่ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน และเมื่อท่านได้รับรู้ความรู้สึกในส่วนนั้นแล้ว ก็ให้ย้ายความสนใจไปยังส่วนที่ถัดไป เมื่อจิตแหลมคมพอแล้ว จิตก็จะรับรู้ความรู้สึกทันทีที่ย้ายไปถึงส่วนนั้น และท่านก็จะสามารถย้ายไปยังส่วนต่อไปได้เลย หากสถานการณ์เป็นเช่นนี้ การสำรวจความรู้สึกจากศีรษะไปจนถึงเท้าก็จะใช้เวลาเพียง 10 นาที แต่ไม่ขอแนะนำให้เคลื่อนความสนใจผ่านไปเร็วนักในขณะนี้ ถ้าหากจิตยังไม่ว่องไวในการสังเกตความรู้สึก อาจมีหลายๆ บริเวณที่จำเป็นจะต้องคอยถึง 1 นาที จึงจะปรากฏมีความรู้สึกหรือเวทนาเกิดขึ้น ถ้าเป็นเช่นนี้ก็อาจจะต้องใช้เวลาถึง 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง ที่จะรับรู้ความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เวลาที่จะต้องใช้ในการสำรวจแต่ละรอบจึงไม่ใช่สิ่งสำคัญ ขอเพียงแต่ให้ปฏิบัติด้วยความอดทน และเพียรพยายาม ท่านก็จะประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

คำถาม บริเวณที่จะเพ่งความสนใจควรมีขนาดกว้างใหญ่สักเพียงใด

คำตอบ กะให้กว้างประมาณ 2 หรือ 3 ตารางนิ้ว แล้ว

ย้ายต่อไปในบริเวณขนาดเท่าเดิม และทำเช่นนี้เรื่อยไป ถ้าจิตยังไม่ว่องไว ก็ให้เพ่งไปยังบริเวณที่มีขนาดกว้างกว่านี้ เช่น ใบหน้าทั้งหน้า หรือแขนขาส่วนบนทั้งหมด แล้วจึงค่อยๆ พยายามลดขนาดบริเวณที่สำรวจลง ต่อไปท่านจะสามารถรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นในทุกส่วนของร่างกาย แต่ในขณะนี้บริเวณที่มีขนาดประมาณ 2 หรือ 3 ตารางนิ้ว จะกำลังพอเหมาะ

คำถาม เราควรจะได้รับรู้ความรู้สึกแต่เพียงผิวกายภายนอก หรือความรู้สึกภายในร่างกายด้วย

คำตอบ บางครั้งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกภายในร่างกายได้ในทันทีที่เริ่มนั่ง แต่บางครั้งเมื่อเริ่มปฏิบัติ ก็อาจจะรับความรู้สึกได้แต่เพียงผิวกายภายนอกเท่านั้น จะเป็นอย่างไรก็ได้ ต่างก็ถูกต้องทั้งนั้น ถ้าเวทนาปรากฏแต่เพียงบริเวณพื้นผิวกายภายนอก ก็ให้สังเกตเวทนาเฉพาะบนพื้นผิวกายภายนอกซ้ำๆ กัน จนท่านสามารถรับรู้เวทนาได้ทุกส่วนของผิวกายภายนอก เมื่อมีประสบการณ์ในการรับรู้ความรู้สึกของผิวกายภายนอกได้ทุกส่วนแล้ว ต่อไปก็จะเริ่มเจาะลึกลงไปภายในได้เอง จิตจะค่อยๆ พัฒนาความสามารถในการรับรู้เวทนาในทุกๆ ส่วน ทั้งภายนอกและภายในทุกๆ ส่วนที่เป็นโครงสร้างทางกายภาพ แต่ในขั้นเริ่มต้นนี้ ขอให้สังเกตเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณพื้นผิวกายก็พอแล้ว

วิธีการอันนี้จะทำให้รู้แจ้งในเรื่องของเวทนาทั้งหมด ซึ่ง

จะนำท่านไปสู่ความจริงอันสูงสุดที่อยู่เหนือเวทนาทั้งปวง หากท่านเพียรพยายามทำจิตให้บริสุทธิ์ โดยใช้การรับรู้ถึงเวทนาเข้ามาช่วย ท่านก็จะบรรลุถึงธรรมะอันสูงสุดได้อย่างแน่นอน

เมื่อคนเรามีวิชา คือความไม่รู้ ความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นสิ่งที่ไปเพิ่มความทุกข์ เพราะเราจะมี การปรุงแต่งตอบสนองต่อเวทนาเหล่านี้ด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ปัญหา ก็จะเกิดขึ้น ความตึงเครียดก็จะเกิดขึ้นที่ระดับของเวทนา หรือความรู้สึกทางกายนั้นเอง ดังนั้นจึงต้องแก้ไขปัญหาที่ระดับชั้นตอนอันนี้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยของจิต เราจะต้องฝึกฝนตนเองให้รับรู้ถึงเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ให้มีการปรุงแต่งตอบโต้ใดๆ ทั้งสิ้น โดยการยอมรับธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เราหลุดพ้นจากนิสัยที่มีแต่การปรุงแต่งอย่างมีติดบอดต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้น แล้วเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์

คำถาม เวทนาคืออะไร

คำตอบ อะไรก็ตามที่คนเรารู้สึกได้ทางกายล้วนเป็นเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายตามธรรมดา ตามปกติ และตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ความรู้สึกหยาบหรือละเอียด เป็นความรู้สึกรุนแรงหรืออ่อนเบา จงอย่าไปละเลยต่อเวทนาที่เกิดขึ้น โดยคิดไปว่าเกิดขึ้นเพราะสภาพบรรยากาศ หรือเกิดจากการนั่งนานๆ หรือเนื่องจากโรคภัย

ไขเจ็บที่เคยเป็นอยู่ ไม่ว่าจะคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม ความเป็นจริงก็คือ ท่านได้รู้สึกถึงเวทนาขึ้นมาแล้ว ในอดีตท่านเคยพยายามที่จะขจัดความรู้สึกที่ไม่สบายหรือทุกข์เวทนาออกไป และดึงเอาความรู้สึกที่สบายหรือสุขเวทนาเข้ามาแทนที่ ในตอนนี้ขอให้ท่านเพียงแต่เฝ้าดูอย่างเป็นกลาง โดยไม่พยายามไปยึดติดกับความรู้สึกเหล่านั้น

ในการเฝ้าดูนี้จะต้องไม่มีการเลือกเฟ้น จงอย่าพยายามเลือกเฟ้นหาความรู้สึกใดๆ ขอให้ท่านยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หากท่านเริ่มเลือกเฟ้นหรือมองหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษ ท่านก็จะสร้างความยุ่งยากให้กับตนเอง และจะไม่สามารถก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ได้ การปฏิบัติตามวิธีการแบบนี้มิใช่เพื่อให้เกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นเป็นพิเศษ แต่มุ่งที่จะฝึกให้มีอุเบกขาต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้น เมื่อก่อนท่านอาจจะมีความรู้สึกแบบเดียวกันนี้เกิดขึ้นในร่างกาย แต่ท่านไม่ได้ให้ความสนใจกับมันอย่างจริงจัง นอกจากนี้ท่านยังได้ปรุงแต่งตอบสนองความรู้สึกเหล่านั้นโดยอัตโนมัติ มาบัดนี้ท่านกำลังเรียนรู้ในการที่จะรับรู้ถึงเวทนาหรือความรู้สึกเหล่านั้น โดยไม่ปรุงแต่งใดๆ รู้สึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทางกาย และรักษาความเป็นอุเบกขาไว้

หากท่านปฏิบัติเช่นนี้ต่อไป ท่านจะค่อยๆ เข้าใจในกฎของธรรมชาติทั้งหมดที่ละเอียดที่ละน้อย นี่คือความหมายของ

ธรรมะ ธรรมะคือธรรมชาติ คือกฎของธรรมชาติ คือสัจธรรม ในการเข้าถึงสัจธรรมด้วยตัวเองนั้น เราจะต้องตรวจสอบเข้าไป ภายในขอบเขตของร่างกายของเราเอง สิ่งนี้เป็นสิ่งที่พระสิทธัตถะ โคตมะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ทำให้พระองค์เข้าพระทัยใน ธรรมะได้อย่างชัดเจน และสิ่งนี้ก็กระจ่างชัดสำหรับทุกคน เช่นกัน ถ้าได้ปฏิบัติอย่างพระองค์ เราจะได้รู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง ตลอดทั่วทั้งจักรวาลมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่นเดียวกันกับ ทั้งภายในร่างกายและภายนอกร่างกายของเรา ก็ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นและคงสภาพอยู่ได้ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกี่ยวข้องกับ ภาวหรือภพ คือความมีความเป็น สัจธรรมอีกประการหนึ่งที่จะ ปรากฏชัดขึ้นมาก็คือ จะไม่มีสิ่งใดในโลกที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุ บังเอิญ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นเป็นลูกโซ่บนปัจจัยของเหตุและผล ซึ่งผลจะนำไปสู่ปัจจัยของเหตุต่อเนื่องกันไปไม่มีวันสิ้นสุด นั่นคือ เหตุเป็นเช่นใด ผลก็เป็นเช่นนั้น เหมือนเมล็ดพืชมีคุณสมบัติ อย่างไร ย่อมให้ผลออกมาอย่างนั้น

ในพื้นที่เดียวกัน หากเราปลูกพันธุ์พืชลงไป 2 ชนิด ชนิดหนึ่งเป็นพันธุ์อ้อย อีกชนิดหนึ่งเป็นพันธุ์ต้นสะเดา พันธุ์ อ้อยที่ปลูกลงไป ก็จะงอกงามและเติบโตเป็นต้นอ้อยที่มีรสหวาน เหมือนเผ่าพันธุ์ดั้งเดิม พันธุ์สะเดาที่ปลูกลงไปในที่ดินผืนเดียว กันนี้ ก็ย่อมจะเติบโตเป็นต้นสะเดาที่มีรสขมเหมือนเผ่าพันธุ์ ดั้งเดิมเช่นกัน บางคนอาจถามว่าทำไมธรรมชาติจึงเลือกที่รักมัก

ที่ซัง โดยมีเมตตาทอดต้นอ้อย แต่โหดร้ายทอดต้นสะเดา แท้ที่จริงแล้วธรรมชาติย่อมเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ถ้าเราปลูกพันธุ์พืชที่มีความหวาน ผลที่เก็บเกี่ยวได้ก็ย่อมจะหวาน ถ้าปลูกพันธุ์พืชที่มีความขม ผลที่เก็บเกี่ยวได้ก็ย่อมจะขม พันธุ์พืชเป็นเช่นใด ผลก็จะออกมาเป็นเช่นนั้น ในทำนองเดียวกัน ถ้าทำกรรมใดไว้ ผลของกรรมก็จะปรากฏเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ปัญหาคือคนเรามักระมัดระวังและสนใจก็แต่เฉพาะในเวลาเก็บเกี่ยวเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเราหวังจะได้ผลที่มีรสหวาน แต่ในระหว่างที่ปลูกพืช เรากลับไม่ระมัดระวังและไม่สนใจ กลับไปปลูกเอาพันธุ์พืชที่มีรสขม ผลที่ออกมาก็จะต้องขมตามกฎของธรรมชาติ ถ้าเราต้องการผลไม้ที่มีรสหวาน เราก็จะต้องเลือกปลูกและบำรุงรักษาพันธุ์หวานให้ถูกต้องตรงกับชนิดที่เราต้องการ การสวดมนต์อ่อนนวย ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อมุ่งหวังอภินิหาร เป็นเพียงการหลอกตนเองเท่านั้น คนเราจะต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและมีชีวิตอยู่ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องระมัดระวังการกระทำของเราเอง ทั้งนี้เพราะการกระทำของเรานั้นก็คือชนิดของเมล็ดพันธุ์พืชที่เราได้ปลูกลงไป ซึ่งจะส่งผลให้เราได้เก็บเกี่ยวผลที่หวานหรือขม ย่อมแล้วแต่ชนิดและคุณภาพของเมล็ดพันธุ์พืช

การกระทำของเรานั้นทำได้ 3 ทางคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ผู้ที่ได้เรียนรู้ในการสังเกตดูตนเองจะทราบได้ทันที

ว่า การกระทำทางใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะว่าการกระทำทางใจนั้นเป็นเสมือนเมล็ดพืชที่จะก่อให้เกิดผลการกระทำทางกาย และการกระทำทางวาจาเป็นเพียงสิ่งที่สะท้อนออกมาจากการกระทำทางใจ เป็นมาตรวัดความเข้มข้นของการกระทำทางใจ เพราะการกระทำใดๆ จะมีจุดเริ่มต้นที่ใจก่อน แล้วจึงปรากฏให้เห็นเป็นการกระทำทางกายและวาจา พระพุทธองค์ตรัสว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นที่ใจก่อน ใจเป็นปัจจัยของทุกสิ่ง สิ่งที่เราประสบล้วนแต่เป็นผลผลิตจากใจของตนเอง แท้จริงนั้นสิ่งที่เราได้ประสบมิใช่อะไรอื่น หากแต่เป็นผลผลิตจากใจของเราเองทั้งสิ้น หากท่านทำสิ่งใดลงไป ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา โดยมีพื้นฐานจากจิตที่ไม่บริสุทธิ์แล้ว ความทุกข์ก็จะติดตามท่านไป ประดุจกงล้อเกวียนที่หมุนติดตามโคลากเกวียนฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ หากท่านมีจิตอันบริสุทธิ์ในการกระทำใดๆ ไม่ว่าจะด้วยกายหรือวาจา ความสุขก็จะติดตามตัวท่านไปเสมือนตั้งเงา ดังนั้นเจตนาทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงจะต้องรู้ว่าจิตคืออะไร และทำงานอย่างไร ท่านได้เริ่มศึกษาเรื่องนี้ด้วยการฝึกปฏิบัติ และเมื่อได้ปฏิบัติไปสักพักหนึ่งแล้ว ท่านจะเริ่มแลเห็นว่า จิตนั้นประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ สี่ส่วนด้วยกัน

ส่วนแรกเรียกว่า วิญญาณ นั่นคือส่วนที่เป็นความรู้แจ้งในอารมณ์ อวัยวะที่รับความรู้สึกในร่างกายจะไม่มีชีวิต หากไม่มี

วิญญูณมาเชื่อมโยง ตัวอย่างเช่น หากเรากำลังเพ่งมองสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่อย่างตั้งอกตั้งใจ แล้วเกิดมีเสียงดังขึ้นมา เราจะได้ยินเสียงนั้น หรือแม้ได้ยินก็ไม่ชัดเจน ทั้งนี้เพราะวิญญูณหรือการรับรู้ของเรา กำลังอยู่ที่ตาในขณะนั้น หน้าที่ในส่วนนี้ของจิต จะเพียงรับรู้ว่ามีเสียงมากระทบ โดยไม่แยกแยะรายละเอียดหรือความชัดเจน

แล้วส่วนต่อไปของจิตก็จะเริ่มทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า **สัญญา** คือการจำได้หมายรู้ในอารมณ์ เมื่อมีเสียงมากระทบ เราจะรับรู้ตามความทรงจำและประสบการณ์เก่า ๆ ว่าสิ่งนั้นเป็นเสียง เป็นคำพูด เป็นคำสรรเสริญ เป็นสิ่งที่ดี หรือเป็นเสียงเป็นคำพูด เป็นคำด่าทอ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งการที่เราจะประเมินได้ว่าดีหรือไม่ดี จะเป็นไปตามประสบการณ์ที่เราเคยได้รับมา

จากนั้นส่วนที่สามของจิตก็จะเริ่มทำงานในทันที เรียกว่า **เวทนา** เป็นส่วนรับความรู้สึก เมื่อมีเสียงมากระทบ ร่างกายจะรับความรู้สึก เมื่อสัญญาทางจิตรับรู้และประเมินเสียงนั้น ความรู้สึกก็จะออกมาว่าดีหรือไม่ดีตามการประเมินนั้น ตัวอย่างเช่น มีเสียงมากระทบ เป็นคำพูด คำสรรเสริญ เป็นสิ่งที่ดี เราก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุขไปทั่วร่างกาย แต่ถ้าหากมีเสียงมากระทบ เป็นคำพูด คำด่าทอ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เราก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นทั่วร่างกาย ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นในร่างกาย แต่ใจจะเป็นผู้รับความรู้สึกนั้น หน้าที่ของจิตส่วนที่รับความรู้สึกนี้เรียกว่า

เวทนา

ต่อไปส่วนที่สี่ของจิตก็จะเริ่มทำงาน เรียกว่า สังขาร เป็นส่วนที่ปรุงแต่ง เมื่อเสียงมากระทบหู เป็นคำพูด เป็นคำสรรเสริญที่ดี รู้สึกเป็นสุข เราก็เริ่มชอบมัน “แหม ! คำสรรเสริญนี้ไพเราะฉันอยากฟังอีก” หรือมิเช่นนั้น เมื่อมีเสียงมากระทบ เป็นคำพูดเป็นคำด่าทอที่ไม่ดี ก็จึ่รู้สึกเป็นทุกข์ และเราก็จะเริ่มไม่ชอบ “ฉันทนฟังคำหยาบคายพวกนี้ไม่ได้อีกแล้ว หยุดเสียที !” ทุกทวาร อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนมีกระบวนการรับรู้อย่างเดียวกัน ในทำนองเดียวกันเมื่อมีความคิดหรือจินตนาการมากระทบใจ ความรู้สึกก็จะเกิดขึ้นกับร่างกายเหมือนๆ กันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ และคนเราก็จะมีการปรุงแต่งว่าชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งในขณะนั้นความรู้สึกชอบก็จะพัฒนาเป็นโลภะ และความไม่ชอบก็จะพัฒนาเป็นโทสะ ถึงขั้นนี้คนเราก็จะเริ่มผูกปมเงื่อนขึ้นภายในตนเองแล้ว

นี่คือเมล็ดพันธุ์ที่แท้จริงที่จะให้ผล การกระทำที่จะทำให้เกิดผลก็คือสังขาร เป็นการปรุงแต่งของใจ คนเราปลูกเมล็ดพันธุ์พืชด้วยการปรุงแต่งว่าชอบหรือไม่ชอบ มีโลภะและโทสะอยู่ทุกขณะ การกระทำเช่นนี้ทำให้ตัวเราเองมีความทุกข์

การปรุงแต่งมีต่าง ๆ กัน มีทั้งที่ไม่ฝึ่ใจนัก ซึ่งง่ายต่อการที่จะขจัดออกไปได้ทันที แต่ถ้าเป็นการปรุงแต่งที่ฝึ่ใจมากขึ้นมาอีกหน่อย ก็อาจต้องใช้เวลาบ้างที่จะขจัดออกไป และถ้าเป็น

การปรุงแต่งที่ฝังอยู่ในส่วนลึก การขจัดออกไปก็ย่อมต้องใช้เวลายาวนานขึ้น ในแต่ละคืนหากเราจะพยายามนึกถึงการปรุงแต่งต่างๆ ที่เราสร้างขึ้นมาตลอดทั้งวัน เราอาจจะนึกได้แต่เพียงหนึ่งหรือสองเรื่องที่ฝังใจมากที่สุดในวันนั้น เช่นเดียวกันในแต่ละเดือนหรือแต่ละปี เราก็อาจจะจำการปรุงแต่งหรือสังขารได้เพียงหนึ่งหรือสองเรื่องที่ฝังใจเรามากที่สุดในช่วงระยะเวลานั้น และไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม ในบั้นปลายสุดของชีวิต สังขารหรือการปรุงแต่งที่ฝังอยู่ในส่วนลึกที่สุดก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตอีกครั้งหนึ่ง และชีวิตในโลกหน้าก็จะเริ่มต้นด้วยจิตที่มีธรรมชาติเหมือนเดิมนี มีคุณภาพดั้งเดิม ไม่ว่าจะหวานหรือขม จึงเท่ากับเราสร้างอนาคตของเราด้วยการกระทำของเราเอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะสอนให้รู้ถึงศิลปะของการตาย เราจะตายอย่างสงบได้อย่างไร เราจะได้เรียนรู้ศิลปะของการตายด้วยการเรียนรู้ถึงศิลปะของการมีชีวิตอยู่ ทำอย่างไรจึงจะเป็นนายเหนือปัจจุบันได้ ทำอย่างไรจึงจะไม่ก่อให้เกิดสังขารในขณะปัจจุบัน ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตที่มีความสุขอยู่ได้ ณ ที่นี้ในขณะนี้ ถ้าทำปัจจุบันให้ดีแล้ว เราก็ไม่ต้องกังวลถึงอนาคต ซึ่งเป็นแต่เพียงผลผลิตของปัจจุบัน

เทคนิคในการปฏิบัตินี้มีอยู่ 2 ประการ

ประการแรก คือการทำลายสิ่งกีดขวางระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิต โดยปกติจิตสำนึกจะไม่รู้ว่ามีจิตไร้

สำนึกกำลังรับความรู้สึกอะไรอยู่ การปรุงแต่งต่างๆ เกิดขึ้นในจิตไร้สำนึกตลอดเวลา แต่ความไม่รู้หรืออวิชชาได้ปิดบังเอาไว้ เมื่อการปรุงแต่งเหล่านี้มาปรากฏขึ้นในจิตสำนึก ความเข้มข้นก็จะมีมากขึ้น จนกระทั่งมีอำนาจเหนือจิตใจ ด้วยวิธีปฏิบัติแบบนี้ จะช่วยพัฒนาจิตให้มีสติระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ความไม่รู้หรืออวิชชาก็จะถูกขจัดออกไป

ประการที่สอง คืออุเบกขา หรือการวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง การที่เรามีสติระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วไม่ไปปรุงแต่ง ไม่ผูกปมโลภะ หรือโทสะขึ้นมาใหม่ เราย่อมจะไม่สร้างความทุกข์ให้ตนเอง

ขณะที่ท่านนั่งปฏิบัติอยู่ ในตอนเริ่มต้นท่านอาจจะใช้เวลาส่วนใหญ่ปรุงแต่งความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้เป็นไปในทางที่ชอบหรือไม่ชอบ แต่ก็จะมีอยู่ระยะหนึ่งที่ท่านจะรู้สึกวางใจเฉยได้ แม้ว่าจะกำลังมีความเจ็บปวดมาก ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่มีพลังมาก ในการเปลี่ยนแปลงนิสัยของจิต แล้วท่านจะค่อยๆ ก้าวไปถึงขั้นที่ท่านจะยึดไว้กับความรู้สึกทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ด้วยความเข้าใจว่า ความรู้สึกเหล่านั้นล้วนเป็นอนิจจัง ซึ่งจะต้องผ่านไป เปลี่ยน-แปลงไป

เพื่อที่จะไปถึงขั้นนี้ได้ ท่านจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถจะปฏิบัติแทนท่านได้ นับว่าเป็นสิ่งที่ดีแล้วที่ท่านได้เริ่มเดินตามวิถีทางนี้ จงเดินต่อไปที่ละก้าว ทีละก้าว

เพื่อไปสู่ความหลุดพ้นของตัวเอง

ขอให้ทุกท่านจงประสบกับความสุขที่แท้จริง
ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 5

- อริยสัจ 4 : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
- ลูกโซ่แห่งการเกิดที่อาศัยกันและกัน

วันที่ 5 ผ่านไปแล้ว ยังเหลือเวลาอีก 5 วันที่จะฝึก ขอให้ใช้เวลาอีก 5 วันนี้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยปฏิบัติให้มาก และทำความเข้าใจกับเทคนิคการปฏิบัติให้ถูกต้อง

จากที่ได้สังเกตลมหายใจเข้าออกภายในบริเวณขอบเขตที่จำกัดให้ ท่านก็ได้เริ่มทำการสังเกตต่อไปถึงเวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย เมื่อเริ่มฝึก เราได้เผชิญกับความไม่สบายกายหรือทุกข์เวทนาต่างๆ เช่น ความเจ็บปวด อากาโรคัดดันต่างๆ เป็นต้น ซึ่งท่านก็คงเคยเผชิญกับความรู้สึกเหล่านี้มาแล้วในอดีต แต่นิสัยของจิตมักจะมีการปรุงแต่งต่อความรู้สึกดังกล่าว ด้วยการพยายามหันไปหาความสุข และหลีกเลี่ยงพ้นจากความทุกข์ ซึ่งทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเร่าร้อนใจอยู่เป็นนิตย์ ขณะนี้ท่านได้เรียนรู้แล้วว่า จะเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่

ปรุ้งแต่งได้อย่างไร จะตรวจสอบความรู้สึกต่างๆ อย่างมีอุเบกขา โดยไม่เอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

ความเจ็บปวด ความทุกข์ยังคงมีอยู่ การร้องไห้ไม่ได้ช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ได้ แล้วเราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร และจะอยู่กับความทุกข์นั้นได้อย่างไร

แพทย์ที่รักษาผู้ป่วยจะต้องรู้ว่า ความเจ็บป่วยนั้นคืออะไร และอะไรเป็นสาเหตุพื้นฐานของความเจ็บป่วยนั้น ถ้ามีเหตุ ก็จะต้องมีทางออก โดยการขจัดสาเหตุนั้นออกไป เมื่อสาเหตุของความเจ็บป่วยถูกขจัดออกไป ความเจ็บป่วยก็จะหมดไปด้วยโดยอัตโนมัติ ฉะนั้นเพื่อเป็นการขจัดสาเหตุ เราจึงต้องทำตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ประการแรก เราจะต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของความทุกข์ ความทุกข์นั้นมีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง นี่เป็นสัจธรรมสากล แต่สิ่งนี้จะกลายเป็นอริยสังข์ได้ ก็ต่อเมื่อคนเราเริ่มสังเกตดูความทุกข์โดยไม่มีการปรุ้งแต่ง บุคคลใดก็ตามที่ประพฤตินี้ได้ เช่นนี้นับว่าเป็นอริยบุคคล

เมื่อเราเริ่มสังเกตดูอริยสังข์ข้อแรกคือ ทุกข์ หรือความจริงเกี่ยวกับความทุกข์แล้ว สาเหตุแห่งทุกข์คือ สมุทัย ก็จักปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด เพื่อเราจะได้พิจารณาสมุทัยซึ่งเป็นอริยสังข์ข้อที่สองได้ด้วย หากสาเหตุถูกขจัดให้หมดไป ความทุกข์ก็จะถูกขจัดออกไปด้วย นี่คืออริยสังข์ข้อที่สามคือ นิโรธ การที่

จะขจัดความทุกข์ออกไปได้ คนเราจะต้องมีวิธีการ นั่นคืออริยสัจ
ข้อที่สี่หรือ มรรค อันได้แก่ หนทางที่จะดับทุกข์ โดยการขจัด
สาเหตุแห่งทุกข์

เราเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ที่จะสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ทางกายโดยไม่มีการปรุงแต่ง สังเกตดูความเจ็บปวดที่ได้รับด้วย
ความมีอุเบกขา คือวางใจเฉย เสมือนว่าเป็นความเจ็บปวดของ
ผู้อื่น ตรวจสอบดูความเจ็บปวดนั้นให้เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์
ตรวจสอบการทดลองในห้องปฏิบัติการ หากท่านล้มเหลว ก็ให้
พยายามใหม่ พยายามต่อไป แล้วท่านจะได้พบว่า ท่านค่อยๆ
คลายจากความทุกข์

สิ่งมีชีวิตทุกๆ ชีวิตจะต้องมีความทุกข์ ชีวิตเริ่มต้นด้วย
การร้องไห้ การเกิดเป็นความทุกข์อันใหญ่หลวง ผู้ที่เกิดมาจะ
ต้องเผชิญกับความทุกข์อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยและความ
แก่ แต่ไม่ว่าชีวิตคนเราจะทุกข์ขนาดไหน ก็ไม่มีใครอยากตาย
เพราะความตายนั้นจัดเป็นความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ตลอดชีวิตคนเราต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เราไม่ชอบ
และก็ยังต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบอีกด้วย สิ่งที่ไม่
ต้องการมักจะเกิดขึ้น แต่สิ่งที่ต้องการกลับไม่เกิด เหล่านี้ล้วน
ทำให้เรารู้สึกเป็นทุกข์

การเข้าใจความเป็นจริงนี้เพียงแค่นี้ในระดับเหตุผล ก็ยังไม่
สามารถที่จะทำให้คนเราพ้นจากความทุกข์ได้ อย่างมากก็

เพียงแต่ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจให้มองเข้าไปในตนเอง เพื่อที่จะได้พบกับความจริงและพบหนทางที่จะพ้นทุกข์เท่านั้น สิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะโคตมะได้ทรงทำเพื่อการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็คือ การที่พระองค์ทรงเริ่มสังเกตดูความจริงภายในกรอบแห่งร่างกายของพระองค์เอง เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ทำการค้นคว้าวิจัย โดยค่อย ๆ สังเกตดูจากสภาพความจริงที่ปรากฏอยู่ทั่วไป ไปสู่สภาพความเป็นจริงในระดับที่ลึกลงไป จนกระทั่งถึงสภาพความเป็นจริงในขั้นที่ละเอียดที่สุด พระองค์จึงได้ทรงพบว่า เมื่อใดก็ตามที่คนเกิดความอยากหรือตัณหาขึ้นมา ไม่ว่าจะเพื่อเป็นการรักษาความรู้สึกที่เป็นสุขเอาไว้ หรือเพื่อที่จะขจัดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ออกไป หากความอยากนั้นมีได้เป็นไปตามความปรารถนา คนเราก็จะเริ่มเป็นทุกข์ และเมื่อพระองค์ได้สังเกตดูต่อไปจนถึงระดับที่ละเอียดที่สุด พระองค์ก็ได้ทรงพบว่า เมื่อเรามองสิ่งเหล่านี้ด้วยใจอันเป็นอุเบกขาแล้ว ก็จะได้เห็นได้ว่า ความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานที่มีต่อชั้น 5 หรือต่อรูปนาม หรือต่อกายและใจของเรานั้นเป็นทุกข์ จากการคิดพิจารณาหาเหตุผลเราก็พอจะเข้าใจได้ว่า รูปหรือกายนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่มีตัวตน ไม่สามารถควบคุมได้ แต่โดยความจริงแล้ว คนทั่วไปก็ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอยู่นั่นเอง และในทำนองเดียวกันก็สร้างอุปาทานขึ้นกับจิต หรือนามทั้ง 4 ส่วน คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา

และสังขาร โดยยึดติดอยู่ว่าเป็น “ตนเอง” “ของตน” โดยไม่คำนึงถึงธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอของมัน โดยทั่วๆ ไปมนุษยเราก็มักจะใช้คำว่า “ตัวเรา” และ “ของเรา” อยู่แล้ว เมื่อมาเมื่ออุปาทานยึดติดอยู่กับขั้นที่ 5 คือ รูป วิทยัญญา สัญญา เวทนา และสังขารด้วย ก็เท่ากับเราสร้างทุกข์ให้กับตนเอง ที่ได้ก็ตามที่มีการยึดติด ที่นั่นก็จะมีแต่ความทุกข์ ยิ่งมีอุปาทานหรือการยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ความทุกข์ก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

มีอุปาทานอยู่ 4 อย่าง ที่คนมักจะติดอยู่ตลอดชั่วชีวิต อุปาทานประการแรกก็คือ ความยึดมั่นในกาม หรือ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าพอใจ ซึ่งเรียกว่า กามอุปาทาน เมื่อใดที่เกิดความอยากในสิ่งเหล่านี้ขึ้นในใจ เวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะเกิดขึ้นมาด้วย แม้ว่าจะเป็นความรู้สึกเดือดร้อนฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในส่วนลึก แต่โดยผิวเผิน คนเรายังชอบความรู้สึกเช่นนี้และอยากให้มีอยู่ต่อไป ซึ่งอาจเปรียบเทียบได้กับการเกาแผล ทั่วๆ ที่รู้ว่าจะทำให้แผลอักเสบ แต่คนก็ยังชอบเกา เมื่อสมปรารถนาแล้ว ความรู้สึกที่มาพร้อมกับความอยากหมดไปแล้ว คนก็จะสร้างความอยากขึ้นมาใหม่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกแบบเดียวกันต่อไปอีก แล้วก็จะเริ่มติดความอยากนั้น และเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเอง

อุปาทานประการที่สองก็คือ การยึดติดกับ “ตัวฉัน”

“ของฉัน” ซึ่งเรียกว่า อัตตวาทุปาทาน โดยไม่รู้ว่าแท้จริง “ตัวฉัน” นั้นคืออะไร คนเรามักจะทนคำวิพากษ์วิจารณ์ความเป็น “ตัวฉัน” ไม่ได้ หรือทนไม่ได้ที่จะให้ใครมาทำร้าย “ตัวฉัน” อุปาทานจะขยายรวมไปถึงอะไรก็ตามที่ “ตัวฉัน” เป็นเจ้าของ หรืออะไรก็ตามที่เป็น “ของฉัน” อุปาทานนี้จะไม่นำมาซึ่งความทุกข์ ถ้าหากอะไรก็ตามที่เป็น “ของฉัน” นั้นจะยังคงมีอยู่ตลอดเวลา และ “ตัวฉัน” จะยังมีชีวิตอยู่เพื่อมีความสุขกับสิ่งที่เป็นของฉันได้ตลอดเวลาเช่นกัน แต่ตามกฎธรรมชาตินั้น ไม่ช้าก็เร็ว คนเราจะต้องตายไป ด้วยเหตุนี้ การยึดติดกับสิ่งที่ไม่จีรังย่อมนำมาซึ่งความทุกข์

อุปาทานประการที่สามก็คือ การยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็น และความเชื่อถือของตนเอง ซึ่งเรียกว่า ทิฏฐุปาทาน เรามักจะไม่สามารถทนต่อการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นหรือความเชื่อของเราได้ หรือแม้แต่จะรับความคิดเห็นของคนอื่นก็ยังยาก คนเรามักไม่เข้าใจว่า คนทุกคนต่างสวมแว่นสีแตกต่างกันคนละสี ถ้าเราสามารถถอดแว่นออกได้ เราก็จะแลเห็นสภาพความจริงอย่างที่เป็นอยู่โดยไม่มีการแต่งแต้ม แต่ส่วนใหญ่แล้วคนก็ยังติดอยู่กับสีแว่นของตนเอง ติดอยู่กับแนวความคิดความเชื่อมั่นที่มีอยู่ดั้งเดิมของตน

อุปาทานประการที่สี่ก็คือ การยึดมั่นถือมั่นในวิธีปฏิบัติแบบแผน หรือพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งเรียกว่า

สีลัพพตูปาทาน เรามักไม่สามารถเข้าใจได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเปลือกนอก และไม่ได้มีสาระความเป็นจริงอยู่เลย หากผู้ใดได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะได้พบกับสัจธรรมภายในกายตนแล้ว แต่ยังคงยึดติดอยู่กับรูปแบบพิธีกรรมภายนอกที่ไร้สาระเหล่านี้ อุปาทานที่ยึดติดอยู่ ก็จะทำให้เกิดความล้งเลงสงสัยขึ้นในตัวผู้นั้น และมีผลให้เกิดความทุกข์

หากเราได้พิจารณาความทุกข์ทั้งหลายในชีวิตให้ถ่องแท้แล้ว เราก็จะพบว่าความทุกข์ต่างเกิดขึ้นจากอุปาทานทั้ง 4 ประการนี้ ซึ่งในการค้นหาสัจธรรมของพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ทรงค้นพบสภาพความเป็นจริงในข้อนี้ แม้กระนั้นพระองค์ก็ยังคงสำรวจภายในพระองค์เองต่อไปเพื่อค้นหาต้นตอที่ลึกสุดของความทุกข์ ให้เข้าใจว่าปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อติดตามไปให้ถึงต้นเหตุแห่งทุกข์

เราจะเห็นได้ชัดว่าความทุกข์ในชีวิต อันได้แก่ ความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย ความเจ็บปวดทรมานทางกายและใจ ล้วนแต่เป็นผลมาจากชาติหรือการเกิดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แล้วอะไรเป็นเหตุแห่งชาติหรือการเกิด แน่นนอนที่สุด เหตุที่เห็นได้ชัดก็คือการอยู่ร่วมทางกายภาพของบิดาและมารดา แต่ในแง่ที่กว้างกว่านั้น การเกิดมีขึ้นเนื่องจากการะบวนการณ์ที่ไม่มีวันสิ้นสุดของภพ ที่ทั่วทั้งจักรวาลจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง แม้แต่เมื่อถึงเวลาตาย ภาระบวนการณ์ก็ยังไม่จบ แม้ร่างกายจะเน่าเปื่อย

แตกสลายไป แต่วิญญูณก็จะไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างทางรูปอย่างอื่น เกิดเป็นภพใหม่ต่อไป ก็เหตุใดเล่าจึงมีกระบวนการของภพ พระพุทธองค์ทรงเห็นแจ่มแจ้งว่า สาเหตุก็คือ อุปาทานที่เราสร้างขึ้น และเนื่องจากอุปาทาน เราจึงมีการปรุงแต่งที่เรียกว่า สังขาร ขึ้นมา สังขารหรือการปรุงแต่งนี้จะฝังรากลึกสะสมอยู่ในจิต เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต สังขารหรือการปรุงแต่งที่สะสมไว้อันใดอันหนึ่ง ก็จะผุดขึ้นมาภายในจิตใจ และผลักดันวิญญูณให้ดำเนินต่อไป

อะไรเป็นสาเหตุของอุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงพบว่าอุปาทานเกิดจากการปรุงแต่งของตัณหา ซึ่งได้แก่ความชอบ หรือความไม่ชอบที่เกิดขึ้นมาในชั่วขณะหนึ่ง ความชอบจะพัฒนาต่อไปเป็นโลภะ และความไม่ชอบจะพัฒนาต่อไปเป็นโทสะ และทั้งสองนี้จะกลายเป็นอุปาทาน ทำไมจึงเกิดการปรุงแต่งของตัณหาซึ่งได้แก่ ความชอบและความไม่ชอบขึ้นมาในชั่วขณะนั้น ทุกคนที่ได้พิจารณาตนเองจะพบว่า การปรุงแต่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากเวทนาหรือความรู้สึกของร่างกาย เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้น คนก็จะชอบและจะรักษาความรู้สึกนี้ไว้แล้วอยากที่จะเพิ่มเติมให้มีมากขึ้น หากมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น คนก็จะไม่ชอบและต้องการที่จะขจัดมันออกไป ทำไมจึงเกิดมีเวทนาเหล่านี้เล่า แน่นอนที่สุด ความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากผัสสะ หรือสัมผัส ระหว่างประสาทสัมผัสทางใดทางหนึ่งกับวัตถุที่สัมพันธ์

กับประสาทสัมผัสส่วนนั้น เช่น ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโณฏฐัพพะหรือสิ่งที่ถูกต้องกาย จิตกับธรรมารมณ์ อันได้แก่ ความคิดหรือจินตนาการ ทันทที่มีผัสสะหรือสัมผัสเกิดขึ้น เวทนาหรือความรู้สึกก็จะเกิดขึ้นตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่พอใจ ซึ่งเรียกว่าสุขเวทนาจก็ตาม หรือความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งเรียกว่าทุกข์เวทนาจก็ตาม ตลอดจนความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ซึ่งเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาจก็ตาม

อะไรเป็นสาเหตุของผัสสะ จักรวาลทั่วทั้งจักรวาลเต็มไปด้วยสิ่งที่ประสาทสามารถสัมผัสได้ เมื่อใดที่สพายตนะอันได้แก่ ประสาทสัมผัสทั้งหก คือทางกาย 5 มีตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย กับทางจิต 1 ทำงาน ประสาทสัมผัสเหล่านี้ก็จะไปสัมผัสกับวัตถุต่าง ๆ ตามลักษณะของมัน แล้วทำไมสพายตนะหรือประสาทสัมผัสเหล่านี้จึงมีอยู่ ก็เป็นเพราะว่าประสาทสัมผัสเป็นส่วนที่ติดอยู่กับจิตและกาย หรือนามก็บรูปร่างแยกออกไม่ได้ เมื่อชีวิตเกิดขึ้น ประสาทสัมผัสเหล่านี้ก็เกิดขึ้นด้วย แล้วทำไมชีวิตจึงเกิดขึ้น และทำไมจิตและกาย หรือนามและรูปจึงเกิดขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะกระแสแห่งวิญญูณที่ดำเนินไป จากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง จากชีวิตนี้ไปยังชีวิตหน้า ทำไมวิญญูณจึงดำเนินไป พระพุทธเจ้าทรงพบว่า วิญญูณเกิดขึ้นเนื่องจากสังขารหรือการปรุงแต่งของจิต การปรุงแต่งทุกครั้ง

จะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้วิญญูณดำเนินต่อไป โดยมีการ
 ปรงแต่งเป็นตัวกระตุ้น แล้วทำไมการปรงแต่งจึงเกิดขึ้น การ
 ปรงแต่งเกิดขึ้นจากอวิชชาความไม่รู้จริง คนเราไม่รู้ว่าตนเองทำ
 อะไรอยู่ ไม่รู้ว่ามีการปรงแต่งอย่างไร ดังนั้นคนเราจึงยังสร้าง
 สังขารต่อไปเรื่อย ๆ トラบใดที่ยังมีอวิชชาอยู่ ความทุกข์ก็จะ
 ยังคงมีอยู่

ต้นตอของความทุกข์คือ อวิชชา หรือความไม่รู้จริงนี่เอง
 ซึ่งจะก่อให้เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นลูกโซ่ อันเป็นต้นเหตุให้เกิด
 ความทุกข์สุขอยู่ภายในตนเอง ถ้าหากขจัดอวิชชาออกไปเสียได้
 ความทุกข์ก็จะหมดไป

แล้วจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร เราจะทำลายลูกโซ่ของ
 ความทุกข์นี้ได้อย่างไร กระแสของชีวิต ของจิตและกาย หรือ
 นามและรูปได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว การฆ่าตัวตายมิใช่การแก้ปัญหา
 แต่มันยิ่งก่อความทุกข์ใหม่ขึ้นมาอีก คนเราไม่สามารถทำลาย
 สฬายตนะหรือประสาทสัมผัสเหล่านี้ได้โดยไม่ทำลายตนเอง
 トラบใดที่ประสาทสัมผัสเหล่านี้ยังมีอยู่ ผัสสะหรือการสัมผัส
 กับสิ่งต่างๆ ก็ต้องมีขึ้น และเมื่อใดก็ตามที่มีการสัมผัสเกิดขึ้น
 เวทนาหรือความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งก็ย่อมจะเกิดขึ้นภายใน
 กายของเรา

ณ ที่นี้ ที่จุดเชื่อมโยงของความรู้สึกทางกายหรือเวทนา
 เราจะสามารถทำลายลูกโซ่นี้ได้ ในอดีตความรู้สึกทางกาย

ทุกชนิดที่เกิดขึ้น ทำให้เรามีการปรุงแต่งว่าชอบ หรือไม่ชอบ ซึ่ง จะพัฒนาขึ้นมาเป็นโลภะ หรือโทสะ อันเป็นความทุกข์อันยิ่งใหญ่ แต่ในขณะนี้แทนที่เราจะปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย เรากำลังเรียนรู้ที่จะเฝ้าดูมันอย่างมีอุเบกขา ด้วยความเข้าใจว่า “สิ่งนี้ก็จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน” โดยวิธีนี้เวทนาหรือ ความรู้สึกทางกายจะก่อให้เกิดปัญญา เกิดความเข้าใจในความ ไม่เที่ยงแท้ หรืออนิจจัง เราก็จะหยุดกังวลแห่งความทุกข์ และ เริ่มหมุนมันใหม่ไปในทางตรงกันข้าม คือมุ่งไปสู่ความหลุดพ้น

ขณะใดก็ตามที่คนเราไม่ได้สร้างสังขารหรือการปรุงแต่ง ขึ้นมาใหม่ สังขารเก่าที่มีอยู่เดิมก็จะผุดขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต ขณะนั้นเวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะเกิดขึ้น หากเรายังมี อุเบกขาอยู่ สังขารนั้นก็ดับไป และสังขารเก่าๆ อย่างอื่นก็จะ ผุดขึ้นมาแทนที่อีก ถ้าเรายังคงรักษาความเป็นอุเบกขาต่อความ รู้สึกที่เกิดขึ้นได้อีก สังขารเก่าๆ ที่ยังเหลืออยู่ก็จะผุดขึ้นมา แล้ว ก็ดับไป เป็นเช่นนี้เรื่อยไปครั้งแล้วครั้งเล่า แต่หากเรามีการ ปรุงแต่งต่อความรู้สึกทางกาย เพราะความไม่รู้หรืออวิชชา เรา ก็จะสร้างสังขารหรือการปรุงแต่งใหม่เพิ่มเข้าไปอีก เป็นการเพิ่ม ความทุกข์ให้มากขึ้น แต่ถ้าเราได้พัฒนาปัญญาของเรา และไม่ มีการปรุงแต่งต่อเวทนาต่างๆที่เกิดขึ้น สังขารก็จะถูกขจัดไป เรื่อยๆ ความทุกข์ก็จะถูกขจัดไปด้วยเช่นกัน

เส้นทางตลอดสายนี้เป็นเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ด้วย

การปฏิบัติ ท่านจะได้พบว่า ท่านได้หยุดสร้างปมใหม่ ๆ ขึ้นมาในจิต และปมเก่า ๆ ก็เลยคลายออกไปเอง ท่านจะก้าวหน้าต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงระดับที่สังขารหรือการปรุงแต่งอันเป็นเชื้อที่นำไปสู่การเกิดใหม่และนำไปสู่ความทุกข์ ได้ถูกขจัดออกไปจนหมดสิ้น เมื่อนั้นท่านจะเข้าสู่สภาวะของความหลุดพ้น หรือสภาวะนิพพาน

ในการเริ่มปฏิบัติ ไม่จำเป็นว่าเราควรเชื่อในเรื่องชาติก่อนและชาติหน้า การปฏิบัติวิปัสสนาถือว่าปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชาติปัจจุบัน หากเรายังคงสร้างสังขารและสร้างความทุกข์ให้กับตนเองอยู่ เราก็จะต้องหยุดนิสัยอันนี้ทันที เพื่อปลดปล่อยตนเองให้พ้นจากความทุกข์ หากท่านได้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ สักวันหนึ่งท่านก็จะพูดได้ว่า ท่านได้จัดการปรุงแต่งหรือสังขารเก่า ๆ ทั้งหมดออกไปแล้ว และได้หยุดสร้างสังขารใหม่ ๆ ขึ้นมาอีก ซึ่งเท่ากับว่าท่านได้ช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งสิ้นทั้งปวง

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ ท่านจะต้องปฏิบัติด้วยตัวของท่านเอง ดังนั้นขอให้ปฏิบัติอย่างจริงจังในระหว่างเวลา 5 วันที่เหลืออยู่นี้ เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ และมีความสุขจากการหลุดพ้นนั้น

ขอให้ทุกท่านจงประสบกับความสุขที่แท้จริง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 6

- ความสำคัญในการเจริญสติและอุเบกขาต่อเวทนาต่าง ๆ
- ธาตุ 4 และความเกี่ยวข้องกับเวทนา
- เหตุ 4 ประการที่ก่อให้เกิดรูป
- นිරวณ 5 อันมีความพอใจในกามคุณ ความพยาบาท คิดร้าย ความหดหู่ซึมเซาว่างเหงาหาวนอน ความ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความล้งเลঙ্গสัย

วันที่ 6 ก็ได้ผ่านไปอีก ท่านยังเหลือเวลาอีก 4 วันสำหรับการปฏิบัติ ภายใน 4 วันนี้ ท่านจะสามารถจัดกิเลสภายในจิตใจไปได้บางส่วน และทำความเข้าใจกับเทคนิคนี้ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ตลอดชีวิตของท่าน ถ้าหากท่านปฏิบัติด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง และเรียนรู้ที่จะนำเอาเทคนิคนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเข้ามาปฏิบัติครั้งนี้ก็จะมีประโยชน์ต่อท่านมาก ดังนั้นจงทำความเข้าใจกับเทคนิคนี้ให้ถูกต้อง

วิธีการนี้มีใช้เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ธรรมะไม่เพียง

แต่จะสอนให้เรายอมรับความจริงอันขมขื่นของความทุกข์ หาก
 ยังแสดงให้เห็นวิธีการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วย ด้วย
 เหตุนี้ วิธีการนี้จึงเป็นแนวทางในการมองโลกในแง่ดี ผนวกด้วย
 สัจธรรมคือความจริง และการปฏิบัติ เพราะทุกคนจะต้องปฏิบัติ
 ด้วยตนเอง เพื่อพาตนให้พ้นทุกข์

แนวทางทั้งหมดนี้อาจอธิบายได้ด้วยคำเพียงไม่กี่คำ ดังนี้

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงแท้

เมื่อใดบุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้

เมื่อนั้นเขาย่อมหน่ายในทุกข์

นี่คือหนทางในการชำระจิตให้บริสุทธิ์

คำว่า สังขาร ในที่นี้มีได้หมายถึงแต่เพียงการปรุงแต่ง
 ทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังหมายรวมไปถึงผลที่เกิดจากการ
 ปรุงแต่งเหล่านี้ด้วย การปรุงแต่งทางอารมณ์ทุกชนิดเป็นเสมือน
 เมล็ดพันธุ์ที่จะให้ผล และทุกสิ่งทุกอย่างที่คนเราได้ประสบใน
 ชีวิตล้วนแต่เป็นผล คือผลจากการกระทำของตนเอง หรือสังขาร
 ของตนทั้งในอดีตและปัจจุบัน คำกล่าวข้างต้นจึงหมายความว่า
 ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ ย่อมจะต้องดับไป เสื่อมสลายไป การ
 ยอมรับความเป็นจริงดังนี้ด้วยอารมณ์ หรือความศรัทธา หรือ
 ความคิด จะไม่ช่วยให้จิตบริสุทธิ์ได้ เราจะต้องเห็นจริงโดยที่มี
 ประสบการณ์ในเรื่องของการเกิดดับภายในตัวของเรา ถ้าเราได้

พบเห็นความไม่เที่ยงแท้ด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเอง จากการสังเกตความรู้สึกในกายเรา ความเข้าใจที่เกิดขึ้นก็คือ ปัญญาอันแท้จริง เป็นปัญญาของเราเอง และด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ ถึงแม้ว่าอาจจะยังมีความเจ็บปวดหลงเหลืออยู่บ้าง แต่เราก็จะไม่รู้สึกทุกข์ทรมานกับมันอีกต่อไป เราจะยอมรับมันได้ เพราะว่าเราสามารถที่จะเฝ้าดูมัน

นิสัยของจิตแต่เดิม มักจะพยายามผลักไสความรู้สึกที่เจ็บปวดออกไป และดึงเอาความรู้สึกสุขสบายเข้ามาแทนที่ ตราบใดที่คนเรายังเล่นเกมทุกข์สุข หรือผลัดดึงเช่นนี้ จิตใจก็จะยังคงเร้าร้อนรำคาญอยู่อย่างเดิม และความทุกข์ก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ต่อเมื่อเราได้เรียนรู้ถึงการสังเกตดูความรู้สึกอย่างมีอุเบกขา โดยไม่นำตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้นๆ กระบวนการฟอกจิตให้บริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้น นิสัยเก่าๆ ที่ชอบปรุงแต่งโดยไม่ไตร่ตรอง ซึ่งเป็นการเพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเอง ก็จะค่อยๆ อ่อนกำลังลงและหมดไป เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นอุเบกขาเท่านั้น

การทำเช่นนี้มีใช้จะหมายความว่า การฝึกวิปัสสนาจะทำให้คนเรากลายเป็นผักปลาที่เฉยเมย ปล่อยให้คนอื่นมาทำอันตรายได้ แต่ที่จริงนั้นเป็นการทำให้คนเราได้เรียนรู้วิธีการที่จะปฏิบัติตนโดยไม่ต้องมีปฏิภริยา แต่ก่อนเรามีชีวิตที่เต็มไปด้วยปฏิภริยา คือการปรุงแต่ง ซึ่งมักจะเป็นไปในทางลบ แต่

ตอนนี้เราได้เรียนรู้ว่า จะมีชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมได้อย่างไร จะมีชีวิตที่มีความสุขจากการกระทำของตนได้อย่างไร เมื่อใดที่มีเหตุการณ์ยุ่งยากเกิดขึ้นในชีวิต คนที่ได้เรียนรู้ถึงการสังเกตดูความรู้สึกต่าง ๆ จะไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งโต้ตอบโดยไม่ไตร่ตรอง หากแต่จะคอยอยู่สักครู่หนึ่งอย่างมีสติต่อเวทนา หรือความรู้สึกทางกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่วางเฉย และต่อจากนั้นก็จะมีตัดสินใจและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง การกระทำของเขาจะมีผลในทางบวก เพราะว่าเป็นการกระทำที่เกิดจากจิตที่สมดุลหรือมีอุเบกขา จะเป็นการกระทำที่สร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

ขณะที่เราได้เรียนรู้ที่จะสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดกับรูปหรือกาย และนามหรือจิต เราจะค่อย ๆ หลุดพ้นจากการปรุงแต่งทั้งนี้เพราะเราได้หลุดพ้นจากความไม่รู้หรืออวิชชา นิสัยในการปรุงแต่งมีพื้นฐานมาจากความไม่รู้ บางคนที่ไม่เคยสังเกตดูความเป็นจริงภายในกายตน จะไม่รู้เลยว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นภายในกาย และจะรู้ว่าตัวเขาได้มีปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือโลภะ และด้วยความชังหรือโทสะ ซึ่งทำให้เกิดความตึงเครียดและทำให้ตนเองเป็นทุกข์

ความยากลำบากอยู่ตรงที่ว่า นามหรือจิตจะเปลี่ยนแปลงมากกว่ารูปหรือกาย กระบวนการเกิดดับของจิตเป็นไปอย่างรวดเร็วจนกระทั่งเราจับไม่ได้ เว้นเสียแต่ว่าจะได้รับการฝึกหัด

ให้ติดตามจิตได้ทัน เมื่อคนเราไม่รู้ถึงความจริง เราจึงยังคงอยู่ในโมหะหรือความหลง ที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเองจากสิ่งภายนอกที่มากระทบ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น แต่สำหรับบางคนที่ได้เรียนรู้ถึงการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ก็พบว่าในส่วนลึกนั้น ความเป็นจริงจะแตกต่างไปจากที่แลเห็นอยู่ คนเราจะรู้สึกถึงสิ่งที่อยู่ภายนอกได้ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นมากระทบเรา โดยผ่านช่องทางหรือทวาร 6 ทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเมื่อมีสิ่งมากระทบ ก็จะเกิดพลังสัมผัสเตือนให้เรา รู้สึก สัญญา หรือความจำจะประเมินความรู้สึกนั้นว่าดีหรือไม่ดี โดยมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์และปัจจัยในอดีต หรือสังขารในอดีตของแต่ละคน จากการประเมินความรู้สึกตามประสบการณ์ต่างๆ นี้ คนเราก็เริ่มปรุงแต่งว่าชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาจึงเป็นส่วนที่เชื่อมโยงระหว่างสิ่งภายนอกกับการปรุงแต่งของเรา กระบวนการดังกล่าวทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งเราไม่ทันได้ตระหนักถึง ในขณะที่มีการปรุงแต่งเดินทางเข้าไปถึงภายในจิตสำนึกนั้น มันได้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กันเป็นล้านๆ ครั้ง และเข้มข้นเรื่อยๆ การปรุงแต่งนี้จึงมีกำลังมากจนมีอำนาจเหนือจิตใจของเราได้

เจ้าชายสิทธัตถะโคตมะทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณจากการที่ได้ทรงค้นพบสาเหตุที่เป็นรากเหง้าของโลภะ โทสะ และการขจัดสิ่งเหล่านี้่ออกตรงที่ที่มันเกิด คือในระดับของความ

รู้สึกทางกายหรือเวทนา พระองค์จึงได้ทรงสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติ
 อย่างที่พระองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว คำสอนที่ว่า คนเราควรจะทำ
 ทำตนให้หลุดพ้นจากโลภะและโทสะนั้น มิใช่เป็นสิ่งแปลกใหม่
 เพราะเป็นคำสอนที่มีมาก่อนแล้วในอินเดีย ตั้งแต่ก่อนสมัย
 พุทธกาลเสียอีก ทั้งเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาก็มีอยู่ตั้งแต่ก่อนสมัย
 พุทธกาลเช่นกัน แต่สิ่งที่แตกต่างในคำสอนของพระองค์นั้นอยู่ที่
 ที่การที่ทรงชี้ชัดว่า ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาเป็นจุดสำคัญที่
 ทำให้เกิดโลภะและโทสะ ซึ่งจะต้องขจัดออกไป หากเราไม่เข้าไป
 ไปสังเกตถึงความรู้สึกทางกาย เราก็จะปฏิบัติได้แต่เพียงใน
 ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น ในขณะที่นิสัยการปรุงแต่งที่มีอยู่
 ตั้งเดิม ก็จะยังคงอยู่ต่อไปในส่วนลึกของจิตใจ ด้วยการเรียนรู้
 ที่จะมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และรักษา
 ความเป็นอุเบกขาต่อความรู้สึกเหล่านั้นไว้ให้ได้ เราก็จะหลุดพ้น
 จากความทุกข์

คำสอนนี้มีใช่เป็นหลักการที่จะให้ยอมรับได้ด้วยศรัทธา
 หรือเป็นปรัชญาที่จะยอมรับกันได้ ในทางความคิด แต่เป็นสิ่งที่
 ท่านจะต้องพิจารณาค้นหาความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง
 จงยอมรับว่าเป็นความจริงก็ต่อเมื่อท่านได้ประสบกับตนเอง
 เท่านั้น แม้ว่าการที่ได้ยินได้ฟังความจริงจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็
 จะต้องนำไปสู่การปฏิบัติจริง ๆ ด้วย คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
 ทุกข้อจะต้องนำไปปฏิบัติให้รู้ได้ด้วยตนเองเสียก่อน เราจึงจะ

พันทุกซ์ได้

พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่า โครงสร้างของร่างกายทั้งหมด ประกอบไปด้วยอนุปรมาณู หรือที่เรียกว่ากลาปะ อันประกอบด้วยธาตุ 4 และลักษณะย่อยของธาตุทั้ง 4 รวมกันในโลกภายนอกตัวเรา และแม้แต่ภายในตัวเราเองนั้น เราสามารถจะเห็นธาตุเหล่านี้ได้โดยง่าย ธาตุที่แข็งก็ได้แก่ธาตุดิน ธาตุที่เป็นของเหลวก็ได้แก่ธาตุน้ำ ธาตุที่เป็นแก๊สก็ได้แก่ธาตุลม ที่ใดที่มีความร้อน ที่นั่นก็มีธาตุไฟ และเมื่อเราได้สังเกตความเป็นจริงภายในตัวของเราเอง เราก็จะเข้าใจถึงธาตุ 4 ในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก สิ่งที่มีน้ำหนักทั้งหลายทั้งที่หนักไปจนที่เบา จะอยู่ในจำพวกธาตุดิน ธาตุไฟก็คือความร้อนหนาว ธาตุลมก็คือความเคลื่อนไหว ทั้งจากสิ่งที่ดูเหมือนนิ่งเฉยไปจนถึงสิ่งที่มีการเคลื่อนไหวรุนแรง ธาตุน้ำก็มีคุณสมบัติที่เกาะรวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนเชื่อมต่อกัน สสารทุกอย่างจะมีธาตุใดธาตุหนึ่งหรือมากกว่านั้นที่เป็นตัวเด่น ในขณะที่ธาตุอื่นๆ ก็จะซ่อนเร้นอยู่ อนุปรมาณูหรือกลาปะจะเกิดขึ้นตามธาตุที่เด่นชัด และเช่นเดียวกัน ความรู้สึกก็จะเกิดขึ้นตามความเด่นของธาตุที่มีอยู่ในอนุปรมาณูเหล่านั้น ถ้ากลาปะเกิดขึ้นโดยมีธาตุไฟเป็นตัวนำ ความรู้สึกร้อนหรือหนาวก็จะเกิดขึ้น ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกอื่นๆ ก็จะเกิดขึ้นตามคุณสมบัติของธาตุอื่นด้วย หากธาตุนั้นๆ เป็นตัวนำ และนี่คือสาเหตุที่มีความรู้สึกชนิดต่างๆ เกิดขึ้น

ในร่างกาย หากเราไม่รู้เท่าทัน เราก็จะประหม่นและปรุ่งแต่งต่อความรู้สึกทางกายเหล่านั้น ทำให้เกิดความทุกข์ใหม่ๆ ขึ้นมา แต่ถ้าหากมีปัญญาเกิดขึ้น เราก็จะเข้าใจได้ว่าอนุปรมาณูกำลังเกิดขึ้นตามพลังของธาตุใดธาตุหนึ่ง ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเกิดขึ้นเพื่อที่จะดับไป ด้วยความเข้าใจอันนี้ เราจะไม่เสียความสมดุลทางด้านจิตใจ เมื่อเราเผชิญกับความรู้สึกชนิดต่างๆ

ในขณะที่เราสังเกตดูความรู้สึกทางกายของตนเองไปเรื่อยๆ เราจะเห็นได้ชัดว่าทำไมกลาปะจึงเกิดขึ้น กลาปะเกิดขึ้นจากสิ่งที่เรานำเข้าไปใส่กระแสชีวิต หรือกระแสของรูปและนาม กระแสของรูปหรือกายจะต้องการสิ่งที่เข้าไปหล่อเลี้ยงในรูปของวัตถุ ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิดคือ อาหารที่เรารับประทาน และอากาศที่ช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ ส่วนกระแสของนามหรือจิต ซึ่งต้องการสิ่งที่เข้าไปหล่อเลี้ยงทางด้านจิตใจก็มีอยู่ 2 ชนิดเช่นกัน คือ สังขารหรือการปรุ่งแต่งในอดีต กับสังขารใหม่ในปัจจุบัน ถ้าเราปรุ่งแต่งความโกรธเข้าไปในขณะปัจจุบัน จิตก็就会有ความโกรธทันที และส่งผลให้ธาตุไฟมีลักษณะเด่นขึ้นในกลาปะ ทำให้เราเกิดความรู้สึกรุ่มร้อนขึ้นในกาย หากปรุ่งแต่งความกลัวเข้าไปในจิต ก็จะมีผลให้ธาตุลมมีลักษณะเด่นขึ้นในกลาปะ ทำให้เรามีความรู้สึกสั่นสะท้านขึ้นในร่างกาย เป็นต้น ส่วนสังขารในอดีตนั้น เป็นเสมือนเมล็ดพืชที่จะทำให้เกิดผลภายหลัง กล่าวคือจิตจะ

เก็บสะสมการปรุงแต่งที่ผ่านมาเอาไว้ เหมือนเมล็ดพืชสะสมคุณสมบัติของพันธุ์ หากนำไปปลูก ผลที่เกิดขึ้นภายหลังก็จะ เป็นไปตามคุณสมบัติของพันธุ์เดิม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การปรุงแต่งของจิตในอดีตเป็นเช่นไร การปรุงแต่งทางจิตใน ปัจจุบันก็จะเป็นเช่นนั้น

จากเหตุทั้ง 4 ประการนี้ เราจึงไม่ควรพยายามที่จะตัดสินใจ ว่าเหตุข้อไหนที่ทำให้เกิดความรู้สึกชนิดใดชนิดหนึ่ง ขอแต่เพียงให้เรายอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก เช่นไร เราก็เพียงแต่สังเกตดูความรู้สึกโดยไม่พยายามไปปรุงแต่งหรือสร้างสังขารขึ้นมาใหม่ ถ้าเราไม่ใส่ใจการปรุงแต่งใหม่ๆ เข้าไปในจิตใจ การปรุงแต่งเก่าๆ ที่มีอยู่ ก็จะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกทางกายหรือเวทนาโดยอัตโนมัติ หากเราเพียงแต่สังเกตดูความรู้สึกนั้นไป เวทนานั้นก็จะดับไปเอง เมื่อเราไม่ปรุงแต่งขึ้นมาอีก สังขารที่มีอยู่เดิมก็จะปรากฏตัวขึ้นมาอีก โดยวิธีนี้เราก็จะได้ปล่อยให้สังขารเดิมปรากฏขึ้นมา แล้วก็ดับไปแต่ละครั้ง โดยคงความมีสติและอุเบกขาเอาไว้ ในที่สุดเราก็จะพ้นจากความทุกข์ นิสัยดั้งเดิมที่คอยจะสร้างการปรุงแต่งใหม่ๆ ขึ้นมา ก็จะถูกกำจัดออกไปหมดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยการปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม เราจะยังคงมีอุปสรรคอยู่บ้างในการปฏิบัติ ศัตรูของการปฏิบัติมีอยู่ 5 อย่างด้วยกัน ซึ่งเรียกว่านิวรรณ์ 5

ซึ่งอาจจะมามีอำนาจเหนือท่าน และคอยยับยั้งความก้าวหน้าของท่าน ศัตรู 2 ตัวแรกคือ กามฉันทะ และ พยาบาท กามฉันทะ ได้แก่ ความพอใจในกามคุณ หรือในสิ่งสุขสบายสวยงาม ส่วน พยาบาท ได้แก่ ความขัดเคืองใจในสิ่งที่ไม่ชอบ กามฉันทะจะพัฒนาเป็นโลภะ ส่วนพยาบาทจะพัฒนาเป็นโทสะ จุดมุ่งหมายในการฝึกวิปัสสนาก็คือการขจัดกิเลสในใจทั้ง 2 ตัวนี้ แต่มันก็ยังจะปรากฏขึ้นมา แม้ในขณะที่ท่านกำลังปฏิบัติกรรมฐานอยู่ และถ้าหากมันครอบคลุมจิตใจของท่านได้ กระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์ก็จะหยุดชะงัก กามฉันทะจะทำให้ท่านพอใจที่จะให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุขขึ้น หรือแม้แต่รู้สึกอยากจะได้มรรคผลนิพพาน ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ก็ได้แตกต่างอะไรกันนัก เพราะมันก็ยังคงเป็นโลภะที่เป็นเสมือนไฟเผาไหม้ ไม่ว่าเชื้อเพลิงจะเป็นอะไรก็ตาม มันมีแต่จะทำให้ท่านเดินทางไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับความหลุดพ้น ส่วนพยาบาทนั้นจะทำให้ท่านเกิดความรู้สึกขัดเคือง ไม่พอใจต่อความเจ็บปวดที่ท่านกำลังประสบอยู่ และความรู้สึกเหล่านี้ก็จะพาท่านออกไปนอกทางอีก

ศัตรูตัวที่ 3 คือ ความหดหู่ซึมเซา ความง่วงเหงาหาวนอน ซึ่งเรียกว่า ถีนมิทธะ แม้ว่าท่านจะหลับสนิทตลอดคืน แต่เมื่อท่านมาปฏิบัติกรรมฐาน ท่านก็ยังรู้สึกง่วงอีก ความง่วงนี้เกิดจากจิตของท่านที่ไม่บริสุทธิ์ ซึ่งจะขจัดออกไปได้โดยการฝึกวิปัสสนา และขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งที่พยายามที่จะทำให้ท่าน

ต้องเลิกปฏิบัติอีกด้วย ท่านจึงต้องพยายามต่อสู้ป้องกันมิให้ศัตรูตัวนี้มาใช้อำนาจเหนือตัวท่าน โดยการหายใจให้หนักขึ้นอีกหน่อย หรือลุกขึ้นเอาน้ำเย็นๆ ลูบที่ตาทั้งสองข้าง หรือออกไปเดินสักหน่อย แล้วจึงมานั่งใหม่

บางครั้งท่านอาจจะเกิดอาการฟุ้งซ่านรำคาญใจ ซึ่งเรียกว่า อุกุฏัจจุกุกุจะ นี่ก็เป็นศัตรูตัวที่ 4 ที่จะทำให้ท่านต้องหยุดปฏิบัติ วันทั้งวันท่านวิ่งไปโน่นมานี่ ทำอะไรต่ออะไรหลายๆ อย่าง ยกเว้นการนั่งกรรมฐาน หลังจากนั้นท่านจึงทราบว่าคุณได้ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ท่านอาจจะเสียใจหรือนั่งร้องไห้เสียเวลา แต่ในเส้นทางแห่งธรรมะจะไม่มีที่สำหรับให้ท่านมาร้องไห้ ถ้าท่านทำผิด ท่านก็เพียงแต่ยอมรับความผิดนั้นต่อหน้าผู้ใหญ่ที่ท่านนับถือ และตั้งใจระมัดระวังไม่กระทำความผิดซ้ำอีกในอนาคต

ศัตรูที่สำคัญตัวที่ 5 สุดท้ายคือ ความสงสัย ซึ่งเรียกว่า วิจิกิจฉา โดยท่านอาจจะสงสัยเกี่ยวกับตัวผู้สอน หรือเกี่ยวกับวิธีการ หรือแม้แต่เกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปฏิบัติก็เป็นไปได้ อย่างไรก็ตามการหลับหูหลับตายอมรับทุกอย่าง หรือการมีความสงสัยโดยไร้เหตุผลอยู่เสมอ ล้วนแต่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านเอง ตราบใดที่ท่านยังมีความสงสัยอยู่ ท่านจะไม่สามารถก้าวหน้าไปบนเส้นทางนี้ได้เลย หากมีสิ่งใดที่ท่านยังไม่เข้าใจ ท่านควรรีบไปหาผู้ให้คำแนะนำ สอบถามให้ชัดเจน

เพื่อจะได้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง หากท่านได้ปฏิบัติตามที่บอก ผลก็จะปรากฏให้ท่านเห็นเองอย่างแน่นอน

วิธีการปฏิบัตินี้ มิใช่เป็นเรื่องมหัศจรรย์หรืออภินิหารแต่อย่างใด แต่เป็นกฎธรรมชาติ ผู้ใดก็ตามที่เริ่มปฏิบัติตามกฎของธรรมะ ผู้นั้นก็จะพ้นทุกข์ และนี่คือความมหัศจรรย์อันยิ่งใหญ่ที่สุดที่เป็นไปได้

มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้รับประโยชน์จากวิธีการนี้มาแล้ว ไม่ใช่แต่เฉพาะผู้ที่ได้เข้าศึกษากับพระพุทธองค์เท่านั้น แต่ยังมีคนรุ่นหลังอีกเป็นจำนวนมากหลังจากสมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบัน ที่ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติตามวิธีการนี้ เมื่อได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ขอให้ท่านจงพยายามดำรงสติและอุเบกขาไว้ให้มั่น ความไม่บริสุทธิ์ในอดีตที่ฝังลึกอยู่ก็จะลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต และดับสิ้นไป ธรรมะจะให้ผลอันวิเศษในชาตินี้และขณะนี้ ถ้าหากเราได้ปฏิบัติ ตั้งนั้นจงปฏิบัติด้วยความเชื่อมั่น และด้วยความเข้าใจ จงใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ และได้พบสันติสุขที่แท้จริง

ขอให้ทุกท่านจงประสพกับความสุขที่แท้จริง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 7

- ความสำคัญของการวางอุเบกขาต่อความรู้สึกทั้ง ละเอียดและหยาบ
- ความต่อเนื่องในการเจริญสติ
- มิตรทั้ง 5 หรือพละ 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

7 วันผ่านไปแล้ว เรายังเหลือเวลาอีก 3 วันในการทำ ความเพียร จงใช้วันที่เหลืออยู่นี้ให้มีประโยชน์ให้มากที่สุด ด้วยการฝึกปฏิบัติให้มาก ให้ต่อเนื่อง และให้ถูกวิธี

เทคนิคสำคัญของการปฏิบัติมีอยู่ 2 ประการคือ การตั้ง สติมั่น และการวางอุเบกขา เราจะต้องพัฒนาสติให้มีความ ละเอียดรู้ถึงเวทนาหรือความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นกับกาย และใน เวลาเดียวกันก็วางอุเบกขากับความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยการวาง อุเบกขาเช่นนี้ เราก็จะพบว่า ไม่ช้าไม่นานความรู้สึกหรือเวทนา ก็จะมีขึ้น ณ บริเวณที่เคยเป็นจุดบอด จุดว่างเปล่า ซึ่งก่อน

หน้านี้ไม่สามารถจับความรู้สึกได้ นอกจากนี้บริเวณที่เคยมีความรู้สึกหยาบ เช่น ความรู้สึกที่ตื้อทึบ แข็งตึง ไม่สบายต่างๆ ก็จะค่อยๆ ละลายหายไป กลับกลายเป็นความรู้สึกละเอียดเบา สั้นสะเทือนกระเพื่อมไหว แล้วเราก็จะเริ่มรู้สึกว่ามีความผ่อนคลายสดชื่นไหลเลื่อนไปทั่วร่างกาย

สภาพธรรมเช่นนี้อาจจะทำให้บางคนหลงระเรีงไปกับความสบายที่เกิดขึ้น จนยึดเอาเป็นจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ แท้จริงแล้ว จุดประสงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาได้อยู่ที่การรับรู้ถึงความรู้สึกชนิดใดชนิดหนึ่ง หากแต่อยู่ที่การรู้จักวางอุเบกขาต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้น เพราะความรู้สึกทางกายหรือเวทนานั้นไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียด จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดังนั้นความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนา จึงวัดได้จากความสามารถในการวางอุเบกขาต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา

ถึงแม้เราอาจจะมีประสบการณ์กับความรู้สึกอ่อนละเอียดเบาสบายที่ไหลเลื่อนไปได้ทั่วร่างกายแล้วก็ตาม ความรู้สึกหยาบตื้อตึงก็อาจจะเกิดขึ้นได้อีก เช่นเดียวกับความรู้สึกว่ามีจุดบอดจุดว่างอยู่ในร่างกาย ความรู้สึกเช่นนี้มีได้เป็นเครื่องแสดงว่าการปฏิบัติของท่านถดถอยแต่ประการใด หากแต่กลับเป็นเครื่องหมายแสดงความก้าวหน้าในการปฏิบัติของท่าน เมื่อเราสามารถเจริญสติและวางอุเบกขาได้แล้ว เราจะสามารถเจาะลึก

เข้าไปถึงจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิตได้เองโดยธรรมชาติ และจะสามารถขุดค้นเอาความไม่บริสุทธิ์หรืออนุสัยกิเลสที่หลบซ่อนอยู่ในนั้นออกมา ตราบใดที่อนุสัยกิเลสยังฝังรากลึกอยู่ภายในจิตไร้สำนึก มันก็จะนำความทุกข์มาให้ได้เสมอ วิธีเดียวที่จะกำจัดอนุสัยกิเลสได้ ก็ด้วยการปล่อยให้มันผุดขึ้นมาอยู่บนพื้นผิวของจิตสำนึก แล้วก็สลายตัวไป เมื่อใดที่อนุสัยกิเลสซึ่งฝังรากลึกอยู่ภายในได้ผุดโผล่ขึ้นมา ร่างกายเราก็จะมีความรู้สึกที่ไม่สุขสบายเกิดขึ้น ถ้าเราเพียงแต่สังเกตดูความรู้สึกนั้นเฉยๆ โดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบสนอง ความรู้สึกนั้นก็ผ่านไป สังขารหรือการปรุงแต่งซึ่งเป็นเหตุให้เกิดเวทนาเหล่านั้นก็จะสลายไปด้วย

เวทนาหรือความรู้สึกทางกายทุกชนิด ไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียด ต่างก็มีลักษณะเหมือนๆ กัน คือไม่เที่ยงแท้ ไม่คงทนถาวร ความรู้สึกหยาบที่ไม่น่าพอใจ เมื่อเกิดขึ้นและดูราวกับจะเกาะติดอยู่กับเราเป็นเวลาช้านานนั้น ในที่สุดก็ต้องดับไป ส่วนความรู้สึกที่ละเอียดน่าพอใจนั้นเล่า แมว่ามันจะเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง แต่ถึงกระนั้นก็ยังคงมีลักษณะเดียวกันคือ ไม่คงทนถาวร ไม่มีความรู้สึกทางกายชนิดใดเลยที่เกิดขึ้นแล้ว จะคงอยู่กับเราตลอดไป เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ควรจะมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของเรา เมื่อมีความรู้สึกที่ไม่สบายหรือไม่น่าพอใจ

เกิดขึ้น เราก็กังขังแต่สังเกตดูมันไปโดยไม่ต้องมีความรู้สึก ไม่ชอบไม่พอใจ เมื่อมีความรู้สึกเบาสบายหรือน่าพอใจเกิดขึ้น เราก็กังขังโดยไม่ต้องไปรู้สึกตื่นเต้นยินดี พอใจหรือติดยึดอยู่กับมันในทุกกรณี เราต้องเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้หรือความเป็นอนิจจังของความรู้สึกทางกายทุกชนิด แล้วเราก็สามารถยอมรับได้ทั้งเมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้นและเมื่อมันดับไป

การวางอุเบกขานั้นจะต้องฝึกเอาจากเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย หากต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงขึ้นในชีวิต ในร่างกายของเรานั้นมีความรู้สึกเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ แต่โดยปกติแล้วจิตสำนึกของเรามักไม่รู้ ในขณะที่จิตไร้สำนึกหรือภวังคจิตของเราจะรับรู้อยู่ทุกขณะ และก็จะทำปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ แต่ถ้าจิตสำนึกของเราได้ถูกฝึกให้ว่องไว สามารถรู้ได้ถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นภายในร่างกายเรา และในเวลาเดียวกันก็สามารถวางเฉยต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นๆ ได้ ความเคยชินเก่าๆ ของเราที่คอยแต่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกออกไปโดยไม่ยั้งคิดก็จะหยุดลง เราก็จะได้เรียนรู้ถึงการที่จะวางอุเบกขาได้ในทุกสถานะ แล้วเราก็จะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้

การที่ท่านมาที่นี้ก็เพื่อที่จะได้เรียนรู้ถึงความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวเอง ได้รู้ว่าความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร และ

ทำให้เกิดทุกขขึ้นได้อย่างไร มนุษย์เรานั้นมีส่วนประกอบอยู่สองส่วน คือรูปกับนาม หรือกายกับใจ ซึ่งเราจะต้องสังเกตดูความรู้สึกทั้งสองส่วนนี้ไปด้วยกัน ทั้งนี้เพราะเราไม่สามารถจะสังเกตรูปร่างกายของเราได้ โดยไม่รู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกาย คือความรู้สึก และในทำนองเดียวกันเราก็ไม่อาจสังเกตดูจิตได้ โดยไม่รู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต คือความคิดของเรา และเมื่อเราค้นลึกลงไปถึงสัจธรรมที่แฝงอยู่ในกายและจิตแล้ว เราก็จะเห็นได้ชัดว่า เมื่อเกิดความรู้สึกอะไรขึ้นในใจ ร่างกายก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกนั้นด้วยเวทนา ความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้นในกาย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพิจารณาหาสัจธรรมของร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้เวทนายังเป็นจุดเริ่มต้นของการปรุงแต่งอีกด้วย ในการที่จะสังเกตความเป็นจริงหรือสัจธรรมในตัวเราเพื่อให้หยุดสร้างกิเลสนั้น เราจะต้องรักษาสติให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในกายเรา และวางอุเบกขาต่อความรู้สึกเหล่านั้นให้ติดต่อกันไปให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงจะต้องใช้วันเวลาที่เหลืออยู่นี้ ฝึกปฏิบัติให้ต่อเนื่องกันตลอดเวลา ไม่ว่าจะระหว่างหลับตาเมื่ออยู่ในชั่วโมงปฏิบัติ หรือลืมตาเมื่ออยู่ระหว่างพัก ท่านก็ต้องพยายามที่จะเจริญสติและอุเบกขาไว้ให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ให้ทำไปอย่างปกติ จะเดิน จะกิน จะดื่ม หรือจะอาบน้ำ ก็ไม่ต้องไปค่อยๆ ทำ หรือทำอย่าง

ซ้ำๆ ขอแต่เพียงให้รับรู้ถึงความเคลื่อนไหวของร่างกาย และความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นในขณะเดียวกันเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ หรือจะเป็นส่วนไหนก็ได้ แต่ขอให้มึสติระลึกและวางอุเบกขาไว้ให้มัน

เช่นเดียวกัน เมื่อท่านเข้านอนตอนกลางคืน ขอให้หลับตาแล้วคอยเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นที่ส่วนไหนของร่างกาย ถ้าท่านหลับไปอย่างมึสติ เมื่อท่านตื่นขึ้นมาในตอนเช้า ท่านก็จะสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายในขณะนั้นได้ทันที บางครั้งท่านอาจจะหลับไม่สนิท หรืออาจจะตื่นอยู่ตลอดทั้งคืนก็ได้ ซึ่งก็จะเป็นการดีสำหรับท่าน ถ้าหากท่านนอนอยู่บนเตียง เจริญสติและวางอุเบกขาทลอดทั้งคืน เพราะร่างกายของท่านจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีการพักผ่อนจิตใจใดๆ ที่จะวิเศษไปกว่าการเจริญสติและวางอุเบกขา ถ้าท่านเกิดกังวลใจคิดว่า ท่านกำลังเป็นโรคนอนไม่หลับ ท่านก็จะสร้างความเครียดให้กับตนเอง และจะรู้สึกอ่อนเพลียในวันรุ่งขึ้น นอกจากนี้ท่านยังไม่ควรที่จะพยายามนั่งปฏิบัติตลอดทั้งคืน เพราะจะเป็นการบังคับตนเองมากเกินไป ถ้าง่วง ก็นอนได้ แต่ถ้าไม่ง่วง ก็ควรปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนอยู่ในท่านอน และปล่อยให้ใจให้พักผ่อนด้วยการเจริญสติและวางอุเบกขาต่อเวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้น

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกหัดตนเอง

อย่างเอาจริงเอาจัง โดยไม่พรั่งเปลอแม้อັกขณะจิตเดียวในการ
 รักษาสติและวางอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัตินั้นก็เกิด
 ปัญญาอันแท้จริง สามารถเข้าใจในเวทนาได้อย่างถ่องแท้” ผู้
 ปฏิบัติยอมเข้าใจถึงการที่บุคคลผู้ขาดปัญญามักจะปรุงแต่ง
 ตอบสนองต่อความรู้สึกทางกายหรือเวทนาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเพิ่ม
 ความทุกข์ให้กับตนเอง นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังเข้าใจด้วยว่า ผู้
 รู้แจ้งถึงความไม่เที่ยงแท้ของเวทนา ย่อมไม่ปรุงแต่งตอบสนอง
 ต่อเวทนา และจะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ พระพุทธ
 องค์ได้ตรัสด้วยว่า “ด้วยความรู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องของเวทนา
 ผู้ปฏิบัติยอมเข้าถึงสภาวะนิพพานอันอยู่เหนือนามรูป” เราไม่
 อาจเข้าถึงสภาวะนิพพานได้ จนกว่าสังขารหนักจะถูกขจัดออก
 ไปให้หมดสิ้น เพราะสังขารหนักนั้นจะนำเราไปสู่ชีวิตใหม่ที่ต่ำ
 กว่าเก่า ชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ร้อน

ยังนับว่าเป็นโชคดีของเราอยู่บ้าง ที่เมื่อเราเริ่มปฏิบัติ
 วิปัสสนา สังขารหนักเหล่านี้จะผุดลอยขึ้นมาก่อน และเมื่อเรา
 สามารถวางอุเบกขาให้มั่นไว้ สังขารเหล่านั้นก็จะสลายตัวไป เมื่อ
 สังขารทั้งหลายได้ถูกขจัดออกไป เราก็จะเริ่มได้สัมผัสกระแสแห่ง
 นิพพานเป็นครั้งแรก และเมื่อผู้ใดได้สัมผัสกระแสแห่งนิพพาน
 แล้ว พฤติกรรมของบุคคลผู้นั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง
 ความประพฤติดุๆ ที่จะนำชีวิตให้ตกต่ำลงไป ก็จะไม่สามารถ
 ปฏิบัติได้อีก และการปฏิบัติภาวนาก็จะก้าวหน้าต่อไปเรื่อยๆ

จนกระทั่งสามารถขจัดสังขารอันเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏออกไปได้หมด และกลายเป็นผู้ที่หลุดพ้นอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า “บุคคลใดที่ได้เห็นแจ้งในสังขารของรูปและนาม เมื่อถึงแก่ความตาย เขาย่อมหลุดพ้นจากสังสารวัฏ เพราะเขาได้รู้แจ้งในเวทนาอย่างสมบูรณ์แล้ว”

ท่านได้เริ่มเดินก้าวแรกไปบนทางสายนี้ ด้วยการฝึกตนเองให้มีสติรับรู้ถึงเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกาย และถ้าท่านคอยระมัดระวังไม่ปรุงแต่งตอบสนองต่อเวทนาเหล่านั้น ท่านก็จะได้พบว่าการปรุงแต่งเก่า ๆ จะหลุดลอกออกไปทีละชั้นทีละชั้น ด้วยการวางจิตเป็นกลางต่อความรู้สึกอันหยาบ ท่านก็จะเริ่มก้าวหน้าไปสู่ความรู้สึกอันละเอียดประณีต และถ้าท่านสามารถรักษาอุเบกขาจิตเอาไว้ได้ ในไม่ช้าท่านก็จะก้าวหน้าไปถึงขั้นที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า จะหยั่งเห็นแต่การเกิดดับตลอดร่างกาย ความรู้สึกอันหยาบก็จะละลายหายไป เกิดเป็นกระแสคลื่นสั้นสะเทือนกระเพื่อมไหวอ่อนเบาตลอดทั้งร่าง ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนยวด แต่สิ่งนี้มีใช้จุดหมายปลายทางของเรา และเราจะต้องไม่ติดข้องอยู่กับความสุขเหล่านี้ กิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ได้ถูกขจัดออกไปแล้วเป็นบางส่วน หากแต่ลึกลงไปยังมีกิเลสฝังอยู่ในจิตอีกมาก ถ้าเราเฝ้าสังเกตต่อไปด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา สังขารหรือการปรุงแต่งที่อยู่ลึกลงไปจะผุดโผล่ขึ้นมาและถูกทำลายไป เมื่อกิเลสทั้งหลายถูกขจัด

ออกไปหมด เราก็จะถึงสภาพจิตอันเป็นอมตะ อยู่เหนือนาม และรูป คือไม่มีการเกิด ซึ่งทำให้ไม่มีการดับ สภาพจิตที่เรียกว่า นิพพาน สภาพจิตเช่นนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ที่ได้ปฏิบัติ อย่างถูกต้องในการเจริญสติและอุเบกขา หากแต่ทุกคนต้อง ปฏิบัติด้วยตนเอง

ในเมื่อมีนิวรรณ์ 5 เป็นศัตรูหรืออุปสรรคในการบำเพ็ญ เพียร เราก็มีมิตรอีก 5 หรือผละ 5 ที่จะช่วยอุปการะเรา หาก เรารักษามิตรทั้ง 5 นี้ไว้ให้เข้มแข็งและบริสุทธิ์ จะไม่มีศัตรูใดที่ มามีอำนาจเหนือเราได้

มิตรแรกคือศรัทธา หรือความเชื่อมั่น ถ้าปราศจาก ความเชื่อมั่น เราก็ไม่อาจจะปฏิบัติได้ เพราะเราจะมี ความสงสัย ลังเลใจอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าศรัทธานั้นเป็นความเชื่ออย่าง มงาย ศรัทธาชนิดนั้นก็กลับจะเป็นศัตรูในการปฏิบัติ เพราะความ มงายทำให้เราขาดปัญญาที่จะแยกแยะว่า อะไรคือความเชื่อ ที่ถูกต้อง เราอาจจะมิศรัทธาในเทพองค์ใดองค์หนึ่ง หรือบุคคล ผู้ปฏิบัติดีประพฤติชอบคนใดคนหนึ่ง ซึ่งถ้าเป็นศรัทธาที่ถูกต้อง เราจะนึกถึงแต่คุณธรรมความดีงามของบุคคลผู้นั้น และเกิด แรงบันดาลใจที่จะปลูกฝังคุณธรรมความดีงามนั้นๆ ให้เกิดแก่ ตัวเราเอง ศรัทธาเช่นนี้จึงจะมีความหมายและมีประโยชน์ แต่ หากเราไม่พยายามเอาแบบอย่างความดีงามของบุคคลที่เรา ศรัทธามาประพฤติปฏิบัติ ศรัทธานั้นก็จะเป็นความมงาย ซึ่ง

จะเป็นอันตรายมาก

ตัวอย่างเช่น การที่เรายึดถือพระพุทธองค์เป็นสรณะ เราจะต้องระลึกถึงคุณธรรมของพระองค์ และพยายามปลูกฝังคุณธรรมเหล่านั้นให้กับตนเอง คุณธรรมอันสำคัญของพระพุทธองค์คือความรู้แจ้งเห็นจริง ดังนั้นแท้จริงแล้วที่พึงของเราก็คือความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งจะต้องเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตัวของเราเอง เรานับถือศรัทธาในผู้ใดก็ตามที่สามารถบรรลุธรรมได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ซึ่งเท่ากับว่าเราได้ให้ความสำคัญต่อคุณธรรมของผู้นั้น โดยไม่ผูกพันอยู่กับลัทธิหรือตัวบุคคล และการที่จะบูชาพระพุทธองค์นั้น ก็มีใช้ด้วยการทำพิธีกรรมใดๆ หากแต่โดยการปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ โดยการก้าวเดินไปบนเส้นทางแห่งธรรมะ จากก้าวแรกคือศีล ไปยังสมาธิ ไปยังปัญญา และไปยังนิพพานหรือความหลุดพ้น

ผู้ที่เป็นพุทธะคือ ผู้ที่ได้ขจัดโลภะ โทสะ และโมหะออกไปจากตัวหมดแล้ว เป็นผู้ชนะศัตรูภายใน คือกิเลสของตนเอง รอบรู้หลักแห่งธรรมะและการปฏิบัติธรรม เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และสอนผู้อื่นในสิ่งที่ตนปฏิบัติได้โดยไม่มีช่องว่างระหว่างคำสอนและการปฏิบัติของตน ทุกก้าวอย่างเป็นไปโดยชอบและนำไปสู่หนทางที่ชอบ เป็นผู้ที่ยังรู้ถึงทุกสิ่งในจักรวาลภายในกายตนเอง เป็นผู้ที่ไม่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาต่อผู้อื่น และพยายามช่วยผู้ที่หลงเดินทางผิดให้พบทางที่ถูกต้อง เป็น

ผู้มีจิตอันเป็นอุเบกขาอย่างสมบูรณ์ หากบุคคลใดได้ปลูกฝังคุณธรรมเหล่านี้ให้แก่ตนเอง เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ก็นับว่าบุคคลนั้นคือผู้ที่ถือพระพุทธรองค์เป็นสรณะในความหมายที่แท้จริง

เช่นเดียวกันกับการยึดถือพระธรรมเป็นสรณะ ก็มีใช้หมายถึงการถือลัทธิ ไม่ใช่การเปลี่ยนศาสนาจากศาสนาหนึ่งไปยังอีกศาสนาหนึ่ง การยึดถือพระธรรมเป็นที่พึ่ง ที่จริงแล้วก็คือการยึดถือศีลธรรม สามารถควบคุมจิตใจ มีปัญญาเป็นที่พึ่ง คำสอนที่จะถือเป็นธรรมะได้ จะต้องสามารถที่จะอธิบายให้คนทั่วไปเข้าใจได้ง่าย สามารถพิสูจน์ได้ แม้แต่ความจริงในเรื่องของนิพพานก็ยังไม่อาจจะยึดถือได้ จนกว่าจะมีประสบการณ์ด้วยตนเอง ธรรมะจะต้องยังประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติในทันทีที่ได้ปฏิบัติ โดยมีใช้เป็นแต่เพียงคำสัญญาถึงผลตอบแทนที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้เอง เห็นได้เอง มีใช้ให้ยอมรับนับถืออย่างมกมาย และเมื่อผู้ปฏิบัติได้ทดลองปฏิบัติและเห็นคุณค่าของธรรมะแล้ว ก็อดไม่ได้ที่จะสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีโอกาสมาปฏิบัติ เพื่อสัมผัสผลที่ตนกำลังประสบอยู่บ้าง ทุกอย่างก้าวบนเส้นทางธรรมะจะพาไปสู่จุดหมายปลายทาง ไม่มีการสูญเปล่า ธรรมะย่อมทรงคุณประโยชน์ทั้งในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด ผู้ปฏิบัติทุกคนที่มีสติปัญญาเพียงปานกลาง ไม่ว่าจะมีความหลังเป็นมาอย่างไร ก็สามารถปฏิบัติ

และได้รับประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น ด้วยความเข้าใจถึงการยึดถือพระธรรมเป็นสรณะ และเริ่มปฏิบัติดังนี้ จึงจะถือว่ามีความศรัทธาตามความหมายอันแท้จริง

ในทำนองเดียวกัน การยึดถือพระสงฆ์เป็นสรณะ ก็มีใช่เป็นการเข้าไปพัวพันกับลัทธินิกายใด บุคคลใดก็ตามที่อยู่บนเส้นทางของศีล สมาธิ และปัญญา และได้เข้าสู่ทางแห่งความหลุดพ้น และเป็นผู้ทรงศีล บุคคลผู้นั้นคือพระสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย ลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร ผิวสีอะไร มีภูมิหลังอย่างไรก็ไม่สำคัญ ถ้าเราเกิดความบังงอแงใจจากการที่ได้พบบุคคลเช่นนั้น และพยายามปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงจุดหมายเดียวกันนั้น ศรัทธาของเราที่มีต่อพระสงฆ์ก็จะมี ความหมายอันถูกต้องแท้จริง

มิตรที่สองคือวิริยะ หรือความเพียร ซึ่งเช่นเดียวกับศรัทธา จะต้องมิใช่เป็นความเพียรที่มงาย มิฉะนั้นจะเกิดอันตรายในการปฏิบัติที่ผิดทาง และจะไม่ได้รับผลตามที่คาดหวัง วิริยะจะต้องประกอบไปด้วยความเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติ จึงจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ

มิตรที่สามคือสติ หรือความระลึกอยู่กับความเป็นจริง ในปัจจุบัน การระลึกถึงอดีตมิใช่สติ หากแต่เป็นเพียงความจำเท่านั้น และการคิดถึงอนาคตก็มิใช่สติ เป็นแต่เพียงความคาดหวัง หรือความหวนวิตก เราจะต้องพยายามเจริญสติให้ระลึกอยู่กับแต่

กับความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ภายในกายเราในเวลาปัจจุบัน
เท่านั้น

มิตรที่สี่คือสมาธิ หรือการตั้งสติมั่นอยู่กับความเป็นจริง
อยู่ทุกขณะ ติดต่อกันไปโดยไม่มีการหยุด และโดยไม่มี ความ
นึกคิด หรือมีกิเลส โลภะ โทสะใด ๆ มาครอบงำ จึงจะเรียกว่า
เป็นสมาธิในความหมายอันแท้จริง เป็นสมาธิอันชอบหรือ
สัมมาสมาธิ

มิตรที่ห้าคือปัญญา หรือความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งมีใช้
ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน อันเป็นสุตมยปัญญา หรือการ
แยกแยะพิจารณาหาเหตุผล อันเป็นจินตามยปัญญา แต่จะต้อง
เป็นภาวนามยปัญญา โดยการพัฒนาปัญญาในตัวของเราเองจาก
การปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติเท่านั้นที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้น
ได้ และปัญญาที่แท้จริงนั้นจะต้องมีพื้นฐานมาจากการสังเกต
เวทนาที่เกิดขึ้นภายในกาย เมื่อเราสามารถวางอุเบกขาต่อความ
รู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในกายเรา ด้วยความเข้าใจถึงธรรมชาติแห่ง
ความเป็นอนิจจังของมัน อุเบกขาจิตที่เกิดขึ้น ก็จะเป็นอุเบกขา
ที่เกิดจากส่วนลึกของจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้เรามั่นคงอยู่ได้ใน
ท่ามกลางความปรวนแปรต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การทำให้
ผู้ปฏิบัติสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างถูกต้องชอบธรรม สามารถ
ปฏิบัติหน้าที่ทางโลกตามความรับผิดชอบได้ด้วยจิตที่ไม่หวั่นไหว

มีความสุขในตัวของตัวเอง และทำให้ผู้อื่นมีความสุขสงบไปด้วย หากท่านรักษามิตรทั้ง 5 ไว้ให้เข้มแข็ง ท่านจะเป็นผู้ที่สมบูรณ์ในศิลปะแห่งการดำรงชีวิต และจะมีชีวิตอยู่ด้วยความดีงาม มีสุขภาพดีและมีความสุข

ขอท่านทั้งหลายจงก้าวหน้าไปบนเส้นทางแห่งธรรมะ เพื่อความดีงาม และเพื่อยังประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ จงได้พบกับธรรมะอันบริสุทธิ์ และพ้นจากความทุกข์ ได้พบกับความสุขอันแท้จริง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 8

- กฎของการสั่งสมและการทวนกลับ
- กฎแห่งการจัดสังขาร
- อุเบกขาคือคุณธรรมอันสูงสุด
- อุเบกขาจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
- การวางอุเบกขาเป็นหลักประกันความสุขในอนาคต

8 วันผ่านไปแล้ว เรายังมีเวลาอีก 2 วันในการปฏิบัติ ในวันที่เหลืออยู่นี้ ขอให้ทำความเข้าใจกับเทคนิคการปฏิบัติให้ดี เพื่อท่านจะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งระหว่างที่ยังอยู่ที่นี้และในชีวิตประจำวันต่อไป ขอให้ทำความเข้าใจว่าธรรมะคืออะไร ธรรมะคือธรรมชาติ คือความจริง คือกฎสากลของจักรวาล

นับเป็นกฎธรรมดาของโลก ที่เมื่อมีการสั่งสม ก็จะมีการ ขจัดออกไป ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวต่อไปนี้

สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง
 มีการเกิดดับเป็นธรรมดา
 หากสังขารเกิดขึ้นและดับมันเสียได้
 การขจัดนั้นก็必将ความสุขอันแท้จริงมาให้

สังขารหรือการปรุงแต่งทั้งปวงของทุกสภาวะจิตล้วนไม่เที่ยง มีธรรมชาติที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อดับไป ก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ เกิดใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ สังขารจึงเพิ่มพูนขึ้นด้วยประการฉะนี้ ถ้าเราได้พัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง และเริ่มสังเกตการเกิดดับของสังขารด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา กระบวนการสังสมของสังขารหรือการปรุงแต่งของกิเลสก็จะหยุดลง ซึ่งเท่ากับว่าการขจัดกิเลสได้เริ่มขึ้น และเมื่อมีสังขารเกิดขึ้นอีก แต่ผู้ปฏิบัติยังคงรักษาจิตเป็นกลางไว้ได้ สังขารนั้นก็อ่อนกำลังลงและถูกขจัดออกไป สังขารหรือการปรุงแต่งเก่าๆ จะผุดลอยขึ้นมาอีก ถ้าสังขารถูกขจัดออกไปได้มากเท่าไร ความสุขอันเกิดจากการหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น จนกระทั่งสังขารเก่าๆ ถูกขจัดออกไปได้หมด ความสุขอันล้นเหลือซึ่งเกิดจากความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงก็จะบังเกิดขึ้น

ลักษณะนิสัยเก่าๆ ของจิตก็คือ การมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ซึ่งมีแต่จะเพิ่มพูนสังขารให้มากขึ้น ดังเช่นเมื่อมีสิ่งที่ไม่พอใจเกิดขึ้น เราก็จะสร้างสังขาร

ประเภทโทสะขึ้นมาทันที และเมื่อเกิดสังขารหรือการปรุงแต่งขึ้น ในจิต ร่างกายก็จะเริ่มแสดงความรู้สึกที่ไม่สบายออกมา ต่อจากนั้นความเคยชินเก่า ๆ ในการทำปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกทางกาย ก็จะทำให้เราเกิดโทสะ เหตุภายนอกที่ทำให้เราโกรธนั้นเป็นเพียงเหตุรอง ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนั้น ที่จริงเป็นไปเพื่อตอบสนองความรู้สึกภายใน ความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่สบาย ทำให้เราตอบโต้ไปด้วยโทสะ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมาอีก แล้วก็ทำให้เราทำปฏิกิริยาตอบกลับไปอีก แล้วกระบวนการสังสมกิเลสก็จะเริ่มขึ้น แต่ถ้าเราไม่ทำปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพราะเราเข้าใจในธรรมชาติอันไม่เที่ยงแท้ของมัน เราก็จะไม่สร้างสังขารใหม่ขึ้นมา และสังขารเก่าที่ผุดขึ้นมาก็จะดับไป โดยไม่มีการเพิ่มสังขารใหม่ขึ้นมาอีก ต่อจากนั้นสังขารชนิดเดียวกันก็จะผุดขึ้นมาจากส่วนลึกของจิต ซึ่งถ้าเราสามารถรักษาความสงบแห่งจิตเอาไว้ได้ สังขารนั้นก็จะดับไป แล้วกระบวนการขจัดกิเลสก็จะได้เริ่มขึ้น

ลักษณะดังกล่าวข้างต้น ที่เราสังเกตได้จากภายในกายของเรานั้น เป็นลักษณะที่มีอยู่ทั่วไปในจักรวาล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเพาะเมล็ดไทร ก็จะมีต้นไทรใหญ่เกิดขึ้นจากเมล็ดเล็กๆ นั้น และจะออกผลเป็นจำนวนมาก ปีแล้วปีเล่า トラบเท่าที่มันยังมีชีวิตอยู่ และแม้เมื่อต้นไทรต้นนั้นตายลงไป กระบวนการสังสมก็จะยังคงอยู่ เพราะผลทุกผลจะมีเมล็ดซึ่งมีคุณสมบัติเช่นเดียว

กับเมล็ดแรก เมื่อไรที่เมล็ดเหล่านี้ตกลงบนดินที่มีปุ๋ยดี มันก็จะงอกรากและเติบโตขึ้นมาเป็นต้นไทรต้นใหม่ ซึ่งก็จะออกผลอีกหลายพันหลายหมื่นผล และทุกๆ ผลต่างก็มีเมล็ดที่เป็นเชื้อพันธุ์จากผลเป็นเมล็ด จากเมล็ดเป็นผล กลายเป็นกระบวนการสั่งสมที่ไม่มีวันสิ้นสุด ในทำนองเดียวกัน ด้วยความโง่เขลา คนเราจะเพาะเมล็ดพันธุ์ของสังขาร ซึ่งไม่ซำก็จะเกิดเป็นผลที่เรียกสังขารเช่นเดียวกัน ผลนี้มีเมล็ดพันธุ์อย่างเดียวกันอยู่ภายใน หากเราเติมปุ๋ยเข้าไป เมล็ดพันธุ์นี้ก็งอกขึ้นมาเป็นสังขารใหม่ ซึ่งจะนำความทุกข์ของเราให้เพิ่มขึ้น แต่หากเราโยนเมล็ดพันธุ์นั้นไปบนหิน เมล็ดเหล่านั้นก็ไม่อาจจะงอกขึ้นมาได้ กระบวนการสั่งสมก็จะหยุดลง และเกิดกระบวนการการทวนกลับโดยอัตโนมัติ นั่นคือกระบวนการขจัดสังขารได้เริ่มขึ้นแล้ว

เมื่อเราเข้าใจว่ากระบวนการนี้ทำงานอย่างไร เราก็จะสามารถนำไปอธิบายการดำรงชีวิตของเราได้ ชีวิตอยู่ได้ต้องมีสิ่งหล่อเลี้ยงกายและใจ สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายเราคือ อาหารและอากาศ เมื่อใดที่เราขาดอาหาร ร่างกายจะยังไม่หยุดทำงานโดยทันที เพราะเรายังมีพลังงานที่สะสมอยู่ในร่างกายคอยช่วยหล่อเลี้ยงเราอยู่ได้ หากเมื่อใดพลังงานที่สะสมไว้หมดสิ้นไป กระแสแห่งชีวิตก็จะหยุดนิ่ง แล้วเราก็จะตาย

ขณะที่ร่างกายต้องการอาหารเพียงวันละสองหรือสามมื้อ แต่จิตของเรานั้นต้องการอาหารอยู่ตลอดเวลา และสังขารหรือ

การปรุงแต่งก็คืออาหารของจิตใจ สังขารจะเข้าไปหล่อเลี้ยงจิต สำนึกอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่ถูกขันธ์ในจิตในเวลาต่อมาก็คือผลของสังขารที่เข้าไปนี้ ทุกๆ ขณะที่เราป้อนสังขารหรือการปรุงแต่งเข้าไป กระแสจิตก็จะรับไปหล่อเลี้ยงจิตของตน วนเวียนอยู่เช่นนี้ แต่หากเมื่อใดที่เราหยุดสร้างสังขารใหม่ขึ้นมา กระแสจิตจะยังไม่หยุดทำงาน หากแต่จะดึงเอาสังขารเก่าๆ ที่สะสมไว้ออกมาสังขารเก่าก็จะถูกบังคับให้แตกดอกออกผล นั่นคือผลโผล่ขึ้นมา ยิงพื้นผิวของจิต เพื่อหล่อเลี้ยงกระแสจิตเอาไว้ และจะปรากฏตัวขึ้นเป็นความรู้สึกทางร่างกาย ถ้าเรามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น ก็เท่ากับเราได้ก่อให้เกิดสังขารใหม่ขึ้นมา ซึ่งหมายถึงเราได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ขึ้นมาอีก หากเมื่อใดที่เราสังเกตความรู้สึกนั้นๆ ด้วยอุเบกขา สังขารก็จะหมดกำลังลงและถูกขจัดออกไปในเวลาต่อมา เมื่อสังขารเก่าอื่นๆ โผล่ขึ้นมาอีก เพื่อหล่อเลี้ยงกระแสจิตเอาไว้ และถ้าเรายังวางเฉยอยู่ได้ มันก็จะถูกขจัดออกไปอีก トラบไต่ที่เรารักษาสติและอุเบกขาไว้ได้อย่างมั่นคง การปรุงแต่งของกิเลสหรือสังขารเก่าๆ ขึ้นแล้วขึ้นเล่า ก็จะไม่โผล่ขึ้นบนพื้นผิวของจิต และถูกขจัดไป นี่เป็นกฎธรรมชาติ

เราจะรู้ถึงกระบวนการอันนี้ได้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อไรที่เราเห็นว่าอุปนิสัยเก่าๆ ความทุกข์เก่าๆ ของเราได้ถูกขจัดไป เราก็จะรู้ว่า กระบวนการขุดลอกกิเลสของเราทำงาน

ได้ผลแล้ว

ตัวอย่างเช่นเดียวกันนี้จะได้เห็นได้จากวิชาการทางโลหะวิทยาสมัยใหม่ ที่ใช้ในการหลอมเอาโลหะที่มีความบริสุทธิ์อย่างสูงออกมา โดยวิธีสกัดเอาสารแปลกปลอมอื่นๆ ออกให้หมด ไม่ให้มีเหลือแม้แต่โมเลกุลเดียวในพันล้านส่วน ซึ่งวิธีนี้สามารถทำได้โดยการหล่อโลหะเป็นเส้นลวด และนำโลหะชนิดเดียวกันที่ทำให้บริสุทธิ์แล้ว มาโค้งเป็นวงแหวน นำไปรูดเส้นลวดโลหะนั้น กระแสแม่เหล็กจะไล่เอาความไม่บริสุทธิ์ออกจากเส้นลวดทั้งหมด และโมเลกุลในเส้นลวดจะเกิดการเรียงตัว ทำให้เส้นลวดนั้นยืดหยุ่นดัดเป็นรูปต่างๆ ได้ ในทำนองเดียวกัน เทคนิคของการทำวิปัสสนาก็อาจจะถือเสมือนหนึ่งการรูดวงแหวนของสติผ่านร่างกายตลอดร่าง ขับไล่เอากิเลสต่างๆ อันไม่บริสุทธิ์ออกไปจากตัว

การมีสติและการวางอุเบกขา จะนำไปสู่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ ในการปฏิบัติภาวนา ประสบการณ์ที่เราได้รับจะดีหรือไม่นั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ สิ่งที่สำคัญคือ เราจะต้องไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกทางกายหรือเวทนา ด้วยความชอบซึ่งเป็นโลภะกิเลส และไม่ชอบซึ่งเป็นโทสะกิเลส เพราะทั้งสองสิ่งนี้จะนำแต่ความทุกข์มาให้ สิ่งที่จะใช้วัดความก้าวหน้าบนเส้นทางสู่ความหลุดพ้นของเราก็คือ ความมีอุเบกขาที่เราได้พัฒนาขึ้นมา และอุเบกขานั้นจะต้องเกิดขึ้นในระดับที่เป็นความรู้สึกทางกาย

หรือระดับเวทนา ถ้าเราต้องการจะเข้าไปให้ถึงส่วนลึกของจิตใจ เพื่อขจัดกิเลสให้หมดไป เราต้องมีสติระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายอยู่ตลอดเวลา และสามารถวางอุเบกขาต่อความรู้สึกเหล่านั้นได้ แล้วเราก็จะสามารถรักษาความสมดุลแห่งจิตในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอกได้ด้วย

ได้เคยมีผู้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า มงคลอันสูงสุดนั้นคืออะไร ทรงตอบว่า มงคลอันสูงสุดนั้นเกิดจากความสามารถในการรักษาจิตไม่ให้หวั่นไหวท่ามกลางความแปรผันของชีวิต ไม่ว่าจะขึ้นหรือลง บุคคลอาจได้พบกับสภาวะอันน่ารื่นรมย์หรือเจ็บปวด ได้พบกับชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ กำไรหรือขาดทุน ชื่อเสียงที่ดีหรือเลว เป็นธรรมดาที่ใครๆ ก็อาจจะได้พบกับสิ่งเหล่านี้ แต่จะมีใครสักกี่คนที่สามารถยึดมั่นรับเหตุการณ์ทุกชนิดที่เกิดขึ้นได้ ด้วยยึดที่มาจากส่วนลึกของจิตใจ ถ้าเรามีจิตที่เป็นอุเบกขาอยู่ในส่วนลึกแล้ว เราจะได้พบกับความสุขอันแท้จริง

ถ้าการวางอุเบกขาของเราเป็นไปแต่เพียงผิวเผิน ก็จะไม่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเราแต่อย่างใด เปรียบเสมือนกับคนที่แบกเอาถังน้ำมันเข้าไว้ภายใน ถ้าเพียงแต่มีประกายไฟมากระทบเข้า อันเป็นผลมาจากปฏิกิริยาเดิมแรงระเบิดก็จะเกิดขึ้นทันที กลายเป็นประกายไฟนับล้านๆ ทำให้เกิดสังขารใหม่ๆ ขึ้นมากมายกลับมาเป็นไฟเผาผลาญตน ทำให้มีความทุกข์มากขึ้น แต่ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา เราจะค่อยๆ

ทำให้ถั่งนั้นว่างเปล่าลง ประกายไฟจะยังคงมีอยู่ เพราะสังขาร
 เก่าๆ จะยังคงอยู่ หากแต่เมื่อใดที่เกิดมีประกายไฟขึ้น ไฟก็จะ
 เผาผลาญเฉพาะแต่น้ำมันในส่วนที่มีอยู่ โดยไม่มีน้ำมันใหม่เติม
 ลงไป ไฟจะเผาอยู่เพียงชั่วคราว เมื่อหมดเชื้อแล้ว ก็จะมอดดับไป
 แต่ภายหลังเมื่อเราได้ก้าวหน้าในการปฏิบัติไปได้เรื่อยๆ เราจะ
 เริ่มเติมน้ำที่เย็นฉ่ำไปด้วยความรักและความเมตตา ลงไปในถั่ง
 จนกระทั่งเต็ม และเมื่อไรที่เกิดมีประกายไฟแลบออกมา มันก็จะ
 ถูกดับไป โดยประกายไฟนั้นไม่สามารถแม้แต่จะเผาไหม้ น้ำมัน
 จำนวนเล็กน้อยที่มีอยู่

เราอาจจะใช้สมองไตร่ตรองและเข้าใจตามนี้ได้ และเราก็คง
 ก็รู้ด้วยว่า เราควรจะมีปั้มน้ำเอาไว้เพื่อใช้ดับไฟ แต่ทว่าเมื่อเกิด
 ไฟไหม้ขึ้นจริงๆ เรากลับเปิดถั่งน้ำมัน และทำให้ไฟลุกไหม้หนัก
 เข้าไปอีก ต่อมาภายหลังเราจึงสำนึกถึงความผิด แต่เราก็ยังจะ
 ทำสิ่งเดียวกันอีกเมื่อเกิดไฟลุกไหม้ขึ้นมา ทั้งนี้เพราะเราใช้
 ปัญญาแต่เพียงผิวเผิน ถ้าเรามีปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงลึกเข้าไป
 ในจิต เมื่อเกิดประกายไฟขึ้นมา เราจะไม่เสียดน้ำมันเข้าไป เพราะ
 เรารู้ดีว่าการทำเช่นนี้มีแต่จะทำให้เกิดอันตราย เราควรที่จะใช้
 น้ำอันฉ่ำเย็นด้วยความรักความเมตตาเสียดเข้าไป ทั้งนี้เพื่อเป็น
 การช่วยทั้งผู้อื่นและตนเอง

ปัญญาจะต้องเกิดขึ้นในระดับความรู้สึกทางกาย หาก
 ท่านฝึกตนเองให้มีสติระลึกถึงความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นใน

ทุกสถานการณ์ และรักษาจิตให้มีอุเบกขาต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เหล่านั้นได้ ก็จะไม่มียะไรที่จะมามีอำนาจเหนือท่าน เมื่อไรที่มี เหตุการณ์มากระทบ ท่านอาจจะสังเกตอยู่สักครู่โดยไม่มีปฏิกิริยา ใดๆ และด้วยจิตอันสมดุลง ท่านก็จะสามารถตัดสินใจได้ว่า ท่าน ควรจะทำอะไร ไม่ว่าท่านตัดสินใจจะทำอย่างไร สิ่งที่ท่านทำ ก็จะถูกต้องดีงามและมีประโยชน์ต่อผู้อื่นเสมอ ทั้งนี้เพราะท่าน ได้กระทำลงไปด้วยจิตที่เป็นกลาง

อาจจะมีการบ้างที่ท่านจำเป็นต้องทำสิ่งที่รุนแรงลงไป บ้าง เพราะแม้ว่าจะพยายามชี้แจงอย่างสุภาพอ่อนโยนและเป็น มิตรแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งก็ยังไม่เข้าใจ เพราะเขารู้จักแต่เฉพาะ ความรุนแรงเท่านั้น หากแต่ก่อนที่จะทำลงไป ท่านจะต้องสำรวจ ดูตนเองเสียก่อนว่า จิตใจของท่านมีความสมดุลอยู่หรือไม่ จิตใจ ของท่านมีแต่ความรักความเมตตาในตัวคนผู้นั้นหรือไม่ ถ้าเป็น ดังนั้น การกระทำของท่านก็จะเป็นประโยชน์ หากมิใช่เช่นนั้น ก็รังแต่จะเกิดโทษ การที่เราทำสิ่งที่รุนแรงลงไปก็เพื่อช่วยผู้หลง ผิด การกระทำใดๆ ที่ทำลงไปบนพื้นฐานแห่งความรักความ เมตตา จะไม่เป็นการกระทำที่ผิดพลาด

ในกรณีที่มีการข่มเหงรังแกกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จัก แยกแยะดูทั้งบุคคลที่ข่มเหงคนอื่น และคนที่ถูกข่มเหงด้วย ความเมตตา ไม่เฉพาะแต่กับผู้ที่ถูกรังแกเท่านั้น หากแต่ต้องให้ ความเมตตาแก่ผู้ที่ข่มเหงเขาด้วยเหมือนกัน เพราะเขาไม่รู้สึก

ตนว่าได้ทำร้ายตัวเองด้วยการกระทำเช่นนั้น ด้วยความเข้าใจ
 ดังนี้ เราจึงควรพยายามป้องกันเขาจากการกระทำ อันจะก่อให้เกิด
 เกิดความทุกข์แก่ตัวเขาเองในภายภาคหน้า

อย่างไรก็ตามท่านต้องระวังที่จะไม่หาเหตุผลมาอธิบาย
 การกระทำของท่าน ภายหลังจากที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นแล้ว เพราะ
 ท่านจะต้องสำรวจจิตใจของท่าน ก่อนที่จะทำอะไรลงไป ถ้าจิตใจ
 เต็มไปด้วยมลทิน เราก็ไม่อาจจะช่วยผู้ใดได้ เราจำเป็นต้อง
 แก้ไขข้อบกพร่องในตัวเรา ก่อนที่จะไปคิดแก้ไขความบกพร่อง
 ของผู้อื่น ท่านจะต้องทำจิตของท่านให้บริสุทธิ์ด้วยการสำรวจ
 ตนเองเสียก่อน แล้วท่านจึงจะสามารถช่วยผู้อื่นได้

พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า มีบุคคลอยู่ 4 ประเภทในโลก
 บางคนมามีดไปมีด บางคนมาสว่างไปมีด บางคนมามีดไปสว่าง
 และบางคนก็มาสว่างไปสว่าง

สำหรับคนพวกแรก มามีดไปมีด ชีวิตรอบด้านเต็มไปด้วย
 ด้วยความทุกข์ ความมีดมน แต่ที่ร้ายที่สุดก็คือ เขาปราศจาก
 ปัญญาด้วย เมื่อไรที่ได้พบกับความทุกข์ เขาก็ได้แต่เพิ่มพูน
 ความโกรธ ความเกลียดชัง และคอยกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นต้น
 เหตุของความทุกข์ยากของเขา สังขารหรือการปรุงแต่งต่อความ
 โกรธ ความเกลียด มีแต่จะนำเขาไปสู่ความมีด ความทุกข์ยาก
 มากยิ่งขึ้นต่อไป

บุคคลพวกที่สอง มาสว่างไปมีด มีสิ่งที่เราเรียกว่าเป็น

ความรุ่งเรืองทางโลก เช่น เงินทอง ตำแหน่งหน้าที่ และอำนาจที่บุคคลดังกล่าวได้ครอบครองอยู่ แต่ทว่าเขาก็เป็นผู้ที่ไร้ปัญญาเช่นกัน ด้วยความโง่เขลาทำให้เขาเกิดความหึงผยองหลงตน ซึ่งจะนำเขาไปสู่ความมืดในอนาคต

บุคคลจำพวกที่สาม มามีตไปสว่าง อยู่ในสถานะเดียวกันกับพวกแรก คือมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความมืดมัว หากแต่เขามีปัญญาและเข้าใจถึงสถานการณ์ได้ดี เขารู้ว่าเขาคือผู้ที่จะต้องรับผิดชอบในชะตากรรมของตนเอง และพยายามแก้ไขสถานการณ์ด้วยความสงบและสันติ โดยไม่มีความโกรธหรือเกลียดชังในตัวผู้อื่น ตรงกันข้ามเขามีแต่ความรักและความเมตตาต่อผู้ที่ได้ทำร้ายเขา การกระทำของเขาจะนำเขาไปสู่อนาคตอันสดใส

บุคคลจำพวกที่สี่นั้น มาสว่างไปสว่าง เป็นเช่นเดียวกับบุคคลประเภทที่สอง คือมีความสุขอยู่กับทรัพย์สิน ตำแหน่งหน้าที่และอำนาจ แต่ต่างกับบุคคลเหล่านั้นตรงที่เป็นคนที่มีปัญญาแบบเดียวกับพวกที่สาม เขาใช้สิ่งที่มีอยู่เพื่อรักษาสุขภาพของตนเองและผู้ที่ยังพาอาศัยเขา และใช้ส่วนที่เหลือให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความรักและความเมตตา คนเช่นนี้จะพบกับความสว่าง ทั้งนี้เป็นผลที่มาจากสังขารเก่าของเขา อดีตเป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ แต่เราสามารถควบคุมปัจจุบันได้ด้วยการเป็นนายของตนเอง อนาคตเป็นแต่เพียงอดีตบวกกับสิ่งที่เพิ่มเข้าไปในปัจจุบัน วิปัสสนาจะสอนให้เราเป็นนายของ

ตัวเองได้โดยการเจริญสติ และวางอุเบกขาต่อความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าเราสามารถควบคุมตนเองได้ในปัจจุบัน อนาคตก็จะสดใสไปเองโดยอัตโนมัติ

จงใช้ประโยชน์จากเวลา 2 วันที่เหลืออยู่นี้ เพื่อเรียนรู้ถึงวิธีการควบคุมชีวิตในปัจจุบัน ตลอดจนเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเอง ขอให้ทุกท่านจงเจริญก้าวน้ำในธรรมะ จงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย และได้พบกับความสุขอันแท้จริง ณ ที่นี้ ตั้งแต่บัดนี้เถิด

ขอให้ทุกท่านจงประสบกับความสุขที่แท้จริง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 9

- การประยุกต์เทคนิคมาใช้ในชีวิตประจำวัน
- บารมี 10

เวลาได้ผ่านไป 9 วันแล้ว ต่อไปนี้เราจะได้พูดถึงถึงเรื่องการนำเทคนิคนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะแท้จริงแล้วธรรมะคือศิลปะในการดำรงชีวิต ถ้าท่านไม่อาจนำเอาธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันของท่านได้ การเข้ามาฝึกอบรมครั้งนี้ก็ไม่ต่างอะไรกับการไปเข้าพิธีกรรมทั่ว ๆ ไป

เราทุกคนต่างก็เคยเผชิญหน้ากับเหตุการณ์อันไม่พึงปรารถนาในชีวิตกันมาแล้วทั้งนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราได้พบกับสิ่งที่เราไม่ต้องการ จิตเราก็เริ่มจะเสียความสมดุลไป และเราจะเริ่มมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเมื่อไรที่เกิดความรู้สึกด้านร้ายขึ้น ในจิตใจความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เราควรจะทำอย่างไรจึงจะหยุดสร้างความรู้สึกในด้านร้าย หยุดสร้างความเครียดให้กับตนเอง ทำอย่างไรเราจึงจะมีแต่ความสงบสุขอันสอดคล้องกลมกลืน

นักปราชญ์บางท่านได้พยายามคิดค้นหาทางแก้ปัญหา และได้พบว่า วิธีแก้ปัญหาในขณะที่เกิดทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็นเพราะเหตุไร ก็คือให้หันเหความสนใจไปเสียที่อื่น เช่น อาจจะลุกขึ้นดื่ม น้ำ นับตัวเลข หรือท่องพระนาม หรือนามของเทพ หรือนักบุญ ผู้ใดผู้หนึ่งที่ตนเองนับถือศรัทธา การหันเหความสนใจไปในทางอื่นเสียเช่นนี้ ก็เพื่อจะทำให้เราพ้นจากความทุกข์นั้นไปได้

วิธีแก้ไขที่กล่าวมานี้ก็นับว่าพอจะใช้ได้ แต่มีปราชญ์คนอื่น ๆ ที่ได้พยายามค้นคว้าหาความจริงให้ลึกลงไปถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิตเพื่อค้นหาวิธีที่ดีกว่านี้ ผู้มีปัญญาเหล่านี้ได้พบว่าการหันเหความสนใจไปสู่ที่อื่นนั้น ก็เปรียบเสมือนเราได้สร้างเกราะกำบังขึ้นมาครอบคลุมจิตสำนึกเอาไว้เท่านั้น เป็นการระงับความเดือดเนื้อร้อนใจได้แต่เพียงชั่วคราว มิใช่เป็นการขจัดความทุกข์ออกไปอย่างสิ้นเชิง เพราะลึกลงไปในจิตไร้สำนึกของเรานั้น ความเดือดร้อนนี้จะยังคงอยู่ และจะเพิ่มพูนมากขึ้นทุกที สักวันหนึ่งภูเขไฟแห่งความไม่พอใจก็จะระเบิดขึ้น และเข้ามามีอำนาจเหนือจิตใจของเรา ตราบใดที่ความทุกข์ยังคงอยู่ แม้จะถูกฝังไว้ในระดับจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิต การแก้ปัญหา ก็ทำได้เพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ ไม่ถาวร

ผู้บรรลุธรรมแล้วมีวิธีแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงด้วยการไม่หนีปัญหา และด้วยการเผชิญหน้ากับมัน โดยเฝ้าสังเกตดูกิเลสที่ผุดขึ้นในใจ ซึ่งการสังเกตนี้เท่ากับว่าเราไม่ไปเก็บกดมันไว้

และเราก็ไม่ปล่อยให้มันแสดงฤทธิ์ตามสบายด้วยการกระทำอันรุนแรง ไม่ว่าจะด้วยกายหรือวาจา หากแต่เป็นการเดินสายกลาง นั่นคือการสงบใจเฝ้าสังเกตดู เมื่อใดที่เราเริ่มสังเกตมัน สิ่งปรุ่งแต่งนั้นก็จะหมดฤทธิ์และดับไปเอง โดยไม่อาจมามีอำนาจเหนือจิตใจเรา นอกจากนี้เมื่อกิเลสก่อตัวขึ้นในระดับจิตสำนึก กิเลสหรือการปรุ่งแต่งเก่า ๆ ชนิดเดียวกันที่ซ่อนเร้นอยู่ในก้นบึ้งของจิตไร้สำนึก ก็จะผุดขึ้นมาเชื่อมโยงกับกิเลสใหม่โดยทันที และจะเริ่มแตกหน่อแตกกอเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเราได้มีโอกาสสังเกตดูมันด้วยอุเบกขา ไม่เพียงแต่กิเลสที่กำลังเกิดขึ้นจะถูกขจัดไปเท่านั้น หากแต่กิเลสเก่าบางส่วนก็ถูกขจัดไปด้วย โดยวิธีนี้ไม่ช้ากิเลสทั้งหลายก็จะถูกขจัดออกไปจนหมด แล้วเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์

แต่สำหรับคนทั่วไปนั้น ไม่เป็นการง่ายเลยที่จะสังเกตดูกิเลสที่อยู่ในจิตใจ เรามักไม่รู้ตัวว่ากิเลสเกิดขึ้นเมื่อใด และไม่รู้ถึงวิธีการที่มันเข้ามามีอำนาจครอบงำจิตใจเรา เมื่อกิเลสเข้ามาครอบงำจิตสำนึกแล้ว มันจะมีกำลังเกินกว่าที่เราจะเพียงแค่อสังเกตมันด้วยความสงบ แต่เรามักอดไม่ได้ที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบมัน นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องยากอยู่ดีที่จะสังเกตกิเลส ซึ่งเป็นเพียงนามธรรม เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความหลง เป็นต้น เรามักจะหันไปทำปฏิกิริยากับสิ่งภายนอกที่เป็นตัวเราให้เกิดกิเลสนั้น ๆ เสียมากกว่า ซึ่งกลับจะเป็นการทำให้กิเลส

เพิ่มมากขึ้นไปอีก

อย่างไรก็ตามท่านผู้บรรลุลหิตทั้งหลายได้พบว่า เมื่อไรที่มีกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะมีปรากฏการณ์ 2 ชนิดเกิดขึ้นในร่างกายพร้อมๆ กัน นั่นคือลมหายใจจะติดปกติไป และปฏิกิริยาทางชีวเคมีก็จะเกิดขึ้นในร่างกายในรูปของความรู้สึก ดังนั้นวิธีการแก้ความยากลำบากในการสังเกตดูกิเลสซึ่งเป็นนามธรรมก็คือ ให้สังเกตลมหายใจ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย ทั้งสองสิ่งนี้เป็นลักษณะทางกายภาพที่กิเลสจะปรากฏออกมาให้เห็น การที่เราได้สังเกตดูกิเลสที่ปรากฏออกมาทางกายนี้ ก็เท่ากับเราปล่อยกิเลสให้เกิดขึ้นและดับไปเองโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ เราก็จะเป็นอิสระจากกิเลสเหล่านั้น

การที่จะปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าวนี้ให้ชำนาญจะต้องใช้เวลาบ้าง แต่เมื่อเราได้ฝึกไปเรื่อยๆ เราจะค่อยๆ พบว่าเหตุการณ์ภายนอกที่เคยทำให้เรามีปฏิกิริยาตอบโต้ในทางลบนั้น บัดนี้เราสามารถวางเฉยได้ หรือหากเราจะมีปฏิกิริยาบ้างก็ไม่รุนแรงหรือยึดเยื้อดังแต่ก่อน แล้ววันหนึ่งเราก็จะพบว่าแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยั่วเย้าอย่างยิ่ง เราก็ยังสามารถรับรู้สัญญาณการเตือนสติจากลมหายใจและความรู้สึกทางกาย และมีโอกาสได้หยุดสังเกตดูมัน แม้จะชั่วระยะเดียวก็ตาม ซึ่งการได้หยุดสังเกตดูตัวเองชั่วระยะสั้นๆ เช่นนี้ จะเป็นเสมือนหนึ่งกันชนคอยกั้นระหว่างสิ่งยั่วเย้าภายนอกกับการตอบโต้ของเรา ซึ่งแทนที่

เราจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างมีขอบเขต จิตเรากลับสงบ และเราก็จะสามารถกระทำสิ่งที่ถูกที่ควร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น

การที่ได้เรียนรู้ถึงวิธีสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของท่านนี้ เท่ากับว่าท่านได้เริ่มเดินก้าวแรกไปบนหนทางแห่งการกำจัดกิเลส และเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยของจิตของท่านแล้ว

นับตั้งแต่เกิดมา คนเราได้ถูกสอนให้มองออกไปข้างนอก เราไม่เคยมองกลับเข้ามาดูตัวเรา เพราะฉะนั้นเราจึงไม่สามารถที่จะไปให้ถึงก้นบึ้งของปัญหาของเราได้ เรามักจะนึกว่าต้นเหตุของปัญหาของเรานั้นมาจากคนอื่น และกล่าวโทษผู้อื่นว่าทำให้เราหมดความสุข เรามักจะดูทุกสิ่งทุกอย่างด้านเดียว ส่วนเดียว ในมุมแคบๆ ซึ่งภาพที่เห็นก็มักจะบิดเบี้ยวไม่ตรงกับความเป็นจริง แต่กระนั้นเราก็คิดว่าเราได้เห็นความจริงทั้งหมดแล้ว การตัดสินใจที่มีรากฐานมาจากข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนเช่นนี้ มีแต่จะนำความทุกข์มาให้ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น เพื่อให้ได้ภาพรวมตามความเป็นจริง เราจำเป็นต้องมองจากหลายๆ ด้าน และการฝึกวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่ภายนอกเท่านั้น หากรวมทั้งภายในด้วย

การมองอะไรด้านเดียว ทำให้เราคิดว่าความทุกข์ของเรามีสาเหตุมาจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ดังนั้นเราจึงทุ่มเทกำลังกาย

กำลังใจของเราไปในการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น หรือเพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ภายนอก แท้ที่จริงแล้วเป็นการกระทำที่เปล่าประโยชน์ ถ้าเราเรียนรู้ที่จะสังเกตดูความจริงจากภายในตัวของเราก่อน เราก็จะรู้ว่าเราเองนั้นแหละที่เป็นสาเหตุของความทุกข์หรือความสุขของตัวเรา ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราถูกข่มเหงรังแกโดยผู้อื่น และเราเกิดความทุกข์ เราจะกล่าวโทษคนที่ข่มเหงรังแกเราว่าเป็นคนที่ทำให้เราหมดความสุข แต่ความจริงนั้น คนที่รังแกเรา เขาก็สร้างความทุกข์ให้กับตัวเขาเอง เพราะเขาได้ปรุงแต่งกิเลส ให้เผาผลาญใจของเขาเอง ในขณะที่ผู้ถูกรังแกก็ปรุงแต่งกิเลส ขึ้นในใจตนเหมือนกัน เพราะได้ไปมีปฏิกิริยาโต้ตอบการข่มเหงรังแกนั้น ดังนั้นคนทุกคนต่างต้องรับผิดชอบกับความทุกข์ของตนเอง อย่าไปมัวโยนความผิดให้ผู้อื่น และเมื่อเราได้รู้แจ้งถึงความจริงข้อนี้แล้ว เราก็จะเลิกโทษคนอื่น

ถ้าเช่นนี้เรามีปฏิกิริยากับอะไรเล่า แท้จริงแล้วเรามีปฏิกิริยากับภาพลักษณ์ที่เราสร้างขึ้นมาจากไม่เป็นจริงภายนอก เช่นเมื่อเราพบใครสักคน ภาพลักษณ์ของคนผู้นั้น จะถูกแต่งเติมระบายสีไปตามสิ่งปรุงแต่งในอดีตของเรา นั่นคือสังขารในอดีตจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของเรา ที่มีต่อสิ่งต่างๆ ที่เราได้พบเห็น ต่อจากนั้นความรู้สึกในร่างกายก็จะบอกเราว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี และจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ เราก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกนั้นๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

แต่ละครั้ง มีสาเหตุมาจากสังขารหรือการปรุงแต่งแต่ดั้งเดิม ถ้าเราสามารถรักษาสติและวางอุเบกขากับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ลักษณะนิสัยเก่า ๆ ที่คอยจะทำปฏิกิริยาตอบโต้โดยอัตโนมัติ ก็จะค่อย ๆ ลดลง และเราก็จะเริ่มเรียนรู้ที่จะมองทุก ๆ สิ่งตามความเป็นจริง

เมื่อเราสามารถพัฒนาความสามารถในการมองทุกสิ่งจากแง่มุมที่ต่าง ๆ กันได้แล้ว เมื่อใดก็ตามที่ผู้อื่นประพฤติตนไม่ถูกต้อง เราจะมีใจในตัวเองนั้นว่า เขากำลังมีความทุกข์อยู่ เขาจึงทำตัวเช่นนั้น และด้วยความเข้าใจเช่นนี้ เราก็จะไม่ทำปฏิกิริยาโต้ตอบในทางไม่ดี หากแต่เราจะเต็มไปด้วยความรู้สึกรักและสงสารต่อผู้ที่กำลังมีความทุกข์ ดุจเดียวกับมารดาที่เป็นห่วงสงสารบุตรที่กำลังเจ็บป่วย ความปรารถนาดีก็จะเกิดขึ้น มีความต้องการที่จะช่วยให้คนผู้นั้นพ้นทุกข์ เช่นนี้เราก็จะมีแต่ความสุข และช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขไปด้วย นี่คือจุดประสงค์ของธรรมะ เพื่อฝึกศิลปะในการดำเนินชีวิต โดยการขจัดกิเลสในจิตใจ และทำแต่ความดีเพื่อความทุกข์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น

ความดีงามทางด้านจิตใจ หรือที่เรียกว่า บารมี นั้นมีอยู่ 10 ประการด้วยกัน ซึ่งเราจะต้องบำเพ็ญเพื่อให้เข้าสู่จุดหมายปลายทาง คือการละตัวตนหรืออัตตา บารมี 10 ประการนี้จะช่วยให้เราค่อย ๆ ลดอัตตาลง และนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์ การ

ที่ท่านมาเข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้ท่านมีโอกาส
ได้บำเพ็ญบารมีทั้ง 10 นี้

บารมีแรกคือ เนกขัมมะบารมี หมายถึงการสละชีวิต
การครองเรือน พระสงฆ์หรือชีเป็นผู้สละชีวิตผู้ครองเรือน และ
มีชีวิตอยู่โดยปราศจากข้าวของส่วนตัว แม้แต่อาหารประจำวัน
ก็ต้องขอจากผู้อื่น การทำเช่นนี้ก็ด้วยมีจุดประสงค์ที่จะหลอม
ละลายอัตตา สำหรับคนธรรมดานั้นจะบำเพ็ญบารมีนี้ได้อย่างไร
ในการฝึกกรรมฐานนี้ เรามีโอกาสทำเช่นนั้นได้ ทั้งนี้เพราะที่นี่
เรามีชีวิตอยู่ด้วยทานจากผู้อื่น และยอมรับสิ่งที่เขาหยิบยื่นให้
ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ที่อยู่ หรือเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ เท่ากับเรา
ได้เริ่มบำเพ็ญเนกขัมมะบารมีแล้ว ไม่ว่าสิ่งใดที่เขาหยิบให้ เรา
ก็จะใช้ประโยชน์ให้ดีที่สุด ทำความเพียรให้มากที่สุด เพื่อขจัด
กิเลสให้หมดสิ้นจากจิตใจ มิใช่แต่เพียงเพื่อความดีงามของตน
เท่านั้น หากแต่ยังเพื่อความดีงามของผู้ที่ได้เสียสละให้ท่านแก่
เรา

บารมีที่สองคือ ศิลบารมี หมายถึงความมีศีลธรรม
เราพยายามพัฒนาบารมีข้อนี้ ด้วยการรักษาศีล 5 ตลอดเวลา
ไม่ว่าในระหว่างการฝึกอบรมนี้ หรือในชีวิตประจำวัน สำหรับ
การใช้ชีวิตอย่างชาวโลกนั้น เราอาจพบความยากลำบากในการ
รักษาศีล 5 อยู่บ้าง แต่ในการอบรมกรรมฐานนี้ เราจะไม่มีโอกาส
ผิดศีลได้เลย เพราะการอบรมที่หนักและระเบียบวินัยที่เคร่งครัด

จะมีเรื่องทำให้ล่วงศีลได้บ้าง ก็เฉพาะจากการพูดจាកัน ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องทำการปฎิญาณที่จะไม่พูดจาเลยตลอดเวลา 9 วัน ของการฝึกอบรม โดยวิธีนี้ อย่างน้อยท่านก็สามารถรักษาศีลไว้ได้เป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

บารมีที่สามคือ วิริยะบารมี หมายถึงความเพียร ในชีวิตประจำวันเราก็ทำความเพียร เช่น การทำมาหากิน แต่ที่นี้เราบำเพ็ญเพียรเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการรักษาสติและวางอุเบกขา นี่คือความเพียรชอบที่จะนำเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์

บารมีที่สี่คือ ปัญญาบารมี หมายถึงความรอบรู้ ในโลกภายนอกเราอาจจะมีความรู้ หรือมีปัญญา ซึ่งมักจะเป็นปัญญาที่เราได้จากการอ่านหนังสือหรือการฟังผู้อื่น ซึ่งเป็น **สุตมยปัญญา** หรือเกิดจากความคิดอ่านความเข้าใจของเราเอง ซึ่งเป็น **จินตามยปัญญา** แต่ปัญญาบารมี คือความรู้ความเข้าใจที่เราได้รับจากภายในตัวเราเอง ซึ่งเป็น **ภาวนามยปัญญา** จากประสบการณ์ในการทำกรรมฐาน เรารู้ได้ด้วยตนเองถึงความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร ของความทุกข์ และความไม่มีตัวตน ด้วยประสบการณ์โดยตรงที่เราได้รับจากการสังเกตดูความรู้สึกภายในตัวเองนี้ จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

บารมีที่ห้าคือ ขันติบารมี หมายถึงความอดทน ในการเข้ามารับการฝึกอบรมเช่นนี้ เราต้องอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก เราอาจพบว่า เรารู้สึกเบื่อหน่ายรำคาญต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น

แต่ไม่ช้าเราก็อาจจะรู้ว่าคนที่ทำความรำคาญให้เรา นั่น ความจริงแล้วเป็นคนโง่เขลาจนไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ หรืออาจจะเป็นคนเจ็บป่วยทางใจ ซึ่งจะทำให้เราหมดความรำคาญ และกลับมีแต่ความรัก ความเห็นใจให้กับบุคคลผู้นั้น ซึ่งเท่ากับเราได้เริ่มพัฒนาสันติบารมีของเราแล้ว

บารมีที่หกคือ สัจจะบารมี หมายถึงความจริง ด้วยการรักษาศีลเท่ากับว่าเราได้รักษาสัจจะทางวาจาตามที่ได้กล่าวปฏิญาณไว้ แต่ทว่าการรักษาสัจจะนั้นจะต้องรักษาให้ยิ่งขึ้นไปอีก ทุกอย่างก้าวจะต้องมีแต่ความจริง จากความจริงที่เห็นได้ง่ายชัดเจน ไปจนถึงความเป็นจริงอันละเอียดอ่อน ความเป็นจริงอันสูงสุด โดยไม่มีการใช้จินตนาการเข้ามาแทรก เราต้องอยู่กับความจริงที่เราได้พบในขณะปัจจุบันเท่านั้น

บารมีที่เจ็ดคือ อธิษฐานบารมี หมายถึงความตั้งใจจริง เมื่อเราเริ่มเข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เรามีความตั้งใจจริงที่จะอยู่ฝึกปฏิบัติจนครบถ้วนตามระยะเวลา เราตั้งใจที่จะรักษาศีล รักษาความเงียบ ปฏิบัติตามระเบียบวินัยของหลักสูตร และหลังจากที่ได้รับการสอนในเรื่องเทคนิคของการทำวิปัสสนากรรมฐาน เรามีความตั้งใจจริงที่จะนั่งภาวนาตลอด 1 ชั่วโมงโดยไม่ลืมตา ขยับแขนหรือขา และในวาระสุดท้ายบารมีข้อนี้จะสำคัญมาก เมื่อเราใกล้จะถึงจุดหมายปลายทาง เราต้องพร้อมที่จะนั่งภาวนาโดยไม่ลุกเลยจนกว่าจะบรรลุธรรม ด้วยเหตุนี้เรา

จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาบารมีข้อนี้ของเรา

บารมีที่แปดคือ เมตตาบารมี หมายถึงความรักอันบริสุทธิ์ที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว ในอดีตเราได้พยายามในการที่จะรู้สึกรักและหวังดีต่อผู้อื่น แต่ก็ยังเป็นเพียงแค่ระดับจิตสำนึกของเราเท่านั้น แต่ในระดับจิตไร้สำนึกแล้ว ความเครียดเก่าๆ จะยังคงอยู่ เมื่อไรที่เรามีจิตอันบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง เมื่อนั้นแหละ เราจึงจะสามารถที่จะมีความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความรักความเมตตาอันแท้จริง ซึ่งจะเป็นการดีแก่ทั้งผู้อื่นและตนเอง

บารมีที่เก้าคือ อุเบกขาบารมี หมายถึงการวางใจให้สงบเป็นกลาง เราเรียนรู้ที่จะวางอุเบกขาได้ ไม่เฉพาะแต่ตอนที่เราก่อความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี อันเป็นความรู้สึกหยาบ เช่น ทีบปวด ตึง ไม่สุขสบายเท่านั้น แต่เมื่อเรากำลังพบกับความรู้สึกที่น่ายินดี อันเป็นความรู้สึกที่ละเอียด เบาสบาย เราก็สามารถวางเฉยได้เช่นกัน ในทุกๆ สถานการณ์เราจะรู้อยู่เสมอว่า อะไรก็ตามที่เรากำลังได้พบอยู่ย่อมไม่เที่ยงแท้ จะต้องผ่านพ้นไปด้วยความเข้าใจเช่นนี้ จะทำให้เราไม่ยึดติดและวางเฉยได้

บารมีสุดท้ายคือ ทานบารมี หมายถึงการทำบุญให้ทาน สำหรับคนทั่วไปแล้ว บารมีข้อนี้เป็นก้าวแรกที่สำคัญมาก บนหนทางแห่งธรรมะ คนโดยทั่วไปล้วนแต่มีความรับผิดชอบที่จะต้องทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต เพื่อเลี้ยงดูตนเอง

และครอบครัว แต่ถ้าเรายังติดยึดอยู่กับทรัพย์สมบัติที่หามาได้ เราก็จะมีแต่ความเห็นแก่ตัว ด้วยเหตุนี้ทรัพย์สินที่หามาได้ จึงต้องมีการบริจาค เพื่อยังประโยชน์แก่ผู้อื่น ถ้าเราทำได้เช่นนี้ ความเห็นแก่ตัวก็จะไม่เกิดขึ้น เนื่องจากเราเข้าใจดีว่า การที่เราหาทรัพย์มาได้ นั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ด้วย ความปรารถนาดีก็จะเกิดขึ้น มีความต้องการที่จะช่วยผู้อื่น เท่าที่จะทำได้ และรู้ว่าความช่วยเหลืออื่นใดก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าการช่วยให้คนพบทางพ้นทุกข์

การเข้าอบรมในหลักสูตรเช่นนี้ นับเป็นโอกาสอันดียิ่งที่จะได้บำเพ็ญบารมีข้อนี้ สิ่งที่เราได้รับจากที่นี่ เราได้จากการบริจาคของผู้อื่น ที่นี่เราไม่มีการเก็บค่าที่พักและอาหาร หรือการสอน ฉะนั้นในทำนองเดียวกัน เราเองก็สามารถที่จะบริจาคเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นได้ จำนวนการบริจาคของแต่ละคนจะมากน้อย แตกต่างกันไปตามกำลังความสามารถ เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้มีฐานะก็ย่อมมีกำลังที่จะให้ได้มาก แต่กระนั้นก็ตาม ทานแม้จำนวนเล็กน้อย หากให้ด้วยความปรารถนาดี ก็มีค่าสมควรแก่การบำเพ็ญบารมีข้อนี้ เพราะเป็นการให้โดยมิได้มุ่งหวังสิ่งตอบแทน เราบริจาคเพื่อผู้อื่นจะได้มีโอกาสลิ้มรสธรรมะ อันอาจชักนำให้เขาได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

การเข้าฝึกอบรมหลักสูตรนี้ ทำให้ท่านได้มีโอกาสบำเพ็ญบารมีทั้ง 10 เมื่อบารมีเหล่านี้ได้รับการพัฒนาให้สมบูรณ์

ท่านก็จะสามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้

จงค่อยๆพัฒนาบารมีทั้ง 10 นี้ไปที่ละเล็กละน้อย ขอ
ท่านทั้งหลายจงก้าวหน้าไปบนเส้นทางแห่งธรรมะ มิใช่แต่เฉพาะ
เพื่อความสุขความหลุดพ้นของตัวเอง แต่เพื่อความสุ
ความเจริญและความหลุดพ้นของคนอื่นๆ ด้วย

ขอให้สรรพสัตว์ผู้มีความทุกข์ทั้งหลาย จงได้พบกับ
ธรรมะอันบริสุทธิ์ และจงหลุดพ้นเถิด

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 10

- ทบทวนเทคนิคการปฏิบัติ

เวลาได้ผ่านไป 10 วันแล้ว เราจึงมาดูกันว่าเราได้ทำอะไรไปบ้างในระหว่างเวลา 10 วันนี้

ท่านได้เริ่มการปฏิบัติ ด้วยการถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ในการปฏิบัติ ดังกล่าว มิได้หมายความว่าท่านได้เปลี่ยนศาสนา สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนานั้น การเปลี่ยนของท่านคือการเปลี่ยนจากความทุกข์ไปยังความสุข จากอวิชชาไปสู่ปัญญา จากความเป็นทาสไปสู่การปลดปล่อย คำสอนทั้งหมดเป็นสากล ท่านไม่ได้ยึดถือในตัวบุคคล ลัทธิหรือนิกายใด ๆ แต่ท่านยึดถือในคุณสมบัติของการรู้แจ้งเห็นจริง ผู้ใดก็ตามที่ได้ค้นพบวิถีทางแห่งการรู้แจ้งเห็นจริง ผู้นั้นคือพุทธะ และมรรคาที่ท่านผู้นั้นพบคือสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ ผู้ที่ปฏิบัติตามมรรคานี้และบรรลุธรรม คือผู้ที่เราเรียกว่าพระสงฆ์ ด้วยความบังนดาลใจจากบุคคลเช่นนี้ เราจึงยึดถือ

พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน คือการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ที่พึ่งนั้นแท้ที่จริงก็คือความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต่างปรารถนาที่จะพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเอง

เมื่อมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะเกิดมีความรู้สึกกตัญญูรู้คุณ และปรารถนาที่จะได้ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความรู้สึกที่เราเห็นได้จากองค์พระสิทธัตถะโคตมะ ผู้ซึ่งได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยพระองค์เอง ด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อชาวโลก พระองค์ได้ทรงสั่งสอนพระธรรมที่ทรงค้นพบแก่เหล่าเวไนยสัตว์

ผู้ที่ได้ปฏิบัติภาวนาตามวิธีการนี้ จะได้รับผลเช่นเดียวกันทุกคน คือสามารถจัดความยึดมั่นถือมั่น หรืออัตตาตั้งเดิมของตนออกไปได้เป็นบางส่วน ที่พึ่งอันแท้จริงหรือที่ปกป้องคุ้มครองอันแท้จริงนั้น คือธรรมะที่ตัวท่านได้พัฒนาขึ้นในจิตใจ และด้วยธรรมะที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้ท่านเกิดความกตัญญูรู้คุณในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ได้ทรงค้นพบวิธีการนี้ และได้ทรงสั่งสอนให้เราได้รู้จัก และเช่นเดียวกันก็จะเกิดความกตัญญูรู้คุณต่อผู้ที่ได้ฟันฝ่าเสียสละในการรักษาวิธีการสอนของพระองค์ให้บริสุทธิ์ ดุจดั่งที่ได้ทรงสอนด้วยพระองค์เองมาตลอดระยะเวลาอันยาวนานกว่า 25 ศตวรรษ

ด้วยความเข้าใจดังนี้ ท่านจึงยึดถือพระรัตนตรัยเป็น

สธณะ

ต่อจากนั้นท่านจึงรับศีลห้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้มิใช่เป็นพิธีกรรมอะไร การรับและรักษาศีลห้าก็เท่ากับท่านได้ปฏิบัติศีล คือ จริยธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิธีการนี้ หากปราศจากรากฐานที่แข็งแรง การปฏิบัติของท่านก็จะอ่อนแอ ศีลเป็นของสากล มิใช่เป็นเรื่องของลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ท่านได้ยอมรับที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำใดๆ ไม่ว่าทางกายหรือวาจา ที่จะเป็นการรบกวนผู้อื่น ผู้ที่ทำผิดศีลมักจะเป็นผู้ที่มีจิตไม่บริสุทธิ์ ซึ่งเท่ากับได้กำลังทำลายตนเองอยู่แล้ว และด้วยจิตอันไม่บริสุทธิ์นี้ ผู้นั้นก็จะมี การกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางวาจา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านได้พยายามทำจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อให้เกิดความสงบอันแท้จริง ท่านไม่อาจทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ หากท่านยังประพฤตินิไม่ถูกต้องและมีกิเลสอยู่

ทำอย่างไรเราจึงจะหลุดพ้นจากวงจรอันชั่วร้าย ที่คอยชักนำให้เรามีแต่ความเร่าร้อนใจ และคอยชักนำให้เราก่ออกุศลกรรม ซึ่งมักย้อนกลับมาแผดเผาใจของเราเข้าไปอีก หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้จะให้โอกาสแก่ท่าน เพราะเหตุที่เรามีกำหนดการอันหนักหน่วง มีระเบียบวินัยที่เคร่งครัด มีกติกา ในการรักษาความเจียบสงบ และมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ท่านจึงแทบจะไม่มีโอกาสทำผิดศีลได้เลยตลอดระยะเวลา 10 วัน นี้ ท่านสามารถที่จะรักษาศีลไว้ได้ และด้วยรากฐานอันนี้ ท่านก็

จะสามารถพัฒนา สมาธิ และสมาธินี้ก็จะเป็นพื้นฐานในการสังเกตภายในกาย ซึ่งจะทำให้ท่านสามารถเจาะลึกเข้าไปในจิต และทำจิตให้บริสุทธิ์ได้

ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ ท่านได้ปฏิญาณตนรับศีลห้า เพื่อที่จะเรียนรู้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเมื่อได้เรียนรู้แล้ว ถ้าท่านยอมรับวิธีการและตกลงจะปฏิบัติต่อไป ท่านจะต้องรักษาศีลห้าตลอดชีวิต

ต่อจากนั้น ท่านจึงได้กล่าวมอบตนต่อพระพุทธองค์ และอาจารย์ผู้สอนท่านตลอดระยะเวลาหลักสูตร 10 วัน การมอบตนนี้ก็เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้วิธีการนี้ได้พิสูจน์ตัวเอง เพราะผู้ที่ยินยอมมอบตัวโดยสิ้นเชิงเท่านั้น จึงจะเป็นผู้ที่ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่กำลังในการฝึกปฏิบัติ ผู้ที่มีแต่ความลังเลสงสัย จะไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แต่กระนั้นก็ตาม การยอมมอบตนก็มีใช้หมายความว่า ท่านจะต้องมีความศรัทธาอย่างชนิดไม่สั่นหวั่นไหว เพราะนั่นมิใช่ธรรมะ ถ้าท่านมีความสงสัยใดๆ เกิดขึ้นในใจ ท่านควรจะมาพบ และซักถามหาความกระจ่างได้จากอาจารย์ของท่านตามความจำเป็น

การยอมมอบตน ก็เพื่อรักษาวินัย และตารางเวลาของหลักสูตรด้วย เพราะวินัยและตารางเวลานั้น ได้กำหนดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเก่าจำนวนมาก ด้วยจุดประสงค์ที่จะทำให้ท่านสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะได้รับผล

อย่างเต็มที่

การยอมมอบตนเท่ากับท่านได้ยอมรับที่จะปฏิบัติตาม คำสอนอย่างเคร่งครัด ท่านจะต้องละทิ้งวิธีการปฏิบัติแบบอื่น ๆ ที่ท่านอาจจะได้เคยฝึกมาก่อน ในช่วงระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติตาม หลักสูตรนี้ ทั้งนี้เพราะท่านจะได้รับประโยชน์ และสามารถตัดสิน คุณค่าของวิธีการนี้ได้ ก็ต่อเมื่อท่านได้ลองปฏิบัติเฉพาะวิธีนี้ อย่างถูกวิธี การนำวิธีอื่นเข้ามาปะปน อาจจะนำความยุ่งยากมา สู่ท่าน

ต่อจากนั้น ท่านก็ได้เริ่มปฏิบัติด้วยการฝึกอานาปานสติ เพื่อให้สามารถควบคุมจิตใจ ให้เกิดสมาธิ ท่านได้รับคำแนะนำให้ สังเกตเฉพาะแต่ลมหายใจตามธรรมชาติ โดยไม่ให้มีการบริการรรม หรือนึกเป็นภาพหรือรูปใด ๆ เหตุที่ต้องมีข้อห้ามดังนี้ ก็เพื่อจะให้ วิธีการนี้เป็นสากลอย่างแท้จริง ลมหายใจนั้นเป็นสิ่งปกติธรรมดา และเป็นที่ยอมรับของคนทุกคน แต่คำภาวนา หรือรูปชนิดใด ชนิดหนึ่ง อาจเป็นที่ยอมรับของคนเฉพาะบางหมู่บางพวกเท่านั้น ยังมีเหตุผลที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะบอกได้ว่า เหตุใดเราจึง เลือกลงสังเกตแต่เฉพาะลมหายใจ ทั้งนี้เพราะวิธีการนี้เป็นการสำรวจ หาความจริงที่เกี่ยวข้องกับตัวของเราเอง คือโครงสร้างของจิตใจ และร่างกายของเราตามสภาวะที่มันเป็นอยู่ โดยไม่ถูกครอบงำ ด้วยความยินดียินร้าย การที่ท่านนั่งหลับตาโดยไม่มีเสียง ไม่มี การรบกวนจากภายนอก ไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย ก็เท่ากับว่าใน

ช่วงเวลานั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่ท่านกำลังทำอยู่ก็คือการหายใจเท่านั้น สิ่งนี้คือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนี้ ซึ่งท่านจะได้เริ่มต้นสังเกตดู ขอให้สังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติที่เข้าออกทางช่องจมูก เมื่อใดที่ท่านไม่อาจจะรู้สึกถึงลมหายใจของท่านได้ ก็อนุญาตให้ท่านหายใจให้แรงขึ้นได้อีกหน่อย แล้วเพ่งความสนใจไปเฉพาะที่บริเวณช่องจมูก จากนั้นก็ให้กลับมาหายใจเบาๆ ตามธรรมชาติ ท่านเริ่มต้นจากความเป็นจริงที่เห็นได้ชัดเจนนี้ และจากนั้นท่านก็จะสามารถขยับเข้าไปสู่ภาวะความเป็นจริงที่ละเอียดขึ้นจนถึงความเป็นจริงอันสูงสุด ตลอดเวลาท่านจะอยู่แต่กับความ เป็นจริง และได้พบเห็นความเป็นจริงนั้นด้วยตัวของท่านเอง จากสิ่งที่หายไปที่สุดไปสู่ความเป็นจริงที่ละเอียดที่สุด ท่านย่อมไม่อาจจะเข้าถึงสัจธรรมอันสูงสุดได้ด้วยการเดาหรือใช้จินตนาการ เพราะนั่นมีแต่จะทำให้ท่านต้องติดอยู่กับจินตนาการที่ขยายออกไปเรื่อย ๆ ซึ่งจะทำให้ท่านคอยเฝ้าแต่จะหลอกตัวเอง

ถ้าท่านมีการท่องบ่นภาวนาคำพูดคำใดคำหนึ่งเพื่อช่วยให้เป็นจุดยึด ท่านก็อาจจะมีความเร็วขึ้น แต่การกระทำดังนี้ จะกลับเป็นผลเสีย เพราะคำพูดทุก ๆ คำ มีความสั่นสะเทือนอยู่ในตัวของมันเอง การท่องบ่นถ้อยคำหรือวลีที่ซ้ำ ๆ กัน จะสร้างความสั่นสะเทือนปลอม ๆ ให้เราหลงติดอยู่ เพราะเป็นการทำให้เกิดมีความรู้สึกสงบสุขขึ้นบนพื้นผิวของจิตใจ ในขณะที่ลึกลงไป ความไม่บริสุทธิ์หรือกิเลสจะยังคงอยู่ หนทางเดียวที่จะขจัดกิเลส

ที่ฝังลึกอยู่ภายในจิตไร้สำนึกได้ ก็ด้วยการเรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกต
 ตุ่มมัน นำกิเลสขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิตสำนึก เพื่อจะได้ทำให้มัน
 สลายตัวไป ถ้าเราสังเกตดูแลเฉพาะความสั่นสะเทือนที่เราปรุง
 แต่งขึ้นมา เราจะไม่สามารถสังเกตเห็นความสั่นสะเทือนตาม
 ธรรมชาติของกิเลสต่างๆ อันเกิดจากการสังเกตดูความรู้สึกที่
 เกิดขึ้นตามธรรมชาติในร่างกาย ดังนั้นถ้าจุดประสงค์ของเรา
 คือการสำรวจความเป็นจริงภายในกายเราเพื่อทำให้บริสุทธิ์
 แล้ว การใช้คำภวานาก็จะกลายเป็นอุปสรรคได้

ในทำนองเดียวกัน การใช้จินตนาการสร้างภาพขึ้นมา ก็
 อาจเป็นเครื่องกีดขวางทางก้าวหน้าของท่านด้วย วิธีการปฏิบัติที่
 ถูกต้องนั้น ต้องนำท่านไปสู่การสลายตัวของสมมติสัจจะหรือ
 ความจริงในระดับสมมติ เพื่อให้เข้าถึงปรมาตสัจจะหรือความจริง
 อันสูงสุด สมมติสัจจะนั้นเต็มไปด้วยสิ่งลวงตา ทั้งนี้เพราะใน
 สภาวะเช่นนี้ สัญญา คือความจำได้หมายรู้ในอดีต จะทำการ
 ปรุงแต่ง ทำให้การรับรู้ถูกบิดเบือนไปจากความเป็นจริง การรับรู้
 ที่ต่างไปจากความเป็นจริงดังกล่าว ยังจะทำให้เกิดอคติและ
 ความลำเอียงที่จะนำไปสู่การปรุงแต่งใหม่ๆ ต่อไปอีก เมื่อทำลาย
 สมมติสัจจะลงเสียได้ เราก็จะสามารถเริ่มแลเห็นสัจธรรมอัน
 จริงแท้ของนามและรูป หรือใจและกายว่า แท้จริงแล้วไม่มีอะไร
 เลย นอกจากความสั่นสะเทือนกระเพื่อมไหวที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ
 และในช่วงขณะนั้นจะเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่แตกต่างกัน

จากกันเลย ดังนั้นอคติหรือความลำเอียงย่อมไม่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการนี้ สัญญาเก่าๆ ก็จะหมดกำลังลง และสิ่งปรุงแต่งต่างๆ ก็จะหมดกำลังลงด้วย ซึ่งจะนำเราไปสู่สภาพที่สัญญาและเวทนาดับโดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่าสภาวะนิพพาน แต่ถ้าเรามัวแต่ไปให้ความสนใจกับรูปหรือภาพจินตนาการใดๆ เราก็จะติดอยู่แค่สมมติสังขะ คือความจริงโดยสมมติ และเราจะไม่ก้าวล่วงไปไกลกว่านั้นได้ ด้วยเหตุดังกล่าว เราจึงไม่ควรที่จะสร้างจินตนาการเป็นภาพ หรือมีการท่องเที่ยวปนบริกรรมใดๆ

หลังจากที่ได้ฝึกสมาธิ โดยการสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติแล้ว เราก็เริ่มเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญา คือความรู้แจ้งในธรรมชาติของตนเอง อันเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยท่านเริ่มสังเกตดูความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จากศีรษะถึงเท้า เริ่มจากบนพื้นผิวภายนอกของร่างกาย แล้วเจาะลึกเข้าไปถึงภายใน ท่านจะต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทั้งภายนอกและภายในทุกๆ ส่วนของร่างกายของท่านให้ได้

วิปัสสนาคือการสังเกตดูสภาพธรรมตามความเป็นจริง โดยไม่มีการคิดล่วงหน้า หรือมีอิทธิพลจากความจำจากอดีต เพื่อแยกแยะเอาสมมติสังขะออกไป ให้เหลือเฉพาะปรมัตถสังขะ หรือความจริงอันเป็นแก่นแท้ จุดประสงค์ของการขัดสมมติสังขะ หรือความเป็นจริงโดยสมมติ ก็เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้หลุดพ้น

จากการยึดมั่นในตัวตน เพราะการยึดมั่นในตัวตนนี้คือรากเหง้าแห่งกิเลส อันมีโลภะและโทสะ ซึ่งชักนำให้เราต้องพบกับความทุกข์อันใหญ่หลวง เราอาจยอมรับด้วยเขวามันปัญญาของเราว่า ตัวตนของเราเป็นแค่สิ่งลวงตา แต่การยอมรับนั้นก็ไม่สามารถดับความทุกข์ของเราได้ ไม่ว่าเราจะถือศาสนาใดหรือยึดถือในแนวปรัชญาไหนก็ตาม เราจะยังคงมีความทุกข์อยู่ ตราบใดที่เรายังยึดมั่นอยู่ในตัวตนของเรา เพื่อที่จะทำลายความยึดติดอันนี้ เราจะต้องรู้เห็นด้วยตนเองถึงความไม่เที่ยงแท้ของรูปและนาม หรือกายและใจ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยที่เราไม่อาจจะควบคุมได้ ประสบการณ์เช่นนี้เท่านั้น จึงจะสามารถละลายอัตตา หรือการยึดติดในตัวตนลงได้ และจะนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ คือพ้นจากโลภะและโทสะ

วิธีการนี้จึงเป็นการค้นพบด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเอง ในธรรมชาติที่แท้จริงของตัวตนของเรา สิ่งที่เราเรียกว่าเป็น “ตัวเรา ของเรา” ซึ่งมีอยู่ 2 ด้านด้วยกันคือ กายและใจ หรือรูปและนาม ผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มต้นด้วยการสังเกตความเป็นจริงทางร่างกาย และเพื่อให้เข้าใจถึงความเป็นจริงของร่างกายด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของตนเองด้วย นั่นก็คือจะต้องมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดทั่วร่างกาย ดังนั้นการสังเกตร่างกาย ซึ่งเรียกว่า กายานุปัสสนา จึงเกี่ยวข้อกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ซึ่งเรียกว่า

เวทนานุปัสสนา ด้วย ในทำนองเดียวกัน เราไม่อาจจะหยั่งรู้ถึงความ
ความเป็นจริงของจิตได้ ถ้าเราไม่รู้ว่ามီးอะไรเกิดขึ้นภายในจิตใจ
ดังนั้นการสังเกตดูจิตซึ่งเรียกว่า จิตตานุปัสสนา จึงจำเป็นที่จะ
ต้องข้องเกี่ยวกับการสังเกตความคิดหรือสภาพธรรมที่เกิดขึ้น
ในจิตด้วย ซึ่งเรียกว่า ธรรมานุปัสสนา

แต่ทั้งนี้ก็มีได้หมายความว่า เราจะต้องสังเกตดูความคิด
ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ถ้าท่านทำเช่นนั้น ท่านก็จะหลงวนเวียนอยู่แต่
ในความคิดของท่าน จึงขอให้ท่านเพียงแต่สังเกตสภาวะธรรมชาติ
ของจิตในขณะนั้นว่า กำลังมีความโลภ ความโกรธ ความขลัง
หรือกำลังขุ่นมัว พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
กับจิต ความรู้สึกทางกายจะเกิดขึ้นเสมอ ฉะนั้นไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะ
กำลังสังเกตสภาพกายหรือสภาพจิตของตนเองอยู่ การมีสติคอย
กำกับดูความรู้สึกทางกายหรือเวทนาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนี้ ถือเป็นเอกลักษณ์ของ
พระพุทธศาสนา และเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในหลักคำสอนของ
พระองค์ ในประเทศอินเดียสมัยก่อนพุทธกาล และแม้ในสมัย
ของพระพุทธองค์เอง ก็ได้มีการสอนและปฏิบัติกันทั่วไปแล้ว
เกี่ยวกับ ศีล สมาธิ หรือแม้แต่ ปัญญา ไม่ว่าจะ เป็นปัญญาอันเกิด
จากศรัทธาหรือเชาวน์ปัญญา และในเวลานั้นก็เป็นที่ยอมรับกัน
ทั่วไปว่า กิเลสในจิตคือสาเหตุแห่งความทุกข์ กิเลสคือโลภะ
และโทสะ จะต้องถูกขจัดไปในการทำจิตให้บริสุทธิ์เพื่อความ

หลุดพ้นจากความทุกข์ แต่พระพุทธองค์ทรงเป็นบุคคลแรกที่ค้นพบวิธีการขจัดกิเลสเหล่านี้

สิ่งที่ขาดหายไป ที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบ ก็คือความเข้าใจถึงความสำคัญของความรู้สึกทางกายหรือเวทนา ในสมัยนั้นก็เช่นเดียวกับสมัยนี้ที่เข้าใจกันว่า สังขารหรือการปรุงแต่งของเรานั้น เกิดจากปัจจัยภายนอกที่มากกระทบทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสหรือโผฏฐัพพะ และทางความคิดหรือธรรมารมณ์ แต่จากการสังเกตสังขารจากภายในกาย เราพบว่า มีช่องว่างระหว่างสิ่งที่มากกระทบกับการปรุงแต่งหรือปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งตัวเชื่อมที่จะปิดช่องว่างนั้นก็คือ *ความรู้สึกทางกายสัมผัส*ของปัจจัยภายนอกที่มากกระทบกับทวารรับความรู้สึกทางทวารใดทวารหนึ่ง เช่น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะชักนำให้เกิด*ความรู้สึกทางกาย* โดยสัญญา หรือความจำได้หมายรู้จะแยกแยะสิ่งที่มากกระทบว่า ดีหรือร้าย ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นดีหรือร้ายตามไปด้วย และเราก็จะปรุงแต่งตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น กลายเป็นโลภะ หรือโทสะ กระบวนการเช่นนี้เกิดขึ้นรวดเร็วมาก กว่าเราจะรู้สึกตัว ปฏิกิริยาหรือการปรุงแต่งก็เกิดขึ้นหลาย ๆ ครั้งแล้ว และกลับกลายเป็นพลังอันตรายที่มีอำนาจเหนือจิตใจ ถ้าจะจัดการกับการปรุงแต่งให้ทันการ เราจะต้องมีสติกำกับอยู่ตรงจุดที่มันเริ่ม การปรุงแต่งเริ่มจาก*ความรู้สึกทางกายหรือเวทนา* ดังนั้นเราจึงจะต้องมีสติกำกับเวทนา

การค้นพบสัจธรรมอันนี้ ซึ่งไม่มีใครพบมาก่อน ทำให้เจ้าชาย สิทธัตถะโคตมะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และด้วยเหตุนี้ พระองค์จึงทรงย้ำถึงความสำคัญของเวทนาหรือความรู้สึกทาง กาย อันนำไปสู่การปรุงแต่งเป็นโลภะและโทสะ ซึ่งเป็นการนำไปสู่ ความทุกข์ แต่ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาจึงอาจนำไปสู่ปัญญา ได้ด้วย โดยจะทำให้เราหยุดการปรุงแต่ง และเริ่มจะหลุดพ้นจาก ความทุกข์

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการปฏิบัติใดๆ ที่ ชัดแย้งกับความมีสติระลึกรู้ถึงความรู้สึกทางกาย วิธีปฏิบัติ นั้น นับว่าเป็นอันตราย ไม่ว่าจะเป็นการเพ่งสมาธิโดยการบริการรรม หรือนึกถึงรูปใด ๆ หรือการให้ความสนใจแต่เพียงการเคลื่อนไหว ของร่างกาย หรือความคิดที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งวิธีดังกล่าวไม่อาจ จะขจัดความทุกข์ได้ หากไม่ได้เข้าถึงสาเหตุแห่งทุกข์ นั่นคือการ เข้าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายหรือเวทนา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่พระพุทธองค์ทรง อธิบายไว้ในสติปัฏฐานสูตร หรือ “ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ” ซึ่ง แบ่งออกเป็น 4 อย่าง คือการตั้งสติสังเกตกายหรือ กายานุปัสสนา การตั้งสติสังเกตความรู้สึกที่เกิดกับกายหรือเวทนานุปัสสนา การตั้งสติสังเกตจิตหรือจิตตานุปัสสนา และการตั้งสติสังเกต สิ่งที่อยู่ในจิตคือธรรมหรือธรรมานุปัสสนา อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็นการสังเกตกาย เวทนา จิต หรือธรรม ก็ล้วนมีจุดหมาย

ปลายทางเดียวกัน แม้ว่าการเริ่มปฏิบัติ เราอาจเริ่มได้จากจุดต่างๆ กัน แต่ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเริ่มจากจุดใด ก็จะต้องผ่านสภาวะธรรมบางอย่าง ผ่านประสบการณ์บางชนิด ก่อนที่จะถึงจุดหมายปลายทางทั้งสิ้น และประสบการณ์ดังกล่าวซึ่งมีความสำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนา จะมีอธิบายไว้ซ้ำแล้วซ้ำอีกในตอนจบของแต่ละส่วนของสติปัฏฐานสูตร

ประสบการณ์แรกที่เราจะได้พบคือ การได้เห็นการเกิดหรือสมุทัย และการดับหรือวยาที่แยกออกจากกัน ในระยะเวลาที่ผู้ปฏิบัติจะมีสติระลึกถึงสภาพความรู้สึกประเภทหยาบๆ ในร่างกาย เช่น ความรู้สึกปวด เมื่อย ตื้อ ทึบ ตึง แล้วก็จะมีความรู้สึกเช่นนั้นอยู่สักระยะหนึ่ง และในที่สุดความรู้สึกเช่นนั้นก็จะดับไป

ต่อมาเมื่อพ้นสภาวะนี้ไปแล้ว เราก็จะเจาะเข้าไปถึงในขั้นตอนของ สมุทัย วยา ซึ่งเราจะรู้สึกถึงการเกิดและดับที่ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ ความรู้สึกหยาบ เช่น ปวดเมื่อย ตื้อ ทึบ ตึง จะค่อยๆ สลายไป กลายเป็นความรู้สึกที่ละเอียด เป็นความสันสะเทือนกระเพื่อมไหวที่เกิดขึ้นและดับไปด้วยความรวดเร็วยิ่ง แล้วความเป็นตัวตนของรูปและนามจะหายไป อารมณ์และความรู้สึกที่หยาบจะกลับละลายกลายเป็นเพียงความสันสะเทือน นี่คือขั้นตอนของภังคะหรือการสลายตัวซึ่งทำให้เราได้รู้แจ้งถึงปรมาตถสัจจะหรือความจริงอันสูงสุดเกี่ยวกับรูปและนาม ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นรูป

เป็นร่าง

ภังคะ นี่เป็นสภาวะที่สำคัญมากบนมรรคาแห่งความหลุดพ้น เพราะการได้พบเห็นการแตกดับของโครงสร้างทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น จึงจะทำให้ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเราหมดไปได้ แล้วเราก็จะวางเฉยได้ในทุกสถานการณ์ นั่นคือเราได้เข้าสู่ขั้นตอนของ สังขารุเปกขา ความวางเฉยในสังขาร กิเลสซึ่งซ่อนลึกลงอยู่ในจิตไร้สำนึกหรืออวิชชาจิต ก็จักปรากฏขึ้นบนพื้นผิวของจิต ปรากฏการณ์นี้ไม่ถือว่าเป็นการถอยหลังในการปฏิบัติ หากแท้จริงแล้วเป็นความก้าวหน้า เพราะถ้ากิเลสไม่ผุดขึ้นมาบนพื้นผิวของจิตสำนึก เราก็จะไม่สามารถขจัดมันออกไปได้ เมื่อมันเกิดขึ้น เราก็สังเกตดูด้วยความเป็นกลาง รู้เท่าทันถึงสภาวะอันไม่เที่ยง มันก็จะดับไปครั้งแล้วครั้งเล่า เราใช้ความรู้สึกที่หยาบ เช่น ความปวดเมื่อย ตึง ทึบ ไม่สุขสบาย เป็นเครื่องมือในการขจัดโทสะกิเลสในกองสังขารเก่า ๆ และเราใช้ความรู้สึกที่ละเอียดเบาสบายเป็นเครื่องมือในการขจัดโลภะกิเลสในกองสังขารเก่า ดังนั้นด้วยการรักษาสติ และด้วยการวางเฉยในทุกสถานการณ์ เราก็จะสามารถทำจิตของเราให้บริสุทธิ์เป็นอิสระจากกิเลสที่ซ่อนอยู่ลึกลงใน ซึ่งจะทำให้เราสามารถเข้าไปใกล้จุดหมายปลายทาง คือนิพพาน คือการหลุดพ้น

ไม่ว่าจะเริ่มปฏิบัติจากจุดใด เราก็จะต้องผ่านสภาพธรรมที่กล่าวมาแล้ว เพื่อไปให้ถึงนิพพาน การจะไปถึงจุดหมายปลายทาง

ทางได้เร็วหรือช้าขึ้น ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติ และความมากน้อยของการสะสมสังขารในอดีต ที่เราจะต้องหมั่นขจัดออกไป

ในทุกกรณีและทุกสถานการณ์ การวางแผนหรือการวางอุเบกขานั้นมีความสำคัญยิ่ง แต่เราต้องมีสติกำกับการสังเกตเวทนาประกอบกันด้วย สังขารหรือการปรุงแต่งของจิตนั้นเกิดจากความรู้สึกทางร่างกาย หากท่านวางแผนต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่ากับว่า ท่านได้ป้องกันไม่ให้เกิดสังขารใหม่ และยังได้ขจัดสังขารเก่าออกไปด้วย ฉะนั้นการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลาง จะทำให้ท่านค่อยๆ ก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางของการหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้ท่านปฏิบัติด้วยความจริงจัง อย่าเล่นเกมปฏิบัติ ภาวนาด้วยการลองวิธีโน้นวิธีนี้รำไป โดยไม่ปฏิบัติจริงๆ จังๆ ในวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งถ้าท่านทำเช่นนั้น ท่านจะไม่มีวันก้าวไปไกลเกินกว่าจุดเริ่มต้นของวิธีปฏิบัติเหล่านั้น และท่านก็จะมีวันไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ท่านอาจจะทดลองปฏิบัติวิธีต่างๆ จนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสมกับตัวท่าน และท่านก็อาจจะทดลองปฏิบัติตามวิธีนี้ดูสัก 2-3 ครั้งก็ได้ ถ้าจำเป็น แต่อย่าเสียเวลาชีวิตของท่านไปในการทดลองวิธีต่างๆ ไม่รู้จบสิ้น เมื่อไรที่ท่านได้พบกับวิธีที่เหมาะสมกับท่านแล้ว จงลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อท่านจะได้ก้าวไปถึงจุดหมายสุดท้ายของชีวิต

ขอให้ผู้ที่มีความทุกข์ทั้งหลายจงพบหนทางไปสู่ความ
หลุดพ้น

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน



ธรรมบรรยายวันที่ 11

-เราจะปฏิบัติต่อไปอย่างไร ภายหลังจากหลักสูตรการฝึก
อบรมนี้

หลังจากที่ได้ปฏิบัติติดต่อกันมาทุกวัน เราก็ได้มาถึงวัน
สุดท้ายของการสัมมนาธรรม เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติ ท่านได้รับการ
ขอร้องให้ยอมมอบตน รับวิธีการปฏิบัติและระเบียบวินัยของ
หลักสูตรนี้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งนี้เพราะถ้าปราศจากการยอม
รับอย่างไม่มีข้อแม้แล้ว ท่านจะไม่สามารถให้ความยุติธรรมแก่
วิธีนี้ได้ ขณะนี้เวลาก็กว้างมาแล้ว 10 วัน ท่านได้กลับมาเป็นนาย
ของตัวเองแล้ว เมื่อกลับไปบ้าน ท่านก็จะได้มีโอกาสทบทวนสิ่ง
ที่ท่านได้มาปฏิบัติที่นี่ ถ้าท่านพบว่าสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ สามารถ
นำไปปฏิบัติได้ เป็นสิ่งที่มีเหตุผล และเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว
ท่านเองและผู้อื่น ท่านก็ควรจะยอมรับวิธีการนี้ มิใช่เป็นเพราะ
มีใครมาบอกให้ท่านรับ หากแต่ท่านยอมรับด้วยตัวของตนเอง
ด้วยการตัดสินใจของท่าน และมีใช่เป็นเพียงชั่วระยะเวลา 10 วัน

เท่านั้น หากแต่เป็นการยอมรับตลอดชีวิตของท่าน

การยอมรับนี้จะต้องไม่ใช่เพียงแค่การยอมรับทางเซวาน์ ปัญญา หรือด้วยความศรัทธาเท่านั้น เราจะต้องยอมรับธรรมะ ด้วยการนำธรรมะไปใช้ในชีวิตจริง ๆ โดยให้ธรรมะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เพราะการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเท่านั้น ที่จะทำให้คุณประโยชน์แก่ชีวิตเราอย่างชัดเจน

ท่านได้เข้าร่วมหลักสูตรนี้ เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติธรรม ทำอย่างไรจึงจะใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม มีอำนาจควบคุมจิตใจตนเอง มีจิตใจที่บริสุทธิ์ ทุก ๆ เย็นเรามีการบรรยายธรรมก็เพียงเพื่อให้ความกระจ่างในวิธีการปฏิบัติ เราจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ และทำไปทำไม ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ตัวเราเกิดความสับสน หรือปฏิบัติผิด ๆ อย่่างไรก็ตามในการอธิบายวิธีการปฏิบัติ เราจำเป็นต้องพูดถึงหลักการบางอย่าง ซึ่งอาจไม่ใช่ที่ยอมรับของคนบางคน ทั้งนี้ก็เพราะเรามามากที่ต่าง ๆ กัน มีภูมิหลังที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งถ้ามีใครที่ไม่เห็นด้วยกับหลักการบางอย่างที่พูดถึงก็ไม่ใช่ไรให้ทิ้งเอาไว้ก่อน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการปฏิบัติธรรม คงไม่มีใครไม่เห็นด้วยกับการใช้ชีวิตที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น หรือไม่เห็นด้วยกับการพัฒนาตนเองเพื่อให้รู้จักการควบคุมจิตใจ ไม่เห็นด้วยกับการปลดปล่อยจิตใจให้พ้นจากกิเลส และทำให้เกิดความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ยอมรับกันได้ทั่วโลก และเป็นส่วนที่แสดง

ให้เห็นความสำคัญยิ่งของธรรมะ เพราะคุณประโยชน์ที่ได้รับจากธรรมะ ไม่ใช่มาจากทางทฤษฎี หากแต่มาจากการปฏิบัติเพื่อนำธรรมะมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

ชั่วระยะเวลาเพียง 10 วัน เราจะได้ไปเพียงเค้าโครงกว้างๆ ของวิธีการปฏิบัติเท่านั้น เราไม่อาจหวังที่จะปฏิบัติได้อย่างชำนาญภายในเวลาอันรวดเร็ว แต่แม้จะเป็นประสบการณ์สั้นๆ ก็อย่าไปตีความมันต่ำนัก ท่านได้เริ่มเดินก้าวแรกแล้ว และเป็นก้าวที่สำคัญมาก แม้ว่าการเดินทางจะมีระยะทางอีกยาวนานยาวนานตลอดชีวิตของท่านทีเดียว

เราได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะ และได้เห็นมันเริ่มงอกเป็นต้นขึ้นมาแล้ว คนสวนที่ดีจะต้องคอยดูแลรักษาต้นอ่อนนี้ไว้เป็นพิเศษ เมื่อได้รับการเอาใจใส่ดูแล ต้นอ่อนก็จะเติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แผ่กิ่งก้านสาขาและหยั่งรากลึกในวันข้างหน้า ต่อจากนั้นแทนที่ต้นไม้อาจต้องการความทะนุถนอม เอาใจใส่เหมือนเมื่อแรกเริ่ม ตรงกันข้ามต้นไม้นั้นจะกลับให้ผล อำนวยประโยชน์ตลอดชั่วชีวิตของมัน

ต้นธรรมะเล็กๆ ต้นนี้กำลังต้องการความดูแลเอาใจใส่ จงคุ้มครองป้องกันมันจากการตำหนิติเตียนของผู้อื่น ด้วยการแยกเอาทฤษฎีที่คนบางคนอาจไม่เห็นด้วย ออกจากการปฏิบัติอันเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป อย่าปล่อยให้การวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นมาทำให้ท่านหยุดปฏิบัติ จงนั่งปฏิบัติภาวนาเป็นเวลา

1 ชั่วโมงในตอนเช้า และ 1 ชั่วโมงในตอนเย็น การปฏิบัติให้เป็นประจำทุก ๆ วันเป็นสิ่งสำคัญ ในระยะแรกอาจจะดูเหมือนเป็นภาระหนักที่ต้องสละเวลาถึง 2 ชั่วโมงเพื่อการปฏิบัติ แต่ไม่ช้าท่านก็จะพบว่า ท่านกลับมีเวลามากขึ้น โดยได้จากเวลาที่เคยเสียไปเปล่า ๆ ในอดีต ทั้งนี้เพราะประการแรก ท่านต้องการเวลานอนน้อยลง ประการที่สอง ท่านสามารถทำงานได้เร็วขึ้น เนื่องจากความสามารถในการทำงานของท่านเพิ่มขึ้น เมื่อใดที่เกิดมี ปัญหา ท่านจะยังคงรักษาคุณภาพแห่งจิตใจของท่านไว้ได้ และสามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้ทันทั่วทั้ง และเมื่อท่านได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้จนชำนาญแล้ว ท่านจะพบว่าหลังจากที่นั่งปฏิบัติในตอนเช้าแล้ว ท่านจะเต็มไปด้วยพลังงาน มีความสดชื่นตลอดทั้งวัน และมีความรู้สึกสบายใจ

เมื่อท่านเข้านอนในตอนกลางคืน ขอให้ใช้เวลาสัก 5 นาที สังเกตดูความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั่วร่างกายก่อนที่จะหลับไป และในตอนเช้าเมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นก็เช่นกัน ให้สังเกตดูความรู้สึกในร่างกายเสียก่อนสัก 5 นาที การใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในการทำเช่นนี้ ทั้งก่อนนอนและเมื่อตื่นขึ้น จะมีประโยชน์มากสำหรับท่าน

ถ้าท่านอยู่ในถิ่นที่มีผู้ปฏิบัติคนอื่น ๆ อยู่ใกล้ ๆ กัน ท่านก็ควรจะหาโอกาสนั่งด้วยกันสักสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง และแต่ละปี การเข้ารับการอบรมกรรมฐานหลักสูตร 10 วันก็เป็นสิ่งจำเป็น การปฏิบัติประจำวันจะช่วยให้คุณสามารถรักษาส่งที่ท่านได้ไปจาก

ที่นี่ แต่การเข้าหลักสูตรปฏิบัติ 10 วันจะมีความสำคัญในการที่จะทำให้ท่านสามารถก้าวหน้าไปได้ลึกซึ่งยิ่งขึ้น หนทางแห่งความหลุดพ้นนั้นยังอยู่อีกยาวไกล ถ้าท่านสามารถไปเข้าหลักสูตรฝึกอบรมอย่างนี้ได้ก็จะดี แต่ถ้าไม่มีโอกาส ท่านก็สามารถที่จะทำได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติด้วยตนเองเป็นเวลา 10 วัน ในที่ที่สามารถแยกตัวจากผู้อื่นได้ และมีผู้คอยส่งอาหารให้ ในเมื่อท่านรู้เทคนิคการปฏิบัติแล้ว รู้ตารางเวลาและระเบียบวินัยดีแล้ว ก็ให้ปฏิบัติเองได้ ถ้าท่านต้องการ ก็อาจจะบอกกล่าวให้ข้าพเจ้า หรืออาจารย์ที่เคยควบคุมการปฏิบัติของท่านทราบ ข้าพเจ้าก็จะระลึกถึงท่าน และแผ่เมตตาส่งความปรารถนาดีมาให้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดี ที่จะทำให้การปฏิบัติของท่านได้ผลดียิ่งขึ้น แต่ถึงแม้ท่านจะไม่ได้บอกกล่าวกับข้าพเจ้า หรืออาจารย์ของท่าน ท่านก็ไม่ต้องรู้สึกท้อถอย ธรรมะจะช่วยปกป้องตนเอง ไม่ช้าท่านก็จะค่อย ๆ ก้าวไปถึงขั้นที่สามารถพึ่งตนเองได้ ครูอาจารย์เป็นแต่เพียงผู้นำทาง ท่านจะต้องเป็นนายของตนเอง การคอยแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา นั้น มิใช่ทางหลุดพ้น

การนั่งปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง และการปลีกตัวไปปฏิบัติเดี่ยวปีละ 10 วัน เป็นความจำเป็นขั้นต่ำสุดที่จะรักษาระดับปฏิบัติไว้ได้ ถ้าท่านยังมีเวลาเหลือ ก็ควรใช้มันไปในการปฏิบัติเพิ่มขึ้น ท่านอาจจะปฏิบัติในหลักสูตรระยะสั้น 1 สัปดาห์ หรือ 2-3 วัน หรือแม้แต่วันเดียวก็ได้ สำหรับการ

ปฏิบัติระยะสั้นนี้ ให้ใช้เวลาหนึ่งในสามทำอานาปานสติ และเวลาที่เหลือทำวิปัสสนา

ในการปฏิบัติประจำวัน ให้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการปฏิบัติวิปัสสนา นอกจากเวลาที่จิตไม่สงบหรือซึมเซา หรือมีเหตุให้เกิดความยากลำบากในการสังเกตเวทนา และรักษาอุเบกขา ก็ให้ทำอานาปานสติให้นานเท่าที่จำเป็น

ในการปฏิบัติวิปัสสนา ขอให้ใช้ความระมัดระวัง อย่าเล่นเกมของความรู้สึก เช่น ยินดีไปกับความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน เบาสบาย และหดหู่เมื่อพบกับความรู้สึกที่ไม่ดี ขอให้สังเกตความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง เคลื่อนความสนใจไปอย่างมีระบบตลอดร่างกาย อย่าปล่อยให้หยุดอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งเป็นเวลานาน ใช้เวลาแค่ 2 นาทีอย่างมากที่สุดในการสังเกตดูความรู้สึก หรืออาจถึง 5 นาทีในบางกรณีพิเศษจริงๆ และต้องไม่ให้นานกว่านั้น ให้เคลื่อนความสนใจไปเรื่อยๆ โดยรักษาสติในการสังเกตเวทนาในทุกส่วนของร่างกาย แต่ถ้ายิ่งเคลื่อนความสนใจไปเรื่อยๆ เป็นไปโดยอัตโนมัติ ก็ให้เปลี่ยนด้านกลับไปสังเกตดูเวทนาในร่างกายด้านตรงกันข้ามเสีย และตลอดเวลาให้รักษาสติและอุเบกขาไว้ให้มั่น แล้วท่านก็จะได้พบกับประโยชน์อันมหัศจรรย์ของวิปัสสนา

ในชีวิตประจำวัน ท่านก็จะต้องนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนามาประยุกต์ ไม่ใช่เฉพาะแต่ในเวลาที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น ใน

เวลาที่ท่านทำงาน ความสนใจทั้งหมดควรอยู่ที่งาน ให้ถือเสมือนว่าการทำงานเป็นการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในขณะนั้น แต่ถ้าท่านมีเวลาว่าง แม้จะเพียง 5 หรือ 10 นาที ก็ให้ใช้มันไปในการตั้งสติสังเกตดูความรู้สึกทางกาย เมื่อท่านกลับมาทำงานอีกครั้ง ท่านจะรู้สึกสดชื่นขึ้น แต่ขอให้ระวังไว้ว่า เมื่อใดที่ท่านปฏิบัติภาวนาในท่ามกลางชุมชนผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ขอให้ท่านจงลืมตาทำ อย่าได้แสดงการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการอวดแก่สาธารณชน

ถ้าท่านปฏิบัติวิปัสสนาโดยถูกต้องแล้ว ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตของท่าน ท่านอาจตรวจดูความก้าวหน้าของท่านเองในการใช้ชีวิตประจำวันได้ โดยดูจากพฤติกรรมของท่าน และการติดต่อพูดจากับผู้อื่น เช่น แทนที่จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ท่านกลับช่วยเหลือเขาหรือไม่ เมื่อไรที่มีเหตุการณ์อันไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้น ท่านสามารถสงบใจได้หรือไม่ ถ้าความรู้สึกด้านร้ายเกิดขึ้นในจิตใจ ท่านมีสติรู้เท่าทันมันได้เร็วแค่ไหน และท่านสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายในเวลาเดียวกันได้หรือไม่ และเริ่มสังเกตความรู้สึกนั้นได้รวดเร็วเพียงไร ตลอดจนสามารถเรียกความสมดุลคืนสู่จิตใจ และเริ่มแผ่ความรักความเมตตาได้โดยเร็วหรือไม่ นี่คือวิธีการตรวจสอบความก้าวหน้าจากการปฏิบัติของท่าน

สิ่งที่ท่านได้รับจากที่นี่ ขออย่าเพียงแต่รักษามันไว้ หากแต่ให้พยายามทำให้เจริญงอกงามขึ้น ขอให้นำธรรมะเข้ามาใช้

ในชีวิตประจำวัน มีความเบิกบานในผลของการปฏิบัติตามวิธีการนี้ และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขสงบและสอดคล้องกลมกลืน มีชีวิตที่มีค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

มีอยู่สิ่งหนึ่งที่อยากจะชักเตือนไว้ นั่นก็คือ ท่านอาจจะบอกใคร ๆ ก็ได้ถึงสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากที่นี่ เพราะไม่มีความลับอะไรในการปฏิบัติธรรม หากแต่ว่าในขั้นนี้ ขอท่านจงอย่าพยายามไปฝึกสอนใครด้วยวิธีการปฏิบัตินี้ เพราะก่อนที่จะทำเช่นนั้นได้ ท่านจะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมาอย่างเต็มที่แล้ว และได้รับการฝึกหัดในการสอนผู้อื่น มิฉะนั้นแทนที่จะเป็นการช่วยผู้อื่น ท่านอาจจะทำอันตรายแก่เขา ถ้าผู้ที่ท่านได้บอกเล่าถึงเรื่องวิปัสสนา ต้องการที่จะฝึกปฏิบัติด้วย ก็ขอให้สนับสนุนให้เขา มาเข้าหลักสูตรที่จัดขึ้นเช่นครั้งนี้ เพราะเขาจะได้รับการชี้แนะที่ถูกต้อง สำหรับตอนนี้ให้ท่านปฏิบัติต่อไป เพื่อตั้งตนให้อยู่ในธรรมะอย่างมั่นคง ขอให้ท่านจงเจริญอกงามในธรรม แล้วท่านจะพบว่า แบบอย่างชีวิตของท่านจะนำผู้อื่นให้เข้ามาสู่ธรรมะได้ โดยอัตโนมัติ

ขอธรรมะจงแผ่ขยายไปทั่วโลก เพื่อความดีงาม และเพื่อประโยชน์แก่คนทั้งหลาย

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข มีสันติ และหลุดพ้น โดยทั่วหน้ากัน

ภาคผนวก

เป็นเนื้อหาการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ที่แสดง ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยใน 2 วาระด้วยกัน

ครั้งแรกคือ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน : ศิลปะในการดำเนินชีวิต

เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2532

ครั้งที่สองคือ เรื่องสัมปชัญญะ เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2533



วิปัสสนากรรมฐาน : ศิลปะในการดำเนินชีวิต

(การบรรยายธรรมครั้งแรกของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ณ
ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 6 กันยายน 2532)

พระคุณเจ้าที่เคารพ และท่านสาธุชนผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย

การที่เรามาชุมนุมกัน ณ ที่นี้ ก็เพื่อที่จะทำความเข้าใจ
กันว่า วิปัสสนาคืออะไร และวิปัสสนาจะช่วยให้เราพ้นจากความ
ทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ความทุกข์ที่เกิดจากการมีชีวิต
อยู่ และความทุกข์ที่เกิดจากความตาย

เราทุกคนล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ และ
ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย แต่เรามักไม่รู้ว่า ทำอย่างไรจึง
จะพ้นทุกข์ และมีชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

การตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ได้
ทรงค้นพบสัจธรรมที่เกี่ยวกับความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความ
ดับแห่งทุกข์ ในสมัยของพระพุทธองค์ก็เช่นเดียวกับสมัยปัจจุบัน

ที่มีการปฏิบัติภาวนาในรูปแบบต่างๆ มากมายหลายวิธี โดยเชื่อ
กันว่าวิธีปฏิบัติภาวนาต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นวิธีที่สามารถดับทุกข์
ได้ ซึ่งในสมัยนั้นพระพุทธองค์ก็ได้ทรงทดลองปฏิบัติตามวิธี
การต่างๆ เหล่านี้ แต่ก็ทรงพบว่า หาใช่เป็นหนทางดับทุกข์ได้
อย่างแท้จริงไม่ จึงทรงค้นหาวิธีการที่จะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง
ด้วยพระองค์เอง และได้ทรงพบว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนานี้เป็น
วิธีที่สามารถจัดความทุกข์ทั้งหมดออกจากชีวิตของพระองค์ได้
และส่งผลให้ได้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

มีวิธีปฏิบัติภาวนาหลายวิธีที่ให้ผลเพียงชั่วคราวชั่วคราว
โดยทำให้เกิดความรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า เราได้หลุดพ้นจากความ
ทุกข์แล้ว แต่ความเป็นจริงนั้น เราหาได้หลุดพ้นจากความทุกข์
อย่างแท้จริงไม่

ในชีวิตประจำวันของท่านทั้งหลาย ถึงแม้ว่าท่านจะไม่ได้
เป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่ท่านก็ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์
เช่นกัน ดังนั้นเมื่อใดที่ท่านมีทุกข์ ท่านก็จะพยายามหันเหความ
สนใจไปยังสิ่งอื่นๆ เพื่อหลบเลี่ยงจากความทุกข์นั้นๆ

เมื่อท่านมีความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต มีความเดือดเนื้อ
ร้อนใจ จนไม่อาจจะทนทุกข์อยู่ต่อไปได้ ท่านก็อยากจะหนีทุกข์
นั้นไปเสียให้พ้น โดยท่านอาจจะไปดูหนัง ดูละคร หรือไปสถาน
บันเทิงต่างๆ หรืออาจจะไปดื่มดับทุกข์ แต่สิ่งเหล่านี้ก็ช่วยให้
ท่านหลบเลี่ยงจากความทุกข์ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น

ท่านทำได้แค่เพียงหันเหความสนใจของท่านไปจากความทุกข์เป็นการชั่วคราว แล้วก็นึกเอาเองว่าท่านได้พ้นจากความทุกข์นั้นแล้ว แต่ความเป็นจริงนั้น ท่านหาได้หลุดพ้นจากความทุกข์ไปไม่ ในทางตรงกันข้าม ความทุกข์ของท่านกลับจะเพิ่มพูนขึ้น การหลีกเลี่ยงไปจากความทุกข์จึงมิใช่เป็นการแก้ปัญหา พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรากล้าเผชิญหน้ากับปัญหา เผชิญกับความ เป็นจริง แทนที่จะหลบหนีไปจากความจริง ทรงพบว่าการปฏิบัติภาวนาวิธีต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นแต่เพียงการหันเหจิตใจจากความทุกข์เฉพาะหน้าไปสู่สิ่งอื่นเท่านั้น ในส่วนลึกของจิตนั้น เรายังคงรู้สึกถึงความทุกข์นั้นอยู่ และยังสร้างสังขารหรือความคิดปรุงแต่งของจิตให้เกิดโลภะ โทสะ หรือโมหะเพิ่มขึ้นไปอีก ทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานมากขึ้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติภาวนาจึงมิใช่การสร้างสิ่งสมมติ แต่ควรจะเป็นการสังเกตสภาวะธรรมตามความเป็นจริงหรือยถาภูตา ตถตา ซึ่งหมายถึงความจริงในลักษณะที่มันเป็นเช่นนั้นเอง เราควรสังเกตความจริงที่ปรากฏอยู่ในเวลานั้น ความจริงที่เราประสບอยู่ภายในกายของเราเอง

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เราจะต้องค้นหาความจริงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งเรามักยึดถือเอาว่าเป็นตัวเราของเรา ตลอดจนสร้างความผูกพันที่เรา มีต่อสิ่งที่เราเรียกว่าเป็นตัวตนของเรานั้น จนกลายเป็นความทุกข์ การสังเกตความจริงที่เกี่ยวข้องกับใจและกายของเรา หรือที่เรียก

กันว่า นามและรูปนั้น ผู้ปฏิบัติควรจะได้รู้แจ้งด้วยตัวเองถึงลักษณะพื้นฐานของนามและรูป จึงจะทำให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญาที่จะเกิดขึ้นนั้น ก็อาจจะเป็นได้ทั้งสุตมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา หรือภาวนามยปัญญา

ในสมัยก่อนพุทธกาล หรือแม้แต่ในสมัยพุทธกาลก็ตาม ได้มีผู้สอนถึงเรื่องศีล สมาธิ และปัญญาอยู่แล้ว แต่เรื่องปัญญาที่สอนกันอยู่ขณะนั้น เป็นเพียงสุตมยปัญญา หรือเพียงจินตามยปัญญา หาใช่ภาวนามยปัญญาไม่

พระพุทธองค์ทรงพบว่า เราอาจจะเกิดปัญญาได้จากการคิดนึกของเราเอง หรือจากศรัทธาของเรา แต่ถ้าเราไม่ได้มีประสบการณ์เรียนรู้ด้วยตนเอง และได้พัฒนาปัญญาของเราจากประสบการณ์นั้นโดยตรงแล้ว เราก็ไม่อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และวิปัสสนานั้นก็คือภาวนามยปัญญา

การที่เราฟังการบรรยายธรรม หรือศึกษาจากพระคัมภีร์ สิ่งที่เราจะได้ก็คือสุตมยปัญญา การที่เราได้ใช้ความคิดของเรา แยกแยะหาเหตุผลทำความเข้าใจ จนเราเชื่อว่าคำสอนของพระพุทธองค์นั้นเลิศล้ำ ประกอบไปด้วยปัญญา เป็นที่น่ามหัศจรรย์ แต่เราก็หาได้มีประสบการณ์กับปัญญานั้นด้วยตัวของเราเองไม่ หรือเราอาจจะยอมรับนับถือในสภาวะธรรมอันเป็นความจริง ในเรื่องชอนามและรูป ในเรื่องของสฬายตนะหรือสิ่งรับรู้อารมณ์ 6 (อายตนะภายใน 6) และสิ่งทำให้เกิดอารมณ์ 6 (อายตนะ

ภายนอก 6) อันเป็นลักษณะพื้นฐานของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็เพราะเรามีศรัทธามั่นในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรายอมรับความเป็นจริงเหล่านี้ เพราะเราสามารถคิดตามได้ว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกสิ่งในโลกล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจัง ความทุกข์นั้นมีอยู่รอบๆ ตัวเรา และถ้ามองลงไปให้ลึกๆ แล้ว ก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนของเรา เรายอมรับความจริงเหล่านี้ด้วยการพินิจพิจารณา ศึกษาแยกแยะด้วยตัวของเราเอง ด้วยศรัทธาของเราเอง แต่หาได้รู้จักประสบการณ์ของเราเองไม่

พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราพบกับสภาวะธรรมที่เป็นจริงด้วยตัวของเราเอง ด้วยการค้นหาความจริงในกายเรา ความจริงอันเกิดจากรูป หรือกายสังขารของเรา และนามหรือจิต ซึ่งประกอบไปด้วย 4 สิ่ง คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร ทรงปรารถนาที่จะให้เราได้รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องของนาม ซึ่งประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ ทั้ง 4 นี้ และรูป หรือกาย อันประกอบไปด้วยกลาปะ หรืออนุภาคปรมาณูเล็ก ๆ เราจะต้องเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงที่เกี่ยวกับนามและรูปเหล่านี้ ด้วยประสบการณ์ส่วนตัวของเราเอง

อันตัวเรานั้นประกอบขึ้นด้วยกายและจิต ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า กายานุปัสสนา และ จิตตานุปัสสนา เราจะปฏิบัติ กายานุปัสสนาให้รู้ด้วยตัวเองได้อย่างไร ถ้าเราไม่รู้ว่ากายคือ

อะไร เราจะต้องรู้สึกได้ว่า มีอะไรเกิดขึ้นในกายของเราเองเสียก่อน เราจึงสามารถพูดได้ว่าเราได้ปฏิบัติกายนุปัสสนา เราจะต้องมีประสบการณ์กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกาย แล้วเราจึงจะพูดได้ว่า เรา รู้จักกาย เรามีประสบการณ์ทางกาย และการที่เราสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายนั้น ก็เท่ากับว่าเราปฏิบัติ เวทนานุปัสสนา

เช่นเดียวกับจิตตานุปัสสนา ถ้าเราไม่รู้สึกว่า มีอะไรเกิดขึ้นในจิต เราย่อมไม่สามารถจะทราบถึงความรู้สึกนั้นได้ และเราก็ไม่อาจจะกล่าวได้ว่า เราได้ปฏิบัติจิตตานุปัสสนา สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตคือธรรมะ ฉะนั้นธรรมานุปัสสนาจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับจิตตานุปัสสนา เราจึงแบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาออกไปเป็นกายนุปัสสนากับเวทนานุปัสสนา ซึ่งเกี่ยวข้องกับรูปหรือโครงสร้างทางร่างกาย และจิตตานุปัสสนากับธรรมานุปัสสนา ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตหรือโครงสร้างทางจิต ในความต่อเนื่องของกายและจิต หรือรูปและนามที่รู้ได้นี้ ถ้าไม่มีความเข้าใจอันเกิดจากประสบการณ์ของตนเอง เราก็อาจจะเกิดความเข้าใจผิดว่า ตัวเราได้บรรลุถึง สัจธรรมแล้ว ทั้งที่ความจริงนั้น ความเข้าใจของเรายังไม่ถูกต้องเลย เราจะรู้จักสภาวะธรรมอันเป็นจริงของรูปและนามได้ ก็ด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเท่านั้น และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเราได้

สรุปแล้วเราจะต้องเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานเสียก่อน เราจะเริ่มด้วยการฝึกอานาปานสติ คือการ
 ดำรงสติอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจที่เราหายใจเข้าหายใจออกตาม
 ธรรมชาติ ไม่ใช่ลมหายใจที่แต่งขึ้นมา อย่าทำเป็นเกมฝึกการ
 หายใจ อย่าไปควบคุมลมหายใจตามแบบปราณยาม ให้กำหนด
 สติสังเกตลมหายใจเข้าออกที่ตรงทางเข้าช่องจมูก ให้ปฏิบัติ
 เช่นนี้ติดต่อกันไป ถ้าท่านสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ โดย
 ไม่ถูกรบกวนใดๆ เลย ภายในเวลา 2-3 วัน สภาวะธรรมอันอ่อน
 ละเอียดยิ่งในกายท่านก็จะปรากฏขึ้นมา การปฏิบัติในแบบของ
 พระพุทธองค์ก็คือ การค่อยๆ ผ่านจากสภาพรู้อย่างหยาบๆ มา
 สู่สภาวะธรรมอันละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จากความหยาบมาสู่
 ความละเอียดสุขุมขึ้น สุขุมขึ้น มาสู่สภาวะธรรมอันเป็นความจริง
 แท้ที่ไม่ใช่ความคิดนึก หรือวาดภาพเอาเอง ด้วยความเป็นจริง
 ที่รู้สึกได้เองตลอดทุกขณะจิต และนี่คือวิปัสสนา

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าท่านได้สังเกตลมหายใจของ
 ท่าน ณ บริเวณทางเข้าช่องจมูก ภายในเวลา 3 วัน ท่านก็จะเริ่ม
 จับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในบริเวณนั้นได้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทาง
 กาย ความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติ อาจจะร้อน หนาว เหงื่อออก
 เนื้อเต้นสั่นสะเทือน หรือเย็นซ่า ท่านจะเริ่มมีความรู้สึกชนิดใด
 ชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในบริเวณนี้ และเมื่อถึงวันที่ 4 หรือวันที่ 5 ของ
 การปฏิบัติ ท่านจะรู้สึกว่า มีความรู้สึกชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้น
 จากศีรษะจรดปลายเท้า จากปลายเท้าจรดศีรษะตลอดทั่วร่าง-

กายของท่าน แต่ท่านจะต้องไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ ขอให้เฝ้าสังเกตดูเฉยๆ สังเกตดูอย่างเดียว อย่าไปยึดถือว่าเป็นความรู้สึกอะไรของท่าน สังเกตดูแต่ความรู้สึกอย่าง ที่มันเป็นอยู่หรือยถาภูตา

จากการปฏิบัติตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงต้องการ ให้ปฏิบัตินี้ ในวันที่ 7 หรือวันที่ 8 ท่านก็จะก้าวเข้าไปสู่สภาพรู้ อันละเอียดลึกซึ้ง ธรรมะจะเริ่มช่วยท่าน ร่างกายของท่านที่ดู เหมือนจะเป็นกลุ่มก้อน เมื่อท่านได้สังเกตดูความรู้สึกในกายไปเรื่อยๆ ท่านจะไปถึงขั้นที่รู้สึกได้ว่า โครงสร้างของร่างกายทั้งหมด ที่ดูเหมือนเป็นตัวตนเป็นกลุ่มก้อนนั้น ที่จริงแล้วประกอบไปด้วย อนุภาคปรมาณูเล็กๆ ที่เรียกว่าอัฐกลาปะทั่วทั้งร่างกาย และ อนุภาคปรมาณูจิ๋วๆ เหล่านี้ก็หาตัวตนไม่ หากแต่เป็นเพียง กระแสความสั่นสะเทือน ความสั่นสะเทือน ไม่มีตัวตน เป็นเพียง คลื่นเล็กๆ กระเพื่อมไหว เป็นความสั่นสะเทือน สั่นสะเทือน กระเพื่อมไหว และข้อความที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ก็จะกระจ่าง แจ่มในใจท่าน

สัพโพ ปัชชลิโต โลโก สัพโพ โลโก ปกัมปิโต

โลกทั้งโลกมิใช่อะไรอื่น หากเป็นแต่เพียงความสั่นสะเทือน

และเมื่อท่านเกิดสภาพรู้ขึ้นในตัวของท่านเอง การปฏิบัติ กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาของท่าน ก็จะนำท่านไปสู่

สภาวะที่ทำให้ท่านตระหนักได้ว่า โลกวัตถุนั้นเป็นแต่เพียงความ
 สั่นสะเทือนเท่านั้นเอง ซึ่งจะทำให้ท่านสามารถปฏิบัติจิตตานุ-
 ปัสสนา และธรรมานุปัสสนาได้ง่ายขึ้น

ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว คำสอนของพระพุทธองค์นั้น คือ
 การเปลี่ยนจากความเป็นจริงขั้นสมมติมาสู่สัจธรรม คือความจริง
 อันสูงสุด ความจริงขั้นสมมตินั้นมีแต่จะทำให้เกิดสิ่งลวงตา
 ความเข้าใจผิด ความสับสน การแยกแยะสิ่งเหล่านี้ออกเป็น
 ส่วน ๆ มาสังเกตดู จะทำให้เราได้พบกับสัจธรรม และเมื่อเรารู้
 ถึงสภาวะธรรมของรูปว่า เป็นเพียงความสั่นสะเทือนหรือปกัมปิโต
 เราก็จะเริ่มรู้ถึงสภาวะธรรมของนามหรือจิต ในขั้นต้นเราจะพบว่า
 จิตประกอบขึ้นจาก 4 ส่วนด้วยกันคือ วิญญาณ สัญญา เวทนา
 สังขาร ถ้าเราเจริญวิปัสสนาโดยถูกวิธี เราก็จะรู้แจ้งถึงการทำงาน
 ของจิต

เมื่อท่านได้ปฏิบัติมาจนถึงจุดหนึ่ง ท่านจะรู้สึกได้ว่า
 โครงสร้างทางร่างกายทั้งหมดเป็นแต่เพียงความสั่นสะเทือน
 เท่านั้น เมื่อตาเห็นรูป ท่านจะรู้สึกเพียงว่ามันเป็นแค่ความ
 สั่นสะเทือน เมื่อหูได้ยินเสียง ก็รู้สึกเพียงว่ามันเป็นเพียงความ
 สั่นสะเทือน จมูกได้กลิ่น กลิ่นนั้นก็ เป็นเพียงความสั่นสะเทือน
 สัมผัสที่ร่างกายก็เป็นเพียงความสั่นสะเทือน ทุกอย่างล้วนเป็น
 แต่เพียงความสั่นสะเทือนทั้งสิ้น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ท่านก็เพียง
 แต่สังเกตให้เห็นความจริง การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้จิตของ

ท่านแหลมคม ว่องไว ละเอียด จนกระทั่งท่านเริ่มรู้สึกได้เอง

เมื่อมีคำพูดมากกระทบหู ท่านจะพบว่าคำพูดนั้นมิใช่
อะไรอื่น เป็นเพียงความสั่นสะเทือน เมื่อตาเห็นรูปแล้ว รูปนั้น
มิใช่อะไรอื่น เป็นแต่เพียงความสั่นสะเทือน จมูกได้กลิ่น กลิ่น
นั้นเป็นเพียงความสั่นสะเทือน ลิ้นได้ลิ้มรสแล้ว รสนั้นเป็นเพียง
ความสั่นสะเทือน ภายได้สัมผัสแล้ว สัมผัสนั้นเป็นแต่เพียง
ความสั่นสะเทือน หากท่านเป็นนักปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา
ท่านจะสังเกตเห็นได้เอง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีเสียงมากกระทบหู
ก็เป็นเสมือนความสั่นสะเทือนมากกระทบกับความสั่นสะเทือน
แล้วความสั่นสะเทือนอันใหม่ก็เกิดขึ้น อุปมาดังท่านตีฆ้องลงไป
เพียงครั้งเดียว แต่ฆ้องทั้งอันจะสั่นสะเทือนฉันใด เมื่อมีเสียง
มากกระทบหูของท่าน ร่างกายทั้งร่างก็สั่นสะเทือนฉันนั้น เมื่อ
แรกเริ่มนั้น ท่านรู้สึกแต่เฉพาะกระแสความสั่นสะเทือนทางจิต
ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ปกติธรรมดา (อทุกขมสุขเวทนา) แต่เมื่อมี
เสียงมากกระทบหูของท่าน ส่วนหนึ่งของจิตที่เรียกว่า วิญญาณ
จะบอกให้รู้ว่ามิใช่สิ่งมากกระทบหู หน้าที่ของวิญญาณคือรับรู้ เป็น
ส่วนแรกของจิตที่คอยรับรู้ว่ามีอะไรกระทบที่ตา หู จมูก ลิ้น
กายใจ ต่อจากนั้นอีกส่วนหนึ่งของจิตก็จะทำหน้าที่ของมัน ส่วน
นั้นคือสัญญา หน้าที่ของสัญญาคือความจำได้หมายรู้ สัญญา
จะจำเสียงนั้นว่าเป็นเสียงอะไร เป็นคำพูด คำพูดชนิดไหน ชม
หรือตำหนิ นี่คือน้ำที่ของสัญญา ซึ่งสัญญานี้จะถูกครอบงำโดย

สังขาร หรือสิ่งปรุงแต่งในอดีตของท่าน ดังนั้นสัญญาที่จะแยกแยะเสียงนั้นออกตามความคิดปรุงแต่งที่มีมาแต่อดีต ในทันทีที่สัญญาแยกแยะได้ว่า เสียงนั้นเป็นเสียงตำหนิ ถ้าท่านเป็นนักปฏิบัติ ท่านจะรู้สึกได้ทันทีว่า ความสั่นสะเทือนปกติที่ไหลอยู่ในร่างกาย จะเปลี่ยนแปลงเป็นความสั่นสะเทือนที่ไม่สบายขึ้นมาทันที และนั่นก็คือทุกขเวทนา ทั้งนี้เพราะสัญญาส่งสัญญาณว่า คำพูดที่มากกระทบหูนั้นเป็นคำพูดที่ไม่ดี ในทางตรงกันข้าม หากคำพูดนั้นดี เป็นคำชมเชย ความรู้สึกในร่างกาย ความสั่นสะเทือนในกาย ก็จะให้ความรู้สึกที่สบายหรือเกิดสุขเวทนา จะเห็นได้ว่า ความสั่นสะเทือนในกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามสัญญาหรือความจำได้หมายรู้ของเรา

เมื่อวิญญูณทำหน้าที่รับรู้ว่ามีอะไรมากระทบที่ส่วนไหนของร่างกาย สัญญาแยกแยะชนิดของสิ่งที่มากกระทบนั้น ส่วนที่สามของจิต คือเวทนาหรือความรู้สึกก็เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ส่วนที่สี่ของจิต คือสังขารก็จะเริ่มทำงาน หน้าที่ของสังขารคือ ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งความรู้สึกนั้น ถ้าเป็นความรู้สึกชอบ ก็จะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งเป็นความต้องการ ความปรารถนา หรือเป็นราคะ โลภะ ราคะ โลภะ ถ้าเป็นความรู้สึกไม่ชอบ ก็จะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งเป็นความไม่พอใจ คือโทสะ ซึ่งความรู้สึกพอใจทำให้เราชอบ เราต้องการอีก ในขณะที่ความรู้สึกไม่พอใจทำให้เราไม่ชอบ เราไม่ต้องการ ด้วยเหตุฉะนั้น ราคะและโทสะ

จึงเกิดขึ้นจากส่วนที่สี่ของจิต คือสังขาร

ขอให้เข้าใจว่าปรากฏการณ์ข้างต้นนี้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นที่ส่วนใด ไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ทุก ๆ ขณะจะต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบที่ทวารทั้ง 6 นี้อยู่เสมอ และทุก ๆ ขณะวิญญานก็จะรับรู้ สัญญาจะส่งความจำ เวทนาจะรู้สึก และสังขารก็จะทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยโลภะ หรือโทสะ แล้วแต่กรณี และสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาตลอดชีวิต

ถ้าดูกันอย่างผิวเผิน ก็จะดูเหมือนว่าเรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเสียงที่มากกระทบ ด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ เรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อกลิ่น ต่อรส ต่อสัมผัส ต่ออารมณ์ แต่ตามความเป็นจริงแล้วมิใช่เช่นนั้น พระพุทธองค์ทรงพบว่า เรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อความรู้สึกหรือเวทนาของเราต่างหาก นี่คือสังขารที่ได้ตรัสรู้ สฬายตนะ ปัจจยาผัสโส आयตนะ 6 หรือทวาร 6 เป็นที่รับการกระทบกับสิ่งภายนอก ซึ่งการกระทบนี้เรียกว่าผัสสะ ปัจจยาเวทนา (ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา) เพราะเหตุที่มีสิ่งมากระทบ ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นที่ร่างกาย เป็นสุขเวทนา หรือทุกข์เวทนา แล้วตัณหาก็ก่เกิดขึ้น เวทนา ปัจจยาตัณหา (เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา) เมื่อมีความรู้สึกพอใจ ก็อยากได้ หากรู้สึกไม่พอใจ ก็โกรธเคือง พระพุทธองค์ทรงค้นพบสังขารอันนี้ เมื่อได้ทรงสำรวจลึกเข้าไปภายในร่างกายของพระองค์ และตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ได้ทรงพบรากเหง้าของปัญหา และพบ

ทางแก้ คือการจัดทุกข้ออย่างขุดรากถอนโคน

เมื่อท่านปฏิบัติแต่เพียงผิวเผิน ท่านก็เพียงแต่ใช้สติ

ปัญญาของท่านคิดหาเหตุผล ท่านอาจจะยอมรับว่า ถูกละ เราไม่ควรจะสร้างความอยาก ความโกรธเกลียด ไม่ควรมีโลภะ โทสะ เพราะเป็นสิ่งไม่ดี และท่านก็อาจจะพยายามเก็บกดความรู้สึกนั้น เมื่อมีความอยากเกิดขึ้น ท่านก็เก็บกดความอยากนั้นไว้ เมื่อมีความโกรธเกลียดเกิดขึ้น ท่านก็เก็บกดมันไว้ แต่ลึกลงไปในใจ ความรู้สึกเหล่านั้นก็ยังคงอยู่ตลอดเวลา ท่านก็ยังคงมีความอยากหรือความไม่อยาก ท่านยังไม่หลุดพ้น

พระพุทธองค์ทรงค้นพบหนทางแก้ เมื่อไรที่ท่านเกิดมีความรู้สึกขึ้นมา ไม่ว่าจะด้วยเหตุใด ให้ท่านเพียงแต่สังเกตดูมันไป

สมุทฺยา อัมมานุปีสสี วา กายัสสมิง วิหฺรติ

วายา อัมมานุปีสสี วา กายัสสมิง วิหฺรติ

สมุทฺยา วายา อัมมานุปีสสี วา กายัสสมิง วิหฺรติ

ความรู้สึกทุกชนิดเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป

ไม่มีอะไรเที่ยงแท้

เมื่อเราเริ่มรู้สึกถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะความรู้สึกนั้นจะดีหรือร้าย เราก็จะเห็นได้ด้วยตัวเราเองว่า ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นแล้วไม่ซำก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นเพียงกระแสสั้น

สะท้อนเท่านั้น เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึก ชนิดใด ยินดีหรือยินร้าย ก็มีได้ต่างกัน ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เราก็จะ ได้รู้ถึงสัจธรรม คือความไม่เที่ยงแท้หรืออนิจจัง

เราไม่ควรเชื่อในหลักของอนิจจัง เพียงเพราะพระพุทธรองค์ ทรงสอนเช่นนั้น เราไม่ควรเชื่อเรื่องอนิจจังเพียงเพราะพระ คัมภีร์กล่าวไว้เช่นนั้น หรือว่าเพราะเป็นประเพณีเชื่อถือกันมา อย่างนั้น หรือคิดดูแล้วน่าจะเป็นอย่างนั้น แต่เราเชื่อถือในความ ไม่เที่ยงแท้ เพราะเรารู้ได้ด้วยตัวเอง เราเห็นได้ด้วยตัวเองว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่คือการที่เราจะ เปลี่ยนจากสุขตามยปัญญา จากจินตามยปัญญา มาเป็นภาวามย- ปัญญา และเมื่อถึงขั้นนั้นแล้ว จิตของเราก็จะเริ่มเปลี่ยนไป เราจะเริ่มไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งกับสิ่งที่มากระทบ เพราะเรา เข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้ เกิดขึ้นแล้วยอมดับไป เป็นอนิจจัง อนิจจัง แล้วเราก็จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองด้วยโลภะ หรือโทสะ เราจะ มีแต่การวางเฉย อูเบกขา อูเบกขา เราจะเปลี่ยนนิสัยของ จิตในส่วนที่ลึกที่สุด เมื่อเราหยุดสร้างสังขารหรือการปรุงแต่ง ทางจิต ทางความคิด ด้วยความโลภหรือความโกรธ การปรุงแต่ง ทางจิตเก่า ๆ ก็จะถูกยุบขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็สลายไป เราจะหลุดพ้นจากการปรุงแต่งเก่า ๆ ของโลภะ ของโทสะ เพราะ เราปราศจากความหลงผิดคือโมหะอีกต่อไป เราจะสังเกตแต่ ความจริงอย่างที่เป็นอยู่ ยถาภูตา

มีกำแพงกีดขวางอยู่ระหว่างส่วนที่เป็นพื้นผิวของจิตกับส่วนที่อยู่ลึกลงไป ซึ่งนักจิตวิทยาทางโลกตะวันตกแบ่งออกเป็นจิตสำนึก (conscious mind) จิตกึ่งสำนึก (half conscious mind) และจิตไร้สำนึก (unconscious mind) แต่พระพุทธองค์มิได้ทรงเรียกเช่นนี้ ที่พระพุทธองค์ทรงเรียกว่าปริตตจิต (paritta citta) นั้น หมายถึงส่วนเล็กๆ ของจิต อันตรงกับความหมายที่นักจิตวิทยาตะวันตกเรียกว่าจิตสำนึก กำแพงขวางกั้นระหว่างจิตสำนึก จิตกึ่งสำนึก และจิตไร้สำนึกก็คือ จิตสำนึกไม่รู้ว่ามီးอะไรเกิดขึ้นภายในจิตกึ่งสำนึกและจิตไร้สำนึก การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยทำลายกำแพงกั้นระหว่างจิตสำนึกกับจิตกึ่งสำนึก และจิตไร้สำนึกจากปริตตจิต วิปัสสนาจะนำเราไปยังภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึกอันเป็นที่อยู่ของอนุสัยกิเลส (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน)

นักจิตวิทยาที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา ได้ยอมรับกันแล้วว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาที่ยิ่งใหญ่เพียงไร ทั้งนี้เพราะพระองค์ได้ทรงศึกษาเข้าไปถึงส่วนลึกภายในจิตใจ ขณะที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันอยู่แค่พื้นผิวของจิตใจเท่านั้น พระองค์ทรงได้รับสมญานามว่าเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ ในโลกนี้ไม่มีผู้ใดที่สามารถรักษาโรคได้เช่นพระองค์ ถ้าเราไม่ปฏิบัติจนสามารถเข้าถึงส่วนลึกของจิตใจ และขุดรากเหง้าแห่งความทุกข์ออกมา เราก็จะไม่มีทางหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ กำแพงที่ขวางกั้นระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกจะต้องถูกทำลายเสียก่อน

แล้วเราจึงจะพบกับหนทางสู่ความหลุดพ้น ตามความเป็นจริงแล้ว จิตไร้สำนึกนั้นมีใช้ว่าจะไร้สำนึก ตลอดเวลาจิตไร้สำนึกจะทำปฏิกิริยาอยู่เสมอ หากแต่จะมีปฏิกิริยาอยู่เฉพาะแต่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายเท่านั้น เมื่อเกิดความรู้สึกไม่พอใจ ก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองด้วยโทสะ เช่นนี้คือแบบแผนพฤติกรรมของจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิต และถ้าภวังคจิตยังคงถูกคุมขังอยู่ด้วยกิเลสตัณหาของความโลภ ความโกรธ แล้วเราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร

ตัวอย่างต่อไปนี้ จะแสดงให้เห็นถึงการทำงานของจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ในเวลากลางคืน ขณะที่ท่านนอนหลับอยู่นั้น สิ่งที่หลับอยู่จริง ๆ แล้วคือจิตสำนึกของท่าน จิตไร้สำนึกไม่เคยหลับ ตลอดเวลาจิตไร้สำนึกจะตื่นอยู่และรับรู้ความรู้สึกบนร่างกายเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน และจะทำปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายด้วยความพอใจหรือความไม่พอใจ โโลภะหรือโทสะอยู่ตลอดเวลา สมมติว่าท่านกำลังหลับอยู่และมียุงมากัดท่าน ความรู้สึกในร่างกายคือความไม่สบาย ความไม่พอใจ จิตสำนึกของท่านไม่ทราบว่ามีอะไรเกิดขึ้น แต่จิตไร้สำนึกหรือภวังคจิตรู้ได้ทันที เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้น โทสะก็เกิดขึ้น ความไม่พอใจก็เกิดขึ้น จิตไร้สำนึกจะสั่งการให้ไต่ยุงไปหรือตบยุงให้ตาย แต่ความรู้สึกไม่สบายนั้นยังอยู่ และจิตไร้สำนึกก็จะสั่งร่างกายเกาที่ตรงนั้น สิ่งเหล่านี้เกิด

ขึ้นในระหว่างที่ท่านหลับ แต่เมื่อท่านตื่นขึ้นมา ถ้ามีใครสักคนถามท่านว่า เมื่อคืนยุ่งกั้ดท่านกี่ครั้ง ท่านจะตอบไม่ได้ เพราะไม่ทราบ เนื่องจากจิตสำนึกของท่านไม่ทราบ ทั้งที่ยุ่งได้กั้ดท่านหลายครั้งหลายหน และจิตไร้สำนึกของท่านก็ได้ตอบโต้อยู่ตลอดเวลา

ตัวอย่างอีกตัวอย่างหนึ่ง สมมติว่าท่านกำลังนอนหลับสนิท อยู่ในท่านอนหงาย น้ำหนักตัวของท่านกดลงไป ทำให้เกิดความเมื่อยและให้เปลี่ยนท่า ซึ่งทำให้ท่านต้องพลิกตัวนอนตะแคง ท่านนอนตะแคงอยู่ราว 10-15 นาที แรงกดของน้ำหนักตัวก็จะเกิดขึ้นอีก และจิตไร้สำนึกก็จะสั่งให้ท่านพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนอีก เป็นเช่นนี้ทั้งคืน ในตอนเช้าหากมีใครมาถามท่านว่าพลิกตัวสักกี่ครั้ง ท่านก็ตอบไม่ได้ ทั้งนี้เพราะกำแพงขวางกั้นของจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกลางคืนหรือกลางวัน

ยกตัวอย่างอีกอันหนึ่ง ถ้าตัวข้าพเจ้ามิได้ปฏิบัติภาวนาตามหลักการของพระพุทธเจ้า ในขณะนี้ปริตตจิตหรือจิตสำนึกของข้าพเจ้าจะเตือนว่า ข้าพเจ้าพูดมากไปแล้ว ควรจะจบเสียที และควรจะสรุปอย่างนี้ อย่างนี้ และจิตสำนึกของข้าพเจ้าก็จะคอยมองดูใบหน้าท่านผู้ฟัง เพื่อสำรวจดูว่าผู้ฟังสนใจในสิ่งที่กำลังพูดหรือไม่ หรือว่ากำลังเบื่อหน่าย ควรที่จะหยุดพูดหรือไม่ ในขณะที่เดียวกันนั้น จิตไร้สำนึกซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับหน้าที่นี้ จะคอยติดต่อกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย การที่นั่งอยู่กับที่เป็น

เวลากว่าครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงนั้น ทำให้เกิดแรงกดของน้ำหนักตัว จิตไร้สำนึกจะบอกว่ามีแรงกดของน้ำหนักตัว ทำให้เมื่อย ต้องเปลี่ยนท่านั่ง เพราะฉะนั้นท่านั่งก็เปลี่ยนไป แล้วหลังจากนั้นอีกสักหน่อยก็เมื่อยอีก ท่านั่งก็จะเปลี่ยนอีก

ถ้าท่านคอยสังเกตดูใครสักคนที่นั่งอยู่ในที่เดียวสัก 10-15 นาที ท่านจะเห็นว่าบุคคลผู้นั้นต้องขยับเนื้อขยับตัวอยู่เสมอ โดยที่เขาไม่รู้ตัวเลย ทั้งนี้เพราะเขาไม่รู้ว่า เวทนาคืออะไร เขาไม่รู้ว่าเขามีปฏิกิริยาตอบสนองเวทนาด้วยความไม่พอใจ กำแพงที่ขวางกั้นนี้เรียกว่าวิชา เราไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น แต่การปฏิบัติวิปัสสนาคือการทำลายสิ่งกีดขวางหรือวิชานั้น

ด้วยวิปัสสนา เราจะเริ่มเข้าใจว่า เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา (เวทนา ปัจจัยาตัณหา) ได้อย่างไร เมื่อมีความรู้สึกพอใจเกิดขึ้น ความอยากก็ตามมา เมื่อมีความไม่สบายใจเกิดขึ้น ความโกรธ ความไม่พอใจก็ตามมา

พฤติกรรมเช่นนี้ ถ้าไม่ขจัดออกไปเสีย ก็จะมีแต่ความโลภ ความโกรธ หรือมีโลภะ โทสะตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน โดยผิวเผินท่านอาจจะกล่าวว่า ท่านได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดาแล้ว แต่ความจริงท่านมิได้ทำเช่นนั้น ท่านปฏิบัติตามคำสอนของผู้เฒ่าต่างหาก พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเข้าไปให้ถึงส่วนลึกภายในจิตที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากการที่เรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งตามความรู้สึกพอใจ

หรือไม่พอใจ ต้นเหตุอยู่ที่นี้ และเราจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเสีย

พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราคอยสังเกตดูความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์หรือสมุทัย ถ้าเราไม่สังเกตทั้งสองสิ่งนี้ เราก็จะไม่สามารถดับเหตุแห่งความทุกข์ (ทุกข์นิโรธ) ได้ เหตุแห่งความทุกข์หรือสมุฏฐานแห่งความทุกข์คือเวทนาหรือความรู้สึก เรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อความรู้สึก จึงทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น ถ้าท่านไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้น ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะแยแสสักแค่ไหน ท่านก็ไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งไปตามความรู้สึกไม่ชอบ ไม่ปรุงแต่งไปตามท่านได้แต่ยึดมั่นไป ทั้งนี้เพราะท่านมีอุเบกขา ท่านวางเฉย เพราะท่านรู้ถึงความไม่เที่ยง รู้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง แล้วชีวิตก็จะราบรื่นขึ้นสำหรับท่าน พฤติกรรมทางจิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปในระดับที่ลึกที่สุดของจิตใจ

ถ้าในส่วนที่ลึกสุดของจิตของท่าน ยังคงมีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อสิ่งที่มากระทบว่า มีความพอใจ หรือไม่พอใจ เกิดความโลภ หรือความโกรธขึ้นตามความรู้สึกนั้นๆ ท่านก็จะยังไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่ว่าท่านจะนับถือหรือศรัทธาในศาสนาสักเพียงใด ท่านก็ไม่อาจจะหลุดพ้นได้ เพราะท่านมิได้เปลี่ยนแปลงในจิตส่วนลึกของท่าน

บุคคลผู้มีความทุกข์จากความโกรธ จากความลุ่มหลง

จากความกลัว คนที่มีความทุกข์จากความหลงตน มีความไม่บริสุทธิ์ในจิตใจทุกชนิด เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนา กระแสแห่งกิเลสก็จะเริ่มหลั่งไหลออกมา หลั่งไหลออกมา ในไม่ช้ากระแสกิเลสก็จะหลั่งไหลออกมาอย่างชัดเจน นี่คือผลแห่งวิปัสสนาที่จะสามารถรู้สึกได้โดยไม่จำกัดเวลาหรืออกาลโก ในชีวิตนี้ท่านจะต้องได้เห็นผล

ประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งธรรมะ เป็นดินแดนที่ศึกษาพุทธศาสนา เป็นดินแดนที่มีพระสงฆ์ผู้สืบทอดพุทธศาสนา มากจนใช้คำสอนของพระพุทธองค์ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง จงเข้าไปให้ถึงส่วนลึกที่สุดในจิตใจของท่าน ส่วนที่ค้นหาซ่อนตัวอยู่

เวทนาปัจจัยตาตมหา

เวทนานิโรธา ตมหานิโรโธ

เวทนาก่อให้เกิดตมหา

เวทนาดับไป ตมหาก็ดับด้วย

ฉะนั้นท่านจึงจะต้องปฏิบัติให้ถึงส่วนที่ทำให้เกิดเวทนา (ความรู้สึกทางกาย หรือ sensation) แล้วท่านจึงจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตของท่านได้ จงปฏิบัติด้วยวิธีการนี้ ซึ่งจะนำท่านเข้าไปถึงส่วนที่ลึกสุดของจิต ถ้าหากท่านจะปฏิบัติให้เข้าถึงแต่เพียงแค่พื้นผิวของจิต ท่านจะสามารถเปลี่ยนได้แต่เพียงในส่วนที่เป็นจิตสำนึกของท่านเท่านั้น ท่านทำได้แค่เปลี่ยนแปลง

ความรู้ความเข้าใจของท่าน แต่ท่านจะไม่ได้เข้าไปถึงรากเหง้าอันเป็นสาเหตุ รากเหง้าของจิตของท่านซึ่งอยู่ในชั้นของภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก และท่านก็จะไม่อาจขุดค้นเอาอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานให้ออกมาได้ อนุสัยกิเลสที่เป็นเสมือนภูเขไฟที่หลับอยู่ ซึ่งจะระเบิดขึ้นมาเมื่อไรก็ได้ และท่านก็จะยังคงเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ไม่มีวันหลุดพ้นจากความทุกข์ จงใช้วิธีการนี้ให้เป็นประโยชน์ และหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งมวล และพบกับความสุขอันแท้จริง

ขอให้ทุกท่านจงพบกับสันติสุข พบกับความสุขอย่างแท้จริง

คำถาม-คำตอบ

คำถาม การปฏิบัติธรรมของท่านจะให้อันนิสงส์ครอบคลุมไปถึงสุขภาพอนามัยโดยบริบูรณ์ หรือต้องอาศัยยา หรือการปฏิบัติทางกายเพิ่มเติมด้วย

คำตอบ การปฏิบัติวิปัสสนาจะสามารถช่วยรักษาความเจ็บป่วยที่มีพื้นฐานมาจากจิตใจได้ ส่วนความเจ็บป่วยซึ่งเกิดจากความอ่อนแอทางร่างกาย ก็อาจจะช่วยได้เหมือนกัน เพราะเหตุที่ท่านมีจิตที่เป็นอุเบกขา ท่านจะสามารถสังเกตดูความเจ็บป่วยในกายที่เกิดขึ้นเพราะความไม่เที่ยง ด้วยจิตอันสงบ แต่อย่างไรก็ดี คำสอนของพระพุทธองค์มิได้มีไว้เพื่อรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือใจ หากแต่ทรงสอนให้ปฏิบัติเพื่อขุดรากเหง้าของความเจ็บป่วยทั้งหลาย คือความโลภ โกรธ หลงออกจากส่วนลึกของจิตใจ และนี่คือการรักษาโรคที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

คำถาม ถ้าเราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรายังจะต้อง

ศึกษาปริยัติธรรมด้วยหรือไม่

คำตอบ ปฏิบัติและปริยัตินั้นไปด้วยกัน เป็นของที่ควบคู่กันไป แต่การปฏิบัตินั้นสำคัญมาก เพราะการศึกษาแต่ปริยัติ โดยไม่มีการปฏิบัติ จะไม่ช่วยให้หลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้เลย

คำถาม ทำอย่างไรจึงจะเข้าถึงภวังคจิต

คำตอบ การปฏิบัติวิปัสสนาด้วยวิธีที่กล่าวข้างต้น จะสามารถนำท่านไปถึงจิตส่วนที่ลึกที่สุดหรือภวังคจิต ทั้งนี้เพราะท่านเริ่มจากการสังเกตดูลมหายใจ (อานาปานสติ) แล้วจากนั้นท่านจะสามารถสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย (sensation) ได้ ซึ่งภวังคจิตนั้นเกี่ยวข้องกับทั้งสองสิ่งนี้

คำถาม มีวิธีใดบ้างที่จะรู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับความเป็นไปของจิต

คำตอบ โดยการปฏิบัติวิปัสสนาตามวิธีที่บรรยายมาข้างต้น หากท่านไม่ให้ความสนใจต่อเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย ท่านก็ไม่อาจจะเข้าใจถึงการทำงานของวิญญาณ สัญญา และสังขาร แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามวิธีดังกล่าว เมื่อใดที่ท่านเกิดความรู้สึกทางกายขึ้นมา ท่านจะสามารถรู้ได้ว่า ขณะนั้นวิญญาณ (การรับรู้) กำลังทำงานอยู่ สัญญา (ความจำ) กำลังบอกท่านว่า สิ่งที่มากระทบนั้นดีหรือร้าย และสังขารกำลังปรุงแต่งว่าอย่างไร เป็นโลภะ หรือโทสะ ท่านจะสามารถรู้แจ้งถึงความเป็นไปของจิตได้

คำถาม ขอความกรุณาทราบด้วยความเคารพ

คำตอบ ข้ำพเจ้าเกิดและดับอยู่ทุกขณะจิต ปรากฏการณ์
เช่นนี้เกิดขึ้นตลอดเวลา

คำถาม การทำวิปัสสนานี้จะทำครั้งละประมาณนาน
เท่าไร ต้องทำเวลาเดิมหรือไม่ และการปฏิบัติต้องทำอยู่เรื่อยๆ
ไปหรือไม่

คำตอบ การปฏิบัติวิปัสสนาต้องทำไปเรื่อยๆ แม้แต่
พระพุทธองค์เอง เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็ยังคงปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา เรา
ทุกคนควรจะหาเวลาปฏิบัติทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ
1 ชั่วโมง และควรจะปฏิบัติจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จนกระทั่ง
เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของท่าน ท่านก็สามารถวัดได้ทันทีจาก
ความรู้สึกภายในกายของท่านว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ดีหรือไม่ดีอย่างไร
ส่วนที่จะปฏิบัติตามเวลากำหนดทุกวันนี้ ก็จะเป็นการดี ถ้า
สามารถทำได้ แต่ชีวิตผู้ครองเรือนนั้น จะทำให้กำหนดกฎเกณฑ์
ตายตัวลงไปนั้นคงยาก เอาแค่ว่าท่านสามารถปฏิบัติได้วันละ
2 ครั้งภายในเวลา 24 ชั่วโมงก็ดีแล้ว

คำถาม มักมีผู้พูดเสมอว่า การศึกษาปริยัติโดยไม่ปฏิบัติ
นั้น ไม่ได้ผลอะไร แต่การปฏิบัติโดยไม่ศึกษาปริยัตินั้น จะไม่เกิด
อันตรายหรือ

คำตอบ จะไม่เกิดอันตรายเลย ถ้าท่านได้รับการฝึกสอน
ในเรื่องการปฏิบัติที่ถูกต้อง ธรรมะไม่เคยเป็นอันตรายกับใคร

ทั้งสิ้น มีแต่จะนำเราให้พ้นจากอันตรายทั้งปวง แต่ถ้าท่านทั้งปฏิบัติ ทั้งศึกษาปริยัติ ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด การเดินตามรอยพระบาทพระพุทธรองค์จะไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ ทั้งสิ้น

คำถาม การทำวิปัสสนา เมื่อจะเข้าฌานแต่ละชั้น มีความรู้สึกอย่างไร

คำตอบ ฌานนั้นเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน แต่ในทางวิปัสสนาเราก็ให้ความสำคัญกับฌาน เพราะจะช่วยให้ทำวิปัสสนาได้ดีขึ้น แต่ฌานไม่ใช่จุดประสงค์ของการทำวิปัสสนา

คำถาม ขอเรียนถามด้วยความเคารพว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่อง Vibration (ความสั่นสะเทือน) ไว้ที่ไหนในพระไตรปิฎก

คำตอบ พระพุทธรองค์ได้ทรงมีรับสั่งถึง อุทย วย คือการเกิดขึ้นดับไป และคำกล่าวต่อไปนี้ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คือ

สัพโพ ปัชชลิโต โลโก

สัพโพ โลโก ปกัมปิโต

(ปัชชลิโต = ห้วนไหว, ปกัมปิโต = กระทบ, สั่น)

โลกทั้งโลกคือความสั่นสะเทือน (อุปกาลาสสูตร สังยุตตนิกาย เล่ม 7)

คำถาม อยากให้ผู้บรรยายเปรียบเทียบภวังคจิตกับอาสวะในความหมายตามพระไตรปิฎก

คำตอบ อาสวะหมายถึงการไหลซึมซ่าน คล้ายกับการไหลของหนองที่ซึมออกจากแผล มี 3 อย่างคือ กามาสวะ หรือ

กระแสแห่งกาม ภาวสวะหรือกระแสแห่งภพ อวิชชาสวะหรือกระแสแห่งอวิชชาที่ทำให้เราไม่รู้ถึงการไหลซึมของกิเลส การไหลซึมที่วุ่นวาย ที่จริงก็คือปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายที่เกิดจากความไม่บริสุทธิ์ทั้งมวลในจิต เมื่อใดที่ได้บรรลุอรหัตผล กระแสกิเลสทั้งสิ้นจะหยุดไหล ที่เรียกว่า อนาสโว นอกจากนี้อัสวะยังแปลว่าความมีนเมา หมายถึงกระแสกิเลสที่ไหลซึมย่อมจิตใจให้รู้สึกมีนเมา เพลิดเพลินหลงไหล ทำให้อยากจะรู้สึกเช่นนั้นอยู่รำไป ซึ่งแสดงว่าพระพุทธรองค์ทรงเข้าพระทัยดีว่า คนเราติดอยู่กับความรู้สึกทางกายที่เกิดจากความมีนเมาซึ่งย่อมจิตใจให้ไหลหลง มีความรู้สึกสบายทางกาย นี้เรียกว่าอัสวะ เมื่อคนพูดว่า เขาติดเหล้า ติดยาเสพติด ความจริงเขาไม่ได้ติดเหล้า ติดยาเสพติด แต่เขาติดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย เมื่อเขาเสพสิ่งเหล่านี้ เช่น เมื่อเขาดื่มเหล้า ปฏิกิริยาทางเคมีบางอย่างจะเกิดขึ้นในเลือด ทำให้มีความรู้สึกขึ้นทางกาย และเขาชอบความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ อยากจะให้ความรู้สึกเช่นนั้นอยู่เรื่อย ๆ ทั้งนี้มิใช่ว่าเขาติดเหล้า หากแต่เขาติดความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่างหาก

ส่วนภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึกนั้น หมายถึงจิตที่นำไปเกิดภพ (ภว = ความเกิด, ความมี, ความเป็น) ภวังคจิตคือส่วนที่ลึกที่สุดของจิต อันมีความไม่บริสุทธิ์หรือสังขารซ่อนอยู่ ซึ่งก่อให้เกิดภพติดต่อกันไป สังขารหรือสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ที่อยู่ภายในจิตไร้สำนึกนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอนุสัยกิเลส (อนุ = ตาม, เสยย =

การนอน) คือกิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน ซึ่งจะติดตามเราไปทุกชาติทุกภพ เมื่อพระพุทธรองค์ยังมีได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ทรงลองปฏิบัติภาวนาด้วยวิธีต่างๆ จนบรรลุถึงฌาน 8 แต่ก็ทรงพบว่า การบรรลุถึงฌาน 8 ก็ยังมีอาจจะล้างอนุสัยกิเลสออกไปได้ การบำเพ็ญทุกรกิริยา ซึ่งเชื่อกันว่าจะสามารถเผากิเลสได้ ก็ไม่บรรลุผลเช่นกัน และได้ทรงพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้นจึงจะสามารถกำจัดกิเลสเหล่านี้ได้

คำถาม การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยแก้กรรมในชาติก่อนได้หรือไม่

คำตอบ ช่วยได้แน่นอน จุดประสงค์สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาคือ การชะล้างเอาความไม่บริสุทธิ์เก่า ๆ ในจิตของท่านออกมา ท่านจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร ถ้าท่านไม่ขจัดความยึดมั่นถือมั่นในจิตของท่านออกให้หมด สังขารเก่า ๆ ที่สะสมไว้มีแต่จะนำให้ท่านเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตลอดเวลาไป

คำถาม ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับภวังคจิตที่ท่านอธิบาย เพราะในพระอภิธรรมได้แสดงไว้ว่า ภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึกนั้น คือจิตที่ไม่ได้ขึ้นสู่วิถีรับอารมณ์ โดยในขณะนั้นจะไม่รู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น แต่ถ้าถูกกระทบ ก็จะมีไหวขึ้นรับรู้อารมณ์ตามสภาวะ แต่เท่าที่ฟังอธิบาย คล้ายกับว่าภวังคจิตกับวิถีจิตเกิดขึ้นทำงานซ้อนกันทีเดียวสองดวง แต่ตามสภาวะนั้น จิตเกิดขึ้นทีละขณะ คือทีละดวงเท่านั้น ช่วยอธิบายให้เข้าใจหน่อยครับ

คำตอบ จิตที่เกิดขึ้นนั้นทำงานทีละขณะ แต่ในขณะนั้น ละเอียดจนแทบจะกล่าวได้ว่า เป็นการเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน เพราะแค่ระยะเวลาที่เราติดนิ้วครั้งหนึ่งนั้น อนุภาคปรมาณูก็เกิดขึ้นและดับไปแล้วเป็นล้าน ๆ ครั้ง และในชั่วระยะเวลาหนึ่งใน ล้าน ๆ ครั้งนั้น วิถีจิตก็จะเกิดและดับถึง 17 ครั้ง เรื่องเช่นนี้ อยู่เหนือความเข้าใจของคนทั่วไป มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่จะ สามารถรับรู้สภาวะจิตที่เกิดขึ้น ในชั่วระยะห่างของการเกิดดับของ วิถีจิตและภวังคจิตได้ แม้ในพระอภิธรรมก็มีการแยกแยะเรื่องนี้ อย่างลึกซึ้ง ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะพูดถึงสิ่งที่คนทั่วไปเข้าใจ ไม่ได้ นอกจากจะปฏิบัติ จึงจะรู้ได้เอง

คำถาม ขอเรียนถามว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่บรรยายมา นั้น มีผลถาวรแค่ไหน และสำเร็จได้ถึงขั้นใด

คำตอบ การปฏิบัติด้วยวิธีนี้สามารถทำให้บรรลุอรหัตผล ได้ พระพุทธเจ้าทรงบรรลุอรหัตผลด้วยวิธีนี้ พระอรหันตสาวก ทุกพระองค์ก็บรรลุได้ด้วยวิธีนี้ ไม่มีใครสามารถบรรลุอรหัตผล ได้ ถ้าไม่สามารถขจัดความไม่บริสุทธิ์ออกจากภวังคจิต พระพุทธองค์ทรงรับรองไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า ถ้าท่านปฏิบัติด้วยวิธี นี้ ท่านจะสามารถบรรลุอรหัตผลได้ภายในระยะเวลาตั้งแต่ 7 วัน ถึง 7 เดือน หรือ 7 ปี แล้วแต่ความหนาแน่นของกิเลสเก่าของท่าน แต่ท่านจะต้องปฏิบัติตามวิธีของพระองค์ท่านนั้น คือตลอดเวลาต้องมีสติระลึกอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงแท้ เป็นอนิจจัง

ท่านจะต้องไม่ยึดติดอยู่กับสังขารอันไม่เที่ยงแท้ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็จะต้องระลึกถึงความไม่เที่ยงแท้ นั้น อยู่ตลอดเวลา

คำถาม เมื่อกำแพงระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกทะลุ แล้ว จะมีอะไรเป็นเครื่องหมายบอก

คำตอบ เมื่อท่านรู้สึกถึงความรู้สึกที่กาย ก็หมายความว่ากำแพงที่ขวางกั้นนั้นได้ทลายลงแล้ว ทั้งนี้เพราะภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึกจะอยู่กับความรู้สึกที่กายตลอดเวลา เมื่อท่านรู้สึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กาย ก็เท่ากับท่านได้หยั่งลึกลงไปถึงภวังคจิตแล้ว

คำถาม ในการพิจารณาจิตไร้สำนึก ให้แยกคู่เฉพาะ กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือดูเวทนา คำถามคือดูกาย อย่างเดียว หรือดูกายพร้อมจิตด้วย

คำตอบ ตามวิธีที่เราปฏิบัติ วิปัสสนาทั้ง 4 อย่างจะไปด้วยกัน เวทนาสำคัญที่สุด เป็นรากฐานของทุกสิ่ง เพราะจากเวทนา ทำให้เรามีสติระลึกถึงความรู้สึกทางกาย และเมื่อเรารู้ถึงความรู้สึกทางกาย ก็เท่ากับเราได้รู้ไปถึงจิต อันจะนำไปให้ถึงธรรม



สัมปชัญญะ

(การบรรยายธรรมครั้งที่ 2 ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ณ
ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 20 มีนาคม
2533)

พระคุณเจ้าที่เคารพ และท่านสาธุชนทั้งหลาย

เราเริ่มพิธีการวันนี้ ด้วยการกล่าวบูชาพระพุทธรูป ซึ่ง
นับว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่ง เพราะพระพุทธรูปองค์ทรงมีพระกรุณาธิคุณต่อ
เราอย่างสิ้นเหลือ ด้วยการชี้ทางหลุดพ้นให้แก่เรา เราจึงควรที่
จะมีความกตัญญูรู้คุณต่อพระองค์ แต่หากการบูชาพระพุทธรูป
เป็นการกระทำเพียงอย่างเดียวของเรา ก็นับว่าไม่ถูกต้อง เพราะ
จะเป็นแต่เพียงการทำอามิสบูชาเท่านั้น สิ่งที่เราควรปฏิบัตินั้น
คือ นiramisบูชา หรือปฏิบัติบูชา ดังคำกล่าวที่ว่า

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิบัติยา

พุทฺธํ ปูเชมิ

ซึ่งแปลได้ว่า ข้าพเจ้าบูชาพระพุทธคุณ ด้วยการเดินบน
เส้นทางแห่งธรรมะที่พระองค์ทรงสอนไว้

ท่านจะได้รับประโยชน์อันแท้จริง ก็ต่อเมื่อท่านได้ปฏิบัติ
ธรรมะ มิใช่ด้วยการกราบไหว้บูชาพระพุทธองค์แต่เพียงอย่าง
เดียว การมีศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าก็เปรียบได้กับการเตรียม
พื้นที่เพาะปลูก อุปมาดังชาวนาเตรียมพื้นที่ด้วยการไถ เลือกเก็บ
กรวดทรายหนามไหนดอกจากพื้นดิน เพื่อที่จะหว่านเมล็ดพืช
แล้วจึงให้น้ำให้ปุ๋ย เพื่อให้ต้นพืชงอกงามออกดอกผลสมประสงค์
หากเราเพียงแต่เตรียมพื้นที่โดยมิได้หว่านเมล็ดพืช หรือหว่าน
เมล็ดพืชแล้วไม่ได้เอาใจใส่ดูแล เราก็จะไม่ได้เก็บเกี่ยวผลของ
มัน แต่ทั้งนี้มิใช่ที่เราไม่ควรจะทำอามิสบูชาเสียเลย หากแต่
อามิสบูชาของเราควรจะเป็นนิรามิสบูชา หรือปฏิบัติบูชาด้วย
นั่นก็คือการได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์

แล้วอะไรเล่าคือคำสอนของพระพุทธองค์ สมเด็จพระผู้มี
พระภาคเจ้าได้ตรัสไว้อย่างสั้น ๆ และบอกให้เรารู้ด้วยว่า คำสอน
นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ มิใช่แต่เฉพาะพระ
องค์เองเท่านั้น ท่านผู้ฟังในที่นี้ทุกท่านก็ล้วนเป็นพุทธศาสนิกชน
ท่านคงเคยได้ยินคำกล่าวของพระองค์มาแล้ว ที่ว่า

สพฺพปาปสฺส อภรณํ กุสลสฺสุปฺสมุทฺทา

สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ ฯ

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ มิใช่แต่เฉพาะองค์สมเด็จพระโคตมะพุทธเจ้า คำว่า พุทธศาสน หมายถึง พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ และอะไรคือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ สัพพปาปสฺส อกรรม คือการไม่ทำบาปทุกชนิด ซึ่งเป็นก้าวแรกแห่งการปฏิบัติ ก้าวแรกบนเส้นทางแห่งความหลุดพ้น นั่นคือศีล ศีลคือการไม่ทำบาปทุกชนิด สัพพปาปสฺส อกรรม อะไรคือบาป บาปคือการกระทำใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะโดยทางกาย หรือวาจาที่ทำให้จิตขุ่นมัว การกระทำทางกายหรือวาจาที่ทำร้ายบุคคลอื่น ที่รบกวนความสงบสุขของผู้อื่นคือบาป เพราะทุกครั้งที่ท่านทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะโดยทางกาย หรือวาจา ท่านก็ได้ทำร้ายตัวของตนเอง ด้วยการทำให้จิตของท่านขุ่นมัว เมื่อใดก็ตามที่ท่านผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งในห้าข้อ ก็เท่ากับท่านได้ทำร้ายผู้อื่น และในขณะเดียวกันท่านก็ทำให้จิตใจของท่านขุ่นมัว เศร้าหมองไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น เมื่อท่านฆ่าผู้อื่น ท่านคงไม่อาจจะลงมือฆ่าใครได้ ถ้าท่านมิได้มีความโกรธแค้นอย่างที่สุด หรือมีความเกลียดชังความมุ่งร้ายต่อบุคคลผู้นั้นในจิตใจของท่าน เช่นเดียวกัน ท่านคงไม่ขโมยของของผู้อื่น ถ้าท่านไม่ได้เกิดความโลภขึ้นในใจ และในทำนองเดียวกัน ท่านก็คงไม่ประพฤติผิดศีลข้อที่สาม คือกาเมสุมิจฉาจาร หากท่านไม่เกิดกามราคะอย่างรุนแรงในจิตของท่าน ท่านคงไม่อาจจะกระทำจี้ทุจจริตด้วยการกล่าวเท็จ หรือใช้วาจาหยาบกับผู้อื่น หากท่านมิได้มีความขุ่นข้อง

อย่างไรอย่างหนึ่งอยู่ในจิตของท่าน และเช่นเดียวกัน ท่านก็คงจะไม่ดื่มสุรายาเมา หากท่านไม่มีความอยากอย่างรุนแรงเกิดขึ้น เมื่อมองดูอย่างผิวเผิน การทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งของท่าน ก็ดูเหมือนจะเป็นการทำอันตรายให้แก่ผู้อื่น แต่หากดูให้ลึกซึ่งลงไปแล้ว ความจริงก็คือว่า ท่านกำลังทำร้ายตัวของตนเองในเวลาเดียวกัน ท่านได้สร้างความรู้สึที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งธรรมชาติก็จะลงโทษท่านในทันทีทันใด เมื่อท่านเกิดมีความโกรธ ความเกลียด หรือความอยาก หรือกามราคะ หรือความกลัว หรือความถือตนขึ้นในใจ เกิดความรู้สึที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายขึ้น ท่านก็就会有ความขุ่นข้องหมองใจ และมีความทุกข์ขึ้นมาทันที นี่เป็นกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน

เราอาจจะ เป็นชาวพุทธ หรือชาวฮินดู หรือเป็นมุสลิม หรือนับถือคริสต์ อาจจะเป็นคนอินเดีย หรือคนไทย หรือคนลังกา คนปากีสถาน อเมริกัน หรือรัสเซีย แต่เราก็ไม่มีอะไรแตกต่างกัน เมื่อใดที่เราสร้างความรู้สึที่ไม่ดีขึ้นในจิตใจ ธรรมชาติก็จะลงโทษเราในทันทีทันใด แล้วเราก็จะหมดความสุข เพราะมันเป็นไปได้ที่เราจะมีความโกรธเกิดขึ้น และในเวลาเดียวกัน จะรู้สึกมีความสุขสงบอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ อย่างแน่นอน ความรู้สึกไม่ดีที่อยู่ในใจ มีแต่จะทำให้เราขุ่นมัว และหมดความสุข นี่คือบาป นี่คืออกุศลกรรม เพราะมันทำร้ายเรา เมื่อเราทำร้ายผู้อื่น การกระทำนั้นก็จะทำร้ายเราเข้าด้วยเหมือนกัน

ผู้ที่ได้รับบรรลุสัมโพธิญาณ จะสามารถรับรู้ถึงกฎแห่งธรรมชาตินี้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง นี่คือการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ เพราะพระองค์ตรัสรู้ถึงกฎข้อนี้ หากสิ่งนี้เกิดขึ้น ผลเช่นนี้ก็จะตามมา หากสิ่งนั้นไม่เกิด ผลเช่นนั้นก็จะไม่เกิด นี่คือนิยามที่ทรงเรียกว่า ธรรมะ ธรรมะของพระพุทธองค์มิได้หมายถึงแต่เพียงธรรมะของศาสนาพุทธ หรือธรรมะของศาสนาฮินดู หรือศาสนาคริสต์ หรือมุสลิม หากแต่เป็นกฎของธรรมชาติ และเป็นกฎสากล ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าเป็นภาษาไทยของท่านใช้คำว่าอะไร แต่ในประเทศอินเดีย เรายังพูดกันอยู่ว่า ธรรมะของไฟคือการเผาไหม้ นี่คือนิยามของไฟ เป็นลักษณะของไฟ มิใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนาใดๆ ไม่ว่าจะเป็นศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาอิสลาม นี่เป็นกฎธรรมชาติ และในทำนองเดียวกัน เมื่อเราสร้างความขุ่นมัวให้เกิดขึ้นในจิตใจ เรายังจะต้องมีความรู้สึกอึดอัดขัดข้อง มีความทุกข์เกิดขึ้น ความจริงข้อนี้ เราจะเห็นได้ง่ายๆ แต่เราก็มักไม่ได้ให้ความสนใจกับมันเลย พระพุทธองค์ทรงเห็นแจ้งในสังขารธรรมอันนี้ กฎแห่งธรรมชาติข้อนี้ จึงได้ทรงชี้ทางพ้นทุกข์ให้แก่มวลมนุษย์ด้วยการเผยแผ่สังขารธรรมนี้

การปฏิบัติธรรมของท่านนั้น มิใช่เป็นไปเพื่อผู้อื่น หากแต่ท่านทำเพื่อตัวของท่านเอง เมื่อท่านเลิกทำร้ายผู้อื่น ท่านจะพบว่า ท่านได้หยุดทำร้ายตัวของตนเองด้วย ดังนั้นก้าวแรก

ของการปฏิบัติก็คือ การที่ท่านทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ คือรักษาศีล สพฺพปาปสฺส อกรณํ ต่อจากนั้นคือ กุสลสุสฺสพ-สมฺปทา การทำแต่ความดี การทำความดีซึ่งดีสำหรับผู้อื่น และดีสำหรับตนเอง ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านไม่สร้างกิเลส คือความขุ่นมัวให้เกิดขึ้นในจิตของท่าน ท่านก็จะรู้สึกมีความสุขอยู่ภายใน ถ้าท่านละความโกรธ ความเกลียด ความมุ้งร้าย ฯลฯ ออกไปเสียจากจิตใจของท่านได้ ท่านจะพบว่า จิตของท่านจะเต็มไปด้วยความรัก ความกรุณาปราณี ความปรารถนาดี ฯลฯ กฎแห่งธรรมชาติก็จะให้ผลตอบแทนที่ดี แต่หากผู้ใดมีแต่ความโกรธ ความเกลียดชัง ผู้นั้นก็ย่อมจะมีแต่ความทุกข์ ความกระวนกระวายใจ ในขณะที่ผู้ใดที่ในจิตใจมีแต่ความรัก ความเมตตาปราณี ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุขสงบ เมื่อใดก็ตามที่ท่านสร้างความรัก ความเมตตาปราณีให้เกิดขึ้นในจิตใจ ความรู้สึกที่ดีก็เกิดขึ้น และจะเป็นกุศลสำหรับตัวท่านเอง

กฎแห่งธรรมชาตินี้ หากคิดดูแล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เข้าใจได้โดยง่าย หากแต่เมื่อจะปฏิบัติจริงๆ กลับเป็นเรื่องที่ยากมาก เมื่อไรที่มีสิ่งไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นในชีวิต เราก็มักจะลืมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เราจะสร้างความโกรธ ความเกลียดขึ้นมาในจิตใจ และทำร้ายผู้อื่น ซึ่งมีใช่เป็นวิธีการปฏิบัติ เราเป็นชาวพุทธแต่เพียงในนาม เรามีศรัทธาอันยิ่งใหญ่ต่อคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ แต่เราไม่ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้น

เราเป็นทาสจิตใจของตัวเอง ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราเป็นนายของจิตใจของเรา

ในบรรดากุศลกรรมทั้งปวง กุศลกรรมสูงสุดคือการรู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง ดังนั้นเมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่า กุศลสูงสุดสัมปทา ทรงหมายถึงการรู้จักควบคุมจิตใจ เพื่อพัฒนาสมาธิ ถ้าท่านสามารถควบคุมจิตใจของตัวเองได้ เท่ากับท่านได้ผ่านขั้นตอนที่หนึ่งและสองไปแล้ว

สพฺพปาปสฺส อภรณํ ท่านจะไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดี เพราะท่านสามารถควบคุมจิตใจของท่านได้ กุศลสูงสุดสัมปทา ท่านมีสมาธิ คือรู้จักควบคุมจิตใจ ทั้งศีลและสมาธิเป็นบันไดถึง 2 ขั้นของการปฏิบัติ หากแต่พระพุทธองค์มิได้ทรงหยุดอยู่แค่นั้น ทรงปรารถนาที่จะให้เราก้าวเดินต่อไปอีก ด้วยเหตุนี้จึงทรงสอนเราถึงปฏิเวธ

ปฏิเวธคืออะไร ปฏิเวธคือการรู้แจ้งแทงตลอด และการขุดรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ออกจากส่วนลึกที่สุดของจิต ซึ่งจะสามารถทำได้ด้วยปัญญา ปัญญาซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งสุตมย-ปัญญา หรือจินตามยปัญญา แต่ปัญญาก็ยังหมายถึงภาวนามย-ปัญญาด้วย สุตมยปัญญาเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะจะช่วยให้เราเกิดความบันเทิงใจ และมีความเข้าใจว่า เราจะปฏิบัติขั้นปฏิเวธได้อย่างไร หากแต่ภาวนามยปัญญานั้น คือการที่จะแทงให้ทะลุลึกเข้าไปข้างใน และสำหรับภาวนามยปัญญานี้ พระพุทธองค์

ทรงใช้คำว่า สัมปชัญญะ

ท่านที่เป็นพุทธศาสนิกชนที่เคร่งครัด คงจะได้เคยท่องบ่นธรรมจากสติปัฏฐานสูตรมาบ่อย ๆ แล้ว ที่ว่า อาตปปี สัมปชานอสติมา เราจึงมาดูกันว่า พระพุทธองค์ทรงหมายความว่าอย่างไร อาตปปีคือ ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ด้วยความเพียรอันแรงกล้า ถ้าท่านเพียงแต่ปฏิบัติไปอย่างนั้นเอง ด้วยความศรัทธาหรือด้วยความเห็นจริงจากการตรึกตรอง ด้วยเขavnปัญญา ก็ไม่เรียกว่าอาตปปี เราจะเรียกว่าอาตปปี ก็ต่อเมื่อเราได้เริ่มปฏิบัติภาวนาอย่างเอาจริงเอาจังยั้ง

การปฏิบัติภาวนานั้นทำอย่างไร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้ทางไว้ชัดเจน ด้วยคำเพียง 2 คำคือ สติมา และสัมปชานอ ทั้ง 2 คำนี้ไปด้วยกัน สติมาคือความระลึกได้ ระลึกถึงความจริงในขณะนั้นอย่างที่กำลังเป็นอยู่หรือยถาภูตา สติมาหมายถึงการที่ไม่ครุ่นคำนึงถึงอดีต และการที่ไม่คิดฟุ้งซ่านไปถึงอนาคต หากแต่มีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะหรือตามสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนี้ โดยรู้เท่าทันตามความเป็นจริง นี่คือ สติมา เช่น ท่านกำลังหายใจอยู่ และมีสติรู้เท่าทันถึงการหายใจของตนเอง หายใจเข้าก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่ากำลังหายใจออก นี่คือสติมา

แต่สัมปชัญญะนั้นแตกต่างไปโดยสิ้นเชิง สัมปชัญญะคือการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ สัมปชัญญะเป็นการค้นพบที่

ยิ่งใหญ่ที่สุดของพระพุทธองค์ เป็นสิ่งที่พระองค์ได้ประทานให้แก่มนุษย์ สัมผัสปัญญาคืออะไร เราควรมาทำความเข้าใจกันเสียก่อน สัมผัสปัญญานั้นมีปัญญาอยู่ในนั้น ซึ่งมีใช้เชาวน์ปัญญา มีใช้สุตมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา แต่เป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัวของเรา ประสบการณ์โดยตรงของเรา จากความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ภายนอกหรือสมมติสัจจะ เราจะสามารถเข้าถึงปรมาตสัจจะหรือความจริงอันสูงสุดได้ด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเอง เมื่อท่านเพียงแต่มีสติระลึกได้ถึงอากัปภิกิริยาที่กำลังทำอยู่ กำลังกิน ดื่ม หรือเดิน ซึ่งล้วนเป็นการกระทำกิจโดยทางร่างกาย อากัปภิกิริยาเหล่านี้ล้วนเป็นสมมติสัจจะ ข้าพเจ้าเดินอย่างนี้ กินอย่างนี้ ดื่มอย่างนี้ หรือกำลังทำสิ่งนี้หรือสิ่งนั้น เหล่านี้ล้วนเป็นสมมติสัจจะทางด้านโครงสร้างทางกายและอิริยาบถเท่านั้น หากทว่าความจริงที่เกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกายของเราก็คือ ร่างกายของเรานั้น ประกอบกันขึ้นมาเป็นร่างกายจากกลุ่มก้อนของอนุปรมาณูที่เรียกว่า อัฐกลาปะ และลักษณะตามธรรมชาติของอัฐกลาปะนั้น จะมีการเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ดังคำบาลีที่ว่า อุกฺข วยํ อุกฺข วยํ เกิด ดับ เกิด ดับ อยู่เรื่อยไป นี่เป็นลักษณะสำคัญทางด้านร่างกาย

และเมื่อเราพูดถึงร่างกาย ร่างกายที่มีชีวิตนั้นจะสามารถเดิน กิน ดื่ม ฯลฯ กระทำการต่างๆ นานาได้ ก็เพราะว่าร่างกาย

นั้นมีจิตรวมอยู่ด้วย จึงทำให้มันสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ ร่างกายที่ตายแล้ว ไม่อาจจะยืน เดิน กิน ดื่ม หรืออาบน้ำทำความสะอาดตัวเองได้ ถ้าร่างกายเป็นแต่เพียงร่างที่ไม่มีชีวิตแล้ว ก็จะไม่มีนาม คือไม่มีจิตอยู่ด้วย การที่เรามีชีวิตอยู่หมายถึงว่า เราเป็นที่รวมของนาม (จิต) และรูป (กาย) ดังนั้นในขั้นปรมัตถ-สัจจะหรือความเป็นจริงขั้นสูงสุดก็คือว่า ไม่เพียงแต่รูปเท่านั้น ที่มีการเกิดดับ เกิดดับอย่างรวดเร็วตลอดเวลา หากแต่จิตก็มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน สัจธรรมที่ได้กล่าวมานี้ ถ้าท่านเพียงแต่เห็นจริง หรือยอมรับด้วยความศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น โดยคิดเสียว่า “เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเชื่อถือในคำตรัสของพระองค์ ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง นามและรูปเป็นอนิจจัง” ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ไม่ถือว่าท่านมีสัมปชัญญะ หรือแม้แต่ถ้าท่านใช้เชาวน์ปัญญาของท่านตรึกตรองให้เห็นจริง ก็ยังไม่ถือว่าเป็นสัมปชัญญะ เมื่อใดที่ท่านมีประสบการณ์โดยตรง โดยได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวเองว่า รูปและนามมีการเกิดดับ เกิดดับอยู่ทุกขณะ นั้นเรียกว่ามีสัมปชัญญะ เราจะต้องได้พบเห็นกับการเกิดขึ้นแล้วดับไป อันเป็นลักษณะของอนิจจังด้วยตัวของเราเอง

ในประเทศอินเดียสมัยโบราณ มีคำเรียกประสบการณ์ในลักษณะดังกล่าวมานี้ว่า เวทนา ด้วยเวทนา เราจะรู้สึกถึงความสบาย ไม่สบาย หรือรู้สึกเฉยๆ เมื่อเรามีความรู้สึกบางอย่าง

เกิดขึ้น นั่นคือเวทนา พระพุทธองค์ทรงปรารถนาที่จะให้เรา
 ได้รู้จักกับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยตัวของเราเอง อย่าไป
 เชื่อเพราะเหตุว่าเป็นพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือ
 เพราะไว้ในคัมภีร์ว่าไว้เช่นนั้น หรือเพราะตริกตรองดูแล้วเห็น
 จริงดังนั้น เราได้รู้สึกถึงการเกิดดับเหล่านั้นด้วยตัวเองหรือไม่
 ถ้าเรามีประสบการณ์กับมันโดยตรง ก็เรียกว่ามีสัมปชัญญะ
 นี่คือเหตุผลว่าทำไมพระพุทธองค์จึงทรงให้ความหมายของ
 สัมปชัญญะไว้ว่า เราจะต้องรู้สึกถึงเวทนา ความรู้สึกสบาย
 ไม่สบาย หรือเฉยๆ รู้ถึงการที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
 ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ด้วย
 ประสบการณ์ของตน จึงจะถือว่าเป็นสัมปชัญญะ เช่น ขณะที่
 เรากำลังเดินอยู่ ถ้าเรารู้ตัวว่าเรากำลังเดินอยู่ รู้ตัวอย่างชัดเจน
 ว่าเรากำลังเดินอยู่ นี่คือสติ แต่มิใช่สัมปชัญญะ แต่ถ้าในขณะที่
 ที่เราเดิน เรามีสติรู้ตัวว่ากำลังเดินอยู่ และในขณะเดียวกันนั้น
 เรารู้ว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้นในกายแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป
 นามและรูปเกิดขึ้นดับไป เกิดดับ เช่นนี้เรียกว่าเรามีทั้งสติและ
 สัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบอย่าง
 ที่พระพุทธองค์ทรงสอน หากเราไม่ระลึกถึงการเกิดดับด้วยตัว
 ของเราเอง ก็เท่ากับว่าเราได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระ
 พุทธองค์อย่างแท้จริง เราเพียงแต่มีสติ ซึ่งจะนำเราไปสู่สมาธิ
 แต่จะไม่มีปัญญา ไม่มีสัมปชัญญะ จึงไม่ถือว่าเป็นการทำตาม

คำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธองค์นั้น ก่อนที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ได้ทรงไปเรียนรู้กับอาจารย์หลายท่าน และได้ถึงฌาน 8 จากการฝึกกับอาจารย์เหล่านั้น ทรงได้ฌานทั้ง 7 จากท่านอาฬารดาบส และฌาน 8 จากท่านอุทกดาบส ฌานทั้ง 8 นี้มิใช่เป็นสิ่งที่ได้มาโดยง่าย เพราะเป็นสมาธิขั้นสูงสุด แม้พระองค์จะสามารถได้ฌานทั้ง 8 อย่างสมบูรณ์ แต่ก็ทรงพบว่า ยังมีทรงสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงได้ และยังไม่ทรงรู้แจ้งเห็นจริง ถ้าเช่นนั้นอะไรเล่าที่ขาดหายไป เหตุใดพระองค์จึงยังไม่อาจตรัสรู้ได้ด้วยฌานทั้ง 8 นี้ ทรงพบว่า ทั้งนี้เพราะยังมีความไม่บริสุทธิ์ ผังแผงอยู่ที่ส่วนลึกที่สุดของจิตใจ แม้จะทรงได้ฌาน 8 แล้วก็ตามความไม่บริสุทธิ์หรือกิเลสที่ผังอยู่นี้เรียกว่า อนุสัยกิเลส การปฏิบัติภาวนาในแบบต่างๆ การทำสมาธิด้วยวิธีต่างๆ จะช่วยทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แต่เพียงผิวเผินเท่านั้น หรืออาจจะช่วยชำระจิตในส่วนที่ลึกลงไปบ้าง แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะชำระจิตในส่วนที่ลึกที่สุดได้ ฌาน 8 ในสมัยนั้นเรียกกันว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ ซึ่งหมายความว่า สัญญาอ่อนลงมาก จนกระทั่งไม่อาจจะรู้สึกได้ว่ายังมีสัญญาอยู่ แต่ก็ยังไม่อาจกล่าวได้ว่า สัญญาดับไป เพราะยังมีอยู่ แม้จะอ่อนเบามาก แต่ตราบใดที่ยังมีสัญญาอยู่ สัญญาก็จะเป็นตัวกำหนดหมายความว่า สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี แล้วความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น เวทนาจะเกิดขึ้น สัญญาหมายถึงจิต และ

เวทนาหมายถึงความรู้สึกในกาย ดังนั้นทั้งจิตและกาย หรือรูปและนามจึงยังทำงานร่วมกันอยู่ แม้ว่าจะในระดับที่อ่อนเบา มาก ด้วยเหตุนี้เราจึงเรียกฉนทั้ง 8 นี้ว่า โลภียฉน เพราะจะทำให้เรายังคงเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ไม่อาจจะหลุดพ้นไปจากโลกได้

พระพุทธองค์จึงต้องทรงค้นหาวิธีการที่จะกำจัดอนุสัยกิเลส และก็ทรงค้นพบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการเพิ่มสัมปชัญญะเข้าไป โลภียฉนจะกลายเป็น โลกุตตรฉน และการปฏิบัติภาวนาด้วยสัมปชัญญะนั้น ทำให้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าภายหลังจากที่ได้ฉน 8 แล้ว สัมปชัญญะทำให้เกิด สัญญาเวทยิตนิโรธ ซึ่งสัญญาเวทยิตนิโรธนี้คือสิ่งที่ทรงมอบให้แก่ชาวโลก นั่นคือสภาวะนิพพาน นิโรธคือนิพพาน นามรูปนิโรธาเมื่อทั้งนามและรูปดับ อายตนะทั้ง 6 ก็ดับด้วย เมื่ออายตนะทั้ง 6 ดับ ผัสสะก็ดับด้วย ตาไม่ดู หูไม่ได้ยิน จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่ร่ำรส กายไม่ทำงาน จิตไม่ทำงาน สัมผัสจากอายตนะภายนอกทั้ง 6 ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีผัสสะ ก็ไม่ต้องมีเวทนา และนี่คือสภาพแห่งนิพพาน ซึ่งจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อเราได้เพิ่มสัมปชัญญะเข้าไปในการปฏิบัติวิปัสสนา

ดังนั้นหากเราปฏิบัติภาวนาโดยปราศจากสัมปชัญญะ หรือการที่เราไม่ตระหนักรู้ถึงการเกิดดับของความรู้สึกภายในกาย ด้วยประสบการณ์ของตัวเอง ก็เท่ากับเรามีได้ปฏิบัติตาม

คำสอนของพระพุทธองค์ หากแต่เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของ
 ครูบาอาจารย์สมัยก่อนพระพุทธเจ้า หรือในสมัยของพระพุทธเจ้า
 เท่านั้น ถ้าเราไม่รู้ถึงอนิจจังในระดับของเวทนา คือความ
 เปลี่ยนแปลงเกิดดับของความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย เราก็ไม่เกิด
 สัมปชัญญะ และถ้าไม่มีสัมปชัญญะ ก็จะไม่มีการหลุดพ้น

ด้วยเหตุนี้คำสั่งสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์ จึงย่อย่อ
 ลงมารวมกันอยู่ใน สัจจัตตปริโยทปนํ ซึ่งเป็นคำสอนข้อ 3 ของ
 พระองค์ โดยเราเริ่มจาก สพฺพปาปสฺส อภรณํ หรือศีล และ
 กุสลสุสฺสอพฺพทา หรือสมาธิ แต่สมาธิอาจเป็นโลกียสมาธิก็ได้
 ดังนั้นเมื่อเราหันเข้าหาปัญญาคือ สัจจัตตปริโยทปนํ ก็เท่ากับว่า
 เราได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว

การที่เรารักษาศีลอย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นการนำให้เรา
 ไปสู่ความหลุดพ้นในบั้นปลายนั้น เป็นการปฏิบัติที่ดี มีประโยชน์
 อย่างไม่ต้องสงสัย แต่ผลประโยชน์ที่ได้ก็น้อยนิดนัก ถ้าจะ
 เทียบกับประโยชน์ที่เราจะได้จากการฝึกสมาธิ แต่การฝึกสมาธิ
 ก็ยังไม่ได้ให้ประโยชน์อย่างสูงสุดแก่เรา ประโยชน์อันสูงสุดที่เรา
 จะได้นั้น มาจากการปฏิบัติตามพระพุทธองค์เท่านั้น คือการตั้ง
 อยู่ในสัมปชัญญะโดยใช้ปัญญา เมื่อเรารักษาศีล สพฺพปาปสฺส
 อภรณํ ด้วยการไม่ทำบาปใดๆ เราปฏิบัติสมาธิภาวนา กุสลสุ-
 สอพฺพทา เราสามารถควบคุมจิตใจของเราได้ และไม่กระทำ
 การใดๆ ที่ไม่ถูกต้องดีงาม ไม่ว่าจะทางกายหรือวาจา เหล่านี้นับว่า

เป็นการกระทำที่ดี ที่ถูกต้อง แต่กระนั้นรากเหง้าแห่งความไม่บริสุทธิ์ คือกิเลสต่าง ๆ ก็ยังคงฝังอยู่ภายในจิตไร้สำนึกของเรา กิเลสที่พระพุทธองค์ทรงเรียกว่าอนุสัย ซึ่งหมายถึงกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน และจะติดตามเราไปจากภพหนึ่งไปยังอีกภพหนึ่ง จากชาตินี้ไปชาติหน้า นี่คือนุสัย นี่คือนอกแห่งของกิเลสที่จะงอกงามเติบโตได้ทุกเมื่อ และจะสามารถครอบคลุมจิตใจเราได้ ไม่ว่าเราจะรักษาศีล ฝึกสมาธิสักเพียงไร เราอาจจะทำให้มันสงบนิ่งอยู่ได้ชั่วระยะหนึ่ง หรือแม้แต่จะทำให้สงบนิ่งอยู่ได้ตลอดชั่วชีวิตหนึ่ง แต่ในชาติอื่น ๆ มันก็อาจจะปรากฏตัวขึ้นมาอีก โดยเราไม่สามารถจะทำอะไรมันได้

เพื่อที่จะขุดรากถอนโคนกิเลสที่ลึกเหล่านี้ พระพุทธองค์ได้ทรงพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งหมายถึงสัมปชัญญะ พระองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า เมื่อใดที่เราเกิดความรู้สึกที่ไม่สบาย ก็ให้ใช้ความรู้สึกที่ไม่สบายเหล่านี้มากำจัดอนุสัยกิเลสของปฏิฆะ คือความขัดใจ แค้นเคือง ความหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ เช่นเดียวกัน เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ความรู้สึกสบายนี้เป็นเครื่องช่วยกำจัดอนุสัยแห่งราคะ คือความยินดี ความติดใจ ความขมใจ ทรงต้องการให้เราใช้สัมปชัญญะ คือความรู้ตระหนักถึงความเป็นอนิจจังของความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อขุดถอนเอาอนุสัยออกจากส่วนลึกของจิตใจ วิธีนี้เป็นวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ เมื่อใดที่เราได้ปฏิบัติตามวิธีของพระองค์ เรา

ก็จะได้รู้ด้วยตนเองอย่างชัดเจนถึงความหมายของอนุสัยกิเลส และวิธีการกำจัดอนุสัยกิเลสด้วยสัมปชัญญะ เราต้องปฏิบัติ เราจึงจะเข้าใจ ถ้าเราเพียงแต่อ่านหรือใช้ความคิดพิจารณา เราไม่อาจเข้าใจได้ถูกต้อง ถ้าจะให้เข้าใจได้ถูกต้อง เราก็จะต้อง ปฏิบัติเอง

เมื่อเราเริ่มปฏิบัติ ด้วยการเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกาย ทำความเข้าใจในลักษณะอันเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดแล้วดับ และเราพยายามรักษา อุกเขมาแห่งจิตเอาไว้ให้ได้ โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น แล้วเราก็จะได้รู้ถึงการที่อนุสัยเริ่มทำงาน ตัวอย่าง เช่น เรามีความรู้สึกที่ไม่สบายเกิดขึ้นในกาย มีความเจ็บปวด รู้สึกหนักหรือร้อน มีความรู้สึกที่ไม่สบายอย่างยิ่งเกิดขึ้น แล้วเราทำอย่างไร จิตสำนึกของเรา เซวณปัญญาของเราจะคอย บอกเราว่า ความรู้สึกนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ เราต้องไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง เราจงอย่ามีปฏิกิริยาตอบสนอง แต่ทว่า ลึกลงไปในจิต เราไม่ชอบความรู้สึกนี้เลย เรามีความหงุดหงิด ไม่พอใจอยู่ในส่วนลึกๆ ของจิต มีปฏิมะเกิดขึ้น มีโทสะเกิดขึ้น แล้วอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกให้เราสังเกตดูจิตไร้สำนึกของเรา ซึ่งกำลังมีปฏิกิริยาตอบสนองความรู้สึกด้วยความไม่พอใจ และให้สังเกตดูสถานการณ์ตามความเป็นจริงในขณะนั้น แล้วเราจะเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในส่วนลึกนั้น

ก็มีการเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดแล้วดับไปเช่นกัน เมื่อเรามีอุเบกขารู้เท่าทันถึงความไม่เที่ยงแท้ในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจ ก็เท่ากับเรากำลังดำเนินการกำจัดความเคยชินเก่า ๆ ของอนุสัยกิเลสแห่งโทสะของเราแล้ว เช่นเดียวกัน เมื่อไรที่เกิดความรู้สึกเบาสบาย รู้สึกมีกระแสสันสะเทือนกระเพื่อมไหวเบา ๆ เกิดขึ้นทั่วทั้งร่างกาย และรู้สึกสุขสบายอย่างยิ่ง ด้วยเขาวนปัญญาของเรา เราอาจบอกตัวเองว่า สิ่งนี้เป็นอนิจจัง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นเพื่อดับไป แต่ลึกลงไปภายในจิต เรากำลังนึกว่า โอ ! ช่างสุขสบายอะไรเช่นนี้ แล้วโรคะก็จะเกิดขึ้น นี่คือนุสัยโรคะ ธรรมะของพระพุทธองค์ ก็คือการขจัดอนุสัยทั้งหลายให้สิ้นไป อนุสัยโรคะ อนุสัยโทสะ อนุสัยภวัณณะ เมื่ออนุสัยทั้งหมดถูกขจัดให้สิ้นไป เราจึงจะสามารถเข้าถึงนิพพานได้ ถ้าเราไม่สามารถจะเจาะลึกลงไปให้ถึงส่วนลึกสุดของจิตใจ เราก็ยังไม่อาจบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ นี่คือเหตุผลว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงทรงให้ความสำคัญต่อปฏิเวธคือการรู้แจ้งแทงตลอด

ทุกก้าวอย่างบนบันไดทุกขั้น ล้วนแต่มีความสำคัญ แต่เราต้องก้าวขึ้นไปให้ถึงขั้นสุดท้าย เพื่อจะได้ไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ปริยัติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะเราจะได้เรียนรู้ถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เราต้องพยายามทำความเข้าใจในคำสั่งสอนของพระองค์ และการศึกษาปริยัติก็เพื่อเหตุนี้ การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในส่วนที่เป็นพื้นผิว

ภายนอก ก็เป็นสิ่งสำคัญ มิฉะนั้นเราจะก้าวต่อไปข้างหน้าไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม เรายังจำเป็นที่จะต้องก้าวไปขั้นที่ 3 คือปฏิเวธ เราศึกษาปริยัติเพื่อนำมาปฏิบัติ และปฏิบัติเพื่อเข้าถึงปฏิเวธ และปฏิเวธเพื่อนิพพาน

คำสอนข้อที่สาม และข้อที่สำคัญที่สุดของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าคือ สัจจัตตปริโยทปนํ นั้น จะทำได้ก็ด้วยปฏิเวธเท่านั้น เราจะสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ด้วยปฏิเวธ และนี่คือ เอตฺพุทฺธานสาสนํ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

ถ้าเราเพียงแต่มีความศรัทธา นับถือต่อพระธรรมของพระพุทธองค์ เชื่อมั่นว่าพระองค์ทรงเป็นผู้ฝึกสอนที่ยิ่งใหญ่ คำสอนของพระองค์เป็นที่น่ามหัศจรรย์ แต่เราไม่เดินไปตามทางที่ทรงสอน เราไม่ปฏิบัติภาวนาแล้ว ความนับถือศรัทธานี้จะช่วยเราได้อย่างไร การเพียงแต่มีศรัทธาในองค์พระพุทธเจ้าหรือพระธรรมของพระองค์ไม่อาจจะช่วยเราได้ เราต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์เท่านั้น เราจึงจะได้รับประโยชน์ อุปมาก็เหมือนคนไข้หนักที่มีความนับถือในตัวแพทย์ผู้รักษา มีความเชื่อมั่นศรัทธาในยาที่แพทย์สั่ง แต่ไม่เคยกินยา แล้วคนไข้ผู้นั้นจะหายได้อย่างไร แม้เขาจะกราบไหว้บูชานายแพทย์อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเขาไม่กินยา เขาก็จะไม่หายจากโรค เช่นเดียวกับนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของเรา พระพุทธองค์ทรงได้รับการยกย่องว่าเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ ถ้าเราเพียงแต่นับถือบูชาพระองค์

บูชาพระธรรมคำสอนของพระองค์ เราจะได้ทำอะไรเลย โอกาสได้มาถึงตัวท่านแล้ว หนทางแห่งความหลุดพ้นได้มาอยู่ตรงหน้าท่านแล้ว วิธีการปฏิบัติที่ลบล้างหายไปเป็นศตวรรษได้กลับมาอยู่ ณ ที่นี้แล้ว ขอให้ใช้ประโยชน์กับวิธีการนี้ ใช้ประโยชน์กับวิถีทางนี้ และพาตัวของท่านให้หลุดพ้นจากความทุกข์ จงมีศรัทธาในพระพุทธองค์ต่อไป มีความกตัญญูรู้คุณต่อพระพุทธองค์ มีศรัทธาในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ แต่ในเวลาเดียวกันก็ขอให้เริ่มปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ด้วยศील ขอให้เรียนรู้ที่จะพัฒนาสมาธิ และด้วยสมาธิ ขอให้เรียนรู้ที่จะพัฒนาปัญญา และขจัดกิเลสทั้งหลายออกจากจิตใจ

ทุก ๆ ท่านที่ได้มาฟังการบรรยายธรรม ณ ที่นี้ ต่างก็มีเชื้อแห่งธรรมะอยู่ในตัวของท่าน ในอดีตชาติท่านได้สะสมบุญบารมีทางธรรมะเอาไว้ ทำให้ท่านสนใจที่จะฟังการบรรยายธรรม เมล็ดพืชพันธุ์แห่งธรรมะที่ฝังอยู่ในตัวท่าน จงอย่าปล่อยให้ฝ่อไป จงช่วยให้มันเจริญเติบโต และแตกดอกออกผล บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ท่านจะได้เก็บเกี่ยวผลอันวิเศษยิ่ง

ขอให้ทุก ๆ ท่าน จงสามารถหาเวลามาพัฒนาบารมีของท่าน พัฒนาศील สมาธิ และปัญญา และหลุดพ้นจากความทุกข์ พบแต่ความสุขและความสงบอันแท้จริง

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาสิกา-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

ศูนย์ธรรมกมลลา

200 หมู่ 13 บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000

โทร. 0-3740-3185 หรือ 08-9782-9180 โทรสาร 0-3740-3875

ศูนย์ธรรมอาภา

138 หมู่ 3 บ้านห้วยพลู ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220

โทร. 08-1605-5576 หรือ 08-7135-2128

โทรสาร 0-2903-0080 ต่อ 2213

ศูนย์ธรรมธานี

42/660 หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่ เขตคลองสามวา กทม. 10510

โทร. 0-2993-2744 หรือ 08-7314-0606 โทรสาร 0-2993-2799

ศูนย์ธรรมสุวรรณา

112 หมู่ 1 ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น 40240

โทร. 08-6713-5617 โทรสาร 0-4347-0246

ศูนย์ธรรมกาญจนา

20/6 หมู่ 2 บ้านวังขาย ต.ปรางค์เปล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 71240

โทร. 08-1811-6196, 08-1811-6447 หรือ 0-3468-3065

โทรสาร 0-3468-3066

ศูนย์ธรรมสีม้นตะ

200 หมู่ 1 บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน 51120

โทร. 08-6431-0417 หรือ 08-6423-4938

ศูนย์ธรรมโปราณ

271 หมู่ 4 ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช 80230

โทร. 08-1535-8207 หรือ 0-7530-0479 โทรสาร 0-7530-0480

ศูนย์ธรรมจันทปภา

51 หมู่ 1 ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี 22140

โทร. 0-3946-0935, 0-3946-0936 หรือ 08-8253-6605

