

# มหาสติปัฏฐานสูตร

## ทางสู่ความหลุดพ้น



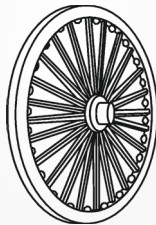
เรียบเรียงจากธรรมบรรยาย  
ในหลักสูตรสติปัฏฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

โดย แพ้ททริค กิฟเวน-วิลสัน  
สุทธิ ชโยดม แปล



# มหาสติปัฏฐานสูตร

ทาง สู่ ความ หลุด พ้น



เรียบเรียงจากธรรมบรรยาย  
ในหลักสูตรสติปัฏฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

โดย แพ้ททริค กิฟเวน-วิลสัน  
สุทธิ ชโยดม แปล

# มหาสติปัญญาสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น

เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในหลักสูตรสติปัญญาของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : 978-616-90317-2-7

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบอื่นๆ  
ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบนทักเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่  
ทุกรูปแบบ
3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน แก้ไข หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้งานประสงฆ์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์  
ของต่างประเทศ

พิมพ์ที่บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.0-2401-9401

ราคา 30 บาท

## จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์  
๑๐๐/๕๑๓ หมู่ที่ ๕ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา  
อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๑๐  
โทร. ๐๘-๖๕๓๐-๓๔๑๒, ๐-๒๐๓๕-๐๓๘๘ (ในเวลาราชการ)

Email : [dhamma.th@gmail.com](mailto:dhamma.th@gmail.com)

Website : [www.thai.dhamma.org](http://www.thai.dhamma.org)

# สารบัญ

คำนำของผู้เรียบเรียง	(01)
คำชี้แจงของผู้แปล	(12)
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 1</b>	1
ธรรมสามชั้น	3
สติ - ความระลึกู้	10
ปริยัติ - ความรู้ทางทฤษฎี	15
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 2</b>	23
พระอานนท์	27
แคว้นกุรุ	33
ความนำ	38
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 3</b>	45
สติปัฏฐานทั้งสี่	46
อานาปานบรรพ - ตอนว่าด้วยการสังเกตลมหายใจเข้าออก	51
อิริยาบถบรรพ - ตอนว่าด้วยท่าทางต่างๆ ของร่างกาย	63
สัมปชัญญะบรรพ - ตอนว่าด้วยการมีความรู้ชัดเข้าใจชัดใน ความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา	64
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 4</b>	70
ปฏิกุลมณสิการบรรพ - ตอนว่าด้วยการพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ	77

ธาตุมนสิการบรรพ - ตอนว่าด้วยการพิจารณาธาตุที่ประกอบกัน ขึ้นเป็นรูป	79
หนวสีวติกบรรพ - ตอนว่าด้วยข้อสังเกต 9 ประการเกี่ยวกับป่าช้า	81
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 5</b>	89
เวทนานุปัสสนา - การสังเกตเวทนา	92
จิตตานุปัสสนา - การสังเกตจิต	98
ธัมมานุปัสสนา - การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต	104
นิเวรณบรรพ - ตอนว่าด้วยอุปสรรคสิ่งปิดกั้น	106
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 6</b>	114
ชั้นธบรรพ - ตอนว่าด้วยชั้น 5	115
อายตนะบรรพ - ตอนว่าด้วยอายตนะ	119
โพชฌมคบรรพ - ตอนว่าด้วยธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้	125
คำถาม - คำตอบ	136
<b>ธรรมบรรยายวันที่ 7</b>	144
สังจบรรพ - ตอนว่าด้วยอริยสัง 4	144
ทุกขอริยสัง - ความจริงเกี่ยวแก่ทุกข์	148
ทุกขสมุทัยอริยสัง - เหตุเกิดแห่งทุกข์	153
ทุกขนิโรธอริยสัง - ความจริงอันประเสริฐของความดับทุกข์	159
มัคคสัง - ความจริงอันประเสริฐของทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์	162
อานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน	168
คำถาม - คำตอบ	173

# คำนำของผู้เรียบเรียง

เอส. เอ็น. โกเอ็นก้าหรือท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นที่รู้จักกันดีในหลายประเทศทั่วโลกในฐานะวิปัสสนาจารย์ใหญ่ เมื่อปีพ.ศ. 2493 ท่านได้รับการถ่ายทอดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาจากท่านอาจารย์อุบาซิ่นแห่งประเทศพม่า ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากท่านอาจารย์เทตอีกต่อหนึ่ง โดยที่ท่านอาจารย์เทตก็ได้รับการถ่ายทอดมาจากพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงของพม่า คือ พระอาจารย์เลดี ซายาดอร์ ซึ่งรับช่วงต่อจากพระอาจารย์ของท่านที่ได้สืบทอดมาจากอาจารย์รุ่นก่อน ๆ สืบขึ้นไปจนถึงสมัยพุทธกาล การยืนหยัดพิทักษ์รักษาวิธีการปฏิบัติต่อ ๆ กันมาได้อย่างบริสุทธิ์เป็นระยะเวลาอันยาวนานเช่นนี้ เป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่และน่าทึ่งมาก และทำให้ผู้ที่ได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้สำนึกในพระคุณของบูรพาจารย์เหล่านั้นอย่างล้นพ้น วิธีการปฏิบัตินี้ได้มีการเผยแผ่ออกไปอย่างรวดเร็วเป็นอย่างยิ่งในช่วงชีวิตของท่านอาจารย์โกเอ็นก้านี้เอง อันเป็นเวลาในโลกยุคปัจจุบันกำลังโหยหาความสงบภายใน ระหว่างที่กำลังเขียนบทความนี้อยู่ก็ได้มีการจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนาขึ้นตามศูนย์ปฏิบัติต่างๆ ในแนวทางนี้ถึง 55 แห่งทั้งในประเทศอินเดียและทั่วโลก รวมทั้งจัดอบรมตามสถานที่ชั่วคราวต่างๆ ด้วย โดยแต่ละปีจะมี

ผู้เข้ารับการอบรมประมาณ 40,000 คน และจำนวนผู้เข้ารับการอบรมก็ได้เพิ่มขึ้นทุกปี

แม้ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจะมีบุคลิกที่ดึงดูด และประสบความสำเร็จอย่างใหญ่หลวงในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ท่านก็ถือว่าความสำเร็จทั้งหมดนี้เกิดจากผลดีของธรรมชาติของครู หรือก่อตั้งลัทธินิกายหรือองค์กรเกี่ยวกับศาสนาใดๆ ในเวลาที่สอนวิปัสสนา ท่านไม่เคยละเว้นที่จะกล่าวว่าเป็นวิธีการที่สอนโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้สืบทอดผ่านครูบาอาจารย์ต่างๆ จนกระทั่งมาถึงอาจารย์ของท่านคือท่านอาจารย์อุบาซัน นอกจากนี้ท่านยังมีความกตัญญูทักเตือนท่านเหล่านั้นอย่างเห็นได้ชัดยิ่ง เพราะทำให้ท่านได้รับประโยชน์จากธรรมชาติและจากการปฏิบัติในเวลาเดียวกันท่านก็ได้ย้ำอยู่ตลอดเวลาว่า ท่านไม่ได้สอน “ศาสนา” หรือ “ลัทธิ” ใดๆ วิธีการปฏิบัติที่ท่านสอนอยู่นี้เป็นสากล เหมาะสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะมาจากศาสนาใดหรือมีความเชื่อในปรัชญาใด

หลักสูตรพื้นฐานของการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ใช้เวลาในการอบรมทั้งสิ้น 10 วัน ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องยินยอมที่จะอยู่ในสถานที่อบรมตลอดระยะเวลา 10 วันเต็ม โดยจะต้องปฏิบัติตามตารางเวลาที่เข้มงวด และจะต้องรักษาความเงียบตลอดเวลา 9 วันแรกด้วย เมื่อเริ่มการอบรมผู้ปฏิบัติจะต้องรับศีล 5 ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติให้

แก่ผู้ครองเรือน นั่นคือ ละเว้นจากการฆ่า, การลักทรัพย์, การ  
 พูดยุติ, การประพฤตินอกใจในกาม (ซึ่งรวมถึงการรักษาพรหมจรรย์  
 ในระหว่างการอบรม) ตลอดจนละเว้นจากสิ่งเสพติดใด ๆ  
 ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติอานาปานสติ คือ เผ่าสังเกตดู  
 ลมหายใจที่เข้าออกตามธรรมชาติ ในวันที่ 4 เมื่อผู้ปฏิบัติพอ  
 จะมีสมาธิบ้างแล้ว ก็จะเปลี่ยนมาปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นการ  
 สังเกตปรากฏการณ์ของนามรูปทั้งหมดอย่างเป็นระบบ โดย  
 อาศัยความรู้สึกที่ร่างกาย (เวทนา) เป็นสื่อ ในวันที่สุดท้ายของ  
 การปฏิบัติเต็มวัน (วันที่ 10) ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกเมตตาภาวนา  
 หรือการแบ่งปันบุญกุศลที่ตนได้รับให้แก่ผู้อื่น

แม้ครอบครัวของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจะมาจากประเทศ  
 อินเดีย แต่ตัวท่านเองนั้นเกิดและเติบโตในประเทศพม่า ซึ่ง  
 เป็นที่ที่ท่านได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัตินี้จากอาจารย์ของท่าน คือ  
 ท่านอาจารย์อุบาซิ่น หลังจากได้รับแต่งตั้งจากท่านอุบาซิ่นให้  
 ขึ้นเป็นอาจารย์ในปีพ.ศ. 2512 ท่านได้เดินทางออกจากประเทศ  
 พม่าเพื่อไปเยี่ยมมารดาที่กำลังป่วยที่ประเทศอินเดีย และยัง  
 ได้จัดการอบรมหลักสูตร 10 วันให้แก่บิดามารดาและคนอื่น ๆ  
 ในเมืองบอมเบย์อีก 12 คน แรงบันดาลใจจากท่านและผลอัน  
 วิเศษจากการสอนของท่าน ทำให้มีการจัดอบรมตามมาอีก  
 มากมาย ในสถานที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศอินเดีย และต่อมาศูนย์  
 ปฏิบัติฯ ก็ได้เริ่มผุดขึ้นในเมืองต่าง ๆ และได้เริ่มจัดการอบรม  
 นอกประเทศอินเดียหลังจากปีพ.ศ. 2522 เป็นต้นมา ที่สำคัญ ๆ

คือในประเทศศรีลังกา, ไทย, เนปาล, ฝรั่งเศส, อังกฤษ, ทวีปอเมริกาเหนือ, ญี่ปุ่น, ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ปัจจุบันทุกประเทศที่กล่าวมานี้ล้วนมีศูนย์ปฏิบัติฯ ด้วยกันทั้งสิ้น

ในเวลานั้นมีความสับสนเกิดขึ้นเกี่ยวกับการปฏิบัติ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเกิดความไม่แน่ใจว่า *วิปัสสนา* คืออะไร และ *สติปัฏฐาน* คืออะไร แม้ว่าแท้จริงแล้ว *วิปัสสนา* กับ *สติปัฏฐาน* นั้นมีความหมายเหมือนกัน เป็นสิ่งเดียวกัน

เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามพุทธวจนะโดยตรง และขจัดความสับสนดังกล่าว ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจึงได้จัดการอบรมหลักสูตร *สติปัฏฐานสูตร* ขึ้นเป็นครั้งแรกที่ธรรมคีรี ซึ่งเป็นศูนย์ใหญ่ที่ตั้งอยู่ใกล้ๆ กับเมืองบอมเบย์ ในระหว่างวันที่ 16-22 ธันวาคม พ.ศ. 2524 โดยใช้กฎระเบียบและตารางเวลาของหลักสูตร 10 วันเช่นเดิม เพียงแต่ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาข้อความจากพระสูตรได้ในระหว่างเวลาพัก ส่วนธรรมบรรยายของท่านในตอนค่ำเป็นการอธิบายและขยายความในพระสูตร วิธีนี้เป็นการนำ *ปริยัติ* (การศึกษาพระธรรมในด้านทฤษฎี) และ *ปฏิบัติ* (การลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ) มาผสมผสานกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้เป็นการนำธรรมบรรยายแต่ละวันที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้แสดงไว้ในช่วงการอบรมหลักสูตร *สติปัฏฐานสูตร* ซึ่งจัดขึ้นที่ศูนย์ธรรมภูมิ เมืองแบล็คฮีธ ประเทศออสเตรเลีย เมื่อเดือนพฤศจิกายน ปีพ.ศ. 2533 มาทำให้

กระชับขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้อ่านควบคู่กับหนังสือ *มหาสติปัฏฐานสูตรแปล* ซึ่งประกอบไปด้วยพระสูตรภาษาบาลีฉบับเต็มพร้อมทั้งคำแปล และมีบทความและข้อสังเกตเกี่ยวกับพระสูตรและการปฏิบัติสติปัฏฐาน รวมทั้งคำอธิบายคำศัพท์เพิ่มเติมท้ายเล่มโดยสถาบันวิปัสสนาวิจัยแห่งธรรมคีรีด้วย ซึ่งหนังสือ *มหาสติปัฏฐานสูตรแปล* นี้ ผู้ปฏิบัติจะได้ใช้เป็นคู่มือในระหว่างการฝึกอบรม ส่วนธรรมบรรยายที่ได้สรุปไว้ในหนังสือเล่มนี้ มีแต่เพียงข้อความบาลีสั้น ๆ ที่ตัดตอนมาจากพระสูตร เนื่องจากมีได้มุ่งหมายที่จะให้นำมาใช้ในการอบรม เพราะในระหว่างนั้นผู้เข้ารับการอบรมจะได้ฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าโดยตรงอยู่แล้ว แต่หนังสือเล่มนี้อาจช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ทบทวนเนื้อหาภายหลังการอบรม หรือช่วยผู้ที่สนใจจะศึกษาพระสูตรเพิ่มเติม ตลอดจนช่วยแปลความให้ผู้ที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ได้เข้าใจพระสูตรมากขึ้น (จากที่ได้ฟังธรรมบรรยายในระหว่างการอบรม)

“เราจะหลุดพ้นได้ก็ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ไม่ใช่ด้วยการพูดอภิปราย” คำกล่าวของท่านอาจารย์โกเอ็นก้านี้สะท้อนถึงที่มาและเหตุผลที่มีธรรมบรรยายเหล่านี้ ตลอดจนงานที่ได้จัดให้มีการอบรมหลักสูตรสติปัฏฐานสูตรด้วย

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้ามักย้ำถึงความสำคัญของการลงมือปฏิบัติ ส่วนการศึกษาภาคทฤษฎีหรือปริยัตินั้นเป็นสิ่งที่สนับสนุนการปฏิบัติ ในธรรมบรรยายหลักสูตรสติปัฏฐาน ท่าน

ได้เตือนให้เราตระหนักว่า หากศูนย์ปฏิบัติกลับกลายเป็นสถานที่ศึกษาแต่ภาคปริยัติเพียงอย่างเดียวก็จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง การอบรมหลักสูตรสติปัฏฐานนั้นมีตารางการปฏิบัติอย่างเต็มที่เช่นเดียวกับหลักสูตร 10 วัน ซึ่งการบรรยายธรรมก็จะจำกัดอยู่เฉพาะในตอนค่ำภายหลังจากที่ได้ปฏิบัติมาแล้วตลอดทั้งวัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำทฤษฎีมาใช้เป็นพื้นฐานเพื่อสำรวจตรวจสอบและประจักษ์กับความเป็นจริงภายในตนเองโดยตรง แทนที่จะมัวติดอยู่กับการใช้เหตุผลโต้เถียงกันเกี่ยวกับการปฏิบัติ ทั้งนี้เชื่อว่าท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจะห้ามการศึกษาภาคปริยัติ แต่ท่านเน้นว่าทฤษฎีและการปฏิบัติต้องไปด้วยกัน เช่นเดียวกับธรรมบรรยายในการอบรมหลักสูตร 10 วัน ซึ่งจะนำผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติไปที่ละชั้น เริ่มต้นจากศีลไปยังสมาธิ และต่อไปที่ปัญญา

การที่จะเข้ารับการอบรมในหลักสูตรสติปัฏฐานตามแนวทางนี้ จำเป็นจะต้องผ่านการอบรมหลักสูตร 10 วันมาแล้ว 3 ครั้ง และปฏิบัติด้วยตนเองเป็นประจำทุกวัน รวมทั้งอย่างน้อยจะต้องมีความพยายามที่จะรักษาศีล 5 เป็นที่น่าสังเกตว่า ในตัวพระสูตรเองนั้นไม่ได้พูดถึงเรื่องศีลเลย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้อธิบายถึงที่มาไว้ในตอนต้นของธรรมบรรยายวันที่สองว่า เดิมทีพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชาวเมืองกุรุ ซึ่งมีพื้นฐานด้านศีลมั่นคงมานานหลายชั่วอายุคนแล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องพูดเรื่องศีลกับคนเหล่านี้ เพราะพวกเขาเข้าใจ

ถึงความสำคัญของศีลและรักษาศีลดีอยู่แล้ว ผู้เข้าปฏิบัติใน  
 หลักสูตรสติปัฏฐานและเรียนรู้พระสูตรทุกวันนี้ก็เช่นกัน อย่าง  
 น้อยจะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานในเรื่องศีลและรักษาศีล หาก  
 ผู้ปฏิบัติไม่มีพื้นฐานเรื่องศีล ก็ย่อมไม่อาจมีความเข้าใจได้ลึกซึ้ง  
 พอที่จะปฏิบัติตามคำสอนในพระสูตรได้ ในอดีตนั้น ผู้ที่ได้ฟัง  
 พระสูตรส่วนใหญ่คือผู้ที่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเป็นอย่างดี  
 อยู่แล้ว และต้องการคำแนะนำเพียงเล็กน้อยเพื่อพัฒนาสูงขึ้น  
 ที่สูงขึ้นไป ทว่าปัจจุบันผู้เข้ารับการอบรมในหลักสูตรสติปัฏฐาน  
 ไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติสูงถึงขั้นนั้น แต่อย่างน้อยจะต้องเคย  
 มีประสบการณ์กับวิธีการปฏิบัติตามแนวทางนี้มามากพอ อีกทั้ง  
 ทั้งยังต้องมีความคุ้นเคยกับธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วันเป็น  
 อย่างดี

ภายหลังการอบรมหลักสูตรสติปัฏฐาน หลักสูตรแรกของ  
 ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าที่ศูนย์ธรรมศิริแล้ว ก็ได้มีการจัดอบรม  
 วิปัสสนาหลักสูตร 1 เดือนตามมาในทันที นับว่าเป็นเรื่องที่  
 สอดรับกัน ทั้งนี้เพราะความเข้าใจเพิ่มเติมที่ได้รับจากการเข้า  
 อบรมในหลักสูตรสติปัฏฐาน เป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งของการ  
 ปฏิบัติหลักสูตรระยะยาว และแท้จริงนั้นการได้ผ่านหลักสูตร  
 สติปัฏฐานก็เป็นคุณสมบัติจำเป็นในการเข้ารับการอบรมใน  
 หลักสูตรระยะยาวตามแนวทางนี้ด้วย เพราะความเข้าใจนี้จะ  
 เป็นเครื่องนำทางที่สำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้  
 ปฏิบัติที่ต้องอยู่ในความเจียบเป็นเวลานานในระหว่างการเข้า

อบรมหลักสูตรระยะยาว นอกจากนี้ธรรมบรรยายในหลักสูตรระยะยาวยังมักอ้างถึงคำสอนในพระสูตรที่สำคัญนี้ ซึ่งก็ได้สะท้อนอยู่ในพระสูตรอื่น ๆ อีกมากด้วยกัน

ธรรมะทั้งหลายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ นั้น เป็นไปตามความเหมาะสมของสถานการณ์และระดับความเข้าใจของผู้ฟังในเวลานั้น การเข้าใจธรรมะแม้เพียงเรื่องเดียวหรือสองสามเรื่อง จึงมักเพียงพอที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ อย่างไรก็ตาม ธรรมบรรยายในหลักสูตรนี้ได้รับการคัดสรรมาเพื่อการศึกษาอย่างเอาจริงเอาจัง เนื่องจากผู้ที่รับฟังพระสูตรนี้จากพระองค์ในครั้งนั้นล้วนเป็นผู้ที่พัฒนาในธรรมอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการปฏิบัติขั้นพื้นฐานมากนัก หากสามารถตรัสลึกถึงรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติได้เลย ดังนั้น พระสูตรนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อศิษย์เก่าที่ปรารถนาจะศึกษาและเข้าใจวิธีการนี้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในระดับทฤษฎี เพื่อช่วยย่นระยะเวลาของการปฏิบัติของตนเข้มแข็งขึ้น

การอบรมหลักสูตรสติปัญญาฐานครั้งแรกใช้เวลา 7 วันเต็ม ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าใช้อธิบายและชี้แจงเกี่ยวกับมหาสติปัญญาฐานสูตรทั้งหมดในช่วงการบรรยายธรรมในตอนค่ำ ซึ่งระยะเวลาดังกล่าวยังคงใช้เป็นมาตรฐานมาจนถึงทุกวันนี้ สิ่งที่เน้นก็คือความเข้าใจในพระสูตรและการปฏิบัติ เพื่อให้เข้าใจความหมายตามนัยแห่งคำสอน ซึ่งการปฏิบัตินี้

จะก้าวหน้าขึ้นในหลักสูตรระยะยาว หลังจากที่มีความรู้ด้าน  
ทฤษฎีลึกซึ้งและมั่นคงแล้ว

การที่ผู้ปฏิบัติซึ่งอยู่ในระหว่างการอบรมได้รับฟังคำสอน  
จากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง พร้อมทั้งได้ปฏิบัติไป  
ด้วยนั้น เป็นการทำให้เกิดแรงบันดาลใจอย่างใหญ่หลวง ผู้  
ปฏิบัติหลายรายซึ่งแม้เพิ่งจะได้เริ่มต้นปฏิบัติเพียงเล็กน้อย  
เมื่อได้ฟังพุทธวจนะเป็นครั้งแรก ก็มีความซาบซึ้งดื่มด่ำ และ  
สามารถเข้าใจพุทธวจนะนั้น ๆ ได้ในทันที อย่างที่ผู้ที่ไม่ปฏิบัติจะ  
ไม่อาจเข้าใจได้โดยง่าย เพราะไม่ได้ประสบกับตนเอง ผู้ปฏิบัติ  
หลายรายกล่าวว่า เขารู้สึกเสมือนว่าพระบรมศาสดากำลังตรัส  
กับเขาด้วยพระองค์เอง และดูเหมือนว่าคำสอนของพระองค์  
จะหมายมาที่ตัวเขาด้วย นี่คือลักษณะเฉพาะของคำสอนของ  
พระผู้มีพระภาคที่ดูราวกับจะทรงกล่าวถึงประสบการณ์ของผู้  
ปฏิบัติแต่ละคนโดยตรง

ใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* และในพระสูตรอื่นๆ นั้น มักมี  
ข้อความซ้ำๆ กันเพื่อเป็นการเน้นและขยายความไปด้วย ซึ่ง  
ในธรรมบรรยายในหลักสูตรนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าก็ได้สวด  
พระสูตรภาษาบาลีแต่ละท่อน แต่ละท่อนโดยตลอด เพื่อให้เกิด  
ผลอย่างเดียวกัน พลังจากพระพุทธพจน์นั้น เมื่อสวดโดย  
วิปัสสนาจารย์ใหญ่ดังเช่นท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ก็สามารถทำ  
ให้ผู้ฟังปฏิบัติได้ลึกยิ่งขึ้น แต่การจะนำเอาภาษาบาลีทั้งหมด  
ที่ท่านสวดในหลักสูตรมารวมอยู่ในหนังสือด้วยนั้น จะทำให้

หนังสือมีรูปเล่มที่หนาเทอะทะ และอาจสร้างความลำบากให้แก่ผู้อ่านได้ ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงได้แยกธรรมบรรยายกับพระสูตรฉบับเต็มออกจากกัน ธรรมบรรยายเล่มนี้มีเพียงข้อความที่ตัดตอนมาจากพระสูตร โดยมีคำอธิบายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าประกอบ ขอให้สังเกตด้วยว่า ข้อความหลายตอนที่ซ้ำ ๆ กันในส่วนที่ตัดออกนี้ ได้มีการละไว้และใช้เครื่องหมาย... แทน เพื่อความสะดวกของผู้อ่าน

ท่านสามารถอ่านข้อความภาษาบาลีฉบับเต็มและบทแปลได้จากหนังสือที่ใช้ควบคู่กัน คือหนังสือ *มหาสติปัญญาฐานสูตรแปล* ซึ่งหากท่านอ่านหนังสือธรรมบรรยายนี้ก่อน ท่านก็จะสามารถอ่านพระสูตรทั้งหมดและทำความเข้าใจได้ ส่วนผู้ที่ปรารถนาจะได้รับแรงบันดาลใจจากการฟังภาษาบาลีทั้งหมด ในขณะที่ปฏิบัติ ก็สามารถฟังได้จากเทปการบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเองหรือเทปสวดมนต์ของท่าน

หนังสือธรรมบรรยายที่ได้ตัดต่อให้กระชับขึ้นเล่มนี้ ไม่อาจคงอรรถรสและผลที่ได้จากการฟังธรรมบรรยายต้นฉบับไว้ได้อย่างครบถ้วน การได้ฟังธรรมบรรยายดังกล่าวด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งที่วิเศษกว่ามาก และจะก่อให้เกิดความบันดาลใจอย่างสูงสุด แต่หนังสือเล่มนี้ก็ได้พยายามถ่ายทอดอรรถรสและบรรยากาศ ตลอดจนคำอธิบายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ความหมายในแต่ละประเด็นของท่านออกมากระจ่างชัดที่สุด หากความพยายามนี้จะเป็น

แรงบันดาลใจให้ผู้อ่านทุกท่านสามารถปฏิบัติบนหนทางแห่ง  
ความหลุดพ้นนี้ได้ในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น ก็เท่ากับว่าหนังสือเล่มนี้  
ได้บรรลุผลสมตามความมุ่งหมายแล้ว

แพ็ททริค กิฟเวน-วิลสัน  
ศูนย์วิบีส์สนากรรมฐาน “ธรรมภูมิ”  
แบล็คฮีธ, ออสเตเรีย  
พฤษภาคม พ.ศ. 2541

# คำชี้แจงของผู้แปล

ต้นฉบับหนังสือเล่มนี้เป็นการย่อความจากธรรมบรรยายแต่ละวันในหลักสูตรสติปัฏฐาน ที่อาจารย์แพ็ททริค กิฟเวเน-วิลสัน อาจารย์ผู้ดูแลกิจกรรมวิปัสสนาแนวทางนี้ในประเทศออสเตรเลียเป็นผู้เรียบเรียงขึ้น และท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้อนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแพร่ได้ รวมทั้งให้ใช้เป็นต้นฉบับในการแปลเป็นภาษาอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้ผู้สนใจทั่วไปได้มีโอกาส ศึกษาพระสูตรที่สำคัญนี้

สำหรับธรรมบรรยายฉบับเต็มนั้น แม้ว่าจะได้แปลเป็นภาษาไทยไว้เรียบร้อยแล้ว แต่ก็เพื่อไว้ใช้เฉพาะในการปฏิบัติในหลักสูตร เพราะมีรายละเอียดมาก จำเป็นต้องฟังคำอธิบาย และปฏิบัติไปด้วย จึงจะเข้าใจได้

การแปลคำสอนและธรรมบรรยายหลักสูตรต่าง ๆ ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า นั้น สิ่งที่ผู้แปลคำนึงถึงมากที่สุดคือ ความหมายที่ท่านอาจารย์ต้องการจะสื่อ เพราะถ้าแปลความหมายผิดพลาด ก็จะทำให้การปฏิบัติผิดพลาดไปด้วย แต่เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมในแนวทางนี้มีอยู่ทั่วโลก และมีเชื้อชาติ ศาสนา ภาษา และภูมิหลังต่าง ๆ กัน ทั้งยังมีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมากที่ไม่เคยมีความรู้ทางพระพุทธศาสนามาก่อน

ท่านอาจารย์จึงจำเป็นต้องอธิบายยืดยาว เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทุกคนสามารถเข้าใจได้อย่างถูกต้อง เมื่อนำมาแปลเป็นภาษาไทย จึงอาจทำให้ดูเยิ่นเย้อไม่สละสลวยไปบ้าง

นอกจากนี้รูปประโยคภาษาอังกฤษและภาษาไทยก็มีที่ไม่ตรงกัน ซึ่งถ้าจะแปลให้ตรงกับรูปประโยคของภาษาอังกฤษ ก็จะทำให้ซับซ้อนอ่านไม่ได้ความชัดเจน จำเป็นต้องเปลี่ยนไปบ้าง แต่ก็พยายามอย่างที่สุดที่จะคงรูปเดิมไว้

คำบาลีหลาย ๆ คำมีใช้อยู่ในภาษาไทยจนเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปแล้ว ก็จะใช้คำบาลีนั้น ๆ แม้ว่าในต้นฉบับภาษาอังกฤษจะใช้คำแปลของคำบาลีเหล่านั้นก็ตาม ในทางตรงข้ามหากคำบาลีใดที่ใช้กันในภาษาไทยมีความหมายที่ผิดเพี้ยนไปจากความหมายที่แท้จริง ก็จะใช้คำแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โดยมีคำบาลีกำกับไว้เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น คำว่า *เวทนา* ซึ่งมีความสำคัญมากในการปฏิบัติแนวทางนี้ ความหมายที่แท้จริงของ *เวทนา* หมายถึงความรู้สึกทางกาย แต่ไทยเรานำมาใช้ในความหมายว่าสังสารสลดใจ เป็นต้น นอกจากนี้คำบางคำที่ต้นฉบับภาษาอังกฤษไม่มี แต่จำเป็นต้องเพิ่มเข้าไปเพื่อให้เป็นภาษาไทยที่ถูกต้องชัดเจน ก็ได้เพิ่มเข้าไปด้วย

การแปลหนังสือเล่มนี้ทำ ๆ หยุด ๆ มาหลายปี เนื่องจากมีงานเร่งด่วนอื่น ๆ เข้ามาแทรกอยู่ตลอดเวลาที่จะสำเร็จออกมาได้เป็นรูปเล่ม ทั้งที่ได้แปลฉบับเต็มสำหรับใช้ในหลักสูตร

เสร็จมากกว่า 10 ปีแล้ว ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณคุณสุนิรา แสงเจริญ-  
ตระกูลที่ช่วยออกแบบปก จัดรูปเล่ม และเป็นธุระตรวจทาน  
ให้ คุณกนกวรรณ สุวรรณเศรษฐีที่ช่วยรับเอาคำนำของผู้เรียบ  
เรียงไปแปลเบื้องต้นให้ เป็นการผ่อนภาระผู้แปลลงไปได้บ้าง  
มิฉะนั้น หนังสือก็คงจะล่าช้าออกไปอีก และแม้ว่าก่อนส่งพิมพ์  
จะได้ทบทวนแก้ไขอยู่หลายครั้ง แต่ก็เชื่อแน่ว่ายังจะต้องมีความ  
บกพร่องผิดพลาดอยู่บ้าง หากท่านผู้รู้ท่านใดเห็นข้อผิดพลาด  
บกพร่อง ขอได้โปรดแจ้งให้ทราบเพื่อจะได้แก้ไขในการพิมพ์  
ครั้งต่อไป

สุทธิ ชโยคม



นโมตัสสั ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสั



# ธรรมบรรยายวันที่ 1

วันแรกของหลักสูตรสติปัฏฐานก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ขอให้ทำความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรนี้จะยังคงเหมือนกับหลักสูตร 10 วัน วิธีการปฏิบัติก็เป็นวิธีเดียวกัน แต่หลักสูตรนี้มีความพิเศษอยู่ตรงที่ผู้ปฏิบัติจะได้ทำความเข้าใจกับพระธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ พระธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคนั้น กระจำง ชัดเจน เปี่ยมไปด้วยพระปัญญาบารมี เปรียบดังอาหารทิพย์ที่ไม่ว่าจะหยิบเอาส่วนใดมาลิ้มรส ก็จะได้รับรสชาติความอร่อยเสมอเหมือนกันไปหมด การที่เราได้เลือกเอาพระสูตรนี้ขึ้นมาศึกษา ก็เพราะเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงวิธีการปฏิบัติอย่างละเอียด ดังเช่นที่ท่านทั้งหลายกำลังฝึกหัดอยู่ในขณะนี้

หลักสูตรนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติเก่าที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติอย่างจริงจัง จะได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติจากพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์โดยตรง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า อะไรคือสิ่งที่ทรงต้องการให้เราปฏิบัติ และเรากำลัง



ปฏิบัติอะไรกันอยู่ รวมทั้งจะได้เข้าใจวิธีการปฏิบัติในภาค ทฤษฎีให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ขจัดความสงสัยใด ๆ ที่ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิธีนี้ เป็นที่น่าเสียดายว่า เท่าที่ผ่านมาได้ มีศิษย์เก่าบางคนออกไปเปิดสอนการปฏิบัติเอาเอง โดยยัง ไม่ทันเข้าใจวิธีการปฏิบัติอย่างลึกซึ้งพอ และยังไม่ได้รับการฝึก ให้สอนได้ แต่กลับไปเปิดสอนเอาเองเสียก่อน แล้วยังนำเอา วิธีปฏิบัตินี้ไปปะปนกับวิธีอื่น ๆ อีกด้วย ในประเทศอินเดีย ผู้ ที่ไปเปิดสอนเอาเอง มักเป็นผู้ที่มีความยึดมั่นถือมั่นในลัทธิ นิิกายของตน หากแต่ในลัทธินิิกายที่ตนนับถือนั้นมีได้มีการ สอนวิธีปฏิบัติ เมื่อได้มาเข้ารับการฝึกอบรมตามวิธีการนี้เพียง 2-3 ครั้ง ยังมีความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติแค่เพียงผิวเผิน ก็นำ วิธีปฏิบัตินี้ไปสอนตามความเข้าใจของตน ทั้งยังเอาไปปะปน กับความเชื่อถือในลัทธินิิกายของตนอีกด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติที่เคย ฝึกมาตามวิธีการที่ถูกต้อง ได้ไปฝึกกับผู้สอนเหล่านั้น ก็เกิด ความสับสนเป็นอย่างมาก

ความสับสนเช่นนี้เกิดขึ้นในประเทศทางตะวันตกเช่นกัน ในประเทศทางตะวันตกนั้นมีผู้สอนบางคนสอนการปฏิบัติใน แนวทางของตนเอง แต่เอาวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ประยุกต์เข้าไป ด้วย แล้วเรียกชื่อว่า *สติปัฏฐาน* และเรียกวิธีที่ข้าพเจ้าสอนว่า *วิปัสสนา* เพื่อให้ดูแตกต่างกัน เลยทำให้สับสนกันไปหมด แท้จริงแล้วคำสองคำนี้หมายถึงสิ่งเดียวกัน *สติปัฏฐาน* คือ *วิปัสสนา* และ *วิปัสสนา* ก็คือ *สติปัฏฐาน* การได้รับฟังพระ



พุทธพจน์โดยตรงจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจกระจ่างขึ้น เกิดความ  
 บั่นดาลใจและรู้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตลอดจนเข้าใจ  
 ธรรมะได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงขออย่าให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่ง  
 ว่า วิธีการปฏิบัติยังคงเป็นเช่นเดียวกับในหลักสูตร 10 วัน แต่  
 การบรรยายธรรมในตอนค่ำจะแตกต่างออกไป โดยในหลักสูตร  
 นี้ เราจะได้ศึกษา มหาสติปัฏฐานสูตร กันอย่างละเอียด เพราะ  
 เป็นพระสูตรที่สำคัญมากที่สุดพระสูตรหนึ่ง

ตลอดเวลา 8 วันของหลักสูตรนี้ เราจะใช้คำศัพท์ในภาษา  
 บาลีมากพอสมควร ภาษาบาลีเป็นภาษาที่พระพุทธองค์ทรง  
 ใช้ คำศัพท์ภาษาบาลีเหล่านี้ท่านอาจจะไม่คุ้นเคย แต่ท่านจะ  
 ค่อย ๆ เรียนรู้ศัพท์บาลีมากขึ้นไปตามลำดับ เมื่อท่านเข้าใจ  
 ศัพท์ภาษาบาลีมากขึ้น พร้อม ๆ กับที่ได้พัฒนาการปฏิบัติของ  
 ตนเองให้ก้าวหน้าไปด้วยแล้ว ท่านจะพบว่า พระพุทธดำรัสนั้น  
 ทำให้ท่านเกิดความบั่นดาลใจ ราวกับท่านกำลังฟังพระธรรม  
 เทศนาจากองค์สมเด็จพระศาสดาโดยตรงทีเดียว แม้ว่าขณะนี้  
 ท่านจะยังอยู่ในระยะเริ่มต้น แต่การทำสมาธิเข้าใจกับคำศัพท์  
 ในภาษาบาลีจะช่วยท่านได้มาก

### ธรรมะสามชั้น

ธรรมะนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ชั้นตอนด้วยกัน ธรรมะชั้น  
 แรกคือ *ปริยัติ* หมายถึงความรู้ในระดับเขาวرنปีญญาที่เกี่ยวกับ  
 พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง หรือ



ได้อ่านพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาค จะไม่เข้าใจธรรมะ และไม่เข้าใจความเป็นสากลของธรรมะ เขาจะเข้าใจเพียงว่า ธรรมะคือศาสนาพุทธ คิดว่าธรรมะคือความเชื่อ เป็นลัทธิ หรือเป็นนิกายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นพิธีกรรม หรือเป็นพิธีทางศาสนาอย่างที่ตัวเขาเองกำลังกระทำอยู่ แต่ *สุตวา* คือคนที่ได้ฟังหรือได้อ่านคำสอนของพระพุทธเจ้า จะสามารถเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า ธรรมะคือธรรมชาติ เป็นกฎสากล เป็นความจริง ซึ่งมีใช่เป็นจริงแต่เฉพาะกับคนบางกลุ่มบางนิกาย หรือบางศาสนาเท่านั้น คำว่า *สุตวา* เป็นภาษาบาลี แปลว่าผู้ได้ยินได้ฟัง การได้ยินได้ฟังธรรมะทำให้ผู้ที่ เป็น *สุตวา* รู้ว่าควร จะปฏิบัติตนอย่างไร ควรจะนำธรรมะมาใช้ในชีวิตได้อย่างไร ดังนั้น *สุตวา* จึงเป็นผู้ที่ไซ่คติมาก เมื่อเทียบกับผู้ที่ เป็น *อสุตวา* คือผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังความจริงอันเป็นสากล ทั้งยังมีความ สับสนและไม่เข้าใจธรรมะ

เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม การได้ยิน ได้ฟังหรือได้อ่านธรรมะที่บริสุทธิ์จึงเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าท่านมี ความพอใจอยู่เพียงเท่านั้นและไม่ปฏิบัติ เพราะเข้าใจว่าการ ได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านธรรมะคือการได้เข้าถึงพระธรรมแล้ว ก็ เท่ากับท่านมีแต่เพียงความเชื่อถือศรัทธาเท่านั้น แท้จริงแล้ว ยังไม่รู้อะไรเลย เพราะท่านไม่มีประสบการณ์โดยตรงกับธรรมะ ที่ท่านได้เรียนรู้อมา การยอมรับสั่งจรรยาโดยไม่นำมาปฏิบัติ จึง อาจกลายเป็นอุปสรรคกีดกันความรู้แจ้งเห็นจริงที่จะนำท่านไป



สู่ความหลุดพ้นได้ ฉะนั้น *สุตวา* ทุกคนจึงต้องปฏิบัติด้วย ซึ่งการปฏิบัตินี้ เราเรียกเป็นภาษาบาลีว่า *ปฏิบัติ*

การปฏิบัติหรือ *ปฏิบัติ* นี้ คือขั้นตอนที่สองของธรรมะ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรอื่นว่า

### สุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงโฆ

คำว่า *สาวก* หมายถึง *สุตวา สาวกสงโฆ* แปลว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมของพระองค์ และได้ก้าวเดินไปอย่างถูกต้องบนมรรคาหรือหนทางปฏิบัติที่ทรงแสดงไว้ *สุปฏิปนโน* แปลว่า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือการประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้องบนหนทางแห่งธรรมะ เป็นการเดินมุ่งหน้าไปสู่จุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้น ความรู้แจ้งเห็นจริง ถ้าปราศจากการปฏิบัติ มีแต่ปริยัติเพียงอย่างเดียว เราจะไม่สามารถเดินไปสู่จุดหมายปลายทางได้ การศึกษาเล่าเรียนหรือปริยัตินั้น จะช่วยทำให้เราเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า การอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขทั้งในครอบครัวและในสังคมนั้น เราจำเป็นต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ ด้วยศีล เพราะถ้าเรารบกวนความสงบสุขของผู้อื่น เราจะมี ความสงบสุขในตนเองได้อย่างไร เราจะต้องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต งดเว้นจากการลักขโมย งดเว้นจากการประพฤตินิดทางกาม เราจะต้องไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ซึ่งจะทำให้เสียเวลาทั้งของผู้อื่นและของตัวเอง รวมทั้งจะต้องไม่เสพของมีนเมาอีกด้วย ซึ่งการงดเว้นไม่กระทำ



สิ่งดังกล่าวนั้น มิใช่เพื่อประโยชน์ของใครอื่นใดเลย หากแต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของตัวเองโดยแท้ เพราะก่อนที่เราจะไปรบกวนความสงบสุขของผู้อื่น หรือก่อนที่เราจะไปทำร้ายผู้อื่นได้นั้น เราต้องมีกิเลส ไม่ว่าจะ เป็นความโลภ ความโกรธ หรือความหลง เกิดขึ้นในใจของตนเองก่อน และนี่ก็คือการที่เราทำร้ายตัวเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ เราจึงเข้าใจความสำคัญของศีล ซึ่งหมายถึงจริยธรรม

แต่ถึงแม้ว่าเราจะเข้าใจเหตุผลในการที่จะต้องรักษาศีลเป็นอย่างดีแล้ว แต่การจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้นั้นก็ยังเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะเรามักไม่สามารถที่จะควบคุมจิตใจได้ ฉะนั้น เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการที่จะควบคุมจิตใจของเรา ด้วยการฝึกสมาธิ อันเป็นธรรมะขั้นที่สอง เป็นการเริ่มก้าวเดินไปบนหนทางธรรม ในสถานที่บางแห่ง เช่น ในขณะที่กำลังอยู่ในหลักสูตรการฝึกปฏิบัติ อาจเป็นการง่ายที่จะรักษาศีลไว้ได้ แต่การที่จะดำเนินไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นได้นั้น ท่านจำเป็นต้องพัฒนาสมาธิของตนเองให้กล้าแข็ง ด้วยการฝึก *อานาปานสติ* คือการฝึกให้มีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจ นี่คือ *ปฏิบัติ* หรือการปฏิบัติที่จะทำให้ท่านก้าวเข้าสู่ความเป็น **สุปฏิปันโน**

การก้าวเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง บนหนทางแห่งความหลุดพ้นที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ นั้น ท่านจะต้องฝึกหัดควบคุมจิตใจหรือฝึกสมาธิให้ถูกต้องด้วย มิฉะนั้นแล้ว สมาธิ



ที่ท่านฝึกจะไม่อาจนำท่านไปสู่ธรรมะขั้นที่สามคือ *ปฏิเวธ* ได้ *ปฏิเวธ* ตามศัพท์แปลว่า “แทงทะลุ” ท่านพัฒนาสมาธิด้วยการทำจิตให้แน่วแน่อยู่กับความจริงที่ปรากฏอยู่ในตัวท่านเอง เป็นปรากฏการณ์เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งก็คือลมหายใจเข้าออกของท่านนั่นเอง เพราะลมหายใจนั้นเกี่ยวข้องกับทั้งร่างกายและจิตใจ และเมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ท่านจะสังเกตเห็นความไม่บริสุทธิ์ คือกิเลสต่างๆ ที่สะสมอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ ถึงแม้ว่าท่านจะได้ฝึกหัดควบคุมการกระทำทางกายและทางวาจาของตนเองอยู่ก็ตาม แต่บางครั้งกิเลสเหล่านี้ก็ยังสามารถเข้าครอบงำท่านได้ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องแทงทะลุเข้าไปให้ถึงส่วนลึกที่สุดของจิตที่กิเลสแฝงตัวนอนเนื่องอยู่ เพื่อจะขจัดมันออกไป

ความจริงในระดับสมมติ หรือที่เรียกว่า *บัญญัติ* นั้น เป็นสิ่งที่แลดูเสมือนว่าเป็นจริง ซึ่งปิดกั้นความจริงแท้ในส่วนลึกอยู่ หากเราต้องการที่จะประจักษ์ในความจริงแท้ เราก็จะต้องขจัดมันออกไปเสีย ด้วยการแทงทะลุทะลวงมานับตาของสมมติบัญญัตินี้ ซึ่งการทำเช่นนี้แหละคือ *วิปัสสนา* ดังที่มีคำอธิบายไว้ว่า

### ปญฺญตฺติ จเปตฺวา วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา

คำว่า **ปญฺญตฺติ จเปตฺวา** แปลว่า การเว้นเสียซึ่งบัญญัติ ฉะนั้น **วิปสฺสนา** จึงหมายถึงการเห็น (**ปสฺสตีติ**) ลักษณะของมัน (**วิเสเสน**) ซึ่งหมายถึงการแทงทะลุผ่านความจริงโดยสมมติที่



ปรากฏให้เห็นเป็นกลุ่มก้อน ด้วยการแบ่งแยกย่อยสลายมันออกไป จนได้เข้าถึงความจริงตามสภาวะที่เป็นจริงของสิ่งที่เรายึดถือว่าเป็น “เรา” “ของเรา” อันประกอบไปด้วยร่างกาย จิตใจ และสิ่งที่ใจนึกคิด การแทงทะลุตลอดขอบเขตของร่างกายและจิตใจนี้แหละ ที่จะทำให้เราได้ประจักษ์ถึงความจริงแท้คือนิพพาน อันเป็นความจริงแท้ที่เป็นนิรันดร์ ซึ่งอยู่นเหนือขอบเขตของกายและจิต ปัญญาที่แทงทะลุหรือ *ปฏิเวธ* นี้ก็คือ *วิปัสสนา* ที่จะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางคือความหลุดพ้นได้

ฉะนั้น ขอให้เข้าใจความมุ่งหมายในการฟังพระสูตรนี้ไว้ด้วยว่า มิใช่เป็นเพียงการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมหรือ *ปริยัติ* ที่แม้จะเป็นประโยชน์ แต่เราก็ไม่อาจหยุดอยู่เพียงแค่นั้นได้ เราจะต้องถึงพร้อมทั้งสามขั้นตอนที่ครอบคลุมจักรวาลแห่งปัญญาเอาไว้ทั้งหมดคือ *ปริยัติ ปฏิบัติ* และ *ปฏิเวธ*

ในธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน ท่านได้ยืมข้าพเจ้าพูดถึงปัญญาสามชนิด ซึ่งมี *สุตมยปัญญา* *จินตามยปัญญา* และ *ภาวนามยปัญญา* สำหรับ *สุตมยปัญญา* นั้น คือสิ่งที่ท่านได้ยืมได้ฟังมา เป็นปัญญาของผู้อื่น ไม่ใช่ของท่าน ส่วน *จินตามยปัญญา* นั้น เป็นการใช้ชาวจรปัญญาของท่านคิดหาเหตุผล เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่ท่านได้ยืมได้ฟังมา ปัญญาทั้ง 2 ชนิดนี้แม้ว่าจะมีประโยชน์ แต่ประโยชน์ที่แท้จริงนั้นเป็นปัญญาในระดับที่ 3 คือ *ภาวนามยปัญญา* อันเป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ประจักษ์กับความจริงด้วยตัวของท่านเอง การได้ประจักษ์



กับความจริงด้วยตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นการพัฒนาปัญญาของท่าน และประสบการณ์โดยตรงของท่านนี้แหละที่จะนำท่านไปสู่จุดหมายปลายทาง

คำสอนในแนวทางอื่น ๆ ก็มีการกล่าวถึงขั้นตอนทั้งสามนี้เช่นกัน เพียงแต่ใช้ชื่อต่างกันไป ขั้นตอนแรกเรียกว่า *สัทธา* *สัจจะ* คือความจริงอันเกิดจากศรัทธา ผู้ที่มีศรัทธาอย่างไม่ลืมหูลืมตา มักยึดถือเอาคำกล่าวในคัมภีร์ว่าถูกต้องเป็นความจริง แม้จะไม่เข้าใจและยึดมั่นว่า ทุกคนต้องยอมรับว่าคำกล่าวในคัมภีร์นั้นเป็นความจริง ซึ่งถึงอาจจะเป็นเช่นนั้นจริง ก็หาได้เป็นความจริงสำหรับทุกคนไม่ เขาเพียงแต่ได้ยินได้ฟังมา แล้วก็ยึดมั่นอยู่กับมัน นี่คือ *สัทธา* *สัจจะ*

ลำดับต่อไปคือ *อนุমান* *สัจจะ* หมายถึงความจริงที่เกิดจากการคาดคะเนเอาเอง เช่น เมื่อเห็นควัน ก็แน่ใจว่ามีไฟ แม้จะไม่ได้เห็นไฟ เพียงแต่เห็นควัน ก็อนุমানเออว่าน่าจะมีไฟ ซึ่งทั้ง *สัทธา* *สัจจะ* และ *อนุমান* *สัจจะ* นั้น ไม่ใช่ความจริงแท้ เพราะมันอาจเป็นเพียงความหลงผิดหรืออาจจะเป็นภาพลวงตาก็ได้

ลำดับที่สามคือ *ปัจจักข* *สัจจะ* หมายถึงความจริงที่ได้ประจักษ์ด้วยตนเอง ด้วยประสบการณ์โดยตรงของตนเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเพียงความบันดาลใจที่จะทำให้ท่านได้ประจักษ์กับความจริงแท้ด้วยตัวของท่านเอง การเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ถ้าท่านไม่มี



ประสบการณ์กับความจริงแท้ด้วยตนเองแล้ว ท่านก็จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้เลย การได้ยินได้ฟังและทำความเข้าใจด้วยเหตุผลเป็นสิ่งที่ดีที่สามารถช่วยท่านได้ แต่ในเวลาเดียวกัน คำสอนทั้งหลายเหล่านั้นก็ต้องพิสูจน์ได้ จะต้องประจักษ์ได้ รู้แจ้งเห็นจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง นี่คือนิยามที่ มหาสติปัฏฐานสูตร จะสอนท่านแนะแนวทางให้แก่ท่าน ซึ่งจะทำให้ท่านเกิดความมั่นคงใจในการปฏิบัติ

## สติ - ความระลึก

คำว่า สติ แปลว่า ความระลึก สติปัฏฐาน คือการประจักษ์กับความจริงทุกชนิดที่เกี่ยวกับจิต (นาม) และกาย (รูป) ภายในขอบเขตของร่างกาย โดยมีความเข้าใจที่ถูกต้องด้วยปัญญาที่ถูกต้อง คำว่า ฐาน แปลว่าที่ตั้ง ปฏฐาน หมายถึง ตั้งอยู่อย่างถูกต้องหรือที่ถูกต้อง นั่นคือการมีสติในแง่มุมมองต่างๆ หรือที่เรียกว่า ปกาเรน

### ปกาเรน ชานาตีติ ปญญา

ปัญญาที่แท้จริงคือการเข้าใจสภาวะความเป็นจริงในทุกๆ แง่มุม ชานาตีติ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในแง่มุมมองต่างๆ กัน การเห็นสภาวะความเป็นจริงเพียงแง่มุมใดแง่มุมหนึ่งย่อมทำให้เห็นความจริงเพียงส่วนเดียว และความจริงเพียงส่วนเดียวนั้นย่อมเป็นความจริงที่ไม่สมบูรณ์ เป็นความจริงที่บิดเบือนอันจะชักนำให้เราผิดพลาดได้ เราจึงต้องประจักษ์ใน



ความจริงทั้งหมดโดยการแยกแยะสำรวจในแง่มุมต่าง ๆ กัน  
 อย่างนี้แหละจึงจะเรียกว่า **ปกาเรนะ** และเมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว  
 จึงจะเกิดปัญญา

ดังนั้น **สติ** จะเป็น **ปัญญา** ได้ ก็ต่อเมื่ออยู่ร่วมกับปัญญา  
 เมื่อใดที่พระพุทธรองค์ทรงกล่าวถึง **สติ** จะทรงใช้คำว่า **สัมปชัญญะ**  
 ด้วยเสมอ เช่น **อาตาปี สมปชาโน สติมา**

**อาตาปี** หมายถึงการบำเพ็ญเพียรอย่าง “แรงกล้า” ด้วย  
**สติ** และ **สติ** จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญาร่วมอยู่ด้วย  
 ปัญญาคือ **สมปชาโน** ซึ่งหมายถึงความรู้ชัดเข้าใจชัดในธรรมชาติ  
 อันเป็นความจริงแท้จากการที่ได้ประจักษ์ด้วยตนเอง ได้  
 ประจักษ์กับลักษณะอันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงทน  
 ถาวร ลักษณะอันเป็น **อนิจจัง** ที่มีแต่การเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้น  
 ดับไป ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจความทุกข์ได้อย่าง  
 ชัดเจน เพราะเมื่อปฏิบัติด้วยปัญญา เราจะประจักษ์ได้ว่า แม้  
 ในขณะที่กำลังมีประสบการณ์กับความสุข ความสุขนั้นก็เปลี่ยน  
 ไปเป็นความทุกข์ได้เสมอ เพราะความไม่เที่ยงของมัน ทุกสิ่ง  
 ภายในร่างกายนี้มีแต่การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความ  
 เปลี่ยนแปลงแปรปรวนเหล่านี้จึงเป็นบ่อเกิดของความทุกข์  
 นี้คือกฎธรรมชาติ แต่กระนั้นจิตของเราก็มองมีความนิ่มเอียง  
 ที่จะยึดติดอยู่กับความสุข และเมื่อความสุขนั้นหมดไป เราก็มอง  
 จะเกิดความทุกข์ นี้ไม่ใช่เป็นเพียงหลักปรัชญา แต่เป็นความ  
 จริงแท้ที่เราจะรู้ได้ด้วย **ปฏิเวธ** คือการแยกแยะ ตัดแบ่ง และ



ย่อยสลาย จนกระทั่งถึงขั้นที่เรียกว่า *ภวังคะ* คือได้หยั่งเห็นความดับสลาย และได้ประจักษ์ว่าร่างกายที่ดูเหมือนจะเป็นกลุ่มก้อนแน่นทึบนี้ แท้จริงแล้วประกอบขึ้นด้วยอนุภาคปรมาณูหรือ *กลาปะ* ซึ่งไม่มีความเป็นกลุ่มก้อนอยู่เลย ได้เห็นว่าแต่ละ *กลาปะ* หรืออนุภาคปรมาณูนั้นมีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นดับไป เช่นเดียวกับจิตของเรา เช่นเดียวกับสิ่งที่อยู่ภายในจิตหรือเจตสิก เช่น ความโกรธ ความกลัว ความหลงใหล ที่มักจะปรากฏออกมาเป็นอารมณ์รุนแรง หยาบ แนนทึบ แล้วเข้าครอบงำเรา แต่ด้วย *วิปัสสนา* ด้วย *ปฎิเวธ* ด้วยปัญญาที่แทงทะลุ จะช่วยให้เราสามารถแบ่งแยกย่อยสลายมันออกไป จนถึงขั้นที่อารมณ์อันรุนแรงนั้นกลายเป็นเพียงกระแสคลื่นเล็ก ๆ ซึ่งทำให้เราเกิดปัญญาหยั่งรู้ได้ว่า ไม่ว่าร่างกาย (*รูป*) จิตใจ (*นาม*) หรืออาการต่าง ๆ ของจิต (*เจตสิก*) ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงกระแสคลื่นเล็ก ๆ ที่เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เป็น *อนิจจัง อนิจจัง อนิจจัง*

แล้วความจริงที่เกี่ยวกับ “ฉัน” “ของฉัน” หรือ “ตัวฉัน” ก็ จะกระจ่างแจ้ง เพราะเราได้ประจักษ์กับความไม่มีตัวตนหรือความเป็น *อนัตตา* ด้วยประสบการณ์ของเราเอง เราได้รู้ว่าสิ่งที่เรียกขานกันว่า “เรา” “ของเรา” “ตัวเรา” นั้น เป็นเพียงคำพูดที่ใช้เรียกกันเท่านั้น แท้จริงแล้วไม่มี “เรา” ที่เป็นเจ้าของใครสร้างที่ประกอบขึ้นจากกาย (*รูป*) และจิต (*นาม*) เพราะมันเป็น แต่เพียงปรากฏการณ์ของกายและจิตที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน



ที่ทำปฏิริยาต่อกัน เป็นสาเหตุในการเกิดขึ้นของกันและกัน เป็นกระแสไหลเวียนขึ้นลง เกิดขึ้นดับไป เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ภายใน สิ่งที่เราเรียกว่าเป็น “ตัวเรา”

อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขัง คือความทุกข์ และ อนัตตา คือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนั้น มิได้เป็นเพียงแค่ปรัชญาความเชื่อทางลัทธินิกาย และมีใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแต่เฉพาะกับชาวพุทธ คนทุกคนไม่ว่าหญิงหรือชาย ไม่ว่าจะมีความเชื่ออะไร นับถือศาสนาใด ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนผสมของกายและจิตที่เฝ้าทำปฏิริยาต่อกันและกัน ทว่าด้วยความหลงผิด คนทั้งหลายจึงพากันยึดติดอยู่กับอัตตา คือยึดติดอยู่กับตัวตนของตนเอง ทำให้มีแต่ความทุกข์

นี่คือกฎธรรมชาติที่จะแจ่มแจ้งออกมาได้ด้วย *ปฏิวะธ* หรือปัญญาที่แทงทะลุเข้าไปถึงความจริงแท้ หากปราศจากปัญญาเสียแล้ว การมีเพียงสติย่อมไม่อาจจะช่วยอะไรเราได้ เพราะเราจะยังคงยึดติดอยู่กับความจริงที่สมมติกันขึ้นมา จนไม่อาจเข้าใจความจริงแท้ได้ ตัวอย่างเช่น หญิงนักร่างกรรมไต่เส้นลวดที่จะต้องมียึดอยู่ทุกย่างก้าว เพราะถ้าเธอก้าวพลาดไปย่อมหมายถึงชีวิต แต่สติในลักษณะเช่นนี้ไม่อาจจะทำให้เธอบรรลุธรรมได้ เพราะเธอเพียงแต่มีสติอยู่กับความจริงที่บัญญัติกันขึ้นมาเท่านั้น หาได้มีปัญญาประกอบด้วยไม่ สติจะเป็นสติที่สมบูรณ์ไม่ได้หากขาดปัญญา เพราะสติจะต้องมีปัญญาเป็นที่ตั้ง ปัญญาที่รู้ใน อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เป็นความรู้



ที่เกิดจากการได้ประจักษ์ด้วยตนเอง *สติปัญญา* คือ สติที่ประกอบไปด้วยปัญญา ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรมต่อการที่จะได้ประจักษ์กับความจริงแท้ และการบรรยายธรรมในหลักสูตร *มหาสติปัญญาสูตร* ก็เป็นไปด้วยความมุ่งหมายดังนี้

ในการปฏิบัติธรรมหลักสูตรพื้นฐาน 10 วัน เราได้เคยพูดถึงมิตรทั้งห้ามาแล้ว ซึ่งได้แก่ *สัทธา* ความเชื่อ *วิริยะ* ความหมั่นเพียร *สติ* ความระลึกรู้ *สมาธิ* ความตั้งมั่นของจิต และ *ปัญญา* ความรู้ชัดเข้าใจชัด มิตรทั้งห้านี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า *อินทรีย์ห้า* คำว่า *อินทรีย์* แปลว่า ผู้เป็นใหญ่ พระอินทร์ก็คือผู้เป็นใหญ่ในหมู่เทวดา ดังนั้น *อินทรีย์* จึงหมายถึงความเป็นใหญ่ คำว่า *อินทรีย์* นั้นมี 2 ความหมายด้วยกัน ความหมายแรกหมายถึงทวารรับรู้อันทั้ง 6 ในร่างกายของเรา อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งคอยแต่จะครอบงำเรา ทำให้เราตกเป็นทาสของมัน ความหมายที่สองมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *พละ 5* หมายถึงธรรมอันเป็นกำลังทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง เพราะธรรมทั้ง 5 นี้จะช่วยไม่ให้เราถูกครอบงำได้ *สติ* คือหนึ่งในธรรมทั้งห้านี้ ซึ่งธรรมทั้งห้านี้มีความสำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน เพราะจะช่วยเกื้อหนุนการเดินไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้น นอกจากนี้ *สติ* ยังเป็นหนึ่งในธรรมสำคัญที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ *โพชฌงค์ 7* ด้วย ซึ่งทุกองค์ประกอบในการตรัสรู้จะต้องเริ่มต้นด้วย *สติ* เสมอ โดยผู้ปฏิบัติ



จะต้องมี *สติ* รั้อยู่ตลอดเวลาถึงองค์ประกอบแต่ละอย่างตราบนานบรรลุนิพพาน ด้วยเหตุนี้ *สติ* จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แต่ *สติ* จะมีความสำคัญและให้ผลดีแก่เราได้ ก็ต่อเมื่อเราได้ใช้ *สติ* ในทางที่ถูกต้อง ซึ่งเราจะได้เรียนรู้จากพระพุทธพจน์โดยตรงใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* นี้

## ปริยัติ - ความรู้ทางทฤษฎี

วันพรุ่งนี้เราจะเริ่มศึกษาพระสูตรนี้ การบรรยายวันนี้เป็นเพียงเพื่อช่วยให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ การปฏิบัติ อันตรายอาจเกิดขึ้นจากการได้อ่านได้ฟังพระสูตรต่าง ๆ จนกลายเป็นความมุ่งหมายอย่างเดียวในชีวิต ฟังระวังให้จงดีว่า ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นสถานที่สำหรับการ *ปฏิบัติ* และ *ปฏิบัติ* เป็นสถานที่เพื่อการเพิ่มพูนและพัฒนาปัญญาของท่าน ให้รู้ประจักษ์ชัดแจ้งด้วยประสบการณ์ของตนเองทีละน้อย ทีละน้อย ทีละก้าว ทีละก้าว ด้วยการตัดย่อย แยกสลาย เจาะลึกเข้าไป จากความหยาบไปสู่ความละเอียด จาก *สมมติสัจจะ* ไปสู่ *ปรมาตสัจจะ*

สาเหตุหนึ่งในหลาย ๆ สาเหตุที่ทำให้วิปัสสนาสถาบันหายไปจากประเทศต้นกำเนิดหลังพุทธกาล ก็เพราะการที่ผู้คนพากันให้ความสำคัญและเอาใจใส่เฉพาะภาคทฤษฎีแต่เพียงอย่างเดียว พวกเขาพอใจอยู่แต่กับการท่องบ่นพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ เอาแต่ท่องจำข้อความในพระไตรปิฎก ด้วยความ



คิดว่าการทำเช่นนั้นคือการที่จะได้บรรลุเป้าหมายในชีวิต แล้ว ก็มีการเสวนาโต้เถียงอภิปรายเกี่ยวกับความหมายของพระ พุทธพจน์ว่าหมายถึงอย่างนั้นอย่างนี้จนทำให้เกิดความสับสน เพราะถ้าไม่มีการปฏิบัติแล้ว ก็จะไม่มีความสามารถเข้าใจคำสอน ที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้เลย พระบรมศาสดานั้นทรงสอน จากประสบการณ์ของพระองค์เอง ทรงให้แนวทางแก่ผู้คนทั้งหลาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามจะได้รู้แจ้งเห็นจริงเช่นเดียวกับพระองค์ ด้วย การมัวแต่หมกมุ่นศึกษาพระธรรมเทศนาเพียงอย่างเดียว โดยไม่ปฏิบัติ กลับจะเป็นอุปสรรคที่กีดกันความหลุดพ้นไปเสีย อีก ด้วยเหตุนี้ เราจึงศึกษาพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า เพื่อให้รู้ว่าทรงต้องการให้เราปฏิบัติอย่างไร และเพื่อจะได้เกิด แรงบันดาลใจในการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติคือสิ่งสำคัญที่สุด สำหรับเรา

อย่างไรก็ตามขอให้ทำความเข้าใจเสียให้ดีกว่าเราไม่ได้ ต่อต้านการเรียนปริยัติ เราจะต่อต้านพระพุทธพจน์ได้อย่างไร ในเมื่อเรากำลังปฏิบัติในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอน แต่การ ศึกษาพระพุทธพจน์นั้นมีใช่เป็นเป้าหมายสำคัญที่สุดในชีวิตของ เรา การปฏิบัติต่างหากคือเป้าหมายของเรา เราสำนึกในพระ คุณอันล้นพ้นของเหล่าพระเถระจารย์ ผู้ได้สืบทอดและรักษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเอาไว้ได้อย่างบริสุทธิ์ รวมทั้ง เหล่าท่านผู้ที่ได้รักษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแนวทางนี้เอาไว้ด้วย ทั้งนี้เพราะวิธีการดังกล่าวได้สูญหายไปจากที่อื่น ๆ จนหมดสิ้น



แล้ว มีเพียงสายเดีวนี้เท่านั้นที่ได้รักษาวิธีการปฏิบัตินี้สืบทอดต่อกันมาในรูปแบบอันบริสุทธิ์ดั้งเดิม โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆเลย ในทำนองเดียวกันเราต่างสำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่ของท่านผู้ที่ได้สืบทอดพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์ต่อๆ กันมา ไม่ว่าจะท่านเหล่านั้นจะได้ปฏิบัติหรือไม่ก็ตาม เพราะอย่างน้อยท่านก็ได้รักษาพระธรรมวินัยเอาไว้ได้จากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง จากครูไปถึงศิษย์รุ่นแล้วรุ่นเล่า เป็นระยะเวลาที่ยาวนานถึง 25 ศตวรรษ

จนมาถึงบัดนี้ก็ยังมีข้อสงสัยเกิดขึ้นมากมายว่า วิธีปฏิบัติของเรานั้นเป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงสอนจริงหรือไม่ ทรงต้องการให้เราปฏิบัติเช่นนี้ใช่หรือไม่ ในการพิสูจน์ เราจำเป็นต้องเปรียบเทียบกับพระพุทธพจน์ที่แท้จริง ที่ได้มีการรักษาสืบทอดกันมาอย่างบริสุทธิ์ โดยกลุ่มบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็น *ธัมมภาณศาจารย์* คือผู้ดูแลคลังแห่งธรรมเหล่านั้น

ขอให้เราจงใช้มรดกทั้งสองนี้ให้เกิดประโยชน์ เพราะปริยัติจะทำให้เรามั่นใจในวิธีการปฏิบัตินี้ว่า เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างที่พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราปฏิบัติ

ใน 7 วันข้างหน้า เราจะศึกษา *มหาสติปัฏฐานสูตร* แต่ถ้าใครต้องการจะศึกษาพระไตรปิฎกทั้งหมดด้วยก็ยิ่งดี เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเปรียบดั่งน้ำทิพย์ ยิ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนาด้วยแล้ว พระพุทธพจน์ทั้งหลายจะเป็นเสมือนหนึ่งคำชี้แนะที่พระพุทธเจ้าแสดงให้แก่ตนเองโดยตรงเลยทีเดียว



เพราะมีความกระจ่างชัดเจนและให้ความบันเทิงใจอย่างสูง แต่การศึกษาพระไตรปิฎกทั้งหมดนั้นไม่ใช่สิ่งจำเป็น เพียงศึกษาพระสูตร 2 - 3 พระสูตรให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ก็พอแล้ว พระพุทธเจ้าเคยตรัสเสมอว่า แม้เพียงคาถา 2 - 3 บรรทัด ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจอย่างถูกต้องและปฏิบัติได้ตามนั้น ก็จะสามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ คำแปลความหมายตรงตัวอย่างหนึ่งของคำว่า *ปริยัติ* ในภาษาสันสกฤตและฮินดี ซึ่งออกเสียงว่า *ปริยัปติ* นั้น แปลว่าเพียงพอ พระสูตรเพียงพระสูตรเดียวหรือแม้คาถาเพียงบรรทัดเดียว ก็อาจนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางได้ แต่ก็มีบางคนที่ต้องศึกษาพระธรรมวินัยมากมายหลายพระธรรมชั้นสูง จึงเพียงพอที่จะทำให้เกิดความบันเทิงใจในการไปถึงจุดหมายปลายทาง สำหรับ *ปริยัติ* หรือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะนำมาบรรยายในตอนคำนี้ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง และจะต้องปฏิบัติเช่นไรจึงจะถูกต้อง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ที่ศุภณฺยปฏิบัติต่าง ๆ ของเรานั้น ถ้าจะมีการนำพระสูตรต่าง ๆ มาบรรยายสักสองสามพระสูตรในตอนคำก็อาจทำได้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ แต่ขออย่าได้ถือเป็นกิจกรรมหลัก มิฉะนั้น ศุภณฺยปฏิบัติจะกลับกลายเป็นศุภณฺยปริยัติที่มีแต่การสอนพระไตรปิฎกแล้วผู้คนก็จะพากันมาอภิปราย ท่องบ่น หรือถกเถียงข้อความในพระไตรปิฎกกัน จนกลายเป็นสถานที่ประลองเขวามันปัญญาหรือเล่นเกมด้วยศรัทธาไป



ฉะนั้น จึงขอเตือนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลศูนย์วิปัสสนาของเรา ไม่ว่าจะเป็นที่ศูนย์แห่งนี้หรือที่ศูนย์อื่นๆ ทั่วโลก ทั้งในเวลานี้ และที่จะมาทำหน้าที่ต่อไปในอนาคตว่า การปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุดในศูนย์ เพราะการที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางนั้น เราต้องก้าวเดินไปบนหนทางแห่ง อริยมรรคเท่านั้น

ดังนั้น จากคืนวันพรุ่งนี้เป็นต้นไปเราจะศึกษาพระสูตรนี้ เพื่อให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง เป็นการทำความเข้าใจ ทั้งการ *ปฏิบัติ* และ *ปฏิเวธ* เรากำลังเดินอยู่บนหนทางอันถูกต้อง โดยไม่มีการลดเลี้ยวออกไปทางอื่นใด เป็นทางสายตรงที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง โดยไม่ต้องเสียเวลาไปกับเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่จำเป็น

วิธีการปฏิบัติยังคงเป็นเช่นเดิม เวลานี้ท่านทั้งหลายกำลังฝึก *อานาปานสติ* คือการเฝ้าสังเกตดูความจริงจากลมหายใจ นี่คือสติ ลมหายใจคือธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่ท่านกำลังประจักษ์ด้วยตนเอง ไม่ใช่เพราะคัมภีร์บอกท่าน หรืออาจารย์ของท่านบอก หรือว่าพระพุทธรูปองค์ตรัสเอาไว้ ลมหายใจของท่านผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ ท่านไม่ได้กำลังฝึกหักการหายใจหรือเปลี่ยนแปลงการหายใจ ท่านเพียงแค่เฝ้าสังเกตดูมันไป สังเกตดูลมหายใจเท่านั้น และเมื่อท่านเฝ้าสังเกตดูลมหายใจไปเรื่อย ๆ จิตของท่านก็จะสงบแน่วแน่มิฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นไปเองโดยธรรมชาติ ลมหายใจจะละเอียดและแผ่วเบา



ขึ้น ละเอียดขึ้น และสั้นลง สั้นลง จนถึงขั้นที่ลมหายใจจะย้อนกลับเข้าไปในทันทีที่หายใจออกมา และเมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะย้อนกลับเข้าไปทันที เป็นอยู่เช่นนั้น บางครั้งลมหายใจจะละเอียดและแผ่วเบา จนท่านอาจรู้สึกราวกับว่าลมหายใจหยุดไป และเกิดความต้องการออกซิเจนขึ้นมา จึงทำให้ต้องสูดลมหายใจเข้าเฮือกใหญ่ โดยที่ท่านมีสติรู้ตัวอยู่ ต่อจากนั้นลมหายใจก็จะสั้นลง สั้นลงอีก จนกระทั่งลมหายใจย้อนกลับเข้าไปในทันทีที่หายใจออก และย้อนออกในทันทีที่หายใจเข้า แล้วท่านก็รู้สึกราวกับว่าลมหายใจหยุดไปอีก ทำให้ต้องสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ อีกครั้งหนึ่ง เมื่อใดที่ลมหายใจสั้นลง สั้นลง ท่านก็รู้ว่าลมหายใจสั้นลง ท่านเพียงแต่มีสติรู้อยู่เท่านั้นโดยไม่ต้องทำอะไรอื่น เมื่อใดก็ตามที่ลมหายใจจะละเอียดมากจนไม่อาจจะรู้สึกได้ ท่านอาจจะหายใจให้แรงขึ้นสักสองสามครั้งด้วยความตั้งใจออกตั้งใจ เพื่อจะได้สามารถรู้สึกถึงลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกอยู่ในขณะนั้น

หลักสูตรสติปฏิฐานนี้มีเพียง 8 วันเท่านั้น ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้นมาก ท่านจะต้องใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติอย่างจริงจังที่สุด และการที่ทุกท่านล้วนเป็นศิษย์เก่า จึงทำให้สภาพการณ์โดยทั่วไปของการเข้าปฏิบัติในหลักสูตรนี้ดีกว่าการเข้าปฏิบัติในหลักสูตรพื้นฐาน 10 วัน เพราะศิษย์ใหม่ซึ่งมักรบกวนผู้ปฏิบัติอื่น ๆ ด้วยยังสับสนและไม่เข้าใจความสำคัญของการรักษาระเบียบวินัยและกฎเรื่อง



การรักษาความเจ็บ ไม่ได้เข้าปฏิบัติร่วมกับท่านในหลักสูตรนี้ ท่านทั้งหลายที่มาเข้าปฏิบัติในหลักสูตรนี้ ล้วนเป็นศิษย์เก่าที่เคยเข้าปฏิบัติมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง ท่านย่อมมีความเข้าใจเป็นอันดีว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ท่านเข้าใจแล้วว่าการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเท่านั้นที่เป็นเคล็ดลับของความสำเร็จในวิธีการนี้ ถ้าท่านปฏิบัติไปได้หน่อยหนึ่งแล้วหยุด เริ่มใหม่แล้วหยุดอีก เพราะความขี้เกียจ หรือมัวแต่เดินไปมา หรือเอาแต่วงเหงาหาวนอน ท่านจะไม่มีวันไปถึงจุดหมายปลายทางได้เลย ฉะนั้น ขอจงปฏิบัติให้ต่อเนื่อง แม้ว่าบางครั้งจิตของท่านจะฟุ้งซ่านไปที่โน่นบ้างที่นี้บ้าง แต่ทุกครั้งท่านจะต้องดึงจิตของท่านให้กลับคืนมา เมื่อใดที่จิตล่องลอยไปที่อื่น ก็นำมันกลับมาใหม่เช่นนี้เรื่อยไป ขอให้ท่านปฏิบัติอย่างจริงจัง และใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกลางวัน หรือกลางคืน แม้ในช่วงเวลาที่เราเรียกว่าเวลาพัก ก็ยังเป็นเวลาสำหรับการปฏิบัติอย่างจริงจัง เป็นเวลาที่ท่านต้องมีสติ ต้องตั้งอยู่ใน สติ หรือ สติปัฏฐาน เวลานี้ท่านกำลังทำอานาปานสติอยู่ ท่านก็ต้องมีสติอยู่กับลมหายใจ มีสติอยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน ไม่ว่าจะกำลังนั่ง ยืน เดิน หรือ นอน ไม่ว่าจะกำลังอาบน้ำ หรือซักผ้า หรือกิน หรือดื่ม นอกเสียจากในเวลาที่ท่านกำลังหลับสนิทเท่านั้น เวลาอื่นๆ ท่านจะต้องมีสติอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา ลมหายใจตามธรรมชาติ นี่คือการฝึกความตั้งมั่นของ สติ หรือ



## ธรรมบรรยายวันที่ 2

วันที่ 2 ของหลักสูตรสติปัฏฐานก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว คำวันนี้เราจะเริ่มศึกษาพระสูตรนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของวิธีการปฏิบัติ

ชื่อของพระสูตรนี้คือ มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า พระสูตร หมายถึงพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า มหา แปลว่าใหญ่ เนื่องจากมีอีกพระสูตรหนึ่งที่คล้ายกัน ทว่ามีเนื้อความที่ย่อเย้นกว่า เรียกว่า สติปัฏฐานสูตร แต่พระสูตรนี้เป็นพระสูตรใหญ่ ที่มีเนื้อความมากกว่าและละเอียดกว่า จึงได้ชื่อว่า มหา

สติ แปลว่าความระลึกรู้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของธรรมะ ดังที่ได้อธิบายไว้เมื่อก่อนนี้ว่า สติ เป็นหนึ่งใน อินทรีย์ 5 ซึ่งเราจะต้องควบคุมให้ได้ ถ้าเราต้องการที่จะพัฒนาในธรรม และสติก็เป็นหนึ่งใน พละ 5 อันเป็นกำลังที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงในธรรม รวมทั้ง สติ ยังเป็นหนึ่งใน โพชฌงค์ 7 ที่เป็นองค์ประกอบารู้แจ้งเห็นจริง นอกจากนี้ สติ ยังเป็นหนึ่งใน อริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาสติ สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม



ความหมายตามศัพท์ของคำว่า สติ แปลว่าความระลึกได้หรือความจำ เป็นความหมายที่ใช้กันอยู่ปัจจุบันในประเทศอินเดีย แต่ในการฝึกวิปัสสนา เราจะไม่มี ความจำในอดีตเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย สิ่งที่เราต้องคอยจำไว้ให้ได้ก็คือ สิ่งที่เรา กำลังใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตอยู่ ซึ่งก็คือความจริงเกี่ยวกับนามและรูปที่กำลังปรากฏอยู่ภายในโครงสร้างของร่างกายของเราเอง ความหมายที่ตรงกว่าและทำให้เข้าใจได้ง่ายกว่าของ สติ คือความระลึกหรือความรู้ตัว ท่านไม่สามารถจะระลึกหรือรู้ตัวอยู่กับอดีตหรืออนาคตได้ ท่านจะระลึกหรือรู้ตัวแต่กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันตามที่มันเป็นอยู่เท่านั้น

ส่วนคำว่า ปัญฺฐาน นั้น แปลว่าตั้งมั่น ปะ แปลว่าอย่างทั่วถึง หรือแปลว่าโดยรอบ ซึ่งรวมเอาปัญญาเข้าไปด้วย กล่าวคือท่านมิได้รู้แค่เพียงความจริงที่เกี่ยวกับนามและรูปเท่านั้น แต่ท่านยังรู้ถึงลักษณะตามธรรมชาติของความจริงนั้นด้วย รู้ว่า มันเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร รู้ว่ามันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์อย่างไร รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอย่างไร รู้ว่ามันไม่มีแก่นสารอย่างไร เป็นความรู้อันเกิดจากการได้ประจักษ์กับความจริงด้วยตนเอง มิใช่เป็นเพียงความเข้าใจที่เกิดจากการใช้ความคิดค้นหาเหตุผลเอาจากความจริงที่สมมติกันขึ้นมา เป็น สติ ที่ตั้งมั่นอยู่ในปัญญาที่เข้าใจความจริงตามธรรมชาติอันแท้จริงของมัน และนี่แหละคือที่มาของชื่อ มหาสติปัญฺฐานสูตร



พระสูตรเริ่มต้นด้วย

**เอวํ เม สุตํ**

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

นี่ไม่ใช่เป็นพระพุทธรูปจริงโดยตรง หากแต่เป็นคำบอกเล่าของผู้ที่ได้ยินได้ฟังพระดำรัสของพระพุทธเจ้า จึงจะขอเล่าประวัติซึ่งเป็นประวัติสำคัญที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนควรรู้

เรื่องมีอยู่ว่าในเวลาทีพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่อพระชนมายุได้ 80 พรรชานั้น มีสาวกมาชุมนุมอยู่ ณ ที่นั้นเป็นจำนวนมาก สาวกที่ได้บรรลุอรหัตต์แล้วก็ปลงธรรมสังเวชด้วยเข้าใจกฎธรรมชาตเป็นอย่งดีว่า ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมต้องตาย ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นพระพุทธเจ้าหรือมิใช่ ก็ล้วนต้องเป็นไปตามกฎนี้ ส่วนสาวกที่ยังไม่พัฒนาในธรรมถึงขั้นนั้น ต่างก็มีความเศร้าโศก บ้างก็ถึงกับร่ำไห้ร่ำพันถึงพระพุทธองค์ แต่มีพระแก่ผู้หนึ่งซึ่งแก่แต่อายุ ทว่าขาดปัญญา กลับแสดงความรื่นเริงยินดี เทียบบอกสาวกอื่น ๆ ว่า “พระสมณโคดมนิพพานเสียได้ก็ดีแล้ว เพราะตั้งแต่นี้ต่อไปจะไม่มีใครมาจู้จี้ให้เราทำอย่งนั้นอย่งนี้ หรือห้ามไม่ให้เราทำอย่งนั้นอย่งนั้นอีกต่อไปนี้เราจะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ และอย่งที่เคยทรงสอนพวกเราว่า *อตตตา หิ อตตโน นาโถ* ยังงใจเล่า ทรงต้องการให้เราเป็นนายของตัวเอง เพราะฉะนั้นต่อไปนี้เราก็จะได้เป็นนายของตัวเองแล้ว” เหตุการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า ในบรรดาคนที่



เข้ามาบวชเป็นสาวกนั้น ยังมีพวกที่แอบแฝงเข้ามาหากินโดยไม่ได้สนใจธรรมะอย่างแท้จริง การเข้ามาบวชเป็นพระภิกษุในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ก็เพื่อให้ได้ลาภสักการะ ได้มีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเก่า และได้รับความเคารพนับถือเท่านั้น

แต่ข้าพเจ้าก็รู้สึกขอบคุณพระแกรูปนี้มาก เพราะพฤติกรรมของพระแกผู้นี้ทำให้พระมหาสาวกรูปหนึ่ง คือพระมหากัสสปเถระดำริที่จะทำสังคายนา คือรวบรวมพระธรรมวินัยทั้งหมดของพระบรมศาสดามาเก็บรักษาไว้ให้คนรุ่นหลัง เพื่อพระธรรมวินัยจะได้ไม่ถูกบิดเบือนไปเป็นอื่น ตลอดเวลา 45 ปีหลังจากตรัสรู้ พระพุทธเจ้าได้ทรงส่งสอนผู้คนทั้งหลายโดยมิได้หยุดพักเลยสักวันเดียว ทรงใช้เวลาพักผ่อนเพียงคืนละ 2 - 3 ชั่วโมง ซึ่งการพักผ่อนของพระองค์ก็มีใช่เป็นการนอนหลับเหมือนปุถุชนทั่วไป ทรงพักผ่อนด้วยการเอนพระวรกายโดยมี *สติสัมปชัญญะ* และ *อุเบกขา* อยู่ทุกขณะ พระธรรมวินัยที่ทรงแสดงมีจำนวนถึง 82,000 พระธรรมขันธ์ นอกจากนี้ยังมีพระมหาสาวกที่เป็นพระอรหันต์แสดงอีก 2,000 พระธรรมขันธ์ รวมทั้งหมดเป็นจำนวน 84,000 พระธรรมขันธ์ พระมหากัสสปเถระคำหนึ่งว่า แม้ในวันนี้ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าเพิ่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังมีผู้คิดเช่นนั้น แล้วต่อไปภายภาคหน้าคนเช่นนี้ก็จะมีจำนวนมากยิ่งขึ้น แล้วพวกเขา ก็จะพากันบิดเบือนเปลี่ยนแปลงพระธรรมวินัยที่พระศาสดาทรงสอนและบัญญัติไว้

ท่านจึงดำริที่จะให้พระสาวกที่เป็นพระอรหันต์จำนวน



500 รูป มาประชุมร่วมกันสอบทานพระพุทธรูป และรับรองความถูกต้องเพื่อเก็บรักษาไว้ต่อไป จริงอยู่ แม้งานนี้ไม่จำเป็นต้องใช้พระอรหันต์จำนวนมากถึง 500 รูป แต่เพื่อเป็นการแสดงความพร้อมเพรียงแห่งสงฆ์ และเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย ท่านจึงได้เรียกประชุมพระอรหันต์ ผู้ที่เป็นพระสาวกโดยตรงของพระพุทธเจ้า เคยได้เข้าเฝ้าและฟังพระธรรมเทศนาจากพระโอรสผู้มาแล้วทั้งหมด งานนี้จะต้องรีบทำ เพราะถ้ารอเนิ่นนานต่อไป พยานบุคคลอาจล้มหายตายจากไปหมด

## พระอานนท์

มีผู้เสนอให้พระมหากัสสปะเลือกพระอานนท์เข้าร่วมการสังคายนาด้วยเป็นรูปที่ 500 พระอานนท์ผู้นี้เป็นพระญาติที่ประสูติวันเดียวกับพระพุทธเจ้า รวมทั้งเป็นพระสหายทั้งในวัยเยาว์และวัยหนุ่มด้วย เมื่อพระพุทธเจ้าได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ พระอานนท์ก็เป็นผู้หนึ่งในราชวงศ์ศากยะที่ออกบวชตามพระพุทธเจ้า ครั้นพระพุทธเจ้าทรงเริ่มสั่งสอนผู้คนมากขึ้น มากขึ้น และมีสาวกมากขึ้น งานมากขึ้น จนจำเป็นจะต้องมีสาวกผู้หนึ่งเป็นผู้อุปฐากใกล้ชิด เสมือนหนึ่งเป็นเลขานุการส่วนตัวพระองค์ แต่บรรดาผู้ที่เข้ามาอุปฐากพระองค์มักมีเป้าหมายนอกเหนือไปจากการรับใช้ธรรมะ ส่วนใหญ่มาเพื่อหวังที่จะเรียนรู้การทำอิทธิฤทธิ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงห้ามถึงแม้พระองค์เองจะทรงมีอิทธิฤทธิ์ ก็ไม่ทรงนิยมที่จะแสดง



บ้างก็ปรารถนาที่จะได้ฟังคำตอบประเภทปรัชญา อภิปรัชญา ที่ไม่ทรงตอบเมื่อมีผู้ถามในที่สาธารณะ โดยทรงกล่าวว่าเป็น คำถามที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการพันทุกข์ คนเหล่านั้นจึงไม่สามารถอยู่ปฏิบัติกับพระพุทธเจ้าได้นาน เพราะไม่ได้รับสิ่งที่เขาคาดหวังว่าจะได้

จนเมื่อพระพุทธเจ้ามีพระชนมายุได้ 55 พรรษา พระสาวกทั้งหลายต่างเห็นความจำเป็นที่ควรจะมีผู้อุปฐากประจำเสียที พระมหาสาวกหลายท่านต่างก็แสดงความยินดีที่จะทำหน้าที่นี้ มีแต่พระอานนท์ที่ไม่ยอมปริปากใด ๆ เลย ซึ่งทุกคนในที่นั่งรู้ว่า ถ้าพระอานนท์อาสา พระพุทธเจ้าจะทรงรับอย่างแน่นอน และเมื่อมีผู้เสนอพระอานนท์ พระอานนท์ก็ตอบรับ โดยมีเงื่อนไข 7-8 ข้อด้วยกัน ซึ่งพระบรมศาสดาก็ทรงยินยอมตามเงื่อนไขเหล่านั้นทุกข้อ สาระในเงื่อนไขเหล่านั้นล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น เงื่อนไขข้อหนึ่งคือ หากพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมแก่ผู้ใด ถ้าพระอานนท์ไม่ได้อยู่ด้วยในที่นั้น เมื่อเสด็จกลับมาแล้ว จะต้องแสดงธรรมนั้นแก่พระอานนท์ด้วย ดังนั้น ตลอดเวลา 25 ปีตั้งแต่พระพุทธเจ้ามีพระชนมายุได้ 55 พรรษาจนถึงมหาปรินิพพาน พระอานนท์จึงได้ยินได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระองค์ทั้งหมด รวมทั้งพระธรรมเทศนาที่เคยทรงแสดงก่อนหน้านี้ด้วย พระอานนท์นั้นเป็นอัจฉริยะในด้านมีความจำเป็นเลิศ คือได้ยินได้ฟังอะไรเพียงครั้งเดียวก็สามารถจดจำได้หมดสิ้น สามารถเล่าได้คำต่อคำราวกับเปิด



เครื่องบันทึกลีลา ซึ่งความเป็นอัจฉริยะในการมีความจำเป็น  
เลิศของพระอานนท์นั้น เกิดจากบารมีที่สั่งสมมาแต่ชาติปาง  
ก่อน รวมทั้งการปฏิบัติในชาตินี้ด้วย

ดังนั้น ในรายชื่อ *พระอรหันต์* 500 รูป ถ้าไม่มีพระอานนท์  
อยู่ด้วย ที่ประชุมนั้นก็จะไม่สมบูรณ์ แต่ขณะนั้นพระอานนท์  
ยังไม่ได้เป็น *พระอรหันต์* ท่านเป็นเพียง *พระโสดาบัน* แม้ว่าจะ  
ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระผู้มีพระภาคเจ้าเสมือนดังเป็นเงาของ  
พระองค์มาตั้งแต่เยาว์วัย และเป็นผู้ที่เลื่อมใสในพระพุทธรูป  
อย่างสูงสุดก็ตาม แต่พระอานนท์ก็ยังไม่สามารถบรรลุอรหัต  
ตผลเป็นได้แค่ *พระโสดาบัน* หรือผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่นิพพาน  
เท่านั้น นับเป็นพระอริยบุคคลขั้นที่หนึ่ง ซึ่งยังมีขั้นสูงยิ่งกว่า  
นั้นอีก คือ *พระสกทาคามี* *พระอนาคามี* แล้วจึงถึง *พระอรหันต์*  
ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจึงควรจะต้องเข้าใจให้ดีว่า พระพุทธเจ้า  
ไม่ทรงสามารถทำให้ใครบรรลุอรหัตได้ ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ  
ธรรมต้องทำความเพียรเอง ต้องก้าวเดินไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง  
ด้วยตนเอง แม้พระอานนท์จะได้อยู่ปฏิบัติรับใช้ใกล้ชิด  
พระพุทธเจ้า รู้ธรรมเป็นอย่างดี และสั่งสอนศิษย์จนบรรลุอรหัต  
ได้เป็นพันๆ คนแล้วก็ตาม แต่ในขณะที่รับใช้พระพุทธเจ้าอยู่  
นั้น ท่านต้องปรนนิบัติรับใช้ตลอดเวลา จนไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติ  
เพื่อความหลุดพ้นของตัวเอง

พระมหากัสสปะจึงกล่าวกับพระอานนท์ว่า “ขณะเมื่อ  
พระผู้มีพระภาคเจ้ายังดำรงพระชนม์อยู่ ท่านได้รับใช้ใกล้ชิดอยู่



ตลอดเวลาจนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม มาบัดนี้พระองค์ได้เสด็จ  
 ดับขันธุ์ปรีณิพพานแล้ว ท่านจึงมีเวลาที่จะปฏิบัติธรรมได้อย่าง  
 เต็มที่ ท่านก็รู้วิธีปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้ว เพราะแม้แต่ศิษย์ของ  
 ท่านจำนวนเป็นพัน ๆ คนก็ได้บรรลุอรหัตต์ไปแล้ว จึงขอให้ท่าน  
 เร่งทำความเพียรเพื่อให้ได้อรหัตต์ตถผลเถิด ท่านจะได้เข้าร่วมการ  
 สังคายนา ที่ประชุมนี้ต้องการท่าน” ซึ่งพระอานนท์ก็รับว่าจะ  
 เร่งทำความเพียรสัก 2 - 3 วันเพื่อจะได้บรรลุอรหัตต์ และเข้าร่วม  
 การสังคายนา

พระอานนท์ลงมือปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง ปฏิบัติอย่าง  
 ตั้งอกตั้งใจ เวลาที่ท่านสอนศิษย์ ท่านมักพูดอยู่เสมอว่า “อย่า  
 ออยากบรรลุมากจนเกิดอหัตตา มันจะปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงมรรคผล”  
 แต่บ่อยครั้งที่อาจารย์สอนวิปัสสนา เมื่อลงมือปฏิบัติเอง มัก  
 จะลืมสิ่งที่ตนเองพร่ำสอน พระอานนท์ก็เช่นเดียวกัน ท่านมี  
 ใจจดจ่ออยู่ทุกขณะว่า “เราจะต้องเป็นพระอรหันต์ เราจะต้อง  
 เป็นพระอรหันต์” การปฏิบัติของท่านจึงไม่ก้าวหน้า

ก่อนถึงวันประชุมสังคายนา พระมหากัสสปะมาบอกกับ  
 พระอานนท์ว่า ท่านได้ร้อพระอานนท์มานานแล้ว และไม่สามารถจะ  
 ให้พระอรหันต์ 499 รูปร้อพระอานนท์เพียงผู้เดียว  
 ได้ จำเป็นต้องเริ่มการสังคายนาในวันรุ่งขึ้น หากพระอานนท์  
 ยังไม่บรรลุธรรม ท่านก็จะให้พระอรหันต์รูปอื่นมาทำหน้าที่แทน  
 พระอานนท์ก็รับว่าจะพยายาม แล้วเริ่มปฏิบัติต่อตลอดทั้งคืน  
 นั้น แต่จิตของท่านมุ่งมั่นยึดติดอยู่แต่ที่ท่านจะต้องบรรลุอรหัตต์



เวลาล่วงไปเรื่อย ๆ ขณะที่ดวงอาทิตย์กำลังจะโผล่พ้นขอบฟ้า อยู่ว่าไร ท่านรู้สึกอ่อนเพลียมาก จึงตัดสินใจที่จะหยุดพัก ด้วยคุณสมบัติที่ดีของผู้ปฏิบัติธรรม ท่านยอมรับความจริงโดยไม่เกิดความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจเลยว่าท่านไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ท่านเป็นเพียงพระโสดาบัน จิตของท่านจึงมุ่งอยู่กับความจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น โดยมีได้คาดหวังถึงอนาคต ขณะที่ท่านเอนกายลงเพื่อพักผ่อนด้วยวิธีพักผ่อนของผู้ปฏิบัติธรรม คือมีสติรู้เวทนาที่เกิดดับ เกิดดับอยู่ภายในร่างกายของท่าน ศีรษะของท่านยังไม่ทันถึงหมอน ในบัดดลนั่นเองท่านก็บรรลอรุหัต

นี่คือทางสายกลาง จะเห็นได้ว่าการปฏิบัตินั้น ถ้าความเพียรหย่อนเกินไป เราก็จะไม่ได้รับผลอะไรเลย แต่ถ้าความเพียรมากเกินไป จิตก็จะไม่สมดุล และจะไม่สามารถก้าวหน้าในธรรมได้ พระอานนท์จึงได้เข้าร่วมการสังคายนาด้วยประการฉะนี้

ในการสังคายนานั้น ที่ประชุมสงฆ์จะถามพระอานนท์เกี่ยวกับธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างละเอียด แล้วรวบรวมพระธรรมเทศนาทั้งหมดเข้าด้วยกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 หมวด เรียกว่า ไตรปิฎก ไตร แปลว่าสาม ส่วนคำว่า ปิฎก โดยทั่วไปมักแปลว่าตะกร้า ซึ่งหมายรวมถึงพระคัมภีร์ที่มักใส่ไว้ในตะกร้าด้วย หมวดแรกได้แก่ พระสุตตันตปิฎก คือพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า หมวดที่สองได้แก่ พระวินัยปิฎก คือพระพุทธานุญาตเกี่ยวกับวินัยหรือศีล ซึ่งสำหรับผู้ครองเรือนโดยทั่วไปนั้น เพียงศีลห้าก็นับว่าเพียงพอแล้ว แต่สำหรับพระ



ภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์แล้ว ศิลที่จะต้องรักษามีมากกว่า 200 ข้อ ซึ่งพระพุทธบัญญัติทั้งหลายเหล่านี้แหละที่พระแก้วนั้นไม่ชอบ

หมวดที่สามได้แก่ *พระอภิธรรมปิฎก* คือหลักธรรมและคำอธิบายที่เป็นหลักวิชาล้วนๆ เป็นธรรมขั้นสูงที่ยากแก่การเข้าใจสำหรับคนทั่วไป ผู้ที่จะเข้าใจได้ต้องเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติอยู่ในระดับที่ลึกมาก พระอภิธรรมเป็นการแยกแยะธรรมะของนามและรูปอย่างละเอียด เริ่มจากสมมติสัจจะไปจนถึงปรมาตสัจจะ คือจากสัจธรรมอย่างหยาบๆ ไปถึงสัจธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งที่สุด เป็นสัจธรรมหรือความจริงที่เกี่ยวกับ *รูป* หรือกาย *นาม* หรือจิต และ *เจตสิก* หรือสิ่งที่อยู่ร่วมกับจิตหรืออยู่ภายในจิต โดยอธิบายการเกิดขึ้นของธรรมแต่ละสิ่ง อิทธิพลของกันและกัน รูปทำให้เกิดนามได้อย่างไร นามทำให้เกิดรูปได้อย่างไร รูปทำให้เกิดรูปได้อย่างไร และนามทำให้เกิดนามได้อย่างไร ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันและกัน รวมทั้งพลังสันตะเทือนใหญ่ๆ ทั้งหมดที่เกิดขึ้น ก็มีอธิบายไว้อย่างละเอียด สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยการเพียงแต่อ่านพระอภิธรรมเท่านั้น แต่จะต้องปฏิบัติไปถึงขั้นลึกจริงๆ จึงจะเข้าใจได้ นี่คือหมวดที่ 3 หรือ *พระอภิธรรมปิฎก*

ในการสังคายนาครั้งนั้น ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับพระสูตรและพระอภิธรรมแล้ว ที่ประชุมสงฆ์จะถามพระอานนท์ ส่วนเรื่องเกี่ยวกับพระวินัย จะถามจากพระอุบาลี ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความ



เข้าใจและเชี่ยวชาญในพระวินัยมาก

มหาสติปัญญาฐานสูตร นี้อยู่ในหมวดพระสูตร และพระสูตรเริ่มต้นด้วย **เอว เม สุตํ** ซึ่งแปลว่า ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ พระสูตรส่วนมากจะเริ่มด้วยประโยคที่ว่านี้ เพราะพระอานนท์ได้ฟังจากพระโอรชฺฐ์ของพระพุทธเจ้าโดยตรง และทุกครั้งพระอานนท์จะเล่าถึงเหตุการณ์ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรมนั้นว่า แสดงแก่ใคร ที่ไหน สถานการณ์ขณะนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการกล่าวนำพระสูตร โดยกล่าวต่อดังนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในหมู่ชาวกุรุ **กุรุสุ วิหริติ** ตำบลที่ประทับนั้นชื่อ *กัมมาสธัมมะ* คำว่า **วิหริติ** ในภาษาอินเดีย จะใช้กับผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น ไม่ได้ใช้กับปุถุชนทั่วไป **กุรุ** เป็นชื่อแคว้นๆ หนึ่งในจำนวน 16 แคว้นของอินเดียตอนเหนือ ปัจจุบันคือสถานที่ที่มีชื่อว่า *หริยานะ* ตั้งอยู่ใกล้เมืองเดลีห์ นครหลวงของอินเดีย และใกล้กับรัฐปัญจาบ ติดกับรัฐราชสถาน พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ คือผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายในที่นั้นว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเหล่านั้นก็ทูลรับพระองค์ว่าพระพุทธเจ้าข้า

## แคว้นกุรุ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้ในแคว้นกุรุ ทรงยกย่องชาวกุรุว่าเป็นผู้มีศีล และไม่เพียงพระพุทธเจ้าเท่านั้น แม้ในศาสนาอื่นก็กล่าวถึงแคว้นกุรุว่า เป็นแคว้นที่ประชาชนส่วนใหญ่



รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ในคัมภีร์ *ภควัตคีตา* ก็เริ่มต้นด้วยการกล่าวว่ *ธรรมเกษตร* *กुरुเกษตร* แปลว่าแผ่นดินแห่งธรรม แผ่นดินแห่งชาวกुरु พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายไว้ในพระสูตรอีกเรื่องหนึ่งว่า ชาวกुरुทุกคน ตั้งแต่กษัตริย์ ข้าราชการสำนัก ข้าราชการ ตลอดจนไปถึงไพร่ฟ้าประชาชนทุกคน ล้วนรักษาศีลอย่างเคร่งครัด ซึ่งเป็นเรื่องที่แปลกมาก และสิ่งที่เราเรียกกันว่าศีลธรรมในเวลานี้ สมัยนั้นเรียกว่า *กुरुธัมมะ* หรือธรรมะของชาวกुरु เพราะเป็นธรรมชาติของชาวกुरुที่จะรักษาศีล

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังเสวยพระชาติเป็นพระโพนธัสต์ว์ อยู่ในพระชาติหนึ่งทรงเป็นกษัตริย์ของแคว้นกुरु ในครั้งนั้นเกิดอาเพศขึ้นที่แคว้นกลิงคะหรือรัฐโอริสสาในปัจจุบัน มีความแห้งแล้งและขาดแคลนอาหารเป็นเวลาหลายปีติดต่อกัน ผู้คนในแคว้นนั้นเดือดร้อนมาก และเมื่อมีเหตุเภทภัยเช่นนี้ ผู้คนก็พากันเชื่อกันว่าเกิดจากประชาชนไม่รักษาศีล และประชาชนไม่รักษาศีลก็เพราะกษัตริย์ไม่รักษาศีล ดังนั้นผู้อาวุโสของแคว้นจึงกราบทูลให้กษัตริย์รักษาศีล 5 และประกาศชักชวนให้ประชาชนรักษาศีล 5 ด้วย แต่การจะรักษาศีล 5 นั้นต้องมีการสมาทานศีล 5 และการสมาทานศีลก็ต้องสมาทานจากผู้รักษาศีล ถ้าเช่นนั้นแล้วจะสมาทานศีล 5 ได้จากใครกันเล่า? ทุกคนต่างเห็นพ้องต้องกันว่าน่าจะสมาทานจากกษัตริย์ของแคว้นกुरु เพราะพระองค์รักษาศีล 5 และประชาชนของพระองค์ก็รักษาศีล 5 ทุกคน

ดังนั้น แคว้นกลิงคะจึงส่งราชทูต 2 คนไปเฝ้ากษัตริย์กुरु



และทูลเล่าเรื่องทั้งหมด แล้วขอสมาทานศีล 5 จากพระองค์  
ขอให้ทรงเขียนข้อปฏิบัติของศีล 5 ลงบนกระดานชนวน แล้ว  
ราชทูตจะนำไปอ่านให้กษัตริย์และประชาชนของแคว้นกลิงคะ  
ฟัง เพื่อทุกคนจะได้รักษาศีลและพ้นจากความเดือดร้อน  
กษัตริย์กुरुทรงปฏิเสธ เพราะถึงแม้ว่าจะทรงรักษาศีลอย่าง  
เคร่งครัด แต่ก็ทรงคิดว่าศีลของพระองค์ไม่บริสุทธิ์สมบูรณ์  
พร้อม เพราะได้เคยทำผิดศีลอยู่ครั้งหนึ่ง จึงขอให้ไปหาพระ  
มารดาผู้มีศีลสมบูรณ์ เมื่อราชทูตไปขอศีลจากพระมารดา  
พระมารดาปฏิเสธว่าศีลของพระองค์ก็ไม่บริสุทธิ์สมบูรณ์ เพราะ  
ทรงเคยผิดศีล ขอให้ไปหาพระราชินี เมื่อราชทูตไปทูลขอศีล  
จากพระราชินี พระราชินีก็ปฏิเสธว่าศีลของพระองค์ไม่บริสุทธิ์  
สมบูรณ์ ขอให้ไปหาพระอนุชา พระอนุชาก็ปฏิเสธว่าศีลของ  
พระองค์ไม่บริสุทธิ์สมบูรณ์เช่นกัน ขอให้ไปหาอัครเสนาบดี  
อัครเสนาบดีก็ปฏิเสธ ขอให้ไปหาเสนาบดีคลัง เป็นเช่นนี้ลงไป  
เรื่อย ๆ จนถึงสารีรถพระที่นั่ง ทุกคนต่างกล่าวว่าศีลของตน  
ไม่บริสุทธิ์ เพราะเคยได้ทำผิดศีลอย่างใดอย่างหนึ่ง

แท้จริงแล้วการผิดศีลเหล่านั้นล้วนเป็นเพียงความผิดพลาด  
เผลอเรอเล็ก ๆ น้อย ๆ ตัวอย่างเช่น กษัตริย์กुरु ครั้งหนึ่งได้ทรง  
แสดงการยิงธนูให้ข้าราชการบริพารชม บังเอิญมีลูกธนูดอกหนึ่งที่  
ทรงยิงแล้วตกลงไปในสระน้ำ ไม่ลอยกลับขึ้นมา ทำให้ไม่แน่  
พระทัยว่าลูกธนูจะไปปักถูกตัวปลา เป็นเหตุให้ปลาตายหรือไม่  
ชาวกูระมัดระวังเรื่องศีลอย่างเคร่งครัดถึงเพียงนี้



ศีลเป็นรากฐานสำคัญ แต่เพราะเหตุที่ช่วงระยะเวลา ระหว่างที่พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะมาอุบัติขึ้นในโลกนั้น ยาวนานมาก เมื่อใดที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น พระองค์ก็จะ ประทานธรรมะที่ทั้งสมบุรณ์และบริสุทธิ์โดยไม่มีส่วนใดขาดตก บกพร่อง หรือมีส่วนเกินที่จะต้องเอาออกเลย *เกวลปริกฺขณฺณิ เกวลปริสุทฺธิ* ธรรมะที่พระพุทธเจ้าประทานจะสมบุรณ์ที่สุดและ บริสุทธิ์อยู่เสมอ แต่เมื่อเวลาผ่านไปธรรมะที่บริบูรณ์และบริสุทธิ์ จะค่อย ๆ หายไป ส่วนที่สำคัญ ๆ ของธรรมะจะค่อย ๆ หายไป ส่วนที่ยากที่สุดของธรรมะคือ *ปัญญา* หรือ *วิปัสสนา* จะค่อย ๆ หายไปก่อน คงเหลืออยู่แต่เพียง *จินตามยปัญญา* หรือชาวัน ปัญญา ผู้คนจะกล่าวถึงปัญญา แต่วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา จะหายไป ต่อมาก็คือ *สมาธิ* ส่วนที่บริสุทธิ์ของสมาธิจะค่อย ๆ หายไป คงเหลืออยู่แต่สมาธิที่อาศัยคำบริกรรม หรือการนึกภาพ หรือเพ่งวัตถุ *สมาธิ* ที่จดจ่ออยู่กับความจริงจะหายไป แล้วใน ที่สุดก็จะเหลืออยู่แต่เพียง *ศีล* เมื่อเป็นเช่นนี้ ศีลซึ่งเป็นธรรมะ ส่วนสุดท้ายที่ผู้คนยังมีอยู่ จึงกลายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะ ธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้งได้หายไปหมดแล้ว ผู้คนจึงยึดเอาศีลเป็น ข้อปฏิบัติที่สำคัญ และยึดมั่นอย่างงมงายในศีลข้อใดข้อหนึ่งจน ทำให้จิตขาดความสมดุล ไม่สามารถที่จะฝึกสมาธิได้อย่างถูกต้อง ไม่สามารถที่จะฝึกปัญญาได้ ดังเช่นที่เกิดขึ้นในประเทศ อินเดียปัจจุบัน

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงประณาม ทรง



เรียกว่า *ศีลัตถพตปรามาส* คำว่า *ต* หมายถึงการให้คำมั่นสัญญา *ปรามาส* แปลว่ายึดมั่น เมื่อปราศจาก *สัมมาสมาธิ* และ *ปัญญา* ผู้คนก็จะพากันยึดมั่นในศีลข้อใดข้อหนึ่ง เพราะคิดว่าจะทำให้ตนหลุดพ้น การถือศีลหรือการให้คำมั่นสัญญานั้นไม่ใช่เรื่องผิด ทั้งสองล้วนมีความสำคัญ ท่านอาจให้คำมั่นว่าจะไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวัน ซึ่งก็เป็นการดี เพราะมันจะช่วยในการปฏิบัติของท่าน หรือท่านอาจสัญญาว่าจะอดอาหารทั้งวันซึ่งก็เป็น การดี เพราะจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพที่ดี แต่ถ้าผู้คนเริ่มยึดมั่นออกไป ท่านอด 2 วัน อด 5 วัน หรืออด 10 วัน หรือ 20 วัน หรือ 1 เดือน ยึดออกไป ยึดออกไปเพื่อแสดงธรรมะของตนแล้ว วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของศีลก็จะเลือนไป

นี่คือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในแคว้นกุรุสัมภันธุ์ ผู้คนต่างมีศีล แม้ว่าการยึดติดในศีลจะเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง แต่ผู้ที่มีศีลก็ยิ่งดีกว่าผู้ที่ไม่มศีล ผู้ที่รักาศิลจะสามารรถเข้าใจธรรมะได้ดีกว่าผู้ไม่รักาศิล เพราะเขามีฐานที่ดี แม้จะยังมีความไม่ถูกต้องอยู่บ้าง ก็ยอมจะแก้ไขได้หากได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติ ดังนั้น เมื่อพระพุทธรเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้ที่แคว้นกุรุ พระสูตรนี้จึงมิได้กล่าวถึงศีล เพราะชาวกุรุล้วนมีศีลเป็นรากฐานที่แข็งแกร่งอยู่แล้ว

พระบรมศาสดาตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” คำว่า “ภิกษุ” ในภาษาต่าง ๆ ของอินเดียหมายถึงนักบวช แต่ในพระธรรมเทศนาทั้งหลายของพระพุทธรเจ้า เมื่อทรงใช้คำว่า *ภิกษุ* ขอให้เข้าใจว่าพระองค์ไม่ได้หมายถึงแต่เฉพาะภิกษุหรือภิกษุณี



เท่านั้น แต่ทรงหมายถึงผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน ซึ่งอาจเป็นชายหรือหญิง เป็นภิกษุ ภิกษุณี หรือผู้ครองเรือนก็ได้

## ความนำ

**เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค**

*ภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นหนทางเดียว*

**สตตยานัง วิสสุทฺธิยา :** ที่จะชำระจิตใจของสัตว์ให้บริสุทธิ์ การชำระจิตใจคือการทำให้เกิดความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง เพราะไม่ว่าจะชำระกายอย่างไร ก็ไม่สามารถที่จะทำให้บริสุทธิ์อย่างแท้จริงได้ ผลของการชำระจิตใจก็คือ :

**โสภปริเทวานํ สมติกกมาย :** ทำให้อยู่เหนือความเศร้าโศกรุนแรงคือ **โสภะ** ที่ปรากฏออกมาทางกายเป็นการร้องไห้ คร่ำครวญหรือ **ปริเทวะ** หนทางนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติข้ามพ้นความเศร้าโศกร่ำไร ไม่มีการร้องไห้คร่ำครวญอีกต่อไป แล้วความรู้สึกเศร้าโศกรุนแรงเหล่านั้นจะปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็ดับไป เป็นการก้าวล่วงความโศกและการร่ำไห้ **สมติกกมาย**

**ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมาย :** ความทุกข์ในระดับละเอียดลงไป อันได้แก่ ความทุกข์ใจ คือ **โทมนสฺส** และความทุกข์กาย คือ **ทุกฺข** ก็จะดับสิ้นไปด้วย **อตฺถงฺคมาย** ดับสิ้นไปด้วย

**ณายสฺส อธิคมาย :** ญาณะ แปลว่าความจริง ถ้าท่านไม่ก้าวเดินไปด้วยความจริง ได้แต่ใช้จินตนาการ ท่านจะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ท่านจะทำได้แต่เพียงชำระจิตส่วน



พื้นผิวให้บริสุทธิ์เท่านั้น จิตส่วนลึกจะไม่ได้รับการชำระเลย ในการชำระจิตส่วนลึก ท่านจะต้องเฝ้าสังเกตดูความจริงที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความสัมพันธ์ต่อกันและกัน ของทั้งสองส่วนนี้ จากความจริงในระดับหยาบ ๆ หรือ *สมมติ* สัจจะ ลึกลงไป ลึกลงไป จนกระทั่งถึงความจริงในส่วนที่ลึกที่สุด ละเอียดที่สุด คือ *ปรมัตถสัจจะ* ซึ่งความจริงที่พระพุทธองค์ทรง ประสพนี้ ทำให้ทรงบรรลุธรรมและหลุดพ้นได้แต่เพียงพระองค์ เดียว ไม่อาจจะทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นได้ด้วย เราทุกคนจะต้องเดิน บนเส้นทางสายนี้ด้วยตนเอง ต้องประสบกับความจริงภายใน ตนเองด้วยตนเอง เราจึงจะหลุดพ้นได้ พระพุทธเจ้าทรงเป็น เพียงผู้ชี้ทาง **ฉายสฺส อธิคมาย** ทางอันประเสริฐที่จะนำเรา ไปสู่ความหลุดพ้น

**นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยา** : การทำนิพพานให้แจ้ง คือการ ประจักษ์ใน **นิพพาน** ด้วยการเฝ้าสังเกตดูความจริง **สจฺฉิกิริยา** ท่านจะต้องเจาะลึกลงไปสู่ความจริงที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงความจริงที่ละเอียดที่สุดของนามรูป แล้วจึงจะข้ามพ้น ขอบเขตของนามรูปไปสู่สภาวะนิพพานได้ ตลอดทั้งขอบเขต ของนามรูปนั้น ทุกสิ่งล้วนมีแต่การเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในระดับหยาบ ๆ นั้น บางครั้งเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ก็ดูเหมือน จะคงอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง แล้วจึงดับไป แต่เมื่อเจาะลึกลงไปเรื่อย ๆ ในระดับที่ละเอียดขึ้น เราจะสังเกตเห็นว่าอาการเกิดดับนั้น เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนถึงระดับที่ละเอียดที่สุด ซึ่งรู้สึกได้เพียง



ความสั้นไหวอย่างแผ่วเบา แล้วจึงจะข้ามพ้นขอบเขตของนามรูป ได้พบกับความจริงอันสูงสุดที่ไม่มีการเกิดการดับ เป็นความจริงที่อยู่เหนือประสาทสัมผัส เพราะทวารทั้ง 6 จะหยุดทำงาน สภาวะเช่นนี้ไม่ว่าจะเป็นอยู่เพียงชั่วครู่ หรือ 2 - 3 วินาที หรือ 2 - 3 นาที หรือ 2 - 3 ชั่วโมงก็ตาม แต่เมื่อผู้ปฏิบัติกลับคืนสู่โลกของนามรูป ความคิดอ่านก็จะเปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนเดิมราวกับได้กลายเป็นคนใหม่ ปราภฏการณนี้ไม่อาจอธิบายได้ แม้จะมีผู้พยายามอธิบายด้วยเหตุผล เพราะขณะที่อยู่ในสภาวะนิพพานนั้น ทวารทั้ง 6 หยุดทำงาน ผู้ปฏิบัติจึงไม่สามารถใช้ประสาทความรู้สึกเหล่านั้นมาอธิบายให้เข้าใจได้ ด้วยเหตุนี้แหละ คุณสมบัติของธรรมะข้อที่หกซึ่งเป็นข้อสุดท้าย จึงเป็นปัจเจกัตตัง เวทิตัพโพ คือรู้เฉพาะตน ธรรมะจะต้องประสบด้วยตนเอง ผู้ที่จะเข้าใจต้องประสบกับสภาวะนั้นด้วยตนเอง

**เอกายโน มคโค** “นี่เป็นหนทางเพียงทางเดียว” ฟังดูแล้วรู้สึกว่าย่างใจอคคั๊บแคบเสียเหลือเกิน ผู้ที่ไม่ได้เดินอยู่บนเส้นทางสายนี้ หรือผู้ที่เพิ่งจะเริ่มก้าวเดินไปบนเส้นทางนี้ อาจรู้สึกไม่สบายใจที่ได้ฟัง แต่สำหรับผู้ที่เดินอยู่บนเส้นทางแล้ว จะเข้าใจได้ดีว่าหนทางนี้เป็นเพียงทางเดียวอย่างแน่นอน เพราะมันคือกฎธรรมชาติอันเป็นสากลที่คนทุกคนจะต้องประจักษ์และเข้าใจด้วยตนเอง ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะนับถือศาสนาอะไร เป็นคนในประเทศใด เปรียบดังไฟที่จะลวกมือคนทุกคนที่ไปโดนมันเข้า ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นชาวพุทธ ชาวคริสต์ หรือว่าเป็นคน



ไทย คนอเมริกัน คนทุกคน ถ้าไม่ต้องการให้มือถูกไฟลวกจนไหม้พอง ก็ต้องเอามือออกจากไฟไว้ กฎธรรมชาตินี้มีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะพระพุทธรูปเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม เช่นเดียวกับกฎของความโน้มถ่วงที่มีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะนักวิทยาศาสตร์ที่ชื่อนิวตันจะได้ค้นพบมันหรือไม่ก็ตาม หรือกฎแห่งสัมพัทธภาพที่มีอยู่แล้วเช่นกัน ไม่ว่าจะจะมีอินส์ไตน์หรือไม่มี ในทำนองเดียวกับการที่ก๊าซไฮโดรเจน 2 ส่วนผสมกับก๊าซออกซิเจน 1 ส่วนทำให้เกิดน้ำ ดาวเคราะห์ใดที่ไม่มีก๊าซออกซิเจนหรือไม่มีก๊าซไฮโดรเจน ที่ดาวเคราะห์นั้นก็จะไม่มีน้ำ นี่คือกฎธรรมชาติ นี่คือธรรมะ เป็นกฎของเหตุและผล ท่านจะสามารถเข้าใจกฎธรรมชาติได้อย่างถ่องแท้ เมื่อท่านพยายามปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ในระดับที่ลึกลงไป ท่านจะเข้าใจว่าถ้าเหตุเป็นเช่นนี้ ผลเช่นนี้ย่อมต้องตามมา ถ้าท่านไม่ต้องการผลเช่นนี้ ท่านก็จะต้องไม่สร้างเหตุของมัน กล่าวคือ ถ้าท่านไม่ต้องการความทุกข์ ท่านก็จะต้องไม่สร้างเหตุแห่งความทุกข์ แล้วความทุกข์ก็จะถูกขจัดออกไปเองโดยอัตโนมัติ

คนบางคนได้แต่หวังว่าตนเองจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรเพื่อขจัดเหตุแห่งความทุกข์เลย จิตยังคงถูกครอบงำด้วยกิเลสนานาประการ แต่ก็ยังหวังที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย นี่เป็นเพียงความหวังลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งไม่มีทางที่จะเป็นจริงได้ เราจะต้องปฏิบัติตามกฎธรรมชาติ เราจะต้องขจัดความเคยชินเก่า ๆ ที่คอยแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความหลงผิด ซึ่ง



เป็นเหตุให้ต้องได้รับความทุกข์เรื่อยไป เราจะต้องเปลี่ยนนิสัย ความเคยชินเช่นนี้เสีย นี่คือความหมายของ **เอกายโน มคฺโค** พระบรมศาสดาตรัสต่อไปว่า

...ยทิทํ **จตุตตารโ สติปฏฺฐานา** ทางนี้คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง หรือ **สติปฏฺฐาน 4** ในขั้นนี้ให้สังเกตว่าการตั้งสติโดยมีปัญญากำกับนั้นมีอยู่สี่อย่างด้วยกัน อย่างแรกคือ

**กาเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา**  
**วิเนยฺย โลกเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ**

**กาเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ** คือการได้เฝ้าดูจนประจักษ์กับความจริงของกายในกาย

**อาตาปี** ด้วยความเพียรอย่างยิ่งยวด **สมฺปชาโน** ด้วยปัญญาที่รู้ถึงการเกิดขึ้นดับไปอยู่ภายในกาย **สติมา** ด้วยสติโดยมิได้มีจินตนาการใดๆ มาเกี่ยวข้องด้วยเลย เป็นความรู้ชัดที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตนเอง จากการที่ได้เฝ้าสังเกตดูอยู่ จนกระทั่งได้ประจักษ์กับความจริงที่ปรากฏออกมาจากภายในร่างกายของตน **วิเนยฺย** จึงละเสียซึ่ง **อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ** คือความยินดียินร้าย หรือความชอบและความชังต่อ **โลกเก** คือปรากฏการณ์ของนามและรูป

**เวทนาสุ เวทนานุปสฺสึ วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา**  
**วิเนยฺย โลกเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ**

อย่างที่สองคือ **เวทนาสุ เวทนานุปสฺสึ วิหฺรติ** การได้



ประจักษ์กับความจริงจากความรู้สึกทางร่างกาย ซึ่งมีใช่เป็นการจินตนาการเอาเองอีกเหมือนกัน ความจริงนั้นประจักษ์ได้จากความรู้สึกทางกายที่ได้ประสบด้วยตนเอง

**จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปชาโน สติมา  
วิเนยย โลก อภิขณาโทมนสส์**

อย่างที่สามารถก็เช่นเดียวกัน **จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ** การประจักษ์กับความจริงที่เกี่ยวกับจิต ภายในจิต

**ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปชาโน สติมา  
วิเนยย โลก อภิขณาโทมนสส์**

อย่างที่สี่ **ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ** คือการประจักษ์กับความจริงของสิ่งที่อยู่ภายในใจ การได้ประจักษ์กับกฎของธรรมชาติ กฎของนามรูป ประจักษ์ในกฎ ประจักษ์ในธรรมด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างเดียวกัน

โดยสรุป **สติปัฏฐาน 4** คือการสังเกตความจริงของร่างกายของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย ของจิต และของสิ่งที่อยู่ภายในจิต โดยจะต้องเป็นความจริงที่ผู้ปฏิบัติได้ประสบด้วยตนเอง การเข้าใจธรรมะโดยการแยกแยะด้วยเหตุผล จะช่วยเพียงทำให้เกิดแรงบันดาลใจและให้แนวทางในการปฏิบัติ แต่การได้ประจักษ์กับความจริงด้วยตนเองเท่านั้น จึงจะให้ผลอย่างแท้จริง ท่านจะเข้าใจคำอธิบายนี้ได้ดียิ่งขึ้นเมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ



ขณะนี้ท่านกำลังปฏิบัติด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นความจริงตามที่มีมันเป็นอยู่ ตามที่ท่านกำลังประสบอยู่ ไม่ว่าจะเป็ลมหายใจเข้าหรือออก ลึกหรือตื้น พร้อมกับพยายามรักษาศติให้อยู่กับความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้น ณ บริเวณส่วนนี้ของร่างกายตามความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ท่านจะต้องรักษาศติให้อยู่แต่ภายในพื้นที่ส่วนนี้ของร่างกายรักษาศติไว้ ณ ที่บริเวณนี้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน ยกเว้นก็แต่ในช่วงที่ท่านหลับสนิทเท่านั้น แม้ว่าส่วนใหญ่แล้วจิตของท่านคอยแต่จะล่องลอยไป และท่านก็มักลืมที่จะควบคุมมัน แต่ทันทีที่ท่านรู้ตัว ก็ขอให้นำจิตกลับมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจใหม่ อย่าไปขุ่นเคืองขัดใจอะไร ให้เพียงแต่ยอมรับความจริงว่าจิตของท่านได้ล่องลอยไป แล้วก็เริ่มต้นใหม่ ขอให้ท่านจงปฏิบัติด้วยความจริงจัง ด้วยความขยันหมั่นเพียร เวลาเมื่ออยู่เพียงน้อยนิด ท่านได้มาเข้าหลักสูตรที่เข้มข้นภายในบรรยากาศที่จริงจัง ซึ่งไม่มีการรบกวนจากผู้ปฏิบัติใหม่ ขอท่านจงใช้มันให้เป็นประโยชน์ เพื่อความดีงามของตัวท่านเอง เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง เพื่อความหลุดพ้นของตัวท่านเอง ขอให้ทุกท่านจงได้พบกับความสงบที่แท้จริง มิตรไมตรีที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริง

*ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน*

## ธรรมบรรยายวันที่ 3

วันที่ 3 ของหลักสูตรสติปัญญาฐานก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว เราทั้งหลายล้วนเป็นหนี้บุญคุณพระแกผู้ที่แสดงความยินดีเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน เพราะพระแกผู้นี้ทำให้พระมหากัสสปเถระตัดสินใจที่จะรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเข้าด้วยกัน ทำให้พระธรรมวินัยได้รับการรักษาไว้ในรูปแบบอันบริสุทธิ์ต่อ ๆ กันมาหลายชั่วคน เราจะเห็นได้ว่าบางครั้งสิ่งที่ดีงามก็เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ไม่ดีงามได้เหมือนกัน

ตลอดเวลาสองพันห้าร้อยปีที่ผ่านมาได้มีการสังคายนาพระไตรปิฎกอยู่เป็นระยะ ๆ เพื่อตรวจชำระสอบทานให้ถูกต้องอยู่เสมอ การสังคายนา 3 ครั้งแรกทำกันในประเทศอินเดีย ครั้งที่สี่ทำที่ประเทศศรีลังกา ส่วนครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6 ทำกันที่ประเทศพม่า โดยครั้งสุดท้ายที่ประเทศพม่านั้นมีขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2498 - 2499 นับเป็นเวลาได้ 2,500 ปีหลังจากที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน เรามีความสำนึกในพระคุณอันล้นเหลือของเหล่าพุทธบริษัท ผู้ที่ได้รักษารูปแบบการปฏิบัติอย่างบริสุทธิ์ตามวิธีการดั้งเดิมนี้ไว้ได้อย่างไร เราก็สำนึกในพระคุณของเหล่า





สิ่งที่เราถือเอาว่าเป็น “เรา” นี้ แบ่งออกได้เป็นสองส่วนใหญ่ ๆ ด้วยกัน ส่วนแรกคือ *กายา* หรือ *รูป* คือร่างกายของเรานี้เอง และ *จิต* หรือ *นาม* ซึ่งก็คือจิตใจของเรา

การสำรวจนี้เราจะไม่ใช่แค่ชาวฌันปัญญาตริกตรองหาเหตุผล แต่จะต้องเป็นการสำรวจจากสิ่งที่เราประสบด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อเราพยายามทำความเข้าใจว่าร่างกายของเรานั้นเป็นอย่างไร ถ้าเริ่มต้นที่ศีรษะ เราก็อาจนึกถึงศีรษะของเรา แล้วบอกกับตัวเองว่านี่แหละคือศีรษะ ซึ่งก็เป็นความจริงในระดับชาวฌันปัญญาเท่านั้น เพราะมันเป็นเพียง *สัญญา* (การกำหนดหมายหรือความจำได้หมายรู้) ที่บอกเรานี้คือศีรษะ แต่ถ้าจะให้รู้จักศีรษะของเราตามสภาวะที่เป็นจริง เราจะต้องมีความรู้สึกบางอย่างโดยหนึ่งเกิดขึ้นที่ศีรษะ เราจึงจะรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นที่ศีรษะของเรา ฉะนั้น ในการสำรวจร่างกายหรือ *กายา* นั้น เราจึงต้องสำรวจความรู้สึกทางกายหรือเวทนาไปพร้อม ๆ กันด้วย *กายา* และ *เวทนา* ทั้งสองส่วนนี้จะไปด้วยกัน

เช่นเดียวกับ *จิต* ที่หากเราเพียงแต่นั่งลง แล้วกล่าวว่านี่คือจิตของฉัน ก็เท่ากับเราเพียงแต่จินตนาการเอาเท่านั้นเอง หรืออย่างดีก็เป็นเพียงการพยายามทำความเข้าใจกับจิตในระดับชาวฌันปัญญา เพราะเราไม่ได้ประจักษ์กับมันด้วยตัวเอง แต่เมื่อใดที่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิตใจ เช่น มีความอยากอย่างยิ่งเกิดขึ้นในใจ หรือความไม่ชอบไม่พอใจ หรือความคิดอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เมื่อนั้นแหละเราจึงจะทราบว่ามีอะไรเกิด



ขึ้นที่จิตของเราแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในใจหรือสิ่งที่ใจนึกคิด คือสิ่งที่ในสมัยพุทธกาล เรียกว่า *ธรรม* ความหมายตามตัวของคำว่า *ธรรม* คือ *ธาเรตี ติธมม* แปลว่า สิ่งที่อยู่ในจิตหรือสิ่งที่ใจนึกคิด ฉะนั้น การสำรวจจิตใจจึงต้องใช้ *ธรรม* จิต และ *ธรรม* จึงต้องไปด้วยกัน เช่นเดียวกับที่ *กายา* และ *เวทนา* ไปด้วยกัน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรอื่นถึงความจริงอีกอย่างหนึ่งที่ได้ทรงประจักษ์ด้วยพระองค์เองว่า *เวทนา สไมสรณา สพเพ ธมฺมา* แปลว่า ธรรมทั้งหลายมีเวทนาเป็นที่ชุ่มนุ้ม *สหพเพ ธมฺมา* หมายความว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในใจหรือสิ่งที่ใจนึกคิด *เวทนา สไมสรณา* จะไหลรวมไปกับเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย *สไมสรณา* หมายถึงการรวมเข้าด้วยกันและเลือนไหลไป

ดังนั้น *เวทนา* จึงมีความสำคัญยิ่ง เมื่อสำรวจ *รูป*/หรือกาย ท่านจะรู้สึกถึง *เวทนา* คือความรู้สึกทางกายด้วย และเมื่อสำรวจ *จิต* และสิ่งที่จิตนึกคิด คืออารมณ์ทางใจหรือ *ธรรม* ท่านจะเห็นได้ว่าอารมณ์ทุกชนิดที่เกิดขึ้นในจิตล้วนปรากฏออกมาเป็น *เวทนา* หรือความรู้สึกทางกายเช่นเดียวกัน

จากนั้นในสติปัฏฐานแต่ละตอนจะมีคำพูดที่เหมือน ๆ กัน คือ

**กาเย กายานุปัสสี วิหริติ** คำว่า *อนุปัสสี* มาจากคำว่า *ปัสสนะ* หรือ *ทัสสนะ* แปลว่า เห็นหรือดู หมายถึงการที่ท่านได้เห็นด้วยตัวของท่านเอง คำว่า *วิปัสสนา* แปลว่าการเห็นใน



ทางที่ถูกต้อง *วิวิธนะ* แปลว่าในแง่มุมต่าง ๆ กัน *วิเจยนะ* คือ การแยกแยะ ท่านสังเกตดูความจริงที่เกิดขึ้น *อนุปัสสนา* คือ ความต่อเนื่องที่ต่อ ๆ กันไปตลอดทุกขณะ จากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง ดังนั้น *กายเย กายานุปัสสี* จึงเป็นการเฝ้าสังเกต สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายอยู่ทุกขณะอย่างต่อเนื่อง ในทำนอง เดียวกัน *เวทนาสุ* ก็คือการเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในเวทนาทุก ขณะอย่างต่อเนื่อง *จิตเต* คือการเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ทุกขณะอย่างต่อเนื่อง และ *ธมฺเม* คือการเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในสิ่งที่ใจกำลังนึกคิดอยู่ทุกขณะอย่างต่อเนื่อง

การใช้จินตนาการไม่ใช่เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านอาจจะจินตนาการเอาเองว่า เวทนาชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้น และมัน ก็เปลี่ยนแปลงไป โดยที่มิได้รู้สึกถึงเวทนานั้น ๆ เลย แต่วิปัสสนา จะต้องเป็นการเห็นแจ้งในสภาวะที่เป็นจริงอย่างที่มีนกำลังเป็น อยู่ ท่านจะต้องประจักษ์กับร่างกายของท่าน ภายในร่างกาย ของท่านเอง ได้ประจักษ์กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ภายใน ความรู้สึกนั่นเอง ได้ประจักษ์กับจิต ภายในจิตของท่านเอง รวมทั้งการที่ท่านจะต้องประจักษ์กับอารมณ์ที่อยู่ภายในจิต ภายในอารมณ์นั้น ๆ ของท่านเอง นี่แหละคือการที่ผู้ปฏิบัติเฝ้า สังเกตภายในกายอยู่ ด้วย **อาตาปี สมปชาโน สติมา**

**อาตาปี** มาจากคำว่า *ตปะ* ซึ่งแปลว่าเผาไหม้ **อาตาปี** คือ การที่ผู้ปฏิบัติทำความเพียรเผากิเลสที่สะสมอยู่ภายในจิตอย่าง หนักหน่วงไม่ย่อท้อ **สติมา** แปลว่าผู้มีสติ **สมปชาโน** หมายถึง





## อานาปานบรรพ-ตอนว่าด้วยการสังเกตลมหายใจเข้าออก

บทแรกในการสำรวจกายนั้นเริ่มต้นที่ อานาปานะ คือ ลมหายใจเข้าออก

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรรถณคโต วา รุกขมมูลคโต วา สุนณณา  
คารคโต วา

ผู้ปฏิบัติจะต้องไปอยู่ในที่เงียบสงบ ปลีกตัวไปอยู่คนเดียว ในที่ซึ่งไม่มีการรบกวน ต้องปฏิบัติคนเดียว อรรถณคโต วา ในป่า รุกขมมูลคโต วา ที่โคนต้นไม้ สุนณณาการคโต วา หรือ เรือนว่างที่ไม่มีผู้คนอยู่ ซึ่งแต่ละคนต้องอยู่ปฏิบัติโดยลำพัง แต่ผู้เดียว เช่นเดียวกับห้องปฏิบัติเดี่ยวที่ท่านทั้งหลายใช้ปฏิบัติ อยู่นี้ จะเป็นสถานที่อย่างใดก็ได้ในสามอย่างนี้

**นิสีทติ ปลุลงกั อากุชิตวา อุฑู กายั ปณิธาย**

ผู้ปฏิบัติจะต้องลงนั่ง (นิสีทติ) ขัดสมาธิ (ปลุลงกั อากุ-  
ชิตวา) ซึ่งก็ไม่จำเป็นจะต้องเป็นการนั่งขัดสมาธิเพชรหรือ  
ขัดสมาธิราบ แต่ถ้านั่งขัดสมาธิเพชรหรือขัดสมาธิราบได้ก็จะ  
เป็นการดี เพราะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ แต่ถ้า  
ทำไม่ได้ก็ให้นั่งไขว่ขาหรือจะนั่งในท่าใดก็ได้ ขอเพียงให้สามารถ  
นั่งอยู่ได้อย่างสบายเป็นระยะเวลาานานก็พอแล้ว แต่ต้องตั้ง  
หลังและลำตัวให้ตรง อุฑู กายั ปณิธาย

**ปริมุขั สติ° อุปฏฺฐเปตวา**

แล้วตั้งสติอยู่ที่บริเวณรอบปาก ที่ทางเข้าช่องจมูกเหนือ



ริมฝีปากบนคือ **ปริมุข** มีวิธีปฏิบัติบางวิธีที่แปลความหมายของ **ปริมุข** ว่า ตรงหน้าหรือข้างหน้า รวากับจะให้สติตั้งอยู่ที่ตรงข้างหน้าผู้ปฏิบัติ ซึ่งทำให้เกิดความสับสน เพราะแท้จริงนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องรู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าผ่านออกบริเวณปากส่วนที่อยู่เหนือริมฝีปากบน

จากนั้นก็เริ่มการปฏิบัติ

**โส สโต ว อสฺสสโต สโต ว ปสฺสสโต**

หายใจเข้าด้วยความมีสติ และหายใจออกด้วยความมีสติ

**ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ**

**ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ วา ปสฺสสามีติ ปชานาติ**

เมื่อหายใจเข้ายาว (**ทีฆํ**) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัด (**ปชานาติ**) ว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว” ผู้ปฏิบัติรู้ชัดเข้าใจชัดว่า ลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว ก็เพราะผู้ปฏิบัติสามารถรู้สึกถึงลมหายใจนั้น ๆ ได้ ผู้ปฏิบัติได้ประจักษ์ถึงลมหายใจนั้น ๆ ด้วยตนเอง

**รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ**

**รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ**

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าลมหายใจเข้าสั้น (**รสฺสํ**) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าลมหายใจออกสั้น เราจะเห็นได้ว่าทุก ๆ ประโยคจะเป็นดังการมาถึงสถานีหนึ่งสถานี และแต่ละสถานี



บนเส้นทางการปฏิบัติก็จะเป็นประสบการณ์อย่างใหม่ เมื่อปฏิบัติไป ปฏิบัติไป จิตจะค่อย ๆ สงบลง ความปั่นป่วนวุ่นวายใจจะลดลง ลมหายใจก็จะสั้นเข้า สั้นเข้า แต่ไม่ว่าลมหายใจจะยาวหรือสั้น หน้าทีของผู้ปฏิบัติก็เพียงเฝ้าสังเกตดูอย่างมีสติเท่านั้น จงอย่าไปพยายามบังคับลมหายใจ

### สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

### สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

บัดนี้ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกตนเอง “ตามรู้เวทนาตลอดทั่วร่างกาย (สพฺพกายปฏิสํเวที) เราจักหายใจเข้า ตามรู้เวทนาตลอดทั่วร่างกาย เราจักหายใจออก” แทนที่จะใช้คำว่า **ปชานาติ** ซึ่งหมายถึงความเข้าใจอย่างถูกต้อง เรากลับได้พบกับคำว่า **สิกฺขติ** ซึ่งหมายถึงการฝึกหัด การเรียนรู้อยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกอยู่สักหนึ่งหรือสองวัน ก็จะเริ่มสังเกตได้ว่ามีความรู้สึกหรือเวทนาอยู่ที่ตรงบริเวณนี้ และเมื่อเฝ้าสังเกตเวทนาและลมหายใจในบริเวณนี้ต่อไปอีก ก็จะเริ่มรู้เวทนาได้ตลอดทั่วร่างกาย **สพฺพกาย** ในตอนแรกเริ่ม เวทนาที่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่รู้สึกจะเป็นเวทนาที่หยาบทีบ รุนแรง แต่เมื่อได้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ด้วยความอดทนไม่ท้อถอย และด้วยจิตที่เป็นอุเบกขาต่อความรู้สึกหรือเวทนาทุกชนิดที่ได้พบ ร่างกายทั้งร่างที่รู้สึกเป็นแห่งแข็งก็จะเริ่มสลายตัวลงไป ความรู้สึกเป็นกลุ่มก้อนตัวตนก็จะสลายไป กลายเป็นเพียงกระแสสั้นสะเทือนเบา ๆ เป็นการเข้าถึงสภาวะ



*กังคะ* คือความดับสลายแห่งสังขาร ผู้ปฏิบัติเริ่มจากการสังเกต ลมหายใจเข้าออกตามธรรมดา ธรรมชาติ แล้วเวียนรู้ที่จะมาถึง สถานีสสำคัญในการตามรู้เวทนาตลอดทั้งร่างกาย จากศีรษะไป ถึงเท้าเมื่อหายใจออกครั้งหนึ่ง และจากเท้าไปถึงศีรษะในการ หายใจเข้าครั้งหนึ่ง

ความสับสนจะเกิดขึ้นหากไม่ได้ปฏิบัติ ดังเช่นที่มีผู้แปล ความหมายว่า “เรารู้ตลอดกองลมหายใจที่ต้นลม กลางลม และ ปลายลม” เป็นการตามรู้ลมหายใจโดยตลอด แน่นอนเมื่อ ออกซิเจนผ่านเข้าไปสู่กระแสเลือดในร่างกาย มันก็จะแผ่ซ่าน ไปตลอดทั่วร่างกาย จากส่วนบนสุดของศีรษะถึงปลายนิ้วเท้า และความรู้สึกหรือเวทณาก็จะไหลไปพร้อมๆ กันตามกระแส เลือด ดังนั้น จึงอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการตามรู้ลมหายใจได้ เหมือนกัน แต่ในเมื่อเรากำลังปฏิบัติ *กายานุปัสสนา* อยู่ เราก็ จะต้องตามรู้ร่างกายโดยตลอดทุกส่วนด้วย และนี่คือสิ่งที่ผู้ ปฏิบัติได้ประสบด้วยตนเอง

เมื่อได้สภาวะ *กังคะ* หลังจากທີ່ประสบกับเวทนาเจ็บปวด ไม่สบายมาก่อนเป็นอันมาก จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะชอบ และยึดติดกับความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น และจุดนี้เองที่เป็น อันตราย (*อาทีนวะ*) และน่ากลัวมาก (*ภยะ*) เพราะการมีอุเบกขา กับความไม่ชอบไม่พอใจในทุกขเวทณานั้น ง่ายกว่าการที่จะมี อุเบกขากับความชอบและการยึดติดกับสุขเวทนา เพราะความ ชอบและการยึดติดกับสุขเวทณานี้แหละคือต้นกำเนิดของความ





ลง สงบลง และละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนดูคล้ายกับว่าเมื่อหายใจออก ลมหายใจที่ผ่านออกพ้นช่องจมูกได้หวนกลับเข้าไปในช่องจมูก เป็นลมหายใจเข้าในทันที และในทำนองเดียวกันเมื่อหายใจเข้า ทันทีที่ลมหายใจผ่านเข้าช่องจมูก มันก็จะหวนกลับออกมาจากช่องจมูก เป็นการหายใจออก บางครั้งก็ดูคล้ายกับจะหยุดนิ่งไป เพราะลมหายใจนั้นสั้นและละเอียดมาก และนี่ก็เป็นอันตรายอีกอย่างหนึ่ง เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติบังเกิดความยึดติด หรือเข้าใจผิดคิดว่าตนได้บรรลุแล้ว

ในการฝึกนี้ พระบรมศาสดาได้ทรงยกตัวอย่างการทำงานของช่างไม้เอาไว้ ในประเทศอินเดียสมัยก่อนหรือแม้แต่ปัจจุบันนี้ ช่างไม้จะใช้เครื่องกลึงแบบโบราณที่ใช้เชือกชัก เช่น ในการกลึงไม้ให้เป็นรูปขาเตี้ย ซึ่งมีทั้งส่วนที่หนาและคอดเล็ก เมื่อชักเชือกกลึงยาว จะทำให้ส่วนของไม้ที่ถูกกลึงหนากว่าเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ช่างไม้จะรู้ว่า(ปชานาติ) จะชักเชือกกลึงให้ยาวหรือสั้นในช่วงใด ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่าลมหายใจเข้าหรือออกนั้นยาวหรือสั้น

ตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จุดที่ไม่ถูกตัดออกเป็นจุดที่มีดกลึงสัมผัสไม้ เช่นเดียวกับที่จิตของเราก็จะต้องจดจ่ออยู่ตรงจุดที่ลมหายใจสัมผัส เราจะไม่ตามลมหายใจเข้าไปจนถึงปอด และไม่ตามลมหายใจออกไปจนถึงบรรยากาศข้างนอก เราจะรักษาสติให้อยู่แต่ที่ตรงบริเวณนี้ พร้อมๆ กับมีสติรู้กระแสของลมหายใจที่ไหลเข้าออกด้วย



อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุปสฺสี วิหริติ พหิทฺธา วา  
กายเ กายานุปสฺสี วิหริติ

**อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสี วิหริติ**

สถานที่ต่อไปเป็นสถานที่ที่สำคัญอีกสถานที่หนึ่ง ซึ่งเมื่อเรา  
หายใจ เราจะสามารถรู้สึกได้ตลอดทั่วทุกส่วนภายในร่างกาย  
หรือข้างในร่างกาย **อชฺฌตฺตํ** และสามารถรู้สึกได้ตลอดทั่ว  
ร่างกายภายนอก **พหิทฺธา** คือภายนอก หรือบนพื้นผิวของ  
ร่างกาย และสุดท้ายคือทั้งภายในและภายนอกพร้อม ๆ กัน

**อชฺฌตฺตพหิทฺธา**

ในการแปลความหมาย เราจะแปลตามพระพุทธพจน์  
โดยตรงเท่านั้น อรรถกถาบางฉบับได้มีการเขียนขึ้นระหว่าง  
1,000-1,500 ปีหลังจากที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน  
ไปแล้ว อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาบางตอนที่เขียนขึ้นภายหลัง  
หลังจากนั้นก็ยังมี อรรถกถาเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์และให้ความ  
บันดาลใจเป็นอย่างสูง คำความในอรรถกถาได้สะท้อนให้เรา  
เห็นภาพชีวิตในสมัยก่อนอย่างชัดเจน ทั้งทางด้านการเมืองและ  
สังคม รวมทั้งการศึกษาและการทำมาค้าขายด้วย ขณะเดียวกัน  
ก็เป็นคัมภีร์อธิบายความในพระไตรปิฎกได้เป็นอย่างดี แต่ก็มี  
บางแห่งที่การแปลความหมายไปกันไม่ได้กับวิธีการปฏิบัติของ  
เรา เช่น การที่อรรถกถาตีความหมายของคำว่า **อชฺฌตฺตํ** ว่า  
หมายถึงร่างกายของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเรายอมรับได้ แต่คำว่า **พหิทฺธา**  
อรรถกถาตีความว่าหมายถึงร่างกายของผู้อื่น แม้ว่าจะไม่มีผู้ใด



อยู่ด้วยเลย โดยอธิบายว่าผู้ปฏิบัติเพียงแต่จินตนาการเอาเท่านั้น เพราะสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็หายใจเข้าออกเหมือนกันทั้งสิ้น การตีความเช่นนี้เราไม่อาจยอมรับได้ เพราะเป็นการคิดเอาเองหรือการใช้จินตนาการ เพราะในวิธีการของเรา คำว่า **วิปัสสนา** หรือ **อนุปัสสนา** คือการสังเกตภายในร่างกายของเรา (**กายะ**) ฉะนั้น สำหรับเราแล้ว **พหิทฺธา** จึงหมายถึงพื้นผิวของร่างกาย แต่ยังคงอยู่ภายในโครงสร้างของร่างกาย

เราอาจทำความเข้าใจกับ **อชฺฌตฺตพหิทฺธา** ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทวารทั้ง 5 หรืออายตนะ 5 ได้ กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบ ไม่ว่าจะกับ ตา หู จมูก ลิ้น หรือผิวหนังก็ตาม เราจะเกิดความรู้สึกขึ้นภายในโครงสร้างของร่างกาย แต่เป็นที่พื้นผิวของร่างกาย เช่นเดียวกับใจของเราหรือทวารที่หกก็อยู่ภายในโครงสร้างของร่างกาย แม้ว่าสิ่งที่มากระทบใจอาจจะมาจากภายนอก พระสูตรนี้หาได้ต้องการให้ผู้ปฏิบัติจินตนาการหรือนึกเห็นร่างกายของผู้อื่นไม่

ประโยคสองสามประโยคต่อไปจะปรากฏอยู่ในทุก ๆ ตอน ซึ่งเป็นการแสดงถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างแท้จริง เราจึงควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วย

**สมุทฺถมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ**

**วฺยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ**

**สมุทฺถวฺยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ ...**



**สมุททยธมฺมานุปัสสี** ธรรมะคือความจริงหรือความจริงที่เกิดขึ้น (**สมุททย**) เราสังเกตเห็นความจริงที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย แล้วเราก็สังเกตเห็นความจริงของการดับไป (**วย**) ด้วย เวทนา หรือความรู้สึกที่หยาบที่บรุนแรงเกิดขึ้น และดูเหมือนจะเป็นอยู่เช่นนั้นระยะหนึ่ง แล้วจึงดับไป เราสังเกตเห็นการเกิดขึ้น และดับไปนี้แยกกันคนละตอน แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนถึงขั้นได้ **ภังคานุปัสสนาญาณ** คือญาณตามเห็นความดับสลาย เวทนา หรือความรู้สึกทางกายจะเป็นเพียงกระแสสั้นสะเทือนที่เกิดดับ เกิดดับอย่างรวดเร็วทั่วร่างกาย ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกทั้ง **สมุททยะ** และ **วยะ** ไปพร้อม ๆ กันโดยไม่มีช่องว่าง ตามคัมภีร์วิสุทธิธรรมรคสถานีสําคัญสถานีสแรกเรียกว่า **อุทฺทยัพพยานุปัสสนาญาณ** คือการตามเห็นการเกิดขึ้นและดับไปแยกออกจากกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจในขั้นนี้ให้ดี รวมทั้งขั้นต่อไปคือ **ภังคานุปัสสนาญาณ** การตามเห็นความดับสลายด้วย

### ...อตุถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภูจิตา โทติ

บัดนี้ผู้ปฏิบัติมีสติที่ตั้งมั่นแล้ว จากการที่ได้ประจักษ์ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ “ตัวเรา” ไม่ใช่ “ของเรา” เป็นเพียงกลุ่มก้อนของฟองอากาศ กลุ่มก้อนของคลื่นเล็ก ๆ กลุ่มก้อนของ **กลาปะ** กลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณูที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ดี ไม่เลว ไม่สวย ไม่น่าเกลียด ไม่ขาว ไม่ดำ “นี่เองคือร่างกาย!” (**อตุถิ กาโยติ**) เมื่อแรกเริ่มนั้นการยอมรับใน “อนัตตา” คือความ



ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นเพียงการยอมรับด้วยเหตุผลหรือด้วยความเชื่อถือศรัทธา เป็นความเข้าใจตามที่ได้มีผู้กล่าวเอาไว้ ประสบการณ์ตามความเป็นจริงเริ่มจาก อนิจจัง คือความไม่เที่ยงไม่คงที่ เพราะเวทนาหรือความรู้สึกที่น่าพอใจนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจได้เสมอ ผู้ปฏิบัติจึงตระหนักในอันตรายของความยึดมั่นถือมั่น และรู้ว่ามันเป็นความทุกข์ (ทุกข์) เพราะมันมีธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะประจักษ์กับความเป็น อนัตตา เมื่อรู้สึกได้ว่าร่างกายของตนเป็นเพียงกลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณูที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ความยึดมั่นถือมั่นที่มีต่อร่างกายก็จะหมดไป ผู้ปฏิบัติจะได้ญาณขั้นสูงเมื่อสติตั้งมั่นอยู่กับความจริงที่เป็นอยู่ในแต่ละขณะ (ปัจจุภูจिता โหติ)

เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้า ต่อไปก็จะถึงขั้น :

**ยาวเทว ญาณมตตตาย ปฏิสฺสติมตตตาย**

**มตตตา** แปลว่า “เพียงแต่” เพียงแต่รู้ เพียงแต่ดูอยู่ในระดับที่ (ยาวเทว) ไม่มีผู้มีปัญญา ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ประจักษ์ เป็นการเพียงแต่รู้เท่านั้น ไม่มีตัวบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง ในประเทศอินเดียผู้ปฏิบัติบางพวกใช้คำเรียกว่า *เกวลญาณ* หรือ *เกวลทัสสนะ* หมายถึงการได้แต่ดู การได้แต่เข้าใจเท่านั้น

ในสมัยพุทธกาลมีฤาษีชราผู้หนึ่งอาศัยอยู่ใกล้ ๆ นครสุปรารปัต ที่ปัจจุบันเรียกว่าเมืองบอมเบย์ ฤาษีผู้นี้ได้ทำสมาธิ



ภาวนาจนถึงฌาน 8 และคิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ แต่มีผู้หวังดีบอกกล่าวแก่เขาว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้นในโลกแล้ว และเวลานี้ประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี พระองค์ทรงสอนวิธีปฏิบัติอันจะทำให้สามารถบรรลุธรรมได้ ฤาษีชราตื่นเต้นมากและรีบออกเดินทางไปยังเมืองสาวัตถี ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของอินเดียทันที เมื่อไปถึงก็ได้ทราบข่าวพระพุทธเจ้ากำลังเสด็จออกบิณฑบาตอยู่ จึงติดตามไปจนได้พบ และทูลขอให้ทรงแสดงธรรมที่ข้างถนนนั้นเอง พระตถาคตเจ้ารับสั่งว่าเวลานี้ไม่ใช่เวลาอันควรแก่การแสดงธรรม ให้รอไปก่อนสักหนึ่งชั่วโมง เมื่อกลับไปยังพระวิหารแล้ว จะทรงแสดงธรรมให้ฟัง แต่ฤาษีชรายังยืนยันที่จะให้ทรงแสดงธรรมให้ได้ โดยกล่าวว่า “ขอได้โปรดแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์บัดนี้เถิดพระเจ้าข้า เพราะทุกสิ่งไม่แน่นอน ข้าพระองค์อาจจะตายภายในเพลานี้ หรือพระองค์เองก็อาจจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน หรือมิฉะนั้นข้าพระองค์ก็อาจจะหมดศรัทธาในพระองค์ได้ แต่ ณ เวลานี้ ทั้งสามสิ่งนี้มีอยู่พร้อมมูลแล้ว ขอได้โปรดทรงแสดงธรรมให้แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด” พระผู้มีพระภาคเจ้าทอดพระเนตรดูฤาษีชรา แล้วทรงหยั่งรู้ด้วยพระญาณว่าฤาษีผู้นี้กำลังจะสิ้นชีวิตในไม่ช้านี้ หากไม่ประทานธรรมะให้แก่เขาในตอนี้ เขาก็จะไม่มีโอกาสได้รับธรรมะอีกเลย จึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาอย่างย่อให้แก่ฤาษีชราผู้ได้พัฒนาจิตดีแล้ว ณ ที่ข้างถนนนั้นเอง พระพุทธองค์ทรงกล่าวแก่เขาว่า



ทิฏฐิเจ ทิฏฐิมตฺตํ ภวิสฺสตี... “ในการเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ในการได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ในการได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ในการรู้รสก็สักแต่ว่ารู้รส ในการสัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส และในการรู้ก็สักแต่รู้” ... วิชาญเต วิชาญตมตฺตํ ภวิสฺสตี

เท่านี้ก็เพียงพอแล้ว เมื่อมาถึงขั้นที่เพียงพอแล้ว รู้อะไรนั้น ไม่สำคัญ และใครคือผู้รู้ก็ไม่สำคัญ มีแต่เพียงความเข้าใจเท่านั้น และเมื่อได้ปฏิบัติมาจนถึงขั้นนี้ ก็ถึงเวลาที่จะได้ลิ้มรสสภาวะนิพพาน สภาวะที่ไม่มีอะไรให้ยึดถือ (อนิสฺสตี) อิกแล้ว

...อนิสฺสตี จ วิหริติ น จ กิณฺณิ โลกเ อูปาทิยติ

ผู้ปฏิบัติได้ข้ามพ้นขอบเขตแห่งนามรูป (โลก) ไม่มีอะไรในโลกหรือจักรวาลที่จะยึดถืออีกต่อไป (อุปาทิยติ)

สภาวะเช่นนี้อาจเกิดขึ้นชั่วขณะ หรือแค่สองสามนาที หรืออาจจะสองสามชั่วโมง แล้วแต่บารมีที่ได้สร้างสมมาหรือเหตุปัจจัยของแต่ละคน จากนั้นก็จะกลับเข้ามาอยู่ในกามโลกหรือโลกมนุษย์นี้อีก ผู้ปฏิบัติที่อยู่ในสภาวะนิพพานจะแลดูราวกับว่าได้ตายไปแล้ว เพราะอายตนะทั้งหกจะไม่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก หรืออื่น ๆ ทว่าภายในนั้นจะตื่นตัว เต็มไปด้วยสติ เมื่อกลับออกมาสู่โลกธรรมดาอีกครั้งหลังจากนั้น อายตนะทั้งหกก็จะเริ่มต้นทำงานใหม่ ผู้ที่ได้สภาวะนิพพานของพระอรหันต์แล้ว เมื่อกลับเข้ามาสู่โลกก็จะไม่ยึดถือสิ่งใดอีก ไม่มีอุปาทาน ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีตัณหาใด ๆ หลงเหลืออยู่



บุคคลผู้นี้จะไม่ยึดถือสิ่งใด ๆ เลยตลอดจักรวาลทั้งหมด และก็ไม่มีสิ่งใดที่จะยึดเขาไว้ได้ด้วย นี่แหละคือขั้นตอนที่ทรงอธิบาย

ผู้ใดก็ตามที่ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ทรงอธิบาย ก็จะทำให้เข้าใจความหมายทั้งหมด ในขณะที่ผู้ไม่ได้ปฏิบัติ แม้จะพยายามทำความเข้าใจเอาเองด้วยเขาวงกตปัญญา ก็ไม่สามารถเข้าใจได้ เพราะความเข้าใจที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการมีประสบการณ์กับสิ่งนั้นเท่านั้น

**อิริยาบถบรรพ - ตอนว่าด้วยท่าทางต่าง ๆ ของร่างกาย**

*อิริยาบถ* คือท่าทางต่าง ๆ ของร่างกาย

**คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ จิตฺโต วา จิตฺมฺหิตฺติ ปชานาติ**

**นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิตฺติ ปชานาติ**

**สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ**

เมื่อเดิน (**คจฺจนฺโต**) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่า “ฉัน” กำลังเดิน (**คจฺจามิ**) ในทำนองเดียวกันไม่ว่าจะยืน (**จิตฺโต**) นั่ง (**นิสินฺโน**) หรือนอน (**สยาโน**) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่าตนเองกำลังอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ นี่เป็นการรู้ในตอนที่เริ่มต้น แต่ในประโยคต่อมา ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าสิ่งที่กำลังอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ มีใช่ตัวตนของตน มีใช่ “ฉัน” แต่เป็นเพียง “ร่างกาย” เท่านั้น (**ยถา ยถา ปณฺหิตฺโต**)

**ยถา ยถา วา ปนสฺส กายเ ปณฺหิตฺโต โหติ**

**ตถา ตถา นํ ปชานาติ**



และหลังจากนั้นเป็นประโยคที่กล่าวซ้ำ ๆ อย่างเดียวกับใน บรรพอื่น ๆ คือ สังเกตร่างกายภายใน ภายนอก และทั้งภายใน และภายนอกพร้อม ๆ กัน สังเกตเห็นการเกิดขึ้น การดับไป และการเกิดดับทั้งสองอย่างพร้อม ๆ กัน ซึ่งสิ่งที่สังเกตเห็นได้ ว่ากำลังเกิดขึ้นและดับไปนั้นก็คือ *เวทนา* เพราะ *สัมปชัญญะ* คือ ความรู้ชัดเข้าใจชัดใน *อนิจจัง* จะต้องมียุ่ตลอดเวลาในทุก ๆ บท ทุก ๆ บรรพ *สติ* หรือความระลึกรู้ว่า “นี่คือร่างกาย” นี้มีใช้ ตัวตนของตน ไม่ใช่ “ฉัน” ก็จะเกิดตามมา เป็นสติที่ตั้งมั่นอยู่ ด้วยปัญญา การเพียงแต่รู้ เพียงแต่เข้าใจ โดยไม่มีความยึดติดต่อสิ่งใด ๆ ในโลกก็จะเกิดขึ้น

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุปสฺสู วิหริติ...อตฺถิ  
กาโยติ...น จ กิญฺจิ โลกเ อุปาทิยติ

**สัมปชัญญะบรรพ - ตอนว่าด้วยการมีความรู้ชัดเข้าใจชัด  
ในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา**

...อภิทุกฺขเต ปฏิทุกฺขเต สมฺปชานการี โหติ อาโลกิเต  
วิโลกิเต...สมินฺชิตเต ปสาริเต...สงฺฆาภู ปรตฺต จีวร ธารเณ...  
อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต...อุจฺจารปสฺสาวกฺมเม... คเต จิต  
นินฺนุเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตฺถุณีภาเว สมฺปชานการี โหติ  
“เมื่อกำลังก้าวไปข้างหน้าหรือถอยกลับมาข้างหลัง มอง  
ไปข้างหน้าหรือแลไปข้าง ๆ ก้มหรือยืดตัว ทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร  
และจีวร กิน ดื่มหรือเคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดินหรือ



ยื่น นั่งหรือนอน หลับหรือตื่น พุดหรือนิ่งอยู่” ไม่ว่าจะทำอะไร ก็มีสัมพัชฌญะอยู่ตลอดเวลา (สมปชานการี โหติ)

ต่อจากนั้นก็เป็นขั้นตอนที่กล่าวซ้ำๆ เช่นเดิม

**อิติ อชฺมตตํ วา กายเย กายานุปสฺสึสิ วิหฺรติ...อตุถิ  
กาโยติ...น จ กิญฺจิ โลเก อูปาทียติ**

เราจะพบว่า สัมพัชฌญะ จะต้องมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะที่ไหน เมื่อไร ได้เคยมีผู้ทูลถามพระบรมศาสดาเกี่ยวกับคำว่า สติ อยู่บ่อยครั้ง และทุกครั้งก็จะทรงรวมเอา สัมพัชฌญะ เข้าไปในคำตอบด้วยเสมอ

กายเย กายานุปสฺสึสิ วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชานโน สติมา  
เวทนาสุ เวทนานุปสฺสึสิ วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชานโน สติมา  
จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสึสิ วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชานโน สติมา  
ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึสิ วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชานโน สติมา  
ถ้าปราศจาก สัมพัชฌญะ เสียแล้ว สติ ก็จะเป็นเพียงสติ  
ของหญิงนักแสดงกายกรรมที่เดินบนเส้นเชือกเท่านั้น หากไม่มี  
สติรู้ในความไม่เที่ยง ก็ไม่อาจจะบรรลุธรรมได้

เมื่อคนเหล่านั้นทูลถามต่อไปเกี่ยวกับ สัมพัชฌญะ ก็  
ทรงให้คำอธิบายอย่างหนึ่งอย่างใดในสองอย่างด้วยกัน

อย่างหนึ่งคือการใช้ปัญญาสังเกตการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของปรากฏการณ์สามอย่างคือ เวทนา (ความรู้สึกทางกาย) สัญญา (ความกำหนดหมาย) และ วิตก (ความตรึกในสิ่ง



ที่มากกระทบทวารรับรู้) เช่น เสียงที่มากกระทบหู ซึ่งปรากฏการณ์เหล่านี้ก็เรียกว่า *ธรรม* เช่นกัน และจะมารวมลงที่ *เวทนา* หรือความรู้สึกทางกาย *เวทนาสไมสรวณา สพเพ ธมฺมา* ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ชุมนุม จึงเห็นได้ว่าการเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา มีความสำคัญอย่างเด่นชัดในความหมายของ *สัมปชัญญะ*

ความหมายอีกอย่างหนึ่งที่ทรงอธิบายดังที่ปรากฏในพระสูตรตอนนี้ กล่าวคือ ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะต้องมี *สัมปชัญญะ* อยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น อีกความหมายหนึ่งของ *สัมปชัญญะ* ก็คือจะต้องมีความต่อเนื่อง

เพื่อชี้ให้เห็นความหมายดังกล่าว พระผู้มีพระภาคได้ทรงกล่าวไว้ในพระสูตรอื่นว่า

ยโต จ ภิกขุ อาตปปี สมฺปชณฺณํ น ริณฺจติ  
 ตโต โส เวทนา สพฺพา ปรีชานาติ ปณฺหิโต  
 โส เวทนา ปรีณฺญาเย ทิฏฺฐเฐ ธมฺเม อนาสโว  
 กายสฺส เกทา ธมฺมมฺหุโจ  
 สงฺขยํ อูเปติ เวทฺตุ

ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรเพื่อกิเลสโดยไม่ขาดสัมปชัญญะแม้สักขณะจิตเดียว คือบัณฑิตผู้รู้เวทนาทุกชนิด และเมื่อมีความเข้าใจในเวทนาอย่างครบถ้วนย่อมบรรลุธรรม เมื่อละสังขารบุคคลผู้ตั้งมั่นอยู่ในธรรมและเข้าใจเวทนาอย่างสมบูรณ์นี้ ก็จะอยู่ในภาวะนิพพาน อันเป็นสภาวะเหนือโลกที่ไม่อาจจะบรรยายได้



พระอรหันต์ผู้รู้แจ้งแทงตลอดในเวทนาทั้งปวง จากเวทนาที่หยาบที่สุดจนถึงเวทนาที่ละเอียดที่สุด เมื่อสิ้นชีวิต ย่อมจะไม่กลับมายังโลกแห่งอนิจจังนี้อีก ดังนั้น *สัมปชัญญะ* จึงมีความสำคัญยิ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า หากท่านไม่เข้าใจความหมายของ *สัมปชัญญะ* ในพระพุทธดำรัสแล้ว ท่านก็อาจจะหลงทางได้

การแปลความหมายของพระพุทธพจน์นั้น บางครั้งก็ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้มาก แม้ว่าเราจะไม่ควรไปกล่าวหาวิธีปฏิบัติวิธีอื่น ๆ ว่าไม่ถูกต้อง แต่เราก็ควรจะต้องเข้าใจวิธีการที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ คำว่า *สัมปชัญญะ* มักมีการแปลกันในบางครั้งว่า “เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน” ซึ่งเราจะต้องรู้ว่าเข้าใจอะไรอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เพราะเมื่อมีการนำคำแปลนี้ไปอธิบาย ก็มักจะอธิบายในรายละเอียดอย่างหยาบ ๆ เช่น เมื่อเดิน บุคคลก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถึงรายละเอียดในการเดิน คือการยกขา การเคลื่อนไหวขา หรือการแกว่งขา การวางเท้าลงพื้น การยกขาอีกข้างหนึ่ง เป็นต้น แท้จริงนั้นพระพุทธองค์ทรงต้องการให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงการที่เวทนามากำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป หากความเข้าใจใน *เวทนา* ถูกมองข้ามไปเสียแล้ว วิธีการปฏิบัติก็ย่อมจะผิดพลาดไปด้วย

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมี *สัมปชัญญะ* อย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด แม้ในขณะที่กำลังนอนหลับอยู่ ผู้ที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ มักจะได้รับการบอกกล่าวว่า



เมื่อเวลาหลับสนิท เขาจะไม่รู้อะไรเลย แต่ในเวลาอื่น ๆ ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ เขาจะต้องพยายามรับรู้เวทนาตลอดเวลา แต่เมื่อได้ปฏิบัติมาถึงขั้นสูงแล้ว การหลับของผู้ปฏิบัติจะไม่เหมือนการหลับของคนทั่วไปเลย แม้ในเวลาที่กำลังพักผ่อนอย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติก็จะมีสัมปชัญญะอยู่ภายในกาย กล่าวคือมีสติรู้การเกิดดับของเวทนา รู้อนิจจังอยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติบางคนที่มาเข้าปฏิบัติในหลักสูตรนี้อาจจะเริ่มทำเช่นนี้ได้บ้างแล้ว เพราะมีหลายคนที่มารายงานว่า เขาแทบไม่ได้หลับเลยตลอดทั้งคืน แต่กลับรู้สึกสดชื่นดี นี่เป็นเพราะเขาได้พักผ่อนด้วยสัมปชัญญะ

ในทุก ๆ บท ทุก ๆ บรรพจะมีบางประโยคที่กล่าวซ้ำ ๆ กัน อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นความสำคัญของ **สัมปชัญญะ** เช่น ประโยคที่ว่า **อาตาปี สมปะชาโน สติมา** ที่จะมีปรากฏอยู่โดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติใน **กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา** หรือ **ธัมมานุปัสสนา** เช่นเดียวกับ **สมุทฺถธมมานุปัสสี วยธมมานุปัสสี** และ **สมุทฺถวยธมมานุปัสสี** ที่มีอยู่ทุก ๆ แห่งในพระสูตรนี้ ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับ **สัมปชัญญะ** และ **เวทนา** ทั้งสิ้น

ดังตัวอย่างเช่นในประเทศพม่ามีเจดีย์มากมายซึ่งล้วนตั้งอยู่บนเนินสูง บันไดที่จะนำเราขึ้นไปสู่ยอดเนินสูงซึ่งเป็นที่ตั้งขององค์พระเจดีย์นั้นมีอยู่ทั้ง 4 ทิศ คือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ และทิศใต้ ไม่ว่าจะเราจะขึ้นบันไดทางทิศใดก็ตาม ทุกทิศก็จะไปรวมกันอยู่ที่ลานเจดีย์เสมอ เช่นเดียวกับเมื่อเริ่ม



ปฏิบัติ เราอาจจะเริ่มด้วย กายานุปัสสนา หรือ เวทนานุปัสสนา หรือ จิตตานุปัสสนา หรือ รัชมานุปัสสนา แต่แล้วทุกเส้นทาง การปฏิบัติก็จะมารวมกันอยู่ที่ เวทนา หรือที่ลานพระเจดีย์ เพื่อจะได้เข้าไปสู่จุดหมายสูงสุดอย่างเดียวกัน คือห้องบูชาข้างใน องค์พระเจดีย์หรือ พระนิพพาน จะเห็นได้ว่าไม่ว่าเราจะเลือก ขึ้นบันไดในทิศใด เราก็ต้องมาถึง เวทนา และ สัมปชัญญะ เสมอ และถ้าเราไม่ขาดสัมปชัญญะเสียแล้ว เราก็จะสามารถเดินก้าว หน้าทีละก้าว ทีละก้าว ไกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปเรื่อย ๆ

จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ท่านจะต้องปฏิบัติเอง ไม่มีใครปฏิบัติแทนท่านได้ การศึกษา *ปริยัติ* จะให้แนวทางที่ถูกต้อง แก่ท่าน แต่ประโยชน์แท้จริงที่ท่านจะได้รับนั้นมาจากการปฏิบัติ ของท่าน และมาจาก *ปฏิบัติ* คือปัญญาที่จะแทงทะลุผ่านแห่ง อวิชชา จนถึงความจริงอันสูงสุดเกี่ยวกับ *รูป/จิต* และ *เจตสิก* อันจะนำท่านไปสู่สภาวะนิพพาน จงใช้โอกาส ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จัดเอาไว้ให้ท่าน ณ ที่นี้ และใช้ประโยชน์ จากธรรมชาติอันมหัศจรรย์นี้ เพื่อความดีงามของตัวท่านเอง เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ จากพันธนาการทั้งหลายในชีวิต ขอให้ทุกท่านจงได้พบกับความสงบอันแท้จริง มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขที่แท้จริง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน

## ธรรมบรรยายวันที่ 4

วันที่ 4 ของหลักสูตรสติปัฏฐานก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว เราจะศึกษามหาสติปัฏฐานสูตรต่อไป และพยายามทำความเข้าใจกับพระสูตรนี้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ

เวลานี้เรายังคงอยู่ในเรื่องของ *กายานุปัสสนา* ในตอนเริ่มแรกเราจะปฏิบัติอะไรก่อนในสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ก็ได้ ไม่ว่าจะ เป็น *กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา* หรือ *ธัมมานุปัสสนา* เพราะเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ทั้ง 4 ส่วนนี้จะมารวมเข้าด้วยกันเอง แต่เราต้องปฏิบัติไปให้ถึงขั้นตอนที่สำคัญ ๆ เสียก่อน กล่าวคือ ขั้นตอนที่สามารถหยั่งรู้ความรู้สึกภายในร่างกาย (**อชฺฌตฺต**) หยั่งรู้ความรู้สึกที่พื้นผิวกายภายนอก (**พหิทฺธา**) และรู้ทั้งภายในภายนอกพร้อม ๆ กัน (**อชฺฌตฺตพหิทฺธา**) ต่อจากนั้นจะเป็นขั้นที่มีประสบการณ์กับการเกิดขึ้นและดับไป (**สมุทฺถยธมฺมานุปัสสี วยธมฺมานุปัสสี**) แล้วก็ถึงขั้นที่ได้รู้เห็นการเกิดดับ เกิดดับติดต่อกันไปอย่างรวดเร็ว (**สมุทฺถยวยธมฺมานุปัสสี**) จนกระทั่งถึงขั้นที่รู้สึกว่าร่างกายทั้งร่างเป็นเพียงกลุ่มก้อนของพลังสั่นสะเทือนที่เกิดดับ เกิดดับอย่างถี่ ๆ ที่เรียก



ว่า *ภังคะ* และเมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจว่า แท้จริงแล้วร่างกายก็สักแต่เป็นเพียงร่างกายเท่านั้น (**อตุติกาโยติ**) หรือเวทนาจึงเป็นเพียงเวทนา จิตก็เป็นเพียงจิต สิ่งที่ใจคิดก็เป็นเพียงสิ่งที่ใจคิด เราจะหยุดนำตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา แล้วการปฏิบัติของเรา ก็จะก้าวหน้าต่อไป ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่มีเพียงสติรู้ (**ปฏิสุตติมตตาย**) มีเพียงความรู้ความเข้าใจ (**ภาณมตตาย**) โดยไม่มีการประเมินค่า และไม่มีปฏิกริยาใดๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติแน่วแน่อยู่กับการปฏิบัติและก้าวหน้าไปได้เรื่อยๆ สังขารที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตก็จะพากันผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวและถูกขจัดออกไป โดยผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งอยู่ใน **วิเนยย โลเก อภิษุณาโทมนสส์** คือไม่มีความยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ ในโลกของนามรูป

ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายไว้ในพระสูตรอื่นว่า

**สพพกมุขหสฺส ภิกฺขุโน ฐนมานสฺส ปุเร กตํ รชํ**

เมื่อภิกษุไม่สร้างกรรมใดๆ กิเลสที่ได้สะสมไว้แล้วก็จะถูกขจัดออกไป

เมื่อผู้ปฏิบัติหยุดสร้างกรรมกิเลส กิเลสเก่าๆ **ปุเร กตํ รชํ** ก็จะถูกขจัดออกไป คำว่า **ฐนมานสฺส** หมายถึงคนบั่นฝ้ายที่จะบั่นแยกเส้นใยฝ้ายให้ปราศจากปมปมและสิ่งสกปรก การขจัดกรรมเก่าด้วยการหยุดสร้างกรรมใหม่นี้สามารถทำได้ทุกเวลา





ออกไปจนหมดสิ้น ดังนั้น นิสัยเก่า ๆ ที่คอยแต่จะสร้างกิเลส เหล่านั้นก็จะหมดไปด้วย จนผู้ปฏิบัติไม่สามารถสร้างกิเลสชนิด ที่จะนำไปสู่ภพภูมิต่ำ ๆ ได้อีกต่อไป

ผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนโคตรหรือเผ่าพันธุ์ใหม่ (โคตรภู) จาก ปุถุชน (อนารยบุคคล) มาเป็น อริยบุคคล จาก อนารยบุคคล มาเป็น พระโสดาบัน คำว่า โสดาบัน แปลว่าผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่นิพพาน จะไม่มีอำนาจใด ๆ มาขัดขวางมิให้อริยบุคคลผู้นี้ บรรลุนิพพานได้ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นภายในชาติปัจจุบันหรืออาจจะ เป็นภายใน 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 หรือ 6 ชาติ แต่ไม่เกิน 7 ชาติ ก็จะได้สำเร็จอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง

เมื่อได้มาถึงขั้น โสดาบัน แล้วปฏิบัติต่อไปในแบบเดิมด้วย **อาตปปี สมุปชาโน สติมา** กิเลสที่อยู่ในส่วนที่ลึกลงไปก็จะเริ่ม ผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวแล้วดับไป (**อุปปชชิตวา นิรุชฌนติ**) ผู้ปฏิบัติจะได้สภาวะนิพพานที่ลึกยิ่งไปกว่าเก่า และเมื่อกลับเข้ามาสู่โลกแห่งอนิจจังนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะเปลี่ยนแปลงไปอีก โดยจะได้บรรลุถึงความเป็น **พระสกทาคามี** ผู้ที่จะกลับมาเกิดอีกเพียง ครั้งเดียวในโลกียโลกนี้ และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปด้วย **อาตปปี สมุปชาโน สติมา** กิเลสส่วนที่เหลือซึ่งแม้จะเป็นกิเลสอย่าง บางเบา แต่สามารถนำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดได้ ก็จะถูก ขจัดออกไปด้วยอำนาจแห่งอุเบกขา ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสภาวะนิพพานที่ลึกลงไปอีก และได้บรรลุถึงความเป็น **พระ**



อนาคามี หรือผู้ไม่เวียนกลับมาสู่โลกแห่งนามรูปนี้อีก กล่าวคือ หากจะต้องเกิดอีกก็จะได้ไปเกิดเป็นพรหม และได้บรรลุนิพพานในชาติที่เป็นพรหมนั่นเอง โดยมุ่งหน้าปฏิบัติต่อไปด้วย **อาตปปี สมุปชาโน สติมา** คือเฝ้าทำความเพียรในการขจัดกิเลสเบาบางที่ยังหลงเหลืออยู่ อันจะเป็นเหตุให้เกิดชาติภพซึ่งแม้จะเป็นเพียงชาติเดียวก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ยังอยู่ใน *สังสารวัฏ* และเมื่อได้ขจัดกิเลสอันเบาบางเหล่านั้นจนไม่มีหลงเหลืออยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับ *อรหัตตผล* ได้พบกับความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ผลทั้งหลายอันเกิดจากการละกิเลสดังที่กล่าวมานี้ สามารถเกิดขึ้นได้ภายในชีวิตนี้หรือในชาติต่อไป และวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลนั้นก็เป็นอย่างเดียวกันทั้งสิ้น นั่นก็คือ **อาตปปี สมุปชาโน สติมา**

**สติมา** คือการมีสติ **สมุปชาโน** คือการมีปัญญารู้แจ้งในอนิจจัง อันเกิดจากการที่ได้ประจักษ์กับความไม่เที่ยงของเวทนาภายในร่างกายของเราเอง โดยลำพังกายนั้นไม่อาจจะรับรู้เวทนาได้ จำเป็นต้องอาศัยจิตเป็นตัวรับรู้ จิตจึงมีหน้าที่รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย พระบรมศาสดาได้เคยทรงแสดงเอาไว้ว่า ลมชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนท้องฟ้า ไม่ว่าจะเป่าลมร้อน ลมหนาว ลมแรง ลมเฉื่อย ลมฝุ่น ลมสะอาด ล้วนเกิดขึ้นแล้วผ่านไป เช่นเดียวกับเวทนาชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะไปดับไป



ในพระสูตรอื่นได้ทรงกล่าวไว้ว่า

**ยโต จ ภิกขุ อาตาปี สมุปชฌณํ น ริณฺจติ**

**ตโต โส เวทนา สพฺพา ปรีชานาติ ปณฺทิตโต**

ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรเพื่อกิเลสและมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา เชื่อว่าเป็นบัณฑิตผู้รู้เวทนาทั้งปวง

เวทนาที่เกิดขึ้นมีต่าง ๆ ชนิดกัน และสังขารหรือการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในจิตใจก็มีทั้งหยาบ ทั้งละเอียด หรือละเอียดที่สุด การมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในวิธีการปฏิบัตินี้

**โส เวทนา ปรีชฌาย ทิฏฺฐเ จ ธมฺเม อนาสโว**

**กายสฺส เกทา ธมฺมฏฺโ จ สงฺขยํ อูเปติ เวทฺตุ**

“บุคคลผู้มีความเข้าใจในเวทนาโดยครบถ้วน ย่อมบรรลุธรรมได้ ขำระจิตจนปราศจากอาสวะ (อนาสโว) ตั้งมั่นอยู่ในธรรม (ธมฺมฏฺโ จ) ด้วยมีความรู้ความเข้าใจในเวทนาทุกชนิด (เวทฺตุ) เมื่อตายไป (กายสฺส เกทา) ก็จะไม่กลับคืนสู่กามภูมิอีก”

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือหนทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งจะบรรลุผลสำเร็จได้ด้วย สัมปชัญญะ คือปัญญาที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของการเกิดดับ อันจะช่วยให้จิตสามารถวางอุเบกขาได้เท่านั้น เพียงการทำความเพียร (อาตาปี) และมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา (สติมา) ว่ากำลังทำอะไรอยู่ อย่างเดียวกับหญิงนักแสดงกายกรรมนั้น ไม่อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรม



ได้ เพราะสัมปชัญญะเป็นส่วนสำคัญของการบรรลุธรรมที่จะขาดเสียมิได้

\*\*\*\*\*

เราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ *กายานุปัสสนา* ในแบบต่าง ๆ ทุก ๆ แบบที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะแต่ละแบบนี้ผสมบูรณ์ในตัวอยู่แล้ว มีแต่เพียงตอนเริ่มต้นเท่านั้นที่แตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติแบบใด ก็ต้องผ่านสถานีต่าง ๆ ที่เป็นอย่างเดียวกันทั้งนั้น และในที่สุดแล้วก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางเหมือนกัน สำหรับการปฏิบัติในแนวทางที่เราปฏิบัติอยู่นั้น เริ่มต้นที่ *อานาปานสติ* แล้วต่อด้วย *เวทนานุปัสสนา* โดยในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมี *สัมปชัญญะ* อยู่ด้วยโดยตลอดทุกขั้นตอน การปฏิบัติ *กายานุปัสสนา* บรรพที่สองและสามจึงเป็นสิ่งจำเป็น เวลาที่ปฏิบัติ เราจะนั่งปฏิบัติเท่านั้น แต่เวลาอื่น ๆ ในระหว่างวัน เราจำเป็นต้องใช้อิริยาบถอื่น ๆ ด้วย *กายานุปัสสนา* บรรพที่สองจะครอบคลุมอิริยาบถทั้งสิ้น (นั่ง ยืน เดิน นอน) โดยผู้ปฏิบัติจะต้องมี *อาตาปี สมุทสาโน สติมา* อยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ส่วนบรรพที่สามนั้นเป็นเรื่องของการมี *สัมปชัญญะ* อย่างต่อเนื่องในการกระทำทางกายทุกชนิด เพราะผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมี *สัมปชัญญะ* อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การปฏิบัติในแนวทางของเราจึงต้องมีสามบรรพแรกของ *กายานุปัสสนา* อยู่โดยตลอด ส่วนบรรพอื่น ๆ นั้นผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นที่จะต้องนำไปปฏิบัติ



## ปฏิภูลมนสิการบรรพ - ตอนว่าด้วยการพิจารณาสิ่งที่น่า รังเกียจ

คำว่า ปฏิภูล แปลว่าน่ารังเกียจ มนสิการ คือการครุ่นคิด ไตร่ตรอง แต่การทำเช่นนี้จะไม่สามารถนำเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนในสิ่งที่สามารถประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากการสร้างจินตนาการ หรือใช้เซาวรณ์ปัญญาไตร่ตรองเอา แต่ธรรมชาติของคนนั้นมีต่าง ๆ ชนิดกัน มีบุคคลบางจำพวกที่จิตไม่แหลมคมพอหรือมีจิตที่สับสนฟุ้งซ่าน ไม่อาจจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ และไม่มีความสามารถที่จะรับรู้เวทนาที่ร่างกาย และพัฒนาอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นได้ คนเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีความยึดติดอยู่กับความสุขสบายทางกาย มีความหลงใหลในกามคุณและความงามภายนอกของร่างกาย พระบรมศาสดาจึงทรงประทานวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ โดยให้เริ่มต้นด้วยการนึกคิดพิจารณาในทางที่ถูกต้อง เพื่อให้บุคคลจำพวกนี้มีจิตที่สมดุลงขึ้นบ้าง ในเมื่อเรามีความยึดติดอยู่กับร่างกาย ก็ให้พิจารณาเอาเองว่าร่างกายนี่คืออะไร

**อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจฺปรีย  
นฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ...**

จากฝ่าเท้าขึ้นไปและจากเส้นผมบนศีรษะลงมา ผู้ปฏิบัติพิจารณา (**ปจฺจเวกฺขติ**) ร่างกายทั้งร่างที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ



ด้วยประการต่างๆ (นานปุปการสุต) ว่าไม่สะอาด (อสฺสุจิโน) แท้จริงแล้วร่างกายของเรานั้นน่าเกลียดมาก

สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเรามี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ ไขมัน น้ำตา น้ำมัน น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ เหล่านี้ เป็นส่วนประกอบในร่างกาย

การใช้ความคิดพิจารณาว่าร่างกายนั้นเป็นเพียงจุดเริ่มต้น สำหรับผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถจะสังเกตความจริง ภายใต้นี้ได้ และเมื่อพิจารณาไปมาก ๆ เข้าก็จะเกิดความรังเกียจ คลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของตน จิตจะค่อย ๆ สมดุลงขึ้น จนสามารถสังเกตลมหายใจเข้าออกหรือสังเกตเวทนาได้ แต่เมื่อเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา ความรังเกียจในร่างกายอันไม่น่าดูนี้ ก็จะหมดไป ผู้ปฏิบัติจะเฝ้าดูร่างกายอย่างที่มีมันเป็นอยู่ (ยถาภูต) กล่าวคือเป็นแค่เพียงร่างกายที่มีเวทนา ซึ่งกำลังเกิดดับ เกิดดับ อยู่เท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า เปรียบดังไม้ที่มีปากสองข้าง ปากด้านหนึ่งปิดและอีกปากหนึ่งเปิดอยู่ ในใต้นั้นเต็มไปด้วย ธัญชาติชนิดต่างๆ เช่น ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดีแก่เฒ่าออกแล้ว ก็จะได้เห็นธัญชาติทุกชนิดที่อยู่ภายในใต้อย่างชัดเจน เช่นเดียวกับผู้ที่ปฏิบัติจนได้ ธรรมขั้นสูงแล้ว จะสามารถพัฒนาดวงตาทิพย์จนสามารถมอง



เห็นสิ่งที่อยู่ภายในร่างกายอันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบได้ทุก ๆ ส่วน  
ทุก ๆ อณู

**อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุปสฺสี วิหริติ...**

**อตฺถิ กายิติ...น จ กิณฺจ โลกเ อุปาทิยติ**

ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านขั้นตอนแบบเดียวกัน ไม่ว่าจะเริ่มต้น  
จากที่ใดก็ตาม เพราะวิธีการปฏิบัติตอนเริ่มต้นนั้นจะแล้วแต่  
สภาวะจิต แล้วแต่ภูมิหลังของแต่ละคน ตลอดจนแล้วแต่ว่าได้  
พัฒนาความสามารถในการรับรู้เพียงใด ทว่าทุกคนจะต้องผ่าน  
สถานีสำคัญต่าง ๆ เหมือนกันหมด ตั้งแต่การสังเกตร่างกายทั้ง  
ภายในและภายนอก (**อชฺฌตฺต-พหิทฺธา**) ต่อจากนั้นก็จะเป็น  
ขั้นที่มีประสบการณ์กับการเกิดขึ้นและดับไป (**สมุทฺย-วย**) จน  
กระทั่งถึงขั้นที่เห็นกายสักแต่เป็นเพียงร่างกายเท่านั้น (**อตฺถิ  
กายิติ**) มีสติตั้งมั่นอยู่ หมดความยึดติดในโลกแห่งรูปนาม จน  
กระทั่งสามารถเข้าถึงสภาวะที่ไม่ยึดมั่นต่อสิ่งใดเลย (**น จ กิณฺจ  
โลกเ อุปาทิยติ**) เป็นสภาวะแห่งความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์

**ธาคฺคฺมณสิการบรพ - ตอนว่าด้วยการพิจารณาธาตุที่  
ประกอบกันขึ้นเป็นรูป**

เช่นเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลประเภทที่มีความยึด  
ติดอยู่กับความสุขสบายทางกาย มีความหลงใหลในกามคุณและ  
ความงามภายนอกของร่างกาย การปฏิบัติก็ต้องเริ่มต้นด้วยการ



ใช้ความคิดพิจารณา

**อิมเมว กายั ยถาจิตตัม ยถาปณิหิตัม ธาตุโส ปัจจเวกขติ  
อตถิ อิมสมิ กายเ ปจวีธาดุ อาโปธาดุ เตโชธาดุ วาโย  
ธาดุ**

ไม่ว่าร่างกายจะตั้งอยู่อย่างไร (กายั ยถาจิตตัม ยถาปณิหิตัม) ผู้ปฏิบัติก็จะใช้ความคิดพิจารณา (ปัจจเวกขติ) ว่า ร่างกายนี้ ประกอบขึ้นด้วยอะไรบ้าง ร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน (ปฐวีธาดุ) ซึ่งแสดงออกด้วยความเป็นกลุ่มก้อน เช่น กระดูก เนื้อ ธาตุน้ำ (อาโปธาดุ) คือสภาพที่เหลวเป็นน้ำ เช่น เลือด เหงื่อ น้ำปัสสาวะ เป็นต้น ธาตุลม (วาโยธาดุ) คือลมที่ เคลื่อนไหวอยู่ในร่างกาย และธาตุไฟ (เตโชธาดุ) คืออุณหภูมิ ในร่างกาย

พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบเอาไว้ว่า เช่นเดียวกับคน ชำโคหรือลูกมือของคนชำโค เมื่อชำเสร็จแล้ว ก็ตัดร่างของโค แบ่งเป็นส่วนๆ เพื่อนำไปขายที่ตลาด ส่วนต่างๆ ของโคนั้นมี ทั้ง กระดูก เนื้อ และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ซึ่งมีทั้งความเป็น กลุ่มก้อน มีทั้งที่เป็นของเหลว มีทั้งที่เป็นแก๊สหรือลม รวมความ แล้วก็คือมีธาตุต่างๆ อยู่ในตัวโค แต่ธาตุใดเล่าคือโคตัวนั้น ใน เมื่อธาตุทั้ง 4 นั้นประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อความสะดวกเราก็ เรียกสิ่งนั้นว่าโค และในทำนองเดียวกัน ร่างกายของเราซึ่งเป็น เพียงธาตุทั้ง 4 ที่ประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อความสะดวกเราก็



เรียกมันว่า “ร่างกาย” การได้พิจารณาไตร่ตรองเช่นนี้จะทำให้จิตเริ่มมีความสมดุล

**อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ ...**

**อตฺถิ กาโยติ ...น จ กิณฺจ โลกเก อุปาทิยติ**

แล้วการปฏิบัติแบบเดียวกันก็เริ่มขึ้น เพราะการเพียงแต่คิดพิจารณานั้นไม่อาจจะนำบุคคลให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ดังนั้น แม้จะได้เริ่มต้นการปฏิบัติด้วยวิธีนี้ แต่ผู้ปฏิบัติก็ยังคงต้องผ่านไปยังสถานี่เดียวกันกับที่กล่าวมาแล้ว จนถึงขั้น **อตฺถิ กาโยติ** นี้เองคือร่างกาย! แล้วอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนก็จะหมดไป ผู้ปฏิบัติจะได้ผ่านเข้าสู่จุดหมายปลายทาง

**นวสีวธิกาบรรพ - ตอนว่าด้วยข้อสังเกต 9 ประการเกี่ยวกับป่าช้า**

มีบุคคลบางประเภทที่มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่กับร่างกายของตน จนไม่สามารถแม้แต่จะใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองให้ถูกต้องได้ สำหรับบุคคลประเภทนี้จะต้องเริ่มต้นการปฏิบัติจากสิ่งที่หยาบยิ่งไปกว่าที่แสดงไว้ในบรรพที่ผ่านมา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ไปยังป่าช้าที่เขาเอาศพมาทิ้งไว้ให้แรงแกจิกกินเพื่อสังเกตดูซากศพ เพราะผู้ที่ไม่สามารถสังเกตดูความเป็นจริงจากภายในกายของตน จะต้องเริ่มต้นจากการสังเกตสิ่งที่อยู่ภายนอกายเสียก่อน จนสามารถประจักษ์ในความจริงด้วย



ตนเอง จึงจะหมดความยึดติดในรูปกาย

**โส อิมเมว กายํ อุปสํหริติ :**

**อยมปิ โข กายเ อเวอร์มโม เอวภาวี เอวอนตีโตติ**

ด้วยการคิดเปรียบเทียบ (อุปสํหริติ) ว่า ตัวเราเองก็จะต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกันนี้ ร่างกายของเรา ร่างกายของคนอื่น ๆ อันเป็นที่รักที่ชอบใจ ล้วนแต่จะต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ในที่สุด

ข้อคิดจากการดูซากศพในป่าช้ามีอยู่ 9 อย่างด้วยกัน

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่ตายมาแล้วหนึ่งวัน สองวัน หรือสามวัน ขึ้นอีตเฟอะตัวเขียว มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มน่าเกลียด แล้วพิจารณาเห็นว่าตัวเราเองก็จะต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกันนี้ ร่างกายของเราก็จะต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ในที่สุด

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่นอนอยู่บนพื้นดิน เป็นเหยื่อแก่แร้งกา เป็นเหยื่อแก่กตกรรม เป็นเหยื่อแก่หมู่สุนัข และเป็นเหยื่อแก่หนอนชนิดต่าง ๆ แล้วเกิดความเข้าใจว่าร่างกายของเราก็จะต้องเป็นเช่นนี้เหมือนกัน

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก แต่ยังมีเลือดและเนื้อบางส่วนติดอยู่โดยมีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้ ทำให้นึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นเดียวกัน

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก เปราะเปื้อนด้วยเลือด แต่ไม่มีเนื้อติดอยู่ มีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก ไม่มีเลือด



และเนื้อติดอยู่ มีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นกองกระดูกกระจายอยู่ที่โน่นบ้าง  
ที่นี้บ้าง กระดูกมือ กระดูกเท้า กระดูกเข่า กระดูกขา กระดูก  
สะเอว กระดูกสันหลัง หรือกะโหลกศีรษะ

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่เขาเอามาทิ้งไว้นานแล้ว จนมี  
แต่ท่อนกระดูกแห้งสีขาว

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นซากศพที่เขาเอามาทิ้งไว้เกินกว่าหนึ่งปี  
จนเหลือแต่กระดูกกองอยู่

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นกองกระดูกที่บ้างก็แตกหัก บ้างก็ป็นเป็น  
แป้ง

แต่ละครั้งที่ได้เห็น ผู้ปฏิบัติก็จะได้คิดว่าสิ่งเดียวกันนี้ย่อม  
เกิดกับร่างกายของตนเช่นกัน

การจะคิดได้ดังนี้ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องได้พบเห็นความจริง  
ด้วยตาตนเองเสียก่อน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นการ  
เฝ้าดูและประจักษ์กับความจริงด้วยตนเองนั้น เป็นงานที่ละเอียด  
อ่อนมาก คนที่ยังหนาแน่นด้วยกิเลสอันหยาบจะไม่สามารถ  
ปฏิบัติได้ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้ไปเห็นสิ่งที่เกิดกับซากศพ  
ในป่าช้าเสียก่อน แล้วจึงคิดน้อมเข้ามาถึงตนเองว่า สิ่งเดียวกัน  
นี้ก็ต้องเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเหมือนกันและจะต้องเกิด  
กับคนอื่น ๆ ด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติคลายความยึดมั่นถือมั่น  
ลงได้ และจิตก็จะเริ่มมีความสุขขึ้นเรื่อย ๆ จนน้อมไปใน





อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะพัฒนาอุเบกขาได้  
ทั้ง ๆ ที่ไม่มีความเข้าใจในอนิจจัง ด้วยการใช้วิธีกล่าวชักนำจิต  
ซ้ำ ๆ ให้จิตสงบและไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งโต้ตอบต่อสิ่งที่มา  
กระทบ มีคนเป็นจำนวนมากที่พัฒนาอุเบกขาด้วยวิธีนี้ ซึ่งคน  
เหล่านี้เมื่อได้พบกับความผันแปรในชีวิตก็ดูเหมือนจะรักษา  
ความสมดุลแห่งจิตไว้ได้ หากแต่ภายในส่วนลึกของจิต การทำ  
ปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้จะยังคงมีอยู่เช่นเดิม ทั้งนี้เพราะจิต  
ส่วนลึกนั้นจะติดต่อกับแต่เฉพาะกับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิด  
ขึ้นที่ร่างกายเท่านั้น หากปราศจากสัมผัสขันธ์แล้ว รากเหง้า  
ของกิเลสก็จะไม่ถูกขุดลอกออกไป

นี่คือเหตุผลที่พระตถาคตเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อ  
เวทนา คำสอนที่ให้ละความโลภ ความโกรธ หรือความชอบ  
ความไม่ชอบนั้นมีใช่เป็นคำสอนใหม่ หากแต่เป็นคำสอนที่มีมา  
แต่โบราณและยังคงสอนกันอยู่จนทุกวันนี้ ในประเทศอินเดีย  
ครูบาอาจารย์ทั้งก่อนและหลังหรือแม้ในระหว่างพุทธกาล ต่าง  
ก็สอนศิษย์ให้ลดละโลภะและโทสะด้วยกันทั้งนั้น โดยทั้งผู้สอน  
และผู้ปฏิบัติล้วนพยายามที่จะละความชอบความชังในส่วนที่  
เกี่ยวกับสิ่งภายนอกที่มากกระทบเท่านั้น กล่าวคือไม่ให้เกิดความ  
ชอบหรือความชังกับสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ยิน หรือได้ฟัง หรือได้  
กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส หรือที่นึกถึง แต่พระผู้มีพระ  
ภาคเจ้าทรงสอนลึกยิ่งไปกว่านั้น ทวารหรือช่องทางในร่างกาย  
ที่รับสิ่งกระทบจากภายนอกและสิ่งภายนอกที่มากกระทบนั้น



ต่างก็มีชื่อเรียกอย่างเดียวกันว่า *สพายตนะ* พระพุทธองค์ทรงพบว่าการกระทบกันของทั้งสองสิ่งนี้ทำให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกาย และตัณหาหรือความชอบความชังก็จะเกิดขึ้น ภายหลังจากที่เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว

**สพายตนะ ปจฺจยา ผสฺสโธ**

**ผสฺส ปจฺจยา เวทนา**

**เวทนา ปจฺจยา ตณฺหา**

การกระทบหรือสัมผัส (**ผัสสะ**) เกิดขึ้น เพราะทวารรับรู้ที่ร่างกาย (**สพายตนะ**) เวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกายเกิดขึ้น เพราะผัสสะหรือการกระทบนั้น และตัณหาเกิดขึ้นเพราะเวทนา นี่คือการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ส่วนที่หายไปจากคำสอนต่างๆ คือ *เวทนา* เมื่อปราศจากความเข้าใจในเวทนา ผู้คนก็จะพากันมุ่งไปที่สิ่งกระทบจากภายนอกและปฏิบัติที่ตนมีต่อสิ่งกระทบเท่านั้น ซึ่งแม้ว่าจะสามารถชำระกิเลสได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงแคในระดับพื้นผิวของจิต แท้จริงแล้วที่ส่วนลึกที่สุดของจิตนั้น เมื่อที่มีสิ่งภายนอกมากระทบที่ทวารใดทวารหนึ่ง ส่วนหนึ่งของจิตจะประเมินค่าว่าดีหรือเลว และจากการประเมินค่านั้น เวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่สบายหรือไม่สบายก็จะเกิดขึ้น แล้วบุคคลก็จะทำปฏิบัตินี้ปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกนั้นด้วยความชอบความพอใจหรือความไม่ชอบไม่พอใจ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เราวาง



อุเบกขาต่อเวทนาทุกชนิด เพื่อเปลี่ยนแปลงแผนพฤติกรรมของจิตในระดับลึกที่สุด เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลส เพราะได้ทรงประจักษ์กับความจริงนี้ด้วยพระองค์เอง

นี่คือสิ่งที่ท่านทั้งหลายได้ปฏิบัติกันอยู่ ท่านกำลังพัฒนาอุเบกขาของท่าน ซึ่งมีใช้เป็นแต่เพียงอุเบกขาต่อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเท่านั้น หากแต่เป็นอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกายด้วย ไม่ว่าจะเป็นเวทนาชนิดใด สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ สัมผัสัญญะเริ่มต้นด้วยความเข้าใจในธรรมชาติที่มีแต่การเกิดดับของเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย การฝึกอานาปานสติ จะทำให้ท่านสามารถรับรู้ความรู้สึกทางกายได้ง่ายขึ้น อันจะช่วยให้ท่านสามารถพัฒนาอุเบกขาได้จากความเข้าใจดังกล่าว นี่คือการที่ท่านได้ปฏิบัติตรงตามคำสอนของพระบรมศาสดา ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างหนักเพื่อพัฒนา สติ และ สัมผัสัญญะ ของตนเอง **อาตปปี สมปะชาโน สติมา** นี่คือข้อใหญ่ใจความของมหาสติปัฏฐานสูตร

ขอให้ทุกท่านจงใช้เวลาทุกขณะที่ยังเหลืออยู่ในการมาเข้าปฏิบัติในหลักสูตรที่เข้มข้นจริงจังนี้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด การอ่านและทำความเข้าใจพระสูตรจะช่วยได้ก็แค่ทำให้เราเกิดความบันเทิงใจ มีความมั่นใจ และรู้แนวทางการปฏิบัติ รู้ว่าเรากำลังปฏิบัติในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนเท่านั้น แต่ความเข้าใจด้วยเขาวرنปัญญาเพียงเท่านั้นจะไม่ช่วยให้เราหลุดพ้นจากความ



## ธรรมบรรยายวันที่ 5

วันที่ 5 ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว เราได้ศึกษา กายานุปัสสนา จบลงไปแล้ว

การปฏิบัติ กายานุปัสสนา จะสมบูรณ์ไปไม่ได้ ถ้าไม่มี เวทนานุปัสสนา เพราะ อนุปัสสนา คือการตามรู้ความจริงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหมายถึงการมีสติรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ร่างกายแท้จริงแล้ว เวทนา หรือความรู้สึกทางกายนั้น มีบทบาทสำคัญที่สุดในสติปัฏฐานทั้งสี่ เพราะจิตและสิ่งที่อยู่ภายในจิตล้วนแต่ทำให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกทางกายด้วย หากไม่ให้ความสนใจต่อความรู้สึก การปฏิบัติสติปัฏฐานก็จะเป็นแต่เพียงการละเล่นทางเขาวนปัญญาเท่านั้น วิธีการปฏิบัติในแนวทางของเรานี้ให้ความสำคัญแก่เวทนามากที่สุด เพราะเวทนาทำให้เราสามารถประจักษ์ใน อนิจจัง คือการเกิดขึ้นและดับไป (สมุทยะ, วยะ) ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเกี่ยวกับเวทนาจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุด เพราะถ้าไม่มี เวทนา ก็จะไม่มีความสัมพันธ์ และถ้าไม่มี ความสัมพันธ์ เสียแล้ว ก็จะไม่มีความ ปัญญา และหากขาดปัญญา ก็จะไม่มีความ วิปัสสนา ซึ่งถ้าไม่มี วิปัสสนา ก็จะไม่มีความ สติปัฏฐาน



และไม่มีการหลุดพ้น

สมาธิขั้นที่ลึกมากนั้นจะใช้อะไรมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตก็ได้ เช่น อาจใช้ลมหายใจเข้าออกอย่างที่แสดงไว้ในย่อหน้าแรกของ *อานาปานบรรพ* มาเป็นเครื่องมือในการรวบรวมสติให้จดจ่อแน่นแน่ว จนได้สมาธิขั้นที่ลึกมาก ๆ เริ่มจากฌานขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 ขั้นที่ 3 ขั้นที่ 4 ลึกลงไปตามลำดับ เป็นไปได้ว่าในขณะที่ตามรู้ลมหายใจอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นด้วย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ให้ความสนใจในธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ก็จะไม่เรียกการปฏิบัตินั้นว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา และถ้าผู้ปฏิบัติยังคงมุ่งหน้าทำสมาธิต่อไปเรื่อย ๆ จนได้ฌานขั้นที่ 5 - 6 - 7 และ 8 อันเป็นขั้นที่จิตสงบประณีตมาก ผู้ปฏิบัติก็จะลึมร่างกายเสียสิ้น และจดจ่ออยู่แต่กับจิตโดยใช้จินตนาการในการปฏิบัติ

ก่อนที่จะบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ พระพุทธองค์ก็ได้ทรงเคยทดลองปฏิบัติสมาธิวิธีนี้มาแล้วจากท่านอาฬารดาบส กาลามโคตรและท่านอุททกดาบสรวมบุตร จนสำเร็จถึงฌานขั้นที่ 7 และ 8 การได้ฌานสมาบัติขั้นสูงถึงเพียงนี้ เป็นธรรมดาอยู่เองที่จิตจะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์เป็นอันมาก แต่เมื่อทรงสำรวจพระองค์เองลึกเข้าไปภายใน กลับทรงพบว่ายังคงมีกิเลสในส่วนลึกของจิตใจที่ทรงเรียกว่า *อนุสัยกิเลส* หลงเหลืออยู่ *สยะ* แปลว่า นอน *อนุ* แปลว่า “ตาม” หมายถึงการที่กิเลสคอยเฝ้าติดตามจิตจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่ง เปรียบดังภูเขไฟ



ที่คุกรุ่นอยู่ ซึ่งอาจจะระเบิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ และในขณะที่เรา  
ใกล้ตาย กิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งแฝงตัวนอนนิ่งอยู่ก็จะผุด  
โผล่ขึ้นมา กิเลสที่เหลือส่วนอื่นๆ ก็จะติดตามเราไปยังภพชาติ  
ใหม่ด้วย ด้วยเหตุดังกล่าว แม้จะทรงได้ฉาน 8 แล้ว ก็ยังไม่  
ทรงยอมรับว่าหลุดพ้น

ต่อมาได้ทรงทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ระยะหนึ่ง แต่  
ก็ไม่ได้ผลอีก จึงทรงเลิกเสีย และพยายามบำเพ็ญเพียรต่อไป  
จากการเฝ้าดูลมหายใจเข้าออก ทำให้ทรงเริ่มรู้สึกถึงเวทนาและ  
เฝ้าสังเกตดูมันไป และเวทนา นี้เองที่ทำให้ทรงเกิดความเข้าใจ  
ในการเกิดและการดับ กุญแจที่จะไขไปสู่ความหลุดพ้นได้ถูก  
ค้นพบแล้ว ฉานหรือสมาธิอันแน่วแน่ที่ทรงฝึกจนกระทั่งสำเร็จ  
ถึงฉาน 8 นั้น บัดนี้ได้มี *วิปัสสนา* มี *สัมปชัญญะ* เพิ่มเข้าไป  
ก่อนหน้านั้นฉานเหล่านั้นเรียกว่า *โลกียฉาน* แปลว่า ฉานอัน  
เป็นวิสัยของโลก เพราะแม้ว่าจะได้ฉานเหล่านั้นแล้วก็ยังไม่พ้น  
โลก ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกต่างๆ แห่งจักรวาล บัดนี้  
ฉานเหล่านั้นได้กลับกลายเป็น *โลกุตตรฉาน* เพราะการได้  
ประจักษ์ในการเกิดการดับทำให้ได้รับผลแห่งนิพพานซึ่งอยู่  
เหนือโลก นี่คือนสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้แก่มนุษยชาติ  
ซึ่งจะบรรลุได้ด้วยเวทนา ด้วยเหตุนี้ *เวทนา* จึงมีความสำคัญยิ่ง  
สำหรับเรา



## เวทนานุปัสสนา - การสังเกตเวทนา

### เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ

เราจะสังเกตเวทนาในเวทนาได้อย่างไร ?

การสังเกตเวทนาในเวทนาจะต้องไม่มีจินตนาการใด ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย การจินตนาการประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติยืนอยู่ข้างนอก แล้วสำรวจเข้าไปยังความรู้สึกที่ร่างกายนั้นไม่ถูกต้อง ไม่มีใครทั้งนั้นที่ยืนอยู่ภายนอก ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์กับความรู้สึกที่ร่างกายของตนด้วยตนเอง เช่นเดียวกับที่ได้ปฏิบัติใน *กายานุปัสสนา* และที่จะปฏิบัติต่อ ๆ ไปใน *จิตตานุปัสสนา* และ *ธัมมานุปัสสนา* กล่าวคือจะต้องไม่มีการแยกตัวผู้สังเกตออกจากสิ่งที่กำลังถูกสังเกต หรือสร้างจินตนาการประหนึ่งว่ามีผู้ทำหน้าที่สำรวจอยู่ภายนอก

...สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ

เมื่อมีความรู้สึกสบายที่ร่างกาย (สุขํ เวทนํ เวทยมาโน) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่า บัดนี้เรากำลังประสบกับสุขเวทนา

...ทุกุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ

อทุกุขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกุขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ

เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดเมื่อได้มีความรู้สึกไม่สบายที่ร่างกาย (ทุกุขเวทนา) เช่น ความเจ็บปวด หรือเมื่อมีความ



รู้สึกกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข (**อทุกขมสุขเวทนา**) ภาษาในสมัย พุทธกาลนั้นจะใช้คำว่า **สุขเวทนา** เมื่อจะอธิบายความรู้สึกสบาย ที่ร่างกาย และ **ทุกขเวทนา** สำหรับความรู้สึกไม่สบายที่ร่างกาย ในระดับจิตใจนั้นจะใช้คำว่า **โสมนัส** หรือ **โทมนัส** เพื่ออธิบาย ความสบายใจและไม่สบายใจ ดังนั้นคำว่า **สุขเวทนาทุกขเวทนา** และ **อทุกขมสุขเวทนา** จึงมีความหมายเฉพาะความรู้สึกทางกาย ร่างกายนั้นไม่อาจจะมีความรู้สึกได้ด้วยตัวของมันเอง ต้องอาศัยส่วนหนึ่งของจิตทำหน้าที่ในการรู้สึก แต่ก็จะต้องมีร่างกาย เป็นฐานให้รู้สึกได้

**สามิสฺ วา สุขํ เวทนํ เวทยามาโน สามิสฺ สุขํ เวทนํ  
เวทยามิติ ปชานาติ**

**นิรามิสฺ วา สุขํ เวทนํ เวทยามาโน นิรามิสฺ สุขํ เวทนํ  
เวทยามิติ ปชานาติ**

เมื่อมี **สุขเวทนา** ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่าตนกำลังมีสุขเวทนาที่มีความอยากความพอใจหรือความยึดติด (**สามิส**) อยู่ หรือกำลังมีสุขเวทนาที่ปราศจากความอยากความพอใจหรือความยึดติด (**นิรามิส**) ในภาษาอินเดียปัจจุบันคำว่า **นิรามิส** หมายถึงอาหาร มังสวิรัต และ **สามิส** หมายถึงอาหารที่ไม่ใช่มังสวิรัต แต่ความหมายในที่นี้คือความบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ หากสุขเวทนาเกิดขึ้นจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถูกต้อง และผู้ปฏิบัติได้แต่เฝ้าดูมันไปโดยไม่ปรุงแต่งตอบสนองด้วยความพอใจหรือยึด



ติดสุขเวทนานั้นก็จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ ในทำนองเดียวกัน  
 สุขเวทนาอาจจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมีความสุขทางโลก  
 และผู้ปฏิบัติมีปฏิริยาตอบสนองของความรู้สึกนั้นด้วยความพอใจ  
 และยึดติด โดยพยายามที่จะให้ความรู้สึกสบายหรือสุขเวทนา  
 นั้นเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไปอีก สุขเวทนานั้นย่อมเป็นอกุศลและนำไป  
 สู่ความไม่บริสุทธิ์ เพราะมันจะนำไปสู่การเวียนว่ายอยู่ในความ  
 ทุกข์ โดยนัยนี้ สุขเวทนาจึงอาจจะบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ก็ได้

เมื่อเกิดสุขเวทนาที่เป็น **สามิส** แล้วผู้ปฏิบัติเพียงแต่เฝ้าดู  
 มันไป ปฏิริยาที่มีต่อสุขเวทนานั้นก็จะอ่อนกำลังและสิ้นสุด  
 หยุดลง ในทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประสบกับสุขเวทนา  
 ที่เป็น **นิรามิส** แล้วเฝ้าสังเกตดูมันไปด้วยจิตที่เป็นอุเบกขาโดย  
 ไม่มีปฏิริยาโต้ตอบใดๆ ความสามารถในการเฝ้าสังเกตดู  
 เวทนาด้วยอุเบกขาก็จะเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ นี่คือกฎธรรมชาติ  
 ผู้ปฏิบัติไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงแต่เฝ้าดูอยู่เท่านั้น นั่นแหละ  
 คือ **ปชานาติ** ซึ่งหมายถึงการเพียงแต่เฝ้าดูโดยมีปัญญากำกับ

**สามิส** วา ทุกข์ เวทน... **นิรามิส** วา ทุกข์ เวทน... **ปชานาติ**

**สามิส** วา อทุกขมสุข เวทน... **นิรามิส** วา อทุกขมสุข  
 เวทน เวทยมาโน **นิรามิส** อทุกขมสุข เวทน เวทยามิติ  
**ปชานาติ**

ในทำนองเดียวกัน ทุกขเวทนาที่ประสบอยู่จะบริสุทธิ์หรือไม่  
 บริสุทธิ์ ขึ้นอยู่กับการทำปฏิริยาหรือไม่ทำปฏิริยาปรุงแต่ง



ตอบโต้ต่อทุกขเวทนานั้น เมื่อความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าดูมันไป ด้วยความเข้าใจและยอมรับอย่าง ที่มันเป็นอยู่ และเมื่อเกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) ผู้ปฏิบัติก็มีความเข้าใจและยอมรับเช่นกัน

**อิติ อชฺฌตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ**

**พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ**

**อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ**

จากนั้นก็ถึงสถานีต่าง ๆ อย่างที่ได้พบในทุก ๆ บทและ ทุก ๆ บรรพ คือการรู้เวทนาภายในกาย (อชฺฌตฺต) เวทนาภายนอกกาย (พหิทฺธา) และทั้งภายในและภายนอกพร้อม ๆ กัน (อชฺฌตฺตพหิทฺธา) ตลอดโครงสร้างของร่างกาย

มีวิธีการปฏิบัติอื่นที่อธิบายว่า **อชฺฌตฺต** หมายถึงรู้เวทนาที่ร่างกายของตนเอง และ **พหิทฺธา** คือรู้เวทนาที่ร่างกายคนอื่น **อชฺฌตฺตพหิทฺธา** หมายถึงรู้เวทนาที่ร่างกายของตนเองบ้าง ที่ร่างกายของคนอื่นบ้างสลับกันไป แต่ในวิธีการของเรานั้น ไม่อาจจะยอมรับคำอธิบายแบบนี้ได้ เพราะเมื่อผู้ปฏิบัตินั่งปฏิบัติ อยู่แต่ผู้เดียวในป่า ที่ได้ต้นไม้ หรือในอาคารว่าง หรือในถ้ำ ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถจะไปรู้สึกถึงเวทนาที่กายของผู้อื่นได้ ซึ่งก็ได้มีการโต้เถียงว่า บางครั้งเมื่อพระภิกษุออกไปบิณฑบาต ย่อมจะได้พบกับผู้คน อันเป็นโอกาสให้รู้ลมหายใจและเวทนาในกายของคนเหล่านั้น แต่คำอธิบายเช่นนี้ก็ยังไม่ถูกต้องอยู่ดี







ความเข้าใจว่าเราไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งใด ๆ นั้นเป็นความหลงผิด เพราะมันเป็นเพียงแต่การไม่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งภายนอก ต่อเสียง รูป กลิ่น หรือรสเท่านั้น สิ่งที่เราไม่รู้ก็คือปฏิกิริยาหรือการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ภายในร่างกาย แท้จริงแล้วการกระทบกันของสิ่งภายนอกกับทวารใดทวารหนึ่งนั้นจะทำให้มีเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกายเสมอ ไม่ว่าจะเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา

เราจะต้องไปให้ถึงส่วนลึกของจิตที่ซึ่งเรารับรู้เวทนา แต่เราจะต้องไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้เวทนาเหล่านั้น การมีสติรู้เวทนาและไม่ปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนาเท่านั้น ที่จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนความเคยชินของจิตในระดับที่ลึกที่สุดได้ นี่คือการที่อนุสัยกิเลสซ่อนลึกลงอยู่ในเปรียบดังรอยบนก้อนหินที่ถูกสลักลึกลงด้วยส้าวและฆ้อน จะได้มีโอกาสผุดโผล่ขึ้นมาแล้วสลายตัวไป มิฉะนั้นแล้ว กระบวนการเพิ่มพูนกิเลส กระบวนการเพิ่มพูนความทุกข์ก็ยังคงดำเนินต่อไป ด้วยเหตุนี้ เวทนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการปฏิบัติสติปัฏฐาน

## จิตตานุปัสสนา - การสังเกตจิต

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ

ผู้ปฏิบัติจะสังเกตจิตในจิตได้อย่างไร ?

“ในจิต”(จิตเต) หมายถึงการมีประสบการณ์โดยตรงกับจิต ไม่ใช่โดยการใช้จินตนาการ ในทำนองเดียวกับ “ในกาย” และ



“ในเวทนา” การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิตคือการทำที่จะต้อง  
มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิต เพราะเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นใน  
จิตแล้วดับไป มันจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกหรือเวทนา

**สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตุนติ ปชานาติ**

**วิตราคํ วา จิตตํ วิตราคํ จิตตุนติ ปชานาติ**

**สราคํ** หมายถึงราคะคือความยินดีในกาม เมื่อราคะเกิด  
ขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตดู และเมื่อมันดับไป เป็น  
จิตที่ปราศจากราคะ (**วิตราคํ**) ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่สังเกตดู และ  
รู้ว่าราคะได้เกิดขึ้นและดับไปแล้ว

**สโทสํ วา จิตตํ... วิตโทสํ วา จิตตํ วิตโทสํ จิตตุนติ  
ปชานาติ**

**สโมหํ วา จิตตํ สโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ**

**วิตโมหํ วา จิตตํ วิตโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ**

ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตความจริงเกี่ยวกับจิตทั้งที่มีโทสะหรือ  
ไม่มี และเมื่อโทสะดับไป ผู้ปฏิบัติก็สังเกตรู้ว่าจิตเป็นจิตที่ปราศ  
จากโทสะ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตเต็มไปด้วยโมหะคือความหลง  
หรืออวิชชา ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นความจริงว่าจิตนั้นเป็นจิตที่มี  
โมหะ เมื่อโมหะหมดไปและจิตไม่มีโมหะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ

**สงฺขิตตํ วา จิตตํ... วิกฺขิตตํ วา จิตตํ...**

**มหคฺคตํ วา จิตตํ... อมหคฺคตํ วา จิตตํ**



สตุดตรี วา จิตต์... อนุดตรี วา จิตต์...

สมาหิต์ วา จิตต์...อสมาหิต์ วา จิตต์...

วิมุตต์ วา จิตต์...อวิมุตต์ วา จิตต์ อวิมุตต์ จิตฺตุนติ  
ปชานาติ

ไม่ว่าจิตจะตั้งมั่นแน่วแน่นรวมกันอยู่ (สงฺขิตฺต) หรือจิต  
ฟุ้งซ่าน(วิกฺขิตฺต) ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าดูและยอมรับ ผู้ที่ได้ฌาน  
ขั้นสูงจะสามารถจินตนาการให้จิตแผ่ขยายใหญ่ออกไปได้โดย  
ไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่า มหัคคตะ (มหคฺคต) ไม่ว่าจิตเป็นมหัคคตะ  
หรือไม่เป็น(อมหคฺคต) ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าดู ต่อไปคือ สตุดตรี  
หมายถึงจิตที่ยังไม่ถึงภาวะสูงสุด จิตที่ยังคงต้องพัฒนาอีกโดย  
มีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตเป็นสตุดตระก็เพียงแต่รู้และเฝ้าดู เมื่อ  
จิตเป็นอนุดตระ (อนุดตฺร) คืออยู่ในภาวะที่เยือกเย็นไม่มีจิตอื่น  
ยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตเป็นอนุดตระและเฝ้าดู ไม่ว่าจิตตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ  
(สมาหิต์) หรือไม่ ก็เพียงแต่รู้และเฝ้าดู เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว  
(วิมุตฺ) หรือจิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดและเฝ้าสังเกตดู

อิติ อชฺฌตฺต วา...พหิทฺธา วา...อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา  
จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ

ต่อจากนั้นก็ถึงสถานี่ต่างๆ ที่ได้กล่าวไปแล้วในบรรพ  
ต่างๆ ในหมวดต่างๆ ที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติสังเกตรู้จิตภายในจิต  
ภายนอก และจิตทั้งภายในและภายนอก ซึ่งจะขออธิบายว่า  
ในวิธีการของเราหาได้หมายถึงจิตของเราและจิตของผู้อื่นไม่



นอกจากในกรณีที่ได้ญาณสูง ๆ แล้ว ก็อาจพัฒนาความสามารถในการอ่านจิตของผู้อื่นได้ แต่เวลานี้เรายังอยู่ที่สถานีต่าง ๆ ซึ่งไม่ใช่เป็นสถานีสุดท้าย

เพราะฉะนั้นจิตภายในและจิตภายนอกที่กล่าวถึงนั้นคืออะไร ? เมื่อสิ่งที่อยู่ภายในโครงสร้างของร่างกายมากระทบกับจิต จิตจะรู้สึกถึงการกระทบนั้นอยู่ภายในร่างกาย เช่นนี้เราเรียกว่าจิตภายใน ส่วนจิตภายนอกคือการที่จิตกระทบกับสิ่งที่อยู่ภายนอกร่างกาย เช่น กระทบกับเสียงที่ผ่านเข้ามาทางประสาทหู หรือรูปมากระทบประสาทตา หรือกลิ่นกระทบจมูก หรือรสกระทบลิ้น หรือมีสิ่งมาสัมผัสร่างกาย หรือมีความคิดเกี่ยวกับอะไรภายนอกเกิดขึ้นในใจ อย่างไรก็ตามจิตจะรู้สึกอยู่แต่ภายในร่างกายเสมอ ส่วนสิ่งที่มากระทบนั้นจะมาจากทั้งภายในร่างกายและภายนอก

ต่อจากนั้นคือการได้ประจักษ์กับการเกิดขึ้นดับไป ซึ่งเมื่อผ่านสถานีที่สำคัญ ๆ เหล่านี้ไปแล้ว ก็จะมาถึงขั้น **อตฺถิ จิตฺตฺนฺติ** จิตเป็นแต่เพียงจิตที่ไม่ใช่ “ฉัน” หรือ “ของฉัน” สติตั้งมั่นอยู่ว่าจิตมีอยู่ แต่ก็สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น

เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะถึงขั้นที่มีแต่เพียงปัญญาหรือความเข้าใจ ได้แต่สังเกตดูอยู่อย่างนั้น ไม่ติดยึดอยู่กับสิ่งใด ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

**อตฺถิ จิตฺตฺนฺติ...น จ กิณฺจิ โลเก อุปาทียติ**

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาย่อมเข้าใจดีว่า เมื่อใดที่มีเพียงสติรู้ส่วน



ของจิตที่ปฏิบัติการอยู่ ก็จะมีเพียงส่วนที่เป็นความรู้อารมณ์หรือ “วิญญาณ” เท่านั้น กระบวนการเพิ่มพูนกิเลสจะไม่ทำงาน เราคงจำพระธรรมเทศนาที่พระบรมศาสดาทรงแสดงแก่ฤๅษีชรา ผู้ซึ่งเดินทางด้วยเท้าจากนครบอมเบย์เป็นระยะทางกว่าพันไมล์ ไปยังเมืองสาวัตถี เพื่อทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ตนได้ พระธรรมเทศนาแต่เพียงสั้น ๆ นั้นเพียงพอที่จะให้ฤๅษีผู้ซึ่งได้ฌาน 8 แล้วนั้นบรรลุธรรมได้

*ทิฏฺฐเส ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสตี...*

“ในการเห็นก็สักแต่เห็น” คือการเพียงแต่เห็น ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนั้น ไม่มีการประเมินค่า ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ “ได้เห็นก็สักแต่ได้เห็น ได้ยินก็สักแต่ได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ได้กลิ่น ได้รสก็สักแต่ได้รส ได้สัมผัสก็สักแต่ได้สัมผัส และ...วิญญาเต วิญญาตมตฺตํ ภวิสฺสตี... รู้ก็สักแต่รู้เท่านั้น” หากผู้ปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็จะข้ามพ้นสภาวะปกติมาสู่สภาวะนิพพาน แต่ต้องใช้เวลาานสักหน่อยจึงจะมาถึงได้

สิ่งที่เราทั้งหลายกำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ก็คือการทำ ความเข้าใจกับกระบวนการเหล่านี้ อายตนะภายในหรือทวาร 6 นั้นอยู่ที่ร่างกาย ฉะนั้น ร่างกายจึงมีความสำคัญมาก อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีสิ่งภายนอกหรืออายตนะภายนอกมากระทบเข้า จิตส่วนที่เป็น วิญญาณ ก็จะได้รับว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ทวารนั้นๆ แล้วส่วนที่เป็น สัญญา ก็ประเมินค่าทันทีว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว และด้วยการประเมินค่าของ





กล่าวได้ว่าไม่มี *สังขยา* เพราะมันยังมีหลงเหลืออยู่ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงรับสั่งว่าพระองค์ยังไม่ทรงหลุดพ้น และด้วย วิปัสสนา จึงทรงพัฒนา *โลกุตตรฌาน* ที่จะนำไปถึงจุดหมายสูงสุดคือสภาวะนิพพาน ซึ่งทรงกล่าวว่าเป็นฌานที่ 9 เรียกว่า *สขยาเวทียัตนิโรธ* อันเป็นการดับ *สังขยา* และ *เวทนา* เพราะ หาก *สังขยา* ยังมีอยู่ ไม่ว่าจะอ่อนเบาสักเพียงใด สังขารก็จะยังคงทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้อยู่เรื่อยไป ซึ่งจะทำให้กระบวนการเพิ่มพูนกิเลสทำงานต่อไปเรื่อย ๆ เช่นกัน ฉะนั้นเราจึงต้องขจัด *สังขยา* เสียให้สิ้นเชิง เพื่อให้ *วิญญาณ* เป็นเพียง *วิญญาณ* คือ “สักแต่รู้”

## ธัมมานุปัสสนา - การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต

### ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า *กายานุปัสสนา* จะสมบูรณ์ไปไม่ได้ ถ้าไม่มี *เวทนานุปัสสนา* เช่นเดียวกัน *จิตตานุปัสสนา* ก็สมบูรณ์ไปไม่ได้ ถ้าไม่มี *ธัมมานุปัสสนา* การจะสำรวจกายและจิตได้จะต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่กายและจิตเสียก่อน มิฉะนั้น การปฏิบัติของเรา ก็จะเป็นเพียงแค่การจินตนาการเอาเท่านั้น เราจะมีประสบการณ์กับจิตได้ ก็ต่อเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในจิตแล้วดับไป เช่น *ราคะ* *โทสะ* หรือ *โมหะ*

สิ่งที่อยู่ในจิตนั้นเราเรียกว่า *ธรรม*

คำหลายคำที่พระพุทธองค์ทรงใช้เป็นคำที่แปลออกมา



เป็นภาษาอื่น ๆ ได้ยากมาก เพราะไม่มีคำศัพท์ที่มีความหมายตรงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือคำว่า “ธรรม” นี้ เพราะเหตุที่เป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมกว้างขวางมาก คำว่า *ธรรม* มาจากรากศัพท์ที่ว่า **ธาทะตีติ ธมโม** แปลว่าสิ่งที่ทรงอยู่ภายใน หรือสภาพที่ทรงไว้คือ *ธรรม* ดังนั้น ถ้าดูที่จิต สิ่งที่ทรงไว้ในจิตก็คือ *ธรรม*

มีคำอธิบายต่อไปเกี่ยวกับธรรม คือ

**อตตโน สภาวํ อตตโน ลกขณํ ธาทะตีติ ธมโม**

สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนเอง สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตนเอง สภาพที่ทรงอยู่ภายใน

ในภาษาถิ่นบางภาษาของอินเดียก็ยังมิใช่กันอยู่เหมือนกัน เช่น กล่าวว่ธรรมของไฟก็คือการเผาไหม้ การเผาไหม้คือลักษณะจำเพาะของไฟ ถ้าไฟไม่มีการเผาไหม้ ก็จะไม่เรียกว่าไฟ และเช่นเดียวกันธรรมของน้ำแข็งก็คือความเย็น ถ้าไม่เย็นก็ไม่ใช่น้ำแข็ง ในทำนองเดียวกัน ธรรมของราคะคือความยินดีในกาม ความติดใจซึ่งจะทำให้เรากระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ มีแต่ความทุกข์ ส่วนธรรมของความเมตตา ความรัก ความกรุณา ความเห็นอกเห็นใจ ก็คือความสงบ ความสอดคล้องกลมกลืน สันติสุข ดังนั้น บางครั้งธรรมจึงถูกใช้ในความหมายว่าธรรมชาติ หรือลักษณะ

หลังจากนั้นอีก 2 - 3 ศตวรรษ คำว่า *ธรรม* ก็ถูกแบ่งออกเป็น 2 อย่างด้วยกัน คือ *กุศล* และ *อกุศล* โดยหมายถึงไปถึงผล



ของมัน *อกุศล* หมายถึงความไม่ดีงาม ความไม่บริสุทธิ์ ซึ่งอยู่ในใจที่ทำให้เกิดผลไม่ดีงาม เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความมุ้งมิ้ง ความชิงชัง ความหลงใหล ความกลัว ความถือดี ส่วน *กุศล* คือสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีงาม ทำให้ชีวิตดีขึ้น เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดี ความไม่เห็นแก่ตัว ดังนั้น ในวรรณคดีเก่า ๆ เราจะพบว่า *ธรรม* แบ่งออกเป็น “บริสุทธิ์” และ “ไม่บริสุทธิ์”

ต่อมาความหมายก็ค่อย ๆ เปลี่ยนไป *อกุศล* กลายมาเป็น *อธรรม* หรือ *บาป* อันจะนำให้เราว่ายวนอยู่ในความทุกข์ ส่วน *ธรรม* ใช้สำหรับเรียกสิ่งดีงามที่อยู่ในตัวบุคคล อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น

ความหมายของ *ธรรม* ขยายออกไปเรื่อย ๆ เมื่อได้สังเกตรู้ถึงผลของสิ่งที่อยู่ภายในใจ เช่น ผลของความโกรธ หรือผลของความเมตตา กฎของเหตุและผลหรือกฎธรรมชาติก็เริ่มได้รับความสนใจ ดังนั้น *ธรรม* จึงหมายถึงสภาพที่ทรงอยู่ในใจ หรือลักษณะของสิ่งที่ทรงไว้ในใจ หรือกฎธรรมชาติ ซึ่งก็คือกฎแห่งจักรวาล

แล้วผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติ *ธัมมานุปัสสนา* อย่างไร ?

**นิเวธบรพ - ตอนว่าด้วยอุปสรรคสิ่งปิดกั้น**

**ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ ปญฺจสุ นิเวธฺสุ**

*นิเวธ* หมายถึง “ม่าน” หรือ “ผ้าคลุม” ที่ปิดกั้นไม่ให้เห็น



ความจริง ในหลักสูตรพื้นฐาน 10 วัน เราเรียก *นิเวศน์* ว่าศัตรู ทั้ง 5 อันได้แก่ ความพอใจในกามคุณ ความพยาบาทคิดร้าย ความหดหู่ซึมเซา ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลึกลับสงสัย โดยมีตัวอย่างว่า ในสมัยโบราณที่ยังไม่มีกระจกใช้ ผู้คนต้องดูเงาของตนเองในอ่างน้ำที่ใสสะอาดในเวลากลางวันที่มีแสงสว่าง ซึ่งถ้าน้ำนั้นไม่สะอาดหรือเป็นสีต่างๆ ไมใสหรือไม่นิ่งเราย่อมไม่อาจเห็นหน้าของเราได้ชัดเจนตรงกับความเป็นจริง

ผู้ปฏิบัติจะเห็นธรรมในธรรมคือ *นิเวศน์ 5* ได้อย่างไร ? ผู้ปฏิบัติจะสังเกตธรรมในธรรม (**ธมฺเมสุ**) ได้ในทำนองเดียวกันคือด้วยประสบการณ์ของตนเอง โดยไม่มีการใช้จินตนาการ โดยไม่มีการคาดการณ์หรือมุ่งหวังใดๆ

**สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺทํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ  
กามจฺจนฺโท ทิ ปชานาติ**

**อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ กามจฺจนฺทํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ  
กามจฺจนฺโท ทิ ปชานาติ**

เมื่อมีความอยากความพอใจในกามารมณ์ (**กามจฺจนฺท**) เกิดขึ้นภายในจิต ผู้ปฏิบัติก็รู้ว่ามีความอยากความพอใจในกามารมณ์อยู่ในจิต เมื่อไม่มีความอยากความพอใจอยู่ในจิต ผู้ปฏิบัติก็รู้ว่าไม่มีความอยากความพอใจอยู่ในจิต เป็นการมีสติรู้ความจริงตามที่มันเป็นอยู่ตลอดทุกขณะ





**สนฺตํ วา อชฺฌตตํ พยาปาทํ...**

**สนฺตํ วา อชฺฌตตํ ถินมิทฺธํ...**

**สนฺตํ วา อชฺฌตตํ อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจํ...**

**สนฺตํ วา อชฺฌตตํ วิจิกิฉฺฉํ...ตถฺยจ ปชานาตี**

ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติรู้ชัดเข้าใจชัดเมื่อมีหรือไม่มี ความพยาบาทขัดเคืองใจอยู่ในจิต (**พยาปาทํ**) วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาทั้งหมดทุกชั้นตอนได้แสดงอยู่ในย่อหน้าต่างๆ เหล่านี้ แล้ว ความพยาบาทขัดเคืองใจใด ๆ ที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกสุดของจิตเป็นเสมือนภูเขไฟที่หลับอยู่ และในอดีตไม่เคยปรากฏตัวออกมาเลย บัดนี้ได้ปรากฏตัวขึ้นมาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตดูด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัด มันก็จะถูกขจัดไป แต่ถ้าแบบแผนความเคยชินของจิตไม่ถูกเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงสังขารของความพยาบาทขัดเคืองใจอย่างเดิม ๆ ก็จะเริ่มก่อตัวขึ้นมาใหม่ ความพยาบาทขัดเคืองใจไม่พอใจอย่างเดียวกันนั้นสามารถจะเกิดขึ้นมาได้ใหม่ ถ้ามันไม่ถูกขจัดที่รากเหง้า ถ้ารากเหง้าถูกขจัดจนหมดสิ้น ผู้ปฏิบัติบรรลุจุดหมายสูงสุด มันก็จะไม่กลับมาอีก เพราะผู้บรรลุอรหัตแล้วจะไม่อาจสร้างต้นตอหรือพยาบาทขึ้นมาได้เลย

ด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างเดียวกัน **ถินมิทฺธ** (ความมัวงมงาย ซึมเซา) **อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจ** (ความขุ่นเคืองรำคาญใจ) และ**วิจิกิฉฺฉา** (ความเคลือบแคลงสงสัย) ก็ถูกขจัดออกไป

เราจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ธรรมทุกชนิดที่เกิด



ขึ้นในจิต ทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในจิต แม้ความคิดเพียงชั่วแล่น จะเลื่อนไหลไปกับความรู้สึกทางกายหรือเวทนา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า เวทนา สโมสรรณา สพเพ ธมฺมา ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ชุ่มนุ่ม ไม่มีธรรมใด ไม่มีอารมณ์ใด ความคิดใดแม้เพียงนิดเดียวที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่มีเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย นี่คือนิยามของธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศด้วยพระองค์เอง เป็นกฎธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว มิได้ทรงคิดค้นขึ้นมาใหม่ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ว่าจะป็นราคะหรือโทสะ หรืออื่น ๆ หากผู้ปฏิบัติเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูมันเฉย ๆ ย่อมเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว หากไม่ทำดังนั้น การปฏิบัติธรรมก็จะเป็นเพียงการละเล่นทางเขาวرنปัญญา ความโกรธอาจะหายไปจากพื้นผิวของจิต แต่ลึกลงไปเวทนายังคงอยู่ และจิตก็ยังคงทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความขัดเคืองต่อเวทนานั้น ๆ โดยผู้ปฏิบัติไม่รู้ตัวเลย ดังนั้นวิธีการปฏิบัติในแนวทางของเราจึงไม่อาจมองข้ามเวทนาไปได้เลย พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า เราต้องไม่ขาดสัมปชัญญะเลยแม้สักขณะจิตเดียว **สมปชัญญ น ริณฺจติ** เราจะต้องมีสติรู้การเกิดดับของเวทนาอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ

ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะทำกายานุสสนา หมวดหนึ่งหมวดใด หรือทำ เวทนานุสสนา หรือ จิตตานุสสนา หรือ ธมฺมานุสสนา หมวดหนึ่งหมวดใดก็ตาม ถ้าปราศจากการรู้เวทนาและความเข้าใจในการเกิดดับของเวทนาแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจจะเข้าถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิต และไม่อาจขุดลอกเอากิเลสที่ฝังแฝง



อยู่ในนั้นออกมาได้ การปฏิบัติก็จะเป็นเพียงการเล่นเกมที่อยู่ที่พื้นผิวของจิตเท่านั้น

จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะมาถึงสถานี่ต่าง ๆ แบบเดียวกันคือ

**อิติ อชุตตตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ วิหริติ...อตุถิ  
ธมฺมาติ...น จ กิญฺจ โลกเก อupaทียติ**

จากการเฝ้าดูธรรมทั้งภายใน (**อชุตตต**) และภายนอก (**พหิทฺธา**) ทั้งที่เกิดขึ้น (**สมุทย**) และดับไป (**วย**) ในที่สุดผู้ปฏิบัติจะมาถึงขั้น **อตุถิ ธมฺมาติ** “ไฉนนี้แหละคือธรรม” เท่านั้นเอง นี่แหละคือธรรม ! ไม่ได้ไม่ชั่ว ไม่ใช่ของฉัน ไม่ใช่ของท่าน เป็นเพียงกฎธรรมชาติ ธรรมชาติของสิ่งที่อยู่ภายในจิตเท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัติจะผ่านไปตามสถานี่ต่าง ๆ จนการปฏิบัตินำมาถึงซึ่งการไม่ยึด มันอะไร ๆ ในโลกอีกต่อไป (**น จ กิญฺจ โลกเก อupaทียติ**)

หากค้นหาเกิดขึ้นในจิต เราย่อมไม่อาจที่จะขจัดมันออกไปได้ด้วยโทษะ เพราะมันจะกลับกลายเป็นการสร้างโทษะกิเลสขึ้นมาใหม่ ถ้าเพียงแต่เรายอมรับความจริงว่า ขณะนี้มีค้นหาเกิดขึ้นในใจ และได้แต่สังเกตดูมันไปโดยไม่ทำปฏิกริยาปรุงแต่งตอบโต้ อันเป็นธรรมชาติของความทะยานอยากแล้ว กระบวนการเพิ่มพูนสังขารแห่งความทะยานอยากนี้ก็จะอ่อนแอลงอ่อนแอลงเรื่อย ๆ แม้โทษะกิเลสหรือกิเลสชนิดอื่นใดภายในจิตของเราก็เช่นกัน เราสามารถจะขจัดมันได้ทั้งสิ้นด้วยการเพียงแต่เฝ้าสังเกตดู ด้วยการเฝ้าดูแต่เพียงอย่างเดียว

การพิจารณาเห็นร่างกายเป็นของน่ารังเกียจ ดังที่ปรากฏ



อยู่ในปฏิญญาบรรพมหวมตกายานุปัสสนา ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสบอกวิธีการไว้ในตอนต้นๆ ก็เพื่อนำบุคคลให้เข้ามาสู่หนทางอันถูกต้อง การปฏิบัติแบบนี้ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา แต่เมื่อเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้แล้ว ความรังเกียจความไม่พอใจใด ๆ ต่อร่างกายที่น่าเกลียด หรือร่างกายแบบนั้นแบบนี้ ก็จะหมดไป ร่างกายก็จะสักแต่เป็นเพียงร่างกายเท่านั้น ไม่ว่าจะมันจะมีรูปลักษณะอย่างไร ผู้ปฏิบัติก็จะเพียงแต่เฝ้าดูมันไป เฝ้าดูมันไป ด้วยปัญญาที่รู้ชัด เข้าใจชัดถึงการเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ยถาภูตญาณทัสสนะ คำว่า ญาณ ก็เช่นเดียวกับ ปชานาติ หมายถึงความรู้ชัดเข้าใจชัดในความเป็นอนิจจัง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ดีหรือไม่ดี บริสุทธ์หรือไม่บริสุทธ์ ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าดูมันไปโดยไม่มีความพยายามที่จะยึดอยู่ดมันไว้ หรือผลักไสมันออกไป และนี่แหละคือหนทางปฏิบัติอันถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง

แม้หนทางนี้จะยาวไกล แต่มันก็ต้องเริ่มต้นด้วยก้าวแรก จงอย่าท้อถอย แม้หนทางจะแลดูไกลแสนไกล ความพยายามของท่านบนเส้นทางวิปัสสนานี้จะให้ประโยชน์แก่ท่าน ท่านได้เริ่มต้นเดินไปบนหนทางอันถูกต้องที่จะนำท่านไปสู่จุดหมายปลายทางแล้ว และแต่ละก้าวที่ท่านก้าวเดินไป จะนำท่านให้เข้าไปใกล้จุดหมายปลายทางทุกที

ขอให้ทุก ๆ ท่านจงก้าวหน้าต่อไปบนหนทางสายนี้ ก้าวต่อไปทีละก้าว ทีละก้าว จงใช้เวลาที่อยู่ที่นี่ให้เป็นประโยชน์



ใช้ความสะดวกที่ได้รับจากศูนฺย์ปฏิบัติแห่งนี้ให้เป็นประโยชน์  
ทำความเข้าใจกับพระธรรมเทศนาโดยตรงของพระพุทธเจ้า  
และใช้วิธีการปฏิบัติที่มหัศจรรย์นี้ให้เป็นประโยชน์ จงพยายาม  
อย่างดีที่สุดที่จะไม่ขาดสัมปชัญญะในทุกๆ สถานการณ์ ยกเว้น  
แต่เวลาที่ท่านนอนหลับสนิทเท่านั้น เวลานอนนั้นขอให้ท่าน  
จงมีสติพร้อมด้วยสัมปชัญญะ ไม่ว่าจะกระทำการใด ๆ ทางกาย  
เพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์ และเพื่อความหลุดพ้นของตัว  
ท่าน ขอให้ทุกท่านจงหลุดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากเครื่อง  
พันธนาการทั้งมวล หลุดพ้นจากความทุกข์  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

## ธรรมบรรยายวันที่ 6

วันที่ 6 ของหลักสูตรสติปัญญาขั้นสูงก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว เราจะศึกษาธรรมานุปัสสนากันต่อไป ดังได้กล่าวมาแล้วว่า *ธรรม* หมายถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจ พร้อมทั้งลักษณะตามธรรมชาติของมัน *ธรรม* คือกฎธรรมชาติอันเป็นสากล เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงบรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์มิได้สนพระทัยที่จะตั้งศาสนาหรือลัทธิแต่อย่างใด เพราะเหตุที่ได้ตรัสรู้กฎธรรมชาติในระดับที่ลึกที่สุด จึงทรงนำกฎนั้นมาเผยแผ่แก่หมู่ชนผู้มีความทุกข์ทั้งหลาย เพื่อให้เข้าใจความจริงและหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยมีได้ทรงจำกัดเลยว่าคนเหล่านั้นจะต้องเป็นคนในลัทธิใด กลุ่มชนใด ประเทศใด ผิวดสีอะไร หรือเป็นคนเพศใด เพราะทุกคนทุกสิ่งไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตล้วนแต่อยู่ภายใต้กฎนี้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะมิพระพุทเจ้าหรือไม่มี กฎนี้ก็มิได้อยู่แล้ว เป็นกฎที่ควบคุมปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ระหว่างกายและจิตของแต่ละบุคคล เป็นกระแสไหลเวียนและทวนกลับอยู่ภายใน หากแต่เจ้าตัวไม่เคยรู้เลยว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในส่วนลึกของจิตใจ ได้แต่เล่นเกมอยู่ที่พื้นผิวของจิต ลุ่มหลง



อยู่ในอวิชชา และเพิ่มพูนความทุกข์ของตน

## ขั้นธรรพ - ตอนว่าด้วยขั้น 5

**ธมฺเมสุ ธมฺมานุสฺสึสิ วิหริติ ปญฺจสุ อุปาทานกฺขนฺธสุ**

ขั้น ๕ แปลว่า หมวต หรือกอง การรวมตัวกันของสิ่งต่าง ๆ เรียกว่า *ขั้น* เราแต่ละคนต่างได้ชื่อว่าเป็นบุคคล ซึ่งก็เป็นความจริงในระดับสมมติ แต่ความจริงในระดับที่ลึกลงไปนั้น บุคคลแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็ฉัน ท่าน เขา หรือหล่อน ล้วนเป็นเพียง *เบญจขั้น* หรือ *ขั้น 5* คือการที่กายหรือรูป และใจหรือนาม รวมตัวกันเข้าเป็นหมวต เป็นก้อน พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราเข้าถึงระดับที่ลึกที่สุดของความจริงนี้ จนถึงขั้นที่ขั้น 5 ก็เป็นแต่เพียงขั้น 5 โดยเราไม่แลเห็นความแตกต่างใดๆ เลย

ขั้น ๕ กอแรกเป็นการรวมตัวกันของอนุปรมาณูเล็ก ๆ หรือ *กลาปะ* นับจำนวนไม่ถ้วน เป็นร่างกายหรือรูป เรียกว่า *รูปขั้น* ขั้นอีกสี่ก้องประกอบกันเข้าเป็นจิตหรือนาม เรียกว่า *นามขั้น* มี *วิญญาณ* คือส่วนของจิตที่ทำหน้าที่รับรู้ *สัญญา* คือส่วนของจิตที่กำหนดรู้และประเมินค่า *เวทนา* คือส่วนของจิตที่รู้สึก และ *สังขาร* คือส่วนที่ปรุงแต่งจิตให้คอยทำปฏิกิริยาตอบโต้ การรวมตัวกันของขั้น 5 ทำให้เกิดเป็นตัวตนบุคคลเราเขาขึ้นมา ซึ่งโดยสภาวะความเป็นจริงสูงสุดหรือความเป็นจริงโดยปรมาตถ์แล้ว บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันของขั้น 5 เท่านั้น และการปฏิบัติสติปัฏฐานหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อใ้



เราได้ตระหนักในความจริงข้อนี้ เพราะเรามักจะหลงผิดยึดเอา ส่วนผสมของขั้น 5 ว่าเป็นตัวตน เป็น “เรา” “ตัวเรา” “ของเรา” ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นจนกลายเป็นความทุกข์อันแสนสาหัส การยอมรับความจริงด้วยความศรัทธาเพียงเพราะพระบรมศาสดาตรัสไว้เช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะการยอมรับนั้น ไม่อาจทำให้เราพ้นทุกข์ไปได้ เช่นเดียวกับการขบคิดด้วยเหตุผลแล้วยอมรับ เพราะเห็นว่ามันน่าจะถูกต้องและเป็นไปได้ ก็ไม่สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ไปได้ ต่อเมื่อได้ประจักษ์กับตนเอง ภายในโครงสร้างทางร่างกายของตนเอง ความไม่รู้ก็จะหมดไป ความจริงจะปรากฏชัดแจ้ง แล้วนิสัยความเคยชินของจิตในระดับที่ลึกที่สุดซึ่งคอยแต่จะสร้างความทุกข์ย่อมเปลี่ยนไป ทำให้ได้พบกับความหลุดพ้นที่แท้จริง นี่แหละคือกฎ นี่แหละคือธรรมะ

อุปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น อุปาทานขั้น 5 คือ การยึดมั่นอยู่กับขั้น 5 หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ขั้น 5 เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน

ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตธรรมในธรรมคือขั้น 5 อย่างไร ?

...อิติ รูปุ อิติ รูปุสสุ สมุทโย อิติ รูปุสสุ อตุณฺคโม...

นี่คือรูปุ! นี่คือการเกิดขึ้นของรูปุ นี่คือความดับไปของรูปุ ผู้ปฏิบัติได้ประจักษ์กับปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้ด้วยตนเอง สมุทโย คือการเกิดขึ้น อตุณฺคโม คือความดับไป





“ของฉัน”

ในระดับสามัญพื้น ๆ เราจำเป็นต้องเรียกขันธ์ 5 เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา แต่ในความจริงโดยสภาวะหรือในระดับปรมาตม์ นั้น มันเป็นเพียงแค่ขันธ์ 5 เท่านั้นเอง เช่นเดียวกับรถยนต์ เราสมมติเรียกสิ่งที่มาประกอบเข้าด้วยกันนี้ว่ารถยนต์ แต่ถ้าเราแยกแยะรถยนต์ทั้งคันออกมาเป็นส่วน ๆ แล้ว จะเรียกส่วนใดว่ารถยนต์? ยางหรือคือรถยนต์? หรือว่าล้อ? หรือที่นั่ง? หรือเครื่องยนต์? หรือแบตเตอรี่? หรือว่าตัวถังรถ? ในความเป็นจริงรถยนต์ก็คือสภาพที่มารวมตัวกันของส่วนประกอบเหล่านั้น

เช่นเดียวกับการที่วันต่าง ๆ มีวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ เมื่อรวมกันเข้าเรียกว่าหนึ่งอาทิตย์ หรือสามสิบวันรวมกัน เราเรียกว่าหนึ่งเดือน และเราเรียก 12 เดือนว่าหนึ่งปี เหล่านี้ล้วนเป็นความจริงที่สมมติขึ้นมาเท่านั้น

จุดประสงค์ทั้งหมดของวิปัสสนาก็คือ การแบ่งย่อย แยกแยะส่วนต่าง ๆ ออกมา เพื่อสังเกตดูความจริงอย่างที่มีมันเป็นอยู่ เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นหรืออุปาทาน ขันธ์ทั้งหมดยังคงเป็นเช่นเดิม คือมีการเกิดการดับ แต่อุปาทานหรือความยึดติดของเราจะหมดสิ้นไป เพราะเราได้เข้าใจแล้วว่าทุกสิ่งเป็นเพียงขันธ์เท่านั้น นี่แหละคือธรรมะ นี่แหละคือธรรมอันเกิดแต่ขันธ์



## ยาวเทว ฌาณมตตตาย ปฏิสฺสติมตตตาย อนิสฺสิตโต จ วิหฺรติ

### น จ กิณฺจ โลกเ อฺปาทียติ

แล้วผู้ปฏิบัติก็จะเข้าสู่สภาวะของ ฌาณมตตตาย ปฏิสฺสติ-  
มตตตาย คือถึงขั้นที่ได้แต่เพียงเฝ้าดู เพียงแต่รู้ ได้แต่เข้าใจและ  
เฝ้าดูอยู่เฉยๆ เท่านั้น อนิสฺสิตโต จ วิหฺรติ ไม่มีอะไรให้อิงอาศัย  
ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดอะไรๆ ในโลกอีกต่อไป

### อายตนบรรพ - ตอนว่าด้วยอายตนะ

#### ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปสฺสี วิหฺรติ จสุ อชฺฌตฺติกพาหิเรสุ อายตเนสุ

อายตนะ คือทวารที่รับรู้ความรู้สึก อันมีตา หู จมูก ลิ้น  
กาย และใจ ทั้งหกทวารนี้อยู่ที่ร่างกายหรือภายในร่างกาย  
(อชฺฌตฺติก) เรียกว่า อายตนะภายใน เป็นเครื่องรู้หรือเครื่องต่อ  
ภายใน ส่วนเครื่องต่อภายนอกหรือสิ่งที่ถูกรู้ซึ่งอยู่ภายนอก  
ร่างกาย (พาหิเรสุ) เรียกว่าอายตนะภายนอก สำหรับตาก็คือ  
สิ่งที่เห็น สี รูป หรือแสง เป็นต้น สำหรับหูก็คือเสียง สำหรับ  
จมูกคือกลิ่น ลิ้นคือรส กายคือสิ่งที่มาสัมผัสกาย และใจก็คือ  
ความคิด อารมณ์ จินตนาการหรือความฝัน สิ่งเหล่านี้แม้เรา  
จะเรียกว่าเป็นอายตนะภายนอก เพราะอยู่ภายนอกร่างกาย  
ของเรา แต่มันจะเป็นอายตนะภายนอกได้ ก็ต่อเมื่อได้มาสัมผัส  
กับอายตนะภายในที่ร่างกายของเราเท่านั้น เช่น ถ้าเป็นคนที



ตาบอดแต่กำเนิด ก็จะไม่รู้จักไม่เข้าใจโลกแห่งแสงสีหรือรูปได้  
 อายตนะภายในและอายตนะภายนอกรวมกันเข้าเป็น 12  
 อายตนะ โดยอายตนะภายนอกจะเป็นอายตนะภายนอก  
 สำหรับเราได้ ก็ต่อเมื่อมันมากระทบกับเครื่องรู้แต่ละอย่าง  
 ภายในกายของเราเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติจะสังเกตรวมในธรรม คืออายตนะภายใน 6 และ  
 อายตนะภายนอก 6 อย่างไร ?

**จกฺขุญฺจ ปชานาติ รูปเป จ ปชานาติ ยถฺจ ตทฺทญฺญํ ปฏิจฺจ  
 อุปฺปชฺชติ สโยชนํ ตถฺจ ปชานาติ...**

ผู้ปฏิบัติรู้ชัด (ปชานาติ) ในความจริงของ จกฺขุ (ทวารรับรู้  
 ทางตา) และ รูป หรือสิ่งที่ถูกรู้ทางตา ยถฺจ ตทฺทญฺญํ ปฏิจฺจ ผู้  
 ปฏิบัติรู้ชัดว่าการกระทบกันของทั้งสองสิ่งนี้เป็นเหตุให้ สโยชนํ  
 (กิเลสที่ผูกมัดใจ) เกิดขึ้น **อุปฺปชฺชติ สโยชนํ**

**...ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ ตถฺจ  
 ปชานาติ...**

ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตสังโยชนํ คือกิเลสเครื่องผูกมัดที่เกิดขึ้น  
**สโยชนสฺส อุปฺปาโท โหติ ตถฺจ ปชานาติ** เพราะทุกครั้งที่มีการ  
 การกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในจะ  
 ทำให้เกิดพลังสันสะเทือน *มฺสฺสปฺจฺจยา เวทนา* แล้ว *สัญญา* ก็  
 จะประเมินว่ารูปที่เห็นนั้น เป็นหญิงหรือชาย สวยงามหรือน่า  
 เกลียด น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ และด้วยการประเมินค่าของ





สังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งหลายก็จะถูกขจัดไป (พาน้ำ) ทีละชั้น ทีละชั้น ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สโยชนสฺส ปหานํ โหติ ตยจ ปชานาติ เมื่อกิเลสเหล่านั้นหลุดลอยขึ้นมาที่พื้นผิวของจิตและถูกขจัดไป มันก็จะไม่เกิดขึ้นมาใหม่อีก (อายุติ อญฺุปาโท) ผู้ปฏิบัติจะได้พบกับความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

วิธีการขจัดกิเลสมีอยู่สามชนิด การถือศีลอย่างเคร่งครัดก็ขจัดกิเลสได้ เพราะในระยะเวลาที่ถือศีลอยู่นั้น ที่พื้นผิวของจิตจะไม่มีกรปรุ่่งแต่งไม่ว่าจะด้วยราคาหรือโทษะ เวลานั้นจึงเป็นเวลาที่กิเลสจะถูกขจัดไปได้ชั่วระยะหนึ่ง และเมื่อปฏิบัติลึกลงไปด้วยวิธีการทำสมาธิ กิเลสในส่วนที่ลึกลงไปก็จะถูกขจัดออก และรากเหง้าของกิเลสก็จะเริ่มสั่นสะเทือน แต่การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้สามารถถลกลึกลงไปจนถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิต และรากเหง้าของกิเลสก็จะถูกขุดถอนออกไป นั่นคือ ปหานํ ซึ่งหมายถึงการขจัดกิเลสในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจ

เพื่อเปรียบเทียบให้เข้าใจกฎนี้ได้อย่างชัดเจนขึ้น ขอยกตัวอย่างดังนี้ ชายคนหนึ่งกระหายน้ำจัด เมื่อไปถึงสระน้ำปรากฏว่ามีสาหร่ายมีพิษปกคลุมผิวน้ำอยู่ ชายผู้นี้ทราบดีว่าสาหร่ายนั้นมีพิษ และเขาอาจถึงตายได้ถ้าดื่มน้ำที่มีสาหร่ายนั้นเข้าไป ดังนั้น เขาจึงใช้มือเขี่ยสาหร่ายไปรวมกันทางหนึ่ง แล้วดื่มน้ำเพื่อระงับความกระหาย จากนั้นสาหร่ายก็แผ่เข้ามารวมตัวกันปกคลุมสระทั้งสระอีก เพราะมันถูกขจัดออกไปเพียงชั่วขณะเท่านั้น นี่คืือ ศีล เพื่อให้มีน้ำสะอาดต่อไปเรื่อยๆ ก็อาจจะปัก



เสาสีเสาลงไปในสระและใช้ตาข่ายกัน บริเวณที่ไม่ถูกสาหร่าย มีพิษปกคลุมก็จะมีมากขึ้น นี่คือสมาธิ และเมื่อทำสมาธิได้ลึกลงไป ลึกลงไปเรื่อย ๆ บริเวณที่ไม่ถูกสาหร่ายปกคลุมก็จะมีมากขึ้น แต่สาหร่ายก็จะยังคงมีอยู่ในสระนั้น เพราะรากเหง้าของมันยังคงอยู่ เมื่อวันเวลาผ่านไป มันก็จะกลับงอกงามขึ้นมาใหม่ แต่ด้วย ปัญญา ด้วย วิปัสสนา เราจะดึงเอารากเหง้าของสาหร่ายขึ้นมา และโยนมันออกไปนอกสระจนไม่หลงเหลืออยู่เลย ทำให้มันไม่อาจเกิดขึ้นได้อีก และนี่แหละคือ **ปหาน** การขจัดออกอย่างแท้จริง เป็นการขจัดอย่างถอนรากถอนโคน นี่คือความหมายของ **ยถา จ ปหีนสฺส สโยชนสฺส อายตี อนุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ** สังโยชน์ที่ละแล้ว ขจัดไปได้แล้วจนหมดสิ้น จะไม่เกิดขึ้นอีก (**อนุปฺปาโท**) นี่คือการที่ผู้ปฏิบัติได้บรรลุอรหัตตผล คือหลุดพ้นถึงขั้นละกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงและเด็ดขาด

**โสตถจ ปชานาติ สหุเท จ ปชานาติ ยถจ ตทุกมฺ ปฏิจจ อนุปฺปชฺชติ สโยชนํ ตถจ ปชานาติ**

ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติรู้ชัดเห็นชัดตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเหตุ เสียงที่ได้ยินและสังโยชน์อันเกิดการกระทบกันของทั้งสองสิ่งนั้น

**ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สโยชนสฺส อนุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ**



ยถา จ อูปนุสนสฺส สโยชนสฺส ปหานํ โหติ ตถจ  
ปชานาติ

ยถา จ ปหีนสฺส สโยชนสฺส อายตี อรูปปาโท โหติ  
ตถจ ปชานาติ

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาอุเบกขาได้ และเฝ้าสังเกตดู  
อยู่ สังโยชน์เก่า ๆ ที่ไม่เคยผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต ก็จะมี  
เริ่มหลุดลอยขึ้นมาและถูกขจัดออกไป

ฆานญจ ปชานาติ คนฺธะ จ ปชานาติ...

ชีหุญจ ปชานาติ...รเส จ ปชานาติ

กายญจ ปชานาติ โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ...

มนญจ ปชานาติ ธมฺเม จ ปชานาติ...อายตี อรูปปาโท  
โหติ ตถจ ปชานาติ

ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติรู้ชัด เห็นชัดตามความเป็นจริง  
ในเรื่องของจมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่มาต้องกาย และ  
ใจกับธรรมารมณ์หรือเรื่องในใจ ในแต่ละกรณีสังโยชน์เกิดขึ้น  
ถูกขจัดไป และไม่กลับมาอีก สังโยชน์เหล่านั้นได้ถูกขจัดออกไป  
โดยสิ้นเชิงแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะได้บรรลุอรหัตตผล ซึ่งมีไม่ใช่เป็นการ  
คิดนึกเอาเอง แต่ผู้ปฏิบัติได้หยั่งเห็น ได้ประจักษ์กับมันด้วย  
ตนเอง ที่เรียกว่า **ปชานาติ**

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ... อตฺถิ  
ธมฺมาติ...น จ กิณฺจ โลกเ อูปาทิยติ



จากนั้นกระบวนธรรมอย่างเดียวกันก็จะตามมา “นี่คือธรรม!” อายตนะทั้งภายในและภายนอกเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่ “เรา” ไม่ใช่ “เขา” ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เมื่อแยกแยะแบ่งย่อย วิเคราะห์อายตนะแต่ละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองแห่งสังขาร เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ต่อกันของอายตนะทั้งหลาย การเพ่งแต่ใช้ความคิดทางเขาวนปัญญาตริกตรองทำความเข้าใจ ไม่อาจจะทำให้ยังเห็นธรรมหรือหลุดพ้นจากกิเลสได้

วิธีการปฏิบัตินี้จะนำผู้ปฏิบัติไปยังสถานีต่าง ๆ จนถึงจุดหมายปลายทาง

## โพชฌงคบรรพ - ตอนว่าด้วยธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

### ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ วิหฺรติ สตฺตฺสุ โพชฺฌงฺเกสุ

**โพชฌงค์** คือ ธรรม 7 ประการอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นธรรมที่จะต้องเจริญให้เต็มบริบูรณ์เพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทาง

จิตหรือ **วิญญาน** โดยตัวของมันเองนั้นบริสุทธิ์มาก แต่อิทธิพลของสังขารหรือการปรุงแต่งในอดีต ทำให้ส่วนของจิตที่เรียกว่า **สัญญา** ประเมินค่าผิดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อ **เวทนา** เกิดขึ้น **สังขาร** หรือการปรุงแต่งก็จะเกิดขึ้นอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า กระบวนการที่เกิดขึ้นนี้ทำให้จิตกลายเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์ทรมานระวายใจ แต่การเจริญ **โพชฌงค์** จะช่วยนำ



จิตให้กลับคืนมาสู่ความบริสุทธิ์ได้ การเจริญโพชฌงค์คือการ  
เฝ้าสังเกตดูว่าธรรม 7 ประการ อันเป็นองค์ประกอบแห่งการ  
ตรัสรู้ มีอยู่ตามความเป็นจริงในใจสักเพียงใด หากโพชฌงค์ 7  
ได้เจริญขึ้นในจิตจนเต็มบริบูรณ์ ก็จะทำให้ *วิชา* และ *วิมุติ*  
บริบูรณ์ด้วย นี่คือกระบวนการทั้งหมดของวิปัสสนา

องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อย่างแรกคือ *สติ* เป็นองค์  
ประกอบที่สำคัญที่สุดในการรู้แจ้ง ถ้าปราศจาก *สติ* เสียแล้ว  
ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถก้าวหน้าไปบนหนทางนี้ได้ การมีสติเฝ้า  
สังเกตดูความจริงด้วยใจที่เป็นกลางนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด  
และในการเจริญองค์ประกอบอื่นๆ ผู้ปฏิบัติก็ต้องเจริญสติ  
อย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดทุก ๆ ขณะด้วย

องค์ประกอบต่อไปคือ *ธรรมวิจย* คำว่า *จย* หรือ *จยน*  
หมายถึงการรวมเข้าด้วยกัน เมื่อสิ่งทั้งหลายรวมตัวกันอยู่ มัก  
จะก่อให้เกิดภาพลวงตาที่พาให้เราหลงผิดไปได้ แต่ *วิจย* คือการ  
แยกแยะ การเลือกเฟ้น การสืบค้นความจริงอย่างที่วิปัสสนา  
ต้องการให้ทำ โดยในตอนแรก ๆ นั้น *ธรรมวิจย* จะอยู่ในระดับ  
เขาวนัญญาก่อน ร่างกายจะถูกแยกแยะออกมาเป็นเพียงแค  
ธาตุ 4 และจิตก็ประกอบขึ้นจากขันธ์ทั้งสี่ เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้า  
สังเกตอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ได้สังเกตเห็น  
กระบวนการเพิ่มพูนกิเลสอันเนื่องมาจากการกระทบกันของ  
อายตนะภายในและภายนอก ความกระจำงแจ้งทางเขาวนัญญ  
ปัญญาก็จะเกิดขึ้น และนำผู้ปฏิบัติไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนา คือ



การศึกษาความจริงตามสภาวะที่แท้จริง

องค์ประกอบส่วนที่ 3 คือ *วิริยะ* ความเพียร ซึ่งตรงกับ มรรคมงคล 8 ข้อ *สัมมาวาจา* ไม่ ความเพียรชอบ เป็นความเพียรที่จะไม่ทำปฏิกิริยาตอบโต้ แต่ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามที่มีมันจะเกิด แต่การจะทำดังนี้ได้ต้องอาศัย *วิริยะ* มาก เราอาจจะสู้ศึกได้เป็นพัน ๆ ครั้ง ต่อต้านข้าศึกเป็นพัน ๆ คน และได้รับชัยชนะ แต่การต่อสู้กับศึกภายในตนเองนั้นกลับเป็นสิ่งที่ยากกว่า เพราะเรามักเคยชินอยู่แต่กับการทำปฏิกิริยาตอบโต้ ดังเช่นพระอานนท์ที่พยายามต่อสู้ คิดอยู่แต่ว่า “เราจะต้องเป็นพระอรหันต์” เราจะ “ต้อง” ขจัดกิเลสให้หมดสิ้น ทำให้จิตของท่านขาดสมดุล หรือมิฉะนั้นก็เป็นอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ทำอะไรเลย ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปเอง ซึ่งก็เป็นการกระทำที่ สุดโต่งอีกแบบหนึ่ง จริงอยู่เราต้องปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามครรลองของมัน แต่เราก็จะต้องรู้ความจริงอย่างที่มีมันเป็นอยู่ ความเครียดเล็กน้อยจะทำให้สติดีขึ้น ตัวอย่างเช่น ช่างเจียรในเพชรพลอย เมื่อต้องการเจาะรูพลอยเม็ดหนึ่งที่มีค่าสูง ช่างจะต้องออกแรงกดบ้างในขณะที่เจาะพลอยเม็ดนั้น ถ้าออกแรงมากเกินไป พลอยอาจแตกได้ แต่ถ้าไม่ใช้แรงกดเลย ก็จะไม่สามารถเจาะเข้าไปได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องเดินทางสายกลาง มีวิริยะที่ถูกต้อง

วิริยะที่ถูกต้องคืออย่างไร? วิริยะที่ถูกต้องคือความเพียรที่จะไม่ทำปฏิกิริยาโต้ตอบ ได้แต่เฝ้าสังเกตดูด้วยความเข้าใจใน



ธรรมชาติอันไม่เที่ยงแท้ที่มีแต่การเกิดขึ้นดับไป เกิดดับ เกิดดับ แล้วธรรมะหรือกฎธรรมชาติก็จะให้ผลเอง ความหลุดพ้นจะเกิดจากธรรมะ จากกฎธรรมชาติ

เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ โดยมี *สติ* มี *ธรรมวิจย* มี *วิริยะ* ที่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะพบว่าความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายไป ถูกขจัดออกไป เกิดความปิติเอิบอím มีสุขเวทนาอย่างท่วมท้นเกิดขึ้นตลอดร่างกาย มีความดีมีดำซาบซา่น เต็มไปด้วยความสุขอย่างล้นพ้น แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องระมัดระวังให้ดี หากผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลต่อกระแสสันสะเทือนอันอ่อนละเอียดเบาสบายที่เลื่อนไหลไปตลอดทั้งร่างกาย และเฝ้ามองหาความรู้สึกเช่นนี้ด้วยความยึดติด ความหลงใหลยึดติดนี้ย่อมไม่ใช่องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ ไม่ใช่ *โพชฌงค์* แต่ถ้าสุขเวทนานั้นทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในอนิจจัง โดยสำเนียงกว่ายังคงอยู่ภายในขอบเขตของนามและรูป ซึ่งมีธรรมชาติอันไม่เที่ยง มีแต่การเกิดดับ เกิดดับ *ปิติ* คือความอímใจ ดีมีดำใจก็จะพัฒนาขึ้นเป็นองค์ประกอบแห่งความรู้แจ้ง

เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ โดยเฝ้าสังเกตดูคลื่นแห่งความปิติสุขระลอกแล้วระลอกเล่าเกิดดับ เกิดดับอยู่เช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่งที่เรียกว่า *ปีติสัทธา* อันเป็นความสงบลึกซึ่งเงียบเย็นอยู่ภายใน จนหากมีเสียงรบกวนแม้จะแผ่วเบาสักเพียงใดก็จะกลายเป็นสิ่งรบกวนเป็นอันมาก แม้กระทั่งลมหายใจที่ละเอียดราวกับเส้นด้ายบาง ๆ ซึ่งเมื่อหายใจออก



จะวกกลับเข้าไปทันที และเมื่อหายใจเข้าจะวกออกมาทันทีนั้นก็ยังเป็นสิ่งรบกวน เพราะจิตกำลังมีความสงบเงียบเป็นอย่างยิ่ง ตรงนี้แหละที่เป็นอันตราย เพราะความสงบอย่างที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนในชีวิต อาจทำให้เข้าใจผิดคิดเอาว่านี่คือสภาวะนิพพาน เช่นเดียวกับสภาวะปีที่ผ่านไปมา ซึ่งจะเป็นเครื่องกีดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หากมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง สภาวะ *ปีสัทธา* ก็อาจจะกลายมาเป็นเครื่องกีดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ เพราะแท้จริงนั้นสภาวะเช่นนี้เป็นเพียงแค่สถานีกลางทางเท่านั้น จุดหมายปลายทางยังอยู่อีกไกลแสนไกล ผู้ปฏิบัติสามารถจะตรวจสอบตนเองได้ว่า ทวารรับรู้ทั้งหกยังคงทำหน้าที่โดยปกติอยู่หรือไม่ ด้วยการลองลืมตาดู หรืออาจจะลองตรวจสอบดูว่าประสาทหูยังคงทำงานอยู่หรือไม่ หากยังคงทำงานอยู่อย่างเป็นปกติ ก็แสดงว่าผู้ปฏิบัติยังมีได้ข้ามพ้นขอบเขตแห่งนามและรูปเลย

สภาวะขั้นสูงอีกสภาวะหนึ่งที่ยากจะรู้สึกได้คือ สภาวะที่มีความสะเทือนสั้นไหวอย่างแผ่วเบา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขั้นนี้เรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา* คือไม่ทุกข์และไม่สุข ในสภาวะปีตินั้นผู้ปฏิบัติรู้สึกอึดอัดเต็มด้าเป็นสุขเวทนา แต่บัดนี้มันเป็นความรู้สึกสงบอย่างยิ่ง ไม่มีทั้งทุกข์เวทนาและสุขเวทนา มีแต่ความสงบระงับ อันตรายของสภาวะเช่นนี้มีอยู่ เพราะเราอาจไม่รู้สึกในอนิจจัง ไม่รู้สึกถึงการเกิดดับภายใน การวางเฉยต่อความอยาก ความพอใจในสุขเวทนา หรือวางเฉยต่อความ



ขัดเคือง ไม่พอใจในทุกขเวทนาอาจจะทำได้ง่าย แต่การวางเฉยต่อความรู้สึกสงบระงับอย่างนี้ทำได้ยากมาก ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความตั้งอกตั้งใจและมีจิตที่แหลมคมเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถรับรู้ความสั้นไหวเพียงเบาๆ ที่เกิดอยู่ภายในร่างกาย สามารถตรวจสอบการทำงานของอายตนะทั้งหก และมีความเข้าใจในความเป็นอนิจจังของสภาวะที่กำลังประสบอยู่

คำถามที่มีคนถามอยู่ตลอดเวลาคือ ความรู้สึกกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือ *อทุกขมสุขเวทนา* นั้นเป็นอย่างไร ความรู้สึกเฉยๆ ในระดับพื้นผิวที่บอกไม่ได้ว่าสบายหรือไม่สบายในตอน que เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ นั้น ไม่ใช่ *อทุกขมสุขเวทนา* ที่พระผู้มีพระภาคทรงหมายถึง เพราะ *อทุกขมสุขเวทนา* นั้นมีความพอใจหรือไม่พอใจผสมอยู่ด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติมาจนได้ความรู้สึกที่เป็นกลางๆ นี้แล้ว และเฝ้าดูมันต่อไปเรื่อยๆ พอนานเข้าผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มเบื่อหน่าย นี่คือนิสัยความเคยชินของจิตที่อยากจะได้ในสิ่งที่ยังไม่ได้ สิ่งที่ได้มาแล้วก็กลับกลายเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ

ผู้คนที่มาปฏิบัติวิปัสสนานั้น ล้วนมาจากชุมชน ประเทศ ศาสนา ลัทธิประเพณี และความเชื่อที่แตกต่างกัน ทุกคนพาตัวเองมาสู่แม่น้ำแห่งวิปัสสนานี้ ด้วยความปรารถนาที่จะดับความกระหาย เพื่อให้หลุดพ้นจากอวิชชา หลุดพ้นจากความทุกข์ เมื่อได้มาปฏิบัติแล้ว แม้จะยอมรับว่าโครงสร้างของนามและรูปนั้นไม่เที่ยงแท้ถาวร เกิดขึ้นดับไป ไม่เป็นแก่นสาร แต่บางคนก็มาจากกลุ่มชนที่มีความเชื่อว่ามีอัตตาเที่ยงนิรันดร์



เมื่อปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ อันตรายก็จะเกิดขึ้น เพราะสภาวะอันสงบนิ่งนี้ทำให้เกิดความหลงผิด คิดว่าตนได้ประสบกับสภาวะที่ไม่มีมีการเปลี่ยนแปลง ถือเอาว่านี่แหละคือการเข้าถึง “อாதมัน” บางคนก็มาจากประเพณีความเชื่อที่ว่ามี “ปรมาตมมัน” หรืออாதมันสูงสุด ซึ่งเป็นต้นกำเนิดและที่รวมของทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล และปรมาตมมันนั้นอยู่ภายในตัวบุคคลแต่ละคน คนเหล่านี้ก็จะหลงผิดไปว่าสภาวะนี้แหละคือปรมาตมมัน นี่เป็นความหลงผิดที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง จงเฝ้าสังเกตดูอย่างถี่ถ้วน หากเราสามารถสังเกตได้ว่า แม้สภาวะนั้นจะดูสงบนิ่งสักเพียงไร แต่ภายใต้ความสงบนั้นก็ยังมีความสั่นสะเทือนกระเพื่อมไหวอย่างแผ่วเบาเกิดขึ้นดับไปอยู่ตลอดเวลา ก็เท่ากับว่าเรามีองค์ประกอบในการรู้แจ้งที่จะช่วยให้เราก้าวหน้าต่อไป

องค์ประกอบต่อไปคือ *สมาธิ* หมายถึงความตั้งมั่นของจิตหรือความมีอารมณ์หนึ่งเดียว สมานินั้นมีปฏิบัติกันอยู่หลายรูปแบบแม้ในสมัยก่อนพุทธกาลจวบจนกระทั่งปัจจุบัน อันตรายของการเข้าถึงฌานก็คือ ผู้ปฏิบัติอาจมีความเข้าใจว่าตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว แท้จริงนั้นเป็นเพียง *โลกียสมาธิ* หรือ *โลกียฌาน* ซึ่งจะนำเราให้เวียนว่ายอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ชีวิตแล้วชีวิตเล่าชาติแล้วชาติเล่า ส่วน *สัมมาสมาธิ* นั้นนำเราให้ข้ามพ้นไปสู่ความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากวงจรของการเกิดการตาย ซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยสัมปชัญญะ คือมีสติระลึกไว้ในปรากฏการณ์ของนามรูป และประจักษ์รู้ในธรรมชาติ



ที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป จิตจึงตั้งมั่นอยู่กับความเป็นจริง ได้เข้าถึง *โลกุตตรฌาน* ที่จะนำเราให้ข้ามพ้นจากภพภูมิต่างๆ เมื่อองค์ฌานของ *สัมมาสมาธิ* นั้น สมบูรณ์ ก็จะได้ผลญาณไปพร้อมๆ กัน *สัมมาสมาธิ* จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้อริยผล ตั้งแต่ขั้น *โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี* จนถึง *อรหัตต์* สมาธิที่ให้ผลดังกล่าวมานี้เท่านั้นจึงจะเป็น *สัมมาสมาธิ* เป็น *โพชฌงค์*

โพชฌงค์ที่ 7 คือ *อุเบกขา* เป็นองค์ประกอบในการรู้แจ้งที่สำคัญ ซึ่งจะต้องมีอยู่ตลอดทุกขั้นตอนเช่นเดียวกับสติ *อุเบกขา* คือการวางเฉย ทั้งสติและอุเบกขานี้จะต้องมีอยู่ตลอดเวลา นั้นหมายความว่าโพชฌงค์ข้อแรกกับข้อสุดท้ายจะต้องมีอยู่เสมอ ไม่ว่าเราจะกำลังพัฒนาโพชฌงค์ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ก็ตาม

ขอให้เข้าใจว่า องค์ประกอบแห่งความรู้แจ้งทั้ง 7 ประการนี้มีความสำคัญมากในการนำเราไปให้ถึงจุดหมายปลายทางขณะที่เราคอยเฝ้าสังเกตความไม่บริสุทธิ์คือกิเลสต่างๆ อยู่โดยกฎธรรมชาติ กิเลสเหล่านั้นก็จะหลุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วถูกขจัดไป แต่องค์ประกอบแห่งความรู้แจ้งหรือ *โพชฌงค์* นั้น หากเราเฝ้าสังเกตดูมันไป องค์ประกอบแต่ละอย่างก็จะหลุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วเพิ่มพูนมากขึ้นมากขึ้น จนเต็มบริบูรณ์ กระทั่งผู้ปฏิบัติบรรลุสู่จุดหมายปลายทาง ดังที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายไว้ดังนี้





ในทำนองเดียวกัน ธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้  
 ขัดต่อไปคือ *ธรรมวิจย* หรือการเลือกเฟ้นธรรม เมื่อมีหรือไม่มี  
 อยู่ภายในจิตขณะนั้น ผู้ปฏิบัติก็เฝ้าสังเกตดูและรู้ชัด *ธรรมวิจย*  
 ในอดีตซึ่งไม่เคยหลุดไหลขึ้นมาก่อน ก็จะถูกปล่อยขึ้นมาจากส่วน  
 ลึกของจิตช้าแล้วช้าเล่า ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตดูธรรมที่เป็นองค์  
 ประกอบแห่งการตรัสรู้นี้จะเพิ่มพูนมากขึ้นจนเต็มบริบูรณ์ ผู้  
 ปฏิบัติก็จะถึงจุดหมายปลายทาง

... **วิริยสมุโพชฌงค์**...

... **ปีติสมุโพชฌงค์**...

... **ปัสสทุติสมุโพชฌงค์**...

... **สมาธิสมุโพชฌงค์**...

... **สนฺตํ วา อชฺฌตตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฌงค์**...

... **ภาวนาถ ปาปริปุรี โหติ ตถฺยจ ปชานาติ**

โดยนัยเดียวกัน ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตดูและรู้ชัดในธรรมที่  
 เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อื่นๆ คือ **วิริยะ** (ความเพียร)  
**ปีติ** (ความดีมีด้า ความเอิบอิมใจ) **ปัสสทุติ** (ความสงบระงับ)  
**สมาธิ** (ความตั้งมั่นของจิต) และ **อุเบกขา** (ความวางเฉย) เมื่อมี  
 อยู่หรือไม่มีอยู่ในจิต และรู้ชัดเมื่อธรรมทั้งหลายเหล่านั้นที่ไม่  
 เคยเกิดขึ้นในจิตมาก่อน ได้เกิดขึ้นและเจริญขึ้นจนเต็มบริบูรณ์

**อิติ อชฺฌตตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ วิหฺรติ... อตฺถิ  
 ธมฺมาติ...น จ กิณฺจึ โลกเ อฺปาทียติ**



ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตธรรมะภายใน ภายนอก และทั้งภายใน ภายนอก เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป และเกิดดับ เกิดดับติดต่อกัน ผู้ปฏิบัติรู้ชัด เข้าใจชัดว่า โอนี้แหละคือธรรมะ แล้วสติก็ตั้งมั่นอยู่กับความจริงอันนี้ ไม่มีความยึดติดอยู่อีกแล้ว ไม่มีอะไรให้ยึดถืออีกแล้ว นี่แหละคือการปฏิบัติ ธรรมานุปัตสนา





ไม่รู้จริง แต่ความไม่รู้จริงนั้นจะหมดไป ถ้าเราเพียงแต่เฝ้าดูและรู้ว่ามันเป็นปรากฏการณ์ที่แปรปรวน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเข้าใจนิวจังในระดับผิวเผินซึ่งนับว่ามีประโยชน์นั้น เกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกที่เจ็บปวดไม่สลายผ่านพ้นไป หายไป เป็นความเข้าใจนิวจังหรือความเปลี่ยนแปลงในระดับหยาบๆ ที่เห็นได้ง่าย แต่ความเข้าใจนิวจังในระดับที่ลึกลงไปอีกนั้น เกิดจากการที่มีสติรู้ถึงกระแสสันสะเทือนเบาๆ ที่เกิดอยู่ภายใน และทำให้เราสามารถเข้าใจได้ว่าความรู้สึกกลางๆ นี้ก็มีความเปลี่ยนแปลงแปรปรวน เกิดดับ เกิดดับอยู่ทุกขณะ

**คำถาม** ถ้าในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นมีโรคเกิดขึ้น แล้วเราเพลิดเพลิดไปกับมัน โดยปรุ่งแต่งอยู่กับอารมณ์นั้นระยะหนึ่งก่อนที่จะได้สังเกตมัน เช่นนี้เท่ากับเราได้เพิ่มพูนกิเลสเก่าๆ ของเราให้มากขึ้นเสียยิ่งกว่าตอนก่อนปฏิบัติ แทนที่จะได้ขจัดมันไปใช้หรือไม่ ?

**คำตอบ** กระบวนการเพิ่มพูนกิเลสนั้นมีอยู่ตลอดเวลา วันละ 24 ชั่วโมงอยู่แล้ว แม้เราจะไม่เคยสังเกตเห็นมันเลย บัดนี้อย่างน้อยที่สุดก็ยังมีเวลาชั่วขณะหนึ่งที่เราจะได้สังเกตดูมัน ซึ่งเท่ากับว่าเราได้หยุดกระบวนการเพิ่มพูนกิเลสนั้นไว้ชั่วขณะหนึ่ง และเวลาชั่วขณะหนึ่งนี้จะเปลี่ยนไปเป็น 2-3 วินาที แล้วก็ 2-3 นาที หรืออาจเป็น 2-3 ชั่วโมง ซึ่งถือได้ว่าเป็นผลบวกสำหรับเรา การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้เรารู้ว่า ทุกครั้งที่เราเพลิดเพลิดอยู่กับความปรารถนาทางโลก เรากำลังเพิ่มความทุกข์ให้กับ



ตัวเอง แต่ในเวลาที่เรากำลังเฝ้าสังเกตความรู้สึกอยู่นั้น จะเป็นช่วงเวลาที่เรากำลังออกมาจากความทุกข์ ยิ่งเราเฝ้าดูมันมากเท่าไร เราก็จะยิ่งหลุดพ้นจากความทุกข์ได้มากขึ้นเท่านั้น

**คำถาม** จากคำสอนของพระพุทธองค์ดูเหมือนจะทรงให้เราภาวนาความสนใจไปที่รูปร่างกาย พร้อมๆ กับการหายใจเข้าหรือออก ถ้าเป็นเช่นนั้น การสำรวจรูปร่างกายที่ละส่วนๆ ของการปฏิบัติวิธีนี้มีต้นตอมาอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร ?

**คำตอบ** พระพุทธเจ้าตรัสว่า **สพฺพกายปฏิสังเวทิสฺส สามีติ สิกฺขติ** คำว่า **สิกฺขติ** แปลว่าศึกษา ในขณะที่ประโยคอื่นๆ ทรงกล่าวว่า **ปชานาติ ปชานาติ** (ผู้ปฏิบัติรู้ชัด) ทั้งนี้ก็เพราะว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้ว่าจะภาวนาความสนใจไปได้ตลอดทั่วร่างกายภายในการหายใจครั้งหนึ่งได้อย่างไร และการเรียนรู้ก็คือการที่ค่อยๆ ทำไปที่ละส่วน ที่ละส่วนก่อน ซึ่งการเฝ้าสังเกตดูที่ละส่วน ที่ละส่วนนี้ จะทำให้ส่วนที่ยังเป็นกลุ่มก้อนแข็งทึบอยู่นั้นค่อยๆ อ่อนตัวลงทีละเล็กทีละน้อยจนสลายไปหมด กระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถภาวนาความสนใจไปได้ทั่วตัว ทั้งภายใน ภายนอก ตลอดทั่วร่างกาย แล้วจากนั้นก็กลับไปสำรวจที่ละส่วน ที่ละส่วนอีก แม้ว่าร่างกายทุกๆ ส่วนดูเหมือนจะเปิดออกหมดแล้ว ทั้งนี้เพราะอาจจะยังมีส่วนเล็กๆ ที่ยังไม่เปิดออกมา **สิกฺขติ** คือการเรียนรู้เพื่อที่จะไปให้ถึงขั้น **ภังคญาณ**

**คำถาม** ในพระสูตรได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 อย่างและวิธีการปฏิบัติอื่นๆ อีกมากมาย แต่การสอนของท่านอาจารย์มี



แต่ให้สังเกตร่างกาย คือเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกกับให้สังเกต  
เวทนาเท่านั้น ในเมื่อพระสูตรเองก็ไม่ได้บอกว่าวิธีการปฏิบัติใด  
มีความสำคัญมากกว่าวิธีใด เหตุใดท่านจึงไม่สอนวิธีการปฏิบัติ  
เสียให้ทุกวิธี เช่น การเดินจงกรม หรือการตามดูความคิด ?

**คำตอบ** วิธีปฏิบัตินั้นมีต่าง ๆ กัน พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ  
ผู้ที่มาศึกษากับพระองค์ให้ปฏิบัติต่าง ๆ กันไป ตามพื้นฐาน  
ภูมิหลัง ตลอดจนความสามารถและจริตของแต่ละคน แต่ใน  
ที่สุดเมื่อการปฏิบัติไปได้ถึงจุดหนึ่งแล้ว ผู้ปฏิบัติทุกคนก็ต้อง  
ผ่านไปตามสถานีต่าง ๆ ตามลำดับเช่นเดียวกันทั้งสิ้น

วิธีการปฏิบัติวิธีนี้ เราได้รับสืบทอดมาจากผู้ปฏิบัติที่เริ่ม  
การปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ และจากลมหายใจ ผู้ปฏิบัติ  
ก็ต้องมาสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย เพราะผู้ปฏิบัติ  
จะสามารถมีประสบการณ์อย่างแท้จริงกับการเกิดดับได้ด้วยการ  
สังเกตเวทนา ลมหายใจและเวทนาจะสามารถนำเราไปจนถึง  
จุดหมายสูงสุดได้ แต่ถ้าใครอยากจะลองปฏิบัติแบบอื่นดูก็ไม่ได้  
มีข้อห้ามอะไร เพียงแต่ขอให้เข้าใจเอาไว้ด้วยว่า ผู้ปฏิบัติที่  
ได้ปฏิบัติตามวิธีนี้และสามารถก้าวหน้าไปได้แล้วนั้น ถ้าหาก  
จะไปลองปฏิบัติวิธีอื่นเพียงเพราะมีความอยากรู้ อยากเห็น ก็  
จะเป็นการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เช่น ถ้าท่านปฏิบัติ  
โดยการสังเกตลมหายใจและเวทนาจนกระทั่งสามารถรับรู้  
เวทนาได้ตลอดทั่วทั้งตัว แล้วไปลองวิธีการปฏิบัติแบบเดิน  
จงกรม โดยขณะที่เดิน ท่านก็เฝ้าสังเกตการเดินของท่าน สังเกต



ดูว่าท้าทายขึ้น ยังไงไป แล้วเหยียบลงบนดินใหม่ โดยไม่ได้สังเกต  
 เวทนา ความสามารถในการรับรู้เวทนาของท่านก็จะชะงักงัน  
 ไม่แหลมคมเหมือนแต่ก่อน และเมื่อท่านกลับมาฝึกวิธีนี้อีก  
 ท่านก็จะไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกหรือเวทนาที่ละเอียดได้ แต่ก็  
 มีบางคนที่จิตหยาบมาก ไม่อาจจะเริ่มต้นปฏิบัติกับสิ่งที่ละเอียด  
 อย่างเช่นการสังเกตลมหายใจที่แผ่วเบาได้ ดังนั้น การปฏิบัติ  
 โดยการเดินจงกรมจึงเหมาะสมกว่า

นอกจากนี้ การเฝ้าสังเกตลมหายใจเบาๆ อยู่แต่ภายใน  
 ขอบเขตบริเวณเล็ก ๆ ก็เป็นสิ่งที่ยากมาก แต่ถ้าท่านสามารถ  
 สังเกตลมหายใจที่บริเวณทางเข้าช่องจมูก และสามารถรู้สึกถึง  
 ลมหายใจที่ละเอียดแผ่วเบาได้อย่างชัดเจนอยู่แล้ว แต่กลับไป  
 ฝึกสังเกตโดยเอามือไปวางไว้ที่หน้าท้อง ซึ่งเป็นวิธีการสังเกต  
 ลมหายใจที่หยาบมาก เช่นนี้ก็เท่ากับว่าการปฏิบัติของท่าน  
 ถอยหลัง พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราก้าวจากความหยาบ  
 ไปหาความละเอียด จาก *โอฬาริก* ไป *สุขุม* ถ้าท่านกำลังปฏิบัติ  
 วิธีนี้อยู่ และเวทนาที่ท่านกำลังสังเกตกลับเปลี่ยนเป็นหยาบขึ้น  
 มาอีกโดยไม่รู้ตัว เช่นนี้ก็เป็นสิ่งที่ช่วยไม่ได้ เพราะมันเกิดขึ้น  
 เนื่องจากกิเลสที่อยู่ลึกกลงไปได้หลุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต  
 แต่ท่านไม่ควรหันไปกำหนดเอาสิ่งที่หยาบขึ้นมาเป็นอารมณ์  
 ภาวนาโดยเจตนา เพียงเพราะความอยากรู้ อยากเห็น และหลง  
 ลืมความเป็นจริงอันละเอียดที่ได้เคยประสบมาเสียสิ้น หาก  
 วิธีการปฏิบัติวิธีนี้ไม่เหมาะสมสำหรับท่าน ก็เป็นการถูกต้องที่ท่าน



จะไปหาวิธีปฏิบัติวิธีอื่น แล้วปฏิบัติวิธีนั้นไปจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสูงสุด เวลาเป็นสิ่งมีค่ามาก จงอย่าเสียเวลาอันมีค่าของชีวิตของท่านไปโดยเปล่าประโยชน์ด้วยการวิ่งไปลองปฏิบัติวิธีโน้นทีวิธีนี้ที

**คำถาม** ถ้าไม่มี “ฉันท” แล้ว อะไรคือสิ่งที่ต้องการความรู้แจ้ง ?

**คำตอบ** อวิชชาหรือความไม่รู้จริงคือสิ่งที่ต้องการความรู้แจ้ง ความไม่รู้จริงต้องการความรู้แจ้ง เมื่อมีกิเลสเป็นเครื่องผูกมัดก็จำเป็นที่จะต้องมีการปลดปล่อย ไม่มีอะไรอื่น

**คำถาม** ท่านจะให้คำจำกัดความของจิตที่กรุณาอย่างไร ? เราจะใช้ความกรุณาอย่างมีสติกับตัวเราเอง ในขณะที่เรากำลังตกอยู่ในความทุกข์ได้หรือไม่ ?

**คำตอบ** จิตที่กรุณา คือจิตที่มีความสงสาร คิดอยากช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความกรุณาเกิดขึ้นในใจ เราก็ย่อมรับความจริงว่าจิตของเราเป็นจิตที่มีความกรุณา แน่่อนสิ่งแรกที่เรควรให้ความกรุณา คือตัวเราเอง จงเมตตาตัวเอง จงรักตัวเอง และจงสงสารตัวเอง ทุกครั้งที่ท่านสร้างสังขารด้วยการปรุงแต่งความรักใคร่พอใจหรือความไม่ชอบไม่พอใจต่อใครคนใดคนหนึ่ง เท่ากับว่าท่านกำลังทำร้ายตัวเอง ท่านกำลังนำความทุกข์มาใส่ตัวเอง ความโกรธของท่านไม่อาจจะไปทำร้ายผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ดีได้ ไม่ว่าจะมันจะทำร้ายคนอื่น ๆ ได้หรือไม่ก็ตาม ตัวท่านนั้นแหละที่กำลังทำร้ายตัวของตนเอง และทำให้ตัวเอง



มีความทุกข์ จงอย่าทำเช่นนั้น จงเมตตาตนเอง จงมีความกรุณาต่อตัวเอง

**คำถาม** จริงหรือไม่ที่วิธีการปฏิบัติของเราให้ความหมายของคำว่า “เวทนา” แตกต่างไปกว่าความหมายในวิธีการปฏิบัติวิธีอื่นๆ? ถ้าเช่นนั้นคนอื่นๆ เขาให้คำจำกัดความของเวทนาไว้อย่างไร หากไม่ใช่ความรู้สึกทางกาย?

**คำตอบ** ถูกแล้ว มีวิธีการปฏิบัติหลายวิธีที่ถือว่า เวทนา เป็นเพียงความรู้สึกทางใจ ซึ่งก็มีส่วนจริงอยู่ เพราะเหตุว่า เวทนา เป็นส่วนหนึ่งของนามขันธ์ คือส่วนที่เรียกว่า เวทนาขันธ์ เมื่อเราศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าใน มหาสติปัฏฐานสูตร แทนที่จะเพียงแค่แปลพระสูตรออกมา เราจำเป็นต้องอธิบายด้วย เนื่องจากในพระสูตรนี้มีบางคำที่ไม่ได้ทรงอธิบายไว้อย่างชัดเจน เพราะได้ทรงอธิบายไว้ในที่อื่นๆ ซึ่งบรรดาผู้ที่ฟังพระสูตรนี้จากพระองค์ก็ได้เคยทราบมาก่อนแล้ว เช่น คำว่า สัมปชัญญะ มิได้มีการอธิบายอย่างชัดเจนในพระสูตรนี้ เพราะในพระสูตรอื่นได้เคยทรงอธิบายไว้ว่า สัมปชัญญะ คือการรู้สึกถึงเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นและดับไป ในทำนองเดียวกันก็มีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่ทรงใช้ ซึ่งในปัจจุบันได้เลิกใช้กันไปแล้ว หรือมีความหมายที่กลายเป็นจนกระทั่งแตกต่างไปจากความหมายในสมัยพุทธกาลอย่างสิ้นเชิง ดังนั้น เราจึงต้องไปค้นพุทธพจน์ดั้งเดิมที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกเมื่อทรงอธิบายเกี่ยวกับความหมายของคำเหล่านั้น และนำมาใช้ตามความหมายที่ทรง



อธิบาย เช่น คำว่า “สุขเวทนา” และ “ทุกขเวทนา” ทรงหมายถึงความรู้สึกสุขทุกข์ทางกาย หากเป็นความรู้สึกทางใจจะทรงใช้ *โสมนัส* และ *โทมนัส* ใน *เวทนานุปัสสนา* ไม่มีที่ทรงใช้คำว่า *โสมนัส* และ *โทมนัส* เลย ดังนั้น เราจึงต้องสังเกตความรู้สึกทางกาย

\*\*\*\*\*

จงใช้สิ่งที่ท่านสามารถเข้าใจด้วยเขาวرنปัญญา และประสบการณ์ที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ จงใช้ประโยชน์จากกรรมะไม่เฉพาะขณะอยู่ในหลักสูตรนี้เท่านั้น แต่จงใช้มันในชีวิตประจำวันต่อไปด้วย การทำปฏิกริยาใดๆ ด้วยกิเลสมีแต่จะให้ผลในทางลบ จงใช้ชีวิตอย่างมีกรรมะ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นที่ภายนอก ก็จงสังเกตดูความจริงจากเวทนาในกาย และรักษาอุเบกขาของจิตเอาไว้ แล้วการตัดสินใจใดๆ ของท่าน การกระทำใดๆ ของท่าน ก็จะเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง เพราะมันไม่ใช่เป็นปฏิกริยาที่เกิดจากการปรุงแต่งตอบสนององกิเลส แต่เป็นการกระทำที่สร้างสรรค์ ซึ่งจะให้ผลดีทั้งแก่ตัวท่านและผู้อื่น

ขอให้ทุกท่านจงมีชีวิตที่ดั่งงาม เพื่อตัวท่านเองและเพื่อผู้อื่น ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับผลที่ดีที่สุดของกรรมะ คือความสงบ มิตรไมตรี และความสุข

*ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข*

# ธรรมบรรยายวันที่ 7

วันที่ 7 ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว บัดนี้เราได้มาถึงตอนสุดท้าย  
ของมหาสติปัฏฐานสูตรกันแล้ว

**สังขจบรรพ - ตอนว่าด้วยอริยสังข 4**

**ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ วิหริติ จตุสุ อริยสงฺกฺเจสุ**

ผู้ปฏิบัติสังเกตธรรมในธรรมคือ อริยสังข 4 อย่างไร ?

**อิทํ ทุกฺขนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ อयํ ทุกฺขสมุทฺทโยติ ยถา-  
ภูตํ ปชานาติ**

**อโย ทุกฺขนิโรธติ ยถาภูตํ ปชานาติ อโย ทุกฺขนิโรธคามินี  
ปฏิบัติ ปชานาติ ยถาภูตํ ปชานาติ**

ผู้ปฏิบัติรู้ว่านี่คือทุกข์ นี่คือเหตุเกิดทุกข์ นี่คือความดับ  
ทุกข์ นี่คือทางปฏิบัติซึ่งจะนำไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์ ผู้  
ปฏิบัติรู้ชัดในความจริงแต่ละประการอย่างที่มีมันเป็นอยู่

**ปชานาติ** หมายถึงการเข้าใจด้วยปัญญา **ยถาภูตํ** แปลว่า  
อย่างที่มีมันเป็นอยู่ อย่างที่มีมันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติ



รู้ชัดเข้าใจชัดในสิ่งที่ได้ประสบกับตัวเอง ดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ใน *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร* พระธรรมเทศนาครั้งแรก แม้ในสมัยนั้นความรู้ที่ว่าทุกข์เกิดจากตัณหาก็คือเป็นที่รู้กันดีอยู่แล้ว และความรู้ที่ว่าการจะพ้นจากความทุกข์ได้นั้นจะต้องละตัณหาก็ไม่ใช่เป็นของใหม่แต่อย่างใด คนทั้งหลายต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น การรู้ความจริงที่ว่านี้หาได้ทำให้ใครเป็นอริยบุคคลขึ้นมาไม่ แต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้นเป็นการทำความจริงนี้ให้เป็นความจริงอันประเสริฐ หรือ **อริยสัง** เพื่อใครก็ตามที่ได้ประสบกับความจริงนี้อย่างน้อยก็จะได้บรรลुผลญาณ ได้ประสบกับสภาวะนิพพานขั้นแรก และได้เป็นพระอริยบุคคล

การจะรู้ **อริยสัง 4** อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติต้องหยั่งรู้ **อริยสัง** แต่ละอย่างด้วย **ญาณ 3** รวมทั้งหมดเป็น 12 ประการ สำหรับส่วนแรกของอริยสังข้อที่หนึ่ง *นี่คือทุกข์นั้น* คนทั้งหลายต่างเข้าใจกันดีอยู่แล้ว แต่ยังมีส่วนที่สองที่เรียกว่า **ปริณุณเอยย** คือการรู้และเข้าใจความทุกข์โดยตลอดอย่างแท้จริง กล่าวคือรู้และเข้าใจความทุกข์ในทุก ๆ ด้าน เป็นคำ ๆ เดียวกับ **ปริษานาติ** ซึ่งเราเคยใช้มาแล้วก่อนหน้านี้ เพื่อแสดงถึงความรู้ความเข้าใจในเวทนาด้วยสัมปชัญญะโดยตลอดทั่วทั้งขอบเขตของมัน จนกระทั่งสามารถอยู่เหนือเวทนาได้ เพราะถ้ายังไม่สามารถอยู่เหนือเวทนาได้ ก็แสดงว่ามีเวทนาบางส่วนที่ยังหลงเหลืออยู่ ยังไม่ได้รับการสำรวจ ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องสำรวจ



ความทุกข์ให้ตลอดทั่วทั้งขอบเขตของมัน แล้วจึงจะถึงส่วนที่สาม **ปริณฺญาต** คือการที่ได้สำรวจทั่วทั้งขอบเขตของความทุกข์จนสามารถอยู่เหนือความทุกข์ได้ จึงจะเรียกว่าเป็นการหยั่งรู้ในอริยสัจข้อที่หนึ่ง

ขอให้เข้าใจว่า แม้อริยสัจ 4 นี้จะมีอยู่ด้วยกันทั้งหมดสี่ข้อ แต่เมื่อปฏิบัติไปลึก ๆ แล้วก็จะรวมกันเข้าเป็นหนึ่ง เช่นเดียวกับสติปัฏฐาน 4 ที่เมื่อปฏิบัติไปลึก ๆ แล้ว ในที่สุดก็จะไปรวมเข้าด้วยกัน

**ทุกข์สมุทฺถย** สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ **ตัณหา** เป็นอริยสัจข้อที่สอง ซึ่งคนทั้งหลายยังพอมีความเข้าใจอยู่บ้างอย่างผิวเผิน เพราะเป็นความรู้พื้นฐานที่พระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน ๆ เคยสอนไว้และยังคงหลงเหลืออยู่ ขั้นที่สองที่ลึกซึ้งกว่าคือ **ปหาตพฺพ** การขจัดตัณหาให้สิ้นไป และขั้นที่สามคือ **ปหิณฺ** การที่ตัณหาได้ถูกขจัดจนหมดสิ้นไปแล้วและได้บรรลุถึงความหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง ทั้งสองขั้นนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงนำกลับมาเผยแผ่ใหม่หลังจากที่สูญหายไปจากโลกเป็นระยะเวลาอันยาวนาน

ในทำนองเดียวกัน การเพียงแต่ยอมรับในอริยสัจข้อที่สาม **ทุกฺขนิโรธ** ความดับทุกข์ เพราะความศรัทธา หรือเพราะคิดดูแล้วเห็นจริงด้วยเท่านั้นยังไม่พอ แต่จะต้องรู้ต่อไปถึงขั้นที่สอง คือ **สจฺฉิกถาพฺพ** รู้ว่าความดับทุกข์นั้นต้องทำให้แจ้ง และขั้นที่สามคือ **สจฺฉิกถ** รู้ว่าได้ประจักษ์แจ้งในความดับทุกข์นั้น



แล้ว ดั่งนี้จึงจะสมบูรณ์

เช่นเดียวกัน อริยสังข์ข้อที่สี่ก็จะไร้ความหมาย ถ้าเพียงแต่รู้ว่าทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นมิได้อยู่ เพราะยังมีขั้นที่สองของอริยสังข์ข้อนี้คือ **ภาเวตพุพฺพ** รู้ว่ามรรคนี้หนทางนี้ควรปฏิบัติ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า และขั้นที่สาม **ภาวิต** รู้ว่าได้ปฏิบัติตามมรรคอย่างสมบูรณ์แล้ว นี่เป็นลำดับแห่งการปฏิบัติของพระพุทธองค์ เมื่อทรงรู้อริยสังข์แต่ละอย่างด้วยญาณครบทั้ง 3 แล้ว จึงทรงประกาศว่าพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้หลุดตรัสสัมมาสัมโพธิญาณ

ปัญญาวิคคีย์ที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปแสดงพระธรรมให้ฟังในตอนแรกนั้นยังไม่ยอมเชื่อ เนื่องจากในสมัยนั้นถือกันว่าคนจะบรรลุธรรมวิเศษได้จะต้องทรมานร่างกายอย่างยิ่งยวด ภายหลังจากที่ได้มาณ 8 แล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ทรมานพระวรกายถึงขนาดที่แทบจะเหลือแต่โครงพระกาย ทรงอ่อนเพลียถึงขนาดที่ไม่อาจก้าวเดินได้เกิน 2 ก้าวก็จะล้มเสียก่อน เนื่องจากการอดพระกระยาหารและทรมานพระวรกายด้วยวิธีต่าง ๆ แต่เพราะเหตุที่ทรงได้มาณขึ้นสูงแล้ว จึงทรงสามารถที่จะมองเข้าไปภายในจิตของพระองค์เอง และทรงเห็นว่าจิตของพระองค์มิได้เปลี่ยนแปลงเลย กิเลสในส่วนลึกยังคงมีอยู่เช่นเดิม จึงทรงเลิกการบำเพ็ญทุกรกิริยา เพราะทรงเห็นว่าไม่มีประโยชน์อันใด และเริ่มเสวยพระกระยาหารใหม่

เพื่อให้เหล่าปัญญาวิคคีย์มีความมั่นใจ จึงตรัสบอกแก่ปัญญาวิคคีย์ว่าทรงเป็นผู้ตรัสรู้หลุดตรัสสัมมาสัมโพธิญาณ



เพราะได้ทรงประจักษ์ในความจริงอันประเสริฐสี่ประการด้วย  
ประสบการณ์ของพระองค์เอง **ยถาภูตํ ปชานาติ** มีใช้ด้วยการ  
ไตร่ตรอง ครุ่นคิด หรือด้วยปาฏิหาริย์ที่เกิดจากความศรัทธา  
เหล่าปัญญาวัคคีย์จึงได้ยินยอมรับฟังพระธรรมเทศนาอันเป็น  
แก่นของพระธรรมทั้งหมด

## ทุกขอริยสัจ - ความจริงเกี่ยวแก่ความทุกข์

### ทุกข์ อริยสัจ

ทรงอธิบายทุกขอริยสัจ จากทุกข์อย่างหยาบๆ ไปจนถึง  
ความทุกข์ที่ละเอียด

ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา (พยาธิปิ ทุกฺขา) มรณมฺปิ  
ทุกฺขํ

โสภปริเทเวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา อปฺปิเยหิ  
สมฺปโยโค ทุกฺโข

ปิเยหิ วิปฺปโยโคปิ ทุกฺโข ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ  
สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา

ทรงอธิบายปรากฏการณ์ของความทุกข์แต่ละชนิด โดย  
นำคำที่มีความหมายเหมือนๆ กันมาอธิบาย

ชาติ ความเกิดไม่ว่าจะเป็นในภพภูมิใด ชรา ความแก่  
ความเปราะบาง ความเสื่อมของอินทรีย์ พยาธิ โรคหรือความ  
เจ็บไข้ มรณะ ความตายไม่เลือกกว่าในภพภูมิใด ความแตกสลาย



แห่งชั้นนี้ *โศกะ* ความเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวดรวดร้าวใจอันเกิดจากการสูญเสียสิ่งที่รัก และ *ปริเทวะ* คือความคร่ำครวญรำพันอันเป็นผลจาก *โศกะ* *ทุกขะ* ความเจ็บปวดทางกาย ความรู้สึกไม่สบายทางกาย *โทมณัสสะ* ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ *อุปายาส* ความคับแค้นใจ ความทรมานใจอันเกิดจากความสูญเสีย ความยากเข็ญ เหล่านี้คือความทุกข์

ไม่เฉพาะแต่ในพระสูตรนี้ แม้ในพระสูตรอื่นๆ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึง *ทุกข์* ทรงหมายถึงความถึงความรู้สึกไม่สบายทางกาย ความเจ็บปวดทางกาย และเมื่อทรงใช้คำว่า *โทมณัส* (มาจากคำว่า *মনะ* หรือใจ) ทรงหมายถึงความไม่สบายใจ ซึ่งอาจจะเป็นความคิด ความทรงจำ ความกลัว เหล่านี้เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกสบายน่าพอใจที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ทรงเรียกว่า *สุข* และความรู้สึกสบายใจพอใจทรงใช้คำว่า *โสมนัส* ซึ่งใน *เวทนานุปัสสนา* ที่เราเพิ่งศึกษากันไป ทรงใช้แต่คำว่า *ทุกขเวทนา สุขเวทนา* ไม่มีคำว่า *โสมนัส* หรือ *โทมณัส* เลย ด้วยเหตุนี้ เราจึงใช้ความรู้สึกทางกายหรือ *เวทนา* เป็นเครื่องมือในวิธีการปฏิบัติของเรา

และได้ทรงอธิบายถึงความทุกข์ในระดับที่ละเอียดขึ้นไปอีก ซึ่งมี *อุปปิเยหิ สมุပ္โยโค* ความทุกข์อันเกิดจากการที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบ เช่น การที่ต้องประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มาสัมผัสร่างกาย หรือความคิดที่ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา และ *ปิเยหิ วิบุပ္โยโค* ความทุกข์อันเกิดจากการต้องพลัดพราก



จากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ

ในระดับที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ก็ยังมี **อิัจฉ์ น ลภติ** คือความทุกข์อันเกิดจากการไม่สมประสงค์ในสิ่งที่ปรารถนา เช่น บางคนอาจไม่ปรารถนาที่จะต้องมาเกิดแล้วเกิดอีก เพราะการเกิดเป็นทุกข์ ก็ตั้งความปรารถนาขออย่าให้ต้องมาเกิดอีกเลย แต่ความปรารถนาที่ไม่สมประสงค์ **น ปตตพพ** ก็ทำให้เกิดทุกข์ เช่นเดียวกับความปรารถนาที่จะไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บไข้ ไม่ให้ตาย ไม่ให้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่อไม่สำเร็จสมปรารถนาเช่นกัน ก็เกิดความทุกข์ **สงขิตเตน** กล่าวโดยย่อในขั้นที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก **ปญจุปาทานกฺขนุธา** อุปาทานชั้น 5 หรือความยึดติดใน **เบญจฉันธ์** อันมี **รูป เวทนา สัญญา สังขาร** และ **วิญญาณ** คือความทุกข์

หากผู้ปฏิบัติเพียงแต่ยอมรับอริยสังขลข้อแรกนี้ด้วยความศรัทธา หรือด้วยความเข้าใจทางเขาวงกตปัญญา คือยอมรับตามเหตุผลแล้ว ความจริงอันประเสริฐนี้ย่อมไม่อาจจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาศีลและเจริญสมาธิ แล้วใช้จิตที่ตั้งมั่นแน่นเป็นสมาธิเฝ้าสังเกตดูความจริงอันละเอียดลึกซึ้ง และทำความเข้าใจกับกลไกการทำงานของฉันธ์ทั้ง 5 ตลอดจนอายตนะ 6 หรือทวารรับรู้ความรู้สึกทั้ง 6 จนได้ประจักษ์กับความจริงด้วยตนเอง (**ยถาภูตํ ปชานาติ**) และมีความเข้าใจโดยตลอดทุกแง่ทุกมุมจนถึงที่สุดของความทุกข์



ในขั้นแรกผู้ปฏิบัติจะได้พบแต่ความรู้สึกทางกายที่หยาบ  
แข็ง แน่นทึบ เจ็บปวด ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความทุกข์ที่เห็นได้  
ชัดเจน แต่ผู้ปฏิบัติก็จำเป็นที่จะต้องเฝ้าดูมันไป เฝ้าดูอยู่เฉย ๆ  
เพราะถ้าไปทำปฏิกิริยาตอบโต้กับมันเข้า ความทุกข์นั้นก็  
เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไปอีก แต่ด้วยอุเบกขา ความเจ็บปวดนั้นจะค่อย ๆ  
แบ่งย่อย แยกสลาย หลอมละลายไป แม้ความเจ็บปวดจะยัง  
คงมีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถรู้สึกได้ถึงกระแสสันสะเทือน  
เป็นคลื่นอยู่ภายใต้ความรู้สึกเจ็บปวดนั้น เมื่อความเจ็บปวดถูก  
พลังสันสะเทือนเบา ๆ นี้แบ่งย่อยแยกกระจายมันออกไป ความ  
ทุกข์ก็จะเป็นความทุกข์อีกต่อไป และเมื่อความเจ็บปวด  
ทั้งหลายหายไป คงมีแต่กระแสสันสะเทือนอันละเอียดไหลเวียน  
อยู่ภายในร่างกาย เกิดเป็นสภาวะปิติ ซึ่งแม้จะเป็นความรู้สึก  
ที่สุขสบายเพียงไร มันก็ยังคงเป็นสภาวะที่อยู่ภายในขอบเขต  
ของความทุกข์ หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่ เพราะสภาวะนี้ยัง  
เป็น อนิจจัง คือยังมีการเกิดขึ้นดับไป เกิดดับ เกิดดับอยู่  
ประสบการณ์ครั้งแรกกับสภาวะ *กังคะ* นี้มีความสำคัญมาก  
เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นความดับสลายแห่งสังขาร ได้รู้  
ความจริงว่า โครงสร้างทางรูปซึ่งแลดูเหมือนจะเป็นกลุ่มก้อน  
นั้น แท้จริงแล้วมิใช่อะไรอื่น เป็นเพียงอนุปรมาณูที่เกิดดับ  
เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าผู้ปฏิบัติถือเอาว่านี่คือสภาวะที่ได้  
หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะไม่ได้ทำความเข้าใจกับ  
ความทุกข์อย่างเต็มสมบูรณ์โดยตลอดทั้งขอบเขตของมัน



เพราะทุกขเวทนายังเกิดขึ้นมาได้อีก ไม่ว่าจะ เป็นเพราะสังขารเก่า ๆ ซึ่งฝังอยู่ลึกมากได้ปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต หรือเพราะเหตุอื่น ๆ เช่น นั่งในท่าเดียวกันนานเกินไป หรือเกิดจากความเจ็บป่วยก็ตาม แท้จริงนั้นประสบการณ์กับความทุกข์ชนิดจะมีความทุกข์แฝงอยู่ด้วยเสมอ เพราะธรรมชาติอันไม่เที่ยงแท้ของมัน

สภาวะต่อไปที่ผู้ปฏิบัติจะได้พบคือ *ปัสสัทธิ* ความสงบกายสงบใจ เป็นสภาวะที่สงบอย่างลึกซึ่งจนดูเหมือนจะไม่มี ความทุกข์อยู่เลย แต่กระนั้นก็ตาม ในความสงบเยือกเย็นเช่นนี้ ก็ยังมี *สมุททวยยะ* การเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา *สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา* สิ่งทั้งปวงที่ถูกสร้างขึ้นมากหรือเกิดขึ้นมาย่อมจะต้องถูกทำลายหรือเสื่อมสลายไป ความรู้สึกอย่างหยาบ ๆ จะต้องเกิดขึ้นอีก เพราะสภาวะ *ปัสสัทธิ* นั้นไม่เที่ยง เป็นสภาวะที่ยังคงอยู่ภายในขอบเขตแห่งนามรูป ผู้ปฏิบัติจะได้ชื่อว่าได้สำรวจความทุกข์โดยตลอดแล้วก็ต่อเมื่อสามารถข้ามพ้นขอบเขตที่มีการเกิดดับ และได้มีประสบการณ์กับสภาวะที่อยู่เหนือรูปนาม สภาวะที่ไม่มีการสร้างกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกต่อไป

ฉะนั้น การเข้าใจความทุกข์อย่างหยาบ ๆ จึงไม่อาจเรียกได้ว่า เป็นการรู้หรือริยัจจหรือความจริงอันประเสริฐ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งสมบูรณ์ (*ปริชานาติ*) อันเป็นความเข้าใจที่เกิดจากการได้สำรวจและประจักษ์กับความทุกข์โดยตลอดทั้งขอบเขตของมันด้วยตนเอง เรียกว่า *ปริณุณาต*



(เข้าใจโดยตลอด) นั่นแหละจึงจะเรียกว่ามีความรู้ความเข้าใจ  
 ในความจริงอันประเสริฐอย่างแท้จริง

### ทุกข์สมุทัยอริยสัจ - เหตุเกิดแห่งทุกข์

*ทุกข์สมุทัย อริยสัจ*

อริยสัจข้อที่สองคือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

**यायं तदनुहा गोभोपुविका ननुतीराकसहकदा तदुतरदुतरा-  
 गिननुतिनी सेयुยถि** กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา

นี่คือตัณหา ความทะยานอยาก **โกโบอุปวิกา** อันเป็น  
 เหตุให้มีภพใหม่ คือการเกิดแล้วเกิดอีก **นनुतीราคสหคดา** เป็น  
 ตัณหาอันประกอบด้วยความยินดีในราคะ **ตดฺรตดฺรารา** กิณนุติ  
 มักเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น **เซยฺยถิ** ซึ่งมี :

*กามตณฺหา* ความปรารถนาทางกาม ความปรารถนาเล็ก ๆ  
 น้อย ๆ ที่กลับกลายมาเป็นความทะยานอยากอย่างรวดเร็ว  
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งความปรารถนาในกาม

*ภวตณฺหา* ความทะยานอยากในภพ ความต้องการที่จะ  
 มีอยู่ คงอยู่ตลอดไป แม้ร่างกายจะสลายไป จักรวาลทั้งจักรวาล  
 จะถูกทำลายอยู่ตลอดเวลา เพราะความยึดมั่นเช่นนี้แหละที่  
 ทำให้ปรัชญาที่มีความเห็นว่าอัตตาจักมีอยู่คงอยู่ตลอดไปได้รับ  
 ความนิยมเชื่อถือ

*วิภวตณฺหา* ตัณหาชนิดนี้ตรงกันข้ามกับ *ภวตณฺหา*  
*วิภวตณฺหา* มี 2 ชนิด ชนิดแรกคือ การที่ต้องการให้วงจรแห่ง



ชีวิตและความตายนี้หยุดลง ไม่ต้องการที่จะเกิดอีกต่อไป และมีความอยากเสียจนจิตขาดความสมดุล ตัณหานี้เองที่ทำให้ไม่อาจจะไปถึงสภาวะที่เป็นอิสระจากการเกิดใหม่ได้ ส่วน *วิภาตตัณหา* อีกชนิดหนึ่งนั้น ปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงว่ามีเกิดมีตาย และความทุกข์นั้นจะต้องเกิดต่อเนื่องไปเรื่อยๆ หากยังมีการปรุงแต่งอยู่ ทั้งนี้เป็นเพราะกลัวผลของอกุศลกรรมที่ได้ประกอบในชีวิตนี้ จึงมีความอยากและยึดติดในปรัชญาที่ว่าตายแล้วสูญ

ตัณหาทั้งสามชนิดนี้คือเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วตัณหาเหล่านั้นเกิดขึ้นและตั้งอยู่ที่ไหน ?

**ย โลก ปิยรูป สาทรูป เอตถเสา ตณฺหา อุปฺปชฺช มานา อุปฺปชฺชติ**

**เอตถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ**

ตัณหาเกิดขึ้น (**อุปฺปชฺชติ**) และตั้งอยู่ (**นินฺวิสติ**) ในโลกอันเป็นที่รักใคร่พอใจ (**โลก ปิยรูป สาทรูป**) คำว่า **ปิยะ** และ **สาคะ** ทั้งสองคำนี้หมายถึงที่รักที่พอใจ ส่วนความหมายของคำว่าโลก แปลว่าแผ่นดินอันเป็นที่อยู่อาศัย แต่ในที่นี้หมายถึงภายในร่างกายของคนเรา ครั้งหนึ่งเทวดาองค์หนึ่งมีนามว่าโรหิตตะ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ตนต้องการเดินทางไปเพื่อสำรวจให้ทั่วขอบเขตของจักรวาลและจะไปให้ถึงที่สุดของโลก ในคัมภีร์พระเวทของศาสนาพราหมณ์ก็มีการกล่าวถึงโรหิตตะผู้นี้







ปรัชญาในสมัยนั้นว่า มีดวงวิญญาณหรืออาตมันที่เที่ยงแท้ถาวร คงอยู่ตลอดไป *เจ วิญญาณะ เต อยะ เต อยะ เต วิญญาณะ* (สิ่งใดที่เป็นดวงวิญญาณ สิ่งนั้นคืออาตมัน และสิ่งที่เป็นอาตมัน คือดวงวิญญาณ) เพราะยังมักเข้าใจกันว่า วิญญาณเดียวกันนั่นเองที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น และอื่นๆ แต่หากได้ปฏิบัติลึกลงไปมาก ๆ ก็พบว่าวิญญาณแต่ละอย่างนั้นแยกจากกันโดยสิ้นเชิง วิญญาณที่ตามันไม่สามารถได้ยิน วิญญาณของหูไม่อาจจะแลเห็นได้ วิญญาณหรือการรับรู้ของส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหกนั้นอาจหยุดทำงานได้ เช่น วิญญาณทางหูอาจหยุดทำงาน วิญญาณทางตาอาจหยุดทำงาน หรือวิญญาณทางกายก็อาจหยุดทำงาน วิญญาณหรือการรับรู้ของทวารทั้ง 5 อาจหยุดทำงานได้ แต่ *มโนวิญญาณ* คือการรับรู้ทางใจจะยังอยู่ต่อเมื่อการรับรู้ทางใจนั้นหยุดลง เมื่อนั้นก็จะถึงสภาวะนิพพาน

พระพุทธรูปองค์ทรงอธิบายในรายละเอียดต่อไปอีกว่า

**จกขุสมฺมสฺสโส...**

**จกขุสมฺมสฺสชา เวทนา...**

**รูปสณฺญา...**

**รูปสณฺเจตนา...**

**รูปตณฺหา...**

**รูปวิตกฺโก...**

**รูปวิจาโร... นิวิสติ**

การกระทบหรือสัมผัส (**สมฺมสฺสโส**) ที่ชอบที่พอใจที่อายตนะ 6



หรือทวาร 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะทำให้เกิดตัณหา และการตั้งอยู่ของตัณหา และเพราะสัมผัสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจนี้ ทำให้เกิดเวทนา (**สมุสสุขาเวทนา**) ที่ชอบที่พอใจ ตัณหาก็ตะเกิดขึ้นและตั้งอยู่เช่นกัน ต่อไปการประเมินค่า การจำได้หมายรู้ (**สญญา**) ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ อันเป็นที่ชอบที่พอใจ ก็จะทำให้เกิดตัณหาและการตั้งอยู่ของตัณหา **สญเจตนา** (เจตนาที่แต่งกรรมหรือความจงใจที่จะทำกรรม-ความหมายเดียวกับ **สังขาร**) ต่อรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย และอารมณอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ย่อมทำให้ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ต่อไปเมื่อมีความอยาก (**ตณฺหา**) ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณที่รักที่ชอบใจ ตัณหาก็ตะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสิ่งนั้นๆ แล้วก็จะเกิดความคิดกังวลถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณอันน่าพอใจ(**วิตกโก**) และต่อไปก็จะวนเวียนอยู่ในความคิดนั้นๆ (**วิจาร์โ**) เหล่านี้คือบ่อเกิดแห่งตัณหาและการตั้งอยู่ของตัณหา

อริยสังข์ข้อที่สองนี้เรียกว่า *ทุกฺขสมุทฺตเย* เหตุให้เกิดทุกข์ เราอาจพูดตามความเข้าใจโดยทั่วๆ ไปว่า เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ความทะยานอยาก ซึ่งก็ถูกต้อง แต่สมุทัยคือเมื่อเกิดความทะยานอยากความทุกข์ก็เกิดขึ้น ความทุกข์เกิดขึ้นพร้อมๆ กับเมื่อเราเกิดความทะยานอยาก ไม่ใช่ว่าตัณหาเกิดขึ้นก่อนแล้วเราจึงมีความทุกข์ภายหลัง สมุทัยคือการที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน



## ทุกขนิโรธอริยสัง - ความจริงอันประเสริฐของความดับทุกข์ ทุกขนิโรธ อริยสงฆ์

อริยสังข์ข้อที่ 3 คือ การดับตัณหาโดยไม่มีเหลืออีกเลย  
“เป็นความจางคลายโดยสิ้นเชิง เป็นความดับ ความละ ความ  
สละ ความหลุดพ้น และความไม่อาลัยในตัณหานั้นแล”

## โย ตสุสาเวว ตณฺหาหยา อเสสวิราคนิโรโธ จาโค ปฏินิส- สคฺโค มุตฺติ อนาลโย

และจะละตัณหานั้นได้ในที่ใด และจะดับเสียได้โดยตรงไหน ?

## ยํ โลกํ ปิยรूपํ สาตรूपํ เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยมาณา ปหิยติ เอตฺถ นินฺรุชฺฌมาณา นินฺรุชฺฌติ

เมื่อตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในโลกของนามรูป (โลก) นี้  
มันก็ต้องถูกขจัดให้หมดไป (ปหิยมาณา ปหิยติ) และดับไป  
(นินฺรุชฺฌมาณา นินฺรุชฺฌติ) ในที่นั้น คือ ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ  
ใจ โดยทรงให้รายละเอียดในการปฏิบัติดังนี้

## จกฺขุ ... โสตํ... ฆานํ... ชิวฺหา... กาโย... มโน โลกํ ปิยรूपํ สาตรूपํ เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยมาณา ปหิยติ เอตฺถ นินฺรุชฺฌมาณา นินฺรุชฺฌติ

รูปา... สทฺทา... คนฺธา... ฤษา... โผฏฺฐพฺพทา... ธมฺมา...  
นินฺรุชฺฌติ

จกฺขุวิญญฺาณํ...



จกขุสมมุตฺสโร ...

จกขุสมมุตฺสชา เวทนา...

รูปสญญา...

รูปสญเจตนา...

รูปตณฺหา...

รูปวิตกฺโก...

รูปวิจาร์โร...นิริชฺฌมติ

การดับตัณหาจะต้องเป็นการดับโดยสิ้นเชิง ไม่มีเหลืออยู่เลย ไม่ว่าจะที่อายตนะภายในหรือภายนอก โดยเริ่มจาก **วิญญาณ** คือการรับรู้ที่ทวารหรืออายตนะภายในทั้งหกก่อนแล้วมาถึง **สัมผัส** หรือการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก แล้วจึงถึง **เวทนา** อันเป็นผลที่เกิดจากการสัมผัสหรือกระทบกันนั้น แล้วต่อด้วย **สัญญา** ทั้งหกที่ประเมินค่าของเวทนา แล้วก็ **สัญญาเจตนา** คือการกระทำโดยเจตนา ซึ่งเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า **สังขาร** จากนั้นจะเป็น **ตัณหา** หรือความอยาก และ **วิตก** คือการเริ่มต้นของความคิดที่เกิดจากการสัมผัสของอายตนะภายในและภายนอก หรือการเริ่มต้นที่จะจำหรือคิดถึงอนาคตที่เกี่ยวกับสัมผัสนั้น ๆ ซึ่งจะตามมาด้วย **วิจาร์** คือการเฝ้าวนเวียนคิดถึงสิ่งที่มาสัมผัส

นี่คือความจริงอันประเสริฐของความดับทุกข์ พระสูตรนี้เต็มไปด้วยรายละเอียดในการวิเคราะห์แยกแยะต่าง ๆ โดยใช้



ประสบการณ์จากการปฏิบัติ จึงเป็นไปได้เลยที่ผู้ปฏิบัติ  
วิปัสสนาในหลักสูตรนี้จะสามารถเข้าใจได้ทั้งหมด แต่พระสูตร  
นี้เป็นคำสอนการปฏิบัติที่สมบูรณ์ที่สุด และผู้ที่รับฟังพระสูตรนี้  
จากพระโฆสจฺโญขณะนั้นย่อมมีทั้งผู้ที่กำลังอยู่ในสภาวะนิพพาน  
ขั้นที่ 3 หรือ 4 คือขั้น อนาคามีหรือขั้น อรหัตต์ ในขั้นสูงเช่นนั้น  
รายละเอียดทั้งหลายจะแยกออกจากกันให้เห็นได้อย่างชัดเจน  
โดยผู้ปฏิบัติจะแยกแยะได้ว่า เวทนาหรือความรู้สึกทางกายทุก  
ชนิดที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับอายตนะภายในหรือทวารนั้น ๆ  
อย่างไร และเกี่ยวข้องกับอายตนะภายนอกนั้น ๆ อย่างไร  
เข้าใจว่าตณหานั้นเกิดขึ้นโดยเกี่ยวข้องกับอายตนะใดอายตนะ  
หนึ่งได้อย่างไร เกี่ยวข้องกับสัญญา เกี่ยวข้องกับสัญญาเจตนา  
และสังขารอย่างไร รวมทั้งเข้าใจด้วยว่าตณหาดับได้อย่างไร  
ทั้งหมดนี้เมื่อปฏิบัติไปถึงขั้นสูง ๆ ดังที่กล่าวมา เราก็จะสามารถ  
แยกแยะออกมาได้อย่างละเอียด แต่สำหรับการปฏิบัติในขั้นนี้  
หรือในขั้นโสดาบันก็ตาม ความจริงที่ประสบแม้จะเป็นความ  
จริงที่ลึกซึ้ง แต่ก็ยังไม่ลึกถึงขั้นที่จะทำให้เป็นพระอรหัตต์ได้  
การรู้ว่าเรากำลังมีความอยากหรือตณหาเกิดขึ้น หรือมีความ  
ขัดเคืองหรือปฏิฆะเกิดขึ้น เพราะมีเวทนาบางอย่างเกิดขึ้น และ  
มีความเข้าใจในความเป็นอนิจจังไปด้วย เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว



**มัตคคัสัจ - ความจริงอันประเสริฐของทางดำเนินไปสู่ความ  
ดับทุกข์**

**ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ**

อริยสัจข้อที่ 4 คือหนทางอันประเสริฐในการดับทุกข์  
หนทางในการดับทุกข์เป็นอย่างไร ?

**อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค เสยฺยติทํ สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมา-  
สงฺกปโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมุนฺโต สมฺมาอาชีโว สมฺมา-  
วายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ**

หนทางอันประเสริฐคืออรรคมืดองค์ 8 ซึ่งทรงอธิบายดังนี้  
ความเห็นชอบ (**สมฺมาทิฏฺฐิ**) คือ :

**ทุกข์เข ฅาณํ ทุกฺขสมุทฺเต ฅาณํ ทุกฺขนิโรธ ฅาณํ  
ทุกฺขนิโรธคามินิย ปฏิปทาย ฅาณํ**

การมีปัญญาารู้ประจักษ์ด้วยตนเองในทุกแง่ทุกมุมของ  
ความทุกข์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้การดับของทุกข์ และรู้แนว  
ทางปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ตรงตามความจริงอย่างที่ยั่งยืนเป็น  
อยู่ ยถาภูต ปชานาติ

ความดำริชอบ (**สมฺมาสงฺกปโป**) มี :

**เนกฺขมฺมสงฺกปโป อพฺยาปาทสงฺกปโป อวิหีสาสงฺกปโป**

ความดำริที่จะออกจากกาม ความดำริในความไม่โกรธ  
ไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียนทำร้าย เหล่านี้คือ  
ความดำริชอบ



เจรจาชอบ (สมุมมาวาจา) คือ :

**มุสาวาทา เวมณี ปิสุณาย วาจา เวมณี ผรุสสาย  
วาจา เวมณี สมผุปลปา เวมณี**

การเว้นจากการกล่าวเท็จ การเว้นจากการกล่าววาจา  
ส่อเสียด การเว้นจากการกล่าววาจาหยาบ การเว้นจากการ  
เจรจาเพื่อเจ้อ เหล่านี้เป็นสัมมาวาจา ขอให้เข้าใจไว้ด้วยว่า  
ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็น *ยถาภูต ปชานาติ* คือจะต้องปฏิบัติ  
เองด้วย กล่าวคือในชีวิตประจำวันก็ต้องไม่พูดจาทำร้ายใคร  
ไม่พูดนินทาใครลับหลัง ไม่พูดให้ร้ายป้ายสีใคร เพราะหากไม่  
ได้ปฏิบัติเองแล้ว ก็ยอมไม่ใช่ *สัมมา* แต่เป็น *มิจฉา* เป็นเพียง  
การเล่นเกมทางเขาวงกตปัญญาหรือทางอารมณ์เท่านั้น

การกระทำชอบ (สมุมากมฺมฺนฺโต) คืออย่างไร ?

**ปาณาติปาตา เวมณี อทินฺนาทานา เวมณี กาเม-  
สุมิจฺจาคารา เวมณี**

การงดเว้นการกระทำทางกาย (เววมณี) ที่เป็นอกุศลกรรม  
เช่น การฆ่าสัตว์ (ปาณาติปาต) การลักทรัพย์ (อทินฺนาทาน)  
และการประพฤติดิฉันในกาม (กาเมสุมิจฺจาคาร) เหล่านี้จะต้อง  
เป็นสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน จนกล่าวได้ว่าเราเป็นผู้  
มีปกติที่ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดิฉันในกาม เช่นนี้จึง  
จะเรียกว่า **ปชานาติ**

การเลี้ยงชีพชอบ (สมุมาอาชีโว) คือ :



## อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีว์ ปหาย สุมมาอาชีเวณ ชีวิตํ กปฺเปติ

การเลิกละ(ปหาย) การเลี้ยงชีพในทางที่ผิด (มิจฺฉาอาชีว์)  
และเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีพ

ความเพียรชอบ(สมฺมาวาจาโม) มีสี่ประการด้วยกันคือ :

อนุปฺปนฺนํ ปาปกานํ อกุสลาณํ ธมฺมานํ อนุปฺปทาเย...

อุปฺปนฺนํ ปาปกานํ อกุสลาณํ ธมฺมานํ ปหานาย...

อนุปฺปนฺนํ กุสลาณํ ธมฺมานํ อุปฺปาทาย...

อุปฺปนฺนํ กุสลาณํ ธมฺมานํ จิตฺติยา อสมฺโมสาย ภฺยฺโย-  
ภาวาย เวปฺปุลลาเย ภาวนาย ปาริปุริยา...

... จนฺทํ ชเนติ วายมติ วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ  
ปทหติ

การทำความเพียรควบคุมอกุศลธรรม(ปาปกานํอกุสลาณํ  
ธมฺมานํ) ที่ยังไม่เกิดขึ้น (อนุปฺปทาเย) ไม่ให้เกิดขึ้น และอกุศล  
ธรรมใดที่เกิดขึ้นแล้ว (อุปฺปนฺนํ) ก็ทำความเพียรเพื่อละเสีย  
กุศลธรรม (กุสลาณํ ธมฺมานํ) ใดที่ยังไม่เกิด ย่อมทำความเพียร  
เพื่อให้เกิดขึ้น กุศลธรรมใดเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำความเพียรเพื่อ  
ให้คงอยู่ และเพิ่มไพบูลย์จนเต็มเปี่ยม (ภาวนาย ปาริปุริยา)

ในแต่ละกรณีผู้ปฏิบัติจะ“สร้างฉันทะ(จนฺทํชเนติวายมติ)  
ระดมความเพียร (วิริยํ อารภติ) เร้าจิตไว้ (จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ)  
และมุ่งมั่น (ปทหติ)”







จึงยังคงอยู่ และเป็นเหตุให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ แต่บัดนี้เมื่อปฏิบัติถึงฌาน 4 ก็ได้รู้เห็นการเกิดดับ คือ **สัมปชัญญะ** ได้ตั้งแต่นั้นมา 3

เมื่อปฏิบัติลึกลงไปในฌานขั้นที่ 4 ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ จะไม่มีอีกแล้ว ไม่มีทั้ง **โสมนัส** ความสุขใจ และ **โทมนัส** ความทุกข์ใจ เป็นความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความสงบ **อุเบกขา สติ ปาริสุทธ** (อุเบกขา สติ และการชำระจิตให้บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง) ในฌานขั้นนี้จะไม่มีการกล่าวถึงสัมปชัญญะ เพราะฌานขั้นที่ 4 จะมาพร้อมๆกับสภาวะนิพพานขั้นที่ 4 ของพระอรหันต์ และสัมปชัญญะนี้แหละคือสิ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้ เพื่อนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากโลกแห่งนามรูปและได้พบกับสภาวะนิพพาน

นี่คือความจริงอันประเสริฐข้อที่ 4

**อติ อชุตตตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ วิหฺรติ... อตฺถิ ธมฺมาติ...น จ กิณฺจิ โลกเก อุปาทียติ**

แล้วผู้ปฏิบัติก็จะถึงสถานี่ต่าง ๆ เช่นที่เคยบรรยายมาแล้ว สติตั้งมั่นอยู่ในสังขารม ไม่มีอะไรอื่น มีแต่ธรรมะ ไม่มีการยึดมั่นถือมั่น ไม่มีอะไรที่จะยึดถืออีกแล้ว

ทั้งหมดนี้เราจะต้องปฏิบัติเอง การอ่านพระสูตรไม่อาจจะทำให้เราเข้าใจได้อย่างแท้จริง เราต้องปฏิบัติเอง จึงจะสามารถเข้าใจได้ เมื่อเราปฏิบัติลึกลงไปยิ่งขึ้น พระพุทธพจน์เหล่านี้ก็



จะกระจำงในใจเราเรื่อย ๆ และเมื่อบรลลอรหัต ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ะกระจำงแ้ง เพราะได้ประจักษ์ด้วยตนเองจากการปฏิบัติ

## อานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติปัฏฐานตามนี้จะได้บรลลผลอย่างใด อย่างหนึ่งในสองอย่างคือ :

**ทิฏฐะว อมฺเม อญญา สติ วา อุปาทิสเสเส อนาคามิตา**

เข้าใจความเป็นจริงอย่างรู้แ้งแทงตลอด **ทิฏฐะว อมฺเม อญญา** นั่นคือ ได้อรหัตตผล หรือได้ผลในขั้นก่อนที่จะบรลลอรหัตหนึ่งขั้น คืออนาคามีภายใน 7 ปี

มีผู้ถามว่าได้ปฏิบัติมานานกว่า 7 ปีเสียด้วยซ้ำ แต่ก็ยังไม่ได้เป็นพระอรหัต เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า การปฏิบัติ นั้นจะต้อง **เอว ภาเวยฺย** ปฏิบัติตรงตามที่พระพุทของค์ทรงสอน ซึ่งหมายความว่าจะต้องมี **สมปชฌณํ น ริญจติ** คือ มีสัมปชฌณะอยู่ตลอดทุกขณะ เวลานี้เรากำลังฝึกหัดที่จะปฏิบัติให้ถึงขั้นนี้ โดยพยายามรู้เวทนา ไม่ว่าจะกำลังทำกิจกรรมทางกายอะไรอยู่ และตระหนักรู้การเกิดดับ เกิดดับของเวทนาอยู่ตลอดเวลา หากทำได้เช่นนั้น พระพุทของค์ทรงรับรองว่าเราจะต้องได้รับผลดังกล่าวอย่างแน่นอน

ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังทรงกล่าวอีกว่าอย่าว่าแต่ 7 ปีเลย แม้ในเวลา 6 ปี 5 ปี 4 ปี 3 ปี 2 ปี แม้แต่ในหนึ่งปีก็จะสามารถไปถึงจุดหมายสูงสุดได้ หรืออย่าว่าแต่ 1 ปีเลย 7 เดือน



6 เดือน 5 เดือน 4 เดือน 3 เดือน 2 เดือน 1 เดือน ครึ่งเดือน หรือภายในเวลาเพียง 7 วัน ก็เพียงพอที่จะได้อรหัตตผลหรืออนาคามีผล เวลาที่แตกต่างกันเป็นเพราะกิเลสเก่า ๆ ที่แต่ละบุคคลสะสมไว้แต่ปางก่อนมีไม่เท่ากัน แม้จะมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดทุกขณะก็ตาม ผู้ปฏิบัติบางคนก็อาจต้องใช้เวลาราว 7 ปี ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิธีเดียวกันอาจสามารถบรรลุธรรมได้ภายในเวลาไม่กี่นาที ตัวอย่างก็คือ ท่านพาหิยะผู้ที่เดินตลอดทางจากนครบอมเบย์เพื่อมาเฝ้าพระบรมศาสดา ซึ่งได้ทรงสอนให้อย่างย่อเพียง *ทิวฺเจ ทิวฺจฺมตฺตํ ภวิสฺสตี*

ผู้ปฏิบัติบางคนเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการเดินไปเดินมา หรืออาจกล่าวคำซ้ำไปซ้ำมาในใจว่า “เดินหนอ” หรือ “คັນหนอ” หรืออะไรก็ตาม การปฏิบัติดังนี้สามารถทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ แม้จะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ถ้าเป็นผู้ที่มีความใคร่ทางกามารมณ์ ก็อาจจะไปดูศพที่ป่าช้า หรือในสมัยปัจจุบันก็อาจไปดูการชำแหละศพที่โรงพยาบาลเพื่อให้จิตสมดุลงขึ้นบ้าง แต่ไม่ว่าจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยวิธีใด ผู้ปฏิบัติก็ต้องตระหนักรู้เวทนาและการเกิดดับของเวทนาที่ร่างกายตน ซึ่งในขั้นนี้ท่านอาจจะมีสัมปชัญญะอยู่ได้เพียงชั่ว 2-3 วินาที แล้วก็ลืมมันไปเป็นเวลาหลาย ๆ นาทีหรือหลายชั่วโมง แต่ถ้าท่านเฝ้าปฏิบัติต่อไป ท่านก็อาจจะลืมมันไปเพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้นเอง และเมื่อตั้งหน้าปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ท่านก็จะลืมสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาไม่บกพร่องเลยแม้สักขณะจิตเดียว ซึ่งการที่จะ



ปฏิบัติให้ถึงขั้นนั้นอาจต้องใช้เวลายาวนาน แต่หลังจากนั้นแล้ว  
ท่านจะใช้เวลาอย่างมากที่สุดเพียงเจ็ดปีก็บรรลุธรรมได้

สุดท้ายทรงกล่าวว่า

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภ-  
ปริเทวานํ สมตฺกุกฺมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺคฺมาย  
ณายสฺส อธิคฺคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทฺธิทํ จตฺตาริ  
สตีปฺภูจฺจนาตี อิติ ยํตํ วุตฺตํ อิทเมตํ ปฏฺิจจ วุตฺตนฺติ

ด้วยเหตุนี้แลเราจึงกล่าวว่า: “นี่เป็นหนทางเพียงทางเดียว  
เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงจากความ  
เศร้าโศกคร่ำครวญ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อก้าวเดิน  
ไปบนมรรคาแห่งสัจจะ เพื่อการทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทาง  
นี้คืออัสติปฏิฐาน 4”

เอกายโน มคฺโค ไม่ใช่เป็นความคิดตามแบบลัทธินิกาย  
อย่างแคบๆ แต่เป็นกฎธรรมชาติอันเป็นสากล เพราะมรรคา  
นี้มีได้ช่วยเฉพาะแต่ผู้ที่ประกาศตนเป็นชาวพุทธ หรือผู้ที่มี  
ศรัทธาเท่านั้น แต่เป็นมรรคาที่ทุกคนสามารถประจักษ์ได้ด้วย  
ตนเอง จากการปฏิบัติของตนเอง โดยมีเวทนาเป็นเครื่องช่วย  
ในการปฏิบัติ จนกระทั่งสามารถอยู่เหนือเวทนาและหลุดพ้น  
จากความทุกข์ได้ ไม่ว่าจะมิพระพุทธรเจ้าอุบัติขึ้นหรือไม่ กฎนี้  
ก็มีอยู่แล้ว เช่นเดียวกับความจริงที่ว่าโลกกลม หรือความจริง  
เรื่องกฎของแรงโน้มถ่วงที่มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกาลิเลโอหรือ



นิเวศน์จะค้นพบความจริงนั้นหรือไม่ ในทำนองเดียวกัน การเกิดขึ้นของความทุกข์และการขจัดทุกข์ก็เป็นกฎสากล เหมือนๆ กับการที่ก๊าซไฮโดรเจน 2 ส่วนกับก๊าซออกซิเจน 1 ส่วนมารวมกันเข้าทำให้เกิดเป็นน้ำ เมื่อเรாதกอยู่ในห้องลึกแห่งอวิชชา เราก็จะมีปฏิกริยาตอบโต้กับเวทนาด้วยตัณหาหรือปฏิฆะ ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น นี่ก็คือกฎ ซึ่งไม่ใช่เป็นกฎเฉพาะของชาวฮินดู ชาวพุทธ หรือชาวคริสต์ หากเรามีสติระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และมีสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ เราก็จะไม่ทำการปรุงแต่งตอบโต้ แล้วเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ความเข้าใจในระดับชาวันปัญญาอาจช่วยได้เพียงแค่ให้ความบันเทิงใจ หรือให้แนวทางแก่เรา แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจแม้ในระดับชาวันปัญญา เราก็จะยังจมอยู่ในอวิชชาและยึดติดอยู่กับความเชื่อหรือชนบประเพณีต่างๆ บางคนอาจกล่าวว่าโลกนี้แบน หรือกฎแห่งความโน้มถ่วงนั้นไม่มี และตลอดชีวิตก็อาจจะพรวดพราด เช่นนี้ แม้กระนั้นโลกก็ไม่อาจเปลี่ยนเป็นแบน หรือกฎแห่งความโน้มถ่วงก็ไม่อาจจะเปลี่ยนไป เพื่อให้ความเห็นของเขาถูกต้องขึ้นมาได้

ถ้าเราเอามือแห่เข้าไปในกองไฟ ไฟก็จะไหม้มือของเรา ความจริงเช่นนี้เราสามารถประจักษ์ได้ หากไม่ต้องการให้ไฟไหม้มือ เราก็จะต้องเอามือออกจากกองไฟ เช่นเดียวกัน การมีปฏิกริยาตอบโต้เวทนาทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าเราหยุดการปรุงแต่งตอบโต้และเพียงแต่เฝ้าดูการเกิดดับของเวทนา



เหล่านั้่นอยู่เฉยๆ การปฏิบัติเช่นนั้นก็จะทำให้ความทุกข์ดับไป  
ได้เองโดยธรรมชาติ เป็นการดับไฟของตัณหาและปฏิฆะ เช่น  
เดียวกับการที่น้ำดับไฟได้ตามธรรมชาติ นี่คือ **เอกายโน มคฺโค**  
เป็นกฎ เป็นความจริง เป็นธรรมชาติสำหรับคนทุกคน



## คำถาม - คำตอบ

พระพุทธดำรัสทั้งหมดในพระสูตรนี้จะกระจ่างชัดแก่ใจของท่าน ก็ต่อเมื่อท่านได้ปฏิบัติไปจนถึงจุดหมายปลายทางในขั้นนี้ท่านอาจจะมีคำถามเกิดขึ้นมากมาย และถึงแม้ว่าครูอาจารย์อาจตอบคำถามของท่านได้ โดยที่ท่านอาจจะพอใจกับคำตอบเหล่านั้น ความสงสัยใด ๆ อาจหมดไป แต่แท้จริงนั้นท่านเพียงแต่ใช้จินตนาการในการทำความเข้าใจเท่านั้น ไม่ได้ประจักษ์ กับมันด้วยตนเอง จงปฏิบัติ เพราะคำตอบที่ท่านได้จากการปฏิบัติของท่านเองเท่านั้น จึงจะเป็นคำตอบที่แท้จริงซึ่งจะทำให้ท่านหมดความสงสัย ทุกครั้งที่มาเข้ารับการฝึกอบรม ท่านจะได้ยินแต่ธรรมบรรยายอย่างเต็มเสมอ แต่กระนั้นท่านก็จะพบว่า ท่านได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทุกครั้งที่ฟัง และสามารถเข้าใจธรรมะได้กระจ่างแจ้งขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะความเข้าใจที่แท้จริงชัดเจน ปราศจากความข้องใจสงสัยใด ๆ นั้น เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์โดยตรงของตนเองเท่านั้น

\*\*\*\*\*

**คำถาม** ที่ท่านอาจารย์กล่าวว่าให้เฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต แล้วเราควรจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนั้น เช่น ความโกรธ หรือว่าความเพ้อฝัน ?

**คำตอบ** การเฝ้าสังเกตความโกรธ ความกลัว ความใคร่ ความอวดดี หรือว่ากิเลสใด ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตนั้น ไม่ได้หมาย



ความว่าให้เราต้องอยู่ในใจว่า โกรธหนอ หรือว่ากลัวหนอ หรืออะไรอย่างนั้น แม้ว่าการทำเช่นนั้นจะช่วยให้จิตมีสมาธิและเกิดความเข้าใจได้บ้าง แต่สัมปชัญญะจะขาดหายไป สิ่งที่เราควรทำคือให้เพียงแต่รับรู้ว่กำลังมีอะไรเกิดขึ้นในจิต เช่น จิตกำลังมีความโกรธ **สโทสะ วา สโทสะ จิตตุนติ ปชานาติ** แล้วก็ให้สังเกตดูเวทนาที่กำลังครอบงำอยู่ ฝ้าสังเกตดูด้วยความเข้าใจในการเกิดการดับของมัน เพราะเวทนาหรือความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นในเวลานั้น ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับความโกรธของเราทั้งสิ้น

**คำถาม** กลาปะเกิดขึ้นจากที่ไหน และดับไปเป็นอะไร ?

**คำตอบ** จักรวาลนี้เริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไร ? เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ? คำถามอย่างนี้แหละที่ทำให้เกิดปรัชญา อภิปรัชญา ต่าง ๆ ซึ่งคำตอบก็เป็นเพียงการคาดเดาเอาเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าคำถามพวกนี้เป็นอจินไตย คือสิ่งที่ไม่พึงคิด การรู้ในสิ่งเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ เพราะมันไม่เกี่ยวอะไรกับความทุกข์สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางสู่ความดับทุกข์เลย การสร้างนั้นเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ สิ่งต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้นมากลางอากาศขึ้นมา มันเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เกิดดับอยู่เช่นนั้น การไม่รู้ความเป็นจริงของการเกิดดับนี้ทำให้เกิดทุกข์ เราจึงน่าที่จะหาทางออกมาเสียจากความทุกข์ มากกว่าจะมานั่งคิดว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร ชีวิตมนุษย์นั้นสั้นมาก และเราก็มีงานใหญ่ที่จะต้องทำ คือการเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิตเราในระดับที่ลึกที่สุดเพื่อให้บรรลุถึงความหลุดพ้น จงอย่า



เสียเวลากับคำถามทางปรัชญาพวกนี้เลย ขอให้ตั้งหน้าปฏิบัติไป แล้วความจริงที่ได้พบจากการปฏิบัติจะให้คำตอบแก่ท่านเอง

**คำถาม** อะไรคือเหตุที่ทำให้มีโลกของนามรูป ?

**คำตอบ** อวิชชาสร้างสังขาร และสังขารทำให้อวิชชาเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้ง 2 สิ่งนี้ต่างก็สนับสนุนซึ่งกันและกัน จักรวาลทั้งหมดก็ถูกสร้างขึ้นด้วยอวิชชาและสังขารนี้เอง ไม่มีอะไรอื่น

**คำถาม** อวิชชาเริ่มต้นมาอย่างไร? ถ้าเริ่มแรกมีแต่สังขารม ความรัก ปัญญา และความรู้อวิชชาย่อมไม่สามารถจะเกิดร่วมกับสิ่งเหล่านี้ได้

**คำตอบ** ถูกแล้วที่อวิชชาย่อมไม่สามารถจะเกิดร่วมกับสิ่งเหล่านั้นได้ แต่การขจัดอวิชชาในขณะนี้เพื่อให้ความบริสุทธิ์เหล่านั้นเกิดขึ้นมาได้ มีความสำคัญมากกว่าที่จะมัวมานั่งคิดว่าอวิชชามีกำเนิดมาอย่างไร เพราะมันเป็นเพียงความคิดทางปรัชญา ซึ่งจะไม่ช่วยอะไรท่านได้

**คำถาม** พระพุทธเจ้าเคยเสด็จไปเผยแผ่พระธรรมนอกประเทศอินเดียหรือไม่ เช่น ที่ประเทศพม่า ?

**คำตอบ** ไม่มีหลักฐานปรากฏ เราทราบแต่เพียงว่าส่วนใหญ่แล้วทรงสอนอยู่แถบลุ่มแม่น้ำคงคา ยมูนา ในประเทศอินเดียตอนเหนือ

**คำถาม** ขอถามด้วยความเคารพว่า เราจะกล่าวได้อย่างไรว่าพระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ได้สูญหายไป



ในเมื่อพระองค์ได้รับการสอนธรรมะจากพระพุทธเจ้าพระองค์แรก เมื่อครั้งที่ทรงตั้งปณิธานที่จะเป็นพระพุทธเจ้าต่อพระพักตร์พระพุทธเจ้าพระองค์แรกพระองค์นั้น ?

**คำตอบ** มีผู้คนจำนวนมากที่เมื่อมีโอกาสได้อยู่เฉพาะพระพักตร์พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบ ก็จะทำให้เกิดความบังงาดใจอย่างใหญ่หลวง มีความปรารถนาที่จะช่วยมนุษยชาติตามรอยพระบาทพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ไม่ต้องการที่จะหลุดพ้นไปแต่เพียงผู้เดียว จึงตั้งความปรารถนาที่จะตรัสรู้เองโดยชอบแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย โดยกราบทูลพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นถึงความประสงค์ของตน ซึ่งพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็จะทรงสำรวจบุคคลผู้นั้นด้วยพระญาณ หากทรงพบว่าบุคคลผู้นั้นได้บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับอสงไขยชาติ และสามารถที่จะบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์หากได้รับประทานแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาจากพระองค์ แม้จะได้รู้เช่นนั้น บุคคลผู้นั้นก็ไม่ปรารถนาอรรหัตตผล เพราะมุ่งพระโพธิญาณ แม้ว่าจะต้องใช้เวลาในการสร้างบารมีอีกนานแสนนาน พระองค์จะไม่เพียงแต่อำนวยความสะดวกให้เท่านั้น หากยังทรงพยากรณ์ด้วยว่าต้องใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีไปอีกนานเท่าใดจึงจะสำเร็จดังปรารถนาเมื่อพระโคตมพุทธเจ้าทรงตั้งความปรารถนาในพุทธภูมิต่อพระที่ปึงกรนั้น พระองค์ไม่ได้รับการสอนวิธีปฏิบัติ เพราะหากทรงรับการสอนเสียแต่บัดนั้น ก็จะทรงบรรลุธรรมได้อรหัตตผลทันที

ในพระชาติสุดท้ายก่อนที่จะตรัสรู้เป็นยุคที่มีดมาก



แม้ในคัมภีร์เก่าแก่ที่สุดของอินเดียคือคัมภีร์ฤคเวทจะมีการกล่าวถึงวิปัสสนาไว้อย่างเลิศลอย แต่ก็ยังเป็นเพียงบทสวดสรรเสริญวิปัสสนาเท่านั้น ผู้คนต่างท่องบ่นคำสวดสรรเสริญวิปัสสนาเหล่านั้น แต่ไม่มีใครรู้ว่าวิปัสสนาเป็นอย่างไรและวิธีการปฏิบัติเป็นอย่างไร ด้วยพระบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมาอย่างมากมายในพระชาติก่อน ๆ ทำให้ทรงสามารถลงไปจนถึงส่วนลึกของจิตใจ และได้ทรงค้นพบวิธีการปฏิบัตินี้ แล้วตรัสว่า “ปุพฺเพ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุ อุตฺปาติ” ทรงมีธรรมจักขุ คือดวงตาเห็นธรรมที่ไม่ทรงเคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ภายหลังทรงเรียกว่า “ปุราโณ มคฺโค” ทางอันเก่าแก่ที่ไม่มีใครใช้และถูกลืม ซึ่งทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้ทราบ

**คำถาม** บุคคลสามารถจะเลือกเกิดได้หรือไม่ ? หรือว่ามันถูกกำหนดไว้แล้วด้วยสังขารเก่า ๆ ?

**คำตอบ** สังขารที่จะนำเราไปสู่ชีวิตใหม่ในอบายภูมินั้นจะมีพลังแรงกล้ามาก จนกระทั่งในขณะที่เรากำลังจะตาย สังขารอย่างใดอย่างหนึ่งในประเภทนี้จะปรากฏขึ้นมาในจิตสุดท้าย และเกิดเป็นพลังสันสะเทือนที่จะเชื่อมโยงเข้ากับพลังสันสะเทือนประเภทเดียวกันของภพใหม่ ทำให้เกิดกระแสดึงดูดเราเข้าไปที่ภพนั้น ซึ่งเท่ากับเป็นการดูดเราเข้าไปสู่ห้วงแห่งความทุกข์ที่ลึกยิ่งไปกว่าเดิม แต่ถ้าเราปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างถูกต้องถึงแม้เราจะยังมีสังขารหนักเช่นนั้นอยู่ กระแสสันสะเทือนอันมีพลังสูงยิ่งของวิปัสสนาก็จะปรากฏขึ้นในจิตสุดท้ายของเรา



และเชื่อมโยงเข้ากับภพใหม่ที่จะทำให้เรามีโอกาสได้ปฏิบัติ วิปัสสนาอีก แทนที่จะนำเราไปสู่ภพภูมิอันต่ำช้า ดังนั้น เราจึงพอจะพูดได้ว่าเราอาจเลือกที่จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิได้

**คำถาม** ถ้า “ฉันท” เป็นเพียงภาพลวง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เหตุใดสิ่งที่ไม่มีตัวตนนี้จึงไปเกิดใหม่ได้ ?

**คำตอบ** ไม่มีอะไรเกิดใหม่ แต่เป็นการไหลต่อเนื่องกันไป ของกระแสแห่งนามและรูป สงขารปจฺจยา วิญญาณํ เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เป็นอย่างนี้อยู่ทุกขณะ และเมื่อตอนใกล้ตาย พลังของสังขารที่หนัก ๆ จะผลักดันวิญญาณให้ไปเกิดในรูปใหม่ ร่างกายใหม่

**คำถาม** ถ้ารางวัลสำหรับการได้สภาวะนิพพานคือความตาย ทำไมเราจึงต้องฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะตาย ?

**คำตอบ** นิพพานไม่ใช่การทำลายล้าง แต่เป็นศิลปะแห่งการตายที่มหัศจรรย์มาก และก็เป็นศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตด้วย เพราะวิปัสสนาจะสอนให้เราหยุดสร้างกิเลส และมีชีวิตที่ดั่งงาม เราสามารถจะเข้าถึงสภาวะนิพพานได้โดยที่ยังมีชีวิตอยู่ในสภาวะเช่นนั้นแม้ว่าทวารทั้ง 6 จะไม่ทำงาน จนดูเหมือนกับว่าเราได้ตายไปแล้ว แต่แท้จริงภายในตัวเราจะตื่นอยู่อย่างเต็มที่ จงปฏิบัติเพื่อให้ได้ประจักษ์กับสภาวะนั้น แล้วท่านก็จะได้รับคำตอบเองโดยอัตโนมัติ

**คำถาม** เมื่อบุคคลบรรลุธรรมได้เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะไม่กลับมาเกิดอีก ถ้าเช่นนั้นพระอรหันต์ตายแล้วไปไหน ?



**คำตอบ** คำถามอย่างนี้เป็นคำถามที่มีผู้ถามพระพุทธเจ้ามากที่สุด ในสมัยพุทธกาล มีแต่พระอรหันต์เองเท่านั้นที่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้ดับขันธ์ ทั้งนี้เพราะพระอรหันต์ย่อมได้พบกับสภาวะนั้นด้วยตนเองแล้วเมื่อตอนที่ได้อรหัตตผล คือได้ประจักษ์นิพพานขั้นที่ 4 ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งทำให้ได้รู้ว่าสภาวะนั้นเป็นสภาวะสูงสุด และจะเป็นสภาวะเดียวกับที่จะได้พบเมื่อสิ้นชีวิตไป สภาวะเช่นนี้ไม่อาจจะอธิบายได้ เพราะเป็นสภาวะที่พ้นจากโลกแห่งนามรูป พ้นจากโลกียภูมิ ซึ่งจะสามารถรู้ได้ก็ต่อเมื่อได้ประสบด้วยตนเอง และเราจะประสพกับสภาวะนี้ได้ก็ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น และเมื่อได้พบกับสภาวะนั้นแล้ว เราจะรู้ว่าพระอรหันต์ตายแล้วไปไหน

**คำถาม** คนที่แต่งงานแล้ว ถ้าบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ จะสามารถมีบุตรได้หรือไม่ ?

**คำตอบ** เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ความรู้สึกทางกามารมณ์จะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ และหมดไปในที่สุด แม้กระนั้นท่านก็ยังรู้สึกเป็นสุขและพอใจ ไม่มีปัญหาเรื่องจะมีบุตรหรือไม่มี อย่าวิตกไปเลย ขอให้ปฏิบัติถึงขั้นนั้นก่อน แล้วข้อสงสัยทั้งหลายก็จะได้รับคำตอบเอง

**คำถาม** บารมีทั้ง 10 นั้นมีลำดับในการทำก่อนหลังอย่างไร ?

**คำตอบ** การสร้างบารมีเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ลำดับก่อนหลังของบารมีไม่มีความสำคัญอะไร



**คำถาม** ในปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติวิปัสสนากันอย่างแพร่หลาย อยากทราบว่า มีพระโสดาบัน พระอนาคามี และพระอรหันต์บ้างหรือไม่ ?

**คำตอบ** การปฏิบัติวิปัสสนายังไม่เรียกว่าแพร่หลาย เป็นเพียงแค่หยดน้ำในมหาสมุทรเท่านั้นเอง คนในโลกมีเป็นพันล้าน มีสักกี่คนที่ได้ปฏิบัติ ? และคนที่ปฏิบัติก็ปฏิบัติกันอยู่แค่ชั้นอนุบาลเท่านั้น ถึงกระนั้นก็มีผู้ที่สามารถประจักษ์ในพระนิพพานได้เหมือนกัน แต่จำนวนยังน้อยมาก

**คำถาม** คำถามนี้ไม่ได้มีเจตนาที่จะลบหลู่แต่อย่างใด เพียงแต่อยากทราบว่าท่านอาจารย์เองได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้วหรือยัง ?

**คำตอบ** ข้าพเจ้าไม่ใช่พระอรหันต์ แต่สิ่งที่ข้าพเจ้ารู้แน่อยู่อย่างหนึ่งก็คือว่า ข้าพเจ้ากำลังเดินอยู่บนหนทางที่จะนำไปสู่ความเป็นอรหันต์ และเพราะเหตุที่ข้าพเจ้าได้เดินบนหนทางนี้มาเป็นระยะทางที่ยาวไกลกว่าท่านทั้งหลาย อย่างน้อยก็สองสามก้าว ข้าพเจ้าจึงสามารถถามสอนท่านได้ ขอให้ท่านจงเดินก้าวหน้าต่อไปบนหนทางนี้ เพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญกว่าการที่จะมานั่งตรวจสอบครูของท่าน !

**คำถาม** อาจารย์ของท่านเลดี ซายาตอร์คือใคร ? และที่ท่านอาจารย์พูดเสมอว่า เวทนาเป็นมูลฐานที่สำคัญยิ่งของการปฏิบัติในวิธีนี้ ถ้าเช่นนั้นเรามีชื่อเรียกการปฏิบัติวิธีนี้ว่าอะไร ?

**คำตอบ** ไม่ได้มีการบันทึกประวัติไว้ที่ไหนเลย ท่านเลดี



ซาขาดอว์กล่าวไว้แต่เพียงว่าอาจารย์ของท่านเป็นพระภิกษุอยู่ที่เมืองมณฑลเลย แม้เราจะไม่ทราบชื่อของท่าน แต่เราก็ได้รู้่ววิธีการปฏิบัติวิธีนี้ที่ให้ความสำคัญแก่เวทนานั้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีมาแต่ดั้งเดิมก่อนสมัยท่านเลดี ซาขาดอว์ ศิษย์ของท่านเลดี ซาขาดอว์หลายท่านได้นำเอาวิธีการปฏิบัตินี้ไปเผยแพร่ต่อ ในจำนวนนั้นก็มีท่านซาฮาเท็ด ผู้ซึ่งมีลูกศิษย์มาเรียนการปฏิบัติจากท่านเป็นจำนวนมาก และหนึ่งในจำนวนนั้นคือท่านอาจารย์ อุบาชิน ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์อุบาชิน คนหนึ่งก็คือข้าพเจ้า ซึ่งสอนโดยเน้นความสำคัญของเวทนาในการปฏิบัติเช่นกัน สรุปลก็คือการปฏิบัติวิธีนี้เน้นความสำคัญที่เวทนา

**คำถาม** แล้วเรื่องการสวดมนต์...

**คำตอบ** การสวดมนต์เป็นหน้าที่ของอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้เกิดพลังที่ดิงาม และเพื่อป้องกันไม่ให้ความไม่ดิงามทั้งหลาย มีโอกาสแทรกซึมเข้ามารบกวนผู้ปฏิบัติ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือตั้งหน้าปฏิบัติไป โดยการเฝ้าสังเกตดูความจริงภายในร่างกายของตนเอง นี่คือเหตุผลที่ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้รับการสอนให้สวดมนต์ ผู้ปฏิบัติบางคนปฏิบัติไปได้ถึงขั้นที่สูงพอสมควรแล้วเท่านั้นจึงจะได้รับการสอน เพราะในการสวดแต่ละคำ ผู้สวดมนต์จะต้องมีสติรู้เวทนา พร้อมทั้งรู้อนิจจังและสัมปชัญญะอย่างชัดเจน จึงจะเป็นการสร้างกระแสสันสะเทือนที่เต็มไปด้วยพลังของธรรมะ แล้วการสวดมนต์ก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของ





ไม่เปลี่ยน แต่เราก็อาจจะไม่เข้าใจว่าพระพุทธวจนะนั้นหมายความว่าอย่างไร เพราะทรงกล่าวจากประสบการณ์ของพระองค์เอง ซึ่งถ้าเรายังไปไม่ถึงขั้นที่จะมีประสบการณ์อย่างเดียวกับพระองค์ เราก็ย่อมไม่อาจที่จะเข้าใจพระพุทธดำรัสนั้นๆ ได้นอกจากนี้ยังมีบางคนที่แปลความในพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าโดยไม่เคยปฏิบัติเลยก็มี เราไม่ต้องการที่จะได้เพียงหรือกล่าวโทษการตีความของผู้ใด เมื่อท่านปฏิบัติไป ท่านก็จะเข้าใจได้เองว่าพระพุทธเจ้าทรงหมายความว่าอะไร สำหรับเวลานี้ท่านจะต้องยอมรับในสิ่งที่ท่านกำลังประสบอยู่

อรรถกถานั้นเขียนขึ้นเพื่ออธิบายความในพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์เมื่อประมาณ 1,000 ถึง 1,500 ปีหลังพุทธกาล ซึ่งตามที่เราได้ศึกษาค้นคว้ากันมา วิถีปฏิบัติวิปัสสนาอย่างบริสุทธิ์ถูกต้องนั้นได้หมดสิ้นไปจากประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 500 ปีหลังพุทธกาลแล้ว แม้ว่าจะมีอรรถกถาที่เขียนขึ้นในระยะ 500 ปีนั้น แต่อรรถกถาเหล่านั้นก็ได้สูญหายไปหมด ที่ยังเหลืออยู่นั้นเป็นฉบับภาษาสิงหล ซึ่งมีพระอรรถกถาจารย์จากประเทศอินเดียไปแปลกลับมาเป็นภาษาบาลี โดยท่านได้ตีความตามความเข้าใจของท่านเองเช่นเดียวกัน อรรถกถาดังกล่าวเป็นสิ่งที่วิเศษมาก เพราะได้ช่วยคลายความสงสัยไม่เข้าใจในคำสอนหลายๆ แห่ง เราได้รู้ความหมายของคำต่างๆ และคำที่เราเข้าใจไม่ชัดเจน ก็เพราะพระอรรถกถาจารย์ท่านได้ให้คำที่มีความหมายเหมือนๆ กัน ซึ่งใช้ในสมัยนั้นไว้หลายๆ



คำ นอกจากนี้อรรถกถาเหล่านั้นยังทำให้เราได้ทราบถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม ทางการปกครอง ทางการศึกษา ทางวัฒนธรรม ทางศาสนา และทางปรัชญาในประเทศอินเดียสมัยนั้น แต่กระนั้นก็ตามเมื่อใดที่มีความเห็นไม่สอดคล้องกันเกิดขึ้น เช่น ประสบการณ์ในการปฏิบัติของเราเป็นอย่างหนึ่ง และที่อธิบายอยู่ในคัมภีร์อรรถกถาเป็นอีกอย่างหนึ่ง เราก็ต้องไปดูคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า โดยค้นหาเอาจากพระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก และหากเราได้พบว่าพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายไว้อย่างชัดเจนแล้ว เราย่อมถือเอาตามพระพุทธพจน์นั้น โดยไม่ไปกล่าวโทษเพื่อแก้ไขอรรถกถาแต่อย่างใด

ตัวอย่างเช่น คำว่า *เวทนา* ในบางแห่ง ก็มีผู้กล่าวว่า *เวทนา* นั้นหมายเฉพาะความรู้สึกทางใจ ซึ่งก็ถูกต้องเหมือนกัน เพราะเวทนานั้นเป็นส่วนหนึ่งของนามขันธ์ ในเมื่อเวทนาขันธ์เป็นส่วนประกอบของนามหรือจิต เมื่อเราปฏิบัติ *เวทนานุปัสสนา* เราก็ควรหมายถึงเวทนาทางจิตด้วย แต่ถ้าเราได้ศึกษาพระพุทธพจน์อย่างลึกซึ้งแล้ว เราจะพบว่าพระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวถึงสุขและทุกข์ในฐานะที่เป็นเวทนาทางกาย และโสมนัสกับโทมนัส ในฐานะเวทนาทางใจ เช่น ในสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น

คำว่า *สัมปชัญญะ* ก็เป็นคำทำให้เกิดความสับสนมากเช่นกัน คำแปลในภาษาอังกฤษบางแห่งแปลว่า “ความเข้าใจชัดเจน” คำแปลเช่นนี้ทำให้สัมปชัญญะมีความหมายเหมือนกับสติ การมีเพียงสติรู้นั้นสำหรับขั้นเริ่มต้นก็นับว่าดีพอแล้ว เช่น



รู้สึกว่าคุณ แล้วกำหนดว่าคุณหนอ คุณหนอ แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจในความเป็นอนิจจังของมัน ก็จะไม่เรียกว่ามีสัมปชัญญะ เพราะแท้จริงนั้น **สัมปชัญญะ** คือ ความเข้าใจด้วยปัญญาที่ถูกต้องสมบูรณ์ พระพุทธองค์ได้ทรงให้ความหมายของสัมปชัญญะไว้ว่า **สัมปชัญญะ** คือ **วิทิตา เวทนา อุปปะชชนติ วิทิตา อุပ္ภวนติ วิทิตา อพภตถิ คัจฉนติ** เรารู้สึกว่าเวทนามากำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

เช่นเดียวกับคำว่า **สติ ปริมุขิ** ซึ่งมักจะแปลว่า “ตั้งสติอยู่เฉพะหน้า” คำแปลนี้ทำให้เกิดความสับสน เพราะผู้ปฏิบัติไปจินตนาการเอาว่า สตินั้นตั้งอยู่ข้างหน้าคือภายนอกร่างกาย แล้ววิธีการปฏิบัติ กายะ กายานุปสฺสี เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี การสังเกตความจริงในกาย ในเวทนามก็จะมีผิดไปหมด สำหรับวิธีการปฏิบัติของเรานั้น เราอาศัยพระพุทธพจน์เป็นหลัก หากมีความแตกต่างเกิดขึ้นระหว่างประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติของเรากับความเชื่อในวิธีการอื่น ๆ หรือแม้แต่กับอรรถกถาเราก็จะไปค้นหาคำตอบจากพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นพระพุทธพจน์โดยตรง

สถาบันวิปัสสนาวิจัยได้ตั้งขึ้นเพื่อที่จะศึกษาพระพุทธพจน์ทั้งหมด โดยใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น คอมพิวเตอร์ เพื่อสืบค้นดูว่าคำนั้น ๆ ทรงใช้ในความหมายว่าอะไร และคอมพิวเตอร์ก็จะบอกว่า คำ ๆ นี้มีอยู่ที่ใดบ้างในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่บรรจุพระพุทธพจน์เล่มใหญ่จำนวน 40 - 50 เล่ม



โดยแต่ละเล่มมีความหนาประมาณ 300 ถึง 400 หน้า จึงเป็นเรื่องยากที่จะมีผู้ใดสามารถค้นคว้า มีคำว่า เวทนา อยู่ที่ใดบ้าง และพระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงเวทนาว่าอย่างไรบ้าง เวลานี้คอมพิวเตอร์สามารถช่วยเราได้ และเราก็สามารถรู้แล้วว่า พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงเวทนาว่าอย่างไร กล่าวถึง สมุชชาโนว่าอย่างไร แม้จะยังมีผู้ที่มีความเห็นแตกต่างออกไป ก็เป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะถือว่าเราถูกต้องแต่ผู้เดียวก็หาไม่ เราจะไม่พูดว่า อิหํ สจฺจํ คำพูดของข้าพเจ้าเท่านั้นคือความจริง เปล่าเลย ไม่ใช่เช่นนั้นเลย ข้าพเจ้าไม่มีความยึดติดใด ๆ ในสิ่งที่ข้าพเจ้ากล่าวออกไป ข้าพเจ้าพูดจากประสบการณ์โดยตรงของข้าพเจ้า สิ่งใดที่ข้าพเจ้าประสบ สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเข้าใจจากพระพุทธพจน์ สิ่งนั้นคือสิ่งที่ข้าพเจ้าพูด และสิ่งที่ข้าพเจ้าพูดก็เป็นสิ่งเดียวกับที่ครูอาจารย์ของข้าพเจ้าสอน ซึ่งในบรรดาครูอาจารย์สายนี้ของข้าพเจ้า ก็มีท่านที่ปฏิบัติไปถึงขั้นสูง ๆ หลายท่าน และท่านเหล่านั้นก็ล้วนแต่มีประสบการณ์อย่างเดียวกัน และก็ยังมีส่วนอื่นเป็นจำนวนหมื่นแสนคนทั่วโลกที่ได้มีประสบการณ์แบบเดียวกันด้วย ข้าพเจ้าจึงมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เราสอนกันอยู่นี้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ถ้าท่านยังมีความสงสัยอยู่ ข้าพเจ้าก็ขอแนะนำให้ท่านปฏิบัติมากขึ้น เพราะจะเป็นทางเดียวที่ทำให้ท่านหายสงสัยได้ แต่ถ้าวิธีการปฏิบัตินี้ไม่ถูกต้องกับจริตของท่าน ไม่เป็นเหตุเป็นผลตามความคิดของท่าน ก็จงเลิกการปฏิบัติวิธี



นี้เสีย หันไปปฏิบัติวิธีอื่นที่เหมาะสมกับท่าน และจงปฏิบัติไปให้ถึงจุดหมายสูงสุด อย่าได้เอาวิธีการต่างๆ มาผสมปนเปกัน และอย่าได้เที่ยวไปลองปฏิบัติวิธีโน้นบ้างวิธีนี้บ้าง แต่ถ้าท่านเห็นว่าวิธีการปฏิบัติที่มีผลดีต่อท่าน ก็ขอให้ปฏิบัติต่อไป ปฏิบัติให้ลึกลงไป ลึกลงไป แล้วท่านก็จะได้พบคำตอบในข้อสงสัยทั้งหมดของท่าน สักวันหนึ่งเมื่อท่านปฏิบัติไปได้ถึงขั้นหนึ่งแล้ว และมีโอกาสได้ศึกษาภาษาบาลีพอเข้าใจ เมื่อได้อ่านพระพุทฺทพจน์ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะกระจ่างชัดสำหรับท่าน รวากับพระพุทฺธเจ้าได้ตรัสสอนท่านโดยตรง ทุกสิ่งทุกอย่างจะกระจ่างชัดด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่จากการโต้เถียงอภิปราย หรือการขบคิดพิจารณาโดยไม่จำเป็น

ท่านมาเข้าปฏิบัติในหลักสูตรสติปัฏฐานนี้ ไม่ใช่เพียงเพื่อมาฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทฺธเจ้า และฟังคำอธิบายของอาจารย์คนนี้ แต่เพื่อที่จะได้ประจักษ์กับความจริงด้วยตัวของท่านเอง ท่านได้เข้าปฏิบัติหลักสูตร 10 วันมาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 ครั้ง ท่านจึงได้มีโอกาสมาเข้าปฏิบัติในหลักสูตรนี้ ขอท่านจงตั้งหน้าปฏิบัติให้ลึกยิ่งขึ้น ปฏิบัติให้ลึกยิ่งขึ้น จนกระทั่งท่านสามารถเข้าใจพระพุทฺทพจน์ได้อย่างแจ่มแจ้งด้วยผลจากการปฏิบัติของตนเอง จงปลดปล่อยตัวของท่านให้เป็นอิสระจากการปรุงแต่งทั้งหมด และได้ประจักษ์กับความหลุดพ้นอันแท้จริง ขอให้ทุกท่านจงก้าวหน้าไปจนถึงจุดหมายปลายทาง คือสภาวะนิพพานอันสมบูรณ์



ท่านทั้งหลายได้ก้าวเดินไปในทิศทางอันถูกต้องบนมรรคาอันชอบ แม้หนทางนี้จะเป็นหนทางที่ยาวไกลเพียงไรก็ไม่สำคัญ ท่านได้เริ่มเดินก้าวแรกและก้าวที่สองแล้ว ถ้าท่านเดินไปเรื่อยๆ ทีละก้าวทีละก้าว ท่านก็จะต้องไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน ขอให้ทุก ๆ ท่านจงได้พบกับความสุขและความสงบ อันแท้จริงที่เกิดจากความหลุดพ้น

*ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข*

ISBN 978-616-90317-2-7



9 786169 031727