

สาระสำคัญของพระพุทธธรรม
เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา

โดย ท่านอาจารย์อุบาخين

และ

สัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

สหพพาน์ ธรรมทาน์ ชินาคี
การให้ธรรมชำนะการให้ทั้งปวง

สาระสำคัญของพระพุทธธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา

โดย ท่านอาจารย์อุบาสิกา

และ สัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : ๙๗๘-๖๑๑-๙๐๓๑๗-๑-๕

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบนтикเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ

2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ

3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ทักแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้งานประสงฆ์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

พิมพ์ที่บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐-๒๕๐๑-๙๕๐๑

ราคา ๑๐ บาท

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๑๐๐/๕๑๓ หมู่ที่ ๕ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา

อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๐

โทร. ๐๘-๖๕๖๐-๖๔๑๒, ๐-๒๐๓๕-๐๖๘๘ (ในเวลาราชการ)

Email : dhamma.th@gmail.com

Website : www.thai.dhamma.org

สาระสำคัญของพระพุทธธรรม
เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา

โดย ท่านอาจารย์อุบาสิกา

และ

สัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ความเป็นมาของมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน และศูนย์วิปัสสนาในประเทศไทย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานได้รับอนุมัติให้จัดตั้งถูกต้องตามกฎหมายตั้งแต่วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๔ โดยมีวัตถุประสงค์ตามตราสารคือ เพื่อส่งเสริมการศึกษาพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อร่วมมือกับองค์กรศาสนาต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามพุทธพจน์เป็นหลัก ตลอดถึงการดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ตามคติพุทธธรรม

การเผยแพร่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มูลนิธิกำลังดำเนินการอยู่นี้ ทางมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางการสอนของท่านวิปัสสนาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งได้รับถ่ายทอดโดยตรงมาจากท่านวิปัสสนาจารย์อุบาخينแห่งประเทศไทยมาเป็นวิธีการที่ให้ประโยชน์และคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นผลดีที่ได้รับการยอมรับจากผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมปฏิบัติมาแล้ว สมควรที่จะได้ดำเนินการเผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชนชาวไทย

มูลนิธิ จึงได้จัดตั้งศูนย์วิปัสสนาธรรมกลาซัน ณ บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี เพื่อใช้เป็นศูนย์ฝึกอบรม

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของท่านอุปัชฌาย์ ที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ถ่ายทอดมาเป็นการเฉพาะ ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีการถ่ายทอดสอนกันมาอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ครั้งพุทธศาสนาได้แผ่ขยายเข้ามาสู่ประเทศต่างๆ ในสุวรรณภูมิ โดยมีพระเถรอาจารย์ชาวพม่าสายหนึ่ง ได้รักษาระเบียบและวิธีการปฏิบัติอันเก่าแก่นี้ไว้อย่างบริสุทธิ์และเคร่งครัด ทั้งนี้ทางมูลนิธิฯ ได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับศูนย์วิปัสสนากรรมฐานอื่นๆ ในแนวทางเดียวกันนี้ตามประเทศต่างๆ ที่ได้จัดตั้งไปแล้วภายใต้การอำนวยการของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้นำวิธีการปฏิบัตินี้ไปเผยแพร่ที่ประเทศอินเดียในปีพ.ศ. ๒๕๑๒ จนต่อมารอบรมปฏิบัติได้แพร่หลายไปมากขึ้น ทั้งในประเทศอินเดียและประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

สำหรับประเทศไทย ศิษย์ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้นำวิธีการนี้มาเผยแพร่ครั้งแรกที่เกาะพังงัน จ.สุราษฎร์ธานี เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๐ ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมส่วนมากเป็นชาวต่างประเทศ และปีต่อมาก็ได้มีการจัดอบรมขึ้นที่วัดชลประทานฯ จ.นนทบุรี ในครั้งนี้มีคนไทยเข้ารับการอบรมด้วยหลายคน ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเผยแพร่การปฏิบัติวิธีนี้อย่างจริงจัง หลังจากการอบรมครั้งนี้แล้ว ได้มีการแปลคำสอนและธรรมบรรยายของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นภาษาไทย

ในเดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๓๒ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้เดินทางมาแสดงปาฐกถาธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมาอำนวยการสอนด้วยตัวท่านเองเป็นครั้งแรกที่ธรรมสถานว่องวานิช จ.สมุทรปราการ ในปีต่อมา

ในปีพ.ศ. ๒๕๓๔ ทางมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานโดยคณะศิษย์ สามารถรวบรวมกำลังทรัพย์จัดซื้อที่ดินสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมได้สำเร็จ และได้จัดสร้างอาคารพักสำหรับผู้ปฏิบัติชาย-หญิง ๖ หลัง หอปฏิบัติธรรม อาคารที่พักของอาจารย์ และอาคารอเนกประสงค์ โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ตั้งชื่อให้ว่า “ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมลลา”

ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๓๕ ได้มีการอบรมวิปัสสนาชั้น ณ ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมลลาแห่งนี้เป็นครั้งแรก และในเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๓๖ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าก็ได้เดินทางมาอำนวยการสอน ณ ที่นี้ อีกครั้งหนึ่ง

ในระยะเริ่มต้น ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมลลาได้จัดให้มีการอบรมวิปัสสนาได้เพียงปีละ ๒-๓ ครั้ง ต่อมาได้เพิ่มการอบรมเป็นปีละ ๖-๗ ครั้ง ปรากฏว่ามีผู้สนใจมาเข้ารับการอบรมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

สำหรับการดำเนินการอบรมปฏิบัติวิปัสสนา อาจารย์ผู้อำนวยการสอนจะใช้เทปบันทึกเสียงคำสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

โดยมีคำแปลเป็นภาษาไทยกำกับโดยละเอียดทุกขั้นตอนตลอด
หลักสูตร ๑๐ วัน และมีการบรรยายธรรมตลอดทั้ง ๑๐ วัน เพื่อ
ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจหลักพระพุทธรธรรมและเข้าใจหลักปฏิบัติตาม
วิธีการนี้อย่างถูกต้อง ❖

สาระสำคัญของพระพุทธธรรม
เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา

โดย ท่านอาจารย์อุบาสิกา



ท่านอาจารย์อุบาจีน

ท่านอาจารย์อุบาซินได้เรียบเรียงธรรมบรรยายบทนี้และกล่าวแก่ผู้ปฏิบัติชาวตะวันตก ก่อนที่ท่านจะถึงแก่กรรมเป็นเวลาหลายปี ต่อมาจึงได้มีการถอดเทปที่บันทึกเสียงไว้ และนำมาพิมพ์เผยแพร่หลังจากท่านหาชีวิตไม่แล้ว

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน ทั้งสามข้อนี้คือสาระสำคัญของพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนา ถ้าเราเข้าใจ อนิจจัง อย่างถูกต้อง เราก็จะเข้าใจ ทุกขัง และ อนัตตาว่า เป็นความจริงอันสูงสุด (ปรมาตตสัจจะ) แต่การจะเข้าใจองค์ธรรมทั้งสามด้วยกันนั้นต้องใช้เวลาานานมาก

ความไม่เที่ยงหรือ อนิจจัง เป็นองค์ธรรมลำดับแรกที่เราสามารถประสบและเข้าใจได้ด้วยการปฏิบัติ การศึกษาจากคัมภีร์ต่างๆ ในพระพุทธศาสนาไม่เพียงพอที่จะทำความเข้าใจถึงความ เป็น อนิจจัง ได้โดยถ่องแท้ เพราะเราขาดประสบการณ์ที่ดี คือ การปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจนได้สัมผัสกับลักษณะที่เป็น อนิจจัง คือ ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในตัวของเราเองเท่านั้น จึงจะช่วยให้เห็นความเป็น อนิจจัง ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ว่าจะเป็นสมัยพุทธกาลหรือแม้ในสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนสามารถเข้าใจ อนิจจัง นั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ที่ได้ศึกษาปริยัติจนแตกฉานแต่อย่างใด

การจะเข้าใจความไม่เที่ยงหรือ อนิจจัง ได้อย่างแจ่มแจ้ง ผู้ปฏิบัติต้องพากเพียรเจริญมรรคมีองค์ ๘ อย่างเคร่งครัด มรรคมีองค์ ๘ แบ่งออกได้เป็น ๓ ส่วนด้วยกัน คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ศีล หรือการดำเนินชีวิตโดยชอบนั้น เป็นฐานของ สมาธิ คือการควบคุมจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นเอกัคคตา หรือการมีจิตแน่วแน่ อยู่ในอารมณ์เดียว ปัญญาจะเจริญได้ก็ต่อเมื่อสมาธิแก่กล้า ศีล และ สมาธิ จึงต้องมาก่อน ปัญญา ปัญญา หมายถึงความสามารถที่จะเข้าใจใน อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา อันเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น

ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ศีลและสมาธิ ก็มีการปฏิบัติกันอยู่แล้วในศาสนาและลัทธิความเชื่อทั้งหลาย แต่สำหรับพระพุทธศาสนานั้น การปฏิบัติเพียง ๒ ประการนี้ไม่เพียงพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงจุดมุ่งหมาย คือการดับทุกข์ทั้งปวงได้ พระพุทธองค์ทรงค้นพบความจริงข้อนี้ หลังจากที่ได้ทรงเพียรพยายามอยู่ถึง ๖ ปี จึงพบทางออก นั่นคือ การได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วทรงนำพระธรรมนี้ไปแสดงแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ให้ดำเนินตามหนทางอันประเสริฐ ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์

โดยนัยนี้เราต้องเข้าใจว่า การกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะโดยทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ย่อมจะก่อให้เกิดพลังที่มีอานุภาพ

เรียกว่า *สังขาร* หรือ *กรรม* ซึ่งจะสะสมไว้ในทางที่ดีหรือเลวนั้น ขึ้นอยู่กับการทำของแต่ละคน และการสะสม *สังขาร* หรือ *กรรม* ดังกล่าวจะเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตดำเนินต่อไป โดยมีผลพวงเป็นความทุกข์และความตาย อันเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้าพยายามพัฒนาพลังภายในตัวให้เข้าใจหรือเห็นสภาวะ *อนิจจัง* ทุกขัง และ *อนัตตา* เราก็จะสามารถจัดสังขารที่สะสมไว้ให้หมดสิ้นไปได้ กระบวนการดังกล่าวนี้เริ่มจากความเข้าใจในสภาวะที่เป็น *อนิจจัง* โดยทุกขณะที่มีการสะสมกรรมใหม่ขึ้นมา *สังขาร* เก่าๆ ก็จะถูกขจัดออกไปในเวลาเดียวกัน การขจัด *สังขาร* เป็นงานที่เราจะต้องทำตลอดชีวิต ผู้ใดสามารถจัดหรือทำลายสังขารได้อย่างสิ้นเชิง ย่อมจะบรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมด เพราะจะไม่มีสังขารหลงเหลือไว้เป็นเชื้อของชีวิตที่จะเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อสิ้นชีวิตลง ท่านผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเหล่านี้ ซึ่งก็คือ พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายจะเข้าสู่สภาวะนิพพาน อันเป็นที่สุดสิ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวง สำหรับเราทั้งหลายที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่ในขณะนี้ ถ้าสามารถพัฒนาความเข้าใจใน *อนิจจัง* จนบรรลุถึงขั้นไสตบั่น ซึ่งเป็นอริยมุคคัลขั้นต้น นั่นคือ ได้เข้าสู่กระแสพระนิพพาน ก็น่าจะเพียงพอแล้ว เพราะจากนี้ไปอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง

อนิจจัง เป็นสังขารที่ จะนำไปสู่ความเข้าใจใน *ทุกขัง* และ

อนัตตา อันจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงความสุดสิ้นแห่งทุกข์ ตราบเท่าที่ยังคงมีการยึดถือปฏิบัติในอริยมรรคและธรรมที่เกื้อหนุน แก่อริยมรรค ๓๗ ประการ คือ โภทิปักขियธรรม

นักวิปัสสนาที่หวังความก้าวหน้าจะต้องพยายามพัฒนาความ เข้าใจใน อนิจจัง ให้ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา พระพุทธองค์ทรงแนะนำ ภาวนาทั้งหลายให้พยายามระลึกถึงในความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา อยู่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นเวลาหนึ่ง ยืน เดิน หรือนอน นี่คือกุญแจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ปัจฉิมวาจาของพระพุท ธองค์มีว่า “สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่าน ทั้งหลายจงเพียรพยายามเพื่อความหลุดพ้นด้วยตนเองเถิด” และ นี่คือสังขารธรรมที่ได้ทรงเทศนาสั่งสอนอยู่ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปีหลัง การตรัสรู้ ฉะนั้น หากเราพยายามรักษาสติให้ระลึกถึงความ เป็น อนิจจัง ซึ่งปรากฏอยู่ในสังขารทั้งปวงอยู่เสมอแล้ว เราก็จะบรรลุ ถึงเป้าหมายในเวลาอันสมควรได้อย่างแน่นอน

เมื่อเราเข้าใจเรื่องอนิจจังมากขึ้น เราจะเห็นว่า “ธรรมชาติ ที่แท้จริงคืออะไร” ได้แจ่มแจ้งขึ้นทุกที จนกระทั่งหมดความ เคลือบแคลงสงสัยในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา แล้วเราก็พร้อมที่จะก้าวเดินไปสู่จุดหมายปลายทาง เพราะเราได้ ตระหนักแล้วว่า อนิจจัง เป็นธรรมสำคัญข้อแรกที่จะต้องเพียร พยายามทำความเข้าใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อไม่ให้เกิด

ความสงสัยหรือสับสนขึ้นมาอีกในเวลาปฏิบัติ หรือในเวลาที่มีการพูดคุยอภิปราย

ความหมายที่แท้จริงของ อนิจจัง คือ สภาวะที่ไม่คงทนถาวร จะต้องมีการแตกสลายนั้น เป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ พระพุทธองค์ทรงสอน สานุศิษย์ของพระองค์ไว้ว่า สสารทุกชนิดที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ ประกอบด้วยกลาปะ กลาปะคือหน่วยของสสารที่เล็กที่สุด เล็กยิ่งกว่าปรมาณู ซึ่งเมื่อเกิดขึ้น ก็แทบจะดับไปในทันที กลาปะแต่ละกลาปะนั้นประกอบด้วยธาตุพื้นฐาน ๘ ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมทั้งสี กลิ่น รส และโอชะธาตุ ๔ ธาตุแรกเป็นธาตุหลักของกลาปะ ส่วนอีก ๔ ธาตุเป็นองค์ประกอบที่เกิดจาก ๔ ธาตุแรก กลาปะเป็นหน่วยของสสารที่เล็กที่สุด ซึ่งความรู้ทางวิทยาศาสตร์ปัจจุบันยังคงครอบคลุมไม่ถึง กลาปะเกิดจากการรวมตัวของธาตุทั้ง ๘ นี้ ขณะที่กลาปะรวมตัวกัน คือขณะที่ชีวิตมนุษย์ถือกำเนิดขึ้น พระพุทธองค์กล่าวว่า ขณะที่มนุษย์กระพริบตาครั้งหนึ่ง จะมีกลาปะเกิดขึ้นและดับไปเป็นจำนวนถึงแสนล้านครั้ง กลาปะเหล่านี้จะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์จะรู้สึกเสมือนมีกระแสพลังงานไหลเวียนอยู่ในร่างกาย

ด้วยเหตุนี้ ร่างกายของมนุษย์จึงไม่มีความเที่ยงแท้คงทนดังที่มองเห็นกันภายนอก หากเป็นเพียงสิ่งที่ประกอบขึ้นจาก

สสาร (รูป) และสภาวะจิต (นาม) ซึ่งรวมตัวกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย เมื่อใดที่เราตระหนักได้ว่า ร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยกลาปะเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราก็จะเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงหรือการแตกสลายว่าเป็นธรรมชาติอันแท้จริง ซึ่ง การเปลี่ยนแปลงหรือแตกดับ (อนิจจัง) อยู่ทุกขณะนี้ คือการเกิดขึ้น และดับไปของกลาปะอย่างต่อเนื่องทุกขณะนั่นเอง และนี่แหละคือ ทุกข์ คือสังขธรรม และเมื่อใดที่เราได้สัมผัสกับความไม่คงทนถาวร (อนิจจัง) ด้วยประสบการณ์ของตนเอง เมื่อนั้นเราก็จะประจักษ์แจ้งว่า ความทุกข์นี้เป็นความจริงแท้ เป็นองค์ธรรมข้อแรกใน อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา

เพราะเหตุใดหรือ ? ก็เพราะว่า เมื่อเราได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของความทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แม้ชั่วขณะ เราจะเริ่มเกิดความกลัว เบื่อหน่าย คลายความยึดติดอยู่กับภาวะความเป็นอยู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (รูปและนาม) และจะมองหาทางที่จะพาดตนเองไปสู่ความพ้นทุกข์ ไปสู่นิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ ซึ่งคนธรรมดาสามัญอาจมีโอกาสได้ลิ้มรสว่า จุดที่สิ้นสุดแห่งทุกข์นี้เป็นเช่นไร และเมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นโสดาบัน ก็เท่ากับได้เข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้ว ซึ่งเมื่อการปฏิบัติเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ก็จะไปถึงสภาวะที่พ้นจากเงื่อนไขใด ๆ ทั้งปวง นั่นคือ พระนิพพาน ความสงบภายใน ฉะนั้น จะเห็นว่า ถ้าเราได้ฝึกวิปัสสนา โดยมี

สติระลึกรู้ถึงอนิจจังเป็นประจำทุกวันแล้ว เราจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจที่เกิดขึ้นภายในตัวได้ชัดเจนขึ้น

ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนา (หมายความว่าผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิได้ดีพอควรแล้ว) ผู้ปฏิบัติควรจะมีความรู้ความเข้าใจในภาคทฤษฎีเกี่ยวกับกายและจิต (รูปและนาม) ด้วย ทั้งนี้เพราะในการเจริญวิปัสสนา เราจะต้องพิจารณาธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กระบวนการความคิดต่างๆ ซึ่งเป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงภายในรูป การเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะเกิดที่รูปหรือนามก็ได้ แต่เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของรูปและนามได้พร้อมกัน ก็เท่ากับว่าผู้นั้นเห็นอนิจจังในรูปและนามไปด้วยกัน

เท่าที่ข้าพเจ้ากล่าวมาทั้งหมดเป็นเรื่องของอนิจจัง ที่เราสามารถเข้าใจได้โดยอาศัยความรู้สึทางกาย ซึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของรูป และกระบวนการความคิดที่ขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น แต่เราก็ควรจะทราบด้วยว่า อนิจจัง นั้นสามารถเข้าใจได้โดยความรู้สึทางอื่นด้วย ดังต่อไปนี้คือ

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ๑) สัมผัสทางตา | รู้สึกได้ โดยจักขุวิญญาณ |
| ๒) สัมผัสทางเสียง | รู้สึกได้ โดยโสตวิญญาณ |
| ๓) สัมผัสทางกลิ่น | รู้สึกได้ โดยฆานวิญญาณ |

อย่างรวดเร็วของรูปและนามว่า เป็นกระแสของพลังงาน โดยมีสติ
ระลึกถึงภาวะการแตกดับอย่างชัดเจน

๕) ภาวะ : มีความรู้ว่า การดำรงอยู่ของรูปและนามเป็นสิ่งที่
น่ากลัวยิ่ง

๖) อาทีนวะ : มีความรู้ว่า การดำรงอยู่ของรูปและนามเป็น
สิ่งที่เต็มไปด้วยความชั่วร้าย

๗) นิพพิทา : มีความรู้ว่า การดำรงอยู่นี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย
อย่างยิ่ง

๘) มุญจิตุกัมยตา : มีความรู้ว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องไป
ให้พ้นเสียจากสภาวะที่ดำรงอยู่นี้

๙) ปฏิสังขานุปัสสนา : มีความรู้ว่า ถึงเวลาแล้วที่จำจะต้อง
ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นให้ได้จริง โดยอาศัยอนิจจังเป็นฐาน

๑๐) สังขารุเปกขา : มีความรู้ว่า ถึงเวลาแล้วที่จะต้องสลัด
ความยึดติดในสังขารและอัตตาให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

๑๑) อนุโลมะ : มีความรู้ที่จะเร่งความพยายามให้ไปถึง
จุดหมายโดยเร็ว

นี่คือขั้นตอนที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องพยายามก้าวไปโดย
ลำดับเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย ส่วนผู้ที่สามารถบรรลุถึงจุดหมาย
ในเวลาอันรวดเร็วนั้น จะสามารถหยั่งรู้ญาณเหล่านี้ได้ ก็ด้วยการ
คิดใคร่ครวญหรือทบทวนเท่านั้น บุคคลอื่น ๆ ที่สามารถพัฒนา

ความเข้าใจใน อนิจจัง ได้ดี อาจจะมีบรรลุลำดับญาณดังกล่าวนี้ได้ โดยอาศัยครูผู้รู้ผู้มีความสามารถช่วยแนะนำให้การปฏิบัติได้ผล อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติไม่ควรจะตั้งความหวังว่าจะต้องไปถึงขั้นนั้นๆ เพราะการคิดเช่นนี้จะเป็นอุปสรรคในการเจริญสติเพื่อระลึก รู้ในอนิจจังอย่างต่อเนื่อง ความระลึก รู้ใน อนิจจัง อย่างต่อเนื่อง เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ต่อไปจะขอกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน และผลของการปฏิบัติที่สามารถจะเห็นได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้

จุดประสงค์เบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากวาก็คือ การพัฒนาความเข้าใจใน อนิจจัง ด้วยประสบการณ์โดยตรงของตนเอง จนมีแต่ความสงบและสมดุลทั้งกายและใจ สิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้แลเห็นความเป็นอนิจจังตลอดเวลา โลกทุกวันนี้มีแต่ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดคุกคามจิตใจของมนุษยชาติ บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ท่านทั้งหลายควรจะหันมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนา และเรียนรู้ว่าจะไปแสวงหาบ่อน้ำที่ลึกและเยือกเย็นได้ที่ไหน ท่ามกลางสภาวะการณ์อันบีบคั้น อนิจจัง นี้อยู่ในตัวของเราทุกคน ซึ่งเราสามารถจะเข้าถึงได้ ขอเพียงแต่ให้พยายามมองเข้าไปในตัวของเราเอง แล้วเราก็จะพบกับความเป็น อนิจจัง เมื่อใดที่เรารู้สึกถึงอนิจจัง และสามารถระลึก รู้ในอนิจจังได้ทุกขณะจิต เราจะสามารถตัดขาดจากความรู้สึกแบบโลกๆ ได้ อนิจจังจึงเป็นเสมือน

เพชรล้ำค่าของผู้ครองเรือน ซึ่งจะต้องทะนุถนอมไว้ เพื่อให้เป็นแหล่งรวมความสงบและพลังอันสมดุลที่จะให้ความสุขทั้งแก่ตนเองและสังคม

ความเข้าใจใน อนิจจัง นั้น หากได้พัฒนาอย่างถูกต้อง จะช่วยขุดถอนความไม่ดั่งาม อันเป็นรากเหง้าของความเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประสบการณ์ดังกล่าวนี้ไม่ได้ให้ผลแต่เฉพาะผู้ที่ออกบวชเท่านั้น แต่มีคุณค่าแก่ชีวิตของผู้ครองเรือนโดยทั่วไปด้วย กล่าวคือ เมื่อใดที่ได้พบกับอุปสรรคในชีวิต จนทำให้เกิดความไม่สงบ ว้าวุ่น กระวนกระวาย หากมีอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ช่วยชี้แนะให้เข้าใจและเห็นความเป็นอนิจจังในตนเองได้โดยเร็ว จนกระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจใน อนิจจัง และพยายามรักษาความเข้าใจนั้นไว้ โดยมุ่งปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไป ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถก้าวเข้าสู่สภาวะ *ภังคญาณ* ได้

อย่างไรก็ดี สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ภังคญาณ อาจประสบกับความยุ่งยากบ้าง กล่าวคือ จะมีความรู้สึกยึดติดกันอยู่ภายในระหว่างความเข้าใจในอนิจจังกับกิจกรรมทางโลกที่เผชิญอยู่ ฉะนั้น เขาจึงต้องปฏิบัติอย่างฉลาด ดังคิดที่กล่าวว่า “เวลาทำงาน ก็ให้รู้ว่าทำงาน เวลาเล่น ก็ให้รู้ว่าเล่น” ไม่จำเป็นที่จะต้องมีสติอยู่แต่กับอนิจจังตลอดเวลา หากแต่ควรจัดสรรเวลาสำหรับการปฏิบัติให้สม่ำเสมอทั้งเช้าและเย็น เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ ก็ควรจะเพ่ง

ความสนใจให้จดจ่ออยู่แต่ภายในกาย และมีสติระลึกรู้ในความเป็นอนิจจัง เท่านั้น นั่นคือ รักษาสติให้อยู่กับอนิจจังทุกขณะจิต โดยไม่ปล่อยให้ความคิดอื่นใดมาดึงความสนใจหรือสติให้หันเหออกไปได้ เพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า แต่หากไม่สามารถจะทำได้ ก็ควรกลับไปทำอานาปานสติอีกครั้งหนึ่ง เพราะ *สมาธิ* คือ กุญแจที่จะนำไปสู่ความเข้าใจใน *อนิจจัง* แต่สมาธิจะมั่นคงได้นั้น ต้องอาศัยศีลที่บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นรากฐานของ *สมาธิ* และเมื่อ *สมาธิ* แน่วแน่ ก็จะสามารถเห็น *อนิจจัง* ได้ชัดเจน

ไม่มีวิธีการพิเศษใดๆ ที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจใน *อนิจจัง* ได้ นอกเหนือจากการรู้จักรักษาจิตให้อยู่ในสภาพสมดุล และจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนา อารมณ์กรรมฐานคือความเป็น *อนิจจัง* โดยพ่วงความสนใจทั้งหมดไปที่ความรู้สึกทางกาย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่เคยชินอยู่กับการพ่วงความสนใจไปยังความรู้สึกทางกาย ก็จะสามารถรู้สึกถึงสภาวะอนิจจังได้โดยง่าย การจะเข้าใจถึงสภาวะที่เป็นอนิจจังในส่วนที่เกี่ยวข้องกับร่างกายนั้น ผู้ปฏิบัติควรเริ่มต้นจากบริเวณที่สามารถพ่วงความสนใจได้ง่าย แล้วจึงค่อยเคลื่อนความสนใจไปยังส่วนอื่นๆ จากศีรษะไปสู่เท้า จากเท้าไปสู่ศีรษะ บางครั้งอาจจะพ่วงความสนใจเข้าไปภายใน ทว่าไม่ใช่อวัยวะของร่างกาย แต่เป็นการรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อนของกลาปะ และธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของมัน

ถ้าผู้ปฏิบัติคนใดปฏิบัติตามที่ได้เสนอแนะมาโดยตลอดแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นย่อมจะมีความก้าวหน้าอย่างมีต้องสงสัย แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับบารมีของแต่ละบุคคลด้วย (บารมีหมายถึงคุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวดเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด) ประกอบกับการปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง สำหรับผู้ที่ปฏิบัติจนถึงระดับสูงแล้ว จะมีความเข้าใจในองค์ธรรมทั้งสาม คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา มากยิ่งขึ้น อันจะทำให้ใกล้จุดหมายปลายทางของความเป็นอริยะเข้าไปทุกที ผู้ครองเรือนทั้งหลายจึงควรพึงตระหนักไว้

ยุคนี้เป็นยุควิทยาศาสตร์ ผู้คนทุกวันนี้ไม่มีใครเพ้อฝันถึงดินแดนในอุดมคติกันอีกแล้ว และจะไม่มีใครยอมรับสิ่งใดง่ายๆ เว้นเสียแต่ว่าสิ่งนั้นจะดีจริง มีผลที่มองเห็นได้ชัด สัมผัสได้ มีตัวตน ปฏิบัติแล้วเห็นผลในไม่ช้า

เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ ได้ตรัสแก่ชาวกาลามะว่า “กาลามชนทั้งหลาย จงอย่ายึดถือโดยการอ้างตำรา หรือโดยตรรก โดยอนุমান โดยการคิดตรงตามเหตุผล หรือเพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน จงอย่ายึดถือ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ หรือเพราะนับถือว่าท่านผู้นี้เป็นครูของเรา เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนติเตียน ธรรมเหล่านี้ใครยึดถือปฏิบัติถึงที่แล้ว จะไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อนั้นท่าน

ทั้งหลายพึงละเสีย เมื่อใดท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนสรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ใครยึดถือปฏิบัติถึงที่แล้ว จะเป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงถือปฏิบัติบำเพ็ญธรรมเหล่านั้น”

บัดนี้เวลาในการปฏิบัติวิปัสสนาได้มาถึงแล้ว นั่นคือ การฟื้นฟูพุทธธรรมด้วยการปฏิบัติ ไม่ต้องสงสัยเลยว่า สำหรับผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติด้วยความจริงใจ และได้รับการอบรมฝึกสอนจากอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถแล้ว ผลของการปฏิบัติจะเป็นเช่นไร ผลดีที่เห็นได้ชัดเจนในขณะที่ปฏิบัติ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขชั่วชีวิต

*ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข
ขอให้โลกทั้งโลกจงมีแต่ความสงบ*

สัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

การบรรยายธรรมครั้งที่ ๒ ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ณ ธรรมสถาน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

พระคุณเจ้าที่เคารพและท่านสาธุชนทั้งหลาย

เราเริ่มพิธีการวันนี้ ด้วยการกล่าวบูชาพระพุทธคุณ ซึ่งนับว่า
เป็นสิ่งที่ดียิ่ง เพราะพระองค์ทรงมีพระกรุณาธิคุณต่อเราอย่าง
ล้นเหลือในการชี้ทางหลุดพ้นให้แก่เรา เราจึงควรที่จะมีความ
กตัญญูรู้คุณต่อพระองค์ แต่ถ้าหากเราจะทำการบูชาพระพุทธคุณ
เพียงอย่างเดียว ก็นับว่าไม่ถูกต้อง เพราะจะเป็นแต่เพียงการทำ
อามิสบูชา เท่านั้น สิ่งที่เราควรปฏิบัติคือ นิรามิสบูชา หรือปฏิบัติ
บูชา ดังคำกล่าวที่ว่า

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปัตติยา

พุทธํ ปูเชมิ

ซึ่งมีความหมายว่า ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธคุณ ด้วยการ
เดินบนเส้นทางแห่งธรรมะตามที่พระองค์ทรงสอน

ท่านจะได้รับประโยชน์อันแท้จริง ก็ต่อเมื่อท่านได้ปฏิบัติ
ธรรม มิใช่ด้วยการกราบไหว้บูชาพระพุทธองค์แต่เพียงอย่างเดียว
การมีศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าก็เปรียบได้กับการเตรียมพื้นที่เพาะปลูก
อุปมาดังขารนาเตรียมพื้นที่ด้วยการไถ เลือกเก็บกวาดทรายหนาม
ไหนดอกจากพื้นดิน เพื่อหว่านเมล็ดพืช แล้วจึงให้น้ำให้ปุ๋ย ทำให้

ภายหรือวาทะที่ทำให้จิตขุ่นมัว การกระทำทางกายหรือวาทะที่
 ทำร้ายบุคคลอื่น รบกวนความสงบสุขของผู้อื่นคือบาป เพราะทุก
 ครั้งที่ท่านทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาทะนั้น ท่านได้
 ทำร้ายตัวของตนเอง ด้วยการทำให้จิตของตัวเองขุ่นมัว เมื่อใด
 ก็ตามที่ท่านผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อ เท่ากับท่านได้ทำร้าย
 ผู้อื่น และในขณะที่เดียวกันท่านก็ทำให้จิตใจของตนเองขุ่นมัวเศร้า
 หมองไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น ท่านคงจะไม่อาจลงมือฆ่าใครได้
 ถ้าท่านไม่ได้มีความโกรธแค้น หรือมีความเกลียดชัง ความมุ่งร้าย
 ต่อบุคคลผู้นั้นอย่างที่สุดอยู่ในจิตใจ เช่นเดียวกันท่านคงไม่ขโมย
 ของๆ ผู้อื่น ถ้าท่านไม่ได้มีความโลภเกิดขึ้นในใจ และในทำนอง
 เดียวกันท่านคงไม่ประพฤติผิดศีลข้อที่ ๓ คือ *กาเมสุมิฉฉาจาร*
 หากท่านไม่เกิดกามราคะอย่างรุนแรงในจิต ท่านคงไม่อาจกระทำ
 วาจทุจริตด้วยการกล่าวเท็จ หรือใช้วาจาหยาบคายกับผู้อื่น หากท่าน
 มิได้มีความขุ่นข้องอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในจิตใจ และเช่นเดียวกัน
 ท่านคงจะไม่ดื่มสุรายาเมา หากท่านไม่มีความอยากอย่างรุนแรง
 เกิดขึ้น เมื่อมองดูอย่างผิวเผิน การทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งของท่าน
 ดูเหมือนจะเป็นการทำอันตรายให้แก่ผู้อื่น แต่หากพิจารณาให้ลึก
 ซึ้งลงไปแล้ว ความจริงก็คือว่า ท่านได้กำลังทำร้ายตัวของตนเอง
 ไปด้วยในเวลาเดียวกัน ท่านได้สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นใน
 ใจ ซึ่งธรรมชาติก็จะลงโทษท่านในทันทีทันใด เมื่อท่านเกิดมีความ

โกรธ ความเกลียด หรือความอยาก หรือความกลัว หรือความถือตนขึ้นในใจ เกิดความรู้สึกที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายขึ้น ท่านก็จะมีอารมณ์ข้องหมองใจและมีความทุกข์ขึ้นมาทันที นี่เป็น กฏธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน

เราอาจเป็นชาวพุทธ หรือชาวฮินดู หรือชาวมุสลิม หรือชาวคริสต์ อาจจะเป็นคนอินเดีย หรือคนไทย หรือคนลังกา คนปากีสถาน คนอเมริกัน หรือคนรัสเซีย แต่ก็ไม่มียะไรแตกต่างกัน เมื่อใดที่เราสร้างความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นในจิตใจ ธรรมชาติก็จะลงโทษเราในทันทีทันใด แล้วเราก็จะหมดความสุข เพราะเป็นไปไม่ได้ที่เราจะมีความรู้สึกสุขสงบในใจ ขณะที่มีความโกรธเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้อย่างแน่นอน ความรู้สึกที่ไม่ดีในใจมีแต่จะทำให้เรา ขุ่นมัวและหมดความสุข นี่คือบาป นี่คืออกุศลกรรม เพราะมันทำร้ายเรา เมื่อเราทำร้ายผู้อื่น การกระทำนั้นก็ทำร้ายตัวเรา ด้วยเช่นกัน

ผู้ที่ได้บรรลุสัมโพธิญาณจะสามารถรับรู้ถึงกฏธรรมชาตินี้ ด้วยประสบการณ์ของตนเอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณ เพราะได้ตรัสรู้ถึงกฏข้อนี้ หากสิ่งนี้เกิดขึ้น ผลเช่นนี้ก็จะตามมา หากสิ่งนั้นไม่เกิด ผลเช่นนั้นก็จะไม่เกิด นี่คือน้ำที่ทรงเรียกว่า *ธรรมะ* ธรรมะของพระพุทธองค์มิได้หมายถึงแต่เพียงธรรมะของศาสนาพุทธ หรือธรรมะของศาสนาฮินดู หรือ

ศาสนาคริสต์ หรืออิสลาม หากแต่เป็นกฎธรรมชาติและเป็นกฎสากล ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าเป็นภาษาไทยของท่านใช้คำว่าอะไร แต่ในประเทศอินเดียเรายังพูดกันอยู่ว่า ธรรมชาติของไฟคือการเผาไหม้ นี่คือนิยามของไฟ เป็นลักษณะของไฟ มิใช่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนาใดๆ ไม่ว่าจะเป็นศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ หรืออิสลาม นี่เป็นกฎของธรรมชาติ และในทำนองเดียวกัน เมื่อเราสร้างความขุ่นมัวให้เกิดขึ้นในจิตใจ เราก็จะต้องมีความรู้สึกอึดอัดคับข้อง มีความทุกข์เกิดขึ้น ถึงแม้เราจะสามารถมองเห็นความจริงข้อนี้ได้ง่าย ๆ แต่เราก็มักจะไม่ได้ให้ความสนใจกับมันเลย พระพุทธองค์ทรงเห็นแจ้งในสังขารนี้ กฎธรรมชาตินี้ จึงได้ทรงชี้ทางพ้นทุกข์ให้แก่มวลมนุษย์ด้วยการเผยแผ่สังขารนี้

การที่ท่านปฏิบัติธรรมนั้นมีไว้เป็นการทำเพื่อผู้อื่น หากแต่เป็นการทำเพื่อตัวของท่านเอง เมื่อท่านเลิกทำร้ายผู้อื่น ท่านจะพบว่า ท่านได้หยุดทำร้ายตัวท่านเองด้วย ดังนั้น ก้าวแรกของการปฏิบัติ ก็คือการที่ท่านทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ด้วยการรักษาศีล หรือ “สหุพปาปสฺส อภรณ” ต่อจากนั้นคือ “กุสลสุสุป-สมุพทา” การทำแต่ความดี การทำความดีซึ่งดีสำหรับผู้อื่นและดีสำหรับตัวท่านเอง ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านไม่สร้างกิเลส คือความขุ่นมัวให้เกิดขึ้นภายในใจ ท่านก็จะรู้สึกมีความสุขอยู่ภายใน ถ้าท่านละความโกรธ ความเกลียด ความมุ่งร้าย ฯลฯ ออกไปจาก

จิตใจได้ ท่านจะพบว่า จิตของท่านเต็มไปด้วยความรัก ความกรุณาปรานี ความปรารถนาดี ฯลฯ กฎของธรรมชาติก็จะให้ผลตอบแทนที่ดี แต่หากผู้ใดมีแต่ความโกรธ ความเกลียดชัง ผู้นั้นก็ย่อมจะมีแต่ความทุกข์ ความกระวนกระวายใจ ขณะที่ผู้ใดมีแต่ความรักความเมตตาปราณีอยู่ในจิตใจ ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสงบสุข เมื่อใดก็ตามที่ท่านสร้างความรักความเมตตาปราณีให้เกิดขึ้นในจิตใจ ความรู้สึกที่ดีก็ย่อมจะเกิดขึ้นและเป็น “กุศล” แก่ตัวท่านเอง

กฎแห่งธรรมชาตินี้ หากพิจารณาดูแล้ว จะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เข้าใจได้โดยง่าย แต่เมื่อจะลงมือปฏิบัติจริงๆ กลับเป็นเรื่องที่ยากมาก เมื่อใดที่มีสิ่งไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นในชีวิต เราก็มักจะลืมคำสอนของพระพุทธองค์ เราจะสร้างความโกรธความเกลียดขึ้นมาในจิตใจและทำร้ายผู้อื่น ซึ่งนั่นมิใช่วิธีการ “ปฏิบัติ” เราเป็นชาวพุทธแต่เพียงในนาม เรามีศรัทธาอันยิ่งใหญ่ต่อคำสอนของพระพุทธองค์ แต่เราไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนนั้น เราเป็นทาสจิตใจของตัวเอง ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราเป็นนายของจิตใจเราเอง

ในบรรดากุศลกรรมทั้งปวง กุศลกรรมสูงสุดคือการรู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง ดังนั้น เมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่า “กุศลสสุปสมปทา” ทรงหมายถึงการรู้จักควบคุมจิตใจเพื่อพัฒนาสมาธิ ถ้าท่านสามารถควบคุมจิตใจของตัวเองได้ เท่ากับท่านได้

ผ่านขั้นตอนที่ ๑ และ ๒ ไปแล้ว

“สรรพปาปสุส อภรณ์” ท่านจะไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดี เพราะท่านสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ “กุสลสุสฺสุมปทา” ท่านมีสมาธิ คือรู้จักควบคุมจิตใจ ทั้งศีลและสมาธิเป็นบันได ๒ ขั้นของการ *ปฏิบัติ* หากแต่พระพุทธองค์มิได้ทรงหยุดอยู่เพียงเท่านั้น ทรงปรารถนาที่จะให้เราก้าวเดินต่อไปอีก ด้วยเหตุนี้ จึงทรงสอนเราถึง *ปฏิวะธ*

ปฏิวะธ คืออะไร? *ปฏิวะธ* คือการรู้แจ้งแทงตลอด และการขุดรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ออกจากส่วนลึกที่สุดของจิต ซึ่งจะสามารถทำได้ด้วย *ปัญญา* ปัญญาอาจเป็นได้ทั้ง *สุตมยปัญญา* หรือ *จินตามยปัญญา* แต่ปัญญาก็ยังหมายถึง *ภาวนามยปัญญา* ด้วย แม้ *สุตมยปัญญา* จะเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะช่วยให้เราเกิดความบันเทิงใจ และมีความเข้าใจว่า เราจะปฏิบัติขั้น *ปฏิวะธ* ได้อย่างไร แต่ *ภาวนามยปัญญา* คือการแทงทะลุเข้าไปข้างใน สำหรับ *ภาวนามยปัญญา* นี้ พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า “สัมปชัญญะ”

ท่านที่เป็นพุทธศาสนิกชนอย่างเคร่งครัด คงจะได้เคยท่องบ่นธรรม “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” จาก *สติปัฏฐานสูตร* มาแล้วบ่อยๆ เรามาพิจารณาดูกันว่า พระพุทธองค์ทรงหมายความว่าอย่างไร *อาตาปี* คือ ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ด้วยความเพียรอันแรงกล้า ถ้าท่านเพียงแคปฏิบัติไปเท่านั้นเอง ด้วยความ

ศรัทธา หรือด้วยความเห็นจริงจากการตรึกตรอง ด้วยเขาวรรณปัญญา ก็ไม่เรียกว่า *อาตาปี* เราจะเรียกว่า *อาตาปี* ก็ต่อเมื่อเราได้เริ่มปฏิบัติภาวนาอย่างเอาจริงเอาจังยิ่ง

การปฏิบัติภาวนานั้นทำอย่างไร ? องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้ทางไว้ชัดเจนด้วยคำเพียง ๒ คำ คือ *สติมา* และ *สัมปชานา* ทั้ง ๒ คำนี้ไปด้วยกัน "*สติมา*" คือ ความระลึกได้ ระลึกถึงความเป็นจริงในขณะนั้นอย่างที่กำลังเป็นอยู่ หรือ "*ยถาภูตา*" *สติมา* หมายถึงการไม่ครุ่นคิดถึงอดีต และการไม่คิดฟุ้งซ่านไปถึงอนาคต หากแต่มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ หรือตามสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้นอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง นี่คือ *สติมา* เช่น ท่านกำลังหายใจอยู่ โดยรู้เท่าทันถึงการหายใจของตนเอง หายใจเข้า ก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่ากำลังหายใจออก นี่คือ *สติมา*

แต่ *สัมปชัญญะ* นั้นแตกต่างไปโดยสิ้นเชิง *สัมปชัญญะ* คือ การตรัสรู้ของพระพุทธองค์ เป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของพระพุทธองค์ เป็นสิ่งที่พระองค์ได้ประทานให้แก่โลก *สัมปชัญญะ* คืออะไร ? เราควรทำความเข้าใจกันเสียก่อน *สัมปชัญญะ* นั้น กอปรด้วยปัญญาที่มีใช่เขาวรรณปัญญา มีใช่ *สุตมยปัญญา* หรือ *จินตามยปัญญา* หากแต่เป็น *ภาวนามยปัญญา* ปัญญาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัวของเรา ประสบการณ์โดยตรงของเรา

ความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ภายนอกหรือ *สมมติสัจจะ* จะช่วยให้เราสามารถเข้าถึง *ปรมาตมสัจจะ* หรือความจริงอันสูงสุดได้ด้วยประสบการณ์ของเราเอง เพียงแต่ท่านมีสติระลึกได้ถึงอากัปกิริยาที่กำลังทำอยู่ กำลังกิน ดื่ม หรือเดิน ซึ่งล้วนเป็นการกระทำกิจโดยทางร่างกาย อากัปกิริยาเหล่านี้เป็น *สมมติสัจจะ* ทางด้านโครงสร้างทางกายและอริยาบถเท่านั้น หากทว่าความเป็นจริงที่เกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกายของเราก็คือ ร่างกายของเรานั้น ประกอบกันขึ้นมาจากกลุ่มก้อนของอนุปรมาณูที่เรียกว่า *อัญจุกลาปะ* (กลาปรูป) และลักษณะตามธรรมชาติของ *อัญจุกลาปะ* นั้น จะมีการเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ดังคำบาลีที่ว่า *อุทยวยฺ อุทยวยฺ* เกิดดับ เกิดดับอยู่เรื่อยไป นี่เป็นลักษณะสำคัญทางด้านร่างกาย

และเมื่อเราพูดถึงร่างกาย ร่างกายที่มีชีวิตนั้นจะสามารถเดิน กิน ดื่ม ฯลฯ กระทำการต่างๆ นานาได้ ก็เพราะว่าร่างกายนั้นมีจิตรวมอยู่ด้วย จึงทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ ร่างกายที่ตายแล้วไม่อาจจะยืน เดิน กิน ดื่ม หรืออาบน้ำ ทำความสะอาดตัวเองได้ ถ้าร่างกายเป็นแต่เพียงร่างที่ไร้ชีวิตแล้ว ก็จะไม่มีความคือไม่มีจิตอยู่ด้วย การที่เรามีชีวิตอยู่หมายถึงว่า เราเป็นที่รวมของนาม (จิต) และรูป (กาย) ดังนั้นในขั้นปรมาตมสัจจะหรือความเป็นจริงสูงสุดก็คือ ไม่เพียงแต่รูปเท่านั้นที่มีการเกิดดับ เกิดดับอย่างรวดเร็วตลอดเวลา หากแต่จิตก็มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

ถ้าท่านเพียงแต่เห็นจริงหรือยอมรับในสัจธรรมที่ได้กล่าวมานี้ ด้วยความศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงเท่านั้น โดยคิดเสียว่า “เพราะพระพุทธรูปได้ตรัสไว้เช่นนั้น และข้าพเจ้าก็เชื่อถือในคำตรัสของพระองค์ ข้าพเจ้าจึงเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกล้วนไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง” นามและรูปเป็นอนิจจัง ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ไม่ถือว่าท่านมี “สติสัมปชัญญะ” หรือถึงแม้ท่านจะใช้เขาวนับัญญัติของท่านตรีกตรองให้เห็นจริง ก็ยังไม่ถือว่าเป็น “สัมปชัญญะ” เมื่อใดที่ท่านมีประสบการณ์โดยตรง ได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวเองว่า รูปและนามมีการเกิดดับ เกิดดับอยู่ทุกขณะ นั่นจึงจะเรียกว่ามี “สัมปชัญญะ” เราจะต้องได้พบเห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไป อันเป็นลักษณะของอนิจจังด้วยตัวของเราเอง

ในประเทศอินเดียสมัยโบราณ มีคำเรียกประสบการณ์ในลักษณะดังกล่าวมานี้ว่า “เวทนา” เราจะรู้สึกถึงความสบาย ไม่สบาย หรือรู้สึกเฉยๆ ได้ก็ด้วย “เวทนา” เมื่อเรามีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้น นั่นคือ “เวทนา” พระพุทธรูปทรงปรารภานาที่จะให้เราได้รับรู้จักกับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยตัวของเราเอง จงอย่าเชื่อเพราะเหตุว่าเป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูป หรือเพราะว่าในคัมภีร์ได้กล่าวไว้เช่นนั้น หรือเพราะตรีกตรองดูแล้วเห็นจริงดังนั้น เราได้รับรู้ถึงเกิดการเกิดดับเหล่านั้นด้วยตัวเองหรือไม่ ถ้าเรามีประสบการณ์กับมันโดยตรง ก็เรียกว่ามี “สัมปชัญญะ” นี่คือเหตุผลว่า ทำไม

พระพุทธองค์จึงทรงให้ความหมายของ “สัมปชัญญะ” ไว้ว่า เราจะต้องรู้สึกถึง เวทนา ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ รู้สึกถึงการที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปนั้น ด้วยประสบการณ์ของตนเอง จึงจะถือว่าเป็น “สัมปชัญญะ” เช่น ขณะที่เรากำลังเดินอยู่ ถ้าเรารู้ตัวว่า กำลังเดินอยู่ รู้ตัวอย่างชัดเจนว่าเรากำลังเดินอยู่ นี่คือ “สติ” มิใช่ “สัมปชัญญะ” แต่ถ้าในขณะที่เราเดิน เรามีสติรู้ตัวว่ากำลังเดินอยู่ และในขณะเดียวกันก็รู้ว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้นในกาย แล้วดับไป เกิดขึ้น แล้วดับไป “นาม” และ “รูป” เกิดขึ้น ดับไป เกิดดับ เช่นนี้ จึงจะเรียกว่าเรามีทั้ง “สติ” และ “สัมปชัญญะ” ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงสอน หากเราไม่ระลึกถึงการเกิดดับด้วยตัวของเราเอง ก็เท่ากับว่าเราได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง เราเพียงแต่มี “สติ” ซึ่งจะนำเราไปสู่ “สมาธิ” แต่จะไม่มี “ปัญญา” ไม่มี “สัมปชัญญะ” จึงไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น ได้ทรงศึกษากับครุอาจารย์หลายท่าน และฝึกฝนกับครุอาจารย์เหล่านั้น จนได้สมาธิถึงขั้นฌาน ๘ ทรงได้ฌานทั้ง ๗ จากอาฬารดาบส และฌาน ๘ จากท่านอุททกดาบส ฌานทั้ง ๘ นี้มิใช่เป็นสิ่งที่ได้มาโดยง่าย เพราะเป็นสมาธิขั้นสูงสุด แม้พระองค์จะสามารถได้

ฉานทั้ง ๘ อย่างสมบูรณ์ แต่ก็ทรงพบว่ายังมีทรงสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง และยังไม่ทรงรู้แจ้งเห็นจริง ถ้าเช่นนั้นอะไรเล่าที่ขาดหายไป? ทรงพบว่า ทั้งนี้เพราะยังมีความไม่บริสุทธิ์ ผังแผงอยู่ที่ส่วนลึกของจิตใจ แม้จะทรงได้ฉาน ๘ แล้วก็ตาม ความไม่บริสุทธิ์หรือกิเลสที่ผังอยู่นี้เรียกว่า “อนุสัยกิเลส” การปฏิบัติภาวนาในแบบต่างๆ การทำสมาธิด้วยวิธีต่างๆ นั้น ช่วยทำให้จิตใจบริสุทธิ์ได้ก็แค่เพียงในระดับพื้นผิวเท่านั้น หรืออาจจะช่วยชำระจิตในส่วนที่ลึกลงไปบ้าง แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะชำระจิตในส่วนที่ลึกที่สุดได้ ฉาน ๘ ในสมัยนั้นเรียกกันว่า “เนวส์ญยานา-สัญญาตนะ” ซึ่งหมายความว่า “สัญญา” อ่อนลงมาก จนกระทั่งไม่อาจจะรู้สึกได้ว่ายังมี “สัญญา” อยู่ แต่ก็ยังไม่อาจกล่าวได้ว่า สัญญาดับไป เพราะยังมีอยู่ แม้จะอ่อนเบามาก แต่คราวใดที่ยังมีสัญญาอยู่ “สัญญา” ก็จะเป็นตัวกำหนดหมายว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี แล้วความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น “เวทนา” จะเกิดขึ้น “สัญญา” หมายถึงจิต และ “เวทนา” หมายถึงความรู้สึกทางกาย ดังนั้น ทั้งจิตและกาย หรือรูปและนาม จึงยังทำงานร่วมกันอยู่ แม้ว่าจะในระดับที่อ่อนเบามาก ด้วยเหตุนี้ เราจึงเรียกฉานทั้งแปดนี้ว่า “โลกียฉาน” เพราะจะทำให้เรายังคงเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ไม่อาจจะหลุดพ้นไปจากโลกได้

พระพุทธองค์จึงต้องทรงค้นหาวิธีการที่จะขจัด “อนุสัยกิเลส”

และก็ทรงค้นพบวิธีการปฏิบัติ “วิปัสสนา” ด้วยการเพิ่ม “สัมปชัญญะ” เข้าไป “โลกียฌาน” ก็จะกลายเป็น “โลกุตตรฌาน” และการปฏิบัติภาวนาด้วย “สัมปชัญญะ” นั้น ก็ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้าภายหลังจากที่ได้ฌาน ๘ แล้ว “สัมปชัญญะ” ทำให้เกิด สัญญาเวทียตนิโรธ ซึ่ง สัญญาเวทียตนิโรธ นี้คือสิ่งที่ทรงมอบให้แก่ชาวโลก นั่นคือสภาวะ “นิพพาน” “นิโรธ” คือ “นิพพาน” “นามรูปนิโรธา” เมื่อทั้งนามและรูปดับ อายตนะทั้ง ๖ ก็ดับด้วย เมื่ออายตนะทั้ง ๖ ดับ ผัสสะก็ดับด้วย ตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รู้รส กายไม่ทำงาน จิตไม่ทำงาน สัมผัสจาก “อายตนะภายนอก” ทั้ง ๖ ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อไม่มี “ผัสสะ” ก็ไม่มี “เวทนา” และนี่คือสภาวะแห่ง “นิพพาน” ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อเราได้เพิ่ม “สัมปชัญญะ” เข้าไปในการปฏิบัติวิปัสสนา

ดังนั้น หากเราปฏิบัติภาวนาโดยปราศจาก “สัมปชัญญะ” หรือไม่ตระหนักถึงการเกิดดับของเวทนาด้วยประสบการณ์ของตัวเอง ก็เท่ากับเราได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ หากแต่เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์สมัยก่อน พระพุทธเจ้า หรือในสมัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ถ้าเราไม่รู้ถึง “อนิจจัง” ในระดับของ “เวทนา” คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย เรา ก็จะไม่เกิด “สัมปชัญญะ” และถ้าไม่มี “สัมปชัญญะ” ก็จะไม่มีการหลุดพ้น

ด้วยเหตุนี้ คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์ จึงย่อย่อลงมา รวมกันอยู่ใน “*สัจจิตตปริโยชน*” ซึ่งเป็นคำสอนข้อ ๓ ของพระองค์ โดยเริ่มจาก “*สพพปาปสฺส อภรณ*” หรือ “*ศีล*” และ “*กุสลสุสุป-สมฺปทา*” หรือ “*สมาธิ*” แต่ “*สมาธิ*” อาจเป็น “*โลกียสมาธิ*” ก็ได้ ดังนั้น เมื่อเราหันเข้าหา “*ปัญญา*” คือ “*สัจจิตตปริโยชน*” ก็เท่ากับว่าเราได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว

การที่เรารักษาศีลอย่างเคร่งครัด เพื่อนำเราไปสู่ความหลุดพ้น ในบั้นปลายนั้น นับว่าเป็นการปฏิบัติที่ดี มีประโยชน์อย่างไม่ต้องสงสัย แต่ผลประโยชน์ที่ได้นั้นน้อยนิดนัก ถ้าเทียบกับประโยชน์ที่เราจะได้จากการฝึกสมาธิ แต่การฝึกสมาธิก็ยังไม่ได้ให้ประโยชน์สูงสุดแก่เรา ประโยชน์อันสูงสุดที่เราจะได้นั้นมาจากการปฏิบัติตามรอยพระบาทของพระพุทธองค์เท่านั้น คือการตั้งอยู่ใน “*สัมปชัญญะ*” โดยใช้ปัญญา เมื่อเรารักษาศีล “*สพพปาปสฺส อภรณ*” ด้วยการไม่ทำบาปใดๆ เราปฏิบัติสมาธิภาวนา “*กุสลสุสุปสมฺปทา*” เราสามารถควบคุมจิตใจของเราได้ และไม่กระทำการใดๆ ที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดีงาม ไม่ว่าทางกายหรือวาจาเหล่านี้ นับว่าเป็นการกระทำที่ดี ที่ถูกต้อง แต่กระนั้นรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ คือกิเลสต่างๆ ก็ยังคงฝังอยู่ในจิตไร้สำนึกของเรา กิเลสที่พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “*อนุสัย*” ซึ่งหมายถึงถึงกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน และจะติดตามเราจากภพหนึ่งไปยังอีกภพหนึ่งจากชาตินี้ไปชาติหน้า

นี่คือ “อนุสัย” รากเหง้าของกิเลสที่จะงอกงามเติบโตได้ทุกเมื่อ และจะสามารถครอบคลุมจิตใจเรา ไม่ว่าเราจะรักษาศีล ผีกลสมาธิ สักเพียงใด เราอาจจะทำให้มันสงบนิ่งอยู่ได้ชั่วระยะหนึ่ง หรืออาจจะทำให้มันสงบนิ่งไปได้ตลอดชั่วชีวิตหนึ่ง แต่ในชาติอื่นๆ มันก็อาจจะปรากฏตัวขึ้นมาอีก เราไม่สามารถจะทำอะไรมันได้

พระพุทธองค์ได้ทรงพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งหมายถึง “สัมปชัญญะ” ก็เพื่อที่จะขุดรากถอนโคนกิเลสที่ฝังลึกเหล่านี้ พระองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า เมื่อใดที่เราเกิดความรู้สึกไม่สบาย ก็ให้ใช้ความรู้สึกที่ไม่สบายเหล่านี้ขจัด “อนุสัยกิเลสของปฏิมะ” คือ ความขัดใจ แค้นเคือง ความหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ เช่นเดียวกัน เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ความรู้สึกสบายนี้เป็นเครื่องช่วยขจัด “อนุสัยกิเลสของราคะ” คือ ความยินดี ความติดใจ ความย่อมนใจ ทรงต้องการให้เราใช้ “สัมปชัญญะ” คือ ตระหนักรู้ในความ เป็นอนิจจังของเวทนาที่เกิดขึ้น เพื่อขุดถอน “อนุสัย” ออกจากส่วน ลึกของจิตใจ วิธีนี้เป็นวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ เมื่อใดที่ เราได้ปฏิบัติตามวิธีของพระองค์ เราก็จะรู้ด้วยตนเองอย่างชัด เจนถึงความหมายของ “อนุสัยกิเลส” และวิธีการขจัด “อนุสัยกิเลส” ด้วย “สัมปชัญญะ” เราต้องปฏิบัติ จึงจะเข้าใจ ถ้าเราเพียงแต่ อ่านหรือใช้ความคิดพิจารณา ก็จะไม่อาจเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ถ้าจะให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง เราก็จะต้องปฏิบัติเอง

เมื่อเราเริ่มปฏิบัติ ด้วยการเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย ทำความเข้าใจถึงลักษณะอันเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น แล้วดับไป เกิดแล้วดับ และพยายามรักษาอุเบกขาแห่งจิตเอาไว้ให้ได้ โดยไม่มีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นแล้ว เราจะได้รู้ถึงการที่ “อนุสัย” เริ่มทำงาน ตัวอย่างเช่น เรามีความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นที่กาย มีความเจ็บปวด รู้สึกหนักหรือร้อน มีความรู้สึกที่ไม่สบายอย่างยิ่งเกิดขึ้น แล้วเราทำอย่างไร? จิตสำนึกของเรา เขาวรรณปัญญาของเราจะคอยบอกว่า ความรู้สึกนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เราต้องไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง จงอย่ามีปฏิกิริยาตอบสนอง แต่ทว่าลึกลงไปในใจ เราไม่ชอบความรู้สึกนี้เลย เรามีความหงุดหงิดไม่พอใจอยู่ในส่วนลึกของจิต มี “ปฏิมะ” เกิดขึ้น มี “โทสะ” เกิดขึ้น แล้วอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกให้เราสังเกตดูจิตไร้สำนึกของเรา ซึ่งกำลังมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกด้วยความไม่พอใจ และสังเกตดูสถานการณ์ตามความเป็นจริงในขณะนั้น แล้วเราจะเห็นอนิจจังหรือความไม่เที่ยงว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในส่วนลึกนั้น ก็มีการเกิดขึ้น แล้วดับไป เกิดขึ้น แล้วดับไป เช่นกัน เมื่อเรามีอุเบกขารู้เท่าทันถึงความไม่เที่ยงในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจ ก็เท่ากับเรากำลังดำเนินการขจัดความเคยชินเก่าๆ ของอนุสัยกิเลสแห่งโทสะของเราแล้ว เช่นเดียวกันเมื่อใดที่เกิดความรู้สึกเบาสบาย มีกระแสสิ้นสะเทือนกระเพื่อมไหวเบาๆ เกิด

ขึ้นทั่วทั้งร่างกาย และรู้สึกสุขสบายอย่างยิ่ง เขาวนปัญญาของเรา อาจทำให้เราบอกกับตัวเองว่า สิ่งนี้เป็นอนิจจัง เกิดขึ้น แล้วดับไป เกิดขึ้นเพื่อดับไป แต่ลึกลงไปภายในจิต เรากำลังนึกว่า โอ ! ช่วงสุขสบายอะไรเช่นนี้ แล้ว "ราคะ" ก็จะเกิดขึ้น นี่คือ "อนุสัยราคะ" ธรรมชาติของพระพุทธรองค์ก็คือการขจัดอนุสัยทั้งหลายให้สิ้นไป "อนุสัยราคะ" "อนุสัยโทสะ" "อนุสัยภริยะ" เมื่ออนุสัยทั้งหมด ถูกขจัดให้สิ้นไป เราจึงจะสามารถเข้าถึงนิพพานได้ ถ้าเราไม่สามารถจะเจาะลึกลงไปให้ถึงส่วนลึกสุดของจิตใจ เราก็คงไม่อาจบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ นี่คือเหตุผลว่า ทำไมพระพุทธรองค์ จึงทรงให้ความสำคัญต่อ "ปฏิเวธ" คือการรู้แจ้งแทงตลอด

ทุกก้าวอย่างของบันไดทุกขั้นล้วนมีสำคัญ แต่เราต้องก้าวขึ้นไปให้ถึงขั้นสุดท้าย เพื่อจะได้ไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง "ปริยัติ" เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะเราจะได้เรียนรู้ถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เราต้องพยายามทำความเข้าใจในคำสอนของพระองค์ และการศึกษา "ปริยัติ" ก็เพื่อเหตุนี้ การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในส่วนที่เป็นพื้นผิวภายนอก ก็เป็น สิ่งสำคัญ มิฉะนั้น เราจะก้าวต่อไปข้างหน้าไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เรายังจำเป็นที่จะต้องก้าวไปสู่ขั้นที่ ๓ คือปฏิเวธด้วย เราศึกษา "ปริยัติ" เพื่อนำมา "ปฏิบัติ" และ "ปฏิบัติ" เพื่อเข้าถึง "ปฏิเวธ" และ "ปฏิเวธ" เพื่อ "นิพพาน"

คำสอนข้อที่ ๓ และข้อที่สำคัญที่สุดของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า “สจิตตปริโยทปน” นั้น จะทำได้ก็ด้วย “ปฏิวะธ” เท่านั้น เราสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้ด้วย “ปฏิวะธ” และนี่คือ “เอตํ พุทธธานสาสนํ” เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

ถ้าเราเพียงแต่มีศรัทธา นับถือในพระธรรมของพระพุทธองค์ เชื่อกันว่าพระองค์ทรงเป็นผู้ฝึกสอนที่ยิ่งใหญ่ คำสอนของพระองค์นั้นน่าอัศจรรย์ แต่เราไม่เดินไปตามที่ทรงสอน เราไม่ปฏิบัติภาวนาแล้ว ความนับถือศรัทธานี้จะช่วยเราได้อย่างไร ? การเพียงแต่มีศรัทธาในองค์พระพุทธเจ้าหรือพระธรรมของพระองค์ ไม่อาจจะช่วยเราได้ เราต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ด้วย เราจึงจะได้รับประโยชน์ อุปมาเหมือนกับคนไข้ป่วยหนักที่มีความนับถือในตัวแพทย์ผู้รักษา มีความเชื่อมั่นศรัทธาในยาที่แพทย์สั่ง แต่ไม่กินยา เช่นนั้นแล้วคนไข้ผู้นั้นจะหายได้อย่างไร ? แม้เขาจะกราบไหว้บูชา นายแพทย์อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเขาไม่กินยา เขาก็จะไม่หายจากโรค เช่นเดียวกับนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของเรา พระพุทธองค์ทรงได้รับการยกย่องว่าเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ ถ้าเราเพียงแต่นับถือบูชาพระองค์ บูชาพระธรรมคำสอนของพระองค์ เราจะได้อะไรเลย โอกาสได้มาถึงตัวท่านแล้ว หนทางแห่งความหลุดพ้นได้มาอยู่ตรงหน้าท่านแล้ว วิธีการปฏิบัติที่ลบล้างหายไปเป็นศตวรรษ ได้กลับมาอยู่ ณ ที่นี้แล้ว ขอให้ใช้ประโยชน์จากวิถีทางนี้ ใช้

ประโยชน์จากวิธีการนี้ และพาดัวของท่านให้หลุดพ้นจากความทุกข์
จงมีศรัทธาในพระพุทธรองค์ต่อไป มีความกตัญญูรู้คุณต่อพระองค์
มีศรัทธาในพระธรรมคำสอนของพระองค์ แต่ในเวลาเดียวกันก็ขอ
ให้เริ่มปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ด้วย *ศีล* ขอให้เรียนรู้ที่จะ
พัฒนา *สมาธิ* และขจัดกิเลสทั้งหลายออกจากจิตใจด้วย *ปัญญา*

ทุก ๆ ท่านที่ได้มาฟังการบรรยายธรรม ณ ที่นี้ ต่างก็มีเชื้อ
ของธรรมะอยู่ในตัว ในอดีตชาติท่านได้สะสมบุญบารมีแห่งธรรม
เอาไว้ ทำให้ท่านสนใจที่จะฟังการบรรยายธรรม จงอย่าปล่อยให้
เมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะที่ฝังอยู่ในตัวท่านฝ่อไป จงช่วยให้มันเจริญ
เติบโตและผลิดอกออกผล บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ท่านจะช่วยให้เมล็ด
พันธุ์แห่งธรรมะในตัวท่านเจริญงอกงาม เพื่อที่ท่านจะได้เก็บเกี่ยว
ผลอันวิเศษยิ่ง

ขอให้ทุก ๆ ท่านจงสามารถหาเวลามาพัฒนาบารมีของ
ตนเอง พัฒนา *ศีล สมาธิ* และ *ปัญญา* และหลุดพ้นจากความทุกข์
ได้ประสบกับความสุขความสงบอันแท้จริง ❖

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

(กรุณาติดต่อเวลาราชการ วันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 8.30-12.00 น. และ 13.00-17.00 น.)

ศูนย์ฯ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี

เลขที่ ๒๐๐ บ้านเนินผาสุก ต.ตงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐

โทร. ๐๘-๙๗๘๒-๙๑๘๐, ๐๘-๗๔๘๓-๖๖๐๕

โทรสาร ๐-๓๗๔๐-๓๘๗๕

อีเมล dhamma.kamala@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมอาภา จ.พิษณุโลก

เลขที่ ๑๓๘ บ้านห้วยพลู หมู่๓ ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก ๖๕๒๒๐

โทร. ๐๘-๑๖๐๕-๕๕๗๖, ๐๘-๗๑๓๕-๒๑๒๘

โทรสาร ๐-๒๙๐๓-๐๘๐๐ ต่อ ๒๒๑๓

อีเมล dhamma.abha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสุวรรณา จ.ขอนแก่น

เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๑ ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น ๔๐๒๔๐

โทร. ๐๘-๖๗๑๓-๕๖๑๗ Line ID: ๐๘๖๗๑๓๕๖

อีเมล dhamma.suvanna@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมธานี จ.กรุงเทพฯ

เลขที่ ๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี. การ์เด็นโฮม (ซอยนิมิตใหม่ ๔๐) ถนนนิมิตใหม่

ซอย ๔๐ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทร. ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑, ๐๘-๗๓๑๔-๐๖๐๖ โทรสาร ๐-๒๙๙๓-๒๗๙๙

อีเมล dhamma.dhani@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมกาญจนา จ.กาญจนบุรี

เลขที่ ๒๐/๖ หมู่ ๒ บ้านวังขยา ต.ปรางค์ผล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี ๗๑๒๔๐
โทร. ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๕, ๐๘-๙๗๔๒-๘๔๙๐, ๐๘-๑๘๑๑-๖๑๙๖
โทรสาร ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๖
อีเมล dhamma.kancana@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสีมัตตะ จ.ลำพูน

เลขที่ ๒๐๐ หมู่ ๑ บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน ๕๑๑๒๐
โทร. ๐๘-๖๔๓๑-๐๔๑๗, ๐๘-๖๔๒๓-๔๙๓๘
อีเมล dhamma.simanta@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมโพรานอ จ.นครศรีธรรมราช

เลขที่ ๒๗๑ ม.๔ ถ.ทางขึ้นน้ำตกกะโรม ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา
จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๒๓๐
โทร. ๐-๗๕๓๐-๐๔๗๙, ๐๘-๑๕๓๕-๘๒๐๗
Line ID: ๐๘๑๕๓๕๘๒๐๗
อีเมล dhamma.porano@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมจันทปภา จ.จันทบุรี

เลขที่ ๕๑ ม.๑ ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี ๒๒๑๔๐
โทร. ๐๘-๘๒๕๓-๖๖๐๕
อีเมล dhamma.candapabha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมปุนติ จ.อุตรธานี

เลขที่ ๑๖๑ ม.๘ บ้านนาสมบูรณ์ ต.โคกสะอาด อ.เมือง จ.อุตรธานี ๔๑๐๐๐
โทร. ๐๙-๓๓๘๙-๓๘๐๕, ๐๘-๒๑๐๗-๒๖๔๗
อีเมล dhamma.puneti@gmail.com

ISBN : 978-611-90317-1-5



9 786119 031715