

# วิปัสสนาสาสน์น

รวมบทความจากจุลสารวิปัสสนา เล่ม ๑



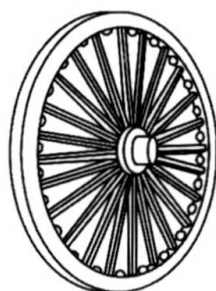
จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์



รวมบทความจากจุลสารวิปัสสนา  
**วิปัสสนาสาส์**

เล่ม ๑



จัดทำโดย  
มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

วิปัสสนาสาส์น

รวมบทความจากจูลสารวิปัสสนา

ISBN : ๙๗๔-๙๒๐๖๑-๒-๖

สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดยคณะศิษย์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๔๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าปฏิบัติได้ที่

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน

โทร. ๐-๒๗๔๙-๕๖๙๙-๗๐๐ (สนง.ชั่วคราว-ในเวลาราชการ)

[vipassana\\_foundation@hotmail.com](mailto:vipassana_foundation@hotmail.com)

# สารบัญ

## คำนำ

องค์คุณอันยิ่งใหญ่แห่งธรรมะ	๑
ความสำคัญของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน	๖
ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต	๑๒
พระไตรปิฎกกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๙
เวทนาและอริยสัจ ๔	๒๘
เวทนาคืออะไรและสำคัญอย่างไร	๓๒
สติสัมปชัญญะ	๔๓
อนิจจัง	๔๙
การเสพติด	๕๕
เสนามารทั้งสิบ	๖๑
วิปัสสนากับการรักษาอาการปวดเรื้อรัง	๖๙
นักปฏิบัติธรรมกับความตาย	๗๓
ตายแล้วไปไหน	๗๗
เทอร์โรล โจนส์	๘๓
กระแสธารธรรม	๘๖
ความมุ่งหมายในการรับใช้ธรรมะ	๙๒
การพิทักษ์รักษาแนวทางการปฏิบัติ	๑๐๒
ผู้ชูประทีปธรรม	๑๑๔
ดาบแห่งธรรม	๑๒๑

ธรรมทาน	๑๒๖
อานิสงส์ของท่าน	๑๓๑
เสรีภาพในที่คุมขัง	๑๓๓
ปาฐกถาต่อผู้ต้องขังเรือนจำนาสิก ประเทศอินเดีย	๑๔๑
ยี่สิบคนเข้ารับการอบรม ยี่สิบคนปฏิบัติจนจบหลักสูตร ยี่สิบคนเข้มแข็งขึ้น	๑๕๓
บทสัมภาษณ์ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า	๑๕๘

## คำนำ

“วิปัสสนาสาส์น” เล่ม ๑ นี้เป็นการรวบรวมบทความที่เคยลงตีพิมพ์ในจุลสารวิปัสสนาตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๓๓ จวบจนกระทั่งถึงปีพ.ศ.๒๕๔๖ ส่วนใหญ่เป็นบทความปาฐกถาของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าโดยตรง นอกนั้นเป็นบทความของท่านอาจารย์อุบาซิ่น และบทความที่จัดทำโดยสถาบันวิจัยวิปัสสนา

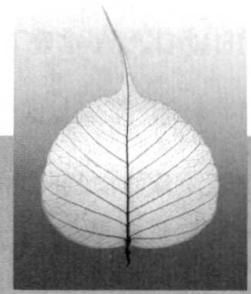
เนื้อหาต่างๆ เหล่านี้มีความน่าสนใจอย่างยิ่ง แต่ไม่อาจนำมาตีพิมพ์ในที่นี้ได้ทั้งหมด คณะผู้จัดทำฯ จึงคัดสรรเฉพาะสาระสำคัญๆ ที่จะประโยชน์แก่ผู้อ่าน โดยหวังว่าจะช่วยสร้างความเข้าใจในแนวทางและวิธีการปฏิบัตินี้ให้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น รวมทั้งก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติเพื่อเดินไปสู่หนทางแห่งความหลุดพ้น

ในการรวบรวมครั้งนี้ คณะผู้จัดทำฯ ได้คัดเกลาและแก้ไขสำนวนบางตอนใหม่ให้เหมาะสมและสละสลวย หากมีข้อผิดพลาดบกพร่องตรงส่วนใด ขอท่านผู้รู้โปรดมาแจ้งยังคณะผู้จัดทำฯ เพื่อจะได้ปรับปรุงในการจัดพิมพ์ครั้งต่อไป

คณะผู้จัดทำฯ



# องค์คุณอันยิ่งใหญ่ แห่งธรรมะ



โยคา เว ชายตี ฐริ

อโยคา ฐริสงขโย

เอตํ เทวชา ปถํ ฌตฺวา ภวาย วิภาวาย จ

ตถตฺถานํ นิเวสยฺย ยถา ฐริ ปวทุตฺตติฯ

ปัญญาเพียงดั่งแผ่นดิน ย่อมเพราะการปฏิบัติโดยแท้

ความสิ้นไปแห่งปัญญา ย่อมเกิดเพราะการไม่ปฏิบัติ

บัณฑิตรู้ทางสองแพร่งแห่งความเจริญและความเสื่อมนี้แล้ว

พึงตั้งตนไว้ในทางที่จะทำให้ปัญญาเจริญขึ้นได้

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๓๐

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น การที่จะมีชีวิตอยู่แยกจากสังคมก็คงเป็นไปไม่ได้ และไม่ก่อเกิดประโยชน์แต่ประการใด การอุทิศตนเพื่อจรรโลงสังคมให้อยู่กันอย่างสุขสมบูรณ์และสมัครสมานกันดีนั้น ย่อมเป็นเครื่องวัดอันแท้จริงว่าบุคคลผู้นั้นเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคม เพราะรากฐานของสังคมที่ปรองดองและมีสันติสุขย่อมมาจากการที่บุคคลในสังคมมีสุขภาพจิต และมีความสมัครสมานกลมเกลียวกันดี

หากจะมีบุคคลใดบุคคลหนึ่งในสังคมนั้น ขาดความเอื้ออารีสมานฉันท์แล้ว ไม่

เพียงแต่ตัวเขาเองจะไร้ความสุขและมีแต่ความเคร่งเครียด ยังจะทำให้ผู้คนโดยรอบพลอยหมดความสุขไปด้วย ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าสังคมใดมีความสุข มั่นคง และรักใคร่ปรองดองกัน ก็เพราะสมาชิกแต่ละคนในสังคมมีความสุข สุขภาพดี และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ถ้าสมาชิกในสังคมใดมีจิตใจที่บริสุทธิ์ รักความสงบ ก็หวังได้ว่าความสุขสงบย่อมเกิดขึ้นในสังคมนั้น และธรรมะเป็นวิถีทางเดียวเท่านั้นที่จะก่อให้เกิดสันติสุขแก่สังคมและโลก "ธรรมะ" ไม่ได้มีความ



หมายโดยเฉพาะสำหรับลัทธิศาสนาใดลัทธิหนึ่ง นอกจากนั้น ลัทธิต่างๆ หลักการที่ยึดถือหรือความเชื่อในศาสนาของคนบางกลุ่มยังมักก่อให้เกิดช่องว่าง และแบ่งแยกผู้คนให้แตกต่างกันไป แต่ธรรมะกลับจะช่วยประสานช่องว่างและความแตกต่าง ไม่ให้มีการแบ่งแยกระหว่างผู้คน มิฉะนั้น คงจะไม่สมควรแก่คำเรียกขานว่า "ธรรมะ" ธรรมะที่แท้จริงย่อมสามารถขจัดความรู้สึกที่เหนือกว่าหรือต่ำต้อยกว่าออกไปจากจิตใจของคนในสังคมทุกแห่ง รวมทั้งขจัดสภาพจิตใจที่สับสน แปรปรวน ขาดความมั่นคง สร้างรากฐานแห่งความรู้สึกที่เท่าเทียมกัน จิตที่บริสุทธิ์นี่คือสิ่งที่ก่อให้เกิดอุเบกขา ช่วยให้บุคคลนั้นๆ สามารถมองเห็นสถานการณ์ต่างๆ ผู้คนแต่ละคน และสภาวะความเป็นอยู่ของสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติที่เป็นจริง ความบริสุทธิ์ในใจนี้เองสามารถขจัดความคิดที่ขอบเขตอึดอัดเกินความจริงและความเชื่อถืออย่างมีเดบอด ซึ่งมักเป็นบุคลิกภาพของคนที่หมกมุ่นอยู่กับความเชื่อในพลังเหนือธรรมชาติต่างๆ ได้

อนึ่ง จิตใจที่ไม่ได้ถูกครอบงำด้วยการปรุงแต่งของกิเลส ย่อมสามารถมองเห็นสรรพสิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริง ทั้งจะก่อให้เกิดปัญญาญาณ เข้าใจในปรมาตมส์จจะ ฉะนั้น เมื่อบุคคลประจักษ์แจ้งถึงสัจจะภายในอย่างแท้จริงแล้ว ม่านหมอก

แห่งอวิชชาใดๆ ก็ไม่อาจบดบังความหยั่งรู้ของเขาได้อีก การปรุงแต่งของจิตอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตของเรา เป็นอุปสรรคขวางกั้นไม่ให้เรามองเห็นสรรพสิ่งที่หลายตามธรรมชาติที่แท้จริง ความเลื่อมใสและความเชื่อแต่เก่าก่อนคอยแต่งเติมทัศนนะของเราไปต่างๆ นานา ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ และสถานการณ์ทั้งหลายบิดเบือนไป จนไม่อาจเห็นความจริงอันบริสุทธิ์ โดยนัยแห่งธรรมะ เราเสมือนถูกพันธนาการด้วยโซ่ตรวนทองแห่งหลักการที่ไร้เหตุผลและความเชื่ออันงมงาย อวิชชานี้เองที่ทำให้เราเกิดความลำพองใจในความสำเร็จ และเกิดความเข้าใจอย่างผิดๆ ฉะนั้น หากต้องการจะหลุดพ้นจากอวิชชาและความทุกข์ต่างๆ โดยสิ้นเชิง ก็ต้องทำลายพันธนาการของหลักการที่ผิดเพี้ยนและความเชื่อถืองมงายเหล่านั้นเสีย

ถ้าแม้เราปรารถนาจะได้หลุดพ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ ความกลัว ความขุ่นเคือง ความอิจฉาริษยาและอกุศลอื่นๆ ที่ทำให้จิตหมองมัว ก็ต้องเลิกสนใจเชื่อถือในปรัชญาต่างๆ เรื่องงมงาย และศรัทธาที่ไร้เหตุผล แล้วหันมาเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน และมองให้เห็นว่าเวลาที่ผ่านพ้นไปนั้น ไม่ใช่ความจริงแล้ว หากแต่เป็นเพียงความทรงจำของช่วงเวลาดังกล่าวเท่านั้น ในทำนองเดียวกัน ช่วงเวลาที่ยังมา



ไม่ถึงหรืออนาคต ก็ไม่ใช่ความจริง เพราะเป็นแต่เพียงสิ่งที่เราคาดหวัง พะวงถึง หรือหวังเกรง การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ในช่วงขณะนั้น ความทรงจำในอดีตที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ ความหวังที่พึงใจหรือไม่พึงใจ ตลอดจนความหวาดวิตกเกี่ยวกับอนาคต ล้วนแล้วแต่จะนำพาเราให้หลีกห่างออกไปจากความเป็นจริง และมีชีวิตตกอยู่ภายใต้โมหะ อันจะนำไปสู่สถานการณ์ที่ยุ่งยาก และทำให้จิตมีมลทินด้วยกิเลสราคะ ก่อให้เกิดความเคร่งเครียด กระวนกระวายใจ หงุดหงิด และเป็นทุกข์

ตรงกันข้าม หากเราเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ นั้นย่อมเท่ากับว่าเราได้เริ่มต้นที่จะก้าวพ้นจากสิ่งเศร้าหมองครองทุกข์เหล่านั้นแล้ว พระอรุณตรัสมาสัมผัสโพธิญาณที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ ชี้หนทางให้เราเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้สามารถชำระจิตใจ ขจัด การปรุงแต่งทั้งหลายในอดีต ตลอดจนกิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้น เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์โดยแท้ หลังจากพระพุทธองค์ทรงบรรลุมรรคผลดังกล่าวแล้ว ก็ได้ทรงอุทิศพระชนมชีพทั้งหมดให้กับการอบรมสั่งสอน ชี้แนะหนทางแห่งความหลุดพ้นแก่ประชาชนชาวโลก โดยทรงเรียกรูปธรรมปฏิบัตินี้ว่าวิปัสสนา ผู้

ศึกษาวิธีปฏิบัติดังกล่าวจะเรียนรู้ถึงการมีสติระลึกไว้ในสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ณ เวลาปัจจุบันขณะนั้น การพัฒนาสติให้ระลึกถึงเกี่ยวกับโครงสร้างทางกายเรียกว่า การฝึกกายานุปัสสนา การพัฒนาสติให้ระลึกถึงเวทนาทางกายที่กำลังประสบอยู่ว่า มีความพอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ นี่คือการฝึกเวทนานุปัสสนา การพัฒนาสติให้ระลึกถึงเกี่ยวกับจิต คือ การฝึกจิตตานุปัสสนา ขณะเดียวกันการพัฒนาสติพิจารณาสภาวะจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล รวมถึงสภาพพื้นฐานของจิต สาเหตุ ตลอดจนธรรมชาติของจิต นี้เรียกว่าธรรมานุปัสสนา การที่พระพุทธองค์ทรงสามารถพิจารณาตลอดทั่วโครงสร้างทั้งทางกาย ทางจิต และเวทนาที่เกิดขึ้น รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะธรรมเหล่านี้ ทำให้พระองค์ได้บรรลุถึงปรมาตถสัจจะ คือความจริงแท้ อันได้แก่นิพพาน

การฝึกปฏิบัติเจริญสติระลึกดังกล่าวนั้นเป็นการขจัด การปรุงแต่งที่ฝังรากลึกอันมีสาเหตุมาจากสภาวะจิตที่เป็นอกุศล เมื่อสามารถกำจัด การปรุงแต่งของจิตให้บรรเทา ลงเรื่อยๆ จิตก็จะค่อยๆ คลายความยึดติด หรืออุปาทาน ลดความใคร่แสวงหาโดยอารมณ์ต่างๆ อันเป็นเหตุให้นำมาซึ่งความเจ็บปวด ที่สืบเนื่องมาจากความทรงจำถึงเรื่องราวต่างๆ ในอดีต หรือวิตกกังวลกับสิ่งที่จะมาถึงในอนาคต จนทำให้จิตขาดอุเบกขา



แต่ถ้าเราสามารถฝึกปฏิบัติวิปัสสนา จิตใจก็จะค่อยๆ สงบระงับลงทีละน้อย ทีละน้อย กระทั่งสงบราบเรียบและบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้น

วิธีการวิปัสสนานี้จะช่วยปลดปล่อยมนุษยชาติจากความเศร้าหมองทั้งหลาย ช่วยให้จิตใจที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียด ทुरนทुरาย สงบระงับลง รวมทั้งสอนให้เราเรียนรู้ที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มีประโยชน์เกื้อกูลต่อมนุษย์ทุกคน โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ เชื้อชาติ ชุมชน ภาษาหรือศาสนา ทั้งไม่มีความจำเป็นต้องประกาศตนเป็นชาวพุทธ ไม่ว่าจะก่อนลงมือปฏิบัติ หรือหลังจากการปฏิบัติที่ได้รับผลแล้ว นอกจากนี้ยังไม่มี ความจำเป็นต้องประกอบพิธีกรรม เช่น จุดธูป หรือแสดงความเป็นพุทธมามกะต่อหน้าพระพุทธรูป ไม่มีการบังคับให้ปฏิบัติในรูปแบบใดๆ หรือในนามของศาสดาที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นผู้ประทานวิธีการปฏิบัตินี้แก่เรา

การที่เรายึดถือพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ นั้น ไม่ได้หมายความว่าเรามีศรัทธาอย่างมีเดบอด เพราะศรัทธาเช่นนี้อาจนำไปสู่ความเชื่อมงายที่ว่า พระพุทธเจ้าจะช่วยขจัดทุกข์ภัยต่างๆ ให้เราได้ ตรงกันข้าม ถ้าหากภายหลังจากการปฏิบัติ เรามีความเข้าใจและรู้ซึ่งถึงกระบวนการชำระจิตที่เกิดขึ้นกับตนเองและคนอื่นๆ จนซาบซึ้งในพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์แล้ว ก็ย่อม

เป็นการสมควรที่จะแสดงความเคารพ กตัญญูต่อพระองค์ หากศรัทธาของเราเกิดจากผลการปฏิบัติอันวิเศษที่จะช่วยให้เราเข้าถึงความหลุดพ้น ช่วยชำระจิตของเราให้บริสุทธิ์จนบรรลุจุดประสงค์ของการปฏิบัติแล้ว ศรัทธาดังกล่าวนี้ย่อมเป็นศรัทธาที่ไม่มีเดบอด ไม่เป็นพันธะผูกพันเราไว้แต่ประการใด ทว่าจะกลับเป็นปัจจัยให้เราได้รับบรรลุถึงความหลุดพ้น ทำให้จิตใจมีแต่ความอ่อนโยน อันเป็นเครื่องช่วยที่สำคัญยิ่งของการปฏิบัติวิปัสสนา

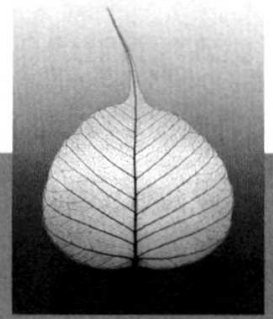
วัตถุประสงค์ของการวิปัสสนามีได้อยู่ที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่มุ่งหมายถึงการที่เราสามารถมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ถึงธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะในกายและจิต วิปัสสนาสอนให้เรามีสติ รู้และเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ อยู่ทุกขณะ การปฏิบัติฝึกให้เรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ให้มองเห็นและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงนั้น เป็นที่ยอมรับและปฏิบัติได้ทุกคน เราเรียนเพื่อฝึกดูธรรมชาติของตัวเอง สำรavr่างกายและจิตใจให้เห็นปรากฏการณ์ในการปรุงแต่งของจิตทุกๆ ขณะ เข้าใจการเกิดดับของโลกะและโทสะ ฉะนั้น เราจะสามารถบรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ ก็ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในธรรมะอย่างแท้จริง บุคคล



ผู้ประเสริฐด้วยคุณธรรมนี้ย่อมได้รับการ  
เคารพบูชา ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะอยู่ในลัทธินิกาย  
ใด บุคคลผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส  
เครื่องร้อยรัดดังนี้ นอกจากจะประสบความสำเร็จ  
สุขสงบในตนเองแล้ว ยังสร้างความสำเร็จ  
ให้แก่ผู้ที่อยู่โดยรอบอีกด้วย

ขอबारมีแห่งธรรมะอันมีคุณประเสริฐนี้  
จงช่วยโอบอุ้มคุ้มครองสรรพสัตว์ทั้งหลายที่  
ตกอยู่ในความทุกข์ ให้ได้รับสันติสุขและถึง  
ซึ่งความหลุดพ้นโดยทั่วกันเทอญ





# ความสำคัญของการ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน

โล กายปริยัติกัม เวหน เวทยมาโน  
กายปริยัติกัม เวหน เวทยามิติ ปชานาติ  
ชีวิตปริยัติกัม เวหน เวทยมาโน  
ชีวิตปริยัติกัม เวหน เวทยามิติ ปชานาติ

ภิกษุเมื่อเสวยเวหนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า  
เราเสวยเวหนามีกายเป็นที่สุด  
เมื่อเสวยเวหนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า  
เราเสวยเวหนามีชีวิตเป็นที่สุด

สุตตันต.เล่ม ๑๐ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคข้อ ๓๘๐

ลูกๆ ทางธรรมที่รักทั้งหลาย

ข้าพเจ้ามีความสุขมากที่เราได้มานั่ง  
ปฏิบัติธรรมร่วมกัน การปฏิบัติธรรมร่วม  
กันนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง

สุขโข พุทธานํ อูปปาโท  
สุขา สทฺธมฺมเทสนา  
สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี  
สมคฺคานํ ตโป สุขโข ฯ

ความอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธรูปเจ้าทั้งหลายนำ  
ความสุขมาให้

พระสัทธรรมนำความสุขมาให้

ความพร้อมเพรียงแห่งหมู่คณะนำความ  
สุขมาให้

ความเพียรของผู้พร้อมเพรียงกันทำให้เกิด  
สุข

เมื่อ ๒,๖๐๐ ปีก่อน องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงถือกำเนิดขึ้นใน  
ประเทศนี้ และทรงเผยแผ่ธรรมะอันบริสุทธิ์  
ยังความสุขอันใหญ่หลวงมาสู่โลก ผู้คน  
ได้ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนนี้ โดย  
เริ่มต้นจากการปฏิบัติธรรมร่วมกันเช่นเดียว  
กับที่เราทำอยู่ในขณะนี้ ไม่มีมีความสุขใด  
จะยิ่งใหญ่ไปกว่านี้ ถ้าบุคคลใดได้ปฏิบัติ  
ธรรมโดยลำพัง บุคคลนั้นย่อมจะหลุดพ้น  
จากกิเลสในใจ และมีความสุขอย่างแท้  
จริง แต่ในเวลาที่กำลังยามิตรมานั่งปฏิบัติ  
ร่วมกันเป็นจำนวนมากเช่นนี้ ผู้ที่ปฏิบัติ  
ได้ไม่ดีเท่าที่ควร จะปฏิบัติได้ดีขึ้น เพราะ  
ได้พลังจากการปฏิบัติของผู้อื่น ตลอดจน  
บรรยากาศที่เปี่ยมไปด้วยกระแสแห่งธรรมะ



ช่วยหนุนเนื่อง หากเป็นไปได้ เราควรนั่งปฏิบัติร่วมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ถ้าตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้ใดปฏิบัติได้ไม่ดี การมานั่งร่วมกันจะช่วยให้ผู้นั้นปฏิบัติได้ดีขึ้น และพลังจะฟื้นคืนมา ทำให้พร้อมที่จะเผชิญกับความผันผวนของชีวิตในตลอดสัปดาห์ต่อไป

ผู้ปฏิบัติทุกคนต้องพัฒนาพลังเพื่อที่จะเผชิญกับความผันผวนในชีวิต ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติทุกวันในเวลาเช้าและเย็น ครั้งละหนึ่งชั่วโมง และปฏิบัติร่วมกันสัปดาห์ละครั้ง รวมทั้งเข้ารับการอบรมอย่างน้อยปีละครั้ง แล้วเมื่อนั้นเราก็จะก้าวหน้าไปบนเส้นทางธรรม ผู้ครองเรือนต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ นานา สิ่งที่คุณครองเรือนหรือแม้แต่ผู้ที่ละทิ้งชีวิตครอบครัวมักบอกแก่ข้าพเจ้าก็คือ พวกเขาไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ แต่เราต้องไม่ย่อท้อ แม้จะต้องพานพบกับความลำบากนานา เราต้องปฏิบัติทุกวันทั้งเช้าและเย็น

เราออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ วิ่งหรือเดิน เพื่อให้ร่างกายมีพลานามัยแข็งแรง มิฉะนั้นแล้ว ร่างกายก็จะอ่อนแอไม่สบายจิตใจก็เช่นเดียวกัน ทว่าการทำให้จิตใจมีพลานามัยเข้มแข็งนั้นจำเป็นยิ่งกว่า จิตใจมีความสำคัญกว่า เราจึงไม่ควรปล่อยให้มันอ่อนแอหรือไม่สบาย วิปัสสนาก็คือการ

ฝึกบริหารจิต การปฏิบัติเข้า-เย็นจะทำให้จิตมีพลานามัยแข็งแรง ไม่เป็นการเสียเวลาเปล่า เรามีชีวิตอยู่ในโลกที่ทั้งสับสนวุ่นวายและบีบคั้น หากจิตใจไม่เข้มแข็งเราก็ยอมจะสูญเสียความสมดุลในใจ จนเกิดทุกข์ขึ้นได้ ผู้ที่ไม่รู้จักกรรมะอันบริสุทธิ์ ไม่ได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัตินี้ นับว่าน่าเสียดาย แต่ผู้ที่ได้รับคำสอนอันเป็นคุณกุศลนี้ แล้วไม่น้อมนำไปใช้ กลับน่าเสียดายยิ่งกว่า เพราะพวกเขาได้ค้นพบแก้วมณีที่มีค่าเหลือคณา ทว่ากลับทอดทิ้งมันไปราวกับก้อนกรวดไร้ค่า ช่างเป็นความโชคร้ายเสียจริง

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นนับเป็นเรื่องประเสริฐยิ่ง เพราะมีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่สามารถพิจารณาใคร่ครวญ และขจัดกิเลสออกจากส่วนลึกของจิตได้ ส่วนสัตว์ต่างๆ อย่างสัตว์เลื้อยคลาน นก แมลง หรือสัตว์ในภพภูมิที่ต่ำกว่า ไม่อาจกระทำสิ่งนี้ได้ แม้แต่มนุษย์ก็ไม่อาจจะกระทำได้ทุกคน ถ้าหากไม่รู้จักกับวิธีการปฏิบัตินี้ สำหรับผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พานพบกับวิธีการปฏิบัติอันแสนวิเศษนี้ และรู้จักน้อมนำไปใช้จนได้รับประโยชน์ แต่ก็ยังคงละทิ้งการปฏิบัติ นับว่าบุคคลผู้นั้นโชคร้ายยิ่งนัก เปรียบเสมือนคนสิ้นเนื้อประดาตัวที่ได้ค้นพบทรัพย์สมบัติ แต่กลับทอดทิ้งมันไปเป็นคนหมดตัวอีกครั้ง หรือเหมือนคนหิวที่ได้รับอาหารรสเลิศ แต่ละทิ้งมันไปอดโซ



เช่นเดิม เหมือนคนป่วยที่ค้นพบยาแล้ว แต่กลับทิ้งมันไปล้มเจ็บอีกครั้ง ช่างเป็นเรื่องน่าเศร้าจริงๆ เราไม่ควรทำผิดพลาดเช่นนี้

บางครั้งมีผู้ปฏิบัติมาหาข้าพเจ้า แล้วบอกว่า “ผมหยุดปฏิบัติไป เพราะยุ่งมาก จะทำอย่างไรดีครับ” นี่เป็นข้อแก้ตัวที่ฟังไม่ขึ้น เรางดอาหารที่เคยรับประทานกันวันละ ๓-๔ ครั้งได้หรือเปล่า เราคงไม่พูดหรือกว่า “วันนี้ฉันยุ่งมาก จนไม่มีเวลาจะกินอะไรเลย” การปฏิบัติเข้า-เย็นจะช่วยให้อารมณ์เราแข็งแกร่ง และจิตที่แข็งแกร่งนี้มีความสำคัญยิ่งกว่าร่างกายที่แข็งแรงเสียอีก ถ้าเราหลงลืมสิ่งนี้ไปก็เท่ากับเราได้ทำร้ายตัวเอง เราไม่ควรทำผิดพลาดเช่นนี้ แม้จะมีงานล้นมือ เราก็ต้องฝึกปฏิบัติ บางครั้งเราอาจไม่สามารถปฏิบัติได้ในสถานที่เดิมตามเวลาที่กำหนดไว้ ถ้าทำเช่นนั้นไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ที่สำคัญคือต้องไม่ละทิ้งต้องปฏิบัติให้ได้ ๒ ครั้งภายใน ๒๔ ชั่วโมง เวลาที่เราไม่สะดวกจะนั่งหลับตา ก็อาจปฏิบัติทั้งๆ ที่ลืมตาอยู่ เช่น ในขณะที่นั่งกับผู้อื่น ให้น้อมจิตไปจดจ่ออยู่ภายใน เราไม่ควรแสดงการปฏิบัติให้คนอื่นเห็น คนอื่นไม่จำเป็นต้องรู้ว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่ ถึงเราจะไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างที่เคยทำในขณะที่นั่งหลับตาเพียงลำพัง แต่อย่างน้อยที่สุด เราก็ได้ทำให้จิตสงบลงและแข็งแกร่ง

ขึ้นบ้าง หากไม่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จิตก็ย่อมจะอ่อนแอลง จิตที่อ่อนแอ นั้นทำให้เราเป็นทุกข์ได้ เพราะมันจะหวนกลับไปสู่ความเคยชินเก่าๆ ที่ชอบสร้างสมโลภะและโทสะ

เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้เข้ามาสัมผัสกับธรรมะอันวิเศษ จนเกิดศรัทธาในวิธีการนี้ เพราะได้รับประโยชน์จากปฏิบัติ แต่กระนั้นเราก็กังขังไปได้ จงอย่าละเลยแม้แต่น้อย การที่เราปฏิบัติวันละ ๒ ครั้งนั้นไม่ใช่เพื่อใคร ไม่ใช่ว่า “อาจารย์บอกเรา เราจึงทำ” เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่ออาจารย์ แต่เพื่อตัวเราเอง นี่เป็นคำสอนที่มีค่ายิ่ง เมื่อเรารู้สึกถึงเวทนาที่ร่างกาย จงตระหนักเถิดว่าประตูแห่งการหลุดพ้นได้เปิดออกแล้ว สำหรับผู้ที่ไม่สามารถรับรู้เวทนาที่ร่างกายได้นั้น นับเป็นเรื่องน่าเสียดาย เพราะเขาไม่มีโอกาสที่จะก้าวไปสู่หนทางแห่งการหลุดพ้น ส่วนผู้ที่สามารถเรียนรู้ที่จะวางอุเบกขาต่อเวทนาต่างๆ ได้ นอกจากจะมองเห็นหนทางแห่งการหลุดพ้นแล้ว เขายังได้เริ่มก้าวเดินไปบนเส้นทางนั้นอีกด้วย

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เราจะประสบกับเวทนาชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละส่วนของร่างกาย แล้ววางเฉยต่อเวทนานั้นๆ ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดย่อมเข้าใจจากประสบการณ์ว่า การปฏิบัติมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน



อย่างไร ทุกอย่างก้าวบนหนทางนี้จะช่วย นำเขาเข้าไปใกล้จุดหมายปลายทางมากขึ้น ทุกขณะ ความพยายามแต่ละครั้งจะให้ผล ไม่สูญเปล่า หากเราไม่ตระหนักรู้ในเวทนา ก็ย่อมจะก้าวเดินไปสู่หนทางแห่งความ ทุกข์ การตอบโต้ต่อเวทนาอย่างไม่รู้เท่าทัน ย่อมจะก่อให้เกิดทุกข์ อันเป็นทุกข์ที่ฝังลึก *ทุกขสมุทฺถยคามินีปฏิปทา* หากเราตระหนักรู้ในเวทนา แล้ววางอุเบกขาได้ ก็จะน้อมนำ เราไปสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์ ทั้งปวง-*ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา* แต่ถ้าเรามีปฏิภิกิริยาตอบโต้ต่อเวทนาที่ได้ประสบ โดยปรุงแต่งด้วยความอยากต่อเวทนาที่น่าพอใจ และแสดงความขุ่นเคืองต่อเวทนาที่ไม่น่าพอใจแล้ว ย่อมเท่ากับเรากำลังเดินอยู่บนเส้นทางแห่งพันธนาการ นี่คือการสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็น สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้

ขณะใกล้ตาย เวทนาบางอย่างจะผุด โผล่ขึ้นมา หากเราไม่มีสัมปชัญญะ และ ตอบโต้ไปด้วยความขุ่นเคือง เราย่อมตกไป สู่อบายภูมิจึง แต่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ดีที่สามารถ วางเฉยต่อเวทนาต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ ตายได้ ก็จะไปสู่สุคติภูมิ นี่คือนิเวศน์ที่เราจะ กำหนดอนาคตของตนเอง ความตายอาจ มาเยือนเมื่อใดก็ได้ เราไม่มีข้อตกลงกับ ความตายว่า ให้มันมาต่อเมื่อเราพร้อม ทว่าเราต้องพร้อมเสมอไม่ว่ามันจะมา

เยือนเวลาใดก็ตาม นี่ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติ ธรรมดาๆ หากเป็นรัตนะอันประเสริฐที่ สามารถปลดปล่อยเราให้พ้นจากสังสารวัฏ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยพัฒนาชีวิตในชาตินี้ หากยังช่วยพัฒนาชีวิตในชาติต่อไป จน ทำยที่สุดสามารถน้อมนำเราไปสู่การหลุด พ้นได้โดยสิ้นเชิง

“แต่เราไม่มีเวลา เรามีกงานมากเหลือ เกิน” เราเอาแต่อ้างเช่นนี้ ไม่รู้จักใช้แก้ว มณีอันล้ำค่า เมื่อมีความโศกเศร้าท้อแท้ สิ้นหวังหรือซึมเซาเข้ามาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม วิธีการปฏิบัตินี้ จะช่วยเราได้ ขอให้เข้าใจคำว่า “*ขณะนี้มี ความโศกเศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง หรือความ ซึมเซาเกิดขึ้นในใจ*” และเริ่มเฝ้าสังเกต ลมหายใจ หรือเวทนา เหตุผลภายนอกไม่ ใช่สิ่งสำคัญ

*เวทนาสมุทฺถยคามินีปฏิปทา* สพุเพ ธมฺมา สิ่งใด ก็ตามที่เกิดขึ้นในใจนั้นเรียกว่าธรรมะ ขณะที่เวทนาเกิดขึ้นกับร่างกาย ธรรมะย่อมเกิด ขึ้นในใจด้วย นี่คือนอกภูมิจิตและ กายนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อมีกิเลสความไม่ บริสุทธิ์ปรากฏขึ้นในใจ ก็จะต้องมีเวทนา บางอย่างผุดโผล่ขึ้นที่ร่างกายด้วย ไม่ว่าจะ เป็นเวทนาอะไรในขณะนั้น ล้วนแล้วแต่ เกี่ยวพันกับกิเลสความไม่บริสุทธิ์ในใจ นี่ คือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอน ผู้ที่รู้ว่ามี กิเลสเกิดขึ้นในใจ แล้วเฝ้าสังเกตเวทนาที่



ร่างกาย ปฏิบัติเช่นนี้จริงๆ ไม่ใช่เพียงครั้ง สองครั้ง แต่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ย่อมจะแล เห็นว่า เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นไม่เที่ยง ฉะนั้น กิเลสความไม่บริสุทธิ์ที่สัมพันธ์กับ เวทนาจึงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงด้วย แล้วมันจะ คงอยู่ไปได้นานสักเท่าใด เรากำลังเฝ้า สังเกตเวทนา พร้อมกับเฝ้าสังเกตดูด้วยว่า กิเลสความไม่บริสุทธิ์นั้นจะคงอยู่ไปนาน สักเท่าใด มันจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง แล้ว ดับไป เหมือนกับขโมยที่ลอบเข้าบ้าน พอ เห็นเจ้าของบ้านตื่น ก็รีบหนีไป ขอให้ดู ความโกรธเป็นตัวอย่าง เมื่อมีความโกรธ เกิดขึ้นไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด แล้วผู้นั้นรู้ ตัวว่า “ขณะนี้มีความโกรธเกิดขึ้นในใจ ตอนนี้อันจะเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นกับ ร่างกาย” เนื่องจากสาเหตุของความโกรธ ไม่ใช่สิ่งสำคัญ เมื่อเขาผู้นั้นเฝ้าสังเกต เวทนาไปพร้อมๆ กับตระหนักรู้ว่า สิ่งนี้ไม่ เที่ยง ดังนั้น ความโกรธจึงไม่เที่ยงด้วยเช่น กัน ความโกรธที่เคยมีกำลังแรง และเข้า ครอบงำอย่างเต็มที่ ก็จะค่อยๆ อ่อนกำลัง ลงเรื่อยๆ แล้วดับไป นี่เป็นอานิสงส์อัน ยิ่งใหญ่ ไม่สำคัญว่ากิเลสอะไรจะผุดโผล่ ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นราคะ อตตะา ความอิจฉา ริษยา ความกลัว หรืออะไรก็ตาม ผู้นั้น ย่อมไม่ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำ ตอนนี เราได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติอันเป็นศิลปะใน การดำเนินชีวิตนี้แล้ว ทั้งหมดที่ต้องทำ คือ

ยอมรับว่า “กิเลสได้เกิดขึ้น ฉันต้องเผชิญ กับศัตรูตัวนี้ ดูสิว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับ ร่างกายของฉันบ้าง มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง อนิจจัง อนิจจัง” ศัตรูจะค่อยๆ เริ่มอ่อน แรงลง แล้ววิ่งหนีไป

กิเลสย่อมผ่านเข้ามาในชีวิตเราตลอด เวลา ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ นานา เมื่อเรา หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ก็จจะ กลายเป็นพระอรหันต์ แต่กว่าจะถึงสภาวะ นั้นยังอีกไกล ขณะนี้ในชีวิตปุถุชน เราต้อง เผชิญกับปัญหาเหล่านี้ เราได้ค้นพบอาวุธ ที่มีประสิทธิภาพยิ่งในรูปของเวทนา ไม่มี ศัตรูใดที่สามารถเอาชนะเราไปได้ตลอด ชีวิต เช่นนั้นแล้วมันจะครอบงำเราขณะ ตายได้อย่างไรกัน มันไม่อาจครอบงำเรา ได้เพราะเราเป็นนาย นี่คือวิธีการที่จะทำให้ เราเป็นนายของตนเอง

เราได้เรียนรู้ศิลปะในการดำเนินชีวิต แล้ว ความโศกเศร้าจะเกิดขึ้นกับชีวิตของ เราได้อย่างไร ความโศกเศร้าเกิดจากกิเลส ความไม่บริสุทธิ์ ไม่ใช่จากเหตุภายนอก เมื่อเหตุภายนอกเกิดขึ้น แล้วเราไม่ไปสร้าง กิเลสปรุงแต่ง เราก็จะไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้า เหตุภายนอกเกิดขึ้น แล้วเราไปสร้างกิเลส ปรุงแต่ง เราก็ย่อมจะเป็นทุกข์ เราจึงมีส่วน ในการสร้างความทุกข์ของตนเอง เหตุ ภายนอกที่ไม่น่ารื่นรมย์นั้นเกิดขึ้นทุกขณะ ถ้าเราเข้มแข็งพอ ไม่ไปสร้างกิเลสปรุงแต่ง

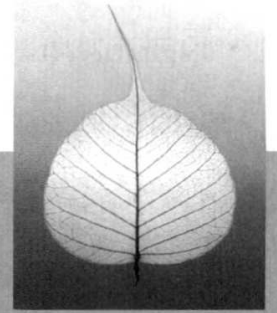


แล้ว ชีวิตย่อมมีแต่ความสุขสงบ เราจะ  
 ไม่ทำร้ายผู้อื่น หากจะช่วยเหลือทั้งตนเอง  
 และผู้อื่น ผู้ปฏิบัติทุกคนควรเข้าใจว่า จะ  
 ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีความสุข  
 สุขสงบไปตลอดชีวิต ทุกๆ คนที่เข้ามาสู่  
 หนทางวิปัสสนาควรเข้าใจว่า พวกเขาได้รับ  
 แก้วมณีอันมีค่าเหลือคณานแล้ว

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข  
 สงบ จงหลุดพ้นเถิด



# ศิลปะแห่งการ ดำเนินชีวิต



สพ.เพ สงขาราทุทุกชาติ  
ยทา ปญญา ยปสสตี  
อถ นินพินทตี ทุกเช  
เอส มคโค วิสุทฐียา

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์  
เมื่อบุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้  
เขาย่อมหน่ายในทุกข์  
นี่คือทางแห่งความบริสุทธิ์

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๓๐

คนเราทุกคนล้วนต้องการความสุข ความสงบ ความเป็นมิตร แต่เพราะสภาพชีวิตปัจจุบันขาดสิ่งเหล่านี้ ชีวิตจึงเต็มไปด้วย ความขุ่นมัว มีแต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความขัดแย้งและความทุกข์ และเมื่อเรามีแต่ความขุ่นมัว เราจะไม่เก็บสิ่งเหล่านี้ไว้คนเดียว แต่จะแจกจ่ายความทุกข์เหล่านี้ให้ผู้อื่นที่อยู่รอบข้างด้วย บรรยากาศรอบตัวของ คนที่มีความทุกข์จะเต็มไปด้วยความขัดเคือง และทุกคนที่สัมผัสกับเขาจะต้องเกิดความ ขุ่นมัวตามไปด้วย ความเป็นอยู่เช่นนี้ไม่ใช่ การใช้ชีวิตที่ถูกต้องอย่างแน่นอน

เราควรจะอยู่อย่างมีสันติกับตัวเราเอง และกับผู้อื่น ทั้งนี้เพราะคนเป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ต้องเกี่ยวข้องกัน แล้วเราจะปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะมีสันติ

ความสอดคล้องภายในตัวเรา ตลอดจนรักษา ความสงบและกลมกลืนรอบๆ ตัวเรา เพื่อให้ผู้อื่นจะได้อยู่อย่างสงบและสอดคล้องเช่น เดียวกัน

เมื่อเราเกิดความขุ่นมัว เราจะทำให้มัน หายไปได้อย่างไร ถ้าเราศึกษาปัญหา ก็จะ พบว่า เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นในใจ เราจะรู้สึก ขัดเคือง กิเลสกับความสงบและความสอดคล้องไม่อาจจะอยู่ด้วยกันได้

แล้วกิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราศึกษา ปัญหาหลักลงไปจะพบว่า เราเป็นทุกข์ เมื่อ ใครคนหนึ่งกระทำการที่เราไม่ชอบ หรือเมื่อ เราประสบกับสถานการณ์ที่ไม่ชอบ สิ่งที่เราไม่ชอบเกิดขึ้น ทำให้เราสร้าง ความตึงเครียดในตัวเอง สิ่งที่เราต้องการไม่เกิดขึ้น อุปสรรคเข้ามาขวางกั้น เราก็สร้าง ความตึง



เครียดในตัวเรา เราเริ่มผูกปมในตัวเราและตลอดชีวิตของเรา สิ่งที่ไม่ต้องการมักเกิดขึ้นเสมอ สิ่งที่ต้องการอาจจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้น และเราก็จะเฝ้าแต่ตอบโต้ สร้างความตึงเครียด ทำให้จิตใจและร่างกายของเราเต็มไปด้วยความตึงเครียด ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์

แนวทางในการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งก็คือ เราจะต้องทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามต้องการ เราต้องเสริมสร้างอำนาจหรือขอให้ผู้ที่มีอำนาจช่วยขจัดปัดเป่าสิ่งที่ไม่ต้องการ บันดาลให้เฉพาะแต่สิ่งที่ต้องการ ซึ่งนั่นไม่มีทางเป็นไปได้เลย ไม่มีใครในโลกที่จะสมหวังตามความต้องการทุกอย่าง สิ่งที่ไม่ปรารถนาย่อมเกิดขึ้นเสมอๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะแก้ปัญหได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะไม่ตอบโต้ ไม่สร้างความเครียด เมื่อสิ่งที่ไม่ปรารถนาเกิดขึ้น ทำอย่างไรจึงจะมีความสงบและความสมานฉันท์

นักปราชญ์ในอดีตได้ศึกษาปัญหานี้ ปัญหาในการดับทุกข์ของมนุษย์ ทางออกอย่างหนึ่ง คือ เมื่อมีสิ่งที่ไม่ต้องการเกิดขึ้น และเราเริ่มตอบโต้ด้วยความโกรธ ความกลัว หรือด้วยกิเลสอื่นๆ ก็ให้เราหันเหความสนใจไปที่อื่น เช่น ลุกขึ้นไปหาน้ำดื่ม ความโกรธก็จะไม่เพิ่มพูน เราจะค่อยๆ หายโกรธ หรือให้นับหนึ่งถึงสิบ หรือให้ท่อง

คาถา สวมนนต์ หรือท่องชื่อของเทพเจ้า และนักบุญที่เราศรัทธา จิตจะหันเหจากสิ่งที่โกรธ ทำให้เราหายโกรธได้ในระดับหนึ่ง

วิธีนี้ช่วยได้ เคยใช้ได้ดีและยังใช้ได้ดีอยู่ ถ้าฝึกทำเช่นนี้ จะรู้สึกว่าการจิตใจหายจากความขุ่นมัว แต่อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ได้ผลเพียงแค่ว่าในระดับจิตสำนึกเท่านั้น แท้จริงแล้ว ในขณะที่เราหันเหความสนใจ เราได้เก็บความโกรธหรือกิเลสที่ส่วนลึกของจิต คือ จิตไร้สำนึก และจิตไร้สำนึกนี้จะยังคงเพิ่มพูนกิเลสขึ้นเรื่อยๆ ที่ระดับพื้นผิวของจิตดูเหมือนจะถูกขบด้วยความสงบและความสอดคล้อง ทว่าในส่วนลึกลงไปนั้น มีภูเขไฟที่คุกรุ่นอยู่ซ่อนอยู่ ซึ่งไม่ช้าก็เร็วจะต้องระเบิดออกมา

นักปราชญ์อื่นที่สำรวจเข้าไปภายในส่วนลึกของจิต ได้พบกับความเป็นจริงสูงสุดเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเอง จนกระทั่งได้รู้ว่า การหันเหความสนใจเป็นเพียงการวิ่งหนีปัญหา เราไม่อาจแก้ปัญหาด้วยการวิ่งหนี แต่ต้องเผชิญหน้ากับมัน เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในใจ ก็เพียงแต่เฝ้าดูมัน เผชิญหน้ากับมัน ทันทีที่เราสังเกตดูกิเลสในใจ กิเลสนั้นก็ค่อยๆ อ่อนกำลังลงและสลายไปเอง

วิธีนี้นับเป็นวิธีที่ดี เป็นทางสายกลาง คือไม่เก็บกดกิเลส อันจะเป็นอันตรายต่อ



ตนเอง หรือปล่อยให้มันระบายออกมาเป็นคำพูดหรือการกระทำที่ทำร้ายผู้อื่น เราเพียงแต่เฝ้าสังเกตดู แล้วมันก็จะค่อยๆ อ่อนกำลังลง และถูกขจัดไปในที่สุด จนเราเป็นอิสระจากกิเลสเหล่านั้น

วิธีนี้ฟังดูดีมาก แต่จะปฏิบัติได้หรือไม่ ปัญหาอยู่ที่ว่า คนทั่วไปจะสามารถเผชิญหน้ากับกิเลสได้อย่างเท่าทันหรือไม่ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันจะครอบงำเราอย่างรวดเร็วจนไม่ทันสังเกต แล้วเราก็จะทำหรือพูดในสิ่งที่ทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น ครั้นพอหายโกรธ เรากลับเสียใจ สำนึกผิด และร้องขออภัยต่อคนๆ นั้น หรือต่อพระเจ้า แต่คราวต่อไป เมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันอีก เราก็ตอบโต้ในลักษณะเดิมอีก ความสำนึกผิดไม่สามารถจะช่วยเหลืออะไรเราได้เลย

ปัญหาอยู่ที่ว่า เราไม่รู้ว่ากิเลสเริ่มต้นขึ้นเมื่อใด กิเลสเกิดขึ้นที่ส่วนลึกของจิตไร้สำนึก และกว่าจะออกมาถึงระดับจิตสำนึก มันก็มีพลังแรงกล้าเข้าครอบงำเราโดยไม่รู้ตัว

ถ้าเช่นนั้น เราต้องหาเลขานุการส่วนตัวไว้คอยเตือนตัวเองเมื่อเกิดความโกรธ และเนื่องจากความโกรธอาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เราจึงต้องมีเลขานุการคอยทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๓ กะ กะละ ๘ ชั่วโมง สมมติว่าเราสามารถจ้างเลขานุการ

ไว้ช่วยเตือนได้ แต่เมื่อเราเกิดความโกรธแล้วเลขานุการรีบเตือนว่า “ระวังครับท่าน ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว” ทว่าสิ่งแรกที่เรากลับทำ ก็คือ ตบหน้าเลขานุการ แล้วว่า “เจ้าโง่ ฉันไม่ได้จ้างแกมาสอนฉัน” ทั้งนี้เพราะความโกรธครอบงำเราอย่างหนัก คำแนะนำใดๆ ก็ไม่อาจช่วยเราได้ในเวลา นั้น

และถึงแม้ว่าเราจะไม่ทำอะไรรุนแรง ด้วยการตบหน้าเลขานุการ แต่กล่าวว่า “ขอบใจมากที่เตือน ฉันจะต้องนั่งลงและคอยเฝ้าดูความโกรธ” ทว่าเราจะสังเกตความโกรธอย่างไร ทันทีที่ห้หลับตาและสังเกตความโกรธ สิ่งที่ทำให้เราโกรธจะปรากฏขึ้นในใจ เราไม่ได้กำลังเฝ้าดูความโกรธ หากแต่กำลังสังเกตสิ่งกระตุ้นภายนอกเท่านั้น การทำเช่นนี้มีแต่จะเพิ่มพูนความโกรธ ไม่ใช่ทางแก้ปัญหาคือเป็นการยากที่จะสังเกตความโกรธ ซึ่งเป็นนามธรรมแยกจากสิ่งภายนอกที่ทำให้เราโกรธ แต่ผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมอันสูงสุดได้พบทางออกที่เห็นผลจริงๆ ท่านผู้นั้นพบว่าเมื่อเกิดกิเลสขึ้นในจิต จะมีปรากฏการณ์ทางกายเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ๒ อย่าง อย่างแรกคือ ลมหายใจจะติดปกติ เราจะหายใจแรงเมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นในใจ ลมหายใจเป็นสิ่งที่สังเกตได้ง่าย ส่วนอย่างที่สองนั้นเกิดขึ้นในระดับที่ละเอียดกว่า คือ จะมีปฏิกิริยา



ทางชีวเคมีบางอย่างเกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งปรากฏออกมาเป็นความรู้สึก กิเลสทุกอย่างจะทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

วิธีนี้สามารถปฏิบัติได้จริง คนทั่วไปไม่อาจจะสังเกตกิเลสซึ่งเป็นนามธรรม เช่น ความโกรธ ความกลัว ความใคร่ แต่สามารถสังเกตลมหายใจ หรือความรู้สึก หากได้ฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง

ลมหายใจและความรู้สึกทางกายจะช่วยเราได้ ๒ ทาง คือ คอยเตือนเราเหมือนเป็นเลขานุการส่วนตัว ทันทีที่กิเลสเกิดขึ้นในจิต ลมหายใจของเราจะผิดปกติราวกับจะร้องบอกว่า “ระวัง! มีบางสิ่งผิดปกติ” เราไม่อาจหุบตีเลขานุการประเภทนี้ หากต้องยอมรับคำเตือน เช่นเดียวกับความรู้สึกทางกายของเราที่จะบอกว่า มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น เมื่อเราได้รับการเตือนแล้วหันมาสังเกตลมหายใจหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เราจะพบว่ากิเลสเหล่านั้นค่อยๆ สลายตัวไป

ปรากฏการณ์ทางจิตและกายนี้เปรียบเสมือนด้านทั้งสองของเหรียญอันเดียวกัน ด้านหนึ่งคือความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต ส่วนอีกด้านคือลมหายใจหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไม่ว่าจะเกิดความคิดหรืออารมณ์ขึ้นในจิตใจ ย่อมแสดงออกทางลมหายใจและความรู้สึก

ทางกายในขณะนั้นด้วย ดังนั้น การสังเกตลมหายใจหรือความรู้สึกทางกายก็คือ การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต แทนที่จะเป็นการหนีปัญหา กลับเป็นการเผชิญหน้ากับความจริงที่กำลังเกิดขึ้น ถ้าเราสังเกตความจริงนี้ ก็จะพบว่ากิเลสเหล่านั้นกำลังลงจนไม่สามารถครอบงำเราได้เหมือนก่อน และถ้าเราสังเกตต่อไปเรื่อยๆ มันก็จะสลายตัวไปในที่สุด ทำให้เรายังคงรักษาความสงบเอาไว้ได้

การสังเกตตนเอง ทำให้เราเห็นความจริงทั้งสองแง่มุม คือ ความจริงภายนอกและความจริงภายใน เราเคยแต่มองออกไปข้างนอก ทำให้ไม่พบกับความจริงภายใน เรามองออกไปข้างนอกเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ เราเอาแต่โทษสิ่งภายนอก และพยายามแก้ไขสิ่งภายนอก โดยไม่รู้ถึงความจริงภายใน เราไม่เข้าใจว่าความทุกข์ของตัวเองเกิดจากสาเหตุภายใน คือ การปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึกน่าพอใจและไม่น่าพอใจเพียงเท่านั้น

ถ้าเราฝึกอย่างถูกต้อง นับแต่นี้ไปก็จะสามารถแลเห็นอีกด้านหนึ่งของความจริง คือ ความจริงภายในตัวเรา สามารถรับรู้ถึงลมหายใจและความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเฝ้าสังเกตลมหายใจหรือความรู้สึกทางกาย เราก็เรียนรู้ที่จะเฝ้าดูด้วยจิตที่ไม่หวั่นไหว ไม่ทำอะไที่เป็นการ



ตอบได้ ซึ่งจะเป็นการไปเพิ่มพูนความทุกข์ หากแต่จะปล่อยให้กิเลสที่แสดงตัวออกมา ค่อยๆ หมดกำลังลง และดับไป

ยิ่งถ้าเราได้ฝึกปฏิบัติจนชำนาญมากขึ้น ก็จะทำให้กิเลสถูกขจัดออกไปเร็วขึ้น จิตจะค่อยๆ หลุดพ้นจากกิเลส เป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้น จิตที่บริสุทธิ์นี้จะเต็มไปด้วยความรักความเมตตาต่อทุกคน เต็มไปด้วยความกรุณาต่อผู้ทุกข์ยาก เต็มไปด้วยความยินดีต่อความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น และเต็มไปด้วยอุเบกขาในทุกๆ สถานการณ์

ผู้ที่บรรลุถึงขั้นนี้จะมีรูปแบบของการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ไม่อาจจะกระทำสิ่งใดๆ ทางกายหรือวาจาที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น จิตที่สมดุลงไม่เพียงแต่จะทำให้ตัวเองสงบสุข แต่ยังจะช่วยให้ผู้อื่นสงบสุขด้วย บรรยากาศรอบๆ ตัวเขาจะเต็มไปด้วยความสงบและความกลมเกลียว ซึ่งจะทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างพลอยสงบสุขไปด้วย

การที่เราฝึกวางใจเป็นกลาง เมื่อเผชิญกับความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราพัฒนาความไม่ยึดมั่นต่อสถานการณ์ต่างๆ ภายนอกด้วย แต่การไม่ยึดมั่นไม่ได้หมายความว่า เราไม่ใส่ใจต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบข้าง นักปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องห่วงใยในความทุกข์ยากของผู้อื่น และพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่ทำได้โดยไม่มีความรู้สึกขุ่นมัว ทว่าด้วยจิตใจที่เปี่ยม

ความรักความเมตตาและอุเบกขา เขาย่อมเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่ โดยที่ยังคงรักษาความสมดุลของจิตเอาไว้ตลอดเวลา นั่นคือเขาจะรักษาความสงบสุขในตัวเอง ขณะที่พยายามช่วยให้ผู้อื่นเกิดความสงบสุข

นี่คือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เป็นศิลปะของการดำเนินชีวิต พระองค์ไม่ได้สอนหรือตั้งลัทธิขึ้นใหม่ ทรงไม่เคยบอกให้สาวกของพระองค์ทำพิธีกรรมใดๆ หรือทำตามรูปแบบใดๆ อย่างมกมาย พระองค์ทรงสอนวิธีสังเกตธรรมชาติภายในตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ เราเฝ้าแต่ตอบสนองความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ในทางที่เป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่นด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่เมื่อเรามีปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการสังเกตความจริงตามที่เป็น เราจะเลิกนิสัยตอบโต้นี้ เมื่อเราเลิกตอบโต้ได้อย่างมีขอบเขต ก็จะสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยจิตที่สมดุล รู้และเข้าใจความจริง การกระทำเช่นนี้จะมีแต่ผลดี มีแต่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สิ่งที่สำคัญคือ เราต้อง “รู้จักตัวเอง” ดังที่นักปราชญ์ทั้งหลายแนะนำ เราต้องรู้จักตัวเอง ไม่ใช่เพียงผิวเผินในระดับชาวนา ปัญญาหรือระดับทฤษฎี ไม่ใช่เพียงระดับศรัทธาหรือระดับอารมณ์ คือ ยอมรับอย่างมกมายตามที่ได้ยินหรือได้อ่านมา ความรู้



ในระดับนี้ไม่อาจช่วยเราได้จริง เราต้องรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองในระดับประสบการณ์ คือ เราจะต้องพบกับความจริงนั้น ความจริงที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของเราด้วยตัวเราเองเท่านั้น จึงจะช่วยให้เราหลุดพ้นจากกิเลสความทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริงภายในตัวเองในระดับประสบการณ์นี้เรียกว่า วิปัสสนา ปัสสนา แปลว่าการเห็นด้วยตา วิปัสสนาแปลว่าการเห็นสิ่งต่างๆ ตามอย่างที่มีมันเป็นอยู่ ไม่ใช่ตามที่ดูเหมือนจะเป็น เราต้องเจาะลึกลงไปในความจริงที่ผิวเผิน จนถึงความจริงอันสูงสุดของร่างกายและจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงความจริงนี้แล้ว เราก็ย่อมเรียนรู้ที่จะหยุดการตอบโต้อย่างมีติดบอด หยุดสร้างกิเลสและธรรมชาติก็จะทำหน้าที่ของมันเอง คือ ขจัดกิเลสเก่าๆ ออกไปอย่างถอนรากถอนโคน ทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์และประสบแต่ความสุข

การปฏิบัติวิปัสสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอนด้วยกัน ขั้นตอนแรก คือ การรักษาศีล เราจะต้องงดเว้นจากการกระทำทางกายหรือวาจาที่ทำลายความสงบสุขของผู้อื่น เราจะไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้ ถ้ายังมีกายกรรมหรือวจีกรรมที่เป็นการเพิ่มพูนกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องรักษาศีลเป็นเบื้องต้น ได้แก่ ศีล ๕ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดในกาม ไม่พูดเท็จ

และไม่ใช้สารมึนเมา การงดเว้นจากการกระทำดังกล่าวจะช่วยให้จิตสงบลง จนพร้อมที่จะเข้าถึงความเป็นจริงในตัวเอง

ขั้นต่อมาคือ สมาธิ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิตที่ควบคุมได้ยาก ด้วยการฝึกให้จิตเพ่งความสนใจไปที่วัตถุอย่างเดียว คือ ลมหายใจ เราจะพยายามเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจให้นานที่สุดนี้ไม่ใช่การฝึกหายใจ ไม่ใช่การควบคุมลมหายใจ แต่เป็นการสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติที่มีมันเป็นอยู่ ทั้งในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก การกระทำเช่นนี้จะทำให้จิตสงบยิ่งขึ้น จิตจะปราศจากกิเลสที่รุนแรง ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการทำให้จิตมีสมาธิแหลมคม พร้อมทั้งจะสำรวจความจริงในตัวเอง

ขั้นตอนทั้ง ๒ นี้ เป็นขั้นตอนที่จำเป็นและมีประโยชน์โดยตัวมันเอง แต่จะนำไปสู่การเก็บกอด นอกเสียจากว่าเราจะปฏิบัติขั้นตอนที่สาม คือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส โดยพัฒนาปัญญาให้เห็นธรรมชาติของตนเอง นี่คือการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นการมองความจริงภายในร่างกายและจิตใจ จะมีการสังเกตอย่างเป็นระบบ ทำอย่างปล่อยวาง สังเกตเข้าไปในปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของกระบวนการนามรูป ซึ่งแสดงตัวออกมาเป็นความรู้สึกที่ร่างกาย นี่เป็นสาระสำคัญใน



คำสอนของพระพุทธเจ้า คือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการสังเกตตนเอง

วิธีนี้สามารถปฏิบัติได้ทุกคน เราทุกคนล้วนมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ความทุกข์เป็นโรคสากลที่เกิดในมนุษย์โดยไม่เลือกเชื้อชาติหรือลัทธิ ดังนั้น วิธีการแก้ทุกข์จึงต้องเป็นสากลด้วยเช่นกัน เมื่อเราเป็นทุกข์จากความโกรธ เราไม่เรียกความโกรธนั้นว่าความโกรธแบบพุทธ แบบฮินดู หรือแบบคริสต์ ความโกรธก็คือความโกรธ เมื่อเราเกิดความขุ่นเคืองเนื่องจากความโกรธ ความขุ่นเคืองนั้นก็ไม่ใช่ความขุ่นเคืองของชาวคริสต์ ชาวฮินดู หรือชาวพุทธ ทุกข์เป็นของสากล ทางแก้ทุกข์จึงต้องเป็นวิธีสากลด้วย

วิปัสสนาเป็นวิธีสากล ไม่มีใครที่จะคัดค้านได้ว่า ศิล สมาธิอันเป็นการพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิต และการพัฒนาปัญญาให้แลเห็นความจริงภายในตนเอง อันจะช่วยให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ดั่งาม ไม่ถูกต้อง ดังนั้น วิปัสสนาจึงเป็นเส้นทางที่เป็นสากล

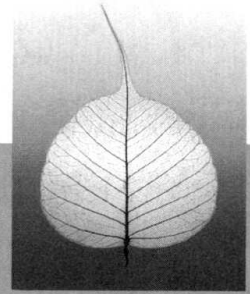
การสังเกตความเป็นจริงภายในตนเอง คือ การรู้จักตนเองในระดับที่เป็นจริงจากประสบการณ์ของตนเอง เมื่อฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราก็จะค่อยๆ หลุดพ้นจากกิเลส เริ่มจากความจริงหายๆ ภายนอก ความจริงอย่างผิวเผิน จนเจาะลึกเข้าไปถึงความ

จริงอันสูงสุดของนามและรูป แล้วข้ามพ้นความจริงของนามรูป เข้าถึงความจริงที่อยู่เหนือนามรูป อยู่เหนือมิติของกาลเวลาและสถานที่ อยู่เหนือขอบเขตของความสัมพัทธ์ เป็นความจริงที่ปราศจากกิเลส ปราศจากความทุกข์ ไม่สำคัญว่าเราจะเรียกภาวะนี้อย่างไร แต่นั่นเป็นเป้าหมายของทุกคน

ขอให้ท่านทั้งหลายได้พบกับความจริงอันสูงสุดนี้ ขอให้ทุกๆ ท่านจงหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ได้พบกับความสุข ความสงบ และความสมานฉันท์ที่แท้จริง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน





# พระไตรปิฎกกับ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สมาธิโต สมปชาโน      สโต พุทธสส สาวโก  
 เวทนา จ ปชานาติ      เวทนนานญจ สมภว  
 ยตถ เจตา นิรุชฌนติ      มคคณฺจ จ ขยคามินี  
 เวทนานํ ขยา ภิกขุ      นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโตติฯ

สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตมั่นคงดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะ มีสติ  
 ย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนาและเหตุเกิดแห่งเวทนาทั้งหลาย  
 หนึ่ง เวทนาเหล่านี้จะดับไปในที่ใด ย่อมรู้ชัดซึ่งที่นั้น  
 และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น  
 เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุเป็นผู้หมดความหิว ปรินิพพานแล้ว

สุตตันต.เล่ม ๑๐ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคข้อ ๓๖๐

ขอประทานกราบทูลทราบบฝ่าพระบาท  
 ท่านพี่น้องทางธรรมที่รักยิ่งและพสกนิกรบน  
 แผ่นแผ่นดินอันศักดิ์สิทธิ์ที่มีพระแก้วมรกต  
 เป็นมิ่งขวัญ

ข้าพเจ้ามีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มี  
 โอกาสมาแสดงปาฐกถาธรรมร่วมเฉลิม  
 พระเกียรติ ๑๐๐ ปี พระราชสมภพสมเด็จพระ  
 พระศรีนครินทราบรมราชชนนี ข้าพเจ้าได้  
 ทราบกิตติศัพท์ของพระองค์ท่าน ในฐานะที่  
 เป็นผู้ทรงหมั่นศึกษาทั้งทางด้านปริยัติและ

ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระ  
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณา-  
 ธิคุณของเหล่าธรรมิกราชาทั้งในอดีตและ  
 ปัจจุบัน แห่งแผ่นดินธรรมที่อยู่ในภูมิภาคนี้  
 ๕ ประเทศ ไม่ว่าจะเป็นไทย พม่า ศรีลังกา  
 กัมพูชาและลาวเสมอมา ที่ได้สนับสนุนและ  
 ปกป้องหมู่ภิกษุสงฆ์ผู้ปกปักรักษาพระธรรม  
 คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
 ทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ ให้ดำรงไว้อย่าง  
 บริสุทธิ์ตามรูปแบบดั้งเดิมมานานหลาย



ศตวรรษ หาไม่แล้ว บุคคลเช่นข้าพเจ้าคงมิได้มีโอกาสได้รับพระธรรมอันบริสุทธิ์นี้

ฉะนั้น เนื่องในวโรกาสอันสำคัญยิ่งเช่นนี้ ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอถือโอกาสแสดงกตเวทิตาต่อพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้มา ก่อนจะได้มีโอกาสมาศึกษาภาคปริยัติซึ่งข้าพเจ้าพบว่ามีความเกี่ยวพันกันอย่างยิ่ง

แม้ว่าข้าพเจ้าจะเกิดในครอบครัวที่มีความศรัทธาต่อศาสนาฮินดูอย่างเคร่งครัด ทว่าข้าพเจ้าก็รู้สึกว่าคุณเอง โชคดียิ่งที่ได้มีโอกาสสัมผัสกับพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่องของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้น และในส่วนของปริยัติภายหลังต่อมา ซึ่งความรู้ทางด้านปริยัตินี้ยิ่งทำให้ข้าพเจ้ามั่นใจว่าการปฏิบัติของข้าพเจ้านั้นเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธองค์

ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับจารีตประเพณีและความเชื่อทางปรัชญาของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคัมภีร์ภควัทคีตา จึงไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องค้นหาแนวทางจิตวิญญาณอื่น แต่โชคดีที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้ามารู้จักกับแนวทางพุทธธรรมนี้โดยมิได้คาดคิด เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้ายังเป็นหนุ่มอยู่นั้น ข้าพเจ้ามีโรค

ประจำตัว คือ ทุกๆ สองสัปดาห์จะปวดศีรษะไมเกรนขั้นรุนแรง บรรดาแพทย์ในพม่าแผ่นดินมาตุภูมิของข้าพเจ้าไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากฉีดมอร์ฟินเพื่อช่วยบรรเทาอาการไว้เท่านั้น หากใช้ต่อเนื่องไปนานๆ จะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ข้าพเจ้าติดยาเสพติดได้ แพทย์เหล่านั้นจึงแนะนำให้ข้าพเจ้าหาวิธีการรักษาอื่นที่ไม่ใช่ด้วยมอร์ฟิน ข้าพเจ้าจึงได้เดินทางไปพบแพทย์ที่ดีที่สุด ทั้งในสวีเดนและลอนดอน เยอรมนี อังกฤษ สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น แต่ก็ต้องผิดหวังกลับมา

ในที่สุด เพื่อนชาวพม่าที่ดีที่สุดคนหนึ่ง ของข้าพเจ้า ก็ได้รีบเร่งให้ข้าพเจ้าไปเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ วันกับท่านอาจารย์อุบาชิน เพื่อนของข้าพเจ้าผู้นี้มีชื่อว่าอูจันตุน ซึ่งเมื่อครั้งที่พม่าได้รับเอกราชใหม่ๆ ได้ดำรงตำแหน่งเป็นอธิบดีกรมอัยการคนแรกของประเทศ และยังเป็นเลขาธิการองค์การพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย พม่า ซึ่งจัดงานสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๖ ณ กรุงย่างกุ้ง ทั้งยังดำรงตำแหน่งประธานองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก ซึ่งมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศไทย ด้วย ส่วนท่านอาจารย์อุบาชินซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงนั้น ท่านเป็นฆราวาส รับราชการอยู่ที่กรมบัญชีกลาง โดยได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอธิบดี



กรรมบัญญัติกลางคนแรกของผม่า ภายหลังจากที่ได้รับเอกราช

เมื่อแรกที่ได้รับคำแนะนำเช่นนั้นจากเพื่อน ข้าพเจ้ารู้สึกลังเลมิกล้าไปเข้ารับการอบรม แม้จะมีความเคารพในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ก็ตาม ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้ามีความเชื่อเหมือนชาวฮินดูจำนวนมากว่า พระองค์ทรงเป็นอวตารชาติที่ ๘ ของพระวิษณุ ทว่าคำสอนของพระองค์จะชักนำมนุษย์ไปสู่ทางที่ผิด น่าเสียดายว่าในขณะที่เชื่อเช่นนั้น ข้าพเจ้ามิได้ใส่ใจที่จะตรวจสอบคำสอนของพระองค์ ทั้งๆ ที่ได้มีพระภิกษุชาวฮินดูรูปหนึ่งมอบหนังสือธรรมบทให้มาก่อนหน้า แต่ข้าพเจ้ากลับไม่สนใจ และได้วางหนังสือทิ้งไว้ที่โต๊ะนานถึง ๓ ปี

เพื่อนผู้หวังดีได้พยายามโน้มน้าวให้ข้าพเจ้าไปพบท่านอาจารย์อุบาซิน เพื่อทำความเข้าใจในเบื้องต้นถึงสิ่งที่ท่านสอน ด้วยเชื่อมั่นว่าอาการปวดศีรษะของข้าพเจ้านั้น สืบเนื่องมาจากความเครียดทางจิตที่ข้าพเจ้าประสบในชีวิต และวิธีการที่ท่านสอนจะช่วยให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากความเครียด ซึ่งนั่นจะทำให้อาการปวดศีรษะหายขาดได้ โดยที่ไม่ต้องฉีดยาอีกต่อไป ข้าพเจ้าไปพบท่านอาจารย์อุบาซินด้วยความรู้สึกลังเลอย่างมาก แต่กลับได้พบว่าท่านเป็นบุคคลที่มีจิตใจดีงาม เปี่ยมด้วยความ

เมตตากรุณา เมื่อท่านอธิบายให้ข้าพเจ้าทราบว่า แนวทางวิปัสสนานี้เป็นเพียงการรักษาศีล ฝึกสมาธิ และพัฒนาปัญญาของเราเอง ซึ่งคงจะไม่มีชาวฮินดูคนใดปฏิเสธได้ ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจที่จะให้โอกาสตัวเองเข้ารับการอบรมวิปัสสนา

เมื่อได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมเป็นเวลา ๑๐ วันในครั้งแรกนั้น ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ชัดว่า วิธีการนี้เป็นวิธีการที่มีเหตุมีผล ปฏิบัติได้จริง ทั้งยังมีลักษณะที่เป็นวิทยาศาสตร์ และมุ่งประโยชน์จากการปฏิบัติ ผลก็คือ ภายใน ๑๐ วันนั้นเอง ข้าพเจ้าหายขาดจากโรคปวดศีรษะ ไม่ต้องพึ่งมอร์ฟินอีกต่อไป นี่มิใช่ปาฏิหาริย์อันใดเลย การปฏิบัติทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างชัดแจ้งว่า โรคปวดศีรษะนั้นสืบเนื่องมาจากความที่ข้าพเจ้าเป็นคนอารมณ์หุนหันพลันแล่น ใจร้อนวู่วาม และมีอัตราสูง นับตั้งแต่ที่ได้เข้าอบรมครั้งแรกนั้น ข้าพเจ้าก็รู้สึกวากิเลสภายในใจได้เบาบางลง ซึ่งนับเป็นผลสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่มากกว่าการได้ขจัดโรคปวดศีรษะและการใช้มอร์ฟิน ข้าพเจ้าเริ่มมีชีวิตที่สุขสงบขึ้น แต่เชื่อว่าโทษจะถูกขจัดออกไปจนหมดสิ้นภายในระยะเวลา ๑๐ วันของการอบรมนั้น หากค่อยๆ เริ่มลดลงอย่างเห็นได้ชัดในแต่ละวัน นับตั้งแต่ที่ข้าพเจ้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนาเช้า-เย็นทุกวัน ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนา



เริ่มเป็นที่ระจ่างชัด เมื่อข้าพเจ้าต้องหันมาให้ความใส่ใจทั้งหมดกับเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกาย พร้อมๆ กับฝึกประคองจิตให้มีอุเบกขา โดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ออกไปด้วยความทะยานอยาก หรือด้วยความยึดติดใดๆ ในยามที่ได้ประสบกับเวทนาที่น่าพอใจ หรือไม่ปรุงแต่งตอบโต้ออกไปด้วยความโกรธความเกลียด ในยามที่ได้ประสบกับเวทนาที่ไม่น่าพอใจ ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่า สิ่งนี้คือการค้นพบอันยิ่งใหญ่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่สามารถช่วยให้มนุษยชาติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในชีวิต ตลอดจนความทุกข์จากสังสารวัฏแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้ในที่สุด

เมื่อพูดถึงรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติ ข้าพเจ้าใคร่ขอกล่าวถึงประสบการณ์การปฏิบัติของตนเอง ในระหว่างที่เข้ารับการอบรมครั้งแรกพอเป็นสังเขป

คำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัตินั้นประกอบด้วย ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ อานาปานสติ และ เวทนานุปัสสนา ในการฝึกอานาปานสตินั้น ข้าพเจ้าคิดว่าท่านอาจารย์จะขอให้ข้าพเจ้าสวดบริกรรม โอม นะโม พุทธายะ แทนคำบริกรรมที่เคยสวดในศาสนาฮินดูว่า โอม นะมะ ศิวายะ แต่ข้าพเจ้ากลับต้องรู้สึกประหลาดใจที่พบว่า มิได้มีการบริกรรมใดๆ ในระหว่างการปฏิบัติเลย นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังคิดว่าท่านอาจารย์จะให้ข้าพเจ้า

สร้างมโนภาพพระพุทธรูป แทนภาพองค์พระศิวะตามที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติมาก่อน ทว่าท่านกลับห้ามมิให้มีการสร้างมโนภาพหรือจินตนาการใดๆ แม้จะเป็นภาพของพระพุทธรูปก็ตาม ท่านต้องการให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าจริงๆ ข้าพเจ้าต้องเฝ้าสังเกตลมหายใจปกติที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ โดยไม่ไปควบคุมหรือบังคับลมหายใจอย่างที่ได้เคยกระทำเมื่อครั้งปฏิบัติปราณายาม ท่านต้องการให้ข้าพเจ้ายอมรับสภาพความเป็นจริงของลมหายใจตามอย่างที่เป็น นั่นคือ ยถาภูตตะ ถ้าหากลมหายใจยาว ข้าพเจ้าก็ต้องยอมรับว่ามันยาว ถ้าหากลมหายใจสั้น ก็ต้องยอมรับว่ามันสั้น โดยไม่ไปบังคับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาตินี้

นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังต้องเพ่งความสนใจไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ที่บริเวณทางเข้าช่องจมูก ปริมุขี สติง อุပ္ภูฐูปเตวา นั่นคือนาสิกคฺเค และบริเวณตรงกลางเหนือริมฝีปาก หรืออุตุตโรฐฐุสสุส เวมชฺฌปฺปเทโส โดยพยายามรักษาความตั้งมั่นจดจ่ออยู่ที่บริเวณพื้นที่เล็กๆ นี้ และมีสติระลึกถึงลมหายใจตามธรรมชาติให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ในเวลาต่อมา ข้าพเจ้าจึงพอจะเข้าใจถึงเหตุผลของการให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งหรือสองวัน ลมหายใจ



จะเริ่มสั้นลง สั้นลง แผลวเบาลง แผลวเบาลง และละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจว่า ถ้าพื้นที่ที่ใช้ฟังความสนใจมีขนาดเล็ก สมาธิที่ใช้ในการเฝ้าจดจ่อก็จะยิ่งมีความละเอียด ทำให้สามารถรักษาความต่อเนื่องของสติเอาไว้ได้ระยะหนึ่ง และจิตก็จะค่อยๆ แหลคมคมขึ้น แหลคมคมขึ้น รับรู้ความรู้สึกได้ว่องไวขึ้นว่องไวขึ้น จนเริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกหรือเวทนาบางอย่างในบริเวณพื้นที่เล็กๆ นี้ ทั้งหมดจะปรากฏให้เห็นในวันที่สองหรือสามของการปฏิบัติ

พอถึงวันที่สี่ ซึ่งเริ่มเข้าสู่การฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ข้าพเจ้าก็ต้องประหลาดใจที่ได้รับรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย นับตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เวทนาเหล่านี้ทำให้ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ถึงธรรมชาติของการเกิดขึ้นและดับไป นี่คือนามายปัญญา เป็นการเผชิญกับสภาวะของความเป็นอนิจจัง จากประสบการณ์ของตนเองโดยตรง ถ้าหากเป็นเพียงการเชื่อแบบศรัทธา หรือการใช้ความคิดพิจารณาตามเหตุผล อันเป็นปัญญาระดับสุดมยปัญญาและจินตามยปัญญานั้น ท่านอาจารย์เห็นว่าไม่อาจนำพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งการหลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับนามายปัญญา ซึ่งไม่ปรากฏอยู่ในแนวทางการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติมาก่อนเลย นั่นทำให้ข้าพเจ้า

ประจักษ์แจ้งว่า การรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาของพระพุทธองค์

ตามความเชื่อในศาสนาฮินดู ข้าพเจ้าได้รับการปลูกฝังมาว่ามีให้ปล่อยใจเพลิดเพลิดไปกับสิ่งเข้ายวนทั้งหลาย มิให้แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความทะยานอยาก หรือขุ่นเคือง เมื่อต้องเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ค้นพบนั้น หากดูจากภายนอกแล้ว ก็เหมือนว่าเรากำลังมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่มากระทบ แต่ทว่าในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เรากำลังมีปฏิกิริยาต่อเวทนา และนี่จึงเป็นเหตุผลว่า เหตุใดพระพุทธองค์มิได้กล่าวตรัสไว้ในปัจจุสมุปบาทว่า สพายตนปจฺจยา ตณฺหา หากทรงกล่าวถึงกระบวนการอันเป็นธรรมชาติไว้ อย่างชัดเจนว่า สพายตนปจฺจยา ผสฺโส ผสฺสฺปจฺจยา เวทนา และเวทนาปจฺจยา ตณฺหา ดังนั้น ความอยากได้ในสิ่งที่น่าพอใจ และความอยากที่จะผลัดไสลในสิ่งที่ไม่น่าพอใจออกไป จึงมีมูลเหตุมาจากเวทนาที่เราประสบ

นั่นทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างชัดเจนว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้นได้นำพาข้าพเจ้าไปสู่ต้นตอแห่งปัญหาทั้งปวง ด้วยการฝึกฝนพัฒนาความสามารถในการรับรู้เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย โดยไม่ปรุง



แต่ต่างตอบได้ หากทำความเข้าใจว่าเวทนาต่าง ๆ ไม่ว่าจะน่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือเป็นกลางๆ ล้วนแล้วแต่มีลักษณะอนิจจัง หรืออุทยพุพฺพเหมมือนๆ กัน กล่าวคือเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมจะดับไปเป็นธรรมดา

ข้าพเจ้ายังรู้สึกประทับใจในคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพบว่าสิ่งนี้มีใช่เป็นการละเล่นทางเขาวนปัญญา หรือเป็นการยอมรับด้วยศรัทธาอันมีคบอด ทว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสนพระทัยที่จะแสวงหาความจริงจากประสบการณ์ของพระองค์เอง แม้ว่าปัญญาในระดับสุดมย-ปัญญาและในระดับจินตามยปัญญาจะมีความสำคัญในแง่ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ และชี้แนะแนวทางแก่เรา แต่ก็มีเพียงภาวนามยปัญญาเท่านั้นที่จะช่วยถอดถอนพฤติกรรมอันเป็นอกุศลของจิตได้ถึงระดับรากเหง้า

เมื่อข้าพเจ้าฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งตระหนักชัดขึ้นว่า เวทนาที่ร่างกายนั้นมีความสำคัญเป็นอันมาก สามารถนำพาเราไปสู่เส้นทางแห่งความทุกข์ ขณะเดียวกันก็สามารถนำพาเราไปสู่เส้นทางแห่งความหลุดพ้นได้ด้วย เวทนาจะมีอยู่ตลอดเวลาตราบที่เรายังมีชีวิต ทว่ายังคงถูกครอบงำด้วยอวิชชาหรือความไม่รู้ จนทำให้ปรุงแต่งตอบโต้ออกไปด้วยความทะยานอยากและขุ่นเคือง แต่วิปัสสนาซึ่งเป็นคำสอนที่มี

ลักษณะเป็นวิทยาศาสตร์ของพระพุทธเจ้า นี้จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาสติ ด้วยการระลึกถึงเวทนาที่ร่างกายไปพร้อมๆ กับสัมปชัญญะ อันเป็นปัญญาในการเห็นแจ้งถึงธรรมชาติที่ไม่เที่ยงของเวทนานั้นๆ นี้คือ *อาตาปี สมุปชาโน สติมา* ศักยภาพทั้งสองประการนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากการมีปฏิกริยาปรุงแต่งต่อเวทนาอย่างมีคบอด ไม่ถูกต้อง ด้วยการสร้างความทะยานอยากและความขุ่นเคือง ไม่พอใจ หรือโลภะและโทสะ

หากคำสอนของพระพุทธองค์แนะนำเพียงแค่นี้ให้ข้าพเจ้าหยุดปรุงแต่งโลภะและโทสะ มิให้ตอบโต้ต่อสิ่งเข้ายวนต่างๆ ที่มากกระทบ ก็ย่อมไม่อาจทำให้ข้าพเจ้าเกิดความสนใจขึ้นมาได้อย่างแน่นอน เพราะนั่นเป็นสิ่งที่มียู่ในคำสอนตามจารีตประเพณีของข้าพเจ้าอยู่แล้ว แต่ทว่าเมื่อข้าพเจ้าถูกสอนมิให้ปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนาที่ร่างกายด้วยโลภะและโทสะ กลับได้ประจักษ์ชัดว่าตนเองกำลังลงลึกถึงขั้นอนุสัยกิเลส คือความไม่บริสุทธิ์ที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกที่สุดของจิต ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เรามีรูปแบบพฤติกรรมอันเป็นอกุศล ข้าพเจ้าตระหนักดีว่ามีแนวทางการปฏิบัติอยู่หลายวิธีที่จะช่วยชำระจิตใจได้ในระดับพื้นผิว แต่ไม่ลงลึกถึงขั้นอนุสัย ซึ่งนอนเนื่องอยู่ในจิตระดับที่ลึกที่สุดที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก อนุสัยกิเลส

นี่เองที่เป็นตัวการสำคัญในการสร้างสมรูปแบบของอกุศลจิตทั้งหลาย

ภายหลังจากที่ได้มีโอกาสศึกษาทั้งในด้านของปฏิบัติและปริยัติกับท่านอาจารย์อุบาชิน บิดาทงธรรมของข้าพเจ้าเป็นเวลา ๑๔ ปี ข้าพเจ้าก็ได้รับมอบหมายให้นำวิธีการปฏิบัตินี้กลับคืนสู่ดินแดนต้นกำเนิดและเผยแพร่ออกไปทั่วโลก ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้ดำเนินการมาเป็นเวลา ๓๒ ปีแล้ว ในเมื่อข้าพเจ้าเองซึ่งมาจากความเชื่อที่ต่างออกไปยังเชื่อมั่นในวิธีการปฏิบัตินี้ จึงพบว่าผู้คนจากชุมชนต่างๆ ทั่วทุกมุมโลกต่างยอมรับในวิธีการปฏิบัตินี้ด้วยเช่นกัน

เมื่อได้เห็นวิปัสสนาเผยแพร่ออกไปทั่วโลก ข้าพเจ้าก็ยิ่งมีความมั่นใจว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้น เป็นธรรมะที่มีลักษณะสากล มิได้แบ่งแยกเป็นลัทธินิกายรูปแบบความเคยชินผิดๆ ในการปรุงแต่งโลภะและโทสะต่อเวทนานั้น มิได้จำกัดอยู่แค่เฉพาะชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือชาติใดชาติหนึ่ง หากมนุษย์ทุกผู้ทุกนามล้วนแล้วแต่ตกเป็นทาสของความเคยชินนี้ทั้งสิ้น จนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ตามมา ไม่ว่าจะคนผู้นั้นจะร่ำรวยหรือยากจน เป็นผู้ที่มีการศึกษาหรือไม่มีการศึกษา เป็นชายหรือหญิง ไม่ว่าจะชาวพุทธหรือฮินดู คริสเตียนหรือมุสลิม หรือไม่ว่าจะจะเป็นชาวไทยหรือพม่า อินเดียหรือปากีสถาน ก็ไม่มีความแตกต่าง

ความทุกข์นั้นเป็นสากล พระพุทธองค์จึงได้ทรงมอบโอสถอันวิเศษนี้ให้แก่ทุกคน และธรรมโอสถนี้ก็เป็นสากลด้วย ดังนั้นผู้คนจากศาสนาความเชื่อต่างๆ ที่มีโอกาสมาเข้ารับการอบรมวิปัสสนา จึงได้รับผลอย่างเดียวกัน

ปัจจุบันผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนาล้วนมาจากศาสนาสำคัญๆ ของโลกทั้งสิ้น แม้แต่ผู้นำของศาสนาเหล่านั้น ต่างก็มาร่วมปฏิบัติ และได้รับผลดีเช่นเดียวกัน ทุกคนต้องฝึกปฏิบัติให้มีสติระลึกถึงเวทนาที่ร่างกาย และพัฒนาอุเบกขาต่อเวทนานั้นๆ ด้วยความเข้าใจในกฎของธรรมชาติ คือความไม่เที่ยงหรืออนิจจัง

ในประเทศอินเดียและหลายๆ ประเทศที่ได้ทดลองนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนานี้เข้าไปอบรมนักโทษฉกรรจ์ในเรือนจำ ต่างเห็นผลว่านักโทษได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้นทำให้พวกเขาได้ประจักษ์ว่า ความโกรธเกลียด ความมุ้งร้าย ความอาฆาตเคັนต่างๆ ล้วนส่งผลกระทบต่อตัวเขา ทั้งนี้เพราะผู้ที่ตกเป็นเหยื่อคนแรกของอารมณ์เหล่านั้นก็คือพวกเขานั้นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า *บุพเพ หนติ อตฺตํ ปจฺฉา หนติ โส ปเร* บุคคลย่อมทำร้ายตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนที่จะทำร้ายผู้อื่น นั้นหมายความว่าเราได้ทำลายความสงบสุขของตนเอง



ก่อนที่จะลงมือทำร้ายผู้อื่น การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยให้นักโทษเหล่านั้นเข้าใจได้ว่า เมื่อใดที่ตนเพาะความรู้สึกโกรธชิงชังขึ้นมา เมื่อนั้นก็ย่อมจะเป็นทุกข์แสนสาหัสไปด้วย และเมื่อได้ประจักษ์ถึงสัจธรรมนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยการเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย พฤติกรรมของพวกเขาก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงไป

ความเป็นจริงนี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะกลุ่มนักโทษในเรือนจำ สำหรับข้าพเจ้าแล้ว เราทุกคนต่างก็เป็นนักโทษด้วยกันทั้งสิ้น เป็นนักโทษที่ถูกจองจำอยู่กับพฤติกรรมอันเป็นอกุศลของตนเอง อวิชชาหรือความไม่รู้ เป็นเหตุให้เราสร้างสมกิเลสขึ้นภายในใจ เรื่อยมา จนก่อเกิดเป็นความทุกข์ และเมื่อเราเรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตกิเลสในระดับของเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายอย่างมีอุเบกขาแล้ว ก็ย่อมจะสามารถหลุดพ้นจากรูปแบบพฤติกรรมเก่าๆ ที่ฝังอยู่ในระดับลึกของจิตได้ง่ายขึ้น และเริ่มมีชีวิตที่สุขสงบขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี อันจะเป็นผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ผลอันวิเศษจากการเฝ้าสังเกตเวทนาด้วยใจที่เป็นอุเบกขาดังกล่าวนี้นับเป็นเรื่องมหัศจรรย์ยิ่ง เมื่อผู้มาเข้ารับการอบรมที่เปิดเผยว่า ตนเองติดสุราการพนันและยาเสพติดอย่างหนัก ได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ช้าพวกเขาก็เข้าใจว่า สิ่งที่พวกเขาติดและ

ตัดไม่ขาดนั้น จริงๆ แล้วเป็นการติดใจในเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย พวกเขากำลังโยยหาเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะเสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย และเมื่อพวกเขาได้มีโอกาสเฝ้าสังเกตความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยใจที่เป็นอุเบกขาแล้ว ก็จะไม่ค่อยๆ ถอดถอนออกจากภาวะการติดนั้นได้

นอกจากนี้ ยังมีเจ้าหน้าที่ระดับบริหาร ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมาเข้าร่วมอบรมวิปัสสนากันเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะพวกเขาค้นพบว่า การเฝ้าสังเกตดูเวทนาอย่างมีอุเบกขานั้น ช่วยให้จิตใจของพวกเขาสงบเยือกเย็นลง ทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียดที่อยู่ในระดับที่ลึกที่สุด ทำให้พวกเขาสามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ดังนั้น การเฝ้าสังเกตเวทนาด้วยใจที่เป็นอุเบกขาตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ ได้พิสูจน์ให้เห็นประจักษ์ชัดแล้วว่า โอสถยานานี้เป็นโอสถสากลที่สามารถรักษาความทุกข์ทั้งปวง ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า เวทนาสมุทธานุสสุตฺตสฺส อภิมุขมฺม ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิต มีเวทนาเป็นที่ประชุมลง (ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ย่อมปรากฏเป็นเวทนาที่ร่างกาย) ดังนั้น เวทนาจึงมีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้เราทุกข์ตราบใดที่เรายังไม่รู้เท่าทันเวทนา และคงประจักษ์ตอบโต้ด้วยโลภะและโทสะอยู่



เรื่อยไป

ขณะเดียวกัน เวทนาก็มีความสำคัญ เป็นอันมาก หากเราสามารถมีสติระลึก รู้ ต่อเวทนานั้นๆ โดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่ง ตอบโต้ด้วยโลภะและโทสะ ไม่ว่าจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้พวกเราทุกคนได้ตระหนักถึง อนิจจังลักษณะอันเป็นสัจธรรมสากล ด้วยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในโครงสร้างของ ร่างกาย ผู้ปฏิบัติคนใดก็ตามที่เฝ้าสังเกต เวทนาโดยไม่สร้างสมโลภะและโทสะ ย่อม จะได้รับอานิสงส์ในการชำระจิตเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้ วิธีการปฏิบัตินี้จึงเป็นที่ ยอมรับของผู้คนจำนวนมากทั่วโลก

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอถวายพระพร แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พร้อมทั้ง พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และขอ อำนวยพรแก่ประชาชนชาวไทยผู้อาศัยอยู่ บนผืนแผ่นดินธรรมแห่งนี้

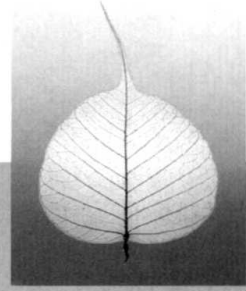
ขอสันติสุข ความเจริญรุ่งเรือง และ ความสงบ จงแผ่ไพศาลไปทั่วแผ่นดินนี้ ขอบุญกุศลที่เกิดจากการแสดงปาฐกถา ธรรมครั้งนี้ จงนำมาซึ่งความสุขความสงบ และความปรองดองระหว่างประเทศที่เป็น เพื่อนบ้านกันทั้งหลายในโลกนี้ ตลอดจน ศาสนิกชนทุกหมู่เหล่า ขอให้สรรพสัตว์ ทั้งหลายจงมีความสุขความสงบ จงหลุด

พ้นทุกข์



หมายเหตุ : บทความนี้เป็นปาฐกถาธรรมของท่าน อาจารย์โกเอ็นก้าที่กล่าวออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ กองทัพบกช่อง ๕ เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๔๔ เนื่องในวาระเฉลิมพระเกียรติ ๑๐๐ ปีพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ หอพระ ไตรปิฎก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีสมเด็จพระ เจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาส ราชนครินทร์เสด็จเป็นองค์ประธาน

\* (จากจุลสารวิปัสสนา ฉบับก.ค.-ก.ย. ๒๕๔๔) \*



## เวทนาและอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจน ในอังกุตตรนิกายว่า เราสามารถเข้าใจหยั่งรู้และบรรลุถึงอริยสัจ ๔ ได้ โดยอาศัย ประสบการณ์จากเวทนาเท่านั้น

เวทียมานัสส โข ปนาหํ ภิกขเว  
อิทํ ทุกขนฺตํ ปญฺญาเปมิ  
อญํ ทุกขสมุทโยติ ปญฺญาเปมิ  
อญํ ทุกขนิโรธโรติ ปญฺญาเปมิ  
อญํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาติ ปญฺญาเปมิ

เมื่อบุคคลมีเวทนาอยู่  
เราบ้ัสมฺมตีว่านี่คือทุกข  
นี่คือเหตุให้เกิดทุกข  
นี่คือความดับทุกข  
และนี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข

สูตรตันต.เล่ม ๑๒ อังกุตตรนิกาย เอกนิบาตข้อ ๕๐๑

นอกจากนี้ ยังได้ทรงอธิบายแยกแยะ อริยสัจ ๔ โดยนัยแห่งเวทนาต่อไปอีกว่า

**ยงฺกิญฺจิ เวทิตํ ตํ ทุกขสมินฺ**

เวทนาได้อันบุคคลสัมผัสแล้ว

เวทนาเหล่านั้นล้วนเป็นทุกข

(มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกข้อ ๖๐๑)

ไม่เพียงแต่ทุกขเวทนาเท่านั้นที่เป็น

ทุกข แม้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทนามี เป็นทุกขด้วย เพราะว่าเวทนาเหล่านี้มี สภาพไม่เที่ยง ไม่อาจคงอยู่ตลอดไป สุขเวทนาจึงมีเชื้อแห่งความทุกขเจืออยู่ด้วย เนื่องจากเราถูกห่อหุ้มด้วยอวิชชา เมื่อมี สุขเวทนาเกิดขึ้น เราจึงไม่รู้ถึงสภาพที่ไม่ เที่ยงของมัน ทำให้เราสนองตอบออกไป ด้วยการสั่งสมตัณหาและอุปาทาน ซึ่งใน



ที่สุดจะนำเราไปสู่ความทุกข์ อันที่จริง  
 ต้นหานี้แหละที่เป็นแดนเกิดแห่งทุกข์

ต้นหาไม่เพียงแต่เป็นแดนเกิดแห่ง  
 ทุกข์ แต่ยังเป็นตัวทุกข์เองอีกด้วย เมื่อมี  
 ต้นหา ความทุกข์ย่อมเกิดตามมา พระ  
 พุทธองค์มิได้ทรงแสดงอริยสัจข้อที่ ๒ ใน  
 ฐานะที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ แต่เป็นแดนเกิด  
 หรือการอุบัติขึ้นของตัวทุกข์เลยทีเดียว  
 กล่าวอีกนัยหนึ่ง ต้นหามีใช่เป็นเพียงส่วน  
 ที่ปรุงแต่งให้เกิดความทุกข์เท่านั้น หาก  
 เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะแยกออกจากความทุกข์  
 ได้ ทันทิตต้นหาเกิด เราจะสูญเสียความ  
 สมดุลแห่งจิตใจ มีอาการตื่นเต้น และตั้ง  
 เครียดขึ้นมาทันใด นั่นคือเรากำลังได้รับ  
 ความทุกข์

โดยนัยเดียวกัน เมื่อเวทนาเกิดขึ้นและ  
 ทำให้เกิดต้นหา เวทนานั้นก็เป็นทุกข์ด้วย  
 ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่มีการนำคำว่าเวทนา  
 มาใช้ในนัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม  
 ย่อมมีความหมายของคำว่าทุกข์รวมอยู่ด้วย  
 เสมอ แม้อุเบกขาเวทนาจึงเป็นทุกข์ ถ้าเรา  
 ไม่ตระหนักรู้ถึงสภาพอันไม่เที่ยงของมัน  
 ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงใช้คำว่าเวทนา  
 ในฐานะเป็นไวพจน์ของคำว่าทุกข์

พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับอริยสัจ ๔  
 ไว้ในทวยตานุปัสสนาสสูตร ในสูตรตติยาตว่า

ยงฺกิญฺจิ ทุกฺขํ สมฺภโถติ  
 สพฺพํ เวทนาปจฺจยาติ

ออยเมกานุปัสสนา

เวทนานํ เตว

อเสสวिरาคนิโรธา

นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโถติ

อโย ทุตฺติยานุปัสสนา

ความทุกข์ใดๆ เกิดขึ้น

ความทุกข์นั้นย่อมมีเหตุมาจากเวทนา

นี่คือการตามเห็นในเบื้องต้นแรก

เมื่อเวทนาดับโดยไม่เหลือ

ความทุกข์ย่อมไม่เกิดขึ้นอีก

นี่เป็นการตามเห็นประการที่สอง

การตามเห็นในเบื้องต้นแรก คือ การเห็น  
 ว่าเวทนาเป็นตัวทุกข์ การตามเห็นประการ  
 ที่สองเป็นเรื่องเกี่ยวกับสังขธรรม ซึ่งอยู่นอก  
 เนื้อขอบข่ายของเวทนา และนอกเหนือ  
 ขอบข่ายของผัสสะในอายตนะทั้ง ๖ นี่คือการ  
 ได้สัมผัสผัสกับสภาวะนิพพาน การตาม  
 เห็นในระดับที่สองนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้หยั่งรู้  
 สังขธรรมว่า ไม่มีความทุกข์ในนิโรธ (ความ  
 ดับ) เพราะในที่นี่ไม่มีเวทนา ระดับนี้อยู่  
 เนื้อเวทนา

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปในพระสูตร  
 เดียวกันนี้ว่า

สุขํ วา ยถิ วาทุทุกฺขํ

อทุกฺขมสุขํ สห

อชฺฌตฺตตฺตญฺจ พหิทฺธาจ

ยงฺกิญฺจิ อตฺถิ เวทิตํ

เอตํ ทุกฺขนฺตฺติ ญฺตฺวาน

โมสธมฺมํ ปโลกินํ

มุสฺส มุสฺส วโย ปสฺสํ



เอวํ ตตถ วิรชชตีติฯ

เวทนานํ ขยา ภิกขุ

นิจจาโต ปรีนิพพุโต

เวทนาทั้งหลายที่บุคคลรู้สึกในกาย  
ทั้งที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือกลางๆ  
ทั้งภายในภายนอก

เวทนาเหล่านั้นทั้งหมดล้วนเป็นทุกข์  
เป็นมายา ไม่เที่ยง

เมื่อผู้ปฏิบัติได้สังเกตเห็นว่า

เมื่อมีผัสสะมากระทบกาย

เวทนาจะเกิดขึ้นและดับไปในทันที

เมื่อรู้ความจริงดังนี้แล้ว

ผู้ปฏิบัติย่อมหลุดพ้นจากตัณหา

เป็นอิสระอย่างสมบูรณ์

เพราะดับเวทนาเสียได้

ผู้ปฏิบัติที่ตั้งมั่นอยู่ในธรรมะข้อนี้ ย่อม  
เป็นอิสระจากตัณหาและอุปาทานในเวทนา  
และสามารถบรรลุดังสภาวะอันปราศจาก  
เวทนา ผู้บรรลุดังนี้ย่อมเป็นอิสระ  
จากกิเลสตัณหาทั้งปวง และเป็นผู้นหลุดพ้น  
อย่างสมบูรณ์ นี่คือนิพพานของ  
พระอรหันต์

ดังนั้น การจะหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ อัน  
ได้แก่ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์  
และทางดำเนินไปสู่การดับทุกข์ ผู้ปฏิบัติ  
จะต้องเฝ้าสังเกตเวทนาจนสามารถหยั่งรู้  
สังขารของเวทนา การเกิดขึ้นของเวทนา  
การดับลงของเวทนา และหนทางที่นำไปสู่  
การดับลงของเวทนานั้น

วิธีการปฏิบัตินี้มีอธิบายไว้อย่างชัดเจน

ในสมาธิสูตร ซึ่งอยู่ในเวทนาสังยุตตะ

สมาหิตो सम्पชาโน สโต พุทฺธสฺส  
สาวโก

เวทนาจ ปชานาติ เวทนานญจ สมภวํฯ  
ยตถ เจตา นิรุชฌนฺติ มคฺคญจ ขย-  
คามินํ

เวทนานํ ขยา ภิกขุ นิจจาโต ปรีนิพพุ-  
โตติฯ

พระสาวกของพระผู้มีพระภาคผู้ดำรง  
อยู่ในสมาธิ มีสติ มีสัมปชัญญะ

ย่อมรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้การเกิดขึ้น  
ของเวทนา การดับไปของเวทนา

และทางนำไปสู่การดับแห่งเวทนานั้น

ผู้ปฏิบัติที่บรรลุดังที่สุดแห่งเวทนา  
ย่อมเป็นอิสระจากตัณหา เป็นผู้หลุดพ้น  
อย่างสมบูรณ์

(สังยุตตนิคาย สฬายตนวรรคข้อ ๓๖๐)

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า วัตถุประสงค์  
ในการปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ๔ ก็เพื่อ  
ให้รู้เวทนา และเพื่อบรรลุดังการดับไปของ  
เวทนา

ติสฺโส อีมา ภิกฺขเว เวทนาฯ, กตมา ติสฺโส  
สุขา เวทนา ทุกฺขา เวทนา อทุกฺขมสุขา  
เวทนาฯ

อีมา ไช ภิกฺขเว ติสฺโส เวทนา

อีมาสํ โน ภิกฺขเว ตสฺสนนํ

เวทนานํ อภิญญา ย ปรีญญา ย

ปริกฺขยา ย ปหานาย ... อยํ อริโย อญฺเฐ-

คิโก

มคฺโค ภาเวตพฺโพ ...



เวทนาที่เป็นไปในกายมี ๓ ประการ เวทนา  
ทั้งสามนั้นเป็นไฉน

เวทนาทั้งสามคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา  
และอุเบกขาเวทนา

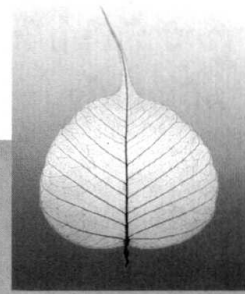
สำหรับผู้เจริญธรรมนั้น มรรคมงคล ๘  
คือหนทางปฏิบัติเพื่อปัญญา  
เพื่อการหยั่งรู้ เพื่อการขจัดไปโดยลำดับ  
และเพื่อการเพิกถอนเสียซึ่งเวทนาในกาย  
ทั้ง ๓ ประการนี้

(สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคข้อ ๓๒๗)

เวทนาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติตาม  
นัยของอริยสัจ ๔ และมรรคมงคล ๘ เมื่อ  
เรารู้แจ้งในอนิจจลักษณะแล้ว เราก็จะ  
เป็นอิสระจากเครื่องผูกมัด คือ อวิชชาและ  
ตัณหา ทั้งสามารถหยั่งรู้ถึงความจริงอัน  
สูงสุด คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่เป็น  
อิสระจากความทุกข์ เป็นสภาวะที่อยู่เหนือ  
เวทนา เหนือนามรูป



\* (จากธรรมกถาสาร ฉบับม.ค.-มี.ค. ๒๕๓๘) \*



# เวทนาคืออะไร และสำคัญอย่างไร

โย จ ปุพเพ ปมชชิตวา      ปจจฺหา โส นปฺปมชชติ  
โส อิมํ โลกํ ปภาเสติ      อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมมา ฯ

ก็ผู้ใดประมาทแล้วในกาลก่อน ในภายหลังผู้นั้นย่อมไม่ประมาท  
เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนพระจันทร์พ้นแล้วจากเมฆ ฉะนั้น

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๒๓

ธรรมะเป็นสิ่งที่ช่วยขจัดความทุกข์และ  
สรรค์สร้างความสุข แล้วใครเล่าที่เป็นผู้  
มอบความสุขนี้ให้แก่เรา? หาใช่องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ หากแต่เป็นหลัก  
ธรรมคำสอนของพระองค์ ซึ่งก็คือ ความ  
เข้าใจในอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ในร่างกาย  
ของเราที่ก่อให้เกิดความสุข และนี่คือเหตุ  
ผลที่ว่า ทำไมพวกท่านจึงต้องปฏิบัติและ  
ตระหนักรู้ในอนิจจังอยู่ทุกขณะ

ท่านอาจารย์อุบาชิน

.....

ข้าพเจ้ายังจดจำได้ดีถึงการพบกับท่าน  
อาจารย์อุบาชินครั้งแรก ข้าพเจ้าไปพบกับ  
ท่านโดยที่ยังคงยึดมั่นอยู่กับความเชื่อถือ

ของตนเองอย่างเหนียวแน่น อีกทั้งยังมี  
ความเคลือบแคลงในคำสอนขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วย ท่านอาจารย์  
ทราบดีว่าข้าพเจ้าเป็นผู้นำของชุมชนฮินดู  
ในละแวกนั้น จึงเอ่ยถามว่า “ศาสนาฮินดู  
ปฏิเสธศีล-การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม  
สมาธิ-การเป็นนายเหนือจิตใจของตน และ  
ปัญญา-ความหยั่งรู้ที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์  
หรือ?” ข้าพเจ้าจะปฏิเสธคำถามเช่นนั้น  
ได้อย่างไร? จะมีใครปฏิเสธได้แล้ว? ท่าน  
กล่าวต่อว่า “นี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอน ฉันสนใจอยู่เพียงเท่านี้ และฉัน  
ก็จะสอนเพียงเท่านี้แค่นั้น” การตีความ  
ธรรมะของท่านอาจารย์อุบาชินนั้น เป็น  
สากลและไม่มีแบ่งแยกลัทธิศาสนา



ท่านไม่มีข้อแย้งใดๆ เลยต่อการที่ข้าพเจ้าเป็นผู้นับถือศาสนาฮินดู

การเข้าอบรมวิปัสสนาครั้งแรก ทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักกับคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้้นำความเปลี่ยนแปลงมาสู่ข้าพเจ้า จวบจนชั่วชีวิต คำสอนที่เป็นเหตุเป็นผลปฏิบัติได้ สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นสากล ไม่แบ่งแยกลัทธินิกาย เป็นเสมือนแม่เหล็กดึงดูดข้าพเจ้า ไม่มีสิ่งใดให้โต้แย้ง ข้าพเจ้าได้ยินดีได้พุดคุยเกี่ยวกับเรื่องการขจัดกิเลส และการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อเริ่มเฝ้าสังเกตความรู้สึก ในตอนแรกๆ ข้าพเจ้าเกิดสงสัยขึ้นมาว่า “การทำเช่นนี้จะช่วยอะไรได้ ?” แต่ไม่ช้าก็ตระหนักได้ว่าการเฝ้าสังเกตความรู้สึกช่วยให้ข้าพเจ้าลงลึกถึงรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลาย ข้าพเจ้ากำลังเดินไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งการหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิงจริงๆ สิ่งที่ท่านอาจารย์สอนนั้นมิใช่เป็นการเสริมสร้างศรัทธา หรือการสนองทางเขาวرن้ปัญญา แม้ว่าทั้งสองสิ่งนี้จะมีความสำคัญก็ตาม แต่ท่านสอนข้าพเจ้าให้รู้จักกับวิธีเข้าถึงสังขารด้วยการปฏิบัติ หากมีผู้ใดก็ตามพยายามจะทำให้ข้าพเจ้าเชื่อถือในคำสอนของพระพุทธองค์ ด้วยการถกเถียงหรือวิวาทะกันทางปัญญาแล้ว ข้าพเจ้าคงไม่คล้อยตามแน่ เพราะข้าพเจ้ารู้สึกพอใจกับความเชื่อเดิมของตัวเองเป็นอันมาก สิ่ง

ที่ทำให้ข้าพเจ้าเชื่อและให้ผล ณ ที่นี้ เวลานี้ก็คือ ประสบการณ์จากความเป็นจริงของเวทนาที่เกิดขึ้นทั่วร่างกายนั่นเอง เครื่องมือแห่งสัมผัสนี้ทำให้ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถเป็นผู้ตั้งอยู่ในปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ชาวฮินดูทุกคนปรารถนา

ยิ่งข้าพเจ้าได้ปฏิบัติมากขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งเกิดความเชื่อมั่นว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่เอกอุในด้านนามรูป เป็นนักวิเคราะห์สังขารธรรมเกี่ยวกับทุกข์และวิธีการขจัดทุกข์ และสิ่งที่ทำให้พระองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ไม่มีใครเทียบได้ ก็คือการที่พระองค์ทรงค้นพบว่า ตัณหา(ความอยาก) นั้นเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเวทนา ข้าพเจ้าเคยศึกษาคำสอนของครูบาอาจารย์ทางด้านจิตวิญญาณของอินเดียทั้งในสมัยก่อนและหลังพระพุทธเจ้า ซึ่งก็ต่างยอมรับว่าตัณหาเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ แต่ทว่าเกิดจากกามคุณหรือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาเท่านั้น พวกเขาพลาดสิ่งเชื่อมโยงที่สำคัญที่สุดไป ไม่มีใครสักคนที่พุดถึงเวทนาและความเกี่ยวข้องของเวทนากับตัณหา พวกเขาเพียงแต่ประกาศว่า กามคุณเป็นเหตุแห่งตัณหา ตัณหาคือความอยาก ความปรารถนาที่จะได้ประสบกับสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจตลอดไป และความปรารถนาที่จะขจัดหรือผลักไสสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอดังนั้นจริงๆ แล้ว ตัณหาจึงมีความหมายถึง



## ทั้งโลภะและโทสะ

การค้นพบขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า สาเหตุอันแท้จริงของตัณหา คือเวทนานั้น ถือเป็นของขวัญล้ำค่าที่พระพุทธองค์ทรงมอบแก่มนุษยชาติ เพราะการค้นพบดังกล่าวเป็นเสมือนกุญแจที่พระองค์ทรงมอบให้แก่พวกเรา เพื่อนำไปไขประตูแห่งอิสรภาพที่อยู่ภายในตัวของเราเอง ผู้อื่นพากันประกาศว่า สฬายตนปจฺจยา ตณฺหา แต่พระพุทธองค์นั้นทรงค้นพบและตรัสว่า เวทนาปจฺจยา ตณฺหา อันหมายถึงกิเลสเกิดขึ้นที่ระดับของเวทนาและตอบสนองต่อเวทนา ถ้าหากตัณหาเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเวทนา เช่นนั้นแล้ว ความพยายามใดๆ ที่จะเข้าถึงรากเหง้าของตัณหา และขจัดมันออกไป ก็ต้องประกอบไปด้วยความเข้าใจในเวทนา การมีประสบการณ์ต่อเวทนา ตลอดจนรู้ว่ามันเป็นเหตุให้เกิดโลภะและโทสะ อีกทั้งมีปัญญารู้ถึงวิธีการที่จะขจัดตัณหาออกไป

สมาहित สมฺปชาโน สโต พุทฺธสฺส สาวโก  
เวทนา จ ปชานาติ เวทนานนฺจ สมฺภวํ ฯ  
ยตฺถ เจตา นิรุชฺฌนฺติ มคฺคณฺจ ขยคามินิ  
เวทนานํ ขยา ภิกฺขุ นิจฺฉาโต ปรีนิพฺพุโตติ ฯ  
สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตมั่นคงดีแล้ว มี  
สัมปชัญญะ มีสติ

ย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนา และเหตุเกิดแห่งเวทนา  
ทั้งหลาย

อนึ่ง เวทนาเหล่านี้จะดับไปในที่ใด ย่อมรู้ชัด

## ซึ่งที่นั่น

และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนา  
เหล่านั้น

เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุเป็นผู้หมดความหิว  
ปรีนิพพานแล้ว

นี่คือเหตุผลว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงปฏิบัติและสอนให้พิจารณาถึงนามรูป รูปนั้นรวมไปถึงร่างกายและเวทนาที่รู้สึกที่ร่างกาย ส่วนนามนั้นรวมถึงจิต(วิญญาณ) และธรรม(เจตสิก)ที่เกิดขึ้นในจิต เวทนาเองก็เป็นเจตสิกด้วย เวลาที่พระองค์ทรงกล่าวว่า สฬฺเพ ฐมฺมา เวทนาสมฺสรวณํ นั้น หมายความว่า ประสบการณ์ทั้งหลายของเจตสิก ครอบคลุมถึงเวทนาอย่างไม่อาจแยกจากกันได้ ฉะนั้น จากความเข้าใจที่ข้าพเจ้ามีต่อคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เพียงแต่กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาจะเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในเวทนา หากเวทนายังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของธรรมานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาอีกด้วย ผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะด้วยกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา หรือจิตตานุปัสสนา ต่างต้องตระหนักรู้ในเวทนาอย่างต่อเนื่อง เขาจะได้รับความรู้ปรากฏการณ์ในการเกิด(สมุทฺยฐมฺมานุปัสสึ ) และปรากฏการณ์ในการดับ(วฺยฐมฺมานุปัสสึ) ก็ด้วยการรักษาสติตระหนักรู้ในเวทนาไปพร้อมๆ กับเข้าใจถึงธรรมชาติแห่งความไม่

เที่ยงของมัน เช่นนั้นแล้ว เขาย่อมไม่เปิดโอกาสให้ตัณหาเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อเวทนา เขาจะไม่ได้ตอบทั้งกับตัณหาแห่งความอยากต่อความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ หรือกับตัณหาแห่งความชังต่อความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ ผู้ปฏิบัติจะสามารถรักษาอุเบกขาบนพื้นฐานของความเข้าใจในอนิจจังได้

จากประสบการณ์ด้านในได้แสดงให้เห็นข้าพเจ้าเห็นอย่างชัดเจนว่า รูปแบบของพฤติกรรมนั้นเกิดจากอวิชชาอันมืดมน ที่เราสร้างปฏิกิริยาตอบโต้ต่อเวทนาด้วยโลภะและโทสะ ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ดังนั้นเราจึงตกเป็นทาสของรูปแบบพฤติกรรมตนเอง และยังคงมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อเวทนาในระดับที่ลึกที่สุด อนุสัยกิเลสนั้นเปรียบเสมือนภูเขาไฟที่นอนเนื่อง เป็นรูปแบบพฤติกรรมซ่อนเร้น เป็นการตอบโต้ต่อเวทนาอย่างไม่รู้เท่าทัน การค้นพบขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ก้าวออกมาจากรูปแบบพฤติกรรมอันมืดบอดนี้ ในบรรดาวิธีการปฏิบัติสมาธิแบบต่างๆ ทั้งในประเทศอินเดียและที่อื่นๆ ของโลกที่ข้าพเจ้าเคยประสบหรือได้ยินมานั้น ไม่มีวิธีการใดที่เจาะลึกลงไปถึงรากเหง้าของกิเลสอันเกิดจากโลภะและโทสะ ตลอดจนชำระความไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ออกไปได้ ไม่มีวิธีการไหนที่อธิบายชัดเจนถึงหนทางในการขจัดอนุสัยของโลภะโทสะและโมหะ

ว่า

สุขาย ภิกขเว เวทนาย ราคานุสโย ปหาตพุโพ

ทุกขาย เวทนาย ปฏิฆานุสโย ปหาตพุโพ  
อทุกขมสุขาย เวทนาย อวิชชานุสโย ปหาตพุโพ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงละราคะ อนุสัยในสุขเวทนา

พึงละปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา

พึงละอวิชชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนา (โดยการเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ และความรู้สึกเฉยๆ อย่างมีอุเบกขา เข้าใจถึงธรรมอันไม่เที่ยง)

ข้าพเจ้าตระหนักได้ว่าเป็นสิ่งประเสริฐสุดที่พระพุทธองค์ทรงมอบแก่มนุษยชาติ แต่คำถามที่เกิดขึ้น ก็คือ สิ่งใดกันที่เราเรียกว่าเวทนา ในพุทธพจน์ได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า เวทนาเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสี่ของนามขันธ์ (ที่เหลือ คือ สัญญา สังขาร และวิญญูณ) ซึ่งมีบทบาทสำคัญที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นไม่ใช่เวทนาขันธ์ หากแต่มีเวทนาขันธ์(ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์)ของนามเป็นตัวรับรู้ รูปเพียงอย่างเดียวไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ การปฏิบัติที่จะน้อมนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงจึงต้องอาศัยความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายเป็นสำคัญ ทั้งนี้



ความรู้สึกทางจิตใจ(โสมนัสและโทมนัส) มิได้ถูกละเลยแต่อย่างใด ทว่าจะเกิดขึ้น ต่อเนื่องไปพร้อมๆ กัน

แนวทางการปฏิบัติที่ทำให้ข้าพเจ้าได้ ล้มรสอันหอมหวานของธรรมะซึ่งนำไปสู่ ความเป็นอิสระจากทุกข์นี้ คือ แนวทางการ ปฏิบัติของท่านเลดี ซายาดอร์ อันเป็นแนว ทางการปฏิบัติของพระพุทธรองค์จริงๆ การ ปฏิบัติสายนี้ได้มุ่งความสำคัญทั้งหมดไปยัง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อคราวที่ เข้าปฏิบัติครั้งแรกกับท่านอาจารย์อุบาสิกา นั้น ข้าพเจ้ารู้สึกถึงในวิธีการปฏิบัติดังกล่าว อย่างมาก การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกทำ ให้ข้าพเจ้าพบว่า ลำพังเพียงความเข้าใจถึง ธรรมชาติอันไม่เที่ยงของปรากฏการณ์ทาง กายและจิตในระดับเขวรณ์ปัญญา สามารถ ชำระได้แค่เขวรณ์ปัญญาในระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่สามารถเข้าไปเปลี่ยนจิตใจในระดับ ที่ลึกที่สุด อันเป็นต้นตอที่ทำให้เราต้องตก เป็นทาสของรูปแบบพฤติกรรมของตนเอง และมีปฏิกริยาตอบสนองอย่างไม่รู้เท่าทัน

ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากวิธีการ ปฏิบัตินี้เป็นอันมาก จนเริ่มหันมาศึกษา คำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีอาจารย์ของ ข้าพเจ้าคอยให้คำปรึกษา และข้าพเจ้าก็ ยังสงสัยด้วยว่าเหตุใดคำสอนอันมีค่าเช่นนี้ จึงได้หายสาบสูญไปจากประเทศอินเดีย ข้าพเจ้าได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็ก

ว่า พระสมณโคดมได้รวบรวมเอาคำสอนที่ ดีๆ จากความเชื่อของเราไปใส่ไว้ในคำสอน ของพระองค์เอง แล้วเสริมแต่งความคิด เห็นผิดๆ เข้าไป ไม่ได้มีการค้นพบอะไรใหม่ ทว่าจากประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้รับกลับ ต่างออกไปจากความเชื่อนี้ ข้าพเจ้าพบว่า พระธรรมคำสอนของพระองค์นั้นมีคุณค่า เป็นอย่างยิ่ง จนทำให้ข้าพเจ้าหันมาศึกษา สัจธรรมจากคำสอนเหล่านี้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินกับการศึกษาพระ ไตรปิฎกเป็นอย่างมาก ทำให้เห็นว่าสิ่งที่ ตนเองได้รับรู้มาก่อนหน้านั้นผิดเพี้ยนเช่นไร ข้าพเจ้าพบว่าคำสอนของพระพุทธองค์ทรง มุ่งเน้นไปที่การมีประสบการณ์กับความเป็น จริงโดยตรง เป็นไปได้อย่างไรที่คำสอนซึ่ง อยู่บนฐานแห่งความเป็นจริงเช่นนี้ จะโน้มน ำไปสู่ความหลงผิด ข้าพเจ้าไม่พบข้อผิดพลาดใดๆ ในคำสอนนี้เลย พุทธพจน์ที่ว่า *ภาวโต พหุลิกโต* นั้น หมายถึงการเรียนรู้ จากประสบการณ์ของตนเอง แล้วศึกษา หาความรู้เพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก พระ องค์ทรงย้ำว่า“*ญาณผัสสะ*” จงรู้จักตัวเอง ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ประสบการณ์ จากความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามอย่างที่มี ัน เป็น ชี้ให้เห็นว่าเส้นทางนี้ไม่มีการสร้าง ภาพลวงตา มายาภาพ จินตนาการ หรือ ความเชื่อถืออันงมงาย พุทธพจน์ขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังช่วยเน้น



ข้าพระสพการณของข้าพเจ้าที่ว่า เวทนาที่  
เกิดขึ้นกับร่างกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง  
ต่อศิลปะแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมด  
ในพุทธพจน์ได้อธิบายถึงทุกข์ไว้ว่า

**ยัม โข ภิกขเว กายิกัม ทุกขัม**

**กายิกัม อสาดัม กายสมฺมุสฺสขัม ทุกขัม**

**อสาดัม เวทยิตัม อิหัม วุจฺจติ ภิกขเว ทุกขัม ฯ**

*ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกข์เป็นไฉน*

*ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย*

*ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เกิดแต่กายสัมผัส*

*อันนี้เรียกว่าทุกข์ ฯ*

และอธิบายถึงโทมนัสเอาไว้ว่า

**กตมณฺจ ภิกขเว โทมนสฺสั**

**ยัม โข ภิกขเว เจตสิกัม ทุกขัม**

**เจตสิกัม อสาดัม มโนสมฺมุสฺสขัม**

**ทุกขัม อสาดัม เวทยิตัม**

**อิหัม วุจฺจติ ภิกขเว โทมนสฺสั ฯ**

*ดูกรภิกษุทั้งหลายก็โทมนัสเป็นไฉน*

*ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต*

*ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เกิดแต่ मनอสัมผัส*

*อันนี้เรียกว่าโทมนัส ฯ*

นี่เป็นสิ่งที่ชัดเจนว่า เวลาที่พระพุทธเจ้า  
ทรงพูดถึงทุกข์เวทนานั้น ทรงหมายถึง  
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย พระองค์  
ได้ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า อาตปปี  
สมฺปชาโน สติมา สำหรับ อาตปปี และ  
สติมา เป็นคำที่เข้าใจได้โดยง่าย แต่  
ข้าพเจ้าต้องค้นหาความหมายของคำว่า  
สมฺปชาโน ซึ่งก็พบคำอธิบายเอาไว้อย่าง

ชัดเจนว่า **สัมปชัญญะ** คือ ความรู้ชัดอย่าง  
ต่อเนื่อง และเข้าใจแจ่มแจ้งถึงธรรมชาติ  
อันเปลี่ยนแปลงไปของโครงสร้างทางร่าง-  
กายและจิตใจ (โดยเฉพาะเวทนา) เวทนา  
เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย แต่ก็  
เป็นส่วนหนึ่งของจิต การเฝ้าดูเวทนาจึง  
หมายถึงการเฝ้าดูปรากฏการณ์ของนาม  
รูป

**กถณฺจ ภิกขเว ภิกขุ สมฺปชาโน โหติ ฯ**

**อิธ ภิกขเว ภิกขุโน วิทิตา เวทนา อุปฺปชฺชนฺติ**

**วิทิตา อุปฺปฐฺฐนฺติ วิทิตา อพฺภตฺถั คจฺจนฺติ ฯ**

**วิทิตา วิตกฺกา อุปฺปชฺชนฺติ วิทิตา อุปฺปฐฺฐนฺติ**

**วิทิตา อพฺภตฺถั คจฺจนฺติ ฯ**

**วิทิตา สณฺญา อุปฺปชฺชนฺติ วิทิตา อุปฺปฐฺฐนฺติ**

**วิทิตา อพฺภตฺถั คจฺจนฺติ ฯ**

**เอวํ โข ภิกขเว ภิกขุ สมฺปชาโน โหติ ฯ**

**สโต ภิกขเว ภิกขุ วิหเรยฺย สมฺปชาโน**

**อโย วโ อมฺหากัม อนุสาสนฺติ ฯ**

*ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุจึงจะชื่อว่า  
เป็นผู้มีสัมปชัญญะ*

*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนาอันภิกษุในธรรม  
วินัยนี้ ทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัด  
แล้วปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้ง  
อยู่ไม่ได้*

*วิตกอันภิกษุทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่  
ทราบชัดแล้วปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความ  
ตั้งอยู่ไม่ได้*

*สัญญาอันภิกษุทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น  
ที่ทราบชัดแล้วปรากฏอยู่*

*ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้*

*อย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ*



ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมป-  
ชัญญะอยู่เถิด

นี่เป็นอนุศาสน์ของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย

พระพุทธพจน์นี้ยังแสดงให้เห็นชัดเจน  
ว่า เวทนาหมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับ  
ร่างกาย

ยถาปี วาตา อากาเส วายนติ วิวิธา ปุณฺ  
ปุรตถิมายปี อุตตรา อถ ทกฺขินายฯ  
สรชา อรชา จาปี สีตา อุณฺหา จ เอกทา  
อิมิตฺตา ปฺริตฺตา จ ปุณฺ วายนติ มาลุตฺตาฯ  
ตเถวมฺสมิ กายสมฺมิ สมฺบุปฺชชฺชนฺติ เวทนา  
สุขทฺทุกฺสมฺบุปฺตติ อทฺทุกฺมฺสุขา จ ยาฯ  
ยโต จ ภิกฺขุ อาต่าปี สมฺปชฺชณฺณํ น ริณฺจติ  
ตโต โส เวทนา สพฺพา ปฺริชานาติ ปณฺหิตฺตาฯ  
โส เวทนา ปฺริณฺญาเย ทิณฺฐุ ฐมฺเม อนาสโว  
กายสฺส เกทา ฐมฺมฺภูริฐฺ สขฺขํ อุเปติ เวทฺคูติฯ  
เปรียบเหมือนลมมากมายหลายชนิดพัดไปใน  
อากาศ

คือบางครั้งลมทิศตะวันออกบ้าง บางครั้งทิศ  
ตะวันตกบ้าง

บางครั้งทิศเหนือบ้าง บางครั้งทิศใต้บ้าง บาง  
ครั้งมีฤดูบ้าง

บางครั้งไม่มีฤดูบ้าง บางครั้งลมหนาวบ้าง บาง  
ครั้งลมร้อนบ้าง

บางครั้งลมแรงบ้าง บางครั้งลมอ่อนบ้าง แม้  
ฉันใด

เวทนาย่อมเกิดขึ้นในกายนี้ฉันนั้น คือสุขเวทนา  
บ้าง

ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง  
เมื่อใดภิกษุมีความเพียร ไม่ละสัมปชัญญะ  
เธอชื่อว่าเป็นบัณฑิตกำหนดรู้เวทนาทั้งปวงได้

ครั้นเธอกำหนดรู้เวทนาได้ทั้งปวงแล้ว  
เธอย่อมไม่มีอาสวะใดๆ ในปัจจุบัน ตั้งอยู่ใน  
ธรรม

ครั้นสิ้นชีวิตย่อมเข้าถึงสภาวะนิพพาน

พระองค์ได้ทรงเน้นย้ำถึงความเป็นจริง  
เกี่ยวกับเวทนาเกิดขึ้นกับร่างกายเอาไว้อีก  
ว่า

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อาคนฺตุกาการ์ ตตฺถ  
ปุรตถิมายปี

ทิสาย อาคนฺตฺวา วาสํ กปฺเปนฺติ ปจฺจิมายปี  
ทิสาย อาคนฺตฺวา

वासํ กปฺเปนฺติ อุตฺตรายปี ทิสาย อาคนฺตฺวา  
वासํ กปฺเปนฺติ

ทกฺขินายปี ทิสาย อาคนฺตฺวา วาสํ กปฺเปนฺติ  
ชตฺติยาปี อาคนฺตฺวา

वासํ กปฺเปนฺติ พฺราหฺมณายปี อาคนฺตฺวา วาสํ  
กปฺเปนฺติ เวสฺสาปี

อาคนฺตฺวา วาสํ กปฺเปนฺติ สุทฺทายปี อาคนฺตฺวา  
वासํ กปฺเปนฺติ ฯ

เอวเมว โข ภิกฺขเว อิมสมฺมิ กายสมฺมิ วิวิธา  
เวทนา อุปฺปชฺชนฺติ

สุขาปี เวทนา อุปฺปชฺชติ ทฺทุกฺขาปี เวทนา  
อุปฺปชฺชติ อทฺทุกฺมฺสุขาปี

เวทนา อุปฺปชฺชติ สามิสายปี สุขา เวทนา  
อุปฺปชฺชติ

สามิสายปี ทฺทุกฺขา เวทนา อุปฺปชฺชติ สามิสายปี  
อทฺทุกฺมฺสุขา เวทนา

อุปฺปชฺชติ นิสามิสายปี สุขา เวทนา อุปฺปชฺชติ  
นิรามิสายปี ทฺทุกฺขา

เวทนา อุปฺปชฺชติ นิสามิสายปี อทฺทุกฺมฺสุขา  
เวทนา อุปฺปชฺชติติฯ



ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนเรือคน  
เดินทาง

ชนทั้งหลายมาจากทิศตะวันออกบ้าง มาจาก  
ทิศตะวันตกบ้าง มาจากทิศเหนือบ้าง มาจาก  
ทิศใต้บ้าง

เป็นกษัตริย์บ้าง เป็นพราหมณ์บ้าง เป็นพ่อค้า  
บ้าง เป็นคนงานบ้าง

มาพักในเรือนนั้น ฉันทิ ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เวทนาต่างชนิดย่อมเกิดขึ้นในกายนี้ ฉันทิเหมือน  
กัน

คือเกิดสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขม-  
สุขเวทนาบ้าง สุขเวทนามีอามิสบ้าง ทุกขเวทนา  
มีอามิสบ้าง อทุกขมสุขเวทนามีอามิสบ้าง สุข-  
เวทนาไม่มีอามิสบ้าง ทุกขเวทนาไม่มีอามิสบ้าง  
อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสบ้าง

ข้าพเจ้าคงไม่จำเป็นต้องหาหลักฐาน  
มายืนยันอีกว่า เมื่อพระพุทธองค์ทรงกล่าว  
ถึงเวทนานั้น หมายถึงความรู้สึกทางกาย  
โอวาทดังกล่าวไม่เพียงแต่จะช่วยไขข้อข้องขา  
ทั้งหมดให้แก่ข้าพเจ้า หากยังทำให้รู้สึก  
ประหนึ่งว่าพระองค์กำลังชี้แนะข้าพเจ้าให้  
เห็นถึงความสำคัญของเวทนาทางกายด้วย

ท่านอาจารย์อุบาสิกาที่เคารพยิ่งเคยสวด  
ติกปัฏฐานอยู่เสมอๆ ข้าพเจ้าพบว่า เป็น  
บทสวดที่น่าสนใจมาก จากการศึกษาติ-  
กปัฏฐานเผยให้เห็นถึงคำสอนของพระพุทธ-  
เจ้าเอาไว้ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า เวทนา  
ทางกาย (กายิกํ สุขํ และกายิกํ ทุกขํ) นั้น  
เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวพันใกล้ชิดกับการ  
บรรลุนิพพานอย่างยิ่งยวด

ปกตูปนิสฺสโย : กายิกํ สุขํ กายิกสฺส สุขสฺส  
กายิกสฺส ทุกขสฺส ผลสมาปตฺติยา อุปนิส-  
สยปจฺจเยน ปจฺจโย

กายิกํ ทุกขํ กายิกสฺส สุขสฺส กายิกสฺส  
ทุกขสฺส ผลสมาปตฺติยา อุปนิสฺสยปจฺจเยน  
ปจฺจโย

ความสุขทางกายเป็นปัจจัยแก่สุขทางกาย  
ความทุกข์ทางกายและผลสมาบัติ โดยอุปนิส-  
สยปัจจัย

ความทุกข์ทางกายเป็นปัจจัยแก่ความสุขทาง  
กาย ความทุกข์ทางกายและผลสมาบัติ โดย  
อุปนิสสยปัจจัย

และ

ปกตูปนิสฺสโย : กายิกํ สุขํ อุปนิสฺสาย  
ทานํ เทติ สีลํ สมายิตฺติ อุโปสถกมมํ กโรติ  
ฌานํ อุปฺปาเทติ วิปสฺสนํ อุปฺปาเทติ  
มคฺคํ อุปฺปาเทติ อภิญญํ อุปฺปาเทติ สมาปตฺติ  
อุปฺปาเทติ

ที่เป็นปกตูปนิสสยะ ได้แก่บุคคลอาศัยสุขทาง  
กาย...

แล้วให้ทาน สมาทานศีล กระทำอุโบสถกรรม  
ยังฌานให้เกิดขึ้น ยังวิปัสสนาให้เกิดขึ้น  
ยังมรรคให้เกิดขึ้น ยังอภิญญาให้เกิดขึ้น ยัง  
สมาบัติให้เกิดขึ้น

เพื่อนของข้าพเจ้าบางคนยื่นกรานว่า  
เวทนาเป็นส่วนหนึ่งของนาม ดังนั้น จึงไม่  
มีความสัมพันธ์ใดๆ กับความรู้สึกทางกาย  
ความเห็นที่แตกต่างอาจเกิดขึ้นได้ แต่  
สำหรับข้าพเจ้าแล้ว เนื้อหาในพระไตรปิฎก  
ทั้งหมดแสดงให้เห็นถึงความจริงที่ว่าความ



รู้สึกทางกายเป็นส่วนหนึ่งของเวทนามาก  
เท่าๆ กับความรู้สึกทางใจ แต่ในคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับความ  
รู้สึกทางกายมากกว่า ในคัมภีร์ปฏิฐานได้  
ผนวกข้อพิสูจน์ที่ไม่อาจโต้แย้งว่า ความ  
รู้สึกทางกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวด  
ต่อหนทางแห่งการหลุดพ้น ข้าพเจ้าเองก็  
ได้รับประโยชน์อย่างล้นเหลือจากวิธีการนี้  
และยังคงดำเนินการอบรมวิปัสสนาตามที่ได้  
ศึกษาจากอาจารย์ที่เคารพยิ่ง นั่นคือให้  
ความสำคัญกับความรู้สึกทางกาย

โสมนัสและโทมนัสเป็นคำที่ใช้กับ  
ความรู้สึกพึงพอใจและความไม่พึงพอใจที่  
เกิดขึ้นทางใจ ส่วนสุขและทุกข์นั้นใช้กับ  
ความสุขและความทุกข์ในบริบทที่กว้างไป  
กว่านั้น แต่ท่านก็ใช้ในความหมายที่เฉพาะ  
เจาะจงถึงความรู้สึกพึงพอใจและไม่พึง  
พอใจทางกายด้วย

**ติสฺโส อิม่า ภิกฺขเว เวทนา กตมา ติสฺโส  
สุขา เวทนา ทุกฺขา เวทนา อทุกฺขมสุข  
เวทนา**

**อิม่า โข ภิกฺขเว ติสฺโส เวทนาฯ**  
คูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้เป็นไฉน  
คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อทุกขมสุข-  
เวทนา ๑

คูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้แล  
พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงเวทนาทั้ง  
สามชนิดนี้ในบริบทข้างต้นเสมอ โดยจะ

ครอบคลุมถึงโสมนัสสินทริย์ (อินทริย์คือ  
โสมนัสสเวทนา) และโทมนัสสินทริย์  
(อินทริย์คือโทมนัสสเวทนา) ก็ต่อเมื่อ  
อธิบายถึงเวทนาทั้งห้า นั้นแสดงว่าใน  
คำสอนของพระองค์นั้นให้ความสำคัญกับ  
ความรู้สึกทางกายมากกว่าความรู้สึกทาง  
ใจ

**กตมา จ ภิกฺขเว ปญฺจ เวทนา สุขินฺทริยํ  
ทุกฺชินฺทริยํ  
โสมนสฺสินฺทริยํ โทมนสฺสินฺทริยํ อุกฺเบกฺชินฺทริยํฯ  
อิม่า วุจฺจนฺติ ภิกฺขเว ปญฺจ เวทนาฯ**

ก็เวทนา ๕ เป็นไฉน  
เวทนา ๕ คือ สุขินทริย์ ๑ ทุกชินทริย์ ๑ โสมนัส-  
สินทริย์ ๑ โทมนัสสินทริย์ ๑ อุเบกชินทริย์ ๑  
เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา ๕ ฯ

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเวทนาด้วย  
สุขเวทนาและทุกขเวทนาเมื่อกล่าวถึงสติ-  
ปฏิฐาน แต่ไม่เคยตรัสถึงโสมนัสเวทนาหรือ  
โทมนัสเวทนาในบริบทของสัมปชัญญะหรือ  
สติปฏิฐานเลย ในเนื้อหาของพระไตรปิฎก  
ทั้งหมด มีที่ปรากฏคำว่าเวทนาพร้อมกับ  
โสมนัสอยู่ไม่กี่แห่งเท่านั้น แต่มีการใช้คำว่า  
สุขเวทนาหรือทุกขเวทนามากมาย โดยเฉพาะ  
ในบริบทของการปฏิบัติธรรมแนว  
สติปฏิฐาน ฉะนั้น จึงเป็นที่ชัดเจนว่าเมื่อ  
พระพุทธองค์พูดถึงการปฏิบัติเพื่อความดับ  
ทุกข์นั้น ทรงต้องการให้พวกเราเฝ้าสังเกตดู  
เวทนา อันเป็นส่วนหนึ่งของนามที่มีรากฐาน



อยู่ที่กาย

นี่ยังเป็นเหตุผลด้วยว่า ทำไมพรหมจรรย์รูปพรหมโลกจึงไม่อาจปฏิบัติวิปัสสนาได้ และทำไมพระพุทธรูปองค์จึงไม่อาจถ่ายทอดธรรมะให้แก่เหล่าอดีตอาจารย์ที่เข้าถึงอรุณ (ฉานเจ็ดและแปด) ได้ ในฉานห้าถึงแปด จิตจะเป็นอิสระจากกาย ไม่อาจรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ พรหมเหล่านี้จึงปราศจากรูป และไม่อาจรู้สึกถึงเวทนาที่ร่างกาย ทำให้รับรู้เวทนาไม่ได้ พวกท่านจึงไม่สามารถก้าวเดินไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้น

ที่สำคัญคือในการฝึกสมาธินั้น โสมนัสและโทมนัสจะหายไป ในฉานสาม แต่สุขเวทนาและทุกขเวทนาจะหายไป ในฉานสี่เท่านั้น ส่วนนอกทุกขมสุขเวทนานั้นยังคงอยู่แม้ในฉานสี่ ด้วยเหตุนี้ เราอาจสรุปได้ว่าความรู้สึกทางกายช่วยให้เราคงอยู่กับความเป็นจริงได้หนักแน่นและต่อเนื่องยิ่งขึ้น จนสามารถเข้าถึงรากเหง้าของตัณหา เราจะสามารถรับรู้ความรู้สึกได้อย่างชัดเจน ซึ่งนั่นจะเป็นเครื่องมือแห่งสัมผัสที่สามารถนำพานำเราไปสู่ความหลุดพ้น

ข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งนี้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง จากวิธีการที่สอนโดยอาจารย์ของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ คำสอนของพระพุทธรูปองค์จึงเป็นสิ่งที่น่าเลื่อมใสศรัทธายิ่ง หนทางสายนี้ได้พาความสุขมาสู่ข้าพเจ้า

เป็นอันมาก ข้าพเจ้าเริ่มเผยแผ่วิธีการปฏิบัตินี้ให้แก่ผู้อื่นทั้งในอินเดียและทั่วโลก โดยได้รับมอบหมายจากท่านอาจารย์อุบาสิกา และพบว่าผู้เข้ารับการอบรมก็ได้รับประโยชน์จากการเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกต่างๆ และทำความเข้าใจกับธรรมชาติที่แท้จริงของมัน คำสอนที่กระจ่าง ปฏิบัติได้จริง และให้ผลของพระพุทธรูป ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเชื่อถือและมั่นใจอย่างมาก เพราะไม่มีเรื่องของจินตนาการหรือศรัทธาอันมวงเข้ามาเจือปนเลย

เมื่อใดก็ตามที่มีผู้มาถกเถียงกับข้าพเจ้าว่า ทำไมข้าพเจ้าจึงได้ให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางกายนัก ข้าพเจ้ามักจะขอร้องคนเหล่านั้นด้วยความนอบน้อมให้มาลองปฏิบัติวิปัสสนาดู เพื่อจะได้มีประสบการณ์ และตรวจสอบด้วยตนเองว่า สิ่งนี้ตรงกับคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่

ขออย่าได้มีข้อกังขาต่อวิธีการปฏิบัตินี้ ข้าพเจ้าขอเชิญพวกท่านให้มาก้าวเดินบนหนทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านนามรูปที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ผู้ทรงเป็นแพทย์ที่เชี่ยวชาญจิตใจอันประเสริฐสุดเท่าที่เคยมีมาในโลก ได้ทรงชี้แนะแก่พวกเรากันเถิด ขออย่าให้ความเชื่อในเชิงปรัชญามาเป็นอุปสรรคขวางกั้นพวกเรา ขอให้เราจงใช้ประโยชน์จากการค้นพบของ



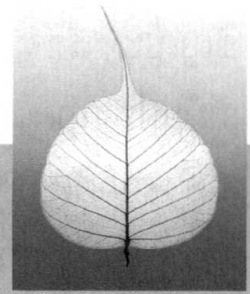
พระองค์ ในการนำเวทนามาเป็นเครื่องมือ  
ที่จะปลดปล่อยพวกเราออกจากความทุกข์  
ทั้งปวงด้วยเถิด

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข  
จงมีความสงบ จงหลุดพ้นเถิด



**หมายเหตุ :** ข้อความบาลีทั้งหมดคัดลอกจากพระ  
ไตรปิฎกฉบับฉันทบุรีสังคายนา จัดทำโดยสถาบันวิปัสสนา  
วิจัยแห่งธรรมคิรี

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ๑. สุตตฺ. สํ.๒.๔.๒๔๙ | ๒. สุตตฺ. สํ.๒.๔.๒๕๐   |
| ๓. สุตตฺ. สํ.๒.๔.๒๕๑ | ๔. สุตตฺ. สํ.๒.๔.๒๖๐   |
| ๕. สุตตฺ. สํ.๒.๔.๒๖๒ | ๖. สุตตฺ. สํ.๒.๔.๒๗๐   |
| ๗. สุตตฺ. สํ.๓.๕.๔๐๑ | ๘. สุตตฺ. ที.๒.๓๙๓     |
| ๙. สุตตฺ. ที.๒.๓๙๔   | ๑๐. อภิ.ปฏิฐาน ๑.๑.๔๒๓ |



# สติสัมปชัญญะ

ยโต จ ภิกขุ อาตปปี สมุปชฌณํ น วิชจติ  
ตโต โส เวทนา สพฺพา ปริชานาติ ปญฺหิตโต  
โส เวทนา ปริชฌาย ทิฏฺฐุ ฌมฺเม ธนาสโว  
กายสฺส เกทา ฌมฺมภูสฺส สงฺขยํ อุเปติ เวทคุ

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยอาตปปี โดยไม่ขาดสติสัมปชัญญะแม้เพียงชั่วขณะเดียว  
ได้ชื่อว่า เป็นบัณฑิต ผู้รู้เวทนาโดยตลอด  
เป็นผู้ไม่มีอาสวะ หมดกิเลสแล้ว ได้ประจักษ์ในปรมาตถธรรม  
ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรมนั้น เมื่อสิ้นชีวิตลง  
ย่อมไม่กลับมาสูในโลกแห่งนามรูปนี้อีก

สุตตันต.เล่ม ๑๐ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคข้อ ๓๖๔

สติ แปลว่าความระลึกได้ ความหมายตรงของสติ คือ การระลึกอยู่กับปัจจุบัน ตามที่มันเป็นอยู่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของธรรมะ สติเป็นหนึ่งในอินทรีย์ ๕ ที่เราต้องควบคุมให้ได้ ถ้าต้องการจะพัฒนาในธรรม และสติก็เป็นหนึ่งในพละ ๕ อันเป็นกำลังที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงในธรรม รวมทั้งสติยังเป็นหนึ่งในโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการรู้แจ้งเห็นจริง นอกจากนี้ สติยังเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาสติ สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม

ส่วนสติสัมปชัญญะนั้น เรามักพูดรวมๆ กันไปกับสติ และความหมายหรือคำจำกัดความที่พบก็มักจะคลุมเครือ ไม่ค่อยชัดเจน ส่วนใหญ่เรามักจะแปลกันว่าความรู้ตัวหรือความรู้ตัวทั่วพร้อม หรือไม่ก็แปลจากภาษาอังกฤษที่ว่า clear comprehension หรือความเข้าใจชัดเจน ซึ่งเราไม่รู้เลยว่าเข้าใจอะไรชัดเจน ความคลุมเครือเช่นนี้จึงทำให้เกิดปัญหา เพราะเราไม่ทราบว่าเข้าใจอะไรชัดเจน หรือความรู้ตัวทั่วพร้อมนั้นเป็นอย่างไร

ในการค้นหาคำจำกัดความของคำว่า



สัมปชัญญะ เราจะพบว่าสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ พระพุทธองค์ทรงให้คำจำกัดความของ สัมมาสติ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สัมมาสติหรือความระลึกชอบคืออย่างไร? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวคือสัมมาสติ” เมื่อใดที่ทรงอธิบายคำว่าสติ จะทรงกล่าวถึงสัมปชัญญะทุกครั้ง ซึ่งแสดงว่าสตินั้นจะเป็นสติไปไม่ได้ หากไม่ถึงพร้อมด้วยสัมปชัญญะ

ถ้าเช่นนั้น มีคำจำกัดความอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสัมปชัญญะไว้ในที่ใดบ้าง ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ยกเอาพระพุทธพจน์ในสติสูตร (สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคข้อ ๘๐๔) ซึ่งอธิบายไว้อย่างชัดเจนมาแสดงว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ? ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เวทนาอันภิกษุในธรรมวินัยนี้ทราบ

ชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้วย่อมปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ สัญญาอันภิกษุทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้วย่อมปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ อย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นอนุศาสน์ของเราสำหรับพวกเธอทั้งหลาย”

พระพุทธพจน์นี้แสดงไว้อย่างชัดเจนว่าผู้มีสัมปชัญญะคือผู้ที่ประจักษ์ในความไม่เที่ยง (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ของเวทนา และยังได้ทรงกล่าวต่อไปอีกถึงความเป็นผู้เข้าใจในอนิจจลักษณะของสัญญาและวิตก โดยเราจะต้องรู้ว่า ปรากฏการณ์ทั้งสองอย่างนี้ล้วนปรากฏออกมาที่เวทนา ดังที่ได้ทรงกล่าวไว้ในพระสูตรอื่นๆว่า สัพเพ ธมมา เวทนา สโมสธนา ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ประชุมลง (อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มุลสูตรข้อ ๕๘ และอัฐกนิบาต สมितिสูตรข้อ ๒๑๘) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเวทนาเป็นส่วนสำคัญของคำอธิบายนี้ ฉะนั้นเวลาที่พูดถึงสัมปชัญญะ จึงหมายถึงการประจักษ์ในอนิจจลักษณะจากการสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะถ้าไม่ใช่เวทนาหรือความรู้สึกทางกายแล้ว ความเข้าใจที่เกิดขึ้นก็จะเป็นเพียงความเข้าใจที่เกิดจากการ



คิดพิจารณาหาเหตุผลเอาเองเท่านั้น มิใช่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตนเองแต่อย่างใด

นอกจากนี้ ในธรรมบรรยายหลักสูตรมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ยังได้ยกเอาคำอธิบายของสัมปชัญญะจากสัมปชัญญะบรรพ มาแสดงด้วยว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าภิกษุจึงจะชื่อว่าผู้มีสัมปชัญญะ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อก้าวไปข้างหน้า เมื่อถอยไปข้างหลัง ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อเหลียวไปเหลียวมาก ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อคู้แขนเข้ามาหรือเหยียดแขนออกไป ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อนุ่งห่ม ทรงไว้ซึ่งสังฆาฏิ บาตร หรือจีวร ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อกิน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้ม ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อกระทำซึ่งอุจจารกรรม ซึ่งปัสสาวกรรม ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อเดิน เมื่อยืน เมื่อนอน เมื่อหลับ เมื่อตื่น เมื่อพูด เมื่อนิ่ง ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะด้วยอาการดังนี้แล”

มีการนำคำแปลนี้ไปอธิบายคำว่าสัมปชัญญะ เป็นความรู้ตัวหรือความเข้าใจชัดเจน เช่น อธิบายเกี่ยวกับการเดินว่า เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถึงรายละเอียดในการเดิน การยกขา การเคลื่อนไหวขา

หรือการแกว่งขา การวางเท้าลงพื้น การยกขาอีกข้างหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น รวมทั้งรายละเอียดในการกิน การอาบน้ำ และอื่นๆ ซึ่งเป็นการใช้รายละเอียดอย่างหยาบๆ ของกิริยาอาการเหล่านี้มาอธิบาย ในขณะที่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ทำ คือ ให้มีสัมปชัญญะในทุกสิ่งที่กระทำ และได้ทรงกล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า สัมปชัญญะคือความเข้าใจในเวทนาหรือการมีความรู้สึกว่าเวทนา กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หากเรามองข้ามคำสอนส่วนนี้ของพระองค์เสียแล้ว วิธีการปฏิบัติย่อมจะผิดพลาดไป

ข้อความนี้หมายความว่า ไม่ว่าจะร่างกายจะอยู่ในท่าใด ต้องมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ความหมายอีกอย่างหนึ่งของสัมปชัญญะก็คือ ความต่อเนื่องในการทำสัมปชัญญะ ความหมายแรกที่ทรงอธิบาย คำว่าสัมปชัญญะ คือ การมีสติรู้เวทนาที่กำลังเกิดขึ้นและดับไป ส่วนความหมายที่สองคือ ความต่อเนื่องในการมีสัมปชัญญะในพระสูตรอื่นได้เคยทรงกล่าวไว้ว่า ยโต จ ภิกขุ อาตาปี สมุชฌนุญฺ น วิญจติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติที่ปากเพียร ย่อมมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ไม่บกพร่อง ไม่ทอดทิ้งแม้เพียงขณะจิตเดียว ไม่ว่าจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะกิน จะดื่ม ในทุกอิริยาบถต้องรู้ตัวมีสติอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติที่ปากเพียรจะต้องมีสติรู้ตัว คือ รู้ถึงเวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ดับไป



ตโต โส เวทนา สพฺพา ปริชานาติ ปณฺหติโต  
 เขาย่อมได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต คือ ผู้มีปัญญา  
 โดยแท้ที่เข้าใจถึงปรากฏการณ์ของเวทนา  
 จากเวทนาที่หายที่สุดไปจนถึงเวทนาที่  
 ละเอียดที่สุด เวทนาที่เกี่ยวข้องทั้งทางกาย  
 และทางใจ เวทนาทั้งหมดทั้งปวงคือความ  
 รู้สึกทั้งหมดทั้งปวง เข้าใจตลอดทั่วขอบเขต  
 ของเวทนา เมื่อผู้ปฏิบัติเช่นนี้ได้เฝ้าดูเวทนา  
 จนตลอดขอบเขตของมัน และได้ข้ามพ้น  
 ขอบเขตแห่งเวทนานี้ไปแล้ว ก็จักได้บรรลु  
 อรหัตผล และเมื่อละสังขาร กายสุส ภาทา  
 คือ เมื่อตายไป ก็จะไม่กลับมาเกิดในโลก  
 ของอนิจจังที่มีแต่การเกิดดับอีก ดังนั้น  
 สัมปชัญญะจึงมีความสำคัญยิ่งในคำสอน  
 ของพระผู้มีพระภาคเจ้า หากเราไม่เข้าใจ  
 ความหมายในพระพุทธรดำรัสเกี่ยวกับคำ  
 ว่าสัมปชัญญะแล้ว เราก็อาจจะหลงทางได้

เราจะต้องมีสติที่ประกอบด้วยปัญญา  
 คือ ไม่เพียงแต่รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนาม  
 เท่านั้น หากยังจะต้องรู้ถึงลักษณะตาม  
 ธรรมชาติของความจริงที่เกี่ยวกับนามและ  
 รูปด้วย คือ เข้าใจลักษณะที่มีการเกิดดับอยู่  
 ตลอดเวลาของนามรูป เข้าใจว่ามันเป็นบ่อ  
 เกิดแห่งความทุกข์ เข้าใจว่ามันไม่ใช่ตัวเรา  
 ของเรา เข้าใจในความไม่มีแก่นสารของมัน  
 ความเข้าใจทั้งหมดนี้มีใช่เกิดจากการใช้  
 ความคิดค้นหาเหตุผลเอาเท่านั้น หากแต่  
 ต้องเป็นความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากประสบ-

การณ์โดยตรงของเราเอง เป็นประสบการณ์  
 อันเกิดจากการปฏิบัติ

คำที่คุ้นหูเรามากจากมหาสติปัฏฐาน  
 สูตรคือ สมฺปชาโน สติมา นั้น คำว่าสติมา  
 หมายถึงผู้มีสติ แต่ความมีสติจะช่วยเรา  
 ไม่ได้มากนัก เราต้องมี สัมปชัญญะ ด้วย  
 กล่าวคือ มีสติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ  
 สัมปชัญญะ ในที่นี้ก็คือปัญญา และต้อง  
 เป็นปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเรา  
 สามารถรู้สึกถึงการเกิดขึ้นและดับไปของ  
 เวทนา เพราะนี่คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้อง  
 ประสบ ผู้ปฏิบัติจะสำเนียงรู้ถึงธรรมชาติ  
 อันไม่เที่ยงด้วยประสบการณ์จากเวทนา  
 และนี่คือปัญญาที่ถูกต้อง

สติมา คือการมีสติหรือความระลึกได้  
 ซึ่งเป็นประสบการณ์โดยตรงของเราเอง  
 ส่วนสมฺปชาโน คือปัญญาที่ยังเห็นการ  
 เกิดดับของเวทนา ประสบการณ์ตรงคือ  
 การที่เราได้มีประสบการณ์กับการเกิดดับ  
 ของเวทนาด้วยตนเอง รู้สึกถึงเวทนาที่ร่าง  
 กายเรา โดยมีจิตคอยรับรู้เวทนาทั้งหลาย  
 ที่เกิดขึ้น ลำพังกายนั้นไม่อาจจะรู้เวทนา  
 ได้เอง ต้องอาศัยจิตเป็นตัวรับรู้ จิตและ  
 กายจึงต้องสัมพันธ์กัน กล่าวคือ จิตทำ  
 หน้าที่รับรู้เวทนาที่เกิดกับกาย พระพุทธ  
 องค์ได้ทรงอธิบายไว้ว่า “ลมชนิดต่างๆ เกิด  
 ขึ้นบนท้องฟ้า ลมเหล่านั้นเกิดขึ้น แล้วก็ผ่าน  
 ไป ไม่ว่าจะเป็ลมร้อน ลมหนาว ลมแรง

ลมเฉื่อย ลมฝุ่น ลมสะอาด ลมชนิดต่างๆ เกิดขึ้นบนท้องฟ้า มันเกิดขึ้น แล้วก็ผ่านไป เช่นเดียวกับเวทนาชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย มันเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป” ผู้ปฏิบัติจะต้องเฝ้าสังเกตดูเวทนาที่ร่างกายซึ่งเกิดดับ เกิดดับอยู่เช่นนี้ ยโต จ ภิกขุ อาตาศิปิ สมุพชญญัน วิญจติ นี่คือหัวใจของการปฏิบัติ

ภาวนามยปัญญา นั้นเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของเราเอง โดยการพัฒนาสติจนสามารถเข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน ไม่ใช่ตามที่มันดูเหมือนจะเป็น หากแต่เป็นความจริงตามสภาวะที่แท้จริง ปัญญาที่เข้าใจถ้วนทั่วเช่นนี้คือวิปัสสนา ซึ่งจะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางคือความหลุดพ้น คุณสมบัติของธรรมะข้อที่สำคัญที่สุดจึงเป็น ปจฺจตุตฺติ เวทิตพฺโพ คือรู้เฉพาะตน ธรรมะจะต้องประสบด้วยตนเอง นั่นคือเมื่อเรารู้เวทนาในกาย ก็เท่ากับเราได้พบกับความเป็นจริงในร่างกาย เมื่อเราเริ่มต้นสังเกตความรู้สึก และได้พบกับความจริงภายในตัวเรา จากเวทนาหายไปสู่เวทนาที่ละเอียด ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นการสำรวจขอบเขตของนามรูปทั้งหมด จนได้ประสบกับสภาวะที่อยู่เหนือนามและรูป เป็นการเรียนรู้สัจธรรมด้วยตนเอง ด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเอง

การปฏิบัติในแนวทางนี้เน้นที่เวทนา เพราะเวทนาจะทำให้เราไม่ขาดสติสัมปชัญญะ และถ้าเราไม่ขาดสติสัมปชัญญะแล้ว ก็จะสามารถก้าวหน้าเข้าใกล้จุดหมายปลายทางขึ้นไปเรื่อยๆ เวทนาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าได้ประทานให้แก่ชาวโลก โดยกฏธรรมชาติแล้ว เวทนาเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของเส้นทาง ๒ สาย เส้นทางแรกคือ ทุกขสมุทยคามินีปฏิปทา อันหมายถึงเส้นทางที่ก่อให้เกิดแต่ความทุกข์ เส้นทางที่สองคือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ซึ่งหมายถึงเส้นทางแห่งความดับทุกข์ เป็นแนวทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังได้ทรงกล่าวไว้ว่า

“สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตมั่นคงดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนา และเหตุเกิดแห่งเวทนาทั้งหลาย อนึ่งเวทนาเหล่านี้จะดับไปในที่ใด ย่อมรู้ชัดซึ่งที่นั่น (คือนิพพาน) และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุเป็นผู้หมดความหิว ปรินิพพานแล้ว” (สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สมာธิสูตรข้อ ๓๖๐)

ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเพียรและมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ไม่บกพร่องไม่ทอดทิ้ง มีสติสัมปชัญญะตลอดทั้งกลางวันกลางคืน ยโต จ ภิกขุ อาตาศิปิ สมุพชญญัน



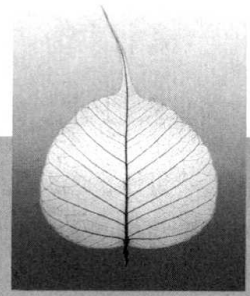
น วิญจติ ตโต โส เวทนา สพุพา ปริชานาติ  
 ปณฺหติโต ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงจะเป็นบัณฑิต  
 ที่มีปัญญาโดยแท้จริง เพราะได้มีประสบ-  
 การณ์กับเวทนาทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นวทนา  
 ที่เกิดขึ้นขณะที่กำลังมีกิเลสหยาบเกิดขึ้น  
 ในใจ หรือเวทนาที่เกิดขึ้นขณะที่มีกิเลส  
 ชนิดละเอียดหรือละเอียดที่สุดเกิดขึ้นในใจ  
 ได้มีประสบการณ์รู้ในเวทนาทุกชนิด ไม่  
 ว่าจะเป็นวทนาที่เจ็บปวดรุนแรงหรืออ่อน  
 เบาละเอียด เวทนาที่สบายหรือไม่สบาย  
 ได้รู้จักกับเวทนาต่างๆ ทุกชนิด จนกระทั่ง  
 สามารถข้ามพ้นขอบเขตแห่งเวทนา โส  
 เวทนา วิญญาาย ทิฏฺฐุ ฐมฺเม อนาสโว  
 กล่าวคือได้ชำระจิตจนปราศจากอาสวะ  
 (กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน)  
 เพราะได้สำรวจตลอดจนทั่วขอบเขตของ  
 เวทนาแล้ว จึงสามารถรู้เท่าทันในเวทนา  
 ทั้งปวง ด้วยเหตุที่มีสัมปชัญญะอยู่ตลอด  
 เวลา กายสุส เภทา ฐมฺมฏฺฐุ บุคคลเช่น  
 นั้นย่อมเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม และเมื่อ  
 ร่างกายแตกดับไป สงฺขยํ อูเปติ เวทฺตุ ก็จะไม่  
 กลับเข้ามาในขอบเขตของเวทนาอีก นั่น  
 คือได้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือเส้นทางที่จะ  
 นำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งมีสัมปชัญญะเป็น  
 เครื่องมือสำคัญ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา  
 ถ้าเรามีเพียงแค่ความเพียร คือ อาตาปี แต่  
 กระทำความเพียรไม่ถูกต้อง ก็ย่อมจะไม่

เกิดประโยชน์อะไรเลย หรือถ้าเรามี สติมา  
 คือ มีสติระลึกได้อยู่ตลอดเวลาที่กำลังทำ  
 อะไรอยู่ เช่นเดียวกับหญิงนักแสดงกาย  
 กรรมไต่เส้นลวดที่มีสติรู้จังหวะการก้าวเดิน  
 ของเท้าแต่ละข้าง ก็ยังไม่อาจบรรลุธรรมได้  
 เพราะการมีสติแต่เพียงอย่างเดียวนั้นไม่  
 พอ จะต้องต้องมีสัมปชัญญะประกอบด้วย  
 สัมปชัญญะคือปัญญาที่มีความเข้าใจใน  
 ธรรมชาติของการเกิดดับ จนจิตสามารถ  
 วางอุเบกขา ซึ่งจะทำให้สามารถบรรลุธรรม  
 ได้ในที่สุด



หมายเหตุ :บทความนี้ได้เรียบเรียงขึ้นใหม่จากธรรม  
 บรรยายในหลักสูตรมหาสติปัฏฐานของท่านอาจารย์  
 โกเอ็นก้า



## อนิจจัง

สพเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ      สรรพสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง  
ยทา ปชฺฌาย ปสฺสติ      เมื่อบุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้  
อถ นิพฺพินฺติ ทุกฺเช      เขาย่อมหน่ายในทุกข์  
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา      นี่คือนทางแห่งความบริสุทธิ์

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๓๐

การเปลี่ยนแปลงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ทั่วไปในทุกแห่งหน ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต อินทรีย์สารหรืออนินทรีย์สารเราก็ไม่อาจยืนยันได้ว่าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร เพราะถึงแม้เราจะยืนยันในสิ่งนั้นแต่ในที่สุดมันย่อมเปลี่ยนแปลงไป

พระพุทธองค์ได้ค้นพบสัจธรรมอันเป็นกฎของธรรมชาติ ด้วยประสบการณ์โดยตรงภายในกายของพระองค์เอง และทรงประกาศว่า “ไม่ว่าจะมีผู้บรรลุธรรมเกิดขึ้นในโลกหรือไม่ก็ตาม สิ่งนี้ก็ยังคงเป็นสัจธรรมที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลง และเป็นกฎตายตัวว่า ทุกสิ่งที่มีอยู่ ล้วนไม่เที่ยง ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และปราศจากแก่นสาร”

ความเป็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยงแท้)

ทุกข์ (ความทุกข์เพราะคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่มีแก่นสาร ความไม่มีตัวตน) เป็นสามัญลักษณ์สามอย่างของทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้

อนิจจังเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ในฐานะผู้ปฏิบัติ เราจะพบกับความไม่เที่ยงของตัวเอง ซึ่งทำให้พบความจริงว่า เราไม่สามารถบังคับปรากฏการณ์นี้ได้ ยิ่งเราพยายามบังคับมัน ก็กลับจะยิ่งสร้างความทุกข์ให้เรามากขึ้น ดังนั้น เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาการปล่อยวาง ยอมรับในอนิจจัง ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เราจึงจะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขท่ามกลางชีวิตที่ขึ้นๆ ลงๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

สำหรับผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่เข้าใจในเรื่องความไม่เที่ยงแล้ว ย่อมจะเข้าใจเรื่องความ



ไม่มีแก่นสารด้วย และเมื่อมีความเข้าใจ ในความไม่มีแก่นสาร ความมีตัวตนก็จะ ถูกทำลายลง ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะช่วยให้ ผู้ปฏิบัติได้พบกับความหลุดพ้นแม้ในชาติ นี้ เพราะความเข้าใจในเรื่องอนิจจังจะ ก่อให้เกิดความเข้าใจถึงอนัตตาและทุกขัง ตามมา ผู้ใดก็ตามที่ได้พบกับความจริง นี้ ย่อมหันเข้าหาแนวทางซึ่งนำไปสู่ความ พ้นทุกข์หรือความหลุดพ้น

ไม่น่าประหลาดใจเลยที่พระพุทธองค์ ทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของอนิจจังแก่ผู้ แสวงหาความหลุดพ้นไว้ในมหาสติปัฏฐาน สูตรอันเป็นแม่บทหลัก ทรงอธิบายวิธีการ ของวิปัสสนาโดยพรรณนาขั้นตอนในการ ปฏิบัติ ซึ่งทุกกรณีจะต้องนำไปสู่ประสบ- การณ์ดังนี้

“ผู้ปฏิบัติจงคอยสังเกตปรากฏการณ์ ของการเกิดขึ้น...ปรากฏการณ์ของการดับ ไป... ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและดับ ไป ”

เราต้องรู้จักความไม่เที่ยง ไม่เฉพาะใน รูปที่มันปรากฏขึ้นรอบตัวเราและภายใน ตัวเรา ณ ช่วงขณะนั้น หากยังต้องเรียนรู้ ความจริงอันละเอียดว่า ทุกๆ ขณะตัวของ เรากำลังเปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุนี้ คำว่าตัว ฉันทที่เราหลงใหลก็คือปรากฏการณ์ของ ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ประสบ- การณ์นี้จะช่วยให้เราสามารถถอดถอน

ออกจากอัตตาหรือความเป็นตัวตนของเรา และออกจากความทุกข์ได้

ในที่แห่งอื่น พระพุทธองค์ตรัสว่า ตา ไม่เที่ยง อะไรที่ไม่เที่ยงย่อมไม่น่าพอใจ อะไรที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่เป็นแก่นสาร อะไรที่ไม่เป็นแก่นสารย่อมไม่เป็นของฉัน ไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่ตัวฉัน นี่คือการพิจารณา ถึงเรื่องตาด้วยปัญญาตามที่มันเป็นจริง

ในทำนองเดียวกัน การพิจารณาถึง เรื่องหู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นประสาท สัมผัสของเรา ก็ให้พิจารณาด้วยหลักเดียว กัน จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสต่อว่า

เมื่อได้เห็นความไม่เที่ยงแล้ว ผู้ปฏิบัติ ที่ได้เรียนรู้มาเป็นอย่างดี ย่อมจะเข้าใจ อย่างซาบซึ้งถึงเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความเข้าใจนี้จะช่วยให้เขาไม่หลงใหล มันอีก เมื่อปราศจากความหลงใหล เขาก็เป็นอิสระ และเข้าสู่หนทางหลุดพ้น

ข้อความข้างต้นนี้ พระพุทธองค์ทรงชี้ ให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่าง การรู้โดยการได้ยินได้ฟัง กับการรู้แจ้งด้วย ตนเอง บางคนอาจได้ฟังธรรมและยอมรับ ด้วยความศรัทธา(สุตมยปัญญา)หรือบางที ด้วยความคิดของตนเอง(จินตามยปัญญา) อย่างไรก็ตาม การยอมรับดังกล่าวย่อมไม่ เพียงพอที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นจากวงจร ของความทุกข์ ก้าวไปถึงความหลุดพ้นได้ เราต้องแลเห็นความจริงด้วยตนเอง ต้อง

มีประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง (ภาวนามย-  
ปัญญา) นี่เป็นสิ่งที่วิปัสสนาจะช่วยผู้  
ปฏิบัติให้หลุดพ้นได้

ถ้าเราเข้าใจในความเสียสละอันสูงสุด  
ของพระโคตมพุทธะ ก็จะต้องจดจำความ  
สำคัญยิ่งนี้ไว้ให้มั่น ความจริงที่พระองค์  
ตรัสไว้เป็นที่ทราบและแพร่หลายในประ-  
เทศอินเดียตั้งแต่เมื่อครั้งสมัยพุทธกาลแล้ว  
พระองค์มิได้เป็นผู้สร้างแนวความคิดเกี่ยว  
กับความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความ  
ไม่มีแก่นสารขึ้นมา ความรู้อันพิเศษของ  
พระองค์นั้นอยู่ที่ทรงเป็นผู้พบหนทางแห่ง  
ความหลุดพ้น ซึ่งก้าวล้ำไปจากความรู้อัน  
เกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือสุตมยปัญญา  
และความรู้อันเกิดจากการคิดพิจารณาหา  
เหตุผลหรือจินตามยปัญญา สิ่งที่ทรงค้น  
พบคือความจริงจากประสบการณ์ของ  
พระองค์เอง ซึ่งเป็นภาวนามยปัญญา

หลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญ  
พิเศษในคำสอนของพระพุทธองค์ ก็คือ  
พหิยะสูตร ซึ่งพบในสังยุตตนิกาย ในนั้น  
ได้บันทึกการโต้ตอบระหว่างพระพุทธองค์  
กับพหิยะ ผู้ท่องเที่ยวเพื่อแสวงหาธรรม  
แม้พหิยะจะมีเชื้อสาวกของพระองค์ แต่  
เขาก็ได้ทูลถามถึงแนวทางในการค้นหา  
สัจธรรม ซึ่งพระสมณโคตมทรงตอบด้วย  
การตั้งคำถามกับเขาดังนี้

“เธอคิดว่าอย่างไรพหิยะ ตานั้นเที่ยง

หรือไม่เที่ยง ?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าค่ะ”

“สิ่งซึ่งไม่เที่ยงนั้นเป็นสาเหตุแห่งความ  
ทุกข์หรือความสุข ?”

“ความทุกข์พระเจ้าค่ะ”

“ดีละ พหิยะ สิ่งซึ่งไม่เที่ยงเป็นสาเหตุ  
แห่งความทุกข์ และด้วยธรรมชาติที่แปร  
เปลี่ยนไปนี้ ควรหรือที่จะเห็นว่าเป็นของฉัน  
เป็นฉัน เป็นตัวตนของฉัน ?”

“ไม่สมควรอย่างแน่นอนพระเจ้าค่ะ”

พระพุทธองค์ก็ตรัสถามพหิยะต่อไป  
เกี่ยวกับสิ่งที่มองเห็นด้วยจักขุวิญญาณ  
(ความรู้ทางตา) และผัสสะทางตา พหิยะ  
ยอมรับในทุกๆ กรณีว่า สิ่งเหล่านี้เป็นของ  
ไม่เที่ยง ไม่น่าพึงพอใจ ไม่ใช่ตัวตน เขาไม่  
ได้อ้างตนว่าเป็นผู้เลื่อมใสในคำสอนของ  
พระพุทธองค์ แต่ก็ยอมรับความจริงเกี่ยว  
กับอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ดังนั้น พระ  
สุตรจึงบันทึกไว้ว่า ในสมัยพุทธกาลมีผู้คน  
บางคนเข้าใจถึงแนวความคิดเกี่ยวกับธรรมะ  
เช่น ธรรมชาติของความไม่เที่ยง ความทุกข์  
และความไม่มีตัวตน โดยไม่ได้รับคำสอน  
จากพระองค์อยู่บ้างแล้ว สำหรับพหิยะ  
และคนอื่นๆ ความเข้าใจในเรื่องความไม่  
เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน เป็น  
เพียงแนวความคิดพื้นฐาน ซึ่งในภาษาบาลี  
เรียกว่ามณฺญสูตร สำหรับบุคคลเช่นนั้น  
พระองค์จะทรงชี้หนทางที่ก้าวพ้นไปจาก



ความเชื่อหรือปรัชญา เพื่อให้มีประสบการณ์  
ในเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาโดย  
ตรงจากธรรมชาติของตนเอง

ในพรหมจรรย์สูตร พระพุทธองค์ได้ให้  
คำตอบโดยการลำดับความเชื่อ แนวความ  
คิด และทัศนคติต่างๆ ที่มีอยู่ในสมัยของ  
พระองค์ทั้งหมด แล้วทรงกล่าวว่าสิ่งที่  
พระองค์ตรัสรู้นั้นอยู่นอกเหนือทัศนคติทั้งปวง

ถ้าผู้ปฏิบัติที่ได้มีประสบการณ์เกี่ยว  
กับการเกิดขึ้นและดับไปของความรู้สึกทาง  
กาย สามารถรับรู้ถึงธรรมชาติและอันตราย  
ของมัน ตลอดจนสามารถปล่อยวางได้ เขา  
ก็ย่อมจะปลดปล่อยตนเองออกจากความ  
ทุกข์ และหลุดพ้นได้

ในที่นี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างเรียบ  
ง่ายว่า พระองค์ทรงบรรลุธรรมด้วยการเฝ้า  
สังเกตความรู้สึกทางกายซึ่งไม่มีความเที่ยง  
สำหรับผู้ที่ยังปรารถนาจะดำเนินตามคำสอน  
ของพระองค์ ก็จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างเดียวก  
ันนี้

ความไม่เที่ยงคือความจริงที่เราต้อง  
ตระหนัก เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์  
และวิธีที่ตรงที่สุดที่จะสัมผัสกับความไม่  
เที่ยงก็คือ การเฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกาย  
หรือเวทนา พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “มี  
ความรู้สึกทางกายอยู่ ๓ ชนิดคือ ความเป็น  
อนิจจังหรือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกขัง  
เพราะไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และความ

เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับควบคุม  
ให้เป็นไปตามความปรารถนาได้”

ความรู้สึกทางกายในตัวเราหรือเวทนา  
คือ ลักษณะของอนิจจังที่แสดงออกให้เห็น  
ชัดที่สุด วิธีนี้จะช่วยให้เรายอมรับความจริง  
ดังกล่าว ไม่ใช่เพียงแค่ด้วยความเชื่อจาก  
การได้อ่านได้ฟัง(สุตมยปัญญา) หรือความ  
นึกคิด (จินตามยปัญญา) เท่านั้น แต่ด้วย  
ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติของเราเอง  
(ภาวนามยปัญญา) นั้นจะช่วยให้เราก้าว  
หน้าไปกว่าแค่การได้ยินได้ฟังและได้คิด  
กล่าวคือได้เห็นความจริงภายในตัวเราเอง  
เมื่อเราได้มีประสบการณ์กับความจริงด้วย  
ตนเอง ก็จะรู้สึกได้ว่าตัวเราได้เปลี่ยนไปอย่าง  
สิ้นเชิง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่กับความมีสติ มีความ  
เข้าใจที่ถูกต้อง มานะพากเพียร กระตือรือร้น  
และควบคุมตัวเองได้แล้ว ในเวลาที่มีความ  
รู้สึกทางกายอันน่าพอใจเกิดขึ้น เขาย่อมจะ  
เข้าใจว่า ‘ความรู้สึกทางกายอันน่าพอใจได้  
เกิดขึ้นในตัวเราแล้ว แต่มันไม่เป็นเอกเทศ  
มันอิงอาศัยอยู่กับอะไร มันอิงอาศัยอยู่กับ  
ร่างกายนี้ แต่ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ถูกปรุงแต่ง  
ขึ้น เกิดขึ้นจากเหตุ ดังนั้น ความรู้สึกทาง  
กายอันน่าพอใจจึงเกิดขึ้นโดยอาศัยสิ่งที่ไม่  
เที่ยง จากร่างกายที่ถูกปรุงแต่งขึ้น ตัวมัน  
เองเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่นนั้นแล้วจะ  
เที่ยงแท้ถาวรได้อย่างไร ?”

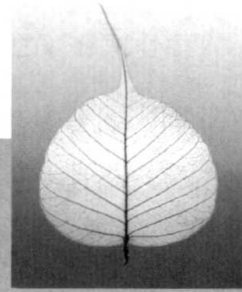
พระองค์อาศัยประสบการณ์จากความไม่เที่ยงของความรู้สึกทางกาย โดยสังเกตการเกิดขึ้นดับไปของมันและการปล่อยวางเมื่อทรงปฏิบัติเช่นนั้นแล้ว ปรากฏว่าความรู้สึกอยากได้หรือโลภะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจนั้นได้ถูกถอนทิ้งไป เมื่อพระองค์ประสบกับความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ รากเหง้าของความซังหรือโทสะกิเลสก็ถูกถอนทิ้งไปด้วย และเมื่อพระองค์ประสบกับความรู้สึกที่เป็นกลางๆ รากเหง้าของความไม่รู้หรืออวิชชาก็ถูกถอนทิ้งไปเช่นกัน การเฝ้าสังเกตความไม่เที่ยงของเวทนานี้เอง จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใกล้เป้าหมายของนิพพานยิ่งขึ้น ผู้ที่เข้าถึงเป้าหมายนี้คือ ท่านโกณฑัญญะ ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่หลุดพ้นจากการสอนของพระพุทธองค์ พระองค์จึงได้ประกาศว่า “ทุกสิ่งที่มีธรรมชาติของการเกิดขึ้น ย่อมมีธรรมชาติของการดับไปเช่นเดียวกัน”

ประสบการณ์เกี่ยวกับความจริงของอนิจจังอย่างสมบูรณ์นี้เอง ที่ทำให้พระองค์สามารถบรรลุมรรคผลอันสูงสุด ซึ่งไม่เกิดไม่ดับในที่สุด คำประกาศของพระองค์เป็นเครื่องชี้ทางสำหรับผู้เดินทางรุ่นหลังได้เดินตาม เพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยตัวของเขาเอง ในบั้นปลายของชีวิตพระองค์ทรงประกาศว่า “ทุกสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นล้วนไม่เที่ยง” แม้กระทั่งในช่วงลมหายใจสุดท้าย

ของพระองค์ ก็ยังทรงกล่าวซ้ำถึงใจความอันยิ่งใหญ่ที่เคยกล่าวอยู่บ่อยๆ ตลอดระยะเวลาหลายปีของการแสดงธรรมว่า “ขอเธอจงทำความเพียรให้ถึงพร้อมเถิด” ปัจจุบันโอวาทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสิ่งใด เป็นสิ่งที่เราต้องตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบแน่นอนว่าปัจจุบันโอวาทของพระองค์ยอมอ้างอิงถึงประโยคก่อนหน้านี้ (คือสังขารทั้งหลายล้วนเป็นของไม่เที่ยง) นับเป็นมรดกอันหาค่ามิได้ที่พระพุทธองค์ทรงทิ้งคำเตือนนี้ไว้ให้แก่ชาวโลก นั่นคือ ความเข้าใจในเรื่องอนิจจัง อันเป็นหนทางสู่ความหลุดพ้น เราต้องพยายามตระหนักถึงความจริงของความไม่เที่ยงภายในตนเอง การทำเช่นนั้น จะทำให้ปัจจุบันโอวาทที่พระองค์ทรงมอบแก่เราเป็นผลสำเร็จ แล้วเราก็จะเป็นผู้รับมรดกที่แท้จริงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



\* (จากวิปัสสนาสาร ฉบับธ.ค. ๒๕๓๓) \*



## การเสพติด

ผุสฺสปจฺจยา เวทนา  
เวทนาปจฺจยา ตณฺหา  
ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ  
อุปาทานปจฺจยา ภโว

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี  
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี  
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี  
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

ผุสฺสนิโรชา เวทนานิโรโช  
เวทนานิโรชา ตณฺหานิโรโช  
ตณฺหานิโรชา อุปาทานนิโรโช  
อุปาทานนิโรชา ภวนิโรโช

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ  
เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ  
เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ  
เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย อุทานข้อ ๓๘

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงประกาศว่า ผู้ที่จะเข้าใจในธรรมะ เข้าใจในกฎของเหตุและผล ต้องประสบกับสังขารธรรมนี้ด้วยตนเอง และนี่คือวิธีการที่ท่านสามารถจะทำได้ จงก้าวเดินไปตามเส้นทางนี้ ไม่ว่าท่านจะได้ประสบกับอะไรก็ตาม ขอให้ยอมรับมันทีละน้อย ทีละน้อย ด้วยใจที่เปิดกว้าง แล้วท่านจะได้ประสบกับสังขารธรรมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การที่ท่านพยายามจะค้นหาสังขารธรรมเกี่ยวกับรูป นาม และส่วนประกอบของจิตนั้น ไม่ใช่เป็นเพราะความอยากรู้ อยากเห็น หากแต่ท่านกำลังค้นหาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของจิตในระดับที่ลึกที่สุด ซึ่งในกระบวนการนี้จะทำให้ท่านตระหนักได้ว่า จิตหรือนามนั้นมีอิทธิพลต่อรูป และรูปมีอิทธิพลต่อจิตหรือนามอย่างไร ?

ทุกๆ ขณะภายในโครงสร้างของร่างกายจะมีอนุภาคเล็กๆ ที่เรียกว่ากลาปะเกิดขึ้น และดับไปอยู่ตลอดเวลา กลาปะเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ? สาเหตุของการเกิดนี้จะประจักษ์ชัดต่อเมื่อท่านได้ค้นคว้าหาความเป็นจริงตามอย่างที่มีนเป็น โดยปราศจากอิทธิพลจากการปรุงแต่งในอดีต หรือความเชื่อทางปรัชญา สิ่งที่ท่านรับเข้าไป เช่น อาหารที่รับประทาน ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของ



การเกิดอนุภาคกลาปะเหล่านี้ สาเหตุอื่นคือบรรยากาศรอบๆ ตัว ท่านจะเริ่มเข้าใจว่าจิตหรือนามช่วยให้รูปเกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร บางครั้งรูปก็เกิดจากการปรุงแต่งเก่าๆ ของจิต ซึ่งก็คือสังขารที่สั่งสมมาในอดีตนั่นเอง การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้สิ่งเหล่านี้ปรากฏชัดว่า ในขณะที่จิตชนิดใดกำลังเกิดขึ้น และส่วนประกอบของจิตเป็นอย่างไร คุณภาพของจิตย่อมเป็นไปตามส่วนประกอบของมัน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อจิตเต็มไปด้วยความโกรธ ความใคร่หรือความกลัว ท่านจะสังเกตเห็นว่ามีอนุภาคกลาปะที่แตกต่างกันเกิดขึ้น

เมื่อจิตเต็มไปด้วยราคะ ภายในโครงสร้างของรูปนี้ จะมีอนุภาคเฉพาะชนิดหนึ่งเกิดขึ้น และเริ่มมีกระแสทางชีวเคมีไหลเวียนไปทั่วร่างกาย กระแสทางชีวเคมีชนิดนี้ก่อตัวขึ้น เพราะจิตเต็มไปด้วยราคะเกิดขึ้นหรือที่เรียกกันในภาษาบาลีว่า กามาสวะหรือกระแสของราคะ

ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไปตั้งนักวิทยาศาสตร์ คือ ฝึกลักษณะสังขารที่เกิดขึ้นตามอย่างที่เป็น พิจารณากฎของธรรมชาติ แล้วท่านจะเห็นว่ากระแสทางชีวเคมีที่เกิดขึ้นจากราคะนี้ มีอิทธิพลต่อจิตในช่วงเวลาต่อไป ก่อให้เกิดราคะเพิ่มขึ้น ดังนั้น กามาสวะจึงกลายเป็นกามตัณหาหรือความอยากต่อราคะขึ้นในจิตใจ อันจะไปกระตุ้นกระแส

ของราคะในระดับร่างกายต่อไป เมื่อราคะอย่างหนึ่งเริ่มมีอิทธิพลและไปกระตุ้นราคะอีกอย่างหนึ่ง ราคะก็จะทวีขึ้นเป็นเวลานานหลายนาทีหรือหลายชั่วโมงติดต่อกัน ทำให้จิตมีแนวโน้มที่จะสร้างราคะเพิ่มขึ้น เนื่องจากการสร้างสมของราคะครั้งแล้วครั้งเล่านี้เอง

ไม่เพียงแต่ราคะเท่านั้น ยังรวมถึงความกลัว ความโกรธ ความเกลียด และความอยากด้วย อันที่จริงแล้ว ความไม่บริสุทธิ์ทุกชนิดที่เกิดขึ้นในจิต ล้วนก่อให้เกิดอาสวะหรือกระแสทางชีวเคมีไปด้วยในขณะเดียวกัน และอาสวะนี้ก็จะคอยกระตุ้นกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์นั้น เป็นผลให้เกิดวัฏฏะอันชั่วร้ายแห่งความทุกข์ ท่านอาจเรียกตัวเองว่าเป็นฮินดู มุสลิม เซน คริสเตียน แต่ก็ไม่มียะไรแตกต่างกัน วิธีการนี้เป็นกฎแห่งความจริงที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคน โดยไม่มีการแบ่งแยกชนชาติวรรณะ

ลำพังเพียงความเข้าใจโดยผิวเผินหรือแค่ในระดับเชาวน์ปัญญา ไม่อาจช่วยให้เราหลุดพ้นจากวงจรของความทุกข์นี้ได้ อาจจะต้องสร้างให้ปัญหามากขึ้นด้วยซ้ำ ความเชื่อถือเป็นประเพณีบางอย่างของท่าน อาจมีเหตุผล น่าเลื่อมใส แต่ความเชื่อเหล่านั้นจะเป็นอุปสรรคต่อท่าน ความนึกคิดหรือสติปัญญามีขีดจำกัด ท่านไม่สามารถจะเข้าใจและตระหนักถึงสังขาร



หรือความเป็นจริงสูงสุดได้ด้วยสติปัญญา หรือความนึกคิดเพียงลำพัง เพราะสติปัญญานั้นมีขอบเขต ขณะที่สังขธรรมไร้ขีดจำกัดและปราศจากขอบเขต ท่านจะเข้าใจสิ่งนี้ได้ด้วยประสบการณ์เท่านั้น ถ้าหากท่านเพียงแต่ยอมรับกฎของธรรมชาตินี้ในระดับเซวาร์ณปัญญา โดยที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมของจิตได้ ท่านก็ยังคงอยู่ห่างไกลจากการค้นพบความเป็นจริงอันสูงสุด

การยอมรับของท่านจะเป็นไปแค่ในระดับพื้นผิว ขณะที่รูปแบบพฤติกรรมในส่วนลึกของจิตยังคงเหมือนเดิม สิ่งที่เราเรียกว่าจิตไร้สำนึกนั้น แท้จริงแล้วไม่ได้ไร้สำนึก มันยังคงติดต่อสัมผัสกับร่างกายอยู่ตลอดเวลา และการสัมผัสติดต่อนี้ก็ก่อให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกทางกายขึ้น ท่านรับรู้เวทนาที่ท่านเรียกมันว่าน่าสบาย แล้วมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกไป หากในส่วนลึกของจิตท่านมีปฏิกิริยาโต้ตอบออกไปด้วยความชอบหรือความชัง นั้นย่อมเท่ากับว่าท่านกำลังสร้างสมสังขาร กิเลส ความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ อันทำให้กระบวนการเพิ่มพูนความทุกข์ดำเนินต่อไปไม่สิ้นสุด ท่านไม่อาจจะหยุดยั้งกระบวนการนี้ได้ เพราะมีกำแพงใหญ่ขวางกั้นระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก หากไม่ลงมือฝึกปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว กำแพงนี้ก็ยังคงอยู่เช่นเดิม

ในระดับจิตสำนึกหรือเซวาร์ณปัญญา เราอาจจะยอมรับหลักธรรม ความจริง กฎ และธรรมชาติต่างๆ ทว่าเราก็กังคังตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ ทั้งนี้เพราะเราไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับส่วนลึกของจิต แต่การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้จิตของท่านแหลมคมและว่องไว จนสามารถรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย เวทนาเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทุกๆ สัมผัสก่อให้เกิดความรู้สึกทางกาย ซึ่งในภาษาบาลีเรียกว่า *ผัสสะ/จุจยา เวทนา* ปราภฏการณนี้ไม่ใช่ความเชื่อทางปรัชญา หากแต่เป็นความจริงทางวิทยาศาสตร์ที่ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้

ช่วงขณะที่มีผัสสะ ย่อมจะมีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น และทุกๆ ขณะที่จิตหรือนามนั้นสัมผัสกับรูปตลอดทั่วทั้งร่างกาย จิตส่วนที่ลึกลงไปจะรู้สึกถึงเวทนาเหล่านี้ และมีปฏิกิริยาตอบโต้ตลอดเวลา ขณะที่จิตส่วนที่อยู่บนพื้นผิวจะง่วนอยู่กับวัตถุภายนอก หรือไม่ก็ข้องเกี่ยวอยู่กับการใช้เซวาร์ณปัญญา ความนึกคิด หรืออารมณ์ ฉะนั้น ท่านจึงไม่รู้สึกว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับจิตส่วนที่ลึกลงไป

เมื่อกำแพงถูกทำลายลง เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านจะเริ่มรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นตลอดทั่วร่างกาย ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแค่บนพื้นผิวเท่านั้น หากรวมถึงลึกลงไปข้างในด้วย การเฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกาย



เหล่านี้จะทำให้ท่านเริ่มเข้าใจและตระหนักถึงคุณลักษณะของการเกิดขึ้นและดับไป หรืออุท্থัพพะยะ และความเข้าใจนี้ก็จะช่วยให้ท่านเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมของจิตได้

ยกตัวอย่างเช่น ท่านกำลังรู้สึกเวทนาบางอย่าง ซึ่งอาจเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป จากบรรยากาศรอบตัว จากการปรุงแต่งของจิตในขณะนี้ หรือจากสังขารเก่าๆ ที่บัดนี้กำลังให้ผล ไม่ว่าจะมาจากอะไรก็ตาม เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้คุณเฝ้าสังเกตมันอย่างมีอุเบกขา โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ ในเสี้ยวเวลาอันมหัศจรรย์นี้ ท่านจะเริ่มเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมของจิต ด้วยการเฝ้าสังเกตดูเวทนาที่เกิดขึ้น จนเข้าใจถึงกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยง ท่านได้หยุดพฤติกรรมเก่าๆ อันมีติดบอดที่คอยแต่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อเวทนา จนทำให้ความทุกข์เพิ่มทวีขึ้น ตอนแรกๆ ท่านอาจจะเฝ้าสังเกตเวทนาอย่างมีอุเบกขาได้ไม่กี่วินาที หรือไม่กี่นาที แต่การฝึกปฏิบัติจะช่วยให้คุณค่อยๆ พัฒนาความแข็งแกร่งขึ้น และเมื่อรูปแบบพฤติกรรมเก่าๆ ค่อยๆ อ่อนกำลังลง พฤติกรรมของท่านก็จะเปลี่ยนไป จนทำให้ท่านหลุดพ้นออกจากความทุกข์

เวลาที่เรารู้ถึงการเสพติดนั้น ไม่ได้หมายถึงเฉพาะแค่แอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด แต่ยังหมายรวมถึงราคะ ความโกรธ

ความกลัว หรืออึดอัดอีกด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้คือการเสพติดของกิเลส ในระดับเซาว์ปัญญา ท่านอาจเข้าใจดีว่า "ความโกรธ เป็นสิ่งที่ไม่ดีสำหรับฉัน มันเป็นอันตราย เป็นโทษ" แต่ท่านก็ยังคงผูกติดอยู่กับความโกรธ และสร้างสมมันเรื่อยๆ เมื่อความโกรธผ่านพ้นไปแล้ว ท่านจะยังคงเฝ้าพรวดพาดเจ้าแล้วพรวดเจ้าว่า "ฉันไม่น่าจะโมโหเลย ฉันไม่น่าจะโมโหเลย" และในคราวต่อไป เมื่อมีอะไรมากระทบอีก ท่านก็จะโกรธ ท่านไม่สามารถจะหลุดพ้นจากความโกรธได้ เพราะท่านยังไม่ได้จัดการกับจิตที่อยู่ส่วนลึก

การปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้จะช่วยให้คุณเริ่มสังเกตความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นจากกระแสทางชีวเคมี ในขณะที่โกรธ ท่านเพียงแต่สังเกตดูเฉยๆ โดยไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ซึ่งนั่นหมายความว่าในชั่วขณะนั้น ท่านไม่ได้สร้างสมความโกรธ ชั่วขณะสั้นๆ นี้จะกลับกลายเป็นเวลาหลายนาที แล้วท่านจะพบว่า กระแสทางชีวเคมีนี้ไม่อาจครอบงำท่านได้โดยง่ายเหมือนเช่นที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ท่านจะค่อยๆ หลุดพ้นจากความโกรธของตนเอง

ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้เป็นประจำ จะพยายามเฝ้าสังเกตดูว่า ตนเองนั้นรับมือจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างไร จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ หรือรักษาอุเบกขาเอาไว้ได้



สิ่งแรกที่นักวิปัสสนาจะพยายามทำเมื่อเกิดสถานการณ์ยุ่งยากต่างๆ ก็คือ การสังเกตดูเวทนา เพราะเวลาที่มีเรื่องเกิดขึ้น อาจมีบางส่วนของจิตเริ่มแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ แต่การเฝ้าสังเกตเวทนาจะช่วยให้คนผู้นั้นมีอุเบกขา ดังนั้น ไม่ว่าเขาจะกระทำอะไรลงไป นั่นก็จะเป็นเพียงการกระทำ ไม่ใช่การแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ และการกระทำนั้นย่อมจะเป็นไปในด้านดีเสมอ ทว่า จะเป็นด้านลบก็ต่อเมื่อมีปฏิกิริยาตอบโต้เท่านั้น ซึ่งนั้นย่อมจะก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา การเฝ้าสังเกตเวทนาเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ จะช่วยให้จิตมีอุเบกขาและแสดงออกอย่างถูกต้อง แล้วชีวิตก็จะเต็มไปด้วยการกระทำที่ถูกต้องมากกว่าการมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างผิดๆ

การปฏิบัติวิธีนี้เป็นประจำทุกวัน และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้ค่อยๆ เปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมได้ คนที่เคยตกอยู่ในวังวนของความโกรธเป็นเวลา นานจะพบว่า ความโกรธของตนค่อยๆ ลดลง ไม่ว่าจะ เป็นความรุนแรง หรือระยะเวลาที่โกรธ ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ติดอยู่กับราคะจะพบว่า ราคะค่อยๆ อ่อนกำลังลง ซึ่งก็เช่นเดียวกันกับผู้ตกอยู่ในวังวนของความกลัว ระยะเวลาที่ต้องใช้ในการขจัดกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์บางอย่างอาจต่างกัน แต่ไม่ช้าก็เร็ว วิธีการนี้ย่อมจะให้

ผลแน่ หากปฏิบัติอย่างถูกต้อง

ไม่ว่าท่านจะติดอยู่ในวังวนของความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ความหลง หรือความกลัวก็ตาม อันที่จริงแล้ว การติด ก็คือการติดอยู่กับเวทนาเฉพาะอย่างที่เกิดจากกระแสทางชีวเคมี

อาสวะหรือกระแสของอวิชชาคือการไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงนั้น เป็นอาสวะที่มีกำลังแรงที่สุด แน่นนอนว่าอวิชชาหรือการไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงนี้เกิดขึ้น แม้ในขณะที่ท่านกำลังมีปฏิกิริยากับความโกรธ กับราคะ หรือความกลัว แต่เมื่อท่านมีสมาธิด้วยฤทธิ์แอลกอฮอล์หรือยา ความมีสมาธิจะไปเพิ่มพูนความไม่รู้เท่าทันให้มากยิ่งขึ้น ดังนั้น เราจึงต้องใช้เวลากว่าที่จะรู้สึกถึงเวทนา และเข้าถึงรากเหง้าของปัญหา เมื่อท่านเริ่มติดสุราหรือยาเสพติดแล้ว ท่านจะไม่สามารถรับรู้ความเป็นจริงว่ามีอะไรเกิดขึ้นในขอบเขตของร่างกายบ้าง มีความมืดมัวเกิดขึ้นในจิตใจของท่าน ท่านไม่อาจเข้าใจได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายใน มีอะไรระพืออยู่ภายใน เราพบว่าโดยทั่วไป คนที่ติดเหล้าจะได้รับผลในการปฏิบัติเร็วกว่าคนที่ติดยา แต่เส้นทางนี้ก็มีไว้สำหรับให้ทุกๆ คนได้หลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ว่าพวกเขาจะติดสิ่งเสพติดหรือความไม่รู้เท่าทันมากเพียงไร ถ้าท่านปฏิบัติด้วยความอดทนและต่อเนื่อง ไม่ช้าก็เร็ว ท่านย่อมก้าว



ไปถึงขั้นที่สามารถรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย และสามารถเฝ้าสังเกตมันด้วยใจที่เป็นกลาง ซึ่งนั่นอาจต้องใช้เวลาพอสมควร ใน ๑๐ วันนี้ท่านอาจจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมเก่าๆ ในใจได้เพียงเล็กน้อย แต่ไม่เป็นไร เพราะท่านได้เริ่มต้นแล้ว ถ้าหากท่านหมั่นฝึกปฏิบัติทุกวันเช้า-เย็น และเข้ารับการอบรมอีกสัก ๒-๓ ครั้งแล้ว ย่อมจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเก่าๆ ของจิตได้ในระดับที่ลึกที่สุด อันจะช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากอวิชชา หลุดพ้นจากการมีปฏิภริยาโต้ตอบ ซึ่งก็คือการหลุดพ้นจากความทุกข์นั่นเอง

เราพยายามแนะนำผู้ที่ติดบุหรี่ว่า หากมีความอยากบุหรี่เกิดขึ้น ขอจงอย่าสูบ แต่ให้คอยสักครู่ และยอมรับความจริงว่าขณะนี้มีความอยากบุหรี่เกิดขึ้นในใจแล้ว เมื่อความอยากเกิดขึ้น ก็จะยอมมีเวทนาเกิดขึ้นด้วย ขอให้เฝ้าสังเกตดูเวทนานั้นๆ ไม่ว่าจะ เป็นเวทนาอะไรก็ตาม อย่าไปมองหาความรู้สึกใดๆ เป็นการเฉพาะเจาะจง ไม่ว่าจะท่านจะรู้สึกอะไรในขณะนั้น ล้วนเกี่ยวพันกับความอยากสูบบุหรี่ทั้งสิ้น การเฝ้าสังเกตเวทนาที่ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง จะทำให้ท่านพบว่าความอยากนี้จะค่อยๆ ดับไปนี้ไม่ใช่ความเชื่อทางปรัชญา หากแต่เป็นความจริงจากประสบการณ์

สำหรับผู้ติดเหล้าหรือยาเสพติด ก็ให้ใช้

คำแนะนำเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อมีความอยากเกิดขึ้น จงอย่าถลำตามไปในทันที ขอให้ออกสัก ๑๐-๑๕ นาทีก่อน ยอมรับความจริงที่ว่ามีความอยากเกิดขึ้นแล้ว และเฝ้าสังเกตเวทนาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้จะพบว่า ตนเองกำลังหลุดพ้นจากการติด ในตอนแรกพวกเขาอาจจะประสบความสำเร็จเพียง ๑ ใน ๑๐ ครั้ง แต่นั่นก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีมาก เพราะพวกเขาได้กำลังจัดการกับต้นตอของปัญหาเลยที่เดียว

เส้นทางนี้ยังอีกยาวไกล อาจต้องใช้เวลาทั้งชีวิต แต่ถึงแม้จะต้องเดินทางสักหมื่นไมล์ ก็ต้องมีก้าวแรก ผู้ที่ได้เริ่มต้นก้าวแรกแล้ว ย่อมจะมีก้าวที่สอง ก้าวที่สาม และก้าวต่อๆ ไป กว่าที่จะถึงจุดหมายปลายทางแห่งความหลุดพ้น

ขอให้ทุกๆ ท่านจงหลุดพ้นจากการเสพติดสิ่งเสพติด ไม่เฉพาะแค่เหล้าหรือยาเสพติดเท่านั้น เพราะการเสพติดกิเลสของจิตนั้นมีพลังแรงกล้ากว่ามาก ขอให้ท่านจงเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมเก่าๆ ที่มีกำลังแรงกล้านี้ หลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์และอิสรภาพของตัวเอง และเมื่อท่านเริ่มได้รับประโยชน์จากวิธีปฏิบัตินี้แล้ว ท่านก็จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ ดังนั้น จุดหมายของท่านจึงเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์และเป็นผลดีต่อผู้คนมากมาย



มีผู้คนมากมายที่กำลังเป็นทุกข์ ขอให้พวกเขาเหล่านั้นจึงมีโอกาสดำเนินเข้ามาสัมผัสกับธรรมะอันบริสุทธิ์ และหลุดพ้นจากความทุกข์ ขอให้พวกเขาทั้งหลายจึงมีความสุข ความสงบ และมีจิตใจเป็นอิสระปราศจากกิเลสทั้งปวง



# เสนามารทั้งสิบ

โดยท่านอาจารย์อุบาซิ่น

ยถา ปุพฺพพิกํ ปสฺเส

มัจฺจุราชยํอมมของข่าม

ยถา ปสฺเส มริจิกํ

บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลก

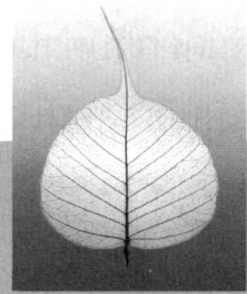
เอวํ โลกํ ฆเวกฺขนฺตํ

ดุจดั่งเห็นพองน้ำ

มัจฺจุราชาน ปสฺสตี ฯ

หรือพยับแดด

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๒๓



การจะตระหนักรู้ในอนิจจังได้อย่างแท้จริงด้วยประสบการณ์ของตนเองนั้น ท่านต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ท่านจะต้องหนักแน่นมั่นคง พร้อมเผชิญกับความยากลำบากต่างๆ ด้วยเหตุนี้ เราจึงได้พร่ำเตือนท่านอยู่เสมอๆ ให้พากเพียรพยายาม เพราะความยากลำบากต่างๆ จะเกิดขึ้นในช่วงนี้

ในสมัยของท่านอาจารย์ชายาเทตติจ ผู้มีพระคุณของเรา ศิษย์ของท่านก็ได้พบกับความยากลำบากต่างๆ ในการฝึกวิปัสสนาเหมือนกัน เช่น ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกายได้เลย เมื่อท่านบอกให้ฟังความสนใจไปที่ส่วนบนสุดของศีรษะ เขากลับไม่พบความรู้สึกอะไรที่นั่น ในระหว่างฝึกอานาปานสติ ก็ไม่รู้สึกอะไรเลยที่ตรงบริเวณ

จมูก บางคนก็ไม่รู้สึกถึงลมหายใจเข้า-ออก แม้ในขณะที่กำลังหายใจอยู่ บางคนก็รู้สึกราวกับไม่มีร่างกาย ท่านทั้งหลายก็เช่นกัน ในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นี้ อาจจะถูกความรู้สึกอะไรไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถรักษาจิตให้แน่วแน่นอยู่กับการเฝ้าสังเกตส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ บางคนก็คิดว่าเวลาที่รู้สึกว่ามีร่างกายนั้นคือการได้บรรลุนิพพานแล้ว ถ้าท่านรู้สึกว่าร่างกายของตนเองหายไป ก็ให้ลองตีหรือทุบตัวเองดู แล้วจะรู้ว่ามันยังอยู่หรือเปล่า ไม่จำเป็นต้องไปถามอาจารย์ ความไม่แน่ใจเหล่านี้สร้างความลำบากใจให้เรามีไม่น้อยจริงไหม ?

สภาวะของความวิปลาสต่างๆ (หมายถึงความเห็นหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากสภาพความเป็นจริง ความสำคัญผิด)



จะเล่นตลกกับท่านเสมอ นั่นมิใช่อะไรอื่น หากเป็นกิเลสอันไม่พึงปรารถนาที่แฝงเร้น อยู่ในมนุษย์ มีอยู่ในตัวเราทุกคน เมื่อใดที่เราเข้าใจในความเป็นอนิจจัง กิเลสเหล่านี้ก็จะหลุดลอกไปเอง แต่แน่ละ มันไม่ยอมจากเราไป หากต้องการให้ความเข้าใจในอนิจจังของเราจากไปแทน เพราะความเข้าใจในอนิจจังซึ่งเป็นธรรมชาติของสภาวะนิพพานนั้นมีพลังแรงกล้า ดังนั้น มาร(การแสดงตัวของอำนาจฝ่ายต่ำ) จึงต้องต่อต้านในปฏิฐานสูตรก็ได้มีการกล่าวถึงบริวารทั้งสิบของมารเอาไว้ ฉะนั้น เราจึงต้องระมัดระวังเสนามารเหล่านี้ให้จงหนัก เพราะมันคือสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติของเรา

**เสนามารตัวแรก** ได้แก่ ความปรารถนาที่จะได้ความสุขทางโลก บางคนมาปฏิบัติมิใช่ด้วยความปรารถนาที่จะเข้าถึงนิพพาน แต่มาเพราะมีเจตนาอื่นแอบแฝง เช่น "ถ้าหากฉันได้ใกล้ชิดอาจารย์ ซึ่งรู้จักกับผู้มีตำแหน่งใหญ่โตมากหน้าหลายตา ก็อาจจะได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน" บุคคลเช่นนี้มีอยู่ เขามาพร้อมกับความโลภในใจ ทำให้ไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราจะต้องไม่มีความอยากได้ใคร่ดี ในขณะที่ขอกกรรมฐาน ท่านกล่าวว่า "นิพพานสูงสุดฉริกรณตุถาย เม ภนฺเต" เพื่อเข้าถึงนิพพาน... ฉะนั้น ข้าพเจ้าจะสอนให้ท่านเข้าใจกระจ่างแจ้งในอริยสัจสี่ แต่ถ้าท่านไม่ตั้งใจ

ไม่ให้เวลาที่จะทำความเข้าใจกับมันแล้ว ข้าพเจ้าจะช่วยอะไรได้

**เสนามารตัวที่สอง** คือ ความเบื่อหน่าย ไม่ต้องการที่จะอยู่ในที่สงบ เช่น ในป่า อย่างเมื่อวานนี้ก็มีคนหนึ่งที่นี่เตรียมตัวจะหนี โดยตื่นขึ้นมาเก็บข้าวของตั้งแต่เช้าตรู่ และคิดว่าว่าจะเข้านั่งปฏิบัติตอนเจ็ดโมงครึ่งพร้อมกับพวกท่านทั้งหลาย แล้วค่อยหลบไปตอนที่ข้าพเจ้าสอบอารมณ์ศิษย์คนอื่นๆ ช่วงแปดโมง เขาคิดจะวิ่งให้สุดชีวิตเพื่อไปขึ้นรถประจำทางกลับบ้าน จากนั้นค่อยกลับมาเอาข้าวของที่หลัง แต่โชคยังดีที่ข้าพเจ้าก็ไม่ว่างเหมือนกันว่า ทำไมตนเองจึงได้สั่งให้นั่งอธิษฐานเร็วขึ้นในวันนั้น เขาก็เลยติดกับ ! ต้องนั่งอธิษฐานหนึ่งชั่วโมงหลังจากนั่งอธิษฐานแล้ว มารก็ผละจากไป ทำให้เขาไม่คิดจะหนีอีก

เมื่อใดที่มีความเบื่อหน่ายในที่สงบเกิดขึ้น คนผู้นั้นก็อยากจะหลบหนีไป เขาอาจแจ้งให้เราทราบว่าการจะกลับ หรือมิฉะนั้นก็อาจหนีหายไปเงียบๆ มารตัวนี้ไม่ต้องการอยู่ในที่สงบวิเวก เพราะเหตุที่มีความปั่นป่วนอยู่ภายในใจ

**เสนามารตัวที่สาม** ได้แก่ ความหิว ความไม่พอใจเรื่องอาหารการกิน ศิษย์คนหนึ่งมาเข้าปฏิบัติพร้อมกับกล่องข้าวที่มีอาหารเต็ม โดยกล่าวว่าเขาคงอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่กินอะไร ข้าพเจ้าจึงบอกไปว่า "ถ้าเช่นนั้น



ท่านก็รับประทานได้ แต่ขอให้ลองพยายาม  
ดูสักวันหรือ ๒-๓ วันก่อน" ผลปรากฏว่า  
เขาไม่รู้สึกริวเลยตลอดเวลา ๑๐ วัน ศิษย์  
อีกคนกล่าวว่าถ้ารับประทานแค่วันละ ๒  
มื้อ หลังจาก ๓ วัน เขาคงจะหิวตัวสั่นเป็น  
แน่ ในชีวิตเขาไม่เคยอดอาหารแบบนั้น  
ได้เกิน ๓ วัน เขาจึงขออนุญาตรับประทาน  
อาหาร ข้าพเจ้าตอบว่า"ได้ ถ้าจำเป็น" เมื่อ  
เขามาถึงที่นี่ กลับผ่านการปฏิบัติในวันแรก  
วันที่สอง และวันต่อๆ ไปได้โดยไม่รู้สึกริว  
เลย เราจะไม่รู้สึกริว ถ้าหากการปฏิบัติ  
วิปัสสนาก้าวหน้า เว้นเสียแต่ว่าการปฏิบัติ  
ไม่ได้ผล บางสิ่งบางอย่างในตัวเราจะทำให้  
รู้สึกริว จนไม่อาจควบคุมความหิวนั้นได้  
แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีความแน่วแน่มั่นคงในการ  
ปฏิบัติ ก็จะไม่รู้สึกริวอีกต่อไป

**เสนามารตัวที่สี่** ได้แก่ ความอยากใน  
รสชาติและอาหารต่างๆ เราพยายามจัด  
เตรียมอาหารอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อ  
ให้ทุกคนรับประทาน แต่อะไรจะเกิดขึ้น  
หากท่านรับประทานอาหารที่มีรสชาติเริ่ด  
อร่อยอย่างยิ่ง ? มันจะไม่ใช่การกระตุ้น  
ให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้นหรือ?  
เป็นไปได้ไหมที่เราจะรับประทานโดย  
ไม่ยึดติดกับรส ? มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น  
ที่ทำเช่นนั้นได้ ความมุ่งหมายในการมาเข้า  
อบรมของท่าน มิใช่เพื่อต้องการจะลดละ  
กิเลส ขจัดตัณหาหรือ? ถ้าท่านหลับ

ตาอยู่ตลอดเวลา ก็ย่อมจะไม่เห็นอะไร แล้ว  
ท่านก็จะไม่มีความอยากความติดใจในสิ่ง  
ที่ตาเห็น เช่นเดียวกับการได้ยิน ที่นี้ไม่มี  
ใครเปิดเทปหรือวิทยุเพื่อฟังเพลง ท่านจึงไม่  
ต้องได้ยินเสียงเพลง กลิ่นก็เช่นกัน ที่นี้ไม่  
มีใครใส่น้ำหอมเดินดูฉาย เพราะฉะนั้น  
ความชอบความพอใจในกลิ่นก็จะไม่เกิดขึ้น  
นอกจากนี้ ยังไม่มีอะไรสัมผัสกายที่จะ  
ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกพอใจขึ้นที่ร่างกาย  
แต่สำหรับลิ้นนั้นหรือจะเลี้ยวรสต่างๆ ได้ ?  
นอกจากท่านจะไม่รับประทานอาหาร ซึ่ง  
หากเป็นเช่นนั้น หมอก็ต้องมาฉีดกลูโคส  
แก่ท่าน เพื่อให้มันไปหล่อเลี้ยงร่างกาย  
รสจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีอาหารมาสัมผัสลิ้น  
ฉะนั้น ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีรสชาติ  
ไม่อร่อยจนเกินไปนัก ความอยากความติด  
ใจในรสชาติของอาหารก็จะลดลง

ท่านมาที่นี่เพื่อจะขจัดกิเลสตัณหา เรา  
จึงต้องช่วยท่านด้วยการจัดสภาพแวดล้อม  
ที่จะไม่ไปกระพือกิเลสของท่านให้เพิ่มขึ้น  
ใช่หรือไม่ ? ทั้งตัวท่านเองก็กำลังพยายาม  
กำราบมันอยู่แล้ว เราไม่ต้องการที่จะขจัด  
ตัณหาด้านหนึ่งโดยไปเพิ่มพูนตัณหาอีก  
ด้านด้วยอาหาร เราไม่จัดอาหารมื้อเย็นให้  
ผู้ปฏิบัติ ซึ่งนั่นก็ช่วยให้งานของเราลดลง  
มันจึงเป็นการดีทั้งต่อฝ่ายเราและท่าน  
สำหรับท่าน ถ้าท่านรับประทานอาหารเย็น  
ก็จะทำให้วังง ท่านจึงไม่จำเป็นต้องรับ-



ประทาน หากท่านรับประทานอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวันอย่างเหมาะสม ก็ย่อมจะพอเพียงกับความต้องการของร่างกายแล้ว

**เสนามารตัวที่ห้า** คือ ความง่วงเหงาซึ่มเซา ซึ่งท่านคงเข้าใจดีว่าแม้แต่พระมหาโมคคัลลานะ (อัครสาวกสำคัญขององค์หนึ่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) ก็ยังต้องผจญกับความยากลำบากในเรื่องนี้ บางท่านอาจเคยนั่งสัปหงกในขณะปฏิบัติ เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าไปเข้ารับการอบรม ได้มีชายสูงอายุผู้หนึ่งไปเป็นเพื่อนด้วย เรานั่งปฏิบัติกันในศูนย์วิปัสสนาของท่านอาจารย์ชายาเท็ดจี เขานั่งข้างหลังข้าพเจ้า ห่มผ้าคลุมแบบโยคีเลยทีเดียวน สักครู่ต่อมา ก็เริ่มกรนเสียงดังสนั่น โดยปกติแล้วไม่ค่อยมีใครที่สามารถนั่งกรนได้ แต่ก็มีผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยที่ทำได้ คือ นั่งปฏิบัติไปกรนไป แล้วตื่น! นี่แหละที่เรียกว่าถีนมิทระ(ความหดหู่ซึ่มเซา) เราไม่อาจหลีกเลี่ยงถีนมิทระได้

เมื่อวิปัสสนาและปัญญาของเราแก่กล้าขึ้น เราจะรู้สึกถึงธรรมชาติอันสงบของนิพพาน แต่แล้วสิ่งที่เป็นกุศลนี้ก็จะไปกระทบกับสิ่งที่เป็นอกุศลในใจเรา ทำให้เกิดปฏิกิริยา เกิดความร้อนขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ฉะนั้น ถ้าท่านรู้สึกง่วง ก็จงหายใจให้แรงขึ้นอีกเล็กน้อย สมาธิของท่านได้หลุดลอยไป เพราะ

กิเลสภายในตัวท่าน ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็ขอให้ท่านกลับมาฟังความสนใจที่ตรงบริเวณช่องจมูกอีกครั้ง หายใจให้แรงขึ้นและพยายามทำใจให้สงบ เมื่ออนิจจวิชชา (ปัญญาหยั่งรู้ในอนิจจัง) มีพลังมากขึ้น ท่านจะรู้สึกถึงการกระทบกันระหว่างกายและจิตในตัวของท่าน ทำให้ปัญญาหยั่งรู้ของท่านเฉียบคมและมีพลังมากขึ้น แต่แล้วแรงกดดันจากกิเลสภายในก็จะทำให้ท่านสูญเสียความเข้าใจในอนิจจัง เกิดความสับสนงุนงง ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น จนถึงกับต้องไปถามอาจารย์

ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นว่านี้อย่างฉับพลัน เราจะมีวิธีจัดการอยู่สองอย่าง อย่างที่หนึ่งคือ พยายามพัฒนาสมาธิให้กลับมาตั้งมั่นอย่างที่ข้าพเจ้าได้บอกไปแล้ว หรือมิฉะนั้นก็ให้ออกไปนอกห้อง ปลูกตนเองให้ตื่นตัวแล้วปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นนั้นก็ผ่านพ้นไปจงอย่าได้ไปนอนในเวลาเกิดปฏิกิริยาเช่นนี้ นี่คือวิธีแก้ไขที่ข้าพเจ้าขอมอบแก่ท่าน วิธีการที่ว่ามานี้มีความสำคัญมากในด้านการปฏิบัติ ความง่วงเหงาซึ่มเซามักจะเกิดขึ้นเมื่อสังขาร(คือกิเลส)เกิดขึ้น ฉะนั้น เราจึงต้องใช้อนิจจังเป็นเครื่องมือสำคัญ แต่มีใช้เพียงแค่ท่องอนิจจัง อนิจจังด้วยคำพูด หากจะต้องตระหนักรู้ในธรรมชาติของร่างกายที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลง ด้วยการมีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้น ถ้าหากท่านปฏิบัติได้ดังนี้



ก็ยอมจะเอาชนะมันได้

**เสนามารตัวที่หก** คือ ความไม่ประสงค์ที่จะอยู่ตามลำพัง กลัวที่จะอยู่คนเดียว บางคนไม่กล้านั่งในห้อง คอยแต่จะขอเปลี่ยนห้องอยู่เรื่อยเพื่อหาเพื่อน และรู้สึกกลัวเมื่อต้องอยู่ตามลำพัง ผู้ปฏิบัติหญิงคนหนึ่งกลัวการอยู่คนเดียวมาก เธอมีบ้านหลังใหญ่ แต่ไม่กล้าอยู่ในห้องต่างๆ เพียงลำพัง ต้องมีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา เมื่อมาปฏิบัติที่นี่ เธอก็พาสาวใช้มาด้วย และขออนุญาตเปิดไฟขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ในห้องพัก ซึ่งข้าพเจ้าก็อนุญาต ไม่เพียงเท่านั้น เธอยังต้องการให้มีคนมาคอยนั่งใกล้ๆ ตอนปฏิบัติ เพราะไม่กล้าอยู่คนเดียว เวลาที่อยู่ตามลำพัง ก็จะมีรู้สึกวูบวาบไปทั้งตัว หลังจบการอบรมครั้งแรก เธอรู้สึกดีขึ้นเล็กน้อย แต่หลังการอบรมครั้งต่อมา เธอสามารถนั่งในห้องปฏิบัติเดี่ยวได้โดยไม่ต้องเปิดไฟ เธอมาเข้าปฏิบัติสิบวันทุกเดือน และก็ได้รับผลที่ดี เพราะนับได้ว่าเธอเป็นคนซื่อสัตย์ขั้นหนึ่งเลยทีเดียว แต่บัดนี้ความกลัวได้หมดสิ้นไปแล้ว

**เสนามารตัวที่เจ็ด** คือ ความลังเลสงสัยว่าจะสามารถปฏิบัติวิปัสสนาจนได้รับผลสำเร็จหรือไม่ ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกคนก็คงจะมีความสงสัยอย่างเดียวกันว่า ตนจะสามารถปฏิบัติจนได้รับผลสำเร็จหรือไม่ ทุกท่านสามารถประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้

สิ่งสำคัญคือ ท่านจะต้องชำระล้างอกุศลจิต และกิเลสที่ฝังอยู่ภายในออกไปเสีย

**เสนามารตัวที่แปด** คือ ความลำพองและหยิ่งทะนงเมื่อประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ เวลาที่การปฏิบัติก้าวหน้า เราจะรู้สึกได้เองจากภายใน เมื่อกิเลสเบาบางลง เรามักจะหลงตนคิดว่า "คนนั้นดูท่าทางจะปฏิบัติได้ไม่ดี ฉันคงต้องช่วยเขา!" นี่ข้าพเจ้ากล่าวจากประสบการณ์ของตนเอง

นานมาแล้ว สมัยแรกเริ่มที่ศูนย์ฯ แห่งนี้ ยังไม่มีห้องปฏิบัติธรรม ที่ดินผืนนี้มีเพียงกระต๊อบขนาด ๑๐ ตารางฟุตเท่านั้นในตอนที่เราซื้อ วันหนึ่งผู้ปฏิบัติคนหนึ่งเดินออกมาหลังจากนั่งปฏิบัติในตอนเช้า และกล่าวว่า "ดูนี่สิ" จากนั้นก็ถลกไส้ร้องให้เราดู ปรากฏว่ามีตุ่มเล็กๆ ขึ้นอยู่ตามต้นขาและขาทั้งสองข้าง ดูเหมือนหนังเปิดที่ถูกถอนขน แรงแฉกฉกจากกิเลสภายในมีพลังมาก จนทำให้เกิดตุ่มดังที่เห็น "ดูสิครับ เห็นไหมว่าพลังฉกฉกจากภายในแรงเพียงใด คุณก็เหมือนกันต้องพยายามให้มากหน่อย พยายามให้จงหนัก" แต่พอถึงวันรุ่งขึ้น เขากลับไม่อาจปฏิบัติได้ รับรู้ความรู้สึกอะไรไม่ได้เลย จนต้องไปขอคำแนะนำจากอาจารย์ ทั้งนี้เพราะตอนที่เขาอบรมคนอื่นนั้น เขากำลังมีอึดตามี "ตัวฉัน" อยู่ในนั้น เช่น "ฉันปฏิบัติได้ดี คนพวกนี้ดูจะไม่ไปถึงไหนเอาเสียเลย" บุคคลผู้นี้เป็นนักฟุตบอลที่เก่งกาจ แต่ซี้โมโห



พร้อมที่จะชกต่อย เมื่อคนอารมณ์ร้าย เจ้าโทสะมีพลังผลักดันจากภายใน มันย่อมจะปรากฏออกมาที่ผิวกาย

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้บอกพวกท่านทั้งหลายไม่ให้ไปเที่ยวสอนกันเอง ถ้ามีอะไรอยากจะถาม ก็ขอให้มาถามข้าพเจ้า หรือมีอะไรที่อยากจะเล่า ก็มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟัง ถ้าท่านรู้สึกว่าการปฏิบัติของตัวเองก้าวหน้า ก็ควรจะเจียบเฉยเอาไว้ ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติต่อไป

**เสนามารตัวที่เก้า** เกี่ยวข้องกับอาจารย์และเกี่ยวกับการที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก ได้รับของบูชาและความเคารพนับถือมากมาย ข้าพเจ้าได้รับความนับถือและของบูชามากมาย จนต้องควบคุมตัวเองไม่ให้หลงลำพอง สิ่งเหล่านี้มีแต่จะก่อให้เกิดความลำพองมิใช่หรือ? ข้าพเจ้าจึงต้องป้องกันตัวเอง เราเริ่มจัดการปฏิบัติขึ้นที่นี้ เพื่อให้พนักงานกรมบัญชีกลางได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาในเวลาที่ว่างจากงาน ทว่าตอนนี้มีเหลืออยู่แค่ไม่กี่คน เราจึงเริ่มจัดการอบรมขึ้นมามิใช่เพื่อเงินทอง แต่เพื่อธรรมะ เจ้าหน้าที่คนใดปฏิบัติครบ ๑๐ วันก็จะได้เป็นสมาชิก ค่าธรรมเนียมแรกเข้าคือ การปฏิบัติให้ครบ ๑๐ วัน นี่ไม่ดีหรือ? ไม่ต้องเสียเงินค่าธรรมเนียมแม้สักสตางค์เดียว ขอเพียงให้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอ เอาใจใส่ในการปฏิบัติโดยไม่ละทิ้ง เราเริ่มต้นจาก

จุดนั้นจนถึงบัดนี้ เงินทองไม่สามารถทำได้ มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่ทำได้ เราเชื่อเช่นนั้น และเราเองก็ไม่มีเงินทอง

ศูนย์นี้ไม่ใช่ของข้าพเจ้า อุบาสินจะต้องไม่สำคัญตนผิดจนบอกว่านี่คือศูนย์ของอุบาสิน ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นเจ้าของ ศูนย์นี้เป็นของสมาคมวิปัสสนาแห่งกรมบัญชีกลาง ถ้าพวกเขาไม่ต้องการข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าก็ต้องออกไป เห็นไหมว่ามันดีเพียงไรที่ไม่ใช่ศูนย์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะต้องได้รับเลือกตั้งเข้ามาใหม่ทุกปี และจะเข้ามาอีกต่อเมื่อได้รับเลือกเท่านั้น แต่ถ้าพวกเขาพบคนที่เหมาะสมกว่าและเลือกผู้นั้น หน้าที่ของข้าพเจ้าก็เป็นอันจบสิ้น หรืออาจมีคณะกรรมการบางคนไม่ชอบข้าพเจ้า เพราะเห็นว่าข้าพเจ้าพูดมากเกินไป จึงเลือกคนอื่น ถึงตอนนั้นข้าพเจ้าก็ต้องออกไป เพราะตนเองไม่ใช่เจ้าของสถานที่

**เสนามารตัวที่สิบ** ได้แก่ การปฏิบัติธรรมอย่างผิดๆ สร้างธรรมะพิเศษขึ้นมาใหม่ เพื่อให้ได้ของบรรณาการมากมาย ยกย่องตนเองและดูหมิ่นผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงไม่อยากจะพูดถึงคนอื่นมากนัก ปล่อยให้เขาพูดถึงเราตามแต่จะชอบใจดีกว่า? ครุบางคนที่ติดใจกับการได้เครื่องบรรณาการ เพื่อให้ได้ศิษย์มากๆ เขาถึงกับยอมสอนในสิ่งที่ศิษย์ต้องการ ซึ่งเป็นการสอนอย่างผิดๆ ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธองค์ ทั้งนี้

ก็เพราะหวังจะได้รับความสะดวกสบายและ  
ข้าวของบรรณาการ พวกเขาจึงหยุดสอน  
ธรรมะที่แท้จริง นี่คือนามารตัวที่สิบ

ธรรมะย่อมช่วยขจัดปัดเป่าความทุกข์  
ความเศร้าหมองและนำความสุขมาให้ ใคร  
กันที่เป็นผู้มอบความสุขนี้? พระพุทธองค์  
มิใช่เป็นผู้ประทานความสุข ผู้ที่ให้ความสุข  
คืออนิจจวิชชา(ปัญญาที่แจ้งในความเป็น  
อนิจจัง)ภายในตัวท่านเองต่างหาก เราควร  
จะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อไม่ให้อนิจจวิชชา  
หยุดนิ่งหรือสูญหายไป เช่นนั้นแล้วจะ  
ปฏิบัติอย่างไร? ขอให้ท่านฟังความสนใจ  
ไปที่ธาตุทั้งสี่ ทำใจให้สงบ เจริญสมาธิ  
และรักษาศีลอย่าให้ขาดตกบกพร่อง

ในบรรดาศีลข้อต่างๆ นั้น ข้าพเจ้าหวั่น  
เกรงศีลข้อมุสามากกว่าเพื่อน ทั้งนี้เพราะ  
การพูดมุสาจะทำให้พื้นฐานของศีลอ่อนลง  
เมื่อนั้นสมาธิก็จะอ่อนลง และทำให้ปัญญา  
อ่อนลงด้วย ฉะนั้น จงพูดแต่สิ่งที่เป็นจริง  
ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เจริญสมาธิ และให้  
ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายของ  
ตนเอง แล้วธรรมชาติแห่งอนิจจังจะปรากฏ  
ขึ้นเอง

ท่านอาจารย์ชายาเทตจีผู้มีพระคุณยิ่ง  
ของเรากล่าวไว้ว่า "ความสั้นสะเทือนถี่ๆ  
อย่างรวดเร็วไม่หยุดหย่อน การแตกสลาย  
การมอดไหม้ การแตกดับของร่างกาย ล้วน  
แต่เป็นสัญญาณของอนิจจัง" ร่างกายนั้น

เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา และสิ่งที่รู้  
ว่ารูปหรือกายกำลังเปลี่ยนแปลงไป ก็คือ  
นามหรือจิต เมื่อรูปเปลี่ยนแปลงและดับ  
ไป นามซึ่งเป็นตัวรับรู้ว่ารูปเปลี่ยนแปลง  
และดับไป ก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงและดับไป  
ด้วยเช่นกัน ทั้งรูปและนามจึงเป็นอนิจจัง  
ขอให้จดจำใส่ใจไว้ และมีสติระลึกอยู่  
ตลอด

จงฟังความสนใจไปที่ส่วนบนสุดของ  
ศีรษะ แล้วค่อยๆ เคลื่อนลงมาตลอดทั่ว  
ทั้งร่างกาย จากส่วนบนสุดของศีรษะลงมา  
ที่หน้าผาก ไบหน้า ลำคอ จากคอลงมาที่  
ไหล่ จากไหล่งลงมาสู่มือ ไม่ว่าจะจิตจะไปยัง  
ส่วนใดของร่างกาย จะรู้สึกเหมือนมีคบบไฟ  
เล็กๆ ไปสัมผัสทุกที่นั่น ทำให้รู้สึกร้อนใน  
ทุกๆ ส่วนที่คบบไฟไปสัมผัส ทำไมจึงเป็น  
เช่นนั้นนะหรือ? ก็เพราะว่ามันมีการเผา  
ผลาญและการแตกดับเกิดขึ้นภายใน เป็น  
การเผาไหม้ของอนุปรมาณูตามธรรมชาติ  
สิ่งนี้ปรากฏอยู่จริงๆ ฉะนั้น จงพยายาม  
สังเกตดูด้วยความตั้งอกตั้งใจ แล้วท่านก็  
จะรู้

เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งมีสติ  
ระลึก รู้ สามารถเฝ้าสังเกตดูด้วยวิปัสสนา  
ญาณ กิเลสต่างๆ สมุทยกุศล (กิเลสที่  
เกิดขึ้น) ย่อมไม่อาจคงอยู่ต่อไปได้ มันจะ  
ค่อยๆ สลายตัวไป และเมื่อมันหลุดลอก  
ออกไปหมดสิ้นแล้ว คนผู้นั้นก็จะสามารถ



ควบคุมตนเอง มีความหนักแน่นมั่นคงและสามารถที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

เราจะต้องใช้เวลาในการปฏิบัติมานานเพียงใด? ก็จนกว่าอกุศลกรรมเก่าๆ นับไม่ถ้วนทั้งหลาย ที่เราได้สะสมไว้ตลอดการเดินทางอยู่ในวัฏสงสาร จะถูกกำจัดออกไป ด้วยการแผ่สังเกตรวมชาติของความเป็นอนิจจัง แล้วเมื่อนั้น เราก็จะได้เป็นพระโสดาบัน (ผู้ที่บรรลุธรรมขั้นแรก โดยได้ประสบกับสภาวะนิพพาน) เป็นอริยบุคคล (บุคคลผู้ประเสริฐ) ซึ่งนั่นมิใช่ว่าจะได้มาโดยง่าย

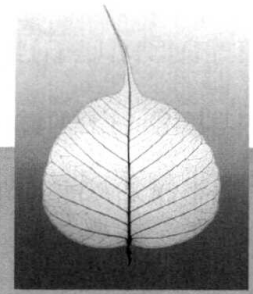
การจะบรรลุนิพพานขั้นสุดท้าย โดยที่สังขารทั้งหมดถูกทำลายลงอย่างสิ้นเชิงนั้น ยังอีกห่างไกลนัก แต่ท่านจะไม่ลองพยายามสัมผัสกับนิพพานน้อยๆ ดูก่อนหรือ? ถ้าหากว่าเราจะได้ลิ้มรสนิพพาน ก็ต่อเมื่อชีวิตหาไม่แล้ว ชาวต่างชาติเหล่านี้ก็คงจะไม่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัน พวกเขาทั้งหลายคงได้เคยลิ้มรสมาบ้างเล็กน้อย และมีความพอใจ จึงกลับมาปฏิบัติอีก ทั้งพวกที่อยู่ใกล้และไกล นอกจากนี้ พวกเขายังส่งเพื่อนๆ และคนรู้จักจากที่ไกลๆ มาปฏิบัติเช่นกัน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นนะหรือ? ก็เพราะว่าพวกเขาได้ประจักษ์ในรสของธรรมะแล้วนะสิ

การมีครูบาอาจารย์ไว้คอยช่วยให้ศิษย์ได้ลิ้มรสพระธรรมนั้นเป็นเรื่องสำคัญ แต่

ศิษย์จะต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติเพื่อที่จะได้ลิ้มรสนั่นเอง รสนี้เรียกว่าอะไร? เรียกว่าธรรมรส "สพฺพํ รสํ ธมฺมรโส ชินาติ" ในบรรดารสทั้งหลาย รสแห่งธรรมเป็นรสที่ประเสริฐสุด วิเศษสุด ท่านต้องทำความเพียรให้จงหนัก จึงจะได้ลิ้มรสนี้ เจกเช่นพระราชอาบนโลกมนุษย์ที่ผลิตเพลิดกับโลกียสุข บรรดาเทพเทวาที่ผลิตเพลิดกับเทวสุข และพระพรหมทั้งหลายที่ผลิตเพลิดอยู่ในพรหมสุข อริยบุคคลผู้ประเสริฐเช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมดื่มด่ำในรสของพระธรรมที่ได้รับ พวกท่านทั้งหลายต้องเพียรพยายาม จนกว่าจะได้ลิ้มรสนี้ แต่ขออย่าได้ปฏิบัติอย่างสุดโต่งไม่ดำเนินตามทางสายกลาง จงปฏิบัติตามตารางเวลาที่วางเอาไว้ ปฏิบัติให้ถูกเวลา ปฏิบัติอย่างเต็มที่ด้วยความพากเพียร และตั้งใจ



หมายเหตุ : บทความนี้คัดย่อมาจากธรรมบรรยายของท่านอาจารย์อุบาซิ่นที่แสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนา ซึ่งได้ลงตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสาร ชายาจีอุบาซิ่น



# วิปัสสนากับการรักษา อาการปวดเรื้อรัง

โดยนายแพทย์จอร์จ โปแลนด์

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การทำจิตใจให้หลุดพ้น ไม่ใช่การรักษาโรคทางกาย แต่การปฏิบัติกรรมฐานก็มีเป้าหมายเดียวกันกับการรักษาด้วยยา นั่นก็คือเพื่อการดับทุกข์ การรักษาด้วยยานั้นมีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีก็มีระบบการรักษาของมันเอง อย่างไรก็ตามวิธีพื้นฐานก็ยังเหมือนกันคือ เราต้องค้นให้พบถึงสาเหตุของความทุกข์ทรมาน และขจัดสาเหตุนั้นเสีย แล้วความทุกข์ก็จะหมดไปโดยปริยาย

ในการรักษาอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงนั้น ปกติแพทย์จะพยายามจัดการกับต้นตออันเป็นสาเหตุของความป่วยไข้ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟูสุขภาพที่ดี ซึ่งอาจต้องใช้วิธีการหลายอย่างไปพร้อมๆ กันในกระบวนการเยียวยาเพื่อบรรเทาความทุกข์ของผู้ป่วย ยกตัวอย่างเช่น คนไข้ที่มีลำคอบวม อาจจะต้องใช้ยาปฏิชีวนะระงับการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย ร่วมกับการใช้ยาระงับปวดเพื่อลดความไม่สบายของผู้ป่วย

อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรัง อาจได้รับการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ในกรณีนี้ โดยทั่วไปแล้วมักจะเกี่ยวข้องกับอาการของโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หาย

ขาดได้ เป็นเหตุให้เกิดการเจ็บปวดเรื้อรัง และเนื่องจากเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดไม่ได้ การรักษาที่ต้นเหตุจึงไม่สามารถระงับความทุกข์ทรมานได้ ดังนั้น จึงต้องนำวิธีการอื่นมาใช้ด้วย

เราต้องเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความเจ็บปวดกับความทุกข์ ความเจ็บปวดคือความรู้สึกไม่สบายในระดับต่างๆ ทางร่างกาย ส่วนความทุกข์คือการปรุงแต่งของจิตต่อความรู้สึกทางกาย หรืออีกนัยหนึ่ง ความเจ็บปวดคือความรู้สึกไม่พึงพอใจทางกาย ซึ่งอาจมีความรุนแรงหลายระดับ ส่วนความทุกข์ทรมานก็คือ ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและเรากำลังประสบ



อยู่ในขณะนั้น กับสิ่งที่เราอยากจะทำให้เกิดขึ้น นั่นคือ การที่เราไม่พอใจในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และต้องการให้มันเป็นอย่างอื่น เมื่อไม่เป็นเช่นนั้น เราก็ทุกข์ การปรุงแต่งหรือปฏิภิกิริยาที่เรามีต่อความรู้สึกไม่พึงพอใจทางกาย เป็นเพียงสิ่งที่เพิ่มพูนความทุกข์ทรมานทางใจแก่เรา ทำให้ความเจ็บปวดทางกายกลายเป็นความเจ็บปวดทางใจ วงจรแห่งความทุกข์จึงถูกสร้างขึ้นมาด้วยเหตุนี้

ปกติแพทย์จะใช้ยาชาเพื่อระงับความเจ็บปวดให้แก่คนไข้ อย่างไรก็ตามวิธีนี้ไม่ควรใช้กับอาการเจ็บปวดเรื้อรัง เพราะยาจะระงับความเจ็บปวดนั้นก็มีผลข้างเคียงหากใช้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ ประสิทธิภาพของยาก็จะลดลงเรื่อยๆ และหากใช้ในปริมาณมาก ก็จะนำไปสู่การติดยาและผลข้างเคียงอื่นๆ ที่แย่กว่าเดิม การรักษาทางด้านจิตใจไปด้วยจึงดูจะเป็นการดีกว่าที่จะรักษาความเจ็บปวดทางร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว ในการขจัดความทุกข์ ผู้ป่วยต้องฝึกเฝ้าสังเกตความเจ็บปวดอย่างมีอุเบกขา โดยไม่ไปปรุงแต่งต่อความเจ็บปวดนั้น หากยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติอันไม่เที่ยงของมัน และพยายามที่จะพัฒนาอุเบกขาต่อความเจ็บปวดที่ละน้อย แล้วผู้ป่วยก็จะสามารถทำลายรูปแบบของนิสัยเดิมๆ ที่ชอบปรุง

แต่ง จนทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด การกล่าวเช่นนี้อาจดูเหมือนง่าย แต่ทำยาก ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าก็พบว่า การให้คำแนะนำที่ถูกต้องและกำลังใจอย่างสม่ำเสมอ นั้น ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อผู้ป่วยรู้จักที่จะน้อมนำสติของตนกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกทางกาย และพัฒนาอุเบกขาได้แม้เพียงน้อยนิด พวกเขาจะพบว่าตนเองสามารถต่อสู้กับความเจ็บปวดที่เรื้อรังได้มากขึ้นเรื่อยๆ

ในการรักษาของข้าพเจ้า ส่วนใหญ่แล้วจะทำการรักษาผู้ที่ทนทุกข์จากความเจ็บปวดเรื้อรังที่มีสาเหตุมาจากโรคต่างๆ เช่น โรคข้ออักเสบ โรคปวดศีรษะไมเกรน หรือโรคปวดหลัง เป็นต้น ผู้ป่วยส่วนมากเคยพยายามใช้วิธีการรักษาต่างๆ เพื่อระงับความเจ็บปวด แต่ความเจ็บปวดก็ยังคงอยู่สำหรับคลินิกที่ข้าพเจ้าประจำอยู่นั้น เรารักษาโดยใช้หลายวิธีร่วมกัน มีทั้งฝังเข็ม กายภาพบำบัดและการปฏิบัติกรรมฐาน (ทั้งอานาปานสติและวิปัสสนาแบบหยาบๆ ซึ่งจะอธิบายในภายหลัง) การฝังเข็มเป็นการระงับความเจ็บปวดที่ปราศจากผลข้างเคียงใดๆ แต่อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ข้าพเจ้าต้องการที่จะเน้นผลของการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ป่วยทุกคนถูกสอนให้ปฏิบัติอานาปานสติ (การมีสติอยู่กับลมหายใจตามธรรมชาติ)



เพื่อที่จะอบรมจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ การฝึกแบบนี้ป้องกันจิตจากการล่องลอยไปสู่ออดีตหรืออนาคต หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งเป็นการป้องกันจิตจากการเป็นห่วงกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนเอง เพราะความกังวลดังกล่าวเป็นการเพิ่มพูนความเครียด อันจะทำให้ทุกข์ทวีขึ้น ดังนั้น การมีสติอยู่กับลมหายใจนี้เอง จะทำให้ความเครียดและความทุกข์ลดน้อยลง

นอกจากนี้ เรายังใช้รูปแบบอย่างหนึ่งของกายภาพบำบัด ที่เรียกว่า T.E.N.S. (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) ซึ่งใช้ขั้วประจุไฟฟ้าเล็กๆ หุ้มด้วยยาง วางไว้บนผิวหนังบริเวณที่เจ็บปวด แล้วกระตุ้นด้วยความสั่นสะเทือนของกระแสไฟฟ้า ในระดับความแรงที่ผู้ป่วยสามารถรับรู้ได้ โดยไม่รู้สึกรู้สียงแต่อย่างใด ความสั่นสะเทือนเหล่านี้จะช่วยให้ความรู้สึกเจ็บปวดที่เป็นกลุ่มก้อนกระจายออกจากกัน ในระหว่างการบำบัดซึ่งใช้เวลาประมาณ ๒๐-๓๐ นาที ผู้ป่วยจะได้รับคำแนะนำให้ผ่อนคลายด้วยการนอนหรือนั่งก็ได้ แต่ต้องไม่เคลื่อนไหว จากนั้นจึงค่อยให้ฟังความสนใจอยู่กับลมหายใจ หรือความรู้สึกบางอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการสั่นสะเทือนของ T.E.N.S. ทุกครั้งที่จิตล่องลอยไป

วิธีนี้อาจช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติ

อานาปานสติหรือวิปัสสนาอย่างหยาบๆ (คือมีสติอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย) อย่างใดอย่างหนึ่ง และค่อยๆ พัฒนาอุเบกขาต่อความสั่นสะเทือนและความเจ็บปวดไปเรื่อยๆ จนผู้ป่วยค่อยๆ หลุดออกจากความเคยชินเดิมๆ ที่มีการปรุงแต่งในทางลบต่อความรู้สึกที่ไม่ชอบ หลังจากนั้นสักระยะ ผู้ป่วยก็สามารถกลับไปรักษาตัวต่อที่บ้านด้วยเครื่องมือ T.E.N.S. โดยปฏิบัติตามฐานควบคู่ไปด้วย

ข้าพเจ้าพบว่าการรักษาความเจ็บปวดเรื้อรังแบบผสมผสานนี้มีประสิทธิภาพมาก ผู้ป่วยจำนวนมากได้รายงานผลว่า ความเจ็บปวดลดลง ความเครียดและโรคทางประสาทเบาบางลง ความกดดันน้อยลง และนอนหลับได้ดีขึ้น ถึงแม้ว่าการฝังเข็มจะมีส่วนในการรักษาก็จริง แต่ข้าพเจ้าคิดว่าประโยชน์สำคัญเกิดจากผู้ป่วยสามารถพัฒนาความมีสติและความมีอุเบกขาต่อความเจ็บปวดทางกายของพวกเขา

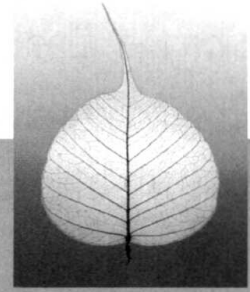
การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจนี้ ได้ช่วยทำลายรากเหง้าแห่งความทุกข์ ประจักษ์พยานนี้พบได้จากการที่ผู้ป่วยกลับไปรักษาตัวที่บ้านด้วย T.E.N.S. พร้อมๆ กับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไปด้วย โดยไม่ต้องกลับมารับการฝังเข็มอีกเลย

จริงอยู่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่จะรักษาหรือเยียวยา



ความเจ็บป่วยใดๆ ทางร่างกาย แต่ผลจากการปฏิบัติได้แสดงให้เห็นแล้วว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงทรงเป็นที่รู้จักว่าเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ สำหรับพระองค์แล้วสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายล้วนมีความทุกข์จากโรคที่ไม่อาจรักษาได้ หรือโรคที่เรียกกันว่า การมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเจ็บปวดเรื้อรังและความทุกข์ ธรรมะโอสถที่ทรงมอบให้แก่ชาวโลกกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว ยังคงใช้ได้ผลดีจวบจนถึงปัจจุบัน ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องย่อมสามารถขจัดรากเหง้าแห่งความทุกข์ได้อย่างแน่นอน และจะค่อยๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด





# นักปฏิบัติธรรม กับความตาย

ปรีชิตถมมิทฺ ฐปํ                      ฐปนํแกหง่อมแล้ว  
โรคนิททํ ปภงคณํ                    เป็นรังของโรค เป็อยพัง  
ภิชชติ ฐติ สนฺเทโห                    ร่างกายเน่าเป็อยจักแตกสลายไป  
มรณนตํ ทิ ชีวิทํ                      เพราะชีวิทมีความตายเป็นที่สุด

สุตตันต.เล่ม ๑๒ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๒๑

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ศิษย์ผู้หนึ่งได้ถามท่านอาจารย์โกเอ็นก้าว่า ในขณะที่กำลังจะตาย เราจะสามารถรับรู้เวทนาที่ร่างกายได้หรือไม่ ท่านได้ตอบคำถามนี้ด้วยการเล่าเรื่องที่มารดาบุญธรรมของท่านเสียชีวิตให้บรรดาศิษย์ฟังดังนี้

ข้าพเจ้าเป็นบุตรชายคนหนึ่งในจำนวนบุตร ๖ คนของพ่อแม่ ลูกกับป้าได้ขอข้าพเจ้าไปเป็นบุตรบุญธรรมตั้งแต่วัยเด็ก เพราะในตอนนั้นท่านมีแต่บุตรสาว ๖ คน ไม่มีบุตรชายเลย

คุณป้าหรือคุณแม่บุญธรรมของข้าพเจ้านั้นเป็นลูกศิษย์ที่เคร่งครัดของท่านอาจารย์อูบาชิน การเจริญภาวนาของท่านก้าวหน้ามากตลอดระยะเวลา ๗ ปีที่ได้ฝึกฝนอบรมภายใต้การดูแลของท่านอาจารย์ และท่านก็

เป็นลูกศิษย์คนโปรดคนหนึ่งของท่านอาจารย์ด้วย ดูเหมือนว่าท่านจะเป็นลูกศิษย์เพียงคนเดียวเท่านั้นที่ท่านอาจารย์อูบาชินเฝ้าดูอยู่ด้วยในขณะที่กำลังจะตาย

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๐ เมื่อท่านอายุ ๗๐ ปี หมอได้วินิจฉัยว่า ท่านเป็นมะเร็งที่ตับขั้นรุนแรง เราทุกคนในครอบครัวไม่ทราบกันเลยว่าท่านเจ็บป่วยมานานเท่าใดแล้ว เพราะท่านไม่เคยบ่นเรื่องความเจ็บป่วยของตนเอง จนกระทั่งก่อนที่ท่านจะสิ้นชีวิตเพียงอาทิตย์เดียว จึงบอกกับเรา ภรรยาของข้าพเจ้าได้ซักถามอาการจากท่าน ซึ่งท่านก็อธิบายเพียงว่า ท่านรู้สึกเจ็บปวดอย่างเดียวกับที่รู้สึกเวลาเจ็บท้องจะคลอดลูก เว้นไว้แต่เพียงว่าความเจ็บปวดนี้มีอยู่ตลอดเวลา ไม่มีหยุด ท่านได้ฝึกวิปัสสนาอย่างจริงจังตลอด



ระยะเวลา ๗ ปีก่อนที่จะสิ้นชีวิต โดยเข้ารับการฝึกอบรมที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาทุกครั้งที่มีการอบรม ไม่ว่าจะเป็นการอบรม ๑๐ วัน หนึ่งเดือน หรือระยะเวลาใดๆ ก็ตาม ท่านจัดกระเป๋าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ และยังปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านด้วย ถึงแม้ท่านจะมาจากครอบครัวฮินดูที่เคร่งศาสนา แต่ท่านก็เลิกสนใจในพิธีกรรมและการประกอบพิธีต่างๆ หลังจากที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนาแล้ว

นับตั้งแต่ที่ท่านได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง จวบจนกระทั่งสิ้นใจในอีก ๗ วันถัดมา ท่านไม่อนุญาตให้ใครพูดคุยกับท่านด้วยเรื่องโรคของท่าน ทั้งยังมีคำสั่งเด็ดขาดไม่ให้ใครเข้าห้องของท่าน นอกจากผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งก็ให้เข้าไปเพื่อนั่งปฏิบัติเท่านั้น คนเหล่านี้จะนั่งปฏิบัติเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง หรือหลายชั่วโมง แล้วออกจากห้องไปอย่างเงียบๆ

ในสังคมฮินดูนั้นมีประเพณีที่เพื่อนของผู้ที่กำลังจะจากไป จะต้องมาเยี่ยมเยียนเพื่อแสดงความเคารพเป็นครั้งสุดท้าย มารดาบุญธรรมของข้าพเจ้าเป็นผู้ที่กว้างขวางในสังคม มีเพื่อนมากมายปรารถนาจะมาเยี่ยมท่านในช่วงที่มีอาการป่วยระยะสุดท้าย ท่านอนุญาตให้เพื่อนที่ไม่ปฏิบัติวิปัสสนามาเยี่ยมได้ โดยนั่งอย่างสงบอยู่ที่หน้าประตูมุ้งลวดเท่านั้น

ท่านไม่สนใจที่จะรับการรักษาแต่อย่างใด ทว่าข้าพเจ้าในฐานะลูกมีหน้าที่ที่จะต้องจัดการดูแลรักษาท่านให้ดีที่สุด แพทย์ประจำครอบครัวของเราและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรคได้มาเยี่ยมท่านทุกวัน เมื่อหมอถามท่านถึงอาการเจ็บปวด ท่านมักจะตอบว่าท่านรู้สึกปวด แต่ความรู้สึกเจ็บปวดนั้นเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ท่านไม่คิดว่าเป็นเรื่องสำคัญอะไร

เช้าวันหนึ่ง แพทย์เฉพาะโรคผู้นั้นเกรงว่าความเจ็บปวดจากมะเร็งอาจทำให้ท่านนอนไม่หลับ เขาจึงถามท่านว่าท่านนอนหลับบ้างหรือไม่ เมื่อท่านตอบว่าท่านไม่ได้หลับเลย เขาจึงสั่งยานอนหลับให้ วันรุ่งขึ้นเมื่อแพทย์ถาม ท่านก็ยังคงตอบเช่นเดิมว่าท่านไม่ได้หลับเลย แพทย์จึงสั่งยาให้อีกในวันที่สาม ท่านก็ยังคงยืนยันเช่นเดิม แม้ท่านจะไม่ได้บ่นถึงความเจ็บปวด แต่แพทย์ก็กังวลว่าท่านนอนไม่หลับเพราะความเจ็บปวด และเนื่องจากในเวลานั้นในพม่ามีปัญหาขาดแคลนยา หมอจึงเขียนใบสั่งยาสำหรับยานอนหลับที่มีฤทธิ์อย่างแรงเผื่อไว้ถึง ๓ ชนิดด้วยกัน โดยคิดว่าอาจจะได้อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามผู้ที่ไปซื้อยาสามารถซื้อได้ทั้ง ๓ ชนิด และด้วยความเข้าใจผิด ท่านจึงรับประทานยาทั้ง ๓ ชนิดนั้นในคืนเดียวกัน เช้าวันรุ่งขึ้น ท่านยังคงตอบหมอมว่า หน้าตาของท่านหนักมาก แต่



ก็ยังนอนไม่หลับทั้งคืนอยู่ดี

ข้าพเจ้ารู้ดีว่า หมอไม่เข้าใจว่าการนอนหลับสำหรับนักวิปัสสนานั้นไม่ใช่เรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักปฏิบัติที่ใกล้จะตาย เนื่องจากคุณแม่บุญธรรมของข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นศรัทธาแรงกล้า ท่านจึงตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ทำวิปัสสนาอยู่ทุกขณะจิต ข้าพเจ้าได้อธิบายให้หมอฟังว่า ยานอนหลับไม่มีผลให้ท่านหลับได้ แต่หมอก็ไม่ยอมเข้าใจ เขาเชื่อว่าการที่ยาไม่สามารถช่วยให้ท่านหลับได้นั้น เป็นเพราะท่านมีความเจ็บปวดอย่างมากมาย แม้ข้าพเจ้าจะบอกไปว่า ความเจ็บปวดไม่ใช่สิ่งที่ทำให้ท่านตื่นอยู่ตลอดทั้งคืน แต่เป็นเพราะท่านทำวิปัสสนา ฝ่าตามคูเวทนาที่ร่างกายของท่านตลอดเวลา

เมื่อเราเดินออกจากห้อง นายแพทย์ผู้นั้นพูดกับข้าพเจ้าว่า เขาคิดว่ามารดาของข้าพเจ้าคงมีอะไรพิเศษเป็นแน่ เพราะเขามีคนไข้หญิงอีกผู้หนึ่งซึ่งเป็นโรคอย่างเดียวกันนี้ และมีความเจ็บปวดมาก ร้องครวญครางอย่างน่าสงสารอยู่ตลอดเวลา เขาเสียใจมากที่ไม่อาจจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดให้ได้ ส่วนมารดาของข้าพเจ้านั้นเพียงแต่ยิ้มให้ในตอนที่เขาเยี่ยม

ในคืนที่ท่านจะสิ้นชีวิต สมาชิกบางคนในครอบครัวได้ปฏิบัติวิปัสสนาร่วมกับท่าน เมื่อถึงเวลาห้าทุ่ม ท่านบอกให้พวกเราไป

นอน ประมาณเที่ยงคืนพยาบาลที่เฝ้าท่านอยู่ได้คลำชีพจรที่ข้อมือของท่าน แต่คลำไม่พบ เธอตกใจมาก คิดว่าท่านกำลังจะตาย จึงถามท่านว่าจะให้เธอไปปลุกลูกๆ ของท่านหรือไม่ ท่านปฏิเสธว่ายังไม่ถึงเวลา ครั้นถึงเวลาตีสาม ท่านได้บอกกับพยาบาลว่าตอนนี้ถึงเวลาแล้ว ช่วยไปปลุกสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วย เมื่อพวกเราทุกคนเข้าไปในห้องของท่านนั้น ชีพจรหลายตำแหน่งในร่างกายของท่านอ่อนเบาจนคลำไม่พบแล้ว เราจึงรีบโทรศัพท์ถึงท่านอาจารย์อุบาชินและหมอประจำครอบครัวของเรา ซึ่งทั้งสองท่านต่างก็มาถึงในเวลาอันรวดเร็ว

เมื่อหมอมาถึง ได้ตรวจดูอาการของท่าน แล้วกล่าวว่าท่านมีเวลาเหลืออยู่อีกไม่กี่นาที ท่านอาจารย์อุบาชินมาถึงภายหลังหมอเล็กน้อย ขณะนั้นมารดาของข้าพเจ้านอนหงายเหยียดยาวอยู่บนเตียง ถึงแม้ชีพจรของท่านจะหยุดเต้น จนดูเหมือนว่าท่านสิ้นชีวิตไปแล้ว แต่ในทันทีที่ท่านแลเห็นอาจารย์ของท่าน ท่านก็รวบรวมกำลังยกมือขึ้นไหว้ แสดงความคารวะต่อท่านอาจารย์

ก่อนที่ท่านจะจากไปราวห้านาที ท่านมองมาที่ข้าพเจ้า และขอให้พญางานขึ้นนั่ง ข้าพเจ้ามองหน้าหมอ หมอสายศิระชะ บอกว่าไม่ควร เพราะท่านกำลังจะจากไปอยู่



เดี๋ยวนั้นแล้ว หากมีการขยับเคลื่อนไหว จะทำให้ท่านเจ็บปวดมาก ควรจะให้ท่านนอนตายอย่างสงบ ท่านได้ยินที่หมอบพูด แต่ก็ยังยืนยันที่จะให้ข้าพเจ้าพุงท่านขึ้นนั่ง ข้าพเจ้าคิดในใจว่านี่เป็นคำขอร้องครั้งสุดท้ายของท่าน ในเมื่อท่านไม่สนใจกับความเจ็บปวด หมอจะพูดว่าอะไรก็ไม่สำคัญ ข้าพเจ้าต้องช่วยให้ท่านนั่ง แล้วข้าพเจ้าก็พุงท่านขึ้นมา และเอาหมอนหลายๆ ใบสอดเข้าไปที่หลังของท่าน ท่านกระตุกเล็กน้อยและพับขาเข้าด้วยกันในท่านั่งวิปัสสนา แล้วมองมาที่เราทุกคน ข้าพเจ้าจึงถามท่านว่า ท่านรู้สึกถึงเวทนาในตัวของท่าน และรู้ในความเป็นอนิจจังของมันหรือไม่ ท่านเอามือแตะที่กระหม่อม พลังขี้มและตอบว่า ไซ้ ไซ้ อนิจจัง..... แล้วท่านก็จากไป .....

ก่อนที่ท่านจะสิ้นลม ใบหน้าของท่านดูผิดแผกยิ่งนัก และแม้ในยามที่ท่านจากไปแล้ว ใบหน้าก็ยังดูผิดแผกอยู่เช่นนั้น

**อนิจจา วต สงขาร**

**อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺชิตวา**

**นिरุชฺฌนฺติ เตสํ รูปสโม สุข**

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง

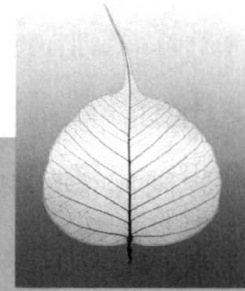
มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

บังเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

การเข้าไปประจับสังขารเหล่านั้นเสียได้ เป็นสุข



# ตายแล้วไปไหน



อนิจจา วัต สงขารธา  
อุปปาทยชฌมโม  
อุปปชชิตวา นิรุชฌนติ  
เตสํ ฐปสโม สุขโ

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้  
แม้เกิดมาก็เสื่อมไปเป็นธรรมดา  
เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป  
ความระงับคือไม่ยึดถือสังขารเหล่านั้นเป็นสุข

สุตตันต.เล่ม ๒ ทีฆนิกาย มหาวรรคข้อ ๑๘๖

อนนทชาติสัสสารี  
สนททวิสสิ อนินพิสิ  
คททการี คเวสนโต  
ทุกุชา ชาติ ปุณปุณ  
คทการค ทิฏฐิสสิ  
ปุณ เคหิ น ทาหสิ  
สพพา เต ฆาสุกา ภคคา  
คททภู วิสขชติ  
วิสขชารคต จิตติ  
ตทททานิ ชยมชฌค

เราเทียบเร่ร้อนไปในสังสารวัฏหลายแสนชาติ  
เพื่อแสวงหานายช่าง  
ผู้สร้างเรือน (คือร่างกายนี้) แต่ไม่พบ  
ต้องทนทุกข์กับการเกิดแล้วเกิดอีก  
นายช่างเอ๋ย บัดนี้เราพบท่านแล้ว  
ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก  
จันทัน (คือกิเลส) เราทำลายหมดแล้ว  
อกไก่ (คืออวิชชา) เราก็ดึงหมดแล้ว  
จิตของเราถึงธรรมอันปราศจากการปรุงแต่ง  
เพราะเราได้บรรลุธรรมที่สิ้นตัณหาแล้ว

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๒๑

ก่อนที่จะรู้ว่าตายแล้วไปไหน เราควรจะต้องเข้าใจว่าความตายคืออะไร หากจะเปรียบกระแสชีวิตของสัตว์โลกเหมือนสายน้ำในนที ความตายก็เปรียบเสมือนจุดโค้งตอนที่สายน้ำเปลี่ยนทิศทาง สำหรับผู้บรรลุธรรมหรือพระอรหันต์ ความตายคือการสิ้นสุดลงอย่างแท้จริงของชีวิต เป็นการ

จบสิ้นการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนปุถุชนอย่างเรา กระแสชีวิตจะมีสืบเนื่องกันไปไม่มีวันสิ้นสุด ฉะนั้น ความตายจึงเท่ากับเป็นการยุติของกิจกรรมชีวิตในช่วงชีวิตหนึ่ง เพื่อจะตั้งต้นกิจกรรมชีวิตใหม่ในทันทีที่มีการเกิดใหม่ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความตายคือจุดสุดท้ายของชีวิตนี้ และ



เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตต่อไปนั่นเอง โดยอาจเปรียบได้กับการที่พระอาทิตย์ตกและขึ้น ซึ่งแทบไม่มีช่วงของความมืดคั่นอยู่เลย และถ้าจะเปรียบกับหนังสือที่ว่าด้วยการอุบัติของสัตว์โลก ความตายก็เป็นตอนจบของบทหนึ่ง ในขณะที่บทต่อไปก็จะเริ่มต้นขึ้นใหม่ในทันทีทันใดนั่นเอง

แม้ว่าเราจะหาอุปมาอุปมัยที่ตรงตัวจริงๆ มากล่าวไม่ได้ แต่เราก็อาจเปรียบกระแสแห่งชีวิตเป็นดังรถไฟที่วิ่งไปบนราง เมื่อกำลังจะถึงสถานีแห่งความตาย มันจะชะลอความเร็วลงชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็เร่งความเร็วให้เหมือนเดิมต่อไป โดยไม่มีการหยุดแม้เพียงชั่วขณะเดียว สำหรับผู้ที่ยังไม่ใช่พระอรหันต์ ความตายหาใช่สถานีปลายทางไม่ แต่จะเป็นดังสถานีชุมทางที่มีรางรถไฟถึง ๓๑ สายมาบรรจบกัน เมื่อรถไฟวิ่งมาถึงชุมทางนี้ ก็จะเปลี่ยนราง แล้วออกวิ่งต่อไปด้วยความเร็วเช่นเดิม เชื้อเพลิงที่ทำให้รถไฟแล่นไปได้โดยไม่หยุดนี้ ได้แก่ กระแสแห่งกรรม ซึ่งบุคคลแต่ละคนได้ประกอบไว้ในอดีตชาติทับถมกันมา ทำให้เกิดการเดินทางที่ไม่มีวันสิ้นสุด

การเปลี่ยนรางเดินของรถไฟนี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ประดุจดังการที่น้ำแข็งละลายเป็นน้ำหรือน้ำกลายเป็นน้ำแข็ง อันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ การถ่ายเทจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่งก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ

เช่นกัน รถไฟแห่งชีวิตไม่เพียงแต่จะเปลี่ยนรางได้เอง แต่ยังสามารถกำหนดรางที่จะวิ่งต่อไปเองด้วย สำหรับรถไฟแห่งการเกิดนั้น สถานีแห่งความตายซึ่งเป็นชุมทางที่รถไฟจะต้องเปลี่ยนเส้นทางนี้มีความสำคัญยิ่ง ในขณะที่ชีวิตปัจจุบันกำลังจะสิ้นสุดลง และร่างกายกำลังจะถูกละทิ้งไปนั้น ชีวิตใหม่ก็ใกล้จะอุบัติขึ้น การเกิดจึงเป็นผลของความตาย หรืออีกนัยหนึ่ง ความตายเป็นสิ่งที่กำหนดการเกิดครั้งต่อไป ฉะนั้น ความตายจึงมิใช่เป็นเพียงความตาย หากแต่เป็นการเกิดด้วย ณ สถานีชุมทางนี้เองที่ชีวิตเปลี่ยนไปสู่ความตาย และความตายเปลี่ยนไปสู่การเกิด

เราจึงควรระลึกว่า ทุกๆ ชีวิตเป็นการเตรียมตัวเพื่อที่จะตาย ถ้าเราฉลาดพอ ก็จะต้องพยายามดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด และการตายที่ดีที่สุดก็คือการที่ไม่กลับมาเกิดอีก ซึ่งได้แก่การตายของพระอรหันต์ อันเป็นการไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแท้จริง เพราะไม่มีรางให้รถไฟวิ่งอีกต่อไปแล้ว เราจึงควรที่จะพยายามกำหนดการอุบัติขึ้นของชีวิตใหม่ให้ดีที่สุด เพื่อวันหนึ่งเราจะได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงเช่นนั้นบ้าง ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับตัวเราเอง เราเป็นผู้กำหนดอนาคตของเรา เราเป็นผู้กำหนดความสุขและความทุกข์ ตลอดจนจนความ



หลุดพ้นของเราเอง

ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถจัดวางร่างเพื่อรองรับรถไฟที่วิ่งมาอย่างรวดเร็วได้? การที่จะตอบคำถามนี้ได้ เราต้องมีความเข้าใจในเรื่องของ "กรรม" เสียก่อน กรรมหรือการกระทำของเราเกิดจากเจตนาที่เป็นกุศลหรืออกุศล เจตนาที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ในใจของเราเป็นรากฐานของการกระทำ ไม่ว่าจะด้วยร่างกาย วาจา หรือใจ โดยเริ่มจากการมีผัสสะ คือ มีสิ่งมากระทบทวารใดทวารหนึ่งของเรา ทำให้เกิดวิญญานหรือการรับรู้ขึ้น แล้วสัญญาจะเป็นผู้ประเมินผลของผัสสะนั้น จากนั้นเวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะเกิดขึ้น ตามมาด้วยสังขารคือสภาพที่ปรุงแต่งการกระทำของเรา อันเกิดจากเจตนาซึ่งปรุงแต่งได้ตอบสนองความรู้สึกทางกาย เจตนาในการกระทำนี้มีหลายแบบหลายชนิด เจตนาบางอย่างก็เปรียบเสมือนรอยขีดลงบนน้ำ บางอย่างก็เป็นดังรอยขีดบนพื้นทราย บางอย่างเป็นเสมือนรอยขีดบนหิน ถ้าเจตนาเป็นกุศล การกระทำก็จะเป็นกุศล ซึ่งจะยังให้เกิดผลที่เป็นกุศลด้วย หากเจตนาไม่บริสุทธิ์ การกระทำก็ย่อมจะเป็นไปในทางไม่ดี และก่อให้เกิดผลคือความทุกข์ความเดือดร้อน

ทั้งนี้มิได้หมายความว่าสังขารหรือการปรุงแต่งทั้งหลายนี้จะมีผลให้เกิดชีวิตใหม่เสมอไป การกระทำบางอย่างอาจจะบาง

เบาเกินกว่าที่จะก่อผลใดๆ การกระทำบางอย่างอาจจะหนักหรือรุนแรงกว่านั้นเล็กน้อย ซึ่งจะส่งผลในปัจจุบันชาติโดยไม่ต้องรอถึงชาติหน้า กรรมบางชนิดก็ให้ผลทั้งในปัจจุบัน และยึดเยื้อไปจนชาติหน้า แม้จะไม่ถึงกับเป็นแรงส่งที่ทำให้ไปเกิดใหม่ แต่ก็มีกรรมหลายชนิดที่เรียกว่า กรรมภพ หรือสังขารภพ ซึ่งเป็นตัวนำไปเกิด กรรมประเภทนี้เองที่เป็นสาเหตุให้มีกระบวนการเกิดใหม่ขึ้นมา โดยพลังแม่เหล็กในตัวของมันจะถูกดึงดูดให้เข้าไปร่วมกับกระแสสันตะเทือนของโลกภพที่มีคลื่นความถี่ขนาดเดียวกัน พลังความสันตะเทือนของภพทั้งสองจะดึงดูดเข้าหากันและกัน อันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

ในทันทีที่กรรมภพบังเกิดขึ้น รถไฟแห่งการอุบัติขึ้นก็จะถูกดึงดูดจากรางใดรางหนึ่งใน ๓๑ ราง ณ สถานีชุมทางดังกล่าว ราง ๓๑ รางนี้ก็คือภพทั้ง ๓๑ นั้นเอง ซึ่งประกอบไปด้วยกามภพ ๑๑ ภพ อันได้แก่ อบาย ๔ มนุษย์โลก ๑ และกามาวจรสวรรค์อีก ๖ ภพของรูปพรหม ๑๖ (ซึ่งเป็นภพของพวกกายละเอียดผู้เข้าถึงรูปฌาน) และภพของอรูปรพรหมอีก ๔ (ซึ่งเป็นภพที่มีแต่จิต ไม่มีรูป เป็นภพของผู้ถึงอรูปรฌาน)

ในวาระสุดท้ายของชีวิต เมื่อกรรมภพหรือสังขารภพอุบัติขึ้น สังขารหรือกรรมนี้เองที่ทำให้เกิดชาติใหม่ โดยพลังกรรมนี้จะ



เชื่อมโยงเข้ากับพลังความสั่นสะเทือนของภาพที่จะไปเกิด ในขณะที่ความตายมาถึงนั้น ภาพทั้ง ๓๑ ภาพจะเปิดออก สังขารหรือการปรุงแต่งในขณะนั้นจะเป็นผู้กำหนดว่ารถไฟจะแล่นไปตามรางไหนต่อไป โดยพลังแห่งกรรมจะผลักดันวิญญาณให้เข้าไปสู่กระแสชีวิตใหม่ ตัวอย่างเช่น ถ้าหากก่อนตาย มีความโกรธหรือความมุ้งม้ายต่างๆ ซึ่งเป็นลักษณะที่รุ่มร้อน กระวนกระวาย กระแสกรรมก็จะถูกดึงดูดให้เข้าไปอยู่ในอบายภูมิ ทำนองเดียวกัน บุคคลที่มีความเมตตาเป็นอุปนิสัย ก็จะมีพลังสั่นสะเทือนของพรหมโลก เป็นต้น นี่เป็นกฎธรรมชาติ และกฎเหล่านี้จะจัดตัวเองอย่างมีระเบียบ โดยไม่ผิดพลาดเลย ฉะนั้นเราจึงต้องเข้าใจว่ารถไฟดังกล่าวไม่มีผู้โดยสาร แต่แล่นไปด้วยพลังของสังขาร คือ กรรมหรือการปรุงแต่งที่สะสมไว้

ในขณะที่ความตายมาถึง กรรมที่แรงแม้ปรากฏขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นกุศลหรืออกุศลกรรมก็ได้ ตัวอย่างเช่น หากบุคคลใดเคยฆ่าบิดามารดาหรือผู้ทรงศีลมาแล้ว ความจำเกี่ยวกับการกระทำดังกล่าวจะมาปรากฏขึ้นอีกเมื่อใกล้สิ้นใจ ในทำนองเดียวกัน สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เสมอ จิตสุดท้ายจะสงบเยือกเย็นเช่นเดียวกับในขณะที่เคยปฏิบัติวิปัสสนา

หากไม่มีกรรมภาพที่หนักหน่วงรุนแรง

ปรากฏขึ้น ก็จะเกิดกรรมภาพอย่างอื่น ความจำใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจะปรากฏออกมา ตัวอย่างเช่น บางคนอาจจะนึกได้ถึงกรรมดีที่เคยถวายอาหารพระ หรือบางคนอาจนึกได้ว่าเคยฆ่าคน ความจำเกี่ยวกับพฤติกรรมในอดีตจะปรากฏขึ้นเสมอ บางคนอาจจะมองเห็นอาหารเต็มจานที่เคยใส่บาตร บางคนจะเห็นปิ่นที่ตนเคยใช้สังหารผู้อื่น สิ่งเหล่านี้คือกรรมนิมิต

บางครั้งก็อาจมีนิมิตของชีวิตที่กำลังจะอุบัติขึ้นในอนาคต หรือที่เรียกว่าคตินิมิต (เครื่องหมายแสดงที่ไปเกิด) นิมิตเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโลกภาพ ซึ่งมีกระแสดึงดูดให้ไปเกิด เช่น อาจมีนิมิตเห็นสวรรค์ หรือเศรษฐีฉาบภาพก็ได้ บุคคลที่กำลังจะตายมักมีนิมิตเหล่านี้ เหมือนเป็นการเตือนล่วงหน้า ทำนองเดียวกับรถไฟ ซึ่งจะมีไฟส่องให้เห็นทางอยู่ที่หัวรถ พลังสั่นสะเทือนของนิมิตดังกล่าว ย่อมจะเชื่อมโยงเข้ากับพลังสั่นสะเทือนของโลกภาพที่ชีวิตใหม่กำลังจะอุบัติขึ้น

นักวิปัสสนาที่ดีย่อมสามารถหลบหลีกรางรถไฟที่จะพาไปสู่ภพภูมิที่ต่ำกว่า ฉะนั้นเราจึงจะต้องเข้าใจกฎธรรมชาตินี้ให้ดี และหมั่นปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวเผชิญกับความตายอยู่ตลอดเวลา ยิ่งผู้สูงอายุยิ่งมีเหตุผลทุกประการที่จะต้องมึสติอยู่ทุกขณะ ถ้าเช่นนั้น เราจะต้องเตรียมตัวอย่างไร ? เรา



จะต้องปฏิบัติวิปัสสนา ฝึกความมีอุเบกขา ไม่ว่าจะมีความรู้สึกทางกายอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ มีเพียงการปฏิบัติเช่นนี้เท่านั้นที่สามารถขจัดนิสัยเก่าๆ เปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจที่เคยแต่จะก่อให้เกิดสังขารใหม่ๆ พัฒนาไปเป็นการรักษาใจให้เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ

ขณะใกล้ตาย คนส่วนมากจะมีความรู้สึกที่ไม่สบาย ความชรา โรคภัย และความตายเป็นทุกข์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรง ถ้าบุคคลใดไม่เคยฝึกให้รู้จักสังเกตเวทนา หรือความรู้สึกทางกาย และฝึกทำใจให้เป็นอุเบกขาแล้ว ก็อาจจะมีความรู้สึกขุ่นเคือง โกรธแค้น หรือพยาบาลทรมาดร้าย อันเป็นโอกาสให้สังขารภพที่มีกระแสดึงดูดชนิดเดียวกันเกิดขึ้นได้ ส่วนผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจะสามารถเผชิญกับความรู้สึกที่ปวดร้าวรุนแรง โดยการวางใจให้มีอุเบกขา เมื่อใกล้ตาย จนแม้แต่สังขารภพที่ฝังฝังอยู่ภายในจิตไร้สำนึกก็ไม่อาจครอบงำได้ สำหรับบุคคลธรรมดาทั่วไปนั้นมักจะกลัวความตายอย่างที่สุด ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สังขารภพแห่งความกลัวปรากฏขึ้นมา ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักจะประดังกันขึ้นมา สังขารภพที่สะสมไว้ในกันบังของจิตใจ ก็จะถูกโผล่ขึ้นมาครอบงำจิตใจ ในขณะที่นักวิปัสสนาจะสามารถจับความรู้สึกเหล่านี้

นั้นได้ แล้ววางใจให้เป็นอุเบกขา ทำให้สังขารทั้งหลายไม่มีโอกาสรบกวนจิตใจ เมื่อใกล้ตาย ฉะนั้น เราจะเตรียมตัวตายได้ก็ด้วยการพยายามเจริญนิสัยให้รู้จักสังเกตความรู้สึก(เวทนา) ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และฝึกวางใจให้เป็นอุเบกขา โดยมีความเข้าใจในอนิจจังอย่างแท้จริง

ในขณะที่ใกล้สิ้นใจ จิตที่ได้รับการฝึกให้มีอุเบกขาอย่างมั่นคงแล้ว จะปล่อยวางได้โดยอัตโนมัติ รถไฟแห่งการอุบัติขึ้นก็จะแล่นเข้าสู่ราง ที่จะอำนวยโอกาสให้บุคคลนั้นได้ปฏิบัติวิปัสสนาสืบต่อไปในชีวิตใหม่ ทำให้ปลอดภัยจากการต้องไปเกิดในภพที่ต่ำกว่า ข้อนี้สำคัญมาก เพราะในอบายภูมิหรือภพที่ต่ำลงไปนั้น เราจะไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนาเลย

นักวิปัสสนาที่มีญาติมิตรนั่งปฏิบัติอยู่ด้วยใกล้ๆ ในยามที่ใกล้จะตายนั้น นับว่าโชคดี เพราะจะได้รับพลังสนับสนุนของเมตตา อันจะช่วยให้ตายไปด้วยความสงบสุข ท่ามกลางบรรยากาศแห่งธรรมะที่ปราศจากความเศร้าโศกคร่ำครวญ

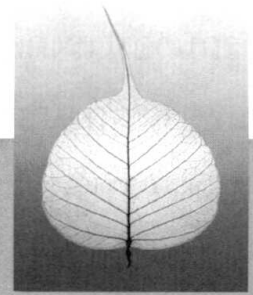
สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนานั้น บางครั้งก็อาจจะได้ประสบกับชีวิตใหม่ที่น่าพอใจ จากผลของกรรมดีที่ได้กระทำมา เช่น ความเป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศีลธรรม มีคุณธรรม แต่นักวิปัสสนาที่ปฏิบัติอย่างมั่นคงแล้วจะได้รับผลพิเศษกว่านั้น



เพราะจะมีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนาอีกในชาติต่อไป อันจะทำให้การเวียนว่ายในสังสารวัฏของเขาสั้นลง และทำให้สามารถบรรลุดังจุดหมายปลายทางได้เร็วขึ้น

การที่เราได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมะในชาตินี้ นั่น เป็นเพราะผลของกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้ในอดีตชาติ ฉะนั้น เราจึงต้องทำชีวิตปัจจุบันให้สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อว่าเมื่อความตายมาเยือน เราจะได้สามารถเผชิญหน้ากับมันด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา อันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตภายหน้าต่อไป





# เทอร์เรลล์ โจนส์

## ศิลปะแห่งการดำรงชีวิต คือศิลปะแห่งการตาย

เมื่อไม่นานมานี้ เทอร์เรลล์ โจนส์ได้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งที่บ้านของเขา ในคอปเปอร์ฮิลล์ รัฐเวอร์จิเนีย ประมาณ ๙ ปีที่แล้วเขาได้มาเข้ารับการอบรม วิปัสสนา และได้ชวนไดแอน ภรรยา มาปฏิบัติด้วย ทั้งคู่กลายเป็นผู้ปฏิบัติที่เอาจริงเอาจัง โดยมาเข้ารับการอบรมและมาเป็นธรรมบริกรบ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

แม้จะรู้ว่าเทอร์เรลล์ใกล้เสียชีวิต แต่นั่นก็ไม่อาจหยุดยั้งให้คนทั้งสองคน มารับใช้ธรรมะได้ ก่อนหน้าที่เขาจะเสียชีวิตประมาณ ๒ - ๓ สัปดาห์ ทั้งคู่ต่าง ง่วนอยู่กับหน้าที่ลงทะเบียนผู้สมัครเข้ารับการอบรม ซึ่งจัดขึ้นภายนอกศูนย์ใกล้กับเขตที่พวกเขาอยู่

สองสัปดาห์ก่อนเทอร์เรลล์จะเสียชีวิต ไดแอนขับรถขึ้นไปที่ธรรมธรา ซึ่งอยู่ทางเหนือนานถึง ๑๒ ชั่วโมง ทั้งคู่ต้องการไปคารวะท่านอาจารย์และมาตาคี เพื่อแสดงความขอบคุณที่ท่านได้มอบวิปัสสนาให้เป็นของขวัญแก่ชีวิตของพวกเขา ตลอดเวลาที่อยู่ที่นั่น เทอร์เรลล์เป็นผู้ให้ความบันเทิงแก่ทุกคน เพราะเขาไม่แสดงความกลัวหรือเสียใจเลย มีแต่ความเบิกบานและความกตัญญู

เขายินดีให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และความตายที่กำลังย่าง-

กรายเข้ามา โดยอธิบายว่าเขาและไดแอน ต้องการหาทางลดความยึดติดที่ทั้งสองมีต่อกัน เพื่อว่าเมื่อใครคนใดคนหนึ่งจากไป อีกฝ่ายจะได้ไม่ต้องทนทรมานกับความทุกข์อันแสนสาหัส และทั้งคู่ก็ได้ตระหนักว่า วิปัสสนาคือคำตอบของพวกเขา

ทั้งสองยังคงรักษาสติ ระลึกไว้ในเวทนา อยู่ได้ แม้จะรู้สึกเสียใจกับการต้องพรากจากกัน แต่ละวันพวกเขาจะนั่งปฏิบัติด้วยกัน บางครั้งก็ติดต่อกันเป็นเวลานานหลาย ชั่วโมง เพื่อเฝ้าดูความเศร้า ความกลัว และเวทนา ด้วยจิตที่มีอุเบกขาอย่างยิ่ง ความ

ปรารถนาอันแรงกล้าที่สุดในขณะใกล้ตายของเทอร์เรลล์ ก็คือ ขอให้มิจิตใจที่สงบ มีอุเบกขา รับรู้เวทนาด้วยความมั่นคงเมื่อนาทีแห่งความตายมาถึง และแล้วความปรารถนาของเขาก็ประสบผล ไดแอนนั้น แม้จะเสียใจ แต่เธอก็เข้มแข็ง มีความยินดีในธรรม และรู้ว่าความเจ็บปวดของเธอลดลงได้ด้วยธรรมะ

เพื่อนผู้หนึ่งได้บันทึกไว้ว่า

เทอร์เรลล์และไดแอนเดินทางมาถึงพิทสเบิร์ก ๑ สัปดาห์หลังเดินทางออกจากธรรมธา เพื่อมารับการรักษาวิธีใหม่ที่อาจช่วยชีวิตเขาได้ เทอร์เรลล์รับประทานอาหารไม่ลงและอ่อนแอมาก อันที่จริงเขาอ่อนแอเกินกว่าจะรับการรักษา เมื่อแพทย์อธิบายให้ทั้งคู่ฟังว่าเทอร์เรลล์ไม่อาจรับการรักษาได้ เทอร์เรลล์กลับหันไปหาภรรยา เพื่อขอของบรรจุนายละเอียดเกี่ยวกับการสมัครเข้ารับการอบรมวิปัสสนาที่ได้นำติดตัวไปด้วย เพราะก่อนหน้านี้แพทย์ผู้นี้เคยบอกว่า ภรรยาของเขาอาจสนใจไปเข้าร่วมหลักสูตรการอบรม ดูเหมือนว่าทุกลมหายใจของเทอร์เรลล์จะคิดถึงแต่เรื่องการรับใช้ธรรมะ... การรับใช้ธรรมะ...

เทอร์เรลล์และไดแอนรู้ว่าถึงเวลาที่จะต้องกลับบ้านแล้ว ระหว่างไปเวอร์จิเนีย เทอร์เรลล์รู้สึกกระสับกระส่ายหลายครั้งที่อยู่ในรถ เขารู้สึกว่าจะต้องทำบางสิ่งบาง

อย่างเพื่อ “เตรียมพร้อม” และได้ตัดสินใจเลิกรับประทานยาแก้ปวด เพื่อจะได้รู้ตัวในเวลาที่ความตายมาถึง แม้จะไม่ได้รับประทานยา แต่ทว่าความรู้สึกเจ็บปวดของเขากลับลดน้อยลง เมื่อมาถึงบ้าน เพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยก็พากันมาอยู่เป็นเพื่อน และนั่งปฏิบัติร่วมกัน รวมทั้งได้พยายามหว่านล้อมให้ไดแอนไปพักผ่อนบ้าง

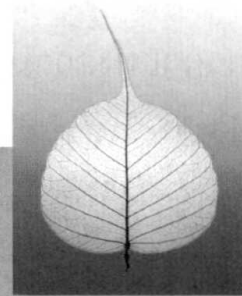
เช้าวันรุ่งขึ้น เทอร์เรลล์รู้สึกกระสับกระส่ายอีกครั้ง เขาบอกว่าเขารู้ว่ามี ๓ อย่างที่ตนเองจะต้องจำให้ได้เกี่ยวกับการปฏิบัติ แต่ก็นึกไม่ออกว่าเป็นอะไร นอกจากนี้ ยังวิตกในเรื่องที่ตนเองไม่ทราบว่าควรจะทำอะไรเพื่อให้ช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง มิตรทางธรรมของเขาผู้หนึ่งชื่ออัลต้าบอกเทอร์เรลล์ว่า เขาจะรู้เองว่าต้องทำอะไร และเขายังจะแสดงให้เห็นเพื่อนๆ ทั้งหลายเห็นด้วย

เมื่อมีโอกาสที่จะได้เฝ้าดูธรรมะเป็นครั้งสุดท้าย เทอร์เรลล์เพิ่งความสนใจของเขาไปที่ลมหายใจทันที และเริ่มสวดมนต์เบาๆ แม้ผู้ที่อยู่ด้วยจะไม่ได้ยินคำสวด แต่ก็สามารถรู้สึกถึงท่วงทำนองได้ชัดเจน ลมหายใจและเสียงสวดมนต์แผ่วลง แผ่วลง และเมื่อนาทีนั้นมาถึง ทั้งไดแอนและอัลต้าซึ่งจับมือเขาอยู่ ก็รู้สึกว่าเขาได้ละจากร่างไป ในตอนที่ลมหายใจสุดท้ายอันบางเบาผ่านออกมา สำหรับไดแอนแล้ว นั่นเป็น



ช่วงเวลาแห่งความปีติ เทอร์เรลล์เสียชีวิต  
ไปดังเช่นที่เขาหวัง คือมีสติรู้ตัวอยู่ด้วย  
ความเข้าใจในอนิจจัง เย็นวันนั้นระหว่าง  
ที่เธอกำลังนั่งปฏิบัติ เสียงสวดมนต์ของ  
เทอร์เรลล์ก็ผ่านเข้ามาในจิต ทำให้เธอรู้ว่า  
เขากำลังสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย ซึ่งเป็น  
สามสิ่งที่เขาบอกไว้ว่าจะต้องจำให้ได้





## กระแสรธรรม

จรต ภิกขเว จาริกิ พุชชนหิตาย พุชชนสุชขาย โลกานุกมฺปาย อตฺถาย  
 หิตาย สุชขาย เทวมนุสฺसानิ มา เอเคน เทว อคมิตฺถ เทเสถ  
 ภิกขเว ชมฺมํ อาทิกุลยาณํ มชฺเชกกุลยาณํ ปรีโยสานกุลยาณํ  
 สาตถิ สพฺยญฺชนํ เกวลปรีปฺถุณฺณํ ปรีสุทฺธิํ พุทฺทมจฺริยํ ปกาเสถ  
 สนฺตํ สตฺตวา อปฺปราชฺยกฺขชาติกา อสฺสวณฺตา ชมฺมสฺส ปรีหายนฺตํ  
 ภวิสฺสนฺตํ ชมฺมสฺส อญฺญาตาโร อหฺมปิ ภิกขเว เยน อฺรุเวลา  
 เสนานนิคมํ เตนฺปสงฺกมฺิสฺสามิ ชมฺมเทสนายาตี ฯ

ภิกษุทั้งหลาย เธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของคนหมู่มาก  
 เพื่ออนุเคราะห์สัตว์โลก เพื่อประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย  
 จงจาริกไปผู้เดียว อย่าไปด้วยกันสองรูป  
 จงแสดงธรรมให้ไพเราะทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด  
 จงประกาศพระบรมจรรยาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง  
 พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ  
 สัตว์ทั้งหลายผู้มีชีวิตในจักรกัณเฑาะว์ก็มีอยู่ จักเสื่อมหากไม่ได้ฟังธรรม  
 ผู้รู้ธรรมจักมีเป็นแน่แท้  
 ภิกษุทั้งหลาย แม้เราเองก็จะไปยังอรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม

วินัย.เล่ม ๔ มหาวรรคภาค ๑ ข้อ ๓๒

วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๑๒ เป็นวันที่  
 สำคัญมากในชีวิตข้าพเจ้า เนื่องจากเป็น  
 วันที่ท่านอาจารย์อุบาخينแต่งตั้งให้ข้าพเจ้า  
 เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา นับเป็นการมอบ  
 หมายความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่แก่ข้าพเจ้า  
 ทั้งนี้ในปีก่อนหน้านี้นี้ ท่านได้ฝึกให้ข้าพเจ้า  
 เป็นผู้ช่วยอาจารย์เพื่อเตรียมความพร้อม

และบัดนี้ก็ถึงเวลาที่ข้าพเจ้าจะได้ปฏิบัติ  
 งานแล้ว วันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าจะจากประเทศ  
 พม่าอันเป็นบ้านเกิดเมืองนอน เพื่อกลับสู่  
 ประเทศอินเดียอันเป็นผืนแผ่นดินของบรรพ  
 บุรุษ

วิปัสสนาจากประเทศอินเดียได้เข้ามา  
 ยังประเทศพม่าเมื่อ ๒,๕๐๐ปีที่แล้ว ดิน



แดนแห่งนี้ได้รักษาวิปัสสนาไว้ในรูปแบบที่บริสุทธิ์ และสืบทอดวิธีการปฏิบัติจากครูถึงศิษย์โดยไม่ขาดสายมาจนถึงท่านอาจารย์อุบาชิน แต่ในประเทศอินเดียเอง วิปัสสนากลับสาบสูญไป ไม่หลงเหลือแม้ชื่อ บัดนี้ท่านอาจารย์อุบาชินปรารถนาที่จะให้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนานี้กลับคืนสู่ประเทศอินเดียเพื่อประโยชน์แก่ชาวอินเดีย และเป็นภาระคดีใช้หนี้แก่ประเทศอินเดียที่ได้มอบวิธีการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นนี้ให้แก่ประเทศพม่า ท่านอาจารย์มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะให้วิปัสสนาคืนสู่ประเทศอินเดียแล้วแพร่หลายไปทั่วโลก เพื่อประโยชน์ของชนหมู่มาก ข้าพเจ้าได้รับปากกับท่านว่าจะพยายามอย่างดีที่สุดที่จะให้ความปรารถนาของท่านเป็นจริง

ท่านอาจารย์เชื่อแน่ว่าประเทศอินเดียพร้อมที่จะรับขุมทรัพย์ที่หายไปนี้แล้ว ท่านมักกล่าวอยู่เสมอว่าคนอินเดียจำนวนมากที่เกิดมาในเวลานี้ เป็นผู้ที่ได้สะสมบารมีมา และบุญกุศลที่ได้เคยสร้างไว้จะดึงดูดพวกเขาให้มาปฏิบัติวิปัสสนา

น้ำเสียงที่เต็มไปด้วยความเมตตาของท่านยังคงก้องอยู่ในหูของข้าพเจ้า "นาฬิกาแห่งวิปัสสนาเริ่มเดินแล้ว มันจะฟื้นคืนชีพในประเทศอินเดียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป" นี้ไม่ได้เป็นคำทำนายของท่านอาจารย์เพียงผู้เดียว แต่ยังเป็นคำทำนายของอริยบุคคล

หลายท่านเมื่อหลายพันปีมาแล้ว สำหรับข้าพเจ้า คำทำนายอันชัดเจนนี้และพรของท่านอาจารย์เป็นดังอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตใจของข้าพเจ้าตลอดการเดินทาง

อย่างไรก็ตาม นับตั้งแต่วันแรกที่มาถึงอินเดีย ข้าพเจ้าได้พบแต่ความยุ่งยากต่างๆ จนทำให้เริ่มสงสัยว่าจะทำงานนี้สำเร็จได้อย่างไร คำถามต่างๆ ประดังกันเข้ามา จะใช้สถานที่ไหนจัดการอบรม จะจัดการอบรมแบบใด ใครจะเป็นคนจัด ใครจะละทิ้งครอบครัวได้ถึง ๑๐ วัน เพื่อมาปฏิบัติกับข้าพเจ้า ในประเทศที่มีประชากรจำนวนมากมหาศาลเช่นนี้ จะมีคนสักกี่คนกันที่รู้จักข้าพเจ้า

ผู้ที่ใกล้ชิดกับข้าพเจ้าที่สุดคือ ญาติที่อยู่ในประเทศอินเดีย ซึ่งข้าพเจ้าหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือจากพวกเขา แต่ก็ได้ทราบว่าเขา们的มีความเลื่อมใสศรัทธาในลัทธินั้นหมดมรรคเสียแล้ว ข้าพเจ้าทราบเรื่องนี้ตั้งแต่ยังอยู่ในประเทศพม่า แต่ที่ไม่ทราบคือ สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าเหล่านี้เป็นผู้นิยมนับถือลัทธินั้นหมดมรรคอย่างมาก จนไม่ยอมแม้แต่จะฟังคำอธิบายที่เกี่ยวกับวิปัสสนา ดังนั้น จึงแทบเป็นไปได้เลยที่พวกเขาจะเข้ารับการอบรมวิปัสสนา หรือจะให้ช่วยจัดการอบรม

ในขณะเดียวกัน ญาติที่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อครั้งที่อยู่ในประเทศพม่า ก็

กำลังทุกข์ระทม เพราะสูญเสียทรัพย์สินทุกอย่างอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ข้าพเจ้าคิดว่าคงไม่มีใครช่วยจัดการอบรมได้ ยิ่งนักปฏิบัติวิปัสสนาคนอื่นๆ ที่เพิ่งมาจากพม่าด้วยแล้ว ยิ่งอยู่ในสถานะที่แยกว่า มารดาของข้าพเจ้าก็มีปัญหาเช่นกัน การจัดอบรมวิปัสสนาครั้งนี้ก็เพื่อให้มารดาของข้าพเจ้าหลุดพ้นจากความซึมเศร้า นี่เป็นจุดมุ่งหมายที่ทำให้ข้าพเจ้ามาประเทศอินเดีย และรัฐบาลพม่าก็ได้ออกหนังสือเดินทางแก่ข้าพเจ้าเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้ เมื่อข้าพเจ้ามาถึงอินเดียแล้ว มารดาของข้าพเจ้าได้นั่งปฏิบัติกับข้าพเจ้าบ่อยๆ และท่านก็อยากเข้ารับการอบรมด้วย ถ้ามีการจัดอบรมขึ้นมา ท่านไม่ยากทำให้บุตรชายซึ่งมาจากพม่าผิดหวัง แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ไม่ต้องการให้บุตรชายคนอื่นๆ ในอินเดียโกรธ เพราะพวกเขานับถืออนันตมรรค ท่านจึงเพียงแต่บอกข้าพเจ้าอย่างเศร้าสร้อยว่า "ต้องดูก่อนนะว่าแม่จะนั่งได้หรือเปล่า"

บรรยากาศรอบๆ ตัวข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความผิดหวังและยุ่งยาก จนทำให้ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองคงต้องกลับพม่าโดยไม่ประสบความสำเร็จแน่ แม้ว่าอาจารย์ของข้าพเจ้าจะมั่นใจมาก และตัวข้าพเจ้าเองก็คิดว่านาฬิกาแห่งวิปัสสนาได้เริ่มเดินแล้ว แต่กระนั้นก็ยังมิมีเมฆหมอกแห่งความ

สิ้นหวังครอบคลุมอยู่ ดูราวกับว่างานนี้คงจะต้องดำเนินการโดยคนอื่นที่เหมาะสมกว่า ในบางครั้งท่ามกลางบรรยากาศที่ไม่มีความสุข ก็ยังมีแสงแห่งความหวังเรืองรองอยู่ ท่านอาจารย์เคยกล่าวว่าเมื่อข้าพเจ้ากลับถึงอินเดีย ธรรมชาติจะแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในอนาคตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าบินจากร่างกุ้งไปยังกัลกัตตา ครั้นลงจากเครื่องบิน ก็เกิดแผ่นดินไหว วันรุ่งขึ้นเมื่อข้าพเจ้าอ่านหนังสือพิมพ์ ก็เห็นรายงานข่าวว่ามีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นทางตอนเหนือของอินเดียเป็นบริเวณกว้าง สำหรับข้าพเจ้าแล้วแผ่นดินไหวครั้งนี้เป็นการต้อนรับธรรมะที่กลับคืนมาหลังจากสูญหายไปนาน เหตุการณ์เช่นนี้เคยเกิดขึ้นมาแล้วเมื่อครั้งพุทธกาล หรือว่าธรรมชาติจะแสดงความยินดีกับการกลับมาของวิปัสสนา

เมื่อนึกถึงความยากลำบากเฉพาะหน้าแล้ว ทำให้ข้าพเจ้าคิดว่าแผ่นดินไหวเป็นเหตุบังเอิญที่เกิดขึ้น จึงไม่ควรไปให้ความสำคัญมากนัก ข้าพเจ้าจะต้องเข้าใจและยอมรับสถานการณ์ที่มีดমনในปัจจุบัน ความหวังและความสิ้นหวังวนเวียนอยู่ในใจของข้าพเจ้า ยิ่งเวลาผ่านไป ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังก็ยิ่งทวีมากขึ้น เย็นวันหนึ่งข้าพเจ้านั่งปฏิบัติวิปัสสนาด้วยจิตที่ท้อแท้สับสน เมื่อใกล้จะหมดชั่วโมง ก็พบว่ามีการกลุ่มเมฆหนาเกิดขึ้นภายในจมนมืดมัวไปทุก



ทิศทาง บรรยากาศรอบๆ ตัวเต็มไปด้วย ความเครียดและความสงสัย แต่เมื่อได้สำรวจจิตใจของตนเองดู ก็พบว่าปรากฏการณ์นี้หาได้มีอิทธิพลต่อจิตใจข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้ายังคงตั้งอยู่ในอุเบกขา ทันใดนั้น จิตของข้าพเจ้าก็พบคำตอบ "อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ข้าพเจ้าทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้ธรรมะแล้ว ขอให้ธรรมะทำอย่างที่ต้องการจะทำให้เกิด ถ้าข้าพเจ้าสามารถจะทำหน้าที่เป็นสื่อของธรรมะได้ หรือถ้าข้าพเจ้ามีบารมีมากพอ ความมีเดวิดก็จะต้องค่อยๆ หดไป แต่ถ้าไม่ใช่ ข้าพเจ้าก็จะยอมรับและกลับประเทศพม่าไป" เมื่อคิดได้เช่นนี้ ความรู้สึกเมตตาต่อบรรดาน้องชายซึ่งนับถืออนันตมรรคก็ท่วมทับจิตใจของข้าพเจ้า "ขอให้พวกเขาจงมีความสุข จงประสบความสำเร็จเกิด" จิตของข้าพเจ้าเปี่ยมล้นไปด้วยความรู้สึกเมตตา ทันใดนั้น ความมีเดวิดก็เริ่มจางลงและหายไปภายในช่วงเวลา ๒-๓ วินาที โดยมีกระแสแห่งความชื่นบานและความกระตือรือร้นเกิดขึ้นแทน ไม่มีความรู้สึกท้อแท้ใดๆ หลงเหลืออยู่เลย

หลังเสร็จจากนั่งปฏิบัติ ข้าพเจ้าพบว่า มีเด็กหนุ่มผู้หนึ่งมาคอยอยู่ เขาชื่อวิชัย อุดุเคีย เป็นบุตรชายของทยะนันท์ อุดุเคีย และหลานมังคลจันทร์ อุดุเคีย ซึ่งเป็นพ่อตาของน้องชายคนหนึ่งของข้าพเจ้า เขาเคยทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับข้าพเจ้าที่ประเทศ

พม่ามาก่อน วิชัยเคยนั่งวิปัสสนาที่พม่าแล้ว เขาบอกว่า "ถ้าท่านต้องการจัดการอบรมวิปัสสนา ๑๐ วัน ผมจะหาสถานที่ให้ธรรมศาลาปัญญาจิตวิดิยังว่างอยู่ ถ้าท่านต้องการ ก็ไปดูก่อนได้"

ข้าพเจ้ายินดีมาก รีบไปดูสถานที่ แต่พบว่าไม่ค่อยจะเหมาะสมแก่การปฏิบัติเท่าใดนัก เพราะมีเสียงดังเนื่องจากอยู่ในเมือง ทั้งยังสกปรกมากด้วย อย่างไรก็ตามการจะหาที่ว่างถึง ๑๐ วันในเมืองใหญ่ที่มีประชากรหนาแน่นอย่างบอมเบย์นั้น เป็นเรื่องที่แทบจะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงขอขอบคุณบรรดาคณะกรรมการที่ดูแลสถานที่นั้นและตกลงรับที่จะจัดการอบรมขึ้นที่นี้ ต่อไปก็คือปัญหาว่าใครจะมาเข้ารับการอบรมบ้าง แต่ข้าพเจ้าก็มีความมั่นใจว่า ในเมื่อเรามีสถานที่แล้ว ก็ต้องมีคนที่อยากจะมาเข้ารับการอบรมบ้าง

วิชัยบอกว่า "ผมขอสมัครเข้ารับการอบรม อันที่จริงผมตั้งใจจะเป็นผู้จัดการหลักสูตร แต่คุณพ่อของผมจะช่วยเป็นให้ ดังนั้น ผมจึงเข้าปฏิบัติได้"

กานติโบ ซาร์ห์ เพื่อนเก่าจากพม่าได้แวะมาหาข้าพเจ้าที่บ้าน เมื่อรู้ข่าวการอบรม เขาก็บอกว่า "ผมจะเข้ารับการอบรมด้วย จะพาเพื่อนที่ชื่อบี ซี ซาร์ห์มาด้วย"

เป็นที่แน่นอนแล้วว่า จะมีการจัดอบรม แม้จะมีผู้เข้าปฏิบัติเพียง ๒ - ๓ คน มารดา



ของข้าพเจ้านั่งอยู่ใกล้ๆ ด้วยใบหน้าเศร้าหมอง ความโศกเศร้าของท่านกระทบใจของข้าพเจ้า คึ้นนั้นเมื่อข้าพเจ้าเข้านอน ก็เห็นแต่ภาพของมารดา ข้าพเจ้าเข้าใจเป็นอย่างดีว่าท่านมีความขัดแย้งอะไรในใจ ใจหนึ่งก็อยากจะเข้ารับการอบรมเพื่อลูกชายที่อุตสาหะมาไกลเพื่อจัดการอบรมวิปัสสนาให้ อีกใจหนึ่งก็เกรงว่าจะทำร้ายจิตใจลูกชายคนอื่นๆ

ข้าพเจ้าเศร้ามาก เหตุผลหนึ่งก็คือ คำทำนายเมื่อ ๒,๐๐๐ ปีกำลังจะเป็นจริง จะมีการอบรมวิปัสสนาที่อินเดีย ข้าพเจ้าเคยหวังว่าในการจัดการอบรมครั้งประวัติศาสตร์นี้ ครอบครัวทั้งหมดของข้าพเจ้าในอินเดีย จะมีส่วนในบุญกุศลด้วย แต่ขณะนี้ดูแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย อีกประการหนึ่ง คือ ข้าพเจ้าต้องการทดแทนบุญคุณของบิดามารดา ท่านชรามากแล้ว ข้าพเจ้าอยากจะทำให้ท่านทั้งสองได้พบกับธรรมะ แต่ก็ยังมองไม่เห็นหนทางที่ท่านจะมาเข้ารับการอบรม ข้าพเจ้าจะทำอะไรได้นอกจากแม่เมตตา คึ้นนั้น ข้าพเจ้าจึงแม่เมตตาให้บิดามารดา และน้องชาย

วันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้ารู้สึกว่บรยากาศรอบตัวเต็มไปด้วยความกระตือรือร้นอย่างประหลาด ตอนเช้ามีเพื่อนเก่าจากพม่าชื่อ โมติลาล ชาตรี และภะรัต ลูกชายของ มาลจันทร์ พอดดา มาหา เพราะได้ข่าวการ

อบรม พวกเขาทั้งสองเป็นศิษย์เก่า และจะขอเข้าปฏิบัติด้วย ทั้งยังบอกว่าจะไปชวนเพื่อนๆ มาเข้าอบรมด้วย ข้าพเจ้าโทรศัพท์ถึงญาติที่มัทราส ญาติทั้ง ๓ คนยินดีที่มีการอบรม และจะรีบมาเข้าปฏิบัติ

บิดามารดาของข้าพเจ้าเฝ้าดูเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าเข้าใจถึงความลำบากใจของมารดาเป็นอย่างดี แต่ไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร ข้าพเจ้าทราบดีว่าบิดาของข้าพเจ้านั้นเป็นคนที่ดีร้อนมาก ท่านได้เข้านับถืออนันตมรรคแล้ว แม้ว่าจะไม่เคร่งครัดนัก เมื่อครั้งที่ยังอยู่ในพม่า ท่านเคยเข้าอบรมวิปัสสนากับท่านอาจารย์ อุบาซัน ๑๐ วัน และทำอานาปานสติได้ดีมาก แต่เหตุที่ไม่ปฏิบัติอีก ก็เพราะท่านไม่ยอมเลิกประกอบพิธีกรรมทางศาสนาทุกวัน ข้าพเจ้าได้แนะนำท่านว่าให้วานคนอื่นทำพิธีแทน เหมือนครั้งที่ท่านเข้าอบรมในพม่า บิดาข้าพเจ้าจึงตกลงจะเข้ารับการอบรม ซึ่งนั่นทำให้ข้าพเจ้าดีใจมาก มารดาของข้าพเจ้าเองก็บอกว่า "ถ้าพ่อไปเข้าอบรม แม่ก็จะเข้าด้วย ถ้านั่งได้ไม่ครบ ๑๐ วัน ก็อาจจะนั่งเพียง ๕ วัน"

ข้าพเจ้ามีความสุขมากที่จะได้มีโอกาสทดแทนบุญคุณของบิดามารดาแล้ว และคิดต่อไปว่า "ใครจะรู้ว่าต่อไปในภายหน้าคนอื่นๆ ในครอบครัวซึ่งนับถืออนันตมรรค อาจจะได้รับประโยชน์จากวิปัสสนาก็ได้ แต่



พ่อและแม่อายุมากแล้ว น่าจะได้ปฏิบัติเสียตั้งแต่ตอนนี้ "

ดังนั้น บิดามารดาของข้าพเจ้าจึงได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนาระหว่างวันที่ ๓ - ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๑๒ รวมทั้งศิษย์อื่นๆ อีก ๑๒ คน มารดาของข้าพเจ้าอยู่จนครบ ๑๐ วัน และได้รับประโยชน์มาก

ข้าพเจ้ารู้สึกประหลาดใจที่แม่บรรดา น้องชายของข้าพเจ้าซึ่งนับถืออนันตมรรค จะไม่ได้ให้ความช่วยเหลือในการอบรมครั้งแรกนี้ แต่ก็ไม่ได้แสดงความไม่พอใจหรือขัดขวางการอบรมอย่างใด ในใจของข้าพเจ้า จึงเต็มไปด้วยความรู้สึกกตัญญูต่อพวกเขา เมื่อจบการอบรม ข้าพเจ้าได้แผ่เมตตาให้ และตั้งความหวังว่าในไม่ช้าพวกเขาจะได้มาเข้าอบรม เพื่อลิ้มรสอันหอมหวานของวิปัสสนาและมีความสุข

ความยากลำบากเป็นเฉพาะการอบรมครั้งแรกเท่านั้น หลังจากจบการอบรมครั้งนั้น ศิษย์ที่เข้ารับการอบรมและได้ประโยชน์ ได้อาสาเข้ามาจัดการอบรม และมารับใช้ เป็นธรรมบิกรในครั้งต่อๆ มา

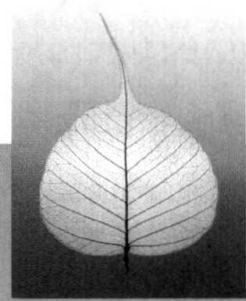
หลังจาก ๒,๐๐๐ ปีผ่านไป กระแสธารธรรมอันบริสุทธิ์ก็ได้กลับคืนมาหลังไหลในประเทศต้นกำเนิด คือ อินเดีย นับตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๑๒ และบัดนี้ก็ได้กลายเป็นแม่น้ำสายใหญ่ที่นำพาความสุขมาสู่ประชาชนชาวอินเดียและหมู่ชนทั้งหลายทั่วโลก

ประตูแห่งความหลุดพ้นได้เปิดสู่ผู้คนที่ทั้งหลายแล้ว และนั่นก็จะทำให้พวกเขาได้พบกับความสุขอันแท้จริง

ขอให้ธรรมะหรือแม่คงคาแห่งวิปัสสนาจะมีพลังมากขึ้น มากขึ้น เพื่อประโยชน์แก่ชาวโลกทุกคน ขอให้ธรรมะจงจรจายไป



\* (จากธรรมกมลสาร ฉบับม.ค.-มี.ค. ๒๕๔๑) \*



# ความมุ่งหมายใน การรับใช้ธรรมะ

มตฺตาสุขปริจฺจจาคา  
ปสฺเส เจ วิปลํ สุขํ  
จเช มตฺตาสุขํ ชีโร  
สมฺปสฺสํ วิปลํ สุขํ

ถ้าเห็นว่าจะได้ความสุขอันไพบูลย์  
ด้วยการเสียสละความสุขอันเล็กน้อย  
นักปราชญ์พึงเสียสละความสุขอันเล็กน้อยเสีย  
เพื่อเห็นแก่ความสุขอันไพบูลย์

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะข้อ ๘

สิ่งสำคัญที่ผู้ช่วยอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์ อาวุโส และอาจารย์ทุกคนจะต้องระลึกไว้เสมอ ก็คือว่า ทุกท่านได้รับโอกาสให้มารับใช้ผู้ปฏิบัติ เพื่อพัฒนาบารมีของตัวเอง มิใช่เพื่อเป็นการเพิ่มพูนอวดตาของท่าน หรือทำให้ท่านคิดว่าบัดนี้ตนเองมีอำนาจเพิ่มขึ้น มีเกียรติยศชื่อเสียงมากขึ้น ทว่าท่านจะต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนและความสุภาพอ่อนโยนเช่นเดียวกับพ่อแม่ ที่ไม่ว่าลูกๆ จะประพฤติตนไม่ถูกต้องอย่างไร ก็ยังมีแต่ความรักความเมตตาต่อลูกเสมอ

เมื่อใดก็ตามที่ท่านมีความโกรธและแสดงอารมณ์โกรธนั้นออกมา ท่านกำลังทำผิดถึง ๒ ประการด้วยกัน ประการแรก ท่านกำลังทำร้ายตัวของตนเอง และประการที่สอง ท่านกำลังทำร้ายผู้ปฏิบัติ จงเข้าใจให้

ดีว่า เมื่อท่านนั่งอยู่บนอาสนะแห่งธรรมนั้น คำพูดทุกคำที่ออกมาจากจิตอันเมตตาของท่านจะมีพลังสูงมาก และถ้าท่านเกิดกิเลสขึ้นในจิตใจ ขณะที่นั่งอยู่บนอาสนะแห่งธรรม กิเลสนั้นก็จะมีพลังแรงกล้ามากเช่นกัน ถ้าเป็นดังนั้น แทนที่จะเป็นการสร้างบารมี จะกลับกลายเป็นว่า ท่านกำลังทำร้ายตัวของตนเอง ทำร้ายผู้ปฏิบัติ และทำลายบรรยากาศในศูนัยปฏิบัติด้วย ฉะนั้น ผู้ที่นั่งอยู่บนธรรมาสน์ต้องพึงเข้าใจว่า ตนเองมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่สำคัญ ไม่เฉพาะต่อตนเองเท่านั้น แต่จะต้องมีความรับผิดชอบต่อผู้เข้าปฏิบัติ และต่อบรรยากาศธรรมะภายในศูนัยด้วย แม้ว่าบางครั้งอาจมีความผิดพลาด ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกที่เป็นอกุศลต่อผู้ปฏิบัติคนหนึ่งคนใด ก็ขอ



ให้สำรวจดูว่าท่านสามารถรู้สึกตัวได้รวดเร็วเพียงไร และเปลี่ยนมาให้ความเมตตาต่อบุคคลผู้นั้นได้รวดเร็วเพียงใด

นี่คือการที่ท่านจะได้ฝึกตัวของท่านเอง เป็นการช่วยเหลือตัวเองและช่วยเหลือผู้เข้าปฏิบัติทั้งหลายด้วย แต่ถ้าท่านเฝ้าแต่จะหาเหตุผลเพื่อสนับสนุนความมีอกุศลจิตของตัวเองด้วยความหลงผิดแล้ว นั้นย่อมเท่ากับว่าท่านกำลังทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้ปฏิบัติและทำลายบรรยากาศของศูนย์ด้วย

ในบางกรณี ท่านอาจจะต้องกระทำอะไรลงไปด้วยความรุนแรง ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา แต่ก่อนที่จะกระทำ ขอให้ท่านจงสำรวจเวทนาที่ร่างกายของท่านก่อน และหากท่านสามารถวางอุเบกขาต่อเวทนานั้นได้ โดยที่จิตยังคงมีความเมตตาอยู่เช่นนี้ ก็ไม่เป็นไร จงเข้าใจว่าความยากลำบากจะเกิดขึ้น เมื่อท่านกระทำรุนแรงลงไป แล้วพยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำนั้นว่า ท่านจำเป็นต้องทำอย่างนั้นเพราะไม่มีวิธีอื่นอีกแล้ว ฉะนั้น ก่อนที่จะกระทำอะไรรุนแรงลงไป ขอให้ตรวจสอบตนเองก่อนว่า ท่านได้สำรวจเวทนาที่ร่างกายแล้วหรือยัง ? ท่านมีอุเบกขาหรือไม่ ? ท่านมีความรู้สึกเมตตาเกิดขึ้นหรือไม่ ? จงสำรวจดูตนเองก่อน และเมื่อใดที่ท่านพบว่าได้กระทำรุนแรงลงไปโดยไม่ได้สำรวจความรู้สึกทางกายของตัวเอง ไม่ได้

วางอุเบกขา ไม่มีความเมตตาแล้ว นั้นย่อมแสดงว่าท่านได้มีปฏิกริยาอย่างมีติดบอดเพื่อตอบสนองกิเลสของตนเอง ถ้าเป็นดังนั้นก็จงอย่าพยายามแก้ตัว หากยอมรับกับตัวเองเสียว่าท่านได้ทำผิดไปแล้ว และต่อไปจะระมัดระวัง ไม่ทำความผิดเช่นนี้อีก การทำดังนี้เท่านั้นจึงจะถือได้ว่า ท่านกำลังพัฒนาตนเอง และเป็นอาจารย์สอนธรรมะที่ดี

ขณะที่อยู่ในระหว่างการอบรม ถ้าท่านได้แสดงปฏิกริยาใดๆ ที่ไม่ถูกต้อง ท่านจะต้องเริ่มแผ่เมตตาทันที และเมื่อเข้านอนในตอนกลางคืน ก็ขอให้แผ่เมตตาแก่คนผู้นั้นอีก ให้แผ่เมตตาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหลับ การทำเช่นนี้จะช่วยพัฒนาธรรมะในตัวของท่าน และจะช่วยผู้ปฏิบัติที่ท่านมีความไม่พอใจในตัวเขา

ขณะที่นั่งอยู่บนธรรมาส์นั้น ท่านได้กำลังเรียนรู้ธรรมะ ท่านกำลังเรียนรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะพัฒนาธรรมะในตัวเอง ท่านกำลังได้รับโอกาสอันดียิ่งอยู่ในบรรยากาศของธรรมะ ได้เชื่อมต่อกับพลังสันตะเทือนอันเป็นกุศล ได้ฝึกตนเองไม่ให้สร้างกิเลส นับเป็นโอกาสที่ดียิ่งของท่านแล้ว ท่านกำลังสอนให้คนอื่น ๆ พัฒนาในธรรม รวมทั้งสอนตัวของท่านเองด้วยว่าจะพัฒนาธรรมะขึ้นได้อย่างไร ยิ่งท่านพัฒนาในธรรมได้มากเท่าไร ผู้เข้าปฏิบัติก็จะได้รับประโยชน์มาก



ขึ้นเท่านั้น ถ้าตัวท่านเองยังย่อหย่อนในธรรมแล้ว ท่านจะสอนธรรมะให้แก่ผู้มาเข้ารับการอบรมได้อย่างไรกัน

ฉะนั้น จึงทำความเข้าใจเสียให้ดีกว่า ท่านมีความรับผิดชอบอยู่สองประการ ประการแรก คือ ท่านจะต้องฝึกตนเองให้อยู่ในธรรม และประการที่สองก็คือ ฝึกผู้เข้าปฏิบัติให้อยู่ในธรรมอย่างถูกต้องด้วย ไม่ว่าจะท่านจะกำลังดำเนินการอบรมอยู่ในศูนย์ปฏิบัติ หรือในที่อบรมที่ไม่ใช่ศูนย์ฯ ก็ตาม

นอกจากนี้ ในฐานะที่ท่านเป็นอาจารย์สอนธรรมะผู้มีความรับผิดชอบ ท่านยังจะต้องมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวันด้วย แม้ในเวลาที่ท่านไม่ได้ทำหน้าที่สอนใดๆ ก็ต้องระลึกอยู่เสมอว่า ท่านคือตัวแทนของธรรมะ หากท่านทำการใดๆ ที่ไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ผู้คนทั้งหลายก็就会有ความเข้าใจต่อธรรมะอย่างผิดๆ

ในชีวิตประจำวันนอกศูนย์ปฏิบัติ เมื่อมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆ ก็จงเรียนรู้ที่จะนำธรรมะมาปฏิบัติ ถ้าการติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้คนภายนอกเป็นไปโดยไม่มีธรรมกำกับ ไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมแล้ว พวกเขาจะมีความเข้าใจในธรรมะอย่างผิดๆ ผู้คนทั้งหลายล้วนจ้องมองมาที่อาจารย์สอนธรรมะ เพื่อดูว่าเขามีความประพฤติอย่างไร การใช้ชีวิตประจำวันของเขาเป็นเช่นไร ถ้าชีวิตประจำวันของ

อาจารย์สอนธรรมะไม่บริสุทธิ์ ผู้คนทั้งหลายก็จะเกิดความข้องใจ แล้วพวกเขาจะเข้ามาสู่เส้นทางธรรมะได้อย่างไร

ในประเทศอินเดียมีภาสิตอยู่บทหนึ่งว่า เมื่อผู้ซึ่งทางยกนิ้วชี้ขึ้นชี้หนทางที่ควรจะเดิน คนทั้งหลายจะมองไปที่นิ้วของผู้ซึ่งทางก่อน แทนที่จะมองไปยังเส้นทางที่ชี้ให้ ถ้านิ้วนั้นสกปรก ใครเล่าจะอยากเดินบนทางนั้น? ฉะนั้น ขอให้ท่านจงรักษานิ้วของตนให้สะอาด เพื่อคนทั้งปวงจะได้รู้ว่า เส้นทางสายนี้เป็นเส้นทางที่สะอาดบริสุทธิ์

บางครั้งมีผู้ช่วยอาจารย์บางคนมาบอกกับข้าพเจ้าว่า เป็นเรื่องยากเหลือเกินที่จะรักษาศีลและปฏิบัติเข้า-เย็นให้ได้ทุกวัน เพราะเรายังต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ก็ในเมื่อท่านเป็นผู้สอนธรรมะ แต่กลับไม่อาจรักษาศีลและปฏิบัติเข้า-เย็นได้แล้ว ท่านจะบอกผู้ปฏิบัติให้รักษาศีลและปฏิบัติเข้า-เย็นได้อย่างไรกัน?

แม้จะเป็นเรื่องที่ไม่เกิดขึ้นบ่อยนัก แต่บางครั้งก็มีผู้ช่วยอาจารย์บางคนมาบอกกับข้าพเจ้าว่า เขาคิดว่าการปฏิบัติในแนวทางอื่นก็ดีเหมือนๆ กัน ถ้าท่านไม่มั่นใจว่าแนวทางการปฏิบัติที่กำลังสอนผู้อื่นอยู่นี้เป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแล้ว ท่านจะสอนผู้อื่นได้อย่างไร? ข้าพเจ้าไม่ต้องการให้ผู้ช่วยอาจารย์คนใดประณามแนวทางหรือวิธีปฏิบัติอื่นๆ จง



อย่าได้ทำเช่นนั้นเป็นอันขาด ! แต่ท่านจะต้องเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมว่า แนวทางนี้เป็นแนวทางเดียวที่จะนำท่านไปสู่จุดหมายปลายทาง เป็นเอกายโน มคฺโค ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยอยู่ในใจว่า แนวทางนี้ถูกต้องหรือไม่ ก็จงอย่าเพิ่งทำหน้าที่ผู้สอนเลย เป็นผู้ปฏิบัติไปก่อน

ขอให้เข้าใจอย่างถูกต้องว่า ตำแหน่งผู้ช่วยอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์อาวุโส หรืออาจารย์กิติ มิใช่ตั้งขึ้นเพื่อความมีเกียรติยศชื่อเสียง ไม่ใช่เช่นนั้นเลย ! ท่านจะต้องแน่ใจในแนวทางนี้เสียก่อน แล้วนั้นแหละจึงค่อยสอน ! ถ้าตัวท่านเองยังนำวิธีปฏิบัติอื่นๆ มาปฏิบัติปะปนกับวิธีปฏิบัตินี้ แล้วไปบอกกับผู้ปฏิบัติว่า อย่าเอาวิธีอื่นมาปฏิบัติปนกัน เช่นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะยอมรับได้อย่างไร ?

ฉะนั้น ถ้าท่านนั่งอยู่บนอาสนะธรรมเพื่อสอนการปฏิบัติแก่ผู้อื่น ท่านจะต้องมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมว่า นี่แหละคือวิธีปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นของตัวท่านเองและของผู้อื่นด้วย ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงได้สอนวิธีปฏิบัตินี้ แต่ถ้าท่านยังลังเลใจอยู่ หรือยังไม่แนใจนัก ก็ควรที่จะหยุดการสอนชั่วคราว และเข้าฝึกปฏิบัติใหม่ จนมีความมั่นใจในแนวทางนี้เสียก่อน แล้วจึงค่อยเริ่มสอนใหม่ ทั้งนี้เพราะการนั่งอยู่บนธรรมาสน์เป็นความรับผิดชอบที่ใหญ่หลวงมาก เป็นความรับผิดชอบ

ชอบในการที่จะต้องรักษาความบริสุทธิ์ของแนวทางการปฏิบัตินี้

ข้าพเจ้ารู้ว่าสำหรับผู้ช่วยอาจารย์ส่วนใหญ่แล้ว ไม่มีอะไรน่าตำหนิ เพราะล้วนอยู่ในรูปในรอย แต่ถ้ามีผู้ใดที่ยังไม่มั่นคงในแนวทาง ก็ขอให้เข้าใจว่าท่านจะต้องปรับปรุงตนเองให้มีความแน่วแน่มั่นคงเสียก่อน แล้วจึงค่อยสอนผู้อื่น จงทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า ท่านคือผู้แทนขององค์พระศาสดาคือตัวแทนของธรรมะอันบริสุทธิ์ ท่านต้องไม่โอนเอียงไปทางโน้นทางนี้ หากจะต้องแน่วแน่มั่นคงอยู่ในแนวทางนี้เท่านั้น รวมทั้งจะต้องไม่เปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติ ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใดทั้งสิ้น ถ้าท่านปฏิบัติตนได้เช่นนี้แล้ว การทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์อาวุโส หรืออาจารย์กิติ ย่อมเป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง เป็นกุศลสำหรับตัวท่านและผู้เข้าปฏิบัติทั้งหลายด้วย

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งสำหรับอาจารย์และผู้ช่วยอาจารย์ทุกคนก็คือ การที่ท่านจะต้องเข้าปฏิบัติในหลักสูตร ๑๐ วันอย่างน้อยปีละครั้ง หรือถ้าสามารถเข้าปฏิบัติในหลักสูตรที่ยาวกว่านั้นได้ก็ยิ่งดี นอกจากนี้ยังจะต้องเป็นผู้ดำเนินการอบรมอย่างน้อยปีละ ๒ หลักสูตรด้วย แต่ถ้าท่านมีภารกิจความรับผิดชอบในชีวิตมาก จนกระทั่งไม่อาจหาเวลาเข้ามาปฏิบัติในหลักสูตร ๑๐



วันได้แม้เพียงปีละครั้ง รวมทั้งไม่อาจหาเวลามาดำเนินการอบรมได้อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้งแล้ว ก็ขอให้ท่านลาออกจากหน้าที่ไปก่อน เมื่อใดที่สามารถหาเวลามาดำเนินการอบรมและเข้าปฏิบัติได้ จึงค่อยมาเริ่มต้นใหม่

จงมีความเข้าใจอยู่เสมอว่า นี่มิใช่เป็นตำแหน่งแห่งอำนาจหรือเกียรติยศ หากแต่เป็นการได้รับโอกาสให้ช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นด้วย อันที่จริง ข้าพเจ้ารู้ว่าทั้งผู้ช่วยอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์อาวุโส และอาจารย์ทั้งหลายนั้น ส่วนใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ได้ดีอยู่แล้ว แต่ที่ข้าพเจ้าจำเป็นจะต้องคอยตักเตือนอยู่เสมอ ก็เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดขึ้นได้ การที่ท่านปฏิบัติด้วยตนเองเป็นประจำ และสอนการปฏิบัติให้แก่ผู้อื่นอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้งนั้น ท่านมิได้ทำเพื่อประโยชน์ของผู้ใดเลย หากแต่เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง

จงเข้าใจในกฎธรรมชาติ เข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า กฎธรรมชาติมีอยู่ว่า ทานของท่านจะกลับมาให้ผลแก่ท่านมากมายหลายเท่านี้ นี่คือกฎ ท่านฝังเมล็ดพันธุ์พืชลงในพื้นดินเพียงหนึ่งเมล็ด มันก็จะผลิตเมล็ดให้แก่ท่านเป็นร้อยๆ เมล็ด ท่านให้อาหารแก่ใครคนใดคนหนึ่ง ท่านก็จะได้รับอาหารกลับคืนมามากกว่าที่ท่านได้ให้ไปเสียอีก ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่าน

ให้ธรรมะแก่ใคร ท่านก็ย่อมจะได้รับธรรมะกลับมาสู่ตัวท่านมากมายหลายเท่านี้

ดังนั้น การรับใช้ผู้อื่น แท้จริงแล้วก็คือ การที่ท่านกำลังรับใช้ตนเอง ฉะนั้น เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเองและของผู้ปฏิบัติ ขอให้ท่านจงระวังที่จะให้ธรรมะด้วยจิตที่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความเมตตา แล้วตัวท่านเองก็จะได้รับธรรมะอันบริสุทธิ์ที่เปี่ยมไปด้วยเมตตาเช่นกัน ถ้าท่านให้ธรรมะโดยมีอิตตาแม้เพียงน้อยนิด... คุณี่ลี...ฉันเป็นผู้ช่วยอาจารย์นะ สูงกว่าใครๆ... คุณี่ลี...ฉันเป็นผู้ช่วยอาจารย์อาวุโส... หรือ...ฉันเป็นอาจารย์เต็มตัวนะ...สูงกว่าใครๆ แล้วอิตตาตัวนี้แหละที่จะทำให้การสอนของท่านไม่บริสุทธิ์ และผลที่ท่านได้รับก็จะไม่บริสุทธิ์ด้วย ฉะนั้น ขอให้ท่านจงมีความนอบน้อมถ่อมตนในเวลาการสอนธรรมะ

มีสุภาสิตินเดียอีกบทหนึ่งกล่าวว่า กิ่งไม้ที่มีผล ย่อมค้อมต่ำ หากท่านเป็นผู้ที่เปี่ยมไปด้วยปัญญา ก็ย่อมจะต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ถ้าท่านไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่ ก็หมายความว่าท่านไม่มีปัญญา ท่านจะเป็นกิ่งไม้ที่ปราศจากผล ฉะนั้น ขอให้ท่านจงพยายามทำให้ผลเกิดขึ้นกับตัวเองให้จงได้ เพื่อความดีงามของตัวท่านเองและผู้เข้าปฏิบัติ จงมีความอ่อนน้อมถ่อมตนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



## ต่อไปสำหรับคณะกรรมการบริหาร

ก็อีกนั่นแหละ ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้เป็น กรรมการบริหารขององค์กรธรรมะ เป็นผู้มีความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ ท่านจึงต้องดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าผู้เป็นกรรมการบริหารใช้ชีวิตอย่างผู้ไม่มีธรรมะแล้ว ใครเล่าจะสนใจเข้าสู่เส้นทางธรรมอันบริสุทธิ์ ?

ข้าพเจ้ายังจำเรื่องราวของผู้ปฏิบัติคนหนึ่งได้ เขาเป็นผู้ปฏิบัติเก่าที่เข้าปฏิบัติมาเป็นเวลานานมาก และได้ช่วยกิจกรรมต่างๆ ตลอดมาเป็นเวลาหลายปี แต่ก็ไม่เคยยอมรับตำแหน่งกรรมการบริหารเลย เพราะเขากล่าวว่า แม้โดยทั่วไปเขาจะดำเนินชีวิตอย่างผู้มีศีลบริสุทธิ์ แต่กระนั้นเมื่อออกงานสังคม เขาก็จำเป็นต้องดื่มสุราครั้งละ ๑ เบ็ก จะให้เขาทำอย่างไรได้ ข้าพเจ้าเฝ้าดูเขาอยู่ระยะหนึ่ง พร้อมๆ กับบอกให้เลิกดื่มเสีย มันไม่ดีต่อตัวเขาเลย เขาตอบว่าเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะเขาเป็นคนของสังคม มีเพื่อนฝูงมากมาย จะให้ปฏิเสธพวกเพื่อนๆ ได้อย่างไร ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจแต่งตั้งเขาให้เป็นกรรมการบริหารคนหนึ่ง ต่อไปนี้เขาจะดื่มเหล้าอีกไม่ได้ เขาก็เลยเลิกดื่มโดยบอกว่า "ผมเป็นกรรมการบริหารขององค์กรธรรมะ ผมจะดื่มเหล้าได้อย่างไร ถ้ามีคนเห็นผมดื่มเหล้า ผมก็จะกลายเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีไปเท่านั้น !"

กรรมการบริหารทุกคนจะต้องมีความระมัดระวัง และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนอื่น ๆ เพราะท่านคือตัวแทนของธรรมะ เมื่อท่านเข้ารับตำแหน่งกรรมการ เท่ากับท่านได้มอบตนให้แก่ธรรมะ ท่านจึงต้องมีความระมัดระวังอยู่เสมอว่า ท่านจะต้องดำเนินชีวิตอย่างบริสุทธิ์ มิฉะนั้นแล้ว จะทำให้ผู้คนที่ทั้งหลายเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อธรรมะ

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับกรรมการที่จะต้องเข้าใจก็คือ ตำแหน่งกรรมการนั้นมิใช่ตำแหน่งแห่งเกียรติยศหรืออำนาจ ท่านได้รับโอกาสให้ได้รับใช้ผู้อื่นและรับใช้ตัวของตนเอง ด้วยเหตุนี้เราจึงมีนโยบายที่ถือปฏิบัติตลอดเวลา ๓๒ ปีที่ผ่านมาว่า เราจะเปลี่ยนตัวกรรมการหลังจากทำหน้าที่ไปแล้วระยะหนึ่ง

ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่ท่านต้องพ้นจากตำแหน่ง ขอบอย่าได้คิดไปว่าท่านต้องหลุดออกจากตำแหน่ง ถูกลดชั้นเสียแล้ว ขอบอย่าได้คิดเช่นนั้นเลย ! จงพอใจเถิดว่า ท่านได้ให้โอกาสแก่ผู้อื่นเข้ามารับใช้ธรรมะบ้าง "ไม่ว่าข้าพเจ้าจะเป็นกรรมการหรือไม่ ข้าพเจ้าก็จะรับใช้ธรรมะต่อไป ขอให้ผู้คนจำนวนมากขึ้น มากขึ้น เข้าใจหน้าที่ความรับผิดชอบของคณะกรรมการ และได้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น"

บางครั้งก็มีคนที่ไม่เข้าใจ บางคนเป็นถึงประธานกรรมการบริหาร เมื่อถูกขอให้



ลาออก ก็รู้สึกแย่มาก เข้าใจไปว่าเราคงทำอะไรผิดพลาดอย่างมาก จึงถูกขอให้ลาออก ไม่ใช่เช่นนั้นเลย ท่านกำลังให้โอกาสแก่ผู้อื่นได้เข้ามารับใช้แทนท่านต่างหาก

องค์กรธรรมะของเรานั้นมีความแตกต่างอย่างมากจากองค์กรทางการเมืองและองค์กรทางสังคมอื่นๆ ในองค์กรของเราท่านคือผู้รับใช้ ท่านกำลังทำหน้าที่รับใช้ตำแหน่งในองค์กรของเรา ซึ่งไม่ใช่ตำแหน่งที่มีไว้เพื่ออำนาจหรือชื่อเสียง ถ้าหากท่านได้รับแต่งตั้ง ก็ย่อมหมายความว่า ท่านจะเป็นผู้รับใช้ที่อ่อนน้อมถ่อมตนเท่านั้น ด้วยปณิธานที่ว่า "ไม่ว่าข้าพเจ้าจะเป็นประธานคณะกรรมการ เลขาธิการ หรือว่าเป็นหนึ่งในคณะกรรมการ ข้าพเจ้าก็จะรับใช้ธรรมะเรื่อยไป... และเมื่อข้าพเจ้าพ้นจากตำแหน่ง มีผู้อื่นเข้ามาทำหน้าที่แทน ข้าพเจ้าก็จะยังคงทำงานรับใช้ต่อไปเช่นเดิม"

ข้าพเจ้ายังจดจำได้ดีถึงคณะกรรมการบริหารศูนย์วิปัสสนาคณะแรกที่ได้ตั้งขึ้นในประเทศอินเดีย รวมทั้งประธานคณะกรรมการบริหารฯ คนแรก ผู้ซึ่งได้ทุ่มเทให้กับงานรับใช้ธรรมะอย่างเต็มกำลังความสามารถ ปัจจุบันนี้แม้เขาจะไม่มีตำแหน่งอะไรเลยในคณะกรรมการ แต่ก็ยังคงทำงานรับใช้อย่างเต็มที่ เช่นเดียวกับที่ได้ทำเมื่อครั้งยังดำรงตำแหน่งอยู่ ฉะนั้น ไม่ว่าท่านจะเป็นกรรมการหรือมิใช่ ก็ควรที่จะต้องช่วยงาน

อยู่เสมอ โดยมีความสำนึกว่า "ข้าพเจ้ามาที่นี่เพื่อรับใช้ผู้เข้าปฏิบัติ"

### สำหรับธรรมบริการ

เมื่อท่านสละเวลาเข้ามาทำหน้าที่ในระหว่างที่มีการอบรมนั้น ท่านเข้ามาเพื่อช่วยเหลือผู้ปฏิบัติ เพื่อรับใช้ผู้ปฏิบัติ และในขณะเดียวกัน ท่านก็ได้รับใช้ตัวของท่านเองด้วย เพราะระลึกได้ว่าเมื่อแรกที่มาเข้ารับการอบรม ได้มีคนหลายคนมาให้บริการแก่ท่าน ท่านจึงได้รับธรรมะ ดังนั้น เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณ ท่านจึงมารับใช้ด้วยการให้บริการแก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อที่ว่าจะได้มีผู้ได้รับธรรมะเป็นจำนวนมากขึ้น มากขึ้น

นอกจากนั้น ความสำคัญของการที่ได้เคยผ่านหลักสูตร ๑๐ วันในศูนย์ปฏิบัติมาแล้ว อยู่ที่การรู้จักนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน ขณะที่ท่านอยู่ในหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านรู้ว่าตัวเองจะต้องวางเฉยต่อเวทนาทุกชนิด ซึ่งก็ถูกต้องแล้ว แต่เมื่อท่านได้ออกไปสู่โลกภายนอก กลับมีปฏิกิริยาตอบโต้ใครต่อใครด้วยความโกรธ ความเกลียด นั้นย่อมเท่ากับว่าท่านไม่นำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันเลย ดังนั้น การที่ท่านมาให้บริการเป็นเวลา ๑๐ วัน จึงหมายถึงว่าท่านกำลังได้รับโอกาสในการเรียนรู้ที่จะนำธรรมะไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ขณะอยู่ท่ามกลางบรรยากาศ



ของธรรมะ

โลกภายนอกนั้นเต็มไปด้วยบรรยากาศที่เป็นปฏิปักษ์กับธรรมะ ท่านจึงมีปฏิริยาตอบโต้มากมาย แต่ภายในศุนย์ปฏิบัติมีบรรยากาศที่เหมาะสม อันจะช่วยให้ท่านได้เรียนรู้ว่า ควรจะติดต่อกับผู้ปฏิบัติอย่างไร บรรยากาศในศุนย์ฯ ไม่ได้เต็มไปด้วยกิเลสตัณหาเหมือนโลกภายนอก ดังนั้น ท่านจึงสามารถจะควบคุมไม่ให้กิเลสภายในตัวของท่านแสดงตัวออกมา หรือแม้ว่ามันจะแสดงออกมา แต่เพราะเหตุที่บรรยากาศโดยรอบนั้นเป็นบรรยากาศของธรรมะ ท่านก็จะรู้ตัวโดยทันทีว่า "โอ้! นี่ฉันทำลงไปเพราะกิเลสของตัวเองแท้ๆ" แล้วจิตของท่านก็จะสงบลง

ฉะนั้น การมาให้บริการก็คือ การฝึกที่จะนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันนั่นเอง ยิ่งท่านให้บริการธรรมะมากเท่าไร ท่านก็จะยิ่งได้รับพลังจากธรรมะมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะทำให้ท่านสามารถจัดการกับโลกภายนอกได้ดียิ่งขึ้น เพราะในระหว่างที่หลักสูตรการอบรมกำลังดำเนินอยู่นั้น จะต้องให้ผู้เข้าปฏิบัติคนใดคนหนึ่งประพฤติตนไม่ถูกต้อง เขาอาจจะแสดงความโกรธหรืออะไรก็ตามใส่ท่าน และท่านก็จะได้ฝึกไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธ ความไม่พอใจ จงรักษาความสงบแห่งจิตเอาไว้และแผ่เมตตา

ธรรมบริการจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตน

เองไม่ใช่ตำรวจที่คอยแต่จะเอ็ดใส่ผู้ปฏิบัติ "ทำไมคุณถึงได้พูด ได้ทำอย่างนี้?" ขอให้มีความเข้าใจอยู่เสมอว่า ท่านมาที่นี่เพื่อฝึกตัวของตนเองในการติดต่อกับผู้อื่นๆ แม้ท่านจะได้แสดงปฏิริยาที่ไม่ถูกต้องออกไปแล้ว แต่ก็ขอให้ดูว่าท่านรู้สึกตัวได้เร็วเพียงใด และให้เริ่มแผ่เมตตาทันที นี่คือการที่ท่านกำลังฝึกฝนตนเองเพื่อให้มีชีวิตที่ดีงามอยู่ในสังคม

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือว่า ในเวลาที่ท่านขอให้ผู้เข้าปฏิบัติอยู่ในระเบียบวินัย แต่ตัวเองกลับทำผิดระเบียบวินัยเสียเองนั้น เท่ากับว่าท่านกำลังทำตัวเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี ฉะนั้น ธรรมบริการจึงจะต้องอยู่ในกฎระเบียบของศุนย์ฯ ด้วย ในเมื่อเราต้องการให้ผู้ปฏิบัติรักษากฎระเบียบ ท่านก็ต้องเป็นผู้ดำเนินการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง แต่ถ้าท่านรบกวนบรรยากาศของการอบรม รบกวนบรรยากาศธรรมะในศุนย์ฯ ก็เท่ากับท่านได้กำลังทำอันตรายแก่ผู้เข้าปฏิบัติ หาได้กำลังให้บริการแก่ผู้เข้าปฏิบัติไม่ ธรรมบริการทุกคนจึงต้องระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ทำอะไรที่เป็นการทำลายบรรยากาศภายในศุนย์

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ธรรมบริการพึงรู้ก็คือ ผู้ทำหน้าที่เป็นธรรมบริการนั้นคือส่วนหนึ่งของธรรมทาน อาจารย์ผู้สอนย่อมไม่



อาจดำเนินการอบรมด้วยตนเองได้ ต้องมีผู้ให้ความช่วยเหลือ เพราะนี่ไม่ใช่การแสดงปาฐกถาธรรมต่อชุมชน แต่เป็นหลักสูตรการปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่ภายในสถานที่อบรมตลอดเวลา ๑๐ วัน ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีคนที่จะจัดการและคอยให้บริการ ธรรมทานของอาจารย์ผู้สอนจะสำเร็จลงได้ ก็ต่อเมื่อมีผู้ให้บริการที่ดีและมีผู้จัดการที่ดี ฉะนั้นไม่ใช่แต่อาจารย์ผู้สอนเท่านั้นที่เป็นธรรมทายกหรือธรรมทายิกา ตัวท่านเองก็คือธรรมทายกหรือธรรมทายิกาด้วย ไม่ว่าจะ เป็นบุญกุศลอันเกิดจากการให้ธรรมะแก่ผู้อื่น หรือบุญกุศลที่อาจารย์ผู้สอนได้รับ ท่านก็ย่อมจะมีส่วนในบุญกุศลนั้นด้วย เป็นบุญกุศลอันเกิดจากการให้ธรรมทาน

นี่ไม่ใช่เป็นความเชื่อที่มงาย แต่เป็นความจริง มีธรรมบริการหลายต่อหลายคน ได้มาบอกกับข้าพเจ้าว่า การปฏิบัติของเขาก้าวหน้าขึ้นหลังจากที่ได้มาทำหน้าที่ให้บริการในหลักสูตร ๑๐ วัน ในเมื่อท่านมีส่วนในการให้ธรรมะแก่ผู้อื่น ท่านก็ย่อมจะได้รับผลของธรรมะนั้นด้วยตนเอง กฎธรรมชาตินี้อยู่ที่ เมื่อท่านให้บริการแก่ผู้อื่นด้วยความเมตตา ความจริงนั้นท่านกำลังให้บริการแก่ตัวท่านเอง ธรรมบริการทุกคนจะต้องมีความเข้าใจในกฎธรรมชาตินี้ และให้บริการอย่างผู้มีธรรมะ ด้วยความสุภาพและ

เปี่ยมเมตตา แล้วท่านก็จะได้รับธรรมะด้วยความสุภาพและเปี่ยมไปด้วยเมตตาเช่นกัน

เมื่อเริ่มทำหน้าที่ให้บริการในตอนต้นหลักสูตร ธรรมบริการมักพบเห็นผู้ปฏิบัติหลายๆ คนมีใบหน้าที่เศร้าหมอง อมทุกข์ แต่เมื่อการอบรมสิ้นสุดลง ผู้ปฏิบัติทุกคนล้วนมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส จนทำให้ธรรมบริการเกิดความปีติยินดีว่าตนเป็นผู้ให้บริการแก่คนเหล่านี้ และดูสิ เวลาที่ทุกคนต่างก็มีความสุข นี่คือรางวัลของการเป็นธรรมบริการ แล้วท่านก็จะเกิดความมั่นใจและตั้งมั่นอยู่ในพระธรรมคำสอนของพระศาสดามากขึ้น เพราะพระพุทธรูปได้ทรงกล่าวเอาไว้ว่า ธรรมะจะต้องให้ผลที่นี้และเดี๋ยวนี้ แน่แน่นอนว่าท่านจะต้องได้รับผลในเวลาต่อไปด้วย แต่ถ้าท่านไม่ได้รับผลอะไรเลยในปัจจุบัน ก็คงจะต้องมีอะไรที่ไม่ถูกต้องเสียแล้ว เพราะนั่นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธรูปเจ้า

เมื่อธรรมบริการหรือผู้จัดการหลักสูตร ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าปฏิบัติ จะระลึกได้ว่าตนเองก็เคยมีความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เหมือนกัน นี่แหละคือหนทางอันถูกต้องแล้ว เพราะมันให้ผลทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้ แล้วท่านก็จะมี ความมั่นใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้ามากยิ่งขึ้น มีความแน่วแน่มากขึ้น และศรัทธาของ



ท่านก็จะเป็นศรัทธาที่เกิดจากความเข้าใจ  
ท่านมีศรัทธาที่ถูกต้องในพระพุทธเจ้าและ  
ในพระธรรมคำสอนของพระองค์

ผู้เข้าปฏิบัติทุกคนก็เช่นกัน สมควรที่จะ  
ต้องมาให้บริการในหลักสูตร ๑๐ วันอย่าง  
น้อยหนึ่งครั้งในแต่ละปี ข้าพเจ้าปรารถนา  
ที่จะให้ผู้ช่วยอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์อาวุโส  
ทุกคน ตลอดจนอาจารย์บางคนมาทำ  
หน้าที่ให้บริการอย่างน้อยหนึ่งหลักสูตรใน  
แต่ละปี ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะให้กรรม-  
การทุกคนและผู้ปฏิบัติทุกคนหาเวลามาให้  
บริการในหลักสูตร ๑๐ วันอย่างน้อยปีละ  
ครั้ง เพื่อประโยชน์ของตัวเอง เพื่อ  
ความดีงามของตัวเอง

ข้าพเจ้าก็ได้กล่าวมามากแล้ว ขอให้  
ทุกท่านโปรดจดจำไว้และนำไปใช้ในชีวิตร  
ท่านจะต้องมีความมุ่งหมายที่กระจ่างชัดว่า  
"ขอให้ผู้คนที่ตกอยู่ในความทุกข์ทั้งหลาย  
จงได้รับประโยชน์จากพระธรรมของพระ  
พุทธเจ้า และหลุดพ้นจากความทุกข์มาก  
ขึ้น มากขึ้น ความช่วยเหลือที่ข้าพเจ้าได้  
มีส่วนร่วม แม้จะน้อยนิดเพียงไร ก็เป็นไป  
ด้วยเจตนาที่จะช่วยเหลือมนุษยชาติ และ  
ผลตอบแทนในการช่วยเหลือนั้น แท้จริง  
แล้วคือการช่วยเหลือตัวข้าพเจ้าเองเป็น  
เบื้องต้น"

การเห็นแก่ตนเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดี เราควร  
เห็นแก่ตนในทางที่ถูกต้อง การที่ท่านช่วย

เหลือผู้อื่นนั้น ก็คือการที่ท่านช่วยตัวของ  
ท่านเอง

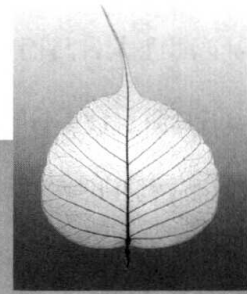
ขอให้ทุกๆ ท่านจงเจริญอกงามในธรรม  
และได้รับอานิสงส์สูงสุดจากธรรมะ



**หมายเหตุ :** บทความนี้เป็นโอวาทของท่านอาจารย์  
โกเอ็นก้าที่แสดงแก่คณะอาจารย์ กรรมการมูลนิธิ และ  
กรรมการบริหารศูนย์ฯ ธรรมบริการและศิษย์ ซึ่งไป  
ชุมนุมกันที่ศูนย์ธรรมอามา เมื่อคืนวันที่ ๓ กรกฎาคม  
๒๕๔๔

\* (จากจุลสารวิปัสสนา ฉบับต.ค.-ธ.ค. ๒๕๔๔) \*

# การพิทักษ์รักษา แนวทางปฏิบัติ



เยสั ชมมา อสมมุจฺจฺชา      ธรรมทั้งหลายอันชนพวกใดไม่ลืมิเลือนแล้ว  
ปรวาเทสุ น นีเยเร      ชนพวกนั้นย่อมไม่ถูกชักจูงไปในธรรมของชนพวกอื่น  
สมฺพทฺธา สมฺมทฺธฺฌาย      บุคคลผู้รู้ดีทั้งหลายรู้ทั่วถึงโดยชอบแล้ว  
จรนฺติ วิสเม สมนฺติ ฯ      ย่อมประพฤติเสมอในหมู่สัตว์ผู้ไม่ประพฤติเสมอ

สุตตันต.เล่ม ๑๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรคข้อ ๑๗

กราบนมัสการพระคุณเจ้าและพระภิกษุณี  
ที่เคารพ ลูกๆ ทางธรรมที่รักทุกท่าน

ทุกท่านในที่นี้ล้วนเป็นผู้ปฏิบัติเก่าที่ได้  
บำเพ็ญเพียรมาแล้วอย่างจริงจัง และม  
ี  
ความปรารถนาร่วมกันที่จะได้เห็นธรรมะอัน  
บริสุทธิ์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนได้  
แพร่หลายไปทั่วโลก ความงามของพระ  
ธรรมอันบริสุทธิ์นี้อยู่ที่ความสามารถทำให้ผู้  
คนเป็นจำนวนมากทั่วโลก ไม่ว่าจะมาจาก  
ศาสนาใด ลัทธินิกายใด ยอมรับได้ แต่ถึง  
แม้ว่าหลักธรรมด้านปริยัติจะเป็นที่ชื่นชม  
และยอมรับของคนทั้งหลาย ทว่าการจะนำ  
คนเหล่านั้นให้เข้ามาสู่วิถีทางแห่งธรรมะได้  
ต้องอาศัยการปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะคนส่วน  
ใหญ่แม้จะยอมรับในคำสอนของพระศาสดา

แต่ก็ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของ  
พระองค์ หากเมื่อใดที่คนเหล่านั้นได้เรียนรู้  
วิธีการปฏิบัติ จนพบว่าการปฏิบัติเป็นประ  
โยชน์ต่อตัวเขา เขาก็จะเริ่มปฏิบัติเอง

ข้าพเจ้ารู้ได้จากประสบการณ์ว่า ตน  
เองเข้ามาสู่วิถีทางแห่งธรรมะของพระผู้มี  
พระภาคเจ้าได้อย่างไร ข้าพเจ้าเกิดและ  
เติบโตมาในครอบครัวของผู้ถือศาสนาฮินดู  
อย่างเคร่งครัดที่สุด และได้รับการอบรม  
เลี้ยงดูในแบบฉบับที่ชาวฮินดูที่ดีพึงได้รับ  
คำสอนของพระพุทธเจ้าและหลักคำสอน  
ของศาสนาฮินดูนั้นมีข้อขัดแย้งกันอยู่ แต่  
สำหรับหลักการปฏิบัติแล้ว ไม่มีสิ่งใดที่จะ  
โต้แย้งได้เลย ชาวฮินดูทุกคน รวมทั้งคน  
อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็ใครมาจากลัทธิศาสนาใด  
ล้วนต้องยอมรับว่า การมีชีวิตอยู่อย่างมี



ศีลธรรมนั้น คือ การรักษาศีล และการที่จะรักษาศีลให้ได้นั้น ก็ต้องรู้จักควบคุมจิตใจเมื่อเป็นดั่งนั้น สมาธิจึงเป็นเรื่องที่คนทุกคนยอมรับได้ แต่สมาธิจะช่วยเราชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ได้ก็แค่ในระดับพื้นผิว และในระดับที่ลึกลงไปอีกเพียงเล็กน้อย

การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ลงไปถึงระดับรากเหง้า นั้น จำเป็นจะต้องอาศัยปัญญา และนี่ก็เป็นสิ่งที่ทุกคนยอมรับเช่นกัน ฉะนั้น โดยทฤษฎีแล้ว ศีล สมาธิ และปัญญาจึงเป็นสิ่งที่คนทุกคนยอมรับได้ แต่ก็เป็นเพียงการยอมรับด้วยเหตุผลเท่านั้น และการยอมรับความจริงด้วยเหตุผล กับ การยอมรับเพราะได้ประจักษ์แจ้งในความจริงด้วยตนเองนั้น มีความแตกต่างกันอยู่มาก ด้วยเหตุนี้ เมื่อข้าพเจ้าได้เริ่มเข้าปฏิบัติหลักสูตรแรกกับบิดาทาทางธรรมของข้าพเจ้าคือท่านอาจารย์อุบาชิน จึงมีความรู้สึกตื่นเต้น ประทับใจในองค์พระสมณโคดมและคำสอนของพระองค์เป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้าได้สัมผัสทิพย์ของธรรมะด้วยตนเอง หลังจากนั้นจึงเป็นการง่ายที่จะชักชวนญาติมิตรของข้าพเจ้านับร้อยๆ คนให้มาปฏิบัติกับท่านอาจารย์ ซึ่งทุกคนต่างรู้สึกพอใจที่ได้มาเข้าปฏิบัติวิปัสสนา

เมื่อข้าพเจ้ามาที่อินเดีย ประเทศอันเป็นแหล่งกำเนิดของพุทธธรรม ก็ได้พบว่าผู้คนจากทุกๆ ชุมชน ทุกๆ ศาสนา ต่างพา

กันมาเข้ารับการฝึกอบรมและรู้สึกพอใจในคำสอน ตลอดระยะเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า คำสอนภาคปฏิบัติของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นที่สนใจของผู้คนทั้งหลาย เพราะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติในทันทีที่ได้ปฏิบัติ ณ ที่ๆ ปฏิบัติเลยทีเดียว

จากประสบการณ์ที่ได้รับในขณะที่อยู่กับท่านอาจารย์เป็นเวลา ๑๔ ปี และได้ดำเนินการอบรมด้วยตนเองเป็นเวลา ๓๐ ปี ทำให้ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าผู้คนทั้งหลายทั่วโลกจะต้องมีความสนใจในธรรมะของพระพุทธเจ้า และประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ หากพวกเขาได้รับการอบรมในภาคปฏิบัติ ข้าพเจ้ารู้ดีว่าหากตนเองเพียงแคไปบรรยายธรรมของพระพุทธเจ้าตามที่ต่างๆ ก็คงมีผู้ที่รับฟังและเชื่อถือด้วยเหตุผลจำนวนไม่น้อย ทว่าก็ต้องมีผู้คนจำนวนมากที่ไม่เห็นด้วยเช่นกัน แต่ไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ก็คงไม่มีใครคิดที่จะปฏิบัติตาม สำหรับข้าพเจ้าแล้ว เชื่อว่าคนทั้งหลายควรเริ่มต้นด้วย ปฏิบัติ หรือธรรมะภาคปฏิบัติ เช่นเดียวกับที่ข้าพเจ้าและบรรดาศิษย์ทั้งหลายของข้าพเจ้าได้เริ่มต้น แล้วปริยัติหรือคำสอนภาคทฤษฎีก็จะตามมาเอง ซึ่งในสวนนี้ได้ถูกนำมาอธิบายอย่างกว้างๆ ทุกวันอยู่แล้วในช่วงไตรมาสธรรมบรรยายตอนกลางคืน เพื่อให้ผู้ที่ไม่มีความรู้ในพุทธธรรมเลย สามารถเข้าใจ



## เค้าโครงของธรรมะได้

ประสบการณ์จากการอบรมผู้ปฏิบัติทั้งหลายตลอดระยะเวลา ๓๐ ปีนี้เอง ที่นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการสอน โดยมีการอธิบายวิธีการปฏิบัติต่างๆ วันในเวลาค่าส่วนตอนกลางวันนั้นเป็นการฝึกปฏิบัติจริงตลอดทั้งวัน รูปแบบการสอนเช่นนี้ให้ผลดีมาก ทั้งนี้เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้า นั้น ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะให้ผลที่คนทั้งหลายต้องยอมรับ ซึ่งคนทั้งหลายก็พากันยอมรับจริงๆ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติและวิธีการสอนจึงมีความสำคัญพอๆ กัน และเพราะเหตุที่วิธีการปฏิบัติและรูปแบบการสอนนี้ได้รับการยอมรับจากผู้คนในที่ต่างๆ มาแล้วทั่วโลก เราจึงไม่อาจเสี่ยงที่จะเพิ่มเติมอะไรเข้าไป ทั้งในวิธีการปฏิบัติและในรูปแบบวิธีการสอน รวมทั้งไม่อาจจะลดหรือตัดทอนอะไรออกไปอีก เนื่องจากมันสมบูรณ์และให้ผลดีอยู่แล้ว เราจึงต้องการรักษาไว้ดังที่เป็นอยู่

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการสอนให้แก่คนที่มีพื้นนิสัยต่างๆ ที่มาขอเรียนรู้การปฏิบัติธรรมกับพระองค์แตกต่างกันไป เช่น ถ้าเป็นคนที่มีพื้นนิสัยไปทางราคะจริต หลงใหลในความงามของร่างกาย ก็จะทรงให้คนผู้นั้นไปปฏิบัติตามป่าช้าเพื่อสังเกตดูซากศพที่เน่าเปื่อย ซึ่งนั่นเป็นเพียงการปฏิบัติขั้นเริ่มต้นเพื่อให้คนผู้นั้นหมดความหลงใหล

ในความสวยงามของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการในทำนองเดียวกันนี้ที่ทรงใช้เพื่อฝึกจิตผู้มาเข้าปฏิบัติในระยะเริ่มต้นด้วย แต่เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปแล้ว ทุกๆ วิธีการจะนำเข้าสู่สภาวะความเป็นจริงที่ผู้ปฏิบัติต้องประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ซึ่งก็คือความไม่เที่ยง เกิดขึ้น แล้วดับไปหรือความเป็นอนิจจัง ความไม่สบายกายสบายใจ หรือความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรืออนัตตา ความเป็นจริงเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นด้วยตนเอง เราไม่มีความคิดที่จะประณามวิธีการอื่นว่าเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ในขณะเดียวกัน เราก็จะต้องระมัดระวังรักษาวิธีการที่ปฏิบัติอยู่นี้เอาไว้ให้ดี โดยไม่เปลี่ยนแปลงอะไรเลย เพราะเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และเป็นวิธีการที่ให้ผลดี เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกมาแล้ว ดังนั้นถึงเราจะไม่กล่าวหาวิธีการอื่นหรืออาจารย์อื่นๆ ว่าไม่ถูกต้อง แต่เราก็จะไม่เปลี่ยนแปลงวิธีการนี้ ไม่ว่าจะด้วยประการใดทั้งสิ้น เพราะเราไม่ต้องการให้วิธีการนี้สูญหายไป

ฉะนั้น เราจึงได้ตั้งกฎขึ้นมา และเราก็ต้องการให้ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการเผยแพร่ธรรมะตามวิธีการปฏิบัตินี้ ทำตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นอย่างเคร่งครัด ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์

อาวุโส หรือเป็นอาจารย์อย่างเต็มตัวแล้วก็ตาม ต้องมีความเข้าใจว่าตนเองมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะต้องไม่ยอมให้ผู้หนึ่งผู้ใดมาเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการสอนหรือวิธีการปฏิบัติ ข้าพเจ้าได้กล่าวซ้ำแล้วซ้ำเล่า และก็จะกล่าวอีกครั้งหนึ่งในที่นี้ว่าผู้ใดก็ตามที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์อาวุโส หรือผู้ช่วยอาจารย์ หากไม่มีความแน่ใจในวิธีการปฏิบัตินี้ หรือรู้สึกว่ามีวิธีปฏิบัติอื่นที่ดีกว่า ก็สามารถที่จะถอนตัวออกไปได้ทุกเมื่อ แต่จะต้องไม่เอาวิธีการอื่นเข้ามาปะปนกับวิธีการนี้ ไม่ว่าจะด้วยประการใดทั้งสิ้น ข้าพเจ้าจะมีแต่ความปรารถนาดีและความเมตตาต่อผู้ใดก็ตามที่เลือกจะออกไปสอนวิธีการอื่น โดยจะไม่มีความรู้สึกไม่พอใจแม้เพียงน้อยนิด แต่สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่สอนวิธีการปฏิบัตินี้แล้ว กลับนำเอาวิธีอื่นมาปะปน ข้าพเจ้าถือว่าเป็นบุคคลที่สร้างความเสี่ยงหายอย่างใหญ่หลวงให้แก่วิธีการปฏิบัตินี้เป็นผู้ที่ก่อให้เกิดอุปสรรคสำคัญในการเผยแพร่ธรรมะที่กำลังก้าวหน้าไปด้วยดี ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอร้องต่อทุกๆ ท่านที่ได้รับธรรมะจากข้าพเจ้า รวมทั้งผู้ที่ได้รับมอบหมายความรับผิดชอบในการเผยแพร่ธรรมะว่า ขอจงอย่าได้ประกอบกรรมชั่วเช่นนั้นเลย

ข้าพเจ้าได้ศึกษาประวัติศาสตร์พุทธ

ศาสนาในประเทศอินเดียมาแล้ว และก็ได้พบสาเหตุที่ทำให้พุทธธรรมต้องสูญสิ้นไปจากประเทศต้นกำเนิด สาเหตุนั้นมีอยู่มากมาย แต่ที่สำคัญเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาได้สูญสิ้นไป ทำให้คำสอนของพระศาสดาพลอยสูญสิ้นไปจากประเทศนี้ และจากการค้นคว้าวิจัยทำให้เราพบว่าสาเหตุที่การปฏิบัติวิปัสสนาสูญสิ้นไป เป็นเพราะวิธีการปฏิบัติไม่ได้รับการรักษาไว้อย่างบริสุทธิ์ในรูปแบบดั้งเดิม ภายในระยะเวลา ๕๐๐ ปี วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาได้ตกไปอยู่ในมือของผู้ที่ไม่มีหิริโอตตัมปะซึ่งได้นำเอาความเชื่อและการปฏิบัติตามแบบลัทธินิกายของตนเข้าไปผสมปนเป ต่อจากนั้น สิ่งที่น่ามาผสมก็กลับกลายเป็นมีความสำคัญมากกว่าตัวเนื้อแท้เข้าทุกทีแล้ววิธีการปฏิบัติที่แท้จริงก็ค่อยๆ เสื่อมลง จนกระทั่งสูญสิ้นไปในที่สุด บิดาทางธรรมของข้าพเจ้าคือท่านอาจารย์อุบาชินนั้นเน้นอยู่เสมอๆ ว่า หากใครเพิ่มอะไรเข้าไปในวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ มารยอมจะตบมือดีใจและชื่นชมกับสิ่งที่ถูกเพิ่มเข้าไป เพราะในที่สุด สิ่งที่เพิ่มเข้าไปก็จะโดดเด่นขึ้นมาจนทำให้วิปัสสนาหมดความสำคัญ

เมื่อไม่นานมานี้เองในประเทศอินเดียก็มีเหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นว่าประวัติศาสตร์กำลังจะซ้ำรอยเดิม ตลอดระยะเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา ประตู่แห่งวิปัสสนาได้เปิดกว้าง



เพื่อต้อนรับทุกๆ คน ฉะนั้น จึงมีคนหลายชาติหลายศาสนาพากันหลังไหลมาปฏิบัติ รวมทั้งผู้นำองค์กรต่างๆ ด้วย มีผู้นำของศาสนาบางศาสนาได้มาเข้าฝึกปฏิบัติที่ศูนย์ธรรมคิรีนี้ และพบว่าวิธีการปฏิบัติที่ดี ต้องการที่จะนำไปสอนในกลุ่มของตนบ้าง แต่เพื่อให้คนในชุมชนพอใจ จึงเพิ่มเติมวิธีการปฏิบัติที่เคยชินกันอยู่ในหมู่ของตนเข้าไปด้วย มีอยู่กลุ่มหนึ่งที่ถึงกับสอนวิปัสสนาโดยเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ มีหน้าขำยังสอนอีกด้วยว่ามีดวงวิญญาณอยู่ภายในร่างกายที่คอยเฝ้าดูตนเองอยู่ พร้อมกับคอยเฝ้าดูเวทนา หลังจากนั้นอีกไม่กี่ปีมีอะไรเกิดขึ้น? ผู้ปฏิบัติในกลุ่มนี้ได้มาเข้าปฏิบัติกับเราที่นี่ ซึ่งเราก็ได้พบว่าเขาไม่สามารถสังเกตเวทนาได้เลย เพราะเอาแต่จินตนาการว่ามีดวงวิญญาณอยู่ภายในที่คอยทำหน้าที่เฝ้าดู นี่คือการปฏิบัติของเขา ไม่ใช่วิธีการของวิปัสสนา

นั่นเป็นเพียงตัวอย่างเดียวที่ยกมาเล่าให้ฟัง เพื่อให้รู้ว่าวิปัสสนานั้นน่าที่จะเสื่อมไปจากประเทศนี้เพราะเหตุดังกล่าว การปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่สูญสิ้นไปอย่างสิ้นเชิงเช่นนี้ ถ้าครูบาอาจารย์ที่สอนการปฏิบัติไม่เอาสิ่งอื่นเข้ามาปะปน น่าเสียดายที่หลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปได้เพียง ๕๐๐ ปี วิปัสสนาก็ไม่หลงเหลืออยู่ในประเทศอินเดียอีก ทั้งนี้เพราะผู้ที่สืบ

ทอดพุทธธรรมไม่ได้รักษาความบริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัติเอาไว้ ซึ่งมีใช้แต่เฉพาะบรรดาศิษย์ผู้มาศึกษาเล่าเรียนเท่านั้น ที่สำคัญก็คือเหล่าครูบาอาจารย์นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้ยืนยันย้ำหนำซ้ำว่า แม้ผู้ที่เข้ามารับการฝึกอบรมจะได้นำเอาวิธีการในลัทธิศาสนาของตนมาปะปนในระหว่างการฝึกปฏิบัติอยู่บ้าง ก็ยังไม่อาจทำลายความบริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัติได้ หากผู้ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้สอนสามารถรักษาความบริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัติไว้ได้อย่างเคร่งครัดแล้ว ธรรมะก็ย่อมจะแผ่ขยายไปได้เรื่อยๆ โดยไม่มีวันเสื่อมอีกเลย

เหตุผลอีกประการที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในการเผยแผ่วิปัสสนาในประเทศอินเดียและทั่วโลกนั้น เป็นผลมาจากกฎระเบียบของเราด้วย การอบรมแต่ละหลักสูตรของเราเป็นไปตามกฎระเบียบทุกประการ ถ้าหากกฎระเบียบได้รับการรักษาอย่างเคร่งครัด ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถปฏิบัติได้อย่างจริงจัง และการปฏิบัติตามวิธีการนี้ก็จะแพร่หลายมากขึ้น ดังนั้นข้าพเจ้าจึงให้ความสำคัญไม่เฉพาะแต่การรักษาวิธีการปฏิบัติให้บริสุทธิ์ตามรูปแบบเดิมเท่านั้น หากยังต้องรักษากฎระเบียบในการอบรม และกฎระเบียบของศูนย์ฝึกอบรมอีกด้วย

บางครั้งความกระตือรือร้นที่เกินควร

ก็ทำให้ฝ่ายจัดการของศูนย์ หรือผู้สอนเอง ทำในสิ่งที่ขัดต่อระเบียบ เพียงเพื่อจะเอาใจผู้มาเข้าปฏิบัติ นี่เป็นสัญญาอันตราายที่เราจะต้องระวังให้มาก ในฐานะที่ข้าพเจ้าเคยทำธุรกิจมาก่อน จึงรู้ว่าผู้ที่อยู่ในวงธุรกิจจำเป็นจะต้องเอาอกเอาใจลูกค้า แต่ธรรมะมิใช่การค้า เรามาทำหน้าที่นี้เพื่อให้บริการแก่คนทั้งปวง มิใช่เพื่อเอาใจผู้ใดคนหนึ่ง เมื่อใดที่ข้าพเจ้าได้รับคำขอร้องจากผู้ปฏิบัติ หรือจากฝ่ายจัดการ หรือจากผู้ทำหน้าที่สอนว่า “ท่านอาจารย์ ถ้าเรายอมตรงนี้สักหน่อย คนก็จะมาเข้าปฏิบัติ ขอให้ท่านอาจารย์ได้โปรดอนุญาตด้วย กรุณาลดหย่อนกฎข้อนี้ ข้อนั้น ...” ข้าพเจ้ารู้สึกสงสารคนเหล่านี้มาก เขาไม่รู้เลยว่าธรรมะนั้นนั้นแผ่ขยายไปได้ทั่วโลกเพราะเหตุใด เป็นที่น่าเสียใจว่าในบางประเทศมีบางแห่งที่ผู้สอนบางคนและฝ่ายจัดการบางคนได้ทำ ความผิดเช่นว่านี้ลงไป โดยไม่มีการบอกกล่าวแก่ข้าพเจ้าเลย แต่ที่น่าเศร้าใจก็คือ เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในประเทศที่นับถือพุทธศาสนา ขอพวกท่านจงเข้าใจให้ดีกว่า ผู้คนทั้งหลายนั้นมองประเทศที่นับถือพุทธศาสนาเสมือนเป็นแม่แบบของตน และถ้าเขาได้พบว่าผู้เข้าปฏิบัติในประเทศเหล่านี้ไม่ประพฤติตามระเบียบวินัย ไม่รักษาวิธีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดบริสุทธิ์ ก็ย่อมจะเกิดความสับสน อันจะทำให้การ

เผยแผ่ธรรมะพบกับอุปสรรคใหญ่หลวง เมื่อไม่นานมานี้ ข้าพเจ้าได้รับรายงานว่าการกระทำหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เป็นไปตามวิธีการสอนของเรา ไม่มีการทำตามกฎระเบียบ และไม่มี ความพยายามที่จะรักษา กฎระเบียบด้วย ซึ่งนับเป็นเรื่องที่น่าเสียใจมาก ข้าพเจ้ายังได้รับคำบอกเล่ามาอีกว่ามีหลายครั้งที่ธรรมบิกรตอบคำถามของผู้เข้าปฏิบัติถึงวิธีการปฏิบัติเสียเอง ทั้งๆ ที่มีหน้าที่ตน หน้าที่ของธรรมบิกรคือการให้บริการต่างๆ แก่ผู้เข้าปฏิบัติ ธรรมบิกรมิใช่ผู้สอน จึงไม่ได้รับการฝึกให้สอนได้ การปล่อยให้ธรรมบิกรพูดจากับผู้ปฏิบัติ เช่นนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดการของศูนย์แห่งนั้นยังไม่เข้มแข็งพอ

นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่าธรรมบิกรเองก็ฝ่าฝืนกฎด้วยการสูบบุหรี่ในศูนย์ ซึ่งถ้าหากมีผู้ปฏิบัติบางคนที่กำลังพยายามอดบุหรี่มาเห็นเข้า ก็จะเกิดความอยากบุหรี่ขึ้นอีก ในจำนวนผู้ที่มาเข้ารับการฝึกอบรมนั้น มีหลายคนที่มาด้วยความหวังว่า การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้เขาเลิกสิ่งเสพติดต่างๆ ได้ รวมทั้งผู้ที่ติดบุหรี่ด้วย ฉะนั้นถ้าเขามาพบธรรมบิกรกำลังสูบบุหรี่อย่างเปิดเผย ก็จะต้องเกิดปัญหาแน่ ในทำนองเดียวกันเราได้ขอให้ผู้เข้ารับการอบรมรักษาความเงียบอย่างเคร่งครัดเป็นเวลา ๙ วัน แต่ถ้าเขาได้มาเห็นธรรมบิกรซุบซิบพูด



คุยกัน ความบันเทิงใจในอันที่จะรักษากฎระเบียบและความเยียบกัย่อมจะถูกทำลายไป ข้าพเจ้าเข้าใจว่าเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นได้ เพราะบางครั้งฝ่ายจัดการก็รับเอาศิษย์ที่ยังไม่เข้าใจการปฏิบัติดีนักมาทำหน้าที่ให้บริการ บางครั้งข้าพเจ้าก็ได้ยินมาว่าแม่ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติเลย ก็ยังถูกขอให้มาช่วยบริการ เรื่องเช่นนี้ไม่ถูกต้องเลย ฝ่ายจัดการและอาจารย์ผู้สอนในหลักสูตรจะต้องไม่ยอมให้ผู้ปฏิบัติเก่าที่ยังไม่มีวุฒิภาวะมาทำหน้าที่เป็นผู้ให้บริการแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอันขาด เพราะเขาจะไม่มี ความเข้าใจว่ากฎระเบียบมีความจำเป็นเพียงใดต่อการฝึกอบรมวิธีนี้

นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังได้รับข้อมูลที่น่าตกใจอีกว่า เทปคำสอนได้ถูกมอบให้แก่ผู้ที่ไม่ได้รับมอบหมาย นี่เป็นเรื่องต้องห้ามอย่างเด็ดขาด หากเทปได้รับการเก็บรักษาอย่างดีโดยอาจารย์ผู้ที่ได้รับมอบหมาย อันตรายจากการที่จะมีการนำไปผสมปนเปกับสิ่งอื่นๆ ย่อมจะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเทปถูกปล่อยปละ ก็เป็นไปได้ที่อาจจะมีการนำเอาสิ่งปลอมปนเข้าไปสอดแทรก ทำให้คำสอนดั้งเดิมผิดเพี้ยนไป ฉะนั้น อาจารย์ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลเทปทุกคน จะต้องถือเป็นหน้าที่อันศักดิ์สิทธิ์ของตน ไม่ปล่อยให้เทปไปตกอยู่ในมือของผู้ที่ไม่ได้รับมอบหมายเป็นอันขาด

ในหลักสูตรเด็ก ก็มีผู้ร้องเรียนกันมากว่า มีการนำสิ่งปลอมปนเข้าไปแทรกมากมายเหลือเกิน มีการละเมิดระเบียบวินัยด้วยประการต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่อันตรายมาก ขอให้เข้าใจว่าเราจะต้องคิดในแง่ของการทำงานทั่วโลก ถ้าท่านละเมิดกฎในที่แห่งหนึ่ง ที่อื่นๆ ในประเทศอื่นๆ ก็จะทำอย่างเดียวกัน หลักสูตรทุกหลักสูตรมีรูปแบบตายตัวอยู่แล้ว แม้หลักสูตรเด็กก็เช่นกัน ซึ่งในการจัดการอบรมล้วนได้รับผลดีมาแล้วทุกแห่ง เพราะฉะนั้น จึงไม่อนุญาตให้มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ทั้งสิ้น ขอให้เข้าใจว่าเราไม่อาจจะยอมให้มีกฎอย่างหนึ่งเฉพาะประเทศใดประเทศหนึ่ง ในขณะที่ประเทศอื่นๆ ต้องใช้กฎอื่น กฎเกณฑ์และระเบียบวินัย ตลอดจนการสอนจะต้องเป็นอย่างเดียวกันในทุกประเทศทั่วโลก เวลานี้มีความต้องการให้จัดหลักสูตรเด็กกันมาก อย่างเช่นในประเทศอินเดีย ซึ่งแม้จะไม่ใช่ว่าประเทศที่นับถือศาสนาพุทธ รัฐบาลก็ยังเร่งเร้าเราอย่างหนัก เพราะต้องการที่จะบรรจุหลักสูตรเด็กเข้าไปในโรงเรียนทุกแห่ง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? ก็เพราะว่ารูปแบบการสอนของเรานั้น ทุกคนยอมรับได้ แต่เวลานี้ ข้าพเจ้าได้ยินมาว่าในบางแห่งได้มีการนำเอาคำสอนปริยัติบ้าง การสวดมนต์บ้าง การอ่านคัมภีร์บ้าง เข้าไปสอดแทรกอยู่กับการสอนทำอานาปานสติ ขอทุกคน

จงเข้าใจให้ดีกว่า เราไม่ได้ต่อต้านการสอนปริยัติ เด็กๆ จะต้องได้รับการสอนปริยัติ แต่ไม่ใช่ในหลักสูตรเหล่านี้ การสอนปริยัติจะต้องทำในหลักสูตรต่างหากออกไป

หลักสูตรของเราเป็นหลักสูตร *ปฏิบัติ* ฉะนั้น เราจะต้องไม่สอนอะไรอื่นนอกจาก *ปฏิบัติ* เท่านั้น ขอท่านจงเข้าใจว่า ถ้าเราอนุญาตให้ประเทศที่นับถือศาสนาพุทธอ่านหนังสือธรรมะให้เด็กๆ ฟังในระหว่างหลักสูตรแล้ว ประเทศอินเดียได้ยืมข่าวเข้า จะเกิดอะไรขึ้น? หลักสูตรเด็กที่นี่มีสอนทั้งในโรงเรียนฮินดู มุสลิม คริสต์ เมื่อเขาได้ยืมว่ามีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสอนในประเทศพุทธ เขาก็ย่อมต้องการที่จะเพิ่มการอ่านคัมภีร์ในศาสนาของตนเข้าไปด้วย ทำให้เด็กๆ ต้องอ่านคัมภีร์ ๒-๓ ชั่วโมง ได้ฝึกทำอานาปานสติ ๒-๓ ชั่วโมง แล้วพวกเขาจะได้รับประโยชน์อะไรจากการฝึกปฏิบัติ? ถ้าพวกเขาไม่ได้ฝึกอานาปานสติตลอดวันหรือ ๓ วันในกรณีที่เป็นหลักสูตร ๓ วันแล้ว พวกเขาจะได้รับประโยชน์อย่างไร? การเพิ่มการอ่านคัมภีร์หรือหนังสือปริยัติประเภทใดก็ตามเข้าไปในหลักสูตรเด็ก เป็นการก่อให้เกิดอุปสรรคที่จะขัดขวางความก้าวหน้าในการสอนธรรมะแก่เด็กๆ ฉะนั้นผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้สอนหลักสูตรเด็ก จะต้องไม่ได้รับอนุญาตให้สอนสิ่งอื่นใด นอกจากอานาปานสติตามรูปแบบที่ได้วางเอา

ไว้ สำหรับความรู้ทางด้านปริยัติ เด็กๆ ควรเรียนรู้จากผู้สอนอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเด็กของเรา มีองค์กรรมมากมายหลายแห่งที่พร้อมจะสอนปริยัติให้แก่เด็กๆ และข้าพเจ้าก็รู้สึกยินดีอย่างยิ่ง ถ้าเด็กๆ จะได้เรียนปริยัติ แต่หน้าที่ของเราคือ การสอน *ปฏิบัติ* เพราะธรรมชาติปฏิบัติเป็นสิ่งที่ผู้คนทั่วโลกยอมรับได้ เราจึงพลาดไม่ได้

ความจริง ข้าพเจ้ามีความปรารถนาที่จะให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ด้านปริยัติด้วย แต่ไม่ใช่ในหลักสูตรเหล่านี้ เด็กๆ ควรได้รับการสอนปริยัติต่างหาก จากผู้ที่สอนปริยัติโดยตรง เหมือนกับในหลักสูตรสำหรับผู้ใหญ่ของเราที่เราให้ความสำคัญทั้งหมดกับการปฏิบัติ มีเพียงธรรมบรรยายตอนกลางคืนเท่านั้นที่เราให้เวลาในการอธิบายว่า เหตุใดเราจึงปฏิบัติอย่างเช่นที่ทำอยู่ แต่การสอนปริยัติไม่ใช่งานของเรา เราสอน *ปฏิบัติ* คือการสอนวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติสามารถไปศึกษาปริยัติที่อื่นได้ และเราก็สนับสนุนให้เขาทำเช่นนั้น เรายินดีที่จะเห็นเขาศึกษาปริยัติ แต่องค์กรรมของเราทั้งหมดมีหน้าที่เฉพาะในด้าน *ปฏิบัติ* และจะต้องไม่เข้าไปสอนในด้านปริยัติ เพราะถ้าเราทำทั้งสองอย่าง การสอน *ปฏิบัติ* ก็จะอ่อนแอลงเรื่อยๆ

อันที่จริง เราก็ได้พยายามที่จะเผยแพร่



ธรรมะด้านปริยัติอยู่เหมือนกัน ด้วยการ  
จัดตั้งสถาบันวิจัยวิปัสสนา (Vipassana  
Research Institute – VRI) ให้ทำหน้าที่  
ดูแลด้านปริยัติ แต่ศูนย์วิปัสสนาต่างๆ  
นั้นมีไว้เพื่อการปฏิบัติเท่านั้น จะต้องไม่เข้าไป  
เกี่ยวข้องกับด้านปริยัติ ทุกๆ ศูนย์ทั่วโลก  
จะต้องไม่เลียนแบบการทำงานของ  
สถาบันวิจัยวิปัสสนา เพราะสถาบันวิจัย  
วิปัสสนานั้นเป็นสถาบันค้นคว้าวิจัย ซึ่ง  
เวลานี้ได้นำคัมภีร์บาลีทั้งหมดบรรจุเข้าไป  
ในคอมพิวเตอร์แล้ว นอกจากนี้ เรายัง  
กำลังดำเนินการนำคัมภีร์ภาษาสันสกฤต  
ของมหายานทั้งหมดมาบรรจุไว้ในคอม-  
พิวเตอร์เช่นกัน และต่อไปเราก็จะนำ  
คัมภีร์ฮินดู ซิกข์ และเซน มาบรรจุไว้ด้วย  
เพื่อทำการศึกษาเปรียบเทียบ โดยที่เราไม่  
ได้มีความประสงค์จะประณามศาสนาอื่น  
หรือความเชื่ออื่นๆ เลย การศึกษาวิจัย  
จะทำให้วินิจฉัยถึงเหตุที่ทำให้พระธรรม  
คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าต้องสูญสิ้น  
ไปจากประเทศนี้ และเพื่อไม่ให้เกิดความ  
ผิดพลาดอย่างเดียวกันนี้ขึ้นอีกในอนาคต  
ฉะนั้น จึงไม่จำเป็นที่ศูนย์วิปัสสนาอื่นๆ จะ  
ต้องมีสถาบันวิจัยอย่างเดียวกันเพื่อทำงาน  
ด้านปริยัติ ไม่มีความจำเป็นเลย สถาบัน  
วิจัยวิปัสสนานั้นมีไว้เพื่องานด้านปริยัติ  
ส่วนศูนย์วิปัสสนาทุกแห่งทั่วโลกมีหน้าที่  
แต่เฉพาะด้านปฏิบัติเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้รับรายงานด้วยว่า ในบาง  
แห่งที่เราไม่มีศูนย์ปฏิบัติ จำจะต้อง  
จัดอบรมตามสถานที่ต่างๆ ที่ไม่ใช่ศูนย์ฯ  
ถ้าเราได้รับข้อเสนอให้ใช้วัดเป็นที่จัดอบรม  
เราก็จะต้องระมัดระวังในการถวายความ  
เคารพอย่างถูกต้องต่อพระภิกษุสงฆ์ ผู้ที่  
ได้สละชีวิตผู้ครองเรือนมาปฏิบัติธรรม แต่  
ปัญหาก็อาจเกิดขึ้นได้ หากเจ้าอาวาสหรือ  
พระภิกษุผู้เป็นใหญ่ในที่นั้นไม่เคยปฏิบัติ  
วิปัสสนาในแนวทางนี้ ท่านอาจไม่เข้าใจวิธี  
การสอนหรือสิ่งที่เราสอน และอาจเข้าร่วม  
สอนหรือให้คำสอนตามแนวทางของท่าน  
เอง แล้วอะไรจะเกิดขึ้น? เราจะรักษาความ  
บริสุทธิ์ของแนวทางการปฏิบัตินี้ รวมทั้ง  
รูปแบบวิธีการสอนของเราได้อย่างไร? เรา  
จะต้องไม่ปล่อยให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น  
เป็นขาด แม้อาจจะถึงขั้นที่ไม่สามารถเปิด  
การฝึกอบรมได้ ก็ต้องยอม เพราะความ  
บริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัติและรูปแบบการ  
สอนจะต้องไม่ถูกเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะด้วย  
ประการใดๆ ทั้งสิ้น

มีผู้มาบอกให้ข้าพเจ้าทราบว่าการ  
จัดการอบรมที่วัดแห่งหนึ่ง ลูกศิษย์ของพระ  
ในวัดซึ่งไม่ได้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรนั้น ได้  
รับอนุญาตให้มานั่งร่วมกับผู้ปฏิบัติและ  
ปฏิบัติตามวิธีของตน นี่เป็นสิ่งที่อนุญาต  
ไม่ได้อย่างเด็ดขาด เพราะในระหว่างที่มี  
การอบรม จะไม่มีการอนุญาตให้คนภายนอก



นอกเข้ามาภายในบริเวณที่มีการอบรมได้  
 เลย ขอให้เข้าใจปัญหานี้ โดยมองในระดับ  
 โลก ทันทีที่มีผู้รู้ในประเทศของท่านมี  
 ผู้ที่ไม่ได้เข้าปฏิบัติได้รับอนุญาตให้มานั่ง  
 ร่วมกับผู้ปฏิบัติ และปฏิบัติตามวิธีการของ  
 ตนได้ โดยไม่ต้องทำตามคำสอนของเรา  
 แล้วจะเกิดอะไรขึ้น ? คนผู้นั้นและคนอื่นๆ  
 จากศูนย์ต่างๆ ทั่วโลกก็จะพากันร้องว่า  
 “ถ้าที่นั่นทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ ? เรา  
 ต้องอนุญาตให้คนอื่นๆ มานั่งปฏิบัติตามวิธี  
 ของเขาได้เหมือนกัน” แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง  
 ก็จะเสียกันไปหมด ฉะนั้น ขอให้เข้าใจว่า  
 ทำไมเราจึงต้องเข้มงวด ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่า  
 บางครั้งท่านก็รู้สึกเกรงใจที่จะบอกผู้อื่นไม่  
 ให้เข้าไปในบริเวณที่กำลังมีการอบรม ท่าน  
 อาจคิดว่า “ปล่อยเขาก็แล้วกัน คิดเสียว่า  
 เป็นการเผยแพร่ธรรมะไปในตัว” แต่เราต้อง  
 รู้ว่าการกระทำเช่นนั้น จะก่อให้เกิดความ  
 ยากลำบากตามมาในภายหลัง และเป็น  
 ความยากลำบากที่จะเกิดขึ้นทั่วโลกด้วย  
 เพราะฉะนั้น ขอจงอย่าได้มีความกระตือ  
 รือร้อนจนเกินไปที่จะแก้ไขกฎข้อบังคับต่างๆ  
 ที่มีอยู่ เพราะการทำเช่นนั้น รังแต่จะก่อให้เกิด  
 อันตรายทั้งกับงานของเราและกับคน  
 ทั้งหลายทั่วโลก

ข้าพเจ้าได้รับข่าวที่น่าตกใจอีกอย่าง  
 หนึ่งว่า ในการจัดอบรมนอกศูนย์ครั้งหนึ่ง  
 ได้มีการจัดอาหารที่ไม่ใช่มังสวิรัตินี้ให้แก่ผู้

ปฏิบัติด้วย โดยอ้างว่าในเมื่อพระพุทธเจ้า  
 เองก็ได้เสวยอาหารมังสวิรัตินี้ เหตุใดผู้  
 ปฏิบัติจึงต้องรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้  
 ด้วย ? ขอให้เข้าใจว่าภารกิจที่เราสืบทอด  
 มาจากท่านอาจารย์อุบาสิกาขึ้นนั้นคือ การนำ  
 ธรรมะกลับมาประดิษฐาน ณ แหล่งกำเนิด  
 และเผยแพร่จากที่นี่ไปสู่ชาวโลก ทันทีที่  
 ชาวอินเดียรู้ว่า อาหารที่จัดให้แก่ผู้ปฏิบัติมี  
 อาหารที่ไม่ใช่มังสวิรัตินี้ เขาก็จะพากันหนี  
 หายไปหมด จะไม่มีใครมาที่นี่เลย ท่าน  
 ต้องการให้ชาวอินเดียมาปฏิบัติที่นี่ หรือ  
 ต้องการให้พากันหนีหายไปหมดแล้ว ? จง  
 จำไว้ว่าการจัดอาหารมังสวิรัตินี้ในระหว่างที่  
 ฝึกอบรมนั้น ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร ถ้า  
 การรับประทานอาหารมังสวิรัตินี้เป็นเรื่องที่ไม่  
 ถูกต้องตามหลักธรรมแล้ว เราจะไม่นำมา  
 ให้รับประทานเลย ผู้ปฏิบัติชาวอินเดียที่  
 พอใจที่จะได้รับประทานอาหารมังสวิรัตินี้  
 และถ้าเราพยายามจะแนะนำอาหารที่ไม่ใช่  
 มังสวิรัตินี้ที่ธรรมคือนี้ ก็คงจะเป็นอุปสรรค  
 ใหญ่หลวงสำหรับพวกเขาที่จะมาเข้าปฏิบัติ  
 ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีมากที่ได้พบว่า พระภิกษุ  
 และภิกษุณีมหายานที่ได้หวั่นฉั่นอาหารเจ  
 อย่างเข้มงวด โดยไม่แตะต้องแม้กระทั่งไข่  
 หัวหอม และกระเทียม นั้นแสดงว่าอาหาร  
 ประเภทมังสวิรัตินี้คงต้องมีอะไรดีเป็นแน่  
 และเมื่อชาวอินเดียได้ทราบดังนั้น ก็จะมี  
 ชื่นชมยินดีและพากันมาเข้าปฏิบัติ โดย



เฉพาะในประเทศอินเดียที่เราปรารถนาจะ นำพระพุทธศาสนากลับมาประดิษฐานอีกครั้ง

เราพบว่าชาวอินเดียให้ความเชื่อถือ ต่อองค์กรของเราด้วยเหตุผลหลายประการ ประการแรกคือ การที่เราจัดให้มีแต่เฉพาะ อาหารมังสวิวัตินั้น ประการต่อมาคือ เราไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ ประการถัดมา คือการแบ่งแยกชาย-หญิงให้อยู่และปฏิบัติ แยกกันคนละฝั่ง อีกประการหนึ่งคือ กฎ การรักษาความเงียบ และการที่เราทำให้ผู้ ปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง สิ่งเหล่านี้ คือข้อดี ถ้าไม่รักษาไว้แล้ว เราจะประสบความสำเร็จในภารกิจของเราได้อย่างไร ? ข้าพเจ้ารู้ว่าบิดาทางธรรมของข้าพเจ้าคือ ท่านอาจารย์อุบาซินนั้น มีความปรารถนา อย่างแรงกล้าที่จะให้ธรรมะได้รับการฟื้นฟู ขึ้นมาใหม่ในอินเดียอันเป็นประเทศต้น กำเนิด ท่านมีความรู้สึกที่โลกได้รับธรรมะ จากอินเดีย และบัดนี้ถึงเวลาแล้วที่หนัก ตัดญญี่จะต้องได้รับการชดใช้ ฉะนั้น ธรรมะจึงต้องกลับไปเจริญงอกงามขึ้นใหม่ ในประเทศอินเดีย นี่คือธรรมเจตนาของ ท่านอาจารย์อุบาซิน ในระหว่างการเดินทาง ไปเยือนนานาประเทศที่นับถือพุทธ ศาสนา ข้าพเจ้ามีโอกาสได้พบกับท่านผู้นำ ทางพุทธศาสนาหลายๆ ท่าน ซึ่งมีความ ปรารถนาอย่างเดียวกันในการที่จะตอบแทน

คุณอินเดีย ด้วยการฟื้นฟูธรรมะให้กลับมา รุ่งเรืองในประเทศอินเดียอีกครั้ง ดังนั้น เราจึงต้องร่วมกันสนับสนุนด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้ชาวอินเดียได้รับธรรมะ ทำให้พวกเขาได้มารับการฝึกอบรมที่นี้ โดยไม่ทำใน สิ่งที่จะทำให้พวกเขาสูญเสียความเชื่อมั่น

มีเรื่องน่าประทับใจอยู่เรื่องหนึ่งในตอนที่ ข้าพเจ้าเดินทางไปยังประเทศได้วันเมื่อ คราวที่แล้วนี้เอง พระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่ง ซึ่งมีอายุ ๘๐ กว่าปีแล้ว ได้กล่าวแนะนำ ข้าพเจ้าต่อผู้ที่มาชุมนุมในงานหนึ่ง และ กล่าวถึงงานสอนธรรมะของพวกเรา ใน ตอนหนึ่ง ท่านกล่าวว่า “อาตมาขอสาบาน ว่าเมื่อตายไปแล้ว อาตมาจะขอไปเกิดใน ประเทศอินเดีย เพื่อจะได้เผยแผ่ธรรมที่นั่น อีก อาตมาต้องการอุทิศชีวิต ไม่ว่าจะอีก กี่ชาติก็ตาม เพื่อฟื้นฟูพุทธธรรมในประเทศ อินเดีย!” ขอให้ดูเอาเถิดว่าคนทั้งหลายมี ความรู้สึกอย่างไรต่อการฟื้นฟูธรรมะใน ประเทศต้นกำเนิด เราจะต้องช่วยกันทำ ทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถจะกระทำได้ เพื่อให้ธรรมะได้กลับมาเจริญงอกงามในอินเดีย อีกครั้งหนึ่ง แล้วแผ่ขยายจากอินเดียออกไปทั่วโลก เราจะไม่เปลี่ยนแปลงวิธีการ ทำงานของเรา ไม่ว่าจะมีความกระตือรือร้น ต่อสิ่งที่ยากจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสักเพียง ใด เราจะไม่แก้ไขปรับปรุงอะไรอีก เพราะ สิ่งที่เราทำอยู่นี้ให้ผลดีมาแล้วถึง ๓๐ ปี



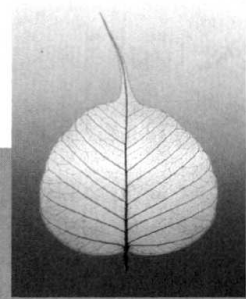
และจะให้ผลดีต่อไปอีกในภายหน้า ถ้าเรายังรักษาแบบเดิม วิธีการปฏิบัติแบบเดิมนั้น จงอย่าเปลี่ยนแปลงใดๆ เลย

ขอให้ทุกๆ ท่านโปรดนำสิ่งที่ข้าพเจ้าพูดมาทั้งหมดนี้กลับไปยังประเทศของท่าน เพื่อแจ้งต่อผู้นำด้านวิปัสสนา อาจารย์ ฝ่ายจัดการ และคณะกรรมการศูนย์ทุกคน ความมุ่งหมายของเราคือการฟื้นฟูพุทธธรรมในประเทศอินเดีย และให้พุทธธรรมแผ่ขยายจากอินเดียออกไปทั่วโลก วิธีการปฏิบัติทั้งหมด กฎเกณฑ์และระเบียบวินัยทั้งหมด ทุกๆ สิ่งที่เราทำกำลังได้รับการยอมรับจากทั่วโลก ผู้คนจากศาสนาต่างๆ ก็ให้การยอมรับ ฉะนั้น ขอจงช่วยกันทำให้มันเจริญงอกงามไปพลู่ โดยไม่มีอุปสรรคใดๆ ขอให้ทุกท่านจงนำคำกล่าวนี้กลับไปบอกแก่คนในประเทศของท่านด้วย

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยถ้วนหน้าเทอญ



หมายเหตุ : บทความนี้เป็นโอวาทที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าแสดงแก่ผู้จบการปฏิบัติหลักสูตร ๓๐ วัน ชาวไต้หวัน พม่า ไทย เขมร และมาเลเซีย ณ ศูนย์วิปัสสนาธรรมศิริ เมื่อวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒



# ผู้ชูประทีปธรรม

อกุชาโต โว มยา มคฺโค อคฺขณาย สลลสฺสตุณฺนี  
ตุเมหฺหิ กิจฺจํ อาตปฺปํ อคฺขาทาโร ตถาคตา  
ปฏฺธิปนฺนา ปโมกฺขนฺติ ฉายีโน มารพนฺชนา

เรารู้ชัดในธรรมอันเป็นเครื่องสลัดกิเลสซึ่งเปรียบดังลูกศรออก  
ได้บอกทางแก่ท่านทั้งหลายแล้ว  
ท่านทั้งหลายจงทำความเพียรเผากิเลสเถิด  
พระตถาคตทั้งหลายเป็นเพียงผู้บอกทาง  
ผู้ปฏิบัติที่ดำเนินไปตามมรรคาแล้ว  
ย่อมพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๓๐

ลูกๆ ทางธรรมที่รักทั้งหลาย

พวกท่านในที่นี้หลายคนได้รับใช้ธรรมะ  
กับข้าพเจ้ามาเป็นเวลาถึง ๒-๓ ทศวรรษแล้ว  
ข้าพเจ้าได้รับแก้แค้นอันหาค่ามิได้จากบิดา  
ทางธรรมของข้าพเจ้า และบัดนี้พวกท่านก็  
ได้รับแก้แค้นนี้ด้วยเช่นกัน ซึ่งท่านจะต้อง  
ทะนุถนอมและรักษาธรรมะให้อยู่ในรูปแบบ  
ที่บริสุทธิ์ดั้งเดิม

ศิษย์เก่าทุกคน ไม่ว่าจะได้เข้ารับการ  
อบรมเพียง ๒-๓ ครั้ง หรือได้ปฏิบัติมาเป็น  
เวลานานหลายปี ล้วนแต่เป็นผู้ชูประทีป

ธรรม เป็นแบบอย่างที่คุณทั้งหลายพากัน  
เฝ้าจับตามอง เพื่อดูว่าพวกท่านจะรับมือ  
กับสถานการณ์ต่างๆ อย่างไร ประพฤติตน  
เช่นไร พวกเขาจะเฝ้าดูว่ามีความเปลี่ยนแปลง  
สำคัญๆ เกิดขึ้นในชีวิตของพวกท่าน  
หรือไม่ คนเหล่านี้อาจจะได้ยินได้ฟังกิตติ-  
ศัพท์เกี่ยวกับวิปัสสนามาก แต่จะเชื่อมั่น  
ในคุณค่าของวิปัสสนา ก็ต่อเมื่อเห็นว่าการ  
ปฏิบัติวิปัสสนานั้นให้ผลดี

ผู้ปฏิบัติเก่าทุกคนจึงมีหน้าที่ที่จะต้อง  
รับผิดชอบอยู่สองประการด้วยกัน ประการ  
แรกคือ จะต้องมั่นคงอยู่ในธรรม อันจะยัง



ประโยชน์ให้ทั้งแก่ตัวท่านเองและผู้คนเป็นจำนวนมากที่ต้องการธรรมะ ความรับผิดชอบอีกประการหนึ่งคือ การเผยแพร่ธรรมให้แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะการเผยแพร่ให้แก่คนใกล้ชิด คนที่รัก มิตรสหาย ญาติพี่น้อง ผู้ที่รู้จัก

จงอย่ายึดเยียดธรรมะให้กับพวกเขา ถ้าพวกเขาปรารถนาที่จะรู้เรื่องธรรมะ ก็ขอให้อธิบายอย่างสุภาพอ่อนน้อมว่าธรรมะคืออะไร และธรรมะได้ช่วยตัวท่านเอง ตลอดจนผู้คนเป็นจำนวนมากทั่วโลกอย่างไรบ้าง รวมทั้งอธิบายถึงการที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งทำให้มีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ มีความสมัครสมานสามัคคี และมีชีวิตที่ดีงาม โดยที่มิได้ทรงก่อตั้งลัทธิใดๆ เลย

มีความเข้าใจผิดเป็นอันมากเกี่ยวกับพระองค์ว่า ทรงสอนในสิ่งที่เป็นลัทธิในกาย ซึ่งเราจะต้องพยายามขจัดความคิดนี้ออกไป ทุกวันนี้เมื่อมีผู้กล่าวถึงเรื่องศาสนา ก็มักจะคิดว่าเป็นเรื่องของการบวงสรวงบูชา พิธีกรรม ประเพณีนิยม หลักการ ความเชื่อ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย พระองค์ทรงสอนแต่ธรรมะ และเมื่อคราวที่ทรงส่งพระอรหันต์ ๖๐ รูปออกไปเผยแพร่ธรรมะนั้น ได้ประทานคำสอนสูงสุดด้วยการชี้แนะภิกษุเหล่านั้นว่า "จรต ภิกขเว จาริกัม ...ภิกษุทั้งหลาย เธอจง

จาริกไป..." เพื่อรับใช้มวลมนุษย์ผู้ทุกข์ยาก มีผู้คนจำนวนมากที่ควรจะได้รับธรรมะ

ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า ธรรมะนั้นยังให้เกิดอานิสงส์ทั้งในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด อานิสงส์จากการปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นคือศีลนั้น จะช่วยอุดหนุนให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่ดีงามทั้งในปัจจุบันและในภายภาคหน้า ขึ้นต่อมาก็คือการปฏิบัติสัมมาสมาธิหรือการทำจิตให้ตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่จินตนาการขึ้น หากแต่เป็นความจริงที่เราประจักษ์ได้ด้วยตนเอง และนี่ก็ให้อานิสงส์อันยิ่งใหญ่เช่นกัน เพราะเราสามารถควบคุมจิตใจและน้อมนำเข้าไปสำรวจความจริงภายใน โดยปราศจากการคิดจินตนาการ ความเชื่ออันงมงาย หรือการคลั่งไคล้ในลัทธิ แต่เป็นการสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับตนเอง ความจริงที่เกี่ยวกับนามรูปและปฏิสัมพันธ์ที่ทั้งสองมีต่อกัน ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจในกฎธรรมชาติอันเป็นสากลด้วยประสบการณ์ของเราเอง

ขั้นสูงสุดคือ ปัญญาหรือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งมีใช้เพียงแค่นี้ในระดับผิวเผิน พระพุทธองค์ทรงมีพระดำรัสว่า "สจิตฺตปริโยทปนํ" ท่านจะต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด หากรากเหง้าของกิเลส ความมัวหมองยังไม่ถูกขจัดออกไป จิตในระดับลึกยังไม่บริสุทธิ์ คนผู้นั้นก็ไม่อาจจะหลุดพ้น



จากความทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด หรือสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุดไปได้ ปัญญาเป็นสิ่งที่จะนำเราไปสู่การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง ศีล สมาธิ ปัญญา สามสิ่งนี้เท่านั้น ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนี้อีกแล้ว ที่จะทำให้ธรรมะบริบูรณ์และบริสุทธิ์อย่างที่สุด

จงอย่าได้ประณามผู้ที่ปฏิบัติในแนวทางอื่น เพราะนั่นเป็นเรื่องอันตราย อย่าคอยแต่จะจ้องจับผิดผู้อื่น ถ้าเพื่อนของท่านถาม ท่านอาจบอกว่า "แค่มีศีล สมาธิ ปัญญา ก็พอแล้ว" ซึ่งแน่นอนว่านั่นจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องเพิ่มเติมอะไรนอกเหนือจากนั้น ถ้าเราเริ่มต้นจับผิดผู้อื่น อกุศลกรรมก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ทุกศาสนาทุกความเชื่อต่างก็มีสิ่งที่ดีๆ อยู่ การดำเนินชีวิตอยู่ในครรลองของศีล จิตที่มีสมาธิ และจิตใจที่บริสุทธิ์เปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณา ล้วนเป็นที่ยอมรับของทุกศาสนาในโลก จงให้ความสำคัญกับสิ่งดีๆ ที่มีในศาสนาอื่น อย่าไปสนใจความแตกต่าง เคยมีผู้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อโต้เถียงกับพระองค์ แต่พระองค์ไม่ทรงโต้เถียง หากตรัสว่า "การโต้เถียงย่อมก่อให้เกิดภัยอันตราย จงอย่ามองหาข้อแตกต่าง ทว่าจงมองหาข้อที่เห็นพ้องต้องกัน แล้วให้ความ

สำคัญกับสิ่งนั้น อย่าไปสนใจกับเรื่องความแตกต่าง เพราะไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมาถกเถียงกัน"

ทุกคนเห็นด้วยกับคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่กอบปรุไปด้วยศีล การเสริมสร้างสมาธิ และการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญา โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำถึงสามสิ่งนี้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติแก่ทุกคนสามารถน้อมนำสิ่งดังกล่าวไปใช้ได้ เวลาที่ท่านพูดคุยกับผู้อื่น ขอจงอย่าได้หลงไปปะทะคารม อย่าพยายามมองหาข้อบกพร่องของผู้อื่น หากต้องให้กำลังใจเขาว่า "คุณยอมรับเรื่องศีล เราก็ถือปฏิบัติในเรื่องศีลเช่นกัน คุณยอมรับเรื่องการทำจิตให้มีสมาธิ เราก็ถือปฏิบัติในเรื่องการทำจิตให้มีสมาธิเช่นกัน คุณยอมรับเรื่องการทำชำระจิตให้บริสุทธิ์ เราก็ถือปฏิบัติในเรื่องการทำชำระจิตให้บริสุทธิ์เช่นกัน ถ้าคุณอยากรู้ว่าเราปฏิบัติอย่างไร ก็ลองมาเข้าปฏิบัติวิธีนี้ได้" ไม่ใช่บอกว่า "ของคุณไม่ดี ของเราดี" เพียงแต่พูดสั้นๆ ว่า "มาลองดูสิ หากคุณพบว่าเหมาะกับคุณ กับผู้อื่น และกับทุกคนแล้ว จึงค่อยยอมรับและดำเนินชีวิตไปตามแนวทางนี้"

คำสอนของพระสมณโคดมจะนำเราไปสู่ระดับที่ทำให้เริ่มตระหนักได้ว่า เหตุใดจึงต้องดำเนินชีวิตอยู่ในครรลองของศีล ทุกๆ ศาสนาส่งเสริมให้เรารักษาศีล โดย

บอกว่าเป็นเรื่องที่ดีงามสำหรับสังคมและผู้อื่น แต่พระพุทธองค์นั้นตรัสว่า "ศิลปะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น" ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ดีจะเริ่มประจักษ์แจ้ง เพราะการได้ประสบกับเวทนาของตนจะช่วยให้เกิดความเข้าใจว่า "เมื่อใดก็ตามที่ฉันทำผิดศีล นั่นคือ ฉันได้สร้างกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว ฉันก็จะเริ่มเป็นทุกข์ แต่ถ้าฉันไม่สร้างสมกิเลส ไม่ทำเรื่องร้ายๆ ถ้าศีลของฉันบริสุทธิ์ ฉันก็จะรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และยังจะเป็นการช่วยผู้อื่นด้วย เพราะพวกเขาไม่ต้องมาเป็นทุกข์ด้วยเรื่องของฉัน" เราจะเข้าใจสิ่งนี้ได้ก็ด้วยประสบการณ์เท่านั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะมานั่งถกเถียงกัน เมื่อท่านเริ่มประสบกับความเป็นจริงของเวทนา และได้ว่าลึกลงไปในจิตใจนั้น ท่านได้ทำให้ตนเองเป็นทุกข์เช่นใด ท่านก็ย่อมจะตระหนักได้ว่าเพราะเหตุใดท่านจึงควรดำเนินชีวิตอยู่ในครรลองของศีล

และเหตุใดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอนให้เราพัฒนาสมาธิด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจ? ส่วนหนึ่งก็เพราะการเฝ้าสังเกตลมหายใจนั้นเป็นเรื่องที่ไม่มีการแบ่งแยกเป็นลัทธินิกาย ใครๆ ก็สามารถฝึกปฏิบัติได้ เหตุผลอีกประการหนึ่งคือ การปฏิบัติเช่นนี้จะชักนำเราไปสู่ปัญญาในระดับที่ลึกลงไป การเฝ้าสังเกตลมหายใจไม่เพียงแต่เป็นการทำจิตให้เป็น

สมาธิ หากยังจะช่วยให้เราสามารถสำรวจความจริงเกี่ยวกับปฏิกิริยาระหว่างกายและจิตได้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยการคิดนึกเท่านั้น หลายนายอมรับว่าสรรพสิ่งทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นทุกข์ และอัสสาหะคืออุปสรรคสำคัญที่ต้องละวางไว้เบื้องหลัง นี่ไม่ใช่เรื่องยากที่จะทำความเข้าใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนอย่างเดียวกันนี้ แต่ให้เราเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

ถ้าท่านชักชวนผู้อื่นให้มาเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ คนเหล่านั้นไม่จำเป็นจะต้องละทิ้งความเชื่อของเขา แต่การปฏิบัติจะช่วยให้พวกเขาสามารถเข้าใจธรรมะอันบริสุทธิ์คือศีล สมาธิ ปัญญาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนได้รับอานิสงส์มากมาย สารระสำคัญที่แท้จริงของธรรมะอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ขอให้ผู้คนได้เข้ามาปฏิบัติมากขึ้น มากขึ้น จนสามารถเข้าใจได้ว่าธรรมะนั้นให้ผลแก่พวกเขาเช่นไร

เราควรมีเจตนาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่ใช่เพื่อพยายามพิสูจน์ให้เขาเห็นว่าสิ่งที่เราปฏิบัตินั้นเหนือกว่า การพูดว่า "เธอไม่รู้ความหมายที่แท้จริงของศีล" "ไม่รู้ว่สมาธิที่แท้จริงคืออะไร" "ไม่รู้ว่ปัญญาที่แท้จริงคืออะไร" นั้นไม่มีประโยชน์ ทว่าจงเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นเห็น เมื่อใดก็ตามที่ท่าน



พูดคุยกับผู้อื่นที่ไม่ได้ปฏิบัติในแนวทางนี้ ขอให้พูดคุยกับเขาด้วยความกรุณา ไม่ใช่ด้วยอึดตา จงอย่าคิดว่าตัวท่านเหนือกว่าส่วนคนอื่น ๆ นั้นเองเวลา หน้าที่ของเราคือช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนอย่างที่ว่าวิธีการปฏิบัตินี้ได้ช่วยเรา จงแบ่งปันความสุขของเราให้แก่ผู้อื่น

วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปฏิบัติ ก็คือ การเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาได้เห็น ว่า ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข มีความเมตตากรุณาและปรารถนาดีต่อผู้อื่น แบบอย่างของท่านจะก่อคุณตัวท่าน เพราะการดำเนินชีวิตดังกล่าวย่อมทำให้ท่านก้าวหน้าไปบนเส้นทาง การปฏิบัติ ขณะเดียวกันก็ย่อมจะดึงดูดให้ผู้คนจำนวนมากหันมาสนใจธรรมะ จงมีความเมตตาและระลึกถึงหน้าที่สองประการของท่านเอาไว้ "ฉันจะต้องก้าวหน้าในการปฏิบัติ และจะช่วยให้ผู้อื่นได้เข้ามาปฏิบัติจนก้าวหน้าด้วย"

พวกท่านจะก้าวหน้าได้ก็ต่อเมื่อยังคงปฏิบัติทุกวันเช้า-เย็น ถึงแม้ว่าพวกท่านจะเข้ารับการอบรม ไม่ว่าจะ เป็นหลักสูตร ๑๐ วัน ๒๐ วัน หรือแม้แต่ ๓๐ วัน แต่ถ้าไม่ปฏิบัติทุกวันแล้ว ก็ย่อมจะไม่ได้รับอานิสงส์ที่แท้จริง การเข้ารับการอบรมควรเป็นไปเพื่อเสริมการปฏิบัติให้แข็งแกร่ง เพิ่มพูนความเข้าใจที่มีต่อธรรมะทั้งในระดับของ

การปฏิบัติและเชาวน์ปัญญา ขณะที่การน้อมนำธรรมะไปประยุกต์ใช้เท่านั้น จึงจะให้ผลที่แท้จริง ถ้าท่านไม่ปฏิบัติทุกวันเช้า-เย็น จะสังเกตเห็นว่าตัวเองไม่ค่อยก้าวหน้าสักเท่าไร ฉะนั้น การนั่งปฏิบัติเช้า-เย็นจึงมีความสำคัญมาก

นอกจากนี้ ตลอดทั้งวันขอให้ท่านคอยตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอว่า ท่านจัดการกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญอย่างไร ท่านสามารถรับมือกับมันได้ดีกว่าเมื่อก่อนหรือไม่ ยิ่งท่านได้พบว่าตนเองมีความก้าวหน้าบนเส้นทางนี้มากเท่าใด ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าท่านพบว่าตนเองไม่มีอะไรก้าวหน้า นั่นแสดงว่าท่านได้หยุดปฏิบัติ หรือไม่ก็ปฏิบัติไม่ถูกต้อง

ข้าพเจ้ามักย้ำเตือนผู้ปฏิบัติอยู่บ่อยๆ ว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่ใช่เพื่อให้หลงเพลิดเพลิดไปกับเวทนาอันน่าสบาย แต่ถึงจะแนะนำเช่นนั้น บางคนก็ยังถือเอาสิ่งนี้เป็นเป้าหมาย คิดว่า "ฉันต้องได้กระแสสะเทือนเลื่อนไหลอันน่าสบายให้ได้ ถ้าไม่ได้ แสดงว่าฉันไม่ก้าวหน้า" คนเหล่านี้เข้าใจผิดถนัด อุเบกขาที่ท่านพัฒนาขึ้นต่างหากที่จะเป็นเครื่องชี้ว่าท่านก้าวหน้าเพียงใด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอธิบายว่า ขอให้ใช้ประโยชน์จากเวทนาอันน่าสบาย ขจัดโลภะสังขารที่สั่งสมเอาไว้ ขอให้ใช้ประโยชน์จากเวทนาอันไม่น่าสบาย ขจัดโทสะสังขาร



ที่สั่งสมเอาไว้ เวทนาทั้งสองชนิดนี้มีความสำคัญทัดเทียมกัน ในฐานะที่เป็นเครื่องช่วยขจัดสังขารที่ฝังรากลึกซึ่งเราได้สร้างสมไว้ หากพวกท่านละเอียดต่อคำแนะนำดังกล่าว กลับไปรู้สึกหดหู่กับเวทนาที่หยาบแน่นทึบ และกระหึ่มยืมย่องกับเวทนาที่เบาสบายแล้ว ก็เท่ากับว่าพวกท่านกำลังเพิ่มพูนสิ่งที่ได้กระทำมาตลอดชีวิตและหลายๆ ชาติ พวกท่านกำลังเล่นเกมอย่างเดิมภายใต้ชื่อของวิปัสสนา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วท่านจะพบกับความก้าวหน้าได้อย่างไร

จงจำไว้ว่าอุเบกขาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับพวกท่าน ไม่สำคัญว่าท่านจะรู้สึกถึงเวทนาชนิดไหน เมื่อใดก็ตามที่สังขารซึ่งฝังรากลึกได้แผดไฟขึ้นมายังพื้นผิว ย่อมมีเวทนาชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้น แต่อย่าไปทิกทักเอาว่า เวทนาทุกชนิดที่รู้สึกนั้นเกิดจากสังขารหรือกิเลส แม้จะเป็นความจริงว่าในขณะที่กำลังปฏิบัติ เวทนาส่วนใหญ่เกิดจากสังขาร แต่ก็มีสาเหตุอื่นๆ อีกหลายประการที่ทำให้เกิดเวทนา ไม่ว่าจะป็นสาเหตุใด หากเกิดเวทนาขึ้น แล้วท่านไม่ไปสร้างสมสังขารใหม่ๆ ก็ย่อมแสดงว่าการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ เพราะสังขารเก่าๆ ที่สั่งสมไว้จะเริ่มแผดไฟขึ้นมายังพื้นผิวของจิต และหลุดลอกไปเอง

จงทำความเข้าใจกับเรื่องนี้และปฏิบัติอย่างชาญฉลาด ด้วยความขยันหมั่นเพียร

จงปฏิบัติให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป และช่วยให้ธรรมะสืบสานจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ขอให้ธรรมะยังคงรับใช้ผู้คนต่อไป ตราบนานเท่านาน ซึ่งนั่นจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อพวกท่านผู้ชูประทีปธรรมมีความแก่กล้าและมั่นคงในธรรมะ ทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในทางธรรม

ขอท่านทั้งหลายจงรักษาความบริสุทธิ์ดั้งเดิมของวิปัสสนาเอาไว้ อย่าไปสนใจหากผู้อื่นจะเริ่มทำให้วิปัสสนาแปดเปื้อน แต่ผู้ที่เดินอยู่บนเส้นทางนี้และผู้ที่เข้าใจถึงความสำคัญของความบริสุทธิ์ดังกล่าว จะต้องรักษาความบริสุทธิ์ดั้งเดิมไว้ เพื่อประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและชนรุ่นหลัง ถ้าพวกท่านเริ่มทำให้วิธีการปฏิบัตินี้มีหมอง พวกท่านก็ย่อมไม่อาจรักษาวิธีการนี้ให้สืบต่อไปได้นาน คนอื่นๆ อาจทำอะไรตามใจชอบ แต่อย่างน้อยที่สุดก็ขอให้มียุทธธรรมที่บริสุทธิ์สักสายหนึ่งได้ไหลสืบเนื่องต่อไป แล้วผู้คนก็จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างสายธารทั้งสองนี้ นั่นจะเป็นการช่วยเหลือคนรุ่นต่อไป

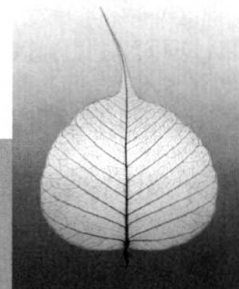
ความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่นี้ฝากไว้กับพวกท่าน จงรักษาความบริสุทธิ์ของธรรมะไว้ ให้ประทีปแห่งธรรมได้เปล่งแสงต่อไป จงเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น ขอให้พวกท่านทุกคนจงดำเนินชีวิตไปตามครรลองธรรมอันบริสุทธิ์อย่างมีความสุข ขอให้



พวกท่านทุกคนได้ช่วยกันส่งเสริมให้ผู้คน  
จำนวนมากเข้ามาสู่เส้นทางสายนี้ และ  
ดำเนินชีวิตอยู่ในครรลองธรรมอันบริสุทธิ์  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข  
จงมีความสงบ จงหลุดพ้นเถิด



# ดาบแห่งธรรม



อนุพุทธ เมธาวิ

โลกิ โลกิ ฆณ ฆณ

กมุมาโร รชตสเสว

นิทฺทมม มลฺลตฺตโน

ผู้มีปัญญาพึงชำระมลทินของตน

ทีละเล็กทีละน้อย

ประดุจนายช่างทอง

ขัดคมลทินในเนื้อทองจนมัน

สุตตันต.เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๒๘

มิตรผู้กำลังเดินทางอยู่ในเส้นทางธรรม  
ทุกท่าน

ในปีนี้ได้มาประชุมกัน ณ ที่นี้อีกครั้ง  
เพื่อร่วมกันหาวิธีการที่ดีที่สุดในการเผยแผ่  
ธรรมะ ให้ผู้คนที่ตกอยู่ในความทุกข์ได้รับ  
ประโยชน์จากธรรมะมากขึ้น

งานของเราได้ขยายตัวอย่างรวดเร็วและ  
เป็นที่น่าพอใจ นอกจากนี้ ยังมีการแต่งตั้ง  
ผู้ช่วยอาจารย์ขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก ศิษย์  
เก่าหลายท่านก็พากันมารับใช้ธรรมะ ช่วย  
สนับสนุนงานเผยแผ่ธรรม มีการก่อตั้งศูนย์  
วิปัสสนาขึ้นอีกหลายแห่ง และกำลังจะมี  
เพิ่มมากขึ้นในอนาคต ขณะที่ภารกิจของ  
เราขยายตัวขึ้นอย่างมากเช่นนี้ เรามีความ  
จำเป็นต้องจัดระบบให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้  
การแบ่งแยกหน้าที่กันปฏิบัติส่งผลให้ธรรมะ

ต้องอ่อนแอลง เพราะการจัดระบบสามารถ  
ก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน

อันที่จริง เรากำลังยืนอยู่บนจุดที่เป็น  
ทางแพร่ง หากก้าวพลาดไปแม้เพียงก้าว  
เดียว งานของเราก็จะถล่มลงไปสู่ความ  
เสื่อม อันจะเป็นผลร้ายต่อมนุษยชาติ แต่  
ถ้าเราสามารถก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้อง  
กระบวนการนี้ก็จะพัฒนาต่อไปเพื่อความดี  
งามและประโยชน์สุขของชนหมู่มาก การ  
จัดตั้งองค์กรเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้การ  
เผยแผ่ธรรมะกว้างไกล แต่อันตรายก็คือ  
มันอาจทำให้ธรรมะกลายเป็นเรื่องของการ  
จัดตั้งศาสนาหรือลัทธินิกายไป ซึ่งถ้าเป็น  
เช่นนั้น สารระส่ำค้ำของพระธรรมก็จะสูญ  
เสียไป และแทนที่จะก่อให้เกิดประโยชน์  
ก็อาจทำให้เกิดโทษได้

นี่จึงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน



ในแง่หนึ่งระเบียบและระบบเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเผยแผ่ธรรมะ แต่ลัทธิในกายต่างๆ ก็เกิดขึ้นจากการจัดตั้งระเบียบและระบบเช่นเดียวกัน การลำดับตำแหน่งในการปกครองจากอาจารย์ถึงผู้ช่วยอาจารย์ลดหลั่นกันลงมานั้น ทำให้ทุกคนต้องปฏิบัติหน้าที่อยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดตายตัว ซึ่งเป็นแบบฉบับเดียวกับการจัดตั้งลัทธิในกายเมื่อมีการแต่งตั้งเพื่อความเป็ระเบียบในการปกครอง ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งก็จะเกิดอึดตาขึ้นมาทันที “ฉันอยู่ในตำแหน่งนี้ คนที่ต่ำกว่าจะต้องเชื่อฟังและให้ความเคารพฉัน ฉันเป็นคนสำคัญ คำพูดของฉันคือคำชี้ขาดแน่นอนว่าเราจะต้องเผยแผ่ธรรมะ เพื่อช่วยผู้คนที่ตกอยู่ในความทุกข์ แต่ดูสิว่าฉันยืนอยู่ตรงไหนขององค์กรนี้? ฉันมีตำแหน่ง มีสถานภาพอะไร? ผลงานของฉันจะเป็นที่ชื่นชมหรือเปล่า? ดูสิ ฉันอุตสาหะทั้งบ้านทั้งงานและครอบครัว อุทิศชีวิตให้ทั้งหมด ฉันไม่ต้องการเงิน ไม่ต้องการให้ใครมากราบไหว้ แต่คนอื่นๆ ควรจะซาบซึ้งในผลงานที่ฉันได้ทำลงไป”

ความหลงผิดเช่นนี้จะนำไปสู่ลัทธิบูชาบุคคล จากนั้นการแบ่งแยกเป็นนิกายต่างๆ ก็เกิดขึ้น เราต้องจดจำไว้ว่าธรรมะเท่านั้นที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด มิใช่สิ่งอื่น ทักษณคติของเราควรเป็นดังนี้ “ไม่ว่าฉันจะมีบทบาทไหนในการเผยแผ่ธรรมะ ฉันก็จะทำตามที่

ได้รับมอบหมาย หรือตามความสามารถที่ตนเองมี วันพรุ่งนี้ ถ้าหากฉันถูกขอร้องให้ไปทำสิ่งอื่น ฉันก็จะยินดีทำ ตัวฉันเองไม่มีความสำคัญอะไรเลย ธรรมะเท่านั้นที่สำคัญ การช่วยเหลือรับใช้ธรรมะเป็นสิ่งที่สำคัญ การทำคุณประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นก็เป็นสิ่งสำคัญ การให้ความสุขใจแก่ผู้คนจำนวนมากนั้นยิ่งสำคัญใหญ่ ไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะสำคัญไปกว่านี้แล้ว” นี่คือนิเทศนาที่สมควรของการเป็นผู้รับใช้ธรรมะ

ตัวของท่านเท่านั้นที่จะรู้ว่า ตนเองมีเจตนาเช่นนี้อยู่หรือไม่ ดังนั้น ท่านจะต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า ท่านได้ปฏิบัติหน้าที่โดยปราศจากอึดตา หรือความมุ่งหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทนใดๆ ท่านจะต้องคอยตรวจสอบตัวเอง วิธีหนึ่งก็คือ ตรวจสอบดูว่าตนเองได้พัฒนามุทิตาและความกรุณาไปมากน้อยเพียงใด คุณธรรมอันบริสุทธิ์ทั้งสองประการนี้ยังมีมากเพียงใด อึดตาหรือความถึอมั่นในตัวตนก็จะลดน้อยลงเพียงนั้น จงใช้คุณธรรมทั้งสองประการนี้เป็นเครื่องวัดจิตใจของตัวเองเสมอๆ

สมมติว่าเพื่อนของท่านได้รับตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งในองค์กรของเรา หรือเพื่อนร่วมงานได้รับคำสรรเสริญเพราะผลงานของเขา มีอะไรเกิดขึ้นในใจของท่านบ้าง? ท่านพลอยยินดีไปกับความสำเร็จของพวกเขาหรือไม่? ท่านมีความสุขหรือเปล่าที่



เพื่อนของท่านปฏิบัติหน้าที่ได้ดีเยี่ยม จนคนอื่น ๆ พากันชื่นชมพวกเขา? หรือว่าท่านเริ่มมีความไม่พอใจ และเฝ้าถามตัวเองว่า “แล้วฉันล่ะ ถ้าเขาลำหน้ากันไป จะเกิดอะไรขึ้น?” ทักษณคติอันวิปลาสเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าท่านยังไม่เข้าใจธรรมะ ถ้ามีผู้ที่ก้าวหน้าพัฒนาไปในเส้นทางธรรม เราก็ควรจะมีความปีติยินดีที่ได้เห็นผู้อื่นก้าวหน้า และพอใจที่ได้เห็นพวกเขาปรับใช้ธรรมะอันเป็นประโยชน์ต่อผู้คน แต่ถ้าหากเรายังมีร่องรอยแห่งความไม่พอใจอยู่ ก็ควรเข้าใจเสียว่า “ถึงฉันจะพยายามหลอกตัวเองและคนอื่นสักเท่าไร ฉันก็ยังคงห่างไกลจากเส้นทางธรรมอยู่ดี คูสิ ในใจของฉันไม่มีมุกิตาเลย แม้แต่น้อย”

หรือสมมติว่าได้มีบางคนกระทำผิด ซึ่งอาจเป็นความผิดของเขาจริงๆ หรืออาจเป็นเพราะอคติส่วนตัวของท่าน ก็ขอให้สำรวจจิตใจของท่านดูว่าเป็นเช่นไร? ท่านมีความเกลียดชังหรือไม่พอใจคนผู้นี้หรือไม่? ถ้ามีก็แสดงว่าท่านยังห่างไกลจากธรรมะ ท่านควรจะมี ความกรุณาต่อเขา โดยคิดว่า “คูสิ เพื่อนของฉันได้พลาดไปแล้ว เขาอ่อนแอลง ฉันจะช่วยเหลือเขาให้มีกำลังต่อสู้กับความอ่อนแอนี้ได้ได้อย่างไร?” ตรงนี้อาจมีความเข้าใจผิดเกิดขึ้นว่า ท่านมิได้มีความเกลียดชังต่อผู้ที่กระทำผิดความผิดนี้เลย แต่ลึกๆ ในใจของท่านกลับมีความพอใจที่ได้เห็นเพื่อน

ตกต่ำ บางทีท่านอาจเกิดความคิดว่า “ที่นี้คนอื่น ๆ จะได้รู้กันเสียที่ว่า คนๆ นี้ไม่ได้เรื่อง และมีอัธยาศัยดีเพียงไร เขาจะต้องเสื่อมเสียชื่อเสียง และอาจารย์ก็จะรู้ว่าเขาเป็นคนไม่ดี แล้วปลดเขาออกจากตำแหน่ง” ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้อยู่ภายในใจหรือไม่? ขอให้ตรวจสอบตัวเองดู เพราะไม่มีใครอื่นที่จะตรวจสอบท่านได้ ถ้าท่านพบว่าตนเองมีความคิดเช่นนี้ ก็จงเข้าใจเถิดว่าท่านยังห่างไกลจากวิถิธรรมอยู่

ท่านต้องตั้งมั่นอยู่ในธรรมเสียก่อน จึงจะปรับใช้ผู้อื่นได้ คนตาบอดย่อมไม่อาจชี้ทางให้แก่คนตาบอดด้วยกันได้ คนง่อยก็ไม่อาจพยุงคนง่อยได้เช่นกัน การจะตั้งมั่นอยู่ในธรรมได้นั้น ท่านต้องสลายอัธยาศัยของตัวเองเสียก่อน ถ้าท่านคอยหาโอกาสเพื่อแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่า “ฉันนี่แหละคือคนสำคัญ” นั้นหมายความว่าท่านยังอยู่ห่างไกลจากธรรมะนัก ท่านได้แสดงอัธยาศัยของตนเองออกมา ด้วยการแสดงตัวเป็นผู้รับใช้อย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยหรือไม่? ถ้าเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าท่านจะเป็นอาจารย์ผู้สอน ผู้จัดการอบรม หรือธรรมบริกรก็ตาม การกระทำของท่านจะกลับกลายเป็นการทำลายธรรมะไปจริงๆ แล้วท่านก็จะไม่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ได้เกื้อกูลใครเลย แม้แต่ตัวของท่านเอง จงเกื้อกูลตนเองด้วยธรรมะ หมั่นพิจารณาดูอัธยาศัยของท่านที่ค่อยๆ มลายหายไปทีละ



น้อย แล้วเมื่อนั้นท่านย่อมมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะรับใช้ในองค์กรของเราได้

เมื่อห้าร้อยปีก่อน มีนักบุญชาวอินเดียท่านหนึ่งชื่อกพิระ ได้กล่าววาทะที่สอดคล้องกับเรื่องนี้เอาไว้ ณ ย่านตลาดแห่งหนึ่ง โดยท่านได้ยื่นขวานเล่มหนึ่งออกไป พลางร้องบอกว่า “จงบั่นศีรษะของท่านทิ้งเสีย ถ้าท่านหมายจักเดินเคียงข้างเรา”

บัดนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอร้องต่อพวกท่านโดยนัยเดียวกัน ขวานที่มอบให้ไปคือดาบเนื้อดีแห่งธรรมะ จงใช้มันบั่นศีรษะหรืออึดตาของท่าน แล้วโยนทิ้งเสีย จากนั้นท่านจึงจะร่วมทางไปกับข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าทราบดีว่ามีหลายคนยินยอมพร้อมใจรับเสียงเรียกร้องนี้ หลายปีที่ผ่านมา มีหลายท่านได้เคยร่วมทางไปกับข้าพเจ้า และข้าพเจ้าก็ทราบดีว่า มีอีกหลายท่านที่จะร่วมทางไปกับข้าพเจ้าจนตลอดชีวิตนี้และอาจจะตลอดชีวิตหน้าด้วย แต่ขอให้ท่านจงบั่นศีรษะของท่านทิ้ง ทำลายอึดตาของตนลงเสีย แล้วธรรมะก็จักดำรงความเป็นธรรมะอยู่ได้ โดยไม่กลับกลายเป็นเพียงแค่อัตถิณิกายหนึ่งเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงสอนธรรมะที่บริสุทธิ์ และธรรมะก็ได้แผ่ขยายออกไปหลายชั่วอายุคนโดยไม่สูญเสียความบริสุทธิ์ บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่ธรรมะจะได้รับการเผยแผ่ให้กว้างไกลออกไปอีก ขอพวกเราจงช่วยกันดูแลให้ธรรมะได้แผ่

ขยายออกไปในรูปแบบอันบริสุทธิ์ดั้งเดิม เพื่อที่ธรรมะจะได้ดำรงอยู่สืบไป อย่างน้อยที่สุดก็อีกสักสองสามศตวรรษ และเพื่อให้เป็นไปตามนั้น ผู้ที่ประสงค์จะรับใช้ธรรมะจำเป็นต้องรับใช้ตนเองก่อน ผู้ที่ประสงค์จะเผยแผ่คำสอนอันบริสุทธิ์ ต้องทำตนเองให้บริสุทธิ์ก่อน จงถอดถอนตนเองออกจากอึดตา จากการยึดถือตัวตน เพราะอึดตานั้นเป็นสิ่งที่สวนทางกับเส้นทางแห่งธรรมะ

ในวันต่อๆ ไป ท่านจะได้ร่วมกันพิจารณาจัดทำกฎระเบียบสำหรับผู้ช่วยอาจารย์ ผู้จัดการหลักสูตร ธรรมบิกร รวมทั้งกฎระเบียบสำหรับศูนย์ปฏิบัติต่างๆ นี่คือการประชุมครั้งประวัติศาสตร์ ถ้าท่านดำเนินการผิดพลาดไปแม้เพียงก้าวเดียว อนุชนรุ่นหลังก็จะไม่ได้รับธรรมะที่บริสุทธิ์ ด้วยเหตุนี้เอง ทุกสิ่งที่ท่านทำและตัดสินใจ ทุกกฏกติกาก่อตั้งขึ้น ท่านจะต้องให้ธรรมะเป็นผู้อยู่กำกับ ให้ความสำคัญกับธรรมะมากที่สุด มิใช่ให้ความสำคัญแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพราะถ้าท่านให้ความสำคัญกับตัวบุคคลมากเกินไป ย่อมเท่ากับว่าท่านได้ให้ออกาสแก่อึดตา ซึ่งเป็นสิ่งที่สวนทางกับธรรมะ จงจำไว้ว่าตำแหน่งของท่านในองค์กรนั้นมิได้มีความสำคัญแต่ประการใด อย่าพะวงอยู่กับการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง มิฉะนั้นแล้ว ธรรมะจักด้อยค่าลงไป ซึ่งนั่นหมายความว่า คุณธรรมอันดี



งามในการปฏิบัติจะสูญเสียความสำคัญไปด้วย ขอให้ท่านจงให้ความสำคัญกับธรรมะ มุ่งเน้นไปที่ธรรมะและประโยชน์ที่ได้จากธรรมะ ผู้คนต่างๆ ล้วนผ่านมา แล้วก็ผ่านไป แต่ธรรมะจักต้องดำรงอยู่เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน

ฉะนั้น ไม่ว่าจะท่านจะร่วมกันตัดสินใจ ลงมติในข้อใด หรือวางกฎระเบียบอันใด ขอให้ตระหนักว่าผู้ที่วางระเบียบนั้น จะต้องปฏิบัติตามระเบียบที่วางไว้ จุดมุ่งหมายสำคัญของการกำหนดกฎระเบียบขึ้นมา ก็เพื่อประโยชน์สุขของชนหมู่มาก “พหูชน หิตาย พหูชน สุขาย” ด้วยเจตนาที่มุ่งมั่น จะอนุเคราะห์ชาวโลก “โลกานุกมฺปาย” ผู้คนเป็นจำนวนมากขึ้นและมากขึ้นจะต้องได้รับประโยชน์จากธรรมะ เป็นอิสระจากความทุกข์ และได้พบกับความสุขสงบอันแท้จริง

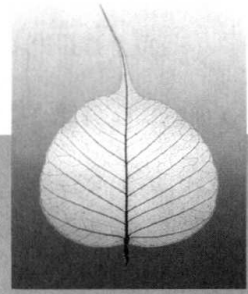
ขอให้ความพยายามของท่านทั้งหลาย จงประสบความสำเร็จอย่างดีเลิศ ข้าพเจ้ามองเห็นอนาคตอันรุ่งโรจน์ในเบื้องหน้า ขอทุกท่านจงเจริญรุ่งเรืองด้วยธรรมะ เพื่อว่าผู้คนทั้งหลายจะได้หั่งไหลมาสู่ความรุ่งโรจน์นี้ นั่นคือมาสู่ธรรมะที่อยู่ในตัวของท่าน จงตั้งดูตพวกเขาในฐานะที่ท่านเป็นแบบอย่างหรือตัวแทนของธรรมะ เป็นผู้รับใช้ธรรมะ ขอให้ทุกท่านจงปฏิบัติงานในธรรมะ เพื่ออนุเคราะห์ผู้ที่ตกอยู่ในห้วงแห่ง

ความทุกข์ทั่วทุกหนแห่ง ขอให้ท่านทั้งหลาย จงประสบกับความสำเร็จ

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงมีความสุขสงบ และหลุดพ้นจากความทุกข์โดยทั่วกัน



หมายเหตุ : บทความนี้เป็นโอวาทของท่านอาจารย์ โทเถินก้า เนื่องในโอกาสเปิดประชุมการเผยแผ่ธรรมะ ที่ศูนย์ฯ ธรรมคีรี ระหว่างวันที่ ๑ - ๔ มีนาคม ๒๕๓๑



# ธรรมทาน

จิรปุปวาสิ ปุริสั

ทฺรโต โสตุถิมาคตั

ฌาติ มิตฺตา สฺหชฺชา จ

อภินนฺนฺติ ชาติตั

ตถาว กตฺปุณฺณปี

อสุมา โลกา ปรั คตั

ปุณฺณานิ ปฏิกุณฺณนฺติ

ปิยั ฌาตีว ชาติตั

ฌาติ มิตร และสหายทั้งหลาย ย่อมพากันชื่นชมยินดีกับบุรุษผู้พลัดพราก  
จากไปนานในที่ไกล และกลับมาโดยสวัสดิ์ว่าเป็นผู้มาแล้ว ฉะนั้น

บุรุษทั้งหลายย่อมต้อนรับบุคคลผู้ทำบุญไว้แล้ว จากโลกนี้ไปสู่ปรโลก  
ดุจญาติต้อนรับญาติที่รักผู้กลับมาแล้ว ฉะนั้น

สุตตันต.เล่ม ๑๘ ขุททกนิกาย เถรีคาถาข้อ ๕๒

ผู้ปฏิบัติธรรมจากทั่วโลก

พวกท่านทั้งหลายได้มาประชุมกัน ณ  
ที่นี่อีกครั้ง เพื่อร่วมกันหารือว่าจะช่วยเผย  
แผ่ธรรมะให้ผู้คนทั่วโลกที่กำลังมีความทุกข์  
ได้เข้ามาสัมผัสกับธรรมะและหลุดพ้นจาก  
ทุกข์ได้อย่างไร ? นี่นับว่าเป็นเจตนารมณ์  
อันประเสริฐ

ผู้ที่ได้ลิ้มรสธรรมะจริงๆ จะรู้ว่าธรรมะ  
นั้นวิเศษยิ่งนัก เป็นธรรมดาที่เมื่อท่านได้  
ลิ้มลองอาหารอร่อยๆ ก็ย่อมจะเกิดความ  
รู้สึกอยากแบ่งปันให้แก่เพื่อนฝูงและคนใน  
ครอบครัวด้วย แต่ทว่าไม่มีสิ่งใดจะล้ำเลิศ  
ไปกว่าธรรมะอีกแล้ว ธมฺมรสั สพฺพพรสั

ชินาติ และผู้ที่ได้ลิ้มรสธรรมะจริงๆ ก็จะมี  
เริ่มรู้สึกถึงความเป็น เอหิปัสสิโก ว่า ช่าง  
วิเศษเสียนี้กระไร ! คนอื่นๆ น่าจะได้ลิ้มลอง  
สิ่งนี้ด้วย สิ่งหนึ่งที่จะเป็นเครื่องชี้วัดความ  
ก้าวหน้าของธรรมะก็คือว่า เราเริ่มมีความ  
รู้สึกเช่นนี้พัฒนาขึ้นในใจหรือไม่

สมมติว่าเรามีความรู้สึกดังกล่าวเกิด  
ขึ้น และต้องการให้ผู้คนมากขึ้น มากขึ้นได้  
เข้ามามีลิ้มรสธรรมะ แต่ถ้าเรายังไม่มีวุฒิ  
ภาวะทางธรรมที่ถูกต้อง ก็ย่อมมีโอกาสที่  
จะก่อให้เกิดความผิดพลาดขึ้นได้ เราอาจ  
คิดว่า “ฉันต้องการให้คนอื่นฯ ได้ก้าวเข้า  
มาบนเส้นทางธรรมมากขึ้น แต่ฉันจะได้รับ  
ตำแหน่งอะไรล่ะ” หรือที่แยกกว่านี้ ก็อาจ



เริ่มคิดคำนวณว่าตัวเองจะได้รับเงินเท่าใด “ฉันจะช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ปฏิบัติธรรม แต่อย่างน้อยก็น่าจะมีค่าตอบแทนให้ฉันบ้าง เพราะถึงอย่างไร ฉันก็อุตส่าห์เสียสละเวลา และอุทิศชีวิตทุ่มเทให้” บางคนอาจไม่คิดถึงเรื่องตำแหน่งหรือผลตอบแทน แต่ลึกๆ ในใจอาจมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะให้คนอื่น ๆ ขึ้นชมกับการรับใช้ธรรมะของตน “พวกเขาควรจะขอบคุณและเคารพนับไหวฉัน” บุคคลเหล่านี้ถือว่าไม่มีความเข้าใจในธรรมะ ไม่เหมาะที่จะรับใช้ผู้อื่น เพราะลึกๆ แล้วเขามุ่งหวังเพียงแต่จะรับใช้ตัวเองเท่านั้น

ข้าพเจ้ายังจดจำเรื่องราวของเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมชาวมุสลิมคนหนึ่ง ที่ศิษย์ของท่านอาจารย์อุบาซันได้ดี รู้สึกว่าเขาจะเป็นศาสตราจารย์หรือผู้ช่วยศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยร่างกุ้ง หลังจากเข้าปฏิบัติได้ ๒-๓ ครั้ง เขาก็มีความตั้งใจว่า “ฉันต้องรับใช้ธรรมะ แต่จะรับใช้อย่างไรไม่ให้เกิดอึดตา? เพราะถ้ามีอึดตาเกิดขึ้น ก็ย่อมจะไม่ใช่การรับใช้ธรรมะ” หลายวันผ่านไปโดยที่เราไม่รู้ว่าเขาทำอะไร เขาเข้ามาที่ศิษย์ในตอนเย็น ทว่าไม่ได้ร่วมหลักสูตรการอบรม เมื่อผู้ปฏิบัติเข้านอน เขาก็เข้าไปนอนที่ไหนสักแห่ง และพอถึงเวลาประมาณสี่ทุ่มครึ่ง ซึ่งเป็นช่วงที่คนอื่น ๆ หลับกัน เขาก็จะลุกขึ้นมา แล้วเอาถังน้ำกับไม้กวาดไปทำความสะอาดห้องน้ำเป็นเวลา ๑-๒ ชั่วโมง จาก

นั่นจึงกลับเข้านอน เพราะไม่ต้องการให้ใครล่วงรู้

นั่นเป็นงานที่คนอื่น ๆ ไม่อยากทำ แม้ท่านอาจารย์จะไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่ได้เข้าปฏิบัติมาช่วย ทว่าอาจารย์ผู้นั้นกลับรู้สึกว่าการ “ฉันเหมาะ ฉันควรจะทำ” นี้เป็นสำนึกที่จะรับใช้ธรรมะ โดยไม่คาดหวังว่าจะได้อะไรตอบแทน เขาไม่ต้องการแม้แต่จะให้ใครมาชื่นชมกับการกระทำของตน นี่คือการรับใช้ธรรมะที่บริสุทธิ์

แต่ละคนต้องสำรวจดูตัวเองว่า “เวลาที่ฉันเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะรับใช้ธรรมะนั้น มีความเห็นแก่ตัวเจืออยู่หรือไม่ ฉันต้องการอะไรหรือเปล่า” เมื่อใดที่ความรู้สึกว่า “ฉันต้องการบางอย่าง” หายไป ท่านย่อมจะพร้อมรับใช้ธรรมะในทุกสถานการณ์ “ถ้าฉันต้องไปทำความสะอาดห้องน้ำ ฉันก็จะทำ ถ้าฉันต้องไปยื่นหน้าประตูเผ่าศิษย์ ฉันก็จะทำ ถ้าวันพรุ่งนี้ฉันต้องไปนั่งอยู่บนธรรมาสน์เพื่อสอนธรรมะ ฉันก็จะทำ ฉันมาที่นี่เพื่อรับใช้ธรรมะเท่านั้น” ถ้าท่านมีความคิดเช่นนี้ ก็แสดงว่าท่านเหมาะสมที่จะเข้ามารับใช้ธรรมะ

บางครั้งในเวลาที่มิใช่ผู้เสนอบางสิ่งบางอย่างแก่อาจารย์ของข้าพเจ้า “ท่านอาจารย์ครับ ผมจะสร้างตึกให้ที่นี่ เพื่อคนอื่น ๆ จะได้เข้ามาพักอย่างสบาย นี่เป็นสิ่งที่ผมจะบริจาคให้แก่ศิษย์เพื่อให้คนอื่นได้ใช้ประโยชน์



แต่เมื่อใดที่ผมหรือคนในบ้านมา ท่านต้องจงที่ไว้ให้เราด้วย” แต่ท่านอาจารย์ก็คือท่านอาจารย์ ท่านจะระเบิดเสียงออกมาว่า “ท่านต้องมาปฏิบัติธรรมก่อน! เราจะไม่รับบริจาคจากผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติ และเราก็ไม่ต้องการรับบริจาคจากผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติ แต่ยังไม่มีความเข้าใจในธรรมะ!”

นี่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ดีงามและบริสุทธิ์ เพียงความบริสุทธิ์ดังกล่าวก็ทำให้ธรรมะมีพลังแล้ว และธรรมะที่บริสุทธิ์นี้ย่อมจะรับใช้ผู้อื่นอย่างถูกต้อง แต่ถ้าหากธรรมะถูกลดค่าลง และคนที่มีเงินพยายามจะซื้อหรือเข้ามาครอบงำธรรมะแล้ว ธรรมะก็จะกลายเป็นเพียงแค่อินค้าในตลาด เมื่อนั้นธรรมะจะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไร?

ฉะนั้น ทุกๆ คนที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการจัดอบรมในศูนย์ปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั่วโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคต จึงควรสำนึกถึงความบริสุทธิ์ของธรรมะ ขอให้มีความตั้งใจแน่วแน่ที่ว่า ท่านจะไม่ยอมให้ธรรมะที่บริสุทธิ์ต้องแปดเปื้อนหรือมัวหมอง

ไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญอะไรเลย ถ้าเราจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ครบถ้วนหรือมีผู้มาเข้าอบรมในศูนย์ปฏิบัติธรรมดังกล่าวน้อยลง ทว่าเราจักต้องให้ธรรมะอย่างถูกต้อง หากมีคนคิดว่า “การบริจาคของฉันจะทำให้คนอื่นได้ประโยชน์” เขาย่อมจะรู้สึกยินดีที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุข นี่คือรางวัลที่

ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คนผู้นั้นจะได้รับการให้และการรับใช้ธรรมะ แต่ถ้าเขาขาดความเข้าใจในธรรมะเช่นนี้ เราก็ไม่ควรจะรับบริจาคจากบุคคลผู้นี้ แม้ว่าเขาจะเคยมาเข้ารับการอบรมหลายครั้งแล้วก็ตาม คำแนะนำนี้ไม่ใช่เฉพาะสำหรับอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์ และฝ่ายจัดการในปัจจุบันเท่านั้น หากรวมถึงชนรุ่นหลังต่อไปด้วย

อาจมีบางคนพูดด้วยความวิปัสสนาว่า “วิปัสสนานี้วิเศษจริงๆ แต่วิธีการนี้ก็ดีเหมือนกัน ทำไมถึงไม่นำมาผสมผสานเข้าด้วยกันเล่า?” หรือ “โอ้ วิธีการนี้วิเศษจริงๆ! แต่ทำไมถึงไม่เอาความเชื่อของเราไปเข้าไปสักหน่อย? หากผสมเข้าด้วยกันแล้ว ท่านจะเห็นว่ามีคนในชุมชนของฉันมาเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก” ขอจงอย่าทำเช่นนั้นเด็ดขาด! ถ้าธรรมะต้องแปดเปื้อนแล้ว ก็จะไม่อาจช่วยเหลือผู้อื่นได้

การเพิ่มเติมสิ่งต่างๆ เข้าไปจะทำให้วิธีการปฏิบัติไม่บริสุทธิ์ ท่านอาจารย์อุบาชินเคยกล่าวไว้ว่า ถ้าท่านเริ่มทำกิจกรรมอื่นๆ ในศูนย์ปฏิบัติธรรม มารซึ่งฉลาดมากก็จะเริ่มได้ใจ “อืม วิเศษจริง ยอดเยี่ยมดีแท้ ที่นี้น่าจะมีโยคะอาสนะ ศูนย์บำบัดรักษาโดยวิธีธรรมชาติด้วย วิเศษจริงๆ” มารจะหันเหความสนใจทั้งหมดไปยังกิจกรรมอื่นๆ แล้ววิปัสสนาก็จะด้อยความสำคัญลงไป นี่เป็นสิ่งที่มักจะเกิดขึ้น



วิธีการปฏิบัติอันแสนวิเศษนี้ได้สูญหายไปจากประเทศซึ่งเป็นต้นกำเนิดนี้ในช่วงระยะเวลาเพียง ๕๐๐ ปี เพราะผู้คนเริ่มเสริมแต่งหลายๆ อย่างเข้าไป ทำให้ธรรมะแปดเปื้อนไม่บริสุทธิ์ จนให้ผลน้อยลง และค่อยๆ ตายไป ในประเทศอื่นๆ ก็เกิดเหตุการณ์ทำนองนี้เช่นกัน

แต่เรายังโชคดีที่มีเพื่อนบ้านประเทศหนึ่งได้รักษาความบริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัตินี้สืบเนื่องกันมารุ่นแล้วรุ่นเล่า จนทำให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้วิปัสสนา เราจึงมีหน้าที่ที่จะต้องรักษาความบริสุทธิ์นี้ไว้ให้ชนรุ่นหลังทุกคนควรรู้สึกไว้ว่า “ฉันได้รับธรรมะดั้งเดิมที่บริสุทธิ์แล้ว และจะต้องส่งต่อให้แก่คนรุ่นหลัง โดยที่ยังคงความบริสุทธิ์ดั้งเดิมไว้ด้วย” วิธีนี้จะช่วยให้คนอื่นๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ อย่างน้อยก็อีกสองสามศตวรรษ

นอกจากนี้ขอให้สำรวจตัวท่านเองด้วยว่า เงื่อนไขข้อแม้ในอดีตยังมีความสำคัญอยู่หรือไม่? ถ้าท่านต้องการรับใช้ธรรมะแต่ยังคงพูดว่า “ฉันมาจากแนวทางปฏิบัตินี้ ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่สูงส่งที่สุด” ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็แสดงว่าท่านยังไม่มอบตนต่อธรรมะ ท่านควรมีความคิดเป็น เอกายโนมคฺโค ซึ่งหมายถึง “ฉันเชื่อมั่นว่าวิธีการนี้เป็นหนทางเดียวที่จะช่วยถอนรากถอนโคนกิเลสที่ฝังรากลึกออกไปจากจิต ตราบใดที่ยังไม่อาจขจัดกิเลสและความไม่บริสุทธิ์

ที่ฝังรากลึกออกจากจิตได้ ฉันก็จะไม่มีทางหลุดพ้น คนอื่นๆ ก็เช่นกัน วิธีการนี้เป็นเพียงหนทางเดียวเท่านั้น” ต่อเมื่อท่านมีความเชื่อมั่นเช่นนี้เท่านั้น จึงจะปวารณาตนเข้ารับใช้ธรรมะได้ในทุกสถานการณ์

ท่านต้องใช้วิจารณญาณของตัวเองจนถึงที่สุด ถ้าท่านมีความตั้งใจจริงที่จะให้ธรรมะแผ่ขยาย อยากให้ผู้คนที่มีความทุกข์ได้รับประโยชน์จากธรรมะมากขึ้นเรื่อยๆ ก็จงรักษาเจตนารมณ์นี้ไว้ แต่ขอจงอย่าเพิ่งเข้ามารับตำแหน่งสำคัญใดๆ หากท่านยังยึดติดอยู่กับแนวทางปฏิบัติ ความเชื่อเก่าๆ ของตัวเอง ขอให้ชะลอไว้ก่อน อย่าเพิ่งเข้ามารับหน้าที่ใดๆ

ข้าพเจ้ารู้ว่ามีคนไม่มากที่มีเจตนารมณ์เช่นนั้น ขอให้พวกท่านได้รับผลบุญจากการรับใช้ผู้คนที่ทุกข์ยากทั่วโลกในบทบาทหน้าที่ต่างๆ ผู้ที่มีความตั้งใจดังกล่าว แต่ยังไม่กล้าแข็งพอ ก็จงทำให้ตัวเองตั้งมั่นในธรรมะเสียก่อน การทำเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการทำเพื่อครูอาจารย์ พระพุทธเจ้า หรือผู้อื่น หากแต่เพื่อตัวท่านเอง อันจะเป็นผลดีและเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง

ท่านอาจารย์ของข้าพเจ้าเคยกล่าวแก่บรรดาศิษย์ของท่านที่สามารถเข้าถึงสภาวะนิพพานได้สมตั้งใจปรารถนาว่า “ท่านได้มอบทานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดให้แก่ศุณย์ฯ แห่งนี้เป็นกระแสสันตะเทือนอันแสนวิเศษที่เกี่ยวข้อง



เนื่องกับประสบการณ์แห่งนิพพาน” ฉะนั้น ถ้าท่านไม่ได้รับใช้ธรรมะในหน้าที่ใด แต่มาในฐานะของผู้ปฏิบัติ ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แม้ท่านจะไม่สามารถเข้าถึงสภาวะนิพพาน ก็ไม่เป็นไร ความบริสุทธิ์ที่ท่านสร้างจะขจรขยายไป ทำให้เกิดกระแสสันตะเพื่อนที่บริสุทธิ์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นการอุทิศที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว หากมีคนสักคนบริจาคเงินหลายล้านรูป โดยที่ไม่ได้สร้างกระแสสันตะเพื่อนที่ดี ขณะที่อีกคนอาจจะไม่ได้บริจาคอะไรเลย แต่ได้สร้างกระแสสันตะเพื่อนที่ดีให้ไว้ การบริจาคกระแสสันตะเพื่อนที่ดีกลับจะมีอันติสงฆ์ยิ่งใหญ่กว่านัก

เมื่อนั้นท่านย่อมสามารถรับใช้ธรรมะได้ในทุกสถานการณ์ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นอาจารย์ ผู้ช่วยอาจารย์ ประธาน เลขานุการ เภรัญญิก คณะกรรมการ ขอให้ปฏิบัติปฏิบัติเพื่อตัวท่านเองและเพื่อผู้อื่น ช่วยกันสร้างกระแสสันตะเพื่อนที่ดีเพื่อตัวท่านเองและผู้อื่น

ขอให้ทุกๆ ท่านไม่ว่าจะมาจากประเทศใด ชุมชนใด หรือวรรณะใด จงเจริญงอกงามในธรรม ตอนนี้ท่านมีโอกาสนดีที่ได้เข้ามาสัมผัสกับธรรมะ ขอให้เจริญงอกงามในธรรม ! หลุดพ้นจากความทุกข์และเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้แก่ผู้อื่น เพื่อที่จะได้น้อมนำพวกเขาเข้าสู่ธรรมะ และหลุดพ้น

จากความทุกข์ จากพันธนาการ

ขอให้ทุกท่านและสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
จงประสบกับความสุขความสงบอันแท้จริง  
และหลุดพ้นเทอญ

ภาวตุ สัพพ มงคลิ

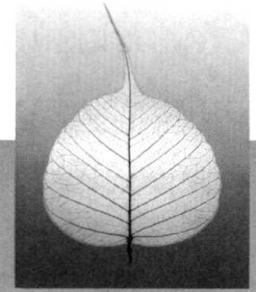


# อานิสงส์ของท่าน

ทาน์ ทนฺตุ สทฺชาย  
สีลํ รกฺขณฺตุ สพฺพทา  
ภาวนา อภีรตา โหนฺตุ

จงให้ทานด้วยศรัทธา  
จงรักษาศีลในกาลทุกเมื่อ  
จงยินดีในการเจริญภาวนา

ทุกข์ปัดตาทคาถา



มนุษย์ควรฝึกฝนและเจริญพรหมวิหาร ๔ (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ) ได้แก่

เมตตา คือ ความปรารถนาอันไม่มีขอบเขตในการที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข

กรุณา คือ ความปรารถนาอันไม่มีขอบเขตในการที่จะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

มุทิตา คือ ความยินดีอันไม่สิ้นสุดเมื่อผู้อื่นมีความสุข

อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง ความวางเฉย

วิธีง่ายๆ ที่จะฝึกฝนและเจริญพรหมวิหาร ๔ คือ การให้ทานที่บริสุทธิ์และเป็นประโยชน์ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต นอกจากนี้ ยังจะต้องเป็นทานที่บริสุทธิ์ใน ๓ ทางด้วย

การให้ทานจะบริสุทธิ์ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้อย่างไร ? เมื่อใดก็ตามที่จิตของผู้ให้อิมเมมไปด้วยความปีติยินดี ก่อน

ให้ทาน ขณะกำลังให้ทาน และหลังจากที่ให้ทานแล้ว เมื่อนั้นแล ทานจึงจะบริสุทธิ์ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ทานจะบริสุทธิ์ทั้ง ๓ ทางได้อย่างไร ?

เมื่อจิตของผู้ให้เต็มไปด้วยความปรารถนาดี เมื่อผู้รับดำรงชีวิตอยู่โดยมีศีลที่บริสุทธิ์ และเมื่อทานนั้นซึ่งไม่ว่าจะมีจำนวนหรือมูลค่ามากน้อยเพียงใด เป็นสิ่งที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงของผู้ให้เอง เป็นทานที่มาจากสัมมาอาชีพ เมื่อนั้น ทานจึงจะบริสุทธิ์ทั้ง ๓ ทาง คือ ทานที่บริสุทธิ์ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทานที่บริสุทธิ์ทั้ง ๓ ทางนี้เป็นทานที่มีประโยชน์สูงสุด ทานดังกล่าวจะช่วยในการเจริญพรหมวิหาร ๔ ได้อย่างไร ? หากทานที่ให้ ไม่ว่างจะเป็นสิ่งของ สถานที่ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ไม่ได้เฉพาะเจาะจงเพื่อผู้หนึ่งผู้ใด แต่เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย กล่าวคือ เป็นการให้เพื่อ



สาธารณประโยชน์ เมื่อนั้นแลทานนั้นย่อม  
จะช่วยในการเจริญพรหมวิหาร ๔

จิตของผู้ให้จะเต็มไปด้วยความเมตตา  
อันไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยความคิดที่ว่า “เพราะ  
ทานที่ฉันให้นี้เอง ผู้คนจำนวนนับไม่ถ้วนจึง  
ได้รับหรือจะได้รับความสุขจากธรรมะอัน  
มหัศจรรย์นี้”

จิตของผู้ให้จะเต็มไปด้วยความกรุณา  
อันไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยความคิดที่ว่า “เพราะ  
ทานนี้ ผู้มีทุกข์ทั้งหลายในโลกย่อมจะพ้น  
จากทุกข์ ได้รับประโยชน์จากธรรมะ และ  
ได้พบกับความสุข”

จิตของผู้ให้จะเต็มไปด้วยมฤตดาอันไม่  
มีที่สิ้นสุด ด้วยความคิดที่ว่า “ผู้คนเป็น  
จำนวนมากคงจะมีความสุขและได้รับความ  
พอใจจากการปฏิบัติธรรม เพราะการให้  
ของฉัน”

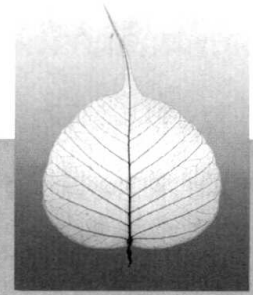
จิตของผู้ให้จะเต็มไปด้วยอุเบกขาอันไม่  
มีที่สิ้นสุด ด้วยความคิดที่ว่า “ไม่ว่าใครจะ  
สรรเสริญหรือวิพากษ์วิจารณ์การให้ทานของ  
ฉัน ไม่ว่าฉันจะประสบความสำเร็จหรือล้ม  
เหลวในการให้ทาน ฉันก็จะไม่วิตกกังวล  
หรือเดือดร้อน การให้ทานของฉันไม่ได้เป็น  
ไปเพื่อสรรเสริญเยินยอตตนเอง แต่ฉันให้ไป  
ด้วยใจที่บริสุทธิ์ เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นเพียง  
เท่านั้น”

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย พรหมวิหาร ๔ จะ  
เจริญได้ด้วยการให้ทาน ดังนั้น พวกท่าน

จึงควรฝึกฝนและเจริญพรหมวิหาร ๔ โดย  
ไม่มีที่สิ้นสุด การเจริญพรหมวิหาร ๔ โดย  
ไม่มีที่สิ้นสุดนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่  
พวกเรา



\* (จากจุลสารวิปัสสนา ฉบับก.ค.-ก.ย. ๒๕๔๖) \*



## เสรีภาพในที่คุมขัง วิปัสสนาในเรือนจำ

เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๓๗ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าและภรรยา พร้อมด้วยผู้ช่วยอาจารย์อีก ๑๓ คนได้จัดหลักสูตรวิปัสสนา ๑๐ วันแก่ผู้ปฏิบัติกว่า ๑,๐๐๐ คนในอาณานิคมของเรือนจำทหาร กรุงนิวเดลี เมืองหลวงของอินเดีย นับเป็นหลักสูตรวิปัสสนาที่มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติจำนวนมากที่สุดเท่าที่มีการจัดกันในปัจจุบัน ทั้งในและนอกเรือนจำ

เรือนจำทหารมีผู้ต้องขังทั้งสิ้นประมาณ ๙,๐๐๐ คน ซึ่งถือเป็นเรือนจำที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในทวีปเอเชีย โดยตั้งอยู่บนเนื้อที่ ๒๐๐-๓๐๐ ไร่เอเคอร์ในเขตชานเมืองกรุงนิวเดลี เนื่องจากปัญหาความยากลำบากในการดูแลผู้ต้องขังจำนวนมาก ทำให้ทางเรือนจำต้องแบ่งการบริหารงานออกเป็น ๔ เรือนจำย่อย และผู้ต้องขังจากเรือนจำย่อยทั้งสี่ก็ได้เข้าร่วมการอบรมวิปัสสนาในครั้งนี้

การจัดหลักสูตรดังกล่าวเป็นผลมาจากการจัดหลักสูตรวิปัสสนาในเรือนจำเป็นครั้งแรกของประเทศอินเดียเมื่อประมาณ ๒๐ปีที่แล้ว ซึ่งท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้จัดหลักสูตรการฝึกอบรมขึ้นในปี ๒๕๑๘ และ ๒๕๒๐ ที่เรือนจำกลางเมืองชัยปุระตามคำเชิญของนายรามสิงห์ ที่ในขณะนั้นดำรงตำแหน่งผู้

ว่าการแคว้นราชสถาน (เทียบเท่าตำแหน่งผู้ว่าการรัฐในสหรัฐอเมริกา) นายรามสิงห์เป็นนักปฏิบัติวิปัสสนาที่จริงจังผู้หนึ่ง ซึ่งต้องการจะพิสูจน์ว่า วิธีการปฏิบัตินี้สามารถใช้แก้ปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาในสังคมและปัญหาของรัฐบาล ได้ผลดีเช่นเดียวกับที่ได้แก้ไขปัญหส่วนตัวบุคคลหรือไม่ หลักสูตรทั้งสองครั้งนั้นและหลักสูตรที่จัดขึ้นสำหรับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ณ โรงเรียนนายร้อยเมืองชัยปุระ ให้ผลเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง แต่เนื่องจากการเปลี่ยนรัฐบาลใหม่ในระดับภูมิภาคและการโยกย้ายเจ้าหน้าที่ระดับสูงจึงทำให้โครงการจัดการฝึกอบรมวิปัสสนาในเรือนจำต้องหยุดไป

ในเวลาต่อมา นายรามสิงห์ได้เกษียณอายุจากราชการ และได้รับแต่งตั้งจากท่าน



อาจารย์โกเอ็นก้าให้เป็นหนึ่งในบรรดาผู้ช่วย อาจารย์รุ่นแรกๆ อาจารย์รามสิงห์เคยกล่าวกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้าถึงความผิดหวังที่หลักสูตรวิปัสสนาในเรือนจำต้องหยุดไป ซึ่งท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ตอบว่า “ไม่ต้องกังวลใจไป เมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาได้ถูกหว่านลงแล้ว วันนั้นจะมาถึงเอง” และแล้ววันที่รอคอยก็มาถึงจริงๆ หลังจากเวลาผ่านไปเกือบ ๑๕ ปี มีการจัดหลักสูตรอบรมวิปัสสนาโดยผู้ช่วยอาจารย์ที่เรือนจำกลางชัยปุระในปี ๒๕๓๓ ตามมาด้วยหลักสูตรวิปัสสนาในเรือนจำอีก ๖ ครั้งที่รัฐคุชราต เริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๓๔ มีผู้ทำการศึกษาวิจัยผลทางสังคมวิทยาสรุปไว้ว่า วิปัสสนามีผลในทางบวกอย่างชัดเจนต่อพฤติกรรมและทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกที่ธรรมดามากอย่างหนึ่ง คือ ความปรารถนาที่จะแก้แค้นนั้น ลดระดับลงอย่างเห็นได้ชัดหรือหมดไปโดยสิ้นเชิง เมื่อผู้ต้องขังได้ปฏิบัติวิปัสสนา ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ต้องขังกับผู้คุมก็ราบรื่นขึ้นมาก และการรักษาวินัยของนักโทษก็ดีขึ้น ส่งผลให้ลดระดับความจำเป็นของผู้คุมที่จะต้องคอยติดตามควบคุมดูแล ตลอดจนถึงโทษอย่างรุนแรง

## วิปัสสนามาถึงเรือนจำทหารได้อย่างไร?

การจัดการอบรมสำหรับคน ๑,๐๐๐ คน

เป็นงานที่ทำทลายความสามารถ ความสำเร็จในการจัดหลักสูตรนี้เป็นผลมาจากความร่วมมือร่วมใจของบุคคลต่างๆ ที่อุทิศตนด้วยความประสงค์ที่จะช่วยปรับปรุงสภาพชีวิตของสมาชิกร่วมสังคมที่ควรได้รับความเห็นใจมากที่สุดกลุ่มหนึ่ง ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๖ อาจารย์รามสิงห์ได้รับจดหมายจากผู้ที่เคยร่วมรับราชการด้วยกันมา คือ นาย เอ็ม แอล เมห์ตา ซึ่งเป็นปลัดกระทรวงมหาดไทยในรัฐบาลอินเดีย ขอทราบว่าจะสามารถจัดหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาในเรือนจำกลางทหารได้หรือไม่ คำเชิญจากรัฐบาลอินเดียครั้งนี้มีน้ำหนักยิ่งขึ้น เมื่อได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากดอกเตอร์ คิราน เบดี ผู้ตรวจราชการงานเรือนจำที่กรุงนิวเดลี

นางเบดีอายุ ๔๔ ปีเป็นผู้นำการปฏิรูปสังคมที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง และเป็นที่ยุติกันทั่วไปในอินเดีย เนื่องจากผลงานและชีวิตอันโดดเด่นของเธอที่ได้ฝ่าฟันมาถึง ๒๑ ปี เธอเป็นผู้หญิงคนแรกที่เข้ารับราชการตำรวจของอินเดียในปี ๒๕๑๕ ผู้คนกล่าวขวัญถึงเธอว่ามีความกล้าหาญ มีพลังในการทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และเป็นผู้ที่อุทิศตนอย่างแรงกล้าที่จะช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนและมีความทุกข์ ในระหว่างการฝึกอบรมเมื่อเดือนเมษายนนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวในที่ประชุมว่า ท่านปรารถนาจะ

เรียกเธอว่า “เบตีผู้กรุณา” เพราะเธอเป็นผู้ที่มีความเมตตาตากรุณาประจำใจอย่างลึกซึ้ง

นางเบตีได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการงานเรือนจำเมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๖ สถานการณ์ที่เรือนจำทihar ตามที่นายทาร์šem กุมาร หัวหน้าผู้คุมเรือนจำย่อยหมายเลข ๒ บรรยาย ดูใกล้จะสิ้นหวัง นอกจากปัญหาหนักหน่วงในเรื่องของความแออัด เรื่องขาดการรักษาสุขภาพอนามัยที่ดีอย่างพอเพียง ปัญหาการขาดพื้นที่หายใจ ฯลฯ แล้ว ยังมีปัญหาเสริมตามมา อันเกิดจากเจ้าหน้าที่ผู้คุมได้รับการฝึกอบรมมาตามแบบแผนเก่าว่า ตนมีหน้าที่ต้องควบคุมกวดขัน แบ่งแยก และลงโทษ ผู้คุมมีความเชื่อว่าการควบคุมและกำหนดมาตรการอย่างเข้มงวดที่สุดแก่ผู้ต้องขัง จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับความทุกข์ทรมาน และเมื่อบุคคลเหล่านี้พ้นโทษ ก็จะไม่กระทำความผิดอีกต่อไป เพราะกลัวว่าจะต้องถูกส่งกลับมาขังนรกขุมนี้ใหม่ แต่ผู้คุมเหล่านี้เข้าใจผิด เพราะภายหลังจากที่ผู้ต้องขังพ้นโทษ ได้มีหลายคนที่ย้อนกลับมาสู่เรือนจำแห่งนี้อีก และผู้ต้องขังบางคนที่เคยถูกจำคุกด้วยความผิดทางอาญาเล็กน้อย ก็ก้าวสู่การกระทำความผิดทางอาญาที่ร้ายแรงยิ่งขึ้น หลังจากที่พ้นโทษไปแล้ว เพราะได้เรียนรู้ถึงวิธีที่จะเป็นอาชญากรที่ยิ่งใหญ่ และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น กรรมการท่านหนึ่ง

ในคณะกรรมการวางแผนของอินเดีย ได้ตั้งข้อสังเกตไว้อย่างถูกต้องว่า “ผู้ต้องขังในเรือนจำทihar กำลังทำปริญญาเอกของตนในสาขาอาชญากรรม เรือนจำทihar เป็นแหล่งเพาะพันธุ์อาชญากร ไม่ใช่สถานที่ปฏิรูปพลเมืองให้เป็นคนดี”

นับตั้งแต่วันแรกที่มาเข้ารับหน้าที่ในตำแหน่งใหม่ นางเบตีก็ประกาศว่าเธอต้องการจะเปลี่ยนเรือนจำทihar ให้เป็นอาศรมภายในหกเดือน และโดยไม่รอช้า เธอได้จัดโครงการปฏิรูปหลายโครงการ ซึ่งมีแนวคิดที่ก้าวหน้าอย่างน่าตื่นใจ มีประสิทธิภาพและครอบคลุมงานอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้บรรยากาศในเรือนจำเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมาก ลักษณะผู้นำที่ควรถือเป็นแบบอย่างของนางเบตี และการปฏิรูปอย่างฉีกรูปแบบของเธอ เกิดจากความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่าเรือนจำควรเป็นสถานที่สำหรับการฟื้นฟู ไม่ใช่การลงโทษ

นายกุมาร หัวหน้าผู้คุมได้กล่าวว่า “คุณเบตีต้องการให้ทุกคนตระหนักว่า ผู้ต้องขังเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ใช่ขยะสังคม ถ้าเขาเหล่านั้นพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราก็ควรให้โอกาสนั้นแก่เขาด้วยความเต็มใจและยินดี คุณเบตีกล่าวกับเราว่า ‘เรากับผู้ต้องขังแทบไม่ได้แตกต่างกันเลย ถ้าจะมีอยู่บ้าง ความแตก



ต่างนั้นก็น้อยนิดราวกับด้ายเส้นบางๆ พวกผู้ต้องขังนั้นเป็นผู้เสียความสมดุลทางใจ แต่เรานั้นแล้ว ก็เป็นผู้เสียอารมณ์ เพียงแต่ที่เราโชคดีกว่าที่ไม่ต้องถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำนี้ ฉันเชื่อว่าถ้าทุกคนได้รับโอกาสให้ปรับปรุงตัวได้ ก็ย่อมจะพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น และฉันต้องการจะให้โอกาสแก่พวกเขา เราจำเป็นต้องสร้างความไว้วางใจและความเชื่อมั่นขึ้นแทนความหวาดระแวงกัน ถ้าเราสามารถนำเอาความเข้าใจกันและความเมตตามาใช้ เพื่อให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จำนวนคนที่จะกลับมาก่อทำความผิดซ้ำ น่าจะลดน้อยลงได้อย่างมาก และสังคมก็ย่อมจะได้รับประโยชน์”

วันหนึ่งในสัปดาห์แรกๆ ของการเข้ามารับตำแหน่งดังกล่าว นางเบตีได้ออกตรวจเรือนจำพร้อมกับหัวหน้าผู้คุมคนหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ช่วยของเธอ เธอได้พบเห็นแต่ความทุกข์ทรมานที่มีอยู่ทั่วไปในเรือนจำ จึงได้ปรารภขึ้นว่า “จะมีวิธีการใดหนอที่สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาคความทุกข์ทางใจของผู้ต้องขังเหล่านี้ได้” ผู้คุมตอบเธอว่า “ทำไมท่านไม่ลองใช้วิธีการวิปัสสนาของคุณเล่า ครั้น วิปัสสนาช่วยให้ผมลดความโกรธลงได้” เหตุการณ์ฟ้องกันเข้าโดยบังเอิญ เมื่อนาย เอ็ม แอล เมห์ตา จากกระทรวงมหาดไทย ได้เสนอวิธีการฝึกวิปัสสนาแก่เธอใน

เวลาไล่ๆ กัน นางเบตีจึงได้สอบถามและประสานงานกับอาจารย์รามสิงห์ในชัยปุระ อาจารย์รามสิงห์ได้แนะนำเธอว่า การที่จะนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนามาเผยแพร่ในเรือนจำที่หารนั้น ในขั้นแรกควรให้เจ้าพนักงานเรือนจำส่วนหนึ่งได้รู้จักกับวิธีการนี้ก่อน

นางเบตีตั้งใจคัดเจ้าหน้าที่เรือนจำบางส่วนที่ไม่พอใจกับเรื่องนี้มากที่สุด ไปเข้ารับการอบรมในหลักสูตรวิปัสสนา เจ้าหน้าที่เหล่านี้เป็นพวกชอบใช้อำนาจ ฉุนเฉียวง่าย และเป็นกลุ่มที่เห็นว่าตนเองไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงตัวแต่ประการใด กระนั้นก็ตาม เมื่อเจ้าหน้าที่เหล่านั้นกลับจากรับการอบรมหลักสูตรวิปัสสนา ๑๐ วัน เพื่อนร่วมงานและผู้ต้องขังต่างยืนยันตรงกันว่า พวกเขาอ่อนโยนขึ้นและมีน้ำใจมากกว่าแต่ก่อนอย่างเห็นได้ชัด ผลที่ปรากฏนี้ ทำให้นางเบตีและผู้ประสานงานเรือนจำคนอื่น ๆ มีความมั่นใจยิ่งขึ้นว่า วิปัสสนาจะเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิผลในการปฏิรูปเรือนจำ หากวิธีการนี้สามารถพัฒนาจิตใจของเจ้าหน้าที่เรือนจำที่ดื้อรั้นได้ผล ก็ย่อมจะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ต้องขังทั้งหลายได้อย่างแน่นอน

หลักสูตรแรกในเรือนจำที่หารมีขึ้นเมื่อปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๖ ที่เรือนจำหมายเลข ๒ อันเป็นที่คุมขังนักโทษกลุ่มที่มี



ปัญหามากที่สุดของเรือนจำ คิดเป็นร้อยละ สิบของจำนวนผู้ต้องขังทั้งหมดของเรือนจำ ทihar และเป็นผู้ต้องโทษคดีอาญา อาจารย์ รามสิงห์และผู้ช่วยอาจารย์อีกสองคนเป็นผู้ รับผิดชอบการอบรม มีผู้ต้องขัง ๙๖ นาย และเจ้าหน้าที่เรือนจำ ๒๓ นายเข้าร่วมการ อบรม ในวันปิดการอบรม ผู้ต้องขังหลาย คนได้กล่าวผ่านไมโครโฟนแสดงความปิติ ที่ได้พบวิธีการปฏิบัติตนไปสู่ความหลุดพ้น ในสถานที่ที่ไม่น่าเชื่อเช่นนั้น หลายคนกล่าว ว่าในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนา เขาได้ตระหนัก ถึงความจริงว่าตัวเขานั้นเองคือต้นเหตุ ตัว เขานั้นเองที่จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำ ของตนเอง พวกเขาบอกว่าพวกเขาไม่เก็บ สะสมความแค้นเอาไว้อีกต่อไปแล้ว แต่กลับ รู้สึกขอบคุณผู้ที่ทำให้พวกเขาต้องเข้ามาสู่ เรือนจำทihar เพราะที่นี้เองทำให้พวกเขา ได้มาสัมผัสกับวิปัสสนา

เหล่าผู้ต้องขังกล่าวเย้าอาจารย์รามสิงห์ ว่า พวกเขาจะไม่ยอมให้อาจารย์รามสิงห์ ออกจากเรือนจำแล้ว เว้นเสียแต่ที่ท่านจะ ให้สัญญาว่าจะจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนา ต่อๆ ไปขึ้นที่นั่นอีกภายในเร็ววัน อาจารย์ รามสิงห์ไม่ทราบว่าจะตอบเช่นไร เพราะ คิดว่าในเวลาทีกระชั้นชิดเช่นนั้น คงเป็นไปได้ที่จะกำหนดวันสำหรับการฝึกอบรม ครั้งต่อๆ ไป อย่างไรก็ตาม อาจารย์รามสิงห์ ได้ติดต่อยังท่านอาจารย์โกเอ็นก้า แล้ว

การเตรียมการจัดส่งผู้ช่วยอาจารย์ ๖ คน ไปจัดการฝึกอบรม ๔ หลักสูตรพร้อมๆ กัน ในเรือนจำ ๓ แห่ง ก็เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ผู้ต้องขังประมาณ ๓๐๐ คนได้เข้ารับการ อบรมวิปัสสนาในเดือนมกราคม ชาวนี้ แพร่ไปทางวิทยุกระจายเสียงแห่งชาติ และ ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ใหญ่ๆ ของ อินเดียทุกฉบับ สื่อมวลชนระหว่างประเทศ ก็รายงานข่าวดังกล่าวด้วย นางเบตีเปิดเผย ว่าเธอได้พยายามแสวงหาวิธีการที่สามารถ จะใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงผู้ต้องขัง และ บัดนี้ เธอก็ได้พบวิธีการนั้นแล้ว นั่นคือ การ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา

นางเบตีได้กล่าวเป็นการส่วนตัวกับ อาจารย์รามสิงห์ว่า เธอต้องการให้ผู้ต้องขัง ทั้งหมดในเรือนจำได้มีโอกาสรับประโยชน์ จากการปฏิบัตินี้ แต่ถ้ายการอบรมยังขยาย ตัวไปในอัตราความเร็วอย่างที่เป็นอยู่เวลานี้ กว่าผู้ต้องขังจะมีโอกาสเข้ารับการอบรม ได้ครบทุกคน ก็คงต้องใช้เวลาเป็นปีๆ เธอ จึงเสนอแนะว่าควรจัดหลักสูตรขนาดใหญ่ สำหรับผู้ต้องขังจำนวน ๑,๐๐๐ คน อาจารย์ รามสิงห์ย่อนระลึกถึงคำทำนายของท่าน อาจารย์อุบาชิน ซึ่งเป็นอาจารย์ของท่าน อาจารย์โกเอ็นก้าที่กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า ในตอนที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าสอนวิปัสสนา ในอินเดียเป็นครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๑๒ นั้น เป็น การฝึกอบรมที่มีขนาดเล็กมาก คือ มีผู้เข้า



รับการอบรมเพียง ๑๔ คน หลังจากนั้นประมาณหนึ่งปี ได้มีการบอกเล่าต่อๆ กันแพร่ขยายออกไปอย่างรวดเร็ว จนจำนวนคนที่ขอเข้าร่วมการอบรมวิปัสสนาเริ่มขยายตัวขึ้น ชาวคราวดังกล่าวได้กลับไปถึงท่านอุบาสิกาที่พบว่า ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้เปิดหลักสูตรสำหรับคน ๑๐๐ คน (ซึ่งเป็นจำนวนมากอย่างน่าประหลาดใจแล้วในเวลานั้น) แต่ท่านอาจารย์อุบาสิกาได้ประกาศว่า “วันหนึ่งโกเอ็นก้าจะสอนคนครั้งละ ๑,๐๐๐ คน !” เมื่ออาจารย์รามสิงห์รำลึกได้ถึงคำทำนายนี้ ก็ตระหนักว่าคำทำนายดังกล่าวอาจจะกลายเป็นความจริงภายในรั้วกำแพงของเรือนจำที่หารนี้เอง

นางเบตีเริ่มตระเตรียมพื้นที่โล่งที่เหมาะสมแก่การที่คนนับร้อยๆ จะมาปฏิบัติร่วมกัน และได้สร้างอาคารใหม่สำหรับท่านอาจารย์โกเอ็นก้าและภรรยา ตลอดจนผู้ช่วยอาจารย์และธรรมบริกรได้พำนัก สถานที่ที่เธอเลือกเป็นพื้นที่ในเขตเรือนจำย่อยหมายเลข ๔ ส่วนที่ยังรกร้าง มีการขอความช่วยเหลือไปยังกรมโยธาธิการ แต่งานส่วนใหญ่แล้วเสร็จด้วยฝีมือผู้ต้องขังเอง ด้วยพลังแห่งความสร้างสรรค์และพลังน้ำใจที่บัดนี้เกิดขึ้นแล้วในเรือนจำ ผู้ต้องขังพากันขุดทางระบายน้ำ วางท่อ ดายตันวัชพืช และปรับพื้นที่โล่งกว้างให้เรียบได้ระดับ มีการสร้างอาคารใหม่ พร้อมวางท่อน้ำและอุปกรณ์

เครื่องสุขภัณฑ์ รวมทั้งตั้งเต็นท์ขึ้นบนพื้นที่โล่งแจ้งดังกล่าว

### หลักสูตรสำหรับคนหนึ่งพัน

ในช่วงเย็นของวันที่ ๔ เมษายน ผู้เข้ารับการอบรมชายจำนวน ๑,๐๐๓ คนได้รวมตัวกันอยู่ภายในเต็นท์ขนาดใหญ่ในเรือนจำย่อยหมายเลข ๔ เพื่อรับฟังคำกล่าวเปิดการอบรมจากท่านอาจารย์โกเอ็นก้า และในเวลาเดียวกันนั่นเอง หลักสูตรวิปัสสนาหลักสูตรแรกสำหรับผู้ต้องขังหญิงก็ได้เริ่มขึ้นที่เรือนจำย่อยหมายเลข ๑ โดยมีผู้ต้องขังเข้ารับการอบรม ๔๙ คน อำนวยการสอนโดยผู้ช่วยอาจารย์สตรีสองคน ส่วนผู้ช่วยอาจารย์ชาย ๑๓ คนได้ช่วยในหลักสูตรอบรมผู้ต้องขังชาย โดยแบ่งกันดูแลผู้เข้ารับการอบรมคนละ ๗๕-๑๐๐ คน อาจารย์เหล่านี้มีผู้ช่วยคือธรรมบริกรจากภายนอกเรือนจำที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว ซึ่งก็มีจำนวนเพียงหยิบมือเดียว และผู้ต้องขังที่เป็น ‘ศิษย์เก่า’ อีกประมาณ ๖๐ คนที่มาปฏิบัติหน้าที่ธรรมบริกรเป็นครั้งแรก

ร้อยละเก้าสิบของผู้ต้องขังที่เรือนจำที่หาร เป็นผู้อยู่ระหว่างการดำเนินคดีในชั้นศาล นั่นคือ อยู่ระหว่างรอคำพิพากษาของศาล ที่เหลืออีกร้อยละสิบเป็นผู้ต้องคำพิพากษาให้ลงโทษแล้ว ผู้รับการอบรมในหลักสูตรเดือนเมษายนส่วนใหญ่เป็นผู้ต้อง



ซึ่งที่อยู่ระหว่างการดำเนินคดีในชั้นศาล บุคคลเหล่านี้ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิด อาญาแผ่นดินและความผิดอื่นๆ ครอบคลุม ตั้งแต่คดีเกี่ยวกับการค้ายาเสพติด และลัก ทรัพย์ ไปจนถึงฆาตกรรม ก่อการร้าย และ ช่มชู้นกระทำชำเรา พวกเขา มีพื้นเพทาง ศาสนาที่แตกต่างกัน ทั้งฮินดู มุสลิม ซิกข์ คริสต์ และพุทธ ซึ่งกว่าหนึ่งในสามอ่าน ไม่ออกเขียนไม่ได้

ในหลักสูตรอบรมผู้ต้องขังชาย มีผู้ต้อง ขังชายชาวต่างชาติเข้ารับการอบรม ๒๐ คน และในหลักสูตรอบรมผู้ต้องขังหญิง มีผู้ต้อง ขังหญิงชาวต่างชาติเข้ารับการอบรม ๘ คน ผู้ต้องขังชาวต่างชาติเหล่านี้มาจากหลาย ประเทศด้วยกัน รวมถึงเยอรมนี สเปน ฝรั่งเศส อิตาลี ศรีลังกา อัฟกานิสถาน แอฟริกาใต้ ไนจีเรีย โซมาเลีย แทนซาเนีย เซเนกัล แคนาดา และออสเตรเลีย

เข้ามามีตัวแรกของการอบรม เกิดมีลม พายุพัดกระหน่ำลงมาอย่างกะทันหัน ซึ่ง นับว่าเป็นเรื่องผิดปกติสำหรับช่วงเวลานั้น ของปี ฝนและลมที่พัดกรโชกทำให้เพดาน และผนังเพดานที่ลุ่มครึ้นลง เสื่อและเบาะที่ ใช้นั่งปฏิบัติเพิกโชก ผู้ช่วยอาจารย์ถูก เรียกประชุมฉุกเฉินในเวลาตีสามครึ่งเพื่อ ร่วมกันพิจารณาหาทางแก้ไข ที่ประชุม ตกลงว่าจะเข้าไปปฏิบัติร่วมกับผู้ต้องขังใน ห้องขัง จนกว่าสภาพอากาศจะดีขึ้นและ

สามารถซ่อมแซมเพดานที่หักเสียหายใช้งาน ได้ หลังจากอาหารเช้า ท้องฟ้าเริ่มปลอด ไปร่ง ทีมงานของผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วม การอบรม ได้เริ่มงานซ่อมสร้าง 'ห้องปฏิบัติ' ด้วยความกระตือรือร้น เพื่อให้กลับมาใช้ งานได้อีกครั้ง โดยย้ายเบาะออกไปตาก แดดให้แห้ง เย็บผืนผ้าที่ฉีกขาดหลายส่วน ให้กลับคืน ติดตั้งพัดลมเพดานและเดิน สายไฟเข้าที่เดิม พร้อมทั้งเช็ดถูบริเวณที่ ยังเปียกให้แห้ง เมื่อเวลาช่างเข้าหนึ่งทุ่ม เพดานก็พร้อมสำหรับผู้เข้ารับการอบรมจะ ใช้รวมกลุ่มกันฟังธรรมบรรยายในวันที่หนึ่ง ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า อุปสรรคใหญ่ หลวงครั้งแรกได้ผ่านพ้นไป !

แต่ยังมีปัญหาอยู่อีกหลายประการ ซึ่ง เกี่ยวข้องกับการจัดสถานที่ปฏิบัติสำหรับ คนจำนวนมากที่มีสภาพแออัดและมีปัจจัย พื้นฐานจำกัด อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมี ความไม่สะดวกสบายเพียงใด หลักสูตรก็ ยังดำเนินไปอย่างราบรื่น และเมื่อถึงวันสุด ท้ายของการอบรม เห็นได้ชัดว่ามีสิ่งพิเศษ บางอย่างเกิดขึ้น นักโทษกว่าร้อยละสิบใน เรือนจำได้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาเรียบร้อยแล้ว คนเหล่านี้อาจจะไม่มีวันได้สัมผัสกับ วิปัสสนาเลย ถ้าอยู่ในสภาพการณ์อื่น

หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรขนาดใหญ่ที่สุด ที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเคยจัดขึ้นในระยะ เวลาเกือบ ๒๕ ปีของการสอนวิปัสสนา ใน



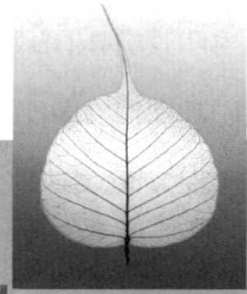
ช่วงเย็นของทุกๆ วัน ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ได้บรรยายให้ผู้เข้ารับการอบรมฟังเป็นภาษาฮินดี และตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรมเป็นเวลา ๓๐ - ๔๕ นาที การบรรยายถูกบันทึกไว้เป็นวีดิทัศน์เพื่อแพร่ภาพผ่าน Zee TV ซึ่งเป็นบริษัทเคเบิลทีวีในภาคพื้นทวีปเอเชีย

หลักสูตรดังกล่าวได้ปูทางไปสู่การเปิดศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาถาวรขึ้นเป็นครั้งแรกในเรื่อนจำ ภายหลังจากการปฏิบัติวันสุดท้ายเมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน ผู้เข้ารับการอบรมเจ้าหน้าที่เรื่อนจำ และแขกผู้รับเชิญ รวมประมาณ ๑,๑๐๐ คนได้ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีเปิดศูนย์แห่งใหม่ที่เรื่อนจำย่อยหมายเลข ๔ ซึ่งท่านอาจารย์โกเอ็นก้าให้ชื่อว่า ‘ธรรมทิวาร์’ สามสัปดาห์ต่อมา ศูนย์ธรรมทิวาร์ก็เริ่มเปิดอบรมหลักสูตร ๑๐ วันเดือนละ ๒ ครั้ง ให้แก่ผู้ต้องขังที่มาจากเรื่อนจำย่อยทั้งสิ้น

บัดนี้ รัฐบาลอินเดียได้รับรองแล้วว่า วิปัสสนาเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลในการพัฒนาผู้ต้องขัง ภายหลังจากที่เห็นความสำเร็จในหลักสูตรต่างๆ ที่เรื่อนจำทิวาร์เมื่อเดือนมกราคม กระทรวงมหาดไทยได้จัดการประชุมผู้ตรวจราชการงานเรื่อนจำจากทั่วประเทศอินเดีย และที่ประชุมได้ตกลงให้นำวิปัสสนาไปใช้เป็นมาตรการพัฒนาผู้ต้องขังในเรื่อนจำต่างๆ ของประเทศ

ในระหว่างการอบรม ผู้สื่อข่าวได้ถามท่านอาจารย์โกเอ็นก้าว่า เหตุใดวิปัสสนาจึงให้ผลดีกับผู้ต้องขัง ท่านอาจารย์ตอบว่า “วิปัสสนาให้ผลดีกับทุกคน! เราทุกคนล้วนตกอยู่ในสภาพที่ถูกคุมขังด้วยกันทั้งสิ้น เราถูกคุมขังอยู่ภายใต้กรอบของความเคยชินทางลบที่อยู่ในใจตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยปลดปล่อยเราให้หลุดพ้นจากบ่วงร้อยรัดนี้ วิปัสสนาเป็นเครื่องมือที่จะช่วยเหลือผู้ทุกข์เข็ญ ทั้งผู้ที่ถูกพลัดพรากจากหมู่ญาติมาอยู่ในที่คุมขัง ตลอดจนคนอื่นๆ ทั่วไปด้วย” ท่านอาจารย์โกเอ็นก้ายังกล่าวอีกว่า “สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในทิวาร์นี้ นับเป็นสัญญาณแห่งความหวังที่จะนำประโยชน์มาสู่ผู้คนทั้งโลก”





# ปาฐกถาต่อผู้ต้องขัง เรือนจำนาสิก ประเทศอินเดีย

ทณฺฑนเมก ทมยนฺตติ	คนบางพวกย่อมเฝือกสัตว์ด้วยท่อนไม้บ้าง
อํกุเสภิก กสาหิ จ	ด้วยขอบบ้าง ด้วยแสบ้าง
อทณฺฑน อสตุเถน	เราเป็นผู้ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเฝือกแล้ว
อหํ ทณฺฑโทมฺหิ ตาทินา	โดยไม่ต้องใช้อาชญา ไม่ต้องใช้ศาสตรา
อหิสโกติ เม นามํ	เมื่อก่อนเรามีชื่อว่าอหิงสกะ
หีสกฺขส ปุเร สโต	แต่ยังเบียดเบียนสัตว์อยู่
อชฺชชาหํ สจฺจนาโมมฺหิ	วันนี้เราชื่อตรงกับความจริง
น นํ หีสามิ กณฺฐจि นํ	เราไม่เบียดเบียนใครฯ เลย

สุตตันต.เล่ม ๕ อังคุลิมาลสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกัข้อ ๕๓๔

ท่านผู้มีเกียรติ เจ้าหน้าที่เรือนจำและผู้ต้อง  
โทษทั้งหลาย

ชีวิตที่ต้องพันธนาการนั้นเต็มไปด้วย  
ความรันทด ไม่มี ความทุกข์ใดจะร้ายกาจ  
เทียบเท่ากับการถูกจองจำ และไม่มี ความ  
สุขใดที่จะยิ่งใหญ่ไปกว่าการมีอิสรภาพ  
ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าพวกท่านมีความทุกข์ใจ  
เพียงใด ข้าพเจ้าเคยเข้าไปอยู่ท่ามกลางผู้  
ต้องโทษเช่นเดียวกับพวกท่าน ที่เรือนจำ  
แห่งหนึ่งนาน ๒๐ วัน และอีกแห่งหนึ่งเป็น  
เวลา ๑๐ วัน จึงได้รับฟังปัญหาความทุกข์

ของพวกเขา และได้มีโอกาสชี้แนะหนทาง  
ที่จะช่วยให้พวกเขาหลุดพ้นจากความทุกข์  
ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าปลื้มใจมาก คน  
เหล่านั้นต้องพลัดพรากจากครอบครัว แม้  
จะมีโอกาสได้พบกันบ้างเป็นครั้งคราว ก็  
เพียงช่วงเวลาสั้นๆ ไม่อาจอยู่ด้วยกันนาน  
บ้านของเรานั้น ถึงจะมีสภาพย่ำแย่เพียงใด  
ก็ยังเป็นบ้านของเรา แต่ท่านจะรู้สึกเช่น  
นั้นเลยเมื่ออยู่ที่นี่ เพราะท่านไม่มีอิสรภาพ  
ดังเช่นเมื่ออยู่ที่บ้าน การต้องอยู่ภายใน  
กำแพงที่บอบอย่างนี้ จึงเป็นเรื่องที่ทรมานจิตใจ  
อย่างร้ายกาจ



แต่กระนั้นก็ยังมีความทุกข์อีกอย่างหนึ่งที่หนักหนากว่า นั่นคือความคิดถึงครอบครัว พ่อ ภรรยา และลูกๆ หรือพี่ๆ น้องๆ ทำให้ท่านต้องคอยวิตกกังวลถึงพวกเขา ทั้งยังคิดถึงตัวเองด้วยว่า เมื่อถึงกำหนดที่จะได้เป็นอิสระ สังคมจะให้การยอมรับหรือไม่ เราจะกลับคืนสู่สังคมอีกครั้งได้อย่างไร ท่านเอาแต่พะวงถึงอนาคตอยู่อย่างนี้ จากนั้นอาจเกิดความคิดอื่นตามมาอีกว่า “นี่แหละหนา เป็นเพราะฉันได้ก่อกรรมทำเข็ญเอาไว้ ถึงต้องมารับโทษทัณฑ์อย่างนี้” นี่คือการสำนึกผิด ความคิดที่คอยเฝ้าวนเวียนอยู่ในใจเช่นนี้ มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันอาจมีความคิดอีกอย่างหนึ่ง ผุดขึ้นมาว่า “ถ้าเพื่อนไม่ปรักปรำหรือให้ร้ายฉัน หรือเจ้าหน้าที่คนนั้นไม่กล่าวหาและจับฉันมาแล้ว ฉันก็คงไม่ต้องมาจมน้ำอยู่ที่นี้” และแล้วก็คิดแค้นเคืองคนเหล่านั้น อยากแต่จะแก้แค้น นั่นเป็นความรู้สึกที่ทำให้หมดความสุข มีแต่ความเครียด ตราบใดที่เรายังมีความเคียดแค้นอยู่ในใจ ก็ไม่อาจจะมีความสุขสงบได้ ความวิตกกังวลถึงตัวเอง ครอบครัว หรืออนาคต ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดเคร่งเครียด ผู้ใดก็ตามที่มีความโกรธ จะไม่มีความสุขเลย เพราะเขาจะมีแต่ความเครียดอยู่ตลอดเวลา ท่านไม่อาจใช้ความโกรธและความคิดมุงร้ายต่อผู้อื่น มาทำให้ตนเองมีความสุขสงบเยือกเย็น

ขึ้นได้

เช่นนั้นแล้ว เราควรทำอย่างไร? ท่านอาจจะมีโอกาสหรือไม่มีโอกาสได้ออกไปจากกำแพงทึบสี่ด้านที่ล้อมรอบท่านอยู่ในขณะนี้ แต่สำหรับกำแพงใจที่สร้างขึ้นจากกิเลสที่ท่านสะสมไว้เอง ดังเช่น ความโกรธ ความพยาบาท ความมุงร้ายต่างๆ จนกลายเป็นความทุกข์เผาผลาญตัวเองอยู่นั้น ท่านยังมีทางที่จะก้าวพ้นออกไปได้ เราทุกคนต่างเป็นนักโทษที่ถูกจองจำจิตใจ เพราะเรามักจะสร้างกิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์จนเป็นนิสัย การพลัดพรากจากครอบครัวนั้นเป็นทุกข์อยู่แล้ว แต่เราก็ยังจะเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้น ด้วยการทำจิตใจให้ขุ่นมัวทั้งวันทั้งคืน เช่นนั้นแล้ว เราต้องทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ได้?

ในประเทศของเรา มีอริยบุคคลผู้หลุดพ้นแล้วมากมาย สิ่งที่ท่านเหล่านี้แสวงหา คือการหลุดพ้นออกจากความทุกข์ “อนิจจา มนุษย์ช่างเป็นสัตว์ที่มีความทุกข์ยิ่ง เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ไปได้อย่างไรกัน?” ท่านเหล่านั้นได้เรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตดูตนเองว่า “ขณะนี้เกิดอะไรขึ้นในใจเราหนอ” ช่วงขณะที่คนผู้นั้นรู้จักสังเกตตนเอง เท่ากับว่าเขาได้เริ่มก้าวออกมาจากความทุกข์แล้ว ถ้าท่านสามารถเฝ้าดูตัวเองได้ในระหว่างที่มีความรู้สึกโกรธแค้นผูกใจเจ็บใครขึ้นมา ท่านจะเห็นว่าตัวเองร้อนรน ใจเต้นรัว มี



ความทุกข์และความเครียดอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะทุกครั้งทีไรเราจะเฝ้าแต่คิดว่าคนๆ นั้นได้ทำกับเราไว้อย่างไรบ้าง จะแก้แค้นเขาอย่างไรให้สาสม เราไม่เคยรู้จักที่จะเฝ้าดูใจตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น แต่อธิบายบุคคลทั้งหลายของประเทศเรากลับเรียนรู้อะไรนี่เป็นอย่างดี

หากเราสามารถเฝ้าดูตัวเองได้ทุกครั้งทีจิตขุ่นมัว จะพบว่ามีความเร่าร้อนอยู่ภายใน ถ้าเราปล่อยเอามือไปโดนไฟ ก็จะถูกไฟลวก ทำให้ต้องชักมือกลับ เราอาจทำผิดซ้ำสอง แล้วรีบชักมือกลับอีก จากนั้นเราก็เรียนรู้ที่จะไม่ปล่อยเอามือเข้าไปให้ไฟลวกอีก เพราะได้รู้จากประสบการณ์แล้ว ในทำนองเดียวกัน หากเราสามารถเฝ้าดูตัวเอง ประสบการณ์ก็จะสอนให้รู้ว่า ทุกครั้งที่เราสะสมบ่มกิเลสความไม่บริสุทธิ์เอาไว้ ตัวเราเองนั่นแหละจะเป็นทุกข์ แล้วเราก็จะเข้าใจกฎของธรรมชาตินี้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าท่านละเมิดกฎหมายบ้านเมือง ก็ย่อมจะได้รับโทษทัณฑ์ เพราะนั่นเป็นกฎหมายที่กำหนดขึ้นมาเพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง เราอาจกระทำผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง จนมีเรื่องขึ้นโรงขึ้นศาลเป็นปีๆ กว่าจะมีการตัดสินโทษ แต่สำหรับภพภูมิแล้ว จะไม่มีการถ่วงเวลาให้เนิ่นนาน เมื่อใดก็ตามที่มีคนละเมิดกฎของธรรมชาติ เขาย่อมจะได้

รับการลงโทษเมื่อนั้น

ทันทีที่เราสร้างกิเลสขึ้นในใจ เราก็จะถูกลงโทษ คือ รู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมาในทันที เช่นเดียวกัน ทันทีที่เราหยุดสร้างกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ และชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใส เราจะรู้สึกถึงความสุขสงบ กฎธรรมชาติได้ให้ผลแก่เราแล้ว มีใครบ้างที่ไม่ต้องการความสงบเช่นนั้น ทว่าเขาจะค้นพบความสุขสงบนี้ได้อย่างไร? คงมิใช่ด้วยการร้องขอหรือสวดอ้อนวอน ทุกคนชอบอ้อนวอนขอความสงบจากพระเจ้า แต่ใครเล่าที่จะหยิบยื่นให้ได้? เราไม่อาจแสวงหาอาหารได้ด้วยการร้องขอ หากต้องทำงานเพื่อแลกมา เราจะพบกับความสุขสงบภายในตัวเองได้ ก็ด้วยการลงมือปฏิบัติ นี่คือนิสัยที่ท่านผู้เป็นอธิบายบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติกันมา พวกท่านเหล่านั้นจะเฝ้าดูตนเอง และทันทีที่รู้สึกว่ามีกิเลสเกิดขึ้นในใจ ท่านก็จะขจัดมันออกไปทันที วิธีการนี้จึงทำให้พวกท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ท่านผู้บรรลุนิยามขั้นต้นปฏิบัติเช่นนั้นได้อย่างไรหรือ? ใครๆ ก็พอจะเข้าใจได้ว่าตนไม่ควรจะสร้างความโกรธขึ้นในใจ เพราะการทำเช่นนั้นแม้แต่จะทำให้ตัวเองเดือดร้อนโดยที่ไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นตัวต้นเหตุของความโกรธเลย เป็นการทำร้ายตัวเองแท้ๆ หรือถึงแม้ว่าเขาจะเข้าใจเรื่องนี้ดี แต่จะให้ทำอย่างไรเล่า? มนุษย์เรามักชอบ



ทำอะไรซ้ำๆ เหมือนคนติดเหล้าที่รู้ว่าของ  
มันเมาไม่ดีกับตนเอง แต่ความอยากเหล้า  
นั้นรุนแรงจนไม่อาจหยุดยั้งได้ หรือเหมือน  
กับนักพนันที่รู้ว่าการพนันมีแต่จะนำความ  
หายนะมาสู่ตนเองและครอบครัว แต่ก็ยังไม่  
อาจหยุดเล่นได้ หรือผู้ที่ไม่อยู่ในศีลใน  
ในธรรมที่เข้าใจดีว่าสิ่งที่ตนทำนั้นผิด แต่  
ก็ไม่อาจยับยั้งตัวเองได้

การกระทำต่างๆ เหล่านี้ ไม่ว่าจะโดย  
ทางกายหรือทางวาจา เราส่วนมากรู้ว่า  
เป็นสิ่งผิด โดยเฉพาะในประเทศอินเดีย  
ที่เรามักได้ยินคำเทศนาว่า อย่าทำอย่างนั้น  
อย่าทำอย่างนี้ มันผิด จงอย่าทำร้ายผู้อื่น  
ไม่ว่าจะด้วยทางกายหรือทางวาจา ทุกคน  
ต่างเข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี ไม่ว่าผู้นั้นจะ  
เป็นฮินดูหรือมุสลิม เซนหรือคริสเตียน แต่  
ไม่ว่าจะถือศาสนาใด เราก็ยังคงทำตัวเช่น  
นั้น เพราะอะไร? เพราะเราไม่อาจควบคุม  
จิตใจตัวเองได้นั่นเอง เราตกอยู่ใต้อำนาจ  
ของจิต ทำทุกอย่างตามที่จิตสั่ง และในเมื่อ  
เราไม่อาจควบคุมจิตของตนเองได้ แล้วเรา  
จะปรับปรุงตัวเองได้อย่างไร ท่านผู้บรรล  
ธรรมของประเทศเราจึงได้สั่งสอนให้เรารู้จัก  
กับวิธีทำตัวให้เป็นนายของจิต

วิธีการที่จะควบคุมจิตใจมีอยู่หลายวิธี  
ด้วยกัน แต่ท่านผู้บรรลธรรมหรือพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า ได้ทรงสอนวิธีการปฏิบัติที่ทุก  
คนอาจนำมาไปใช้ได้ ไม่ว่าจะเป็็นชาว

ฮินดู มุสลิม คริสเตียน หรือเซน เพราะวิธีการ  
ปฏิบัตินี้ทุกคนสามารถทำได้ เพียงแต่เฝ้า  
สังเกตลมหายใจของตนเอง ทั้งเวลาหายใจ  
เข้าและออก ทุกคนมีลมหายใจเหมือนกัน  
ไม่อาจแบ่งแยกได้ว่าเป็นลมหายใจของฮินดู  
ของมุสลิม หรือของเซน ท่านเพียงแต่เฝ้า  
สังเกตดูลมหายใจเข้าออกเฉยๆ เวลาที่ใจ  
ล่องลอยไป ก็ต้องคอยดึงให้กลับมาดูลม  
หายใจ เฝ้าสังเกตไปเรื่อยๆ หากปฏิบัติ  
เช่นนี้ไปอย่างต่อเนื่อง เราย่อมจะสามารถ  
ควบคุมจิตให้อยู่ในบังคับบัญชาได้ที่ละน้อย

ต่อจากนั้น เราก็จะเริ่มทำความรู้จักกับ  
ตนเอง ดังที่นักบุญผู้ยิ่งใหญ่อีกท่านหนึ่ง  
ของประเทศนี้ได้กล่าวไว้ว่า “ผู้ที่รู้จักตนเอง  
ย่อมจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลก  
ฉะนั้น จงมาทำความรู้จักตนเองเถิด” แต่  
จะด้วยวิธีใดเล่า? ด้วยการฟังธรรมจาก  
ท่านนักบุญ หรือด้วยการอ่านหนังสืออย่าง  
นั้นหรือ? คำตอบคือไม่ใช่ทั้ง ๒ วิธี เรา  
จะรู้จักตนเองได้ด้วยประสบการณ์ของเรา  
เท่านั้น แล้วเราจึงจะเข้าใจคำว่า “ฉัน” “ของ  
ฉัน” ที่พูดกันอยู่บ่อยๆ ใครคือ “ฉัน” กัน  
แน่? กายหรือใจคือ “ฉัน”? ฉะนั้น ผู้ที่  
เริ่มรู้จักตัวเอง ก็จะมีทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วน  
ผู้ที่ไม่รู้จักตัวเองคือผู้ที่ไม่รู้อะไรเลย

นักบุญมุสลิมที่ยิ่งใหญ่จากรัฐปัญจาบ  
ท่านหนึ่ง แต่ทว่าเราจะเรียกนักบุญว่าเป็น  
ฮินดูหรือมุสลิมได้อย่างไร ในเมื่อผู้ที่ได้ชำระ

จิตจนบริสุทธิ์ล้วนแต่เป็นนักบุญ การจะพูดว่าเป็นฮินดูหรือมุสลิมนั้น จึงเป็นเรื่องที่เหลวไหลสิ้นดี นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ท่านนี้ได้กล่าวเอาไว้ว่า “ผู้ที่รู้จักตนเอง ย่อมรู้จักพระเจ้า ผู้เป็นเจ้าของ และเป็นผู้มีความรอบรู้ ส่วนผู้ที่ไม่รู้จักตนเอง ย่อมมีชีวิตอยู่ด้วยความหลงผิด”

ฉะนั้น จงมารู้จักตนเองเถิด เมื่อท่านเริ่มรู้จักตนเอง ก็จะเริ่มเข้าใจว่าร่างกายที่ท่านเรียกว่า “ฉัน” นั้นคืออะไร ท่านรู้จักประสบการณ์ตรงของตนเอง ไม่ใช่จากการอ่านหรือได้ยิน ประสบการณ์เท่านั้นที่จะทำให้ท่านเข้าใจคำว่ากฎของธรรมชาติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงนั่นคืออะไร และควรจะปฏิบัติตามอย่างไร

กฎของธรรมชาตินี้คืออะไร ? หากจิตของท่านชุ่มมัว ท่านก็ย่อมจะได้รับโทษ แต่ถ้าจิตไม่ชุ่มมัว ท่านก็ย่อมจะได้รับรางวัล เป็นการตอบแทน ท่านอาจรอดพ้นเงื้อมมือของกฎหมายบ้านเมืองไปได้ แต่ไม่มีวันหนีพ้นกฎของธรรมชาติ กฎที่ว่านี้มีอยู่ตลอดเวลาทั้งภายในและภายนอกกำแพงนี้ ถึงท่านจะออกจากที่นี่ไปได้ แต่ท่านก็จะยังคงถูกจองจำอยู่ภายใต้คุกของกิเลสในใจตนเอง ซึ่งคอยแต่จะทำปฏิกิริยาตอบโต้อยู่ตลอดเวลาจนเป็นนิสัย และทำให้ท่านต้องตกเป็นทาสของจิตใจตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงเป็นเสมือนผู้ที่ถูก

จองจำอยู่ในคุกทั้งสองแห่ง ซึ่งทำให้มีแต่ความทุกข์ทวิคุณ ท่านอาจจะได้ออกหรือไม่ได้ออกไปจากที่นี่ก็ได้ แต่สำหรับคุณทางใจนั้น ท่านมีหนทางที่จะก้าวออกไปได้แน่นอน ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงมาเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ เพื่อปลดเปลื้องตนเองให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองกันเถิด ขณะนี้กำลังมีการเตรียมจัดหลักสูตรดังกล่าวขึ้นที่นี่ เพื่อให้ทุกท่านได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัตินี้ ถึงแม้ท่านจะอยู่ในนี้ แต่ท่านก็อาจจะพบกับความสุขสงบได้ ท่านจะทำได้อย่างไรหรือ ? เมื่อท่านเรียนรู้วิธีที่จะหยุดทำจิตให้ชุ่มมัว จิตก็จะบริสุทธิ์และเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาต่อสรรพสัตว์ ท่านจะมีเมตตาแก่ผู้ที่เคยทำร้ายท่าน “มนุษย์ที่น่าสงสาร ถึงเขาจะทำร้ายฉัน แต่ทำไมฉันต้องไปโกรธเขาด้วย นั่นเป็นการทำร้ายตัวเองเปล่าๆ เหมือนกับเอามือไปแหย่ไฟ ควรจะอยู่ให้ห่างๆ ไฟดีกว่า จะเผาตัวเองไปทำไมกัน”

ไม่มีใครเลยที่อยากจะทำร้ายตัวเองจนเป็นทุกข์ หนทางที่จะช่วยตัวเองได้ ก็คือการรู้จักตัวเอง กฎของธรรมชาติจะทำงานเหมือนกันทั้งภายนอกและภายในกำแพง คุก เราอาจเข้าใจโลกภายนอกโดยอาศัยเซาร์ปัญญา แต่สำหรับโลกภายใน หากเราสามารถเข้าใจได้ด้วยประสบการณ์ของตนเองแล้ว ก็จะไม่มีความสงสัยหรือความ



คิดเห็นที่ผิดๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า “ตถาคตได้แลเห็นและเข้าใจถึงสังขารในตัวเอง”

ฉะนั้น ตราบใดที่ท่านยังไม่เห็นหรือเข้าใจสังขารนี้จากประสบการณ์ของท่านเอง ท่านก็จะมีแต่ความหลงผิด หรือได้แต่คิดจินตนาการเอาเอง คำคั้นย่อมจะนอนไม่หลับ มีแต่ความเครียดและเป็นทุกข์ ไม่มีความสุขเลย “เพราะคนนั้นให้การปรักปรำ ป้ายสีฉัน โกงฉัน ฉันจึงต้องมาจุมปรักเป็นทุกข์อยู่ที่นี่” แต่เมื่อท่านเรียนรู้ที่จะเฝ้าดูตัวเอง ก็จะแลเห็นว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นคือความโกรธ ความเคียดแค้นชิงชัง และความคิดร้ายต่อผู้อื่นของตัวท่านเอง เรื่องนั้นอาจเกิดขึ้นมานานแล้ว ทว่าขณะนี้ท่านกำลังทำอะไรอยู่ ท่านเอาแต่ซ้ำเติมตัวเองด้วยการทำจิตให้ขุ่นมัวซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนไม่มีความสุข แต่ถ้าท่านเข้าใจความจริงข้อนี้ มองดูมันตามความเป็นจริง กระชากมันบังตาแห่งความหลงผิดออกเสีย ท่านก็จะสามารถก้าวออกมาจากความทุกข์ของตัวเองได้

สิ่งที่บรรดาปราชญ์เมธีสอนสั่ง คือการเรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ว่า “การรู้จักตนเอง ก็คือการรู้ถึงสังขาร” พระองค์เป็นผู้ที่ได้ให้นิยามศัพท์ใหม่แก่ประเทศอินเดีย ก่อนยุคสมัยของพระองค์ มีการใช้คำศัพท์ “ทุกข์ียาระ”

อันหมายถึงผู้ที่มีความทุกข์ท่วมทับ และคำ “สุขียาระ” ที่หมายถึงผู้เปี่ยมสุข แต่พอถึงสมัยพุทธกาล ได้ทรงบัญญัติศัพท์ใหม่คือ “สังขียาระ” ซึ่งหมายถึงผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสังขาร

เราต้องสังเกตความจริงตามอย่างที่มีนเป็นโดยไม่จินตนาการหรือปรุงแต่ง เริ่มต้นด้วยสิ่งที่เป็นจริง คือ ดูว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออก พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ผู้ที่ปฏิบัติตามความเป็นจริงทุกชั้นตอน ย่อมเข้าถึงสังขารอันสูงสุด เขาจะเข้าใจความเป็นจริงในตนเอง และเมื่อนั้น เขาก็จะเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง”

ฉะนั้น เมื่อใดที่ท่านมาเข้ารับการอบรมหลักสูตร ๑๐ วัน ท่านจะต้องเฝ้าสังเกตลมหายใจอย่างเดียวเป็นเวลา ๒-๓ วัน แล้วท่านจึงจะรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่บริเวณรอบๆ จมูก เช่น ความรู้สึกเย็น ร้อน เต็นตุบๆ จี้จี้ กระตุก ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อท่านเริ่มสังเกตสิ่งเหล่านี้และสังเกตไปเรื่อยๆ หลังจากผ่านไปราว ๔-๕ วัน ท่านก็จะรู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้มีอยู่ทั่วร่างกาย และจะเห็นด้วยว่ามันเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา นี่แสดงว่าท่านได้พบวิธีสังเกตความเป็นจริงในตัวเองแล้ว

ถึงตอนนี้ ท่านอาจจะพบว่า เมื่อใดก็ตามที่มีความโกรธเกิดขึ้นในใจ ท่านจะรู้สึกถึงความร้อนผ่าวที่บางส่วนของร่างกายขึ้น

มาทันที และเมื่อความโกรธหายไป ความรู้สึกร้อนผ่าวนั้นจะหยุดลง เกิดความสงบขึ้นแทน ตอนนี่แสดงว่าท่านเริ่มรับรู้และเข้าใจกฎของธรรมชาติแล้วว่า เมื่อใดก็ตามที่ฉันทำใจให้ชุ่มมัว ฉันจะถูกลงโทษทันที ธรรมชาติไม่มีความปรานี ไม่สนใจว่าใครจะเป็นฮินดู มุสลิม หรือคริสเตียน เป็นพราหมณ์ หรืออยู่ในวรรณะใด เป็นชาวอินเดีย รัสเซีย หรืออเมริกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ใด ถ้าปล่อยให้จิตมัวหมอง เขาย่อมจะได้รับโทษทัณฑ์ทันที ในทำนองเดียวกัน การรู้จักชำระจิตให้บริสุทธิ์ ก็ย่อมจะได้รับรางวัลตอบแทนทันทีคือ จะรู้สึกถึงความสุขสงบ เราทุกคนล้วนปรารถนาความสุขมิใช่หรือ ?

วิธีปฏิบัติอันวิเศษนี้ได้หายสาบสูญไปจากประเทศเราเป็นเวลาร่วม ๒,๐๐๐ ปี ด้วยสาเหตุหลายประการ แต่ก็ได้ตกทอดไปอยู่ในประเทศเพื่อนบ้านของเราคือ ประเทศพม่า และได้รับการทะนุถนอมไว้ดูจกแกมณีนีอันล้ำค่าเป็นเวลานานถึง ๒,๐๐๐ ปี บัดนี้ วิธีการปฏิบัตินี้ได้กลับคืนสู่ประเทศอินเดียในรูปแบบที่บริสุทธิ์ดั้งเดิม วิธีการปฏิบัตินี้เป็นสากล เพราะธรรมะนั้นเป็นสากล ธรรมะเป็นกฎของธรรมชาติ เช่นเดียวกับไฟ ที่มีธรรมชาติคือการเผาไหม้ เป็นคุณลักษณะสากลที่เราไม่อาจแบ่งแยกได้ว่า เป็นไฟฮินดู ไฟ มุสลิม ไฟคริสเตียน

หรือไฟพุทธ ไฟก็คือไฟ ถ้าไม่เผาไหม้ก็ไม่ใช่ไฟ เช่นเดียวกัน กฎของธรรมชาติมีอยู่ว่า ถ้าเกิดกิเลสขึ้นในใจ มันก็จะเผาผลาญใจ และสิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนาหรืออยู่ในวรรณะใด ผู้ที่ทำความใจให้เศร้าหมองด้วยกิเลส ย่อมจะหมดความสุขในทันที ส่วนผู้ที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส ย่อมจะมีความสุขสงบในทันทีเช่นกัน นี่คือน้ำที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าของประเทศเราได้ค้นพบ จงสำรวจเข้าไปในตัวเอง แล้วค้นหาความเป็นจริงในตัวเรา ความจริงแท้มีอยู่ว่าถ้าเราทำใจให้ชุ่มมัว เราจะไม่มีความสุข และถ้าเราจัดความชุ่มมัวไม่บริสุทธิ์นี้ออกไปได้ เราก็จะพบกับความสุข

แต่แทนที่มนุษย์เราจะทำความเข้าใจกับความจริงอย่างง่าย ๆ นี้ เรากลับไปทำให้เกิดความสับสนและยังไปชักนำให้ผู้อื่นเข้าใจธรรมะแบบผิดๆ ด้วย กฎที่แท้จริงของธรรมชาติมีอยู่ว่า ธรรมชาติของจิตที่เต็มไปด้วยความเศร้าหมอง ย่อมจะทำให้เราเป็นทุกข์ ส่วนธรรมชาติของจิตที่บริสุทธิ์นั้นนำมาซึ่งสันติสุข ถ้าเราแค่ฟังธรรมเพียงอย่างเดียว เราก็จะมีความเข้าใจธรรมะในระดับผิวเผินเท่านั้น หากเราต้องการจะเข้าใจให้ถูกต้อง ก็ต้องเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งนั่นจะช่วยให้เราเริ่มก้าวออกมาจากพฤติกรรมแบบเก่าๆ



จนกระทั่งสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์  
กฎของธรรมชาตินี้ใช้ได้กับทุกคน โดยไม่มี  
การแบ่งแยก ไม่เลือกชั้นวรรณะหรือศาสนา  
ใดศาสนาหนึ่ง

จงมาเรียนรู้วิธีการปฏิบัตินี้ และปลด  
ปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระกันเถิด มีผู้คน  
เป็นจำนวนมากมหาศาลที่ได้รับประโยชน์จาก  
การปฏิบัติ ไม่เฉพาะแต่ผู้ที่อยู่ภายนอก  
กำแพงนี้เท่านั้น หากรวมถึงผู้ที่อยู่ภายใน  
กำแพงด้วย ผู้ที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ  
ทั้งสอง คือ ทั้งภายในกำแพงสี่ด้านของ  
เรือนจำ พร้อมๆ ที่กับถูกพันธนาการด้วย  
กิเลสความรุ่มร้อนกระวนกระวายใจ เมื่อได้  
เรียนรู้วิปัสสนาและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ  
ย่อมจะก้าวพ้นออกจากคุกทางใจที่จองจำ  
เขาไว้ด้วยกิเลส และสามารถทยอยรับกำแพง  
คุกด้วยรอยยิ้ม เพราะเขาคิดได้ว่า “ชาติ  
นี้หรือชาติก่อนฉันคงก่อกรรมทำเข็ญเอาไว้  
จึงต้องมารับกรรมเยี่ยงนี้ ขอให้ฉันก้มหน้า  
รับกรรมนี้ด้วยรอยยิ้มเถิด จะมาเครียดและ  
เป็นทุกข์ไปใย” นิสัยของพวกเขาได้เปลี่ยนแปลงไป  
ตอนนี้พวกเขาไม่โกรธเกรี้ยวหรือ  
มุ่งร้ายต่อใครอีก พวกเขาพบว่าตัวเองมี  
ความสุขและสามารถนอนหลับสนิทได้ใน  
ยามค่ำคืน วิธีการปฏิบัตินี้ช่วยให้ผู้คน  
มากมายได้หลุดพ้นจากความทุกข์

ในประเทศพม่าที่ข้าพเจ้าเกิดและเติบโต  
มา มีชายคนหนึ่งติดคุกขังหาฆ่าคนตายถึง

๑๗ คน เผาหมู่บ้านต่างๆ มากมาย รวมทั้ง  
ก่อกรรมทำเข็ญต่างๆ นานา ต่อมาเมื่อพระ  
อริยสงฆ์รูปหนึ่งได้สอนวิธีการปฏิบัตินี้ให้  
แก่เขา ซึ่งเขาก็ได้ปฏิบัติตาม จนกระทั่ง  
เปลี่ยนแปลงไปเป็นคนละคนเลยทีเดียว  
ทำให้รัฐบาลถึงกับตัดสินใจปล่อยตัวเขา  
ก่อนที่จะครบกำหนดโทษ ปัจจุบันชายผู้นี้  
ได้กลับกลายเป็นนักบุญที่  
เดินทางไปทั่วประเทศ เพื่อสอนวิธีการ  
ปฏิบัตินี้ให้แก่คนอื่นๆ

เช่นเดียวกับในสมัยพุทธกาล มีชาย  
ผู้หนึ่งนามว่าองคุลีมาล พวกเขาอาจจะ  
เคยได้ยินเรื่องราวของเขามาบ้าง เขาถือ  
ลัทธิสาบานอย่างโง่ๆ ว่า จะฆ่าคนให้ได้ถึง  
๑,๐๐๐ คน ที่นี้มีวิธีใดเล่าที่จะนับให้รู้ว่า  
ฆ่าได้ครบจำนวนหรือยัง เขาจึงตัดเอานิ้ว  
มือของเหยื่อมาทำเป็นมาลัยคล้องคอ โดย  
ฆ่าคนไปทั้งสิ้น ๙๙๙ ราย และกำลังเฝ้า  
รอที่จะฆ่าคนที่ ๑,๐๐๐ อยู่ แต่ทว่าไม่พบ  
ผู้ใดผ่านมาเลย เนื่องจากองคุลีมาลอาศัย  
อยู่ในป่า และผู้คนต่างก็หวาดกลัวจนไม่มี  
ใครกล้าผ่านไปทางนั้น ฉะนั้น เขาจึงรอล่า  
เหยื่อรายสุดท้ายอยู่ เมื่อพระสมณโคดม  
ทรงได้ยินเรื่องราวของเขา ก็ทรงรู้สึกเมตตา  
สงสาร “ชายผู้นำสงสารนี้จะมีทุกข์มากมาย  
สักเพียงใดกัน เขาไม่เพียงแต่ทำร้ายผู้อื่น  
ทว่ายังได้ทำร้ายตนเองด้วย” ดังนั้น พระ  
พุทธองค์จึงได้เสด็จไปหาองคุลีมาล ผู้ซึ่ง

พยายามจะปลงพระชนม์พระองค์ แต่ใครเล่าจะปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าได้ เมื่อองค์ลีมาลได้ฟังธรรมจากพระโอรสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จิตใจก็สงบ เยือกเย็นลง ชายผู้ที่ได้เช่นฆ่าผู้บริสุทธิ์มาแล้วถึง ๙๙๙ คน ได้เริ่มปฏิบัติวิธีการนี้ จนในที่สุดสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง

ถ้าองค์ลีมาลทำได้ พวกท่านทั้งหลายก็ทำได้ พวกท่านไม่เคยฆ่าคนมาถึง ๙๙๙ คน ฉะนั้น จงมาปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ ดังเช่นชายพม่าที่ฆ่าคนไปถึง ๑๗ คน และได้เผาทำลายหมู่บ้านไปมากมาย แต่ก็ยังกลับกลายเป็นนักบุญไปได้ เขาทำได้อย่างไร? แน่แน่นอนว่ามีใช่ด้วยการอาศัยบารมีของผู้หนึ่งผู้ใด หากด้วยความเพียรพยายามของตนเอง แล้วด้วยความเพียรชนิดใดกัน? ความเพียรภายนอกเป็นสิ่งที่ท่านต้องทำเพื่อเลี้ยงชีพประจำวัน แต่ความเพียรที่พูดถึงนี้อยู่ภายในตัวของท่านเอง ถ้าหากท่านกระทำความเพียรภายในได้สำเร็จ ท่านก็ย่อมจะได้พบกับความสุขสงบอันแท้จริง ไม่มีผู้ใดจะเป็นสุขไปกว่าผู้ที่สามารถขจัดกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวงให้หมดไปได้ บุคคลเช่นนี้ย่อมจะเผชิญกับสถานการณ์ทุกอย่างได้ด้วยความสงบ

แต่การจะขจัดกิเลสเครื่องผูกมัดต่างๆ ออกไปนั้นมิใช่เรื่องง่าย ท่านต้องพากเพียร

ปฏิบัติอย่างจริงจัง ประการแรก ท่านต้องรู้จักควบคุมจิตใจของตนเองให้ได้ก่อน จากนั้นก็ต้องค่อยๆ เรียนรู้ที่จะเฝ้าดูตัวเอง “เห็นไหม กิเลสกำลังผุดขึ้นในใจฉัน แล้วคูสิ ทุกขเวทนาที่ร่างกายก็เกิดขึ้น มันทำให้ฉันรู้สึกเครียดและไม่มีความสุข แต่เมื่อกิเลสดับไป เวทนาจับดับ แล้วความเครียดก็หายไป ใจฉันสงบลง” ท่านต้องรู้จักที่จะเฝ้าสังเกตและรับรู้สิ่งนี้ด้วยตัวเอง แล้วเมื่อนั้น ท่านจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่มีใครช่วยทำแทนท่านได้ อย่างดีที่สุด อาจมีบางคนช่วยชี้แนะแนวทางให้ “คูสิ นี่คือหนทางที่ฉันเดินและสามารถปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ แต่เธอจะต้องก้าวเดินด้วยตัวของเธอเอง”

อย่าไปคิดว่าเพราะท่านอยู่ในกำแพงสี่ด้านนี้ ท่านจึงมีความทุกข์ คนที่อยู่ข้างนอกกำแพงคุณก็เช่นเดียวกับท่าน เขาถูกจองจำด้วยกิเลสตัณหา และเขาก็มีความทุกข์ ฉะนั้น แม้ยามที่ท่านได้ออกไปจากที่นี่แล้ว ท่านจะพบว่าตัวเองยังเป็นนักโทษที่ถูกจองจำอยู่ในคุกแห่งกิเลสเครื่องผูกมัด และยังคงมีความทุกข์อยู่นั่นเอง ในเมื่อบัดนี้ท่านรู้หนทางที่จะก้าวออกมาจากคุกดังกล่าวแล้ว ท่านจะไม่ใช้เส้นทางสายนี้หรือ ท่านอาจได้เคยก่อกรรมทำเข็ญเอาไว้ จึงต้องมาทุกข์ทรมานอยู่ในนี้ แต่ท่านก็น่าที่จะเข้าใจด้วยว่า ในบางช่วงของชีวิต ท่าน



คงได้ทำกรรมดีเอาไว้มากเช่นกัน จึงทำให้รัฐบาลและเจ้าหน้าที่พยายามหาทางให้ท่านได้เรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัตินี้ เพื่อท่านจะได้ก้าวออกมาจากความทุกข์ มิฉะนั้นแล้ว การจัดการฝึกอบรมนี้คงจะไม่มีทางเกิดขึ้นแน่

ขอให้ท่านจงมองดูผู้คนที่อยู่ข้างนอกนั้น เขามีโอกาสที่ดี แต่ก็เพียงแค่ว่า “สถานที่ปฏิบัติธรรมในอิกัตปุรีนั้นวิเศษมาก คนที่ได้ไปที่นั่น ล้วนแต่กลับมาสรรเสริญว่า เขาได้พบกับความสงบและสามารถละเลิกสิ่งต่างๆ ได้ เขาได้กลับกลายเป็นคนใหม่ไปแล้ว” เขาได้แต่พูด ทว่าไม่เคยไปเข้ารับการอบรมเลย เพราะเวลาที่เขานึกอยากจะไป ก็มักมีอุปสรรคต่างๆ ทำให้ไม่ได้ไป ถึงเขาจะไม่ได้อยู่ในคุก แต่ก็ไม่สามารถไปเข้ารับการอบรม ดังนั้นจึงต้องนับว่าท่านทั้งหลายเป็นผู้โชคดี ที่แม้จะอยู่ในคุก ก็ยังสามารถเข้ารับการอบรมได้อย่างสบาย จงปฏิบัติเถิด แล้วท่านจะพบว่าใน ๑๐ วันนี้ โลกของท่านได้เปลี่ยนไปจริงๆ

หลังจากนั้น เราจะพยายามหาทางให้ท่านได้ปฏิบัติทั้งเข้าเย็นทุกวัน เมื่อได้ปฏิบัติ ท่านจะพบกับความสงบที่แท้จริง คนที่เคยนอนไม่หลับในตอนกลางคืน จะพบว่าตนเองนอนหลับได้สนิทขึ้น เดิมท่านอาจมีความขัดแย้งต่อกันว่า “ฉันเป็นฮินดู ส่วนเธอเป็นมุสลิม หรือคริสเตียน ฯลฯ”

แต่นับจากนี้ความคิดของท่านจะเปลี่ยนไป “คนๆ นี้เป็นคนดี เพราะเขาไม่มีกิเลสหนา” ท่านจะไม่ตัดสินใคร เพราะเป็นฮินดู มุสลิม หรืออื่นๆ อีกต่อไป ความเคยชินเก่าๆ ของจิตจะเปลี่ยนไป นั่นแสดงว่าท่านได้เริ่มต้นก้าวออกจากความทุกข์แล้ว

สำหรับพวกท่านที่ได้มาฟังธรรมร่วมกัน ณ ที่นี้ การฟังแต่เพียงอย่างเดียวนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไร ท่านคงเคยได้ยินคำชมขนมหวานที่ว่า รสชาติดี อร่อยมาก แต่ท่านจะไม่มีวันรู้ถึงรสชาติที่แท้จริงของมัน จนกว่าจะได้ลองลิ้มชิมรสด้วยตัวเอง เมื่อนั้นท่านจึงจะบอกได้ว่า “ใช่แล้ว ขนมนี้อร่อยมากจริงๆ” ในทำนองเดียวกัน ถ้าท่านได้ยินคนพูดถึงวิปัสสนาว่า “โอ้ ช่างวิเศษจริงๆ วิปัสสนาจะช่วยให้เธอพ้นทุกข์ได้ ฯลฯ” แต่ไม่เริ่มลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก็เปล่าประโยชน์ จงลงมือปฏิบัติ แล้วท่านจะรู้ว่าวิธีปฏิบัติอันเก่าแก่ของประเทศเรานี้ จะนำท่านไปสู่ความสุขสงบอันแท้จริง ท่านต้องตกเป็นนักโทษของจิตใจตนเองมากแล้ว ทว่าบัดนี้ท่านกำลังจะเป็นอิสระจากคุกทางใจนี้ ท่านจะได้สัมผัสกับความชุ่มชื้นเบิกบานของอิสรภาพ ทั้งๆ ที่ยังอยู่ภายใต้กำแพงคุกแห่งนี้

ขอให้พวกท่านทั้งหลายที่ได้มาชุมนุมกันเพื่อธรรมะ จงได้พบกับหนทางที่จะพาพวกท่านออกไปจากความทุกข์ และได้พบกับ

ความสุขสงบอันแท้จริง ขอให้ทุกๆ ท่านจง  
มีความสุขโดยถ้วนหน้า

## ปุจฉา-วิสัชนา

**ถาม** ความเป็นไปต่างๆ ในชีวิตนี้เกิดขึ้นจากพระประสงค์ของพระเจ้า หรือเกิดจากการกระทำของเราเอง

**ท่านอาจารย์** มนุษย์ทุกคนเป็นพระเจ้าของตัวเอง เป็นนายของตัวเอง แต่ท่านต้องควบคุมตัวเองให้ได้เสียก่อน จึงจะเป็นพระเจ้าได้ แล้วจากนั้นทุกสิ่งทุกอย่างก็ย่อมจะเป็นไปตามความประสงค์ของท่าน หากท่านไม่อาจเป็นนายของตัวเอง แต่กลับตกเป็นทาสของจิต ท่านย่อมจะโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น โดยคิดว่า “เป็นเพราะพระเจ้าบันดาล ฉันจึงต้องมาอยู่ในคุกนี้” ไม่ใช่เลย เป็นเพราะท่านทำผิดเองต่างหาก จึงต้องมาอยู่ที่นี่ ฉะนั้นท่านจึงควรเปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่ และถ้าหากมีพระเจ้าจริง พระองค์ก็คงจะรู้สึกยินดีและเป็นสุขไปด้วย

**ถาม** ผมถูกปัญหาทางโลกรุมเร้า จนไม่รู้จะทำอย่างไรดี กรุณาช่วยชี้แนะผมด้วยว่าจะทำจิตให้สงบได้อย่างไร

**ท่านอาจารย์** นั่นคือสิ่งที่ท่านจะได้เรียนรู้จากการอบรม ในเมื่อมีปัญหาหนานาชนิดในโลกเช่นนี้ เราจะเรียนรู้ถึงวิธีการ

ควบคุมจิตได้อย่างไร เมื่อท่านเข้ารับการอบรม ท่านจะได้เรียนรู้วิธีควบคุมและชำระจิตด้วย

**ถาม** ผมติดคุกข้อหาฆ่าคนที่ไม่รู้จัก แต่ผมไม่ได้ทำ ผมเป็นผู้ร้ายหรือเปล่า

**ท่านอาจารย์** ถ้าท่านไม่ได้เกี่ยวข้องกับ การฆาตกรรมจริงๆ แต่ยังคงติดคุกเพื่อพิสูจน์ความบริสุทธิ์ ท่านก็ต้องทำให้สงบ เพื่อให้เขาเชื่อ ถ้าท่านเอาแต่หงุดหงิด และเถียงวาทกับผู้คน ท่านก็จะว่าวุ่นสับสน แล้วท่านจะทำให้คนอื่นเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตนเองได้อย่างไร หากท่านเข้ารับการอบรม จิตใจของท่านก็จะสงบลง ท่านจะรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น และพยายามที่จะทำให้คนอื่นเชื่อในความบริสุทธิ์ของท่าน

แต่ถ้าหากปรากฏผลออกมาว่าท่านต้องรับโทษทัณฑ์ ทั้งๆ ที่เป็นผู้บริสุทธิ์ นั้นอาจเป็นเพราะท่านได้ก่อกรรมเอาไว้แต่ปางก่อน ท่านจึงกำลังรับผลกรรมนั้น จงเรียนรู้ที่จะยอมรับผลกรรมนี้ว่า “ฉันจะไม่ทำให้จิตมัวหมอง ฉันจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันด้วยวิธีการปฏิบัตินี้” แล้วท่านก็จะมีความสุข และได้พบกับความสงบ

**ถาม** ผมจะเข้าอบรมวิปัสสนาได้ไหม  
**ท่านอาจารย์** ได้แน่นอน รัฐบาลใจกว้างพอที่จะจัดการอบรมขึ้นในเรือนจำ เราเคยใช้ไม่เรียวเปลี่ยนแปลงคนที่กระทำ



ความผิด แต่จะทำอย่างนั้นได้อย่างไรกัน วิธีนั้นเปลี่ยนแปลงใครไม่ได้หรอก โชคดีที่รัฐบาลได้ตระหนักถึงสิ่งนี้ จึงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพวกท่านโดยใช้วิปัสสนาแทน ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องวิเศษยิ่ง ฉะนั้น ขอจงใช้โอกาสนี้ให้เต็มที่

**ถาม** เราจะเข้าใจตัวเองได้อย่างไร

**ท่านอาจารย์** วิธีที่จะเข้าใจตัวเองคือ ให้ดูว่า “เกิดอะไรขึ้นกับฉันในขณะนี้ ใจของฉันกำลังคิดอะไรอยู่ กิเลสบางอย่างกำลังผุดโผล่ขึ้นในใจ ทำให้ฉันรู้สึกเครียด หรือว่ามันดับไป และทำให้ฉันรู้สึกสงบ” แล้วท่านก็จะเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง

**ถาม** ผมมองเห็นจิตใจตัวเองเต็มไปด้วยกิเลส จึงพยายามหาหนังสือธรรมะมากมายมาอ่าน แต่ก็เปล่าประโยชน์ ผมยังไม่รู้จักตัวเอง และไม่พบกับความสุขสงบอยู่ดี ท่านพอจะช่วยผมได้บ้างไหม

**ท่านอาจารย์** ก็อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า การฟังธรรมแต่เพียงอย่างเดียวไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร ตอนนี้ท่านได้มาฟังปาฐกถาธรรม แล้วนั่นทำให้ท่านสงบขึ้นไหม บางที่ท่านอาจรู้สึกดีเพียงชั่วคราว การที่ใจเราคิดถึงธรรมะในบางขณะ จะทำให้รู้สึกดี แต่ในส่วนตัวก็ยังคงมีความเครียดอยู่

**ถาม** เรามีความสุขมากที่ได้ฟังท่านหยิบยกคำพูดของท่านครูนาถ ขอให้พระเจ้าคุ้มครองท่าน และขอให้ท่านได้มีโอกาส

มาบรรยายเช่นนี้เรื่อยไป

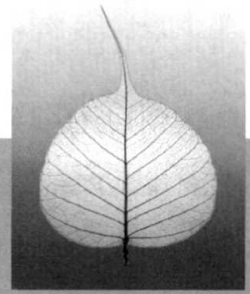
**ท่านอาจารย์** ขอให้ทุกท่านได้พบกับกัลยาณมิตรที่ดี และประสบกับความสุขสงบ วาตะอันอมตะจากบรรดาครูอาจารย์ของเรานั้นเปี่ยมไปด้วยน้ำทิพย์ เรามาลองดื่มน้ำทิพย์นี้กันเถิด ตอนนี้อย่างไรก็ได้ยินได้ฟัง แต่เมื่อใดที่ท่านได้เริ่มลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อนั้นท่านย่อมจะได้สัมผัสกับรสชาติของน้ำทิพย์นี้ “ไอ้ที่นี่คือสิ่งที่ท่านครูนาถของเราได้กล่าวไว้ ตอนนี้อย่างไรก็ตามแล้ว” เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น หมายความว่าท่านมีความก้าวหน้าแล้ว

**ถาม** ถ้าทุกคนกลายเป็นคนดีกันไปหมด จะเกิดอะไรขึ้นกับรัฐบาล

**ท่านอาจารย์** ก็จะมีความสุขมากนะสิ จะมีอะไรที่ดีไปกว่านี้อีกเล่า หากทุกคนกลายเป็นนักบุญ ก็ย่อมเป็นที่ต้อนรับ ไม่ว่าจะภายในหรือภายนอก

ขอให้ทุกท่านมีความสุข มีโอกาสได้เข้ารับการอบรม และได้ประสบกับความสุขสงบ ขอให้ทุกท่านจงมีความสุข





# ยี่สิบคนเข้ารับการอบรม

## ยี่สิบคนปฏิบัติจนจบหลักสูตร

### ยี่สิบคนเข้มแข็งขึ้น

ข้าพเจ้ากับผู้ปฏิบัติเก่าอีกสองคนโชคดีที่ได้มีโอกาสรับใช้ธรรมะในการอบรม วิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วัน ที่จัดขึ้น ณ เรือนจำโดนัลด์สัน ซึ่งเป็นที่คุมขังนักโทษ เด็ดขาดในรัฐอลาบามาเมื่อไม่นานมานี้ นับเป็นเหตุการณ์ที่ซาบซึ้งและให้ความ บันดาลใจอย่างที่สุดเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตของข้าพเจ้า การอบรมครั้งนี้เป็น เรื่องที่ทำทนายมากสำหรับผู้เข้ารับการอบรมทั้ง ๒๐ คน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งปวง แต่เมื่อการอบรมสิ้นสุดลง ผู้ต้องขังคนหนึ่งได้กล่าวว่า “ยี่สิบคนเข้ารับ การอบรม ยี่สิบคนปฏิบัติจนจบหลักสูตร ยี่สิบคนเข้มแข็งขึ้น !”

การดำเนินงานของเรือนจำโดนัลด์สัน ภายใต้กรมราชทัณฑ์แห่งรัฐอลาบามาได้ ประสบกับความล้มเหลว จนตกเป็นข่าว เกรียวกราวเมื่อฤดูร้อนที่ผ่านมา ได้รับ บงประมาณจำกัด มีเจ้าหน้าที่น้อยเกินไป และมีผู้ต้องขังล้นเกิน การมาจัดอบรม วิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วันในเรือนจำที่ตั้ง อยู่ ณ ดินแดนอันเป็นใจกลางของคริสต์- ศาสนิกชนผู้เคร่งศาสนาเช่นนี้ นับเป็น ความอัศจรรย์ยิ่ง เรือนจำโดนัลด์สันเป็น สถานที่ที่อันตรายมาก เพราะเป็นแหล่งที่ รวมนักโทษอุกฉกรรจ์เอาไว้ ก่อนจัดการ อบรม เราได้รับฟังคำบรรยายเกี่ยวกับวิธี

การรักษาความปลอดภัยว่า เราควรจะ ปฏิบัติตนอย่างไร ถ้าหากถูกจับไปเป็นตัว ประกัน ตลอดเวลาที่อยู่ที่นั่นเราจะได้รับ คำเตือนอยู่บ่อยครั้งว่า “พึงระลึกไว้เสมอ ว่าคุณกำลังอยู่ที่ไหน คนพวกนี้มีอัธยาศัย ดี แต่เขาก็ฆ่าคุณได้ทุกเมื่อ”

แม้ว่านั่นจะเป็นความคิดที่ทำให้เรา ไม่สบายใจนัก แต่กระนั้นเราก็ยังมีความ รู้สึกอย่างซื่อๆ ว่า เราปลอดภัยในขณะที่ อยู่ภายในห้องปฏิบัติ ความขัดแย้งของ สถานการณ์สองอย่างนี้ทำให้เรารู้สึกราวกับ มันเป็นเรื่องเหลือเชื่อ เราทั้งสามคนถูกขัง อยู่ในใจกลางของแดนนรกแห่งนี้ เพื่อช่วย



นำธรรมะอันประเสริฐมาสู่มนุษย์ผู้ยากไร้ที่กำลังมีความทุกข์อย่างที่สุด บางครั้งเราจึงอดไม่ได้ที่จะหวั่นระเื่อให้กับความกลับตาลปัตรของเหตุการณ์ แต่เราก็เข้าใจความตึงเครียดของสถานการณ์ดีและรู้ด้วยว่า นี่อาจเป็นครั้งแรกที่ “พลเมืองผู้มีอิสรภาพ” ได้เข้าไปในเรือนจำที่คุมขังนักโทษเด็ดขาด และถูกขังให้อยู่ร่วมกับผู้ต้องขังเป็นเวลานาน นับเป็นการตัดสินใจที่กล้าหาญและน่าสรรเสริญของผู้บัญชาการเรือนจำที่อนุญาตให้ทำเช่นนี้ได้

ที่พักของเราอยู่บนหอคอยเหนือห้องออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสถานที่จัดการอบรมเรานอนบนที่นอนที่ปูบนพื้นคอนกรีต มีห้องน้ำที่ไร้ประตู พร้อมกับอ่างล้างหน้า ซึ่งก็ถือว่าสะดวกพอใช้ แม้จะไม่มีความเป็นส่วนตัวเลย ในแต่ละคืนเจ้าหน้าที่จะปิดกุญแจขังเราไว้ในห้องนี้ เพื่อแยกเราออกจากผู้ต้องขังที่เป็นผู้ปฏิบัติ

ในวันที่หนึ่ง ขณะที่มีการนับจำนวนผู้ต้องขัง ซึ่งทำกันเป็นประจำในตอนบ่ายระหว่างเวลา ๑๔.๓๐—๑๕.๓๐ น. อันเป็นชั่วโมงนั่งปฏิบัติรวม มีเสียงเจ้าหน้าที่เรือนจำประกาศออกมาดังๆ ทางเสียงตามสายว่า “รายงานจากห้องออกกำลังกายด้านทิศตะวันตก จำนวนผู้ต้องขังทั้งหมดยี่สิบคนกำลังปฏิบัติวิปัสสนา” เราพอจะเดาได้ถึงความสนใจและความคาด

หมายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในบรรยากาศอันยากลำบากของเรือนจำจากเสียงประกาศนี้ เราทราบว่ามีกัณฑ์กันว่าจะมีผู้ต้องขังที่ร้ายที่อยู่ปฏิบัติจนครบหลักสูตร ๑๐ วันอันยากเย็นนี้ได้ คงจะมีน้อยคน หรืออาจไม่มีใครเลยที่จะคาดว่า “ยี่สิบคนเข้ารับการอบรม ยี่สิบคนปฏิบัติจนจบหลักสูตร ยี่สิบคนเข้มแข็งขึ้น” ผู้ปฏิบัติซึ่งมิใช่เป็นผู้ต้องขังในสายตาของเรา หาได้ให้ความบันเทิงใจแต่เฉพาะพวกเราไม่ แต่ยังสามารถให้ความบันเทิงใจแก่บรรดาผู้คุมและผู้บริหารเรือนจำด้วย โดยเฉพาะผู้คุมที่ถึงกับนั่งอึ้งไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อหน้าพวกเขา รวมทั้งได้ให้การยอมรับนับถือและแสดงความชื่นชมต่อผู้ต้องขังเพิ่มมากขึ้นเมื่อวันเวลาผ่านไป ในไม่ช้าบรรดาผู้คุมก็กลับกลายมาเป็นพันธมิตรคอยปกป้องผู้ต้องขังเหล่านี้ หลายครั้งหลายหนที่เขาว่ากล่าวผู้ต้องขังคนอื่นๆ และผู้คุมด้วยกันที่ล้วงล้ำเข้ามาในห้องปฏิบัติอันเงียบสงบของผู้ปฏิบัติ

นอกจากนี้ พวกเขายังสนใจอาหารมังสวิรัตที่เรากำลังทำให้กับผู้ต้องขัง เพราะที่เรือนจำนี้ไม่เคยมีการเสิร์ฟอาหารประเภทนม ขนมปัง ผักสด หรือผลไม้ใดๆ และอาหารเข้าก็อยู่ระหว่างเวลาตีสองถึงตีสาม สิ่งแรกที่เป็นเครื่องชี้ผลของการอบรม ก็คือ การที่ผู้คุมยอมตักอาหารและนั่งลง



รับประทานที่โต๊ะเดียวกับผู้ต้องขัง นับเป็นเรื่องที่ไม่เคยมีใครได้ยินมาก่อนท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นปฏิปักษ์กันเช่นนี้ และเมื่ออากาศเริ่มหนาวเย็น ผู้คุมก็จะป็นขึ้นไปเอากระดาษแข็งปิดไว้กันไม่ให้ลมโกรกมาที่เตียงของผู้ปฏิบัติเป็นที่แน่นอนว่าบรรดาชายผู้บึกบึนเหล่านี้คงต้องได้เคยใช้กำลังกับผู้ต้องขังในอดีตมาก่อน แต่ ณ เวลานี้ เขากำลังรับใช้ผู้ต้องขังด้วยความห่วงใยเห็นใจ คงจะมีอะไรสักอย่างอันเนื่องมาจากการอบรมที่ซึมซาบเข้าไปในบรรยากาศของเรือนจำซึ่งเราไม่อาจรู้ได้

เมื่อการอบรมเริ่มเข้าที่และคืบหน้าไปเรื่อยๆ พลังสันตะเทือนของกุศลธรรมก็มีกำลังแรงขึ้นจนรู้สึกได้ ผู้ปฏิบัติของเราเผชิญหน้ากับบอสรุกายที่อยู่ภายในตัวอย่างกล้าหาญ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเวลา ๑๐ - ๑๒ ชั่วโมงในแต่ละวัน ทำให้ผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจจริงได้เข้าสู่เบื้องลึกของจิตใต้สำนึก อันเป็นที่ลี้ลับสมนอันเนื่องของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงในอดีต เราได้แต่คาดเดาเอาเองว่ามันเป็นเรื่องที่ยากลำบากสำหรับเขาเพียงใดที่ต้องเผชิญกับอดีตและปัจจุบันอันน่ากระอักกระอ่วนใจ เราไม่แน่ใจว่าผู้ปฏิบัติคนหนึ่งที่เราห่วงใยเป็นอย่างมาก จะสามารถทนกับสภาวะนี้ได้ตลอดจนจบการอบรมหรือไม่ เขา

“ปิดกั้น” ตัวเองอย่างเห็นได้ชัด สีหน้าเย็นชา ปราศจากอารมณ์ใดๆ ท่าทีที่ดูดันของเขาดูราวกับสัตว์ที่ถูกขังในกรง เราพยายามหลายครั้งที่จะให้กำลังใจและทำให้เขาไว้วางใจ แต่ความพยายามของเราก็ถูกบดบังอย่างไม่ไยดีด้วยเสียงอู้อี้ในลำคอที่ฟังแทบไม่ได้ยิน เหตุการณ์ดำเนินไปเช่นนี้หลายวัน แต่แล้วในที่สุดก็เกิดพัฒนาการครั้งใหญ่ ดังเช่นที่ได้เคยปรากฏมาในการอบรมที่อื่นๆ นั่นก็คือ รอยยิ้มและอิริยาบถที่เปลี่ยนไป ซึ่งแสดงว่าบัดนี้ เขาได้ปฏิบัติจนลงลึกเข้าไปภายในแล้ว เรารู้สึกโล่งใจและชื่นชมยินดีกับความก้าวหน้าของเขา หลังจากที่มีการอนุญาตให้พูดคุยกันได้ ผู้ปฏิบัติรายนี้ได้กล่าวอย่างเปิดเผยถึงอดีตที่เต็มไปด้วยความโหดเหี้ยมและความบั่นป่วนภายในใจ นี่นับเป็นก้าวสำคัญของการเปลี่ยนกระแสนแห่งความทุกข์ที่ได้ครอบงำเขามาเป็นเวลานานหลายปี

ความพยายามของคนเหล่านี้ในการต่อสู้กับพายุในใจอันเกิดขึ้นอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงนี้ได้ ในระหว่างขั้นตอนการชำระจิตเบื้องลึก เป็นเรื่องที่มหัศจรรย์ยิ่ง ผู้คุมบางคนเรียกการอบรมวิปัสสนานี้ว่าค่ายแห่งการทำจิตให้เป็นกุศล บ้างก็เปรียบว่าเป็นการชำระล้างพิษให้ออกไปจากจิต การปฏิบัติจนครบหลักสูตร ๑๐ วันได้ ไม่



ใช้ความสำเร็จที่เล็กน้อยเลย แต่กระนั้น บุคคลเหล่านี้ก็ยังคงมีความตั้งใจมั่นและอดทน แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากอย่างใหญ่หลวง ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพความเป็นอยู่ที่ไม่เอื้ออำนวยเอาเสียเลย เช่น มีห้องอาบน้ำเพียงห้องเดียว มีห้องส้วม ๒ ห้อง และอ่างล้างหน้าเพียงอ่างเดียว เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ความสำนึกในความยากลำบากและความทุกข์ที่เคียงคู่อยู่กับพวกเขา มาจนตลอดชีวิต ได้กลายเป็นปัจจัยที่ทำให้พวกเขาปฏิบัติอย่างหนัก จนบางครั้งเราถึงกับต้องแนะนำให้พวกเขาผ่อนคลายลงบ้าง และปฏิบัติให้น้อยลง หนึ่งในผู้ปฏิบัติที่ดูไม่มีทีท่าว่าจะปฏิบัติได้ เป็นผู้ที่ต้องโทษมาแล้ว ๓๑ ปีจาก ๓๕ ปี และได้ทนทุกข์กับการถูกทรมานและเข็ญตีมาแล้วหลายครั้งในช่วงชีวิตที่เต็มไปด้วยความรุนแรง กลับเป็นผู้ที่ใส่ใจกับการปฏิบัติจนดูราวกับเป็นปลาได้น้ำ แม้ในระหว่างช่วงเวลาพัก เราก็เห็นเขานั่งปฏิบัติอยู่ในห้องที่ถูกดัดแปลงมาใช้เป็นห้องปฏิบัติชั่วคราว ฝ้าสังเกตความจริงที่ปรากฏขึ้นภายในตนเองในแต่ละขณะ เมื่อการอบรมผ่านไปได้ครึ่งทาง เขาก็ฉีกยิ้มที่ปราศจากฟัน ประภาศว่า “นี่ ถ้ามีดียิ่งกว่านี้อีก ผมคงทนไม่ไหวแน่ !”

ในที่สุด เมื่อถึงพิธีปิดการอบรม (ซึ่งมีเฉพาะหลักสูตรการอบรมในเรือนจำเท่า

นั้น) ก็มีความวิตกกังวลว่า ผู้ปฏิบัติที่เป็นผู้ต้องขังเหล่านี้จะพูดอะไรบ้าง บัดนี้พวกเขา มีแต่ความปิติและตื่นเต็น้อย่างที่สุดกับผลที่ได้รับ บุคคลเหล่านี้คุ้นเคยกับความหม่นหมองจากความผิดพลาดมากกว่าความเบิกบานใจในความสำเร็จ เรามีความกังวลว่า ความตื่นเต็นี่อาจทำให้พวกเขาทำอะไรที่ไม่เหมาะสมเกินเลยไปได้ แต่บุคคลเหล่านี้ก็ได้พิสูจน์ตนเองอีกครั้ง แต่ละคนลุกขึ้นยืนเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างฉาดฉาน เต็มไปด้วยความเคารพนับถืออย่างจริงใจและความสำนึกในบุญคุณของธรรมะ ในกลุ่มผู้ปฏิบัติ มี ๓ คนที่เป็นอิหม่ามในศาสนาอิสลาม นิกายต่างๆ และ ๒ คนเป็นสาวกที่เคร่งครัดของคริสต์ศาสนานิกายกอสเปลและแบ็บติส ทุกคนเล่าว่าวิปัสสนาได้ช่วยให้พวกเขาเข้าใจศาสนาของตนเองในแง่มุมที่ลึกซึ้งและมีความหมายยิ่งขึ้น ชายผู้หนึ่งซึ่งในระหว่างการอบรมได้ต่อสู้กับความหวาดกลัวที่ฝังลึกอยู่ภายในใจว่า วันหนึ่งความโกรธของตนเองจะกลับมาบีบอำนาจครอบงำ จนทำให้เขาต้องกลับมาต้องโทษอีกครั้ง ได้หันหน้าที่มีน้ำตาไหลอาบมาทางพวกเรา ถึงเขาจะพูดเพียงไม่กี่คำ แต่คำพูดที่แฝงไปด้วยความสำนึกผิดต่อการกระทำของตนในอดีต ความหวังในอนาคต และความสำนึกในบุญคุณของ



ธรรมะนั้น เป็นสิ่งที่ตรึงใจผู้ฟังอย่างยิ่ง

คำว่า เอหิปัสสิโก (เรียกให้มาดู) ที่ทำให้ผู้คนใน “โลกเสรีภาพ” ได้ตระหนักมาแล้ว ทำให้ผู้ที่อยู่ในสภาพถูกคุมขังได้ประจักษ์ด้วยเช่นกัน เมื่อผู้ปฏิบัติ (ซึ่งบัดนี้เป็นศิษย์เก่าแล้ว) ได้กลับเข้าไปรวมอยู่กับผู้ต้องขังคนอื่นๆ ไม่ซ้ำคำบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้เปลี่ยนแปลงจิตใจของพวกเขา ก็เป็นที่รำลือกันต่อไป ผลที่ตามมาคือ มีผู้ต้องขัง ๒๔ ราย ได้ลงชื่อเพื่อขอเข้ารับการอบรมในครั้งต่อไป ผู้บริหารเรือนจำได้แจ้งให้ทราบว่า พวกเขาไม่ได้ประกาศหรือหลอกล่อให้ผู้ใดมาสมัคร นอกจากนี้ยังมีผู้คุมและเจ้าหน้าที่แสดงความจำนงที่จะเข้ารับการอบรมด้วย

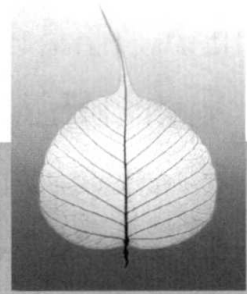
ผู้บริหารเรือนจำไดโนลด์สันยังได้สนับสนุนความเพียรในการปฏิบัติของบุคคลเหล่านี้ ด้วยการจัดให้ผู้ต้องขังมีเวลานั่งปฏิบัติวันละ ๒ ครั้ง โดยจัดห้องไว้เป็นพิเศษห้องหนึ่งให้ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งปฏิบัติร่วมกันได้ ทุกวันอาทิตย์ในเวลาที่เรือนจำเจียบสงบ ตั้งแต่ตีห้าครึ่ง ผู้ต้องขังจะนั่งปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นเวลา ๓ ชั่วโมง

เมื่อสิ้นสุดการอบรมครั้งที่สองในวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๔๕ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าซึ่งอยู่ระหว่างการเผยแพร่ธรรมะในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มาที่เรือนจำเพื่อปฏิบัติร่วมกับศิษย์จากการอบรมทั้งสอง

ครั้ง และได้สนทนากับเจ้าพนักงานและผู้ต้องขังของเรือนจำไดโนลด์สัน ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของกรมราชทัณฑ์ด้วย



\* (จากจุลสารวิปัสสนา ฉบับต.ค.-ธ.ค. ๒๕๔๕) \*



# บทสัมภาษณ์ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

บทความนี้เป็นคำแปลบทสัมภาษณ์ของท่านอาจารย์ ซึ่งเคยออกอากาศในรายการ “พุทธศาสนาร่วมสมัย” ทางคลื่นเอฟ เอ็ม ๙๗.๗ เนื่องในโอกาสที่ท่านได้เดินทางมาเยือนประเทศไทยระหว่างวันที่ ๑๕ - ๓๐ มิถุนายน ปีพ.ศ. ๒๕๓๘ เพื่ออำนวยการสอนวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วัน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมกมล” ซึ่งนับเป็นการอำนวยการสอนด้วยตนเองของท่านเป็นครั้งที่ ๓ ในประเทศไทย

**ถาม** ท่านอาจารย์คะ พวกเราชาวไทย รู้สึกเป็นเกียรติอย่างมากที่ได้มีโอกาสต้อนรับท่านอีกครั้งหนึ่ง และรายการนี้ก็รู้สึกเป็นเกียรติมากเช่นกันที่ท่านได้สละเวลามาให้สัมภาษณ์ เพื่อให้พวกเราได้รู้จักผลงานต่างๆ ของท่าน เริ่มแรกอยากจะขอความกรุณาให้ท่านอาจารย์ช่วยเล่าให้ฟังว่า เหตุใดท่านอาจารย์ซึ่งมาจากครอบครัวฮินดูที่เคร่งศาสนา และยังมีตำแหน่งเป็นผู้นำฮินดูในประเทศพม่า จึงได้เข้ามาปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้า

**ตอบ** คิดว่าเป็นความโชคดียิ่งของข้าพเจ้า ที่แม้จะเกิดเป็นชาวฮินดู แต่ก็กลับได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาตามวิธีการของพระพุทธเจ้า คงจะเป็นเพราะมีบารมีเก่าอยู่บ้าง

**ถาม** แต่ก็คงจะมีเหตุอะไรที่ชักนำให้ท่านอาจารย์ได้เข้าปฏิบัติ

**ตอบ** ถูกแล้ว การได้มาพบกับพระธรรมนั้น มีสาเหตุมาจากโรคปวดศีรษะอย่างแรงที่เรียกว่าไมเกรน ซึ่งข้าพเจ้าได้รับความทรมานมาตั้งแต่ครั้งยังหนุ่ม แม้แต่หมอที่ดีที่สุดของพม่าหรือในประเทศพัฒนาอื่นๆ เช่น สวิตเซอร์แลนด์, เยอรมนี, อังกฤษ, สหรัฐอเมริกา หรือญี่ปุ่น ก็ไม่สามารถรักษาได้ เมื่อไหร่ที่ปวด หมอจะต้องฉีดยาให้ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวมาก เพราะว่าความปวดนั้นเกิดขึ้นทุก ๒ อาทิตย์ แต่อย่างไรก็ตาม อาการป่วยนี้กลับนำโชคมาสู่ข้าพเจ้า ท่านอุจันตุน เพื่อนสนิทของข้าพเจ้า ซึ่งในขณะนั้นดำรงเลขาธิการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย และประธาน



ศาลฎีกาของพม่า ทั้งต่อมายังได้ดำรงตำแหน่งเป็นประธานของสมาคมพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลกอีกด้วยนั้น ได้แนะนำข้าพเจ้าให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วันกับท่านอาจารย์อุบาซิ่น ซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงมากของพม่า ทั้งยังรับราชการเป็นอธิบดีกรมบัญชีกลางของประเทศพม่าด้วย เพียงหลักสูตรแรกก็ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าพบว่าการสอนของพระพุทธองค์นั้น เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ มีเหตุมีผล และเมื่อปฏิบัติแล้ว ก็ได้รับผลที่ดีด้วย ข้าพเจ้าจึงปฏิบัติวิปัสสนาเรื่อยมาภายใต้การควบคุมดูแลของท่านอาจารย์เป็นเวลาจนถึง ๑๔ ปี และด้วยความเป็นเอหิภัสลิก คือ คุณสมบัติในการเรียกให้มาตุของพุทธธรรม ทำให้ข้าพเจ้าชักชวนพี่น้องและเพื่อนๆ มาเข้าปฏิบัติด้วย

ในระหว่างนี้เองที่ท่านอาจารย์ได้ฝึกอบรมข้าพเจ้าให้สอนวิปัสสนา และในเดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๒ ท่านก็แต่งตั้งให้ข้าพเจ้าเป็นผู้สอนวิปัสสนาเต็มตัว หลังจากนั้นไม่นานข้าพเจ้าก็ต้องกลับประเทศอินเดีย และได้ดำเนินการสอนวิปัสสนาเป็นครั้งแรกในเดือนกรกฎาคมปีเดียวกันนั้นเอง หลังจากนั้นก็ได้สอนวิปัสสนาเรื่อยมา ทั้งในประเทศอินเดียและประเทศอื่นๆ ด้วยเหตุดังกล่าว ข้าพเจ้าจึงได้เข้ามาเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา ทั้งๆ ที่ถือกำเนิดเป็นฮินดู

**ถาม** ความเชื่อทางศาสนาฮินดูเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาของท่านหรือไม่

**ตอบ** ไม่เลย ความจริงแล้วภูมิหลังในการนับถือศาสนาฮินดูกลับช่วยให้ข้าพเจ้าสามารถยอมรับในพุทธธรรมมากขึ้นเสียอีก เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาทำให้ข้าพเจ้าได้รู้ถึงการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ในระดับที่ลึกที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ

**ถาม** ท่านอาจารย์คิดว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความจำเป็นกับชีวิตคนในปัจจุบันหรือไม่ เพราะเหตุใด

**ตอบ** การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความจำเป็นต่อชีวิตคนในปัจจุบันเสียยิ่งกว่าแต่ก่อน ชีวิตคนในปัจจุบันนี้เต็มไปด้วยความเครียด ทุกคนมีแต่ความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นคนรวย คนจน ต่างก็เป็นนักโทษแห่งความเคียดชังของตัวเองที่คอยแต่จะสร้างกิเลส วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติที่จะช่วยขจัดกิเลส และลดความเครียด

**ถาม** ทุกคนสามารถฝึกวิปัสสนาได้หรือไม่

**ตอบ** วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติสำหรับทุกคน คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้จำกัดเฉพาะคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่มีไว้เพื่อมนุษยชาติที่มีความทุกข์ทุกคน ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีไว้เพื่อให้คนทั้งหลายได้ก้าวออกมาจากความทุกข์ แม้วิธีการปฏิบัติก็



เป็นสากล เช่น การเฝ้าสังเกตดูลมหายใจ เข้าออก ซึ่งลมหายใจนั้นเป็นสากล มีใน คนทุกๆ ไป การเฝ้าดูเวทนาหรือความรู้สึก ทางกายที่เกิดจากการทำปฏิกริยาระหว่าง จิตกับกายก็เป็นสากล ทุกคนสามารถทำ ได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้คนต่างๆ ทั่วโลก ไม่ว่าจะ เป็นเชื้อชาติใดศาสนาใดจึงได้พากันมาเข้า ปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ เราพบว่าตามศูนย์ ปฏิบัติต่างๆ ของเรา มีผู้เข้าปฏิบัติที่เป็น คนในศาสนาอื่นมากยิ่งขึ้นกว่าชาวพุทธเอง เสียอีก มีทั้งคนฮินดู คนในศาสนาเซน คริสต์ ยิว มุสลิม หรือปาร์ซี แทบจะเรียก ได้ว่ามีคนจากทุกศาสนาในโลกพากันมา ปฏิบัติ และต่างก็ได้รับผลดี แม้แต่ผู้ที่ทำ หน้าที่สอนศาสนาต่างๆ ก็มาปฏิบัติ เวลา นี้เรามีพระและชีจากศาสนาคริสต์เข้ารับ การฝึกไปแล้วประมาณ ๑,๒๐๐ คน และ ทุกๆ ปีก็มีสมัครเข้ามาเรื่อยๆ พระและชี ของศาสนาเซนก็มาเข้าปฏิบัติ มีประมาณ ๔๕๐ คนแล้ว นักบวชฮินดูก็มาปฏิบัติ ผู้คนจากที่ต่างๆ พากันมาปฏิบัติและได้รับ ผลอย่างเดียวกันทั้งนั้น การปฏิบัติวิปัสสนา จึงไม่ใช่สำหรับคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ ทุกๆ คนสามารถปฏิบัติได้ และก็จะได้รับผล อย่างเดียวกันทั้งสิ้น

**ถาม** โลกทุกวันนี้กำลังเผชิญกับวิกฤติ ค่อนข้างร้ายแรงเกี่ยวกับสงคราม ปัญหา เศรษฐกิจ การเมืองและสภาพแวดล้อม ผู้

ที่ฝึกวิปัสสนาจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ อย่างไร หรือมีท่าทีอย่างไรกับปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้

**ตอบ** ปัญหาทั้งหมดของสังคมมนุษย์ จะแก้ได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะ สังคมของมนุษย์นั้น จริงๆ แล้วประกอบขึ้น ด้วยกลุ่มคนนั่นเอง เราไม่สามารถจะแก้ไข สังคมให้ดีขึ้นได้ ถ้าเราไม่แก้ไขที่ตัวบุคคล แต่ละคนเสียก่อน เพราะฉะนั้น แต่ละคน นั้นแหละที่สำคัญที่สุด และถ้าเราต้องการ ที่จะแก้ไขคน ก็ต้องแก้ไขที่ใจเขาก่อน ซึ่ง ถ้าเราจะแก้ไขใจของคนโดยใช้การปฏิบัติ วิปัสสนาแล้ว เราก็ไม่ควรจะแก้แค่ในระดับ ผิวนั้น เช่น วิธีปฏิบัติที่ให้เขาหยุดคิดเรื่อง ชั่วร้าย โดยหันมาคิดแต่สิ่งดีๆ หรือนั่งท่อง คำซ้ำๆ หรือนึกภาพขึ้นในใจ เพราะลึกลง ไป รากเหง้าของกิเลสคือความไม่บริสุทธิ์ นั้นยังอยู่ในจิต และถ้ารากเหง้าของกิเลส ยังอยู่ จิตก็จะไม่มีทางบริสุทธิ์ไปได้ การ ปฏิบัติวิปัสสนาโดยการสังเกตเวทนา จะ ช่วยถอนรากเหง้าของกิเลสที่พระพุทธเจ้า เรียกว่า อนุสัยกิเลส ขึ้นมาได้ เพราะเป็น การปฏิบัติที่เจาะลงไปในระดับที่ลึกที่สุด ของจิต และจะสามารถช่วยเปลี่ยนแปลง ความเคยชินของจิตให้หยุดสร้างกิเลสได้ ฉะนั้น ถ้าเราสามารถจะทำให้คนจำนวน มากๆ หันมาปฏิบัติวิปัสสนา สังคมมนุษย์ ก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เพราะเป็นการ

ขจัดปัญหาที่รากเหง้าของมันเลยทีเดียว

**ถาม** ถ้าอย่างนั้นเราจะใช้วิปัสสนาเปลี่ยนนิสัยของพวกที่ชอบทำผิดกฎหมายหรืออาชญากรได้ไหมคะ

**ตอบ** แน่แน่นอน เวลานี้เราได้นำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไปใช้กับผู้ที่ทำผิดกฎหมายแล้ว เราได้สอนวิปัสสนาให้แก่นักโทษในเรือนจำต่างๆ และก็ได้ผลดีด้วย เพราะผู้ที่ถูกเรียกว่านักโทษนั้น แท้จริงแล้วคือนักโทษที่ถูกจองจำด้วยกิเลสของเขาเอง กิเลสที่ชักนำให้เขาคอยกระทำความผิด ซึ่งเราจะทำให้เขาเลิกประพฤตินั้นด้วยการลงโทษไม่ได้ การเทศน์ก็ไม่ช่วยให้เขาเปลี่ยนนิสัยไปได้เช่นกัน แต่เมื่อเขาเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาก็จะได้เจาะเข้าไปในส่วนลึกของจิตตัวเอง และเริ่มเปลี่ยนแปลงรูปแบบความเคยชินของจิตจากส่วนลึก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เวลานี้รัฐบาลอินเดียออกกฎหมายให้เรือนจำทุกแห่งจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนาขึ้นสำหรับนักโทษและผู้คุมได้เข้าปฏิบัติ

**ถาม** ท่านอาจารย์คิดว่าจะใช้วิปัสสนารักษาคนที่ติดยาเสพติดได้หรือไม่คะ

**ตอบ** ได้สิ เพราะการเสพติดนั้น เราไม่ได้เสพติดสิ่งที่ทำให้มันเมาทั้งหลาย เราไม่ได้ติดเหล้าติดยา แต่จริงๆ แล้ว เราติดความรู้สึกทางกายของเราเองต่างหาก เมื่อไหร่ที่เราเสพยาหรือดื่มเหล้าเข้าไป จะเกิดความรู้สึกชนิดหนึ่งขึ้นในร่างกาย ซึ่งทำให้

เราชอบและติดใจในความรู้สึกนั้น จนต้องการที่จะให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้นเรื่อยๆ และเราก็จะเสพติดนั้นซ้ำๆ จนขาดไม่ได้ การปฏิบัติวิธีนี้ช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอย่างมีอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย แล้วเราก็จะสามารถหลุดพ้นจากสิ่งเสพติดนั้นได้ มีผู้ที่ติดสิ่งเสพติดไปเข้าปฏิบัติและได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก อันที่จริงการเสพติดนั้นเกิดขึ้นกับทุกคน เรามักจะเสพติดกับกิเลสต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น ติดอยู่ในความโลภ ความกลัว ยึดติดในตัณหาของกู และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นทุกที นี่คือนิสัยที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และได้ประทานวิธีการอันมหัศจรรย์แก่ชาวโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ให้ปฏิบัติ เพื่อจะได้หลุดพ้นจากสิ่งเสพติดทั้งหลายเหล่านี้

**ถาม** ถ้าการปฏิบัติวิปัสสนามีประโยชน์มากอย่างนี้ ทำไมเราถึงไม่สอนคนรุ่นต่อไปโดยเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก

**ตอบ** ใช่แล้ว นั่นเป็นเรื่องที่จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมาก เพราะอันที่จริงแล้ววิปัสสนาก็คือศิลปะในการดำเนินชีวิต และถ้าคนรุ่นต่อไปได้เรียนรู้ศิลปะในการดำเนินชีวิตตั้งแต่ยังเด็กแล้ว ต่อไปก็จะมีชีวิตที่มีความสุข ซึ่งจะเป็นการดีทั้งต่อตนเองและสังคมด้วย เราได้เริ่มสอนวิธีการปฏิบัตินี้ในโรงเรียนต่างๆ จนเห็นผลดีมาแล้ว และ



พบว่าบรรดานักเรียนที่ปฏิบัติแม้เพียงส่วนแรกของการปฏิบัติ นั่นคือ ฝึกทำเฉพาะอานาปานสติ ก็ได้รับผลที่ดีมาก คือ มีความจำดีขึ้น เข้าใจบทเรียนมากขึ้น ความตื่นตัวตกประหม่าก็หายไป และยังสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นด้วย ในเมื่อมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นเช่นนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าต่อไปวิปัสสนาคงได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนทุกแห่งทั่วโลก

**ถาม** คนภายนอกที่ยังไม่มีความเข้าใจ อาจมองว่า ผู้ที่หันมาฝึกวิปัสสนา เอาแต่นั่งฝึกเรื่องทางจิต ไม่ได้มีส่วนช่วยสร้างสังคม สังคม ท่านอาจารย์มีความเห็นอย่างไรคะ

**ตอบ** ข้าพเจ้าไม่อาจจะตอบแทนการฝึกจิตวิธีอื่นๆ ได้ แต่สำหรับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนานั้น กลับจะทำให้ผู้ที่ฝึกปฏิบัติมีประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้นเสียอีก เพราะผู้ปฏิบัติที่เป็นคนุหัตถ์จะสามารถทำงานในความรับผิดชอบได้ดียิ่งขึ้นกว่าเก่า ส่วนพระหรือชีที่ปฏิบัติ ก็จะสามารถทุ่มเทเวลาปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ ผู้ครองเรือนที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา จะมีชีวิตที่ดีและมีความสุข

**ถาม** โดยสรุปแล้วการปฏิบัติวิปัสสนามีประโยชน์อย่างไรต่อตัวผู้ฝึกและสังคมภายนอก

**ตอบ** การฝึกวิปัสสนาคือการฝึกศิลปะในการดำเนินชีวิต เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อ

ให้เราสามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างสุขสงบ พร้อมทั้งสร้างความสุขสงบให้แก่ผู้อื่นด้วย

**ถาม** ทำไมท่านอาจารย์จึงเลือกปฏิบัติและสอนวิปัสสนาในแนวทางนี้ วิธีการนี้มีความเป็นมาอย่างไร

**ตอบ** ข้าพเจ้าได้ทดลองปฏิบัติวิธีการต่างๆ ตามหลักของศาสนาฮินดูมาแล้วหลายวิธี เช่น วิธีท่องคำซ้ำๆ กัน หรือสร้างภาพขึ้นในใจ หรือใช้การคิดนึกต่างๆ ซึ่งวิธีเหล่านี้ช่วยชำระจิตของข้าพเจ้าให้บริสุทธิ์ได้ในระดับหนึ่งเหมือนกัน แต่ข้าพเจ้าก็พบว่าในส่วนลึกของจิตใจนั้นยังเต็มไปด้วยปมของกิเลสตัณหา ความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ที่คอยแต่จะครอบงำข้าพเจ้าอยู่เสมอ และข้าพเจ้าก็ยังเต็มไปด้วยความทุกข์อยู่นั่นเอง เมื่อได้มาพบกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้ และได้ทดลองปฏิบัติดู ข้าพเจ้าก็พบว่าวิธีการของพระพุทธเจ้านั้นเป็นวิธีที่สามารถขจัดกิเลสจากส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจได้ นั่นเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจมาก นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังพบว่าวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ ใครๆ ก็ปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะเป็นคนในศาสนาใด มาจากประเทศไหน และจากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเอง ทำให้พบว่า ไม่ว่าจะใครก็ตามที่ปฏิบัติตามวิธีการนี้ ล้วนได้รับผลเช่นเดียวกับที่ข้าพเจ้าได้รับทั้งสิ้น

**ถาม** เหตุใดท่านอาจารย์จึงได้พูดว่า



การปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยชำระจิตในส่วนที่ลึกที่สุดได้

**ตอบ** ถ้าดูกันเผินๆ แล้ว ก็เหมือนจะเป็นการใจแคบมากที่พูดว่า วิธีการปฏิบัตินี้เท่านั้นที่จะทำให้หลุดพ้นได้ แต่ข้าพเจ้าก็เชื่อมั่นจากประสบการณ์ของตัวเองข้าพเจ้าเองและคนอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมากว่า ความจริงเป็นเช่นนั้น การที่ข้าพเจ้าเกิดมาเป็นชาวฮินดู ทำให้ได้ทดลองฝึกปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ในศาสนา ซึ่งทุกวิธีก็ล้วนแต่ให้ผลดีทั้งสิ้น เช่น การสวดมนต์ได้ช่วยให้ใจของข้าพเจ้าสงบลงมาก แต่ก็เป็นแค่ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น เพราะการสวดมนต์ไม่ได้ช่วยขุดถอนกิเลสที่ฝังรากลึกอยู่ในใจของข้าพเจ้าได้เลย นอกจากนี้ข้าพเจ้ายังได้ลองใช้เขาวนัปัญญาในการตรึงตรอง ซึ่งนั้นก็ช่วยชำระแค้นในส่วนที่เป็นเขาวนัปัญญาของจิตเท่านั้น ขณะที่จิตส่วนอื่นๆ ไม่ได้รับผลดีอะไรเลย การใช้จินตนาการชักจูงจิตตัวเองก็เช่นกัน เป็นเสมือนการปิดคลุมส่วนผิวนอกของจิต ทำให้มีความรู้สึกสุขสงบชั่วคราวชั่วคราว แต่แล้วก็เกิดความหงุดหงิด กระสับกระส่ายอีก เมื่อมีกิเลสผุดโผล่ขึ้นมาครอบงำจิตใจ

ในทำนองเดียวกัน ข้าพเจ้ายังได้เคยทดลองวิธีการท่องคำซ้ำๆ กันไปมาอย่างที่เคยคนอื่นๆ กระทำกัน ซึ่งการทำเช่นนี้เป็นการสร้างพลังสั่นสะเทือน(vibration)ให้เกิดขึ้น

คำพูดทุกคำที่เราท่อง ไม่ว่าจะอยู่ภายในจิตหรือออกเสียง ล้วนแล้วแต่สร้างพลังสั่นสะเทือนให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น และถ้าเราท่องมากๆ เข้า แรงสั่นสะเทือนที่ไม่เป็นธรรมชาติที่เราสร้างขึ้นมานี้ จะห้อมล้อมครอบคลุมเราไว้ จนกลายเป็นเกราะปิดกั้นเราจากพลังสั่นสะเทือนอื่นๆ ภายนอก ซึ่งนั่นก็เป็น好事เหมือนกัน เพราะพลังสั่นสะเทือนภายนอกอาจเป็นสิ่งที่ไม่ดีงาม แต่ในเวลาเดียวกัน เกราะที่เราสร้างขึ้นนี้ก็ปิดกั้นเราทำให้ไม่สามารถเจาะลึกเข้าไปรับรู้ถึงแรงสั่นสะเทือนตามธรรมชาติภายในตัวเราด้วย พลังสั่นสะเทือนตามธรรมชาตินี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเราต้องการที่จะเข้าใจและรู้สึกได้ว่ามีพลังสั่นสะเทือนชนิดใดเกิดขึ้นกับร่างกาย ในขณะที่เรากำลังมีอาการหลงใหล กลัว โกรธ เกลียด ไม่พอใจ หรือมีอึดตาเกิดขึ้น หากเราไม่สามารถรู้สึกถึงพลังสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และฝึกปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้สามารถเฝ้าดูแรงสั่นสะเทือนหรือความรู้สึกทางกายด้วยอุเบกขา คือไม่ทำปฏิกิริยาโต้ตอบ อันจะเป็นการไปเพิ่มพูนกิเลสให้มากขึ้น เราก็จะไม่อาจหลุดพ้นจากความชินเดิมๆ ได้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงพบว่า มีเพียงวิปัสสนาวิธีนี้เท่านั้น ที่สามารถเจาะลงไปถึงส่วนลึกภายในจิต ส่วนที่มีการติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา กับพลังสั่นสะเทือนตามธรรมชาติของร่างกาย



ซึ่งก็คือพลังสันสะเทือนตามธรรมชาติของ กิเลสที่ฝังลึกอยู่ภายในจิตนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงเชื่อมั่นว่าวิธีการนี้ ไม่ว่าจะเรียกว่าวิปัสสนาหรืออะไรก็ตาม เป็นวิธีการเดียวที่เจาะลึกลงไปถึงส่วนลึกที่สุดของจิต และสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ โดยการเฝ้าสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จะวางอุเบกขาต่อเวทนานั้นๆ

**ถาม** ขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยเล่าให้ท่านผู้ฟังทราบถึงงานเผยแผ่ธรรมของท่านอาจารย์ด้วย

**ตอบ** ข้าพเจ้าได้เริ่มสอนวิปัสสนาที่ประเทศอินเดียตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๒ เมื่อแรกเริ่มก็มีความยากลำบากอยู่เหมือนกัน แต่พอมีคนมาปฏิบัติกันมากๆ เข้า ความลำบากเหล่านั้นก็หมดไป เพราะผู้ที่ได้เข้าปฏิบัติมาแล้วมักจะมาให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในการฝึกอบรม จนสำเร็จจุลวงไปได้ทุกหลักสูตร โดยมีจำนวนผู้เข้าปฏิบัติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกวันนี้ เมื่อคิดทบทวนกลับไปในเวลา ๒๖ ปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจที่การสอนวิปัสสนาสามารถช่วยผู้คนเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งก็ได้ดำเนินการฝึกอบรมเป็นประจำให้คนต่างๆ มาเข้าปฏิบัติ เวลาเรามีศูนย์ปฏิบัติอยู่ ๔๐ แห่งทั่วโลก ในจำนวนนี้เป็นศูนย์ตั้งใหม่ ๑๖ ศูนย์ ซึ่งจะ

แล้วเสร็จภายใน ๑ ปี นอกนั้นเป็นศูนย์ที่เปิดสอนเป็นประจำอยู่แล้ว และมีผู้สมัครมาเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ข้าพเจ้าได้รับการบอกเล่าว่า แต่ละปีมีผู้มาเข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ต่างๆ เหล่านี้รวมกันราวๆ ๓๐,๐๐๐ - ๓๕,๐๐๐ คน และทุกคนที่เข้าปฏิบัติต่างได้รับผลดีมากบ้างน้อยบ้างตามแต่ว่าจะฝึกปฏิบัติกันจริงจังสักแค่ไหน นั้นเป็นผลการดำเนินงานที่น่าพอใจ ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจที่คนเป็นจำนวนมากจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะได้พบกับวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้พ้นทุกข์

**ถาม** ท่านอาจารย์ประสบปัญหาอะไรบ้างในการเผยแผ่ธรรมะที่ประเทศอินเดีย

**ตอบ** ปัญหานั้นมีอยู่ทั่วไป ไม่เฉพาะที่ในประเทศอินเดียเท่านั้น แต่ที่อินเดียมีปัญหาอยู่ว่า คนอินเดียส่วนใหญ่มีความเชื่อผิดๆ ว่า พระพุทธเจ้าคือพระวิษณุอวตารลงมา ในเวลานี้ได้มีความพยายามที่จะตอกย้ำความเชื่อนี้มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการบิดเบือนข้อเท็จจริงทางประวัติศาสตร์ และไม่ถูกต้องตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพเจ้าจึงจำเป็นต้องหาทางแก้ไขให้คนเหล่านั้นเข้าใจเสียใหม่อย่างถูกต้อง ด้วยการพิมพ์คำสอนของพระพุทธเจ้าออกเผยแพร่ โดยจะจัดพิมพ์คำสอนทั้งหลายที่อยู่ในพระไตรปิฎกภาษาบาลี อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาออกเป็น



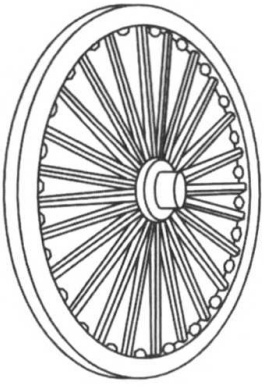
ตัวอักษรเทวนาครีที่ชาวอินเดียใช้กัน รวมแล้วประมาณ ๕ หมื่นหน้า ทั้งนี้เพราะเวลานี้ไม่มีพระไตรปิฎกเหลืออยู่ในประเทศอินเดียเลยแม้แต่หน้าเดียว เราจำเป็นต้องพิมพ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ที่มาเข้าปฏิบัติได้ทราบคำสั่งสอนโดยตรงของพระพุทธองค์ ภาษาที่ทรงใช้คือภาษาบาลี เรามีโครงการที่จะแปลออกไปเป็นภาษาฮินดู ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้กันในประเทศอินเดียปัจจุบันด้วย ทั้งนี้เพื่อชาวอินเดียจะได้เลิกเข้าใจผิดว่าพระพุทธเจ้าเป็นเทพองค์ใดองค์หนึ่งที่อวดดารลงมา และเพื่อให้พวกเขาได้เข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงสอนว่า มนุษย์เป็นนายของตนเอง และมนุษย์จะต้องปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ไม่มีใครที่จะช่วยใครให้หลุดพ้นได้ ซึ่งคำสั่งสอนนี้คนทั้งหลายจะเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เมื่อได้มาศึกษาคำสั่งสอนโดยตรงเช่นนี้จะช่วยให้เข้าใจซาบซึ้งยิ่งขึ้น ดังนั้นเวลานี้ เราจึงได้กำลังดำเนินโครงการใหญ่นี้อยู่นั่นคือการจัดพิมพ์คัมภีร์พระพุทธานุศาสนภาษาบาลีทั้งหมดเป็นตัวอักษรเทวนาครี เพื่อออกเผยแพร่ในประเทศอินเดีย

**ถาม** ท่านอาจารย์หมายความว่า จะพิมพ์คัมภีร์พระพุทธานุศาสนภาษาบาลีทั้งหมดเป็นตัวอักษรเทวนาครีหรือคะ ทำไมจึงต้องพิมพ์ทั้งหมด

**ตอบ** ถูกต้องแล้ว เราจะพิมพ์ทั้งหมดสำหรับพระไตรปิฎกนั้น เราพิมพ์ทั้งภาษาบาลีเดิม ตลอดจนอรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาด้วย ซึ่งเวลานี้ก็ได้เริ่มพิมพ์ไปแล้ว นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์อื่นๆ อีกมากที่เขียนเป็นภาษาบาลี เก็บรักษาอยู่ตามวัดต่างๆ ในประเทศพม่า และยังไม่เคยถูกนำมาพิมพ์เลย เพราะส่วนใหญ่เป็นคัมภีร์ที่จารึกลงในใบลาน เรากำลังรวบรวมมาพิมพ์ เพราะว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษามาก เราได้ทราบว่ายังมีฎีกาและอนุฎีกาอีกเป็นจำนวนมากที่บันทึกด้วยอักษรพม่า ซึ่งเราจะนำมาพิมพ์เผยแพร่ไม่เฉพาะแต่เพียงอักษรเทวนาครีเท่านั้น แต่จะพิมพ์เป็นอักษรโรมัน อักษรไทย อักษรสิงหลหรือแม้แต่ภาษาอื่นๆ ถ้าหากมีผู้สนใจ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของผู้ที่สนใจในพระพุทธศาสนาทั่วโลก ไม่เฉพาะแต่ในประเทศอินเดียเท่านั้น







# มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน ในพระสังฆราชูปถัมภ์

คำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น - สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

## กรรมฐานและการควบคุมตนเอง

ขอให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่าน จงยังประโยชน์สูงสุดแก่ท่าน เพื่อให้บรรลุผลดังกล่าว จึงขอเสนอข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้ ด้วยความปรารถนาดีต่อความสำเร็จของท่าน โปรดทำความเข้าใจให้ตลอด ก่อนกรอกใบสมัครเพื่อขอเข้ารับการศึกษา

## คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ

วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน แต่ก็ได้กลับมาค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว วิปัสสนาหมายถึง "การมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง" อันเป็นกระบวนการในการทำให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เรา จะเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่มั่นคง เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะทำให้ได้พบกับสังขารที่เป็นสากล คือ ได้เห็นความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การที่ได้รู้เห็นถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงเหล่านี้จากประสบการณ์ของท่านเองโดยตรง จึงเป็นวิธีการในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ธรรมะเป็นเรื่องสากล มีไว้สำหรับแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เป็นสากล มิได้ผูกขาดเฉพาะศาสนาใดศาสนาหนึ่งหรือลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ด้วยเหตุนี้บุคคลทุกคนจึงสามารถจะปฏิบัติได้อย่างเสรี โดยไม่มีข้อขัดแย้งในเรื่องของเชื้อชาติ ชั้นวรรณะ หรือศาสนา ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และจะเป็นประโยชน์ต่อทุกๆ คนโดยทั่วถึงกัน

## วิปัสสนานั้นมิใช่เป็น

- พิธีกรรมที่มีพื้นฐานทางความเชื่อถืออย่างมงาย
- เรื่องบันเทิงทางปัญญาหรือปรัชญา
- การพักผ่อน การหยุดพักผ่อน หรือโอกาสที่จะมาสังสรรค์กัน
- การหลีกเลี่ยงจากปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน

## หากแต่วิปัสสนาเป็น

- วิธีการในการขจัดความทุกข์
- ศิลปะของการดำเนินชีวิตที่จะทำให้คนเราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- วิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งจะทำให้คนเราสามารถเผชิญกับความตึงเครียด และปัญหาในชีวิตได้ด้วยความสงบและความสมดุลทางจิตใจ

วิปัสสนากรรมฐานจึงมุ่งไปยังเป้าหมายทางจิตใจในระดับสูงสุด เพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงและการบรรลุธรรม มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดรักษาโรคทางกาย แต่เนื่องจากเป็นผลพลอยได้จากการทำจิตให้บริสุทธิ์ จึงทำให้ความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเก็บบัดในจิตใจหมดไป แท้จริงแล้ว วิปัสสนาสามารถที่จะขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ๓ ประการ คือ โลก โภคะ หลงได้ ถ้าได้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน วิปัสสนาจะระบายนความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และแก้ปมในใจที่ผูกอยู่ เนื่องจากนิสัยดั้งเดิมที่ชอบปรุงแต่งต่อสถานการณ์ต่างๆ เช่น ปรุงแต่งไปในทางที่ชอบหรือพอใจ (อันทำให้เกิดโลภะ) และไม่ชอบหรือไม่พอใจ (อันทำให้เกิดโทสะ)

แม้ว่าวิปัสสนาจะเป็นวิธีการปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน แต่การปฏิบัติก็ได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนศาสนาแต่อย่างใด วิธีปฏิบัติตั้งอยู่บนพื้นฐานธรรมดาสามัญที่ว่ามนุษย์ทุกคนต่างมีปัญหาเหมือนกัน และวิธีการที่สามารถจัดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้จึงต้องเป็นวิธีที่เป็นสากล มีผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ เป็นจำนวนมากที่ได้รับผลดีจากการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว โดยมีได้มีความขัดแย้งกับความเชื่อที่มีอยู่เดิม

## วินัยในการปฏิบัติ

กระบวนการทำให้บริสุทธิ์โดยการสังเกตภายในตนเองนี้ มิใช่เป็นเรื่องง่ายอย่างแน่นอน เราจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องใช้ความพยายามของตนเองเท่านั้น จึงจะเข้าถึงการรู้

แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ไม่มีใครอื่นที่จะทำให้ได้ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ และมีความเคร่งครัดต่อระเบียบเพื่อประโยชน์ของตนเอง และเพื่อคุ้มครองตนเองด้วย กฎระเบียบต่างๆ เป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานในแนวทางนี้

เวลา ๑๐ วันนี้นับว่าเป็นระยะเวลาที่สั้นมากในการที่จะเจาะลึกเข้าไปจนถึงระดับจิตไร้สำนึก และเรียนรู้วิธีการขจัดกิเลสที่ตกตะกอนอยู่ในส่วนลึกสุดของจิตใจ (อนุสัยกิเลส) การปฏิบัติให้ต่อเนื่องโดยไม่พูดจาหรือเกี่ยวข้องกับใคร เป็นเคล็ดลับของความสำเร็จของวิธีการนี้ กฎระเบียบต่างๆ ที่กำหนดขึ้น ก็เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลดีที่สุดจากการปฏิบัติ กฎเกณฑ์ต่างๆ มิได้ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ของอาจารย์ผู้สอน หรือเพื่อความสะดวกในการบริหาร หรือเพื่อคัดค้านประเพณีคำสอน หรือความเชื่อมงายที่มีอยู่ในบางศาสนา แต่เป็นสิ่งที่ต้องมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานนับพันๆ คนเป็นเวลาหลายปี และยังเป็นสิ่งที่มีเหตุผลเป็นวิทยาศาสตร์ การรักษากฎระเบียบจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นระเบียบอันเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน การฝ่าฝืนกฎระเบียบย่อมนำทำให้เกิดมลภาวะ

ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องอยู่ให้ครบ ๑๐ วัน และจะต้องอ่านกฎระเบียบต่างๆ อย่างใคร่ครวญ ผู้ที่คิดว่าสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้ได้เท่านั้น จึงควรจะสมัครเข้าปฏิบัติ ผู้ที่มีได้เตรียมตัวที่จะใช้ความพยายามในการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ไม่ควรสมัครเพราะจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนี้ ยังจะเป็นการรบกวนบุคคลอื่นที่ตั้งใจมาเข้าปฏิบัติอีกด้วย ผู้เข้ารับการศึกษาจะได้รับคำเตือนว่า หากเลิกฝึกก่อนที่จะจบการอบรม เนื่องจากเห็นว่ากฎระเบียบต่างๆ ยากที่จะปฏิบัติ จะทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวผู้เรียน รวมทั้งจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาได้ ในกรณีที่น่าจะร้ายแรงที่สุด ก็คือ เมื่อถูกเตือนหลายครั้งแล้ว ยังไม่สามารถจะปฏิบัติตามกฎระเบียบได้ ก็จะถูกขอให้ออกไปจากการฝึกอบรม

## ผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตประสาท

บุคคลที่ป่วยด้วยโรคทางจิต บางครั้งอาจต้องการสมัครมาเข้ารับการฝึกวิปัสสนา ด้วยความเข้าใจผิดว่า การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการป่วยทางจิตของตน แท้จริงแล้ว ความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ไม่ปกติสุข ตลอดจนการได้รับการเยียวยาทางจิตประสาทด้วยวิธีต่างๆ มาแล้วนั้น กลับจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติภาวนา จนถึงขั้นที่ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ เลยจากการมาเข้ารับการฝึกอบรม หรืออาจทำให้ไม่สามารถอยู่รับการฝึกให้ตลอดหลักสูตรได้ด้วย แม้การปฏิบัติวิปัสสนาจะเป็นประโยชน์สำหรับคนส่วนใหญ่ แต่ก็มีใช่เป็นการทดแทนการรักษาพยาบาลด้วยยาหรืออื่นใด เนื่องจากศูนย์ปฏิบัติของเราให้บริการโดยอาสาสมัครทั้งสิ้น จึงทำให้ไม่สามารถที่จะดูแลบุคคลผู้มีปัญหาเหล่านี้โดยถูกต้องได้ ผู้มี

ปัญหาทางจิตประสาทจึงไม่ควรสมัครเข้ารับการอบรม

## กฎระเบียบ

ศีลเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ ศีลจะช่วยในการพัฒนาสมาธิ ศีลและสมาธิจะช่วยในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ จนเกิดปัญญา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

### ศีล

ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาทุกท่านจะต้องรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัดได้แก่

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. เว้นจากการลักทรัพย์
๓. เว้นจากการประพฤตินิดในกาม
๔. เว้นจากการพูดเท็จ
๕. เว้นจากการดื่มน้ำเมา

สำหรับผู้ที่เคยผ่านหลักสูตรนี้มาแล้ว จะต้องถือศีล 8 ซึ่งมีเพิ่มเติม คือ

๖. เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล
๗. เว้นจากการดูละครฟ้อนรำ และการใช้เครื่องหอมตกแต่งร่างกาย
๘. เว้นจากการนอนบนที่นอนที่หนาและอ่อนนุ่ม

ผู้ที่ได้เคยปฏิบัติมาแล้ว จะรักษาศีลข้อ ๖ ได้ด้วยการดื่มแต่เพียงน้ำปานะ หลังจากการพักในเวลา ๕ โมงเย็น ในขณะที่ผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะดื่มนม น้ำชา หรือรับประทานผลไม้ได้ อาจารย์ผู้สอนอาจจะยอมให้ผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้วบางคนยกเว้นการรักษาศีลข้อนี้ได้ ถ้าหากบุคคลผู้นั้นมีปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนศีลข้อ ๗ และ ๘ นั้นทุกคนจะต้องรักษา

## การยอมรับอาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ

ในระหว่างการฝึก ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องยอมรับที่จะปฏิบัติตามวิธีการ และคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนทุกประการ นั่นคือ ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติที่อาจารย์สอน โดยไม่มีการแต่งเติมหรือตัดทอนใดๆ ทั้งสิ้น การยอมรับด้วยความเชื่อมั่นเท่านั้นที่จะทำให้ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถปฏิบัติได้อย่างจริงจังโดยตลอด ซึ่งการยอมรับนี้คือการจะมีการแยกแยะและทำความเข้าใจด้วย มิใช่เป็นไปเพราะถูกบังคับหรือด้วยศรัทธาที่มีติดบอด ความเชื่อมั่นที่มีต่ออาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ จำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนา

## พิธีกรรมและวัตรปฏิบัติทางศาสนา ตลอดจนวิธีการปฏิบัติอื่นๆ

ในระหว่างการฝึก สิ่งที่สำคัญมาก คือ จะต้องงดพิธีกรรมและ

วัตรปฏิบัติทางศาสนาต่างๆ ทั้งหมด เช่น การจุดตะเกียง นับลูก  
ประจำ ท่องมนต์อาหาร สวดมนต์ เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐาน  
แบบอื่นๆ หรือการปฏิบัติเพื่อการบำบัดรักษาอื่นๆ ก็จะต้องเว้นด้วย  
เช่น การเดินจงกรม การฝึกโยคะโดยใช้สมาธิ ทั้งนี้มิใช่เป็นการคัด  
ค้านการปฏิบัติวิธีอื่นๆ แต่เพื่อให้ได้ทดลองฝึกวิปัสสนาวิธีนี้เพียง  
วิธีเดียว เพราะการนำวิธีปฏิบัติวิธีอื่นมาผสมปนเปกับวิธีปฏิบัตินี้ จะ  
ทำให้เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หรืออาจจะทำให้  
การปฏิบัติไม่ได้ผลเลย ในอดีตแม้ว่าอาจารย์ผู้สอนจะคอยเตือน  
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ตาม แต่ก็ยังมีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น เมื่อผู้รับการฝึก  
นำเอาวิธีการปฏิบัตินี้ไปปฏิบัติรวมกับพิธีกรรมอื่นๆ จนทำให้เกิด  
อันตราย ความสงสัยและความสับสนที่อาจเกิดขึ้นนั้นสามารถจะ  
แก้ไขให้กระจ่างได้โดยการไปพบอาจารย์ผู้สอน

### การเข้าพบอาจารย์ผู้สอน

หากมีปัญหาคำอธิบายใดๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา  
ควรจะไปขอคำอธิบายจากอาจารย์ผู้สอนเท่านั้น เวลาระหว่าง  
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.จะเป็นเวลาที่จัดไว้ให้สำหรับเข้าพบเป็นการส่วน  
ตัวกับอาจารย์ที่ที่พัก แต่ท่านก็สามารถตั้งคำถามถามอาจารย์ได้  
ระหว่างเวลา ๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ในห้องปฏิบัติรวม

การพบกับอาจารย์ผู้สอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อขอคำอธิบาย  
สำหรับปัญหาเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ จึงไม่ควรใช้โอกาสนี้ให้เสียไป  
กับการอธิบายในเรื่องเกี่ยวกับปรัชญา หรือถกเถียงกันในประเด็น  
ที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีเอกลักษณ์ของตนเอง  
ที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ได้ ผู้ที่เข้ารับการฝึกจึงควรมุ่งที่จะปฏิบัติเพียง  
อย่างเดียว

### การรักษาความเงียบ

ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนจะต้องรักษาความเงียบ นับตั้งแต่เริ่มต้น  
ฝึกจนกระทั่ง ๑๐.๐๐ น. ของการฝึกวันที่ ๑๐ การรักษาความเงียบ  
นี้ รวมไปถึงความเงียบทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยจะต้องไม่มี  
การพูดจากับใครเลย และจะต้องงดการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบ  
ใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนโน้ต หรือทำสัญญาณต่างๆ  
แต่ผู้เข้ารับการฝึกสามารถพูดกับอาจารย์ผู้สอนได้หากจำเป็น และ  
ติดต่อกับผู้ให้บริการได้ หากมีปัญหเกี่ยวกับที่พัก อาหาร และอื่นๆ  
แต่การติดต่อพูดจาเหล่านี้ก็ควรมีให้น้อยที่สุด ผู้เข้าฝึกทุกคนควรจะ  
สร้างความรู้สึกว่า ตนเองกำลังปฏิบัติอย่างจริงจังเสมือนอยู่คนเดียว

### คู่สมาธิ

จะมีการแยกชายหญิง แม้กระทั่งคู่สมรสก็ต้องไม่มีการติด  
ต่อกันในระหว่างการฝึก

### การสัมผัสทางกาย

จะต้องไม่มีการสัมผัสทางร่างกายใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเพศ  
เดียวกันหรือต่างเพศ ตลอดระยะเวลาการฝึกและระหว่างที่อยู่ในศูนย์ฯ

### โยคะและการออกกำลังกาย

แม้การทำโยคะหรือการออกกำลังกายจะไม่ขัดต่อการปฏิบัติ  
แต่ระหว่างการเข้ารับการฝึกอบรม ๑๐ วันนี้ โปรดอย่าออกกำลังกาย  
ใดๆ ไม่ว่าจะเป็นโยคะ ทำดัดตนบริหารร่างกายมือเปล่า หรือ  
วิ่งจ็อกกิ้ง เนื่องจากศูนย์ปฏิบัติไม่มีสถานที่ที่จัดไว้โดยเฉพาะในเรื่อง  
นี้ ถ้าต้องการออกกำลังกาย ให้ทำได้เฉพาะการเดินในระหว่าง  
ชั่วโมงพักผ่อน ภายในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น

### เครื่องราง ลูกประคำ หรืออื่นๆ

สิ่งเหล่านี้ห้ามนำเข้ามาในบริเวณศูนย์ฯ หากมีการนำเข้ามา  
โดยมิได้ตั้งใจ จะต้องนำไปฝากไว้กับผู้ให้บริการตลอด ๑๐ วัน

### ของมีเงินและยา

ห้ามนำเอา ยา เหล้า หรือของมีเงินมา รวมทั้งยาแก้ปวดประสา  
ท ยานอนหลับ และยาระงับประสาทติดตัวเข้ามาในศูนย์ฯ หากจะ  
ต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง จะต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้สอนทราบ  
ล่วงหน้าก่อนการฝึก

### สูบบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาเส้นตลอดระยะเวลาการฝึก

### อาหาร

เนื่องจากศูนย์ฯ ไม่สามารถที่จะจัดหาอาหารพิเศษตามความ  
ต้องการของผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้ จึงต้องขอให้ผู้เข้ารับการฝึกรับ  
ประทานอาหารมังสวิรัตที่จัดเตรียมไว้ให้ หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับ  
ประทานอาหารพิเศษเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ก็ขอให้แจ้งให้ผู้  
ดำเนินงานทราบในเวลาลงทะเบียน

### เสื้อผ้า

เสื้อผ้าที่ใช้ควรเรียบง่ายและสวมสบาย ไม่จำกัดสีหรือแบบ แต่  
ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดตึง โปร่งบาง เสื้อไม่มีแขน หรือกางเกงรัด  
รูป ห้ามนุ่งกางเกงขาสั้นทั้งชายหญิง และห้ามอาบแดดหรือเปลือย  
บางส่วนโดยเด็ดขาด ข้อห้ามเหล่านี้มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อ  
มิให้รบกวนบุคคลอื่น

### ความสะอาด

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ และปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติธรรม  
จึงจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด ในบาง  
ครั้งอาจไม่มีบริการซักผ้า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องซักเสื้อผ้าเอง แต่ก็  
ควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น หากเป็นไปได้ ควรเตรียมเสื้อผ้าให้เพียง  
พอที่จะใช้ตลอดระยะเวลาปฏิบัติ

### การติดต่อภายนอก

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ในบริเวณที่ใช้ฝึกตลอดการฝึก จะ  
ออกไปภายนอกได้เฉพาะในกรณีจำเป็นอย่างยิ่ง และจะต้องได้รับ

อนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนก่อน ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากนี้ในกรณีฉุกเฉิน ผู้ที่มาเยี่ยมจะต้องมาติดต่อกับฝ่ายจัดการก่อน

### ดนตรี อ่านหนังสือ และเขียนหนังสือ

ห้ามเล่นดนตรี ฟังวิทยุ และห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียนหรืออ่านเข้ามาในศูนย์ฯ ผู้เข้ารับการฝึกไม่ควรรบกวนตนเองโดยการเขียนบันทึก การห้ามเขียนและอ่าน ก็เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามกรรมฐานได้อย่างเคร่งครัด

### เครื่องบันเทิงเทปและกล้องถ่ายรูป

จะให้ได้ ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนเป็นพิเศษเท่านั้น โดยปกติจะห้ามนำใช้ในขณะที่อยู่ระหว่างการฝึกอบรม

### นาฬิกาปลุก นาฬิกาข้อมือที่มีเสียงบอกเวลา

ห้ามนำมาใช้ในห้องปฏิบัติรวมอย่างเด็ดขาด และไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกในที่พัก เพราะจะเป็นการรบกวนผู้อื่น

## กุณทรัพย์ในการดำเนินงาน

เพื่อให้การเผยแผ่ธรรมะเป็นไปโดยบริสุทธิ์ การฝึกอบรมจึงดำเนินไปด้วยเงินบริจาคเพียงอย่างเดียว และการบริจาคก็จะรับจากผู้ที่ผ่านมาแล้วเท่านั้น เหตุผลก็คือ การบริจาคควรมาจากผู้ที่ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของธรรมะที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้การบริจาค่นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ หากท่านมีความปรารถนาที่จะแบ่งปันประโยชน์ที่ท่านได้รับให้กับผู้อื่น ท่านก็อาจจะกระทำได้ด้วย การบริจาคในวันสิ้นสุดการอบรม

การรับบริจาคจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการอบรมธรรมะนี้เป็นรายได้ทางเดียวที่จะนำมาใช้จ่ายในการจัดการฝึกอบรม โดยมิได้มีความสนับสนุนในด้านการเงินจากที่อื่นใด ทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้ดำเนินงานล้วนไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ จากการจัดการฝึกนี้ โดยวิธีนี้ ธรรมะจึงเผยแผ่ออกไปได้ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ไม่มีเรื่องผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง

ดังนั้น ไม่ว่าจะการบริจาคของท่านจะมากหรือน้อย ก็ขอให้มาจากเจตนาที่บริสุทธิ์ เจตนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์เช่นเดียวกับท่าน "เพราะเหตุว่าผู้ที่ได้ออกค่าใช้จ่ายให้การฝึกของข้าพเจ้ามาแล้ว ตอนนี้อยากให้เป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ออกค่าใช้จ่ายบ้าง"

## สรุป

สาระของกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ อาจสรุปได้ดังนี้ "จงระมัดระวังการกระทำของตนให้มาก อยารบกวนผู้อื่น อย่าสนใจหากมีผู้อื่นรบกวน" อาจเป็นไปได้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถเข้าใจเหตุผลของกฎ

ระเบียบต่างๆ เหล่านี้ หากเป็นเช่นนี้ ควรจะไปขอคำอธิบายในเรื่องเหล่านี้กับอาจารย์ผู้สอน มิใช่ปล่อยให้ตนเองเกิดความเข้าใจผิดหรือเกิดความสงสัยมากขึ้น

การปฏิบัติตามระเบียบและความพยายามที่จะปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้รับผลสมความมุ่งหมาย สิ่งที่จะต้องเน้นใน ๑๐ วันก็คือ "ปฏิบัติ" จงปฏิบัติให้เหมือนกับว่าท่านอยู่เพียงคนเดียวในการฝึก เพิกเฉยต่อสิ่งรบกวน และความไม่สะดวกสบายที่ต้องเผชิญอยู่ทั้งหมด ปฏิบัติด้วยจิตที่มุ่งเข้าสู่ภายในเท่านั้น

ประการสุดท้าย ผู้เข้ารับการฝึกควรระลึกไว้เสมอว่า ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับบารมี(กุศลที่ได้สะสมมาแต่ปางก่อน) และปัจจัย ๕ ประการคือ ความเพียร ความศรัทธา ความจริงใจ สุขภาพอนามัย และปัญญา

ขอให้กฎเกณฑ์ต่างๆ และข้อแนะนำเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ท่าน ขอให้ท่านได้รับผลสูงสุดจากการฝึกกรรมฐานนี้ เรายินดีที่ได้มีโอกาสให้บริการแก่ท่าน ขอให้ทุกท่านได้รับความสงบและสันติสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนาโดยทั่วกัน

## ตารางเวลา

๐๕:๐๐ น.	ระฆังปลุก
๐๕:๓๐ น. - ๐๖:๓๐ น.	ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว
๐๖:๓๐ น. - ๐๘:๐๐ น.	อาหารเช้า
๐๘:๐๐ น. - ๐๙:๐๐ น.	<b>ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม</b>
๐๙:๐๐ น. - ๑๑:๐๐ น.	ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว ตามที่อาจารย์กำหนด
๑๑:๐๐ น. - ๑๒:๐๐ น.	อาหารกลางวัน
๑๒:๐๐ น. - ๑๓:๐๐ น.	พักผ่อน
๑๓:๐๐ น. - ๑๔:๓๐ น.	ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว
๑๔:๓๐ น. - ๑๕:๓๐ น.	<b>ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม</b>
๑๕:๓๐ น. - ๑๗:๐๐ น.	ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว ตามที่อาจารย์กำหนด
๑๗:๐๐ น. - ๑๘:๐๐ น.	พักผ่อนน้ำปานะ
๑๘:๐๐ น. - ๑๙:๐๐ น.	<b>ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม</b>
๑๙:๐๐ น. - ๒๐:๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยายในห้องปฏิบัติรวม
๒๐:๑๕ น. - ๒๑:๐๐ น.	<b>ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม</b>
๒๑:๐๐ น. - ๒๑:๓๐ น.	สอบถามข้อสงสัยกับอาจารย์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
๒๑:๓๐ น.	พักผ่อน

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ :

สนง.มูลนิธิฯ โทร. ๐-๒๗๔๙-๕๖๙๙ หรือ ๐-๒๗๔๙-๕๗๐๐ (ในเวลาราชการ) หรือเข้าไปดูที่เว็บไซต์ : [www.thai.dhamma.org](http://www.thai.dhamma.org)

## **ศูนย์วิปัสสนา**

- ที่เปิดดำเนินการในปัจจุบัน**
- กำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง**

## ศูนย์วิปัสสนาที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน



### ศูนย์ธรรมกมล Dhamma Kamala

๒๐๐ บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง

จ.ปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐

Tel. ๐-๓๗๔๐-๓๕๑๕-๖ FAX. ๐-๓๗๔๐-๓๕๑๕



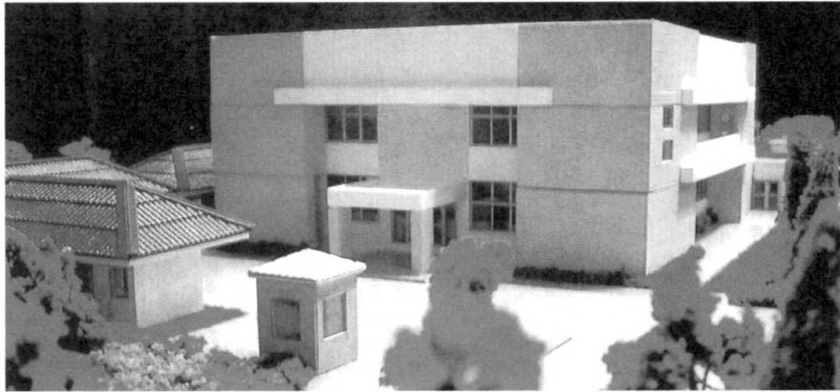
### ศูนย์ธรรมอาภา Dhamma Abha

๑๓๘ บ้านห้วยพลู ต.แก่งไສภา อ.วังทอง

จ.พิษณุโลก ๖๕๒๒๐

Tel. ๐-๑๖๐๕-๕๕๗๖, ๐-๕๕๒๖-๘๗๑๑

## ศูนย์อีกสองแห่งที่กำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง



### ศูนย์ธรรมธานี Dhamma Dhani

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี. การ์เด็นโฮม(นิมิตรใหม่)

ถ.นิมิตรใหม่ เขตคลองสามวา

กทม. ๑๐๕๑๐ (คาดว่าจะแล้วเสร็จในเดือนต.ค.๕๗)



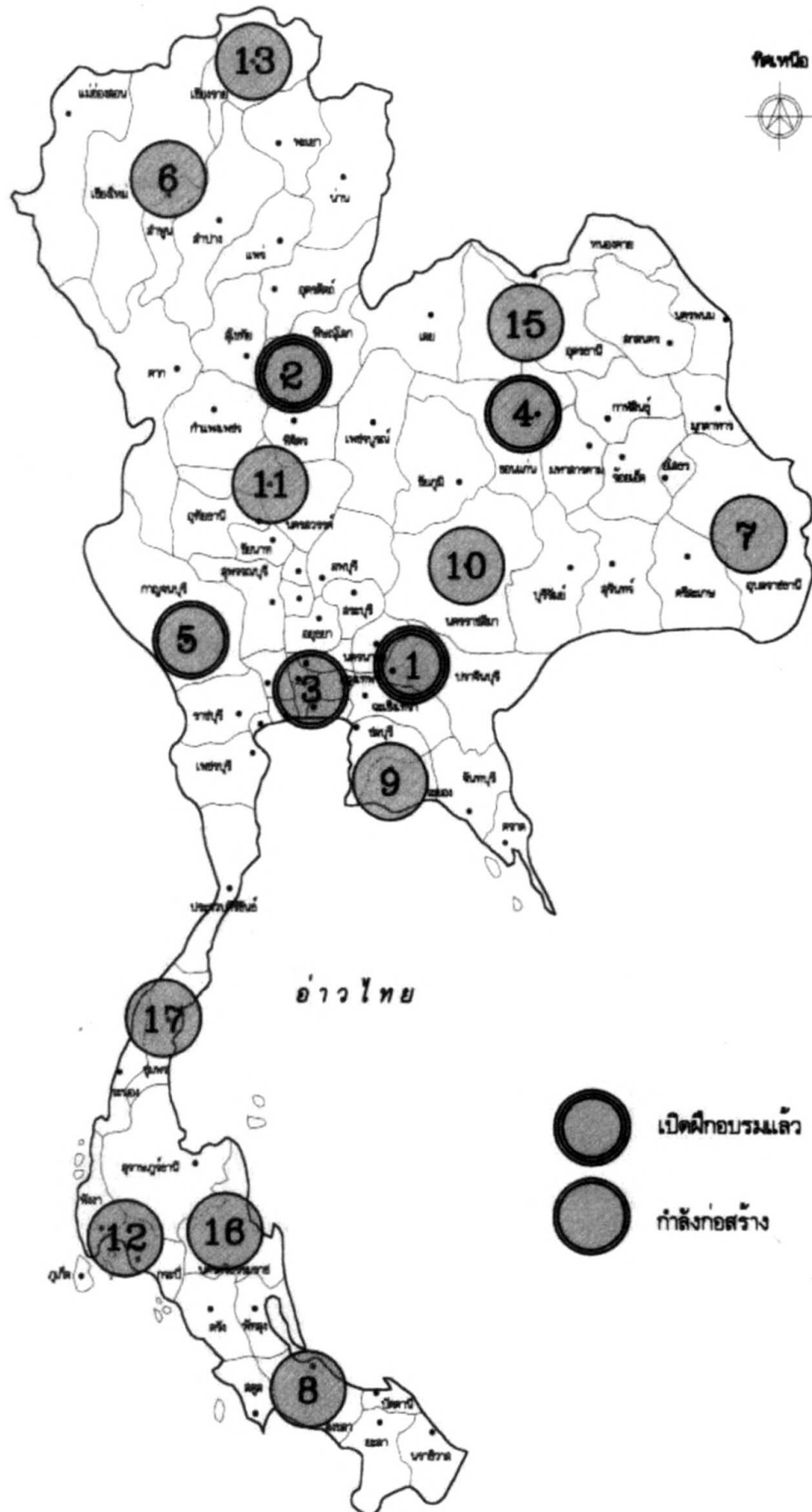
### ศูนย์ธรรมสุพรรณา Dhamma Suvanna

๑๑๒ หมู่ ๑ ต.บ้านกง อ.หนองเรือ

จ.ขอนแก่น ๔๐๒๑๐

Tel. ๐-๔๓๒๔-๒๒๘๘

**THAILAND VIPASSANA MEDITATION CENTERS NETWORK DEVELOPMENT PROJECT**



โครงการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของ  
ท่านอาจารย์อุบาสิกา ซึ่งสอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า  
จำนวน 17 ศูนย์ ให้เป็นเครือข่ายครอบคลุมพื้นที่ประเทศไทย  
ได้ทั้งหมดให้แล้วเสร็จ ภายในปี พ.ศ. 2565

ลำดับ	ที่ตั้ง	กำหนด สร้างเสร็จ พ.ศ.	โครงการ
1.	ปราจีนบุรี	2535	ศูนย์ 'ธรรมกมล'
2.	พิษณุโลก	2542	ศูนย์ 'ธรรมอาภา'
3.	กทม.	2547	ศูนย์ 'ธรรมธานี' ( และสนง.มูลนิธิฯ )
4.	ขอนแก่น	2548	ศูนย์ 'ธรรมสุวรรณา'
5.	กาญจนบุรี	2549	ศูนย์ 'ธรรมกาญจนา'
6.	เชียงใหม่-ลำพูน	2551	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
7.	อุบลราชธานี	2552	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
* 8.	สงขลา ( สะเตา )	2553	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
9.	ระยอง	2554	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
10.	นครราชสีมา	2555	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
11.	นครสวรรค์	2556	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
12.	กระบี่ - พังงา	2558	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
13.	เชียงใหม่	2559	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
14.	กทม. II	2560	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 6 ไร่
15.	อุดรธานี	2562	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
16.	นครศรีธรรมราช	2563	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่
17.	ชุมพร	2565	อยู่ระหว่างการหาที่ดิน 120 ไร่

#### หมายเหตุ

- \* เป็นโครงการพัฒนาร่วมกับศิษย์ในประเทศมาเลเซีย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน ในพระสังฆราชูปถัมภ์

หมู่บ้าน เค.ซี. การ์เด็นโฮม (นิมิตรใหม่)

ถนนนิมิตรใหม่ เขตคลองสามวา

กรุงเทพฯ 10510

**มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์**  
**ใบสั่ง หนังสือ เทป วีดิโอ ซีดี**

ผู้สั่ง.....วันที่รับเรื่อง...../...../.....ผู้รับเรื่อง.....

ที่	รายการ	ราคา	จำนวน (ชุด)	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	สมุดฉีก (๒ เล่ม)	๓๐			
<b>หนังสือ</b>					
๑	การต่อต้านการทำลายพระพุทธศาสนา	๑๐			
๒	สาระสำคัญของพระพุทธธรรมฯ	๑๐			
๓	ถนนแห่งความสุข	๒๕			
๔	ธรรมบรรยาย 3 วัน	๒๕			
๕	ธรรมบรรยาย 10 วัน (ย่อ)	๓๐			
๖	ธรรมบรรยาย 10 วัน (สมบูรณ์)	๕๐			
๗	มหาสติปัฏฐานสูตรแปล	๓๐			
๘	มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ)	๔๐			
๙	วิปัสสนาสถาบัน (รวมบทความจากจุลสารวิปัสสนา)	๕๐			
๑๐	Manual of Dhamma	๓๐๐			
๑๑	Sayagyi U Bakhin Journal	๓๐๐			
๑๒	For The Benefit of Many	๑๖๐			
๑๓	Realising Change	๑๓๐			
๑๔	The Clock of Vipassana Has Struck	๑๓๐			
๑๕	The Art of Living	๑๐๐			
๑๖	Manual of Vipassana Meditation	๘๐			
๑๗	Meditation Now	๘๐			
๑๘	Discourse on Satipatthana Sutta	๗๐			
๑๙	Discourse Summaries	๕๐			
๒๐	The Gracious Flow of Dhamma	๕๐			
๒๑	Was the Buddha A Pessimist ?	๕๐			

๒๒	Inner Peace for World Peace	๔๐			
๒๓	Gotama the Buddha	๓๐			
๒๔	Come People of the World	๓๐			
<b>เทป</b>					
๒๕	ธรรมบรรยาย ๑๐ วัน (ภาษาไทย - ๑๑ ม้วน)	๔๐๐			
๒๖	ธรรมบรรยาย ๑๐ วัน (ภาษาอังกฤษ - ๑๑ ม้วน)	๔๐๐			
๒๗	ธรรมบรรยาย ๓ วัน (ภาษาไทย - ๓ ม้วน)	๑๒๐			
๒๘	ธรรมบรรยาย ๓ วัน (ภาษาอังกฤษ - ๓ ม้วน)	๑๒๐			
๒๙	ธรรมบรรยาย ๑ วัน (A: ภาษาไทย B: ภาษาอังกฤษ)	๔๐			
๓๐	สติปัญญา (ภาษาไทย - ๙ ม้วน)	๓๐๐			
๓๑	สติปัญญา (ภาษาอังกฤษ - ๙ ม้วน)	๓๒๐			
๓๒	บทสวดมนต์ (๕ ม้วน)	๑๐๐			
<b>วิดีโอ</b>					
๓๓	วิปัสสนาในเรือนจำ (ภาษาไทย)	๒๕๐			
๓๔	วิปัสสนาในเรือนจำ (ภาษาอังกฤษ)	๒๕๐			
<b>ซีดี</b>					
๓๕	คำสอนนำนั่งปฏิบัติร่วมกัน เฉพาะผู้ปฏิบัติเก่า (Group Sitting)	๑๐๐			

**ค่ากล่อง / ซอง**

ค่าส่ง (กรุณาตรวจค่าส่งจากหน้ากล่องอีกครั้ง)

จำนวนเงินสดนำฝาก (ตัวเลข)

(ตัวอักษร)

.....

.....

.....

.....

\* **กรุณาโอนเงินเข้าบัญชี** มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานฯ เลขที่ ๑๖๑-๕-๑๓๗๘๗-๘ ประเภทสะสมทรัพย์

ธนาคารกรุงเทพฯ สาขาบางเขน

และส่งสำเนาใบโอนเงินและใบรายการสั่งซื้อฉบับนี้ไปยัง “มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน”

(สำนักงานชั่วคราว) ๑๑๙ ซ.อุดมสุข ๒๘ ถ.สุขุมวิท ๑๐๓ กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์พิมพ์ดี

๒๑/๒๓๒-๔ หมู่ ๘ ซ.คลองหนองใหญ่ ถ.วงแหวน

บางแค กทม. ๑๐๑๖๐

โทร. ๐-๒๘๐๓-๒๖๙๔-๗



