



ธรรมบรรยาย หลักสูตร 3 วัน



โดย ท่านอาจารย์สตีตา นารายัน โกอเ็นก้า
(S. N. Goenka)

ธรรมบรรยาย

หลักสูตร 3 วัน



โดย ท่านอาจารย์สัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า
(S. N. Goenka)

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ธรรมบรรยาย หลักสูตร 3 วัน

โดย ท่านอาจารย์สัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า

แปลและเรียบเรียงโดย สุทธิ ชโยดม

สิงหาคม พ.ศ. 2565

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

100/513 หมู่ 5 ถ. บางกรวย-ไทรน้อย

ต. บางรักพัฒนา อ. บางบัวทอง จ. นนทบุรี 11110

โทร. 08-6970-7412 (ในเวลาราชการ)

Line ID : dhamma.th

อีเมล : info@thaidhamma.net

ISBN (e-book) : 978-616-7948-07-2

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์
ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ตัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วน
ใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

คำนำ



การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าทุกหลักสูตรนั้น หลังจากการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้นตลอดทั้งวันแล้ว ในตอนค่ำของแต่ละวันระหว่างเวลา 19.00-20.30 น. จะมีการเปิดเทปการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งเป็นการอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติ พร้อมทั้งยกข้อธรรมที่เกี่ยวข้องขึ้นมาแสดงด้วย

หนังสือธรรมบรรยายฉบับหลักสูตร 3 วันนี้ แปลและเรียบเรียงจากการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ในหลักสูตรระยะสั้นสำหรับศิษย์เก่าผู้เคยผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรพื้นฐาน 10 วันมาแล้วเท่านั้น ดังนั้นข้อความที่เกี่ยวกับเทคนิควิธีการปฏิบัติจึงอาจทำให้ผู้อ่านที่ไม่เคยปฏิบัติในแนวทางนี้สับสนไปบ้าง จึงขอแนะนำให้อ่านหนังสือธรรมบรรยายฉบับหลักสูตรพื้นฐาน 10 วัน

หรือเข้ารับการศึกษาอบรมการปฏิบัติในหลักสูตร 10 วันเสียก่อนที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้

อนึ่ง ขอชี้แจงให้ทราบว่าภาษาบาลีในหนังสือนี้ไม่ได้เป็นไปตามหลักการเขียนภาษาบาลี เนื่องจากต้องการเขียนให้คนทั่วไปอ่านง่ายและถูกต้องตามเสียงภาษาเดิม เช่น มีการประวิสรรชนีย์สำหรับคำลงท้าย เป็นต้น นอกจากนี้การพิมพ์ต้นฉบับ ก็ได้อาศัยเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวของศิษย์หลายท่านช่วยพิมพ์ซึ่งเครื่องคอมพิวเตอร์เหล่านี้ไม่มีเครื่องหมายในภาษาบาลี เช่น นิคหิต ทำให้ต้องใช้วิธีสะกดแบบภาษาไทย โดยมุ่งเอาการออกเสียงให้ถูกต้องเป็นสำคัญ เนื่องจากต้นฉบับนี้ใช้ในการบันทึกเทปภาษาไทยประกอบการฝึกอบรมด้วย

สุทธิ ชโยดม

สารบัญ

	หน้า
ธรรมบรรยายวันที่ 1	7
ธรรมบรรยายวันที่ 2	31
ธรรมบรรยายวันที่ 3	53

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



ธรรมะบรรยายวันที่ 1



วันแรกของการฝึกอบรมระยะสั้นก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ระยะ
เวลาเพียง 3 วันนั้นสั้นมาก แต่ในเมื่อเราไม่มีเวลาสำหรับการฝึก
อบรม 10 วัน การเข้ารับการฝึกอบรมเพียง 3 วันเพื่อทบทวนวิธี
การปฏิบัติก็ยิ่งนับว่าเป็นการดี การอบรมหลักสูตร 3 วันนี้มี
บรรยากาศที่จริงจังกว่าหลักสูตร 10 วัน เพราะในการฝึกอบรม
10 วันนั้น จะมีผู้ปฏิบัติใหม่เสียเกือบครึ่งหนึ่งหรือมากกว่านั้น จึง
เป็นธรรมดาอยู่เองที่ผู้ปฏิบัติเก่าจะได้พบกับสิ่งรบกวนต่าง ๆ และ
จะได้รับความไม่สะดวกนานาประการ แต่สำหรับหลักสูตร 3 วันนี้
จะมีก็แต่ผู้ปฏิบัติเก่าด้วยกันเท่านั้น ท่านจึงได้อยู่ในบรรยากาศที่
ดีกว่า และสามารถจะปฏิบัติได้จริงจังกว่า ซึ่งถ้าท่านปฏิบัติอย่าง
จริงจังแล้ว ท่านก็อาจจะได้รับประโยชน์มากพอ ๆ กับการเข้ารับ

การฝึกอบรม 10 วันที่มีผู้ปฏิบัติใหม่รวมอยู่ด้วย

และท่านก็ได้ปฏิบัติอย่างจริงจังตลอดวันนี้แล้วด้วยการทำ อานาปานสติกรรมฐาน วันพรุ่งนี้ท่านก็จะได้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา ในเวลา 2 วันข้างหน้าท่านจะได้ปฏิบัติวิปัสสนาไปโดยตลอด ขอให้ใช้เวลาทั้ง 3 วันนี้ให้เป็นประโยชน์อย่างที่สุด เวลาเป็นสิ่งที่ มีค่ามาก

ขอให้การเข้ารับการอบรมครั้งนี้เป็นการทบทวนการปฏิบัติ ทบทวนทฤษฎีในการปฏิบัติตามวิธีการนี้อย่างแท้จริง การบรรยาย ธรรมในเวลากลางคืนนั้นเพื่อเตือนให้ท่านตระหนักในทฤษฎีของ การปฏิบัติตามวิธีการนี้

การที่ท่านเป็นผู้ปฏิบัติเก่า ท่านย่อมทราบดีว่าท่านมาที่นี่ เพื่ออะไร ตลอดจนทราบว่าหนทางนี้และวิธีการปฏิบัติวิธีนี้เป็น อย่างไร วิธีการปฏิบัติวิธีนี้เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง ในสังขธรรม เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ทุกย่างก้าวที่ท่านเดิน ไปบนหนทางสายนี้จะช่วยให้ท่านได้รู้แจ้งในความจริง ความจริง ที่เกี่ยวกับตัวของตนเอง ภายในตัวของตนเอง และในขณะที่ ท่านได้เรียนรู้ความจริงที่เกี่ยวกับตัวของท่านด้วยตัวของท่านเอง นั้น ก็เป็นธรรมดาที่ท่านจะได้เริ่มเรียนรู้ความจริงของจักรวาล ความจริงอันเป็นกฎที่ครอบคลุมไปทั่วทั้งจักรวาล ครอบคลุมทั้ง สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ความจริงเหล่านี้ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่าน เอง ภายในขอบเขตร่างกายของท่าน และท่านก็จะได้รู้กระจ่างชัด

ด้วยว่าหนทางสายนี้เป็นสากล ไม่แบ่งแยกเป็นลัทธินิกาย ไม่เกี่ยวข้องกับความเชื่อถือและพิธีกรรมที่มกมายใด ๆ แล้วท่านก็จะยอมรับความจริงที่ท่านได้เรียนรู้ด้วยตนเองนี้

วิธีการนี้หรือหนทางสายนี้มีได้เกี่ยวข้องกับศาสนาหรือลัทธิใด แต่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแต่เฉพาะความจริงอันเป็นสากล ไม่สนพระทัยที่จะไปเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือลัทธิใด ๆ เพราะแท้จริงแล้วศาสนาหรือลัทธิต่าง ๆ นั้นแหละที่เป็นอุปสรรคต่อการก้าวหน้าไปบนหนทางธรรมะ เพราะศาสนาแต่ละศาสนามีข้อจำกัดอยู่แต่เฉพาะลัทธิของตน หมู่พวกของตนเท่านั้น เช่น ศาสนาพุทธก็เป็นศาสนาเฉพาะของชาวพุทธ ศาสนาเซนก็สำหรับพวกเซน ศาสนาฮินดูก็สำหรับชาวฮินดู ศาสนาคริสต์ก็สำหรับชาวคริสต์ ศาสนายิวก็สำหรับชาวยิว และศาสนาซิกข์ก็สำหรับชาวซิกข์ เป็นต้น หากแต่ธรรมะนั้นเป็นกฎสากลสำหรับทุก ๆ คน ซึ่งเราจะเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อได้เดินก้าวหน้าไปบนหนทางแห่งการรู้แจ้งเห็นจริง เราจะได้เห็นว่าคนทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎสากลนี้ ไม่ว่าจะเรียกตัวของเราเองว่าเป็นอะไร กฎก็ยังคงเป็นกฎ ทุก ๆ อย่างก้าวที่เราเดินไปบนหนทางสายนี้ เราจะรู้แน่แก่ว่าเรามีได้เปลี่ยนศาสนา หากแต่เราเปลี่ยนตัวของเราเองให้มาอยู่ภายใต้ร่มเงาของธรรมะ ให้มาอยู่กับกฎอันเป็นสากล กฎอันเป็นสัจธรรม เรา รู้ชัดด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเอง เรา รู้ชัด

จากการปฏิบัติของเราเอง

ท่านได้เริ่มการปฏิบัติด้วยการขอรับศีล เช่นเดียวกับที่ได้เคยปฏิบัติเมื่อเข้ารับการฝึกอบรมทุกครั้ง ทุกท่านที่อยู่ ณ ที่นี้ล้วนเป็นผู้ปฏิบัติเก่า ท่านจึงต้องถือศีล 8 ศีล 3 ข้อสุดท้ายนั้นจะช่วยในการปฏิบัติของท่าน ส่วนการถือศีล 5 อย่างเคร่งครัดนั้นยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตประจำวันของท่าน

ในระยะแรกคนทั่วไปจะยอมปฏิญาณตนรับศีล 5 เมื่อมาเข้ารับการฝึกอบรมเป็นครั้งแรก เพราะจุดประสงค์ในการมาเข้ารับการฝึกอบรมก็เพื่อจะเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ ด้วยความหวังว่าจะได้พบกับสันติสุขภายในใจ ดังนั้นเมื่อครูผู้สอนบอกให้ปฏิญาณตนรับศีล 5 และให้ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด ก็ยอมรับจะทำตาม เพราะความจริงก็ไม่ใช่เป็นการยากอะไร เนื่องจากจะต้องรักษาศีลเพียงช่วงเวลาที่ใช้รับการฝึกอบรมเท่านั้น ทั้งสถานการณ์รอบด้านและบรรยากาศรอบตัวก็เป็นใจ อีกทั้งโปรแกรมการฝึกก็ค่อนข้างหนัก จึงเป็นการง่ายที่จะรักษาศีล แต่ในไม่ช้าเราก็จะเข้าใจได้เองว่าเหตุใดเราจึงต้องรักษาศีล เราต้องงดเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต งดเว้นจากการกล่าวเท็จหรือกล่าวคำหยาบคายเสียดสีนินทา หรือกล่าวคำพูดที่ไม่มีประโยชน์ งดเว้นจากการเสพเครื่องดองของเมา ซึ่งหมายถึงว่าเราจะต้องงดเว้นการปฏิบัติใดๆ ทั้งทางกายและวาจาที่จะเป็นอันตรายต่อผู้อื่น เพราะเรารู้ได้ด้วยเหตุผลว่า ถ้ามีใครมาทำร้ายเรา ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา เราจะไม่มีความสุข เรา

จะมีแต่ความทุกข์ และในทำนองเดียวกัน ถ้าเรากระทำการต่อผู้อื่นอย่างเดียวกัน คนผู้นั้นก็ย่อมจะรู้สึกไม่เป็นสุขเช่นกัน เพราะฉะนั้นเราจึงควรงดเว้นการกระทำเช่นนั้นเสีย

และเช่นกันในระดับเหตุผล เราก็จะเริ่มเข้าใจว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า มีความสัมพันธ์กับผู้คนรอบด้าน ถ้าเราทำอะไรไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจาที่ขัดต่อความสงบสุขของผู้อื่น ก็เท่ากับว่าเราได้ทำการอันขัดต่อความสงบสุขของสังคมส่วนรวม แล้วตัวเราเองจะมีความรู้สึกสุขสงบได้อย่างไร ในฐานะที่เรายังอยู่ในสังคม เราจึงไม่ควรทำอะไรที่เป็นการรบกวนความสงบสุขของผู้อื่น เพื่อตัวของเราเองจะได้มีความสุขด้วย

และด้วยการคิดจากเหตุผลของเราเองเช่นกัน เราย่อมจะรู้ว่าการรักษาศีล 5 นั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะถ้าเราไม่รักษาศีล 5 เราก็อาจจะกระทำการที่ขัดต่อกฎหมาย และก็ต้องถูกลงโทษ เช่น ถ้าเราฆ่าคน หรือลักทรัพย์ หรือเป็นชู้กับภรรยาหรือสามีของผู้อื่น หรือกล่าววาจาหลอกลวงผู้อื่น หรือดื่มสุราเมามาแล้วทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น ฉะนั้นการรักษาศีล 5 ก็คือการรักษาตัวเราให้พ้นจากปัญหาเหล่านี้ นอกจากนี้เรายังมีความเชื่อไม่ว่าจะเป็นความเชื่อที่เกิดจากการคิดหาเหตุผล หรือเชื่อเพราะความศรัทธา หรือด้วยความเชื่อถืออื่น ๆ เช่น เชื่อว่าถ้าเราละเมิดศีล เราจะมีความทุกข์ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า แต่ถ้าเรารักษาศีลอย่างเคร่งครัดแล้ว

เราจะพบแต่ความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ด้วยความเข้าใจต่าง ๆ ดังนี้เราจึงได้รักษาศีล

แต่เมื่อการปฏิบัติของเราก้าวหน้ามากขึ้น ๆ ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติ ทำให้เราได้เรียนรู้ความจริงตามกฎธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ซึ่งก็คือได้เรียนรู้สัจธรรมอันเป็นกฎสากลอย่างลึกซึ้งนั่นเอง โดยในขอบเขตร่างกายของเราเอง เราจะรู้ว่าการที่เราต้องรักษาศีลนั้น เป็นเพราะธรรมชาติจะลงโทษเราทันทีหากเราละเมิดศีลแม้แต่ข้อหนึ่งข้อใด เพราะตามปกติแล้วเราจะไม่ละเมิดศีลข้อหนึ่งข้อใดถ้าเราไม่มีกิเลสเกิดขึ้นในใจ เราจะต้องมีกิเลส มีความรู้สึกที่ไม่บริสุทธิ์ขึ้นในใจ เราจึงจะสามารถทำสิ่งที่ เป็นอันตรายแก่ผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจา เช่น เราคงไม่สามารถฆ่าใคร ถ้าเราไม่เกิดความโกรธเคือง ความมุ้งมิ้ง ความไม่พอใจอย่าง ยิ่งขึ้นในใจ เราคงไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ถ้าเราไม่เกิดความโลภขึ้นในใจ เราคงไม่ประพฤตินิสิตทางกาม ถ้าเราไม่บังเกิดความลุ่มหลงอย่างรุนแรง เราคงไม่อาจจะพูดเท็จหรือหลอกลวงผู้อื่นได้ ถ้าเราไม่มีความเห็นแก่ตัว หรือเกิดความโลภ ความกลัว หรือกิเลสอย่างอื่น ขึ้นในใจ และเราคงจะไม่เสพเครื่องทองของเมา ถ้าเราไม่เกิดความอยากต่อสิ่งนั้น

ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา เราจึงได้รู้ว่าเมื่อไรก็ตามที่เราสร้างกิเลสไม่ว่าจะเป็นชนิดใดขึ้นในใจ จะเป็นความโกรธ ความเกลียด ความมุ้งมิ้ง ความกลัว ความเห็นแก่ตัว หรืออื่นใด เราจะรู้สึกไม่

สบายใจ รู้สึกมีความสุขขึ้นมา ซึ่งหมายความว่าธรรมชาตินั้น
ไม่ต้องการให้เราฝึกจิตใจ และธรรมชาติจะลงโทษเราในทันที
ที่เราเริ่มสร้างกิเลสขึ้นในใจ กฎธรรมชาตินี้หาได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะ
กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือเฉพาะแต่กับบุคคลซึ่งนับถือศาสนาใด
ศาสนาหนึ่ง หรือเฉพาะแต่กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่อยู่ในประเทศ
ใดประเทศหนึ่งเท่านั้นก็ไม่ แต่จะเกิดขึ้นกับคนทุกคน ใคร
ก็ตามที่มีกิเลสเกิดขึ้นในใจ เขาก็จะต้องเกิดความรู้สึกไม่มีความ
สงบสุขขึ้นมาทันทีโดยไม่มีข้อยกเว้น มิใช่ว่าถ้าใครสักคนเกิดความ
โกรธขึ้นในใจ แต่เพราะเขาถือศาสนาฮินดูเขาจึงไม่ถูกลงโทษด้วย
กฎธรรมชาติ เขาจะไม่มีความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่เกิดความทุกข์
จากความโกรธของเขาเลย เช่นนี้ย่อมเป็นไปได้ เพราะเท่ากับ
ว่ากฎธรรมชาตินั้นมิใช่เป็นกฎสากล เพราะมีความลำเอียง ยกเว้น
ให้เฉพาะแต่กับคนอื่นดู แต่ความเป็นจริงนั้น ไม่ว่าจะเป็ใครนับถือ
ศาสนาอะไร ในทันทีที่สร้างกิเลสขึ้นในใจ เขาก็จะต้องมีความทุกข์
เกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะกฎธรรมชาตินี้เป็นกฎสากล

และด้วยการปฏิบัตินี้เอง ทำให้เรารู้ได้ด้วยตัวของเราเองว่า
เมื่อใดที่จิตของเราบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส และเต็มเปี่ยมไปด้วย
ความรัก ความกรุณา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ธรรมชาติก็จะให้
รางวัลแก่เราในทันที เราจะมีความรู้สึกสุขสงบในจิตใจ ซึ่งกฎข้อนี้
จะให้ผลเช่นเดียวกันในคนทุกคน ไม่ว่าจะคนคนนั้นจะเป็นคนชาติใด
ศาสนาใด ใครก็ตามที่มีความรู้สึกที่ดี มีความรัก ความกรุณาปรานี

ความปรารถนาดี ก็จะต้องได้รับความสุขสงบทุกคนไป นี่เป็นกฎ
ธรรมชาติ นี่คือธรรมะ เรามาที่นี่ก็เพื่อปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อปฏิบัติ
ตามความเชื่อถือของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง มิใช่มาเพื่อรับฟังคำ
สั่งสอนตามแบบลัทธิใดลัทธิหนึ่ง แต่มาเพื่อเรียนรู้และปฏิบัติตาม
กฎธรรมชาติ และด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วเราจึงรับศีล 5

ในตอนแรกเริ่ม เราจะรู้สึกว่าการที่เรารักษาศีล 5 นั้น เป็น
การช่วยไม่ให้เราทำร้ายผู้อื่น ไม่รบกวนความสงบสุขของผู้อื่น แต่
เมื่อเราได้ปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป เราก็จะรู้ได้เองว่าการรักษาศีลนั้น
มิใช่เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น หากแต่เป็นประโยชน์กับตัวเราเอง
เป็นการช่วยตัวเราเองโดยแท้ เพราะถ้าเราไม่มีศีล 5 เสียแล้ว ก็
ไม่แน่ว่าเราจะทำหรือไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่ที่แน่นอน
ที่สุดก็คือ ถ้าเราไม่รักษาศีล 5 เมื่อใดที่เราเกิดกิเลสขึ้นในจิตใจและ
กระทำการที่ขัดต่อศีลข้อใดข้อหนึ่ง ธรรมชาตาก็จะลงโทษเรา คือ
ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งเท่ากับเราได้ทำความเดือดร้อนให้กับ
ตัวของเราเองแล้ว ฉะนั้นเพื่อไม่ให้ต้องถูกลงโทษจากธรรมชาติ
เราจึงต้องรักษาศีล เพราะเราได้รู้ด้วยตนเองแล้วว่าการกระทำใด ๆ
ที่ละเมิดศีลนั้น เป็นการทำร้ายตนเองก่อนที่จะทำร้ายผู้อื่น ซึ่ง
หลักการปฏิบัติธรรมก็คือ ไม่ทำร้ายผู้อื่นและไม่ทำร้ายตัวเอง

บางครั้งมีผู้ปฏิบัติใหม่ หรือแม้แต่ผู้ปฏิบัติเก่าบางคนที่ยัง
ไม่เข้าใจธรรมะ ได้มาถามข้าพเจ้าว่า การรักษาศีลข้อที่ 1 คือละ
เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การรักษาศีลข้อที่ 2 คือละเว้นจาก

การลักขโมย และการรักษาศีลข้อที่ 4 คือละเว้นจากการพูดเท็จ นั้น เขาพอเข้าใจแล้วว่าเป็นการสมควรอย่างไร เพราะเป็นการทำร้ายผู้อื่นและทำร้ายตนเอง แต่ศีลข้อที่ 3 คือละเว้นจากการประพฤตินิन्दในกาม และศีลข้อที่ 5 คือละเว้นจากการเสพของมีนเมาทุกชนิดนั้น เขาไม่เข้าใจว่าเหตุใดจึงต้องมี สำหรับศีลข้อที่ 3 นั้น หากเป็นการข่มขืนทำร้ายกันก็พอจะเข้าใจ แต่หากเป็นความต้องการของทั้งสองฝ่ายแล้ว แม้อาจจะเป็นชู้กัน ก็ยังไม่เข้าใจว่าจะเกิดอันตรายได้อย่างไร และธรรมชาติจะลงโทษได้อย่างไร เพราะแท้จริงแล้วน่าจะเป็นความสุขเสียด้วยซ้ำไป ไม่ควรถือว่าเป็นอันตรายแต่อย่างใดเลย

นี่เป็นความหลงผิด เป็นความมัวเมาหลงผิดอย่างแท้จริง เมื่อท่านประพฤตินิन्दทางกามกับผู้ใด ถ้าท่านเป็นคนมีครอบครัวแล้ว ก็เท่ากับว่าท่านได้รบกวนความสงบสุขในจิตใจของคู่ครองของท่าน และถ้าอีกฝ่ายหนึ่งก็มีครอบครัวอยู่แล้วเช่นกัน ก็เท่ากับว่าท่านได้รบกวนความสงบสุขในจิตใจของคู่ครองของอีกฝ่ายหนึ่งด้วย หรือแม้จะไม่เป็นดังนั้นก็ถือได้ว่าท่านได้สร้างต้นเหตุน่ากลัวให้เกิดขึ้นในใจของท่าน และยังช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดต้นเหตุน่ากลัวขึ้นด้วย กฎธรรมชาติก็คือว่า หากท่านต้องการพบกับความสงบสุขอันแท้จริง ต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลายอย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะต้องมีชีวิตอยู่โดยการถือเพศพรหมจรรย์ ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อท่านเกี่ยวข้องกับ

กับเพศตรงข้ามแต่เพียงคนเดียวเท่านั้น มิฉะนั้นจะเป็นเสมือนหนึ่งว่าท่านได้สาดน้ำมันเข้าไปในกองไฟแห่งอารมณ์ ซึ่งจะทำให้ท่านไม่มีวันหลุดพ้นออกมาได้ ถ้าเราต้องการหลุดพ้นจากกามารมณ์ เราจะต้องรักษาศีลข้อนี้อย่างเคร่งครัด

ส่วนคำถามเกี่ยวกับน้ำเมาก็เช่นกัน ผู้ที่หลงผิดจะบอกว่า จะถือว่ามีอันตรายได้อย่างไรกัน การดื่มแต่เพียงเล็กน้อยโดยไม่ถึงกับมีนเมา และไม่ทำร้ายใคร มีแต่จะทำให้เรามีความรู้สึกสบายอกสบายใจ ไม่น่าจะเป็นการทำร้ายตนเองเลย นี่คือความหลงผิดโดยแท้ คนติดเหล้าทุกคนล้วนเริ่มด้วยการดื่มเหล้าจากจอกเล็ก ๆ ก่อน ทั้งนั้น เพราะหลงผิดคิดว่าจะสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ติดเหล้าหรือควบคุมตนเองไม่ให้มีนเมาได้ แต่แล้วหลังจากนั้นทีละเล็กทีละน้อย เขาก็จะค่อย ๆ ดื่มมากขึ้นทุกที ๆ ไม่เพียงแต่เท่านั้น เมื่อผู้ใดละเมิดศีลข้อที่ 5 ได้เสียแล้ว ก็เป็นการง่ายมากที่จะละเมิดศีลข้ออื่น ๆ อีก 4 ข้อด้วย

มีนิทานเรื่องหนึ่งเล่าว่า มีลามะผู้หนึ่งเดินทางจากทิเบตไปอินเดียด้วยความรีบร้อนมาก เวลานั้นเป็นฤดูหนาวและอากาศหนาวมาก ลามะผู้นั้นจำเป็นต้องรีบเดินทางตลอดทั้งวัน ต่อเมื่อตกเย็นจึงจะแวะเข้าพักข้างทาง เย็นวันหนึ่ง ลามะได้เดินทางมาถึงโรงเตี๊ยมเล็ก ๆ แห่งหนึ่งซึ่งเจ้าของเป็นหญิงชาวทิเบต ลามะหนุ่มเหน็ดเหนื่อยมากและปรารถนาที่จะนอนพักภายในโรงเตี๊ยมแห่งนี้ หญิงสาวเจ้าของโรงเตี๊ยมแห่งนี้มีความพอใจในลามะหนุ่มผู้นี้มาก

จึงเชื่อเชิญให้ลามะเข้าไปนอนพักในห้องของตน

ลามะรู้สึกไม่พอใจจึงกล่าวว่า “ฉันเป็นลามะ เป็นพระถือ
เพศพรหมจรรย์ ฉันจะเข้าไปนอนกับเธอในห้องของเธอได้อย่างไร
กัน ขอเธอจงอย่าได้พูดจาเช่นนี้กับฉันอีกเป็นอันขาด”

หญิงสาวจึงกล่าวว่า “เช่นนั้นหรือ ดิฉันขอภัยด้วย แต่
ดูเหมือนว่าท่านจะเหนื่อยมาก ดิฉันอยากจะทำอาหารให้ท่านรับ
ประทาน เมื่อท่านรับประทานเสร็จเรียบร้อยแล้วท่านจึงค่อยออก
ไปนอนพักข้างนอก แต่ดิฉันไม่มีเนื้อสัตว์อะไรเลยที่จะทำอาหาร
ดิฉันเลี้ยงจามรีไว้ตัวหนึ่ง มันแก่แล้ว แต่ดิฉันฆ่ามันไม่ได้ ขอให้
ท่านช่วยฆ่ามันให้ด้วยแล้วดิฉันจะนำเนื้อของมันมาทำอาหารให้
ท่าน” ลามะตอบว่า “เธอจะบ้าไปแล้วหรืออย่างไร ฉันเป็นลามะ
เป็นพระจะฆ่าสัตว์ได้อย่างไร” หญิงสาวบอกว่า “ถ้าเช่นนั้นดิฉันจะ
ทำอาหารให้ท่านได้อย่างไร จามรีตัวนี้ตัวโตมาก ดิฉันฆ่ามันด้วย
ตนเองไม่ได้แน่ แต่เอาเถอะ ห่างไปจากนี้ไม่ไกลนัก มีหญิงแก่
คนหนึ่งปลูกกระท่อมอยู่ แก่เลี้ยงลูกจามรีไว้หลายตัว ขอให้ท่าน
เอาเชือกนี้ไปจูงลูกจามรีเล็ก ๆ มาสักตัว ดิฉันจะฆ่ามันเอง แล้ว
จะได้เอาเนื้อมาทำอาหารให้ท่าน ลูกจามรีตัวเล็กหนอยดิฉันพอ
ฆ่าได้ จามรีตัวใหญ่ ๆ ดิฉันฆ่าไม่ไหว”

ลามะจึงกล่าวแก่หญิงสาวว่า “ฉันจะไปขโมยของของคน
อื่นได้อย่างไร” หญิงสาวจึงบอกแก่ลามะว่า “ถ้าเช่นนั้นดิฉันจะเอา
เนื้อที่เหนมาทำอาหารให้ท่านได้ละ เอาละ ถ้าท่านไม่ขโมย ก็ขอ

ให้ท่านไปพบหญิงแก่คนนั้น บอกแก่ท่านจะพาลูกจามรีไปเดินเล่น แล้วท่านก็พามันมาที่นี่ ดิฉันจะฆ่ามันเอง”

ลามะจึงกล่าวแก่หญิงสาวว่า “อะไรกัน เธอพูดอะไร เธอจะให้ฉันพูดเท็จหลอกลวงผู้อื่น ฉันจะทำได้อย่างไร”

หญิงสาวรู้สึกหมดหวังที่จะชักชวนลามะ จึงกล่าวว่า “เอาละไม่ทำอะไรก็ไม่ต้องทำ แต่ท่านดูอ่อนเพลียเหลือเกิน ขอให้มานั่งข้างในก่อนเถิด แล้วดื่มอะไรสักเล็กน้อยจะได้หลับสบาย” ลามะนั้นเห็นดีเห็นงามมาจากการเดินทาง จึงยอมดื่มสุราจากจอกเล็ก ๆ ที่หญิงสาวยื่นให้ และจากจอกเล็ก ๆ หนึ่งจอก ก็กลายเป็นจอกที่ 2 จอกที่ 3 และจอกต่อ ๆ ไป จนกระทั่งมึนเมา แล้วลามะก็ทำทุกสิ่งทุกอย่างตามที่หญิงสาวผู้นั้นต้องการให้ทำ

จะเห็นได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่ได้ละเมียดศีลข้อที่ 5 แล้ว การละเมียดศีลข้ออื่น ๆ ก็จะทำให้ได้ง่าย ฉะนั้นจึงควรระวังเป็นอย่างยิ่งที่จะไม่ละเมียดศีลไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง และที่จะต้องระวังให้มากที่สุดก็คือการละเมียดศีลข้อที่ 5 เมื่อผู้ปฏิบัติค่อยแก่กล้าในธรรมะขึ้นแล้ว ก็จะเริ่มเข้าใจในความสำคัญของศีล ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้

ดังนั้นเมื่อท่านรับศีล 5 ข้อแล้ว ท่านก็ต้องเริ่มการปฏิบัติด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออกของท่าน นี่เป็นก้าวแรกของการปฏิบัติตามวิธีการนี้ ซึ่งต่อมามาท่านก็จะได้แลเห็นเองว่า แม้ท่านพยายามที่จะไม่ละเมียดศีล แต่ก็ยังอดไม่ได้ที่จะมีการละเมียดอยู่

เสมอไม่ข้อใดก็ข้อหนึ่ง เพราะท่านยังไม่สามารถควบคุมจิตใจของท่านได้ ทำให้ท่านทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ดังนั้นท่านจึงจะต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมจิตใจของท่าน และด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องมีส่วนที่ 2 ของธรรมะ นั่นคือสมาธิ หมายถึงการทำจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ หรือการควบคุมจิตใจ

ผู้ปฏิบัติเก่าๆอมรรู้ดีว่าการที่จะทำจิตให้แน่วแน่นั้น จะต้องฝึกจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งก็มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เราสามารถใช้เพื่อช่วยในการฝึกจิต แต่เหตุใดเราจึงได้เลือกเอาลมหายใจของตัวเอง ลมหายใจที่เข้าออกอยู่ตามธรรมชาติเป็นเครื่องช่วยในการฝึกจิต เหตุผลก็คือว่า หากเราใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องช่วยฝึกจิตแล้ว ก็จะเป็นการเดินตามลัทธิในกายใดนิกายหนึ่ง ในขณะที่ลมหายใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่ เป็นสากล เพราะลมหายใจก็คือลมหายใจ และเราเพียงแต่เฝ้าดูลมหายใจที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น

ถ้าเราใช้นามเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง หรือใช้นามของศาสดาของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แล้วท่องนามหรือพระนามกลับไปกลับมา จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ หรือใช้จินตนาการสร้างภาพเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งหรือศาสดาของศาสนาใดศาสนาหนึ่งขึ้นมา เราก็จะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ แต่การทำเช่นนั้นก็จะไม่ใช่วิธีการที่เป็นสากลเพราะจะกลายเป็นการปฏิบัติตามลัทธิใดลัทธิหนึ่ง เพราะนามหรือภาพของเทพเจ้าองค์ใดหรือศาสดาของศาสนาใด

ก็จะเป็นที่ยอมรับแต่เฉพาะในหมู่ผู้นับถือลัทธิศาสนานั้น ไม่เกี่ยวกับผู้นับถือศาสนาหรือลัทธิอื่น ฉะนั้นจึงไม่เป็นสากล

แต่การเฝ้าสังเกตลมหายใจนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในลัทธิใด ๆ เพราะลมหายใจก็คือลมหายใจ ไม่ใช่มีเฉพาะลมหายใจของชาวฮินดู หรือชาวพุทธ หรือชาวมุสลิม หรือชาวคริสต์ หรือชาวศาสนาอื่นใด ชาวฮินดู ชาวพุทธ ชาวมุสลิม ชาวคริสต์ ตลอดจนผู้นับถือศาสนาอื่น ๆ ก็สามารถสังเกตลมหายใจของตนเองได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนศาสนา นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นทางสายสากลที่คนทุกคนสามารถปฏิบัติได้ นี่คือเหตุผลที่ว่า ทำไมเราจึงเลือกใช้ลมหายใจตามธรรมชาติของเราเป็นเครื่องช่วยในการทำจิตให้ตั้งมั่น

และเช่นเดียวกัน นักปฏิบัติก็จะรู้ด้วยว่าเหตุใดจึงต้องเป็นลมหายใจตามธรรมชาติ เหตุใดเราจึงไม่ควบคุมลมหายใจเข้าออก การควบคุมลมหายใจนั้นมิใช่เป็นการหายใจตามธรรมชาติ การเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกที่ถูกควบคุมอยู่ จึงมิใช่เป็นการเฝ้าดูความจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หากแต่เป็นการสังเกตดูความจริงที่ถูกสร้างขึ้นมา เป็นความจริงอย่างปลอม ๆ ในขณะที่วิถีการปฏิบัติของเรานั้นเป็นการเฝ้าดูปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงอย่างที่มีมันเป็นอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ ถ้าลมหายใจนั้นลึกล้ำ ท่านก็รู้ว่ามันลึกล้ำ ถ้าตื้นท่านก็รู้ว่ามันตื้น ท่านเพียงแค่เฝ้าสังเกตดูมันไปโดยไม่ต้องทำอะไรเลย ถ้ามันผ่านไปทางช่องจมูกซ้ายก็

รับรู้ว่ามันผ่านไปทางช่องจมูกซ้าย ถ้ามันผ่านไปทางช่องจมูกขวา ก็รับรู้ว่ามันผ่านไปทางช่องจมูกขวาเท่านั้นเอง ท่านไม่ต้องไปพยายามเปลี่ยนแปลงมัน ปล่อยให้ธรรมชาติเป็นไปตามครรลองของมัน และท่านก็เพียงแค่เฝ้าดูธรรมชาติตามที่มันเป็นอยู่ สังเกตดูความจริงตามที่มันเป็นอยู่ ซึ่งในขณะที่กำลังเฝ้าดูลมหายใจตามธรรมชาติอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติเฝ้าจะเห็นได้ชัดเจนว่าลมหายใจมีความสัมพันธ์กับจิตใจ ลมหายใจมิใช่เป็นเพียงกิจกรรมทางกายแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับจิตเป็นอย่างยิ่ง โดยมีส่วนสัมพันธ์กับกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่กำลังเฝ้าดูลมหายใจอยู่นั้น เราจะพบว่าเมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นในใจ ซึ่งอาจจะเป็นความจำบางอย่างที่แวบเข้ามา ความโกรธก็จะเริ่มเกิดขึ้น ความรู้สึกทางลบก็จะเริ่มเกิดขึ้น แล้วลมหายใจก็จะผิดปกติไป เมื่อมีความโกรธ ความเกลียด ความลุ่มหลง ความกลัวเกิดขึ้นในจิตใจ ลมหายใจจะผิดปกติ คือลมหายใจจะแรง หนักและเร็ว และผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตเห็นได้ว่า เมื่อกิเลสเหล่านี้ดับไปหรือหมดไป ลมหายใจก็จะกลับเป็นปกติอีกครั้ง เราจึงเห็นได้ชัดเจนด้วยประสบการณ์ของเราเองว่า ลมหายใจนั้นมีความสำคัญเป็นอันมากกับจิตของเรา โดยเฉพาอย่างยิ่งกับกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตของเรา

การที่เราเฝ้าดูลมหายใจของเราเพื่อทำจิตให้แน่วแนโดยไม่มีต้องการบริการหรือไม่มีการสร้างภาพขึ้นมา นั้น แม้จะมีมิใช่เป็น

จุดมุ่งหมายสูงสุดของเรา แต่การรู้จักทำจิตให้แน่วแน่ก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะจะช่วยให้เราได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของเรา คือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ トラบิตที่จิตยังไม่บริสุทธิ์ เราก็จะยังคงมีความทุกข์อยู่ เราจะต้องได้พบกับความทุกข์เป็นระยะ ๆ ไป เป็นความทุกข์อันเกิดจากกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉะนั้นเราจึงควรกำจัดกองกิเลสเหล่านี้เสีย เราจะต้องพยายามที่จะหลุดพ้นจากความเคยชินเก่า ๆ ที่คอยแต่จะสร้างกิเลสให้เกิดขึ้นในจิต ดังนั้นการชำระจิตให้บริสุทธิ์จึงเป็นจุดหมายปลายทางที่แท้จริงของเรา การเฝ้าสังเกตลมหายใจนั้นมีใช้เป็นการพัฒนาจิตให้แน่วแน่แต่เพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นการเริ่มต้นในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วย

เราเริ่มรู้ว่า ในขณะที่เรากำลังเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติที่ผ่านเข้าออกอยู่นั้น เรากำลังอยู่กับความจริงมิใช่สิ่งลวงตา แม้ว่าความจริงนั้นจะเป็นความจริงในขั้นที่ยังหยาบ ๆ อยู่ ความจริงก็คือว่า ในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าและกำลังหายใจออกอยู่ ซึ่งเราก็มอมรับในความจริงนี้ และในขณะที่กำลังเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น เราไม่ได้สร้างความอยากให้เกิดขึ้น เราไม่มีความอยากให้มีลมหายใจมากขึ้น และในขณะเดียวกันเราก็ไม่มีความเกลียดชังลมหายใจของเรา เราจึงไม่สร้างความพอใจหรือความไม่พอใจใด ๆ ต่อลมหายใจของเรา เราเพียงแต่เฝ้าดูลมหายใจอย่างที่มีนเป็นอยู่เท่านั้น ถ้าลมหายใจนั้นลึกก็ให้ลึกไป ถ้า

ตื่นก็ปล่อยให้ตื่นไป ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจุมุกซ้าย ก็รับรู้
ว่ามันผ่านไปทางช่องจุมุกซ้าย ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจุมุกขวา
ก็รับรู้ว่ามันผ่านไปทางช่องจุมุกขวา เราได้แต่เพียงเฝ้าดูเท่านั้น
เป็นการเฝ้าสังเกตดูเฉย ๆ โดยไม่มีความหลงผิด ไม่มีความพอใจ
หรือความขัดเคืองใจถึงแม้ว่าเราจะสามารถทำได้แต่เพียงบางขณะ
ก็ตามที ทั้งนี้เพราะส่วนใหญ่แล้ว จิตของเราจะคอยวิ่งกลับไปหา
อดีตหรือนึกล่วงหน้าไปสู่อนาคตอยู่เสมอ ทำให้เราลืมการเฝ้าดู
ลมหายใจ แต่ในขณะที่เรากำลังอยู่กับลมหายใจแต่เพียงอย่างเดียว
นั้น จะเป็นเวลาที่เราไม่มีกิเลสต่าง ๆ ครอบงำ แม้ว่าอาจจะเป็น
เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต แต่เราก็ไม่มีกิเลสในขณะนั้น เท่ากับว่า
กระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้เริ่มขึ้นแล้ว ฉะนั้นเราจึงรู้ได้
อย่างชัดเจนว่า การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องช่วยนั้น ไม่เพียงแต่จะ
ทำให้เราได้พัฒนาจิตให้แน่วแน่เท่านั้น หากแต่จะทำให้เราได้เริ่ม
ชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วย

ผู้ใดก็ตามที่คอยเฝ้าสังเกตลมหายใจที่เข้าออกตามธรรม-
ชาติของตนเอง จะไม่เพียงแต่รู้จักการทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่เท่านั้น
หากแต่จะมีโอกาสในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วย ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็น
คนในศาสนาใด เชื่อชาติใด ถ้าได้ปฏิบัติเช่นนี้แล้วก็จะได้รับผล
เหมือนกันหมด และผู้ปฏิบัติก็จะรู้ได้เองว่า การปฏิบัติเช่นนี้มีใช่
เป็นการนำตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับศาสนาใด ลัทธิใด หากแต่เป็นการ
ปฏิบัติตามหลักสากล

จากที่ได้กล่าวมานี้ เราจะเห็นได้ว่าในส่วนของศีลนั้นเป็น
สากล ในส่วนของสมาธิก็เป็นสากล และบันไดขั้นที่ 3 คือในส่วนของปัญญา ก็เป็นสากลเช่นเดียวกัน ซึ่งในส่วนของปัญญานี้ท่าน
จะได้เริ่มเมื่อท่านปฏิบัติวิปัสสนาในวันพรุ่งนี้

ปัญญาขั้นแรก เป็นปัญญาในระดับที่เรียกว่า สุตมยปัญญา
คือ เมื่อเราได้ยินหรือได้อ่านเกี่ยวกับสัจธรรมหรือความจริง แล้วเรา
ยอมรับในสัจธรรมนั้นเพราะเรามีความเชื่อถือศรัทธาในตัวผู้กล่าว
สัจธรรมนั้น นี่คือสุตมยปัญญา

ปัญญาขั้นที่สอง เป็นปัญญาในระดับที่เรียกว่า จินตามย
ปัญญา คือ เมื่อเราได้ยินหรือได้อ่านเกี่ยวกับสัจธรรมหรือความจริง
แล้วเราใช้เขาวัวปัญญาของเราตรึกตรองหาเหตุผลในสิ่งที่เราได้ยิน
หรือได้อ่าน โดยเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวของเราเอง หรือมี
ประสบการณ์ด้วยตัวของเราเอง ด้วยเหตุนี้ ทั้งสุตมยปัญญาและ
จินตามยปัญญาจึงล้วนไม่ใช่หนทางแห่งความหลุดพ้น แต่ก็ช่วย
เราได้ในแง่ของการให้ความบันเทิงใจและช่วยชี้ทางให้แก่เรา

ในฐานะผู้ปฏิบัติเก่าท่านย่อมทราบดีแล้วว่า ปัญญาใน
ระดับภวานามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้แจ้งเห็นจริง
ด้วยตัวของเราเองจากประสบการณ์โดยตรงของเราเองเท่านั้น
ที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นได้ ถ้าเป็นเพียงสุตมยปัญญา เราอาจจะ
ยอมรับเพราะเหตุว่าศาสนาของลัทธิศาสนาที่เรานับถืออยู่กล่าวว่า
สิ่งนี้เป็นความจริง แล้วเราก็มอมรับเพราะเรามีความศรัทธาต่อ

ศาสดาพระองค์นั้น และเช่นเดียวกันถ้าคัมภีร์กล่าวว่าอย่างไร เราก็ยอมรับเพราะเรามีศรัทธาในคัมภีร์นั้น แต่คนอื่นอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ได้ ดังนั้นมันจึงไม่เป็นสากล

ในการทำงานเดียวกัน จินตามยปัญญา นั้น เราใช้เซวาร์ปัญญาของเราแยกแยะเหตุผลจากสิ่งที่เราได้อ่านได้พบจากศาสนาของเราเอง เราใช้เซวาร์ปัญญาของเราคิดและพิจารณาหาเหตุผลเอาเอง ซึ่งผู้อื่นไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับเราหรือใช้เหตุผลเดียวกับเราก็ได้ ฉะนั้นจินตามยปัญญาจึงไม่อาจนับได้ว่าเป็นสากล เพราะเซวาร์ปัญญาของแต่ละคนย่อมไม่เท่าเทียมกัน

แต่เมื่อเราได้พบกับความจริงด้วยตัวของเราเอง และยอมรับในความจริงเท่าที่ได้รับจากประสบการณ์ส่วนตัวของเราเองโดยตรง เช่นนั้นก็เท่ากับว่าเราได้หลุดพ้นจากความเชื่อตามลัทธินิยม หรือได้หลุดพ้นจากความเชื่อเพราะศรัทธา หรือได้หลุดพ้นจากความเชื่อด้วยอารมณ์ หรือได้หลุดพ้นจากการละเล่นทางเซวาร์ปัญญา โดยถือว่าเรายอมรับแต่เฉพาะแต่สิ่งที่เราได้มีประสบการณ์ด้วยตนเอง แม้ว่าจะยังเป็นประสบการณ์อย่างหยาบ ๆ อยู่ก็ไม่เป็นไร เพราะเป็นสิ่งที่เราได้ประสบด้วยตนเอง และเราก็จะเฝ้าดูมันไปด้วยใจเป็นกลาง ด้วยใจอันเป็นอุเบกขา โดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้ แล้วเราจะพบว่าเราเริ่มหลุดพ้นจากความจริงอย่างหยาบ ๆ เข้าไปสู่ความจริงหรือสัจธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งที่สุดที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจของเรา และสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ

ของเรา ซึ่งจะเป็นสิ่งช่วยให้เราได้เข้าใจถึงกฎธรรมชาติ คือการที่ รูปและนาม หรือกายและจิต มีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างไร โดยเราจะเห็นได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นที่จิตจะมาปรากฏเป็นความรู้สึกที่กายได้อย่างไร

ด้วยการที่ เป็นผู้ปฏิบัติเก่า ท่านย่อมทราบดีอยู่แล้วว่าเมื่อมีโทสะเกิดขึ้นในจิต โทสะนั้นก็เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกทางกาย หรือเวทนา ทำให้เกิดความร้อนขึ้นทั่วร่างกาย ใจเต้นแรงในทำนองเดียวกัน เมื่อมีกิเลสอื่น ๆ เกิดขึ้น กิเลสเหล่านั้นก็จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางชีวเคมีขึ้นในร่างกายด้วย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับทุกคนไม่เฉพาะแต่กับคนในศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น นี่เป็นกฎธรรมชาติ

และเมื่อได้เริ่มเดินก้าวแรกเข้าไปในส่วนของปัญญาซึ่งท่านจะได้เริ่มปฏิบัติในวันพรุ่งนี้ ท่านก็จะได้สังเกตความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้นตลอดร่างกาย แม้แต่ในวันนี้เมื่อเวลาที่ท่านเฝ้าสังเกตดูลมหายใจ ท่านก็ได้เริ่มสังเกตความรู้สึกหรือเวทนาที่บริเวณใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนแล้ว พรุ่งนี้ท่านจะได้สังเกตดูเวทนาหรือสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย ความรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้มีได้แตกต่างกัน เวทนาหรือความรู้สึกทุกชนิดล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกัน ท่านต้องฝึกจิตของท่านให้เฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลางโดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาใด ๆ แล้วท่านก็จะได้รู้กฎธรรมชาติ รู้ความจริงว่า ไม่ว่าเวทนาหรือความ

รู้สึกที่เกิดขึ้นจะหายาบหรือละเอียดอย่างไร ก็ล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกันคือ เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป

นี่เป็นประสบการณ์โดยตรงของท่าน ไม่ใช่เป็นเพราะอาจารย์ของท่านว่าไว้อย่างนี้ มิใช่เพราะมีใครบอกว่าเป็นอย่างนี้หรือไม่ใช่เพราะว่าในคัมภีร์ว่าไว้อย่างนี้ แต่เป็นประสบการณ์ของท่านเองที่บอกท่านว่า เมื่อไรก็ตามที่มีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น ไม่ช้ามันก็จะดับไป หรือถ้าความรู้สึกนั้นเป็นความรู้สึกที่หายาบเป็นกลุ่มก้อน แน่นทึบ เจ็บปวด รุนแรง ก็ดูเหมือนว่ามันจะอยู่เช่นนั้นสักกระยะหนึ่ง แต่ในที่สุดมันก็ต้องดับไป และเช่นเดียวกัน เมื่อเกิดความรู้สึกที่อ่อนละเอียดเบาสบายสันสะเทือน เป็นคลื่นเล็ก ๆ กระเพื่อมไหว ท่านก็จะพบว่ามันก็มีการเกิดดับเช่นกัน แต่จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งโดยลักษณะพื้นฐานแล้วล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกันคือ ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นอนิจจัง

แล้วกฎแห่งอนิจจังก็จะเป็นความเชื่อทางปรัชญาสำหรับท่านอีกต่อไป ท่านไม่ได้ยอมรับเพราะศาสนาใดศาสนาหนึ่งยอมรับในความเชื่ออันนี้ท่านจึงยอมรับไปด้วย แต่ท่านยอมรับเพราะท่านได้รู้แล้วว่ามันเป็นกฎสากล

รูปและนาม หรือกายและจิตนั้น ล้วนแล้วแต่มีการเกิดขึ้นดับไปตลอดเวลา เกิดดับอยู่ตลอดเวลา หากท่านมีความผูกพันยึดติดอยู่กับสิ่งที่ไม่ยั่งยืน มีแต่การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเช่นนี้ ท่านก็จะมีแต่ความทุกข์ ความทุกข์ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ท่านสามารถ

เข้าใจได้จากประสบการณ์ของท่านเอง

ความทุกข์ ความทุกข์ นี่คือสัจธรรม นี่คือความจริง มีใช่ เป็นหลักปรัชญาของลัทธินิกายใด ๆ ผู้ใดที่ติดยึดอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จะต้องได้พบกับความทุกข์ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นล้วนไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เพราะเราไม่อาจควบคุมมันได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นเองโดยที่เราไม่อาจจะควบคุมได้ ไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา ทั้งรูป ทั้งนาม และส่วนผสมของรูปและนาม นั้นล้วนไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนัตตา อนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นสาร และนี่ก็มีใช่เป็นปรัชญาของศาสนาใด หากแต่เป็นความจริง เป็นสัจธรรมซึ่งท่านจะได้มีประสบการณ์กับมันด้วยตัวของท่านเอง และเมื่อได้มีประสบการณ์กับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ท่านก็จะพบว่าในส่วนลึกของจิต นิสัยความเคยชินดั้งเดิมของจิตของท่านจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง

ความเคยชินในส่วนลึกของจิตของท่านก็คือ ท่านมักจะทำปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อปรากฏการณ์ของนามและรูปที่ปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกทางกายอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เมื่อมีความรู้สึกสุขสบายก็ปรุงแต่งด้วยความชอบ ความพอใจ ความทะยานอยาก พอมีความรู้สึกเจ็บปวดไม่สบาย ก็ปรุงแต่งด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ ด้วยความขัดเคือง แต่บัดนี้ท่านได้หลุดพ้นจากลักษณะนิสัยเช่นนั้นแล้ว ไม่ว่าจะท่านจะรู้สึกอย่างไร สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ท่านก็มีความเข้าใจว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นอนิจจัง มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไป

เปลี่ยนแปลงไป ท่านจะไม่สร้างกิเลสใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็น โลภะ โทสะ หรือโมหะ ท่านจะอยู่แต่กับความจริง อยู่กับกฎธรรมชาติ

ถึงแม้ว่าในเวลาส่วนใหญ่ท่านอาจจะยังมีการปรุงแต่ง หรือ สร้างกิเลสขึ้นมาบ้างเพราะยังสลัดนิสัยเก่า ๆ ไม่ได้ แต่ท่านก็จะ ยังมีบางเวลาที่แม้ว่าจะจะเป็นเพียงชั่ว 2-3 ขณะที่จิตของท่าน ปราศจากกิเลสใด ๆ และเวลาเพียงช่วง 2-3 ขณะนี้ก็จะค่อย ๆ ยืด ออกเป็น 2-3 วินาที 2-3 นาที แล้วท่านก็จะค่อย ๆ พัฒนาปัญญา ของท่านไปเรื่อย ๆ พัฒนาความรู้แจ้งของท่านไปเรื่อย ๆ ด้วย ประสบการณ์ของท่านเอง ท่านได้เริ่มชำระจิตของท่านให้บริสุทธิ์ เพราะท่านได้เริ่มเปลี่ยนลักษณะนิสัยเดิมของจิตของท่านแล้ว

ผู้ที่เดินไปบนหนทางแห่งธรรมะจะสามารถแลเห็นได้อย่าง ชัดเจนว่าหนทางแห่งศีล สมาธิ และปัญญานั้นเป็นสากลอย่างยิ่ง เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับลัทธิใดศาสนาใด เรามิได้ผูกตัวติดอยู่กับ ลัทธิศาสนาใด แต่เราได้ผูกตัวเองให้ติดอยู่กับกฎธรรมชาติ เรา เข้าใจในกฎของธรรมชาติ และจะมีชีวิตอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตที่ดีสำหรับตัวเรา ชีวิตที่ มีความสงบสุข ชีวิตที่จะช่วยให้เราได้สร้างสันติสุขและมิตรไมตรี ให้แก่ผู้อื่น ด้วยความเข้าใจดังนี้ เราก็จะเดินก้าวหน้าต่อไปบน หนทางธรรมะ

ในเวลา 2 วันที่เหลืออยู่ ขอให้พยายามแน่วแน่อยุบน หนทางของธรรมะ จงใช้เวลา 2 วันนี้ให้เกิดประโยชน์อย่างที่สุด

เวลาทุก ๆ ขณะมีค่ามาก ขอให้รักษาความต่อเนื่องในการปฏิบัติให้มากที่สุด วันนี้ท่านได้ปฏิบัติอานาปานสติ และคืนนี้เมื่อนอน ก็ขอให้ปฏิบัติอานาปานสติจนกว่าจะหลับสนิท แต่ในวันพรุ่งนี้เมื่อก่อนรับวิปัสสนาแล้ว ก็ขอให้อยู่แต่กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกายโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน นอกจากเวลาที่หลับสนิทจริง ๆ หรือในเวลาที่พักผ่อนบรรายกเท่านั้น ขอให้มึสติอยู่กับลมหายใจในช่วงที่ปฏิบัติอานาปานสติ และมีสติอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเมื่ออยู่ในช่วงของการปฏิบัติวิปัสสนา

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ จึงจะถือว่าท่านได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างที่สุด จงใช้โอกาสให้เป็นประโยชน์ที่สุด ใช้สถานที่และความสะดวกที่ได้รับให้เป็นประโยชน์ที่สุด และใช้ประโยชน์จากธรรมะอันมหัศจรรย์ ธรรมะอันเป็นสากล และวิธีปฏิบัติอันมหัศจรรย์นี้ เพื่อความดีงามของตัวเอง เพื่อประโยชน์ของตัวเอง เพื่อความหลุดพ้นของตัวเอง เพื่อความหลุดพ้นจากพันธนาการของโชครวนแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อท่านจะได้พบกับความสงบอันแท้จริง พบกับมิตรไมตรีอันแท้จริง พบกับความสุขอันแท้จริง

ขอให้ทุกท่านจงพบกับความสงบอันแท้จริง

มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง

ธรรมะบรรยายวันที่ 2



วันที่ 2 ของหลักสูตร 3 วันก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรที่สั้นมาก เพราะใช้เวลาเพียง 3 วันเท่านั้น แต่ก็ เป็นหลักสูตรที่จริงจังมาก เป็นการดีแล้วที่ท่านได้ปฏิบัติอานาปานสติอย่างจริงจังมาแล้วเป็นเวลา 1 วัน และยังได้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจังอีก 1 วัน

พรุ่งนี้ท่านก็จะได้ปฏิบัติอย่างจริงจังอีกเช่นกัน เพื่อใช้เวลาและโอกาสให้เป็นประโยชน์อย่างที่สุด เพราะนอกจากจะช่วยให้ท่านได้ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนาแล้ว ยังจะช่วยให้ท่านได้ทบทวนความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติด้วย การปฏิบัติอานาปานสติก็เพื่อพัฒนาสติให้รู้ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจธรรมดาๆ ซึ่งบางครั้งท่านก็อาจจะพบว่า

ลมหายใจแผ่วเบาเกินไปจนทำให้ท่านไม่อาจจะรู้สึกได้อย่างชัดเจน ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อนุญาตให้ท่านหายใจให้แรงขึ้นอีกเล็กน้อยได้ หายใจแรง ๆ ด้วยความตั้งใจ แต่ในที่สุดแล้วท่านจะต้องฝึกตนเอง ให้มีสติรู้ลมหายใจตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะละเอียดและแผ่วเบาสักเพียงใด

เพราะเหตุที่ท่านเป็นศิษย์เก่า ท่านจึงควรเข้าใจแล้วว่า ทำไมท่านจึงต้องฝึกปฏิบัติด้วยลมหายใจธรรมดา ๆ ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจแต่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ต้องใช้การบริกรรมหรือการสร้างภาพ หรือใช้จินตนาการใด ๆ ความจริงนั้น การบริกรรมชื่อของผู้ที่เราเคารพบูชาที่ดี หรือการท่องบ่นมนตราใด ๆ ก็ดี หรือการสร้างจินตนาการภาพของผู้ที่เราเคารพนับถือ ศรัทธาก็ดี จะช่วยให้จิตมีสมาธิได้เร็วขึ้น แต่สิ่งเหล่านี้จะพาให้ท่านออกนอกหนทาง

การปฏิบัติโดยใช้ลมหายใจตามธรรมชาตินั้น เป็นการฝึกจิตให้สังเกตความจริงตามธรรมชาติ ไม่ใช่ความจริงที่ถูกสร้างขึ้นมา ความจริงตามธรรมชาติที่เกี่ยวกับตัวท่าน หรือสิ่งที่ท่านเรียกว่าตัวท่าน ซึ่งก็คือร่างกายหรือรูป จิตหรือนาม และส่วนผสมของทั้งสองนี้ ลมหายใจเป็นตัวเชื่อมสำคัญของกายและจิต หากท่านใช้วิธีการนั่งบริกรรม จิตของท่านก็จะเป็นสมาธิได้ แต่ท่านจะไม่สามารถรับรู้ความจริงอันละเอียดที่เชื่อมโยงกายและจิต ซึ่งท่านจะสามารถพบได้เมื่อท่านเริ่มสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ที่ร่างกาย

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าท่านใช้ภาพที่ท่านจินตนาการขึ้นมา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ แม้มันจะทำให้จิตของท่านเป็นสมาธิได้ โดยง่าย แต่ท่านก็จะไม่ได้พบกับความจริงอันละเอียดที่เกี่ยวข้อง ทั้งจิตและกาย ซึ่งก็คือเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ด้วยเหตุ ดังกล่าว ท่านจึงจำเป็นต้องใช้แต่เฉพาะลมหายใจอย่างเดียว ลม หายใจล้วน ๆ ลมหายใจตามธรรมชาติเท่านั้น เพราะมันจะช่วยให้ ท่านได้ตระหนักรู้ความจริงอันละเอียดจากเวทนาหรือความรู้สึก ที่กายได้

วันนี้ท่านได้เริ่มฝึกสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดร่างกาย และบัดนี้ในฐานะที่ท่านเป็นศิษย์เก่า ท่านย่อมจะ เข้าใจแล้วว่าเหตุใดท่านจึงต้องทำเช่นนั้น เพราะเวทนาหรือความ รู้สึกทางกายนั้น เป็นตัวเชื่อมสำคัญระหว่างโครงสร้างทางกาย คือ รูป และโครงสร้างทางจิต คือนาม เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ที่ร่างกายแต่รู้สึกได้ด้วยจิต ฉะนั้นการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึก ที่เกิดขึ้นที่กาย จึงเท่ากับได้สังเกตความจริงของทั้งจิตใจและ ร่างกาย คือนามและรูป นอกจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการ สังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั้น เท่ากับเราได้เริ่มปฏิบัติ จากส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจ

การที่ท่านเป็นผู้ปฏิบัติเก่า ท่านย่อมมีประสบการณ์ด้วย ตนเองมาแล้วว่า จิตในระดับที่ลึกที่สุดนั้นจะเชื่อมโยงกับความรู้สึก

ทางกายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน หลับหรือตื่น ส่วนที่ลึกที่สุดของจิตจะติดต่อเชื่อมโยงกับความรู้สึกทางกายโดยตลอด และส่วนที่ลึกที่สุดของจิตนี้จะเป็นทาสของความเคยชินเก่า ๆ ที่คอยแต่จะทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้ความรู้สึกทางกายโดยอัตโนมัติ ถ้าความรู้สึกทางกายมีความสุขสบาย ก็จะปรุงแต่งด้วยความทะยานอยาก ด้วยความยึดติด ถ้าไม่สบายก็จะปรุงแต่งด้วยความขุ่นเคืองไม่พอใจ

กิเลสอื่น ๆ ทั้งหลายล้วนมีผลมาจากกิเลส 2 อย่าง คือ โภคะ อันได้แก่ ความอยาก ความพอใจ และโทสะ อันได้แก่ ความโกรธ ความเกลียดชัง โภคะ โทสะ โภคะ โทสะ หรือ รากะ โทสะ รากะ โทสะ เมื่อใดที่ท่านเปลี่ยนความเคยชินของจิตในระดับที่ลึกที่สุดได้ ก็เท่ากับว่าท่านได้เปลี่ยนโครงสร้างทางจิตอย่างสิ้นเชิง เพราะโครงสร้างทางจิตนั้นได้รับอิทธิพลจากจิตที่อยู่ในระดับที่ลึกที่สุด ดังนั้นจิตที่อยู่ในส่วนที่ลึกที่สุดนี้จึงเป็นเสมือนรากเหง้าอันทรงอิทธิพลของโครงสร้างทางจิตทั้งหมด

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีต่าง ๆ กัน และการปฏิบัติภาวนานั้นก็มีใช้แต่เพียงเพื่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น หากเพื่อเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วย แต่วิธีการต่าง ๆ เกือบทั้งหมดนั้นจะได้ผลก็เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต หรือที่นักจิตวิทยาชาวตะวันตกเรียกว่าจิตสำนึกเท่านั้น จิตส่วนนี้พระพุทธรองค์ทรงเรียกว่าปริตตจิต ซึ่งหมายถึงจิตส่วนเล็ก ๆ ที่อยู่ในระดับพื้นผิว

ท่านอาจจะชำระจิตส่วนนี้ให้บริสุทธิ์ได้ด้วยการเก็บกดกิเลส ความไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่น หรือชักนำจิตให้ครุ่นคิดอยู่แต่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การกระทำดังกล่าวจะทำให้จิตที่ระดับพื้นผิวสงบและจะเป็นการช่วยให้จิตบริสุทธิ์ได้เหมือนกัน แต่ส่วนที่อยู่ลึกที่สุดของจิตจะไม่ถูกแตะต้อง และมันจะยังคงปรุงแต่งด้วยโลภะ ด้วยโทสะ ด้วยความชอบ ด้วยความชัง ต่อความรู้สึกทางกายตามนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ของมัน

ถึงแม้ว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะให้ผลดีอยู่บ้าง เพราะเป็นการช่วยให้จิตที่ส่วนพื้นผิวหรือจิตสำนึกได้รับการชำระล้างให้บริสุทธิ์ แต่ท่านก็จะยังไม่หลุดพ้นจากปัญหา เพราะส่วนรากเหง้าของจิตจะยังคงอ่อนแออยู่ และหากรากไม่แข็งแรงเสียแล้ว โครงสร้างของจิตทั้งหมดก็จะไม่แข็งแรงไปด้วย จะมีก็เพียงบางขณะเท่านั้นที่ดูเหมือนว่าจิตส่วนพื้นผิวนั้นเข้มแข็งปราศจากกิเลส คือไม่ถูกกิเลสรบกวน มีความสงบ แต่เพราะเหตุที่ส่วนที่ลึกที่สุดของจิตยังคงมีการปรุงแต่งด้วยกิเลสต่าง ๆ ทั้งโลภะและโทสะ ดังนั้นกิเลสความไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะผุดผิลขึ้นมาบนพื้นผิวครั้งแล้วครั้งเล่า แล้วก็จะมีอิทธิพลเหนือจิตระดับพื้นผิวส่วนที่ถูกทำให้บริสุทธิ์นั้น

พระพุทธองค์ผู้ทรงรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ได้ทรงค้นพบสัจธรรมในส่วนที่เกี่ยวกับโครงสร้างทางกายและจิต และได้ทรงค้นพบราก

เหง้าแห่งความทุกข์ ตราบใดที่บุคคลยังไม่เข้าใจ ไม่รู้สึกถึงรากเหง้าของความทุกข์ เขาย่อมไม่รู้จักวิธีการที่จะกำจัดมัน ทำให้ไม่อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงได้ ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในรากเหง้าของความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าอวิชชา นี้ คือสาเหตุที่ทำให้บุคคลปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กาย ด้วยความชอบหรือด้วยความไม่ชอบเป็นสังขารสะสมอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบสังขารธรรมนี้ และตรัสว่า

อวิชชา ปัจจยา สังขารา

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เราสร้างสังขารขึ้นมาเพราะความหลงผิด เพราะความไม่รู้จริง เราหลงผิด เพราะเราไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในส่วนลึกที่สุดของจิตใจ เราหลงผิด เพราะเราเฝ้าแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายด้วยโลภะ ด้วยโทสะ ซึ่งนี่แหละคือความทุกข์ที่เราได้ก่อให้กับตนเอง การปรุงแต่งด้วยโลภะ ด้วยโทสะ คือความทุกข์ คือสาเหตุแห่งความทุกข์ และเราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเราหยุดการปรุงแต่งที่ส่วนที่ลึกที่สุดของจิต และหลุดพ้นจากนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ซึ่งเมื่อเราเปลี่ยนแปลงความเคยชินเก่า ๆ ของจิตได้ ก็จะไม่มียวิชชา ไม่มีความหลงผิด ไม่มีความไม่รู้อีกต่อไป เราจะมีแต่ความตื่นตัว มีแต่ความตั้งอกตั้งใจ เพราะเรา

ได้ตื่นขึ้นมาแล้ว เป็นการตื่นจากส่วนที่ลึกที่สุดของจิต แล้วการ
สร้างสังขารก็จะหยุดลง ไม่มีวิชา ไม่มีสังขาร

การค้นหาสัจธรรมภายในขอบเขตร่างกายของเราเอง จะ
ทำให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า เมื่อใดก็ตามที่สังขารแห่งโลภะหรือ
โทสะเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นก็เพราะมีเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย
เกิดขึ้น เวทนาหรือความรู้สึกทางกายนี้แหละ คือสาเหตุที่ทำให้เรา
ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยโลภะหรือโทสะ

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เวทนา ปัจจยา ตัณหา

เวทนา ปัจจยา ตัณหา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ได้สำรวจความจริงโดยไม่หยุดยั้งอยู่เพียง
แคในระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น หากแต่ค้นลึกลงไปถึงระดับที่
ลึกที่สุดของจิต จะเห็นความจริงอย่างที่มีมันเป็นอยู่ และการสำรวจ
ความจริงตามที่มีมันเป็นอยู่ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เวทนาได้
ตลอดทั่วทั้งร่างกาย ไม่ว่าจะป็นความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือ
เฉย ๆ และจะทำให้ตระหนักได้ว่า จิตจะปรุงแต่งต่อเวทนาหรือ
ความรู้สึกทางกายทุกชนิดที่เกิดขึ้น และตราบติดที่มีมันยังคงปรุงแต่ง
ต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ความทุกข์ก็มีแต่จะเพิ่มพูนขึ้น
การปรุงแต่งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายทุกชนิด ไม่ว่าจะป็นการ
ปรุงแต่งด้วยความชอบหรือความชัง ก็ล้วนแล้วแต่เป็นความทุกข์

ความทุกข์ เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น

สัจธรรมที่กล่าวข้างต้นนี้ เราไม่ควรจะยอมรับเพราะว่าเป็น พุทธพจน์ เราไม่ควรจะยอมรับเพราะอาจารย์ของเราบอกเราว่า เป็นเช่นนี้ หรือเพราะในตำราว่าไว้เช่นนี้ หรือเพราะเป็นความเชื่อ ต่อ ๆ กันมา เราจะยอมรับความจริงเหล่านี้ก็ต่อเมื่อเราได้พิสูจน์ ความจริงเหล่านี้แล้วด้วยตัวของเราเอง และเมื่อได้ประจักษ์ด้วย ตนเองว่าเมื่อใดที่เรามีความรู้สึกไม่สบายทางกายเกิดขึ้น จิตของเราจะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความไม่พอใจ ด้วยความโกรธ ด้วย ความเกลียดชัง และเมื่อใดที่เราได้พบกับความรู้สึกเบาสบาย มีความสันตสุขเหมือนเลื่อนไหลไปตลอดทั้งร่างกาย จิตของเราก็จะเกิด ความชอบ และยึดติดอยู่กับความรู้สึกนั้น นิสัยความเคยชินของ จิตเหล่านี้จะปรากฏให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนขึ้น ชัดเจนขึ้น เพราะ เราได้ประจักษ์กับมันด้วยตัวของเราเอง

สิ่งที่กล่าวมานี้มิใช่เป็นเพียงความเชื่อหรือเป็นหลักการของ ลัทธิใด ๆ หากแต่เป็นสัจธรรมที่ท่านได้ประสบด้วยตนเอง วิธี ปฏิบัติวิธีนี้ได้ นำท่านให้มาพิสูจน์ด้วยตนเองว่า เวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั้นมีจริง ๆ มีทั้งความรู้สึกสบาย ไม่สบาย และเฉย ๆ และยังได้พบว่าจิตจะปรุงแต่งต่อความรู้สึกเหล่านั้นด้วย และเมื่อไร ที่จิตมีการปรุงแต่ง ท่านก็จะเริ่มสร้างความเครียด เริ่มผูกเงื่อนปม ขึ้นมาในจิตใจ แล้วก็มี ความทุกข์มากขึ้น มากขึ้น ความทุกข์อยู่ที่ ตรงนั้น และสาเหตุแห่งความทุกข์ก็อยู่ที่นั่น ท่านจะสามารถเห็น

รากเหง้าแห่งความทุกข์ได้อย่างชัดเจน และก็จะเห็นทางพ้นทุกข์ ได้โดยชัดเจนเช่นกัน กล่าวคือ หากท่านไม่ปรุงแต่ง และเพียงแต่ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียงความรู้สึก และเฝ้าดูลักษณะ ตามธรรมชาติของมัน ท่านก็จะเห็นได้ว่าความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้น ล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกันทั้งสิ้น คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป

นี่คือสิ่งที่ท่านได้ตระหนักด้วยตนเอง นี่คือสิ่งที่ท่านได้ ประสบด้วยตนเอง เมื่อท่านพบความรู้สึกที่เป็นกลุ่มก้อน เจ็บปวด รุนแรง ท่านก็รู้ว่าความรู้สึกเช่นนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว และเพราะมันเป็น ความรู้สึกที่ไม่สุขสบาย จึงดูเหมือนว่ามันจะคงอยู่เช่นนั้นเป็น เวลาอันยาวนาน แต่แล้วในที่สุดมันก็จะดับไป มันจะต้องดับไป ไม่ว่าท่านจะรู้สึกไม่สบายสักเพียงใด ความรู้สึกนั้นก็จะต้องหมด สิ้นไป ไม่ว่ามันจะเป็นกลุ่มก้อน หยาบ แข็ง ตั้งอย่างไร มันก็ต้อง สลายไป หมดไป ไม่คงอยู่ได้ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกเช่นไร เมื่อเกิด ขึ้นแล้วก็จะต้องดับไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้ว ก็ย่อมจะดับไป

เช่นเดียวกับเมื่อท่านได้พบกับความรู้สึกสันสะเทือน เป็น คลื่นเล็ก ๆ กระเพื่อมไหวอย่างรวดเร็ว ท่านจะพบว่าลักษณะพื้น ฐานของมันยังคงเป็นเช่นนั้น คือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ จะเสื่อมสลายไป แต่ด้วยความไม่รู้จริง คืออวิชชา ท่านก็จะยึดถือ เอาความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นว่า เป็นตัวตนของท่าน เป็นความรู้สึก

ของท่าน ความรู้สึกไม่สบายเป็นความรู้สึกไม่สบายของท่าน ความ
เจ็บปวดก็เป็นความเจ็บปวดของท่าน เป็นฉัน ของฉัน ฉัน ของฉัน
อยู่เช่นนี้ จึงทำให้มีการปรุงแต่งอยู่โดยตลอด ทั้งนี้เป็นเพราะท่าน
ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอวิชชา อวิชชา

เมื่อใดที่มีอวิชชาเกิดขึ้น เมื่อนั้นก็มีสังขาร

อวิชชา ปัจจยา สังขารา

อวิชชา ปัจจยา สังขารา

เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ความยึดถือว่าตัวเรา ของเรา จะต้อง
ค่อย ๆ หมดไป และเมื่อเดินไปบนหนทางแห่งธรรมะอย่างถูกต้อง
ตามที่ควรจะเป็นแล้ว ท่านก็จะพบว่าอัตรตาหรือตัวตนของท่านจะ
ค่อย ๆ สลายไป อัตรตา ตัวตนที่ผิด ๆ ที่เป็นเพียงจินตนาการ

เมื่อท่านได้สำรวจความจริงไปเรื่อย ๆ ความจริงที่เกี่ยวข้อง
กับโครงสร้างทางกาย ความจริงที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างทางจิต
ท่านจะพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หมุนเปลี่ยน
เวียนไหลตลอดเวลา ซึ่งท่านไม่อาจจะควบคุมได้ กลุ่มก้อนของ
อนุภาคปรมาณูเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นคลื่นเล็ก ๆ กระเพื่อมไหว
เกิดขึ้น ดับไป เกิด-ดับ เกิด-ดับ ไม่มีตัวตน ไม่มีส่วนใดที่คงทน
ถาวรอยู่ได้ ไม่มีส่วนใด ๆ ที่จะคงสภาพอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง
จนสามารถเรียกได้ว่าเป็นตัวท่าน ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างได้ถูก
หลอมละลายเข้าด้วยกัน ไม่มีตัวตนสุดท้ายที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

ทุกสิ่งล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ท่านย่อมรู้ด้วยประสบการณ์โดยตรงของท่านเองว่าไม่มีอะไรที่เรียกได้ว่าเป็นตัวท่าน

หากแต่ในโลกสมมุติที่ท่านอยู่นี้ ท่านจะต้องพูดถึงตัวท่านของท่าน ในการติดต่อกับคนทั่วไป ท่านจำเป็นต้องมีฉัน มีท่าน มีเขา มีเธอ หากแต่ในโลกแห่งสัจธรรมหรือความจริงขั้นปรมาตม์นั้น จะไม่มีตัวฉัน ไม่มีของฉัน เพราะถ้ามีอะไรที่เป็นของฉันจริงๆ แล้วฉันก็ควรจะต้องควบคุมมันได้ จะต้องเป็นเจ้าของมันได้ แต่แท้จริงนั้นท่านไม่อาจจะควบคุมหรือเป็นเจ้าของสิ่งใดได้ ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นมาเองโดยท่านไม่อาจจะไปควบคุมหรือหยุดยั้งมันไว้ได้ แม้จะอยากหยุดมันไว้ให้คงอยู่ตลอดไปก็ตาม แล้วจะมีอะไรเล่าที่เป็นของท่าน

บัดนี้ท่านรู้แล้วว่า ไม่มีตัวท่าน ไม่มีของท่าน แล้วความหลงผิดในเรื่องฉัน ของฉัน ก็จะค่อย ๆ ละลายหายไป ความเคยชินต่อการทำปฏิภริยาปรุงแต่งต่อเวทนาด้วยความพอใจหรือไม่พอใจก็จะค่อย ๆ หดไปได้ด้วย และเมื่อท่านสามารถหลุดพ้นจากความเคยชินต่อการสร้างสังขารแห่งความชอบหรือไม่ชอบได้ ท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์

เมื่อได้เริ่มประจักษ์กับสัจธรรมแห่งความทุกข์ ท่านก็จะรู้ว่าความปั่นป่วนวุ่นวายที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาภายในโครงสร้างของร่างกายนั้น เป็นเพราะท่านมีการปรุงแต่งอยู่ทุกขณะจิต ทำให้

ความทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ท่านจะเริ่มรู้สัจธรรมที่เกี่ยวกับความทุกข์ข้อนี้ และได้รู้สาเหตุแห่งความทุกข์ว่า อวิชชาคือความหลงผิดหรือความไม่รู้จริง เป็นเหตุให้เกิดการปรุงแต่ง เป็นเหตุให้ท่านไม่รู้ว่าท่านกำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งเป็นอันตรายมากสำหรับท่าน เพราะท่านไม่เข้าใจว่า ท่านกำลังปรุงแต่งต่อสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ไม่มีแก่นแท้ ทั้งกายและจิต หรือรูปและนาม ตลอดจนส่วนผสมของทั้งสองสิ่งนี้ล้วนไม่เที่ยง มีแต่การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นแท้ ไม่ยั่งยืนถาวร

เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมากขึ้น ๆ ท่านก็จะเห็นได้ชัดเจนด้วยตัวของท่านเองว่าทุกสิ่งล้วนไม่มีแก่นสาร ไม่ยั่งยืนถาวร มีแต่การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปสร้างความพอใจ อยากรได้ในสิ่งที่ไม่มีความแก่นสาร ไม่ยั่งยืนถาวร มีแต่การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นดับไป หรือสร้างความขุ่นเคือง ขัดใจต่อสิ่งที่ไม่มีความแก่นสาร ไม่ยั่งยืนถาวร สิ่งซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิด-ดับ เกิด-ดับ เมื่อท่านได้พัฒนาปัญญาของท่านต่อไปเรื่อย ๆ มิใช่เพียงด้วยเหตุผล มิใช่เพียงด้วยความศรัทธา แต่ด้วยประสบการณ์โดยตรงของท่านเอง ด้วยการประจักษ์ด้วยตนเอง ท่านก็จะค่อย ๆ เดินก้าวหน้าไปบนหนทางแห่งความบริสุทธิ์ หนทางแห่งความหลุดพ้น เพราะท่านได้เลิกปฏิบัติตามความเคยชินของจิตของท่าน ความเคยชินดั้งเดิมที่ยังรากลึกอยู่ภายใน

สิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติมานี้มิใช่เป็นการทำพิธีกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และไม่ใช้พิธีการทางศาสนา และก็มิใช่เป็นการบูชาเทพเจ้าใด ๆ บนสรวงสวรรค์ หากแต่เป็นการทำความเพียรชอบเพื่อให้เข้าใจในสภาวะธรรม อันเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับตัวของท่านเอง เป็นการทำความเพียรเพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุแห่งความทุกข์ และทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงความเคยชินที่คอยแต่จะเพิ่มพูนความทุกข์ให้แก่ท่านได้ และทำอย่างไรท่านจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง และด้วยจุดมุ่งหมายดังนี้ ท่านจึงเริ่มปฏิบัติด้วยการเฝ้าสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย

สิ่งที่ได้กล่าวมานี้ ท่านก็อาจจะทำความเข้าใจได้ด้วยสติปัญญาของท่านเอง ไม่ว่าจะโดยการฟังการบรรยายหรืออ่านหนังสือก็ตาม ท่านก็จะสามารถแลเห็นสัจธรรมข้อนี้ได้ไม่ยากนัก หรือถ้าท่านเพียงแต่นั่งคิดหาเหตุผลเอาเอง ท่านก็คงพอจะเห็นได้ โดยไม่ยากเช่นกัน เพราะมันเป็นสิ่งที่มีเหตุผลที่ดี แต่การทำเช่นนั้นไม่อาจจะช่วยท่านได้ เพราะมันจะประทับเข้าไปในจิตแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น จิตส่วนใหญ่จะยังคงอยู่ในวังวนแห่งความเลลา วังวนแห่งอวิชชา

แต่เพราะเหตุที่ท่านได้เริ่มปฏิบัติด้วยการเฝ้าสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ซึ่งเท่ากับท่านได้มีประสบการณ์ด้วยตัวของตนเอง ได้ประจักษ์ด้วยตัวเอง มันจึงไม่ใช่เป็นเพียงเกมฝึกปัญญา หรือเกมแห่งศรัทธาเท่านั้น ท่านได้ประจักษ์กับเวทนาหรือ

ความรู้สึกทางกายด้วยตนเอง ความรู้สึกเกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ว่าจะเป็
ความรู้สึกสบาย หรือไม่สบาย หรือเฉย ๆ และท่านก็ตระหนักด้วย
ว่านิสัยความเคยชินของจิตของท่านนั้นพร้อมที่จะมีการปรุงแต่ง
ต่อความรู้สึกเหล่านี้ ไม่ว่าจะด้วยความพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม

เมื่อปัญญาของท่านได้พัฒนาขึ้นมาจากประสบการณ์โดย
ตรงของตัวเอง ปัญญาของท่านจึงเป็นภาวนามยปัญญา และ
วิปัสสนาก็คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญานี้เอง มิฉะนั้น
ก็จะมีประโยชน์อันใดเลยที่ท่านจะเข้ามารับการฝึกอบรม 10 วัน
หรือ 3 วันหรือนานกว่านั้น

การที่ท่านได้มีประสบการณ์กับความจริงแท้ด้วยตัวของ
ท่านเอง ได้ประจักษ์กับสัจธรรมด้วยตัวของท่านเอง จะทำให้ท่าน
สามารถเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิตของท่านในระดับที่ลึก
ที่สุดได้ จิตในระดับที่ลึกที่สุดที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก ซึ่งแท้จริงแล้ว
หาได้ไร้สำนึกแต่ประการใดไม่ เพราะมันสามารถสำนึกได้ตลอด
เวลาถึงเวทนาหรือความรู้สึกทางกายทั้งหมด แต่มันก็ไร้สำนึกพอ
ที่จะปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายทุกชนิดที่เกิดขึ้น
ทำให้เกิดความทุกข์และยังทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้นอยู่ตลอดเวลา

นี่คือสิ่งที่ท่านกำลังเริ่มจะหลุดพ้นออกมา เมื่อท่านเฝ้า
สังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายได้โดยไม่มี
ปฏิกิริยาปรุงแต่งใด ๆ แต่ทั้งนี้ก็มีได้หมายความว่าทุกครั้งที่ท่าน
ปฏิบัติวิปัสสนา ท่านจะกลายเป็นผู้บรรลुरुธรรมที่ไม่มีการปรุงแต่ง

ต่อความรู้สึกใด ๆ อีกแล้ว เพียงแต่ท่านจะตระหนักได้เองว่าความเปลี่ยนแปลงได้เริ่มเกิดขึ้นแล้ว

ในการนั่งปฏิบัติ 1 ชั่วโมง อย่างน้อยที่สุดอาจจะมีสักบางขณะที่ท่านมีสติรู้ความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น และท่านไม่ปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้น ท่านมีความเข้าใจในขณะนั้นว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ และขณะเมื่อมันเกิดขึ้น ท่านก็เฝ้าดูว่ามันจะเป็นอยู่เช่นนั้นนานสักเท่าใด เฝ้าดูจนมันหายไปเอง และเกิดความเข้าใจว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวลาในขณะที่ท่านกำลังทำความเข้าใจกับความ เป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ของเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่ท่านกำลังประสบอยู่นั้นเป็นเวลาที่มีค่ามากสำหรับท่าน เพราะเป็นเวลาที่ท่านได้ละเลิกนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ของจิตของท่าน ซึ่งแม้จะเป็นเพียงชั่วขณะก็ไม่เป็นไร ท่านได้เริ่มก้าวไปถูกทางแล้ว เวลาเพียงแค่ชั่วขณะนั้นก็อาจเปลี่ยนเป็น 2-3 ขณะ 2-3 วินาที แล้วเพิ่มเป็น 2-3 นาทีก็ได้ ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของท่านว่าท่านปฏิบัติอย่างจริงจังเพียงใด

ท่านได้เริ่มเปลี่ยนนิสัยในส่วนลึกของจิตของท่านแล้ว ท่านได้เริ่มที่จะหยุดสร้างสังขารใหม่ ๆ แล้ว “เวทนา ปัจจยา ตัณหา” เพราะโดยนิสัยเก่า ๆ ของจิตนั้น เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นที่กาย จิตก็จะทำปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้น ไม่ว่าจะด้วยโลภะหรือโทสะ เพราะคำว่าตัณหา มีความหมายรวมทั้งโลภะและ

โทสะ แต่บัดนี้ท่านสามารถหยุดการปรุงแต่งต่อความรู้สึกที่ร่างกายได้ แม้จะเป็นชั่ว 2-3 ขณะก็ตาม

และท่านเข้าใจในกฎธรรมชาติหรือกฎแห่งธรรมะว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง นี่คือการที่ท่านได้เกิดปัญญาขึ้นแล้ว เป็นภาวนามยปัญญา แล้วเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย อันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของท่าน ก็จะกลับกลายมาเป็นเครื่องมือในการขจัดทุกข์ให้แก่ท่าน ท่านมีสติรู้ความรู้สึกทางกาย และท่านไม่ปรุงแต่งต่อความรู้สึกเหล่านั้น จิตของท่านเป็นอุเบกขา ท่านวางจิตเป็นอุเบกขา แล้ววงล้อแห่งความทุกข์ก็จะกลับกลายเป็นวงล้อแห่งธรรมะ เป็นวงล้อแห่งความหลุดพ้น

ในช่วงขณะที่ท่านไม่ปรุงแต่งต่อความรู้สึกที่ร่างกาย เพราะท่านมีความเข้าใจในความเป็นอนิจจัง ท่านเข้าใจว่าเมื่อใดก็ตามที่มีเวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้นที่กาย เวทนาหรือความรู้สึกทุกชนิดล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง นั่นแหละคือปัญญา ตลอดเวลาที่ผ่านมา เวทนาหรือความรู้สึกทางกายเป็นบ่อเกิดของอวิชชา เพราะเวทนาทำให้ท่านปรุงแต่งตอบโต้ด้วยโลภะหรือโทสะ แต่บัดนี้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายทำให้ท่านเกิดปัญญา เวทนาได้กลับกลายมาเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาแล้ว และท่านก็ดำรงอุเบกขาไว้ได้ เพราะปัญญาทำให้เกิดอุเบกขา เมื่อเวทนากลับกลายมาเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา แทนที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา วงล้อแห่งความทุกข์ก็จะกลับกลายมาเป็นวงล้อแห่งความหลุดพ้น

ท่านเริ่มเปลี่ยนนิสัยเดิมของจิตของท่าน เมื่อท่านหยุดการ
ปรุงแต่ง หยุดการสร้างสังขาร กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกของ
จิตที่ท่านได้สะสมไว้ในอดีต ก็จะมีมูลโผล่ขึ้นมาที่พื้นผิวของจิต และ
ตามกฎธรรมชาติ เมื่อท่านมีความรู้สึกไม่สบายเกิดขึ้นที่ร่างกาย
นิสัยเก่า ๆ ของจิตจะทำให้ท่านปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้นด้วยโทสะ
ด้วยความขุ่นเคืองเกลียดชัง แต่ปัจจุบันท่านไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว แม้
จะมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น แต่ท่านก็ไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ

เมื่อใดที่มีความรู้สึกที่ไม่สบาย มีทุกขเวทนาเกิดขึ้น สังขาร
เก่า ๆ ของท่านอันเป็นสังขารแห่งความขัดเคืองหรือโทสะกิเลสที่
ท่านได้สะสมไว้ จะถูกเขย่าให้หลุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต
และหากท่านยังคงรักษาอุเบกขาไว้ได้ สังขารที่หลุดลอยขึ้นมาก็จะ
ค่อย ๆ หมดกำลังลง แล้วก็ดับไป ต่อจากนั้นสังขารชนิดเดียวกัน
ก็จะผุดขึ้นมาอีกจากส่วนลึกของจิต ซึ่งถ้าท่านยังสามารถรักษา
อุเบกขาเอาไว้ได้ สังขารนั้นก็อ่อนกำลังลง อ่อนกำลังลง แล้วก็
ดับไปเช่นนี้ คือการที่สังขารเก่า ๆ ที่สะสมไว้แต่อดีตจะค่อย ๆ หลุด
ลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น กฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้

นิสัยเก่าของจิตก็คือการสร้างความขุ่นเคืองโกรธแค้นอยู่
ตลอดเวลา เปรียบเสมือนท่านชาร์จแบตเตอรี่ด้วยความโกรธแค้น
แต่ถ้าท่านสามารถหยุดชาร์จแบตเตอรี่ หยุดสร้างสังขาร กฎ
ธรรมชาติมีอยู่ว่า เมื่อไม่มีการเพิ่มเข้าไป มันก็จะถูกปล่อยออกมา
ซึ่งหมายความว่า ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ที่เก็บสะสมอยู่เดิม

ก็จะค่อย ๆ ถูกขจัดออกไป หลุดลอกออกไปขึ้นแล้วขึ้นเล่า แล้วท่านก็จะค่อย ๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะสังขารทุกชนิดมิใช่อะไรอื่น หากแต่เป็นความทุกข์ เป็นความทุกข์ทั้งนั้น

ในการทำงานเดียวกัน เมื่อท่านได้พบกับความรู้สึกที่สุขสบาย นิสัยเก่า ๆ ของจิตก็จะทำปฏิกริยาปรุงแต่งว่าชอบและยึดติด แต่หากท่านวางเฉยอยู่ได้ไม่ปรุงแต่งว่าชอบ ว่าพอใจ แม้ชั่วขณะเดียว สังขารเก่า ๆ ชนิดเดียวกันนั้นก็จะมีผุสลายลงเนื่องกันขึ้นมา ทำให้ท่านมีความรู้สึกที่สุขสบายน่าพอใจ แต่ถ้าท่านยังสามารถรักษาอุเบกขาอยู่ได้ ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติอันไม่เที่ยงของมัน สังขารเหล่านั้นก็จะหลุดลอกไปขึ้นแล้วขึ้นเล่า แล้วความทุกข์ของท่านก็จะถูกขจัดไปด้วย

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนจะรู้ว่า ไม่มีใครอื่นที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้นอกจากตัวเอง ฉะนั้นความเชื่อที่ว่าจะมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ มาช่วยให้พ้นทุกข์ได้ก็จะหมดไป แต่ทั้งนี้มิใช่ว่าความรู้ความเข้าใจเช่นนี้จะเป็นการสร้างอัตตา หรือคิดว่าตนเองนั้นยิ่งใหญ่จนสามารถขจัดทุกข์ได้เอง แท้จริงนั้นไม่มีใครจะสามารถรับผิดชอบแทนเราได้ ในเมื่อเราเป็นผู้สร้างกิเลสให้เกิดขึ้น เราก็จะต้องขจัดมันให้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ ที่จะมาทำให้เราเกิดทุกข์ได้นอกจากตัวเราเอง ด้วยความหลงผิด ด้วยความไม่รู้จริง เราจึงปล่อยให้ตัวเราถูกผูกมัดอยู่กับนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ที่คอยจะปรุงแต่งด้วยความชอบหรือความชังต่อเวทนาหรือความรู้สึก

ที่สบายหรือไม่สบาย เราจะต้องพัฒนาปัญญาของเรา เราจะต้องพัฒนาความเข้าใจของเรา และทำตัวให้หลุดพ้นออกมาจากความเคยชินเก่า ๆ นั้นเสีย

เราจะต้องเข้าใจถึงความรับผิดชอบที่มีต่อตัวของเราเอง เราจะต้องปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นของเราเอง อาจจะมีผู้ชี้ทางให้เรา แต่ตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นผู้เดินไปบนหนทางสายนี้ ไม่มีใครสามารถแบกเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ ไม่ว่าจะมีความเมตตากรุณาสักปานใด เราจะต้องเดินไปด้วยตัวของเราเอง ทุกย่างก้าวเราจะต้องเดินเอง ไม่มีมนต์วิเศษ ไม่มีปาฏิหาริย์ใด ๆ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาย่อมทราบจากประสบการณ์ของตนเองว่า เมื่อได้ก้าวเดินไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นนี้แล้ว พลังแห่งธรรมะทั้งหมดก็จะเริ่มให้ความช่วยเหลือ นี่ก็เป็นกฎธรรมชาติเช่นกัน มิใช่ปาฏิหาริย์ใด ๆ ในทำนองเดียวกัน เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติก่อให้เกิดสังขารขึ้นมา ไม่ว่าจะด้วยความชอบหรือความชังก็ตาม ก็เท่ากับว่าผู้นั้นได้สร้างพันธนาการให้กับตนเองแล้ว ได้สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองแล้ว เพราะพลังสันสะเทือนที่ผู้ปฏิบัติสร้างขึ้นด้วยกิเลสเหล่านั้นก็จะปรับเข้ากับพลังสันสะเทือนของกิเลสทั้งหลายที่กระจายอยู่ทั่วโลก และจะทำให้กิเลสชนิดนั้น ๆ เข้มแข็งขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องเวียนว่ายอยู่ในกองกิเลสแห่งโลภะและโทสะตลอดไป

ในการทำงานเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติสร้างพลังสันสะเทือนที่ปราศจากกิเลส เป็นพลังสันสะเทือนอันบริสุทธิ์ที่เกิดจากอุเบกขา กระแสความสันสะเทือนอันบริสุทธิ์นี้ก็จะกระจายออกไปประสานกลมกลืนกับพลังสันสะเทือนอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากกิเลสทั้งหมดของบรรดาผู้บรรลุนิพพานอื่น ๆ ทั่วโลกทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ซึ่งพลังที่มองไม่เห็นนี้จะช่วยสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ด้วยความจริงจังและได้รับความสำเร็จ

เมื่อท่านเริ่มช่วยตัวเอง ท่านก็จะพบว่าท่านได้รับความช่วยเหลือจากทุกหนทุกแห่ง และเมื่อใดที่ท่านเริ่มทำร้ายตัวเอง พลังธรรมจากทุกหนทุกแห่งก็จะถูกดึงดูดให้เข้ามาช่วยกันทำร้ายท่านให้มากยิ่งขึ้นไปอีก นี่คือนิพพานชาติที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดเจน

แล้วท่านก็จะได้ตระหนักว่า เป็นความรับผิดชอบของท่านเองที่จะต้องแก้ไขนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ของจิตของท่าน ที่คอยแต่จะสร้างพลังสันสะเทือนชนิดที่เพิ่มทุกข์ให้แก่ท่าน แล้วหันไปสร้างความสันสะเทือนอันเกิดจากจิตที่เป็นอุเบกขา สร้างพลังสันสะเทือนอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากโลภะและโทสะ แล้วท่านก็จะได้รับความช่วยเหลือจากทุกหนทุกแห่ง เวลาเพียงชั่วขณะที่จิตของท่านสามารถดำรงอุเบกขาจากส่วนลึกของจิตใจก็จะค่อย ๆ ยืดยาวออกไปกลายเป็น 2-3 วินาที 2-3 นาที หรือ 2-3 ชั่วโมง

แต่ทั้งนี้ท่านจะต้องปฏิบัติเอง ทำความเข้าใจในกฎของธรรมชาติด้วยตนเอง กฎแห่งธรรมะอันเป็นสากล มิใช่ของคนกลุ่ม

หนึ่งกลุ่มใด แล้วท่านก็จะมีเชื่อมั่นยิ่งขึ้นว่าท่านได้เดินอยู่บนหนทางอันถูกต้องแล้ว หนทางที่ไม่มีการแบ่งแยกเป็นลัทธินิกาย การแบ่งแยกลัทธินิกายกับธรรมะนั้นไม่สามารถไปด้วยกันได้ เพราะธรรมะนั้นไพศาล ไม่มีขอบเขตจำกัด ในขณะที่ลัทธิต่าง ๆ มีแต่จะผูกพันธนาการทำน ทำให้ท่านไม่อาจจะก้าวหน้าไปได้ ในเมื่อท่านไม่ผูกติดอยู่กับลัทธินิกาย ท่านก็จะเริ่มเข้าใจธรรมะ ธรรมะอันบริสุทธิ์ ธรรมะอันเป็นสากล แล้วท่านก็จะก้าวหน้าในธรรมะโดยไม่มีอุปสรรคหรือข้อจำกัดอีกต่อไป

แต่ท่านจะต้องปฏิบัติ ท่านจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง การเพียงแต่เข้าใจธรรมะด้วยเหตุผลหรือยอมรับด้วยศรัทธานั้นยังไม่พอ ท่านจะต้องปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างหนัก การมาเข้ารับการศึกษา 3 วันเป็นเพียงการช่วยทบทวนการปฏิบัติให้แก่ท่าน เป็นเพียงการช่วยทบทวนกฎธรรมชาตให้แก่ท่าน แต่ท่านจะต้องปฏิบัติไปจนตลอดชีวิต ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างหนัก ปฏิบัติอย่างจริงจัง พลังของอวิชชาที่แรงกล้ามาก มันจะพยายามเข้ามามีอิทธิพลเหนือท่าน ท่านจะต้องพัฒนาพลังอำนาจของท่านเอง พลังแห่งปัญญา พลังแห่งธรรมะ อย่ายอมให้พลังแห่งอวิชชาเข้ามามีอำนาจเหนือท่านได้ ท่านจะต้องต่อสู้ศึกของท่านเองเป็นการต่อสู้ตลอดชีวิต โครงสร้างทางจิตทั้งหมดของท่านนั้นเป็นธาตุของอวิชชา อันเป็นความหลงผิด ความขลาด ท่านจะต้องดึงเอาอวิชชาออกมาและนำเอาปัญญาเข้าไปแทนที่ การที่จะทำดังนี้ได้ท่าน

จะต้องปฏิบัติเอง ท่านจะต้องปฏิบัติเอง ไม่มีใครที่จะช่วยท่านได้
ท่านจะต้องปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นของตัวเอง

จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ที่สุด ใช้ความสะดวก ใช้โอกาส
ที่ได้รับให้เป็นประโยชน์อย่างที่สุด ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติอัน
มหัศจรรย์ วิธีการปฏิบัติอันมหัศจรรย์นี้ เพื่อนำตัวท่านให้พ้นจาก
ความทุกข์ หลุดพ้นจากกิเลสที่พันนาการท่านอยู่ และได้พบกับ
ความสงบอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง

ขอให้ท่านทั้งหลาย จงได้พบกับสันติสุขอันแท้จริง

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง

ธรรมะบรรยายวันที่ 3



วันสุดท้ายของหลักสูตรสั้น ๆ นี้ก็ได้สิ้นสุดลงแล้ว ก่อนที่เราจะปิดการอบรมธรรมะหลักสูตร 3 วันนี้ ขอให้เรามาทำความเข้าใจวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องมีความเข้าใจในหนทางนี้อย่างแจ่มชัด อย่าให้มีความสงสัยในวิธีการปฏิบัติหรือในหนทางนี้เลย

สิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจก็คือ วิธีการนี้หนทางนี้มีใช่เป็นการแบ่งแยกภลัทธิกัน แต่เป็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นสากล การที่ท่านได้ปฏิบัติมาแล้วด้วยตนเอง ท่านก็ควรจะรู้ชัดแล้วว่าวิธีการนี้เป็นสากลและไม่เกี่ยวข้องกับลัทธิใด ๆ

ท่านเริ่มการปฏิบัติด้วยการรับศีล ทั้งนี้ก็เพื่อที่ท่านจะดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม โดยจะไม่กระทำการใด ๆ ที่เป็นการ

ทำร้ายผู้อื่น คือไม่กระทำการใด ๆ ที่จะไปทำลายความสงบสุขของผู้อื่น ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา การทำเช่นนี้ไม่ว่าจะเรียกได้ว่าเป็นการแบ่งแยกลัทธิ เพราะความประพฤติเช่นนี้ย่อมเป็นที่ยอมรับกันทั้งโลกอยู่แล้ว มนุษย์ทุกคนควรมีชีวิตอยู่อย่างมีศีลธรรม โดยคำนึงถึงความเป็นปกติสุขของผู้อื่น เฉกเช่นเดียวกับของตนเอง

จากการปฏิบัติเราได้แลเห็นแล้วว่าการประพฤติผิดต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเรามีจิตใจที่เป็นอกุศล คือมีกิเลสบางอย่างเกิดขึ้นในจิตใจ และการประพฤติเช่นนั้นทำให้เราเองก็ปราศจากความสุขด้วย ปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับทุกคนโดยไม่มีข้อยกเว้น มนุษย์ทุกคนควรมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข ด้วยความพอใจ และในเวลาเดียวกันก็ควรที่จะได้ช่วยสร้างความสุขความพอใจให้แก่ผู้อื่นด้วย นี่เป็นหลักสากล ผู้ใดก็ตามที่ปฏิบัติได้เช่นนี้ก็จะได้รับประโยชน์อย่างเดียวกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นใคร อยู่ในวรรณะไหน หรือถือศาสนาอะไร การมีชีวิตอยู่อย่างมีศีลธรรม ไม่ทำร้ายผู้อื่นจึงเป็นสิ่งดีงามสำหรับทุกคน เพราะ ฉะนั้นบันไดขั้นแรกคือศีล จึงเป็นสากล

จากนั้นบันไดขั้นที่สองเป็นการฝึกสมาธิ ท่านฝึกหัดควบคุมจิตใจของท่านเองด้วยการพยายามทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ ซึ่งในการฝึกนี้ก็ไม่มียอะไรที่เกี่ยวข้องกับลัทธิหนึ่งลัทธิใดเลย ท่านใช้ลมหายใจตามธรรมชาติของท่านเป็นเครื่องมือในการฝึก เพราะ

ลมหายใจก็เป็นสิ่งสากลเช่นกัน ท่านฝึกปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติ ในขณะที่มันผ่านเข้า ในขณะที่มันผ่านออก ไม่ว่าใครก็สามารถที่จะฝึกปฏิบัติเช่นนี้ได้โดยไม่จำเป็นต้องเข้าถือลัทธิศาสนาใด ใครก็ตามที่ฝึกสมาธิด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้า-ออก จะต้องได้รับประโยชน์อย่างเดียวกันทั้งหมด ไม่ว่าคนผู้นั้นจะเรียกตัวเองว่าเป็นอะไร เป็นคนเชื้อชาติไหน หรือเป็นคนชั้นใด เพราะการฝึกสมาธิวิธีนี้มีได้จำกัดว่าเป็นของลัทธิศาสนาใด ท่านจึงแน่ใจว่าวิธีการปฏิบัตินี้เป็นวิธีที่เป็นสากลที่ใคร ๆ ก็สามารถปฏิบัติได้

บันไดขั้นที่สาม คือปัญญา ท่านพัฒนาปัญญาของท่านด้วยตัวท่านเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีความเชื่อหรือมีศรัทธาอย่างมกมายในลัทธิศาสนาใด เมื่อท่านประสบกับความจริงภายในร่างกายของท่าน และพัฒนาปัญญาของท่านด้วยประสบการณ์นี้ จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องในกฎอันเป็นสากล ท่านเข้าใจจากประสบการณ์ของท่านเองว่านามและรูปมีความสัมพันธ์กันอย่างไร และทั้งสองสิ่งนี้มีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างไร และท่านยังเข้าใจด้วยว่าความไม่รู้จริงหรืออวิชชาทำให้ท่านปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายต่าง ๆ ซึ่งเป็นการสร้างกิเลสและเพิ่มความทุกข์ให้กับตัวท่าน ด้วยความเข้าใจอันถูกต้องนี้ ท่านจึงเลิกสร้างกิเลสและหลุดพ้นจากนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ที่คอยแต่จะมีปฏิกริยาอันมีติดบอด ซึ่งหมายถึงว่าท่านกำลังเริ่มหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว

นี่ก็เป็นกฎสากลอีก เพราะท่านได้ประจักษ์กับมันภายในตัวของ
ท่านเอง โดยมีได้เกี่ยวข้องกับลัทธิไคศาสนาใด

ผู้ใดก็ตามที่สร้างกิเลส ผู้นั้นย่อมมีความทุกข์ ผู้ที่หลุดพ้น
จากกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ว่าจะผู้นั้นจะเป็นชาวฮินดู
ชาวพุทธ ชาวคริสต์ หรืออื่นใด ฉะนั้นจึงมิใช่เรื่องแปลกประหลาด
อันใดเลยที่พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบจะทรงสอนแต่ธรรมะ
อันเป็นกฎสากล ไม่สนพระทัยที่จะไปเปลี่ยนแปลงหรือแบ่งแยกลัทธิ
ศาสนาของผู้ใด ทรงสนพระทัยแต่จะช่วยให้ผู้คนที่มีความทุกข์ให้
หลุดพ้นจากความทุกข์ ทรงค้นหาหนทางดับทุกข์ด้วยพระองค์เอง
และเมื่อทรงพบว่าหนทางนี้สามารถช่วยพระองค์ให้พ้นทุกข์ได้
ก็ได้ทรงนำมาสอนผู้อื่นให้รู้จักวิธีการปฏิบัติอันถูกต้อง เพื่อให้คน
เหล่านั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วย

ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ปฏิบัติไปตลอดทั้งมรรคาแห่งศีล สมาธิ
ปัญญาแล้ว ย่อมเห็นได้อย่างชัดเจนว่ามรรคานี้ หนทางนี้ มิใช่
เป็นการแบ่งแยกลัทธิศาสนาใด ๆ หากแต่เป็นการปฏิบัติตามหลักที่
เป็นสากล เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุเป็นผล มิใช่เป็นลัทธินิยาย
หรือเป็นความเชื่อถือที่มงายประการใดก็หาไม่ เช่นเดียวกันกับ
การฝึกออกกำลังกายแบบโยคะอาสนะที่ใคร ๆ ก็อาจฝึกได้ และ
ผู้ที่ฝึกทุกคนก็จะได้รับผลที่ดีจากการฝึกเช่นเดียวกันหมด ไม่ว่าจะ
ผู้ฝึกผู้นั้นจะเป็นชาวพุทธ ชาวคริสต์ ชาวยิว ชาวฮินดู หรืออื่นใด
ผู้ฝึกเหล่านั้นก็จะมีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีเช่นเดียวกัน

ซึ่งการปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญานั้นก็เช่นกัน ใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้และก็จะได้รับผลที่ดีแบบเดียวกัน จึงขอให้เข้าใจในความสำคัญข้อนี้ให้ดี และขอให้ทำความเข้าใจกับส่วนที่ประณีตลึกซึ้งกว่าของการปฏิบัติวิธีนี้ด้วยว่า ท่านจะสามารถขจัดกิเลสจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจได้อย่างไร

วิธีการปฏิบัตินั้นมีต่าง ๆ กัน และบางวิธีแม้อาจกล่าวได้ว่าเป็นสากล แต่ก็สามารถขจัดกิเลสได้เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น มิได้ลงไปถึงระดับลึกที่สุดของจิตใจ ท่านย่อมจะเห็นได้อย่างชัดเจนแล้ว หรือกำลังจะให้เห็นจากการปฏิบัติของท่านเองว่า ระดับที่ลึกที่สุดของจิตซึ่งนักจิตวิทยาชาวตะวันตกเรียกว่า จิตไร้สำนึกหรือจิตกึ่งสำนึกนั้น ความจริงหาได้ไร้สำนึกไม่ แต่มันจะสำนึกอยู่แต่กับเพียงสิ่งเดียว คือความรู้สึกทางกายหรือเวทนา จิตไร้สำนึกนี้จะรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน แม้ในขณะที่จิตสำนึกกำลังหลับอยู่ จิตไร้สำนึกก็จะยังตื่นอยู่เสมอ ดังนั้นจึงเป็นการผิดที่จะเรียกจิตส่วนนี้ว่าจิตไร้สำนึก เพราะแท้จริงนั้นมันมีความสำนึกมากเสียยิ่งกว่าจิตสำนึกเสียอีก แต่มันจะสำนึกได้ก็แต่เฉพาะกับเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเท่านั้น ต่อเมื่อเราถูกวางยาสลบอย่างแรง จิตไร้สำนึกจึงจะถูกบังคับให้หมดความรู้สึกไปด้วย จิตไร้สำนึกนี้ไม่เพียงแต่จะรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นที่กายเท่านั้น หากมันยังทำปฏิกิริยาปรุงแต่งอย่างมีต่อบอดต่อความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย เป็นเสมือนนักโทษ

ที่ถูกจองจำอยู่กับความเคยชินเก่า ๆ ที่จะต้องปรุงแต่งด้วยความ
พอใจหรือไม่พอใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย เมื่อไรที่รู้สึก
สบาย ก็จะมีปรุงแต่งอย่างมีติดบอดเป็นความพอใจหรือโลภะกิเลส
เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกไม่สบาย ก็จะมีปรุงแต่งเป็นความไม่พอใจ
หรือโทสะกิเลส จนกลายเป็นนิสัยหรือความเคยชินของจิต ซึ่งผู้
ปฏิบัติวิปัสสนาจะรู้ว่า หากนิสัยความเคยชินเช่นนี้ของจิตไม่มี
การเปลี่ยนแปลง จิตย่อมไม่อาจจะได้รับการชำระล้างให้บริสุทธิ์ได้
ผู้ปฏิบัติอาจพยายามชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้เพียงในระดับพื้นผิวด้วย
วิธีการอื่น ๆ แต่การทำเช่นนี้จะไม่ให้ผลที่ยั่งยืน เพราะที่ส่วนลึก
ที่สุดของจิตหรือที่รากเหง้าของจิตนั้น กิเลสความไม่บริสุทธิ์ทั้ง
หลายจะยังคงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา กิเลสต่าง ๆ อันได้แก่ โลภะ
โทสะ จะยังคงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ท่านจะไม่สามารถชำระจิตให้
บริสุทธิ์ได้ หากท่านไม่จัดการกับส่วนที่อยู่ลึกที่สุดของจิตที่เรียก
ว่าจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของการปรุงแต่งอันมีติดบอด
ทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าได้ทรงพบสังขธรรมข้อนี้จากการค้นหาภายใน
ขอบเขตร่างกายของพระองค์เองเช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ ทรง
ทดลองความจริงโดยละทิ้งความเชื่อทางปรัชญาทั้งหลาย และค้น
ลึกเข้าไปภายในโครงสร้างของร่างกายของพระองค์เอง และได้
ทรงพบว่าที่ส่วนลึกของจิตมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา
และนี่แหละคือความทุกข์ เพราะในส่วนลึกของจิตจะไม่มี ความ

สงบเลย การปรุงแต่งทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นการปรุงแต่งด้วยความชอบ ความพอใจ หรือปรุงแต่งด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ ล้วนนำความฟุ้งซ่านรำคาญใจมาให้ บุคคลไม่อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ตราบใดที่ความฟุ้งซ่านไม่ถูกขจัดไป พระพุทธเจ้าทรงพบว่า การปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นในจิตนั้น เกิดจากการปรุงแต่งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย

ในโลกสมมติที่เราอยู่นี้จะแลดูเสมือนว่าเรามีปฏิกริยากับสิ่งภายนอก เช่น เสียงที่ไพเราะหรือไม่ไพเราะ สิ่งที่แลเห็นว่าดีหรือไม่ดี กลิ่นที่หอมหรือไม่หอม รสที่อร่อยหรือไม่อร่อย การสัมผัสที่ดีหรือไม่ดี ความคิดที่ดีหรือไม่ดี โดยทั่วไปดูเหมือนว่าเรามีปฏิกริยากับสิ่งภายนอกเหล่านี้เมื่อมันเข้ามากระทบกับทวารใดทวารหนึ่งในจำนวนทวารทั้งหกของเรา

แต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเกิดจากการที่ทรงค้นคว้าลึกซึ่งจนถึงก้นบึ้งของความจริง ทรงพบว่ายังมีส่วนหนึ่งที่ขาดหายไป เป็นช่วงระหว่างที่สิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัสกับทวารรับรู้ความรู้สึก และช่วงที่มีการปรุงแต่งว่าพอใจหรือไม่พอใจ ส่วนที่ขาดหายไปนี้คือเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กาย ถ้าไม่มีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น ก็จะไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อมีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น ส่วนหนึ่งของจิตคือสัญญาจะบอกว่าการปรุงแต่งนี้ดีหรือไม่ดี เมื่อความรู้สึกทางกายหรือเวทนาถูกประเมินว่าดีหรือไม่ดี สบายหรือไม่สบาย การปรุงแต่งจะเริ่มเกิด

ขึ้น ฉะนั้นสาเหตุของความทุกข์ของเรา แท้จริงแล้วจึงมาจากความรู้สึก เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายหรือที่เรียกว่าเวทนา

เวทนา ปัจจัย ตัณหา

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ทรงพบว่าตัณหาหรือความทะยานอยากอันเกิดจากความชอบ ความพอใจ หรือความไม่ชอบ ไม่พอใจนั้น ล้วนเกิดจากเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย และความรู้สึกทางกายนั้นก็เกิดจากสัมผัสที่มาจากสิ่งภายนอก

ผัสสะ ปัจจัย เวทนา และ สหายตนะ ปัจจัย ผัสโส

อายตนะ 6 หรือทวาร 6 เป็นที่รับสัมผัสจากสิ่งภายนอก หรือรับการกระทบจากสิ่งภายนอก และสิ่งที่มากระทบนี้ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นที่ร่างกาย แล้วเราจึงจะเริ่มมีปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความพอใจ หรือไม่พอใจ ถ้าท่านต้องการเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิตของท่าน ท่านก็ต้องลงไปให้ถึงระดับที่ความรู้สึกทางกายเกิดขึ้นและที่ซึ่งท่านเริ่มจะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้กับความรูสึกนั้น

วิธีการปฏิบัติภาวนามีหลาย ๆ อย่างต่าง ๆ กัน และก็มียุอยู่หลายวิธีที่สามารถจะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ในระดับพื้นผิว หากวิธีการใดไม่สามารถที่จะนำเราไปให้ถึงขั้นที่จะทำให้เราารู้เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายได้ ก็เป็นการชี้ชัดว่าวิธีเหล่า

นั้นสามารถช่วยได้เฉพาะแค่ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น นี่คือการวิ่งวงรี หากวิธีการปฏิบัติใดสามารถทำให้เราหยั่งลงไปจนถึงส่วนที่อยู่ลึกที่สุดของจิตได้ สามารถทำให้เรารู้เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายได้ และทำให้เราไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบสนองความรู้สึกนั้น วิธีการปฏิบัตินั้นก็จะเป็นวิธีที่ถูกต้อง เพราะมันสามารถเปลี่ยนนิสัยของจิตในระดับที่ลึกที่สุดได้ ไม่ว่าวิธีนั้นจะถูกเรียกว่าเป็นวิปัสสนาหรือไม่ ก็ไม่สำคัญอะไร สิ่งสำคัญก็คือ เราจะต้องรู้ถึงเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายได้เท่านั้น เราจึงจะสามารถหยั่งลงไปจนถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิตของเราได้ และสามารถขุดรากถอนโคนกิเลสออกมา มิฉะนั้นแล้วเราจะทำได้เพียงแค่ตัดกิ่งก้านสาขาของมันเท่านั้นเอง สิ่งที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ก็คือ การเฝ้าทำความเข้าใจเพื่อที่จะสามารถลงไปให้ถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิตซึ่งติดต่อกับสัมผัสอยู่กับความรู้สึกทางกายตลอดเวลา และมีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อความรู้สึกเหล่านั้นตลอดเวลาเช่นกัน

ขอให้เข้าใจในวิธีการที่ถูกต้องทั้งสองส่วนของการปฏิบัติตามแนวทางนี้ ส่วนหนึ่งของวิธีการปฏิบัติตามแนวทางนี้คือ การฝึกจิตของท่านให้แหลมคม จนหลายกำแพงที่ขวางกั้นอยู่ระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกออกไป ทำให้จิตสำนึกได้รับรู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่จิตไร้สำนึกกำลังสัมผัสอยู่ด้วย เมื่อจิตทั้งหมดสามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายก็เท่ากับว่ากำแพงที่ขวางกั้นระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกได้ถูกทำลาย

ลงแล้ว แต่นั่นก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของวิธีการนี้เท่านั้น การสามารถ
รับรู้ความรู้สึกทางกายเพียงอย่างเดียวมันไม่มีประโยชน์อะไร

ส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งของวิธีการนี้ คือการพัฒนาจิตให้มี
อุเบกขาต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นที่ร่างกายโดยมีความเข้าใจ
ในกฎแห่งอนิจจัง ความรู้สึกทุกชนิดล้วนมีการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยน
แปลงไป เปลี่ยนแปลงไป การมีสติรู้เวทนาหรือรู้ความรู้สึกที่เกิด
ขึ้นที่กายจะเป็นประโยชน์ก็ต่อเมื่อท่านได้พัฒนาจิตให้มีอุเบกขา
คือวางเฉยต่อเวทนาหรือความรู้สึกนั้น ๆ ทั้งสองส่วนนี้จะต้อง
ประกอบเข้าด้วยกัน จึงจะเรียกว่าเป็นวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์ กล่าว
คือ มีสติรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายและวางอุเบกขาต่อความรู้สึก
เหล่านั้น ถ้าปราศจากส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ก็จะไม่เป็นวิปัสสนาที่
สมบูรณ์ได้เลย และท่านก็จะไม่ได้รับประโยชน์ที่ท่านควรจะได้
รับในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนา

จงอย่าเล่นเกมกับความรู้สึกอย่างที่ผู้ปฏิบัติหลาย ๆ คน
มักจะทำตลอดการมาเข้าปฏิบัติครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้า
ได้ย้ำแล้วย้ำอีกว่า ความรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้มีความสำคัญ
อะไรเลย สิ่งที่สำคัญก็คือการวางอุเบกขาต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น
เหล่านั้น ถ้าท่านยังมีความขัดเคืองหรือมีความทุกข์ทรมานอยู่กับ
ความรู้สึกที่เจ็บปวด ตื้อ ทึบ แข็งตึง หรือมีความอยากที่จะได้ความ
รู้สึกเลื่อนไหลเบาสบาย ก็เท่ากับท่านไม่เข้าใจวิปัสสนา ท่านไม่ได้
ปฏิบัติวิปัสสนา ความมุ่งหมายของท่านเป็นแต่เพียงให้ได้พบ

กับความรู้สึกเบาสบายอย่างเดียวนั้น ซึ่งไม่ใช่เป็นการปฏิบัติ
วิปัสสนา

ความรู้สึกที่ท่านคิดว่าเป็นความเพลิดเพลินสุขสบายนั้น
แท้จริงแล้วก็ยังมีความทุกข์แฝงอยู่ด้วย เป็นความทุกข์เพราะมัน
เป็นประสบการณ์ภายในขอบเขตของนามรูป ซึ่งไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน
มีการเกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา ท่านจะมีความสุขอย่างแท้
จริงกับสิ่งที่มีแต่การเกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร ท่าน
จะมีความสุขอย่างแท้จริงได้ก็ต่อเมื่อท่านสามารถหลุดพ้นออกมา
จากขอบเขตแห่งนามรูปนี้ และอยู่เหนือขอบเขตของมัน ได้พบกับ
สภาพที่เที่ยง ไม่มีการเกิดดับ ท่านจึงจะแลเห็นความแตกต่าง

ไม่ว่าประสบการณ์ที่ได้รับภายในขอบเขตของนามและรูป
จะสุขสบายอย่างไร ผลสุดท้ายของมันก็คือความทุกข์ เพราะเมื่อ
ท่านได้พบกับเวทนาหรือความรู้สึกที่สุขสบาย ท่านก็จะยึดมันอยู่
กับมัน แต่ความรู้สึกที่สุขสบายนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป
ไม่อาจจะคงอยู่ได้ตลอดไป และเมื่อมันเสื่อมไปสลายไป ท่านก็
จะกลับเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นกว่าเดิม ท่านลุ่มหลงอยู่กับความรู้สึกที่สุข
สบายนั้น ท่านยึดมันอยู่กับมัน เมื่อมันดับไป หหมดไป ท่านจึงเป็น
ทุกข์ยิ่งกว่าเก่าหลายเท่าตัว ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่มีความคู่กันไป
กับความสุข เพราะสุขเวทนา หรือความรู้สึกที่สุขสบายนั้น ไม่
ยั่งยืน ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้ ไม่คงอยู่ตลอดไป

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ดีจะแลเห็นสังขารมข้อนี้อย่างแจ่มชัด แต่ก็มีบางคนที่ไม่พยายามเข้าใจยังคงเล่นเกมกับความรูสึก คือ ลิงโลดยินดีเมื่อเกิดสุขเวทนา หรือความรูสึกสันสะเทือนเบาสบาย สามารถเลื่อนไหลความสนใจไปได้ทั่วทุกส่วนในร่างกาย หรือหุดหุด เสร้าใจเมื่อได้พบกับทุกขเวทนา หรือความรูสึกหยาบ เจ็บปวด แห้งตึง บุคคลเช่นนี้ยังไม่เข้าใจวิปัสสนา และหาได้ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่

การมาปฏิบัติระยะสั้นสามวันนี้ ขอเพียงให้ท่านเข้าใจว่า วิปัสสนานั้นมิได้หมายถึงแต่เฉพาะการที่มีประสบการณ์กับเวทนา หรือความรูสึกที่เกิดขึ้นที่กายเท่านั้นเพราะความรูสึกสบายหรือไม่ สบายนั้นไม่มีความสำคัญอะไร เครื่องวัดความก้าวหน้าของท่าน บนหนทางแห่งความหลุดพ้นนี้มีเพียงอุเบกขาจิตเท่านั้น

ท่านสามารถวัดความก้าวหน้าของท่านได้ ด้วยคว่าท่านได้ พัฒนาให้เกิดอุเบกขาจิต คือการวางเฉยต่อความรูสึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นที่กายได้ดีเพียงไร トラบใดที่ท่านยังปรุ้งแต่งต่อความรูสึกอยู่ トラบนั้นท่านยังคงเพิ่มพูนความทุกข์ให้กับตัวท่านเอง

เมื่อเราลองศึกษาแยกแยะโครงสร้างของจิตและกายทั้งหมดโดยไม่นำความเชื่อทางปรัชญาใด ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ศึกษา แต่เฉพาะความจริงอย่างที่มีนเป็นอยู่ ความจริงอย่างที่เรากำลัง ประสบอยู่ ความจริงตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงของมัน เราก็จะเห็นการทำงานของกายและจิตหรือรูปและนาม ตลอดจน

ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันและกันของกายและจิตได้อย่างชัดเจน

โครงสร้างของนามหรือจิตนั้นมีสี่ส่วนด้วยกันคือ วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร วิญญาณคือการรับรู้ สัญญาคือการจำได้หมายรู้ เวทนาคือความรู้สึก และสังขารคือการปรุงแต่ง เมื่อมีสิ่งกระทบจากภายนอกเข้ามาทางทวารใดทวารหนึ่ง วิญญาณจะรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น แล้วสัญญาก็จะทำหน้าที่ประเมินค่า มันจะจำได้และกำหนดหมาย

สัญญาจำได้และกำหนดหมายอย่างไรหรือ เพราะเหตุที่สัญญานั้นถูกรอบงำโดยสังขารหรือการปรุงแต่งจากประสบการณ์ในอดีต เมื่อมีประสบการณ์ใหม่เกิดขึ้น สัญญา ก็จะนำประสบการณ์เก่ามาเทียบเคียงกับประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นนี้ แล้วกำหนดหมายไปตามประสบการณ์เก่า ๆ ซึ่งเป็นการผิด เพราะสัญญากำหนดหมายไปตามอิทธิพลของการปรุงแต่งในอดีต แต่ไม่ว่าสัญญาจะตัดสินใจผิดพลาดไปอย่างไร เวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสุขสบายหรือไม่สบายก็ตาม แล้วส่วนที่สี่ของจิต คือสังขาร ก็จะเริ่มปรุงแต่งด้วยความอยาก ความพอใจหรือด้วยความขัดเคือง ไม่ชอบ ไม่พอใจ

ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มเข้าใจว่า วิญญาณคือส่วนแรกของจิตซึ่งมีหน้าที่รับรู้ที่อ่อนแอมาก แต่ส่วนสุดท้ายของจิตคือสังขารซึ่งมีหน้าที่ปรุงแต่งกลับเข้มแข็งขึ้น เข้มแข็งขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะมันเฝ้าแต่ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลาจนกระทั่งมีอิทธิพล

เหนือจิตส่วนแรก

แต่บัดนี้ด้วยวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ ท่านจะได้ทำส่วนแรกของจิตให้เข้มแข็งด้วยการเพียงแต่รับรู้ รู้ รู้ รู้เท่านั้น ความรู้สึกหรือเวทนาเกิดขึ้น แต่ท่านก็ไม่ปรุงแต่ง ท่านไม่มีปฏิกริยาใด ๆ ท่านเพียงแต่รับรู้ รู้รู้เท่านั้น ยิ่งท่านหลุดพ้นจากการปรุงแต่งได้มากเท่าไร วิญญาณคือจิตส่วนแรกของท่านก็จะเข้มแข็งมากขึ้นมากขึ้นเท่านั้น จิตของท่านจะบริสุทธิ์ขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น เข้มแข็งขึ้น เข้มแข็งขึ้น สัญญาจะอ่อนแอลง อ่อนแอลง และเปลี่ยนไปเป็นปัญญา เมื่อสัญญาสามารถจัดการปรุงแต่งต่าง ๆ ในอดีตออกไปได้ การจำได้และกำหนดหมายของสัญญาก็จะเป็นไปในทางที่ถูกต้อง เพราะมันได้กลายเป็นปัญญาไปแล้ว ไม่ว่าจะมึะอะไรที่เข้ามากระทบทางทวารใดทวารหนึ่ง สัญญาก็จะเพียงแต่บอกว่ามันเป็นอนิจจัง อนิจจัง ไม่ว่าจะป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือความคิดนึก ทุกสิ่งเป็นเพียงความสั้นสะเทือน เป็นเพียงความสั้นสะเทือนเท่านั้น เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เป็นอนิจจัง เป็นอนิจจัง สัญญาซึ่งเคยแต่จำได้ว่านี่คือสิ่งนี้ นี่คือสิ่งนั้น ต่าง ๆ กันไป ฉันทชอบสิ่งนี้ ไม่ชอบสิ่งนั้น อยากได้อย่างนี้ ไม่ต้องการอย่างนั้น เช่นนี้ไม่มีอีกแล้ว เพราะสัญญาได้กลายมาเป็นปัญญา มันรู้แล้วว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง อนิจจัง

ประสบการณ์ทุกชนิดที่ได้พบภายในขอบเขตของนามรูปนั้นล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกันคือ เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เป็น

อนิจจัง อนิจจัง เมื่อสัญญาได้กลายเป็นปัญญา มีความเข้าใจใน
ธรรมชาติอันแท้จริงของทุกสิ่งที่ได้ประสบภายในขอบเขตของนาม
รูป ก็ล้วนเป็นอนิจจัง อนิจจังทั้งสิ้น สังขารหรือส่วนที่สี่ของจิต
ก็จะอ่อนแอลง อ่อนแอลงโดยอัตโนมัติ เพราะไม่มีอะไรมาให้ปรุง
แต่งอีกต่อไป

แต่เดิมนั้น เมื่อสัญญาบอกว่าดี เวทนาหรือความรู้สึกก็จะ
เบาสบาย เมื่อสัญญาบอกว่าไม่ดี ความรู้สึกทางกายก็จะไม่สบาย
แต่บัดนี้สัญญาได้กลายเป็นปัญญาไปแล้ว ความรู้สึกสบายหรือไม่
สบายจึงไม่แตกต่างกัน ล้วนเป็นอนิจจัง อนิจจังเหมือนกันทั้ง
สิ้น เมื่อสัญญาเปลี่ยนมาเป็นปัญญา มีความเข้าใจอันถูกต้องแล้ว
สังขารหรือการปรุงแต่งก็จะกลับอ่อนแอลง อ่อนแอลง อ่อนแอลง
ซึ่งขณะเมื่อสัญญายังไม่ได้เปลี่ยนมาเป็นปัญญาแต่ยังคงความเป็น
สัญญาอยู่เช่นเดิมนั้น มันก็จะกำหนดหมายอย่างผิด ๆ ด้วยอิทธิพล
ของสังขารหรือการปรุงแต่งจากอดีตที่คอยส่งเสริม ทำให้สังขาร
เข้มแข็งขึ้น เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ พร้อม ๆ กับความทุกข์ของเราก็จะ
เพิ่มมากขึ้น เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ในการสำรวจโครงสร้างทางรูปซึ่งรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน
นั้น ในระยะแรก เมื่อท่านเริ่มสังเกตความจริง ท่านก็จะได้ประสบ
กับความจริงอย่างหายาบ ๆ เช่น ร่างกายทั้งร่างที่ดูเหมือนจะเป็น
กลุ่มก้อนแน่นทึบ แม้แต่เวทนาที่ได้ประสบก็เป็นกลุ่มก้อนมีความ
เจ็บปวดรุนแรง แต่ถ้าท่านเฝ้าปฏิบัติไปด้วยความมุ่งหมายที่จะ

หลอมละลายความเป็นกลุ่มก้อนนั้น ก็เท่ากับท่านไม่ได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องเพราะมันกำลังมีความทะยานอยากที่จะให้เกิดการสลายตัวของโครงสร้างของร่างกาย และความอยากนี้ก็จะเป็นกำแพงขวางกั้นไม่ให้ท่านไปถึงสภาวะนั้นได้

แต่ถ้าท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูความจริงอย่างที่มีมันเป็นอยู่ ความจริงในปัจจุบันขณะ ถ้ามันเป็นความรู้สึกหยาบก็ปล่อยให้มันเป็นไป เพราะท่านรู้ว่าสภาวะนั้นไม่เที่ยง ท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูมันไปเรื่อย ๆ โดยไม่ไปมองหาความรู้สึกอย่างอื่น ๆ ท่านยอมรับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น ไม่ว่าจะมันเป็นความรู้สึกที่เลวร้ายสักเพียงไรก็ให้มันเป็นไป เช่นนี้จึงจะถือว่าท่านกำลังปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถูกต้อง แล้วธรรมชาติก็จะเริ่มให้ผล การสลายตัวของโครงสร้างทางร่างกายจะเกิดขึ้นมาเอง ซึ่งจะใช้เวลามากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสังขารที่ได้สะสมไว้ในอดีตชาติ ถ้าสังขารซึ่งสัมพันธ์กับเวทนาหยาบที่ได้สะสมไว้ในอดีตมีมาก ก็อาจต้องใช้เวลานาน ซึ่งก็ไม่แปลกอะไร ขอให้ปฏิบัติไปด้วยความอดทน ปล่อยให้มันเป็นไปตามเวลาของมัน ถ้าสังขารที่สะสมมาแต่อดีตนั้นมีน้อย ร่างกายทั้งร่างก็อาจเปิดออกได้เร็ว ระยะเวลาไม่มีความหมายแต่อย่างใด ขอเพียงให้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ให้เพียงแต่เฝ้าสังเกตดู เฝ้าสังเกตดู เมื่อความเป็นกลุ่มก้อนสลายตัวลง ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะกระจ่างชัดเจนนขึ้น ท่านจะรู้ว่าจิตและกายมีการเกี่ยวพันกันอย่างไร เมื่อใดที่สัญญากำหนดหมายต่อสิ่งที่มากกระทบจากภายนอกว่า

ไม่ดี ท่านก็จะพบว่าเกิดทุกขเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่ไม่สบายขึ้นมาทันที และท่านก็จะตระหนักได้ว่าเหตุใดจึงมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้น กฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้เอง

ร่างกายทั้งร่างประกอบขึ้นด้วยอนุภาคปรมาณูเล็ก ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “กลาปะ” อนุภาคที่เล็กที่สุดในโลกของสสาร ตลอดทั่วทั้งจักรวาลไม่ว่าที่ใด ๆ ล้วนมีกลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณู เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง แม้ว่าในขั้นนี้ท่านจะยังไม่สามารถรู้ได้ แต่ท่านก็จะสามารถรู้สึกได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นอยู่ภายในขอบเขตร่างกายของท่าน กลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณูเกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา

ในไม่ช้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะเริ่มเข้าใจว่า ในขณะที่หนึ่งกลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณูจะมีธาตุใดธาตุหนึ่งเด่นออกมา และในอีกขณะหนึ่งก็จะมีธาตุอีกชนิดหนึ่งเด่นออกมา เช่น เมื่อธาตุดินเด่น ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกหนัก เบา หยาบ ขรุขระหรือเรียบ ถ้าธาตุไฟเด่นก็จะมีความรู้สึกร้อน หนาว ธาตุลมทำให้รู้สึกว่าการเคลื่อนไหว ธาตุน้ำรู้สึกว่าการเกาะรวมตัวกัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เราจะเห็นได้ชัดเจนด้วยประสบการณ์ของเราเอง แต่กลาปะหรืออนุภาคปรมาณูล้วนประกอบไปด้วยธาตุทั้งสิ้น และแต่ละธาตุต่างก็มีลักษณะเฉพาะของตนเอง ซึ่งจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกทางกายอย่างนั้นอย่างนี้

กลาปะเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไรหรือ กลาปะเหล่านี้เกิดขึ้นจากสิ่งที่เราใส่เข้าไปในร่างกาย เช่น อาหาร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะเข้าใจดีว่าเมื่อกินอาหารชนิดใดเข้าไป กลาปะที่มีธาตุชนิดนั้นก็เกิดขึ้นในร่างกาย เช่น ถ้าเรากินอาหารที่เผ็ดร้อนมากเข้าไป กลาปะที่เกิดขึ้นจะเต็มไปด้วยธาตุไฟ ถ้าเรากินอาหารที่เก๋หรือมีไขมันมาก เราจะรู้สึกหนักอึดอัด ซึ่งก็คือธาตุดิน ไม่ว่าจะกินอาหารชนิดใดเข้าไปก็จะทำให้เกิดกลาปะชนิดนั้นในร่างกาย นอกจากอาหารแล้ว บรรยากาศโดยรอบตัวเราก็มีอิทธิพลทำให้กลุ่มก้อนของกลาปะชนิดหนึ่งชนิดใดเกิดขึ้นในร่างกายด้วย ทั้งสองสิ่งที่เราใส่เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายของเรานี้เป็นผลให้เกิดกลาปะชนิดต่าง ๆ ขึ้นในร่างกาย ซึ่งแม้แต่ผู้เริ่มวิปัสสนาขั้นแรก ๆ ก็ยังสามารถเห็นได้โดยง่าย

แต่ก็ยังมีอีกสองสิ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตที่ทำให้เกิดกลาปะขึ้นที่กายด้วย สิ่งแรกคือสังขารที่เรากำลังสร้างขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดผลเป็นกลาปะชนิดหนึ่งชนิดใดขึ้นมา ตามชนิดของการปรุงแต่งที่เรากำลังสร้างขึ้นมานั้น นอกจากนี้ในบางครั้งสังขารในอดีตที่สะสมกันอยู่ในจิตไร้สำนึก ก็จะมีผลโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วกลับเปลี่ยนเป็นกลาปะที่ร่างกาย เมื่อเราปฏิบัติมากขึ้นเรื่อย ๆ เราจะเห็นได้เองว่านามเปลี่ยนเป็นรูปได้อย่างไร

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า “อาสวะ” ซึ่งหมายถึงการไหลซึมซ่าน หรือการไหลของของเหลว และอาสวะ

ก็ยังแปลว่าความมีนเมาด้วย ซึ่งเป็นความหมายที่เหมาะสมยิ่ง

เมื่อใดที่เราใส่สังขารหรือการปรุงแต่งเข้าไปในจิต ก็จะเกิดสารเคมีขึ้นในร่างกายในทันที เช่นเมื่อเราปรุงแต่งความโกรธเข้าไปในจิต และในขณะที่เรากำลังมีความรู้สึกโกรธอยู่นั้น สารเคมีบางอย่างก็จะหลั่งออกมา ไม่เฉพาะแต่ที่ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายเท่านั้น แต่จะไหลหลั่งซึมซาบเข้าไปในกระแสเลือด ด้วยเหตุนี้คำว่าอาสวะจึงถูกนำมาใช้

สารเคมีที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอันเป็นผลจากสังขารหรือการปรุงแต่งภายในจิตจะทำให้เรารู้สึกไม่มีความสุขเลย มีแต่ความทุกข์ และเมื่อไม่มีความสุข เราก็จะสร้างความขุ่นเคือง โกรธแค้นขึ้นมาอีก

ในตอนแรกนั้นเมื่อมีสิ่งภายนอกกระทบกับทวารใดทวารหนึ่งที่ร่างกายของเราและสัญญากำหนดหมายออกมาว่า “ไม่ดี” และเราก็ปรุงแต่งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยความขัดเคืองไม่พอใจ ทำให้เกิดสารเคมีไหลซึมซาบเข้าไปตามกระแสเลือด ความรู้สึกที่ไม่สุขสบายก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น แล้วเราก็จะทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยความโกรธด้วยความไม่พอใจอีก ยิ่งเราตอบโต้ด้วยความโกรธมากเท่าใด กระแสเคมีก็จะยิ่งหลั่งไหลออกมามากขึ้นเท่านั้น หมุนวนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ ความโกรธของเราก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น ๆ และจะย้อมจิตของเราให้มึนเมาขุ่นมัว จนกลายเป็นนิสัยความเคยชินไปในเวลาเดียวกันด้วย และโดยไม่รู้ตัว เราก็จะเฝ้าแต่สร้างความ

โกรธ สร้างความโกรธมากขึ้นเรื่อย ๆ

กิเลสอื่น ๆ ก็เช่นกัน ล้วนเกิดขึ้นในทำนองเดียวกัน เช่น เมื่อเกิดความกลัว สารเคมีชนิดหนึ่งก็จะหลั่งไหลออกมา หรือเมื่อเกิดความกังวล สารเคมีอีกชนิดหนึ่งก็จะเกิดขึ้นในสายเลือด หรือเมื่อเกิดความกำหนด ก็จะมีสารเคมีอีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้นภายในร่างกายเช่นกัน ตลอดเวลาจะมีอาสวะชนิดหนึ่งชนิดใดที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีหลั่งไหลออกมา และด้วยความไม่รู้ เราก็จะปรุงแต่งตอบโต้ต่อไปอีก และเมื่อมีการปรุงแต่ง สารเคมีก็จะหลั่งไหลออกมากขึ้นไปอีก แล้วเราก็จะปรุงแต่งตอบโต้อีก หมุนวนกันอยู่เช่นนี้ ถ้าเป็นความโกรธ เราก็จะเพิ่มพูนสังขารแห่งความโกรธให้มากยิ่งขึ้น ถ้าเป็นความกลัว เราก็จะเพิ่มพูนความกลัวที่สะสมอยู่ให้มากขึ้นไปอีก หรือว่าความเกลียด ความกำหนด ความกังวล ที่เราได้แต่เพิ่มพูนมันขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยการทำปฏิกิริยาตอบโต้ เราจึงไม่อาจจะหลุดพ้นจากกิเลสความไม่บริสุทธิ์เหล่านั้นได้

แล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะหยุดกระแสของอาสวะได้ เพราะมันเป็นอันตรายมากสำหรับเรา เนื่องจากมันคอยย้อมใจเราให้ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้อยู่เสมอ ทำให้กิเลสความไม่บริสุทธิ์เพิ่มมากขึ้นทุกที ๆ ทำอย่างไรจึงจะหยุดมันได้

พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบวิธีการที่จะหยุดมัน กล่าวคือเมื่อไรก็ตามที่กระแสชีวิตเคมีเกิดขึ้นและปรากฏออกมาเป็นเวทนา หรือความรู้สึกทางกายชนิดใดชนิดหนึ่ง ก็ให้เราเพียงแค่เฝ้าดูความ

รู้สึกนั้นไป โดยไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงแต่เฝ้าดูอยู่เฉย ๆ กระแส
ชีวเคมีหรืออัสวะที่เกิดขึ้นจะบังคับให้เราทำปฏิกิริยาปรุ่่งแต่ง
อย่างเดียวกันกับที่เคยทำมาในอดีต เพื่อสร้างกิเลสชนิดนั้น ๆ ตาม
ความเคยชินแต่เก่าก่อนของเรา แต่ถ้าเรากำลังจะหลุดพ้นจาก
ความเคยชินเหล่านั้น เราก็จะเฝ้าดูความรู้สึกนั้นไปเฉย ๆ โดยไม่
ปรุ่่งแต่ง หากความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นจากสังขารแห่งความโกรธและ
เราเฝ้าดูมันไปเฉย ๆ โดยไม่ทำปฏิกิริยาปรุ่่งแต่งด้วยความไม่พอใจ
จึงเท่ากับเราไม่สร้างความโกรธใหม่ให้เกิดขึ้น กระแสเคมีที่หลัง
ไหลซึมชานนั้นก็ค่อย ๆ ลดน้อยลง ลดน้อยลง และหยุดไป ซึ่ง
หมายถึงว่าแบบแผนความเคยชินในการสร้างโทสะกิเลสของเราก็
จะค่อย ๆ ลดลง ๆ และดับไป เพราะทั้งสองสิ่งนี้มีความสัมพันธ์กัน

ในการทำงานเดียวกัน กิเลสอื่น ๆ ทั้งหลายทั้งปวงอันมีความ
กลัว ความกำหนัด ความถือดี เป็นต้น ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดสาร
เคมีในร่างกาย เกิดอัสวะอย่างใดอย่างหนึ่งไหลซึมชานอยู่ใน
กระแสเลือด ซึ่งทำให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกทางกายชนิดนั้น
ชนิดนี้

เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปรู้ว่าสารเคมีชนิดใดทำให้เกิดเวทนา
หรือความรู้สึกอะไร และสารเคมีอะไรเกี่ยวข้องกับจิตหรือเจตสิก
ชนิดใด เพราะไม่สำคัญอะไรเลย ขอแต่เพียงให้เข้าใจสาเหตุอัน
เป็นพื้นฐานของมันว่าเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั้นเกิดขึ้น
เพราะกระแสของอัสวะอย่างใดอย่างหนึ่งภายในร่างกาย และ

ไม่ว่าเวทนาหรือความรู้สึกอะไรจะเกิดขึ้น เราก็จะไม่ปรุงแต่งต่อ
เวทนาหรือความรู้สึกนั้น ๆ เพราะบัดนี้เรามีปัญญารู้ในความไม่
เที่ยง เรารู้ว่าเวทนาหรือความรู้สึกเช่นนี้ไม่ถาวร มันจะไม่คงอยู่
ตลอดไป และเราก็เพียงแต่จะเฝ้าดูว่ามันจะอยู่ได้นานสักเท่าใด
บัดนี้เราได้ตัดวงจรชั่วร้ายนี้ขาดลงแล้ว เรากำลังเริ่มจะหลุดพ้น
แล้ว สิ่งสำคัญที่จะต้องเข้าใจคือเมื่อใดที่ท่านสร้างความโกรธขึ้น
มาเพราะมีสิ่งที่ไม่น่าพอใจเข้ามากระทบทวารรับรู้ของท่าน และ
สัญญาได้กำหนดหมายเอาไว้ว่าไม่ดี ทำให้ท่านเริ่มปรุงแต่งต่อ
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยความโกรธ ด้วยความไม่พอใจ แต่แล้ว
ท่านก็หยุดความโกรธที่ท่านกำลังสร้างอยู่นั้นลงได้ตามที่ได้ฝึกมา
แม้ว่าในตอนแรกท่านอาจจะได้ทำปฏิกิริยามาบ้างแล้วสักชั่วขณะ
หนึ่งหรือ 2-3 วินาที หรือ 2-3 นาทีก็ตาม ท่านหยุดปรุงแต่ง แล้ว
ท่านก็เริ่มต้นสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอย่างที่มีมันเป็นด้วยจิตที่
เป็นอุเบกขา ความโกรธใหม่ที่ท่านได้สร้างขึ้นในตอนแรกนั้นจะไป
เชื่อมต่อกับความโกรธเก่า ๆ ที่สะสมอยู่ภายในจิตไร้สำนึก ความ
โกรธเก่า ๆ เหล่านั้นก็จะถูกเขย่าให้ฟุ้งกระจายและผุ่ไผ่ขึ้นมาบน
พื้นผิวของจิต หากท่านยังคงรักษาอุเบกขาไว้ได้ ความโกรธเก่า ๆ
เหล่านั้นก็จะอ่อนกำลังลง อ่อนกำลังลง แล้วก็ดับไป ความโกรธ
เก่า ๆ ที่ฝังอยู่ชั้นถัดไปก็จะผุ่ไผ่ขึ้นมาที่พื้นผิวของจิต และถ้า
ท่านยังรักษาอุเบกขาอยู่ได้เช่นเดิม มันก็จะอ่อนกำลังลงและดับไป
แต่เมื่อใดที่ท่านมีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น สารเคมี

ชนิดเดียวกันที่ท่านสะสมไว้ก็จะเกิดเพิ่มมากขึ้น และกระบวนการเพิ่มพูนกิเลสก็จะเกิดขึ้น

เมื่อท่านหยุดปรุ้งแต่ง สังขารเก่า ๆ ก็จะหลุดลอกออกไปทีละชั้น ๆ ซึ่งหมายถึงว่าท่านกำลังจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่เพียงแต่เฉพาะสังขารแห่งความโกรธที่กำลังถูกขจัดอยู่ในขณะนี้ แต่สังขารหรือการปรุ้งแต่งที่เกี่ยวข้องกับกิเลสชนิดเดียวกัน เช่น ความเกลียด ความมุ้งร้าย ความกำหนด ความกลัว ความวิตกกังวลต่าง ๆ ก็จะพากันผุดไผ่ล้นขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็อ่อนกำลังลง อ่อนกำลังลง และถูกขจัดไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงขั้นที่เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเคมีขึ้นภายในร่างกาย ไม่มีอาสวะหลงเหลืออยู่อีกแล้ว กระบวนการสร้างอาสวะซึ่งทำให้ท่านมีแต่ความทุกข์ก็จะสิ้นสุดลง ไม่มีการสร้างสังขารใหม่ขึ้นมาอีก สังขารเก่าก็หมดสิ้นไปแล้ว นี่คือสถานะของความเป็นพระอรหันต์ ผู้ที่หลุดพ้นแล้วอย่างแท้จริง และผู้ที่หลุดพ้นแล้วนี้เราเรียกว่า “อนาสวะ” คือผู้ที่ปราศจากอาสวะโดยสิ้นเชิง ไม่มีการหลั่งของสารเคมีที่จะทำให้จิตชุ่มมัวอีกแล้ว จิตไม่มีความบีบคั้นกระวนกระวายอีกต่อไป

การปฏิบัติเช่นที่กล่าวมานี้ใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะถือศาสนาอะไร กฎธรรมชาติได้แสดงให้เห็นแล้วว่า เพราะอวิชชา ความไม่รู้จริง ความหลงผิด ทำให้เราสร้างแต่ความทุกข์ให้แก่ตนเอง คอยเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตนเอง โดยไม่รู้ว่าจะทำอะไรจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

เรามักจะเล่นเกมอยู่แต่กับการปฏิบัติภาวนาและปฏิบัติอยู่เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต ซึ่งบางครั้งอาจจะถึงขั้นที่เกิดปิติสุขจนคิดเอาเองว่าได้ชำระจิตจนบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสแล้ว ทั้งที่แท้จริงนั้น ลึกลงไปในจิต การหลั่งไหลของสารเคมีอันเกิดจากกิเลสที่สร้างขึ้นมายังคงดำเนินอยู่ กระบวนการเพิ่มพูนสังขารก็ยังคงดำเนินอยู่ ซึ่งหมายถึงว่ากระบวนการเพิ่มพูนความทุกข์ก็ยังคงดำเนินอยู่เช่นกัน แต่เราก็หาได้สนใจที่จะลงลึกไปให้ถึงระดับนั้นไม่ เรายังคงปฏิบัติอยู่แค่ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น ทรงใช้วิธีการอันเป็นวิทยาศาสตร์ โดยทรงแยกแยะ ตัดแบ่ง หลอมละลาย และวิเคราะห์ปรากฏการณ์ของนามและรูปเพื่อให้เข้าใจการทำงานของมันและได้ทรงพบคำตอบที่สามารถจะชุดรากลอนโค่นเอาความทุกข์ออกมาได้

เหล่านี้คือสิ่งที่ท่านได้เริ่มปฏิบัติแล้ว เป็นงานที่ยากลำบากและเป็นหนทางที่แสนไกล เพราะมิใช่ว่าเมื่อมาเข้ามารับการฝึกอบรมครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง หรือแม้แต่สิบครั้งแล้ว ท่านจะสามารถเปลี่ยนนิสัยการสร้างอาสวะของท่านได้ แต่ท่านก็ได้เริ่มเดินก้าวแรกไปบนทิศทางที่ถูกต้องแล้ว ท่านไม่ได้หลอกตัวเองและไม่ได้เล่นเกมอยู่เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิตเพื่อหันเหความสนใจของท่านไปยังสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในขณะที่กำลังมีความทุกข์อยู่ เช่น สวดมนต์หรืออ่านหนังสือหรือสร้างจินตนาการขึ้นมา เพื่อให้ลืมความ

ทุกข์ชั่วคราว แล้วบอกตัวเองว่าท่านหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว แต่จริงนั้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของจิตที่เรียกว่า “ปริตตจิต” เท่านั้น ที่ถูกหันเหออกไป ลึกลงไปในจิตทุกสิ่งยังเป็นเช่นเดิม ท่านยังคงปรุ้งแต่งต่อความรู้สึกทางกายอยู่เช่นเดิม เพราะความรู้สึกทางกายนั้นมืออยู่ตลอดเวลา ซึ่งจิตก็จะปรุ้งแต่งไปเรื่อย ๆ และอาสวะก็ยังคงยึดมจิตของท่านให้มันเมาอยู่กับความเคยชินเก่า ๆ ที่ท่านไม่ต้องการที่จะสลัดให้หลุดออกไป หรือมีฉะนั้นก็ไม่ทราบว่าจะทำให้หลุดออกไปได้อย่างไร ท่านไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่าท่านกำลังมีความทุกข์ เพราะจิตของท่านถูกมอมเมาอยู่

วิธีการที่ท่านกำลังปฏิบัติอยู่นี้จะช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากความมัวเมา และหลุดพ้นจากความเคยชินเก่า ๆ ที่คอยแต่จะปรุ้งแต่งอย่างมืดบอด ด้วยการสอนให้ท่านสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ขอให้เข้าใจว่าความทุกข์นั้นเริ่มต้นจากเวทนา จากการปรุ้งแต่งตอบสนองต่อเวทนา และเวทนามีเป็นเครื่องมือจะช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เวทนาคือสาเหตุแห่งความทุกข์ก็เพราะความไม่รู้ทำให้ท่านมีปฏิกิริยาปรุ้งแต่งต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ขณะเดียวกันเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนี้ก็สามารเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

เมื่อท่านได้รู้แจ้งเห็นจริงมากขึ้น มีความเข้าใจในปรากฏการณ์ทั้งหมดว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อมีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น ท่านได้แต่เฝ้าดูมันไป เฝ้าสังเกตดูไปโดยไม่ปรุ้ง

แต่เงิใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งเท่ากับท่านกำลังเปลี่ยนแปลงแบบแผนความเคยชินดั้งเดิม เปรียบดังท่านได้เปลี่ยนวงล้อแห่งความทุกข์ที่หมุนเวียนซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซาติแล้วซาติเล่า ให้กลายเป็นวงล้อแห่งความหลุดพ้น วงล้อแห่งธรรมะ เพราะท่านหยุดการปรุงแต่งแล้ว แต่การที่จะบรรลุถึงขั้นนั้นได้จะต้องใช้เวลาอันยาวนาน ซึ่งท่านก็ได้เริ่มต้นแล้ว

จงยินดีในโชคของท่านที่ทำให้ท่านได้มีโอกาสได้มาเริ่มต้น และจงทำความเข้าใจให้ดีว่าการที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยดั้งเดิมของจิตให้ปราศจากอาสวะอย่างสิ้นเชิง ไม่มีการหลงของสารเคมีภายในร่างกาย ไม่มีการสร้างกิเลสความไม่บริสุทธิ์ใด ๆ นั้น จะต้องใช้เวลาอันยาวนานมาก แต่ไม่ว่าการเดินทางจะยาวนานสักเพียงไร มันก็จะต้องเริ่มต้นด้วยก้าวแรกด้วยกันทั้งสิ้น เป็นโชคของท่านแล้วที่ท่านได้เริ่มเดินก้าวแรก และถ้าท่านเข้าใจหนทางนี้อย่างถูกต้องแล้ว แต่ละอย่างก้าวที่ท่านก้าวเดินไป ท่านก็จะก้าวไปใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าท่านอาศัยเพียงคำว่า “ปฏิบัติวิปัสสนา” แล้วมาเล่นเกมกับเวทนา คอยแต่จะปรุงแต่งต่อเวทนาใด ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นนี้ก็เท่ากับท่านมิได้ปฏิบัติวิปัสสนา หากแต่ท่านกำลังมุ่งหน้าไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับวิปัสสนา ท่านไม่ได้ก้าวหน้าไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นเลย แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกทางกายเกิดขึ้นแล้ว ท่านไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ ท่านเข้าใจในธรรมชาติอันไม่เที่ยง เป็น

อนิจจังของความรู้สึกเหล่านี้ นั้นแหละ จึงจะถือได้ว่าท่านกำลังก้าวหน้าไปที่ละก้าว ทีละก้าว ไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริงแล้ว การมาเข้ารับการฝึกอบรมระยะสั้น ถ้าท่านเข้าใจในหลักการอันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาก็นับว่าท่านได้รับประโยชน์อย่างใหญ่หลวง เพราะข้าพเจ้าได้พบผู้ปฏิบัติเก่าที่เข้ามาเข้ารับการฝึกอบรมแล้วหลาย ๆ ครั้ง บางคนมาเข้าแล้ว 10 กว่าครั้ง หรือบางคนก็เข้ามาแล้ว 30-40 ครั้ง แต่ก็ยังมาบ่นกับข้าพเจ้าว่าความปวดหลังยังไม่หายไป โนนก็ยังไม่หาย นีก็ยังไม่หาย คนเหล่านี้หาได้เข้าใจวิปัสสนาไม่ เขากำลังพยายามค้นหาสภาวะที่ไม่มีความเจ็บปวดใด ๆ

แต่หากมีผู้พูดว่า ความเจ็บปวดของเขายังคงมีอยู่และเขากำลังพยายามฝึกจิตให้เป็นอุเบกขา แม้ว่าเขาจะยังทำได้ไม่สำเร็จทุกครั้งไป แต่เขาก็กำลังพยายามอยู่ เช่นนี้เขาก็ต้องประสบกับความสำเร็จอย่างแน่นอน เพราะเขามีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เขาเข้าใจดีว่าความเจ็บปวดมีอยู่ และวิธีการก็คือพยายามวางจิตให้เป็นอุเบกขา แม้ว่าจะไม่สำเร็จทุกครั้งไป แต่ก็พยายามไปเรื่อย ๆ แม้บางครั้งจะมีการปรุงแต่งเกิดขึ้นบ้าง แต่เขาก็จะใช้ความพยายามต่อไป บุคคลเช่นนี้เข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอย่างดี และสักวันหนึ่งเขาก็จะต้องหลุดพ้นจากการปรุงแต่งใด ๆ แต่สำหรับคนที่คอยแต่จะบ่นเรื่องความเจ็บปวด ย่อมแสดงให้เห็นว่าความมุ่งหมายของบุคคลผู้นี้มีเพียงเพื่อให้หลุดพ้นจากความ

เจ็บปวด และอยากให้ความเจ็บปวดเปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกสัน
สะเทือนเบาสบายแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น บุคคลเช่นนี้หาได้
เข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาไม่

ฉะนั้น ขอให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาให้ดี ความรู้สึกชนิด
นั้นหรือชนิดนี้ท่านไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงให้มันเป็นไปตามความ
ประสงค์ของท่านได้ เพราะมันจะเป็นไปตามธรรมชาติ ยิ่งถ้าท่าน
มีความปรารถนาที่จะขจัดความรู้สึกชนิดใดชนิดหนึ่งมากเท่าใด
ความรู้สึกนั้นก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าท่านผ่อนคลายและ
ยอมรับมันเสีย แล้วปล่อยให้มันอยู่ไปนาน ๆ เท่าที่มันจะเป็น โดย
ท่านเพียงแต่เฝ้าดูมันเท่านั้น มันก็จะหมดไปดับไปเองอย่างง่าย
ดาย อุเบกขาจึงเป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของท่านบนหนทาง
สายนี้

การมาเข้ารับการศึกษาอบรมระยะสั้น 3 วันนี้ ขอให้ท่านจง
เข้าใจว่าท่านจะไม่เล่นเกมกับความรู้สึก แม้ว่าท่านจะเคยทำมาแล้ว
ก่อนหน้านี้ ท่านก็จะไม่ทำอีก ไม่ว่าความรู้สึกเช่นไรจะเกิดขึ้น ท่าน
ก็จะไม่สนใจ ท่านมีอุเบกขาอยู่ในทุกสถานการณ์ แม้ว่าบางครั้ง
ท่านอาจจะไม่มีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้นเลยที่บางส่วนของร่างกาย
ท่านก็ไม่รู้สึกผิดหวัง ท่านทำหน้าที่ของท่านไป ด้วยการเฝ้าดูอยู่
ตรงนั้นสัก 1 หรือ 2 นาที แม้จะไม่มีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ท่านก็
ยอมรับว่ามันคือความจริงที่ปรากฏอยู่ในขณะนี้และมันจะต้อง
เปลี่ยนแปลงไปไม่ช้าก็เร็ว ท่านยอมรับมันแล้วก็เคลื่อนความ

สนใจต่อไป

ในทุก ๆ สถานการณ์ ไม่ว่าจะมีความรู้สึกสบายหรือไม่สบาย หรือไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ท่านก็เฝ้าฝึกจิตของท่านให้วางเฉย ให้มีอุเบกขา แล้วท่านก็จะก้าวหน้าต่อไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้น

เครื่องวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติของท่านอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในชีวิตประจำวันของท่าน ขอให้คอยตรวจสอบตนเองดูว่าท่านเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไร ท่านสามารถรักษาอุเบกขาจิตไว้ได้หรือไม่เมื่อได้ประสบกับความแปรปรวนขึ้น ๆ ลง ๆ ของชีวิต หรือถ้าท่านไม่อาจจะวางอุเบกขาไว้ได้ ก็จงดูว่าท่านเป็นเช่นนั้นนานสักเท่าไร เมื่อพบกับความผันแปรในชีวิตจนกระทั่งจิตของท่านไม่อาจรักษาความสมดุลไว้ได้ ท่านกลับมามีอุเบกขาได้เร็วหรือไม่เพียงใด นี่คือวิธีการวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติของท่าน

เครื่องวัดความก้าวหน้าอีกอย่างหนึ่งก็คือ นิสัยความเคยชินเก่า ๆ ของท่านที่เต็มไปด้วยอัตตา ท่านให้ความสำคัญแก่ตัวของท่าน ความต้องการของท่าน ความปรารถนาของท่าน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของท่านจนกลายเป็นความเคยชินไปเสียแล้ว จงดูสิว่าเวลานี้นิสัยความเคยชินเช่นนี้หมดไปแล้วหรือยัง ตัวตนของท่านได้ถูกหลอมละลายไปบ้างหรือไม่ ถ้าอัตตาของท่านหลอมละลายลงไปได้ที่ละเล็กที่ละน้อย ก็เป็นเครื่องชี้ได้ว่าท่านได้ก้าวหน้าไป

แล้ว ซึ่งท่านจะรู้ได้ก็ด้วยการคอยสำรวจดูว่าท่านได้เกิดความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นบ้างหรือไม่ ตลอดเวลาที่ ผ่านมาท่านให้ความสนใจแต่กับอดีตของท่าน แม้เมื่อมีความสุข ก็ต้องเป็นตัวท่านที่มีความสุข แม้เมื่อมีความทุกข์ก็ต้องเป็นตัวของท่าน ที่หลุดพ้นจากความทุกข์ ตัวท่านของท่านเท่านั้น

แต่บัดนี้ท่านได้เริ่มเปลี่ยนไปแล้ว ได้แลเห็นว่าความทุกข์ มีอยู่ทุกหนทุกแห่งในโลก ท่านจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ได้อย่างไร ท่านปรารถนาที่จะแบ่งปันความสงบและมิตรไมตรีของท่านให้กับ ผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมในวิถีการปฏิบัติอันน่านมหัสจรรย์นี้ อยากให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมในธรรมะ มีส่วนร่วมในบุญกุศลของท่าน เป็นความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นที่เกิด ขึ้นอย่างแรงกล้าโดยไม่ปรารถนาสิ่งตอบแทนใดๆ หากแต่เป็นไป เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เป็นไปเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์เท่านั้น จงดูว่า ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นในใจของท่านเองหรือไม่

แม้ว่าบางครั้งด้วยนิสัยความเคยชินเก่า ๆ ท่านอาจจะ ประพฤติไม่ดีต่อผู้อื่น ท่านปรุ้งแต่งความโกรธความเกลียดขึ้นในใจ ท่านมีความมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ก็ให้ดูว่าท่านหายจากความโกรธเกลียด มุ่งร้ายนั้นได้รวดเร็วเพียงใด และได้สร้างความรักความปรารถนา ดีต่อบุคคลผู้นั้นขึ้นในจิตของท่านได้เร็วเพียงไร

นี่คือวิธีการสำรวจตัวเอง หากท่านได้ทำผิดไปแล้ว และ ท่านยอมรับในความผิด และท่านก็หยุดการปรุ้งแต่งไว้ได้ ท่าน

ไม่มีความโกรธเกลียดในบุคคลผู้นั้นอีกต่อไปแล้ว ท่านได้สร้าง
ความปรารถนาดีและความกรุณาปราณีต่อบุคคลผู้นั้นขึ้นในจิต
ของท่าน จะไม่มีผู้ใดที่สามารถสำรวจพฤติกรรมข้างต้นได้ดีและ
ถูกต้องเท่ากับตัวของท่านเอง จงพยายามสำรวจใจและกายของ
ท่านดูว่าขณะนี้ท่านมีความโกรธ ขณะนี้ท่านขจัดความโกรธไป
แล้ว คงเหลือไว้แต่ความเมตตากรุณาและความปรารถนาดี ใน
เมื่อท่านสามารถจะตรวจสอบตัวเองได้ ก็ขอจงสำรวจดูต่อไป จง
ก้าวหน้าไปบนหนทางสายนี้

จงอย่าทำให้การฝึกอบรมนี้กลายเป็นพิธีกรรมทางศาสนา
การปฏิบัติแบบนี้คือพื้นฐานที่จะช่วยเปลี่ยนนิสัยเดิม ๆ ของจิต
ของท่าน ถ้านิสัยเดิมของจิตของท่านเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ก็เท่า
กับการมาเข้ารับการฝึกอบรมของท่านนั้นก็มีคุณค่าและมีความ
หมายแก่ตัวท่าน แต่หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในทางที่ดีขึ้น
ในชีวิตของท่าน ก็ขอให้เข้าใจว่าคงมีอะไรที่ผิดปกติเสียแล้วท่านจึง
ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไม่ถูกต้อง ขอให้ท่านไปพบกับอาจารย์ผู้สอน
เพื่อให้ช่วยแนะนำทางที่ถูกต้องให้ แล้วความเปลี่ยนแปลงในทาง
ที่ดีขึ้นก็จะต้องมีอย่างแน่นอน แต่ท่านจะต้องไม่หวังในปาฏิหาริย์
ใด ๆ อย่าคิดว่าถ้ามาเข้ารับการฝึกอบรมหลาย ๆ ครั้งแล้วท่านจะ
กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา แต่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจะ
ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน โดยจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
ดีขึ้นเรื่อย ๆ จงพยายามสำรวจตนเองอยู่เสมอ ตรวจสอบดูว่า

กิเลสต่าง ๆ ของท่านได้ลดลงไปเรื่อย ๆ หรือไม่ และคิดว่าท่านได้
สร้างความรัก ความเมตตา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายให้เกิดขึ้นในจิต
ของท่านอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ สรรพสัตว์ทั้งมวลทั้งที่มองเห็นได้
และทั้งที่มองไม่เห็น ไกลหรือใกล้ ใหญ่หรือเล็ก เป็นมนุษย์หรือมิใช่
มนุษย์ สรรพสัตว์ทั้งมวล โลกทั้งโลกล้วนเต็มไปด้วยความทุกข์ ขอ
ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์ ขอให้ได้พบกับธรรมะ
อันบริสุทธิ์ พบกับกระแสแห่งธรรมะอันบริสุทธิ์ ขอให้สรรพสัตว์
ทั้งหลายจงมีความสงบอันแท้จริง มีมิตรไมตรีอันแท้จริง มีความ
สุขอย่างแท้จริง

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



รายชื่อศูนย์วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย

ศูนย์ฯ ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกมล จ. ปราจีนบุรี

ธรรมกมล (Dhamma Kamala) มีความหมายว่า “ดอกบัวแห่งธรรม” (Lotus of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งแรกในประเทศไทย ที่สอนปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางท่านอาจารย์อุบาซิ่น สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2535

ตั้งอยู่บนที่ดิน 15 ไร่ ในเขตตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ไม่ไกลจากอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ฝืนป่ามรดกโลก ประกอปกั้กับภายในศูนย์ฯ มีไม้ยืนต้นหนาแน่น และสระบัวล้อมรอบ บรรยากาศภายในศูนย์ฯ จึงร่มรื่นตลอดทั้งปี

ศูนย์ฯ อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ไปทางทิศตะวันออก 170 กิโลเมตร บนเส้นทางกรุงเทพฯ-สระแก้ว ใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.166+900 ทางหลวงหมายเลข 33 (สุวรรณศร)

เลขที่ 200 บ้านเนินผาสุก ต. ดงขี้เหล็ก อ. เมือง จ. ปราจีนบุรี 25000

โทร. 08-9782-9180, 08-7483-6605 | Line ID : @kamala

อีเมล dhamma.kamala@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมอาภา จ. พิษณุโลก

ธรรมอาภา (Dhamma Abha) มีความหมายว่า “แสงสว่างแห่งธรรม” (Radiance of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 2 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2542

มีอาณาบริเวณ 120 ไร่ ตั้งอยู่ใกล้เชิงเขาที่มีเทือกเขาเรียงรายอยู่ทางทิศตะวันออก อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 410 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 ชั่วโมงโดยรถยนต์ ภายในศูนย์ฯ มีสระน้ำใหญ่และแมกไม้ธรรมชาติ ทำให้บรรยากาศร่มรื่น เงียบสงบ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม ฤดูฝนจะมีฝนตกค่อนข้างมาก ส่วนฤดูหนาวมีอากาศเย็นสบายถึงค่อนข้างหนาว

ศูนย์ธรรมอาภามีเจดีย์ที่ภายในเป็นห้องปฏิบัติเดี่ยวจำนวน 144 ห้อง เพื่อใช้ปฏิบัติระหว่างการอบรมในหลักสูตร 10 วันและหลักสูตรระยะยาว

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.49+400 ทางหลวงหมายเลข 12 (พิษณุโลก-หล่มสัก)

เลขที่ 138 หมู่ 3 บ้านห้วยพลู ซ. ภูแดงร้อน 5

ต. แก่งโสภา อ. วังทอง จ. พิษณุโลก 65220

โทร. 08-1605-5576, 08-7135-2128 | Line ID : 0816055576

อีเมล dhamma.abha@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสุวรรณา จ. ขอนแก่น

ธรรมสุวรรณา (Dhamma Suvanna) มีความหมายว่า “แสงทองแห่งธรรม” (Gold of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 3 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนมกราคม พ.ศ. 2548

ตั้งอยู่บนที่ดิน 80 ไร่ ในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น
บริเวณภายในศูนย์ฯ อาศัยความร่มรื่นจากป่าไม้ และล้อมรอบด้วยไร่
ที่อยู่และการติดต่อ

กม.31 ทางหลวงหมายเลข 12 (ขอนแก่น-ชุมแพ)

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

โทร. 08-6713-5617 | Line ID : 0867135617

อีเมล dhamma.suvanna@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมธานี กรุงเทพฯ

ธรรมธานี (Dhamma Dhani) มีความหมายว่า “เมืองแห่งธรรมะ”
(City of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 4 ของประเทศไทย เปิดให้
การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2548

ตั้งอยู่บนที่ดิน 1 ไร่ 3 งาน ในหมู่บ้าน เค.ซี. การ์เด็นโฮม ถนน
นิมิตใหม่ เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ห่างจากชุมชนเมือง บรรยากาศ
เงียบสงบ ลักษณะที่ตั้งเป็นอาคาร 2 ชั้น อยู่บนที่โล่งกว้าง ด้านหลังเป็น
บึงน้ำขนาดใหญ่ อาศัยความร่มรื่นจากต้นไม้รอบ ๆ ศูนย์ฯ และทุ่งนาใน
เขตหมู่บ้าน

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 42/660 หมู่บ้าน เค.ซี. การ์เด็นโฮม ถนนนิมิตใหม่ ซอย 40

แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

โทร. 0-2993-2711, 08-7314-0606, 08-6905-9304

Line ID : @ddn2019

อีเมล dhamma.dhani@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมกาญจนา จ. กาญจนบุรี

ธรรมกาญจนา (Dhamma Kancana) มีความหมายว่า “แดนทองแห่งธรรม” (Gold of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 5 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549

ตั้งอยู่บนที่ดิน 55 ไร่ ในเขตอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เป็นอำเภอชายแดนติดกับประเทศเมียนมาร์ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 330 กิโลเมตร (5-6 ชั่วโมงโดยรถยนต์) ห่างจากอำเภอเมืองกาญจนบุรี ประมาณ 180 กิโลเมตร (2-3 ชั่วโมงโดยรถยนต์) ลักษณะที่ตั้งอยู่บนเนินเขาใกล้เขาสามยอด ท่ามกลางเทือกเขาตะนาวศรี สูงจากระดับน้ำทะเล 193.5 เมตร ล้อมรอบด้วยธรรมชาติของป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์ เช่น อุทยานแห่งชาติเขาแหลม เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร และยังมีเขื่อนวชิราลงกรณ์ เป็นต้น

ที่อยู่และการติดต่อ

กม.32+500 ทางหลวงหมายเลข 323 (ทองผาภูมิ-สังขละบุรี)

เลขที่ 20/6 หมู่ 2 บ้านวังขยาย ต. ปรางค์พล อ. สังขละบุรี

จ. กาญจนบุรี 71240

โทร. 0-3468-3065, 08-1811-6196

Line ID : @kancana

อีเมล dhamma.kancana@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสีม้นตะ จ. ลำพูน

ธรรมสีม้นตะ (Dhamma Simanta) มีความหมายว่า “เขตแดนแห่งธรรม” (Dhamma on Border) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 6 ของ

ประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2552

ตั้งอยู่บนเนินเขา เนื้อที่ 49 ไร่ ในเขตเทศบาลตำบลมะกอก อำเภอบ้านนา จังหวัดลำพูน โอบล้อมด้วยทิวเขาสูงสลับซับซ้อน พื้นที่โดยรอบเต็มไปด้วยสวนลำไยนานาพันธุ์และผลิตผลทางการเกษตรอื่น ๆ อาทิ หอมและพืชผักสวนครัว เป็นต้น ภูมิอากาศฤดูร้อนอากาศร้อนในเวลากลางวันและค่อนข้างเย็นในเวลากลางคืน ส่วนฤดูฝนอากาศเย็นชุ่มชื้นตลอดวัน และฤดูหนาวอากาศหนาวถึงหนาวจัดทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยทำเลที่ตั้งศูนย์ฯ อยู่ห่างไกลชุมชน บรรยากาศจึงเงียบสงบเอื้อต่อการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

ที่อยู่และการติดต่อ

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

โทร. 08-6431-0417, 08-6423-4938

อีเมล dhamma.simanta@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมโปราโน จ. นครศรีธรรมราช

ธรรมโปราโน (Dhamma Porano) มีความหมายว่า “ทางสายเก่าแห่งธรรม” (Ancient Dhamma) มีที่มาจาก “โปราโนมัคโค” อันหมายถึงทางสายเก่าของธรรมะที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงดำเนินเป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 7 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2554

ตั้งอยู่บนที่ดิน 12 ไร่ ท่ามกลางขุนเขาในเขตอุทยานเขาหลวง บนถนนทางเข้าน้ำตกกระโรม ตำบลเขาแก้ว อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช แวดล้อมไปด้วยสวนยางพารา ลองกอง และมังคุด

ที่อยู่และการติดต่อ

271 ม. 4 ถ. ทางขึ้นน้ำตกกะโรม ต. เขาแก้ว อ. ลานสกา

จ. นครศรีธรรมราช 80230

โทร. 08-1535-8207, 08-2107-2647 | Line ID : 0815358207

อีเมล dhamma.porano@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมปุเนติ จ. อุตรธานี

ธรรมปุเนติ (Dhamma Puneti) มีความหมายว่า “การกลับมาของธรรม” (Re-experiencing the Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 8 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2559

ตั้งอยู่ที่บ้านนาสมบุรณ์ ตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 560 กม. ศูนย์ฯ อยู่ห่างจากตัวจังหวัดไปทางทิศตะวันตกประมาณ 22 กม. อยู่ใกล้ “เขื่อนห้วยหลวง” ภูมิประเทศมีลักษณะเป็นเนินลูกคลื่นเตี้ย ๆ มีพื้นที่ป่าไม้ประมาณ 40 ไร่ ที่เหลือเป็นพื้นที่โล่ง รอบ ๆ ศูนย์ฯ เป็นพื้นที่เกษตรปลูกยางพารา อ้อย และมันสำปะหลัง อยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน บรรยากาศจึงเงียบสงบ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติเป็นอย่างดี

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 161 หมู่ 8 บ้านนาสมบุรณ์ ต. โคกสะอาด อ. เมือง

จ. อุตรธานี 41000

โทร. 09-3389-3805 | Line ID : 0933893805

อีเมล dhamma.puneti@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมจันทปภา จ. จันทบุรี

ธรรมจันทปภา (Dhamma Canda Pabha) มีความหมายว่า “แสงจันทร์แห่งธรรม” (The Glowing Moon of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 9 ของประเทศไทย เปิดให้การอบรมหลักสูตร 10 วันครั้งแรกเมื่อวันที่ 17 เมษายน พ.ศ. 2556

ตั้งอยู่บนที่ดิน 42 ไร่ ในเขตเทศบาลโป่งน้ำร้อน อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ลักษณะที่ตั้งเป็นเนินเขาสูงจากระดับพื้นราบประมาณ 100 เมตร (จากระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ 220 เมตร) ล้อมรอบด้วยสวนผลไม้มานานาชนิด มีบึงน้ำขนาดใหญ่ และเห็นเขาสอยดาวตั้งตระหง่านอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือและเขาคิชฌกูฏอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ อากาศภายในศูนย์ค่อนข้างเย็นในช่วงค่าตลอดทั้งปี

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 51 ม. 1 ต. ทับไทร อ. โป่งน้ำร้อน จ. จันทบุรี 22140

โทร. 08-8253-6605 | Line ID : @candapabha

อีเมล dhamma.candapabha@thaidhamma.net

ศูนย์ฯ ใหม่ที่อยู่ในระหว่างการก่อสร้าง

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมปฐวี จ. เพชรบุรี

“ธรรมปฐวี” (Dhamma Pathavi) มีความหมายว่า “แผ่นดินแห่งธรรมะ” (Soil of Dhamma) เป็นชื่อศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 10 ของประเทศไทย

ศูนย์ฯ แห่งใหม่นี้ตั้งอยู่ที่บ้านยางชุม ตำบลกลัดหลวง อำเภอยาย่าง จังหวัดเพชรบุรี มีเนื้อที่ 31 ไร่ ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 180 กม. และจากโครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริประมาณ 8 กม. ภูมิทัศน์โดยรอบเป็นพื้นที่เกษตรกรรมและอยู่ใกล้แนวเทือกเขาตะนาวศรีอันสลับซับซ้อนในเขตพื้นที่อุทยานแห่งชาติแก่งกระจานทางทิศตะวันตก ท่วมกลางบรรยากาศเงียบสงบเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ

ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ศูนย์ธรรมปฐวีได้จัดการอบรมหลักสูตร 2 และ 3 วันสำหรับศิษย์เก่า โดยใช้เต็นท์เป็นที่พักชั่วคราว และตั้งแต่ปี 2565 นี้ ทางศูนย์ฯ จะเริ่มการก่อสร้างอาคารเรือนพักถาวรเพื่อให้สามารถจัดหลักสูตร 10 วันได้ จากนั้นจะก่อสร้างอาคารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อไป เมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จศูนย์ฯ จะสามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้ 84 คน (หญิง 60 และชาย 24 คน)

ที่อยู่และการติดต่อ

เลขที่ 332 หมู่ 6 บ้านยางชุม ต. กลัดหลวง อ. ยาย่าง

จ. เพชรบุรี 76130

โทร. 06-2035-3332 | Line ID : dhamma.ptv

อีเมล dhamma.pathavi@thaidhamma.net

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสุธาลัย จ. นครสวรรค์

ธรรมสุธาลัย (Dhamma Sudhalaya) มีความหมายว่า “น้ำอมฤตแห่งธรรม” (Dhamma House of Ambrosia) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 11 ของประเทศไทย

ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านไร่ อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ มีเนื้อที่ประมาณ 40 ไร่ อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 330 กม. ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 46 กม. ภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบ ที่ตั้งศูนย์ฯ อยู่ห่างจากชุมชน บริเวณโดยรอบเป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่มีความเงียบสงบ ปัจจุบันอยู่ระหว่างการออกแบบและดำเนินการก่อสร้าง

การติดต่อ

โทร. 08-6928-6077

อีเมล dhammasudhalaya.center@gmail.com

❁ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมนิธานะ จ. นนทบุรี

ธรรมนิธานะ (Dhamma Nidhana) มีความหมายว่า “ที่ประดิษฐานแห่งธรรม” (Enshrine of Dhamma) เป็นศูนย์วิปัสสนาแห่งที่ 12 ของประเทศไทย และมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์จะจัดสร้างสำนักงานภายในบริเวณศูนย์ฯ แห่งนี้ด้วย

ตั้งอยู่ที่ ตำบลราษฎร์นิยม อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ห่างจากถนนทางหลวงหมายเลข 340 (บางบัวทอง-สุพรรณบุรี) ประมาณ 2 กม. มีเนื้อที่ประมาณ 9 ไร่ ศูนย์ฯ ตั้งอยู่ด้านทิศตะวันตกของกรุงเทพฯ ห่างจากท่าอากาศยานดอนเมืองประมาณ 53 กม. บริเวณโดยรอบศูนย์ฯ ยังคงเป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่มีความเงียบสงบ

ปัจจุบันอยู่ระหว่างการออกแบบเพื่อดำเนินการก่อสร้างต่อไป

การติดต่อ

โทร. 08-6928-6077

อีเมล info@thaidhamma.net

วิปัสสนานี้ไม่ได้หมายถึงแต่เฉพาะการที่มีประสบการณ์
กับเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่กายเท่านั้น เพราะ
ความรู้สึกสบายหรือไม่สบายนั้นไม่มีความสำคัญอะไร
เครื่องวัดความก้าวหน้าของท่านบนหนทางแห่งความ
หลุดพ้นนี้มีเพียงอุเบกขาจิตเท่านั้น



ท่านสามารถวัดความก้าวหน้าของท่านได้
ด้วยการดูว่าท่านได้พัฒนาให้เกิดอุเบกขาจิต
คือการวางเฉยต่อความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นที่กาย
ได้ดีเพียงไร トラบใดที่ท่านยังปรุ่งแต่งต่อความรู้สึกอยู่
ทรานั้นท่านยังคงเพิ่มพูนความทุกข์ให้กับตัวท่านเอง

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์