

ศิลปะในการดำเนินชีวิต

วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



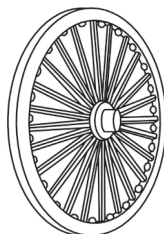
วิลเลียม ฮาร์ท เขียน

จัดทำโดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ศิลปะในการดำเนินชีวิต

วิปัสสนากรรมฐาน
สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

วิลเลียม ฮาร์ท เขียน



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ศิลปะในการดำเนินชีวิต

วิปัสสนากรรมฐาน สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

วิลเลียม ฮาร์ท เขียน

ISBN : 978-616-90317-0-3

มูลนิธิ อนุญาตให้นำหนังสือ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบอื่นๆ
ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้งบเงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่

ทุกรูปแบบ

3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน คัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์
ของต่างประเทศ

พิมพ์ที่ บริษัทพิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

ราคา 35 บาท

ภาพปกวาดโดย : นภพงศ์ กู้แร่

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๑๐๐/๕๑๓ หมู่ที่ ๕ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา

อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๐๐

โทร. ๐๘-๖๕๗๐-๗๔๔๒, ๐-๒๐๓๕-๐๗๘๘ (ในเวลาราชการ)

Email : dhamma.th@gmail.com

Website : www.thai.dhamma.org

ข้าพเจ้ามิได้ประสงค์ที่จะให้ผู้ใดต้องเปลี่ยนศาสนา
และข้าพเจ้าเองก็ได้ฝึกฝนในศาสนาใดๆ

ข้าพเจ้าเพียงสนใจในลัทธิธรรม

อันเป็นคำสอนของพระผู้ทรงบรรลุลัทธิมาลัมโพธิญาณทุกพระองค์

แม้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงประการใด

ก็เป็นการเปลี่ยนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข

จากความเศร้าหมองไปสู่ความบริสุทธิ์

จากความยึดมั่นไปสู่ความหลุดพ้น

และจากความเขลาไปสู่ความรู้แจ้ง

เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า

A decorative floral illustration in the bottom right corner, featuring a large heart shape formed by a thick, dark grey line. From this heart, several thin, dark grey lines branch out, adorned with small, stylized leaves and heart-shaped motifs. The overall style is elegant and artistic.

สารบัญ

	หน้า
คำปรารภของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า	(1)
คำนำของวิลเลียม ฮาร์ท	(3)
กว่าจะเป็นหนังสือเล่มนี้	(10)
บทนำ	1
เรื่อง วิชาว่ายน้าศาสตร์	
1. การค้นหา	13
เรื่อง บนหนทางแห่งอริยมรรค	
2. จุดเริ่มต้น	33
เรื่อง พระพุทธเจ้ากับนักวิทยาศาสตร์	
3. เหตุปัจจุบัน	49
เรื่อง ผลไม้และเมล็ด	
4. รากเหง้าของปัญหา	63
เรื่อง ก้อนกรวดและน้ำมันเนย	
5. การรักษาศีล	83
เรื่อง ใบสั่งยา	
6. การฝึกสมาธิ	103
เรื่อง ขนมหีร์ที่คุดอง	

7. การพัฒนาปัญญา	125
เรื่อง แหวนสองวง	
8. สติและอุเบกขา	155
เรื่อง เห็นก็สັกแต่ว่าเห็น	
9. จุดหมายปลายทาง	177
เรื่อง เต็มน้ำมันให้เต็มขวด	
10. ศิลปะในการดำเนินชีวิต	201
เรื่อง นาฬิกาแห่งวิปัสสนาเริ่มเดินแล้ว	
ภาคผนวก 1	
ความสำคัญของเวทนาในคำสอนของพระพุทธเจ้า	225
ภาคผนวก 2	
ข้อความบางตอนในพระสูตรเกี่ยวกับเวทนา	239

คำปรารภ

ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณการปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เสมอ ที่ช่วยขัดเกลา รูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองให้เปลี่ยนไป ครั้งแรกที่ได้เริ่มเรียนรู้ วิธีปฏิบัตินี้ ข้าพเจ้ารู้สึกราวกับได้พบหนทางไปสู่แสงสว่าง หลังจาก วนเวียนอยู่ในความมืดมนมายาวนาน นับแต่ที่ข้าพเจ้าได้เดินไปตาม หนทางสายนี้ จุดหมายปลายทางยิ่งดูชัดเจนขึ้นในทุกย่างก้าว นั่นคือ การรู้แจ้งและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง แต่มิได้หมายความว่า ข้าพเจ้าได้บรรลุถึงปลายทางนั้นแล้ว หากเพียงเชื่อมั่นว่านี่คือเส้นทาง ที่ทอดตรงไปสู่จุดหมายนั้นได้อย่างแท้จริง

ข้าพเจ้ายังเป็นหนี้บุญคุณอย่างล้นพ้นต่อท่านอาจารย์อุบาซิ่น ที่ได้เมตตาสอนวิธีปฏิบัตินี้แก่ข้าพเจ้า และต่อครูบาอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้สืบทอดวิธีปฏิบัตินี้เรื่อยมาจนถึงท่านอาจารย์อุบาซิ่น ในนามของ อาจารย์ทุกท่าน ข้าพเจ้าขอเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายลองมาฝึกตาม วิธีนี้ เพื่อจะได้พบหนทางไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย ตัวของท่านเอง

แม้จะมีชาวตะวันตกมากมายได้เรียนรู้ในวิธีนี้ แต่จนบัดนี้ก็ยัง ไม่มีหนังสือเล่มใดจะอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนาเช่นนี้ได้ชัดเจนเท่าที่ควร ข้าพเจ้าจึงรู้สึกยินดีว่า ในที่สุดก็มีผู้ปฏิบัติที่เอาจริงเอาจังท่านหนึ่ง ช่วย เป็นธุระจัดทำจนสำเร็จเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาได้

ขอให้หนังสือเล่มนี้สามารถช่วยผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาให้เข้าใจ
แนวทางการปฏิบัติได้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น ตลอดจนช่วยให้ผู้คนที่ทั้งหลาย
ได้มาลองปฏิบัติ เพื่อจะได้ประสบการณ์อันเกิดจากการหลุดพ้นด้วย
ตัวเอง ขอให้ผู้อ่านทุกท่านได้เรียนรู้ศิลปะการดำเนินชีวิต เพื่อจะได้
พบกับความสงบสุขและความสอดคล้องกลมกลืนภายในตนเอง ยังผล
ให้สามารถสร้างสันติสุขและความสอดคล้องกลมกลืนให้แก่ผู้อื่นด้วย
ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วกัน

เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า

บอมเบย์

เมษายน พ.ศ. 2529

คำนำ

การปฏิบัติภาวนาในทุกวันนี้มีด้วยกันหลากหลายรูปแบบ สำหรับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งสอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า นั้น เป็นวิธีปฏิบัติที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ที่เรียบง่าย มีเหตุมีผล ให้บังเกิดความสงบสุขทางใจอย่างแท้จริง และนำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและมีคุณค่า วิปัสสนากรรมฐานวิธีนี้ได้รับการอนุรักษ์สืบต่อมาเป็นเวลายาวนานโดยพุทธศาสนิกชนในประเทศพม่า และด้วยเหตุที่วิปัสสนา นั้นมิได้เป็นลัทธินิกายแต่อย่างใด ผู้คนทุกชาติ ชั้นวรรณะ และศาสนา จึงสามารถยอมรับและนำไปปฏิบัติได้โดยทั่วกัน

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นอดีตนักอุตสาหกรรม และผู้นำชุมชนชาวอินเดียในพม่า ท่านเกิดและเติบโตมาในครอบครัวฮินดูที่เคร่งครัดมาก เมื่อครั้งยังหนุ่ม ท่านได้รับความทรมาณจากโรคปวดศีรษะไมเกรนขั้นรุนแรง และในระหว่างการแสวงหาวิธีที่จะรักษาโรคร้ายนี้เอง ที่ทำให้ท่านได้พบกับท่านอาจารย์อุบาชินเมื่อปีพ.ศ. 2498 ท่านอาจารย์อุบาชินเป็นข้าราชการพลเรือนระดับสูง และเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานด้วย เมื่อได้เข้ารับการอบรม ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจึงได้พบความล้ำค่าของวิธีการปฏิบัตินี้ ที่มีเพียงสูงส่งกว่าการช่วยให้ท่านหายป่วยจากโรคไมเกรน และอยู่เหนือข้อกีดขวางของศาสนาและวัฒนธรรม หากยังค่อยๆ เปลี่ยนแปลงรูปแบบชีวิตของท่านในช่วงที่ฝึกอบรมอยู่

กับท่านอาจารย์อุบาซิ่นในระยะหลายๆ ปีต่อมา

ปีพ.ศ. 2512 ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้รับการแต่งตั้งจากท่านอาจารย์อุบาซิ่นให้เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา และในปีเดียวกันนั้นเองท่านได้เดินทางไปยังประเทศอินเดียและเริ่มต้นสอนวิปัสสนาที่นั่น นับเป็นการนำเอาวิธีปฏิบัตินี้กลับคืนสู่ดินแดนอันเป็นต้นกำเนิด ในประเทศที่ยังคงมีการแบ่งชั้นวรรณะและศาสนาอย่างรุนแรงเช่นอินเดีย หลักสูตรวิปัสสนาที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเปิดอบรม ได้รับความสนใจจากผู้คนทุกชนชั้นจำนวนมากมาย รวมทั้งชาวตะวันตกหลายพันคนที่พากันมาเข้ารับการฝึกอบรม เพราะพอใจในความเป็นเหตุเป็นผลของวิธีปฏิบัตินี้

เราสามารถเห็นคุณค่าของวิปัสสนาได้โดยดูจากท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นตัวอย่าง ท่านเป็นนักปฏิบัติที่อยู่กับความเป็นจริงของชีวิต เต็มไปด้วยไหวพริบในการจัดการกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้ โดยที่ยังสามารถรักษาจิตอันสงบขึงไว้ในทุกสถานการณ์ เป็นความสงบที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคน ความจริงแล้วท่านอาจารย์มิได้เป็นคนเคร่งขรึมเลย ท่านเป็นผู้ที่มากไปด้วยอารมณ์ขัน ซึ่งจะเห็นได้จากบรรยากาศในการสอนวิปัสสนาของท่าน ผู้ปฏิบัติต่างยังจดจำรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ รวมทั้งคำพูดที่ติดปากท่านอยู่เสมอว่า “ขอให้มีความสุข” เห็นได้ชัดว่าวิปัสสนาทำให้ท่านมีความสุข ท่านจึงอยากจะแบ่งปันความสุขนั้นให้กับคนอื่นๆ ด้วยการสอนวิธีปฏิบัติที่ตัวท่านเองได้รับผลอันดีขึ้นมาแล้ว

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นผู้ที่มีบุคลิกดึงดูด แต่ท่านไม่ต้องการจะเป็นครูที่บรรดาสาธุศิษย์ต้องคล้อยตามท่านราวกับเป็นหุ่นยนต์ หากแต่มักสอนให้ศิษย์รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง โดยกล่าวว่าวิปัสสนาจะให้ผลหรือไม่นั้น ดูได้จากการที่เราสามารถนำวิธีปฏิบัตินี้ไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าไม่เคยต้องการให้เหล่าศิษย์มานั่งหมอบกราบแทบเท้าท่าน มีแต่อยากให้พวกเขาออกไปเผชิญกับชีวิตอย่างมีความสุข ท่านมักหลีกเลี่ยง หากมีผู้ใดมาแสดงความรู้สึกศรัทธาต่อตัวท่าน แต่จะสอนให้มีศรัทธาต่อวิธีปฏิบัติ และต่อความจริงที่เขาเหล่านั้นได้ประสบในตนเอง

ตามธรรมเนียมของประเทศพม่าแล้ว มีเพียงพระภิกษุเท่านั้นที่สอนวิปัสสนา ในขณะที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นแค่ผู้ครองเรือน เช่นเดียวกับอาจารย์ของท่าน คือท่านอาจารย์อุบาซิ่น และเป็นเพียงผู้นำครอบครัวใหญ่ แต่ด้วยวิธีการสอนที่ชัดเจนและการที่วิธีปฏิบัตินี้ได้ผลจริง ทำให้พระภิกษุชั้นผู้ใหญ่ทั้งในประเทศพม่า อินเดีย และศรีลังกา ให้การยอมรับ และหลายๆ รูปยังพากันมาเข้ารับการอบรมกับท่าน

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้ายืนยันเสมอว่า การจะคงความบริสุทธิ์ของวิธีปฏิบัตินี้ไว้ได้นั้น จะต้องไม่ทำให้วิปัสสนากลายเป็นธุรกิจ การดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติธรรมและการจัดอบรมหลักสูตรต่างๆ ในแนวทางนี้ จะไม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมุ่งแสวงหาผลกำไร โดยที่ตัวท่านเอง ตลอดจนผู้ช่วยอาจารย์ที่ท่านมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินการสอนแทนท่าน ต่างก็มิได้รับค่าตอบแทนเช่นกัน ไม่ว่าจะในทาง

ตรงหรือทางอ้อม นับเป็นการเผยแพร่วิธีปฏิบัติด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่อรับใช้มวลมนุษยชาติ และให้การช่วยเหลือต่อผู้ที่กำลังต้องการความช่วยเหลืออย่างแท้จริง

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นหนึ่งในบรรดาผู้นำทางจิตวิญญาณชาวอินเดียเพียงไม่กี่คน ที่ได้รับการเคารพนับถืออย่างสูงทั้งในอินเดียและในประเทศตะวันตก แต่ท่านเองไม่นิยมการโฆษณาประชาสัมพันธ์ หากพอใจที่จะให้วิธีปฏิบัตินี้ได้รับการบอกต่อๆ กันไปมากกว่า และด้วยความที่ท่านให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง มากกว่าการเขียนถึงเรื่องของการปฏิบัติ ท่านจึงไม่ค่อยเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางเท่าที่ควรนัก หนังสือเล่มนี้เป็นฉบับแรกที่กล่าวถึงคำสอนของท่านอย่างละเอียด โดยได้รับคำแนะนำและความเห็นชอบจากตัวท่านอาจารย์เอง

ข้อมูลส่วนใหญ่ที่ใช้ประกอบการเขียนหนังสือเล่มนี้ นำมาจากธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วันของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า โดยมีบางส่วนที่นำมาจากบทความภาษาอังกฤษของท่านด้วย ผู้เขียนได้ใช้ข้อมูลเหล่านั้นอย่างอิสระ บางครั้งจะหยิบยกคำอธิบาย การเรียบเรียงประเด็น รวมทั้งตัวอย่างต่างๆ จากธรรมบรรยาย โดยมีบ่อยครั้งที่ต้องยกมาแบบคำต่อคำหรือทั้งประโยค สำหรับผู้ที่เคยเข้ารับการอบรมในแนวทางนี้ คงจะคุ้นเคยกับข้อเขียนส่วนใหญ่ของหนังสือเล่มนี้ดี และยังอาจจดจำเนื้อความในธรรมบรรยายหรือบทความของท่านอาจารย์ที่ได้นำมาใช้ในหนังสือเล่มนี้อีกด้วย

ในระหว่างการอบรมนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำอธิบายจากท่าน

อาจารย์ ประกอบไปกับประสบการณ์ที่ตนจะได้พบในแต่ละขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ หนังสือเล่มนี้ได้นำข้อมูลนั้นมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เคยแต่อ่านเรื่องวิปัสสนา หากยังไม่เคยลงมือปฏิบัติ โดยจะพยายามนำเสนอคำสอนไปตามลำดับที่ตรงกับประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติ อันเป็นระดับความก้าวหน้าอย่างเป็นเหตุเป็นผล และมีความต่อเนื่องตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นไปจนถึงจุดหมายปลายทาง สำหรับผู้ที่ปฏิบัติอยู่แล้วคงเห็นชัดถึงความครบถ้วนนี้ ส่วนผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ หวังว่าจะสามารถให้ความเข้าใจได้บ้าง แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

บางส่วนของหนังสือจะคงถ้อยคำที่เป็นภาษาพูดไว้ ให้เข้าถึงความน่าประทับใจในวิธีสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เนื้อหาเหล่านี้ได้แก่ นิทานที่ค้นระหว่างบท และคำถาม-ตอบท้ายบท ซึ่งเป็นบทสนทนาของท่านอาจารย์กับผู้ปฏิบัติในระหว่างการอบรมและในช่วงการเข้าพบแบบส่วนตัว นิทานบางเรื่องนำมาจากพุทธประวัติ บางเรื่องนำมาจากนิทานพื้นบ้านของอินเดียที่เล่าต่อๆ กันมา และบางเรื่องเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเอง แต่ละเรื่องจะบรรยายในแบบฉบับของท่าน ซึ่งมีใช่เป็นการแก้ไขเนื้อเรื่องให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพียงแต่ปรับให้เข้ากับยุคสมัยและเน้นให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติ นิทานเหล่านี้ช่วยลดบรรยากาศที่เคร่งเครียดของหลักสูตรการอบรมวิปัสสนา อีกทั้งยังให้ความบันเทิงใจ ช่วยให้จดจำเนื้อหาสาระของคำสอนได้ง่าย เรื่องต่างๆ ที่หยิบยกมากล่าวไว้ในที่นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของนิทานหลายๆ เรื่องที่ท่านอาจารย์ได้เล่าให้ฟัง

ในหลักสูตร 10 วัน

ถ้อยคำในเครื่องหมายคำพูดเป็นพุทธพจน์ที่คัดลอกมาจากบันทึกเก่าแก่ที่สุด และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางที่สุด เรียกว่าประมวลธรรมบรรยาย (สุดตันตปิฎก) บันทึกไว้เป็นภาษาบาลีและเก็บรักษาอยู่ในประเทศที่นับถือพุทธศาสนานิกายเถรวาท เพื่อให้หนังสือเล่มนี้มีสำนวนเป็นรูปแบบเดียวกันทั้งเล่ม ผู้เขียนได้พยายามแปลพุทธพจน์เหล่านี้ โดยอาศัยผลงานของนักแปลชั้นนำรุ่นใหม่เป็นแนวทาง แต่โดยที่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่งานทางวิชาการ จึงมิได้มุ่งเน้นที่จะแปลคำบาลีให้ถูกต้องชนิดคำต่อคำ แต่พยายามใช้ภาษาง่ายๆ เพื่อถ่ายทอดความหมายของพุทธพจน์ ที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจได้จากประสบการณ์จริงในการปฏิบัติวิปัสสนาของตนเอง การแปลถ้อยคำบางตอนอาจต่างจากที่ใช้กันทั่วไป แต่เชื่อว่าจะสามารถคงความหมายของสาระสำคัญได้ตรงกับต้นฉบับเดิมมากที่สุด

วิปัสสนาเป็นวิธีปฏิบัติที่ให้ประโยชน์สุขแก่ผู้ปฏิบัติทุกคนอย่างเท่าเทียมกันโดยไม่แบ่งแยกเพศ ชนชั้น หรือเชื้อชาติใดๆ ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงได้พยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำที่ระบุเพศ เพื่อคงความเป็นกลางไว้ อย่างไรก็ตามก็มีการที่เลือกใช้สรรพนามว่า “เขา” ยามเอ่ยถึงผู้ปฏิบัติทุกคนนั้น ขอให้ผู้อ่านทุกท่านโปรดเข้าใจว่า ผู้เขียนมิได้มีเจตนาจะกีดกันผู้หญิงออกไปหรือทำให้ผู้ชายเด่นขึ้นมา เพราะการมีอคติเช่นนั้นเป็นการขัดแย้งต่อคำสอนขั้นพื้นฐาน และเจตนารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา

ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอกราบคารวะท่านอาจารย์โกเอ็นก้าอย่างสูงสุด
ที่ได้สละเวลาอันมีค่าจากภารกิจมากมายของท่านมาช่วยตรวจงาน
ชิ้นนี้ในระหว่างการเรียบเรียง และยังช่วยชี้แนะให้ผู้เขียนได้เริ่มก้าว
เดินไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นที่กล่าวถึงนี้ด้วย

ที่จริงแล้วอาจกล่าวได้ว่า ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าต่างหากที่เป็น
ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เพราะตัวผู้เขียนเองเพียงมุ่งหวังจะนำเสนอวิธี
การถ่ายทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในแบบฉบับของท่าน
อาจารย์ คุณงามความดีของหนังสือนี้จึงสมควรตกเป็นของท่าน
อาจารย์ ส่วนข้อบกพร่องใดๆ หากพินิจนั้น ขอเป็นความรับผิดชอบ
ของผู้เขียนแต่เพียงผู้เดียว

กว่าจะเป็นหนังสือเล่มนี้

หนังสือ “ศิลปะในการดำเนินชีวิต” เล่มนี้ แปลมาจาก “The Art of Living” ของ William Hart ซึ่งเป็นหนังสือที่มีผู้อ่านแพร่หลายทั่วโลก และเป็นหนังสือที่นำพาคคนต่างชาติต่างศาสนาเข้ามาปฏิบัติธรรมในแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นจำนวนมาก เพราะสาระของหนังสือเล่มนี้ นำมาจากคำสอนและธรรมบรรยายในหลักสูตรพื้นฐาน 10 วันของท่านอาจารย์ทั้งสิ้น ทั้งยังเป็นหนังสือเล่มเดียวที่จัดทำโดยศิษย์ใกล้ชิดที่ท่านได้ใช้เวลาและความร่วมมืออย่างเต็มที่ จึงถือได้ว่าเป็นหนังสือที่เขียนขึ้นตรงตามคำสอนของท่านทุกประการ และเป็นหนังสือสำคัญเล่มหนึ่งในแนวทางนี้ ข้าพเจ้าจำได้ว่า เมื่อท่านอาจารย์เดินทางมาปาฐกถาธรรมในเมืองไทยเป็นครั้งแรกเมื่อปีพ.ศ. 2532 นั้น ท่านได้แนะนำกับข้าพเจ้าว่าควรแปลหนังสือเล่มนี้ แต่เนื่องจากในระยะนั้น และในเวลาต่อๆ มา ได้มีผู้เข้าปฏิบัติในแนวทางนี้เพิ่มมากขึ้นทุกที และเรียกร้องที่จะปฏิบัติในหลักสูตรอื่นๆ ด้วย จึงทำให้การแปลคำสอนและธรรมบรรยายของหลักสูตรต่างๆ ทั้งหลักสูตร 1 วัน 3 วัน 10 วัน 20 วัน 30 วัน 45 วัน จนถึง 60 วันกลายเป็นงานเร่งด่วน และงานแปลหนังสือ The Art of Living จึงถูกชะลอลงไป แม้จะได้มีความพยายามที่จะรื้อฟื้นขึ้นมาเป็นระยะ โดยขอให้ศิษย์ที่มีความรู้ภาษาอังกฤษดีช่วยเหลือ แต่เนื่องจากศิษย์ส่วนใหญ่ล้วนมีภารกิจรัดตัว ทำให้งานแปล

ไม่อาจสำเร็จลงได้รวดเร็วทันใจ ทั้งงานเรียบเรียงตรวจทานก็เป็นความจำเป็น เนื่องจากท่านอาจารย์เป็นผู้มีความรู้ในเรื่องของศาสนาต่างๆ อย่างกว้างขวางมาก และการสอนของท่านนั้นก็มิได้มุ่งเฉพาะชาวพุทธ ทำให้บางครั้งท่านจำเป็นต้องใช้ศัพท์แสงต่างๆ ของศาสนาอื่นเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจ แต่อาจไม่เป็นที่คุ้นเคยในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทย จึงทำให้ต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้า เพื่อหาถ้อยคำที่มีความหมายตรงตามที่ท่านอาจารย์ต้องการจะสื่อ แม้กระนั้นก็อาจยังมีที่ผิดพลาดบกพร่องไปบ้าง หากท่านผู้รู้ท่านใดได้พบเห็น และแจ้งมาให้ทราบเพื่อจะได้แก้ไขในโอกาสต่อไป ก็จะเป็นบุญกุศลอันสูงยิ่ง

ขออนุโมทนาในความร่วมแรงร่วมใจของศิษย์หลายๆ ท่าน อันมี คุณกนกวรรณ สุวรรณเศรษฐ, ดร.อนุมงคล ศิริเวทิน, คุณประณาลี สิงหรา ณ อยุธยา, ดร.อำนาจ อภิชาติวัลลภ, อ.นภพงศ์ กุ้แร่ ผู้ช่วยอธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ที่เอื้อเฟื้อภาพปกอันงดงาม และคุณอย่างฝัน พิทยานุคุณที่ได้พยายามเสียดเวลาอันมีค่ามาช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมาจนได้ โดยเฉพาะคุณอย่างฝันที่มีส่วนอย่างสำคัญในการเรียบเรียงแก้ไข คุณประณาลี สิงหราฯ ที่ได้สละเวลาเป็นปีๆ ค้นคว้าข้อมูล ติดต่อใ้ถามผู้รู้ โดยมีได้ย่อท้อขออำนาจบุญบารมีในความพยายามนำเสนอความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักคำสอนให้แก่ชาวไทยทั้งปวง จงเป็นปัจจัยให้ทุกๆ ท่านที่กล่าวนามมาข้างต้นเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

ศิลปะในการดำเนินชีวิต

บทนำ

สมมติว่าท่านได้รับโอกาสให้หลีกเลี่ยงจากภาระหน้าที่ทางโลก ทั้งปวงเป็นเวลา 10 วัน ไปอยู่ในสถานที่เงียบสงบ ห่างไกลผู้คน และปลอดภัยจากการรบกวนใดๆ โดยท่านจะได้รับที่พักอาหาร และสิ่งจำเป็นในการยังชีพ ตลอดจนมีผู้คอยดูแลความเป็นอยู่ให้ท่านได้รับความสะดวกสบายพอสมควร สิ่งที่ท่านจะต้องทำมีเพียงแค่งดเว้นการติดต่อกับผู้อื่น แล้วใช้เวลาทั้งหมดในยามตื่น นอกเหนือจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน นั่งหลับตา ฟังความสนใจไป ยังสิ่งที่กำหนดไว้ ท่านจะรับข้อเสนอนี้หรือไม่

หรือสมมติท่านเคยได้ยินว่ามีข้อเสนอดังกล่าวจริง และมีคนเช่นท่านหลายคนที่ไม่เพียงแค่อึ้งใจเท่านั้น แต่ยังกระตือรือร้นที่จะใช้เวลาว่างทำเช่นนั้น ท่านจะเรียกชื่อกิจกรรมประเภทนี้ว่าอย่างไร ท่านอาจเรียกมันว่า การกำหนดฟอง-ยุบ หรือการนั่งสมาธิ การปลีกวิเวกหรือการเข้าถึงจิตวิญญาณ การมอมเมาตนเองหรือการค้นหาตัวเอง การหมกมุ่นอยู่กับตัวเองหรือการทบทวนตนเอง ไม่ว่าจะเรียกว่าอะไร น่าฟังหรือไม่น่าฟัง แต่คนทั่วไปก็มักเข้าใจว่าการปฏิบัติภาวนาคือการปลีกตัวจากโลกภายนอก ซึ่งแน่นอนว่ามีวิธีปฏิบัติบางประเภทเป็น

เช่นนั้นจริง แต่การปฏิบัติภาวนาไม่จำเป็นต้องเป็นการหลีกเร้นเสมอไป ทว่ายังอาจเป็นวิธีการเผชิญกับโลก เพื่อทำความเข้าใจทั้งกับโลก และกับตัวเราเอง

เราทั้งหลายล้วนถูกชักจูงให้เชื่อว่า โลกที่แท้จริงนั้นอยู่ภายนอก และหนทางในการดำรงชีวิตก็คือการติดต่อกับความเป็นจริงภายนอก ด้วยการแสวงหาปัจจัยจากโลกภายนอกมาหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ คนส่วนใหญ่จึงไม่เคยสนใจที่จะตัดขาดจากโลกภายนอก เพื่อย้อนเข้าไปสำรวจดูความเป็นไปภายในตนเองเลย เพราะการทำเช่นนั้นอาจดูเหมือนการเลือกที่จะนั่งจ้องภาพแท่งสีในโทรทัศน์ ซึ่งเขาใช้ทดสอบเครื่องก่อนเปิดสถานีเป็นชั่วโมงๆ เรามักอยากลองสำรวจอีกด้านหนึ่งของดวงจันทร์ หรือสำรวจก้นบึ้งของมหาสมุทร มากกว่าจะสำรวจเข้าไปในส่วนลึกของจิตที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตัวของเราเอง

อันที่จริงแล้ว จักรวาลปรากฏต่อเราทุกคน เฉพาะเมื่อยามที่เราได้ประจักษ์ด้วยกายและใจของเราเอง ไม่มีจักรวาลที่ไหนอีกแล้ว มีเพียงที่นี่และขณะนี้เท่านั้น ด้วยการสำรวจตัวเราเองที่นี่และขณะนี้ เราจึงสามารถสำรวจโลกไปด้วย ถ้าเราไม่ยอมสำรวจโลกภายในตัวเอง เราจะไม่มีวันรู้จักกับความจริงแท้ นอกจากจะรู้จักแค่เพียงความเชื่อของเราเกี่ยวกับตัวเอง หรือแค่เพียงความเข้าใจระดับเขาวนปัญญาของเราเท่านั้น ต่อเมื่อเราเฝ้าดูตนเอง เราจึงจะได้รู้จัก และเรียนรู้ที่จะรับมือกับความจริงจากประสบการณ์โดยตรงของตนเองในทางสร้างสรรค์

มีวิธีหนึ่งที่ทำให้สามารถสำรวจโลกภายในตนเองได้ คือการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถค้นหาความเป็นจริงทั้งทางกายและทางจิต ภายในตัวเราเอง เพื่อเปิดเผยและคลี่คลายปมปัญหาที่ซ่อนลึกลง ภายใน เพื่อพัฒนาศักยภาพในตัวเรา และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์สุข ต่อตนเองและผู้อื่น

วิปัสสนาเป็นภาษาบาลี หมายถึง “การมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง” เป็นสาระสำคัญในพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศความจริงแท้ด้วยประสบการณ์ของพระองค์เองขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นวิปัสสนาจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่พระองค์ทรงสั่งสอน พระธรรมเทศนาต่างๆ เป็นบันทึกประสบการณ์ในการปฏิบัติของพระองค์ รวมทั้งรายละเอียดของวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความจริงสูงสุด อันเป็นปลายทางที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ นั่นคือ พระนิพพาน

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่ทราบกันโดยทั่วไป แต่ทำอย่างไรจึงจะสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ตามวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอน แม้พุทธพจน์จะได้รับการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกซึ่งเชื่อถือได้ แต่การตีความเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง โดยปราศจากสายปฏิบัติที่สืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นเรื่องจะกระทำได้ง่ายๆ

แต่หากมีวิธีปฏิบัติใดที่สืบทอดกันมาโดยไม่ขาดสายรุ่นแล้วรุ่นเล่า อีกทั้งให้ผลเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ และถ้าวิธีปฏิบัติ นั้นสอดคล้องกับคำสอนของพระองค์ ตลอดจนสามารถอธิบายประเด็นที่คลุมเครือมาเป็นเวลานานให้กระจ่างชัดขึ้นได้ วิธีปฏิบัตินั้นก็ควร

ค่าแก่การศึกษา วิธีปฏิบัติที่ว่านั้นคือวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งโดดเด่นด้วยวิธีปฏิบัติเรียบง่าย มีหลักการที่สมเหตุสมผล และที่สำคัญเหนืออื่นใดก็คือผลที่ได้รับจากปฏิบัติ

หลักสูตรพื้นฐานของการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ใช้เวลา 10 วัน เปิดรับบุคคลทั่วไปที่มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติ และมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในระหว่าง 10 วันนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่แต่ในบริเวณที่กำหนดให้ โดยไม่ติดต่อกับโลกภายนอก เว้นจากการอ่าน การเขียน การประกอบพิธีกรรมและวัตรปฏิบัติต่างๆ ทางศาสนาทั้งหมด ผู้เข้ารับการอบรมต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบและคำสอนอย่างเคร่งครัด ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาศีลห้าอันเป็นรากฐานของการปฏิบัติในแนวทางนี้ ซึ่งรวมถึงการถือพรหมจรรย์และงดเว้นจากสิ่งเสพติดใดๆ ตลอดจนต้องรักษาความเงียบสนิทตลอดเวลา 9 วันแรกของการอบรม แต่กรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติก็สามารถสอบถามจากอาจารย์ผู้สอน หรือถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับความเป็นอยู่ก็ปรึกษากับฝ่ายจัดการได้เช่นกัน

ในช่วงสามวันครึ่ง ซึ่งเป็นระยะแรกของการอบรม ผู้ปฏิบัติจะได้รับการฝึกให้มีสมาธิแหลมคม เพื่อเป็นการเตรียมตัวสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะเริ่มขึ้นในวันที่ 4 จากนั้นจะมีคำสอนในการปฏิบัติทุกๆ วัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติทั้งหมดเมื่อถึงตอนท้ายของการอบรม ผู้ปฏิบัติสามารถหยุดคุยกันได้ในวันที่ 10 เพื่อเป็นการเตรียมตัวกลับไปสู่ชีวิตปกติของโลกภายนอกมากกว่า การฝึกอบรม

จะสิ้นสุดลงในตอนเช้าของวันที่ 11

ประสบการณ์ใน 10 วันนี้น่าจะสร้างความประหลาดใจหลายประการให้กับผู้ปฏิบัติ อย่างแรกก็คือวิปัสสนาเป็น “งานหนัก” เพราะผู้คนโดยทั่วไปมักคิดกันว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการไม่ทำกิจกรรมใดๆ เลย หรือเป็นเพียงการมาพักผ่อน เมื่อมาเข้าอบรมก็จะพบว่านั่นเป็นความเข้าใจผิด เพราะจะต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อกำกับให้จิตสำนึกทำงานไปตามที่ควร ดังนั้นแม้ว่าคำสอนจะบอกให้ปฏิบัติอย่างสบายๆ ด้วยความพยายามเต็มที่ แต่กว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถทำเช่นนั้นได้ ก็อาจรู้สึกท้อแท้หรือเหน็ดเหนื่อยอย่างยิ่ง

อีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติจะประหลาดใจคือ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการได้เฝ้าสังเกตดูความจริงในตัวเรานั้น อาจมีใช้สิ่งที่น่ารื่นรมย์และน่าพอใจเสมอไป เพราะตามปกติเรามักจะพิถีพิถันในการเลือกมุมที่จะมองตัวเอง เช่น ในยามส่องกระจก เราจะพยายามวางท่าให้ตัวเองดูดีที่สุด และให้เห็นความร่าเริงแจ่มใสมากที่สุด ในทำนองเดียวกันเราแต่ละคนต่างก็มีภาพของตนเองอยู่ในใจ ซึ่งจะเน้นแต่ลักษณะที่น่ายกย่อง มีข้อบกพร่องน้อยที่สุด และละเลยลักษณะบางด้านของเราโดยสิ้นเชิง เราจึงเห็นแต่ภาพที่เราต้องการเห็น ซึ่งไม่ใช่เป็นความจริง แต่วิปัสสนาเป็นการสังเกตดูความจริงจากทุกแง่มุม ดังนั้นแทนที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่ภาพลักษณ์ของตนเองที่ได้รับการตัดต่อไว้อย่างระมัดระวัง กลับต้องเผชิญกับความเป็นจริงทั้งหมด เป็นความจริงที่ไม่มีมีการตัดทอน ซึ่งการต้องยอมรับในบางแง่มุมของตนนั้นก็มิใช่เรื่องง่าย ๆ เลย

บางครั้งดูเหมือนว่า ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว แทนที่จิตเราจะสงบสุข เรากลับมีแต่ความรุ่มร้อนใจ เห็นว่าทุกๆ สิ่งในหลักสูตรการอบรม ไม่ว่าจะเป็นตารางปฏิบัติที่เข้มข้น ความเป็นอยู่ กฎระเบียบ คำสอน และคำแนะนำของอาจารย์ กระทั่งวิถีปฏิบัติ ล้วนแล้วแต่ไม่น่าเห็นด้วย และไม่น่าจะได้ผลสักอย่าง

เรื่องประหลาดใจอีกประการหนึ่งคือ เมื่อการปฏิบัติดำเนินไปถึงจุดหนึ่ง ความยากลำบากก็จะหมดไปในที่สุด ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะปฏิบัติแบบสบายๆ มีความตื่นตัว แต่ผ่อนคลาย และสามารถปล่อยวางได้ แทนที่จะทรมานทรมาย เขากลับเพลิดเพลินอยู่กับการปฏิบัติ ถึงตอนนั้นความเป็นอยู่ที่ไม่สะดวกสบายดูจะไม่สำคัญเสียแล้ว กฎระเบียบกลับกลายเป็นข้อก่อกวนต่อการปฏิบัติ เวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยไม่รู้ตัว จิตจะสงบนิ่งราวกับทะเลสาบยามรุ่งอรุณที่มองเห็นเงาสะท้อนของภูเขาได้ชัดเจน และในยามนั้น ผู้ปฏิบัติที่เฝ้าสังเกตดูอย่างใกล้ชิดจะสามารถมองเห็นถึงก้นบึ้งของทะเลสาบนั้น เมื่อบรรลุถึงความกระจ่างชัดในระดับนี้ ทุกขณะจิตย่อมจะเต็มไปด้วยความสุขสงบ ความสวยงาม และความเชื่อมั่น

ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงพบว่าวิธีปฏิบัตินี้ให้ผลจริง แม้ว่าแต่ละย่างก้าวดูเป็นก้าวกระโดดที่กว้างไกล แต่ในที่สุดก็สามารถทำได้ และเมื่อถึงวันสุดท้ายของหลักสูตร 10 วัน จะเห็นได้ชัดว่าตนได้เดินทางมาไกลเพียงใด นับจากเมื่อวันเริ่มต้นการอบรม ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนได้ผ่านขั้นตอนการผ่าตัดเพื่อเอาหนองที่ค้างอยู่ออกจากแผล การต้องกรีดแผลและบีบเอาหนองออกนั้นเป็นเรื่องเจ็บปวดยิ่ง แต่ถ้าไม่ทำเช่นนั้น

ขาดแคลนย้อมไม่มีวันหาย ต่อเมื่อได้เอาหนองออกแล้ว เราจึงค่อยรู้สึก เป็นอิสระ หลุดพ้นจากทุกข์เวทนานั้น และสามารถฟื้นตัวได้อย่าง รวดเร็ว เช่นเดียวกัน เมื่อผ่านหลักสูตร 10 วัน ผู้ปฏิบัติสามารถ ปลดปล่อยความเครียดบางส่วนออกจากจิตใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น กระบวนการของวิปัสสนาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับลึกอยู่ภายใน ซึ่งจะยังคงดำเนินต่อไปหลังจากสิ้นสุดการอบรมแล้ว ผู้ปฏิบัติได้พบว่าความเข้มแข็งของจิตที่ได้รับการฝึกฝน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ชีวิตมีความสุข มีความสอดคล้องกลมกลืน และมีคุณค่ายิ่งขึ้น

วิธีปฏิบัติที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้านี้ เป็นวิธีที่ท่านได้รับการ ถ่ายทอดมาจากท่านอาจารย์อุบาซิ่นผู้ล่วงลับไปแล้ว ในช่วงที่ อาศัยอยู่ในประเทศพม่า ซึ่งท่านอาจารย์อุบาซิ่นได้รับการถ่ายทอดมา อีกต่อหนึ่งจากท่านอาจารย์เท็ต ผู้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางด้านการ สอนวิปัสสนาอยู่ในประเทศพม่าในช่วงหลังปีพ.ศ. 2450 โดยที่ท่าน อาจารย์เท็ตนั้นได้รับการถ่ายทอดมาจากท่านแลติ ซายาดอว์ พระ ภิษุผู้มีชื่อเสียงและได้รับการยกย่องเป็นปราชญ์ของพม่าในช่วงปี พ.ศ. 2389-2466 พ้นจากนั้นขึ้นไปไม่ปรากฏหลักฐานการบันทึก เกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอนวิธีปฏิบัตินี้อีก แต่เชื่อกันว่าท่านแลติ ซายาดอว์ ได้รับการถ่ายทอดวิธีปฏิบัตินี้จากพระอาจารย์สืบทอดต่อๆ กันมาอย่าง ไม่ขาดสาย ไปถึงเมื่อครั้งที่วิธีปฏิบัตินี้ได้รับการนำเข้ามาเผยแพร่ยัง ประเทศพม่า

แน่นอนว่าการปฏิบัติวิธีนี้สอดคล้องกับคำสอนของพระบรม

ศาสดาในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา ที่มีความชัดเจน เรียบง่าย และสำคัญที่สุดก็คือ ปฏิบัติแล้วได้ผลทันที โดยผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสได้เอง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนาประเภท “เรียนรู้ด้วยตนเอง” ผู้ที่คิดจะนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง อาจเกิดอันตรายขึ้นได้ ดังนั้นหากผู้ใดมีความประสงค์จะปฏิบัติในแนวทางนี้ ควรติดต่อขอเข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตร ซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อผู้ปฏิบัติ และมีผู้สอนที่ได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้อง วิปัสสนาเป็นเรื่องจริงจัง โดยเฉพาะวิธีปฏิบัตินี้ ซึ่งสามารถเจาะลึกเข้าไปในส่วนลึกของจิต จึงไม่ควรลองปฏิบัติเล่นๆ โดยปราศจากคำแนะนำที่ถูกต้อง หากท่านได้รับแรงบันดาลใจจากหนังสือเล่มนี้ จนสนใจใคร่ลองฝึกวิปัสสนา ท่านสามารถติดต่อขอรายละเอียดเกี่ยวกับการจัดการอบรมได้ ตามที่อยู่ที่ให้ไว้ในท้ายเล่ม

วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ เพียงต้องการแสดงให้เห็นภาพกว้างๆ ของวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ด้วยความหวังว่าจะช่วยเผยแพร่ความเข้าใจในพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รวมทั้งวิธีปฏิบัตินี้ ซึ่งเป็นสาระสำคัญในพระธรรมคำสอนของพระองค์

วิชาว่ายนํ้าศาสตร์

มีเรื่องเล่าว่า มีศาสตราจารย์หนุ่มความรู้สูงผู้หนึ่งเดินทางไปในเรื่องเดินสมุทร ในเรือนั้นมีกะลาสีเรือชราผู้หนึ่ง ซึ่งอ่านหนังสือไม่ออกและเขียนไม่ได้ กะลาสีผู้นี้ชอบเข้าไปหาศาสตราจารย์ในห้องพัก เพื่อฟังศาสตราจารย์คุยเรื่องวิชาการด้วยความประทับใจอย่างยิ่ง วันหนึ่งขณะที่กะลาสีกำลังจะออกไปจากห้อง หลังจากได้ฟังบรรยายวิชาการอยู่พักใหญ่ ศาสตราจารย์ได้ถามขึ้นว่า “นี่แนะเธอเคยเรียนวิชาธรณีวิทยามาบ้างหรือเปล่า” กะลาสีถามว่า “วิชาธรณีวิทยาคืออะไรครับ” ศาสตราจารย์บอกว่า “เป็นวิชาว่าด้วยพื้นแผ่นดิน” กะลาสีตอบว่า “ไม่เคยเลยครับ ผมไม่เคยเข้าโรงเรียน ไม่เคยเรียนหนังสือเลย” ศาสตราจารย์จึงกล่าวด้วยความสมเพชว่า “โธ่เอ๊ย ! นี่เท่ากับเสียเวลาไปเปล่า ๆ ตั้งเสียวหนึ่งของชีวิตเขียนนะ” กะลาสีรู้สึกเศร้าใจมาก ศาสตราจารย์ผู้มีความรู้สูงบอกว่าเขาได้เสียเวลาไปตั้งเสียวหนึ่งของชีวิตแล้ว เขาก็คงเสียเวลาไปเสียวหนึ่งของชีวิตจริง ๆ นั่นแหละ

วันรุ่งขึ้นกะลาสีก็ไปหาศาสตราจารย์อีก และในขณะที่กะลาสีกำลังจะลุกออกจากห้อง ศาสตราจารย์ก็ถามขึ้นว่า “แล้วเธอเคยเรียนวิชาสมุทรศาสตร์บ้างหรือเปล่า” กะลาสีจึง “สมุทรศาสตร์คืออะไรครับ” ศาสตราจารย์ตอบว่า “ก็วิชาว่าด้วยปรากฏการณ์ของทะเลและมหาสมุทรยังไงเล่า” กะลาสีบอกว่า “ไม่เคยเลยครับ ผมเรียนท่านแล้วไงว่าผมไม่เคยเข้าโรงเรียน” ศาสตราจารย์ส่ายหัว แล้วพูดว่า

“โอ้เอ๊ย! นี่เท่ากับเสียเวลาของชีวิตไปครึ่งหนึ่งแล้วนะนี่” กะลาสีเศร้าหนักยิ่งขึ้น

เมื่อถึงวันที่สาม แยกก็ไปหาศาสตราจารย์อีก และถูกถามว่า “แล้วเธอเคยเรียนวิชาอุตุนิยมนิวทาบ่างหรือเปล่า” “อะไรครับ ผมไม่เคยได้ยินคำนี้เลย” “มันคือวิชาที่ว่าด้วยอากาศ ฝน และลม” “ไม่เคยครับ ผมเรียนท่านแล้วไงว่าผมไม่เคยเข้าโรงเรียน” “เธอไม่เคยเรียนศาสตร์เกี่ยวกับโลกที่เธออาศัยอยู่ที่นี่ ไม่เคยเรียนศาสตร์เกี่ยวกับทะเลที่เธออาศัยประกอบอาชีพ ไม่เคยเรียนศาสตร์เกี่ยวกับภูมิอากาศที่เธอต้องเผชิญทุกวัน โอ๊ย! นี่เท่ากับได้เสียเวลาชีวิตไปแล้วถึงสามในสี่เลยทีเดียวน” กะลาสียิ่งรู้สึกเศร้าหนักขึ้นไปอีก แนนอน ในเมื่อศาสตราจารย์ผู้มีความรู้สูงบอกว่า เขาได้เสียเวลาชีวิตไปแล้วถึงสามในสี่ ก็หมายความว่าเขาได้เสียเวลาชีวิตไปแล้วสามในสี่จริงๆ นั่นแหละ

วันต่อมามีเหตุการณ์เกิดขึ้น คราวนี้เป็นทีของกะลาสีบ้าง แยกวิ่งไปที่ห้องศาสตราจารย์ แล้วร้องถามว่า “ท่านศาสตราจารย์ครับ ท่านศาสตราจารย์ครับ ท่านเคยเรียนวิชาว่ายนํ้าศาสตร์มาบ้างหรือเปล่าครับ” ศาสตราจารย์ยังง “ว่ายนํ้าศาสตร์อะไรกัน” กะลาสีจึงถามใหม่ว่า “ท่านว่ายนํ้าเป็นหรือเปล่าครับ” ศาสตราจารย์ตอบว่า “ไม่เป็นฉันว่ายนํ้าไม่เป็น” กะลาสีส่ายหัว “ท่านศาสตราจารย์ครับ ถ้าท่านว่ายนํ้าไม่เป็น เพราะท่านไม่เคยเรียนวิชาว่ายนํ้าศาสตร์มาก่อน ท่านก็ต้องเสียเวลาชีวิตทั้งชีวิตของท่านเสียแล้วละครับ เพราะเรือกำลังจะจมอยู่เดี๋ยวนี้แล้ว นี่ถ้าท่านว่ายนํ้าเป็น ท่านก็คงจะรอดตาย แหม! ผมเสียใจแทนท่านจริงๆ นะครับ”

ถูกแล้ว ท่านอาจารย์เรียน “ศาสตร์” ต่างๆ บรรดามี แต่ถ้าท่านไม่ได้เรียนวิชาว่ายนํ้าศาสตร์ วิชาต่างๆ ที่เรียนมาก็จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย และแม้แต่วิชาว่ายนํ้าศาสตร์นี้ ถ้าท่านเพียงแต่อ่านจากตำรา หรือแค่ฟังคำบรรยาย แต่ไม่เคยลงว่ายนํ้าด้วยตนเอง แล้วท่านจะว่ายนํ้าได้อย่างไร ท่านจะต้องเรียนรู้และฝึกหัดว่ายนํ้าให้เป็น เพื่อที่จะว่ายนํ้ามหาสมุทรแห่งความทุกข์นี้

การค้นหา

มนุษย์ทุกคนล้วนแสวงหาความสุขและมิตรไมตรี เพราะเป็นสิ่งที่หาได้ยากในชีวิตของเรา ทุกคนต้องการแต่ความสุข และเห็นว่าเป็นสิทธิที่ตนพึงได้รับ ทว่าบ่อยครั้งเหลือเกินที่เราทำได้เพียงไขว่คว้า แต่กลับไม่ได้รับความสุขอย่างที่หวังไว้ หลายครั้งในชีวิตเราต้องพบแต่สิ่งไม่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นความไม่สบายใจ ความหงุดหงิด ความแตกแยก และความทุกข์ แม้แต่ในยามที่เราปลอดจากความทุกข์เหล่านั้น เราก็ยังจดจำถึงช่วงที่เราเผชิญกับความทุกข์นั้นได้ และยังอาจนึกไปล่วงหน้าว่า สักวันหนึ่งมันคงจะเกิดขึ้นอีก แต่ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข สิ่งสุดท้ายที่เราทุกคนต้องเผชิญก็คือความทุกข์ของการตาย

เรามีเพียงไม่กี่บทความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นไว้แค่กับตัวเองเท่านั้น แต่ยังกระจายความทุกข์นั้นให้แก่ผู้คนรอบข้าง บรรยากาศรอบตัวของผู้ที่ขาดความสุขจึงมีแต่ความปั่นป่วน เร่าร้อน ไม่ว่าใครที่เข้ามาใกล้ก็พลอยได้รับกระแสความรุ่มร้อนนั้นไปด้วย เมื่อความเครียดของแต่ละคนรวมกันเข้าก็จะส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในสังคมนั้นๆ ขึ้นได้

ธรรมชาติที่มีแต่ความไม่พึงพอใจเป็นปัญหาพื้นฐานของชีวิต

สิ่งที่เราไม่ประสงค์จะให้เกิดขึ้น มักจะบังเกิดกับเรา แต่สิ่งที่เราประสงค์กลับไม่บังเกิด เราไม่รู้ว่าเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีอะไรเป็นสาเหตุ เช่นเดียวกับที่ไม่รู้ว่าคนเรานั้นมีที่มาอย่างไรและจะมีจุดจบอย่างไร

เมื่อกว่า 2,500 ปีที่แล้ว ในทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย มีบุรุษผู้หนึ่งตัดสินใจที่จะแสวงหาคำตอบในเรื่องความทุกข์ของมนุษย์ข้อนี้ หลังจากที่ได้เพียรพยายามและทดลองด้วยวิธีต่างๆ อยู่หลายปี จึงพบหนทางที่จะเข้าถึงความจริงภายในตัวเอง และได้ประจักษ์กับอิสรภาพของการพ้นทุกข์ เมื่อได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดคือความเป็นอิสระและหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงแล้ว บุรุษผู้นี้ก็ได้อุทิศเวลาที่เหลือของชีวิตให้กับการช่วยเหลือผู้อื่น โดยสอนให้รู้จักวิธีปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นเช่นที่ตนได้รับ

บุคคลผู้นั้นคือ *เจ้าชายสิทธัตถะ โคตมะ* ผู้ที่เราเรียกกันว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือ “พระผู้ทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ” ขณะที่พระองค์ไม่เคยอวดอ้างตนเป็นอื่นใด นอกจากการเป็นสามัญชนเช่นเดียวกับครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย เรื่องราวของพระพุทธองค์กลายเป็นตำนานที่มีการกล่าวขวัญถึงมากมาย แต่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวอันพิสดารในชาดก (อดีตชาติของพระองค์) หรืออิทธิปาฏิหาริย์ของพระองค์ก็ตาม ทั้งหมดนั้นพระองค์ไม่เคยกล่าวอ้างว่าทรงเป็นเทพเจ้าหรือทรงได้รับพรจากเทพเจ้าองค์ใด คุณสมบัติพิเศษทั้งหลายที่ทรงมี เป็นเพียงความยอดเยี่ยมของมนุษย์ธรรมดา ที่พระองค์ได้พัฒนาจนเป็นคุณลักษณะอันสมบูรณ์สุด ดังนั้นความสามารถต่างๆ ที่พระองค์

ทรงกระทำได้ จึงมิได้เหลือวิสัยของมนุษย์ธรรมดาที่จะทำ หากคนผู้นั้นปฏิบัติตามวิธีที่พระองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว

พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนศาสนา ปรัชญา หรือความเชื่อใดๆ หากทรงเรียกสิ่งที่พระองค์สอนว่า *ธรรม* ซึ่งแปลว่า “กฎ” คือกฎของธรรมชาติ ไม่ทรงสนพระทัยในหลักการหรือความเชื่อใดๆ แต่ทรงเสนอคำตอบอันเป็นสากลและปฏิบัติได้จริง เพื่อเป็นหนทางแก้ไขปัญหาที่เป็นสากล โดยตรัสว่า “ไม่ว่าในอดีตหรือปัจจุบัน สิ่งที่เกิดคาดสอนมีเพียงเรื่องของทุกข์และวิธีดับทุกข์” พร้อมทั้งทรงปฏิเสธที่จะกล่าวถึงเรื่องอื่นที่ไม่นำไปสู่ความดับทุกข์

พระบรมศาสดาทรงยืนยันว่า พระองค์มิได้ทรงคิดคำสอนนี้ขึ้นเอง หรือว่ามีเทพเจ้าองค์ใดมาบอกกล่าว เพราะสิ่งที่ทรงสอนนั้นเป็นสังฆธรรม ความจริงแท้ที่ทรงบำเพ็ญเพียรจนกระทั่งค้นพบด้วยพระองค์เอง เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตและพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอนาคต พระองค์มิได้ทรงผูกขาดการเป็นเจ้าของสังฆธรรมนี้แต่ผู้เดียว

พระผู้มีพระภาคเจ้ามิทรงต้องการใช้อำนาจบังคับให้ผู้คนยอมรับคำสอน มิทรงต้องการให้ผู้คนยอมรับเพียงเพราะมีผู้คนมากมายศรัทธาต่อพระองค์ หรือยอมรับเพราะคำสอนมีเหตุผลผล ในทางตรงกันข้าม พระองค์ตรัสว่า เป็นการถูกต้องแล้วที่ควรจะสงสัยและควรทดสอบสิ่งที่เรายังไม่เคยมีประสบการณ์ด้วยตนเองมาก่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

อย่าปลงใจเชื่อ เพราะได้ยินได้ฟังมา
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะได้ถือสืบทอดต่อๆ กันมา
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเป็นคำเล่าลือของคนหมู่มาก
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมีอยู่ในตำราหรือคัมภีร์
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการคาดเดา
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเห็นว่าน่าจะเป็นไปได้
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับความคิดของตน
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเห็นว่ามีเหตุมีผล น่าเชื่อถือ
 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา
 ต่อเมื่อได้รู้ได้เข้าใจด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ
 ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือถือปฏิบัติตามนั้น ¹

เราควรถือเอาความจริงที่ประจักษ์ด้วยตนเองนั้นเป็นสิ่งสูงสุด
 ไม่ควรเชื่อเพียงเพราะมีแค่ความศรัทธาอย่างเดียว หากต้องไตร่ตรอง
 ให้ถ่องแท้ด้วยตนเองว่า คำสอนนั้นมีเหตุมีผล เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และ
 มีประโยชน์ การใช้เพียงเขาวนปัญญาพิจารณานั้นไม่เพียงพอที่จะ
 รับรองได้ว่า คำสอนนั้นเป็นความจริงแท้ เพราะประโยชน์ที่จะได้รับ
 จากความจริงแท่นั้น ต้องเป็นสิ่งที่เราได้รับจากประสบการณ์โดยตรง
 ของตนเองเท่านั้น จึงจะรู้ว่านั่นเป็นความจริงอันสูงสุด พระพุทธเจ้า
 ทรงพร่ำบอกอยู่เสมอว่า ทรงสอนแต่สิ่งที่ได้พบจากประสบการณ์
 โดยตรงของพระองค์เองเท่านั้น และทรงสนับสนุนให้ผู้อื่นเรียนรู้จาก

¹ สุตตันต. เล่ม 12 อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต เกสปุตตสูตร (กาลามสูตร)

ประสบการณ์ของตนเอง เพื่อจะได้เป็นที่พึ่งของตน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

พวกเธอจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง

มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง

จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง ²

ที่พึ่งอันแท้จริงในชีวิตที่จะสามารถปกป้องคุ้มครอง และเป็นหลักอันถูกต้องให้เรายึดถือ มีเพียงสิ่งเดียวคือธรรม อันเป็นความจริงสูงสุด เป็นกฎแห่งธรรมชาติซึ่งพบได้จากประสบการณ์โดยตรงของเราเองเท่านั้น คำสอนของพระพุทธองค์จึงให้ความสำคัญสูงสุดกับการได้ประจักษ์ต่อความจริงแท้ด้วยตนเอง ทรงอธิบายสิ่งที่พระองค์ได้ประสบจากการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจนยิ่ง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติทุกคนสามารถเข้าถึงความจริงอันสูงสุด โดยตรัสว่า

ธรรมอันเราได้แสดงแล้ว

กระทำให้มิให้มีนินอก หรือปิดบังสิ่งใดไว้ ³

พระองค์มิเคยมีคำสอนพิเศษที่เก็บงำไว้สอนเฉพาะศิษย์คนโปรด ในทางตรงกันข้าม ทรงประสงค์ที่จะทำให้กฎธรรมชาตินี้เป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเข้าใจกันได้ง่าย ๆ อย่างกว้างขวาง เพื่อผู้คนที่ทั้งหลายจะได้รับประโยชน์ทั่วหน้ากัน

พระพุทธเจ้าไม่ทรงสนพระทัยที่จะก่อตั้งศาสนา หรือลัทธินิกาย

² สุตตันต. เล่ม 2 ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

³ เฝิงอั่ง

และตั้งตนเป็นศาสดาแต่อย่างไร ด้วยทรงให้ความสำคัญในคำสอนมากกว่าตัวผู้สอน และมุ่งหมายที่จะแสดงธรรมเพื่อให้ผู้คนได้หลุดพ้นมิใช่เป็นเพียงสาวกที่มีแต่ความศรัทธาอย่างมืดบอด ทั้งทรงเตือนสาวกที่เอาแต่เลื่อมใสในพระองค์อย่างงมงายว่า

ร่างกายอันเปื่อยเน่าที่เธอเห็นนี้ จะมีประโยชน์อะไร
 ดูกรวัคกลี ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นเรา
 ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าย่อมเห็นธรรม ⁴

การมีศรัทธาในตัวบุคคล ไม่ว่าผู้นั้นจะทรงศีลบริสุทธิ์เพียงใด ก็ไม่อาจช่วยให้ผู้มีจิตศรัทธาได้พ้นทุกข์ มิเพียงการเข้าถึงสังขารมเท่านั้นที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ดังนั้นสังขารมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มิใช่ตัวผู้สอน และวิธีแสดงความเคารพต่อผู้สอนที่ดีที่สุดก็คือ การฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงแท้ด้วยตนเอง เมื่อคราใกล้จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน มีผู้คนมากมายแห่มากราบไหว้บูชา พระผู้มีพระภาค พระองค์ได้ตรัสว่า

ตถาคตจะชื่อว่าได้รับสักการะ เคารพนับถือ บูชานอบน้อม
 ด้วยเครื่องสักการะอันเหมาะสมควรประมาณเท่านั้นหามิได้
 ผู้ใดแลจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกาก็ตาม
 เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่
 ผู้นั้นย่อมชื่อว่าสักการะ เคารพนับถือ บูชาตถาคตด้วยการบูชาอย่างยอด ⁵

⁴ สุตตันต. เล่ม 9 สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค วัคกลีสุตต

⁵ สุตตันต. เล่ม 2 ทิมมิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนสามารถปฏิบัติตามได้ ทรงเรียกหนทางนี้ว่า *อริยมรรคมีองค์แปด* อันเป็นหนทางแห่งความประเสริฐ ซึ่งจำแนกเป็นแปดส่วนที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน ผู้ใดได้เดินไปบนหนทางนี้ จะบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นผู้ประเสริฐ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

อริยมรรคมีองค์แปดนี้เป็นหนทางแห่งปัญญาที่มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เป็นหนทางที่เข้าถึงสัจธรรม เพราะการได้เห็นสภาพธรรมของตนตามความเป็นจริงเท่านั้น จึงจะสามารถแก้ปัญหาของตัวเองได้ เราต้องเรียนรู้ที่จะแยกแยะความจริงตามที่ปรากฏในระดับพื้นผิว แล้วเจาะลึกเข้าไปถึงความจริงที่ละเอียดขึ้น ซึ่งซ่อนอยู่ข้างในลึกกลงไปจนถึงความจริงอันสูงสุด จนกระทั่งได้ประจักษ์กับสภาวะที่ปราศจากทุกข์ เราจะเรียกสภาวะนั้นว่านิพพาน หรือ “สวรรค์” หรืออะไรก็ตามที่สำคัญ สิ่งสำคัญคือเราต้องได้พบกับสภาวะนั้นด้วยตนเอง

วิธีเดียวที่จะประจักษ์ความจริงโดยตรง คือการสำรวจความจริงภายในตัวเอง ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเราเคยชินแต่การมองออกไปยังเบื้องนอก ให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นนอกตัวและสิ่งที่คนอื่นทำ มากกว่าการสำรวจเพื่อดูโครงสร้างทั้งทางกายภาพและทางจิตใจของตัวเอง คอยสังเกตการกระทำของตน หรือศึกษาความจริงเกี่ยวกับตนเอง ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่รู้จักตัวเอง และไม่เคยตระหนักเลยว่าความไม่รู้นี้มีผลร้ายต่อเราเพียงใด ทำให้เรายังคงตกเป็นทาสของกิเลสทั้งหลายของตนที่แอบซ่อนอยู่โดยไม่รู้ตัว

เราต้องขจัดความโง่เขลาที่เสีย เพื่อความรู้แจ้งในสังขาร และ เพียรสร้างสมปัญญาเพื่อให้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ทนทางที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงจึงเป็นวิธีการสังเกตตนเอง ดังที่ตรัสว่า

เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดแห่งโลก
ความดับแห่งโลก และวิธีนำไปสู่ความดับแห่งโลก
ภายในกายอันมีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญา และมีใจนี้เท่านั้น ⁶

เราสามารถเข้าถึงจักรวาลทั้งหมดและกฎเกณฑ์ของมันด้วยวิธี เดียวเท่านั้น คือ การได้ประจักษ์กับความจริงภายในตัวเราด้วยตนเอง อริยมรรคนี้ยังเป็นวิถีทางแห่งการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะ เป้าหมายของเราในการสำรวจความจริงเกี่ยวกับตนเองนั้น มิใช่เพื่อ เสริมเขาวนปัญญา แต่การเฝ้าดูตนเองทำให้เราเห็นการปรุงแต่ง ตอบโต้ของจิต ได้เห็นอคติหรือความชอบชั่งต่างๆ ที่ครอบงำจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้เห็น ความเครียดที่สะสมอยู่ภายใน ที่ทำให้เรากระวนกระวายใจและเป็น ทุกข์ และตระหนักว่าเราสามารถขจัดความไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ ด้วย วิธีปฏิบัติที่เรากำลังฝึกฝนอยู่นี้ เพื่อค่อยๆ ขจัดมันให้เสื่อมสลายไป แล้วจิตของเราจะเริ่มบริสุทธิ์ สงบ และเป็นสุขขึ้น

อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ความสำเร็จ ในชั่วเสี้ยววินาทีอาจเกิดขึ้นได้ แต่นั่นเป็นผลของความพยายามอย่าง ต่อเนื่อง สิ่งสำคัญคือการปฏิบัติตามขั้นตอนทุกขั้น ซึ่งจะเห็นผลได้

⁶ สุตตันต. เล่ม 13 อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ไรหิตัสสสูตร

ในทันที โดยไม่ต้องรอ หรือวาดหวังลมๆ แล้งๆ ว่า พอตายแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์ แต่ผลของการปฏิบัติวิธีนี้ เป็นจริง เห็นได้ชัดเจน ประจักษ์ได้โดยผู้ปฏิบัติที่นี้ เดียวนี้

เหนือสิ่งอื่นใดคำสอนนี้มีไว้เพื่อปฏิบัติ ลำพังความศรัทธาในพระพุทธองค์ หรือความเชื่อในพระธรรม หรือความเข้าใจระดับเขาวนปัญญา ไม่สามารถช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ สิ่งเหล่านี้จะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเป็นแรงบันดาลใจให้เราลงมือปฏิบัติ การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะให้ผลและเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้ดีขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ผู้ที่กล่าวคำอันมีประโยชน์แม้มาก
 แต่เป็นผู้ประมาท ไม่ทำการอันพึงกระทำแล้วไซ้
 บุคคลนั้นย่อมไม่เป็นผู้มีส่วนแห่งผลของความเป็นสมณะ
 ประดุจผู้เลี้ยงโค นับโคของผู้อื่น
 ย่อมไม่มีส่วนได้ลิ้มรสนมโคทั้งห้าประเภท ฉะนั้น
 ส่วนผู้กล่าวคำอันมีประโยชน์แม้น้อย
 มีปกติประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม
 ละราคะ โทสะ และโมหะแล้ว
 รู้ทั่วโดยชอบ มีจิตหลุดพ้นด้วยดีแล้ว
 ไม่ถือมั่นในโลกนี้หรือในโลกหน้า
 บุคคลนั้นย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งผลของความเป็นสมณะ⁷

⁷ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท ยมกวรรค

สาธุชนพึงก้าวไปบนหนทางนี้และเพียรปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ไม่เช่นนั้นธรรมอันล้ำค่าจะกลายเป็นเพียงแบบฝึกหัดที่ปราศจากความหมายใดๆ

เราไม่จำเป็นต้องเรียกตัวเองเป็นชาวพุทธ เพื่อที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ชื่อนั้นไม่มีความหมายแต่อย่างใด ในขณะที่ความทุกข์ก็มีได้จำกัดวงอยู่เฉพาะกับใครคนหนึ่ง หากเกิดขึ้นทั่วไปดังนั้นวิธีดับทุกข์จึงต้องเป็นสากลด้วย วิธีปฏิบัตินี้ไม่ได้สงวนไว้เฉพาะผู้ออกบวชที่สละชีวิตทางโลก เพียงแต่ผู้ครองเรือนจะต้องสละเวลากระยะหนึ่งเข้ามาเรียนรู้วิธีปฏิบัตินี้ เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหลังจบการอบรมแล้ว ผู้ที่ออกบวชจะมีโอกาสได้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึมซับคำสอนอย่างละเอียด และมีความก้าวหน้าเร็วกว่า ในขณะที่ฆราวาสมีข้อจำกัดในการละทิ้งภาระหน้าที่เพื่อปลีกตัวมาปฏิบัติ แต่ไม่ว่าจะเป็นผู้ครองเรือนหรือนักบวชก็ต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งเดียวที่ให้ผล และหากวิธีนี้สามารถเปลี่ยนความทุกข์เป็นความสงบสุขได้จริง เราจะต้องมีความสุขภายในมากขึ้น อันเป็นผลก้าวหน้าจากการหมั่นปฏิบัติอยู่ทุกวัน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ก็ต้องมีความสอดคล้องกลมกลืนมากยิ่งขึ้น แทนที่จะเพิ่มความตึงเครียดให้แก่สังคม เรากลับสามารถสร้างประโยชน์และเพิ่มพูนความผาสุกให้กับผู้คนทั้งหลาย เมื่อเดินตามหนทางแห่งอริยมรรคนี้ เราจะมีชีวิตที่บริสุทธิ์ อยู่กับสัจจะและธรรมะนี้จึงเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง อันเป็นศิลปะของการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

ถาม-ตอบ

ถาม ท่านมักอ้างถึงพระพุทธรูปอยู่เสมอ ท่านกำลังสอนศาสนาพุทธอยู่หรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่เลย ข้าพเจ้าไม่ข้องเกี่ยวกับลัทธิ นิกายใด ข้าพเจ้าสอนเพียงธรรมะอันเป็นคำสอนของพระพุทธรูป ซึ่งพระองค์ก็ไม่เคยสอนลัทธิหรือนิกายใด ทรงสอนแต่สิ่ง que ทุกคนสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ ศิลปะการดำเนินชีวิต เพราะความไม่รู้มันเป็นอันตรายสำหรับทุกๆ คน ส่วนการพัฒนาปัญญาเป็นผลดีต่อทุกๆ คน ไม่ว่าใครก็สามารถปฏิบัติตามวิธีปฏิบัตินี้ และได้รับประโยชน์ เมื่อปฏิบัติแล้ว ชาวคริสต์จะเป็นชาวคริสต์ที่ดี ชาวฮิวจะเป็นชาวฮิวที่ดี ชาวมุสลิมจะเป็นชาวมุสลิมที่ดี ชาวฮินดูจะเป็นชาวฮินดูที่ดี และชาวพุทธก็จะเป็นชาวพุทธที่ดี เราทุกคนจะต้องเป็นมนุษย์ที่ดีเสียก่อน จึงจะเป็นชาวคริสต์ ชาวฮิว ชาวมุสลิม ชาวฮินดู และชาวพุทธที่ดีได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำอย่างไรจึงจะเป็นมนุษย์ที่ดีได้ต่างหาก

ถาม ท่านพูดถึงการสร้างนิสัย การอบรมที่ว่ามันแท้จริงเป็นการสร้างนิสัยอย่างหนึ่งให้กับจิตใจหรือไม่ แม้ว่าจะเป็นการสร้างในทางที่ดีก็ตาม

ท่านอาจารย์ ตรงกันข้ามเลยทีเดียว วิธีนี้เป็นกระบวนการละเลิกนิสัยต่างหาก เพราะอกุศลจิตจะค่อยๆ หลุดลอกออกไปเอง แทนที่

จะเป็นการเติมอะไรต่ออะไรให้จิต ดังนั้นสิ่งที่เหลืออยู่จึงมีแต่กุศล เมื่อเราได้ขจัดความไม่บริสุทธิ์ออกไปแล้ว ก็จะเหลือแต่คุณสมบัติที่ดี ซึ่งเป็นธรรมชาติพื้นฐานของจิตที่บริสุทธิ์

ถาม แต่การนั่งอยู่ในท่าเดียวและฟังความสนใจอยู่อย่างนั้น ครั้งละนานๆ ก็เป็นการสร้างนิสัยอย่างหนึ่งไม่ใช่หรือครับ

ท่านอาจารย์ ถ้าท่านปฏิบัติเหมือนกำลังเล่นเกม หรือสักแต่ว่าประกอบพิธีกรรมไปแบบนั้น ก็เท่ากับเป็นการสร้างนิสัยอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการใช้วิปัสสนาในทางที่ผิด แต่ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถเข้าถึงความจริงแท้ได้โดยตรงด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งประสบการณ์นี้ก็จะค่อยๆ พัฒนาความเข้าใจให้เกิดขึ้น และขจัดนิสัยเก่าๆ ทั้งหลาย

ถาม การละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างในโลก แล้วเอาแต่นั่งภาวนาทั้งวัน จะไม่เป็นการเห็นแก่ตัวหรือ

ท่านอาจารย์ ก็อาจจะใช่ ถ้าตั้งเป้าหมายไว้แค่นั้น แต่ถ้ามีจุดหมายเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นกุศลแล้ว ก็ไม่เป็นการเห็นแก่ตัวแต่อย่างใด ยามเจ็บป่วยท่านต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษาตัว ซึ่งนั่นไม่ได้แปลว่าท่านต้องอยู่โรงพยาบาลตลอดชีวิต ท่านเพียงแต่ไปฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงดังเดิม เพื่อจะได้กลับไปใช้ชีวิตตามปกติ ในทำนองเดียวกัน ท่านมาเข้ารับการอบรมวิปัสสนา ก็ด้วยมุ่งหวังที่จะสร้างเสริมสุขภาพจิต เพื่อประโยชน์แก่ชีวิตของตัวท่านเองและผู้อื่น

ถาม การที่เรายังคงมีความสุขความสงบ แม้ในยามที่ผู้อื่นต้องเผชิญกับความทุกข์ ถือว่าเราไม่รู้ร้อนรู้หนาวหรือเปล่าคะ

ท่านอาจารย์ การรับรู้ในความทุกข์ของผู้อื่น ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องพลอยเศร้าไปด้วย ตรงกันข้าม เราควรรักษาจิตให้สมดุล และตั้งมั่นอยู่ในความสงบเยือกเย็น เพื่อจะได้ช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของคนผู้นั้น แต่หากเราเศร้าโศกเสียเอง กลับเป็นการเพิ่มความทุกข์ไปรอบตัว ซึ่งนอกจากจะไม่สามารถช่วยผู้อื่นแล้ว ยังไม่ช่วยตัวเองอีกด้วย

ถาม เหตุใดชีวิตคนเราจึงไม่มีความสงบคะ

ท่านอาจารย์ เพราะเราขาดปัญญา ชีวิตที่ปราศจากปัญญา เป็นชีวิตที่มึนงง หลงผิด มีแต่ความรุ่มร้อน ระทมทุกข์ ดังนั้นหน้าที่ประการแรกของเราคือ ต้องมีชีวิตที่มีคุณค่า มีมิติไตร่ตรอง ซึ่งจะส่งผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนการจะมีชีวิตเช่นนั้นได้ เราต้องฝึกฝนความสามารถในการเฝ้าสังเกตตนเอง สังเกตดูความจริงที่เกิดขึ้นในตัวเรา

ถาม ทำไมจึงจำเป็นที่จะต้องเข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตร 10 วัน เพื่อเรียนรู้วิธีการปฏิบัตินี้ครับ

ท่านอาจารย์ สิบวันยังน้อยไปเสียด้วยซ้ำ ถ้าท่านมาได้มากกว่านั้นก็จะยิ่งดี! แต่อย่างต่ำๆ ก็ต้องใช้เวลา 10 วัน จึงจะสามารถเข้าใจวิธีปฏิบัตินี้ได้

ถาม ทำไมจึงต้องอยู่แต่ในบริเวณที่กำหนดให้ภายในศูนย์ตลอดทั้ง 10 วัน

ท่านอาจารย์ เพราะท่านกำลังผ่าตัดจิตใจ ในการผ่าตัดร่างกาย ท่านก็ต้องอยู่แต่ภายในห้องผ่าตัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

ทำนองเดียวกัน การอยู่แต่ในบริเวณที่กำหนด ทำให้ท่านสามารถผ่าตัดจิตใจได้โดยปราศจากการรบกวนจากภายนอก เมื่อจบหลักสูตรและการผ่าตัดสิ้นสุดลง ท่านจึงพร้อมที่จะออกไปเผชิญกับโลกอีกครั้ง

ถาม วิธีปฏิบัตินี้สามารถช่วยรักษาโรคทางกายได้ไหมคะ

ท่านอาจารย์ ได้ แต่ควรถือเป็นผลพลอยได้เท่านั้น เพราะโรคเกี่ยวกับจิตประสาทจะหายได้เองเมื่อความตึงเครียดทางจิตใจหมดไป แต่ถ้าจิตยังคงร้อนรนกระวนกระวาย ก็อาจส่งผลให้เกิดโรคทางกายขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตสงบ บริสุทธิ์ โรคทางกายก็จะหายไปเอง แต่หากท่านมาที่นี่เพราะหวังจะรักษาโรคทางกาย แทนที่จะมุ่งชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในชีวิต ท่านจะไม่ได้อะไรกลับไปเลย ไม่ว่าจะเป็นธรรมะหรือการรักษาโรค ข้าพเจ้าพบว่า ผู้ปฏิบัติที่มุ่งหมายจะรักษาโรคทางกาย เมื่อมาเข้ามารับการอบรม ก็จะสนใจแต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ และเฝ้าแต่คิดว่า “อิม! วันนี้อาการดีขึ้น” หรือ “โอ! วันนี้อาการแย่มากที่สุด” หรือ “วันนี้อาการไม่ดีขึ้นเลย” เวลาทั้ง 10 วันก็สูญเปล่าไปเช่นนี้ แต่ถ้ามุ่งหมายที่จะปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ โรคภัยมักจะไม่หายไปเอง เพราะผลของการปฏิบัติภาวนา

ถาม ท่านคิดว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร

ท่านอาจารย์ คือการพ้นทุกข์ มนุษย์เรานั้นมีความมหัศจรรย์ตรงที่สามารถสำรวจลึกเข้าไปศึกษาหาความจริงแก่ภายในตัวเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ การทอดทิ้งความสามารถพิเศษนี้ นับเป็นการเสียเวลาของชีวิตไปโดยเปล่าประโยชน์ จงใช้ความสามารถนี้

เพื่อจะได้มีชีวิตที่ดีและมีความสุขอย่างแท้จริง

ถาม ท่านพูดถึงการถูกครอบงำด้วยกุศล แล้วการถูกครอบงำด้วยสิ่งดีๆ ที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายบวก เช่น ความรักเล่าคะ ท่านมีความเห็นอย่างไร

ท่านอาจารย์ สิ่งที่ท่านเรียกว่า “ฝ่ายบวก” หรือกุศลนั้นคือธรรมชาติที่แท้จริงของจิต จิตที่เป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยเงื่อนไขใดๆ จะเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักอยู่เสมอ เป็นความรักบริสุทธิ์ที่ให้แต่ความสงบและเป็นสุข เมื่อไรที่ขจัดกุศลออกไปได้ จิตจะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ ความดีงามอันเป็นกุศล ขอให้โลกนี้จึงเต็มไปด้วยความดีงามเถิด



บนหนทางแห่งอริยมรรค

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน ในกรุงสาวัตถี เมืองหลวงของแคว้นโกศล ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย ได้มีผู้มาปฏิบัติธรรม ณ สถานที่นี้เป็นจำนวนมาก ทุกๆ วันในตอนเย็นจะมีการแสดงพระธรรมเทศนา ซึ่งมีคนจำนวนมากจากในเมืองพากันมาฟังด้วย ในจำนวนนี้มีชายหนุ่มผู้หนึ่งที่มาฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาหลายปี แต่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย

วันหนึ่งเขามาเร็วกว่าปกติเล็กน้อย และพบว่าพระพุทธเจ้าประทับอยู่พระองค์เดียว เขาดีใจมาก จึงรีบเข้าไปเฝ้าอย่างใกล้ชิด เขาก็มองกราบ แล้วทูลว่า “ข้าพระพุทธเจ้ามีปัญหาข้อหนึ่งที่ติดอยู่ในใจมาตลอดเวลา แต่ไม่กล้าทูลถามในขณะที่มีคนมาเฝ้าอยู่เป็นจำนวนมาก ขณะนี้เป็นโอกาสอันดีแล้ว ขอได้โปรดให้ความกระจ่างแก่ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิดพระเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “หนุ่มน้อย ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับธรรมะอย่างไรก็ขอให้ถามมา” ชายผู้นั้นจึงกราบทูลว่า “ข้าพระพุทธเจ้าได้มาที่อารามแห่งนี้ต่อเนื่องกันหลายปีแล้ว ตลอดเวลาก็ได้เฝ้าสังเกตดูผู้คนที่นี้ ซึ่งมีทั้งภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา และพบว่ามีบางคนที่ได้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว พฤติกรรมของเขาก็ดี วิถีการดำเนินชีวิตของเขาก็ดี ล้วนบ่งบอกว่าเป็นผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว และก็มีบางคนที่มีการพัฒนาทางธรรมดีขึ้นกว่าเก่า แต่ก็ดูเหมือนจะยังไม่บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ก็มีบางคน

ซึ่งรวมทั้งตัวข้าพระพุทธเจ้าเองด้วย ที่ยังคงมีสภาพเช่นเดิม คือไม่มีความก้าวหน้าเลย คำถามที่ใคร่ขอลงถามพระองค์ก็คือ การที่ผู้คนทั้งหลายต่างพากันมาเฝ้าพระองค์ ก็เพราะพระองค์ทรงมีพระปัญญาคุณ ทรงมีพระกรุณาธิคุณอย่างล้นพ้น แต่คนที่มาเฝ้าพระองค์ก็ยังมีผู้ที่บรรลุนิพพานเพียงครึ่งเดียว และที่ยังไม่บรรลุนิพพานเลยก็มี เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้นเล่าพระเจ้าข้า เหตุใดจึงไม่ทรงใช้พระบารมีของพระองค์ช่วยให้ทุกคนที่มาเฝ้าได้บรรลุนิพพานโดยทั่วหน้ากัน”

พระพุทธเจ้าทรงแยมพระโอบุส และตรัสถามชายผู้นั้นว่า “หนุ่มน้อย ท่านมาจากไหน ถิ่นกำเนิดของท่านอยู่ที่แคว้นใด” ชายหนุ่มทูลตอบว่า “ข้าพระพุทธเจ้ามาจากกรุงสาวัตถี เมืองหลวงของแคว้นโกศลพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ได้ฟังดังนั้น จึงตรัสว่า “อ้อ แต่รูปหน้าของท่านบ่งบอกว่า ท่านไม่ใช่ชาวสาวัตถี ท่านจะต้องเป็นคนที่มาจากแคว้นอื่นเป็นแน่ ท่านจะต้องมาจากที่อื่น แล้วมาตั้งรกรากที่นี่” ชายหนุ่มยอมรับ “ถูกแล้วพระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าได้มาตั้งรกรากที่สาวัตถีเมื่อหลายปีก่อน ความจริงนั้นข้าพระพุทธเจ้าเกิดที่กรุงราชคฤห์ เมืองหลวงของแคว้นมคธ อยู่ห่างจากที่นี่ไปทางทิศตะวันออก ไกลมากอยู่” พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ถ้าเช่นนั้นจงบอกซิว่า เมื่อท่านมาตั้งรกรากอยู่ที่นี่ ท่านได้ตัดขาดการติดต่อกับทางราชคฤห์หรืออย่างไร และท่านไม่ได้ไปราชคฤห์อีกแล้วหรือ” ชายหนุ่มทูลตอบว่า “มิได้พระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้ายังคงมีญาติอาศัยอยู่ที่นั่น และยังมีธุรกิจอยู่ที่นั่น ข้าพระพุทธเจ้ายังคงไปที่ราชคฤห์อยู่เสมอทุกปี” พระพุทธองค์จึงทรงถามอีกว่า “ถ้าเช่นนั้นท่านก็จะต้องรู้จักเส้นทางจากที่นี่ไปราชคฤห์เป็นอย่างดี

ใช่หรือไม่” ชายหนุ่มทูลตอบว่า “รู้จักดีพระเจ้าข้า แม้จะปิดตา ข้าพระพุทธเจ้าก็สามารถคลำทางไปราชคฤห์ได้พระเจ้าข้า” พระพุทธองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “ถ้าเช่นนั้นเพื่อนๆ ที่สนิทของท่านที่นี่ ก็ย่อมทราบสิว่าท่านเป็นชาวราชคฤห์ และท่านเดินทางไปเยี่ยมเยียนราชคฤห์อยู่บ่อยๆ ใช่หรือไม่” ชายหนุ่มทูลตอบว่า “ถูกแล้วพระเจ้าข้า เพื่อนๆ ที่สนิทของข้าพระพุทธเจ้าล้วนทราบความจริงข้อนี้ดี” พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า “ถ้าเช่นนั้นจงบอกซิว่า มีคนเคยถามเส้นทางไปราชคฤห์จากท่านบ้างหรือไม่ แล้วท่านได้บอกเส้นทางให้เขาไป หรือว่าท่านเก็บไว้เป็นความลับ” ชายหนุ่มทูลตอบว่า “ความลับอะไรได้พระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าอธิบายทุกอย่าง ให้รายละเอียดทั้งหมดว่า ถ้าเดินทางมุ่งหน้าไปทางตะวันออก โดยใช้เส้นทางสายนี้ เลี้ยวตรงทางนี้ จากนั้นเดินทางต่อไป ก็จะถึงเมืองพาราณสี เมื่อเดินทางต่อไปอีก ก็จะถึงเมืองคยา แล้วเดินตามทางนี้ต่อไป ก็จะถึงเมืองราชคฤห์ ข้าพระพุทธเจ้าอธิบายเส้นทางทั้งหมดให้พวกเขาฟังอย่างละเอียด” พระพุทธองค์จึงตรัสถามต่อไปอีกว่า “ไม่ว่าใครก็ตามที่ได้ฟังท่านอธิบายเส้นทางนี้แล้ว ก็จะต้องไปถึงราชคฤห์ทุกคนใช่หรือไม่” ชายหนุ่มทูลตอบว่า “จะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไรเล่าพระเจ้าข้า ถ้าเขาเพียงแต่รับฟัง แต่ไม่ออกเดินไปตามทางนี้ แล้วเขาจะไปถึงราชคฤห์ได้อย่างไร”

พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า “นี่คือสิ่งที่ตถาคตจะบอกกับท่านละพ่อหนุ่ม มีคนมากมายที่มาหาตถาคต เพราะรู้ว่าตถาคตได้เดินทางไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นจนถึงจุดหมายปลายทางคือ สภาวะนิพพานแล้ว และรู้จักหนทางนั้นเป็นอย่างดี คนเหล่านั้นจึงมาหา

ตถาคตเพื่อซักถามเกี่ยวกับหนทางสายนี้ ซึ่งตถาคตก็บอกให้รู้ว่า นี่คือหนทางที่จะนำไปสู่สภาวะนิพพาน นี่คือวิธีที่จะเดินไปบนหนทางสายนี้ และนี่เป็นสถานที่ที่จะต้องได้พบ แต่ถ้าคนบางคนฟังแล้ว ก็มลังการาบสามครั้ง และพูดว่า สาธุ สาธุ สาธุ โดยไม่ก้าวเดินออกไปเลย แม้แต่ก้าวเดียวบนหนทางนี้ แล้วเขาจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร”

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า “คนทุกคนจะต้องก้าวเดินไปบนหนทางสายนี้ด้วยตนเอง เพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ไม่มีผู้ใดจะสามารถแบกใครขึ้นบ่า เพื่อพาไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ แม้ตถาคตจะชี้ทางให้ด้วยความรัก ความกรุณา และอธิบายว่าตถาคตได้เดินบนหนทางนี้อย่างไร แต่ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียร และก้าวเดินไปด้วยตนเองจนบรรลุถึงจุดหมาย แต่ละคนจะต้องก้าวเดินไปบนหนทางสายนี้ด้วยตนเอง ผู้ที่ก้าวเดินหนึ่งก้าวไปบนหนทางนี้ ก็จะอยู่ใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปแล้วหนึ่งก้าว ผู้ที่ก้าวเดินไปหนึ่งร้อยก้าว ก็จะอยู่ใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปอีกหนึ่งร้อยก้าว และผู้ที่ก้าวเดินไปจนสุดทางสายนี้ ก็ย่อมจะต้องถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน จงก้าวเดินไปบนหนทางแห่งอริยมรรคด้วยตนเอง”

จุดเริ่มต้น



นเหตุแห่งความทุกข์ของคนเรานั้นมีที่มาจากตัวเองทั้งสิ้น ต่อเมื่อได้ประจักษ์กับความจริงเกี่ยวกับตนเองแล้ว เราจะสามารถจัดความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่ปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่า “จงรู้จักตัวเอง” หากไม่เริ่มด้วยการทำความรู้จักธรรมชาติของตัวเองเสียก่อน เราจะไม่มีวันแก้ปัญหาของตัวเองหรือปัญหาอื่นใดในโลกได้เลย

ที่จริงแล้วเรารู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง ทุกๆ คนต่างถูกชักจูงให้เชื่อว่าตนนั้นมีความสำคัญ มีความเป็นหนึ่งเดียวที่ไม่มีใครเหมือน แต่ความจริงแล้วเรามีความรู้เกี่ยวกับตัวเองอย่างตื้นเขินมาก หากสำรวจให้ลึกลงไปกว่านี้ จะพบว่าเราไม่รู้จักตัวเองเลย

พระพุทธเจ้าทรงศึกษาปรากฏการณ์เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ด้วยการสำรวจธรรมชาติในตัวพระองค์เอง ทรงสำรวจความจริงแท้ภายใน โดยไม่นำพากับความเชื่อใดๆ ที่เคยรับรู้ กระทั่งทรงค้นพบว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนประกอบด้วยชั้น 5 หรือกระบวนการทั้งห้า อันเป็นกระบวนการทางจิต 4 ประการ และกระบวนการทางกายอีก 1 ประการ

รูปหรือกาย

เริ่มจากกระบวนการทางกาย เพราะเป็นส่วนที่เห็นเด่นชัดที่สุดของคนเรา ซึ่งสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 6 แต่เรากลับรู้จักร่างกายของตัวเองน้อยมาก ถึงแม้เราจะสามารถควบคุมร่างกายภายนอกได้ บังคับให้มันเคลื่อนไหวและทำสิ่งต่างๆ ตามแต่จิตสำนึกจะสั่งการ แต่ภายในร่างกายนั้น อวัยวะต่างๆ ล้วนทำงานนอกเหนือการควบคุมของเราโดยที่เจ้าตัวไม่เคยได้รับรู้ ในระดับที่ลึกลงไปกว่านั้น เรายังไม่รู้เลยว่ากำลังมีปฏิกิริยาทางชีวเคมีเกิดขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อนในทุกอณูของร่างกาย แต่นี้ยังไม่ใช่ความจริงสูงสุดเกี่ยวกับรูป เพราะในระดับลึกที่สุดนั้น ร่างกายที่เห็นอยู่นี้เป็นเพียงกลุ่มก้อนที่ประกอบขึ้นจากช่องว่างและอนุปรมาณู ที่เป็นเพียงอนุภาคเล็กๆ ปราศจากรูปทรงอันถาวรอย่างใด แต่ละอนุภาคเกิดขึ้นและดับไปภายในเศษหนึ่งส่วนล้าน ล้าน ล้านวินาที อนุภาคเหล่านี้เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา คล้ายกับคลื่นความสั่นสะเทือน และนี่คือสัจธรรมของรูปกายและของสสารทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบเมื่อกว่า 2,500 ปีที่แล้ว

นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ค้นพบความเร้นลับเกี่ยวกับโลกของสสาร และยอมรับว่าเป็นจริงดังที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แต่พวกเขา กลับไม่อาจหลุดพ้นจากบ่วงทุกข์ เพราะนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้ทุ่มเทสติปัญญา และพึ่งพาเครื่องมือทั้งหลายในการศึกษาค้นคว้าธรรมชาติของจักรวาล เพียงเพื่อต้องการพิสูจน์ทฤษฎีของตน ในขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระประสงค์ที่จะเข้าถึงเหตุแห่งทุกข์ เพื่อหาหนทางดับ

ทุกข์ โดยมีได้ใช้เครื่องมืออื่นใดนอกจากจิตของพระองค์ ความจริงแท้ที่ทรงค้นพบจึงมิได้เกิดจากการตรึกตรองด้วยสติปัญญา แต่เป็นประสบการณ์ตรงของพระองค์เอง อันเป็นผลให้ทรงสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า สสารทั่วทั้งจักรวาลนี้ประกอบขึ้นด้วยอนุปรมาณู ซึ่งเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดเรียกด้วยภาษาบาลีว่า *กลาปะ* หรือ “หน่วยที่แบ่งย่อยอีกไม่ได้” หน่วยเหล่านี้มีคุณลักษณะพื้นฐานของสสารที่ผันแปรจนไม่อาจนับได้ถ้วน อันได้แก่ มวล (ธาตุดิน) ความเป็นกลุ่มก้อน (ธาตุน้ำ) อุณหภูมิ (ธาตุไฟ) และความเคลื่อนไหว (ธาตุลม) อนุภาคเหล่านี้รวมตัวกันเป็นรูปทรงต่างๆ ที่ดูน่าจะคงทนถาวร แต่ความจริงแล้วเป็นแค่สสารที่ประกอบขึ้นจากกลาปะ อันมีสภาพเกิดดับเกิดดับอย่างรวดเร็ว นี่คือความจริงสูงสุดเกี่ยวกับสสาร ซึ่งเป็นเพียงกระแสความสั่นสะเทือนของคลื่นหรืออนุภาคเท่านั้น และนี่คือความจริงเกี่ยวกับร่างกายนี้ที่เรียกว่า “ตัวเรา”

นามหรือจิต

นอกจากกระบวนการทางกายแล้ว ยังมีกระบวนการทางจิตควบคู่กันไป ที่แม้ไม่อาจมองเห็นและสัมผัสได้ แต่ดูเหมือนเราจะใกล้ชิดกับจิตใจมากกว่าร่างกายเสียอีก เวลานี้ก็ถึงเรื่องราวในอนาคต เราอาจไม่จำเป็นต้องวาดภาพตัวเองไปด้วย แต่เราไม่อาจจินตนาการได้โดยปราศจากจิต ถึงกระนั้นเรากลับรู้เรื่องเกี่ยวกับจิตน้อยมาก ทั้งยังไม่สามารถควบคุมมันได้ตั้งใจ บ่อยครั้งที่จิตไม่ยอมทำตามที่

เราต้องการ แต่กลับทำสิ่งที่เราไม่ต้องการ ความสามารถในการควบคุมจิตสำนึกก็นับว่าเปราะบางมากอยู่แล้ว ถ้าเป็นจิตไร้สำนึกยิ่งดูเหมือนอยู่นอกเหนืออำนาจและความเข้าใจของเรา ทั้งยังเปี่ยมไปด้วยพลังที่เราไม่อาจหยั่งถึงหรือไม่อยากคล้อยตาม

ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงสำรวจจรูป (กาย) และนาม (จิต) พระองค์ได้พบว่า จิตประกอบด้วย 4 ส่วน คือ *วิญญาณ* *สัญญา* *เวทนา* และ *สังขาร*

ส่วนที่ 1 เรียกว่า *วิญญาณ* คือการรับรู้ของจิต โดยไม่แยกแยะหรือประเมิน ส่วนนี้ของจิตมีหน้าที่เพียงรับรู้ว่ามีบางอย่างเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะผ่านทางกายหรือทางจิต แต่จะไม่จำแนกหรือตัดสิน

ส่วนที่ 2 เรียกว่า *สัญญา* คือการจำได้หมายรู้ จิตส่วนนี้แยกแยะสิ่งที่วิญญาณรับรู้ โดยจัดประเภท และประเมินด้วยว่าเป็นบวกหรือลบ ดีหรือไม่ดี ทันททีที่จิตส่วนนี้จำได้และประเมินค่า ส่วนที่ 3 ของจิตจะทำงาน

ส่วนที่ 3 เรียกว่า *เวทนา* คือการรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย โดยแท้จริงนั้นทันทีที่วิญญาณรับรู้ ก็จะมีความรู้สึกเกิดที่ร่างกาย เป็นสัญญาณว่ามีบางสิ่งเกิดขึ้นแล้ว แต่เมื่อไรที่ยังไม่ถูกประเมิน ความรู้สึกนั้นจะยังเป็นกลางอยู่ จนเมื่อได้รับการประเมินค่า เช่น ถ้าประเมินว่าดี ก็จะรู้สึกพอใจ ถ้าไม่ดี ก็ไม่พอใจ

ส่วนที่ 4 เรียกว่า *สังขาร* คือการปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึก ถ้าความรู้สึกเป็นที่น่าพอใจ จิตส่วนนี้จะปรุงแต่งว่าชอบ อยากให้ความรู้สึกนั้นยาวนานขึ้น พอใจมากขึ้น แต่หากเป็นความรู้สึกไม่น่าพอใจ

ก็จะปรุงแต่งว่าไม่ชอบ อยากขจัดมันออกไป จิตคอยปรุงแต่งว่าชอบ หรือชั่งอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ในยามปกติเมื่อหูได้ยินเสียง ขณะนั้นวิญญูณกำลังทำงานว่าได้ยินเสียง และเมื่อเราจำได้ว่าเสียงนั้นเป็นคำพูด ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีก็ตาม นั่นคือการทำงานของสัญญา จากนั้นเป็นหน้าที่ของเวทนา หรือการรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย ถ้าเป็นคำชมเชย ก็จะรู้สึกสบาย ถ้าเป็นคำด่าทอ ก็จะรู้สึกไม่สบาย ไม่พึงพอใจ ทันทีที่เวทนาเกิดขึ้น จิตจะเริ่มต้นปรุงแต่งสังขาร ถ้าเป็นความรู้สึกสบาย จิตจะปรุงแต่งว่าชอบและอยากได้ยินคำชมเชยอีก แต่ถ้าเป็นความรู้สึกไม่สบาย ไม่น่าพอใจ ก็จะปรุงแต่งว่าไม่ชอบ และอยากให้หยุดคำด่าทอนั้นเสีย

การทำงานของจิตทางทวารรับรู้อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น ตา จมูก ลิ้น ภาย และใจ ก็เป็นลำดับเดียวกันเช่นนี้ คือ วิญญูณรับรู้ สัญญาจำได้ หมายรู้และประเมินค่า เวทนามรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย สังขารปรุงแต่งตอบโต้ จิตทั้ง 4 ส่วนนี้ทำหน้าที่รวดเร็วยิ่งกว่าการเกิดดับของอนุภาคที่ประกอบกันขึ้นเป็นสสารเสียอีก ทุกครั้งที่ประสาทสัมผัสรับรู้ถึงสิ่งที่มากระทบ กระบวนการทั้ง 4 ของจิตจะปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็วราวสายฟ้าแลบ และจะทำงานซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างรวดเร็ว หากยังมีการสัมผัสเกิดขึ้นต่อไปโดยเจ้าตัวไม่ได้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากในกรณีที่ปฏิกิริยาบางอย่างเกิดขึ้นซ้ำๆ กันเป็นเวลานาน กระทั่งมีความรุนแรงและชัดเจน จนจิตสำนึกของเราสามารถรับรู้ได้

หากจะให้บรรยายลักษณะของมนุษย์เรานั้น ส่วนที่เป็นความโดดเด่นที่สุดกลับเป็นลักษณะที่ไม่อาจอธิบายได้ ไม่ว่าเราจะเป็นใคร

ชาวตะวันตกหรือชาวตะวันออก เป็นชาวคริสต์ ชาวยิว ชาวมุสลิม ชาวฮินดู ชาวพุทธ หรือไม่นับถือศาสนาใดเลย แต่ละคนล้วนมีความยึดมั่นมาแต่กำเนิดว่ามี “เรา” อยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งภายในกายนี้ ซึ่งเป็นอัตลักษณ์เฉพาะตน เราจึงดำเนินชีวิตไปโดยทึกทักเอาว่า เราเมื่อ 10 ปีที่แล้วกับเราในปัจจุบันคือบุคคลคนเดียวกัน และยังคงเป็นคนเดียวกันในอีก 10 ปีข้างหน้า แม้ในชีวิตหน้าเราก็ยังสำคัญว่าเป็นคนเดียวกัน แต่ไม่ว่าจะยอมรับในทฤษฎี ปรัชญา หรือความเชื่อใด ทุกคนล้วนดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นที่ฝังรากลึกกว่า “เราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้”

พระพุทธเจ้าทรงคัดค้านความเชื่อตามสัญชาตญาณข้อนี้ โดยอธิบายความจริงที่ทรงประสบด้วยพระองค์เอง ที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน ทรงกล่าวว่า

ความเห็นดั่งนี้นั้น ตถาคตกำจัดเสียแล้ว...

ตถาคตเห็นแล้วว่า

ดั่งนี้ รูป ดั่งนี้ ความเกิด ความดับแห่งรูป

ดั่งนี้ เวทนา ดั่งนี้ ความเกิด ความดับแห่งเวทนา

ดั่งนี้ สัญญา ดั่งนี้ ความเกิด ความดับแห่งสัญญา

ดั่งนี้ สังขาร ดั่งนี้ ความเกิด ความดับแห่งสังขาร

ดั่งนี้ วิญญาณ ดั่งนี้ ความเกิด ความดับแห่งวิญญาณ ¹

¹ สุตตันต. เล่ม 5 มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อัคคิวัจจนโคตตสูตร

จากรูปภายนอกที่มองเห็น พระพุทธองค์ทรงพบว่า แท้จริงแล้ว มนุษย์แต่ละคนเป็นเพียงองค์ประกอบของแต่ละเหตุการณ์ ที่เรียงลำดับต่อเนื่องกันไปเป็นชุดโดยปราศจากช่องว่าง แต่ละเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นก็คือผลของเหตุที่เกิดขึ้นก่อนหน้า และจะเป็นเหตุของผลที่กำลังจะตามมา การเกิดขึ้นติดต่อกันไปโดยไม่มีช่องว่าง ทำให้ดูเหมือนเป็นสิ่งเดียวกัน มีความต่อเนื่อง เป็นตัวตน แต่นี้เป็นเพียงความจริงที่มองเห็นเท่านั้น ไม่ใช่ความจริงอันสูงสุด

เราอาจเรียกแม่น้ำด้วยชื่อนั้นชื่อนี้ แต่ความจริงแล้วมันเป็นเพียงสายน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน หรือเราอาจนึกถึงแสงของเทียนสักเล่มหนึ่ง โดยเห็นว่าแสงนั้นคงที่ แต่ถ้าพิจารณาอย่างละเอียด เราจะพบว่าเปลวไฟเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เปลวไฟใหม่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นและดับไปจากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่ง เมื่อพูดถึงแสงจากโคมไฟฟ้า เรามักจะเข้าใจว่าแสงไฟนั้นคงที่ แต่ความจริงมันเป็นกระแส เช่นเดียวกับสายน้ำ เป็นกระแสของพลังงานที่เกิดจากการสั่นสะเทือนในความถี่สูงจากการเผาไหม้ของไส้หลอด ทุกๆ ขณะจะมีสิ่งใหม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากสิ่งที่เพิ่งผ่านพ้นไป และก็จะถูกแทนที่โดยสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นใหม่ การเกิดขึ้นดับไปเป็นไปอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วจนยากที่จะสังเกตได้ และยากที่เราจะกล่าวได้ว่า สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ จุดใดจุดหนึ่งในกระบวนการนี้นั้น เป็นสิ่งเดียวกัน หรือต่างกับสิ่งที่เพิ่งดับไป แต่ไม่ว่าจะเป็นอะไร นี่คือกระบวนการที่เกิดขึ้น

ในทำนองเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงพบว่า คนแต่ละคนไม่ใช่สิ่งที่เป็นเอกเทศโดยสมบูรณ์และเที่ยงแท้ หากแต่เป็นกระแสที่ไหลสปี

เนื่องจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง ในโลกนี้ไม่มีสภาวะอันจริงแท้ของ “สิ่งมีชีวิต” มีแต่กระแสชีวิตที่ไหลอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการของความเป็นไปทั้งหลาย แน่แน่นอนว่าในชีวิตประจำวัน เราต้องติดต่อกับผู้คนที้อย่างน้อยต้องถือเสมือนเป็นผู้มีตัวตนไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นความจริงภายนอกที่เราต้องยอมรับตามที่มองเห็น ไม่เช่นนั้นเราคงจะไม่เป็นอันทำอะไร อย่างไรก็ตามความจริงที่ปรากฏภายนอกนั้น แม้จะนับเป็นความจริง ก็เพียงในระดับเปลือกนอกเท่านั้น แต่ความจริงสูงสุดก็คือ สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตทั่วทั้งจักรวาลนี้ ล้วนมีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน มีการเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เราแต่ละคนล้วนเป็นกระแสสั้นสะท้อนของอนุปรมาณูที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา พร้อมๆ กับการทำงานของจิตทั้ง 4 ส่วน คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร ซึ่งเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็วเสียยิ่งกว่ากระบวนการทางรูปรกาย

นี่คือปรมัตถสัจจะหรือความจริงอันสูงสุดเกี่ยวกับรูปและนาม (กายและจิต) ของทุกคน ซึ่งเราจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องจากประสบการณ์ของตนเอง เพื่อจะได้พบหนทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ถาม-ตอบ

ถาม เมื่อท่านกล่าวถึงจิต ดิฉันไม่แน่ใจว่าท่านหมายถึงอะไร เพราะดิฉันหาจิตไม่พบ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า จิตอยู่ในทุกหนทุกแห่ง แทรกอยู่ในทุกๆ อณู บริเวณใดก็ตามที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตจะอยู่ที่นั่น จิตจะรู้สึก

ถาม ถ้าเช่นนั้นจิตก็ไม่ใช่สมอง

ท่านอาจารย์ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ชาวตะวันตกเข้าใจว่าจิตอยู่ในเฉพาะในศีรษะเท่านั้น นั่นเป็นความเข้าใจผิด

ถาม จิตอยู่ทั่วตัวหรือคะ

ท่านอาจารย์ ใช่แล้ว จิตอยู่ทั่วตัว ทั่วทั้งตัวเลย !

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงประสบการณ์เกี่ยวกับ “ฉัน” ในด้านลบ อย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีด้านบวกบ้างเลยหรือครับ เช่น ประสบการณ์เกี่ยวกับ “ฉัน” ที่ทำให้คนเราสนุกสนาน สุขสงบ และยินดี

ท่านอาจารย์ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ท่านก็จะพบว่าโลกียสุขทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้ถาวร มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้า “ฉัน” เพลิดเพลินไปกับมัน และถ้ามันเป็นความสุข “ของฉัน” จริง “ฉัน” ก็ควรต้องควบคุมมันได้สิ แต่ความจริงแล้ว มันเกิดขึ้นและดับไป โดยที่ฉันบังคับมันไม่ได้เลย อย่างนี้จะถือว่า “ฉัน” มีจริงหรือ

ถาม ผมไม่ได้หมายถึงโลกีย์สุข แต่หมายถึงสิ่งที่อยู่ลึกลงไปกว่านั้น

ท่านอาจารย์ เมื่อถึงขั้นนั้น “ฉันท” จะไม่มีความสำคัญเลย เพราะหากสำรวจไปถึงขั้นนั้นได้ ตัวตนจะปลาสนาการไป เหลือเพียงความสุขเท่านั้น จึงไม่มีประเด็นเกี่ยวกับ “ฉันท” เกิดขึ้นอีก

ถาม ถ้าเช่นนั้น แทนที่จะพูดถึง “ฉันท” ผมขอพูดถึงประสบการณ์ของบุคคลหนึ่ง

ท่านอาจารย์ ความรู้สึกยังมีอยู่ แต่ไม่มีผู้รู้สึก มีแค่สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ก็เท่านั้นเอง ตอนนี้อย่าคิดว่าต้องมี “ฉันท” เพื่อเป็นผู้รู้สึก แต่ถ้าท่านปฏิบัติต่อไปจนถึงขั้นที่ความเป็นตัวตนสลายไป ก็จะหมดข้อสงสัยนี้

ถาม ดิฉันมาที่นี่ เพราะดิฉันรู้สึกว่า “ฉันท” อายากมาที่นี่

ท่านอาจารย์ ใจแล้ว เป็นความจริงที่เดียวที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใช่คำว่า “ฉันท” “ของฉันท” แต่หากไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นความจริงมากเกินไป ก็จะนำแต่ความทุกข์มาให้

ถาม ดิฉันสงสัยว่าใครกันหนอที่ทำให้เราเป็นทุกข์ได้

ท่านอาจารย์ ไม่มีใครหรอกที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้ นอกจากตัวของท่านเองที่สร้างความเครียดในใจจนต้องเป็นทุกข์ เมื่อใดที่ท่านเรียนรู้ที่จะไม่ทำเช่นนั้น ก็ย่อมจะสามารถรักษาความสุขสงบไว้ได้ในทุกสถานการณ์

ถาม จะทำอย่างไรดีครับ ถ้ามีคนกำลังทำผิดคิดร้ายกับเรา

ท่านอาจารย์ ท่านต้องไม่ยอมให้ใครทำเช่นนั้น เพราะเมื่อใด

ที่มีคนทำผิดคิดร้ายกับเรา เขาขอมทำร้ายทั้งผู้อื่นและตัวเขาเองด้วย ถ้าท่านขอมให้เขาทำร้ายท่าน ก็เท่ากับท่านกำลังส่งเสริมให้เขาทำผิด ท่านต้องใช้พลังทั้งหมดขยับยั้งเขาให้ได้ แต่ต้องทำด้วยความปรารถนาดี ด้วยความกรุณาปราณี และด้วยความเห็นอกเห็นใจ การทำด้วยความเกลียดชังหรือความโกรธ มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง เพราะท่านจะไม่อาจมีความปรารถนาดีต่อคนผู้นั้นได้เลย หากจิตของท่านไม่สงบเย็น ดังนั้นจงฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นในตัวของท่านเองเสียก่อน แล้วท่านก็จะแก้ปัญหาได้

ถาม จะมีประโยชน์อะไรกันคะที่จะแสวงหาความสงบสุขภายในตัวเรา ในเมื่อโลกนี้ไม่มีความสงบ

ท่านอาจารย์ โลกจะมีความสงบได้ ก็ต่อเมื่อคนในโลกมีความสงบและความสุข การเปลี่ยนแปลงจะต้องเริ่มต้นจากบุคคลแต่ละคนเสียก่อน หากต้องการพีนป่าที่เขียวฉ่ำและรุ่งโรยให้กลับคืนมา มีชีวิตชีวาอีกครั้งหนึ่ง เราก็ต้องรดน้ำต้นไม้ทุกๆ ต้นในป่า ถ้าท่านต้องการให้โลกมีความสงบ ท่านก็ควรเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ตัวท่านเองมีความสงบก่อน แล้วท่านก็จะสามารถนำความสงบมาสู่โลกได้

ถาม ผมพอจะเข้าใจว่าการปฏิบัติวิปัสสนาสามารถช่วยคนที่เข้ากับคนอื่นได้ยาก หรือคนที่ไม่มีความสุข แต่สำหรับคนที่มีความสุข และพอใจกับชีวิตแล้วล่ะครับ การปฏิบัติจะช่วยอะไรได้บ้าง

ท่านอาจารย์ คนที่รู้สึกพอใจกับความสุขอันฉาบฉวยของชีวิตนั้น เป็นเพราะเขาไม่รู้ว่าภายในส่วนลึกของจิตมีแต่ความปั่นป่วน วุ่นวายเร่าร้อนเพียงใด จึงหลงคิดว่าตัวเองเป็นคนที่มีความสุข แต่

ความสุขแบบนั้นไม่ยั่งยืน ขณะที่จิตใจสำนึกสะสมความเครียดเพิ่มขึ้นทุกวันๆ และรอวันที่จะแสดงออกมาที่จิตสำนึก เมื่อถึงวันนั้นคนที่คิดว่ามีความสุข ก็จะมีแต่ความทุกข์ เพราะฉะนั้นทำไมจึงไม่ป้องกันเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้

ถาม คำสอนของท่านอาจารย์เป็นแบบมหายาน หรือหินยานคะ
ท่านอาจารย์ ไม่ใช่ทั้งสองอย่าง ความจริงคำว่า ยาน แปลว่า พาหนะที่จะพาเราไปยังจุดหมายปลายทาง แต่ทุกวันนี้เข้าใจกันผิดว่าหมายถึงนิกาย พระพุทธเจ้าไม่ทรงเคยสอนเรื่องลัทธินิกาย หรือการแบ่งแยกใดๆ หากทรงสอนแต่ธรรมะซึ่งเป็นสากล และความเป็นสากลนี้เองที่จูงใจให้ข้าพเจ้าสนใจในคำสอนของพระองค์ จนได้รับประโยชน์ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงขอมอบธรรมะอันเป็นสากลนี้ให้ทุกๆ คน ด้วยความรัก ความเมตตา สำหรับข้าพเจ้านั้น ธรรมะมีใช้ทั้งมหายาน หินยาน หรือลัทธินิกายใด



พระพุทธเจ้ากับนักวิทยาศาสตร์

โครงสร้างของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เมื่อได้สำรวจเข้าไปภายในกายของพระองค์เอง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นในสมาธิอย่างแรงกล้า ทรงสามารถเจาะลงไปถึงระดับลึกที่สุดของจิต และพบว่าร่างกายทั้งร่างประกอบด้วยอนุปรมาณูที่เรียกว่า *กลาปะ* ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา ในช่วงเวลาที่ติดนิ้ว หรือกระพริบตา อนุภาคเล็กๆ เหล่านี้เกิดขึ้นและดับไป เกิดขึ้นและดับไป นับเป็นจำนวนล้าน ล้าน ล้านครั้ง

ร่างกายที่มองดูเผินๆ ว่า เป็นกลุ่มก้อนอันแน่นทึบและถาวรนี้ เมื่อเจาะลึกลงไป “แทบไม่น่าเชื่อเลย” ว่ามีแต่อนุปรมาณูเท่านั้น เมื่อได้ยินครั้งแรกว่ามันมีการเกิดขึ้นและดับไป เกิดขึ้นและดับไป นับเป็นจำนวน “ล้าน ล้าน ล้านครั้ง” ข้าพเจ้ายังเข้าใจว่าเป็นจำนวนพุดมากกว่าหมายความตามตัวหนังสือ แต่นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่กลับค้นพบและยืนยันความจริงในเรื่องนี้เช่นเดียวกัน

หลายปีมาแล้ว มีนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกันผู้หนึ่งได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ เขาได้ใช้เวลานานในการค้นคว้าและศึกษาธรรมชาติของอนุปรมาณู อันเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดของสสาร ซึ่งเป็นส่วนประกอบของจักรวาล เป็นที่ทราบกันมาก่อนแล้วว่า อนุภาคเหล่านี้เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็วตลอดเวลา บัดนี้นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ได้ประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือขึ้นมาชิ้นหนึ่ง ซึ่งสามารถนับจำนวนครั้งที่

อนุภาคเหล่านี้เกิดขึ้นดับไปภายในหนึ่งวินาที เขาตั้งชื่อมันได้อย่างเหมาะสมว่า “บับเบิล แซมเบอร์” เพราะมันเป็นเสมือนฟองอากาศที่เกิดขึ้น แล้วก็แตกหายไป จากเครื่องมือนี้เขาได้ค้นพบและประกาศว่า

“ภายในหนึ่งวินาที อนุปรมาณูซึ่งเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดของสสาร จะเกิดขึ้นและดับไปเป็นจำนวนครึ่ง เท่ากับเลขหนึ่งตามด้วยเลขศูนย์ 22 ตัว (10,000,000,000,000,000,000,000) หรือหนึ่งหมื่นล้าน ล้าน ล้านครั้ง”

นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ได้ค้นพบความจริงในลักษณะเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพราะนี่เป็นสัจธรรม แต่ทำไมจึงให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างมากมายกับผู้ค้นพบ ศิษย์ชาวอเมริกันบางคนที่เข้ารับการอบรมกับข้าพเจ้าที่อินเดีย เมื่อกลับไปสหรัฐอเมริกา พวกเขาได้แวะไปเยี่ยมนักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ และเมื่อได้กลับมาอินเดีย ก็มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ยังเต็มไปด้วยความทุกข์และความเครียดเหมือนกับปุถุชนทั่วไป ทำไมเขาจึงไม่อาจหลุดพ้นจากความทุกข์

นักวิทยาศาสตร์ผู้นั้นไม่สามารถรู้แจ้ง และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ก็เพราะว่าเขายังไม่ได้ประจักษ์กับสัจธรรมนี้ด้วยตนเอง เขาเพียงเข้าใจแค่ว่าในระดับเขาวินิจฉัย และที่เชื่อในความจริงข้อนี้ก็เพราะมีศรัทธาในเครื่องมือที่ตัวเองประดิษฐ์ขึ้น แต่ไม่เคยประจักษ์กับความจริงนั้นภายในตัวเอง

ข้าพเจ้าไม่ได้มีอคติกับนักวิทยาศาสตร์ผู้นี้หรือกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ แต่เราต้องไม่เป็นเพียงนักวิทยาศาสตร์ที่สำรวจแค่โลกภายนอก หากยังควรเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่สำรวจโลกภายในตัวเอง

ดังเช่นพระสมณโคดมอีกด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้ประจักษ์กับสัจธรรมนั้น โดยตรง การได้ประจักษ์กับความจริงอันสูงสุดด้วยตนเองเท่านั้นที่จะสามารถเปลี่ยนนิสัยของจิต และช่วยให้เรามีชีวิตที่สอดคล้องกับสัจธรรมนี้ แล้วการกระทำทุกอย่างก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น หากไม่ได้ประจักษ์กับความจริงภายในตัวเอง เราอาจใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ไปในทางทำลายล้างก็ได้ แต่ถ้าเราเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่สามารถเข้าถึงความจริงภายในตัวเองได้ เราก็จะใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้คนทั้งหลาย

เหตุปัจจุบัน

ชีวิตในโลกของความเป็นจริงไม่เหมือนกับในโลกของเทพนิยาย ที่ทุกคนอยู่อย่างมีความสุขชั่วกาลนาน เราไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีไปจากความจริงที่ว่า ชีวิตนี้มีแต่ความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์แบบ และไม่น่าพอใจ เพราะความทุกข์นั้นมีอยู่จริง

ถ้าจริงดังที่กล่าวมา สิ่งสำคัญที่เราควรทำก็คือ ลองหาดูว่าความทุกข์นั้นมีสาเหตุหรือไม่ และเป็นไปได้ไหมที่เราจะตัดไฟเสียแต่ต้นลม เพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป แต่หากความทุกข์เกิดขึ้นเองโดยไม่มีต้นสายปลายเหตุ ก็จนปัญญาที่เราจะไปหาทางบังคับควบคุม ถ้าเป็นเช่นนี้ เราคงทำอะไรไม่ได้ นอกจากล้มเลิกความพยายามที่จะหาทางดับทุกข์นั้นเสีย หรือหากความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่อาจมองเห็นได้ เราก็จะไปเช่นไหว้บวงสรวงให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์พอใจ เพื่อท่านจะได้ไม่ทำให้เราเป็นทุกข์อีกต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ความทุกข์ของคนเรานั้นมิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่มีสาเหตุอยู่เบื้องหลัง เช่นเดียวกับปรากฏการณ์ทั้งหลายก็ล้วนแล้วแต่มีเหตุอันเป็นที่มาทั้งสิ้น *กรรม* คือกฎของเหตุและผลนี้เป็นกฎสากลและเป็นกฎพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ก็ไม่ได้

อยู่นอกเหนือการควบคุมของเราเสียทีเดียว

กรรม

เมื่อเอ่ยถึง *กรรม* เรามักจะเข้าใจกันผิดๆ ว่าหมายถึง “โชครชะตา” ซึ่งเป็นความหมายที่เพี้ยนไปจากคำว่ากรรม ที่พระบรมศาสดาทรงแสดงไว้โดยสิ้นเชิง “โชครชะตา” เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา เป็นพรหมลิขิตของแต่ละคนที่ถูกกำหนดมาล่วงหน้า ส่วน *กรรม* มีความหมายตามตัวอักษรว่า “การกระทำ” การกระทำของเราเอง ต่างหากที่เป็นเหตุให้เราได้รับผลของกรรมนั้นๆ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน

เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด

มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้¹

ทุกสิ่งที่เราประสบในชีวิต ล้วนเป็นผลมาจากการกระทำของเราเองทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ เราจึงสามารถกำหนดอนาคตด้วยการควบคุมการกระทำของตน แต่คนต่างต้องรับผิดชอบในการกระทำอันเป็นเหตุให้ตนต้องเป็นทุกข์ และต่างก็สามารถเข้าถึงวิธีดับทุกข์ได้เช่นกัน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน

ตนแลเป็นทางไปของตน²

¹ สุตตันต. เล่ม 6 มัชฌิมนิกาย อุपरินณาสก์ จุฬกัมมวิภังคสูตร

² สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท ภิกขุวรรค

เราแต่ละคนเปรียบเหมือนคนที่ถูกปิดตา แล้วต้องมาขับรถที่แล่นด้วยความเร็วสูงอยู่บนทางหลวงที่มีรถวิ่งขวักไขว่ ทั่วๆ ที่ขับรถไม่เป็นจึงไม่มีทางที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้โดยไม่เกิดอุบัติเหตุ เราอาจคิดว่าตัวเองกำลังขับรถ แต่แท้จริงแล้วรถต่างหากที่กำลังขับเราอยู่ ดังนั้นหากไม่ต้องการให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งยังไม่ต้องพูดถึงการไปให้ถึงที่หมาย เราก็ควรเอาผ้าปิดตาออก แล้วเรียนรู้วิธีบังคับรถ เพื่อขับออกไปให้พ้นจากอันตรายโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่นเดียวกัน เราต้องฝึกให้มีสติรู้ในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ทุกขณะ และตัดทำแต่สิ่งที่จะนำเราไปยังจุดหมายที่ต้องการ

กรรม 3

การกระทำมีอยู่ 3 อย่างด้วยกัน คือ กายกรรม หรือกระทำทางกาย วาจากรรม หรือกระทำทางวาจาด้วยคำพูด มโนกรรม หรือกระทำทางใจด้วยความคิด ตามปกติเราให้ความสำคัญกับการกระทำทางกาย รองลงมาคือการกระทำทางวาจา และให้ความสำคัญน้อยที่สุดกับการกระทำทางใจ สำหรับเราแล้ว การทุบตีใครสักคนดูจะเป็นเรื่องร้ายแรงกว่าการพูดจาดูถูกเขา และการกระทำทั้งสองอย่างนั้นดูรุนแรงมากกว่าการมุ่งร้ายอยู่แคในใจ แน่แน่นอนว่านี่เป็นมุมมองในเชิงกฎหมายที่มนุษย์บัญญัติกันขึ้นมาในแต่ละประเทศ แต่ตามหลักของธรรมะซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติแล้ว มโนกรรมเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ส่วนกายกรรม หรือวาจากรรม จะพิจารณาว่ารุนแรงเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับเจตนาในการกระทำนั้นๆ

เปรียบดั่งกรณีที่ศัลยแพทย์ใช้มีดผ่าตัดผ่าท้องคนไข้เพื่อช่วยชีวิต แต่โชคร้ายคนไข้รายนี้ตาย กับกรณีที่คนร้ายใช้มีดแทงไปที่ท้องของเหยื่อจนถึงแก่ความตาย ทั้งหมอและคนร้ายต่างกระทำกายกรรมอย่างเดียวกัน โดยมีผลของการกระทำเหมือนกัน คือทำให้คนตาย แต่เจตนาของหมอและคนร้ายแตกต่างกันคนละขั้ว กล่าวคือหมอกระทำด้วยเจตนาที่เต็มไปด้วยความปรารถนาดี ส่วนคนร้ายมีเจตนามุ่งร้ายต่อเหยื่อ ดังนั้นผลกรรมของคนทั้งสองย่อมแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะสำคัญที่เจตนา

ผลของวจีกรรมก็ขึ้นอยู่กับมโนกรรม หรือเจตนาเช่นเดียวกัน เช่น ชายคนหนึ่งมีปากเสียงกับเพื่อนร่วมงาน แล้วบันดาลโทสะตำเพื่อนคนนั้นว่า “ไอ้โง่” ชายคนเดียวกันนี้เมื่อเห็นลูกของตนออกไปเล่นโคลนจนเลอะเทอะไปทั้งตัว กลับเรียกลูกด้วยความเอ็นดูว่า “ไอ้โง่” ในทั้งสองกรณี ชายผู้นี้ใช้คำพูดคำเดียวกัน แต่ด้วยความตั้งใจที่ตรงกันข้ามเจตนาในการกล่าววาจาานั้นๆ จึงเป็นตัวกำหนดผลของการกระทำ

การกระทำทางกายและการกระทำทางวาจาเป็นเพียงการแสดงออกของการกระทำทางใจเท่านั้น มโนกรรมจึงเป็นกรรมที่แท้จริง เป็นเหตุที่ส่งผลให้เกิดผลในอนาคต ด้วยความเข้าใจในสังขธรรมนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่

ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ

หากบุคคลกระทำการใด ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจาด้วยใจที่ไม่บริสุทธิ์ ความทุกข์ย่อมตามสนองเขาดุจล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่
 ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ
 หากบุคคลกระทำการใด ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจาด้วยใจที่บริสุทธิ์
 ความสุขย่อมตามสนองเขาเหมือนเงาติดตามตัว³

สาเหตุของความทุกข์

มโนกรรมใดเล่าที่กำหนดชะตากรรมของเรา ถ้าจิตประกอบด้วย
 นามขันธ์ 4 คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา และ สังขาร แล้วส่วนใด
 ของจิตที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แท้จริงนั้นแต่ละส่วนของจิตต่างก็มีส่วน
 เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดทุกข์ในระดับหนึ่ง แต่สามส่วนแรกทำงาน
 ในเชิงรับ เช่น วิญญาณ ทำหน้าที่เพียงรับรู้ข้อมูลชั้นต้นที่เข้ามา สัญญา
 เป็นส่วนที่จำได้หมายรู้ จัดข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ เวทนาเป็นส่วนที่
 รับรู้ความรู้สึก และส่งสัญญาณว่ามีวิญญาณและสัญญาเกิดขึ้นแล้ว
 จิตทั้งสามส่วนแรกจึงทำหน้าที่เพียงย่อยข้อมูลที่ได้รับเข้ามาเท่านั้น ต่อ
 เมื่อจิตเริ่มปรุงแต่งตอบโต้ จากนั้นเฉยกลายเป็นชอบหรือชัง อยากได้
 หรือผลักไส ปฏิกริยาปรุงแต่งนี้จะก่อให้เกิดกระบวนการต่างๆ ตาม
 มาเป็นลูกโซ่ โดยมีสังขารนี้เองเป็นจุดเริ่มต้น ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ทุกข์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย

เมื่อสังขารทั้งหลายดับโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด⁴

³ เห่งอ้าง, ยมกวรรค

⁴ อ้างแล้ว, ทวยตานุปัสสนาสุตต

กรรมที่แท้จริงหรือสาเหตุอันแท้จริงของความทุกข์คือ ปฏิบัติการปรุงแต่งของจิต การตอบโต้ด้วยความชอบหรือชังเพียงแวบเดียว อาจไม่รุนแรงหรือส่งผลมากนัก แต่ก็ทำให้เกิดการสะสมของสังขาร เพราะการปรุงแต่งนี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และจะเพิ่มความเข้มข้นขึ้นในแต่ละครั้งจนกลายเป็นความอยาก หรือความไม่อยาก พระพุทธเจ้าทรงเรียกสิ่งนี้ว่า *ตัณหา* มีความหมายตามตัวอักษรว่า “ความกระหาย” อันเป็นนิสัยของจิตที่มีความอยากไม่สิ้นสุดในสิ่งที่ตนไม่มี ไม่เป็น ซึ่งสะท้อนถึงความไม่พอใจในสิ่งที่มี ยิ่งความอยากและความไม่อยากนี้รุนแรงมากเท่าใด ก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อความคิด คำพูด และการกระทำของเราเท่านั้น จึงเป็นเหตุให้มีทุกข์มากขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สังขารมีอยู่ 3 ชนิด ชนิดแรกเปรียบเสมือนการขีดเส้นลงบนผืนผ้า เมื่อขีดลงไปแล้ว ก็จะจางหายไปทันที ชนิดที่สองเปรียบเสมือนการขีดเส้นลงบนพื้นทราย เราขีดมันลงไปในตอนเช้า ตกเย็นก็จะเลือนหายไป เพราะถูกลบด้วยคลื่นหรือลม ชนิดที่สามเปรียบเสมือนการใช้สิ่วและฆ้อนสลักลงไปบนแผ่นหิน ซึ่งกว่าจะลบรอยได้ ต้องใช้เวลาที่ยาวนานมาก จนกว่าหินก้อนนั้นจะผุกร่อนไปเอง

ในแต่ละวันจิตของเราสร้างสังขารขึ้นมานับไม่ถ้วน หากจะลองทบทวนก่อนเข้านอนว่า วันนี้เราได้สร้างสังขารอะไรบ้าง ก็อาจทำได้เพียง 1 หรือ 2 เรื่องที่ฝังลึกในวันนั้น เมื่อถึงสิ้นเดือนก็เช่นกัน ถ้าเราพยายามทบทวน ก็อาจทำได้เพียง 1 หรือ 2 เรื่องเท่านั้นที่เราใส่ใจมากที่สุด เช่นเดียวกับเมื่อถึงสิ้นปี ที่เราอาจพบว่ามีเพียง 1 หรือ 2 เรื่องที่ขีดรอยฝังลึกลงในจิต สังขารที่ฝังลึกเหล่านี้มีอันตรายมาก เพราะจะ

นำเราไปสู่ความทุกข์อย่างแสนสาหัส

ก้าวแรกที่จะนำเราออกไปให้พ้นจากความทุกข์นี้ได้ก็คือ การยอมรับความจริงเกี่ยวกับความทุกข์ ที่มีใช่เพียงการยอมรับในเชิงปรัชญา หรือยอมรับเพราะศรัทธา แต่ต้องยอมรับว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีผลกระทบต่อเราทุกคน การยอมรับและเข้าใจว่าความทุกข์คืออะไร เหตุใดเราจึงมีความทุกข์ จะเปลี่ยนเราจากผู้ถูกขับเคลื่อนให้กลายเป็นผู้ขับเคลื่อนเสียเอง การฝึกสังเกตความจริงภายในตนเอง คือสิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถก้าวเดินไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นได้



ถาม-ตอบ

ถาม ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมิใช่หรือ แล้วทำไมเราจึงพยายามหลีกเลี่ยงจากความทุกข์เสียเล่าครับ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เราตกอยู่ในห้วงทุกข์มานานเสียจนเห็นว่าการพ้นทุกข์กลายเป็นเรื่องประหลาดไป ต่อเมื่อเราได้มีโอกาสลิ้มรสความสุขอันแท้จริงที่เกิดจากความบริสุทธิ์ของจิตแล้ว ก็จะมีรูปร่างที่ต่างหากคือธรรมชาติอันเที่ยงแท้ของจิต

ถาม การเผชิญความทุกข์จะช่วยให้เราเป็นอริยบุคคล และเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้นได้หรือไม่คะ

ท่านอาจารย์ ได้สิ ความจริงแล้ววิธีปฏิบัตินี้ใช้ความทุกข์เป็นเครื่องมือสร้างคนให้เป็นอริยบุคคล แต่จะให้ได้ดีผล ก็ต้องเป็นการเฝ้าสังเกตดูความทุกข์ตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในความทุกข์นั้น ไม่เช่นนั้นก็เปล่าประโยชน์ เราจะยังคงเป็นทุกข์ต่อไป

ถาม การควบคุมการกระทำของตัวเอง จะไม่เป็นการเก็บกดหรือครับ

ท่านอาจารย์ ไม่ใช่เลย เพราะที่เราฝึกนั้น คือการเฝ้าสังเกตดูทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง ถ้าเราโกรธ และพยายามข่มความโกรธเอาไว้ นั่นจึงจะเป็นการเก็บกด แต่หากเราเพียงเฝ้าสังเกตความโกรธ มันกลับจะหายไปโดยอัตโนมัติ ท่านจะขจัดความโกรธได้ ถ้ารู้จักสังเกตดูด้วยใจที่เป็นกลาง

ถาม ถ้าต้องคอยแต่เฝ้าดูตัวเอง เราจะใช้ชีวิตอย่างปกติได้อย่างไร เพราะเราจะมัวจดจ่ออยู่กับการเฝ้าดูตัวเองตลอดเวลา จนไม่อาจทำอะไรได้อย่างอิสระ หรืออย่างเป็นธรรมชาติ

ท่านอาจารย์ ผู้ที่เข้ารับการอบรมจนจบหลักสูตรจะไม่เป็นเช่นนั้น เพราะได้เรียนรู้วิธีฝึกจิตให้สามารถเฝ้าดูตัวเองในชีวิตประจำวันได้ทุกเวลาที่ต้องการ ซึ่งไม่ใช่การปฏิบัติด้วยการหลับตาทั้งวันตลอดชีวิต แต่เป็นเหมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การฝึกจิตก็จะช่วยให้มีจิตที่เข้มแข็งเช่นเดียวกัน สิ่งที่ท่านเรียกว่า “การกระทำอย่างเป็นอิสระหรือเป็นธรรมชาติ” นั้น แท้จริงแล้วเป็นการตอบโต้แบบมีขอบเขตซึ่งมีแต่อันตราย เมื่อได้เรียนรู้ที่จะสังเกตตนเอง ท่านจะพบว่า ทุกครั้งที่เกิดสถานการณ์คับขันขึ้นในชีวิต ท่านจะสามารถระแวดระวังใจให้สมดุลได้ ทำให้สามารถเลือกที่จะปฏิบัติอย่างเป็นอิสระ เป็นการปฏิบัติจริงๆ ที่จะดำเนินไปในทางที่ดี ที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเสมอ

ถาม มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ โดยไม่มีสาเหตุบ้างไหมคะ

ท่านอาจารย์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ เพราะมันเป็นไปไม่ได้ เพียงแต่ประสาทสัมผัสและสติปัญญาของเรามีขีดจำกัด ทำให้บางครั้งไม่สามารถรับรู้ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะมีสิ่งใดเกิดขึ้นได้โดยไม่มีสาเหตุ

ถาม ท่านหมายความว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้าแล้วอย่างนั้นหรือคะ

ท่านอาจารย์ การกระทำของเราในอดีตจะส่งผล ไม่ว่าจะดีหรือ

แล้ว และเป็นตัวกำหนดรูปแบบชีวิต รวมถึงสภาวะการณ์ทั่วไปให้กับเรา แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกสิ่งที่เกิดกับเราล้วนถูกกำหนดตายตัวด้วยการกระทำในอดีต โดยไม่อาจมีสิ่งอื่นใดมาแทรกแซงได้เลย ไม่ใช่เช่นนั้น กรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อกระแสชีวิตของเรา นำพาเราไปสู่เหตุการณ์ที่น่าพอใจหรือไม่พอใจก็จริง แต่กรรมปัจจุบันก็มีความสำคัญเท่าๆ กัน เพราะธรรมชาติกำหนดให้เราสามารถเป็นนายของกรรมในปัจจุบันได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงยังสามารถเปลี่ยนอนาคตของตนเองได้

ถาม แต่การกระทำของคนอื่นก็มีผลกระทบต่อชีวิตของเราด้วยมิใช่หรือคะ

ท่านอาจารย์ แน่นนอน เราต่างได้รับอิทธิพลจากผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัว ขณะที่ตัวเราเองก็มีอิทธิพลต่อสิ่งเหล่านั้นด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าคนส่วนใหญ่ในสังคมพากันนิยมความรุนแรง ก็จะเกิดสงครามและการทำลายน่าสยดสยอง ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากได้รับความทุกข์ยากในทางกลับกัน ถ้าผู้คนหันมาซำระจิตให้บริสุทธิ์ ความรุนแรงก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะรากเหง้าของปัญหาล้วนอยู่ในใจของมนุษย์แต่ละคน และเพราะสังคมประกอบขึ้นด้วยผู้คน ดังนั้นถ้าแต่ละคนเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สังคมก็จะเปลี่ยนไปด้วย สงครามและการทำลายน่าสยดสยองก็จะเกิดขึ้นได้

ถาม เราจะช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไร ในเมื่อแต่ละคนต่างก็ต้องเผชิญกับผลกรรมของตนเอง

ท่านอาจารย์ มโนกรรมของแต่ละคนมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ถ้าเรา

คิดแต่เรื่องร้ายๆ มันย่อมจะส่งผลร้ายต่อผู้คนที่มาเกี่ยวข้องกับเรา แต่ถ้าจิตเราคิดแต่เรื่องที่ดี ที่เป็นกุศล มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ก็จะส่งผลดีต่อผู้คนรอบข้างไปด้วย จริงอยู่ที่เราไม่สามารถบังคับกรรม หรือการกระทำของคนอื่นได้ แต่เราสามารถบังคับตนเอง เพื่อจะได้ ทำแต่สิ่งที่ส่งผลดีไปยังผู้คนรอบข้าง

ถาม เหตุใดจึงเชื่อกันว่าความมั่งมีเป็นผลมาจากกุศลกรรม ถ้าเช่นนั้นก็หมายความว่าชาวตะวันตกส่วนใหญ่สร้างแต่กุศลกรรม ในขณะที่ผู้คนส่วนใหญ่ในประเทศด้อยพัฒนาสร้างแต่อกุศลกรรมหรือคะ

ท่านอาจารย์ ความมั่งมีแต่เพียงอย่างเดียวไม่ใช่กุศลกรรม ถ้าท่านร่ำรวย แต่ยังมีความทุกข์ ความรวยจะมีประโยชน์อันใด ต้องทั้ง รวยและมีความสุขอย่างแท้จริง จึงจะนับว่าเป็นกุศลกรรม สิ่งสำคัญที่สุดคือการมีความสุข ไม่ว่าจะรวยหรือจน

ถาม การไม่ปรุ้งแต่งตอบได้เลย ดูจะเป็นเรื่องที่ผิดธรรมชาติ นะครับ

ท่านอาจารย์ ดูเหมือนจะเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านเคยชินอยู่กับนิสัย ของจิตที่ไม่บริสุทธิ์ แต่ธรรมชาติของจิตที่บริสุทธิ์จะปล่อยวาง เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี มีความสุข มีอุเบกขา จงเรียนรู้ที่จะมีจิตเช่นนี้

ถาม ถ้าไม่ให้ปรุ้งแต่งตอบได้เลย เราจะดำเนินชีวิตได้อย่างไร

ท่านอาจารย์ แทนที่จะตอบได้ จงเรียนรู้ที่จะลงมือกระทำด้วยจิตที่สมดุล นักวิปัสสนาไม่ใช่คนที่จะนั่งเฉยประหนึ่งเป็นผักหญ้า หาก รู้จักฝึกที่จะกระทำแต่ในทางบวก ถ้าท่านสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของ

ตนเอง จากที่เคยเอาแต่ตอบโต้ด้วยความเคยชินมาเป็นการกระทำ
ท่านก็จะได้รับสิ่งที่มีคุณค่ายิ่งต่อชีวิต การฝึกวิปัสสนานี้เองที่จะช่วย
ให้ท่านเปลี่ยนแปลงได้

ผลไม้และเมล็ด

๑ หตฺเป็นเช่นใด ย่อมให้ผลเป็นเช่นนั้น เมล็ดพันธุ์เป็นเช่นใด ย่อมให้ดอกผลเป็นเช่นนั้น ทำอะไรไว้เช่นใด ก็ย่อมได้รับผลกรรมเช่นนั้น

ในผืนดินเดียวกัน ชาวไร่ได้หว่านเมล็ดพันธุ์ 2 ชนิดลงไป ชนิดหนึ่งเป็นเมล็ดของอ้อยซึ่งมีรสหวาน อีกชนิดหนึ่งเป็นเมล็ดของสะเดาซึ่งมีรสขม เมล็ด 2 ชนิดปลูกอยู่ในดินผืนเดียวกัน ได้รับน้ำ แสงแดด อากาศเหมือนกัน ธรรมชาติได้ให้สิ่งหล่อเลี้ยงอย่างเดียวกันแก่เมล็ดทั้งสอง เมื่อต้นกล้า 2 ต้นงอกออกมาและเริ่มเติบโต ต้นสะเดาจะเป็นอย่างไร ทุกๆ เส้นใยของมันจะมีแต่รสขม ขณะที่ทุกๆ เส้นใยของต้นอ้อยจะมีแต่รสหวาน ทำไมธรรมชาติ (หรือบางท่านอาจหมายถึงพระเจ้า) จึงเมตตาต่อต้นอ้อย และโหดร้ายต่อต้นสะเดา

แท้จริงแล้วไม่มีใครเมตตาหรือโหดร้ายต่อใคร กฎของธรรมชาติเป็นเช่นนี้เอง ธรรมชาติเพียงแต่สนับสนุนและหล่อเลี้ยงให้พันธุ์พืชได้แสดงคุณภาพที่มีอยู่ในตัวมันออกมาเท่านั้นเอง คุณภาพที่มีอยู่ในเมล็ดอ้อยคือรสหวาน อ้อยจึงให้รสหวาน ส่วนคุณภาพที่มีอยู่ในเมล็ดสะเดาคือรสขม สะเดาจึงมีรสขม เพราะเมล็ดเป็นอย่างนี้ ดอกผลจึงเป็นอย่างนี้

ถึงแม้ชาวไร่จะไปเดินวนที่ต้นสะเดา 108 รอบ แล้วก้มลงกราบ 3 ครั้ง พร้อมกับเช่นไหว้ด้วยดอกไม้ธูปเทียนและของหวาน แล้วพนมมืออ้อนวอนด้วยน้ำตาว่า “ข้าแต่เทพแห่งต้นสะเดา ขอได้โปรด

ดลบันดาลให้ต้นสะเดานี้ ออกผลเป็นมะม่วงรสหวานให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด” ต่อให้อ่อนหวานเช่นนั้นจนตลอดชีวิต ต้นสะเดาก็ไม่มีวันที่จะออกผลเป็นมะม่วงรสหวานให้แก่เขาได้ ถ้าต้องการมะม่วงรสหวานจริงๆ เขาจะต้องเพาะปลูกด้วยเมล็ดของมะม่วงหวาน แล้วเขาก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมานั่งร้องให้อ่อนหวานแต่อย่างใด เมื่อถึงเวลา ต้นไม้นั้นก็จะให้ผลเป็นมะม่วงรสหวานแก่เขาเองตามธรรมชาติ เมล็ดอะไร ก็ให้ผลเช่นนั้น

ปัญหาและความโง่เขลาของเราก็คือ ขณะที่เพาะปลูกเมล็ดพันธุ์ เราละเลยที่จะใส่ใจว่ากำลังปลูกเมล็ดพันธุ์อะไร เมื่อเราเอาแต่ปลูกเมล็ดของสะเดา แล้วพอถึงเวลาที่ต้นไม้นั้นให้ผล เรากลับอยากได้มะม่วงรสหวาน ซึ่งก็ไม่มีวันจะเป็นเช่นนั้นไปได้ ไม่ว่าเราจะร้องคร่ำครวญหรืออ่อนน้อนอย่างไร

รากเหง้าของปัญหา

นราตรีที่พระบรมศาสดาตรัสรู้ครั้งนั้น ทรงตั้งพระทัยอย่างแน่วแน่ ว่า “จะต้องสำรวจความจริงเกี่ยวกับความทุกข์จนกระจ่าง” ครั้งเมื่อประทับลง จึงได้ทรงตั้งจิตอธิษฐานว่าจะไม่ขยับไปไหน จนกว่าจะรู้แจ้งว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และทำอย่างไรจึงจะขจัดความทุกข์นั้นได้

นิยามของความทุกข์

พระผู้มีพระภาคทรงเล็งเห็นชัดเจนถึงความจริงที่จำต้องยอมรับ โดยไม่อาจเลี่ยงได้ว่า ความทุกข์นั้นมีอยู่จริง และเริ่มต้นพร้อมกับกำเนิดของชีวิต แม้เราไม่สามารถจดจำเหตุการณ์เมื่อครั้งยังอยู่ในครรภ์มารดาได้ แต่ก็รู้กันทั่วไปว่า ทารกทุกคนร้องไห้เมื่อตอนคลอดออกจากครรภ์มารดา การเกิดเป็นความเจ็บปวดครั้งยิ่งใหญ่

เมื่อเจริญวัย มนุษย์ทุกคนต่างต้องเผชิญกับความทุกข์จากความเจ็บป่วยและความชรา แต่ไม่ว่าจะป่วยสาหัส ร่างกายทรุดโทรมจนหมดเรี่ยวแรงเพียงใด ก็ยังไม่มีใครอยากตาย เพราะความตายเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง

ทุกชีวิตต่างต้องเผชิญกับความทุกข์เหล่านี้ และในขณะที่มีชีวิต เรายังต้องเผชิญกับความทุกข์อีกนานัปการ ทั้งความเจ็บปวดทางกายใจ การต้องพบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ และพลัดพรากจากสิ่งที่พึงใจ เรามักไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา แต่กลับได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการ เรื่องเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น

ใครที่ได้พิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะเข้าใจเรื่องของทุกข์ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นเป็นอย่างดี แต่เจ้าชายสิทธัตถะยังมีพอพระทัยในคำอธิบายอันจำกัดเพียงในขอบเขตของสติปัญญา จึงทรงสำรวจต่อไป ลึกลงไปภายในพระองค์เอง จนได้ประจักษ์กับธรรมชาติที่แท้จริงของความทุกข์ ซึ่งทรงพบว่า “ความทุกข์เกิดจากการยึดมั่นในชั้น 5” อันได้แก่ รูป/วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร ที่เรายึดเอาไว้อย่างเหนียวแน่นจนต้องเป็นทุกข์ เพราะมัวยึดติดอยู่กับอัตลักษณ์ของตน ทั้งกายและใจที่เราสร้างมันขึ้นมา ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงกระบวนการที่พัฒนาขึ้นมาเท่านั้นเอง การยึดมั่นในภาพลวงของตัวตน ยึดมั่นในสิ่งซึ่งแท้จริงแล้วมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือเหตุแห่งทุกข์

อุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น

ความยึดมั่นถือมั่นมีอยู่ 4 อย่างคือ

1. ความยึดมั่นต่อนิสัยที่คิดว่าหากมีความสุข ผู้ที่ติดยาจะเสพยา เพราะอยากได้ความรู้สึกรื่นรมย์จากฤทธิ์ยาที่เสพ ทั้งๆ ที่รู้ดีว่ามันจะทำให้เขาเสพติดหนักขึ้น ในทำนองเดียวกันเราก็เสพติดกับความทะยานอยากหรือตัณหา เมื่อไหร่ที่ความอยากได้รับการสนองตอบ

เราจะสร้างความอยากอย่างใหม่ขึ้นทันที สิ่งสำคัญสุดที่เราแสวงหา มิใช่วัตถุที่เราอยากได้ แต่เราแสวงหาเพื่อกคงความอยากเอาไว้ตลอดเวลา เพราะตัณหาหรือความอยากนี้สร้างความเพลิดเพลินที่เราต้องการคงไว้ให้นานที่สุด จนกลายเป็นความเคยชินที่ไม่อาจหยุดได้ และเช่นเดียวกับผู้ติดยาที่เกิดการติ้อยา จึงต้องเสพในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้มันเมา ตัณหาของเราก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ トラบเท่าที่เราสามารถตอบสนองมันได้เช่นกัน ดังนั้นตราบใดที่ยังมีตัณหาอยู่ เราจะไม่มีวันยุติความทะยานอยากได้ จึงไม่มีทางจะได้พบกับความสุข

2. ความยึดมั่นเกี่ยวกับ “ฉัน” หรืออัตตา หรือภาพของตัวเองที่เราวาดไว้ในใจ สำหรับทุกคนนั้น “ฉัน” คือคนสำคัญที่สุดในโลก เราประพฤติตนเหมือนแม่เหล็กที่ดึงดูดผงเหล็กรอบๆ ตัว และจัดเรียงผงเหล็กเหล่านั้นอย่างอัตโนมัติ โดยมีตัวเองเป็นศูนย์กลางของสนามแม่เหล็ก เช่นเดียวกับที่เราพยายามทำให้โลกเป็นอย่างไรที่ตัวเองต้องการ โดยไม่ทันคิด กล่าวคือ มุ่งดึงดูดสิ่งที่พอใจให้เข้ามาหาตัว และผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบใจออกไปให้ห่างตัว แต่เพราะโลกนี้ไม่ได้มีเราเพียงคนเดียว ดังนั้น “ฉัน” คนหนึ่งจะต้องขัดแย้งกับ “ฉัน” อีกคนหนึ่งอยู่เสมอ รูปแบบที่แต่ละคนสร้างตามต้องการ จึงถูกรบกวนด้วยสนามแม่เหล็กของคนอื่นๆ ตัวเราเองก็ต้องทั้งถูกดึงดูดและผลักไสเช่นกัน ผลที่ตามมา จึงมีแต่ความเศร้า และทุกข์ใจ

เรามีได้จำกัดความยึดมั่นอยู่แค่ “ฉัน” เท่านั้น แต่ยังขยายขอบเขตออกไปถึง “ของฉัน” อันหมายถึงอะไรก็ตามที่เป็นของตน เรา

สร้างความยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นในสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของ เพราะมันเกี่ยวข้องกับและเสริมสร้างความสำคัญของ “ฉัน” ซึ่งก็คงไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าสิ่งที่เราเรียกว่า “ของฉัน” นั้นยังยืนตลอดกาลนาน และ “ฉัน” ก็ยังยืนตลอดกาลเพื่อที่จะได้เพลิดเพลินไปกับมัน แต่ในความเป็นจริงนั้นไม่ช้าก็เร็ว “ฉัน” และ “ของฉัน” จะต้องพลัดพรากจากกัน เมื่อเวลานั้นมาถึง ยิ่งเรายึดมั่นใน “ของฉัน” มากเพียงไร ก็จะยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้นเท่านั้น

3. ความยึดมั่นยังขยายไปครอบคลุมถึงทัศนคติและความเชื่อของเรา ไม่ว่าสาระแท้จริงจะเป็นอะไร ไม่สำคัญว่าความเชื่อนั้นจะผิดหรือถูก แต่เมื่อไปยึดมั่นกับมันเข้าแล้ว ก็จะไม่มีความสุข เราถูกชักจูงให้หลงเข้าใจว่าความเชื่อและขนบธรรมเนียมประเพณีของเรานั้นดีที่สุดในฐานะจะไม่สบบารมณหากมีคนมาวิพากษ์วิจารณ์ ครั้นเมื่อพยายามอธิบายความเห็นของตนแล้ว ผู้ฟังไม่ยอมรับ เราก็อารมณเสียอีก เพราะลืมไปว่าแต่ละคนต่างก็มีความคิดและความเชื่อของตนเอง จึงเปล่าประโยชน์ที่จะมาเถียงกันว่าความเชื่อของใครถูกหรือผิด ทางที่ดีควรละวางความเชื่อใดๆ ไว้ก่อน แล้วเริ่มค้นหาความจริง จะเกิดประโยชน์มากกว่า ทว่าความยึดมั่นในความคิดเห็นของตนปิดกั้นเราไว้ไม่ให้ทำเช่นนั้น เราจึงมีแต่ความทุกข์

4. ความยึดมั่นในรูปแบบของศาสนาและพิธีกรรมต่างๆ คนเรามักเน้นที่เปลือกนอกมากกว่าสาระอันแท้จริงของศาสนา และเฝ้าแต่คิดว่าผู้ที่ไม่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนามีใช่ศาสนิกชนที่แท้ โดยลืมไปว่า หากปราศจากสาระอันเป็นแก่นแท้เสียแล้ว พิธีกรรมทั้งหลาย

ย่อมเป็นเพียงความว่างเปล่า การสวดมนต์หรือประกอบพิธีกรรมใดๆ ล้วนปราศจากคุณค่า หากจิตใจยังเต็มไปด้วยความขิงโกรธ ความใคร่ และความมุงร้าย การเป็นศาสนิกชนที่แท้พึงมีเจตคติด้วยจิตที่บริสุทธิ์ เยี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ แต่เมื่อยึดมั่นถือมั่นเพียงเปลือกนอกของศาสนา เราก็ไปให้ความสำคัญกับตัวหนังสือมากกว่าเจตนารมณ์ จนละเลยแก่นสารของศาสนา ทำให้ต้องพบแต่ความทุกข์

ความทุกข์ทั้งหลายของเราล้วนเชื่อมโยงอยู่กับความยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งดังกล่าว ความยึดมั่นถือมั่นกับความทุกข์จึงอยู่คู่กันเสมอ

ปฏิจจนุปาทาน คือกระบวนการธรรมของเหตุปัจจัยในการเกิดขึ้นแห่งทุกข์

เหตุใดจึงมีอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น มันเกิดขึ้นได้อย่างไร เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงสำรวจธรรมชาติในร่างกายของพระองค์เอง แล้วพบว่าอุปาทานเกิดจากการปรุงแต่งตอบโต้ของจิตด้วยความชอบและความไม่ชอบ ปฏิภิกิริยาของจิตไร้สำนึกนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และรุนแรงขึ้นตามลำดับจากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่ง ค่อยๆ เข้มข้นจนแปรเป็นความชอบความขิงที่รุนแรง และกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นทั้งหมดของเรา อุปาทานก็คือ รูปแบบของปฏิภิกิริยาการตอบโต้ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในชั่วแล่น อันเป็นเหตุปัจจุบันแห่งทุกข์

เหตุใดจึงเกิดการตอบโต้ด้วยความชอบหรือความขิง เมื่อสืบสาวลึกลงไปอีก ทรงพบว่าสิ่งนี้เกิดจาก *เวทนา* หรือความรู้สึกที่ร่างกายเมื่อใดที่มีความรู้สึกอันน่าพอใจเกิดขึ้น เราจะตอบโต้ด้วยความชอบ

แต่เมื่อใดที่มีความรู้สึกอันไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เราจะตอบโต้ด้วยความซัง แล้วเหตุใดจึงมีเวทนา อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดเวทนา ทรงสำรวจต่อไปภายในพระองค์เองจนพบว่า *ผัสสะ* หรือสัมผัส เป็นเหตุให้เกิดเวทนา เช่น เมื่อตาไปกระทบกับภาพ หูไปกระทบกับเสียง จมูกไปกระทบกับกลิ่น ลิ้นไปกระทบกับรส กายไปกระทบกับโผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้อง กาย เช่น เข็น ร้อน อ่อน แข็ง) ใจไปกระทบกับความนึกคิดทั้งหลาย อารมณ์ ความคิด จินตนาการ ความทรงจำ เราได้ประจักษ์กับความ เป็นจริงของโลกโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งหก และเมื่อใดที่มีวัตถุหรือ เหตุการณ์มากระทบประสาทสัมผัสใดๆ ดังกล่าว เมื่อนั้นก็จะเกิดเวทนา ที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจขึ้น

แล้วเหตุใดจึงเกิดผัสสะ พระองค์ทรงพบว่า เพราะมี *สหายตนะ* หรือทวารรับรู้ทางอารมณ์ทั้งหก ดังนั้นผัสสะย่อมเกิดขึ้นตราบเท่าที่ ยังมีประสาทสัมผัสทั้งหกนี้อยู่ ในโลกล้วนเต็มไปด้วยปรากฏการณ์ ต่างๆ นับไม่ถ้วน ที่เป็นสื่อของประสาทสัมผัส ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ตราบใดที่ประสาทรับรู้ยังไม่เสื่อมสภาพ เราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงผัสสะได้

แล้วเหตุใดจึงมีสหายตนะ ก็เพราะสหายตนะเป็นองค์ประกอบ สำคัญของ *นามรูป* หรือกระแสชีวิต เหตุใดจึงมีนามรูป อะไรเป็นเหตุ ให้กระแสชีวิตเกิดขึ้นต่อเนื่องไม่ขาดสาย พระองค์ทรงเห็นกระจ่าง แจ้งว่า กระแสชีวิตเกิดขึ้นเพราะ *วิญญาน* หรือการรับรู้ ซึ่งทำให้เกิด ความรู้สึกว่ามีผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ความรู้สึก ว่าเป็น “ฉัน” และเป็น “คนอื่น” ความรู้สึกแบ่งแยกนี้ส่งผลให้เกิดความ

เป็นตัวตน เกิดการกำเนิด ทุกขณะวิญญานจะเกิดขึ้น โดยมีลักษณะเฉพาะของนามรูปในแบบหนึ่งๆ ในช่วงขณะถัดไปก็มีลักษณะต่างไปเล็กน้อย ตลอดชั่วอายุคนๆ หนึ่ง กระแสของวิญญานจะสืบเนื่องต่อกันไป และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อยๆ จนเมื่อความตายมาถึง วิญญานก็มีได้จบสิ้นไปด้วย แต่เกิดขึ้นต่อไปในร่างใหม่โดยไม่หยุดยั้ง กระแสของวิญญานไหลเรื่อยต่อเนื่องไปไม่มีที่สิ้นสุด จากร่างหนึ่งไปยังอีกร่างหนึ่ง จากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่ง

แล้วเหตุใดจึงมีกระแสของวิญญาน ทรงพบว่าวิญญานเกิดขึ้น เพราะมี *สังขาร* เป็นปัจจัย เพราะจิตมีปฏิกริยาตอบโต้อยู่ตลอดเวลา ทุกครั้งที่จิตปรุงแต่งตอบโต้ จะเกิดแรงผลักดันให้กระแสวิญญานไหลต่อเนื่องไป ยิ่งตอบโต้รุนแรงเท่าไร แรงผลักดันกระแสวิญญานก็แรงขึ้นเท่านั้น ปฏิกริยาตอบโต้เพียงเล็กน้อยในช่วงขณะหนึ่ง จะผลักดันกระแสวิญญานได้ขณะหนึ่ง แต่ถ้าการตอบโต้ด้วยความชอบและความชังในช่วงขณะนั้นทวีความรุนแรงขึ้น จนกลายเป็นตัณหาหรือปฏิฆะ ก็รุนแรงพอที่จะทำให้เกิดแรงผลักดันของกระแสวิญญานนานขึ้นเป็นหลายนาทิจ้าหลายชั่วโมง หากสังขารยังปรุงแต่งตอบโต้อยู่ ตัณหาหรือปฏิฆะก็จะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น แรงผลักดันกระแสวิญญานจะคงอยู่เป็นวัน เป็นเดือน หรืออาจเป็นปี และถ้าตลอดชีวิตเราปรุงแต่งตอบโต้อะไรสักอย่างหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก และเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ แรงผลักดันนั้นก็เพียงพอที่จะขับเคลื่อนกระแสวิญญานไม่เพียงจากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่ง จากวันหนึ่งไปอีกวันหนึ่ง หรือจากปีหนึ่งไปอีกปีหนึ่งเท่านั้น แต่จากชีวิตนี้ไปยังชีวิตหน้าเลยทีเดียว

แล้วอะไรเล่าที่เป็นสาเหตุให้เกิดสังขารหรือปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้ จากการสังเกตลงไปถึงความจริงในระดับที่ลึกที่สุด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพบว่า เพราะ *อวิชชา* คือความไม่รู้ทำให้เกิดสังขาร เราไม่รู้ตัวที่กำลังปรุงแต่งตอบโต้ และไม่รู้จักรักรรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งที่ตนกำลังปรุงแต่งตอบโต้ได้อยู่ว่า ชีวิตนั้นมีแต่ความไม่เที่ยงแท้ไม่เป็นแก่นสาร การเฝ้าแต่ยึดมั่นอยู่กับมันจึงนำมาแต่ความทุกข์ เพราะความไม่รู้ เราจึงปรุงแต่งอย่างมืดบอด ไม่รู้แม้กระทั่งว่าตัวเองกำลังเฝ้าตอบโต้ แล้วปล่อยให้มันทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นนิสัยที่เคยชินกับการปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา เพราะมีอวิชชาเป็นต้นตอนี้เอง

วงล้อแห่งความทุกข์จึงเริ่มหมุนไปดังนี้

ความไม่รู้จริง (อวิชชา) เป็นปัจจัย ให้เกิดสังขาร

สังขารเป็นปัจจัย ให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัย ให้เกิดใจ (นาม) และกาย (รูป)

ใจและกายเป็นปัจจัย ให้เกิดอายตนะ 6

อายตนะ 6 เป็นปัจจัย ให้เกิดผัสสะ

ผัสสะเป็นปัจจัย ให้เกิดเวทนา

เวทนาเป็นปัจจัย ให้เกิดตัณหา

ตัณหาเป็นปัจจัย ให้เกิดอุปาทาน

อุปาทานเป็นปัจจัย ให้เกิดภพ

ภพเป็นปัจจัย ให้เกิดชาติ

ชาติเป็นปัจจัย ให้เกิดความชรา ความตาย

พร้อมกับความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์ โทมนัส ความ

คับแคบใจ

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวง จึงมีด้วยประการฉะนี้¹

หลักปัจจุสมุปปาท คือการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยซึ่งกันและกัน จึงเกิดมีขึ้น ทำให้เรามีชีวิตดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และจะต้องเผชิญกับความทุกข์ต่อไปในอนาคต

ในที่สุดพระองค์ทรงเข้าใจสัจธรรมอย่างชัดเจนว่า ความทุกข์เริ่มจากอวิชชา คือความไม่รู้ในธรรมชาติอันจริงแท้ของเรา ความไม่รู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ฉัน” สาเหตุแห่งทุกข์อีกประการคือ สังขาร นิสัยความเคยชินของจิตที่ปรุงแต่งตอบโต้ เพราะอวิชชา เราจึงตอบโต้ด้วยตัณหาและปฏิฆะ จนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่นำไปสู่ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง นิสัยความเคยชินในการตอบโต้คือ กรรม ซึ่งเป็นตัวกำหนดอนาคตของเรา สังขารเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ในธรรมชาติอันจริงแท้ของเราว่า มีกิเลสทั้ง 3 อันประกอบด้วยโมหะ โลภะ และโทสะ หรือความหลง ความโลภ และความโกรธ เป็นรากเหง้าที่ฝังลึกอยู่ภายในจิต อันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งหลายในชีวิต

หนทางสู่ความดับทุกข์

เมื่อทรงเข้าใจพระทัยดีเกี่ยวกับความทุกข์และรากเหง้าของทุกข์แล้ว พระองค์ก็ตั้งคำถามต่อไปอีกว่า ทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้ เมื่อทรงรำลึกถึงกฎแห่งกรรม หรือกฎของเหตุและปัจจัยที่ว่า

¹ วินัย. เล่ม 4 มหาวรรคภาค 1 *ปัจจุสมุปปาท อนุโลม*

...เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็มี
 เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น
 ...เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี
 เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ...²

ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ เมื่อขจัดเหตุเสียได้ ก็จะไม่เกิด
 ผลที่ตามมา เช่นนี้แล้ว วงล้อแห่งความทุกข์สามารถหมุนกลับดังนี้

เพราะความไม่รู้จริง (อวิชชา) ถูกขจัดไปไม่เหลือ
 การปรุงแต่ง (สังขาร) จึงไม่มี
 เพราะไม่มีการปรุงแต่ง วิญญาณจึงดับ
 เพราะวิญญาณดับ ใจ (นาม) และกาย (รูป) จึงดับ
 เพราะใจและกายดับ อายุตนะ 6 จึงดับ
 เพราะอายุตนะ 6 ดับ ผัสสะจึงดับ
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
 เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
 เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
 เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
 เพราะชาติดับ ความชราและความตายจึงดับ
 พร้อมกับความโศกเศร้า คร่ำครวญ ความทุกข์ ความโทมนัส ความ
 คับแค้นใจ

กองทุกข์ทั้งปวงจึงดับ ด้วยประการฉะนี้³

² สุตตันต. เล่ม 4 มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มหาตันหาสังขยสูตร

³ วินัย. เล่ม 4 มหาวรรคภาค 1 ปฏิจจสมุปบาท ปฏิโลม

ถ้าหากสามารถตัดห่วงโซ่ของอวิชชาให้ขาดสะบั้นลงได้ ก็จะไม่มีการปรุงแต่งตอบโต้อย่างมีขอบเขต อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ และเมื่อเป็นอิสระจากความทุกข์ เราก็จะพบแต่ความสงบที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริง วงล้อแห่งความทุกข์จะหมุนเปลี่ยนทิศทางไปเป็นวงล้อแห่งความหลุดพ้น

นี่คือสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะโคตมะทรงบำเพ็ญเพียรจนตรัสรู้ และโปรดแสดงให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตาม ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ตนทำชั่วเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง

ตนไม่ทำชั่ว ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ⁴

ทุกคนต่างต้องรับผิดชอบต่อการปรุงแต่งของตน อันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อยอมรับแล้ว จึงจะสามารถเรียนรู้วิธีการดับทุกข์

การเวียนว่ายตายเกิด

พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักปฏิจจนุปบาทมาอธิบายเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด หรือ *วัฏสงสาร* ซึ่งแนวคิดเช่นนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในประเทศอินเดียสมัยพุทธกาลว่าเป็นเรื่องจริง ต่างกับคนทั่วไปในสมัยนี้ที่เห็นเป็นเรื่องแปลกประหลาดและยากจะยอมรับได้ แต่ก่อนที่จะยอมรับหรือปฏิเสธ เราควรทำความเข้าใจเสียก่อนว่า มันหมายถึงอะไรกันแน่

⁴ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท *อิตตวรรค*

วิภูสงสารเป็นวงจรของการเวียนว่ายตายเกิด ที่หมุนเวียนชีวิตในอดีตชาติต่อเนื่องไปยังอนาคตชาติ โดยมีกรรมของเราเป็นแรงผลักดันให้เกิดชีวิตต่อๆ กันไป แต่ละชีวิตไม่ว่าจะตกต่ำหรือสูงส่ง ล้วนเป็นผลจากกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมที่เราได้กระทำไว้ ดูแล้วแนวคิดเช่นนี้ก็มิได้มีสาระแตกต่างไปจากคำสอนของศาสนาอื่นๆ ที่สอนว่าชีวิตในชาติหน้าจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการกระทำของเราในชาตินี้นั่นเอง หากแต่พระพุทธเจ้าทรงตระหนักว่า ไม่ว่าจะเกิดในภพภูมิที่สูงส่งเพียงไร ก็ยังต้องพบกับความทุกข์ เราจึงไม่ควรตั้งความหวังว่าขอให้ชาติหน้าได้เกิดในภพภูมิที่ดี เพราะการเกิดใหม่มิใช่ความสุขอย่างแท้จริง แต่ควรหวังที่จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อใดที่เป็นอิสระจากวงล้อของความทุกข์ได้ เราจะได้พบกับความสุขอันบริสุทธิ์ที่เหนือกว่าความสุขใดๆ ทางโลก ซึ่งพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงวิธีที่จะเข้าถึงความสุขเช่นนั้นได้แม้ในชาตินี้

วิภูสงสารมิได้เป็นดังที่เข้าใจกันทั่วไปว่า คือการไปเกิดใหม่ของวิญญาณหรืออาตมันที่คงอัตลักษณ์เดิมไปทุกภพชาติ พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีได้เป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน ไม่มีอัตลักษณ์ใดที่ยั่งยืนสืบผ่านจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่ง ดังที่ทรงอุปมาว่า

เหมือนเช่น นมสดจากแม่โค นมข้นจากนมสด

เนยจากนมข้น เนยใสจากเนย หัวเนยใสจากเนยใส

ขณะเป็นนมสด ขณะนั้น ไม่นับเป็นนมข้น เนย เนยใส หัวเนยใส

หากนับเป็นนมสดอย่างเดียว ฉันใด

ฉันนั้นเหมือนกัน การได้อัตภาพเป็นปัจจุบันเท่านั้นจึงเป็นของเที่ยงแท้

อัตภาพในอดีต ในอนาคต เป็นโมฆะ⁵

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิเสธความเชื่อ ทั้งเรื่องของการมีตัวตนที่ยั่งยืนกลับชาติมาเกิด หรือความเชื่อที่ไม่มีชาติก่อน ชาติหน้า ด้วยทรงค้นพบและกล่าวแสดงว่า มีเพียงกระบวนการของชีวิตที่สืบทอดจากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่ง ตราบเท่าที่มีแรงผลักดันจากกรรม

วงล้อของปฏิจจสมุปบาทยังคงหมุนวนสืบไป แม้เราจะเชื่อว่ามีแค่ชาตินี้เพียงชาติเดียว เพราะทุกครั้งที่เรามีปฏิภิกิริยาตอบโต้อย่างมีติดบอด ก็คือการสร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นทันที หากเราสามารถจัดอิริยา และหยุดปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความเฉลาเสียได้ เราย่อมจะได้พบกับความสุขสงบในบัดดล สวรรค์และนรกอยู่ที่นี้ ในขณะนี้ ให้เราสามารถประจักษ์ได้ภายในชีวิตนี้เอง พระพุทธองค์ตรัสว่า แม้เราจะเชื่อที่ไม่มีชาติหน้า ไม่มีรางวัลตอบแทนความดี หรือบทลงโทษสำหรับความชั่วในชีวิตหน้า แต่ในชาตินี้ เราก็ยังสามารถมีชีวิตที่เป็นสุขได้ ด้วยการละเลิกความโกรธเกลียด มุ่งร้าย และความวิตกกังวล

ไม่ว่าจะเชื่อเรื่องชาติก่อนชาติหน้าหรือไม่ เราก็ยังต้องเผชิญกับปัญหาในชาติปัจจุบัน ที่เกิดจากการตอบโต้ด้วยความเฉลา ที่สำคัญเหนืออื่นใด เราต้องแก้ไขปัญหาทั้งหลายทันที ด้วยการยุตินิสัยที่เฝ้าแต่ปรุงแต่งตอบโต้ แล้วก้าวออกไปจากความทุกข์ เพื่อจะได้พบกับความสุขจากการหลุดพ้นเสียตั้งแต่บัดนี้

⁵ สุตตันต. เล่ม 1 ทิมนิกาย สีลขันธวรรค ไปฏฐปาทสูตร

ถาม-ตอบ

ถาม เป็นไปได้หรือไม่ครับที่จะมีโลภะ โทสะที่เป็นกุศล เช่น เกลียดความอยุติธรรม ปรารถนาอิสรภาพ หรือกลัวว่าจะได้รับบาดเจ็บ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า โลภะ โทสะ ไม่มีทางที่จะเป็นกุศล มีแต่จะทำให้เราเครียดและไม่เป็นสุข การทำสิ่งใดขณะที่จิตมีโลภะหรือโทสะนั้น แม้จะมีเป้าหมายที่เป็นกุศล แต่วิธีดำเนินการจะไม่บริสุทธิ์แน่ละท่านจะต้องป้องกันตนเองให้พ้นภัย แต่ถ้าทำไปโดยถูกความกลัวครอบงำ ก็เท่ากับท่านได้บ่มเพาะปมของความกลัวขึ้น ซึ่งจะเป็นอันตรายในระยะยาว หรือในกรณีที่ท่านต่อต้านความอยุติธรรมด้วยจิตที่เกลียดชัง แม้จะได้รับชัยชนะ แต่ความเกลียดชังนั้นจะกลายเป็นปมจิตที่อันตราย จริงอยู่ ท่านต้องต่อสู้กับความอยุติธรรม และต้องปกป้องตนเองจากภัยอันตราย แต่ท่านก็สามารถทำด้วยจิตที่สมดุลปราศจากความเคร่งเครียด และด้วยความสมดุลนี้เอง ท่านจะสามารถทำสิ่งดีๆ ให้สำเร็จได้ด้วยความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น จิตที่สมดุลมีแต่ให้ประโยชน์และผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเสมอ

ถาม ผิดด้วยหรือคะ ถ้าเราจะอยากได้วัตถุต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น

ท่านอาจารย์ ถ้าต้องการในสิ่งที่จำเป็น ก็ไม่ผิดอะไร แต่ต้องไม่ยึดติดกับมัน เช่น เมื่อรู้สึกกระหาย แล้วอยากดื่มน้ำ ก็ไม่มีอะไรผิด

เพราะท่านแค่ต้องการน้ำ จึงหามาดื่มเพื่อดับกระหาย แต่เมื่อใดที่ ถูกความต้องการนั้นครอบงำ แทนที่จะเกิดผลดี มันกลับทำร้ายท่าน ดังนั้นเมื่ออยากได้อะไรที่จำเป็น ท่านก็จงขวนขวายหาสิ่งนั้นมา แต่ ถ้าไม่สำเร็จ ก็จงยั้งรับ และลองด้วยวิธีอื่นต่อไป หากสำเร็จ ก็เพียง ยินดีที่ได้มา แต่จงอย่ายึดมั่น

ถาม การวางแผนสำหรับอนาคตจะถือเป็นความทะยานอยาก หรือไม่

ท่านอาจารย์ เกณฑ์ที่ใช้ตัดสินเป็นเช่นเดียวกัน คือดูว่าเรามี ความยึดมั่นในแผนนั้นหรือเปล่า ทุกคนต่างต้องเตรียมการเพื่ออนาคต ถ้าแผนที่วางไว้ไม่ประสบความสำเร็จ แล้วท่านร้องไห้ นั่นแสดงว่า ท่านยึดมั่นในแผนนั้น แต่ถ้าท่านยังยิ้มได้แม้แผนนั้นไม่สำเร็จ โดยคิด ว่า “ไม่เป็นไร ฉันทำดีที่สุดแล้ว ถึงล้มเหลว ก็จะพยายามใหม่อีกครั้ง หนึ่ง” เช่นนี้ก็ถือว่าท่านทำด้วยความไม่ยึดมั่น และยังคงมีความสุขอยู่

ถาม ฟังดูราวกับว่าการหยุดวงจรปัจจุสมุขบพาท เป็นการฆ่า ตัวตายหรือทำลายตัวเองทำนองนั้น ถ้าอย่างนั้นเราจะทำไปทำไมกัน ครับ

ท่านอาจารย์ การมุ่งทำลายชีวิตตนเองเป็นอันตรายอย่าง แน่นนอน พอๆ กับความต้องการที่จะเหนี่ยวรั้งชีวิตเอาไว้ เราควร เรียนรู้ที่จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีความอยากในสิ่งใดๆ แม้กระทั่งความอยากที่จะหลุดพ้น

ถาม แต่ท่านอาจารย์บอกว่าเมื่อห่วงโซ่ของสังขารดับ การ เวียนว่ายตายเกิดก็สิ้นสุดลงนี่ครับ

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว แต่นั่นเป็นเรื่องอีกยาวไกล จงดูแลตัวเองในชาตินี้ให้ดีที่สุดก่อน อย่าเพิ่งกังวลกับอนาคต ทำปัจจุบันให้ดี แล้วอนาคตจะดีเอง เมื่อสังขารที่เป็นต้นเหตุให้เกิดชีวิตใหม่ถูกขจัดจนหมดสิ้น วงจรของชีวิตจะยุติลงอย่างสิ้นเชิง

ถาม นั้นหมายถึงการทำลายให้ดับสูญนี่คะ

ท่านอาจารย์ เป็นการทำลายภาพลวงตาของสิ่งที่เรียกว่า “ฉัน” เป็นการดับสูญของความทุกข์ทั้งหมด และนี่คือความหมายของ “นิพพาน” ซึ่งหมายถึงการดับสิ่งที่กำลังลุกไหม้ มนุษย์เราจะถูกไฟของโลภะ โทสะ โมหะ เผดเผาอยู่ตลอดเวลา เมื่อดับไฟเหล่านี้ลงเสียได้ ความทุกข์ทั้งปวงก็หมดสิ้นไป เหลือไว้แต่สิ่งที่ดี ที่เป็นกุศล ซึ่งยากจะอธิบายเป็นคำพูดได้ เพราะอยู่พ้นขอบเขตของประสาทสัมผัส ต้องประสบด้วยตนเองให้ได้ในชีวิตนี้ จึงจะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร แล้วความกลัวการดับสูญจะหายไปเอง

ถาม ถ้าเช่นนั้นจะเกิดอะไรขึ้นกับวิญญูญาณหรือการรับรู้คะ

ท่านอาจารย์ ท่านจะกังวลไปทำไม ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปคาดเดาในสิ่งที่พูดไปก็ไม่เข้าใจ นอกจากจะต้องประสบด้วยตนเอง เพราะนั่นมีแต่จะทำให้ท่านไขว้เขวจากเป้าหมายอันแท้จริงที่จะต้องก้าวไปให้ถึง เพื่อจะได้ตีมด้ากับสภาวะดังกล่าว เมื่อได้บรรลุถึงขั้นนั้น ปัญหาต่างๆ ก็จะอันตรธานไปพร้อมกับคำถามทั้งหลาย จงก้าวไปให้ถึงจุดหมายนั้น

ถาม โลกจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าไร้การยึดมั่นถือมั่น ถ้าพ่อแม่ปล่อยวาง แล้วจะใส่ใจเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร เป็นไปได้หรือคะที่คนเรา

จะรักหรือดำเนินชีวิตได้โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น

ท่านอาจารย์ การปล่อยวางไม่ใช่การวางเฉย ไม่แยแสใส่ใจ ถ้าจะให้ถูกต้อง ก็อาจเรียกว่า “การปล่อยวางอย่างมีปัญญา” ในฐานะพ่อแม่ ท่านมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกด้วยความรักอย่างเต็มเปี่ยม แต่ต้องไม่ยึดติด สมมติว่าท่านต้องดูแลคนป่วย แต่ไม่ว่าจะดูแลอย่างไรดีเพียงไร อาการของเขาก็ไม่ดีขึ้นเลย ถึงท่านจะร้องไห้คร่ำครวญก็เปล่าประโยชน์ แต่ด้วยจิตที่สมดุล ท่านได้มองหาวิธีอื่นที่จะช่วยเขา นี่คือการปล่อยวางอย่างมีปัญญา ไม่ใช่การนิ่งเฉย หรือมีปฏิกิริยาปรั่งแต่่งตอบโต้ แต่เป็นการลงมือทำอย่างแท้จริงด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา

ถาม ช่างยากเหลือเกิน

ท่านอาจารย์ ยากมาก แต่นี่คือสิ่งที่ท่านจะต้องเรียนรู้

ก้อนกรวดและน้ำมันเนย

ในสมัยพุทธกาล มีชายหนุ่มคนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วก็เอาแต่ร่ำไห้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า “เกิดอะไรขึ้นหรือ”

ชายหนุ่มผู้นั้นทูลตอบว่า “บิดาของข้าพระพุทธเจ้าตายจากไปเมื่อวานนี้พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “เขาตายไปแล้ว จะทำอะไรได้ ร้องไห้ก็ไม่ช่วยให้เขาฟื้นขึ้นมาได้หรอก”

ชายหนุ่มผู้นั้นจึงกราบทูลว่า “ข้าพระพุทธเจ้ามาขอพร ขอพระองค์ได้ทรงโปรดช่วยบิดาของข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด”

พระพุทธองค์จึงตรัสถามว่า “தாகดจะทำอะไรให้บิดาของท่านได้เล่า”

ชายหนุ่มทูลตอบว่า “พระองค์ต้องทรงทำได้อย่างแน่นอนพระเจ้าข้า ดูแต่พวกนักบวชธรรมดา เมื่อเขาประกอบพิธีกรรมบางอย่าง ก็ยังทำให้คนที่ตายแล้วขึ้นสวรรค์ได้ พระองค์ทรงเป็นผู้มีพละนาฎภาพ ขอได้ทรงโปรดประกอบพิธีให้บิดาของข้าพระพุทธเจ้าได้ขึ้นสวรรค์ด้วยเถิด”

ช่างม गयाอะไรเช่นนั้น! คนที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ของความเศร้าสลดอย่างนี้ ย่อมไม่อาจจะคิดอย่างมีเหตุผลได้ แต่พระพุทธองค์ก็ทรงมีวิธีการที่จะสอนคนเช่นนี้ จึงตรัสแก่เขาว่า “ท่านจงไปตลาดแล้วซื้อหม้อดินมา 2 ใบ” ชายหนุ่มดีใจมาก เข้าใจว่าพระบรมศาสดา

จะทรงประกอบพิธีกรรมให้ เขาจึงไปซื้อหม้อดินมา 2 ใบ แล้วนำมาวางที่พระพุทธรองค์ประทับอยู่ พระพุทธรองค์จึงรับสั่งแก่ชายหนุ่มผู้นั้นว่า “ท่านจงบรรจุหม้อดินใบหนึ่งด้วยน้ำมันเนย และบรรจุหม้ออีกใบหนึ่งด้วยก้อนกรวด แล้วปิดฝาหม้อดินทั้งสองใบนี้ให้สนิท จากนั้นจงนำเอาหม้อดินทั้ง 2 ใบนี้ไปที่สระน้ำ วางหม้อดินลงในสระน้ำ หลังจากนั้นท่านจงเอาท่อนไม้ตีหม้อดินทั้ง 2 ใบนี้ให้แตกออก” ชายหนุ่มผู้นั้นก็ปฏิบัติตาม เขามีความสุขมาก โดยเข้าใจว่าพระพุทธรเจ้าจะทรงประกอบพิธีกรรมอันวิเศษให้แก่เขา

ประเทศอินเดียนั้นเป็นประเทศที่กว้างใหญ่ไพศาล เป็นดินแดนที่มีทั้งการพัฒนาไปจนถึงขั้นที่สูงที่สุด สูงถึงขนาดที่มีผู้บรรลุธรรมได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีความโง่งมมายถึงขีดสุดอยู่เช่นกัน เมื่อ 25 ศตวรรษที่แล้ว หรือแม้จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ ก็ยังมีคนเชื่อว่า เมื่อบิดามารดาเสียชีวิตลง ให้นำศพไปเผาที่เชิงตะกอน ขณะที่ศพกำลังไหม้อยู่ นั้นให้บุตรชายคนโตใช้ไม้ท่อนใหญ่ฟาดกะโหลกให้แตกออก เชื่อกันว่าการเปิดกะโหลกศีรษะนี้ เป็นการเปิดทางให้วิญญาณผู้ตายไปสู่สวรรค์ ฉะนั้นชายผู้นั้นจึงคิดว่าบิดาของเขาถูกเผาไปแล้วเมื่อวานนี้ พระพุทธรเจ้าไม่สามารถประกอบพิธีกรรมให้เขาตามปกติได้ จึงให้เขาตีหม้อทั้ง 2 ใบนั้นให้แตกแทน เขารู้สึกมีความสุขมาก

เมื่อตีหม้อทั้ง 2 แตกแล้ว น้ำมันเนยก็ลอยขึ้นมาบนผิวน้ำ และก้อนกรวดก็จมลงที่ก้นสระ พระพุทธรเจ้าจึงรับสั่งกับเขาว่า “ตถาคตทำได้เพียงแค่นี้ ท่านจงเรียกเพื่อนหรือนักบวชของท่านมาที่นี่ ขอให้

เขาเหล่านั้นทำให้ก้อนกรวดลอยขึ้นมาบนผิวน้ำ และทำให้น้ำมันเนยจมลงไปยังข้างล่าง ตลกตลกอยากจะทำว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร”

ชายหนุ่มประหลาดใจในพระดำรัส จึงทูลว่า “ทรงล้อข้าพระพุทธเจ้าเล่นกระมังพระเจ้าข้า จะเป็นไปได้ได้อย่างไร ในเมื่อก้อนกรวดหนักกว่าน้ำ ก็จะต้องจมลงไปที่ก้นบ่อ มันจะลอยขึ้นมาไม่ได้ นี่เป็นกฎธรรมชาติ ส่วนน้ำมันเนยเบากว่าน้ำ ก็จะลอยอยู่บนผิวน้ำ จะให้มันจมลงไปได้ได้อย่างไรเล่าพระเจ้าข้า นี่มันเป็นกฎธรรมชาติ”

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “พ่อหนุ่ม ท่านก็รู้จักกฎธรรมชาติดีอยู่ แต่ทำไมจึงยังไม่ยอมเข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิต ถ้าบิดาของท่านได้กระทำแต่อกุศลกรรม ซึ่งหนักเหมือนก้อนกรวด ตลอดชีวิตไม่มีอย่างอื่นนอกจากอกุศลกรรม เขาก็จะต้องจมลง ใครเล่าจะสามารถยกเขาขึ้นมาได้ ถ้าบิดาของท่านได้กระทำแต่กุศลกรรม ซึ่งเบาเหมือนน้ำมันเนย เขาก็จะต้องลอยขึ้นไป ใครจะไปนุดเขาเขาไว้ได้”

ยิ่งเรารู้กฎธรรมชาติ และใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ได้เร็วเพียงไร เราย่อมจะก้าวไปสู่ปลายทางของความหลุดพ้นได้เร็วขึ้นเพียงนั้น

การรักษาศีล

หน้าที่ของเราคือการขจัดความทุกข์ ด้วยการขจัดให้สิ้นซึ่งเหตุแห่งทุกข์ อันได้แก่กิเลสทั้ง 3 คือ โลภะ โทสะ โมหะ หรือ ความโลภ โกรธ หลง โดยปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดา ที่ทรงค้นพบวิธีและได้บำเพ็ญเพียรตามหนทางนั้นจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ จึงโปรดแสดงพระธรรมเทศนา และทรงเรียกวีปฏิบัตินี้ว่า อริยมรรคมีองค์แปด

ครั้งหนึ่งมีผู้กราบทูลขอให้ทรงอธิบายหนทางนี้ พระองค์ตรัสว่า
ไม่ทำความชั่วทั้งปวง
ทำแต่ความดี
ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์
นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย¹

คำอธิบายนี้ชัดเจนมาก และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ไม่ว่าใครก็เห็นด้วยว่า เราควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และควรกระทำแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ แต่เราจะจำกัดความอย่างไรว่า

¹ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท พุทธวรรค

อะไรเป็นคนหรือเป็นโทษ เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล เพราะเมื่อเราพยายามตีความ ก็จะมีมุมมองตามความเชื่อทางประเพณี ตามทัศนคติ หรืออคติและความลำเอียงส่วนตน ผลออกมาจึงเป็นเพียงคำนิยามที่คับแคบ มีกลิ่นอายของความเป็นลัทธินิกายเฉพาะกลุ่ม แม้บางคนอาจยอมรับได้ แต่ไม่อาจครอบคลุมโดยทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงนิยามความหมายอันเป็นสากลของคำว่าบุญหรือบาป กุศลหรืออกุศลไว้ดังนี้ว่า การกระทำใดๆ ที่ทำร้าย หรือก่อความสงบสุขและความสมานฉันท์ของผู้อื่น การกระทำนั้นเป็นบาป เป็นอกุศล และการกระทำใดๆ ที่เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างความสงบสุขและความสมานฉันท์ให้แก่ผู้อื่น การกระทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศล ทรงอธิบายเพิ่มเติมว่า จิตที่บริสุทธิ์ไม่ได้เกิดจากการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา หรือการฝึกฝนทางเขวาร์ปัญญา แต่ต้องเกิดจากการประจักษ์กับความจริงภายในตนเอง และฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อขจัดกิเลสในจิตใจอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์

อริยมรรคมีองค์แปด สามารถแบ่งออกเป็นการฝึกปฏิบัติ 3 หมวด คือ ศิล สมาธิ ปัญญา ศิล คือการฝึกจริยธรรม เป็นการละเว้นการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งกายและวาจา สมาธิ คือการฝึกจิตให้แน่วแน่ เป็นการพัฒนาความสามารถที่จะสั่งการและควบคุมกระบวนการของจิต ปัญญา คือความรู้แจ้ง เป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ สามารถรู้แจ้งในธรรมชาติของตนเอง

คุณค่าของการรักษาศีล

ผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมจะต้องเริ่มต้นด้วยการถือศีลก่อน เพราะศีลเป็นก้าวแรกที่สำคัญ และจำเป็นต่อความก้าวหน้าทางธรรม เราต้องละเว้นการกระทำทางกายและวาจา ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่เราใส่ใจกันดีอยู่ เพราะช่วยมิให้เกิดความวุ่นวายในสังคม แต่ความจริงแล้ว การละเว้นพฤติกรรมดังกล่าว มิใช่เพียงเพราะมันเป็นอันตรายต่อผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเป็นผลร้ายต่อตัวเองด้วย เราไม่สามารถทำบาป เช่น สบประมาท ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักขโมย หรือข่มขืน โดยไม่บ่มเพาะความป็นปวนอย่างรุนแรงในจิตใจ เป็นต้นหาหรือปฏิบัติในระดับรุนแรง ขณะที่กิเลสนี้ก่อตัวขึ้นมา ไม่เพียงส่งผลให้เกิดทุกข์ในปัจจุบัน แต่ยังขยายไปเป็นทุกข์ในอนาคตอีกด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ผู้ทำบาปย่อมเดือดร้อนในโลกนี้

ย่อมเดือดร้อนในโลกหน้า

ย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง

ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมเปลิดเพลินในโลกนี้

ย่อมเปลิดเพลินในโลกหน้า

ย่อมเปลิดเพลินในโลกทั้งสอง ²

เราไม่จำเป็นต้องรอให้ตายเสียก่อน จึงค่อยรู้จักกับสวรรค์หรือนรก แต่สามารถพบกับสวรรค์และนรกได้ภายในตัวของเราในชาตินี้เอง เพราะเวลาทำบาป เราจะเผชิญกับไฟนรกของโลภะและโทสะ

² เพิ่งอ้าง, ยมกวรรค

ขณะที่เวลาทำดี เราจะได้พบกับสวรรค์ของความสงบสุขในใจ ดังนั้น การละเว้นจากการทำชั่วทั้งทางกายและทางวาจา จึงมีใช้เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นเท่านั้น หากเพื่อประโยชน์ตนด้วย เพราะเป็นการละเว้นการทำร้ายตัวเอง

อีกเหตุผลหนึ่งที่เราควรรักษาศีล ก็เพราะเราต้องสำรวจลึกเข้าไปให้พบความสว่างทางปัญญา จากการได้รู้ความจริงแท้เกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้จักต้องมีจิตที่สงบนิ่งอย่างยิ่ง เหมือนดั่งที่เราไม่สามารถจะมองเห็นลึกลงไปใต้น้ำได้ หากน้ำนั้นยังกระเพื่อมอยู่ การสำรวจหาความจริงในจิตใจก็ต้องใช้จิตที่สงบนิ่ง ไม่ปั่นป่วน วุ่นวายเช่นกัน แต่เวลาทำบาป จิตของเราจะปั่นป่วนวุ่นวาย มีแต่เวลาที่เรงดเว้นอกุศลกรรมทางกายและวาจาเท่านั้น ที่จิตจะสงบนิ่งพอที่จะสำรวจความจริงที่อยู่ในส่วนลึกของจิตได้

นอกจากนี้ยังมีเหตุผลอีกประการหนึ่งว่าการรักษาศีลมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เหตุเพราะผู้ปฏิบัติธรรมกำลังบำเพ็ญเพียรเพื่อก้าวไปสู่ปลายทางของความหลุดพ้น จึงไม่อาจกระทำการใดๆ ที่เป็นการเพิ่มกิเลสในจิตที่ตัวเองกำลังพยายามขัดเกลาอยู่ที่นี่ ส่วนการทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนนั้น ย่อมบ่มเพาะโลภะ โทสะ โมหะขึ้นมาด้วย ยังผลให้ความก้าวหน้าทางธรรมต้องถดถอยกลับไปเป็นสองเท่าตัวในทุกคราว

ศีลจึงไม่เพียงจำเป็นต่อความดีงามในสังคมเท่านั้น แต่ยังเพื่อสมาชิกทุกคนในสังคมนั้นๆ อีกด้วย และไม่เพียงเพื่อความผาสุกทางโลก แต่เพื่อความเจริญก้าวหน้าทางธรรมของเราด้วยเช่นกัน

อริยมรรคมืองค์แปดในหมวดศีล ประกอบด้วย สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

สัมมาวาจา

สัมมาวาจา หรือวาจาชอบ หมายถึงคำพูดต้องดี ต้องเป็นคำพูด
ที่บริสุทธิ์ หากขจัดคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ออกไปเสีย คำพูดที่เหลือก็คือ
คำพูดที่บริสุทธิ์ ดังนั้นจึงควรเข้าใจว่า คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์หมายถึงอะไร
คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ได้แก่ คำพูดเท็จ คือพูดมากหรือน้อยกว่าความเป็น
จริง คำพูดที่ทำให้เพื่อนฝูงแตกแยกกัน การให้ร้ายและนินทาลับหลัง
คำพูดหยาบค้าย รุนแรง ที่ทำให้ผู้ฟังสะเทือนใจโดยไม่เกิดประโยชน์
คำพูดเพื่อเจ้าไร้สาระ ที่ทำให้เสียเวลาทั้งของตนเองและของผู้อื่น
เหล่านี้คือคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ เมื่อละเว้นคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ดังกล่าวได้
คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์

สัมมาวาจານี้มีใช้เพียงแต่ละเว้นไม่พูดคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์เท่านั้น
พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงผู้ประพฤติปฏิบัติสัมมาวาจาว่า

มีปกติพูดความจริง เชื่อมต่อคำจริง มีคำพูดมั่นคง มีคำพูดที่ควรเชื่อถือ
ไม่พูดให้ตลาดเคลื่อนไหวต่อชาวโลก ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด
ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้างกัน
หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้างกัน
สมานคนที่แตกร้างกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่ปรองดองกันแล้วบ้าง
ชอบคนผู้ปรองดองกัน ยินดีในคนผู้ปรองดองกัน
เพลิดเพลินในคนผู้ปรองดองกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนปรองดองกัน

ละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหู ชวนให้รัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่ พอใจ ละคำเพื่อเจ้า เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้า

พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร³

สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะ หรือการกระทำชอบ กายกรรมก็ต้องบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับวจีกรรม เราต้องเข้าใจเสียก่อนว่า กายกรรมที่ไม่บริสุทธิ์ หมายถึงอะไร เพื่อจะได้ละเว้นการกระทำนั้น การกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักขโมย การประพฤตินิโคตในกาม เช่น การข่มขืน หรือการคบชู้ และการเสพสิ่งมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติ และไม่รู้ตัวว่าพูดหรือทำอะไรลงไป เมื่อละเว้นการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ ทั้งสี่ประการนี้ ก็จะเหลือแต่การกระทำที่บริสุทธิ์และถูกต้องเท่านั้น

เช่นเดียวกับสัมมาวาจา คือ มีใช้เพียงแต่ละเว้นการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์เท่านั้น พระผู้มีพระภาคทรงอธิบายถึงผู้ที่ชอบด้วยสัมมากัมมันตะว่า

ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทณณะ วางศาสตรา

มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังผลประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่

ละการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการ

³ สุตตันต. เล่ม 4 มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ จุฬหัตถกปิโทปมสูตร

แต่ของที่เขาให้

ไม่ประพฤติดนเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่⁴

ศีล

สำหรับปุถุชนที่ยังเกี่ยวข้องกับทางโลกนั้น วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักของสัมมาวาจาและสัมมาภัมมันตะ ก็คือ การรักษาศีล 5 ซึ่งมีดังนี้คือ

1. เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. เว้นจากการลักขโมย
3. เว้นจากการประพฤติดนในกาม
4. เว้นจากการพูดเท็จ
5. เว้นจากการเสพสิ่งมีนเมา

ศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติขั้นต่ำสุดที่จำเป็นต่อการฝึกจริยธรรม ผู้สนใจปฏิบัติธรรมจึงต้องรักษาศีล 5

หากใครมีโอกาสปลีกตัวชั่วคราวจากภารกิจทางโลกสัก 2-3 วัน หรือกระทั่งวันเดียว เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ และก้าวเดินไปสู่ความหลุดพ้น เวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่จะได้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จึงต้องระมัดระวังวัตรปฏิบัติของตนให้เคร่งครัดมากกว่าปกติ ทำให้จำเป็นที่จะต้องถือศีล 8 เพื่อมิให้กระบวนการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ถูกรบกวน ศีล 8 ประกอบด้วยศีล 5 ซึ่งเปลี่ยนสาระในข้อ 3 จาก “เว้น

⁴ เพิ่งอ้าง

จากการประพาศิณีคิดในกาม” เป็นเว้นจากการเสพกาม โดยเพิ่มข้อห้ามอีก 3 ข้อ คือ ข้อ 6 เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล (หลังเที่ยงวัน) ข้อ 7 เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ดูการละเล่นที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และการตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับและเครื่องหอม ข้อ 8 เว้นจากการนอนบนที่นอนที่สูงใหญ่และอ่อนนุ่ม การงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงข้อห้ามอื่นๆ จะช่วยให้จิตสงบและตื่นตัว ก่อเกิดต่อการสำรวจหาความจริงภายในตนเอง และยังช่วยให้จิตปลอดจากสิ่งรบกวนจากภายนอกด้วย การรักษาศีล 8 มีความจำเป็นในช่วงของการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นเท่านั้น เมื่อสิ้นสุตตวาระนั้น ผู้ครองเรือนก็สามารถกลับไปรักษาศีล 5 ตามปกติได้

นอกจากนี้ยังมีศีล 10 สำหรับผู้ถือสันโดษและนักบวชทั้งหลาย ศีล 10 ได้แก่ ศีล 8 ที่แตกศีลข้อ 7 ออกเป็น 2 ข้อคือ เว้นจากการดูมหรสพหรือการละเล่นที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และเว้นจากการตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับและเครื่องหอม โดยเพิ่มข้อ 10 เข้ามาอีกหนึ่งข้อ คือ เว้นจากการจับต้องเงินตรา ผู้ถือศีล 10 จะยังชีพจากทานที่ได้รับจากผู้อื่นแต่เพียงอย่างเดียว เพื่อจะได้มีเวลาเต็มที่ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อยังประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

การรักษาศีล 5 ศีล 8 หรือศีล 10 มิใช่สูตรสำเร็จตามประเพณีนิยม แต่เป็นแค่ขั้นตอนที่ก่อเกิดการปฏิบัติให้ได้ผล ช่วยให้มั่นใจว่า คำพูดและการกระทำของเราจะไม่ก่อความเดือดร้อนทั้งต่อผู้อื่นและตนเอง

สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ หรือการเลี้ยงชีพชอบ ทุกคนต้องหาเลี้ยงชีพตนเอง ด้วยวิธีที่เหมาะสม อาชีพจะเป็นสัมมาอาชีวะหรือไม่ มีหลักในการพิจารณา 2 ประการคือ

1) ต้องไม่เป็นอาชีพที่ละเมิดศีล 5 เพราะเป็นการทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน

และ 2) ต้องไม่เป็นการส่งเสริม หรือสนับสนุนให้ผู้อื่นละเมิดศีล การเลี้ยงชีพของเราต้องไม่เกี่ยวข้องกับการทำให้ชีวิตอื่นๆ ต้องบาดเจ็บล้มตายทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ฉะนั้นอาชีพที่ต้องฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต ไม่ว่าจะชีวิตคนหรือสัตว์ จึงไม่ใช่สัมมาอาชีวะ แม้เรามีได้เป็นผู้ฆ่า เพียงแค่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับชิ้นส่วนของสัตว์ที่ถูกฆ่า เช่น เนื้อ กระดูก หนัง เป็นต้น ก็นับว่าอาชีพนั้นไม่ใช่สัมมาอาชีวะ เพราะต้องอาศัยการทำบาปของผู้อื่น การค้าขายเครื่องทองของเมาหรือยาเสพติดอาจเป็นอาชีพที่ทำกำไรมาก แม้ตนเองจะไม่ดื่มหรือเสพ แต่การส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพก็เท่ากับทำร้ายผู้นั้น การเปิดบ่อนการพนันก็เป็นธุรกิจที่มีกำไรงามอีกประเภทหนึ่ง แต่เป็นผลร้ายแก่ผู้มาเล่น การค้าขายยาพิษหรืออาวุธยุทธโธปกรณ์ ได้แก่ ปืน ลูกกระสุน ลูกกระเบิด ชีปนาวุธ เป็นอีกอาชีพหนึ่งที่ทำเงินได้มาก แต่เป็นการทำลายความสงบสุขและความปรองดองของมวลชน อาชีพทั้งหลายที่กล่าวมาจึงไม่จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

แม้บางอาชีพจะไม่ก่ออันตรายแก่ผู้ใดก็ตาม แต่หากมีเจตนาที่จะให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ก็ไม่ใช่การเลี้ยงชีพชอบ แพทย์ที่หวัง

จะทำให้เกิดโรคระบาด และพ่อค้าที่หวังจะให้เกิดข้าวยากหมากแพง ถือว่ามีได้ประกอบสัมมาอาชีวะ

มนุษย์ทุกคนต่างก็เป็นสมาชิกของสังคม เรามีหน้าที่ต่อสังคม โดยการประกอบอาชีพ รับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วยวิธีต่างๆ และได้รับปัจจัยเพื่อยังชีพเป็นสิ่งตอบแทน แม้แต่พระภิกษุหรือนักบวชที่สละการครองเรือน ก็ต้องตอบแทนสังคมที่เลี้ยงดูตน ด้วยการประกอบหน้าที่ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อประโยชน์สุขต่อตนเองและต่อผู้อื่น หากผู้ใดหาประโยชน์จากประชาชนโดยมิชอบ ด้วยการหลอกลวง แสดงอิทธิฤทธิ์ใช้เวทมนตร์คาถา หรืออวดอ้างว่าบรรลุนิพพาน ก็ไม่ถือว่าเลี้ยงชีพชอบ

ทรัพย์ที่เราหามาได้นั้น ใช้เพื่อเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว ถ้ายังมีเหลือ อย่างน้อยทรัพย์ส่วนหนึ่งควรจะคืนสู่สังคม เพื่อความดีงามต่อผู้อื่น หากพบบาทในสังคมของเราตั้งอยู่บนพื้นฐานของการหาเลี้ยงชีพ เพื่อยังประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ก็จัดได้ว่าอาชีพนั้นเป็นสัมมาอาชีวะ

การรักษาศีลในหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน

ทุกคนควรมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เพราะเป็นกุศลต่อตนเองและผู้ร่วมโลก ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะมีโอกาสได้ฝึกรักษาศีลทุกข้อ ด้วยความเป็นช่วงเวลาของการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้น ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องรักษาศีล 8 เว้นแต่ผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้มีปัญหาด้านสุขภาพที่ได้รับการผ่อนปรนให้รับประทานมื้อเย็น จึงรักษาเพียงศีล 5 ข้อ แต่โดยรวม

แล้วผู้ปฏิบัติจะรักษาศีล 8

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาความเจียม นับตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวันสุดท้ายของหลักสูตร โดยอาจพูดกับอาจารย์ผู้สอนหรือฝ่ายจัดการในหลักสูตรได้ แต่ไม่อนุญาตให้พูดกับผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง วิธีนี้ช่วยลดการรบกวนต่างๆ ให้เหลือน้อยที่สุด ทุกคนจึงสามารถอยู่ร่วมและปฏิบัติธรรมโดยไม่รบกวนซึ่งกันและกัน บรรยากาศที่เจียมสงบเช่นนี้ช่วยเกื้อกูลต่อการสำรวจลึกเข้าไปในตนเอง ซึ่งเป็นงานที่ละเอียดอ่อนยิ่ง

ผู้ปฏิบัติจะได้รับการดูแลด้านความเป็นอยู่ ทั้งเรื่องอาหารและที่พักอาศัย ซึ่งค่าใช้จ่ายนี้มีผู้บริจาคไว้ให้ ตลอดหลักสูตรผู้ปฏิบัติจึงใช้ชีวิตเหมือนนักบวช ซึ่งยังชีพด้วยทานบริจาคของผู้อื่น และด้วยความตั้งใจมั่นในการทำความเพียร เพื่อยังประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ก็นับได้ว่าผู้ปฏิบัติกำลังประกอบสัมมาอาชีวะ

ศีลเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติธรรม ผู้ที่ไม่รักษาศีล จักไม่อาจพบความก้าวหน้าบนเส้นทางของธรรมะ เพราะจิตใจจะว้าวุ่นจนไม่สามารถสำรวจลึกเข้าไปภายในตนเองได้ อาจมีอาจารย์บางท่านที่สอนว่า การพัฒนาจิตไม่จำเป็นต้องรักษาศีล แต่ผู้กล่าวเช่นนั้นมิได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การฝึกสมาธิบางวิธีที่ไม่รักษาศีล อาจทำให้ได้รับความสุขบางรูปแบบที่ชวนให้พอใจ แต่เราไม่อาจเรียกว่าเป็นการพัฒนาจิต ตราบใดที่ไม่รักษาศีล เราจะไม่มีวันปลดปล่อยจิตให้พ้นจากบ่วงทุกข์ และเข้าถึงความจริงอันสูงสุดได้



ถาม-ตอบ

ถาม สัมமாகัมมันตะหรือการกระทำชอบนั้น ถือเป็น การยึดมั่น ถือนั่นอย่างหนึ่ง ใช่หรือไม่คะ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่ใช่ เป็นเพียงการทำให้ดีที่สุด ด้วยความเข้าใจว่าเราไม่สามารถบังคับให้เกิดผลตามที่ปรารถนาได้ จึงทำตามหน้าที่ของท่าน และปล่อยให้ผลเป็นหน้าที่ของธรรมชาติ หรือ “ธรรมชาติจัดสรร”

ถาม หมายความว่า ยินดีที่ทำผิดอย่างนั้นหรือคะ

ท่านอาจารย์ ถ้าทำผิด ก็จงยอมรับผิด และอย่าปล่อยให้ผิดซ้ำ แต่ถ้าเกิดล้มเหลวอีก ก็จงยอมรับ แล้วหาวิธีใหม่ หากยอมรับเมื่อผิดพลาด แสดงว่าท่านไม่ยึดมั่นถือนั่น แต่ถ้าล้มเหลวแล้วหลุด หรือสำเร็จแล้วลึกลับใจ ก็หมายความว่าท่านยึดมั่นถือนั่นอย่างแน่นอน

ถาม ถ้าเช่นนั้น สัมமாகัมมันตะก็เป็นแค่ความพยายามที่จะทำเท่านั้นใช่ไหมครับ ไม่ใช่ผลที่จะได้รับ

ท่านอาจารย์ ถูกต้อง ไม่ใช่ผลที่จะได้รับ ถ้าทำดี ก็ย่อมจะได้รับผลดีเอง เป็นเรื่องของธรรมชาติ เราไม่มีอำนาจที่จะเลือกผล แต่เราเลือกการกระทำของตัวเองได้ ฉะนั้นจงทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ถาม ทำร้ายผู้อื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ จะถือว่าเป็นการผิดหรือไม่

ท่านอาจารย์ ไม่นับว่าผิด การทำผิดต้องประกอบด้วยเจตนาที่จะทำร้ายผู้หนึ่งผู้ใด และได้ทำงานสำเร็จเท่านั้น ไม่ควรตีความตีล

เสียสุดโต่งจนไม่อาจนำมาปฏิบัติได้จริง และไม่ได้รับประโยชน์ แต่ในอีกทางหนึ่ง ถ้าท่านมีแต่ประมาท ไม่ระมัดระวัง จนทำร้ายผู้อื่นอยู่เรื่อยๆ แล้วแก้ตัวว่าไม่เป็นไร เพราะไม่ได้ตั้งใจนั้น ก็อันตรายพอๆ กัน ธรรมะสอนให้เรามีสติอยู่เสมอ

ถาม ความประพฤติทางเพศที่ถูกต้องและผิดแตกต่างกันอย่างไร ใช้วัดกันที่เจตนาหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ไม่ใช่ ผู้ครองเรือนควรมีเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้อง ไม่ควรเก็บกด เพราะการข่มขืนไว้มีแต่จะทำให้เครียด จนเกิดปัญหา และความยุ่งยากตามมาในภายหลัง แต่ก็ไม่ใช่การปล่อยตัวไปตามแรงกระตุ้นทางเพศ และมีสัมพันธ์อย่างเสรีกับใครก็ได้ตามปรารถนา เพราะจิตของท่านจะไม่มีวันเป็นอิสระจากบ่วงของราคะกิเลสได้เลย ธรรมะเสนอทางออกที่ปลอดภัยและยังได้พัฒนาจิตไปด้วย เป็นทางสายกลางที่ช่วยหลีกเลี่ยงการกระทำอันสุดโต่งทั้งสองด้าน โดยอนุญาตเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงหนึ่ง ที่ตกลงผูกพันว่าจะใช้ชีวิตร่วมกัน และถ้าคู่สมรสของท่านเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาด้วย เมื่อเกิดราคะ ก็ให้ทั้งสองคนเฝ้าสังเกตดู วิธีนี้จะไม่เก็บกดหรือส่งเสริมตัณหา แต่ด้วยการเฝ้าสังเกตดู ท่านจะค่อยๆ หลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้ บางครั้งคู่สามีภรรยาอาจยังคงมีเพศสัมพันธ์ แต่ในที่สุดแล้วจะค่อยๆ พัฒนาไปถึงสภาวะที่เพศสัมพันธ์ไม่มีความหมาย เป็นสภาวะการถือพรหมจรรย์โดยธรรมชาติอันแท้จริงที่ไม่เกิดราคะขึ้นในใจเลย พรหมจรรย์นี้จะให้ความรู้สึกอัมเมมใจเหนือกว่าความสุขทางเพศ ท่านจะเบิกบานและสุขสงบ จงเรียนรู้ที่จะได้พบกับความสุขอันแท้จริง

นี้ด้วยตัวของท่านเอง

ถาม คนในประเทศตะวันตกมักจะคิดว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่บรรลุนิติภาวะและยินยอมพร้อมใจต่อกัน เป็นเรื่องยอมรับได้

ท่านอาจารย์ แนวคิดนี้ห่างไกลจากธรรมะมาก ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับคนหนึ่ง แล้วไปมีกับอีกคนหนึ่ง แล้วก็กับอีกคนหนึ่ง เช่นนี้มีแต่จะทวีคุณต้นหาราคะและความทุกข์ของตนเอง ท่านจะต้องมีความสัมพันธ์กับคนๆ เดียว หรือไม่ก็ถือพรหมจรรย์ไปเลย

ถาม การใช้ยาเพื่อช่วยให้เข้าถึงความสุขแบบอื่นๆ เป็นสิ่งที่ยอมรับได้หรือไม่

ท่านอาจารย์ ผู้ปฏิบัติบางคนบอกข้าพเจ้าว่า การใช้ยาปลอมประสาทบางชนิด ช่วยให้เขามีประสบการณ์คล้ายกับที่ได้พบในการปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าจะจริงหรือไม่ก็ตาม การใช้ยากระตุ้นถือว่าเป็นการพึ่งพาสีงภายนอกแบบหนึ่ง ธรรมะสอนให้เราเป็นนายของตัวเอง เพื่อที่จะได้พบกับสัจธรรมตามความตั้งใจ ความแตกต่างที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งก็คือ การใช้ยาทำให้หลายคนสูญเสียความสมดุลทางจิตและทำร้ายตนเอง แต่การประจักษ์ความจริงด้วยตนเองในการปฏิบัติภาวนา กลับช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตอันสมดุลมากขึ้น ไม่เป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

ถาม ศิลข้อที่ทำให้เว้นจากการเสพสิ่งมีนเมา หรือเพียงแต่ห้ามเมาcrib อันที่จริงการดื่มพอประมาณโดยไม่เมา ไม่น่าจะเป็นอันตรายแต่อย่างใด หรือว่าแค่ดื่มเพียงแก้วเดียวก็ผิดศีลแล้วcrib

ท่านอาจารย์ แม้จะดื่มเพียงเล็กน้อย นานวันเข้าก็จะบ่มเพาะ

จนกลายเป็นนิสัยที่อยากดื่มแอลกอฮอล์ โดยไม่รู้ตัวว่านั่นเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่การติดสุรา ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองและคนอื่น ผู้ติดสุราทุกคนเริ่มจากการดื่มเพียงแก้วเดียวก่อน แล้วทำไมจะต้องย่างก้าวแรกออกไปหาความทุกข์ด้วยเล่า ถ้าท่านปฏิบัติภาวนาอย่างจริงจังแล้ววันหนึ่งเปลอติ่มไฉนเข้าไปสักแก้วหนึ่ง ท่านจะพบว่าในวันนั้นสมาธิของท่านอ่อนกำลังลง ธรรมะกับสิ่งมีนเมาไม่อาจไปด้วยกันได้ ถ้าท่านต้องการเจริญก้าวหน้าทางธรรมจริงๆ ท่านต้องไม่ข้องแวะกับเครื่องดองของเมาใดๆ นี่คือประสบการณ์ของนักวิปัสสนาหลายพันคน

ผู้ที่มาจากวัฒนธรรมตะวันตกต้องพยายามเข้าใจการรักษาศีลข้อสาม ที่กล่าวถึงการเว้นจากการประพฤติดินกาม และข้อห้าที่กล่าวถึงการเว้นจากการเสพของมีนเมา

ถาม ผู้คนมักจะกล่าวกันว่า “ถ้ารู้สึบดี ก็แปลว่าถูกต้องแล้ว”

ท่านอาจารย์ เพราะเขายังไม่รู้จักความจริงแท้ว่าเป็นอย่างไร เวลาที่ทำอะไรออกไปเพราะขาดเดียงใจ เราจะรู้โดยทันทีว่าจิตเต็มไปด้วยความปั่นป่วนรุ่มร้อน ถึงแม้ยามที่เราทำสิ่งใดด้วยความทะยานอยาก แล้วรู้สึกพอใจ ก็เป็นเพียงในระดับพื้นผิวของจิต ทว่าลึกลงไปนั้นจิตมีแต่ความปั่นป่วน แต่ที่เราารู้สึกพอใจก็เพราะความไม่รู้ เมื่อใดที่ตระหนักว่า เวลาทำเช่นนั้น เรากำลังทำร้ายตนเอง เราก็จะเลิกทำไปเอง

ถาม การบริโภคเนื้อสัตว์เป็นการผิดศีลหรือไม่

ท่านอาจารย์ ไม่ผิด เว้นแต่เราลงมือฆ่าสัตว์นั้นด้วยตนเอง ถ้ามีคนเอาอาหารเนื้อสัตว์มาให้ท่านรับประทาน แล้วท่านเอร็ดอร่อยไป

กับรสชาตินั้นเหมือนกับอาหารอื่นๆ ทัวไป ก็ไม่ผิดศีลข้อใด แต่การบริโภคเนื้อสัตว์เป็นการส่งเสริมทางอ้อมให้ใครสักคนต้องผิดศีลข้อที่ห้ามฆ่าสัตว์ ถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว การบริโภคเนื้อสัตว์ยังนับเป็นการทำร้ายตนเอง เพราะสัตว์ทั้งหลายสร้างกระแสตัณหาและปฏิฆะอยู่ตลอดเวลา สัตว์ไม่มีความสามารถที่จะสังเกตตัวเอง และชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ เนื้อหนังทุกอณูของมันจึงอาบไปด้วยตัณหาและปฏิฆะ ซึ่งร่างกายของท่านต้องรับเข้าไปหากับประทานอาหารที่มีไขมันสัตว์ นักรีวิวที่กำลังชดเชลาภิเลสพึงหลีกเลี่ยงอาหารเช่นนั้น

ถาม ด้วยเหตุนี้ระหว่างการอบรมจึงจัดให้มีแต่อาหารมังสวิรัตินั้นหรืคะ

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดต่อการปฏิบัติวิปัสสนา

ถาม ท่านแนะนำให้บริโภคอาหารมังสวิวัติในชีวิตประจำวันหรือไม่

ท่านอาจารย์ หากทำได้ก็ดี

ถาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนายังคงทำงานหาเงินได้หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ เมื่อปฏิบัติธรรม ท่านจะมีความสุข แม้จะไม่มีรายได้ ถ้ามีรายได้แต่ไม่ปฏิบัติธรรม ท่านจะยังคงไร้ความสุข ธรรมะจึงสำคัญกว่าเงิน ในฐานะผู้ครองเรือน ท่านต้องหาเลี้ยงชีพตนเอง ต้องมีรายได้ด้วยการทำงานหนัก ด้วยความซื่อสัตย์ ซึ่งไม่มีอะไรผิดแต่จงทำอย่างมีธรรมะ

ถาม สมมติว่างานที่ทำอยู่อาจส่งผลร้าย หรือสามารถนำไปใช้ในทางไม่ดี จะยังถือเป็นการเลี้ยงชีพชอบอยู่หรือเปล่าคะ

ท่านอาจารย์ ขึ้นอยู่กับเจตนาของท่าน ถ้ามุ่งหน้าแต่จะหาเงินอย่างเดียว คนอื่นจะเดือดร้อนอย่างไรก็ไม่สนใจ ขอให้ฉันได้เงินเป็นพอ อย่างนี้ไม่ใช่การเลี้ยงชีพชอบ แต่ถ้ามีความตั้งใจจะทำประโยชน์แล้วยังมีคนเดือดร้อน ก็ไม่นับว่าผิด

ถาม บริษัทของผมผลิตอุปกรณ์ชิ้นหนึ่ง ซึ่งใช้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการทดลองระเบิดปรมาณู และผมได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นนี้ แต่รู้สึกว่าจะไม่น่าจะถูกต้อง

ท่านอาจารย์ ถ้าอุปกรณ์นั้นใช้ทำร้ายผู้อื่นได้อย่างเดียว ก็อย่าเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย แต่ถ้ามันใช้ได้ทั้งทางบวกและทางลบ เราก็ไม่ต้องรับผิดชอบว่าคนอื่นจะนำไปใช้อย่างไร หากทำงานด้วยความตั้งใจว่าผู้อื่นจะนำไปใช้ในทางที่ดี อย่างนี้ก็ไม่มีอะไรผิด

ถาม ท่านอาจารย์คิดอย่างไรกับผู้ที่ประกาศตนว่าเป็นผู้รักสันติครับ

ท่านอาจารย์ ถ้าความหมายของผู้รักสันติคือคนที่ไม่ทำอะไรเลยเมื่อถูกรุกราน ก็ผิดแน่ๆ ธรรมะสอนให้เรากระทำแต่สิ่งที่เป็นผลดี และทำได้จริง

ถาม วิธีการต่อสู้อย่างสันติที่มหาตมะคานธีและมาร์ติน ลูเธอร์ คิงสอน ถูกต้องหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ ต้องแล้วแต่สถานการณ์ หากผู้รุกรานคิดแต่จะใช้กำลังเพียงอย่างเดียว ก็ต้องใช้กำลังกันบ้าง แต่ต้องทำด้วยจิตที่เป็น

อุเบกขาอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็ใช้วิธีต่อต้านอย่างสันติ ซึ่งไม่ใช่เพราะเกิดความกลัว แต่ด้วยจิตที่กล้าหาญ ด้วยคุณธรรม นี่จึงเป็นวิถีแห่งธรรม และเป็นวิธีที่มหาตมะคานธีได้สอนให้แก่ชาวอินเดีย เราต้องใช้ความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้าด้วยมือเปล่ากับฝ่ายตรงข้ามที่ถืออาวุธ การจะทำเช่นนั้นได้ต้องพร้อมที่จะตาย ซึ่งไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้องตาย แต่เราสามารถเลือกที่จะตายอย่างหวาดกลัวหรืออย่างกล้าหาญ การตายอย่างมีธรรมะต้องไม่เกิดจากความหวาดกลัว มหาตมะคานธีเคยกล่าวกับสาวกของท่าน ในยามเผชิญหน้ากับฝ่ายตรงข้ามที่นิยมความรุนแรงว่า “ขอให้บาดแผลของท่านอยู่ที่หน้าอก มิใช่อยู่ที่แผ่นหลัง” ท่านประสบความสำเร็จก็เพราะมีธรรมะอยู่ในใจ

ถาม ท่านกล่าวว่าผู้ไม่ถือศีลก็สามารถมีประสบการณ์ที่พิเศษเมื่อปฏิบัติสมาธิได้ ถ้าเช่นนั้นการบังคับให้รักษาศีลจะไม่ใช่เป็นการเข้มงวดเกินไปหรือคะ

ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าเคยพบผู้ปฏิบัติหลายคนที่ไม่ให้ความสำคัญกับการรักษาศีล ทำให้ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติเท่าไรนัก เหล่านี้เข้ารับการอบรมเป็นเวลาหลายปี อาจได้รับประสบการณ์ที่น่าพอใจขณะปฏิบัติอยู่ที่ศูนย์ แต่ในชีวิตประจำวันของเขาไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด จิตใจยังคงปั่นป่วนเร่าร้อนและมีแต่ความทุกข์ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาของเขาเป็นเพียงการเล่นเกมที่หนึ่งเหมือนกับเกมอื่นที่เขาเล่น นี่จึงเป็นผู้แพ้อย่างแท้จริง ผู้ที่ต้องการพึงธรรมะเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น จะต้องระมัดระวังในการรักษาศีลให้สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะทำได้

ใบสั่งยา

มีชายผู้หนึ่งไม่สบาย จึงไปหาหมอ หมอตรวจอาการแล้วเขียนใบสั่งยาให้ ชายผู้นี้มีความเชื่อถือและศรัทธาต่อหมอคนนี้มาก เมื่อกลับไปบ้านแล้ว จึงนำเอารูปถ่ายหรือรูปปั้นของหมอไปตั้งไว้ในห้องสวดมนต์ จากนั้นจึงกำลงกราบรูปนั้น 3 ครั้ง พร้อมกับบูชาด้วยดอกไม้ ธูป เทียน แล้วเอาใบสั่งยาที่หมอให้ไว้ออกมาท่องอย่างตั้งใจว่า “สองเม็ดตอนเช้า สองเม็ดตอนบ่าย สองเม็ดตอนเย็น” เขาเฝ้าแต่ท่องดังนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะมีความเลื่อมใสในตัวหมออย่างแรงกล้า แต่ใบสั่งยานั้นก็ไม่ช่วยอะไรเขาได้เลย

ชายผู้นี้คิดว่าเขาควรรู้เรื่องในใบสั่งยาให้มากกว่าเดิม จึงกลับไปหาหมออีกครั้ง แล้วถามว่า “ทำไมคุณหมอจึงสั่งยาอย่างนี้ให้ผมเล่าครับ แล้วมันจะช่วยอะไรได้บ้าง” หมอเป็นคนฉลาด จึงอธิบายว่า “ฟังนะ คุณเป็นโรคนี้ ซึ่งเกิดจากเชื้อโรคตัวนี้ ถ้ารับประทานยาตามใบสั่งที่ผมเขียนให้ ยาจะไปทำลายเชื้อโรคนี้ และเมื่อเชื้อโรคถูกทำลาย คุณก็จะหายจากโรค” ชายผู้นั้นฟังหมอพูด แล้วก็คิดว่า “โอ้ ดีจริงๆ หมอของฉันทันทีช่างเก่งเหลือเกิน ใบสั่งยาของเขามีประโยชน์เหลือเกิน” เมื่อกลับถึงบ้าน เขาก็เที่ยวคุยอวดกับบรรดาญาติและเพื่อนบ้านว่า “หมอของฉันทันทีเก่งที่สุด หมอคนอื่นล้วนไม่ได้เรื่อง” แต่เขาจะได้ประโยชน์อะไรจากการเฝ้าถกเถียงกัน แม้จะเถียงกันไปทั้งชีวิต ก็ไม่อาจช่วยอะไรได้ตราบเท่าที่เขาไม่ยอมกินยา ถ้าหากกินยา โรคก็จะบรรเทาลง

และเมื่อนั้นแหละที่ยาจะช่วยเขาได้

ท่านผู้บรรลุลิขธรรมทุกท่านก็เหมือนหมอที่เมตตาเขียนใบสั่งยา แนะนำวิธีให้ผู้คนได้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยความปรานี แต่ถ้าคนทั้งหลายมีแต่ความศรัทธาแบบมืดบอด พวกเขาก็จะทำให้ใบสั่งยานั้น กลายเป็นคัมภีร์ แล้วเริ่มถกเถียงกับผู้ที่นั่งถือนิกายอื่น โอ้อวดว่า คำสอนของศาสนาของเขาวิเศษเหนือกว่าผู้ใด แต่ไม่มีใครเลยสักคน ที่จะปฏิบัติตามคำสอน หรือกินยาตามใบสั่งของหมอเพื่อให้โรคร้าย มลายหายไป

การมีศรัทธาในตัวแพทย์จะเกิดประโยชน์ ก็ต่อเมื่อความศรัทธา นั้นบันดาลใจให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ส่วนความเข้าใจ ว่ายาจะช่วยรักษาโรคได้อย่างไรก็เป็นประโยชน์ ถ้าจะทำให้เขาตั้งใจ รับประทานยา แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมกินยา ก็ไม่มีใครรักษาเขาให้หายได้ เขาต้องกินยานั้นด้วยตัวเอง

การฝึกสมาธิ

๒๒ มื่อว่าการรักษาสติจะช่วยให้เราสามารถควบคุมคำพูดและการกระทำทางกายได้ แต่สาเหตุของทุกข์เกิดจากมโนกรรมของเรา ลำพังการควบคุมวจีกรรมและกายกรรมจะไม่มีประโยชน์เลย ถ้าจิตยังคงปั่นป่วนเร้าร้อนด้วยตัณหาและปฏิฆะ ซึ่งเป็นมโนกรรมที่ไม่ดี ทำให้เราไม่มีความสุขที่ต้องมีความขัดแย้งในตัวเองเช่นนี้ ในไม่ช้าตัณหาและปฏิฆะก็จะระเบิดออกมาให้เราต้องผิติดสีล ต้องทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น

เราอาจเข้าใจในระดับเขาวนปัญญาว่า การผิติดสีลเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะทุกศาสนาต่างพากันสอนเรื่องความสำคัญของศีลมาตลอดเวลากว่าหลายพันปี แต่ครั้งมีสิ่งล่อใจมากระทบ จิตของเรากลับถูกรอบงำจนต้องละเมิดสีล ผู้ที่มัสสุราก็รู้้อยู่แก่ใจว่าไม่ควรดื่ม เพราะเป็นโทษ แต่เมื่อเกิดความมอยากขึ้นในใจ เขาก็ดื่มจนเมามาโดยไม้อาจหยุดตัวเองไว้ได้ นั่นเป็นเพราะไม่สามารถควบคุมจิตใจของตน ต่อเมื่อได้เรียนรู้ที่จะหยุดมโนกรรมไม่ดีเหล่านี้เสีย เราข่อมสามารถงดเว้นการทำชั่วทางกายและทางวาจาได้ไม่ยากนัก

ในเมื่อรากเหง้าของปัญหาเริ่มต้นจากจิตใจ เราจึงต้องเข้าไป

เผชิญกับปัญหาที่ระดับนั้นด้วยการปฏิบัติภาวนา ภาวนา แปลตามตัวอักษรหมายถึงการพัฒนาจิต หรือการฝึกสมาธินั่นเอง นับแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา ความหมายของคำว่าภาวนาค่อยๆ เลื่อนรางไปเนื่องจากผู้คนพากันหลงลืมวิธีปฏิบัติ ในปัจจุบันคำว่าภาวนาหมายถึงการฝึกฝนจิต หรือการยกระดับจิตให้สูงขึ้น รวมไปถึงกระทั่งกิจกรรมประเภทการอ่าน การสนทนา การฟัง หรือการใช้ความคิดในทางธรรม คำว่า ภาวนา หรือการฝึกสมาธิในภาษาอังกฤษ กินความกว้างไปถึงกิจกรรมต่างๆ นับตั้งแต่การทำจิตให้ผ่อนคลาย การวาดวิมานในอากาศ การปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ จนถึงการสะกดจิตตัวเอง ซึ่งล้วนแล้วแต่ห่างไกลไปจากความหมายของพระผู้มีพระภาคทั้งสิ้น ทรงใช้คำว่า ภาวนา เพื่อหมายถึงวิธีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์

การปฏิบัติภาวนามีด้วยกัน 2 ประเภท คือ การฝึกสมาธิ และการฝึกปัญญา สมาธิเป็นการฝึกให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมถภาวนา ส่วนปัญญาเป็นการฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้ง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติภาวนาเริ่มด้วยการฝึกสมาธิ อันเป็นหมวดที่สองในอริยมรรคมีองค์แปด เป็นการเรียนรู้ที่จะควบคุมกระบวนการของจิต เพื่อเป็นนายของจิต โดยมีมรรค 3 ข้อในหมวดนี้ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ หรือความเพียรชอบ เป็นก้าวแรกของการปฏิบัติ

ภาวนา จิตของคนเรานั้นมักจะถูกรบกวนได้ง่ายด้วยอวิชชา และ โอนเอียงงายเมื่อเกิดตณฺหาและปฏิกษะ เราจึงต้องฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง จนสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการค้นหาความจริงอันละเอียด ที่สุดในจิตส่วนลึกของตนให้พบ เพื่อจะได้ขจัดเงื่อนไขนั้นออกไป

เมื่อต้องการวินิจฉัยโรค แพทย์จะเจาะตัวอย่างเลือดของผู้ป่วย นำไปส่งดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ โดยขั้นแรกแพทย์จะต้องปรับโฟกัส ของกล้อง และตรึงไว้ที่ตำแหน่งนั้น จึงจะสามารถวิเคราะห์ตัวอย่าง เลือด ค้นหาสาเหตุของโรค และกำหนดวิธีการที่จะรักษาให้หายขาด ได้ ในทำนองเดียวกัน เราต้องเรียนรู้ที่จะฟังความสนใจอย่างจดจ่อ ไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพื่อสร้างเครื่องมือในการสำรวจ ค้นหาความจริงอันละเอียดอ่อนที่สุดภายในตัวเรา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงการฝึกสมาธิไว้หลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธี ก็เหมาะกับจริตของแต่ละคนที่มาร่ำเรียนจากพระองค์ วิธีที่เหมาะสมที่สุด สำหรับใช้สำรวจสังขารภายในตนเอง และเป็นวิธีที่พระองค์ทรง ปฏิบัติ คืออานาปานสติ การมีสติรับรู้ลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจเป็นอารมณ์กรรมฐานที่เรามีกันอยู่ทุกคน เพราะมนุษย์ ต้องหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนตาย ลมหายใจจึงเป็น เครื่องมือในการฝึกสมาธิที่ทุกคนมีอยู่และยอมรับได้ เพราะเป็นของ สากล วิธีปฏิบัติภาวนาเริ่มต้นโดยให้ผู้ปฏิบัตินั่งลงในท่าที่สบาย คอตั้ง หลังตรง แล้วจึงหลับตา สถานที่ปฏิบัติควรเป็นห้องที่เงียบสงบ ปลอดภัย จากสิ่งรบกวน เมื่อหันเหความสนใจจากโลกภายนอกมาสู่โลกภายใน ผู้ปฏิบัติจะพบว่า การหายใจเป็นกิจกรรมเดียวที่เด่นชัด จึงฟังความ

สนใจไปเฝ้าดูลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางช่องจมูก

นี่ไม่ใช่เป็นการฝึกหายใจ แต่เป็นการฝึกสติ ดังนั้นจึงไม่มีการบังคับวิธีหายใจ หากแต่ปล่อยให้ลมหายใจผ่านเข้าออกทางช่องจมูกตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น นึกหรือเบา หยาบหรือละเอียด ก็เพียงเพ่งความสนใจให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจให้นานที่สุด โดยไม่ปล่อยให้จิตวอกแวก

ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ในทันทีที่เริ่มฝึกว่า ช่างเป็นงานที่ลำบากยากเย็นเสียจริง ขณะที่พยายามเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ ก็เริ่มวิตกกังวลเรื่องปวดแข้งปวดขา ขณะที่พยายามไม่คิด ก็มีเรื่องต่างๆ ร้อยแปดพันเก้าแวบเข้ามาในใจ ไม่ว่าจะ เป็นความทรงจำในอดีต แผนงานในอนาคต ความหวัง ความกลัว เป็นต้น เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแทรกเข้ามาอยู่ในความสนใจ เราจะลืมสังเกตลมหายใจ ครั้นเมื่อเริ่มต้นใหม่ด้วยความตั้งใจที่แน่วแน่ ไม่นานเราก็พบว่าจิตได้ล่องลอยไปอีกแล้ว โดยไม่ทันรู้ตัว

เราอาจสงสัยว่าใครเป็นผู้ควบคุมเรื่องนี้ แต่ทันทีที่เริ่มปฏิบัติ ก็ารู้ได้ชัดเจนว่า เราควบคุมจิตของตนเองไม่ได้ เปรียบเหมือนเด็กที่เอาแต่ใจตัวเอง คว่าของมาเล่นได้สักพักหนึ่ง พอเบื่อก็ขว้างทิ้ง แล้วไปคว้าชิ้นใหม่ แล้วก็ชิ้นใหม่อีกเรื่อยไป จิตก็เช่นเดียวกัน กระโดดจากความคิดนี้ไปยังความคิดนั้น จากสิ่งนี้ไปสิ่งนั้น เฝ้าแต่วิ่งหนีจากความเป็นจริง

นี่คือนิสัยที่ฝังลึกของจิต เป็นความเคยชินที่มันทำมาตลอดชีวิต แต่เมื่อเราเริ่มต้นสำรวจธรรมชาติที่แท้จริงของตัวเองแล้ว การวิ่งหนี

จะต้องหยุด เราต้องเปลี่ยนความเคยชินของจิตให้แน่วแน่อยู่กับความจริง โดยเริ่มจากการเฝ้าจดจ่ออยู่กับลมหายใจ และเมื่อพบว่ามันล่องลอยออกไป เราก็ดึงกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอีกครั้งด้วยความอดทนและสงบนิ่ง ครั้นจิตล่องลอยไปอีก ก็จงข่มรับ แล้วดึงกลับมาใหม่ทุกครั้งโดยไม่เครียด ไม่ท้อถอย เพียรปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ อย่างไม่ลดละ เราไม่อาจหวังให้นิสัยเคยชินของจิตที่เป็นมาตลอดชีวิต เปลี่ยนแปลงได้ภายในไม่กี่นาที แต่ต้องฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างต่อเนื่องด้วยความอดทนและสงบนิ่ง นี่คือนิเวศที่จะพัฒนาสติให้อยู่กับความจริง นี่คือนิสัยสมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายการทำสมาธิเพียรชอบไว้ 4 ประการคือ
 เพื่อให้กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
 เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว
 เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
 เพื่อไม่หลงลืม เพื่อความเจริญยิ่งขึ้น เพื่อความไพบูลย์ เพื่อเพิ่มพูน
 เพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว¹

การฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจ เป็นการฝึกสมาธิทั้ง 4 แบบไปในตัว เพราะการจดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยไม่ปล่อยให้มีความคิดอื่นใดแทรกเข้ามา คือการมีสติระลึกรู้ในกุศล และรักษากุศลนั้นให้คงอยู่ นับเป็นการไม่ปล่อยให้จิตซัดส่าย หรือตกอยู่ในความไม่รู้ จิตยังคงอยู่กับความจริงที่ร่างกาย ครั้นเมื่อความคิดอย่างหนึ่งผุด

¹ สุตตันต. เล่ม 13 อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ปธานสูตร

ขึ้นมา เราต้องไม่ติดตามมันไป แต่ดึงความสนใจกลับมาที่ลมหายใจอีกครั้ง ด้วยวิธีนี้เราได้พัฒนาความสามารถของจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว และปิดกั้นสิ่งรบกวน ซึ่งถือเป็นความสำคัญสองประการของสมาธิ

สัมมาสติ

การสังเกตลมหายใจเข้าออกนับเป็นการฝึกปฏิบัติสัมมาสติ ด้วย ความทุกข์เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้จริง เรามีปฏิกริยาตอบโต้ก็เพราะไม่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะไม่รู้จักกับความจริงภายในตัวเอง จิตของเราเฝ้าแต่หมกมุ่นอยู่กับความฝันเฟื่องและสิ่งลวงตา ย้อนนึกถึงอดีตที่น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง คาดการณ์ถึงอนาคตด้วยความกระตือรือร้น หรือหวาดหวั่น ในระหว่างที่เวียนวนอยู่ในภวังค์ค้นหาเหล่านั้น เราไม่รู้ตัวเลยว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในปัจจุบัน และตัวเราเองกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งๆ ที่ “ปัจจุบัน” คือเวลาที่สำคัญที่สุด เราไม่อาจอยู่กับอดีต เพราะอดีตได้ผ่านพ้นไปแล้ว และไม่สามารถอยู่กับอนาคต เพราะอนาคตยังมาไม่ถึง เราจะต้องมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น

หากเราไม่ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน เราขอมจะวนเวียนทำผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหมือนที่เคย และไม่มีวันที่จะพบกับความสำเร็จอย่างที่มุ่งหวังไว้ แต่ถ้าเราพัฒนาความสามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันได้ ก็จะสามารถใช้อดีตเป็นแนวทางในการดำเนินการต่างๆ ในอนาคต เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง

ธรรมะเป็นเรื่องของปัจจุบันขณะ ดังนั้นเราต้องพัฒนาความสามารถที่จะอยู่กับความจริงในปัจจุบัน เราต้องหาวิธีที่จะสามารถจดจ่อความสนใจให้อยู่กับความจริงของตนเองในขณะนี้ ซึ่งอานาปานสติ ก็คือวิธีปฏิบัติที่จะช่วยให้สามารถรักษาสติอยู่กับความจริงของตนเองในปัจจุบัน ในขณะที่หายใจเข้า ในขณะที่หายใจออก ด้วยการมีสติรู้อยู่กับลมหายใจ เราจึงสามารถรักษาสติให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน

เหตุผลอีกประการหนึ่งในการฝึกให้มีสติอยู่กับลมหายใจ ก็เพราะเราต้องการประจักษ์กับความจริงอันสูงสุด การเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ จะช่วยให้เราสามารถสำรวจหาความจริง เพื่อจะได้รู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้เกี่ยวกับตัวของเราเอง เพราะลมหายใจทำงานทั้งโดยที่เราตั้งใจและไม่ตั้งใจ มันจึงเป็นเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก เราอาจเลือกที่จะหายใจแบบใดแบบหนึ่ง เช่น ควบคุมลมหายใจ หรือลองหยุดหายใจสักครู่หนึ่งก็ได้ แต่พอเราเลิกบังคับ มันเมื่อใด ลมหายใจก็ทำงานของมันต่อไปเอง โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปสั่งการ

ตัวอย่างเช่น เราอาจเริ่มฝึกด้วยการตั้งใจสูดลมหายใจให้แรงขึ้นเล็กน้อย เพื่อจะตั้งสติได้ง่ายขึ้น เมื่อมีสติรับรู้ลมหายใจได้ชัดเจน และตั้งมั่นแล้ว ก็ปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกไปตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะแรงหรือเบา ลึกหรือตื้น ยาวหรือสั้น เร็วหรือช้า ก็ไม่ต้องไปพยายามควบคุม ขอเพียงมีสติรับรู้ลมหายใจเท่านั้น ด้วยการรักษาสติให้อยู่กับลมหายใจตามธรรมชาติเช่นนี้ เราจะเริ่มสังเกตเห็นระบบการ

ทำงานตามธรรมชาติของร่างกาย ซึ่งโดยปกติแล้วเราไม่เคยรับรู้ เริ่มต้นจากการสังเกตความจริงชั้นหยาบๆ ของการตั้งใจหายใจ ไปสู่ การสังเกตความจริงที่ละเอียดขึ้นของการหายใจตามธรรมชาติ เรา ได้ก้าวพ้นออกมาจากการมีสติรู้อยู่กับความจริงเพียงระดับพื้นผิวไป สู่ความจริงที่ละเอียดขึ้น

อีกเหตุผลหนึ่งในการพัฒนาสติให้รับรู้ลมหายใจ ก็เพื่อขจัด กิเลสโลภะ โทสะ โมหะ โดยขั้นต้นให้มีสติรับรู้ถึงกิเลสเหล่านั้นก่อน ซึ่ง ลมหายใจจะช่วยให้ เพราะมันสะท้อนสภาพจิตของเจ้าตัวในขณะนั้นๆ ออกมา ขณะที่จิตสงบนิ่ง ลมหายใจจะแผ่วเบาและสม่ำเสมอ แต่เมื่อ มีความไม่บริสุทธิ์ผุดขึ้นในจิต ไม่ว่าจะ เป็นความโกรธ ความเกลียด ความกลัว หรือความใคร่ ลมหายใจจะหยาบ แร่งและเร็ว ดังนั้น ลมหายใจจึงเป็นเครื่องเตือนให้เรารู้สภาพจิตของตัวเองในขณะนั้น จนสามารถจัดการกับมันได้

ยังมีอีกเหตุผลหนึ่งในการฝึกสติให้รับรู้ลมหายใจ เนื่องจาก เป้าหมายของเราอยู่ที่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ เราจึงต้องระมัดระวังให้ ทุกย่างก้าวสู่จุดหมายนั้นมีแต่ความบริสุทธิ์ แม้แต่ในขั้นแรกของการ พัฒนาสมาธิ เราก็เลือกฟังความสนใจในสิ่งบริสุทธิ์ ซึ่งก็คือลมหายใจ เราไม่อาจมีความโลภหรือโกรธกับลมหายใจ อีกทั้งลมหายใจยังเป็น ของจริง จึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน

จิตในขณะที่จดจ่อแน่วแน่อยู่กับลมหายใจนั้น เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ปลอดจากกิเลสทั้งปวง คือโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ว่าช่วงเวลาที่จิตมีแต่ ความบริสุทธิ์นั้นจะสั้นสักเพียงไร ก็เป็นจิตที่มีกำลังมาก จนสามารถ

ชุดเอาสังขารเก่าหรือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกให้หลุดขึ้นมา
ปรากฏเป็นความยากลำบากทั้งทางร่างกายและทางใจ ซึ่งจะคอย
ขัดขวางการพัฒนาสติ โดยอาจทำให้เรารู้สึกร้อนใจ อยากให้การ
ปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้น ก็คือโลภะ หรือเกิดโทสะ บันดาลให้โกรธ หรือ
หดหู่ เพราะการปฏิบัติเป็นไปอย่างล่าช้า บางทีก็โจมตีเราด้วยความ
ง่วงเหงาหาวนอน ทำให้สับสนกในขณะนั่งปฏิบัติ บางครั้งก็ฟุ้งซ่าน
รำคาญ หาเหตุที่จะไม่ปฏิบัติ บางครั้งก็เกิดความลังเลสงสัยจน
บั่นทอนความตั้งใจภาวนา เช่น สงสัยในตัวผู้สอน สงสัยในวิธีการสอน
หรือสงสัยในความสามารถของตนเอง ยามที่ต้องเผชิญกับอุปสรรค
เหล่านี้ เราอาจคิดที่จะเลิกปฏิบัติไปเสียเลยก็ได้

ควรเข้าใจว่าความยากลำบากเหล่านี้ แท้จริงคือปฏิภาณที่
ขึ้นมาโต้ตอบความสำเร็จในการฝึกอานาปานสติของเรา ถ้าเราอดทน
ต่อไป อุปสรรคพวกนั้นจะค่อยๆ สลายไปเอง แล้วการปฏิบัติก็จะง่าย
ขึ้น เพราะแม้แต่การปฏิบัติในขั้นเริ่มต้นนี้ กิเลสที่พื้นผิวของจิตยังเริ่ม
หลุดลอกออกไปทีละชั้นๆ ดังนั้นแม้เราเพียงทำอานาปานสติ ก็นับ
เป็นการเริ่มกระบวนการชำระจิต และก้าวเข้าไปสู่ความหลุดพ้น

สัมมาสมาธิ

การเพ่งความสนใจให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ เป็นการพัฒนาสติ
ให้ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน ส่วนการรักษาสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง
ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะนานได้เป็นสัมมาสมาธิ

ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น จำเป็นอยู่ที่เราต้องมีสมาธิ แต่

ไม่ต้องเน้นระดับสัมมาสมาธิ เราอาจจดจ่ออยู่กับการตอบสนองความต้องการทางกามคุณ หรือเพื่อระงับความหวาดกลัว เหมือนกับแมวที่เฝ้ารออยู่ตรงรูหนูด้วยใจจดจ่อ พร้อมทั้งจะตะครุบหนูทันทีที่โผล่ออกมาจากรู เหมือนนักลี้ยงกระเป่าที่ใจจดจ่ออยู่กับกระเป่าสตาจค์ของเหยื่อ รอจังหวะที่จะฉกชิง หรือเหมือนเด็กที่นอนอยู่บนเตียง เฝ้ามองไปที่มุมมืดของห้องนอน ด้วยความหวาดกลัวว่าอาจมีผีซ่อนอยู่ในเงามืด ตัวอย่างทั้งหมดนี้ไม่จัดเป็นสัมมาสมาธิ เพราะมีใช้สมาธิเพื่อการดับทุกข์ สัมมาสมาธิต้องเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ปลอดจากกิเลสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะ

ในการฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจ เราต้องพบกับความยากเย็นในการรักษาสติให้ต่อเนื่องโดยไม่ขาดตอน แม้เรามีความมุ่งมั่นแรงกล้าที่จะรักษาสติให้จดจ่ออยู่แต่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียว แต่แล้วจิตก็ล่องลอยออกไปโดยไม่ทันรู้ตัว เปรียบได้กับคนเมาเหล้าที่พยายามเดินให้ตรง แต่ก็เซไปเซมาตลอดเวลา อันที่จริงเราเองก็กำลังมัวเมาอยู่ในความไม่รู้ และความหลงผิดของตน จิตของเราจึงคอยแต่จะซัดส่ายไปในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ด้วยความชอบบ้าง ความชังบ้าง ทำให้ไม่สามารถคุมสติให้ตั้งมั่นได้นานนัก

ผู้ปฏิบัติไม่ควรรู้สึกท้อแท้หรือหดหู่ใจ เมื่อต้องประสบกับความยากลำบากเหล่านี้ ควรเข้าใจว่าการเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิตที่ฝังลึกมานานเป็นแรมปีจะต้องใช้เวลา ต้องปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างต่อเนื่อง อดทน และไม่ท้อถอย หน้าที่ของเรามีเพียงคอยดึงความสนใจกลับมาที่ลมหายใจ ในทันทีที่รู้ว่าจิตล่องลอยไป หากเราทำได้

ก็เท่ากับได้ย่างก้าวที่สำคัญในการเปลี่ยนนิสัยเคยชินของจิตที่ชอบแต่ล่องลอยไปมา การฝึกปฏิบัติซ้ำๆ จะช่วยดึงความสนใจให้กลับมาได้เร็วขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ช่วงเวลาที่จิตล่องลอยออกไปค่อยๆ สั้นลง และช่วงเวลาที่รักษาสติได้ต่อเนื่อง หรือมีสมาธิยาวนานขึ้น

เมื่อจิตมีสมาธิแก่กล้าขึ้น เราจะเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข และเต็มไปด้วยพลัง ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงทีละน้อย โดยจะนุ่มนวลสม่ำเสมอ ผ่อนเบา และสั้นลง จนบางครั้งราวกับหยุดหายใจไป ความจริงแล้วเมื่อจิตสงบเยือกเย็นลง ร่างกายก็จะสงบนิ่งด้วย ทำให้กระบวนการเผาผลาญในร่างกายทำงานช้าลง จึงต้องการออกซิเจนน้อยลงด้วย

เมื่อถึงขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติอานาปานสติอาจพบกับประสบการณ์แปลกๆ บางอย่าง เช่น เห็นแสง หรือภาพต่างๆ ทั้งๆ ที่นั่งหลับตาอยู่ หรือได้ยินเสียงแปลกๆ เป็นต้น ประสบการณ์ของสัมผัสพิเศษเหล่านี้ เป็นเพียงเครื่องบ่งชี้ว่าจิตมีสมาธิสูงในระดับหนึ่งแล้ว แต่โดยตัวมันเองนั้นไม่มีความสำคัญอะไร และเราไม่ควรไปให้ความสนใจกับมัน ผู้ปฏิบัติควรจดจ่ออยู่กับลมหายใจต่อไป สิ่งอื่นๆ ล้วนเป็นเพียงเครื่องรบกวนทั้งสิ้น และไม่ควรคาดหวังว่าตัวเองจะได้พบกับประสบการณ์เหล่านี้ เพราะมันอาจเกิดขึ้นกับบางคน และมีได้เกิดขึ้นกับอีกหลายคน ประสบการณ์แปลกๆ เหล่านี้เปรียบเสมือนหลักกิโลเมตรที่แสดงถึงความก้าวหน้าไปบนเส้นทางนี้เท่านั้น ซึ่งบางครั้งหลักกิโลเมตรพวกนี้ก็มิได้ปรากฏให้เห็นเด่นชัด หรือบางทีเราอาจมุ่งมันจะไปข้างหน้าจนไม่ทันเห็นมัน แต่หากเราไปยึดถือหลักกิโลเมตรเป็นจุดหมายปลายทาง

และหยุดอยู่ที่นั่น เราก็จะไม่ก้าวหน้าต่อไป เพราะประสบการณ์แปลกๆ เหล่านี้มีอยู่มากมาย สิ่งที่ถูกปฏิบัติภาวนามุ่งแสวงหาไม่ใช่ประสบการณ์ เช่นนี้ หากคือการเข้าถึงความจริงภายในตนเอง เพื่อจะได้หลุดพ้น จากความทุกข์

ดังนั้นเราจึงเพ่งความสนใจอย่างแน่วแน่อยู่อันที่ลมหายใจต่อไป เมื่อจิตมีสมาธิมากขึ้น ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นจนยากจะจับได้ ต้องใช้ความพยายามมากขึ้น เพื่อให้มีสติระลึกถึงลมหายใจ จึงเท่ากับเรากำลังลึบจิตให้มีสติแหลมคมขึ้นเรื่อยๆ เพื่อจะได้ใช้เป็นเครื่องมือเจาะ ลึกสำรวจผ่านความจริงในระดับพื้นผิว เข้าไปประจักษ์กับความจริง ระดับละเอียดภายใน

การฝึกสมาธินั้นมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี บางวิธีอาจสอนให้จดจ่อ อยู่กับการท่องคำบางคำซ้ำๆ กัน หรือเพ่งภาพนิมิต หรืออาจทำท่าทางบางท่าซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น จนเข้าถึงสภาวะ สงบสุขของฌาน หากความสุขนั้นเพียงคงอยู่ตราบเท่าที่อยู่ในสภาวะ นั้น เมื่อออกจากฌาน เราก็กลับมาสู่ชีวิตปกติที่มีปัญหาเช่นเดิมอีก วิธีปฏิบัติเช่นนี้เป็นการสร้างชั้นความสงบและความปิติขึ้นเคลือบพื้น ผิวของจิตหรือจิตสำนึก แต่ลึกลงไปในระดับจิตไร้สำนึกแล้ว เงื่อนปม ต่างๆ ยังไม่ได้รับการแก้ไข เพราะสิ่งที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธินั้น มิได้สัมพันธ์กับความจริงในตัวเราที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ความปิติสุขที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่จงใจสร้างขึ้นเพื่อแต่งเติม มิได้เกิดขึ้นเองจากส่วน ลึกของจิตที่ได้ชำระจนบริสุทธิ์ สัมมาสมาธิต้องไม่เป็นสิ่งมอมเมาจิต ต้องปลอดจากสิ่งที่สร้างขึ้นเองและสิ่งลวงตา

แม้ในสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงสอน ก็สามารถทำให้เข้าถึงฌานระดับต่างๆ ได้ ก่อนจะตรัสรู้พระองค์ก็ได้ทรงรำเรียนจนสำเร็จถึงฌาน 8 และยังทรงปฏิบัติต่อไปตลอดพระชนม์ชีพ ทว่าลำพังฌานอย่างเดียวไม่อาจช่วยให้หลุดพ้นได้ ด้วยเหตุนี้ขณะสอนเรื่องฌาน พระองค์จะทรงย้ำว่า ฌานทำหน้าที่เป็นเพียงขั้นบันไดในการก้าวไปสู่ความรู้แจ้งเท่านั้น ผู้ปฏิบัติมิได้บำเพ็ญสมาธิเพื่อพบพานความเบิกบานหรือปีติสุข หากแต่เพื่อฝึกฝนจิตให้เป็นเครื่องมือสำรวจสังขารภายในร่างกายของตนเอง และเพื่อขุดลอกกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ออกไปจากจิตให้หมดสิ้น เช่นนี้จึงจัดเป็นสัมมาสมาธิ

ถาม-ตอบ

ถาม เพราะเหตุใดท่านจึงสอนอานาปานสติ โดยให้ฟังความสนใจที่บริเวณช่องจมูกทั้งสองข้าง แทนการฟังที่ท้องเล่าคะ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพราะเราฝึกอานาปานสติเพื่อเตรียมตัวสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการฝึกวิปัสสนาแบบนี้ต้องการสมาธิจิตที่แน่น ยิ่งเราสามารถจำกัดพื้นที่ในการฝึกได้เล็กเท่าใด เราจะยังมีสมาธิกล้าแข็งขึ้นเท่านั้น ในขณะที่หน้าท้องเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่เกินไปที่จะใช้ฝึกให้ได้สมาธิสูงถึงระดับนี้ บริเวณที่ดีที่สุดคือตรงช่องจมูกทั้งสองข้าง นี่เป็นเหตุผลที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ฟังความสนใจไปตรงจุดนี้

ถาม เวลาทำอานาปานสติ ผมจะนับลมหายใจ หรือกล่าวคำว่า “เข้า” เมื่อหายใจเข้า และ “ออก” เมื่อหายใจออกได้หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ ไม่ได้ ไม่ควรมีการท่องคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพราะเมื่อท่านเพิ่มคำใดก็ตามเข้าไปในการฝึกอานาปานสติ คำนั้นจะเข้าไปแทนที่ความสำคัญ จนทำให้ท่านลืมหายใจ ถึงตอนนั้นไม่ว่าท่านจะกำลังหายใจเข้าหรือออกก็ตาม ท่านก็จะกล่าวว่า “เข้า” ไม่ว่าท่านจะกำลังหายใจออกหรือเข้า ท่านก็จะกล่าวว่า “ออก” คำพูดนั้นจะกลายเป็น “มนต์” จงใช้แต่ลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจล้วนๆ โดยไม่มีสิ่งอื่นใดเจือปน

ถาม เพราะเหตุใดลำพังการฝึกสมาธิจึงไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นคะ

ท่านอาจารย์ เพราะความบริสุทธิ์ของจิตที่ได้จากการทำสมาธิเกิดจากการกดข่มไม่ให้กิเลสผุดขึ้นมามากกว่าเป็นการขจัดกิเลสเปรียบเสมือนการแกว่งสารส้มลงไปใต้น้ำขุ่นโคลน สารส้มจะทำให้ตะกอนนอนก้น น้ำจึงใส ในทำนองเดียวกัน สมาธิก็ชำระจิตให้ใสสะอาดได้ในระดับผิวนอกหรือระดับจิตสำนึก แต่ความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายยังคงนอนเนื่องอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก หากต้องการหลุดพ้นก็ต้องชำระกิเลสเหล่านี้ให้หมดสิ้นไป และเราจะสามารถขุดถอนรากเหง้าของกิเลสที่ฝังอยู่ในระดับลึกที่สุดของจิต ให้หลุดลอกออกไปได้ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา

ถาม แล้วจะดีหรือคะ ถ้าเราจะลืมอดีตและอนาคตเสียให้หมดแล้วสนใจเฉพาะปัจจุบัน มันจะไม่เป็นการใช้ชีวิตแบบพวกสัตว์หรือคะ ถ้าลืมอดีตเสียหมด เราก็คงทำผิดซ้ำๆ เหมือนเดิมสิคะ

ท่านอาจารย์ วิธีปฏิบัติไม่ได้สอนให้ท่านลืมอดีตโดยสิ้นเชิงหรือห้ามนึกถึงอนาคตเสียเลย เพียงแต่นิสัยความเคยชินของจิตทำให้เราหมกมุ่นอยู่แต่กับอดีตบ้าง วางแผนการด้วยความละโมภบ้าง หรือไม่ก็นึกถึงอนาคตด้วยความหวาดกลัวบ้าง ทำให้ไม่อาจรับรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน นิสัยไม่ดีเหล่านี้ทำให้ชีวิตมีแต่ความทุกข์ การปฏิบัติภาวนาจะช่วยฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน เมื่อพ้นจิตมันคงแล้ว เราจะสามารถใช้อดีตเป็นแนวทางในการวางแผนที่เหมาะสมสำหรับอนาคต

ถาม ขณะที่ผมกำลังปฏิบัติภาวนาอยู่ แล้วผลอใจลอยออกไป บางทีก็รู้สึกทะยานอยาก พอคิดว่าเราไม่ควรมีความอยาก ผมก็จะเริ่มกังวลใจที่ตัวเองบังเกิดความอยากขึ้น จะทำอย่างไรดีครับ

ท่านอาจารย์ จะไปกังวลทำไมกับความทะยานอยาก ท่านแค่อยอมรับความจริงว่า “อ้อ ความอยากเกิดขึ้นแล้ว” เท่านั้นเอง แล้วมันก็จะจางหายไป เช่นเดียวกัน เมื่อรู้ว่าใจลอย ก็จงยอมรับว่า “อ้อ ใจลอยไปแล้ว” มันจะกลับมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเอง ท่านไม่ต้องเครียดเพียงเพราะเกิดความอยาก หรือเพราะผลอใจลอย เพราะจะกลายเป็นการสร้างความโกรธขึ้นใหม่ แค่อยอมรับความจริงก็พอเพียงแล้ว

ถาม วิธีปฏิบัติภาวนาตามแนวพุทธทั้งหมดเป็นที่รู้จักกันดีอยู่แล้วในการฝึกโยคะ ถ้าเช่นนั้นมึวิธีใหม่ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติบ้างหรือไม่คะ

ท่านอาจารย์ ที่เรียกว่ากัณฐาโยคะในทุกวันนี้ ความจริงแล้วเป็นการพัฒนาขึ้นในภายหลัง ปัตถุชลิมิชีวิตอยู่ในช่วงประมาณ 500 ปีหลังพุทธกาล และโยคะสูตรต่างๆ ของเขาก็แสดงให้เห็นว่าได้รับอิทธิพลจากคำสอนของพระพุทธเจ้า แน่นนอนที่ในอินเดียมีการฝึกแบบโยคะมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ได้ทรงทดลองวิธีการต่างๆ เหล่านี้ก่อนที่จะตรัสรู้ แต่การฝึกทั้งหมดในสมัยนั้นก็จำกัดอยู่แค่ในเรื่องของศีลและสมาธิเท่านั้น ซึ่งก็ฝึกฝนกันไปจนถึงฌานที่ 8 แต่ก็ยังเป็นระดับที่อยู่ในขอบเขตของประสาทสัมผัส พระสมณโคดมทรงค้นพบฌานที่ 9 คือวิปัสสนา เป็นการพัฒนาปัญญา ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเข้า

ถึงจุดหมายสูงสุด อันเป็นประสบการณ์เหนือประสาทสัมผัสทั้งหมด

ถาม ผมชอบดูถูกคนอื่นอยู่บ่อยๆ ควรแก้ปัญหาข้อนี้อย่างไรดีครับ

ท่านอาจารย์ ให้แก้ไขด้วยการปฏิบัติธรรม คนเราถ้าอัตตาสูง ก็มักจะดูถูกเหยียดหยาม ลดความสำคัญของผู้อื่น และเพิ่มความสำคัญให้กับตัวเอง การปฏิบัติธรรมจะค่อยๆ ละลายอัตตาให้จางหายไป เมื่ออัตตาละลายจนหมดสิ้น ท่านจะไม่สามารถคิดร้ายกับผู้อื่นได้อีกต่อไป จงปฏิบัติธรรม แล้วปัญหาจะหมดไปเอง

ถาม บางครั้งผมรู้สึกผิดในสิ่งที่ได้ทำลงไป จะทำอย่างไรดีครับ

ท่านอาจารย์ การรู้สึกผิดไม่ได้ช่วยอะไร แต่กลับเป็นโทษเสียอีก การสำนึกผิดนี้ไม่ใช่เรื่องของธรรมะ เมื่อรู้ตัวว่าทำผิด ท่านก็เพียงยอมรับความจริงโดยไม่ต้องพยายามปกปิดหรือแก้ตัว ท่านอาจไปสารภาพกับใครสักคนที่ท่านเคารพนับถือว่า ท่านได้ทำผิดไปแล้ว และจะระมัดระวังไม่ทำผิดอีกในคราวหน้า จากนั้นก็ปฏิบัติธรรมต่อไป แล้วจะพบว่าความยากลำบากได้หายไปหมด

ถาม ทำไมอัตตาของดิฉันจึงเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยๆ และก็เฝ้าแต่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเองอย่างเหนียวแน่นคะ

ท่านอาจารย์ เพราะจิตเคยชินที่จะทำเช่นนั้นด้วยความไม่รู้ แต่การฝึกวิปัสสนาจะช่วยปลดปล่อยท่านจากอันตรายของนิสัยนี้ แทนที่จะคิดถึงแต่ตัวเอง ท่านก็จะได้เรียนรู้ที่จะคิดถึงผู้อื่นบ้าง

ถาม แล้วจะทำได้อย่างไรคะ

ท่านอาจารย์ ชั้นแรกก็ต้องรู้เสียก่อนว่า เราเห็นแก่ตัวและหลง

ตัวเองมากน้อยแค่ไหน ถ้าไม่สำนึกในความจริงข้อนี้ ก็ไม่อาจจะหลุดพ้นออกมาจากภาวะรักตัวเองอย่างบ้าคลั่งได้ เมื่อปฏิบัติธรรมมากขึ้น ท่านจะพบว่าแม้แต่ความรักที่มีต่อผู้อื่น แท้จริงแล้วก็เป็นความรักตัวเอง ท่านจะเข้าใจเองว่า “เรารักใครกันแน่ เรารักเขา เพราะหวังจะได้รับบางอย่างจากเขา คาดหวังว่าเขาจะต้องเป็นแบบที่เราชอบ ทันทีที่เขาเริ่มประพฤติแตกต่างไป เราก็หมดรัก ถ้าเช่นนั้นเรารักเขาจริงๆ หรือว่ารักตัวเองกันแน่” คำตอบที่ได้รับจะชัดเจน เพราะมิใช่คำตอบที่เกิดจากเขาวนปัญญา หากเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อท่านได้ตระหนักความจริงนี้ด้วยตนเอง ท่านจะเริ่มก้าวออกมาจากความเห็นแก่ตัว และเรียนรู้ที่จะรักผู้อื่นอย่างแท้จริง เป็นรักที่ปราศจากอึดตา จึงเป็นการให้อย่างเดียวโดยไม่หวังผลตอบแทน

ถาม ผมทำงานในย่านที่มีคนจรจัดอยู่มาก พวกนี้คอยแต่จะแบมือขอเศษเงิน

ท่านอาจารย์ ประเทศตะวันตกก็มีอย่างนี้ด้วยหรือ นี่กว่าเรื่องขอทานจะมีแต่ในประเทศยากจนเท่านั้น

ถาม ผมทราบว่าขอทานเหล่านี้หลายคนติดยา เกรงว่าถ้าให้เงินไปก็เท่ากับสนับสนุนให้เขาใช้ยา

ท่านอาจารย์ นี่เป็นสิ่งที่ท่านต้องระมัดระวังว่าการให้ทานของท่านจะถูกนำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง มิฉะนั้นก็ไม่อาจจะช่วยใครได้เลย แทนที่จะให้เงินแก่คนเหล่านั้น ถ้าท่านช่วยให้เขาเลิกติดยาได้ ก็จะเป็นการช่วยอย่างแท้จริง ดังนั้นไม่ว่าท่านจะทำอะไร จงใช้ปัญญาไตร่ตรองให้ดี

ถาม เวลาท่านอาจารย์พูดว่า “จงเป็นสุขเถิด” ดิฉันกลับเห็นอีกด้านหนึ่งว่า “จงเป็นทุกข์”

ท่านอาจารย์ จะทุกข์ไปทำไม จงออกมาเสียจากความทุกข์

ถาม ก็จริงอยู่หรอกค่ะ แต่ดิฉันคิดว่าเรากำลังฝึกปฏิบัติให้มีความสมดุล

ท่านอาจารย์ ความสมดุลจะบันดาลให้ท่านมีความสุข ถ้าจิตของท่านไม่สมดุล ท่านก็จะมีแต่ความโศกเศร้า จงรักษาจิตให้สมดุล จงมีความสุข

ถาม ดิฉันคิดว่าหมายถึง “จงรักษาจิตให้สมดุล จงว่างเปล่า”

ท่านอาจารย์ ไม่ใช่ ไม่ใช่ จิตที่สมดุลทำให้เรามีความสุข ซึ่งไม่ใช่ความว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย เมื่อจิตของท่านสมดุล ท่านจะมองเห็นในแง่ที่ตัวเอง

ขนมคีร์ที่คดงอ

มีเด็กชายที่ยากจนมากสองคนยังชีพด้วยการขอทานเศษอาหารตามบ้าน ทั้งในเมืองและในชนบท เด็กคนหนึ่งตามบอดมาแต่กำเนิด อีกคนหนึ่งจึงทำหน้าที่คอยช่วยนำทางให้ ทั้งสองคนจะออกไปขออาหารด้วยกันทุกวัน

วันหนึ่งเด็กตามบอดไม่สบาย เพื่อนตาดีจึงพูดว่า “จงนอนพักอยู่ที่นี้เถิด ฉันจะไปขออาหารสำหรับเราทั้งสอง ขอได้แล้ว ฉันจะนำอาหารกลับมา เอรอรออยู่ที่นี้ละ” แล้วเขาก็ออกไปคนเดียว บังเอิญวันนั้นมีคนให้อาหารที่อร่อยมากอย่างหนึ่ง เรียกว่าคีร์ ซึ่งเป็นขนมเหลวทำจากนมผสมข้าว น้ำตาล ผลไม้แห้ง และอื่นๆ มีรสชาติอร่อยมาก เด็กขอทานตาดีไม่เคยลิ้มรสขนมนี้มาก่อน แต่เขาไม่สามารถนำกลับมาให้เพื่อนขอทานตามบอดได้ เพราะไม่มีภาชนะใส่ เขาจึงตัดสินใจกินเองทั้งหมด แต่ด้วยความซื่อตรง ก็กลับมาเล่าให้เพื่อนตามบอดของเขาฟังว่า “วันนี้ฉันได้กินคีร์ ขนมทำจากนม แต่นำกลับมาให้เธอไม่ได้ เพราะฉันไม่มีภาชนะใส่”

เด็กตามบอดได้ฟังดังนั้น จึงบอกว่า “ไม่เป็นไรที่เธอนำขนมกลับมาให้ฉันไม่ได้ แต่อย่างน้อยช่วยบอกฉันว่า ขนมที่ทำจากนมที่เรียกว่าคีร์นี้เป็นอย่างไร”

เพื่อนขอทานตาดีอธิบายว่า “มันมีสีขาว”

“แล้วสีขาวเป็นอย่างไร” เด็กตามบอดถาม เพราะเขาตามบอดมา

แต่กำเนิด

“เธอไม่รู้จักสีขาหรือ”

“ไม่ ! ฉันไม่รู้ว่สีขาเป็นอย่างไร”

“สีขาคือไม่ดำ”

“แล้วสีดำเป็นอย่างไร”

“เธอไม่รู้จักสีดำหรือ”

“ไม่รู้ ฉันไม่รู้จักสีดำ”

“เธอไม่รู้จักสีดำ ไม่รู้จักสีขา เธอเป็นคนแบบไหนกันนี้ !”

เด็กขอทานตาบอดยอมรับว่า “ฉันไม่รู้ ทำอย่างไรได้ ฉันไม่รู้จักสีขา ฉันไม่รู้จักสีดำ เธอช่วยอธิบายให้ฉันเข้าใจด้วย”

ทำอย่างไรจึงจะอธิบายสีขาได้ เด็กตาดีหานกกระเรียนสีขามาได้ตัวหนึ่ง เขานำมาให้เพื่อนตาบอดได้ลูบคลำ พร้อมกับพูดว่า “ดูซิ สีขาคือเหมือนนกกระเรียนตัวนี้”

เด็กตาบอดพูดด้วยความดีใจว่า “คราวนี้ฉันจะได้รู้เสียทีว่สีขาเป็นอย่างไร” เด็กตาบอดใช้มือคลำนก “อ้อ ฉันเข้าใจแล้วว่สีขาเป็นอย่างไร สีขาคืออ่อนนุ่ม”

เด็กตาดีร้องว่า “ไม่ใช่ อ่อนนุ่มอะไรกัน สีขาไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับความอ่อนนุ่ม หรือความหยาบ หรือความแข็ง ขาวก็คือขาว เธอต้องเข้าใจสีขาสิน่า”

เด็กตาบอดพูดว่า “เธอบอกว่มันเหมือนนกกระเรียนตัวนี้ ฉันจับดูแล้วมันอ่อนนุ่มมาก แต่นี้เธอกลับบอกว่ไม่ใช่ความอ่อนนุ่ม แล้วมันคืออะไรกันแน่”

เด็กตาดีปლობว่า “พยายามเข้าใจหน่อยซิ สีขาวนะขาวเหมือนนกตัวนี้”

เด็กตาบอดพูดว่า “เออละ ฉันทจะพยายามใหม่” แล้วเขาก็พยายามคลำอีกครั้ง โดยเริ่มจากปากนก ลำตัว ลงไปจนถึงหางนก “อ้อ คราวนี้ฉันเข้าใจแล้วละ สีขาวก็คือความคด ขนมหึทำจากนมที่เรียกว่าคีร์นี้ ก็จะต้องมีลักษณะคด”

ถูกแล้ว สำหรับเด็กตาบอดนั้น ขนมหึทำจากนมจะต้องคดเสมอ เพราะเขาไม่มีประสาทสัมผัสที่จะรับรู้สี เช่นเดียวกัน ถ้าท่านไม่มีแม้แต่เครื่องรับที่จะรู้ความจริง ความจริงนั้นก็ย่อมจะเป็นความจริงที่คดงอสำหรับท่าน

การพัฒนาปัญญา

คิลและสมาธิมิได้เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงคิดค้นขึ้นเอง หากเป็นสิ่งที่รู้จักกันดี และปฏิบัติกันมาช้านานก่อนพระองค์ จะตรัสรู้ ที่จริงแล้วในระหว่างการแสวงหาหนทางสู่ความดับทุกข์ เจ้าชายสิทธัตถะเองก็ทรงศึกษาการฝึกสมาธิกับพระอาจารย์สองท่าน คำสอนของพระองค์ในส่วนของศิลปะและสมาธิก็มิได้แตกต่างไปจากคำสอนของศาสนาทั้งหลาย ทุกศาสนาล้วนเน้นความจำเป็นของการรักษาศิลปะ และยังเสนอวิธีปฏิบัติที่อาจนำไปสู่สภาวะปิติสุข ไม่ว่าจะด้วยการสวดมนต์ การประกอบพิธีกรรม การอดอาหาร ทรมาณร่างกาย หรือการภาวนาในแบบต่างๆ ซึ่งการปฏิบัติเหล่านี้เพียงมุ่งหวังให้จิตเกิดสมาธิระดับลึก เป็นสภาวะสงบสุขที่ผู้ศรัทธาในศาสนาจะได้ประสบ

การบำเพ็ญสมาธิเช่นนี้ แม้จะฝึกฝนไม่ถึงขั้นฌานระดับต่างๆ ก็ยังมีประโยชน์มาก เพราะช่วยให้จิตสงบด้วยการเบนความสนใจออกจากสถานการณ์ ที่จะทำให้เราเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความชอบหรือความชัง การนับหนึ่งถึงสิบซ้ำๆ เพื่อระงับการระเบิดอารมณ์โกรธออกมา จัดเป็นสมาธิขั้นพื้นฐานประเภทหนึ่ง ยังมีสมาธิแบบอื่นที่อาจดู

เป็นการภาวนาที่ชัดเจนกว่าการนับเลข เช่น การท่องคำบริกรรม หรือ การเพ่งภาพ วิธีเหล่านี้ล้วนใช้ได้ทั้งสิ้น เพราะเมื่อเบนความสนใจไปยังสิ่งอื่น จิตก็ดูเหมือนจะสงบลงได้

แต่การสงบนิ่งได้เช่นนี้ยังมีใช้การหลุดพ้นที่แท้จริง จริงอยู่ที่การฝึกสมาธิให้ประโยชน์มาก หากเพียงส่งผลในระดับจิตสำนึกเท่านั้น กว่า 2,500 ปีที่แล้ว ขณะที่ยังมีได้มีองค์ความรู้ในเรื่องจิตวิทยาสมัยใหม่ พระบรมศาสดาได้ทรงค้นพบจิตในระดับไร้สำนึก ซึ่งทรงเรียกว่า *อนุสัย* พระองค์พบว่า การเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่นนั้น มีผลควบคุมได้เพียงค้นหาและปฏิบัติในระดับจิตสำนึกเท่านั้น แต่ไม่อาจขจัดให้หมดสิ้นไปอย่างแท้จริง กลับเป็นการผลักให้กิเลสนั้นจมลึกลงสู่จิตไร้สำนึก และแม้ว่ามันจะไม่แสดงอาการให้เห็น ก็ยังคงมีอันตรายเท่าเดิม ดังนั้นแม้จิตที่ระดับพื้นผิวอาจดูเหมือนปกคลุมด้วยความสงบและสอดคล้อง แต่ในระดับลึกลงไปนั้น คือภูเขาไฟที่คุกรุ่นไปด้วยความไม่บริสุทธิ์ที่ถูกกดเอาไว้ และพร้อมที่จะระเบิดขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ต้นไม้ เมื่อรากหาอันตรายมิได้ มันคงอยู่

แม้ถูกตัดแล้ว ก็กลับงอกขึ้นได้ ฉันทิ

ทุกขนี้ เมื่อบุคคลยังถอนเชื้อต้นหาขึ้นไม่ได้แล้ว

ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ แม้ฉันทัน¹

¹ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท *ต้นหาพรรค*

ตราบไตที่กิเลสยังคงฝังแฝงอยู่ในจิตไร้สำนึก มันก็พร้อมที่จะแสดงตัวขึ้นในทันทีที่มีโอกาส ยังผลให้เกิดความทุกข์ ด้วยเหตุนี้แม้เจ้าชายสิทธัตถะจะทรงบรรลุถึงสมาธิขั้นสูงสุดแล้ว ก็ไม่อาจพอพระทัยเพียงแค่นั้น เนื่องจากยังมีใช้การหลุดพ้น จึงได้ทรงตัดสินพระทัยค้นหาหนทางดับทุกข์ต่อไป

พระองค์ทรงเห็นทางเลือก 2 ทาง ทางแรกคือ การแสวงสุขด้วยการทำตามใจตนเอง เพื่อแสวงหากามสุขมาปรนเปรอตนตามแต่ปรารถนา นี่คือโลกียวิถีสี่ที่คนส่วนใหญ่เลือกเดิน ไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม แต่พระองค์ทรงเล็งเห็นแล้วว่า ไม่ใช่หนทางที่จะนำไปสู่ความสุข เพราะไม่มีใครในโลกนี้จะสมหวังในทุกสิ่งตามใจปรารถนา ตลอดชีวิตจะได้รับแต่สิ่งที่ต้องการ และไม่ต้องพบบานกับสิ่งไม่พึงประสงค์ทุกคนที่เดินตามเส้นทางนี้ล้วนต้องพบเจอความทุกข์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าจะเป็นความผิดหวัง หรือไม่สมดังใจ แม้ขณะที่ได้สมดังใจแล้วก็ยังเป็นทุกข์อีก เพราะกลัวว่าสิ่งที่ได้มาจะสูญหาย เกรงว่าความอึดอ้อมใจนี้จะไม่ยั่งยืน ซึ่งในความเป็นจริงย่อมเป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว คนเหล่านี้จึงมีแต่ความร้อนรนกระวนกระวายอยู่ทุกขณะที่แสวงหา ได้มาหรือพลัดพรากจากสิ่งที่ตนต้องการ ก่อนออกผนวชพระองค์ก็เคยเป็นเช่นนั้นมาก่อน จึงทรงทราบดีว่าหนทางนี้ไม่อาจนำไปสู่ความสงบสุข

ทางเลือกอีกทางหนึ่งคือ การหักห้ามตนเอง เป็นการจงใจทำให้เกิดความสมหวังในสิ่งที่ตนต้องการ ในประเทศอินเดียช่วงก่อน 2,500 ปีที่แล้ว มีการปฏิบัติตามหนทางนี้อย่างเข้มข้น ไม่ว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงความสนุกสนานเพลิดเพลินทุกอย่าง ตลอดจนการใช้วิธีต่างๆ

เพื่อทรมานตนเอง

เหตุผลที่ต้องทรมานตนเองก็เพื่อขจัดนิสัยที่เคยชินแต่จะสร้าง ตัณหาและปฏิฆะ และเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งผู้เคร่งศาสนาทั่วโลก ต่างพากันปฏิบัติอย่างเข้มงวดเช่นนี้ และในช่วงเวลาหลายปีที่ออก ผนวช เจ้าชายสิทธัตถะก็ได้ทรงปฏิบัติเช่นกัน โดยทรงทดลองทรมาน พระวรกายด้วยวิธีต่างๆ จนฝ่ายพอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก แต่ก็พบว่ายังไม่อาจหลุดพ้น การทรมานตนไม่อาจชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้

การหักห้ามตนนั้นไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติเข้มงวดจนสุดขีด เรา อาจห้ามใจตนเองแต่พอประมาณ โดยเว้นจากการปรนเปรอความ ต้องการที่อาจก่อให้เกิดอกุศลกรรม การควบคุมตนเองแบบนี้ยังดีกว่าการตามใจตนเอง เพราะอย่างน้อยเราก็ไม่ต้องทำบาป แต่หาก หักห้ามใจตนด้วยการเก็บกดความรู้สึก กลับจะไปเพิ่มความเครียดให้ จิตจนถึงระดับที่เป็นอันตราย ความปรารถนาทั้งหมดที่ถูกกดเอาไว้ เปรียบเหมือนน้ำที่ถูกกักอยู่ในเขื่อนของการข่มกั้นตนเอง วันใดที่เขื่อน พังทลายลง กระแสน้ำแห่งการทำลายล้างย่อมจะไหลบ่าออกมา

ตราบใดที่จิตยังมีกิเลสอยู่ เรายังคงไม่ปลอดภัย หรือได้เป็นสุข แม้ศีลจะมีประโยชน์ หากแต่เพียงความตั้งใจมั่นยังไม่อาจรักษาไว้ได้ แม้ว่าการฝึกสมาธิพอจะช่วยได้บ้าง ก็เพียงช่วยแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่ไม่มีผลต่อระดับลึกของจิต ที่ยังมีรากเหง้าของกิเลสอันเป็นปมปัญหา นอนเนื่องอยู่ ตราบเท่าที่จิตไร้สำนึกยังมีรากเหง้านี้ฝังแฝงอยู่ เราจะ ไม่มีวันได้พบความสุขที่แท้จริงอันจีรังยั่งยืน และไม่อาจหลุดพ้น

เมื่อใดรากเหง้าของกิเลสถูกขจัดออกไปจากจิตได้ เราย่อม

ปลอดภัยจากบาปที่เกิดจากการตามใจตนเอง และไม่จำเป็นต้องคอย
หักห้ามตัวเองอีกต่อไป เพราะหมดสิ้นแรงกระตุ้นที่จะทำบาป ไม่ต้อง
เครียดที่จะคอยแสวงหาหรือปลุกไสสิ่งใดอีกต่อไป ทำให้มีชีวิตอย่าง
เป็นสุข

การจะขจัดรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลาย ต้องใช้วิธีที่
สามารถเจาะลึกลงไปยังส่วนลึกของจิต เพื่อขจัดต้นตอของกิเลส และ
นี่คือวิธีที่พระผู้มีพระภาคทรงค้นพบ ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญา ที่ช่วย
นำพระองค์ไปสู่การรู้แจ้ง เราอาจเรียกวิธีนี้ว่า *วิปัสสนาภาวนา*
หมายถึงการพัฒนาปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติของตนเอง ปัญญาที่จะ
เล็งเห็นและช่วยขจัดรากเหง้าของความทุกข์ ทรงค้นพบและปฏิบัติ
โดยวิธีนี้จนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ เช่นเดียวกับที่ทรงแสดงธรรม
โปรดทุกคนตลอดพระชนม์ชีพ และนี่คือคำเทศนาส่วนที่พระพุทธองค์
ให้ความสำคัญสูงสุด โดยได้ตรัสย้ำอยู่เสมอว่า

อย่างนี้ศีล อย่างนี้สมาธิ อย่างนี้ปัญญา
สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นอาสวะโดยชอบ
คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ฯ²

ทั้งศีลและสมาธิล้วนมีคุณค่าในตัวเอง แต่ความมุ่งหมายที่แท้จริง
ในการรักษาศีลและฝึกสมาธิคือ การเตรียมพร้อมไปสู่ปัญญา เพราะ

² สุตตันต. เล่ม 2 ทิมนิกาย มหารวรรค มหาปรินิพพานสูตร

การพัฒนาปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้เราได้พบทางสายกลางแท้จริง ที่ อยู่ระหว่างความสุขและการขมกลั่นตน อันเป็นสองวิธีที่แตกต่าง กันสุดขีด การรักษาศีลช่วยให้เราไต่เต่เว้นจากการกระทำทั้งหลาย ที่พาให้จิตเกิดความเร่าร้อน การบำเพ็ญสมาธิช่วยทำให้จิตสงบยิ่งขึ้น พร้อมทั้งจะใช้เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสำรวจตนเอง แต่ การพัฒนาปัญญาเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถเจาะลงไปถึงส่วนที่ลึกที่สุด ของจิต เพื่อค้นหาความจริงภายในตนเอง และปลดปล่อยตนเองให้เป็น อิสระจากอวิชชาหรือความไม่รู้จริง และจากอุปาทาน หรือความยึด มั่นถือมั่น

การพัฒนาปัญญา มี 2 ข้อคือ *สัมมาสังกัปปะ* และ *สัมมาทิฏฐิ* ซึ่ง จัดอยู่ในหมวดที่ 3 ของอริยมรรคมีองค์แปด

สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ หรือความดำริชอบ ในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนานั้น เราไม่จำเป็นต้องหยุดความคิดให้หมด แล้วจึงค่อยภาวนา ความนึกคิดอาจยังคงมีอยู่ แต่หากเรารักษาสติไว้ได้จากขณะหนึ่งไป ยังอีกขณะหนึ่ง ก็เพียงพอที่จะเริ่มวิปัสสนาได้

แม้ความนึกคิดยังคงอยู่ แต่รูปแบบของความคิดจะเปลี่ยนไป เพราะการมีสติอยู่กับลมหายใจจะช่วยให้ค้นหาและปฏิเสธสงบลง จิตมีความสงบเยือกเย็นลงในระดับจิตสำนึกเป็นอย่างน้อย และเริ่ม ครุ่นคิดในเรื่องธรรมะ เรื่องหนทางสู่ความหลุดพ้น ความยากลำบาก ที่เกิดขึ้นในช่วงแรกของการรักษาสติอยู่กับลมหายใจได้ผ่านพ้นไปแล้ว

หรือลดลงไปบ้าง เมื่อถึงขั้นนี้เราก็พร้อมที่จะก้าวไปฝึกสัมมาทิฐิอันเป็นขั้นต่อไป

สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ คือปัญญาที่แท้จริง แต่การพิจารณาเรื่องสังขารมนั้นยังไม่เพียงพอ เราต้องปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่ มิใช่ตามที่มันดูเหมือนจะเป็น ความจริงที่เปลือกนอกคือ สิ่งที่เราจะต้องเจาะลึกเข้าไป เพื่อพบกับความจริงสูงสุดภายในตัวของเราเอง และเพื่อขจัดความทุกข์

ปัญญามี 3 แบบ คือ ปัญญาที่ได้รับมา เรียกว่า *สุตมยปัญญา* ปัญญาจากการคิดพิจารณา เรียกว่า *จินตามยปัญญา* และปัญญาจากการประสบด้วยตนเอง เรียกว่า *ภาวนามยปัญญา* ความหมายตามตัวอักษรของ *สุตมยปัญญา* คือปัญญาจากการได้ยินมา เป็นปัญญาที่เรารู้จากผู้อื่น เช่น โดยการอ่านหนังสือ หรือโดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เป็นต้น ประเภทนี้คือปัญญาของคนอื่นที่เราได้ยินได้ฟัง แล้วยอมรับมาเป็นของตนเอง ซึ่งอาจยอมรับเพราะความเขลา ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เติบโตมาในชุมชนที่มีความเชื่อแบบใดแบบหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นลัทธินิกายหรือศาสนาใด ยอมรับความเชื่อของชุมชนนั้นโดยไม่มีข้อสงสัย หรือยอมรับเพราะความโลภ เช่น ผู้นำชุมชนอาจสอนว่า ถ้ายอมรับนับถือความเชื่อแบบนี้แล้ว จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง เมื่อตายแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์ ใครๆ ก็ยอมเต็มใจยอมรับ เพราะอยากเสวยสุขบนสวรรค์ หรือยอมรับเพราะความกลัว หากผู้นำเห็นว่ายังมีคน

สงสัยและตั้งคำถามต่อความเชื่อของชุมชน ก็จะทำให้กลัว โดยการอ้างว่าถ้าไม่เชื่อ จะถูกลงโทษในอนาคต หรืออาจพูดว่าคนที่ไม่เชื่อ เมื่อตายไปจะตกนรกเป็นต้น ใครไม่ต้องการตกนรก ก็ต้องเลิกสงสัย และยอมรับความเชื่อนั้น

ไม่ว่าเราจะยอมรับเพราะมีศรัทธาอันมีขอบเขต เพราะชอบ หรือเพราะกลัวก็ตาม มันก็ไม่ใช่ปัญญาของเรา เพราะไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง แต่เป็นปัญญาที่ขอยืมมาจากผู้อื่น

ปัญญาแบบที่สองคือ ปัญญาจากการคิดพิจารณา ซึ่งเมื่อได้อ่านหรือได้ฟังจากครูบาอาจารย์ แล้วนำมาใคร่ครวญตรวจสอบดูว่าเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ มีคุณประโยชน์และสามารถนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ หากพิจารณาแล้วพอใจ จึงค่อยยอมรับว่าเป็นความจริง แต่นี่ก็ยังไม่ใช่นิปัญญาจากการรู้แจ้งด้วยตนเอง เป็นเพียงเขาวนปัญญาที่พิจารณาไต่ตรองในสิ่งที่ได้ยินมาเท่านั้น

ปัญญาแบบที่สามคือ ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตัวเอง ที่ได้ประจักษ์แจ้งกับความจริงด้วยตนเอง เป็นปัญญาแท้จริงที่เราจะได้อาศัยให้ช่วยเปลี่ยนชีวิตของเรา ด้วยการละทิ้งนิสัยดั้งเดิมของจิต

ในทางโลกนั้น ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง อาจไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือเหมาะสมทุกครั้งเสมอไป เช่น การเชื่อคำเตือนให้ระวังอันตรายจากไฟ หรือเชื่อเพราะได้ไต่ตรองตามเหตุผล ก็ย่อมเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องกระโจนเข้าไปในกองไฟ เพื่อพิสูจน์ว่าไฟนั้นเผาไหม้จริง แต่ในทางธรรม ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์เท่านั้นที่จะ

ช่วยให้เราหลุดพ้นจากกิเลสได้

ปัญญาที่ได้จากการฟังผู้อื่น และปัญญาจากการพิจารณาด้วย
 เชาวน์ปัญญาของตนเอง จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อมันบันดาลใจให้เรา
 พัฒนาไปสู่ปัญญาแบบที่ 3 คือ *ภาวนามยปัญญา* หากเราพอใจเพียง
 การยอมรับปัญญาที่ได้มาจากผู้อื่น โดยไม่พิจารณาไตร่ตรองเสียเลย
 ย่อมจะเป็นพันนาการกีดขวางการเข้าถึงภาวนามยปัญญา ในทำนอง
 เดียวกัน ถ้าเราพอใจเพียงการพิจารณาความจริง โดยตรวจสอบและ
 ทำความเข้าใจด้วยสติปัญญา แต่ไม่พยายามเข้าถึงความจริงด้วย
 ตนเองแล้ว ความเข้าใจระดับเชาวน์ปัญญาเหล่านี้ก็จะกลายเป็น
 พันนาการ แทนที่จะเป็นเครื่องช่วยให้หลุดพ้น

เราแต่ละคนจึงต้องเข้าถึงความจริงด้วยประสบการณ์ของตน
 ด้วยการปฏิบัติภาวนา เพราะมีเพียงวิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้จิตได้เป็น
 อิสระ ไม่ว่าจะเป็นการรู้แจ้งของผู้ใดก็ไม่อาจช่วยให้เราหลุดพ้นได้
 แม้แต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็เพียงทำให้เจ้าชายสิทธัตถะโคตมะ
 ได้หลุดพ้นเพียงพระองค์เดียว การรู้แจ้งของคนอื่น อย่างมากที่สุดก็
 แค่ช่วยบันดาลใจ และให้แนวทางกับเราได้ปฏิบัติตามเท่านั้น สุดท้าย
 แล้วทุกคนต่างต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ท่านทั้งหลายพึงทำความเพียรเถิด

พระตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกทาง

ผู้ใดดำเนินไปตามทางสายนี้แล้ว

ย่อมจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้³

³ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท มรรควรรค

การจะเข้าถึงสัจธรรมและเผชิญกับความจริงแท้โดยตรงได้ ต้องศึกษาจากภายในตัวของเราเท่านั้น สิ่งที่อยู่ภายนอกเป็นเพียงเรื่อง ไกลตัว มีเพียงการสำรวจภายในตัวเองเท่านั้นที่จะช่วยให้เรา ได้ ประจักษ์กับความจริงแท้ ปัญญา 2 แบบแรกไม่ใช่สิ่งใหม่ในคำสอน ของพระพุทธองค์ แต่เป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันอยู่แล้วในอินเดียก่อนพุทธกาล แม้ในสมัยพุทธกาลก็มีผู้กล่าวอ้างว่า ตนสอนสิ่งที่พระพุทธองค์ทรง สอน ความพิเศษในคำสอนของพระผู้มีพระภาคที่ทรงมอบแก่ชาวโลก คือวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงแท้ภายในตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนา *ภาวนามยปัญญา* วิธีปฏิบัติที่ว่าเป็นคือ *วิปัสสนาภาวนา*

วิปัสสนาภาวนา

คำว่า *วิปัสสนา* มักอธิบายกันว่าหมายถึง ปัญญาหยั่งรู้ใน ชั่วแวบ เป็นการหยั่งรู้สัจธรรมในฉับพลัน คำอธิบายนี้ถูกต้อง แต่ใน ความเป็นจริงนั้นมีขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อฝึกก้าวไปสู่จุดที่สามารถ หยั่งรู้ความจริงดังกล่าวได้ วิธีนั้นคือ *วิปัสสนาภาวนา* เป็นการพัฒนา ปัญญา ที่มักเรียกกันว่า *วิปัสสนากรรมฐาน*

คำว่า *ปัสสนา* แปลว่าการมองเห็น เป็นการเห็นด้วยตาตามปกติ *วิปัสสนา* แปลว่าการเห็นอย่างพิเศษ คือการเฝ้ามองความจริงภายใน ตนเอง โดยใช้การสังเกตความรู้สึกทางกายของตนเองเป็นอารมณ์ใน การภาวนา วิธีปฏิบัตินี้มีความเป็นระบบและปราศจากอคติ การเฝ้า สังเกตเช่นนี้จะช่วยให้ประจักษ์ความจริงแท้ทั้งปวงของกายและจิต

เหตุใดจึงต้องเฝ้าสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย เหตุผล

แรก เพราะเวทนาทำให้เราสามารถรับรู้ความจริงได้โดยตรง ถ้าสิ่งใดไม่มากระทบกับประสาทสัมผัสทางกายทั้งห้าหรือกระทบกับจิต สิ่งนั้นก็ไม่มีปรากฏ เพราะประสาทสัมผัสเหล่านี้เป็นประตูที่เราเผชิญกับโลกภายนอก เป็นฐานของประสบการณ์ทั้งหลายทั้งปวง และเมื่อมีสิ่งใดมากระทบอายตนะทั้งหกนี้ ก็จะมีเวทนาเกิดขึ้นทุกครั้ง พระพุทธเจ้าทรงอธิบายกระบวนการนี้ไว้ว่า

...เพราะไม้สองอันเสียดสีกัน

เพราะการเสียดสีกันจึงเกิดไอนุ่น จึงเกิดไฟ

...เวทนา ๓ นี้เกิดแต่ผัสสะ มีผัสสะเป็นมูล

มีผัสสะเป็นเหตุ มีผัสสะเป็นปัจจัย

เวทนา ๓ เป็นไฉน

เวทนา ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

...สุขเวทนาเกิดขึ้น เพราะอาศัยผัสสะอันเป็นปัจจัยแห่งสุขเวทนา

...ทุกขเวทนาย่อมเกิดขึ้น เพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา

...อทุกขมสุขเวทนาย่อมเกิดขึ้น เพราะอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่ง

อทุกขมสุขเวทนา...⁴

การกระทบกันระหว่างวัตถุกับกายหรือจิต จะก่อให้เกิดเวทนาขึ้น ดังนั้นเวทนาจึงเป็นตัวเชื่อมให้เราได้ประจักษ์กับธรรมชาติ ผ่านปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะผ่านทางกายหรือทางจิต เราพึงต้องมีสติระลึกไว้ในสิ่งที่ตนประสบ จึงจะสามารถพัฒนาปัญญาที่

⁴ สุตตันต. เล่ม 10 สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ผัสสมูลกสูตร

เกิดจากประสบการณ์ได้ ซึ่งหมายความว่า เราต้องพัฒนาให้มีสติรู้ใน เวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั่นเอง

นอกจากนี้ความรู้สึกทางกายยังมีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับจิต ทำนองเดียวกับที่ลมหายใจเป็นเครื่องสะท้อนถึงสภาวะของจิตในปัจจุบัน เมื่อมีเรื่องทางจิต เช่น ความคิด จินตนาการ อารมณ์ ความทรงจำ ความหวัง ความกลัว มากกระทบกับจิต จะมีเวทนาเกิดขึ้น ทุกความคิด ทุกอารมณ์ ทุกมโนกรรม จะก่อให้เกิดเวทนาควบคู่ไปด้วยกันเสมอ ดังนั้นการเฝ้าสังเกตดูเวทนาจึงเปรียบเสมือนเราได้เฝ้าสังเกตจิตไปด้วย

การสำรวจความจริงในระดับที่ลึกลงไปไม่อาจกระทำได้ หากขาดซึ่งเวทนา ไม่ว่าเราจะเผชิญกับสิ่งใดในโลก ก็จะมีความรู้สึกทางกายเกิดขึ้นเสมอ เวทนาจึงเป็นจุดเชื่อมต่อที่จิตและกายมาพบกัน แม้เวทนาจะเป็นปรากฏการณ์ทางกายภาพ แต่ก็เป็นหนึ่งในกระบวนการทางจิตทั้ง 4 (ดูบทที่ 2) เพราะเกิดขึ้นที่กาย และรับรู้โดยจิต คนที่ตายแล้ว หรือสิ่งไม่มีชีวิต ย่อมไร้ความรู้สึก เพราะปราศจากซึ่งจิต ทรานไวด์ที่ไม่มีประสบการณ์กับเวทนา การสำรวจความจริงของเรายังวนเวียนอยู่ที่เปลือกนอกและไม่อาจสมบูรณ์ได้ เปรียบได้กับในยามที่จะกำจัดวัชพืชในดินให้สิ้น เราต้องรู้ว่ารากของมันฝังอยู่ตรงไหน ทำหน้าที่อะไร เช่นเดียวกัน หากต้องการเข้าใจธรรมชาติของตัวเอง เพื่อจะได้จัดการกับมันให้เหมาะสม เราก็ต้องมีสติระลึกรู้ในเวทนาต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะหลบซ่อนอยู่

เวทนาจะเกิดขึ้นทั่วร่างกายอยู่ตลอดเวลา ทุกๆ ผัสสะไม่ว่าทาง

จิตหรือทางกาย ทุกๆ ปฏิบัติทางชีวเคมีในร่างกายล้วนก่อให้เกิดความรู้สึกทางกาย ในแต่ละวันจิตสำนึกของเราไม่มีกำลังสมาธิพอที่จะรับรู้เวทนาส่วนใหญ่ เว้นเสียแต่ความรู้สึกที่รุนแรงที่สุดเท่านั้น ต่อเมื่อเราได้ลับจิตให้แหลมคม โดยการฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนาสติให้ตั้งมั่น จิตสำนึกก็จะสามารถรับรู้เวทนาทั้งปวงได้

ในการฝึกอานาปานสตินั้น ให้เพียงเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องไปควบคุมหรือกำกับการหายใจ ในการฝึกวิปัสสนาภาวนาก็เช่นเดียวกัน ให้เพียงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดกับร่างกาย โดยเคลื่อนความสนใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย จากบนลงล่างไปตามลำดับอย่างมีระบบ คือจากศีรษะไปยังเท้า จากเท้าไปยังศีรษะ ขณะที่กำลังเคลื่อนความสนใจอยู่นั้น ไม่ต้องไปพยายามค้นหา หรือคอยหลีกเลี่ยงความรู้สึกแบบใดแบบหนึ่งโดยเฉพาะ ให้เพียงพยายามเฝ้าสังเกตดูเฉยๆ และมีสติรับรู้ความรู้สึกที่ปรากฏทั่วร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกชนิดใด เช่น รู้สึกร้อน รู้สึกหนาว รู้สึกหนัก รู้สึกเบา รู้สึกคัน รู้สึกเนื้อเต้น หดตัว ขยายตัว กดดัน เจ็บ จี้จี้ ชิพจระเต้น สั่นสะเทือน ความรู้สึกอะไรก็ได้ทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติมิได้แสวงหาสิ่งใดเป็นพิเศษ เพียงเฝ้าสังเกตความรู้สึกธรรมดาๆ ทางกาย ขณะที่มันเกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น

และไม่จำเป็นต้องไปพยายามค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก เพราะมันอาจเกิดจากสภาพอากาศ เกิดจากทำนอง เกิดจากโรคเก่า กำเริบ หรือจากความอ่อนแอในบางส่วนของร่างกาย หรือแม้แต่จากอาหารที่รับประทานเข้าไป มันจะเกิดขึ้นจากอะไรนั้นไม่สำคัญ และ

ไม่ใช่สาระที่จะต้องสนใจ สิ่งสำคัญคือการมีสติรับรู้ความรู้สึกปัจจุบันที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ตรงบริเวณที่เรากำลังฟังความสนใจอยู่นั้น

เมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติ เราอาจรับรู้ความรู้สึกได้เพียงบางส่วนของร่างกาย และไม่รู้สึกลงในบริเวณอื่นๆ เพราะยังพัฒนาสติได้ไม่สมบูรณ์นัก เราจึงสามารถรับรู้ได้เฉพาะความรู้สึกหยาบ แน่นทึบ แต่ยังไม่อาจจับความรู้สึกที่ละเอียดบางเบาได้ ถึงกระนั้นก็ให้พยายามเคลื่อนความสนใจไปยังทุกส่วนของร่างกายให้ครบ ให้เป็นไปตามลำดับ ไม่ปล่อยให้ความสนใจถูกดึงไปยังจุดอื่นที่มีความรู้สึกรุนแรงกว่า การฝึกสมาธิช่วยให้สามารถฟังความสนใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนด จงใช้ความสามารถนี้เคลื่อนความสนใจไปยังทุกส่วนของร่างกายตามลำดับ โดยไม่กระโดดข้ามจากบริเวณที่มีความรู้สึกไม่ชัดเจน ไปยังบริเวณที่มีความรู้สึกชัดเจนกว่า ไม่หลงเพลินอยู่กับความรู้สึกบางชนิดหรือพยายามหลีกเลี่ยงความรู้สึกบางชนิด ด้วยวิธีนี้เราจะค่อยๆ พัฒนาไปจนถึงขั้นที่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ในทุกส่วนของร่างกาย

เมื่อตอนเริ่มฝึกอานาปานสตินั้น ในระยะแรกลมหายใจมักจะค่อนข้างแรงและไม่สม่ำเสมอ จากนั้นจึงค่อยๆ สงบลง อ่อนเบา และละเอียดขึ้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อเริ่มฝึกวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติมักจะพบความรู้สึกหยาบ รุนแรง ไม่น่าพอใจ ซึ่งดูเหมือนจะคงอยู่เป็นเวลานาน ขณะที่อารมณ์อันรุนแรง ตลอดจนความคิดและความทรงจำในอดีตที่ลึมไปนานแล้ว อาจผุดขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจและกาย หรือกระทั่งเกิดความเจ็บปวด นิวรณ์ทั้งหลายอันเป็นเครื่องกีดขวางความก้าวหน้า ไม่ว่าจะเป็นกามฉันทะ พยาบาท

ความหดหู่ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลึกลับสลับที่ที่เคยเกิดขึ้นในช่วงอานาปานสติ อาจเกิดขึ้นอีก และมีกำลังแรงจนเราไม่สามารถรักษาสติอยู่กับเวทนาได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้ ให้กลับมาทำอานาปานสติ เพื่อช่วยให้จิตสงบลง และแหลมคมขึ้น

ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสมาธิให้มั่นคงอีกครั้ง ด้วยความเพียรพยายามอย่างไม่ท้อถอย ด้วยความเข้าใจว่าความยากลำบากเหล่านี้ แท้จริงคือผลสำเร็จในขั้นต้น เพราะสังขารที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกถูกเขย่าและเริ่มลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต เมื่อปฏิบัติต่อไปด้วยความผ่อนคลายแต่ไม่ลดละ จิตจะค่อยๆ สงบลง จนอารมณ์ของจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว ความนึกคิดและอารมณ์อันรุนแรงต่างๆ จางหายไป จนสามารถถึงสติให้กลับมาระลึกรู้อยู่กับเวทนาได้อีกครั้ง ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซ้ำแล้วซ้ำอีก เวทนารุนแรงจะถูกละลายไปเป็นความรู้สึกอ่อนละเอียดยางเบาแบบเดียวกัน และกลายเป็นความสันสະเทือนเบาๆ ที่เกิดดับเกิดดับอย่างรวดเร็วไปในที่สุด

ไม่ว่าเวทนาจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ รุนแรงหรือแผ่วเบา เป็นเวทนาชนิดเดียวกันหรือต่างชนิด หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีเพียงเฝ้าสังเกตเท่านั้น ไม่ว่าจะรู้สึกไม่สบายเพียงใดกับเวทนาที่ไม่น่าพอใจ หรือสุขสบายเพียงใดกับเวทนาที่พึงพอใจ ก็จงปฏิบัติต่อไป โดยไม่ปล่อยให้ตัวเองวอกแวก หรือหมกมุ่นในเวทนาใดๆ หน้าที่ของเรามีเพียงการเฝ้าสังเกตดูเวทนาอย่างปล่อยวาง เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่เฝ้าสังเกตดูการทดลองทางวิทยาศาสตร์อยู่ในห้องทดลอง

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ขณะที่ปฏิบัติด้วยความเพียรอยู่นั้น เราจะตระหนักถึงความเป็นจริงขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่ง คือ เวทนานั้นเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เวทนาทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นในทุกขณะและในทุกส่วนของร่างกาย แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันเป็นปฏิภิกิริยาทางชีวเคมีและแม่เหล็กไฟฟ้าที่เกิดขึ้น และในทุกขณะกระบวนการทางจิตจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วยิ่งกว่า โดยสะท้อนออกมาเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

นี่คือความเป็นจริงของกายและจิต ซึ่งมีแต่การเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้ เป็น อนิจจัง ทุกขณะอนุภาคของอนุปรมาณู ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่เล็กที่สุดของร่างกาย จะมีการเกิดขึ้นดับไป และในทุกขณะกระบวนการทำงานของจิตก็เกิดขึ้นดับไปซ้ำแล้วซ้ำอีก ทุกสิ่งทุกอย่างภายในตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นกายและใจ ล้วนแล้วแต่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ทุกขณะเช่นเดียวกับโลกภายนอก ก่อนหน้านี้เราอาจเข้าใจความจริงข้อนี้ด้วยเขาวนปัญญา บัดนี้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราจึงได้ประจักษ์กับความจริงถึงความไม่เที่ยงแท้ภายในขอบเขตของร่างกายตนเอง การได้พบกับความไม่ยั่งยืนของเวทนาเหล่านี้ด้วยตัวเอง ช่วยให้เราได้รู้ซึ่งถึงธรรมชาติอันไม่จีรังของตน

ทุกอนุภาคของร่างกาย ทุกกระบวนการของจิต ล้วนอยู่ในสภาวะของการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดที่คงอยู่นานกว่าขณะหนึ่ง ไม่มีสิ่งใดเป็นแก่นสารให้เรายึดเหนี่ยวไว้ได้ ไม่มีอะไรที่จะเรียกได้ว่า “ฉัน” หรือ “ของฉัน” แท้จริงแล้ว “ฉัน” เป็นเพียงการรวมตัวกัน

ของกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจความจริงขั้นพื้นฐานอีกประการหนึ่ง คือ *อนัตตา* ไม่มี “ฉัน” ที่แท้จริง ไม่มีอัตตาหรือตัวตนที่ถาวร อัตตาที่เรายึดมั่นอย่างเหนียวแน่นนั้น เป็นเพียงภาพลวงที่เกิดจากการรวมตัวกันของกระบวนการทางกายและจิตที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ด้วยการสำรวจกายและจิตในระดับที่ลึกที่สุด เราจะพบว่าไม่มีสิ่งใดเป็นแก่นสาร ไม่มีสาระใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับกระบวนการดังกล่าว ไม่มีอะไรอยู่นอกเหนือกฎของความไม่เที่ยง ทั้งหมดเป็นเพียงปรากฏการณ์อันไร้ซึ่งตัวตน ที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลงเกินกว่าใครจะควบคุมได้

แล้วความจริงอีกประการหนึ่งก็จะชัดเจนขึ้น ความพยายามที่จะยึดมั่นอยู่กับสิ่งใดที่เราสำคัญว่านี่คือฉัน นี่คือตัวฉัน นี่คือของฉัน มีแต่ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะไม่ช้าก็เร็วสิ่งที่เรายึดมั่นนั้นจะต้องดับไป หรือมิฉะนั้นฉันก็เป็นฝ่ายดับไป การยึดมั่นอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ สิ่งที่เป็นแค่การเปลี่ยนผ่าน เป็นภาพลวง และไม่อาจควบคุมได้นั้น ย่อมนำมาแต่ความทุกข์ หรือ *ทุกข์* เรื่องทั้งหมดนี้ไม่อาจเข้าใจได้ ด้วยการฟังคำบอกกล่าวจากผู้อื่น แต่ต้องประสบด้วยตนเอง จากการเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นภายในกายของเรา

อุเบกขา

แล้วทำอย่างไรตัวเราจึงจะไม่ต้องเป็นทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตอยู่โดยไม่มีความทุกข์ เราทำได้ด้วยการเฝ้าสังเกตดูเฉยๆ โดยไม่มีปฏิกริยาปรุงแต่งตอบโต้ แทนที่จะพยายามอยากได้ประสบการณ์ชนิด

หนึ่ง และหลีกเลี่ยงประสบการณ์อีกชนิดหนึ่ง พยายามดึงประสบการณ์นี้เข้ามา และผลักไสประสบการณ์นั้นออกไป ก็ให้เพียงสังเกตทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สมดุล อย่างมีอุเบกขา โดยปราศจากอคติ

ดูแล้วไม่น่าจะยาก แต่ในระหว่างการนั่งปฏิบัติครั้งละ 1 ชั่วโมง เราจะทำอย่างไร หากรู้สึกปวดเข่า เมื่อนั่งไปได้เพียง 10 นาที ถึงตอนนั้นเราจะเริ่มเกลียดซึ่งความเจ็บปวด และอยากให้มันหายไป แต่มันก็ไม่หายไปไหน ยิ่งเกลียดมากเท่าไร ก็ยิ่งปวดมากขึ้นเท่านั้น ความเจ็บปวดทางกายกลายเป็นความเจ็บปวดทางใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส

ถ้าเพียงเราเรียนรู้ที่จะสังเกตดูความรู้สึกทางกายในขณะหนึ่งๆ ถ้าเพียงแต่เราจะผละจากภาพลวงตาแม้เพียงชั่วครู่ว่า นี่เป็นความเจ็บปวดของเรา ว่าเรารู้สึกเจ็บปวด แล้วสังเกตความรู้สึกเจ็บปวดนั้นด้วยใจที่ปราศจากอคติ เหมือนเวลาแพทย์ตรวจดูอาการเจ็บปวดของคนไข้ เราจะเห็นว่าความเจ็บปวดนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลง มิได้คงอยู่ตลอดไป ทุกขณะมันเปลี่ยนแปลง ดับไป เกิดขึ้นใหม่ เปลี่ยนแปลงไป

เมื่อไรที่ได้เข้าใจสิ่งนี้ด้วยประสบการณ์ของตัวเอง เราจะพบว่าความเจ็บปวดไม่สามารถครอบงำและควบคุมเราได้อีกแล้ว มันอาจจะดับไปอย่างรวดเร็วหรือยังคงอยู่ ก็ไม่สำคัญ เพราะเมื่อเราสามารถเฝ้าสังเกตมันโดยไม่ยึดมันถือมันได้ ความเจ็บปวดนั้นก็ไม้อาจทำให้เราเป็นทุกข์ได้อีกต่อไป

หนทางสู่ความหลุดพ้น

เราสามารถทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยการพัฒนาสติและอุเบกขา ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอวิชชา หรือความไม่รู้ ในความจริงเกี่ยวกับตนเอง เพราะความเขลาจากอวิชชา จิตจึงเฝ้าแต่ปรุงแต่งตอบโต้ความรู้สึกทุกชนิดด้วยความชอบและความชัง ด้วยตัณหาและปฏิฆะ การปรุงแต่งตอบโต้แต่ละครั้งล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้นในปัจจุบัน และยังก่อให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ที่จะนำมาแต่ความทุกข์ในอนาคต

เราจะทำลายลูกโซ่ของเหตุและปัจจัยนี้ได้อย่างไร ในเมื่อชีวิตได้เริ่มขึ้นแล้ว เพราะการกระทำด้วยความไม่รู้ในอดีต จนเกิดกระแสของนามรูปขึ้น หรือว่าเราควรฆ่าตัวตายเสีย ซึ่งยังเป็นสิ่งไม่สมควร เพราะการฆ่าตัวตายไม่ใช่การแก้ปัญหา จิตขณะที่ตายนั้นเต็มไปด้วยความทุกข์ และความขัดเคือง ดังนั้นจิตที่เกิดตามมาจึงเต็มเปี่ยมด้วยความทุกข์เช่นเดียวกัน การฆ่าตัวตายไม่มีวันที่จะนำเราไปสู่ความสุขได้เลย

แต่ชีวิตได้เริ่มขึ้นแล้ว โดยไม่อาจหลีกเลี่ยงให้พ้นไปได้ ถ้าเช่นนั้นเราทำลายประสาทสัมผัสทั้ง 6 เสียจะดีไหม เช่น ควักลูกตาออก ตัดลิ้น ทำลายจมูกและหู แต่เราจะทำลายร่างกายได้อย่างไร จะทำลายจิตได้อย่างไร นั่นไม่ต่างอะไรกับการฆ่าตัวตายที่เปล่าประโยชน์

หรือเราจะทำลายสิ่งใดๆ ที่จะมากระทบประสาทสัมผัสทั้ง 6 เช่น รูป เสียง ให้หมดจะดีไหม แต่นี่ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะในจักรวาลล้วนเต็มไปด้วยวัตถุเหล่านี้นับไม่ถ้วน ไม่มีใครจะสามารถทำลายให้หมดไป トラบโดที่ยังมีประสาทสัมผัสอยู่ เราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยง

การเกิดผัสสะ และเมื่อมีผัสสะ ย่อมมีเวทนาเกิดขึ้น

ณ ห้วงโชน์จุดนี้เอง ที่เราสามารถตัดโชน์เส้นนี้ให้ขาดได้ ห้วงโชน์อันวิภวติข้อนี้เชื่อมต่อกับเวทนา เพราะเวทนาทุกชนิดล้วนก่อให้เกิดความชอบหรือความชัง การตอบโต้อย่างไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะด้วยความชอบหรือชังในขณะนั้น จะทวีคูณและเพิ่มความเข้มข้นใน बदดลจนกลายเป็นตัณหาหรือปฏิฆะที่รุนแรง ให้เกิดการยึดมั่นที่ก่อแต่ความทุกข์ขึ้นทั้งในปัจจุบันและในอนาคต การตอบโต้เช่นนั้นก็กลายเป็นนิสัยมีติดบอดที่เราทำซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยไม่รู้ตัว

แต่ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราจึงได้พัฒนาสติให้รับรู้เวทนาทุกชนิด และพัฒนาอุเบกขา โดยไม่สร้างปฏิภวติตอบโต้ เราเพียงสังเกตความรู้สึกด้วยใจเป็นกลาง ปราศจากความชอบหรือความชัง ไม่มีตัณหาหรือปฏิฆะ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นแทนที่จะสร้างปฏิภวติตอบโต้ขึ้นใหม่ บัดนี้เวทนาทุกชนิดจะก่อให้เกิดแต่ปัญญา รู้แจ้งว่า “สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นเพื่อที่จะดับไป”

โชน์ของความทุกข์ถูกทำลายลงแล้ว ความทุกข์ดับสิ้นแล้ว เมื่อไม่มีสังขารใหม่ที่เกิดจากการตอบโต้ด้วยตัณหาหรือปฏิฆะ จึงปราศจากเหตุที่จะก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นอีก เหตุแห่งทุกข์คือกรรม อันเป็นมโนกรรมจากสังขาร หรือปฏิภวติอันมีติดบอดของตัณหาหรือปฏิฆะ เมื่อจิตมีสติรับรู้ในเวทนา พร้อมทั้งสามารถรักษาอุเบกขาไว้ได้ ย่อมไม่มีปฏิภวติตอบโต้ จึงไม่มีเหตุให้เกิดทุกข์ เท่ากับเราได้หยุดสร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้

เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์

นี่คือหนทางแห่งความบริสุทธิ์⁵

คำว่า *สังขาร* ในที่นี้มีความหมายกว้างมาก การปรุงแต่งตอบโต้ของจิตด้วยความไม่รู้ ซึ่งเปรียบได้กับเมล็ดพันธุ์ที่ถูกบ่มเพาะไว้นั้น เรียกว่า *สังขาร* ในขณะที่ผลของการปรุงแต่งตอบโต้ อันเป็นผลที่งอกเงยจากเมล็ดพันธุ์นั้น ก็เรียกว่า *สังขาร* เช่นกัน ทุกสิ่งที่เราประสบในชีวิตล้วนเป็นผลจากมโนกรรมของตนเองทั้งสิ้น หากจะนิยามกันกว้างๆ *สังขาร* ก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกสร้างขึ้น แต่งขึ้น ประกอบกันขึ้นมาในโลกของการปรุงแต่งใบนี้ และด้วยเหตุที่มันถูกสร้างขึ้นมานี้เอง ทุกสิ่งในจักรวาลไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางจิตจึงล้วนไม่เที่ยง เมื่อไรที่เราเฝ้าดูจนรู้ซึ่งในสังขารขณะนี้ ด้วยปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาของตน ความทุกข์ย่อมจะดับสิ้นไป เพราะเราได้หยุดสร้างเหตุแห่งทุกข์เสียแล้ว คือหยุดนิสัยเคยชินต่อการปรุงแต่งด้วยตัณหาและปฏิฆะ และนี่คือหนทางสู่ความหลุดพ้น

ด้วยความเพียรพยายามเรียนรู้ที่จะไม่สร้างปฏิภิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้ ไม่สร้างสังขารใหม่ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ย่อมบังเกิดความรู้สึกชอบหรือชังตามมา หากเราไม่มีสติระลึกรู้เท่าทันในชั่วขณะอันรวดเร็วานั้น มันย่อมจะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก และทวีความรุนแรงขึ้นเป็น

⁵ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท มรรควรรค

ตัณหาและปฏิฆะ กลายเป็นอารมณ์รุนแรงที่เข้าครอบงำจิตสำนึกในที่สุด ทำให้เราหลงติดอยู่ในอารมณ์นั้น จนขาดเหตุและผล นำไปสู่การพูดและทำแต่สิ่งที่เป็นอกุศลที่ทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น เพียงชั่วแวบเดียวที่จิตปรุงแต่งตอบโต้ได้อย่างมีขอบเขต ย่อมเป็นการก่อทุกข์ให้ตนเองทั้งขณะปัจจุบันและอนาคต

แต่ถ้าเรามีสติระลึการู้ได้ทันทั่วทั้งที่ ในขณะที่กระบวนการปรุงแต่งตอบโต้เริ่มต้นขึ้น กล่าวคือมีสติรู้ในเวทนานั้น เราก็สามารถเลือกที่จะไม่ปล่อยให้การปรุงแต่งเกิดขึ้นหรือทวีความรุนแรงขึ้น ด้วยการเฝ้าดูเวทนาอย่างสงบ ไม่ชอบหรือชัง ไม่เปิดโอกาสให้มันพัฒนาไปเป็นตัณหาหรือปฏิฆะ หรือกลายเป็นอารมณ์รุนแรงที่ครอบงำเรา มันจึงแค่เกิดขึ้น แล้วดับไป ขณะที่จิตยังคงความสมดุลและความสงบไว้ได้ ส่งผลให้เรามีความสุขทั้งขณะนี้ และคาดได้ว่าในอนาคตก็จะมีแต่ความสุขเช่นกัน เพราะเราหยุดปรุงแต่งตอบโต้แล้ว

ความสามารถในการไม่ปรุงแต่งตอบโต้ได้นี้ เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก เพราะจิตในขณะที่เรามีสติรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น โดยยังคงรักษาอุเบกขาไว้ได้นั้นเป็นจิตอิสระ ในช่วงแรกที่เริ่มปฏิบัติ มันอาจเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะสั้นๆ ไม่กี่ครั้ง ส่วนเวลาที่เหลือ จิตยังคงปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึกตามความเคยชินเก่าๆ ที่วนเวียนอยู่ในตัณหา ปฏิฆะ และความทุกข์ แต่ด้วยการฝึกปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีก ช่วงเวลาที่จิตเป็นอิสระจะยาวนานขึ้น จากชั่วแวบเป็นหลายวินาที เป็นหลายนาทีก่อนในที่สุดนิสัยดั้งเดิมของจิตที่ชอบปรุงแต่งก็จะดับสลายลง คงไว้เพียงความสงบนิ่งอย่างต่อเนื่องของจิต นี่คือนิยามของความสุขที่แท้จริง

ถาม-ตอบ

ถาม ทำไมเราต้องเคลื่อนความสนใจไปตามส่วนต่างๆ ทั่วร่างกายให้เป็นลำดับครับ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เนื่องจากเรากำลังสำรวจความจริงทั้งหมดของนามและรูป การจะทำเช่นนั้นได้ต้องฝึกความสามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในทุกส่วนของร่างกาย โดยไม่ปล่อยให้เหลือส่วนใดที่ไม่อาจจับเวทนาได้ นอกจากนี้ยังต้องพัฒนาความสามารถที่จะสังเกตเวทนาได้ทุกรูปแบบ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายวิธีการปฏิบัตินี้ว่า เวทนาเกิดขึ้นภายในขอบเขตของร่างกาย ทุกส่วนทุกที่ซึ่งมีชีวิต (...ภิกษุเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด...) ⁶ ถ้าเราปล่อยความสนใจให้กระโดดไปมาจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง จากเวทนาหนึ่งไปยังอีกเวทนาหนึ่งอย่างไม่เป็นระเบียบแล้ว ก็เป็นธรรมดาที่เราจะรับรู้ได้เฉพาะบริเวณที่มีความรู้สึกรุนแรง จนทำให้ละเลยบางส่วนของร่างกาย และไม่มีโอกาสฝึกสังเกตเวทนาชนิดละเอียด จึงย่อมสังเกตได้เพียงที่ระดับพื้นผิวบางบริเวณ และไม่ครบทุกส่วน ดังนั้นจึงจำเป็นเสมอที่จะเคลื่อนความสนใจให้เป็นไปตามลำดับ

⁶ สุตตันต. เล่ม 10 สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เกล็ดญสูตร

ถาม จะทราบได้อย่างไรคะว่าเราไม่ได้สร้างความรู้สึกขึ้นมาเอง

ท่านอาจารย์ ท่านสามารถทดสอบได้ด้วยตนเอง หากสงสัยว่าที่ท่านรู้สึกอยู่นั้นเป็นเวทนาจริงหรือไม่ ให้ลองสัก 2-3 ครั้งว่าท่านสามารถสั่งให้มันเปลี่ยนแปลงได้ตั้งใจหรือไม่ ถ้ามันเปลี่ยนได้ตามที่สั่ง แสดงว่าไม่ใช่เวทนาจริง ก็จงหยุด แล้วเริ่มต้นใหม่ด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจสักกระยะหนึ่ง แต่ถ้าพบว่าท่านไม่สามารถควบคุมเวทนาให้เปลี่ยนไปตามต้องการ ท่านก็ควรเลิกสงสัย และจงยอมรับว่าสิ่งที่ท่านประสบอยู่นั้นเป็นของจริง

ถาม ถ้าเวทนาเหล่านั้นเป็นของจริง เหตุใดเราไม่อาจจับความรู้สึกเหล่านั้นได้ในชีวิตประจำวันเล่าคะ

ท่านอาจารย์ ที่จริงเรารู้สึกได้ในระดับจิตไร้สำนึก มีเพียงจิตสำนึกเท่านั้นที่ไม่รู้ จิตไร้สำนึกจะรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย และมีปฏิกริยาตอบโต้อยู่ทุกขณะ โดยกระบวนการดังกล่าวนี้เกิดขึ้นตลอด 24 ชั่วโมง แต่ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา กำแพงที่กั้นอยู่ระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึกได้ถูกทำลายลง เราจึงมีสติรับรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นภายในขอบเขตของนามรูป รับรู้ในทุกสิ่งที่ตนได้ประสบ

ถาม การจงใจปล่อยให้ตัวเองรับรู้ความเจ็บปวดทางกาย จะไม่จัดเป็นพวกที่นิยมชมชอบความเจ็บปวดหรือครับ

ท่านอาจารย์ ก็อาจจะใช่ ถ้าเราแค่ต้องการมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดเพียงอย่างเดียว แต่ที่เราต้องทำคือ การสังเกตความเจ็บปวดด้วยใจเป็นกลาง เมื่อเราไม่ตอบโต้ จิตจะเริ่มเฉาเลิกจากความเจ็บปวดในระดับพื้นผิวลงไปสู่ระดับความเป็นจริงอันละเอียด ซึ่งเป็นเพียงความ

สันสะเทือนที่เกิดขึ้นดับไปอยู่ทุกขณะ เมื่อได้ประจักษ์กับความจริงในระดับลึกเช่นนี้ ความเจ็บปวดไม่อาจจะมีอำนาจเหนือเราอีกต่อไป เราเป็นนายของตัวเอง เป็นอิสระจากความเจ็บปวด

ถาม แต่ความเจ็บปวดอาจเกิดจากร่างกายส่วนนั้นขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง จะดีหรือคะถ้าเราไม่ใส่ใจอาการดังกล่าว

ท่านอาจารย์ เทาที่ผ่านมายังไม่เคยพบว่า การปฏิบัติวิธีนี้มีอันตรายอะไร เพราะถ้ามี เราคงไม่แนะนำให้ทำ มีคนมากมายที่ปฏิบัติวิธีนี้ ข้าพเจ้ายังไม่พบสักรายเดียวที่ปฏิบัติถูกต้องแล้วเป็นอันตราย โดยทั่วไปมักรู้สึกได้ว่า ร่างกายอ่อนนุ่มและยืดหยุ่นมากขึ้น เมื่อท่านเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความเจ็บปวดด้วยจิตที่สมดุลแล้ว ความเจ็บปวดจะหายไปเอง

ถาม เราสามารถฝึกวิปัสสนาโดยการสังเกตดูที่ทวารอื่นๆ ในประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้ไหมครับ เช่น สังเกตดูภาพที่มากกระทบตา เสียงที่มากกระทบหู

ท่านอาจารย์ ได้แน่นอน แต่ท่านต้องเฝ้าดูโดยมีสติรับรู้เวทนาด้วย เมื่อมีผัสสะที่ทวารใดๆ ไม่ว่าจะ เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะมีเวทนาเกิดขึ้น ถ้าจับเวทนาไม่ได้ เราจะไม่รู้ว่าจะจุดที่จิตสร้างปฏิกิริยาตอบโต้อยู่ตรงไหน สำหรับที่ทวารอื่นๆ อาจมีผัสสะเกิดขึ้นเป็นช่วงๆ ไม่ต่อเนื่องกัน บางครั้งหูได้ยินเสียง บางครั้งก็ไม่ได้ยิน อย่างไรก็ตาม ในระดับลึกสุดนั้น มีการกระทบกันของรูปนามอยู่ตลอดเวลา จึงส่งผลให้เกิดเวทนาอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้เอง การสังเกตเวทนาจึงเป็นวิธีง่ายและชัดเจนที่สุดในการเข้าถึงอนิจจังหรือความไม่เที่ยง ท่านควร

ฝึกวิธีนี้ให้ได้ ก่อนจะพยายามฝึกสังเกตที่ประสาทสัมผัสอื่นๆ

ถาม แต่ยอมรับและเฝ้าดูทุกสิ่งตามที่มันเป็น จะเกิดความก้าวหน้าขึ้นได้อย่างไรกันครับ

ท่านอาจารย์ ความก้าวหน้านั้นวัดกันที่ความพัฒนาในการวางใจเป็นกลาง ซึ่งมีทางเลือกที่แท้จริงประการเดียว คืออุเบกขาเท่านั้น เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง หรือสร้างเวทนาขึ้นมาได้เอง ไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร อาจเป็นความรู้สึกที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ แบบนี้หรือแบบนั้น แต่ถ้าเรารักษาอุเบกขาไว้ได้ ก็มั่นใจได้ว่าเรากำลังก้าวหน้าอยู่บนหนทางสายนี้ และกำลังทำลายนิสัยดั้งเดิมของจิตที่เฝ้าแต่ปรุงแต่งตอบโต้

ถาม นั่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติภาวนา แต่ในชีวิตประจำวันแล้วครับ เราจะนำมาปฏิบัติอย่างไร

ท่านอาจารย์ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้ท่านลองสังเกตเวทนาด้วยจิตที่เป็นอุเบกขาสักครู่หนึ่ง เมื่อจิตสงบและมีความสมดุล ไม่ว่าเราจะตัดสินใจอย่างไร ย่อมจะดีเสมอ แต่ถ้าจิตไม่สมดุล ไม่ว่าจะตัดสินใจอย่างไร ก็เป็นเพียงการตอบโต้ จงเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต จากการตอบโต้ในเชิงลบมาเป็นการกระทำในด้านบวกเถิด

ถาม ถ้าอย่างนั้น สมมติว่าเราไม่ได้โกรธหรือคิดตำหนิใคร เพียงแต่เห็นว่ามีบางสิ่งที่น่าจะเปลี่ยนแปลงให้ดีกว่าเก่าได้ เราก็ทำไปได้เลยหรือคะ

ท่านอาจารย์ ใช่ ต้องลงมือทำ เพราะชีวิตคือการกระทำ ไม่

ควรรออยู่เฉย แต่ควรทำด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา

ถาม วันนี้ ระหว่างที่ผมกำลังพยายามจับความรู้สึกตรงบริเวณที่ม้วนหม่นคลุมเครือ พอจับความรู้สึกได้ จิตก็ลึกลงไป รวบรวมได้ยิ่งลูกบอลเข้าประตู ได้ยินจิตของตัวเองตะโกนว่า “ดี” แต่แล้วก็คิดว่าไม่ควรปฏิบัติกริยาตอบโต้เช่นนั้น ที่สงสัยก็คือ พอกลับไปยังโลกภายนอก ผมจะดูการแข่งขันเบสบอลหรือฟุตบอลโดยไม่มีปฏิบัติกริยาได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ ด้วยการกระทำเสียเอง แม้ในเวลาชมฟุตบอลก็ให้กระทำ ไม่ใช่ตอบโต้ แล้วท่านจะได้รับความสนุกสนานอย่างแท้จริง ความสนุกที่มาพร้อมกับความเครียดในการตอบโต้ ไม่ใช่ความสนุกสนานอย่างแท้จริง เมื่อใดที่หยุดตอบโต้ ความเครียดจะหายไป ท่านจะมีชีวิตที่เป็นสุขอย่างแท้จริง

ถาม ถ้าอย่างนั้น เราก็สามารถกระโดดโลดเต้นและร้องไฮโยได้งั้นหรือคะ

ท่านอาจารย์ ได้สิ แต่ขอให้ทำด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา กระโดดด้วยจิตที่มีอุเบกขา

ถาม ถ้าทีมที่เราเชียร์แพ้ จะทำอย่างไรดีคะ

ท่านอาจารย์ ก็แค่อิ่ม แล้วพูดว่า “จงมีความสุข” จงมีความสุขในทุกสถานการณ์

ถาม รู้สึกว่านี่คือประเด็นหลัก

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว



แหวนสองวง

เศรษฐีผู้หนึ่งเมื่อตายลง ได้ทิ้งมรดกไว้ให้ลูกชายสองคน หลังจากที่
อยู่ด้วยกันเป็นระยะเวลาหนึ่งตามธรรมเนียมอินเดีย ลูกชายทั้งสอง
ของเศรษฐีก็ทะเลาะกัน และตัดสินใจที่จะแยกทางกัน โดยตกลงแบ่ง
สมบัติกันคนละครึ่ง เรื่องราวก็จบลงด้วยดี หลังจากแบ่งสมบัติกัน
เสร็จแล้ว มีผู้พบกล่องเล็กๆ อีกกล่องหนึ่ง ซึ่งเศรษฐีรักษาไว้อย่าง
มิดชิด เมื่อเปิดออกดู ก็พบว่า มีแหวนอยู่สองวง วงหนึ่งเป็นแหวนเพชร
ล้ำค่า ส่วนอีกวงหนึ่งเป็นเพียงแหวนเงินธรรมดาราคาไม่กี่รูปี

พี่ชายเกิดความโลภขึ้นมา จึงพูดกับน้องว่า “พี่คิดว่าสมบัตินี้คง
ไม่ใช่สมบัติที่พ่อหามาได้เอง แต่คงเป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ
ท่านจึงแยกเก็บไว้ต่างหาก ดังนั้นเมื่อเป็นสิ่งที่ตกทอดกันต่อๆ มา พี่
จึงควรจะเป็นผู้เก็บรักษาแหวนเพชรนี้ไว้ให้เป็นมรดกตกทอดต่อไป
ส่วนน้องควรจะเก็บรักษาแหวนเงินไว้”

ชายผู้น้องยิ้มรับ พร้อมกับกล่าวว่า “ตกลง ขอให้พี่พอใจใน
แหวนเพชร ส่วนฉันจะพอใจกับแหวนเงิน” ชายทั้งสองเริ่มต้นชีวิตบน
เส้นทางของตนโดยสวมแหวนกันคนละวง

ชายผู้น้องพิจารณาแหวน แล้วรำพึงกับตัวเองว่า “พ่อของฉัน
เก็บรักษาแหวนสองวงไว้ด้วยกันเป็นอย่างดี เก็บแหวนเพชรไว้ก็พอมี
เหตุผล เพราะมีค่าสูง แต่ทำไมจึงเก็บแหวนเงินธรรมดาๆ ไว้ด้วยกัน”
เขาสังเกตเห็นตัวอักษรสลักอยู่บนแหวนว่า “แม้สิ่งนี้ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไป

เช่นกัน” “อ้อ รู้แล้ว ! นี่คือมนต์ของคุณพ่อ ‘แม้สิ่งนี้ก็ยอมเปลี่ยนไป
เช่นกัน’ ”

ชายทั้งสองต่างประสบชะตากรรมของชีวิตซึ่งมีขึ้นมีลง ชายผู้
พื่อนั้น เมื่อพบกับความสุข ก็หลงใหลไม่ลืมหูลืมตา เมื่อความทุกข์เข้า
มาเยือน ก็หดหู่เหงาหงอย เขามีแต่ความเครียด ความดันโลหิตสูง
นอนไม่หลับ ต้องใช้ยานอนหลับ แล้วเปลี่ยนเป็นยาระงับประสาท
ใช้ยาที่แรงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดต้องบำบัดโดยใช้การกระตุ้นด้วยไฟฟ้า
นี่คือชายผู้พี่ที่สวมแหวนเพชร

ส่วนชายผู้น้องที่สวมแหวนเงิน เมื่อเขาพบกับความสุข พบสิ่ง
ที่รักที่พอใจ เขาก็ชื่นชมกับมัน โดยไม่ลิงโลด หรือวิงหนี เขาชื่นชม
กับมัน แต่ก็ดูแหวนของตัวเอง แล้วจำได้ว่า “สิ่งนี้ยอมเปลี่ยนไป” เมื่อ
ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ เขาก็ฮึดรับและพูดว่า “ฉันรู้อยู่
ตลอดเวลาว่า สิ่งนี้ยอมเปลี่ยนไป มันเปลี่ยนไปแล้ว ก็แค่นั้น” เมื่อได้
พบกับเหตุการณ์ไม่ดี เขาดูแหวนของตัวเอง แล้วจำได้ว่า สิ่งนี้ยอม
เปลี่ยนไป เขาไม่ได้ร้องไห้ เพราะรู้ว่ามันยอมเปลี่ยนไป แล้วมันก็
เปลี่ยนไป มันผ่านไปแล้ว ไม่ว่าจะพบกับการขึ้นๆ ลงๆ ของชีวิต
อย่างไร เขาก็รู้ว่าไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ทุกสิ่งผ่านเข้ามาเพื่อจะผ่านไป
เขาสามารถระงับจิตใจให้มีอุเบกขาอยู่ได้ และมีชีวิตอย่างสงบสุข

นี่คือชายผู้น้องที่สวมแหวนเงิน

สติและอุเบกขา

สติและอุเบกขานี้ คือวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อปฏิบัติทั้งสองด้านไปพร้อมกัน ย่อมจะนำพาเราไปสู่ความพ้นทุกข์ แต่หากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือขาดความสมดุลต่อกันเสียแล้ว ย่อมไม่อาจจะก้าวหน้าไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้น จนบรรลุถึงปลายทางได้เลย เพราะทั้งสองประการนี้ต่างมีความสำคัญเทียบเท่ากัน เหมือนดั่งนกที่ต้องมีปีกทั้งสองข้างจึงบินได้ หรือเกวียนที่ต้องมีล้อทั้งสองข้างจึงเคลื่อนที่ได้ อีกทั้งสองด้านยังต้องมีความมั่นคงแข็งแรงเท่าๆ กัน หากปีกข้างใดแข็งแรงกว่าอีกข้างหนึ่ง นกจะเสียศูนย์เวลาบิน หรือหากล้อข้างหนึ่งใหญ่กว่าอีกข้างหนึ่ง รถจะเคลื่อนตัวโดยหมุนเป็นวง ผู้ปฏิบัติจึงต้องพัฒนาทั้งสติและอุเบกขาไปพร้อมๆ กัน เพื่อความก้าวหน้าบนหนทางสายนี้

เราจะต้องมีสติรู้เท่าทันความจริงในระดับที่ลึกที่สุดตลอดทั้งกายและจิตของตน เพราะการรับรู้กายและจิตอย่างผิวเผิน เช่น รู้ว่ากายเคลื่อนไหว หรือจิตนึกคิดนั้น ยังไม่เพียงพอ แต่ต้องฝึกฝนจนสามารถรับรู้เวทนาทั้งปวงตลอดทั่วร่างกาย โดยที่ยังคงรักษาจิตให้มีอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้นไว้ได้

แต่ถ้าเพียงมีสติโดยไม่มีอุเบกขา กลับจะเป็นการเพิ่มพูนความทุกข์ เพราะยังมีสติรับรู้เวทนาได้ชัดเจนเพียงไร โอกาสที่เราจะปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนาซึ่งมีมากเท่านั้น ตรงกันข้าม ถ้าเรามีอุเบกขา แต่ไม่มีสติรู้เท่าทันเวทนา อุเบกขาที่มีจะเป็นเพียงอุเบกขาที่ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น เราจะไม่รู้ว่าจิตในระดับลึกยังคงมีการปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงต้องฝึกพัฒนาให้มีสติและอุเบกขาในระดับที่ลึกที่สุด เพื่อจะได้รู้เท่าทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ตอบโต้ แต่ด้วยความเข้าใจว่า แล้วมันก็จะเปลี่ยนแปลงไป

ความเข้าใจในธรรมชาติของตน ที่ได้จากการประสบกับความจริงภายในตนเองโดยตรงนั้น คือปัญญาที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงเรียกสิ่งนี้ว่า *ยถาภูตญาณทัศนะ* หมายถึงปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเฝ้าสังเกตเห็นความจริงอย่างที่เป็น เป็นปัญญาที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ บัดนี้เวทนาทุกชนิดจะเกิดขึ้นเพื่อให้เราได้เข้าใจถึงความไม่เที่ยง เพื่อหยุดสร้างสังขาร หยุดการปรุงแต่งตอบโต้ทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นต้นเหตุ ปฏิกฐะ ด้วยการสังเกตความจริงด้วยใจเป็นกลาง เราจึงหยุดการสร้างทุกข์ให้กับตนเอง

การสังสมสังขารในอดีต

การมีสติรู้เวทนาและการตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา เป็นวิธีหยุดสร้างสังขารใหม่ หรือเหตุแห่งทุกข์ประการใหม่ให้ตนเอง แต่ยังมีความทุกข์อีกส่วนหนึ่งที่เราต้องเผชิญ เพราะถึงแม้เราจะหยุดปรุงแต่งตอบโต้เพื่อระงับการสร้างเหตุที่จะก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นใหม่ ทว่าทุกคนต่างยังมี

กิเลสที่สั่งสมไว้ตั้งแต่อดีต ดังนั้นแม้เราจะไม่ได้เพิ่มสังขารขึ้นมาใหม่ แต่สังขารเก่าที่สั่งสมไว้ก็ยังคงเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ได้อยู่ดี

คำว่า สังขาร อาจแปลว่า การก่อตัว หมายถึงรวมทั้งการปรุงแต่งและสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา สังขารทุกตัวต่างเป็นขั้นตอนสุดท้าย หรือผลลัพธ์ของกระบวนการทางจิต แต่ก็อาจเป็นขั้นแรกของกระบวนการทางจิตได้เช่นกัน แต่ละสังขารจึงเป็นผลมาจากปัจจัยของกระบวนการก่อนหน้า และยังเป็นปัจจัยของกระบวนการที่จะเกิดตามมา

ปัจจัยดังกล่าวส่งอิทธิพลต่อจิตส่วนที่สอง คือสัญญา (ดูบทที่ 2) ขณะที่วิญญานหรือจิตส่วนที่หนึ่งทำหน้าที่รับรู้อย่างเดี๋ยวจิตโดยไม่มีแยกแยะ รับรู้เพียงว่ามีผัสสะเกิดขึ้นที่กายหรือจิต แต่สัญญาจะเป็นผู้แยกแยะ โดยดูจากสังขารเก่าๆ ที่สั่งสมไว้ เพื่อประเมินและจำแนกปรากฏการณ์ใหม่ สังขารเก่าจึงกลายเป็นสิ่งที่เราใช้อ้างอิงในการทำ ความเข้าใจกับประสบการณ์ใหม่ เพื่อจะได้ประเมินค่าและจำแนกมันตามสังขารเก่าๆ ของตน

เมื่อเป็นเช่นนี้ สังขารเก่าซึ่งเป็นการปรุงแต่งด้วยความชอบและความชัง จึงมีอิทธิพลต่อการประเมินหรือสัญญาของปัจจุบัน แทนที่จะได้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เรากลับมองผ่านกระจกสีที่เป็นการประเมินโลกทั้งภายนอกและภายใน ถูกบิดเบือนและพรมัวด้วยอิทธิพลจากสังขารเก่า จากความชอบและความชังของเรา ทันทิที่สัญญาอันบิดเบี้ยวประเมินว่าดีหรือไม่ดี เวทนาที่เป็นกลางจะเปลี่ยนเป็นเวทนาที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ แล้วเราก็มีปฏิกิริยาตอบโต้กลับไป สร้างสังขารขึ้นมาใหม่ ซึ่งย่อมจะบิดเบือนความเข้าใจของเรา

ต่อไปอีก เมื่อเป็นเช่นนี้ แต่ละสังขารจึงกลายเป็นเหตุให้เกิดสังขารในอนาคต ทุกสังขารถูกกำหนดโดยอดีต และจะเป็นตัวกำหนดอนาคตวนเวียนต่อๆ กันไปเช่นนี้

เราจะเห็นหน้าที่ทั้งสองอย่างของสังขารได้จากหลักปฏิจ-สมุปบาท หรือห่วงโซ่ของเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยอาศัยกัน (ดูบทที่ 4) ในหลักปฏิจสมุปบาท สังขารเป็นห่วงโซ่ข้อที่ 2 คือเหตุให้เกิดวิญญาน ขณะที่วิญญานเป็นขั้นแรกของกระบวนการทางจิตทั้ง 4 ที่ตามมาด้วย สัญญา เวทนา โดยมีสังขารเป็นขั้นสุดท้าย จากนั้นสังขารปรากฏอีกครั้งในห่วงโซ่ฯ ถัดจากเวทนา โดยอยู่ในรูปของตัณหา คือปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยชอบหรือความชัง ตัณหาปฏิกิริยานี้จะพัฒนาไปเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดกระบวนการทางกายและจิตรอบใหม่ ที่หล่อเลี้ยงตัวมันเองต่อไปเรื่อยๆ สังขารทุกสังขารก่อให้เกิดลูกโซ่ของเหตุการณ์ต่างๆ อันเป็นสังขารใหม่ ซึ่งก่อให้เกิดลูกโซ่ของเหตุปัจจัยต่อเนื่องกันไปไม่สิ้นสุด เป็นวงจรแห่งปัญหา ทุกครั้งที่เราตอบโต้ คือการเน้นย้ำนิสัยเคยชินต่อการปรุงแต่งของจิต ทุกครั้งที่มิตัณหาปฏิกิริยะ คือการเพิ่มกำลังให้จิตปรุงแต่งต่อไปเรื่อยๆ และเมื่อสร้างนิสัยเคยชินเช่นนี้ให้จิต เราเองจะติดอยู่ในวังวนของมัน

ตัวอย่างเช่น มีชายคนหนึ่งคิดกันไม่ให้ชายอีกคนหนึ่งได้สิ่งของตามที่เขาต้องการ ชายที่ผิดหวังจึงไม่ชอบเขา และเชื่อว่าชายคนแรกเป็นคนไม่ดี เขาเชื่อเช่นนั้น โดยมีได้พิจารณาถึงอุปนิสัยใจคอของชายคนแรก แต่เป็นเพราะชายคนแรกขัดความหวังของตน ความเชื่อนี้ฝัง

ลึกในจิตใจสำนึกของผู้ผิดหวัง และทุกครั้งที่พบกับชายคนแรก ความเชื่อนี้จะเข้าครอบงำจนเกิดความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกโกรธเกลียดรอบใหม่ ที่เน้นย้ำภาพลักษณ์ของชายคนแรกยิ่งขึ้น เมื่อมาพบกันอีกครั้งหนึ่ง หลังจากเวลาผ่านไปถึง 20 ปีแล้วก็ตาม ชายที่ผิดหวังก็นึกขึ้นได้ทันทีว่า ชายคนแรกเป็นคนไม่ดี และก็รู้สึกเกลียดอีก ถึงแม้นิสัยใจคอของชายคนแรกอาจเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิงตามกาลเวลาที่ผ่านไป แต่ชายคนที่สองก็ยังประเมินเขาโดยใช้ประสบการณ์ในอดีตเป็นเกณฑ์ ปฏิกริยาตอบโต้ที่เกิดขึ้นจึงมิได้มีต่อชายคนแรก แต่เป็นปฏิกริยาต่อความเชื่อเกี่ยวกับชายผู้นั้น โดยมีพื้นฐานจากการปรุงแต่งอย่างมีขอบเขตในตอนต้นจนเกิดเป็นอคติ

อีกตัวอย่างหนึ่ง ชายคนหนึ่งช่วยเหลือให้ชายอีกคนหนึ่งได้สมหวังในสิ่งที่เขาต้องการ คนที่สมหวังจึงชอบเขา และเชื่อว่าชายคนแรกเป็นคนดี เขาเชื่อเช่นนั้นไม่ใช่เพราะเกิดจากการพิจารณาอุปนิสัยใจคอของชายคนแรกอย่างถ่องแท้ แต่เพียงเพราะชายผู้นั้นทำให้ตนสมหวัง ความเชื่อในทางที่ดีนี้ถูกฝังอยู่ในจิตใจสำนึกของผู้สมหวัง และมีอิทธิพลทุกครั้งในยามที่ได้พบกัน ทำให้เกิดเป็นเวทนาที่น่าพอใจ จนรู้สึกชอบมากยิ่งขึ้น และตอกย้ำความเชื่อนี้ ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานสักเท่าไร รูปแบบเช่นนี้ก็เกิดซ้ำทุกครั้งที่ได้มาพบกันอีก ปฏิกริยาตอบโต้จึงมิใช่มีต่อชายคนแรก แต่เป็นปฏิกริยาต่อความเชื่อของตนเกี่ยวกับชายผู้นั้น ที่มีพื้นฐานจากการปรุงแต่งอย่างมีขอบเขตในครั้งแรก

ด้วยเหตุนี้ สังขารจึงสามารถก่อให้เกิดการปรุงแต่งใหม่ ทั้งใน

บัดตลและในอนาคคตอันยาวไกล ปฏิภิริยาต่อๆ มาในแต่ละคร้งยังเป็นสาเหตุให้เกศการปรุงแต่งต่อๆ ไปในภายหน้า ซึ่งมิแต่จะนำมาซึ่งความทุกข์ นีคือกระบวนการของการปรุงแต่งและความทุกข์ที่เกศขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า แล้วเรากลับสำคัญว่าตนกำลังเผชิญอยู่กับความจริงภายนอก ทั้งที่จริงแล้วเรากำลังปรุงแต่งตอบโต้อยู่กับเวทนาของตน อันเป็นผลจากสัญญา ซึ่งถูกกำหนดด้วยสังขารเก่าๆ แม้เราจะหยุดสร้างสังขารใหม่เสียในบัดนี้ ก็ยังต้องรับผลจากสังขารที่สังสมไว้ในอดีต และด้วยเหตุที่ได้สังสมสังขารเก่าไว้ จึงยอมมีโอกาศที่เราจะตอบโต้ขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ ซึ่งยอมทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นอีก ดังนั้นตราบใดที่ยังมีสังขารเก่าอยู่ เราจึงไม่อาจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

แล้วต้องทำอะไรเล่าจึงสามารถจัดสังขารเก่าได้ ในเรื่องนีเราจำเป็นจะต้องเข้าใจกระบวนการเจริญวิปัสสนาอย่างลึกซึ้งเสียก่อน จึงจะตอบคำถามนี้ได้

การขจัดสังขารเก่า

ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา เรามีหน้าที่เพียงเฝ้าสังเกตเวทนาทั่วร่างกาย โดยไม่ต้องสนใจค้นหาสาเหตุของเวทนาชนิดใด ขอเพียงให้เข้าใจว่าเวทนาทุกชนิดแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกศขึ้นภายใน ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางภายและทางจิตที่ทำงานผสมกัน อย่างแยกไม่ออก เมื่อมีอะไรเกศขึ้นที่ส่วนหนึ่ง ก็ยอมจะส่งผลกระทบไปถึงอีกส่วนด้วย

ดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 2 ว่า ในระดับภายภานนั้น ร่างภายคนเรา

ประกอบขึ้นด้วยอนุปรมาณู ซึ่งเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุด เรียกว่า *กลาปะ* ซึ่งเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็วมาก โดยในขณะนั้น อนุภาคเหล่านี้ได้แสดงคุณลักษณะพื้นฐานของสสารที่มีองค์ประกอบอันนับไม่ถ้วน ได้แก่ มวล (ธาตุดิน) ความเป็นกลุ่มก้อน (ธาตุน้ำ) อุณหภูมิ (ธาตุไฟ) และการเคลื่อนไหว (ธาตุลม) ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนานาชนิดภายในตัวเรา

สาเหตุของการเกิดกลาปะในร่างกายมีอยู่ 4 ประการ ประการแรกคืออาหารที่เรารับประทานเข้าไป ประการที่สองได้แก่บรรยากาศรอบๆ ตัวเรา แต่ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นที่จิต ล้วนส่งผลต่อกายและสามารถทำให้เกิดกลาปะขึ้นได้ทั้งนั้น ดังนั้นกลาปะก็อาจเกิดจากสังขารในปัจจุบัน หรือสังขารในอดีต ซึ่งมีอิทธิพลต่อสภาพจิตในปัจจุบัน กระแสชีวิตคงอยู่ได้ย่อมต้องมีสิ่งหล่อเลี้ยงร่างกาย ถ้าเราหยุดกินอาหาร ร่างกายจะยังไม่หยุดทำงานในทันที แต่สามารถอยู่ต่อไปได้อีกหลายสัปดาห์ โดยอาศัยพลังงานที่สะสมไว้ แต่เมื่อไรพลังงานที่สะสมไว้ถูกใช้ไปจนหมดสิ้น ร่างกายก็จะหมดสภาพและตายไป กระแสชีวิตของกายภาพย่อมดับสิ้นลง

เช่นเดียวกัน จิตก็ต้องการเครื่องหล่อเลี้ยงกระแสวิญญาณให้สามารถสืบเนื่องต่อไป ซึ่งสังขารหรือปฏิกิริยาปรุงแต่งนั่นเอง คือสิ่งที่ไปหล่อเลี้ยงจิต ตามหลักของปฏิจจสมุปบาท สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ในขณะที่ร่างกายต้องการอาหารเพียงวันละไม่กี่ครั้ง จิตกลับต้องการสังขารใหม่ๆ มาขับเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา เพราะทุกๆ สังขารล้วนก่อแรงขับให้เกิดกระแสสืบเนื่องของวิญญาณ ถ้าไม่มี

สังขาร กระแสอันต่อเนื่องของวิญญานจะขาดช่วงทันที ตัวอย่างเช่น ในขณะที่จิตของเราเกิดความขัดเคือง วิญญานที่เกิดขึ้นในขณะที่ถัดไปจะเป็นผลผลิตของความขัดเคืองนี้ และเป็นเช่นนี้สืบไป จากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง เราเฝ้าแต่ปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความขัดเคือง จากขณะหนึ่งไปยังขณะถัดไป และเฝ้าเติมเครื่องหล่อเลี้ยงใหม่ให้แก่จิตซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ในการฝึกวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะหยุดการปรุงแต่งตอบโต้ ดังนั้นในช่วงขณะที่เราหยุดสร้างสังขาร จิตจึงปราศจากสิ่งหล่อเลี้ยงใหม่ๆ เข้าไปกระตุ้น ทว่ากระแสจิตยังมีได้หยุดในทันที แต่จะมีสังขารเก่าๆ ที่สะสมไว้หลุดลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวจิตเพื่อดำรงกระแสนั้นเอาไว้ สังขารของการปรุงแต่งในอดีตผุดขึ้นมา ก่อเป็นกระแสวิญญานให้ไหลเรื่อยต่อไป โดยปรากฏเป็นกลุ่มก้อนกลาปะบางอย่างในระดับกายภาพ เกิดเป็นเวทนาที่ร่างกาย เช่น สังขารแห่งความโกรธปรากฏขึ้นเป็นกลาปะ ที่ส่งผลให้เกิดเป็นเวทนาที่รุ่มร้อนไม่น่าพอใจ หากเราตอบโต้เวทนานั้นด้วยความไม่พอใจ จะเป็นการสร้างความโกรธใหม่ให้เกิดขึ้น เมื่อเราป้อนสิ่งหล่อเลี้ยงใหม่ใส่เข้าไปในกระแสวิญญาน สังขารเก่าที่สะสมไว้ในอดีตก็จะมีโอกาสได้ลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวในระดับของจิตสำนึก

อย่างไรก็ตาม หากเราไม่ปรุงแต่งตอบโต้ ในยามที่มีเวทนาที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น สังขารใหม่ย่อมไม่ถูกสร้างขึ้น ขณะที่สังขารเก่าก็จะลอยขึ้นมาสู่พื้นผิว แล้วดับไป ในขณะที่ต่อไปจะปรากฏสังขารเก่าตัวอื่นๆ ลอยขึ้นมาอีก และถ้าไม่มีการตอบโต้ มันก็ย่อมจะดับไปอีก

ด้วยการปล่อยยให้สังขารเก่าๆ ทั้งหลายลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต และแสดงเป็นเวทนาออกมา โดยที่เรารักษาจิตให้มีอุเบกขาไว้ สังขารหรือกิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าย่อมจะถูกขจัดออกไปจนหมดสิ้นด้วยความมีสติและอุเบกขานี้เอง

ตราบใดที่ยังมีสังขารแห่งความโกรธในอดีตหลงเหลืออยู่ จิตไร้สำนึกย่อมมีโอกาสปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความโกรธ ในยามที่ประสบกับสิ่งไม่น่าพอใจในชีวิต เช่นเดียวกัน ตราบใดที่ยังมีสังขารแห่งความทะยานอยากหลงเหลืออยู่ จิตย่อมจะปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความทะยานอยาก ในยามประสบกับสิ่งพึงใจ วิปัสสนาจะช่วยให้เราได้ปลดปล่อยนิสัยปรุงแต่งตอบโต้เหล่านี้ ขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น เราจะพบกับความรู้สึกต่างๆ ทั้งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ แต่การเฝ้าสังเกตเวทนาทุกชนิดด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา จะทำให้ความรู้สึกชอบและชังอ่อนกำลังลงและดับไปในที่สุด เมื่อนิสัยในการตอบโต้ชนิดหนึ่งดับสิ้นไป เราก็หลุดพ้นจากความทุกข์ชนิดนั้น และเมื่อสังขารทั้งหลายถูกขจัดจนหมดสิ้น จิตย่อมเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง ดังที่ผู้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณแล้วตรัสว่า

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

เมื่อเกิดขึ้นแล้วขจัดเสียได้

การระงับสังขารเหล่านั้นนำความสุขมาให้¹

¹ สุตตันต. เล่ม 2 ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

สังขารทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จากนั้นสังขารใหม่ก็เกิดขึ้น แล้วดับลงไปอีก วนเวียนอยู่เช่นนี้ไม่มีวันจบสิ้น ต่อเมื่อเราได้พัฒนาปัญญา และเริ่มเฝ้าดูด้วยใจเป็นกลาง การเกิดดับซ้ำๆ จึงหยุดลง และเริ่มต้นกระบวนการขจัดสังขาร เมื่อเราหยุดการตอบโต้ สังขารเก่าๆ ชั้นแล้วชั้นเล่าจะปรากฏขึ้นมา และถูกขจัดออกไป ยิ่งสังขารถูกขจัดออกไปมากเพียงใด เรายิ่งมีความสุขที่ได้เป็นอิสระจากความทุกข์มากเพียงนั้น และถ้าสังขารเก่าทั้งหลายถูกขจัดออกไปจนหมดสิ้น เราย่อมได้รับความสุขสูงสุดจากการหลุดพ้นนี้อย่างไม่อาจประมาณได้

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นเสมือนการอดอาหารทางจิต เพื่อขจัดนิสัยที่คอยปรุงแต่งตอบโต้ของมัน ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเราคอยแต่ตอบโต้ บัดนี้ด้วยการรักษาสติและมีอุเบกขา จิตของเราหยุดตอบโต้ชั่วขณะ จึงไม่สร้างสังขารใหม่ขึ้นมา ไม่ว่าชั่วขณะดังกล่าวจะสั้นสักเพียงไร ก็มีพลังมหาศาล เพราะเป็นการเริ่มต้นทวนกระแส อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์

ในการเริ่มกระบวนการนี้ เราต้องรักษาความสงบนิ่ง เพื่อหยุดการปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนา ไม่ว่าจะเวทนาจะเกิดจากสาเหตุอะไร ก็เพียงรับรู้และเฝ้าสังเกตดูด้วยใจเป็นกลาง ความมีสติและอุเบกขา จะทำให้สังขารเก่าถูกขจัดออกไปเอง เช่นเดียวกับเวลาจุดตะเกียง ความมีด焰อมอันตรธานไป

พระผู้มีพระภาคทรงเล่าเรื่องของชายผู้หนึ่งซึ่งบริจาคทานไว้มากมาย ทรงเปรียบเทียบการให้ทานกับการปฏิบัติภาวนาไว้ว่า

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์อันมาจากทิศทั้งสิ้น

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานศีลทั้งห้าข้อ มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ

การที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุด แม้เพียงเวลาสุดดมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานศีลทั้งห้าข้อ...

และการที่บุคคลเจริญสติในความไม่เที่ยง แม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุด แม้เพียงเวลาสุดดมของหอม ²

การมีสติระลึกถึงความไม่เที่ยงของเวทนาทั้งหลายในกาย โดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ แม้ในช่วงสั้นๆ ที่ติดนิ้วเพียงครั้งเดียว ก็มีอานิสงส์สูงยิ่ง ด้วยการเฝ้าปฏิบัติซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องและอดทน ช่วงเวลาสั้นๆ ที่จิตมีอุเบกขาจะยาวนานขึ้น และช่วงเวลาที่ปรุงแต่งตอบโต้จะสั้นลง นิสัยที่คอยแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ รวมถึงสังขารเก่าจะค่อยๆ ถูกขจัดไป จนถึงระดับที่จิตปราศจากกิเลสทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็สังขารเก่าหรือใหม่ เมื่อนั้นจิตย่อมเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

² สุตตันต. เล่ม 15 อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐกนิบาต เวลามาสูตร



ถาม-ตอบ

ถาม เมื่อป้ายนี้ผมลองนั่งท่าใหม่ ที่ทำให้หลังตรง และนั่งได้นานขึ้นโดยไม่ต้องขยับ แต่รับรู้เวทนาได้ไม่มากนัก เลยสงสัยว่ายังมีเวทนาเกิดอีกข้างใหม่ หรือผมควรจะกลับไปนั่งท่าเดิมครับ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า อย่าพยายามสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้น โดยการจงใจเลือกทำนั่งที่ไม่สบาย ถ้าการทำเช่นนั้นเป็นวิธีที่ถูกต้อง เราคงให้ท่านนั่งบนพื้นตอกตะปู การปฏิบัติอย่างสุดโต่งเช่นนั้นไม่ได้ช่วยอะไร จงเลือกทำนั่งที่สบาย นั่งตัวตรง และปล่อยให้ความรู้สึกเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ให้มันเกิดขึ้นเอง อย่าไปบังคับมัน แล้วความรู้สึกก็จะบังเกิดขึ้น เพราะมันมีอยู่แล้ว ไม่ได้หายไปไหน เราอาจมองหาความรู้สึกเดิมๆ ที่เคยพบมาก่อน แต่ก็อาจมีความรู้สึกชนิดอื่นได้

ถาม แต่ก็ได้พบเวทนาแบบละเอียดมากกว่าตอนแรก ทำนั่งแบบเดิมนั้นนั่งได้ไม่นาน ก็ต้องเปลี่ยนท่าอยู่เรื่อยครับ

ท่านอาจารย์ ถ้าเช่นนั้นก็ดีแล้วที่ท่านพบทำนั่งที่เหมาะสม คราวนี้จงปล่อยความรู้สึกให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางทีความรู้สึกที่หายาทิบอาจหายไปแล้ว ท่านจึงต้องสังเกตความรู้สึกชนิดต่างๆ ที่ละเอียดกว่านั้น แต่ถ้าจิตยังไม่แหลมคมพอจะรับรู้ได้ ก็จงสังเกตลมหายใจเข้าออกสักกระยะหนึ่ง เพื่อลับจิตให้แหลมคมขึ้น วิธีนี้จะช่วยฝึกให้สมาธิมั่นคง จนสามารถรับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนได้ง่ายขึ้น

ถาม ผมคิดว่าการมีความรู้สึกที่หยาบทีบน่าจะดีกว่า เพราะหมายถึงสังขารเก่าหลุดลอยขึ้นมา

ท่านอาจารย์ ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะกิเลสบางอย่างก็ปรากฏเป็นความรู้สึกชนิดละเอียด ท่านจะอยากมีความรู้สึกหยาบทีบไปทำไมกัน ไม่ว่าจะมีความรู้สึกหยาบหรือละเอียด เราก็มีหน้าที่เพียงเฝ้าสังเกตดูเท่านั้น

ถาม เราควรพยายามดูว่าเวทนาชนิดใดเกี่ยวข้องกับสังขารแบบไหนหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ไม่มีประโยชน์ เสียแรงเปล่า เหมือนคนกำลังซักผ้าอยู่ แล้วกลับหยุดซักเพื่อตรวจดูว่ารอยเปื้อนนั้นเกิดจากอะไร ซึ่งไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไร เพราะหน้าที่ของเขาคือซักผ้าให้สะอาดขอเพียงมีสบู่และซักให้เป็นที่นั้น ถ้ารู้จักซักผ้าให้ถูกต้อง รอยสกปรกทั้งหลายย่อมจะถูกขจัดหมดไปเอง ในทำนองเดียวกัน ท่านได้สบู่ของวิปัสสนาไปแล้ว จงใช้มันเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ถ้ามัวแต่มองหาสาเหตุที่ทำให้เกิดเวทนาอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เท่ากับท่านกำลังเล่นเกมทางเขาวนปีญญา จนลืมสังเกตเรื่องอนิจจัง อนัตตา การฝึกเขาวนปีญญาไม่ได้ช่วยให้เราพ้นทุกข์

ถาม ดิฉันสงสัยว่าใครเป็นผู้สังเกต และใครหรืออะไรคือสิ่งที่กำลังถูกสังเกต

ท่านอาจารย์ คำถามนี้ไม่อาจตอบให้กระจ่างด้วยเขาวนปีญญา ท่านต้องค้นหาด้วยตนเองว่า อะไรคือ “ฉัน” ที่กำลังทำงานนี้ และ “ฉัน” นี้คือใคร จงสำรวจและแบ่งย่อยไปเรื่อยๆ ดูซิว่ามี “ฉัน” ไพล่

ขึ้นมาหรือเปล่า ถ้ามี ก็คงสังเกตมันไป แต่ถ้าไม่มี ก็คงยอมรับว่า “ฉันทัน” นี้ เป็นเพียงภาพลวงตา

ถาม สังขารบางอย่างที่เป็นแง่ดีก็มีไม่ใช่หรือคะ ทำไมถึงต้องขจัดออกไป

ท่านอาจารย์ การปรุงแต่งในทางดีเป็นแรงจูงใจให้เราก้าวเดินไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่เมื่อถึงจุดหมายแล้ว ก็ต้องละทิ้งการปรุงแต่งให้หมดทั้งที่เป็นแง่ดีและไม่ดี เปรียบเหมือนการใช้แพข้ามแม่น้ำ เมื่อถึงฝั่งแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องแบกแพอีกต่อไป แพได้ทำหน้าที่ของมันเสร็จแล้ว เมื่อไม่จำเป็นต้องใช้มันอีก ก็จำต้องละทิ้งไปเสีย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่หลุดพ้นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยการปรุงแต่งใดๆ เพราะการหลุดพ้นมิได้เกิดจากการปรุงแต่งในทางดี แต่เกิดจากการมีจิตที่บริสุทธิ์ต่างหาก

ถาม เมื่อเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา เหตุใดเราจึงประสบกับความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจก่อน แล้วจึงค่อยพบกับความรู้สึกที่น่าพอใจทีหลังเล่าคะ

ท่านอาจารย์ เพราะวิปัสสนาจะขจัดความไม่บริสุทธิ์ชนิดหยาบที่สุดออกไปก่อน เช่นเดียวกับการทำความสะอาดพื้น ชั้นแรกเราต้องกวาดเศษขยะและปฏิกูลมารวมกันเสียก่อน จึงค่อยปัดกวาดฝุ่นละอองที่เล็กละเอียด ในการปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน กิเลสชนิดหยาบจะถูกขจัดออกไปจากจิตก่อน เหลือไว้เพียงกิเลสละเอียดที่เป็นความรู้สึกเบาสบาย ซึ่งก็มีอันตรายตรงที่อาจทำให้เราปรารถนาแต่ความรู้สึกเบาสบายเหล่านี้ ดังนั้นขอให้ระวังอย่าไปหลงยึดถือเอาความสุขสบายเช่นนี้เป็นจุดหมายปลายทาง แต่จงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกทุก

ชนิดด้วยใจเป็นกลาง เพื่อจะได้ขจัดสังขารทั้งหลายให้หมดสิ้นไป

ถาม ท่านอาจารย์บอกว่าเรามีผ้าสกปรก และเราก็มีสบู่ไว้ซักคราบสกปรกนั้น แต่วันนี้ผมรู้สึกเหมือนสบู่กำลังจะหมด เมื่อเข้านี้ผมยังปฏิบัติได้เต็มที่ แต่พอถึงตอนบ่ายกลับเริ่มรู้สึกสิ้นหวังและโกรธ แล้วก็คิดว่า “มีประโยชน์อะไรที่จะปฏิบัติ” รู้สึกเหมือนว่าพอจะปฏิบัติได้ดี ศัตรูในตัวเรา หรือเจ้าอัตตาที่มีกำลังพอๆ กันก็ขัดผมจนกว่าหมดแรงที่จะสู้ต่อไป ไม่ทราบที่ท่านมีอุบายหรือวิธีใดพอจะช่วยให้ผมสามารถหลีกเลี่ยงการต่อสู้อย่างรุนแรงบ้างไหมครับ

ท่านอาจารย์ วิธีที่ฉลาดที่สุดคือการรักษาจิตให้เป็นอุเบกขา สิ่งที่ท่านประสบนั้นเป็นเรื่องปกติ เพราะเมื่อปฏิบัติได้ดี จิตมีความสงบสมดุลงจนสามารถเจาะลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึก ก็เลสที่ฝังแฝงอยู่ในส่วนลึกจะถูกเขย่าให้ลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต ดังนั้นในการปฏิบัติชั่วโหม่งถัดไป ท่านย่อมจะเผชิญกับพายุอารมณ์ของความไม่บริสุทธิ์ในสถานการณ์เช่นนี้ การรักษาจิตให้เป็นอุเบกขาจึงเป็นสิ่งสำคัญ มิฉะนั้นท่านจะถูกอกุศลจิตครอบงำจนไม่สามารถปฏิบัติต่อไปได้ ถ้าเมื่อใดรู้สึกว่าจะไม่สามารถประคองจิตให้เป็นอุเบกขาได้ ก็ให้กลับไปทำอานาปานสติ ในยามที่เกิดพายุหนัก เราย่อมควรทอดสมอเรือ และจอดรอจนกว่าพายุจะสงบ ลมหายใจก็เปรียบเสมือนสมอเรือ จงเฝ้าสังเกตดูลมหายใจ แล้วพายุจะผ่านไป เป็นการดีแล้วที่กิเลสผุดขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต ทำให้เราสามารถขจัดมันไป ถ้าท่านรักษาจิตให้มีอุเบกขา กิเลสเหล่านั้นย่อมจะดับไปอย่างง่ายดาย

ถาม ถ้าดิฉันไม่รู้รู้สึกเจ็บปวด จะถือว่าปฏิบัติได้ดีใช่ไหมคะ

ท่านอาจารย์ ไม่ว่าจะเจ็บปวดหรือไม่ หากท่านมีสติรับรู้เวทนา ด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา ก็ขอมันเป็นความก้าวหน้า เราไม่จำเป็นต้องรู้สึกเจ็บปวดจึงจะก้าวหน้า ถ้าไม่รู้รู้สึกเจ็บปวด ก็จงยอมรับว่าไม่เจ็บปวด จงเฝ้าสังเกตดูตามความเป็นจริง

ถาม เมื่อวานนี้ดิฉันรู้สึกราวกับร่างกายทั้งร่างแตกสลายลงไป มีแต่ความสั่นสะเทือนเบาๆ ทั่วทั้งตัว

ท่านอาจารย์ อย่างนั้นหรือ

ถาม ขณะที่รู้สึกอย่างนั้น ดิฉันก็จำได้ว่าเมื่อตอนเป็นเด็กเคยเกิดความรู้สึกทำนองนี้ ตลอดหลายปีที่ผ่านมาดิฉันพยายามหาวิธีที่จะได้พบกับความรู้สึกเช่นนั้นอีก แล้วจู่ๆ ก็เกิดขึ้นอีกจริงๆ

ท่านอาจารย์ อย่างนั้นหรือ

ถาม เป็นธรรมดาที่ดิฉันอยากให้ความรู้สึกนั้นคงอยู่ต่อไปให้ยาวนานขึ้น แต่แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไป ดับไป แม้ดิฉันจะพยายามให้ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นอีก ก็ไม่สำเร็จ แถมเมื่อเข้านี้ยังพบแต่ความรู้สึกที่หยาบทึบ

ท่านอาจารย์ อย่างนั้นหรือ

ถาม แล้วดิฉันก็ระลึกได้ว่า ดิฉันกำลังทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ด้วยการเฝ้าหาความรู้สึกเช่นนั้นอีก

ท่านอาจารย์ อย่างนั้นหรือ

ถาม ดิฉันทราบดีว่าเราไม่ได้มาที่นี่เพื่อจะมีความรู้สึกชนิดใด โดยเฉพาะ ไข้หรือเปล่าคะ

ท่านอาจารย์ ไซ่

ถาม เรามาเพื่อเรียนรู้ที่จะเฝ้าดูประสบการณ์ทุกชนิดที่เกิดขึ้น โดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ใช้ใหม่คะ

ท่านอาจารย์ ไซ่

ถาม ถ้าเช่นนั้น แท้จริงแล้วการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเรื่องของการพัฒนาอุเบกขา อย่างนั้นหรือคะ

ท่านอาจารย์ ไซ่

ถาม ดูเหมือนว่าเราคงจะไม่มีวันขจัดสังขารเก่าไปที่ละตัว ๆ จนหมดสิ้น

ท่านอาจารย์ คงจะเป็นเช่นนั้น ถ้าอุเบกขาจิตชั่วขณะหนึ่งจะสามารถขจัดสังขารเก่าได้เพียงตัวเดียว แต่ความจริงแล้วการมีสติรู้เวทนาจะนำเราไปสู่ระดับลึกที่สุดของจิต ที่ทำให้สามารถขุดถอนรากเหง้ามากมายของกิเลสได้ ดังนั้นหากมีสติและอุเบกขาที่แน่วแน่แล้ว เราย่อมสามารถขจัดเงื่อนไขทั้งหมดของสังขารได้ภายในเวลาไม่ช้า

ถาม นานแค่ไหนคะ เราจึงจะขจัดสังขารได้หมดสิ้น

ท่านอาจารย์ นั่นขึ้นอยู่กับว่าท่านได้สั่งสมสังขารเก่าไว้มากน้อยเพียงใด และการปฏิบัติเข้มแข็งเพียงใด แม้เราไม่อาจวัดปริมาณของสังขารที่สั่งสมไว้ได้ แต่ขอให้มั่นใจเถิดว่า ยิ่งท่านเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติมากเพียงใด ก็ย่อมพบกับความหลุดพ้นได้เร็วขึ้นเพียงนั้น จงหมั่นปฏิบัติอย่างไม่ลดละเพื่อมุ่งไปสู่ปลายทาง แล้วเวลาที่เราจะได้บรรลุถึงจุดหมายย่อมมาถึงเร็วขึ้นอย่างแน่นอน

เห็นก็สักแต่ว่าเห็น

ในสมัยพุทธกาล มีนักบวชผู้หนึ่งอาศัยอยู่ใกล้ๆ กับบริเวณที่ในปัจจุบันคือเมืองบอมเบย์ ทุกคนที่ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับเขา จะให้ความเคารพนับถือเขามากในความเป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ และหลายๆ คนลงความเห็นว่า เขาจะต้องเป็นผู้หลุดพ้นแล้วอย่างสมบูรณ์ เมื่อได้ยินผู้คนกล่าวขวัญถึงตนเองเช่นนี้ นักบวชจึงเริ่มสงสัยว่า “บางทีเราอาจเป็นผู้บรรลุแล้วก็ได้” แต่ด้วยความที่เป็นคนซื่อสัตย์ เขาจึงลองตรวจสอบจิตใจของตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน และพบว่ายังมีร่องรอยของความไม่บริสุทธิ์หลงเหลืออยู่บ้าง ตราบใดที่จิตยังมีความไม่บริสุทธิ์หลงเหลืออยู่ เขาก็คงยังไม่เข้าถึงภาวะหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นเขาจึงถามผู้ที่มาคารวะเขาว่า “ทุกวันนี้มีผู้ใดบ้างที่ถือได้ว่าหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์”

พวกเขาพากันตอบว่า “มีขอรับ มีสมณะโคตมะได้รับสมณานามว่าพระพุทธเจ้า ขณะนี้พระองค์ประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี พระพุทธองค์ทรงได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้หลุดพ้นแล้วอย่างสมบูรณ์ และยังทรงสอนวิธีปฏิบัติที่ช่วยผู้คนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วย”

“ฉันต้องไปพบคนผู้นี้” นักบวชตัดสินใจอย่างแน่วแน่ “ฉันต้องขอเรียนวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์จากพระองค์” เขารีบออกเดินทางด้วยเท้าจากเมืองบอมเบย์ ผ่านเมืองต่างๆ ซึ่งอยู่ตอนกลางของประเทศอินเดีย จนในที่สุดก็ไปถึงเมืองสาวัตถี ซึ่งปัจจุบัน

เป็นเมืองในแคว้นอุตตรประเทศ ทางตอนเหนือของอินเดีย เขารับตรงไปยังอารามของพระพุทธเจ้าในทันที และสอบถามว่าเขาจะเฝ้าพระองค์ได้ ณ ที่ใด

ภิกษุรูปหนึ่งตอบว่า “ขณะนี้พระพุทธเจ้าไม่อยู่ พระองค์เสด็จออกบิณฑบาตไปโปรดสัตว์ในเมือง ท่านเดินทางมาไกล จงพักผ่อนเสียก่อน แล้วคอยอยู่ตรงนี้ พระองค์จะเสด็จกลับในไม่ช้า”

ชายนักบวชตอบว่า “ไม่ได้หรอก ข้าพเจ้าคอยไม่ได้ ไม่มีเวลาสำหรับการรอคอยเสียแล้ว โปรดชี้ทางที่พระองค์เสด็จไปบิณฑบาตให้หน่อยเถิด ข้าพเจ้าจะตามไปเฝ้าพระองค์ที่นั่นเอง”

ภิกษุรูปนั้นพูดว่า “ถ้าท่านยืนยันที่จะเฝ้าพระพุทธองค์ให้ได้ ก็ลองไปตามทางสายนี้ เพื่อจะได้เฝ้าพระพุทธองค์” โดยไม่เสียเวลาแม้แต่น้อย ชายนักบวชรีบออกเดินทางต่อ จนมาถึงใจกลางเมืองสาวัตถี ณ ที่นั้น เขาได้พบพระภิกษุรูปหนึ่งกำลังเดินบิณฑบาตไปตามบ้าน บรรยากาศอันสงบสุขเปี่ยมไปด้วยมิตรไมตรีที่ล้อมรอบพระภิกษุรูปนั้น ทำให้ชายนักบวชมั่นใจว่า ภิกษุรูปนี้ต้องเป็นพระพุทธเจ้าแน่ๆ เมื่อเขาซักถามผู้ที่ผ่านไปมาแถวนั้น ก็ทราบว่าเขาเข้าใจถูกต้องแล้ว

ชายนักบวชตรงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งกำลังประทับยืนอยู่กลางถนน เขาก้มลงกราบ พร้อมกับตะขบที่พระบาทของพระพุทธองค์ แล้วอ้อนวอนว่า “ได้โปรดเถิดพระพุทธเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการบอกเล่าว่า พระองค์ทรงเป็นผู้หลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ และพระองค์ยังมีพระเมตตาสอนวิธีปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นให้ด้วย ขอได้โปรดทรงสอนวิธีปฏิบัตินี้ให้ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิดพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ถูกแล้ว ตถาคตสอนวิธีปฏิบัติเช่นว่า ตถาคตจะสอนให้ท่าน แต่นี้มีไข้กาลอันสมควร ท่านจงกลับไปคอยที่อารามเถิด อีกประเดี๋ยวตถาคตก็จะกลับไป และจะสอนวิธีปฏิบัติให้”

ชายนักบวชกราบทูลว่า “ไม่ได้พระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าคอยไม่ได้”

พระพุทธองค์ตรัสถาม “ทำไมคอยสักครึ่งชั่วโมงก็ไม่ได้เซียวหรือ”

ชายผู้นั้นจึงได้กราบทูลว่า “ไม่ได้พระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าไม่สามารถคอยได้ ใครจะไปรู้ว่าอีกครึ่งชั่วโมงนั้น ข้าพระพุทธเจ้าอาจเสียชีวิต หรือพระองค์อาจเสด็จดับขันธปรินิพพาน หรือพอฟ่านไปครึ่งชั่วโมง ข้าพระพุทธเจ้าอาจหมดความศรัทธาในพระองค์แล้วก็ได้ แล้วข้าพระพุทธเจ้าก็เลยไม่ได้เรียนรู้วิธีปฏิบัตินี้ ได้โปรดเถิดพระเจ้าข้า ขอพระองค์ทรงมีพระเมตตาแสดงธรรมให้แก่ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด”

พระพุทธเจ้าทอดพระเนตรดูชายผู้นั้น แล้วทรงหยั่งรู้ด้วยพระญาณว่า ชายผู้นี้เหลือเวลาเพียงเล็กน้อยจริงๆ เขากำลังจะสิ้นชีวิตในไม่ช้านี้ เขาจะต้องรับธรรมะที่นี้และเดี๋ยวนี้ แต่ควรจะแสดงธรรมอย่างไรในขณะที่ประทับยืนอยู่กลางถนน ดังนั้นจึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาอย่างย่อ ทว่าเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมด “เมื่อเห็น ก็สัก แต่ไม่เห็น เมื่อได้ยิน ก็สักแต่ได้ยิน เมื่อได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ก็สัก แต่ว่ารู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส เมื่อรู้ ก็สักแต่ว่ารู้” ไม่ว่าจะมียิ่งมากกระทบ ทวารใดทวารหนึ่งในประสาทสัมผัสทั้งหก จงอย่าได้ประเมินค่า อย่าให้เกิดสัญญา เพราะทันทีที่สัญญาประเมินค่าว่าดีหรือไม่ดี ความจริง

ที่เราเห็นจะถูกบิดเบือนด้วยสังขารเก่าๆ อันมืดบอด เพื่อปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง เราต้องเรียนรู้ที่จะหยุดการประเมินค่าสิ่งต่างๆ ตามการปรุงแต่งของสังขารเก่าในอดีต จงรักษาสติให้เพียงแต่รับรู้ ไม่ประเมินค่า ไม่ตอบโต้

ชายนักบวชเป็นผู้ที่ได้พัฒนาจิตมามากแล้ว แต่ได้ฟังพระธรรมเทศนาอย่างย่อจากพระพุทธรองค์ ก็เพียงพอแล้ว เขาทรุดนั่งลงที่ข้างถนน เริ่มสังเกตความจริงภายใน โดยไม่มีการประเมินค่า ไม่มีการปรุงแต่งตอบโต้ เขาเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และในชั่วเวลาเพียงครู่เดียวที่เหลือของชีวิต เขาก็ได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง และหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์

จุดหมายปลายทาง

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา¹

การได้ประจักษ์กับความจริงข้อนี้ คือหัวใจสำคัญในคำสอนของพระบรมศาสดา รูปกับนาม หรือกายกับจิตนี้เป็นเพียงที่ประชุมกันของกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วดับไปอยู่ตลอดเวลา และความทุกข์ย่อมเกิดขึ้น หากเราไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งแท้จริงแล้วล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้ และไม่มีแก่นสาร เมื่อใดที่เราตระหนักได้ถึงธรรมชาติอันไม่เที่ยงนี้ ย่อมจะคลายความยึดมั่นถือมั่นลง นี่คือนานที่ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝน เพื่อจะได้เข้าใจในธรรมชาติอันไม่เที่ยงแท้ของตน ด้วยการเฝ้าสังเกตดูเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้มันเกิดขึ้นและดับไปเองโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ เพื่อเปิดโอกาสให้กิเลสเก่าที่แฝงตัวอยู่ได้ลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิตและดับไป เมื่อปราศจากการปรุงแต่งและการยึดมั่น ความทุกข์ย่อมดับไป แล้วเราก็จะได้หลุดพ้น แม้

¹ วินัย, เล่ม 4 มหาวรรคภาค 1 สัมมจักกัปปวัตตนสูตร

จะเป็นงานที่ต้องใช้เวลายาวนาน และต้องทำอย่างต่อเนื่อง แต่ก็บังเกิดประโยชน์สุขในทุกขั้นตอน ขอเพียงมีความพยายามในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยความอดทน ไม่ท้อถอย ท่านย่อมมีความคืบหน้าไปสู่จุดหมายปลายทาง

การเจาะลึกเพื่อเข้าถึงสัจธรรม

ความก้าวหน้าบนหนทางแห่งอริยมรรคสามารถแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ขั้นแรกคือการรู้จักวิธีปฏิบัติ เพื่อให้รู้ว่าทำอะไร และปฏิบัติทำไม ขั้นที่สองคือการฝึกปฏิบัติ ส่วนขั้นที่สามคือการสำรวจลึกลงไปเพื่อประจักษ์กับความจริงภายในตนเอง ซึ่งจะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทาง

พระพุทธเจ้าทรงยอมรับในการปรากฏอยู่ของโลกแห่งรูปทรงรส กลิ่น สี ความเจ็บปวดและความพึงใจ ความคิดและอารมณ์ของสรรพสัตว์ ทั้งของตนเองและผู้อื่น แต่ตรัสว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ความจริงสูงสุด ในยามปกติเมื่อมองดูสิ่งใดๆ เราจะมองเห็นเป็นภาพรวมขนาดใหญ่ที่ประกอบขึ้นจากปรากฏการณ์เล็กๆ อันหลากหลาย เพราะเห็นเพียงเค้าโครงรวมๆ โดยไม่เห็นลงไปถึงส่วนประกอบเล็กๆ ที่แฝงเร้นอยู่ เราจึงเห็นเพียงความแตกต่างในขั้นต้น แล้วก็ไปแยกแยะ กำหนดชื่อ ประูแต่ง เพราะพึงพอใจ หรือเพราะอคติ แล้วตัดสินว่าชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะถูกพัฒนาจนกลายเป็นตัณหาและปฏิฆะ

การเห็นความจริงแค่ภาพรวม ไม่เพียงพอจะทำให้เราหลุดพ้น

จากความเคยชินในการสร้างต้นหาและปฏิษะได้ เราจำเป็นต้องสำรวจในระดับลึกลงไป เพื่อจะได้เห็นถึงความจริงแท้ที่แฝงเร้นอยู่ อันประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งที่เราได้เห็น ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะช่วยให้เราสามารถทำได้ถึงระดับนี้

โดยทั่วไปแล้วการสำรวจตัวเองจะเริ่มต้นจากการสังเกตสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายที่สุด อันได้แก่ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา และอวัยวะอื่นๆ เมื่อได้พิจารณาใกล้ๆ ย่อมจะพบว่าร่างกายบางส่วน แข็ง บางส่วนเหลว บางส่วนเคลื่อนไหว บางส่วนสงบนิ่ง และอาจพบว่าอุณหภูมิของร่างกายแตกต่างจากอุณหภูมิของบรรยากาศรอบๆ ตัว ข้อสังเกตเหล่านี้อาจช่วยให้การพัฒนาสติก้าวหน้าขึ้น แต่ยังเป็นเพียงผลของการสำรวจความจริงอย่างผิวเผินในระดับรูปทรง ฉะนั้น จึงยังเกิดการแยกแยะเป็นความพอใจและอคติ ต้นหาและปฏิษะ

เมื่อผู้ปฏิบัติสำรวจลึกลงไปด้วยการมีสติรู้เวทนาที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ย่อมจะเข้าใจถึงความจริงระดับละเอียด ซึ่งไม่เคยได้รู้มาก่อน ในตอนแรกผู้ปฏิบัติจะพบกับเวทนาชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดูเหมือนว่าเวทนาเหล่านั้นเกิดขึ้น และคงอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็ดับไป แม้เมื่อปฏิบัติผ่านระดับพื้นผิวไปแล้ว แต่เรายังคงสังเกตได้ถึงความจริงที่เป็นกลุ่มก้อน จึงนับว่าเรายังก้าวไม่พ้นไปจากการแบ่งแยก ยังมีต้นหาและปฏิษะอยู่

หากเราปฏิบัติต่อไปด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่นานนักย่อมจะก้าวไปถึงขั้นที่ธรรมชาติของเวทนาเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นความรู้สึกละเอียดอ่อนชนิดเดียวกันในทั่วทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้น

และดับไปในเวลาอันรวดเร็วยิ่ง เราได้เจาะลึกผ่านความจริงที่เป็นกลุ่มก้อน ลงไปสังเกตที่ระดับอนุปรมาณู อันเป็นส่วนย่อยที่สุดของสสารซึ่งซ่อนเร้นอยู่ และได้ประจักษ์โดยตรงกับความไม่เที่ยงแท้ของอนุปรมาณูเหล่านี้ ที่มีแต่เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไปอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะสังเกตที่ส่วนใดภายในกาย เช่น กระดูก หรือเลือด ของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ นำเกลียดหรือสวยงาม ก็จะไม่พบแต่เพียงคลื่นความสั่นสะเทือนเล็กๆ แบบเดียวกัน และแล้วกระบวนการแยกแยะ กำหนดชื่อ ก็ดับสลายลง เราได้ประจักษ์กับความจริงสูงสุดภายในขอบเขตของร่างกายว่า สสารทั้งหลายล้วนเป็นเพียงกระแสต่อเนื่องของการเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลาเท่านั้นเอง

ในทำนองเดียวกัน เราก็สามารถเจาะลึกในกระบวนการทางจิตจากระดับพื้นผิวไปสู่ระดับที่ละเอียดขึ้น เช่น ขณะที่เราเกิดความรู้สึกชอบหรือชัง ซึ่งสะท้อนถึงกิเลสเก่าในอดีต ในช่วงขณะต่อไป จิตจะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งความรู้สึกนั้นอีก และปรุงแต่งซ้ำแล้วซ้ำอีกในช่วงขณะต่อไป จนกลายเป็นตัณหาหรือปฏิฆะ ซึ่งเราจะรู้สึกได้ต่อเมื่อปฏิกิริยานั้นมีความรุนแรงมากเท่านั้น ครั้นเมื่อรับรู้ในระดับพื้นผิวดังนี้แล้ว เราก็แยกแยะ กำหนดค่าระหว่างสิ่งที่น่าพอใจและสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ดีและไม่ดี อยากได้และไม่อยากได้ แต่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความจริงภายนอกหรืออารมณ์รุนแรงภายใน เพียงเราเริ่มสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย อารมณ์รุนแรงเหล่านี้จะสลายตัวไป เพราะสสารมิใช่อื่นใด หากเป็นเพียงคลื่นเล็กๆ ของอนุปรมาณู อารมณ์ที่รุนแรงก็เช่นเดียวกัน เป็นเพียงการรวมตัวกันของความชอบ

และความซึ้งในช่วงเวลาที่ปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนา เมื่ออารมณ์รุนแรง สลายตัวลงจนยับย่อย ย่อมไม่มีพลังพอที่จะครอบงำเราได้อีกต่อไป

เมื่อได้เฝ้าสังเกตดูเวทนาต่างๆ ที่เป็นกลุ่มก้อนในส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้ว เราจึงเริ่มสังเกตเวทนาละเอียดชนิดเดียวกันที่เกิดขึ้น ดับไปอยู่ตลอดเวลาทั่วร่างกาย เนื่องจากเวทนาเกิดขึ้น แล้วดับไปอย่างรวดเร็ว เราจะรู้สึกว่ามีกรไหลหรือมีกระแสสั้นสะเทือนไปทั่วร่างกาย ไม่ว่าจะเพ่งความสนใจไปยังส่วนใดภายในขอบเขตของร่างกาย ก็จะรับรู้ว่ามีเพียงการเกิดขึ้น แล้วดับไปเท่านั้นเอง เมื่อใดก็ตามที่มีความคิดเกิดขึ้นในจิตใจ เราจะรู้สึกว่ามีเวทนาเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กัน เกิดขึ้น ดับไป ความเป็นรูปนามในระดับพื้นผิวได้สลายตัวไปหมดสิ้น เราได้ประจักษ์กับความจริงสูงสุดของสสาร ภาย จิต และสภาพจิตที่ปรุงแต่ง ว่าเป็นเพียงความสั้นสะเทือน เป็นกระแสคลื่นที่เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไปด้วยความรวดเร็วยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

โลกทั้งหมดเร่าร้อน โลกทั้งหมดคุเป็นควัน

โลกทั้งหมดลุกโพลง โลกทั้งหมดสั้นสะเทือน ²

การจะเข้าถึงสภาวะการดับสลายแห่งสังขาร หรือ *ภังคญาณ* นี้ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องทำอะไรเลย นอกจากพัฒนาสติและอุเบกขาเท่านั้น โดยเพิ่มขีดความสามารถที่จะสังเกตความจริงอันละเอียดที่เกิดขึ้น ภายในได้ ด้วยการพัฒนาสติและอุเบกขาของจิต ควบคู่ไปกับที่นึก

² สุตตันต. เล่ม 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อุปจาลาสุตต

วิทยาศาสตร์สามารถมองเห็นสิ่งเล็กๆ ได้ โดยการเพิ่มแรงขยายของ กล้องจุลทรรศน์

ประสบการณ์เมื่อได้บังคณาณนั้นเป็นสิ่งที่น่าพอใจมาก ความรู้สึกเจ็บปวดมลายหายไป ไม่มีบริเวณใดที่ว่างเปล่าไร้ความรู้สึก มีแต่ ความสงบ ความสุข ปิติเอิบอímใจ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ไม่ว่าในกาลใดๆ และที่แห่งไหน

เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไปแห่งขันธ์ทั้งหลาย

เขาย่อมประสบกับความปิติและปราโมทย์

อันนำไปสู่ความเป็นอมตะที่ผู้รู้แจ้งธรรมได้ประสบ ³

เมื่อปฏิบัติก้าวหน้ามาถึงขั้นที่ความรู้สึกหยาบที่บัพวงดับ สลายไปหมดจากร่างกายและจิตใจเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมมีความรู้สึกปิติ ปราโมทย์ บังเกิดความยินดีที่มีแต่ความเบาสบาย จนอาจคิดว่านี่คือ จุดหมายปลายทาง แต่ความจริงแล้วนี่เป็นแค่สถานีระหว่างทาง เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องก้าวจากจุดนี้ต่อไป เพื่อประจักษ์กับความจริง อันสูงสุดที่อยู่เหนือขอบเขตของรูปและนาม จึงจะเป็นการหลุดพ้นจาก ความทุกข์อย่างแท้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้เราเข้าใจความหมายพระพุทธพจน์ นี้อย่างแจ่มแจ้ง เพราะเมื่อเจาะลึกจากความจริงที่พื้นผิวไปสู่ความจริงที่ละเอียดขึ้น เราจะผลิตเพลนกับกระแสสันสะเทือนที่เลื่อนไหล ทัวร่างกาย ครั้นในทันทีที่ความรู้สึกนี้หายไป และกลับมีเวทนาหยาบ

³ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท วิกขุวรรค

แน่นทึบ ไม่น่าพอใจ เกิดขึ้นในบางส่วนของร่างกาย ขณะที่ในบางบริเวณอาจไม่พบเวทนาใดๆเลย ก็เกิดอารมณ์รุนแรงขึ้นในใจ ถ้าเราเริ่มรู้สึกขัดเคืองกับสภาพการณ์ใหม่นี้ และอยากให้ความรู้สึกเลื่อนไหลเช่นนั้นกลับมาอีก ก็นับว่าเราไม่เข้าใจวิปัสสนา แล้วยังทำให้วิปัสสนากลายเป็นเกมที่มีเป้าหมายเพียงให้ได้รับประสบการณ์ที่น่าพอใจ และหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่น่าพอใจ เป็นเกมชนิดเดียวที่เราเล่นมาตลอดชีวิต ที่มีเพียงการผลัดใส่และเหนียวรั้งไม่จบสิ้น อดรู้สิ่งทีฟุ้งใจ ผลักใส่สิ่งที่ชิงชัง จึงยอมนำมาแต่ความทุกข์

อย่างไรก็ตาม เมื่อปัญญาเพิ่มพูนขึ้น เราก็จะรู้ว่าการที่มีเวทนาหยาบทึบเกิดขึ้นมาอีกหลังจากที่ได้บังคฤณแล้วนั้น มิได้แสดงถึงความถดถอย หากแต่เป็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะเรามีได้ฝึกวิปัสสนาเพื่อมุ่งหวังให้เกิดเพียงความรู้สึกชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง การปรุงแต่งตอบโต้ต่อเวทนาใด ย่อมเป็นการเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเอง แต่หากเรารักษาจิตให้เป็นอุเบกขา ปล่อยยให้สังขารปรากฏขึ้นมาและดับไป เวทนาจะกลายเป็นเครื่องมือปลดปล่อยเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ การสังเกตเวทนาที่ไม่ฟุ้งใจโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ เป็นการขจัดปฏิบัติหรือโทสะกิเลสออกไป การสังเกตเวทนาที่น่าพอใจโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ เป็นการขจัดตัณหาหรือโลภะกิเลสออกไป ขณะที่การสังเกตเวทนาที่เป็นกลางโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ ย่อมเท่ากับเราขจัดอวิชชาหรือโมหะกิเลสออกไป ดังนั้นจึงไม่มีเวทนาใดที่ดีหรือเลวโดยตัวของมันเอง ถ้าเรารักษาสมดุลของจิตไว้ได้ ก็นับว่าดี แต่หากจิตเสียสมดุล ย่อมไม่ดีแน่นอน

ด้วยความเข้าใจเช่นนี้ เราสามารถใช้ความรู้สึกทุกชนิดเป็น เครื่องมือขจัดกิเลสให้หมดสิ้น นี่คือขั้นตอนที่เรียกว่า *สังขารอุเบกขา* คือการมีอุเบกขาต่อการปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งในแต่ละก้าวย่อมจะนำพาเราไปสู่ความจริงสูงสุด คือการหลุดพ้น หรือสภาวะนิพพานนั่นเอง

ประสบการณ์กับความหลุดพ้น

การหลุดพ้นจากความทุกข์และกิเลสทั้งปวงเป็นสิ่งที่ทุกคนย่อมทำได้ ดังที่พระบรมศาสดาทรงแสดงธรรมไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อายุตนะนั้นมิใช่อยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศานัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัณญานาสัณญาตนะ

โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง ย่อมไม่มีในอายุตนะ นั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจะไม่กล่าวซึ่งอายุตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจติ เป็นการอุปบัติ

อายุตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้

นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ฯ⁴

⁴ เพิ่งอ้าง, นิพพานสูตรที่ 1

อากาศานัญญาตนะ คือ ฌานกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

วิญญาณัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้ (ข้อ 2 ในอรูป 4)

อากิญจัญญาตนะ คือ ฌานกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้ (ข้อ 3 ในอรูป 4)

เนวสัณญานาสัณญาตนะ คือ ภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ เป็นชื่ออรูปฌานหรืออรูปภพที่ 4

จากนั้นได้ตรัสต่อไปอีกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว

อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว

อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรงแต่งไม่ได้แล้ว จักไม่ได้มีแล้วไซ้

การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรงแต่งแล้ว จะไม่พึงปรากฏในโลกนี้เลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว

อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่

ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรงแต่งแล้ว จึงปรากฏฯ⁵

นิพพานมิใช่สภาวะที่คนเราจะได้พบต่อเมื่อตายไปแล้ว หากแต่เป็นสภาวะที่ทุกคนสามารถประสบได้ภายในตนเอง ที่นี้ เดี่ยวนี้ และในชาตินี้ สาเหตุที่ความหมายของนิพพานถูกอธิบายในรูปของการปฏิบัติ มิได้เป็นเพราะนิพพานเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี แต่เพราะเราไม่อาจจะหาคำใดมาอธิบายได้ ทุกๆ ภาษาล้วนมีคำอธิบายถึงปรากฏการณ์ทุกอย่างในขอบเขตของกายและจิต แต่ไม่มีคำที่จะสามารถใช้อธิบายสิ่งที่อยู่นอกเหนือขอบเขตนั้น ทั้งไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถนำมาเข้ากลุ่ม หรือเปรียบเทียบกับสภาวะนิพพานได้ จึงได้แต่อธิบายว่าสิ่งใดไม่ใช่สภาวะนิพพาน

⁵ อ่างแล้ว, นิพพานสูตรที่ 3

อันที่จริงแล้วไม่มีประโยชน์อะไรที่จะพยายามอธิบายความหมายของนิพพาน เพราะยิ่งอธิบายก็ยิ่งสับสน การลงมือปฏิบัติเพื่อจะได้ประจักษ์ความจริงด้วยตนเองต่างหาก ที่มีความสำคัญกว่าการถกเถียงกันในเรื่องนี้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็เมื่อใดแล ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ 4 นี้...หมดจดดีแล้ว

...เมื่อนั้น เราจึงยืนยันได้ว่าเป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ...⁶

เมื่อใดผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะนิพพาน ย่อมรู้ด้วยตนเองว่าสภาวะนั้นมีจริง และไม่มี ความจำเป็นแต่อย่างใดที่จะมาถกเถียงกันในเรื่องนี้

การจะประจักษ์ความจริงอันสูงสุดเพื่อความหลุดพ้นนั้น ในขั้นแรกผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเจาะลึกผ่านความจริงที่พื้นผิวไปประสบกับความดับสลายแห่งสังขารทั้งร่างกายและจิตใจ ยิ่งเจาะลึกเข้าไปได้มากเท่าไร จิตก็ยิ่งละวางจากตัณหา ปฏิฆะ และอุปาทาน ใกล้เคียงความจริงอันสูงสุดเข้าไปทุกที เมื่อเพียรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไป ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าถึงสถานีก่อนสภาวะนิพพาน แต่ไม่ควรที่จะอยากให้อะไรหรือสงสัยว่าจะได้ประสบกับสภาวะนั้นหรือไม่ เพราะทุกคนที่ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องย่อมได้พบสภาวะนี้แน่นอน ถึงแม้ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าเมื่อใดมันจะเกิดขึ้น ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับปริมาณสังขารที่แต่ละคนสั่งสมเอาไว้ และความพยายามของเจ้าตัวที่จะขจัดให้สิ้น

⁶ วินย. เล่ม 4 มหาวรรคภาค 1 สัมมจักกัปปวัตตนสูตร (ญาณทัสสนะ มีรอบ 3 อากาโร 12)

สิ่งเดียวที่เราต้องทำเพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางก็คือ ฝ่าสังเกต
เวทนาทุกชนิดโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้

แม้เราไม่สามารถกำหนดได้ว่า เมื่อใดตนเองจะเข้าถึงสภาวะ
นิพพาน แต่ก็มั่นใจได้ว่าตนกำลังคืบหน้าไปสู่จุดหมายอยู่ตลอดเวลา
เมื่อเราสามารถควบคุมสภาวะจิตปัจจุบันได้ โดยตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา
ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นทั้งที่ภายนอกหรือภายใน ย่อมเป็นช่วงขณะที่ได้
หลุดพ้น ดังที่ผู้ได้บรรลุถึงจุดหมายกล่าวไว้ว่า

นิพพานนั้นเป็นธรรมจริงแท้ ไม่เห็นได้โดยง่ายเลย

ตัณหาอันบุคคลแทงตลอดแล้ว ก็เลสเครื่องกังวลย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้รู้
ผู้เห็นอยู่⁷

ช่วงขณะที่จิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ ย่อมเป็นวาระที่เราได้ลิ้มรส
ของการเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง

เราจะประสบความสำเร็จในความสุขนี้ในทุกขณะจิตที่เจริญวิปัสสนา
กรรมฐานอย่างถูกต้อง เพราะโดยความหมายของ “ธรรมะ” นั้น คือ
สิ่งที่ต้องให้ผลที่นี้และเดี๋ยวนี้ มิใช่ต้องรอถึงอนาคต ผู้ปฏิบัติต้องได้
รับประโยชน์สุขในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ และทุกอย่างก้าวจะต้อง
นำเรามุ่งตรงไปยังปลายทาง จิตขณะที่ปลอดจากกิเลสเป็นจิตที่สงบ
ทุกขณะของจิตเช่นนี้ ย่อมนำเราเข้าไปใกล้สู่ความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์

เราไม่สามารถพัฒนาสภาวะนิพพานให้เกิดขึ้นได้ เพราะสภาวะ
เช่นนั้นไม่อาจสร้างได้ หากจะบังเกิดขึ้นเอง แต่เราสามารถพัฒนา

⁷ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท นิพพานสูตรที่ 2

คุณภาพของจิตให้นำไปสู่สภาวะนิพพานได้ ด้วยการพัฒนาอุเบกขาจิต เพราะคุณภาพที่ดีที่สุดของจิต คือความเป็นอุเบกขาขณะที่มีสติระลึก รู้ความจริง ดังนั้นทุกขณะจิตที่เราเฝ้าสังเกตดูความเป็นจริงภายใน กายและจิตของตนโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ คือการหลุดพ้นสู่ความจริง สูงสุด

ความสุขที่แท้จริง

ครั้งหนึ่งมีผู้ทูลถามพระสมณโคตมว่า ความสุขที่แท้จริงคืออะไร พระองค์จึงได้ทรงกล่าวถึงมงคล 38 ประการ ซึ่งเป็นการกระทำที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ อันแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งคือการกระทำใดๆ ที่ก่อประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยการรับใช้ครอบครัวและสังคม อีกกลุ่มคือการกระทำใดๆ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ เนื่องด้วยประโยชน์สุขส่วนตนนั้นไม่สามารถแยกออกจากประโยชน์สุขต่อผู้อื่น และในตอนท้ายได้ตรัสว่า

จิตของผู้ใดอันโลกธรรมทั้งหลายมากระทบแล้ว
ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก
ไม่ชุ่นมัว และมั่นคง
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด⁸

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ทั้งในโลกเล็กๆ ภายในกายและจิต หรือในโลกภายนอก หากเราสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่เคร่งเครียด

⁸ เพิ่งอ้าง, มงคลสูตร

ไม่รู้รู้สึกชอบหรือชัง แต่ด้วยความผ่อนคลาย พร้อมรอยยิ้มจากส่วนลึกของจิต ไม่ว่าจะสถานการณ์นั้นจะเป็นเช่นใด สบายหรือไม่สบาย น่าพอใจหรือไม่พอใจ อยากได้หรือไม่อยากได้ ก็ไม่กังวลใจ มีเพียงความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ด้วยความเข้าใจในอนิจจัง นี่คือมงคลอันสูงสุด

การหลุดพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง คือการมีจิตที่เป็นอุเบกขาอย่างสมบูรณ์ ด้วยความเข้าใจว่าเราเป็นนายของตนเอง ไม่มีอะไรมีอำนาจเหนือเรา และรู้ว่าตนยังจะสามารถรับมือได้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต เป็นสภาวะที่บังเกิดได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อุเบกขาที่แท้จริงมิใช่การแปลกแยกจากผู้อื่นด้วยการต่อต้าน หรือนิ่งเฉย มิใช่อาการของคนที่พยายามหนีปัญหาชีวิต ที่ยอมคล้อยตามอย่างหน้ามิดตามัว หรือเฉยชาไม่แคร์ในเรื่องใด ตรงกันข้าม จิตที่สมดุลอย่างแท้จริงจะมีสติรู้ซึ่งถึงปัญหาอย่างเต็มที่ รู้ชัดในความเป็นจริงทุกระดับ

การที่จิตปราศจากความชอบหรือชัง ไม่ได้หมายความว่า เราพอใจที่ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ แล้วจะเมินเฉยไร้หัวใจในความทุกข์ยากของคนอื่น ตรงกันข้ามอุเบกขาที่แท้จริงหมายถึง “การวางเฉยอย่างมีปัญญา” เป็นคุณสมบัติที่มีพลังสร้างสรรค์ แสดงถึงความบริสุทธิ์ของจิต เพราะเมื่อจิตหลุดพ้นจากนิสัยเคยชินของการปรุงแต่งอย่างมีติดบอด จะสามารถประกอบกุศลกรรมในเชิงสร้างสรรค์ ให้บังเกิดผลเป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น จิตที่เป็นอุเบกขาจะมีคุณธรรมประการอื่นๆ เกิดเคียงคู่กันไป ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตที่บริสุทธิ์ ได้แก่ เมตตา ซึ่งเป็นความรักและปรารถนาดี ที่จะสร้าง

ประโยชน์สุขต่อผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน *กรุณา* ความเห็นอกเห็นใจ ในความทุกข์ของผู้อื่น *มฤติตา* ความยินดีในความทุกข์และความสำเร็จของผู้อื่น *คุณสมบัตินี้ทั้ง 4 ประการนี้จะบังเกิดขึ้นเองเมื่อเราปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน*

ในอดีตเรามักจะเก็บงำแต่สิ่งดีๆ ไว้ให้ตนเอง และแจกจ่ายสิ่งที่คุณไม่ต้องการให้กับคนอื่น บัดนี้เราเข้าใจแล้วว่าความสุขไม่อาจแสวงหาได้ด้วยการแย่งชิงจากผู้อื่น และเข้าใจว่าการให้ความสุขกับคนอื่นย่อมนำมาความสุขมาสู่ตนเองด้วย เราจึงอยากแบ่งปันสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีอยู่ให้แก่ผู้อื่น การได้หลุดพ้นจากความทุกข์และได้พบความสุขอันเกิดจากการหลุดพ้นนี้ ย่อมทำให้เราตระหนักดีว่า นี่เป็นสิ่งดีที่สุดในชีวิต และอยากให้ผู้อื่นได้ออกมาเสียจากความทุกข์ และประสบกับสิ่งดีๆ นี้เช่นกัน

นี่คือช่วงสุดท้ายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เรียกว่า *เมตตาภาวนา* หรือการสร้างความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เมื่อก่อนนี้เราอาจเคยกล่าวคำแผ่เมตตา ทั้งที่ในส่วนของจิตยังมีตัณหาและปฏิฆะอยู่ บัดนี้จิตได้หยุดปรุงแต่งบ้างแล้ว นิสัยเคยชินที่มีแต่อัตตาก็ดับสิ้นไปแล้ว ย่อมเป็นธรรมดาที่ในส่วนลึกของจิตจะบังเกิดความรู้สึกปรารถนาดีไหลรินออกมา ซึ่งเมื่อหลั่งออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์ ความปรารถนาดีนี้ย่อมเปี่ยมด้วยพลัง ที่จะสร้างบรรยากาศของความสงบสุขและมิตรไมตรี เพื่อประโยชน์สุขต่อทุกคน

มีหลายคนคิดว่าการรักษาจิตให้สมดุล หมายถึงการที่เราไม่สามารถจะสนุกกับชีวิตในแง่มุมต่างๆ อีกต่อไป ดุจดั่งจิตรกรที่เลือก

ใช้เฉพาะสีเทาในการวาดภาพ แม้ในงานสีจะเต็มไปด้วยสีอื่น ๆ อีกมากมาย หรือเหมือนกับนักเปียโนที่เลือกเล่นโน้ตเพียงตัวเดียว นี่เป็นความเข้าใจเบกขาอย่างไม่ถูกต้อง ความจริงคือเปียโนนั้นเสียงเพียงเราจึงไม่รู้จะเล่นอย่างไร ทว่าการเอาแต่กดแป้นเพื่อแสดงความในใจออกมา รังแต่จะก่อเสียงแปร่งหู แต่หากเราหัดตั้งเสียงและฝึกเล่นเปียโนให้ถูกต้อง ก็จะสามารถเล่นเป็นเพลงได้ สามารถใช้โน้ตทุกตัวบนคีย์บอร์ด ตั้งแต่เสียงต่ำสุดไปจนถึงเสียงสูงสุดได้ และทุกตัวโน้ตย่อมจะเรียงร้อยออกมาเป็นท่วงทำนองไพเราะยิ่ง

พระพุทธองค์ตรัสว่า ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์และเข้าถึง “ปัญญาที่สมบูรณ์” เราข่อมได้พบกับ “ความปีติ ปราโมทย์ ความสงบ ความมีสติ ความเห็นที่ถูกต้อง และความสุขอันแท้จริง” ด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา ชีวิตย่อมมีความสุขมากขึ้น ยามใดมีเหตุน่าพอใจเกิดขึ้น เราสามารถดื่มด่ำได้เต็มที่ เพราะมีสติแน่วแน่อยู่กับปัจจุบัน และเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านไป ก็ยังคงยิ้มได้โดยไม่อาลัยอาวรณ์ เพราะรู้ว่ามันย่อมเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น ก็ไม่ขุ่นข้องหมองใจ กลับเข้าใจได้ดี จึงอาจหาทางแก้ไขได้ แต่หากไม่อยู่ในวิสัยที่จะแก้ไขได้ เราก็ยังคงอยู่ในความสงบ เพราะรู้ว่ามันไม่เที่ยงต้องดับไปเป็นธรรมดา ด้วยการรักษาจิตให้ปลอดจากความตึงเครียด ได้ดังนี้ เราข่อมมีชีวิตที่เป็นสุข และเป็นประโยชน์มากขึ้นกว่าเดิม

มีเรื่องเล่าว่า ผู้คนในประเทศพม่าเคยวิพากษ์วิจารณ์ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์อุบาซึนว่า ทำตัวไม่เคร่งขรึม ไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งผู้วิจารณ์ข่อมรับว่า ในระหว่างการอบรม พวกเขาปฏิบัติตนอย่าง

เครื่องครัด แต่เมื่อจบหลักสูตรแล้ว ก็เห็นมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ เมื่อความทราบไปถึงพระอาจารย์เวญู ซาฮาดอว์ พระภิกษุผู้ได้รับความเคารพนับถือมากที่สุดรูปหนึ่งในประเทศพม่า ท่านก็กล่าวว่า “เขายิ้ม ก็เพราะเขายิ้มออก” เป็นรอยยิ้มอันเกิดจากธรรมชาติ ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น หรือความหลงงมงาย ผู้ที่ซำระจิตให้บริสุทธิ์แล้ว จะไม่มีใบหน้าบึ้งตึง เพราะเมื่อความทุกข์ถูกกำจัดออกไป ย่อมเป็นธรรมดาที่จะมีแต่รอยยิ้ม เมื่อได้พบหนทางไปสู่ความหลุดพ้น ย่อมเป็นธรรมดาที่เขาจะมีแต่ความสุข

รอยยิ้มที่มาจากหัวใจ ย่อมแสดงถึงความสงบสุข ความสมดุลง และความปรารถนาดี เป็นรอยยิ้มที่สดใสในทุกสถานการณ์ แสดงถึงความสุขที่แท้จริง นี่คือนิยามของธรรมชาติ

ถาม-ตอบ

ถาม ผมอยากทราบว่าเราสามารถจัดการกับความคิดที่ครอบงำจิตใจ แบบเดียวกับที่เราจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ท่านเพียงแต่ยอมรับความจริงว่า มีความคิดหรืออารมณ์เข้าครอบงำจิตอยู่ ซึ่งแต่เดิมมันถูกกดเอาไว้ในส่วนลึก และขณะนี้กำลังผุดขึ้นมาที่ระดับจิตสำนึก ขอจงรับรู้เพียงว่ามันคืออารมณ์ แต่ไม่ต้องไปสนใจในรายละเอียดของมัน แล้วดูว่ามีเวทนาอะไรเกิดขึ้นมาบ้างในขณะนั้น เพราะไม่มีอารมณ์ใดจะเกิดขึ้นโดยปราศจากเวทนาที่ร่างกาย จงสังเกตเวทนานั้น

ถาม ถ้าเช่นนั้นเราควรมองหาเวทนาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้นหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ ท่านต้องเฝ้าสังเกตเวทนาใดก็ตามที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย เพราะเราไม่อาจบอกได้ว่าเวทนาใดเกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามให้เสียแรงเปล่า ขณะที่อารมณ์อยู่ในจิต เวทนาใดที่เกิดทางกายจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์นั้น จงเฝ้าดูเวทนานั้นด้วยความเข้าใจว่า “เวทนาเหล่านี้ล้วนเป็นอนิจจัง อารมณ์นี้ก็เป็นอนิจจัง ฉันจะดูว่ามันจะอยู่ได้นานแค่ไหน” แล้วจะพบว่าเราได้หลุดจากรากเหง้าของอารมณ์นั้นจนมันดับสิ้นไป

ถาม ท่านอาจารย์เห็นว่าอารมณ์และความรู้สึกเป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่คะ

ท่านอาจารย์ มันเป็นสองหน้าของเหรียญอันเดียวกัน อารมณ์เกิดที่จิต ส่วนเวทนาเกิดที่กาย แต่ทั้งสองต่างมีความสัมพันธ์กัน อันที่จริงทุกๆ อารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างอะไรที่เกิดขึ้นในจิต จะเกิดขึ้นพร้อมกันกับเวทนาทางกาย นี่คือกฎธรรมชาติ

ถาม แต่อารมณ์เป็นเรื่องของจิตใจไม่ใช่หรือคะ

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว เป็นเรื่องของจิตใจ

ถาม แต่จิตก็คือทั้งหมดของกายด้วยไม่ใช่หรือคะ

ท่านอาจารย์ จิตมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับทั้งร่างกาย

ถาม และวิญญาณแทรกอยู่ในทุกอณูของร่างกายอย่างนั้นใช่ไหมคะ

ท่านอาจารย์ ใช่ นั่นคือสาเหตุให้เวทนาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง อาจเกิดขึ้นที่ส่วนใดของร่างกายก็ได้ ถ้าเราสังเกตดูเวทนาที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย ก็เท่ากับกำลังสังเกตเวทนาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น แล้วเราขอมจะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นๆ

ถาม ถ้าเราปฏิบัติวิปัสสนา แล้วไม่มีความรู้สึกใดเกิดขึ้นเลย จะมีประโยชน์เกิดขึ้นบ้างหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาลมหายใจ จิตขอมจะสงบ และมีสมาธิตั้งมั่น แต่ตราบใดที่ไม่มีเวทนาเกิดขึ้น กระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ในระดับลึกจะยังไม่ทำงาน เพราะการปรุงแต่งตอบโต้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีเวทนา ซึ่งจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ถาม ในชีวิตประจำวัน ถ้าใช้เวลาที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย นั่งนิ่งๆ
เฝ้าสังเกตดูเวทนาจะดีหรือไม่

ท่านอาจารย์ ดี แม้ในขณะที่ลืมหูลืมตาอยู่ ถ้าไม่ได้กำลังทำงาน
อะไร ก็ควรมีสติรู้เวทนาภายในตัวเรา

ถาม ผู้เป็นอาจารย์จะทราบได้อย่างไรครับว่า ลูกศิษย์เข้าถึง
สภาวะนิพพานแล้ว

ท่านอาจารย์ มีหลายวิธีที่จะตรวจสอบว่า ผู้ปฏิบัติกำลังอยู่ใน
สภาวะนิพพาน แต่อาจารย์ต้องได้รับการฝึกอย่างถูกต้อง จึงจะทำได้

ถาม แล้วผู้ปฏิบัติจะรู้ด้วยตนเองได้อย่างไรครับ

ท่านอาจารย์ รู้ได้จากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของ
เขา ผู้ที่เข้าถึงสภาวะนิพพานจริงๆ จะกลายเป็นบุคคลผู้ประเสริฐและมี
จิตบริสุทธิ์ เขาจะไม่ทำผิดศีลห้า และหากทำผิดก็จะไม่ปกปิด แต่จะ
ยอมรับอย่างเปิดเผย และพยายามที่จะไม่ทำผิดซ้ำอีก เขาเลิกยึดติด
กับพิธีกรรมทั้งหลาย เพราะรู้ดีว่าเป็นเพียงเปลือกนอกที่ว่างเปล่า เขา
มีความมั่นใจอย่างแน่วแน่ในหนทางสู่ความหลุดพ้น หยุดแสวงหา
หนทางอื่น ในที่สุดอดีตที่ลวงตาอยู่ ย่อมจะดับสลายไป หากมีคน
กล่าวอ้างตนว่าได้ถึงพระนิพพานแล้ว ทั้งที่จิตยังไม่บริสุทธิ์ และการ
กระทำก็ยังไม่ถูกต้องเหมือนเดิม แสดงว่าต้องมีข้อผิดพลาด เพราะ
การดำเนินชีวิตย่อมจะต้องสะท้อนให้เห็นถึงการได้ประจักษ์กับสภาวะ
นิพพานอย่างแท้จริง

การจะให้อาจารย์ออก “ประกาศนียบัตร” เพื่อแสดงว่าศิษย์ได้
เข้าถึงสภาวะนิพพานแล้ว ย่อมไม่สมควร เพราะจะทำให้เกิดการ

แข่งขันกัน เพิ่มอัตรากำลังของอาจารย์และบรรดาศิษย์ ศิษย์จะมุ่งพยายามเพื่อให้ได้รับประกาศนียบัตร ส่วนผู้เป็นอาจารย์นั้น ยิ่งออกประกาศนียบัตรมากเท่าใด ก็ยิ่งมีชื่อเสียงมากเท่านั้น การบรรลุนิพพานจะกลายเป็นสิ่งสำคัญรองจากการได้รับประกาศนียบัตร และทั้งหมดนี้จะกลายเป็นเพียงการเล่นเกมที่เหลวไหล ธรรมะอันบริสุทธิ์มีไว้เพื่อช่วยเหลือผู้คน และวิธีช่วยเหลือที่ดีที่สุดคือ ช่วยให้ได้ถึงพระนิพพาน หลุดพ้นจากความทุกข์ ความมุ่งหมายของการมีอาจารย์และมีคำสอน คือการได้ช่วยผู้คนอย่างแท้จริง มิใช่การเพิ่มอัตรากำลังพวกเขา เพราะนี่มิใช่การเล่นเกม

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์ โปรดเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างวิปัสสนากับการวิเคราะห์จิต

ท่านอาจารย์ ในการวิเคราะห์จิต เราพยายามรื้อฟื้นความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตที่ส่งผลรุนแรงต่อการก่อเงื่อนไขในจิต ส่วนวิปัสสนาจะพาผู้ปฏิบัติลงไปที่ระดับลึกที่สุดของจิต ซึ่งเป็นต้นตอของสังขารหรือการปรุงแต่งตอบโต้ ทุกเหตุการณ์ในอดีตที่เรา รื้อฟื้นขึ้นมาวิเคราะห์จิต จะส่งผลให้เกิดเวทนาทางกาย เมื่อผู้ปฏิบัติ ฝ่่าสังเกตเวทนาที่ว่ร่างกายด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ย่อมเป็นการปลดปล่อยให้สังขารเก่าๆ ขึ้นแล้วขึ้นเล่าหลุดขึ้นมาและดับไป นับเป็นการจัดการกับสังขารที่ต้นตอ ซึ่งจะช่วยให้สามารถหลุดพ้นได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย

ถาม ความกรุณาที่แท้จริงคืออะไรคะ

ท่านอาจารย์ คือความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

แต่ต้องเป็นความปรารถนาที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น ถ้าปล่อยให้ความทุกข์ของผู้อื่นมาทำให้เราพลอยเศร้าโศกไปด้วย ขอมไม่ใช้หนทางของธรรมะ ถ้าเรามีความกรุณาอย่างแท้จริง เราจะช่วยผู้อื่นอย่างสุดความสามารถด้วยความรักความปรารถนาดี ถ้าไม่สำเร็จ ก็ข้มรับและพยายามหาทางอื่น โดยไม่วิตกกังวลว่าผลจะเป็นอย่างไร ความกรุณาที่แท้จริงต้องมาจากจิตที่เป็นอุเบกขา

ถาม วิปัสสนาเป็นหนทางเดียวที่เข้าถึงนิพพาน หรือการรู้แจ้งเห็นจริงอย่างนั้นหรือครับ

ท่านอาจารย์ การมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเกิดจากการสำรวจตนเอง และสามารถขจัดกิเลสได้ ไม่ว่าจะท่านจะเรียกว่าอะไร การทำดั่งนี้ก็คือวิปัสสนา แม้บางคนไม่เคยได้ยินคำว่าวิปัสสนาเลย แต่ก็ได้รับผลดีทันทีที่ปฏิบัติตามวิธีนี้ ดังที่ได้ทราบจากคำบอกกล่าวของผู้บรรลุธรรมหลายท่านในอินเดีย หากแต่ท่านเหล่านั้นไม่สามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้ง เพราะไม่ได้เรียนรู้กระบวนการปฏิบัติดังกล่าวอย่างเป็นขั้นเป็นตอน แต่ที่นี้ ท่านมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติทีละขั้นทีละตอน ซึ่งจะนำท่านไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริง

ถาม ที่ท่านอาจารย์กล่าวว่าวิปัสสนาเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตที่เป็นสากล จะทำให้ผู้นับถือศาสนาอื่นที่เข้ามารับการอบรมตามแนวทางนี้รู้สึกสับสนหรือไม่

ท่านอาจารย์ วิปัสสนามีใช่ศาสนาที่ถูกก่อตั้งมาเพื่อประชันขันแข่งกับศาสนาอื่นๆ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องขอมรับอย่างมีติดบอดต่อปรัชญา คำสอน ขอเพียงให้ขอมรับในสิ่งที่ได้ประสบด้วยตนเองว่าเป็นความ

จริง การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มิใช่ทฤษฎี นั่นหมายถึงการรักษาศิลปะ การฝึกสมาธิ และการพัฒนาปัญญา มีศาสนาใดไม่เห็นด้วยกับเรื่องนี้หรือ ถ้าเห็นด้วย แล้วจะทำให้คนอื่นสับสนได้อย่างไร จงให้ความสำคัญกับการปฏิบัติ แล้วท่านจะพบว่าความสงสัยเหล่านั้นย่อมหมดไปเอง

เต็มน้ำมันให้เต็มขวด

ในประเทศอินเดียมีเรื่องเล่าว่า มารดาให้ลูกชายไปที่ร้านขายของชำใกล้บ้าน พร้อมด้วยขวดเปล่าและเงิน 10 รูปี เพื่อซื้อน้ำมันมาทำกับข้าว เมื่อเด็กชายซื้อน้ำมันมาได้เต็มขวดแล้ว ขณะที่เดินกลับบ้าน เขาหกล้ม น้ำมันหกไปครึ่งขวด เขาจึงคิดว่าขวดที่ยังมีน้ำมันเหลืออยู่ครึ่งหนึ่งขึ้นมา เมื่อกลับไปถึงบ้าน ก็บอกกับมารดาพลางร้องไห้ว่า “คุณแม่ครับ ผมทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด คุณแม่ครับ ผมทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด” จะเห็นได้ว่า เด็กคนนี้เต็มไปด้วยการมองโลกในแง่ร้าย

มารดาส่งลูกชายอีกคนหนึ่ง พร้อมด้วยขวดเปล่าและเงิน 10 รูปี เพื่อให้ไปซื้อน้ำมันเช่นกัน และเมื่อเด็กคนที่สองซื้อน้ำมันได้เต็มขวด ขณะที่เดินกลับบ้าน เด็กคนที่สองนี้ก็หกล้มอีก ทำให้ขวดหลุดมือ แล้วน้ำมันก็ไหลหกไปครึ่งหนึ่ง แต่เขาเก็บขวดด้วยอาการยิ้มแย้ม ตรงไปหามารดา พร้อมกับพูดอย่างยิ้มแย้มว่า “คุณแม่ครับ ผมหกล้ม ขวดน้ำมันเลยหลุดจากมือเกือบตกแตก นี่ถ้าขวดแตก น้ำมันคงไหลออกหมดเลย แต่นี่ผมเก็บไว้ได้ตั้งครึ่งขวดนะครับคุณแม่” จะเห็นได้ว่า เด็กสองคนอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน คือทั้งคู่กลับมาถึงบ้านโดยมีขวดที่มีน้ำมันเหลืออยู่เพียงครึ่งเดียวเหมือนกัน แต่คนแรกกลับเสียใจร้องไห้ให้กับส่วนที่ว่างเปล่าของขวดที่น้ำมันไหลหกไป เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ขณะที่คนที่สองกลับมีความสุข และยิ้มแย้มให้กับน้ำมันส่วนที่ยังเหลืออยู่ ซึ่งเป็นการมองโลกในแง่ดี

มารดาส่งลูกชายคนที่สามไปซื้อน้ำมันอีก พร้อมขวดเปล่าและเงิน 10 รูปี เด็กคนที่สามนี้ เมื่อได้น้ำมันมาเติมขวด เขาก็หกล้มอีกเช่นเดียวกัน ขวดพลัดหลุดจากมือ ทำให้น้ำมันไหลหกไปครึ่งหนึ่ง เขาเก็บขวดด้วยอาการอึดอัด แล้วตรงไปหามารดา พร้อมกับบอกว่า “คุณแม่ครับ ผมหกล้ม ขวดน้ำมันเลยพลัดหลุดออกจากมือ น้ำมันเลยหก แต่ผมเก็บน้ำมันได้ตั้งครึ่งขวด น้ำมันหกไปครึ่งขวด วันนี้ผมจะต้องหาเงินให้ได้ 5 รูปี เพื่อซื้อน้ำมันมาเติมให้เต็มขวดภายในเย็นวันนี้” แล้วเขาก็ทำตามที่พูดไว้ การปฏิบัติข้างต้นของเด็กคนที่สามนี้อาจจะถือได้ว่า เด็กคนนี้เป็นเด็กวิปัสสนา เพราะเขาไม่เพียงแต่มองโลกในแง่ดีเท่านั้น แต่ยังรู้จักสภาพการณ์ตามความเป็นจริง และยังเป็นนักปฏิบัติอีกด้วย

ศิลปะในการดำเนินชีวิต

นบรรดาความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองของคนเรานั้น เรื่องที่จัดเป็น
มูลฐานที่สุดคือ ความเข้าใจเรื่องการมีตัวเรา เพราะความเชื่อ
เช่นนี้ เราจึงให้ความสำคัญกับตนเองมากที่สุด โดยกำหนดให้
ตัวเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล เราทำเช่นนี้ทั้งที่รู้อยู่แก่ใจว่า โลกนี้
เป็นเพียงหนึ่งในดวงดาวจำนวนนับไม่ถ้วน และตัวเราก็เป็นเพียงหนึ่งใน
สิ่งมีชีวิตที่ไม่อาจนับได้ถ้วนเช่นกัน ไม่ว่าเราจะให้ความสำคัญให้แก่
ตนเองมากสักเพียงใด เราก็คงเป็นเพียงชิ้นส่วนเล็กจิ๋วที่เทียบไม่ได้กับ
ความใหญ่โตมหึมาไพศาลของห้วงอวกาศและกาลเวลา ความเชื่อเรื่อง
ตัวเราจึงเป็นความเข้าใจผิดอย่างเห็นได้ชัด กระนั้นก็ดีเรายังอุทิศทั้ง
ชีวิตในการแสวงหาเพื่อเติมเต็มให้แก่ตนเอง ด้วยคิดว่านี่เป็นหนทาง
แห่งความสุข ความคิดที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางอื่นจึงดูผิดปกติ หรือ
ถึงกับกลายเป็นการคุกคามตัวเองไป

แต่ผู้ที่เคยต้องทนทุกข์กับการคอยระแวงระวังภาพลักษณ์ของ
ตนจะรู้ดีว่า ตราบเท่าที่จิตของเรายังหมกมุ่นอยู่แต่กับความอยาก
ความกลัว และอัตลักษณ์นั้น เป็นความทุกข์เพียงใด เราจะถูกคุมขัง
อยู่แต่ในกรงแคบๆ ของความมีตัวตน ตัดขาดจากโลกและชีวิต การ

หลุดพ้นออกมาจากความหมกมุ่นแต่ตัวเอง ย่อมเท่ากับได้หลุดพ้นจากพันธนาการที่รื้อยรัดไว้ เราจึงสามารถก้าวออกมาสู่โลกกว้าง ได้สัมผัสกับชีวิตผู้คน เพื่อพบกับความสำเร็จที่แท้จริง ข้อสำคัญมีเพียงการไม่เก็บกด หรือปฏิเสธตนเอง แล้วคลายความยึดมั่นผิดๆ เรื่องตัวตน ด้วยการตระหนักรู้ว่า ที่เรียกตัวเรานั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ไม่เที่ยงแท้ มีแต่ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติวิปัสสนาหมายถึงการมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตราบใดที่เรายังไม่เคยได้ประจักษ์กับธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงของกายและจิตด้วยตนเองแล้ว ก็ย่อมหลงติดอยู่ในเรื่องอัตตาให้ต้องเป็นทุกข์ เมื่อใดที่ทำลายภาพลวงเรื่องความเที่ยงแท้ได้สำเร็จ ภาพลวงเกี่ยวกับตัวเราย่อมจะดับสลายไป และความทุกข์จะค่อยหมดสิ้นไป สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น การได้ประจักษ์กับอนิจจังด้วยตนเอง ได้เห็นธรรมชาติของความไม่เที่ยงแท้ทั้งของตนและของโลก คือกุญแจที่จะไขไปสู่ความหลุดพ้น

ความสำคัญเรื่องการเข้าใจในอนิจจัง เป็นใจความสำคัญที่แทรกอยู่ในทุกคำสอนของพระบรมศาสดา ดังที่ตรัสไว้ว่า

บุคคลผู้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไป

มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่า

บุคคลผู้ไม่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไป

มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี¹

¹ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท สหัสสวรรค

พระองค์ทรงเปรียบเทียบการมีสติรู้ถึงความไม่เที่ยงว่า
 เหมือนกับคันไถของชาวนาที่ตัดรากพืชเมื่อไถนา
 เหมือนกับสันหลังคาที่อยู่บนยอดสุด สูงกว่าคานทั้งหมดที่ค้ำยันอยู่
 เหมือนกับจักรพรรดิที่เป็นใหญ่กว่าเจ้าผู้ครองเมืองขึ้น
 เหมือนกับดวงจันทร์ที่บดบังแสงของดวงดาวทั้งหลาย
 เหมือนกับดวงอาทิตย์ที่ขับไล่ความมืดออกไปจากท้องฟ้า ²

ทั้งทรงกล่าวปัจฉิมโอวาทก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า
 สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา
 พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ³

สังขารมในเรื่องของอนิจจัง ไม่อาจทำความเข้าใจและยอมรับได้
 โดยอาศัยเพียงเชาวน์ปัญญา อารมณ์ หรือความศรัทธาเท่านั้น แต่
 ทุกคนจะต้องประสบกับความจริงของอนิจจังภายในตัวเอง เพราะการ
 เข้าใจแจ่มชัดด้วยตนเองถึงความไม่เที่ยงแท้ รวมทั้งการเข้าใจเรื่อง
 ภาพลวงของอัตตาและความทุกข์ เป็นส่วนสำคัญในการรู้แจ้งเห็นจริง
 ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น นี่คือสัมมาทิฐิ

ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงปัญญาแห่งการหลุดพ้น ซึ่งจะบรรลุได้ด้วยการ
 รักษาศีล ฝึกสมาธิ และพัฒนาปัญญา หากผู้ใดละเลยการปฏิบัติทั้ง
 สามข้อนี้ และไม่พยายามก้าวไปตามหนทางแห่งอริยมรรค ย่อมไม่มีวัน

² สุตตันต. เล่ม 9 สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค สัญญาสูตร

³ สุตตันต. เล่ม 2 ทิฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

จะได้อยู่แจ่มและเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง ถึงแม้ว่าในช่วงก่อนเริ่มปฏิบัติ เราขอมต้องมีปัญญาอยู่บ้าง อาจมีสติปัญญาเข้าใจในเรื่องของความทุกข์ ซึ่งแม้จะตื่นขึ้นเพียงใด หากปราศจากความเข้าใจนี้ เราคงไม่คิดที่จะขวนขวายหาทางดับทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า *สัมมาทิฏฐิเป็นปัจจัย* ⁴

ดังนั้นก้าวแรกของอริยมรรคมีองค์แปดจึงได้แก่ สัมมาทิฏฐิ หรือความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ คือความดำริชอบ เราต้องมองเห็นปัญหา และตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหานั้นเสียก่อน จึงค่อยพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม เราเริ่มก้าวไปบนหนทางนี้ด้วยการรักษาศีล เพื่อควบคุมการกระทำทางกายและทางวาจา ฝึกจิตด้วยการพัฒนาสมาธิให้มีสติอยู่กับลมหายใจ และสังเกตเวทนาทั่วร่างกายเพื่อพัฒนาภาวนามยปัญญา ที่จะช่วยให้จิตได้เป็นอิสระจากกิเลส หรือการปรุงแต่งทั้งปวง

เมื่อบังเกิดความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งจากประสบการณ์ของตนเองแล้ว สัมมาทิฏฐิจึงกลายเป็นย่างก้าวแรกบนหนทางแห่งอริยมรรค การเจริญวิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติได้ตระหนักในธรรมชาติของตน ที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงสามารถปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระจากโลภะ โทสะ และโมหะ และจิตที่มีแต่ความบริสุทธิ์เช่นนี้ย่อมปราศจากความประสงค์ร้ายต่อผู้อื่น หากเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณาต่อทุกคน ทุกๆ คำพูด การกระทำ และการหาเลี้ยงชีพจะ

⁴ สุตตันต. เล่ม 5 มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อปฺปนณกสูตร

ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ติงาม และเรียบร้อย ความสงบสุขที่เกิดจากการรักษาศีลจะส่งเสริมให้จิตตั้งมั่นในสมาธิได้ง่ายขึ้น ยิ่งมีสมาธิจิตแน่วแน่เพียงใด ก็ย่อมบังเกิดปัญญาแหลมคมที่จะเจาะลึกได้มากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้นหนทางนี้จึงเป็นเหมือนบันไดวนขึ้นสู่ความหลุดพ้นทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เหมือนดั่งโต๊ะสามขาที่ต้องมีขาครบทั้ง 3 ข้าง และมีความยาวเท่ากันจึงจะตั้งอยู่ได้ ในทำนองเดียวกันผู้ปฏิบัติต้องอบรมทั้งศีล สมาธิ ปัญญาพร้อมๆ กัน เพื่อพัฒนาทุกด้านของอริยมรรคให้เท่าเทียมกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

จากความเห็นชอบ นำไปสู่คำริชอบ
 จากคำริชอบ นำไปสู่วาจาชอบ
 จากวาจาชอบ นำไปสู่การงานชอบ
 จากการงานชอบ นำไปสู่เลี้ยงชีพชอบ
 จากเลี้ยงชีพชอบ นำไปสู่เพียรชอบ
 จากเพียรชอบ นำไปสู่ระลึกชอบ
 จากระลึกชอบ นำไปสู่จิตตั้งมั่นชอบ
 จากจิตตั้งมั่นชอบ นำไปสู่ปัญญาชอบ
 จากปัญญาชอบ นำไปสู่การหลุดพ้นชอบ⁵

การปฏิบัติวิปัสสนายังให้ผลอันล้ำค่าแก่เราในทันที เพราะในชีวิตประจำวันของเรานั้น มีเรื่องราวนับไม่ถ้วนที่ล้วนส่งผลคุกคามต่อความสมดุลของจิต ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นโดยไม่คาด

⁵ สุตตันต. เล่ม 6 มัชฌิมนิกาย อุपरินณาสก มหาจัตตาริสกสูตร

คิด หรือการถูกคนต่อต้านโดยที่เราไม่เคยคาดมาก่อน ทว่าเพียงการฝึกวิปัสสนาย่อมไม่ได้เป็นเครื่องประกันว่า จากนั้นไปจะไม่มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นกับเราอีกแล้ว เช่นเดียวกับการเรียนรู้วิธีเดินเรือสมุทร ก็ไม่ได้หมายความว่า จะทำให้เราได้พบแต่การเดินทางที่ราบรื่น เพราะพายุลูกอาจเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ ปัญหาย่อมเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้เช่นกัน การพยายามหนีปัญหาจึงไม่เกิดประโยชน์อะไร ช้ำยังเท่ากับเป็นการยอมพ่ายแพ้แก่ตัวเอง วิธีที่ถูกต้องคือ การใช้สิ่งที่ได้ฝึกฝนอบรมนี้มาช่วยให้ตนผ่านพ้นพายุร้ายไปได้

การจะแก้ปัญหานี้ได้ ในขั้นแรกเราต้องเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของปัญหาเสียก่อน เพราะอวิชาหรือความไม่รู้จริง ทำให้เรามักจะโทษแต่ผู้อื่น หรือโทษสถานการณ์ภายนอกกว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา จึงมัวเสียเวลาไปกับการพยายามเปลี่ยนแปลงเรื่องนอกตัว แต่การฝึกวิปัสสนาช่วยให้เราเห็นความจริงว่า ไม่มีใครทำให้เราเป็นสุขหรือทุกข์ได้ นอกจากตัวเราเอง ปัญหาเกิดขึ้นก็เพราะนิสัยดั้งเดิมของจิตเคยชิน แต่การปรุงแต่งตอบโต้อย่างมีตบอด ดังนั้นเราจึงควรให้ความสนใจกับพายุภายในที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต อย่างไรก็ตาม แต่การตัดสินใจที่จะเลิกปรุงแต่งนั้นยังไม่พอ เพราะถึงแม้เราจะมีความตั้งใจมากเพียงใด แต่ตราบใดที่ยังมีกิเลสนอนเนื่องอยู่ในจิตไร้สำนึก ไม่ซำก็เร็วมันจะผุดโผล่ขึ้นมาครอบงำจิต การแก้ปัญหาลักษณะนี้นั้นมีเพียงวิธีเดียวคือ การฝึกสังเกตและเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องเข้าใจง่าย แต่ปฏิบัติยาก เพราะยังคงเกิดข้อสงสัยว่า แล้วจะให้เฝ้าดูตัวเองอย่างไร ยกตัวอย่าง ในยามที่เกิด

ความรู้สึกไม่ดีขึ้นในจิต เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ก่อนจะนึกได้ว่าต้องเฝ้าสังเกตตัวเอง เราก็ปล่อยให้ความรู้สึกนั้นมีอิทธิพลครอบงำ จนพูดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีออกไปแล้ว แม้ว่าหลังจากเกิดความเสียหายขึ้นแล้ว เราจะสำนึกผิดและเสียใจเพียงไร แต่พอถึงคราวต่อไป เราก็ทำผิดซ้ำอีก

หรือสมมติว่า เรารู้ตัวได้ทันว่ากำลังปรุงแต่งด้วยความโกรธเกลียดอยู่ และพยายามเฝ้าสังเกตดู แต่พอทันทีที่เริ่มสังเกต จิตก็วนเวียนคิดถึงคน หรือสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธ ยิ่งคิด ก็ยิ่งทำให้โกรธมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ การเฝ้าดูแต่เพียงอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ไปคิดถึงสาเหตุหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นเรื่องที่เกินขีดความสามารถของคนส่วนใหญ่

พระพุทธเจ้าทรงสำรวจความจริงสูงสุดของนามรูป และทรงพบว่า ทุกครั้งที่จิตมีการปรุงแต่งตอบโต้ จะมีความเปลี่ยนแปลง 2 ประการเกิดขึ้นที่กาย ประการแรกที่เราเห็นได้ชัดคือ ลมหายใจจะเปลี่ยนเป็นค่อนข้างหยาบ ส่วนประการหลัง ออกจะเป็นเรื่องละเอียดกว่าคือ จะเกิดปฏิกิริยาทางชีวเคมีขึ้นในร่างกาย ปรากฏเป็นเวทนาหรือความรู้สึก ซึ่งสำหรับผู้ที่มิสติปัญญาในระดับปานกลาง หากได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถพัฒนาทักษะจนเฝ้าสังเกตลมหายใจและเวทนานี้ได้ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถใช้ในการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจและเวทนานี้ เป็นสัญญาณเตือนให้รู้ตัวล่วงหน้าว่า มีปฏิกิริยาตอบโต้ที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก่อนที่มันจะก่อตัวจนถึงระดับอันตราย ถ้าเรายังคงเฝ้าสังเกตดูลมหายใจและเวทนาที่ร่างกายต่อไป เราขอม

จะหลุดพ้นออกมาจากกิเลสเหล่านั้นได้ไม่ยากนัก

แม้ว่านิสัยดั้งเดิมของจิตที่คอยแต่ตอบโต้นี้ จะฝังลึกจนไม่อาจขจัดได้หมดสิ้นในคราวเดียว แต่ถ้าเราหมั่นฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องดีแล้ว จะสังเกตเห็นว่า อย่างน้อยก็มีบางครั้งที่เราสามารถเฝ้าดูตัวเอง แทนที่จะมีปฏิกริยาตอบโต้ ซึ่งช่วงเวลาที่สังเกตตัวเองนี้จะค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้น ขณะที่ระยะเวลาของการตอบโต้จะค่อยๆ ลดความถี่ลง ถึงแม้ว่าเรายังมีปฏิกริยาตอบโต้อยู่บ้าง แต่ความรุนแรงและความถี่จะลดลง จนในที่สุดแม้ในสถานการณ์ที่คับขันอย่างยิ่ง เราก็ยังสามารถเฝ้าสังเกตลมหายใจและเวทนา โดยยังรักษาความสงบและดุลยภาพแห่งจิตไว้ได้

ด้วยจิตที่สมดุล เป็นอุเบกขาในระดับลึกที่สุด จึงเป็นครั้งแรกที่เราได้ลงมือกระทำอย่างแท้จริง และการกระทำอันแท้จริงนี้จะเป็นกุศลและสร้างสรรค์เสมอ เช่น แทนที่เราจะตอบโต้ต่อความขุ่นเคืองของผู้อื่นด้วยสิ่งเดียวกัน เราสามารถเลือกใช้การตอบสนองที่จะบังเกิดประโยชน์ที่สุด เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนที่กำลังโกรธ คนโง่เขลา ก็จะโกรธตอบจนทะเลาะวิวาทกัน ส่งผลให้ต้องเป็นทุกข์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย แต่หากเราสามารถรักษาความสงบและจิตที่สมดุลไว้ได้ ย่อมสามารถช่วยให้เขาหายโกรธ และแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์

การเฝ้าสังเกตเวทนาสอนให้เราเห็นว่า หากปล่อยให้ความรู้สึกไม่ดีเข้าครอบงำเมื่อใด ตัวเราย่อมจะมีแต่ความทุกข์ ดังนั้นเวลาเห็นใครกำลังตอบโต้ด้วยอกุศล เราจะเข้าใจดีว่าเขากำลังมีความทุกข์ เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราย่อมจะบังเกิดความกรุณาต่อคนผู้นั้น และพยายาม

ช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความทุกข์นั้นเสีย ไม่ซ้ำเติมความทุกข์ให้แก่เขา เมื่อตัวเองมีความสุขและสงบ เราจึงสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขสงบและความสุขด้วย

การเจริญสติและพัฒนาอุเบกขา มิได้ทำให้เรานิ่งเฉย เฉื่อยชา เหมือนเป็นผักหญ้า ที่จะปล่อยให้ใครมาทำอะไรกับตนได้ตามใจชอบ ขณะเดียวกันก็ได้ว่างเฉยต่อความทุกข์ยากของผู้อื่น แล้วเอาแต่พอใจอยู่กับความสงบสุขภายในตัวเอง ธรรมะสอนให้เราดูแลรับผิดชอบ ทั้งประโยชน์ของตนเองและของผู้อื่น เมื่อต้องช่วยเหลือผู้อื่น เราจะทำทุกอย่างที่ต้องทำด้วยจิตที่สงบและสมดุลง่ายเสมอ เช่น เมื่อเห็น เด็กตกลงไปในบ่อทรายคูดและกำลังจมนลงไปทุกที คนโง่เขลาจะ หงุดหงิด และกระโดดลงไปช่วยเด็กในบ่อทรายจนตัวเองจมนลงไปด้วย แต่ผู้มีปัญญาจะรักษาจิตให้สงบนิ่งและสมดุล มองหากิ่งไม้เพื่อยื่นไป ช่วยเด็กขึ้นมาจากบ่อทราย การกระโดดตามผู้อื่นลงไป ในบ่อทราย ของความโลภและความโกรธ ย่อมไม่อาจช่วยเหลือผู้ใดได้ เราพึงช่วย ญาติผู้หนึ่งให้ตั้งมั่นอยู่บนดุลยภาพแห่งจิตใจ

อาจมีหลายครั้งในชีวิตที่เราจำเป็นต้องใช้การกระทำที่รุนแรง ตัวอย่างเช่น เราอาจพยายามอธิบายอย่างนุ่มนวลด้วยถ้อยคำสุภาพ เพื่อเตือนใครสักคนหนึ่งที่กำลังทำผิด แต่คนผู้นั้นกลับทำเป็นทองไม่รู้ร้อน เพราะไม่สามารถเข้าใจสิ่งอื่นใด นอกเหนือจากคำพูดและการกระทำที่รุนแรง ดังนั้นเราจึงต้องดำเนินการลงไปด้วยความรุนแรง แต่ก่อนทำ ควรสำรวจตัวเองให้แน่ใจเสียก่อนว่า จิตของตนมีความ เป็นกลาง มีแต่ความรัก ความเมตตา ปราศจากดีต่อผู้ที่กำลังทำผิด

หรือไม่ ถ้าใช่ การกระทำของเราย่อมเกิดประโยชน์ แต่หากมิใช่ การกระทำนั้นย่อมไม่อาจช่วยใครได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อใดที่เรากระทำด้วยความเมตตากรุณา การกระทำของเราจะไม่มีวันผิดพลาด

เมื่อเราเห็นคนที่แข็งแรงกำลังทำร้ายคนที่อ่อนแอกว่า เรามีความรับผิดชอบที่จะพยายามหยุดยั้งการกระทำที่เป็นอกุศลนั้นเสีย ไม่ว่าจะผู้ใดที่มีเหตุผล ก็อาจจะพยายามช่วยเหลือเช่นเดียวกัน ด้วยความสงสารผู้ที่ถูกข่มเหงรังแก และด้วยความโกรธต่อผู้ทำร้าย แต่นักวิปัสสนาจะช่วยเหลือด้วยความกรุณาต่อทั้งสองฝ่ายเท่าๆ กัน โดยรู้ดีว่าต้องปกป้องผู้ถูกกระทำ ขณะเดียวกันต้องช่วยเหลือมิให้ผู้กระทำผิดนั้นทำร้ายตนเองด้วยอกุศลกรรมของเขา

การสำรวจจิตใจของตนเองก่อนจะดำเนินการรุนแรงใดๆ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการหาเหตุผลมาอธิบาย หลังจากได้กระทำการอันรุนแรงไปแล้วนั้นย่อมไม่เพียงพอ เพราะหากเราปราศจากความสงบสุขและมิตรไมตรีในขณะที่ดำเนินการ เราย่อมไม่อาจส่งมอบความสงบสุขและมิตรไมตรีให้กับผู้อื่นได้ ในฐานะนักวิปัสสนา เราฝึกปล่อยวาง ซึ่งเป็นทั้งความกรุณาและอุเบกขา สร้างประโยชน์ต่อทุกคนด้วยการเจริญสติและพัฒนาอุเบกขา ถึงแม้เราจะไม่ได้ทำอะไรอื่นเลยนอกจากเพียงไม่เพิ่มความเครียดต่อโลกใบนี้ ก็นับว่าได้ประกอบกุศลแล้ว อันที่จริงการกระทำใดๆ ด้วยอุเบกขานั้น เป็นความสงบเยือกเย็นที่บังเกิดผลอันกึกก้องกังวานไกล ก่อเกิดเป็นความดีงามต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง

กล่าวโดยสรุปแล้ว จิตที่เป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็วจิตของเราหรือ

ของผู้อื่น ล้วนเป็นรากเหง้าอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงในโลก เมื่อจิตถูกชำระจนบริสุทธิ์ ย่อมบังเกิดเป็นชีวิตอันยิ่งใหญ่ไพศาลอยู่ตรงหน้า ให้เราได้ดื่มด่ำและแบ่งปันความสุขที่แท้จริงนี้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

ถาม-ตอบ

ถาม ผมจะบอกกล่าวเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาให้คนอื่นได้รับทราบด้วยได้หรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ได้เลย ไม่มีอะไรที่เป็นความลับในธรรมะ ท่านจะบอกใครๆ ว่ามาทำอะไรที่นี้ก็ยอมได้ แต่การสอนวิธีปฏิบัติให้กับผู้อื่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งไม่ควรทำในขั้นนี้ ควรรอจนกว่าตัวท่านเองจะตั้งมั่นในวิธีปฏิบัตินี้ และได้รับการฝึกให้สอนผู้อื่นเสียก่อน หากท่านบอกกล่าวแล้ว มีคนสนใจจะปฏิบัติวิปัสสนา ก็จงแนะนำให้เขามาเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรที่เราจัดขึ้น อย่างน้อยที่สุด การฝึกวิปัสสนาครั้งแรกจะต้องเข้าหลักสูตร 10 วัน โดยมีอาจารย์ที่ได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้องเป็นผู้ฝึกสอน หลังจากนั้นจึงค่อยสามารถปฏิบัติเองได้

ถาม ดิฉันฝึกโยคะอยู่ค่ะ ขอเรียนถามว่าเราจะนำเอาโยคะมารวมกับการปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างไร

ท่านอาจารย์ หลักสูตรที่นี้ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติฝึกโยคะ เพราะจะไปดึงจุดความสนใจคนอื่น ทำให้เป็นการรบกวน แต่เมื่อกลับไปบ้านท่านอาจจะฝึกทั้งวิปัสสนาและโยคะได้ อาสนะโยคะเป็นการออกกำลังกาย และฝึกควบคุมการหายใจ ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี ท่านอาจนำมาผนวกกับวิปัสสนาได้ เช่น เมื่อฝึกอาสนะโยคะท่าใดท่าหนึ่งแล้วให้สังเกตดูเวทนาทั่วร่างกาย ซึ่งจะได้รับประโยชน์มากกว่าฝึกโยคะ

เพียงอย่างเดียว แต่สำหรับวิธีฝึกจิตแบบโยคะที่ใช้คำบริกรรมและภาพนิมิตนั้นขัดกับวิปัสสนาอย่างสิ้นเชิง จงอย่าได้นำมาผสมกับวิธีนี้

ถาม แล้วการฝึกหายใจแบบโยคะสามารถทำได้หรือไม่คะ

ท่านอาจารย์ การหายใจแบบโยคะมีประโยชน์ในแง่ของการบริหารร่างกาย แต่จงอย่าได้นำมาปนกับการฝึกอานาปานสติ เพราะในการทำอานาปานสตินั้น ท่านต้องเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติอย่างที่เป็นโดยไม่ไปควบคุม ฉะนั้นจงฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และฝึกอานาปานสติเพื่อเป็นการเจริญภาวนา

ถาม ตัวผม ซึ่งไม่ใช่ฟองอากาศนี้ เริ่มยึดติดกับการรู้แจ้งหรือเปล่าครับ

ท่านอาจารย์ ถ้ายึดติด ก็เท่ากับท่านกำลังวิ่งสวนทางกับการรู้แจ้ง トラบเท่าที่ยังมีการยึดติด ท่านจะไม่มีวันได้ประสบสภาวะรู้แจ้งเห็นจริง ขอให้ท่านทำความเข้าใจเสียก่อนว่า การรู้แจ้งนั้นคืออะไร จากนั้นให้หมั่นเฝ้าสังเกตความเป็นจริงในทุกขณะจิต จงปล่อยให้การรู้แจ้งเกิดขึ้นเอง ถ้ายังไม่บังเกิดก็ไม่ต้องผิตหวัง ท่านเพียงแต่ทำหน้าที่ของท่าน แล้วปล่อยให้ผลที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของธรรมชาติ ถ้าปฏิบัติตามนี้ได้ ท่านจะไม่ยึดติดกับการรู้แจ้ง แล้วการรู้แจ้งจะเกิดขึ้นเอง

ถาม ถ้าเช่นนั้นหน้าที่ของผมก็คือการฝึกวิปัสสนาอย่างนั้นหรือครับ

ท่านอาจารย์ ใช่ ภารกิจของท่านคือการชำระจิตของตัวเองให้บริสุทธิ์ ขอให้ถือว่าสิ่งนี้เป็นหน้าที่ แต่จงทำโดยไม่ยึดติด

ถาม ไม่ใช่ทำเพราะหวังผลใดๆ ถูกหรือไม่ครับ

ท่านอาจารย์ ถูกแล้ว อะไรจะเกิด ก็ให้มันเกิด ปล่อยให้มันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

ถาม ท่านอาจารย์มีความรู้สึกอย่างไรกับการสอนธรรมะให้แก่เด็ก ๆ คะ

ท่านอาจารย์ ช่วงเวลาที่ดีที่สุดก็คือ ตั้งแต่ก่อนเด็กเกิด ดังนั้นระหว่างที่ตั้งครรภ์ มารดาควรปฏิบัติวิปัสสนา เพราะจะส่งผลถึงลูก เมื่อลูกคลอดออกมา ย่อมจะเป็นธรรมบุตร ธรรมธิดา แต่ถ้าท่านมีลูกอยู่ก่อนแล้ว ก็สามารถให้เขามีส่วนร่วมในธรรมะของท่านได้ เช่น ภายหลังการปฏิบัติวิปัสสนาแต่ละครั้ง ท่านย่อมจะแผ่เมตตาเพื่อแบ่งปันความสงบสุขและมิตรไมตรีแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าลูกของท่านยังเล็กอยู่ ท่านอาจแผ่เมตตาให้แก่เขาหลังการปฏิบัติทุกครั้งและก่อนลูกเข้านอน เด็กจะได้ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมของท่าน เมื่อเขาโตขึ้น จึงค่อยอธิบายเรื่องธรรมะให้ฟังทีละเล็กทีละน้อย ในแบบที่เขาจะสามารถเข้าใจและยอมรับได้ เมื่อเห็นว่าเขาเข้าใจมากขึ้น ก็จึงสอนให้ทำอานาปานสติสัก 2-3 นาที แต่อย่าไปบังคับหรือกดดันเด็ก จงให้นั่งปฏิบัติพร้อมๆ กับท่าน โดยให้ดูลมหายใจสักพักหนึ่ง แล้วปล่อยให้ไปเล่น เด็กจะรู้สึกชอบ และคิดว่าการฝึกสมาธิเป็นการเล่นอย่างหนึ่ง ข้อสำคัญที่สุดคือ ตัวท่านเองต้องดำเนินชีวิตให้เจริญงอกงามอยู่ในธรรม เพื่อเป็นแบบอย่างการมีชีวิตที่ดีแก่บุตรหลานของท่าน ท่านจะต้องสร้างบรรยากาศในบ้านให้มีความสงบและความปรองดอง ซึ่งจะช่วยให้เขาเติบโตขึ้นอย่างมั่นคงและมีความสุข นี่คือ

สิ่งที่ดีที่สุดที่ท่านสามารถมอบให้แก่บุตรหลานของท่าน

ถาม กราบขอบพระคุณอย่างสูงสำหรับธรรมะอันประเสริฐ

ท่านอาจารย์ จงขอบคุณธรรมะ! เพราะธรรมะเป็นสิ่งประเสริฐ! ข้าพเจ้าเป็นเพียงพาหนะเท่านั้น และจงขอบคุณตัวท่านเองด้วย ท่านได้ฝึกฝนอย่างหนักจนสามารถเข้าใจในวิธีปฏิบัตินี้ คนสอนนั้นก็แค่สอนและสอน ถ้าตัวท่านเองไม่ยอมปฏิบัติ ก็ยอมจะไม่ได้รับอะไรเลย ขอจงมีความสุข จงปฏิบัติด้วยความจริงจัง ปฏิบัติด้วยความจริงจัง

นาฬิกาแห่งวิปัสสนาเริ่มเดินแล้ว

ข้าพเจ้ารู้สึกโชคดีมากที่ได้เกิดในประเทศพม่า ดินแดนแห่งธรรมที่ได้ปกป้องรักษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนาอันวิเศษนี้ไว้ได้อย่างบริสุทธิ์ตามแบบดั้งเดิม ที่ได้รับถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นเวลานานนับศตวรรษเมื่อประมาณ 100 ปีที่แล้ว คุณปู่ของข้าพเจ้าอพยพจากประเทศอินเดียมาตั้งรกรากที่ประเทศพม่า ข้าพเจ้าจึงได้ถือกำเนิดที่ประเทศพม่าและนับเป็นโชคดีมากที่เกิดมาในครอบครัวของนักธุรกิจ ทำให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสทำงานหาเงินตั้งแต่ยังเข้าสู่วัยรุ่น และมีเป้าหมายสำคัญในชีวิตคือการหาเงินให้ได้มากๆ ซึ่งข้าพเจ้าก็ประสบความสำเร็จในการหาเงินทองได้มากมายตั้งแต่ยังหนุ่ม และหากข้าพเจ้าไม่เคยได้สัมผัสกับชีวิตของคนรวย ก็คงไม่มีวันได้รู้ว่ามันเป็นชีวิตที่ว่างเปล่าสักเพียงใด อาจยังคงคิดว่าความร่ำรวยจะนำความสุขที่แท้จริงมาให้ใครก็ตามที่มีเงินมาก คนผู้นั้นย่อมจะได้รับการยกย่องในสังคม ได้รับเกียรติ มีตำแหน่งและอำนาจ ก่อนถึงวัยเบญจเพสข้าพเจ้าก็นำตัวเองเข้าไปสู่ความบ้าคลั่งในการแสวงหาสถานะสูงส่งในวงสังคม จึงเป็นธรรมดาที่ความตึงเครียดทั้งหลายในชีวิต จะส่งผลให้เป็นโรคปวดศีรษะอย่างรุนแรงที่เรียกว่า ไมเกรน ทุกๆ 2 สัปดาห์อาการปวดศีรษะจะกำเริบอย่างรุนแรงโดยไม่มีวิธีรักษา ข้าพเจ้ารู้สึกโชคดีที่เป็นโรคนี้

แม้หมอมที่มีชื่อเสียงที่สุดในประเทศพม่าก็ไม่อาจรักษาให้หายได้

นอกจากฉีดมอร์ฟินเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดให้เท่านั้น ภายหลังจากการฉีดมอร์ฟินมีผลข้างเคียงตามมาคือ อาการคลื่นไส้ อาเจียน และต้องทนทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส

หลังจากรักษาอยู่ 2-3 ปี แพทย์ทั้งหลายเตือนว่า “ท่านกำลังใช้มอร์ฟินเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวด ถ้าใช้ต่อไปเรื่อยๆ ท่านจะต้องติดมอร์ฟิน แล้วต้องใช้ทุกวัน” ข้าพเจ้าตกใจ ถ้าติดมอร์ฟิน คงน่ากลัวมาก แพทย์ทั้งหลายจึงแนะนำว่า “ท่านเดินทางไปต่างประเทศด้วยเรื่องงานอยู่บ่อยๆ คราวนี้น่าจะไปด้วยเรื่องของสุขภาพบ้าง โรคปวดศีรษะไมเกรนนั้นไม่มีที่ใดรักษาให้หายขาดได้ แต่บางทีในประเทศตะวันตกอาจมีการพัฒนาวิธีการระงับความปวดชนิดอื่น ท่านจะได้ไม่ต้องติดมอร์ฟิน” ข้าพเจ้าออกเดินทางไปต่างประเทศตามคำแนะนำ โดยได้ไปยังประเทศสวีตเซอร์แลนด์ เยอรมัน อังกฤษ อเมริกา และญี่ปุ่น ข้าพเจ้าได้รับการรักษาจากบรรดาแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั้งหลายของประเทศเหล่านั้น และก็โชคดีมากที่แพทย์เหล่านั้นรักษาข้าพเจ้าไม่ได้ ข้าพเจ้าจึงกลับบ้านด้วยอาการที่ทรุดหนักกว่าเดิม

เมื่อกลับถึงบ้าน เพื่อนคนหนึ่งได้เมตตาแนะนำข้าพเจ้าว่า “เธอน่าจะลองเข้าอบรมวิปัสสนาหลักสูตร 10 วัน ซึ่งสอนโดยท่านอาจารย์ อุบาซิ่น ท่านเป็นผู้ที่มีธรรมะอย่างยิ่ง เป็นข้าราชการ และยังเป็นฆราวาสเช่นเดียวกัน ฉันคิดว่าโรคของเธอดูเหมือนเป็นโรคทางจิตประสาท ว่ากันว่าวิธีปฏิบัตินี้จะช่วยให้จิตคลายจากความตึงเครียด ซึ่งนั่นก็น่าจะช่วยให้เธอหายจากโรคนี้ได้” หลังจากที่ไม่ประสบผลสำเร็จกับการรักษาในที่อื่นๆ มาแล้ว ข้าพเจ้าก็คิดว่าน่าจะลองไปพบ

อาจารย์ผู้สอนดู เพราะข้าพเจ้าก็ไม่มีอะไรจะเสียไปกว่านี้อีกแล้ว

ข้าพเจ้าไปที่ศูนย์วิปัสสนาของท่านอาจารย์อุบาซิ่น และได้สนทนากับบุรุษผู้ประเสริฐท่านนี้ ข้าพเจ้าประทับใจอย่างยิ่งกับบรรยากาศที่สงบสุขและร่มเย็นของสถานที่ รวมถึงความสงบสุขที่หลังรินมาจากตัวท่านอาจารย์อุบาซิ่น จึงเรียนท่านว่า “ผมใคร่จะขอเข้ารับการอบรมกับท่าน กรุณารับผมไว้สักคนเถิด”

“การปฏิบัติวิธีนี้เปิดกว้างสำหรับคนทั่วไป เธอสามารถเข้ารับการอบรมได้”

ข้าพเจ้าจึงกล่าวต่อไปว่า “ผมได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคปวดศีรษะไมเกรนชนิดที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้มาเป็นเวลาหลายปีแล้ว หวังว่าการปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้จะช่วยรักษาโรคให้ผมได้”

ท่านอาจารย์จึงพูดขึ้นทันทีว่า “ถ้าเช่นนั้น จงอย่ามาหาฉัน เพราะฉันไม่อาจรับเธอเข้าอบรมได้” ข้าพเจ้าสงสัยอยู่ว่าได้ไปทำให้ท่านชุนเคื่องตั้งแต่ตอนไหน แต่ท่านกลับอธิบายให้ฟังด้วยความเมตตาอย่างสูงว่า “ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่มีไว้รักษาโรคทางกาย ถ้าเธอต้องการรักษาโรคทางกาย ก็ควรไปโรงพยาบาล แต่ธรรมะคือสิ่งที่จะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายในชีวิต โรคของเธอเป็นเพียงส่วนที่เล็กมากในจำนวนความทุกข์ของเธอ มันย่อมจะหายไปเอง ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการชำระจิตให้บริสุทธิ์เท่านั้น ถ้าเธอมาปฏิบัติ เพราะต้องการรักษาโรคทางกาย ก็ถือว่าเธอประเมินคุณค่าของธรรมะต่ำเกินไป จงปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้น ไม่ใช่เพื่อการรักษาโรคทางกาย”

ข้าพเจ้าจึงเรียนท่านว่า “ผมเข้าใจดีแล้วว่าเรามาปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ไม่ว่าโรคภัยจะหายได้หรือไม่ ผมก็ยังจะได้สัมผัสกับความสงบสุขดังที่เห็นอยู่นี้”

แต่วันแล้ววันเล่าข้าพเจ้าก็ยังคงไม่ได้ไปปฏิบัติอยู่นั่นเอง เพราะความที่ข้าพเจ้าเกิดมาในครอบครัวฮินดูที่เคร่งครัดมาก ตั้งแต่เด็กก็ได้รับการสอนว่า “ให้ตายอยู่ในศาสนาของเรา ในธรรมะของเรา ไม่หันไปนับถือศาสนาอื่น” ข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่า “แต่เนี่ยเป็นศาสนาอื่น เป็นศาสนาพุทธ ข้าร้ายชาวพุทธก็ไม่เชื่อในพระเจ้า ไม่เชื่อว่ามีดวงวิญญาณ” (ราวกับว่าเพียงแค่นี้มีความเชื่อในเรื่องพระเจ้าหรือในดวงวิญญาณแล้ว จะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด) “ถ้าข้าพเจ้าต้องกลายเป็นคนไม่เชื่อในพระเจ้าไปด้วยแล้ว ข้าพเจ้าจะเป็นอย่างไรกัน ไม่หรอก ! ข้าพเจ้าจะไม่ไปใกล้ชิดกับศาสนาที่ไม่เชื่อในพระเจ้า ขอขอมตายอยู่ในศาสนาของข้าพเจ้าดีกว่า”

เป็นเวลานานหลายเดือนที่ข้าพเจ้าเฝ้าแต่ล้งเล็ใจ และข้าพเจ้าก็โชคดีเหลือเกินที่สุดท้ายแล้วก็ตัดสินใจว่า ควรลองไปปฏิบัติวิธีนี้ดูสักหน่อย ดูซิว่าเป็นอย่างไร ข้าพเจ้าจึงไปเข้าปฏิบัติในการอบรมครั้งต่อไป และผ่านเวลา 10 วันไปด้วยดี ข้าพเจ้าโชคดียิ่งที่ได้รับความประโชชนอย่างมาก แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็กระจ่างแก่ใจของข้าพเจ้าว่า อะไรคือธรรมะของเรา หนทางปฏิบัติของเรา และอะไรคือธรรมะของผู้อื่น คำว่าธรรมะของมนุษยชาติก็คือธรรมะของเรา เพราะมีแต่มนุษย์เท่านั้นที่สามารถสังเกตความจริงภายในตัวเองเพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ สิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่ต่ำกว่ามนุษย์ ย่อมไม่มีความสามารถ

เช่นนั้น การได้สังเกตความเป็นจริงภายในตัวเราจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าเราไม่ใช้ความสามารถพิเศษที่ธรรมชาติมอบให้แก่เรานี้ให้เกิดประโยชน์ ก็เท่ากับเราดำเนินชีวิตในระดับต่ำกว่าภพภูมิมนุษย์ ซึ่งนับเป็นการใช้ชีวิตอย่างสูญเปล่า และยังเป็นภัยร้ายแก่ตัวเองอีกด้วย

ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนเคร่งศาสนา ทั้งจากการประกอบกิจกรรมสำคัญๆ ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ทั้งยังประพฤติปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม และได้ทำบุญทำทานมากมาย หากไม่ได้เป็นผู้เคร่งศาสนาแล้ว ข้าพเจ้าจะได้รับแต่งตั้งให้เป็นประธานองค์กรทางศาสนาตั้งหลากหลายองค์กรได้อย่างไร เมื่อใคร่ครวญดูแล้ว ก็รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนเคร่งศาสนาอย่างแท้จริง แต่ไม่ว่าจะบริจาคทานหรือรับใช้ภารกิจทางศาสนามากมายเพียงใด ไม่ว่าจะระวางกายวาจาเพียงใด แต่คราใดที่สังเกตลึกเข้าไปภายในมุมมืดของจิตใจ ข้าพเจ้ามักพบว่า มีแต่แง่มุมปกป้อง และตะขบรัายอยู่เต็มไปหมด ซึ่งคงเป็นสาเหตุที่ทำให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์มาตลอดเวลาช้านาน แต่บัดนี้ความไม่บริสุทธิ์ในจิตของข้าพเจ้าค่อยๆ ถูกขจัดออกไปทีละเล็กทีละน้อย ข้าพเจ้าเริ่มสัมผัสกับความสงบสุขที่แท้จริง และได้ตระหนักว่าตนเองโศกคดีเหลือเกินที่ได้เรียนรู้วิถีปฏิบัติอันแสนวิเศษนี้ ที่เปรียบได้ดังธรรมรัตนอันล้ำค่า

ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านอาจารย์อุบาสิกาที่ประเทศพม่า เป็นเวลานานถึง 14 ปี โดยขณะที่ต้องดูแลรับผิดชอบกิจการงานของครอบครัวให้เรียบร้อยตามหน้าที่ของผู้ครองเรือน ข้าพเจ้าก็ยังได้ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำทุกวันในตอนเช้ากับตอนเย็น พอทุกวัน

สุดสัปดาห์ ข้าพเจ้าจะไปปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมของท่านอาจารย์ อุปาชิน และในทุกๆ ปีข้าพเจ้าจะเข้ารับการอบรมหลักสูตร 10 วัน หรือหลักสูตรระยะยาวกว่านั้น

ต้นปีพ.ศ. 2512 ข้าพเจ้าได้เดินทางมาประเทศอินเดีย โดยก่อนหน้านี้อายุประมาณ 2-3 ปี บิดาและมารดาของข้าพเจ้าได้ย้ายมาอยู่ที่ประเทศนี้ ระหว่างนั้นมารดาของข้าพเจ้าเริ่มเจ็บป่วยด้วยโรคทางระบบประสาท ซึ่งข้าพเจ้ารู้ว่า หากท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนา ท่านก็จะหายจากโรคนี้ได้ แต่ใครเล่าในประเทศอินเดียที่จะสอนท่านได้ เพราะวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาได้สูญหายไปจากประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของวิปัสสนามาเป็นเวลานานแล้ว แม้แต่คำว่าวิปัสสนา ผู้คนยังพากันลืมสิ้น ข้าพเจ้าต้องขอขอรัฐบาลพม่าที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าได้เดินทางไปยังประเทศอินเดีย เพราะตามปกติแล้วในสมัยนั้นรัฐบาลพม่าจะไม่อนุญาตให้ประชาชนของตนเดินทางไปต่างประเทศ และข้าพเจ้าก็รู้สึกขอขอรัฐบาลอินเดียที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าเดินทางเข้าประเทศอินเดียได้ ดังนั้นการอบรมวิปัสสนาครั้งแรกในประเทศอินเดียจึงได้เริ่มต้นขึ้นในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2512 ที่เมืองบอมเบย์ (ปัจจุบันคือมุมไบ) ในครั้งนั้นนอกจากบิดาและมารดาของข้าพเจ้าแล้ว ยังมีผู้ปฏิบัติอื่นอีก 12 คนมาเข้าร่วมปฏิบัติด้วย จึงนับเป็นโชคดีมากที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรับใช้ และได้ทดแทนพระคุณบิดามารดา ด้วยการสอนธรรมะให้กับท่านทั้งสอง

หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจในการเดินทางมายังประเทศอินเดียในครั้งนั้นแล้ว ข้าพเจ้าก็เตรียมตัวกลับประเทศพม่า แต่ถูกขอร้องให้

เปิดการอบรมต่อๆ ไปอีก เพื่อบิดามารดา เพื่อสามีภรรยา เพื่อลูกหลาน และเพื่อญาติมิตรอื่นๆ ของผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติ จึงต้องเปิดการอบรมเพิ่มขึ้นรุ่นแล้วรุ่นเล่า เป็นเหตุให้การอบรมธรรมะได้เริ่มเผยแพร่ออกไปกว้างไกล

ในปีพ.ศ. 2514 ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังจัดการอบรมหลักสูตรวิปัสสนาที่พุทธคยา ก็ได้รับโทรเลขจากกรุงย่างกุ้งประเทศพม่า แจ้งข่าวมรณกรรมของท่านอาจารย์ของข้าพเจ้า ข่าวนี้ทำให้ข้าพเจ้าสะเทือนใจเป็นที่สุด เพราะเป็นเรื่องเศร้าที่มิได้คาดคิดมาก่อน แต่ธรรมะที่ท่านสอนไว้มีพลังแรงกล้า ทำให้ข้าพเจ้ายังคงรักษาความสมดุลของจิตไว้ได้

บัดนี้ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจว่าจะทดแทนบุญคุณของท่านอาจารย์อุบาซัน ผู้มีพระคุณยิ่งของข้าพเจ้าได้อย่างไร ด้วยพระคุณของบิดามารดา ข้าพเจ้าจึงได้ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ ทว่าก็ยังติดอยู่ภายในเปลือกของอวิชชา แต่ด้วยพระคุณของท่านอาจารย์ผู้เปรียบเสมือนบิดาทาทางธรรม ผู้ที่ให้ชีวิตใหม่แก่ข้าพเจ้า ช่วยให้ข้าพเจ้าได้หลุดพ้นออกมาจากเปลือกของอวิชชา และได้พบกับสังฆธรรมอันเที่ยงแท้จากการสำรวจความจริงภายในตนเอง ไม่เพียงแต่เท่านั้น ท่านยังเฝ้าอบรมบ่มเพาะให้ข้าพเจ้าได้เติบโตกล้าในธรรมะตลอดเวลา 14 ปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าจะทดแทนพระคุณของบิดาทาทางธรรมผู้นี้ได้ด้วยวิธีใด วิธีเดียวที่ข้าพเจ้าคิดได้ คือการปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านสอน นั่นคือการดำรงชีวิตอย่างมีธรรมะ จึงจะนับเป็นการบูชาคุณต่อท่าน และด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ด้วยความเมตตากรุณาเท่าที่มี ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจที่จะอุทิศ

ชีวิตที่เหลือในการรับใช้ผู้อื่น เพราะนี่คือความปรารถนาของท่าน อาจารย์

ท่านอาจารย์ของข้าพเจ้ามักจะปรารถนาอยู่บ่อยๆ ว่า มีความเชื่อที่เล่าสืบทอดต่อกันมาว่า 2,500 ปีหลังพุทธกาล พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะถูกนำกลับไปยังประเทศอินเดียซึ่งเป็นถิ่นกำเนิด แล้วจากนั้นก็แผ่ขยายออกไปทั่วโลก ท่านอาจารย์เชื่อในคำทำนายนี้มาก และท่านก็มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้คำทำนายนี้เป็นความจริง ด้วยการเดินทางไปเผยแผ่วิปัสสนายังประเทศอินเดีย ท่านเคยกล่าวว่า 2,500 ปีผ่านพ้นไปแล้ว “นาฬิกาแห่งวิปัสสนาเริ่มเดินแล้ว” แต่บังเอิญที่เหตุการณ์ทางการเมืองในช่วงนั้นปลายชีวิตของท่านอาจารย์ ทำให้ท่านไม่อาจเดินทางออกนอกประเทศได้ ดังนั้นเมื่อข้าพเจ้าได้รับอนุญาตให้มาอินเดียในปีพ.ศ. 2512 ท่านจึงมีความสุขมาก ท่านกล่าวกับข้าพเจ้าว่า “โกเอ็นก้า ฉันต่างหากที่ไป ไม่ใช่เธอหรอก”

ที่แรกข้าพเจ้าคิดว่า คำทำนายนั้นอาจจะเป็นเพียงความเชื่อตามแบบอย่างลัทธินิกายต่างๆ ไป คำทำนายที่ว่า “ธรรมะจะได้กลับคืนสู่ประเทศอินเดียอีกครั้ง และเผยแผ่ไปทั่วโลก เหตุใดจึงต้องเป็น 2,500 ปีหลังพุทธกาล ถ้าเป็นสิ่งที่ดี ทำไมจึงไม่เกิดก่อนหน้านี้” แต่เมื่อข้าพเจ้าได้เดินทางมาถึงประเทศอินเดีย ก็ต้องพบกับความประหลาดใจ เพราะถึงแม้ข้าพเจ้าจะรู้จักคนไม่ถึง 100 คนในประเทศอันกว้างใหญ่นี้ แต่กลับมีผู้คนจำนวนหลายพันคนพากันสมัครมาเข้ารับการอบรม เป็นผู้คนที่มาจากทุกพื้นเพ ทุกศาสนา อาชีพ และจาก

ชุมชนต่างๆ ผู้คนที่มาปฏิบัติไม่ได้มีแต่เฉพาะชาวอินเดียเท่านั้น หากยังมีผู้คนมากมายที่มาจากประเทศต่างๆ ทั่วโลกด้วย

ข้าพเจ้าได้ตระหนักชัดว่า ทุกสิ่งไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ผู้คนเป็นจำนวนนับพันคนมาที่นี่ไม่ใช่ด้วยความบังเอิญ แต่เพราะมีเหตุปัจจัยอยู่เบื้องหลัง คนเหล่านั้นอาจได้เคยสร้างบุญเอาไว้ ผลของกุศลกรรมเหล่านั้นจึงบันดาลให้เขาได้มารับเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะ ส่วนอีกพวกหนึ่งเป็นผู้ที่เคยได้รับเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะมาแล้วในอดีตชาติ บัดนี้ถึงวาระที่เขาจะได้พัฒนาธรรมะให้เติบโตล้ำขึ้นไปอีก ไม่ว่าจะท่านจะมาที่นี่เพื่อรับเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะ หรือมาเพื่อพัฒนาเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะที่เจริญงอกงามในจิตใจอยู่แล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้นไปก็ตาม ขอจงพยายามบำรุงรักษาให้ธรรมะนี้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป เพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์และความหลุดพ้นของตัวเอง แล้วท่านจะพบว่ามันจักเริ่มเกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย เพราะธรรมะให้ประโยชน์แก่ทุกๆ คน

ขอให้ชาวโลกทั้งหลายที่มีความทุกข์ได้พบกับหนทางแห่งความสงบนี้ ขอให้เขาเหล่านั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากโชครวน และเครื่องพันธนาการทั้งหลาย ขอให้เขาเหล่านั้นปลดปล่อยจิตใจให้หลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมอง มลทิน และความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลาย

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วจักรวาลจงได้พบกับความสุข

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสงบ

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงหลุดพ้นเถิด

ภาคผนวก 1

ความสำคัญของเวทนาในคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ในตนเอง เพื่อยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา เพราะเมื่อได้ประจักษ์กับความจริงแท้ของตนเองโดยตรงแล้ว เราย่อมจะสามารถจัดความเข้าใจผิดที่ส่งผลให้ประพฤติมิชอบ จนนำความทุกข์มาสู่ตนเอง เมื่อได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความ เป็นจริงแล้ว เราจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีประโยชน์ และมีความสุข

ใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* หรือ “พระธรรมเทศนาเรื่องการเจริญสติ” พระผู้มีพระภาคทรงแสดงวิธีปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความรู้ในตนเอง ด้วยการเฝ้าสังเกตดูตัวเอง ซึ่งเรียกว่า *วิปัสสนากรรมฐาน*

จากการพยายามเฝ้าสังเกตดูความจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง ทำให้พบว่าสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” นั้น ประกอบขึ้นจากสองสิ่งคือ กาย กับจิต หรือรูปกับนาม เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตทั้งสองสิ่งนี้ แต่ ทำอย่างไรเราจึงจะได้ประจักษ์กับความจริงภายในกายและจิต เพราะ เพียงฟังผู้อื่นอธิบายแล้วยอมรับ ยังไม่อาจนับว่าพอ หรือแม้แต่นำมา พิจารณาด้วยสติปัญญาจนบังเกิดความรู้ความเข้าใจ ก็ยังไม่พอสักเท่าไร เราอาจใช้ปัญญาทั้งสองชนิดนี้เป็นแนวทางในการสำรวจหาความจริง

เกี่ยวกับตัวเอง แต่ทั้งนี้เราต้องลงมือสำรวจร่างกายด้วยตนเอง จึงจะได้ประสบกับธรรมชาติแท้จริงที่อยู่ภายใน

เราได้รู้จักกับความจริงของร่างกายตนเองผ่านความรู้สึกทางกาย เป็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ดังนั้นแม้จะหลับตา แต่เราก็คทราบว่ามีมือและส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เพราะเรารู้สึกได้ถึงอวัยวะเหล่านั้น ถ้าจะเปรียบไปแล้ว ก็เหมือนหนังสือที่มีรูปเล่มภายนอก และเนื้อหาสาระที่บรรจุอยู่ภายใน คนเราก็มีรูปร่างภายนอกเป็นความจริงทางรูปธรรมที่เรียกว่า กาย ส่วนภายในนั้น มีความรู้สึกทางร่างกายเป็นความจริงทางนามธรรมเรียกว่า เวทนา เราเข้าใจเนื้อหาสาระของหนังสือด้วยการอ่านทุกๆ ถ้อยคำในเล่ม เช่นเดียวกับที่เราประจักษ์กับธรรมชาติของร่างกาย ด้วยการเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย การเฝ้าตามดูเวทนาเท่านั้นที่จะช่วยให้เราารู้จักโครงสร้างของร่างกาย เพราะกายและเวทนาไม่อาจสำรวจแยกจากกันได้

โครงสร้างทางจิตก็เช่นเดียวกัน สามารถแยกออกเป็นลักษณะภายนอกและสิ่งที่อยู่ภายใน หรือจิตและสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ที่เรียกว่า ธรรม อันได้แก่ความคิด อารมณ์ ความจำ ความหวัง ความกลัว และเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ กายและเวทนาจำเป็นต้องสำรวจควบคู่กันไป โดยไม่สามารถแยกจากกันได้ ในทำนองเดียวกับที่ไม่สามารถแยกสำรวจจิตกับสิ่งที่อยู่ภายในจิตต่างหากจากกัน เนื่องจากจิตและกายมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างแนบแน่น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่ส่วนหนึ่งย่อมเกิดผลสะท้อนไปยังอีกส่วนหนึ่งเสมอ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ

ความสำคัญในเรื่องนี้ และตรัสว่า “ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิต มีเวทนา เป็นที่ประชุมลง”¹ ฉะนั้นการเฝ้าสังเกตเวทนา จึงเป็นวิธีที่จะใช้สำรวจ ความจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตัวของเราทั้งกายและจิต

ธรรมชาติในตัวมนุษย์เรานั้น จำแนกออกได้เป็น 4 อย่างด้วยกัน คือ 1. กาย หรือร่างกาย 2. เวทนา หรือความรู้สึกทางกาย 3. จิต 4. ธรรม, ธรรมารมณ์ หรือสิ่งที่ใจนึกคิด ดังปรากฏอยู่ใน มหาสติ ปัญญาสูตร ที่กล่าวถึงวิถีทั้ง 4 อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นฐานทั้ง 4 ที่ สามารถใช้ในการเฝ้าสังเกตดูปรากฏการณ์ของนามรูป และเพื่อให้ การสำรวจเป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องสำรวจ ธรรมชาติทั้ง 4 อย่างนี้ให้ครบทุกด้าน ซึ่งสามารถทำได้โดยอาศัยการ เฝ้าสังเกตเวทนา

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำเป็นพิเศษถึงความสำคัญของการ มีสติรู้เวทนา ดังที่ทรงกล่าวไว้ใน พรหมชาลสูตร ซึ่งเป็นการแสดง พระธรรมเทศนาที่สำคัญที่สุดพระสูตรหนึ่งคือ

ตถาคตย่อมรู้เหตุ นั้นชัด ทั้งรู้ชัดยิ่งกว่านั้น ทั้งไม่ยึดมั่นความรู้ชัดนั้นด้วย เมื่อไม่ยึดมั่น ก็ทราบความเกิดขึ้น ความดับไป คุณและโทษของเวทนา ทั้งหลาย

กับทั้งอุบายเป็นเครื่องออกไปจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง จึงทราบความดับได้เฉพาะตน เพราะไม่ยึดมั่น ตถาคตจึงหลุดพ้น²

¹ สุตตันต. เล่ม 16 อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนินบาต มูลสูตร

² สุตตันต. เล่ม 1 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค

ทรงกล่าวต่อไปอีกว่า การมีสติระลึกรู้ในเวทนาเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการเข้าใจในอริยสัจ 4 ดังนี้

เราบัญญัติว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์
นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แก่บุคคลผู้สววยเวทนาอยู่³

เวทนาคืออะไรกันแน่ พระผู้มีพระภาคทรงอธิบายไว้ด้วยกันหลายทาง พระองค์ทรงรวมเวทนาไว้ในนามขันธ์ ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตทั้ง 4 คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร (ดูบทที่ 2) อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวโดยละเอียด ได้ตรัสว่า เวทนามีทั้งทางกายและทางใจ ลำพังรูปหรือกาย หากปราศจากจิตแล้ว ย่อมไม่อาจมีความรู้สึกได้ด้วยตัวของมันเอง ตัวอย่างเช่น ร่างของคนตาย ย่อมไม่มีความรู้สึก เพราะต้องอาศัยจิตทำหน้าที่ในการรู้สึก แต่ก็ต้องมีร่างกายเป็นฐานให้ได้รู้สึกเช่นกัน

รูปหรือกายนี้จึงมีความสำคัญยิ่งในการฝึกเจริญกรรมฐานตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่มุ่งปฏิบัติเพื่อพัฒนาความสามารถในการตั้งมั่นอยู่ในดุลยภาพ ในยามที่ต้องเผชิญกับความผันผวนต่างๆ ในชีวิต เราจึงหัดเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกายของตนด้วยจิตที่เป็นอนุเบกขา และเมื่อเรารักษาจิตให้มีดุลยภาพไว้ได้ ย่อมสามารถจะละทิ้งนิสัยดั้งเดิมที่คอยตอบโต้อย่างมีดบอด แล้วเลือกกระทำแต่สิ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในทุกสถานการณ์

³ สุตตันต. เล่ม 12 อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต มหาวรรค ดิถกสูตร

ทุกสิ่งที่เราประสบในชีวิตจะผ่านเข้ามาทางทวารรับรู้ความรู้สึก ทั้ง 6 อันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งตามหลักปฏิจจสมุปบาท แล้ว (ดูบทที่ 4) ทันทันทีที่มีปรากฏการณ์ ไม่ว่าจะทางกายหรือใจ มากระทบกับทวารใดในทวารทั้ง 6 ที่กล่าวมานั้น จะบังเกิดเป็นเวทนา และถึงแม้ว่าเราอาจไม่ทันได้ใส่ใจว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นที่ร่างกาย ทำให้ที่จิตสำนึกของเราไม่อาจรับรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้นก็ตาม แต่จิตไร้สำนึก จะปรุงแต่งตอบโต้เวทนานั้นด้วยอวิชชาอันมืดบอด และชั่วขณะที่ เกิดเป็นความชอบไม่ชอบนี้เอง จะพัฒนาไปเป็นตัณหาปฏิฆะ การปรุงแต่งนี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นจำนวนนับครั้งไม่ถ้วน และทวี ความรุนแรงจนเข้าครอบงำจิตสำนึก ด้วยเหตุนี้ หากผู้ปฏิบัติให้ความ สำคัญแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก ซึ่งกว่าจะรับรู้ได้ ก็ หมายความว่าเกิดการปรุงแต่งขึ้นแล้ว และได้ก่อเป็นกำลังรุนแรง จนมีอำนาจเหนือตนเอง เขาได้ปล่อยให้ประกายความรู้สึกเกิดขึ้น จน ลุกกลามเป็นกองเพลิงก่อนจะคิดดับไฟ ซึ่งยอมไม่ทันเสียแล้ว แต่ถ้า ผู้ปฏิบัติฝึกเรียนรู้ที่จะเพียงแต่เฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกาย ด้วยใจเป็นกลาง ประกายไฟที่เกิดขึ้น ย่อมจะมอดไหม้ไปเองโดยไม่ อาจลุกลามต่อไป การให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน ร่างกาย จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสติเท่าทันในเวทนาที่เกิดขึ้น ช่วยให้ สามารถหลีกเลี่ยงการสร้างปฏิภานตอบโต้

เวทนา หรือความรู้สึกทางกาย มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะ เป็นประสบการณ์ที่ชัดเจน สัมผัสได้ ทำให้เราได้ประจักษ์กับความจริง ของความไม่เที่ยงแท้ถาวรด้วยตนเอง เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงเกิด

ขึ้นในร่างกายของเราอยู่ทุกขณะจิต โดยจะปรากฏออกมาเป็นเวทนา การเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ จะช่วยให้ เราได้ตระหนักชัดในธรรมชาติอันไม่ยั่งยืนของตนเอง และเข้าใจว่าไม่มี ประโยชน์อันใดที่จะไปยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการได้ประจักษ์กับความจริงด้วยตนเองในเรื่องของอนิจจัง จะ ช่วยให้เราคลายความยึดมั่นลงได้ ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้หยุดสร้างสังขาร ใหม่ หรือค้นหาปัญหาเท่านั้น แต่ยังเป็นการจัดนิสัยดั้งเดิมที่ชอบ ประจักษ์กับตัวเองได้อีกด้วย ด้วยวิธีนี้จิตย่อมหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้ ทีละน้อยๆ ฉะนั้นหากปราศจากความรู้สึกขึ้นที่ร่างกายแล้ว ย่อมไม่ อาจมีสติระลึกถึงเวทนาได้ครบถ้วนบริบูรณ์ พระพุทธองค์จึงทรงเน้น ย้ำเสมอ ถึงความสำคัญของการได้ประจักษ์กับความไม่เที่ยงแท้ถาวร ผ่านความรู้สึกในร่างกาย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

อันภิกษุเหล่าใดเจริญสติในกายด้วยดีเป็นนิตย์
 ทำความเพียรในกรรมที่ควรทำ
 ไม่ส้องเสพกรรมที่ไม่ควรทำ
 อาสวะทั้งหลายของภิกษุ ผู้มีสติสัมปชัญญะเหล่านั้น
 ย่อมถึงความสิ้นไป⁴

สาเหตุแห่งความทุกข์คือค้นหา ได้แก่ ความดิ้นรนทะยานอยาก และความขัดเคือง ซึ่งแทบจะเป็นเรื่องธรรมดาที่เราเฝ้าแต่ประจักษ์กับตัวเองได้ด้วยความทะยานอยาก หรือขัดเคืองต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ

⁴ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท ปกิณณกวรรค

กับทวารรับรู้ทั้งทางกายและจิต อย่างไรก็ตามก็ตีพระพุทธรูปเจ้าทรงพบว่า ตัวเชื่อมโยงที่ขาดหายไประหว่างการปรุงแต่งตอบโต้กับสิ่งที่มากระทบ ก็คือเวณานั้นเอง เพราะความจริงแล้วเราไม่ได้ปรุงแต่งตอบโต้ต่อสิ่งภายนอกที่มากระทบ แต่เราตอบโต้ต่อเวณาที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง ต่างหาก เมื่อเราเรียนรู้ที่จะสังเกตดูเวณาที่เกิดขึ้นโดยไม่ปรุงแต่งตอบโต้ ตัณหาและปฏิฆะ อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ ความทุกข์จึงดับสิ้นไป ดังนั้นการเฝ้าตามดูเวณาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรองค์ และการมีสติรับรู้เวณาจะสมบูรณ์ได้ ก็ต่อเมื่อเป็นการเฝ้าดูความรู้สึกทางกาย เพราะเมื่อมีสติระลึกดูเวณาในกาย ย่อมทำให้สามารถเจาะลึกลงไป ขุดถอนรากเหง้าของปัญหาได้ เราสามารถเฝ้าสังเกตดูความเป็นจริง ของตนในระดับลึก และปลดปล่อยตัวเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์

เมื่อเข้าใจความสำคัญของการเฝ้าดูเวณาตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคแล้ว เราขอมุ่งเข้าใจใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* ได้กระจ่างชัด พระสูตรนี้เริ่มต้นด้วยการแสดงจุดมุ่งหมายของ *สติปัฏฐาน* หรือการตั้งมั่นในสติ ได้แก่

- เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
- เพื่อลวงความโศกและปริเทวะ
- เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส
- เพื่อบรรลธรรมที่ถูกต้อง
- เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ⁵

⁵ สุตตันต. เล่ม 2 ทิฆนิกาย มหาวรรค *มหาสติปัฏฐานสูตร*

ต่อมาพระสูตรอธิบายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อไปถึงจุดหมายปลายทาง
ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดคตัณหาปฏิฆะในโลกเสียได้⁶

การเฝ้าสังเกตดูกายในกาย เวทนาในเวทนา หมายความว่า
อะไร สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น คำกล่าวนี้มีความชัดเจน
ในตัวของมันเองอยู่แล้ว กล่าวคือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นธรรมชาติ
ทั้ง 4 ของมนุษย์ ซึ่งการจะเข้าใจได้ถ่องแท้ นั้น แต่ละคนต้องประจักษ์
กับความจริงนั้นด้วยตนเอง โดยการพัฒนาคุณสมบัติ 2 ประการ คือ
สติ หรือความระลึกรู้ และ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม หรือ
ความรู้ชัดเข้าใจชัด ในพระธรรมเทศนาเรื่องการเจริญสติได้อธิบาย
ว่า สติจะเป็นสติที่สมบูรณ์ไม่ได้ หากขาดปัญญารู้แจ้งในธรรมชาติ
แท้จริงของตนเอง ในความไม่ยั่งยืนของสิ่งที่เรียกว่า “เรา” การฝึก
อบรมสติปัญญาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ตระหนักถึงความสำคัญของ
ธรรมชาติอันไม่เที่ยงแท้ของตน ซึ่งเมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง
นี้ดีแล้ว ย่อมบังเกิดความตั้งมั่นในสัมมาสติ จนนำไปสู่ความหลุดพ้น

⁶ เพิ่งอ้าง, อุทเทสวารกถา

แล้วความทะยานอยากและการดิ้นรนผลักไสก็จะดับสลายไปเอง ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับโลกภายนอกและโลกภายในตนเอง ที่มีกิเลสเหล่านี้ นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกที่สุดของจิต ที่มักจะถูกมองข้ามด้วยความไม่ใส่ใจอยู่เป็นนิจ จนกลายเป็นความยึดติดในส่วนลึกที่กายและจิตใจ ซึ่งตราบไต่ที่ยังมีการยึดติดซ่อนเร้นอยู่ เราขอมไม่อาจหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้

ในช่วงต้นของ “พระธรรมเทศนาเรื่องการเจริญสติ” จะบรรยายถึงการเฝ้าสังเกตดูกาย อันเป็นส่วนของรูปนามที่เห็นได้ง่ายที่สุด จึงเหมาะที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการเฝ้าสังเกตตนเอง จากนั้นจะเกิดการพัฒนาไปสู่การเฝ้าสังเกตเวทนา การสังเกตจิต และการสังเกตดูสิ่งที่อยู่ในจิตเอง พระธรรมเทศนาได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติในการเริ่มฝึกสังเกตกายไว้หลายแบบด้วยกัน โดยวิธีที่นิยมกันมากที่สุดคือ การทำอานาปานสติ หรือสังเกตลมหายใจ อีกวิธีหนึ่งคือการเฝ้าสังเกตดูความเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่ไม่ว่าจะเริ่มปฏิบัติในแบบใด ทุกคนก็ต้องผ่านไปตามลำดับแต่ละขั้นเหมือนๆ กัน จนกว่าจะบรรลุถึงปลายทาง ดังปรากฏในคำบรรยายส่วนสำคัญของพระธรรมเทศนาว่า

ภิกษุขอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง

ยอมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า
 กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น
 เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมันอะไรๆ ในโลก ⁷

โอวาทนี้มีสาระสำคัญยิ่ง ดังจะเห็นได้จากการนำมากล่าวซ้ำๆ ไม่เพียงในตอนท้ายของบรรพที่อธิบายถึงการเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายเท่านั้น หากยังกล่าวซ้ำอยู่ในบรรพอื่นๆ ที่ตามมาของพระธรรมเทศนา ที่อธิบายถึงการเฝ้าสังเกตเวทนา การเฝ้าสังเกตจิต และสิ่งที่ใจนึกคิด (ใน 3 บรรพหลังนี้ เปลี่ยนคำว่า *กาย* เป็น *เวทนา* *จิต* *ธรรม* ตามลำดับ) จึงเป็นโอวาทที่อธิบายถึงพื้นฐานร่วมของการฝึกปฏิบัติสติปัญญา ทว่าด้วยความลุ่มลึกของพระธรรมนี้ ทำให้เกิดการตีความแตกต่างกันออกไปหลากหลาย ต่อเมื่อได้ทำความเข้าใจว่า ทรงหมายถึงการมีสติรู้เวทนานั่นเอง จึงค่อยคลายความสับสน ในการปฏิบัติปัญญาฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้แจ้งแทงตลอดถึงธรรมชาติของตนตามความเป็นจริง และเครื่องมือที่จะใช้เจาะลึกลงไปเพื่อให้สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่จริง ก็คือการเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้น ซึ่งย่อมรวมถึงการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปนามอีก 3 วิธีที่เหลือด้วย ดังนั้นแม้ในก้าวแรกของการปฏิบัติอาจเริ่มด้วยวิธีที่แตกต่างกัน หากเมื่อปฏิบัติไปถึงจุดหนึ่งแล้ว จะมีการเฝ้าสังเกตเวทนาเข้ามาพิจารณาพร้อมด้วยเสมอ

พระธรรมเทศนาอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดู

⁷ อ่างแล้ว, กายานุปัสสนา

เวทนาที่เกิดขึ้นภายในกาย ภายนอกกาย ที่พื้นผิวกายภายนอก หรือ ทั้งภายในภายนอกพร้อมๆ กัน ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ ก้าวหน้า ขึ้น จากที่เคยรับรู้เวทนาได้แต่เพียงบางส่วน ไม่อาจรับรู้ส่วนอื่นๆ ก็ จะสามารถรับรู้เวทนาได้ทั่วทั้งร่างกาย ในตอนเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติอาจ รู้ได้เพียงเวทนาอันรุนแรงที่เกิดขึ้น แล้วคงอยู่ระยะหนึ่ง โดยจะรับรู้ ถึงการเกิดขึ้นและดับไปหลังจากนั้น ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึง ความเป็นจริงของนามรูปที่รวมกัน คล้ายเป็นกลุ่มก้อนที่มีความถาวร แต่เมื่อปฏิบัติต่อไป ก็จะได้พบกับขั้นที่ความเป็นกลุ่มก้อนแยกสลายไป ใต้พบกับธรรมชาติอันแท้จริงของรูปนามว่า เป็นเพียงกลุ่มก้อน ของพลังสันสะเทือนที่เกิดดับ เกิดดับอยู่ทุกขณะ จนเกิดความเข้าใจ ว่า แท้จริงแล้วร่างกายก็สักแต่ว่าเป็นเพียงร่างกายเท่านั้น เวทนาจึง เป็นเพียงเวทนา จิตก็เป็นเพียงจิต สิ่งที่ใจนึกคิดก็เป็นเพียงสิ่งที่ใจนึกคิด กาย เวทนา จิต ธรรม แท้จริงเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ไม่มีตัวตน มี แต่การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ความเข้าใจในสังขารอันสูงสุดเกี่ยวกับกายและจิต จะทำลาย ภาพลวง ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และอคติทั้งหลายลงอย่างสิ้นเชิง แม้แต่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเคยยอมรับเพราะความศรัทธา หรือเพราะความเชื่อตามสติปัญญา ก็จะกลายเป็นการรับรู้ใหม่ๆ ตาม ความจริงที่ได้ประจักษ์ด้วยตนเอง การเฝ้าสังเกตดูธรรมชาติภายใน โครสร้างร่างกายของตนเอง จะทำให้กิเลสที่คอยบิดเบือนความจำ ได้หายรู้ค่อยๆ ถูกขจัดออกไป คงเหลือแต่เพียงสติระลึกรู้และปัญญา ที่บริสุทธิ์เท่านั้น

เมื่ออวิชชาถูกขจัดออกไป ก็เลสอันได้แก่ ตัณหา ปฏิฆะ ย่อมถูกขจัดออกไป ยังผลให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความยึดติดทั้งปวงที่แผงเร้นอยู่ในส่วนลึกของรูปนาม เมื่อความยึดมั่นถือมั่นถูกขจัดออกไป ความทุกข์จึงดับสิ้นลง ผู้ปฏิบัติย่อมได้พบกับความหลุดพ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอยู่เสมอว่า “เวทนาอย่างไรอย่างหนึ่งล้วนเป็นทุกข์”⁸ ดังนั้นเวทนาจึงเป็นเครื่องมือพิเศษที่ใช้สำรวจความจริงเกี่ยวกับทุกข์ เช่น ความรู้สึกที่ไม่สบาย ย่อมเป็นความทุกข์อย่างเห็นได้ชัด ทว่าแม้แต่ความรู้สึกที่สุขสบายที่สุดก็ยังแฝงไว้ด้วยความวุ่นวายใจอย่างประณีต ความรู้สึกทุกชนิดล้วนไม่เที่ยงแท้ถาวร หากผู้ใดยึดติดอยู่กับความรู้สึกที่สุขสบาย ก็ย่อมต้องเป็นทุกข์เมื่อความรู้สึกนั้นดับสิ้นไป เพราะไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกชนิดใด ก็ล้วนประกอบไว้ด้วยเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ เหตุนี้เอง เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงนิโรธ หรือหนทางแห่งการพ้นทุกข์ จึงได้ตรัสถึงเหตุแห่งการเกิดขึ้นของเวทนา และวิธีดับซึ่งเหตุนี้ トラบเท่าที่เรายังคงอยู่ในโลกของนามรูป เวทนาและความทุกข์ย่อมยังมีอยู่ และจะหมดไปได้ก็ต่อเมื่อเราข้ามพ้นขอบเขตแห่งนามรูป เข้าสู่ความจริงอันสูงสุดของสภาวะนิพพาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

บุคคลไม่ชื่อว่าทรงธรรม
ด้วยเหตุเพียงที่พูดมาก
ส่วนผู้ใดแม้ฟังธรรมน้อย
หากพิจารณาเห็นธรรมด้วยใจ

⁸ สุตตันต. เล่ม 8 สังยุตตนิกาย นิทานวรรค กพารชัตตियสูตร

ไม่ประมาทในธรรม
ผู้นั้นแล ชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม^๙

ร่างกายของเราเป็นประจักษ์พยานแห่งสังขธรรม เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติ
เข้าถึงความจริงแท้ภายในตนเอง ย่อมพบว่านี่คือความจริง และดำเนิน
ชีวิตให้สอดคล้องกับสังขธรรมนี้ ที่ไม่ว่าผู้ใดล้วนสามารถค้นพบได้
ด้วยการฝึกสังเกตเวทนาในร่างกายของตน จนสามารถหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ทั้งปวง

^๙ สุตตันต. เล่ม 17 ขุททกนิกาย ธรรมบท อัมมัตถวรรค

ภาคผนวก 2

ข้อความบางตอนในพระสูตรเกี่ยวกับเวทนา

ในพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงกล่าวถึงความสำคัญของการมีสติรู้เวทนาอยู่เสมอ จึงได้คัดเลือกข้อความในพระสูตรบางตอนเกี่ยวกับเวทนา มาแสดงไว้ ณ ที่นี้

...ลมหลายชนิดพัดไปในอากาศ คือ ลมตะวันออกบ้าง ลมตะวันตกบ้าง ลมเหนือบ้าง ลมใต้บ้าง

ลมมีรสขี้บ้าง ลมไม่มีรสขี้บ้าง ลมหนาวบ้าง ลมร้อนบ้าง ลมพัดเบาๆ บ้าง ลมพัดแรงบ้าง

แม้ฉันใด เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งที่เป็นเวทนา นำพาใจบ้าง ที่ไม่นำพาใจบ้าง หรือที่เป็นกลางบ้าง

ผู้ปฏิบัติเฝ้าบำเพ็ญเพียรเพิกะเลส โดยไม่ขาดสัมปชัญญะแม้สักขณะจิตเดียว คือบัณฑิตผู้รู้เวทนาทุกชนิด ย่อมหลุดพ้นจากความเศร้าหมองในชาตินี้

ด้วยมีความเข้าใจในเวทนาจนถ่องแท้ เป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในธรรมะ รู้ชัดเข้าใจชัดในเวทนาทั้งปวง

เมื่อถึงคราวละสังขาร ย่อมเข้าถึงซึ่งนิพพาน อันเป็นสภาวะเหนือโลกที่ไม่อาจจะบรรยายได้ ¹

¹ สุตตันต. เล่ม 11 สังยุตตนิกาย มหาวรรค อากาสสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า
 ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ปากก็ติ ไปสู่โคนไม้ก็ติ ไปสู่เรือนว่างก็ติ
 นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มี
 สติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้
 ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัด
 ว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง
 หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง
 หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า...²

ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร
 มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา
 บังเกิดขึ้น

เธอย่อมรู้อย่างนี้ว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนานี้ บังเกิด
 ขึ้นแล้วแก่เราแล

ก็แต่ว่าเวทนานั้น อาศัยอะไรจึงเกิดขึ้น ไม่อาศัยไม่เกิดขึ้น

อาศัยอะไร อาศัยกายนี้เอง ดังนี้ เธอย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
 ความเสื่อมไปของเวทนาในกายอยู่³

² สุตตันต. เล่ม 2 ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร

³ สุตตันต. เล่ม 10 สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เคลัญญสูตร

...ภิกษุในธรรมวินัยนี้

...ผู้ชู้ตอย่างนี้ว่า เราเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจ และไม่ชอบใจขึ้นแล้วเช่นนี้

ก็สิ่งนั้นแลเป็นสังขตะหยาบอาศัยกันเกิดขึ้น

ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต นั่นคือ อุเบกขา

เธोजึงดับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วนั้นเสีย

อุเบกขาจึงดำรงมั่น ⁴

...เวทนาสามอย่างนี้ คือ สุขเวทนา 1 ทุกขเวทนา 1 อทุกขมสุขเวทนา 1

...เวทนาสามอย่างนี้ ล้วนไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น

อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไปเป็นธรรมดา

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้

ย่อมบังเกิดอุเบกขาทั้งในสุขเวทนา ทั้งในทุกขเวทนา ทั้งในอทุกขมสุขเวทนา

เมื่อวางอุเบกขาเสียได้ ย่อมคลายความยึดมั่น

เมื่อคลายความยึดมั่น ย่อมหลุดพ้น...⁵

ดูกรภิกษุทั้งหลาย...

เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับของสุขเวทนาในกาย

และพิจารณาเห็นความสละคืนของตนในสุขเวทนานั้นแล้ว

⁴ สุตตันต. เล่ม 6 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อินทริยภาวนาสุตต

⁵ สุตตันต. เล่ม 5 มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ทีฆนขสูตร

ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาเสียได้

เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับของทุกขเวทนาในกาย

และพิจารณาเห็นความสละคืนของตนในทุกขเวทนานั้นแล้ว

ย่อมละปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาเสียได้

เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับของอทุกขมสุขเวทนาในกาย

และพิจารณาเห็นความสละคืนของตนในอทุกขมสุขเวทนานั้นแล้ว

ย่อมละอวิชานุสัยในกายและในอทุกขมสุขเวทนาเสียได้⁶

เพราะเหตุที่ภิกษุละราคานุสัยในสุขเวทนา ละปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา ละอวิชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนา

ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้ไม่มีราคานุสัย มีความเห็นชอบ ตัดต้นหาได้เด็ดขาด เพิกถอนสังโยชน์ได้แล้ว

ได้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ⁷

บุคคล...เมื่อมีความเห็นอันใดตามความเป็นจริง

ความเห็นอันนั้นย่อมเป็นสัมมาทิฐิ

มีความดำริอันใดตามความเป็นจริง

ความดำริอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ

มีความพยายามอันใดตามความเป็นจริง

ความพยายามอันนั้นย่อมเป็นสัมมาวายามะ

⁶ สุตตันต. เล่ม 10 สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เกล็ดญสูตร

⁷ เฝิงอ๋าง, ปหานสูตร

มีความระลึกอันใดตามความเป็นจริง
 ความระลึกอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสติ
 มีความตั้งใจอันใดตามความเป็นจริง
 ความตั้งใจอันนั้นย่อมเป็นสัมมาสมาธิ
 ส่วนกายกรรม วาจากรรม อาชีวะของเขา ย่อมบริสุทธิ์ดีในเบื้องต้นเทียว
 ด้วยอาการอย่างนี้ เขาชื่อว่ามโหริยมรรคมีองค์แปดอันประเสริฐ
 ถึงความเจริญบริบูรณ์⁸

อริยสาวกผู้มีศรัทธา บรรารภความเพียรแล้ว
 จักเป็นผู้มีสติ เข้าไปตั้งสติไว้แล้ว
 จักได้สมาธิ มีจิตตั้งมั่นโดยชอบ
 จักรู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้ว
 ย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า
 ธรรมเหล่านี้ ก็คือธรรมที่เราเคยได้ฟังมาแล้วนั่นเอง
 เหตุนั้น บัดนี้ เราประจักษ์อยู่ด้วยนามรูป
 และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา⁹

⁸ สุตตันต. เล่ม 6 มัชฌิมนิกาย อุปปิณณาสก สฬายตนวิภังคสูตร

⁹ สุตตันต. เล่ม 11 สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สัทธาสูตร (กล่าวโดยพระสารีบุตร อัครสาวก องค์สำคัญของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า)

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

ศูนย์ฯ ธรรมกมลดา

๒๐๐ หมู่ ๑๓ บ้านเนินผาสุก ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๓๗๔๐-๓๑๘๕, ๐๘-๗๔๘๓-๖๖๐๕, ๐๘-๙๗๘๒-๙๑๘๐

โทรสาร ๐-๓๗๔๐-๓๘๗๕

อีเมล dhamma.kamala@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมอาภา

๑๓๘ หมู่ ๓ บ้านห้วยพลู ตำบลแก่งโสภา อำเภอวังทอง
จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๒๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๑๖๐๕-๕๕๗๖, ๐๘-๗๑๓๕-๒๑๒๘

โทรสาร ๐-๒๙๐๓-๐๘๐๐ ต่อ ๒๒๑๓

อีเมล dhamma.abha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมธานี

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้าน เค. ซี. การ์เด็นโฮม ถนนนิมิตใหม่ ซอย ๔๐
เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๓-๒๗๔๔, ๐๘-๗๓๑๔-๐๖๐๖

โทรสาร ๐-๒๙๙๓-๒๗๔๔

อีเมล dhamma.dhani@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสุวรรณา

๑๑๒ หมู่ ๑ ตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ

จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐๘-๖๗๑๓-๕๖๑๗

อีเมล dhamma.suvanna@gmail.com

คุณย์ฯ ธรรมกาญจนา

๒๐/๖ หมู่ ๒ บ้านวังขยาย ตำบลปรั้งเพล อำเภอสังขละบุรี
จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๕ ๐๘-๑๘๑๑-๖๑๙๖, ๐๘-๙๗๔๒-๘๔๙๐

โทรสาร ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๖ อีเมล dhamma.kancana@gmail.com

คุณย์ฯ ธรรมสีมันตะ

๒๐๐ หมู่ ๑ บ้านหนองสร้อย ตำบลมะกอก อำเภอป่าซาง
จังหวัดลำพูน ๕๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐๘-๖๔๓๑-๐๔๑๗, ๐๘-๖๔๒๓-๔๙๓๘

โทรสาร ๐-๖๔๒๓-๔๙๓๘ อีเมล dhamma.simanta@gmail.com

คุณย์ฯ ธรรมโปราโน

๒๓๑ หมู่ ๔ ถนนทางขึ้นน้ำตกกะโรม ตำบลเขาแก้ว

อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๗๕๓๐-๐๔๗๙, ๐๘-๑๕๓๕-๘๒๐๗

โทรสาร ๐-๗๕๓๐-๐๔๘๐ อีเมล dhamma.porano@gmail.com

คุณย์ฯ จันทปภา

๕๑ หมู่ ๑ ตำบลทับไทร อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ๒๒๑๔๐

โทรศัพท์ ๐๘-๘๒๕๓-๖๖๐๕, ๐๙-๘๓๓๒-๒๐๘๓

โทรสาร ๐-๓๙๔๖-๐๙๓๖ อีเมล dhamma.candapabha@gmail.com

คุณย์ฯ ธรรมปุเนติ

๑๖๑ บ้านนาสมบุรณ์ ตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง

จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๙-๓๓๘๙-๓๘๐๕ อีเมล dhamma.puneti@gmail.com

ข้าพเจ้ามิได้ประสงค์ที่จะให้ผู้ใดต้องเปลี่ยนศาสนา
และข้าพเจ้าเองก็ได้ฝึกฝนในศาสนาใดๆ
ข้าพเจ้าเพียงสนใจในสัจธรรม
อันเป็นคำสอนของพระผู้ทรงบรรลุตัมมาสัมโพธิญาณทุกพระองค์
แม้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงประการใด
ก็เป็นการเปลี่ยนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข
จากความเศร้าหมองไปสู่ความบริสุทธิ์
จากความยึดมั่นไปสู่ความหลุดพ้น
และจากความเขลาไปสู่ความรู้แจ้ง

เอส. เอ็น. โกเอ็นก้า



ISBN 978-616-00317-0-3



9 786169 031703