

จรรยาบรรณการใช้ในชีวิต

และ

ดำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ให้ถึงพร้อม

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

จงด้อมนำธรรมะไปใช้ในชีวิต

และ

คำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ให้ถึงพร้อม

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

จนวนมนำธรรมะไปใช้ในชีวิต และ
ดำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถึงพร้อม
โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๓๑๗-๗-๒

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบ
อื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน คัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ
ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มี
ลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ที่บริษัทพิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐-๒๔๐๑-๙๔๐๑

ราคา ๑๐ บาท

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่

เขตคลองสามวา กทม. ๑๐๕๑๐

โทร. ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑ (ในเวลาราชการ)

อีเมล : vipassana_foundation@hotmail.com

เว็บไซต์ : www.thai.dhamma.org

จงน้อมนำธรรมะไปใช้ในชีวิต

อปฺปมตฺโต ปมตฺเตสุ

สุตฺเตสุ พหุชาคโร

อพลสฺสํว สีสฺสฺโส

หิตฺวา ยาทิ สฺเมธฺโส

ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท

เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก

ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป

ประดุจม้ามีกำลังเร็วละม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้น

สูตรต้นต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท-อุทาน ข้อ ๑๒



การนำธรรมะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตนั้นถือเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง หากท่านเพียงแค่เข้าปฏิบัติในหลักสูตรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็หลักสูตร ๑๐ วันหรือหลักสูตรระยะยาวก็ตาม โดยไม่ได้น้อมนำไปใช้ในชีวิตจริงแล้ว ธรรมะก็จะกลายเป็นพิธีกรรมที่จำเจ ลัทธิและศาสนาต่างๆ ล้วนมีประเพณีพิธีกรรม ตลอดจนการบูชาเฉลิมฉลองของตนเอง และคงเป็นเรื่องน่าเศร้ายิ่งนัก ถ้าการปฏิบัติวิปัสสนาจะกลับกลายเป็นเพียงพิธีกรรมอย่างหนึ่งสำหรับผู้ปฏิบัติ

เมื่อใดก็ตามที่ท่านเข้าปฏิบัติในหลักสูตร ๑๐ วันหรือหลักสูตรระยะยาว เท่ากับท่านกำลังขจัดความอ่อนแอและพัฒนาความเข้มแข็งของตัวท่าน ท่านจะต้องนำความเข้มแข็งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ระหว่างการอบรม ท่านได้ปฏิบัติไปจนถึงระดับลึกของจิต เพื่อขจัดเงื่อนไขปมชั้นแล้วชั้นเล่า แต่ถ้าหลังจากการอบรมสิ้นสุดลงแล้ว ท่านกลับสร้างเงื่อนไขปมหรือกิเลสความไม่บริสุทธิ์เช่นเดิมขึ้นมาใหม่อีก ก็เท่ากับว่าการมาเข้าปฏิบัติของท่านไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ท่านไม่เข้าใจสิ่งที่ตัวเองกำลังปฏิบัติอยู่ แท้จริงนั้น

รูปแบบของชีวิตทั้งหมดจะต้องเปลี่ยนแปลงไป ธรรมะจะต้องสอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันของท่าน

ท่านต้องพยายามน้อมนำธรรมะไปประยุกต์ใช้ในชีวิต “ฉันจะนำพลังที่ได้จากการอบรมครั้งนี้ไปใช้ เพื่อให้ชีวิตของฉันอยู่ในครรลองของธรรมะ ฉันจะรักษาศีล เป็นนายของจิตใจของฉัน และจะคอยเฝ้าชำระจิตให้บริสุทธิ์ เวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต ฉันจะนำธรรมะมาใช้ แทนที่จะสร้างสังขาร (ปฏิกิริยา หรือการปรุงแต่งขึ้นในใจ) ที่เป็นอกุศลขึ้นมา” ฉะนั้นท่านจึงจำเป็นต้องคอยเฝ้าสังเกตดูตัวเองเสมอๆ

ท่านได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้พบกับธรรมะอันแสนวิเศษ และมีความเชื่อมั่นในวิปัสสนา ฉะนั้นท่านจึงต้องน้อมนำธรรมะไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เพราะการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบกับธรรมะ และได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นโอกาสที่หาได้ยากยิ่งโดยแท้

เป้าหมายที่ชัดเจนคือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมด แต่นั่นจะเป็นไปได้ ก็ต่อเมื่อท่านได้ชำระกิเลสจนหมดสิ้นแล้ว ทว่าอย่างน้อยที่สุด ท่านก็ควรมุ่งหมายที่จะไปให้ถึงความเป็นอริยบุคคลคือพระโสดาบัน แล้วเมื่อนั้นธรรมะก็จะคุ้มครองท่าน เพราะท่านจะไม่มีทางตกลงสู่อบายภูมิทั้ง ๔ เลย

แต่กว่าที่บุคคลจะได้บรรลุถึงขั้นเป็นพระโสดาบัน เขาต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นจุลโสดาบันเสียก่อน พระโสดาบันคือผู้ที่เริ่มเข้าสู่กระแสของความหลุดพ้นหรือนิพพาน และจะต้องไปถึงเป้า

หมายปลายทางของความหลุดพ้นในที่สุด แต่จุลโสดาบันนั้นคือ ผู้ที่เริ่มเข้าสู่กระแสของธรรมะ ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นพระโสดาบัน ในที่สุด

คุณลักษณะที่สำคัญในชีวิตของพระโสดาบันมีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน

คุณลักษณะสำคัญประการแรกคือ ปราศจาก วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยต่างๆ ในธรรม เพราะหลังจากที่บุคคลผู้นั้นได้ประจักษ์แจ้งในธรรมะ และมีประสบการณ์จากการปฏิบัติโดยตรง ได้ก้าวเดินไปบนหนทาง จนได้รับประโยชน์จากธรรมะแล้ว เขายังจะมีความลังเลสงสัยในธรรมะ ในหนทางการปฏิบัติได้อย่างไร ถ้าเขาคิดว่าตัวเองเป็นพระโสดาบัน แต่ยังคงมีความลังเลสงสัยในธรรมะ ในหนทาง ในวิธีการที่ปฏิบัติอยู่ ก็นับว่าเป็นความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวง

คุณลักษณะสำคัญประการที่สองคือ ละจาก *สีลัพพตปรามาส* หรือความยึดมั่นถือมั่นในศีลวัตรและพิธีกรรมต่างๆ ได้อย่างเด็ดขาด ทุกๆ ลัทธิศาสนาล้วนมีพิธีกรรมและการบูชาเฉลิมฉลองทั้งสิ้น บางคนมีความยึดมั่นถือมั่นในพิธีกรรมและการเฉลิมฉลองเหล่านี้อย่างแรงกล้า โดยเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยนำพาเขาไปสู่ความหลุดพ้นได้ แต่พระโสดาบันยอมไม่ถูกความหลงผิดเหล่านี้ครอบงำ และมีความเข้าใจว่าความยึดมั่นถือมั่นในพิธีกรรมเช่นนี้ ไม่อาจนำไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ถ้าหากบุคคลยังคงมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ แล้วคิดว่า “ฉันเป็นพระโสดาบัน” ก็นับ

เป็นความหลงผิดอย่างมหันต์

คุณลักษณะสำคัญประการที่สามคือ หลุดพ้นจาก *สັกกายทิฏฐิ* หรือความเห็นเรื่องการมีอยู่ของตัวตนหรือรูปรนาม โดยทั่วไปในการติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้คน เราต้องใช้คำว่า “ฉัน” “ของฉัน” แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นกายหรือจิต หรือการรวมกันของกายและจิต ก็ล้วนมิใช่ “ฉัน” “ของฉัน” หรือ “วิญญูณของ ฉัน” ทั้งสิ้น

จะเห็นได้ชัดว่าการเป็นโสดาบันนั้น ไม่ได้เกิดจากการฟังเทศน์ หรืออ่านพระคัมภีร์ หากแต่เกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวโดยตรง การแบ่งแยกย่อยสลายโครงสร้างทั้งหมดของกายและจิต จะทำให้ประจักษ์แจ้งว่า นามรูปนั้นมีปฏิริยาเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันตลอดเวลาอย่างไร มายาภาพเกี่ยวกับ “ฉัน” และ “ของฉัน” เกิดขึ้นได้อย่างไร

นั่นคือคุณลักษณะทั้งสามประการของพระโสดาบัน ส่วน จุลโสดาบันคือผู้ที่พัฒนาคุณลักษณะดังกล่าว เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของความเป็นพระโสดาบัน

โอกาสอันแสนวิเศษที่ยากยิ่งได้เข้ามาในชีวิตของท่านแล้ว ขอจงใช้โอกาสนี้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุดเพื่อความหลุดพ้นของตัวท่านเอง

พุทธรูปปาโท ทูลละโม โลกัสสมิง

ผู้ที่ได้เกิดในสมัยพุทธกาลเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อนนั้น นับว่าโชคดี

เพราะเป็นเรื่องยากยิ่งที่จะได้มีผู้มาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านผู้นั้นต้องได้สร้างสมและพัฒนาบารมีมานับกัปป์ไม่ถ้วน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานมาก มีหลายกัปที่ว่างเปล่า ไม่มีพระพุทธรเจ้าเลย แต่เรานั้นโชคดีที่ได้เกิดมาในกัปปัจจุบันที่มีพระสมณโคดมตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแม้กระทั่ง ๒,๕๐๐ ปีให้หลัง พระธรรมคำสอน รวมถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของพระองค์ก็ยังคงดำรงอยู่

มนุสสะภาโว ทุลละโก

เป็นเรื่องยากมากที่เราจะได้เกิดเป็นมนุษย์ อันเป็นชีวิตที่มีคุณค่ายิ่ง ธรรมชาติได้ให้ความสามารถอันพิเศษแก่มนุษย์ ในอันที่จะสำรวจความจริงภายในตนเอง ให้เราเฝ้าสังเกตดูปฏิภิกิริยาที่เชื่อมโยงกันระหว่างกายและจิตว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุใด และถ้าปราศจากเหตุนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้อย่างไร ธรรมะจะประจักษ์แจ้งแก่มนุษย์ได้ก็ด้วยศักยภาพในการเฝ้าสังเกตความจริงภายในตนเองด้วยใจที่เป็นกลาง

ผู้คนโดยทั่วไปมักกล่าวกันว่า มนุษย์ที่โชคดี เมื่อตายแล้วจะได้ไปเกิดในสรวงสวรรค์ แต่พระผู้มีพระภาคเจ้ากลับตรัสว่า เทวดาในสรวงสวรรค์ที่จุติแล้วได้มาปฏิสนธิเป็นมนุษย์นั้นโชคดียิ่งกว่า

ชีวิตมนุษย์จึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เพราะเป็นชีวิตที่สามารถจะสำรวจความจริงอย่างที่มีนัยเป็น และก้าวข้ามจากสมมติสัจจะ

ไปสู่ปรมาตมส์จะ เราจึงนับว่าโชคดีที่ได้มีโอกาสอันหาได้ยากยิ่ง
ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในปัจจุบันชาติ

ทูลละออง สัทธัมมะสะวะนัง

อย่างไรก็ตาม ถ้าหากเราไม่ได้พบกับความจริง ไม่ได้พบกับ
ธรรมะ ไม่มีโอกาสแม้แต่จะได้ยินได้ฟังธรรมะ ก็นับว่าเราใช้ชีวิต
มนุษย์ไปอย่างสูญเปล่า ไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน เช่น นก หรือ
สัตว์เลื้อยคลานตัวหนึ่ง ฉะนั้นเพียงแค่การได้ยินได้ฟังสังฆธรรมก็
เป็นเรื่องที่ยากยิ่งแล้ว

ทูลละออง สัทธา สัมปัตตัง

แม้แต่ผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมะหรือพุทธพจน์ ก็ยังยากที่จะเกิด
ความเลื่อมใสศรัทธาในธรรม

ปัพพะชิตา ภาโว ทูลละออง

แม้แต่ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาในธรรม ก็ยังยากที่จะละทิ้ง
ความรับผิดชอบต่างๆ ในชีวิตของผู้ครองเรือน แล้วมาใช้ชีวิต
อย่างพระภิกษุหรือภิกษุณี

แต่ท่านก็ได้รับโอกาสอันยากยิ่งเหล่านี้แล้ว ตอนนี้อย่าแค่
ทำตัวเองให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม พัฒนาธรรมะของตนเองให้กล้าแข็ง
ขึ้น

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ก่อนที่พระพุทธองค์จะปรินิพพาน ได้ประทานปัจฉิมโอวาท

แก่พระสาวกที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นั้น

พุทธวจนะต่างๆ ของพระองค์นั้นล้ำเลิศนัก แต่ปัจฉิมโอวาท
เปรียบเสมือนมรดกอันหาค่ามิได้ เป็นของขวัญที่ล้ำค่ายิ่ง

วะยะธัมมา สังขารก อัมปะมาเทนะ สัมปาเทละ

สังขารทั้งหลายเป็น วะยะธัมมา ล้วนไม่เที่ยง สิ่งใดก็ตามที่
มาประกอบรวมกันย่อมเสื่อมสลายไป สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นย่อม
ดับไป นี่คือสังขะ นี่คือความจริง นี่คือกฎ นี่คือธรรมชาติ นี่คือ
ธรรมะ จงหมั่นตระหนักในความจริงเหล่านี้ที่อยู่เสมอ อัมปะมา-
เทนะ จงตื่นตัวอยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอ

นับเป็นโอกาสอันแสนวิเศษที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบ
กับคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังสังขธรรมอันไพเราะ ได้
เจริญศรัทธาในพระธรรม รวมทั้งได้ปฏิบัติวิปัสสนา ได้ใช้ชีวิต
เยี่ยงพระภิกษุหรือภิกษุณี

ขอให้พวกท่านจงนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
ธรรมะไม่ใช่การปฏิบัติเพียงแค่ ๑๐ วันหรือ ๓๐ วัน หากแต่
สำหรับชีวิตทั้งชีวิต เวลาทุกๆ ขณะนั้นมีค่ายิ่งนัก ทุกๆ ขณะของ
การเป็นมนุษย์ที่ได้รู้จักธรรมะ ได้เข้าใจในสังขธรรมแม้เพียงเล็ก
น้อย ได้รู้จักกับการปฏิบัติธรรมนั้น ช่างมีค่าล้ำเลิศยิ่ง ท่านจึง
ไม่ควรปล่อยให้โอกาสนี้สูญไป

ขอจงนำธรรมะไปใช้ เพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์ เพื่อ
ความหลุดพ้นของตัวเอง และเพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์

ของผู้คนจำนวนมาก ในโลกนี้มีความทุกข์อยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่มีหนทางอื่นใดอีกแล้วที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ได้

ขอให้ธรรมะจงขจรขยายออกไป เพื่อความดีงาม เพื่อความสุข เพื่อความหลุดพ้นของผู้คนทั้งปวง ♦

ภาวตุ สัพพะ มังคะลัง

หมายเหตุ บทความชิ้นนี้แปลจาก "Apply Dhamma in Life" ซึ่งเรียบเรียงจาก
ธรรมบรรยายวันที่ ๓๐ ในหลักสูตร ๓๐ วัน

คำเนนตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ถึงพร้อม

ศีลทสสนสมุปนฺนํ ฌมฺมภูจํ สจฺจวาทีนํ
อตุตฺตโน กมฺมกุพฺพานํ ตํ ชโน กุรุเต ปิยํ
บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีความเห็นถูกต้อง
ตั้งอยู่ในธรรม พุทความจริงเป็นปกติ
ย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย

สุตตันต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท-อุทาน ข้อ ๑๒



ท่าน ต้องดำเนินชีวิตอยู่ในครรลองของธรรมะอย่าง
แน่วแน่ ให้สมกับที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ การ
ที่ท่านมาเข้าปฏิบัติ ก็เพื่อชำระล้างกิเลสออกไปให้ได้มากที่สุดเท่า
ที่จะมากได้ และเพื่อให้มีความเข้าใจในธรรมะลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อ
ความหลงผิดขั้นแล้วขั้นเล่าหลุดลอกออกไป ท่านก็จะได้ประจักษ์
ว่า “โอ้หนอ ธรรมะเป็นเช่นนี้เอง !”

ท่านจะไม่มี ความสงสัยในธรรมะเลย เพราะท่านเข้าใจคำสอน
ของพระพุทธองค์อย่างแจ่มชัดแล้ว นี่แหละคือพระบรมศาสดาผู้
เปี่ยมไปด้วยพระมหากรุณา พระองค์มิได้ทรงสถาปนาลัทธินิกาย
ขึ้นมาเพื่อให้คนทั้งหลายเกิดความเลื่อมใสในหลักปรัชญาของ
พระองค์ หากแต่ทรงสอนวิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เพราะ
พระองค์เองก็ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการปฏิบัติ มิใช่ด้วยความ
ศรัทธาในทฤษฎีใดๆ บุคคลเช่นพระองค์จะไม่ให้ความสำคัญ
แต่เฉพาะความศรัทธาเท่านั้น หากจะทรงเน้นย้ำถึงการปฏิบัติ
อันเป็นด้านที่สร้างสรรค์ของธรรมะเสมอ

พระองค์ตรัสว่า ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ทรงสอนเพียง

๒ สิ่งเท่านั้น คือ *ทุกซ์* และ*ทุกขนิโรธ* หรือความดับทุกซ์ การก่อตั้งลัทธิในกายจะช่วยขจัดความทุกซ์ได้อย่างไร การมีศรัทธาในปรัชญาหนึ่งปรัชญาใดโดยเฉพาะ จะช่วยขจัดความทุกซ์ได้อย่างไร ผู้ที่เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะไม่สนพระทัยในเรื่องเช่นนี้เลย พระองค์จะสนพระทัยก็แต่เฉพาะความดับทุกซ์ที่แท้จริงเท่านั้น คำสอนทั้งหมดของพระองค์จึงมุ่งเน้นไปที่การดับทุกซ์อย่างแท้จริงเพียงอย่างเดียว

ทว่าทั้งทุกซ์และความดับทุกซ์ ๒ อย่างนี้ โดยหลักเหตุผลแล้วมีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน กล่าวคือ การจะเข้าใจทุกซ์ได้นั้น ท่านจะต้องเข้าใจ*ทุกขสมุทัย* หรือเหตุแห่งทุกซ์เสียก่อน และการจะประจักษ์ใน*ทุกขนิโรธ* หรือความดับทุกซ์ ท่านก็จะต้องเข้าใจ*มรรค* อันเป็นวิถี หนทาง หรือขั้นตอนที่จะนำไปสู่การดับทุกซ์ด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกว่าอริยสัจ ๔

หากพระตถาคตสนพระทัยเพียงทฤษฎีของอริยสัจ ๔ และคำสอนทั้งหมดของพระองค์สิ้นสุดลงเพียงว่า “ดูก่อน ชาวโลกทั้งหลาย จงรู้ไว้เถิดว่าความทุกซ์นั้นมีอยู่ ต้นเหตุคือเหตุแห่งความทุกซ์ก็มีอยู่ ความดับทุกซ์ก็มีอยู่ และหนทางไปสู่ความดับทุกซ์โดยสิ้นเชิงก็มีอยู่” พระองค์ก็จะไม่แตกต่างไปจากครูอาจารย์อื่นๆ ในสมัยนั้นหรือในกาลต่อมาเลย

แต่นั้นมิใช่สิ่งที่สนพระทัย พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มิใช่เพียงเพราะความศรัทธาในความจริงอันประเสริฐทั้ง ๔ ทรงตระหนักดีว่าเพียงแค่การยอมรับในอริยสัจ ๔ ไม่อาจ

ช่วยอะไรได้ หากจะต้อง “กระทำ” ด้วย สิ่งที่ควรกระทำใน อริยสัจ ๔ นี้ ในภาษาบาลีเรียกว่า “กิจจะ” (กิจ) เราจึงต้อง กระทำเช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงกระทำ แล้วเราก็จะ สามารถกล่าวอย่างที่ว่าพระองค์ทรงกล่าวได้ว่า “ฉันได้กระทำกิจที่ ฟังกระทำต่ออริยสัจ ๔ แล้ว กิจที่กระทำแล้วคือ กะตัง”

หลักปรัชญาทั้งหลาย ไม่ว่าจะดีสักเพียงไร ไม่ว่าจะจริงแท้ แน่นอนสักเพียงไหน ก็ไม่อาจช่วยให้ผู้คนหลุดพ้นจากความทุกข์ ได้ ตราบใดที่ “กิจจะ” ยังมีใช้ “กะตัง” คนทุกคนจะต้องกระทำ กิจที่ฟังกระทำในอริยสัจ ๔

ด้วยเหตุนี้พระศาสดาจึงมิได้ทรงสอนแต่เพียงหลักปรัชญา เท่านั้น และใครก็ตามที่เห็นคำสอนของพระองค์เป็นเพียงแค่หลัก ปรัชญา ก็จะไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย แต่ละคนจะต้องลงมือ ปฏิบัติอย่างที่มีธรรมะได้มุ่งหวังไว้ อย่างที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง ไว้ และยิ่งพวกเขาประสบความสำเร็จในการกระทำกิจตามหลัก อริยสัจ ๔ มากเท่าใด ก็จะมีหลุดพ้นจากความทุกข์ได้มากขึ้น เท่านั้น

สำหรับอริยสัจข้อแรกคือ *ทุกข์* เราจะต้องปฏิบัติอย่างไร เราต้องสำรวจความจริงทั้งหมดของความทุกข์ให้ถ้วนทั่ว *ปริญญเอยยะ* ถ้าตกหล่นไปแม้เพียงเศษเสี้ยว ก็เท่ากับท่านสำรวจ ไม่ครบถ้วน ท่านจะบอกว่าท่านรู้แจ้งแทงตลอดในความทุกข์ ทั้งปวงได้ ก็ต่อเมื่อท่านได้ข้ามพ้นขอบเขตของความทุกข์ไปแล้ว ซึ่งการข้ามพ้นจากขอบเขตของความทุกข์ได้ก็คือ *ทุกข์นิโรธ* หรือ

ความดับทุกข์

ในเวลาเดียวกัน การสำรวจความทุกข์ยังเกี่ยวข้องกับอริยสัจข้อที่ ๒ คือ *ทุกข์สมุทัย* หรือเหตุแห่งทุกข์ ท่านจะสังเกตเห็นว่า “ดูสิ ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอย่างนี้” และความเข้าใจนี้จะช่วยให้ท่านได้ขจัดนิสัยเก่าๆ ของจิตที่เป็นตัวการก่อให้เกิดความทุกข์ไปได้เรื่อยๆ การที่ท่านเฝ้าสังเกตไปจนกระทั่งไม่มีความทุกข์ใหม่เกิดขึ้นอีกแล้ว ก็เท่ากับท่านได้กระทำกิจที่พึงกระทำตามหลักอริยสัจข้อที่ ๒ แล้ว

แล้วท่านจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้เข้าถึงสภาวะของ *ทุกขนิโรธ* ทุกๆ ขั้นตอนที่ท่านสำรวจความจริงทั้งหมดของความทุกข์ ก็คือส่วนหนึ่งของกระบวนการที่จะนำท่านไปสู่ความดับทุกข์ การก้าวเดินทีละก้าว ทีละก้าวไปบนหนทางจนตลอดสาย จะทำให้ท่านประสบความสำเร็จในอริยสัจข้อที่ ๔ คือ *มรรค* หรือหนทางไปสู่ความดับทุกข์

การกระทำกิจที่พึงกระทำในอริยสัจข้อแรก เท่ากับท่านได้กระทำในข้ออื่นๆ อีกสามข้อด้วย และท่านจะกระทำกิจที่พึงกระทำในอริยสัจข้อแรกได้อย่างไร ท่านจะสำรวจความทุกข์ให้ตลอดทั่วทั้งขอบเขตของมันได้อย่างไร ท่านเริ่มต้นด้วยการมีประสบการณ์กับความทุกข์ นั่นคือการทำท่านรู้สึกถึงความทุกข์ ซึ่งในสมัยพุทธกาลเรียกว่า *เวทนา* หรือ *อนุภาวนา* ท่านจะต้องรู้สึกหรือมีประสบการณ์กับความทุกข์ ท่านไม่ได้มาเข้าปฏิบัติที่นี่เพียงเพื่อประลองเขาวนั้ปัญญา แต่มาเรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตความ

รู้สึกหรือเวทนา

การสำรวจเริ่มจาก *ทุกขเวทนา* ซึ่งเป็นความรู้สึกหยาบ ไม่สบาย เมื่อท่านเข้าใจความเป็นจริงของมันจากรู้สึกที่เกิดขึ้น ท่านก็จะเข้าใจด้วยว่า มีความเคยชินที่ฝังแน่นอยู่ภายใน ซึ่งคอยเฝ้าทำปฏิกิริยาตอบโต้ต่อเวทนาที่ไม่สบายนี้ด้วยความไม่พอใจ ทั้งยังจะประจักษ์ด้วยว่า ทุกครั้งที่ท่านตอบโต้ด้วยความไม่พอใจ ท่านก็จะเป็นทุกข์มากขึ้น การตอบโต้ทุกขเวทนาด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจทุกครั้ง มีแต่จะนำความทุกข์มาให้ ท่านจึงตระหนักว่า “โอ้ เมื่อไรที่มีเวทนาที่ไม่สบายเกิดขึ้นในร่างกาย และฉันตอบโต้มันด้วยความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ ก็เท่ากับฉันกำลังทำให้ความทุกข์ของฉันทวีขึ้น ตอนนี้ไปฉันจะเปลี่ยนไปใช้มันเพื่อความดับทุกข์” แล้วท่านก็จะประจักษ์ด้วยตนเองว่า ถ้าท่านไม่ตอบโต้ ความทุกข์ของท่านก็จะไม่เพิ่มพูนขึ้น ท่านจึงเข้าใจแล้วว่า วิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่านก็คือการไม่ตอบโต้

แต่ก็ใช้ว่าท่านจะประสบความสำเร็จเช่นนี้เสมอไป มีบางครั้งที่ท่านล้มเหลว เพราะนิสัยเก่าๆ ที่ครอบงำท่านอยู่ จะทำให้ท่านผลตอบแทนด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ แต่เมื่อท่านระลึกได้ว่า ท่านไม่ควรจะตอบโต้ออกไปเช่นนั้น ท่านก็จะสามารถวางเฉยได้ แม้จะเป็นเพียง ๒-๓ นาที ก็ถือว่าท่านได้เริ่มต้นการปฏิบัติแล้ว การสำรวจสังขารธรรมของความทุกข์โดยอาศัยเวทนาที่ไม่สบาย จึงช่วยให้ท่านได้รู้จักกับทุกข์ในอริยสัจข้อแรก

ต่อมาเมื่อท่านได้ประสบกับเวทนาที่เบาสบายหรือสุขเวทนา

ซึ่งบางครั้งอาจเป็นเพราะสังขารเก่าได้หลุดลอกออกไป และบางครั้งก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่ว่า ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ท่านจะเริ่มรับรู้ถึงเวทนาที่น่าพอใจ ซึ่งเป็นกระแสสันสะเทือนที่เบาละเอียด

เมื่อมาถึงขั้นนี้ ถ้าท่านไม่มีความเข้าใจในธรรมะพอ ท่านก็จะไม่รู้ว่าท่านควรทำอย่างไร นิสัยเก่าๆ ที่ชื่นชอบต่อสุขเวทนาจะเริ่มครอบงำท่าน ทำให้ท่านปรุ่งแต่งตอบโต้โดยคิดว่า “วิเศษจริงๆ ความรู้สึกเจ็บปวดหายไปแล้ว ตอนนี้มีแต่ความรู้สึกที่เบาสบาย ฉันหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว ธรรมะให้ผลแล้ว ฉันหลุดพ้นแล้ว ดุสิ มีแต่ความรู้สึกเบาสบาย ดีจริงๆ” แล้วท่านก็จะสร้างต้นเหตุความทะยานอยากให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไปอีก

ทว่าภายหลังจากเวทนาที่ไม่สบายได้กลับกลายเป็นเวทนาที่เบาสบายแล้ว เวทนาที่เบาสบายก็ย่อมกลับกลายเป็นเวทนาที่ไม่สบายด้วยเช่นกัน นี่คือกฎธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติที่มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะคิดได้ว่า “เพราะฉันยึดติดอยู่กับเวทนาที่เบาสบาย เมื่อมีเวทนาที่ไม่สบายเกิดขึ้นอีก ฉันจึงเป็นทุกข์ยิ่งกว่าเก่า และความรู้สึกขุ่นเคืองต่อเวทนาที่ไม่สบาย ก็เป็นผลมาจากการที่ฉันยึดติดอยู่กับเวทนาที่เบาสบายนี้เอง” ยิ่งเรายึดติดกับความรู้สึกสุขสบายมากเท่าใด เราก็จะยิ่งสร้างความขุ่นเคืองต่อความเจ็บปวดมากขึ้นเท่านั้น

ในชีวิตประจำวันก็เช่นกัน เวลาที่มีเหตุการณ์อันน่าปรารถนาเกิดขึ้น ท่านก็จะตื่นเต้นดีใจและยึดติดอยู่กับมัน และเมื่อ

เหตุการณ์นั้นผ่านไป มีบางสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้น ท่านก็จะรู้สึกสลดหดหู่ ทั้งนี้เป็นเพราะท่านมีความยึดติดอยู่กับสิ่งที่น่าพอใจ ท่านจึงขุ่นเคืองกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ถึงตอนนี้ท่านจะเข้าใจกระจ่างชัดจากส่วนลึกของจิต ที่ซึ่งมีการรับรู้เวทนา และเกิดปัญญาว่า “ทุกครั้งที่ฉันชื่นชอบในสุขเวทนา เท่ากับฉันกำลังหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ฉันกำลังปล่อยให้วิชชาครอบงำนี้แหละคือความทุกข์”

แท้จริงแล้วเวทนาที่เบาสบาย ซึ่งมักจะทำให้เราปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความชื่นชอบนั้น เป็นความทุกข์ มันเป็นอันตรายยิ่งเสียกว่าเวทนาที่ไม่สบาย ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเป็นความทุกข์เสียอีก เวลาที่ประสบกับทุกขเวทนา เรายังพอระลึกได้ว่าความขุ่นเคืองนั้นเป็นอันตราย และเรารู้ว่า “ฉันควรจะเฝ้าดูมันเฉยๆ อย่างมีอุเบกขามากกว่า” แต่เมื่อได้ประสบกับสุขเวทนาที่เบาสบาย เรากลับตอบโต้โดยไม่รู้เท่าทัน แทนที่จะตระหนักว่า “นี่เป็นสภาวะที่เป็นอันตราย เวทนาที่เบาสบายนี้ก็เป็นความทุกข์ด้วยเช่นกัน”

ความเข้าใจนี้จะช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากความเคยชินในการตอบโต้ต่อทุกขเวทนาด้วยความซัง และต่อสุขเวทนาที่เบาสบายด้วยความชอบ ท่านจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงนิสัยเก่าๆ ของจิต และเมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ จนสังขารจำนวนมากได้ถูกชำระออกไป ท่านก็จะได้ประสบกับความสงบเย็น ซึ่งจะไม่มีสิ่งที่ท่านเรียกว่า เวทนาที่ไม่สบายหรือสบายอยู่เลย ไม่มีเวทนาที่เบาสบายแบบกระเพื่อมไหวเหมือนสายน้ำ หรือคลื่นในทะเล หรือกระแส

แบบประจุไฟฟ้าเกิดขึ้น มีแต่ความสงบกายสงบใจ และกระแส
สั้นสะเทือนของการเกิดดับที่ละเอียดแผ่วเบา ยิ่ง นี่คือสิ่งที่
พระพุทธรองค์ทรงเรียกว่า อสฺสขมทุกขเวทนา หรือสภาวะที่ไม่ใช่
ทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกเฉยๆ แบบที่ท่านประสบในตอน
แรกเริ่มของการปฏิบัติ เพราะนั่นเป็นเพียงเวทนาในระดับพื้นผิว
ที่ในที่สุดแล้วท่านจะพบว่ามันน่าเบื่อ และเกิดความรู้สึกไม่พอใจ

แต่บัดนี้ท่านจะไม่รู้สึกเบื่อ ท่านจะมีแต่ความปรารถนาที่จะ
อยู่ในสภาวะนี้ ท่านจะคิดอยู่แต่เพียงว่า วิเศษจริงๆ ช่วงสงบเย็น
เหลือเกิน แล้วอันตรายอย่างใหม่ก็เกิดขึ้น ในตอนแรกนั้น
อันตรายเกิดจากการตอบโต้ต่อเวทนาที่ไม่สบายด้วยโทสะกิเลส
ต่อมาเป็นอันตรายที่เกิดจากการตอบโต้ต่อเวทนาที่เบาสบายด้วย
โลภะกิเลส บัดนี้อันตรายจากโมหะกิเลสกำลังเข้าครอบงำท่าน
ท่านอาจคิดว่า “โอ้ นี่แหละคือสิ่งที่ฉันปรารถนา บัดนี้ฉันได้บรรลุ
แล้ว ความสงบเย็นอย่างนี้แหละคือนิพพาน” แท้จริงแล้วท่าน
กำลังเข้าใจผิด ถึงแม้มันจะเป็นสภาวะที่เกือบจะเข้าถึงนิพพาน
อยู่แล้ว แต่ความสงบเย็นนี้ยังคงอยู่ภายในขอบเขตของรูปนาม
ขอบเขตของความรู้สึก

หากมีปัญญาเกิดขึ้นในตอนี้ ท่านก็จะระลึกได้ว่า “สภาวะนี้
ยังไม่ข้ามพ้นจากขอบเขตของนามรูป เพราะยังมีกระแสสั้น
สะเทือนที่ละเอียดอย่างยิ่งเกิดดับอยู่ภายใน ความเป็นอนิจจัง
ยังมีอยู่” ซึ่งกระแสสั้นสะเทือนอันแผ่วเบาอย่างยิ่งนี้ จะรบกวน
ความรู้สึกอันสงบเสถียรอย่างยิ่งของท่าน จนทำให้ท่านรู้สึกว่า “โอ้

นี่คือความทุกข์”

เมื่อใดที่ท่านสามารถประจักษ์ได้ดังนี้ ท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ และได้ประสบกับสภาวะที่เหนือไปกว่านี้ แต่ถ้าว่านยังคงยึดติดอยู่กับความรู้สึกสงบเย็น เหมือนเช่นที่ผู้ปฏิบัติบางคนติดอยู่กับกระแสสันสะเทือนอันเลื่อนไหลเบาสบาย ท่านก็จะไม่อาจไปถึงสภาวะที่อยู่เหนือนามรูปได้ เวทนาที่หยาบไม่สบายนั้นเป็นความทุกข์ เวทนาที่ละเอียดเบาสบายก็เป็นความทุกข์ และกระแสสันสะเทือนที่ละเอียดแผ่วเบาอย่างยิ่ง ซึ่งไม่ใช่ทั้งสุขและทุกข์ หรือสภาวะที่สงบเย็นอย่างยิ่งนี้ก็เป็นความทุกข์ด้วยเช่นกัน

แล้วท่านก็จะกระจ่างชัดในพุทธพจน์ที่ว่า “ยังภิกษุจิ เวทะยิตัง สัพพันตัง ทุกข์สมิง ไม่ว่าท่านจะได้ประสบกับเวทนาชนิดใด ก็ล้วนแล้วแต่มีธรรมชาติของทุกข์” เมื่อใดที่ท่านประจักษ์ในความจริงข้อนี้ เมื่อนั้นท่านก็จะอยู่เหนือความทุกข์ และได้ประสบกับสภาวะทุกขนิโรธ หรือความดับทุกข์ ที่จะทำให้ท่านสามารถพูดได้ว่า “ปริญญาตะ ฉันได้รู้แจ้งแทงตลอดในทุกข์แล้ว”

ท่านได้สำรวจความจริงทั้งหมดของความทุกข์อย่างไรบ้าง ท่านได้สำรวจความจริงทั้งหมดของความทุกข์ ด้วยการสำรวจความจริงทั้งหมดของเวทนา เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสว่า ท่านต้องรู้แจ้งแทงตลอดในความทุกข์ ทรงหมายความว่า ท่านต้องสำรวจให้รู้แจ้งแทงตลอดทั่วทั้งขอบเขตของเวทนา และเมื่อทรงกล่าวว่าท่านต้องเดินตามหนทางของอริยมรรคเพื่อความดับทุกข์

ก็ทรงหมายความว่า ท่านต้องสำรวจตลอดทั้งขอบเขตของเวทนา “ตีสสันนัง เวทะนानัง ปะริญญาเย อะริโย อัญญัณฺโณ มัคโค ภาเวตฺทโพ บุคคลพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้ประจักษ์แจ้งในเวทนาทั้งสามประการ คือทุกขเวทนา สุขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา”

ในทำนองเดียวกัน เมื่อทรงบอกให้ท่านบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ทรงหมายความว่า “ตีสสันนัง เวทะนानัง ปะริญญาเย จัตตาโร สະติปัฏฐานา ภาเวตฺทโพ ท่านพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการสำรวจเวทนาทั้งสามนี้” ถ้าท่านไม่รู้แจ้งแทงตลอดในเวทนาทั้งปวง ท่านย่อมไม่อาจจะรู้แจ้งแทงตลอดในความทุกข์ทั้งหลายได้ เมื่อท่านไม่สามารถกระทำแม้แต่กิจในอริยสังข์ข้อแรก ท่านก็ย่อมไม่สามารถที่จะกระทำกิจในอริยสังข์ข้ออื่นๆ ได้เลย

ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือการเฝ้าสังเกตกาย เวทนา จิต และธรรมนั้น ท่านจะต้องมีสติรู้การเกิดดับของเวทนาที่ร่างกายของท่านเองทุกๆ ขณะ พระบรมศาสดาทรงเน้นความสำคัญในการสำรวจความทุกข์จนรู้แจ้งแทงตลอดทั้งหมดโดยอาศัยเวทนามิฉะนั้นท่านก็อาจจะหลงติดอยู่กับสภาวะบางอย่าง และจะไม่สามารถข้ามพ้นเวทนาทั้งปวงได้ ตราบใดที่ยังไม่เข้าใจว่าประสบการณ์จากเวทนาทุกชนิดล้วนเป็นความทุกข์

ฉะนั้นทุกสิ่งทีพระตถาคตทรงสอน จะต้องลงไปทีระดับลึก โดยอาศัยเวทนา นี่เป็นความจริง แม้แต่เรื่องทีมักจะคิดกันว่าเป็นเพียงขั้นแรก คือการรักษาศีล ละเว้นจากการประพฤติชั่ว

ทางกายและวาจา เช่น มีเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกือบจะทำผิดพลาดในเรื่องฆ่าสัตว์ หรือลักขโมย หรือประพฤติดีในกาม หรือพูดโกหกหลอกลวงผู้อื่น หรือเสพยาเสพติด แต่ท่านยับยั้งตัวเองไว้ได้ ไม่กระทำอะไรลงไป ทั้งนี้เพราะท่านสังเกตเวทนาที่กาย ซึ่งไม่ใช่เป็นการปฏิบัติเพียงแคในระดับพื้นผิวของจิต ท่านมิได้ละเว้นเพียงแต่การกระทำทางกายและวาจา หากแต่กำลังปฏิบัติลงไปทีในระดับลึกของจิตด้วย แรงกระตุ้นให้เราทำผิดพลาดมาจากเวทนาที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ เวทนาเเองที่เป็นตัวผลักดันให้เกิดการกระทำทางกายหรือวาจาที่ไม่เป็นผลดีแก่ตัวเราหรือผู้อื่น

การมีสติอยู่กับเวทณาก็คือการที่ท่านกำลังปฏิบัติอยู่ที่ในระดับลึกที่สุดของจิต เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ให้สำรวจเวทนาโดยถ้วนทั่วทั้งหมด เช่นเดียวกับ การรักษาศีล และปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตตั้งมั่น ท่านก็จะต้องมีสติรู้เวทนาทั้งที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือเป็นกลางๆ และเมื่อท่านพัฒนาปัญญา ท่านก็จะต้องมีสติรู้เวทนาด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา คำสอนภาคปฏิบัติทั้งหมดของพระผู้มีพระภาค ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการมีสติรู้เวทนา

หากท่านยังคงเฝ้าสังเกตเวทนาด้วยความรู้ความเข้าใจว่ามันเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป แล้วในที่สุดท่านก็จะบรรลุถึงสภาวะของนิโรธได้ ท่านจะสามารถพูดได้ว่า “กะตัง พุทธานะ สาสะนัง ฉันได้กระทำกิจที่พระศาสดาทรงต้องการให้กระทำเสร็จแล้ว กิจที่ธรรมะต้องการให้กระทำ ฉันได้กระทำแล้ว นัตถิทานิ ปุณฺห-

กะโรวติ ไม่มีการเกิดสำหรับฉันอีกต่อไป

จงปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความเข้าใจในธรรมะ
รู้เท่าทันหลุมพรางของกิเลส จงปฏิบัติอย่างหนักเพื่อให้ตั้งมั่นอยู่
ในธรรม และได้พบกับความสุขที่แท้จริง ♦

ภวตุ สัพพะ มังคะลัง
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

หมายเหตุ บทความชิ้นนี้แปลจาก "Fulfilling the Teaching of the Buddha"
ซึ่งได้สรุปมาจากธรรมบรรยายหลักสูตร ๔๕ วันระหว่างวันที่ ๔๑-๔๕

