

เสนามารทั้งสิบ

โดย ท่านอาจารย์อุบาซิน

และ

หลุมพรางของมาร

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

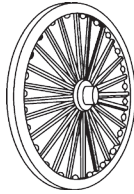
เสนามารทั้งสิบ

โดย ท่านอาจารย์อุบาจีน

และ

หลุมพรางของมาร

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

เสนามารทั้งสิบ

โดย ท่านอาจารย์อุบาซิ่น

และ

หลุมพรางของมาร

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : 978-616-7948-02-7

มูลนิธิ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็น
ธรรมทานในรูปแบบอื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบนทักเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไข
ดังนี้

๑. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
๒. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์
ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
๓. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ดัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ
ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจาก
หนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

© สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๑๐๐/๕๑๓ หมู่ ที่ ๕ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา

อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๑๐

โทร. ๐๘-๖๕๓๐-๓๔๑๒, ๐-๒๐๓๕-๐๓๘๘ (ในเวลาราชการ)

Email : dhamma.th@gmail.com

Website : www.thai.dhamma.org

พิมพ์ที่บริษัทพิมพ์ดี จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๔๐๑-๔๔๐๑

ราคา ๑๐ บาท

เสนามารทั้งสิบ

โดย ท่านอาจารย์อุบาจีน



ยถา ปุพฺพุพฺพํ ปสฺเส

ยถา ปสฺเส มรีจิกํ

เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตุ

มจฺจุรราชานํ ปสฺสตี ฯ

มัจจุราชย่อมมองข้าม

บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลก

ดุจดั่งเห็นพองน้ำ

หรือพยับแดด

สุตตันต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๒๓



การ จะตระหนักรู้ในอนิจจังได้อย่างแท้จริงด้วยความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ท่านต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ท่านจะต้องหนักแน่นมั่นคงพร้อมเผชิญกับความยากลำบากต่างๆ ด้วยเหตุนี้ เราจึงได้พำร่ำเตือนท่านอยู่เสมอๆ ให้พากเพียรพยายาม เพราะความยากลำบากต่างๆ จะเกิดขึ้นในช่วงนี้

ในสมัยของท่านอาจารย์ชាយาเท็ตสึ ผู้มีพระคุณของเราศิษย์ของท่านก็ได้พบกับความยากลำบากต่างๆ ในการฝึกวิปัสสนาเหมือนกัน เช่น ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่ร่างกายได้เลย เมื่อท่านบอกให้ฟังความสนใจไปที่ส่วนบนสุดของศีรษะ เขากลับไม่พบความรู้สึกอะไรที่นั่น ในระหว่างฝึกอานาปานสติ ก็ไม่รู้สึกอะไรเลยที่ตรงบริเวณจมูก บางคนก็ไม่รู้สึกถึงลมหายใจเข้า-ออก แม้ในขณะที่กำลังหายใจอยู่บางคนก็รู้สึกราวกับไม่มีร่างกาย ท่านทั้งหลายก็เช่นกัน ในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นี้ อาจจะไม่จับความรู้สึกอะไรไม่ได้



ทำให้ไม่สามารถรักษาจิตให้แน่วแน่อยู่กับการเฝ้าสังเกต ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ บางคนก็คิดว่าเวลาที่รู้สึกว่าจะไม่มีร่างกายนั้นคือการได้บรรลุนิพพาน แล้วถ้าท่านรู้สึกว่าจะร่างกายของตนเองหายไป ก็ให้ลองตีหรือทุบตัวเองดู แล้วจะรู้ว่ามันยังอยู่หรือเปล่า ไม่จำเป็นต้องไปถามอาจารย์ ความไม่แน่ใจเหล่านี้สร้างความลำบากใจให้เรามิใช่น้อยจริงไหม ?

สภาวะของความวิปัสสนาต่างๆ (หมายถึงความเห็นหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากสภาพความเป็นจริง ความสำคัญผิด) จะเล่นตลกกับท่านเสมอ นั่นมิใช่อะไรอื่น หากเป็นกิเลสอันไม่พึงปรารถนาที่แฝงเร้นอยู่ในมนุษย์ มีอยู่ในตัวเราทุกคน เมื่อใดที่เราเข้าใจในความเป็นอนิจจัง กิเลสเหล่านี้ก็จะหลุดลอกไปเอง แต่แน่ละ มันไม่อยากจากเราไป หากต้องการให้ความเข้าใจในอนิจจังของเราจากไปแทน เพราะความเข้าใจในอนิจจังซึ่งเป็นธรรมชาติของสภาวะนิพพานนั้นมีพลังแรงกล้า ดังนั้น มาร (การแสดงตัวของอำนาจฝ่ายต่ำ) จึงต้องต่อต้าน ในปฏิฐานสูตรก็ได้มีการกล่าวถึงบริวารทั้งสิบของมารเอาไว้ ฉะนั้น เราจึงต้องระมัดระวังเสนามารเหล่านี้ให้จงหนัก เพราะมันเป็นสิ่งที่ยึดขวางการปฏิบัติของเรา

เสนามารตัวแรก ได้แก่ ความปรารถนาที่จะได้ความสุข

ทางโลก บางคนมาปฏิบัติ มิใช่ด้วยความปรารถนาที่จะเข้าถึงนิพพาน แต่มาเพราะมีเจตนาอื่นแอบแฝง เช่น “ถ้าหากฉันได้ใกล้ชิดอาจารย์ ซึ่งรู้จักกับผู้มีตำแหน่งใหญ่โตมากหน้าหลายตา ก็อาจจะได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน” บุคคลเช่นนี้มีอยู่ เขามาพร้อมกับความโลภในใจ ทำให้ไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราจะต้องไม่มีความอยากได้ใคร่ดี ในขณะที่ขอกกรรมฐาน ท่านกล่าวว่า “นิพพานสส สจฉิกรณตถาย เม ภนฺเต” เพื่อเข้าถึงนิพพาน ฉะนั้นข้าพเจ้าจะสอนให้ท่านเข้าใจกระจ่างแจ้งในอริยสัจสี่ แต่ถ้าท่านไม่ตั้งใจ ไม่ให้เวลาที่จะทำความเข้าใจกับมันแล้ว ข้าพเจ้าจะช่วยอะไรได้

เสนามารตัวที่สอง คือ ความเบื่อหน่าย ไม่ต้องการที่จะอยู่ในที่สงบ เช่นในป่า อย่างเมื่อวานนี้ก็มีคนหนึ่งที่นี่เตรียมตัวจะหนี โดยตื่นขึ้นมาเก็บข้าวของตั้งแต่เช้ามืด และคิดว่า จะเข้านั่งปฏิบัติตอนเจ็ดโมงครึ่งพร้อมกับพวกท่านทั้งหลาย แล้วค่อยหลบไปตอนที่ข้าพเจ้าสอบอารมณ์ศิษย์คนอื่นๆ ช่วงแปดโมง เขาคิดจะวิ่งให้สุดชีวิตเพื่อไปขึ้นรถประจำทางกลับบ้าน จากนั้นค่อยกลับมาเอาข้าวของที่หลัง แต่โชคยังดีที่ข้าพเจ้าก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ทำไมตนเองจึงได้สั่งให้นั่งอธิษฐานเร็วขึ้นในวันนั้น เขาก็เลยติดกับ! ต้องนั่งอธิษฐาน



หนึ่งชั่วโมง หลังจากนั่งอธิษฐานแล้ว มารก็ผละจากไปทำให้เขาไม่คิดจะหนีอีก

เมื่อใดที่มีความเบื่อหน่ายในที่สังัดเกิดขึ้น คนผู้นั้นก็อยากจะหลบหนีไป เขาอาจแจ้งให้เราทราบว่าการต้องการจะกลับ หรือมีฉะนั้นก็อาจหนีหายไปเงียบๆ มารตัวนี้ไม่ต้องการอยู่ในที่สงบวิเวก เพราะเหตุที่มีความปั่นป่วนอยู่ภายในใจ

เสนามารตัวที่สาม ได้แก่ ความหิว ความไม่พอใจเรื่องอาหารการกิน ศิษย์คนหนึ่งมาเข้าปฏิบัติพร้อมกับกล่องข้าวที่มีอาหารเต็ม โดยกล่าวว่าเขาคงอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่กินอะไร ข้าพเจ้าจึงบอกไปว่า “ถ้าเช่นนั้นท่านก็รับประทานได้ แต่ขอให้ลองพยายามดูสักวันหรือ ๒-๓ วันก่อน” ผลปรากฏว่าเขาไม่รู้สึกหิวเลยตลอดเวลา ๑๐ วัน ศิษย์อีกคนกล่าวว่า ถ้ารับประทานแค่วันละ ๒ มื้อ หลังจาก ๓ วัน เขาคงจะหิวตัวสั่นเป็นแน่ ในชีวิตเขาไม่เคยอดอาหารแบบนั้นได้เกิน ๓ วัน เขาจึงขออนุญาตรับประทานอาหาร ข้าพเจ้าตอบว่า “ได้ ถ้าจำเป็น” เมื่อเขามาถึงที่นี่ กลับผ่านการปฏิบัติในวันแรก วันที่สอง และวันต่อๆ ไปได้โดยไม่รู้สึกหิวเลย เราจะไม่รู้สึกหิว ถ้าหากการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า เว้นเสียแต่ว่าการปฏิบัติไม่ได้ผล บางสิ่งบางอย่างในตัวเราจะทำให้

รู้สึกหิว จนไม่อาจควบคุมความหิวนั้นได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีความแน่วแน่มั่นคงในการปฏิบัติ ก็จะไม่รู้สึกหิวอีกต่อไป

เสนาamarตัวที่สี่ ได้แก่ ความอยากในรสชาติและอาหารต่างๆ เราพยายามจัดเตรียมอาหารอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ทุกคนรับประทาน แต่อะไรจะเกิดขึ้นหากท่านรับประทานอาหารที่มีรสชาติเอร็ดอร่อยอย่างยิ่ง ? มันจะไม่เป็นการกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้นหรือ ? เป็นไปได้ไหมที่เราจะรับประทานโดยไม่ยึดติดกับรส ? มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ทำเช่นนั้นได้ ความมุ่งหมายในการมาเข้าอบรมของท่าน มิใช่เพื่อต้องการจะลดละกิเลส ขจัดตัณหาหรือ ? ถ้าท่านหลับตาอยู่ตลอดเวลาที่ย่อมจะไม่เห็นอะไร แล้วท่านก็จะไม่มีความอยากความติดใจในสิ่งที่ตาเห็น เช่นเดียวกับการได้ยิน ที่นี่ไม่มีใครเปิดเทปหรือวิทยุเพื่อฟังเพลง ท่านจึงไม่ต้องได้ยินเสียงเพลง กลิ่นก็เช่นกัน ที่นี่ไม่มีใครใส่น้ำหอมเดินฉุยฉาย เพราะฉะนั้นความชอบความพอใจในกลิ่นก็จะไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังไม่มีอะไรสัมผัสร่างกายที่จะทำให้ท่านเกิดความรู้สึกพอใจขึ้นที่ร่างกาย แต่สำหรับกลิ่นนั้นหรือจะเสีียงรสต่างๆ ได้ ? นอกจากนี้ท่านจะไม่รับประทานอาหาร ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นหมอก็จะต้องมาฉีดยาโคสแก่ท่าน เพื่อให้มันไปหล่อเลี้ยง



ร่างกาย รสจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีอาหารมาสัมผัสลิ้น ฉะนั้น ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีรสชาติ ไม่อร่อยจนเกินไปนัก ความอยากความตั้งใจในรสชาติของอาหารก็จะลดลง

ท่านมาที่นี่เพื่อจะขจัดกิเลสตัณหา เราจึงต้องช่วยท่าน ด้วยการจัดสภาพแวดล้อม ที่จะไม่ไปกระพือกิเลสของท่าน ให้เพิ่มขึ้นใช่หรือไม่ ? ทั้งตัวท่านเองก็กำลังพยายามกำราบ มันอยู่แล้ว เราไม่ต้องการที่จะขจัดตัณหาด้านหนึ่งโดยไป เพิ่มพูนตัณหาอีกด้านด้วยอาหาร เราไม่จัดอาหารมือเย็นให้ ผู้ปฏิบัติ ซึ่งนั้นก็ช่วยให้งานของเราลดลง มันจึงเป็นการดี ทั้งต่อฝ่ายเราและท่าน สำหรับท่าน ถ้าท่านรับประทาน อาหารเย็น ก็จะทำให้่วง ท่านจึงไม่จำเป็นต้องรับประทาน หากท่านรับประทานอาหารมือเช้าและมีมือกลางวันอย่าง เหมาะสม ก็ย่อมจะพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย แล้ว

เสนาमारตัวที่ห้า คือ ความง่วงเหงาซิมเซา ซึ่งท่านคง เข้าใจดีว่าแม้แต่พระมหาโมคคัลลานะ (อัครสาวกสำคัญ องค์หนึ่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) ก็ยังต้องพจญกับความ ยากลำบากในเรื่องนี้ บางท่านอาจเคยนั่งสัปหงกในขณะ ปฏิบัติ เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าไปเข้ารับการอบรม ได้มีชายสูงอายุ ผู้หนึ่งไปเป็นเพื่อนด้วย เรานั่งปฏิบัติกันในศูนย์วิปัสสนาของ

ท่านอาจารย์ชายาเท็ดจี เขานั่งข้างหลังข้าพเจ้า ห่มผ้าคลุมแบบโยคีเลยทีเดียวน สักครูต่อมาก็เริ่มกรนเสียงดังสนั่น โดยปกติแล้วไม่ค่อยมีใครที่สามารถนั่งกรนได้ แต่ก็มีผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยที่ทำได้ คือ นั่งปฏิบัติไปกรนไป แล้วตื่น ! นี่แหละที่เรียกว่า ถีนมิทระ (ความหดหู่ซึมเซา) เราไม่อาจหลีกเลี่ยงถีนมิทระได้

เมื่อวิปัสสนาและปัญญาของเราแก่กล้าขึ้น เราจะรู้สึกถึงธรรมชาติอันสงบของนิพพาน แต่แล้วสิ่งที่เป็นกุศลนี้ก็จะไปกระทบกับสิ่งที่เป็นอกุศลในใจเรา ทำให้เกิดปฏิกิริยา เกิดความร้อนขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกวังเวงหาหวานอน ฉะนั้น ถ้าท่านรู้สึกวังเวง ก็จงหายใจให้แรงขึ้นอีกเล็กน้อย สมาธิของท่านได้หลุดลอยไป เพราะกิเลสภายในตัวท่าน ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ก็ขอให้ท่านกลับมาเพ่งความสนใจที่ตรงบริเวณช่องจมูกอีกครั้ง หายใจให้แรงขึ้น และพยายามทำให้สงบ เมื่ออนิจจวิชชา (ปัญญาหยั่งรู้ในอนิจจัง) มีพลังมากขึ้น ท่านจะรู้สึกถึงการกระทบกันระหว่างกายและจิตในตัวของท่าน ทำให้ปัญญาหยั่งรู้ของท่านเฉียบคมและมีพลังมากขึ้น แต่แล้วแรงกดดันจากกิเลสภายในก็จะทำให้ท่านสูญเสียความเข้าใจในอนิจจัง เกิดความสับสน งุนงง ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น จนถึงกับต้องไปถามอาจารย์



ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นว่านี้อย่างฉับพลัน เราจะมีวิธีจัดการอยู่สองอย่าง อย่างที่หนึ่ง คือ พยายามพัฒนาสมาธิให้กลับมาตั้งมั่น อย่างที่ข้าพเจ้าได้บอกไปแล้ว หรือมิฉะนั้นก็ให้ออกไปนอกห้อง ปลุกตนเองให้ตื่นตัว แล้วปฏิบัติกริยาที่เกิดขึ้นนั้นก็จะผ่านพ้นไป จงอย่าได้ไปนอนในเวลาเกิดปฏิบัติกริยาเช่นนี้ นี่คือวิธีแก้ไขที่ข้าพเจ้าขอมอบแก่ท่าน วิธีการที่ว่ามานี้มีความสำคัญมากในด้านการปฏิบัติ ความง่วงเหงาซึ่มเซามักจะเกิดขึ้นเมื่อสังขาร (คือกิเลส) เกิดขึ้น ฉะนั้น เราจึงต้องใช้อนิจจังเป็นเครื่องมือสำคัญ แต่มีใช้เพียงแค่ห้องอนิจจัง อนิจจังด้วยคำพูด หากจะต้องตระหนักรู้ในธรรมชาติของร่างกายที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลงด้วยการมีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้น ถ้าหากท่านปฏิบัติได้ดังนี้ ก็ย่อมจะเอาชนะมันได้

เสนามารตัวที่หก คือ ความไม่ประสงค์ที่จะอยู่ตามลำพัง กลัวที่จะอยู่คนเดียว บางคนไม่กล้านั่งในห้อง คอยแต่จะขอเปลี่ยนห้องอยู่เรื่อยเพื่อหาเพื่อน และรู้สึกกลัวเมื่อต้องอยู่ตามลำพัง ผู้ปฏิบัติหญิงคนหนึ่งกลัวการอยู่คนเดียวมาก เธอมีบ้านหลังใหญ่ แต่ไม่กล้าอยู่ในห้องต่างๆ เพียงลำพัง ต้องมีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา เมื่อมาปฏิบัติที่นี่ เธอก็พาสาวใช้มาด้วย และขออนุญาตเปิดไฟขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่

ในห้องพัก ซึ่งข้าพเจ้าก็อนุญาต ไม่เพียงเท่านั้น เธอยังต้องการให้มีคนมาคอยนั่งใกล้ๆ ตอนปฏิบัติ เพราะไม่กล้าอยู่คนเดียว เวลาที่อยู่ตามลำพัง ก็จะมีรู้สึกวูบวาบไปทั้งตัว หลังจบการอบรมครั้งแรก เธอรู้สึกดีขึ้นเล็กน้อย แต่หลังการอบรมครั้งต่อมา เธอสามารถนั่งในห้องปฏิบัติเดี่ยวได้โดยไม่ต้องเปิดไฟ เธอมาเข้าปฏิบัติสัปดาห์ละวันทุกเดือน และก็ได้รับผลที่ดี เพราะนับได้ว่าเธอเป็นคนขี้ลาดชั้นหนึ่งเลยทีเดียว แต่บัดนี้ความกลัวได้หมดสิ้นไปแล้ว

เสนามารตัวที่เจ็ด คือ ความลังเลสงสัยว่าจะสามารถปฏิบัติวิปัสสนาจนได้รับผลสำเร็จหรือไม่ ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกคนก็คงจะมีความสงสัยอย่างเดียวกันว่าตนจะสามารถปฏิบัติจนได้รับผลสำเร็จหรือไม่ ทุกท่านสามารถประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ สิ่งสำคัญคือท่านจะต้องชำระล้างอกุศลจิตและกิเลสที่ฝังอยู่ภายในออกไปเสีย

เสนามารตัวที่แปด คือ ความลำพองและหยิ่งทะนง เมื่อประสบกับความสำเร็จในการปฏิบัติ เวลาที่การปฏิบัติก้าวหน้า เราจะรู้สึกได้เองจากภายใน เมื่อกิเลสเบาบางลง เรามักจะหลงตนคิดว่า “คนนั้นดูท่าทางจะปฏิบัติได้ไม่ดี ฉันคงต้องช่วยเขา !” นี่ข้าพเจ้ากล่าวจากประสบการณ์ของตัวเอง

นานมาแล้ว สมัยแรกเริ่มที่ศูนย์ฯ แห่งนี้ยังไม่มีห้องปฏิบัติธรรม ที่ดินผืนนี้มีเพียงกระต๊อบขนาด ๑๐ ตารางฟุตเท่านั้นในตอนที่เราซื้อ วันหนึ่งผู้ปฏิบัติคนหนึ่งเดินออกมาหลังจากนั่งปฏิบัติในตอนเช้า และกล่าวว่า “ดูนี่สิ” จากนั้นก็ถลกโสร่งให้เราดู ปรากฏว่ามีตุ่มเล็กๆ ขึ้นอยู่ตามต้นขาและขาทั้งสองข้าง ดูเหมือนหนังเปิดที่ถูกลอนจน แแรงปลักดันจากกิเลสภายในมีพลังมากจนทำให้เกิดตุ่มดังที่เห็น “ดูสิครับ เห็นไหมว่าพลังปลักดันจากภายในแรงเพียงใด คุณก็เหมือนกันต้องพยายามให้มากหน่อย พยายามให้จงหนัก” แต่พอถึงวันรุ่งขึ้น เขากลับไม่อาจปฏิบัติได้ รับรู้ความรู้สึกอะไรไม่ได้เลย จนต้องไปขอคำแนะนำจากอาจารย์ ทั้งนี้เพราะตอนที่เขาอบรมคนอื่นนั้น เขากำลังมีอดีตตา มี “ตัวฉั่น” อยู่ในนั้น เช่น “ฉั่นปฏิบัติได้ดี คนพวกนี้ดูจะไม่ไปถึงไหนเอาเสียเลย” บุคคลผู้นี้เป็นนักฟุตบอลที่เก่งกาจ แต่ขี่โมโทพร้อมที่จะชกตอย เมื่อคนอารมณ์ร้ายเจ้าโทสะมีพลังปลักดันจากภายใน มันย่อมจะปรากฏออกมาที่ผิวหนัง

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้บอกพวกท่านทั้งหลายไม่ให้ไปเที่ยวสอนกันเอง ถ้ามีอะไรอยากจะถาม ก็ขอให้มาถามข้าพเจ้า หรือมีอะไรที่อยากจะเล่า ก็มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟัง ถ้าท่านรู้สึกว่าการปฏิบัติของตัวเอง ก้าวหน้าก็ควรจะเจียบเฉย

เอาไว้ ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติต่อไป

เสนามารตัวที่เก่า เกี่ยวข้องกับอาจารย์และเกี่ยวกับการที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก ได้รับของบูชาและความเคารพนับถือมากมาย ข้าพเจ้าได้รับความนับถือและของบูชามากมาย จนต้องควบคุมตัวเองไม่ให้หลงลำพอง สิ่งเหล่านี้มีแต่จะก่อให้เกิดความลำพองมิใช่หรือ ? ข้าพเจ้าจึงต้องป้องกันตัวเอง เราเริ่มจัดการปฏิบัติขึ้นที่นี่ เพื่อให้พนักงานกรมบัญชีกลาง ได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาในเวลาว่างจากงาน ทว่าตอนนี้มีเหลืออยู่แค่ไม่กี่คน เราเริ่มจัดการอบรมขึ้นมามีเซเพื่อเงินทอง แต่เพื่อธรรมะ เจ้าหน้าที่คนใดปฏิบัติครบ ๑๐ วันก็จะได้เป็นสมาชิก ค่าธรรมเนียมแรกเข้าคือ การปฏิบัติให้ครบ ๑๐ วัน นี่ไม่ดีหรือ ? ไม่ต้องเสียเงินค่าธรรมเนียม แม้สักสตางค์เดียว ขอเพียงให้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอ เอาใจใส่ในการปฏิบัติโดยไม่ละทิ้ง เราเริ่มต้นจากจุดนั้นจนถึงบัดนี้ เงินทองไม่สามารถทำได้ มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่เราทำได้ เราเชื่อเช่นนั้น และเราเองก็ไม่มีเงินทอง

คุณนี่ไม่ใช่ของข้าพเจ้า อุบาซิ่นจะต้องไม่สำคัญตนผิดจนบอกรว่านี่คือคุณของอุบาซิ่น ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นเจ้าของคุณนี่ เป็นของสมาคมวิปัสสนาแห่งกรมบัญชีกลาง ถ้าพวกเขาไม่ต้องการข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าก็จะต้องออกไป เห็น

ใหม่ว่ามันดีเพียงไรที่ไม่ใช่ศูนย์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะต้องได้รับเลือกตั้งเข้ามาใหม่ทุกปี และจะเข้ามาก็ต่อเมื่อได้รับเลือกเท่านั้น แต่ถ้าพวกเขาพบคนที่เหมาะสมกว่าและเลือกผู้นั้น หน้าที่ของข้าพเจ้าก็เป็นอันจบสิ้น หรืออาจมีคณะกรรมการบางคนไม่ชอบข้าพเจ้า เพราะเห็นว่าข้าพเจ้าพูดมากเกินไป จึงเลือกคนอื่น ถึงตอนนั้นข้าพเจ้าก็ต้องออกไป เพราะตนเองไม่ใช่เจ้าของสถานที่

เสนามาร์ตัวที่สิบ ได้แก่ การปฏิบัติธรรมอย่างผิดๆ สร้างธรรมะพิเศษขึ้นใหม่เพื่อให้ได้ของบรรณาการมากมาย ยกย่องตนเองและดูหมิ่นผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงไม่อยากจะพูดถึงคนอื่นมากนัก ปล่อยให้เขาพูดถึงเราตามแต่จะชอบใจดีกว่า ? ครุบางคนติดใจกับการได้เครื่องบรรณาการ เพื่อให้ได้ศิษย์มากๆ เขาถึงกับยอมสอนในสิ่งที่ศิษย์ต้องการ ซึ่งเป็นการสอนอย่างผิดๆ ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธองค์ ทั้งนี้ก็เพราะหวังจะได้รับความสะดวกสบายและข้าวของบรรณาการ พวกเขาจึงหยุดสอนธรรมะที่แท้จริง นี่คือนาสนา มาร์ตัวที่สิบ

ธรรมะยอมช่วยขจัดปิดเป่าความทุกข์ ความเศร้าหมอง และนำความสุขมาให้ ใครกันที่เป็นผู้มอบความสุขนี้ ? พระพุทธองค์มิใช่เป็นผู้ประทานความสุข ผู้ที่ให้ความสุข คือ

อนิจจวิชชา (ปัญญาารู้แจ้งในความเป็นอนิจจัง) ภายในตัวท่านเองต่างหาก เราควรจะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อไม่ให้อนิจจวิชชาหยุดนิ่งหรือสูญหายไป เช่นนั้นแล้วจะปฏิบัติอย่างไร ? ขอให้ท่านฟังความสนใจไปที่ธาตุทั้งสี่ ทำใจให้สงบ เจริญสมาธิ และรักษาศีลอย่าให้ขาดตกบกพร่อง

ในบรรดาศีลข้อต่างๆ นั้น ข้าพเจ้าเห็นเกรงศีลข้อมุสา มากกว่าเพื่อน ทั้งนี้เพราะการพูดมุสาจะทำให้พื้นฐานของศีลอ่อนลง เมื่อนั้นสมาธิก็จะอ่อนลง และทำให้ปัญญาอ่อนลงด้วย ฉะนั้น จงพูดแต่สิ่งที่เป็นจริง ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เจริญสมาธิ และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายของตนเอง แล้วธรรมชาติแห่งอนิจจังจะปรากฏขึ้นเอง

ท่านอาจารย์ชายาเท็ดจีผู้มีพระคุณยิ่งของเรากล่าวไว้ว่า “ความสั้นสะท้อนถึงฯ อย่างรวดเร็วไม่หยุดหย่อน การแตกสลาย การมอดไหม้ การแตกดับของร่างกาย ล้วนแต่เป็นสัญญาณของอนิจจัง” ร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา และสิ่งที่รู้ว่ามีรูปร่างหรือกายกำลังเปลี่ยนแปลงไป ก็คือ นามหรือจิต เมื่อรูปเปลี่ยนแปลงและดับไป นามซึ่งเป็นตัวรับรู้ว่ามีรูปร่างเปลี่ยนแปลงและดับไป ก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงและดับไปด้วยเช่นกัน ทั้งรูปและนามจึงเป็นอนิจจัง ขอให้จดจำใส่ใจไว้และมีสติระลึกอยู่ตลอดเวลา

จงฟังความสนใจไปที่ส่วนบนสุดของศีรษะ แล้วค่อยๆ เคลื่อนลงมาตลอดทั่วทั้งร่างกาย จากส่วนบนสุดของศีรษะ ลงมาที่หน้าผาก ใบหน้า ลำคอ จากคอลงมาที่ไหล่ จากไหล่ ลงมาสู่มือ ไม่ว่าจะจิตจะไปยังส่วนใดของร่างกาย จะรู้สึก เหมือนมีคบไฟเล็กๆ ไปสัมผัสจุดที่นั่น ทำให้รู้สึกร้อนในทุกๆ ส่วนที่คบไฟไปสัมผัส ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นนะหรือ ? ก็เพราะว่ามันมีการเผาผลาญและการแตกดับเกิดขึ้นภายใน เป็นการเผาไหม้ของอนุปรมาณูตามธรรมชาติ สิ่งนี้ปรากฏอยู่จริงๆ ฉะนั้น จงพยายามสังเกตดูด้วยความตั้งอกตั้งใจ แล้วท่านก็จะรู้

เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งมีสติระลึกรู้ สามารถเผ่าสังเกตดูด้วยวิปัสสนาญาณ กิเลสต่างๆ สมุทยอกุศล (กิเลสที่เกิดขึ้น) ย่อมไม่อาจคงอยู่ต่อไปได้ มันจะค่อยๆ สลายตัวไป และเมื่อมันหลุดลอกออกไปหมดสิ้นแล้ว คนผู้นั้นก็จะสามารถควบคุมตนเอง มีความหนักแน่นมั่นคงและสามารถที่จะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข

เราจะต้องใช้เวลาในการปฏิบัตินานเพียงใด ? ก็จนกว่าอกุศลกรรมเก่าๆ นับไม่ถ้วนทั้งหลายที่เราได้สะสมไว้ตลอดการเดินทางอยู่ในวัฏสงสารจะถูกกำจัดออกไป ด้วยการเผ่าสังเกตธรรมชาติของความเป็นอนิจจัง แล้วเมื่อนั้น เราก็

จะได้เป็นพระโสดาบัน (ผู้ที่บรรลุนิพพานขั้นแรก โดยได้ประสบกับสภาวะนิพพาน) เป็นอริยบุคคล (บุคคลผู้ประเสริฐ) ซึ่งนั่นมิใช่ว่าจะได้มาโดยง่าย

การจะบรรลุนิพพานขั้นสุดท้ายโดยที่สังขารทั้งหมดถูกทำลายลงอย่างสิ้นเชิงนั้นยังอีกห่างไกลนัก แต่ท่านจะไม่ลองพยายามสัมผัสกับนิพพานน้อยๆ ดูก่อนหรือ ? ถ้าหากว่าเราจะได้ลิ้มรสนิพพานก็ต่อเมื่อชีวิตหาไม่แล้ว ชาวต่างชาติเหล่านี้ก็คงจะไม่มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัน พวกเขาทั้งหลายคงได้เคยลิ้มรสมาบ้างเล็กน้อย และมีความพอใจ จึงกลับมาปฏิบัติอีก ทั้งพวกที่อยู่ใกล้และไกล นอกจากนี้ พวกเขายังส่งเพื่อนๆ และคนรู้จักจากที่ไกลๆ มาปฏิบัติเช่นกัน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นนะหรือ ? ก็เพราะว่าพวกเขาได้ประจักษ์ในรสของธรรมะแล้วนะสิ

การมีครูบาอาจารย์ไว้คอยช่วยให้ศิษย์ ได้ลิ้มรสพระธรรมนั้นเป็นเรื่องสำคัญ แต่ศิษย์จะต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ เพื่อที่จะได้ลิ้มรสนั่นเอง รสนี้เรียกว่าอะไร ? เรียกว่า ธรรมรส “สพฺพํ รสํ ธมฺมรโส ชินาติ” ในบรรดารสทั้งหลาย รสแห่งธรรมเป็นรสที่ประเสริฐสุด วิเศษสุด ท่านต้องทำความเพียรให้จงหนัก จึงจะได้ลิ้มรสนี้ เจกเช่นพระราชอาบโลกมนุษย์ที่เพลิดเพลินกับโลกียสุข บรรดาเทพเทวาที่เพลิดเพลิน

กับทิวสุข และพระพรหมทั้งหลายที่เพิลิตเพลินอยู่ในพรหม
สุข อริยบุคคลผู้ประเสริฐ เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์
ทั้งหลายย่อมเต็มด้าในรสของพระธรรมที่ได้รับ พวกท่าน
ทั้งหลายต้องเพียรพยายามจนกว่าจะได้ลิ้มรสนี้ แต่ขออย่า
ได้ปฏิบัติอย่างสุดโต่ง ไม่ดำเนินตามทางสายกลาง จงปฏิบัติ
ตามตารางเวลาที่วางเอาไว้ ปฏิบัติให้ถูกเวลา ปฏิบัติอย่าง
เต็มทีด้วยความพากเพียรและตั้งใจ ♦

หมายเหตุ : บทความนี้คัดย่อมาจากธรรมบรรยายของท่านอาจารย์อุบาชิน
ที่แสดงแก่ผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนา ซึ่งได้ลงตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสาร
ชายาจี อุบาชิน

หลุมพรางของมาร

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



อกุขาโต โวิ มยา มคฺโค
ตุมฺเหหิ กิจจํ อตฺตปฺป
ปฏฺฐิปนฺนา ปโมกฺขนฺติ

อญฺญา ย สลฺลสฺสตุณฺโณ
อกุขาทาโร ตถาคตา
ฌายิโน มารพฺนุณฺนาฯ

เรารู้ชัดในธรรมอันเป็นเครื่องสลัดกิเลส
ซึ่งเปรียบดังลูกศรออก
ได้บอกทางแก่ท่านทั้งหลายแล้ว
ท่านทั้งหลายจงทำความเพียรเผากิเลสเถิด
พระตถาคตทั้งหลายเป็นเพียงผู้บอกทาง
ผู้ปฏิบัติที่ดำเนินไปตามมรรคาแล้ว
ย่อมพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้
ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท มรรควรรคที่ ๒๐



เป็น เรื่องง่ายที่จะพัฒนาความสามารถในการรับรู้เวทนาทางกาย แต่ที่ยากยิ่งกว่าคือการรักษาอุเบกขาอย่างแท้จริงต่อเวทนาเหล่านั้น โดยเข้าใจถึงความไม่เที่ยงหรืออนิจจัง

นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติ หากไม่พัฒนาความเข้าใจในอนิจจังนี้แล้ว ท่านก็ยิ่งห่างไกลจากความหลุดพ้น พระพุทธองค์ตรัสอยู่เสมอว่า ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้นพร้อมๆ ไปด้วยกับความชอบหรือความชัง ท่านก็ยิ่งห่างไกลจากนิพพาน ตราบใดที่มีเวทนาเกิดขึ้นพร้อมๆ กับตัณหา ก็ย่อมจะเป็นทุกข์สมุทฺยคามินีปฏิปทา หนทางที่จะนำมาซึ่งความทุกข์และเพิ่มพูนความทุกข์ให้แก่ตัวท่านเอง เป็นดั่งกองไฟกับเชื้อเพลิง กองไฟกับเชื้อเพลิงที่ไม่พ้นจะเผาไหม้ตัวท่าน ท่านต้องประจักษ์แจ้งด้วยตนเองว่า “ดูสิ นี่คือกองไฟ นี่คือเชื้อเพลิง ถ้าฉันยังเติมเชื้อเพลิงลงไปในกลุ่มไฟ ก็คงไม่พ้นจะเผาไหม้ตัวฉันไปได้” ความเข้าใจนี้จะทำให้ท่านพยายามหยุดเติม

เชื้อเพลิงลงไปในกองไฟ เมื่อไม่เต็มเชื้อเพลิงใหม่ลงไปอีก ไม่ช้าเชื้อเพลิงเก่าก็ย่อมจะมอดไหม้ไปจนหมด เมื่อไม่มีสังขารใหม่ของความชอบหรือความชังเกิดขึ้นอีก สังขารเก่าก็จะค่อยๆ มอดดับไปในที่สุด

ท่านไม่สามารถทำอะไรกับสังขารเก่าได้ แต่สามารถหยุดการสร้างสังขารใหม่ขึ้นมาได้ ทันทีที่ท่านหยุดสร้างสังขารใหม่ สังขารเก่าก็จะค่อยๆ ถูกขจัดออกไปทีละน้อย จนกระทั่งหมดสิ้นไปในที่สุด เพราะท่านไม่ได้สร้างสังขารใหม่ขึ้นมาอีก กฎธรรมชาตินั้นมีอยู่ว่า เมื่อใดที่ท่านหยุดสร้างสังขารใหม่เท่ากับท่านได้ก้าวเดินไปบนหนทางแห่งการหลุดพ้น หรือ *นิโรธคามินีปฏิปทา* พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเรียกหนทางนี้ว่า *ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา* หนทางแห่งการดับทุกข์ทั้งปวง รวมทั้งยังทรงเรียกว่า *เวทนานิโรธคามินีปฏิปทา* หรือหนทางแห่งการดับเวทนาทั้งปวง กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ผู้ที่ก้าวเดินไปบนหนทางสายนี้จะได้พบกับความดับไปของเวทนา ซึ่งเป็นสถานะที่อยู่เหนือกายและจิต ในขอบเขตของกายและจิตนั้น มีการติดต่อเกี่ยวข้องกันอยู่ตลอดเวลา อันเป็นเหตุให้เกิดเวทนาทั้งที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือกลางๆ การหลุดพ้นจากเวทนาคือการหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งหนทางเดียวที่จะหลุดพ้นไปจากเวทนาได้ ก็คือการหยุดเติมเชื้อเพลิงใหม่ๆ

ลงไปในกองไฟ โดยปล่อยให้ของเก่าค่อยๆ มอดดับไป เป็นเรื่องง่ายๆ แต่ปฏิบัติได้ยากยิ่ง

ถึงแม้เราจะเข้าใจทุกอย่างในระดับของเขาวนัปัญญา แต่ลึกๆ ลงไป เราก็มักจะยึดติดอยู่กับเวทนาที่น่าพอใจ ซึ่งนั่นคืออันตรายที่แท้จริง การหลุดพ้นจากความชุนเคืองต่อเวทนาที่ไม่น่าพอใจจึงเป็นเรื่องง่าย ในขณะที่การหลุดพ้นจากความชอบและยึดติดอยู่กับเวทนาที่น่าพอใจกลับเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง

ท่านต้องสำรวจความจริงทั้งหมดของเวทนาให้ถ้วนทั่ว เมื่อท่านได้เผชิญกับเวทนาที่หยาบไม่น่าพอใจในขณะที่ปฏิบัติ ตอนแรกท่านอาจตอบโต้ไปด้วยความชุนเคืองตามความเคยชินเก่าๆ แต่จากนั้นท่านก็ตระหนักได้ว่า “นี่ไง ปฏิกริยาตอบโต้ต่อเวทนาที่ไม่น่าพอใจ” ท่านเฝ้าฝึกฝนจิตว่า “สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้ไม่เที่ยง ที่ผ่านๆ มาฉันได้พบกับเวทนาที่ไม่น่าพอใจตั้งมากมาย ไม่มีอย่างไหนเลยที่จะคงอยู่ตลอดไป มันเกิดขึ้น และไม่ซำก็ดับไป แล้วเวทนาที่เกิดขึ้นในตอนนี้จะคงอยู่ตลอดไปได้อย่างไรกัน” นี่จึงเป็นการที่ท่านฝึกฝนจิตไม่ให้ปรุ่งแต่งตอบโต้ ด้วยความเข้าใจอันประจักษ์แจ้งในธรรมชาติของอนิจจัง นับได้ว่าท่านประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง

จากนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นก็จะเปลี่ยนแปลงไป จนท่านได้พบกับ

สภาวะของกังคะหรือการดับสลาย ซึ่งไม่มีความเป็นกลุ่มก้อนแน่นทึบที่จุดใดเลย มีแต่กระแสสั้นเทือนอ่อนละเอียดที่ลื่นไหลไปได้อย่างอิสระ เป็นความรู้สึกที่สบายน่าพอใจอย่างยิ่ง แล้วท่านก็เริ่มยึดติดกับมันโดยไม่รู้ตัว คิดว่า “ยอดเยี่ยมไปเลย สบายเหลือเกิน ดีจริงๆ” จากนั้นท่านก็ระลึกถึงคำพูดของอาจารย์หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ว่า “โอ้ ไม่ ความรู้สึกนี้ก็ไม่ใช่เช่นกัน” แต่จิตส่วนหนึ่งของท่านก็ยังคงยึดติดอยู่กับมัน

การจะวัดว่าท่านมีความยึดติดหรือไม่นั้น ท่านต้องตรวจสอบตนเองว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อความลื่นไหลอย่างอิสระนี้หายไป ท่านรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง ล้มเหลว หดหู่ รวากับว่าการปฏิบัติของท่านได้ถดถอยลงหรือเปล่า หากมีความรู้สึกเช่นนี้อยู่แม้เพียงเล็กน้อย ก็แสดงว่ามีความยึดติด ถึงแม้ว่าท่านจะได้พบกับสภาวะของกังคะเป็นครั้งแรกแล้ว แต่หลังจากนั้นเวทนาที่ไม่สบายก็ยังคงปรากฏขึ้นเป็นระยะๆ ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้น ท่านต้องตรวจสอบตัวเองว่า “ตอนนี้มีเวทนาหยาบเกิดขึ้นอีกแล้ว ใจฉันยังโหยหาสภาวะของกังคะอย่างที่เคยประสบมาก่อนหน้านี้หรือเปล่า” ถ้ามีความคิดผุดขึ้นว่า “ฉันต้องการมันอีก ฉันต้องการมันอีก” ก็แสดงว่าท่านไม่พอใจต่อเวทนาที่ไม่สบาย โดยเฝ้าโหยหาถึงเวทนาที่เบาสบาย

ท่านยังไม่หลุดพ้นจากนิสัยเก่าๆ จึงพยายามออกมาจากมันให้ได้ เมื่อมีเวทนาที่เบาสบายเกิดขึ้น แล้วจิตของท่านเริ่มหลงเพลินไปกับมัน ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด ก็ต้องมีปัญญาเท่าทัน “โอ้อันตรายเหลือเกิน ช่างน่ากลัวเสียจริง มันเป็นหลุมพรางของมาร นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน”

ในระดับพื้นผิว เราดูจะมีความสุขกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือความคิด เราอาจคิดว่า “การลุ่มหลงอยู่กับความสุขเหล่านี้ก็คือบ่วงร้อยรัด เราต้องออกมาจากมัน ไม่ควรจะหลงติดอยู่กับความสุขเหล่านี้” แต่การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้เราเห็นชัดขึ้นว่า สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขนั้น แท้จริงแล้วมิใช่สิ่งใดเลย คือความรู้สึกที่น่าพอใจซึ่งเกิดขึ้นกับร่างกายนั่นเอง ไม่ว่าจะสิ่งภายนอกที่เข้ามากระทบ จะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือความคิด ก็ย่อมปรากฏเป็นความรู้สึกที่น่าพอใจทางกายด้วย เราจะเข้าใจว่า “นี่คือสิ่งที่ฉันเคยเรียกว่าความสุข และความทุกข์ที่ดูเหมือนจะเกิดจากสิ่งภายนอกนั้น แท้จริงแล้วก็คือความรู้สึกไม่สบายที่เกิดขึ้นกับร่างกายเช่นกัน การปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึกต่างๆ เป็นสิ่งที่ฉันทำมาตลอดทั้งในชีวิตนี้ และชีวิตที่ผ่านมา นับชาติไม่ถ้วน”

ตอนนี้ท่านจะพบว่าตัวเองก็กำลังเล่นเกมเดียวกันนี้ ภายใต้อชื่อของวิปัสสนา จะแตกต่างกันตรงไหนล่ะ ก็เหมือนๆ

กันทั้งนั้น เมื่อท่านได้พบกับความรู้สึกอ่อนละเอียดยที่สิ้นไหลไปได้อย่างอิสระ ก็คิดว่า “โอ้ ช่างสบายเหลือเกิน” และเมื่อมันหายไป ท่านก็รู้สึกหดหู่ราวกับว่าการปฏิบัติของท่านถดถอย เมื่อมันกลับมา ท่านก็รู้สึกว่าตัวเองกำลังก้าวหน้า “ตอนนี้ฉันได้พบกับความรู้สึกเบาสบายเหมือนเดิมแล้ว”

ท่านเองก็เคยได้ยินได้ฟังเรื่องนี้ และคิดใคร่ครวญทำความเข้าใจมาแล้ว แต่ขอให้ตรวจสอบตัวเองดูด้วย ถ้าท่านยังคงเล่นเกมปรุงแต่งตอบโต้เช่นเดิม นั่นแสดงว่าท่านมีความเข้าใจอยู่เพียงผิวเผิน ไม่ได้เข้าถึงธรรมะอย่างที่ควรจะเป็น และยังห่างไกลจากความหลุดพ้น ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสย้ำว่า トラบใดที่ยังมีเวทนาเกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับความชอบและความชัง นิพพานก็ยังอยู่อีกไกล

จงทำความเข้าใจกับพุทธพจน์ที่ทรงเตือนเอาไว้นี้ โดยเฉพาะในยามที่ท่านได้พบกับเวทนาที่อ่อนละเอียดยเบาสบาย กลับจะยิ่งอันตรายและน่ากลัว

หากท่านเริ่มเข้าใจเรื่องนี้จริงๆ แล้ว ก็ย่อมต้องการที่จะออกมาจากประสบการณ์ดังกล่าว ท่านจะไม่หลงยินดีไปกับมัน ช่างอันตราย ช่างน่ากลัวเหลือเกิน มีอะไรให้หลงยินดีหรือนี้ กลับจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย “ไม่เห็นจะมีอะไรในเวทนาที่เบาสบายนี้เลย” แล้วเมื่อนั้น ท่านจึงจะเริ่มหลุดพ้น

จากมัน และได้ประสบกับสถานะของนิพพาน

ตราบใดที่ยังมีความรู้สึกเพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่าย ไม่เห็นโทษภัยในความหลงยินดี ท่านก็ยังคงห่างไกลจากนิพพาน ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่จะต้องเฝ้าสังเกตเวทนาอย่างถูกต้อง การที่ท่านสามารถรับรู้เวทนาได้นั้น เป็นเรื่องดี แต่ท่านรับรู้มันอย่างไรละ สัญญา (การจำได้หมายรู้) ของท่านยังคงทำงานไปตามความลุ่มหลงเดิมๆ หรือได้แปรเปลี่ยนไปสู่ อนิจจสัญญา แล้ว ท่านเข้าใจว่าอะไรคือหลุมพรางของมารหรือยังและเท่าทันมันมากขึ้นหรือเปล่า

มีนิทานเกี่ยวกับนกแก้วตัวหนึ่ง ซึ่งอาศัยอยู่ในสถานที่บำเพ็ญเพียรของพระภิกษุรูปหนึ่ง เป็นบริเวณที่เงียบสงบ เต็มไปด้วยผลหมากรากไม้ ภิกษุรูปนั้นพยายามสอนนกแก้ว โดยพูดกับมันว่า “เจ้านกแก้วเอ๋ย อันตรายๆ จะมีนายพรานมาหว่านเมล็ดข้าวล่อให้เจ้าติดกับ แล้วเขาจะใช้ตาข่ายจับเจ้า อันตรายยิ่งนัก เจ้าต้องระวังให้ดี เมล็ดข้าวที่เขาหว่านนั้น อันตรายยิ่งนัก เพราะมันจะทำให้เจ้าถูกจับอยู่ในตาข่าย อันตรายยิ่งนัก เจ้านกแก้วเอ๋ย จะมีนายพรานมาหว่านเมล็ดข้าวล่อให้เจ้าติดกับ เขาจะใช้ตาข่ายจับเจ้า จงระวังให้ดี เจ้านกแก้วเอ๋ย จงระวังให้ดี”

นกแก้วตัวนั้นรู้จักท่องจำคำเหล่านี้ มันเอาแต่ท่องว่า

“เจ้านกแก้วเอ๋ย จงระวังให้ดี เจ้านกแก้วเอ๋ย จงระวังให้ดี จะมีนายพรานมาหว่านเมล็ดข้าวล่อเจ้า จงอย่าได้ติดกับ เขาจะใช้ตาข่ายจับเจ้า จงระวังให้ดี จงระวังให้ดี”

และแล้วก็เกิดเหตุการณ์ดังเช่นที่พระภิกษุเตือน วันหนึ่งมีนายพรานมาหว่านเมล็ดข้าว เจ้านกแก้วหลงกลไปกิน จึงถูกนายพรานใช้ตาข่ายดักจับได้ ถึงมันจะตกอยู่ในเงื้อมมือของนายพราน แต่ปากก็ยังคงท่องซ้ำไปซ้ำมาว่า “เจ้านกแก้วเอ๋ย จงระวังให้ดี จะมีนายพรานมาหว่านเมล็ดข้าว แล้วใช้ตาข่ายดักจับเจ้า จงระวังให้ดี จงระวังให้ดี”

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่หลงยินดีไปกับเมล็ดข้าวของนายพราน ย่อมติดอยู่ในตาข่ายของมาร เวทนาที่เบาสบายก็คือเมล็ดข้าว ซึ่งเป็นหลุมพรางของมาร หากท่านเริ่มเพลิดเพลินยินดีไปกับเวทนาที่เบาสบาย ท่านก็ติดกับเข้าเสียแล้ว ท่านอาจคิดว่าตัวเองกำลังจะได้หลุดพ้น ได้เข้าใกล้สภาวะนิพพานจากการปฏิบัติวิปัสสนา แต่นี่กลับกลายเป็นว่าท่านกำลังวิ่งไปในทิศทางที่ตรงกันข้าม

ด้วยเหตุนี้ วัฏจักรแห่งความทุกข์จึงดำเนินต่อไป โดยเริ่มต้นจากเวทนาที่น่าพอใจกับความชอบก่อน จากนั้นก็ตามมาด้วยความไม่ชอบ ผู้ปฏิบัติจะไม่ตกหลุมพรางของมาร เพราะเวทนาที่ไม่น่าพอใจ ต่อเมื่อเกิดความชอบและยึดติด

กับเวทนาที่น่าพอใจ ท่านจึงจะเกิดความชังต่อเวทนาที่ไม่สบาย รากเหง้าของมันจึงอยู่ที่ความชอบต่อเวทนาที่น่าพอใจ

และเมื่อเกิดเวทนาที่เบาสบายสิ้นไหลไปได้อย่างอิสระ ท่านก็กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่อันตราย เพราะเป็นสภาวะที่ราคะละเอียดยะเริ่มก่อตัวขึ้น ถึงแม้ในระดับเซวาร์ปัญญา ซึ่งเป็นระดับจิตสำนึกบนพื้นผิวของจิต ท่านจะพร่ำพูดว่า “นี่เป็นอนิจจัง อนิจจัง” แต่ลึกๆ ลงไป ท่านจะเริ่มยึดติดกับสภาวะที่เกิดขึ้น โดยจะยังทำตัวเหมือนเจ้านกแก้วที่เอาแต่ท่องซ้ำไปซ้ำมาว่า “เจ้านกแก้วเอ๋ย จงระวังให้ดี เจ้านกแก้วเอ๋ย จงระวังให้ดี” ถึงแม้มันจะถูกจับ เพราะความโลภในเมล็ดข้าวที่นายพรานหว่านล่อเอาไว้แล้วก็ตาม ท่านเองก็มีความโลภความอยาก และตราบไต่ที่มันยังอยู่ ท่านจะไม่มีทางได้พบกับความดับไปของเวทนาเลย

ความอยากนี้จะต้องหมดสิ้นไป ท่านต้องเรียนรู้ที่จะหยุดหลงไหลเพลิดเพลินไปกับเวทนาที่น่าพอใจ ต้องเล็งเห็นถึงอันตรายของมัน ต้องตระหนักกว่านี้เป็นสถานการณ์ที่น่ากลัวรวมทั้งเข้าใจว่าจะต้องออกมาจากมันให้ได้ จากนั้นก็จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเวทนาที่น่าพอใจ “มีตรงไหนที่น่ายินดีพอใจกันนี้ ฉันต้องติดอยู่ในบ่วงนี้มานานับชาติไม่ถ้วนแล้ว และในชาตินี้ก็ยังคงเป็นเช่นเดิม”

เวทนาที่เบาสบายอาจจะดูน่ายินดีพอใจ แต่แท้ที่จริงแล้ว กลับเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะทำให้เราหลงอยู่ในความเคยชิน เก๋ๆ ที่มีกยยินดีพอใจและยึดติดอยู่กับมัน มันจึงเป็นทุกข์ เป็นพันธนาการ ดังเช่นที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ยังกิญจิ เวทเยติตั้ง ตั้งปี ทุกข์สมิง ไม่ว่าจะได้ประสบกับ เวทนาชนิดใด ก็ล้วนเป็นทุกข์ ทุกข์ ทุกข์”

ตราบใดที่ยังมีเวทนา ก็ย่อมจะมีทุกข์ เพราะกระบวนการสังขมความทุกข์ยังคงดำเนินต่อไป กองไฟยังคงลุกโชน และท่านก็ยังคอยเติมเชื้อเพลิงลงไป จงปล่อยให้กองไฟนี้ มอดดับเสีย แล้วท่านจะได้พบกับความดับไปของเวทนา ความดับไปของทุกข์ ♦

หมายเหตุ : เป็นบทความที่คัดย่อมาจากธรรมบรรยายในหลักสูตรระยะยาว ซึ่งท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวถึงมาร อันหมายถึงสิ่งที่ขัดขวางการหลุดพ้น เป็นการอุปมาถึงกิเลสในตัวมนุษย์

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

ศูนย์ฯ ธรรมกมลลา

๒๐๐ หมู่ ๑๓ บ้านเนินผาสุก ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๓๗๔๐-๓๑๘๕, ๐๘-๗๔๘๓-๖๖๐๕, ๐๘-๘๗๘๒-๘๑๘๐

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 ๐-๒๕๐๓-๐๘๐๐ ต่อ ๒๒๑๓

อีเมล dhamma.abha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมธานี

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

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๓-๒๗๔๔, ๐๘-๗๓๑๔-๐๖๐๖

โทรสาร ๐-๒๕๕๓-๒๗๕๕

อีเมล dhamma.dhani@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสุวรรณา

๑๑๒ หมู่ ๑ ตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐๘-๖๗๑๓-๕๖๑๗

อีเมล dhamma.suvanna@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมกานัจจนา

๒๐/๖ หมู่ ๒ บ้านวังขยาย ตำบลปรั้งเพล อำเภอสั่งขลະบุรี
จังหวัดกานัจจบุรี ๗๑๒๔๐

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

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

ศูนย์ฯ 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

ศูนย์ฯ ธรรมโปราณ

๒๗๑ หมู่ ๔ ถนนทางขึ้นน้ำตกกะโรม ตำบลเขาแก้ว
อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๗๕๓๐-๐๔๗๙, ๐๘-๑๕๓๕-๘๒๐๗

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

ศูนย์ฯ จันทปภา

๕๑ หมู่ ๑ ตำบลทับไทร อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ๒๒๑๔๐

โทรศัพท์ ๐๘-๘๒๕๓-๖๖๐๕, ๐๙-๘๓๒๒-๒๐๘๓

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

ศูนย์ฯ ธรรมปุเนติ

๑๖๑ บ้านนาสมบุญณ์ ตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง
จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

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

