



พิมพ์เผยแพร่โดย

คณะอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร
นางนันทน์รี พรหมจันทร์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรและผู้มีพระคุณ

ความสุขไม่มีอยู่จริงในโลก แต่มีอยู่ใน...

พระนิพพาน

เท่านั้น



มีใจหมายความว่า ในโลกนี้ไม่มีความสุข
แต่ไม่มี..ความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นจากทุกข์ ไปได้!

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

คำนำ

โลกยุคปัจจุบัน เป็นยุควิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเต็มไปด้วยนวัตกรรมอันทันสมัย ความเจริญทางด้านวัตถุเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว จากวิทยุเป็นทีวี จากทีวีเป็นอินเตอร์เน็ตwi-fi จากปืนแก๊ปเป็นระเบิดนิวเคลียร์ ที่มีพลังทำลายล้างลูกละ ๗ ล้านชีวิต มีอยู่ทั่วโลกถึง ๓๑,๐๐๐ หัวรบ (ข้อมูล.. Natural Resources Defense Council ของสหรัฐฯ)

ชีวิตของคนยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ และกอบโกยอยู่ตลอดเวลา ทุกคนต้องดิ้นรนกันสุดขีดเพื่อให้อยู่รอดในสังคม ภายใต้ข้อกำหนดที่ตั้งขึ้นกันเอง คนยุคปัจจุบันนี้ต้องดิ้นรนกันมากขึ้น ต้องเหน็ดเหนื่อยกันมากขึ้น แต่มีความสุขมากตามไปด้วยหรือเปล่า? แท้ที่จริง เราไม่ต้องดิ้นรนถึงขนาดนี้ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยขนาดนี้ ก็มีมีความสุขมากได้ ถ้าเราพัฒนาให้สอดคล้องกับธรรมชาติ หยุดพัฒนาภายใต้การบงการของความทะยานอยาก อันไม่มีที่สิ้นสุด

ระหว่างปลาร้าในไหกับเงินหนึ่งพันล้านในธนาคาร ก็สร้างความสุขให้กับเจ้าของ (ที่บ้านถูกน้ำท่วม) ไม่ต่างกันนัก ..แต่ที่มาต่างกัน ปลาร้าหาได้จากแหล่งน้ำข้างบ้าน กินเข้าไปแล้วไม่พอมไม่อ้วน ไม่ขาดวิตามิน ส่วนเงินหนึ่งพันล้านนั้นได้จากการทำลายธรรมชาติอย่างมโหฬาร ต้องตัดไม้ทั้งป่าล่าปลาทั้งมหาสมุทร ไม่เว้นแม้แต่ลูกปลาและไข่ปลา ทั้งๆ ที่ตนเองใช้เพียงแค่มื้อ ๔ ตัน ปลาวันละตัวก็เลี้ยงชีวิตได้ทั้งชาติแล้ว ฉะนั้น ความสุขความทุกข์ของมนุษย์จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีมากหรือน้อย รวยหรือจน แต่ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วหรือยัง? ..เห็นความจริงตามความเป็นจริง (มีวิชา) แล้วหรือยัง?

พระภิกษุในพุทธศาสนาอาศัยอยู่ตามชอกผาในป่าเขา มีผ้า ๓ ผืน มีภาชนะ ๑ ใบ แดดออกก็ร้อนฝนตกก็เปียก เสบียงสะสมก็ไม่มี ญาติพี่น้องอ้อนวอนให้ลาสิกขาออกมารับมรดก ท่านก็นิ่งเฉย..

เพราะอะไร?

เพราะท่านรู้ความจริงของธรรมชาติว่า ความสุข “เป็น” ได้โดยไม่ต้อง “มี” คือไม่จำเป็นต้องมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ไม่จำเป็นต้องมียศถาบรรดาศักดิ์ ก็เป็นสุขได้ หากรู้แจ้งสภาวะจิตในปัจจุบันขณะด้วยปัญญา(สัมมาทิฏฐิ)ตามความเป็นจริง และนี่แหละคือสาระที่แท้จริงของชีวิตของผู้ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา

หนังสือเล่มนี้บอกรายละเอียดในเรื่องนี้ โดยยกหลักฐานอ้างอิงมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมาอ้างอิงโดยตรง

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

ความจริงแห่งชีวิตทั้งปวง	๑
เวลากับชีวิต	๗
แก่นสารสาระของชีวิต	๑๔
พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?	๑๗
นิพพาน ปรหม์ สุขิ์ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง	๒๓
พระอรหันต์บุคคลผู้เสวยนิพพานได้แล้ว	๒๖
มรรควิธีเพื่อการบรรลุพระนิพพาน	๓๐

พิเศษ

*หนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูล...พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู.(ไทย)๑๒/๑๕/๒๗
หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มุลปิณฑนาสก์ เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๑๕ หน้า๒๗

ใครสร้างความทุกข์ให้กับเรา?

ทำไมมนุษย์ต้องมีความทุกข์?

ตอบ ...ความไม่รู้จริงนี่แหละ เป็นตัวการให้เกิดทุกข์

เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้...เพราะไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง(อวิชชา)

ว่า ชีวิตนี้ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ต้องให้ความสำคัญถึงกับเป็นทุกข์เป็นร้อน

ไปกับมันสักอย่างเดียว เพราะไม่มีสิ่งใดเป็นของเราจริง

แม้แต่ร่างกายที่ใช้สอยอยู่นี้ก็มีใช้เป็นของเราจริง จะบังคับบัญชาไม่ให้แก่

ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย..ก็ไม่ได้ จะบังคับจิตตนเองไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้เครียด

ให้มีแต่ความสุขสนุกสนาน..ก็ไม่ได้

..มีอะไรบ้างที่เป็นของเราจริง? ที่ต้องถึงกับเป็นทุกข์เป็นร้อนไปกับมัน

เปรียบเทียบเหมือน

ชายขี่เหล็กคนหนึ่งตื่นขึ้นมาตอนเช้าด้วยจิตใจที่แจ่มชื่น หันมองไปทางไหน

ก็เห็นโลกรະรินทร์เบิกบานไปกับตน เพราะมีความรักอันเอ่อท่วมทันจิตใจ

ด้วยหวังว่า “เย็นนี้ จะบอกรักกับหวานใจ”

“กริ่ง กริ่ง ๆ ๆ ๆ” (เสียงโทรศัพท์) “ ฮัลโล สวัสดีครับ..”

”กูเตือนมึงแล้วไซ้มี้ ! อย่ามายุ่งกับเมียกู วันนี้มึงตาย” (โทรศัพท์ข่มขู่)

ตั้งแต่วินาทีนั้น โลกทั้งโลกพลันมืดมน แม้สุรียาจะสาดส่อง

แต่ก็มองไม่เห็นหนทาง ..ตัดสายโทรศัพท์ เก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้านทั้งวัน

ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าใด ความเศร้า ความเหงา ระคนด้วยความกลัวเข้า

เกาะกุมจิตใจมากเท่านั้น จนลืมห่วงแหวนเพชรเจ็ดกะรัตไปเสียสนิท

เขาเป็นทุกข์เพราะอะไร?

..เพราะไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า

“ที่แท้! ชายผู้นั้น หลงใหลในหญิงผู้นั้น”

ความจริงแห่งชีวิตทั้งปวง

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนมีมารดาเป็นแดนเกิด มีบุญกรรมเป็นเครื่องตกแต่ง เจริญเติบโตขึ้นมาได้ด้วยน้ำนมแม่ อาหารบด และขนมสด มีญาติพี่น้องคอยประคับประคอง ชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมา จนถึงบัดนี้ มีอะไรเป็นสาระบ้าง ท้อแท้มาแล้วกี่ครั้ง ลิงโลดมาแล้วกี่หน ผ่านร้อนผ่านหนาวมาจนถึงบัดนี้ ยังพอเหลือการฝันอยู่อีกกี่มากน้อย?

เราเคยคิดกันบ้างหรือไม่ว่า ชีวิตคืออะไร? ตัวเรากำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่นี้เป็นของเราจริงหรือไม่? ในเมื่อบังคับไม่ได้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ก็ไม่ได้ ตัวเรานี้มาจากไหน? และกำลังจะไปไหน? ศาสนา/ความเชื่อที่เรายึดถือกราบไหว้กันทุกวันนี้มีความเป็นมาอย่างไร? มีความเป็นไปได้จริงแค่ไหน? และอุบัติขึ้นมาในโลกด้วยเหตุใด?

ทำไม? เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อน รัชทายาทแห่งนครกบิลพัสดุ์จึงยอมละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ข้าทาสบริวาร มเหสีแสนสวย และโอรสน้อยผู้น่ารัก แล้วออกไปนั่งให้ยุงกัดต่ออยู่ตามใต้ต้นไม้ เลี้ยงชีวิตด้วยการขอเขากินไปวันๆ บางวันก็มีกิน บางวันก็ไม่มีกิน พระองค์ทำไปเพื่ออะไร? พระองค์เห็นประโยชน์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น? ..หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ...



“ชีวิตเป็นของฉัน ชีวิตฉันจะต้องสุขสบาย” นี่คือการปรารถนาของเราทุกคน ซึ่งไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อนี้ การกระทำทุกอย่างในชีวิตที่ผ่านมา เราทำไปก็เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขสะดวกสบายนี้เอง ตอนเรายังเด็ก ผู้ใหญ่มักถามเราว่า “หนู โตขึ้นอยากเป็นอะไร?” พวกเราก็จะตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดให้มากความว่า “ผมอยากเป็นทหารครับ” “หนู

อยากเป็นนางพยาบาลค่ะ” “ผมอยากเป็นตำรวจครับ”
“หนูอยากเป็นครูค่ะ” ตอบไปตามความต้องการของแต่ละคน แต่แล้วเป็นอย่างไร? สุดท้ายเหลืออะไร?
..พระเจ้าอเล็กซานเดอร์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
เจ้าหญิงไดอาน่า พลเอกชาติชาย.. คุณตาคุณยาย
ของเรา ท่านเหล่านี้ต่างก็มีความปรารถนาไม่ต่างจากเรา ต้องการความสุขความสมหวังให้กับตนเองด้วยกันทั้งสิ้น เขาใช้ชีวิตทั้งชีวิตแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการ แต่มาบัดนี้ บุคคลเหล่านั้นหายไปไหนหมดแล้ว?



ตอนเราเกิดมาใหม่ๆ สิ่งที่เราต้องการที่สุดในขณะนั้น คือ น้ํานมแม่ แม้ว่าเพชรนิลจินดาจะกองเท่่าภูเขา ทองก้อนเท่่าหัวช้าง ผืนดินจะปูพรมไปด้วยเบงค์พันก็ตามที่ เราไม่สนใจ เราจะตะเกียกตะกายคลานผ่านสิ่งเหล่านี้ไป โดยไม่สนใจใยดีเหมือนสุนัขเห็นข้าวเปลือก แล้วไปซบลงที่อกแม่ “แม่แผ่นดินจะกลม ผืนฟ้าจะถลาย ข้าฯ ไม่สน ข้าฯ สนใจแต่น้ํานมแม่เท่่านั้น”



เมื่อกาลเวลาผ่านไป เราโตขึ้นเป็นหนุ่มสาว ความต้องการก็แปรเปลี่ยนไป กิเลสตัณหาความทะยานอยากมีมากขึ้นตามจำนวนอายุที่เพิ่มขึ้น จากที่ไม่เคยเห็นเงินทองอยู่ในสายตา กลับเห็นว่าเป็นสิ่งมีค่าควรแก่การแสวงหา และต้องหามาครอบครองเป็นของตนเองให้ได้ ตามข้อมูลที่พวกผู้ใหญ่ยึดเยียดให้ และเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม ต้องการมีแฟนหล่อๆ สวยๆ เหมือนพระเอกนางเอกในละครทีวี ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง อยากให้เพื่อนๆ ชมว่าตนเองหล่อ ตนเองสวย แต่แล้ว..เป็นอย่างไร?

เมื่อกาลผ่านไปครึ่งศตวรรษ ดินกาเริ่มปรากฏชัด ผิวพรรณเริ่มตกรະ แล้วค่อยๆ เี่ยวย่นหย่อนยานไปที่ละนิดๆ ความเปล่งปลั่งเนียนนุ่มในยามหนุ่มสาวหายไปไหนหมด? วันนั้นยังหน้าใสเต่งตึงอยู่แต่มาบัดนี้ ..ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ความเปล่งปลั่งหายไปไหนหมดแล้ว?

แท้ที่จริงแล้ว ชีวิตเราเป็นเพียงมายา มีแล้วก็ดับไป..เป็นแล้วก็เปลี่ยนไป ไม่เป็นอะไรจริงสักอย่างเดียว อยากเป็นอย่างนั้นพอเวลาผ่านไป ความอยากก็ดับไป อยากมีสิ่งนี้พอเวลาเปลี่ยนไป ความอยากก็เปลี่ยนไป ..แล้วเกิดความอยากมีอยากเป็นอย่างใหม่ขึ้นมาอีกเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด (เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป..มีแล้วก็หายไป) ไม่มีอะไรเป็นจริงเป็นจังสักอย่างเดียว ความมี ความเป็น ทุกอย่างเป็นเพียงมายาภาพอยู่ชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น เหมือนกับแอ่งน้ำกลางถนนลาดยางในฤดูแล้ง ขณะที่เรานั่งรถไปตามถนนตอนแดดร้อนจัด จะเห็นพยับแดดอยู่ไวกๆ สุดสายตา มองตรงไปข้างหน้าตามถนนสายนั้นจะเห็นว่าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำ มีน้ำท่วมเต็มไปหมด ถ้าเป็นเด็กก็นึกตกใจว่า “เดี๋ยวจะผ่านไปได้อย่างไร คงจมน้ำตายแน่” ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็นึกทำทหายว่า “เป็นไปได้อย่างไร น้ำที่ไหนจะมาขังกลางถนนตอนแดดเปรี้ยวๆ อย่างนี้ ต้องไปดูให้เห็นกับตา” พอนั่งรถเข้าไปเรื่อยๆ แอ่งน้ำก็หายไปพร้อมกับใจที่หวั่นไหว แต่พอมองออกไปข้างหน้าอีกครั้ง ก็เห็นถนนข้างหน้าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำอีก ความหวั่นไหวก็เกิดขึ้นอีกครั้ง พอนั่งรถต่อไปเรื่อยๆ แอ่งน้ำก็หายไปอีกพร้อมกับจิตใจที่หวั่นไหว..เป็นอย่างนี้ไปตลอดทาง



ชีวิตของเราที่ผ่านมาและที่กำลังจะเป็นไปในอนาคต ก็เป็นเช่นนี้

ตลอด ที่แรกก็นึกว่ามันจะเป็นจริงเป็นจัง อุตส่าห์วาดวิมานกลางอากาศไว้อย่างสวยงาม แต่พอได้มาจริงๆ ก็รู้สึกตื่นเต้นอยู่พักหนึ่ง แล้วก็เฉยๆ ไป ไม่เห็นมีอะไรเหมือนอย่างที่คาดหวังไว้ แล้วก็ลืมไปในที่สุด และที่สุขของที่สุดก็คือ..**ความตาย**

โตขึ้นอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากเป็นนายพัน นายพล อยากเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี อยากมีเงินก้อนมีทองถัง แต่ที่เป็นได้จริงๆ คืออะไร? เป็นได้..ก็แค่ขี้เถ้ากองหนึ่ง ดินกองหนึ่งเท่านั้น!



มนุษย์ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็เศรษฐีมหาเศรษฐี พระเจ้าจักรพรรดิหรือยาจากผู้ไม่มีกระท่อมร้างจะอยู่ ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน เกิดขึ้น-เปลี่ยนแปลง-ดับไป เราทุกคนกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมสลายอยู่ทุกขณะ ไม่เคยหยุดนิ่ง ไม่เคยหยุดพักแม้เพียงเสี้ยววินาที เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับถี่ยิบ จนตัวเราเองก็ไม่รู้สึกตัว เหมือนกับแสงสว่างจากหลอดไฟฟ้าที่เกิด-ดับถี่ยิบ จนคนทั้งหลายเข้าใจผิดว่ามันสว่างอยู่ตลอดเวลา มารู้อีกตัวอีกทีก็ผ่านไปแล้วยีก ๑ ปี อายุเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งหลัก

ท่านทั้งหลาย! ลองพิจารณาดูให้ดี ลองนึกย้อนกลับไปไปดูชีวิตของเราเมื่อวานนี้ : เมื่อวานนี้ เราได้ทำอะไรหลายสิ่งหลายอย่าง ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน ทำโน้นทำนี่ พูดคุยกับคนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง บางครั้งก็ขี้ดใจ บางครั้งก็หัวเราะ..

ถามว่า : ชีวิตของเราช่วงนั้นหายไปไหนแล้ว เมื่อวานที่เราทำโน่นทำนี่ เดี่ยวเครียด เดี่ยวหัวเราะ ..หายไปไหนหมดแล้ว

ตอบ : เมื่อวานดับสูญไปหมดแล้ว เมื่อวานกลายเป็นเพียงความนึกคิดไปหมดแล้ว ..เราทุกคนกำลังเกิด-ดับ ดับ-เกิดอยู่ทุกลมหายใจ

เข้าออก ถึงเราจะหายใจเข้าหายใจออกอีกสักกี่ครั้งก็ตาม ก็เป็นการหายใจครั้งใหม่ทุกครั้งไป ไม่ใช่ครั้งเดิม เพราะครั้งเดิมนับสูญไปแล้ว

ชีวิตนี้เป็นเพียงมายาที่กำลังเกิด-ดับ ดับ-เกิด อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ที่แรก เรานึกว่าชีวิตนี้จะเป็นจริงเป็นจัง อุตสาห์ตั้งความหวังไว้อย่างสวยหรู แต่สุดท้ายกลับไม่มีอะไรเลย ดับสูญ..ไม่เหลืออะไรเลย

ก่อนจะถึงวันปีใหม่ที่ผ่านมา เราต่างตั้งหน้าตั้งตารอคอย อยากให้ถึงวันนั้นเร็วๆ จะได้ฉลองกันให้สะใจไปเลย! แต่แล้วเป็นอย่างไร? ..วันปีใหม่ที่อยากให้มาถึงเร็วๆ ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว คือดับสูญไปแล้ว ดับไปพร้อมกับความสนุกสนาน เป็นเหมือนกับว่าไม่เคยมีวันปีใหม่มาก่อน วันนี้ ขณะนี้ จะเคยมีวันปีใหม่มาก่อนหรือไม่ก็ตาม ก็มีค่าเท่ากัน เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ดับหายไปหมดแล้ว พร้อมกับกาลเวลา ..หาอรรถสาระใดๆ ไม่ได้

เศรษฐีใจบุญชาวเชียงใหม่ท่านหนึ่ง ชื่อว่า เจ้าชื่น สิโรรส ท่านเล่าประสบการณ์ชีวิตให้ฟังว่า

“เมื่อก่อนนี้ ผมใช้ชีวิตท่องเที่ยวไปในท้องทะเลหลวงอยู่หลายสิบปี โดยชักใบเรือให้แล่นตามสิ่งต่างๆ ที่ระยิบระยับสวยงามชวนตาชวนใจให้ใฝ่หา แต่พอเข้าไปหามันจริงๆ กลับไม่มีอะไรเลย มันเป็นเพียงภาพลวงตา หาอะไรที่นำพึงพอใจตามที่หวังไม่ได้เลย ในท้องทะเลอันกว้างใหญ่นั้น เต็มไปด้วยคลื่นลมและปลาร้าย ไม่สามารถรู้ได้เลยว่าพายุจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เรือจะล่มลงวันใด ผมจึงได้ตัดสินใจหยุดเรือแล้วจัดแจงถอยเรือเข้าคลองเพื่อหาที่สงบปลอดภัย ..แต่ในขณะที่



๖ ความจริงแห่งชีวิต

ที่ผมกำลังเล่าเรื่องไปตามลำคลองนั่นเอง ผมก็ได้สวนทางกับคนหนุ่มสาวอีกมากมาย ซึ่งแต่ละคนดูท่าทางแล้วไม่เคยออกทะเลหลวงมาก่อนทั้งสิ้น พวกเขาคงจะออกไปตามหาสิ่งสวยงามมาเซยชมเหมือนกับผมเมื่อก่อนนี้ ผมจึงตะโกนบอกพวกเขาไปว่า “พวกคุณไม่ต้องไปหรอก ผมไปมาแล้วไม่เห็นมีอะไร ไม่ได้อะไรกลับมาเลย เสียเวลาเปล่าๆ อยู่ที่นี่ดีกว่า” ..แต่ก็ไม่มีใครรับฟัง”

ดังที่เจ้าชู้นกล่าวมานี้ ก็หมายความว่าเมื่อก่อนนี้ ท่านก็เคยคิดว่าชีวิตเต็มไปด้วยสิ่งสวยงาม เต็มไปด้วยความสนุกสนาน แต่พอได้มาจริงๆ กลับไม่มีอะไรเลย หาสิ่งที่เป็นสาระไม่ได้เลย ถ้าเรายังมัวไปแสวงหามันอยู่ ก็เท่ากับเป็นการทำชีวิตให้ดับสูญไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเวลาที่ผ่านไปแต่ละวินาทีนั้นประมาณค่ามิได้ เราจึงไม่ควรปล่อยวันเวลาให้ผ่านพ้นไปกับสิ่งไร้ประโยชน์ หาแก่นสารสาระไม่ได้



คนส่วนมากมักละเลยความสำคัญของกาลเวลา จึงพากันปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความประมาท ปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงระเหิดไปกับมายาของโลกที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกวัน ตามกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม อันได้แก่ สื่อโฆษณา ละครทีวี และภาพยนตร์ออกใหม่ พอมารู้สึกตัวอีกทีก็สายไปเสียแล้ว บางคนกว่าจะคิดได้ก็กลายเป็นคนพิการงอแงเปลี้ยเสียขาไปเสียแล้ว บางคนก็แก่งอมนเดินไม่ไหวเสียแล้ว แต่คนเหล่านี้ก็ยังถือว่าโชคดีที่ยังมีโอกาสรู้สึกตัว เพราะมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่มีโอกาสได้รู้สึกตัว..เพราะพวกเขาต้องตายไปเสียก่อน

“โชคดี เรายังไม่ตาย..ตายยังไม่บอด จึงได้อ่าน”

เวลากับชีวิต

เวลาคืออะไร ชีวิตของเรากับกาลเวลาเกี่ยวข้องกันอย่างไร?

มีโศลกธรรมของนิกายเซ็น กล่าวไว้ว่า “เวลา คือระยะทางระหว่างความอยากและความสมอยาก”

พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า “กาลเวลาย่อมกินเหล่าสรรพสัตว์พร้อมกับตัวเอง”¹

ทันทีที่เรานึกถึงเวลา ต้องการรู้ว่าขณะนี้เป็นเวลาเท่าไร? เราก็ต่างบ่ายหน้าไปหาหน้าปัดนาฬิกา แล้วพิจารณาดูว่าเข็มสั้นชี้ไปที่เลขอะไร บนหน้าปัดนาฬิกานั้นจัดทำไว้เป็นวงกลม มีตัวเลขกำกับ เริ่มตั้งแต่เลข ๑ เลข ๒ เลข ๓ ไปจนถึงเลข ๑๒ แล้วหมุนต่อ..ไปเริ่มเลข ๑ ใหม่อีก หมุนเวียนเป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ไม่สิ้นสุด รอบแล้วรอบเล่า ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า ..แล้วชีวิตของเราเป็นเช่นนั้นด้วยหรือเปล่า? ชีวิตของเรากลับมาเริ่มใหม่ทุกๆ ๑๒ ชั่วโมงหรือทุกๆ วันด้วยหรือเปล่า?



เปล่าเลย! ชีวิตของเราหาได้หมุนเวียนเป็นวงกลมรอบแล้วรอบเล่าเหมือนหน้าปัดนาฬิกาไม่ ชีวิตเรามีแต่จะผ่านไปๆ อยู่ท่าเดียวไม่เคยหยุดอยู่กับที่แม้เพียงเสี้ยววินาที ช่วงชีวิตที่ผ่านมาจากจนถึงบัดนี้คืออะไร..? วันนั้นเรายังนั่งเล่นของเล่นอยู่กับเพื่อน “เราเป็นเจ้าของนะ” “เธอเป็นเจ้าหญิงนะ” “วันนี้เราจะไปปราบยักษ์กัน” เพียงชั่วแว็บหนึ่งของเสี้ยวความคิด บัดนี้เราก็มานั่งอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ณ ที่นี้ ตั้งแต่วันนั้น..จนถึงบัดนี้มันคืออะไร? มันเป็นช่วงชีวิตที่นิดหน่อย รวดเร็ว และไม่หวนคืนอีกแล้ว ถ้าจะกล่าวว่า “เราหายใจเข้าหายใจออกแต่ละครั้งกินเวลาไป

¹ พระไตรปิฎก ชาดก (ไทย) เล่ม ๒๗/๑๙๐/๑๑๖ , ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๓/๑๙๐/๒๖๑.

อย่างมหาศาล” ท่านทั้งหลายคิดว่ากล่าวถูกต้องหรือไม่? บางคนอาจคิดโต้แย้งว่า “หายใจเข้า-ออกเพียง ๒ วินาที ไม่เห็นจะมากมายอะไร?”

แต่ท่านทั้งหลาย ! เวลาที่เราคิดว่าเพียงนิดเดียวนั้น มันนิดเดียวจริงหรือ? เราหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลาไปเพียง ๒ วินาที แต่ ๒ วินาทีที่ผ่านไปแล้วนั้น มวลมนุษย์ร่วมกันรวบรวมทรัพย์สินสมบัติในโลกทั้งหมด มาแลกซื้อเวลาเพียง ๒ วินาทีที่ผ่านไปแล้วนั้น ให้กลับคืนมา ..แลกซื้อกลับคืนมาได้หรือเปล่า?

“เราไม่สามารถแล้วซื้อเอากลับคืนมาได้อีกแล้ว” อย่าว่าแต่ทรัพย์สินเพียงเท่านั้นเลย ..แม้แต่เทพเจ้าผู้สร้างโลกสร้างจักรวาลก็ไม่อาจเสกสรรดลบันดาลให้ ๒ วินาทีนั้นกลับมาได้อีกแล้ว..เพราะอะไร? เพราะมันได้ดับ..ผ่านพ้นไปแล้ว เข้าสู่ความเป็นอนัตตาไปแล้ว

ชีวิตของเรามีแต่จะดำเนินไปๆ ไม่เคยหยุดนิ่ง กำลังดำเนินเข้าไปใกล้ความตายอยู่ทุกขณะ แม้เราจะปฏิเสธว่า “ไม่ ! ฉันไม่ได้ดำเนินชีวิตเข้าไปหาความตาย ชีวิตฉันกำลังเจริญขึ้นต่างหาก มีเงินเดือนเพิ่มมากขึ้น มีบ้านหลังใหญ่โตขึ้น ฯลฯ” แต่ถึงเราจะปฏิเสธอย่างไรก็ตาม การปฏิเสธความตายเป็นได้แค่เพียงคำพูด และความนึกคิดเท่านั้น... แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงได้ ความจริงก็คือ อีกไม่นานเราเองต้องตายเหมือนกันทุกคน เมื่อเวลานั้นมาถึงจะเป็นอย่างไร ขณะที่เรากำลังจะตายจะเกิดอะไรขึ้น?

ท่านมิลาเรปะ พระภิกษุชาวธิเบตอธิบายไว้ว่า

“ณ เวลาจวนจะตายนั้น ผู้อัปโชคไม่อาจอุทธรณ์ร้องขอใดๆ ได้เลย วิศวรุษผู้กล้าหาญก็ไม่อาจแสดงวีรกรรมใดๆ ได้ เมื่อพลังในร่างกาย

ทั้งหมดไหลรวมไปบรรจบกัน บุคคล
ยอมรู้สึกเหมือนถูกบดขยี้อยู่ระหว่าง
ภูเขา ๒ ลูก นัยน์ตาก็พร่ามัว ความรู้สึก
ก็เลือนราง เทพเจ้าทั้งหลายที่เชื่อถือก็



กลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ คุณหมอบอกที่ไวใจก็สิ้นหวัง ไม่มีใครเลยที่
สามารถติดต่อกับบุคคลที่กำลังจะตายได้ ผีที่คุ้มครอง เทวดา
อารักษ์ที่รักษาก็พากันบ่ายหน้าหนี แม้มหาโยใจยังไม่ดับสนิท
บุคคลที่กำลังจะตายจะได้กลิ่นซากศพ เขาค่อยๆ เคลื่อนเข้าไป
หาความตายเหมือนถ่านไฟที่กำลังแดงๆ หล่นลงไปสู่ความเป็น
เถ้าถ่านอันเยือกเย็น เมื่อจวนจะตาย บางคนนับวัน บางคนนับดาว
บางคนพรวดเพื่อครวญคราง บางคนคิดถึงสมบัติ กังวลว่าคนอื่นจะ
เอาไปใช้อย่างสุขสบาย แม้เขาจะมีความรักมากเพียงใดหรือมีความ
สามารถมากยิ่งปานใด เขาก็จำต้องพลัดพรากจากไปแต่เพียงผู้เดียว
มิตรสนิทหรือคู่ชีวิตของเขาก็ต้องปล่อยเขาไป ณ กาลนั้น และแล้ว
ร่างกายอันเป็นที่รักยิ่งของเขาก็ถูกบรรจุลงในหีบสี่เหลี่ยมกว้าง
ไม่ถึง ๒ ศอก ยาวไม่เกิน ๒ วา ต่อจากนั้นก็ค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปสู่
ดาเผาอันร้อนระอุ!

มนุษย์ทั้งหลายเอ๋ย! ในวาระสุดท้าย เรา
เหลืออะไรไว้บ้างเล่า เราจะนั่งอยู่เฉยๆ โดย
ไม่ทำอะไรเลย ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างให้ผ่านไป
ตามเรื่องตามราวของมันกระนั้นหรือ เมื่อลม
หายใจของท่านหยุดลงในวันพรุ่งนี้ ไม่มีสมบัติใดๆ ในโลกจะสามารถ
ช่วยเราได้ แล้วเหตุไฉนเราจึงเป็นคนใจแคบกันเล่า หมูญาติพี่น้อง



พากันห้อมล้อมอยู่รอบๆ เตียงของผู้จวนจะตายนั้น ไม่มีใครสักคนช่วยเขาได้สักขณะเดียว บุคคลผู้จวนจะตายย่อมตระหนักชัดว่าความรักอันเหลือล้น และความยึดมั่นทั้งหลายทั้งปวงก็ไร้ประโยชน์ เมื่อขณะสุดท้ายนั้นมาถึง พระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์เท่านั้นที่ช่วยได้ ขอโยมจงพากเพียรต่อไป เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะตาย จงให้แน่ใจและเตรียมพร้อมไว้ เมื่อเวลานั้นมาถึง โยมจะได้ไม่มีความกลัว ความกังวล และความเสียดายใดๆ”

ทั้งหมดนี้เป็นคำตอบของท่านมิลาเรปะ ที่ท่านตอบคำถามเรื่องเกี่ยวกับความตายแก่อุปาสิกาซินดอร์โม

เราทุกคนรู้กันว่า “ใกล้ตายเข้าไปทุกขณะ” แต่ในความแน่นอนนี้มีความไม่แน่นอนแฝงอยู่ด้วย คือถึงแม้จะรู้ว่าอีกไม่นานเราต้องตาย แต่เราก็ไม่อาจรู้ได้ว่าจะตายที่ไหน? จะตายเมื่อไหร่? จะมีอายุยืนยาวไปอีกสักกี่วันก็เดือน? และไม่อาจรู้ได้ว่าจะจบชีวิตลงด้วยเหตุอันใด? ยิ่งสมัยปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว สาเหตุที่ทำให้ถึงแก่ความตายได้มีมากมายเหลือที่จะบรรยายได้หมด เช่น ูกัด พลัดจมน้ำ ไฟฟ้าช็อต ดึกทลาย ห้างถล่ม เรือล่ม โปะะจมน้ำ เครื่องบินตก รถตกทางด่วน รถสวนผิดเลน เพื่อนล้อเล่นเกินเหตุ ถูกเศษสังกะสีบาดติดเชื้อ ลงเรือก้าวพลาด ก็กิสาดด้วยน้ำกรต ขับรถหลับใน รถไฟตกราง ถูกหางปลากระเบนเสียบอก รถเครนล้มทับ ถูกจับข่มขืน เล่นปืนของพ่อ โจรก่อการร้าย แก้กั้น ถูกแฟนของกิกตามล่า ถูกขียาฆ่าชิงทรัพย์ ถูกจับเป็นตัวประกัน ส่งดอกไม้ทันทูกรมกระทิบ สายสืบเข้าใจผิดฆ่าตัดตอน ก่อนนอนลืมนดับเทียนไฟไหม้บ้าน ถูกประจานคิดฆ่าตัวตาย ใจสลายเพราะแฟนทิ้ง ฯลฯ และอะไรต่อมิอะไรอีกมากมาย ซึ่งมีปรากฏให้เห็นอยู่

ตามหน้าหนังสือพิมพ์ทุกๆ วัน สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดถึงความตายได้ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่อาจคาดเดาได้เลย ว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเราวันไหน จะเป็นวันพรุ่งนี้หรือคืนนี้ ก็ไม่แน่ ไม่มีใครรู้ว่าการย่างก้าวออกจากประตูบ้านในแต่ละครั้ง..จะมีโอกาสกลับเข้ามาอีกหรือไม่!

ถามว่า : ขณะนี้ วินาทีนี้ ใครคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก

ในขณะที่เพื่อนมนุษย์กำลังจบชีวิตลงทุกๆ วินาที ไม่เว้นแม้แต่วินาทีเดียว แต่ใครกลับยังมีชีวิตอยู่..?

ในขณะที่เพื่อนมนุษย์จำนวนมากมายต้องเจ็บป่วย ประสบอุบัติเหตุ ประสบอุบัติเหตุ ต้องกลายเป็นคนพิการขาหัก แขนขาด ตาบอด ทุกๆ ๑๐ นาที แต่ใครกลับมีร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์ดี ไม่เจ็บไม่ป่วย และที่สำคัญ ใครได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้พระสัทธรรมอันเป็นหนทางแห่งความรู้แจ้ง ณ ขณะนี้ วินาทีนี้ใครกำลังได้เรียนรู้พระสัทธรรมนั้นอยู่? บุคคลผู้มีบุญวาสนาผู้นั้นคือใคร?

บุคคลผู้นั้นจะเป็นใครอื่นไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง ขณะนี้วินาทีนี้เราคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก ได้เกิดเป็นมนุษย์ที่ยังไม่ตาย ไม่พิการ ได้พบพระพุทธศาสนา อ่านหนังสือออก และกำลังได้อ่านหนังสืออธิบายพระสัทธรรม

ช่วงชีวิตของเราที่ผ่านมากกว่า ๒๐ ปี ๓๐ ปี มีผู้คนได้ล้มตายไปแล้วในระหว่างนี้มากมายนับไม่ถ้วน

- นอนดูโทรทัศน์อยู่ในบ้าน ทหารกระโดดร่มลงมาทับตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- รถสิบล้อวิ่งผ่าน ลมพัดจนหัวคะมำกระแทกพื้น อັกเสบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว
- นัดกันไปเที่ยวชายทะเลภูเขาเกิดช่วงวันหยุด เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ กว่า ๔,๐๐๐ คนต้องจบชีวิตลงภายในชั่วโมงเดียว ก็เคยมีมาแล้ว
- เมฆเหล้า ล้มลงจมน้ำแคหนึ่งคืบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว
- เหล็กสังกะสีเฉี่ยวสันเท้า ดิดเชื้อบาดทะยักตาย ก็เคยมีมาแล้ว
- บีบสิวลี้น จนอັกเสบติดเชื้อตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว
- เศรษฐี ๓ คนแม่ลูกไปเที่ยวรับลมหนาวทางภาคเหนือ นอนจุดตะเกียงน้ำมันก๊าดในเต็นท์อย่างมีความสุข แล้วไม่มีใครตื่นขึ้นมาอีกเลย.. ก็เคยมีมาแล้ว

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ ผู้คนหลายร้อยคน ไปฉลองปีใหม่ที่ซานติอาโก ฮาเวนา เมืองบับเบิง ไฮโซหรูหราบนถนนเอกมัยกันอย่างสนุกสนาน เกิดเหตุเพลิงไหม้ มีผู้เสียชีวิตรวมทั้งสิ้น ๖๔ ศพ



๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๖ เกิดแผ่นดินไหว ๖.๗ ริกเตอร์ ที่เมือง บาม ประเทศอิหร่าน มีผู้เสียชีวิต ๓๑,๘๘๔ คน

๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๗ แผ่นดินไหว ๙.๑ ริกเตอร์ ใต้ทะเลบริเวณ เกาะสุมาตรา ส่งผลให้เกิดสึนามิใหญ่คร่าชีวิตไปไปถึง ๒๒๐,๐๐๐ คน

๘ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ แผ่นดินไหว ๗.๖ ริกเตอร์ ด้านตะวันตกเฉียงเหนือของ ปากีสถาน คร่าชีวิตผู้คนไปกว่า ๗๕,๐๐๐ ศพ



๑๓ มกราคม ๒๕๕๓ เกิดเหตุแผ่นดินไหวรุนแรงขึ้นที่สาธารณรัฐเฮติ วัดแรงสั่นสะเทือนได้ถึง ๗ ริกเตอร์ มีผู้เสียชีวิตกว่า ๑๑๑,๔๗๗ ศพ

เมื่อคืนนี้ มีเพื่อนมนุษย์ตายไปอีกมากมาย มีทั้งเด็ก ทั้งวัยรุ่นหนุ่มสาวและคนชรา มีทั้งเศรษฐีมหาเศรษฐี อดีตนักมวยแชมป์โลก และยากไร้ไร้สาระพานลอย ..แต่เราเองกลับยังมีชีวิตอยู่ เรายังไม่ตาย ยังมีแขนขาครบ ไม่พิการ และที่สำคัญ คือ เรายังมีโอกาสในการใช้ชีวิต ยังหายใจเข้าหายใจออกได้อย่างสะดวก ไม่ติดขัด!

ฉะนั้น เราทั้งหลายพึงพึงพิจารณาพิจารณาความสำคัญในเรื่องนี้ ให้ถี่ถ้วน พึงใช้เวลาที่ยังพอมีเหลืออยู่นี้ให้คุ้มค่าที่สุด ควรเร่งรีบไขว่คว้าหาแก่นสารสาระให้กับชีวิตเสียแต่บัดนี้ และเดี๋ยวนี้

เพราะอะไร?

เพราะ...ถึงเราจะยังมีเวลาเหลืออยู่ก็จริง แต่เราก็ไม่อาจรู้ได้ว่าเวลาของเรามีเหลืออยู่อีกนานเท่าใด จะเป็นวันนี้ เดือนนี้ ก็ไม่อาจคาดเดาได้ เพราะฉะนั้น เราต้องเร่งรีบหาสาระแก่นสารให้กับชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

..แล้วอะไรคือแก่นสารสาระของชีวิต???

แก่นสารสาระของชีวิต

สาระของชีวิตที่แท้จริงคืออะไร? มีหลายคนสงสัยในคำถามนี้ แต่ไม่สามารถให้คำตอบได้ ส่วนคนที่พอให้คำตอบได้ก็ตอบไปต่างๆ นานา บางคนก็ตอบว่า “สาระของชีวิตคือครอบครัวที่อบอุ่น เลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดี” บางคนตอบว่า “คือฐานะอันมั่นคง” บางคนตอบว่า “คือยศถาบรรดาศักดิ์” ตอบไปตามความคิดของตนเอง ..แล้วอะไรคือคำตอบที่ถูกต้องในเรื่องนี้ ท่านผู้รู้แจ้ง..คือพระพุทธเจ้าทรงตอบเรื่องนี้ไว้อย่างไร?



พระพุทธเจ้าเคยอยู่ในราชตระกูลที่อบอุ่น บ้านเกิดอยู่ท่ามกลางหมู่ญาติพี่น้อง แต่ทำไมพระองค์กลับทรงดำเนินหนีจากไป...??

พระพุทธเจ้าเคยเป็นถึงเจ้าชาย เรียนจบสุดยอดวิชาถึง ๑๘ ศาสตร์ เป็นที่ชื่นชมของอริสตรีย และญาติพี่น้อง แต่ทำไมพระองค์กลับทรงละทิ้งไป...??

พระพุทธเจ้าเคยมียศถาบรรดาศักดิ์ เป็นถึงมกุฏราชกุมาร พร้อมทั้งจะขึ้นครองราชสมบัติในอีก ๗ วันข้างหน้า และโหรยังทำนายไว้อีกว่า จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองโลก แต่ทำไมพระองค์กลับสละทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งมเหสีผู้เลอโฉมและโอรสน้อย เสด็จออกจากพระราชวังไปนั่งให้ยุงกัดอยู่ใต้ต้นมะม่วง แต่เพียงผู้เดียว..?



ท่านทั้งหลาย! เราเป็นชาวพุทธ ประกาศตนเป็นผู้นับถือพุทธศาสนาตลอดชีวิต แต่ท่านเคยฉุกคิดบ้างหรือไม่ว่า ทำไมสังคมปัจจุบัน

ถึงได้พากันปฏิบัติตนสวนทางกับพระพุทธเจ้า พากันลุ่มหลงบูชาในสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงเขวี้ยงทิ้งแล้ว!

มีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยที่ต้องจบชีวิตลงอย่างน่าอนาถ ทรมานแสนสาหัส อันเนื่องมาจากการแสวงหาทรัพย์สมบัติ ยศอำนาจ และคนรัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีเพียบพร้อมแล้วทั้งสิ้น พระองค์มีเมืองชื่อว่ากบิลพัสดุ์ พระองค์ทรงเป็นมกุฏราชกุมารจะต้องเป็นพระมหากษัตริย์ในอนาคตอันใกล้ มีคนรักแสนสวยชื่อว่าพระนางยโสธรา เจ้าหญิงผู้เลอโฉมแห่งนครเทวทหะ สิ่งที่มีมนุษย์อย่างเราๆ ต้องการ พระองค์มีเพียบพร้อมทุกอย่าง แต่ทำไมพระองค์ทรงทำเหมือนกับว่าทรงขะแยงสิ่งเหล่านี้ยิ่งนัก ทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว จนต้องถึงกับหนีออกไปอยู่ในสวนมะม่วง นอกกลางดินกินกลางทราย ขอข้าวชาวบ้านกินไปวันๆ พระองค์เห็นพระโยชนอะไรจึงทรงทำเช่นนั้น คนบางพวกที่เป็นมิถิฉนาคก็ทูลถึงกับนึกดูหมิ่นว่า “พระองค์คิดพิเรนทร์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น”

ระหว่างนักวิทยาศาสตร์, นักเศรษฐศาสตร์ในยุคปัจจุบันกับคนโบราณ ๒,๕๐๐ ปี นามว่า “พระพุทธเจ้า” ใครโง่ใครฉลาดกันแน่..?

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งสอนว่า “จงแสวงหา จงสร้างสรรค้ให้ได้มา” ..แต่อีกฝ่ายหนึ่งกลับสอนว่า “จงปล่อยวาง จงสละ”

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ และความสะดวกสบายทางกาย แต่อีกฝ่ายหนึ่งกลับทำทุกอย่างเพื่อให้รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ และอบายภูมิ

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งยังต้องศึกษาค้นคว้าต่อไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด มี

ทฤษฎีใหม่ลบล้างทฤษฎีเก่าครึ่งแล้วครึ่งเล่า ยุคแล้วยุคเล่า ...แต่อีกฝ่ายหนึ่งได้ค้นคว้าค้นพบ จนแจ่มแจ้งเบ็ดเสร็จไปแล้วเมื่อ ๒๕๐๐ ปีก่อน และหลักวิชานั้นก็ยังคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบัน

ระหว่างมนุษย์ผู้ต้องแก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ๒ ผู้นี้ **ใครคือมนุษย์ที่พัฒนาแล้ว ที่แท้จริง...**

เจ้าชายสิทธัตถะทรงละทิ้งราชสมบัติ ละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ออกจากพระราชวังไปอาศัยโคนต้นไม้เป็นที่หลับนอน เพื่อค้นหาในสิ่งที่คนอื่นไม่เคยสนใจ พระองค์ทรงดำริว่า “ในโลกละนี้ ในเมื่อมีร้อน ก็มีหนาวมาแก้ เมื่อมีมืดก็มีสว่างมาแก้ ในเมื่อมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องมีวิธีแก้อย่างแน่นอน เราจะต้องหาวิธีนั้นให้พบให้ได้” พระองค์ทรงทุ่มเททั้งชีวิตในการเที่ยวสืบค้น แสวงหาหนทางหลุดพ้นนั้น มิใช่เพียงด้วยการความหาหรือสอบถามเท่านั้น แต่ทรงใช้พระองค์เองทดสอบทดลองตามแนววิธีการนั้นๆ จนค้นพบด้วยพระองค์เองว่า “ภาวะที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไม่มีอยู่จริงในสังขารโลกนี้ แต่มีอยู่ในภาวนานิพพานเท่านั้น” ซึ่งสภาวะนี้มีแต่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นที่จะสัมผัสได้

สภาวะนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ว่า “นิพพานเป็นธรรมเกษม เป็นที่พึ่งอาศัยที่ปลอดภัย เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย สงบ เย็นสนิท¹ เป็นธรรมที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส”²

¹ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๐ ข้อ ๖๗ หน้า ๒๕๒

² พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๖ ข้อ ๕๑๔ หน้า ๖๓๙

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?

หากมีคำถามว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? ชาวพุทธก็จะตอบว่า ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“จตุตตาริมาณี ภิกขเว อริยสัจจานิ..ทุกขํ อริยสัจจํ ทุกขสมุทโย
อริยสัจจํ ทุกขนิโรธอริยสัจจํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจํ
..อิเมสํ โข ภิกขเว จตฺตุนํ อริยสัจจานํ ยถากฺกุตํ อภิสมฺพุทฺธตฺตา
ตถาคโธ “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ”ติ วุจฺจติ”

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัย
อริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะ
เรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียก
เราตถาคตว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”¹

อริยสัจ คือ ความจริงแท้ของสภาวะและกฎเกณฑ์ทั้งปวงที่ปรากฏ
มีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่าโลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาแก่นสาร
ใดๆ ไม่ได้ ดังที่ตรัสว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สงฺขารํทํหฺลายนํทํปวํ
ไม่เที่ยง สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สงฺขารํทํหฺลายนํทํปวํเป็นทุกข์ สพฺเพ
ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน” ..อันเนื่องด้วยหลักการเรื่อง
นี้เอง ทำให้ผู้เป็นมิถิฉนาคทฎฐิกล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธ ว่าเป็นศาสนาที่
มองโลกแต่ในแง่ร้าย สอนว่าโลกทั้งโลกมีแต่ทุกข์

แท้จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย แต่มองสิ่งทั้งหลาย
ตามความเป็นจริง(ยถากฺกุตํ) สอนอย่างตรงไปตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่า

¹ พระไตรปิฎก(มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๐๙๓ หน้า ๖๐๗

² พระไตรปิฎก(มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๑๓๗ หน้า ๓๕๕

ทำอย่างไร จึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เพราะหากเรามาพิจารณากันให้ถ่องแท้ด้วยสัมมาทิฐิ เราจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าความทุกข์นั้นเป็นปัญหาที่มีอยู่จริงในโลก แม้จะมีหลายคนพยายามที่จะปฏิเสธ และไม่ยอมรับ โดยปล่อยให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปตามรูปแบบแห่งโลกียวิสัย แต่หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ความทุกข์นั้นจะคงยังมีอยู่ตราบที่ยังมีการยึดมั่นถือมั่นในความมักได้ใคร่อยาก ของผู้ที่ยังไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น อันเนื่องมาจากความเป็นอนิจจัง เว้นเสียแต่เมื่อเรามองเห็นแจ้งสัจธรรมว่าสรรพสิ่งทั้งหลายมันเป็นเช่นนั้นเองแล้วเท่านั้น อุปาทานต่อสิ่งที่เราเคยหลงยึดติดอยู่ในโลกนี้จึงจะหมดไป เมื่ออุปาทานดับทุกข์ก็ดับ นี่คือคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา

คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่า ร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาวะและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม และก็จะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่ววนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริง ความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็ต้องประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ด้วย*ความตาย* เรามักคิดว่า ถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ก็จะ

มีความสุข พวกกันหลงไหลในทรัพย์สินเงินทอง ยศอำนาจ เอาแต่ดีนรณ
แสวงหาความสุขสนุกสนาน โดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั่น
แต่สอนให้เรียนรู้**ทุกข์**ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้น
ที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์, เหตุของความสุข และวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา
เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ไว้โดยตรง เพราะเมื่อเรารู้แจ้งทุกข์ก็จะเข้า
ถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างประจักษ์แจ้ง ภายในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากทุกข์
ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อ
เราไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตก
นรกอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ความเกิดเป็นเหตุปัจจัยแก่การเกิดกิเลสทั้งหลาย เมื่อใจเห็น
โทษในความเกิดแล้วจึงแล่นไปใน**นิพพาน** ซึ่ง**ไม่มีความเกิดอีก**
เพราะความไม่เกิดอีกเป็นปัจจัยทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้
ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ เพราะ
เหตุดับ ทุกข์จึงดับ ด้วยประการฉะนี้”¹

หมายความว่า เมื่อเรายังต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วย คือ ความ
แก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ดังพระจาลาภิกษุณี
กล่าวไว้ว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อม
ประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบความเกิด”²

¹ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๒๑ หน้า ๕๗๗

² พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๑๖๗ หน้า ๒๒๓

ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงได้มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจ และไม่ต้องทุกข์ทรมานในนรก อีกต่อไป

สิ่งที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด ก็คือความต้องการของสรรพสัตว์เอง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

“อานนท์ กรรมชื่อว่าเป็นไรณา วิญญูณชื่อว่าเป็นพีช ตัณหาชื่อว่ายางเหนียวในเมล็ดพีช วิญญูณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลงไม่รู้จริงเป็นเครื่องปิดกั้น มีตัณหาเป็นเชื้อเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”¹ “ตัณหาทำให้สัตว์ยังต้องเกิดอีก จิตของสัตว์ย่อมแล่นไป สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ ย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”²

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้นที่สามารถตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัดกิเลสตัณหาอันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง³ เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายในเมื่อนำไปปลุกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มนำกำจัดยางเหนียวให้หมดไปได้แล้ว จากนั้นนำไปปลุกโดยวิธีใดก็ตาม จะไม่งอกอีก

¹พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๗๗ หน้า ๓๐๐.

²พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๕๖ หน้า ๗๐.

³พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๖๐ หน้า ๘๗.

แล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็มั่นกัน เมื่อปฏิบัติ**วิปัสสนา**กำจัด กิเลสตัณหาล้างบาปได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาดถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”¹

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า บทว่า *นินฺหาตปาปก* หมายความว่า เป็นผู้ที่มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะทั้งปวงได้หมดแล้ว ด้วย**มรรคญาณ**²

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหาคณกิเลสในขณะที่เสวย **นิพพาน**เป็นอารมณ์ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ (ในวิปัสสนาญาณ ๑๖) ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น แบ่งความสามารถในการประหาคณกิเลสออกเป็น ๔ มรรค ดังนี้

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาคณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉา) ได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือ มรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ ก็เกิดอีกไม่เกิน ๗ชาติ³

๒. สกทาคามีมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาคณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา

¹พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๑๒๒ หน้า ๓๖๘.

²คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย มหานิเทศ (บาลี) เล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๗๖.

³พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๑.

สีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาดสิ้นเชิง พร้อมกับบรรเทาราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง สำเร็จเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือ มรรคผล ๒ เบื้องสูง ได้แก่ อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค ในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ ก็เกิดได้อีกเพียง ๑ ชาติ ..แล้วจะบรรลอรหัต

๓. อนาคามีมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พร้อมทั้งราคะ โทสะ และโมหะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี ไปเกิดในพรหมชั้นสุทธาวาสแล้วบรรลุพระอรหัตตผล ปรินิพพานในภพนั้นเลย

๔. อรหัตตมรรคญาณ ประหาณสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้โดยเด็ดขาด สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ ๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจฉา ๓. สีลัพพตปรามาส ๔. กามฉันทะหรือกามราคะ ๕. พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖. รูปราคะ ๗. อรูปราคะ ๘. มานะ ๙. อุทธัจจะ ๑๐. อวิชชา¹

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าบรรลอรหัตโดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้าง**บาป**ได้แล้ว เพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป พระอรหัตต์นั้นไม่มีการเวียนเกิดเวียนตาย และภพใหม่ก็ไม่มีอีก

แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียว ก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้แล้ว ที่เรียกว่า **บรรลุเสตอภัน**²

¹พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๓๑.

²พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๐๐๑ หน้า ๓๐๐.

นิพพาน ปรหม์ สุข นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ความจริง นิพพานเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับทุกคน เพราะนิพพานในความหมายหนึ่งก็คือความสงบเยือกเย็น และความสุขสว่าง โดยปกติใจของคนเป็นใจเร้าร้อนเพราะถูกกิเลสต่างๆ แผลงแผออยู่ตลอดเวลา แต่ถึงกระนั้น บางครั้งบางคราวที่ใจสงบ เช่นในเวลาที่เราประกอบกิจการงานสำเร็จเรียบร้อยหมดภาระกังวลแล้ว ก็จะมีสุขสบายใจ ในขณะที่สบายใจจะสังเกตได้ว่าใจก็ย่อมเยือกเย็น อันเป็นอีกความหมายหนึ่งของนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ ความสุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี”¹ “ปรมา สนฺติ นิพฺพานํ นิพพานมีความสงบอย่างยิ่ง”²

พระพุทธเจ้าทรงเปล่งอุทานปรารภพระนิพพานว่า “ในนิพพานไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวงอาทิตย์ส่องแสง ไม่มีดวงจันทร์ส่องสว่าง และไม่มีความคิด”³

“ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มี ความเป็นอย่างอื่นของนิพพานนั้นก็ไม่มีปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่นแท้ เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท”⁴

ลักษณะเฉพาะของพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ

สนฺติ ลักษณะ มีความสงบจากกิเลสและขันธ์ ๕ เป็นลักษณะ
อจฺจุตํ รัตนา มีความไม่แตกดับ เป็นกิจ

¹ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๒๐๒ หน้า ๙๕.

² พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๑ ข้อ ๒๓ หน้า ๓๘.

³ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๘๗.

⁴ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๐ ข้อ ๕๖ หน้า ๒๒๓.

อนิมิตตปัจจุภูฏานา ไม่มีนิमितเป็นเครื่องหมายปรากฏ
นิสสรณปัจจุภูฏานา มีความออกจากภพ เป็นผล
ปฏภูฏานัน น ลพภติ ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด(พ้นจากเหตุปัจจัย)

นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสแล้วจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า “นิพพาน ปรหม์ สุข พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”¹ ..จึงมีปัญหาสงสัยว่า ความสุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์

แก้ว่า ความที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละ เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะสุขที่เสวยอารมณ์นั้นยังตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์จึงได้ชื่อว่า วิปริณามทุกข์ เพราะความสุขนั้นยังต้องวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์อย่างแน่นอน ส่วนสุขในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่น คือ ไม่ผันแปรมาเป็นทุกข์ได้อีก

พระอุทายีเถระได้กล่าวถามพระสารีบุตรเถระว่า “ท่านสารีบุตร ก็นิพพานนี้ไม่มีเวทนา จะเป็นสุขได้อย่างไร”

พระสารีบุตรตอบว่า “ผู้มีอายุ นิพพานที่ไม่มีเวทนานั้นแลเป็นสุข เพราะไม่มีกามคุณ ๕ คือรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย อันน่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดหลงไหล

สุขโสมนัสที่อาศัยกามคุณ ๕ เกิดขึ้น เรียกว่ากามสุข ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามบรรลุดมาน ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

¹ พระไตรปิฎกบาลี (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๓ ข้อ ๒๑๕ หน้า ๑๘๐.

สัญญามนสิการที่ประกอบด้วยกายังฟุ้งขึ้น เป็นความบีบคั้นแก่ภิกษุ
นั้น ทุกข์ฟุ้งเกิดขึ้นแก่คนผู้มีสุขเพียงเพื่อความบีบคั้นกังวล แม้ฉันใด
สัญญามนสิการที่ประกอบด้วยกายคุณเหล่านั้น ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อม
ฟุ้งขึ้นแก่ภิกษุนั้น ข้อนั้นเป็นความกตตันแก่ภิกษุนั้น ความกตตันนี้ท่าน
เรียกว่าทุกข์ ด้วยเหตุนี้แลพึงทราบว่านิพพานเป็นสุขได้อย่างไรเล่า”¹

**ในเมื่อนิพพานดีเลิศถึงเพียงนี้ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ทำให้
คนบรรลุนิพพานให้หมด?**

ตอบว่า พระพุทธเจ้าทรงยอมรับว่า แม้พระองค์จะทรงรู้แจ้ง
ความจริงในสิ่งทั้งปวงแล้ว แต่พระองค์ก็ไม่สามารถทำให้ใครเข้าถึง
ความจริงนั้นได้ จนกว่าเขาผู้นั้นจะได้เข้าถึงด้วยความเพียรแห่งตนเอง
พระองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทาง และบอกวิธีเดินทางให้เท่านั้น ดังที่ตรัสว่า

“นิพพานมีอยู่ ทางไปนิพพานมีอยู่ เรา (ตถาคต) ผู้ชักชวน
ก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่
อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวก
ก็ไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอก
ทาง พระพุทธเจ้าก็เพียงบอกทางให้ บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง
เท่านั้นจึงจะหลุดพ้นได้ ด้วยประการฉะนี้”²

¹ พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๓๔ หน้า ๕๐๐.

² พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๗๗ หน้า ๕๗-๕๘.

และพระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๐ ข้อ ๓๓ หน้า ๑๖๖.

พระอริยบุคคลผู้เสวยนิพพานได้แล้ว

พระอริยบุคคล คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุมรรคญาณในขั้นต้นได้แล้ว คือนับตั้งแต่พระโสดาปัตติมรรคขึ้นไป แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ

๑. พระโสดาบัน

คำว่า โสดาบัน แปลว่า ถึงกระแสพระนิพพาน¹ หมายความว่า ผู้บรรลุพระโสดาบันแล้วจกมุ่งหน้าไปตามกระแสนิพพาน จนบรรลุความเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ไม่มีวันตกต่ำ เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วจักไม่ปฏิสนธิในอบายภูมิอีกเลย เพราะโสดาปัตติมรรคญาณประหาณเจตนาที่จะล่วงละเมิดอกุศลกรรมบถ ๕ ประการ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท และมิจฉาทิฏฐิ ได้โดยเด็ดขาด²

โสดาบัน มี ๓ ประเภท

๑. *เอกพีชีโสดาบัน* พระโสดาบันมีพีชกำเนิดอีกเพียงครั้งเดียว จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีกเพียงชาติเดียวก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์

๒. *โกลังโกละโสดาบัน* คือ พระโสดาบันผู้ยังต้องเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีก ๒ ถึง ๖ ชาติ จึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์

๓. *สัตตักขัตตุปรมโสดาบัน* คือ พระโสดาบันผู้ต้องเกิดอีกถึง ๗ ชาติจึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์³

ที่แตกต่างกันเช่นนี้ เป็นเพราะอินทรีย์แก่กล้า ยิ่งหย่อนกว่ากัน

¹ คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๓ ข้อ ๖๓ หน้า ๓๕๓.

² คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๒ ข้อ ๘๗ หน้า ๒๔๒.

³ คัมภีร์อรรถกถาบาลี สังยุตตนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๓ ข้อ ๔๙๔ หน้า ๓๑๓.

๒. พระสกทาคามี

สกทาคามี แปลว่า กลับมาอีกครั้งเดียว คือ จะกลับมาเกิดในมนุษยโลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น¹ พระสกทาคามีนี้ละกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน แต่สามารถทำกิเลสที่เหลือให้เบาบางลงได้บางส่วน

พระสกทาคามี คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้ว ยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อไป วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วย **โวกทานะ** แทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว หลังจากนั้นบรรลุถึงพระสกทาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๒ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบาง แต่ไม่สามารถละสังโยชน์ที่เหลือให้ขาดหายโดยสิ้นเชิงได้ เมื่อหมดอายุขัยแล้วไปเกิดในเทวโลก พอหมดอายุขัยในเทวโลกแล้ว ก็กลับมาเกิดในมนุษยโลกอีกเพียงชาติเดียว จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์²

๓. พระอนาคามี

อนาคามี แปลว่า ไม่กลับมาอีก หมายความว่า เมื่อหมดอายุขัยแล้วไปเกิดในพรหมโลก และดับขันธปรินิพพานในพรหมโลกนั้นเลย³

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้ว ยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อ จนวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้น มีอินทริย์แก่กล้าเป็นทวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ และที่ ๓ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) จนญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) และติดตามด้วย

¹ คัมภีร์อรรถกถาบาลี ขุททกนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๒ ข้อ ๑๕๑ หน้า ๗๘.

² คัมภีร์อรรถกถา สังยุตตนิกาย (มหามกุฏ) เล่มที่ ๓๑ หน้า ๓๐๐.

³ พระไตรปิฎก (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๘๘ หน้า ๓๑๖

โวทานะ ก็บรรลู่ถึงพระอนาคามีมรรค และเมื่อบรรลู่เข้าสู่มรรคญาณที่ ๓ แล้ว ละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ได้อีก ๒ อย่างสิ้นเชิง ได้แก่ กามราคะสังโยชน์ และภวิฆะสังโยชน์ คือ ละกามและโทสะได้อย่างเด็ดขาด และอกุศลกรรมบถได้อีก ๓ คือ ปิสุณวาจา ผรุสวาจา และพยาบาท

พระอนาคามีนี้มีความเป็นอยู่แบบสันโดษไม่มีครอบครัว มีศีล ๘ อยู่เป็นปกติ เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส อันเป็นที่อยู่เฉพาะของผู้ที่บรรลู่เป็นพระอนาคามีเท่านั้น¹

พรหมโลกชั้นสุทธาวาสเป็นที่จุติของพระอนาคามี แบ่งลำดับชั้นได้อีก ๕ ชั้น คือ ๑. อวิหาภูมิ ๒. อตปปาภูมิ ๓. สุทัตสสามิ ๔. สุทัตสิภูมิ ๕. อกนิฏฐกาภูมิ ซึ่งพระอนาคามีท่านจะไปจุติตามชั้นต่างๆ ตามกำลังพละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา) ที่เด่นชัดกว่ากัน²

๔. พระอรหันต์

อรหันต์ แปลว่า ผู้ควรแก่การบูชาอันวิเศษ เพราะเป็นผู้ควรแก่ทักษิณอันเลิศ ได้ชื่อว่าเป็นพระชินาสพ เพราะเป็นผู้ที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว³ เป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว ไม่ผูกไม่เกิดอีกแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นจากสังสารวัฏ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปแล้ว⁴

พระอริยะบุคคลผู้มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นทวีคูณจนบรรลู่เข้าสู่มรรคที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ได้ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) จนญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) เกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งเป็นที่สุด ด้วย

¹ คัมภีร์อรรถกถาบาลี มัชฌิมนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๑ ข้อ ๖๙ หน้า ๑๗๗.

² คัมภีร์อรรถกถาบาลี สังยุตตนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๓ ข้อ ๑๘๔ หน้า ๒๑๐.

³ คัมภีร์อรรถกถาบาลี ทีฆนิกาย (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๑๖ หน้า ๔๘.

⁴ พระไตรปิฎก (มหาจุฬายา) เล่มที่ ๒๙ ข้อ ๖ หน้า ๒๗.

บารมีที่เต็มบริบูรณ์ และติดตามด้วยไวทนานะ ก็บรรลุถึงพระอรหันต์มรรคสามารถประหาณกิเลสทั้งหมดได้อย่างสิ้นเชิง และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๔ แล้ว ก็ตัดขาดสังโยชน์ที่เหลืออยู่อีก ๕ ได้อย่างสิ้นเชิง คือ ๑. รупราคะ ๒. อรูปราคะ ๓. มานะ ๔. อุทธัจจะ ๕. อวิชชา¹

พระอรหันต์มี ๓ ประเภท คือ

๑. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เอง และสามารถโปรดเวไนยสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้ด้วย เพราะทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอาสยานุสยญาณที่สามารถรู้อริยาตัยของเวไนยสัตว์ อินทรีย์ปโรปริยัตติญาณที่สามารถรู้อินทรีย์ของสัตว์ และสัพพัญญุตญาณที่สามารถรอบรู้เหตุปัจจัยทุกสิ่งทุกอย่างได้



๒. พระอรหันต์ปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ที่ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เองเหมือนกัน แต่ไม่สามารถโปรดสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้ ท่านจะบังเกิดมีได้เฉพาะในยุคที่ว่างจากพระพุทธศาสนาเท่านั้น

๓. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้เองไม่ได้ ต้องอาศัยคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงจะสามารถบรรลุอรหันต์ได้ มีชื่อว่า พระอนุพุทธะ² มี ๒ ประเภท

๓.๑ ปัญญาวิมุตติ สำเร็จพระอรหันต์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานล้วน ๆ เรียกว่า สุขขวิปัสสกพระอรหันต์

๓.๒ เจโตวิมุตติ เป็นผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้มานานก่อนแล้ว เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อจนสำเร็จพระอรหันต์ สามารถแสดงฤทธิ์ได้

¹พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๑๙๓ หน้า ๒๙๙.

²คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุดตินิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓ ข้อ ๑๔ หน้า ๑๖๑.

มรรควิธีเพื่อการบรรลุพระนิพพาน

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ตามเป็นจริง ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดฟอง-ยวบเป็น อารมณฺ์หลัก เผยแผ่โดยท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติ และปฏิบัติ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกามาก ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับหลักการในพระคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดท่านได้เลือกปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องฟอง-ท้องยวบกับพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริงว่า วิปัสสนามีไข่มืออยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการฟอง-ยวบของท้องอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี้แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง



๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาการฟอง-ยวบของท้องที่มีลักษณะตั้ง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดอาการของวาโยธาตุ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการบัพพะ นอกจากนั้น ยังเป็นการกำหนดความรู้สึกเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมาและหดยุบลง จึงเป็นสัมปชัญญบัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งกำหนดอยู่ เสียงแทรกเข้ามาก็ให้รู้อาการไต่ยิ้นนั้นว่า “ไต่ยิ้นหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอ” “สบายหนอ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นจนเห็นอาการดับไป และกำหนดรู้อาการตั้ง-หย่อนขณะกราบ เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่นกัน

๒) **เวทนาหุปีสสหาสติปฏิฐาน** ในขณะที่กำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น เกิดปวดหลังปวดขาขึ้น กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย หรือสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกโล่งเบาสบาย มีความสุข กำหนดว่า “สบายหนอๆ” “สุขหนอๆ” เป็นต้น จนอาการเวทนานั้น ๆ ดับไป

๓) **จิตตนาหุปีสสหาสติปฏิฐาน** ขณะกำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น เกิดความคิดนึกขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะกำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๆ ไม่อาจจำแนกเป็น ราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนความนึกคิดนั้น ๆ ดับไป

๔) **ธัมมาหุปีสสหาสติปฏิฐาน** ขณะกำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดว่า “ซึมหนอๆ” มีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญกำหนดว่า “รำคาญหนอๆ” หรือเมื่อสภาวะญาณสูงขึ้น ละเอียดนิ่มนวลเบาบางก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” จนสภาวะนั้น ๆ ดับไป

การเจริญสติกำหนดฟอง-ยุบ เป็นการเจริญวิปัสสนา ที่ถูกต้องตามหลักสติปฏิฐานทั้ง ๔ เพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้นมีใช้กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการฟอง-ยุบ) เพียงอย่างเดียว หากมีอาการอื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าหรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนดับไปจากจิตหรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้น ๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะของรูปธรรมดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้นามธรรมที่ยังเหลืออยู่อีกต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต, อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น ๆ ดับจนหมดสิ้นไป เมื่อรูป-นาม,สังขารดับไปหมดสิ้นแล้ว จากนั้นจิตจะหน่วงเอา **“นิพพาน”** มาเป็นอารมณ์ได้เอง โดยอัตโนมัติ



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **วิสุทธิมคตปกรณ์** . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิบูลย์ธรรม, ๒๕๓๕.

_____ . **อภิธรรมปิฎกปณปิฎก**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์วิบูลย์ธรรม, ๒๕๓๕.

_____ . **อภิธรรมตถสังคโต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิบูลย์ธรรม, ๒๕๔๒.

_____ . **อภิธรรมตถวิภาวินีฎีกา** . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิบูลย์ธรรม, ๒๕๔๒.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **อภิธรรมตถสังคตปาติยา สท อภิธรรมตถวิภาวินีนาม**

อภิธรรมตถสังคตฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎ

หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๕.

พระพุทธรักษาจารย์ รจนา, ส้มเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล,

คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท

ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด ๒๕๔๖.

พระสัทธรรมโฆสิตกะธัมมาจริยะ, **ปรหมตตโฆสิตกะ (ปริเฉทที่ ๕)** โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ

กรุงเทพฯ. ๒๕๔๐

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิลยาตอ) . **วิปัสสนานัย**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์,

พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, สำนักพิมพ์ ซี ไอ เอ เซ็นเตอร์

นครปฐม, ๒๕๕๐