

ความสุขไม่มีอยู่จริงในโลก แต่มีอยู่ใน..

# พระนิพพาน



พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

(น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.ม.วิปัสสนา)

## คำนำ

ปัจจุบันเป็นยุควิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เต็มไปด้วยนวัตกรรมอันทันสมัย ความเจริญทางด้านวัตถุเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว จากวิทยุเป็นทีวี จากทีวีเป็นอินเทอร์เน็ตwi-fi จากปืนแก๊ปเป็นระเบิดนิวเคลียร์ ที่มีพลังทำลายล้างลูกละ ๗ ล้านชีวิต ปัจจุบันมีอยู่ทั่วโลกถึง ๓๑,๐๐๐ หัวรบ (ข้อมูล..Natural Resources Defense Council ของสหรัฐฯ)

ชีวิตของคนยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบและกอบโกยอยู่ตลอดเวลา ทุกคนต้องดิ้นรนกันสุดขีดเพื่อให้อยู่รอดในสังคม ภายใต้ข้อกำหนดที่ตั้งขึ้นกันเอง คนยุคปัจจุบันนี้ต้องดิ้นรนมากขึ้น ต้องเหน็ดเหนื่อยกันมากขึ้น แต่มีความสุขมากตามไปด้วยหรือเปล่า? แท้ที่จริงเราไม่ต้องดิ้นรนถึงขนาดนี้ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยขนาดนี้ ก็มีความสุขมากได้ ถ้าเราพัฒนาให้สอดคล้องกับธรรมชาติ หยุดพัฒนาภายใต้การบงการของความทะยานอยากอันไม่มีที่สิ้นสุด

ระหว่างปลาร้าในไหกับเงินหนึ่งพันล้านในธนาคาร ก็สร้างความสุขให้กับเจ้าของ(ที่บ้านถูกน้ำท่วม) ไม่ต่างกันนัก ..แต่ที่มาต่างกัน ปลาร้าหาได้จากแหล่งน้ำข้างบ้าน กินเข้าไปแล้วไม่ผอมไม่อ้วน ไม่ขาดวิตามิน ส่วนเงินหนึ่งพันล้านนั้นได้จากการทำลายธรรมชาติอย่างมโหฬาร ต้องตัดไม้ทั้งป่า ล่าปลาทั้งมหาสมุทร ไม่เว้นแม้แต่ลูกปลา ทั้งที่ตนเองใช้เพียงแค่ ๔ ตัน ปลาวันละตัวก็เลี้ยงชีวิตได้ทั้งชาติแล้ว ฉะนั้น ความสุข/ความทุกข์ของมนุษย์จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีมากหรือน้อย รวยหรือจน แต่ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วหรือยัง? ..เห็นความจริงตามความเป็นจริง(มีวิชา)แล้วหรือยัง?

พระภิกษุในพุทธศาสนาอยู่ตามป่าเขา มีผ้า ๓ ผืนมีภาชนะ ๑ ใบ

แดดออกก็ร้อน ฝนตกก็เปียก เสบียงสะสมก็ไม่มี ญาติพี่น้องนี่ก็สงสาร  
อ่อนหวานให้สีกมารับมรดก ท่านก็นิ่งเฉย..เพราะอะไร? เพราะท่านรู้ความ  
จริงของธรรมชาติว่า ความสุข“เป็น”ได้โดยไม่จำเป็นต้อง “มี” คือไม่  
จำเป็นต้องมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ไม่จำเป็นต้องมียศถาบรรดาศักดิ์ก็  
เป็นสุขได้ หากรู้แจ้งสภาวะจิตในปัจจุบันขณะด้วยปัญญา(สัมมาทิฐิ)ตาม  
ความเป็นจริง และนี่แลคือสาระที่แท้จริงของชีวิต ของผู้ที่ได้เกิดมาเป็น  
มนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา

หนังสือเล่มนี้บอกรายละเอียดในเรื่องนี้โดยการยกหลักฐาน อ้างอิงมา  
จากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดยตรง

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

## ความสุข



มีชาวจีนคนหนึ่ง นั่งพิงปากตกปลาอยู่ริมตลิ่งอย่างมีความสุข นักธุรกิจชาวอเมริกันเดินมา เห็นเขานั่งตกปลาด้วยเบ็ดคันเดียว ก็เลยเข้ามานั่งคุยด้วย

- ชาวอเมริกัน “ทำไม นั่งตกปลาอยู่คนเดียว”
- คนจีน “มันเพลินดี มีความสุขด้วย เป็นการพักผ่อนที่ดี”
- ชาวอเมริกัน “ทำไมไม่ตกปลาที่หลายๆ คันล่ะ?”
- คนจีน “ทำไมต้องตกปลาที่หลายๆ คันด้วยล่ะ”
- ชาวอเมริกัน “อ้าว..! ก็จะได้ปลาเยอะๆ ยังไงล่ะ”
- คนจีน “ได้ปลาเยอะๆ ทำอะไรล่ะ”
- คนอเมริกัน “ได้ปลาเยอะๆ จะได้ขาย แล้วได้เงินเยอะๆ ไง”
- คนจีน “ได้เงินเยอะๆ ทำอะไร?”
- คนอเมริกัน “ได้เงินเยอะๆ แล้วจะได้ซื้อเรือ ออกทะเลจับปลามากขึ้นอีก  
แล้วจะได้ร่ำรวย แบบเศรษฐีมีเงินเยอะๆ ใช่มั้ย?”
- คนจีน “เป็นเศรษฐีมีเงินเยอะๆ ทำอะไร?”
- คนอเมริกัน “เมื่อมีเงินเยอะๆ ก็จะได้ไม่ต้องทำงาน พักผ่อนมีความสุข”
- คนจีน “ก็ตอนนี้ผมกำลังพักผ่อนมีความสุขอยู่แล้ว”
- คนอเมริกัน “??!!”

## ใครสร้างความทุกข์ให้กับเรา?, ทำไมมนุษย์ต้องมีความทุกข์?

ตอบ ....ความไม่รู้จริงนี่แหละ เป็นตัวการให้เกิดทุกข์

เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้...เพราะไม่รู้ความจริง ตามความเป็นจริง(อวิชา)  
ว่า ชีวิตนี้ไม่มีสิ่งใดที่ต้องให้ความสำคัญถึงกับเป็นทุกข์เป็นร้อนไปกับมันเลย  
สักอย่างเดียว เพราะไม่มีสิ่งใดเป็นของเราจริง แม้แต่ร่างกายที่ใช้สอยอยู่นี้  
ก็มีใช่เป็นของเราจริง จะบังคับบัญชาไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ก็ไม่ได้

จะบังคับจิตตนเองไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้เครียด, ให้มีแต่ความสุขสนุกสนาน..ก็ไม่ได้  
..มีอะไรบ้างที่เป็นของเราจริง? ที่ต้องถึงกับเป็นทุกข์ เป็นร้อนไปกับมัน

เปรียบเทียบ

ชายขี้เหล่คนหนึ่ง ตื่นขึ้นมาตอนเช้าด้วยจิตใจที่แหม่มชื่น หันมองไปทางไหน ก็  
เห็นโลกรະรึนแหม่มชื่นไปกับตน เพราะมีความรักล้นเอ่อ ท่วมท้นจิตใจ

ด้วยหวังว่า “เย็นนี้ จะบอกรักกับหวานใจ”

“ กริ่ง กริ่ง ๆ ๆ ๆ”( เสียงโทรศัพท์)

“ ฮัลโล สวัสดีครับ..”

”กูเตือนมึงแล้วไซ้! อย่ามาอยู่กับเมียกู วันนี้มึงตาย” (โทรศัพท์ข่มขู่)

ตั้งแต่วินาทีนั้น โลกทั้งโลกพลันมืดมน แม้สุริยาจะสาดส่องแต่ก็มองไม่เห็นทาง  
..ตัดสายโทรศัพท์ เก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้านทั้งวัน ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าใด  
ความเศร้า ความเหงาระคนด้วยความกลัวเข้าเกาะกุมจิตใจมากเท่านั้น จนลืม  
กล่องแหวนเพชรเจ็ดกระรัตไปเสียสนิท

เขาเป็นทุกข์เพราะอะไร..?

เพราะไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า “ที่แท้ !ชายผู้นั้นโทรศัพท์มาผิดบ้าน”

## สารบัญ

ความจริงแห่งชีวิตทั้งปวง	๑
เวลากับชีวิต	๗
แก่นสารสาระของชีวิต	๑๔
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง	๑๗
นิพพานัน ปรหม์ สุขิ์ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง	๒๓
บุคคลผู้แสวงนิพพานเป็นอารมณ์ได้แล้ว	๒๖
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากาวนาเบื้องต้น	๓๐

### พิเศษ

\*หนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูล...พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู.(ไทย) ๑๒ / ๑๕/๒๗ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มูล ปิณฑาสกั์ เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๑๕ หน้า๒๗

## อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์กล่าวถึงศาสนาพุทธ

มหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน ได้ตีพิมพ์งานเขียนชิ้นหนึ่งของเขา ชื่อเรื่อง “The Human Side” ซึ่งนักฟิสิกส์ผู้ที่ได้รับรางวัลโนเบล ผู้นี้ ได้กล่าวทิ้งท้ายให้เป็นปริศนาแห่งโลกอนาคตว่า

“The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising, from the experience of all things, natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism”<sup>๑</sup>



“ศาสนาในอนาคตจะต้องเป็นศาสนาสากล ศาสนานั้นควรอยู่เหนือพระเจ้าที่มีตัวตน และควรจะเว้นคำสอนแบบเบ็ดเสร็จ(แบบสำเร็จรูปที่ให้เชื่อตามเพียงอย่างเดียว) และแบบพึ่งพาเทพเจ้า ศาสนานั้นเมื่อครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตใจ จึงควรมีรากฐานอยู่บนสามัญสำนึกทางศาสนาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงต่อสิ่งทั้งปวง คือทั้งธรรมชาติและจิตใจอย่างเป็นหน่วยรวมที่มีความหมาย พระพุทธศาสนาตอบข้อกำหนดนี้ได้ ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือได้กับความต้องการทางด้านวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ศาสนานั้นก็ควรเป็นพระพุทธศาสนา”

---

<sup>๑</sup> ๑๙๕๔, from **Albert Einstein: The Human Side**, edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman, Princeton University Press],

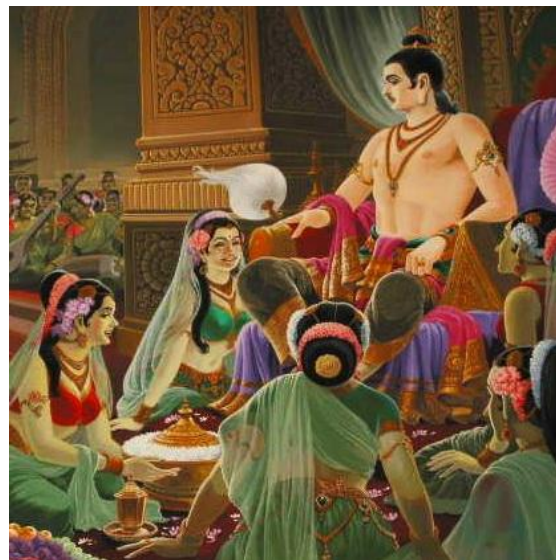
Written statement (September ๑๙๓๗) as quoted in *Albert Einstein, The Human Side: New Glimpses From His Archives* (๑๙๘๑) edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman ISBN ๐๖๙๑๐๒๓๖๘๙

## ความจริงแห่งชีวิตทั้งปวง

ชีวิตของมนุษย์ทุกคน มีมารดาเป็นแดนเกิด มีบุญกรรมเป็นเครื่อง ตกแต่ง เจริญเติบโตขึ้นมาได้ด้วยน้ำนมแม่ อาหารบด และขนมสด มีญาติ พี่น้องคอยประคับประคอง ชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมาจนถึงบัดนี้ มีอะไรเป็น สาระบ้าง ท้อแท้มาแล้วกี่ครั้ง ลิงโลดมาแล้วกี่หน ผ่านร้อนผ่านหนาวมา จนถึงบัดนี้ ยังพอเหลือการฝอยอยู่อีกกี่มากน้อย?

เราเคยคิดกันบ้างหรือเปล่าว่า ชีวิตนี้มันคืออะไร? ตัวเรากำลัง นั่ง อ่านหนังสืออยู่นี้เป็นของเราจริงหรือ? ในเมื่อบังคับไม่ให้แก่..ไม่ให้ ตายก็ ไม่ได้ ตัวเรานี้มาจากไหน? และกำลังจะไปไหน? ศาสนา/ความเชื่อที่เรา ยึดถือกราบไหว้อยู่ทุกวันนี้มีความเป็นมาอย่างไร? มีความเป็นไปได้อย่างไร? และอุบัติขึ้นมาในโลกด้วยเหตุใด?

ทำไม? เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อน รัช ทายาทแห่งนครกบิลพัสดุ์ถึงยอมสละ ละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ข้าทาส บริวาร มเหสีแสนสวยและโอรสน้อยผู้ น่ารัก ออกไปนั่งให้ยุ้งกัตอยู่ตามใต้ ต้นไม้ เลี้ยงชีวิตด้วยการ ขอเขากิน ไปวันๆ บางวันก็มีกิน บางวันก็ไม่มี กิน พระองค์ทำไปเพื่ออะไร? พระองค์เห็นประโยชน์อะไรจึง ทรง ทำเช่นนั้น?



..หนังสือเล่มนี้มีคำตอบ...



“ชีวิตนี้เป็นของฉัน ชีวิตฉันจะต้องสุขสบาย” นี่คือการปรารถนาของเราทุกคน ซึ่งไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อนี้ การกระทำทุกอย่างในชีวิตที่ผ่านมา เราทำไปก็เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขสะดวกสบายนี้เอง ตอนเราเด็กๆ ผู้ใหญ่มักถามเราว่า “หนู โตขึ้นอยากเป็นอะไร?” พวกเราก็จะตอบทันทีโดยไม่ต้องคิดให้มากความว่า “ผมอยากเป็นทหารครับ” “หนูอยากเป็นนางพยาบาลค่ะ” “ผมอยากเป็นตำรวจครับ” “หนูอยากเป็นครูค่ะ” ตอบไปตามความต้องการ การของแต่ละคน ..แต่แล้วเป็นอย่างไร? สุดท้ายเหลืออะไร? พระเจ้าอเล็กซานเดอร์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช เจ้าหญิงได



อาน่า พลเอกชาติชาย.. คุณตาคุณยายของเรา ท่านเหล่านี้ต่างก็มีความปรารถนาไม่ต่างอะไรจากเรานัก ต้องการความสุขความสมหวังให้กับตนเองด้วยกันทั้งสิ้น เขาใช้ชีวิตทั้งชีวิตแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการ ..แต่มาบัดนี้ บุคคลเหล่านี้หายไปไหนหมดแล้ว?

ตอนเราเกิดมาใหม่ๆ สิ่งที่เราต้องการที่สุดในขณะนั้น คือน้ำนมแม่ แม้ว่าเพชรนิลจินดาจะกองเท้าภูเขาทองก้อนเท้าหัวช้าง ผืนดินจะปูพรมไปด้วยเบงก์พันก็ตามที เราไม่สนใจ เราจะตะเกียกตะกายคลานผ่านสิ่งเหล่านี้ไปโดยไม่สนใจ ใยดี เหมือนสุนัขเห็นข้าวเปลือก แล้วไปชบลงที่อกแม่ “แม่ผืนดินจะถล่ม ผืนฟ้าจะถลาย ข้าฯ ไม่สน ข้าฯ สนใจแต่นมแม่เท่านั้น”



เมื่อกาลเวลาผ่านไป เราโตขึ้นเป็นหนุ่มสาว ความต้องการก็แปรเปลี่ยนไป กิเลสตัณหาความทะยานอยากมีมากขึ้น ตามจำนวนอายุ ที่เพิ่มขึ้น จากที่ไม่เคยเห็นเงินทองอยู่ในสายตา กลับเห็นว่าเป็นสิ่งมีค่า ควร

แก่การแสวงหา และต้องหามาครอบครองเป็นของ ตนเองให้ได้ ตามข้อมูล ที่พวกผู้ใหญ่ยึดเยียดให้ และเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม ต้องการมีแฟน หล่อๆ สวยๆ เหมือนพระเอกนางเอกในละครทีวี ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจ ในรูปร่างหน้าตาของตนเอง อยากให้เพื่อนๆ ชมว่าตนเองหล่อ ตนเองสวย ..แต่แล้วเป็นอย่างไร?

เมื่อกาลผ่านไปครั้งศตวรรษ ดินกาเริ่มปรากฏชัด ผิพรรณ เริ่ม ตกกระ แล้วค่อยๆ เหี่ยวยุบหย่อนยานไปที่ละนิด ความเปล่งปลั่ง เนียนนุ่ม ในยามหนุ่มสาว หายไปไหนหมด? วันนั้นยังหน้าใสเต่งตึงอยู่ แต่มา บัดนี้ ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ความใส..หายไปไหนหมดแล้ว?

แท้ที่จริงแล้ว ชีวิตเราเป็นเพียงมายา ..มีแล้วก็ดับไป..เป็นแล้วก็ เปลี่ยนไป ไม่เป็นอะไรจริงสักอย่างเดียว อยากเป็นอย่างนั้น..พอเวลา ผ่านไปความอยากก็ดับไป อยากมีสิ่งนี้...พอเวลาเปลี่ยนไป ความอยากก็ เปลี่ยนไป แล้วก็เกิดความอยากมีอยากเป็นอย่างใหม่ขึ้นมาอีกเรื่อยๆ ไม่มี ที่สิ้นสุด ..เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้วก็หายไป ไม่มีอะไรเป็นจริงเป็นจังสัก อย่างเดียว ความมีความเป็นทุกอย่างเป็นเพียงมายาภาพอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เท่านั้น เหมือนกับแอ่งน้ำกลางถนนลาดยาง ในฤดูแล้ง ขณะที่เรานั่งรถไปตามถนนตอน แดดร้อนจัด จะเห็นพยับแดดอยู่ไวกๆ สูด สายตา มองตรงไปข้างหน้าตามถนนสายนั้น จะเห็นว่าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำ มีน้ำท่วมเต็ม ไปหมด ..ถ้าเป็นเด็กก็นึกตกใจว่า “เดี๋ยวจะ ผ่านไปได้ยังไง คงจมน้ำ ตายแน่” ...ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็นึกทำทนายว่า “ เป็นไปได้ยังไง น้ำที่ไหนจะมาขังกลางถนนตอนแดดเปรี้ยงๆ อย่างนี้ ต้องไปดูให้เห็นกับตา” พอรถเข้าไปเรื่อยๆ แอ่งน้ำก็หายไปพร้อมกับ ใจที่หวั่นไหว แต่พอมองออกไปข้างหน้าอีกครั้ง ก็เห็นถนนข้างหน้าเต็มไป



ด้วยแรงแน้ำอีก ความหวั่นไหวก็เกิดขึ้นอีกครั้ง พอหนึ่งรถต่อไปเรื่อยๆ แอ่งน้ำก็หายไปอีกพ ร้อมกับจิตใจที่หวั่นไหว ..เป็นอย่างนี้ไปตลอดทาง ชีวิตของเราที่ผ่านมา และที่จะเป็นไปในอนาคตก็เป็นอย่างนี้ตลอด ที่แรกก็นึกว่ามันจะเป็นจริงเป็นจัง อุตส่าห์วาดวิมานกลางอากาศไว้อย่างสวยงาม แต่พอได้มาจริงๆ ก็รู้สึกตื่นเต้นอยู่พักหนึ่ง แล้วก็เฉยๆ ไป ไม่เห็นมีอะไรเหมือนอย่างที่คาดหวังไว้ แล้วก็ล้มไปในที่สุด ..และที่สุดของที่สุดก็คือ **ความตาย**

โตขึ้นอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากเป็นนายพันนายพล อยากเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี อยากมีเงินก้อนมีทองถัง แต่ที่เป็นได้จริงก็คือ.. ชี้อ่้า/กองดิน กองหนึ่งเท่านั้น!



มนุษย์ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็เศรษฐีมหาเศรษฐี พระเจ้าจักรพรรดิหรือยากจกผู้ไม่มีกระท่อมร้างจะอยู่ ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน(เกิดขึ้น ..เปลี่ยนแปลง..ดับไป) เราทุกคนกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความดับสลายอยู่ทุกขณะ ไม่เคยหยุดหนึ่ง ไม่เคยหยุดพักแม้เพียงเสี้ยววินาที เปลี่ยนแปลง ..เกิด-ดับถี่ยิบ จนตัวเราเองก็ไม่รู้สึกตัว เหมือนกับแสงสว่างจากหลอดไฟฟ้าที่เกิด..ดับถี่ยิบ จนคนทั้งหลายเข้าใจผิดว่า มันสว่างอยู่ตลอดเวลา<sup>๒</sup> มารู้อั้วอีกทีก็ผ่านไปแล้วอีก ๑ ปี อายุเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งหลัก

<sup>๒</sup> กระแสไฟฟ้ามีความถี่ ๕๐ - ๖๐ Hz หมายถึง ๕๐ - ๖๐ รอบต่อวินาที และเนื่องจากเป็นกระแสสลับ ๑ รอบจึงมีแสงสว่าง ๒ ครั้ง ดังนั้น ในหนึ่งวินาทีหลอดไฟจึงกระพริบ ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง ส่วนสายตาของเรามีความสามารถในการจับความเปลี่ยนแปลงได้ไม่เกิน ๒๔ ครั้งต่อวินาที ดังนั้นจึงไม่สามารถเห็นการกระพริบของหลอดไฟได้ จึงเข้าใจผิดว่า “หลอดไฟฟ้าส่องแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา”

...ท่านทั้งหลาย ลองพิจารณาดูให้ดี ลองนึกย้อนกลับไปดูชีวิตของเรา เมื่อวานนี้ เมื่อวานนี้...เราได้ทำหลายสิ่งหลายอย่าง ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน ทำโน้นทำนี่ พูดคุยกับคนโน้นคนนี้ บางครั้งก็ขี้ใจ บางครั้งก็ หัวเราะ

ถามว่า ชีวิตของเราช่วงนั้นหายไปไหนแล้ว? เมื่อวานที่เราทำโน้น ทำนี้หายไปไหนหมดแล้ว

ตอบว่า.. เมื่อวานดับสูญไปหมดแล้ว เมื่อวานกลายเป็นเพียงความ นึกคิดไปหมดแล้ว ..เราทุกคนกำลังเกิด-ดับ..ดับ-เกิดอยู่ทุกลมหายใจเข้า ออก ถึงเราจะหายใจเข้าหายใจออกอีกสักกี่ครั้งก็ตาม ก็เป็นการหายใจ เข้า-ออกครั้งใหม่ทุกครั้งไป ไม่ใช่ครั้งเดิม เพราะครั้งเดิมดับสูญไปแล้ว

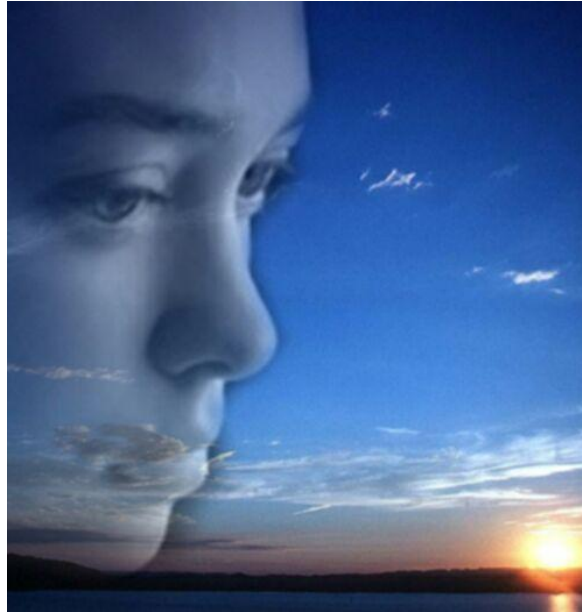
ชีวิตนี้เป็นเพียงมายาที่กำลังเกิด-ดับ..ดับ-เกิดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ที่แรกเราก็นึกว่าชีวิตนี้จะเป็นจริงเป็นจัง อุตสาห์ตั้งความหวังไว้อย่างสวย หลรุ แต่สุดท้าย..กลับไม่มีอะไรเลย ..สูญสิ้น

ก่อนจะถึงวันปีใหม่ที่ผ่านมา เราต่างตั้งหน้าตั้งตารอคอย อยากให้ถึง วันนั้นเร็ว ๆ จะได้ฉลองกัน..ให้มันสะใจไปเลย

แต่แล้วเป็นอย่างไร ..วันปีใหม่ที่อยากให้ มาถึงเร็ว ๆ ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว คือดับสูญไป แล้ว ดับไปพร้อมกับความสนุกสนาน เป็น เหมือนกับว่าไม่เคยมีวันปีใหม่มาก่อน วันนี้ ขณะนี้ จะเคยมีวันปีใหม่มาก่อนหรือไม่ก็ตาม ก็มีค่าเท่ากัน เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ดับ หายไปหมดแล้วพร้อมกับกาลเวลา ..หาอรรถ สาระใดๆ ไม่ได้เลย



บัดนี้..เรานั่งกังวลถึงคนรักที่ไม่ได้ติดต่อกลับมาตั้งแต่วันปีใหม่  
ความสุขสนุกสนานสะใจตอนที่เลี้ยงฉลองวันปีใหม่..มันมาช่วยอะไรได้  
บ้าง??????



## เศรษฐีใจบุญท่านหนึ่ง ชื่อว่า เจ้าชื่น สีโรรส<sup>๓</sup> ท่านเล่า ประสบการณ์ ชีวิตให้ฟังว่า



<sup>๓</sup> เจ้าชื่น สีโรรส เกิดเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๓๙ เป็นบุตรของเจ้าอินทะปัตและนางดั่ง สีโรรส เมื่อมีพระราชบัญญัติการใช้นามสกุลในสมัยรัชกาลที่ ๖ น้องชายของเจ้าชื่น ชื่อ สุบิน ได้ทำเรื่องขอ พระราชทานนามสกุล และได้รับพระราชทานว่า สีโรรส แปลว่าบุตรแห่งเจ้ากระหม่อม (สิระ-หัว โอรส-บุตร) เจ้าชื่นสมรสกับเจ้าสุริยา อิศรางกูร ณ อยุธยา เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๕ มีบุตรธิดารวม ๑๐ คน เจ้าชื่น สีโรรส เป็นครูใหญ่คนแรกของโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นต่ำ ปัจจุบันคือ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เจ้าชื่น สีโรรสถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

### ผลงาน

#### ด้านจริยธรรม

๑. ริเริ่มสร้างพุทธนิคมเชียงใหม่ เพื่อเป็นศูนย์เผยแผ่พุทธศาสนา โดยความช่วยเหลือของท่านพุทธทาสภิกขุ
  ๒. สนับสนุนส่งเสริมพระธรรมทูตเข้าไปเผยแผ่พุทธศาสนายังประเทศอังกฤษ และสหรัฐอเมริกา
  ๓. อบรมคุณธรรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการและประชาชน ที่สวนพุทธธรรม วัดอุโมงค์จังหวัดเชียงใหม่
  ๔. เขียนข้อคิด ข้อปฏิบัติในสังคม เผยแพร่ให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษาและประชาชนอย่างสม่ำเสมอ
- เกียรติคุณที่ได้รับ
๑. รางวัลสถานที่ปลูก-บำรุงรักษาต้นไม้ดีเด่น เนื่องในโอกาสปีต้นไม้แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๘-๒๕๓๑ แก้ววัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม)
  ๒. ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ สาขาพัฒนาคุณภาพชีวิต
  ๓. รางวัลพระครูบาศรีวิชัย ประเภทประชาชนทั่วไป ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๓๖





“เมื่อก่อนนี้ ผมใช้ชีวิตท่องเที่ยวไปในท้องทะเลหลวงอยู่หลายสิบปี โดยชักใบเรือให้แล่นตามสิ่งต่างๆ ที่ระยิบระยับสวยงาม ชวนตาชวนใจให้ใฝ่หา แต่พอเข้าไปหามัน

จริงๆ กลับไม่มีอะไรเลย มันเป็นเพียงภาพลวงตา หาดอะไรที่น่าพึงพอใจตามที่หวังไม่ได้เลย ในท้องทะเลอันกว้างใหญ่นั้น เต็มไปด้วยคลื่นลมและปลาร้าย ไม่สามารถรู้ได้เลยว่าพายุจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เรือจะล่มลงวันใด ผมจึงได้ตัดสินใจหยุดเรือ แล้วจัดแจงถอยเรือเข้าคลองเพื่อหาที่สงบปลอดภัย ..แต่ในขณะที่ผมกำลังแล่นเรือไปตามลำคลองนั่นเอง ผมก็ได้สวนทางกับผู้คนมากมาย ซึ่งแต่ละคนดูท่าทางแล้วไม่เคยออกทะเลหลวงมาก่อนทั้งสิ้น เขาคงจะออกไปตามหาสิ่งสวยงามมาชื่นชมเหมือน ชักกับผมเมื่อก่อนนี้ ผมจึงตะโกนบอกพวกเขาว่า “พวกคุณไม่ต้องไป หรอก ผมไปมาแล้วไม่เห็นมีอะไร ไม่ได้อะไรกลับมาเลย เสียเวลาเปล่า” แต่พวกเขาก็ยัง....?”

ดังที่เจ้าชู้กล่าวมานี้ ก็หมายความว่าเมื่อก่อนนี้ท่านก็เคยคิดว่า ชีวิตนี้เต็มไปด้วยสิ่งสวยงาม เต็มไปด้วยความสนุกสนาน แต่พอได้มาจริงๆ กลับไม่มีอะไรเลย หาสิ่งที่เป็นสาระไม่ได้เลย ถ้าเรายังมัวไปแสวงหา



๔. โฉ่เกียรติคุณ สาขา ผู้นำชุมชน โดยใช้หลักธรรมพุทธศาสนา จากมูลนิธิ สรรพวรรณิต

๕. รางวัลยกย่องเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา วันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๓๑

๖. ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวัฒนธรรมศึกษา จากวิทยาลัยครูเชียงใหม่ พ.ศ.๒๕๓๕

มันอยู่ ก็เท่ากับเป็นการทำชีวิตให้ดับสูญไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเวลาที่ผ่านไปแต่ละวินาทีนั้นมีค่าหาประมาณมิได้ เราจึงไม่ควรปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปกับสิ่งไร้ประโยชน์ หาแก่นสารสาระไม่ได้ คนส่วนมากมักจะเลยความสำคัญของกาลเวลา จึงพากันปล่อยชีวิตให้ผ่านพ้นไปด้วยความประมาท ปล่อยตัวปล่อยใจให้ระเริงหลงไหลไปกับมายาของโลกที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกวัน อันได้แก่ สื่อโฆษณา ละครทีวี และภาพยนตร์ ออกใหม่ พอมารู้สึกตัวอีกทีก็สายไปเสียแล้ว บางคนกว่าจะคิดได้ก็กลายเป็นคนพิการง่อยเปลี้ยเสียขาไปเสียแล้ว บางคนก็แก่งอมเดินไม่ไหวเสียแล้ว แต่คนเหล่านี้ก็ยังถือว่าโชคดีที่ยังมีโอกาสรู้สึกตัว เพราะมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสรู้สึกตัว..เพราะพวกเขาต้องตายไปเสียก่อน

**“โชคดี เรายังไม่ตาย..จึงได้อ่าน”**



## เวลากับชีวิต

เวลาคืออะไร ชีวิตของเรากับกาลเวลาเกี่ยวพันกันอย่างไร?

มีโศลกธรรมของนิกายเซ็น กล่าวไว้ว่า “เวลา คือระยะทางระหว่างความอยากและความสมอยาก”

พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า “กาลเวลาย่อมกินเหล่าสัตว์ทั้งปวง พร้อมกับตัวเอง”<sup>๔</sup>

ทันทีที่เรานึกถึงเวลา ต้องการรู้ว่าขณะนี้เป็นเวลาเท่าไร? เราก็ต่างบ่ายหน้าไปหาหน้าปัดนาฬิกาแล้วพิจารณาดูว่าเข็มสั้นชี้ไปที่เลขอะไร บนหน้าปัดนาฬิกานั้นจัดทำไว้เป็นวงกลมมีตัวเลขกำกับ เริ่มตั้งแต่เลข ๑ เลข ๒ เลข ๓ ไปจนถึงเลข ๑๒ แล้วหมุนต่อ..ไปเริ่มเลข ๑ ใหม่อีก หมุนเวียนเป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ไม่สิ้นสุด รอบแล้วรอบเล่า ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า ..แล้วชีวิตของเราเป็นเช่นนั้นด้วยหรือเปล่า? ชีวิตของเรากลับมาเริ่มใหม่ทุกๆ ๑๒ ชั่วโมง หรือทุกๆ วันด้วยหรือเปล่า?



**เปล่าเลย!** ชีวิตของเราหาได้หมุนเวียนเป็นวงกลม รอบแล้วรอบเล่าเหมือนหน้าปัดนาฬิกาไม่ ชีวิตเรามีแต่จะผ่านไปๆ อยู่ทำเดียว ไม่เคยหยุดอยู่กับที่แม้เพียงเสี้ยววินาที ช่วงชีวิตที่ผ่านมาจากจนถึงบัดนี้ คืออะไร..? วันนั้นเรายังนั่งเล่นของเล่นอยู่กับเพื่อน “เราเป็นเจ้าชายนะ” “เธอเป็นเจ้าหญิงนะ” “วันนี้เราจะไปปราบยักษ์กัน” เพียงชั่วแวบหนึ่งของความคิด บัดนี้เราก็มานั่งอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ณ ที่นี้ ตั้งแต่วันนั้น..จนถึงบัดนี้มันคือ

<sup>๔</sup> ข.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๙๐/๑๑๖, กาโล ฌสติ ภูตานี สพุพาเนา สหตุตนา.

อะไร? มันเป็นเวลาชีวิตที่นิดหน่อยรวดเร็ว และไม่หวนกลับคืนอีกแล้ว ถ้าจะกล่าวว่า “เราหายใจเข้าออกแต่ละครั้งกินเวลาไปอย่างมหาศาล” .. ท่านทั้งหลายคิดว่ากล่าวถูกต้องหรือไม่? หลายคนอาจคิดโต้แย้งว่า “หายใจเข้าออกเพียง ๒ วินาที ไม่เห็นจะมากมายอะไร?”

แต่ท่านทั้งหลาย ! เวลาที่เราคิดว่าเพียงนิดเดี๋ยวนั้น มันนิดเดียว จริงหรือ..? เราหายใจเข้าหายใจออกกินเวลาไปเพียง ๒ วินาที แต่ ๒ วินาทีที่ผ่านไปแล้วนั้น มวลมนุษย์ร่วมกันรวบรวมทรัพย์สินสมบัติในผืนพิภพทั้งสิ้นมาแลกซื้อเวลาเพียง ๒ วินาทีที่ผ่านไปแล้วนั้นให้กลับคืนมา แลกซื้อกลับคืนมาได้หรือเปล่า?



“เราไม่สามารถแลกซื้อเอากลับคืนมาได้อีกแล้ว...” อย่าว่าแต่ทรัพย์สินเพียงเท่านั้นเลย ..แม้แต่เทพเจ้าผู้สร้างโลกสร้างจักรวาล ก็ไม่อาจเสกสรรดลบันดาลให้ ๒ วินาทีนั้นกลับมาได้อีกแล้ว..เพราะอะไร? เพราะมันได้ดับ..ผ่านพ้นไปแล้ว เข้าสู่ความเป็น**อนัตตา**ไปแล้ว

ชีวิตของเรามีแต่จะดำเนินไป ๆ ไม่เคยหยุดนิ่ง กำลังดำเนินเข้าไปหาความตายอยู่ทุกขณะ แม้เราจะปฏิเสธว่า “ไม่! ฉันไม่ได้ดำเนินชีวิตเข้าไปหาความตาย ชีวิตฉันกำลังเจริญขึ้นต่างหาก มีเงินเดือนมากขึ้น มีบ้านหลังใหญ่ขึ้น ฯลฯ” แต่ถึงเราจะปฏิเสธอย่างไรก็ตาม การปฏิเสธความตายเป็นได้แค่เพียงคำพูดและความนึกคิดเท่านั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงได้ ความจริงก็คือ... อีกไม่นานเราต้องตายกันทุกคน เมื่อเวลานั้นมาถึงจะเป็นอย่างไร ขณะที่เรากำลังตายจะเกิดอะไรขึ้น

ท่านมิลารปะ พระภิกษุชาวธิเบตอธิบายไว้ว่า

“ณ เวลาจวนจะตายนั้น ผู้อัปโชคไม่อาจอุทธรณ์ร้องขอใดๆได้เลย วีรบุรุษผู้กล้าหาญก็ไม่อาจแสดงวีรกรรมใดๆได้ เมื่อพลังในร่างกายทั้งหมดไหลรวมไปบรรจบกัน บุคคลย่อมรู้สึกเหมือนถูกกดขี้อยู่ระหว่างภูเขา ๒ ลูก นัยน์ตาก็พร่ามัว ความรู้สึกก็เลื่อนราง เทพเจ้าทั้งหลายที่เชื่อถือก็กลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ คุณหมอมือที่ไวใจก็สิ้นหวัง ไม่มีใครเลยที่สามารถติดต่อกับบุคคลที่กำลังจะตายได้ ผีที่คุ้มครองเทวดาอารักษ์ที่รักษากันป้ายหน้าหนี แม้ลมหายใจยังไม่ดับสนิท บุคคลที่กำลังจะตายจะได้กลิ่นซากศพ เขาค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปหาความตายเหมือนถ่านไฟที่กำลังแดง ๆ หล่นลงไปสู่ความเป็นถ่านอันเยือกเย็น เมื่อจวนจะตายบางคนนับวัน บางคนนับดาว บางคนพรา้เพื่อครวญคราง บางคนคิดถึงสมบัติกังวลว่าคนอื่นจะเอาไปใช้อย่างสุขสบาย แม้เขาจะมีความรักมากเพียงใด หรือมีความสามารถมากยิ่งปานใด เขาก็จำต้องพลัดพรากจากไปแต่เพียงผู้เดียว มิตรสนิทหรือคู่ชีวิตของเขาก็ต้องปล่อยเขาไป ณ กาลนั้น และแล้วร่างกายอันเป็นที่รักยิ่งของเขาก็ถูกบรรจุลงในหีบสี่เหลี่ยมกว้างไม่ถึง ๒ ศอก ยาวไม่เกิน ๒ วา ต่อจากนั้นก็ค่อยๆ เคลื่อนเข้าไปสู่เตาเผาอันร้อนระอุ



มนุษย์ทั้งหลายเอ๋ย! ในวาระสุดท้ายเราเหลืออะไรไว้บ้างเล่า เราจะนั่งอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรเลย แล้วปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างให้ผ่านไป ตามเรื่องตามราวของมันกระนั้นหรือ เมื่อลมหายใจของท่านหยุดลงในวันพรุ่งนี้ ไม่มีสมบัติใดๆ ในโลกจะสามารถช่วยเราได้ แล้วเหตุไฉนเราจึงเป็นคนใจแคบกันอีกเล่า หมู่ญาติพี่น้องพากันห้อมล้อมอยู่

รอบ ๆ เติงของผูัจวนจะตายนั้น ไม่มีใครสักคน  
 ช่วยเขาได้สักขณะเดียว บุคคลผูัจวนจะตายยอม  
 ตระหนักชัดว่า ความรักอันเหลือล้นและความยึด  
 มั่นทั้งหลายทั้งปวงก็ไร้ประโยชน์ เมื่อขณะสุดท้าย  
 นั้นมาถึง พระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์เท่านั้นที่ช่วยได้  
 ขอโยมจงพากเพียรต่อไป เพื่อให้เกิดความพร้อม  
 ที่จะตาย จงให้แน่ใจและเตรียมพร้อมไว้ เมื่อเวลานั้นมาถึงโยมจะได้  
 “ไม่มีความกลัวและความเสียดายใดๆ”



ทั้งหมดนี้เป็นคำตอบของท่านมิลาเรปะ ที่ท่านตอบคำถามของ  
 อุบาสิกาซินดอร์โม

เราทุกคนรู้แน่ว่า “ใกล้ตายเข้าไปทุกขณะ” แต่ในความแน่นอนนี้มี  
 ความไม่แน่นอนแฝงอยู่ด้วย คือ ถึงจะรู้แน่ว่าอีกไม่นานเราต้องตายแน่ แต่  
 เราก็มองไม่รู้ได้ว่า จะตายที่ไหน จะตายเมื่อไหร่ จะมีอายุยืนยาวไปอีกสัก  
 กี่วัน ก็เดือน และไม่รู้ว่าจะจบชีวิตลงด้วยเหตุอันใด ยิ่งสมัยปัจจุบันนี้ด้วย  
 แล้ว สาเหตุที่ทำให้ถึงแก่ความตายได้มีมากมาย เหลือที่จะบรรยายได้  
 เช่น ภูเก็ต พัดจมน้ำ ไฟฟ้าช็อต ดึกทลาย ห้างถล่ม เรือล่ม โปะจมน้ำ  
 เครื่องบินตก รถตกทางด่วน รถสวน ผิดเลน เพื่อนล้อเล่นเกินเหตุ ถูกเศษ  
 สังกะสีบาดติดเชื้อ ลงเรือกำวพลาด ก็กسادด้วยน้ำกรด ขับรถหลับใน  
 รถไฟตกราง ถูกหางปลากระเบน เสียบอก รถยกล้มทับ ถูกจับข่มขืน เล่น  
 ปืนของพ่อ โจรก่อการร้าย แก้วแค้น ถูกแฟนของกิ๊กตามล่า ถูกขี้นยาฆ่าชิง  
 ทรัพย์ ถูกจับเป็นตัวประกัน ส่งดอกเบี้ยไม่ทันถูกรุมกระที่บ สายสืบ  
 เข้าใจผิดฆ่าตัดตอน ก่อนนอนลืม ดับเทียนไฟไหม้บ้าน ถูกประจานคิด  
 ฆ่าตัวตาย ใจสลายเพราะแฟนทิ้ง ฯลฯ และอะไรต่อมิอะไรอีกมากมาย ซึ่ง  
 มีปรากฏให้เห็นอยู่ตามหน้าหนังสือพิมพ์ทุกๆ วัน สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิด

ความตายได้ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่อาจคาดเดาได้เลยว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเราวันไหน จะเป็นวันพรุ่งนี้ หรือคืนนี้ก็ไม่แน่ ..ไม่มีใครรู้ว่าการย่างก้าวออกจากประตูบ้านแต่ละครั้ง จะมีโอกาสกลับเข้ามาได้อีกหรือไม่

ถามว่า..ขณะนี้ วินาทีนี้ ใครคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก

ในขณะที่เพื่อนมนุษย์กำลังจบชีวิตลงทุกๆ วินาที ไม่เว้นแม้แต่วินาทีเดียว แต่ใครกลับยังมีชีวิตอยู่



ในขณะที่เพื่อนมนุษย์จำนวนมากประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย ต้องกลายเป็นคนพิการ ขาหัก แขนขาด ตาบอดทุกๆ ๑๐ นาที ..แต่ใครกลับมีร่างกายอันท้วนสมบูรณ์ดี แถมไม่เจ็บป่วยเสียด้วย และที่สำคัญ....

ใครได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้พระสัทธรรมอันเป็นหนทางแห่งความรู้แจ้ง ณ ขณะนี้ใครกำลังได้เรียนรู้พระสัทธรรมนั้นอยู่? บุคคลผู้นั้น..คือใคร?

บุคคลผู้นั้นจะเป็นใครอื่นไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง ขณะนี้ วินาทีนี้ เราคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก ได้เกิดเป็นมนุษย์ที่ยังไม่ตาย ไม่พิการ ได้พบพระพุทธศาสนา อ่านหนังสือออก และกำลังได้อ่านหนังสืออธิบายพระสัทธรรม

ช่วงชีวิตของเราที่ผ่านมา กว่า ๒๐ ปี ๓๐ ปี มีผู้คนได้ล้มตายไปแล้ว ในระหว่างนี้มากมายนับไม่ถ้วน

- นอนดูโทรทัศน์อยู่ในบ้าน ทหารกระโดดร่มลงมาทับตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- รถสิบล้อวิ่งผ่าน ลมพัดจนหัวคะมำกระแทกพื้น อັกเสบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว

- นัดกันไปเที่ยวชายทะเลภูเก็ทช่วงวันหยุด เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ กว่า ๔,๐๐๐ คนต้องจบชีวิตลงภายในชั่วโมงเดียว ก็เคยมีมาแล้ว

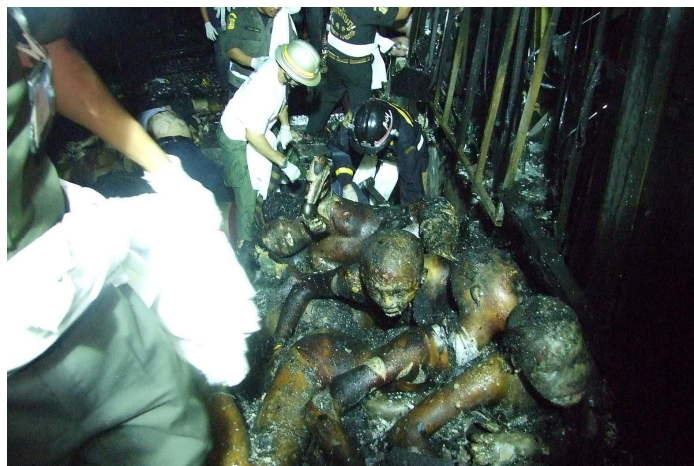
- เมมาเหล้า ล้มลงจมน้ำแค่หนึ่งคืบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว

- เหล็กสังกะสีเฉี่ยวสันเท้า ติดเชือบาดทะยักตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- บีบสิวลีเยน จนอັกเสบติดเชือบ ตาย..ก็เคยมีมาแล้ว

- เศรษฐี ๓ คนแม่ลูกไปรับลมหนาวทางภาคเหนือ นอนจุด ตะเกียง น้ำมันก๊าดในเต็นท์อย่างมีความสุข แล้วไม่มีใครตื่นขึ้นมามาก เลย..ก็เคยมีมาแล้ว

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ ผู้คนหลายร้อยคน ไปฉลองปีใหม่ที่ซานติกาัมบ์แหล่งบันเทิง ไฮโซหรู บนถนนเอกมัยกันอย่างสนุกสนาน เกิด เหตุเพลิงไหม้ มีผู้เสียชีวิตรวม ทั้งสิ้น ๖๔ ศพ



๒๖ ธันวาคม ค.ศ.๒๐๐๓ (พ.ศ.๒๕๔๖) เกิดแผ่นดินไหว ๖.๗ ริกเตอร์ ที่เมืองบาม ประเทศอิหร่าน มีผู้เสียชีวิต ๓๑,๘๘๔ คน

๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗ แผ่นดินไหว ๙.๑ ริกเตอร์ใต้ท้องทะเล บริเวณเกาะสุมาตรา ส่งผลให้เกิดสึนามิใหญ่ จนคร่าชีวิตผู้คนไปถึง ๒๒๐,๐๐๐ คน

๘ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ แผ่นดินไหว ๗.๖ ริกเตอร์ ด้านตะวันตกเฉียงเหนือของปากีสถาน คร่าชีวิตผู้คนไป ๗๕,๐๐๐ คน

๑๓ มกราคม ๒๕๕๓ เกิดเหตุแผ่นดินไหวรุนแรงขึ้นที่สาธารณรัฐเฮติ วัดแรงสั่นสะเทือนได้ถึง ๗ ริกเตอร์ มีผู้เสียชีวิตกว่า ๑๑๑,๔๙๙ คน

เมื่อคืนนี้ มีคนตายไปอีกมากมาย มีทั้งเด็กทั้งวัยรุ่นหนุ่มสาว และคนชรา มีทั้งเศรษฐีมหาเศรษฐี นักมวยแชมป์โลก และยากไร้ไร้สาระ... แต่เราเองกลับยังมีชีวิตอยู่ เรายังไม่ตาย ยังมีแขนขาครบ ไม่พิการ และที่สำคัญคือเรายังมีโอกาสในการใช้ชีวิต ยังหายใจเข้าหายใจออกได้อย่างสะดวก ไม่ติดขัด!

ฉะนั้น เราทั้งหลายพึงพึงพิจารณาความสำคัญในเรื่องนี้ให้ถี่ถ้วน พึงใช้เวลาที่ยังพอมีเหลืออยู่ให้คุ้มค่าที่สุด เร่งรีบไขว่หาแก่นสารสาระให้กับชีวิตเสียแต่บัดนี้ และเดี๋ยวนี้ ..เพราะอะไร?

เพราะว่า ถึงเราจะยังมีเวลาเหลืออยู่ก็จริง แต่เราก็ไม่อาจรู้ได้ว่า เวลาของเรามีเหลืออยู่อีกนานเท่าใด จะเป็นวันนี้ เดือนนี้ ก็ไม่อาจคาดเดาได้ เพราะฉะนั้นเราต้องเร่งรีบหาสาระแก่นสารให้กับชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ..แล้วอะไรคือแก่นสารสาระของชีวิต



## แก่นสารสาระของชีวิต

สาระของชีวิตที่แท้จริงคืออะไร? มีหลายคนสงสัยในคำถามนี้ แต่ไม่สามารถให้คำตอบได้ ส่วนคนที่พอให้คำตอบได้ก็ตอบไปต่างๆ นานา บางคนก็ตอบว่า “สาระของชีวิตคือครอบครัวที่อบอุ่น เลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดี” บางคนตอบว่า “คือฐานะอันมั่นคง” บางคนตอบว่า “คือยศฐาบรรดาศักดิ์” ตอบไปตามความคิดของตน .. แล้วอะไรคือคำตอบที่ถูกต้องในเรื่องนี้ ท่านผู้รู้แจ้งคือพระพุทธเจ้าทรงตอบเรื่องนี้ไว้อย่างไร?



พระพุทธเจ้าเคยอยู่ในราชตระกูลที่อบอุ่น บ้านเกิดอยู่ท่ามกลางหมู่ญาติพี่น้อง แต่ทำไมพระองค์กลับทรงดำเนินหนีจากไป...??



พระพุทธเจ้าเคยเป็นถึงเจ้าชายรูปงาม เรียนจบสุดยอดวิชาถึง ๑๘ ศาสตร์<sup>๕</sup> เป็นที่ชื่นชมของอิสตรี แต่ทำไมพระองค์กลับทรงละทิ้งไป..??

<sup>๕</sup> ศิลปะศาสตร์ ๑๘ ประการคือ ๑. รู้จักภาษาสัตว์ มีเสียงนกร้องเป็นต้นว่าร้ายดีประการใดได้สิ้น ๒. รู้จักกำเนิดเขาและไม้เป็นต้นว่าชื่อนั้นๆ ๓. คัมภีร์เลข ๔. คัมภีร์ช่าง ๕. คัมภีร์นิติศาสตร์ รู้ที่จะเป็นครูสั่งสอนท้าวพระยาทั้งปวง ๖. คัมภีร์พาณิชยศาสตร์ รู้ที่จะเลี้ยงฝูงชนให้เป็นสิริมงคล ๗. พลศาสตร์ รู้บังคับขจัดฤกษ์ รู้ตำราดวงดาว ๘. คันทัพพศาสตร์ รู้เพลงขับร้องและดนตรี ๙. เวชศาสตร์ รู้คัมภีร์แพทย์ ๑๐. ฐานศาสตร์ รู้ศิลปะการยิงธนู ๑๑. ประวัติศาสตร์ ๑๒. ดาราศาสตร์ รู้วิธีทำนายดวงชะตาของคน ๑๓. มายาศาสตร์ รู้ว่าเป็นแก้ว นีมิใช่แก้ว เป็นต้น ๑๔. เหตุศาสตร์ ผลศาสตร์ รู้จักเหตุรู้จักผลจะบังเกิด ๑๕. ภูมิศาสตร์ รู้จักที่จะเลี้ยงโคกระบือ รู้การที่จะหว่านพืชลงในนาไร่ให้เกิดผล ๑๖. ยุทธศาสตร์ รู้คัมภีร์พิชัยสงคราม ๑๗. ลัทธิศาสตร์ รู้คัมภีร์โลกواهر ๑๘. ฉันทศาสตร์ รู้จักคัมภีร์ผูกบทกลอนกาพย์โคลง



พระพุทธเจ้า เคยมีศรัทธาบรรดาศักดิ์เป็นถึงมกุฏราชกุมารพร้อมที่จะขึ้นครองราชย์สมบัติอีก ๗ วันข้างหน้า และโหรยังทำนายอีกว่าจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองโลก แต่ทำไมพระองค์กลับสละทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งมเหสีผู้เลอโฉมและโอรสน้อย เสด็จออกจากพระราชวังไปอยู่ได้ต้นมะม่วง<sup>๖</sup> แต่เพียงผู้เดียว..?

ท่านทั้งหลาย ! เราเป็นชาวพุทธประกาศตนเป็นผู้นับถือพุทธศาสนาตลอดชีวิต แต่ท่านเคยฉุกคิดบ้างหรือไม่ว่า ทำไมสังคมปัจจุบันจึงได้พากันปฏิบัติตนสวนทางกับพระพุทธเจ้า พวกกลุ่มหลงบูชาในสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงเขวี้ยงทิ้งแล้ว มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ต้องจบชีวิตลงอย่างทันทูกร์น่าอนาถแสนสาหัส อันเนื่องมาจากการแสวงหาทรัพย์สมบัติ ยศอำนาจ และคนรัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีเพียบพร้อมแล้วทั้งสิ้น พระองค์มีเมืองชื่อว่ากบิลพัสดุ์ พระองค์ทรงเป็นมกุฏราชกุมารจะต้องเป็นพระมหากษัตริย์ในอนาคตอันใกล้ มีคนรักแสนสวยชื่อว่าพระนางยโสธรา เจ้าหญิงผู้เลอโฉมแห่งนครเทวทหะ สิ่งที่มีมนุษย์อย่างเราๆ ต้องการ พระองค์มีเพียบพร้อมทุกอย่าง แต่ทำไมพระองค์ทรงทำเหมือนกับว่าทรงขยะแขยงสิ่งเหล่านี้ยิ่งนัก ทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว จนต้องถึงกับหนีออกไปอยู่ในป่า นอนกลางดินกินกลางทราย ขอข้าวชาวบ้านกินไปวันๆ พระองค์ทรงเห็นประโยชน์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น คนบางพวกที่เป็นมิจฉาทิฎฐิถึงกับนึกดูหมิ่นว่า “พระองค์คิดพิเรนทร์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น”

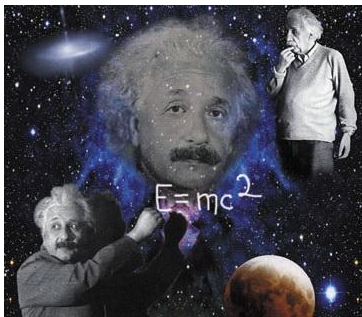


<sup>๖</sup> ศึกษารายละเอียดได้ใน พระไตรปิฎก ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓/๒๒.

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

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

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ และความสะดวกสบายทางกาย ...แต่อีกฝ่ายหนึ่ง ก็ทำทุกอย่างเพื่อให้รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ และอบายภูมิ



ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งยังต้องศึกษาค้นคว้าต่อไป อีกไม่มีที่สิ้นสุด มีทฤษฎีใหม่ลบล้างทฤษฎีเก่า ครั้งแล้วครั้งเล่า ยุคแล้วยุคเล่า ...แต่อีกฝ่ายหนึ่ง ได้ค้นคว้าค้นพบ จนแจ่มแจ้งเบ็ดเสร็จไปแล้วเมื่อ ๒๕๐๐ ปีล่วงมาแล้ว และหลักวิชชานั้นก็ยังคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบัน

ระหว่างมนุษย์ผู้ต้องแก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ๒ ผู้นี้ ใครคือมนุษย์ที่พัฒนาแล้ว ที่แท้จริง...

เจ้าชายสิทธัตถะทรงละทิ้งราชสมบัติ ละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ออกจากพระราชวังไปอาศัยโคนต้นไม้เป็นที่หลับนอน เพื่อค้นหาในสิ่งที่คนอื่นไม่เคยสนใจ พระองค์ทรงดำริว่า “ในโลกนี้ เมื่อมีร้อนก็มีหนาวมาแก้ เมื่อมีมืดก็มีสว่างมาแก้ ในเมื่อมีความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ต้องมีวิธีแก้ อย่างแน่นอน เราจะต้องหาวิธีนั้นให้พบให้จงได้” พระองค์ทรงทุ่มเททั้งชีวิตในการเที่ยวสืบค้น แสวงหาหนทางหลุดพ้น นั้น มิใช่เพียงด้วยการควานหาหรือสอบถามเท่านั้น แต่ทรงใช้พระองค์ เองทดสอบทดลองตามแนว

วิธีการนั้น ๆ จนค้นพบด้วยพระองค์เองว่า “ภาวะที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไม่มีอยู่จริงในสังขารโลกนี้ แต่มีอยู่ในภาวะนิพพานเท่านั้น ซึ่งสภาวะนี้มีแต่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นที่จะสัมผัสได้”

### สภาวะนิพพาน

คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาย อธิบายไว้ว่า

“นิพพานเป็นธรรมเกษม เป็นที่พึ่งอาศัยที่ปลอดภัย เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท เป็นธรรมที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท” เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่ ไม่ตาย ไม่ถูกข้าศึกเบียดเบียน”<sup>๗</sup>

---

<sup>๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎก ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๕.

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๖๓๙.

## พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง

หากมีคำถามว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? ชาวพุทธก็จะตอบว่าตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“จตุตตาริมาณี ภิกขเว อริยสัจจานิ..ทุกขํ อริยสัจจํ ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ทุกขนิโรธอริยสัจจํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจํ ..อิเมสํ โข ภิกขเว จตุน्हํ อริยสัจจานํ ยถาภูตํ อภิสมฺพุทฺธตฺตา ตถาคโต “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ”ติ วุจฺจติ”<sup>๙</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะเราผู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียก ตถาคตว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”<sup>๑๐</sup>

อริยสัจ คือความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่า โลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาสาระแก่นสารไม่ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน”<sup>๑๑</sup>

อันเนื่องด้วยหลักการเรื่องนี้เองทำให้ นักบวชในศาสนาอื่นๆ กล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธว่า “เป็นศาสนาที่มอง โลกในแง่ร้าย สอนว่าโลกทั้งโลกมีแต่ทุกข์”

<sup>๙</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๓/๓๗๗.

<sup>๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.

<sup>๑๑</sup> ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๒๗๗-๒๗๘/๖๕ , ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗-๒๗๘/๑๐๖.

แท้จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่มองโลกในแง่ร้าย แต่สอนให้มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง(ยถาภูต)<sup>๑๒</sup> สอนอย่างตรงไปตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไร จึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เพราะหากเรามา พิจารณากันให้ถ่องแท้ด้วยสัมมาทิฐิ เราจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ความทุกข์นั้นเป็นปัญหาที่มีอยู่จริงในโลก แม้จะมีหลายคนพยายามที่จะปฏิเสธ และไม่ยอมรับ โดยปล่อยให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปตามรูปแบบแห่งโลกียวิสัย แต่หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ความทุกข์นั้นจะคงยังมีอยู่ตราบที่มีการยึดมั่นถือมั่นในความมักได้ใคร่อยากของผู้ที่ยังไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น อันเนื่องมาจากความเป็นอนิจจัง เว้นเสียแต่เมื่อเรามองเห็นสัจธรรมว่าสรรพสิ่งทั้งหลายมันเป็นเช่นนั้นเองแล้วเท่านั้น อุปาทานต่อสิ่งที่เราเคยหลงยึดติดอยู่ในโลกนี้จึงจะหมดไป เมื่ออุปาทานดับทุกข์ก็ดับ นี่คือการสอนของพระพุทธองค์ตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา

คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิมและก็จะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้าซึ่งอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่วยวนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็ต้อง

<sup>๑๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๑๘๔ , ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๐

ประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้..ด้วย**ความตาย** เรามักคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ก็จะมีความสุข พากันหลงไหลในทรัพย์สินเงินทอง ยศอำนาจ เอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความ**สุข**สนุกสนาน โดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้**ทุกข์**<sup>๑๓</sup> ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์,เหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ไว้โดยตรง<sup>๑๔</sup> เพราะเมื่อเราสู้แจ้งทุกข์ก็จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง<sup>๑๕</sup> ภายในชาตินี้

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติหยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อเราไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ความเกิดเป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก่การเกิดกิเลสทั้งหลาย เมื่อใจเห็นโทษในความเกิดแล้วจึงแล่นไปใน**นิพพาน** ซึ่ง**ไม่มีความเกิดอีก** .. เพราะความไม่เกิดอีกเป็นปัจจัย กิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ที่ยังไม่บังเกิดก็บังเกิดไม่ได้ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ เพราะเหตุดับทุกข์จึงดับด้วยประการฉะนี้”<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๓</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๗/๑๘๖/๓๗๑. ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรอื่นดับไป

<sup>๑๔</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๖/๑๕๗. ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เราย่อมบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น

<sup>๑๕</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๑/๕๗

<sup>๑๖</sup> ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๑/๔๒๙ , ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๑/๕๗๗

หมายความว่า เมื่อเรายังต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วย คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ดังพระจาลาภิกษุณีกล่าว ว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบความเกิด”<sup>๑๗</sup>

ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจ และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป

สิ่งที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด ก็คือความต้องการของสรรพสัตว์เอง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

“อานนท์ กรรมชื่อว่าเป็นไรณา วิญญาณชื่อว่าเป็นพีช **ตัณหา**ชื่อว่า ยางเหนียวในเมล็ดพีช วิญญาณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลงไม่รู้จริงเป็นเครื่องปิดกั้น มี**ตัณหา**เป็นเชื้อเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”<sup>๑๘</sup> และตรัสอีกว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก จิตของสัตว์ย่อมแล่นไป สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ ย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”<sup>๑๙</sup>

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้นที่สามารถตัดกระแสนิยมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัดกิเลสตัณหาอันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้

<sup>๑๗</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๑๖๗ หน้า ๒๒๓

<sup>๑๘</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๗๗ หน้า ๓๐๐.

<sup>๑๙</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๕๖ หน้า ๗๐.

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ มรรค ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง<sup>๒๐</sup> เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไป**ต้ม**กำจัดยางเหนียวให้หมดไปได้จากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติ**วิปัสสนา**กำจัดกิเลสตัณหาได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาดถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”<sup>๒๑</sup>

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “บพว่า นิหุตปาปก? ความว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้าง คือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงด้วย**มรรคญาณ**”<sup>๒๒</sup>

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหารกิเลส**ในขณะที่เสวยนิพพานเป็นอารมณ์** เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น แบ่งความสามารถในการประหารกิเลสออกเป็น ๔ มรรค ดังนี้

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหารณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส(มิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉา)ได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก

<sup>๒๐</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๖๐ หน้า ๙๗

<sup>๒๑</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๑๒๒ หน้า ๓๖๘.

<sup>๒๒</sup> คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย มหานิเทศ (บาลี) เล่มที่ ๑๔ หน้า ๑๗๖.



กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิคือมรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ<sup>๒๓</sup>

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาดสิ้นเชิง พร้อมกับบรรเทาโรคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง สำเร็จเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิคือมรรค ๒ เบื้องสูง ได้แก่ อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค ในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้อีกเพียง ๑ ชาติ

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สีลัพพตปรามาส พร้อมทั้งโรคะ โทสะ โมหะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี ไปเกิดในพรหม สุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่ง แล้วจะบรรลुพระอรหัตตผลปรินิพพานในภพนั้น

๔. อรหัตตมรรคญาณ ประหาณสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้โดยเด็ดขาด

สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ ๑.สักกายทิฏฐิ ๒.วิจิกิจจา ๓.สีลัพพตปรามาส ๔.กามฉันทะหรือกามโรคะ ๕.พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖.รูปโรคะ ๗.อรูปรโรคะ ๘.มานะ ๙.อุทธัจจะ ๑๐. อวิชชา<sup>๒๔</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าบรรลुอรหัตต์โดย

<sup>๒๓</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๑.

<sup>๒๔</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๓๑.

สมบุญนั้น นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว เพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป พระอรหันต์นั้นไม่มีการเวียนเกิดเวียนตาย และภพใหม่ก็ไม่มีอีก

แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้แล้ว ที่เรียกว่า**บรรลุโสดาบัน**<sup>๒๔</sup>

---

<sup>๒๔</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๐๐๑ หน้า ๓๐๐.

## นิพพานัน ปรหม์ สุขั

### นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ความจริง นิพพานเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับทุกคน เพราะนิพพานในความหมายอันหนึ่งก็คือความสงบเยือกเย็น และความสว่าง โดยปกติใจของคนเป็นใจเร้าร้อนเพราะกิเลสต่าง ๆ แผดเผาะอยู่เสมอ แต่ถึงกระนั้น บางครั้งบางคราวที่ใจสงบ เช่นในเวลาที่เราประกอบกิจการงานสำเร็จ เรียบร้อยแล้วหมดภาระกังวล ก็ารู้สึกสบายใจ ในขณะที่สบายใจจะสังเกตได้ว่าใจก็ย่อมเยือกเย็น อันเป็นอีกความหมายหนึ่งของนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขั ความสุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี”<sup>๒๖</sup> “ปรมา สนฺติ นิพฺพานัน นิพพานมีความสงบอย่างยิ่ง”<sup>๒๗</sup>

พระพุทธเจ้าทรงเปล่งอุทานปรารภพระนิพพานว่า “ในนิพพานไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวงอาทิตย์ส่องสว่าง ไม่มีดวงจันทร์ส่องแสง และไม่มี**ความมืด**”<sup>๒๘</sup>

“ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มี ความเป็นอย่างอื่นของนิพพานนั้นก็ไม่มีปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่แท้ นิพพานเป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท”<sup>๒๙</sup>

ลักษณะเฉพาะของพระนิพพาน มี ๕ ประการ คือ

สนฺติ ลักษณะ มีความสุขสงบจากเพลิงทุกข์<sup>๓๐</sup> เป็นลักษณะ

<sup>๒๖</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๒๐๒ หน้า ๙๕.

<sup>๒๗</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๑ ข้อ ๒๓ หน้า ๓๘.

<sup>๒๘</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๘๗.

<sup>๒๙</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๐ ข้อ ๕๖ หน้า ๒๒๓.

อจจุต รสา มีความไม่แตกดับ<sup>๓๐</sup> เป็นกิจ (สัมปัตติรส)  
อนิมิตต ปจจุปฏฐานา ไม่มีนิमितเป็นเครื่องหมายปรากฏ  
(วา) นิสสรณ ปจจุปฏฐานา (หรือ) มีความออกไปจากภพ เป็นผล  
ปทฏฐานํ น ลพุกติ ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (เพราะนิพพานเป็น  
ธรรมที่พ้นจากเหตุ จากปัจจัยทั้งปวง)<sup>๓๒</sup>

นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสแล้วจึงเป็นสุข  
อย่างยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ<sup>๓๑</sup>” พระนิพพานเป็นสุข  
อย่างยิ่ง” ..จึงมีปัญหาสงสัยว่าสุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อ  
นิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์

แม้ว่า ความที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละ เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะ  
สุขที่เสวยอารมณ์นั้นยังตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับ  
บัญชาไม่ได้ ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์จึงได้ชื่อว่าวิปริณามทุกข์  
เพราะความสุขนั้นยังต้องวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์อย่างแน่นอน ส่วนสุข  
ในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่น

พระอุทายีเถระได้กล่าวถามพระสารีบุตรเถระว่า “ท่านสารีบุตร ก็  
นิพพานนี้ไม่มีเวทนาจะเป็นสุขได้อย่างไร”

พระสารีบุตรตอบว่า “ผู้มีอายุ นิพพานที่ไม่มีเวทนานั้นแลเป็น  
สุข เพราะไม่มีกามคุณ ๕ คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู  
กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย

<sup>๓๐</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬฯ ชุ.มหา.อ.(บาลี) ๑๗๗/๔๓๘ , ชุ.อป.อ.  
(บาลี)๑/๕๐๔/๓๓๘

<sup>๓๑</sup> ดูในคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬฯ ชุ.จุ.อ. (บาลี) ๕๕/๓๔

<sup>๓๒</sup> ดูในคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬฯ ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๑๐/๒๐

<sup>๓๓</sup> ดูในพระไตรปิฎกบาลี (มหาจุฬฯ) เล่มที่ ๑๓ ข้อ ๒๑๕ หน้า ๑๙๐.

อันน่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

สุขโสมนัสที่อาศัยกามคุณ ๕ เกิดขึ้น เรียกว่ากามสุข ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม บรรลุฌาน ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ สัญญามนสิการที่ประกอบด้วยกามยังฟุ้งขึ้น เป็นความบีบคั้นแก่ภิกษุนั้น ทุกข์พึงเกิดขึ้นแก่คนผู้มีสุขเพียงเพื่อความบีบคั้นกังวล แม้ฉันใด สัญญามนสิการที่ประกอบด้วยกามเหล่านั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมฟุ้งขึ้นแก่ภิกษุนั้น ข้อนั้นเป็นความกอดตันแก่ภิกษุนั้น ความกอดตันนี้ท่านเรียกว่าทุกข์ ด้วยเหตุนี้แลพึงทราบว่ นิพพานเป็นสุขได้อย่างไรเล่า”<sup>๓๔</sup>

ในเมื่อนิพพานดีเลิศถึงเพียงนี้ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ทำให้คน บรรลุนิพพานให้หมด?

ตอบว่า พระพุทธเจ้าทรงยอมรับว่า แม้พระองค์จะทรงรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวงแล้ว แต่พระองค์ก็ไม่สามารถทำให้ใครเข้าถึงความจริงนั้นได้ จนกว่าเขาผู้นั้นจะเข้าถึงได้เองด้วยความเพียรแห่งตนเอง พระองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางและบอกวิธีเดินทางให้เท่านั้น ดังที่ตรัสว่า

“นิพพานมีอยู่ ทางไปนิพพานมีอยู่ เรา(ตถาคต)ผู้ชักชวนมีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร้าสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกก็ไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอกทาง พระพุทธเจ้าก็เพียงบอกทางให้ บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะหลุดพ้นได้ ด้วยประการฉะนี้”<sup>๓๕</sup>

---

<sup>๓๔</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๓๔ หน้า ๕๐๐.

<sup>๓๕</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๗๗ หน้า ๕๗-๕๘.

## บุคคลผู้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ได้แล้ว

พระอริยบุคคล คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุมรรคญาณในขั้นต้นได้เป็นอย่างดี คือนับตั้งแต่พระโสดาปัตติมรรคขึ้นไป แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

### ๑. พระโสดาบัน

คำว่า โสดาบัน แปลว่าถึงกระแสพระนิพพาน<sup>๓๖</sup> หมายความว่าผู้บรรลุพระโสดาบันแล้วจักมุ่งหน้าไปตามกระแสนิพพาน จนบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ไม่มีวันตกต่ำ เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วจักไม่ปฏิสนธิในอบายภูมิอีกเลย เพราะประหาณอกุศลกรรมบถ ๕ ประการคือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจจาจาร มุสาวาท และมิจฉาทิฏฐิ ได้โดยเด็ดขาด<sup>๓๗</sup>

โสดาบัน มี ๓ ประเภท

๑. เอกพีชีโสดาบัน พระโสดาบันมีพีชกำเนิดอีกเพียงครั้งเดียว จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีกเพียงชาติเดียวก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์

๒. โกลังโกละโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ยังต้องเกิดเป็นมนุษย์ หรือเทวดาอีก ๒ ถึง ๖ ชาติ จึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์

๓. สัตตักขัตตปุรมโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ต้องเกิดอีกถึง ๗ ชาติ จึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์<sup>๓๘</sup>

ที่แตกต่างกันเช่นนี้ เป็นเพราะอินทรีย์แก่กล้า ยิ่งหย่อนกว่ากัน

### ๒. พระสกทาคามี

<sup>๓๖</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓ ข้อ ๖๓ หน้า ๓๕๓.

<sup>๓๗</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒ ข้อ ๘๗ หน้า ๒๔๒.

<sup>๓๘</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี สังยุตตนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓ ข้อ ๔๙๔ หน้า ๓๑๓.

สกทาคามี แปลว่า กลับมาอีกครั้งเดียว คือจะกลับมาเกิดในมนุษยโลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น<sup>๓๙</sup> พระสกทาคามีนี้จะกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน แต่สามารถทำกิเลสที่เหลือให้เบาบางลงเท่านั้น

พระสกทาคามี คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วย **โวกาทนะ** แทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว หลังจากนั้นบรรลุถึงพระสกทาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๒ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบาง แต่ไม่สามารถละสังโยชน์ที่เหลือให้ขาดหายโดยสิ้นเชิงได้ เมื่อหมดอายุขัยแล้วไปเกิดในเทวโลก พอหมดอายุขัยในเทวโลกแล้ว ก็กลับมาเกิดในมนุษยโลกอีก จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์<sup>๔๐</sup>

### ๓. พระอนาคามี

อนาคามี แปลว่า ไม่กลับมาอีก หมายความว่า เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลก และดับขันธปรินิพพานในพรหมโลกนั้น<sup>๔๑</sup>

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อจนวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้น มีอินทรีย์แก่กล้า เป็นทวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ และที่ ๓ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) จนญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) และติดตามด้วยโวกาทนะก็บรรลุถึงพระอนาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๓ แล้ว ละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ได้อีก ๒ อย่างสิ้นเชิง ได้แก่ กามราคะสังโยชน์และ

<sup>๓๙</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี ขุททกนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒ ข้อ ๑๕๑ หน้า ๗๘.

<sup>๔๐</sup> คัมภีร์อรรถกถา สังยุตตนิกาย (มหามกุฏ) เล่มที่ ๓๑ หน้า ๓๐๐.

<sup>๔๑</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๘๘ หน้า ๓๑๖

ปฏิมะสังโยชน์ ก็คือละกามและโทสะได้อย่างเด็ดขาด และอกุศลกรรมบถ  
ได้อีก ๓ คือ ปิสุณวาจา ผรุสวาจา และ พยาบาท

พระอนาคามีนี้ มีความเป็นอยู่แบบสันโดษไม่มีครอบครัว มีศีล ๘ อยู่  
เป็นปกติ เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ซึ่งเป็น  
ที่อยู่เฉพาะของผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามีเท่านั้น<sup>๔๒</sup>

พรหมโลกชั้นสุทธาวาสเป็นอยู่ของพระอนาคามีอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่ง  
สามารถแบ่งลำดับชั้นในชั้นสุทธาวาสพรหมได้อีก ๕ ชั้น ดังนี้ ๑. อวิหา  
ภูมि ๒. อตปฺปภาภูมि ๓. สุทฺถสสาภูมิ ๔. สุทฺถสสีภูมิ ๕. อกนิฏฐกาภูมि ซึ่ง  
พระอนาคามี ท่าน จะไปจุติตามชั้นต่างๆ ตามกำลังพลัง ๕ ของท่านที่  
เด่นชัด<sup>๔๓</sup>

#### ๔. พระอรหันต์

อรหันต์ แปลว่า ผู้ควรแก่การบูชาอันวิเศษ เพราะเป็นผู้ควรแก่  
ทักษิณานันเลิศ ได้ชื่อว่าชีณาสพ เพราะเป็นผู้ที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว<sup>๔๔</sup>  
เป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว เป็นผู้พ้นจากสังสารวัฏฏ์ ไม่ต้องเวียนว่าย ตาย  
เกิดอีกต่อไป<sup>๔๕</sup>

พระอริยะบุคคล ผู้มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นทวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒  
ที่ ๓ และที่ ๔ ได้ คือตั้งแต่ญาณที่ ๔ (อุทฺทยัพพญาณ) จนญาณที่ ๑๒  
(อนุโลมญาณ) เกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งเป็นที่สุดด้วยบารมีที่เต็ม  
บริบูรณ์ และติดตามด้วยโงทานะ ก็บรรลุถึงพระอรหันต์มรรคสามารถตัด

<sup>๔๒</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี มัชฌิมนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑ ข้อ ๖๙ หน้า ๑๗๗

<sup>๔๓</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี สังยุตตนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓ ข้อ ๑๘๔ หน้า ๒๑๐.

<sup>๔๔</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี ทีฆนิกาย (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๑๖ หน้า ๔๘.

<sup>๔๕</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๒๙ ข้อ ๖ หน้า ๒๗.



กิเลสทั้งหมดได้สิ้นเชิง และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๔ แล้ว ตัดขาดสังโยชน์ที่เหลืออยู่ ๕ อย่าง คือ ๖) รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา<sup>๔๖</sup>

พระอรหันต์มี ๓ ประเภท คือ

๑. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้อรหัตตสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เอง และสามารถโปรดเวไนยสัตว์ให้พ้นทุกข์ คือให้ถึงมรรคผลนิพพานได้ด้วย เพราะทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอาสยานุสยญาณที่สามารถ รู้ธัมมัตถ์ของเวไนยสัตว์ อินทรีย์ปโรปริยัตติญาณที่สามารถรู้อินทรีย์ของสัตว์ทั้ง และ สัพพัญญูญาณที่สามารถรอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้

๒. พระอรหันต์ปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ที่ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เองเหมือนกัน แต่ไม่สามารถโปรดสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้ เพราะไม่ถึงพร้อมด้วยญาณ ๓ ประการ พระปัจเจกพุทธเจ้านี้จะบังเกิดมีได้เฉพาะในยุคที่ว่างจากพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่เรียกว่า สุกญกัป

๓. พระอรหันต์ที่ตรัสรู้เองไม่ได้ ต้องอาศัยคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต้องปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงสามารถตรัสรู้ได้ อันได้ชื่อว่าอนุพุทธะ<sup>๔๗</sup>

มี ๒ ประเภท

๓.๑ ปัญญาวิมุตติ สำเร็จพระอรหันต์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานล้วน ๆ เรียกว่า สุขวิปัสสกพระอรหันต์

๓.๒ เจโตวิมุตติ เป็นผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้มานานก่อนแล้ว เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อจนสำเร็จพระอรหันต์ สามารถแสดง

<sup>๔๖</sup> พระไตรปิฎก (มหาจุฬาย) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๑๘๓ หน้า ๒๘๙.

<sup>๔๗</sup> คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย(มหาจุฬาย)เล่มที่ ๓ ข้อ ๑๔ หน้า ๑๖๑.

ฤทธิ์ได้หรือ ผู้ที่ปฏิบัติเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อได้มรรคผลนั้น  
พร้อมกับได้วิชา ๓ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภีทา ๔ วิโมกข์ ๘ สามารถ  
แสดงฤทธิ์ได้

อีกนัยหนึ่ง พระอรหันต์นั้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

๑. พระอรหันต์ที่ไม่มีปฏิสัมภีทาญาณ

๒. พระอรหันต์ที่มีปฏิสัมภีทาญาณ ปฏิสัมภีทาญาณนี้ คือ ความถึง  
พร้อมด้วยปัญญาอันแตกฉาน มี ๔ ประการคือ

๒.๑. อุตถปฏิสัมภีทาญาณ ปัญญาแตกฉานในผลทั้งปวง

๒.๒. ฐัมมปฏิสัมภีทาญาณ สปัญญาแตกฉานในเหตุทั้งปวง

๒.๓. นิรุตติปฏิสัมภีทาญาณ ปัญญาแตกฉานในภาษา คือ รู้จัก  
ใช้ถ้อยคำหรือภาษาในการอธิบายขยายความแห่งเหตุและผล ให้  
ผู้ฟังรู้และเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งลึกซึ้งโดยถ้วนถี่

๒.๔. ปฏิภาณปฏิสัมภีทาญาณ ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณคือมี  
ปัญญาว่องไว ไหวพริบ เจียบแหลม คมคาย ในการโต้ตอบอุตถ  
ปฏิสัมภีทาญาณ ฐัมมปฏิสัมภีทาญาณ และนิรุตติปฏิสัมภีทาญาณ  
ได้อย่างถูกต้องคล่องแคล่ว ชัดแจ้งโดยฉับพลันทันที

**นิพพานไม่ได้ทำให้ชีวิต..ตื่นตื่นสนุกสนาน**

**แต่พระนิพพานทำให้ชีวิตที่สงบเฉย ๆ ..มีรสชาติอย่างไม่รู้จักเบื่อ...**

มนต์เสวีภิกขุ

## วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น

๑) ปฏิบัติในอิริยาบถเดิน : เดินกลับไปกลับมา ก้มหน้าเล็กน้อย ส่งจิตกำหนดรู้อาการของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึกของเท้าที่ค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลงและ ความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน) ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ ไม่อวกแวก จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้น เช่น ขณะย่างเท้า ก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอย เบา ๆ ก็ดับไป มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่ พอยกเท้าขึ้น อาการตึงๆ ดับไป กลับมี อาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่ เป็นต้น ยิ่งเคลื่อนไหวช้ายิ่งเห็นอาการชัด ในขณะที่กำลังเดิน หากมีความคิดเกิดขึ้น ให้หยุดเดินก่อน แล้วส่งจิต ไปดูอาการคิดนั้น โดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร บริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าความคิดจะเลือนหายไปเอง หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ ตามดูอาการไปเรื่อยๆ จนกว่าดับสนิทก่อนจึงกลับไปกำหนด เดินต่อไป อย่างมองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับอาการเท้าที่ เคลื่อนไปเท่านั้น ถ้าเผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่ เผลอ..เริ่มใหม่ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่!

๒) ปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง : ควรนั่งตัวตรง แต่ไม่ต้องตรงมาก ให้พอเหมาะสมกับสรีระของตนเอง นั่งสงบนิ่ง มือขวาทับมือซ้าย ปล่อยสบายๆ จนสังเกตได้ว่า อวัยวะที่ยังเคลื่อนไหวอยู่มีแต่**ท้อง** เท่านั้น ให้ส่งจิตไปดูอาการไวนั้นอย่างจดจ่อ แ่ดูแลๆ **อย่าไปบังคับ** ท้อง ปล่อยให้ท้องไหวไปเรื่อยๆ ตามธรรมชาติ นั่งกำหนดดูอย่าง จดจ่อต่อเนื่อง ไม่หลุดไม่เผลอ ถ้ามีเผลอสติบ้างก็ไม่ต้องหงุดหงิด เผลอ ..เอาใหม่ๆ จนเห็นอาการพอง-ยุบค่อยๆ ชัดขึ้น ขณะเห็นท้องพอง กำหนดในใจว่า “พองหนอ” ขณะเห็นท้องยุบกำหนดในใจว่า “ยุบหนอ”

ถ้าท้องพอง-ท้องยุบเบาหรือสั้นก็ให้กำหนดเพียง“พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่หนอต่อย้าย บางครั้งท้องหนึ่ง พอง-ยุบไม่ปรากฏก็กำหนดรู้ อาการหนึ่งนั้น “รู้หนอ ๆ ๆ” หรือ “หนึ่งหนอ ๆ” บางครั้งพอง-ยุบเร็ว/แรงจน กำหนดไม่ทันก็ให้กำหนดรู้อาการนั้น “รู้หนอ ๆ” ถ้าขณะหนึ่งกำหนด อยู่มีความคิดแทรกเข้ามา ให้หยุดกำหนดพอง-ยุบไว้ก่อน สงงิจิตไปดู อาการคิดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ” พร้อมกับตาม ดูอาการจางไป ดับไปของความคิดนั้นด้วย พออาการคิดจางไปหรือ ดับไปแล้ว ให้รู้ถึงอาการที่ดับไปนั้นด้วย ถ้าเผลอคิดโดยไม่รู้ตัว พอรู้ สึกตัวให้กำหนดสำหรับก่อนทุกครั้งว่า “เผลอหนอ” แล้วจึงกำหนดดู อาการคิดจนกว่าจะดับไป แล้วรีบกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อทันที อย่าปล่อยให้จิตว่างจากการกำหนดเด็ดขาด ขณะที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าเกิดอาการปวดขาหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นมา ให้ทิ้งพอง-ยุบไปเลย แล้วสงงิจิตไปดูอาการปวดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “ปวดหนอ ๆ” หรือ “ซาหนอ” ตามที่เป็นจริง พยายามกำหนดดูอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง แต่อย่าเอาจิตเข้าไปเป็นทุกข์กับอาการนั้น ถ้าเกิดจิตคิด อยากให้หาย ให้กำหนดดูอาการอยากนั้น (อยากหนอ ๆ) จนกว่า จิตอยากนั้นดับไป แล้วกลับมาดูอาการปวดต่อไป ภายใน ๒ -๕ วันจะ มากไปด้วยทุกขเวทนา เจ็บ ปวด เมื่อย มีนงง ก็จงตั้งใจกำหนดอย่าง เต็มกำลัง (..ให้เข้าใจว่าเวทนานี้แหละคือสะพานพิเศษ ที่ช่วยให้เราข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์ได้โดยเร็วพลัน) จนกว่าอาการปวดหาย หรือ ลดลงวันแรก ๆ อาการปวดจะไม่รุนแรงมากนัก แต่เมื่อ มีสมาธิมากขึ้น มีญาณปัญญามากขึ้นอาการปวดก็จะรุนแรงมากขึ้น จนทนแทบ ไม่ไหว จากที่เคยนั่งได้ ๑ ชั่วโมง พอวันที่ ๓ -๔ เป็นต้นไป นั่ง ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็ทนแทบไม่ไหวแล้ว ให้พยายามนั่งกำหนดต่อไปจน กว่าจะครบชั่วโมง เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการกำหนดบัลลังก์ต่อไป ยิ่งปวดมากก็ยิ่งกำหนดดี เร็ว ๆ แรง ๆ ซึ่งนั่นแสดงว่าสมาธิของเรา กำลังก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

ภายใน ๔-๖ วัน เวทนาก็จะลดหายไปเอง เมื่อถึงขั้นนี้วิปัสสนาญาณก้าวเข้าสู่ขั้นที่ ๓ แล้ว (ทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น เรียกว่า **โสหสญาณ**) ขั้นต่อไปไม่ควรปฏิบัติเอง! ควรมีอาจารย์ คอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ในขั้นต่อไป ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้เท่าทันจิตที่ **อยาก** ลุก **อยาก** นั่ง **อยาก** หัน **อยาก** มอง ..ก่อนเคลื่อนไหวอริยาบถทุกครั้ง ถ้าเกิด สภาวะแปลก ๆ เห็นแสงสีหรือภาพนิมิตขึ้นมา ให้กำหนดตามที่เป็น จริ่งทันที **จนกว่าอาการนั้น ๆ จะดับหายไปโดยที่สุด** เช่น เห็นหนอ, คั่นหนอ, เย็นหนอ, ร้อนหนอ เป็นต้น ตามความเป็นจริง

ถ้าอาการพอง-ยุบหนึ่ง ก็ให้ตามดูอาการหนึ่งนั้น “นั่งหนอ ๆ ๆ” หรือ “หายหนอ ๆ ๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการยิ่งหนึ่ง ..ก็ **อย่า** สูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึก ของรูปหนึ่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้น ส่งจิตจี๋ไปที่ **มือ** ถูกกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปหนึ่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี๋ไปที่ **ก้น** กบข้างขวา ถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปหนึ่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี๋ไปที่ **ก้น** กบข้างซ้าย ถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะซัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

ที่อธิบายมานี้เป็นเพียงหลักปฏิบัติเบื้องต้น ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยอีกมากมายที่จะต้องเรียนรู้จากพระวิปัสสนาจารย์

**ปุจฉา :** วิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นวิปัสสนาอย่างไร? วิปัสสนา ให้กำหนดรูปร่าง-นาม /ขั้นที่ ๕ ตามความเป็นจริงมิใช่หรือ ?

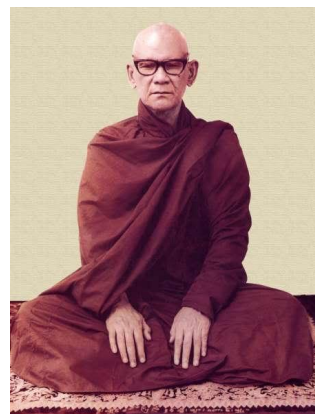
**วิสัชนา :** ขณะที่จิตจดจ่ออยู่ที่อาการพองออกของท้อง พร้อมกับบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” อาการนี้ คืออาการขยายออก ของวาโยธาตุ

ในท้องเป็น**รูปขันธ์** ความรู้สึกยึดอัดขณะธาตุลมขยาย หรือชอบใจที่กำหนดได้คล่องเป็น**เวทนาขันธ์** ความจำได้ว่า อากาการ เช่นนี้เรียกว่า “พอง”เป็น**สัญญาขันธ์** การบริการรรมในใจว่า“พองหนอ” ความตั้งใจในการกำหนดและปีติปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็น **สังขารขันธ์** ความรับรู้ อากาการพอง-ยุบและรู้ว่า “รู้” เป็น**วิญญาณขันธ์** ขันธ์ ๕ ปรากฏขณะปฏิบัติอย่างนี้แล ฯ

ส่วนการตามเห็นอากาการพอง-อากาการยุบของท้องที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลง ดับไป (..ต้นพอง กลางพอง สุดพอง**ดับไป**, ..ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ**ดับไป**) อย่างจดจ่อแนบสนิทกับอารมณ์ เป็นการ เจริญ**วิปัสสนา** เพราะวิปัสสนาแปลว่า การตามเห็นสภาวะธรรมที่ ปรากฏด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น

## การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ

ท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ชาวพม่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติของท่านแล้วว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญใน คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์ มากมาย ต่อมา ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบ ค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามีใช้มืออยู่แต่ในตำรา การ กำหนดดูอาการท้องพอง ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี้แหละ เป็นการเจริญ วิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกัน ระหว่าง การกำหนดอาการพอง-อาการยุบของท้องกับหลักการในพระ คัมภีร์ ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่ม ๑”<sup>๔๘</sup> เขียนโดยตัว ท่านเอง อ้างหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิงอรรถ ไว้ว่าข้อความนั้นๆ นำมาจากคัมภีร์ชื่ออะไร อยู่หน้าไหน?



พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็น ธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลมมีอยู่ในกาย”<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๘</sup> วิปัสสนานัยเล่ม ๑ โดย พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). พระคันธสา รากิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

<sup>๔๙</sup> พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๓๗๘ หน้า ๓๐๗

พระโสภณมหาเถรอธิบายว่า การกำหนดรู้สภาวะpong-ยุบจัดเป็น  
ธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะpong-ยุบเป็นลมในท้องที่ดัน  
ให้pongออกและหดยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

- สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณฏฐัพพารมณฺ์ เป็น ลักษณะ  
พิเศษของวาโยธาตุ(วิตุถมุกนลกขณฺา)
- การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็น หน้าที  
ของวาโยธาตุ (สมุทฺธิรณฺรสา)
- การผลัดดันออก ขยายออก ตั้งออก เป็นอาการปรากฏของวาโย  
ธาตุ(อภิเน็หารปจฺจุปฺภูจฺานํ)<sup>๕๐</sup>

พระภักทันทะ อาสภะมหาเถระ อธิบายอีกว่า

การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทฺธประสงคฺ์ คือการกำหนดรูป  
นามเป็นอารมณ์ ผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้วหาใช้วิปัสสนา  
กรรมฐานไม่ ฉะนั้นpongและยุบซึ่งกำหนดอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติรู้อยู่แต่  
ปรมัตถ์(วาโยธาตุ) ที่มีอาการเคลื่อนไหว ดังในสังยุตตนิคายว่า  
“รูปํ ภิกขเว โยนิโส มนสิการอโร รุปานิจฺจยจฺ ยถาภูตํ สมนุสฺสสถ”  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป  
ถ้ามีสมาธิแล้วรูปนั้นเป็นอนิจจํก็ดี ทุกขํก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็น  
ได้ชัดเจนแน่นอน”<sup>๕๑</sup> พระพุทฺธองค์จึงทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสัง  
ยุตตนิคาย สพายตนวรรคว่า “โณฏฐัพฺเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต  
อวิชฺชา ปหีนติ วิชฺชา อฺุปฺปชฺชติ” บุคคลที่โณฏฐัพพารมณฺ์ถูกต้อง  
สัมผัสนั้นนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชชา  
หายไป วิชชาญาณปรากฏ<sup>๕๒</sup> บุคคลที่กำหนดอาการpong อาการยุบ

<sup>๕๐</sup> ดูใน ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑

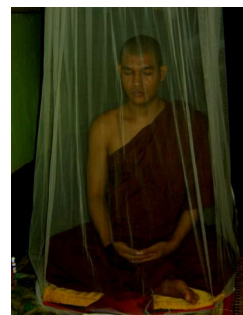
<sup>๕๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

<sup>๕๒</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๓/๔๕.



อยู่นั้นรู้อยู่แต่ว่าวาโยโผฏฐัพพรูปเช่นนี้ แสดงว่าสัมมาทิฏฐิญาณเกิดขึ้น มิจฉาทิฏฐิวิชชาหายไป และสามารถบรรลุถึงมรรค ผลนิพพานได้เหมือนกัน หลักการของวิปัสสนานี้ อารมณีนิกิเลสเกิดขึ้นได้ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น กิเลสก็หายไป วิปัสสนาย่อมทำลายอนุสัยและสร้างปัญญาภูมิให้เจริญขึ้น ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ และพร้อมด้วยอิริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งกล่าวรวมเอาไว้ทั้งหมดนี้เรียกว่าสัพพสังคาหิกวจนะ ดังนี้ พอง-ยุบ คือ อัสนาสะ ปัสสาสวาโยธาตุ ซึ่งเป็นวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสนาสะ ปัสสาสะเป็นกายปฏิพัทธ์ (ที่ท้อง) เป็นวาโยโผฏฐัพพรูป(กายสังขาร) พอง-ยุบ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระบาลีสติปัฏฐานว่า “กายะ กายานุปัสสี วิหริติ” การเฝ้าดูกายในกายอยู่ เป็นต้น<sup>๕๓</sup>

ดังที่ท่านพระโสภณมหาเถระและท่านอัสภะ ภัททันตะอธิบายและจากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนายืนยันว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุเป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริง นั้นมิใช่กำหนดรู้อยู่แต่อาการ ของวาโยธาตุเพียงอย่างเดียว ถ้าหากมี อารมณ์อื่นๆ แซกเข้ามา ชัดเจนกว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น จนเห็นอาการดับเสียก่อน จึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไปได้อีก และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุ และกายสังขารระงับดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างอื่นที่ยังเหลือต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธัมมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต จนกว่า



<sup>๕๓</sup> พระภัททันตะ อัสภะมหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : C ๑๐๐ Design co.esign co.,Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๑๕.

สภาวะธรรมที่เป็นโลกีย์ดับไปจนหมดสิ้น จากนั้น จิตจะห่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

### สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ ฯ อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๙๑, ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

๒) วัดอรัญญิกกัมมัฏฐาน (स्याดอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่านท่าซี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย โทร. 08-7193-9218 (แม่ชีเกสร)

ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อVDO ได้ที่ [www.montasavi.com/](http://www.montasavi.com/)

### บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม,**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ . **อภิธรรมตฺถวิภาวีนียา ปญจิกา** นาม อตฺถโยชนา.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏฯ วัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.

\_\_\_\_\_ . **อภิธรรมตฺถสงฺคหปาลียา สห อภิธรรมตฺถวิภาวีนีนาม**

**อภิธรรมตฺถสงฺคหฎีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏฯ

หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระพุทธโฆส ญาณนา, สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร).แปลและเรียบเรียง,

**คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท

ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด ๒๕๔๖.

พระสัทธรรมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ (ปริเฉทที่ ๕)** โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธี

กรุงเทพฯ. ๒๕๔๐

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๕). **มุนีนารถที่ปณี,** สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กรุงเทพฯ. ๒๕๓๕

\_\_\_\_\_ . **ภูมิวิลาสินี** , สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กรุงเทพฯ. ๒๕๔๐

\_\_\_\_\_ . **กรรมที่ปณี,** สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กรุงเทพฯ. ๒๕๔๕

\_\_\_\_\_ . **โลกที่ปณี** , สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กรุงเทพฯ. ๒๕๔๕

Tucker, Jim B. (2005). **Life Before Life: A scientific Investigation**  
of Children's Memories of Previous Lives, St. Martin's  
Press, New York, 256pp. ISBN 0-312-32137-6