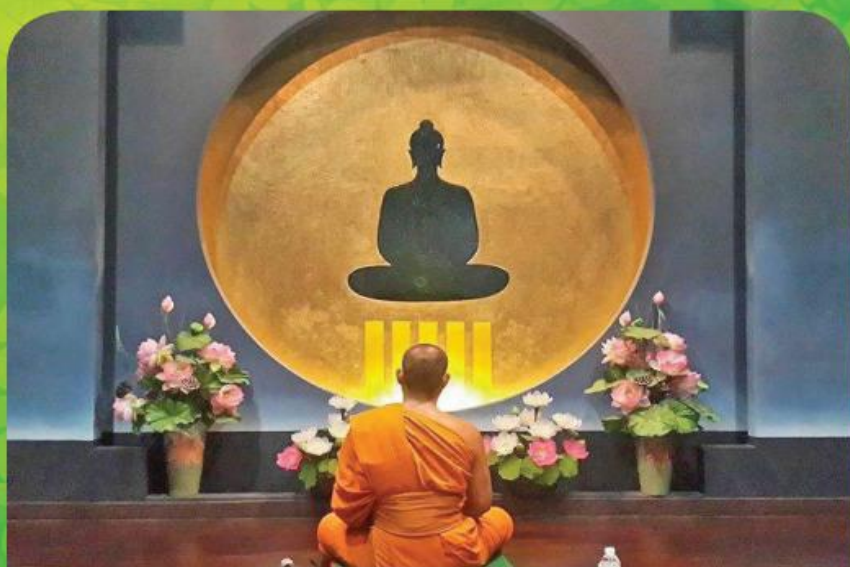


# พระนิพพาน

ไม่เป็นที่สนใจของคนยุคนี้อีกแล้ว จริงหรือ?



พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนุตเสวี)

# เปิดรับสมัครแล้ว.. ถึง ๑๐ เมษายนนี้

มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันอุดมศึกษาเปิดสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ภาษาอังกฤษ การวิจัย เป็นเวลา ๑ ปี ๖ เดือน (๓ เทอม) และปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเต็ม

ตั้งอยู่ที่ : วัดมหาสวัสดิ์สนามพุทธาราม ถ.ศาลายา - นครชัยศรี ต.มหาสวัสดิ์ อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๘๑-๙๔๓-๒๖๖๕, ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

ผู้บริหาร

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

รองอธิการบดี

ดร.พระมหาสุชัย วราสโก

ผอ.สнг. วิทยาลัยสงฆ์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

ดูรายละเอียดที่ : <http://www.pali.mcu.ac.th/?p=3279>

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่น ๑๒  
พระครูถาวรธรรมาภิรมย์ พระมหาบุญเลิศ อินทพลโณ วัดห้วยนเรศวร์ นครปฐม  
พระภิกษุและอุบาสกอุบาสิกา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ณ สำนักธรรมโมลี  
คณะผู้ปฏิบัติธรรมหลักสูตร “จิตตภาวนา” ยุวพุทธิกสมาคมฯ ศูนย์ ๒ ปทุมธานี  
มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่น ๑๐  
พระจักรพงษ์ ปิยธมโม พระมหาจรรยา จารุณโณ พระจิริวัฒน์ จกกวโร  
พลตรี ธงชัย คล้ายสุบรรณ์ นาวาโทสุวัฒน์ สีหพงษ์ แม่ชีนันทพร-ชมพู-ทองเอก โสภณ  
นางสาวเรวดี ชัยชิต ดร.บุญชญา วิวิชขร คุณรัชนีพร เปรมสกุล นายธนกร โชคเรืองรุ่ง  
นายจิโรจน์ นิมนานิตย์ คุณจิตต์กัณฑ์-คุณนภาพร ทองศรีเพชร น.ส. จิราภรณ์ ชวะศิริ  
นางกิมไล้ เจริญพร นายณรงค์-นางปริยานันท์ เพ็งพุ่ม คุณศิริพร ทองกำพร้าว  
คุณสุภาพร กลับกลาย คุณอาคม สัจจวีระกุล คุณพินทิมา สามานานนท์  
นางนิลปัทม์ ฟาง นางนันทนรี พรหมจันทร์และครอบครัว

สนใจพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อที่ : โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์  
คุณสมชาย โทรศัพท์. ๐๒ ๘๐๒ ๐๓๗๙ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

## คำนำ

พระพุทธศาสนาสอนให้เราเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเอง เพื่อให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติ นั่นคือกฎแห่งกรรม เราสร้างเหตุใดไว้ย่อมต้องได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้รับผลร้าย เป็นความทุกข์ยาก

ธรรมดาแล้วไม่มีมนุษย์คนใดปรารถนาความทุกข์ แต่ทุกคนก็ไม่อาจปฏิเสธวิบากกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตได้ ส่งผลให้ไม่มีใครในโลกนี้รอดพ้นจากความทุกข์ไปได้เลยสักคน เด็กก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์แบบผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ได้ทั้งนั้น เพราะในที่สุด ไม่มีใครรอดพ้นไปจากความแก่ ความเจ็บและความตายได้เลยสักคน

อนึ่ง ความปรารถนาของคนยุควัตถุนิยมเช่นนี้ แทบไม่ต่างกันนัก นั่นคือเงินตรา แม้แต่ชาวพุทธจำนวนมากก็ทำบุญมุ่งหวังให้มั่งมีด้วยทรัพย์สินเงินทอง ทำบุญไหว้พระหรือบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ครั้งใด มักมีคำขอพรห้อยท้ายว่า “ขอให้รวย ๆ” อยู่เสมอๆ ด้วยเหตุนี้ จำนวนผู้ศรัทธาในสำนักทรงและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จึงมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนผู้ที่มุ่งหาพระนิพพานมีจำนวนน้อยลงเข้าไปทุกที หรือแทบไม่มีเลยในบางสังคม

เรื่อง “พระนิพพาน” นี้ แม้เราเองจะยังไม่ทราบชัดว่าเป็นสุขอย่างไร? จะสุขมากกว่าการได้อยู่กับคนรัก ได้ดูภาพยนตร์ที่ชอบ ได้มีครอบครัวที่อบอุ่น หรือได้ใช้จ่ายเงินทองอย่างสนุกมือหรือไม่? แต่

ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าบอกให้เราเห็นว่า เราทุกคนเคยเวียนว่ายตาย-เกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ความสุขทั้งหมดที่เราทุกคนปรารถนาอยากได้ทั้งในปัจจุบันหรือในอนาคต ความสุขเหล่านั้น เราทุกคนล้วนเคยประสบมาแล้วทั้งสิ้นในอดีตชาติ แต่ก็ไม่มีความสิ่งใดคงทนถาวรมาถึงปัจจุบันได้เลย และแล้วเราก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และยังคงนรกแบบเดิม ๆ อีกเหมือนเดิม! นั่นก็เพราะว่ายังมี “กิเลสตัณหา” เป็นเชื้อเหตุ ที่ทำให้ยังต้องเกิดใหม่อีก

ถ้าเราไม่ต้องการเป็นทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องเข้าถึงความไม่เกิดอีกให้ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่า “ในพระนิพพาน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย” ความสุขในนิพพานจึงมิใช่ความสุขชนิดที่เป็นไปเพื่อความปีบค้ำกอดตันอีกต่อไป เพราะนิพพานเป็นภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”

พระภิกษุวิปัสสนาจารย์ วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี)

พระวิปัสสนาจารย์ สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”

ถนนปากช่อง-เขาใหญ่ กม. ๔ อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา

[WWW.facebook.com/pm.montasavi/](http://WWW.facebook.com/pm.montasavi/)

ผู้ตรวจทาน

พระจักรพงษ์ ปิยธมโม พระจิววัฒน์ จกกวโร

ดร. บุญชญา วิวิธขจร แม่ชีนันทพร โสภณ คุณจันทร์จิรา ชินศรี

## สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ค
ชีวิตของเรา	๑
กาลเวลากับชีวิตของเรา	๘
แก่นสารสาระของชีวิต	๑๔
พระพุทธเจ้าสอนอะไร?	๑๖
ทำไมต้องแสวงหาหนิพพาน	๒๑
ผู้ปรินิพพานแล้วย่อมไม่ตาย	๒๔
ความสุขที่แท้จริงในศาสนาพุทธ	๒๖
กฎแห่งกรรม : ทำไมทำดีไม่ได้ดี	๒๘
ความดับแห่งกรรม	๓๗
กรรมเพื่อความสิ้นกรรม	๓๘
เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำมรรคให้สมบูรณ์	๔๐
บันได ๗ ขั้น บรรลุดุจรรรมในชาตินี้	๔๔
ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม	๔๘
ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม	๕๑
ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม	๕๘
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม	๖๐
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม	๖๓
ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม	๖๕
ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูป-นาม	๖๗
บรรณานุกรม	



## เกียรติคุณประกาศ

บุญกุศลใด ๆ ที่เกิดจากการรวบรวม และเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้แก่พระครูภาสิตพุทธศาสตร์ และหลวงพ่อปัญญานันท์ ผู้ให้ปฏิบัติทางธรรมและโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เขียน และอุทิศบุญกุศลให้แก่พระธรรมวิมลโมลี (รุ่น ธีรปญโญ) พระสีลาจารย์พิพัฒน์ พระครูวิสุทธิธีรญาณ (ไวพจน์ กตปุญโญ) อาจารย์นิมิต โพธิพัฒน์ อาจารย์มงคล ทัดตะโสภณ ตลอดถึงบูรพาจารย์ บรรพบุรุษทุกท่าน

ขออนุโมทนาบุญกับเจ้าภาพผู้ร่วมบริจาค ชาวพุทธ ผู้ปฏิบัติธรรม ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยและเจ้าหน้าที่ทุก ๆ ท่าน พระประยงค์ สุวณโณ (คล้ายสุบรรณ) และญาติ ๆ โยมแม่ชื่นนพทร โสภณ ผู้ร่วมกันชวนช่วยในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๑๒

## อธิบายคำสัญลักษณ์การอ้างอิง

หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๙/๖๑ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๙ หน้า ๖๑.

คัมภีร์อรรถกถา ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏฯ เช่น ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๒๔ หมายถึง คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคภาษาไทย ฉบับมหามกุฏฯ (๙๑ เล่ม) เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอน ๑ หน้า ๓๒๔.

โลกยุคนี้ เป็นยุควิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เต็มไปด้วยนวัตกรรมอันสมัยใหม่ ความเจริญทางด้านวัตถุเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว จากวิทยุ เป็นโทรทัศน์ จากโทรทัศน์เป็นอินเทอร์เน็ต wi-fi จากปืน แก๊สเป็นระเบิดนิวเคลียร์ ที่มีอำนาจทำลายล้างหวัรบละ ๗ แสนชีวิต ปัจจุบันมีอยู่ทั่วโลกถึง ๓๑,๐๐๐ หัวรบ (ข้อมูล Natural Resources Defense Council ของสหรัฐฯ)



ชีวิตผู้คนในโลกปัจจุบันนี้ เต็มไปด้วยความเร่งรีบ กอบโกยอยู่ตลอดเวลา ทุกคนต้องดิ้นรนกันสุดชีวิต เพื่อให้อยู่รอดในสังคม ภายใต้ข้อกำหนดที่ตั้งขึ้นกันเอง อันก่อให้เกิดประเด็นคำถามว่า “คนยุคปัจจุบันนี้ต้องดิ้นรนกันมากขึ้น ต้องเหน็ดเหนื่อยกันมากขึ้น แต่มีความสุขมากขึ้นตามไปด้วยหรือไม่?”

แท้ที่จริง เราไม่จำเป็นต้องดิ้นรนถึงขนาดนี้ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกันถึงเพียงนี้ เราก็คมีความสุขมากได้ ถ้าเราพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้สอดคล้องกับธรรมชาติ หยุดพัฒนาภายใต้การบงการของความทะยานอยาก อันไม่มีที่สิ้นสุด

ระหว่างปลาร้าในไหกับเงินหนึ่งพันล้านในธนาคาร ก็สร้างความสุขให้กับเจ้าของ (ที่บ้านถูกน้ำท่วม) ไม่ต่างกันนัก..แต่ที่มาต่างกัน! ปลาร้าหาได้จากแหล่งน้ำข้างบ้าน กินเข้าไปแล้วไม่พอมไม่อ้วน ไม่ขาดวิตามิน ส่วนเงินหนึ่งพันล่านั้น ได้มาจากการทำลายธรรมชาติอย่างมโหฬาร ต้องตัดไม้ทั้งป่า ล่าปลาทั้งหมดมหาสมุทร ไม่เว้นแม้แต่ลูกปลาและไข่ปลา ทั้งๆ ที่ตนเองใช้เพียงแค่ม้า ๔ ตัว ปลาวันละตัวก็เลี้ยงชีวิตได้ทั้งชาติแล้ว

ฉะนั้น ความสุขและความทุกข์ของมนุษย์จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า มีมากหรือมีน้อย รวยหรือจน แต่ขึ้นอยู่กับสภาพจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วหรือยัง? เห็นความจริงตามความเป็นจริงแล้วหรือยัง ต่างหาก!



## ชีวิตของเรา

ชีวิตของมนุษย์ทุกคน มีมารดาเป็นแดนเกิด มีบุญกรรมที่เคยทำไว้ เป็นเครื่องตกแต่ง เจริญเติบโตขึ้นมาได้ด้วยน้ำนมแม่ อาหารบด และขนมสด มีญาติพี่น้องคอยประคับประคอง ชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมาจนถึงบัดนี้ มีอะไร เป็นสาระบ้าง ท้อแท้มาแล้วกี่ครั้ง ลิงโลดมาแล้วกี่หน ผ่านร้อนผ่านหนาวมา จนถึงบัดนี้ ยังพอเหลือเวลาผจญอยู่อีกกี่มากน้อย?

เราเคยคิดกันบ้างหรือไม่ ว่าชีวิตนี้มันคืออะไร? ตัวเรากำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่นี้เป็นของเราจริงหรือ? ในเมื่อบังคับไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ก็ไม่ได้! ตัวเรานี้มาจากไหน? และกำลังจะไปไหน? ศาสนา/ความเชื่อที่เรา ยึดถือกราบไหว้อยู่ทุกวันนี้ มีความเป็นมาอย่างไร? มีความเป็นไปได้จริงแค่ไหน? และอุบัติขึ้นมาในโลกด้วยเหตุใด?

เพราะเหตุใด เมื่อ ๒,๖๐๐ ปีก่อนรัชทายาท แห่งนครกบิลพัสดุ์ถึงยอมสละละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ข้าทาสบริวาร มเหสีแสนสวย และโอรสน้อยผู้น่ารัก ออกไปนั่งให้ยุงกัดอยู่ตามใต้ต้นไม้ เลี้ยงชีวิต



ด้วยการขออาหารชาวบ้านเลี้ยงชีวิตไปวัน ๆ บางวันก็มีกิน บางวันก็ไม่มีกิน พระองค์ทำไปเพื่ออะไร? พระองค์ทรงเห็นประโยชน์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น?

“ชีวิตนี้เป็นของฉัน ชีวิตฉันต้องสุขสบาย” นี่คือการปรารถนาของเราทุกคน ซึ่งคงไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อนี้ การกระทำทุกอย่างในชีวิตที่ผ่าน ๆ มา เราทำไปก็เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขและสะดวกสบายนี้เอง ตอนเราเด็ก ๆ ผู้ใหญ่มักถามเราว่า “หนู! โตขึ้นอยากเป็นอะไร?” พวกเราก็จะตอบกันทันทีโดยไม่ต้องคิดให้มากความว่า “ผมอยากเป็นทหารครับ” “หนูอยากเป็น



นางพยาบาลค่ะ” “ผมอยากเป็นตำรวจครับ” “หนูอยากเป็นครูค่ะ” ตอบไปตามความต้องการของแต่ละคน ..แต่แล้วเป็นอย่างไร? สุดท้ายเหลืออะไร?

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์ สมเด็จพระนเรศวรมหาราช เจ้าหญิงไดอาน่า พลเอกชาติชาย คุณตา คุณยายของเรา ท่านเหล่านี้มีความปรารถนาในชีวิตไม่ต่างจากเรานัก ล้วนต้องการความสุขความสมหวัง ให้กับตนเองด้วยกันทั้งสิ้น เขาใช้ชีวิตทั้งชีวิตแสวงหาในสิ่งที่ตนเองต้องการ ..แต่มาบัดนี้บุคคลเหล่านี้หายไปในหมอกแล้ว!



ตอนเราเกิดมาใหม่ ๆ สิ่งที่เราต้องการที่สุดในขณะนั้น คือน้ำนมแม่ แม้ว่าเพชรนิลจินดาจะกองเท่างูเขา ทองก้อนเท่าหัวช้าง ผืนดินจะปูพรมไปด้วยแบงค์พันก็ตามที เราไม่สนใจ! เราจะตะเกียกตะกายคลานผ่านสิ่งเหล่านี้ไปโดยไม่สนใจใยดีเหมือนกับสุนัขเห็นข้าวเปลือก แล้วไปซบลงที่อกแม่ “แม่แผ่นดินจะถล่ม ผืนฟ้าจะทลาย ข้าฯ ไม่สน ข้าฯ สนใจแต่น้ำนมแม่เท่านั้น”

เมื่อกาลเวลาผ่านไป เราโตขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาว ความต้องการก็แปรเปลี่ยนไป กีเลสตัณหาคความทะยานอยากมีมากขึ้นตามจำนวนอายุที่เพิ่มขึ้น จากที่ไม่เคยเห็นเงินทองอยู่ในสายตา กลับเห็นว่า เป็นสิ่งมีค่าควรแก่การแสวงหา และต้องหามาครอบครองให้ได้เยอะ ๆ ตามข้อมูลที่พวกผู้ใหญ่ยึดเยียดให้ และเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม ต้องการมีแฟนหล่อ ๆ สวย ๆ เหมือนพระเอกนางเอก ในละครทีวี ต้องการให้ผู้อื่นมาสนใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง อยากให้เพื่อน ๆ ชม ว่าตนเองหล่อ ตนเองสวย ..แต่แล้วเป็นอย่างไร?

เมื่อกาลผ่านไปครึ่งศตวรรษ ดินกาเริ่มปรากฏชัด ผิพรรณเริ่มตกราะ แล้วค่อยๆ เหี่ยวยุบ หย่อนยานไปที่ละนิด ความเปล่งปลั่ง เนียนนุ่มในวัยหนุ่มสาวหายไปในหมอกแล้ว? วันนั้นยังหน้าใสเต่งตึงอยู่ แต่มาบัดนี้ ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ความใส..หายไปในหมอกแล้ว?

แท้ที่จริงแล้ว ชีวิตของเราเป็นเพียงมายา ..มีแล้วก็ดับไป ..เป็นแล้วก็

เปลี่ยนไป ไม่เป็นอะไรจริงสักอย่างเดียว อยากรเป็นอย่างนั้น ..พอเวลาผ่านไป ความอยากก็ดับไป อยากรมีสิ่งนี้ ..แต่พอเวลาเปลี่ยนไป ความอยากก็เปลี่ยนไป จากนั้นก็เกิดความต้องการมีอยากเป็นอย่างใหม่ขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด .. เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้วก็หายไป ไม่มีอะไรเป็นจริงเป็นจังสักอย่างเดียว ความมีความเป็นทุกอย่าง ล้วนเป็นเพียงมายาภาพอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น เหมือนกับแอ่งน้ำกลางถนนลาดยาง ในฤดูแล้ง ขณะที่เรานั่งรถไปตามถนน ตอนแดดร้อนจัด จะมองเห็นพยับแดดอยู่ไฉ่ว ๆ สุดสายตามองตรงไปข้างหน้าตามถนนสายนั้น จะเห็นว่าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำ มีน้ำท่วมเต็มไปหมด ..ถ้าเป็นเด็กก็นึกตกใจว่า “เดี่ยวจะผ่านไปได้อย่างไร คงจมน้ำตายแน่!” ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็นึกทำทนายว่า “เป็นไปได้อย่างไร น้ำที่ไหนจะมาขังกลางถนนตอนแดดเปรี้ยง ๆ อย่างนี้ ต้องไปดูให้เห็นกับตา”



พอนั่งรถเข้าไปเรื่อย ๆ แอ่งน้ำที่เคยมองเห็นก็หายไปพร้อมกับใจที่หัวนวิตก แต่พอมองออกไปข้างหน้าอีกครั้ง ก็เห็นถนนข้างหน้าเต็มไปด้วยแอ่งน้ำอีก ความหัวนสะพรึงก็เกิดขึ้นอีกครั้ง พอนั่งรถต่อไปเรื่อย ๆ แอ่งน้ำก็หายไปอีกพร้อมกับจิตใจที่ไหวหวั่นนั้น ..เป็นอย่างนี้ไปตลอดทาง ชีวิตของเราที่ผ่านมา และที่จะเป็นไปในอนาคตก็เป็นอย่างนี้ตลอด ที่แรกก็นึกว่ามันจะเป็นจริงเป็นจัง อดสำหรับวาดวิมานกลางอากาศไว้อย่างสวยงาม แต่พอได้มาจริงๆ ก็รู้สึกตื่นเต้นอยู่พักหนึ่ง จากนั้นก็เฉย ๆ ไป ไม่เห็นมีอะไรเหมือนอย่างที่คาดหวังไว้เลย แล้วก็ลึ้มเลื่อนไปในที่สุด ..และที่สุดของที่สุด คือ **ความตาย**

โตขึ้นอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากรเป็นนายพัน นายพล อยากรเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี อยากรมีเงินก้อน มีทองถ้ง แต่ที่เป็นกันได้จริง ๆ ก็คือขี้เถ้ากองหนึ่งเท่านั้น! ก็แค่ดินกองหนึ่งเท่านั้น!



มนุษย์ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นครษฐี มหาศษฐี พระเจ้าจักรพรรดิหรือยาจกผู้ไม่มีกระท่อมร้างจะอยู่ ต้องเป็นอย่างนี้ด้วยกันทุกคน (เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับไป) เราทุกคนกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับ อยู่ทุกขณะ ไม่เคยหยุดนิ่ง ไม่เคยหยุดแม้เพียงเสี้ยววินาที เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับถึยบ จนตัวเราเองก็ไมรู้สึถักตัว เปรียบเหมือนกับแสงสว่างจากหลอดไฟฟ้าที่ กระพริบ (เกิด - ดับ) ถึยบ จนเราเองเข้าใจผิดไปว่าสว่างอยู่ตลอดเวลา<sup>๑</sup> มา รู้ตัวอีกทีก็ผ่านไปแล้วอีก ๑ ปี ใกล้ความตายเข้าไปอีกหนึ่งก้าว

ท่านทั้งหลายฟังพิจารณาถึเกิด! ลองนึกย้อนกลับไปดูชีวิตของเราเมื่ อวานนี้ เมื่อวานนี้ เราได้ทำหลายสิ่งหลายอย่าง ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ แปรง ฟันทำโน้นทำนี้ พุดคุยกับคนโน้นคนนี้ บางครั้งก็ขัดใจ บางครั้งก็หัวเราะ

ถามว่า ชีวิตของเราช่วงนั้นหายไปไหนแล้ว? เมื่ อวานที่เราทำโน้นทำ นี้หายไปไหนหมดแล้ว ทำอย่างไรชีวิตเราในวันเวลานั้นจะกลับมาได้อีก?

ตอบว่า เมื่ อวานดับสูญไปหมดแล้ว ชีวิตเราเมื่ อวานนี้กลายเป็นความ นึกคิดไปหมดแล้ว ..เรากำลังเกิด-ดับ ..ดับ-เกิดอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก ถึงเรา จะหายใจเข้าหายใจออกอีกสักกี่ครั้งก็ตาม ก็เป็นการหายใจเข้า-หายใจออก ครั้งใหม่ทุก ๆ ครั้งไป ไม่ใช่ครั้งเดิม เพราะครั้งเดิมดับสูญไปแล้ว

ชีวิตเป็นเพียงมายาที่กำลังเกิด - ดับ อยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก ที่แรก ก็นี้กว่าชีวิตนี้จะเป็นจริงเป็นจัง อดสำหว่าตวิมานกลางอากาศไว้อย่างสวยหรุ

---

<sup>๑</sup> กระแสไฟฟ้ามีความถี่ ๕๐ - ๖๐ Hz หมายถึง ๕๐ - ๖๐ รอบต่อวินาที และ เนื่องจากเป็นกระแสสลับ หนึ่งรอบจึงมีแสงสว่าง ๒ ครั้ง ดังนั้น ในหนึ่งวินาทีหลอดไฟ จึงกระพริบ ๑๐๐ - ๑๒๐ ครั้ง ส่วนสายตาของเรา มีความสามารถในการจับความ เปลี่ยนแปลงได้ไม่เกิน ๒๔ ครั้งต่อวินาที ดังนั้น จึงไม่สามารถเห็นการกระพริบของ หลอดไฟได้ จึงเข้าใจวิปลาสไปว่า “หลอดไฟฟ้าส่องแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา”

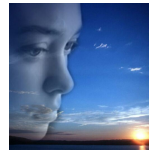
แต่สุดท้าย ..กลับไม่มีแก่นสารสาระ<sup>๒</sup> อะไรเลย ..สูญสิ้น!

ก่อนจะถึงวันปีใหม่ที่ผ่านมา เราต่างตั้งหน้าตั้งตารอคอย อยากให้ถึงวันนั้นเร็ว ๆ จะได้ฉลองกันให้มันสะใจไปเลย แต่แล้วเป็นอย่างไร? บัดนี้..วันปีใหม่ที่อยากให้มาถึงเร็ว ๆ ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว คือดับสูญไปแล้ว ดับไปพร้อมกับความสนุกสนาน เป็นเหมือนกับว่าไม่เคยมีวันปีใหม่มาก่อน



ก็วันนี้ ขณะนี้.. จะเคยมีวันปีใหม่มาก่อนหรือไม่ก็ตาม ก็มีค่าเท่ากัน เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ดับหายไปหมดแล้ว พร้อมกับกาลเวลาที่ไม้อาจหวนคืนได้อีกแล้ว ..หาอรรถสาระใด ๆ ไม่ได้เลย!

บัดนี้ เรานั่งกังวลถึงคนรักที่ไม่ได้ติดต่อกลับมาตั้งแต่วันทปีใหม่ที่ผ่านมา ความสุขสนุกสนาน ความตื่นเต้นสะใจตอนเลี้ยงฉลองในคืนวันปีใหม่ มันมาช่วยอะไรได้บ้าง!



เศรษฐีใจบุญท่านหนึ่ง ชื่อว่าเจ้าชิน สีโรรส<sup>๓</sup> ท่านเล่าประสบการณ์ชีวิตของท่านให้ฟังว่า

“เมื่อก่อนนี้ ผมใช้ชีวิตท่องเที่ยวไปในท้องทะเลหลวงอยู่หลายสิบปี โดยชักใบเรือให้แล่นตามหาสิ่งต่าง ๆ ที่ระยิบระยับสวยงามชวนตาชวนใจให้ใฝ่หา แต่พอเข้าไปหา



---

<sup>๒</sup> คูใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๙๓. ชุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๗๒/๗๘๘.

<sup>๓</sup> เจ้าชิน สีโรรส เกิดวันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๓๙ เป็นบุตรของเจ้าอินทะปะตและนางด้วง สีโรรส เมื่อมีพระราชบัญญัติการใช้นามสกุลในสมัยรัชกาลที่ ๖ น้องชายของเจ้าชิน ชื่อสุบิน ได้ทำเรื่องขอพระราชทานนามสกุล และได้รับพระราชทานว่า สีโรรส เจ้าชินสมรสกับเจ้าสุริฉาย อิศรางกูร ณ อยุธยา มีบุตรธิดา ๑๐ คน เป็นครูใหญ่คนแรกของโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นต่ำ ปัจจุบันคือ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

มันจริง ๆ กลายเป็นไม่มีอะไรเลย เป็นเพียงภาพลวงตา หวาอะไรที่น่าพิงพอใจตามที่หวังไม่ได้เลย ในท้องทะเลอันกว้างใหญ่นั้น เต็มไปด้วยคลื่นลมและปลา ร้าย ไม่สามารถรู้ได้เลยว่าพายุจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เรือจะล่มลงในวินาใด ผมจึงตัดสินใจหยุดเรือ แล้วจัดแจงถอยเรือเข้าคลอง เพื่อหาที่สงบปลอดภัย แต่ในขณะที่ผมกำลังแล่นเรือไปตามลำคลองนั่นเอง ผมก็ได้สวนทางกับผู้คนมากมาย แต่ละคนดูท่าทางแล้วไม่เคยออกทะเลหลวงมาก่อนทั้งสิ้น พวกเขาอาจจะออกไปตามหาสิ่งสวยงามมาชมเหมือน กับผมเมื่อก่อนนี้ ผมจึงตะโกนบอกพวกเขาว่า “พวกคุณไม่ต้องไปหรอก ผมไปมาแล้ว ไม่เห็นมีอะไร ไม่ได้อะไรกลับมาเลย เสียเวลาเปล่า” แต่พวกเขาก็ยัง..!”



ดั่งที่เจ้าซึน สิโรรสกล่าวมานี้ ก็หมายความว่า เมื่อก่อนนี้ท่านก็เคยคิดว่าชีวิตนี้เต็มไปด้วยสิ่งระยิบระยับสวยงาม เต็มไปด้วยความสนุกสนาน แต่พอได้สัมผัสได้จริง ๆ กลับไม่มีอะไรเลย หาสิ่งที่เป็นสาระไม่ได้เลย หากเรายังมัวไปแสวงหาอยู่อย่างนั้นก็เท่ากับเป็นการทำชีวิตให้ดับสูญไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเวลาที่ผ่านไปแต่ละวินาทีนั้นมีค่าหาประมาณมิได้ เราจึงไม่ควรปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปกับสิ่งไร้ประโยชน์ หาแก่นสารไม่ได้ คนส่วนมากมักละเลยความสำคัญของกาลเวลา จึงพากันปล่อยชีวิตให้ผ่านพ้นไปด้วยความประมาท ปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงระเริงไปกับมายาของโลก ที่ทวีความรุนแรงขึ้นทุกวัน อันได้แก่ สื่อโฆษณา ละครทีวี ซีรีส์เกาหลีและภาพยนตร์ออกใหม่ มารู้สึกตัวอีกทีก็สายไปเสียแล้ว บางคนกว่าจะคิดได้ก็กลายเป็นคนพิการง่อยเปลี้ยเสียขาไปเสียแล้ว บางคนก็แก่หง่อมเดินไม่ไหวเสียแล้ว แต่คนเหล่านี้ก็ยังถือว้าโชคดีที่ยังมีโอกาสรู้สึกตัว เพราะมีผู้คนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสรู้สึกตัว เพราะพวกเขาต้องตายไปเสียก่อน “โชคดีที่เรายังไม่ตาย จึงได้อ่าน!”

## กาลเวลากับชีวิตของเรา

เวลาคืออะไร ชีวิตของเรากับกาลเวลาเกี่ยวพันกันอย่างไร? มีโคลกธรรมของนิกายเซ็น กล่าวไว้ว่า “เวลา คือระยะทางระหว่าง ความอยากและความสมอยาก” พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า “กาลเวลาย่อมกลืนกินเหล่าสัตว์พร้อมกับตัวเอง (ยอมเสียสละตัวเองเพื่อให้ได้กลืนกินสรรพสิ่ง)”<sup>๔</sup>

ทันทีที่เรานึกถึงเวลา ต้องการทราบว่ ขณะนี้เป็นเวลาเท่าไร? เราก็กต่างบ่ายหน้าไปหาหน้าปัดนาฬิกา พร้อมกับพิจารณาดูว่าเข็มสั้นชี้ไปที่เลขอะไร บนหน้าปัดนาฬิกานั้นจัดทำไว้เป็นวงกลมมีตัวเลขกำกับ เริ่มตั้งแต่เลข ๑ เลข ๒ เลข ๓ ไปจนถึงเลข ๑๒ แล้วหมุนต่อไปเริ่มเลข ๑ ใหม่อีก หมุนเวียนเป็นวงกลมอยู่อย่างนี้ไม่สิ้นสุด รอบแล้วรอบเล่า ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า ..แล้ว! ชีวิตของเราเป็นเช่นนั้นด้วยหรือเปล่า? ชีวิตของเราเวียนกลับมาเริ่มต้นใหม่ทุก ๆ ๑๒ ชั่วโมง หรือทุก ๆ วันด้วยหรือไม่?

**เปล่าเลย!** ชีวิตของเราหาได้หมุนเวียนเป็นวงกลมรอบแล้วรอบเล่าเหมือนหน้าปัดนาฬิกาไม่! ชีวิตเรามีแต่จะผ่านไป ๆ อยู่ทำเดียว ไม่เคยหยุดอยู่กับที่แม้เพียงเสี้ยววินาที..



ช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงบัดนี้คืออะไร? วันนั้นเรายังนั่งเล่นของเล่นอยู่กับเพื่อน “เราเป็นเจ้าของชายนะ” “เธอเป็นเจ้าหญิงนะ” “วันนี้เราจะไปปราบยักษ์กัน” ..เพียงชั่วแวบหนึ่งของเสี้ยวความคิด บัดนี้ เรามานั่งอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ณ ที่นี้ ตั้งแต่วันนั้น..จนถึงบัดนี้มันคืออะไร? มันเป็นช่วงชีวิตที่นิดหน่อยรวดเร็ว และไม่หวนกลับคืนอีกแล้วไม่ใช่หรือ? ถ้าจะกล่าวว่ “เราหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง ใช้เวลาไปอย่างมหาศาล” ท่านคิดว่ากล่าวถูกต้องแล้วหรือไม่?

<sup>๔</sup> พุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๑๙๐/๗๑. “กาลโ ฆสตี ภูตานิ สพฺพาเนว สหตฺตนา.”

หลายคนอาจคิดโต้แย้งว่า “หายใจเข้าออกแต่ละครั้งเพียง ๒-๓ วินาที ไม่เห็นจะมากมายอะไร?”

แต่ท่านทั้งหลาย! เวลาที่เราคิดว่าเพียงน้อยนิดนั้น มันนิดเดียวจริงหรือ! เราหายใจเข้าหายใจออกใช้เวลาไปเพียง ๒ วินาที ..แต่ ๒ วินาทีที่ผ่านพ้นไปแล้วนั้น มวลมนุษย์ร่วมกันรวบรวมทรัพย์สมบัติในผืนพิภพทั้งสิ้น เอามาแลกซื้อเวลาที่ผ่านพ้นไปแล้วนั้น แลกซื้อเอากลับคืนมาได้หรือไม่?

“เราไม่สามารถแลกซื้อเอาเวลานั้น เอากลับคืนมาได้อีกแล้ว”

อย่าว่าแต่ทรัพย์สินเพียงเท่านั้นเลย! แม้แต่เทพเจ้าที่เชื่อกันว่าผู้สร้างโลกสร้างจักรวาล ก็มีอาจเสกสรรดลบันดาลให้ชีวิตเรา ที่ล่วงพ้นไปแล้ว ๒ วินาทีนั้นกลับคืนมาได้อีกแล้ว เพราะอะไร? เพราะมันได้ดับไปแล้ว ..ผ่านพ้นไปแล้ว เข้าสู่ความเป็นอนัตตาไปแล้ว

ชีวิตของเราทุกคนมีแต่จะดำเนินไป ๆ ไม่เคยหยุดนิ่ง กำลังก้าวย่างเข้าไปสู่ความตายอยู่ทุกขณะ แม้เราจะปฏิเสธว่า “ไม่! ฉันไม่ได้ดำเนินชีวิตเข้าไปหาความตาย ชีวิตฉันกำลังเจริญขึ้นต่างหาก มีเงินเดือนมากขึ้น มีบ้านหลังใหญ่โตขึ้น ผู้คนนับหน้าถือตามากขึ้น” แต่ถึงเราจะปฏิเสธอย่างไรก็ตาม การปฏิเสธความตาย เป็นได้แค่เพียงคำพูดและความนึกคิดเท่านั้น แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงได้ ความจริงก็คือ..อีกไม่นาน เราเองก็ต้องตายกันทุกคน เมื่อเวลานั้นมาถึงจะเป็นอย่างไร ขณะที่เรากำลังตาย เกิดอะไรขึ้น!

ท่านมิลาเรปะ พระภิกษุชาวอิตาลีเคยอธิบายไว้ว่า

“ณ เวลาจวนจะตายนั้น ผู้อัปโชคไม่อาจอุทธรณ์ ร้องขอใด ๆ ได้เลย วีรบุรุษผู้กล้าหาญก็ไม่อาจแสดง วีรกรรมใด ๆ ได้อีกแล้ว เมื่อพลังในร่างกายทั้งหมดไหล



รวมไปบรรจบกัน บุคคลย่อมรู้สึกเหมือนถูกบดขยี้  
อยู่ระหว่างภูเขา ๒ ลูก นัยน์ตาก็พร่ามัว ความรู้สึก  
ก็เลือนราง เทพเจ้าทั้งหลายที่เชื่อถือก็กลายเป็นผู้  
ไร้ประโยชน์ คุณหมอบที่ไวใจก็สิ้นหวัง ไม่มีใครเลย



ที่สามารถติดต่อกับบุคคลที่กำลังจะตายได้ ผีที่คุ้มครอง เทวดาที่รักษาก็  
พากันบ่าหน้าหนี แม้มลมหายใจยังไม่ดับสนิท บุคคลที่กำลังจะตายจะได้  
กลิ่นซากศพ เขาค่อย ๆ เคลื่อนเข้าไปหาความตายเหมือนถ่านไฟที่กำลัง  
แดง ๆ หล่นลงไปสู่ความเป็นเถ้าถ่านอันเยือกเย็น เมื่อจวนจะตายบางคน  
นับวัน บางคนนับดาว บางคนพรวดเพื่อครวญคราง บางคนคิดถึงสมบัติ  
กังวลว่าคนอื่นจะเอาไปใช้อย่างสุขสบาย แม้เขาจะมีความรักมากเพียงใด  
หรือมีความสามารถมากยิ่งปานใด เขาก็จำต้องพลัดพรากจากไปแต่เพียง  
ผู้เดียว มิตรสนิทหรือคู่ชีวิตของเขาก็ต้องปล่อยเขาไป ณ กาลนั้น และ  
แล้วร่างกายอันเป็นที่รักยิ่งของเขาก็ถูกบรรจุลงในหีบสี่เหลี่ยมกว้างไม่ถึง  
๒ ศอก ยาวไม่เกิน ๒ วา ต่อจากนั้นก็ค่อย ๆ ถูกเคลื่อนเข้าไปสู่เตาเผาอัน  
ร้อนระอุ

มนุษย์ทั้งหลายเอ๋ย! ในวาระสุดท้ายเราเหลืออะไรไว้บ้างเล่า เราจะ  
นั่งอยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรเลย แล้วปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างให้ผ่านไปตาม  
เรื่องตามราวของมัน กระนั้นหรือ เมื่อลมหายใจของท่านหยุดลงในวัน  
พรุ่งนี้ ไม่มีสมบัติใด ๆ ในโลกจะสามารถช่วยเราได้ แล้วเหตุไฉนเราจึง  
เป็นคนใจแคบกันอยู่อีกเล่า หมูญาติพี่น้องพากันห้อมล้อมอยู่รอบ ๆ เติง  
ของผู้จวนจะตายนั้น ไม่มีใครสักคนช่วยเขาได้สักขณะเดียว บุคคลผู้จวน  
จะตายย่อมตระหนักชัดว่า ความรักอันเหลือล้นและความยึดมั่นทั้งหลาย  
ทั้งปวงก็ไร้ประโยชน์ เมื่อขณะสุดท้ายนั้นมาถึง พระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์



เท่านั้นที่ช่วยได้ ขอโยมจงพากเพียรต่อไป เพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะตาย  
จงให้แน่ใจ และเตรียมพร้อมไว้ เมื่อเวลานั้นมาถึง โยมจะได้ไม่มีความ  
กลัวและความเสียดายใด ๆ”

ทั้งหมดนี้เป็นคำตอบของท่านมิลาเรปะ ที่ตอบคำถามของอุบาสิกา  
ซินดอร์โม

เราทุกคนรู้แล้วว่า “ใกล้ตายเข้าไปทุกขณะ” แต่ในความแน่นอนนี้ มี  
ความไม่แน่นอนแฝงอยู่ด้วย คือถึงเราจะรู้ว่าอีกไม่นานเราต้องตายแน่! แต่เรา  
ก็ไม่อาจทราบชัดได้ว่าจะตายที่ไหน จะตายเมื่อไหร่ จะมีอายุยืนยาวต่อไปอีก  
สักกี่วัน กี่เดือน และไม่อาจรู้ได้ว่าจะจบชีวิตลงด้วยเหตุอันใด ยิ่งสมัยปัจจุบัน  
ด้วยแล้ว สาเหตุที่ทำให้ถึงแก่ความตายได้มีมากมายเหลือที่จะบรรยายได้หมด

เช่น ล้มหัวฟาดพื้น ขับรถหลับใน หายใจติดขัด พลัดจมน้ำ ชอกช้ำ  
อกหัก คนรักจากลา ไฟฟ้าช็อต นอตสะพานขาด ชายหาดเกิดสึนามิ อุตุรลง  
น้ำลึก ตึกทลาย ห้างถล่ม เรือเมล์ล่ม โปะะจมน้ำ เครื่องบินตก รถตกทางด่วน  
รถสวนผิดเลน เพื่อนล้อเล่นเกินเหตุ ถูกเศษสังกะสีบาดติดเชื้อ ลงเรือก้าว  
พลาด กักสาดด้วยน้ำกรด รถไฟตกราง ทางปลากะเบนเสียบอก รถเครนล้ม  
ทับ ถูกจับเป็นตัวประกัน ส่งดอกเบียไม่ทันถูกรุมกระทืบ สายสิ้บฆ่าตัดตอน  
ก่อนนอนลืมนับเทียนไฟไหม้บ้าน ถูกประจานฆ่าตัวตาย ใจสลายเพราะแฟน  
ทิ้ง ฯลฯ และอะไรต่อมิอะไรอีกมากมาย มีปรากฏให้เห็นอยู่ตามหน้าหนังสือ  
พิมพ์ทุก ๆ วัน สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความตายได้ทั้งสิ้น ซึ่งเราไม่อาจคาด  
เดาได้เลยว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเราวันไหน จะเป็นวันพรุ่งนี้ หรืออาจจะ  
เป็นคืนนี้ ก็ไม่แน่! ..ไม่มีใครรู้ว่าการย่างก้าวออกจากประตูบ้านแต่ละครั้ง จะมี  
โอกาสกลับเข้ามาอีกหรือไม่!

ฉะนั้น ขณะนี้ ณ วินาทีนี้ ใครคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก?

ในขณะที่เพื่อนมนุษย์กำลังจบชีวิตลง ทุก ๆ วินาที ไม่มีว่างเว้นแม้แต่วินาทีเดียว แต่ใครกลับยังมีชีวิตอยู่?

ขณะที่เพื่อนมนุษย์จำนวนมาก กำลังประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย ต้องกลายเป็นคนพิการ ขาหัก แขนขาด ตาบอด ทุก ๆ ๑๐ นาที ..แต่ใครกลับยังมีร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์ดี ไม่เจ็บไม่ป่วย หายใจไม่ติดขัด



และที่สำคัญ.. ใครได้เกิดมาเป็นมนุษย์! และได้พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้พระสัทธรรมอันเป็นหนทางแห่งความรู้แจ้ง ณ. ขณะนี้ใครกำลังได้เรียนรู้พระสัทธรรมนั้นอยู่? บุคคลผู้นั้น คือใคร?

บุคคลผู้นั้นจะเป็นใครอื่นไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ตัวเรานี่เอง ขณะนี้ วินาทีนี้ เราคือคนที่โชคดีที่สุดในโลก ได้เกิดเป็นมนุษย์ที่ยังไม่ตาย ไม่พิการ ได้พบพุทธศาสนา อ่านหนังสือออก และกำลังได้อ่านหนังสืออธิบายพระสัทธรรม

ช่วงชีวิตของเราที่ผ่านมากกว่า ๒๐ - ๓๐ ปีนี้ ในระหว่างนี้มีผู้คนได้ล้มตายไปแล้วมากมาย นับไม่ถ้วน..

- นอนดูโทรทัศน์อยู่ในบ้าน ทหารกระโดดร่ม ร่มไม่กาง ตกลงมาทับตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- รถสิบล้อวิ่งผ่าน เกิดลมพัดแรงจนทำให้เสียหลัก หัวคะมากระแทกพื้น อักเสบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว

- นัดกันไปเที่ยวทะเล ชายหาดภูเก็ท ช่วงวันหยุด เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ กว่า ๔,๐๐๐ คนต้องจบชีวิตลงในชั่วโมงเดียว ก็เคยมีมาแล้ว

- เมมาเหล้า ล้มลงจมน้ำแค่หนึ่งคืบตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- เหล็กสังกะสีเฉี่ยวสันเท้า ตีตเชื้อบาดทะยักตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- ครอบครัวยุคเรอ ๓ คนแม่ลูกไปรับลมหนาวทางภาคเหนือ นอนจุด

ตะเกียงน้ำมันก๊าดในเต็นท์อย่างมีความสุข แล้วไม่มีใครตื่นขึ้นมาอีกเลย ก็เคยมีมาแล้ว

๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗ แผ่นดินไหว ๙.๑ ริกเตอร์ ได้ท้องทะเลบริเวณเกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย ส่งผลให้เกิดสึนามิใหญ่คร่าชีวิตผู้คนไปถึง ๒๒๐,๐๐๐ คน

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ ผู้คนหลายร้อยคน ไปฉลองปีใหม่ที่ซานติกาบัส แหล่งบันเทิงไฮโซहरुบนถนนเอกมัยกันอย่างสนุกสนาน เกิดเหตุเพลิงไหม้ มีผู้เสียชีวิตรวมทั้งสิ้น ๖๔ ศพ



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

เมื่อคืนนี้ มีผู้คนตายไปอีกมากมาย มีทั้งเด็กทั้งวัยรุ่นหนุ่มสาว มีทั้งเศรษฐีมหาเศรษฐี นักมวยแชมป์โลก และยาจกใต้สะพาน ..แต่เราเองกลับยังมีชีวิตอยู่ เรายังไม่ตาย! ยังมีแขนขาครบไม่พิการ และที่สำคัญคือ เรายังมีโอกาสในการใช้ชีวิต ยังหายใจเข้าหายใจออกได้อย่างสะดวกไม่ติดขัด!

ฉะนั้น เราทั้งหลายพึงพิจารณาความสำคัญในเรื่องนี้ ให้ถี่ถ้วนเถิด พึงใช้เวลาที่ยังพอมีเหลืออยู่นี้ให้คุ้มค่าที่สุด พึงเร่งรีบไขว่หาแก่นสารสาระให้กับชีวิตแต่บัดนี้ และเดี๋ยวนี้ ..เพราะอะไร?

เพราะว่า ถึงเราจะยังมีชีวิตเหลืออยู่ก็จริง แต่เราก็ไม่อาจรู้ได้ ว่าเวลาของเราจะมีเหลืออยู่อีกนานเท่าใด จะเป็นวันนี้ เดือนนี้ ก็ไม่อาจคาดเดาได้ ฉะนั้น เราทุกคนควรเร่งรีบขวนขวายหาแก่นสารให้แก่ชีวิต ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เสียแต่บัดนี้เถิด

..ก็อะไรเล่า คือแก่นสารสาระของชีวิต?

## แก่นสารสาระของชีวิต

สาระของชีวิตที่แท้จริงคืออะไร? มีหลายคนสงสัยในคำถามนี้ แต่ไม่สามารถให้คำตอบได้.. ส่วนคนที่พอให้คำตอบได้ก็ตอบไปต่าง ๆ นานา บางคนก็ตอบว่า “สาระของชีวิตคือครอบครัวที่อบอุ่น เลี้ยงลูกหลานให้เป็นคนดี” บางคนตอบว่า “คือฐานะอันมั่นคง” บางคนตอบว่า “คือยศฐาบรรดาศักดิ์” ตอบไปตามความคิดของตน .. แล้วอะไรคือคำตอบที่ถูกต้องในเรื่องนี้ ท่านผู้รู้แจ้ง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตอบเรื่องนี้ไว้อย่างไร?



พระพุทธเจ้าเคยอยู่ในราชตระกูลที่อบอุ่น บันเทิงอยู่ท่ามกลางหมู่ญาติพี่น้อง แต่ทำไม มาวันหนึ่ง..พระองค์กลับทรงดำเนินหนีจากไป..?

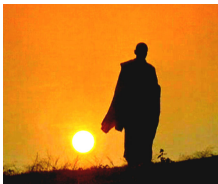
พระพุทธเจ้าเคยเป็นถึงเจ้าชายรูปงาม ทรงเรียนจบสุดยอดวิชาถึง ๑๘ ศาสตร์ เป็นที่ชื่นชมของอิสตรีและเป็นที่ยอมรับของคฤหัสถ์ แต่ทำไมพระองค์กลับทรงละทิ้งไป?

พระพุทธเจ้าเคยมียศฐาบรรดาศักดิ์ เป็นถึงมกุฏราชกุมาร พร้อมทั้งจะขึ้นครองราชสมบัติอีก ๗ วันข้างหน้าและไฉนยังทำนายอีกว่าจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองโลก แต่ทำไมพระองค์กลับสละทุกสิ่งทุกอย่าง เสด็จจากพระราชวังไปอยู่ใต้ต้นมะม่วง แต่เพียงผู้เดียว?



ท่านทั้งหลาย! เราเป็นชาวพุทธ ประกาศตนเป็นผู้นับถือพุทธศาสนา ตลอดชีวิต แต่ท่านทั้งหลายเคยฉุกคิดบ้างหรือไม่ ทำไมเราพากันปฏิบัติตนสวนทางกับพระพุทธเจ้า พากันลุ่มหลงบูชาในสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงเขวี้ยงทิ้งแล้ว อนึ่ง ปัจจุบันนี้ มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ต้องจบชีวิตลงอย่างน่าอนาถ อันเนื่องมาจากการแสวงหาทรัพย์สมบัติ ยศอำนาจและคนรัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้

เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีเพียบพร้อมแล้วทั้งสิ้น พระองค์มีเมืองชื่อว่ากบิลพัสดุ์ ทรงเป็นมกุฏราชกุมารจะต้องเป็นกษัตริย์ในอนาคตอันใกล้ มีคนรักแสนสวย ชื่อว่าพระนางยโสธรา เจ้าหญิงผู้เลอโฉมแห่งนครเทวทหะ สิ่งที่มีมนุษย์อย่างเรา ๆ ต้องการ พระองค์มีเพียบพร้อมทุกอย่างแล้ว แต่ทำไมทรงทำเหมือนกับ



ว่า ทรงขยะแหยงสิ่งเหล่านี้ยิ่งนัก ทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว จนต้องถึงกับหนีออกไปอยู่ในป่า นอนกลางดินกินกลางทราย ขออาหารชาวบ้านประทังชีวิตไปวัน ๆ พระองค์ ทรงเห็นประโยชน์อะไร จึงทรงทำเช่นนั้น!

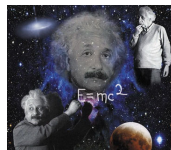
คนบางพวกที่เป็นมิถิฉาปฏิภูธิถึงกับนึกดูหมิ่นว่า “พระองค์คิดพิเรนทร์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น”

แต่ ระหว่างนักวิทยาศาสตร์ นักเศรษฐศาสตร์ในยุคปัจจุบัน กับคนโบราณ ๒,๖๐๐ ปี นามว่า “พระพุทธเจ้า” ใครโง่ใครฉลาดกันแน่?

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งสอนว่า “จงแสวงหา จงสร้างสรรค์ให้ได้มา” แต่อีกฝ่ายหนึ่งกลับสอนว่า “จงปล่อยวาง จงสละ”

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจและความสะดวกสบายทางกาย ..แต่อีกฝ่ายหนึ่ง กลับทำทุกอย่างเพื่อให้รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ และอบายภูมิ

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งยังต้องศึกษาค้นคว้าต่อไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด มีทฤษฎีใหม่ลบล้างทฤษฎีเก่าครั้งแล้วครั้งเล่า ยุคแล้วยุคเล่า ..แต่อีกฝ่ายหนึ่งได้ค้นคว้าค้นพบ จนแจ่มแจ้งเบ็ดเสร็จไปแล้วเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีล่วงมาแล้ว และหลักวิชานั้นก็ยังคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบัน



ระหว่างมนุษย์ผู้ผ่านการฝึกฝน เรียนรู้โลกมาแล้ว ๒ ผู้นี้ ใครคือ มนุษย์ผู้พัฒนาแล้ว ที่แท้จริง!

## พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

พระพุทธเจ้าทรงเป็นมหาบุรุษ อุบัติมาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์สุขและ  
แก้กฏแก่สรรพสัตว์ ทรงเป็นดวงประทีปของจักรวาล ชี้หนทางสว่างแก่ผู้ไม่รู้  
ทรงประกาศสัจธรรมเพื่อความสงบร่มเย็นของโลก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก  
เพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก้กฏ และความสงบสุขของเทวดาและมนุษย์<sup>๕</sup>

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นการนำกฎความจริงของธรรมชาติมา  
บอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ  
พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ที่ได้บำเพ็ญบารมีมาอย่างสมบูรณ์แล้ว จนได้ตรัสรู้  
สัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติตามความเป็นจริง<sup>๖</sup>

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า พระ  
สัมพัญญู แปลว่า ผู้รู้ทั้งปวง คือ รู้หมดทุกอย่าง<sup>๗</sup> ด้วยความที่พระองค์รู้ทุก  
อย่างนี้เอง ทำให้พระองค์ทรงประมวลเรื่องราวทั้งหมดได้ว่า ถ้าหากทรงสอน  
ทั้งหมด หรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะก่อให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพ  
สัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์  
เพื่อคลายโศกเพียงเท่านั้น<sup>๘</sup>

ศาสนาพุทธชี้แนวทางแก้ปัญหาของมนุษยชาติ ด้วยความรู้ที่ถูกต้องตรง  
ตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต เพราะระบบความรู้นี้ มิใช่เกิดจากการคิด

---

<sup>๕</sup> อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๗๐/๒๒., ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๒.

<sup>๖</sup> ชุ.อุ.อ. (บาลี) หน้า ๘๘, ชุ.อป.(ไทย) ๓๓/๒๒๑/๒๖๘.

<sup>๗</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

<sup>๘</sup> สัม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐/๖๑๓.

วิเคราะห์ หรืออ้าง เหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มต้นจากประสบการณ์ตรงจากการตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วถูกพิสูจน์โดยประสบการณ์ตรง ของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย

พระธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นไปเพื่อการละอกุศล และเจริญกุศล ตามหลักการแห่งอริยสัจ ๔ เท่านั้น<sup>๙</sup> โดยมีวิธีการและขั้นตอน ๓ ประการ คือ<sup>๑๐</sup>

๑. สพพปาปสส อกรรม การไม่ทำบาปอกุศลทั้งปวง ด้วยการรักษาศีล เว้นขาดจากการประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ และประกอบสุจริตทางกาย วาจา ใจ

๒. กุศลสสุปปสมปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม ด้วยการให้ทาน<sup>๑๑</sup> ช่วยเหลือผู้อื่น และเจริญสมถภาวนา (สมาธิ) เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ เป็นต้น ส่งผลให้บรรลุถึงฉานอภิญญาได้เลย<sup>๑๒</sup> แต่ยังมีบรรลุนิพพานไม่ได้



๓. สจจิตตปริโยทปนํ การทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว<sup>๑๓</sup> ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา (ปัญญา<sup>๑๔</sup>) ใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง<sup>๑๕</sup> จนได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน

<sup>๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๖๑๓., ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๒๒๕.

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐ , ที.ม.อ. (บาลี) ๙๐/๗๖, วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๙/๑๙๑.

<sup>๑๑</sup> ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๓๘๙. อง.นวก.อ. (ไทย) ๔/-/-/๔๘๓.

<sup>๑๒</sup> ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๓.

<sup>๑๓</sup> ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ ๕ ประการ ดูใน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๔/๙๕.

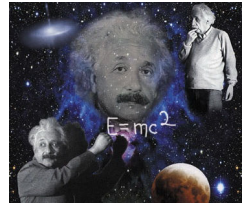
<sup>๑๔</sup> ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๓, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๓/๔๙.

<sup>๑๕</sup> ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๔.

ศาสนาพุทธอุบัติขึ้นในโลกจากการตรัสรู้ของอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อวันเพ็ญ เดือน ๖ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า ทุกขธรรมมีอยู่ สมุทัยธรรมมีอยู่ ทุกขนิโรธธรรมมีอยู่ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาธรรมมีอยู่ เพราะเรารู้อย่างนี้จึงตรัสว่า อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”<sup>๑๖</sup>

อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงที่แท้ ที่ไม่มีความจริงอื่นใด (แม้แต่หลักวิทยาศาสตร์) มาเปรียบบังได้<sup>๑๗</sup> ดังที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักฟิสิกส์รางวัลโนเบล ได้กล่าวยกย่องพระพุทธศาสนาไว้ว่า



ศาสนาในอนาคตจะต้องเป็นศาสนาสากล ศาสนานั้นควรอยู่เหนือพระเจ้าที่มีตัวตน และควรเว้นคำสอนแบบเบ็ดเสร็จ (แบบสำเร็จรูปที่ให้เชื่อตามอย่างเดียว) และแบบพึ่งพาเทพเจ้า ศาสนานั้นเมื่อครอบคลุมทั้งธรรมชาติ และจิตใจ จึงควรมีรากฐานอยู่บนสำนึกทางศาสนาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงต่อสิ่งทั้งปวง คือทั้งธรรมชาติและจิตใจ อย่างเป็นทางการที่มีความหมาย พุทธศาสนาตอบข้อกำหนดนี้ได้ ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือได้กับความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ นั่นก็ควรเป็นพุทธศาสนา”<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๖</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๓/๓๗๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.

<sup>๑๗</sup> อภ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๙๐ “อวิตถานิ อนนุกถานิ ตสฺมา อริยสจฺจานิตี วุจฺจนฺติ.”

<sup>๑๘</sup> The Buddha in the Eyes of Eminent Scholars, Phra Sripariyattimoli. 1999. ISBN 974-575-539-7



อริยสัจ คือ ความจริงแท้ที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้จริง<sup>๑๙</sup> ธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ<sup>๒๐</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ๔ ประการ ไม่ขาดไม่เกิน คือ

๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้อยู่ คือทุกข์

ทุกข์ในที่นี้ หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่คงทนสภาพ อันได้แก่สภาพธรรมทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในภาวะที่คงทนสภาพอยู่ไม่ได้ และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ๆ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัสและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ<sup>๒๑</sup> แม้แต่ความสุขก็มีอาการเป็นทุกขอริยสัจ เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็แปรเปลี่ยนไปสู่ความแตกดับอยู่ทุกขณะ

๒) สมุทัยอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่ นั้น ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือ อวิชชา ตัณหา และอสาสะกิเลส ที่หมักตองอยู่ในชั้นธันดานของสัตว์<sup>๒๒</sup> แต่ละตนนั่นเอง

๓) นิโรธอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่า เมื่อมีสติ สมาธิ และปัญญาญาณสมบูรณ์ ย่อมพ้นไปจากสังขารที่เป็นทุกข์ (รูป - นามอันเป็นสังขตธรรม) ได้ และพ้นจากกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิงได้<sup>๒๓</sup> ชนิดที่ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน” (อันเป็นอสังขตธรรม, อกตัณญธรรม)

๔) มรรคอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพานนั้น มีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การ

---

<sup>๑๙</sup> อภิ.วิมุลฎีกา (บาลี) ๑/๑๘๙/๕๘

<sup>๒๐</sup> พุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

<sup>๒๑</sup> ดูใน ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๖๗/๕๗. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๔/๕๙๙.

<sup>๒๒</sup> พุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

<sup>๒๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๔.

เจริญภาวนาตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคมืองค์ ๘ ให้สมบูรณ์<sup>๒๔</sup>

สรรพสัตว์ยังดำรงชีวิตอยู่กับทุกข์ เพราะไม่มีปัญญาจึงจมอยู่กับปัญหา เพราะไม่รู้ที่มาของปัญหาจึงหาหนทางแก้ไม่พบ เพราะไม่รู้ว่ที่สุดของปัญหามีอยู่ จึงหมัดกำลังใจที่จะแก้ปัญหา และเพราะไม่รู้ว่ทุกปัญหามีทางแก้ของมันเป็นเอง จึงเข้าไม่ถึงทางแก้ที่ถูกต้องที่สุด นี่คือสังขารที่มนุษย์ชาติประสบเสมอมาตลอดทุกภพ ทุกชาติที่ผ่านมา และเพราะไม่รู้ว่ภาวะที่หมดปัญหาอย่างสิ้นเชิง..มีอยู่จริง มนุษยชาติจึงไม่แสวงหาพระนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอริยสัจ ๔ เพื่อให้รู้ความจริงว่

- ชีวิต ..ทุกข์จริงๆ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

- สาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่พระพรหมหลงโทษ ไม่ใช่พระเจ้าทดสอบ และไม่ใช่กรรมบันดาล แต่คือ ความทะยานอยาก เพราะไม่รู้แจ้งอารมณ์ ด้วยอำนาจอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ต่างหาก!

- สภาวะสุขสงบเย็น ไร้กังวล ไม่มีความเดือดร้อนทั้งกายและจิตใจใดๆ เลย ชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีกแล้ว มีอยู่จริง!

- วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงภาวะสุขสงบเย็นนั้น**มีอยู่จริง** ไม่ต้องเรียนจบปริญญา ไม่ต้องจบ ป. ๔ ไม่ต้องรอชาติหน้า เพียงมีสติปัญญารู้เท่าทันทุก ๆ อาการที่กายเคลื่อนไหว ใจรู้สึกนึกคิด ล้วนเกิด - ดับเปลี่ยนแปลงไป



ตามเหตุปัจจัยของเขาเองอยู่ตลอดเวลา จนคลายความยึดถือด้วยความเห็นผิดว่ เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของเราลงได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

<sup>๒๔</sup> ดูใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๗/๕๗. อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๗/๒๕๐.

## ทำไมต้องแสวงหานิพพาน

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง<sup>๒๕</sup> ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่าย ตาย-เกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กาย ทุกข์ใจ อีกต่อไป ฉะนั้น เป้าหมายที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา จึงไม่ใช่เพียงแค่การแสวงบุญ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญสมาธิภาวนา

การแสวงบุญทั้ง ๓ ประการนั้น มีอานิสงส์สูงสุดถึงขั้นพรหมโลกก็จริง แต่ก็ยังไม่สามารถกำจัดกิเลสต้นหาพาสู่ความพ้นทุกข์ได้ เพราะแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาหรือพรหมแล้ว เมื่อหมดกำลังบุญ หรือกุศลวิบากอ่อนกำลังลง ก็ต้องกลับมาเวียนว่าย ตาย-เกิดอีก<sup>๒๖</sup> ยังต้องตกอบายภูมิ ทุกข์ทรมานในนรกอยู่เป็นอาจีน เหมือนบ้านเก่าที่ต้องแวะเวียนไปเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ ๆ<sup>๒๗</sup>

ก่อนตรัสรู้ พระโพธิสัตว์ทรงรู้แจ้งอดีตชาติ (บุพเพนิวาสานุสสติญาณ) และรู้แจ้งความเป็นไปของสัตว์(กรรม) ใน ๓๑ ภูมิ (ได้จุตูปปาตญาณ) อย่างทะลุปรุโปร่ง เป็นเหตุให้พระองค์ทรงมุ่งสู่ "พระนิพพาน" อย่างไม่คิดหวนกลับ

ในเรื่องนี้ มีประเด็นน่าสงสัยว่า “บุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจุตูปปาตญาณ ส่งผลต่อการบรรลุอาสวัชยญาณ (บรรลุนิพพาน) อย่างไร?”

คำตอบ คือ : เมื่อได้รู้แจ้งอดีตชาติอย่างครบถ้วน ก็จะพบว่า สิ่งใด ๆ ที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต สิ่งนั้นๆ เราทุกคนล้วนเคยได้ เคยมี เคยเป็น มาครบหมดทุกอย่างแล้วในอดีต แต่ก็ยังต้องมาเกิด

---

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

<sup>๒๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๕, อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙๓/๑๒๕.

<sup>๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.สวดก. (ไทย) ๒๓/๔๔/๖๗.

## เวียนวายตาย-เกิด ๓๑ ภูมิ

วิธีดำเนินไป	ภูมิ ๓๑	โลก๓	ภูมิ ๓	คติ ๒	
อรุปมาณ ๔	๔. เหนวลัณณานาลัณณายตนะ ๓. อาภิจฉินณายตนะ ๒. วิณณานัณณายตนะ ๑. อากาสานัณณายตนะ	พหุหมโลก ๒๐ ชั้น	อรุปรจภูมิ ๔	สุคติ	๒๖ ชั้นฟ้า/ เทวภูมิ
จตุตถฌาน	๕. อภินิฏจา (ปัญญา) ๔. สุตัสสี (สมาธิ) ๓. สุตัสสา (สติ) ๒. อตปปา (วิริยะ) ๑. อวิทา (ศรัทธา)		รุปรจภูมิ ๑๖		
จตุตถฌาน	๒. อลลัณณีสัตว์ ๑. เวทปัสลา				
ตติยฌาน	๓. สุกกิมหา ๒. อัปปมาณสุภา ๑. ปริตตสุภา				
ทุติยฌาน	๓. อามัสสรา ๒. อัปปมาณามภา ๑. ปริตตภา				
ปฐมฌาน	๓. มหาพรตมา ๒. ปุโรทิตา ๑. ปาริสัชชา				
บำเพ็ญสมถภาวนา	- ขมนิวรรณ ๕ ด้วยองค์ฌาน				
รักษาศีล ๕ รักษาศีลอุโบสถ ประพฤตีสู่จริต ๓ กุศลกรรมบถ ๑๐ บำเพ็ญทาน	๖. ปริณิหมิตวสวัตติ ๕. นิมมานรตี ๔. ตุสสิต ๓. ยามา ๒. ดาวตังสิ ๑. จาตุมมหาราชิกา	สวรรค์ ๖ ชั้น	กามาวจรภูมิ ๑๐	ทุคติ	๕ ชั้นดิน
รักษาศีล ๕	<b>มนุษย์</b>	โลก			
ประพฤตีสู่จริต ๓ ผิดศีล ๕ อกุศลกรรม ๑๐	เดรัจฉาน ๔ จำพวก (โมหะ) เปรต ๑๒ ชนิด (โลภะ) อสุรกาย ๖ จำพวก (โทสะ) นรก ๔๕๗ ชุม (โทสะ)	อบายภูมิ ๔			

แก่ เจ็บ ตาย แบบเดิมๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย..น่าเบื่อ!

อนึ่ง กุศลกรรมใด ๆ การทำคุณงามความดีใด ๆ ทั้งการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา เราทุกคนล้วนก็เคยทำมาทุกอย่างแล้วในอดีต และวิบากกรรมใด ๆ ที่ดีเลิศ ก็เคยเสวยมาหมดแล้วในอดีต แต่ก็ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตายแบบซ้ำๆ เดิมๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย..น่าเบื่อ!

มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่ในอดีตเรายังไม่เคยทำ ไม่เคยประพฤติ และไม่เคยเข้าถึง เพราะสิ่งนั้นเป็นเรื่องของปัจจุบันเท่านั้น นั่นคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ รู้แจ้งรูป-นาม (กาย-ใจ) ตามความเป็นจริง จนบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน

เพราะว่า เมื่อได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จนรู้เท่าทันผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดการปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป นี่แหละคือการดับภพ-ชาติ ในขณะที่จิตปัจจุบัน

หากใครไม่มีปัญญารู้แจ้ง จิตประกอบอยู่ด้วยโมหะ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เมื่อมีผัสสะได้อีก เช่น เมื่อตาเห็นเสื้อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้แจ้งอารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื้อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นถือมั่นในจิตนั้น ด้วยตัณหาและอุปาทานว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติก็เกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้เสื้อตัวนั้น ทุกข์ โทมนัส ฯลฯ ย่อมเกิดตามมา



แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญารู้แจ้งอารมณ์แล้ว เมื่อตาเห็นเสื้อสวย ก็รู้เท่าทันจิตว่า “วิญญูณทางตากำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียงสีที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่งว่าเป็นเสื้อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิดขึ้น ตัณหาอุปาทานที่อยากได้ก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติย่อมถูกระงับไปในทันที

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปในทุก ๆ ขณะที่มีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทัน

ผัสสะอยู่เช่นนี้ ทำให้สิ้นเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติต่อๆ ไป เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ เมื่อจรมจิต<sup>๒๔</sup> ดับในขณะตาย ไม่หวังให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีกแล้ว ย่อมปรินิพพาน ณขณะนั้น

## ผู้ปรินิพพานแล้ว ย่อมไม่ตาย

คนยุคนี้เข้าใจกันว่า การได้รับประทานยาแพง ๆ ศัลยกรรมด้วยหมอฝีมือนเลิศ ฉีดสเต็มเซลล์ (Stem Cell) หรือการปลูกถ่ายอวัยวะ จะช่วยให้อายุยืนยาว ชะลอความแก่ ห่างไกลความตายได้ อันเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ตรงกับเหตุ เปรียบเหมือนกับการกำจัดเถาวัลย์ที่เลื้อยขึ้นบ้าน ด้วยการตามเด็ดยอดไปเรื่อย ๆ แต่ผ่านไป ๒ - ๓ วัน ก็แตกยอดออกใหม่ได้อีก เหมือนเดิม!



ส่วนผู้มีศรัทธา ก็พากันเร่งทำบุญให้ทานหวังให้ได้มีหน้าตาผ่องใส แม้จะต้องตายก็ขอให้ไปเกิดในวิมานบนสวรรค์ ซึ่งเปรียบเหมือนการตัดเถาวัลย์ที่โคน แม้จะดูเหมือนว่ากำจัดได้สิ้นซาก แต่พอฝนตกในฤดูใหม่ กอเถาวัลย์ก็แตกหน่อแตกยอดมากคลุมบ้านได้อีก เหมือนเดิม!

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า สาเหตุโดยตรงของความทุกข์ทั้งปวงก็คือ “ชาติ (ความเกิด)” เพราะอะไร? เพราะหากเราไม่เกิดมา เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บป่วย ไม่ต้องทุกข์เรื่องการทำมาหากิน ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป ..ก็อะไรเล่าที่ทำให้เราายังต้องเกิดอีก!

หากจะตอบว่า “แม่เป็นผู้ทำให้เราต้องเกิดมาเป็นทุกข์!” ก็มีประเด็นให้พิจารณาว่า ระหว่างเกิดในครรภ์ของแม่ที่มี ๒ เต้าคนนี้ กับเกิดในท้องของ

<sup>๒๔</sup> คือจิตสุดท้าย หมายถึง จิตจิตของพระอรหันต์ขณะปรินิพพาน (ขุ.จ.อ. (บาลี) ๖/๗.)

แม่ที่มี ๘ เต้าที่เดินตามข้างถนน จะเลือกเอาอย่างไร ในเมื่อยังมีเหตุปัจจัยให้ต้องเกิดอีกอยู่! อะไรคือเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องเกิดอีก?

เชื้อพันธุ์เกอวาลัยที่ฝังอยู่ในดิน เมื่อถูกราดรดด้วยสายฝนอันชุ่มฉ่ำ ย่อมแตกหน่อแตกรากเป็นกอเกอวาลัยขึ้นมาได้อีก ฉันทิ ความยึดมั่นในภพด้วยอำนาจแห่งอริชา (ความไม่รู้แจ้ง) และตัณหาก็ย่อมก่อให้เกิดการสร้างภพสร้างชาติต่อไปอีก และเมื่อเกิดเป็นภพชาติแล้ว ความทุกข์ก็ย่อมตามมา

นั่นก็หมายความว่า หากเรากำจัดกิเลสตัณหา(ความอยาก ความยินดี ในอารมณ์สัมผัส) เสียได้ ก็ไม่ก่อให้เกิดอุปาทาน (ความยึดมั่นในอารมณ์) เมื่อไม่มีอุปาทานก็ไม่มี ความยึดมั่นในภพ เมื่อหมดเชื้อในการแสวงหาภพแล้ว ก็ไม่มีการเกิดใหม่อีก และเมื่อไม่เกิดใหม่อีก ก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์ และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

“เพราะการเกิดเป็นปัจจัย ความแก่และความตายจึงมี” ก็ถ้าความเกิดเพื่อความเป็นเทพ เพื่อความเป็นมนุษย์ เพื่อความเป็นสัตว์ ไม่ได้มีแก่ใคร ๆ ในภพไหน ๆ แล้วไซ้ ..เมื่อการเกิดอีกไม่มีโดยประการทั้งปวง ความแก่และความตายจะปรากฏได้หรือ? ..เพราะเหตุนั้น เหตุและปัจจัยแห่งความแก่และความตาย ก็คือชาติ (ความเกิด)<sup>๒๙</sup>

หากกำจัดตัณหา<sup>๓๐</sup> เสียได้ ก็ไม่เกิดความยึดมั่นในรูป-นามที่ปรากฏ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีการแสวงหาภพใหม่ เมื่อสัตว์ไม่แสวงหาภพอีกก็ไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป เข้าสู่นิพพาน เข้าสู่สภาวะดับสงบอย่างถาวร

---

<sup>๒๙</sup> ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๙/๕๙., ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๔๒๙/๔๘๘.

<sup>๓๐</sup> ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดูใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓., ม.ม. (ไทย)๑๒/๙๑/๘๖.

## ความสุขที่แท้จริงในศาสนาพุทธ

แท้จริง ความสุขคือเป้าหมายสูงสุดในศาสนาพุทธ แต่ต้องเป็นความสุขแบบยั่งยืนถาวร ชนิดที่ไม่กลับกลายเป็นทุกข์ได้อีก นั่นคือความสุขใน “พระนิพพาน” เท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“นตถิ สนฺติ ปรี สุขํ ความสุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี”<sup>๓๑</sup>

“ปรมา สนฺติ นิพพานํ นิพพานมีความสงบอย่างยิ่ง”<sup>๓๒</sup>

นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสเครื่องบีบคั้น เมื่อไม่มีกิเลสอีกแล้วจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีกเลย ดังพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”..

พระนิพพานเป็นสภาวะธรรมที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัย คือไม่ได้เกิดมาจากอุปาทานขันธ์ ๕<sup>๓๔</sup> เมื่อไม่มีอุปาทานขันธ์ ๕ ก็ไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งในทางบุญหรือบาป<sup>๓๕</sup> อีกต่อไป จึงไม่มีเหตุให้ต้องบีบคั้นกดดันอีกแล้ว ทุกข์โศกมันส์ใด ๆ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้อีก<sup>๓๖</sup>

แม้เราจะไม่ทราบชัดด้วยตนเอง ว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างไร?” จะ

---

<sup>๓๑</sup> ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๒/๕๒, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

<sup>๓๒</sup> อจ.จตุก. (บาลี) ๒๑/๒๓/๒๘, อจ.จตุก. (ไทย) ๒๑/๒๓/๓๘.

<sup>๓๓</sup> ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๕/๑๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๑๙๐.

<sup>๓๔</sup> ดูใน ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

<sup>๓๕</sup> ปุณฺณยาสังขาร คือ อภิสังขารที่เป็นบุญ ที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็นกามาวจรและรูปาวจร (ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๕๑/๘๙, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๕/๒๑๖)

อภิปุณฺณยาสังขาร คือ อภิสังขารที่เป็นปฏิบัติต่อบุญ สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ กุศลเจตนาทั้งหลาย (ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๕๑/๘๙, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๕/๒๑๖)

<sup>๓๖</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๑/๑๐๑.



สุขมาก หรือสุขน้อยกว่าการได้อยู่กับคนรัก ได้ดูหนังที่ชอบ ได้มีครอบครัวที่อบอุ่น หรือไม่? แต่ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าบอกให้รู้ชัดแล้วว่า เราทุกคนเคยเวียนว่ายตาย-เกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ความสุขใด ๆ ที่เราปรารถนาอยากได้ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ความสุขเหล่านั้นเราเคยประสบมาแล้วทั้งสิ้นในอดีตชาติ แต่ก็ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบันได้เลย แล้วเราก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และยังคงทนรทแบบเดิม ๆ อีกเหมือนเดิม! เพราะแม้แต่พระโพธิสัตว์ก็ยังไม่พ้นนรก<sup>๓๗</sup> นั่นก็เพราะว่า “ยังมีการเกิดใหม่อีก”

ถ้าเราต้องการไม่ทุกข์อีกแล้ว เราก็ต้องเข้าถึงภาวะที่ไม่มีวันเกิดอีกให้ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่า “ในนิพพาน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย”<sup>๓๘</sup> ฉะนั้น ความสุขในนิพพานจึงมิใช่ความสุขชนิดที่เป็นไป เพื่อความบีบคั้นกดดันอีกต่อไป

ในเรื่องนี้ มีประเด็นปัญหาว่า “ความสุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อในนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์ใด ๆ อีกแล้ว?”

แก้วว่า : ความสุขชนิดที่ไม่ต้องเสวยอารมณ์นั้นแหละ เป็นความสุขที่แท้จริง ส่วนความสุขที่เสวยอารมณ์อยู่นั้นยังคงอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ดังนั้น ความสุขที่ยังเสวยอารมณ์นั้นจึงได้ชื่อว่า “วิปริณามทุกข์” เพราะความสุขชนิดนั้นยังวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์ได้อีก ส่วนสุขในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข<sup>๓๙</sup> จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอย่างอื่นได้อีกแล้ว<sup>๔๐</sup>

---

<sup>๓๗</sup> พุ.ชา.อ. (ไทย) ๔/๒/-/๒๓.

<sup>๓๘</sup> ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๕/๒๙๘., พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๐/๒๐.

<sup>๓๙</sup> พุ.มहा. (ไทย) ๒๙/๑๕๐/๔๑๐.

<sup>๔๐</sup> อัง.สตต. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐. อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖/๒๙๔.

## กฎแห่งกรรม

“ความสุขและความทุกข์ที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้ ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ไม่ใช่ใครมาดลบันดาล หรือลงโทษ”

หลักการของพุทธศาสนาเรื่อง “กรรม” แตกต่างจากศาสนาอื่นอย่างสิ้นเชิง แต่บางคนก็กล่าวแย้งว่า “ถ้ารอแต่บุญเก่า ไม่เพียรอ่านหนังสือ จะสอบได้อย่างไร?” ก็ขอตอบว่า “แน่นอนว่าจะสอบได้ต้องอ่านหนังสือ แต่ถ้าไม่มีบุญกุศลที่เคยทำไว้ในอดีต ช่วยให้เราเกิดเป็นคน ไม่พิการในชาตินี้ จะอ่านหนังสือได้หรือไม่? อนึ่ง การอ่านหนังสือนั้นแหละคือกรรมที่จะช่วยให้สอบได้”

**กรรม** แปลว่า การกระทำทางกาย วาจา ใจ อันได้แก่การกระทำของบุคคลที่มีเจตนา คือมีความตั้งใจทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กम्मํ วทามิ เจตยิตฺวา กम्मํ กโรติ กายเณ วาจาเณ มนสา.”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลจงใจแล้ว ย่อมกระทำความกรรม ทางกาย ทางวาจา ทางใจ<sup>๔๑</sup>

กรรม และการให้ผลของกรรม เป็นกระแสต่อเนื่องมาจากการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตัณหาทำคนให้เกิดใหม่อีก จิตของคนนั้นย่อมพลา่านไป เวียนว้ายในวัฏฏสงสาร กรรมเป็นที่ไป ในเบื้องหน้าของสรรพสัตว์”<sup>๔๒</sup>

สรุปความจากจุฬามณีมังคละสูตร<sup>๔๓</sup> ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ ได้ดังนี้

---

<sup>๔๑</sup> อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

<sup>๔๒</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๙.

<sup>๔๓</sup> ดูใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

## ทำกรรมในชาติก่อนๆ

- ฆ่าสัตว์
- ไม่ฆ่าสัตว์ ช่วยสัตว์
- ทรมานสัตว์ ทำร้ายสัตว์
- โกรธง่าย ฉุนเฉียว
- ไม่ชี้โกรธ จิตอ่อนโยน
- ชี้เหนียว ไม่บริจาคนทาน
- ให้ทาน บริจาคทรัพย์
- อ่อนน้อมถ่อมตน
- ประพฤติดีในกาม
- มักพูดเท็จ
- มักพูดคำหยาบ
- มักพูดเพ้อเจ้อ
- ดื่มสุรา เมรัย

## รับผลในชาติต่อ ๆ ไป

- เกิดเป็นคนมีอายุสั้น
- เกิดเป็นคนมีอายุยืน
- เกิดเป็นคนขี้โรค อ่อนแอ
- เกิดเป็นคนขี้เหร่ ไม่งาม
- เกิดเป็นคนรูปหล่อ – สวย
- เกิดเป็นคนยากจน
- เกิดเป็นคนฐานะร่ำรวย
- เกิดในตระกูลสูง มียศศักดิ์
- เป็นกะเทย ผิดเพศ
- มักถูกใส่ร้าย ป้ายสี
- มักได้รับข่าวร้ายบ่อย
- มีวาจาไม่น่าเชื่อถือ
- เป็นคนวิกลจริต<sup>๔๔</sup> ฯลฯ

กรรม แบ่งตามลักษณะของเจตนาที่เป็นเหตุให้กระทำความกรรม มี ๒ ประเภท<sup>๔๕</sup> คือ

๑) **อกุศลกรรม** แปลว่า กรรมไม่ดี หรือกรรมชั่ว เป็นการกระทำที่เกิดจากเจตนาที่ไม่ดี อันประกอบอยู่ด้วยความโลภอยากได้ของผู้อื่น ความโกรธปองร้ายผู้อื่น และความหลงมงายไม่รู้จริง ได้แก่ การประพฤติดุจจริต ๓ คือ ทางกาย วาจา ใจ

บุคคลผู้ทำบาปอกุศลกรรม ประพฤติดุจจริต จักต้องตกนรกหมกไหม้

---

<sup>๔๔</sup> ดูใน อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๓๐๑.

<sup>๔๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๔/๕๖.

ในทุกคติภูมิ<sup>๔๖</sup> ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลมีปัญญาทราม ทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต และอกุศลกรรมอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยโทษ ไม่ทำกุศลกรรมไว้เลย ทำแต่อกุศลกรรมไว้มากมาย หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก”<sup>๔๗</sup>

ตัวอย่าง เช่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ชายสูงอายุคนหนึ่ง อยู่ใกล้วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ถูกไฟฟ้าช็อต จนต้องถูกตัดมือทั้ง ๒ ข้าง หลวงพ่อพระครูวิสุทธิธีรญาณเล่าว่า เป็นญาติของท่านเอง ตอนหนุ่มๆ เป็นคนเกเรมาก เมื่อเมาเหล้าแล้วชอบชกต่อยคนอื่น แม้แต่พ่อตนเองก็เคยโดนเขาต่อยอยู่บ่อยๆ บัดนี้มือทั้งสองข้างของเขา ถูกหมอตัดไปแล้ว!



- ซ้ำหมูแม่ลูกอ่อน..ต้องตายภายใน ๑๐ วัน เกิดขึ้นจริงกับ นายห้วน สีสัน บ้านเลขที่ ๒๖๘ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยข้าวก่า อำเภอจุน จังหวัดพะเยา
- ทักขากบ กลายเป็นคนพิการ เกิดกับนายดวง มีเมืองเก่า บ้านเลขที่ ๗๑/๑ บ้านศรีฐาน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- โกรธจัด ต้มลูกสุนัขทั้งเป็น ตัวเองตายภายใน ๕ วัน เหตุการณ์นี้เกิดที่วัดในกรุงเทพฯ ฟังเรื่องราวได้ที่พระเทพสิทธิมนี เจ้าอาวาสวัดดุสิตาราม

**๒. กุศลกรรม** แปลว่า กรรมดี หมายถึง การกระทำดี ที่เกิดจากเจตนาที่เป็นกุศล ๓ ประการ คือ ๑) อโลภะ ความไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ๒) อโทสะ ความไม่คิดประทุษร้ายต่อผู้อื่น ๓) อโมหะ ความไม่หลงงมงาย<sup>๔๘</sup>

---

<sup>๔๖</sup> **ทุกคติ** หมายถึง ภูมิเป็นที่ไปอันเป็นทุกข์ (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗๐/๑๘๐, ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๗๐/๑๘๐.

<sup>๔๗</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๔๑/๓๘๔., ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๔/๔๒๐.

<sup>๔๘</sup> อัง.ติฎ. (ไทย) ๒๐/๔๔๕/๑๓๑.

ได้แก่ การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ<sup>๔๙</sup> ได้แก่

๑. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน<sup>๕๐</sup>
๒. สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
๓. ภวานามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภavana
๔. อปจายนมัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงกิริยานอบน้อมต่อผู้ใหญ่
๕. เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จด้วยการชวนชวาย มีเจตนาชวนชวายทาง

กายในการทำบุญกุศล

๖. ปัตติตานมัย บุญสำเร็จด้วยการอุทิศส่วนบุญ เมื่อให้ทานแล้ว มีเจตนาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ญาติ และสรรพสัตว์โดยไม่มีประมาณ

๗. ปัตตทานุโมทนามัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนา คือ ยินดีในส่วนบุญที่บุคคลอื่นทำ

๘. ัมมัสสวนมัย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม

๙. ัมมเทศนามัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรมหรือให้ธรรมทาน

๑๐. ทิฏฐุชุกรมม บุญสำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง<sup>๕๑</sup>

บุคคลผู้บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๑๐ นี้จะ  
ได้รับความสุข และสวรรค์เป็นผล ดังที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่า “ผู้หวังประโยชน์สุข ควรฝึกฝนบำเพ็ญบุญนี้  
เท่านั้น ที่ให้ผลเลิศติดต่อกันไป มีสุขเป็นกำไร”<sup>๕๒</sup>



<sup>๔๙</sup> ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๖๐/๑๗๘,อง.อฎฐก.อ. (บาลี) ๓/๓๖/๒๕๖.

<sup>๕๐</sup> อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

<sup>๕๑</sup> ดูใน อง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๑๗๗/๓๗๗, อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๐๓.

<sup>๕๒</sup> ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๖๐/๔๑๕.

## ทำไมทำดีไม่ได้ดี?

เรื่องกรรม และกฎแห่งกรรมนี้ เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้<sup>๕๓</sup> เช่น ปัญหาว่า “ทำไมทำดีไม่ได้ดี ทำไมคนที่ทำชั่วหลายๆ คนร่ำรวยขึ้น” เป็นต้น ซึ่งแต่ละลัทธิศาสนาให้คำอธิบายในเรื่องนี้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มักตัดปัญหาเรื่องนี้โดยการเชื่อเสียว่า “เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นการทดสอบของพระเจ้า”

แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุปุพเพนิวาสนุสสติญาณ และจตุปาทาญาณอย่างสมบูรณ์แล้ว ซึ่งเป็นญาณที่ทำให้รู้แจ้งกฎแห่งกรรมอย่างครบถ้วน ทำให้ทรงทราบว่า สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตาย-เกิด มาแล้วนับชาติไม่ถ้วน เกิดเป็นสัตว์มาแล้วทุกประเภท ทำกรรมมาแล้วทุกรูปแบบ ซึ่งกรรมแต่ละอย่างมีเงื่อนไขในการให้ผลที่แตกต่างกัน ทำให้อาจมองได้ว่า “ไม่สมเหตุสมผล” สาเหตุก็เพราะว่า กรรมมีเงื่อนไขในการให้ผลถึง ๓ เงื่อนไข ๑๒ รูปแบบ ดังนี้

๑) กรรมที่ให้ผลตามลำดับกาล มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลทันทีชาตินี้ เรียกว่า ภูฏฐธรรมเวทนิยกรรม
๒. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติหน้า เรียกว่า อูปัชชเวทนิยกรรม
๓. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติต่อไปเรียกว่า อปราปรเวทนิยกรรม
๔. กรรมบางอย่างเลิกให้ผล คือ ให้ผลเสร็จแล้ว หรือหมดโอกาสจะให้ผลแล้ว เรียกว่า อโหสิกรรม

---

<sup>๕๓</sup> เป็นอจินไตย คือ สภาวะที่พ้นจากการคิดนึกเอา ไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดเอาเองได้ เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มี ๔ ประการ คือ ๑. พุทธวิสัย อานุภาพของพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน ๓. วิบากแห่งกรรม ๔. ความคิดเรื่องโลก การสร้างโลก (อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๗/๑๒๒.)

๒) กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลคล้ายเป็นบิดา คือ แต่งให้เกิดมาตี ชั่ว รวย จน โง่ ฉลาด ต่างกัน เรียกว่า **ชนกรรม**
๒. กรรมบางอย่างตามสนับสนุนเหมือนพี่เลี้ยง คือ ถ้ากรรมเดิมหรือชนกรรมแต่งดี ก็ส่งให้ดียิ่งขึ้น ถ้ากรรมเดิมแต่งให้ชั่ว ก็ส่งให้ชัวยิ่งขึ้น เรียกว่า **อุปถัมภ์กรรม**
๓. กรรมบางอย่างเป็นกรรมปีบคั้น หรือขัดขวางกรรมเดิม คอยเบียดเบียนชนกรรม เช่น กรรมเดิมแต่งมาตี เบียดเบียนให้ชั่ว กรรมเดิมแต่งมาชั่ว เบียดเบียนให้ดี เรียกว่า **อุปปีพกรรม**
๔. กรรมบางอย่างเป็นกรรมตัดรอน เป็นกรรมพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เช่น เดิมชนกรรมแต่งไว้ดีเลิศ กลับที่เดียวลงเป็นขอลาน หรือตายไปเลย หรือเดิมชนกรรมแต่งไว้ตกต่ำ กลับที่เดียว เป็นพระราชารหรือมหาเศรษฐีไปเลย เรียกว่า **อุปฆาตกรรม**<sup>๕๔</sup>

๓) กรรมที่ให้ผลตามความหนักเบา หรือเสพคุ่น มี ๔ ระดับ

๑. กรรมบางอย่างเป็นกรรมหนัก ฝ่ายดี คือทำสมาธิจนได้ฌาน เจริญวิปัสสนาจนได้ญาณ ฝ่ายชั่ว คือ ทำอนันตริยกรรมฆ่ามารดา บิดา เป็นต้น เป็นกรรมที่ให้ผลโดยทันที ในชาตินี้ เรียก **ครุกรรม**
๒. กรรมที่สะสมไว้มากๆ เข้า กลายเป็นดินพอกหางหมู คือ ทำทีละเล็กทีละน้อย กลายเป็นกรรมมากไปในที่สุด เรียก **พหุกรรม**
๓. กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย หรือ กรรมที่จิตโน้มหน่วงเอามาเป็นอารมณ์ในเวลาใกล้ตาย ย่อมส่งผลให้ไปสู่สุคติ หรือทุคติ ก็ได้ ซึ่งเปรียบเหมือนโคแก่ที่อยู่ปากคอก แม้แรงจะน้อยกว่าโคตัวอื่น แต่เมื่อเปิดคอกก็ยอม

<sup>๕๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๖๕., อภ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๒๒.

ได้ออกก่อน เรียก **อาสังนกรรม**

๔. กรรมแต่สักว่าทำ ทำด้วยเจตนาไม่สมบูรณ์ คืออาจจะทำไปด้วย ความประมาท หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่อาจส่งผลดีร้ายให้ได้เหมือนกัน เรียก **กัตตตากรม** เช่น ขับรถชนคนตายด้วยความประมาท เป็นต้น<sup>๕๕</sup>

การให้ผลของกรรมในหมวดนี้ หากไม่มีกรรมข้อต้น ๆ กรรมนั้น ๆ ก็ จะให้ผลทันที ในชาตินี้

ความสลับซับซ้อนในเรื่องการให้ผลของกรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัส เปรียบเทียบถึงบุคคล ๔ ประเภท ให้กับพระอานนท์ฟัง ดังนี้

๑. บุคคลบางคน เมื่อมีชีวิตอยู่เป็นผู้ทำบาป หรือประกอบอกุศลกรรม ไว้มาก ครั้นตายละจากโลกนี้ ก็ไปเกิดในทุคติ ตกนรก

๒. บุคคลบางคน เมื่อยังมีชีวิตอยู่เป็นผู้ทำบาปไว้มาก แต่ครั้นตายละ จากโลกนี้ไป กลับได้ไปเกิดในสุคติ โลก สวรรค์

๓. บุคคลบางคน เมื่อยังมีชีวิตอยู่เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก ครั้นตาย จากโลกนี้ไป ก็ได้ไปเกิดในสุคติ โลก สวรรค์

๔. บุคคลบางคน เมื่อยังมีชีวิตอยู่เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก แต่ครั้นตาย จากโลกนี้ไปแล้ว กลับต้องไปเกิดในทุคติ ตกนรก

เช่น “บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ...เว้นขาดเสพสุราเมรัย ไม่มากด้วยอภิขณา มีจิตไม่พยาบาท มีความเห็นชอบ อยู่ในโลกนี้ หลังจากเขาตายไปแล้วย่อมเข้าถึง อบาย ทุคติ วินิบาต นรกก็มี”<sup>๕๖</sup>

---

<sup>๕๕</sup> พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๒๑.

<sup>๕๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๕๗.



ในเรื่องนี้ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า ในเมื่อทำบุญกุศลแล้ว จะไปตกนรกได้อย่างไร? ก่อนจะวินิจฉัยเรื่องนี้ ต้องเข้าใจก่อนว่า ในเรื่องกฎแห่งกรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติขึ้น แต่เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าเข้าไปรู้เข้าไปเห็น แล้วนำมาบอกเท่านั้น

จากเรื่องนี้ บุคคลประเภทที่ ๑ กับประเภทที่ ๓ เป็นไปตามกฎธรรมดาที่เข้าใจได้ แต่ที่เป็นปัญหาชวนให้เกิดความสงสัย คือ ประเภทที่ ๒ ผู้ทำกรรมชั่วไว้มาก แต่ได้ไปเกิดในสวรรค์ กับประเภทที่ ๔ ผู้ทำกรรมดีไว้มาก แต่กลับไปเกิดในนรก ทั้ง ๒ ประเภทนี้ สำหรับผู้ไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องตายแล้วเกิดใหม่ ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ย่อมมองไม่เห็นทางที่จะให้คำตอบที่ถูกต้องได้ พระพุทธเจ้าทรงวินิจฉัยไว้ดังนี้

๑. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นมิจฉาติภูฏิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อน ให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือเพราะในเวลาจะตาย เขามีมิจฉาติภูฏิ<sup>๕๗</sup>ที่ยึดไว้อย่างมั่นคงแล้ว..

๒. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นมิจฉาติภูฏิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติ โลก สวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือเพราะในเวลาจะตาย เขามีสัมมาติภูฏิ<sup>๕๗</sup>ที่ยึดไว้อย่างมั่นคงแล้ว..

๓. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาติภูฏิ ..บุคคลนั้นหลังจากตาย

---

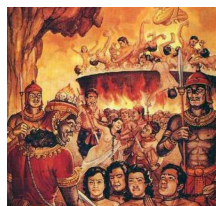
<sup>๕๗</sup> ความเห็นผิดในอารมณ์ว่า ชีวิตร่างกายเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเรา

แล้วไปเกิดในสุคติ โลก สวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อน ให้ผล  
เป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือเพราะในเวลาจะ  
ตาย เขามีสัมมาทิฐิ ที่ยึดไว้อย่างมั่นคงแล้ว..

๔. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่า  
สัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาทิฐิ ..บุคคลนั้นหลังจาก  
ตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ใน  
ชาติก่อน ให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลัง ให้ผลเป็นทุกข์  
หรือเพราะในเวลาจะตาย เขามีมิจฉาทิฐิ ที่ยึดไว้อย่างมั่นคงแล้ว..<sup>๕๘</sup>

การที่บุคคลได้ทำกรรมชั่วไว้มาก ละจากโลกนี้ไปแล้ว กลับได้ไปเกิด  
ในสวรรค์นั้น นั้นไม่ได้หมายความว่า กรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์  
แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้เคยกระทำไว้ก่อนหน้านั้น หรือเพราะก่อนจะตาย  
เขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนา (อันเป็นกรรมปัจจุบัน ที่เป็นไปเพื่อความดับแห่ง  
กรรม) ส่งผลให้จิตสมบูรณ์ด้วย**สัมมาทิฐิ**<sup>๕๙</sup> เพราะอาศัยสัมมาทิฐินั้นแล  
ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน

ส่วนกรรมชั่วที่เคยกระทำไว้มาก่อนหน้านั้น  
ก็จะยังไม่สูญหายไปไหน จะยังคงติดตามไปอยู่เสมอ  
เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมาเท่านั้น จนกว่ากรรมดี  
นั้นจะมีกำลังอ่อนลง เมื่อกรรมชั่วได้โอกาสก็จะเข้าทำ  
หน้าที่ที่มันที ในชาติต่อ ๆ ไป หรือจนกว่าจะรอดพ้นเข้าสู่พระนิพพานไปได้



<sup>๕๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๓/๓๖๖.

<sup>๕๙</sup> ผู้มี**สัมมาทิฐิ**สมบูรณ์ จะไม่ตกนรกอีกแล้ว (อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.)

พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไป เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ  
(ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๗/๗๔, อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒)

## ความดับแห่งกรรม

หลายคนเข้าใจผิดว่า ศาสนาพุทธสอนให้ยอมจำนนอยู่กับกรรมเก่า โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข แต่ความจริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ วิชาของ บาบกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต ถึงแม้เรากลับไปลบล้างแก้ไขไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถสร้าง**กรรมใหม่** เพื่อเจือจางวิชาของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลง ได้ คือ คนที่ทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่ทำไว้ในปัจจุบันมากมาย บาปกรรมที่ได้เคยทำไว้ในอดีตจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น จะปรากฏแต่กรรมปัจจุบันที่มีกำลังมากกว่า เหมือนกับการ เติมน้ำจืดลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่รู้สีกว่าน้ำมีรสเค็มอีกต่อไป<sup>๖๐</sup>

อนึ่ง พระพุทธเจ้าคือผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวง ทรงรู้แจ้งชัดกรรมทั้งปวงว่า ยังมีกรรมอีกประเภทหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อความดับกรรมได้ ดังที่ตรัสไว้ว่า

“กรรมเก่าเป็นไฉน คือ ตาที่เห็นรูปได้ ฟังเห็นว่าเป็นกรรมเก่า หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็เช่นกัน ฟังเห็นว่าเป็นกรรมเก่า อันปัจจัยปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา นี้ เราเรียกว่า กรรมเก่า

กรรมใหม่เป็นไฉน คือ กรรมที่บุคคลทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในปัจจุบันขณะนี้ นี้ เราเรียกว่า กรรมใหม่

ความดับแห่งกรรมเป็นไฉน คือ นิโรธที่ถูกต้องวิมุตติ เพราะความดับ แห่งกายกรรม วจกรรม มโนกรรม นี้เรียกว่า ความดับแห่งกรรม หลักปฏิบัติ ให้ถึงความดับแห่งกรรม ได้แก่ การเจริญมรรคมืองค์ ๘<sup>๖๑</sup>”

---

<sup>๖๐</sup> อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

<sup>๖๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

## กรรมเพื่อความสิ้นกรรม

ในกุฏกุโรวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกรรมไว้ ๔ ชนิด และผลของกรรม ๔ ชนิด คือ กรรมดำมีวิบากดำ กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมทั้งดำทั้งขาวมีวิบากทั้งดำทั้งขาว และกรรมไม่ดำไม่ขาวมีวิบากไม่ดำไม่ขาว ที่เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม<sup>๖๒</sup>

๑) กรรมดำมีวิบากดำ ได้แก่ กุศลกรรมที่บุคคลทำด้วยกาย มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น ด้วยวาจามีการพูดเท็จ เป็นต้น ด้วยใจมีการพยาบาทอาฆาตผู้อื่น เป็นต้น บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมไปเกิดในอบายภูมิ ได้รับทุกข์

๒) กรรมขาวมีวิบากขาว ได้แก่ กรรมดีหรือกุศลกรรมนั่นเอง คือ ทาน ศีล และภาวนาที่ยังไม่เข้าถึงอริยมรรค บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมได้รับความสุข ได้เกิดในภพภูมิที่ดี ด้วยอำนาจของกรรมนั้นๆ

๓) กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว ได้แก่อกุศลกรรมและกุศลกรรม กรรมขาวก็เป็นกรรมขาว กรรมดำก็เป็นกรรมดำ บุคคลบางคนทำกรรมดำบ้าง ทำกรรมขาวบ้างปะปนกันไป ไม่ได้ทำแต่เพียงกรรมดำหรือกรรมขาวเพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้นเวลาที่เขาได้รับผล เขาจึงได้รับผลดีบ้างไม่ดีบ้าง

๔) กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว ได้แก่ เจตนาในการปฏิบัติ **วิปัสสนากาวนา** เพื่อบรรลुरुอริยมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น กรรมชนิดนี้ เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และการจะดำเนินให้ถึงกรรมชนิดนี้ ก็ได้แก่ การเจริญมรรคมืองค์ ๘

กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมืองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลुरुธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

---

<sup>๖๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙.

“มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้ คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำกา  
งานชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แล  
คือข้อปฏิบัติเพื่อ**บรรลุนิพพาน**”<sup>๖๓</sup>



“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณฺ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการ  
พิจารณาภายในกาย ฯลฯ ธรรมในธรรม (เจริญสติปัฏฐาน ๔) ..ย่อมทำ  
อินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร”<sup>๖๔</sup> และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบ  
เป็นประโยชน์ ..ย่อมทำมรรคทั้งหลายให้สมบูรณ์”<sup>๖๕</sup>

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ย่อมทำมรรคทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ  
การทำสัมมาทิฏฐิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก (เห็นรูป - เห็นนาม) ทำสัมมา  
สังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกจิตขึ้นสู่อารมณฺ์ ทำ**สัมมาวาจา**ให้สมบูรณ์  
ด้วยการกำหนดรู้”<sup>๖๖</sup> ทำสัมมากัมมันตะให้สมบูรณ์ด้วยการทำมรรคให้เกิดขึ้น  
ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยการทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้  
สมบูรณ์ด้วยความประคองจิตไว้กับปัจจุบันอารมณ์ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์  
ด้วยความเข้าไปตั้งสติไว้ ทำสัมมาสมาธิให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน”<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๓</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

<sup>๖๔</sup> รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชันธ ๕ นั้นเอง

<sup>๖๕</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๕๓.

<sup>๖๖</sup> “มนสา สขณาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวโ มคคผลปฏิเวธสส  
ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

<sup>๖๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

## เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำมรรคให้สมบูรณ์

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้บรรลुวิชา<sup>๖๘</sup> และวิมุตติ<sup>๖๙</sup>

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ ๕) รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ได้สัมผัส ได้รู้สึกนึกคิด และได้รับรู้ในขณะจิตปัจจุบัน ไม่ตัดสินอารมณ์ ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ คือระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ในอารมณ์ปัจจุบัน ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้น ๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

ดังนั้น! การเจริญสติตามรู้อาการpong-อาการยุบอันเป็นลักษณะของ กุจฉิวิสวาโยธาตุ เป็นการเจริญสติปัฏฐานได้หรือไม่? มีวินิจัยดังนี้

พระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุ ดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกาย”<sup>๗๐</sup>

การกำหนดรู้สภาวะpong - ยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะpong - ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้pongออกและหดยุบลงตามลักษณะอาการของวาโยธาตุ

วิตถมณฑลภิกขุ สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฐัพพารมณ

---

<sup>๖๘</sup> **วิชา** แปลว่า ความรู้แจ้ง ในที่นี้มุ่งหมายถึง ปัญญาในมรรคทั้ง ๔ ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ อภ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๔., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๘๐.

<sup>๖๙</sup> **วิมุตติ** แปลว่า ความหลุดพ้น คือ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งนั้น ๆ ด้วยการละกิเลสอันมรรคมาแล้ว ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๘๐. ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๒, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

<sup>๗๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

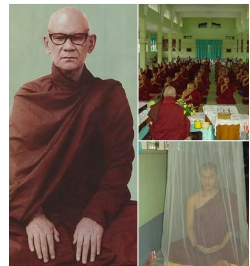
เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทธีรณรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

อภินิหารปจจุปฏุจนา<sup>๗๑</sup> การผลัดดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาปถปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิตो โหติ, ตถา ตถา นั ปชานาติ.” เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัด กิริยาอาการอย่างนั้น ๆ<sup>๗๒</sup>

๑) อาการพอง - ยุบของท้อง ที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมา จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่ง เป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง - ยุบ เห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาดุมนสิการปัพพะ นอกจากนี้ ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญูปัพพะอีกด้วย



อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกาย กำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติกำหนดรู้อาการตึง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

<sup>๗๑</sup> ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

<sup>๗๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

๒) ในขณะที่กำหนดพอง - ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอ ๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอ ๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย)

เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอ ๆ” เกิดปิติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอ ๆ” นี่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธ กำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” คิดเรื่องราคา กำหนดว่า “ราคาหนอ ๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคา โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอ ๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี่เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนด อาการว่า “หงุดหงิดหนอ ๆ” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอ ๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอ ๆ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปิติ สุข เยือกเย็น กำหนดตรง อาการรู้ ว่า “รู้หนอ ๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวะธรรมละเอียดนิมิตนวล เบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ ๆ” หรือ “รู้ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี่เป็นการเจริญอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม<sup>๗๓</sup> ดังนี้

๑. ปัญญาเห็นแจ้งชัดอาการพอง-ยุบ โดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้พอง-รู้ยุบ เป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิวฐิ**

---

<sup>๗๓</sup> ดูอธิบายใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙., ม.มุ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.



๒. เมื่อมีอาการพอง-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการพอง – ยุบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. กำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิต พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา<sup>๗๔</sup>

๔. กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้ง que เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่อนคลาย จิตย่อมผ่อนคลาย ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้หลงไหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน ด้วยอำนาจอุเบกขา สัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิ ในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ<sup>๗๕</sup>

พระภิกษุณีธัมมทินนากล่าวไว้ว่า “สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเข้าในสี่ขั้น สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเข้าในสมาธิขั้น สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในปัญญาขั้น”<sup>๗๖</sup>

---

<sup>๗๔</sup> “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

<sup>๗๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๓๖., ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

<sup>๗๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

## บันได ๗ ชั้น บรรลุธรรมในชาตินี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี”<sup>๗๗</sup> และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุสุโตฉบับได้<sup>๗๘</sup>

ผู้ปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จตามหลักสูตรนี้ จะต้องมีพื้นฐานดังนี้

- ๑) เป็นผู้รักษาศีล ๕ อยู่เป็นปกติ
- ๒) มีความเชื่อว่า ในปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่จริง
- ๓) สติปัญญาดี ไม่กลัวตาย อยากเห็นผี (ขอบพิสูจน์)
- ๔) แม้รู้ว่าพ่อแม่เสียชีวิตก็ไม่เลิกกรรมฐาน เพราะเชื่อว่า “บุญกุศลที่ตนกำลังทำยิ่งใหญ่มากกว่าบุญกุศลใดๆ ที่จะอุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณได้”

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดาก่อน

๒) ใน ๓ วันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุก ๆ บัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธคุณ ๕ นาที เจริญเมตตา ๕ นาที เจริญอุสสุภะ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แม่เมตตาให้ได้

---

<sup>๗๗</sup> ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

<sup>๗๘</sup> ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

## บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิม่าหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้  
แด่พระพุทธเจ้า แต่พระธรรมเจ้า แต่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน  
ณ โอกาสต่อไป

๒. อิม่าหิ อัจฉริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อ  
เจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉนิกรณตถาย กมฺมภูจฺจานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อ  
ประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๔. แม่เมตตาแก่ตนเอง อหิ สุขิตฺโต โหมิ, นิตฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร  
โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุขี อตฺตทานํ ปรีหฺรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี  
ความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ,

อพฺยาปชฺฌมา โหนฺตุ, อนินฺจมา โหนฺตุ, สุขี อตฺตทานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี  
ความเบียดเบียน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๖. เจริญมรณานุสสติ

อจฺฐวํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

จฺฐวํ มรณํ

ความตายเป็นของยั่งยืน

อวสสั มยา มริตพพิ อันเราจะพึงตายเป็นแท้  
มรณปริโยสานั เม ชีวิตั ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ  
ชีวิตั เม อนิยตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง  
มรณั เม นิยตัง ความตายของเราเป็นของเที่ยง  
เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสสมาทาน ปฏิบัติพระ-  
กรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนติ นิพพานัน พุทธา เตสญจ สวากา  
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฺฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปัตติยา รตนตตยั ปุชฺมิ. ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมาทานพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุچارสมาธิ อัปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในชั้นธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติ กำหนดรู้ไว้ที่อาการpong อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

## วิถีแห่งการเจริญ (สุทธญาณิก)วิปัสสนาภาวนา

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่เชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา แต่ผู้นั่งสมาธิบางคนกลัวกิเลส กลัวฟัง จึงต้องเข้าเงียบหลบอยู่ในฌานบ่อย ๆ

ผู้เจริญวิปัสสนาฟังกลัวอะไร?

อาหารที่กลัวข้าศึกไม่เชื่อว่าอาหาร! อาหารฟังกลัวอะไร..กลัวมองไม่เห็นข้าศึก! ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวมองไม่เห็นกิเลส กลัวเห็นทุกข์ไม่ชัด!”



ฉะนั้น ยิ่งปฏิบัติวิปัสสนายิ่งรู้สึกว่าคุณเองมีกิเลสมาก ก็เหมือนกับทหารหาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้าอย่างชัดเจน พร้อมที่จะเข้าไปบดขยี้ด้วยอาวุธที่ทันสมัยได้ทันที! แต่ถ้ามุ่งแต่นั่งสมาธิ เข้าฌานเสียบ่อยๆ ก็เหมือนกับทหารที่หลบอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่ยอมออกไปต่อสู้กับข้าศึก!

หลายคนอ้างว่า “ยังสู้ไม่ได้ ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน” ..ก็เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวความพ่ายแพ้ เขาจะไม่มีวันเอาชนะใครได้เลย ส่วนนักกีฬาที่แท้จริง เขาไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่หวังให้ได้ชัยชนะสักครั้งหนึ่งในอนาคตอันใกล้ แม้ตนเองกำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อย ๆ ก็ตาม โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัวทุกข์ แต่หวังที่จะเรียนรู้ทุกข์ให้แจ่มชัด แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

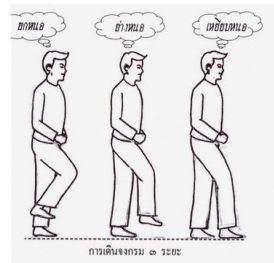
ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิสงบนิ่ง ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มีแต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่าฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้งตรงไหน?

หากอ้างว่าใช้ดาวเทียมส่องดูเอาก็ได้ ก็เท่ากับว่า คุณกำลังอ้างว่ามีบุญบารมีเพียบพร้อม เสมือนเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณสมบูรณ์แล้ว ..ซึ่งมันไม่ใช่!

## ขั้นที่ ๑ เห็นรูป - เห็นนาม

**เดินจงกรม :** ยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย สันเท้าเสมอกัน ปลายเท้าแยกออกจากกัน ศีรษะตรงไม่เอียงซ้ายหรือเอียงขวา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มศีรษะ ยืนเรียบริ้วแล้วให้หลังคา เอาสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการยืน ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน) สติไปจับอยู่ที่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๓ จังหวะ เริ่มตั้งแต่จังหวะที่ ๑-๒-๓ ก่อนทุกครั้ง การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้ อาการที่ยกเท้าขึ้นเบา ๆ **เหยียงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ**<sup>๗๙</sup> ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ”



ก้าวย่างกลับไปกลับมา ประมาณ ๓ - ๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึกที่เท้า ค่อย ๆ ยกขึ้น ค่อย ๆ ย่างลง สงัดจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิท กับอาการนั้น ๆ พร้อมกับบริกรรมสำหรับ**อาการ**ที่ถูกรับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไปดัดไป ของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการ ลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดัดไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่

<sup>๗๙</sup> ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัมหาและอุปาทาน **อยาก**ให้เห็นชัดๆ บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน แต่หากกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

**นั่งภาวนา :** นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง(จนเวหนาดับ)  
 มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่  
 ต้นพอง กลางพอง สูดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สูดยุบของ  
 อาการเคลื่อนไหวของ**วาโยธาตุ**ในช่องท้อง ว่ามีอาการที่  
 แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการยุบ  
 รู้อาการยุบ-  
 อาการแพบของท้องเท่านั้น อย่าแก่งแย่งท้อง อย่าไปคลุมหายใจเข้า-ลม  
 หายใจออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ



เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา สติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายใน  
 ท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้น  
 ว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้  
 ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการ ภาวนาตามอาการ  
 ของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้  
 ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

**ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง – ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้**

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่เบ่งท้อง
๒. ใช้ฝ่ามือทาบทับที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน
๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ **ยังไม่ต้องบิปรกรรม**
๔. ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ “หนอ” ไม่  
 ทันพองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “พอง-ยุบ” ก็พอ
๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ ถูก  
 หนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามครูปสัญลักษณ์ เช่น ศีรษะ คอ หรือ ขา ให้  
 กำหนดรู้เพียงอาการนั่งหรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้น ส่งความรู้สึกถูกต้อง  
 ไปที่ก้นย้อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”

๖. ขณะที่กำหนด “นั่งนอน - ถูกนอน” คำบริการและความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูกต้องพร้อมกันไป ไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้สึกในอาการด้วย

๗. เมื่อฟอง-ยุบปกติ ให้กลับมากำหนดฟองนอน-ยุบนอน ถ้าฟอง-ยุบเร็วขึ้น ให้กำหนดเพียงว่า ฟอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “นอน” ถ้าฟอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า “รู้ๆ” เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งบริการตาม

โยคีบางคน ฟอง-ยุบสั้น แฉ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการฟอง-ยุบนั้น โดยบริการเพียงว่า “ฟอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “นอน” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นฟอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ(ความรู้สึก)นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่ง “นั่งนอน” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกนอน” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งนอน” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกนอน” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการฟอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการฟอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า “เห็นนอนๆๆ” กำหนดที่อาการเห็นของจิต ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า “ชอบนอนๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า “กลัวนอนๆ” จนกว่าจะดับไป

**กำหนดเวทนา :** ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ซาบซ่า นหนาว เย็น คัน หรือชา เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน คือ มากกว่าอาการฟอง-ยุบ และมากกว่าอาการอย่างอื่นในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการฟอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดที่อาการของเวทนานั้น ๆ โดยภาวนาว่า “สุขนอนๆ” “ทุกข์นอนๆ” “ปวดนอนๆ” เป็นต้น ตามอาการที่ปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนา



ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น อย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลาง

**กำหนดจิต :** ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่ ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อารมณ์ที่เป็นอนาคตบ้าง อารมณ์ที่เป็นบุญบ้าง อารมณ์ที่เป็นบาปบ้าง ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการฟอง - ยุบตันที่ นุ่มจิตและสติเข้าไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆ” พร้อมกับพิจารณารู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย กำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกริยาใดๆ จนกว่าสภาวะอาการของจิตนั้นๆ สงบไป

**กำหนดนอน :** ค่อย ๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงหรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ” ค่อย ๆ เอนตัวลงนอน ภาวนาว่า “นอนหนอๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจิตทำนอนเรียบร้อยแล้ว จากนั้นกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบต่อไป



การนอนกำหนดฟอง-ยุบ ควรใช้เฉพาะในช่วงพักเที่ยง เท่านั้น

## ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปกรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอๆ”

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “ได้ยินหนอๆ”

๓. ขณะจุ่มกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “กลิ่นหนอๆ”

๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “รสหนอๆ”

๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้  
อาการกระทบาว่า “ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ” ฯลฯ

๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนด  
พิจารณา รู้อาการคิดนึกนั้นๆ ว่า “คิดหนอๆๆ” “นึกหนอๆๆ”

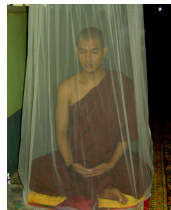
พร้อมกับมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิด  
ความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณา  
อาการของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ  
มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นใน  
ปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความ  
ยินดี (ชอบใจ) หรือความยินร้าย (ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ใน  
ความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมี  
มาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลัง  
กำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้  
อาการของจิตอย่างไรก็ตาม ถ้าสมาธิอ่อนและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่  
กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาบาง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพอง-ยุบ  
ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

**นั่งภาวนา :** พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติ  
พิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง  
..ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ว่าระยะไหนชัด ระยะไหนไม่ชัด (ถ้าไม่ชัด ก็ให้จิตรู้  
ชัดว่า “ไม่ชัดหนอ”) อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไป

อาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ทั้งที่น่ายินดีหรือไม่ที่น่ายินดีทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจออกไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้นทันที คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการpong - yubning sngb ก็ให้ตามดูอาการนั้นนั้น “นั่งหนอๆๆ” หรือ “หายใจหนอๆๆๆ” จนกว่าpong - yub จะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการยิ่งนั่ง..ก็อย่าสูดลมเข้าช่วย **เด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะ จนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่างนี้แยกส่วน) จากนั้นส่งจิตไปที่อาการสัมผัส ของมือที่วางซ้อนอยู่บนตักว่า “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่อาการตึงที่ก้นย่อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตไปที่ก้นย่อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการpong- yub จะชัดขึ้น แล้วจึงกลับมากำหนดอาการpong-yub ตามปกติ



**การกำหนดเสียง :** จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการpong-yub ทันปัจจุบันที่อยู่ ก็กำหนดpong-yub ต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการpong-yub มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า

อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก แล้วดับพรึบลงไป ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

## การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

เมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนามักจะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นพุ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด พุ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนามันจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆ” “ซาหนอๆ” “เจ็บหนอๆ” อาการยิ่งรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ..แสดงว่ากำลังสมาธิแก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาญาณยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอาการภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกรู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้น ๆ จนกว่าจะจางหาย **ดับไป** แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอาการแทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอาการใหม่แทรกเข้ามา..ใหม่กว่า ก็ให้กำหนดรู้อาการใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอาการใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อาการที่ชัดนั้น จนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกลับมากำหนดเดินจงกรม หรือนั่งภาวนาต่อไป

๑.๒ ในขณะที่นั่งภาวนา หากรู้สึกว่าการทุกขเวทนาปรากฏชัดรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ..เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่ออยากให้หาย แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

๑.๓ โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกๆ ปวดสุด ๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบ ร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย .. มันเวอร์กรรมอะไรกันนี่?” ทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับ การฝึกศีลข้อที่ ๑<sup>๘๐</sup> ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขออโหสิกรรม คือ ให้ อธิษฐานจิตขอมาโทษก่อนนั่งภาวนาว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจากีดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ”

จากนั้น เพิ่มสติสังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระทบหนอ อึดอัดหนอ ไม่ชอบหนอ ทุกข์หนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

---

<sup>๘๐</sup> ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

๒. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆ” “ซาหนอๆๆ” “เจ็บหนอๆๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ ..แสดงว่า ทั้งกำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทฺทยัพพญาณ) ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อ ซ้ำ ๆ แต่หนักแน่น “ปวดดดหนอ” รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓. กำหนดทุกขเวทนา “ปวดหนอๆ” “ซาหนอๆ” “เจ็บหนอๆ” อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไปหรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลังสมาธิหรืออ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนด โดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า “พอง-ยุบ-ปวดหนอ” สลับกันไป

**กำหนดรับประทานอาหาร :** พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุก ๆ ระยะ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามียังขยับ ให้มอมค่าข้าวไว้ก่อน อย่าเพิ่งเคี้ยว วางมือรองนั่งก่อน จึงเริ่มเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆๆ” “กลืนหนอ”

**การกำหนดต้นจิต :** ถามว่า “เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดขึ้นก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอริยาบททุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆ” “อยากตักหนอ-ตักหนอๆ” เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรม “อยาก...หนอ”

ก่อนจะทำอะไรทุกอย่าง ต้องกำหนดจิตปรารถนาให้ทันปัจจุบัน อารมณ์ และพิจารณาอาการของจิตที่เกิดขึ้นควบคู่กับการภาวนา ตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้น ๆ ให้พร้อมกัน พอดีกัน “อยากหนอ” “สนใจหนอ”

**พิเศษ :** โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิ จนทำให้เสียจริต เชื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกินไป เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแพบ ..ถึงจะไปต่อได้ แต่ก็ไปได้ช้า ๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑) เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืนกำหนดให้ดับเสียก่อน (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจงกรมต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่פק เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด “อย่าง-เหยียบๆๆ” ตลอดเวลา

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพอง-ยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และหยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิดให้ดับก่อน จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒) ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจีเวทนาให้ดับ หรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓) ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆ” หรือ

๔) กำหนดสภาวะแบบผ่าน ๆ ไป เพียงแค่รู้ ไปตามอาการที่จิตรู้ แต่ไม่ต้องสนใจลักษณะอาการมากนัก ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่างจีให้ชัด แต่ถ้าไม่มีอาการมีนตึงที่ศีรษะใด ๆ เลยจะจีให้ดับ ก็ได้อยู่

### ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

**ตื่นนอน :** กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง ให้ได้ทุกครั้ง “พลิกนอนๆ” “ลุกนอนๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “ย่าง-เหยียบๆ” ตลอดเวลา

**อิริยาบถกราบ :** กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกนอน” แล้วจึงกำหนด “พลิกนอนๆ” ต่อไป เป็นต้น

**กำหนดยืน :** สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทยัพพญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนม ถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วง บริการเหมือนกันว่า “ยืนนอน” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงๆ ที่ดับไปพร้อมกับคำบริการในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกลับมา กำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินนอน” ต่อไป

### กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคีผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับก่อนครบชั่วโมง ได้แล้วให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ : ขว้างนอน - ซ้ายย่างนอน เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างนอน” แล้วกำหนดรู้ อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างนอน” ตัดคำบริการว่า “ขวา - ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบ อยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒





ระยะที่ ๒ : ยกหนอ - เหยียบหนอ เพิ่มเป็นรู่จิตที่คิดจะยก คิดจะเหยียบก่อนยก ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-อย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รู่จิตที่คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู่จิตที่คิดจะยกสั้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกสั้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่**ไม่ต้องอบรม**สำหรับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปโน้มนั้นๆ แล้วบริกรรมรู่การยกสั้น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ เหยียบลงพร้อมกับการถ่ายน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว ประมาณ ๗๐-๘๐ % จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง และเพิ่มจังหวะเดินจงกรมจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามา เป็นอาการที่เด่นชัดเจน ให้หยุดเดินก่อนแล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ **จนหายไป** จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

**นั่งภาวนา** : ขณะกำหนด “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไป ในอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒ - ๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะที่หยุดนั้น ให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไป

กำหนดอาการpong หรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือ ในขณะที่ท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-น่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

**พิเศษ :** ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

ทุก ๆ การกำหนด พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียวจนกระทั่งจิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของ รูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระ ไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งก็จะพาจิตดำเนิน เข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไป ตรงมรรคญาณ ผลญาณ<sup>๘๑</sup>

## ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ให้เดินจงกรมและนั่ง เท่ากัน ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐-๘๐ % เป็นอย่างน้อย (อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากตี๋ม อยากหัน อยากมอง) อาการขี้เกียจ เปื่อ เซ็ง จึงจะหายไป

**กราบสติปัญญา :** กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้ เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิก หนอ” ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆๆ” ต่อไป เป็นต้น

**ยืนกำหนด :** กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” ก่อน ลุกขึ้นยืนทุกครั้ง และในขณะที่ยืน หากมีอาการอื่น ๆ แทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้

---

<sup>๘๑</sup> สภาวญาณ ๑๖ : ศึกษารายละเอียดได้ในหนังสือ “วิปัสสนาภัย เล่ม ๒”

กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะที่กำหนดยืน ต้องเพิ่มการพิจารณาเห็นอาการดับของจิต ที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึก จนกระทั่งจิตดับไป พร้อมกับบริกรรมว่า “ยืนหนอ”

บางครั้งรู้สึกปวด หรือมีนงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน

**เดินจงกรม :** เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย” ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” .. ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ตลอดทั้งวัน



**นั่งภาวนา :** โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกหรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อและเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

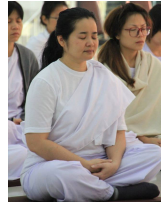
๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็ว ๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ ถ้าอาการพอง - ยุบเร็วให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆ” ไม่ต้องมี “หนอ” ต่อท้าย

แต่ถ้าอาการพอง - ยุบถี่เร็ว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไปตาม

อาการนั้น “รู้หนอๆ” ถ้ารู้สึกเสียวรู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวหนอ” “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงงแฉ่งแฉ่าง ก็ให้กำหนดว่า “งงหนอๆ” หรือ “สับสนหนอๆ” จนกว่าจะหายงง

**พิเศษ :** นั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดจนทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะมีพองยุบชัดเจน รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบายจนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่ง ๆ เบา ๆ ทำให้โยคีบางคนอาจเกิดนิกัณติ อยากให้พอง-ยุบชัด เหมือนวันก่อน ๆ จึงสวดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดเจน การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอหัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อย ๆ งอโค้งลง รู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ตั้งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ” รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนด ตามอาการว่า “เบื่อหนอๆ” “เซ็งหนอๆ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น



**อิริยาบถรับประทานอาหาร:** เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะทานอาหารทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ชยัมมือทีละข้าง ถ้ามือยังชยัมอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อนอย่าเพิ่งเคี้ยวเด็ดขาด ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

**อิริยาบถนอน :** กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

## ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

เมื่อโยคินั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอดวันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตคิด ดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนวันที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากเห็น อยากมอง

อาการpong-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป ฟังกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนpong-ยุบสั้น แฉ่วเบา ให้เพิ่มอาการจตจ้องไปที่อาการpong-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “pong-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย

๒. โยคีบางคน pong-ยุบยาว แฉ่วเบา มีจิงหะหยุด ระหว่างpong-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อย ๆ โยคีฟังปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จังหวะหยุดระหว่างpong-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒.๓ จังหวะหยุดระหว่างpong-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “pongหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

**พิเศษ :** กำหนดรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจิงหะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจิงหะหยุดก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูปนั่งแล้ว อาการpong-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการสัมผัสที่จุดต่าง ๆ เข้าไปอีก พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “ถูกหนอ” คือ ที่มีมือถูกกัน, ที่หลังเท้าขวา-หลังเท้าซ้าย ที่กันย้อยขวา-กันย้อยซ้าย ที่สะโพกขวา-สะโพกซ้าย ไหล่ขวา-ไหล่ซ้าย สลับจุดหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะกลับมา หากจุดสัมผัสใด รับรู้อาการไม่ได้อีกแล้ว ก็ละจุดนั้น ๆ ไปเลย!

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการpong-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือสำหรับบางคน ปรากฏแต่อาการpong แต่อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่อาการยุบ อาการpongไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากpong-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูหนอ” สลับจุดไปเรื่อย ๆ จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา

แต่ถ้าหากpong-ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถู ว่า ชัดเจนหรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดเจนให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า “รู้หนอ” แทน หากส่วนไหนหายไป สงงจริตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดเจน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข้า ขวา เข้าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย เป็นต้น

**พิเศษ :** โยคีบางคนมีอาการนั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติ ต่อ มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนอาการpong-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง**ห้อง** “pongหนอ-ยุบหนอ”อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นpongยุบ) จนกายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการpong-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าpongยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า “หายหนอ” “ไม่มีหนอ” อย่างนั่งห้องpong-ยุบ

๒) เพราะอาการpong-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติพิจารณาสภาวะธรรมารมณที่เกิตร่วมไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า “pongหนอ-เพลिनหนอ” “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “pongหนอ-สบายหนอ” “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามีอาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอ ๆ” “โยกหนอ ๆ” หรือ “อยากสั้นหนอ ๆ” “อยากโยกหนอ ๆ” จนกว่า

อาการนั้นจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุดหนอ” ดัง ๆ ในใจ

สภาวะช่วงนี้จะติดอยู่นานมาก มีทุกขเวทนาเป็นทางออก ถ้ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดอย่างจดจ่อ จนทุกขเวทนานั้น ๆ สลายตัวไปเอง เมื่อมีทุกขเวทนาซัดขึ้น ให้เพิ่มการนั่งและจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่งทุกบัลลังก์

**อิริยาบถฉัน :** อดอาหารนาน ๆ กำหนดต้นจิต “อยากเคี้ยวหนอๆ” จนหายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนจะเคี้ยวทุก ๆ คำ

**อิริยาบถนอน :** เวลา ๓ ทูม ถ้ารู้สึกว่ามีง่วง ก็ให้เดินจงกรมและนั่งภาวนาต่อไป จนกว่าจะรู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลียง จึงจะไปนอน

## ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลูก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง **ก่อนพูด** ก่อนเปิดประตู ให้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ ราวจะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน ขั้นต่อไปปฏิบัติดังนี้

**อิริยาบถนั่ง :** ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนามีทุกขเวทนาน้อย ให้นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการฟอง-ยุบชัดเจน มาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการฟอง-ยุบ ตัด “หนอ” ออก “ฟองๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าฟองหรือยุบนั้น ตับลงในการกำหนดครั้งใด

บางช่วงฟอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการไม่ชัดนั้น “ฟองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..

- กำหนดรู้อาการคัน ขา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับ ก่อน จึงจะกลับมากำหนดฟอง-ยุบต่อไป ทุกครั้ง

- กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไป กำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการฟอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “ฟองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตาม**ดูจิต**ว่าจะหลับอย่างไร “รู้หนอ” หรือถ้าแผ่วเบามากๆ ใช้แค่ “รู้ๆ” หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ

**อิริยาบถเดิน :** เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่ม**อาการรู้ของจิต**ลงไปในการก้าวอย่างเป็นทวิคุณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆ” คือเพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากเห็น อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับไป..โดยไม่มี** หันไปมองหรือเปลือยพูดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิดไปเรื่อย ๆ จนเห็นอาการดับทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไปของตัวจิตเอง ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

**รับประทานอาหาร :** กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจิตสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน เมื่อเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อนจึงกลืน ทุกคำกลืน กำหนดให้ได้ ๔๐ - ๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย



## ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุก ๆ สภาวะ ที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย น่ารำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งวันละหลายๆ กิโลเมตรเหนื่อยเปล่า ๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

๓. พยายามบริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม ตามรู้อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใช่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔) **แก้โดย** : เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๑๐๐ %

๕. เพิ่มการสังเกตรู้ เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนด ให้ได้ ๑-๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสั้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคนกำหนดอยู่ดี ๆ มีอาการฟอง-ยุบถี่ ๆ รัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบ

แทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใด ๆ เด็ดขาด .. ขออย่าว่า “ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง - ยุบเร็ว แรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย

เมื่ออาการพอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับระยะเวลาการนั่งภาวนา และเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ ภายใน ส่วนเสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสภายนอกไม่ต้องสนใจมากนัก อนึ่ง หากอารมณ์ภายในแฉิ่ง ซ้ำ ๆ เดิม ๆ ติดต่อกันเกิน ๑๐ นาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้เพิ่มการเดินจงกรมอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการแฉิ่ง ซ้ำ ๆ เดิม ๆ นั้นเปลี่ยนแปลงไป จึงปรับการนั่งและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน

เพิ่มสัมปชัญญะในการกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวร่างกายทุก ๆ ส่วน ตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอนให้ละเอียดขึ้นกว่าทุก ๆ วันที่ผ่านมา เพิ่มสติรู้เท่าทันจิตที่อยากเห็น อยากมอง อยากพูดคุย ให้ทันอาการจิตก่อนทุก ๆ ครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้ได้มากขึ้น โดยเฉพาะตัณหา (อยากหนอ) มานะ (ยึดหนอ) ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะห่วงงอาานิพพาน มาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจเจกตั้ง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

### บรรณานุกรม

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ฯ** (๕๐๐ หน้า), ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, เขตจอมทอง, กรุงเทพฯ, ๒๕๕๘. โทร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙, ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐