หลักสูตร 10 วัน

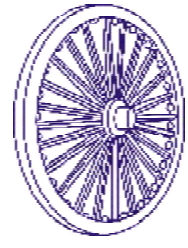
ธรรมบรรยาย

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

จัดทำโดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรม ชำนะการให้ทั้งปวง



ขอมอบแด่

_____

_____

จาก

_____

_____

ธรรมบรรยายฉบับสมบูรณ์

เรียบเรียงจากธรรมบรรยายหลักสูตรพื้นฐาน 10 วัน

โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : 974-93027-0-2

สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดยคณะศิษย์

พิมพ์ครั้งที่ 7 **พฤษภาคม** 2550 **จำนวน** 6,000 **เล่ม**

ที่ *บริษัท ประชาชน จำกัด* **โทร.**0-2636-6550-8

สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าปฏิบัติได้ที่

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

โทร.0-2993-2711 (**ในเวลาราชการ**)

vipassana_foundation@hotmail.com

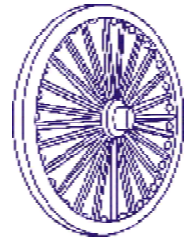
website : www.thai.dhamma.org

ธรรมบรรยาย

หลักสูตร 10 วัน

ของ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดทำโดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

สารบัญ

คำนำ

ธรรมบรรยายวันที่ 1 1

- ความยากลำบากในเบื้องต้น
- วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีนี้
- เหตุใดจึงใช้อานาปานสติเป็นจุดเริ่มต้น
- ธรรมชาติของจิต
- สาเหตุของความยากลำบาก
- วิธีการที่จะจัดการกับความยากลำบาก
- อันตรายที่ต้องหลีกเลี่ยง

ธรรมบรรยายวันที่ 2 23

- ความหมายที่เป็นสากลของบาปและบุญ
- อริยมรรคมีองค์ 8 : หมวดศีลและหมวดสมาธิ

ธรรมบรรยายวันที่ 3 44

- อริยมรรคมีองค์ 8
- ปัญญาแบ่งออกเป็น

  สุตมยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการฟัง, การเล่าเรียน

  จินตามยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการคิดพิจารณาเหตุผล

  ภาวนามยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ
- กลาปะ
- ธาตุ 4
- ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- การเจาะลึกถึงสภาวะความจริงโดยสมมติ (สมมติสัจจะ)

ธรรมบรรยายวันที่ 4 73

- คำถามเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนา
- กฎแห่งกรรม
- ความสำคัญของมโนกรรม
- นามขันธ์ : วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร
- การดำรงสติสัมปชัญญะและอุเบกขาคือหนทางแห่งการพ้นทุกข์

ธรรมบรรยายวันที่ 5 102

- อริยสัจสี่ : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
- ปฏิจจสมุปบาท : สภาพอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้น

ธรรมบรรยายวันที่ 6 127

- ความสำคัญในการเจริญสติและอุเบกขาต่อเวทนาต่าง ๆ
- ธาตุ 4 และความเกี่ยวข้องกับเวทนา
- เหตุ 4 ประการที่ก่อให้เกิดรูป
- นิวรณ์ 5 : ความพอใจในกามคุณ ความพยาบาทคิดร้าย ความหดหู่ ซึมเซาง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลังเลสงสัย

ธรรมบรรยายวันที่ 7 152

- ความสำคัญของการวางอุเบกขาต่อเวทนา
- ความต่อเนื่องในการเจริญสติ
- พละ 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ธรรมบรรยายวันที่ 8 175

- กฎของการสั่งสมและการทวนกลับ
- กฎแห่งการขจัดสังขาร
- อุเบกขา คือ คุณธรรมอันสูงสุด
- อุเบกขาช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
- การวางอุเบกขาเป็นหลักประกันความสุขในอนาคต

ธรรมบรรยายวันที่ 9 200

- การประยุกต์วิธีการปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน
- บารมีสิบประการเพื่อละลายอัตตา และนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้น

ธรรมบรรยายวันที่ 10 228

- ทบทวนวิธีการปฏิบัติ

ธรรมบรรยายวันที่ 11 257

- เราจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรภายหลังจบหลักสูตร

คำชี้แจงเกี่ยวกับหนังสือธรรมบรรยาย หลักสูตร 10 วันฉบับแก้ไขใหม่

การอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร 10 วันในแนวทางของท่านอาจารย์อูบาขิ่น สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้านี้ ใช้วิธีการอบรมและตารางเวลาการฝึกอย่างเดียวกันทั้งหมดทั่วโลก คือมีการสอนวิธีการปฏิบัติในเวลากลางวัน และในตอนค่ำจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่งบรรยายธรรม และอธิบายการปฏิบัติที่ผ่านมาในแต่ละวัน การสอนวิธีปฏิบัติในตอนกลางวันนั้นจะใช้เทปเสียงของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งสำหรับในประเทศไทยจะมีคำแปลคำสอนเป็นภาษาไทยกำกับอยู่โดยตลอด แต่สำหรับธรรมบรรยายในตอนค่ำนั้นมีความยาวมาก จึงไม่สามารถจะทำเช่นนั้นได้ ต้องเปิดเฉพาะเทปคำแปลภาษาไทยให้ผู้ปฏิบัติชาวไทยฟัง ส่วนผู้เข้ารับการอบรมชาวต่างชาติ ก็จะแยกไปฟังเทปธรรมบรรยายภาษาอังกฤษ หรือภาษาของตนที่มีการแปลไว้แล้วเช่นกัน

หนังสือธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วันฉบับภาษาไทยนี้ ได้รับอนุญาตจากท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ให้ตีพิมพ์เผยแพร่ได้เมื่อปีพ.ศ.2537 แม้จะได้มีการบันทึกเทปและใช้ในการอบรมมาแล้วตั้งแต่ปีพ.ศ.2534 ซึ่งในเรื่องของการแปลเป็นภาษาไทยนั้น เดิมเป็นการแบ่งกันไปแปลในหมู่ผู้ที่มาเข้ารับการอบรมการปฏิบัติในสมัยต้นๆ โดยมองว่าผู้ใดมีความรู้ภาษาอังกฤษก็ขอให้เอาไปช่วยกันแปลคนละบทสองบท ในฐานะที่ผู้เรียบเรียงมีหน้าที่เป็นผู้แปลคำสอนการปฏิบัติที่ใช้ในหลักสูตร และมีส่วนร่วมในการแปลธรรมบรรยายบางวันด้วย จึงได้รับมอบหมายในครั้งนั้น ให้เป็นผู้รับผิดชอบในการรวบรวมคำแปลทั้งหมด และเรียบเรียงแก้ไขใหม่โดยเร็วเพื่อให้ทันใช้ในการอบรม บัดนี้หนังสือซึ่งได้ตีพิมพ์ซ้ำมาหลายครั้งแล้วนับตั้งแต่ปีพ.ศ.2537 นั้นหมดลง คณะอนุกรรมการสิ่งพิมพ์ของมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานฯ ได้แจ้งความประสงค์ที่จะพิมพ์ใหม่เป็นจำนวนมาก เนื่องจากมีผู้ติดต่อสอบถามเนืองๆ ผู้เรียบเรียงจึงได้กลับมา

อ่านทบทวนดูหลังจากเวลาผ่านไปกว่า 10 ปี และเห็นว่ายังมีที่ผิดพลาดบกพร่องอยู่หลายแห่ง เนื่องจากวิธีการปฏิบัติในแนวทางนี้เป็นของใหม่มากสำหรับเมืองไทยในเวลานั้น และความหมายของคำศัพท์ที่ใช้ก็แตกต่างจากที่คนไทยเราเคยชินและใช้กันอยู่โดยทั่วไป จึงตกลงใจที่จะเรียบเรียงเสียใหม่ให้ถูกต้องสมบูรณ์ และตัดข้อความที่ซ้ำๆ ออกเสียบ้าง เพราะแต่เดิมนั้น เป็นการแปลคำพูดทุกคำของท่านอาจารย์ เนื่องจากไม่ต้องการให้เนื้อความขาดหายไปแม้แต่คำเดียว ซึ่งการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์นั้นเป็นการอธิบายตามขั้นตอนประสบการณ์ของผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่ในหลักสูตร และเป็นการบรรยายสด บางครั้งจึงมีการพูดหรืออธิบายย้ำหลายครั้ง เพื่อความเข้าใจของผู้ปฏิบัติในขณะกำลังปฏิบัติ เมื่อนำมาพิมพ์เผยแพร่ในวงกว้างเช่นนี้ จึงต้องเรียบเรียงให้กระชับขึ้นบ้าง เพื่อผู้อ่านซึ่งอาจไม่เคยเข้าปฏิบัติในหลักสูตรนี้จะได้ไม่สับสน แต่ก็เป็นการตัดเฉพาะที่เป็นพลความเท่านั้น ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติมาแล้วจะเห็นได้ว่า ไม่มีเนื้อความตอนใดขาดหายไปเลย

ต้นฉบับที่นำมาแปลนี้ ถอดมาจากเทปการสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าที่บันทึกเมื่อปีพ.ศ.2528 (หลักสูตร 29 ก.ค.- 9 ส.ค.1985) ที่ศูนย์ *"ธรรมธรา"* ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นครั้งแรกที่ได้มีการบันทึกคำสอนและธรรมบรรยายของท่านตลอดหลักสูตร และเป็นต้นกำเนิดของการนำเทปเสียงของท่านอาจารย์จากการสอนจริงมาใช้ในการอบรม ซึ่งต่อมาได้นำไปใช้ในหลักสูตรเดียวกันนี้ทั่วโลก ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนไม่ว่าจะเข้ารับการอบรม ณ ที่ใด จึงสามารถแน่ใจได้ว่า ได้รับการถ่ายทอดวิธีการปฏิบัติมาจากท่านอาจารย์โดยตรง ไม่ต้องกลัวผิดเพี้ยน และเป็นการรักษาวิธีการปฏิบัติให้บริสุทธิ์อย่างแท้จริง

ธรรมบรรยายที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในหลักสูตรพื้นฐาน 10 วันนี้ มีอยู่ 2 แบบด้วยกัน แบบแรกคือธรรมบรรยายฉบับดั้งเดิมที่บันทึกเทปไว้ตั้งแต่ปี 2528 ดังกล่าวแล้ว ซึ่งในธรรมบรรยายฉบับนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ใช้เวลาในการบรรยายแต่ละวันค่อนข้างยาวนาน และบรรยายอย่างละเอียดลออ รวมทั้งได้ยกพุทธพจน์ต่างๆ จากพระไตรปิฎกมาอ้างอิง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ว่า วิธีการปฏิบัตินี้มีที่มาจากคำสอนของพระบรมศาสดาโดยตรง โดยท่านอาจารย์อูบาขิ่น อาจารย์ของท่านเป็นผู้ริเริ่มจัดทำขึ้นเป็นหลักสูตร เป็นขั้นตอน ให้เหมาะแก่โลกสมัยใหม่ เพื่อให้คนทั่วไปสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ รวมทั้งได้เน้นให้เห็นความเป็นวิทยาศาสตร์ของคำสอน

ที่สามารถพิสูจน์ได้ ประกอบกับวิธีการสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ที่ได้นำเรื่องราวที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบันมาประกอบคำอธิบายที่แฝงไว้ด้วยอารมณ์ขัน ทำให้เป็นที่นิยมของผู้เข้ารับการอบรมทั้งที่เป็นชาวพุทธและมิใช่ การปฏิบัติวิธีนี้จึงแพร่หลายไปอย่างรวดเร็ว หลักสูตรการอบรมที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ถูกนำไปจัดขึ้นในประเทศต่างๆ ทุกทวีปในโลก แม้ในอเมริกากลาง อเมริกาใต้ และอาฟริกา โดยมิพักต้องกล่าวถึงประเทศในทวีปเอเชีย ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ที่มีศูนย์ปฏิบัติในแนวทางนี้อยู่แล้วตั้งแต่ทศวรรษต้นๆ ที่ท่านเริ่มออกมาเผยแผ่ จนเป็นที่กล่าวขวัญกันในหมู่ศิษย์ว่า เสียงของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าไม่เคยเงียบหายไปจากโลก เพราะหลักสูตรการอบรมที่ใช้เทปเสียงของท่านมีจัดกันอยู่เป็นประจำทั่วทุกมุมโลก

เพราะเหตุที่ผู้เข้ารับการอบรมมีพื้นฐาน วัฒนธรรม และความเข้าใจหลากหลายเช่นนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องจัดทำธรรมบรรยายอีกแบบหนึ่งสำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาเลย โดยรักษาเนื้อหาเดิมไว้ แต่ทำให้สั้นลงและให้เข้าใจง่ายขึ้น รวมทั้งได้ตัดคำบาลีออกเกือบทั้งหมด ธรรมบรรยายชุดหลังนี้ทำขึ้นเมื่อท่านอาจารย์ได้เดินทางไปสหรัฐอเมริกาอีกครั้งหนึ่งเมื่อพ.ศ.2534 (ค.ศ.1991) เพื่อให้การอบรมและเปิดศูนย์ปฏิบัติในแนวทางนี้ที่เกิดขึ้นใหม่อีก 3 ศูนย์ คือ *ธรรมมหาวัน* ในรัฐแคลิฟอร์เนีย *ธรรมสิรี*ที่เท็กซัส และ*ธรรมกุญชะ*ในรัฐวอชิงตัน ใกล้เมืองซีแอตเติ้ล โดยได้บันทึกวิดีโอเทปธรรมบรรยายฉบับใหม่นี้ที่ศูนย์*ธรรมมหาวัน* ในระหว่างวันที่ 10 –21 สิงหาคม 2534 ธรรมบรรยายชุดใหม่นี้จึงถูกนำมาใช้สำหรับศิษย์ที่ไม่มีพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาดังกล่าว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวตะวันตก

สำหรับประเทศไทยเรานั้น เริ่มมีการจัดอบรมในแนวทางนี้เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2530 ที่เกาะพงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีศิษย์เก่าชาวต่างประเทศที่พำนักอยู่ในประเทศไทยเป็นผู้ติดต่อขอให้ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ส่งผู้ช่วยอาจารย์ของท่านมาเปิดการอบรม แต่เพราะการปฏิบัติในแนวทางนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักในประเทศไทย ผู้สมัครเข้ารับการอบรมในครั้งนั้นจึงเป็นชาวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ และการฝึกอบรมก็ทำเช่นเดียวกับที่จัดในประเทศอื่นๆ คือ ใช้เทปเสียงท่านอาจารย์สำหรับคำสอนในเวลากลางวัน และฉายวิดีโอเทปการบรรยายธรรมของท่านในตอนค่ำ ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด ในปีถัดมาได้มีการจัดการอบรมอีกครั้งหนึ่งที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ครั้งนี้มีคนไทยเข้าร่วมการอบรม 6 คน จากจำนวนผู้เข้ารับการอบรม 40 กว่าคน ในปีถัดมาก็ได้มีผู้สมัคร

เข้ารับการอบรมเพิ่มจำนวนขึ้นเป็น 60 กว่าคน และเป็นคนไทยเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เริ่มเห็นความจำเป็นที่จะต้องมีการแปลคำสอนและธรรมบรรยายของท่านเป็นภาษาไทย ประกอบกับในปีเดียวกันนั้นเอง ท่านอาจารย์ได้เดินทางกลับจากการจัดการอบรมให้กับศูนย์*ธรรมภาณุ* ที่เปิดใหม่ในประเทศญี่ปุ่น และได้แวะมาแสดงปาฐกถาธรรมที่กรุงเทพฯ โดยมียุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์เป็นผู้จัด ทำให้มีคนไทยสนใจสมัครเข้าปฏิบัติมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อท่านเดินทางมาให้การอบรมเอง ระหว่างวันที่ 21-31 มีนาคม 2533

ในการแปลธรรมบรรยายสำหรับใช้ในประเทศไทยนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้มีคำสั่งเจาะจงมาเลยทีเดียวว่า ให้ใช้ธรรมบรรยายชุดปีพ.ศ.2528 ของท่าน เพราะท่านถือว่าคนไทยส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว ย่อมจะต้องเข้าใจและรู้จักพุทธพจน์จากพระไตรปิฎกที่ท่านยกมาอธิบายเป็นอย่างดี แม้อาจารย์อาวุโสชาวตะวันตกในแนวทางนี้หลายท่าน ก็ได้เคยบอกกับผู้เรียบเรียงว่า ธรรมบรรยายปี 2528 นี้ทำให้ความเข้าใจในคำสอนของพระบรมศาสดาเกี่ยวกับความสำคัญของเวทนาชัดเจนขึ้นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร จึงหวังว่าผู้อ่านหนังสือเล่มนี้จะได้รับความกระจ่างเช่นกัน แม้จะไม่อาจเทียบได้กับการเข้าปฏิบัติในหลักสูตรและรับฟังคำบรรยายจากท่านอาจารย์โดยตรง

สุทธี ชโยดม
ผู้เรียบเรียง
10 ธันวาคม 2547

ธรรมบรรยายวันที่ 1

- ***ความยากลำบากในเบื้องต้น***
- ***วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีนี้***
- ***เหตุใดจึงใช้อานาปานสติเป็นจุดเริ่มต้น***
- ***ธรรมชาติของจิต***
- ***สาเหตุของความยากลำบาก***
- ***วิธีการที่จะจัดการกับความยากลำบาก***
- ***อันตรายที่ต้องหลีกเลี่ยง***

วันแรกก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว บัดนี้ท่านเหลือเวลาอีก 9 วันที่จะปฏิบัติ จงปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความตั้งใจอย่างแรงกล้า ผู้ปฏิบัติทุกคนที่เข้าหลักสูตรวิปัสสนาในแนวทางนี้ จะต้องปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติอย่างหนักมาก เพราะตั้งแต่ตีสี่ หรือตีสี่ครึ่งถึงสามทุ่มหรือสามทุ่มครึ่ง ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจังตลอดเวลา การทำเช่นนี้เท่านั้นจึงจะให้ผลดีตามความคาดหวังของท่าน ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างหนัก และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกๆ วัน แม้ว่าในตอนค่ำท่านจะได้ใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงครึ่งเพื่อฟังธรรมบรรยาย แต่การฟังธรรมบรรยายนี้ก็มิใช่เป็นรายการบันเทิงทางปัญญา เพราะการบรรยายแต่ละวันเป็นการอธิบายเทคนิควิธีการปฏิบัติ ในเมื่อท่านต้องปฏิบัติอย่างหนัก ท่านจึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย เพื่อท่านจะได้รับผลที่ดีที่สุด และการที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องได้นั้น ท่านจะต้องมีความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติเป็นอย่างดี เพราะวิธีการปฏิบัติภาวนานั้นมีต่างๆ กันมากมายหลายแบบ และแต่ละแบบก็ล้วนมีลักษณะพิเศษของตนเอง และวิธีการที่ท่านกำลังฝึกอยู่นี้ ก็มีลักษณะพิเศษของตนเองเช่นกัน ดังนั้นเพื่อให้ท่านเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ จึงจำเป็นต้องมีการบรรยายทุกๆ วันในตอนค่ำ

จงทำความเข้าใจกับสิ่งที่ท่านได้เริ่ม

ปฏิบัติไปแล้วในวันนี้ ท่านเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจตามปกติธรรมดา ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก แต่นี่ไม่ใช่เป็นการมาฝึกการหายใจ ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาปรับปรุงวิธีหายใจของท่าน และท่านก็ไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาควบคุมการหายใจของท่าน ถ้าลมหายใจนั้นยาว ก็ปล่อยให้ยาวไป ถ้าลมหายใจสั้นก็ปล่อยให้มันเป็นเช่นนั้นไป ถ้าลมหายใจผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างซ้าย ท่านก็เพียงแต่รับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านซ้าย ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา ท่านก็เพียงแต่รับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา หรือเมื่อมันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกทั้งสองข้าง ท่านก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น ท่านไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ ขอแต่เพียงให้สังเกตดูความจริงตามที่มันเป็นอยู่ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ในตอนแรกอาจจะมีความยากลำบากในการสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจก็อาจจะอ่อนเบาละเอียดมาก ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อนุญาตให้ท่านหายใจให้แรงขึ้นสัก 2-3 ครั้ง แล้วจึงกลับมาหายใจตามปกติต่อไป วิธีปฏิบัติวิธีนี้เป็นวิธีการพัฒนาสติให้รับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจตามปกติธรรมดา โดยให้มีสติรู้แต่เฉพาะลมหายใจเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องไปสนใจอะไรอื่น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจได้พบกับความอึดอัดไม่สบายหลายอย่าง เช่น เจ็บตรงนี้บ้าง ปวดตรงนั้นบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นเป็นประจำในการอบรมทุกครั้ง ความรู้สึกเช่นนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่คุ้นเคยกับการใช้ชีวิตในลักษณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย หรือจิตใจ ทำให้มีการต่อต้านเกิดขึ้นจากภายใน อีกส่วนหนึ่งก็เพราะมันเป็นลักษณะเฉพาะของวิธีการนี้เอง ที่ในระยะแรกจะมีความยากลำบากหลายๆ อย่าง ซึ่งผู้ปฏิบัติก็จำเป็นจะต้องเผชิญกับมัน เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงขอให้ทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ทำไมจึงเกิดความรู้สึกเหล่านี้ และท่านจะเผชิญกับมันอย่างไร

การปฏิบัติภาวนานั้นมีอยู่หลายวิธี บางวิธีก็อาจจะสอนให้สังเกตลมหายใจเข้าออก ควบคู่ไปกับการบริกรรมชื่อบางชื่อ หรือบทสวดมนต์บางบท ซึ่งถ้าได้ทำอย่างนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะไม่เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบาย อย่างที่ท่านกำลังประสบอยู่ในขณะนี้ นอกจากนี้ก็มีบางวิธีที่สอนให้สังเกตลมหายใจ พร้อมๆ กับสร้างภาพอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นในใจ ซึ่งวิธีนี้ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพบกับความอึดอัดไม่สบายเช่นกัน และจะทำให้จิตตั้งมั่นเป็น

สมาธิได้ง่ายขึ้น ข้าพเจ้าทราบดี เพราะเคยมีประสบการณ์กับวิธีปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว และได้ทราบจากประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมหลายๆ คนที่ได้เคยปฏิบัติวิธีอื่นๆ มาแล้วด้วย แต่กระนั้นข้าพเจ้าก็ยังขอให้ท่านสังเกตแต่เฉพาะลมหายใจตามธรรมชาติของท่าน ลมหายใจล้วนๆ โดยไม่มีสิ่งอื่นใดเจือปน ไม่มีคำบริกรรม ไม่มีการสร้างภาพนิมิต ไม่มีการท่องบ่นนามของท่านผู้ใด ไม่มีการสวดมนต์ ไม่มีคำภาวนา ไม่มีการนึกสร้างภาพใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่เพียงลมหายใจตามปกติธรรมดาเท่านั้น และพร้อมๆ กันนั้นก็ให้อดทนกับความรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่ดีสำหรับท่าน การที่ให้ทำเช่นนี้ มีเหตุผลดังที่จะได้อธิบายให้ทราบต่อไป

แต่ก่อนที่เราจะพูดกันถึงเหตุผล ก็ขอให้เข้าใจความมุ่งหมายของวิธีการปฏิบัติแบบนี้เสียก่อนว่า อะไรคือจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิธีนี้ ถ้าจุดหมายสูงสุดมีเพียงเพื่อทำให้จิตเป็นสมาธิเท่านั้นแล้วล่ะก็ การบริกรรมชื่อบางชื่อ หรือสวดมนต์บางบท หรือนึกสร้างภาพบางภาพ ก็จะสามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้ตามความมุ่งหมาย แต่สำหรับวิธีปฏิบัติวิธีนี้ จุดหมายสูงสุดนั้นมิได้อยู่เพียงแค่การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ แม้ว่าการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจะเป็นสิ่งที่ดี แต่มันก็เป็นเพียงส่วนที่จะช่วยให้เข้าถึงจุดหมายสูงสุดเท่านั้น และจุดหมายสูงสุดก็คือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการขจัดกิเลสภายในจิต อันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป

เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งที่เราไม่ต้องการเกิดขึ้นในชีวิต หรือสิ่งที่เราต้องการ ไม่เกิดขึ้นในชีวิต เราก็จะเริ่มสร้างความเครียด สร้างเงื่อนปมขึ้นมาในจิตใจ สร้างกิเลส เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความมุ่งร้าย ซึ่งทำให้เรามีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในชีวิตของเราครั้งแล้วครั้งเล่า สิ่งที่ไม่ต้องการคอยแต่จะเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ในขณะที่สิ่งที่ต้องการก็อาจจะเกิดขึ้นบ้างเป็นบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะไม่เกิดขึ้น แล้วเราก็จะได้แต่ผูกเงื่อนปมซับซ้อนขึ้นมาในจิตใจ ทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจเต็มไปด้วยความเครียด มีแต่ความทุกข์ และเมื่อเรามีความทุกข์ เราก็มักจะไม่เก็บความทุกข์ไว้กับตัวเอง แต่จะสะท้อนเอาความทุกข์ของเราให้กับผู้อื่นด้วย เราจะแจกจ่ายความทุกข์ให้แก่ผู้คนรอบข้าง ทำให้บรรยากาศรอบตัวเราตึงเครียดมากขึ้น ใครก็ตามที่ได้มาพบ มาสัมผัสกับเราในขณะนั้น ก็จะพลอยเกิดความทุกข์ตามไปด้วย นี่ย่อมมิใช่การดำเนินชีวิตที่ดีงามเลย เราทำตัวเองให้ไม่มีความสุข แล้วเรายังทำให้ผู้อื่นต้อง

เดือดร้อน และเป็นทุกข์ตามไปด้วย

วิธีปฏิบัติวิธีนี้ เป็นวิธีการเรียนรู้ศิลปะของการดำเนินชีวิต เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน เต็มไปด้วยความสุข สงบอยู่ภายใน และสามารถสร้างสันติสุขและความสอดคล้องกลมกลืนให้กับผู้อื่นด้วย เป็นวิถีทางดีงามในการดำเนินชีวิต และเป็นหลักเกณฑ์ของความประพฤติที่ควรปฏิบัติ ที่จะทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์แก่ตัวของเราเอง เราจะได้เรียนรู้วิธีการที่จะไม่สร้างกิเลสใหม่ๆ และวิธีการที่จะขจัดกิเลสเก่าๆ ที่สะสมไว้ในอดีตให้หมดไป โดยไม่ผูกเงื่อนปมใหม่ แต่จะคลายเงื่อนปมเก่าๆ ที่ได้สะสมไว้ในส่วนลึกที่สุดของจิตใจ และเพื่อให้ได้ผลดังกล่าว การเฝ้าสังเกตดูลมหายใจล้วนๆ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด เพราะวิธีปฏิบัตินี้เป็นวิธีการสำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง เป็นวิธีการที่จะทำให้เราได้ประจักษ์กับความจริง ได้เรียนรู้ความจริงภายในตัวเราด้วยตัวของเราเอง การเรียนรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่ภายในตัวเรานั้น ธรรมชาติได้ให้เครื่องมือที่วิเศษมากับเราแล้ว ซึ่งก็คือลมหายใจของเราเอง เราจะใช้เครื่องมือนี้สำรวจความจริงภายในร่างกายของเรา ความจริงเกี่ยวกับ*รูป*หรือกาย ที่เราสำคัญว่าเป็น “ตัวเรา” “ของเรา” และเฝ้าแต่สร้างความยึดมั่นถือมั่นต่อโครงสร้างทางรูปนี้ เฝ้าแต่สร้างความทุกข์ ความเครียดให้แก่ตนเอง ด้วยความยึดมั่นถือมั่นใน*รูป* หรือร่างกายของเรา

นอกจากนี้เรายังจะได้สำรวจความจริงที่เกี่ยวกับ*นาม*หรือจิตด้วย *นาม*หรือจิตที่เรายึดถือเอาว่าเป็น “เรา” “ของเรา” ซึ่งเป็นสาเหตุให้เราสร้างกิเลส สร้างความเครียดและความทุกข์ เราต้องสำรวจดูด้วยตัวเองว่า *รูป* หรือกายนี้คืออะไร และ*นาม*หรือจิตนี้คืออะไร ส่วนผสมของกายกับจิตหรือ*รูป*กับ*นาม*นี้คืออะไร บรรดาปราชญ์และศาสดาทั้งหลายในอดีตได้กล่าวไว้ว่า *“จงรู้จักตัวเอง” “จงรู้จักตัวเอง”* และวิธีการนี้ก็คือวิธีการที่จะทำให้ได้รู้จักตัวเอง ซึ่งมิใช่เป็นเพียงการรู้จักด้วยการฟังธรรมบรรยาย หรือด้วยการอ่านหนังสือ ซึ่งจะไม่ช่วยอะไรเราได้เลย แต่เป็นการรู้จักจากความจริงที่ได้ประสบกับตัวเอง ซึ่งการเรียนรู้ความจริงที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างทางร่างกายและโครงสร้างทางจิตนั้น ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่ง ซึ่งถ้าเราเพิ่มคำพูดบางคำลงไป หรือเพิ่มบทสวดมนต์บางบทเข้าไป ก็จะช่วยให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยง่าย แต่จิตที่เป็นสมาธินั้นมิใช่เป็นจุดหมายสูงสุดของเราดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การท่องคำบางคำหรือบทสวดมนต์บางบท แม้จะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติลืมเครื่องมือที่

สำคัญคือลมหายใจไป ทำให้กระบวนการเรียนรู้ตนเอง กระบวนการเรียนรู้ถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงต้องหยุดลง หรือถ้าผู้ปฏิบัติสร้างจินตนาการ โดยการสร้างภาพเพื่อยึดหน่วงจิตให้ตั้งมั่น ซึ่งแม้จะช่วยทำให้จิตเกิดสมาธิได้โดยง่ายก็จริง แต่ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติลืมที่จะสังเกตดูลมหายใจ แล้วกระบวนการเรียนรู้ความจริง หรือกระบวนการเรียนรู้ตนเองก็จะหยุดลงเช่นกัน เพราะฉะนั้นจงใช้แต่เพียงลมหายใจอย่างเดียว ขอให้เฝ้าสังเกตดูลมหายใจแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ยังมีเหตุผลรองลงมาอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ไม่สลักสำคัญนัก กล่าวคือ หากผู้ปฏิบัติเริ่มใช้การบริกรรม เช่น สวดมนต์บางบทกลับไปกลับมา หรือท่องนามหรือพระนามผู้ที่ตนเคารพบูชา ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นชื่อของเทพเจ้า หรือศาสดาของศาสนานี้ศาสนานั้น ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปเกี่ยวข้องกับลัทธิใดลัทธิหนึ่ง หรือนิกายใดนิกายหนึ่ง เช่นเดียวกับเมื่อผู้ปฏิบัติสร้างภาพขึ้นในใจ ซึ่งส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นภาพของเทพเจ้า หรือภาพของศาสดาของศาสนานี้ศาสนานั้น ก็จะเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับศาสนา หรือลัทธิ หรือนิกายใดนิกายหนึ่ง แต่ความทุกข์นั้นเป็นเรื่องสากล ความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสภายในใจนั้นเป็นสากล เพราะมันมิได้ถูกจำกัดอยู่แต่เฉพาะลัทธิใดลัทธิหนึ่ง หรือสังคมใดสังคมหนึ่ง ฉะนั้นยารักษาความทุกข์จึงต้องเป็นสากลด้วย เมื่อผู้ใดมีความโกรธเกิดขึ้น ผลที่ได้รับก็คือมีความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่อาจติดป้ายบอกได้ว่า ความโกรธซึ่งเป็นผลทำให้เรามีความทุกข์นั้น เป็นความโกรธแบบฮินดู หรือความโกรธแบบมุสลิม หรือความโกรธแบบคริสต์ หรือความโกรธแบบยิว และความทุกข์ซึ่งมีสาเหตุมาจากความโกรธนั้น เราก็ไม่สามารถติดป้ายบอกได้เช่นเดียวกันว่า มันเป็นความทุกข์แบบฮินดู หรือความทุกข์แบบมุสลิม หรือความทุกข์แบบคริสต์ หรือความทุกข์แบบยิว ความทุกข์ก็คือความทุกข์ เป็นสิ่งสากล เพราะเกิดขึ้นได้กับชนทุกชาติทุกศาสนา ฉะนั้นวิธีแก้ทุกข์จึงต้องเป็นสากลด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติสังเกตลมหายใจตามปกติธรรมดา ลมหายใจตามธรรมชาติ โดยไม่นำชื่อ หรือรูปภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยแล้ว วิธีดับทุกข์ที่ได้ก็จะเป็นสากล เพราะไม่เกี่ยวข้องกับลัทธิหรือนิกายใด แต่นี่ก็เป็นเพียงเหตุผลที่ไม่มีความสลักสำคัญเท่าใดนัก

เหตุผลที่สำคัญก็คือว่า ผู้ปฏิบัติจะได้ใช้ลมหายใจตามธรรมชาติ เป็นเครื่องมือในการสำรวจความจริงภายในตัวเอง ความจริงที่เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับ*รูป*

หรือกาย และ*นาม*หรือจิต โดยเริ่มจากระดับที่หยาบที่สุดไปสู่ระดับที่ละเอียดที่สุด จนสามารถข้ามพ้นขอบเขตของ*รูป* และ*นามหรือกายและจิต* และได้ประสบกับสิ่งที่อยู่เหนือ *รูป*และ*นาม* เหนือภพเหนือโลก ได้พบกับความจริงอันสูงสุด หรือ*ปรมัตถ-สัจจะ* ซึ่งจะชำระจิตใจผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงขึ้นในจิตใจ จนทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดเปลี่ยนไป ธรรมชาติของจิตที่บริสุทธิ์จะเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักอย่างไม่มีขอบเขต ความกรุณาอันไม่มีขอบเขต ความเมตตาอันไม่มีขอบเขต และอุเบกขาอันไม่มีขอบเขต คุณสมบัติเหล่านี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์เช่นนี้จะไม่สามารถสร้างกิเลสได้ จะไม่สามารถทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ แล้วผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มมีชีวิตที่สุขสงบ มีความสอดคล้องกลมกลืนกับผู้อื่น เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ และนี่คือวัตถุประสงค์ของวิธีปฏิบัตินี้

เพราะฉะนั้นท่านจึงต้องฝึกปฏิบัติกับลมหายใจปกติ ลมหายใจล้วนๆ ลมหายใจตามธรรมชาติ ในขณะที่มันผ่านเข้าในขณะที่มันผ่านออก แล้วท่านจะพบว่าท่านได้เริ่มสำรวจความจริงที่เกี่ยวเนื่องกับ*รูป*หรือกาย และ*นาม*หรือจิต อย่างที่มันเป็นอยู่ โดยทั่วไปแล้ว เรามีความรู้เกี่ยวกับร่างกายของเราน้อยมาก น้อยจริงๆ แม้ว่าในระดับเชาวน์ปัญญา เราอาจคิดว่าเรารู้มากเกินไปเสียด้วยซ้ำ เพราะเรารู้จากการอ่านหนังสือ หรือจากการฟังคำบรรยาย แท้จริงเราแทบไม่รู้อะไรเกี่ยวกับร่างกายของเราด้วยตัวของเราเองเลย เรารู้จักแต่อวัยวะภายนอก เช่น มือ ขา ตา เป็นต้น เรารู้ว่ามันทำงานอย่างไร เราสามารถใช้งานมันได้อย่างไร เรารู้ว่าอวัยวะเหล่านี้ทำงานได้ตามคำสั่งของเรา ทำอะไรๆ ได้ตามความปรารถนาของเรา แต่ก็มีอวัยวะภายในอีกมากมาย เช่น หัวใจ ปอด ตับ เป็นต้น ที่ไม่ยอมทำงานตามความต้องการของเรา ไม่ยอมทำตามความปรารถนาของเรา ถ้าเราต้องการให้มันหยุด มันก็จะไม่หยุด ถ้าเราต้องการให้มันเร่งเร็วขึ้น มันก็จะไม่ยอมเร่งให้เร็วขึ้น มันจะทำไปตามธรรมชาติของมัน โดยไม่ขึ้นกับความต้องการและความปรารถนาของเรา อย่าว่าแต่อวัยวะภายในทั้งหลายเหล่านี้เลย ร่างกายทั้งร่างของเรานั้น ประกอบไปด้วยเซลล์ชีวิตขนาดเล็กอย่างยิ่งจำนวนมากมาย และเซลล์เหล่านี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะอีกด้วย มันจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ มิใช่เปลี่ยนแปลงไปตามความปรารถนาของเรา แล้วเรารู้อะไรบ้างเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้? แท้จริงนั้นเราไม่รู้อะไรเลย

แต่การปฏิบัติวิธีนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเจาะลึกเข้าไปภายใน เพื่อสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับ*รูป*ภายในโครงสร้างของร่างกาย จากขั้นหยาบๆ ไปสู่ขั้นที่ละเอียดละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด ละเอียดจนกระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถรู้สึกได้ถึงการเคลื่อนไหวของเซลล์เล็กๆ เหล่านั้นภายในร่างกายของตน ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความจริงที่เกี่ยวกับ*รูป*ในระดับที่ละเอียดที่สุด ซึ่งทั้งหมดนี้ผู้ปฏิบัติจะสามารถทำได้โดยอาศัยลมหายใจเป็นสะพานเชื่อม เปรียบเสมือนท่านอาศัยอยู่บนฝั่งหนึ่งของแม่น้ำ ท่านรู้ทุกสิ่งทุกอย่างทางฝั่งนั้นด้วยประสบการณ์ของท่านเอง เพราะท่านอาศัยอยู่ที่นั่น แต่ถ้ามีใครคนหนึ่งที่อยู่ฝั่งเดียวกับท่าน ข้ามแม่น้ำไปเที่ยวอีกฝั่งหนึ่ง แล้วกลับมาเล่ารายละเอียดที่วิจิตรพิสดารเกี่ยวกับฝั่งตรงข้ามของแม่น้ำว่าดีงามอย่างไร ทำให้ท่านปรารถนาที่จะได้พบเห็น อยากที่จะได้ชื่นชมกับมันบ้าง แต่ถ้าท่านยังคงอยู่ที่ฝั่งนี้ของแม่น้ำ แม้ท่านจะยืนพนมมือร้องไห้น้ำตานองหน้า พร้อมกับกล่าวอ้อนวอนว่า *"โอ้ฝั่งตรงข้าม ขอได้โปรดมาที่นี่ด้วยเถิด ฉันอยากจะได้พบเจ้า ฉันอยากจะได้ชื่นชมเจ้า"* ฝั่งตรงข้ามก็จะไม่มา เพราะฝั่งตรงข้ามของแม่น้ำไม่สามารถย้ายมาได้ ถ้าท่านต้องการจะได้พบเห็น ได้ชื่นชมฝั่งตรงข้ามของแม่น้ำจริงๆ แล้ว ท่านก็จะต้องข้ามแม่น้ำไปให้ถึงฝั่งตรงข้ามด้วยตัวของท่านเอง นั่นแหละท่านจึงจะได้พบเห็น นั่นแหละท่านจึงจะได้สัมผัส และได้ชื่นชมกับมัน ในการข้ามแม่น้ำจากฝั่งนี้ไปฝั่งนั้น ท่านจะต้องมีสะพานที่จะเชื่อมฝั่งทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน เชื่อมส่วนที่ท่านรู้จักดีกับส่วนที่ท่านไม่รู้จัก ซึ่งลมหายใจของท่านจะเป็นเสมือนสะพาน เชื่อมฝั่งที่รู้จักกับฝั่งที่ไม่รู้จัก เชื่อมส่วนของร่างกายที่ท่านรู้จักกับส่วนของร่างกายที่ท่านไม่รู้จัก

การหายใจเป็นกิจกรรมอย่างเดียวของร่างกายที่ทำงานทั้ง 2 ระบบ คือ ทั้งโดยตั้งใจ และไม่ตั้งใจ ถ้าท่านต้องการที่จะหายใจเร็วๆ ท่านก็สามารถหายใจให้เร็วได้ ถ้าท่านต้องการหายใจตื้นๆ ช้าๆ ท่านก็จะสามารถหายใจตื้นๆ และช้าๆ ได้ หรือถ้าท่านต้องการจะหยุดหายใจสักครึ่งนาที ท่านก็สามารถหยุดหายใจได้ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่ามันสามารถทำตามความปรารถนาของท่าน สามารถตอบสนองความต้องการของท่านได้ และถ้าท่านไม่มีความต้องการอะไร มันก็ยังคงทำหน้าที่ของมันไปตามธรรมชาติ ฉะนั้นมันจึงทำงานได้ทั้ง 2 แบบ คือ ทั้งโดยตั้งใจ และไม่ตั้งใจ ทั้งทำงานเอง และโดยถูกสั่งให้ทำ ท่านรู้จักอวัยวะของร่างกายที่ทำงานได้ตามความต้องการของท่าน แต่ท่านไม่รู้อะไรเลย

เกี่ยวกับอวัยวะที่ทำงานเองโดยธรรมชาติ ลมหายใจของท่านจะทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมให้ท่านรู้จัก โดยอาศัยลมหายใจนี้ ท่านจะสามารถเจาะลึกเข้าไป ลึกเข้าไปยังส่วนที่ท่านไม่รู้จัก วิธีการทั้งหมดนี้เป็นการเคลื่อนจากส่วนที่รู้ไปยังส่วนที่ไม่รู้ ท่านจะค่อยๆ รู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายและจิตใจมากขึ้น มากขึ้น จนไม่มีส่วนที่ท่านไม่รู้หลงเหลืออยู่อีกเลยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการก้าวเดินจากส่วนที่รู้ไปสู่ส่วนที่ไม่รู้ จากความหยาบไปสู่ความละเอียด ทุกย่างก้าวจะนำท่านไปสู่สิ่งที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ

ดังเช่นในวันนี้ ท่านได้เริ่มสังเกตดูลมหายใจของท่านเอง และถ้าท่านยังไม่สามารถรู้สึกถึงลมหายใจตามธรรมชาติหรือลมหายใจเบาๆ ตามปกติธรรมดาได้ ท่านก็จะต้องหายใจให้แรงขึ้นเล็กน้อย หายใจด้วยความตั้งใจ แล้วจึงเปลี่ยนมาเป็นการหายใจอ่อนเบาตามปกติธรรมชาติ ทั้งหายใจเข้า หายใจออก ตลอดวันนี้ท่านได้ปฏิบัติโดยการสังเกตดูลมหายใจว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกซ้าย หรือช่องจมูกขวา หรือผ่านช่องจมูกทั้งสองข้าง คืนนี้และพรุ่งนี้ตลอดทั้งวัน ท่านจะได้สำรวจสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปอีก และการสำรวจความจริงตลอดทั้งร่างกายนั้น ท่านจะต้องเริ่มต้นจากพื้นที่ขนาดเล็กเสียก่อน สิ่งสำคัญสำหรับการปฏิบัติวิธีนี้คือ ท่านจะต้องเพ่งความสนใจให้อยู่แต่ภายในขอบเขตบริเวณพื้นที่สามเหลี่ยมเล็กๆ ที่อยู่เหนือริมฝีปากบน ครอบคลุมไปทั่วพื้นที่ของจมูก คือพื้นที่ภายในช่องจมูก พื้นที่ด้านบนของช่องจมูก และพื้นที่ด้านล่างของช่องจมูกส่วนที่อยู่เหนือริมฝีปากบน ภายในพื้นที่ที่จำกัดให้นี้ ขอให้คอยเฝ้าสังเกตดูความจริงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งวันนี้ท่านก็ได้เริ่มต้นสังเกตดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในบริเวณพื้นที่นี้อยู่ตลอดวันแล้ว

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การปฏิบัติภาวนานั้นมีวิธีการมากมายหลายอย่าง และแต่ละวิธีก็ล้วนแต่มีลักษณะพิเศษแตกต่างกันไป เราไม่ต้องการที่จะวิพากษ์วิจารณ์วิธีการอื่นๆ แต่เราจะต้องทำความเข้าใจกับรายละเอียดของวิธีการของเรา ทำความเข้าใจกับลักษณะพิเศษของวิธีการนี้ เพื่อที่ท่านจะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในบางวิธี ผู้ปฏิบัติจะถูกสอนให้เพ่งความสนใจไปที่ท้อง ซึ่งพองขึ้น ยุบลง พองขึ้น ยุบลง จงอย่าทำเช่นนั้นกับวิธีการนี้ เพราะตามวิธีการนี้ ท่านจะต้องเพ่งความสนใจให้อยู่ภายในพื้นที่ขนาดเล็ก ไม่ใช่พื้นที่ขนาดใหญ่อย่างท้อง ถ้าท่านเฝ้าสังเกตดูเฉพาะภายในบริเวณพื้นที่ที่แคบลง และเล็กลงไปเรื่อยๆ จิตของท่านก็จะ

แหลมคมขึ้นเรื่อยๆ กระบวนการทั้งหมดนี้ เป็นการผ่าตัดลึกลงไปที่ระดับลึกที่สุดของจิต จิตจึงต้องแหลมคมมาก ว่องไวมาก ฉะนั้นท่านจึงจำเป็นต้องเพ่งความสนใจให้อยู่แต่เฉพาะภายในบริเวณเล็กๆ ที่จำกัดให้นี้ คือบริเวณเหนือริมฝีปากบน ครอบคลุมพื้นที่ของจมูกทั้งหมด และเฝ้าสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้า ผ่านออก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

สำหรับคืนนี้และวันพรุ่งนี้ ท่านจะต้องพยายามรู้สึกถึงสัมผัสของลมหายใจภายในบริเวณที่จำกัดให้นี้ โดยสังเกตให้รู้ว่าลมหายใจสัมผัสที่ใดบ้าง ในเวลาหายใจเข้า ในเวลาหายใจออก ดูว่ามันสัมผัสที่ผนังด้านในช่องจมูก หรือสัมผัสที่ผนังด้านนอกช่องจมูก หรือสัมผัสบางส่วนบนพื้นที่ใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน ที่ใดก็ตามที่รู้สึกได้ สัมผัสของลมหายใจนี้มีอยู่ตลอดเวลา แต่จิตไม่อาจจะรู้สึกได้ บัดนี้ท่านได้ฝึกมาทั้งวันแล้ว และเมื่อท่านปฏิบัติต่อไปในคืนนี้และตลอดวันพรุ่งนี้ ท่านก็จะสามารถสังเกตรู้ความจริงอันละเอียดอ่อนนี้ได้ ท่านจะรู้สึกถึงสัมผัสของลมหายใจ ลมหายใจตามธรรมชาติ ในขณะที่หายใจเข้า ในขณะที่หายใจออก ในคืนพรุ่งนี้และตลอดวันมะรืนนี้ ท่านก็จะได้ประสบกับความจริงที่ละเอียดยิ่งขึ้นภายในบริเวณพื้นที่ที่จำกัดให้นี้เช่นกัน ทุกๆ วันท่านจะได้ก้าวออกจากความหยาบไปสู่ความละเอียด ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด ท่านจะได้ประสบกับความจริงอันละเอียดที่สุดที่เกี่ยวกับ*รูป*หรือกาย และความจริงอันละเอียดที่สุดที่เกี่ยวกับ*นาม*หรือจิต เพราะเมื่อท่านสังเกตลมหายใจก็เท่ากับท่านได้เริ่มสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับจิตใจด้วย ขอให้เข้าใจไว้ด้วยว่า ลมหายใจนั้นเกี่ยวข้องกับทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะดูเหมือนว่า ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกนั้นมีความเกี่ยวข้องแต่กับร่างกายเท่านั้น แต่แท้จริงแล้ว ลมหายใจนั้นมีความเกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นอย่างมากด้วย

หนทางนี้เป็นหนทางแห่งการเรียนรู้ความจริง เป็นหนทางแห่งการรู้จักตัวเอง เมื่อท่านเดินก้าวหน้าไปบนหนทางนี้ ท่านจะพบด้วยตนเองว่า เมื่อใดก็ตามที่กิเลส เช่น ความโกรธ ความพยาบาท ความมุ่งร้าย ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ ท่านจะรู้สึกว่า ลมหายใจของท่านแรงและเร็ว และเมื่อความไม่บริสุทธิ์นั้นหมดไป ผ่านไป ลมหายใจก็จะกลับเป็นปกติธรรมดาอีกครั้งหนึ่ง จะเห็นได้ว่า ลมหายใจนั้นมีความเกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นอันมาก และก็หาได้เพียงแต่เกี่ยวข้องกับจิตใจเท่านั้นไม่ แต่ยังเกี่ยวข้องเป็นอันมากกับกิเลสภายในจิตใจด้วย เราจึงต้องค้นหาว่า กิเลสเกิด

ขึ้นได้อย่างไร เพิ่มพูนขึ้นมาได้อย่างไร และจะขจัดมันให้หมดสิ้นไปได้อย่างไร ซึ่งลมหายใจจะช่วยเราได้มาก เพราะมันเป็นเครื่องมือที่เราสามารถนำมาใช้สำรวจหาความจริงที่เกี่ยวกับจิตใจได้ ซึ่งท่านก็ได้เริ่มใช้มันแล้ว แม้จะไม่มีใครบอกให้ท่านสำรวจความจริงเกี่ยวกับจิตใจของท่าน หรือบอกให้ท่านสังเกตจิตใจของท่าน แต่ขณะที่ท่านเฝ้าดูลมหายใจอยู่นั้น ความจริงบางอย่างที่เกี่ยวกับจิตก็จะค่อยๆ ชัดเจนขึ้น ความจริงอย่างหนึ่งที่ท่านได้ประสบด้วยตนเองก็คือ จิตของท่านจะไม่ยอมอยู่นิ่ง มักชอบเตร็ดเตร่ ท่องเที่ยวไปโลดแล่นไปที่นั่นที่นี่ จิตไม่ต้องการที่จะเฝ้าดูลมหายใจ มันคอยแต่จะวิ่งหนีไปที่โน่นที่นี่อยู่ตลอดเวลา บางครั้งยังไม่ทันสังเกตลมหายใจได้ครบรอบ มันก็วิ่งหนีไปเสียแล้ว ช่างโลดแล่นอะไรเช่นนั้น ท่านจะทราบความจริงข้อนี้ได้อย่างชัดเจน เพราะท่านได้ประสบกับมันด้วยตัวของท่านเอง

ความจริงอีกประการหนึ่งที่ท่านอาจได้เห็นแล้วหรือกำลังจะได้เห็นก็คือ แม้ว่าจิตจะชอบเตร็ดเตร่ท่องเที่ยวไปนับแห่งนับหนไม่ถ้วน จนไม่อาจจะติดตามมันไปได้ตลอด แต่กระนั้นเราก็จะพบว่า ตลอดเวลาจิตจะท่องเที่ยวอยู่ภายในสองขอบเขตเท่านั้น คือ ไม่อดีตก็อนาคต บ่อยครั้งที่จิตของผู้ปฏิบัติจะท่องไปในความทรงจำอันนี้หรืออันนั้น ซึ่งเป็นเรื่องในอดีตที่เกิดขึ้นและผ่านพ้นไปแล้ว เช่น คิดถึงเรื่องที่เคยถูกคนสบประมาทอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งตอนนั้นไม่รู้ว่าจะโต้ตอบอย่างไรดี แต่ถ้าถูกทำเช่นนั้นอีก ก็จะแก้เผ็ดอย่างนั้น จะตอบโต้อย่างนี้ แล้วก็กระโจนเข้าไปในอนาคต โดยคิดว่า "*ฉันจะทำอย่างนี้ ฉันจะทำอย่างนั้น*" แล้วจิตก็จะเริ่มต้นท่องเที่ยวไปในอนาคต คิดถึงเรื่องในอนาคต และแล้วความทรงจำบางอย่างในอดีตก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ จิตก็จะเริ่มต้นท่องเที่ยวไปในอดีตอีก คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา แล้วในทันทีทันใดนั้นมันก็จะกระโจนเข้าไปในอนาคตอีก สิ่งเหล่านี้ท่านคงได้สังเกตเห็นแล้ว หรือมิฉะนั้นท่านก็กำลังจะได้เห็น ตลอดเวลาจิตจะท่องเที่ยวไปในอดีตหรืออนาคตเท่านั้น ไม่อดีตก็อนาคต จิตไม่ต้องการที่จะอยู่กับปัจจุบัน แต่เราจะต้องอยู่กับปัจจุบัน เราจะมีชีวิตอยู่กับอดีตได้อย่างไร ในเมื่ออดีตนั้นได้ผ่านเลยไปแล้ว ทันทีที่มันผ่านไป เราจะนำมันกลับคืนมาเพื่อที่จะได้มีชีวิตอยู่กับมันอีกนั้น ทำไม่ได้แล้ว แม้จะใช้เงินทองหมดทั้งโลก เราก็ไม่อาจจะซื้ออดีตกลับคืนมาได้ เพราะมันได้จากไปอย่างไม่มีวันที่จะหวนกลับคืนมา มันได้จากไปแล้วตลอดกาล ในทำนองเดียวกันเราก็ไม่สามารถที่จะมีชีวิตอยู่กับ

อนาคตที่ยังมาไม่ถึงได้ ต่อเมื่ออนาคตกลายเป็นปัจจุบันเท่านั้น เราจึงจะอยู่กับมันได้ หากแต่จิตของเรานั้นเป็นทาสของความเคยชิน มันจึงคอยแต่จะวิ่งวนอยู่กับสิ่งที่ล่วงไปแล้ว หรือมิฉะนั้นก็วิ่งไปหาสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โดยไม่ต้องการที่จะอยู่กับปัจจุบันเลย นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้จิตของเรามีแต่ความปั่นป่วนเร่าร้อนอยู่เสมอ ทั้งนี้ก็เพราะมันไม่รู้จักวิธีการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติวิธีนี้จะสอนเราให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน จะสอนให้เรารู้จักศิลปะในการดำเนินชีวิต ซึ่งบัดนี้ท่านก็ได้เริ่มต้นฝึกจิตของท่านให้อยู่กับความจริงในปัจจุบันแล้ว และความจริงในปัจจุบันก็คือท่านกำลังหายใจเข้า ท่านกำลังหายใจออก ท่านจะต้องอยู่กับความจริงอันนี้ แต่จิตของท่านไม่ต้องการที่จะอยู่กับปัจจุบัน มันจะทนอยู่กับปัจจุบันได้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น โดยมันจะเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกเพียงหนึ่งหรือสองครั้ง แล้วมันก็จะวิ่งหนีไปอยู่กับอดีต หรืออนาคต ท่องไปในอดีต ท่องไปในอนาคต แล้วจิตก็จะเริ่มมีความปั่นป่วนเร่าร้อน การที่ท่านมาที่นี่ก็เพื่อมาเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิตของท่าน ซึ่งท่านจะต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก ในการที่จะฝึกให้มันอยู่กับปัจจุบันตามที่มันเป็นอยู่

จากการฝึกปฏิบัติ ท่านจะได้พบความจริงอีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับจิตของท่านอย่างชัดเจน ท่านจะรู้ว่าจิตของท่านนั้นเป็นจิตประเภทใด มีคุณภาพแบบไหน มีหลายครั้งหลายหนที่ท่านอาจจะสังเกตเห็นว่ามีความคิดบางอย่างเกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งอาจจะเป็นความคิดที่เกี่ยวกับอดีต หรือเกี่ยวกับอนาคตก็ได้ และเมื่อความคิดนั้นเกิดขึ้น และยังไม่ทันที่มันจะจบลง ก็จะมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาใหม่ และก่อนที่ความคิดที่แทรกเข้ามาใหม่นั้นจะจบไป ความคิดอื่นๆ ก็จะเกิดขึ้นอีก ไม่มีลำดับก่อนหลัง ไม่มีหัว ไม่มีหาง ไม่มีลำดับขั้นตอนของความคิด นี่คือความคิดแบบวิกลจริตแท้ๆ เราเรียกคนที่ไม่มีลำดับขั้นตอนของความคิดว่า คนบ้า หรือคนวิกลจริต

ตัวอย่างเช่น มีคนๆ หนึ่งหิวโหยมาก เพราะไม่มีอาหารรับประทานมาถึง 4 วัน บังเอิญพบผู้มีเมตตา ให้ทานด้วยอาหารจานใหญ่ หลังจากได้รับอาหารจานนั้นมาแล้ว เขาก็นั่งลง และเริ่มตักอาหารคำแรก แต่ก่อนที่อาหารจะเข้าปาก รูปแบบความคิดของเขาก็เกิดเปลี่ยนแปลงไป เขาคิดไปว่าเขากำลังอยู่ในห้องน้ำ และกำลังจะอาบน้ำ เขาจึงวางจานอาหาร แล้วก็เริ่มถอดเสื้อผ้า และคิดไปว่าชิ้นอาหารที่อยู่ในจานคือสบู่ เขาก็เลยหยิบมันมาถูตัว แล้วบังเอิญระหว่างนั้น เหลือบไปเห็นว่ามีคนอยู่ตรงนั้น ความคิดก็เลยเปลี่ยนไปอีก

เขาคิดไปว่าคนที่อยู่ตรงนั้นคือศัตรูที่จะมาฆ่าเขา เขาจึงควรที่จะฆ่าคนผู้นั้นก่อน แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าจะฆ่าอย่างไร เมื่อเห็นจานข้าวที่วางอยู่ ก็คิดเอาว่านี่แหละคือระเบิดมือ คว้าได้ก็ขว้างใส่ แล้วเขาก็เลยต้องอยู่กับความหิวต่อไป คนเช่นนี้ เราเรียกว่าคนบ้า หรือคนวิกลจริต แต่สำหรับท่าน ท่านก็ได้เห็นแล้วว่า จิตของท่านเป็นจิตประเภทใด บ่อยครั้งที่ความคิดเกิดขึ้นโดยไม่มีต้น ไม่มีปลาย ไม่มีลำดับขั้นตอน ซึ่งก็เป็นอาการของคนวิกลจริตเช่นกัน แต่อาจจะมีบางเวลาที่ความคิดของท่านเป็นไปอย่างมีลำดับขั้นตอน คือรู้ว่าคิดถึงเรื่องอะไร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในอดีต เรื่องในปัจจุบัน หรือเรื่องในอนาคต ก็คิดไปโดยมีลำดับ มีขั้นตอน ไม่สับสน ซึ่งอาจเรียกตามภาษาทางโลกว่า เป็นความคิดด้วยจิตปกติ แต่ต่อไป เมื่อท่านได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้ได้อย่างลึกซึ้งแล้ว ท่านก็จะเห็นได้เองว่า แม้ความคิดที่เป็นขั้นตอนเหล่านี้ก็อาจจัดอยู่ในจำพวกวิกลจริตได้เหมือนกัน แต่ตอนนี้ลองถือตามความหมายในทางโลก คือถ้ามีความคิดเป็นลำดับขั้นตอน แปลว่าไม่วิกลจริต ลองมาลำดับความคิดดู เช่น ความทรงจำในอดีต ความปรารถนา หรือความฝันเกี่ยวกับอนาคต ความกลัวเกี่ยวกับอนาคต จะเห็นได้ว่าเมื่อใดก็ตามที่มีลำดับของความคิดเกิดขึ้น เราจะสามารถแบ่งความคิดออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความคิดที่น่าพอใจอย่างหนึ่ง กับความคิดที่ไม่น่าพอใจอีกอย่างหนึ่ง การคิดถึงอดีตอาจนำความพอใจหรือไม่พอใจมาให้ การคิดถึงอนาคตก็อาจจะนำความพอใจหรือไม่พอใจมาให้ได้เช่นกัน และนิสัยของจิตนั้น เมื่อใดก็ตามที่ความคิดเป็นที่น่าพอใจ มันก็จะมีปฏิกิริยาว่าชอบ และความรู้สึกชอบนี้จะค่อยๆ กลายเป็นความทะยานอยากหรือ*ตัณหา* แล้วก็กลายมาเป็นความยึดมั่นถือมั่นหรือ*อุปาทาน* ในทำนองเดียวกัน เมื่อใดก็ตามที่มีความคิดที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น ส่วนหนึ่งของจิตก็เริ่มมีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความไม่ชอบ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนมาเป็นความไม่พอใจ แล้วก็กลายมาเป็นความเกลียดชัง ตลอดเวลาจิตจะท่องเที่ยวไป โดยคิดถึงแต่เรื่องที่ชอบและไม่ชอบ ทำให้เกิด*ตัณหา*และ*อุปาทาน* จิตจะมีแต่*โลภะ โทสะ โลภะ โทสะ*ตลอดเวลา หรือบางครั้งท่านก็อาจไม่รู้ว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่เสียด้วยซ้ำไป ซึ่งนี่ก็คือ*โมหะ* หรือความหลงนั่นเอง กิเลสเหล่านี้ได้กลายมาเป็นธรรมชาติของจิต ทำให้จิตมีแต่ความขุ่นมัว เต็มไปด้วยความคิดในทางลบ มีแต่*โลภะ โทสะ* และ*โมหะ*อยู่ตลอดเวลา จิตที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีความสุข ความสงบ และความสมัครสมานได้อย่างไร เราจะมี

ก็แต่ความทุกข์ ความทุกข์ และความทุกข์เท่านั้น

ท่านจะต้องเปลี่ยนนิสัยของจิตของท่านเสียใหม่ วิธีปฏิบัติวิธีนี้จะช่วยท่านได้ การสังเกตลมหายใจจะช่วยเปลี่ยนนิสัยของจิตของท่าน ท่านจะต้องชำระจิตที่ไม่บริสุทธิ์ให้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ แม้ว่าการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจจะทำจิตให้เป็นสมาธิ แต่สมาธิจะไม่มีประโยชน์ใดๆ สำหรับเรา จนกว่าจิตจะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์แล้ว ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของวิธีปฏิบัติแบบนี้มิใช่อยู่เพียงแค่การทำจิตให้เป็นสมาธิ เพราะเราสามารถทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้ ด้วยการเพ่งความสนใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสิ่งเหล่านั้นอาจจะมีที่มาจากความโลภ ความอยากได้ ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ หรืออาจจะมาจากภาพลวงตา หรืออาจจะมาจากความหลงผิด หรืออาจจะมาจากการจินตนาการเอาเองก็ได้ ซึ่งนอกจากจะทำให้จิตไม่บริสุทธิ์แล้ว ยังจะทำให้จิตมีกิเลสเพิ่มพูนมากขึ้นอีกด้วย แต่ถ้าท่านบำเพ็ญสมาธิโดยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติอย่างที่มันเป็นอยู่แล้ว ก็จะไม่มีสิ่งเหลวไหลหลอกลวง จิตจะปราศจากกิเลส เพราะจิตจะอยู่แต่กับความจริงของลมหายใจ ท่านกำลังมีประสบการณ์เกี่ยวกับความจริงของลมหายใจ ในขณะที่ท่านกำลังหายใจเข้า ในขณะที่ท่านกำลังหายใจออก แม้ว่าความจริงนั้นยังออกจะหยาบอยู่ แต่มันก็เป็นความจริง เมื่อท่านมีสติรู้ว่าท่านกำลังหายใจเข้า ท่านจะไม่สร้างความทะยานอยากให้มันเป็นอย่างอื่น นอกจากอย่างที่มันเป็นอยู่ เช่น ท่านจะไม่ร่ำร้องว่าท่านอยากได้ลมหายใจมากกว่านี้ ท่านต้องการลมหายใจมากกว่านี้ เพราะไม่ว่าท่านจะต้องการลมหายใจมากหรือน้อย ลมหายใจก็จะมีเท่าที่มีอยู่ตามธรรมชาติเท่านั้น และเมื่อท่านหายใจออก ท่านก็ไม่ขุ่นข้องขัดเคืองเอากับลมหายใจนั้น โดยท่านจะไม่ร่ำร้องว่า ท่านเกลียดลมหายใจของท่าน ท่านอยากให้มันไปเสียให้พ้นๆ เพราะลมหายใจก็จะเข้า-ออกอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติ ดังนั้นสิ่งที่ท่านควรปฏิบัติก็คือ ให้มีสติรู้เท่านั้น ท่านไม่ต้องทำอะไรเลย ขอเพียงให้มีสติรู้เท่านั้น ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดภาพลวงตา ทำให้ไม่เกิดความหลงงมงาย ทำให้ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นหรือ*อุปาทาน* ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความชอบหรือความไม่ชอบใดๆ

ตลอดทั้งวันที่ท่านได้ปฏิบัติมา ท่านจะเห็นว่า ส่วนใหญ่จิตของท่านยังคงหมกมุ่นอยู่ในกิเลส อันมีโลภะ โทสะ และโมหะ หรือความโลภ ความโกรธ และความหลง อย่างไรก็ตามจากการที่ได้ปฏิบัติมาตลอด

ทั้งวันในวันนี้ ก็จะมีบางขณะที่จิตจดจ่ออยู่แต่เฉพาะกับลมหายใจ จิตจะตัดความคิดออกจากอดีตและอนาคต ตัดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลาย จิตจะอยู่กับความจริงในขณะนั้น ซึ่งก็คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้า หายใจออก ชั่วขณะนั้นเป็นชั่วขณะที่มหัศจรรย์มาก จิตจะมีแต่ความบริสุทธิ์ และเมื่อความบริสุทธิ์ของจิตมากระทบกับความไม่บริสุทธิ์อื่นๆ ในจิต ที่ท่านได้สะสมไว้มากมาย และนอนเนื่องอยู่ในระดับที่ลึกที่สุดของจิต หรือในระดับจิตไร้สำนึก การกระทบกันของสองสิ่งนี้ จะเป็นเสมือนการกระทบกันของขั้วบวกกับขั้วลบ ทำให้เกิดประกายไฟพร้อมกับการระเบิดอย่างรุนแรงเหมือนภูเขาไฟระเบิด ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่รุนแรงมาก ความไม่บริสุทธิ์หรือกิเลสที่หยั่งรากอยู่ในส่วนลึกของจิต ก็จะผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต และเมื่อมันปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต มันก็จะแสดงออกเป็นความรู้สึกที่นั่นบ้างที่นี่บ้าง นี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ความไม่สบายอย่างมากมายเกิดขึ้น ขณะเมื่อปฏิบัติตามวิธีการนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมากสำหรับท่าน เพราะกิเลสได้ปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต และดับไป กิเลสจะปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็ดับไป กิเลสซึ่งสะท้อนออกมาเป็นความไม่สบายอย่างที่ท่านเป็นอยู่ในวันนี้ พรุ่งนี้ก็จะลดลงเล็กน้อย วันมะรืนก็จะยิ่งลดน้อยลงไปอีก แล้วท่านก็จะพบว่า ท่านจะค่อยๆ หลุดพ้นออกมาจากความไม่สบายทางกายต่างๆ และค่อยๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจทั้งหลาย เพราะกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ที่ท่านได้สะสมลึกอยู่ข้างในจิตใจ ได้หลุดลอกออกมา ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจะคล้ายกับการวักน้ำเย็นราดลงไปบนถ่านไฟที่ลุกแดงอยู่ในเตาไฟ เมื่อน้ำเย็นกระทบกับถ่านไฟร้อนๆ จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น คือมีเสียงดังซู่ง ! และมันจะเป็นเช่นนี้ จนกว่าอุณหภูมิของเตาไฟจะลดลงมาเท่ากับอุณหภูมิของน้ำ แล้วก็จะไม่มีเสียงซู่ง ! อีก แม้จะราดด้วยน้ำเต็มถัง ก็จะไม่มีปฏิกิริยาอะไรเกิดขึ้น เพราะอุณหภูมิเท่ากันแล้ว ในทำนองเดียวกันในเตาไฟที่กำลังร้อนอยู่ ถ้าท่านเติมถ่านไฟร้อนๆ ลงไป ก็จะไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เกิดขึ้นเช่นกัน ไม่มีเสียงดังซู่ง ! ทั้งนี้เพราะมันยอมรับกันได้ มันเข้ากันได้ นี่คือกฎธรรมชาติ

บางครั้งก็มีผู้ปฏิบัติมาโต้เถียงกับข้าพเจ้าว่า การที่ต้องพบกับความไม่สบายต่างๆ นั้น เป็นเพราะพวกเขาต้องนั่งจากตอนเช้า ตั้งแต่ตีสี่ หรือตีสี่ครึ่ง จนกระทั่งถึงตอนกลางคืนสามทุ่ม หรือสามทุ่มครึ่ง เมื่อไม่คุ้นกับการนั่งแบบนี้ มันจึงเป็นสาเหตุของความไม่สบาย เช่น เกิดความเจ็บปวด

คำกล่าวเช่นนี้ก็นับว่าเป็นความจริง แต่ก็จริงเพียงส่วนเดียว ไม่ใช่จริงทั้งหมด ทำไมท่านจึงรู้สึกเจ็บตั้งแต่สิบนาทีแรกของการนั่ง ผิดกับตอนที่ท่านไปชมภาพยนต์หรือไปสถานบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ ท่านสามารถนั่งได้เป็นชั่วโมง โดยไม่มีความเจ็บปวด ท่านไม่รู้สึกอยากจะเลิกนั่ง ไม่มีอาการคลื่นเหียน ไม่มีอาการง่วงนอนด้วย ผิดกับการนั่งปฏิบัติที่นี่ แม้บางครั้งท่านจะไม่รู้สึกปวดเมื่อย แต่อย่างน้อยท่านก็จะมีอาการง่วงนอน ท่านจะรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน จนรู้สึกเบื่อหน่ายมาก แต่เมื่อใดที่ท่านหยุดปฏิบัติ ความง่วงเหงาหาวนอนทั้งหลายก็จะหายไป แต่เมื่อใดที่ท่านนั่งปฏิบัติใหม่ ความง่วงเหงาหาวนอนนี้ก็จะกลับมาอีก แล้วสภาพการณ์เหล่านี้ มันคืออะไรกันเล่า แท้จริงนั้นในส่วนลึกของจิตใจของเรา ก็เป็นเช่นเดียวกับเตาไฟที่เต็มไปด้วยถ่านไฟที่กำลังลุกโชนอยู่ เป็นไฟของโลภะ โทสะ และโมหะ เป็นไฟของความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเตาไฟที่กำลังลุกไหม้อยู่นี้ จะยอมรับถ่านไฟที่ใส่เข้าไปใหม่อย่างยิ้มแย้มรื่นเริง โดยไม่มีปฏิกิริยาในทางลบ แต่เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติ ในชั่วขณะนั้นจิตของท่านมีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น จิตจะเป็นอิสระจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตซึ่งเป็นอิสระนี้เปรียบเสมือนน้ำเย็น และเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความร้อนของถ่านไฟแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่กำลังลุกไหม้อยู่ในเตาไฟในส่วนลึกของจิตใจของท่าน เมื่อทั้งสองสิ่งมากระทบกัน ก็จะมีปฏิกิริยารุนแรงเกิดเสียงดังซุ่ง ! ซุ่ง ! เราจึงต้อง คอยราดน้ำเย็นลงบนเตาไฟจนกระทั่งมันเย็น ดังนั้นแม้จะมีความยากลำบาก และมีความไม่สบายสักเพียงใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติที่มุ่งมั่นและชาญฉลาด ก็จะปฏิบัติต่อไปอย่างต่อเนื่อง แล้วก็จะพบว่า ความร้อนนี้ได้หายไป ความเจ็บปวดไม่สบายทั้งปวงจะค่อยๆ หมดไป และท่านก็จะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขและสอดคล้องกลมกลืน

ท่านจะต้องทำงานนี้ด้วยตัวของท่านเอง ไม่มีใครอื่นจะทำให้ท่านได้ ท่านจะต้องต่อสู้กับกิเลสด้วยตัวของท่านเอง ท่านจะต้องช่วยตัวของท่านเองให้หลุดพ้น ไม่มีใครที่จะทำงานนี้ให้กับท่านได้ วันแรกของการปฏิบัติก็ได้ผ่านไปแล้ว เช่นเดียวกันวันพรุ่งนี้ก็จะผ่านไปอีก วันแล้ววันเล่า แล้วเวลาทั้งสิบวันก็จะผ่านไป ท่านจะเป็นอิสระจากความทุกข์ที่ท่านสะสมไว้ เพราะขณะที่ปฏิบัติ กิเลสจำนวนมากจะถูกขจัดให้หลุดลอกออกไป เมื่อจบหลักสูตร ท่านก็จะกลับไปด้วยความยิ้มแย้ม เบิกบาน กลับไปพร้อมกับวิธีปฏิบัติอันมหัศจรรย์ ซึ่งจะช่วยท่านได้

ตลอดชีวิต แต่การที่จะเป็นเช่นนั้นได้ ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างหนัก ปฏิบัติอย่างหนักมาก ปฏิบัติด้วยความพากเพียร ปฏิบัติด้วยความจริงจัง และเพื่อให้ท่านสามารถปฏิบัติได้ด้วยดี ก็จะขอให้ข้อแนะนำหรือข้อเตือนใจบางอย่างสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ดังต่อไปนี้

ข้อแนะนำประการที่หนึ่ง ในระหว่างชั่วโมงการปฏิบัติ ขอให้ปฏิบัติอยู่แต่ภายในห้องเสมอ อย่านั่งปฏิบัติในที่โล่งข้างนอก ต่อเมื่อท่านได้พัฒนาการปฏิบัติของท่านจนก้าวหน้าไปมากแล้ว ท่านจึงจะสามารถปฏิบัติที่ตรงไหนก็ได้ทุกๆ แห่ง ในที่โล่งก็ได้ พระพุทธเจ้าเองก็ตรัสรู้ที่ใต้ต้นไม้ แต่ในระยะแรกนี้ ท่านควรปฏิบัติอยู่แต่ในห้อง เพราะถ้ามีลมภายนอกมากระทบร่างกาย ท่านจะไม่สามารถรู้สึกถึงสัมผัสของลมหายใจของท่าน เพราะสัมผัสของลมภายนอกจะแรงกว่า ส่วนเรื่องแสง ถึงแม้ว่าท่านจะหลับตาทั้งสองข้าง แต่ถ้าแสงส่องหน้าท่านโดยตรง ท่านก็จะไม่สามารถเจาะลงไปสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิตใจและร่างกายได้ ท่านจะปฏิบัติได้แต่เฉพาะในระดับพื้นผิวเท่านั้น เพราะฉะนั้นจงอย่าให้แสงส่องหน้าโดยตรง และอย่าถูกลม ควรฝึกอยู่แต่ภายในห้องในระหว่างชั่วโมงปฏิบัติ แต่เวลาพักท่านสามารถนั่งหรือนอนในที่โล่งแจ้งได้ไม่มีอะไรผิด แต่ในระหว่างชั่วโมงปฏิบัติจง อยู่แต่ภายในห้องปฏิบัติเสมอ และท่านจะต้องตั้งใจมั่นว่า ตลอดหลักสูตรท่านจะอยู่แต่ภายในบริเวณที่กำหนดให้ภายในศูนย์ปฏิบัติแห่งนี้ เพราะนี่เป็นเรื่องสำคัญ ท่านกำลังผ่าตัดจิตใจของท่านเอง ในการผ่าตัดร่างกาย ท่านจะต้องอยู่แต่ภายในโรงพยาบาล ท่านจะไปไหนมาไหนตามใจชอบไม่ได้ เมื่อกำลังถูกผ่าตัด ท่านก็จะต้องอยู่แต่ในห้องผ่าตัด จะออกไปจากห้องไม่ได้ เช่นเดียวกัน เมื่อท่านกำลังผ่าตัดจิตใจ ท่านก็จำเป็นที่จะต้องอยู่แต่ในบริเวณที่กำหนดให้ภายในศูนย์แห่งนี้เท่านั้น ขอจงอย่าออกไปนอกบริเวณที่กำหนดให้ในทุกสถานการณ์ เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเอง และเนื่องจากการผ่าตัดจิตใจนั้นเป็นงานที่ละเอียดอ่อนมาก เป็นงานที่สำคัญ ท่านจึงต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะทำงานนี้ ถ้าเป็นการผ่าตัดร่างกายของท่าน ท่านจะลงมือทำเองไม่ได้ เพราะท่านจะเป็นผู้ที่ถูกวางยาสลบ แล้วศัลยแพทย์จะเป็นผู้ทำหน้าที่ผ่าตัด ท่านจึงไม่รู้ว่าขณะผ่าตัดมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แต่สำหรับการผ่าตัดทางจิตใจแล้ว ท่านจะต้องทำเอง และไม่มียาสลบ ท่านจะต้องผจญกับเหตุการณ์ทั้งหลายในการผ่าตัดนี้ด้วยตัวของท่านเอง และในการผ่าตัดส่วนที่ลึกที่สุดของจิตของท่าน

นั้น ท่านจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง ฉะนั้น ขอให้ท่านจงมีความตั้งใจที่แรงกล้า อีกประการหนึ่งที่ท่านจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ ก็คือ ท่านจะรักษากฎทุกข้อ รักษาระเบียบข้อบังคับ และวินัยทุกข้อ รักษาตารางเวลาตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ แม้ว่าจะไม่สะดวกสบายเพียงใด ท่านก็จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า ท่านจะรักษาให้ได้ ไม่ใช่เป็นเพราะมีคัมภีร์กล่าวไว้เช่นนั้น เพราะการปฏิบัติในแนวทางนี้มิใช่เป็นพิธีกรรมทางศาสนาหรือเป็นพิธีการใดๆ แต่จากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมาแล้วนับเป็นพันๆ ราย พบว่าผู้ที่รักษากฎระเบียบและวินัยเหล่านี้ได้รับประโยชน์อย่างมากจากการปฏิบัติ ฉะนั้นเพื่อให้เกิดผลดีแก่ตัวท่านเอง เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง จงตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า จะรักษากฎระเบียบวินัยให้ได้ทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกฎของความเงียบอันประเสริฐ จงรักษาความเงียบไว้ให้ได้อย่างเคร่งครัด

อีกเรื่องหนึ่งที่ท่านจะต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ก็คือ การนั่งปฏิบัติร่วมกัน วันละสามครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมง คือ ระหว่าง 8 โมงเช้าถึง 9 โมงเช้า บ่าย 2 โมงครึ่งถึงบ่าย 3 โมงครึ่ง และ 6 โมงเย็นถึง 1 ทุ่ม วันละสามครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมง ท่านจะต้องนั่งอยู่แต่ภายในห้องปฏิบัติรวม ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ท่านก็จะไม่ออกไปจากห้องนี้ และอย่างน้อย 1 นาทีก่อนการนั่งปฏิบัติร่วมกัน ท่านจะต้องมานั่งอยู่ภายในห้องนี้แล้ว และอยู่จนกระทั่งหลังเวลาการปฏิบัติร่วมกัน เช่นนี้ตลอดทั้ง 3 เวลาทุกวัน ขณะที่นั่งในห้องนี้ ท่านสามารถเปลี่ยนท่านั่งได้ แต่ที่ให้ท่านตั้งใจแน่วแน่ ก็เพื่อฝึกความเข้มแข็งของจิต เพราะหลังจากวันที่ 4 ท่านจะต้องนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งตลอดชั่วโมง แต่อย่าเพิ่งตกใจ ท่านยังสามารถเปลี่ยนท่านั่งได้ในตอนนี้ แต่ขอให้ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า อย่างน้อยภายในหนึ่งชั่วโมงนี้ ท่านจะไม่ออกไปจากห้องที่กำลังนั่งปฏิบัติร่วมกันอยู่

ข้อแนะนำอีกข้อหนึ่งก็คือ ขอให้ระวังเหล่าศัตรูที่จะพยายามหยุดยั้งการผ่าตัดจิตใจของท่าน ศัตรูเหล่านี้มิใช่อื่นใด มันคือกิเลสในใจของท่านเอง มันไม่ต้องการที่จะถูกขจัดออกไป กิเลสนั้นในชั้นแรกมาอยู่กับท่านในฐานะผู้อาศัย แต่แล้วก็กลับกลายเป็นเจ้าของบ้าน วิธีปฏิบัติวิธีนี้จะทำให้กิเลสถูกขจัดออกไป ดังนั้นมันจึงคุกคามจากข้างใน เพื่อให้ท่านหยุดการปฏิบัติ เมื่อท่านเริ่มการผ่าตัดจิตใจของท่าน วันที่ 2 จะเป็นวันที่สำคัญ เพราะผู้ปฏิบัติที่มีจิตใจอ่อนแอมักจะคิดหนี นี่มิใช่อะไรอื่น มันเป็นเพราะท่านถูกคุกคามมาจากภายใน กิเลสต่างๆ จากภายในไม่ต้อง

การที่จะถูกขจัดออกไป มันจึงพยายามชักจูงให้ท่านเลิกปฏิบัติ และเมื่อมีการผ่าตัดลึกลงไปอีก โดยเริ่มจากบ่ายวันที่ 4 และลึกลงไปในวันที่ 5 และเกือบตลอดเวลาของวันที่ 6 กิเลสก็จะคุกคามมากขึ้นมากขึ้น ผู้ปฏิบัติบางคนก็จะคิดหนีไปเสียจากการปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามท่านจะไม่ได้รับอนุญาตให้ออกไป ท่านจึงไม่ควรพยายามมาขออนุญาต เพราะจะไม่มีศัลยแพทย์คนไหนที่จะอนุญาตให้ท่านลุกออกไปจากห้องผ่าตัด ในขณะที่ท่านกำลังถูกผ่าตัดครึ่งๆ กลางๆ อยู่ในโรงพยาบาล ถึงแม้ท่านจะบอกกับศัลยแพทย์ว่า ท่านขอกลับไปก่อน และจะกลับมาให้ผ่าตัดใหม่อีก ก็จะไม่มีแพทย์ที่ไหนยอมอนุญาตท่านอย่างแน่นอน แล้วนี่เป็นการผ่าตัดจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าการผ่าตัดร่างกายเสียอีก การออกจากที่ฝึกในระหว่างการปฏิบัติ จึงเป็นอันตรายต่อตัวท่านมาก นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงรับเฉพาะคนที่สัญญาว่าจะอยู่ได้ครบ 10 วัน เพราะงานนี้เป็นงานสำคัญ เป็นงานที่ละเอียดอ่อนมาก ท่านจะทำเล่นๆ กับความปลอดภัยของตัวท่านเองไม่ได้ เพราะฉะนั้น ขอให้ตั้งใจให้แน่วแน่เสียตั้งแต่บัดนี้ว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ท่านก็พร้อมที่จะเผชิญกับแรงคุกคามจากภายในอย่างยิ้มแย้ม และจะไม่ออกจากศูนย์ฝึกไปกลางคัน

ยังมีศัตรูอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะคอยรบกวนท่าน บัดนี้ท่านได้อยู่ที่นี่มาครบ 24 ชั่วโมงแล้ว ท่านรู้แล้วว่าที่นี่ไม่มีอาหารเย็นให้รับประทาน เพราะฉะนั้น พรุ่งนี้ขณะเมื่อท่านรับประทานอาหารกลางวัน ท่านอาจคิดว่าที่นี่ไม่มีอาหารเย็นให้ แต่ฉันเคยกินทั้งอาหารกลางวันและอาหารเย็น ฉะนั้นฉันจึงควรกินเผื่อมื้อเย็นไปด้วย โดยกินสักสองจาน และอาจารย์เองก็คอยบอกว่า ฉันจะต้องต่อสู้กับกิเลสด้วยตัวของฉันเอง การต่อสู้กับกิเลสนั้น ฉันจะต้องแข็งแรงพอ ฉะนั้นฉันน่าจะต้องกินสักสามจาน นี่คือสิ่งที่จะเป็นอันตรายอย่างมากสำหรับท่าน ถ้าหากท่านเคยรับประทานอาหารหนึ่งจานเต็มๆ ในแต่ละมื้อ ท่านก็ควรจะรับประทานอาหารแค่สามในสี่ส่วน กระเพาะของท่านควรจะว่างสักหนึ่งในสี่ตลอด 24 ชั่วโมง ท่านจึงจะปฏิบัติได้ดี จงอย่ารับประทานให้เต็มอิ่ม ส่วนการรับประทานเกินอิ่มนั้น ยิ่งไม่ต้องพูดถึง เพราะศัตรูตัวนี้จะมีอำนาจเหนือท่าน และจะทำให้ท่านไม่สามารถปฏิบัติได้ ศัตรูอีกอย่างหนึ่งคือ ความง่วงซึมเซา เมื่อวานนี้ท่านได้ทราบว่า ท่านสามารถพักผ่อนได้เมื่อท่านรู้สึกเหนื่อยอ่อนมาก แต่ก็มีข้อกำหนดคือ ให้ท่านนอนได้เพียงแค่ห้านาทีเท่านั้น แต่เมื่อนอนลงไปแล้ว ท่านจะรู้สึกสบาย และอาจ

คิดว่า แม้ขณะที่นอนอยู่ ท่านก็สามารถรักษาสติให้อยู่กับลมหายใจของท่านได้ ทำไมจึงจะต้องมีข้อห้ามนี้ ท่านไม่ง่วงนอนคนโง่เขลาเท่านั้นที่ง่วงนอน แต่ท่านเป็นคนฉลาด คนทุกคนมักคิดว่าตัวเองฉลาด *"ฉันไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อนอนลงไปแล้ว ฉันรู้สึกว่าสบายดีกว่าเก่า เพราะฉะนั้นถ้าจะนอนสักสิบนาทีจะเป็นอะไรไป เพราะถึงอย่างไรฉันก็ยังมีสติอยู่กับลมหายใจ"* หลังจากนั้นสิบห้านาที ยี่สิบนาที จนเมื่อครึ่งชั่วโมงผ่านไป ท่านก็เริ่มส่งเสียงกรน และเมื่อท่านเริ่มส่งเสียงกรน คนใกล้ๆ ท่านบางคนก็กรนบ้าง เพราะเขาคิดว่าเขาก็มีสิทธิกรนเหมือนกัน และแล้วทั่วทั้งศูนย์ฝึกอบรมแห่งนี้ก็จะมีแต่เสียงกรน จงอย่าลืมว่า ท่านมาที่นี่เพื่อพัฒนาสติของท่านให้ตื่นตัวอยู่เสมอ จึงขอให้ท่านตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา อย่าปล่อยให้ศัตรูตัวสำคัญนี้มามีอำนาจเหนือท่าน จงอย่ายอมให้ความง่วงซึมเซามามีอำนาจเหนือท่านได้ เมื่อใดที่ท่านรู้สึกง่วงนอนมาก ก็จงหายใจแรงๆ สักพักหนึ่ง เพื่อขจัดความง่วงนอนออกไป ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็ให้ไปล้างหน้าด้วยน้ำเย็น และถ้ายังไม่สำเร็จอีก ก็อนุญาตให้ลุกขึ้นยืนได้ ให้ยืนสักห้านาที และในขณะที่ยืนท่านก็จะต้องรักษาสติให้อยู่กับลมหายใจของท่านด้วย ยืนสักห้านาที แล้วจึงค่อยนั่งลง แต่ถ้าไม่ใช่ช่วงเวลาหนึ่งชั่วโมงที่กำหนดให้นั่งร่วมกัน ท่านอาจจะออกไปเดินข้างนอกห้องปฏิบัติสักครู่หนึ่งก็ได้ เดินสักห้านาที โดยให้มีสติรู้ลมหายใจอยู่ตลอดเวลา แล้วจึงกลับมานั่งปฏิบัติต่อไป จงต่อสู้กับศัตรูตัวนี้ อย่ายอมให้มันมีอำนาจเหนือท่าน มิฉะนั้นท่านจะไม่สามารถก้าวหน้าไปได้บนเส้นทางนี้

ยังมีศัตรูอีกอย่างหนึ่งคือ การรักษาความเงียบ เนื่องจากความเงียบเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิธีนี้ ในเมื่อท่านกำลังผ่าตัดส่วนลึกของจิตใจ ถ้าจิตยังไม่หยุดความเคลื่อนไหว ท่านปล่อยให้จิตโลดแล่นไปกับความคิด หรือจินตนาการ หรือความฝันแล้ว ท่านก็จะไม่สามารถลงไปสู่ระดับลึกที่สุดของจิตได้ ดังนั้นท่านจึงต้องทำจิตให้เงียบสงบ ถ้าท่านได้พูดจากับใคร แล้วภายหลังการสนทนา ท่านมานั่งปฏิบัติธรรม จะมีสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการสนทนานั้นๆ ติดตามมาสู่จิตใจของท่านตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้จิตระดับลึกของท่านกระเพื่อมไหว เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เกี่ยวกับการสนทนานั้นพลอยผุดขึ้นมาด้วย จากการที่ได้ปฏิบัติมาแล้วหนึ่งวัน ท่านคงจะได้สังเกตเห็นแล้วว่า จิตของท่านนั้นช่างพูดเพียงไร เพราะมันคอยแต่จะพูดอยู่ตลอดเวลา และจะพูดมากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าท่านป้อนอาหารอันโอชะ

เข้าไป ด้วยการไปพูดกับผู้ปฏิบัติอื่น การทำเช่นนี้ ไม่เพียงแต่จะทำร้ายตัวของท่านเท่านั้น แต่ยังเป็นการทำร้ายคนอื่นด้วย เพราะเมื่อท่านเริ่มพูด ท่านจะพูดกับอาคารไม่ได้ ท่านจะพูดกับฝาผนังไม่ได้ ท่านจะต้องพูดกับใครบางคนที่กำลังปฏิบัติอยู่ ซึ่งเท่ากับท่านไปเติมเชื้อกิเลสให้แก่คนๆ นั้นด้วย จิตของเขาก็จะเริ่มพูดมากขึ้น ทำให้เขาไม่สามารถปฏิบัติได้ นอกจากนี้ยังเป็นการสมคบกันทำอันตรายผู้อื่นด้วย เพราะเมื่อคนสองคนเริ่มพูดกัน คนอื่นๆ ที่กำลังปฏิบัติอย่างจริงจังก็จะถูกรบกวน ความเงียบจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก ขอให้เงียบให้สนิท ในกรณีที่ท่านมีปัญหาใดๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ก็ขอให้ท่านมาพบกับอาจารย์ของท่านเพื่อขอคำปรึกษา ท่านจะพูดกับอาจารย์ของท่านกี่ครั้งก็ได้ หรือถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับที่พักอาศัย ก็ให้ท่านปรึกษากับผู้ให้บริการได้ แต่ห้ามพูดคุยกันเองระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกัน ขอให้ทุกคนเงียบให้สนิท ไม่ใช่เงียบแต่เฉพาะไม่พูดจาเท่านั้น แต่ร่างกายทั้งหมดก็ให้นิ่งสงบด้วย จะต้องไม่มีการสื่อสารทางสายตา หรือด้วยรหัสสัญญาณ หรือด้วยการอ่านหรือการเขียน ขอให้จำกัดตนให้อยู่แต่เฉพาะกับตัวเอง ให้รู้สึกเสมือนว่าท่านอยู่คนเดียวในที่นี้ ในขณะที่การผ่าตัดจิตใจกำลังดำเนินอยู่ การติดต่อกับผู้ปฏิบัติอื่นในทุกรูปแบบ จะเป็นอันตรายอย่างยิ่งแก่ตัวท่านเอง

เหตุผลสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ต้องเน้นมากในเรื่องของความเงียบสำหรับ 9 วันแรก ก็คือ ในวันที่ 10 ท่านจะได้รับอนุญาตให้พูดได้อย่างอิสระ แต่สำหรับ 9 วันแรก ขอให้เงียบสนิท เมื่อวานนี้ท่านได้รับศีลห้ามาแล้ว การทำเช่นนั้นไม่ใช่เป็นเพียงพิธีกรรมหรือเป็นพิธีการทางศาสนา หากแต่ศีลทั้ง 5 ข้อนี้ เป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งของวิธีปฏิบัตินี้ เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งและมั่นคงของวิธีการนี้ และเนื่องจากท่านต้องฝึกอย่างหนักจากตีสี่หรือตีสี่ครึ่ง จนถึงสามทุ่มหรือสามทุ่มครึ่ง ท่านจะไม่มีโอกาสละเมิดศีลไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง ภายในสภาพแวดล้อมแบบนี้ได้เลย แต่ถ้าท่านเริ่มพูดคุยกัน โอกาสที่ท่านจะพูดอะไรเกินเลยความจริงหรือพูดปิดบังความจริงบางอย่างไว้ ก็จะมีมาก ซึ่งจะทำให้ท่านละเมิดศีลไปแล้วอย่างน้อยหนึ่งข้อ และเมื่อท่านได้ละเมิดศีลไปแม้เพียงหนึ่งข้อ รากฐานทั้งหมดของวิธีปฏิบัตินี้ก็จะสั่นคลอน ซึ่งจะทำให้ท่านไม่สามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และจะไม่สามารถก้าวไปสู่วิถีทางแห่งปัญญาที่ถูกต้องได้ ฉะนั้นเพื่อไม่ให้ศัตรูสำคัญตัวนี้มาปิดกั้นความก้าวหน้าของท่านบนเส้นทางนี้ ก็ขอจงรักษาความ

เงียบไว้ให้ได้โดยตลอดทั้ง 9 วัน ความเงียบสงบจะช่วยการปฏิบัติของท่านได้เป็นอย่างมากจริงๆ

คำเตือนที่สำคัญอีกข้อหนึ่งก็คือ ท่านได้ถูกขอร้องเมื่อวานนี้ ให้ยอมที่จะปฏิบัติตามวิธีการนี้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และท่านก็ได้ตกลงที่จะปฏิบัติตาม ท่านยอมที่จะให้โอกาสตนเองได้ทดลองฝึกตามวิธีการนี้อย่างยุติธรรม ดังนั้นตลอดเวลาที่ท่านอยู่ที่นี่ทั้ง 10 วัน ขออย่าได้ผสมผสานวิธีการนี้กับวิธีการอื่นที่ท่านเคยฝึกมา มิใช่เราจะว่าวิธีการอื่นนั้นไม่ดี เพียงแต่ขอให้ท่านเก็บวิธีการอื่นๆ ไว้ก่อนเท่านั้น หรือแม้แต่สิ่งที่ท่านเคยอ่านเกี่ยวกับการปฏิบัติใดๆ ก็ขอให้เก็บไว้ก่อน ขอให้ทำตามที่บอกให้ทำอย่างเคร่งครัด โดยไม่ต้องไปต่อเติมหรือตัดทอนใดๆ เพราะจะเป็นอันตรายแก่ตัวท่านเอง วิธีการปฏิบัตินั้นมีหลายวิธีที่ให้ผลดีมากในระดับพื้นผิว และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขในขณะปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับวิธีนี้ เพราะในวิธีนี้นั้น นับตั้งแต่แรกเริ่มที่ท่านลงมือปฏิบัติ เท่ากับท่านได้เริ่มทำการผ่าตัดจิตใจของท่านเองตามวิธีการนี้แล้ว ดังนั้นจึงเป็นการเสี่ยงมาก หากท่านจะใช้วิธีการอื่นใดมาผสมปนเปเข้าไป เพราะเมื่อท่านผ่าตัดจิตใจลึกลงไป ลึกลงไป กิเลสที่หยั่งรากลึกอยู่ภายในก็จะผุดโผล่ขึ้นมา มากขึ้น มากขึ้น จึงขอให้ท่านปฏิบัติตามวิธีการที่บอกให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายเช่นนี้เสีย และเพื่อให้รู้ผลอันแท้จริงของการปฏิบัติตามวิธีการนี้

ตัวอย่างเช่น มีใครคนหนึ่งเคยชินอยู่กับการขี่ม้าตัวหนึ่งที่มีสีดำ ต่อมามีผู้เสนอให้ลองขี่ม้าตัวสีขาวดูบ้าง และเขาก็ตกลงจะขี่ แต่ยังไม่ยอมลงจากม้าสีดำ จะขอขี่ไปพร้อมกันทั้งสองตัว โดยขาข้างหนึ่งอยู่บนม้าสีดำ และขาอีกข้างอยู่บนม้าสีขาว การทำเช่นนี้ย่อมมีอันตรายมาก หรือมีบางคนคุ้นเคยกับการเดินทางด้วยเรือของเขาเอง ต่อมามีผู้เสนอให้ลองใช้เรือลำใหม่ดู เพราะเรือลำใหม่นี้สะดวกสบายกว่า ไปได้เร็วกว่า ซึ่งเขาก็ตกลงใจจะทดลองดู แต่ขอนั่งคร่อมเรือทั้งสองลำไปพร้อมกัน การทำเช่นนี้ก็ย่อมจะมีอันตรายมากเช่นกัน ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านปฏิบัติตามวิธีการนี้ แล้วเอาวิธีอื่นเข้ามาปนด้วย อันตรายก็อาจจะเกิดกับตัวท่าน ตัวอย่างเช่นนี้เกิดขึ้นมาแล้วหลายครั้งหลายหน แม้จะได้มีการตักเตือนอย่างจริงจังแล้วก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติบางคนก็ยังขืนทำตามที่ต้องการ ทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้น จนแม้แต่ครูบาอาจารย์ก็ไม่อาจจะช่วยเหลือได้ ฉะนั้นขอจงอย่าเสี่ยงทำเช่นนั้นเลย แต่ถ้าเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เป็นเพราะ

ความเคยชิน เช่น เคยชินที่จะบริกรรมคำบางคำ พร้อมๆ ไปกับการสังเกตลมหายใจในทันทีที่รู้ตัว ก็ให้หยุดเสีย โดยระลึกได้ว่าใน วิธีการนี้ไม่มีการบริกรรม หรือการท่องคำ หรือท่องชื่อ จะมีก็แต่การสังเกตดูลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น ท่านอาจจะเผลอตัวหลายครั้ง แต่เมื่อรู้ตัวก็ไม่ทำอีก เช่นนี้จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แต่ถ้าท่านตั้งใจจะผสมผสานวิธีอื่นเข้าไป ท่านก็อาจจะถลำลึกลงไปทุกที ซึ่งจะปรากฏผลที่เป็นอันตรายต่อตัวท่านในภายหลัง ฉะนั้นโปรดระมัดระวังให้ดี ในขณะที่ท่านอยู่ที่นี่ ขอให้ปฏิบัติตามที่บอกมานี้อย่างเคร่งครัดที่สุด เพื่อจะได้พิสูจน์ผลของการปฏิบัติตามวิธีการนี้ หลังจากจบการฝึก 10 วันนี้ไปแล้ว ท่านก็จะเป็นนายของตัวเองอีกครั้งหนึ่ง ถ้าท่านรู้สึกว่าวิธีนี้ดี เหมาะสมกับท่าน ก็จงรับมาปฏิบัติตลอดชีวิต หากไม่เหมาะ ก็ทิ้งไปเสีย แต่ขณะที่ท่านอยู่ที่นี่เพื่อทดลองปฏิบัติตามวิธีการนี้ ก็ขอให้ปฏิบัติให้เต็มที่ ปฏิบัติตามที่บอกให้ท่านปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ใช้ประโยชน์จากโอกาสอันวิเศษสุดนี้อย่างเต็มที่ เพราะการที่จะสละเวลาถึง 10 วัน จากภารกิจอันยุ่งเหยิงของแต่ละคนนั้นเป็นเรื่องที่ยากมาก ขอจงใช้ประโยชน์จากสิ่งอำนวยความสะดวกทุกอย่างที่นี่ให้เต็มที่ ตลอดจนใช้วิธีการปฏิบัติธรรมอันวิเศษนี้ เพื่อความดีงามของตัวท่านเอง เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง เพื่อปลดปล่อยตัวท่านให้หลุดพ้นจากบ่วงร้อยรัดของกิเลสตัณหาและอุปาทาน และได้พบกับความสงบสุขอันแท้จริง ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีความสงบอย่างแท้จริง และมีความสุขอย่างแท้จริง

"ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 2

- ความหมายที่เป็นสากลของบาปและบุญ

- อริยมรรคมีองค์ 8 : หมวดศีลและหมวดสมาธิ

วันที่สองก็ได้ผ่านไปแล้ว ท่านยังเหลือเวลาอีก 8 วันที่จะปฏิบัติ วันที่สองดูเหมือนจะดีกว่าวันแรกเล็กน้อย แต่ท่านก็ยังพบกับความยากลำบากในการควบคุมจิตใจของท่าน เพราะมันคอยแต่จะกระโดดจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้นอยู่ตลอดเวลา ราวกับลิงทโมนที่เที่ยวกระโดดเกาะกิ่งไม้จากกิ่งนี้ไปกิ่งโน้น ไม่สงบนิ่งลงได้ ช่างเป็นจิตที่พลุ่งพล่าน วุ่นวาย ปั่นป่วน เร่าร้อนอะไรเช่นนี้ การที่จะทำให้มันสงบลงได้นั้น ท่านจะต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก บางครั้งจิตก็เป็นประดุจสัตว์ป่า เช่น ช้างป่า หรือวัวป่าที่บุกเข้ามาในบริเวณเขตพำนักอาศัยของผู้คน แล้วทำให้เกิดอันตรายและความเสียหายแก่ผู้คนและบ้านเรือนเป็นอันมาก แต่ก็มีคนบางคนที่ฉลาดสามารถฝึกสัตว์ป่าให้เชื่องลง จนสามารถนำเอาพละกำลังอันมหาศาลของมันมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ จิตของเราก็เช่นเดียวกัน ตราบใดที่ยังป่าเถื่อนอยู่ ก็อาจทำให้เกิดภัยอันตรายได้ทุกขณะ ไม่มีความร้ายกาจใดๆ จะร้ายเท่ากับจิตใจที่ป่าเถื่อน เพราะขาดการอบรมขัดเกลา แต่ในทางตรงกันข้าม หากเราสามารถฝึกฝนขัดเกลาจิตของเราได้แล้ว เราก็จะสามารถนำพลังของจิตมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอันมาก ซึ่งจิตที่ได้รับการอบรมขัดเกลาแล้วนี้จะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเรา พลังของจิตเป็นพลังที่มากมายมหาศาลยิ่งกว่าพลังของสัตว์ใดๆ แต่การฝึกสัตว์ป่าให้เชื่องนั้น ผู้ฝึกจะต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างสูง การฝึกฝนอบรมจิตใจ ก็เช่นเดียวกัน เราจำเป็นที่จะต้องมีความอดทนและไม่ท้อถอย เพราะถ้าขาดความอดทนเสียแล้ว จิตก็จะวุ่นวาย ป่าเถื่อน และเป็นอันตรายมากขึ้น แต่การฝึกจิตนั้น ท่านจะต้องฝึกด้วยตัวเอง ไม่มีใครที่จะทำแทนท่านได้ ท่านจะต้องต่อสู้ศึกด้วยตัวของท่านเอง เพื่อปลดปล่อยตัวท่านให้เป็นอิสระ เปรียบดังเมื่อท่านกระหายน้ำ ท่านก็ต้องดื่มน้ำเพื่อระงับ

ความกระหายด้วยตัวของท่านเอง เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านก็ต้องกินยาด้วยตัวท่านเอง เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยของท่าน ดังนั้น เมื่อท่านถูกผูกมัด พันธนาการด้วยบ่วงของกิเลส ท่านก็จะต้องต่อสู้กับมันด้วยตัวของท่านเองเพื่อปลดปล่อยตัวท่านให้เป็นอิสระ นี่คือความจริงที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องเข้าใจให้กระจ่าง

มีเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาลอยู่เรื่องหนึ่ง เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน ในนครสาวัตถี เมืองหลวงของแคว้นโกศล ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย ได้มีผู้มาปฏิบัติธรรม ณ สถานที่นี้เป็นจำนวนมาก ทั้งภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ทุกๆ วันในตอนเย็นจะมีการแสดงพระธรรมเทศนา ซึ่งมีคนจำนวนมากจากในเมืองพากันมาฟังด้วย ในจำนวนนี้มีชายหนุ่มผู้หนึ่งที่มาฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ วันหนึ่งเขามาเร็วกว่าปกติเล็กน้อย และพบว่าพระพุทธเจ้าประทับอยู่พระองค์เดียว เขาดีใจมาก รีบเข้าไปเฝ้าอย่างใกล้ชิด เขาก้มลงกราบ แล้วทูลว่า *"ข้าพระพุทธเจ้ามีปัญหาข้อหนึ่งที่ติดอยู่ในใจมาตลอดเวลา แต่ไม่กล้าทูลถามในขณะที่มีคนมาเฝ้าอยู่เป็นจำนวนมาก ขณะนี้เป็นโอกาสอันดีแล้ว ขอได้โปรดให้ความกระจ่างแก่ข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิดพระเจ้าข้า"* พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า *"หนุ่มน้อย ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับธรรมะอย่างไรก็ขอให้ถามมา"* ชายผู้นั้นจึงกราบทูลว่า *"ข้าพระพุทธเจ้าได้มาที่อารามแห่งนี้ต่อเนื่องกันหลายปีแล้ว ตลอดเวลาก็ได้เฝ้าสังเกตดูผู้คนที่นี่ และพบว่ามีบางคนที่ได้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว พฤติกรรมของเขา วิถีการดำเนินชีวิตของเขาล้วนบ่งบอกว่าเป็นผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว และก็มีบางคนที่มีการพัฒนาทางธรรมดีขึ้นกว่าเก่า แต่ก็ดูเหมือนจะยังไม่บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ก็มีบางคน ซึ่งรวมทั้งตัวข้าพระพุทธเจ้าเองด้วยที่ยังคงมีสภาพเช่นเดิม คือไม่มีความก้าวหน้าเลย คำถามที่ใคร่ขอทูลถามพระองค์ก็คือว่า การที่ผู้คนทั้งหลายต่างพากันมาเฝ้าพระองค์ ก็เพราะพระองค์ทรงมีพระบารมีสูง มีพระกรุณาอย่างล้นเหลือ แต่คนที่มาเฝ้าพระองค์นั้นยังมีที่บรรลุธรรมแต่เพียงครึ่งเดียวก็มี และที่ยังไม่บรรลุธรรมเลยก็มี เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้นเล่าพระเจ้าข้า และด้วยพระมหากรุณาที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เหตุใดจึงไม่ทรงใช้พระบารมีของพระองค์ ช่วยให้ทุกคนที่มาเฝ้าได้บรรลุธรรมโดยทั่วหน้ากัน"*

พระพุทธเจ้าทรงแย้มพระโอษฐ์ และรำพึงในพระทัยว่า พระองค์เองก็ทรงสอนเรื่องนี้อยู่ทุกวัน แต่ถ้าผู้ฟังไม่พยายามที่จะเข้าใจแล้วจะทรงทำอะไรได้ จึงทรงพยายามอธิบายกับชายผู้นั้นอีกครั้งหนึ่ง

การอธิบายธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นจะแตกต่างกันไปตามความแตกต่างของกาลเวลาและภูมิธรรมของผู้ฟังแต่ละคน บางครั้งพระองค์ก็จะทรงใช้วิธีถามกลับ และครั้งนี้ก็เช่นกัน พระองค์ทรงถามกลับไปที่ชายผู้นั้นว่า *"หนุ่มน้อย ท่านมาจากไหน"* ชายหนุ่มทูลตอบว่า *"มาจากนครสาวัตถีพระเจ้าข้า"* พระพุทธองค์ได้ฟัง ดังนั้นจึงตรัสว่า *"โอ ไม่ใช่ ไม่ใช่ ใบหน้าของท่านบอกว่า ท่านไม่ใช่ชาวสาวัตถี ท่านจะต้องเป็นคนที่มาจากภาคอื่นเป็นแน่ ท่านจะต้องมาจากที่อื่น แล้วมาตั้งรกรากที่นี่"* ชายหนุ่มยอมรับว่า *"ถูกแล้วพระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าได้มาตั้งรกรากที่นี่เมื่อหลายปีก่อน ความจริงนั้นข้าพระพุทธเจ้ามาจากเมืองราชคฤห์ เมืองหลวงของแคว้นมคธ อยู่ห่างจากที่นี่ไปทางทิศตะวันออกไกลมากอยู่"* พระพุทธองค์จึงตรัสว่า *"ถ้าเช่นนั้นจงบอกซิว่า เมื่อท่านมาตั้งรกรากอยู่ที่นี่ ท่านได้ตัดขาดการติดต่อกับทางราชคฤห์หรืออย่างไร และท่านไม่ได้ไปราชคฤห์อีกแล้วหรือ "* ชายหนุ่มทูลตอบ ว่า *"มิได้พระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้ายังคงมีญาติอยู่ที่นั่น และยังมีธุรกิจอยู่ที่นั่น ข้าพระพุทธเจ้ายังคงไปที่ราชคฤห์อยู่ทุกปี"* พระพุทธองค์จึงทรงถามอีกว่า *"ถ้าเช่นนั้นท่านก็จะต้องรู้จักเส้นทางจากที่นี่ไปราชคฤห์เป็นอย่างดีใช่หรือไม่"* ชายหนุ่มทูลตอบว่า *"รู้จักดีพระเจ้าข้า"* พระพุทธองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า *"ถ้าเช่นนั้นเพื่อนๆ ของท่านที่นี่ก็ย่อมทราบสิว่าท่านเป็นชาวราชคฤห์และท่านเดินทางไปเยี่ยมเยียนราชคฤห์อยู่บ่อยๆ"* ชายหนุ่มทูลตอบว่า *"ถูกแล้วพระเจ้าข้า เพื่อนๆ ที่สนิทของข้าพระพุทธเจ้าล้วนทราบความจริงข้อนี้ดี"* พระพุทธองค์จึงรับสั่งว่า *"ถ้าเช่นนั้นจงบอกซิว่า มีคนเคยถามเส้นทางไปราชคฤห์จากท่านบ้างหรือไม่ แล้วท่านได้บอกเส้นทางให้เขาไป หรือว่าท่านเก็บไว้เป็นความลับ"* ชายหนุ่มทูลตอบว่า *"ความลับอะไรได้พระเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าอธิบายทุกอย่าง ให้รายละเอียดทั้งหมดว่า ถ้าเดินทางมุ่งหน้าไปทางตะวันออก โดยใช้เส้นทางสายนี้ เลี้ยวตรงทางนี้ จากนั้นเดินทางต่อไป ก็จะถึงเมืองพาราณสี เมื่อเดินทางต่อไปอีก ก็จะถึงเมืองคยา แล้วเดินตามทางนี้ต่อไป ก็จะถึงเมืองราชคฤห์ ข้าพระพุทธเจ้าอธิบายเส้นทางทั้งหมดให้พวกเขาฟังอย่างละเอียด"* พระพุทธองค์จึงตรัสถามต่อไปอีกว่า *"ไม่ว่าใครก็ตามที่ได้ฟังท่านอธิบายเส้นทางนี้แล้ว ก็จะต้องไปถึงราชคฤห์ทุกคนใช่หรือไม่"* ชายหนุ่มทูลตอบว่า *"จะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไรเล่าพระเจ้าข้า ถ้าเขาเพียงแต่รับฟัง แต่ไม่ออกเดินไปตามทางนี้ แล้วเขาจะไปถึงราชคฤห์ได้อย่างไร ลำพังคำอธิบายที่ข้าพระพุทธเจ้าบอกไปเพียงแค่นี้ จะไม่ช่วยให้ใครไป*

ถึงราชคฤห์ได้” พระพุทธองค์จึงรับสั่งว่า *“นี่คือสิ่งที่ตถาคตจะบอกกับท่านละพ่อหนุ่ม มีคนมากมายที่มาหาตถาคต เพราะรู้ดีว่าตถาคตได้บรรลุธรรมแล้ว รู้ว่าตถาคตได้เดินทางไปบนหนทางแห่งความหลุดพ้นด้วยตนเอง และได้ไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว คนเหล่านั้นจึงมาหาตถาคตเพื่อซักถามเกี่ยวกับหนทางสายนี้ ซึ่งตถาคตก็บอกให้รู้ว่า นี่คือหนทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น นี่คือวิธีที่จะเดินไปบนหนทางสายนี้ และนี่เป็นสถานีที่จะต้องได้พบบนหนทางสายนี้ แต่ถ้าคนบางคนได้แต่รับฟังแล้วก้มลงกราบสามครั้ง และพูดว่า สาธุ สาธุ สาธุ แต่ไม่ก้าวเดินออกไปเลยแม้แต่ก้าวเดียวบนหนทางนี้ แล้วเขาจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร ถ้าใครสักคนจะเริ่มก้าวเดินเพียงก้าวเดียวไปบนหนทางนี้ เขาก็จะอยู่ใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปแล้วหนึ่งก้าว ถ้าใครก้าวเดินไปหนึ่งร้อยก้าวบนหนทางสายนี้ เขาก็จะอยู่ใกล้จุดหมายสุดท้ายเข้าไปอีกหนึ่งร้อยก้าว และถ้าใครก้าวเดินไปจนสุดทางสายนี้ เขาก็ย่อมจะต้องถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน”* คนทุกคนจะต้องก้าวเดินไปบนเส้นทางสายนี้ด้วยตนเอง เพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง ไม่มีใครจะสามารถแบกใครขึ้นบ่า เพื่อพาไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ *“ตุมเหหิ กิจจัง อาตัปปัง อักขาตาโร ตถาคตา”* ตถาคตได้แต่เพียงชี้ทางให้เท่านั้น แล้วตถาคตนี้คือใคร คำว่าตถาคตหมายถึง ผู้ที่ได้เดินไปบนหนทางแห่งความจริง และได้ไปถึงจุดหมายปลายทางอันเป็นที่สุดของความจริงแล้ว ทุกๆ ย่างก้าวที่เดินไปบนหนทางนี้เป็นย่างก้าวของความจริง จากความจริงที่ปรากฏอยู่อย่างหยาบๆ ไปสู่ความจริงอันละเอียดละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงความจริงอันละเอียดที่สุดซึ่งเป็นจุดหมายปลายทาง ผู้ที่บรรลุสภาวะนี้คือตถาคต ซึ่งหมายถึงผู้ที่หลุดพ้นแล้วโดยสมบูรณ์ บุคคลเช่นนี้จะบอกหนทางไปสู่ความดับทุกข์ให้กับบุคคลอื่นๆ ด้วยความรัก ความจริงใจ เปี่ยมไปด้วยความเมตตาปรานี เป็นการบอกหนทางเดินที่ได้ผ่านมาด้วยประสบการณ์ของตนเอง *“ตุมเหหิ กิจจัง อาตัปปัง”* ท่านทั้งหลายจะต้องทำความเพียรเอง เพื่อความหลุดพ้นของท่านเอง ท่านจะต้องต่อสู้ศึกของท่านด้วยตัวเอง ท่านจะต้องก้าวเดินไปบนหนทางนี้ด้วยตัวของท่านเอง ตามกฎธรรมชาตินั้น เมื่อท่านเริ่มก้าวเดินไปบนหนทางแห่งธรรมะที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นแล้ว พลานุภาพของธรรมะ ทั้งที่สามารถมองเห็นได้และที่มองไม่เห็น ก็จะเข้ามาช่วยท่าน นี่คือสิ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเอง และจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติอื่นๆ อีกมาก

มาย ซึ่งแต่ละคนล้วนได้รับความช่วยเหลือจากธรรมะ แม้กระนั้นทุกคนก็ยังจะต้องทำเองทุกขั้นตอน ทุกคนจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติทุกคนจึงต้องทำความเข้าใจในกฎข้อนี้ให้แจ้งชัด และเมื่อยอมรับในกฎนี้แล้ว ก็จะมีคำถามว่าหนทางนี้คืออะไร ฉะนั้นอย่างน้อยเราก็จะต้องเข้าใจเค้าโครงของหนทางนี้ว่ามันคืออะไร

มีเรื่องเล่าในสมัยพุทธกาลอีกเรื่องหนึ่งว่า ครั้งหนึ่งมีหญิงชราผู้หนึ่งมาเฝ้าพระศาสดาและกราบทูลว่า *"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้ามีอายุมากแล้ว ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปได้อีกสักกี่ปีกี่วัน แต่ข้าพระพุทธเจ้าต้องการจะใช้เวลาที่ยังเหลืออยู่ในโลกนี้ให้ดีที่สุด เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ขอพระองค์ได้โปรดบอกข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิดว่า หนทางหลุดพ้นที่ว่านี้คืออะไร และธรรมะคืออะไร และขอได้ทรงโปรดอธิบายสั้นๆ ด้วยภาษาง่ายๆ ที่ข้าพระพุทธเจ้าจะสามารถเข้าใจได้"* ชะรอยหญิงชราผู้นี้คงจะได้เคยไปหาครูบาอาจารย์อื่นๆ มามากแล้ว และคงได้รับคำอธิบายเป็นภาษาทางปรัชญาชั้นสูง มีเนื้อหาทางปัญญาที่โลดโผน จึงทำให้นางสับสนมาก พระผู้มีพระภาคจึงตรัสบอกแก่นางว่า ถ้าธรรมะใดเป็นธรรมะที่บริสุทธิ์หรือเป็นธรรมะที่แท้จริงแล้ว ก็จะสามารถอธิบายด้วยคำธรรมดาๆ ในภาษาที่คนธรรมดาทั่วไปเข้าใจได้ เพราะว่าคนธรรมดาคือผู้ที่จะต้องเดินไปบนทางสายนี้ ฉะนั้นคนเหล่านี้จึงต้องเข้าใจว่าหนทางนี้คืออะไร ทรงกล่าวว่า

"สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสูปะสัมปะทา สะจิตตะปะริโยทะปะนัง เอตัง พุทธานะสาสะนัง"

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง หมายถึง การไม่ทำบาปทั้งปวง คือไม่ทำกิจกรรมชั่วร้ายทั้งปวง ไม่ประพฤติในสิ่งที่เป็นอกุศลทั้งปวง *กุสะลัสสูปะสัมปะทา* หมายถึง การทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล การทำแต่ความดีงาม *สะจิตตะปะริโยทะปะนัง* หมายถึง การชำระจิตให้บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา และ *เอตัง พุทธานะสาสะนัง* แปลว่า นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระองค์มิได้ตรัสว่านี่เป็นคำสั่งสอนของพระองค์เอง แต่ตรัสว่านี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย และผู้ที่ได้ตรัสรู้แล้วทั้งหลาย ล้วนมีคำสอนอย่างเดียวกัน การเป็นพระพุทธเจ้ามิได้ผูกขาดอยู่แต่เฉพาะพระสิทธัตถะโคตมะพระองค์เดียว ไม่ว่าผู้ใดก็สามารถเป็นพระพุทธเจ้าได้ แต่จะต้องอาศัยการบำเพ็ญเพียรมาแล้วอย่างเอกอุ และผู้ใดก็ตามที่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าจะไม่สอนสิ่งใดอื่น นอกจาก *สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง กุสะลัสสูปะสัมปะทา สะจิตตะปะริโยทะปะนัง* คือ การไม่ทำ

บาปทั้งปวง ทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล และเฝ้าชำระจิตให้บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา

ธรรมะทั้งหมดมีอยู่เพียงเท่านี้ หนทางแห่งธรรมะรวมกันอยู่ที่นี่ ซึ่งได้แก่การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการชำระจิตให้บริสุทธิ์ นี่คือหัวใจของธรรมะ *เกวะละปะริปุณณัง* เป็นธรรมะที่รวบยอด ไม่ต้องเติมอะไรอีกแล้ว สมบูรณ์ที่สุดแล้ว และ*เกวะละปะริสุทธัง* บริสุทธิ์มากจนไม่มีอะไรอีกแล้วที่ต้องขจัดออกไป ไม่มีอะไรที่จะต้องเพิ่มเติม ไม่มีอะไรที่จะต้องตัดทอน สมบูรณ์และบริสุทธิ์ที่สุดแล้ว นี่คือธรรมะซึ่งเป็นสากล เพราะถ้าธรรมะเป็นธรรมะที่แท้จริง และเป็นธรรมะที่บริสุทธิ์ ธรรมะนั้นก็จะต้องเป็นสากล จะแยกออกเป็นเฉพาะของกลุ่ม นิกาย หรือแขนงไม่ได้ ผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงจะไม่สอนอะไรที่เป็นเรื่องเฉพาะของกลุ่ม ของนิกาย หรือแขนง วิธีการของท่านผู้บรรลุธรรมจะต้องเป็นสากล เพราะธรรมะนั้นคือกฎธรรมชาติ จึงย่อมเป็นสากล ครอบคลุมจักรวาลทั้งหมด เป็นที่ยอมรับได้ของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใคร อยู่ในสังคมไหน หรือมีประเพณีเช่นไร ก็ไม่อาจคัดง้างกับคำสอนที่ให้มนุษย์ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่ความดี และชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้

ทุกคนยอมรับ ทุกคนต่างเห็นพ้องต้องกัน แต่เมื่อแก่นแท้ของธรรมะได้สูญหายไป เมื่อคำสอนของพระผู้ตรัสรู้ดี ตรัสรู้ชอบได้สูญหายไป ผู้คนก็จะให้คำอธิบายที่ผิดๆ ธรรมะที่แท้จริงก็จะถูกแปลความหมายไปอย่างผิดๆ แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม แต่ละแขนง แต่ละนิกาย เช่น คำนิยามเรื่องบาป หรือคำนิยามเรื่องศรัทธาเป็นต้น ซึ่งจะมีวิธีอธิบายที่ต่างๆ กัน ขึ้นอยู่กับกลุ่ม แขนง หรือนิกายนั้นๆ ซึ่งบางครั้งก็เป็นการอธิบายที่ผิดพลาดมาก เช่น การให้คำนิยามเกี่ยวกับผู้เคร่งครัดศาสนาว่า ได้แก่ผู้ที่มีลักษณะภายนอกอย่างนี้ หรืออย่างนั้น เช่น ใส่เสื้อคลุมแบบนี้ หรือแบบนั้น ใช้สีนี้ หรือสีนั้น เป็นต้นว่า สีขาว หรือสีแดง หรือสีเหลือง หรือสีน้ำเงิน หรือสีดำเป็นต้น ใครก็ตามที่มีลักษณะบุคลิกภายนอกอย่างนี้ ถือว่าเป็นผู้มีศรัทธาเคร่งครัดในศาสนาตามที่กลุ่มนิกายนั้นกำหนด หากใครมีลักษณะผิดไปจากนี้ ถือว่าไม่ใช่ นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ก็จะมีการอธิบายในลักษณะอื่น เพราะการที่แต่ละกลุ่ม แต่ละแขนง แต่ละนิกาย มีระเบียบพิธีกรรม และมีผู้ประกอบพิธีการเฉพาะในส่วนของตนเอง แต่ละกลุ่ม แต่ละแขนง และแต่ละนิกายก็จะกล่าวว่า ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามระเบียบ พิธีกรรม หรือประกอบพิธีการอย่างเดียวกับตนเท่านั้นคือผู้ที่มีศรัทธาเคร่งครัด ส่วนผู้อื่นที่ไม่ได้ทำอย่างนั้น

ไม่ใช่ นี่ก็เป็นความหลงผิดเช่นเดียวกัน นอกจาก 2 แบบนี้แล้ว ก็ยังมีคำอธิบายแบบที่สาม ซึ่งแย่ยิ่งไปกว่านั้นอีก และเป็นอันตรายมากขึ้น นั่นก็คือการที่ถือเอาเฉพาะคนที่มีความเชื่อ และปฏิบัติตามแบบอย่างในศาสนาของตน ในนิกายของตนเท่านั้น ที่ทำอะไรแล้วถือว่าถูกต้องหมด นอกนั้นเป็นคนผิด นี่คือความยึดมั่นถือมั่นอย่างใหญ่หลวง การแปลความหมายเพื่อให้เข้ากับลัทธินิกายของตนโดยเฉพาะเช่นนี้ ล้วนขัดต่อหลักของธรรมะ และจะไม่อาจนำพาใครให้เดินไปบนหนทางแห่งธรรมะอันเป็นสากลได้

ถ้าเช่นนั้นความเป็นสากลของธรรมะคืออะไร ธรรมะเป็นสากล เพราะให้ผลอย่างเดียวกันแก่ผู้ปฏิบัติทุกคนโดยเสมอหน้า ถ้าบุคคลกระทำการใดๆ ไม่ว่าจะโดยทางกาย วาจา หรือใจที่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น โดยทำให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บปวดทุกข์ร้อน หรือรบกวนสันติสุขและความสมัคร-สมานของผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใด มีลักษณะภายนอกเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะยึดถือปรัชญาใดหรือนับถือศาสนาใด ถ้าได้กระทำการอันเป็นพิษภัยต่อผู้อื่น การกระทำนั้นก็เป็นบาป และบุคคลผู้นั้นก็คือคนบาป โดยไม่มีข้อยกเว้น ในทำนองเดียวกัน หากบุคคลใดกระทำการใดๆ ลงไป ไม่ว่าจะโดยทางกาย วาจา หรือใจ ในสิ่งที่เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ช่วยสร้างความสงบสุขและความสมัครสมานสามัคคีให้กับผู้อื่น การกระทำของบุคคลนั้นก็เป็นบุญ เป็นกุศล และอาจถือได้ว่าบุคคลผู้นั้นคือนักบุญ ไม่ว่าเขาจะเป็นใครมาจากไหน ใหญ่โต หรือต่ำต้อยเพียงใด และไม่ว่าจะอยู่ในกลุ่ม แขนง ลัทธินิกาย หรือศาสนาใดๆ ก็ตาม เพราะธรรมชาติจะให้ผลตามการกระทำของเขา กฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้ และทุกคนจะต้องยอมรับ ไม่ใช่เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เช่นนั้น และไม่ใช่เพราะคัมภีร์ได้บัญญัติไว้เช่นนั้น หรือเพราะครูบาอาจารย์บอกไว้เช่นนั้น แต่ผู้ปฏิบัติจะทราบได้ด้วยตนเอง จากประสบ-การณ์ของตนเอง ท่านจะเข้าใจเมื่อท่านปฏิบัติต่อไปบนหนทางนี้ ท่านจะกระจ่างแจ้งแก่ใจของท่านเองว่า ธรรมะนั้นเป็นกฎสากลที่ให้ผลแก่คนทุกคนโดยเสมอหน้ากัน

โดยปกติแล้วบุคคลจะไม่ประพฤติผิดทางกายหรือวาจา นอกเสียจากจะมีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นในจิตใจ เช่น มีความโกรธอย่างแรงกล้า หรือมีความพยาบาทเกลียดชัง หรือมีความหลง ความกลัว ความคิดริษยา หรือความคิดที่เป็นลบอื่นๆ กิเลสเหล่านี้จะก่อตัวขึ้นในจิตใจก่อน แล้วจึงแสดงออกมาทางกายหรือทางวาจาที่เป็นภัยต่อผู้อื่น ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจในกฎ

ธรรมชาติด้วยตนเอง เมื่อได้ปฏิบัติลึกลงไปภายใน ได้สังเกตเห็นความจริงภายในตนเอง แล้วก็จะเริ่มมีความเข้าใจในกฎธรรมชาติว่า เมื่อใดที่ได้สร้างกิเลสขึ้นในจิตใจ เช่น ความโกรธ ความพยาบาท ความเกลียดชัง ความหลงใหล หรือความกลัว กิเลสเหล่านั้นก็จะทำให้เป็นทุกข์ ท่านมีความทุกข์ เพราะกิเลสทำให้ท่านไม่มีความรู้สึกสงบสุข เมื่อใดที่ท่านสร้างความรู้สึกด้านลบขึ้นในจิตใจของท่าน ธรรมชาติก็จะลงโทษท่านในทันทีทันใด และแน่นอนท่านจะต้องมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในจิตใจ ท่านจึงทำสิ่งที่เป็นภัยต่อผู้อื่นได้ นี่เป็นกฎธรรมชาติ ในทำนองเดียวกันการที่ท่านให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ก็เพราะในขณะนั้นท่านมีจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี และท่านก็จะพบว่า ในทันทีที่ท่านมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีเกิดขึ้นในจิตใจ ธรรมชาติก็จะให้รางวัลแก่ท่าน ท่านจะเกิดความรู้สึกร่มเย็น สงบสุขในขณะเวลานั้น ความสงบสุขที่เป็นเสมือนสวรรค์ในอก ท่านจะรู้สึกถึงความอ่อนโยนและสอดคล้องกลมกลืนอยู่ภายในตัวท่าน นี่ก็เป็นกฎธรรมชาติเช่นกัน

ไม่ว่าใครจะเรียกตัวเองว่าเป็นชาวคริสต์ ชาวยิว ชาวฮินดู ชาวมุสลิม หรือชาวพุทธ หรือจะเรียกตัวเองว่าเป็นคนอินเดีย คนอเมริกัน คนพม่า คนรัสเซีย หรือคนจีนก็ไม่มีอะไรแตกต่างกัน เมื่อใดที่เขาสร้างความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีขึ้นในจิตใจ เขาก็จะมีแต่ความสงบสุข และเมื่อใดที่เขาสร้างความรู้สึกด้านลบขึ้นในจิตใจ เขาก็จะมีความทุกข์ นี่คือกฎธรรมชาติ พระผู้มีพระภาคได้ทรงสอนกฎสากลของธรรมชาติ ซึ่งก็คือธรรมะ แต่การหยุดทำความชั่วและทำแต่ความดีนั้น ก็ยังไม่ใช่เป็นธรรมะทั้งหมด แม้จะเป็นการดีมากที่เราหยุดทำความชั่ว เพราะเราจะไม่สร้างกิเลสใหม่ขึ้นในจิตใจ และเมื่อเราทำแต่ความดี ก็เท่ากับเราได้สร้างสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งก็เป็นการดีมากเช่นกัน แต่กระนั้นเราก็ยังมีกิเลสมากมายหลายชนิดที่เราได้สะสมมาแต่อดีต หากกิเลสเหล่านั้นไม่ถูกขจัดออกไปอย่างถอนรากถอนโคนแล้ว เราก็จะยังไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะกิเลสจำนวนมากที่สะสมมาแต่อดีตเหล่านี้ จะคอยผุดโผล่ขึ้นมาครั้งแล้วครั้งเล่า และเข้าครอบงำเราทำให้เราต้องพ่ายแพ้แก่มัน มันจะเฝ้าชักจูงเราให้กระทำสิ่งที่เป็นภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เราจึงยังไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อกิเลสเก่าๆ ที่สะสมอยู่ได้ถูกขจัดออกไปอย่างสิ้นเชิง จึงกล่าวได้ว่าองค์คุณแห่งธรรมะจะสมบูรณ์ได้ จะต้อง

ประกอบกันทั้ง 3 ส่วนคือ ไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และชำระจิตให้บริสุทธิ์

หนทางแห่งธรรมะหรือที่มีชื่อเรียกกันในสมัยนั้นว่า *อริยอัฏฐังคิกมรรค* แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ หรือที่เรียกสามัญว่ามรรคมีองค์แปด มีความหมายว่า ผู้ที่เดินไปบนหนทางนี้ ไม่ว่าจะเป็นคนในนิกายใด ชุมชนใด มีผิวสีอะไร อยู่ในประเทศไหนก็ตาม หากก้าวเดินไปบนหนทางนี้แล้ว ก็สามารถที่จะเป็นอริย-บุคคล คือบุคคลผู้ประเสริฐได้ มรรคมีองค์แปดนี้แบ่งออกได้เป็น 3 หมวดด้วยกัน คือ หมวดศีล หมายถึงการมีชีวิตอยู่ในศีลธรรม คือเว้นจากการกระทำที่เป็นภัยต่อผู้อื่น หมวดสมาธิ หมายถึงการทำความดี สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ และหมวดปัญญา หมายถึงมีความรู้แจ้ง หรือปัญญาที่ช่วยในการขจัดกิเลสที่ทับถมกันอยู่ภายในให้หลุดลอกออกไป

มรรคทั้งแปดข้อนี้ สามข้อแรกอยู่ในหมวดศีล อีกสามข้ออยู่ในหมวดสมาธิ และที่เหลืออีกสองข้ออยู่ในหมวดปัญญา

ในหมวดของศีล ซึ่งมีสามข้อได้แก่ *สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ* และ*สัมมา-อาชีวะ* มรรคข้อที่ 1 *สัมมาวาจา* แปลว่า เจรจาชอบ หมายถึงการพูดแต่สิ่งที่ถูกต้องและบริสุทธิ์ เพราะทางสายนี้เป็นหนทางของความบริสุทธิ์ ดังนั้นขณะที่เดินอยู่บนหนทางสายนี้ คำพูดของเราจึงต้องบริสุทธิ์ด้วย และความบริสุทธิ์ของคำพูดคืออะไร หากจะทำความเข้าใจในคำพูดที่บริสุทธิ์แล้ว เราก็จะต้องเข้าใจว่า อะไรคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะถ้าเราเข้าใจและละเว้นคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ได้ คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์ คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์คือ คำพูดปด คำพูดที่พยายามหลอกลวงผู้อื่น คำพูดรุนแรงที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น โดยไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น คำพูดนินทากล่าวร้ายป้ายสีผู้อื่น ที่ทำให้ความสัมพันธ์ฉันท์มิตรสหายต้องแตกสลายไป คำพูดเพ้อเจ้อไร้สาระเสียเวลาทั้งของตนเองและของผู้อื่น เหล่านี้คือคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ ดังนั้นใครที่ละเว้นจากคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์

มรรคข้อที่ 2 คือ *สัมมากัมมันตะ* แปลว่าทำการชอบ หรือการงานชอบ หมายถึงความบริสุทธิ์ทางกายกรรมทั้งหมด เพื่อให้เข้าใจว่าอะไรคือความบริสุทธิ์ทางกายกรรม เราจะต้องเข้าใจว่าอะไรคือความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ซึ่งมีบรรทัดฐานอย่างเดียวกันบนหนทางสายนี้ คือหากการกระทำนั้นเป็นภัยเป็นที่เดือดร้อน รบกวนความสงบสุขและความสมัครสมานสามัคคีของผู้อื่น การกระทำนั้นก็เป็นการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ และมันจะทำให้ตัวผู้กระทำเองเดือดร้อนไปด้วยในเวลาเดียวกัน การฆ่าผู้อื่นเป็น

ความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม การถือเอาสิ่งของๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน ลักขโมย แย่งชิง หรือปล้นสะดมสิ่งของที่ไม่ใช่เป็นของๆ ตน เหล่านี้คือความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ผู้ที่ประพฤติผิดทางกาม หรือข่มขืนผู้อื่น หรือมีความประพฤติทางกามารมณ์ใดๆ ที่ไม่ถูกต้อง ก็เป็นผู้ที่ไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ผู้ที่เสพสิ่งเสพติดมึนเมา ซึ่งชักนำให้เกิดการทำความชั่วทางกายกรรมอื่นๆ ตามมา ก็เป็นผู้ไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ฉะนั้นหากผู้ใดละเลิกพฤติกรรมที่ไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ทั้งหมด สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือความบริสุทธิ์ทางกายกรรม

มรรคข้อที่ 3 คือ *สัมมาอาชีวะ* เลี้ยงชีวิตชอบ หมายถึงความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ ความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพคืออะไร โดยปกติแล้วบุคคลจะต้องเลี้ยงชีวิตด้วยการประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่ง และจะต้องไม่เลี้ยงชีวิตด้วยการขอจากผู้อื่น ผู้ครองเรือนจะต้องทำงานเพื่อเลี้ยงชีพของตน อาชีพอะไรก็ได้ที่เป็นสัมมาอาชีวะ บรรทัดฐานในการตัดสินว่าอาชีพใดเป็นสัมมาอาชีวะก็คือ ถ้าการเลี้ยงชีพนั้นเป็นภัยต่อผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นต้องเจ็บปวด แม้จะหาเงินทองได้มากจากอาชีพนั้น อาชีพนั้นก็มิใช่สัมมาอาชีวะ ถ้าบุคคลมีอาชีพที่ส่งเสริมให้ผู้อื่นประพฤติผิดศีล ซึ่งการกระทำที่ผิดศีลธรรมจะทำให้มีความทุกข์มากขึ้น อาชีพเช่นนั้นก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ บางคนอาจจะกล่าวอ้างว่า ตนไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แต่ก็มีอาชีพขายอาวุธ เช่น กระสุนปืน ระเบิด เครื่องบินทิ้งระเบิด ซึ่งแม้จะเป็นอาชีพที่ทำกำไรได้มาก แต่ก็เป็นการส่งเสริมผู้อื่นให้กระทำสิ่งที่ผิดศีลธรรมและเป็นภยันตรายต่อผู้คน การค้าอาวุธจึงมิใช่เป็นสัมมาอาชีวะ คนบางคนอาจจะพูดว่า ตนไม่เคยเสพของมึนเมาใดๆ แต่มีอาชีพค้าของมึนเมา เช่น เหล้า ยาเสพติด เช่นนี้ก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ การเปิดบ่อนการพนันก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ การค้าขายเนื้อสัตว์ การค้าสัตว์มีชีวิต ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์แล้วขายให้เขาเอาไปฆ่าล้วนไม่ใช่สัมมาอาชีวะ เพราะเป็นอาชีพที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและมีความทุกข์ บางอาชีพที่มองจากภายนอกดูเหมือนว่าเป็นอาชีพที่ดีและเป็นสัมมาอาชีวะ แต่ถ้ามีแรงกระตุ้นให้เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น อาชีพที่ดูภายนอกว่าดีและเป็นสัมมาอาชีวะนี้ ก็จะกลับเป็นอาชีพที่ไม่ดี และไม่เป็นสัมมาอาชีวะได้เช่นกัน

ตัวอย่างเช่น เมื่อหลายปีก่อน สมัยที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้มาสัมผัสธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ มีคนในครอบครัวของข้าพเจ้าคนหนึ่งเจ็บป่วยมาก และนายแพทย์ประจำครอบครัวไม่อยู่ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงต้องไปตามนายแพทย์อีกคนหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ที่มีธุรกิจยุ่ง

มากในเมือง ข้าพเจ้ารู้ว่าปกติแล้วนายแพทย์ผู้นี้จะไม่ยอมมาตรวจรักษาคนไข้ที่บ้าน ข้าพเจ้าจึงไปพบเพื่อขอร้องนายแพทย์ผู้นั้นด้วยตนเอง และบังเอิญเมื่อข้าพเจ้าไปพบเขานั้น เขานั่งอยู่คนเดียวโดยไม่มีคนไข้เลย ทั้งที่โดยปกติแล้วจะมีคนไข้จำนวนมากมาเฝ้ารอรับการรักษาอยู่ ข้าพเจ้าดีใจมาก เพราะว่าเขาจะได้ออกไปเยี่ยมคนไข้ของข้าพเจ้าได้ แต่ด้วยความอยากรู้อยากเห็น ข้าพเจ้าจึงถามว่าเหตุใดเขาจึงไม่มีคนไข้ ด้วยใบหน้าเศร้าสร้อย เขาตอบว่า เขาก็ไม่รู้เหมือนกัน ทั้งๆ ที่ในฤดูกาลนี้จะต้องมีโรคระบาดอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในเมืองนี้ แต่ไม่ทราบว่าเพราะเหตุใดปีนี้จึงไม่มีโรคระบาดอะไรเกิดขึ้นเลย

ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าเขาเป็นแพทย์ชนิดไหนกัน ความจริงนั้นแพทย์เป็นอาชีพที่ประเสริฐ แม้แพทย์ทุกคนจะไม่เป็นอย่างนี้ แต่ข้าพเจ้าก็ได้พบแพทย์คนหนึ่งที่อยากเห็นโรคระบาด เพื่อว่าคนจำนวนมากจะได้ป่วยไข้ และเขาจะได้ทำเงินได้มาก แต่การจับผิดผู้อื่นเช่นนี้เป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายมาก และเป็นสิ่งที่เราทำกันอยู่ตลอดชีวิต ในเวลานั้นข้าพเจ้ายังไม่ได้มาสัมผัสกับธรรมะบริสุทธิ์ แต่หลังจากที่ข้าพเจ้าได้มาพบกับธรรมะบริสุทธิ์ ซึ่งธรรมะบริสุทธิ์ก็คือการสังเกตตัวเองและตรวจสอบตัวเอง ข้าพเจ้าจึงเริ่มทำเช่นนั้น และก็ได้พบความจริงอันแจ่มแจ้งมากมาย ข้าพเจ้าพบว่าเป็นการง่ายมากที่จะจับผิดแพทย์ผู้นั้น แล้วตัวข้าพเจ้าเองเล่าเป็นอย่างไรบ้าง ข้าพเจ้ามาจากครอบครัวของนักธุรกิจที่ทำธุรกิจมากมาย ข้าพเจ้าจึงรู้จักจิตใจของนักธุรกิจดี เพราะข้าพเจ้าได้ผ่านความรู้สึกนึกคิดแบบนั้นมาแล้ว นักธุรกิจจะมีภาษาเฉพาะกลุ่ม ถ้ามีทุพภิกขภัย คือความอดอยากแห้งแล้ง หรือเกิดสงคราม เช่น สงครามโลก ซึ่งทำให้สินค้าอุปโภคบริโภคบางอย่างขาดแคลน หายาก ราคาของสินค้าจะพุ่งสูงขึ้น ภาษาทางธุรกิจของเราจะพูดกันว่า *"ตลาดดีขึ้น"* ใช่แล้ว ! สำหรับเราตลาดกำลังดีขึ้น แต่ขณะนั้นประชาชนกำลังได้รับภัยพิบัติ ซึ่งเราก็ไม่ใส่ใจ เราจะสนใจแต่เรื่องตลาดดีขึ้น เพราะเราจะสามารถทำเงินได้มากขึ้น และถ้าไม่มีสงคราม ไม่มีทุพภิกขภัย สินค้าอุปโภคบริโภคก็จะมีมากมาย ทำให้ราคาสินค้าตกต่ำลง พวกเรานักธุรกิจก็จะมีความเศร้าสร้อย เราจะพูดว่า *"โอย ! ตลาดกำลังพังทลาย"* ถูกแล้ว สำหรับเรา ตลาดกำลังพังทลาย อะไรคือแรงกระตุ้นให้เราเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น การคิดแต่จะเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นนั้น ย่อมไม่ใช่สัมมาอาชีวะอย่างแน่นอน

โดยที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจะต้อง

อาศัยอยู่รวมกันเป็นชุมชน และเพื่อความสงบสุข จำเป็นที่จะต้องอยู่ร่วมกัน โดยมีศีลและมีธรรมกำกับ ในเมื่อเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นกระทำการใดๆ ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจาที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเรา เราก็จะต้องไม่กระทำการใดๆ ที่จะเป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน แต่ละคนไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพนี้หรืออาชีพนั้น ดำรงชีพแบบนี้หรือแบบนั้น ถ้าหากมีความคิดว่าการประกอบอาชีพของตนเป็นการรับใช้สังคมทางหนึ่ง โดยได้รับค่าตอบแทนเพื่อเลี้ยงชีวิตตนเอง และเลี้ยงดูบุคคลที่ตนต้องรับผิดชอบ เช่นนี้ถือว่าแรงจูงใจในการประกอบอาชีพนั้นถูกต้อง และอาชีพที่ทำอยู่ก็เป็นสัมมาอาชีวะ แต่ถ้าแรงจูงใจในการประกอบอาชีพมีเพียงเพื่อเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น มุ่งหวังที่จะสะสมเงินทองให้ได้มากที่สุด เพื่อสนองความอยากความพอใจของตนแต่เพียงถ่ายเดียว พฤติกรรมที่เห็นแก่ตัวในลักษณะนี้ย่อมขัดกับสัมมาอาชีวะ ยังมีแง่คิดอีกด้านหนึ่งคือ ผู้ครองเรือนนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องทำงานอย่างหนักด้วยความซื่อสัตย์ เพื่อหาเงินมาเลี้ยงชีพ เพราะผู้ครองเรือนจะต้องไม่ทำตนให้เป็นภาระของผู้อื่น แต่แล้วเมื่อหาเงินได้มาก อัตตาก็จะเริ่มพองฟู ยิ่งถ้าประสบความสำเร็จในการหาเงินทองได้มากขึ้นเท่าไร อัตตาก็ยิ่งจะพองฟูมากขึ้นเท่านั้น และจะยึดติดอยู่แต่กับคำว่าฉัน ของฉัน ฉัน ของฉัน และคิดว่า *"เพราะความฉลาดของฉัน เพราะการทำงานหนักของฉัน เงินทองมากมายจึงได้ไหลมาเทมา ฉันนี่แหละวิเศษกว่าคนอื่น"* แล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นกับเงินทองที่หามาได้ ทำให้วิ่งไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับความหลุดพ้น เพราะการที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของความหลุดพ้นนั้น บุคคลจะต้องสลายละลายอัตตาให้หมดสิ้น แต่ในเมื่อเป็นผู้ครองเรือนก็จะต้องทำงานหนักเพื่อหาเงิน ผู้ครองเรือนจึงมีแต่จะเพิ่มพูนอัตตาของตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ผู้ครองเรือนจะหลุดพ้นได้อย่างไร

ผู้ทรงปัญญาได้ให้ทางออกไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่ผู้ครองเรือนทำงานหาเงินมาได้ เขาจะต้องคิดอยู่เสมอว่า ที่เขาทำงานหนักเพื่อหาเงินนั้น มิใช่เพื่อเลี้ยงชีวิตของตนเองแต่ผู้เดียว แต่เพื่อเลี้ยงดูผู้ที่อยู่ในความรับผิดชอบด้วย ไม่ใช่เฉพาะเพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อผู้อื่นด้วย รายได้ส่วนหนึ่งจะต้องเป็นประโยชน์กับคนอื่นๆ ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่บุคคลเพียรพยายามทำงานหาเงิน ในส่วนลึกของจิตใจเขาคิดเสมอว่าเขากำลังหาเงินเพื่อยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นด้วย หากคิดได้เช่นนี้เนืองๆ ธรรมชาติของความเห็นแก่ตัว ความใจแคบ ความมีอัตตา ก็จะเริ่มละลายหายไปทีละเล็กทีละ

น้อย "*ข้าพเจ้าทำงานเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นด้วย*" การทำงานเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นนี้คือก้าวแรกของสัมมาอาชีวะ สำหรับผู้ครองเรือน เมื่อหาเงินมาได้ ส่วนหนึ่งของรายได้ไม่ว่าจะมากหรือน้อย จะถูกแบ่งปันไปเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย ถ้าหาได้น้อย ก็แบ่งให้น้อย ถ้าหาได้มาก ก็แบ่งให้มาก สิ่งสำคัญก็คือ จะต้องระลึกอยู่เสมอว่า การหาเงินนั้นมิใช่เพื่อตนเองเท่านั้น แต่เพื่อผู้อื่นด้วย ส่วนหนึ่งของเงินทองและสิ่งของที่หามาได้นี้ จะต้องเป็นไปเพื่อความดีงามของผู้อื่น เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น หากทำได้ดังนี้ การประกอบอาชีพก็จะเป็นสัมมาอาชีวะที่แท้จริง ความคิดที่จะเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ทำอันตรายผู้อื่นก็จะไม่มีอยู่เลย การทำให้คนส่วนใหญ่ได้รับทุกข์หนัก และให้ความช่วยเหลือคนส่วนน้อยนั้นไม่มีประโยชน์อะไร ท่านจะต้องเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่ ไม่ว่าจะทำอะไร ท่านจะทำเพื่อผู้อื่นด้วย นี่แหละคือสัมมาอาชีวะ

มรรคทั้ง 3 ข้อคือ *สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ* และ*สัมมาอาชีวะ*นี้ อยู่ในหมวดของศีล คือการละเว้นจากการกระทำทั้งทางกายและวาจา ที่จะก่อให้เกิดทุกข์ภัยแก่ผู้อื่น เป็นหมวดแรกของธรรมะ แต่ถ้าธรรมะจะมีเพียงแค่ศีล ธรรมะก็จะขาดความสมบูรณ์ไป ไม่ใช่ *เกวลปริปุณณัง* เพราะเพียงการกล่าวว่า มนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้จะต้องไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ทำสิ่งนี้ ไม่ทำสิ่งนั้น ผู้ฟังก็จะฟังเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา แม้ผู้มีสติปัญญาจะเข้าใจ และยอมรับด้วยเหตุผลว่า ตนไม่ควรทำบาป และควรทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล หรือในหมู่ผู้เคร่งครัดด้วยศรัทธา ที่ยอมรับเพราะพระศาสดาได้ทรงสอนไว้เช่นนั้น หรือเพราะบัณฑิตในสมัยโบราณ หรือพระอรหันต์ได้สอนไว้เช่นนั้น หรือเพราะตำราได้กล่าวไว้เช่นนั้น แต่การจะปฏิบัติจริงนั้นยังมีความยากลำบากอยู่มาก ดังจะเห็นได้ว่า ผู้ที่พอใจเสพสุรายาเมา หรือสิ่งเสพติดอื่นๆ จะเข้าใจเหตุผลเป็นอันดีว่า สิ่งที่ตนเสพอยู่นั้นเป็นสิ่งไม่ดี ควรที่จะเลิกเสีย นักการพนันก็รู้ดีว่า การพนันนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ควรจะเลิกเสีย คนที่ประพฤติชั่วในเรื่องต่างๆ ก็เข้าใจดีว่าการกระทำเช่นนั้นไม่ดี และควรจะเลิกความประพฤติเช่นนั้นเสีย แต่เมื่อถึงเวลาเข้าจริง แต่ละคนก็ยังทำสิ่งไม่ดีเหล่านั้น ทั้งที่ตนเองก็ยอมรับด้วยเหตุผล หรือด้วยความศรัทธาว่ามันไม่ดี นี่เป็นเพราะอะไร นี่เป็นเพราะว่าแต่ละคนยังไม่สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ยังเอาชนะจิตใจของตนเองไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องมีหมวดที่สองของมรรค ที่จะช่วยให้เราสามารถควบคุมจิตใจของเราได้

หมวดที่สองของมรรคคือ หมวด*สมาธิ*

ซึ่งมีมรรคอยู่อีก 3 ข้อ ได้แก่ *สัมมาวายามะ สัมมาสติ* และ*สัมมาสมาธิ* มรรคข้อที่ 4 คือ*สัมมาวายามะ*ความเพียรชอบ เมื่อร่างกายของเราอ่อนแอ เราจำเป็นจะต้องหมั่นออกกำลังกายเพื่อให้แข็งแรง ในทำนองเดียวกันท่านจะเห็นความอ่อนแอและความไม่มั่นคงของจิตของท่านที่คอยแต่จะไปอยู่กับสิ่งโน้นบ้างสิ่งนี้บ้าง จากการปฏิบัติมาแล้วสองวัน จิตเช่นนี้ต้องการการฝึกหัดให้มีความเข้มแข็ง และการฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งนี้แหละคือ *สัมมาวายามะ*

การฝึกอบรมจิตมีอยู่ด้วยกัน 4 แบบ แบบที่หนึ่งคือ ให้ท่านตรวจสอบจิตใจของท่านดูว่า มีความไม่บริสุทธิ์หรือบาปอกุศลอยู่ในจิตใจหรือไม่ หากมี ก็ให้ขจัดออกไปเสียให้หมด เพราะความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายเหล่านั้นทำให้จิตอ่อนแอ เป็นจิตที่ป่วย แบบที่สองก็เช่นกัน กล่าวคือ ท่านจะต้องตรวจสอบจิตใจอีก เมื่อพบว่าจิตใจของท่านไม่มีส่วนที่มีคุณภาพเลวเหลืออยู่ เพราะมันได้ถูกขจัดออกไปแล้ว ก็ให้ท่านปิดประตูใจของท่านเสีย เพื่อปิดกั้นไม่ให้บาปอกุศลทั้งหลายเข้ามาอยู่ในจิตใจของท่านได้ การฝึกจิตแบบที่สาม ก็ให้ท่านตรวจสอบจิตใจของท่านอีกเช่นกัน เมื่อพบว่าจิตใจของท่านมีส่วนของกุศลธรรมความดีงามอยู่แล้ว ก็อย่าสร้างอัตตา หรือสร้างความภูมิใจกับความดีเหล่านั้น ยอมรับความจริงว่าจิตใจของท่านมีส่วนของคุณงามความดีที่จะต้องรักษาไว้ และมิใช่แต่เพียงรักษาเอาไว้เท่านั้น แต่จะต้องเพิ่มพูนกุศลธรรมนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้นไปอีก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การฝึกอบรมจิตแบบที่สามก็คือ การรักษากุศลธรรมที่มีอยู่แล้วและพัฒนาให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น ส่วนการฝึกอบรมจิตแบบที่สี่นั้น ก็ให้ท่านตรวจสอบจิตใจของท่านอีก เมื่อจิตใจยังขาดส่วนของกุศลธรรม คือความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จงเปิดรับคุณความดีที่ยังขาดอยู่นี้ให้เข้ามาอยู่ในจิตใจ การฝึกอบรมจิตทั้งสี่แบบนี้คือการทำความเพียรชอบ หรือ*สัมมาวายามะ* ซึ่งท่านก็ได้เริ่มปฏิบัติอยู่แล้วโดยทางอ้อม

มรรคข้อที่ 5 *สัมมาสติ* หมายถึงความระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน อดีตเป็นเพียงความทรงจำ และอนาคตก็เป็นแต่เพียงความปรารถนา ความกลัว หรือความคาดหวัง ฉะนั้น*สัมมาสติ*จึงเป็นการมีสติอยู่กับสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันอย่างที่มันเป็น ไม่ว่าความจริงจะเป็นอย่างไรในขณะนี้ ท่านก็มีสติอยู่กับมัน ซึ่งท่านก็ได้เริ่มต้นฝึกฝนแล้ว โดยท่านมีสติรู้ความจริงที่เกี่ยวเนื่องกับตัวของท่านเอง อย่างที่มันปรากฏอยู่ในทุกขณะ ท่านเฝ้าสังเกตความจริงที่ปรากฏขึ้น โดยเลือกพื้นที่สามเหลี่ยมเล็กๆ ที่มีฐานอยู่ที่ส่วนบน

ของริมฝีปาก ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมดของช่องจมูก พื้นที่ภายในช่องจมูก พื้นที่ส่วนบนช่องจมูก พื้นที่ส่วนล่างของช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน ภายในพื้นที่สามเหลี่ยมนี้ ไม่ว่ามีอะไรปรากฏขึ้นบนพื้นที่นี้ ท่านก็มีสติรู้ เป็นต้นว่า มีกระแสลมหายใจผ่านไปมาที่ตรงส่วนนี้ เป็นกระแสลมที่สม่ำเสมออยู่ตรงพื้นที่สามเหลี่ยมนั้น แม้ว่าในตอนแรกท่านจะยังไม่สามารถรู้สึกถึงสัมผัสของลมหายใจตามธรรมชาติ เพราะว่ามันละเอียดมาก ท่านก็ได้รับอนุญาตให้หายใจให้แรงขึ้นได้เล็กน้อย เป็นการหายใจโดยมีสติรู้ หายใจให้แรงขึ้นสักครู่เดียว จากนั้นก็กลับมาสู่การหายใจตามธรรมชาติ คือลมหายใจที่อ่อนเบาตามปกติ เพราะหนทางนี้คือการสังเกตธรรมชาติอย่างที่มันเป็น สังเกตความจริงอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่ความจริงที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา แต่เป็นความจริงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ในวันแรกท่านเฝ้าสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออก มันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างนี้ หรือช่องจมูกข้างนั้น หรือทางช่องจมูกทั้งสองข้าง ลมหายใจผ่านเข้าออกไปมาตามธรรมชาติ โดยท่านไม่เคยมีสติรู้มาก่อน แต่บัดนี้ท่านได้พัฒนาสติของท่านขึ้นมาแล้ว ท่านมีสติอยู่กับความจริงตามที่มันเป็นอยู่ ในวันนี้ท่านก็ได้เฝ้าสังเกตดูสัมผัสของลมหายใจ ซึ่งเป็นความจริงที่ละเอียดขึ้นมาอีก หนทางตลอดสายจะนำท่านจากความหยาบไปสู่ความละเอียด ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น และนี่คือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอน พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีการปฏิบัติ เพื่อนำท่านไปสู่ความจริงขั้นที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด

คืนนี้และวันพรุ่งนี้ตลอดทั้งวัน ภายในบริเวณพื้นที่ๆ กำหนดให้ ท่านจะเริ่มสังเกตเห็นความจริงที่ละเอียดยิ่งขึ้น เป็นความจริงที่มิได้เกิดจากจินตนาการ ท่านได้เฝ้าสังเกตลมหายใจมาเป็นเวลาสองวันแล้ว ท่านย่อมจะมีประสบการณ์กับความจริงอย่างหนึ่งของลมหายใจว่า ลมหายใจออกจะอุ่นกว่าลมหายใจเข้าเล็กน้อย ความแตกต่างของอุณหภูมิเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ เพราะอุณหภูมิภายในร่างกายจะสูงกว่าอุณหภูมิของบรรยากาศภายนอกร่างกาย ฉะนั้นเมื่อหายใจเอาอากาศจากบรรยากาศภายนอกเข้าไปในร่างกาย ลมหายใจเข้าก็จะได้รับการถ่ายเทความร้อนจากร่างกาย ซึ่งมีอุณหภูมิภายในสูงกว่า ด้วยเหตุนี้เมื่อหายใจออก ลมหายใจออกจึงอุ่นกว่าอากาศจากบรรยากาศภายนอกเล็กน้อย ท่านอาจไม่เคยสังเกต เพราะท่านไม่เคยใส่ใจกับมันมาก่อน แต่บัดนี้และด้วยวิธีการนี้ ท่านจะพบด้วยตัวของท่านเองว่า ลมหายใจออก

อุ่นกว่าลมหายใจเข้า และนี่คือความจริงที่ท่านสังเกตพบได้ด้วยตัวของท่านเอง

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ที่ภายในบริเวณพื้นที่สามเหลี่ยมใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน โดยไม่เกี่ยวข้องอะไรกับลมหายใจเลย รวมทั้งที่ส่วนอื่นๆ ตลอดทั้งร่างกายด้วย กล่าวคือ ในทุกๆ ขณะจะมีปฏิกิริยาทางชีวเคมีและแม่เหล็กไฟฟ้าเกิดขึ้นในทุกๆ อนุภาคเล็กๆ ของร่างกาย

ในสองวันนี้ท่านได้เฝ้าสังเกตดูลมหายใจ จากลมหายใจหยาบๆ ไปสู่ลมหายใจที่อ่อนเบาละเอียด และท่านยังสามารถรับรู้สัมผัสของลมหายใจตรงบริเวณพื้นที่สามเหลี่ยมที่อยู่ใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนได้อย่างชัดเจน ในขณะที่หายใจเข้าและในขณะที่หายใจออกด้วย จิตของท่านจะแหลมคมขึ้น แหลมคมขึ้น และละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น คืนนี้และวันพรุ่งนี้ท่านจะเริ่มรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ได้มากขึ้นและชัดเจนขึ้น ความรู้สึกทางกายหรือ*เวทนา*มากมายหลายชนิดซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา จะปรากฏขึ้นมาให้ท่านรู้สึกได้เป็นระยะๆ ท่านอาจรู้สึกเย็นหรือร้อน ซึ่งอาจเป็นความร้อนของร่างกาย หรือเป็นความร้อนจากบรรยากาศรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกชนิดใด ท่านก็สามารถรู้สึกได้ เช่น อาจรู้สึกหนาว รู้สึกร้อน รู้สึกว่ามีเหงื่อออก หรือรู้สึกคัน ซึ่งความรู้สึกทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นได้ทุกที่ตลอดทั่วร่างกาย แต่ในช่วงเวลานี้ให้ท่านให้ความสำคัญอยู่แต่เฉพาะกับพื้นที่สามเหลี่ยมนี้เท่านั้น เช่น ภายในพื้นที่ๆ จำกัดให้นี้ ท่านอาจรู้สึกคัน ก็ให้ท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดู โดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ ถ้ารู้สึกคัน จงอย่าเกา ขอเพียงเฝ้าสังเกตดูว่า ความรู้สึกนั้นจะรู้สึกอยู่นานสักแค่ไหน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้น แล้วก็อาจจะเพิ่มมากขึ้น รุนแรงขึ้น แต่แล้วในที่สุดมันก็จะจางหายไป หมดไป ไม่มีความคันอะไรที่จะคันอยู่ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะยืนยงอยู่ได้โดยไม่สิ้นสุด เมื่อผ่านเข้ามาแล้ว มันก็จะผ่านไป ขอให้ท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูเท่านั้น อาจมีบางเวลาที่รู้สึกจั๊กจี้ ท่านก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตดูความรู้สึกจั๊กจี้นี้ หรืออาจมีบางขณะที่รู้สึกเจ็บแปลบๆ หรือเนื้อเต้น สั่นสะเทือน หรือบางทีก็รู้สึกเย็นซ่า ความรู้สึกจะเป็นอะไรก็ได้ ความรู้สึกอะไรก็ได้ทั้งนั้น

ท่านไม่สามารถจะเลือกหา*เวทนา* หรือความรู้สึกที่ร่างกายได้เอง เพราะท่านไม่สามารถสร้างมันขึ้นมาเองได้ ท่านได้แต่เฝ้าสังเกตไป โดยไม่ต้องเลือกว่าจะต้องเป็นความรู้สึกหรือเวทนาอย่างนั้นอย่างนี้ จงอย่าพยายามสร้างเวทนาหรือความรู้สึกขึ้นมาเอง เพราะถึงอย่างไรท่านก็ไม่

สามารถทำได้ จงปล่อยให้ธรรมชาติทำหน้าที่ของมัน ปล่อยให้ธรรมะทำหน้าที่ของมัน มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น ท่านก็เพียงแต่เฝ้าดูมันไปเฉยๆ ไม่ว่าเวทนาหรือความรู้สึกใดๆ จะเกิดขึ้นภายในขอบเขตพื้นที่สามเหลี่ยมอันจำกัดนี้ ท่านก็เพียงแต่มีสติรู้และวางเฉยเสีย ไม่ต้องมีปฏิกิริยาใดๆ ทั้งสิ้น บางขณะท่านอาจจะมีความรู้สึกเบาๆ อยู่ตรงบริเวณนั้น บางขณะท่านอาจจะรู้สึกหนักๆ บางขณะท่านอาจจะรู้สึกว่ามีความรู้สึกกดดัน หรือเครียด หรือเจ็บปวดภายในพื้นที่ๆ จำกัดให้นี้ อาจมีบางเวลาที่ท่านรู้สึกชา บางเวลาก็มีการขยายตัวหรือหดตัวที่ตรงบริเวณนั้น ขยายตัว หดตัว บางเวลาก็รู้สึกแห้ง บางเวลาก็รู้สึกชื้น จะเป็นความรู้สึกอะไรก็ได้ อะไรก็ได้ทั้งนั้น บางครั้งท่านก็มีความรู้สึกที่ไม่อาจจะบรรยายได้ ซึ่งก็ไม่จำเป็นที่ท่านจะต้องไปบรรยายมัน ตราบใดที่ท่านมีสติรู้ความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้น และไม่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้กับมัน ได้แต่เฝ้าสังเกตดูมันไปด้วยใจที่เป็นกลาง ก็ถือว่าท่านปฏิบัติได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์แล้ว ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งท่านไม่อาจจะไปควบคุมมันได้ มันไม่ใช่ตัวท่าน ไม่ใช่ของท่าน มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ท่านมีหน้าที่เพียงแต่เฝ้าดู สังเกตดูอย่างเดียว โดยไม่ต้องเอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้นๆ

แต่มีบางครั้งที่ท่านอาจไม่รู้สึกอะไรเลย ทั้งที่ความรู้สึกมีอยู่ตลอดเวลาบนทุกๆ อนุภาคเล็กๆ ของร่างกาย เพราะไม่ว่าที่ใดที่มีชีวิต ที่นั้นจะต้องมีเวทนาหรือความรู้สึก แต่ถ้าจิตยังหยาบมาก และความรู้สึกที่เกิดขึ้นละเอียดเกินไป ก็เป็นไปได้ที่ท่านจะไม่สามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกนั้นได้ เมื่อใดก็ตามที่ท่านไม่สามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกได้ ก็ให้ท่านกลับไปสังเกตลมหายใจ ลมหายใจยังคงมีอยู่ และผ่านเข้าออกทางช่องจมูกอยู่ตลอดเวลา ให้ท่านสังเกตดูลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจ สังเกตลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจ และเมื่อใดที่มีเวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้น ก็จงให้ความสำคัญกับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ด้วยการเฝ้าสังเกตดูมันไปจนกระทั่งเวทนาหรือความรู้สึกนั้นจางคลายไป ดับไป ซึ่งเมื่อมันหมดไปแล้ว ก็จะมีเวทนาหรือความรู้สึกอื่นๆ เกิดขึ้นใหม่ ก็ให้เริ่มสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จนมันดับไปอีก และเมื่อเวทนาหรือความรู้สึกอื่นๆ หมดไป ดับไป เวทนาหรือความรู้สึกใหม่ก็จะเกิดขึ้นมาอีก แต่ถ้าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็จงกลับมาดู

ลมหายใจของท่าน และเมื่อใดที่มีเวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้น ก็จงให้ความสำคัญกับเวทนาหรือความรู้สึกนั้น เมื่อใดที่ไม่สามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกได้ ก็ให้กลับมาสังเกตลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจอีก ไม่ว่าจะเป็นการเฝ้าสังเกตเวทนาหรือความรู้สึก หรือเฝ้าดูลมหายใจก็ตาม ก็ขอให้ประคับประคองความสนใจของท่าน ให้จำกัดอยู่ที่พื้นที่สามเหลี่ยมใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนเท่านั้น ไม่ต้องไปสนใจกับเวทนา หรือความรู้สึกอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นนอกเหนือพื้นที่นี้ ซึ่งถ้ามันเกิด ท่านก็ไปห้ามมันไม่ได้ และไม่ต้องไปห้ามมัน เพราะแท้จริงนั้นเวทนาหรือความรู้สึกจะมีอยู่ทั่วทุกส่วนของร่างกายตลอดเวลา เพียงแต่เมื่อใดที่ท่านรู้สึกถึงเวทนาที่ส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ท่านก็อย่าเพิ่งไปให้ความสนใจกับมัน ไม่ต้องไปให้ความสำคัญใดๆ กับมันทั้งสิ้น แต่ถ้าเป็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในพื้นที่ใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนที่จำกัดให้แล้วละก็ จงให้ความสำคัญกับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นทันที และวิธีที่จะให้ความสำคัญกับมันก็คือ เฝ้าดูมันไป เฝ้าสังเกตดูมันไป เฝ้าดูมันด้วยใจที่เป็นกลาง ท่านจะต้องพัฒนาจิตของท่านให้รับรู้เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ตรงพื้นที่ใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบนที่จำกัดให้นี้เสียก่อน ภายหลังท่านจึงจะสามารถสำรวจความจริงได้โดยตลอดทั้งโครงสร้างของร่างกายของท่าน

นี่คือ*สัมมาสติ* หรือการระลึกชอบ ซึ่งหมายถึงการมีสติรู้ความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ท่านจะต้องฝึกจิตของท่านให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างที่มันเป็นอยู่ อย่างที่มันปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่อย่างที่ท่านต้องการให้มันเป็น การที่ท่านพัฒนาสติของท่านให้เป็นสัมมาสตินั้น มิได้หมายความว่าท่านจะต้องลืมอดีต หรือไม่อาจวางแผนอะไรเพื่ออนาคต ไม่ใช่เช่นนั้นเลย! ท่านเพียงแต่กำลังเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของท่าน ให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะปัจจุบัน เพราะนิสัยความเคยชินเก่าๆ นั้น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ท่านก็มักจะให้ความสำคัญกับมันน้อยเกินไป เพราะท่านมักจะมัวไปคิดคำนึงถึงเรื่องในอดีต หรือนึกไปถึงเรื่องในอนาคต ในทันทีที่มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น เมฆหมอกแห่งความทรงจำในอดีตที่คล้ายคลึงกันจะผ่านเข้ามาในจิตใจ แล้วเมฆหมอกนั้นก็จะทำให้ความจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้นพร่ามัวไป จนท่านไม่สามารถแลเห็นมันได้อย่างชัดเจน หรือเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้น เมฆหมอกแห่งความคาดหวังในอนาคตก็จะเคลื่อนเข้ามาบดบังความจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จนท่านไม่อาจแลเห็นความจริงอย่างที่มัน

เป็นอยู่ได้

ท่านจะต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยความเคยชินเก่าๆ เช่นนี้เสีย เพราะตลอดเวลาที่จิตของท่านเอาแต่เฝ้าคิดคำนึงถึงอดีตหรืออนาคต พลังงานของท่านจะสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ วิธีการนี้จะช่วยให้ท่านถนอมพลังของท่าน เมื่อใดที่ท่านต้องการระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างในอดีต ท่านก็จะสามารถจดจำได้อย่างแม่นยำ และเมื่อใดที่ท่านต้องตัดสินใจในเรื่องของอนาคต ท่านก็จะสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ต้องรีรอชักช้า หรือลังเลหวั่นไหว เพราะท่านจะมีพลังอยู่อย่างเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ วิธีการนี้เป็นวิธีการฝึกจิตให้ละทิ้งนิสัยแบบเก่าๆ ที่ไม่ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน เฝ้าคอยแต่จะคิดคำนึงถึงอดีตหรืออนาคต แล้วท่านจะพบว่าวิธีการนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้การปฏิบัติของท่านก้าวไปสู่ระดับลึกลงไปเรื่อยๆ จนถึงระดับลึกที่สุดทั้งของจิตและกาย จนกระทั่งสามารถขุดถอนรากเหง้าของกิเลสที่อยู่ในระดับลึกที่สุดออกไปได้ แต่ท่านจะได้พบว่าวิธีการนี้มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของท่าน ที่ต้องเผชิญกับความแปรเปลี่ยนต่างๆ อยู่ตลอดเวลาด้วย การฝึกอบรมจิตให้อยู่กับความจริงในขณะปัจจุบัน คือ *สัมมาสติ*

มรรคข้อที่ 6 คือ *สัมมาสมาธิ* สมาธิแปลว่าความมีจิตตั้งมั่น การเพียงแต่ทำจิตให้ตั้งมั่นนั้น มิใช่เป็นความมุ่งหมายของเรา เพราะการมีเพียงสมาธิเท่านั้นไม่อาจจะช่วยอะไรเราได้ จิตจะต้องเป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นในทางที่ถูกต้อง เราจึงจะสามารถไปถึงจุดหมายปลายทางคือความหลุดพ้นได้ บุคคลอาจพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ด้วยการเพ่งความสนใจอย่างแน่วแน่ไปที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ได้ แต่ถ้าสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวความสนใจนั้น เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิเลสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะ สมาธิที่ได้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะถ้าจิตที่เป็นสมาธิไม่ได้รับการขัดเกลาให้สะอาดบริสุทธิ์ไปด้วยพร้อมๆ กัน ก็เท่ากับว่าบุคคลมิได้ดำเนินอยู่บนหนทางอันถูกต้อง จิตจึงต้องตั้งมั่นอยู่แต่กับความจริงเท่านั้น ความจริงที่กำลังประสบอยู่ โดยไม่มีความชอบหรือความชังใดๆ มีแต่การยอมรับความจริงในแต่ละขณะอย่างที่มันเป็นอยู่ เมื่อท่านสามารถรักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับความจริงที่กำลังเกิดขึ้นในแต่ละขณะได้อย่างต่อเนื่องยาวนานเท่าไร ก็เท่ากับท่านมีสมาธิที่ยาวนานเพียงนั้น และนั่นแหละคือการมีจิตที่ตั้งมั่นชอบหรือ*สัมมาสมาธิ* นอกเหนือไปจากนี้ถือว่าไม่ใช่

มีผู้ปฏิบัติคนหนึ่งมาบอกกับข้าพเจ้าว่า เขาได้ไปพบกับอาจารย์ท่านหนึ่ง และ

อาจารย์ผู้นั้นได้กรุณาวางมือของท่านบนศีรษะของเขา ทำให้เขาตกอยู่ในสมาธิที่ลึกมากถึง 4 ชั่วโมง โดยไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น ข้าพเจ้าไม่ทราบว่านั่นเป็นสมาธิประเภทไหนกัน เพราะดูเหมือนว่าเมื่อท่านนอนหลับสนิท ท่านก็อยู่ในสมาธิระดับลึกแบบนี้เหมือนกัน เช่นเดียวกับเมื่อท่านดื่มเหล้าจนเมามาย และไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น สมาธิเช่นนี้ไม่ใช่สัมมาสมาธิอย่างแน่นอน เพราะสัมมาสมาธิจะต้องเป็นสมาธิที่ท่านมีสติ รู้ความจริงที่กำลังเกิดขึ้นภายในร่างกายของท่านอย่างที่มันเป็นอยู่ ติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นเป็นลำดับ และนี่คือสิ่งที่ท่านจะต้องฝึกฝนในการมาอยู่ที่นี่ ทั้งสามข้อนี้อยู่ในหมวดของสมาธิ ส่วนสามข้อที่กล่าวมาแล้วนั้นอยู่ในหมวดของศีล ยังเหลืออีกสองข้ออยู่ในหมวดของปัญญา ซึ่งเราจะยังไม่พูดกันในคืนนี้ เพราะบนหนทางนี้ทฤษฎีและการปฏิบัติจะต้องไปด้วยกัน และการอบรมปัญญาจะมีขึ้นในวันมะรืนนี้ ท่านจะได้เริ่มเดินก้าวแรกเข้าสู่อาณาจักรแห่งปัญญา ด้วยการเริ่มฝึกวิปัสสนาตอนบ่ายวันมะรืนนี้ เพราะฉะนั้นพรุ่งนี้ตอนเย็น เราจะสนทนากันในเรื่องของปัญญา อันเป็นธรรมะส่วนที่ยังเหลืออยู่อีกสองข้อ

แต่เวลานี้เป็นเรื่องของศีลและสมาธิ เมื่อเริ่มปฏิบัติ ท่านได้ปฏิญาณตนรับศีลห้า จงรักษาศีลทั้งห้าข้อนี้ อย่าให้ด่างพร้อยเป็นอันขาด เพราะศีลเป็นรากฐานของการปฏิบัติวิธีนี้ และสำหรับสมาธิ ก็ขอให้คอยเฝ้าสังเกตดูภายในบริเวณที่จำกัดให้นั้น คอยเฝ้าสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นที่บริเวณส่วนนั้นตลอดเวลาทุกๆ ขณะ เฝ้าดูความจริงที่เกิดขึ้นจริงๆ ไม่ใช่ที่ท่านจินตนาการขึ้นมา ความจริงที่เกิดขึ้นกับท่านในขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจหรือเวทนา จงเพ่งความสนใจจดจ่ออยู่แต่เฉพาะที่ตรงบริเวณนี้ เพื่อให้เกิดสมาธิ สมาธิ สมาธิ

จงลับจิตของท่านให้แหลมคม ฝึกจิตให้เข้มแข็ง เพื่อว่าวันมะรืนนี้ เมื่อท่านย่างเข้าสู่อาณาจักรแห่งปัญญา ท่านจะสามารถผ่าตัดลึกเข้าไปภายในจิตของท่าน และขุดถอนรากเหง้าของกิเลสที่ซับซ้อนออกมา เพื่อท่านจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ จงใช้เวลาที่มีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์อย่างที่สุด ใช้โอกาสที่มีอยู่นี้ให้ดีที่สุด ใช้ประโยชน์จากสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ท่านได้รับที่นี่ และนำธรรมะอันแสนวิเศษและวิธีการอันมหัศจรรย์นี้ไปใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด เพื่อความดีงามของตัวท่านเอง เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง เพื่อความหลุดพ้นของตัวท่านเอง หลุดพ้นจากการจองจำ จากเครื่องพันธนาการ หลุดพ้นจากโซ่ตรวนของกิเลสทั้งมวลที่รัดรึงท่าน

อยู่ หลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้ชื่นชมกับความสงบอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง ขอให้ทุกๆ ท่านจงก้าวหน้าไปบนหนทางแห่งธรรมะ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายที่ผูกมัดท่านอยู่ และได้พบกับความสงบอันแท้จริง มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริง

"ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 3

- ***อริยมรรคมีองค์ 8***
- ***ปัญญาแบ่งออกเป็น***
  สุตมยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการฟัง, การเล่าเรียน
  จินตามยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการคิดพิจารณาเหตุผล
  ภาวนามยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ
- ***กลาปะ***
- ***ธาตุ 4***
- ***ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา***
- ***การเจาะลึกถึงสภาวะความจริงโดยสมมติ (สมมติสัจจะ)***

วันที่สามก็ได้สิ้นสุดลงแล้ว บัดนี้ท่านมีเวลาปฏิบัติอีก 7 วัน พรุ่งนี้เป็นวันที่สี่ ซึ่งเป็นวันที่สำคัญมาก ท่านจะได้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา ท่านจะได้เริ่มเดินก้าวแรกเข้าไปสู่การพัฒนาปัญญา ฉะนั้นค่ำวันนี้เราจะมาทำความเข้าใจกันว่าปัญญาคืออะไร เมื่อวานนี้เราได้พูดถึงอริยมรรคมีองค์แปดไปแล้วสองหมวด หมวดแรกคือศีล มีอยู่ 3 ข้อ ข้อแรกได้แก่*สัมมาวาจา* ข้อที่ 2 ได้แก่*สัมมากัมมันตะ* และข้อที่ 3 ได้แก่ *สัมมาอาชีวะ* ส่วนหมวดที่สองคือสมาธิ มีอยู่อีก 3 ข้อเช่นกัน คือข้อที่ 4 ได้แก่*สัมมา-วายามะ* ข้อที่ 5 ได้แก่*สัมมาสติ* และข้อที่ 6 ได้แก่*สัมมาสมาธิ* สำหรับหมวดที่สามซึ่งเป็นหมวดสุดท้าย คือปัญญานั้น มีอยู่อีก 2 ข้อคือ ข้อที่ 7 ได้แก่*สัมมาสังกัปปะ* และข้อที่ 8 ได้แก่*สัมมาทิฏฐิ*

หมวดแรกคือศีลนั้น เป็นเรื่องดีงามและมีความสำคัญมาก เพราะศีลเป็นก้าวแรกบนหนทางแห่งความหลุดพ้น คนที่ไม่รักษาศีลจะไม่มีโอกาสหลุดพ้นได้โดยสมบูรณ์ แต่การรักษาศีลเพียงอย่างเดียวจะไม่ช่วยให้เราเป็นอิสระจากกิเลสได้ เราจึงยังไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ แม้ว่าการรักษาศีลจะเป็นย่างก้าวที่สำคัญ และมีค่ามาก แต่ศีลก็เป็นเพียงก้าวแรกบนหน

ทางนี้ ฉะนั้นจึงต้องมีก้าวที่สอง คือ สมาธิ ในการรักษาศีลนั้น ท่านจะต้องงดเว้นการกระทำทางกายและทางวาจาทุกชนิดที่จะเป็นภัยต่อผู้อื่น เพราะการกระทำที่เป็นภัยต่อผู้อื่นนั้น จะเป็นภัยต่อตัวของท่านเองในเวลาเดียวกันด้วย ศีลจึงมีความสำคัญมาก แม้ในส่วนของสมาธินั้นก็สำคัญมากเช่นกัน เพราะสมาธิมีความสำคัญต่อการรักษาศีล รวมทั้งมีความสำคัญต่อการพัฒนาปัญญาด้วย สมาธิจะทำให้ท่านสามารถควบคุมจิตใจของท่านได้ ซึ่งจะช่วยให้ท่านสามารถรักษาศีลได้อย่างถูกต้องและมั่นใจ นอกจากนี้การที่ท่านมีสมาธิที่มั่นคงจนสามารถควบคุมจิตใจของท่านได้ ก็จะทำให้ท่านสามารถพัฒนาปัญญาของท่าน และสามารถปฏิบัติได้ในระดับลึกด้วย สมาธิจึงมีความสำคัญมาก แต่ก็ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่า สมาธิเพียงอย่างเดียวจะไม่สามารถปลดปล่อยใครให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ บุคคลอาจมีทั้งศีลและสมาธิ แต่ก็ยังไม่อาจจะบรรลุธรรมและหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อมีความไม่บริสุทธิ์หรือกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจ สมาธิจะช่วยระงับหรือผลักไสกิเลสออกไปได้ในระดับพื้นผิวของจิต ซึ่งก็นับว่าเป็นการดีแล้วที่มันถูกผลักไสออกไป เพราะมิฉะนั้นมันจะพัฒนาออกมาเป็นการกระทำที่เลวร้ายทางวจีกรรม หรือกายกรรม แต่การผลักไสกิเลสออกไปนั้น แท้จริงแล้วหาใช่เป็นการขจัดมันออกไปไม่ แต่เป็นการกดให้มันจมลึกลงไป ฝังลึกลงไปในระดับจิตไร้สำนึก ที่ซึ่งท่านหยั่งลงไปไม่ถึง เพราะสมาธิจะเกี่ยวข้องอยู่เพียงแค่ระดับจิตสำนึกเท่านั้น จิตไร้สำนึกจะไม่ถูกแตะต้องแต่อย่างใด ซึ่งจิตไร้สำนึกนี้แหละคือแหล่งสะสมความไม่บริสุทธิ์ทั้งมวล เป็นดังภูเขาไฟที่คุกรุ่นอยู่ พร้อมที่จะระเบิดขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ ซึ่งเมื่อใดที่มันระเบิดขึ้นมา มันก็จะเข้าครอบงำท่าน ท่านจึงยังไม่อาจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ตราบใดที่ยังมีกิเลสเก็บสะสมนอนเนื่องอยู่ในจิตไร้สำนึก กิเลสเก่าๆ ที่เก็บสะสมไว้เหล่านี้ก็จะเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะปิดกั้นไม่ให้ท่านหลุดพ้นได้

ด้วยเหตุนี้จึงมีหมวดสำคัญของธรรมะอีกหมวดหนึ่ง คือปัญญา บุคคลเมื่อได้พัฒนาปัญญาจนรู้แจ้งแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะจิตเป็นอิสระแล้วจากกิเลสทั้งหลาย แม้ในระดับที่ลึกที่สุดของจิตที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก ก็จะไม่มีกิเลสใดๆ หลงเหลืออยู่เลย เมื่อปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองใดๆ จิตก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจิตที่บริสุทธิ์นั้นตามธรรมชาติดั้งเดิมของมัน จะเป็นจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่ไม่มีขอบเขต ความเมตตาปรานีที่ไม่มีขอบเขต มีความชื่นชมยินดีใน

ความสุขของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างไม่มีขอบเขต มีอุเบกขาอย่างไม่มีขอบเขต และด้วยสภาพจิตใจเช่นนี้ก็เป็นธรรมดาที่ท่านจะสามารถรักษาศีลได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ เพราะจิตที่บริสุทธิ์จะไม่สร้างกิเลส ขึ้นมาได้เลย ท่านจะไม่สามารถทำการใดๆ ไม่ว่าจะโดยทางกาย หรือวาจาที่เป็นพิษ เป็นภัยต่อผู้อื่น รวมทั้งจะไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเองด้วย ท่านจึงเป็นอิสระจากผองภัยทั้งมวล จิตที่บริสุทธิ์คือจิตที่หลุดพ้นแล้ว และจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะปัญญา การที่ท่านรักษาศีล ก็เพื่ออบรมสมาธิที่เรียกว่าสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีการรักษาศีล ท่านก็จะไม่สามารถมีสัมมาสมาธิได้ แต่สัมมาสมาธิที่ขาดปัญญาก็จะไม่สามารถช่วยให้ท่านขจัดกิเลสได้ การรักษาศีลจะช่วยให้ท่านพัฒนาสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิที่พัฒนาแล้ว จะช่วยให้ท่านได้พัฒนาปัญญาของท่าน การปฏิบัติในหนทางแห่งอริยมรรคนั้น ในระยะแรกๆ เราจะบอกว่าขั้นแรกคือให้รักษาศีล ขั้นที่สองคือให้บำเพ็ญสมาธิ และขั้นที่สามคือให้พัฒนาปัญญา แต่เมื่อปฏิบัติไปจนถึงระดับหนึ่งแล้ว ท่านก็จะพัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญาไปพร้อมๆ กัน ศีลจะช่วยอบรมสมาธิ และศีลจะช่วยสร้างปัญญา สมาธิก็จะช่วยอบรมศีล และสมาธิก็จะช่วยสร้างปัญญาด้วย พร้อมๆ กันนี้ ปัญญาจะช่วยอบรมสมาธิ และปัญญาก็จะช่วยอบรมศีลด้วย โดยสรุปก็คือทั้งสามหมวดคือ ศีล สมาธิ และปัญญาในอริยมรรคมีองค์แปด จะช่วยเสริมซึ่งกันและกัน เสมือนขาหยั่งสามขาที่ช่วยค้ำยันซึ่งกันและกัน ในขั้นแรกนั้น ท่านเริ่มต้นที่ศีล แล้วท่านก็ได้ฝึกสมาธิ บัดนี้ท่านกำลังจะได้เข้าสู่วิถีทางแห่งปัญญา ท่านจึงจะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ปัญญาคืออะไร ในหมวดของปัญญานี้มีมรรคอยู่อีกสองข้อ คือ *สัมมาสังกัปปะ* และ*สัมมาทิฏฐิ*

สัมมาสังกัปปะ แปลว่าดำริชอบ หรือคิดชอบ ความนึกคิดนั้นจะยังคงมีอยู่ ไม่ใช่ว่าเราจะต้องขจัดความคิดให้หมดไป จึงจะเกิดปัญญา แต่รูปแบบของความคิดเท่านั้นที่จะต้องเปลี่ยนไป พระพุทธองค์ทรงใช้คำพูดอยู่สองคำซึ่งสำคัญมาก คือ *โยนิโสมนสิการ* และ*อโยนิโสมนสิการ* คำว่า *อโยนิโสมนสิการ* หมายถึง ความคิดซึ่งเป็นพิษเป็นภัย และก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวท่าน เพราะเหตุว่ามันเป็นความคิดที่ถูกปรุงแต่ง ถูกครอบงำไปในทางอกุศล เช่น ถูกครอบงำด้วยความอยาก ถูกครอบงำด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ ถูกครอบงำด้วยความมุ่งร้าย ด้วยความงมงาย ด้วยความหลอกลวง ด้วยความหลงผิด ด้วยความสับสน เหล่านี้คือ*อโยนิโสมนสิการ*

ซึ่งเป็นความคิดอย่างผิดๆ ที่จะนำพาท่านไปสู่ความทุกข์

ตรงกันข้ามกับการมี*โยนิโสมนสิการ* คือท่านคิดอย่างถูกต้อง ซึ่งอย่างน้อยในระดับเชาวน์ปัญญา หรือในระดับความเข้าใจตามเหตุผล ท่านมีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เมื่อท่านเริ่มสังเกตลมหายใจของท่าน ก็เท่ากับท่านได้เริ่มสังเกตจิตของท่าน แม้จะเป็นเพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต แต่อย่างน้อยที่สุดกิเลสความไม่บริสุทธิ์ที่สะสมมาแต่อดีตที่อยู่ตรงบริเวณเปลือกนอกของจิต ก็จะเริ่มกะเทาะออก แล้วกิเลสก็จะถูกขจัดออกไปทีละเล็ก ทีละน้อย ชั้นแล้วชั้นเล่า ซึ่งในตอนแรกๆ นั้น ความคิดต่างๆ ที่เต็มไปด้วยกิเลสจะผุดขึ้นมาอย่างมากมาย จนบางครั้งบางคนอาจถึงกับเกิดความกลัวและคิดว่า ตนไม่เคยมีความคิดชั่วร้ายอย่างนี้มาก่อน นี่คงจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเสียแล้ว แม้ในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ก็มีความคิดชั่วร้ายออกมามากมาย ทั้งที่ไม่ได้เป็นคนเช่นนั้นเลย สาเหตุก็เพราะว่าการปฏิบัติของท่านได้ไปเขย่ากิเลสต่างๆ จนมันฟุ้งกระจายขึ้นมา ฉะนั้นความคิดอ่านของท่านในขณะนั้นจึงถูกครอบงำด้วยกิเลสเหล่านั้น แต่เมื่อท่านเฝ้าสังเกตลมหายใจของท่านต่อไปเรื่อยๆ จะมีบางขณะที่ท่านจะสามารถเฝ้าสังเกตดูมันได้อย่างมีอุเบกขา ในช่วงเวลาเช่นนี้ กิเลสความไม่บริสุทธิ์เหล่านั้นก็จะหลุดลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น อย่างน้อยที่สุดในระดับพื้นผิวของจิต ความบริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้นในระดับหนึ่ง แม้ว่าท่านจะยังมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ อยู่เช่นเดิม แต่รูปแบบของความคิดจะเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นไปได้ที่ความคิดส่วนใหญ่ของท่านจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะ หรือเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ชอบธรรมและเหมาะสม ซึ่งเมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะถึงก้าวต่อไปคือ *สัมมาทิฏฐิ* หรือความเห็นชอบ เมื่อมีโยนิโสมนสิการ คือเมื่อมีความคิดอยู่ในทิศทางที่ชอบและถูกต้อง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสทั้งหลายแล้ว ความเห็นก็จะถูกต้องขึ้น เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง คือมีความเข้าใจความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส หรือสิ่งที่เคยกำหนดหมายมาก่อน อย่างน้อยท่านก็เริ่มที่จะมีความคิดอย่างถูกต้องแล้ว ความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายแม้จะยังมีอยู่ในส่วนลึกของจิตหรือที่จิตไร้สำนึก แต่อย่างน้อยที่สุดที่ระดับพื้นผิวของจิต หรือในระดับความเข้าใจด้วยเหตุผล ท่านก็ได้เริ่มมีความคิดในทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยท่านได้เป็นอย่างมาก ประดุจดังท่านได้เริ่มแลเห็นแสงสว่างจากดวงอาทิตย์บ้างแล้ว ถึงแม้จะยังมีเมฆหมอกที่หนาทึบบดบังอยู่ หากแต่เมื่อก่อนนั้น ท่านมองไม่เห็นแสง

สว่างเลยแม้แต่น้อย และเมื่อชั้นหนาๆ ของเมฆหมอกเหล่านี้ค่อยๆ สลายตัวไป ท่านก็จะเริ่มแลเห็นแสงสว่างได้ ในทำนองเดียวกัน เมื่อรูปแบบของความคิดเปลี่ยนเป็นโยนิโสมนสิการ มีความดำริชอบเกิดขึ้น ท่านก็พร้อมที่จะก้าวเดินต่อไปที่สัมมาทิฏฐิ ท่านมีความเข้าใจความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ ตามที่มันเป็นอยู่จริง ไม่ใช่อย่างที่มันปรากฏให้เห็น ไม่ใช่อย่างที่มันดูเหมือนจะเป็น เนื่องจากมี*อวิชชา* คือความหลงผิดครอบงำอยู่ เมื่อสามารถขจัดอวิชชาออกไปได้ ท่านก็จะได้เห็นความจริงตามเนื้อแท้ของมัน นี่คือปัญญา นี่คือความรู้แจ้ง เป็นการเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติที่แท้จริงของมัน ในสภาพลักษณะที่แท้จริงของมัน

ปัญญามีสามระดับขั้นด้วยกัน ขั้นแรกเรียกว่า *สุตมยปัญญา* ในภาษาบาลี *สุตมยปัญญา* หมายถึงความรู้ที่ท่านได้รับจากการฟังการบรรยายธรรมต่างๆ หรือจากการอ่านหนังสือ ซึ่งไม่ใช่เป็นปัญญาของท่าน แต่เป็นปัญญาของผู้อื่น สิ่งที่ท่านได้ยินได้ฟังมา หรือสิ่งที่ท่านได้อ่านมา แล้วท่านยอมรับ ถือว่าการยอมรับนี้เกิดจากปัญญาในขั้นแรกที่เรียกว่า *สุตมยปัญญา* ตั้งแต่เล็กจนโต คนในแต่ละครอบครัว ในแต่ละสังคม หรือในแต่ละลัทธินิกาย จะได้รับฟังสิ่งที่ถือว่าเป็นความจริงสำหรับแต่ละครอบครัว แต่ละสังคม หรือแต่ละลัทธินิกาย ไม่ว่าความจริงนั้นจะเป็นอะไร แต่นั่นก็คือสิ่งที่เขาเชื่อและยอมรับนับถือต่อเนื่องกันมาตั้งแต่เล็กจนโต บุคคลได้รับการอบรม บอกเล่าและหล่อหลอมให้ฝังใจเชื่อในความจริงนั้นๆ และได้ยึดถือสืบทอดต่อๆ กันมาด้วยความศรัทธา แต่ความเชื่อถือศรัทธาในลักษณะนี้ ส่วนใหญ่มักจะกลายเป็นความศรัทธาแบบมืดบอดไม่ลืมหูลืมตา แม้กระนั้นปัญญาในระดับแรกที่เรียกว่าสุตมยปัญญานี้ ก็เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ เพราะจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจแก่เรา และให้แนวทางในการที่จะก้าวไปสู่ขั้นที่สองของปัญญาที่เรียกว่า *จินตามยปัญญา* คือปัญญาที่เกิดจากการใช้ความคิดพิจารณาให้เกิดความเข้าใจในระดับเหตุผล ท่านจะพยายามหาคำอธิบายด้วยเหตุและผล ไม่ว่าท่านได้ยินได้ฟังอะไรมา ท่านก็จะแยกแยะว่า เป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ไหม มีเหตุผลไหม สมเหตุสมผลไหม หากมีเหตุผล ท่านก็จะยอมรับ นี่แหละคือ *จินตามยปัญญา* แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักจะไม่ค่อยได้ทำการแยกแยะและวิเคราะห์ให้เกิดปัญญาในขั้นที่สองนี้ ยิ่งขั้นที่สามด้วยแล้ว ยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลย ยังห่างไกลมาก แม้แต่ปัญญาในขั้นที่สอง คนโดยทั่วไปก็ไม่ค่อยได้ใช้ เพราะแต่ละคนมักจะ

มีแต่ความศรัทธาแบบไม่ลืมหูลืมตา หรือมีความเชื่อแบบหลับหูหลับตาเป็นส่วนใหญ่ แม้โดยธรรมชาตินั้นมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีเหตุผล มนุษย์จะพยายามที่จะอธิบายเรื่องต่างๆ หรือสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล แต่เมื่อมีผู้ที่ด้อยอาวุโสกว่าพยายามใช้เหตุผล ผู้นำกลุ่ม หรือผู้เป็นใหญ่ในกลุ่ม หรือผู้อาวุโสในกลุ่ม ก็จะเกิดความรู้สึกว่าถูกท้าทายทางความคิด และจะเริ่มข่มขู่ผู้ที่ด้อยอาวุโสกว่า *"อ้อ นี่เจ้าไม่เชื่อ เจ้าไม่เชื่อความจริงในพระคัมภีร์ของเรา เจ้าไม่เชื่อคำสอนของพระศาสดาในศาสนาของเรา พระศาสดาซึ่งเป็นผู้ที่ปราดเปรื่องอย่างนี้ เป็นนักบุญอย่างนี้ และเป็นผู้ตรัสรู้แล้วอย่างนี้ เจ้ายังไม่เชื่อคำสอนของท่าน เจ้ารู้ไหมว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเจ้าตายไป เจ้าจะต้องตกนรก !"* แล้วเขาก็จะสาธยายเรื่องราวและแจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับนรกอันน่าสะพรึงกลัวให้ฟัง คนที่ได้ฟังก็จะตกใจกลัว *"โอย ! คุณพ่อ ผมกลัวแล้ว ผมไม่อยากตกนรก ผมจะยอมรับสิ่งที่พระคัมภีร์ว่าไว้ทุกประการ ผมจะยอมรับทุกอย่างที่ประเพณีกล่าวไว้"* แต่นี่ก็เป็นเพียงแค่การยอมรับ ไม่ได้เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของท่านเอง ท่านอาจจะยอมรับว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสัจธรรม เป็นความจริง เพราะท่านมีความกลัว เพราะฉะนั้นท่านจึงไม่อาจก้าวไปถึงขั้นที่สองของปัญญาได้ เพราะความเกรงกลัว หรือความศรัทธาที่มืดบอด บางครั้งผู้ใหญ่หรือผู้นำทั้งหลายของกลุ่มนิกาย อาจจะสร้างความโลภขึ้นในใจของท่าน โดยพูดว่า *"ดีแล้ว ถ้าเจ้ายอมรับคำสอนทั้งหมดในคัมภีร์ของเรา ยอมรับคำพูดทุกคำในประเพณีความเชื่อของเรา ยอมรับคำพูดทุกคำพูดของพระศาสดาในศาสนาของเราแล้ว เมื่อเจ้าตายเจ้าจะได้ไปสวรรค์ !"* แล้วก็บรรยายลักษณะพิเศษของสวรรค์ที่เต็มไปด้วยเทวดาที่มีร่างทิพย์ และเสพอาหารทิพย์ล้วนแต่วิเศษจนท่านน้ำลายไหล และถึงกับคิดว่า ไม่มีอะไรที่ท่านจะต้องการมากไปกว่านี้อีกแล้ว แล้วท่านก็ยอมรับมันเพียงเพราะการยอมรับจะทำให้ท่านได้สิ่งทั้งหลายที่เขาบรรยายมา แต่ไม่ว่าท่านจะยอมรับเพราะความโลภ หรือยอมรับเพราะความศรัทธาแบบมืดบอด หรือยอมรับเพราะความกลัว มันก็คือการยอมรับ ซึ่งจะกลายเป็นสิ่งที่ผูกมัดท่านไว้ ทำให้ไม่สามารถก้าวต่อไปถึงปัญญาขั้นที่สองคือ *จินตามยปัญญา* ได้ แต่ก็มีบางคนที่กล้าก้าวต่อไปสู่*จินตามยปัญญา* เขาใช้ความคิดแยกแยะวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล ซึ่งก็เป็นก้าวที่สำคัญมากอีกก้าวหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามแม้ปัญญาในขั้นแรกคือ*สุตมยปัญญา* และปัญญาในขั้นที่สองคือ*จินตามยปัญญา* จะให้แรงบันดาล

ใจ และให้แนวทางที่จะนำพาท่านไปสู่ปัญญาขั้นที่สามคือ *ภาวนามยปัญญา* แต่บุคคลก็มักจะติดอยู่เพียงแค่ขั้นที่สองนี้เท่านั้น ปัญญาขั้นแรกเปรียบประดุจโซ่ตรวนที่พันธนาการท่านไว้จนไม่อาจเดินก้าวหน้าต่อไปได้ ปัญญาขั้นที่สองก็คือโซ่ตรวนที่จะพันธนาการท่านไว้จนไม่อาจเดินก้าวหน้าต่อไปได้เช่นกัน เพราะการที่ท่านได้ใช้ความคิดใคร่ครวญในเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังมา ท่านก็จะเกิดอัตตาขึ้นมาอย่างรุนแรง เข้าใจเอาเองว่าบัดนี้ท่านเป็นผู้ที่รอบรู้ความจริงทุกอย่างแล้ว สามารถที่จะสอนหรือบรรยายธรรมได้แล้ว สามารถอภิปรายหรือโต้แย้งใดๆ ก็ได้ และสามารถที่จะเขียนหนังสือ และพิสูจน์ให้เป็นที่ยอมรับว่า ความเชื่อของท่าน หลักเกณฑ์ของท่าน ประเพณีของท่านเป็นสิ่งที่ถูกต้องอย่างแท้จริง ส่วนของคนอื่นๆ นั้นผิดทั้งหมด ความคิดเช่นนี้หาใช่ปัญญาของท่านเองไม่ แต่เป็นปัญญาของผู้อื่นที่ท่านเพียงแต่นำมาคิดพิจารณาหาเหตุผลเท่านั้น ปัญญาของท่านเองจะมีขึ้นก็ต่อเมื่อท่านได้ประสบกับสิ่งนั้นด้วยตัวของท่านเอง ประสบการณ์จะสร้างปัญญาขั้นที่สามที่เรียกว่า *ภาวนามย-ปัญญา* คำแปลตรงๆ ของคำว่าภาวนาคือความมีความเป็น *ภาวนามยปัญญา*คือการทำให้ปัญญามีขึ้นเป็นขึ้น เป็นปัญญาที่เกิดจากการที่ได้ประสบด้วยตัวเอง ด้วยประสบการณ์นี้ท่านก็จะรู้ว่าปัญญาคืออะไร มิฉะนั้นมันก็จะเป็นเพียงแค่ความรู้เท่านั้น ความรู้นั้นต่างกับปัญญามาก ปัญญาขั้นที่สามคือ*ภาวนามยปัญญา*นี้แหละที่จะปลดปล่อยท่านให้หลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลส จิตจะบริสุทธิ์ขึ้นบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อยๆ แล้วในที่สุดท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ปัญญาขั้นแรกมีประโยชน์ เพราะมันจะนำท่านไปสู่ปัญญาขั้นที่สอง ปัญญาขั้นที่สองมีประโยชน์เพราะมันจะนำท่านไปสู่ปัญญาขั้นที่สาม ซึ่งปัญญาขั้นที่สามหรือภาวนามยปัญญานี้จะคลายเงื่อนปมต่างๆ ที่อยู่ลึกล้ำภายในใจ และจะช่วยให้ท่านละทิ้งนิสัยเก่าๆ ที่คอยแต่จะผูกเงื่อนปมขึ้นมาในจิตใจ ท่านจะหยุดผูกเงื่อนปมใหม่ ในขณะเดียวกับที่ท่านคลายเงื่อนปมเก่าๆ ท่านจะหยุดสร้างกิเลสใหม่ พร้อมๆ กับขจัดกิเลสเก่าๆ ที่สะสมไว้ในระดับลึกที่สุดของจิตไปด้วย การขัดเกลากิเลสจะเริ่มจากผิวนอกของจิต แล้วเจาะลึกลงไป ลึกลงไป กิเลสเก่าๆ จะผุดขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วถูกขจัดออกไป จากกิเลสหยาบๆ ไปสู่กิเลสที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงกิเลสขั้นที่ละเอียดที่สุด จนกระทั่งจิตปราศจากกิเลส เพราะ*ภาวนามยปัญญา* การมีศรัทธาอย่างมืดบอดโดยอ้างธรรมะ และการเล่น

เกมลับสมองด้วยเหตุผลหรือตรรกะต่างๆ ล้วนเป็นสิ่งที่จะพันธนาการท่านไว้ไม่ให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของท่านเองเท่านั้น ที่จะนำพาท่านให้หลุดพ้นได้ ปัญญาของผู้อื่นเป็นแต่เพียงแนวทาง หรือให้ความบันดาลใจแก่ท่านเท่านั้น ไม่อาจจะปลดปล่อยท่านให้หลุดพ้นได้ ท่านจะต้องพัฒนาปัญญาของท่านเอง ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงของเจ้าชายสิทธัตถะโคตมะช่วยให้พระองค์ทรงหลุดพ้นได้แต่เพียงพระองค์เดียว ไม่สามารถทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นได้ ผู้อื่นจะได้ประโยชน์ก็ด้วยการชี้บอกหนทาง และวิธีการที่จะเดินไปบนหนทางนี้จากพระองค์ และได้รับความบันดาลใจจากการที่พระองค์ได้ทรงบรรลุธรรม และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล เราจึงเดินไปตามหนทางและวิธีการที่ทรงชี้แนะให้ แต่เราแต่ละคนจะต้องพัฒนาปัญญาของเราเอง เพื่อความหลุดพ้นของเรา การมีเพียงศรัทธาแบบไม่ลืมหูลืมตาในคำสอนของพระองค์ หรือมีเพียงความเข้าใจในคำสอนของพระองค์ด้วยเหตุผล จะไม่ทำให้เราหลุดพ้นได้ เราจะต้องมีประสบการณ์กับความจริงภายในตัวของเราเอง และท่านทั้งหลายมาที่นี่ก็ด้วยจุดประสงค์นี้ ถ้าท่านต้องการเพียงเพื่อให้เกิดศรัทธา หรือต้องการเพียงความรู้ในระดับเหตุผล ท่านอาจจะเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะอื่นใดก็ได้ โดยไม่ต้องเสียเวลามาที่นี่ ท่านอาจเข้าร่วมพิธีการแสดงความศรัทธา โดยใช้เวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือเข้าฟังการบรรยายธรรม หรือฟังการสนทนาธรรม หรือฟังการโต้วาทีทางธรรมะ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะทำความพอใจให้แก่ท่านได้ในทางอารมณ์ หรือทำให้ท่านได้รับความพอใจทางสติปัญญา แต่สิ่งเหล่านี้มิใช่วัตถุประสงค์ในการเปิดการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร 10 วัน ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ วัตถุประสงค์แท้จริงในการเปิดการฝึกอบรมนี้ ก็เพื่อที่ท่านจะได้พัฒนาปัญญาของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ท่านอย่างแท้จริง

ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งหิวอาหารมาก ได้เข้าไปในภัตตาคารซึ่งมีชื่อเสียงมากแห่งหนึ่ง เมื่อเขานั่งลงที่โต๊ะ ผู้บริการก็นำรายการอาหารมาให้ หลังจากดูรายการอาหารนั้นแล้ว เขาก็เกิดความรู้สึกว่าอาหารที่นี่จะต้องอร่อยมาก คิดแล้วน้ำลายไหล นี่เป็นกรณีที่หนึ่ง กรณีที่สอง ชายคนนั้นได้สั่งอาหารแล้วก็นั่งรอ ระหว่างรอเขาเห็นโต๊ะข้างๆ ได้รับอาหาร และพากันรับประทานอย่างเพลิดเพลินและเอร็ดอร่อย แสดงว่าอาหารที่นี่จะต้องอร่อยมาก คิดแล้วเขาก็น้ำลายไหลอีก กรณีที่สาม ผู้บริการได้นำอาหารมาให้ จากนั้นเขาก็ลง

มือรับประทาน แล้วเขาก็ได้รับความเอร็ดอร่อยและเพลิดเพลินจากอาหารมื้อนั้นด้วยตัวของเขาเอง กรณีแรกเป็น*สุตมยปัญญา* เขาได้แต่อ่านรายการอาหาร ยังไม่ได้ลิ้มรสของจริง จึงยังไม่รู้รสอาหารนั้นด้วยตนเอง กรณีที่สองเป็น*จินตามยปัญญา* เขาพิจารณาด้วยเหตุผล โดยสังเกตจากการรับประทานอาหารของผู้อื่น จากสีหน้าและอากัปกิริยาของผู้ที่รับประทานอาหารอยู่ ที่แสดงความเพลิดเพลินและแสดงความพอใจในรสอาหารนั้น ซึ่งเป็นเครื่องแสดงว่าอาหารนั้นต้องอร่อย นี้เป็นแค่*จินตามยปัญญา*เท่านั้น ส่วนกรณีที่สามคือ*ภาวนามยปัญญา* เขาได้ลิ้มรสอาหารด้วยตัวของเขาเอง เขารู้รสอาหารว่าเอร็ดอร่อยมากน้อยอย่างไร กรณีที่สามนี้เท่านั้นที่จะให้ผลโดยตรง

ตัวอย่างในบางครั้งจะช่วยให้เราเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น ฉะนั้นลองฟังอีกสักหนึ่งตัวอย่าง ข้าพเจ้าป่วยมาก จึงไปหาหมอ หมอตรวจอาการ แล้วเขียนใบสั่งยาให้ ข้าพเจ้ารับใบสั่งยาไว้ แล้วกลับบ้านอย่างมีความสุข ข้าพเจ้ามีความเชื่อถือและศรัทธาต่อหมอคนนี้มาก และความเชื่อถือศรัทธาในตัวหมอก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร โดยปกติแล้วเราทุกคนควรจะเชื่อถือและศรัทธาในตัวหมอ แต่ถ้าความศรัทธาต่อหมอของข้าพเจ้ากลายไปเป็นความศรัทธาแบบมืดบอด แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะเอารูปถ่ายหรือรูปปั้นของหมอคนนี้ไปวางไว้บนแท่นบูชา พร้อมกับจัดวางดอกไม้ ธูปเทียนและอาหารคาวหวานเพื่อเซ่นไหว้ จากนั้นข้าพเจ้าจะจุดธูปเทียนพร้อมกับเอาใบสั่งยามาวางตรงหน้า แล้วก้มลงกราบสามครั้ง พร้อมกับท่องว่า *"รับประทานสองเม็ดตอนเช้า สองเม็ดตอนบ่าย สองเม็ดตอนเย็น"* ข้าพเจ้าจะเฝ้าแต่ท่องบ่นเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดูๆ ไปแล้วก็เป็นความบ้าลักษณะหนึ่งนั่นเอง เหมือนเป็นการเล่นเกม แต่สำหรับผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาอย่างไม่ลืมหูลืมตาแล้ว ก็มักจะมีพฤติกรรมในลักษณะนี้ทั้งนั้น กรณีที่สอง เมื่อข้าพเจ้าไปหาหมอคนนี้ ข้าพเจ้าถามว่า *"หมอครับ หมอเขียนอะไรลงบนกระดาษแผ่นนี้ และมันจะช่วยผมได้อย่างไร"* คำถามแบบนี้เท่ากับว่าข้าพเจ้าได้เริ่มใช้เหตุผลแล้ว และนายแพทย์ผู้นั้นก็เป็นคนมีเหตุผล เขาพยายามอธิบายให้ฟังว่า *"คุณเป็นโรคนี้ ซึ่งเกิดจากเชื้อโรคตัวนี้ ผมเขียนใบสั่งยาให้คุณไปซื้อยา ถ้าคุณกินยานี้ มันก็จะไปทำลายเชื้อโรคนี้ และเมื่อใดที่เชื้อโรคนี้ถูกทำลาย คุณก็จะหายจากโรค"* ข้าพเจ้าฟังแล้ว รู้สึกว่าหมอของข้าพเจ้าช่างเก่งเหลือเกิน เมื่อข้าพเจ้ากลับไปถึงบ้าน แทนที่จะเริ่มกินยา ข้าพเจ้ากลับไปเที่ยวคุยอวดเพื่อนบ้านว่า หมอของข้าพ-

เจ้าเป็นหมอที่ดีที่สุด หมอคนอื่นล้วนไม่ได้เรื่อง ใบสั่งยาที่หมอของข้าพเจ้าให้มาเป็นของจริง ใบสั่งยาอื่นๆ ไม่ใช่ แล้วเราก็จะเฝ้าแต่ถกเถียงกัน โดยไม่มีใครกินยา และนี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมของหมู่ชนทั้งหลาย ท่านผู้บรรลุธรรมทุกท่านรู้ว่า ความทุกข์ยากนั้นมีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง ผู้คนเป็นจำนวนมากเจ็บป่วยเพราะกิเลสในใจ ด้วยความรักและความเมตตา ท่านจึงได้ให้ใบสั่งยาแก่เขาทั้งหลาย จงรับประทานธรรมโอสถนี้เสีย แล้วท่านจะพ้นจากความทุกข์ ครั้นเวลาล่วงเลยไป ผู้คนต่างค่อยๆ พากันลืมธรรมโอสถขนานนี้ไปเสียสิ้น พวกเขาไม่ได้กินยาขนานนี้เลย แต่พวกเขากลับไปพัฒนาความยึดติด เขากลับไปยึดมั่นในองค์ศาสดาของศาสนาที่ตนนับถืออย่างงมงาย โดยเชื่อว่าศาสดาของศาสนาของเขาเป็นผู้ที่ตรัสรู้อย่างแท้จริง ศาสดาองค์อื่นไม่ใช่ ศาสดาของเขาเป็นผู้ที่เฉลียวฉลาดอย่างแท้จริง องค์อื่นไม่ใช่ ศาสดาของเขาเป็นนักบุญที่แท้จริง องค์อื่นๆ ไม่ใช่ เขาเฝ้าแต่ถกเถียงกันโดยไม่มีใครยอมกินยา มีแต่ตั้งหน้าถกเถียงกันระหว่างนิกายนี้กับนิกายนั้น ระหว่างนิกายนั้นกับนิกายโน้น ความงมงายเช่นนี้ ความบ้าคลั่งเช่นนี้ เกิดขึ้นเพราะเรารับธรรมะด้วยศรัทธาอย่างมืดบอด หรือด้วยการคิดเอาตามเหตุผลของตนเท่านั้น แต่เมื่อใดที่เราเริ่มรับประทานธรรมโอสถแล้ว ธรรมโอสถก็จะช่วยเราให้สามารถพัฒนาไปสู่ปัญญาขั้นที่สามคือ*ภาวนามยปัญญา*ได้ แล้วเราก็จะได้ประจักษ์ถึงสาระและคุณค่าของธรรมะด้วยตัวของเราเอง พร้อมๆ กันนี้ธรรมะก็จะเริ่มให้คุณประโยชน์แก่เรา การที่ท่านมาเข้ารับการฝึกอบรมตามวิธีการนี้ที่นี่ ก็เพื่อที่จะสามารถพัฒนา*ภาวนามยปัญญา*ของท่าน ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ารับการฝึกอบรม จะก่อให้เกิดคุณประโยชน์อย่างมากแก่ตัวท่าน ปัญญาของผู้อื่นจะช่วยท่านได้ ก็แต่ให้ความบันดาลใจ หรือชี้แนะทางให้ท่านเท่านั้น จะไม่สามารถปลดปล่อยท่านให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ คำสอนของพระพุทธเจ้ามีมามากกว่าสองพันปี แต่กว่าจะมาถึงเราก็ไม่รู้ว่าถูกเปลี่ยนแปลงไปเท่าใดแล้วก็มีผู้อ้างว่า พระบรมศาสดาทรงสอนอย่างนั้นอย่างนี้ หรือแม้ว่าจะเป็นพุทธพจน์โดยตรง ก็ไม่แน่ว่าท่านจะแปลและเข้าใจความหมายดั้งเดิมที่แท้จริงอย่างถูกต้องได้ ความหมายอาจจะผิดเพี้ยนไปเป็นตรงข้ามเว้นแต่ว่าท่านจะได้ปฏิบัติจนมีประสบการณ์กับความจริง หรือสัจธรรมที่ทรงสอนด้วยตัวของท่านเองเท่านั้น ประสบการณ์โดยตรงนี้จะทำให้ท่านเข้าใจได้ว่า นี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ท่านจึงต้องสร้างสมประสบการณ์โดยตรงของตนเอง

ซึ่งในการที่จะทำให้ได้ดังนั้น ท่านจำเป็นจะต้องพัฒนาความสามารถที่เป็นความสามารถเฉพาะ ในการรับรู้ประสบการณ์ในระดับลึกที่สุดของจิตใจ ซึ่งความสามารถเฉพาะในด้านนี้มีซ่อนเร้นอยู่ภายในตัวของเราทุกคน ท่านจะต้องพัฒนามันขึ้นมา ท่านจึงจะสามารถรับรู้ประสบการณ์ในระดับลึกที่สุดของจิตด้วยตัวของท่านเองได้ ถ้าไม่มีความสามารถเฉพาะในด้านนี้ ท่านจะไม่สามารถรับรู้ประสบการณ์ในระดับลึกที่สุดของจิตได้ เปรียบเสมือนมีเครื่องส่ง แต่ขาดเครื่องรับ ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านตาพิการ ท่านก็ขาดเครื่องรับภาพ แสงและสี ท่านจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าสีคืออะไร ท่านจะไม่รู้ว่าแสงเป็นอย่างไร ความมืดเป็นอย่างไร หรือถ้าท่านขาดเครื่องรับทางหูหรือหูพิการ เช่น คนที่หูหนวกตั้งแต่กำเนิด ก็จะไม่รู้จักเสียง ไม่สามารถเข้าใจว่าเสียงคืออะไร เราจะต้องมีเครื่องรับเฉพาะอย่าง จึงจะสามารถรับรู้ในเรื่องนั้นๆ ได้ เราจึงต้องมีเครื่องรับบางชนิดที่จะทำให้เรารู้ความจริงที่เกิดขึ้นในส่วนลึกภายในตัวเราได้ ในเวลาสามวันที่ผ่านมานี้ ท่านกำลังพัฒนาเครื่องนี้อยู่ ท่านได้พากเพียรพัฒนาความสามารถเฉพาะนี้ ซึ่งจะช่วยให้ท่านสามารถค้นพบความจริงภายในขอบเขตของร่างกายของท่าน จากระดับพื้นผิว แล้วเจาะลึกลงไป ลึกลงไปจนถึงระดับที่ลึกที่สุด หากปราศจากความสามารถนี้ ท่านจะไม่อาจพัฒนา*ภาวนามยปัญญา*ได้เลย ดังตัวอย่างเรื่องราวที่เกิดขึ้นในประเทศอินเดียเรื่องนี้

มีเด็กชายที่ยากจนมากสองคนยังชีพด้วยการขอทาน ทั้งสองคนออกไปขอทานด้วยกันทุกวัน ทั้งคู่ต่างเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เด็กคนหนึ่งตาบอดมาแต่กำเนิด ส่วนอีกคนหนึ่งตาดี ทำหน้าที่คอยช่วยนำทางให้ ทั้งสองคนจะพากันเข้าเมืองทุกวัน เพื่อไปขอทานและจะกลับมากินอาหารด้วยกัน วันหนึ่งเด็กตาบอดไม่สบาย เป็นไข้สูง เพื่อนตาดีจึงพูดว่า *"เธอไม่สบาย ไม่ควรเข้าไปในเมือง จงนอนพักผ่อนรออยู่ที่นี่ ฉันจะไปขออาหารเอง ขอได้แล้ว ฉันจะนำอาหารกลับมา เธอรออยู่ที่นี่นะ"* แล้วเขาก็ออกไปคนเดียว บังเอิญวันนั้นมีคนให้อาหารที่อร่อยมากอย่างหนึ่ง เรียกว่า *คีร์* ซึ่งเป็นอาหารเหลวทำจากนมผสมข้าว น้ำตาล ผลไม้แห้ง และอื่นๆ มีรสชาติอร่อยมาก เด็กขอทานตาดีดีใจมาก แต่ไม่มีภาชนะใส่ จึงไม่สามารถนำกลับมาให้เพื่อนขอทานตาบอดได้ เขาจึงตัดสินใจกินเองทั้งหมด แต่ด้วยความซื่อตรงก็กลับมาเล่าให้เพื่อนตาบอดของเขาฟังว่า *"วันนี้ฉันได้กินคีร์ขนมทำจากนม แต่นำกลับมาให้เธอไม่ได้ เพราะฉันไม่มีภาชนะใส่"* เด็กตา

บอดได้ฟังดังนั้นจึงบอกว่า *"ไม่เป็นไรที่เธอนำขนมกลับมาให้ฉันไม่ได้ แต่อย่างน้อยช่วยบอกฉันว่า ขนมที่ทำจากนมที่เรียกว่าคีร์นี้เป็นอย่างไร"* เพื่อนขอทานตาดีอธิบายว่า *"มันมีสีขาว" "แล้วสีขาวเป็นอย่างไร"* เด็กตาบอดถาม เพราะเขาตาบอดมาแต่กำเนิด *"เธอไม่รู้จักสีขาวหรือ" "ไม่ ! ฉันไม่รู้ว่าสีขาวเป็นอย่างไร" "สีขาวคือไม่ดำ" "แล้วสีดำเป็นอย่างไร" "เธอไม่รู้จักสีดำหรือ" "ไม่รู้ ฉันไม่รู้จักสีดำ" "เธอไม่รู้จักสีดำ ไม่รู้จักสีขาว เธอเป็นคนแบบไหนกันนี่ !"* เด็กขอทานตาบอดยอมรับว่า *"ฉันไม่รู้ ทำอย่างไรได้ ฉันไม่รู้จักสีขาว ฉันไม่รู้จักสีดำ เธอช่วยอธิบายให้ฉันเข้าใจด้วย"* ทำอย่างไรจึงจะอธิบายสีขาวได้ เด็กชายตาดีหานกกระเรียนสีขาวมาได้ตัวหนึ่ง เขานำมาให้เพื่อนตาบอด พร้อมกับพูดว่า *"ดูซิ สีขาวคือเหมือนนกกระเรียนตัวนี้"* เด็กตาบอดพูดด้วยความดีใจว่า *"คราวนี้ฉันจะได้รู้เสียทีว่าสีขาวเป็นอย่างไร"* เด็กตาบอดใช้มือคลำนก *"อ๋อ ฉันเข้าใจแล้วว่าสีขาวเป็นอย่างไร สีขาวต้องอ่อนนุ่มมากใช่ไหมนี่"* เด็กตาดีร้องว่า *"ไม่ใช่ อ่อนนุ่มอะไรกัน สีขาวไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับความอ่อนนุ่ม หรือความหยาบ หรือความแข็ง ขาวก็คือขาว เธอต้องเข้าใจสีขาวสิน่า"* เด็กตาบอดพูดว่า *"เธอบอกว่ามันเหมือนนกกระเรียนตัวนี้ ฉันจับดูแล้วมันอ่อนนุ่มมาก แต่นี่เธอกลับบอกว่าไม่ใช่ความอ่อนนุ่ม แล้วมันคืออะไรกันแน่"* เด็กตาดีปลอบว่า *"พยายามเข้าใจหน่อยซิ สีขาวน่ะขาวเหมือนนกตัวนี้"* เด็กตาบอดพูดว่า *"เอาล่ะ ฉันจะพยายามใหม่"* แล้วเขาก็พยายามคลำอีกครั้ง โดยเริ่มจากปากนกลงไปจนทั่วตัว *"อ๋อ คราวนี้ฉันเข้าใจแล้ว สีขาวก็คือความคด ขนมที่ทำจากนมที่เรียกว่าคีร์นี้ ก็จะต้องมีลักษณะคด"*

ถูกแล้ว สำหรับเด็กตาบอดนั้น ขนมที่ทำจากนมจะต้องคดเสมอ คนที่เอาแต่พูดถึงความจริงอันสูงสุด พูดถึงอภิปรัชญา ปรัชญานั้น ปรัชญานี้ ศาสดาในศาสนาของฉันได้ให้ปรัชญานี้ ศาสดาในศาสนาของฉันได้กล่าวสัจธรรมนี้ คนเหล่านี้ล้วนเป็นคนบ้าทั้งนั้น สำหรับพวกเขาแล้วความจริงจะเป็นความจริงที่คดงอตลอดกาล เพราะพวกเขาไม่เคยประสบกับมันด้วยตัวเอง พวกเขาไม่มีแม้แต่เครื่องรับความจริงนั้น แล้วเขาจะเข้าใจพระพุทธพจน์ได้อย่างไร ดังนั้น*ภาวนามยปัญญา*จึงเป็นสิ่งจำเป็น เมื่อท่านได้ประสบกับตนเอง ท่านก็จะสามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง คำกล่าวของท่านผู้ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบจะมีความหมายที่แตกต่างกันออกไปในผู้ที่ได้รับฟังแต่ละคน เมื่อท่านใช้เหตุผลทางสติปัญญามาทำความเข้าใจ ท่านก็ได้ใช้แต่เพียงส่วน

น้อยๆ ของจิตในระดับที่เรียกว่า *จิตสำนึก* เท่านั้น ส่วนที่เหลือซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของจิตทั้งหมดเรียกว่า*จิตไร้สำนึก* ซึ่งจิตสำนึกนั้นไม่อยู่ในวิสัย หรือไม่มีขีดขั้นที่จะสามารถไปควบคุมจิตไร้สำนึกได้ จิตไร้สำนึกเป็นที่ที่คุณธรรมบางอย่างแต่อดีตฝังแฝงอยู่ และปัญญาในระดับที่สูงมากก็จะอยู่ตรงส่วนนั้นด้วยเช่นกัน แต่ถูกปิดกั้นไว้ด้วยกิเลส คือความไม่บริสุทธิ์ที่ท่านสะสมไว้แต่อดีต ทำให้ความจริงถูกบิดเบือนไป จิตไร้สำนึกจึงไม่อาจเข้าใจความจริงได้ เนื่องจากกิเลสที่สะสมไว้นั้นได้สร้างกรงกักขังมันไว้ จิตไร้สำนึกจึงเป็นเสมือนนักโทษที่ต้องถูกจองจำอยู่กับความเคยชินเก่าๆ คือความเคยชินที่คอยแต่จะทำปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วยตัณหา ปรุงแต่งด้วยความโกรธ ความเกลียด ปรุงแต่งด้วยความโง่ด้วยความงมงาย ด้วยความหลงผิด ทำให้กิเลสเหล่านั้นเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น เพราะขาดปัญญา แม้อาจจะมีการใช้สติปัญญามาวิเคราะห์แยกแยะบ้าง แต่ก็เป็นเพียงในระดับพื้นผิวเท่านั้น แล้วเราจะเปลี่ยนนิสัยความเคยชินเก่าๆ ของจิตไร้สำนึกได้อย่างไร พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบวิธีการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขนิสัยความเคยชินเก่าๆ ของจิตไร้สำนึก ทำให้พระองค์ได้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ก่อนตรัสรู้พระองค์ได้ทรงรักษาศีลและฝึกสมาธิได้อย่างดีเยี่ยม จนสามารถชำระจิตสำนึกให้ปราศจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย ทั้งยังสามารถชำระจิตไร้สำนึกให้ปราศจากอาสวะกิเลสได้บ้างในบางส่วนด้วย แต่ก็ทรงพบว่า แม้จะได้ฝึกสมาธิอย่างดีเยี่ยมอย่างไรมาแล้วก็ตาม จิตไร้สำนึกก็ยังเต็มไปด้วยสิ่งไม่บริสุทธิ์ที่ทรงเรียกว่า *อนุสัยกิเลส* คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตไร้สำนึก จึงมีพระดำรัสว่า *"ตราบใดที่ยังมีกิเลสสะสมอยู่ในจิตไร้สำนึก ตราบนั้นเราก็ยังไม่เป็นอิสระ ยังไม่หลุดพ้น"* ฌานทั้งแปดที่ทรงบรรลุ สามารถชำระกิเลสได้แต่เพียงในระดับจิตสำนึกเท่านั้น สมาธิภาวนาวิธีต่างๆ ที่ใช้การบริกรรมหรือเพ่งกสิณ จนทำให้จิตสำนึกตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตนั้น ก็จะช่วยชำระล้างกิเลสได้เพียงในระดับหนึ่งเท่านั้น จะไม่สามารถเจาะลงไปถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิตได้ เมื่อไม่สามารถเจาะลึกลงไปถึงส่วนลึกที่สุดของจิตได้ ก็จะไม่สามารถขจัดกิเลสออกได้หมด นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ทรงรู้แจ้งด้วยพระองค์เองว่า จะต้องเจาะลงไปให้ถึงส่วนลึกที่สุดของจิต คือที่ระดับจิตไร้สำนึก จึงจะสามารถขจัดรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้ แล้วจึงจะพ้นทุกข์ได้โดยสมบูรณ์

เมื่อพระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นปฏิบัติและได้ทรงค้นพบวิธีปฏิบัตินี้ ซึ่งความจริง

เป็นวิธีเก่าแก่ที่หายสาบสูญไปแล้ว และได้ทรงค้นพบขึ้นมาใหม่ พระองค์สามารถเจาะลึกลงไป ลึกลงไป ลึกลงไป จากระดับจิตสำนึก ลึกลงไป ลึกลงไป ลึกลงไปสู่ระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นระดับที่ลึกที่สุดของจิต นี่คือวิธีการฝึกวิปัสสนาซึ่งจะช่วยให้เราหลุดพ้นได้ ผู้ที่ปฏิบัติภาวนาด้วยวิธีการต่างๆ ในสมัยนั้นมักจะพูดว่า วิธีการของตนก็สามารถเจาะลงไปถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิตใจ และสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ในระดับที่ลึกที่สุด แต่ก็ทรงพบว่านั่นคือความหลงผิด แล้วเราจะตรวจสอบว่าตัวเราเองได้เข้าถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิตใจได้อย่างไร

การเข้าถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิตที่เรียกว่าจิตไร้สำนึกนั้น เมื่อสามารถเข้าถึงสภาวะนั้นแล้ว เราก็จะเข้าใจได้เอง มิใช่เป็นเพราะพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ มิใช่เป็นเพราะคัมภีร์เขียนไว้ มิใช่เป็นเพราะครูบาอาจารย์บอกเอาไว้ หากแต่เราจะรู้เราจะเข้าใจด้วยประสบการณ์ของตัวเราเอง แล้วเราก็จะประจักษ์แก่ใจของเราเองว่า จิตในระดับที่ลึกที่สุดหรือจิตไร้สำนึกจะรับรู้*เวทนา*หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย จิตไร้สำนึกก็จะรับรู้ได้ทันที โดยที่จิตสำนึกอาจจะรู้หรือไม่รู้ก็ได้ เพราะจิตสำนึกนั้นจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อความรู้สึกนั้นหยาบ รุนแรงมากหรือเข้มข้นมาก ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว *เวทนา*หรือความรู้สึกมากมายจะเกิดขึ้นตลอดเวลาทั่วร่างกายของเรา ซึ่งจิตไร้สำนึกก็จะรู้ตลอดเวลา และไม่เพียงแต่รู้เท่านั้น แต่ยังมีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้กับความรู้สึกนั้นๆ ตลอดเวลาด้วย เมื่อมันพบความรู้สึกที่ชอบ มันก็จะปรุงแต่งตอบสนองด้วยตัณหา คือความทะยานอยาก และด้วยอุปาทาน คือความยึดติด เมื่อพบความรู้สึกที่ไม่ชอบมันก็จะปรุงแต่งตอบ โต้ด้วยความไม่พอใจด้วยความเกลียด ฉะนั้นเราจึงต้องพัฒนาความสามารถในการรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกบนร่างกายนี้ เราจึงจะสามารถชำระจิตในระดับจิตไร้สำนึกได้ มิฉะนั้นแล้วเราก็จะขัดเกลาได้แค่ระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นจิตในระดับเหตุผล เป็นเพียงผิวนอกของจิต ซึ่งที่จริงก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ แต่จะยังไม่สามารถชำระกิเลสทั้งหมดออกไปได้ เพราะลึกๆ เข้าไปข้างใน กิเลสจะยังคง ฝังแฝงและเฝ้าแพร่ขยายจำนวนอยู่ วิธีปฏิบัตินี้จะช่วยนำท่านให้ไปพบกับความจริงที่อยู่ในระดับที่ลึกที่สุดของจิตโดยผ่านทาง*เวทนา*หรือความรู้สึกทางกาย

สามวันที่ผ่านมา ท่านได้พัฒนาความสามารถในการรับรู้*เวทนา*หรือความรู้สึกทางกายของท่าน โดยเริ่มจากการสังเกตดูลมหายใจอย่างหยาบๆ ไปจนถึงลม

หายใจที่ละเอียด ได้สังเกตสัมผัสของลมหายใจ และในวันที่สามก็ได้เริ่มสังเกต*เวทนา*หรือความรู้สึกทางกาย ซึ่งแท้จริงแล้ว*เวทนา*หรือความรู้สึกทางกายนี้ มีอยู่ในทุกๆ อนุภาคเล็กๆ ทั่วทั้งร่างกายตลอดเวลา ซึ่งจิตไร้สำนึกจะสามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่อง และทำปฏิกิริยาโต้ตอบกับความรู้สึกเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลาด้วย บัดนี้ท่านได้เจาะลึกเข้าไปในจิต จากระดับจิตสำนึกลึกลงไปจนถึงระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งรับรู้และปรุงแต่งตอบสนอง*เวทนา*หรือความรู้สึกต่างๆ อยู่ทุกขณะ ท่านจะพบว่าลักษณะนิสัยของจิตเป็นเช่นนี้เอง ท่านจะต้องแก้ไขให้มันเลิกเสีย แต่ถ้าท่านจะอบรมแต่เพียงแค่จิตสำนึก ซึ่งเป็นเพียงผิวนอกของจิต มันก็ไม่อาจจะช่วยอะไรท่านได้ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงต้องพัฒนาความสามารถในการรับรู้*เวทนา*หรือความรู้สึกทางกายของท่าน เหมือนกับคนตาพิการที่ต้องพัฒนาความสามารถในการมองเห็น จึงจะสามารถเห็นได้ว่าสีเป็นอย่างไร แสงเป็นอย่างไร ความเป็นรูปทรงเป็นอย่างไร ในทำนองเดียวกัน ถ้าจะเจาะลึกลงไปถึงระดับลึกที่สุดของจิตใจ ท่านก็จะต้องพัฒนาความสามารถในการที่จะรับรู้ความ รู้สึกตลอดทั้งร่างกาย แล้วจึงเปลี่ยนนิสัยที่คอยแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ความรู้สึก ด้วยการไม่ทำปฏิกิริยาใดๆ เพื่อตอบสนองความรู้สึกเหล่านั้น

นี่คือสิ่งที่ท่านจะได้ทำต่อไป ความสามารถเฉพาะที่จะพัฒนาให้มีขึ้นในตัวท่านนี้จะช่วยให้ท่านได้รู้ความจริง ไม่เพียงในระดับพื้นผิวของจิต คือในระดับเหตุผลเท่านั้น แต่จะรู้ความจริงในระดับที่ลึกลงไปภายในโครงสร้างของร่างกาย ในระดับเชาวน์ปัญญานั้น ทุกคนสามารถเข้าใจได้ว่าโลกนี้เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะต้องดับไป ซึ่งเราสามารถเข้าใจได้ในระดับเหตุผล แต่ความเข้าใจนี้ไม่อาจจะช่วยอะไรเราได้เลย เมื่อมีเหตุการณ์ที่เจ็บปวดซอกซ้ำแสนสาหัสเกิดขึ้นในชีวิต เช่น คนที่เราใกล้ชิดและรักมากได้ตายจากไป และศพถูกนำไปวางบนเชิงตะกอน แล้วเผา หรือถูกวางในหลุมฝังศพที่ป่าช้า เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ทำให้เราเกิดปัญญาขึ้นมาว่า ท้ายที่สุดแล้วนี่คือชีวิต ทุกๆ ชีวิตจะต้องจบลงแบบนี้ ทุกคนต้องตาย วันหนึ่งเราก็ต้องตาย และผู้คนจะนำร่างของเรามาเผาที่นี่ หรือมาฝังที่นี่ แล้วสมบัติที่สะสมไว้จะมีประโยชน์อันใด ความทะยานอยาก ความผูกพันยึดติด การดิ้นรนต่อสู้กับผู้คนทั้งหลาย นี่เรากำลังทำอะไรอยู่ ทำไปเพื่ออะไรกัน เราไม่สามารถจะเอาอะไรติดตัวไปได้เลย สิ่งที่ติดตัวมาก็จะต้องถูกเผาไปจนหมด หรือถูกนำไปฝังดิน ทั้งหมด

ที่พยายามดิ้นรนต่อสู้มา ก็สุดสิ้นลงแค่นี้เท่านั้น เมื่อคิดทบทวนดู ก็เหมือนกับว่าปัญญาที่ลึกซึ้งได้เกิดขึ้นแล้ว แต่ที่ไหนได้ เพียงแค่ก้าวออกจากที่ฝังศพหรือที่เผาศพก็กลับเป็นเหมือนเช่นเดิม *ฉัน ตัวฉัน ของฉัน* วนเวียนอยู่แค่นี้ ทั้งนี้เพราะปัญญาลึกซึ้งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นปัญญาเพียงแค่ในระดับเหตุผล เรายังไม่ได้ประจักษ์กับมันในระดับที่ลึกลงไปภายในตัวของเราเอง ในส่วนลึกของจิตใจ จิตไร้สำนึกจึงยังคงเฝ้าแต่ปรุงแต่งอยู่เช่นเดิม *ฉัน ของฉัน ฉันพอใจ ฉันไม่พอใจ* ปัญญาในระดับนี้จึงยังช่วยอะไรเราไม่ได้ เราอาจเล่นเกมทางอารมณ์เท่าใดก็ได้จนตลอดชีวิต แต่จะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ในการมาฟังธรรมบรรยาย ท่านอาจได้รับความพึงพอใจอย่างมากในระดับเหตุผล ท่านอาจคิดว่า บัดนี้ท่านเข้าใจแล้วว่าสัจธรรมคืออะไร บัดนี้ท่านเข้าใจแล้วว่าถ้าท่านเกิดความโลภขึ้นเมื่อใด ท่านจะเป็นทุกข์ ถ้าท่านมีความยึดติด ท่านก็จะเป็นทุกข์ ถ้าท่านสร้างความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ขึ้นมา ท่านก็จะเป็นทุกข์ ท่านจะต้องเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ ท่านเข้าใจในสัจธรรมแล้ว ท่านเข้าใจธรรมะแล้ว ท่านเข้าใจกฎธรรมชาติแล้ว ดูแล้วเหมือนกับว่าได้เกิดปัญญาขึ้นมาอย่างน่าอัศจรรย์ แต่พอออกจากห้องบรรยายธรรมเท่านั้นแหละ *"รองเท้าของฉันหายไปไหน ใครมาเอารองเท้าของฉันไป ฉันเพิ่งจะซื้อมาใหม่ๆ เมื่อเช้านี้เอง !"* ความยึดมั่นถือมั่นแบบเดิมๆ เกิดขึ้น *ของฉัน ของฉัน ของฉัน* ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย มันเป็นแค่เกมการละเล่นในระดับเหตุผลเท่านั้น และช่วยอะไรเราไม่ได้เลย จนกว่าจิตไร้สำนึกที่อยู่ในส่วนลึกที่สุดจะถูกแก้ไขให้ถูกต้อง เราจึงจะหลุดพ้นได้ นี่คือการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ เราจะต้องเจาะให้ลึกลงไป จนถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต ที่ซึ่งสามารถรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ตลอดเวลา และอบรมจิตส่วนนี้ให้เลิกทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบสนองต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเสีย

ท่านได้ทำงานอย่างหนักมาตลอดเวลาสามวัน ก็เพื่อจุดประสงค์ดังกล่าว และเมื่อท่านได้ฝึกไปเรื่อยๆ ท่านจะเริ่มพบความจริงภายในโครงสร้างของร่างกายของท่านเอง ท่านจะพบว่ามันเต็มไปด้วยภาพลวงตา ถ้าท่านเพียงแต่สำรวจอย่างผิวเผินในระดับเชาวน์ปัญญา ท่านก็จะถูกหลอกไปเรื่อยๆ ความงมงายมีอยู่ทั่วไปในโลก การที่สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้เราถูกหลอกอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ในเวลากลางคืน เราจุดเทียนหรือตะเกียงแล้วเข้านอน รุ่งเช้าเมื่อตื่นขึ้นมาเราเห็นเทียนหรือตะเกียงก็รำพึงว่า เทียน

หรือตะเกียงดวงเดิมยังอยู่ ที่ไหนได้ จากหัวค่ำเวลาผ่านไปตั้งหลายชั่วโมง ถ้าเราเพียงแต่พิจารณาเปลวไฟของเทียนหรือตะเกียงนั้นอย่างละเอียด เราจะพบว่าเปลวไฟเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เปลวไฟเปลวใหม่เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นดับไป เปลวหนึ่งต่อด้วยอีกเปลวหนึ่ง เปลวแล้วเปลวเล่าเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยไม่มีช่องว่างระหว่างเปลวต่อเปลว ทำให้เราเห็นผิดไปว่ามันเป็นเปลวเดิม เหมือนเดิม ยังเหมือนเดิม แต่ความจริงนั้นมันไม่เหมือนเดิม ! ดูโคมไฟฟ้าดวงนี้ เมื่อเรามองดูมันสองครั้งในสองวาระ เราก็คิดว่ามันเป็นไฟดวงเดิม แต่ความจริงนั้นมันเป็นไฟฟ้าดวงเดิมที่ไหนกัน ถ้ามันเป็นไฟดวงเดิมแล้ว ทำไมทุกเดือนบริษัทไฟฟ้าจึงส่งใบเรียกเก็บเงินมาที่เรา แจ้งว่าเราใช้ไฟฟ้าไปเท่านั้นหน่วย เป็นเงินเท่านั้นบาท ถ้าเราจะแย้งว่า เราซื้อหลอดไฟของเรามาใช้เอง เรามีสวิตซ์ไฟของเราเอง เราเพียงแต่เปิดสวิตซ์ หลอดไฟก็มีแสงสว่างขึ้นมา แล้วบริษัทไฟฟ้าจะมาเก็บเงินค่าอะไรกัน แต่เราก็รู้ดีว่าบริษัทไฟฟ้าต้องเก็บเงินไปใช้จ่ายในการผลิตกระแสไฟฟ้า ซึ่งส่งมากับสายไฟฟ้านี้ และเมื่อกระแสไฟฟ้าเดิมถูกใช้ ถูกเผาไหม้ไป กระแสไฟฟ้าใหม่ก็เข้ามาแทนที่ แล้วก็ถูกใช้ถูกเผาไหม้ไปอีก กระแสใหม่ก็เข้ามาแทนที่อีก แล้วก็ถูกใช้ถูกเผาไหม้ไปอีก เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วยความเร็วที่สูงมาก เราจึงเห็นว่ามันยังคงเหมือนเดิม เหมือนเดิม ซึ่งผิดไปจากสภาพความเป็นจริง

อีกตัวอย่างหนึ่ง ตอนเช้าข้าพเจ้านั่งเรือข้ามแม่น้ำไปทำงานอีกฝั่งหนึ่งตลอดทั้งวัน ตอนเย็นข้าพเจ้านั่งเรือกลับ ตลอดเวลาข้าพเจ้าจะรู้สึกว่า ข้าพเจ้าได้ข้ามแม่น้ำสายเดียวกันทั้งในตอนเช้าและตอนเย็น แต่ถ้าเราพิจารณาให้ละเอียดแล้ว เราจะพบว่าเป็นแม่น้ำสายเดียวกันที่ไหน จะเป็นแม่น้ำสายเดียวกันได้อย่างไร ถ้าข้าพเจ้ากระโดดลงไปในแม่น้ำนั้น แล้วโผล่หัวขึ้นมาเหนือน้ำ แล้วดำน้ำลงไปอีกครั้ง แล้วโผล่หัวขึ้นมาเหนือน้ำอีก เริ่มตั้งแต่การดำน้ำครั้งแรก กระแสน้ำก็ได้ไหลไปแล้ว และการดำน้ำครั้งที่สอง ข้าพเจ้าได้ดำลงไปในกระแสน้ำสายใหม่อย่างสิ้นเชิง ไม่มีกระแสน้ำที่ไหนที่อยู่เหมือนเดิม กระแสน้ำจะไหลไปตลอดเวลา ถ้ามีการดำน้ำครั้งที่สาม ข้าพเจ้าก็จะดำลงไปในกระแสน้ำสายใหม่อีกนั่นแหละ เพราะกระแสน้ำไหลไปไม่หยุด การไหลอย่างต่อเนื่องทำให้เราเข้าใจผิด คิดว่าเหมือนเดิม สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและอย่างรวดเร็ว จะสร้างความเข้าใจผิดให้แก่เรา เราจะรู้ว่าเราเข้าใจผิด ถ้าเราใช้เครื่องรับที่เหมาะสม เช่น ถ้าสิ่งนั้นอยู่ภายในขอบเขตความสามารถของ

ประสาทตาของเราที่จะรับรู้ เราก็สามารถใช้ความสามารถของตานี้ ช่วยไม่ให้เข้าใจผิดได้ เช่น เปลวไฟของตะเกียง หรือเปลวไฟของเทียนไข เราสามารถมองเห็นด้วยตาของเรา เราสามารถมองเห็นว่ามันเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป การไหลของกระแสน้ำก็เช่นกัน ถูกละ มันไหลไป ไหลไป ไม่เหมือนเดิม ไม่ใช่สายน้ำสายเดิม แต่ถ้าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นด้วยความเร็วสูงมาก ด้วยความถี่สูงมาก ก็ยากที่จะมองเห็นความจริง ยากที่จะเข้าใจได้ เช่น แสงไฟฟ้า ถ้าอาศัยเพียงสายตาธรรมดาจะยากมาก เพราะท่านจะไม่สามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในหลอดไฟฟ้า แต่การไหลของกระแสน้ำ เราสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยสายตาของเรา แต่ท่านจะเข้าใจได้อย่างไรว่า คนที่ดำน้ำในครั้งแรกนั้นก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ในการดำน้ำครั้งที่สอง เขาได้เปลี่ยนเป็นคนใหม่ไปแล้ว และเมื่อดำน้ำครั้งที่สาม เขาก็กลายเป็นคนใหม่ที่ไม่เหมือนเดิมอีกเช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้เกิดขึ้นภายในร่างกาย โกเอ็นก้าผู้ที่เริ่มพูดเมื่อครึ่งชั่วโมงที่แล้ว เวลานี้ได้ตายไปเป็นล้านๆ ครั้งแล้ว และเกิดขึ้นใหม่เป็นล้านๆ ครั้งด้วย ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไปด้วยความรวดเร็วมาก แต่เมื่อไม่มีปัญญาและไม่ประจักษ์เอง ก็จะไม่สามารถแลเห็นสัจธรรมนี้ได้ เราจึงยังคงเข้าใจผิดไปว่า โกเอ็นก้าคนนี้เป็นคนเดียวกับคนที่พูดอยู่เมื่อครึ่งชั่วโมงที่แล้ว หรือเป็นโกเอ็นก้าคนเดียวกับเมื่อสิบปีที่แล้ว หรือเป็นโกเอ็นก้าคนเดียวกับเมื่อสี่สิบปีที่แล้ว ห้าสิบปีที่แล้ว คือยังเป็นโกเอ็นก้าคนเดิม ความเห็นผิดว่าเหมือนเดิมนี้ ทำให้ชีวิตทั้งชีวิตมีแต่ความเห็นผิด เพราะเราไม่ได้ประจักษ์ความจริงในตัวเราด้วยตัวของเราเอง วิธีปฏิบัตินี้จะช่วยให้ท่านได้ประจักษ์กับความจริงในตัวท่านด้วยตัวของท่านเอง จงอย่ายอมรับเพียงแค่ในระดับเหตุผล จงอย่ายอมรับเพราะความศรัทธา หรือด้วยอารมณ์ เพราะจะไม่เกิดประโยชน์อย่างใดต่อท่าน ท่านจะได้รับประโยชน์ก็ต่อเมื่อท่านได้ประจักษ์กับสัจธรรมในตัวเอง ด้วยตัวเอง คือท่านได้รู้ความจริงภายในโครงสร้างของร่างกายของท่านด้วยตัวของท่านเองตามความเป็นจริง และสิ่งนี้คือสิ่งที่ผู้บรรลุธรรมทุกท่านได้ประสบมา จงรู้จักตัวเอง จงรู้จักตัวเอง แต่ไม่ใช่รู้จักเพียงแค่ในระดับเหตุผล หรืออารมณ์ หรือเพราะความศรัทธา หากแต่จะต้องรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงว่า *"ตัวเรา"* คืออะไร สิ่งที่เป็น *"ของเรา"* คืออะไร รูปกายที่เราเฝ้าแต่พูดว่า *"ฉัน ฉัน ของฉัน ของฉัน"* คืออะไร จิตใจที่เราเข้าใจว่าเป็นเรา เป็นของเราคืออะไร เราจะต้องรู้ให้ได้ว่ามันเป็นอะไรด้วย

ประสบการณ์โดยตรงของเรา ซึ่งวิปัสสนาจะช่วยให้ท่านได้รู้ความจริงเกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกายของท่าน หรือที่ภาษาบาลี ซึ่งเป็นภาษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เรียกว่า*รูป* วิปัสสนาจะช่วยให้ท่านได้รู้ความจริงเกี่ยวกับโครงสร้างทางจิตใจของท่าน หรือที่ภาษาบาลีเรียกว่า*นาม* และรู้ความสัมพันธ์กันระหว่างทั้งสองสิ่งนี้ ความจริงประการแรกที่จะปรากฏแก่ท่านคือความไม่เที่ยง ปัญญาของท่านจะถูกปลุกขึ้นมา ท่านได้เห็น*อนิจจัง* ทุกสิ่งล้วนเป็น*อนิจจัง* มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป มีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่คือสิ่งที่ผู้บรรลุธรรมได้ประสบ เมื่อเฝ้าสังเกตดูความจริงภายในโครงสร้างของร่างกายของตน เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ที่ทำการวิเคราะห์ด้วยการแบ่งย่อย แยกแยะ เจาะลึก ใครก็ตามที่ทำเช่นนี้จะพบกับความจริง เริ่มจากความจริงชนิดหยาบๆ เป็นกลุ่มก้อนรุนแรง แล้วจะค่อยๆ พบกับความจริงที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ร่างกายนี้คืออะไร ศีรษะ ลำตัว แขน ขา จะแยกออกได้เป็นส่วนๆ แบ่งย่อยไปเรื่อยๆ เป็นกระดูก เลือด เนื้อ หนัง ขน วิเคราะห์แบ่งย่อย แยกแยะลง ไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นหนึ่ง ก็จะพบว่าร่างกายทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นกระดูก เนื้อ หนัง ผม หรืออะไรก็ตาม จะประกอบขึ้นด้วยอนุภาคเล็กๆ ที่ไม่สามารถแบ่งแยกได้อีกต่อไป และเล็กมากจนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่สามารถรู้สึกได้ และเราก็จะได้แต่เพียงประจักษ์กับมัน พระพุทธเจ้าได้ทรงเข้าไปถึงอนุภาคที่เล็กที่สุดที่ไม่สามารถแบ่งแยกอีกต่อไปได้ เป็นส่วนที่ไม่สามารถแยกส่วนได้อีกแล้ว

ภาษาอินเดียในครั้งนั้นก็นับว่าร่ำรวยไปด้วยคำศัพท์ต่างๆ มีศัพท์อยู่คำหนึ่งคือ *อณู* ซึ่งเทียบได้กับคำว่า*อะตอม* แต่พระพุทธองค์ทรงพบว่า สิ่งที่พูดถึงนี้เล็กยิ่งกว่านั้น มีศัพท์อีกคำหนึ่งคือปรมาณู ซึ่งเล็กกว่าอณู แต่พระพุทธองค์ยังคงตรัสว่า *"สิ่งนี้ยังเล็กกว่าปรมาณู"* ภาษาที่ใช้ในขณะนั้น ไม่มีศัพท์คำอื่นให้เลือกใช้อีกแล้ว แม้ภาษาอินเดียจะเป็นภาษาที่กว้างขวางมาก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงบัญญัติศัพท์ขึ้นอีกคำหนึ่งสำหรับใช้เรียกอนุภาคที่เล็กที่สุด และเป็นสัจธรรมอันสูงสุดของรูป ทรงบัญญัติชื่อว่า*อัฏฐกลาปะ* คำว่า *กลาปะ* แปลว่าหน่วย *อัฏฐะ*แปลว่าแปด แปดสิ่งมารวมกัน เป็นหน่วยที่เล็กจนไม่สามารถที่จะแบ่งแยกออกต่อไปได้อีกแล้ว

แปดสิ่งที่มารวมอยู่ด้วยกันมีอะไรบ้าง มีธาตุพื้นฐานทั้งสี่ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และลักษณะเฉพาะของตัวธาตุทั้งสี่นี้ ธาตุแต่ละธาตุพร้อมทั้งลักษณะเฉพาะตัว

ของมันทั้งแปดสิ่งนี้ รวมเข้าด้วยกันเรียกว่า*อัฏฐกลาปะ* เมื่อพูดถึงธาตุดิน ไม่ได้หมายถึงว่ามีฝุ่นละอองอยู่ในอนุภาคเล็กๆ นั้น หรือเมื่อพูดถึงธาตุน้ำก็ไม่ได้ หมายถึงว่ามีหยดน้ำอยู่ในกลาปะเหล่านี้ หากแต่เราหมายถึงลักษณะเฉพาะซึ่งมีความสำคัญมาก ทุกครั้งที่เราเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เพราะธาตุใดธาตุหนึ่งแสดงตัวของมันออกมา ส่วนธาตุอื่นๆ นั้นก็ยังคงแฝงอยู่ในแต่ละกลาปะ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยประสบการณ์ของพระองค์เอง และเราแต่ละคนก็สามารถพบได้เองเช่นเดียวกัน เพราะความจริงก็คือความจริง ความจริงนั้นก็คือว่า กลาปะทั้งหลายซึ่งเป็นหน่วยย่อยที่สุดของสสารในจักรวาล ไม่ใช่ของแข็ง และไม่มีลักษณะของความเป็นก้อนแข็งอยู่เลย หากแต่กลาปะเหล่านี้มีสภาพเป็นเพียงความสั่นสะเทือนเท่านั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า *"สัพโพ ปัชชะลิโต โลโก สัพโพ โลโก ปะกัมปิโต ปะกัมปิโต"* ทั่วทั้งจักรวาลก็เหมือนกับที่ได้ประจักษ์ภายในร่างกายนี้ ความจริงภายในกายก็เหมือนกับความจริงภายนอกกาย ความจริงภายนอกก็เหมือนกับความจริงภายในความจริงภายนอก เราจะรู้ได้ในระดับเหตุผลเท่านั้น แต่ความจริงภายในเราสามารถประจักษ์ได้เอง ดังนั้นเมื่อพระพุทธองค์ได้ประจักษ์ในความจริงนี้ จึงมีพุทธดำรัสว่า *"สัพโพ โลโก ปะกัมปิโต ปะกัมปิโต"* โลกทั้งหมดคือความสั่นสะเทือน โลกทั้งหมดคือการเผาไหม้ลุกโพลง *"ปัชชะลิโต"* แปลว่าการเผาไหม้ลุกโพลง และ *"ปะกัมปิโต"* แปลว่าความสั่นสะเทือน เผาไหม้ สั่นสะเทือนมีอยู่เท่านั้น ไม่มีตัวตน รูปทั้งหมด นามทั้งหมด ตลอดจนส่วนผสมของรูปและนาม ล้วนเป็นเพียงความสั่นสะเทือน เราจะต้องไปให้ถึงระดับนั้น และประจักษ์กับมันด้วยตนเอง การยอมรับในระดับเหตุผลจะไม่ช่วยให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้

สำหรับในโลกตะวันตกที่มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์นั้น ข้าพเจ้าไม่มีอคติใดๆ ต่อหลักวิทยาศาสตร์ของชาวตะวันตก หรือต่อนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก ซึ่งถ้าจะช่วยกันชักนำให้พวกเขาได้เข้ามารับประโยชน์จากธรรมะบ้าง ก็จะเป็นการดี เพราะพวกเขาเป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีและมีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์ในโลกตะวันตกได้เริ่มยอมรับความจริงกันแล้วว่า ในโลกของวัตถุนั้น ไม่มีความเป็นกลุ่มก้อนแน่นแข็งอยู่เลย เมื่อต้นศตวรรษนี้พวกเขาเริ่มพูดกันแล้วว่า สสารทั้งหลายมีลักษณะเป็นคลื่นเล็กๆ ไม่ได้เป็นก้อนแข็งแต่อย่างใด มีนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งเป็นศาสตราจารย์ที่มีชื่อเสียงมากของมหาวิทยาลัยเบิร์กเล่ย์

เขาเคยได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ รางวัลโนเบลนี้ใช่ว่าจะได้กันง่ายๆ ผู้ที่จะได้รับรางวัลโนเบลนั้น จะต้องประดิษฐ์คิดค้นประดิษฐกรรมใหม่ๆ ที่ไม่มีใครเคยรู้มาก่อน เหตุใดนักวิทยาศาสตร์ผู้นี้จึงได้รับรางวัล นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ได้ค้นคว้าและศึกษาธรรมชาติของอนุภาคที่เล็กที่สุดของสสาร ซึ่งมีลักษณะเป็นคลื่นเล็กๆ เขาต้องการรู้ว่าคลื่นเล็กๆ นี้เกิดและดับไปกี่ครั้ง เขาได้ใช้เวลาถึง 15 ปีในการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือขึ้นมาได้ชุดหนึ่ง และตั้งชื่อมันได้อย่างเหมาะสมว่า *"บับเบิ้ล แชมเบอร์"* เพราะมันเป็นเสมือนฟองอากาศที่เกิดขึ้นแล้วก็แตกหายไป เกิดขึ้นแล้วก็แตกหายไป จากเครื่องมือนั้น เขาได้ค้นพบและประกาศว่า *"ภายในหนึ่งวินาที อนุภาคที่เล็กที่สุดจะเกิดขึ้นและดับไปเป็นจำนวนครั้งเท่ากับเลขหนึ่งต่อด้วยศูนย์ 22 ตัว หรือหนึ่งหมื่นล้านล้านล้านครั้งในหนึ่งวินาที"* ไม่น่าเชื่อเลยว่า พระโคตมพุทธเจ้าเมื่อทรงเข้าถึงความจริงอันสูงสุดของ*รูป*และ*นาม* ได้ทรงกล่าวว่า ในชั่วขณะที่ทรงดีดนิ้วพระหัตถ์ หรือชั่วขณะที่ทรงกระพริบพระเนตร *อัฏฐกลาปะ*เล็กๆ นี้ เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป คลื่นเล็กๆ นี้ เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไปนับเป็นจำนวนล้าน ล้าน ล้านครั้ง จะเห็นได้ว่าความจริงก็คือความจริง แต่กระนั้นก็ยังคงมีความแตกต่างกันอย่างมากมายระหว่างผู้ที่พบความจริงนี้ มีศิษย์บางคนที่มาจากมหาวิทยาลัยเบิร์กเล่ย์เช่นกัน และเคยฟังธรรมบรรยายนี้ เมื่อกลับไปบ้าน พวกเขาจึงหาเวลาไปพบนักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ และเมื่อกลับมาอินเดียอีก ก็ได้มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า นักวิทยาศาสตร์ผู้นั้นยังเต็มไปด้วยความทุกข์ ยังเต็มไปด้วยความเครียดเหมือนกับปุถุชนคนธรรมดาทั่วไป ทำไมเขาจึงไม่พ้นทุกข์ทั้งๆ ที่ได้รู้ความจริงถึงขั้นประกาศว่าอนุภาคที่เล็กที่สุดของสสารมีการเกิดขึ้นดับไปอยู่ตลอดเวลา เป็นจำนวนครั้งต่อวินาทีเท่ากับหนึ่ง ตามด้วยศูนย์ 22 ตัว หรือหนึ่งหมื่นล้าน ล้าน ล้านครั้ง เมื่อเทียบกับพระพุทธเจ้า ซึ่งได้ตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันว่า ชั่วขณะที่ทรงดีดนิ้วพระหัตถ์ หรือชั่วขณะที่ทรงกระพริบพระเนตร อัฏฐกลาปะได้เกิดขึ้นดับไปเป็นล้านล้าน ล้านครั้ง ผลที่เกิดกับบุคคลทั้งสองเหตุใดจึงแตกต่างกัน เหตุใดพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ และเหตุใดนักวิทยาศาสตร์จึงยังเต็มไปด้วยความทุกข์ เหตุที่นักวิทยาศาสตร์ยังเต็มไปด้วยความทุกข์ ก็เพราะว่านักวิทยาศาสตร์ผู้นั้นรู้สัจธรรมแต่เพียงในระดับเชาวน์ปัญญาหรือความเชื่อถือศรัทธาเท่านั้น เขามีความศรัทธาในเครื่องมือของเขา และมีความเชื่อมั่นในสติปัญญาของเขา แต่เขายังไม่

เคยประจักษ์กับความจริงนั้นภายในตัวเอง เมื่อเทียบกับพระพุทธเจ้าซึ่งไม่ได้ทรงใช้เครื่องมืออะไรเลย ทุกย่างก้าวเป็นการสำรวจพบด้วยประสบการณ์ในพระองค์ทั้งสิ้น มีแต่ความจริงเท่านั้น เมื่อท่านฝึกวิปัสสนา และเจาะลึกลงไปเพื่อให้พบกับความจริงภายในร่างกายนี้ ท่านจะได้ทำในสิ่งที่นักปราชญ์ทั้งหลายได้สอนไว้ว่าให้รู้จักตัวเอง รู้จักตัวเอง เมื่อท่านสำรวจตัวเองในระยะแรกๆ ท่านจะพบกับความจริงอย่างหยาบๆ แต่ถ้าท่านเฝ้าสังเกตดูมันอย่างตั้งใจ ด้วยความเป็นกลาง โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ ทั้งสิ้น แล้วกฎธรรมชาติก็จะทำหน้าที่ของมัน กิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ชั้นแล้วชั้นเล่าจะหลุดลอกออกจากจิตใจ แล้วท่านก็ได้จะพบความจริงที่ละเอียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม และเมื่อท่านยังคงรักษาจิตให้เป็นอุเบกขาอยู่ได้ กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะถูกขุดลอกออกไปอีก แล้วท่านก็จะพบกับความจริงที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อใดที่ท่านได้เข้าถึงความจริงที่ละเอียดที่สุด ก็เท่ากับท่านได้ขุดลอกกิเลส คือความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายออกไปหมดสิ้นแล้ว และท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง วิธีปฏิบัติทั้งหมด หนทางทั้งหมดนี้ จึงมิใช่เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นของท่านว่า *รูป*คืออะไร *นาม*คืออะไร หรือว่ามีอะไรที่อยู่เหนือรูปนาม การตั้งความอยากรู้อยากเห็นเช่นนี้ จะไม่ช่วยให้ท่านพ้นทุกข์ไปได้ วิธีการปฏิบัติก็คือ ขณะเมื่อท่านได้สำรวจความจริงที่เกี่ยวกับตัวของท่าน กระบวนการตระหนักรู้ความจริงที่เกี่ยวกับตัวเองจะกลายเป็นกระบวน การชำระล้างตัวเอง กระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าจะถูกขุดลอกออกไป แล้วท่านก็จะเป็นอิสระจาก ความทุกข์ เงื่อนไขเก่าๆ ที่ท่านเคยกำหนดหมายเอาไว้จะถูกขุดลอกออกไป จิตใจจะไม่ติดข้องอยู่กับเงื่อนไขใดๆ จิตที่บริสุทธิ์โดยธรรมชาติจะเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณา และปราศจากความทุกข์ใดๆ เพื่อไปให้ถึงจุดหมายอันสูงสุดนั้น เราจึงต้องค่อยๆ พัฒนาปัญญา ในขั้นแรก ท่านจะได้ประจักษ์ด้วยตนเองว่า สิ่งต่างๆ มีการเกิดขึ้นดับไป ท่านจะรู้สึกในความจริงข้อนี้ได้ด้วยการเฝ้าดู*เวทนา*หรือความรู้สึกที่ร่างกายของท่าน ไม่ใช่เพียงแต่รู้ด้วยการใช้เหตุผลแยกแยะ เพราะถ้าท่านยังไม่รู้*เวทนา* ก็หมายความว่าท่านยังไม่มีประสบการณ์ด้วยตนเอง ท่านเพียงแต่คิดเอา ซึ่งโดยเหตุผลท่านอาจคิดได้ว่า *"ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงไป"* ดังเช่นที่เรามักจะยอมรับในสิ่งที่เราไม่เคยประจักษ์ด้วยตนเอง

ถ้าเราได้เห็นเด็กแรกเกิดสักคนหนึ่ง

และต่อมาเมื่อเวลาผ่านไปสิบปี เราได้เห็นเด็กคนนั้นอีกครั้งหนึ่ง เราจะพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายเกิดขึ้น ถ้าเห็นหลังจากเวลาผ่านไปยี่สิบปี เรายิ่งจะได้พบความเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้น และถ้าเห็นเด็กคนเดียวกันนี้หลังจากเจ็ดสิบปีหรือแปดสิบปีผ่านไป ก็แทบไม่น่าเชื่อช่างเปลี่ยนแปลงมากมายอะไรเช่นนั้น ! ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่ใช่ว่าทุกๆ สิบปี เมื่อเขาเข้านอนตอนกลางคืน พระผู้เป็นเจ้าเอาไม้กายสิทธิ์แตะตัวของเขา รุ่งเช้าเขาก็เปลี่ยนเป็นคนละคนไป หามิได้ เรารู้ว่ามันไม่ใช่เช่นนั้นเลย ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกขณะ ในระดับเหตุผลเราเข้าใจดีว่าการเปลี่ยนแปลงมีอยู่ทุกขณะ แต่ตราบใดที่เรายังไม่ได้พบกับความจริงนี้ภายในตัวของเราเอง ด้วยตัวเราเองแล้ว ความเปลี่ยนแปลงคือความไม่เที่ยง หรือความเป็น*อนิจจัง* ก็ยังไม่ใช่*อนิจจัง*สำหรับเรา ปัญญาที่รู้ในความไม่เที่ยง หรือความเป็น*อนิจจัง*นั้นก็จะไม่ใช่เป็นปัญญาสำหรับเรา เพราะมันเป็นเพียงความรู้ที่มาจากเหตุและผล ซึ่งจะแตกต่างจากความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ของตัวเราเองเป็นอันมาก เมื่อเราพบความจริงนี้ด้วยตนเอง และได้รู้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็น*อนิจจัง* ไม่เที่ยงแท้ เมื่อปัญญาของเราได้พัฒนาขึ้น เราก็จะเริ่มคลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา คลายความยึดมั่นถือมั่นในจิตของเรา คลายความยึดมั่นใน *ฉัน ตัวฉัน ของฉัน*ลงไป

คนทั่วไปมักจะกล่าวว่า *"ฉันอายุยี่สิบปีแล้ว"* หรือ *"ฉันอายุยี่สิบห้าปีแล้ว"* น่ายินดีเหลือเกิน จัดงานฉลองใหญ่ งานวันเกิด เปล่งเสียงอวยพรให้แก่กัน *"สุขสันต์วันเกิด สุขสันต์วันเกิด"* ช่างน่าสงสารเสียจริง เขาไม่รู้ว่าแต่ละปีที่ผ่านไป หมายถึงว่าเขากำลังใกล้ความตายเข้าไปทุกที แต่นี่ก็ไม่ได้หมายความว่า หลังจากมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ทุกครั้งที่ถึงวันเกิดของท่าน ท่านก็จะร้องไห้คร่ำครวญว่า ฉันใกล้ตายเข้าไปอีกหนึ่งปีแล้ว ฉันใกล้ความตายเข้าไปอีกหนึ่งปีแล้ว ธรรมะไม่ได้สอนให้ท่านร้องไห้ จะไม่มีการร้องไห้เสียใจใดๆ ในหนทางธรรมะ ท่านจะเข้าใจได้เองว่า ความไม่เที่ยงนั้นเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มีแต่การเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป ปีหนึ่งได้ผ่านไป เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร ชีวิตนี้มีค่ามาก ท่านจะใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุดด้วยจิตที่สมดุล เป็นอุเบกขา ความยึดมั่นถือมั่นจะหมดไป ท่านจะมีชีวิตที่สมดุล การรู้ใน*อนิจจัง*คือปัญญาส่วนแรกที่จะถูกพัฒนาขึ้น แล้วปัญญาส่วนอื่นก็จะปรากฏออกมาให้ท่านได้ประจักษ์ด้วยตัวเอง นั่นคือสิ่งที่ภาษา

ในสมัยนั้นเรียกว่า *อนัตตา* ซึ่งแปลว่า ไม่มี *ฉัน* ไม่มี*ของฉัน*

ความจริงที่ปรากฏภายนอกหรือ*สมมติสัจจะ* จะแลดูเสมือนว่านี่คือ*ฉัน* นี่คือ*ของฉัน* แต่ในความจริงโดยสภาวะที่แท้จริงหรือ*ปรมัตถสัจจะ*นั้น ไม่มีตัว*ฉัน* เพราะ*ฉัน*นั้นคืออะไรเล่า เมื่อเราเจาะลึกถึงระดับหนึ่งจะพบว่า ร่างกายทั้งร่างหลอมละลายลง ร่างกายทั้งหมดไม่มีความเป็นกลุ่มก้อนแข็งเลย เป็นเพียงกลุ่มก้อนของกลาปะที่เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เปรียบดังกลุ่มก้อนของฟองอากาศเล็กๆ ที่เกิดขึ้น ดับไป กลุ่มคลื่นเล็กๆ ที่เกิดขึ้น ดับไป ฟองอากาศอันไหนคือตัว *"ฉัน"* ฟองอากาศฟองนี้หรือที่เป็น *"ฉัน"* แต่แล้วมันก็หายไป ตัว *"ฉัน"* หายไป! ฟองอากาศอันไหนคือตัว *"ฉัน"* ความจริงจะปรากฏอย่างแจ่มชัดว่า ตัว *"ฉัน"* นั้นไม่มี เป็นเพียงคำสมมติที่ใช้เรียกกลุ่มฟองอากาศ แต่เรายังต้องอาศัยการสมมตินี้ มิฉะนั้นเราจะไม่สามารถติดต่อกับผู้คน เราไม่อาจพูดว่า *"ฟองอากาศกลุ่มนี้"* พูดกับ *"ฟองอากาศกลุ่มนั้น"* เราไม่สามารถติดต่อกับผู้คนในลักษณะนั้นได้ เราต้องพูดว่า *"ฉัน"* *"ของฉัน"* *"ท่าน"* *"ของท่าน"* แต่ความยึดมั่นที่เรามีต่อ *"ฉัน"* *"ของฉัน"* จะละลายหายไป ชีวิตจะมีความสมดุลมากขึ้น เราจะเข้าใจว่าในส่วนลึกของความจริงนั้นไม่มี *"ฉัน"* *"ฉัน"* เป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น จะมี *"ของฉัน"* ได้อย่างไร ถ้าเป็น *"ของฉัน"* ฉันต้องบังคับมันได้ ต้องครอบครองมันได้ ฉันครอบครองมันได้หรือ ฉันบังคับมันได้หรือ ฉันควบคุมไม่ได้แม้แต่ร่างกายนี้ ฉันจะควบคุมกลุ่มฟองอากาศนี้ได้อย่างไร ในเมื่อกลุ่มฟองอากาศเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป พออายุได้ประมาณสี่สิบปี เราจะมองหน้าตัวเองในกระจก เส้นผมเริ่มหงอก เราจะรีบไปหายามาย้อมผม *"ไม่เอา ไม่เอา ฉันยังหนุ่มอยู่ ฉันยังหนุ่มอยู่ !"* เราพยายามหลอกลวงคนอื่น พยายามหลอกลวงตัวเอง แต่จะหลอกธรรมะได้อย่างไร จะหลอกธรรมชาติได้อย่างไร จะปฏิเสธความจริงได้อย่างไรว่าร่างกายกำลังเสื่อมสลาย กำลังเสื่อมสลาย กำลังจะตาย กำลังจะตาย ถ้าเราบังคับร่างกายนี้ได้จริง เราจะต้องบอกกับมันได้ว่า *"ไม่ได้ เจ้าจะเสื่อมสลายไม่ได้ ! เจ้าจะต้องคงทนอยู่อย่างที่ฉันต้องการ"* หากแต่ไม่สำเร็จ ร่างกายยังคงเสื่อมสลายต่อไปเรื่อยๆ เสื่อมสลายไป เสื่อมสลายไป นี่เป็นกฎธรรมชาติ ท่านแก้ไขมันไม่ได้ ท่านไม่สามารถบังคับมันได้ เมื่อท่านบังคับไม่ได้ ครอบครองไม่ได้แม้แต่ร่างกายนี้ แล้วท่านจะครอบครองอย่างอื่นนอกเหนือจากนี้ได้อย่างไร นี่แหละคือความหลงผิดของเรา บัดนี้เราได้เห็นแล้วว่า ในความเป็น

จริงนั้นทุกอย่างล้วนบังคับไม่ได้ ครอบครองไม่ได้ ความจริงนี้จะปรากฏให้เราเห็นอย่างแจ่มแจ้ง *อนัตตา อนัตตา* ไม่มี *"ตัว ฉัน"* ไม่มี *"ของฉัน"* แม้ว่าเราจะยังต้องใช้คำเหล่านี้อยู่ แต่เราก็ใช้โดยที่รู้ว่าเป็นเรื่องสมมติทั้งสิ้น แล้วความยึดมั่นต่อสิ่งที่เรียกว่า"*ฉัน*" สิ่งที่เรียกว่า "*ของฉัน*" ก็จะเริ่มละลายหายไป เราจะมีชีวิตที่มีความสมดุลมากขึ้น

จากนั้นปัญญาขั้นที่สามก็จะปรากฏขึ้น *ทุกขัง* ความทุกข์ ความทุกข์ เราจะต้องประจักษ์กับมันด้วยตัวเราเอง ด้วยประสบการณ์ของเราเอง ถ้าเพียงแต่คิดโดยอาศัยเหตุผล เราก็จะไม่อาจได้พบกับความจริงได้ แต่เราจะประจักษ์กับมันได้โดยอาศัย*เวทนา*หรือความรู้สึกที่ร่างกายของเราเอง หากบุคคลไม่มีประสบการณ์กับ*เวทนา*หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายแล้วคิดว่า *"ฉันเข้าใจธรรมะทั้งหมดแล้วและฉันเกิดปัญญาแล้ว"* ก็นับว่าเป็นความหลงผิด เพราะเท่ากับยังไม่ได้เจาะลึกลงไปถึงระดับจิตไร้สำนึกเลย เราจะเจาะลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึกได้ก็ต่อเมื่อเรา*รู้เวทนา*หรือความรู้สึกทางกาย เมื่อท่านเริ่มสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเท่ากับท่านกำลังสังเกตความจริงที่เกี่ยว-กับตัวของท่านเอง ในระยะแรกท่านจะได้พบกับความรู้สึกที่หยาบ แน่นทึบ เป็นกลุ่มก้อน แข็งตึง ไม่สุขสบายเลย ซึ่งจะทำให้ท่านเห็นความทุกข์ได้ชัดเจน ท่านรู้สึกเจ็บตรงนี้ ปวดตรงนั้น มีแต่ความทุกข์ และเมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่อไปเรื่อยๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง โดยไม่มีปฏิกิริยา ตอบโต้ใดๆ ความรู้สึกหยาบ แข็ง เป็นกลุ่มก้อนก็จะเริ่มสลายตัว นี่เป็นกฎธรรมชาติ ความเจ็บปวด แข็งทึบ จะค่อยๆ สลายไปภายในเวลาไม่ช้าไม่นาน พวกท่านส่วนใหญ่จะเริ่มได้พบกับการเลื่อนไหลอย่างเป็นอิสระตลอดร่างกาย ซึ่งอาจจะเป็นในวันที่ 7 วันที่ 8 หรือวันที่ 9 หรือบางคนก็อาจเป็นวันที่ 10 เป็นการเลื่อนไหลของพลังสั่นสะเทือนที่ละเอียดมากตลอดร่างกาย แต่ต้องระวังให้ดี ประสบการณ์นี้อาจทำให้คิดว่า *"โอ้ ! ดีเหลือเกิน สบายเหลือเกิน ฉันไม่มีความทุกข์อีกแล้ว ฉันถึงจุดหมายปลายทางแล้ว นี่คือสิ่งที่ฉันเฝ้าคอยหา นี่เองคือความสุข นี่เองคือความปีติ"* แล้วก็เกิดความยึดติดในปรากฏการณ์ทางกายและปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นนี้ ทั้งที่เป็นปรากฏการณ์ซึ่งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ นี่เป็นความหลงผิดอีกอย่างหนึ่ง

ในตอนเช้าท่านอาจจะพบการเลื่อนไหลอย่างอิสระ และรู้สึกปีติยินดีมาก ตอนบ่ายเมื่อนั่งปฏิบัติอีก ก็เป็นไปได้ว่าการเลื่อนไหลอย่างอิสระนั้นหายไป คราว

นี้มีแต่ความรู้สึกที่หยาบกระด้าง ไม่สบาย แล้วท่านก็จะเข้าไปหาอาจารย์ด้วยใบหน้าเศร้าๆ บอกว่าการปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเลย รู้สึกเสียใจมาก ทั้งที่ตอนเช้าการปฏิบัติเป็นไปด้วยดีมาก แต่ตอนบ่ายกลับแย่ลง นี่แสดงว่าท่านไม่เข้าใจธรรมะเลย ไม่มีอะไรดีในตอนเช้า ไม่มีอะไรเลวในตอนบ่าย ทุกอย่างที่ท่านพบเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ไม่เที่ยงเท่านั้น มันจะต้องเปลี่ยนแปลงเสมอไป สิ่งที่ท่านเรียกว่าเป็นความรู้สึกสบายก็ไม่เที่ยง มันจะไม่คงทนอยู่ตลอดไป มันดับไป มันได้ดับไปแล้ว แล้วท่านก็จะตระหนักได้เองว่า แม้ในความรู้สึกที่สบายมากๆ นั้น ก็ยังแฝงไว้ด้วยความทุกข์ ความทุกข์ที่แฝงอยู่คือความไม่เที่ยงของมัน คือธรรมชาติที่เป็น*อนิจจัง*ของมัน อะไรก็ตามที่คิดว่าเป็นความสุขสบาย เราก็จะมีความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งนั้น และเมื่อเราขาดมัน เราก็จะเป็นทุกข์ ทั้งที่เราก็จะต้องขาดมันอยู่แล้ว มันจะต้องจากไป เพราะมันเป็น*อนิจจัง* ไม่เที่ยง ไม่คงทน ดังนั้นความทุกข์จึงไม่เพียงแต่จะอยู่ในความรู้สึกที่ไม่สบายเท่านั้น แม้ใน*เวทนา*หรือความรู้สึกที่คิดว่าสบาย ก็แฝงไว้ด้วยความทุกข์ และความทุกข์นั้นก็เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นของเรานั่นเอง สัจธรรมข้อนี้จะปรากฏให้เราเห็นได้อย่างแจ่มชัด

เมื่อสัจธรรมทั้งสามประการคือ *อนิจจัง ทุกขัง* และ*อนัตตา* อันเป็นองค์ประกอบของปัญญา ได้รับการปลูกฝังให้เข้มแข็งขึ้นแล้ว เราก็จะเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในปัญญาที่ภาษาบาลีเรียกว่า *ฐิตะปัญโญ* เมื่อมีปัญญารู้ชัดแล้ว ทุกครั้งที่เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสถานการณ์ เราก็จะเข้าใจเป็นอย่างดีว่านี่เป็นเพียง*สมมติสัจจะ* คือสิ่งที่แลดูเหมือนกับว่าจะเป็นจริงเช่นนั้น หากแต่ลึกลงไปกว่านั้นยังมีความจริงอันสูงสุด หรือ*ปรมัตถสัจจะ*อยู่ แล้วเราก็จะอยู่กับความจริงทั้งสองระดับนี้ คือทั้งความจริงอย่างที่มันปรากฏภายนอกหรือ*สมมติสัจจะ* และความจริงโดยสภาวะหรือความจริงอันสูงสุดคือ *ปรมัตถสัจจะ* ซึ่งจะทำให้เรารักษาความสมดุลแห่งจิตไว้ได้ เช่น ไม่ว่าจะได้พบสิ่งสวยงามเพียงใด เราก็รู้ว่ามันเพียงแต่ดูเหมือนจะสวยงามมากเท่านั้น แต่ในความจริงอันสูงสุดหรือ*ปรมัตถสัจจะ*นั้น จะไม่ใช่เช่นนั้นเลย ทั้งนี้ก็เพราะเรามีความเข้าใจในแล้วว่า สิ่งทั้งหลายไม่สวยไม่งามเลย มันเพียงแค่ดูเหมือนว่าสวยงามเท่านั้น

เราจะเห็นความจริงได้อย่างชัดเจนด้วยการวิเคราะห์ ผ่าตัด แบ่งย่อย แยกแยะมันออกมา เพราะเราตั้งอยู่ในปัญญาแล้วอย่างสมบูรณ์ คือ*ฐิตะปัญโญ* ความจริงโดยสมมตินั้น เมื่อรวมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อนก็จะชักนำท่านให้หลงผิดได้ แต่เมื่อแยก

แยะ แบ่งย่อย แยกสลาย ละลายมันออก มาวิเคราะห์ดู ท่านก็จะได้พบกับความจริงที่เป็นแก่นแท้ ความจริงอันสูงสุด แล้วท่านก็จะไม่หลงผิดอีกต่อไป

เมื่อผู้ชายมองดูร่างกายที่ประกอบเป็นกลุ่มก้อนของผู้หญิง เขาจะคลั่งไคล้หลงใหล *"สวยเหลือเกิน สวยเหลือเกิน"* ผู้หญิงก็เช่นเดียวกัน เมื่อมองดูร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นกลุ่มก้อนของผู้ชาย ก็คิดว่า *"หล่อเหลือเกิน หล่อเหลือเกิน"* แต่เมื่อปัญญาได้รับการพัฒนา ท่านก็จะเริ่มผ่าตัด แยกแยะ ย่อยสลาย และวิเคราะห์ดูว่าสวยตรงไหน ลองมาดูซิว่าสวยตรงไหน จากส่วนบนของศีรษะมีอะไรสวย เริ่มจากเส้นผม *"อ้า ! ผมสวย ผมสวย ผมสีทอง หรือสีดำ หรือผมเป็นเงางามเหมือนเส้นไหม หรือผมอย่างนี้ หรือผมอย่างนั้น"* เช้าวันรุ่งขึ้นขณะที่ทำครัว หญิงผู้น่าสงสารบังเอิญทำเส้นผมหล่นลงไปในอาหาร เมื่อสามีเห็นเส้นผมในอาหาร ก็ร้องว่า *"เส้นผมสกปรก เส้นผมสกปรก"* เส้นผมสกปรกอะไรกัน เมื่อคืนนี้ยังชมว่าผมสวย ผมสวยอยู่ในอาหาร แล้วจะร้องโวยวายไปทำไมกัน กินเข้าไปเสียสิ สิ่งใดก็ตามจะงดงามก็เฉพาะเมื่อมันรวมกันอยู่เป็นสัดส่วนเป็นกลุ่มก้อน ทันทีที่มันแยกจากกันก็จะไม่มีความสวยงามใดๆ หลงเหลืออยู่อีกเลย นี่คือความจริง เราลองไล่ดูส่วนอื่นๆ ของร่างกายต่อไป เอ้า ! เริ่มที่ฟัน อ้า ! ฟันแลดูงดงามราวกับไข่มุก เรียงเป็นแถวเป็นแนวสวยงามมาก แต่ถ้าฟันซี่หนึ่งหัก ก็จะไม่มีใครนำไปเก็บรักษาไว้ในตู้นิรภัย มีก็แต่จะร้องว่า *"ไม่เอา ไม่เอา โยนมันทิ้งไป"* ตราบใดที่มันยังรวมกันอยู่ที่เหงือก มันคือไข่มุก ทันทีที่มันหลุดออกมา มันก็คือกระดูกก้อนหนึ่ง แล้วมีอะไรสวยอีก เล็บ เล็บสวยมาก ตกแต่งด้วยยาทาเล็บ เพื่อให้เข้ากับสีผิวและเพื่อให้เข้ากับสีของเครื่องแต่งตัว อ้า ! เล็บ *"สวยงามมาก สวยงามมาก"* แล้วก็เข้าทำนองเดิม หญิงผู้น่าสงสารตัดเล็บ เศษเล็บตกลงไปในอาหาร เมื่อสามีเห็นเข้า ก็ร้องว่า *"นี่เล็บนี่ เล็บสกปรก"* เล็บที่ไหนกันที่สกปรก เมื่อวานยังชมว่าเล็บสวย อาหารที่น่าอร่อยประดับด้วยเล็บที่แต่งสีอย่างดีและสวยงาม มันก็ควรจะสวยงามเป็นสองเท่า กินมันเข้าไปสิ โวยวายไปทำไม โอ้ ! อันว่าเล็บนั้นจะสวยงามก็ต่อเมื่อยังติดสมบูรณ์อยู่ที่ปลายนิ้วเท่านั้น หากตัดหลุดออกมาเป็นเศษเล็บเมื่อใด ก็จะมีแต่ความน่าเกลียดไม่สวยงามเลย แท้จริงแล้วธรรมชาติยังปรานีต่อเรามาก เพราะหากจะให้อะไรที่อยู่ข้างในกลับออกมาอยู่ข้างนอก และอะไรที่อยู่ข้างนอกกลับเข้าไปอยู่ข้างในแล้ว ลองคิดดูเถิดว่า จะน่าขยะแขยงสักเพียงใด เราคงจะต้องต่อสู้กับแร้งกา หมา

และแมวทั้งหลาย มีอะไรที่สวยงาม ความงามออกมาจากทางไหนกัน ผู้ปฏิบัติคนหนึ่งได้มาพูดกับข้าพเจ้าว่า "*ท่านอาจารย์ท่านอย่าพูดอย่างนั้นเลยครับ ฟังแล้วไม่สบายใจเลย*" ก็จะทำอย่างไรได้ ในเมื่อมันคือความจริง "*ผมเข้าใจครับว่ามันคือความจริง ในประเทศทางตะวันตก เราก็พูดกันว่า ความงามนั้นลึกแค่ที่ผิวหนังเท่านั้นแหละ*" เอ้า ! ผิวหรือ ผิวสวยมาก นุ่มนวล เป็นเงางาม อ้า ! ผิวนี้สวยงามมากไม่ใช่หรือ ไหนลองเอามีดโกนลอกผิวหนังออกมา แล้วดูซิว่าตรงไหนคือความงาม ผิวหนังจะสวยงามก็ต่อเมื่อมันยังรวมกันอยู่ เมื่อใดที่ลอกออกมา ก็จะมีแต่ความน่าเกลียดน่ากลัว ไม่สวยงามอะไรเลย แม้คนที่ได้ชื่อว่าสวยงามที่สุด เมื่อตายไป ก็จะไม่มีใครเอาร่างกายเก็บไว้ที่บ้าน ภายในไม่เกิน 24 ชั่วโมง ก็จะถูกนำไปเผา หรือฝังที่อื่น เพราะหากเก็บไว้ มันก็จะเริ่มเน่าสลาย นี่คือกฎธรรมชาติ ถ้ามันไม่เน่าสลาย มันก็ผิดธรรมชาติ มันต้องเน่าสลายเป็นธรรมดา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าท่านจะเริ่มรังเกียจคนทุกคน โดยคิดแต่เพียงว่า "*โอ้ ! เธอเป็นแค่กลุ่มฟองอากาศ เธอกำลังเน่าสลาย*" ธรรมะไม่ได้สอนให้ท่านตั้งข้อรังเกียจ เมื่อกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ถูกขจัดออกไปเรื่อยๆ ด้วยธรรมะ ท่านก็จะค่อยๆ พัฒนาความรัก ความเมตตาปรานี ความปรารถนาดีให้แก่ผู้คนรอบข้าง นี่คือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ตัวเองจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง

พรุ่งนี้ท่านจะเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนที่สำคัญในการรู้จักตัวเองจากภายในร่างกายของท่านเอง จงอย่าได้คาดหวังว่า เมื่อท่านเริ่มฝึกวิปัสสนา ทันทีที่ท่านหลับตา ท่านก็จะเห็นกลาปะเป็นจำนวนล้าน ล้าน ล้าน เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ยังก่อน ในขั้นนี้จะยังเป็นไปไม่ได้ แต่ท่านจะสามารถไปถึงขั้นนั้นได้อย่างแน่นอน แต่ในระยะต้นนั้น *เวทนา*หรือความรู้สึกทางกายจะยังหยาบ แน่นทึบ เจ็บปวด แข็งตึง ต่อเมื่อท่านได้ทำการผ่าตัด แบ่งย่อย แยก-แยะ หลอมละลายแล้ว ท่านก็จะบรรลุถึง*สภาวะของปรมัตถสัจจะ* ซึ่งจะทำให้ท่านเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลาย ท่านเป็นอิสระจากความทุกข์ก็เพราะหนทางที่ท่านเลือกเดินเป็นเช่นนี้ วิธีปฏิบัติวิธีนี้จะนำท่านไปถึงขั้นที่จิตไร้สำนึกในระดับที่ลึกที่สุดจะปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ความทุกข์นั้นมิใช่อื่นใด มันคือกิเลสต่างๆ นั่นเอง ตราบใดที่เรายังมีกิเลส เราก็จะยังคงมีความหลงผิดอยู่ แต่เมื่อกิเลสหลุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิว แล้วถูกขจัดออกไป ยิ่งมันหลุดลอยขึ้นมา แล้วถูกขจัดออกไปได้มากเท่าใด ความทุกข์ก็จะบรรเทาเบาบางลง

มากเท่านั้น และเมื่อกิเลสทั้งหลายถูกขจัดจนหมดสิ้นไป เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

จงใช้เวลาของท่านให้เป็นประโยชน์สูงสุด ใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด วันพรุ่งนี้ท่านจะต้องเจาะเข้าไปในจิตส่วนลึกของท่าน จิตของท่านจะต้องแหลมคม คมเหมือนใบมีดโกน คมจนกระทั่งสามารถทะลุทะลวงไปถึงจิตในระดับที่ลึกที่สุด เพื่อท่านจะได้สามารถผ่าตัดจิตที่ระดับที่ลึกที่สุดนั้นได้ การจะฝึกจิตให้แหลมคมมากๆ นั้น จำเป็นที่ท่านจะต้องบีบพื้นที่ที่ตั้งสติให้แคบเข้าไปอีก ถึงแม้ว่าท่านจะได้เริ่มจากพื้นที่สามเหลี่ยมที่เล็กมากอยู่แล้วก็ตาม แต่ก็ขอให้บีบให้เล็กลงอีก พื้นที่สามเหลี่ยมที่ขอให้บีบให้เล็กลงนี้จะมีฐานอยู่เหนือริมฝีปากบนเช่นเดิม แต่ปลายของสามเหลี่ยมจะสิ้นสุดลงตรงทางเข้าช่องจมูก ขอให้ท่านให้ความสำคัญต่อพื้นที่บริเวณนี้ เริ่มจากบริเวณขอบนอกของช่องจมูกลงมาที่บริเวณหนวด แล้วมาถึงส่วนที่อยู่เหนือริมฝีปากบน ขอให้เฝ้าสังเกตดู*เวทนา*หรือความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ภายในบริเวณพื้นที่นี้ *เวทนา*นอกพื้นที่นี้ แม้แต่ในช่องจมูก หรือบนจมูก ก็ไม่ต้องไปสนใจ แต่ไม่ต้องพยายามที่จะขจัดมันทิ้งไป เพียงแต่ไม่ให้ความสนใจใดๆ กับมัน ให้คอยเฝ้าสังเกตแต่เฉพาะ*เวทนา*ที่เกิดขึ้นในพื้นที่สามเหลี่ยมเล็กๆ นี้เท่านั้น แล้วท่านจะพบว่า จิตของท่านจะแหลมคมขึ้น แหลมคมขึ้น ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ว่องไวมากขึ้นมากขึ้น จนกระทั่งพรุ่งนี้ตอนบ่ายสามโมง เมื่อท่านเริ่มเดินก้าวแรกเข้าสู่วิถีทางแห่งปัญญา ท่านก็จะสามารถผ่าตัดลงไปจนถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต เพื่อขจัดรากเหง้าของกิเลสทั้งปวง และหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้ท่านทั้งหลายจงพัฒนาปัญญาของท่าน ปัญญาที่เกิดจากการที่ได้ประจักษ์ความจริงด้วยประสบการณ์ของท่านเอง ขอให้ทุกท่านจงหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสทั้งหลาย หลุดพ้นจากโซ่ตรวนของโลภะ โทสะ และโมหะที่ผูกมัดท่านอยู่ และได้พบกับความสงบอันแท้จริงที่เกิดจากความหลุดพ้น ได้พบกับความสุขที่แท้จริงอันเกิดจากความหลุดพ้น มิตรไมตรีอันแท้จริงที่เกิดจากความหลุดพ้น

“ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน”

ธรรมบรรยายวันที่ 4

- ***คำถามเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนา***
- ***กฎแห่งกรรม***
- ***ความสำคัญของมโนกรรม***
- ***นามขันธ์ : วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร***
- ***การดำรงสติสัมปชัญญะและอุเบกขาคือหนทางแห่งการพ้นทุกข์***

วันที่สี่ก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านยังเหลือเวลาปฏิบัติอีก 6 วัน วันที่สี่นี้เป็นวันที่สำคัญมาก สิ่งที่ท่านได้ฝึกฝนมาตลอดเวลาสามวันครึ่งนั้น เป็นเพียงการเตรียมตัวสำหรับการปฏิบัติในตอนบ่ายวันนี้ วิธีการปฏิบัตินี้เป็นวิธีขจัดกิเลสให้หลุดลอกออกจากจิตใจของท่านได้อย่างสิ้นเชิง เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบอีกครั้งหนึ่งเมื่อกว่า 2,500 ปีมาแล้ว ครั้งนี้อาจเป็นครั้งแรกสำหรับหลายท่านที่เพิ่งจะก้าวเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง เป็นการพาตัวเข้าสู่กระแสธรรม กระแสแห่งความจริงที่อยู่ภายใน ตั้งแต่ลืมตาดูโลก เรามักจะมองออกไปแต่ภายนอก ไม่เคยสนใจที่จะมองเข้าไปภายในตัวเราเลย ทั้งที่โลกภายในนั้นมีความสำคัญมาก โลกภายในจึงยังมืดมนสำหรับเรา เรามักไม่รู้จักตัวเอง เพราะเรามัวสนใจกับสิ่งลวงตาของโลกภายนอก จิตของเราจึงถูกมอมเมาอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถเข้าใจความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ได้

แม้เราจะลงนั่งหลับตา พยายามที่จะค้นหาความจริงภายในตัวเรา พยายามมองเข้าไปภายในตัวเรา แต่ด้วยเหตุที่วิธีการปฏิบัตินี้ได้สูญหายไปนานแล้ว เราจึงยังไม่พบความจริง เพราะเรามักจะเริ่มต้นด้วยการสร้างจินตนาการต่างๆ นานา ซึ่งไม่ใช่ความจริงทั้งสิ้น เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่เราประสบกับตัวเอง เช่น เราอาจนึกสร้างภาพหรือบริกรรมคำบางคำ หรือท่องมนต์บางบทซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้เกิดกระแสสั่นสะเทือนที่ไม่เป็นธรรมชาติขึ้นมา โดยไม่เคยพยายามที่จะอยู่กับกระแสสั่นสะเทือน

ที่เป็นความจริงตามธรรมชาติที่เกี่ยวเนื่องกับตัวเรา ตามที่มันเป็นอยู่เลย เป็นการดีแล้วที่ขณะนี้ท่านได้เริ่มก้าวเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง แม้ว่าจะเป็นเพียงก้าวเล็กๆ ก้าวแรก และหนทางจะยังอยู่อีกยาวไกลก็ตาม เพราะการที่จะรู้จักตัวเองเป็นอย่างดีและถูกต้องนั้น จะต้องใช้เวลาอันยาวนาน เป็นการเดินทางที่ยาวไกลของชีวิต แต่ไม่ว่าจะยาวไกลสักเพียงใดก็ตาม การเดินทางที่ไกลที่สุดก็จะต้องเริ่มด้วยการเดินก้าวแรกทั้งนั้น ถ้าเราได้เดินก้าวแรกบนหนทางที่ถูกต้อง และในทิศทางที่ถูกต้องแล้ว เราก็มีโอกาสมากที่จะได้เดินก้าวที่สอง ก้าวที่สาม และก้าวต่อๆ ไปบนหนทางที่ถูกต้อง และในทิศทางที่ถูกต้องด้วย แต่ละก้าวที่เราเดิน ก็จะทำให้เราได้เข้าไปใกล้จุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้นเข้าไปเรื่อยๆ ในขณะที่ผู้ที่ยังอยู่กับความหลอกลวงของจินตนาการ และไม่ยอมออกเดินแม้แต่เพียงก้าวเดียวบนหนทางแห่งความจริงนี้ จะไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงความจริงอันประเสริฐได้ ดังนั้นแม้การปฏิบัติตามวิธีการนี้ของท่านจะเป็นเสมือนก้าวเล็กๆ แต่ก็เป็นก้าวที่สำคัญและมีค่ายิ่ง เพราะทุกย่างก้าวเป็นความจริงที่ท่านได้ประสบภายในตัวของท่านเอง มิใช่เป็นปรัชญาที่จะต้องไตร่ตรองด้วยเหตุผล มิใช่เป็นเรื่องของศรัทธา ซึ่งเป็นเรื่องของอารมณ์

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พระองค์ได้ทรงผ่านวิธีการปฏิบัติต่างๆ มาแล้วทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นวิธีการที่ใช้เหตุผลหรือวิธีการของศรัทธา ซึ่งเป็นวิธีฝึกจิตที่แพร่หลายในอินเดียเมื่อกว่า 25 ศตวรรษมาแล้ว และยังคงแพร่หลายอยู่ในขณะนี้ พระองค์ทรงพบว่า แม้ว่าวิธีการเหล่านี้บางวิธีจะช่วยชำระจิตได้ แต่ก็ได้เพียงในระดับพื้นผิว คือในระดับจิตสำนึกเท่านั้น แต่ลึกเข้าไปภายในจิตไร้สำนึกจะยังคงเต็มไปด้วยสิ่งที่เรียกว่า*อนุสัยกิเลส* ซึ่งเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกของจิต เปรียบเสมือนภูเขาไฟที่สงบ แต่ยังไม่ดับ มันจะระเบิดขึ้นมาอีกเมื่อใดก็ได้ แล้วก็จะเข้าครอบงำจิตใจของผู้ปฏิบัติ แม้ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่า ตนเป็นอิสระแล้วจากกิเลสทั้งหลาย เพราะในระดับพื้นผิวของจิต หรือในระดับจิตสำนึกจะดูเหมือนกับว่าไม่มีกิเลสครอบงำเหมือนเมื่อก่อน แต่ถ้ารากเหง้าของกิเลสยังหลงเหลืออยู่ ผู้ปฏิบัติย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หลังจากที่ได้ทรงทดลองปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ที่แพร่หลายอยู่ในอินเดียสมัยโน้น ก็ได้ทรงพบว่ารากเหง้าของกิเลสหาได้หลุดถอนไปไม่ แต่แล้วก็นับว่าเป็นโชคของมวลมนุษยชาติผู้ตกอยู่ในความทุกข์ทั้งปวง เพราะในที่สุดก็ได้ทรงค้นพบวิธีการที่จะเจาะลงไปสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิต ด้วยการเพียงแต่เฝ้าสำรวจดูความจริง

อย่างที่มันเป็นอยู่ โดยละทิ้งความเชื่อทางปรัชญาใดๆ ไม่ว่ามันดูเหมือนจะถูกต้องสักแค่ไหน และละทิ้งความเชื่อหรือหลักการทางศาสนา ที่ช่วยชำระกิเลสได้แต่เพียงในระดับพื้นผิวของจิต ไม่สามารถลงลึกไปถึงระดับจิตไร้สำนึกได้ รวมทั้งละทิ้งการเพียรเพ่งอยู่กับสิ่งที่ศรัทธา ที่แม้จะได้ผลบ้างในบางกรณี แต่ก็เป็นเพียงแค่ในระดับพื้นผิวของจิตเช่นกัน เพราะมันไม่อาจจะนำพาผู้ปฏิบัติเข้าไปถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตได้

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า *สติปัฏฐาน* ซึ่งเป็นการสำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวเรา เกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกายของเรา เป็นการสำรวจดูว่าโครงสร้างทางร่างกายนี้แท้จริงแล้วคืออะไร สำรวจดูโดยไม่มีการคาดหวังล่วงหน้า ไม่มีการยึดปรัชญา ยึดหลักเกณฑ์หรือความเชื่อใดๆ โดยทำอย่างเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ คือค้นหาความจริง ไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร ในเมื่อเราต้องการสำรวจให้รู้ว่าร่างกายนี้คืออะไร เราก็จะต้องสำรวจความจริงจากศีรษะไปจนถึงเท้า สำรวจดูทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้ได้ประสบกับความจริงโดยตรงด้วยตัวของเราเอง ถ้าเราเพียงแต่หลับตา แล้วคิดว่า *"นี่คือศีรษะของฉัน"* มันก็จะเป็นเพียงการจินตนาการของเราว่าสิ่งนี้คือศีรษะ แต่ถ้าเรามีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นที่ตรงนั้น ก็แสดงว่าเรากำลังมีประสบการณ์โดยตรงอยู่กับศีรษะของเรา กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่ามีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ส่วนใดของร่างกาย ก็เท่ากับเรากำลังรับรู้ส่วนนั้นของร่างกายอยู่ ฉะนั้นการสำรวจร่างกายจึงต้องทำไปพร้อมๆ กับการสำรวจความรู้สึกที่ร่างกายด้วย เป็นการสำรวจความจริงในระดับที่ลึกที่สุดของจิต เพราะเหตุว่าจิตในระดับที่ลึกที่สุดนั้น จะรับรู้ความรู้สึกทางกายหรือ*เวทนา*อยู่ตลอดเวลา

เช่นเดียวกับจิตใจ หากเราต้องการสำรวจความจริงเกี่ยวกับจิตใจ ถ้าใช้วิธีหลับตาลง แล้วตรึกตรองว่าจิตคืออะไร เราก็จะได้แต่นึกถึงความรู้ที่ได้จากการอ่านเรื่องเกี่ยวกับจิต หรือจากการได้ยินได้ฟังใครต่อใครกล่าวถึงจิต แต่เราหาได้มีประสบการณ์กับมันไม่ เราจะมีประสบการณ์กับจิตได้ ก็ต่อเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในจิต เช่น เกิดความคิด เกิดอารมณ์ เกิดความปรารถนาดี ความปรารถนาร้าย ความคิดที่ดี ความคิดที่ไม่ดีขึ้นมาในจิต เราจึงจะสำรวจจิตได้ ดังนั้นในการสำรวจจิต สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตจึงมีความสำคัญมาก เราสำรวจ*กาย*ด้วย*เวทนา* และสำรวจจิตด้วย*ธรรม* คือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสำรวจจิตและสิ่ง

ที่เกิดขึ้นในจิต ก็ทรงพบว่า กายและจิตเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่จิต ก็จะมีเวทนาหรือความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นที่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ กิเลส ความรัก ความเมตตา หรือแม้แต่ความคิดเพียงเล็กน้อย เมื่อเกิดขึ้นในจิต ก็จะปรากฏออกมาเป็นเวทนา นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เพราะเมื่อพระองค์เจาะลึกเข้าไปภายในจิต ก็ได้ทรงพบกฎธรรมชาติว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต จะไปรวมอยู่ที่เวทนา หรือความรู้สึกที่ร่างกาย "*สัพเพ ธัมมา เวทะนาสะโมสะระณา*" เราจะเข้าใจปรากฏการณ์ของจิตและกายได้อย่างชัดเจนก็ต่อเมื่อเราสังเกตเวทนา มิฉะนั้นเราจะรู้แต่เพียงเปลือกนอก โดยไม่ได้เข้าถึงส่วนลึกของความจริงเลย

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางกายหรือ*เวทนา*มาก และนี่คือวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานของพระองค์ เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้สาบสูญไปและทรงค้นพบขึ้นมาใหม่ *อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะกำลังสำรวจความจริงเกี่ยวกับ*กายา* หรือร่างกาย สำรวจความจริงเกี่ยวกับ*เวทนา* หรือความรู้สึกทางกาย สำรวจความจริงเกี่ยวกับ*จิต* หรือสำรวจความจริงเกี่ยวกับ*ธรรม* คือสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติจะต้องมี*สัมปะชาโน สะติมา* คำว่า*สัมปะชาโน*นั้น หมายถึงปรากฏการณ์โดยรวมของจิตและกาย ซึ่งก็คือเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั่นเอง ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยเวทนา จึงจะปฏิบัติสติ-ปัฏฐานได้ ดังที่ท่านทั้งหลายก็ได้เริ่มต้นปฏิบัติแล้ว การให้ความสำคัญต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั้น มิใช่เป็นการเล่นเกมทางเชาวน์ปัญญา หรือเกมแห่งศรัทธาอันงมงาย ที่จะให้ผลเพียงแค่เปลือกนอกของจิต และไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่จิตในระดับลึกที่สุดได้ แต่ด้วยเวทนา ผู้ปฏิบัติจะสามารถติดต่อกับจิตทั้งหมด ทั้งส่วนที่เป็นพื้นผิวของจิต คือจิตสำนึกลงไปจนถึงจิตไร้สำนึก เพราะเวทนาจะติดต่อสัมพันธ์กับจิตไร้สำนึก ซึ่งอยู่ในส่วนที่ลึกที่สุดของจิต

นี่คือเหตุผลที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า ท่านได้ก้าวเข้าสู่ขั้นตอนที่สำคัญมากในชีวิต เป็นขั้นตอนซึ่งอยู่ในทิศทางที่ถูกต้อง เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้ท่านรู้จักตัวเอง นักปราชญ์ทั้งหลายมักกล่าวว่า "*จงรู้จักตัวเอง จงรู้จักตัวเอง*" ซึ่งหมายถึงการรู้จักตัวเองโดยเรียนรู้จากสิ่งที่ตนได้ประสบด้วยตนเอง ซึ่งท่านก็ได้เริ่มทำดังนั้นแล้ว ท่านได้สำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวของท่านเอง ด้วยประสบการณ์ตรงของท่าน

เนื่องจากวิธีปฏิบัตินี้ยังใหม่สำหรับพวกท่านส่วนใหญ่ ท่านจึงอาจมีคำถามมากมายเกิดขึ้นในใจ คำถามส่วนมากจะ

คล้ายคลึงกัน ฉะนั้นจึงขอตอบคำถามบางข้อที่เกิดกับผู้ปฏิบัติใหม่เสมอๆ คำถามข้อหนึ่งในหลายๆ คำถามก็คือ *"ทำไมจะต้องเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับ และถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไปตามลำดับแล้ว ทำไมต้องเคลื่อนไปตามลำดับแบบนี้ ทำไมไม่เคลื่อนไปตามลำดับแบบอื่น"* คำตอบก็คือ การเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับ มีความสำคัญสำหรับการปฏิบัติตามวิธีการนี้ แต่จะเป็นลำดับแบบนี้หรือลำดับแบบไหนก็ได้ ถ้าท่านพบลำดับบางแบบที่เหมาะสมกับท่าน ก็ขอให้ใช้ลำดับแบบนั้น แต่ขอให้เคลื่อนไปตามลำดับ เหตุผลก็คือ ท่านจะได้ไม่ละเลยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย วิธีปฏิบัติมีอยู่มากมายหลายวิธี และแต่ละวิธีก็อ้างว่ามาจากพระพุทธเจ้า อ้างว่าเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา เราไม่ต้องการที่จะติเตียนวิธีปฏิบัติใดๆ ทั้งสิ้น เพราะแต่ละวิธีย่อมให้ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ แม้ว่าจะเป็นประโยชน์เพียงในระดับพื้นผิวของจิต ก็ยังเป็นสิ่งที่ดี แต่เราก็จะต้องเข้าใจว่าพระพุทธองค์ทรงต้องการให้เราสังเกตอะไร ทรงต้องการให้เราปฏิบัติอย่างไร

มีวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งที่คล้ายกับที่เราทำกันอยู่ คือให้นั่งอยู่เงียบๆ แล้วสังเกตเวทนาเช่นเดียวกัน แต่ไม่เป็นไปตามลำดับ เวทนาเกิดขึ้นที่ไหน ก็ไปสังเกตที่นั่น เวทนาที่หยาบ รุนแรง เกิดขึ้นที่ไหน ก็ให้ไปสังเกตเวทนาที่ตรงนั้น ถ้าเวทนาหยาบเกิดขึ้นตรงที่แห่งหนึ่ง ความสนใจของท่านก็จะกระโดดจากที่ๆ กำลังเฝ้าดูอยู่ไปยังที่แห่งนั้น เพื่อสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น และถ้ามีเวทนาใหม่ที่หยาบหรือรุนแรงเกิดขึ้นอีกแห่งหนึ่ง ท่านก็จะย้ายไปเฝ้าดูเวทนายังที่ใหม่นั้นอีก ท่านทำเช่นนี้ เพราะท่านรับรู้ได้แต่เฉพาะเวทนาที่หยาบ วิธีนี้มีข้อเสียที่สำคัญมากก็คือ แม้ว่าท่านจะเฝ้าสังเกตเวทนา แต่ท่านจะยังอยู่เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต หรือลึกลงไปจากพื้นผิวของจิตแต่เพียงเล็กน้อย ท่านไม่สามารถจะลงไปสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิตได้ เพราะเมื่อเวทนายังหยาบอยู่ ดังเช่นความเจ็บปวดที่เริ่มรุนแรงมากขึ้น ไม่เพียงแต่จิตไร้สำนึกเท่านั้นที่รู้ แม้แต่จิตสำนึกก็จะรู้ว่ามีความเจ็บปวดเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อเกิดเวทนาหยาบ จิตสำนึกก็จะอยู่กับเวทนานั้น และท่านก็จะสังเกตได้แต่เฉพาะเวทนาที่หยาบเท่านั้น การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ท่านกระโดดจากเวทนาหยาบอันหนึ่งไปหาเวทนาหยาบอีกอันหนึ่ง ซึ่งมิใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ท่านเคลื่อนจากความหยาบไปสู่ความละเอียดละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียด

ที่สุด เพราะเป้าหมายของวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงประทานให้ คือการก้าวหน้าจากความหยาบไปสู่ความละเอียด ดังนั้นหากท่านเคลื่อนความสนใจไปตามร่างกาย โดยให้ความสำคัญแก่เวทนาทุกชนิดที่ท่านพบเท่าๆ กัน ก็จะทำให้ท่านไม่เพียงแต่ได้รู้จักเวทนาเฉพาะที่หยาบๆ เท่านั้น แต่ท่านจะได้พบเวทนาที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นด้วย แล้วจิตของท่านก็จะแหลมคมขึ้น ว่องไวขึ้น จนสามารถรับรู้เวทนาทุกชนิด ซึ่งจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายของการปฏิบัติวิธีนี้

ข้อเสียอีกประการหนึ่งของการกระโดดจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็คือ เราจะไม่สามารถรับรู้เวทนาในอีกหลายๆ แห่งบนร่างกายได้ เพราะเราจะไม่ได้เข้าไปสำรวจยังที่เหล่านั้นเลย เนื่องจากจิตของเราจะเฝ้าแต่วิ่งไปรับรู้เวทนาหยาบที่เกิดขึ้นที่ส่วนนั้นบ้าง ส่วนนี้บ้าง อยู่ตลอดเวลา ทำให้เรากระโดดข้ามส่วนต่างๆ อีกหลายๆ ส่วนอยู่ไปมาโดยไม่ได้สำรวจ ส่วนเหล่านั้นจึงยังคงเป็นจุดบอดสำหรับเราอยู่บนหนทางแห่งความหลุดพ้นที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรานั้น จะมีสภาวะหนึ่ง ซึ่งเป็นเสมือนสถานีที่เราควรไปให้ถึงโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ เพราะหนทางนี้ยาวไกลนัก ถ้าการที่จะไปให้ถึงสภาวะนี้ต้องใช้เวลาเป็นปีๆ เพราะท่านมัวแต่กระโดดข้ามส่วนต่างๆ ของร่างกายไปๆ มาๆ แล้ว ท่านจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร สภาวะที่ว่านี้คือ การรับรู้เวทนาบนทุกส่วนของร่างกาย "*กายะปะริยันติกัง*" ตลอดขอบเขตของร่างกาย ดังที่ตรัสว่า "*สัพพะกายะ ปะฏิสังเวที*" รู้เวทนาตลอดทั้งร่างกาย "*สัพพะกายะ*" *แปลว่า* ร่างกายทั้งหมด "*กายะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทะยามีติ ปะชานาตี*" เรารู้เวทนาตลอดทั่วทั้งขอบเขตของร่างกาย "*ตะจะ-ปะริยันตัง*" แปลว่าทั่วทั้งร่างกายที่ปกคลุมด้วยหนัง จากส่วนบนสุดของศีรษะไปถึงฝ่าเท้า พระพุทธเจ้ายังตรัสต่อไปอีกว่า "*ชีวิตะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทะยามีติ ปะชานาตี*" ภายในขอบเขตของร่างกายนี้ เราจะต้องรู้เวทนาในทุกส่วนที่มีชีวิต เพราะส่วนใดที่ไม่มีชีวิต ก็จะไม่มีเวทนา ไม่มีความรู้สึก เช่น เส้นผมงอกพ้นศีรษะแล้วไม่มีชีวิต เราตัดมันได้โดยไม่มีความรู้สึกอะไรเลย เล็บที่งอกออกมาก็เช่นกัน เราสามารถตัดมันได้โดยไม่มีความรู้สึกใดๆ แต่ส่วนใดก็ตามที่มีชีวิต จะต้องมีเวทนาหรือความรู้สึก และพระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราไปให้ถึงสภาวะอันสำคัญนั้นโดยเร็วที่สุด

"*กายะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทะยา-มีติ ปะชานาติ*

ชีวิตะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทิยะมาโน

ชีวิตะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทิยามีติ

ปะชานาติ"

ฉะนั้นท่านจึงต้องไม่ละเลยส่วนเล็กส่วนน้อยบนร่างกาย แม้ว่าท่านจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลยที่ตรงส่วนนั้นก็ไม่เป็นไร ขอให้ใช้ความพยายามค้นหาความรู้สึก ณ ที่ตรงนั้นสักประมาณ 1 นาที หยุดอยู่ที่นั่นสัก 1 นาทีอย่างเงียบสงบ ด้วยความตั้งอกตั้งใจ และด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา เพราะอุเบกขาเป็นสิ่งสำคัญมาก วิธีปฏิบัติทั้งหมดนี้เป็นการฝึกจิตให้มีอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตไม่เป็นอุเบกขา จิตจะไม่สมดุล เป็นจิตที่หยาบ ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถรับรู้เวทนา หรือความรู้สึกที่ละเอียดมากได้ การที่ให้ท่านหยุดอยู่ตรงที่ท่านไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกเป็นเวลา 1 นาที ก็เพราะว่าโดยความเป็นจริงนั้น ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาจะมีอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเวทนาละเอียดมาก และจิตของท่านยังหยาบอยู่ ท่านจะไม่สามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกที่ละเอียดนั้นได้ เมื่อจิตของท่านมีอุเบกขาเพิ่มมากขึ้น จิตก็จะแหลมคมขึ้นและละเอียดขึ้น ว่องไวขึ้นเรื่อยๆ แล้วจิตก็จะเริ่มรับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดได้ เมื่อถึงขั้นนั้น จิตจะเริ่มเจาะลึกเข้าไปภายในตัวของมันเอง จากระดับพื้นผิวเจาะลึกลงไปสู่ระดับของจิตไร้สำนึก ซึ่งติดต่ออยู่กับร่างกาย และรับรู้เวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้น ท่านสามารถเจาะลึกลงไปถึงจิตส่วนนี้ได้ด้วยการวางอุเบกขา แต่ถ้าท่านคอยเฝ้าสังเกตเวทนาอยู่ ณ ที่ส่วนนั้น แล้วในขณะเดียวกันจิตของท่านมีแต่ความอยากท่านอยากที่จะให้มีความรู้สึกเกิดขึ้น ณ ที่ส่วนนั้น ท่านอาจคร่ำครวญในใจว่า *"ฉันต้องรู้สึกในระหว่างหนึ่งนาทีนี้ ฉันจะต้องรู้เวทนาให้ได้ ดูสิ จนบัดนี้แล้วฉันยังไม่เห็นมีเวทนาหรือความรู้สึกอะไรเลย"* รอบต่อไปก็เช่นกัน *"ฉันยังไม่รู้สึกอะไรเลย"* สิบรอบผ่านไป *"สิบรอบแล้ว ฉันก็ยังไม่รู้สึกเลย"* จิตของท่านมีแต่ความอยากที่จะได้ความรู้สึก จิตที่ทะยานอยากเป็นจิตที่ไม่สมดุล ซึ่งจะทำให้ท่านไม่สามารถรับรู้เวทนาที่ตรงส่วนนั้นได้เลย หรือถ้าท่านเฝ้าแต่ไม่พอใจว่า ร่างกายส่วนนั้นๆ ของท่านยังไร้ความรู้สึกอยู่ รอบต่อไปก็ยังไร้ความรู้สึกอยู่ สองวันแล้วก็ยังไม่มีความรู้สึก แล้วท่านก็เกิดความขัดเคืองขึ้นมา ทำให้จิตของท่านไม่สมดุล และจิตที่ไม่สมดุลจะไม่สามารถรับรู้เวทนาละเอียดได้ เพราะฉะนั้นท่านจึงต้องมีอุเบกขา ท่านต้องวางเฉยเท่านั้น ถ้าไม่มีความรู้สึกก็ไม่เป็นไร ท่านได้ทำหน้าที่อย่างดีแล้ว สภาวะเช่นนี้ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรที่จะคงสภาพเดิมอยู่ได้ ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ท่านรู้ในความไม่เที่ยง และคอยเฝ้าดูว่า อะไรจะเกิดขึ้นในรอบต่อไป แล้วท่านก็จะมีอุเบกขามากขึ้นเรื่อยๆ จิตจะละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น

และเริ่มเจาะลงไปในส่วนลึกของมันเอง จากส่วนพื้นผิวของจิตที่ยังหยาบอยู่ มันจะเจาะลึกลงไป ลึกลงไป จนถึงระดับที่ละเอียดที่สุด แล้วจิตก็จะเริ่มรับรู้เวทนาที่ละเอียดได้

ดังนั้นท่านจึงต้องเฝ้าสังเกตดูส่วนที่ยังไม่มีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ในไม่ช้าท่านก็จะพบว่า ท่านเริ่มรู้เวทนาได้ตลอดทั้งร่างกาย แต่ถ้าท่านยังมัวแต่รับรู้เฉพาะความรู้สึกหยาบๆ โดยวิ่งจากความรู้สึกหยาบอย่างหนึ่งไปหาความรู้สึกหยาบอีกอย่างหนึ่ง ท่านก็จะไม่สามารถเคลื่อนไปสู่ระดับจิตไร้สำนึกได้ ท่านจะยังไม่สามารถเชื่อมต่อจิตสำนึกคือจิตในระดับพื้นผิว กับจิตไร้สำนึกคือจิตในระดับที่ลึกที่สุดที่สามารถรับรู้เวทนาที่ละเอียดได้ และถ้าท่านยังไม่รู้สึกถึงเวทนาที่ละเอียด นอกจากท่านจะยังไม่สามารถก้าวเดินไปบนหนทางที่จะนำท่านจากความหยาบไปสู่ความละเอียดได้แล้ว ส่วนที่ยังไร้ความรู้สึกเหล่านี้ ก็ยังเป็นสิ่งกีดกั้นไม่ให้ท่านบรรลุถึงสภาวะสำคัญ คือ สภาวะที่ท่านสามารถรู้เวทนาได้ตลอดทั้งร่างกาย "*สัพพะกายะ ปะฏิสังเวที*" อีกด้วย สภาวะนี้เป็นสภาวะที่สำคัญมากบนเส้นทางของสติปัฏฐาน เราต้องไปให้ถึงสภาวะนี้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ ถ้าท่านพยายามปฏิบัติตามที่แนะนำ ท่านก็จะพบว่า ท่านสามารถไปถึงสภาวะเหล่านี้ได้ "*สัพพะกายะ ปะฏิสังเวที*" "*กายะปะริยันติกัง ตะจะปะริยันติกัง ชีวิตะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทิยามีติ ปะชานาติ*" ดังนั้นจึงขอให้เคลื่อนความสนใจไปสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกายไปตามลำดับ

นอกจากนี้ยังมีคำถามคล้ายๆ กับคำถามแรกคือ "*ถ้าระหว่างที่เคลื่อนความสนใจไปตามลำดับ และมีเวทนาเกิดขึ้นอย่างชัดเจนบนส่วนที่ได้เคลื่อนผ่านมาแล้ว หรือบนส่วนที่ยังไปไม่ถึง เราควรจะย้ายไปสังเกตเวทนาที่รุนแรงนั้นหรือไม่*" คำตอบคือ ไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะท่านจะเริ่มกระโดดข้ามไปมาอีก ขอให้เคลื่อนไปตามลำดับ และในรอบต่อไป เมื่อถึงส่วนนั้น จึงค่อยสังเกตเวทนาบนส่วนนั้น ถ้าเวทนาที่รุนแรงนั้นหายไปแล้วก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่เรื่องสำคัญแต่อย่างใด ขอให้เคลื่อนไปตามลำดับเสมอ เพราะการเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับจะเป็นประโยชน์แก่ท่านมาก

อีกคำถามหนึ่งคือ จะต้องใช้เวลานานเท่าไร ในการสำรวจความรู้สึกจากศีรษะจรดเท้า คำตอบคือ จะใช้เวลาเท่าใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับแต่ละคน และแม้ในคนๆ เดียวกัน การใช้เวลาสำรวจเวทนาในแต่ละรอบก็ยังไม่คงที่ ในเวลาที่จิตหยาบมาก เราจะไม่สามารถรับรู้เวทนาที่ละเอียดได้เลย

ดังนั้นในส่วนที่มีแต่เวทนาละเอียด ถ้าท่านไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ ก็ให้ท่านหยุดอยู่ที่ตรงนั้นเพื่อค้นหาดูสัก 1 นาที แล้วจึงเคลื่อนต่อไป และถ้าท่านไม่สามารถรับรู้เวทนาบนพื้นที่ส่วนใหม่อีก ก็ให้ท่านพยายามอีก 1 นาที ให้พยายามแห่งละ 1 นาทีทุกๆ ที่ไป ซึ่งอาจจะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงต่อหนึ่งรอบ หรืออาจใช้เวลาถึงหนึ่งชั่วโมงต่อรอบก็ได้ แต่ถ้าจิตแหลมคมมาก ว่องไวมาก ละเอียดมาก ไม่ว่าจิตจะจับที่ร่างกายส่วนใด ก็จะรู้เวทนาได้ทันที และเมื่อรับรู้เวทนาส่วนนั้นแล้ว ก็ให้เคลื่อนต่อไปทันที พอรู้เวทนา ก็เคลื่อนต่อไปทันที ซึ่งก็อาจจะใช้เวลาเพียงรอบละ 10 นาที สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่นั้น ถ้าท่านใช้เวลาน้อยกว่า 10 นาที จะเป็นการเร็วเกินไป ท่านอาจจะละเลยบางส่วนได้ ดังนั้นจึงให้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที หรือจะใช้เวลานานกว่านี้ก็ไม่เป็นไร ต่อไปในภายหน้าหรือภายใน 10 วันนี้ ท่านอาจจะไปถึงสภาวะที่การเคลื่อนที่เป็นไปด้วยความรวดเร็วมาก และเป็นธรรมชาติ ทั่วทั้งร่างกายจะเลื่อนไหลอย่างคล่องตัว การรู้เวทนาจะเร็วขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่ยังไม่ใช่ตอนนี้

อีกคำถามหนึ่งที่มักจะเกิดขึ้นคือ บริเวณที่สำรวจแต่ละส่วนควรมีขนาดพื้นที่สักเท่าใด ถ้าเรากำหนดพื้นที่ให้เล็กเกินไป การสำรวจแต่ละครั้งก็จะต้องใช้เวลาเป็นชั่วโมงต่อรอบ จิตของเราก็จะเบื่อหน่ายและไม่ยอมทำงาน ฉะนั้นในขั้นแรกนี้ ให้เคลื่อนความสนใจไปครั้งละประมาณสองสามนิ้ว ต่อไปเมื่อท่านสามารถรับรู้เวทนาได้ดีขึ้น จนทั่วทั้งร่างกายมีการเลื่อนไหลอย่างคล่องตัวแล้ว ท่านจะสามารถรับรู้เวทนาไม่ว่าที่ส่วนใดของร่างกายในทันทีที่จิตเคลื่อนไปถึง แต่ในตอนนี้ให้เคลื่อนไปทีละสองสามนิ้ว สำหรับท่านที่ยังรับรู้เวทนาได้ช้ามาก อาจจะลองสำรวจบนพื้นที่ที่ใหญ่ขึ้น เช่น หนังศีรษะทั้งหมด ใบหน้าทั้งหมด แขนท่อนบนทั้งท่อน เมื่อสามารถสังเกตเวทนาได้เร็วขึ้น ก็ให้ลดขนาดของพื้นที่ลงลดลง ลดลง จนกระทั่งสามารถรับรู้เวทนาได้ทั่วทุกแห่งในร่างกาย

อีกคำถามหนึ่งที่มักจะเกิดขึ้นคือ *"เราควรจะสังเกตความรู้สึกเฉพาะบนผิวกายหรือควรจะพยายามรับรู้เข้าไปภายในด้วย"* ต่อไปเราจะต้องเข้าถึงสภาวะที่สามารถรับรู้เวทนาที่ทุกส่วนของร่างกาย ทั้งภายนอกและภายใน ไม่มีอะไรที่จะไม่รู้อีก แต่ในตอนนี้เราจะสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนผิวกายก่อน อย่างน้อยท่านจะพบกับความจริงบนพื้นผิวกาย เมื่อท่านเริ่มเจาะลึกเข้าไปในจิตของท่านจนถึงระดับที่ลึกที่สุด ท่านก็จะเริ่มรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกจากระดับพื้นผิว ลงไปสู่ส่วนลึก

ของร่างกายได้เอง แต่ก็มีผู้ปฏิบัติบางคนที่แม้เมื่อเริ่มฝึกวิปัสสนา ก็สามารถรับรู้เวทนาลึกเข้าไปถึงภายในร่างกายได้เลย ซึ่งถ้าเป็นไปตามธรรมชาติ ก็ไม่มีอะไรผิด แต่สำหรับขณะนี้ ขอให้สังเกตเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเฉพาะบนผิวกายได้ก็เพียงพอแล้ว

ในขณะปฏิบัติ มีสิ่งหนึ่งที่จะต้องจำไว้คือ เวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม ท่านไม่สามารถจะเลือกได้ ท่านเพียงแต่รับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ รับรู้ความจริงที่เกิดขึ้นในขณะที่เคลื่อนความสนใจของท่านจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่ง จากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง เวทนาใดๆ ที่เกิดขึ้นล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นจงอย่าได้ละเลยเวทนาหรือความรู้สึกใดๆ โดยคิดไปว่าเป็นเพราะภาวะอากาศ หรือเป็นเรื่องของธรรมชาติ เช่น เพราะอากาศร้อนมาก ท่านจึงรู้สึกร้อน หรือรู้สึกเหงื่อไหล ถูกแล้ว เรากำลังสังเกตธรรมชาติ เราจึงต้องสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จงอย่าละเลยเวทนาอย่างนั้นหรืออย่างนี้ โดยคิดไปว่า *"เพราะนั่งนาน จึงเป็นธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บปวด เราจึงไม่จำเป็นต้องสังเกตความเจ็บปวดนั้น"* ความจริงก็คือว่า เรากำลังสังเกตธรรมชาติ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นตามธรรมชาติ แม้จะเป็นเพราะท่านนั่งนาน ก็ไม่ใช่ปัญหา ขอให้สังเกตความรู้สึกนั้น อย่าละเลยมันไปโดยอ้างว่า *"นี่เป็นเพราะโรคเก่ากำเริบ เพราะฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องเฝ้าดูมัน"* จะเป็นด้วยโรคเก่าหรือด้วยเหตุผลใดก็แล้วแต่ ท่านกำลังเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ส่วนหนึ่งของร่างกาย ไม่ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมาจากสาเหตุใด มันก็คือความจริงทั้งสิ้น ขอให้มีสติรู้เวทนาหรือความรู้สึกนั้น เมื่อก่อนนี้ ทุกครั้งที่เวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย ท่านก็จะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้เวทนานั้น นี่เป็นนิสัยดั้งเดิมของจิตของท่าน ถ้าเป็นเวทนาที่ไม่น่าพอใจ จิตก็จะผลักไสมันออกไปด้วยความไม่พอใจหรือเกลียดชัง ถ้าเป็นเวทนาที่น่าพอใจ ก็จะปรุงแต่งด้วยความชอบ ด้วยความอยากที่จะให้เวทนานั้นคงอยู่ และจะพยายามดึงมันเข้ามาไว้ ตลอดเวลาจึงมีแต่การผลักออกไปหรือดึงเข้ามา นี่เป็นนิสัยเดิมของจิต ต่อไปนี้ท่านจะต้องเปลี่ยนนิสัยนี้ เพราะทุกครั้งที่ท่านผลัก-ดึง ผลัก-ดึง ท่านจะมีแต่ความรุ่มร้อนใจ มีแต่ความทุกข์ ดังนั้นท่านจึงต้องเปลี่ยนนิสัย ไม่เพียงแต่ในระดับจิตสำนึก แต่ท่านจะต้องเปลี่ยนลงไปให้ถึงระดับจิตไร้สำนึก เพราะจิตไร้สำนึกเป็นจิตในระดับลึกที่สุดที่คอยรับรู้เวทนาตลอดเวลา และคอยตอบโต้ด้วยความทะยานอยาก หรือด้วยความไม่ชอบ

ไม่พอใจ หากเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเวทนาที่ไม่สบาย ไม่ว่ามันจะไม่สบายสักเพียงใด ท่านก็จะต้องไม่ปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความไม่พอใจ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเป็นเวทนาที่สบายๆ ไม่ว่าจะสบายสักเพียงใด ท่านก็จะต้องไม่ปรุงแต่งตอบสนองด้วยความพอใจอยากได้ ขอให้ท่านจงมีอุเบกขา มีอุเบกขา ท่านกำลังเปลี่ยนนิสัยของจิตของท่าน เวทนาไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ก็ล้วนไม่แตกต่างกัน ฉะนั้น เมื่อมีเวทนาอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น ท่านก็จะพยายามอย่างเต็มความสามารถที่จะเปลี่ยนนิสัยเก่าๆ ของท่าน ด้วยการรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นนั้น และรักษาอุเบกขาไว้ นี่คือหลักสำคัญของวิธีปฏิบัติวิธีนี้ ถ้าท่านไม่เข้าใจ ก็ยากที่จะมีความก้าวหน้า

ข้าพเจ้ารู้ว่าข้อนี้เข้าใจยาก ข้าพเจ้าจำกรณีของเพื่อนคนหนึ่งได้ นานมาแล้ว เมื่อข้าพเจ้าได้เข้าอบรมหลักสูตรนี้เป็นครั้งแรก ข้าพเจ้าก็เหมือนกับคนอื่นๆ คือ วันสองวันแรกมีความลำบากมาก ข้าพเจ้าเก็บกระเป๋าเตรียมจะหนีกลับอยู่แล้ว ในตอนนั้นข้าพเจ้าเข้ารับการอบรมที่ศูนย์ปฏิบัติในประเทศพม่า ซึ่งอยู่ในความดูแลของท่านอาจารย์ของข้าพเจ้า ท่านเข้มงวดมาก เมื่อเข้ามาแล้ว จะไม่มีใครได้รับอนุญาตให้ออกไปได้เลย จนกว่าจะปฏิบัติครบ 10 วัน ที่นั่นมีรั้วใหญ่ล้อมรอบ ประตูปิด ใส่กุญแจออกไม่ได้ ข้าพเจ้าต้องการจะหนีออกไปในวันรุ่งขึ้น และคิดว่าจะกระโดดข้ามรั้วไป ความยากลำบากเช่นนี้เกิดขึ้นกับทุกคนเมื่อเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างออกไป เขาจะรู้สึกว่าการปฏิบัติทั้งหมดนี้เปล่าประโยชน์ จะเฝ้าแต่คิดว่า นี่เขากำลังทำอะไรอยู่ และเขาจะได้อะไรจากการปฏิบัติเช่นนี้ แต่ก็นับว่าเป็นโชคดีของข้าพเจ้าที่ข้าพเจ้าตัดสินใจอยู่ต่อ และเริ่มทำตามคำแนะนำของท่านอาจารย์ โดยคิดในใจว่า ในเมื่อมีคนจำนวนมากได้รับประโยชน์จากการปฏิบัตินี้ ข้าพเจ้าก็น่าจะลองปฏิบัติดู ข้าพเจ้าจะลองดูซิว่าจะเกิดอะไรขึ้น ข้าพเจ้าเริ่มปฏิบัติอย่างที่ท่านอาจารย์ต้องการให้ปฏิบัติ และนั่นก็เป็นโชคดีอย่างยิ่ง ภายใน 10 วันข้าพเจ้าได้รับประโยชน์อย่างที่ไม่เคยคาดหวังมาก่อน และเป็นธรรมดาเมื่อได้พบทางพ้นทุกข์ เราจะไม่เก็บไว้กับตัวเอง แต่จะพยายามบอกทางพ้นทุกข์นั้นให้แก่ผู้อื่น ข้าพเจ้าบอกคนในครอบครัวและเพื่อนๆ ว่า วิธีปฏิบัตินี้ดีมาก ช่วยข้าพเจ้าได้มาก พวกเขาควรจะทดลองปฏิบัติดู หลายคนเชื่อและพากันไปปฏิบัติและก็ได้ประโยชน์เช่นเดียวกัน

เพื่อนของข้าพเจ้าคนหนึ่งเป็นนักอุตสาหกรรม นักธุรกิจใหญ่ ซึ่งหมายความ

ว่า เขาเป็นบุคคลที่มีความทุกข์มาก การทำธุรกิจประกอบอุตสาหกรรมเพื่อหาเงินไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่อันตรายอยู่ที่เงิน เมื่อท่านไม่ได้เงิน ท่านก็เป็นทุกข์ หรือเมื่อได้มาก็เป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าปราศจากธรรมะ เงินทองก็คือแหล่งของความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ข้าพเจ้าเคยเป็นเหมือนกับเขา จึงรู้ว่าเพื่อนคนนี้ ถ้าเขามาปฏิบัติธรรม เขาจะหลุดพ้นจากความทุกข์และความเครียด แต่เขาไม่ยอมเชื่อ ข้าพเจ้าและเพื่อนคนอื่นๆ ต้องใช้เวลาถึงหนึ่งปีครึ่งในการชักชวน โดยบอกเขาว่าการเข้าปฏิบัติใช้เวลาเพียง 10 วันเท่านั้น เขาน่าจะลองดู

ในที่สุดเขาก็ยอมเข้ารับการอบรมสามวันครึ่งฝึกอานาปานสติ วันที่ 4 เริ่มวิปัสสนา เหมือนอย่างที่ท่านทั้งหลายทำอยู่ในวันนี้ และในวันที่ 5 ท่านอาจารย์อูบาขิ่นก็จะออกไปเยี่ยมผู้ปฏิบัติทุกคน ศูนย์วิปัสสนาที่นั่นเป็นศูนย์ที่ดีมากสำหรับการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต่างแยกกันอยู่ ต่างคนต่างฝึกในห้องเล็กๆ ในการตรวจเยี่ยม ท่านอาจารย์จะให้ข้าพเจ้าตามไปด้วย เมื่อเวลาออกไปเยี่ยมผู้ปฏิบัติชาวอินเดีย ท่านจะให้ข้าพเจ้าทำหน้าที่เป็นล่าม เมื่อท่านไปตรวจเยี่ยมเพื่อนของข้าพเจ้าคนนั้น พอเขาเปิดประตู คำถามแรกที่เราถามก็คือ *"มีความรู้สึกบ้างไหม รู้เวทนาอะไรบ้าง"* เขาตอบว่า *"ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย"* เราจึงถามย้ำว่า *"ไม่มีความรู้สึกอะไรเลยหรือ"* ตอนนั้นเขาไม่ได้ใส่เสื้อเชิ้ต ไม่ได้ใส่เสื้อชั้นใน ขากางเกงก็พับขึ้น มีเหงื่อออกท่วมตัว ข้าพเจ้าเปรยว่า ตัวของเขาเต็มไปด้วยเหงื่อ และเขาก็บอกว่า *"ใช่ ! เหงื่อออกมาก ห้องเล็กๆ นี้ร้อนมาก !"* ถ้าเช่นนั้นก็แสดงว่าเขารู้สึกร้อน รู้สึกว่าเหงื่อออก และความรู้สึกเหล่านี้นี่แหละคือเวทนา เขามองหน้าข้าพเจ้า และมองหน้าท่านอาจารย์ ราวกับว่าเรากำลังพูดเรื่องตลก *"อะไรกัน ผมมาที่นี่เพื่อมารับรู้ความรู้สึกร้อน มารับรู้ว่าเหงื่อออกเท่านั้นเองหรือนี่ นี่ถ้าให้ผมได้รู้จักกับพระเจ้า ก็ยังพอจะมีความหมายบ้าง หรือแม้แต่จะให้ผมคอยเฝ้าดูดวงวิญญาณของผมเองก็ยังดี หรือถ้าจะให้ผมได้รู้จักกับพระพุทธเจ้าก็ยิ่งดี แต่นี่กลับให้ผมคอยเฝ้าสังเกตแต่ร่างกาย ร่างกายที่สกปรกเต็มไปด้วยเหงื่อไม่อย่างนั้นก็ให้ผมสังเกตความร้อน ของพวกนี้มันมีอะไรให้น่าสังเกตนักหรือ"* เราพยายามอธิบายว่านี่คือวิธีปฏิบัติ และเขากำลังฝึกเปลี่ยนนิสัยของจิต เมื่อก่อนนี้เขาคอยแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตอนนี้เขากำลังฝึกที่จะไม่ตอบโต้ แต่เขาก็ไม่ยอมฟัง ทุกวันเราจะถามคำถามเดิม และคำตอบที่เขาให้ก็คือ *"ไม่มีอะไรพิเศษ ไม่มีอะไรพิเศษ"* เขากำลังหาสิ่งที่พิเศษ

ความร้อน เหงื่อ ความเจ็บปวด ตลอดจนความรู้สึกทั้งหลายที่เขาประสบระหว่างการปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งพิเศษอะไรสำหรับเขา เขาคิดแต่เพียงว่าเขาจะต้องได้สิ่งที่พิเศษ เพราะเขามาเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ข้าพเจ้าสงสารเขาจริงๆ ตลอด 10 วันเขามีแต่เหงื่อออกมากมาย และหลังจากจบหลักสูตร เขาก็กลับไปโดยไม่ได้อะไร น้อยคนนักที่จะกลับไปโดยไม่ได้ประโยชน์ใดๆ แต่เขาก็กลับไปโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย และเราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ในตอนนั้น

หลังจากนั้นประมาณ 1 ปี เมื่อเขาเห็นเพื่อนๆ ทั้งของข้าพเจ้าและของเขาเข้ารับการอบรม และกลับออกมาพร้อมด้วยรอยยิ้ม ทุกคนได้รับประโยชน์ไม่มากก็น้อย เขาจึงคิดว่าคงจะต้องมีอะไรดีในการอบรมนี้อย่างแน่นอน แต่เขาพลาดสิ่งที่ดีนั้น เขาจึงขอร้องให้ข้าพเจ้าให้โอกาสกับเขาอีกสักครั้งหนึ่ง เขาสัญญาว่า ถ้าเราจะให้เขาสังเกตความร้อน เขาก็จะสังเกตความร้อน ถ้าให้เขาสังเกตเหงื่อ เขาก็จะสังเกตเหงื่อ เขาจะทำตามทุกอย่าง ดังนั้นเขาจึงเข้ารับการอบรมอีกครั้งหนึ่ง และปฏิบัติตามที่ท่านอาจารย์สอนทุกประการ แล้วเขาก็ได้พบกับความก้าวหน้า

ตราบใดที่ท่านยังพยายามมองหาสิ่งพิเศษ ย่อมหมายถึงว่า ท่านไม่ได้ทำวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาคือ “*ยะถาภูตะญาณะทัสสะนัง*” ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายไว้ว่า *ทัศนะ* คือการสังเกตอย่างตั้งใจ *ญาณะ* ด้วยปัญญา รู้ธรรมชาติของมัน รู้ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไร ด้วยปัญญา ด้วยความจริง *ยถาภูตะ* แปลว่าอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่ท่านต้องการจะให้มันเป็น อย่างที่มันเกิดขึ้นจริงๆ นี่คือวิปัสสนา ถ้าท่านไปมองหาสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้น ก็เท่ากับท่านกำลังทะยานอยากในสิ่งที่ไม่มีอยู่ ท่านจึงต้องยอมรับสภาวะตามที่ท่านกำลังเป็นอยู่ในขณะนี้ แล้วท่านก็จะได้เดินอยู่บนหนทางอันถูกต้อง

พรุ่งนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติถูกถามว่า “*มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง*” อย่างน้อยก็จะมีคนหนึ่งตอบว่า “*ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย*” แต่ถ้าถามต่อไปว่า “*ท่านนั่งตลอดชั่วโมงโดยไม่ต้องเปลี่ยนท่านั่งได้หรือไม่*” ก็จะได้รับคำตอบว่า “*ไม่ได้! ไม่ได้! ต้องเปลี่ยนท่านั่งหลายครั้ง*” ถ้าถามต่อไปว่า “*ทำไมจึงต้องเปลี่ยนท่านั่งหลายครั้ง*” ก็จะได้รับคำตอบว่า “*ก็มันปวดขาน่ะซี*” อ้าว ! ปวดขนาดนี้แล้วยังจะบอกว่าไม่มีความรู้สึกได้อย่างไร ความปวดไม่ใช่ความรู้สึกสำหรับเขาเช่นนั้นหรือ ไม่มีอะไรจะเป็นความรู้สึกที่รุนแรงได้เท่ากับความเจ็บปวด แต่กระนั้นเขาก็ยังกล่าวว่า “*ไม่มีความรู้สึกอะไร*” แม้ในวันที่ 3 เมื่อถูกถามว่า

"มีความรู้สึกที่บริเวณนี้ไหม" คนตอบลุกขึ้น แล้วเอามือเกาที่ตรงนั้น พร้อมกับตอบว่า *"ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย" "อ้าว แล้วที่เกาอยู่นั่น ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย หรือ ความรู้สึกคันอย่างธรรมดาๆ ไม่ใช่ความรู้สึกหรือ"* บางคนไม่ยอมเข้าใจเอาเสียเลย เขาปรารภว่า *"ฉันมีอาการทุกอย่าง ฉันรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกมีความกดดัน รู้สึกหนัก รู้สึกร้อน รู้สึกมีเหงื่อออก รู้สึกเนื้อเต้นตุ้บๆ มีอาการทุกอย่าง แต่ไม่มีความรู้สึก"* แล้วที่ปรารภมาทั้งหมดนั้น ยังจะบอกว่าไม่มีความรู้สึกได้อย่างไร การที่พยายามมองหาสิ่งพิเศษ ก็เพราะจิตได้กำหนดเอาไว้แล้วว่า ถ้ามาเข้าปฏิบัติแล้ว จะต้องได้ประสบการณ์พิเศษบางอย่าง เช่น ความสุขสำราญอย่างวิเศษ ความปีติยินดีอย่างวิเศษ แล้วก็สงสัยว่าความรู้สึกเหล่านี้อยู่ที่ไหน เหตุใดตนจึงไม่รู้สึกอย่างนั้นเลย แท้จริงแล้วการฝึกแบบดังกล่าวมิใช่เป็นการฝึกวิปัสสนา ฉะนั้น ขอให้ระวังให้จงดี จงรับรู้ความจริง รู้ว่าเป็นความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่จริง เพราะนี่คือความจริง นี่คือกฎ นี่คือธรรมชาติ

วิธีการปฏิบัติทั้งหมดนี้ คือการทำความเข้าใจในกฎธรรมชาติ เพื่อให้รู้ว่ามันทำงานอย่างไร ถ้าท่านเข้าใจและปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ ท่านก็จะพ้นจากความทุกข์ แต่เพราะท่านไม่เข้าใจ ท่านจึงละเลยกฎ และทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับกฎ ท่านจึงถูกลงโทษ ท่านจึงมีความทุกข์ เหตุผลต่างๆ จะไม่ช่วยให้ท่านเข้าใจกฎธรรมชาติ เพราะความเข้าใจด้วยเหตุผลหรือเชาวน์ปัญญา เป็นความเข้าใจเพียงแค่ในระดับพื้นผิวของจิต ไม่สามารถเข้าถึงส่วนลึกของจิตได้ จิตไร้สำนึกไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับเหตุผลของท่าน มันจะไม่ฟังเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น มันจะตอบโต้และทำตามนิสัยความเคยชินที่มืดบอดของมัน เพราะมันได้สั่งสมความไม่บริสุทธิ์ไว้มากมายตลอดระยะเวลาอันยาวนานในอดีต แล้วเราจะเปลี่ยนนิสัยความเคยชินที่มืดบอดของมันได้อย่างไร เราจะเปลี่ยนนิสัยความเคยชินที่มืดบอดของจิตไร้สำนึกได้ด้วยสติ ด้วยอุเบกขา ไม่ว่าเวทนาจะเป็นอย่างไร เราจะต้องมีสติรู้ แล้ววางใจให้เป็นอุเบกขา รับรู้แล้ววางเฉย ทำใจให้เป็นอุเบกขา ท่านกำลังเปลี่ยนนิสัยความเคยชินอันมืดบอดของจิตไร้สำนึก ด้วยการเฝ้าสังเกตดูความจริง ความจริงอย่างที่มันเป็น ไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร แล้วกฎธรรมชาติก็จะกระจ่างแก่ใจของท่าน

หนทางสายนี้เป็นหนทางแห่งการรู้จักความจริง ความจริงที่ท่านประสบด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่เป็นจินตนาการ จินตนาการก็คือจินตนาการ ซึ่งห่างไกลจากความจริง

สิ่งที่ท่านประสบอยู่ในขณะนี้เท่านั้นที่เป็นความจริงสำหรับท่าน สิ่งที่ผู้อื่นประสบก็เป็นความจริงสำหรับเขา ไม่ใช่ท่าน การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเกิดจากความจริงที่ทรงประสบด้วยพระองค์เอง ถ้าท่านอยู่กับความจริงในแต่ละขณะ ท่านก็จะต้องเข้าถึงความจริงอันสูงสุดอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านเฝ้าแต่ครุ่นคิดถึงความจริงที่ผู้อื่นประสบ ความจริงนั้นก็เป็นเพียงจินตนาการของท่านเท่านั้น เพราะมันไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ของท่านเอง ฉะนั้นท่านจะต้องอยู่กับความจริงในแต่ละขณะอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่ท่านต้องการให้มันเป็น แล้วท่านจะพบว่า กฎธรรมชาติจะค่อยๆ กระจ่างชัดขึ้น และในที่สุดท่านก็จะเข้าใจกฎธรรมชาติอันเป็นสากลได้อย่างชัดเจน

พระพุทธเจ้าแม้จะทรงเป็นโอรสกษัตริย์ พระองค์กลับไม่ได้ประสูติในปราสาทราชวัง ซึ่งก็เป็นเรื่องแปลก พระองค์ประสูติบนพื้นดินท่ามกลางธรรมชาติใต้ต้นไม้ ไม่มีหลังคา ในการตรัสรู้ก็เช่นกัน แม้ว่าพระองค์จะปฏิบัติอยู่หลายปีในถ้ำมืด แต่ในคืนตรัสรู้ พระองค์กลับประทับอยู่ใต้ต้นไม้ท่ามกลางธรรมชาติด้วยพระมหากรุณา พระองค์ทรงเผยแผ่วิธีดับทุกข์อันมหัศจรรย์นี้ให้แก่ผู้อื่น โดยเริ่มที่ใต้ต้นไม้ใหญ่ท่ามกลางธรรมชาติ และเมื่อทรงมีพระชนมายุได้ 80 พรรษา ก็เสด็จดับขันธ์ปรินิพพานใต้ต้นไม้ท่ามกลางธรรมชาติอีกเช่นกัน เหตุการณ์สำคัญทั้งสี่ในชีวิตของพระองค์เกิดขึ้นใต้ต้นไม้ท่ามกลางธรรมชาติ นับว่าพระพุทธเจ้าทรงศึกษาธรรมชาติและใกล้ชิดธรรมชาติเป็นอย่างมาก แต่การศึกษาธรรมชาติและใกล้ชิดธรรมชาติโดยรอบพระองค์ ก็หาทำให้ทรงรู้แจ้งเห็นจริงได้ไม่ การตรัสรู้ของพระองค์เกิดขึ้น ก็เมื่อได้ทรงศึกษาธรรมชาติของความจริงภายในร่างกายของพระองค์เอง เราจะสามารถเข้าใจความจริงภายนอกร่างกายได้ก็แค่ในระดับเหตุผลเท่านั้น ปัญญาในระดับเหตุผลจะพิจารณาว่า *"ความจริงเป็นเช่นนี้ เป็นเช่นนั้น ฯลฯ"* แต่นั่นก็หาใช่ความจริงที่เราประสบด้วยตัวเองไม่ เพราะว่าความจริงที่เราสามารถประสบด้วยตัวเองนั้น มีแต่เฉพาะภายในขอบเขตของร่างกายเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ท่านไม่อาจรับรู้หรือมีประสบการณ์กับเสียงได้ จนกว่าเสียงนั้นจะมากระทบโสตประสาทของท่าน การรับรู้สิ่งภายนอกกายอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ท่านจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อมันมาสัมผัสกับทวารรับรู้ที่ร่างกายของท่าน อันมีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งล้วนอยู่ภายในร่างกายทั้งสิ้น เมื่อมีสิ่งภายนอกมาสัมผัสกับทวารใดทวารหนึ่งของร่างกาย ท่านจึงจะรับรู้ความ

จริงนั้น มิฉะนั้นมันก็จะเป็นเพียงจินตนาการ หรือเป็นเพียงการพยายามวิเคราะห์ด้วยเหตุผลเท่านั้น ซึ่งจะไม่อาจนำท่านไปสู่ความจริงที่ลึกซึ้งกว่า แต่ผู้ที่สำรวจความจริงภายในร่างกาย จากสิ่งที่ได้ประสบกับตนเอง จะได้เจาะลึกเข้าไปสู่ความจริงจากความจริงอย่างหยาบๆ ไปสู่ความจริงที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงความจริงที่ละเอียดที่สุด ด้วยการแยกแยะ ย่อยสลาย ละลายมันออกมา จนได้พบกับความจริงอันสูงสุด หรือ*ปรมัตถสัจจะ* นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำ ซึ่งทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้ ไม่ว่าใครก็ตามที่ปฏิบัติเช่นนี้ด้วยความพยายาม จะค่อยๆ พบความจริงที่เป็นกฎธรรมชาติ และจะสามารถเข้าสู่เป้าหมายสุดท้าย คือความรู้แจ้งเห็นจริงอย่างแน่นอน

กฎธรรมชาติที่สำคัญข้อแรก ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคนจะได้พบก็คือ ความไม่เที่ยง สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนมีการเปลี่ยนแปลง สิ่งหนึ่งเมื่อเกิดขึ้น แล้วก็จะดับไป แล้วอีกสิ่งหนึ่งก็จะเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ต่อเนื่องกันเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดเลยภายในโครงสร้างของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลผลิตสุดท้าย ทุกสิ่งทุกอย่างเสมือนอยู่ในเบ้าหลอม มีแต่การเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป เราไม่สามารถบอกได้เลยว่าสิ่งนี้ในขณะนี้คือผลผลิตสุดท้าย และจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของมันอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่าทุกสิ่งมีการเกิดขึ้น ดับไป เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ เปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป ในสมัยพุทธกาลจึงใช้คำว่า *ภวะ* หรือ *ภพ* สำหรับเรียกปรากฏการณ์ของกายและจิต หรือรูปและนาม ซึ่งคำว่า *ภวะ* หรือ *ภพ* นี้ แปลว่า ความเกิด ความมี ความเป็น

ความจริงอีกข้อหนึ่งที่ปรากฏชัดก็คือ ทุกสิ่งไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในโลกนี้โดยบังเอิญ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุทำให้เกิด โดยอาจจะเกิดจากสาเหตุหนึ่งหรือหลายสาเหตุร่วมกัน สาเหตุอย่างนี้จะให้ผลอย่างนี้ และจะเป็นสาเหตุต่อเนื่องให้เกิดผลอย่างนั้น เหตุ-ผล ผล-เหตุ เหตุ-ผล ผล-เหตุ หมุนเวียนเปลี่ยนไปเช่นนี้ ความจริงอีกข้อหนึ่งที่ชัดเจนก็คือ เหตุเช่นไร ก็จะให้ผลเช่นนั้น เหตุเช่นนี้ ก็จะให้ผลเช่นนี้เสมอไป เพราะเมล็ดเป็นอย่างนี้ ผลไม้จึงเป็นอย่างนี้ ในโลกภายนอกก็เช่นเดียวกัน กฎเกณฑ์เป็นเช่นเดียวกัน และภายในตัวเราก็เช่นกัน อยู่ในกฎเกณฑ์เดียวกัน คือ ทำเหตุอย่างใดไว้ ผลที่ได้ก็ย่อมเป็นเช่นนั้น

ตัวอย่างเช่น ในโลกภายนอก ในที่ดินผืนเดียวกัน ข้าพเจ้าได้ปลูกพืช 2 ชนิดลงไป พืชชนิดหนึ่งเป็นต้นอ้อยซึ่งมีรสหวาน

พืชอีกชนิดหนึ่งเป็นต้นสะเดาซึ่งมีรสขม ธรรมชาติในพื้นดินผืนนั้นได้ให้ธาตุอาหารที่เหมือนกันแก่ต้นอ่อนทั้งสอง ดินที่ปลูกก็เหมือนกัน น้ำที่ให้ก็เหมือนกัน ได้รับแสงแดดเหมือนกัน อากาศก็เหมือนกัน เมื่อโตเต็มที่แล้ว ต้นอ้อยจะเป็นอย่างไร ทุกๆ เส้นใยของต้นอ้อยจะมีรสหวาน ส่วนต้นสะเดา ทุกๆ เส้นใยจะมีรสขม ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ทำไมธรรมชาติจึงเมตตาต่อต้นอ้อย และทำไมจึงโหดร้ายต่อต้นสะเดา หรือบางท่านอาจกล่าวเลยไปถึงพระเจ้าว่า เหตุใดพระเจ้าจึงกรุณาต่อต้นอ้อย และโหดร้ายต่อต้นสะเดา แท้จริงแล้วไม่มีใครเมตตาหรือโหดร้ายต่อใคร กฎเกณฑ์ของจักรวาลเป็นเช่นนี้เอง ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามกฎเกณฑ์ของจักรวาล ธรรมชาติไม่ได้ทำอะไร ธรรมชาติเพียงแต่สนับสนุนให้พันธุ์พืชได้แสดงคุณภาพที่มีอยู่ในตัวมันออกมาเท่านั้นเอง คุณภาพที่มีอยู่ในพันธุ์ต้นอ้อยคือรสหวาน คุณภาพที่มีอยู่ในพันธุ์ต้นสะเดาก็คือรสขม เพราะเหตุเป็นเช่นนี้ ผลจึงเป็นเช่นนี้ ถึงแม้ข้าพเจ้าจะไปที่ต้นสะเดา เดินวน 108 รอบ แล้วก้มลงกราบ 3 ครั้ง พร้อมกับเซ่นไหว้ด้วยดอกไม้ธูปเทียนและของหวาน แล้วพนมมืออ้อนวอนด้วยน้ำตาว่า *"ข้าแต่เทวดาแห่งต้นสะเดา ขอได้โปรดดลบันดาลให้ต้นสะเดานี้ ได้ออกผลเป็นมะม่วงที่มีรสหวานให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด"* ต่อให้ข้าพเจ้าอ้อนวอนเช่นนั้นจนตลอดชีวิต ต้นสะเดาก็ไม่มีวันที่จะออกผลเป็นมะม่วงรสหวานให้แก่ข้าพเจ้าได้ ถ้าข้าพเจ้าต้องการมะม่วงรสหวานจริงๆ ข้าพเจ้าก็จะต้องเพาะเมล็ดของมะม่วงรสหวาน แล้วนำไปปลูก แล้วข้าพเจ้าก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมานั่งร้องไห้อ้อนวอนแต่อย่างใด เมื่อถึงเวลา ต้นไม้ต้นนั้นก็จะให้ผลเป็นมะม่วงรสหวานโดยธรรมชาติแก่ข้าพเจ้า ปัญหาสำคัญก็คือ ความไม่เอาใจใส่สนใจรับรู้ของเรา ตั้งแต่ในขั้นตอนแรกที่เพาะเมล็ดและนำลงปลูก เราไม่ได้เอาใจใส่ และสนใจที่จะรับรู้ว่า นี่เป็นเมล็ดของสะเดาที่จะให้แต่รสขม แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้นไม้นั้นให้ผล เรากลับต้องการแต่ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่นนี้จะเป็นไปได้อย่างไร ถ้าเราเข้าใจแต่แรกว่า กฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้ เพราะพันธุ์พืชเป็นอย่างนี้ ผลจึงเป็นเช่นนี้ ถ้าเราทำกรรมอย่างนี้ไว้ เราก็จะได้รับผลกรรมอย่างนี้ จะไม่มีใครมาเปลี่ยนแปลงผลกรรมนี้ได้ ยิ่งเรารู้กฎธรรมชาติได้เร็วเพียงไร เราก็จะได้เข้าไปเดินอยู่บนหนทางแห่งความหลุดพ้นได้เร็วเพียงนั้น มิฉะนั้นเราก็จะได้แต่หลงผิด เข้าใจว่าจะมีผู้คอยช่วยเหลือ แม้ในชีวิตจะได้หว่านแต่เมล็ดพันธุ์ที่ชั่วร้าย แต่กลับคิดเอาเองว่า เมื่อตายไปจะมีปาฏิหาริย์มาช่วยให้พ้นทุกข์ เพราะได้สวดมนต์บูชาพระเจ้าเบื้องบนไว้เป็นอัน

มาก นี่คือความหลงผิดโดยแท้ เพราะถ้าพระเจ้าช่วยเราได้ ก็ต้องช่วยผู้อื่นได้เช่นกัน

ในสมัยพุทธกาล มีชายหนุ่มคนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วก็เอาแต่ร่ำไห้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า *"เกิดอะไรขึ้นหรือ"* ชายหนุ่มผู้นั้นทูลตอบว่า *"บิดาของข้าพระพุทธเจ้าตายจากไปเมื่อวานนี้พระเจ้าข้า"* พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *"เขาตายไปแล้วแล้วจะทำอะไรได้ ร้องไห้ก็ไม่ช่วยให้เขาฟื้นขึ้นมาได้หรอก"* ชายหนุ่มผู้นั้นจึงกราบทูลว่า *"ข้าพระพุทธเจ้ามาขอพร ขอพระองค์ได้ทรงโปรดช่วยบิดาของข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด"* พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า *"ตถาคตจะทำอะไรให้บิดาของท่านได้เล่า"* ชายหนุ่มทูลตอบว่า *"พระองค์ต้องทรงทำได้อย่างแน่นอนพระเจ้าข้า ดูแต่พวกนักบวชธรรมดา เมื่อเขาประกอบพิธีกรรมบางอย่าง ก็ยังทำให้คนที่ตายแล้วขึ้นสวรรค์ได้ พระองค์ทรงเป็นผู้มีพลานุภาพ ขอได้โปรดประกอบพิธีให้บิดาของข้าพระพุทธเจ้าได้ขึ้นสวรรค์ด้วยเถิด"*

ช่างงมงายอะไรเช่นนี้ ! คนที่มีศรัทธาอันมืดบอดและเต็มไปด้วยอารมณ์ของความเศร้าสลดอย่างนี้ ย่อมไม่อาจที่จะรับธรรมะหรือเข้าใจธรรมะได้ แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงมีวิธีการที่จะสอนคนเช่นนี้ จึงตรัสแก่เขาว่า *"ท่านจงไปตลาด แล้วซื้อหม้อดินมา 2 ใบ"* ชายหนุ่มดีใจมาก เข้าใจว่าพระบรมศาสดาจะทรงประกอบพิธีกรรมให้ เขาจึงไปซื้อหม้อดินมา 2 ใบ แล้วนำมายังที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ พระพุทธเจ้าจึงรับสั่งแก่ชายหนุ่มผู้นั้นว่า *"ท่านจงบรรจุหม้อดินใบหนึ่งด้วยน้ำมันเนย และบรรจุอีกใบหนึ่งด้วยก้อนกรวด แล้วปิดฝาหม้อดินทั้ง 2 ใบนี้เสียให้ดี จากนั้นจงนำเอาหม้อดินทั้ง 2 ใบนี้ไปที่สระน้ำ แล้ววางหม้อดินทั้งสองใบนี้ลงในสระน้ำนั้น หลังจากนั้นท่านจงเอาท่อนไม้ตีหม้อดินทั้ง 2 ใบนี้ให้แตกออก"* ชายหนุ่มผู้นั้นก็ปฏิบัติตาม โดยเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าจะทรงประกอบพิธีกรรมอันวิเศษให้แก่เขา ประเทศอินเดียนั้นเป็นประเทศที่กว้างใหญ่ไพศาล เป็นดินแดนที่มีทั้งการพัฒนาไปจนถึงขั้นที่สูงสุด สูงถึงขนาดที่มีผู้บรรลุธรรมได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็จะพบว่า ยังมีความโง่งมงายถึงขีดสุดอยู่เช่นกัน ซึ่งเมื่อ 25 ศตวรรษมาแล้ว หรือแม้จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ ก็ยังมีคนเชื่อว่า เมื่อบิดามารดาเสียชีวิตลง ให้นำศพไปเผา และขณะที่ศพกำลังไหม้อยู่นั้น ก็ให้บุตรชายคนโตใช้ไม้ท่อนใหญ่ฟาดให้กะโหลกแตกออก เชื่อกันว่าการเปิดกะโหลกศีรษะนี้ เป็นการเปิดทางให้วิญญาณผู้ตายไปสู่อาณาจักรสวรรค์ ฉะนั้นชายผู้นั้นจึงคิดว่า เมื่อวานนี้บิดาของเขาถูกเผาไปแล้ว พระพุทธเจ้าไม่สามารถจะให้เขาประกอบพิธีกรรมตามปกติได้

พระองค์จึงให้เขาตีหม้อทั้ง 2 ใบนั้นให้แตก แทน เขารู้สึกมีความสุขมาก เมื่อตีหม้อทั้งสองแตกแล้ว น้ำมันเนยก็ลอยขึ้นมาบนผิวน้ำ และก้อนกรวดก็จมลงที่ก้นสระ พระพุทธเจ้าจึงรับสั่งกับเขาว่า *"ตถาคตทำได้เพียงแค่นี้ ท่านจงเรียกเพื่อนหรือนักบวชของท่านมาที่นี่ ขอให้เขาเหล่านั้นทำให้ก้อนกรวดลอยขึ้นมาบนผิวน้ำ และทำให้น้ำมันเนยจมลงไปข้างล่าง ตถาคตอยากจะดูว่า สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร"* ชายหนุ่มประหลาดใจในพระดำรัส จึงทูลว่า *"ทรงล้อข้าพระพุทธเจ้าเล่นกระมัง พระเจ้าข้า จะเป็นไปได้อย่างไร ก้อนกรวดหนักกว่าน้ำ ก็จะต้องจมลงไปที่ก้นบ่อ มันจะลอยขึ้นมาไม่ได้ นี่เป็นกฎธรรมชาติ ส่วนน้ำมันเนยเบากว่าน้ำ ก็จะลอยสู่ผิวน้ำ จะให้มันจมลงไปได้อย่างไรเล่าพระเจ้าข้า นี่มันเป็นกฎธรรมชาติ"* พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *"พ่อหนุ่ม ท่านก็รู้จักกฎธรรมชาติดีอยู่ แต่ทำไมจึงยังไม่ยอมเข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิต ถ้าบิดาของท่านได้กระทำแต่กรรมชั่ว ซึ่งหนักเหมือนก้อนกรวด ตลอดชีวิตไม่มีอย่างอื่นนอกจากกรรมชั่ว เขาก็จะต้องจมลง ใครเล่าจะสามารถยกเขาขึ้นมาได้ ถ้าบิดาของท่านได้กระทำแต่กรรมดี ซึ่งเบาเหมือนน้ำมันเนย เขาก็จะต้องลอยขึ้นไป ใครจะไปฉุดขาเขาไว้ได้"*

เราทั้งหลายไม่พยายามเข้าใจกฎธรรมชาติ เรามักมีแต่ความศรัทธาแบบมืดบอดที่ทำให้หลงผิด คอยแต่จะคิดว่า *"พระเจ้าจะช่วยฉัน พระเจ้าทรงเมตตาในตัวฉันและจะทำอะไรๆ เพื่อฉัน"* แล้วเราก็จะไม่พยายามปรับปรุงตัวเอง ไม่พยายามแก้ไขตัวเอง ไม่พยายามใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ไม่ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมะ จึงยังคงเวียนว่ายอยู่ในความทุกข์ตลอดชีวิต ชาติแล้วชาติเล่า ซึ่งถ้าเรารู้กฎข้อนี้ได้เร็วเท่าใด และปฏิบัติไปตามกฎ เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เร็วขึ้นเท่านั้น เราทำกรรมเช่นใดไว้ ก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น เพราะเมล็ดเป็นอย่างนี้ ผลของมันจึงเป็นอย่างนี้ การกระทำอย่างนี้ย่อมให้ผลลัพธ์อย่างนี้ เราจึงต้องคอยเฝ้าระมัดระวังการกระทำของเราเองตลอดเวลา

การกระทำที่ต้องระมัดระวังมีอะไรบ้าง การกระทำที่ต้องระมัดระวังมีอยู่ 3 อย่าง คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม แต่ละคนจะต้องเฝ้าระวังการกระทำทางกาย วาจา และใจของตน ในชีวิตประจำวันตามปกติเราให้ความสำคัญกับกายกรรมมากที่สุด และให้ความสำคัญกับวจีกรรมรองลงมา ส่วนมโนกรรมนั้น เราเกือบจะไม่ได้ให้ความสนใจเลย เมื่อมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่จิตใจ เรามักไม่สนใจ แต่ถ้าเราเริ่มสำรวจความจริงภายในกาย กฎธรรมชาติ

ก็จะปรากฏตัวออกมาเอง เราจะรู้อย่างแจ้งชัดว่า มโนกรรมต่างหากที่มีความสำคัญที่สุด ไม่ใช่กายกรรม ไม่ใช่วจีกรรม ถ้าท่านตื่นตัวและระมัดระวังมโนกรรมอยู่ได้ตลอดเวลาแล้ว ท่านก็ไม่ต้องเป็นห่วงวจีกรรม ทุกอย่างเริ่มที่จิตใจก่อน ท่านจะพบความจริงข้อนี้ การกระทำทุกอย่างเริ่มต้นที่ใจก่อน มโนกรรมจะรุนแรงขึ้น รุนแรงขึ้น แล้วจึงปรากฏตัวออกมาเป็นวจีกรรม ถ้ามันรุนแรงมากขึ้น มันก็จะปรากฏตัวออกมาเป็นกายกรรม ทุกอย่างเริ่มต้นที่จิตใจ เพราะฉะนั้นมโนกรรมจึงมีความสำคัญเป็นที่สุด

ตัวอย่างเช่น ข้าพเจ้ามีเรื่องบาดหมางกับคนผู้หนึ่ง โกรธกันมาก ทันทีที่ข้าพเจ้าพบเห็นคนๆ นี้ จิตใจของข้าพเจ้าจะเริ่มทำงาน โกรธ เกลียด มุ่งร้าย โกรธ เกลียด มุ่งร้าย ความรู้สึกจะค่อยๆ รุนแรงขึ้น รุนแรงขึ้น จนปรากฏออกมาเป็นวจีกรรม ข้าพเจ้าจะด่าเขา จะตะโกนพูดคำหยาบคาย มันจะค่อยๆ รุนแรงขึ้น รุนแรงขึ้น จนปรากฏออกมาเป็นกายกรรม ข้าพเจ้าจะเข้าไปทำร้ายเขา ถ้ามีปืน ข้าพเจ้าก็จะยิงเขา จะฆ่าเขา ซึ่งวจีกรรมหรือกายกรรมอันเป็นอกุศลเหล่านี้ก็คือ การสะท้อนออกมาของมโนกรรมอันเป็นอกุศลนั่นเอง

กรรมดีก็สะท้อนออกมาจากมโนกรรมที่ดีงามเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อข้าพเจ้าได้พบเห็นคนๆ หนึ่งอยู่ในสภาพที่น่าสงสาร จิตของข้าพเจ้าจะเริ่มทำงาน เกิดความเมตตากรุณา ความปรารถนาดี และมันก็จะค่อยๆ รุนแรงขึ้น รุนแรงขึ้น จนปรากฏตัวออกมาเป็นวจีกรรมที่ดีงาม ข้าพเจ้าพูดกับเขาด้วยความเมตตา ด้วยความรัก เป็นวจีกรรมที่ดีงาม มันค่อยๆ รุนแรงขึ้น รุนแรงขึ้น แล้วแสดงตัวออกมาทางกาย ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือเขา ข้าพเจ้าให้สิ่งของเงินทองแก่เขา เป็นกายกรรมที่ดีงาม ซึ่งวจีกรรมหรือกายกรรมที่เป็นกุศลเหล่านี้ก็คือ การสะท้อนออกมาของมโนกรรมที่ดีงาม วจีกรรมหรือกายกรรมทั้งหมดนั้นมิใช่อะไรอื่น ล้วนแต่เป็นเครื่องวัดความเข้มข้นของมโนกรรมนั่นเอง ผลของกรรมดีหรือผลของกรรมเลวที่เราได้รับจากธรรมชาตินั้น ไม่ใช่ผลของกายกรรม และไม่ใช่ผลของวจีกรรม แต่เป็นผลของมโนกรรม ผู้ที่ได้สำรวจเข้าไปภายในตัวเองจะพบกับความจริงข้อนี้ ผู้ที่มีแต่ความศรัทธา มีแต่อารมณ์ หรือผู้ที่คอยแต่จะแยกแยะด้วยเหตุผล จะไม่มีทางเข้าใจในสิ่งนี้ ผู้ที่สำรวจเข้าไปภายในร่างกายอย่างจริงจังเท่านั้น จึงจะพบความจริงข้อนี้อย่างชัดเจน

ตัวอย่างเช่น ชายผู้หนึ่งเดินทางไปผู้เดียวในป่าเปลี่ยว มีเงินทองและของมีค่าติดตัวไปมาก ระหว่างทางได้พบกับโจร

ผู้หนึ่ง โจรเห็นเขามีทรัพย์สินติดตัวมาก ก็โลภอยากได้ จึงขู่จะเอาข้าวของทั้งหมดนั้น ชายผู้นั้นไม่ยอมให้ ด้วยความโกรธ โจรจึงชักมีดออกมาแทงเข้าไปที่ท้องของชายผู้นั้น ทำให้เขาตาย นี่เป็นเหตุการณ์หนึ่ง อีกเหตุการณ์หนึ่ง มีคนไข้คนหนึ่งป่วยด้วยโรคกระเพาะเป็นแผลเรื้อรัง หมอได้พยายามให้ยาทุกอย่างแล้ว แต่ก็รักษาไม่หาย ดังนั้นหมอจึงบอกว่ามีทางเดียวที่จะรักษาคือ ต้องผ่าท้อง แล้วตัดเนื้อร้ายออกเสีย เขาอาจจะรอดได้ ชายผู้นั้นก็ตกลงใจที่จะผ่า หมอให้คนไข้นอนลงบนเตียงผ่าตัด แล้วใช้มีดผ่าตัดผ่าท้องคนไข้ แต่โชคร้ายคนไข้รายนี้ตาย ในเหตุการณ์ทั้งสองนี้ โจรและหมอต่างก็กระทำกายกรรมชนิดเดียวกัน คือใช้มีดแทงเข้าไปที่ท้องของคน ทำให้คนคนนั้นต้องตายไป ธรรมชาติหรือที่พวกท่านอาจเรียกว่าพระเจ้า จะให้ผลตอบแทนแก่คนทั้งสองเหมือนกันหรือไม่ แน่นอน ย่อมไม่เหมือนกัน เพราะการกระทำขึ้นอยู่กับเจตนา เจตนาของโจรเต็มไปด้วยความมุ่งร้าย ส่วนเจตนาของหมอเต็มไปด้วยความปรารถนาดี เจตนาเท่านั้นที่สำคัญ ธรรม-ชาติจะให้ผลตามเจตนา ไม่ใช่ตามกายกรรมหรือวจีกรรม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ข้าพเจ้าพบคนที่เคยมีเรื่องบาดหมางกัน ความโกรธเกิดขึ้นในใจของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงตะโกนด่าเขาในภาษาฮินดี เราจะใช้คำด่าว่า *"ไอ้หมา ไอ้หมู ไอ้ลา"* นี่เป็นกรณีหนึ่ง อีกกรณีหนึ่ง หลานของข้าพเจ้าเองออกไปเล่นโคลนจนเลอะทั้งตัวและเสื้อผ้า พอเข้าบ้าน ข้าพเจ้าก็ดุเอาว่า *"ไอ้หมา ไอ้หมู ไอ้ลา"* ทั้งสองกรณีนี้วจีกรรมเหมือนกัน ใช้คำพูดเหมือนกัน แต่เจตนาในการพูดนั้นตรงกันข้าม ในกรณีแรกเต็มไปด้วยความมุ่งร้าย ส่วนกรณีหลังเต็มไปด้วยความเมตตา เจตนาเท่านั้นที่สำคัญ ไม่ใช่วจีกรรม ไม่ใช่กายกรรม เราจะต้องระมัดระวังที่จิต และถ้าเราเฝ้าดูที่จิต มีสติรู้อยู่ตลอดเวลาว่าจิตกำลังทำอะไร เราก็ไม่ต้องเป็นห่วงกายกรรมหรือวจีกรรม มันจะดีไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าเราไม่พยายามแก้ไขที่จิตหรือที่มโนกรรม แต่กลับไปพยายามแก้ไขที่วาจาหรือวจีกรรม และกายหรือกายกรรมแล้ว ก็เท่ากับรากเหง้าอันเป็นอกุศลยังคงอยู่ แล้วเราก็จะยังคงเฝ้าประกอบอกุศลกรรมทั้งทางวาจาและทางกายต่อไป ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบสาเหตุที่เป็นต้นตอแห่งความทุกข์ การกระทำที่จะให้ผลไม่ว่าจะดีหรือเลว คือการกระทำทางใจ ไม่ใช่การกระทำทางวาจาหรือทางกาย จึงทรงประกาศความจริงที่ได้ทรงค้นพบจากประสบการณ์ตรงของพระองค์เอง

ซึ่งเป็นความจริงที่นักปฏิบัติวิปัสสนาทุกๆ คนจะประสบได้ด้วยตนเองด้วย นั่นคือ "*มะโนปุพพังคะมา ธัมมา มะโนเสฏฐา มะโนมะยา*" แปลว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า การกระทำทุกอย่างจะเริ่มต้นที่ใจก่อน แล้วจึงจะขยายขอบเขตไปที่วจีกรรมและกายกรรมต่อไป จึงเห็นได้ว่าจิตใจคือต้นตอที่สำคัญที่สุด "*มะโนมะยา*" แปลว่า ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ ไม่ว่าเราจะประสบสิ่งใดในชีวิต ความสุข ความทุกข์ ความดี ความเลว สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่อื่นใดเป็นผลผลิตของจิตใจทั้งสิ้น "*มะโนมะยา มะนะสา เจ ปะทุฏเฐนะ ภาสะติ วา กะโรติ วา ตะโต นัง ทุกขะมันเวติ จักกังวะ วะหะโต ปะทัง*" การกระทำใดๆ ด้วยกายหรือด้วยวาจา บนพื้นฐานที่มาจากความไม่บริสุทธิ์ของจิต จะทำให้ความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำนั้นๆ ติดตามผู้กระทำไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าผู้กระทำจะไปอยู่ ณ แห่งหนใด จากที่ตรงนี้ไปที่ตรงนั้น จากดาวดวงนี้ไปดาวดวงนั้น ไม่ว่าเขาจะไปที่ไหนๆ ความทุกข์ก็จะเฝ้าติดตามเขาไป ประดุจกงล้อเกวียนที่หมุนติดตามโคลากเกวียน เพราะโคถูกเทียมไว้กับเกวียนเล่มนี้ ไม่ว่าโคตัวนี้จะวิ่งไปในทิศทางใด ล้อเกวียนก็จะเฝ้าหมุนติดตามไปทุกย่างก้าว เช่นเดียวกับความทุกข์ที่จะเฝ้าติดตามไปทุกหนแห่ง ในทำนองเดียวกัน "*มะนะสา เจ ปะสันเนนะ ภาสะติ วา กะโรติ วา*" ถ้าจิตบริสุทธิ์แล้ว จะพูดก็ตาม จะคิดก็ตาม "*ตะโต นัง สุขะมันเวติ ฉายา-วะ อะนุปายินี*" ความสุขย่อมเกิดขึ้น และจะติดตามไปประดุจเงาตามตัว ไม่ว่าจะไป ณ แห่งหนใด เงาก็จะติดตามไปที่นั่นด้วยเหตุนี้จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เป็นรากฐานของทุกสิ่ง ถ้ารากฐานบริสุทธิ์ การกระทำทั้งหมดของเราก็จะให้แต่ผลลัพธ์ที่ดีเท่านั้น ถ้ารากฐานไม่บริสุทธิ์ มันก็จะให้แต่ผลที่เลวร้าย เมื่อทรงพบความจริงข้อนี้แล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงอธิบายกฎธรรมชาติว่า "*อิธะ ตัปปะติ เปจจะ ตัปปะติ ปาปะการี อุภะยัตถะ ตัปปะติ อิธะ นันทะติ เปจจะ นันทะติ กะตะปุญโญ อุภะยัตถะนันทะติ*" คนทำบาปย่อมเดือดร้อนทั้งในปัจจุบันและอนาคต คนทำความดีย่อมแช่มชื่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จงอย่าเชื่อเพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นนั้น จงอย่าเชื่อเพราะว่ามีคำกล่าวเช่นนั้นในพระคัมภีร์ จงอย่าเชื่อเพราะอาจารย์ของท่านกล่าวไว้เช่นนั้น ท่านจะต้องพบกับความจริงข้อนี้ด้วยตัวของท่านเอง ท่านจึงจะตระหนักได้ วิธีการปฏิบัติเพื่อแสวงหาความจริงก็คือ การเข้าไปสำรวจกฎแห่งความจริง กฎธรรมชาติ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปด้วยการเฝ้าดูเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ท่านก็จะพบความจริงว่า ท่าน

จะไม่สามารถกระทำความชั่วในระดับกายกรรมหรือวจีกรรมได้ นอกจากท่านจะได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความชั่วร้ายขึ้นในจิตใจ และเมื่อใดที่ท่านมีความรู้สึกที่ชั่วร้ายอยู่ภายในจิตใจ ท่านก็จะกระวนกระวายเป็นทุกข์ เพราะเมล็ดพันธุ์แห่งความชั่วร้ายนี้มีคุณสมบัติที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์เมื่อมันเติบโตขึ้น ท่านก็จะพบว่า ความทุกข์นั้นก็จะเติบโต เพิ่มมากขึ้นด้วย ขณะที่ท่านกำลังปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งความชั่วร้าย อาทิเช่น เมล็ดพันธุ์ของความโกรธ ความมุ่งร้าย ความพยาบาท หรือความจงเกลียดจงชัง และอื่นๆ เวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ก็จะมีแต่ความร่มร้อน เจ็บปวดทรมาน และจิตไร้สำนึกก็จะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนานี้ตลอดเวลา มันจะสร้างความโกรธให้มากขึ้น สร้างความคิดประทุษร้ายให้มากขึ้น สร้างความไม่พอใจให้มากขึ้น กิเลสก็จะเพิ่มพูนขึ้น เพิ่มพูนขึ้น จิตไร้สำนึกจะคอยเฝ้าตอบโต้จนกลายเป็นนิสัย กลายเป็นวงจรอันชั่วร้าย เมื่อเกิดเวทนาที่ไม่สบาย ท่านก็ตอบโต้ด้วยการทำชั่ว ซึ่งก็จะทำให้เกิดเวทนาที่ไม่สบายยิ่งขึ้นไปอีก และวงจรที่ชั่วร้ายนี้จะสร้างนิสัยให้มีความรุนแรงมากขึ้น มากขึ้น และท่านก็จะพบแต่ความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ในทำนองเดียวกัน ท่านก็จะได้พบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่าในการทำความดีนั้น ท่านจะไม่สามารถกระทำได้ ถ้าท่านไม่มีความรู้สึกที่ดีอยู่ภายในใจ เช่น ความรัก ความเมตตากรุณา ความปรารถนาดี และเมื่อใดที่ท่านมีความรู้สึกที่ดีเหล่านี้ ท่านก็จะรู้สึกสงบเย็น เป็นความสงบของสวรรค์ภายใน นี่คือเมล็ดพันธุ์ที่ดี เมื่อท่านมีความรู้สึกสงบเย็น ท่านก็จะทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นกุศลกรรม ซึ่งจะทำให้ความสงบเย็นนั้นเพิ่มพูนยิ่งขึ้น และเป็นผลให้ท่านทำความดีงามมากขึ้น และเมื่อท่านทำกุศลกรรมมากขึ้น ความสงบเย็นก็จะมีมากขึ้นเรื่อยไปเป็นเงาตามตัว ความสุขสงบที่ท่านได้รับในปัจจุบัน ก็จะทำให้ท่านได้พบแต่ความสุขสงบในอนาคตด้วย

ทั้งหมดนี้ไม่มีปาฏิหาริย์ใดๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเลย หากแต่เป็นกฎของธรรมชาติโดยแท้ ยิ่งเราพบความจริงมากขึ้นเท่าไร เราก็จะยิ่งเข้าใจในกฎธรรมชาติมากขึ้นเท่านั้น เราจะละเว้นจากสิ่งที่จะนำความทุกข์มาให้ เราจะทำแต่เฉพาะสิ่งที่จะทำให้เกิดความสงบสุขแก่เรา กฎธรรมชาตินี้เราจะรู้ได้ ก็ต่อเมื่อเราเริ่มสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย โดยเริ่มจากเวทนาชนิดหยาบๆ ไปสู่เวทนาที่ละเอียดขึ้นละเอียดขึ้น แล้วกฎธรรมชาติก็จะค่อยๆ กระจ่างชัดขึ้นทีละน้อย เมื่อเราได้ประสบกับมันด้วยตัวของเราเอง ซึ่งเมื่อเราเข้าใจ

มันได้อย่างชัดเจนแล้ว ก็เป็นการง่ายที่เราจะปฏิบัติไปตามกฎ

เราจะต้องระมัดระวังการกระทำในทุกๆ ด้านให้มาก แต่เราจะไม่สามารถระวังการกระทำของจิตได้ จนกว่าเราจะเข้าใจว่าจิตคืออะไร และมันทำงานอย่างไร จากการฝึกปฏิบัติวิธีนี้ เราได้เคลื่อนความสนใจไปสังเกตเวทนา จากศีรษะไปสู่ปลายเท้า ซึ่งมิใช่เป็นเพียงการสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นการสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับจิตด้วย เมื่อปฏิบัติต่อไป ปฏิบัติต่อไป เราก็จะเข้าใจปรากฏการณ์ของรูปนามหรือกายและจิต เราจะเข้าใจว่ามันทำงานอย่างไร เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเจาะลึกลงไป จนทรงพบกับความจริงอันสูงสุดที่เกี่ยวกับรูป พบความจริงอันสูงสุดที่เกี่ยวกับจิต และความจริงเกี่ยวกับองค์ประกอบของจิต ที่เรียกว่า*เจตสิก* ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมจิต และทรงพบว่าจิตทั้งหมดมี 121 ชนิด และมีเจตสิก 52 ประเภท จิตชนิดหนึ่งจะคู่กับเจตสิกประเภทหนึ่ง ในขั้นนี้เราจะไม่เอ่ยถึงจิตและเจตสิกทั้งหลาย แต่อย่างน้อยที่สุด ขอให้เราทำความเข้าใจกับส่วนใหญ่ๆ ของจิต ซึ่งมีอยู่ 4 ส่วนด้วยกัน และทำความเข้าใจกับการทำงานของมัน เพราะท่านทั้งหลายกำลังจะได้มีประสบการณ์กับมัน

ส่วนใหญ่ๆ ของจิตมี 4 ส่วนดังนี้คือ ส่วนที่ 1 เรียกว่า *วิญญาณ* คือความรับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบ หน้าที่ของมันไม่มีอะไรอื่น นอกจากรับรู้ มันจะรับรู้เมื่อมีสิ่งมาสัมผัสทางทวารหรือช่องทางรับรู้ทั้งหลายที่ร่างกาย คือ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ แต่ทวารเหล่านี้ไม่มีชีวิต ไม่สามารถทำงานได้ จนกว่าจิตจะมาสัมผัสกับมัน ตาของเราไม่มีอะไรบกพร่อง แต่บางครั้งมีอะไรผ่านหน้าไป เรากลับไม่เห็น หูของเราก็ไม่มีอะไรบกพร่อง แต่บางครั้งเมื่อมีคนตะโกนเรียกชื่อของเรา เรากลับไม่ได้ยิน เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งในชีวิตของเรา แล้วมันเกิดขึ้นได้อย่างไร สมมติว่าการรับรู้ทั้งหมดอยู่ที่หู เช่น เมื่อมีเพลงที่ไพเราะมากบรรเลงอยู่ การรับรู้ทั้งหมดจะไปอยู่ที่หู แม้ขณะนั้นมีคนเดินผ่านหน้าไป เราก็ยังมองไม่เห็น ทั้งๆ ที่เราก็ลืมตาอยู่ หรืออีกกรณีหนึ่ง เมื่อการรับรู้ทั้งหมดอยู่ที่ตา เช่น เรากำลังดูคนสวยมากอยู่ หรือดูภาพที่สวยงามมากอยู่ หรือแม้แต่กำลังอ่านหนังสืออยู่ การรับรู้ทั้งหมดก็จะอยู่ที่ตา แม้ขณะนั้นหูของเราเปิดอยู่ และมีคนตะโกนเรียกชื่อของเรา แต่เราก็ไม่ได้ยิน แสดงว่าหูจะไม่ทำงานจนกว่าจิตส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้ คือวิญญาณมาสัมผัสกับมัน และเมื่อจิตสัมผัสกับหู มันก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น เช่น เมื่อมีเสียง

มากระทบหู ส่วนนี้ของจิตจะรู้แต่เพียงว่ามีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่หูเท่านั้น

ทันทีที่วิญญาณรู้ ส่วนที่ 2 ของจิตก็จะทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า *สัญญา* และหน้าที่ของมันคือจำได้หมายรู้ ด้วยความจำในอดีต ด้วยประสบการณ์ในอดีต มันจะรู้จักและจำได้ทันที มันจะรู้ว่าคำพูดที่ได้ยินเป็นคำพูดเช่นไร เป็นคำด่าหรือคำชม และมันไม่เพียงแต่จำได้และรู้จัก มันจะประเมินค่าด้วย ถ้าเป็นคำชม *"โอ้ ! ดีมาก"* และประเมินค่าคำด่าว่า *"โอย ! เลวมาก"* มันได้ทำหน้าที่ของมัน มันจำได้ มันรู้จักและประเมินค่า

ทันทีที่สัญญาจำได้และประเมินค่า ส่วนที่ 3 ของจิตจะทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า *เวทนา* คือความรู้สึกที่ร่างกาย เวทนาไม่ใช่ปรากฏการณ์ทางกายเท่านั้น มันเกี่ยวข้องกับจิตด้วย เฉพาะร่างกายโดยลำพังจะไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ ต้องอาศัยส่วนนี้ของจิต เมื่อวิญญาณรับรู้เสียง และสัญญาจำได้ พร้อมกับประเมินค่าว่า *"โอ้ ! นี่เป็นคำพูดชมเชยเรา ดีจริงดีจริง"* เมื่อสัญญาประเมินว่าดีมาก ท่านก็จะรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันที ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งภายนอกมากระทบกับทวารรับรู้ที่ร่างกาย แต่มันจะเปลี่ยนไปในทันทีทันใดที่มีการประเมินค่าเกิดขึ้น หากสิ่งภายนอกที่มากระทบนั้นถูกประเมินค่าว่าดีมาก ก็จะมีความรู้สึกสบายอย่างมากตลอดทั่วร่างกาย แต่ถ้าประเมินค่าออกมาว่าไม่ดี *"โอ้ ! นี่เขาด่าเรา นี่ นี่เป็นคำพูดที่ด่าเรา แย่มาก แย่จริงๆ"* แล้วท่านจะพบว่า ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาในเวลานั้นจะเปลี่ยนเป็นเวทนาที่ไม่สบายทันที ส่วนที่ 3 ของจิตได้ทำหน้าที่ของมันแล้ว เกิดเป็นความรู้สึกที่สบายน่าพอใจ หรือความรู้สึกที่ไม่สบายไม่น่าพอใจ

ทันทีที่เวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้น ส่วนที่ 4 ของจิตก็จะทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า *สังขาร* หน้าที่ของมันคือปรุงแต่งตอบโต้ ถ้าเป็นเวทนาหรือความรู้สึกที่สบาย มันก็จะปรุงแต่งว่าชอบ *"ฉันชอบมัน ฉันชอบมัน ฉันต้องการมันอีก ฉันต้องการมันอีก"* ถ้าเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย มันก็จะปรุงแต่งตอบโต้เช่นกัน *"ฉันไม่ชอบมัน ฉันไม่ชอบมัน ฉันต้องการกำจัดมันออกไป ฉันต้องการกำจัดมันออกไป"* นี่คือ*สังขาร* จิตส่วนแรกคือ*วิญญาณ* หรือการรับรู้นั้นไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ และมันจะไม่ให้ผล ส่วนที่ 2 ได้แก่ *สัญญา* คือจำได้และให้การประเมินค่า ก็ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์อีก เพราะมันจะไม่ให้ผล ส่วนที่ 3 ได้แก่ *เวทนา* คือความรู้สึกบนร่างกาย นี่ก็ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์อีก เพราะมันจะไม่ให้ผล แต่ส่วนที่ 4 คือ *สังขาร* ซึ่งทำหน้าที่ปรุงแต่งตอบโต้ นี่คือ

เมล็ดพันธุ์ซึ่งจะให้ผล ความหมายตามตัวอักษรของคำว่า*สังขาร* คือการสะสมและปรุงแต่ง เมื่อท่านเริ่มมีปฏิกิริยาตอบโต้เพราะความไม่รู้ ท่านก็จะตอบโต้ ตอบโต้อยู่เรื่อยๆ เป็นเวลายาวนาน เช่น ถ้าท่านชอบมัน โดยไม่รู้ตัว ท่านจะชอบ ชอบ ชอบมันอยู่อย่างนั้น จนกลายไปเป็นความทะยานอยากหรือตัณหา แล้วพัฒนาไปเป็นความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทาน แต่ถ้าท่านไม่ชอบ ท่านก็จะปรุงแต่งตอบโต้ว่าไม่ชอบ ไม่ชอบ จนกลายเป็นความเกลียดชัง ความไม่พอใจ นี่คือ*สังขาร* หรือการปรุงแต่งที่ให้ผล ซึ่งเราจะต้องระมัดระวังให้มาก

การสร้างสังขารมีอยู่ตลอดเวลา ตลอดวันตลอดคืน สังขารที่เราสร้างขึ้นมีอยู่ 3 ชนิด ชนิดแรกเปรียบได้กับการขีดเส้นลงบนผิวน้ำ ซึ่งเมื่อขีดลงไป มันก็จะลบเลือนไปในทันที สังขารอีกชนิดหนึ่งเป็นเสมือนการขีดเส้นลงบนพื้นทราย ตอนเช้าเราขีดมันลงไป เมื่อถึงตอนเย็น มันก็จะเลือนหายไป ส่วนสังขารชนิดที่ 3 นั้น เป็นเช่นเดียวกับการตอกสลักลงบนแผ่นหินด้วยสิ่วและฆ้อน สังขารชนิดนี้เป็นรอยฝังลึก ซึ่งเป็นอันตรายมาก กว่าจะลบรอยมันได้ก็ต้องใช้เวลาที่ยาวนานมาก ภายในเวลาหนึ่งวันท่านอาจสร้างสังขารนับไม่ถ้วน แต่ก่อนเข้านอน ถ้าท่านพยายามทบทวนว่า ท่านได้สร้างสังขารจำนวนมากน้อยแค่ไหน ในหนึ่งวันท่านก็อาจจะประมวลได้ว่า มีเหลืออยู่ 1 หรือ 2 สังขารเท่านั้นที่ฝังใจท่านมากที่สุด เช่นเดียวกันในหนึ่งปี ถ้าท่านพยายามทบทวนว่า มีสังขารที่ฝังใจมากที่สุดเท่าใด ท่านก็อาจจะพบว่า มีอยู่เพียง 1 หรือ 2 สังขารเท่านั้น ที่ขีดรอยประทับลึกลงในจิต และสังขารที่ฝังลึกลงไปในจิตเหล่านี้เอง เมื่อเราใกล้ตาย มันจะผุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต ซึ่งจิตขณะสุดท้ายของชีวิตนี้แหละที่ทำให้เกิดจิตแรกของชีวิตหน้า แล้วชีวิตในโลกหน้าก็จะเริ่มต้นด้วยจิตที่มีธรรมชาติตามจิตแรก ซึ่งก็คือจิตสุดท้ายของชีวิตเดิม เหมือนพ่อเหมือนลูก มันจะรับเอาความดีหรือความเลวทั้งหมดไว้ ถ้าจิตสุดท้ายของชีวิตหยาบแข็งราวกับก้อนกรวดและก้อนหิน ตามกฎธรรมชาตินั้น จิตแรกของชีวิตหน้าก็จะหยาบแข็งขรุขระ เต็มไปด้วยกรวดหิน มีแต่ความทุกข์ ความทุกข์ แต่ถ้าจิตสุดท้ายของชีวิตนี้เบาเหมือนน้ำมันเนย จิตแรกที่เริ่มต้นของชีวิตหน้าก็จะเบาสบายเต็มไปด้วยความสุข

เราทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบต่ออนาคตของตนเอง ไม่มีใครที่จะมารับผิดชอบแทนได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิธีนี้จะช่วยให้เรารู้วิธีการที่จะทำอนาคตให้สดใส เราจะได้เรียนรู้ถึงศิลปะของการตาย จะ

ตายอย่างไรจึงจะตายอย่างสงบ ตายด้วยรอยยิ้ม ผู้ที่ฝึกวิปัสสนาอย่างถูกต้องจะทำสิ่งเหล่านี้ได้ เพราะเขาจะไม่ตายอย่างไร้สติ หรือร้องไห้ด้วยความกลัว เขาจะยิ้มแย้มตลอดเวลา ความตายกำลังใกล้เข้ามา และเขาก็ยังเฝ้าสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ อนิจจัง อนิจจัง ความตายใกล้เข้ามาแล้ว ใกล้เข้ามาแล้ว มาถึงแล้ว แล้วก็ผ่านไป ไม่มีเหตุผลอะไรที่จะร้องไห้ วิปัสสนาไม่เคยสอนให้ใครร้องไห้ แต่จะสอนศิลปะของการตาย เราจะรู้จักศิลปะของการตายก็ต่อเมื่อเรารู้จักศิลปะของการมีชีวิตอยู่ วิปัสสนาจะสอนเราว่า เราควรจะดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะมีความสงบสุขและสมานฉันท์ ไม่ใช่แต่เฉพาะที่เปลือกนอกของจิต หากแต่ลึกเข้าไปภายในจนถึงระดับจิตไร้สำนึก ก็จะต้องมีความสุขสงบด้วย จิตไร้สำนึกคือส่วนที่จะต้องมีความสงบสุขและความสมานฉันท์ เมื่อท่านมีสติรู้เวทนาและพัฒนาอุเบกขาได้ ก็เท่ากับท่านได้เปลี่ยนนิสัยของจิตในส่วนที่ลึกที่สุด วิธีปฏิบัตินี้จะนำท่านไปจนถึงจุดหมายปลายทางการสำรวจเวทนาจากศีรษะถึงเท้านั้น มิใช่เป็นพิธีกรรมทางศาสนา ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าจะคอยลงบัญชีพวกท่านแต่ละคนว่าคนนั้นสำรวจได้กี่รอบ คนนี้สำรวจได้กี่รอบ ถ้าทำได้ 100 รอบ ก็จะเปิดประตูเล็กนี้ให้ ถ้าทำได้ 1,000 รอบ ก็จะเปิดประตูที่ใหญ่ขึ้นให้ ไม่ใช่เช่นนั้นเลย ไม่มีใครเฝ้าประตูที่ไหนทั้งสิ้น ตัวท่านนั่นแหละเป็นคนเฝ้าประตูของท่านเอง ขอให้ท่านเพียงแต่เคาะประตู แล้วประตูก็จะเปิดออก ประตูของสวรรค์ภายใน ประตูของพรหมโลกภายใน ประตูของนิพพานภายใน ท่านจะต้องเคาะประตูด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งวิธีปฏิบัตินี้จะนำท่านไปสู่ประตูที่ท่านสามารถเคาะและเปิดมันออกมาได้ แต่ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่มีปาฏิหาริย์ ไม่มีสิ่งมหัศจรรย์ใดๆ ขอแต่เพียงให้เข้าใจวิธีการ และปฏิบัติให้ถูกต้องเท่านั้น

วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องก็คือ ท่านจะต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางกายหรือเวทนา การให้ความสำคัญกับความรู้สึกทางกายหรือเวทนานี้ จะทำให้ท่านสามารถทำลายสิ่งที่กีดขวางระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกลงได้ จิตไร้สำนึกนั้นจะรับรู้เวทนาอยู่ตลอดเวลา และจะเฝ้าปรุงแต่งตอบโต้กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเหล่านั้น แต่จิตสำนึกจะไม่รู้เลยว่ามีอะไรเกิดขึ้น เราอาจฝึกจิตสำนึกให้อยู่ในความสงบ ไม่ให้มีปฏิกิริยาได้ด้วยการป้อนเหตุผล ป้อนศรัทธาเข้าไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ในระดับลึกลงไป จิตไร้สำนึกจะยังคงมีปฏิกิริยาตอบโต้เวทนาอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตไร้สำนึกที่งมงายนั้นมีอำนาจ

มากกว่าและมีขนาดมหาศาลกว่าจิตสำนึก ซึ่งเป็นส่วนเล็กๆ ที่พื้นผิวของจิตเท่านั้น การเปลี่ยนนิสัยของจิตไร้สำนึกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า และนี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตระหนัก ความพยายามทั้งหลายในการฝึกอบรมจิตนั้น สามารถช่วยได้แค่ระดับจิตสำนึกหรือแค่ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น ตราบใดที่เรายังเข้าไปไม่ถึงระดับจิตไร้สำนึก เราก็ยังไม่อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะความทุกข์นั้นนอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกของจิตไร้สำนึก ซึ่งคอยแต่จะปรุงแต่งตอบโต้เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยความหลงผิดตามนิสัยที่มืดบอดของมัน

สิ่งสำคัญมากประการหนึ่งที่ท่านจะได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้คือ ท่านจะสามารถทำลายสิ่งกีดขวางระหว่างจิตทั้งสองส่วนนี้ได้ ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาใดๆ ที่จิตไร้สำนึกรู้สึกอยู่ในทุกๆ ขณะ จิตสำนึกก็จะรู้ด้วย จะไม่มีสิ่งใดขวางกั้นจิตทั้งสองส่วนนี้เลย จิตทั้งสองส่วนคือ จิตสำนึกและจิตไร้สำนึก จะรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และจะมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะมีเวทนาชนิดใดเกิดขึ้นที่ส่วนไหนในร่างกาย

สิ่งสำคัญประการที่สองที่ท่านจะได้จากการปฏิบัติวิธีนี้ก็คือ รูปแบบความเคยชินของจิตของท่านจะเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากการที่จิตทั้งหมดมีสติรู้เวทนาอยู่ตลอดเวลา นิสัยความเคยชินเก่าๆ ของจิตไร้สำนึกนั้นมีแต่จะปรุงแต่งตอบโต้เวทนาแต่ด้วยการปฏิบัติวิธีนี้ ท่านจะละเลิกและเปลี่ยนนิสัยความเคยชินเก่าๆ ได้ โดยท่านจะเริ่มรู้จักการวางอุเบกขา อย่างไรก็ตาม ท่านจะพบว่า แม้สิ่งที่ขวางกั้นจิตทั้งสองส่วนนี้ได้ถูกทำลายไปได้แล้ว โดยจิตทั้งหมดสามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกายได้ แต่จิตส่วนที่สองคือ *สัญญา* หรือความกำหนดหมาย ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญยังอ่อนแออยู่ ท่านจึงยังคงปรุงแต่งตอบโต้ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกที่ไม่สบาย เมื่อใดที่ท่านทำปฏิกิริยาตอบโต้เวทนา ก็เปรียบเสมือนท่านจมลงไปใต้น้ำ และท่านถูกกระแสน้ำพัดพาไปโดยไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน แต่ก็จะมีบางคราวที่ศีรษะของท่านสามารถโผล่ขึ้นเหนือผิวน้ำได้ กล่าวคือ ในชั่วขณะนั้นจิตจะมีสติรู้เวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเข้าใจในความไม่เที่ยง หรือความเป็นอนิจจังของมัน แล้วท่านก็จะสามารถวางอุเบกขาได้ แต่ไม่นานนักศีรษะของท่านก็จะจมลงไปใต้น้ำอีก แล้วท่านก็จะถูกกระแสน้ำพัดพาไปอีก ทั้งนี้เป็นเพราะนิสัยความเคยชินเก่าๆ ของจิตของท่าน แต่ภายในเวลาการนั่งปฏิบัติ 1 ชั่วโมง ถ้ามีบางขณะที่ศีรษะของท่านโผล่ขึ้นอยู่เหนือผิวน้ำได้

ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะนั่นคือสัญญาณที่บอกให้ทราบว่า สิ่งที่ดีได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว แม้จะเป็นช่วงเวลาเพียงไม่กี่วินาที แต่มันก็จะเพิ่มจากวินาทีเป็นนาที และถ้าท่านปฏิบัติต่อไปอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ แน่นอนอีกไม่ช้าไม่นาน ศีรษะของท่านก็จะอยู่เหนือน้ำได้ตลอดทั้งชั่วโมง ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ท่านก็เพียงแต่ยิ้มรับทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง อนิจจัง ท่านจะไม่มีปฏิกิริยาใดๆ

การจะทำได้อย่างนั้น ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง และมีความเข้าใจในวิธีปฏิบัติอย่างถูกต้อง นี่คือมรรคาที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น จงอย่าหลงเดินเข้าไปในตรอกซอกซอยที่มืดมน จงเข้าใจหนทาง เข้าใจวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง และปฏิบัติอย่างที่พระพุทธองค์ทรงต้องการให้ท่านปฏิบัติ จงอย่าได้นำวิธีการปฏิบัติอื่นๆ มาปะปน เพราะจะทำให้สับสน จงปฏิบัติเช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว ซึ่งเป็นผลให้ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ปฏิบัติเช่นเดียวกับพระอรหันต์นับล้านที่ได้ปฏิบัติจนหลุดพ้น ขอให้ท่านจงปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามคำสอน ไม่นำเอาวิธีอื่นๆ มาปะปนเลย จงปฏิบัติ เพื่อท่านจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงที่รุมเร้าท่านอยู่ จงให้ความสำคัญอย่างที่สุดต่อเวทนาหรือความรู้สึกบนร่างกาย เพราะนั่นคือที่ที่จิตไร้สำนึกปฏิบัติการอยู่ จงมีสติรู้เวทนา และฝึกจิตให้มีอุเบกขา อุเบกขา อุเบกขา นี่คือวิธีที่จะเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิต นี่คือวิธีที่ท่านจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์

จงออกมาเสียให้พ้นจากความทุกข์ ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ใช้โอกาสที่มีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ใช้สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่นี่ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด จงใช้วิธีการปฏิบัติอันมหัศจรรย์นี้ ใช้ธรรมะอันวิเศษนี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด เพื่อท่านจะได้หลุดพ้นจากโซ่ตรวนแห่งกิเลสทั้งปวงที่พันธนาการท่านอยู่ หลุดพ้นจากความทะยานอยาก ความเคียดแค้น ความเขลา ความงมงาย ได้ชื่นชมกับความสุขอันเกิดจากความหลุดพ้น ความสงบอันเกิดจากความหลุดพ้น มิตรไมตรีอันเกิดจากความหลุดพ้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงประสบกับความสุขอันแท้จริง ความสงบอันแท้จริง มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริง

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 5

- อริยสัจสี่ : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

- ปฏิจจสมุปบาท : สภาพอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้น

วันที่ห้าก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านยังมีเวลาเหลืออยู่อีก 5 วันสำหรับการฝึกปฏิบัติ เวลาครึ่งหนึ่งในการปฏิบัติธรรม 10 วันได้หมดไปแล้ว สิ่งใดที่หมดไปแล้วก็หมดไป สิ่งที่สำคัญกว่าสำหรับเราคือสิ่งที่ยังอยู่ ผู้ที่เฉลียวฉลาดและมีปัญญาย่อมรู้จักใช้เวลาของตนที่มีอยู่ให้ดีที่สุดและให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยไม่มัวไปคำนึงถึงสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านสามารถใช้เวลาให้ดีที่สุด ด้วยการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเอาจริงเอาจัง โดยจะต้องทำความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย

ผู้ปฏิบัติใหม่มักมีความสับสนในช่วงแรกๆ เพราะแต่ละคนมีภูมิหลังและขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างกัน บางท่านไม่เข้าใจในสิ่งที่สอน เพราะไม่ตรงกับความเชื่อหรือขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมของตน แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปจนถึงวันที่ 4 หรือวันที่ 5 ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ก็จะเริ่มตระหนักและเชื่อว่า วิธีปฏิบัตินี้น่าจะดี น่าจะได้ผล และอยากจะปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะได้ปฏิบัติตามคำสอนมาโดยตลอด ประกอบกับได้ฟังธรรมบรรยาย และได้ซักถามจนเกิดความกระจ่าง ดังนั้นหลังจากวันที่ 4 หรือวันที่ 5 ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มเห็นด้วย คืออย่างน้อยก็เห็นว่า วิธีนี้น่าจะมีอะไรดี น่าจะลองปฏิบัติดู ทุกคนจึงตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง และนี่ก็คือสาเหตุที่ทำให้ทุกคนได้รับผลดี ในเวลาที่เหลืออีก 5 วัน ขอให้ทุกท่านจงตั้งใจปฏิบัติให้เต็มที่ ทำความเข้าใจกับวิธีการปฏิบัติและปฏิบัติให้ถูกต้อง ท่านจะต้องเฝ้าสังเกตความจริงในแต่ละขณะ ความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ สังเกตดูด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ต้องทำอะไรอื่น เพราะเรื่องอื่นนั้นธรรมะจะจัดสรรเอง ผลจะเป็นอย่างไรเป็นหน้าที่ของธรรมะและธรรมชาติ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นที่ร่างกายของท่าน ก็ให้ท่านเพียงแต่เฝ้าดู เฝ้าสังเกตดูด้วยความวางเฉย ท่านมีสติรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น

ที่ร่างกาย และท่านก็ได้แต่เฝ้าดูมันไปด้วยจิตที่เป็น*อุเบกขา* เท่านั้นเองที่ท่านต้องทำ คือมีสติรู้ และวางอุเบกขา นี่แหละคือวิปัสสนา และนี่แหละคือวิธีการปฏิบัติ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีมาแต่โบราณกาล แต่ได้สูญหายไปจนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบอีกครั้งหนึ่ง

หลักการของธรรมะในภาคทฤษฎีนั้นเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแม้แต่ก่อนสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ได้เสด็จไปศึกษากับฤาษีสององค์ที่มีชื่อเสียงโด่งดัง และได้รับการสอนสมาธิในระดับที่ลึกมากจนถึง*ฌาน 7* และ*ฌาน 8* และเมื่อได้ทรงเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างจากฤาษีทั้งสองแล้ว ก็มีพระดำริว่า ฤาษีทั้งสองท่านนี้เป็นผู้ที่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด มีสมาธิที่บริบูรณ์ และมีปัญญาด้วย แต่เหตุใดเล่าจึงยังไม่หลุดพ้น แม้พระองค์เองก็ได้ทรงเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างจากทั้งสองท่านแล้ว แต่ก็ยังไม่ตรัสรู้ธรรม สิ่งที่ขาดหายไปคืออะไรกันหนอ ในเมื่อมีทั้งศีล สมาธิ และปัญญาครบถ้วนแล้ว เราจะต้องทำความเข้าใจให้แจ้งชัดว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบอะไรและปฏิบัติเช่นไรจึงได้ตรัสรู้ธรรมและหลุดพ้นจากความทุกข์

ความจริงก็คือว่า ปัญญาที่มีอยู่ในขณะนั้น เป็นเพียงปัญญาในระดับสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาเท่านั้น สิ่งที่ขาดหายไปในขณะนั้นคือ ปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา การที่ผู้คนต่างพากันพูดถึงปัญญา มีการอภิปรายและถกเถียงกันเกี่ยวกับปัญญา หรือมิฉะนั้นก็รู้จักปัญญาด้วยอารมณ์ หรือด้วยความศรัทธาว่า เราต้องไม่มีทั้งความทะยานอยากและความขัดเคือง รู้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รูปหรือร่างกาย และนามหรือจิตนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา การยึดติดกับมันคือความทุกข์ คำสอนเหล่านี้ล้วนมีอยู่ในคัมภีร์ของอินเดียมาแต่โบราณก่อนสมัยพุทธกาลเสียอีก ถ้าเช่นนั้นทรงค้นพบอะไร สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบคือ หนทางและวิธีการปฏิบัติเพื่อการดำเนินไปบนหนทางนั้น การยอมรับคำสอนโดยใช้เชาวน์ปัญญาแยกแยะด้วยเหตุผล หรือยอมรับเพราะความศรัทธานั้น อาจทำให้จิตบริสุทธิ์ขึ้นได้ก็จริงอยู่ แต่ก็เป็นเพียงแค่ในระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น ในระดับลึกลงไปรากเหง้าของกิเลสยังคงอยู่ การรักษาศีลจะช่วยขัดเกลาจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นได้เป็นบางส่วน การบำเพ็ญสมาธิก็จะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์มากขึ้นไปอีก แต่จะต้องเป็นสมาธิที่ถูกต้อง คือสัมมาสมาธิ หรือหากใช้ปัญญาเพียงในขั้นสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา จิตก็จะยังคงได้รับการขัดเกลาให้บริสุทธิ์ขึ้นได้เช่นกัน แต่

กิเลสที่ฝังรากลึกจะไม่ถูกขจัดออกไป เช่นเดียวกับน้ำที่ขุ่นสกปรก เมื่อท่านใช้สารส้มกวน ตะกอนก็จะตกลงไปอยู่ข้างล่าง น้ำส่วนบนจะใส แต่เมื่อมีอะไรมารบกวน ตะกอนก็จะลอยขึ้นมาและทำให้น้ำขุ่นอีก เช่นเดียวกับการดำรงอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา ถ้าปัญญานั้นไม่ใช่ภาวนามย-ปัญญา ก็จะไม่สามารถขจัดอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ที่ส่วนลึกของจิตได้ อนุสัยกิเลสนั้นเปรียบเสมือนภูเขาไฟที่หลับอยู่ และจะระเบิดขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ ซึ่งหากระเบิดขึ้นมาเมื่อใด มันก็จะเข้าครอบงำเรา ทำให้เราไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราอาจเข้าใจผิดว่าเราหลุดพ้นแล้ว เพราะดูเหมือนว่าเราจะไม่มีทั้งความโกรธ ความโลภ และความหลง แท้จริงแล้วลึกลงไปภายใน กิเลสต่างๆ ยังถูกเก็บสะสมอยู่ บุคคลจะหลุดพ้นได้ก็ต่อเมื่อได้กำจัดอนุสัยกิเลสจนหมดสิ้นไปแล้วเท่านั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบก็คือวิธีการที่จะขจัดอนุสัยกิเลส ที่บุคคลได้เก็บสะสมไว้ในส่วนลึกที่สุดของจิตใจมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ชาติแล้วชาติเล่าให้หมดสิ้นไป วิธีการปฏิบัติก็คือ เฝ้าดูเฝ้าสังเกตดูเฉยๆ เท่านั้นเองที่ต้องปฏิบัติ ไม่ต้องทำอะไรอื่นเลย ท่านอาจจะพบว่าท่านกำลังมีความโกรธเกิดขึ้นในใจ ก็ขอท่านจงอย่าได้มีปฏิกิริยาโต้ตอบหรือขัดขืนด้วยความไม่พอใจต่อความโกรธที่เกิดขึ้นนั้น จงยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วเฝ้าดูว่าความโกรธนั้นจะอยู่กับท่านไปนานสักเท่าใด ในที่สุดมันก็จะหมดกำลังลงและดับไปเอง จางหายไปเอง โดยที่ท่านไม่ต้องไปข่มมันเลย หรือเมื่อท่านพบว่า ท่านมีความอยากเกิดขึ้น ท่านก็เพียงแต่สังเกตดูมันไป รับรู้ว่าความอยากกำลังเกิดขึ้น โดยไม่ต้องพยายามไปผลักไสมันออก เพราะยิ่งท่านพยายามผลักไสมันออกไปมากเท่าไร มันก็จะยิ่งฝังลึกเข้าไปมากขึ้นเท่านั้น ให้ท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูมันไป เฝ้าดูไปเรื่อยๆ แล้วความอยากนั้นก็จะหายไปเอง และขณะเฝ้าดูนั้น ก็ให้รู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นด้วย เพราะเมื่อท่านอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ก็เท่ากับท่านกำลังเชื่อมโยงอยู่กับจิตในระดับลึกที่สุดที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก ซึ่งจิตส่วนนี้แหละที่ติดต่ออยู่กับร่างกาย ติดต่อกับความรู้สึกทางร่างกายอยู่ตลอดเวลา

ในคนทั่วๆ ไปจะมีสิ่งที่ขวางกั้นอยู่ระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ตัวอย่างเช่น ในขณะที่คนๆ หนึ่งกำลังนั่งพูดอยู่ จิตสำนึกจะทำงานเกี่ยวกับการพูดอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั่งนานๆ ร่างกายบางส่วนก็จะถูกกดจนเกิดอาการเจ็บเล็กน้อย ความรู้สึกเจ็บนี้จิตสำนึกจะไม่รู้ เพราะมันมัวทำงานเกี่ยวกับการพูดอยู่ แต่จิตไร้สำนึก

จะรู้สึกได้ทันที เพราะมันติดต่ออยู่กับร่างกายตลอดเวลา และไม่เพียงแต่รู้สึกเท่านั้น มันจะปรุงแต่งว่าเจ็บและไม่ชอบ แล้วคนผู้นั้นก็จะขยับร่างกายไปทางโน้นทีทางนี้ที และนี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกๆ วันตลอดเวลาจนกลายเป็นนิสัยของเรา เมื่อใดที่มีความไม่สบายเกิดขึ้น จิตไร้สำนึกจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ว่าไม่ชอบ ไม่อยาก และเมื่อใดที่มีสิ่งที่ชอบ จิตไร้สำนึกก็จะปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความอยาก ความพอใจ เช่นเดียวกัน เมื่อรู้สึกคัน จิตสำนึกจะไม่รู้สึก แต่จิตไร้สำนึกจะรู้ทันที มันจะมีปฏิกิริยาว่าไม่ชอบ แล้วเราก็จะเกาทันที เกาตรงโน้นเกาตรงนี้ นี่เป็นเรื่องของจิตไร้สำนึกทั้งสิ้น ตอนกลางคืนขณะที่ท่านนอนหลับ จิตส่วนที่หลับก็คือจิตสำนึก จิตไร้สำนึกไม่เคยหลับ มันจะติดต่ออยู่กับร่างกายตลอดเวลา เมื่อมียุงมากัด จิตไร้สำนึกจะรู้ทันที ทำให้ท่านขยับตัวไล่ยุงไป และเกาตรงรอยที่ถูกยุงกัด โดยที่จิตสำนึกไม่ได้รับรู้ด้วยเลย ตื่นเช้ามีคนมาทักท่านว่าถูกยุงกัด ท่านก็ยังไม่ทราบว่าถูกยุงกัด ในทำนองเดียวกัน ในเวลากลางคืนขณะที่ท่านนอนหลับ เมื่ออากาศเริ่มเย็นลง จิตไร้สำนึกจะรู้ว่าหนาว เพราะร่างกายรู้สึกหนาว แล้วท่านก็จะดึงผ้าห่มมาห่ม เมื่อท่านนอนท่าเดียวกันนานๆ ร่างกายจะรู้สึกเมื่อยหรือปวด ท่านทราบไหมว่าท่านพลิกตัวกี่ครั้งขณะที่กำลังหลับอยู่ จิตสำนึกจะไม่รู้เรื่องเลย นี่คือความแตกต่างระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก เมื่อท่านเรียนรู้โดยใช้สมองหรือใช้ความศรัทธา จิตสำนึกเท่านั้นคือตัวที่เรียนรู้ จิตไร้สำนึกไม่ได้เรียนรู้ไปด้วยเลย ท่านจะเจาะลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึกได้ ก็ต่อเมื่อท่านสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายเท่านั้น และนี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ทรงค้นพบกฎธรรมชาติในระดับที่ลึกที่สุดของรูปและนาม และด้วยวิธีการนี้เองที่ทำให้ทรงสามารถขจัดกิเลสที่ฝังลึกอยู่ภายในได้หมดสิ้น และทำให้ทรงหลุดพ้น ทรงหลุดพ้นได้ด้วยการเพียงแต่เฝ้าดู เฝ้าสังเกตดูเท่านั้น

ในคัมภีร์ของอินเดียสมัยก่อนพุทธกาลก็มีกล่าวไว้ว่า จงเฝ้าดูตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้หรือปรุงแต่ง แต่จะเฝ้าดูสิ่งใดเล่า และจะต้องดูถึงระดับไหน คนส่วนใหญ่จะหยุดอยู่แค่การใช้เชาวน์ปัญญาเพื่อพิจารณา ซึ่งเป็นระดับหยาบๆ เท่านั้น โดยไม่ได้เจาะลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึกที่ยังคงปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนความเคยชินของจิตไร้สำนึก เพราะกิเลสที่ผูกรัดเราฝังแฝงอยู่ที่นั่น หากเครื่องผูกรัดนี้ไม่ถูกตัดให้ขาด เราก็จะเป็นอิสระไม่ได้ และนี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ชาวโลก

มักมีความทุกข์ทรมานไม่เรื่องโน้นก็เรื่องนี้ ความทุกข์นั้นเป็นสัจธรรมสากล เราจะทำอย่างไรจึงจะทำให้สัจธรรมนี้เป็นอริยสัจได้ สัจธรรมใดๆ จะเป็นอริยสัจได้ก็ต่อเมื่อผู้ที่นำไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วกลายเป็นอริยบุคคล การที่จะทำให้สัจธรรมแห่งทุกข์นี้กลับกลายมาเป็นอริยสัจ เราจะต้องเรียนรู้ที่จะเฝ้าดู เฝ้าสังเกตดูให้ถึงระดับที่ลึกที่สุด คือที่ระดับจิตไร้สำนึก โดยไม่ให้มีสิ่งกีดกั้นระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก และเมื่อเราเฝ้าดูมันไป เฝ้าสังเกตดูในระดับที่ลึกที่สุด สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ก็จะปรากฏให้เราเห็น ซึ่งไม่ใช่สาเหตุดาดๆ อย่างที่เราเคยเข้าใจ เรามักจะคิดว่าเรามีความทุกข์ เพราะสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง หรือเพราะคนโน้นบ้างคนนี้บ้าง หรือเพราะว่าได้รับสิ่งที่ไม่ต้องการ และไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เป็นต้น แล้วชั่วชีวิตของเรา เราก็จะใช้พลังงานในตัวทั้งหมดเพื่อแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา เพราะเราเข้าใจว่าความทุกข์ของเรานั้นเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา

แต่เมื่อใดที่เราเริ่มสังเกตดูความทุกข์จากภายในขอบเขตร่างกายของเราเอง เราจะไม่ดูมันอย่างผิวเผิน เราจะเจาะลึกลงไป ลึกลงเป็นลำดับ จนถึงต้นตอของความทุกข์ การแก้ปัญหาจากภายนอกตัวเรานั้นเป็นการแก้ปัญหาอย่างตื้นๆ เพราะเมื่อเราพ้นจากความทุกข์อย่างหนึ่ง ความทุกข์อีกอย่างหนึ่งก็จะปรากฏขึ้นมาและเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะเรามัวแต่ขจัดสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเราโดยมิได้ขุดรากถอนโคนความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในตัวของเราเอง จงเฝ้าดู เฝ้าดูต่อไป เฝ้าสังเกตไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่สัจธรรมอีกข้อหนึ่งกลายมาเป็นอริยสัจข้อที่ 2 นั่นก็คือ ท่านจะได้เริ่มสังเกตเห็นสาเหตุที่แท้จริงอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์หรือ*สมุทัย* และเมื่อท่านได้เริ่มสังเกตเห็นรากเหง้าของความทุกข์แล้ว ความทุกข์ต่างๆ ของท่านก็จะค่อยๆ หลุดลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น จนกระทั่งถึงขั้นที่ความทุกข์ทั้งหลายหลุดลอกออกไปจนหมดสิ้น ได้เข้าถึงสภาวะที่อยู่เหนือรูปนาม เป็นสภาวะเหนือโลก สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ สภาวะเช่นนี้เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตนี้ แต่ถึงแม้จะยังไม่บรรลุถึงสภาวะนี้ ทุกๆ ขั้นตอนของการขจัดรากเหง้าของกิเลสที่ฝังแฝงอยู่ในระดับที่ลึกที่สุดของจิตใจ ก็จะทำให้ความทุกข์ของท่านค่อยๆ ลดน้อยลง หนทางสายนี้เป็นหนทางแห่งความหลุดพ้น และทุกๆ ย่างก้าวที่ท่านดำเนินไป จะทำให้ท่านค่อยๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ไปทีละน้อย ทีละน้อย เมื่อท่านเดินไปจนสุดหนทาง ท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ได้ประจักษ์ในอริยสัจข้อที่ 3 คือ

นิโรธ หรือความดับทุกข์

อริยสัจข้อที่ 4 คือ *มรรค* แปลว่าหนทาง ท่านต้องเดินไปบนหนทางด้วยตนเอง มิใช่เพียงแต่หยิบยกขึ้นมาอภิปรายโดยใช้เหตุผลทางเชาวน์ปัญญา หรือเพียงแต่แสดงความศรัทธา แต่ท่านจะต้องมีประสบการณ์ด้วยตนเอง อริยสัจ 4 ข้อนี้ ท่านต้องเรียนรู้ด้วยตัวของท่านเอง และเมื่อใดที่ท่านได้ประจักษ์กับอริยสัจทั้ง 4 ข้อนี้ด้วยตัวเอง เมื่อนั้นท่านก็จะเป็นอริย-บุคคล เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

เมื่อมีผู้เจ็บป่วย แพทย์จะมาเยี่ยมและตรวจอาการคนผู้นั้น ถ้าแพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยโรค ก็จะไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ สิ่งสำคัญสิ่งแรกที่แพทย์ต้องทำคือ ให้การวินิจฉัยโรคว่า ผู้ป่วยป่วยเป็นโรคอะไร สิ่งสำคัญถัดมาคือ หาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดโรค หากสามารถเจาะลึกลงไปถึงสาเหตุที่แท้จริงได้ ก็เท่ากับว่าได้ทำงานสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว ต่อจากนั้นสิ่งที่ต้องทำคือ ขจัดสาเหตุนั้นที่รากเหง้าของมัน และเมื่อทำได้เช่นนี้ โรคก็จะหายขาดไปเอง เช่นเดียวกัน เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ก็ให้หาสาเหตุแห่งความทุกข์นั้นให้ถึงรากเหง้าของมัน และขั้นต่อไปก็คือขจัดสาเหตุนั้นให้หมดไป ความทุกข์ก็จะหมดสิ้นไปโดยอัตโนมัติ

ความทุกข์นั้นมีอยู่ ความเจ็บปวดทรมานมีอยู่ ทำอย่างไรจึงจะเฝ้าสังเกตได้เฉยๆ โดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้ ตลอดชีวิตทั้งชีวิตเรามีแต่ความทุกข์ไม่สร่างซา เพราะเราคอยแต่จะลิงโลดอยู่กับความสุข และระทมหมองไหม้เมื่อมีความทุกข์ การทำเช่นนี้มีแต่จะเพิ่มพูนความทุกข์ให้มากขึ้น เราไม่รู้วิธีการสังเกตให้ถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต คือที่ความรู้สึกทางร่างกายหรือเวทนา ที่จะทำให้สามารถขจัดรากเหง้าของความทุกข์ได้ ความเจ็บปวดจะเกิดขึ้นเมื่อท่านนั่งนานถึงหนึ่งชั่วโมง ดังนั้นในการปฏิบัติจึงต้องให้ท่านนั่งนานถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อคอยเฝ้าสังเกตความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ท่านอาจทนนั่งอยู่ได้แค่ครึ่งชั่วโมง แล้วความเจ็บปวดอย่างรุนแรงก็จะเกิดขึ้น มันอาจจะเจ็บปวดมากจนท่านลืมที่จะเฝ้าสังเกตดูมันไป ความเคยชินเก่าๆ ของท่านจะทำให้ท่านเริ่มร้องว่า *"โอ๊ย! ปวดเหลือเกิน ปวดเหลือเกิน ทนไม่ไหวแล้ว ทนไม่ไหวแล้ว"* แล้วท่านก็จะทนนั่งต่อไปได้อีกจนถึง 45 นาที หลังจากนั้นท่านก็เกิดความเจ็บปวดทรมานจนสุดจะทนขึ้นมาอีก ทุกๆ นาทีที่ผ่านไปนั้นนานแสนนานราวกับหนึ่งชั่วโมง *"โอย แย่จริง แย่จริง จะลืมตาก็ไม่ได้ จะดูนาฬิกาเสียหน่อยก็ไม่ได้ นี่ต้องเกินเวลาหนึ่งชั่วโมงไปแล้วเป็นแน่ อาจารย์คงจะ*

ลืมบอกให้พัก ทรมานเหลือเกิน ทรมานเหลือเกิน ช่างทรมานอะไรอย่างนี้" แล้วทันใดนั้นท่านก็ได้ยินเสียง *"อะนิจจา วะตะ สังขารา"* ดังขึ้นมา เสียงนั้นช่างไพเราะเสนาะโสตเสียนี่กระไร ราวกับเสียงสวรรค์ อีก 5 นาทีท่านจึงจะเป็นอิสระ สามารถที่จะขยับมือขยับขาและลืมตาได้ แต่ความเจ็บปวดทรมานทั้งหลายได้ปลาสนาการไปจนหมด ท่านรู้สึกเป็นสุขมาก *"อา! เราเป็นอิสระแล้ว เราเป็นอิสระแล้ว"* ท่านได้รู้รสชาติของความเจ็บปวด ท่านได้รู้รสชาติของความทุกข์ทรมานอันเกิดจากการที่ถูกผูกรัดพันธนาการ และท่านก็ได้ลิ้มรสความสุข ความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้น ความเป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการเหล่านั้น

การถูกผูกรัดพันธนาการนั้นเป็นความทุกข์ทรมานอย่างแท้จริง การที่ต้องนั่งอยู่ในท่าเดียว ขยับแขนขาไม่ได้ ลืมตาไม่ได้ เป็นความทรมานอย่างแสนสาหัส แต่เราทุกคนก็ได้ผ่านสถานการณ์อย่างนั้นมาแล้ว ถึงแม้เราจะจำไม่ได้ และมิใช่แค่เพียงหนึ่งหรือสอง หรือสาม หรือสิบ หรือยี่สิบชั่วโมงเท่านั้น และก็มิใช่เพียงแค่หนึ่ง หรือสอง หรือสิบ หรือยี่สิบวันเท่านั้น และก็มิใช่เพียงแค่หนึ่ง หรือสอง หรือสามเดือนเท่านั้น หากแต่เป็นเวลานานถึง 9 หรือ 10 เดือน เลยทีเดียว ที่เราทุกคนต้องอยู่ในท่าที่เราขยับตัวไม่ได้เลย แต่ด้วยความรักอันยิ่งใหญ่ของแม่ของเรา เราจึงสามารถมีชีวิตรอดอยู่ในครรภ์ของท่านได้ ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบดูเอาเองเถิด ถ้าเพียงแค่หนึ่งชั่วโมง ท่านยังรู้สึกทุกข์ทรมานขนาดนั้น แล้วเวลาที่ยาวนานถึง 9 หรือ 10 เดือนที่ท่านต้องอยู่ในครรภ์มารดาเล่า ท่านจะทุกข์ทรมานสักเพียงใด ความเจ็บปวดนั้นคงเป็นแสนเป็นล้านเท่าของความทรมานที่ท่านได้รับอยู่ในขณะนี้ เมื่อหมดเวลาหนึ่งชั่วโมงแล้ว ท่านได้รับอนุญาตให้ขยับตัวและเคลื่อนไหวได้ ท่านรู้สึกเป็นสุขและเบิกบานใจมาก ถ้าเช่นนั้น ท่านจะมีความสุขสักเท่าใดเมื่อคลอดจากครรภ์มารดาหลังจากที่ต้องอยู่ในท่าๆ เดียวเป็นเวลานานถึง 9 หรือ 10 เดือน เราทุกคนเมื่อคลอดออกมา น่าจะเต้นระบำทำเพลง ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีความสุขมากใช่ไหม แต่ทำไมจึงไม่มีใครเป็นเช่นนั้นเลย เมื่อคลอดจากครรภ์มารดา ทารกทุกคนร้องไห้ หากคนไหนไม่ร้อง มารดาก็จะเกิดความวิตกกังวล พยาบาลและแพทย์ก็เช่นกัน ทุกคนเกิดความวิตกกังวล *"เกิดอะไรขึ้น เกิดอะไรขึ้น ทารกตายหรือจึงไม่ร้องเลย"* เพราะโดยกฎธรรมชาตินั้น เมื่อแรกเกิดทารกจะต้องร้องไห้

"ชาติปิ ทุกขา ชาติปิ ทุกขา" การเกิดเป็นทุกข์ การเกิดเริ่มต้นด้วยความทุกข์ มีแพทย์คนหนึ่งมาฝึกวิปัสสนากับข้าพเจ้า

เขามาบอกกับข้าพเจ้าว่า *"ท่านอาจารย์ครับ ท่านไม่รู้หรอกว่า ทำไมทารกจึงต้องร้องไห้เมื่อแรกเกิด"* ข้าพเจ้าจึงพูดว่า *"เอาเถอะ ข้าพเจ้าไม่ใช่หมอ ท่านลองบอกข้าพเจ้าหน่อยซิว่า ทำไมทารกจึงร้องไห้เมื่อแรกเกิด"* แพทย์ผู้นั้นอธิบายว่า เมื่อทารกอยู่ในครรภ์มารดา ทารกได้รับการเลี้ยงดูจากมารดาอย่างพร้อมมูล ทารกจึงไม่ต้องการสิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายจากแหล่งอื่น แต่เมื่อทารกคลอดออกมาแล้ว สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายที่ได้จากมารดาถูกตัดขาด ทารกจึงต้องหาสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตเอง สิ่งแรกที่เขาต้องการคือออกซิเจน ฉะนั้นทารกจึงต้องร้องไห้เพื่อให้ปอดขยายรับเอาออกซิเจนเข้าไป *"อ้อ ถ้าเช่นนั้น ข้าพเจ้าเข้าใจแล้วละว่า ทำไมทารกจึงต้องร้องไห้"* ทารกเริ่มต้นโดยร้องว่า *"ฉันต้องการออกซิเจน ฉันต้องการออกซิเจน"* ต่อจากนั้นก็จะร้องว่า *"ฉันต้องการน้ำนม ฉันต้องการน้ำนม"* ต่อมาทารกก็จะร้องต้องการสิ่งนั้นต้องการสิ่งนี้เรื่อยไปจนถึงวันตาย และระหว่างเติบโตขึ้นมา ทารกก็จะเจ็บป่วยด้วยโรคนั้นโรคนี้ เกิดความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ และมักจะคิดเอาเองว่า ตนเองทนโรคที่กำลังเป็นอยู่นี้ไม่ได้แล้ว นี่ถ้าหากว่าเป็นโรคอื่น ไม่ว่าจะเป็นโรคอะไรก็ตามก็จะทนได้ทั้งนั้น นี่เป็นเพราะว่าเขาไม่ได้เป็นโรคอื่นๆ เขาจึงคิดเอาเองว่า เขาจะทนโรคอื่นๆ ได้ มีหรือโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นแล้วทำให้เกิดความสุขสบาย โรคทุกโรคทำให้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น *"พะยาธิปี ทุกขา พะยาธิปี ทุกขา"*

มนุษย์เจริญเติบโตขึ้นแล้วก็เสื่อมสภาพลง เติบโตขึ้นแล้วก็เสื่อมสภาพลง จนกระทั่งกลายเป็นคนแก่ ความแก่ก็เป็นความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่อีกอย่างหนึ่ง *"ชะราปี ทุกขา ชะราปี ทุกขา"* ชายชราและหญิงชราอายุร้อยปี ต้องทนทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด และยังทุกข์ทรมานจากเรื่องอื่นๆ อีกมาก จึงอธิษฐานต่อพระผู้เป็นเจ้าว่า *"ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า ขอได้โปรดประทานความตายให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด เพื่อข้าพเจ้าจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานนี้เสียที"* วันรุ่งขึ้นแพทย์มาตรวจและบอกว่า *"คุณตาครับ เวลาของคุณตามาถึงแล้ว อาจจะเป็นพรุ่งนี้ก็ได้ที่เวลาของคุณตาจะหมดลง"* *"คุณยายครับ เวลาของคุณยายก็มาถึงแล้วเช่นกัน"* ทั้งชายชราและหญิงชราต่างก็จะร้องขอต่อหมอว่า *"คุณหมอช่วยชีวิตฉันด้วย ฉันยังไม่อยากตาย ฉันอธิษฐานผิดไปแล้ว ฉันยังไม่อยากตาย ขอให้ฉันได้อยู่พบกับหลานและเหลนก่อนเถิด"* ไม่มีใครอยากตาย ไม่ว่าชีวิตจะมีความทุกข์ทรมานอย่างไรก็ตาม เพราะความตายนั้นคือความทุกข์อันยิ่งใหญ่ *"มะระณัมปี ทุกขัง มะระณัมปี ทุกขัง"*

ตลอดชีวิตของคนเราจะเกี่ยวข้องติดพันอยู่กับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่เรื่องนั้นก็เรื่องนี้ *"ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข"* สิ่งใดที่ชอบที่ถูกใจ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สิ่งของ หรือเหตุการณ์ก็ตาม มักจะพลัดพรากจากเรา ส่วนสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สิ่งของ หรือเหตุการณ์ ก็มักจะเกิดขึ้น และเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยตลอดเวลา สิ่งที่ไม่ปรารถนาจะเกิดขึ้นอยู่เนืองนิจ ส่วนสิ่งที่ปรารถนาก็ไม่เกิดขึ้นสักที แล้วมนุษย์ก็เป็นทุกข์ สัจธรรมเกี่ยวกับ "ทุกข์" นี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงประจักษ์แจ้งด้วยพระองค์เอง มิใช่ด้วยการตรึกตรองค้นคิดเหตุผลโดยใช้เชาวน์ปัญญา หรือเชื่อและยอมรับตามคัมภีร์ พระองค์เฝ้าสังเกตสัจธรรมที่เกิดขึ้นภายในขอบเขตร่างกายของพระองค์เอง เฝ้าสังเกตดูความจริงตามธรรมชาติ สังเกตกฎธรรมชาติว่าเป็นไปอย่างไร ในขณะที่ทรงเฝ้าสังเกตดูในระดับที่ลึกลงไปลึกลงไปนั้น ความจริงก็ปรากฏให้ทรงเห็น *"ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง"* สิ่งใดที่ต้องการ สิ่งใดที่อยากได้ เมื่อไม่ได้ดังหวังก็มีแต่ความทุกข์ ด้วยการเฝ้าสังเกตความทุกข์ในระดับที่ลึกลงไป ลึกลงไป ทำให้สาเหตุแห่งความทุกข์ปรากฏอย่างชัดเจน เมื่อต้องการอะไรอยากได้อะไร แล้วไม่ได้ดังปรารถนา นั่นก็คือความทุกข์ ความทุกข์

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนจะได้ประจักษ์กับความจริงนี้ด้วยตนเองในขณะปฏิบัติ เมื่อได้พบกับความรู้สึกเจ็บปวดไม่สบายด้วยนิสัยดั้งเดิมที่ติดตัวมาช้านาน ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความอยากที่จะขจัดความรู้สึกไม่สบายนั้นเสีย *"โอ้! เจ้าความเจ็บปวดนี่มันน่าจะหายไปได้แล้ว แต่ดูซิมันยังอยู่ มันยังไม่หายไปไหนสักที สามวันก็แล้ว สี่ห้าวันก็แล้วมันก็ยังอยู่ มันก็ยังอยู่"* แล้วท่านก็จะเกิดความอยากอย่างแรงกล้าที่จะให้ความเจ็บปวดหายไป ยิ่งอยากมากเท่าใดความทุกข์ก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ในเบื้องต้นนั้น ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงความเจ็บปวดที่ร่างกายเท่านั้น แต่บัดนี้มันได้กลายเป็นความเจ็บปวดทางใจด้วย ความเจ็บปวดจึงเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ไม่หายไปไหน เพราะท่านมีแต่ความอยาก อยากที่จะขจัดความเจ็บปวดให้หมดไป เมื่อมันไม่ยอมไป ความทุกข์ก็เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไปอีก หรือท่านอาจปรารถนาที่จะให้เกิดความรู้สึกสุขสบาย ท่านอาจคิดว่า การมาปฏิบัติวิปัสสนานี้ก็เพื่อที่จะได้มีความสุข ได้ฌาน แต่สี่ห้าวันผ่านไปแล้ว ก็ยังไม่เห็นมีความสุขสบายเลย แล้วเมื่อไรจึงจะมีความสุข เมื่อไรจึงจะได้ฌานเล่า แล้วความอยากก็จะเพิ่มมากขึ้น มากขึ้น จนกระทั่งกลายเป็นความ

ทรมานใจ ความเจ็บปวดทางใจ บัดนี้ท่านได้ประจักษ์เองอย่างแจ้งชัดแล้ว นี่คือกฎธรรมชาติ ใครก็ตามที่มีความอยาก แล้วไม่ได้สมอยาก ก็จะต้องมีความทุกข์ทุกคนไป และเมื่อพระพุทธองค์ทรงสังเกตลึกลงไปอีก สาเหตุแห่งความทุกข์อย่างอื่นก็ปรากฏให้เห็น "*สังขิตเตนะ ปัญจุปาทา-นักขันธา ทุกขา*" เมื่อจิตฟุ้งซ่าน เราจะแลไม่เห็นสัจธรรมอันลึกซึ้งนี้ แต่เมื่อจิตตั้งมั่น เราก็จะแลเห็นสัจธรรมได้อย่างชัดเจน *สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา "ความยึดมั่นในขันธ์ 5 คือความทุกข์"* แล้ว ขันธ์ 5 และความยึดมั่นในขันธ์ 5 นี้คืออะไร

ขันธ์ 5 แปลว่ากองหรือหมวดทั้ง 5 ซึ่งประกอบกันเข้าเป็นชีวิต หนึ่งในขันธ์ 5 คือ*รูปขันธ์* ได้แก่ ส่วนที่เป็นรูปที่ประกอบด้วยกลุ่มของกลาปะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่ตลอดเวลา แต่คนเราก็ยึดมั่นกับกลุ่มก้อนของกลาปะนี้อย่างเหนียวแน่น ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น อีกสี่ขันธ์เป็น*นามขันธ์* มี*วิญญาณ สัญญา เวทนา* และ*สังขาร วิญญาณ*คือส่วนที่รับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบ *สัญญา*คือส่วนที่จำได้และกำหนดหมาย *เวทนา*คือส่วนที่รู้สึก และ*สังขาร*คือส่วนที่ปรุงแต่ง คนเรายึดมั่นกับขันธ์ทั้ง 5 นี้อย่างเหนียวแน่น แล้วก็เกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า *อุปาทาน* คือความยึดมั่นถือมั่นนี้เองที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อใดที่มีความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น และยิ่งมีความยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้นเท่านั้น

ตลอดชีวิตคนเราจะมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่สี่ประการ ประการแรกคือ ความยึดมั่นต่อความอยากหรือ*ตัณหา* ตัณหานั้น โดยตัวของมันเองก็เป็นความทุกข์อยู่แล้ว และเมื่อใดที่เรามีความอยากหรือตัณหา ก็แสดงว่าเราไม่พอใจกับสิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ ทำให้เกิดความอยากขึ้นมา ท่านไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ท่านจึงมีความอยากในสิ่งที่ไม่มีอยู่ ไม่เป็นอยู่ สิ่งใดที่ไม่มีอยู่ก็ไม่มี ท่านต้องอยู่กับสิ่งที่มีให้ได้ ถ้าท่านเริ่มมีความอยากในสิ่งที่ไม่มี ท่านก็จะทุรนทุรายใจ ผลจากความอยากคือความทุรนทุรายใจและความทุกข์ และถ้าความอยากมีมากเข้าจนกลายเป็นสิ่งเสพติด ความอยากก็จะมีอยู่ตลอดเวลา เมื่อความอยากอย่างหนึ่งเกิดขึ้นและได้รับการสนองตอบ ความอยากอย่างใหม่ก็จะเกิดขึ้น และเมื่อได้ตามปรารถนาแล้ว ก็จะมีความอยากอย่างใหม่เกิดขึ้นอีก เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่มีที่สิ้นสุด ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นอย่างไม่มีวันจบสิ้น และนี่คือสิ่งที่เรากระทำกันอยู่ตลอดชีวิต เพราะเราไม่เคยรู้เลยว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในตัวเรา เราให้ความสำคัญแต่กับสิ่งที่

อยู่ภายนอกตัวเรา ทั้งๆ ที่ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากภายในตัวของเราเอง และเพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลา เมื่อใดที่มีตัณหาเกิดขึ้นก็จะมีเวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้นที่ร่างกาย ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับจิตใจจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ร่างกาย "*สัพเพ ธัมมา เวทะนา สะโมสะระณา*" นี่คือกฎธรรมชาติ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับจิตใจ จะแผ่ซ่านเป็นความรู้สึกไปทั่วร่างกาย เมื่อตัณหาเกิดขึ้น ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกขึ้นที่ร่างกาย จิตในระดับลึกก็จะดิ้นรนทุรนทุราย แต่จิตในระดับพื้นผิวจะเริ่มรู้สึกชอบ เพราะความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความรู้สึกที่สบาย และเมื่อความอยากได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกนี้ก็จะหมดไป เพราะความรู้สึกดังกล่าวจะเกิดขึ้นเฉพาะในเวลาที่ท่านมีความอยาก ท่านจะเกิดความยึดมั่นกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต้องการให้ความรู้สึกนี้มีอยู่ตลอดไป เมื่อตัณหาหรือความอยากได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกสบายๆ นั้นจะหมดไป และในทันทีนั้นเองท่านก็จะเกิดตัณหาอย่างใหม่ขึ้นมาอีก เพราะท่านเสพติดกับความรู้สึกชนิดนั้นเสียแล้ว ท่านจำเป็นต้องมีความอยากหรือตัณหา เพื่อให้ความรู้สึกอย่างที่ท่านพอใจนั้นเกิดขึ้นเรื่อยๆ ท่านจึงมีความอยากอยู่เสมอ แล้วความทุกข์ของท่านก็จะเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ

เหมือนกับการที่คนเราชอบเกาแผล ทั้งที่เกาแล้วเจ็บปวด แต่ก็ยังชอบที่จะเกา เมื่อเกาแล้วเกาอีก ความทุกข์ก็จะเพิ่มมากขึ้น แต่ก็อดเกาไม่ได้ ยังคงเกาต่อไปอีก แล้วความทุกข์ก็เพิ่มขึ้นอีก เช่นเดียวกับการที่เรามีแต่ความอยาก เราอยากสิ่งนี้แล้วก็อยากสิ่งนั้นต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งกลายเป็นความเคยชิน ความทุกข์ก็จะเพิ่มพูนต่อไปเรื่อยๆ ถ้าท่านมีความต้องการบางสิ่งบางอย่าง เช่น ท่านกระหายน้ำ อยากดื่มน้ำ และท่านเพียงแต่หาน้ำมาดื่มเพื่อดับความกระหาย ก็เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติ ไม่มีอะไรผิด แต่เมื่อใดที่ท่านเกิดความทุรนทุรายกระสับกระส่ายอย่างมาก จนกระทั่งหงุดหงิดงุ่นง่านว่าท่านยังไม่ได้ดื่มน้ำสักที จิตของท่านก็จะขาดความสมดุล การเสพติดกับความอยากจนเป็นนิสัย จะทำให้ความทุกข์เพิ่มพูนขึ้น เพิ่มพูนขึ้น

จะขอยกตัวอย่างให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง มีชายคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกระท่อมเล็กๆ ตลอดเวลาที่ผ่านมาเขามีความสุขและพอใจในสิ่งที่ตนมี จนกระทั่งวันหนึ่งได้ไปเห็นบ้านใหญ่ราวกับวังของมหาเศรษฐีผู้หนึ่งเข้า แล้วเอามาเปรียบเทียบกับกระท่อมเล็กๆ ของตนเอง เกิดความไม่พอใจกระท่อมของตน และอยากจะได้บ้านที่ใหญ่ราวกับวังเช่นนั้นบ้าง เขาเริ่มต้น

คร่ำครวญ และตั้งความปรารถนาอยากจะได้บ้านใหญ่ราวกับวังนั้น และก็บังเอิญมีเหตุให้ถูกสลากกินแบ่งรางวัลใหญ่ ได้เงินมาหลายล้าน สิ่งแรกที่เขาทำคือ ซื้อบ้านหลังใหญ่มหึมามาหลังนั้น ดูๆ ไปแล้วเขาคงมีความสุขมาก แต่ความสุขนั้นจะอยู่ได้นานสักเท่าไร ภายในสองวันนั้นเอง บ้านนั้นก็เริ่มทำพิษ เกิดอะไรขึ้นหรือ เขาได้ไปเห็นบ้านเศรษฐีอื่นๆ หลายแห่ง บ้านเหล่านั้นล้วนมีเครื่องเรือนและเครื่องประดับที่หรูหราสวยงาม แล้วบ้านของเขาเล่า เขามีแต่ตัวบ้าน ไม่มีเครื่องเรือนหรือเครื่องประดับเลย คนที่ขายบ้านขายแต่บ้านโดยยังไม่ได้ตกแต่ง แล้วเขาก็เริ่มเรียกร้องต้องการเครื่องเรือนและเครื่องตกแต่งบ้าน ชีวิตจะมีความหมายอะไร ถ้าไม่มีเครื่องตกแต่งบ้าน บ้านใหญ่โตหลังนี้จะมีประโยชน์อะไร ถ้าไม่มีเครื่องตกแต่ง และจะด้วยวิธีการอะไรก็ตาม เขาก็หาเงินมาได้อีก แล้วก็ซื้อสิ่งของต่างๆ มาตกแต่งทั่วทั้งบ้าน ทีนี้ละมีความสุขเหลือเกิน วิเศษแท้ๆ แต่ความสุขนั้นมันจะอยู่ไปได้อีกนานสักเท่าไร เพราะหลังจากนั้นเขาก็คิดขึ้นมาได้ว่า เขายังไม่มีวิทยุเลยสักเครื่องเดียว เขาจะต้องมีวิทยุ แล้วเขาก็ซื้อวิทยุมาหนึ่งเครื่อง แต่เมื่อไปเยี่ยมบ้านของเพื่อนบ้าน ก็ไปพบว่า เพื่อนบ้านมีเครื่องเล่นเทป เป็นเครื่องเล่นเทปที่ทันสมัยจากญี่ปุ่น มีอุปกรณ์พิเศษหลายอย่าง โอ ! วิทยุที่เขาซื้อไปแล้วนั้นจะดีอะไร เขาจะต้องมีเครื่องเล่นเทปบ้าง ยี่ห้อนี้หรือยี่ห้อนั้นจึงจะวิเศษ แล้วเขาก็ซื้อเครื่องเล่นเทป ทีนี้อะไรอีก เขาอยากได้โทรทัศน์ โทรทัศน์สี แล้วก็เครื่องเล่นวิดีโอ แล้วก็ตู้เย็น แล้วก็เครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า และเครื่องใช้อย่างนี้และอย่างนั้นไม่มีที่สิ้นสุด บ้านทั้งบ้านเต็มไปด้วยข้าวของและเครื่องมือเครื่องใช้ จนกระทั่งแทบจะไม่มีที่หายใจ ดูราวกับพิพิธภัณฑ์ แต่ก็ยังไม่มีความสุขอยู่นั่นเอง ทุกๆ วันเมื่อไปที่ทำงานก็เกิดความคิดขึ้นมาอีกว่า มหาเศรษฐีอย่างเขาอยู่บ้านหลังใหญ่ที่ตกแต่งอย่างดี มีของมากมาย แต่กลับมาขี้นรถเมล์ ช่างน่าขายหน้าอะไรเช่นนั้น เขาจะต้องมีรถส่วนตัว แล้วเขาเริ่มร้องหารถ และเมื่อซื้อรถใหม่เอี่ยมมาได้คันหนึ่ง เขาก็รู้สึกมีความสุขมาก แต่ก็สุขอยู่ได้ไม่ถึงสองวัน บนที่นั่งของรถคันนั้นแหละ ราวกับมีแมลงป่องสักพันตัวไต่ออกมากัดเขา เกิดอะไรขึ้นอีกเล่า เขามองออกไปนอกหน้าต่างรถ และพบว่าเพื่อนคนหนึ่งของเขานั่งรถวอลโว่ อีกคนหนึ่งนั่งรถเบนซ์ ส่วนอีกคนหนึ่งนั่งรถโรลสรอยซ์ แล้วเขาล่ะ เขานั่งรถอะไร ดูราวกับกระป๋องสังกะสี กระป๋องสังกะสีธรรมดานั้นเริ่มกัดเขาเข้าแล้ว เขาจะต้องมีรถรุ่นใหม่ให้ได้ รุ่นโน้น

รุ่นนี้ ในโรงรถจึงเต็มไปด้วยรถยี่ห้อต่างๆ และไม่แต่เท่านั้น ถ้ามีรถเบนซ์ เขาจะต้องมี 108 คัน เพราะลูกประคำของเขามีทั้งหมด 108 เม็ด เขาจึงต้องมีรถเบนซ์ 108 คันด้วย เป็นความบ้าคลั่งโดยแท้ แล้วอะไรอีก คนอื่นเขามีเฮลิคอปเตอร์ เขาไม่มีเฮลิคอปเตอร์ เขาจึงต้องซื้อเฮลิคอปเตอร์ แล้วก็พบว่าเศรษฐีอื่นเขามีเครื่องบิน เขายังไม่มีเครื่องบิน เขาต้องซื้อเครื่องบิน ต่อมาก็พบว่าคนอื่นเขากำลังจะมีจรวดไปโลกพระจันทร์กัน ตัณหาเกิดขึ้นโดยไม่มีที่สิ้นสุด เป็นดังตะกร้าก้นรั่วที่ไม่สามารถเติมให้เต็มได้ ทั้งนี้ก็เพราะเราเสพติดกับความอยาก เสพติดกับตัณหานั่นเอง ตัณหายังคงอยู่ แล้วจะเติมให้เต็มได้อย่างไร มันโผล่ขึ้นมาเรื่อยๆ เพราะเราเสพติดกับมัน อุปาทานข้อที่หนึ่งคือการเสพติดตัณหา ความยึดมั่นในตัณหา

ความยึดมั่นอีกอย่างหนึ่งคือ ความยึดมั่นกับ *"ฉัน" "ของฉัน"* โดยไม่รู้ว่า *"ฉัน"* นั้นคืออะไร เป็น *"ฉัน"* ที่เกิดจากจินตนาการโดยแท้ แล้วก็ไปยึดมั่นกับมันอย่างเหนียวแน่น ยึดมั่นกับกลุ่มก้อนของกลาปะว่าเป็น *"ฉัน"* ร่างกายนี้คือ *"ฉัน ฉัน"* เมื่อจิตส่วนที่รับรู้ รับรู้แล้วก็ดับไป แต่ *"ฉัน"* ก็ไปทำให้มันกลายเป็น *"ฉัน"* ที่รับรู้ เป็นการรับรู้ *"ของฉัน"* ไป เมื่อจิตส่วนที่กำหนดหมาย กำหนดหมายแล้วก็ดับไป แต่ *"ฉัน"* ก็ไปรับเอามาเป็นการกำหนดหมาย *"ของฉัน"* จิตส่วนที่รู้สึก รู้สึกแล้วก็ดับไป แต่ *"ฉัน"* กลับกลายเป็นผู้ที่รู้สึก เป็นความรู้สึก *"ของฉัน"* ขึ้นมา เมื่อจิตส่วนที่ทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้ ปรุงแต่งแล้วก็ดับไป แต่กลายเป็น *"ฉัน"* คือ ผู้ที่ปรุงแต่งตอบโต้ ทำให้เป็นการปรุงแต่ง *"ของฉัน"* ไป *"ฉัน" "ของฉัน"* จึงมิใช่เป็นเพียงชื่อใช้เรียกเพื่อความสะดวกเท่านั้น แต่ได้กลับกลายมาเป็นความยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นในตัวตน จนกระทั่งถ้ามีใครมาเอ่ยอะไรที่กระทบ *"ฉัน"* เราก็จะเกิดความไม่สบายใจ หรือถ้ามีใครมาทำอะไรที่กระทบ *"ของฉัน"* เราก็จะไม่พอใจ

แล้วจาก *"ฉัน"* ก็มาถึง *"ของฉัน"* เมื่อใดที่พูดว่า *"ของฉัน"* มันก็จะเข้ามาอยู่ในโลกเดียวกับ *"ฉัน"* ทีนี้พอใครมาพูดอะไรกระทบ *"ของฉัน"* เราก็จะรู้สึกราวกับว่าเป็นการกระทบ *"ฉัน"* ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา หรือใครมาทำอะไรกระทบ *"ของฉัน"* เราก็จะมีความทุกข์เกิดขึ้นอีกเช่นกัน เช่น วันหนึ่งเกิดเผอเรอทำนาฬิกาตกแตก เป็นนาฬิกาที่มีผู้ซื้อมาให้จากต่างประเทศ มีราคาแพงมาก หาซื้อไม่ได้ในประเทศนี้ ถ้าความผูกพันกับนาฬิกามีมาก ก็จะคร่ำครวญว่า *"โอย นาฬิกาของฉันแตกเสียแล้ว ในเมืองนี้ไม่มีขายเสียด้วย อะไหล่ก็ไม่มีขาย แล้วจะทำอย่างไรกันล่ะนี่"* แล้วก็

จะเอาแต่คร่ำครวญอยู่อย่างนั้น แต่ถ้านาฬิกาอย่างเดียวกันนั้นเป็นของเพื่อนบ้าง เราก็คงไม่มาร้องไห้คร่ำครวญอย่างแน่นอน ดีไม่ดีอาจจะสั่งสอนเพื่อนว่า *"เพื่อนเอ๋ย นาฬิกาอย่างนี้ไม่มีขายในเมืองเรานะ อะไหล่ก็ไม่มี เพื่อนน่าจะระวังรักษาให้ดีกว่านี้"* จะไม่มีใครร้องไห้คร่ำครวญ เพราะนาฬิการาคาแพงของคนอื่นตกแตก เราจะร้องไห้คร่ำครวญก็ต่อเมื่อมันเป็นนาฬิกา *"ของฉัน"* ยิ่งมีความผูกพันกับของสิ่งนั้นมากเท่าใด ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้นเท่านั้น ความผูกพันยึดมั่นนั้นไม่ได้อยู่ที่ราคาของมันว่าถูกหรือแพง ความทุกข์จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความยึดมั่นว่ามีมากน้อยเพียงใด ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นมาก ความทุกข์ก็ย่อมมากเป็นเงาตามตัว

เมื่อ 13 - 14 ปีก่อน มีเหตุการณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ระหว่างการฝึกอบรมวิปัสสนาที่หมู่บ้านซึ่งอยู่ห่างไกลความเจริญแห่งหนึ่งในรัฐราชสถาน ประเทศอินเดีย มีคนจากหมู่บ้านนี้มาปฏิบัติเพียงหนึ่งหรือสองคนเท่านั้น ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มาจากเมืองใกล้เคียง มีหญิงชราที่ยากจนมากคนหนึ่งมาร่วมปฏิบัติด้วย มีคนให้ค่ารถไฟแก่นาง นางจึงสามารถเดินทางมาถึงสถานที่ฝึกอบรมได้ หลังจากปฏิบัติได้ 4 - 5 วัน นางมีความสุขมาก พอมาถึงวันที่ 5 หรือ 6 นางได้ยินว่า ตอนเช้าระหว่างหกโมงถึงหกโมงครึ่ง อาจารย์สวดมนต์อยู่ในหอปฏิบัติ มีการแผ่เมตตาและให้พรด้วย แต่รายการนี้มิได้ปรากฏอยู่ในโปรแกรม นางจึงถามว่านางจะมาฟังด้วยได้หรือไม่ ผู้จัดการอบรมก็บอกว่าได้ซิ ไปฟังได้ แต่จะต้องนั่งปฏิบัติไปด้วย นางก็รับปากว่าจะทำตามนั้น วันรุ่งขึ้นนางก็ไปฟังสวดมนต์ เมื่อเสร็จแล้วก็รู้สึกเป็นสุขมาก นางเดินยิ้มแย้มกลับไปยังที่พัก สักครู่หนึ่งผู้คนในสถานที่นั้นก็ได้ยินเสียงหญิงชราร้องไห้ลั่น จึงพากันวิ่งมาดู และถามกันว่าเกิดอะไรขึ้น นางเล่าให้ฟังทั้งน้ำตาว่า *"เมื่อฉันมาจากบ้าน ฉันได้นำเงิน 20 รูปีที่ฉันสู้อุตส่าห์เก็บสะสมตลอดชีวิตของฉันมาด้วย เป็นเงินทั้งหมดที่ฉันมีอยู่ เงิน 20 รูปีนั้นอยู่ในกระเป๋าสตางค์ แล้วเมื่อฉันแต่งงานเมื่อ 60 ปีก่อน ฉันได้สินสอดเป็นเครื่องประดับเล็กๆ น้อยๆ ทำด้วยเงิน ซึ่งก็อยู่ในกระเป๋าสตางค์ด้วย และเมื่อก่อนออกเดินทางมาที่นี่ มีคนให้ขนมหวานมาชิ้นหนึ่ง ก็อยู่ในกระเป๋านั้นด้วยเช่นกัน เวลาที่ปฏิบัติ ฉันเอาของพวกนี้วางไว้ใต้เท้าฉัน เวลานอน ฉันก็เก็บมันไว้ใต้หมอน วันนี้ระหว่างฉันไปฟังสวดมนต์ มีคนแอบมาเอากระเป๋าของฉันไป ฉันถูกปล้นจนหมดตัวแล้ว ! ฉัน ถูกปล้นจนหมดตัวแล้ว !"* พูดแล้วก็ร้องไห้ต่อไปไม่หยุด ผู้คนเหล่านั้นจึงบอกว่า *"ไม่เป็นไรหรอกยาย เงิน 20 รูปี*

แล้วก็เครื่องประดับเงิน ซึ่งอาจจะประมาณ 20 รูปี รวมทั้งหมด 40-50 รูปี พวกเราจะหามาให้ ยายปฏิบัติต่อไปเถอะ ไม่ต้องร้องไห้หรอกยาย" แต่นางก็ไม่ฟัง ยังคงร่ำไห้ต่อไป ผู้คนที่อยู่ในที่นั้นจึงช่วยกันรวบรวมเงินมาให้นางได้ถึง 100 รูปี ทุกคนดีใจมากที่ได้เงินมากถึงเพียงนี้ และคิดว่าเมื่อได้เงิน นางคงจะหยุดร้องไห้ เขาต่างพากันนำเงิน 100 รูปีมาวางไว้ข้างหน้านาง นางกลับโยนมันทิ้งไป แล้วพูดว่า *"ฉันจะเอาเงิน 100 รูปีนี้มาทำอะไร แล้วเครื่องประดับเงินของฉันล่ะ"* ผู้คนเหล่านั้นจนปัญญา จะไปหาเครื่องประดับเงินของนางได้ที่ไหนเล่า นางจึงร้องไห้ต่อไปทั้งวัน จนกระทั่งตอนเย็นวันนั้นเอง มีคนเห็นลิงตัวหนึ่งอยู่บนต้นไม้ กำลังเอาขนมหวานออกจากกระเป๋ามากิน จึงพากันวิ่งไล่จับลิง และเอากระเป๋า พร้อมทั้งของข้างในคืนมาได้ แล้วนำมาให้นาง เมื่อนั้นนางจึงหยุดร้องไห้

การร้องไห้คร่ำครวญ เพราะสูญเสียเครื่องประดับราคา 20 รูปี หรือของที่มีค่าถึง 20 ล้านรูปีนั้น ไม่มีอะไรต่างกัน ขึ้นอยู่กับความยึดมั่นถือมั่นว่ามีมากน้อยเพียงใด ยิ่งยึดมั่นมาก ความทุกข์ก็ยิ่งมาก *"ตัวฉัน" "ของฉัน" "ตัวฉัน" "ของฉัน"* ความยึดมั่นใน *"ตัวฉัน" "ของฉัน"* นี่แหละที่ทำให้เกิดทุกข์ และนี่คือกฎธรรมชาติ

มีเหตุการณ์ที่จะเล่าให้ฟังอีกเรื่องหนึ่ง ในการฝึกอบรมวิปัสสนาครั้งหนึ่ง ซึ่งจัดขึ้นที่หมู่บ้านที่ห่างไกลความเจริญแห่งหนึ่งทางภาคเหนือของอินเดีย ที่รัฐอุตตรประเทศ มีคนจากหมู่บ้านแห่งนั้น รวมทั้งชาวนามาเพียงไม่กี่คน ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มาจากที่ใกล้เคียง หรือมาจากเมืองที่ไกลออกไปเล็กน้อย มีพระรูปหนึ่งจากในเมืองใหญ่เดินทางมาร่วมปฏิบัติด้วย หลังจากปฏิบัติไปได้ 4-5 วัน พระรูปนั้นก็มาหาข้าพเจ้าและพูดว่า *"ท่านโกเอ็นก้า ระหว่างเวลาเที่ยงถึงบ่ายโมงที่ท่านให้ซักถามท่านได้นั้น ท่านให้เวลาแค่คนละ 10 นาที เวลาเท่านี้ไม่พอสำหรับอาตมา"* ในสมัยนั้นข้าพเจ้าให้เวลาซักถามได้คนละ 10 นาที ไม่ใช่ 5 นาทีอย่างทุกวันนี้ เพราะในเวลานั้นจำนวนคนเข้าปฏิบัติยังมีน้อยอยู่ *"พวกฆราวาสนั้นไม่มีคำถามอะไรมาก แต่อาตมาเป็นพระมีคำถามมาก ท่านควรจะให้เวลาอาตมาอย่างน้อยสักครึ่งชั่วโมง"* ข้าพเจ้าจึงกล่าวแก่พระรูปนั้นว่า *"พระคุณเจ้าขอรับ ข้าพเจ้าทราบว่าท่านจะพูดเกี่ยวกับปรัชญา ความเชื่อถือ และลัทธินิกายต่างๆ ข้าพเจ้าไม่สนใจในเรื่องเหล่านั้น"* พระรูปนั้นรีบชี้แจงว่า *"ไม่ใช่หรอก ไม่ใช่หรอก อาตมาจะไม่พูดถึงสิ่งเหล่านั้นเลย อาตมาเข้าใจดีว่าไม่เกิดประโยชน์อะไรที่จะพูดถึงสิ่งเหล่านั้น อาตมาจะพูด*

เกี่ยวกับเทคนิคการปฏิบัติเท่านั้น" ข้าพเจ้าจึงเรียนท่านว่า *"ถ้าท่านต้องการพูดเกี่ยวกับเทคนิคการปฏิบัติจริงๆ ละก็ เวลา 5 หรือ 10 นาทีก็พอเพียงแล้ว"* พระภิกษุรูปนั้นก็ยังยืนยันว่า *"โธ่ ! ไม่พอหรอก โปรดให้เวลาแก่อาตมาสักครึ่งชั่วโมงเถิด"* ข้าพเจ้าจึงจัดเวลาให้ท่านครึ่งชั่วโมง แล้ววันรุ่งขึ้นท่านก็มา และเริ่มพูดเกี่ยวกับเทคนิคการปฏิบัติอยู่ 2-3 นาที และในทันทีทันใดนั้นท่านก็เปลี่ยนเรื่อง *"ท่านโกเอ็นก้า ในเมืองใหญ่นั้น วัดใหญ่ของท่าน..."* *"วัดใหญ่ของข้าพเจ้า ! เอ๊ะ ! ท่านพูดเรื่องอะไรกัน ผู้ครองเรือนอย่างข้าพเจ้าจะมีวัดได้อย่างไร วัดก็ต้องอยู่กับพระเสมอ จะอยู่กับฆราวาสได้อย่างไร ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นพระ ข้าพเจ้าจะมีวัดได้อย่างไร"* พระรูปนั้นยังพยายามต่อไปอย่างไม่ลดละ *"ท่านโกเอ็นก้า พยายามเข้าใจอาตมาหน่อยสิ วัดของท่าน วัดของท่านน่ะ และในวัดของท่านมีช้างใหญ่ของท่านตัวหนึ่ง"* *"ช้างใหญ่ของข้าพเจ้า โอ๊ะ ! อะไรกัน ท่านกำลังพูดถึงอะไร"* *"ท่านโกเอ็นก้าได้โปรดเข้าใจด้วยเถิด วัดของท่าน ช้างของท่าน..."* แล้วในทันใดนั้นข้าพเจ้าก็นึกขึ้นได้ อ้า ! เข้าใจละ ประเทศอินเดียเป็นประเทศที่กว้างใหญ่ไพศาล มีคนมากมาย หลากหลายขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อถือ มีคนบางกลุ่มได้สาบานไว้ว่า ตลอดชีวิตนี้จะไม่ใช้คำว่า *"ฉัน"* เพราะเป็นคำที่เป็นอันตรายมาก และจะไม่ใช้คำว่า *"ของฉัน"* เพราะว่าเป็นอันตรายมากเช่นกัน เมื่อใดที่ต้องใช้คำว่า *"ฉัน"* ก็จะใช้คำว่า *"ท่าน"* แทน และเมื่อใดที่ต้องใช้คำว่า *"ของฉัน"* ก็จะใช้คำว่า *"ของท่าน"* แทน *"เอาละ ทีนี้ข้าพเจ้าเข้าใจแล้ว วัดของข้าพเจ้า ช้างของข้าพเจ้า เอ้าพูดต่อไปซิ มีความยุ่งยากหรือมีปัญหาอะไรหรือ"* ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ พระท่านได้สร้างวัดใหญ่โตขึ้นมาโดยไม่ได้รับอนุญาตสภาการปกครองจึงได้สั่งให้รื้อถอนวัดนั้นเสีย และที่วัดของท่านนั้น ท่านยังได้เลี้ยงช้างใหญ่ไว้อีกเชือกหนึ่ง ซึ่งตามบทบัญญัติของสภาการปกครอง ไม่อนุญาตให้เลี้ยงช้างในเมือง จึงได้มีคำสั่งให้ท่านนำช้างออกไปจากเมือง *"ท่านโกเอ็นก้าได้โปรดช่วยด้วยเถิด"* พระรูปนั้นบังเอิญไปทราบว่า ผู้ว่าการของเมืองนั้นเคยไปประเทศพม่าและเป็นแขกของข้าพเจ้าอยู่ 2-3 วัน *"ท่านโกเอ็นก้า เพียงแต่ท่านจะช่วยพูดให้อาตมาสักหน่อย วิหารของท่านก็จะปลอดภัย แล้วก็ช้างของท่านก็จะปลอดภัยด้วย"* ไม่ใช่ของข้าพเจ้าหรอก ไม่ใช่ของข้าพเจ้าอย่างแน่นอน หากแต่เป็นของท่านซึ่งเป็นนักพรต เป็นผู้ซึ่งได้ชื่อว่าสละโลกแล้ว และจะไม่เก็บอะไรไว้สำหรับตนเอง แต่กลับยังมีความยึดมั่นถือมั่น และความยึดมั่นถือ

มั่นนี้เองที่นำความทุกข์มาสู่ท่าน ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือเป็นพระก็ไม่แตกต่างอะไรกัน ไม่ว่าจะสวมใส่เสื้อผ้าอย่างไร ชนิดไหน มีรูปร่างอย่างไร ก็ไม่ได้แตกต่างกัน ไม่ว่าจะอยู่ในนิกายใดก็ไม่แตกต่างกัน คนผู้นั้นจะเป็นคนอินเดีย อเมริกัน ไทย จีน หรือญี่ปุ่น ก็ไม่แตกต่างอะไรกัน เมื่อใดที่มีความยึดมั่น ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น

ความยึดมั่นอีกอย่างหนึ่งของคนเราที่มักสร้างขึ้นมาตลอดเวลา และเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ก็คือ ความยึดมั่นฝังใจในลัทธิของตน หลักความเชื่อหรือปรัชญาของตน ศาสนาของตน ซึ่งเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่เหนียวแน่น ถ้ามีใครมาพูดอะไรที่กระทบประเพณีความเชื่อถือของตน ก็จะไม่พอใจมาก และจะพยายามอธิบายเพื่อให้คนอื่นเข้าใจและเชื่อถือ ถ้าคนอื่นยังไม่เข้าใจและยังไม่เชื่อถือ ก็จะไม่พอใจมากขึ้น ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมีความยึดมั่นในทฤษฎีของตนนั่นเอง โดยไม่เคยเข้าใจเลยว่า ตลอดเวลาตนเองสวมแว่นอยู่สีหนึ่ง คนอื่นเขาก็สวมแว่นอีกสีหนึ่ง ตนเองอาจสวมแว่นสีแดง ฉะนั้นเมื่อมองอะไรก็จะแดงไปหมด ส่วนคนอื่นเขาอาจสวมแว่นสีเขียว เมื่อมองอะไรก็เขียวไปหมด แล้วต่างคนต่างก็พยายามทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเชื่อตามที่ตนเห็น แล้วจะเป็นไปได้อย่างไร ตราบใดที่เรายังสวมแว่นสีอยู่ เราก็จะยึดมั่นอยู่กับสีนั้นตลอดเวลา จนกว่าเมื่อใดที่เราทุกคนยอมถอดแว่นสีออกเสีย การทะเลาะเบาะแว้งก็จะหมดไป แต่ก็เป็นการยากที่เราจะสามารถถอดแว่นออกได้ เพราะเราแต่ละคนต่างก็ยึดมั่นกับแว่นนั้นเสียแล้ว ยึดมั่นอยู่กับความเชื่อของเรา ประเพณีของเรา ความเห็นของเรา แล้วเราก็มีความทุกข์ และจะคงมีความทุกข์อยู่เช่นนั้นเรื่อยไป

ความยึดมั่นอีกอย่างหนึ่งคือ ความยึดมั่นในพิธีกรรมและประเพณีต่างๆ เพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้คือธรรมะ ถ้าไม่มีเสียแล้ว ตนเองก็จะไม่ใช่คนมีธรรมะ จะไม่ใช่คนเคร่งศาสนา มีคนประเภทนี้ที่ได้มาเข้าฝึกวิปัสสนาอยู่หลายคน และหลังจากฝึกปฏิบัติไปได้ 2-3 หลักสูตร ก็เริ่มตระหนักว่า สิ่งเหล่านั้นล้วนแต่ไร้สาระ มีแต่เปลือก ไม่มีแก่นของธรรมะอยู่เลย จึงพยายามจะละเลิกเสีย แต่เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้นหยั่งรากลึก จึงมีการต่อสู้เกิดขึ้นภายในใจ ทำให้เกิดความทุกข์ เขาอาจจะต้องใช้เวลาสักระยะหนึ่งจึงจะหลุดพ้นออกมาได้ แต่ในระหว่างที่ยังหลุดออกมาไม่ได้นั้น ย่อมเป็นธรรมดาที่จะต้องมีการต่อสู้อยู่ภายในอย่างหนัก ระหว่างความยึดมั่นถือมั่นที่ฝังรากลึกกับความเข้าใจอันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา ในระหว่างนั้นจึงมีความทุกข์เกิดขึ้นอย่างสาหัส แต่

ถ้าเขาได้สังเกตลึกเข้าไปภายในตนเอง เพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์นั้น ก็จะพบว่า มันเกิดจากความยึดมั่นนั่นเอง ถ้าเราไม่ยึดมั่นอยู่กับเรื่องนี้ เราก็ยึดมั่นกับเรื่องนั้น และไม่ว่าจะยึดมั่นอยู่กับอะไร ความยึดมั่นนั้นก็ล้วนแล้วแต่นำความทุกข์มาให้ทั้งสิ้น เราจึงต้องเข้าใจว่า ความยึดมั่นถือมั่นนี้เองคือที่มาของความทุกข์ ยิ่งยึดมั่นเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น ความทุกข์คงจะไม่เกิดขึ้น ถ้าสิ่งที่คิดว่าเป็น *"ของฉัน"* สามารถดำรงอยู่ได้ชั่วนิรันดร์ และถ้า *"ฉัน"* สามารถมีความสุขอยู่กับ *"ของฉัน"* ไปได้ตลอดกาล เราก็จะยึดมั่นถือมั่นต่อไปได้ แต่กฎธรรมชาตินั้น ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เป็น *"ของฉัน"* ก็ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายไป โดยที่เราไม่สามารถจะทำอะไรได้ ถ้าสิ่งที่เราเรียกว่า *"ของฉัน"* เสื่อมสลายไปได้ สิ่งที่เรียกว่า *"ฉัน"* ก็ต้องเสื่อมสลายไปด้วยเช่นกัน และเราจะไม่มีทางป้องกันไม่ให้ มันเป็นเช่นนั้นได้เลย ในที่สุดเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากกันก็จะต้องมาถึง เมื่อยังมีความยึดมั่นอยู่ เวลาที่ต้องพลัดพรากจากกันจึงเป็นเวลาที่มีความทุกข์อย่างแสนสาหัส ทั้งนี้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีการเปลี่ยนแปลงเป็น*อนิจจัง* การยึดมั่นอยู่กับสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง การยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ผลที่ได้รับก็จะมีแต่ความทุกข์ความทุกข์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นลึกลงไป ลึกลงไปอีกว่า ทำไมเราจึงมีความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น จึงต้องดูลงไปให้ถึงรากเหง้าของสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และหาทางที่จะขจัดสาเหตุนั้นให้ได้ แล้วก็ทรงเริ่มสังเกตปรากฏการณ์ต่างๆ ของรูปและนาม ศึกษากฎธรรมชาติว่า มันเกิดขึ้นได้อย่างไร และในที่สุดก็ได้ตรัสรู้ในคืนเดือนเพ็ญแห่งวันวิสาขะ ซึ่งในขณะเวลานั้นพระองค์ได้ทรงชำระจิตจนบริสุทธิ์ บริสุทธิ์จนจิตมีพลังแรงกล้า สามารถเข้าใจถึงสิ่งต่างๆ ได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองในกฎของธรรมชาติทั้งหมด กฎธรรมชาติอันเป็นสากล แล้วพระองค์ก็ทรงเห็นสัจธรรม *ชะรามะระณังโสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ* ตลอดชีวิตมีความทุกข์ชนิดต่างๆ เกิดขึ้น ทุกข์จากความชรา ทุกข์จากความตาย ทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ ทุกข์จากการได้สิ่งที่ไม่ชอบ ทุกข์จากการที่ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ มีความทุกข์ชนิดต่างๆ เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจเหลือคณานับ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีอะไรเป็นสาเหตุหรือ แล้วก็ทรงเห็นกระจ่างชัดว่า *ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ* คำว่า *"ชาติ"* เป็นคำอินเดียโบราณแปลว่าการ

เกิด คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว เป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่มีความทุกข์ เป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย และเป็นไปไม่ได้เลยที่จะได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรารถนา โดยสิ่งที่ไม่ปรารถนาจะไม่เกิดขึ้นเลยในชีวิต คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ก็จะต้องผ่านความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าเช่นนั้นเราเกิดมาทำไม เหตุใดจึงมี "*ชาติ*" ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุปัจจัยแน่นอน การปฏิสนธินั้นเกิดจากการอยู่ร่วมกันของพ่อแม่ แต่นั่นก็ไม่ใช่สาเหตุเพียงประการเดียว จะต้องมีเหตุปัจจัยอย่างอื่นด้วย และเหตุที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ กฎธรรมชาตินี่เอง เป็นกฎของภาวะชีวิต *ภะวะปัจจะยา ชาติ* ในระยะสุดท้ายของชีวิต เมื่อความตายมาถึงภาวะชีวิตก็มิได้สิ้นสุดลง ในด้านหนึ่งร่างกายที่ไร้ชีวิตจะมีการเน่าเปื่อยแตกสลาย ส่วนอีกด้านหนึ่ง วิญญาณหรือการรับรู้จะไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างทางรูปโครงสร้างใหม่ แล้วก็จะมีกระแสของภาวะชีวิตเกิดขึ้นเป็นภพ เป็นภพไป

เหตุใดจึงมีกระบวนการของภพเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงเห็นแจ้งว่า สาเหตุก็คือ*อุปาทาน* หรือความยึดมั่นนี้เอง *อุปาทานะปัจจะยา ภะโว* เพราะ*อุปาทาน*หรือความยึดมั่น เราจึงมี*สังขาร*หรือการปรุงแต่งขึ้นมา ยิ่งมีความยึดมั่นมากเท่าใด สังขารหรือการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นก็จะยิ่งฝังรากลึกอยู่ภายในใจมากขึ้นเท่านั้น และสังขารที่ฝังรากลึกนี้เองที่จะผุดโผล่ขึ้นมาภายในจิต ในวาระสุดท้ายของชีวิต และผลักดันให้มีชีวิตใหม่เกิดขึ้น สังขารหรือการปรุงแต่งที่ฝังรากลึกในระยะสุดท้ายของชีวิตทุกๆ สังขาร จะเป็นตัวผลักดันให้มีชีวิตใหม่เกิดขึ้น *อุปาทานะปัจจะยา ภะโว* เหตุใดจึงมีอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น เราก็จะเห็นว่า *ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง* ความอยาก ความพอใจ หรือความไม่ชอบความไม่พอใจนี้แหละที่เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น ความชอบหรือความไม่ชอบเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในใจ จะกลายมาเป็นความทะยานอยาก กลายมาเป็นความยึดมั่น หรือกลายมาเป็น*ปฏิฆะ* คือความขัดเคือง แค้นใจ แล้วก็กลายต่อเป็นความยึดมั่นคืออุปาทาน ทำให้เกิดความทุกข์ เหตุใดจึงมีความชอบความไม่ชอบ หรือตัณหาและปฏิฆะ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย พระพุทธเจ้ามิได้ทรงใช้หลักเหตุผลตรึกตรองเอาเอง มิได้ทรงศึกษาจากคัมภีร์ แต่พระองค์ได้ทรงเฝ้าสังเกตจากร่างกายของพระองค์เอง แล้วก็ทรงเห็นเป็นที่กระจ่างชัด ซึ่งความกระจ่างชัดนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนว่า *เวทะนาปัจจะยา ตัณหา* เวทนาหรือความรู้สึกทางกายเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือ

ความอยาก หรืออาจจะเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิฆะ คือความขึ้งเคียดไม่พอใจ เมื่อใดที่มีเวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้นที่ร่างกาย ตัณหาหรือปฏิฆะก็เกิดขึ้นด้วย ถ้าเวทนานั้นเป็นความรู้สึกหรือเวทนาที่สุขสบาย ที่ชอบ ที่สบอารมณ์ ก็จะเกิดตัณหา หรือถ้าเป็นเวทนาที่ไม่ชอบ ไม่สบอารมณ์ ก็จะเกิดปฏิฆะ แล้วเหตุใดจึงเกิดเวทนาขึ้นเล่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดเวทนา *ผัสสะปัจจะยา เวทะนา* สัมผัสหรือผัสสะนี่เองเป็นเหตุให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกขึ้นที่ร่างกาย เมื่อใดที่เกิดการสัมผัส เมื่อนั้นก็จะเกิดเวทนา นี่เป็นกฎธรรมชาติ

เมื่อตาสัมผัสภาพ หูสัมผัสเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสโผฏฐัพพะ จิตหรือนามสัมผัสอารมณ์หรือความคิด ล้วนทำให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกที่กายทั้งสิ้น *ผัสสะปัจจะยา เวทะนา* แล้วเหตุใดจึงมีผัสสะ พระพุทธเจ้าทรงเห็นได้อย่างชัดเจนอีกว่า *สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส* เพราะคนเรามีทางรับรู้อารมณ์อยู่ 6 อย่าง ที่เรียกว่าทวาร 6 หรือประสาทสัมผัสทั้ง 6 อันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งทุกๆ ขณะจะเป็นที่รับสิ่งภายนอกที่มากระทบหรือสัมผัส *สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส* เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี แล้วทำไมจึงมีประสาทสัมผัสทั้ง 6 หรือสฬายตนะ เหตุที่มีประสาทสัมผัสทั้ง 6 หรือ*สฬายตนะ* ก็เพราะ*นามรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง* เมื่อมีนามรูปก็หมายถึงกระแสชีวิตได้เริ่มต้น และกระแสชีวิตนั้นเริ่มต้นด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 6 หรือสฬายตนะ แล้วเหตุใดจึงมีนามรูป ทำไมจึงมีกระแสชีวิต ก็เรื่องเดียวกันอีกนั่นแหละคือ *วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง* วิญญาณหรือความรับรู้ ซึ่งเคยอยู่กับร่างกายเดิม เมื่อสิ้นชีวิต จะถูกตัดขาดจากร่างเดิมนั้น และมาเริ่มการทำงานในร่างใหม่ เกิดดับ เกิดดับเช่นเดิม *วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง* เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เหตุใดจึงมีวิญญาณ ทำไมจึงมีการรับรู้ มีกระแสวิญญาณ

สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง สังขารหรือการปรุงแต่งจิตเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้นในขณะต่อไป สังขารทุกชนิดที่เราสร้างขึ้น จะเป็นตัวกำหนดวิญญาณที่จะเกิดขึ้นต่อไป นี่เป็นกฎธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่เฝ้าสังเกตสัจธรรมภายในร่างกาย จะรู้ซึ้ง และได้พบกับสัจธรรมนี้ ถ้าเช่นนั้นเหตุใดจึงมีสังขาร ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า *อะวิชชาปัจจะยา สังขารา* อวิชชานี่เองที่ทำให้เกิดสังขารหรือการปรุงแต่ง แล้วอวิชชาหมายถึงอะไรกันเล่า อวิชชาคือความหลงผิด การไม่รู้ความจริงแท้ เราอาจจะเรียกตัวเองว่าเป็นผู้มีสติปัญญา เพราะได้อ่านพระคัมภีร์จน

ทะลุปรุโปร่ง หรือได้อภิปรายและถกเถียงเกี่ยวกับพระคัมภีร์มาอย่างช่ำชอง แต่ในด้านปฏิบัติ เราก็ยังมีอวิชชาอยู่นั่นเอง เพราะเราไม่รู้ปรากฏการณ์ของรูปและนามในระดับที่ลึกที่สุด ว่ามีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้ว่ามันเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ ทำให้มีแต่ความยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่น โดยไม่รู้เลยว่ามันเป็นอนัตตา ไม่มีฉันและไม่มี*ของฉัน* มีแต่การยึดมั่นถือมั่นอยู่กับมัน และเฝ้าแต่ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา การปรุงแต่งหรือสังขารจึงเกิดขึ้นจากอวิชชา ความหลงผิด ความไม่รู้จริง อันเป็นต้นตอของความทุกข์

อะวิชชาปัจจะยา สังขารา
สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง
วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง
นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง
สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส
ผัสสะปัจจะยา เวทะนา
เวทะนาปัจจะยา ตัณหา
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง
อุปาทานะปัจจะยา ภะโว
ภะวะปัจจะยา ชาติ
ชาติปัจจะยา ชะรามะระณังโสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ
เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สมุทะโย โหติ

อย่างนี้แหละที่ความทุกข์ทั้งหลายถูกสั่งสมทับถมกันมากขึ้น มากขึ้น เพราะอวิชชาตัวเดียว เราเห็นได้ชัดเจนแล้วว่าอะไรคือสาเหตุแห่งความทุกข์ และสิ่งที่เราจะต้องทำให้ได้ในขณะนี้ก็คือ ขุดรากถอนโคนสาเหตุแห่งความทุกข์นั้นเสีย อวิชชาคือสิ่งที่ก่อให้เกิดเหตุการณ์ต่างๆ เป็นลูกโซ่ที่นำมาซึ่งความทุกข์ ทุกหนทุกแห่งจึงมีแต่ความหลงผิด แล้วเราจะทำลายลูกโซ่แห่งความทุกข์นี้ได้อย่างไร ในเมื่อกระแสชีวิตที่ต่อเนื่องกันมาได้เริ่มต้นไปแล้ว กระแสของนามและรูปหรือจิตและกายได้เริ่มต้นไปแล้ว ถ้าจะตัดขาดกระแสชีวิตเราควรจะฆ่าตัวตายกระนั้นหรือ เปล่าเลย ไม่ใช่เช่นนั้นเลย เพราะจิตในขณะที่ฆ่าตัวตายจะเต็มไปด้วยความทุกข์ และจิตสุดท้ายของชีวิตนี้คือจิตแรกของชีวิตในชาติต่อไป ชีวิตในชาติต่อไปก็จะมีแต่ความทุกข์ การฆ่าตัวตายจึงไม่ช่วยแก้ปัญหาอะไรเลย แต่จะกลับเพิ่มพูนความทุกข์ให้มากขึ้น ถ้าเช่นนั้นจะทำอย่างไรดีเล่า กระแสของนามและรูปเริ่มต้นขึ้นพร้อมด้วยสฬายตนะ ถ้าเช่นนั้น เราควรจะทำลายสฬายตนะเสียดีไหม ทำลาย ตา หู จมูก และลิ้นเสีย แล้วกายเล่า จะทำลายกายอย่างไรดี จะทำลายจิตอย่างไรดี ก็ดูเหมือนจะต้องฆ่าตัวตายเสียอีกนั่นแหละ แต่นั่นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา ถ้าเช่นนั้นก็ควรทำลายสิ่งที่มา

กระทบจากภายนอกเสีย เช่น เสียง ภาพ หรืออื่นๆ เป็นต้น ซึ่งก็เป็นไปไม่ได้อีก เพราะโลกล้วนเต็มไปด้วยสิ่งเหล่านี้ เมื่อมีสฬายตนะและมีสิ่งมากระทบจากภายนอก แน่นอนก็จะต้องมีสัมผัสเกิดขึ้น เพราะท่านจะไม่สามารถวิ่งหนีมันไปได้ และเมื่อมีสัมผัสก็จะมีความรู้สึกหรือเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ร่างกาย นี่เป็นกฎธรรมชาติ ท่านไม่สามารถหนีไปให้พ้นได้ และที่ตรงจุดนี้นี่เองที่ปัญญาเกิดขึ้น ตรงนี้คือที่ที่จะสามารถตัดห่วงโซ่ของอวิชชาให้ขาดสะบั้นลงได้ เวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้นที่ร่างกายจะเปลี่ยนไปเป็นตัณหาหรือปฏิฆะด้วยความหลงผิด แล้ววงล้อแห่งความทุกข์ก็จะหมุนไป ไม่หยุดลงได้ แต่ถ้ามีปัญญา เวทนาที่เกิดขึ้นก็จะกลายเป็นปัญญา แทนที่จะเป็นตัณหาหรือปฏิฆะ แล้ววงล้อแห่งธรรมะ วงล้อแห่งความหลุดพ้นก็จะเริ่มหมุนไปในทิศทางที่ตรงกันข้าม วงล้อแห่งความหลุดพ้น วงล้อแห่งธรรมะ *ธัมมะจักกัปปวัตนะ*

เวทนาเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความหมายมากต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เพราะเวทนาเป็นจุดเชื่อมโยงที่สำคัญของทางแยก 2 ทาง ทางหนึ่งคือ *ทุกขะสมุทะยะคามินีปะฏิปะทา* เป็นหนทางที่จะเพิ่มพูนความทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ ผู้ใดก็ตามที่เดินไปบนทางนี้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ และที่เวทนานี้เองจะมีหนทางอีกสายหนึ่งคือ *ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา* เป็นหนทางที่ความทุกข์จะถูกขจัดออกไปเรื่อยๆ เวทนาจึงเป็นทั้งบ่อเกิดแห่งความทุกข์ และเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วย เมื่อเราใช้เวทนาเป็นเครื่องมือเพื่อให้หลุดพ้น เราทำโดยใช้ปัญญา และทำด้วยความเข้าอกเข้าใจ เมื่อใดที่เกิดเวทนา เราก็รู้ว่ามันเป็นอนิจจัง อนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงทนถาวร ไม่ว่าเวทนานั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายสักเท่าใด มันก็จะไม่คงอยู่ตลอดไป และไม่ว่าเวทนาจะทำให้เกิดความรู้สึกที่สบายสักเพียงใด เวทนานั้นก็ไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ได้ เป็นอนิจจัง อนิจจังเช่นกัน ไม่มีความพอใจอีกแล้ว ไม่มีความไม่พอใจอีกแล้ว มีแต่ปัญญา ปัญญาเท่านั้น แล้วเราก็จะหยุดสร้างสังขารใหม่ได้

หนทางไปสู่ความหลุดพ้นได้ถูกค้นพบแล้ว เราหยุดสร้างสังขารใหม่ได้ด้วยเวทนา หรือความรู้สึกทางกาย ไม่ใช่ด้วยเซาวน์ปัญญา หรือจิตสำนึก หรืออารมณ์ หรือความศรัทธา เวทนาทำให้เราสามารถหยั่งลงไปจนถึงระดับลึกของจิต คือระดับจิตไร้สำนึกอันเป็นที่ก่อตัวของสังขาร เพราะจิตไร้สำนึกคือส่วนที่รู้สึกถึงเวทนา เมื่อเราหยั่งลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึก ก็หมายความว่าเรามีสติรู้เวทนาที่เกิดขึ้น

และหากเราวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น เราก็จะไม่สร้างสังขารใหม่ขึ้นมาอีก กฎธรรมชาติก็จะดำเนินงานของมันไป กล่าวคือ สังขารเก่าก็จะผุดโผล่ขึ้นมาที่พื้นผิวของจิตแล้วดับไป *อุปปัชชิตะวา นิรุชฌันติ* เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สังขารดับไปมากเท่าใด เราก็จะเป็นอิสระจากความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น และเมื่อขจัดสังขารได้ทั้งหมด เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงบรรลุธรรมโดยวิธีการนี้ สิ่งที่ทรงเปล่งอุทานออกมานั้นได้ยังความบันดาลใจแก่ผู้ฝึกวิปัสสนาในเวลาต่อๆ มา ทรงอุทานว่า

อะเนกะชาติ สังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง

คะหะการะกะ ทิฏโฐสิ ปุนะ เคหัง นะ กาหะสิ

สัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะกูฏัง วิสังขะตัง

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคา

ในคืนที่ตรัสรู้ พระองค์ได้ทรงชำระจิตจนบริสุทธิ์สะอาดหมดจด จิตของพระองค์จึงเป็นจิตที่ทรงพลังอำนาจมาก สามารถมองย้อนหลังไปได้ถึงอดีตกาลไกลๆ ทรงระลึกถึงอดีตกาลไม่เฉพาะในชาตินี้ แต่ในชาติก่อนๆ เป็นล้านๆ ชาติด้วย ได้ทรงเห็นชาติต่างๆ ในอดีตของพระองค์ว่าได้ทรงเกิดมาหลายครั้งหลายหนแล้ว *อะเนกะชาติ สังสารัง อะเนกะชาติ สังสารัง* แต่ละชาติที่เกิดมาทรงทำอะไรบ้าง คนที่มีชีวิตเกิดมาแล้วทำอะไรกันบ้างเล่า *สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง* สิ่งที่คนเราทำคือ วิ่ง วิ่ง วิ่งอยู่ตลอดเวลา วิ่งอย่างไม่หยุดยั้ง วิ่งโดยไม่อาจหยุดได้แม้สักขณะเดียว ได้แต่วิ่ง วิ่ง วิ่งต่อไป วิ่งเข้าไปหาความตาย นับแต่เวลาที่ถือกำเนิดมา คนเราก็เริ่มต้นวิ่ง และวิ่งต่อไปเรื่อยๆ แม้แต่จะร้องขอว่าขอให้ฉันได้หยุดสักนิดเถิด ก็ไม่อาจจะทำได้ เรายังคงต้องวิ่งต่อไป วิ่งเข้าไปหาความตาย แล้วจากนั้นชีวิตก็เริ่มต้นใหม่อีก แล้วก็เริ่มวิ่งอีก วิ่ง วิ่ง วิ่งเข้าไปหาความตายอีก และนี่คือสิ่งที่ได้ทรงกระทำในทุกๆ ชาติ *สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง* แล้วก็ทรงจำได้ว่า ในอดีตชาตินั้น บางชาติได้มีปราชญ์ผู้เฉลียวฉลาดบอกแก่พระองค์ว่า วงล้อของชีวิต วงล้อของความเกิดและความตาย วงล้อแห่งความทุกข์นั้น คนเราจะสามารถหลุดพ้นได้ก็ต่อเมื่อได้พบกับผู้สร้าง ใครกันที่สร้างบ้านใหม่ให้แก่เรา ใครกันที่สร้างร่างกายใหม่สำหรับเรา หลังการตายทุกครั้ง จะมีร่างกายใหม่ที่พร้อมสำหรับเรา ถ้าเราได้รู้จักผู้สร้าง เราก็จะพ้นจากความทุกข์ และจะหลุดพ้นจาก

วงจรนี้ *คะหะการัง คะเวสันโต* พระองค์ได้ทรงพยายามสืบหาตัวผู้สร้างในแต่ละชาติที่ทรงเกิด *คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง* ได้ทรงทำความเพียรหลายอย่างหลายประการ เช่น ทำสมาธิภาวนาด้วยวิธีต่างๆ ทรมานพระวรกายด้วยวิธีต่างๆ รวมทั้งประกอบพิธีกรรมมากมาย แต่ก็ไม่ได้ผลอะไร ยังคงมีแต่ความทุกข์อยู่เช่นเดิม ชีวิตแล้วชีวิตเล่า ไม่ว่าจะเป็นชีวิตในระดับใด แม้ในระดับสูงสุดที่มีแต่ความสุขสบาย ความตายก็มาถึงทั้งสิ้น และความตายนี้ก็เป็นความทุกข์ *ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง* การเกิดจะนำมาแต่ความทุกข์และความทุกข์ *คะหะการะกะ ทิฏโฐสิ* บัดนี้ทรงได้พบ ผู้สร้างบ้านให้พระองค์แล้ว *คะหะการะกะ ทิฏโฐสิ ปุนะ เคหัง นะ กาหะสิ* ไม่มีผู้สร้างรายใดที่จะสามารถสร้างบ้านให้พระองค์ได้อีกแล้ว จะสร้างบ้านให้พระองค์ได้อย่างไรกัน ในเมื่อวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้างของพระองค์ได้ถูกทำลายไปจนหมดสิ้นแล้ว ในการสร้างบ้าน ต้องมีอิฐ มีหิน หรือปูน หรือไม้ หรือเหล็ก แต่สิ่งเหล่านั้นได้ถูกทำลายไปจนหมดสิ้นแล้ว *สัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะกูฏัง วิสังขะตัง* วัสดุก่อสร้างได้ถูกทำลายหมดแล้ว *วิสังขาระคะตัง จิตตัง* จิตของพระองค์ไม่มีสังขารที่จะทำให้มีการเกิดใหม่อีก *วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคา* ฉะนั้นจึงไม่มีตัณหาสำหรับอนาคตอีก ไม่มีสังขารใหม่ที่จะทำให้มีการเกิดใหม่อีกแล้ว และสังขารเก่าก็ถูกกำจัดไปจนหมดสิ้น นี่ก็คือความหลุดพ้นแล้ว ผู้สร้างคนไหนเล่าที่ได้ทรงค้นพบในชาติเหล่านั้น เมื่อทรงมองย้อนดูเพื่อสืบหาตัวผู้สร้าง พระองค์ก็ประจักษ์แจ้งในพระหฤทัยว่า สัจธรรมคือความจริงแท้นั่นเอง คือพระเจ้าผู้สร้าง สัจธรรมคือพระเจ้าผู้สร้างที่แท้จริง เมื่อได้ทรงค้นหาความจริงด้วยการชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสทั้งมวล และได้เข้าถึงสัจธรรม คือความจริงอันสูงสุด ก็ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

คนทุกคนสามารถที่จะไปถึงขั้นนั้นได้ ไม่เฉพาะแต่เจ้าชายสิทธัตถะโคตมะเท่านั้น ความหลุดพ้นมิได้ผูกขาดแต่เฉพาะเจ้าชายสิทธัตถะ ใครๆ ก็สามารถหลุดพ้นได้ แน่นอนหนทางสายนี้ยาวไกลมาก แต่ถึงแม้หนทางจะยาวไกลสักเพียงใด ถ้าเราก้าวเดินไปเรื่อยๆ บนหนทางสายนี้ เราก็จะต้องไปถึงจุดหมายปลายทางได้สักวันหนึ่งอย่างแน่นอน เป็นการดีแล้วที่ท่านได้เริ่มต้นเดินไปบนทางสายนี้ ในอีก 5 วันที่เหลือ ขอให้ท่านจงก้าวเดินไปให้หลายๆ ก้าว ก้าวไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ จงพยายามขจัดกิเลสตัณหาออกไปให้มากที่สุด ปลดปล่อยตัวท่านให้หลุดพ้นจาก

กิเลสทั้งหลายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และที่สำคัญที่สุดก็คือ จงรักษาวิธีการปฏิบัตินี้ไว้กับตัวท่านตลอดไป งานนี้ท่านจะต้องทำตลอดชีวิต หรืออาจจะอีกหลายๆ ชีวิตข้างหน้า จงมีความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง ท่านมีผงซักฟอกอย่างดีที่จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกออกจากผ้าของท่านแล้ว จงซักผ้าของท่านเสีย ซักให้สะอาดที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยิ่งท่านสามารถฟอกเอากิเลส สิ่งสกปรกออกไปได้มากเท่าไร ท่านก็จะมีความบริสุทธิ์มากขึ้นเท่านั้น

ขอให้ท่านจงใช้เวลาและโอกาสที่มีอยู่ให้เต็มที่ เพื่อช่วยตัวของท่านให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากเครื่องจองจำ หลุดพ้นจากบ่วงร้อยรัดของกิเลสตัณหา และได้พบกับความสงบที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริง ขอให้ท่านทั้งหลายจงพัฒนาปัญญาของท่าน จนได้ประจักษ์กับความจริงแท้ด้วยตัวของท่านเองที่ระดับที่ลึกที่สุดของจิต และได้พบกับความหลุดพ้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้พบกับความสงบอันแท้จริง มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง ความสุขที่แท้จริง

"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 6

- *ความสำคัญในการเจริญสติและอุเบกขาต่อเวทนาต่าง ๆ*
- *ธาตุ 4 และความเกี่ยวข้องกับเวทนา*
- *เหตุ 4 ประการที่ก่อให้เกิดรูป*
- *นิวรณ์ 5 : ความพอใจในกามคุณ ความพยาบาทคิดร้าย ความหดหู่ซึมเซาง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลังเลสงสัย*

วันที่หกก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านยังเหลือเวลาอีก 4 วันที่จะปฏิบัติ จงใช้เวลาสี่วันนี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติอย่างจริงจัง ขยันขันแข็งและกระตือรือร้น โดยปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย เพราะถึงแม้ว่าท่านจะปฏิบัติอย่างหนัก แต่ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะไม่ได้รับผลดีเท่าที่ท่านควรจะได้รับ ดังนั้นจึงควรศึกษาให้เข้าใจวิธีการอย่างถูกต้อง อย่าให้มีความสับสนใดๆ เพราะถ้ามีความสงสัย ผู้ปฏิบัติก็จะลังเลที่จะก้าวเดินต่อไปในแนวทางนี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติมีความสับสน ก็จะปฏิบัติไปอย่างผิดๆ ดังนั้นจึงควรศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้

การที่ผู้ปฏิบัติใหม่ได้ฟังการบรรยายธรรม ซึ่งอธิบายว่าความทุกข์มีอยู่มากมายในโลก และความทุกข์ของคนเรานั้นเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อแรกเกิด ต่อมาความแก่ก็เป็นความทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นความทุกข์ และสุดท้ายความตายก็เป็นความทุกข์ ความทุกข์อย่างนั้น ความทุกข์อย่างนี้ ด้วยความที่ยังไม่เข้าใจ ผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะรู้สึกว่าแนวทางนี้ไม่ดี เต็มไปด้วยการมองโลกในแง่ร้าย มีแต่ความทุกข์ความทุกข์ทั้งนั้น นี่เป็นเพราะยังเข้าใจไม่ถูกต้อง หากคำสอนกล่าวว่า โลกนี้ล้วนมีแต่ความทุกข์ และไม่มีทางที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราจะต้องทนทุกข์ทรมานอยู่กับความทุกข์นั้นตลอดไป เช่นนี้ย่อมเป็นการมองโลกในแง่ร้ายอย่างแน่นอน แต่ความจริงนั้น แนวทางนี้เป็นแนวทางที่เต็มไปด้วยการมองโลกในแง่ดี แม้ว่าความ

ทุกข์จะมีอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย เพราะมันคือความจริงของชีวิต แต่ทว่าเราก็มีทางออก เป็นทางออกอันมหัศจรรย์ที่ผู้ปฏิบัติจะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ดังนั้นหนทางสายนี้จึงเป็นหนทางที่เต็มไปด้วยการมองโลกในแง่ดี

ในประเทศอินเดียมีเรื่องเล่าว่า มารดาให้ลูกชายไปที่ร้านขายของชำใกล้บ้าน พร้อมด้วยขวดเปล่าและเงิน 10 รูปี เพื่อซื้อน้ำมันมาทำกับข้าว เมื่อเด็กชายซื้อน้ำมันมาได้เต็มขวดแล้ว ขณะที่เดินกลับบ้านเขาหกล้ม น้ำมันหกไปครึ่งขวด เขาคว้าขวดที่ยังมีน้ำมันเหลืออยู่ครึ่งหนึ่งมาได้แล้วก็ร้องไห้เป็นการใหญ่ เมื่อกลับไปถึงบ้านก็บอกกับมารดา ทั้งยังร้องไห้สะอึกสะอื้นว่า *"คุณแม่ครับ ผมทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด คุณแม่ครับ ผมทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด"* จะเห็นได้ว่า เด็กคนนี้เต็มไปด้วยการมองโลกในแง่ร้าย แต่นิทานก็คือนิทาน มารดาส่งลูกชายอีกคนหนึ่ง พร้อมด้วยขวดเปล่าและเงินอีก 10 รูปี เพื่อให้ไปซื้อน้ำมันเช่นกัน และเมื่อเด็กคนที่สองซื้อน้ำมันได้จนเต็มขวด แล้วนิทานก็คือนิทาน เด็กคนที่สองนี้ก็หกล้มอีก ทำให้ขวดหลุดมือ แล้วน้ำมันก็ไหลหกไปครึ่งหนึ่ง แต่เขาก็เก็บขวดด้วยอาการยิ้มแย้ม ตรงไปหามารดา พร้อมกับพูดว่า *"คุณแม่ครับ ผมหกล้ม ขวดน้ำมันเลยหลุดตกจากมือ แต่ดูนี่ซิครับ น้ำมันยังเหลืออยู่ตั้งครึ่งขวด นี่ถ้าขวดแตกน้ำมันคงไหลออกหมดเลย แต่นี่ผมเก็บไว้ได้ตั้งครึ่งขวดแน่ะครับคุณแม่"* จะเห็นได้ว่าเด็กสองคนอยู่ในสถานการณ์อย่างเดียวกันคือ ทั้งคู่กลับมาถึงบ้านโดยมีขวดที่มีน้ำมันเหลืออยู่เพียงครึ่งเดียวเหมือนกัน แต่คนแรกกลับไปเสียใจ ร้องไห้ให้กับส่วนที่ว่างเปล่าของขวดที่น้ำมันไหลหกไป ส่วนคนที่สองกลับมีความสุข และยิ้มแย้มให้กับน้ำมันส่วนที่ยังเหลืออยู่ ซึ่งเป็นการมองโลกในแง่ดี แล้วนิทานก็คือนิทาน มารดาส่งลูกชายคนที่สามไปซื้อน้ำมันอีก พร้อมด้วยขวดเปล่า 1 ใบและเงิน 10 รูปี เด็กคนที่สามนี้เมื่อได้น้ำมันมาเต็มขวด แล้วนิทานก็คือนิทาน เขาก็หกล้มอีกเช่นเดียวกัน ขวดพลัดหลุดจากมือ ทำให้น้ำมันไหลหกไปครึ่งหนึ่ง และเช่นเดียวกับเด็กคนที่สอง เขาเก็บขวดด้วยอาการยิ้มแย้ม แล้วตรงไปหามารดา พร้อมกับบอกว่า *"อัศจรรย์จริงๆ ครับคุณแม่ ผมหกล้ม ขวดน้ำมันเลยพลัดหลุดออกจากมือ น้ำมันเลยหก แต่ยังดีที่น้ำมันยังเหลืออยู่ตั้งครึ่งขวด เย็นนี้ผมจะต้องหาเงินให้ได้สัก 5 รูปี เพื่อซื้อน้ำมันมาเติมให้เต็มขวดเหมือนเดิม"* แล้วเย็นวันนั้นเขาก็ไปรับจ้างทำงานและได้เงินมา 5 รูปี หลังจากนั้นเขาก็นำเงินไปซื้อน้ำมันมาเติมจนเต็มขวดตามที่พูดไว้ การปฏิบัติข้างต้นของเด็กคนที่สามนี้อาจ

จะถือได้ว่า เด็กคนนี้เป็นเด็กวิปัสสนา เพราะเขาไม่เพียงแต่มองโลกในแง่ดีเท่านั้น แต่เขายังรู้จักสภาพการณ์ตามความเป็นจริงด้วย เขาตระหนักดีว่า เขาเป็นคนทำน้ำมันหก แต่ก็ยังยิ้มแย้มแจ่มใส และเขายังเป็นนักปฏิบัติอีกด้วย เขาตระหนักดีว่าเพื่อให้ได้น้ำมันมาเติมให้เต็มขวดในเย็นนั้น เขาจำเป็นต้องรีบไปทำงานหาเงินเพื่อมาซื้อน้ำมัน เมื่อเขาตระหนักดังนั้น เขาก็ปฏิบัติดังนั้น นี่คือวิปัสสนา ไม่มีร่องรอยของการมองโลกในแง่ร้าย มีแต่การมองโลกในแง่ดี และมองโลกตามสภาพความเป็นจริงพร้อมๆ กันนั้นก็ปฏิบัติงานไปด้วย นักปฏิบัติ จำเป็นต้องปฏิบัติ จำเป็นต้องทำงาน การมองโลกในแง่ดีแต่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ทำงานนั้น ไม่เกิดประโยชน์อันใด เพราะคนเราจะต้องทำงาน และนี่คือจุดประสงค์ของการที่พวกท่านมาที่นี่ ท่านมาที่นี่เพื่อที่จะปฏิบัติ ปฏิบัติ และปฏิบัติในสี่วันที่เหลืออยู่นี้ ท่านจะต้องเข้าใจวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง และต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องด้วย

คำกล่าวเพียงไม่กี่คำจะอธิบายให้ทราบว่า วิธีการนี้คืออะไร และแนวทางนี้เป็นอย่างไร...

"สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ
ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข
เอสะ มัคโค วิสุทธิยา"

นี่คือหนทางแห่งการชำระจิตให้บริสุทธิ์ *สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ* สังขารทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คำว่าสังขารในที่นี้มีความหมายกว้างมาก เมื่อวันก่อนเราได้พูดถึงโครงสร้างทั้ง 4 ส่วนของจิต และได้พูดถึงสังขาร ซึ่งเป็นส่วนสุดท้ายที่ทำหน้าที่ปรุงแต่ง เป็นเสมือนดังเมล็ดพันธุ์ เมื่อเมล็ดพันธุ์เป็นอย่างไร ผลที่ได้ก็จะเป็นเช่นนั้น ดังนั้นผลอันเกิดจากการปรุงแต่งของเราจึงเรียกว่าสังขารด้วย ทุกสิ่งที่เราประสบอยู่ในชีวิตของเรา ล้วนเป็นผลจากการปรุงแต่งของเราทั้งสิ้น ซึ่งเมื่อเกิดขึ้น แล้วก็จะเสื่อมสลายไป ไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวร *"สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ"* ซึ่งถ้าท่านยอมรับนับถือในคำกล่าวนี้ เพียงเพราะพระบรมศาสดาทรงเป็นผู้กล่าวเอาไว้ และท่านมีศรัทธาอันสูงสุดต่อพระองค์ คำกล่าวนี้ก็ไม่อาจจะช่วยให้จิตของท่านบริสุทธิ์ขึ้นมาได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าท่านยอมรับคำกล่าวนี้ เพราะท่านคิดแยกแยะเอาด้วยเหตุผล และเห็นจริงด้วย ท่านก็ยังไม่อาจชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้อยู่ดี เพราะการจะชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องเกิดจาก *"ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ"* คือ ท่านได้แลเห็นความจริงด้วยปัญญาของท่านเอง ท่านได้มีประสบ-

การณ์กับการเกิดดับด้วยตัวของท่านเอง ท่านจึงจะรู้ว่า “*สัพเพ สังขารา อะนิจจา อะนิจจา*” สังขารทั้งหลายเป็นอนิจจัง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป ความจริงนี้ท่านจะต้องประจักษ์เอง และท่านจะประจักษ์ได้ก็ต่อเมื่อท่านมีประสบการณ์กับเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดดับอยู่ที่ร่างกายของท่าน ด้วยตัวของท่านเอง เพราะในขณะที่ท่านรู้เวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของท่านนั้น จิตทั้งหมดจะอยู่กับท่าน ท่านจะรู้ว่าเวทนาหรือความรู้สึกได้เกิดขึ้นแล้ว สัจธรรมได้ปรากฏแก่ท่านแล้ว เพราะเวทนาหรือความรู้สึกทางกายนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่นานมันก็จะดับไป เมื่อท่านได้พบกับเวทนาหรือความรู้สึกที่หยาบทึบ เจ็บปวดรุนแรง ท่านก็จะเห็นว่า เวทนาหรือความรู้สึกดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะคงอยู่อย่างนั้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่แล้วมันก็จะผ่านไป ดับไป เป็นดังนี้เสมอ เวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่รุนแรง ดังเช่นความเจ็บปวด หรือความกดดัน ถ้าท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูมันไปเรื่อยๆ โดยไม่ปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกที่รุนแรงนั้น ท่านก็จะพบว่า มันจะค่อยๆ คลี่คลายไป เวทนาหรือความรู้สึกที่เจ็บปวดเป็นกลุ่มก้อนนั้น จะค่อยๆ คลายลงไป ความรุนแรงจะลดลงไป แล้วท่านก็จะรู้สึกว่ามีความสั่นสะเทือนเบาๆ เกิดขึ้นมาแทนที่ เป็นคลื่นเล็กๆ ถี่ๆ และคลื่นเล็กๆ นั้น ไม่ว่าจะอ่อนเบาละเอียดเพียงไร ก็ยังคงมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่คือธรรมชาติของมัน คลื่นแต่ละคลื่นจะเกิดขึ้น แล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว คลื่นแล้วคลื่นเล่า ระลอกแล้วระลอกเล่า สำหรับเวทนาหรือความรู้สึกที่หยาบหรือเจ็บปวดนั้น เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ก็จะคงอยู่ระยะหนึ่ง แล้วจึงจะดับไป แต่เวทนาหรือความรู้สึกที่สั่นสะเทือนเป็นคลื่นเล็กๆ จะเกิดและดับอย่างรวดเร็วมาก การที่ท่านได้พบกับการเกิดดับด้วยตัวของท่านเองเช่นนี้ เท่ากับว่าท่านได้เห็นสัจธรรม คือได้เห็นความจริงด้วยปัญญาของท่านเอง “*ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ*” และเมื่อท่านเฝ้าสังเกตดูความจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่เอาตัวตนของท่านเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่ไปปรุงแต่งมัน ความทุกข์ก็จะไม่เป็นความทุกข์อีกต่อไป แม้ความเจ็บปวดจะยังคงมีอยู่ แต่ความเจ็บปวดนั้นก็จะมิใช่เป็นความเจ็บปวดสำหรับท่านอีกแล้ว “*อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข*” จากการเฝ้าสังเกตดูเวทนาหยาบหรือความรู้สึกเจ็บปวดนั้น ท่านจะพบว่า มันจะค่อยๆ คลี่คลายไป โดยมีกระแสความสั่นสะเทือนแทรกอยู่ในความรู้สึกเจ็บปวดนั้น ซึ่งกระแสนี้จะแล่นไปทั่วสรรพางค์กาย แล้วความเจ็บปวดก็จะไม่

อาจรบกวนท่านได้ ความเจ็บปวดอาจจะยังคงมีอยู่ แต่ท่านจะไม่ทุกข์ไปกับความเจ็บปวดนั้น ไม่ใช่เป็นเพราะท่านสะกดจิตตัวเอง หรือท่านสร้างอุปาทานขึ้นมาตามความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เป็นเพราะท่านกำลังมีประสบการณ์อยู่กับความจริง ได้รู้ว่าสิ่งต่างๆ ล้วนไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมจะต้องดับไป เสื่อมสลายไป ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปอยากได้ใคร่ดีกับมัน เมื่อท่านหลุดพ้นจากความเคยชินเก่าๆ ที่มีแต่ความดิ้นรนทะยานอยาก หรือความขัดเคืองไม่พอใจ ก็เท่ากับว่ากระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว แต่หากท่านยังคงมีการปรุงแต่งด้วยความพอใจหรือไม่พอใจอยู่ มันก็จะกลับกลายเป็นกระบวนการพอกพูนสังขาร หรือกระบวนการพอกพูนกิเลส ซึ่งก็คือกระบวนการเพิ่มพูนความทุกข์นั่นเอง

หากท่านตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา ความทุกข์ใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะไม่มีกิเลสใหม่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีปัจจัยใหม่เพิ่มขึ้น กิเลสเก่าก็จะปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็จะดับไป "*เอสะ มัคโค วิสุทธิยา*" นี่แหละคือกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ขอให้ท่านจงมีอุเบกขาต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายให้มากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าหากท่านมีอุเบกขาแต่เพียงแค่ในระดับเชาวน์ปัญญา โดยไม่รู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย แม้ท่านจะพูดว่าท่านมีอุเบกขา เพราะท่านรู้ว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่นเดียวกับร่างกายและจิตใจที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ด้วยความเข้าใจดังนี้ ท่านจึงมีอุเบกขา ก็นับว่าท่านเข้าใจได้ถูกต้องในระดับเชาวน์ปัญญาแล้ว แต่อุเบกขาชนิดนี้จะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แต่เพียงในระดับพื้นผิวเท่านั้น ซึ่งแม้ว่าจะช่วยได้บ้าง แต่ลึกลงไปที่ระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งติดต่ออยู่กับร่างกายตลอดเวลา มันจะรับรู้ความรู้สึกหรือเวทนาทางกายอยู่เสมอพร้อมๆ กับทำปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอยู่ในส่วนลึกตลอดเวลาด้วย ฉะนั้นแม้ว่าในระดับพื้นผิวของจิตท่านอาจไม่มีการปรุงแต่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตในส่วนลึกที่สุดจะไม่ปรุงแต่งด้วย ถ้าจิตสำนึกของท่านไม่สามารถรับรู้ว่า มีอะไรเกิดขึ้นในระดับที่ลึกลงไป ท่านก็ยังไม่เป็นอิสระจากการปรุงแต่งทั้งปวง แต่ถ้าท่านสามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายได้ ก็เท่ากับท่านได้เจาะลึกลงไปถึงระดับจิตไร้สำนึกที่รู้สึกถึงเวทนาอยู่ตลอดเวลา และเมื่อท่านมีสติรู้เท่าทันเวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ทางร่างกาย ท่านก็จะสามารถพัฒนาจิตให้เป็นอุเบกขาได้ ซึ่งอุเบกขาที่พัฒนาขึ้นมานี้ จะมิใช่เป็นเพียงอุเบกขาในระดับ

พื้นผิวของจิต แต่เป็นอุเบกขาจากส่วนที่ลึกที่สุดของจิต และนี่แหละคือสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ นี่แหละคือการตรัสรู้ของพระองค์ และสัจธรรมนี้คือ สิ่งที่ได้ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลายตลอดพระชนม์ชีพ หากท่านไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนส่วนนี้ของพระองค์ ก็เท่ากับว่าการปฏิบัติของท่านเป็นเพียงการปฏิบัติตามแบบโบราณ ที่สอนๆ กันมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล ซึ่งเป็นเพียงการหันเหจิตใจให้ออกจากความทุกข์ที่เผชิญอยู่ แล้วก็รู้สึกเอาเองว่าตนเองได้หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว การทำเช่นนี้อาจจะช่วยได้บ้างในระดับพื้นผิวของจิต แต่ลึกลงไปจะไม่มีอะไรดีขึ้น กิเลสต่างๆ ยังคงมีอยู่เช่นเดิม ท่านจะหลุดพ้นได้ ก็ต่อเมื่อท่านสามารถขุดถอนเอารากเหง้าของกิเลสความไม่บริสุทธิ์ออกไปได้เท่านั้น

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นแต่เรื่องเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย เราจะต้องมีสติรู้เท่าทันเวทนาที่ร่างกายของเราเพราะเวทนานี้เอง ที่เป็นต้นเหตุอันแท้จริงที่ทำให้เกิดตัณหาคือความทะยานอยาก และปฏิฆะคือความขุ่นข้องขัดเคือง "*เวทะนา ปัจจะยา ตัณหา*" นี่คือธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ "*ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ*" ดวงตาเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน "*ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ*" พระองค์ได้ตรัสรู้ในธรรมที่ไม่ทรงรู้มาก่อน ความจริงนั้นทรงรู้จักคำว่า "วิปัสสนา" มาก่อน เพราะคำว่า "วิปัสสนา" นั้นแพร่หลายอยู่ในคัมภีร์ต่างๆ ตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล มีการกล่าวถึงวิปัสสนาด้วยความชื่นชมในคัมภีร์ฤคเวท รวมทั้งแสดงความชื่นชมในตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนาด้วย แต่ก็เป็นเพียงการกล่าวถึงเท่านั้น พระพุทธเจ้านั้นประสูติอยู่ในราชตระกูล พระบิดาเป็นพระมหากษัตริย์จึงได้ทรงร่ำเรียนวิชาการต่างๆ ทั้งปรัชญา ศาสนา และลัทธิความเชื่อทุกชนิดในสมัยนั้น ตลอดจนถึงพระเวททั้งหลาย แต่กระนั้นก็ยังตรัสว่า ไม่ทรงรู้จักวิปัสสนาอย่างถูกต้อง เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาในสมัยนั้น เป็นเพียงการเล่นเกมทางอารมณ์ หรือเกมแห่งศรัทธา หรือเกมทางสมองเท่านั้น ซึ่งการปฏิบัติเช่นนั้น ทรงพบว่า กิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายยังคงฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ และเมื่อกิเลสยังคงมีอยู่ ผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ บัดนี้ทรงพบแล้วว่าวิปัสสนาที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร จึงรับสั่งว่า *ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ* คือได้

ทรงพบธรรมที่ไม่เคยทรงได้ยินได้ฟังมาก่อน ด้วยประสบการณ์ของพระองค์เอง ได้ทรงประจักษ์ชัดเจนถึงความสำคัญของเวทนา หรือความรู้สึกทางกาย เพราะเวทนานี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้มนุษย์ต้องตกเป็นทาสของกิเลส เมื่อจิตส่วนที่ลึกที่สุดได้สัมผัสกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่กาย ถ้าเป็นความรู้สึกที่สบาย เราก็จะผูกเงื่อนปมของโลภะกิเลส แต่ถ้าได้พบกับความรู้สึกที่ไม่สบาย ก็จะเริ่มผูกเงื่อนปมของโทสะกิเลส แล้วปมต่างๆ เหล่านี้ก็มีแต่จะเพิ่มพูนขึ้น เพิ่มพูนขึ้นทุกที สังขารหรือการปรุงแต่งจะเพิ่มพูนขึ้นมากขึ้น ในระดับจิตสำนึก เราอาจหลงผิดไปว่า เราหลุดพ้นแล้ว เพราะเราไม่ได้สร้างโลภะกิเลสใดๆ ขึ้นมา แต่นั่นเป็นเพราะเรายังลงไปไม่ถึงจิตส่วนที่ลึกที่สุด เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงเข้าถึงสภาวะนั้นแล้ว ก็ทรงรู้แจ้งถึงกฎเกณฑ์อันเป็นลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกัน เป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ “*อะวิชชาปัจจะยา สังขารา*” เพราะ*อวิชชา* คือความไม่รู้จริงเป็นปัจจัย *สังขาร*จึงมี ทุกสิ่งล้วนเป็นความมืดมนสำหรับเรา เรารู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นก็แต่เฉพาะในระดับจิตสำนึกเท่านั้น แต่ในระดับที่ลึกที่สุดของจิต ทุกสิ่งยังคงมืดมนสำหรับเรา ทั้งนี้ก็เพราะเรามี*อวิชชา* คือความไม่รู้จริง เราไม่รู้กระทั่งว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นอยู่ภายในตัวเรา เราไม่รู้ว่าเรามีปฏิกิริยาปรุงแต่งด้วย*ตัณหา* ความดิ้นรนทะยานอยาก *หรือปฏิฆะ* ความขุ่นเคืองขัดใจอยู่ตลอดเวลา “*อะวิชชาปัจจะยา สังขารา*” เราสร้าง*สังขาร*ขึ้นมาจนเป็น ปัจจัยต่อเนื่องกัน

อะวิชชาปัจจะยา สังขารา
สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง
วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง
นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง
สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส
ผัสสะปัจจะยา เวทะนา
เวทะนาปัจจะยา ตัณหา
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง
อุปาทานะปัจจะยา ภะโว
ภะวะปัจจะยา ชาติ
ชาติปัจจะยา ชะรามะระณังโสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ
เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สมุทะโย โหติ

กองทุกข์กองแล้วกองเล่าทับถมกันอยู่ ความทุกข์เพิ่มพูนขึ้นเพราะอวิชชา เราไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ส่วนลึกของจิตใจ เพราะเรามัวแต่เล่นเกมกันอยู่ที่ระดับพื้นผิวของจิตใจ ในนามของธรรมะ ในนามของสมาธิ ในนามของศาสนา ซึ่งไม่อาจช่วยอะไรเราได้ เพราะเราไปไม่ถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิตใจ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีประสบการณ์ด้วยพระองค์เอง ได้ทรง

สำรวจความจริงในระดับที่ลึกลงไป ลึกลงไป และทรงพบว่า เมื่อมีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเกิดขึ้นไม่ว่าที่ใด *ตัณหา*ก็จะเกิดขึ้นด้วย ตรงนี้เองที่พระปัญญาจักษุบังเกิดขึ้น เวทนาทุกๆ เวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ล้วนทำให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ได้ตระหนักว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง แล้วกระบวนการเพิ่มพูนสังขารก็จะหยุดลง กระบวนการขจัดสังขารก็จะเริ่มขึ้น เมื่อไม่สร้างสังขารใหม่ขึ้นมา สังขารเก่าที่อยู่ลึกลงไปในก้นบึ้งของจิตใจ ก็จะผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต และถ้าวางจิตให้เป็นอุเบกขา กิเลสเหล่านั้นก็จะยิ่งผุดขึ้นมามากขึ้น มากขึ้น กิเลสเก่าๆ ทั้งโลภะกิเลสและโทสะกิเลสที่เก็บสะสมไว้ในอดีต จะพากันผุดโผล่ขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต และหากยังคงรักษาจิตให้เป็นอุเบกขาไว้ได้อย่างมั่นคง กิเลสเหล่านั้นก็จะหมดกำลังลง แล้วก็จะสลายตัวไป ด้วยวิธีการเช่นนี้ กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะค่อยๆ หลุดลอกออกไป

แล้วในที่สุดสภาวะที่กิเลสทั้งหลายหลุดลอกออกไปจนหมดสิ้นก็จะมาถึง ตามกฎธรรมชาตินั้น กิเลสหยาบทั้งหลายซึ่งจะนำเราไปสู่อบายภูมิอันเต็มไปด้วยความทุกข์ จะผุดโผล่ขึ้นมาก่อน และเมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา กิเลสเหล่านั้นก็จะสลายตัวไป และเมื่อกิเลสหยาบอันจะนำไปสู่อบายภูมิสลายตัวหมดสิ้นไป ผู้ปฏิบัติก็จะได้พบกับสภาวะเหนือนามรูป สภาวะเหนือโลก สภาวะที่ไม่มีการเกิดดับ ประสาทสัมผัสทั้งหลายจะหยุดทำงาน สภาวะเช่นนี้ไม่อาจจะอธิบายด้วยถ้อยคำใดๆ ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง "*เวทะนานิโรธา*" เป็นสภาวะที่ไม่มีความรู้สึกใดๆ ที่ร่างกาย นี่แหละคือสภาวะนิพพาน ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาไม่กี่วินาที หรือไม่กี่นาที หรือไม่กี่ชั่วโมง ตลอดระยะเวลานั้นจะไม่มีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นที่ร่างกายเลย เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะ "*ผัสสะนิโรธา*" ไม่มีความกระทบกับสิ่งภายนอก เมื่อไม่มีการสัมผัสถูกต้องกับสิ่งภายนอก ความรู้สึกหรือเวทนาก็ไม่เกิดขึ้น "*ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ*" เหตุที่ไม่มีความกระทบจากภายนอก ก็เพราะว่าประสาทสัมผัสทั้งหกหยุดทำงาน "*สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ*" เหตุที่ประสาทสัมผัสทั้งหกหยุดทำงาน ก็เพราะในสภาวะเช่นนี้จิตและกาย หรือนามและรูป จะแยกออกจากกัน "*นามะรูปะนิโรโธ*" ถ้าจิตและกายยังทำงานร่วมกัน ประสาทสัมผัสทั้งหกก็จะทำงานด้วย แต่เมื่อมาถึงสภาวะที่จิตและกายแยกจากกัน "*นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ ผัสสะนิโรธา เวทะนา*

นิโรโธ เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ" สภาวะเช่นนี้จะไม่มีการปรุงแต่งใดๆ เป็นสภาวะที่ปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง และหากผู้ปฏิบัติยังคงรักษาอุเบกขาไว้ได้อย่างมั่นคง ไม่ตื่นเต้นยินดี และไม่มีการปรุงแต่งใดๆ คือ ไม่มีทั้งความดิ้นรนทะยานอยากและความขุ่นเคืองไม่พอใจในสภาวะนั้น "*ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ*" เมื่อไม่มีตัณหา ก็จะไม่มีอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น และ"*อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ*" เมื่อไม่มีอุปาทาน ภพ คือเจตจำนงที่จะให้เกิดภาวะแห่งชีวิตก็ไม่มี "*ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ ชาตินิโรธา ชะรา มะระณัง*" เมื่อไม่มีภพ ก็จะไม่มีความเกิด และเมื่อไม่มีความเกิด ก็จะไม่มีความเสื่อมอายุหรือความแก่ และความตาย "*โสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธโหติ*" ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์ โทมนัส ความคับแค้นใจก็จะไม่มี กองทุกข์ทั้งหลายจะดับไป หมดไป ไม่ว่ากองทุกข์ที่ทับถมกันอยู่จะมีมากมายเพียงใด ทุกข์เหล่านั้นก็จะถูกขจัดไปจนหมดสิ้น ผู้ที่ได้ประสบกับสภาวะเช่นนี้ในขั้นต้น เรียกว่า *พระโสดาบัน* คือผู้บรรลุถึงกระแสที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ไม่มีอะไรที่จะขัดขวางมิให้บุคคลผู้นี้บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ได้ เพราะเขาได้ลิ้มรสสภาวะนิพพาน อันเป็นสภาวะที่อยู่เหนือนาม เหนือรูป สภาวะที่ไม่มีการเกิดการดับแล้ว ซึ่งเมื่อปฏิบัติต่อไปอีกเรื่อยๆ กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าที่ทับถมกันอยู่ภายในจิต ก็จะถูกขจัดออกไปอีก กิเลสที่อยู่ลึกลงไป ลึกลงไป จะถูกขจัดออกไป จนถึงขั้นที่ได้สภาวะนิพพานที่ลึกยิ่งไปกว่าเก่าอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเมื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติ ก็จะกลายเป็น *พระสกทาคามี* เมื่อพากเพียรปฏิบัติต่อไป เพื่อขจัดกิเลสที่อยู่ลึกลงไปอีก ก็จะได้สภาวะนิพพานที่ลึกยิ่งขึ้น ได้เป็น*พระอนาคามี* และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีกเรื่อย ๆ เพื่อขจัดกิเลสที่ยังหลงเหลืออยู่จนกระทั่งสามารถขจัดกิเลสอันจะนำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างหมดสิ้น เป็นผู้ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้ว ก็จะบรรลุถึงขั้น "*วิสังขาระคะตัง จิตตัง*" จิตถึงแล้วซึ่ง*วิสังขาร* คือพระนิพพาน ก็จะสำเร็จเป็น*พระอรหันต์* ผู้หลุดพ้นแล้วอย่างสมบูรณ์

หนทางสายนี้จะนำผู้ปฏิบัติไปทีละก้าว ทีละก้าว ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด เราจะต้องไม่มุ่งหวังถึงเป้าหมาย เพราะการทำเช่นนั้นเป็นการขัดแย้งกับวิธีการนี้ ถ้าเรามัวใฝ่ฝันถึงแต่สภาวะนิพพาน ต้องการแต่จะไปให้ถึงนิพพาน นิพพานเป็นอย่างนี้ นิพพาน

เป็นอย่างนั้น เท่ากับเรากำลังวิ่งไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับนิพพาน เพราะวิธีการนี้ต้องการให้เราอยู่แต่กับปัจจุบันเท่านั้น ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นในขณะนี้ สิ่งนั้นก็คือความจริงสำหรับเราในเวลานี้ เรามีสติรู้ความจริงที่กำลังเกิดขึ้น และมีอุเบกขาต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้น เราก็จะก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทาง เพราะการที่เรามีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น และวางอุเบกขาได้ ก็จะทำให้กิเลสทั้งหลายถูกขจัดออกไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราไม่มีอุเบกขา แม้เราจะมีสติไม่เผลอ เราก็จะไม่สามารถก้าวหน้าไปบนหนทางนี้ได้เลย หรือถ้าเรามีอุเบกขาแต่เพียงผิวเผิน คือไม่รู้เวทนาที่ร่างกาย ก็หมายความว่า เราไม่ได้เจาะลึกลงไปในส่วนที่ละเอียดที่สุดของจิต ความก้าวหน้าก็จะช้าลงไป เพราะมีเพียงจิตสำนึกหรือส่วนผิวนอกของจิตเท่านั้นที่ถูกทำให้บริสุทธิ์ ลึกลงไป เรายังคงถูกเกาะกุมด้วยกิเลส การมีสติรู้เท่าทันเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกาย และตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขาเท่านั้น ที่จะทำให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้าไปได้

ตัวอย่างเช่น ใครคนหนึ่งนั่งดูกระแสน้ำที่ไหลอยู่ในแม่น้ำ เขาเพียงแต่เฝ้าดูกระแสน้ำที่ไหลอยู่เท่านั้น ไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับน้ำที่กำลังไหล ไม่ว่าน้ำนั้นจะไหลเร็วหรือช้า เขาก็ไม่ได้เข้าไปทำให้กระแสน้ำนั้นเปลี่ยนแปลง น้ำไหลไปตามธรรมชาติ และเขาก็ได้แต่เฝ้าดูมันเช่นนั้น บางครั้งอาจจะมีคลื่นใหญ่เกิดขึ้นที่ผิวน้ำ บางครั้งน้ำก็ไหลเอื่อยๆ ไปเรื่อยๆ บางทีน้ำก็ขุ่นข้นเต็มไปด้วยโคลนตม บางทีก็เป็นน้ำใสสะอาดที่ไหลผ่านไป คนผู้นั้นได้แต่เฝ้าสังเกตดูโดยไม่ไปเกี่ยวข้อง หรือมีปฏิกิริยาต่อสายน้ำนั้นแต่อย่างใด ในขณะที่อาจจะมีคนตาบอดคนหนึ่งนั่งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำนั้น และพูดว่าเขามีอุเบกขาต่อสายน้ำ เพราะเขาไม่ได้เกี่ยวข้องหรือมีปฏิกิริยาใดๆ ต่อสายน้ำนั้นเช่นกัน อุเบกขาของคนตาบอดไม่ใช่อุเบกขาที่แท้จริง เพราะเขามิได้มองเห็นหรือรู้สึกถึงกระแสน้ำที่กำลังไหลไปแต่อย่างใด

หากผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย รู้ว่าสิ่งต่างๆ ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป และได้แต่เฝ้าดูโดยไม่มีปฏิกิริยาใดๆ กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เฝ้าดูด้วยความเข้าใจว่านี่คือกฎธรรมชาติ นี่คือธรรมะภายในขอบเขตของนามและรูป ทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจัง ด้วยความเข้าใจดังนี้ ผู้ปฏิบัติจึงรักษาอุเบกขาของจิตเอาไว้ได้ นี่แหละคืออุเบกขาที่แท้จริง เพราะผู้ปฏิบัติได้แลเห็นความจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติเอง "*ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ*" เป็นการชำระจิตให้

บริสุทธิ์ เปรียบดังนักวิทยาศาสตร์ที่ทำงานในห้องทดลอง เขาใส่สารเคมีเข้าไปในหลอดแก้ว แล้วเผาด้วยความร้อนจนสารนั้นละลายระเหยเป็นไอ และเมื่อเย็นลงก็จับตัวกันเข้ากลายเป็นหยดน้ำ นักวิทยาศาสตร์ผู้นั้นได้แต่เฝ้าสังเกตดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเท่านั้น เฝ้าดูด้วยความเข้าใจ เมื่อสารเคมีระเหยกลายเป็นไอ เขาก็ไม่ร้องไห้เสียใจ และเมื่อมันรวมตัวเป็นหยดน้ำ เขาก็ไม่กระโดดโลดเต้นยินดี เขาได้แต่เฝ้าดูด้วยความเข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องเป็นเช่นนี้เอง เช่นเดียวกับปรากฏการณ์ทางชีวเคมีในร่างกายของเรา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นานา และเราก็เพียงแต่เฝ้าดูด้วยความเข้าใจ โดยไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เราคอยเฝ้าดูกลุ่มก้อนของอนุปรมาณูในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่คือกฎธรรมชาติ อนุปรมาณูนั้นเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดในร่างกาย ที่ไม่อาจจะแยกย่อยได้อีก ประกอบขึ้นมาจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และลักษณะย่อยของธาตุทั้ง 4 นั้นรวมเป็นแปด เรียกว่าอัฏฐกลาปะ กลุ่มก้อนของอนุปรมาณูนี้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป โดยธาตุใดธาตุหนึ่งจะแสดงคุณสมบัติของตนออกมาในบางขณะธาตุหนึ่งอาจจะเด่น และธาตุอื่นๆ อาจจะไม่ได้แสดงคุณสมบัติของตนเองออกมา บางครั้งธาตุ 2 ธาตุอาจเด่นออกมา ในขณะที่ธาตุอีก 2 ธาตุอาจไม่แสดงตัว ในโลกรอบๆ ตัวเรา เราจะเห็นปรากฏการณ์อย่างเดียวกันนี้ ธาตุที่เป็นกลุ่มก้อน เราเรียกว่าธาตุดิน ธาตุที่เป็นของเหลวคือธาตุน้ำ ธาตุที่เป็นแก๊สคือธาตุลม และทั้งสามธาตุนี้ล้วนมีความร้อนอยู่ในตัว ซึ่งก็คือธาตุไฟ ร่างกายของเรานี้ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 เช่นกัน แต่เราไม่สามารถเห็นได้ชัดเจน เช่น กระดูกก็คือธาตุดิน เพราะแข็งเป็นแท่ง เลือดเป็นธาตุน้ำ ลมหายใจคือธาตุลม และอุณหภูมิในร่างกายคือธาตุไฟ

ธรรมชาติของกลาปะหรืออนุภาคปรมาณูในร่างกายนั้น จะปรากฏให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนขณะเมื่อเรานั่งปฏิบัติ กลุ่มก้อนของอนุปรมาณูจะเกิดขึ้น โดยมีลักษณะเด่นของธาตุใดธาตุหนึ่งเกิดขึ้นด้วย เช่น ลักษณะเด่นของธาตุดิน คือ ความรู้สึกหนักเบาต่างๆ จากความรู้สึกที่เบาที่สุดไปจนถึงหนักที่สุด ธาตุลมคือความเคลื่อนไหวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเคลื่อนไหวเบาๆ ไปจนถึงการเคลื่อนไหวอย่างรุนแรง เมื่อธาตุลมเด่นออกมา ความรู้สึกของเราก็จะเป็นเช่นนั้น ลักษณะเด่นของธาตุไฟคือ ความร้อนหนาว หรืออุณหภูมิในร่างกาย จากความรู้สึกหนาวที่สุดไปจนถึงความรู้สึกร้อนที่สุด อุณหภูมิ

ทั้งหลายในร่างกายคือ ธาตุไฟ ส่วนธาตุน้ำคือการรวมตัวเข้าด้วยกัน เมื่อใดที่เรารู้สึกว่ามีการเกาะรวมตัวเข้าด้วยกัน นั่นคือธาตุน้ำ ความรู้สึกทางกายทั้งหลายที่ท่านได้ประสบมาจนถึงบัดนี้ และที่ท่านจะได้พบไปตลอดชีวิตนั้น มิใช่อะไรอื่นล้วนเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเด่นของธาตุใดธาตุหนึ่งใน 4 ธาตุนี้เท่านั้น ความรู้สึกชนิดหนึ่งอาจเกิดขึ้นตามลักษณะเด่นของธาตุนี้ หรืออาจเกิดขึ้นตามลักษณะเด่นของธาตุนั้นก็ได้ นี่คือสาเหตุที่มีความรู้สึกชนิดต่างๆ เกิดขึ้นที่ร่างกาย ถ้าผู้ปฏิบัติฉลาดพอ เขาก็จะยิ้มรับ และเข้าใจว่า ความรู้สึกรุนแรงที่กำลังรู้สึกอยู่นี้ เป็นเพราะกลุ่มก้อนของอนุปรมาณูกำลังเกิดขึ้นตามพลังของธาตุใดธาตุหนึ่ง มันเกิดขึ้นเพื่อที่จะดับไป เกิดขึ้นเพื่อดับไป

เหตุใด*กลาปะ*ชนิดต่างๆ จึงเกิดขึ้นในร่างกาย และปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกตามลักษณะเด่นของธาตุใดธาตุหนึ่งเล่า? กลาปะเกิดขึ้นจากสิ่งที่เรานำเข้าไปใส่ในกระแสชีวิต หรือกระแสของ*นาม*คือจิต และ*รูป*คือกาย สำหรับรูปหรือกายนั้นสิ่งที่เข้าไปหล่อเลี้ยงมีอยู่ 2 ชนิด ชนิดแรกคืออาหารที่กินเข้าไป ซึ่งหากปฏิบัติตามวิธีนี้ไปเรื่อยๆ ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย เช่น ถ้ากินอาหารที่เผ็ดร้อนเข้าไป เมื่อมานั่งปฏิบัติ ก็จะรู้สึกว่ามีธาตุไฟเกิดขึ้นในร่างกาย มีความรู้สึกแสบร้อนที่โน่นที่นี่ ซึ่งเกิดจากอาหารที่กินเข้าไป ในทำนองเดียวกัน ถ้ากินอาหารมันๆ เข้าไป ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกอืดอัด หรือรู้สึกหนักๆ ซึ่งเป็นลักษณะของธาตุดิน ดังนั้นอาหารที่กินเข้าไป จึงทำให้เกิดกลาปะตามชนิดของอาหารนั้นๆ สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายชนิดที่สองคือ บรรยากาศรอบๆ ตัวเรา คนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนจะมีสภาพร่างกายแตกต่างจากคนในเขตหนาว คนที่อยู่ในบรรยากาศแวดล้อมที่ดี จะมีสุขภาพร่างกายดี คนที่อยู่ในบรรยากาศแวดล้อมที่ไม่ดี ก็จะมีสุขภาพร่างกายไม่ดี กลุ่มก้อน*กลาปะ*ที่เกิดขึ้นในร่างกาย จะได้รับอิทธิพลจากบรรยากาศรอบๆ ตัวเราด้วย

สำหรับกระแสของ*นาม*หรือจิตนั้น ก็มีสิ่งหล่อเลี้ยง 2 ชนิดเช่นกัน สิ่งหนึ่งคือ*สังขาร*หรือการปรุงแต่งที่เราสร้างขึ้นในปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเราปรุงแต่งความโกรธเข้าไปในขณะนี้ และถ้าเราเป็นผู้ปฏิบัติที่ชำนาญแล้ว เราจะรู้สึกได้ทันทีว่าจิตกำลังมีความโกรธ และธาตุไฟจะปรากฏขึ้น กลุ่มก้อนของกลาปะที่เกิดขึ้นในร่างกายจะมีธาตุไฟเป็นลักษณะเด่น ทำให้เรารู้สึกรุ่มร้อนขึ้นในกาย หากเราปรุงแต่งความกลัวเข้าไปในจิต ก็จะมีผล

ให้ธาตุลมมีลักษณะเด่นในกลาปะที่เกิดขึ้น ทำให้รู้สึกสั่นสะท้าน การปรุงแต่งหรือสภาพที่เราสร้างขึ้นในจิต จะส่งผลมาที่กาย กลาปะจะเกิดขึ้นโดยมีลักษณะเด่นตามธาตุชนิดเดียวกับที่เราปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งจะทำให้เกิด*เวทนา* หรือความรู้สึกทางกายตามลักษณะของธาตุนั้น นี่คือกฎธรรมชาติ

สิ่งหล่อเลี้ยงจิตอีกชนิดหนึ่งคือ *สังขาร* หรือการปรุงแต่งในอดีต ซึ่งเป็นเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่จะให้ผลเมื่อถึงเวลา ตัวอย่างเช่น ถ้าเราหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธแค้นเอาไว้ในอดีต เมื่อถึงเวลาของมัน เวทนาจะเกิดขึ้น ความรู้สึกในกายจะเกิดขึ้นอย่างเดียวกับที่เคยเกิดมาแล้ว กลาปะชนิดเดียวกันจะปรากฏขึ้น หรือหากเราได้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธแค้นเอาไว้ เมื่อเวลาของมันมาถึง ก็จะมีแต่ธาตุไฟเกิดขึ้นในร่างกาย ข้าพเจ้าเคยจัดหลักสูตรการฝึกอบรมเช่นนี้ ในประเทศที่อยู่ในเขตหนาวในฤดูหนาว รวมทั้งในเขตแถบภูเขาหิมาลัย ผู้ปฏิบัติพากันนั่งปฏิบัติ โดยมีผ้าห่มหนาๆ คลุมตัว แต่ในวันวิปัสสนาหรือหลังจากวันวิปัสสนาวันหนึ่ง คนเหล่านั้นพากันโยนผ้าห่มทิ้ง เพราะเขารู้สึกร้อน เนื่องจากสังขารอันมีความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยาที่เขาได้สะสมไว้ในอดีตผุดโผล่ขึ้นมา ทำให้รู้สึกร้อนจนเหงื่อออก สิ่งที่ซ่อนอยู่ในจิตจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกทางกาย ผู้คนมากมายได้พบกับประสบการณ์เช่นนี้ และได้กลับมาปฏิบัติแล้วปฏิบัติอีก เพราะเขาได้พบวิธีการขจัดกิเลสที่ทำให้ความโกรธลดน้อยลงไป อารมณ์รุนแรงถดถอยไป ความกลัวลดน้อยลง กิเลสปรากฏออกมาในรูปของเวทนา หรือความรู้สึกทางกาย และเมื่อเราวางจิตให้เป็นอุเบกขา เวทนานั้นก็จะดับไป กิเลสต่างๆ ชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะหลุดลอกออกไป ถ้าเรามีความเข้าใจในกฎธรรมชาติว่า กลาปะที่เกิดขึ้นนั้นเกิดตามลักษณะเด่นของสิ่งที่เราได้เคยใส่เข้าไป ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจ การปฏิบัติของเราก็จะง่ายขึ้น มิฉะนั้นแล้ว เมื่อใดที่เกิดเวทนาที่ไม่สบาย เราก็จะปรุงแต่งต่อเวทนานั้นๆ ด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ หรือเมื่อเกิดความรู้สึกสบายขึ้นในกาย เราก็จะปรุงแต่งตอบสนองด้วยความอยาก ความพอใจ อันเป็นการเพิ่มพูนสังขาร เพิ่มพูนความทุกข์ ทำให้เราไม่มีวันที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยเหตุนี้วิธีปฏิบัติวิธีนี้ จึงให้ผู้ปฏิบัติลงลึกไปสู่ระดับที่ให้รับรู้เวทนา ในทุกๆ ขณะผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย และตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะถูกขจัดออกไป เมื่อใดที่สามารถขจัดกิเลสออกไปได้จน

หมดสิ้น ผู้ปฏิบัติก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องก้าวเดินไปเองทีละขั้น ทีละขั้น ไม่มีใครที่จะทำแทนได้ อาจจะมีผู้ชี้ทางให้ หรือให้กำลังใจ แต่ทุกๆ ย่างก้าว ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินไปด้วยตัวเอง และก็จะต้องพบกับอุปสรรค พบกับศัตรูที่พยายามจะเอาชนะ

ศัตรูในการปฏิบัติมีอยู่ 5 อย่างด้วยกัน ขอให้จำศัตรูทั้ง 5 นี้ไว้ให้ดี และอย่าปล่อยให้มันมามีอำนาจเหนือท่านได้ เพราะมันจะทำให้การปฏิบัติของท่านไม่ก้าวหน้า

ศัตรูทั้ง 5 คืออะไรบ้าง ศัตรูสำคัญ 2 ตัวแรกคือ *กามฉันทะ* และ*พยาบาท* *กามฉันทะ* คือความพอใจในกามคุณ หรือสิ่งสุขสบายสวยงาม ซึ่งจะพัฒนาเป็นโลภะกิเลส ส่วน*พยาบาท* ได้แก่ความขัดเคืองใจในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งจะพัฒนาเป็นโทสะกิเลส การมาปฏิบัติวิปัสสนาของท่าน ก็เพื่อขจัดศัตรูคือกิเลสทั้ง 2 นี้ แต่ด้วยความไม่รู้ ท่านอาจรู้สึกว่า ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจังแล้ว ทว่าในเวลาเดียวกัน ท่านกลับสร้างโลภะกิเลสขึ้นมา หรือสร้างความขัดเคืองใจคือโทสะกิเลสขึ้นมา ตัวอย่างเช่น ท่านไม่ได้รับอนุญาตให้พูดถึง 9 วัน ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลหลายๆ อย่าง ที่สำคัญก็คือว่า จิตมนุษย์นั้นอยากรู้อยากเห็นในเรื่องของคนอื่นมาก ถ้าให้พูดได้ สิ่งแรกที่ท่านจะถามผู้ร่วมปฏิบัติก็คือ เขามีความรู้สึกเช่นไร มีเวทนาชนิดใดเกิดขึ้น และถ้ามีผู้ตอบว่า เขารู้สึกซ่าๆ ตลอดทั้งตัว ท่านก็อาจจะคิดว่า *"ซ่าๆ ตลอดตัวรึ ทำไมฉันจึงไม่รู้สึกอย่างนั้นเลย"* หรือถ้าผู้อื่นตอบว่า เขารู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าไหลไปทั่วร่างกาย รู้สึกสบายดีมาก ท่านก็อาจจะถามตัวเองว่า *"เหมือนกระแสไฟฟ้าไหลไปทั่วร่างกายรึ ทำไมฉันจึงไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นล่ะ"* แล้วเมื่อถึงชั่วโมงปฏิบัติ ท่านก็จะนั่งนึกแต่ว่า *"ฉันอยากรู้สึกซ่าๆ ทั้งตัว ฉันอยากรู้สึกซ่าๆ ทั้งตัว"* หรือ *"ฉันอยากให้มีกระแสไฟฟ้าไหลไปทั่วร่างกาย ฉันอยากมีกระแสไฟฟ้าไหลทั่วร่างกาย"* มีแต่ความอยาก ความอยาก ไม่ว่าจะอยากได้อะไร ความอยากทุกชนิดล้วนเป็นเครื่องพันธนาการตัวเรา ความอยากทุกชนิดคือความทุกข์สำหรับเรา แม้เมื่อท่านอยากจะได้มรรคผลนิพพาน ท่านก็กำลังวิ่งไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับนิพพาน เพราะนิพพานคือภาวะที่ปราศจากความอยากใดๆ การอยากจะได้ภาวะนิพพานจึงเป็นไปไม่ได้ จงอย่าปล่อยให้*กามฉันทะ*มีอำนาจเหนือท่าน เพราะมันจะทำให้การปฏิบัติของท่านถอยหลัง

เช่นเดียวกัน *พยาบาท* คือความขัดเคือง ความไม่พอใจ หรือโทสะกิเลส ตัวอย่างเช่น การที่ท่านจะต้องนั่งปฏิบัติเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งท่านก็พอจะนั่งได้สักครึ่ง

ชั่วโมง ถึง 45 นาที แล้วหลังจากนั้น ความทรมานก็เกิดขึ้น ท่านไม่อาจจะทนได้อีกแล้ว และเริ่มสงสัยว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร เกิดความอยากรู้อยากเห็นเรื่องของคนอื่น แม้ในขณะนั้นท่านไม่ควรจะลืมตา แต่ท่านก็อดไม่ได้ที่จะเปิดเปลือกตาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วก็แอบมองไปรอบๆ บังเอิญตอนนั้นทุกๆ คนกำลังนั่งนิ่งราวกับพระพุทธรูป ท่านก็อาจจะนึกว่า *"นี่หมายความว่าคนอื่นๆ ไม่เจ็บปวดกันเลยหรือยังไง มีฉันคนเดียวเท่านั้นหรือที่กำลังรู้สึกเจ็บปวด ความเจ็บปวดของคนอื่นเขาหายไปหมดแล้ว แต่ฉันสิยังเจ็บปวดอยู่ อาจารย์ก็คอยบอกแต่ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป แต่ความเจ็บปวดของฉันมันไม่เป็นอนิจจัง มันคงอยู่อย่างถาวร ดูซิ ฉันบอกมันกี่ครั้งแล้วว่า มันเป็นอนิจจัง เป็นอนิจจัง แต่มันก็ไม่หายเจ็บปวดสักที"* แล้วท่านก็เกิดความขุ่นเคืองขัดใจขึ้นมา โทสะ โทสะ นี่คือศัตรูตัวใหญ่ที่จะมามีอำนาจเหนือท่าน จนท่านไม่อาจปฏิบัติวิปัสสนาได้ จงอย่าปล่อยให้ศัตรูตัวนี้มามีอำนาจเหนือท่านได้

มีศัตรูอีก 2 ตัว ซึ่งไม่ใช่ข้าศึกศัตรูที่ไหนเลย เป็นกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ที่ท่านสะสมมาแต่อดีตทั้งนั้น มันเป็นศัตรูที่สำคัญของท่าน เริ่มแรกมันเข้ามาอยู่ในตัวท่านในฐานะผู้อาศัย เปรียบดังแขกที่มาอยู่ในบ้าน แต่ต่อมามันจะพยายามทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน เพราะมันไม่ต้องการจะออกไปอยู่ที่อื่น เมื่อท่านปฏิบัติวิปัสสนา กิเลสเหล่านี้ก็จะต้องถูกขจัดออกไป แต่เมื่อมันไม่ต้องการที่จะไป มันก็พยายามสะกิดท่านให้หยุดปฏิบัติเสีย วิธีการอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติ มันจะทำให้ท่านรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน แม้ว่าท่านจะได้หลับสนิทตลอดคืนมาแล้วก็ตาม เมื่อมานั่งปฏิบัติ ท่านกลับรู้สึกง่วงเหลือเกิน แต่เมื่อหยุดปฏิบัติ ความง่วงก็หายไป และเมื่อกลับมานั่งปฏิบัติอีก ความง่วงเหงาหาวนอนก็กลับมาอีก ความหดหู่ซึมเซา ความง่วงเหงาหาวนอน ซึ่งเรียกว่า *ถีนมิทธะ* นี้ เป็นศัตรูสำคัญอีกตัวหนึ่งที่จะคอยขัดขวางไม่ให้ท่านเดินก้าวหน้าไปบนหนทางสายนี้ ท่านจึงต้องพยายามต่อสู้ไม่ให้มันมีอำนาจเหนือท่านได้ ด้วยการหายใจให้แรงขึ้น เมื่อท่านรู้สึกง่วง และถ้ายังไม่ได้ผล ก็ให้ลุกขึ้นยืน ถ้ายังไม่ได้ผลอีก ก็จงออกไปเดินข้างนอกสักครู่หนึ่ง ประมาณ 5 นาที ถ้าไม่ใช่เป็นระหว่างชั่วโมงอธิษฐาน แล้วจึงกลับมานั่งอีกครั้งหนึ่ง จงต่อสู้กับศัตรูตัวนี้ อย่าปล่อยให้มันครอบงำท่านได้

ศัตรูสำคัญอีกตัวหนึ่ง ซึ่งจะคอยสะกิดท่านจากภายในคือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หรือ *อุทธัจจกุกกุจจะ* ที่ทำให้ท่านไม่

อยากจะปฏิบัติ ท่านอาจจะอยากทำโน่นนิดทำนี่หน่อยโดยไม่ปฏิบัติ แม้แต่ในชั่วโมงอธิษฐานที่ท่านจะต้องไม่ขยับเขยื้อนเลย แต่ด้วยอิทธิพลของศัตรูตัวนี้ ท่านอาจจะลุกขึ้น และพาตัวออกไปจากห้องปฏิบัติ แล้วจึงมารู้ตัวภายหลังในตอนกลางคืน เมื่อท่านได้ยินคำพูดที่ว่า *"วันที่หกก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว"* ท่านรู้ตัวว่า ท่านได้ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปแล้วโดยเปล่าประโยชน์ ท่านอาจร้องไห้เสียดายเวลา แต่ในหนทางธรรมะจะไม่มีที่สำหรับให้ท่านมานั่งร้องไห้สำนึกผิด นอกจากนี้การร้องไห้ของท่านยังเป็นการหว่านเมล็ดพันธุ์ของการร้องไห้เอาไว้ เมื่อเป็นผลก็จะได้รับผลเป็นการร้องไห้เช่นกัน ในเมื่อท่านหว่านเมล็ดพันธุ์ของการร้องไห้เอาไว้ ท่านจะให้ผลออกมาเป็นความยิ้มแย้มได้อย่างไร ท่านจะต้องไม่พยายามแก้ตัว หากแต่ยอมรับความจริง เมื่อท่านทำผิด ท่านก็ยอมรับว่าท่านทำผิด ท่านอาจจะไปสารภาพผิดกับผู้ที่มีอาวุโสกว่าท่าน และตั้งใจระมัดระวังที่จะไม่ทำผิดอีกต่อไป

ศัตรูตัวที่ 5 คือความลังเลสงสัย หรือ *วิจิกิจฉา* เช่น สงสัยในวิธีการปฏิบัติ สงสัยว่าท่านกำลังทำอะไรอยู่ ทำไมจึงต้องมานั่งสังเกตลมหายใจ เพราะแม้จะไม่เฝ้าดูมัน ลมหายใจก็ยังคงผ่านเข้าออกอยู่อย่างนั้น การนั่งเฝ้าดูลมหายใจผ่านเข้าออกจะเกิดประโยชน์อันใด แม้การมานั่งสังเกตความรู้สึกต่างๆ ในร่างกายก็เช่นกัน ศัตรูตัวนี้ทำให้ท่านเริ่มสงสัยในวิธีการปฏิบัติ ท่านเริ่มสงสัยในตัวผู้สอน ทำไมอาจารย์ผู้สอนจึงไม่โกนหัว ทำไมจึงไม่ไว้ผมยาวหรือไว้หนวดเครา ทำไมจึงไม่มีสร้อยลูกประคำห้อยคอ ทำไมจึงไม่มีอะไรๆ ที่เหมือนๆ กับเกจิอาจารย์ของสำนักต่างๆ ในอินเดียที่เขามีกัน ทำไมอาจารย์ผู้สอนจึงดูเหมือนคนธรรมดา ทำไมจึงไม่มีอิทธิ-ฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ เหาะก็ไม่ได้ ดำดินก็ไม่ได้ มิหนำซ้ำระหว่างปฏิบัติยังเรียกให้ผู้ปฏิบัติมานั่งตรงหน้า แล้วถามว่ามีความรู้สึกอย่างไร ดูทีหรือ เป็นเกจิอาจารย์ทั้งทีแต่ไม่ยักรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร นี่คือความสงสัย หรือ*วิจิกิจฉา* สงสัยในวิธีการ สงสัยในอาจารย์ผู้สอน หรือท่านอาจไม่มีความสงสัยเหล่านี้ เพราะเชื่อมั่นว่าวิธีการนี้ดี อาจารย์ผู้สอนก็ดี แต่สงสัยในความสามารถของตนเอง คิดว่าคงปฏิบัติไม่ได้ ควรหนีกลับจะดีกว่า นี่คือ*วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย จงอย่าปล่อยให้มันมีอำนาจเหนือท่านได้ ถ้าท่านมีความสงสัยเกิดขึ้นก็ขอให้ไปพบอาจารย์ผู้สอน สอบถามให้ชัดเจน มิฉะนั้นท่านจะไม่สามารถก้าวหน้าไปบนหนทางสายนี้ได้เลย จงจำไว้ว่า อย่าปล่อยให้*นิวรณ์* 5 หรือศัตรูทั้ง 5 มามีอำนาจเหนือท่านได้ จงกำจัดมันเสีย

แล้วท่านจะพบว่าการปฏิบัติของท่านจะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ

วิธีการปฏิบัตินี้เป็นวิธีการอันมหัศจรรย์ยิ่ง เป็นดังผงซักฟอกหรือสบู่ที่จะชำระล้างจิตของท่านให้สะอาด ยิ่งชำระจิตให้สะอาดได้เพียงไร ท่านก็จะยิ่งหลุดพ้นจากความทุกข์ได้มากเท่านั้น คนทุกคนที่ได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้ จะได้รับผลอย่างเดียวกันคือ หลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นในสมัยพุทธกาล สมัยก่อนพุทธกาล หรือหลังจากที่พระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว ตลอด 25 ศตวรรษผู้ที่ได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้อย่างถูกต้อง จะต้องได้รับผลอย่างเดียวกันทั้งสิ้น แม้ในปัจจุบันก็เช่นกัน ยิ่งท่านชำระล้างกิเลสออกไปได้มากเท่าไร จิตของท่านก็ยิ่งจะบริสุทธิ์มากขึ้นเท่านั้น

ในสมัยพุทธกาล มีคนเป็นจำนวนล้านๆ คนที่ได้พบกับอิสรภาพ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจากกิเลส คือความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลาย ที่โด่งดังมากเป็นที่กล่าวขวัญถึงก็คือ พระองคุลีมาล ผู้ซึ่งสังหารชีวิตผู้คนมาแล้วถึง 999 คน การที่ได้สังหารผู้คนไปแล้วมากมายถึง 999 คนในชาตินี้ ในชาติก่อนๆ จะได้เคยฆ่าฟันใครมามากน้อยเท่าใดก็ไม่มีใครทราบได้ แต่เฉพาะในชาตินี้ ได้ฆ่าคนไปแล้วถึง 999 คน เพราะ*อวิชชา* และการถูกลวงด้วยอุบาย ถึงกับตั้งจิตสาบานว่าจะสังหารผู้คนให้ครบ 1,000 คน และขณะตามล่าคนที่หนึ่งพันนั้น องคุลีมาลก็ได้พบกับองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้พบกับธรรมะ ต่อมาก็ได้บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยไม่มีปาฏิหาริย์ใดๆ มาเกี่ยวข้อง พระพุทธเจ้าไม่เคยทรงวางพระหัตถ์ลงบนศีรษะองคุลีมาล แล้วตรัสว่า *"ขอให้เจ้าจงหลุดพ้น"* หามิได้ องคุลีมาลก็ต้องปฏิบัติเพื่อขจัดความไม่บริสุทธิ์ออกจากจิตเช่นเดียวกัน การฆ่าคนนั้นไม่ใช่ของง่าย เราจะต้องมีความโกรธความเกลียดอย่างมากมายอยู่ในจิต เราจึงจะสามารถฆ่าคนสักคนหนึ่งได้ แต่นี่องคุลีมาลสังหารคนมาแล้ว 999 คน กิเลสที่สะสมอยู่ในจิตจะมีมากสักเพียงไร เราคงไม่อาจประมาณได้ แต่กิเลสทั้งหมดนั้นก็ได้ถูกขจัดไป องคุลีมาลได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่ได้หลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ และเปลี่ยนไปเป็นคนละคน พระองคุลีมาลได้เดินทางไปทั่วอินเดียตอนเหนือ เพื่อเผยแผ่วิธีการปฏิบัติอันมหัศจรรย์ที่ช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ บางครั้งมีคนจำได้ว่าภิกษุรูปนี้คือองคุลีมาล ที่ได้เคยฆ่าพ่อ หรือแม่ หรือลูก หรือพี่ หรือน้องของตนมาแล้ว ก็จะพากันขว้างปาพระองคุลีมาลด้วยก้อนอิฐ ก้อนหินจนเลือดอาบไปทั้งร่าง แต่จิตของพระ

องคุลีมาลขณะนั้นเอิบอาบไปด้วยความรักความเมตตา ท่านได้กล่าวกับคนเหล่านั้นว่า *"เพราะอวิชชา อาตมาจึงเป็นคนทั้งโง่ทั้งบ้ามาก่อน อาตมาได้ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น แต่บัดนี้อาตมาได้พบธรรมะแล้ว อาตมาได้พบวิธีปฏิบัติอันมหัศจรรย์ยิ่ง ซึ่งทำให้อาตมาสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ พวกท่านเองก็อาจจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เหมือนกัน ถ้าท่านได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้"* พระองคุลีมาลได้อุทิศชีวิตที่เหลืออยู่ตระเวนเผยแผ่ธรรมะและวิธีปฏิบัตินี้ เพื่อช่วยเหลือผู้คนที่มีความทุกข์ทั้งหลายให้ได้พบกับวิถีทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น

วิธีการปฏิบัตินี้ได้ช่วยเหลือผู้คนจำนวนมากให้สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ดังกรณีของนางกีสาโคตมี ซึ่งมีบุตรชายเพียงคนเดียวที่นางรักเป็นชีวิตจิตใจ แต่บุตรของนางได้ตายจากไปทั้งที่ยังเล็กอยู่มาก นางแทบจะเป็นบ้าด้วยความอาลัยรัก แต่เมื่อได้มาพบพระพุทธเจ้า พระองค์มิได้ให้ชีวิตแก่ลูกของนาง แต่ได้ให้ธรรมะแก่นาง และด้วยธรรมะนั้นนางได้ชำระจิตจนบริสุทธิ์ และได้บรรลุอรหัต เช่นเดียวกับนางปฏาจารา ผู้ได้รับความวิปโยคโศกเศร้าแสนสาหัส เพราะสามีและลูก 2 คนได้ตายจากไป รวมทั้งพ่อแม่และพี่ชายก็ได้ตายจากไปหมดสิ้น ทำให้นางถึงกับเสียสติ แต่เมื่อได้มาพบพระพุทธเจ้า ได้รับธรรมะและวิธีการปฏิบัตินี้จากพระองค์ เมื่อนางปฏิบัติไปปฏิบัติไป ก็ได้บรรลุธรรม หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หากพระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิฤทธิ์ ชุบชีวิตให้ผู้ที่ตายไปแล้วกลับฟื้นคืนมาใหม่ ความทุกข์ก็จะยังคงมีอยู่เช่นเดิม เพราะคนเรานั้นต่างก็เวียนว่ายตายเกิดกันมานับครั้งไม่ถ้วนแล้ว และแต่ละชาติก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานต่างๆ นานา มีการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักทั้งหลาย มีการร้องไห้คร่ำครวญ ซึ่งสภาพการณ์เช่นนี้ก็ยังจะต้องเผชิญต่อไปอีกในชาติต่อๆ ไป หากเราจะนำเอากระดูกของบุคคลอันเป็นที่รัก ที่ได้ตายจากไปในชาติต่างๆ แต่หนหลังมากองรวมกันเข้าแล้ว กองกระดูกนั้นก็คงจะสูงใหญ่เท่าภูเขาหิมาลัย และน้ำตาที่เราหลั่งออกมาในแต่ละครั้งที่คนใกล้ชิดได้ตายลงไป เมื่อมารวมกันเข้า ก็คงจะมีขนาดเท่ากับน้ำในมหาสมุทรทีเดียว ความทุกข์ที่ได้รับจากการพลัดพรากในอดีต และที่จะได้รับต่อไปในอนาคตนั้นใหญ่หลวงนัก ดังนั้นการมีอิทธิฤทธิ์สามารถชุบชีวิตให้กลับฟื้นคืนมาได้ ก็หาช่วยให้ใครหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้ไม่ การให้ธรรมะเท่านั้นที่จะทำให้ผู้มีทุกข์สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ทั้ง

ความทุกข์ในอดีต ความทุกข์ในปัจจุบัน และความทุกข์ในอนาคต

การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ท่านไม่จำเป็นที่จะต้องสละชีวิตผู้ครองเรือนออกไปบวชเป็นพระ หรือเป็นชีเพื่อปฏิบัติตามวิธีการนี้ จริงอยู่ การออกบวชเป็นพระหรือเป็นชี จะทำให้มีเวลาปฏิบัติได้มากกว่าผู้ครองเรือน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ถ้าเป็นผู้ครองเรือนแล้วจะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ วิธีการนี้และวิถีทางนี้ ไม่ว่าจะเป็นพระ เป็นชี หรือคฤหัสถ์ หากได้ปฏิบัติแล้ว ย่อมจะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างแน่นอน ผู้คนนับล้านในอินเดียตอนเหนือได้บรรลุธรรม ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดา โดยมิได้บวชเป็นพระภิกษุ หรือเป็นชี

ดังเช่นท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ผู้ร่ำรวยมากที่สุดผู้หนึ่งของอินเดียในสมัยนั้น และเป็นอุบาสกคนสำคัญคนหนึ่งในสมัยพุทธกาล ก่อนหน้านั้นแม้ว่าจะร่ำรวยมาก แต่ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ต่อเมื่อได้พบกับพระพุทธเจ้า ซึ่งเท่ากับได้พบกับธรรมะ ทำให้สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ จนได้บรรลุ*โสดาปัตติผล* ชีวิตจึงได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นอันมาก ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีผู้นี้ สมัยเมื่อยังไม่ได้พบกับพระพุทธเจ้า ก็เป็นผู้ที่ทำทานมากอยู่แล้วเป็นประจำ โดยสงเคราะห์ให้อาหารแก่คนยากไร้อนาถา จึงได้ชื่อว่าอนาถบิณฑิก ซึ่งแปลว่า ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา แต่การให้ทานนั้นเป็นไปโดยไม่มีธรรมกำกับ การเพียงแต่ให้ทานนั้นไม่พอ การให้ทานจะต้องมีธรรมกำกับด้วย ถ้าการให้ทานเป็นไปเพื่อเพิ่มอัตตาของตนเองแล้ว การให้ทานนั้นก็เปล่าประโยชน์ จุดประสงค์ของการให้ทานก็เพื่อสลายละลายอัตตา ทุกสิ่งที่หามาได้เราจะแบ่งปันส่วนหนึ่งออกไปเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น นี่คือวิธีการที่เราจะไม่ปล่อยให้อัตตาหรือตัวตนของเราพองฟูขึ้นมาได้ ดังนั้นเพื่อละลายอัตตา เราจึงต้องมีความเอื้อเฟื้อไม่ถือตัวตนเป็นใหญ่ และแบ่งปันทรัพย์สมบัติที่หามาได้ให้กับผู้อื่นบ้าง สำหรับท่านอนาถบิณฑิกนั้น เมื่อก่อนที่จะได้พบกับพระพุทธเจ้าก็ได้แบ่งปันทรัพย์ของท่านให้เป็นทานแก่ผู้อื่นอยู่แล้ว ด้วยความพอใจในชื่อเสียงเกียรติยศที่ได้รับ แต่เมื่อได้พบกับพระพุทธเจ้า และได้ลิ้มรสธรรมะ พร้อมกับได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้ จนได้เป็นอริยบุคคลแล้ว ความเห็นของท่านก็เปลี่ยนไป ความมุ่งหมายก็เปลี่ยนไป เมื่อทำบุญก็ดี ทำทานก็ดี ก็มิได้มุ่งหมายเพื่อจะยกอัตตาตนเอง หากแต่ทำเพื่อความดีงามของผู้อื่น

เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ท่านรู้ว่าการให้อาหารเป็นทานแก่ผู้หิวโหยนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อให้อาหารแก่คนที่หิวโหยในวันนี้ พรุ่งนี้เขาก็จะต้องหิวอีก ท่านให้เสื้อผ้าแก่คนที่ไม่มีเสื้อผ้าจะใส่ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ภายในเวลาปีหนึ่งหรือสองปี เสื้อผ้าที่ให้ไปก็จะขาดวิ่น แล้วเขาก็จะไม่มีเสื้อผ้าใส่อีก ท่านให้ยาแก่คนป่วย เขาก็จะหายป่วยด้วยโรคหนึ่ง แต่ครั้นแล้วเขาก็จะป่วยด้วยโรคอื่นๆ อีก แต่ถ้าท่านให้ธรรมะแก่ผู้ใด ผู้นั้นก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทุกชนิด เพราะธรรมทานนั้นเป็นทานอันยิ่งใหญ่เหนือกว่าทานทั้งปวง "*สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ*" รสแห่งธรรมย่อมชำนะรสทั้งปวง "*สัพพะระสัง ธัมมะระโส ชินาติ*" ท่านเศรษฐีจึงปรารถนาที่จะให้ผู้คนทั้งหลายได้มีโอกาสลิ้มรสธรรมะอันมหัศจรรย์เช่นเดียวกับท่านบ้าง เงินทองทรัพย์สมบัติที่ท่านมีอยู่ ท่านปรารถนาที่จะแบ่งปันเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อให้คนทั้งหลายได้มีโอกาสพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์ และหลุดพ้นจากความทุกข์ ท่านจึงไปเฝ้าพระบรมศาสดา ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ ณ กรุงราชคฤห์ และกราบทูลขอสร้างวัดถวายที่นครสาวัตถีที่ท่านเศรษฐีพำนักอยู่ โดยให้เหตุผลว่า นครสาวัตถีเป็นนครใหญ่ที่มีประชาชนหนาแน่นที่สุดในอินเดียในเวลานั้น และผู้คนเหล่านั้นล้วนแต่มีความทุกข์หากมีสถานปฏิบัติธรรมตั้งอยู่ใกล้ชุมชนที่หนาแน่นเช่นนั้น คนที่มีความทุกข์ทั้งหลายก็จะได้รับประโยชน์จากธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงแย้มพระโอษฐ์แล้วนิ่งอยู่ ซึ่งท่านเศรษฐีก็ถือเป็นพุทธานุญาต จึงได้กระวีกระวาดกลับมาที่นครสาวัตถี เพื่อเสาะหาสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งจะต้องไม่ห่างไกลเกินไป จนคนส่วนใหญ่ไปมาลำบาก และต้องไม่อยู่ในชุมชนที่หนาแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้ไม่เกื้อกูลต่อการบำเพ็ญธรรม สถานที่ที่เหมาะสมจึงควรจะอยู่ที่บริเวณชานเมือง แล้วท่านก็ได้พบอุทยานอันงดงาม สงบเงียบ เหมาะสมยิ่งนัก เมื่อสืบหาเจ้าของก็พบว่า เป็นอุทยานอันเป็นที่พักผ่อนของเจ้าชายพระองค์หนึ่ง มีพระนามว่าเจ้าเชต จึงทูลขอซื้อจากพระองค์ เจ้าชายรู้สึกไม่พอพระทัยและปฏิเสธไม่ขายให้ แต่ท่านเศรษฐีก็เฝ้าอ้อนวอน เพื่อตัดความรำคาญ เจ้าเชตจึงรับสั่งว่าจะขายให้ แต่ท่านเศรษฐีจะต้องชำระค่าที่ดินด้วยทองคำ เท่าที่สามารถปูแผ่คลุมที่ดินนั้นได้ทั้งหมด ซึ่งท่านเศรษฐีก็ตกลง และนำทองบรรทุกเกวียนมาทันที เจ้าเชตประหลาดพระทัยเป็นยิ่งนัก และสงสัยว่าเหตุใดที่ดินจึงมีค่าถึงเพียงนั้น ซึ่งท่านเศรษฐีก็ทูลอธิบายให้ทรงทราบว่า จะใช้ที่ดินผืนนั้นเพื่อพระพุทธเจ้าจะได้เสด็จมาโปรดผู้คน และถ้ามีบุคคลแม้เพียงคนเดียวสามารถ

บรรลุธรรมได้ในที่นั้น ก็ถือได้ว่าทานของท่านได้บังเกิดคุณค่ามากมายมหาศาลอย่างไม่อาจประมาณได้ มากกว่าเงินทองที่เสียไปทั้งหมดจนไม่อาจเปรียบเทียบได้ และท่านเศรษฐีก็เชื่อว่า มิใช่จะมีแต่เพียงบุคคลเดียวเท่านั้น ที่จะสามารถก้าวเดินไปบนหนทางอันประเสริฐนี้ หากแต่จะมีหมู่ชนนับพันนับหมื่นที่จะมาใช้สถานที่นั้นเพื่อปฏิบัติธรรม และท่านก็ได้สร้างหอปฏิบัติธรรมขนาดใหญ่ที่สามารถจุผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึงหนึ่งหมื่นคน นับว่าทานครั้งนี้เป็นไปด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ เพื่อความดีงามและเพื่อความสุขของผู้อื่น เป็นทานที่มิได้ปรารถนาสิ่งตอบแทนใดๆ ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียงหรือเกียรติยศ เป็นการให้สถานเดียว

มีอยู่ระยะหนึ่งที่ท่านเศรษฐีพลาดพลั้งถึงกับต้องสิ้นเนื้อประดาตัว เนื่องจากวิบากกรรมแต่เก่าก่อน และถึงแม้ว่าท่านจะสิ้นเนื้อประดาตัวในระยะเวลาไม่ยาวนานนัก แต่ระหว่างนั้นท่านก็มีสภาพไม่ต่างไปจากขอทาน ถึงกระนั้นท่านก็ยังคงไปปฏิบัติธรรม ณ วัดพระเชตวันแห่งนั้นทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น และในฐานะผู้ครองเรือน เมื่อไปวัด ก็มักจะต้องมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดติดมือไปด้วย เพื่อประโยชน์ของผู้ที่กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่ที่นั่น เมื่อยากจนเช่นนั้น ท่านเศรษฐีไม่อาจหาสิ่งใดไปถวายได้ แต่ท่านก็ไม่ยอมไปมือเปล่า ในสมัยที่ยังร่ำรวยอยู่นั้น ท่านได้นำดินปุ๋ยจากที่ต่างๆ ทั่วอินเดีย มารวบรวมเก็บไว้ที่สวนเล็กๆ หลังบ้านของท่าน และเมื่อท่านไม่มีอะไรจะนำไปถวายวัด ท่านก็เลยใช้มือทั้งสองกอบดินปุ๋ยไปด้วย เพื่อนำไปใส่ต้นไม้ในวัด ด้วยหวังว่าดินปุ๋ยนี้จะช่วยให้ต้นไม้ต้นนั้นได้เจริญงอกงาม แตกกิ่งก้านสาขา และเกิดร่มเงาที่ร่มรื่น และหากผู้ใดผู้หนึ่งได้บรรลุธรรมภายใต้ต้นไม้นี้ ทานของท่านเศรษฐีก็จะสำเร็จด้วยดี จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าเราจะบริจาคทานด้วยดินปุ๋ยเพียงสองกำมือ หรือบริจาคเงินทองจำนวนมหาศาล เพื่อสร้างสถานปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้คนจำนวนนับพันนับหมื่น ก็มิได้แตกต่างอะไรกันเลย เพราะเจตนาในการบริจาคก็เพื่อความดีงาม และเพื่อความสุขของผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ นี่คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยละลายอัตตาของเรา ทำให้เราไม่คิดถึงเพียงประโยชน์ส่วนตนเท่านั้น หากแต่จะคิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นโดยส่วนรวมด้วย

มีตัวอย่างอีกอันหนึ่ง เป็นเรื่องเกี่ยวกับบุตรสาวของเศรษฐีใหญ่ชื่อนางวิสาขา ผู้ซึ่งได้บรรลุโสดาปัตติผลตั้งแต่อายุ 7 ขวบ ต่อมาเมื่อโตเป็นสาว ได้แต่งงานและย้ายไปอยู่กับครอบครัวของฝ่ายสามี ซึ่งมีบิดาของสามีเป็นผู้ครอบครองบ้านเรือน บิดาของสามีนางวิสาขานั้นเป็นผู้ที่

ปราศจากศีลและธรรม มีแต่ความระแวงสงสัยและอารมณ์เสียอยู่เป็นนิจ บ้านทั้งบ้านจึงไม่เป็นปกติสุข ครั้นเมื่อนางวิสาขาได้เข้ามาอยู่ร่วมด้วย ด้วยธรรมะ ด้วยปัญญาและด้วยความรักความเมตตาของนาง บรรยากาศในบ้านจึงเปลี่ยนไป แต่บิดาของสามีนางก็ยังเป็นเช่นเดิมคือ เป็นคนเห็นแก่ตัว รวมทั้งตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เคยบริจาคทานให้แก่ใครทั้งสิ้น เช้าวันหนึ่งขณะที่บิดาของสามีนางกำลังรับประทานอาหารอยู่ ได้มีพระภิกษุมาบิณฑบาตที่หน้าบ้าน บิดาของสามีนางเหลือบเห็นเข้าจึงรีบหันหลังให้ เพราะเขาไม่ต้องการใส่บาตร และไม่ต้องการให้พระภิกษุเห็นว่าเขากำลังรับประทานอาหารอยู่ นางวิสาขาเห็นดังนั้น จึงกล่าวแก่พระภิกษุรูปนั้นว่า *"ข้าแต่ท่านที่เคารพ เนื่องจากบิดาของสามีข้าพเจ้ากำลังรับประทานอาหารเก่าที่บูดๆ อยู่ จึงใคร่ขอนิมนต์ท่านไปข้างหน้าก่อนเถิด"* พระภิกษุได้ฟังดังนั้น จึงเดินจากไป แต่บิดาของสามีของนางโกรธเคืองมาก ต้องการรู้ว่า เหตุใดนางจึงกล่าวหาว่าตนกินอาหารบูด ในเมื่ออาหารที่ตนกินนั้นล้วนเป็นอาหารดีๆ ทั้งนั้น นางวิสาขาจึงอธิบายให้รู้ว่า ที่เป็นอยู่ขณะนี้ บิดาของสามีกำลังกินบุญเก่าอยู่ ที่รุ่งเรืองร่ำรวยอยู่นั้น เป็นเพราะบุญที่ทำมาในอดีตชาติ แต่ในชาตินี้ไม่เคยทำบุญใดๆ ไว้ โดยจะเห็นได้ว่า ไม่เคยแบ่งปันสิ่งที่ตนมีให้แก่ผู้ใดเลย และเพราะเหตุที่เป็นคนเห็นแก่ตัวนี้เอง ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความเครียด และการที่เกรงว่าผู้อื่นจะมามีส่วนแบ่งในทรัพย์สินของตน เป็นการสะสมสังขารแห่งความทุกข์เอาไว้ หากชาตินี้มีจิตอันเป็นกุศล รู้จักทำบุญทำทาน แบ่งปันข้าวของที่ตนมีให้แก่ผู้อื่น ผลบุญก็จะทำให้จิตใจเบิกบานแช่มชื่น มีความสุข และมีความรุ่งเรือง ซึ่งเท่ากับได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขเอาไว้ในใจ ผลที่ได้รับต่อไป ก็จะต้องเป็นความสุขเช่นเดียวกัน เมื่อได้ฟังนางวิสาขาอธิบายเช่นนั้น ชะรอยบิดาของสามีนางคงจะมีบุญเก่าพอควร จึงสามารถเข้าใจกฎของธรรมะและกฎธรรมชาติได้ และต่อมาเมื่อมีโอกาสก็ได้เข้าเฝ้าพระบรมศาสดา และได้ลงมือปฏิบัติ ก็สามารถบรรลุธรรมและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผู้คนทั้งหลายที่อาศัยอยู่ภายในครอบครัว จึงได้รับความสงบสุขโดยทั่วหน้ากัน บรรยากาศในบ้านเรือนนั้นเต็มไปด้วยความกลมเกลียวและสุขสงบ

มีผู้คนจำนวนมากที่ได้มาพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ และได้มีชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เหตุการณ์เช่นนี้มิได้เกิดขึ้นแต่เฉพาะในสมัยพุทธกาล แต่เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าติดต่อกันมาตลอดเวลา 25 พุทธศตวรรษจวบจนปัจจุบัน บุคคลใดก็ตามที่

ได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาตามวิธีการที่ถูกต้อง ย่อมจะได้รับผลดีเสมอ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นกับอาจารย์ของข้าพเจ้าคือ ท่านอาจารย์อูบาขิ่น เมื่อครั้งที่พม่าได้รับเอกราชจากอังกฤษ รัฐเล็กๆ ต่างก็มารวมกันเข้าเป็นสหภาพพม่า และตกลงเลือกเจ้าผู้ครองรัฐหนึ่งให้เป็นประธานาธิบดี ซึ่งตามรัฐธรรมนูญแล้วประธานาธิบดีไม่มีอำนาจใดๆ เพราะต้องใช้อำนาจผ่านทางนายกรัฐมนตรี ดังนั้นประธานาธิบดีจึงเป็นผู้ครองประเทศแต่เพียงในนาม เจ้าผู้ครองรัฐที่ได้รับเลือกเป็นประธานาธิบดีมีความภูมิใจมาก จึงได้จัดงานเลี้ยงขึ้นที่ทำเนียบประธานาธิบดี ผู้คนเป็นจำนวนมากได้รับเชิญมาในงาน และได้มาพร้อมหน้ากันในเวลาหนึ่งทุ่มครึ่ง ซึ่งเป็นเวลาที่แจ้งไว้ในบัตรเชิญ แต่ตามเวลาดังกล่าว ท่านประธานาธิบดีเจ้าภาพของงานก็หาได้มาปรากฏตัวไม่ ทุ่มสี่สิบห้าก็ยังไม่มา สองทุ่มก็ยังไม่มา นายกรัฐมนตรีเริ่มกระวนกระวายใจ จะเริ่มงานได้อย่างไรในเมื่อเจ้าภาพของงานยังไม่มา นายกรัฐมนตรีจึงส่งคนขึ้นไปดูท่านประธานาธิบดี ณ ที่พัก ซึ่งอยู่ที่ชั้น 2 ของทำเนียบ คนผู้นั้นกลับลงมา แล้วกระซิบที่หูท่านนายกรัฐมนตรีว่า ขณะนี้ท่านประธานาธิบดีกำลังเมา นอนกลิ้งอยู่กับพื้น ยังลงมาไม่ได้ ถ้าเช่นนั้นจะเปิดงานได้อย่างไร ถ้าเจ้าของงานไม่มา นายกรัฐมนตรีจึงตัดสินใจสั่งให้คนไปเอาตัวมาให้ได้ และได้จัดที่นั่งให้ที่หัวโต๊ะ เมื่ออาหารเริ่มเสิร์ฟ ท่านประธานาธิบดีผู้ซึ่งมีสติเหลืออยู่เพียงครึ่งเดียว ก็เอาแต่นั่งสะอึกเอา สะอึกเอา จนกระทั่งเมื่ออาหารจานที่สามถูกนำมาเสิร์ฟ ท่านประธานาธิบดีก็อาเจียนออกมาเต็มโต๊ะ นายกรัฐมนตรีรู้สึกเศร้าใจมาก เขารำพึงว่า *"ประเทศพม่านั้นได้ชื่อว่าเป็นดินแดนแห่งธรรมะ แต่เรามีประธานาธิบดีเป็นคนชนิดไหนกันหนอ"*

วันรุ่งขึ้นเมื่อประธานาธิบดีกลับเป็นปกติแล้ว ก็ได้โทรศัพท์ไปขอโทษนายกรัฐมนตรี และเสนอที่จะลาออกจากตำแหน่ง โดยยืนยันว่าตนไม่สามารถจะเลิกเหล้าได้ ท่านประธานาธิบดีให้เหตุผลว่า ตามธรรมเนียมของเจ้าผู้ครองรัฐนั้น เมื่อทายาทของราชบัลลังก์ประสูติ ก็จะมีประเพณีป้อนเหล้าชนิดดีที่สุดด้วยช้อนทองคำ และในเมื่อสิ่งแรกที่ได้ลิ้มรสในชีวิตคือเหล้า ก็เลยดื่มเหล้าตลอดมาเป็นอาจิณตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ และจนถึงขณะนี้ หัวใจคงต้องทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตและเหล้าไปพร้อมๆ กันอย่างละครึ่ง เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย และคิดว่าไม่สามารถเลิกเหล้าได้ตลอดชีวิตนี้ แล้วบุคคลผู้นี้แหละที่ได้มา

ปฏิบัติธรรมกับท่านอาจารย์อูบาขิ่นในเวลาต่อมา ทั้งนี้เนื่องจากมีเหตุบังเอิญให้ผ่านมาพบศูนย์ปฏิบัติธรรมของท่านอาจารย์อูบาขิ่น ซึ่งเพิ่งเสร็จสิ้นการปฏิบัติหลักสูตร 10 วันเช้าพอดี และได้เห็นผู้ปฏิบัติธรรมเหล่านั้นมีความสุขสงบ และมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้ท่านประธานาธิบดีรู้สึกทึ่งและถามว่า คนเหล่านั้นมาทำอะไรกันที่นั่น ซึ่งก็ได้รับคำตอบว่า ผู้คนเหล่านั้นมาปฏิบัติวิปัสสนากัน ท่านประธานาธิบดีได้เคยอ่านเรื่องเกี่ยวกับอานาปานสติและวิปัสสนาในพระคัมภีร์ แต่ไม่เคยรู้เลยว่ายังมีการสอนและการปฏิบัติกันอยู่ในยุคปัจจุบัน และผลของการปฏิบัติก็มีปรากฏอยู่ ท่านประธานาธิบดีนั้นไม่เคยได้พบกับความสุขสงบมาเลยตลอดชีวิตของท่าน ท่านจึงปรารถนาที่จะได้พบบ้าง เลยตัดสินใจขอเข้าปฏิบัติกับท่านอาจารย์อูบาขิ่น ซึ่งท่านอาจารย์ก็ออกปากอนุญาต ท่านประธานาธิบดีจึงถามว่า ท่านจะต้องทำอะไรบ้างในการเข้ารับการฝึกอบรมที่นี่ ท่านอาจารย์อูบาขิ่นตอบว่า สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ต้องรักษาศีลห้าอย่างเคร่งครัด ท่านประธานาธิบดีต่อรองขอรักษาศีลเพียง 4 ข้อ โดยขอยกเว้นข้อสุรา แต่ท่านอาจารย์อูบาขิ่นไม่อนุญาต แม้ท่านประธานาธิบดีจะพยายามต่อรองอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ด้วยความกระตือรือร้นที่จะได้ลิ้มรสความสงบสุขอันแท้จริง ท่านประธานาธิบดีจึงยอมรับที่จะถือศีลห้า โดยมีข้อแม้ว่า หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม 10 วันนี้แล้ว จะขอกลับไปดื่มอีก ซึ่งท่านอาจารย์ก็มิได้ขัดข้องแต่อย่างใด ท่านกล่าวว่าหลังจาก 10 วันแล้ว ผู้ปฏิบัติทุกคนก็จะเป็นนายของตนเอง ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยากทำอะไรก็แล้วแต่ ท่านไม่สามารถจะตามไปควบคุมได้ ท่านประธานาธิบดีจึงเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร 10 วัน และได้ปฏิบัติอย่างเดียวกับที่ท่านทั้งหลายกำลังปฏิบัติกันอยู่นี้

หลังจากที่อยู่ปฏิบัติจนครบ 10 วันแล้ว เมื่อกลับถึงบ้าน ท่านประธานาธิบดีกลับไม่สามารถทนกลิ่นเหล้าได้ แม้จะมีใครดื่มเหล้าอยู่ห่างออกไปถึง 100 หลา ท่านก็ทนกลิ่นของมันไม่ได้ ท่านได้เลิกดื่มโดยเด็ดขาด มิใช่มีใครมาขู่ท่านว่า ถ้าดื่มเหล้าแล้ว ท่านจะต้องตกนรกชั้นนั้นชั้นนี้ แต่จากการปฏิบัติของท่าน กระแสกิเลสที่ทำให้หลงใหลในรสสุรา ได้หลั่งไหลออกมาชั้นแล้วชั้นเล่า จนอ่อนกำลังลง และถูกขจัดออกไปได้หมดสิ้น ถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นแต่เฉพาะกับประธานาธิบดีของสหภาพพม่าแล้วละก็ เราคงจะกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของปาฏิหาริย์ แต่จากการปฏิบัตินี้ มีผู้คนมากมายที่ได้หลุดพ้นจากสิ่งเสพติดต่างๆ รวมทั้งหลุดพ้นจากความโกรธ

ความหลง ความกลัว และได้เริ่มชีวิตใหม่ที่เต็มไปด้วยความสุขและความสมัครสมาน

เมื่อใดก็ตามที่ข้าพเจ้าได้พบกับบรรดาศิษย์ที่เคยมาฝึกปฏิบัติกับข้าพเจ้าในประเทศอินเดียเมื่อ 15 ปีก่อน และเวลานี้ได้มีชีวิตที่มั่นคงและมีความสุข ข้าพเจ้าก็จะรู้สึกเต็มตื้นด้วยความยินดี ที่เขาเหล่านั้นได้รับสิ่งที่ดีงามและมีค่าไป ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้โดยปราศจากความทุกข์ ธรรมะมิได้ช่วยคนเพียงหนึ่งหรือสองคน หากแต่ได้ช่วยผู้คนเป็นหมื่นแสน ให้ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมโดยทั่วหน้ากัน

ท่านทั้งหลายมีโอกาสอันดีแล้ว ที่ได้มาปฏิบัติ ณ ที่นี้ ได้มีโอกาสมาพบกับรัตนะอันล้ำค่า ได้พบกับสบู่วิเศษที่จะช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกที่แฝงเร้นอยู่ภายใน ทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ ชีวิตของท่านจะมีแต่ความสุข ความสงบ ความสบายใจ เป็นชีวิตที่มีค่าทั้งแก่ตัวท่านเองและผู้อื่น ขอให้ท่านจงใช้เวลาที่เหลืออยู่อีกสี่วันนี้ให้เป็นประโยชน์ที่สุด ด้วยการขจัดกิเลส ความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายที่ท่านได้สะสมไว้ และเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของจิตของท่าน เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่รุมเร้าท่านอยู่ เมื่อใดที่ท่านมีสติรู้เท่าทันเวทนา ก็เท่ากับว่าท่านมีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในส่วนลึกของจิตใจของท่านแล้ว และถ้าท่านสามารถรักษาอุเบกขาไว้ได้อย่างมั่นคง กิเลสทั้งหลายก็จะหลุดลอกออกไปโดยอัตโนมัติ แล้วท่านก็จะหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งปวง หลุดพ้นจากโซ่ตรวนของโลภะ โทสะ และโมหะกิเลส ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้พบกับความสุขอันแท้จริง ได้พบกับความสงบอันแท้จริง

"ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงได้พบกับความสุขสงบโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 7

- ***ความสำคัญของการวางอุเบกขาต่อเวทนา***
- ***ความต่อเนื่องในการเจริญสติ***
- ***พละ 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา***

วันที่เจ็ดก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านเหลือเวลาอีก 3 วันที่จะปฏิบัติ แต่เวลาที่จะปฏิบัติอย่างเต็มที่ จะเหลือเพียง 2 วัน เพราะในเช้าวันที่สิบ เวลาประมาณเก้าโมงครึ่ง ก็จะครบกำหนดที่ท่านได้ปฏิญาณว่าจะไม่พูดคุยกัน หลังจากนั้นการพูดคุยก็จะเริ่มขึ้น ซึ่งการพูดคุยกับการปฏิบัติวิปัสสนานั้นไปด้วยกันไม่ได้ แต่กระนั้นก็ตามวันที่สิบก็ยังเป็นวันที่สำคัญมาก เพราะหลังการผ่าตัดจิตในระดับลึก เราจำเป็นต้องใส่ยาสมานแผล ซึ่งในวันที่สิบท่านก็จะได้เรียนรู้วิธีการสมานแผลหลังจากที่ได้ผ่าตัดจิตมาเป็นเวลาถึง 9 วัน และในวันนั้นท่านก็จะได้รู้ด้วยว่า ท่านจะนำวิธีการปฏิบัตินี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ความสำคัญอีกอย่างหนึ่งของวันที่สิบก็คือ ท่านจะได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมปฏิบัติของท่าน หลังจากที่ไม่สามารถพูดคุยกันเป็นเวลาถึง 9 วันเต็ม การที่ได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมปฏิบัติหลังจากการผ่าตัดในระดับลึกเช่นนี้ จะช่วยให้ท่านได้เตรียมตัว พร้อมที่จะเผชิญกับโลกภายนอกในวันรุ่งขึ้นคือวันที่ 11 ได้โดยไม่ช็อก สรุปแล้ววันที่สิบจึงเป็นวันที่สำคัญมากในหลายๆ แง่มุม ฉะนั้นหลังจากวันที่ 7 นี้แล้ว เราก็จะเหลือเวลาปฏิบัติอย่างเต็มที่อีกเพียง 2 วัน ขอให้ใช้เวลา 2 วันนี้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อท่านจะได้สามารถผ่าตัดจิตได้ลึกยิ่งขึ้นไปอีก และขจัดกิเลสที่ฝังอยู่ในระดับที่ลึกมากๆ ได้ การเจาะลงไปในระดับที่ลึกมากๆ นั้น ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความต่อเนื่องในการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการปฏิบัติวิธีนี้ ดังนั้นในเวลา 2 วันนี้ ในชั่วโมงปฏิบัติ ท่านจะยังคงนั่งปฏิบัติวิปัสสนาโดยไม่ลืมตาอยู่ที่ห้องปฏิบัติรวมนี้ หรือที่ห้องพักของท่าน แต่เมื่อถึงเวลาพัก ท่านก็ยังจะต้องทำวิปัสสนาต่อไป

อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องนั่งหลับตา ให้ท่านปฏิบัติภารกิจทางกายทุกอย่างที่จำเป็น พร้อมๆ กับทำวิปัสสนาไปด้วย ไม่ว่าท่านจะนั่ง จะลุก จะเดิน จะรับประทานอาหาร จะดื่มน้ำ จะอาบน้ำ จะล้างหน้า ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ท่านก็จะทำไปพร้อมๆ กับปฏิบัติวิปัสสนาไปด้วย กล่าวคือ ท่านจะต้องมีสติรู้ว่าท่านกำลังอยู่ในอิริยาบถใด พร้อมๆ กันนั้นก็ให้รักษาจิตให้เป็นอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้นด้วย เช่น เมื่อท่านเดิน ท่านก็รู้ว่ากำลังเดิน ขณะที่รับประทานอาหาร ก็รู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร ขณะที่นอนก็รู้ว่ากำลังนอน ท่านมีสติรู้ทุกอิริยาบถที่ท่านกำลังทำอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญก็คือ ให้ท่านทำไปด้วยอาการธรรมชาติอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ท่านทำ *ยถาภูตะ* เมื่อเดิน ก็ให้เดินอย่างปกติธรรมดา อย่าเดินช้าเกินไปจนเหมือนเต่าหรือหอยทาก ห้ามเดินช้าอย่างนั้น อย่ารับประทานช้า ให้รับประทานตามปกติ เดินตามปกติ แต่ให้มีสติรู้การกระทำทุกอย่าง รู้ความเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย และพร้อมๆ กันนั้นก็ให้มีสติรู้ความรู้สึกที่ร่างกายหรือเวทนาไปด้วย ในการปฏิบัติสติปัฏฐานซึ่งก็คือการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ทั้งสองอย่างนี้จะต้องไปด้วยกันเสมอ พระพุทธองค์ทรงย้ำว่า

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ
เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

ท่านปฏิบัติกายานุปัสสนาด้วยการสังเกตร่างกาย ท่านปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้วยการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกาย ท่านปฏิบัติจิตตานุปัสสนาด้วยการสังเกตดูจิต และท่านปฏิบัติธัมมานุปัสสนาด้วยการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต การปฏิบัติครบทั้ง 4 อย่างนี้ จึงจะเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างสมบูรณ์ ซึ่งก็หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์นั่นเอง ในการปฏิบัตินั้น ทรงกล่าวว่า *กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง* คำว่า *อาตาปี* แปลว่าการบำเพ็ญตบะ หมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยความเพียรอันแรงกล้า เป็นที่น่าเสียดายว่า คำว่า*ตบะ* หรือคำว่า*อาตาปี*นั้น เราเข้าใจผิดกันมามากแม้แต่ในสมัยพุทธกาล จนกระทั่งบัดนี้ก็ยังมีคนเข้าใจผิดกันอยู่ เมื่อพูดถึง*ตบะ* ก็เข้าใจกันว่าคือการทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ แท้จริงแล้วตบะคือการปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง อย่างตั้งอกตั้งใจ ด้วยจิตที่ตื่นตัวและเอาใจใส่ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจึงจะได้รับผลสูงสุด มิฉะนั้นการปฏิบัติก็จะเป็น

เพียงการทำพิธีกรรม ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย คำว่าอาตาปีของพระพุทธเจ้าจึงหมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติด้วยความพากเพียรอย่างแรงกล้า *สัมปะชาโน สะติมา* คำว่า*สะติมา* แปลว่ามีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ แต่การมีสติเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ เราจะต้องมีสติพร้อมด้วยสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาของเราจึงจะสมบูรณ์

สัมปชัญญะหรือสัมปชาโน หมายถึงการเฝ้าทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ของรูปและนามโดยรวมด้วยปัญญา เราจะประจักษ์กับปรากฏการณ์ของรูปนามโดยรวมได้ ก็ด้วยการสังเกตความรู้สึกที่ร่างกายเท่านั้น เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ไม่เพียงแต่จะเกี่ยวข้องกับกายเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับจิตด้วย เพราะลำพังแต่กายจะไม่สามารถรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยส่วนของจิตที่เรียกว่าเวทนา ดังที่เราได้กล่าวถึงโครงสร้างของจิต 4 ส่วนมาแล้ว คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร วิญญาณคือส่วนที่รับรู้ สัญญาคือส่วนที่กำหนดหมาย เวทนาคือส่วนที่รู้สึก สังขารคือส่วนที่ปรุงแต่งตอบโต้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายนั้นรับรู้โดยจิตส่วนที่รู้สึก ดังนั้นความรู้สึกทางกายจึงเป็นปรากฏการณ์ของรูปและนาม หรือกายและจิตโดยรวม เป็นส่วนผสมของกายและจิต และเมื่อเฝ้าสังเกตดูมันไป ท่านก็จะพบว่า มันมีความเปลี่ยนแปลงปรวนแปร ไม่คงทน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิด ดับ เกิด ดับ เป็นอนิจจัง เมื่อเป็นเช่นนี้ ความเข้าใจในอนิจจังของท่านก็จะไม่เป็นเพียงความเข้าใจเพราะความ*ศรัทธา* หรือจากการคิดหาเหตุผล แต่เป็นการเข้าใจจากประสบการณ์ตรงของท่านเอง ในทำนองเดียวกัน ท่านก็จะเข้าใจความหมายของ*อนัตตา*จากเวทนาที่ท่านกำลังประสบอยู่ด้วย เพราะท่านได้พบว่า เวทนาไม่ใช่ตัวท่าน ไม่ใช่ของท่าน ท่านไม่สามารถจะบังคับมันได้ ท่านไม่อาจจะทำให้เกิดเวทนาอย่างนี้หรืออย่างนั้น เวทนาเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่มี *"ฉัน"* ไม่มี *"ของฉัน"* และท่านก็จะเข้าใจความหมายของ*ทุกข์*จากเวทนาที่ท่านกำลังประสบอยู่เช่นเดียวกัน ซึ่งถ้าเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นทุกขเวทนา ท่านก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า มันเป็นความทุกข์ แต่ถึงแม้จะเป็นสุขเวทนาก็ตาม หากท่านพอใจและยึดมั่นอยู่กับมัน เมื่อความรู้สึกนั้นหมดไป ผ่านไป ท่านก็จะเป็นทุกข์ ดังนั้น*ไตรลักษณ์*หรือลักษณะของความจริงทั้งสามนี้ ท่านจะสามารถประจักษ์ด้วยตนเองได้ ก็ต่อเมื่อท่านเฝ้าดูเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกายของท่านเอง มิฉะนั้นแล้วความเข้าใจในไตรลักษณ์ก็จะเป็นเพียงความเข้าใจในระดับ

เชาวน์ปัญญา ซึ่งจะช่วยชำระกิเลสของท่านได้แต่เพียงในระดับผิวๆ เท่านั้น ที่ส่วนลึกของจิตจะยังคงเต็มไปด้วยกิเลสและอวิชชา ซึ่งมีแต่จะเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าท่านจะชำระเปลือกนอกของจิตให้หมดจดสักเพียงใด เพราะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกจะผุดโผล่ขึ้นมาอยู่เสมอ ความพยายามที่จะชำระกิเลสอยู่แต่เพียงเปลือกนอกของจิต จึงไม่เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ฉะนั้นหากเราไม่ปฏิบัติอย่างถูกต้องด้วย *อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ตามที่เราควรจะได้ การสังเกตเวทนาจะทำให้เราเกิดปัญญาเข้าใจในกฎของความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน และความทุกข์ ซึ่งจะทำให้เราสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ในระดับที่ลึกที่สุด

กาลเวลาผ่านไป ผู้คนพากันหลงลืมธรรมะด้านการปฏิบัติ อันเป็นวิธีการที่สอนโดยพระโคตมพุทธเจ้าและพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อนๆ จะมีเหลือไว้ก็แต่เพียงคำสอนเท่านั้น และเมื่อมีผู้พบคำสอนของวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ และเห็นว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่ดีที่ควรจะปฏิบัติอย่างจริงจัง คำว่าเวทนาก็ทำให้เกิดความสับสน เพราะเหตุที่เวทนาคือส่วนหนึ่งในสี่ส่วนของจิต เป็นส่วนของจิตที่รับรู้ความรู้สึก เวทนาจึงได้รับการตีความราวกับว่า เป็นความรู้สึกของจิตเท่านั้น และเมื่อตีความเช่นนี้ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่พัฒนาขึ้นมาภายหลังจึงเพี้ยนไปจากวิธีการอันแท้จริงของพระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาได้ทรงอธิบายคำว่าเวทนาไว้อย่างชัดเจนในหลายโอกาส โอกาสหนึ่งได้ตรัสว่า ลมชนิดต่างๆ เกิดขึ้นในท้องฟ้า ลมตะวันออก ลมตะวันตก ลมเหนือ ลมใต้ ลมฝุ่น ลมไม่มีฝุ่น ลมแรง ลมเฉื่อย ลมชนิดต่างๆ เกิดขึ้นในท้องฟ้า เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ไม่มีลมใดที่จะคงอยู่ตลอดไป มันเกิดขึ้น แล้วก็หายไปในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนร่างกาย ซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า *"บนร่างกาย"* เมื่อความรู้สึกเกิดขึ้นบนร่างกาย มันเกิดขึ้นเพื่อที่จะดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อีกโอกาสหนึ่งทรงอธิบายว่า เปรียบเสมือนศาลาสาธารณะ คนจากรอบทิศจะมาพักที่ศาลานี้ เมื่อพักหายเหนื่อยแล้วต่างคนต่างก็จากไป ไม่มีใครที่จะอยู่ที่ศาลาตลอดไป ในทำนองเดียวกัน ที่ร่างกายของเรานี้ เวทนาต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีเวทนาใดที่จะคงอยู่ตลอดไป พระองค์ทรงอธิบายคำว่าเวทนาอย่างชัดแจ้ง แม้เวทนาจะหมายถึงส่วนหนึ่งของจิต เพราะจิตเป็นส่วนที่รู้สึก สิ่งที่ทรงหมายถึงในเวทนานุปัสสนาก็คือความรู้สึกบนร่างกาย รวมทั้งเมื่อทรงกล่าวถึง*สัมปชัญญะ*ใน

ตอนต่อมา คือ *อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* ก็เป็นการอธิบายอย่างชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อท่านปฏิบัติกายานุปัสสนา ท่านจะต้องปฏิบัติด้วย *อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* เมื่อปฏิบัติเวทนานุปัสสนา ซึ่งแน่นอนเวทนาจะต้องเกี่ยวข้องด้วย ท่านก็จะต้องปฏิบัติด้วย*อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา*อีก เมื่อปฏิบัติ*จิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนา*นั้น ท่านไม่อาจจะสังเกตจิต หรือลักษณะของจิตได้ จนกว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในจิต ดังนั้น*จิตตานุปัสสนา*กับ*ธัมมานุปัสสนา*จึงอาศัยกัน เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นในจิต พระพุทธองค์ไม่ทรงต้องการให้เราสังเกตความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับจิต ก็เป็นเพราะจิตนั้นถูกรบกวน อาจจะถูกรบกวนด้วยความพอใจ หรืออาจจะถูกรบกวนด้วยความไม่พอใจ มีเพียงสองอย่างนี้เท่านั้น ความไม่พอใจในสิ่งนั้น หรือไม่พอใจในสิ่งนี้ หรือพอใจในสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่เราไม่จำเป็นต้องรู้ความคิดเกี่ยวกับสิ่งนี้หรือเกี่ยวกับสิ่งนั้น ให้เพียงแต่รู้ว่า *"ขณะนี้จิตวุ่นวายเหลือเกิน"* หรือ *"ขณะนี้จิตสงบ"* เท่านี้ก็พอแล้ว หรือ *"ขณะนี้จิตเต็มไปด้วยความอยาก"* หรือ *"ขณะนี้จิตเต็มไปด้วยความไม่พอใจ"* หรือ *"ขณะนี้จิตปราศจากความไม่พอใจ"* เพียงเท่านี้ นี่คือจิตตานุปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงหมายถึง และธัมมานุปัสสนาก็รวมอยู่ในนั้นด้วย โดยได้ทรงอธิบายไว้อย่างแจ่มแจ้งว่า *สัพเพ ธัมมา เวทะนา สะโมสะระณา* อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ว่าจะเป็นความชอบหรือความไม่ชอบ ความคิดหรือความรู้สึกทางใจ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับจิต จะกลายเป็นความรู้สึกบนร่างกายด้วย หรือจะทำให้เกิดความรู้สึกบนร่างกายด้วย ดังนั้นเราจึงไม่สามารถจะแยกกายกับจิตออกจากกันได้ ถึงแม้จะปฏิบัติจิตตานุปัสสนาหรือธัมมานุปัสสนา เราก็ยังต้องให้ความสำคัญอย่างสูงสุดต่อเวทนา หรือความรู้สึกบนร่างกาย ดังนั้นเมื่อพระผู้มีพระภาคทรงกล่าวถึงจิตตานุปัสสนา จึงทรงกล่าวว่า *จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* คือมีคำว่าสัมปะชาโนหรือสัมปชัญญะรวมอยู่ด้วย เมื่อทรงกล่าวถึงธัมมานุปัสสนา ทรงกล่าวว่า *ธัมเม ธัมมานุปัสสี วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* คำว่าสัมปะชาโนคือสัมปชัญญะก็รวมอยู่ด้วยอีก เราจึงไม่อาจที่จะละเลยเวทนาหรือความรู้สึกทางกายได้ มิฉะนั้นก็เท่ากับว่าเราไม่ได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราปฏิบัติ

เมื่อท่านเฝ้าดูความรู้สึกทางกาย ก็เท่ากับท่านกำลังเฝ้าดูจิตทั้งหมด และมิใช่เพียงแต่จิตเท่านั้น แต่เป็นทั้งจิตและกายรวมกัน ถ้าท่านละเลยเวทนา ท่านจะไม่สามารถเจาะลงไปถึงส่วนลึกของจิตได้

และจะไม่สามารถชำระกิเลสที่ฝังรากลึกอยู่ภายในได้ ดังนั้นสัมปะชาโนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งพระบรมศาสดาก็ได้ทรงอธิบายไว้อย่างแจ่มแจ้งว่า *ยะโต โส ภิกขุ อาตาปี สัมปะชัญญัง นะ ริญจะติ ตะโต โส เวทะนา สัพพา ปะริชานาติ ปัณฑิโต* ซึ่งแปลว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่ถึงพร้อมด้วยอาตาปี คือบำเพ็ญตบะอย่างถูกต้อง ไม่ใช่แบบทรมานร่างกายอย่างไม่มีเหตุผล การบำเพ็ญตบะอย่างถูกต้องคืออย่างไร การบำเพ็ญตบะอย่างถูกต้องคือ *สัมปะชัญญัง นะ ริญจะติ* ได้แก่ การที่ไม่ขาดสัมปชัญญะแม้แต่ชั่วขณะเดียว นี่แหละคือสิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องทำตลอดถึงในช่วงพักด้วย ในชั่วโมงปฏิบัตินั้น แน่นอนท่านต้องมีสัมปชัญญะ เพราะท่านจะต้องอยู่กับเวทนาตลอดเวลา ท่านเข้าใจในอนิจจังและวางใจให้เป็นอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็นับว่าดีมาก แต่ต่อนี้ไป แม้ในระหว่างพัก เมื่อท่านเดิน หรือรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ อาบน้ำ ล้างหน้า นอกจากท่านจะมีสติรู้การกระทำทางกายทุกชนิดของท่านโดยตลอดแล้ว ท่านยังจะต้องมี *สัมปะชัญญัง นะ ริญจะติ* ด้วย นั่นคือ รู้เวทนาบนร่างกาย และมีความเข้าใจในกฎของความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าท่านสามารถทำอย่างต่อเนื่องได้เช่นนี้ *ตะโต โส เวทะนา สัพพา ปะริชานาติ ปัณฑิโต* ท่านก็จะเป็นบัณฑิต คือผู้ที่มีปัญญาจริงๆ มิใช่เป็นเพียงผู้คงแก่เรียนเท่านั้น ท่านจะเป็นผู้มีปรีชาประจักษ์รู้ปรากฏการณ์ของเวทนาทั้งปวงด้วยตัวของท่านเอง *ปะริชานาติ* เป็นคำสำคัญมาก อีกคำหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงคิดขึ้นมาใช้ เช่นเดียวกับคำว่า *สัมปะชานาติ* ภาษาเมื่อครั้งพุทธกาล ไม่มีคำเหล่านี้ และไม่มีคำที่มีความหมายตามที่พระพุทธองค์ทรงต้องการที่จะสื่อ ดังนั้นจึงทรงคิดคำว่า *ปะริชานาติ* ขึ้นมา ซึ่งแปลว่า เข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงที่สุด นั่นก็คือการที่ได้เฝ้าสังเกตดูเวทนาทั้งหลายตั้งแต่มันเกิดจนถึงที่สุด และมีความเข้าใจว่า *"ดูซิ มันเกิดขึ้น มันดับไป มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป หากเราปรุงแต่งตอบโต้ต่อมันด้วยความพอใจ หรือด้วยความไม่พอใจ เราก็จะมีแต่ความทุกข์ แต่ถ้าไม่ปรุงแต่งตอบโต้เลย และวางอุเบกขาเอาไว้ได้ ความทุกข์ของเราก็จะถูกขจัดออกไป"* หากเราเฝ้าดูมันไปเช่นนี้ เฝ้าสังเกตกฎธรรมชาติ เฝ้าสังเกตเวทนา และวางอุเบกขาต่อเวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้น กิเลสก็จะถูกขจัดออกไป จิตก็จะถูกชำระให้บริสุทธิ์ขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น จนได้เข้าถึงกระแสแห่งนิพพานเป็นครั้งแรก ได้ประจักษ์กับสภาวะที่อยู่เหนือรูปนามเหนือเวทนา *เวทะนานิโรธา* คือเวทนาดับ

โดยสิ้นเชิง ไม่มีเวทนาหรือความรู้สึกใดๆ เลย พระองค์ทรงเรียกบุคคลเช่นนี้ว่า *ปะริชานาติ ปัณฑิโต* คือผู้ที่รู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องของเวทนา เป็นบัณฑิตผู้มีปัญญาอันเกิดจากประสบการณ์ตรงของตน *โสเวทะนา ปะริญญายะ ทิฏเฐ ธัมเม อะนาสะโว กายัสสะ เภทา ธัมมัฏโฐ สังขะยัง อุเปติ เวทะคู* พระองค์ทรงอธิบายหนทางสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไว้อย่างชัดเจน *โส เวทะนา ปะริญญายะ* เมื่อเข้าใจเวทนาอย่างแจ่มแจ้ง จนบรรลุถึงขั้นที่เวทนาดับหมด คือได้สภาวะนิพพาน ซึ่งผู้ที่ได้สภาวะนี้เป็นครั้งแรก ก็จะได้เป็น*พระโสดาบัน* และถ้าได้ชำระจิตให้บริสุทธิ์ขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ต่อไปก็จะได้สภาวะนิพพานของ*พระสกิทาคามี* และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีก จิตได้รับการชำระจนบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก ก็จะได้เป็น*พระอนาคามี* และ*พระอรหันต์*ตามลำดับ ซึ่งในลำดับสุดท้ายนี้จะมีสภาพที่ทรงกล่าวว่า *ทิฏเฐ ธัมเม อะนาสะโว* คือเป็นผู้ที่ได้ประจักษ์กับสัจธรรมอันสูงสุดจนปราศจาก *อาสวะ* ไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่เลย กิเลสได้ถูกขจัดไปจนหมดสิ้นแล้ว ได้เป็นพระอรหันต์ บุคคลเช่นนี้คือผู้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม *ธัมมัฏโฐ* เป็นผู้หลุดพ้นแล้วอย่างสมบูรณ์ เพราะมีปัญญารอบรู้ในเวทนาเรียกว่า *เวทะคู* เมื่อสิ้นชีวิต *กายัสสะ เภทา* ก็จะไม่กลับมาสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก เพราะได้เข้าถึงความเป็นอนันต์ จะไม่กลับมาสู่ขอบเขตอันจำกัดอีกแล้ว *กายัสสะ เภทา ธัมมัฏโฐ สังขะยัง อุเปติ เวทะคู*

จะเห็นได้ว่า พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงหนทางไว้แล้วตลอดสาย ตั้งแต่เมื่อบุคคลได้บำเพ็ญตบะอย่างถูกต้อง ด้วยการมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งได้บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ เวทนาจึงมีความสำคัญมาก สัมปชัญญะจึงมีความสำคัญมาก ดังนั้นในช่วงเวลาพักต่อนี้ไป ขอให้ท่านมีสติรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านกระทำทางกาย และพร้อมกันนั้นก็ให้รู้เวทนาในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปด้วย ซึ่งหากท่านได้พัฒนาไปเรื่อยๆ ท่านก็จะสามารถรู้เวทนาที่เกิดขึ้นได้ตลอดทั่วทั้งร่างกาย ในขณะเดียวกับที่รู้ทุกๆ อิริยาบถทางกาย แต่การจะทำให้ได้ถึงขั้นนั้น ท่านจะต้องใช้เวลาฝึกหัดอีกนานมาก เวลานี้ท่านยังไม่จำเป็นต้องทำถึงขั้นนั้น ตอนนี้เพียงให้พยายามรู้เวทนาที่ส่วนหนึ่งส่วนใดก็ได้ ถ้าเป็นส่วนของร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว ก็จะทำได้ง่าย เช่น ถ้ากำลังเดิน ก็ให้รู้เวทนาที่ขาที่กำลังเคลื่อนไหว ถ้ากำลังรับประทานอาหาร ก็ให้รู้เวทนาที่ริมฝีปาก ที่ฟัน ที่เหงือก ถ้ากำลังกลืนอาหาร ก็ให้รู้ที่คอ เป็นต้น ไม่ว่าส่วนไหนของร่างกายจะเคลื่อนไหว ก็ให้รู้อาการเคลื่อนไหว และรู้เวทนาที่ชัดเจนในส่วนนั้น

พร้อมๆ กับให้มีความเข้าใจด้วยปัญญาว่า *"ความรู้สึกนี้ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง"* นี่แหละคือ*สัมปะชัญญัง นะ ริญจะติ* ท่านไม่ละเลยสัมปชัญญะ และท่านมีอาตาปีอย่างแท้จริง ท่านกำลังบำเพ็ญตบะอย่างแท้จริง การบำเพ็ญตบะก็เหมือนกับการนำเอาก้อนแร่ทองคำที่เต็มไปด้วยความไม่บริสุทธิ์เข้าไปถลุงในเตาหลอม ความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายจะถูกเผาจนหมดสิ้น แล้วทองคำที่ได้ก็จะบริสุทธิ์ 100 % ซึ่งเปรียบเทียบได้กับการชำระจิต คือการที่จิตได้ผ่านกระบวนการที่ประกอบด้วยความมีสติรู้และวางอุเบกขา สติและอุเบกขา นี่คือกระบวนการชำระจิต เมื่อได้ผ่านกระบวนการนี้ จิตก็จะบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสใดๆ นี่แหละคือตบะที่แท้จริง ซึ่งจะให้ผลที่นี่และเดี๋ยวนี้ ในชีวิตนี้ เป็นการนำพาท่านไปสู่จุดหมายปลายทางของความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ท่านจะต้องไม่ขาดสัมปชัญญะเลยแม้แต่สักขณะจิตเดียว เช่น เมื่อท่านเข้านอน ขณะที่เอนตัวลงนอน ท่านก็มีสติรู้ว่าท่านกำลังนอน ถ้าท่านอยากพลิกตัว ท่านก็มีสติรู้ และขณะพลิกตัว ท่านก็รู้ตัวตลอดเวลา ไม่ว่าจะมีการเคลื่อนไหวใดๆ ของร่างกาย ท่านก็รู้ และพร้อมๆ กันนั้นท่านก็รู้เวทนาบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายด้วย ในช่วงเวลาเหล่านี้ท่านไม่จำเป็นต้องสังเกตเวทนาจากศีรษะไปถึงเท้า หรือจากเท้าไปที่ศีรษะ ให้เพียงรู้เวทนาที่ส่วนใดก็ได้ และรู้ในความไม่เที่ยง ความเป็นอนิจจังของมันด้วย นี่คือสัมปชัญญะ ซึ่งหากขณะที่ท่านกำลังมีสติรู้อนิจจัง แล้วท่านหลับไป ก็จะเป็นการดีมาก วันรุ่งขึ้นเมื่อท่านขยับตัวลุกขึ้น โดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามเลย ท่านจะตื่นขึ้นด้วยความระลึกรู้ในอนิจจัง มันจะกลายเป็นธรรมชาติของจิตของท่าน ทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกจะอยู่ด้วยกันเสมอโดยไม่มีอะไรมากั้นขวาง ท่านจะรู้เวทนาตลอดเวลา แม้ในขณะที่ตื่นนอน ท่านก็ตื่นขึ้นโดยมีสติรู้เวทนาที่ร่างกาย รวมทั้งรู้ในอนิจจัง อนิจจัง

ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่านอนหลับไม่สนิท หรือครึ่งหลับครึ่งตื่น ซึ่งก็ดีแล้ว ระหว่างนั้นให้มีสติรู้เวทนาไปด้วย หรือบางคนอาจนอนไม่หลับตลอดคืนก็ไม่เป็นไร การนอนหลับไม่จำเป็นสำหรับนักวิปัสสนาที่เอาจริงเอาจัง เมื่อมาฝึกในหลักสูตรที่ปฏิบัติเข้มอย่างต่อเนื่อง และได้ผ่าตัดจิตในระดับลึก การนอนจะไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น ท่านมีสติรู้เวทนา และรู้อนิจจังตลอดทั้งคืน วันรุ่งขึ้นเมื่อท่านลุกขึ้น ท่านจะรู้สึกสดชื่นราวกับว่าท่านได้นอนหลับสนิท แต่ถ้าท่านเริ่มเป็นกังวล *"ห้าทุ่มแล้วยังไม่หลับ หกทุ่มแล้วก็ยังไม่หลับ ตีหนึ่งแล้วก็ยังไม่หลับ"* รุ่งเช้าท่านจะลุกขึ้นพร้อมกับรู้สึกไม่สบายเป็นอันมาก ท่านกลายเป็นคนป่วย เพราะ

จิตของท่านไม่สบาย การที่เรานอนก็เพื่อพักผ่อนร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะได้สามารถปฏิบัติงานต่อไปในวันรุ่งขึ้น ถ้าท่านมีสติรู้เวทนา และวางอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น ก็เท่ากับท่านได้พักผ่อนจิตอย่างดีที่สุด อีกทั้งร่างกายก็ได้พักผ่อนในท่านอนอยู่แล้ว จงจำไว้ว่านักปฏิบัติวิปัสสนาไม่ควรจะนั่งวิปัสสนาตลอดคืน ในเวลาที่คนทั่วไปนอนหลับกัน ถ้าไม่หลับ นักปฏิบัติที่ดีจะมีสติรู้อนิจจัง อนิจจังอยู่ตลอดทั้งคืน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า เราจะฝืนธรรมชาติด้วยการไม่นอน เพราะคิดว่า "*ฉันเป็นนักวิปัสสนา ฉันต้องไม่นอน ฉันจะนั่งวิปัสสนา*" นี่เป็นการปฏิบัติที่ตึงเกินไป จงอย่าทำเช่นนั้น ถ้าร่างกายของท่านต้องการนอน ท่านก็ควรนอน และถ้าท่านไม่หลับ ก็จงให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ด้วยการนอน และให้จิตได้พักผ่อนเต็มที่ด้วยการมีสติรู้เวทนา และวางอุเบกขา วันรุ่งขึ้นท่านจะลุกขึ้นด้วยความสดชื่น แต่ถ้าท่านง่วงแล้วยังฝืนไม่นอน หรือเริ่มเป็นกังวลเมื่อนอนไม่หลับ ท่านจะไม่สบายในวันรุ่งขึ้น ฉะนั้นขอให้ระวังในเรื่องนี้ และทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องด้วย *สัมปะชัญญัง นะ ริญจะติ* คือการที่ท่านมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นเมื่อท่านนอนหลับสนิทเท่านั้น *สัมปะชัญญัง นะ ริญจะติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* ท่านจะต้องมีทั้งสัมปชัญญะและสติ ถ้าท่านมีแต่เพียงสติอย่างเดียว ก็เท่ากับท่านไม่ได้ปฏิบัติตามวิธีการนี้ ท่านปฏิบัติไม่ถูกต้อง เช่นเดียวกับหญิงนักกายกรรมไต่เส้นลวดที่ต้องมีสติอยู่ทุกฝีก้าว เพราะหากขาดสติเสียแล้ว เธออาจตกลงมาและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ แต่การมีสติอยู่ตลอดเวลานั้น ก็ไม่ช่วยทำให้เธอบรรลุธรรมได้ ทั้งนี้เพราะเธอขาดสัมปชัญญะ เธอไม่รู้จักเวทนาและไม่เคยฝึกวางจิตให้เป็นอุเบกขา ในระดับลึกของจิตยังคงมีการปรุงแต่ง มีความชอบความชัง มีแต่การเพิ่มพูนกิเลสอยู่เรื่อยๆ การมีสติเพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต จึงไม่อาจทำให้เกิดปัญญาได้ ฉะนั้นท่านจะต้องไม่เพียงแต่มีสติรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายเท่านั้น แต่จะต้องมีสติรู้เวทนา และมีความเข้าใจในกฎของความไม่เที่ยง คือรู้ในความเป็นอนิจจังของเวทนาไปด้วย ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เท่ากับว่าท่านกำลังใช้เวลาที่เหลือสองวันนี้ให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด

ความยากลำบากเกิดขึ้นได้เสมอ จงอย่าท้อแท้ จงเผชิญหน้ากับมันอย่างกล้าหาญ เมื่อวานนี้เราได้พูดกันถึงศัตรูทั้ง 5 หรือนิวรณ์ 5 นิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจะพยายามเข้าครอบงำท่าน จงทำจิตให้เข้มแข็ง สลัดมันให้พ้นไปจากจิตของท่าน อย่ายอมให้มันครอบงำท่านได้ จงมีสติอยู่เสมอ ถ้าศัตรูเข้มแข็งมาก ก็ให้กลับมาที่ลมหายใจ

เริ่มสังเกตลมหายใจ สังเกตลมหายใจ สังเกตลมหายใจ แล้วจึงกลับมาสังเกตเวทนาต่อไป อย่าปล่อยให้นิวรณ์ครอบงำท่าน และอย่าท้อแท้ที่จะก้าวเดินไปบนหนทางแห่งอริยมรรค เพราะบนหนทางนี้ท่านยังมีมิตรอีก 5 อย่าง จงรักษามิตรทั้ง 5 ให้เข้มแข็ง แล้วศัตรูจะไม่อาจครอบงำท่านได้

มิตรทั้งห้านี้คืออะไร จงมารู้จักมิตรทั้งห้า และพลังบริสุทธิ์ของมิตรทั้งห้าของท่าน พลังของมิตรทั้งห้าจะต้องเป็นพลังบริสุทธิ์ เพราะถ้าไม่บริสุทธิ์ มันก็จะกลายเป็นศัตรูแทนที่จะเป็นมิตร ดังนั้นจึงขอให้รู้จักมิตรทั้งห้าและพลังบริสุทธิ์ของมิตรทั้งห้า ซึ่งเราเรียกว่า *พละ* 5 หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *อินทรีย์* 5 เพราะมันเป็นใหญ่เหนือศัตรูทั้ง 5 มิตรหรือพละอย่างแรกได้แก่ *ศรัทธา* เป็นมิตรที่สำคัญมาก ไม่มีใครสามารถก้าวหน้าไปบนหนทางธรรมได้โดยไม่มีศรัทธา ศรัทธาเป็นสิ่งแรกที่จะต้องมี แต่ศรัทธานั้นจะต้องบริสุทธิ์ ถ้าศรัทธาไม่บริสุทธิ์ มันจะกลายเป็นศัตรูที่ยิ่งใหญ่ที่จะต่อต้านความก้าวหน้าของท่าน คนทั่วไปมักไม่เข้าใจศรัทธาอย่างถูกต้อง ศรัทธาหรือความเชื่อมั่นจะต้องพร้อมไปด้วยปัญญาและการปฏิบัติ ธรรมะจึงจะสมบูรณ์ ศรัทธาเปรียบเสมือนเท้า ปัญญาเปรียบเสมือนตา ผู้ที่มีแต่ปัญญาโดยไม่มีศรัทธา จะทำได้เพียงแค่พูดถึงธรรมะหรืออริยมรรคเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะก้าวเดินไปบนหนทางแห่งอริยมรรคได้เลย ในทำนองเดียวกันผู้ที่มีแต่ศรัทธาโดยไม่มีปัญญา เปรียบดังผู้ที่มีเท้า แต่ไม่มีตา เขาจะเอาแต่เดินหรืออาจจะถึงกับวิ่ง โดยพยายามที่จะวิ่งไปตามหนทางแห่งอริยมรรค แต่เขาจะไม่รู้เลยว่าเขาเดินหรือวิ่งไปถูกทางหรือไม่ เขาอาจพลัดตกลงไปในคูข้างทาง เพราะเขาไม่มีตา ดังนั้นทั้งศรัทธาและปัญญาจึงต้องไปด้วยกัน และพร้อมๆ กันนั้นก็จะต้องมีการกระทำที่ถูกต้องด้วย ศรัทธาจะกลายเป็นศัตรูร้าย ถ้าเป็นศรัทธาแบบมืดบอดหรือเป็นความเชื่อที่งมงาย ศรัทธาจึงต้องมีปัญญาอยู่ด้วย เป็นปัญญาที่รู้จักแยกแยะความถูกผิด แล้วศรัทธาก็จะเป็นมิตรที่ดีของเรา พละทั้งห้า ถ้าประกอบด้วยปัญญาที่แยกแยะความถูกผิดได้ ก็จะเป็นพละที่บริสุทธิ์ หากขาดปัญญา ก็จะกลายเป็นความมืดบอด ซึ่งจะเป็นโทษ แล้วศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญานั้นเป็นอย่างไร เราอาจมีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระเจ้า ในพระตถาคต ในพระอริยบุคคล หรือในบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เราจะต้องมีปัญญาที่จะรู้ว่า เราศรัทธาในบุคคลผู้นี้เพราะเขาเป็นผู้มีคุณธรรม เราต้องระลึกถึงคุณธรรมของเขา และพัฒนาคุณธรรมเหล่านั้นให้เกิดขึ้นในตัวเรา ถ้าความดีของ

บุคคลที่เราศรัทธา ช่วยทำให้เราสร้างความดีเหล่านั้นขึ้นในตัวเรา ศรัทธานั้นก็เป็นศรัทธาที่บริสุทธิ์ เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา แต่ถ้าขาดปัญญา ศรัทธาที่มีอยู่ก็จะเป็นเพียงศรัทธาของขอทาน ซึ่งมีแต่จะเรียกร้องเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ *"โปรดให้สิ่งนี้แก่ข้าพเจ้า โปรดให้สิ่งนั้นแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าต้องการนั่น ต้องการนี่ โปรดทำให้ความหวังของข้าพเจ้าเป็นจริง"* เช่นนี้แปลว่า เขาไม่เข้าใจว่าศรัทธาที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อสิบกว่าปีมาแล้วที่อินเดีย มีหญิงสูงอายุผู้หนึ่งเข้ามารับการฝึกอบรมหลักสูตรนี้หลายครั้งด้วยกัน ในการฝึกครั้งแรกหญิงผู้นี้ได้รับประโยชน์มาก เพราะปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด และเมื่อออกจากการอบรม ก็ยังคงปฏิบัติวิปัสสนาทุกเช้าเย็น ปีถัดมาก็มาเข้ารับการฝึกอบรมอีก โดยบอกว่าการปฏิบัติวิปัสสนานี้มีประโยชน์มากในทุกๆ ด้าน ดังนั้นจึงได้กลับมาเข้ารับการอบรมอีกครั้งหนึ่ง หญิงชราผู้นี้ได้มาถามข้าพเจ้าว่า ถ้าปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้ไปเรื่อยๆ จะได้ชื่อว่าขาดศรัทธาต่อประเพณีดั้งเดิมของตนหรือไม่ ข้าพเจ้าก็ได้อธิบายว่า วิปัสสนาจะไม่ทำให้ใครขาดศรัทธาได้ นอกจากจะไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถูกต้อง เพราะหากปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ศรัทธาจะต้องไม่หายไปไหน และจะเป็นศรัทธาที่บริสุทธิ์ แต่หญิงผู้นี้ก็ยังไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจึงถามว่า *"ท่านศรัทธาในเทพเจ้าของท่านอย่างแท้จริงหรือ"* *"แน่นอน"* หญิงชราตอบ ข้าพเจ้าจึงถามต่อไปว่า *"ท่านเคยบนบานต่อเทพเจ้าของท่านหรือไม่"* หญิงชราตอบว่า *"ทำบ่อยๆ"* ข้าพเจ้าจึงชี้ให้เห็นว่า *"นี่แสดงว่าท่านไม่มีศรัทธาในเทพเจ้าของท่านอย่างแท้จริง เพราะแม้แต่จะถวายอามิสบูชา ก็ยังต้องให้เทพเจ้าทำตามความประสงค์ของท่านเสียก่อน เช่น ให้รักษาความป่วยไข้ให้แก่ลูกหลานของท่าน แล้วท่านจึงจะถวายอามิสวัตถุในราคาห้าสิบบาทหรือร้อยบาท ถ้าเทพเจ้าไม่ทำตามความประสงค์ ท่านก็จะไม่ถวายสิ่งนั้นแก่เทพเจ้า"* นี่เป็นศรัทธาของนักธุรกิจที่ต้องมีการแลกเปลี่ยน จะต้องให้ฉันก่อน ฉันจึงจะให้ท่าน คนทั่วไปมีความเข้าใจในศรัทธาอย่างผิดพลาด เพราะสาระสำคัญของธรรมะได้สูญหายไป ศรัทธาซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญยิ่งส่วนหนึ่งของธรรมะ จึงด่างพร้อยไป

ใครคนหนึ่งอาจกล่าวว่า เขามีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระราม ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดี และเขาแสดงความศรัทธาของเขาด้วยการเขียนชื่อพระรามบนหน้าผาก บนแขน บนหน้าอก และใส่เสื้อที่พิมพ์ชื่อพระราม แล้วก็คิดว่าเขาคือผู้ที่ศรัทธาในพระราม *"ขอให้*

พระรามซึ่งสถิตอยู่บนสรวงสวรรค์ โปรดรับรู้ว่าฉันเป็นผู้มีศรัทธาในพระองค์" เขาไม่มีความเข้าใจในสิ่งที่เขาทำอยู่เลย เขาไม่เคยสนใจที่จะจดจำคุณความดีของพระราม หลายท่านในที่นี้อาจไม่เคยได้ยินเรื่องราวของพระราม พระรามเป็นโอรสองค์ใหญ่ของกษัตริย์ผู้หนึ่ง แต่พระบิดาได้ยกราชสมบัติให้กับพระอนุชา และให้พระรามไปอยู่ป่าเป็นเวลา 14 ปี ซึ่งพระรามก็ทรงรับคำตัดสินของพระบิดาโดยดุษณี ไม่มีความโกรธ ความเกลียด หรือความมุ่งร้ายต่อพระบิดาแม้แต่น้อย *"ดีแล้ว ให้น้องครองเมือง เราจะไปอยู่ป่า"* ฝ่ายพระอนุชาซึ่งไม่ได้อยู่ตอนที่พระบิดาตัดสินพระทัย เมื่อเสด็จกลับมาถึงเมือง พระบิดาสวรรคตแล้ว และทราบเรื่องที่พระบิดาตัดสินพระทัยลงไป พระอนุชาก็เป็นผู้มีธรรมะ ทรงคิดว่าพระรามต่างหากที่เป็นผู้ที่คู่ควรแก่ราชสมบัติ จึงเสด็จไปตามพระรามในป่า แล้วขอให้พระรามกลับมาครองเมือง โดยจะเป็นฝ่ายไปอยู่ป่าเสียเอง แต่พระรามปฏิเสธ เพราะถือคำสั่งของพระบิดา พี่น้องสองคนต่างก็เกี่ยงกันยกสมบัติให้อีกคนหนึ่ง เรื่องเช่นนี้ไม่เคยปรากฏในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ คุณความดีนี้ทำให้เราศรัทธาในตัวพระราม แต่ถ้าเราไม่เข้าใจ ศรัทธานี้ก็จะกลายเป็นความงมงาย เราเคยเห็นแต่พี่น้องวิวาทกัน หรือฟ้องร้องกันขึ้นโรงขึ้นศาล เพื่อแย่งสมบัติของบรรพบุรุษ ไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งได้สมบัติมากกว่า แต่ทั้งคู่ต่างก็อ้างว่าเป็นผู้ที่มีศรัทธาในพระราม ถ้าพระรามรู้เช่นนี้ ก็คงจะต้องเกิดความสังเวชอย่างแน่นอน *"คนเหล่านี้หรือที่อ้างว่าศรัทธาในตัวเรา เขาไม่สนใจที่จะพัฒนาคุณความดีที่เป็นอุดมคติในชีวิตของเรา นี่หรือคือผู้ที่ศรัทธาในตัวเรา"* บางครั้งความศรัทธาก็กลายเป็นความหลงงมงาย ที่กล่าวว่าพระรามคือพระผู้เป็นเจ้าอวตารลงมา แล้วการทำเช่นนี้หรือคือการเชิดชูพระผู้เป็นเจ้า แท้จริงนั้นมันเป็นการลดค่าของพระผู้เป็นเจ้ามากกว่า มีคำกล่าวว่า *"พระเจ้าสร้างมนุษย์จากภาพสะท้อนของพระองค์"* แต่ข้าพเจ้าคิดว่ามันน่าจะกลับกัน *"มนุษย์เป็นผู้สร้างพระเจ้าจากภาพสะท้อนของมนุษย์เองต่างหาก"* มิฉะนั้นแล้วไฉนเลยเราจึงมีพระเจ้าที่มีอัตตาสูงเสียเหลือเกิน พระเจ้าประเภทที่ต้องการได้ยินแต่ชื่อของตัวเอง ต้องการให้ทุกคนเอ่ยชื่อของตัวเอง แล้วพระเจ้าก็จะมีความพอใจมาก พระเจ้าที่มีอัตตาสูงถึงอย่างนี้คงจะไม่ใช่พระเจ้าที่แท้จริงเป็นแน่ หากแต่เป็นพระเจ้าที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเอง ถ้าคนชื่อโกเอ็นก้าเป็นคนบ้ายอ พอใจในคำสรรเสริญเยินยอ ต้องการให้คนเอ่ยแต่ชื่อโกเอ็นก้าทุกวัน ต้องมีการกล่าวขวัญถึงโกเอ็นก้าทั้งทางวิทยุ ทางโทรทัศน์ คน

ทั่วไปต้องสร้างวัดอุทิศให้โกเอ็นก้า สร้างรูปปั้นของโกเอ็นก้า ร้องเพลงสรรเสริญโกเอ็นก้า โกเอ็นก้าคนนี้ก็ช่างเป็นคนที่งมงายเสียเหลือเกิน และถ้าโกเอ็นก้าสร้างพระเจ้าขึ้นมา เขาก็จะสร้างพระเจ้าที่งมงายเช่นเดียวกัน พระเจ้าที่มีความสุขกับการได้ยินชื่อของตนเองนั้นไม่ใช่พระเจ้าที่แท้จริง เป็นแต่เพียงสิ่งที่ผู้มีกิเลสตัณหาสร้างขึ้นเท่านั้น เขาเหล่านั้นต้องการให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต้องการให้อำนาจที่เหนือธรรมชาติมาทำอะไรพิเศษให้เขา ทั้งๆ ที่เขาหว่านเมล็ดสะเดาไว้ แต่กลับมานั่งสวดมนต์ภาวนาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นเปลี่ยนผลให้เป็นมะม่วงที่หอมหวาน นี่คือความงมงายอย่างยิ่ง พระเจ้ามักถูกลดค่าด้วยศรัทธาแบบมืดบอดอย่างนี้ เราไม่ควรมีศรัทธาแบบมืดบอด เพราะจะไม่เกิดประโยชน์อันใด ศรัทธาเป็นสิ่งจำเป็นมากบนหนทางธรรม เราต้องมีศรัทธา แต่จะต้องเป็นศรัทธาต่อคุณความดี และพยายามสร้างคุณความดีเหล่านั้นให้เกิดขึ้นในตัวเรา เช่นนี้จึงจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้องและให้ผลดีแก่เรา

บางคนอาจกล่าวว่าตนเองเลื่อมใสในพระเยซู ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีในการที่จะมีความเลื่อมใสในนักบุญที่ยิ่งใหญ่เช่นพระเยซู เรารู้ได้อย่างไรว่าพระองค์เป็นนักบุญ เครื่องวัดความยิ่งใหญ่ของบุคคลคือ สภาพจิตใจของเขาในขณะที่ความตายกำลังเข้ามาเยือน พระเยซูถูกทรมานจนสิ้นพระชนม์ชีพขณะถูกตรึงอยู่บนไม้กางเขน แต่ในเวลานั้นพระองค์ไม่มีความโกรธ ความเกลียด ความมุ่งร้ายต่อผู้ที่ทรมานพระองค์แม้แต่น้อย ทรงมีแต่ความรักความเมตตา ความหวังดีต่อคนเหล่านั้น สิ่งสุดท้ายที่พระเยซูตรัสก็คือ *"พวกเขาเป็นผู้โง่เขลา พวกเขาไม่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ขออย่าให้เขาต้องได้รับทุกข์จากผลกรรมนี้เลย ขออย่าให้เขาต้องได้รับโทษจากการกระทำครั้งนี้เลย"* พระองค์มีแต่ความรักความเมตตา ถ้าผู้ที่กล่าวว่าตนเลื่อมใสในพระเยซู แต่ไม่สร้างความรักความเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเขาแล้ว ความเลื่อมใสศรัทธาของเขาก็เป็นเพียงความศรัทธาอันมืดบอด แต่ถ้าเขาค่อยๆ พัฒนาความรักความเมตตาขึ้นในจิตใจทีละน้อย ทีละน้อยแล้ว ความเลื่อมใสศรัทธาของเขาก็จะเป็นความศรัทธาที่ดีงาม มีคนพูดว่า *"ฉันเลื่อมใสศรัทธาอย่างสูงในพระเยซู และเครื่องพิสูจน์ก็คือ ฉันเชื่อว่าพระองค์เป็นบุตรของพระเจ้า"* ราวกับว่าพระเยซูต้องการคำยืนยันจากเขา และจะเป็นสุขมากเมื่อได้ยินเขากล่าวว่า *"ฉันเชื่อว่าท่านเป็นบุตรของพระเจ้า"* ช่างงมงายอะไรอย่างนั้น ไม่ต้องสงสัยหรอกว่าพระองค์เป็นบุตรของพระเจ้าหรือไม่ พระเจ้าคืออะไร พระเจ้าคือความจริง พระเจ้าคือ

ความรักความเมตตา ความบริสุทธิ์ และพระเยซูก็เป็นผลผลิตของความจริง ความรักความเมตตา ความบริสุทธิ์ ถ้าเราทุกคนพยายามเป็นบุตรและธิดาของพระเจ้า โดยการเสริมสร้างสัจจะ ความรักความเมตตา ความบริสุทธิ์แล้ว การกล่าวว่าตนเองมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระเยซูก็จะมีความหมาย มิฉะนั้นแล้วมันก็คือศรัทธาแบบมืดบอด ซึ่งไม่เกิดประโยชน์ต่อผู้ศรัทธาแต่อย่างใด

ในทำนองเดียวกันบางคนอาจกล่าวว่า *"ฉันเลื่อมใสศรัทธาในพระโคตมพุทธเจ้า"* ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีมากที่จะเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธองค์ ผู้ทรงหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว แต่ถ้าศรัทธานี้กลายเป็นศรัทธาแบบมืดบอด มันก็จะกลับกลายเป็นเครื่องผูกมัดให้ติดข้อง คนผู้นั้นก็จะเพียงแต่สวดมนต์ทุกเช้า *"พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก"* ท่องสามจบแล้วก็คิดว่า *"ฉันสวดมนต์แล้ว ฉันได้ทำกิจเพียงพอแล้ว จากนี้ทั้งวันฉันจะทำอะไรก็ได้ตามใจ ฉันมีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งแล้ว ฉันสามารถจะละเมิดศีลได้ เพราะพระพุทธเจ้าจะช่วยให้ฉันพ้นทุกข์ และนี่ไม่ใช่หรือที่เป็นเหตุผลที่เรายึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง"* นี่คือความเข้าใจผิด เป็นการเข้าใจธรรมะอย่างผิดๆ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้ยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง พระองค์ไม่ได้ให้เรากล่าวว่า *"ข้าพเจ้าขอถึงพระโคตมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง"* แต่พระองค์ให้กล่าวว่า *"ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง"* ซึ่งหมายถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้าคือ พระปัญญาคุณ พระพุทธเจ้าคือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ความเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นลิขสิทธิ์ของพระสิทธัตถะโคตมะเท่านั้น พระพุทธองค์ตรัสอยู่เสมอว่า *"พระพุทธเจ้านั้นมีมากมายทั้งในอดีต และในอนาคต"* ถ้าเรายึดมั่นในตัวบุคคล การแบ่งแยกเป็นลัทธินิกายก็จะเกิดขึ้น และธรรมะที่แท้จริงก็จะสูญหายไป พระพุทธเจ้าทรงระวังอย่างมากที่จะไม่ให้ธรรมะนั้นกลายเป็นลัทธินิกาย ซึ่งจะทำให้สูญเสียความหมายที่แท้จริง แล้วผู้คนจะไม่ได้รับประโยชน์ เพราะจะกลายเป็นการให้ความสำคัญกับลัทธิ ซึ่งไม่ใช่ธรรมะ ดังนั้นพระองค์จึงทรงระวังอย่างมาก เมื่อทรงให้เรากล่าวว่า *นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ* ซึ่งแปลว่าข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะเป็นผู้ใดก็ได้ มาจากสังคมใด ประเทศใดก็ได้ มีชาติชั้นวรรณะใดก็ได้ ใครก็ได้ที่เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง และเมื่อเราจะสรรเสริญพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ให้เรากล่าวว่า *เย จะ พุทธา อะตีตา จะ เย จะ พุทธา อะนา-*

คะตา ปัจจุปันนา จะ เย พุทธา อะหัง วันทามิ สัพพะทา ข้าพเจ้าขอนมัสการพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน เช่นนี้ย่อมแสดงว่า เรามิได้ถูกผูกมัดโดยลัทธิใดๆ เลย เมื่อเราแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้า ก็หมายถึงว่าเราได้แสดงความเคารพต่อความเป็นพุทธะ แสดงความเคารพต่อคุณธรรมของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงตระหนักดีว่า เมื่อกาลเวลาผ่านไป เนื้อหาและสาระสำคัญของธรรมะจะค่อยๆ เลือนหายไป แล้วผู้คนก็จะหันไปสนใจพิธีกรรมของลัทธินิกายต่างๆ ที่พากันตั้งขึ้นมา โดยคิดว่าสิ่งเหล่านั้นคือธรรมะ จึงทรงสอนให้เราหลีกเลี่ยงพิธีกรรมทั้งหลายให้มากที่สุด และได้ทรงสอนวิธีการบูชาพระพุทธเจ้าให้เราดังนี้ *อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา พุทธัง ปูเชมิ* ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการเดินไปบนมรรคาแห่งธรรม จากความหยาบไปสู่ความละเอียด ข้าพเจ้าจะเดินไปให้สุดทาง โดยเริ่มจากศีลไปสู่สมาธิ ไปสู่ปัญญา จนกระทั่งถึงนิพพาน นี่แหละคือการบูชาพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

หากเราไม่ก้าวเดินไปแม้แต่ก้าวเดียวบนหนทางของธรรมะแล้ว คำที่พร่ำพูดว่า *"ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธคุณ"* ก็จะไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด คุณธรรมตามแบบของพระพุทธเจ้าย่อมเกิดแก่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเท่านั้น ดังนั้นเมื่อท่านกล่าวว่า *"ฉันศรัทธาในพระพุทธเจ้า"* ท่านก็จะต้องระลึกถึงคุณธรรมของพระพุทธเจ้า และใช้คุณธรรมเหล่านั้นเป็นเครื่องบันดาลใจ ให้ท่านสร้างคุณธรรมเช่นเดียวกันนั้นขึ้นในตัวของท่านเอง พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงคุณสมบัติของความเป็นพระพุทธเจ้าเอาไว้ และผู้ใดก็ตามที่มีคุณสมบัติดังกล่าวก็คือพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น คุณความดีเหล่านี้มีอะไรบ้าง

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ซึ่งมีความหมายดังนี้ *อิติปิโส ภะคะวา* ทรงเป็นภควัน ใครก็ตามที่เป็นพระพุทธเจ้าก็เป็นภควัน แล้วคำว่าภควันคืออะไร คำว่าภควันในช่วง 25 ศตวรรษที่ผ่านมา มีการใช้กันอย่างผิดเพี้ยนไปจากความหมายดั้งเดิมเป็นอย่างมาก ความหมายที่แท้จริงได้สูญหายไปแล้ว ทุกวันนี้ในประเทศอินเดียเต็มไปด้วยภควัน คนนั้นก็เป็นภควัน คนนี้ก็เป็นภควัน แล้วภควันคืออะไร ความหมายเมื่อครั้งพุทธกาลคือ *ภัคคะราโค ภัคคะโทโส ภัคคะโมโหติ ภะคะวา* หมายความว่า ผู้ที่เป็นภควันคือผู้ที่ปราศจากกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะ และมีชีวิตที่หลุดพ้นจากความเศร้าหมองทั้งปวง ดังนั้นถ้าเรากล่าวว่า *"ฉันมีความเคารพยิ่ง*

ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉันมีพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่ระลึก" การกล่าวดังนี้ย่อมหมายถึงว่า เราจะต้องยึดคุณธรรมดังกล่าวของพระพุทธเจ้าแล้วค่อยๆ พัฒนาคุณธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในตัวเรา คำว่า *อะระหัง* นั้น ถ้าใครเป็นพระพุทธเจ้า ก็เป็นพระอรหันต์ด้วย *อะระ* แปลว่าศัตรู *อรหันต์* แปลว่าผู้ที่ฆ่าศัตรูจนหมดสิ้นแล้ว ทำไมพระองค์ผู้ทรงสอนความไม่เบียดเบียนจึงฆ่าศัตรู ศัตรูคือใคร ศัตรูในที่นี้ไม่ใช่บุคคล ศัตรูที่แท้จริงของเราคือกิเลส ผู้ที่ฆ่ากิเลสภายในตนเองได้หมดคือพระอรหันต์ ผู้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง ถ้าเราเริ่มฆ่ากิเลสในตัวเรา เราก็จะได้ชื่อว่าเคารพในพระพุทธเจ้า *สัมมา สัมพุทโธ* เป็นผู้ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง เราสามารถเดินไปตามหนทางนี้ และบรรลุความเป็นพระอรหันต์ได้เช่นเดียวกัน แต่เราจะต้องเดินไปด้วยความเพียรพยายามของเราเอง *วิชชาจะระณะสัมปันโน* ถ้าเป็นสัมมาสัมพุทธะที่แท้จริง ก็จะต้องถึงพร้อมทั้งในด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ การเชี่ยวชาญแต่ในด้านทฤษฎี จะไม่สามารถทำให้เป็นพระพุทธเจ้าได้ *ยะถาวาที ตะถาการี ยะถาการี ตะถาวาที* สอนเช่นใด ก็ปฏิบัติเช่นนั้น ปฏิบัติเช่นใด ก็สอนเช่นนั้น คำสอนหรือคำพูดกับการปฏิบัติเหมือนกัน หากคำพูดกับการปฏิบัติของเรายังต่างกันอยู่มาก เราไม่พยายามที่จะปฏิบัติให้เหมือนกับคำพูด แต่เรายังเรียกตัวเองว่าเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าแล้ว ศรัทธานั้นก็จะเป็นศรัทธาแบบมืดบอด ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไรเลย *สุคะโต* เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ทุกย่างก้าวของพระองค์จะเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มีการกระทำใดๆ ของพระองค์ที่จะให้โทษแก่ผู้ใด *โลกะวิทู* ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก รู้ความจริงของจักรวาลทั้งหมด ด้วยการสำรวจจักรวาลภายในพระองค์เอง และเราก็ได้เริ่มเดินตามแนวทางของพระองค์แล้ว แม้จะเป็นเพียงก้าวเล็กๆ ทีละก้าว ทีละก้าว ผู้ที่บรรลุอรหัตแล้ว จะมีจิตที่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความรักอันไม่มีขอบเขต ความเมตตากรุณาอันไม่มีขอบเขต ความยินดีในความสุขของผู้อื่นอย่างไม่มีขอบเขต

หลังจากตรัสรู้เมื่อพระชนมายุได้ 35 พรรษา พระพุทธเจ้าได้เสด็จจาริกไปยังสถานที่ต่างๆ เพื่อทรงอบรมสั่งสอนผู้คนทั้งหลาย ตลอดพระชนม์ชีพทรงทำงานโปรดผู้คนตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน ธรรมะทำให้บุคคลสามารถทำงานได้มากขึ้น ธรรมะจะไม่ทำให้บุคคลหยุดนิ่งเฉื่อยชา แต่ธรรมะจะทำให้เขาหยุดการตอบโต้ มีแต่พฤติกรรมในทางบวก การตอบโต้ทำให้มีแต่ความขุ่นเคือง

มีแต่ความทุกข์ แต่การกระทำใดๆ ที่เริ่มจากจิตที่เป็นกลาง เป็นอุเบกขา จะเต็มไปด้วยความเมตตา ความกรุณา มีแต่ผลดี ตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าทรงมีแต่การโปรดผู้คน ทรงบรรทมคืนละ 2-3 ชั่วโมงเท่านั้น และก็ทรงบรรทมด้วย *อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* เวลาที่เหลือได้ใช้ไปในการสั่งสอนผู้คนโดยไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด ไม่ทรงสนพระทัยที่จะตั้งลัทธิศาสนาในชื่อของพระองค์ เพราะถ้าทรงทำเช่นนั้น ก็หมายความว่ายังไม่ทรงบรรลุธรรมอย่างแท้จริง เพราะยังมีความอยาก คืออยากให้มีศาสนาในชื่อของพระองค์ เพื่อผู้คนจะได้รู้จัก และแซ่ซ้องสรรเสริญพระองค์ ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วจะไม่มีความอยากเช่นนั้น แต่จะสอนธรรมะที่เป็นสากล ที่ไม่ใช่เรื่องของลัทธินิกาย เพื่อช่วยผู้คนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ให้ได้มากที่สุด ด้วยความรักด้วยความเมตตา ซึ่งหากเราน้อมนำเอาคุณธรรมข้อนี้ของพระพุทธเจ้ามาเป็นหลักปฏิบัติ แล้วค่อยๆ ฝึกหัดรับใช้สังคมด้วยความไม่เห็นแก่ตัว ด้วยความรักความเมตตา เฉกเช่นพระพุทธองค์แล้ว การกล่าวว่า *พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ* ก็จะมีความหมายที่ถูกต้อง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรากล่าวว่า "*ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ*" ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ พระพุทธเจ้าทรงระวังในเรื่องนี้ ไม่ได้ให้เรากล่าวว่า "*ข้าพเจ้าขอถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง*" เพราะธรรมะที่แท้จริงจะต้องเป็นธรรมะที่เป็นสากล เป็นกฎธรรมชาติ ไม่มีธรรมะของชาวพุทธ ไม่มีธรรมะของชาวฮินดู หรือธรรมะของชาวคริสต์ หรือธรรมะของคนนั้นของคนนี้ ธรรมะก็คือธรรมะ เป็นสากล เป็นกฎธรรมชาติ ถ้ากฎใดกลายเป็นเรื่องของลัทธินิกายเมื่อใด กฎนั้นก็ไม่ใช่ธรรมะ เพราะมันได้สูญเสียสาระสำคัญไปเสียแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญาล้วนเป็นสิ่งสากล ธรรมะทั้งหมดเป็นสากล พระพุทธเจ้าทรงให้คำจำกัดความของธรรมะว่า ธรรมะที่บริสุทธิ์จะต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้คือ *สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ* คำว่า *สวากขาโต* คือ การที่ธรรมะจะต้องอธิบายด้วยภาษาที่ง่าย ที่คนธรรมดาจะเข้าใจได้ เพราะคนธรรมดาเป็นผู้ที่จะต้องนำธรรมะไปปฏิบัติ ธรรมะจะต้องไม่เป็นการละเล่นทางเชาวน์ปัญญา หรือเกมฝึกสมองของนักปรัชญา แต่ธรรมะจะต้องเป็นสิ่งที่เข้าใจง่าย *สันทิฏฐิโก* ผู้ปฏิบัติต้องรู้ได้ด้วยตนเอง ถ้าเป็นธรรมะที่บริสุทธิ์ ทุกย่างก้าวที่ดำเนินไปจะต้องเป็นความจริงที่ผู้ปฏิบัติได้ประสบเอง สิ่งที่เป็นความจริงสำหรับผู้อื่นอาจจะไม่ใช่ความจริงสำหรับ

เรา อาจจะเป็นเพียงจินตนาการสำหรับเราก็ได้ หากเราเดินไปบนหนทางธรรมด้วยการใช้จินตนาการ เราก็จะมีแต่จินตนาการมากขึ้นทุกที แต่ถ้าเราก้าวไปด้วยความจริงที่เราประสบอยู่ในแต่ละขณะแล้ว ไม่ว่าความจริงนั้นจะหยาบอย่างไร เราก็จะก้าวหน้าไปสู่ความจริงที่ละเอียดขึ้นละเอียดขึ้น จนกระทั่งได้พบกับความจริงอันสูงสุด *อกาลิโก* ถ้าธรรมะนั้นเป็นธรรมะที่บริสุทธิ์ ก็จะต้องให้ผลที่นี่และเดี๋ยวนี้ หากมีใครคนหนึ่งบอกข้าพเจ้าว่า *"ถ้าท่านทำพิธีนั้น พิธีนี้ตามธรรมะของฉัน ตามประเพณีของฉัน ตามความเชื่อของฉันแล้ว เมื่อท่านตาย ท่านจะได้ขึ้นสวรรค์ชั้นนั้นชั้นนี้"* เรื่องเหล่านี้เคยมีใครพิสูจน์ได้บ้าง เคยมีใครมาจากสวรรค์ชั้นดังกล่าวมายืนยันว่า เขาได้ขึ้นสวรรค์ชั้นนั้นๆ เพราะได้ทำพิธีนั้นๆ บ้าง ความเชื่อที่ทำให้ต้องกระทำตามพิธีกรรมเหล่านี้แหละ ที่เป็นความงมงายและความมืดบอดอันใหญ่หลวง ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราจะต้องได้รับผลตอบแทนในชีวิตนี้ และผลตอบแทนในชาติหน้าก็จะต้องมีเช่นเดียวกัน เราจะต้องได้รับประโยชน์ที่นี่และเดี๋ยวนี้ *อกาลิโก* แต่ถ้าเราไม่ได้รับประโยชน์ในชาตินี้ และเฝ้าแต่หวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น เมื่อเราตายจากชาตินี้ไป ก็เท่ากับเรากำลังหลอกตัวเราเอง ถ้าชีวิตของเราเริ่มต้นด้วยความมืดมน หากเราได้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง เราก็จะต้องได้รับความสว่างอย่างแน่นอน แม้จะสว่างขึ้นทีละน้อย ทีละน้อย เราก็ต้องมองเห็นได้ด้วยตัวเราเอง ถ้าเราไม่ได้รับแสงสว่างเลย ไม่ได้รับประโยชน์เลย ก็แสดงว่าสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่ไม่ใช่ธรรมะที่แท้จริง เป็นเพียงความสับสนงมงาย นอกจากนี้ธรรมะจะต้องเป็น*เอหิปัสสิโก* คือผู้ที่ได้ลิ้มรสธรรมะแล้ว ย่อมอดไม่ได้ที่จะบอกผู้อื่นว่า *"ท่านจงมาลองปฏิบัติดูเถิด ท่านจงมาดูเถิด"* นี้เป็นกฎธรรมชาติ

ผู้ที่มารับการอบรมธรรมะอันบริสุทธิ์พอย่างเข้าวันที่สี่ วันที่ห้า หรือวันที่หก ก็จะเกิดความคิดระหว่างวิปัสสนาว่า *"ช่างวิเศษเหลือเกิน พ่อฉันควรจะมาปฏิบัติด้วย แม่ฉันควรจะมาปฏิบัติด้วย"* แต่เมื่อรู้ตัวเขาก็รำพึงว่า *"ฉันกำลังปฏิบัติอยู่ ต้องสังเกตลมหายใจ สังเกตความรู้สึก"* แต่แล้วอีกสักครู่ก็เกิดความคิดอีกว่า *"เราจะไปบอกให้ผู้นั้นมาปฏิบัติ ผู้นั้นกำลังได้รับทุกข์ ปฏิบัติแล้วจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์..."* เราจะไม่สามารถห้ามตัวเองได้ และเมื่อเรากลับไปบ้าน ถ้าเราได้ลิ้มรสธรรมะแม้เพียงเล็กน้อย เราก็อดที่จะบอกผู้อื่นไม่ได้ว่า *"ดีจริงๆ ท่านจงมาลองปฏิบัติดูเถิด ดีจริงๆ ท่านจงเข้ารับการอบรมเถิด"* ผู้ที่เป็นนักเขียน ก็จะเขียนเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้รู้ เพื่อเขาเหล่านั้นจะได้พบธรรมะที่แท้

จริง ผู้ที่เป็นนักพูด ก็จะพูดให้ผู้อื่นฟัง คนที่ได้ยินได้ฟังก็จะพากันมาเข้ารับการอบรม ผู้ที่ได้ลิ้มรสธรรมะแล้ว จะเกิดความหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ และหาหนทางต่างๆ ที่จะช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้รู้จักธรรมะ จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่กำลังประสบอยู่ แต่ละคนจะคิดว่า เขาจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้อย่างไร ผู้ที่มีทรัพย์ ก็อยากจะบริจาคทรัพย์ เพื่อให้คนทั้งหลายได้เข้ารับการอบรมมากขึ้น เพื่อให้มีการจัดหลักสูตรเช่นนี้เพิ่มขึ้น โดยไม่หวังผลตอบแทนในการบริจาคเลย มีแต่หวังให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ ผู้ปฏิบัติบางคนก็คิดว่า *"ฉันมาเข้ารับการอบรมในครั้งนี้ มีผู้ให้บริการมากมายโดยไม่หวังผลตอบแทนเลย ฉันอยากจะอาสาสมัครเป็นผู้ให้บริการบ้าง"* และด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์เช่นนี้ เขาเหล่านั้นก็อาสาเข้ามาเป็นผู้ให้บริการ การให้บริการหรือการรับใช้นั้นมีอานิสงส์สูงมาก มีพลังสูงมาก ผู้ที่บริจาคทรัพย์ ด้วยเจตนาเพื่อให้นำไปเป็นค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น อาจจะใช้เวลาเพียงแค่สองสามนาทีเพื่อตัดสินใจบริจาคทรัพย์ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งก็ถือว่าได้อานิสงส์มาก เพราะทานของเขาจะช่วยให้คนบางคนได้รับประโยชน์สูงสุดจากธรรมะ แต่การบริจาคกำลังกายเพื่อรับใช้ หรือเพื่อให้บริการแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น ผู้บริจาคกำลังกายจะมีโอกาสได้ระลึกถึงเจตนาดีของตน ในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ยาวนานถึง 10 วัน 10 คืน ซึ่งตลอดเวลานั้นจะมีแต่เจตนาและความรู้สึกที่ดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเจตนาดีที่มีขึ้นในจิตใจนี้จะพัฒนาไปเป็นความรักความเมตตาต่อบุคคลอื่นโดยทั่ว ซึ่งจะทำให้ได้รับผลบุญที่สูงส่ง และนี่คือเหตุผลที่ว่า ทำไมศิษย์เก่าหลายท่านจึงมาอาสารับใช้ให้บริการครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้งนี้ก็เป็นเพราะเขาเหล่านั้นได้พัฒนาธรรมะให้เกิดขึ้นโดยการรับใช้ บารมีที่ได้พัฒนาขึ้น และพลังแห่งธรรมะที่ได้พัฒนาขึ้นนี้ จะช่วยเขามากในการปฏิบัติ นี่คือ*เอหิปัสสิโก* ผู้คนเป็นจำนวนมากขึ้นและมากขึ้น ควรจะได้รับประโยชน์จากธรรมะ ถ้าเป็นธรรมะที่แท้จริง และเป็นธรรมะที่บริสุทธิ์แล้ว ธรรมะนั้นจะต้องเป็น *โอปะนะยิโก* คือ ทุกย่างก้าวจะพาเราให้เข้าใกล้จุดหมายปลายทางยิ่งขึ้น หนทางนั้นจะต้องเป็นทางตรง ไม่ใช่ทางอ้อม ไม่พาเราวกวนกลับมาที่เก่า ทุกย่างก้าวบนหนทางแห่งธรรมะย่อมทรงคุณประโยชน์ เพราะจะพาเราให้ใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปทุกขณะ *อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง* ดีงามทั้งในเบื้องต้น ดีงามในท่ามกลาง และดีงามในที่สุด ถ้าท่านเริ่มรักษาศีล ท่านก็จะได้รับประโยชน์จากศีล ถ้าท่านฝึกสมาธิ ท่าน

ก็จะได้รับประโยชน์มากขึ้น แต่ถ้าท่านปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อสร้างปัญญา ท่านก็จะได้รับประโยชน์ยิ่งขึ้นไปอีก และถ้าได้เข้าสู่กระแสนิพพาน ก็จะยิ่งเกิดประโยชน์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นทุกย่างก้าวที่ให้ประโยชน์คือธรรมะที่แท้จริง *ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ* พระพุทธองค์ทรงย้ำคำนี้มาก *ปัจจัตตัง* ผู้ใดก็ตามที่เดินอยู่บนหนทางสายนี้ ไม่ว่าจะมาจากสังคมใด เชื้อชาติใด วรรณะใด ทุกเพศทุกวัย ล้วนได้รับประโยชน์อย่างเดียวกันทั้งสิ้น หากมีใครกล่าวว่า *"ถ้าท่านหันมายอมรับนับถือศาสนาของฉันแล้ว ศาสนาของฉันจะช่วยท่านได้ ศาสนาของฉันจะทำให้ท่านพ้นทุกข์"* ก็แสดงว่านั่นมิใช่เป็นธรรมะที่แท้จริง เป็นแต่เพียงลัทธินิกายหนึ่งเท่านั้น ใครก็ตามที่เดินบนหนทางของธรรมะ ไม่ว่าผู้นั้นจะเรียกตนเองว่าเป็นชาวคริสต์ ชาวยิว หรือชาวฮินดู ย่อมต้องได้รับประโยชน์จากธรรมะอย่างเดียวกัน ธรรมะจะไม่ให้ผลเฉพาะกลุ่มคนในลัทธิใดลัทธิหนึ่งเท่านั้น เพราะธรรมะเป็นสากล เราจะต้องเข้าใจคุณสมบัติเหล่านี้ของธรรมะให้ถูกต้อง เพื่อให้สามารถตรวจสอบได้เสมอว่า เรายังเดินอยู่บนหนทางธรรมที่ถูกต้องหรือไม่ แล้วการกล่าว *ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ* จึงจะตรงกับความหมายที่แท้จริง

ในทำนองเดียวกัน *สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ* ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก พระพุทธเจ้าทรงให้คำจำกัดความของพระสงฆ์ว่า *สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ* ผู้ใดก็ตาม ไม่ว่าจะมาจากสังคมใด วรรณะใด หากได้เดินบนหนทางธรรมอย่างถูกต้องและได้บรรลุผลขั้นใดขั้นหนึ่งใน 4 ขั้น คือขั้นโสดาบัน *สกิทาคามี อนาคามี* หรือ *อรหันต์* โดยได้ประจักษ์กับสภาวะนิพพานตามลำดับขั้นของตน ผู้นั้นคือพระสงฆ์ ไม่ว่าเขาจะเรียกตนเองว่าอะไรก็ไม่สำคัญ ใครได้พบเห็นบุคคลเช่นนั้น ก็จะเกิดความบันดาลใจที่จะทำความดีตามแบบอย่างของบุคคลผู้นั้น เพื่อที่จะได้พ้นทุกข์เช่นเดียวกัน ซึ่งหากเป็นดังนี้ การกล่าวว่า *สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ* ก็จะตรงกับความหมายที่แท้จริง เราจึงต้องเข้าใจศรัทธาให้ถูกต้อง เพราะศรัทธาเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ แต่ต้องเป็นศรัทธาที่บริสุทธิ์ อย่าให้เป็นศรัทธาที่งมงาย ศรัทธาจะต้องมีปัญญากำกับอยู่ด้วยเสมอ จึงจะเป็นศรัทธาที่จะสร้างคุณความดี ตามแบบอย่างที่มีอยู่ในตัวบุคคลผู้ที่เราศรัทธา ให้เกิดขึ้นในตัวเรา

มิตรหรือพละอย่างที่ 2 คือ วิริยะ ซึ่งแปลว่าความเพียร ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เราต้องอาศัยความเพียรหรือการบำเพ็ญตบะ แต่เราจะต้องทำความเพียรให้ถูกต้อง ไม่ใช่เพียรอย่างบ้าระห่ำมุทะลุ มีคนเป็นจำนวนมากอาศัยคำว่าตบะ ทำความเพียรพยายามด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งไม่ถูกต้องและไม่ให้ผลแต่อย่างใด มีเรื่องเล่าอยู่เรื่องหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นที่เมืองพาราณสีในประเทศอินเดีย มีชาย 4 คนซึ่งเป็นเพื่อนกัน ตกลงที่จะไปพายเรือในคืนเดือนหงายคืนหนึ่ง ทั้ง 4 คนลงเรือ แล้วก็ช่วยกันพาย เนื่องจากพาราณสีเป็นเมืองที่มียาเสพติดจำพวกกัญชาและใบกระท่อมมาก ชายทั้ง 4 คนคงสูบกัญชาจนได้ที่ หลังจากช่วยกันพายเรือทั้งคืนจนเหนื่อยล้า พอรุ่งเช้าทุกคนพบว่าเรือยังอยู่ที่เดิม เกิดอะไรขึ้นหรือพายเรือตลอดคืน ใช้ความเพียรพยายามอย่างมาก แต่ไม่เกิดผลเลย ก็เพราะเขาไม่ได้แก้เชือกที่ผูกเรือไว้ ตัวเราเองก็อาจจะมีเชือกแห่งอวิชชาผูกไว้ก็ได้ ถ้าเราเฝ้าเพียรพยายามด้วยวิธีการต่างๆ ที่ไม่ถูกต้อง ก็จะไม่ได้ผลเช่นกัน เราต้องมีความเพียรอย่างถูกต้อง เพียรชำระจิตให้ลงไปถึงส่วนลึกที่สุดจึงจะได้ผล อย่าปฏิบัติเพียงเพื่อชำระแต่ผิวนอกของจิต เพราะถ้าส่วนที่ลึกที่สุดยังไม่ได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ ความเพียรนั้นก็ไร้ผล เปรียบเสมือนการคอยแต่จะปรับแต่งกิ่งก้านของต้นไม้ โดยปล่อยให้รากเน่าไป ดังนั้นเราจึงต้องลงไปให้ถึงราก คือสังเกตความรู้สึกทางกายด้วยความเพียร จึงจะเป็นวิริยะที่ถูกต้อง

มิตรหรือพละอย่างที่ 3 คือ สติ ความระลึกรู้ การมีสติคือ การที่จะต้องระลึกรู้ความจริงที่เกิดอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น เราไม่สามารถมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่เป็นอดีต เพราะนั่นไม่ใช่ความจริง มันเป็นเพียงความทรงจำ เราไม่สามารถระลึกรู้สิ่งที่เป็นอนาคต เพราะนั่นก็ไม่ใช่ความจริง เป็นเพียงความคาดหวัง ความฝัน ความวิตกกังวล หรือความกลัวเท่านั้น การมีสติระลึกรู้ความจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ภายในร่างกายของเราในขณะนี้เท่านั้นที่เป็นสติที่ถูกต้อง

มิตรหรือพละอย่างที่ 4 คือ สมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นของจิต ถ้าเราสร้างสมาธิโดยจิตไปตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่จินตนาการขึ้นมา สมาธิที่เกิดขึ้นก็จะเป็นมิจฉาสมาธิ หรือถ้าเราสร้างสมาธิโดยเพ่งวัตถุด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ นั่นก็ไม่ใช่สัมมาสมาธิ สิ่งที่ใช้สร้างสมาธิจะต้องเป็นความจริงที่เราประจักษ์ได้ภายในขอบเขตร่างกายของเรา และเราจะต้องพัฒนาสติให้ตั้งมั่นอยู่ได้ในแต่ละขณะ จากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ นั่นแหละคือสัมมาสมาธิ

มิตรหรือพละอย่างที่ 5 คือ ปัญญา หมายถึงความรู้แจ้ง ซึ่งเราก็จะต้องเข้าใจปัญญาให้ถูกต้องเช่นเดียวกัน บางคนเพียงได้ฟังธรรมบรรยาย ก็คิดว่าตนมีปัญญาแล้ว รู้ทุกอย่างแล้ว แต่นั่นเป็นเพียงสุตมยปัญญา หรือบางคนอาจคิดตามด้วยเชาวน์ปัญญา แล้วก็เข้าใจว่าตนมีปัญญาแล้ว ซึ่งก็เป็นเพียงจินตามย-ปัญญา ยังไม่ใช่ปัญญาที่จะช่วยเราได้ ปัญญาที่จะช่วยเราให้พ้นทุกข์ได้ ต้องเป็นภาวนามยปัญญา คำว่า*ภว* แปลว่ามีขึ้นเป็นขึ้น เราจะต้องพัฒนาปัญญาด้วยการปฏิบัติ จนได้ประจักษ์กับความจริงภายในตัวของเราเอง เพราะปัญญาเช่นนี้เท่านั้นที่เป็นมิตรที่แท้จริงของเรา ที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ เมื่อเราประจักษ์ว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกาย และเข้าใจในความไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้เราไม่ทำปฏิกิริยาตอบโต้กับมัน นี่ก็คือปัญญา การวางจิตให้เป็นอุเบกขาต่อความจริงที่เกิดขึ้นในส่วนลึกของจิต คือปัญญาที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นได้ ถ้าท่านฝึกสร้างปัญญาเช่นนี้ ท่านจะพบว่า ปัญญานี้ช่วยท่านได้ในชีวิตประจำวัน ท่านจะสามารถรักษาความสมดุลของจิตไว้ได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

มีเรื่องเล่าอยู่เรื่องหนึ่ง เศรษฐีผู้หนึ่งเมื่อตายลงไป ได้ทิ้งมรดกไว้ให้ลูกชายสองคน หลังจากที่อยู่ด้วยกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง ลูกชายทั้งสองของเศรษฐีก็ตัดสินใจที่จะแยกทางกันไป ทั้งสองตกลงแบ่งสมบัติกันคนละครึ่ง หลังจากแบ่งสมบัติกันเสร็จแล้ว มีผู้พบกล่องเล็กๆ อีกกล่องหนึ่ง ซึ่งเศรษฐีรักษาไว้อย่างมิดชิด เมื่อเปิดออกดูต่อหน้าทุกคนก็พบว่า มีแหวนอยู่สองวง วงหนึ่งเป็นแหวนเพชร ส่วนอีกวงหนึ่งเป็นแหวนเงินธรรมดา ชายผู้พี่เกิดความโลภขึ้นมา จึงพูดกับน้องว่า *"พี่คิดว่าสมบัตินี้คงไม่ใช่สมบัติที่พ่อหามาได้เอง แต่คงเป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ ดังนั้นพี่จึงควรจะเป็นผู้เก็บรักษาแหวนเพชรไว้ให้เป็นมรดกตกทอดต่อไป ส่วนน้องควรจะเก็บรักษาแหวนเงินไว้"* ชายผู้น้องยิ้มรับ พร้อมกับกล่าวว่า *"ตกลง ขอให้พี่พอใจในแหวนเพชร ส่วนฉันจะพอใจกับแหวนเงิน"* ชายทั้งสองเริ่มต้นชีวิตบนเส้นทางของตนเอง โดยสวมแหวนกันคนละวง เส้นทางชีวิตมนุษย์นั้นมีขึ้นมีลง ชายผู้พี่นั้น เมื่อพบกับความสุขก็หลงใหลไม่ลืมหูลืมตา เมื่อความทุกข์เข้ามาเยือนก็หดหู่เหงาหงอย มีแต่ความเครียด มีความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ต้องใช้ยาระงับประสาทที่แรงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นต้องบำบัดด้วยการใช้ไฟฟ้าช็อต ส่วนชายผู้น้อง เมื่อได้แหวนเงิน ก็พิจารณาแหวนแล้วรำพึงว่า *"พ่อของฉันเก็บรักษาแหวนสองวงไว้ด้วยกัน*

เป็นอย่างดี เก็บแหวนเพชรก็พอมีเหตุผล เพราะมีค่าสูง แต่แหวนเงินธรรมดาๆ ทำไมจึงเก็บไว้ด้วยกัน" เขาสังเกตเห็นตัวอักษรสลักอยู่บนแหวนว่า *'แม้สิ่งนี้ก็ย่อมเปลี่ยนไปเช่นกัน' "โอ้ ! คุณพ่อสอนฉัน ถูกแล้ว แม้สิ่งนี้ก็ย่อมเปลี่ยนไปเช่นกัน"* ดังนั้นเมื่อเขาพบกับความสุข พบสิ่งที่รักที่พอใจ เขาก็ไม่ได้ลิงโลดหรือวิ่งหนีสิ่งนั้น เขารื่นเริงกับมันด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าสิ่งนี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไป เมื่อต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ เขาก็ยิ้มรับ *"ฉันรู้อยู่ตลอดเวลาว่า สิ่งนี้ย่อมเปลี่ยนไป มันจากไปแล้วเป็นธรรมดา"* เขาจึงยังคงรักษาความสมดุลของจิตไว้ได้ และเมื่อได้พบกับเหตุการณ์ไม่ดี เขาก็รู้ว่ามันย่อมจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกัน และยังคงประคองจิตให้สมดุลอยู่ได้ทุกสถานการณ์ เมื่อพบกับมรสุมชีวิตทุกครั้ง เขาก็สามารถประคองจิตให้เป็นอุเบกขาอยู่ได้ ด้วยความรู้ความเข้าใจว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงย่อมต้องเปลี่ยนแปลงไป

หากท่านวางจิตให้เป็นอุเบกขาได้ แม้จะเป็นเพียงทีละเล็กทีละน้อย ก็ย่อมแสดงว่าปัญญาของท่านเป็นปัญญาที่แท้จริง ท่านจึงควรหมั่นสำรวจตัวของท่านในเรื่องนี้ จงรักษาพละห้าหรือมิตรทั้งห้านี้ให้อยู่กับท่าน พร้อมๆ กับเสริมสร้างให้เข้มแข็ง และบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา แล้วศัตรูทั้งหลายจะไม่อาจทำอันตรายท่านได้ ท่านจะเดินก้าวหน้าไปบนหนทางธรรม ก้าวไปสู่จุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จงใช้ประโยชน์จากเวลาที่เหลืออยู่นี้ให้เต็มที่ ใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกที่มีอยู่ที่นี่ให้มากที่สุด และใช้ประโยชน์จากธรรมะอันมหัศจรรย์นี้ วิธีการอันมหัศจรรย์นี้ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และได้พบกับความสงบอันแท้จริง มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง ขอให้ทุกท่านจงได้พบกับความสงบอันแท้จริง มิตรไมตรีอันแท้จริง ความสุขที่แท้จริง

"ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 8

- ***กฎของการสั่งสมและการทวนกลับ***
- ***กฎแห่งการขจัดสังขาร***
- ***อุเบกขา คือ คุณธรรมอันสูงสุด***
- ***อุเบกขาช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง***
- ***การวางอุเบกขาเป็นหลักประกันความสุขในอนาคต***

วันที่แปดของหลักสูตร 10 วันก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านยังเหลือเวลาที่จะปฏิบัติอยู่อีก 2 วัน แต่ท่านจะมีเวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง มีเวลาทำความเข้าใจกับวิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้องเพียงวันเดียวเท่านั้น ในช่วงเวลาที่ท่านยังอยู่ที่นี่ขอให้ท่านทำความเข้าใจในหนทางนี้ให้ถูกต้อง ทำความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง และทำความเข้าใจในธรรมะให้ถูกต้องด้วย เพื่อท่านจะได้นำมันไปใช้ได้ชั่วชีวิต หนทางตลอดสายสามารถอธิบายได้โดยใช้คำเพียงไม่กี่คำ คือ

"*ยะโต ยะโต สัมมะสะติ ขันธานัง อุทะยัพพะยัง ละภะติ ปีติปาโมชชัง อะมะตัง ตัง วิชานะตัง*" แปลว่า เมื่อใดก็ตามที่มีสติอย่างสมบูรณ์ถูกถ้วน (*สัมมาสติ*) เรามองเข้าใจการเกิดขึ้นและเสื่อมไปของขันธ์ทั้งหลาย *ขันธานัง* คือขันธ์ 5 หรือเบญจขันธ์ อันประกอบขึ้นด้วยโครงสร้างของร่างกายและจิตใจ *ยะโต ยะโต* เมื่อใดก็ตามและที่ตรงส่วนใดก็ตามที่เรามี*สัมมาสติ* คือมีสติรู้อย่างถูกต้อง เราก็จะเห็นความเกิดขึ้นและความดับสลายไปอย่างชัดเจน เราไม่ได้เล่นเกมทางเชาวน์ปัญญา แต่เรากำลังประจักษ์กับความจริงด้วยตัวของเราเอง สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและดับไป เกิดขึ้น ดับไปอยู่ตลอดเวลา เราได้ประจักษ์กับปรากฏการณ์ของ*นาม*และ*รูป* คือจิตและกาย ซึ่งปรากฏออกมาเป็นเวทนา คือความรู้สึกทางกาย ซึ่งถ้าเป็นเวทนาหยาบหรือความรู้สึกหยาบ มันจะเกิดขึ้นเป็นเช่นนั้นอยู่ระยะหนึ่ง แล้วจึงดับสลายไป และเมื่อมันเปลี่ยนเป็นความรู้สึกละเอียดเป็นคลื่นเล็กๆ เป็นความสั่นสะเทือน มันก็

จะเกิดขึ้น แล้วดับไปในทันทีทันใด แต่ไม่ว่าเวทนาที่เกิดขึ้นจะละเอียดหรือหยาบ มันก็ยังคงมีลักษณะอย่างเดียวกันคือ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดดับ *อุทะยะ วะยะ อุทะยะ วะยะ* เราเฝ้าทำความเข้าใจกับความเป็นจริงภายในโครงสร้างของร่างกายของเรา ไม่ใช่เฉพาะที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ในทุกๆ ส่วนที่เราเพ่งความสนใจไป ตลอดทั้งโครงสร้างของร่างกาย ตลอดทั้งโครงสร้างของจิตใจ "*กายะปะริยันติกัง เวทะนัง เวทะยามีติ ปะชานาติ*" ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตความจริงเหล่านี้โดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่ง กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะหลุดลอกออกจากจิต ทำให้รู้สึกเบาสบาย สงบ มีความปีติปราโมทย์ "*ละภะติ ปีติปาโมชชัง*" นี่เป็นส่วนหนึ่งของวิธีปฏิบัติ เป็นขั้นตอนสำคัญตอนหนึ่งบนหนทางนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีการไหลเวียนของพลังงานไปทั่วร่างกาย เป็นพลังที่ละเอียดมาก เวทนาหรือความรู้สึกหยาบ แข็งทึบ เป็นกลุ่มก้อนทั้งหลาย ได้สลายตัวไปหมดแล้ว ร่างกายทั้งภายนอกและภายในไม่มีความรู้สึกหยาบใดๆ เลย ซึ่งความรู้สึกหยาบทางร่างกาย ได้แก่ ความรู้สึกเจ็บปวด กดดัน ความรู้สึกหนัก เป็นต้น และไม่ใช่แต่เฉพาะทางร่างกายเท่านั้น ทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน ไม่มีความรู้สึกหยาบหลงเหลืออยู่เลย ความรู้สึกหยาบทางด้านจิตใจหมายถึงอารมณ์ที่รุนแรง ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติคอยเฝ้าสังเกตดู โดยไม่ลงไปในรายละเอียดของอารมณ์เหล่านั้น ได้แต่เพียงรับรู้ว่า ขณะนี้จิตเต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรง และหันมาสังเกตดูว่าเวทนา หรือความรู้สึกทางกายกำลังเป็นอย่างไร เพราะความรู้สึกทางกายในขณะนั้นจะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ของจิต และเมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ ด้วยความเข้าใจในความเป็นอนิจจังของมัน ความเป็นกลุ่มก้อนทึบของอารมณ์ก็จะถูกแบ่งย่อยแยกสลายละลายไป ความรู้สึกทางกายที่เป็นกลุ่มก้อนทึบก็จะถูกแบ่งย่อยแยกสลาย ละลายไปเช่นกัน มีแต่ความสั่นสะเทือนเบาๆ เป็นคลื่นเล็กๆ ตลอดทั้งร่างกายและจิตใจ จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตัวเบา "*ละภะติ ปีติปาโมชชัง*" ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกปีติปราโมทย์ เบาสบายไปตลอดทั่วทั้งร่างกาย เพราะกิเลสปริมาณมากได้หลุดลอกออกไป แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า กิเลสทั้งหมดได้หลุดลอกออกไปแล้ว วิธีปฏิบัตินี้มิได้ห้ามการรับรู้ความรู้สึกเบาสบายเช่นนี้ แต่ผู้ปฏิบัติก็จะต้องระวังตัว โดยจะต้องเข้าใจอยู่เสมอว่าความรู้สึกเช่นนี้ยังคงอยู่ภายในขอบเขตของนามรูป ยังไม่ได้ข้ามพ้นขอบเขตของนามรูป เพราะประสาทสัมผัสหรืออายตนะทั้งหมดยังคงทำงานอยู่ ดังนั้นไม่ว่าความรู้สึก

เหล่านี้จะน่ายินดีสักเพียงใด จะละเอียดเบาอย่างไร ก็จะยังคงมีลักษณะที่เหมือนกับความรู้สึกอื่นๆ คือ เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ความสั่นไหวละเอียดเบาที่เกิดขึ้นตลอดทั่วทั้งโครงสร้างของร่างกายและจิตใจนั้น ก็เกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่เช่นกัน หากผู้ปฏิบัติเฝ้าทำความเข้าใจในปรากฏการณ์นี้อยู่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมีแต่ความก้าวหน้า แต่บ่อยครั้งที่ผู้ปฏิบัติบางคนไม่เข้าใจวิธีปฏิบัตินี้อย่างถูกต้อง และเกิดความยึดติดในความรู้สึกอันละเอียดเบาสบายอย่างล้นพ้น ซึ่งความยึดติดเช่นนี้แหละที่จะกลายเป็นเครื่องถ่วงความก้าวหน้า เพราะปรากฏการณ์เช่นนี้มิใช่จุดหมายปลายทาง หากเป็นแต่เพียงสถานีพักกลางทางเท่านั้น ถ้าเราเข้าใจว่ามันเป็นจุดหมายปลายทาง แล้วหยุดอยู่ที่นั่นไม่ก้าวเดินต่อไป เราก็จะไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ จุดนี้นับว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องระมัดระวัง ไม่ปล่อยใจให้หลงเพลิดเพลิน และยึดติดอยู่กับความรู้สึกที่น่าพอใจนั้น บ่อยครั้งเมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงพลังงานที่ไหลเลื่อนอย่างเป็นอิสระไปตลอดทั้งร่างกาย ก็จะเกิดความทะยานอยาก และยึดติดกับความรู้สึกชนิดนี้ พอความรู้สึกเช่นนี้เปลี่ยนไป มีความรู้สึกหยาบ เป็นกลุ่มก้อนเจ็บปวดแน่นทึบ เกิดขึ้นมาแทนที่ ผู้ปฏิบัติก็จะหดหู่ ไม่สบายใจ เช่นนี้มิใช่เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา แต่เป็นสิ่งที่เราต่างก็ปฏิบัติกันอยู่เป็นประจำ เช่น เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาสัมผัสที่ทวารใดทวารหนึ่งในทวารทั้งหก หรืออายตนะทั้งหก เช่น เมื่อได้เห็นภาพที่สวยงาม ก็เกิดความรู้สึกเบิกบานยินดี แต่ถ้าเป็นภาพที่ไม่น่าดู ก็เกิดความรู้สึกหดหู่ ไม่สบายใจ หรือเมื่อได้ยินคำกล่าวสรรเสริญเยินยอ ก็เกิดความรู้สึกเบิกบานยินดี แต่ถ้าเป็นคำตำหนิติเตียน ก็เกิดความรู้สึกหดหู่หรือไม่พอใจ ในทำนองเดียวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายหรือเวทนา ถ้าเป็นสุขเวทนา คือความรู้สึกที่สบาย ก็รู้สึกเบิก-บานยินดี ถ้าเป็นทุกขเวทนาคือความรู้สึกที่ไม่สบาย ก็หดหู่ นี่แหละคือการเพิ่มพูนความทุกข์ เป็นการเพิ่มพูนสังขาร หาใช่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากสังขารไม่ ฉะนั้นท่านจึงต้องทำความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้สึกทุกชนิดที่ท่านได้ประสบภายในขอบเขตของนามรูป ล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เมื่อใดที่มีความรู้สึกเบาสบาย หรือมีความสงบลึกอยู่ภายใน ผู้ปฏิบัติควรสำรวจตนเองทันทีว่า ประสาทสัมผัส หรืออายตนะทั้งหก หรือทวารทั้งหก ยังคงทำงานอยู่หรือไม่ เช่น ถ้าลืมตา แล้วตายังมองเห็น หรือหูยังได้ยินเสียง ก็แปลว่าประสาท

สัมผัสยังคงทำงานอยู่ ท่านยังไม่ได้ข้ามพ้นขอบเขตของอายตนะ แม้ว่าการปฏิบัติจะก้าวหน้า ความรู้สึกเจ็บปวดรุนแรงบางส่วนจะสลายไป พร้อมกับสังขารหยาบบางอย่าง แต่ท่านก็ยังอยู่ภายในขอบเขตของความรู้สึก ซึ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ ถ้าเข้าใจได้เช่นนี้ การปฏิบัติของท่านก็จะก้าวหน้า แม้กระทั่งเมื่อท่านได้เข้าถึง *"ภังคญาณ"* คือ ความดับสลายแห่งสังขาร ไม่มีความหยาบทึบเป็นกลุ่มก้อนที่ใดเลยทั่วทั้งร่างกายและจิตใจ แต่กระนั้นก็มิได้หมายความว่า หลังจากนี้แล้วท่านจะไม่ได้พบกับความรู้สึกหยาบอีก เพราะเมื่อท่านได้ภังคญาณแล้วนั้น สังขารหรือการปรุงแต่งที่ฝังแฝงอยู่ในส่วนลึกของจิต ซึ่งโดยปกติจะไม่แสดงตัวออกมา ก็จะถูกเขย่าให้ลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต และบางส่วนก็อาจเป็นสังขารชนิดหยาบ ซึ่งเมื่อปรากฏตัวออกมา ก็จะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกเจ็บปวด รุนแรง เป็นก้อนทึบตามร่างกาย ขออย่าได้คิดไปว่าการปฏิบัติของท่านถดถอย แท้จริงแล้วมันคือความก้าวหน้า เพราะนี่เป็นวิธีการที่สังขารที่อยู่ลึกๆ จะได้ผุดลอยขึ้นมา เมื่อได้ภังคญาณแล้ว หากผู้ปฏิบัติยังคงมีอุเบกขา และเข้าใจในอนิจจัง กิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะหลุดลอกออกจากจิต และถ้าผู้ปฏิบัติเฝ้าชำระจิตให้ลึกลงไปเรื่อยๆ ลึกลงไปเรื่อยๆ จนถึงส่วนที่ลึกที่สุดของจิต ทำให้จิตได้รับการชำระจนบริสุทธิ์ ผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ *"อะมะตัง ตัง วิชา-นะตัง"* ซึ่งหมายถึง การได้เข้าถึงสภาวะของความเป็นอมตะ ได้ข้ามพ้นขอบเขตที่มีการเกิด-ดับ ขอบเขตที่มีการตาย และได้พบกับอมฤตธรรม ธรรมที่ทำให้ไม่ตาย ท่านได้ข้ามพ้นจากขอบเขตอันจำกัดไปสู่ความเป็นอนันต์ คือความไม่มีที่สิ้นสุด เป็นสภาวะที่ไม่อาจจะอธิบายได้ จะต้องมีประสบการณ์ด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะเข้าใจ มันเกิดเมื่อใดก็เมื่อนั้น ไม่ต้องไปตั้งความหวังหรือไปมองหามัน ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดความอยากที่จะได้สภาวะนั้น ความอยากนั้นก็จะปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงสภาวะดังกล่าว ถ้าผู้ปฏิบัติเริ่มสร้างจินตนาการถึงสภาวะนั้น จินตนาการนั้นก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางจนไม่ สามารถเข้าถึงมันได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่แต่กับปัจจุบันอย่างที่มันกำลังเป็นอยู่ โดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาใดๆ แล้วธรรมะก็จะเริ่มให้ผล ธรรมะจะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ และพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายปลายทาง กฎเป็นเช่นนี้ ธรรมะเป็นเช่นนี้ เพราะธรรมะหมายถึงกฎ หมายถึงธรรมชาติ ธรรมะจึงเป็นการทำงานของธรรมชาติ เป็นกฎธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติจึงต้องคอยทำความเข้าใจกับกฎธรรมชาตินี้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง

กฎธรรมชาติแบ่งออกได้อย่างชัดเจน เป็น 2 ประการด้วยกัน ซึ่งสามารถที่จะอธิบายได้ด้วยข้อความดังนี้ คือ

"อะนิจจา วะตะ สังขารา อุปปาทะวะยะ ธัมมิโน

อุปปัชชิตะวา นิรุชฌันติ เตสัง วูปะสะโม สุโข"

"อะนิจจา วะตะ สังขารา" แปลว่า สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง นี่คือกฎ ทุกสิ่งภายในโลกแห่งนามรูปล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ความรู้สึกทุกชนิดที่ท่านประสบล้วนเป็นอนิจจัง *"อุปปาทะวะยะ"* แปลว่า เกิดขึ้น ดับไป คำว่า *"อุปปาทะวะยะ ธัมมิโน"* นั้น แปลว่า การเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นธรรมชาติของมัน นี่คือกฎ นี่คือความจริง มันเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ สังขารที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดแล้ว ก็ดับไป และในขณะต่อมาสังขารใหม่ก็เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป แล้วสังขารใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก เกิดขึ้นอีก เกิดขึ้นเรื่อยๆ มันเพิ่มพูนขึ้น เพิ่มมากขึ้นทุกที นี่คือกระบวนการสั่งสมเพิ่มพูน แต่ถ้าท่านเข้าใจกฎธรรมชาติอีกข้อหนึ่งคือ เมื่อสังขารเกิดขึ้น และท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดูมันเท่านั้น โดยไม่มีปฏิกิริยาใดๆ มันก็จะถูกขจัดออกไป *"นิรุชฌันติ"* แล้วสังขารหรือการปรุงแต่งอีกชนิดหนึ่งก็จะเกิดขึ้นอีก และถ้าท่านเฝ้าสังเกตอย่างมีอุเบกขา มันก็จะ *"นิรุชฌันติ"* คือ ถูกขจัดออกไปอีก สังขารชั้นแล้วชั้นเล่าจะหลุดลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต ถ้าท่านยังคงรักษาอุเบกขาของจิตไว้ได้ สังขารหรือการปรุงแต่งเหล่านั้นก็จะถูกขจัดออกไป สังขารถูกขจัดออกไปมากเท่าใด *"เตสังวูปะสะโม สุโข"* ท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น เมื่อสังขารถูกขจัดหมดไปจากจิต ท่านก็จะเข้าถึงสภาวะนิพพาน ซึ่งไม่มีความสุขใดที่ยิ่งไปกว่า *"นิพพานัง ปะระมัง สุขัง"* เป็นความสุขที่ยิ่งกว่าความสุขใดๆ ทางโลกทั้งหมด ความสงบ ความปีติเอิบอิ่มใจ ความสุขทั้งหลายในโลก ไม่อาจเปรียบกับความสุขในนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่สามารถจะอธิบายได้ด้วยคำพูด และทางเดียวที่จะเข้าถึงได้ก็คือ อยู่แต่กับปัจจุบัน โดยไม่ไปคิดถึงมัน ไม่ไปอยากได้ ใฝ่ฝันหา จงอยู่แต่กับปัจจุบันอย่างมีอุเบกขา มีสติรู้ความจริงที่ส่วนลึกที่สุดของจิต

มีวิธีปฏิบัติภาวนามากมายที่ให้ผลเสมือนเป็นการเคลือบจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกมีความสุขสงบ และชำระจิตได้ส่วนหนึ่ง ซึ่งวิธีปฏิบัติแต่ละวิธีก็ชำระจิตได้แตกต่างกันไป แต่ทุกวิธีล้วนเป็นเสมือนการกวนสารส้มลงไปในน้ำสกปรก สารส้มจะทำให้ตะกอนในน้ำนอนก้น น้ำจึงดูเหมือนว่าใส แต่ตะกอนจะยังคงอยู่ และ

ตะกอนที่นอนก้นนี้จะลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิตได้อีก เราจึงยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส เราจะต้องชำระจิตให้ถึงส่วนที่ลึกที่สุด ซึ่งเป็นที่ที่กิเลสต่างๆ ถูกสะสมและเพิ่มพูนขึ้นมา จิตส่วนที่ลึกที่สุดนี้จะติดต่ออยู่กับร่างกายและความรู้สึกทางกาย หรือเวทนา และคอยทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ จึงทรงสอนให้เราทั้งหลายรับรู้เวทนา หรือความรู้สึกทางกาย และให้วางอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น การมีอุเบกขาแต่เพียงในระดับพื้นผิวของจิต จะสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แค่ในส่วนที่เป็นเชาวน์ปัญญาเท่านั้น แต่จิตในระดับลึกที่เรียกว่าจิตไร้สำนึกยังเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะมันยังคงหนาแน่นไปด้วยกิเลส ดังนั้นเราจึงต้องฝึกหัดที่จะวางอุเบกขาต่อเวทนา ซึ่งการวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น จะทำให้จิตทั้งหมดเป็นอุเบกขาด้วย กล่าวคือตั้งแต่ระดับจิตสำนึกลงไปจนถึงระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นจิตระดับลึกที่สุดที่คอยทำปฏิกิริยาตอบโต้ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาทั้งหลาย จากนั้นกิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะหลุดลอกออกจากจิต ซึ่งจะทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ในการปฏิบัติวิธีนี้ เราจะต้องทำความเข้าใจกับกฎธรรมชาติ กฎที่เกี่ยวกับการสั่งสมเพิ่มพูน ในโลกภายนอกนั้นการสั่งสมเพิ่มพูนมีให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งภายในจิตใจของเราก็มีการสั่งสมเพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน กฎเดียวกันทั้งภายนอกและภายในตัวเรา ในโลกภายนอกนั้น ตัวอย่างที่จะขอยกให้เห็นคือต้นไทร ซึ่งเป็นต้นไม้ใหญ่ที่มีเมล็ดเล็กนิดเดียว ถ้าเราฝังเมล็ดลงในดิน มันก็จะเติบโตจนเป็นต้นไม้ใหญ่และให้ผลทุกปี ปีละเป็นพันๆ ผล อายุของมันอาจถึงหลายร้อยปี เมล็ดเพียงเมล็ดเดียวสามารถให้ผลเป็นพันๆ ผล ปีแล้วปีเล่า เป็นร้อยๆ ปี จนกว่าจะหมดอายุของมัน ในภาษาทางโลก เรากล่าวว่ามันสั่งสมเพิ่มพูนมากขึ้น และมันจะสิ้นสุดลงเมื่อต้นไม้นั้นตาย แต่ถ้าพิจารณาให้ถ้วนถี่แล้ว จะเห็นว่ากระบวนการสั่งสมนั้นมิได้สิ้นสุดลงเมื่อต้นไม้นั้นตาย เพราะผลจำนวนมากมายของมันยังอยู่ และแต่ละผลก็จะต้องมีเมล็ดชนิดเดียวกันอย่างน้อย 1 เมล็ด และเมล็ดแต่ละเมล็ดก็จะสามารถงอกเป็นต้น ซึ่งถ้าเราหว่านเมล็ดลงในดินที่อุดมสมบูรณ์ มันก็จะงอกเป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ ที่ต่อมาก็จะให้ผลจำนวนมาก และผลแต่ละผลก็มีเมล็ด ซึ่งเมล็ดแต่ละเมล็ดก็จะสามารถงอกขึ้นเป็นต้นได้อีก กระบวนการสั่งสมนี้จึงไม่มีที่สิ้นสุด ในทำนองเดียวกันเมล็ดแห่งสังขารหรือ

การปรุงแต่ง ที่เราได้ปลูกฝังลงไปในตัวเรา เพียงเมล็ดเดียว ด้วย*อวิชชา* คือความไม่รู้ มันก็จะเพิ่มพูนขึ้น เพิ่มพูนขึ้น เพิ่มพูนมากขึ้น ซึ่งการเพิ่มพูนของสังขารนั้น ย่อมหมายถึงการเพิ่มพูนของความทุกข์ ถ้าเราเข้าใจกระบวนการสั่งสมนี้ และพยายามหาทางออก กฎธรรมชาติอีกกฎหนึ่งก็จะช่วยให้เราหลุดพ้นออกจากปัญหานี้ได้จริงอยู่ แม้เมล็ดทุกเมล็ดที่มาจากผล จะสามารถงอกเป็นต้นไม้ใหญ่ และให้ผลจำนวนมากมายก็ตาม แต่เมล็ดเหล่านั้นก็ต้องอาศัยพื้นดินที่อุดมสมบูรณ์ จึงจะงอกเป็นต้นได้ ถ้าเมล็ดเหล่านั้นถูกหว่านลงบนดินที่มีแต่กรวดหินแล้ว มันก็จะไม่สามารถงอกขึ้นเป็นต้นได้เลย ในทำนองเดียวกันเมล็ดของสังขารหรือการปรุงแต่งที่เราได้ปลูกฝังไว้ในอดีต เมื่อผลของมันปรากฏออกมา มันก็จะออกมาพร้อมๆ กับเมล็ดที่บรรจุสังขารอย่างเดียวกัน ด้วยความไม่รู้คือ*อวิชชา* เราก็เฝ้าแต่ให้ปุ๋ย ให้น้ำแก่เมล็ดเหล่านี้ ทำให้มันงอกงามขึ้น เพิ่มพูนขึ้น

เปรียบดังการที่ใครสักคนหนึ่งหิ้วถังที่เต็มไปด้วยน้ำมัน แล้วมีประกายไฟเพียงประกายเดียวกระเด็นไปถูกน้ำมันในถังเข้า ผลที่เกิดขึ้นก็คือ เกิดการระเบิดอย่างรุนแรง พร้อมทั้งมีประกายไฟมากมายตามมา เรามักสร้างประกายไฟเอาไว้เป็นจำนวนพัน จำนวนหมื่น โดยไม่รู้ว่าประกายไฟแต่ละประกายที่เราสร้างขึ้นในขณะนี้ จะเป็นปัจจัยทำให้เกิดประกายไฟจำนวนนับล้านๆ กลับมาที่เราอีกในอนาคต ผลของมันมีจำนวนมากมายมหาศาล และประกายไฟทุกประกายที่กลับมาที่ตัวเรานั้น ก็มิใช่อื่นใด มันคือผลของสังขารหรือการปรุงแต่งในอดีตของเราเอง แต่ถ้าเราเข้าใจกฎธรรมชาติ รวมทั้งเข้าใจธรรมะและวิธีการปฏิบัติวิธีนี้อย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะรักษาอุเบกขาเอาไว้ได้ และไม่ใส่น้ำมันเพิ่มเข้าไปที่ไฟกองนี้ กระบวนการสั่งสมกิเลสก็จะหยุดลง เปรียบดังเราเอาน้ำมันออกจากถังจนหมด แม้จะยังมีประกายไฟกระเด็นมาหาถัง เพราะประกายไฟเหล่านี้คือสังขารเก่าๆ ของเราที่กำลังให้ผล แต่เนื่องจากถังน้ำมันของเราว่างเปล่า ไม่มีน้ำมัน ประกายไฟก็จะเผาไหม้ได้แต่เฉพาะน้ำมันที่ติดมากับมันเท่านั้นเอง แล้วมันก็จะดับไป มันจะไม่เพิ่มพูนขึ้น และถ้าเราได้ปฏิบัติจนเกิดปัญญาอย่างแท้จริง เป็นผู้ที่เรียกว่า *ฐิตะปัญโญ* คือตั้งมั่นอยู่ในปัญญาแล้ว จิตก็จะบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จิตจะเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี ประดุจเราได้บรรจุน้ำเย็นลงจนเต็มถัง ถึงแม้จะมีประกายไฟกระเด็นมาถูก ก็จะไม่มีการเผาไหม้ใดๆ เกิดขึ้น แม้แต่เชื้อเพลิง

ที่มันพามาด้วย ก็จะดับลงทันทีที่มันมากระทบกับถังน้ำนี้ ประกายไฟจำนวนมากที่คอยแต่จะกระเด็นมาใส่นี้ แท้จริงแล้วก็คือผลจากสังขารหรือการปรุงแต่งเก่าๆ ในอดีต ที่พากันผุดโผล่ขึ้นมาอย่างรวดเร็ว แต่แล้วมันก็ต้องดับไป สลายไป ทำให้เราหลุดพ้นจากมันไปได้

ในระดับจินตามยปัญญา หรือระดับการใช้เหตุผลตรึกตรองนั้น ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจได้โดยง่ายว่า ตนไม่ควรจะเติมเชื้อเพลิงให้กับกองไฟ ไม่ควรจะเติมเชื้อเพลิงลงไปในกองทุกข์ แต่เมื่อสถานการณ์จริงเกิดขึ้น เขากลับลืมมันเสียสิ้น ถ้ามีใครคนหนึ่งเอาไฟมาโยนใส่เขา เขาก็จะใช้ถังน้ำมันสาดตอบไป แล้วทั้งสองฝ่ายก็จะมอดไหม้ไปด้วยกันทั้งคู่ เราจะต้องมีปัญญาอย่างแท้จริง จึงจะสามารถแก้ไขสถานการณ์เช่นนั้นได้ กล่าวคือ เมื่อมีใครเอาไฟมาโยนใส่ เราก็เอาน้ำราดลงไป แล้วเราก็จะสงบเย็น และเขาก็จะสงบเย็นด้วย แต่ก็เป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติ เพราะผู้คนทั้งหลายเข้าใจกฎนี้เพียงแค่ในระดับเชาวน์ปัญญาเท่านั้น แต่จิตไร้สำนึกนั้น มันจะไม่ยอมฟังคำแนะนำของเชาวน์ปัญญา มันมีแต่จะปรุงแต่งตอบโต้ตามวิถีทางของมัน ด้วยความมืดบอด ด้วยความหลงผิด คอยแต่จะเฝ้าปรุงแต่งตามนิสัยดั้งเดิมของมัน เมื่อใดที่มันรู้สึกถึงเวทนาที่ไม่สบายที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย มันก็จะทำปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความไม่พอใจ ซึ่งเท่ากับเป็นการเติมเชื้อเพลิงลงในกองไฟ การใช้เพียงเชาวน์ปัญญาตรึกตรองดูนั้น อาจทำให้รู้สึกว่าเราเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว หรือแค่ฟังธรรมบรรยายเพียง 2-3 ครั้ง หรืออ่านหนังสือเพียงไม่กี่เล่ม หรือได้อยู่กับผู้บรรลุธรรม ได้รู้จักวิถีการดำเนินชีวิตของท่านเหล่านั้น ก็อาจทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจในระดับเชาวน์ปัญญา เกิดความเลื่อมใสศรัทธา และพยายามที่จะทำตาม แต่ถ้าส่วนลึกของจิตยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง เราก็จะยังไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราเข้าใจดีว่า เมื่อมีประกายไฟมา เราจะต้องเตรียมน้ำไว้ดับไฟให้ทัน แต่เมื่อไฟมาจริงๆ เรากลับลืมเปิดถังน้ำที่เตรียมไว้โดยสิ้นเชิง แต่จะกลับเปิดถังน้ำมันแทน แล้วทั้งเราและเขาก็จะมอดไหม้ไปด้วยกันทั้งคู่ เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป เราก็จะสำนึกได้ว่า เราไม่ควรทำเช่นนั้นเลย เพราะมันไม่เป็นผลดี แล้วเราก็จะพยายามขอขมาต่อพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งไม่อาจจะช่วยอะไรได้ เพราะธรรมชาติก็ยังคงเป็นธรรมชาติเช่นเดิม พอเหตุการณ์ครั้งต่อไปเกิดขึ้นอีก มีคนโยนไฟมาถูกเรา เราก็จะสาดน้ำมันเข้าใส่เขาเช่นเดิม เหตุที่เราลืมถังน้ำไป ก็เพราะการใช้ถังน้ำนั้น เราเข้าใจแต่เพียงในระดับเชาวน์ปัญญาเท่านั้น จิตในระดับลึกคือจิตไร้

สำนึกยังไม่ได้รับการอบรม ดังนั้นเราจึงต้องมาฝึกอบรมจิตไร้สำนึก ให้รู้จักมีอุเบกขาต่อเวทนาที่ร่างกาย

เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากภายนอกร่างกายมากระทบกับทวารใดทวารหนึ่งที่ร่างกายของเรา ไม่ว่าจะเป็นรูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น วัตถุกระทบกาย หรือมีความคิดเกิดขึ้นที่ใจก็ตาม เพราะเหตุที่ทวารทั้ง 6 ตั้งอยู่ที่กาย เมื่อมีสิ่งใดมากระทบทวาร *"ผัสสะปัจจะยา เวทะนา"* เวทนาทางกายก็จะเกิดขึ้น จากนั้นก็จะมีการประเมินค่าว่า ดีหรือไม่ดี ซึ่งจะทำให้เวทนาเปลี่ยนไปเป็นสบายหรือไม่สบาย แล้วจิตไร้สำนึกก็จะทำปฏิกิริยากับเวทนาที่เกิดขึ้น ด้วยความพอใจ หรือไม่พอใจ ฉะนั้นการมีความเข้าใจเพียงในระดับเชาวน์ปัญญาจึงไม่อาจจะช่วยเราได้ เราต้องปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการตามรู้เวทนาที่เกิดกับกาย และมีอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น แล้วเราก็จะพบว่า การปรุงแต่งของจิตไร้สำนึกจะค่อยๆ หมดไป นิสัยเดิมของจิตที่คอยแต่จะทำปฏิกิริยาตอบโต้ก็จะหมดไป จิตไร้สำนึกจะเริ่มเรียนรู้ที่จะคอยเฝ้าสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเมื่อไม่มีการปรุงแต่งตอบโต้ เราก็จะพบว่า ในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตจะไม่มีการสร้างสังขารใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งความจริงข้อนี้จะค่อยๆ ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ ส่วนการขจัดสังขารเก่าเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้เรียนรู้ในภายหลัง แท้จริงนั้นเราไม่ต้องทำอะไรเลยในการที่จะขจัดสังขารเก่า เพราะธรรมชาติจะจัดการเอง ขอเพียงให้เรามีอุเบกขา และไม่สร้างสังขารใหม่ สังขารเก่าก็จะหลุดลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต แล้วก็ดับไป

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และชีวิตคืออะไร ชีวิตนั้นมิใช่อะไรอื่น มันคือส่วนผสมของจิตและกาย หรือนามและรูป กระแสชีวิตคือกระแสของนามและรูป ชีวิตจะอยู่ได้ จะต้องมีสิ่งที่ไปหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจ อาหารที่เรากินเข้าไปคือสิ่งที่ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ถ้าเราไม่กินอาหารสักวันหนึ่ง ร่างกายจะยังไม่หยุดทำงาน และถ้าไม่กินอาหารสักสองวัน สามวัน สิบวัน ยี่สิบวัน หนึ่งเดือน สองเดือน หรือแม้จะถึงสามเดือน ร่างกายก็จะยังคงอยู่ได้ แต่ถ้าอดอาหารถึง 5 เดือน หรือ 6 เดือนแล้ว ในที่สุดร่างกายก็จะอยู่ไม่ได้ เราจะต้องตาย เหตุใดร่างกายจึงอยู่ได้นาน แม้ไม่ได้รับอาหาร ที่ร่างกายอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยของเก่าที่สะสมไว้ เช่น ไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสิ่งเหล่านี้ถูกใช้ไปจนหมด ร่างกายก็จะหมดสภาพและตายไป ในทำนองเดียวกัน จิตหรือนามก็ต้องการสิ่งหล่อเลี้ยงเช่นเดียวกัน

และสิ่งที่ไปหล่อเลี้ยงจิตนั้นคือสังขาร ในขณะที่ร่างกายยังสามารถอยู่ได้ แม้จะได้รับอาหารเพียงวันละครั้ง แต่สำหรับจิตนั้น ตามกฎธรรมชาติจิตจะต้องการอาหารอยู่ตลอดเวลา ทุกๆ ขณะเราจะต้องสร้างสังขาร เพื่อให้วิญญาณหรือจิตในขณะต่อไปเกิดขึ้นได้ *"สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง"* แปลว่าสังขารทำให้เกิดวิญญาณ ซึ่งถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ ความจริงข้อนี้ก็จะประจักษ์ชัดแก่เรา ถ้าเราสร้างสังขาร วิญญาณก็จะเกิดขึ้น ถ้าเราสร้างสังขารอีก วิญญาณก็จะเกิดอีก สังขาร วิญญาณ สังขาร วิญญาณ เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ กระแสจิตก็จะไหลต่อไปเรื่อยๆ การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้เราได้เจาะลงไปยังส่วนลึกของจิต และด้วยการรักษาอุเบกขาเอาไว้ เราก็จะไม่สร้างสังขารใหม่ให้เป็นอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงจิต ทั้งจิตในส่วนพื้นผิวและจิตในส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก เนื่องจากกระแสจิตต้องอาศัยสังขารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เมื่อเราหยุดสร้างสังขารใหม่ กระแสจิตก็จะยังไม่หยุดทำงาน เพราะยังมีสังขารเดิมที่สะสมไว้ โดยจะเริ่มดึงเอาสังขารเดิมที่สะสมไว้ให้ลอยขึ้นมาจากส่วนลึกของจิต เพื่อให้มาหล่อเลี้ยงจิต ตามหลักเดียวกันกับเมื่อเราไม่ให้อาหารแก่ร่างกาย

สมมติว่าท่านเคยสร้างสังขารแห่งความโกรธเอาไว้ในอดีต และขณะนี้มันเริ่มให้ผล มันก็จะให้ผลเป็นเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ที่เหมือนกับเวทนาที่ท่านเคยรู้สึก เมื่อตอนที่ท่านหว่านเมล็ดของสังขารแห่งความโกรธในอดีต เพราะเมล็ดและผลจะมีคุณสมบัติอย่างเดียวกัน ตอนที่ท่านหว่านเมล็ดของสังขารแห่งความโกรธ ท่านได้รับทุกขเวทนา เมื่อผลของสังขารนั้นแสดงตัว มันก็จะออกมาเป็นทุกขเวทนาอย่างเดียวกัน แต่ถ้าท่านมีปัญญา ไม่ว่าเวทนานั้นจะรุนแรงสักเพียงใด ท่านก็เพียงแต่ยิ้มให้มันด้วยความเข้าใจในความไม่เที่ยง ความเป็นอนิจจังของมันแล้ว มันก็จะค่อยๆ หมดกำลังลง แล้วดับไป แต่ถ้าขาดปัญญาเสียแล้ว ท่านก็จะถูกครอบงำด้วยอวิชชา คือความไม่รู้จริง ความหลงผิด ซึ่งจะทำให้ท่านทำปฏิกิริยาตอบโต้เวทนานั้น เป็นการสร้างความโกรธขึ้นมาใหม่ กระบวนการสั่งสมเพิ่มพูนก็จะเริ่มขึ้นจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาใหม่นี้ แต่ถ้าท่านงดเว้นไม่ให้อาหารแก่มัน ด้วยการไม่ไปหว่านเมล็ดของสังขารแห่งความโกรธใหม่ๆ ลงในจิต เวลาในขณะนั้นก็จะเป็นเวลาที่สังขารเก่าทั้งหลายลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต และถูกขจัดออกไป นิสัยเดิมๆ ของจิตไร้สำนึกที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตนั้นก็คือ ยามใดที่มันได้พบกับเวทนาที่ไม่น่า

พอใจ จิตในส่วนลึกนี้ก็จะทำปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ ดังนั้นเมื่อสังขารเก่าแห่งความโกรธทั้งหลายเริ่มลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต ถ้าท่านยังสามารถรักษาอุเบกขาไว้ได้ มันก็จะค่อยๆ หมดกำลัง และถูกขจัดออกไป มันถูกขจัดออกไป ก็เพราะท่านไม่ไปเติมเชื้อใหม่ให้แก่ความโกรธ เมื่อสังขารแห่งความโกรธเหล่านั้นหมดกำลังลง แล้วดับไป สังขารชนิดเดียวกันที่ถูกสะสมอยู่ ก็จะพากันลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต เพราะเวทนาหรือความรู้สึกทางกายในขณะนั้นเป็นเวทนาที่หยาบ รุนแรงมาก จิตไร้สำนึกจะตอบโต้ตามนิสัยความเคยชินเดิมๆ ของมัน ด้วยการปล่อยสังขารแห่งความโกรธทั้งหลายที่ได้สะสมเอาไว้ขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต แต่ถ้าท่านยังคงรักษาอุเบกขาไว้ได้ สังขารเก่าๆ เหล่านั้นก็จะอ่อนกำลังลง และถูกขจัดออกไป หากท่านเริ่มไม่พอใจ และสร้างสังขารแห่งความโกรธขึ้นมาใหม่อีก กระบวนการเพิ่มพูนสังขารก็จะเริ่มขึ้นอีก

ถ้าท่านสามารถทำความเข้าใจกับกฎนี้ได้ด้วยเชาวน์ปัญญา ก็จะเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่การเพียงแต่เข้าใจจะไม่อาจช่วยให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ขอให้ท่านทำความเข้าใจด้วยเชาวน์ปัญญา แล้วพยายามนำมันไปใช้ในสถานการณ์จริง เมื่อใดที่ท่านได้พบกับเวทนาหยาบและไม่น่าพอใจ ก็จงใช้มันเป็นเครื่องมือเพื่อขจัดสังขารแห่งความโกรธทั้งหลายที่ท่านได้สะสมเอาไว้ และในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านได้พบกับสุขเวทนาที่น่าพึงพอใจ นิสัยเดิมของจิตก็จะปรุงแต่งต่อเวทนานั้นด้วยความชอบ ความติดใจ แล้วสังขารแห่งความโลภทั้งหลายที่ท่านได้สะสมเอาไว้ก็จะพากันลอยขึ้นสู่พื้นผิว แต่ถ้าท่านรักษาอุเบกขาไว้ได้ ท่านไม่ไปสนับสนุนมัน มันก็จะค่อยๆ อ่อนกำลังลง และถูกขจัดออกไป ฉะนั้นเมื่อใดที่ได้พบกับเวทนาที่น่าพอใจ ก็จงใช้เวทนาที่น่าพอใจนี้เป็นเครื่องมือในการขจัดสังขารแห่งความโลภของท่าน และจงใช้เวทนาที่ไม่น่าพอใจเป็นเครื่องมือในการขจัดสังขารแห่งความโกรธ ด้วยวิธีนี้เราก็จะสามารถหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้ ไม่ว่าจะเป็นโลภะกิเลส หรือโทสะกิเลส และจิตก็จะบริสุทธิ์ขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ไม่เฉพาะแต่ที่พื้นผิว แต่ลึกลงไป ลึกลงไป จนถึงส่วนลึกที่สุดของจิต นี่คือกฎธรรมชาติ

ผู้คนทั้งหลายต่างเข้าใจกฎธรรมชาตินี้ในแง่มุมต่างๆ กัน มีนักวิทยาศาสตร์ผู้หนึ่งจากสหรัฐอเมริกา ได้เดินทางมาขอเข้ารับการอบรมจากท่านอาจารย์อูบาขิ่น เพราะเขาได้รับการบอกเล่าจากเพื่อนคนหนึ่งที่ผ่านการอบรมมาแล้ว เมื่อธรรมะแสดงคุณสมบัติของ *"เอหิปัสสิโก"* เพื่อน

คนนี้ก็ได้บอกกับเพื่อนนักวิทยาศาสตร์ของเขาว่า "*ในประเทศพม่า มีการสอนวิธีปฏิบัติที่ดีมากวิธีหนึ่ง ซึ่งจะช่วยชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ และเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติให้มีชีวิตที่สงบขึ้น และเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น*" นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้เกิดความสนใจอยากจะลองวิธีปฏิบัติวิธีนี้ เพราะมันจะเป็นประโยชน์ต่อเขามาก เขาจึงเดินทางไปพม่า แล้วสอบถามรายละเอียดจากท่านอาจารย์อูบาขิ่นเพื่อขอเข้ารับการอบรม ท่านอาจารย์เห็นว่าเขาเป็นคนเอาจริงเอาจัง จึงให้เข้าหลักสูตร 30 วันเป็นกรณีพิเศษ นักวิทยาศาสตร์ผู้นั้นบังเอิญได้ลาพักผ่อนเป็นเวลา 1 เดือนพอดี เขาจึงยินดีเข้าหลักสูตร 30 วันนั้น เขาเข้าหลักสูตร 30 วัน โดยทำอานาปานสติ 10 วัน และวิปัสสนา 20 วัน พอเริ่มเข้าช่วงวิปัสสนา ร่างกายเขามีปฏิกิริยามาก เราได้พบว่าเขากระโดดยกตัวลอยขึ้นจากเบาะที่นั่ง มีบางครั้งที่ร่างทั้งร่างกระโดดลอยขึ้นจากเบาะนั่ง สูงถึง 6 นิ้ว ครั้งหนึ่งท่านอาจารย์อูบาขิ่นให้ข้าพเจ้าไปดูว่า เขากำลังทำอะไรอยู่ขณะที่ปฏิบัติในห้องปฏิบัติเฉพาะตัว ข้าพเจ้ามองลอดเข้าไปทางบานเกล็ดประตู พบว่าเขากำลังทรงตัวอยู่บนไหล่ และตัวสั่นเหมือนผีเข้า เมื่อข้าพเจ้าไปรายงานท่านอาจารย์อูบาขิ่น ท่านยิ้มและกล่าวว่า "*ดี กิเลสกำลังออกมาปล่อยให้มันออกมา แล้วมันจะหมดไปเอง*" ภายหลังเราจึงได้ทราบว่าเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์อาวุโสที่ทำงานด้านยานอวกาศ และเคยออกแบบจรวดนำวิถีติดหัวรบนิวเคลียร์ ซึ่งมีอำนาจในการทำลายล้างสูงเหมือนไฟนรก สามารถฆ่าคนได้เป็นพันๆ คน จึงไม่เป็นที่น่าสงสัยเลยว่าสังขารที่เขาสร้างขึ้นได้ให้ผลเป็นปฏิกิริยาที่รุนแรงเช่นนั้น หลังจากนั้นไม่นานวันหนึ่งท่านอาจารย์อูบาขิ่นก็ได้กล่าวกับเขาว่า "*ดีแล้วที่เธอได้ขจัดสังขารออกไปมาก โดยเฉพาะสังขารหยาบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเธอ เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ระหว่างการปฏิบัติจะช่วยให้เธอขจัดสังขารออกไปจากส่วนลึกของจิต*" เขาตอบว่า "*ขอท่านอาจารย์โปรดอย่าพูดเช่นนั้นเลย เพราะจะกลายเป็นการชี้แนะให้แก่ผม ผมจะยอมรับได้อย่างไรว่า ความรู้สึกทางกายเหล่านี้ได้ช่วยขจัดกิเลสออกจากจิตของผม กิเลสกับความรู้สึกทางกายจะเกี่ยวข้องกันได้อย่างไร ผมไม่เข้าใจ ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์ เป็นนักวิจัยค้นคว้า ผมไม่สามารถยอมรับการชี้แนะของใครได้*" ท่านอาจารย์อูบาขิ่นยินดีมากที่ได้ฟังคำพูดเช่นนี้ ท่านหัวเราะ แล้วกล่าวว่า "*ดีมาก ดีมาก ฉันอยากได้ศิษย์อย่างนี้ ศิษย์ไม่ควรจะยอมเชื่ออย่างไม่ลืมหูลืมตาในสิ่งที่อาจารย์บอก*" พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนเช่นนี้ เมื่อใด

ที่ทรงสอนอะไรให้แก่ใคร เช่น ถ้าทรงสอนว่า *"ถ้าท่านปฏิบัติเช่นนี้ ท่านจะได้รับประโยชน์ห้าอย่างคือ หนึ่งสิ่งนี้ สองสิ่งนั้น สามสิ่งโน้น สี่สิ่งนู้น ห้าสิ่งนี้กับสิ่งนั้น"* แล้วมีใครสักคนหนึ่งพนมมือและกล่าวอย่างนอบน้อมว่า *"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ยอมรับข้อหนึ่ง ข้อสอง และข้อสาม เพราะข้าพระองค์ได้ประสบกับสิ่งเหล่านั้นมาแล้ว แต่สำหรับข้อสี่และข้อห้านั้น ข้าพระองค์ยังไม่สามารถรับได้ เพราะยังไม่มีประสบการณ์กับมัน"* พระพุทธเจ้าก็จะตรัสว่า *"สาธุ สาธุ สาธุ ดีมาก อย่ายอมรับ อย่ายอมรับเพราะว่าตถาคตกล่าวเช่นนั้น อย่ายอมรับเพราะว่าอาจารย์ของท่านกล่าวเช่นนั้น จงยอมรับก็ต่อเมื่อท่านได้พบกับความจริงนั้นด้วยตนเอง หรือเมื่อท่านได้รับประโยชน์นั้นด้วยตนเอง มิฉะนั้นการยอมรับจะเป็นเพียงการเล่นเกมทางเชาวน์ปัญญาเท่านั้น"* ท่านอาจารย์อูบาขิ่นกล่าวกับนักวิทยาศาสตร์ผู้นั้นว่า *"ดีแล้ว จงยอมรับต่อเมื่อเธอได้พบกับความจริงนั้นด้วยตัวของเธอเอง แต่ระหว่างการปฏิบัติอยู่ที่นี่ เธอต้องทำตามคำสอนอย่างเคร่งครัด เพราะผลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเธอเอง"* นักวิทยาศาสตร์กล่าวตอบว่า *"ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์ ผมยินดีทำตามคำสอนทุกอย่าง"* แล้วเขาก็ปฏิบัติต่อไปจนครบหลักสูตร 1 เดือน เมื่อจบหลักสูตร เขารู้สึกดีขึ้นมาก มีความสุขขึ้นมาก แต่เขาก็ยังยืนยันว่า *"ผมยังไม่เข้าใจเลยว่า ความรู้สึกทางกายเหล่านี้ช่วยให้ขจัดกิเลสได้อย่างไร ความรู้สึกทางกายกับกิเลสในจิตใจจะเกี่ยวข้องกันได้อย่างไร"* เมื่อเขากลับไปสหรัฐ เขาได้เขียนจดหมายมาเล่าว่า *"ชีวิตผมเปลี่ยนไปอย่างมากทีเดียว ผมสามารถเลิกเหล้าและสิ่งเสพติดอื่นๆ ได้ ก่อนมาเข้าอบรม ชีวิตประจำวันที่สำนักงานเต็มไปด้วยความตึงเครียด ยิ่งต้องยุ่งเกี่ยวกับผู้คนด้วยแล้ว ก็ยิ่งมีแต่ความเครียด แต่เดี๋ยวนี้ผมพบว่า บรรยากาศรอบตัวผมไม่มีความขัดแย้งเลย ทั้งที่สำนักงานและที่บ้าน"* จากข้อความในจดหมายข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า เมื่อเรามีความสงบอยู่ภายในบรรยากาศภายนอกรอบตัวก็จะมีความสงบเช่นเดียวกัน ถ้าเรามีความสมดุลอยู่ภายในจิตใจ บรรยากาศภายนอกก็จะมีแต่ความสมานฉันท์ อย่างไรก็ตามเขายังกล่าวยืนยันว่า *"ผมก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดีว่าความรู้สึกทางกายเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับกิเลสในจิตใจอย่างไร และมันช่วยขจัดกิเลสได้อย่างไร"* ดังนั้นอีก 2- 3 ปีต่อมาเมื่อเขากลับมารับการอบรมอีก ท่านอาจารย์อูบาขิ่นได้บอกกับเขาว่า *"เธอต้องเข้าหลักสูตร 45 วัน"* เมื่อ 20-30 ปีที่แล้วหลักสูตรการอบรมมักจะเป็นหลักสูตร

ยาวถึง 7 สัปดาห์ แต่ในยุคปัจจุบันที่ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ผู้คนไม่ค่อยมีเวลาจึงยากที่จะปลีกตัวไปปฏิบัติได้นานถึง 7 สัปดาห์ แม้แต่กรณีของข้าพเจ้า ถ้าท่านอาจารย์อูบาขิ่นขอให้ข้าพเจ้าเข้าหลักสูตรนานถึง 7 สัปดาห์ ข้าพเจ้าก็คงทำไม่ได้ และคงพลาดโอกาสที่จะได้รู้จักธรรมะตลอดชีวิตนี้ ท่านอาจารย์ได้พยายามลดระยะเวลาลงมาเหลือ 30 วัน ซึ่งก็ได้ผลอยู่บ้าง 15 วันก็ยังพอได้ผลอยู่ 10 วันก็พอได้ผลบ้าง แม้จะน้อยมาก แต่หากน้อยกว่า 10 วันแล้ว ก็จะไม่ได้ผลอะไรเลย ดังนั้น จึงมีระเบียบออกมาว่า หลักสูตรการอบรมจะต้องไม่น้อยกว่า 10 วัน ทั้งนี้เพื่อที่ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับประโยชน์บ้าง หลักสูตรที่ยาวกว่า 10 วัน ก็ยิ่งได้ประโยชน์มากขึ้น นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ได้ตกลงเข้าหลักสูตร 45 วัน ซึ่งประกอบไปด้วยการทำอานาปานสติ 15 วัน และวิปัสสนา 30 วัน เขาปฏิบัติอย่างจริงจังมาก เพราะเขาเป็นคนที่เอาจริงเอาจัง เมื่อปฏิบัติเสร็จเขาก็กลับไปยังประเทศของเขา ต่อมาเขาได้เขียนจดหมายที่ยืดยาวฉบับหนึ่งถึงท่านอาจารย์ เขาบอกว่า "*บัดนี้ผมเข้าใจแล้วว่าความรู้สึกทางกายเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร*" นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้เป็นนักโลหะวิทยาที่มีชื่อเสียง เขาอธิบายต่อไปว่า "*ในอาชีพของผมเวลาที่เราถลุงโลหะเพื่อให้ได้โลหะบริสุทธิ์ มีโลหะบางชนิดที่เราไม่ถือว่าบริสุทธิ์ ถ้าหากมีสิ่งแปลกปลอมปะปนแม้เพียงหนึ่งโมเลกุลในพันล้านโมเลกุลของโลหะนั้น แต่เราก็มีกรรมวิธีในการถลุงโลหะนั้นให้บริสุทธิ์ได้ ด้วยการหลอมละลายโลหะที่ยังไม่บริสุทธิ์นั้น แล้วรีดให้เป็นเส้นลวด และนำโลหะชนิดเดียวกันที่ได้ทำให้บริสุทธิ์แล้วมาโค้งเป็นวงแหวน แล้วนำวงแหวนนี้ไปรูดผ่านเส้นลวดโลหะที่ต้องการทำให้บริสุทธิ์นั้น ก็จะทำให้เกิดสนามแม่เหล็กที่จะไล่เอาความไม่บริสุทธิ์นั้นออกไปได้ แม้ว่าความไม่บริสุทธิ์นั้นจะมีอยู่เพียงหนึ่งในพันล้านโมเลกุลก็ตาม นี่เองคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เรารูดวงแหวนแห่งสติผ่านร่างกายตลอดร่าง จากศีรษะไปยังเท้า ถ้าวงแหวนนี้ไม่บริสุทธิ์ คือ ถ้าเรายังมีโลภะ หรือโทสะกิเลสหลงเหลืออยู่ เราก็จะไม่สามารถขจัดกิเลสได้ แต่ถ้าวงแหวนนี้บริสุทธิ์ ความโลภหรือความโกรธก็จะถูกขจัดออกไป*" นี่เป็นความเข้าใจของนักวิทยาศาสตร์ สำหรับคนธรรมดาที่ต้องการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเข้าใจสิ่งเหล่านี้ เปรียบเสมือนแม่บ้านที่ต้องการซักผ้า เธอแค่ซื้อผงซักฟอกแล้วนำมาใช้ซักผ้า ก็จะได้ผ้าที่สะอาด โดยไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่จะต้องเสียเวลามาคิดว่า ในผงซักฟอกมีสารเคมีอะไรบ้าง

และทำปฏิกิริยากับสิ่งสกปรกอย่างไร เพราะนั่นไม่ใช่หน้าที่ของเธอ เธอสนใจเพียงแค่การที่มันทำให้ผ้าสะอาดได้เท่านั้นก็พอแล้ว ดังนั้นผู้ปฏิบัติทั่วไปจึงมีหน้าที่เพียงพยายามปฏิบัติไปตามคำสอน เพื่อให้จิตได้รับการชำระให้สะอาด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ก็ย่อมทำได้ เพราะวิธีปฏิบัตินี้เป็นวิทยาศาสตร์อย่างยิ่ง เป็นธรรมชาติ เป็นความจริง สมควรที่จะมีการค้นคว้าวิจัย เพราะความจริงก็คือว่า ถ้าท่านรักษาอุเบกขาไว้ได้ จิตส่วนที่เป็นวิญญาณซึ่งทำหน้าที่เพียงแต่รับรู้ ก็จะเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ จิตส่วนนี้จะเคลื่อนไปเรื่อยๆ และรับรู้แต่เพียงความจริงที่ปรากฏขึ้น แม้บางครั้งจะพบกับโทสะกิเลส ก็เพียงให้รับรู้ จงอย่าตอบโต้โทสะด้วยโทสะ และจงอย่าผลักไสมันออกไป ขอเพียงแค่ให้ยอมรับว่ามีโทสะกิเลสเกิดขึ้นแล้ว และให้สังเกตเวทนา เฝ้าสังเกตดูให้เห็นความเป็นอนิจจัง หรือถ้าเกิดโลภะกิเลส ก็จงอย่าตอบโต้ด้วยความไม่พอใจ และไม่ต้องพยายามผลักดันโลภะกิเลสนั้นออกไป เพราะการทำเช่นนั้นมิใช่เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา ขอให้ท่านเพียงแต่ยอมรับเท่านั้นว่านี่คือโลภะกิเลส และหันไปสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย *อนิจจัง อนิจจัง อนิจจัง* แล้วธรรมชาติก็จะทำหน้าที่ของมันเองโดยอัตโนมัติ ธรรมชาติจะช่วยชำระทั้งกายและใจให้บริสุทธิ์เอง

อุเบกขาคือหัวใจของการปฏิบัติวิธีนี้ ความก้าวหน้าของท่านบนหนทางแห่งความบริสุทธิ์ หนทางแห่งความหลุดพ้นนี้จะวัดได้ด้วยอุเบกขาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ท่านอาจจะสามารถเลื่อนไหลอย่างเป็นอิสระไปทั่วร่างกาย ท่านอาจจะได้ภังคญาณที่ทุกสิ่งทุกอย่างหลอมละลายลงไป แต่ถ้าท่านไม่มีอุเบกขา มีแต่ความยึดติดต่อการเลื่อนไหลอย่างอิสระแล้ว ท่านก็จะไม่มีความก้าวหน้าใดๆ เลย อุเบกขาจึงเป็นหัวใจสำคัญ แม้ท่านจะพบกับความรู้สึกไม่น่าพอใจ แต่ถ้าท่านมีอุเบกขาต่อความรู้สึกนั้น ท่านก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ อุเบกขาในส่วนลึกที่สุดของจิต ซึ่งหมายถึงอุเบกขาต่อเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย และอุเบกขาต่อเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายนี้แหละ คือหัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้ เพราะมันจะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ นี่คือวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ และด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ จึงทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง และพระองค์ก็ได้ทรงสั่งสอนวิธีปฏิบัตินี้แก่ผู้คนทั้งหลาย ขอให้ท่านจงมีอุเบกขา มีอุเบกขา แล้วท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ครั้งหนึ่งมีผู้ทูลถามพระศาสดาว่า “*ข้า*

แต่พระองค์ผู้เจริญ มีวิธีใดที่พวกข้าพระพุทธเจ้าจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ พวกข้าพระพุทธเจ้าไม่สามารถจะบวชเป็นพระภิกษุหรือภิกษุณีได้ การเป็นผู้ครองเรือนจะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้หรือไม่พระเจ้าข้า" ทรงตอบว่า *"ได้สิ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี หรือผู้ครองเรือน วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ย่อมเหมือนกันแน่นอน ผู้ครองเรือนจะต้องมีภาระหน้าที่อื่นด้วย แต่ก็ยังคงใช้วิธีปฏิบัติวิธีนี้เช่นเดียวกัน เป็นวิธีเดียวสำหรับทุกคน ถ้าท่านปฏิบัติอย่างไม่ลดละ ท่านก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้"* พวกเขาจึงพากันทูลถามต่อไปว่า *"ถ้าเช่นนั้นอะไรคือธรรมอันจะนำความผาสุกมาสู่ผู้ครองเรือน"* พระพุทธเจ้าจึงทรงเทศนาธรรมที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญหรือมงคล 38 ประการ และในตอนสุดท้ายทรงกล่าวถึงมงคลอันสูงสุดในชีวิตว่า *"ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ อะโสกัง วิระซัง เขมัง เอตัมมังคะละ มุตตะมัง"* คำว่า *"ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ"* แปลว่า ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ ไม่ว่าจะมีชัยชนะหรือพ่ายแพ้ ไม่ว่าจะได้ลาภหรือเสื่อมลาภ ไม่ว่าจะได้ยศหรือเสื่อมยศ *"จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ"* ถ้าสามารถรักษาจิตไม่ให้หวั่นไหว รักษาจิตให้มีอุเบกขา *"อะโสกัง"* จิตไร้เศร้า ไม่มีการร้องไห้เสียใจ เพราะการร้องไห้คือการสร้างสังขารแห่งความโศกเศร้า เป็นการเพิ่มกิเลส *"วิระซัง"* ไม่มีการสร้างสังขารใหม่ ไม่มีการสร้างกิเลสใหม่ *"เขมัง"* จิตเกษม เมื่อบุคคลมั่นคงอยู่กับการปฏิบัติ เขาย่อมรู้สึกปลอดภัย พ้นภัย เพราะมีธรรมะคุ้มครอง *"เอตัมมังคะละ มุตตะมัง"* นี่คือมงคลอันสูงสุดในชีวิต ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องฝึกให้มีอุเบกขาในทุกๆ สถานการณ์ ไม่เพียงแต่มีอุเบกขาแต่เฉพาะตอนที่มีสุขเวทนาเท่านั้น แม้ยามที่มีทุกขเวทนา ก็ต้องฝึกให้มีอุเบกขาด้วย เป็นการง่ายที่เราจะยิ้มแย้ม เมื่อชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่นเหมือนเดินไปบนหนทางที่โรยด้วยกลีบดอกไม้ แต่คนที่เก่งจริงคือคนที่ยังสามารถยิ้มได้เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างผิดพลาดหมด เพราะนั่นคือยามที่เราต้องการอุเบกขาจิต ท่านอาจจะกล่าวว่า *"ฉันมีอุเบกขา เพราะทุกอย่างเกิดขึ้นดังที่ฉันปรารถนา"* แต่นั่นไม่ใช่เครื่องทดสอบที่แท้จริง ดังนั้นเราจึงมีชั่วโมงนั่งอธิษฐาน เพื่อให้ท่านฝึกอุเบกขาแม้ในเวลาที่ได้รับทุกขเวทนาต่างๆ นี่เป็นการฝึกเพราะเราจะต้องมีอุเบกขาในทุกสถานการณ์ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนตลอดพระชนม์ชีพ พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสนพระทัยที่จะตั้งลัทธิศาสนา ไม่ทรงสนพระทัยที่จะให้คนเปลี่ยนศาสนา หรือเปลี่ยนจากลัทธิอื่นมาถือลัทธิของพระองค์

เพราะนั่นคือความงมงาย และไม่ทำให้เกิดประโยชน์อันใดเลย

พระองค์เพียงต้องการช่วยผู้คนทั้งหลายให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะพระองค์เองก็ทรงพ้นทุกข์ด้วยวิธีนี้ เมื่อพระองค์ทรงหลุดพ้นจากความทุกข์ และได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยพระมหากรุณาได้ทรงสั่งสอนธรรมะนี้ให้แก่คนทั้งหลาย โดยเริ่มต้นจากปัญจวัคคีย์ แล้วจาก 5 ก็กลายเป็น 50 จาก 50 เป็น 500 เป็น 5,000 และมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้คนจำนวนมากในประเทศอินเดียตอนเหนือได้รับประโยชน์จากธรรมะของพระองค์ แต่ก็ยังมีผู้ต่อต้านพระองค์ตลอดพระชนมายุ บางคนต่อต้านเพราะไม่พยายามเข้าใจว่าสิ่งที่ทรงสอนนั้นคืออะไร พวกเขาปิดกั้นตัวเอง เพราะคิดว่าทรงสอนสิ่งที่ตรงข้ามกับประเพณี ความเชื่อ หรือลัทธิของเขา ปรัชญาของเขา บางคนต่อต้านพระองค์เพราะพวกเขาต้องหาเลี้ยงชีพด้วยการเป็นนักบวช เป็นผู้ทำพิธีกรรมทางศาสนา พวกเขาคิดว่า ถ้าผู้คนหันมาทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะไม่มีการประกอบพิธีกรรมอีกต่อไป แล้วพวกเขาก็จะหากินต่อไปไม่ได้ พวกเขาจึงพยายามต่อต้านโดยมุ่งหวังไม่ให้ผู้คนเชื่อถือในคำสั่งสอนของพระองค์ และวิธีต่อต้านวิธีหนึ่งในสมัยนั้นก็คือการท้าโต้วาที พวกเขาจึงพากันมาเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยความมุ่งหมายที่จะกล่าวหักล้างโจมตีพระองค์ แต่พอมาถึงทางเข้าพระอาราม ก็เริ่มซุบซิบปรึกษากัน ทุกคนรู้ดีว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชามาก จึงต้องมีการเตรียมหัวข้อไปโจมตี และตั้งคนหนึ่งในพวกตนให้เป็นผู้นำในการนั้น หัวข้อที่จะไปโจมตีที่คิดกันไว้แต่แรก ล้วนไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ และไม่เกี่ยวกับคำสอนของพระองค์ เช่น การที่ไม่ทรงปล่อยพระเกศายาวสกปรกรุงรังอย่างนักบวชคนอื่นๆ การที่ไม่ทรงใช้ขี้เถ้าทาพระองค์ การที่ไม่ทรงนุ่งห่มด้วยหนังสัตว์ตามความนิยมในการบำเพ็ญเพียรของนักบวชในสมัยนั้น เป็นต้น ซึ่งก็มีผู้กล่าวขึ้นว่า ข้อโต้แย้งเหล่านี้เคยมีคนจำนวนมากหยิบยกขึ้นมาหลายครั้ง แต่พระสมณโคดมทรงยิ้ม แล้วตรัสว่าไม่ทรงโปรดทำเช่นนั้น แต่ถ้าใครประสงค์ที่จะทำเช่นนั้นก็ทำได้ พระองค์ไม่ทรงขัดข้อง จึงไม่มีประโยชน์อะไรที่พวกเขาจะหยิบยกสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาพูด คนเหล่านั้นจึงหันมาหาข้อเสียหายในการปฏิบัติและการสอนของพระองค์ว่า ทรงปฏิบัติและสอนอะไรบ้าง ก็ได้รับคำตอบว่า ทรงรักษาศีล และสอนให้คนรักษาศีล "*โอ้! นั่นเป็นสิ่งที่ดี เราไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ มีอย่างอื่นอีกหรือไม่*" "*ทรงสอนการทำสมาธิ*" "*สมาธิคืออะไร*" "*สมาธิคือการบังคับควบคุมจิตใจ*" "*อย่าง*

นั้นหรือ แม้แต่ฉันก็ยังไม่สามารถควบคุมจิตใจของฉันได้ ถ้ามีใครสอนวิธีฝึกให้เป็นนายของจิตได้ ก็เป็นสิ่งที่ดี เราไม่มีข้อโต้แย้งแต่อย่างใด มีอย่างอื่นอีกไหม" "ทรงสอนปัญญา" "ปัญญาคืออะไร" "วิธีการขจัดกิเลสทั้งปวงออกจากจิต" "ดีจริง ฉันเองยังไม่สามารถขจัดกิเลสออกจากจิตได้ ถ้ามีใครสอนอย่างนั้นได้ ก็เป็นสิ่งที่ดี เราไม่มีข้อโต้แย้ง มีอย่างอื่นอีกไหม" "ไม่มี มีเพียงเท่านี้ และทรงถือปฏิบัติเพียงเท่านี้ ไม่ยอมตรัสเรื่องอื่น ไม่ว่าจะเป็นปรัชญาหรือเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เรื่องของมรรคมีองค์แปดเท่านั้น ไม่มีเรื่องอื่น" แล้วพวกเขาจะโจมตีพระพุทธองค์ได้อย่างไร แต่พวกเขาก็จำเป็นต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง มิฉะนั้นก็จะหมดทางหากิน พวกเขาจึงคิดหาเหตุสร้างเรื่องอื้อฉาวขึ้น ถ้าไม่มี ก็ต้องพยายามสร้างเรื่องใส่ร้ายป้ายสี และเรื่องอื้อฉาวสำหรับนักบวชก็มีเพียงเรื่องทรัพย์สมบัติกับเรื่องชู้สาว เรื่องทรัพย์สมบัติพวกเขาไม่มีทางสร้างเรื่องได้ เพราะพระพุทธเจ้าทรงสละแม้สมบัติแห่งราชวงศ์กษัตริย์และมีชีวิตอยู่อย่างผู้ไม่มีทรัพย์ แต่ถ้าเป็นเรื่องชู้สาว เขาอาจสร้างเรื่องขึ้นมาได้ เพราะสาวกของพระองค์มีทั้งชายและหญิง คนเหล่านั้นจึงฝึกหญิงสาวสวยขึ้นมาคนหนึ่ง ทุกเย็นนางจะมาที่อารามที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ด้วยใบหน้าที่ตกแต่งอย่างสวยงาม กลางคืนจะนอนใต้ต้นไม้หรือที่ไหนสักแห่งในบริเวณพระอาราม พอรุ่งเช้าก็แกล้งเดินออกไปด้วยผมเผ้าเป็นกระเซิง พร้อมกับพูดว่า *"ฉันมีความสุขมากกับพระสมณโคดมเมื่อคืนนี้ ฉันมีความสุขมากเมื่อคืนนี้"* คนทั้งหลายที่ได้ยิน ต่างก็พากันสงสัยว่ามีอะไรเกิดขึ้นในอาศรมของพระสมณโคดม ข่าวลือเกิดขึ้นและเล่าขานกันอยู่ประมาณ 6-7 วัน แล้วก็เงียบหายไป หลังจากนั้นอีก 8 เดือน วันหนึ่งระหว่างที่พระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่บรรดาผู้เข้าเฝ้าซึ่งมีทั้งภิกษุ ภิกษุณี พระเจ้าแผ่นดิน อำมาตย์ อุบาสก อุบาสิกาจำนวนมากมายอยู่นั้น หญิงสาวผู้นั้นก็ปรากฏตัวขึ้น นางเอาไม้หุ้มด้วยผ้าผูกไว้ที่เอว แล้วใส่เสื้อคลุมปิดไว้ ทำทีเหมือนมีครรภ์ นางออกมายืนต่อหน้าพระพุทธเจ้า แล้วร้องขึ้นว่า *"เจ้าหัวโล้น ถ้าเจ้าไม่มีอะไรจะให้แก่ลูกของเจ้า อย่างน้อยเจ้าก็ควรให้ศิษย์ผู้ร่ำรวยของเจ้าช่วยสงเคราะห์มันบ้าง"* ทุกคนในที่นั้นต่างตกตะลึงพรึงเพริด นางกำลังพูดอะไรหรือ นางกำลังกล่าวร้ายต่อพระพุทธเจ้า แต่พระบรมศาสดากลับทรงสงบนิ่ง ถ้าเพียงแต่จะทรงบอกแก่พระราชาว่า *"นางผู้นี้กล่าวเท็จ จงจับไปตัดศีรษะเสีย"* เพียงเท่านี้ นางก็จะต้องถูกลง

โทษอย่างแน่นอน แต่หาได้ทรงทำเช่นนั้น ไม่ ทรงมีแต่ความเมตตา นางจึงเริ่มประหม่า ทำอะไรไม่ถูก เพราะเดิมคาดไว้ว่า เมื่อนางกล่าวร้ายต่อพระองค์ พระองค์จะทรงตอบโต้ด้วยคำรุนแรง ซึ่งจะทำให้เกิดการโต้เถียง แล้วพวกของนางก็จะเข้ามาช่วย แต่ไม่ว่านางจะกล่าวร้ายอย่างไร พระองค์ก็ทรงมีแต่ความเมตตา นางจึงตกประหม่ามากขึ้น และทำอะไรไม่ถูก ทำให้เชือกที่ผูกไว้หลุด และไม้หุ้มด้วยผ้าที่ผูกไว้ก็หล่นลงมาต่อหน้าผู้คนทั้งหลาย ธรรมะย่อมให้ผลเสมอ ธรรมะย่อมชนะอธรรม

เราไม่สามารถเอาชนะความโกรธด้วยการโกรธตอบ เราไม่สามารถเอาชนะศัตรูด้วยการเป็นศัตรูตอบ เราจะต้องมีแต่ความสงบ มีมิตรไมตรี มีความเยือกเย็น แล้วเราก็จะชนะ และนี่คือวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงเอาชนะศัตรูในสถานการณ์ต่างๆ กันหลายต่อหลายครั้ง "*กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ สันเตนะโสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท*" ทรงชนะได้ด้วยความสงบเย็นภายใน และในอีกหลายๆ สถานการณ์ก็ได้ทรงใช้ความสงบเย็นนี้เอาชนะผู้มุ่งร้ายได้เช่นเดียวกัน

ในอีกสถานการณ์หนึ่ง พราหมณ์แก่ผู้หนึ่งมีความโกรธเป็นกำลัง เมื่อบุตรชายทั้งเจ็ดและสะใภ้ทั้งเจ็ดต่างก็ไปปฏิบัติธรรมกับพระพุทธองค์ และไม่สนใจที่จะทำพิธีกรรมต่างๆ ตามขนบประเพณีของพราหมณ์อีกต่อไป พวกเขาเอาแต่นั่งหลับตา สังเกตลมหายใจ สังเกตความรู้สึก พราหมณ์จึงถามบรรดาบุตรและบุตรสะใภ้ว่า "*พวกเจ้ากำลังทำอะไรกัน*" พวกเขาตอบว่า "*พวกเรากำลังชำระจิตให้บริสุทธิ์*" พราหมณ์ได้ฟังดังนั้น จึงบอกไปว่า "*นี่ไม่ใช่วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ พวกเจ้าจงมาร่วมกันทำพิธีกรรมตามแบบอย่างศาสนาของเรา แล้วจิตจะถูกชำระให้บริสุทธิ์*" แต่เขาเหล่านั้นไม่สนใจ พราหมณ์คิดในใจว่า "*เจ้าพวกคนรุ่นใหม่พวกนี้ ช่างไม่มีหัวคิดเสียเลย นี่เป็นเพราะพระสมณโคดมต้องการทำลายศาสนาของเรา ด้วยการชักชวนคนรุ่นใหม่ของเราให้หลงผิดอย่ากระนั้นเลย เราจะต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เพื่อรักษาศาสนาของเราให้คงอยู่ต่อไป และทางเดียวก็คือ ต้องไปข่มขู่พระสมณโคดม*" แล้วพราหมณ์ก็ตรงไปยังสำนักของพระพุทธเจ้า แล้วเริ่มด่าว่าพระองค์ต่างๆ นานา พระพุทธเจ้าทรงแย้มพระโอษฐ์พร้อมกับตรัสแก่พราหมณ์ว่า "*พราหมณ์ จงนั่งลงก่อนเถิด หากท่านมีเรื่องโกรธเคืองอะไรก็จงบอก*" แต่พราหมณ์ตั้งใจไว้แล้วว่า จะไม่ยอมพูดดีกับพระองค์ เพราะถ้าพูดดีด้วยแล้ว ตัวเองก็จะคลาย

โทสะ ถ้าไม่มีโทสะ ก็ไม่สามารถจะข่มขู่พระองค์ได้ พราหมณ์จึงด่าว่าอย่างไม่ฟังเสียงต่อไป พระพุทธองค์จึงตรัสถามว่า "*พราหมณ์ ตถาคตจะขอถามท่านสักหน่อยหนึ่ง อย่างน้อยท่านคงเคยมีแขกมาเยี่ยม-เยียนใช่หรือไม่*" "*ถูกแล้ว มีแขกมาหาฉันที่บ้าน แล้วมันเกี่ยวอะไรด้วย*" พราหมณ์แก่ตอบ พระพุทธองค์จึงรับสั่งถามต่อไปว่า "*แขกบางคนที่มาเยี่ยมท่าน คงนำของกำนัลมามอบให้ท่านด้วยใช่หรือไม่*" พราหมณ์แก่ตอบว่า "*ถูกแล้ว แขกบางคนนำของกำนัลมาให้ฉันด้วย แต่นั่นมันเกี่ยวอะไรกับท่านด้วยเล่า*" พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "*ถ้าเช่นนั้นขอถามหน่อยเถิด ถ้าท่านไม่รับของนั้น ของนั้นจะเป็นของผู้ใด*" พราหมณ์ตอบว่า "*ถามได้ ถ้าฉันไม่รับของนั้นก็ตกอยู่กับเจ้าของเดิมน่ะสิ*" พระศาสดาจึงตรัสว่า "*พราหมณ์ นี่คือสิ่งที่ตถาคตอยากจะบอกกับท่านละ ท่านได้นำคำด่าทอมาให้ตถาคต ตถาคตไม่รับ คำด่าทอเหล่านั้นจึงยังตกอยู่กับท่าน*" พราหมณ์แก่ผู้นั้นปกติแล้วเป็นผู้ที่เฉลียวฉลาด เพียงแต่ถูกปกปิดด้วยม่านบางๆ แห่งอวิชชา คือความหลงอันเป็นเหตุให้ไม่รู้จริง จึงมีแต่ความยึดมั่นในทฤษฎี มีแต่ความเชื่อในประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ทันทีที่ได้ฟังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ก็ฉุกคิดได้ว่าคนทั้งหลายล้วนแต่ทำความผิดพลาดเช่นนี้อยู่ตลอดชีวิต กล่าวคือ เมื่อมีใครให้ของกำนัลเป็นคำด่าทอชิ้นหนึ่งแก่เรา เราก็ต้องตอบโต้ด้วยการให้ของกำนัลเป็นคำด่าทอกลับไป 10 ชิ้น ถ้าเขาให้เรา 10 เราก็จะให้กลับไป 100 แล้วทั้งคู่ต่างก็จะได้รับแต่ความทุกข์ มีแต่ความเดือดดาลใจ แต่พระพุทธเจ้าทรงรู้จักวิธีที่จะไม่รับของกำนัลเช่นนี้ พราหมณ์แก่จึงทูลถามว่า "*พระสมณโคดม ท่านไปเรียนวิธีนี้มาจากไหน วิธีที่ไม่รับของกำนัลน่ะ*" พระศาสดาจึงทรงกล่าวแก่พราหมณ์ผู้นั้นว่า "*พราหมณ์ จงนั่งลงเถิด จงหลับตา จงสังเกตลมหายใจ จงสังเกตความรู้สึก จงสังเกตตนเอง*"

ท่านจะต้องสังเกตตัวเอง คนทั้งหลายมักเฝ้าแต่บ่นว่า "*คนนั้นไม่ดี คนนี้ก็ไม่ดี*" "*ภรรยาของฉันไม่ดีเลย ขอเพียงให้ภรรยาของฉันดี ชีวิตของฉันก็จะมีความสุขมาก*" หรือ "*สามีของฉันไม่ดีเลย ขอเพียงให้สามีฉันปรับปรุงตัวให้ดี ฉันก็จะมีความสุขมาก*" ทุกคนล้วนแต่อยากจะแก้ไขผู้อื่น แต่ไม่ต้องการดูว่ามีอะไรผิดพลาดในตนเองบ้าง และไม่ยอมที่จะพยายามแก้ไขภายในตนเอง จึงทำให้ต้องเป็นทุกข์ตลอดชีวิต จงหันกลับมามองเข้าไปภายในตัวท่าน แล้วท่านจะพบว่า สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์นั้นอยู่ภายในตัวท่านนั่นเอง ถ้าสามารถขจัดสาเหตุที่แท้จริงได้แล้ว

ท่านก็จะพ้นจากความทุกข์ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนตลอดพระชนม์ชีพ ทรงสอนให้เราสังเกตความจริงภายในตัวของเราด้วยความมีอุเบกขา ซึ่งจะทำให้กิเลสทั้งหลายค่อยๆ ถูกขจัดออกไป แล้วเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ในการปฏิบัตินี้ ไม่จำเป็นที่ท่านจะต้องเปลี่ยนศาสนา ไม่จำเป็นที่ท่านจะต้องเรียกตัวเองด้วยชื่อนั้นหรือชื่อนี้ เพราะมันไม่ได้แตกต่างอะไรกัน คนก็คือคน ตราบใดที่ท่านยังเฝ้าแต่ปรุงแต่งด้วยกิเลส ท่านก็จะยังเป็นทุกข์ แต่เมื่อใดที่ท่านสามารถขจัดกิเลสออกได้จนหมด จิตก็จะบริสุทธิ์ และท่านก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ นี่เป็นกฎธรรมชาติ

จงมีอุเบกขาที่ระดับลึกที่สุดของจิต การทำเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะกลายเป็นผักหญ้าที่ใครจะทำร้ายอย่างไรท่านก็จะไม่ตอบโต้ เพราะท่านเป็นนักวิปัสสนา ไม่ใช่เช่นนั้นเลย เราจะต้องมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และบ่อยครั้งที่เราจำเป็นจะต้องกระทำการที่รุนแรง แต่ทุกครั้งที่กระทำการรุนแรง ก็ไม่ได้หมายความว่าจิตใจของเรามีความมุ่งร้าย หรือเต็มไปด้วยกิเลส เราจะต้องตรวจสอบจิตใจของเราเสียก่อน จิตใจของเราจะต้องเป็นอุเบกขา ไม่มีร่องรอยของความโกรธหรือความเกลียด มีแต่ความรัก ความเมตตาต่อบุคคลผู้นั้น ขอให้เราจงให้เวลากับการสำรวจตนเองเสียก่อน "*เพราะเหตุที่บุคคลผู้นี้ไม่เข้าใจภาษาที่นุ่มนวล ฉันจึงต้องใช้ภาษาที่รุนแรง หรือต้องกระทำการที่รุนแรง แต่จิตใจของฉันมีแต่ความรักความเมตตาต่อบุคคลผู้นี้*" เมื่อท่านสำรวจพบอย่างนี้แล้ว การกระทำของท่านก็จะถูกต้อง เปรียบดังเมื่อท่านได้เห็นเด็กวิ่งเข้าไปที่กองไฟหรือวิ่งเข้าหางู ท่านไม่สามารถอธิบายให้เด็กเข้าใจได้ว่ามันเป็นอันตราย เพราะเด็กเข้าใจเพียงว่ามันเป็นของเล่น ดังนั้น ท่านจึงกระชากเด็กออกมาโดยแรง เด็กจะไม่พอใจและร้องไห้ แต่ในขณะที่กระทำการอันรุนแรงนี้ ท่านไม่ได้โกรธหรือเกลียดเด็กเลยแม้แต่น้อย ท่านมีแต่ความรักและความเมตตาต่อเด็ก การกระทำการที่รุนแรงในลักษณะนี้สามารถที่จะกระทำได้ เพราะท่านทำด้วยความรักและความเมตตาจากส่วนลึกของจิตใจ หรือเมื่อท่านเห็นคนมีรูปร่างใหญ่โต ท่าทางดุร้ายคนหนึ่งกำลังทำร้ายคนที่อ่อนแอกว่า ถ้าท่านคิดว่า "*ฉันเป็นนักวิปัสสนา ฉันต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนทั้งสองนี้ คนทั้งสองนี้จะต้องได้รับกรรมที่เขาก่อขึ้นเอง*" นี่ก็แสดงว่าท่านไม่เข้าใจธรรมะเลย ถ้าท่านเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้องแล้ว ท่านจะต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะป้องกันไม่ให้คนที่แข็งแรงและดุร้ายผู้นั้นทำร้ายคนที่อ่อนแอ

กว่า ซึ่งเป็นการทำร้ายตัวของเขาเองด้วย หรือถ้าท่านไม่ใช่นักวิปัสสนาที่ดี ท่านก็จะสงสารคนที่ถูกทำร้าย พร้อมกับรู้สึกโกรธเกลียดอีกฝ่ายหนึ่ง แต่มาบัดนี้ท่านจะมีแต่ความเมตตาต่อทั้งสองฝ่าย ผู้ที่ทำร้ายคนอื่นนั้นทำไปด้วยความโง่เขลา ไม่เข้าใจว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เขาไม่เพียงแต่ทำร้ายคนอื่น แต่เขากำลังทำร้ายตัวเองด้วย ดังนั้นท่านจึงมีความเมตตาต่อเขา แต่เนื่องจากเขาเข้าใจเพียงภาษาของการใช้กำลัง ท่านจึงต้องใช้กำลังทั้งหมดของท่านเพื่อหยุดการกระทำของเขา ชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือนนั้น จะต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมาย และอาจมีบ่อยครั้งที่ท่านต้องกระทำการรุนแรงต่อคนบางคน แต่ก่อนที่จะใช้ความรุนแรง จงสำรวจดูว่าจิตใจของท่านมีความสมดุล สงบ เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาต่อคนเหล่านั้นหรือไม่

จะขอยกตัวอย่างท่านอาจารย์อูบาขิ่น อาจารย์ของข้าพเจ้า คนที่ไม่ได้ใกล้ชิดกับท่านมักจะวิจารณ์ท่านว่า ท่านเป็นวิปัสสนาจารย์ประเภทไหนกัน เพราะบางครั้งท่านก็ใช้คำพูดรุนแรงราวกับโกรธมาก แต่สำหรับพวกเราซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดท่าน เรารู้ดีว่าเป็นความโกรธชนิดไหน ที่แน่นอนนั้นท่านเป็นผู้ที่เคร่งครัดต่อระเบียบวินัยในหน้าที่ราชการที่ท่านเป็นผู้บังคับบัญชาอยู่นั้น ผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคนจะต้องปฏิบัติตามระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์ทุกประการ และในศูนย์วิปัสสนาก็เช่นกัน ทุกคนที่มาปฏิบัติจะต้องทำตามกฎเกณฑ์ระเบียบ และตารางเวลาปฏิบัติทุกอย่างมิฉะนั้นท่านจะไม่ยอมให้อยู่ มีอยู่ครั้งหนึ่งท่านพบว่า ผู้ปฏิบัติคนหนึ่งไม่ปฏิบัติจริงจัง เวลาปฏิบัติก็ออกมาเดินเพ่นพ่าน เมื่อท่านถาม เขาก็จะแก้ตัวไปต่างๆ นานา สิบนาทีต่อมาผู้ปฏิบัติผู้นั้นก็ออกจากห้องอีก เมื่อถูกถาม ก็แก้ตัวอีก อีกสิบนาทีก็ทำเช่นนั้นอีก ท่านจึงกล่าวกับข้าพเจ้าว่า "*โกเอ็นก้า คนๆ นี้ใช้คำพูดดีๆ ด้วยไม่ได้ ฉันจะต้องพูดรุนแรงกับเขา*" แล้วท่านก็เดินลงไปที่ห้องปฏิบัติของเขา ซึ่งอยู่ห่างไปไม่กี่ก้าว เคาะประตู พอประตูเปิดออก ท่านก็ดุว่าเขาอย่างรุนแรง ท่านเอ็ดตะโรเสียงดัง และเสียงเอ็ดตะโรของวิปัสสนาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่นั้นน่ากลัวมาก ทั่วทั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมสะท้านราวกับเกิดแผ่นดินไหว แล้วท่านก็เดินกลับขึ้นมา และเพียงไม่กี่ก้าว ท่านก็หัวเราะและกล่าวกับข้าพเจ้าว่า "*โกเอ็นก้า ฉันดุเจ้าคนนั้นเสียพอแรง !*" นี่หรือโกรธ ไม่มีร่องรอยของความโกรธเลยแม้แต่น้อย มีแต่ความรัก ความเมตตา แต่ในเมื่อคนผู้นั้นพูดดีๆ ไม่รู้เรื่อง ท่านก็ต้องใช้คำรุนแรงกับเขา

ในการปั้นหม้อดิน ช่างปั้นหม้อจะเอา

ดินวางบนจานที่หมุนด้วยเท้า แล้วใช้มือข้างหนึ่งตบดินด้านบนให้ขึ้นรูปเป็นหม้อ ในขณะเดียวกันก็จะใช้มืออีกข้างหนึ่งรองรับอยู่ด้านล่าง เพื่อป้องกันไม่ให้หม้อแตก ถ้าท่านมีมือหนึ่งที่คอยประคองอยู่ด้านล่าง เป็นมือแห่งความรักและความเมตตา ท่านก็สามารถที่จะใช้อีกมือหนึ่งกระทำการอันรุนแรงได้ และก็ยังคงได้ชื่อว่าเป็นนักวิปัสสนาอยู่ ช่างปั้นหม้อตบดินให้เป็นหม้อ ไม่ใช่ตบให้มันแตก ถ้าไม่มีมืออีกข้างหนึ่งคอยช่วยประคองอยู่ด้านล่าง หม้อก็จะแตก เราเกี่ยวข้องกับคนเพื่อช่วยเขา ไม่ใช่เพื่อทำร้ายเขา หรือแม้ว่าท่านจะไม่ได้ทำร้ายเขา แต่ถ้าท่านทำร้ายตัวเองด้วยการสร้างความโกรธ ท่านก็จะไม่สามารถที่จะช่วยใครได้ เพราะแม้แต่ตัวของท่านเอง ท่านก็ยังช่วยไม่ได้ ฉะนั้นจงช่วยตัวเองก่อน ด้วยการสำรวจตนเองว่ามีความสงบเย็น พร้อมกับมีอุเบกขา มีความรักความเมตตา และมีความบริสุทธิ์ใจอยู่หรือไม่ ถ้ามีแล้ว การกระทำใดๆ ของท่านก็จะถูกต้อง ถ้าจำเป็นจะต้องใช้ความรุนแรงใดๆ ก็ใช้ได้ ไม่มีอะไรผิด จงควบคุมสถานการณ์ด้วยตนเอง เริ่มต้นด้วยการสำรวจดูตัวเองว่า ขณะนี้จิตใจของท่านเป็นอย่างไร ถ้าจิตไม่บริสุทธิ์ ก็จงลืมเรื่องที่จะช่วยผู้อื่นเสีย ต้องช่วยตนเองก่อน ถ้าจิตบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา และมีอุเบกขาแล้ว ท่านก็พร้อมที่จะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ จงเป็นนายของสถานการณ์ปัจจุบัน ถ้าท่านสามารถควบคุมปัจจุบันได้ อนาคตก็จะดีเอง "*อัตตาหิ อัตตะโน นาโถ อัตตาหิ อัตตะโน คะตี*" ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนแลเป็นผู้กำหนดอนาคตของตน จงฝึกหัดเป็นนายของตนเอง เป็นนายของปัจจุบัน แล้วท่านก็จะเป็นนายของอนาคตด้วย เพราะอนาคตก็คือผลที่มาจากปัจจุบัน ถ้าท่านทำปัจจุบันให้ถูกต้อง อนาคตก็จะถูกต้องด้วย

พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่า "*ในโลกนี้มีบุคคลอยู่ 4 จำพวก พวกที่หนึ่ง มามืดไปมืด พวกที่สอง มาสว่างไปมืด พวกที่สาม มามืดไปสว่าง และพวกที่สี่ มาสว่างไปสว่าง*" พระองค์ทรงอธิบายว่า ความมืดหมายถึงความทุกข์ต่างๆ ในชีวิต ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ในครอบครัว ความทุกข์ในสังคม ความทุกข์จากความยากไร้ เป็นต้น เราจึงกล่าวได้ว่าความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้คือความมืดมนของชีวิต พวกที่หนึ่ง "*มามืดไปมืด*" หมายถึงชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ และในส่วนลึกของจิตก็มีแต่ความมืด เพราะไม่มีปัญญา ตลอดเวลามีแต่การสร้างความโกรธ ความเกลียด ความมุ่งร้าย "*ฉันเป็นทุกข์เพราะคนนั้น ฉันเป็นทุกข์เพราะ*

คนนี้ ฉันเป็นทุกข์เพราะภรรยาของฉันเป็นเช่นนั้น ฉันเป็นทุกข์เพราะสามีของฉันเป็นเช่นนี้ ฉันเป็นทุกข์เพราะบิดาของฉันเป็นเช่นนั้น ฉันเป็นทุกข์เพราะลูกชายของฉันเป็นเช่นนี้ ฉันเป็นทุกข์เพราะเพื่อนของฉันเป็นเช่นนั้นเช่นนี้..." ตลอดเวลามีแต่คอยจับผิดผู้อื่น ทุกครั้งที่เขาสร้างความโกรธ ก็เท่ากับเขาได้หว่านเมล็ดพันธุ์ของความทุกข์ไว้ ซึ่งจะให้ผลเป็นความทุกข์ในอนาคต ในเมื่อปัจจุบันเขามีแต่ความมืด มีแต่ความทุกข์ อนาคตของเขาก็จะมีแต่ความมืด มีแต่ความทุกข์เช่นเดิม เป็นการวิ่งจากความมืดไปสู่ความมืดโดยแท้ พวกที่สอง "*มาสว่างไปมืด*" ความสว่างในทางโลกก็คือความมีทรัพย์ มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีชื่อเสียง มีความเจริญ บุคคลจำพวกนี้มีความสว่างในปัจจุบัน แต่ในส่วนลึกของจิตใจมีแต่ความมืด เพราะเขาขาดปัญญา คอยแต่จะสร้างความเครียด สร้างอัตตา เขาคิดว่าการที่เขาหาเงินได้มาก และมีความรุ่งเรืองร่ำรวย ก็เพราะเขาฉลาด เขาขยัน เขาเก่ง ส่วนคนอื่นๆ นั้นไม่ได้เรื่อง เขามีแต่ความคิดที่ดูแคลนและเกลียดชังผู้อื่น เท่ากับเขากำลังหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชัง เมล็ดพันธุ์แห่งความเครียด และเมล็ดพันธุ์แห่งอัตตา ซึ่งจะให้ผลเป็นความทุกข์ ความทุกข์ในอนาคต อนาคตของเขาจะมีแต่ความมืด เมื่อกรรมดีในอดีตซึ่งกำลังให้ผลอยู่ในขณะนี้สิ้นสุดลง เวลาแห่งความมืดก็จะมาถึง บุคคลเช่นนี้กำลังวิ่งจากความสว่างไปสู่ความมืด สำหรับคนพวกที่สาม "*มามืดไปสว่าง*" ปัจจุบันจะเหมือนกับพวกแรกคือ มีแต่ความมืด มีแต่ความทุกข์ทางโลก แต่ในส่วนลึกของจิตใจ เขามีปัญญา มีความสว่างแห่งปัญญา เขาเข้าใจได้ถูกต้องว่า "*เมื่อดูอย่างผิวเผิน ก็ดูเหมือนว่าความทุกข์ของเราเกิดจากคนนั้นคนนี้ แต่นี่ก็เป็นเพียงความจริงในระดับผิวเผินเท่านั้น แท้จริงแล้วความทุกข์ของเรามีผลสืบเนื่องมาจากกรรมในอดีต สังขารเก่ากำลังให้ผล*" เพราะฉะนั้นเขาจะไม่โกรธและไม่โทษผู้อื่น เขาจะมีแต่ความรักความเมตตา "*คนเหล่านี้เป็นเพียงพาหะเท่านั้น ขออย่าให้พวกเขาต้องได้รับผลกรรมนี้เลย*" เขามีแต่ความรักความเมตตาต่อผู้อื่น แม้ว่าปัจจุบันเขาจะมีแต่ความมืด มีแต่ความทุกข์ แต่เขาก็กำลังหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความสว่าง เมล็ดพันธุ์แห่งความรัก เมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตาเอาไว้ และเมื่อผลของกรรมเก่าหมดไป กรรมที่ทำในปัจจุบันก็จะเริ่มให้ผล พวกที่สี่ "*มาสว่างไปสว่าง*" ปัจจุบันจะเป็นเหมือนกับพวกที่สองคือมีแต่ความสว่าง มีทรัพย์ มีตำแหน่ง มีอำนาจ มีชื่อเสียง แต่ต่างกันที่ภายในก็มี

ความสว่างด้วย เพราะเขามีปัญญา รู้ว่า "*ความเจริญรุ่งเรืองของเรา ทรัพย์สมบัติที่เรามีอยู่ในขณะนี้ ยศ ศักดิ์ อำนาจที่เรามีอยู่ ไม่น่าจะเป็นเพราะความฉลาดของเรา มีคนเยอะแยะที่ฉลาดกว่าเรา แต่กระนั้นก็ยังไม่มีอะไรๆ อย่างเรา และก็คงไม่ใช่เพราะความขยันของเรา คนที่ขยันกว่าเราก็มี แต่ก็ยังไม่มีทรัพย์เท่าเรา แม้ว่าความฉลาดและความขยันจะเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จ แต่ก็คงจะต้องมีสาเหตุอื่นด้วยเช่นกัน สาเหตุที่สำคัญก็คือ ในอดีตเรามีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เราไม่ใช่เป็นคนใจแคบ เราจึงได้รับผลของมันในปัจจุบัน ฉะนั้นเราจึงจะต้องใช้ทรัพย์ที่มีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้ที่พึ่งพาอาศัยเรา และส่วนที่เหลือก็จะต้องทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น*" อีกครั้งหนึ่งที่เขาไม่มีความเห็นแก่ตัว เขายังคงมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น นี่คือปัจจุบันที่มีแต่ความสว่าง และเขายังหว่านเมล็ดพันธุ์ของความสว่างไว้อีก ซึ่งจะให้ผลเป็นความสว่างในอนาคต ขอให้ท่านทั้งหลายจงระวัง อย่าเป็นคนพวกแรกหรือพวกที่สอง จงเป็นพวกที่สามหรือพวกที่สี่ แต่จะเป็นพวกที่สามหรือพวกที่สี่ท่านเลือกไม่ได้ เพราะนั่นขึ้นอยู่กับกรรมในอดีตของท่าน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ขึ้นอยู่กับเมล็ดของสังขารที่ท่านหว่านไว้ในอดีต สำหรับปัจจุบัน ชีวิตของท่านบางครั้งอาจจะเต็มไปด้วยความมืด บางครั้งก็มีความสว่าง แต่สำหรับอนาคตแล้ว ท่านสามารถที่จะเลือกได้ ไม่ว่าปัจจุบันจะมืดมนสักเพียงใด ท่านก็สามารถเปลี่ยนมันให้กลายเป็นอนาคตที่สว่างได้ "*อัตตาหิ อัตตะโน คะติ*" ท่านเป็นนายของอนาคต วิธีปฏิบัตินี้จะสอนท่านให้เป็นนายของตนเอง เป็นนายของปัจจุบัน และผลก็คือ เป็นนายของอนาคต

จงใช้วิธีปฏิบัตินี้ให้เป็นประโยชน์ ทำความเข้าใจกับวิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ ใช้สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด และจงใช้วิธีปฏิบัตินี้เพื่อขจัดกิเลส ไม่เฉพาะแต่ในช่วงเวลาที่ท่านอยู่ที่นี่เท่านั้น แต่จงใช้มันเพื่อฟอกจิตของท่านให้บริสุทธิ์ เพื่อขจัดกิเลส ขจัดความทุกข์ไปจนตลอดชีวิต เพื่อที่ท่านจะได้มีชีวิตที่มีความสุข ความสงบ และความสมานฉันท์ ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งมั่นอยู่ในธรรม จงหลุดพ้นจากความทุกข์ ห่างไกลจากกิเลสทั้งปวง ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้พบกับความสุขอันแท้จริง มิตรไมตรีที่แท้จริง ความสงบอันแท้จริง

"*ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน*"

ธรรมบรรยายวันที่ 9

- การประยุกต์วิธีการปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน

- บารมีสิบประการเพื่อละลายอัตตา และนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้น

วันที่เก้าก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ท่านเหลือเวลาปฏิบัติอีกเพียงวันเดียวเท่านั้น แต่ก่อนที่จะจบการอบรม 10 วันนี้ ท่านควรจะเข้าใจว่า จะนำวิธีการปฏิบัตินี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร หากท่านไม่ทราบว่าจะนำวิธีการนี้ไปใช้กับชีวิตได้อย่างไรแล้ว การมาเข้าหลักสูตรปฏิบัติธรรมของท่านครั้งนี้ก็นับว่าไม่คุ้มค่า เพราะจะเป็นเสมือนหนึ่งว่าท่านเพียงแต่มาประกอบพิธีกรรมตามประเพณี หรือทำพิธีการทางศาสนาอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น โดยท่านไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย

วิธีปฏิบัติวิธีนี้คือ การเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออก และสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายด้วยใจที่เป็นอุเบกขา คือวางใจเป็นกลาง โดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนา หรือความรู้สึกใดๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นทั้งสิ้น ในการดำเนินชีวิตวันหนึ่งๆ ของเรานั้น ดูเหมือนว่า อะไรที่เราไม่พึงประสงค์จะให้เกิด มักจะเกิดขึ้นเสมอๆ ส่วนสิ่งที่เราอยากให้เกิด ก็อาจเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว แต่ส่วนมากมักจะไม่เกิดขึ้นเลย ทำอย่างไรจึงจะให้วิธีปฏิบัตินี้ ช่วยเราให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดี คนส่วนมากนั้น เมื่อมีความทุกข์ ก็มักจะวิ่งหนีปัญหา โดยพยายามเบนความสนใจไปหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินในรูปแบบต่างๆ เช่น ไปดูหนัง ดูละคร ร้องรำทำเพลง เล่นการพนัน หรือดูทีวีอยู่กับบ้าน เพื่อให้ลืมความทุกข์ แต่นี่ไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญหา เพราะความทุกข์นั้นมิได้หมดสิ้นไป มันยังคงมีอยู่ แท้จริงแล้วการที่เราไปหมกมุ่นกับสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินทั้งหลายนั้น กลับจะเพิ่มความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้น นักปราชญ์ ผู้รู้ หรือนักบุญในสมัยก่อน จึงพยายามหาวิธีต่างๆ เพื่อช่วยให้คนทั้งหลาย

พ้นจากความทุกข์ เช่น ให้หันไปสนใจในสิ่งมีคุณค่ามากกว่าความบันเทิงทางกามสุขดังกล่าว เป็นต้นว่า ถ้าบุคคลใดมีศรัทธาในเทพเจ้าองค์ใด ก็ให้ท่องพระนามของเทพเจ้าองค์นั้นในใจ หรือท่องออกมาดังๆ ซ้ำไปซ้ำมา เป็นการเบนความสนใจแทนที่จะไปหมกมุ่นอยู่กับความเพลิดเพลินเหล่านั้น หรืออีกวิธีหนึ่งคือ ให้นึกภาพของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งที่ตนเลื่อมใสศรัทธา ซึ่งจะทำให้จิตสงบลง และรู้สึกสบายใจขึ้น นักบุญและนักปราชญ์เหล่านั้นได้พยายามศึกษาค้นคว้าอย่างลึกซึ้ง เพื่อจะให้รู้ว่าเหตุใดคนเราจึงต้องมีความทุกข์ เมื่อดูจากภายนอกเราจะเห็นว่า ในโลกนี้ สิ่งที่เราไม่ประสงค์จะให้เกิด มักจะบังเกิดแก่เรา แต่สิ่งที่เราประสงค์จะให้เกิด กลับไม่เกิด วิธีแก้ปัญหาอย่างหนึ่งที่มีผู้ใช้กันมาแล้วก็คือ การพยายามพัฒนาพลังและความเข้มแข็งทางใจและกายเพื่อจะเอาชนะ โดยไม่ให้สิ่งที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น แต่นั่นย่อมไม่อาจเป็นไปได้จริงๆ ต่อให้ท่านเป็นเจ้าโลกมีอำนาจเต็มที่ ท่านก็ไม่สามารถจะบังคับให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ดังใจตลอดเวลา สิ่งที่แน่นอนก็คือว่า เมื่อใดที่ท่านประสบสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เมื่อนั้นจิตใจของท่านก็จะขุ่นมัว โกรธแค้น ชิงชัง มุ่งร้าย ทั้งนี้เป็นเพราะท่านมีความยึดมั่นอย่างแรงกล้า อยากได้ในสิ่งที่ต้องการเมื่อไม่สมหวัง หรือได้ในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ท่านก็จะตกอยู่ในความทุกข์ทนหม่นไหม้ มีแต่ความโกรธ เกลียด มุ่งร้าย ริษยา การเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหันไปท่องพระนามของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านเลื่อมใสศรัทธาอย่างสูง อาจช่วยให้ความเดือดร้อนในใจปลาสนาการไปได้ แต่ก็หาใช่เป็นเพราะเทพเจ้าองค์นั้นพอพระทัย จึงช่วยให้ท่านคลายความทุกข์ลงไม่ เรื่องนี้เป็นความเข้าใจผิดโดยแท้

ในอดีตมีผู้รู้แจ้งหรืออริยบุคคลที่ได้ศึกษาความจริงอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ ท่านเหล่านั้นสามารถหยั่งลึกลงไปในจิตใจ จนถึงระดับที่ละเอียดที่สุด เหนือสภาวะรูปและนาม บุคคลเหล่านี้คือผู้ที่บรรลุธรรมขั้นสูงสุด ได้เห็นแจ้งและหลุดพ้นแล้ว หลุดพ้นในความหมายที่ว่า ไม่มีสิ่งใดที่ท่านเหล่านี้ไม่เข้าใจหลงเหลืออยู่อีกแล้ว เพราะท่านได้ประจักษ์ในกฎธรรมชาติทุกประการ จนรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องกฎธรรมชาติโดยตลอด ซึ่งทำให้ท่านปราศจากความทุกข์ จิตใจจึงบริสุทธิ์ เป็นอิสระจากความขุ่นข้องหมองใจทั้งปวง ท่านผู้บรรลุธรรมเหล่านี้จึงมีจิตที่เปี่ยมไปด้วยความรักและความเมตตา

และด้วยจิตที่เปี่ยมล้นไปด้วยความรักความเมตตา ท่านจึงได้ถ่ายทอดวิธีการที่จะช่วยให้เราตระหนักในความจริง และ

รู้จักตัวของเราเอง ท่านทราบดีว่า การที่เราเบนความสนใจด้วยการทำสมาธิวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น เอ่ยพระนามพระผู้เป็นเจ้า หรือนึกภาพผู้ที่เราเคารพนับถือ หรือใช้จินตนาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้จิตเป็นสมาธินั้น เป็นเพียงการแก้ปัญหาชั่วคราว แท้จริงแล้วความขุ่นข้องหมองใจนั้นเพียงแต่หายไปจากพื้นผิวของจิตเท่านั้นเอง โดยมันถูกผลักให้เข้าไปฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก และจะพอกพูนมากยิ่งขึ้น เพราะเหตุที่จิตไร้สำนึกมิได้เปลี่ยนแปลงนิสัยความเคยชินของมัน โดยปกติจิตไร้สำนึกของเราจะติดต่อสัมพันธ์อยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกทางร่างกายอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ จิตไร้สำนึกจะมีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้น ด้วยโลภะกิเลสคือ ความพอใจ อยากได้ หรือด้วยโทสะกิเลสคือ ความโกรธ ความขัดเคืองใจ ซึ่งเป็นการปรุงแต่งในระดับที่ลึกที่สุดของจิต แม้ที่ระดับพื้นผิวของจิต ท่านอาจจะคิดว่าท่านไม่มีการปรุงแต่งแต่ประการใดแล้ว ท่านได้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายแล้ว เนื่องจากจิตของท่านเป็นสมาธิจากการท่องพระนามพระผู้เป็นเจ้า หรือนึกภาพของพระองค์ ถูกแล้ว การทำเช่นนั้นช่วยท่านได้ แต่ก็แค่ในระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น ลึกลงไปแล้วท่านหาได้เป็นอิสระ หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริงไม่ ท่านผู้บรรลุธรรมได้ค้นพบวิธีที่จะช่วยเราให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ที่เปรียบเสมือนภูเขาไฟที่กำลังนอนหลับอยู่ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตนี้ เรียกว่า*อนุสัยกิเลส* เป็นต้นตอ หรือรากเหง้าของกิเลสทั้งมวล ซึ่งหากไม่ขจัดให้หลุดลอกออกไปโดยสิ้นเชิงแล้ว เราจะไม่มีวันที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ท่านผู้บรรลุธรรมได้ค้นพบว่า การเลี่ยงปัญหาโดยเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่นๆ เช่น หันไปหาความเพลิดเพลินต่างๆ จะไม่ช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริงเลย การแก้ปัญหาที่ถูกต้องนั้น เราจะต้องไม่วิ่งหนีปัญหา แต่จะต้องเผชิญหน้ากับมัน

การดื่มของมึนเมา หรือใช้ยาเสพติดในการแก้ปัญหานั้น เป็นอันตรายมาก แต่จิตที่มัวเมาก็เป็นอันตรายสำหรับเราพอๆ กัน เพราะเราจะไม่สามารถเข้าถึงส่วนลึกของจิตได้ และในเมื่อเราสัมผัสเพียงแค่พื้นผิวของจิต รากเหง้าของปัญหาก็จะไม่ถูกขจัดให้สิ้นไป การเบี่ยงเบนความสนใจจึงไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหา เราจำเป็นที่จะต้องเผชิญหน้ากับปัญหา ยามใดที่ท่านได้พบกับสถานการณ์ภายนอกที่ทำให้เกิดความรู้สึกขุ่นมัวขึ้นในใจ แทนที่ท่านจะเบนความสนใจไปทางอื่น ก็ขอให้ตั้งใจ

สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ ก็ให้เฝ้าสังเกตดูความโกรธนั้น หรือความรู้สึกใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความเกลียด ความรัก ความสงสาร ก็ให้สังเกตดูเฉพาะความรู้สึกนั้นๆ เพราะในขณะที่เรากำลังสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเราอยู่นั้น เท่ากับเรากำลังควบคุมจิตใจไม่ให้มีการแสดงออกทางกาย หรือทางวาจา ที่จะไปทำอันตรายผู้อื่น หรือสะกดความรู้สึกนั้นเอาไว้ ซึ่งเป็นการทำอันตรายแก่ตัวเราเอง การพยายามสะกดความรู้สึกเอาไว้ หรือปล่อยให้แสดงออกมาทางกายหรือวาจา เป็นวิธีการที่สุดโต่งทั้งสองอย่าง ท่านผู้บรรลุธรรมได้พบวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นทางสายกลาง คือการเพียงแต่สังเกต เฝ้าสังเกตดูความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น และหากเราเฝ้าดูมันอย่างจริงๆ จังๆ เราจะพบว่า กิเลส หรือความไม่บริสุทธิ์นั้นๆ จะค่อยๆ หลุดลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น แล้วเราก็จะรู้สึกสบายใจ และเป็นอิสระจากกิเลสที่ทำให้ใจเศร้าหมองเหล่านั้น

เมื่อใดก็ตามที่ท่านเกิดความไม่พึงพอใจ เช่นมีความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธเก่าๆ ที่สะสมอยู่ภายในจิตไร้สำนึกก็จะลอยตัวขึ้นมาสมทบกับความโกรธที่เพิ่งเกิดขึ้น แต่หากท่านเฝ้าสังเกตดูมันไป ความโกรธทั้งหลายเหล่านั้นจะค่อยๆ หลุดลอกออกไปทีละชั้น ทีละชั้น ไม่เพียงแต่ความโกรธซึ่งเพิ่งก่อตัวขึ้นจะค่อยๆ สลายไป ความโกรธเดิมที่สะสมไว้บางส่วนก็จะค่อยๆ หลุดลอกออกไปด้วย ฉะนั้นถ้าท่านพยายามปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งท่านก็จะสามารถขจัดความโกรธที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจให้หมดสิ้นไปได้ และด้วยวิธีการเช่นนี้ ท่านก็จะสามารถขจัดอนุสัยกิเลสอื่นๆ ได้เช่นเดียวกัน

นี่คือวิธีแก้ปัญหาที่ดี เข้าใจง่าย และเป็นที่ยอมรับในระดับเซาวน์ปัญญา แต่ยากต่อการปฏิบัติ เพราะยามเมื่อเราเกิดความโกรธขึ้นมา จิตใจจะเต็มไปด้วยโทสะจนไม่สามารถจะสังเกตอารมณ์หรือความโกรธในขณะนั้นได้ เราจะไม่รู้สึกตัวด้วยซ้ำไปว่ากำลังโกรธ เราอาจจำเป็นที่จะต้องมีเลขานุการประจำตัวไว้คอยเตือน *"แน่ะ ! ท่านกำลังโกรธแล้ว"* แต่เราก็ไม่สามารถจะทำความตกลงกับเจ้าตัวความโกรธได้ว่า ให้มาเยือนเราเฉพาะเวลาที่เลขาฯ มาปฏิบัติงาน ในเวลา 24 ชั่วโมง เจ้าความโกรธอาจมาเยือนเมื่อใดก็ได้ เรามิต้องมีเลขาฯ คอยผลัดเปลี่ยนกันถึง 3 คนหรือ นอกจากนั้น กฎหมายแรงงานยังระบุว่า ต้องให้เขามีวันหยุด เรามิต้องมีเลขาฯ ถึง 4-5 คนเชียวหรือ สมมติว่าท่านสามารถมีเลขาฯ ได้หลายคน เวลาเกิดความโกรธขึ้นมา เลขาฯ ที่อยู่ใกล้จะ

เตือนว่า *"ท่านโกรธแล้ว ท่านโกรธแล้ว"* และถ้าท่านกำลังถูกครอบงำด้วยความโกรธ ท่านอาจจะตบหน้าเลขาฯ และว่า *"นี่แกบังอาจสอนฉันรึ"* แต่หากท่านไม่มีปฏิกิริยาที่รุนแรงเช่นนั้น ท่านอาจพูดว่า *"ขอบใจนะที่เตือน เธอทำหน้าที่ของเธอได้ดีมาก ฉันควรจะสังเกตดูความโกรธของฉันตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน"* แต่เราจะสังเกตความโกรธได้อย่างไร จะหลับตาแล้วมองให้เห็นมันหรือ มันมีสีอะไร รูปร่างเป็นอย่างไร จะเห็นได้อย่างไร

ขณะที่หลับตา สาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธจะวนเวียนอยู่ในความรู้สึกนึกคิด เช่น *"คนนี้พูดอย่างนี้ คนนั้นทำอย่างนั้น จึงทำให้ฉันโกรธ"* สาเหตุภายนอกจะเป็นสิ่งกระตุ้นความโกรธ ยิ่งนึกถึงสาเหตุภายนอก ความโกรธก็ยิ่งเพิ่มพูน ฉะนั้นการจะคอยสังเกตความโกรธ อันเป็นเพียงนามธรรม โดยไม่คำนึงถึงสาเหตุภายนอกที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก อะไรก็ตามที่ทำได้ยาก ย่อมไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ดี แต่ท่านผู้บรรลุธรรมแล้ว ย่อมจะให้วิธีแก้ปัญหาซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ ทั้งนี้เพราะท่านได้ค้นคว้าและศึกษาเกี่ยวกับ*รูป*หรือกาย และ*นาม*หรือจิตมาโดยละเอียดแล้ว ท่านได้ประจักษ์ในความจริงว่า เมื่อใดก็ตามที่เราเกิดความเศร้าหมอง หรือขุ่นมัวขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความชิงชัง ความรัก หรือความกลัวก็ตาม จะมีปรากฏการณ์เกิดขึ้น 2 อย่างพร้อมๆ กันทางร่างกาย อย่างหนึ่งในระดับหยาบ และอีกอย่างหนึ่งในระดับละเอียด ระดับหยาบก็คือ เราจะหายใจแรงหรือเร็ว และเมื่อความรู้สึกนั้นๆ หมดไปแล้ว ลมหายใจจะกลับเป็นปกติ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความรู้สึกที่ไม่สงบนี้ มีส่วนสัมพันธ์กับการหายใจของคนเรา

ส่วนในระดับที่ละเอียดนั้น เราจะพบว่า มีปฏิกิริยาทางชีวเคมีบางอย่างเกิดขึ้นที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ร้อน เหงื่อออก กระตุก เนื้อเต้น เครียด หนักถ่วงๆ หรือเจ็บปวด นี่คือปรากฏการณ์ที่เป็นจริง นี่คือกฎธรรมชาติ และนี่แหละคือทางแก้ปัญหา กล่าวคือ แม้ท่านจะไม่สามารถเห็นตัวความโกรธ ความกลัว หรือความรู้สึกที่รุนแรงอื่นๆ ซึ่งเป็นนามธรรมได้ ก็จริงอยู่ แต่ถ้าได้ฝึกปฏิบัติ ท่านก็จะสามารถสังเกตการหายใจของท่าน และเมื่อฝึกฝนปฏิบัติอยู่เสมอ ท่านก็จะสามารถสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของท่านได้

ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่ท่านมีกิเลสเกิดขึ้น หรือมีความไม่สบอารมณ์ใดๆ ถ้าท่านเริ่มสังเกตลมหายใจ หรือสังเกตเวทนาที่ร่างกาย ก็เท่ากับท่านไม่ได้วิ่งหนีปัญหา

หรือเบนความสนใจไปทางอื่น เปรียบดังท่านกำลังเฝ้าสังเกตเหรียญอันหนึ่ง ซึ่งมี 2 ด้าน ความรู้สึกไม่สบายใจ หรือกิเลสที่เกิดขึ้นภายในใจเปรียบเสมือนด้านหนึ่งของเหรียญ ส่วนลมหายใจเข้าออกและเวทนา หรือความรู้สึกที่ร่างกายนั้น เปรียบเสมือนอีกด้านหนึ่งของเหรียญ ทั้งสองด้านนี้จะสัมพันธ์กัน ฉะนั้นในขณะที่เราเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออก และเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ก็เท่ากับเรากำลังสังเกตจิตใจที่กำลังขุ่นมัวไปด้วยกิเลสในขณะเดียวกันนั้นเอง ผลลัพธ์ก็คือ กิเลสจะค่อยๆ หลุดลอกออกไปทีละชั้น นี่คือวิธีแก้ปัญหาที่ดีมาก ลมหายใจและเวทนา หรือความรู้สึกที่ปรากฏทางกาย คือเลขานุการส่วนตัวที่จะคอยเตือนเราตลอด 24 ชั่วโมงชั่วชีวิต เมื่อใดที่มีกิเลสเกิดขึ้น ลมหายใจจะแรงและเร็วเหมือนกับจะคอยเตือนว่า *"แน่ะ เจ้านาย มีอะไรที่ไม่เข้าทีเกิดขึ้นแล้ว"* ในเวลาเดียวกันเวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะปรากฏออกมาอย่างรุนแรงเพื่อบอกให้รู้ว่า *"มีสิ่งไม่ดีงามเกิดขึ้นภายในตัวของท่านแล้ว"* และเราก็ไม่สามารถที่จะลงโทษเลขานุการส่วนตัวเหล่านี้ได้ ต่อมาเราจะคอยฟังเสียงเตือนนี้ เริ่มสังเกตลมหายใจเข้าออกและความรู้สึกทางกาย แล้วเราจะรู้สึกว่า เรากำลังจะหลุดพ้นจากปัญหาที่ทับถมอยู่ เราจะไม่สะสมหรือเก็บกดอารมณ์อันไม่น่าพึงพอใจต่างๆ เอาไว้ และเราก็ไม่ได้ปล่อยให้กิเลสเหล่านั้น ปรากฏตัวออกมาเป็นการกระทำทางกาย หรือวาจา ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่บุคคลอื่น และแก่ตัวเราเองอีกต่อไป เราได้พบวิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องแล้ว ฉะนั้นขอให้สังเกตลมหายใจเข้าออก และสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางร่างกายเอาไว้

แม้ท่านจะได้ปฏิบัติจนจบหลักสูตรครบ 10 วันแล้ว ก็อย่าเพิ่งหวังว่า เมื่อกลับไปบ้าน ท่านจะไม่สร้างกิเลสใดๆ ขึ้นมาอีก นี่เป็นเพียงการเริ่มต้นเท่านั้น อย่าได้หวังว่าทุกครั้งที่เกิดความพอใจหรือไม่พอใจ ลมหายใจเข้าออก และเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย จะคอยเตือนว่า *"แน่ะ มีอะไรเกิดขึ้นแล้ว"* แล้วท่านก็จะรู้ตัวและเริ่มสังเกตดูมันไป ยังก่อน มันคงจะยังเป็นเช่นนั้นไม่ได้ แต่ท่านจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น กล่าวคือ ท่านจะยังคงมีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบสนองกิเลสในตัวท่านอย่างที่เคยเป็นมาก่อน แต่ถ้าท่านพยายามปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอ เวลาเช้าครั้งหนึ่ง เย็นครั้งหนึ่ง ท่านจะพบว่าอย่างน้อยครั้งหนึ่งใน 10 ครั้ง ท่านอาจไม่มีการปรุงแต่งเกิดขึ้นอย่างแต่ก่อน ทั้งนี้เพราะท่านเริ่มสังเกตลมหายใจเข้าออก และสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทาง

กายที่เกิดขึ้น ซึ่งก็นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ต่อไปใน 10 ครั้ง ท่านอาจทำได้ 2 หรือ 3 ครั้ง เช่นนี้ท่านก็จะค่อยๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ ถึงแม้ว่าท่านอาจจะยังมีปฏิกิริยาปรุงแต่งอย่างที่เคยเป็นมา เช่น เคยมีความโกรธ และเดี๋ยวนี้ก็ยังมีความโกรธอยู่ แต่ท่านก็จะรู้สึกดีขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งในสถานการณ์เดียวกันนี้ เมื่อใดที่รู้สึกโกรธ ท่านจะบ่มความโกรธไว้ สมมติว่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง แต่ตอนนี้ท่านอาจจะคงความโกรธอยู่เพียง 6 ชั่วโมง และต่อมาจะเป็น 4 ชั่วโมง แล้วก็ 2 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง จนถึงครึ่งชั่วโมง จะเห็นได้ว่าช่วงเวลาแห่งความทุกข์จะสั้นเข้า สั้นเข้าทุกที และทั้งหมดนี้เกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจสังเกตลมหายใจ หรือสังเกตเวทนา คือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นด้วยซ้ำไป

แล้วมันเป็นเช่นนั้นไปได้อย่างไร มิใช่มนต์คาถา หรือสิ่งมหัศจรรย์อะไร แต่เป็นผลของการปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมออยู่ทุกวันของท่าน แต่ถ้าหากท่านลิงโลดยินดีกับการเลื่อนไหลไปได้อย่างอิสระ โดยคิดว่า *"วิเศษจริงๆ ฉันเลื่อนไหลไปได้โดยตลอด"* พออีกวันหนึ่ง ท่านเกิดติดขัด เลื่อนไหลไปไม่ได้โดยสะดวก แล้วท่านรู้สึกหดหู่ผิดหวังอย่างมาก *"ดูซิ ความเลื่อนไหลหายไปหมดแล้ว ความรู้สึกตื้อหรือทึบเกิดขึ้นมาเสียแล้ว"* อย่างนี้ไม่เรียกว่าปฏิบัติวิปัสสนา และท่านก็จะไม่ได้รับผลดีจากการปฏิบัติแต่อย่างใด เพราะในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ท่านจะต้องฝึกจิตใจให้มีอุเบกขาคือวางเฉยได้ ไม่ว่าความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นนั้นจะไม่น่าพอใจสักเพียงไร ในระหว่างการนั่งปฏิบัติทุกๆ วันนั้น ไม่ว่าจะประสบกับความรู้สึกทางกายหรือเวทนาที่ไม่น่าพอใจสักเพียงใด ท่านก็ไม่ปรุงแต่งตอบสนองความรู้สึกนั้น โดยมีความเข้าใจอยู่เสมอว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ และจะต้องเปลี่ยนแปลงไป ตัวอย่างเช่น มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นจากภายนอกที่ท่านไม่พึงพอใจ ทำให้ท่านรู้สึกโกรธ และท่านก็เฝ้าแต่หมกมุ่นอยู่กับความโกรธนั้น แต่ในระหว่างนั้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ท่านจะพบว่าท่านกำลังรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของท่าน ซึ่งอาจจะเป็นเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่เพราะเหตุที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติมาแล้วอย่างถูกต้อง โดยได้เคยฝึกวางอุเบกขาต่อเวทนาที่หยาบกล้ามาแล้ว และในขณะนั้นเวทนาที่ท่านรู้สึกก็เป็นเวทนาหยาบเช่นเดียวกับที่ท่านเคยพบ เพียงชั่วขณะเดียวที่ท่านมีสติรู้เวทนาที่ร่างกาย และวางอุเบกขาต่อเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นนั้น ท่านจะสามารถหยุดกระแสแห่งความขุ่นมัวของจิตไว้ได้ขณะหนึ่ง อารมณ์โกรธซึ่งกระพือพัดอย่างรวด-

เร็วนี้ แทนที่จะคงอยู่ตลอดเวลา 8 ชั่วโมง ก็จะสะดุดหยุดลงชั่วขณะหนึ่ง และหลังจากนั้นก็อาจสะดุดหยุดลงได้อีกชั่วขณะหนึ่ง และอีกขณะหนึ่ง จากที่เคยโกรธนานถึง 8 ชั่วโมง ความโกรธจะหมดสิ้นไปภายใน 6 ชั่วโมง แล้วก็จะเหลือ 4 ชั่วโมง 2 ชั่วโมงไปเรื่อยๆ เช่นนี้ท่านก็จะค่อยๆ หลุดพ้นจากความโกรธของท่าน แต่ถ้าท่านไปเล่นเกมกับความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ด้วยการไปมีปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบสนองความรู้สึกนั้นๆ เช่น เมื่อเกิดเวทนาหยาบ ท่านก็ปรุงแต่งตอบโต้ด้วยความไม่ชอบ ไม่พอใจ ท่านก็จะมีแต่ความขุ่นมัวยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งมีการปรุงแต่ง ความโกรธก็จะยิ่งทวีขึ้น แทนที่จะเคยโกรธอยู่ 8 ชั่วโมง ก็จะเป็น 10 ชั่วโมง หรือ 12 ชั่วโมง เท่ากับท่านไม่ได้ช่วยอะไรตัวเองเลย

เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้ย้ำเสมอว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ท่านจะต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี จึงจะได้ผล ถ้าการปฏิบัติวิปัสสนากลายเป็นการเล่นเกมกับเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น มันก็จะไม่ช่วยอะไรท่านได้เลย ท่านจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติวิธีนี้อย่างแน่นอน ถ้าท่านปฏิบัติอย่างถูกต้องตามวิธีการด้วยการสังเกตความจริงตามที่มันเป็นอยู่ แต่ถ้าผู้ใดจะมองดูความจริงแต่เพียงจากแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง ก็จะได้เห็นความจริงเพียงแง่มุมเดียวเท่านั้น ไม่ใช่ความจริงที่สมบูรณ์ และความจริงที่ไม่สมบูรณ์ก็คือความจริงที่บิดเบือน เมื่อท่านได้พบแต่ความจริงที่บิดเบือน การตัดสินใจของท่านก็ย่อมจะผิดพลาด มีผลทำให้การกระทำของท่านผิดพลาดไปด้วย ทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวท่านเองและแก่ผู้อื่น แต่เมื่อท่านได้เห็นสภาพความจริงทั้งหมดทุกแง่มุม การตัดสินใจของท่านก็ย่อมจะถูกต้อง และจะมีผลทำให้การกระทำของท่านถูกต้องไปด้วย

นิสัยของคนเรานั้น ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาดูโลก เราก็จะมองออกไปแต่ภายนอกตัวเราตลอดมา การมองออกไปภายนอกตัวเรานั้น ทำให้เห็นแต่เพียงแง่มุมเดียว เห็นเพียงความจริงที่บิดเบือน แต่เมื่อท่านเริ่มเจริญปัญญา ท่านก็จะเริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ ในแง่มุมอื่นๆ ด้วย ความหมายตามตัวอักษรของคำว่าปัญญาคือ *ปะกาเรนะ ชานะตีติ ปัญญา* คำว่า *ปะกาเรนะ* แปลว่ามุมต่างๆ เมื่อท่านมองดูสภาพความจริงจากมุมต่างๆ ท่านก็จะได้เข้าไปใกล้จนได้ดูความจริงโดยรอบ หรือความจริงทั้งหมด ไม่เช่นนั้นแล้ว ท่านจะมองเห็นแต่ความจริงที่บิดเบือน เพราะท่านมองดูจากเพียงเสี้ยวมุมเดียว

ตัวอย่างจากเรื่องคนตาบอด 5 คน ซึ่งตาบอดมาแต่กำเนิด คนทั้ง 5 ถูกพาไป

ใกล้ช้างตัวหนึ่ง เพื่อให้สำรวจช้างตัวนั้นและให้บอกว่าช้างเป็นอย่างไร ชายคนหนึ่งเอามือไปจับตรงเท้าช้างและขาช้างแล้วร้องว่า *"นี่เสานี่! ช้างนี้ต้องมีลักษณะคล้ายต้นเสา"* อีกคนหนึ่งไปจับที่หาง ก็เลยร้องว่า *"ไม่ใช่ ไม่ใช่เสา ช้างต้องเหมือนไม้กวาด เหมือนแปรง"* ทั้ง 5 คนต่างออกความเห็นที่แตกต่างกันไปตามทัศนะของแต่ละคน ซึ่งเป็นความจริงเพียงบางส่วน แต่ห่างไกลจากความจริงโดยรวม ตลอดชีวิตของเราก็มีเรื่องทำนองเดียวกันนี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ เรามักจะเห็นความจริงแต่เพียงบางส่วน ซึ่งไม่ตรงกับความจริงทั้งหมด ฉะนั้นการตัดสินใจของเราจึงผิด ทำให้การกระทำของเราผิดไปด้วย วิธีวิปัสสนานี้จะทำให้ท่านได้พัฒนาในอีกแง่มุมหนึ่ง

เรามักจะดูแต่สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตัวเรา แต่ภายในเล่า มีอะไรเกิดขึ้นบ้างในเวลาเดียวกัน ทั้งๆ ที่สิ่งที่เกิดอยู่ภายในนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญกว่าสำหรับเรา แต่ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเรากลับไม่เคยรู้เลยว่า มีอะไรเกิดขึ้นข้างในตัวเรา ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านจะเริ่มมองเห็นโลกภายในตัวของท่าน ได้เห็นว่าในขณะที่มีอะไรเกิดขึ้นภายนอก ก็มีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นภายในด้วยพร้อมกัน การมองออกไปภายนอกแต่เพียงมุมเดียวนั้น ทำให้ท่านเข้าใจอย่างผิดๆ ว่า สาเหตุของความทุกข์ของท่านมาจากสิ่งภายนอก ท่านจะคิดว่า *"ฉันต้องลำบากเพราะคนๆ นี้ หรือฉันต้องลำบากเพราะสภาพการณ์อันนี้ หรือเพราะสิ่งนี้ หรือถ้าคนนี้จะปรับปรุงแก้ไขตัวเขาเสียใหม่ ความทุกข์ยากลำบากใจของฉันก็คงจะหมดไป"* แล้วตัวท่านเองก็จะพยายามใช้อำนาจและพลังทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่อยู่ภายนอก แต่ท่านจะมีอำนาจไปเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้อย่างไร ท่านอาจจะกล่าวว่า *"นี่ถ้าภรรยาของฉันสามารถปรับปรุงตัวเขาได้ละก็ ฉันคงจะมีความสุข"* ภรรยาก็ว่า *"ถ้าสามีของฉันปรับปรุงตัวเขาให้ดีกว่านี้ ฉันคงมีความสุข"* พ่อแม่ก็จะพูดถึงบุตรธิดาในทำนองนี้ ลูกๆ ก็จะพูดถึงพ่อแม่ในทำนองเดียวกัน มิตรสหายก็จะกล่าวถึงกันโดยนัยนี้ ทุกคนต่างพยายามที่จะไปเปลี่ยนแปลงคนอื่น โดยปักใจคิดว่าความทุกข์ทั้งหลายมาจากสิ่งภายนอก ถ้าจะมองในระดับของสมมติสัจจะ ความจริงที่ถูกบิดเบือนนี้ จะแลดูเสมือนว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง *"ฉันเป็นทุกข์ที่เขาว่าฉันอย่างนั้น ฉันเป็นทุกข์เพราะคนนี้ทำอย่างนี้"* แต่เมื่อเราได้เจริญปัญญาจากการปฏิบัติ แม้จะเป็นเพียงปัญญาขั้นต้นเท่านั้น เราก็จะสามารถแลเห็นสิ่งต่างๆ ในแง่มุมอื่นๆ ด้วย ในไม่ช้านักวิปัสสนาก็จะสามารถ

แลเห็นความจริงทั้งสองด้าน *"ฉันเป็นทุกข์เนื่องจากสาเหตุภายนอกส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งเกิดจากภายในตัวฉันเอง"* ความรับผิดชอบจึงเท่ากับ 50 - 50 หมายความว่าท่านจะต้องแก้ไขตัวเอง 50 % ซึ่งก็นับว่าดีแล้ว และเมื่อท่านปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปในเส้นทางของปัญญา ท่านจะบรรลุถึงจุดๆ หนึ่ง จากประสบการณ์และจากการที่ได้สำรวจดูความจริงภายในร่างกายด้วยตัวเอง นักวิปัสสนาทั้งหลายจะเข้าใจกระจ่างแจ้งว่า สาเหตุของความทุกข์ของตนนั้น ทั้ง 100 % อยู่ข้างในตนเอง ไม่มีอะไรจากภายนอกเลย ไม่มีใครทั้งนั้น ไม่มีสิ่งใด หรือสภาพการณ์ภายนอกใดๆ ที่ทำให้เราต้องมีความทุกข์ ในทำนองเดียวกันไม่มีใคร หรือภาวะการณ์ใดๆ หรืออะไรก็ตามมาทำให้เราเป็นสุขได้ สาเหตุของความสุขและความทุกข์ทั้งหลายอยู่ภายในตัวเราเอง ไม่ใช่มาจากภายนอก

ทุกคนจะต้องก้าวไปให้ถึงสภาวะนั้น แต่ไม่ใช่ด้วยการฟังธรรมบรรยาย หรือด้วยการอ่านตำรา แต่ด้วยการสำรวจความจริงภายในขอบเขตร่างกายของตนเอง จนเกิดความกระจ่างแจ่มแจ้งเอง ซึ่งจะทำให้เราพยายามทุกวิถีทางที่จะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่อยู่ข้างในตัวเรา การจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นั้น เราจะต้องพยายามแก้ไขสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ภายนอก

ดังตัวอย่างเรื่องหนึ่ง คนๆ หนึ่งทำให้ข้าพเจ้าเสียหาย ทั้งๆ ที่ข้าพเจ้าไม่ได้ทำผิด ข้าพเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์ ข้าพเจ้าจึงต้องนำเรื่องนี้ไปยังศาล ต้องไปขึ้นศาลโน้นศาลนี้ ตามระเบียบศาลชั้นต้น ศาลอุทธรณ์ เป็นเวลาถึง 7 ปี ในที่สุดก็ไปถึงศาลฎีกา ศาลฎีกาตัดสินชี้ขาดว่า ข้าพเจ้าไม่ผิด ความผิดเป็นของคนอื่นทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ และเขาควรจะได้รับโทษ ถ้าข้าพเจ้าเป็นนักวิปัสสนา ข้าพเจ้าต้องเข้าใจว่า ถ้าข้าพเจ้าไม่ผิด และศาลก็ชี้แล้วว่าข้าพเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์ ข้าพเจ้าจึงต้องไม่ผิดจริงๆ แล้วเหตุใดเล่าข้าพเจ้าจึงถูกลงโทษถึง 7 ปี ตลอดระยะเวลา 7 ปีที่เป็นคดีความกันนั้น ข้าพเจ้าไม่มีความสงบสุขเลย มีแต่ความวุ่นวายใจ ไม่เคยนอนหลับสบาย จิตใจหงุดหงิด ไม่มีความสุข มันจะต้องมีกฎอะไรสักอย่าง กฎที่เป็นสากล กฎธรรมชาติ หรือบางคนก็อาจจะพูดว่าเป็นพรหมลิขิต ทำไมข้าพเจ้าจึงต้องรับทุกข์ ไม่เคยนอนหลับสนิทสักคืน มีแต่ความทรมานใจ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาย่อมจะเข้าใจดีว่า สาเหตุแห่งความทุกข์อันยาวนานถึง 7 ปีนี้ มาจากภายใน ข้าพเจ้าเองคือผู้ที่จะต้องรับผิดชอบ ไม่ใช่เป็นความรับผิดชอบของคนอื่น นี่เป็นเพราะเราไม่เคยสำรวจจิตใจของเราอย่างถี่ถ้วนถึงระดับ*จิตไร้สำนึก* ที่ซึ่งกิเลสทั้งหลาย

สะสมอยู่ เราจึงต้องตกอยู่ในความสับสนวุ่นวาย พบเห็นแต่สิ่งลวงตา

เมื่อท่านเริ่มฝึกวิปัสสนา ท่านไม่เพียงแต่สังเกตความรู้สึกต่างๆ เท่านั้น แต่ท่านจะเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องของ*ขันธ์* 5 ด้วย ท่านจะเข้าใจว่า *รูปขันธ์* หรือการรวมตัวกันของกลาปะนั้น ได้รับอิทธิพลจาก*จิต*หรือ*นามขันธ์*อย่างไร เวทนาชนิดต่างๆ เกิดขึ้นที่ร่างกายหรือรูปขันธ์ ก็เพราะจิต*ขันธ์* 5 นั้นประกอบด้วย*รูปขันธ์*และ*นามขันธ์ นามขันธ์*มี 4 ส่วนคือ *วิญญาณ* เป็นส่วนที่มีหน้าที่รับรู้ *สัญญา*เป็นส่วนที่จำได้หมายรู้และประเมินผล *ส่วนเวทนา* เป็นส่วนที่มีความรู้สึก *สังขาร*เป็นส่วนที่มีปฏิกิริยาปรุงแต่ง เมื่อเราเฝ้าสังเกตดูมันไป เราก็จะเห็นว่าจิตส่วนแรกคือ*วิญญาณ*ที่มีหน้าที่รับรู้นั้น มีพลังอ่อนมาก แต่จิตส่วนที่ 4 คือ*สังขาร* หรือส่วนที่มีปฏิกิริยาตอบโต้ จะมีพลังสูงมาก และมีกำลังเหนือส่วนที่หนึ่งของจิต คือ มีกำลังเหนือ*วิญญาณ* อันเป็นส่วนของจิตที่รับรู้ซึ่งทำหน้าที่แต่เพียงรับรู้เท่านั้น ส่วนที่ 2 คือ*สัญญา* ซึ่งเป็นส่วนที่จำได้หมายรู้และประเมินค่า ซึ่งก็มักจะประเมิน หรือจำผิดเสมอ และการที่ผิดพลาดเสมอนั้น ก็เป็นเพราะถูกครอบงำโดยอิทธิพลของ*สังขาร*ในอดีต อันเป็นปัจจัยให้มีความโอนเอียง มีอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นอย่างผิดๆ *สังขาร* หรือการปรุงแต่งที่ได้สะสมไว้แต่อดีต ที่ทำให้เกิดอุปาทานหรืออคติต่างๆ อันเป็นสาเหตุทำให้การตัดสินใจของเราผิดพลาด เมื่อการประเมินค่าผิดพลาด ก็ก่อให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกทางกายต่างๆ ขึ้นตามการประเมินค่าที่ผิดพลาด และเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น เราก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ ถ้าเรามีความเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องของ*รูป*และ*นาม*ว่า มันทำงานอย่างไร เราก็ย่อมจะรู้หนทางที่จะพาให้เราหลุดพ้นออกมาได้

ตัวอย่างเช่น ข้าพเจ้าเคยมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบุคคลผู้หนึ่ง คนผู้นี้ต้องการจะทำความเดือดร้อนให้กับข้าพเจ้าโดยการกล่าววาจาหยามเหยียดดูหมิ่นดูแคลน ทำให้ข้าพเจ้าหมดความสุข ถ้าข้าพเจ้าเป็นนักวิปัสสนาที่ดี ข้าพเจ้าจะต้องรู้ว่าข้าพเจ้าผิดเองที่ไปรู้สึกเป็นทุกข์เมื่อคนผู้นั้นมากล่าววาจาเช่นนั้นกับข้าพเจ้า ถ้าข้าพเจ้าไม่รับรู้การกระทำของเขา ไม่ยอมให้*สัญญา*มาพิจารณาหรือตัดสินว่า *"สิ่งนี้เลวมาก"* ข้าพเจ้าก็จะไม่เกิดเวทนาที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งจะทำให้ข้าพเจ้าไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ และเดือดร้อนใจ ฉะนั้นจึงนับว่าข้าพเจ้าผิดเองที่ไปยอมรับสิ่งที่เขาหยิบยื่นให้ บุคคลที่กล่าววาจาว่าร้าย ก็เพราะเขาสร้างกิเลสความขุ่นมัวให้เกิดขึ้นภายในใจของเขา

ตัวเขาเองเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ร้อนของเขา และความทุกข์ร้อนของเขาก็ไม่ใช่ความทุกข์ร้อนของข้าพเจ้า ผู้ใดก็ตามที่ปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นในใจ และกล่าววาจาว่าร้ายคนอื่น ผู้นั้นย่อมกำลังก่อทุกข์ให้กับตนเอง เหตุไฉนเราจึงจะต้องไปมีปฏิกิริยาตอบโต้ และทำตัวของเราให้มีความทุกข์ไปด้วย ถ้าเราไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ คำพูดก็จะเป็นเพียงแต่คำพูด สัญญาของเราก็จะไม่แปลคำพูดเหล่านั้นไปในทางที่เลวร้าย

ถ้า *"สัญญา"* เปลี่ยนไปเป็น *"ปัญญา"* เราก็จะคิดว่า *"โอ้ ! คนผู้นี้ช่างโง่เขลาเสียจริงๆ เขาคงเป็นคนพิการทางจิต เขาจึงทำตัวของเขาเองให้เป็นทุกข์ แล้วเหตุใดเราจะพลอยทำตัวเองให้เดือดร้อนเพราะเขาไปด้วย"* เอาละ สมมติว่าเพราะความโง่ หรือความบ้าของเรา เราผิดไปเองที่ไปรับสิ่งเลวร้ายที่เขาหยิบยื่นให้ ก็เลยทำให้ตัวของเราเองต้องเป็นทุกข์ แล้วมีอะไรเกิดขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ คนผู้นั้นทำร้ายเราด้วยการกล่าววาจาดูถูกเหยียดหยามเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่เราก็จะเฝ้าแต่จดจำการกระทำนี้ไว้ในใจ คอยนึกอยู่ในใจตลอดเวลาว่า *"เขาดูถูกฉันอย่างนี้ เขาว่าร้ายฉันอย่างนั้น" "เขาดูถูกฉันอย่างนี้ เขาว่าร้ายฉันอย่างนั้น"* เรานึกอยู่เช่นนั้นเป็นร้อยครั้ง พันครั้ง ทุกครั้งที่นึก ก็ยิ่งทวีความเคืองแค้น เท่ากับเราทำร้ายตัวเองทุกครั้ง นับร้อยนับพันครั้ง ซึ่งที่จริงแล้วเขาทำร้ายเราเพียงครั้งเดียวเท่านั้น เรากลับตอบสนองเขาว่า *"เอาเถอะ คุณต้องการให้ฉันเป็นทุกข์ ฉันก็จะเก็บความทุกข์นี้ไว้ให้หลายๆ วันเชียว"* บางคราวด้วยความโง่เขลา ท่านจะพูดว่า *"เขาดูถูกฉันอย่างร้าย ฉันจะจำเอาไว้จนตลอดชีวิต"* การที่ท่านกล่าวออกมาเช่นนั้น เท่ากับท่านได้สัญญาเอาไว้ว่าท่านต้องการจะอยู่กับความทุกข์นั้นไปจนตลอดชีวิต ก็ดีแล้ว แล้วอย่าลืมสัญญานี้เสียเล่า ท่านกำลังสนองความต้องการของใครกัน บางคนก็บอกว่า *"ฉันจะจำไว้เจ็ดชาติเลย"* ก็ดีเหมือนกัน ท่านจะได้อยู่ในไฟนรกนั้นไปทั้งเจ็ดชาติ คนส่วนใหญ่มักไม่เข้าใจว่าตัวได้พูดอะไรออกไป หรือทำอะไรลงไป เรามักจะจมอยู่ในปลักของความโง่เขลาเช่นนี้ แล้วก็เพิ่มพูนความทุกข์ให้แก่ตนเอง การที่ท่านยอมให้ความทุกข์มามีอำนาจเหนือท่าน ย่อมต้องเป็นความรับผิดชอบของตัวท่านเอง ถ้าท่านไม่ยอมรับมัน ไม่สนใจมัน ท่านก็จะไม่มีความทุกข์ แต่ถ้าท่านเอามันมาเป็นอารมณ์ ท่านก็มีแต่จะเพิ่มพูนความทุกข์ของท่านให้มากขึ้น

เมื่อท่านปฏิบัติตามวิธีการนี้มากๆ เข้า ท่านก็จะค่อยๆ กระจ่างขึ้น เพราะท่านได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ จำแนกแยกแยะ

เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบอย่างรุนแรง เวทนาก็จะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงเช่นกัน ท่านเพียงแต่เฝ้าสังเกตดู เฝ้าดูเวทนานั้น ซึ่งจะค่อยๆ คลี่คลายหรือสลายตัวไปเอง แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะแจ่มชัดขึ้นมา บางคนอาจจะพูดว่า *"ก็จะทำอย่างไรได้เล่า พอฉันเห็นหน้าคนๆ นี้ ฉันก็เริ่มโกรธขึ้นมาแล้ว"* หมายความว่า สาเหตุของความโกรธของท่านอยู่ที่ตัวคนๆ นี้เช่นนั้นหรือ ธาตุชีวเคมีในตัวของคนๆ นี้ ก่อให้เกิดความโกรธขึ้นกับชีวเคมีธาตุของท่าน หรือในใจของท่านกระนั้นหรือ ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ถ้าสาเหตุแห่งความโกรธของท่านเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลผู้นี้จริงๆ ใครก็ตามที่พบเห็นคนผู้นั้น ก็จะต้องมีความโกรธเกิดขึ้นด้วยกันหมดทั้งสิ้น แต่ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ถ้าบุคคล 5 คน มองดูคนผู้นั้นในเวลาเดียวกัน ก็เป็นไปได้ที่จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นต่างกันเป็น 5 อย่าง บางคนอาจจะเกิดความโกรธ บางคนอาจจะพอใจหลงใหล บางคนอาจจะกลัว การที่คน 5 คนมีความรู้สึก หรือความเห็นต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดแตกต่างกันไป หาได้เกี่ยวอะไรกับสิ่งๆ นั้นไม่ บุคคลแต่ละคนย่อมจะมีเหตุผลลึกๆ อยู่ภายในใจของเขา ที่จะทำให้เขามีปฏิกิริยาในลักษณะต่างๆ กันไป เพราะแต่ละคนต่างก็มีภาพของคนผู้นั้นอยู่ภายในใจของตน และมีปฏิกิริยาต่อภาพที่เขาต่างก็วาดขึ้นมาเอง ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง

ดังตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง มีศิลปินฝีมือดีคนหนึ่ง ใช้พู่กันวาดรูปหญิงสาวลงบนผืนผ้าใบ เป็นรูปหญิงสาวสวยมาก เขามองดูภาพที่เขาเขียนแล้วรู้สึกหลงใหลในภาพนั้น ถึงกับร้องว่า *"ฉันต้องการผู้หญิงคนนี้ ฉันอยากอยู่กับเธอคนสวย ขอให้ฉันได้ตัวเธอผู้นี้เถิด"* คนอื่นๆ จึงพูดว่า *"แกนี่ถ้าจะบ้าไปแล้ว นี่มันภาพที่แกสร้างขึ้นมาเองแท้ๆ มีตัวตนจริงๆ ที่ไหนเล่า นี่เป็นภาพที่แกวาดจากปลายพู่กันของแกเอง แล้วแกจะได้ตัวผู้หญิงคนนี้มาได้อย่างไร"* เราลงความเห็นว่าชายผู้นี้บ้า มีเรื่องทำนองนี้อีกรายหนึ่ง ศิลปินอีกคนหนึ่งวาดภาพคนหน้าตาดุร้ายบนผ้าใบ และเมื่อเขามองดูรูป เขาก็เกิดเสียสติร้องว่า *"โอ๊ย นี่มันปีศาจนี่ มันจะฆ่าฉัน ช่วยฉันด้วย มันจะขย้ำฉันแล้ว !"* คนเขาจะต้องว่า *"แกนี่มันบ้า รูปนี้มันจริงที่ไหนกัน มันเกิดจากความคิดของแกเองแท้ ๆ ความคิดของแกเอง !"* เราอาจจะพูดว่า ศิลปินทั้งสองนี้เป็นคนไร้สติ แต่เราเองก็ดำเนินชีวิตดุจคนไร้สติเช่นกัน เรามักจะสร้างภาพขึ้นจากจินตนาการของเราเอง แล้วก็มีปฏิกิริยาต่อภาพที่เราสร้างขึ้นมาเองนั้น ทั้งที่ไม่มีพื้นฐานความจริงเลยแม้แต่น้อย

ดังตัวอย่างอีกตัวอย่างหนึ่ง ย้อนหลัง

ไปประมาณ 20 ปี มีคนพูดหรือทำอะไรบางอย่างที่ข้าพเจ้าไม่ชอบใจ *สัญญา*หรือความจำตัดสินว่า สิ่งที่เขาทำนั้นข้าพเจ้าไม่ชอบมัน มันไม่ดี เมื่อ*สัญญา*ประเมินค่าให้เช่นนี้ ข้าพเจ้าก็จะวาดภาพบุคคลผู้นั้นว่า *"ชั่วร้ายมาก เป็นคนเลวมาก"* แม้ว่าข้าพเจ้าจะไม่ได้พบเขาเลยเป็นเวลา 20 ปี แต่พอข้าพเจ้านึกถึงเขาขึ้นมาเมื่อไร ข้าพเจ้าก็จะคิดว่า *"คนๆ นี้ชั่วร้ายมาก เป็นคนสกปรก เป็นคนเลว"* ทั้งๆ ที่เวลา 20 ปีที่ผ่านไปนั้น เขาอาจกลายเป็นนักบุญไปแล้วก็ได้ และถึงแม้ว่าเมื่อ 20 ปีที่แล้ว เขาทำสิ่งที่*สัญญา*ของข้าพเจ้าตัดสินว่าไม่ดี แต่ความจริงสิ่งที่เขาทำไปอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เลวก็ได้ หรือแม้ว่าเขาอาจจะเป็นคนไม่ดีนักเมื่อ 20 ปีก่อน แต่เขาอาจจะเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นคนดีมากๆ หรือเป็นนักบุญไปแล้วก็ได้ แต่เมื่อใดที่ข้าพเจ้าได้พบกับคนๆ นั้นอีก ข้าพเจ้าเป็นต้องมีปฏิกิริยามีการปรุงแต่งขึ้นมาทันที *"คนๆ นี้เป็นคนที่เลวมาก"* ดังนี้แล้ว ข้าพเจ้ามีปฏิกิริยากับอะไรกันแน่ ไม่ใช่กับความเป็นจริงอย่างแน่นอน ข้าพเจ้ามีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อภาพของบุคคลที่ข้าพเจ้าสร้างขึ้นมาเองต่างหาก ภาพที่*สัญญา*ของข้าพเจ้าสร้างขึ้นมา ซึ่งเป็นภาพที่ห่างไกลจากความจริง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อ 20 ปีก่อนคนบางคนได้กล่าวหรือทำอะไรบางอย่างที่ข้าพเจ้าชอบ หรือที่*สัญญา*ของข้าพเจ้าชอบ และ*สัญญา*ของข้าพเจ้าก็จะประเมินว่า คนผู้นี้ดีจริงๆ วิเศษจริงๆ เป็นสุภาพบุรุษทุกกระเบียดนิ้ว ที่จริงเขาอาจเป็นปีศาจร้ายเสียด้วยซ้ำไปในเวลานั้น แต่*สัญญา*ของข้าพเจ้าเรียกเขาว่า เป็นสุภาพบุรุษทุกกระเบียดนิ้ว 20 ปีผ่านไป ข้าพเจ้าไม่ได้พบบุคคลผู้นี้ แต่ยามใดที่นึกถึงเขา ข้าพเจ้าจะนึกอยู่เสมอว่า เขาเป็นคนดีเป็นสุภาพบุรุษทุกกระเบียดนิ้ว และเมื่อข้าพเจ้าได้พบกับเขาภายหลังจากเวลาผ่านไป 20 ปี เขาอาจจะกลายเป็นคนเลวไปแล้วก็ได้ แต่*สัญญา*ของข้าพเจ้าก็ยังจะบอกว่า เขาเป็นสุภาพบุรุษที่แท้จริง ข้าพเจ้าปรุงแต่งต่อภาพที่ข้าพเจ้าสร้างขึ้นเอง ซึ่งข้าพเจ้าจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบกับภาพนั้น ใครจะไปรับผิดชอบแทนข้าพเจ้าได้ เราต่างไม่พยายามเข้าใจสัจธรรมข้อนี้ เพราะเราไม่เคยพยายามที่จะวิเคราะห์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในส่วนลึกของจิตใจของเรา เรามักจะเล่นเกมด้วยการมองดูแต่สิ่งภายนอก โดยไม่รู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นภายในตัวเรา ทั้งนี้เป็นเพราะเกมที่เรากำลังเล่นอยู่นั้น เป็นเกมการเล่นที่มองจากมุมเดียวเท่านั้น เมื่อเราดูสิ่งต่างๆ จากแง่มุมเดียว ความจริงที่ได้รับ ก็จะเป็นความจริงที่ถูกบิดเบือน เพราะมันเป็น

เพียงความจริงบางส่วนเท่านั้น แต่เมื่อเราดูสิ่งต่างๆ จากหลายๆ แง่มุม เราก็จะเข้าไปใกล้กับความจริงทั้งหมด การตัดสินใจก็จะถูกต้อง การกระทำก็จะถูกต้อง และวิธีการปฏิบัติวิธีนี้จะช่วยให้ท่านได้แลเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง

ด้วยประสบการณ์ของตัวเราเอง เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า แม้สิ่งที่มากระทบเราจะเป็นสิ่งๆ เดียวกัน แต่เราก็อาจมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพและเงื่อนไขที่แวดล้อมในแต่ละขณะ เป็นต้นว่า คำพูดประโยคเดียวกันที่ข้าพเจ้าได้ยิน 5 ครั้ง ในแต่ละครั้งข้าพเจ้าจะมีปฏิกิริยาที่ไม่เหมือนกัน เพราะความรู้สึกที่ปรากฏออกมาทางร่างกายจะแตกต่างกันในแต่ละครั้ง ทั้ง 5 ครั้ง ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง จะเข้าใจเรื่องนี้ดี แต่สำหรับผู้ที่ถือเอาวิปัสสนาเป็นเพียงเกมของความรู้สึก เขาจะไม่มีวันได้พบความจริงข้อนี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถูกต้องเท่านั้น ที่จะเห็นความจริงชัดขึ้นชัดขึ้นทุกที สิ่งๆ เดียวกันเกิดขึ้น แต่เรากลับมีปฏิกิริยาต่อมันไม่เหมือนกันเลยในแต่ละครั้ง

ดังตัวอย่างจากเรื่องนี้ ขอให้เข้าใจว่านี่เป็นเพียงตัวอย่างเท่านั้น ค่ำวันหนึ่ง ข้าพเจ้ากับศิษย์ 4-5 คน กำลังเดินอยู่ด้วยกัน ตอนนั้นมืดแล้ว ชานชาลาที่เราเดินไปนั้นมีคนนอนขวางอยู่ บังเอิญศิษย์ผู้หนึ่งไปเหยียบเขาเข้า คนผู้นั้นก็ร้องขึ้นว่า *"นี่แกตาบอดรึไง ตาของแกเป็นตาตุ่มรึ !"* เมื่อได้ยินเช่นนี้ ถ้าข้าพเจ้าเป็นนักวิปัสสนา ข้าพเจ้าจะรู้ถึงความรู้สึกจั๊กจี้ทางร่างกาย ซึ่งเป็นความรู้สึกที่น่าพอใจ ข้าพเจ้าได้ยินคำสบประมาทด่าทอ แล้วรู้สึกพอใจ นี่เป็นเหตุการณ์ครั้งที่หนึ่ง

ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าเดินไปคนเดียว แล้วข้าพเจ้าก็ไปสะดุดเอาบุคคลผู้นั้นอีก และเขาก็ตะโกนอย่างเดียวกันว่า *"นี่แกตาบอดรึไง ตาแกเป็นตาตุ่มรึ !"* คราวนี้ข้าพเจ้าไม่รู้สึกจั๊กจี้ มีแต่ความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นที่ร่างกาย ข้าพเจ้ารู้สึกเดือด-ร้อนใจ ครั้งแรก ข้าพเจ้าไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไร แต่ครั้งนี้ข้าพเจ้ากลับรู้สึกเดือดร้อน

ครั้งที่สาม คราวนี้ข้าพเจ้าเดินไปกับศิษย์ 4-5 คนอีก แล้วข้าพเจ้าก็สะดุดเอาชายผู้นั้นเข้าอีก เขาก็ตะโกนอย่างเดิมด้วยน้ำเสียงเดิมว่า *"นี่แกตาบอดรึไง ตาแกเป็นตาตุ่มรึ !"* ครั้งนี้*เวทนา*ที่เกิดขึ้นที่ตัวข้าพเจ้ายิ่งไม่น่าพอใจยิ่งขึ้น ข้าพเจ้ารู้สึกเดือดร้อนรำคาญใจยิ่งกว่าคราวก่อน

ครั้งที่สี่ ข้าพเจ้าเดินไปคนเดียว และข้าพเจ้าก็ไปสะดุดเขาเข้าอีก เขาตะโกนว่าอย่างเดิม *"นี่แกตาบอดรึไง ตาแกเป็นตาตุ่มรึ !"* คราวนี้ข้าพเจ้าจำได้ว่าเป็นเสียงของลูกชายของข้าพเจ้าเอง ลูกชาย

ของข้าพเจ้าร้องด่าข้าพเจ้าว่าตาบอด ! ข้าพเจ้ารู้สึกว่า *เวทนา*ที่แล่นไปทั่วร่างกายของข้าพเจ้านั้น ยิ่งเลวร้ายกว่าครั้งก่อน ข้าพเจ้ารู้สึกเดือดร้อนใจยิ่งไปกว่าเก่า

ครั้งที่ห้าก็อีกเช่นกัน ตัวอย่างก็คือตัวอย่าง ข้าพเจ้าเดินไปกับศิษย์ 4-5 คน อีกเช่นเดิม แล้วข้าพเจ้าก็สะดุดชายคนนั้นเข้าอีก เขาก็ร้องตะโกนว่าข้าพเจ้าด้วยถ้อยคำอย่างเดิม และข้าพเจ้าก็จำได้ว่าเสียงนั้นเป็นเสียงของลูกชายของข้าพเจ้าเอง ความเดือดร้อนใจของข้าพเจ้าครั้งนี้รุนแรงจนแทบจะทนไม่ได้ทีเดียว

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ห้าครั้งด้วยกัน ประโยคอย่างเดียวกัน น้ำเสียงอย่างเดียวกัน เหตุใดจึงเกิด*เวทนา*ที่แตกต่างกันถึงห้าชนิดที่ร่างกาย และเกิดปฏิกิริยาที่แตกต่างกันทั้งห้าครั้ง นักวิปัสสนาที่ดีย่อมสามารถเข้าใจได้ว่า มีอะไรเกิดขึ้นที่ส่วนลึกของจิตใจ ลองลำดับเหตุการณ์ดู ครั้งแรกที่ได้ยินชายผู้นั้นเอ็ดตะโร ความรู้สึกที่แล่นไปตามร่างกายของข้าพเจ้า เป็นความรู้สึกจั๊กจี้ เป็นเวทนาที่สบายๆ น่าพึงพอใจ ทำไมจึงพึงพอใจ ทุกคนเมื่อเติบโตและเริ่มมีความรู้สึกนึกคิด สิ่งแรกที่จะเริ่มทำก็คือ สร้างภาพของตนเองขึ้นมา *"ตัวฉัน" "ตัวฉัน"* ทั้งๆ ที่ไม่ทราบว่า *"ตัวฉัน"*นั้นคืออะไร และเมื่อข้าพเจ้าสร้างภาพของตนเอง ข้าพเจ้าย่อมจะต้องสร้างให้สวยงาม *"โกเอ็นก้า โกเอ็นก้าผู้ทรงคุณความดี โกเอ็นก้าผู้มีแต่ความดี"* ข้าพเจ้าสร้างภาพของโกเอ็นก้า และสถาปนาภาพนั้นไว้ในใจ แล้วก็มีความยึดมั่นในภาพนั้น *"โกเอ็นก้าผู้วิเศษ โกเอ็นก้าผู้วิเศษ"* เมื่อเสียงด่าว่านั้นกระทบหู *สัญญา*หรือความกำหนดหมายจะเตือนข้าพเจ้าว่า เสียงด่าทอนั้นไม่ใช่สำหรับข้าพเจ้าหรอก เขาด่าว่าลูกศิษย์ของข้าพเจ้าต่างหาก ดูเถิด ข้าพเจ้าเฝ้าพร่ำสอนพวกเขาให้มีสติตื่นตัวอยู่เสมอ แต่ศิษย์พวกนี้ก็ยังไม่รู้จักโต ยังเบาความคิดอยู่ จึงทำผิด สมควรแล้วที่จะถูกเขาด่าว่าเอาเช่นนั้น ข้าพเจ้าเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา ข้าพเจ้าจะผิดพลาดเช่นนั้นได้อย่างไร ข้าพเจ้ามีแต่ความตื่นตัวอยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอ เมื่อระลึกได้เช่นนี้ ภาพของตัวเองที่วาดไว้ก็จะค่อย ๆ ถูกตกแต่งให้ดีขึ้น ให้เป็นภาพที่ชัดเจนขึ้น *"โกเอ็นก้าผู้วิเศษ" "โกเอ็นก้าผู้วิเศษ"* ความรู้สึกซู่ซ่าจะแล่นไปทั่วสรรพางค์กาย แต่ขอให้ดูว่าคำพูดอย่างเดียวกันนี้ *สัญญา*จะเล่นเกมกับข้าพเจ้าอย่างไร

เมื่อข้าพเจ้าได้ยินเสียงด่าว่าเป็นครั้งที่สอง *สัญญา*จะบอกว่าเสียงนั้นหมายถึงข้าพเจ้า ไม่ใช่หมายถึงลูกศิษย์ของข้าพเจ้า เมื่อได้ยินคำด่าที่ว่า *"นี่แกตาบอดรึไง"* ก็หมายความว่า ข้าพเจ้าถูกดูหมิ่นเช่นนั้นสิเกิดอะไรขึ้นหรือ ข้าพเจ้าไม่รู้สึกจั๊กจี้อีก

แล้ว ใครหนอบังอาจมาลบหลู่อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา ภาพที่สร้างไว้ถูกทำลายลง อาจารย์วิปัสสนาถูกลบหลู่ เหลือทนจริงๆ ความรู้สึกจั๊กจี้ไม่มีเหลือ เวทนาที่น่าสบายไม่มีแล้ว

และในครั้งที่สาม ทำไมความเดือดร้อนใจจึงยิ่งเพิ่มขึ้น เป็นความบ้าคลั่งอย่างหนึ่งของคนเรา ตลอดชีวิตเราจะมัวเมาอยู่กับความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา เราสร้างภาพพจน์ของตนเองขึ้นมาแล้วยึดมั่นในภาพนั้น นี่แหละคือสาเหตุของความทุกข์ร้อนขุ่นเคืองใจ นอกจากเราจะสร้างภาพขึ้นในจิตใจของเราเองแล้ว เรายังพยายามที่จะใส่ภาพที่เราสร้างขึ้นนั้นเข้าไปไว้ในใจของคนอื่นด้วย ไม่ว่าจะไปคบหากับผู้ใด สิ่งแรกที่เราทำก็คือ สร้างภาพพจน์ที่ดีของเราขึ้น *"นั่นแน่ะ ท่านโกเอ็นก้าผู้สามารถ ท่านโกเอ็นก้าผู้วิเศษ ท่านโกเอ็นก้าผู้แสนดี ท่านเป็นผู้ประเสริฐจริงๆ"* ตลอดชีวิตจะพบว่า เราเล่นละครด้วยการสร้างภาพของเราให้ดูงดงามขึ้นในจิตใจหรือในความนึกคิดของผู้อื่น ข้าพเจ้าได้พยายามสร้างภาพที่ดีเกี่ยวกับตัวของข้าพเจ้า ให้อยู่ในใจของลูกศิษย์ทั้งหลายตลอดมา แต่บัดนี้เจ้าคนผู้นี้บังอาจกล่าวคำลบหลู่ข้าพเจ้าต่อหน้าลูกศิษย์ของข้าพเจ้า การถูกลบหลู่นั้นก็เป็นความเจ็บปวดอยู่แล้ว แม้จะไม่มีผู้ใดได้รู้เห็น แต่เมื่อถูกดูหมิ่นต่อหน้าคนหลายๆ คน ความเจ็บปวดก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้นอีกหลายเท่า แล้วมันต่างกันที่ตรงไหนเล่า เมื่อข้าพเจ้าถูกเหยียดหยามต่อหน้าลูกศิษย์ กับเมื่อข้าพเจ้าอยู่คนเดียว เหตุที่แตกต่างกันก็เพราะว่ามันอาจทำให้ภาพพจน์ของข้าพเจ้าในจิตใจของลูกศิษย์เสียไป เพราะต่อไปนี้พวกเขารู้แล้วว่า *"อาจารย์สอนวิปัสสนาเคยสอนเราให้มีสติ ให้มีสติ แล้วบัดนี้ตัวท่านเองลืมสติ ไปเดินสะดุดคนจนถูกเขาด่า"* ความรู้สึกอับอายและโกรธแค้นจึงมากขึ้นถึง 5 เท่า เมื่อถูกดูหมิ่นต่อหน้าลูกศิษย์ 5 คน จึงเป็นธรรมดาที่ความรู้สึกทางกายจะไม่สบายเลย และปฏิกิริยาต่อเวทนานั้นคือความเดือดร้อนใจ ก็ย่อมที่จะรุนแรงยิ่งขึ้นด้วย

ต่อมาตามตัวอย่างที่สี่ เหตุใดความรู้สึกเดือดร้อนจึงยิ่งมีมากขึ้น ก็เพราะความหลงตัวนั่นเอง กล่าวคือ เมื่อได้วาดภาพ *"ตัวฉัน"* ขึ้นมาแล้ว ก็จะตามมาด้วย *"ตัวของฉัน ลูกของฉัน ภรรยาของฉัน เพื่อนของฉัน ครูของฉัน ลูกศิษย์ของฉัน มีแต่ของฉัน ของฉัน ของฉัน"* เมื่อเราได้สร้างภาพพจน์ของตัวเราไว้เป็นอย่างดี ความสัมพันธ์ที่เรามีต่อบุคคลเหล่านั้น จะทำให้เราตั้งความหวังเอาไว้ว่า เขาจะต้องไม่ทำให้เราผิดหวัง เขาจะต้องเป็นอย่างที่เราฝันไว้ ซึ่งนักวิปัสสนาก็จะได้เรียนรู้ และเข้าใจ

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนี้ในเวลาอันไม่ช้า

มีเหตุการณ์หนึ่งในพุทธประวัติ พระราชาแห่งแคว้นโกศลเสด็จมาเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อศึกษาธรรมและทรงเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา แล้วธรรมะก็แพร่หลายออกไปยังสมาชิกในพระราชวงศ์ ในฐานะที่ทรงเป็นผู้นำครอบครัว ย่อมมีอิทธิพลทำให้สมาชิกในพระราชวงศ์เริ่มมาฝึกวิปัสสนากัน พระอัครมเหสีคือพระนางมัลลิกาก็ทรงปฏิบัติด้วย และปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ทั้งสองพระองค์ปฏิบัติอยู่ในห้องที่จัดขึ้นสำหรับปฏิบัติวิปัสสนาในพระราชวัง หลังจากได้ประทับภาวนาไปได้ 1 ชั่วโมง พระราชารับสั่งถามพระมเหสีว่า *"เธอคิดว่าเธอรักใครมากที่สุด"* พระมเหสีทูลตอบว่า *"ข้าพระองค์ก็มีคำถามเช่นเดียวกันนี้เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติเหมือนกัน และข้าพระองค์ได้พบว่า ข้าพระองค์ไม่ได้รักใครเลยนอกจากตัวของข้าพระองค์เอง"* พระราชาทรงยิ้ม พร้อมกับรับสั่งว่า *"วิเศษจริงๆ ฉันเองก็ได้สำรวจตัวเอง แล้วก็พบว่าฉันไม่ได้รักใครเลย ฉันรักตัวของฉันเองเท่านั้น"* ทั้งสองพระองค์จึงเสด็จไปเฝ้าพระบรมศาสดา แล้วทูลเล่าถึงประสบการณ์ดังกล่าว พระพุทธองค์รับสั่งว่า *"สาธุ สาธุ ดีแล้ว ดีแล้ว"* นี่เป็นก้าวแรกที่จะให้บุคคลเริ่มหลุดพ้นจากความทุกข์ ยามใดที่บุคคลเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ความผิดอยู่ที่ไหน เขาก็จะแก้ไขความผิดพลาดนั้นได้ มิฉะนั้นแล้ว ชีวิตทั้งชีวิตก็จะมีแต่การหลอกตัวเอง *"ข้าพเจ้ารักลูกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารักภรรยาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารักสามีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารักคนนั้น ข้าพเจ้ารักคนนี้"* แท้จริงแล้วเราไม่ได้รักใครเลย เรารักแต่ตัวของเราเท่านั้น เรารักความปรารถนาของเรา เรารักความหวังของเรา ที่เรารักคนๆ นี้ก็เพราะเราหวังว่าเขาจะทำให้เราสมหวังในสิ่งที่เราประสงค์ คราใดที่บุคคลผู้นั้นไม่ทำอย่างที่เราต้องการ หรือไม่ทำอย่างที่เราฝันเอาไว้ ความรักก็จะหมดไปทันที ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ความรักของเราไม่ได้อยู่ที่ตัวบุคคลนั้นๆ แต่อยู่ที่ตัวเราอยู่ที่ความปรารถนาของเรา ยามใดที่บุคคลตระหนักในความจริงข้อนี้ เขาก็จะคลายความเห็นแก่ตัวลงได้โดยไม่ยาก นี่คือสิ่งสำคัญข้อแรกที่นักวิปัสสนาจะได้เรียนรู้จากความหลงผิดดั้งเดิม ที่เฝ้าแต่หลอกตนเองว่า...*"ลูกของฉัน ฉันรักลูก ลูกของฉัน ฉันรักลูก..."* ทั้งที่มีความมุ่งหวังแฝงอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ *"...ลูกของข้าพเจ้าลูกชายของนักวิปัสสนาผู้ยิ่งใหญ่เช่นข้าพเจ้า เมื่อเขาโตขึ้น เขาจะต้องอยู่ในโอวาท จะต้องเป็นผู้มีธรรมะ คอยรับใช้ข้าพเจ้า มีความเคารพนบนอบ..."* แล้วดูสิมันดูถูกข้าพเจ้าได้ ลูกของข้าพเจ้าเองลบ-

หลู่ข้าพเจ้า ร้องด่าว่าข้าพเจ้า ช่างสุดที่จะทนได้จริงๆ ถ้าเป็นคนบนถนนอื่นๆ ที่ไม่รู้จักข้าพเจ้ามาสบประมาทข้าพเจ้าเช่นนี้ ก็เป็นเรื่องที่ไม่น่าพอใจอยู่แล้ว แต่ผู้ที่ข้าพเจ้าถือว่าเป็นสมบัติของข้าพเจ้า เช่น *ลูกของข้าพเจ้า... ภรรยาของข้าพเจ้า...* ถ้าคนเหล่านี้มาดูหมิ่นข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะทนไม่ได้ ทนไม่ได้จริงๆ

ในครั้งที่ห้านั้น เหตุใดจึงยิ่งเดือดร้อนใจหนักขึ้นไปอีก ก็เช่นเดียวกันนั่นแหละ สาเหตุเกิดจากความไร้สติของคนเรา เรามักจะวาดภาพคนที่เราถือว่าเป็น *"ของเรา"* ขึ้นไว้ในความคิดของคนอื่นด้วย ทั้งๆ ที่เราตระหนักดีว่า ลูกของเราก็ดี ภรรยาของเราก็ดี สามีของเราก็ดี เขาเหล่านั้นจะต้องมีข้อเสียบางอย่าง แต่เราก็จะพยายามปิดบังไม่ให้คนอื่นรู้ จะพูดแต่ว่า *"ลูกของข้าพเจ้าเขาดีจริงๆ หรือภรรยาหรือสามีของข้าพเจ้า เขาเป็นคนดีจริงๆ"* กับบรรดาลูกศิษย์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็ได้วาดภาพลูกชายของข้าพเจ้าไว้ในใจของพวกเขาอย่างสวยงาม แล้วลูกศิษย์ทั้ง 5 คนก็ได้เห็นลูกชายของข้าพเจ้ากล่าวถ้อยคำเหล่านั้นต่อข้าพเจ้า *"นี่แกตาบอดรึไง ตาแกเป็นตาตุ่มรึ"* โอ้ ! ช่างเหลือทนจริงๆ ถ้าหากลูกชายของข้าพเจ้าลบหลู่ดูหมิ่นข้าพเจ้า เมื่อเราอยู่โดยลำพังที่บ้าน มันก็ร้ายพออยู่แล้ว แต่การมาแสดงต่อหน้าผู้อื่นเช่นนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่เหลือจะทนได้ แล้วใครเล่าควรจะเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องนี้ ใครเล่าเป็นผู้สร้างภาพพจน์เช่นนั้นเอาไว้ และใครเล่าที่ยึดติดอยู่กับภาพพจน์เหล่านั้น ไม่ใช่ใครอื่นเลย ความรับผิดชอบทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์อยู่ภายในตัวข้าพเจ้าเอง

สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ กระจ่างขึ้น หากท่านปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถูกต้อง แต่ถ้าท่านปล่อยตัวให้เพลิดเพลินไปกับความรู้สึกต่างๆ เป็นต้นว่า เมื่อประสบกับเวทนาที่น่าพอใจ ก็ลิงโลดยินดี หรือเมื่อได้พบกับเวทนาที่ไม่น่ายินดี ก็สลดหดหู่ อย่างนี้ถือว่าไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา วิปัสสนาคือการเข้าใจความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ ความจริงตามธรรมชาติอันแท้จริงของมันด้วยการแยกแยะ ตัดแบ่ง ย่อยสลายมันออกมา เพื่อพิจารณาดูโดยปราศจากภาพมายาหรือความหลงผิด การปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้ท่านมองเห็นความเป็นจริงทั้งสองด้าน คือทั้งด้านนอกและด้านใน และหากท่านปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ *ปัญญา*ก็จะช่วยให้ท่านมองเห็นสิ่งต่างๆ จากแง่มุมที่ต่างๆ กันออกไป

สมมติว่ามีใครสักคนกล่าววาจาดูหมิ่นหยาบหยามท่าน ถ้ามองจากแง่มุมเดียว ท่านก็อาจจะตอบโต้กลับไปด้วยความโกรธ แต่บัดนี้ท่านได้เรียนรู้ที่จะมองเข้าไปในอีกด้านหนึ่ง คือด้านในด้วย ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดี

เพราะท่านจะไม่โต้ตอบเขาเลย และเมื่อท่านได้พัฒนาปัญญาขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ท่านได้พัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนานี้ ท่านจะเริ่มรู้สึกเสมือนดังท่านได้เข้าไปอยู่ภายในตัวของบุคคลผู้ที่กำลังสบประมาทท่านอยู่นั้น และได้มองเห็นจากแง่มุมของเขา ท่านจะเข้าใจว่า *"อ้อ เพราะเขาโกรธ เขาจึงแสดงออกเช่นนั้น"* ท่านรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น และเมื่อการปฏิบัติของท่านก้าวหน้า จากการที่ท่านได้เฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกายของท่าน ท่านก็จะไวต่อความรู้สึกยิ่งขึ้น จนสามารถรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของผู้อื่นได้ด้วย แต่ขณะนี้ท่านยังไม่ถึงขั้นที่จะทำได้เช่นนั้น ท่านจะต้องระมัดระวังให้ความสนใจของท่านอยู่แต่ภายในขอบเขตร่างกายของท่านเท่านั้น ท่านจะต้องปฏิบัติให้ลึกลงไปเรื่อยๆ เพื่อขจัดความไม่บริสุทธิ์ภายในใจ คือกิเลสต่างๆ ให้หมดสิ้นไป แล้วทุกอย่างจะค่อยเป็นค่อยไปเองตามธรรมชาติ ท่านจะค่อยๆ รู้เท่าทันความรู้สึกของบุคคลอื่นๆ ได้

สมมติว่ามีคนสองคนมานั่งตรงหน้าท่าน ดูผิวเผินคนทั้งสองก็เหมือนๆ กัน แต่ภายในใจของคนหนึ่งนั้นรุ่มร้อนด้วยความทุกข์ ส่วนอีกคนนั้นสงบเย็น ร่างกายท่านด้านที่อยู่ใกล้คนที่รุ่มร้อน ก็จะรู้สึกรุ่มร้อนตามไปด้วย เพราะได้รับกระแสความร้อนที่แผ่กระจายออกมา ส่วนอีกด้านหนึ่งของร่างกายท่านจะรู้สึกสงบเย็นและสุขสบาย ก็เพราะได้รับกระแสความสงบเย็นจากอีกผู้หนึ่ง ท่านจะสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น และรู้สึกได้ถึงบรรยากาศรอบตัวของท่าน ฉะนั้นเมื่อมีใครพูดจาหมิ่นประมาทท่าน ท่านก็เพียงแต่รับรู้เวทนาอันรุนแรงปราศจากความสุข ที่กำลังแผดเผาบุคคลผู้นั้น ท่านรู้ว่าเขากำลังร้อนระอุอยู่ ท่านจึงไม่สมควรที่จะสาดน้ำมัน หรือราดเชื้อเพลิงลงไปบนกองไฟที่เขาก่อขึ้น สิ่งที่ท่านควรทำก็คือ สาดน้ำลงไปที่กองไฟนั้น เขาไม่ควรจะได้รับเชื้อเพลิงเพิ่มเติมจากการโกรธตอบของท่าน เขาควรได้รับความรักและความเมตตาสงสารมากกว่า ฉะนั้นแทนที่จะมีปฏิกิริยาโกรธตอบ ท่านก็จะมีแต่ความรักความเมตตาต่อเขา แต่ถึงแม้ว่าท่านอาจจะยังปฏิบัติไม่ก้าวหน้าถึงขั้นที่สามารถรู้เวทนาของผู้อื่น ท่านก็พอจะอนุมานเอาเองได้ เพราะเมื่อใดที่ท่านรู้สึกโกรธ จนถึงกับกล่าววาจาสบประมาทผู้อื่น ท่านย่อมรู้ว่า ท่านกำลังมีความทุกข์อยู่ภายใน เวทนาที่เกิดขึ้นจะไม่สบายเลย บุคคลที่กำลังสบประมาทท่านอยู่ก็เช่นเดียวกัน ตัวเขาเองก็ย่อมกำลังมีความรู้สึกเลวร้ายอยู่ภายใน เราจะช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร ทัศนคติของเราจะเปลี่ยนไป คำด่าว่าของเขา *ที่สัญญา*

ของท่านจะคอยประเมินว่าไม่ดี และต้องการตอบโต้กลับไปอย่างเจ็บๆ ท่านก็ไม่ตอบโต้ เพราะท่านมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง เปรียบเสมือนแม่ที่เฝ้าดูแลลูกซึ่งกำลังมีไข้สูง พูดเพ้อว่ากล่าวแม่ต่างๆ นานา แม่หรือจะโกรธตอบลูก แม่ย่อมจะมีแต่ความรักและเมตตา แม่จะเฝ้าแต่คร่ำคิดว่า *"ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ลูกหายจากความเจ็บไข้ได้หนอ"* ในทำนองเดียวกันเมื่อเห็นผู้ใดประพฤติผิด นักวิปัสสนาที่ดีจะรู้สึกว่า *"เขาผู้นั้นก็เหมือนกับเด็กที่กำลังป่วยอยู่ เขามีแต่อวิชชา เขาไม่รู้หรอกว่าเขาได้ทำอะไรลงไป เราจะช่วยเขาให้พ้นทุกข์ได้อย่างไรหนอ"* ในใจของเราจะมีแต่ความรัก ความสงสาร และความหวังดี เราจะไม่โกรธเขา เพราะเรามีความเข้าใจเป็นอันดีว่า ยามที่เราโกรธ ย่อมหมายถึงว่า เราทำตัวของเราให้เป็นทุกข์เอง คนผู้นี้กำลังมีความโกรธ เขาจึงมีความทุกข์ เราจะช่วยเขาให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร โดยจะต้องไม่ทำให้ตัวเราเองเป็นทุกข์ไปด้วย เรากำลังเรียนรู้ศิลปะของการดำรงชีวิตว่า จะใช้ชีวิตอยู่อย่างสงบสุขด้วยความสมานฉันท์ได้อย่างไร ซึ่งถ้าท่านสามารถรักษาความสงบ และความสอดคล้องกลมกลืนในตัวของท่านได้ ท่านก็จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่สงบเย็น เต็มไปด้วยความสมานฉันท์เช่นกัน แต่ถ้าหากตัวท่านเองยังปฏิบัติดังกล่าวนี้ไม่ได้ ท่านย่อมไม่อาจจะช่วยเหลือบุคคลอื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ผู้ปฏิบัติบางคนแม้จะได้มาเข้าปฏิบัติ 3-4 ครั้งแล้วก็ตาม แต่ก็ยังปฏิบัติไม่ถูกวิธี ยังไม่เข้าใจวิปัสสนา ยังไม่เข้าใจธรรมะ จึงมักจะมาฟ้องว่า *"ภรรยาผมทำอย่างนั้น สามีดิฉันทำอย่างนี้ เขาทำผิดอย่างนั้นอย่างนี้ ขอให้ท่านอาจารย์กรุณาอธิบายให้เขาเข้าใจด้วยเถิด เขาจะได้เปลี่ยนความประพฤติเสียบ้าง"* ข้าพเจ้าเศร้าใจจริงๆ ที่ได้ยินเช่นนี้ คนเหล่านี้ไม่พยายามเข้าใจว่า คนที่ประพฤติผิดนั้นกำลังก่อทุกข์ให้แก่ตนเองอยู่ ถ้าเราไปมีปฏิกิริยาต่อการกระทำของผู้อื่น ก็เท่ากับเรากำลังสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเราเอง เราจึงไม่ควรที่จะไปมีปฏิกิริยาต่อความประพฤติของใครๆ เราควรจะให้แต่ความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีเท่านั้น ถ้าท่านปฏิบัติได้ดังนี้ ท่านจะรู้สึกว่าบรรยากาศจะเริ่มเปลี่ยนไปเอง แล้วบุคคลผู้นั้นก็จะเปลี่ยนไปด้วย แต่หากท่านไม่พยายามเปลี่ยนตัวของท่าน คอยแต่จะมองหาความผิดในตัวผู้อื่น ก็ไม่มีทางจะแก้ไขอะไรได้ ไม่มีใครช่วยท่านให้พ้นจากความทุกข์ของท่านได้ ท่านจะต้องปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจาก

ความทุกข์ ด้วยการไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อเหตุการณ์นั้นๆ ในทางที่ผิด ท่านจะต้องพยายามเข้าใจความจริง และให้ความรักและความเมตตาต่อผู้ที่มีความทุกข์ และความรักความเมตตานี้จะช่วยให้บรรยากาศเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี แล้วสิ่งต่างๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีนั้น และคนอื่นๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย

นี่คือความมุ่งหมายของวิธีการนี้ เป็นศิลปะของการดำเนินชีวิต เป็นวิธีการที่จะทำให้เรารู้ว่า เราจะอยู่อย่างมีความสุขและความสมานฉันท์ได้อย่างไร ถ้าผู้ใดมารับการอบรมการปฏิบัติแล้ว ไม่นำธรรมะนี้ไปใช้ในชีวิต ก็จะไม่บังเกิดผลดีสมเจตนารมณ์ของการอบรม ฉะนั้นท่านจึงต้องพยายามเข้าใจวิธีการปฏิบัติและเรียนรู้ที่จะนำไปใช้ให้ได้ ท่านจะต้องรู้จักที่จะวางใจให้เป็นกลางในสถานการณ์ต่างๆ รู้จักที่จะรักษาดุลยภาพของจิตและให้แต่ความรักความเมตตาและความหวังดีต่อผู้อื่น ถ้าท่านทำได้เช่นนี้ จึงจะเรียกได้ว่าธรรมะนั้นให้ผล ท่านจะต้องพยายามปฏิบัติให้ได้ตลอดไป มิใช่ว่ามาอบรมเพียง 2-3 ครั้ง แล้วท่านจะดีพร้อมสมบูรณ์ ท่านจะต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายให้ชัดเจน พยายามปฏิบัติให้สม่ำเสมอ เฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา แล้วท่านจะเข้าใจในกฎธรรมชาตินี้อย่างกระจ่างชัดขึ้นเรื่อยๆ

ในการมาเข้ารับการอบรมนี้ ทุกย่างก้าวที่ท่านเดินไปบนเส้นทางวิปัสสนา เป็นการพัฒนาคุณภาพในตัวของท่านเอง คุณความดีของท่านเองเท่านั้นที่จะช่วยปลดเปลื้องทุกข์ให้ท่านได้ มิใช่สิ่งอื่นใดทั้งสิ้น

มีคุณธรรมสำคัญอยู่ 10 ข้อ ที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ในภาษาอินเดียโบราณเรียกว่า บารมี 10 ประการ อันหมายถึงคุณธรรมที่จะช่วยให้เราว่ายน้ำข้ามมหาสมุทรแห่งความทุกข์ยาก ไปยังฝั่งอันปราศจากความทุกข์ทั้งมวล จงพยายามเข้าใจบารมีเหล่านี้ และทุกครั้งที่มาเข้าปฏิบัติหลักสูตรวิปัสสนาเช่นนี้ ก็ขอให้พยายามเจริญบารมีแต่ละบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นโอกาสอันดีแล้วที่ท่านได้มาเข้ารับการอบรม จงค่อยๆ พากเพียรไปทีละน้อย ทีละน้อย จนครบเต็มบริบูรณ์ทั้ง 10 บารมี

บารมีข้อที่ 1 ในภาษาอินเดียเดิมเรียกว่า *เนกขัมมะบารมี* เป็นบารมีอันเกิดจากการออกบวช ขอให้เข้าใจว่าบารมีทั้ง 10 นี้ จะช่วยทำลายอัตตา คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเราเอง ตราบใดที่เรายังยึดมั่นในตัวตนอยู่ เราจะไม่มีวันหลุดพ้นจากความทุกข์ ฉะนั้นทุกขั้นตอนของการปฏิบัติจึงเป็นไปเพื่อสลายละลาย

อัตตา หรือเพื่อขจัดความถือตัวตน บางคนละครอบครัวออกถือเพศสมณะหรือเป็นชี เป็นผู้ปราศจากทรัพย์สมบัติใดๆ แม้อาหารก็ต้องภิกขาจารเอา การขออาหารเขารับประทานนี้ เป็นการทำลายความถือตัวของเราเป็นอย่างดี เพราะตราบใดที่เรายังมีความถือตัว เราจะไม่กล้าขอใครกิน มันจึงไม่ใช่เป็นของง่ายเลยที่จะสละบ้านเรือนออกครองเพศสมณะ หรือเป็นชี ถ้าเช่นนั้นเราจะสร้างบารมีนี้ได้อย่างไร

ในการที่ท่านมาฝึกอบรมวิปัสสนานี้ แม้ว่าท่านจะไม่ต้องโกนผม หรือนุ่งห่มแบบนักบวช แต่ท่านก็ดำเนินชีวิตอย่างนักบวชอยู่แล้ว เพราะว่าตลอดเวลา 10 วันที่ท่านปฏิบัติ ท่านอยู่ได้ด้วยทานที่มีผู้บริจาคไว้ ไม่มีอะไรที่เป็นของท่านเลย ผู้ที่มาอบรมรุ่นก่อนได้บริจาคไว้ให้ทั้งสิ้น ความสะดวกสบายต่างๆ ที่ท่านได้รับ เป็นผลของทานที่เขาบริจาคไว้ ไม่มีผู้ใดต้องเสียค่าใช้จ่ายในการมาปฏิบัติวิปัสสนานี้เลย มีผู้กล่าวกับข้าพเจ้าว่า *"ท่านโกเอ็นก้า การที่ท่านไม่คิดค่าใช้จ่ายอะไรเลยเช่นนี้ ไม่เป็นการดีเลย เพราะจะทำให้บางคนไม่เห็นคุณค่าของธรรมะ อย่างน้อยก็ควรให้เขาเสียค่าใช้จ่ายบ้าง"* ทัศนะดังที่มีผู้วิจารณ์ข้าพเจ้าข้างต้นนี้ เกิดขึ้นเพราะผู้วิจารณ์ไม่รู้จักคุณค่าของธรรมะพร้อมๆ กับไม่มีความเข้าใจสาระสำคัญของตัวธรรมะ การที่จะให้มีการกำหนดอัตราและเก็บค่าใช้จ่ายจากผู้ปฏิบัติธรรมนั้น จะทำให้ธรรมะกลายเป็นเรื่องของการค้า ซึ่งจะเป็นการไปลดคุณค่าในตัวธรรมะให้ด้อยลง นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะไม่มีโอกาสได้สร้าง*เนกขัมมะบารมี*อีกด้วย หากผู้ปฏิบัติจ่ายเงินค่าอาหารและค่าที่อยู่ และผู้ปฏิบัติยังมีอัตตาอยู่ ผู้ปฏิบัติก็จะบ่นว่า *"อาหารไม่อร่อย นี่ฉันจ่ายเงินค่าอาหารนะ แต่อาหารไม่ดีเลย ห้องก็ไม่น่าอยู่ ฉันจ่ายเงินค่าห้องด้วยนะนี่"* ราวกับว่าที่นี่เป็นโรงแรม แท้จริงนั้นท่านมาที่นี่เพื่อมาพัฒนาบารมีของท่าน และ*เนกขัมมะบารมี*ก็คือการใช้ชีวิตอย่างพระอย่างชี ไม่ว่าท่านจะได้รับอะไร ชอบหรือไม่ชอบ ถูกปากหรือไม่ ท่านก็รับเอาไว้และพอใจเพียงเท่านั้น นี่แหละที่จะช่วยทำให้อัตตาหรือตัวตนของท่านบรรเทาเบาบางลงเรื่อยๆ นับว่าท่านโชคดีแล้วที่ได้เข้ารับการอบรม โดยการมาปฏิบัติในลักษณะนี้ในครั้งนี้ เพื่อพัฒนา *เนกขัมมะบารมี* โดยไม่ต้องละทิ้งครอบครัว

บารมีข้อต่อไปคือ *ศีลบารมี* บารมีนี้มีประโยชน์ช่วยเราได้มาก ฉะนั้นเมื่อกลับบ้านแล้ว ท่านก็ควรจะรักษาศีล 5 ไว้เป็นประจำ ชีวิตข้างนอกของเรานั้น เต็มไปด้วยอุปสรรคนานาประการ ยากที่จะรักษา

ศีล ท่านมักจะต้องผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งอยู่เรื่อยๆ แต่เมื่อมาเข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้ บรรยากาศแวดล้อมที่เป็นธรรมะประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง เป็นเพราะท่านไม่มีเวลาว่างเลยตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าตีสี่ ตีสี่ครึ่ง จนถึงสามทุ่ม หรือสามทุ่มครึ่ง ทำให้ท่านไม่มีโอกาสผิดศีลข้อใดเลย อย่างน้อยที่สุด 9 ถึง 10 วันในชีวิตของท่าน ท่านมีศีลอันบริสุทธิ์ไม่ด่างพร้อย ท่านได้อยู่ในศีลอันบริสุทธิ์ นี่เป็น *ศีลบารมี* นอกจากนี้ท่านยังไม่ได้รับอนุญาตให้พูดกันเลยตลอดเวลา 9 วัน ถ้าท่านเริ่มพูดคุย ท่านอาจจะพูดเพ้อเจ้อ หรือพูดเรื่องเหลวไหลไม่จริง ทำให้ศีลขาด เมื่อท่านไม่พูดเสียเลย ท่านก็จะปลอดภัย ทำให้ท่านสามารถรักษาศีล 5 ได้อย่างครบถ้วน การมาปฏิบัติวิปัสสนาครั้งนี้ทำให้ท่านได้มีโอกาสเจริญ *ศีลบารมี* จึงนับว่าเป็นโอกาสอันวิเศษของท่านแล้ว

ต่อจากนั้นคือ *วิริยะบารมี* วิริยะคือความพากเพียร เมื่อกลับไปบ้าน ทุกท่านย่อมจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการเลี้ยงชีพ ความขยันหรือความพยายามทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต ไม่ใช่เป็นการเจริญ *วิริยะบารมี* การเจริญ*วิริยะบารมี*คือความเพียรพยายามทุกขณะที่ท่านปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการพยายามที่จะทำจิตให้ปราศจากกิเลส คือทำจิตให้บริสุทธิ์ ฉะนั้นจึงนับว่าท่านมีโอกาสอันวิเศษแล้วที่ได้มีโอกาสเจริญบารมีข้อนี้

ต่อมาคือ *ปัญญาบารมี* เมื่อกลับบ้าน ท่านอาจจะอ่านตำรับตำรา หรือไปฟังคำบรรยายต่างๆ เพื่อประเทืองปัญญาของท่าน แต่ปัญญาในที่นี้ เราหมายถึงปัญญาในระดับ*ภาวนามยปัญญา* ท่านมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ท่านจึงจำเป็นต้องพัฒนาปัญญาของท่านเอง ไม่เพียงแต่ในระดับเชาวน์ปัญญา หรือเพราะความศรัทธา แต่ควรเป็นการพัฒนาปัญญาจากประสบการณ์ของท่านจริงๆ ซึ่งก็คือ *ภาวนามยปัญญา* ไม่ใช่*สุตมยปัญญา* หรือ*จินตามยปัญญา*

อีกบารมีหนึ่งคือ *ขันติบารมี* ได้แก่ความอดทน อดกลั้น การที่ท่านต้องปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นเป็นจำนวนมากเช่นนี้ ท่านต้องใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่ที่จะไม่รบกวนผู้อื่น แต่ถ้าจะมีใครสักคนมารบกวนท่าน เช่น ไอ หรือเรอออกมา ทำให้ท่านเกิดความรำคาญหรือไม่พอใจ ท่านก็ควรจะระลึกได้ทันทีว่า ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อที่จะขุ่นมัว คนผู้นั้นคงจะไม่สบาย หรือมิฉะนั้นก็ทำไปเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ท่านควรจะให้ความรักและความเมตตาต่อเขา แทนที่จะโกรธ แล้วท่านก็จะอดกลั้นได้ *ขันติบารมี*นี้นับว่าเป็นบารมี

อันประเสริฐ ที่จะทำให้อัตตาของท่านค่อยๆ เบาบางลง

ต่อมาคือ *สัจจะบารมี* บารมีแห่งความจริง แม้จะมี*สัจจะ*อยู่ในศีล 5 แล้วก็ตาม แต่*สัจจะบารมี*นี้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งไปกว่านั้น ทุกย่างก้าวในวิถีทางของธรรมะ เราจะต้องอยู่แต่กับความจริง เราจะไม่ใช้จินตนาการ ถ้าท่านใช้จินตนาการจินตนาการของท่านก็จะขยายใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ในการปฏิบัติเราจะไม่ใช้สิ่งที่เป็นจินตนาการมาเป็นอารมณ์ภาวนา เพราะจะทำให้ท่านห่างไกลจากความจริง หากเราเริ่มการปฏิบัติจากสิ่งที่เป็นจริงแล้วเราย่อมจะก้าวหน้าไปได้เรื่อยๆ จนถึงความจริงอันสูงสุด ฉะนั้นทุกๆ ย่างก้าวที่ท่านเดินไปบนวิถีทางแห่งธรรมะ จะต้องเป็นก้าวแห่งความจริง หรือ*สัจจะ* แม้ว่าจะเริ่มจากความจริงขั้นหยาบๆ ก่อน แต่แล้วก็จะค่อยๆ ละเอียดขึ้น ลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับ จนถึง*สัจจะ*ขั้นสูงสุด *หรือปรมัตถสัจจะ* และเช่นนี้แหละคือบารมีของท่าน

ต่อไปคือ *อธิษฐานบารมี* ความตั้งใจอันแน่วแน่ ซึ่งมีความสำคัญมาก ท่านมีโอกาสอันดียิ่งที่จะได้สร้างบารมีนี้ ในการมาปฏิบัติวิปัสสนา ระหว่างการฝึกปฏิบัติท่านจะได้เจริญ*อธิษฐานบารมี* ด้วยการที่ท่านมีความตั้งใจอย่างมั่นคงว่า ท่านจะรักษาระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ และตารางเวลา รวมตลอดถึงการรักษาความเงียบ ท่านได้ตัดสินใจแล้ว และท่านก็ได้รักษากฎเกณฑ์นั้น ซึ่งเป็นการสร้างบารมี หลังจากเริ่มฝึกวิปัสสนา ท่านจะต้องนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง นี่คือ*อธิษฐานบารมี* เป็นบารมีที่จะนำท่านไปสู่จุดหมายปลายทาง ผู้ที่จะไปให้ถึงปลายทางได้สำเร็จต้องอาศัยบารมีนี้ เจ้าชายสิทธัตถะโคตมะผู้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณในคืนวันเพ็ญเดือนหก เมื่อประทับอยู่ใต้ต้นไม้ ได้ทรงตั้งจิตอธิษฐานอย่างแน่วแน่ว่า *"เราจะไม่เปลี่ยนท่านั่งเลย"* และไม่ใช่ภายในชั่วโมงหรือสองชั่วโมง ทรงอธิษฐานว่า จะไม่ทรงเปลี่ยนท่าประทับจนกว่าจะบรรลุพระโพธิญาณ ช่างเป็นความตั้งใจอันแน่วแน่อะไรเช่นนั้น! แล้วพระองค์ก็ทรงทำสำเร็จ ทรงเปลี่ยนท่าประทับภายหลังจากตรัสรู้แล้ว ถ้าผู้ใดไม่เคยมี*อธิษฐานบารมี*เป็นพื้นฐานมาแต่อดีตชาติ แม้จะนั่งด้วยความตั้งใจมั่นว่า *"ฉันจะไม่ยอมเปลี่ยนท่าจนกว่าจะได้ตรัสรู้"* แล้วเพียงแค่ 10 นาทีหลังจากนั้น ก็เริ่มปวดขาจนทนไม่ไหว "โอย! *วันนี้ไม่เอาแล้ว ปวดเหลือเกิน เอาไว้คราวหน้าก็แล้วกัน"* เช่นนี้ท่านก็จะไม่มีวันบรรลุถึงเป้าหมาย หรือบรรลุสภาวะนั้นได้เป็นแน่ แต่ถ้าหากท่านได้สั่งสมบารมีนี้มาแล้วแต่ในอดีต ก็จะช่วยท่านได้มาก

บารมีต่อมาคือ *เมตตาบารมี* หมายถึง

ความรักและความเมตตาต่อผู้อื่น เราทุกคนคงจะเคยฟังคำสอนของบรรดานักบุญหรือได้อ่านจากคัมภีร์ต่างๆ ว่า *"จงรักเพื่อนมนุษย์ จงรักเพื่อนบ้านของท่านทุกคน"* และเรามักจะพูดอยู่เรื่อยๆ ว่า *"เพื่อนบ้านของข้าพเจ้า ขอให้ท่านจงมีความสุข ขอให้ท่านจงมีความสุข"* ทั้งๆ ที่ใจจริงแล้วอาจคิดว่า *"เพื่อนบ้านพรรค์นี้ ขอให้ไปลงนรกเสียเถอะ"* ทั้งนี้เพราะลึกลงไปภายในใจ ท่านนึกชิงชังเพื่อนบ้านเหล่านั้นอยู่ สิ่งที่อยู่ในใจลึกๆ นี่แหละสำคัญนัก เพราะมันมีอำนาจรุนแรง สิ่งที่เราพูด หรือแสดงออกมาข้างนอกนั้น ไม่มีกำลังเท่าใดนัก ฉะนั้นถ้าเรามีความรู้สึกเมตตาจากก้นบึ้งของหัวใจ จากส่วนลึกของใจอันบริสุทธิ์แล้ว ก็จะเป็นบารมีที่แท้จริง การมาอบรมการปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้ท่านมีโอกาสฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นเวลาถึง 9 วัน ในวันที่ 10 คือวันพรุ่งนี้ ท่านจะได้เรียนรู้วิธีการแผ่ความรักและความเมตตาให้แก่ผู้อื่น ซึ่งจะเป็นความรักและความเมตตาอันบริสุทธิ์ที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เพราะความรักที่บริสุทธิ์นั้น เปรียบเสมือนถนนที่รถเดินทางเดียว ท่านจะไม่ปรารถนาสิ่งตอบแทนใดๆ เลย เช่นเดียวกับศรัทธาที่บุคคลมีต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ถ้าศรัทธานั้นเป็นศรัทธาที่ไม่บริสุทธิ์ บุคคลย่อมต้องการสิ่งตอบแทนการสักการะบูชาของเขา การให้บริการก็จะไม่บริสุทธิ์ หากผู้ให้บริการคาดหวังในสิ่งตอบแทน ในทำนองเดียวกันความรักก็จะไม่บริสุทธิ์ หากต้องการการตอบแทน ฉะนั้นจงเรียนรู้ที่จะให้แต่เพียงสถานเดียว และพรุ่งนี้ท่านจะได้เรียนรู้วิธีการนี้ การมาเข้าปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ท่านได้มีโอกาสเจริญ*เมตตาบารมี*

ต่อไปคือ *อุเบกขาบารมี* ได้แก่การทำใจให้เป็นกลาง โดยการวางใจให้เป็น*อุเบกขา* นี่คือสิ่งที่ท่านฝึกปฏิบัติอยู่ในหลักสูตรนี้ เวลาที่ท่านเกิดความรู้สึกไม่พอใจสิ่งใดในระยะต้นๆ ท่านก็จะฝึกจิตให้เข้าใจว่า *"สิ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นอนิจจังอนิจจัง"* แล้วพยายามวางเฉย และเมื่อประสบกับความพอใจในสิ่งใดก็ตาม ท่านก็จะต้องทำความเข้าใจเช่นกันว่า *"สิ่งนี้ก็ไม่เที่ยง มันย่อมจะเปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน"* นี่คือการเจริญอุเบกขาบารมี ทำใจวางเฉย และก็มีหลายครั้งที่ท่านอาจจะต้องเผชิญกับความรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ซึ่งก็เป็นอนิจจัง เป็นอนิจจังเช่นกัน เวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้น จะทำให้ท่านได้เจริญ*อุเบกขา*ด้วยการทำใจให้เป็นกลาง วางเฉยได้ในทุกสถานการณ์ นับว่าเป็นโอกาสที่วิเศษจริงๆ

บารมีสุดท้ายคือ *ทานบารมี* หมายถึงการบริจาค หรือแบ่งปันเงินทองและสิ่งของให้แก่ผู้อื่นด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

เป็นคุณธรรมที่ดีและสำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับผู้ครองเรือน ข้าพเจ้าได้พูดอยู่เสมอว่า ผู้ครองเรือนจะต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว และเมื่อได้เงินมามาก ท่านอาจจะนึกลำพองใจ คิดว่า *"ฉันหาเงินได้ เพราะฉันเก่งและฉลาด เพราะความพยายามของฉัน ฉันจึงเป็นคนสำคัญ ฉันหาเงินได้มากมาย คนอื่นหาได้ไม่เท่าฉัน"* ความหลงตนนี้จะพาท่านไปสู่ทิศทางที่ตรงข้ามกับความหลุดพ้น ฉะนั้นเราจึงต้องพยายามทำลายอัตตาหรือความหลงตนนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายจึงได้กล่าวให้สติแก่ผู้ครองเรือนว่า *"เพื่อเป็นการลดละอัตตาในตน เมื่อใดก็ตามที่ท่านหาเงินมาได้ ก็จงระลึกไว้เสมอว่าท่านไม่ได้หาเงินไว้เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อคนอื่นๆ ด้วย และด้วยเหตุนี้ส่วนหนึ่งของเงินที่ท่านหามาได้นี้ จึงควรใช้เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย"* การระลึกได้ดังนี้จะทำให้อัตตาของท่านลดลง เมื่อใดก็ตามที่ท่านแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ท่านก็จะก้าวออกมาจากนิสัยเก่าๆ ที่เห็นแก่ตัว ตราบใดที่ท่านเห็นแก่ตนเองเป็นใหญ่ ท่านจะรู้สึกเครียด แต่เมื่อท่านเริ่มมีการแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น ความเครียดก็จะคลายลงทันที เมล็ดพันธุ์แห่งความเผื่อแผ่ที่ท่านหว่านลงไปนี้ จะนำความสุขมาสู่ท่านมากขึ้นในอนาคต ทั้งความเจริญงอกงามด้วย นี่เป็นกฎธรรมชาติ ซึ่งท่านจะสามารถเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้ง

การที่ได้มารับการอบรมการปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้ท่านมีโอกาสสร้าง *ทานบารมี* แต่ถ้าท่านบริจาคทานแล้วคิดว่า *"เห็นไหม ฉันบริจาคมากนะนี่"* อย่างนี้ก็เท่ากับท่านไม่ได้สร้างบารมี เพราะท่านยังรู้สึกในความสำคัญของตนเองอยู่ มันจะเป็นบารมีได้ก็ต่อเมื่อ ท่านบริจาคทานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ท่านบริจาคทานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เพื่อความดีงามของผู้อื่น ท่านทำเพื่อคนอื่นจริงๆ ด้วยความรักความเมตตา และเมื่อได้ปฏิบัติมาถึงวันที่ 10 แล้ว ก็ถือได้ว่าท่านชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ได้ระดับหนึ่ง และก็ได้เรียนรู้วิธีการในการให้ความรักความเมตตากรุณาต่อคนอื่น มีความเข้าใจว่า *"ความทุกข์มีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง จึงขอให้ผู้คนเป็นจำนวนมากขึ้น มากขึ้น จงหลุดพ้นจากความทุกข์เถิด ขอให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสแบ่งปันความสุขสงบและมิตรไมตรีให้กับบุคคลเหล่านั้นด้วย ขอให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้แบ่งส่วนกุศลและธรรมะอันประเสริฐนี้ให้แก่คนเหล่านั้นด้วย ขอให้ข้าพเจ้าได้แบ่งปันความเจริญงอกงามต่างๆ ที่ข้าพเจ้ามีให้แก่เขาด้วย ขอให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสได้รับใช้บุคคลเหล่านั้นด้วยวิธีการต่างๆ ด้วยเถิด"* ทานก็คือการแบ่งปันข้าว

ของของเราให้แก่ผู้อื่น เพื่อให้ผู้คนจำนวนมากขึ้น มากขึ้น ได้มีโอกาสพบกับธรรมะอันประเสริฐ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ หวังแต่จะให้ผู้อื่นได้ประโยชน์โดยแท้ นี่แหละคือบารมีของท่าน

บารมีทั้ง 10 นี้ ท่านจะได้อบรมให้เจริญขึ้นทีละเล็กทีละน้อยในช่วงระยะเวลาที่มาปฏิบัติวิปัสสนา และในวันข้างหน้าเมื่อท่านได้มาปฏิบัติอีก ท่านจะรู้สึกเองว่า การเดินไปบนหนทางนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่าเพียงใด ทุกครั้งที่ท่านมาร่วมปฏิบัติวิปัสสนา ขอให้เข้าใจว่า ท่านมาพัฒนาบารมีทั้ง 10 ท่านจะใช้ประโยชน์จากบรรยากาศธรรมะ ใช้ประโยชน์จากการสอน ใช้ประโยชน์จากการมาฝึกอบรม และท่านจะเจริญบารมีทั้ง 10 ทีละเล็ก ทีละน้อย จนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทาง เมื่อบารมีของท่านบริบูรณ์เพียบพร้อม

ธรรมะเท่านั้นที่จะปลดปล่อยเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ร้อนทั้งมวล ธรรมะจะช่วยให้เราได้พบความสุขอันแท้จริง ได้พบกับความสงบและมิตรไมตรีอันบริสุทธิ์ ฉะนั้นขอให้ท่านจงปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อจะได้รับความสุขและความสงบที่แท้จริง โดยมิใช่เพียงเพื่อประโยชน์ของท่านเท่านั้น หากแต่เพื่อให้ผู้อื่นได้ประสบกับความสุข ความสงบ และมิตรไมตรีอันบริสุทธิ์ด้วย ขอให้ผู้คนทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์ลำเค็ญ ขอให้เขาได้พบกับธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ เพื่อชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลสทั้งปวงที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ได้มาเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอันสงบสุข ราบรื่น มีคุณค่าทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น

"*ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง และหลุดพ้นจากความทุกข์ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงมีความสงบ จงหลุดพ้นเถิด จงหลุดพ้นเถิด*"

ธรรมบรรยายวันที่ 10

- ทบทวนวิธีการปฏิบัติ

วันที่สิบก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว พรุ่งนี้เช้าเวลาประมาณ 7 โมง หรือ 7 โมงครึ่ง การปฏิบัติธรรมตามหลักสูตร 10 วันนี้ก็จะสิ้นสุดลง ฉะนั้นค่ำวันนี้เราจะทบทวนสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ และปฏิบัติในระหว่างเวลา 10 วันที่ผ่านมา เพื่อที่ท่านจะได้รับประโยชน์สูงสุดในการมาเข้าปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ และเพื่อท่านจะได้ไม่มีข้อสงสัยหรือความสับสนใดๆ ในวิธีการปฏิบัติ เมื่อท่านกลับไปถึงบ้าน

ท่านได้ทำอะไรบ้างในขณะที่อยู่ที่นี่ ? เมื่อตอนเริ่มต้นการปฏิบัติ ท่านได้ปฏิญาณตนยอมรับพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันสูงสุด ซึ่งหมายถึงการที่ท่านได้น้อมรับพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง คือน้อมรับรัตนะในองค์พระพุทธเจ้า รัตนะในพระธรรม และรัตนะในพระสงฆ์ ในการปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าท่านได้เปลี่ยนศาสนาแต่อย่างใด เพราะธรรมะเป็นสิ่งสากล ไม่เกี่ยวข้องกับองค์กรใดศาสนาใด

การน้อมยอมรับพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งคือการน้อมรับรัตนะ หรือคุณธรรมอันประเสริฐในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งคุณธรรมอันประเสริฐของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็คือ การตรัสรู้หรือการรู้แจ้งเห็นจริง คำว่า *พุทธะ* แปลว่าบุคคลผู้รู้แจ้ง ท่านได้ยอมรับการรู้แจ้งของพระพุทธเจ้า และมาเข้าฝึกปฏิบัติที่นี่ เพื่อที่จะพัฒนาความรู้แจ้งในธรรมะของท่าน และธรรมะที่ท่านรู้แจ้งจากการปฏิบัติของท่านนี้จะเป็นที่พึ่งของท่าน จะคุ้มครองป้องกันท่าน และจะช่วยท่านได้ ต่างกับความรู้แจ้งของผู้อื่น เพราะความรู้แจ้งของผู้อื่นจะช่วยท่านได้ ก็แต่เพียงชี้แนะแนวทางและให้ความบันดาลใจแก่ท่านเท่านั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า "*อัตตะทีปา วิหะระถะ อัตตะสะระณา อะนัญญัสสะระณา ธัมมะทีปา วิหะระถะ ธัมมัสสะระณา อะนัญญัสสะระณา*" ขอเธอจงอย่าเชื่อในบุคคลใด *อัตตะสะระณา* จงเชื่อในตัวของเธอเอง *อัตตะทีปา วิหะระถะ* เปรียบเสมือนเมื่อมีพายุใหญ่ในทะเล และเรือกำลังอยู่ในภยันตราย

เราต้องเบนหัวเรือเข้าหาเกาะเพื่อหลบภัย พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า "*พวกเธอจงอยู่โดยมีตนเป็นที่พึ่ง เธอจงเป็นที่พึ่งของตนเอง เป็นที่หลบภัยให้กับตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น 'ธัมมะทีปา วิหะระถะ' พวกเธอจงอยู่โดยมีธรรมเป็นที่พึ่ง 'ธัมมะสะระณา' มีธรรมเป็นที่พึ่ง 'อะนัญญัสสะระณา' จงอย่าอยู่โดยมีบุคคลอื่นเป็นที่พึ่งเลย*" การที่ท่านยอมรับในธรรมะ หาได้หมายความว่าท่านได้ยอมรับในหลักการ หรือวัฒนธรรม หรือลัทธิของศาสนาใดไม่ ท่านเพียงแต่ยอมรับในศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งสากล เมื่อท่านยอมรับในพระสงฆ์ ก็มิใช่ว่าท่านได้ยอมรับในการเข้ากลุ่มกับบุคคลในลัทธิศาสนาใดๆ บุคคลใดก็ตามที่ได้เดินไปบนมรรคาแห่งธรรม และได้บรรลุธรรมขั้นสูงเป็นพระอริยะ ผู้ที่ได้พบเห็นก็จะเกิดความบันดาลใจที่จะปฏิบัติตาม เพื่อที่จะได้บรรลุธรรมเช่นเดียวกัน การยอมรับในธรรมะจึงเป็นการยอมรับในคุณสมบัติของธรรมะ พระพุทธเจ้าจะไม่ใช่พระพุทธเจ้าถ้าไม่ทรงมีธรรมะในพระองค์ พระสงฆ์ก็จะไม่ใช่พระสงฆ์ถ้าปราศจากธรรมะ และธรรมะก็คงไม่ใช่ธรรมะของท่าน ถ้าท่านไม่พัฒนาให้ธรรมะเจริญอยู่ภายในจิตใจ ธรรมะในตำรา ธรรมะในการบรรยาย ธรรมของผู้อื่น เหล่านี้ล้วนมิใช่เป็นธรรมะของท่าน ธรรมะที่ท่านประพฤติปฏิบัติต่างหากคือธรรมะของท่าน ความหมายของคำว่าธรรมะคือ *ธาเรตีติ ธัมโม* แปลว่าสิ่งที่ทรงไว้คือธรรมะ ท่านรับธรรมะไว้ในตัวท่าน ธรรมะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของท่าน แล้วธรรมะก็จะให้ประโยชน์ให้ความคุ้มครอง ให้ความช่วยเหลือแก่ท่าน ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และการมาเข้าฝึกการปฏิบัติในครั้งนี้ของท่าน จึงเป็นการมาเรียนรู้ที่จะนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในเมื่อท่านเริ่มรับธรรมะไปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ท่านก็ควรจะพัฒนาคุณธรรมต่างๆ ให้มีขึ้นภายในจิตใจ มีคุณธรรมอยู่ 2 ประการที่จะเป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าในหนทางแห่งธรรม คุณธรรมประการหนึ่งคือ การเป็นบุคคลที่ไม่ยึดถือในตัวตน ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้ไม่มีอัตตา ไม่เห็นตัวเองเป็นใหญ่ เป็นผู้ที่ทำอะไรให้ผู้อื่นแล้ว ไม่หวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทนใดๆ บุคคลที่เห็นแก่ตัว เมื่อทำสิ่งใดก็มุ่งหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทน แม้แต่สิ่งที่ทำเพื่อพระผู้เป็นเจ้า ก็ยังหวังที่จะได้บางสิ่งบางอย่างกลับคืน เมื่อมอบสิ่งใดหรือทำอะไรให้แก่ผู้อื่น ก็ขอให้ได้สิ่งตอบแทน แม้ไม่ได้สิ่งใด ก็ขอให้ได้ชื่อเสียงเกียรติยศ แม้แต่ความรักที่มีต่อผู้อื่น ก็มุ่งหวังที่จะได้รับความรักตอบ นี่คือลักษณะของบุคคลที่เห็นแก่ตัว คนมีอัตตา คนที่

ไม่มีธรรมะในตัวเอง แต่เมื่อใดที่ความเห็นแก่ตัวได้ถูกทำลายไป เมื่อนั้นก็เท่ากับว่าธรรมะได้หยั่งรากลงไปในบุคคลผู้นั้นแล้ว เมื่อธรรมะได้หยั่งรากลงที่จิตใจของบุคคล ความหยิ่งผยองในตัวเองของบุคคลผู้นั้นก็จะหมดสิ้นไป และเมื่อนั้นการปฏิบัติหน้าที่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะทำด้วยความรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ ด้วยความรู้สึกว่าผู้คนทั้งหลายควรจะได้รับความช่วยเหลือที่ดีที่สุด ด้วยความรักอันบริสุทธิ์ ด้วยความเมตตาที่บริสุทธิ์ และด้วยความตั้งใจอันดี ซึ่งเป็นเครื่องแสดงว่าบุคคลผู้นั้นได้มีการพัฒนาธรรมะขึ้นในตนแล้ว

คุณธรรมอีกประการหนึ่งที่เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คือ ความกตัญญูรู้คุณ เมื่อท่านช่วยเหลือผู้อื่นหรือให้อะไรแก่ผู้อื่น ท่านกระทำไปโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน แต่เมื่อท่านได้รับสิ่งใดจากผู้อื่น ท่านจะระลึกถึงบุญคุณของผู้นั้นที่มีต่อตัวท่าน นี่คือคุณสมบัติของธรรมะ เราจะต้องไม่ยึดถือตัวบุคคลเป็นสรณะ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ทรงใช้ความเพียรพยายามอย่างเหลือล้นเพื่อที่จะได้พบวิธีการดับทุกข์ ต้องบำเพ็ญบารมีอย่างยิ่งยวดสิบประการจนกระทั่งได้ตรัสรู้ธรรม ได้รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อตรัสรู้แล้วทรงเป็นอิสระ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ถ้าทรงคำนึงว่า บัดนี้ทรงได้สภาวะนิพพาน ทรงอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงดังที่ทรงปรารถนาแล้ว เหตุใดจะต้องลำบากพระวรกาย เพื่อจะช่วยเหล่าหมู่ชนผู้มีความทุกข์ยากอันเนื่องจากการกระทำของพวกเขาเองด้วยเล่า พระองค์น่าจะเสด็จหลีกลี้ไปอยู่แต่ลำพังพระองค์เดียวเพื่อเสวยวิมุตติสุขจะดีกว่า ถ้าพระบรมศาสดาทรงคิดเช่นนั้น พระองค์ก็คงจะไม่ใช่พระพุทธเจ้า บุคคลที่เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือบุคคลที่ปราศจากกิเลส เป็นผู้ที่มีจิตบริสุทธิ์ เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักอันไม่มีขอบเขต ความเมตตาอันไม่มีขอบเขต ทรงมุ่งหวังที่จะสงเคราะห์หมู่ชนที่ยังอยู่ในความทุกข์ ถ้าทรงพบวิธีการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น แล้วไม่ทรงชี้แนะแนวทางให้กับผู้ใด เราทั้งหลายก็จะไม่รู้จักหนทางแห่งความพ้นทุกข์นี้อย่างแน่นอน ด้วยความรักความเมตตาอันไม่อาจประมาณได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงใช้เวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตของพระองค์ ออกทรงสั่งสอนหมู่ชนต่างๆ ถึงวิธีการที่จะหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย รวมเป็นระยะเวลาอันยาวนานถึง 45 ปี และยังโปรดให้บรรดาอริยสาวกออกสั่งสอนเผยแผ่หลักธรรมของพระองค์ต่อๆ กันไป โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ "*จะระถะ ภิกขะเว จาริกัง พะหุชะนะหิตายะ พะหุชะนะสุขายะ โลกา-*

นุกัมปายะ" ภิกษุทั้งหลาย ขอพวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของคนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก คำสั่งสอนได้แพร่ขยายออกไปเพื่อช่วยเหลือหมู่คนผู้มีความทุกข์ ธรรมะของพระพุทธเจ้าได้ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง รุ่นแล้วรุ่นเล่าสืบต่อกันมา ผู้ที่สืบทอดธรรมะตามวิธีการอันบริสุทธิ์ของพระองค์ได้รักษาวิธีการปฏิบัติอันบริสุทธิ์และเก่าแก่นี้ต่อๆ กันมา จนทำให้พวกเราได้มีโอกาสมาเรียนรู้ธรรมะในรูปแบบที่บริสุทธิ์นี้ และสิ่งที่จะบ่งบอกได้ว่าการปฏิบัติวิธีนี้ เป็นหนทางอันบริสุทธิ์และถูกต้องหรือไม่ เราก็จะต้องตรวจสอบดูว่าวิธีปฏิบัตินี้ให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติอย่างที่เคยให้มาก่อนแล้วหรือไม่ ถ้าวิธีปฏิบัตินี้เป็นดังเช่นสบู่ ก็ย่อมจะสามารถชำระล้างความสกปรกทั้งหลายที่มีอยู่ภายในจิตใจให้ออกไปได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติแล้วก็จะเห็นได้เอง และจะเกิดความกตัญญูรู้สำนึกในพระคุณของพระพุทธเจ้าและบรรดาครูบาอาจา รย์ทั้งหลายที่ได้สืบทอดและรักษาวิธีการปฏิบัตินี้ไว้อย่างบริสุทธิ์ในรูปแบบดั้งเดิม ความรู้สึกกตัญญูรู้คุณนี้เป็นสิ่งสำคัญ ท่านไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนศาสนา หรือเรียกตนเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชนเพื่อแสดงความกตัญญู เพราะความกตัญญูเป็นคุณสมบัติของบุคคลที่ตั้งอยู่ในธรรมทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นคนในศาสนาใด

พระบรมศาสดานั้นเมื่อได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาน ตรัสรู้เองโดยชอบ มิได้ทรงเป็นหนี้บุญคุณต่อผู้ใด แต่กลับทรงมีความรู้สึกกตัญญูต่อผู้ที่เคยทำคุณให้แก่พระองค์ เมื่อตัดสินพระทัยที่จะเผยแผ่วิธีการปฏิบัติที่ทำให้ทรงหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ก็ได้ทรงรำลึกถึงบรรดาผู้ที่เคยมีบุญคุณต่อพระองค์แต่หนหลัง ทรงรำลึกถึงบุญคุณของพระอาจารย์ 2 ท่าน ผู้ที่เคยสอนสมาบัติเมื่อครั้งที่พระองค์เสด็จหลีกลี้จากบ้านเมืองเพื่อแสวงหาสัจธรรมในครั้งกระโน้น พระองค์ได้เสด็จไปยังสำนักต่างๆ ซึ่งทำให้ได้ทรงพบหมู่ชนที่ปฏิบัติพิธีกรรมในลัทธิศาสนาแบบต่างๆ และทรงเห็นว่าสิ่งที่คนเหล่านั้นประพฤติปฏิบัติอยู่ มิได้ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือทำให้เขาพ้นทุกข์ได้ เช่น การไปยืนในแม่น้ำให้ท่วมถึงคอเป็นเวลาหลายๆ วัน ด้วยความเชื่อว่า น้ำจะได้พัดพาเอาบาปกรรมต่างๆ ออกไปจากตน บางคนก็คิดว่ากรรมของตนในอดีตชาติมีอยู่ และทำให้จะต้องเกิดเป็นสัตว์ในบางชาติข้างหน้า จึงต้องการชดใช้กรรมที่จะต้องเกิดเป็นสัตว์เสียแต่ในชาติปัจจุบัน โดยปฏิญาณตนทำอากัปกิริยาคล้ายสัตว์ เช่น คล้ายกับวัว หรือคล้ายสุนัข ด้วยการเดินด้วยสองมือสองเท้า กินอาหารโดยใช้ปากก้มลงกิน

กับพื้นไม่ใช้มือ และทำเช่นนี้อยู่เป็นเวลา 1 ปีหรือ 2 ปี หรือ 5 ปี แล้วก็เชื่อว่ากรรมเก่าเหล่านั้นจะสูญสิ้นไป เพราะได้ผ่านสภาพการเป็นสัตว์ไปแล้ว พระองค์ได้ทรงศึกษาลัทธิความเชื่อ ตลอดจนศึกษาพิธีกรรมต่างๆ เหล่านี้ แล้วทรงเห็นว่าเป็นสิ่งที่งมงายไร้สาระ ทรงมีพระประสงค์ที่จะค้นหาสัจธรรมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น สิ่งใดที่เป็นดังสัญญาภายหลังความตายว่าหากปฏิบัติเช่นนั้นเช่นนี้แล้ว จะได้ผลเลิศประเสริฐอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีความหมายใดๆ สำหรับพระองค์ สิ่งที่ให้ผลที่นี่ เดี๋ยวนี้ และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตในชาตินี้ต่างหาก คือสิ่งที่ทรงประสงค์ พระองค์ตระหนักในพระทัยว่า สัจธรรมหรือความจริงที่ทรงแสวงหานั้นเป็นสิ่งที่อยู่ภายในตน มิใช่สิ่งภายนอก มิใช่พิธีกรรมต่างๆ ตามที่ปฏิบัติกันในลัทธิหรือศาสนาต่างๆ ในครั้งกระนั้น จึงทรงตัดสินพระทัยเสาะแสวงหาอาจารย์ผู้ที่ได้บำเพ็ญเพียรในด้านการอบรมจิตใจ

พระองค์ได้เสด็จไปศึกษาการบำเพ็ญสมาธิกับพระอาจารย์อาฬารดาบสกาลามโคตร ผู้ซึ่งสอนพระองค์จนได้ฌานที่ 7 หลังจากทรงศึกษาสำเร็จแล้ว ได้ทรงถามพระอาจารย์ว่ามีอะไรที่จะต้องทรงศึกษาต่ออีกบ้าง พระอาจารย์ตอบว่า ท่านได้สอนพระองค์จนจบขั้นสูงสุดแล้ว พระองค์ทรงปรารถนาจะรู้อะไรอีกเล่า พระพุทธองค์ทรงมีพระดำรัสว่า พระองค์ยังทรงรู้สึกว่าในส่วนลึกของจิตยังมีความไม่บริสุทธิ์เหลืออยู่ และยังไม่ทรงหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง จึงเท่ากับยังไม่บรรลุถึงเป้าหมายที่ทรงต้องการ พระอาจารย์จึงกล่าวว่า *"ยังมีฌานอีกขั้นหนึ่ง เรียกว่าฌานที่ 8 มีผู้รู้คือท่านอุททกดาบสรามบุตร ซึ่งท่านอุททกดาบสผู้นี้ท่านไม่สอนฌานที่ 8 ให้แก่ผู้ใด แต่พระองค์อาจจะลองเสี่ยงไปก็ได้ เผื่อจะโชคดี"* พระพุทธองค์จึงเสด็จไปหาท่านอุททกดาบสรามบุตร และได้เข้าศึกษาฌานที่ 8 กับท่านอาจารย์ผู้นี้ หลังจากที่ทรงฝึกสมาธิจนได้ฌานที่ 8 แล้ว ก็ยังทรงรู้สึกว่ากิเลสความไม่บริสุทธิ์ยังคงมีซ่อนเร้นอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก จึงยังไม่ทรงยอมรับว่าทรงหลุดพ้นแล้ว และได้ถามพระอาจารย์ว่ามีอะไรที่พระองค์จะต้องเรียนรู้อีกหรือไม่ พระอาจารย์ตอบว่าไม่มีอีกแล้ว นี่เป็นขั้นสูงสุดของสมาธิที่ศึกษากันในประเทศอินเดียในสมัยโน้น น่าเสียดายที่ปัจจุบันนี้ชาวอินเดียได้ลืมแม้แต่ชื่อของฌานทั้ง 8 ไปแล้ว ยิ่งวิธีการปฏิบัติด้วยแล้ว ยิ่งไม่ต้องกล่าวถึง ฌานขั้นสูงสุดที่สามารถปฏิบัติกันได้ในเวลานี้ เป็นเพียงแค่ฌานที่ 3 ของสมัยก่อนเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญฌานทั้ง 8 นั้น โดยใช้วิธีการต่างๆ มากมายหลายวิธี เช่น การบริกรรมคำซ้ำๆ การเพ่งรูป แต่

ดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้ว วิธีการต่างๆ เหล่านี้ แม้จะสามารถทำให้จิตบริสุทธิ์ได้ในระดับหนึ่ง แต่ก็ไม่สามารถขจัดรากเหง้าของกิเลสให้หมดไปจากจิตได้ การปฏิบัติดังกล่าวจึงเปรียบเสมือนการใช้สารส้มแกว่งในน้ำเพื่อให้ตะกอนนอนก้น น้ำก็จะใสขึ้น แต่ตะกอนยังคงมีอยู่ มันไม่ได้ถูกขจัดออกไป เช่นเดียวกับรากเหง้าของกิเลสที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในจิต และจะเจริญงอกงามขึ้นมาได้อีกในเวลาใดเวลาหนึ่ง

พระพุทธองค์ทรงรำลึกถึงพระอาจารย์ทั้ง 2 ท่านนี้ว่า เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หากแต่แนวทางอันประเสริฐนี้ได้สูญหายไป จึงมีเพียงการปฏิบัติสมาธิเท่านั้นที่ยังคงมีอยู่ แม้จะมีการพูดกันถึงเรื่องปัญญา ก็เป็นแต่เรื่องของสุตมยปัญญา จินตามย-ปัญญา แต่หามีผู้ใดรู้ถึงขั้นการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม อันจะทำให้สามารถขจัดกิเลสทั้งปวงให้หมดสิ้นไปไม่ ทรงรำลึกถึงพระคุณของพระอาจารย์ทั้งสอง จึงทรงดำริที่จะไปบอกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรมถึงขั้นสิ้นอาสวะกิเลส แต่เมื่อทรงตรวจด้วยพระญาณก็ได้ทรงทราบว่า ท่านอาจารย์อาฬารดาบสกาลามโคตรได้สิ้นชีวิตไปเสียแล้วเมื่อสัปดาห์ก่อน และได้ไปเกิดในพรหมโลก ส่วนท่านอุทกดาบสรามบุตรก็เพิ่งจะสิ้นชีวิตเมื่อคืนก่อนนี้เอง และได้ไปเกิดใหม่ในโลกของพรหมชั้นสูงเช่นกัน

ดังนั้นใครเล่าที่สมควรจะเสด็จไปโปรดเป็นคนต่อไป พระพุทธองค์ทรงดำริถึงปัญจวัคคีย์ ผู้ที่ได้ติดตามมาปรนนิบัติรับใช้พระองค์ ครั้งเมื่อทรงออกจากบ้านเมืองเพื่อแสวงหาสัจธรรม ท่านผู้เป็นหัวหน้าปัญจวัคคีย์มีความเชื่อมั่นว่า หากพระองค์ทรงหลีกจากเพศฆราวาสเพื่อแสวงหาสัจธรรมแล้ว พระองค์จะต้องได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแน่นอน ท่านและคณะจึงออกบวชตามเสด็จ และได้ฝึกปฏิบัติเช่นเดียวกับที่ทรงฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 6 ปี วิธีหนึ่งที่พระองค์และเหล่าปัญจวัคคีย์บำเพ็ญเพียรคือ การอดอาหารจนร่างกายผ่ายผอมเหลือหนังหุ้มกระดูก ถึงสภาพที่ทรงกล่าวว่า “*เรานึกว่าจะลูบพื้นท้องก็จับถึงกระดูกสันหลัง เมื่อนึกว่าจะลูบกระดูกสันหลัง ก็จับถึงพื้นท้อง เพราะพื้นท้องของเราติดแนบถึงกระดูกสันหลัง*” ท้ายสุดพระองค์ก็ทรงพบว่าไม่ว่าจะทรงประพฤติปฏิบัติอย่างไรกับร่างกายของพระองค์ กิเลสก็ยังคงมีอยู่ในส่วนลึกของจิต จึงทรงดำริว่าวิธีที่ทรงปฏิบัติอยู่นั้นไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง จึงทรงหยุดการบำเพ็ญทุกรกิริยานั้นเสีย ซึ่งการที่ทรงหยุดการบำเพ็ญดังกล่าว ทำให้เหล่าปัญจวัคคีย์บังเกิดความไม่พอใจ เพราะเชื่อมั่นใน “*ตบะ*” หรือความเพียรชนิดนี้ว่า

เป็นหนทางทำให้หมดกิเลสได้ จึงคิดไปว่าพระองค์คงจะไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ปัญจวัคคีย์ทั้งคณะจึงพากันหลีกหนีไปเพียง 2 - 3 วันก่อนที่จะตรัสรู้ได้บรรลุธรรมอันสามารถขจัดอาสวะกิเลสทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงรำลึกถึงคุณของปัญจวัคคีย์และทรงดำริว่า ถ้าเหล่าปัญจวัคคีย์ได้เรียนรู้วิธีการที่ทรงค้นพบแล้วนี้ ปัญจวัคคีย์ก็จะเป็นผู้ที่หลุดพ้นได้ด้วยเช่นกัน จึงได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤค-ทายวัน ท่านทั้งหลายคงจะเห็นแล้วว่าความรู้สึกกตัญญูนั้น เป็นเครื่องแสดงว่าธรรมะได้พัฒนาขึ้นในจิตใจของบุคคลผู้ประพฤติธรรมอย่างไร

พระพุทธเจ้าจะทรงสอนธรรมะให้กับหมู่ชนทุกวันทุกคืน โดยมีเวลาบรรทมเพียง 2 ถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง ขณะบรรทมก็ไม่เหมือนกับการนอนหลับของปุถุชนคนธรรมดา เพราะทรงบรรทมด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดพระชนม์ชีพพระองค์ได้เสด็จไปโปรดหมู่ชนทั่วๆ ไป โดยไม่ทรงหวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน ไม่เคยทรงมุ่งหวังให้หมู่ชนเหล่านั้น เปลี่ยนศาสนาจากศาสนาเดิมมาสู่ศาสนาของพระองค์ เพราะผู้แจ้งประจักษ์ในสัจธรรมจะไม่ต้องการที่จะตั้งศาสนาหรือนิกายใดๆ คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นสากลเพื่อคนทุกคน

มีผู้คนเป็นจำนวนมากจากทุกชั้นวรรณะได้เข้ามาศึกษาธรรมะกับพระองค์ เช่น หัวหน้าพราหมณ์ผู้หนึ่งในสมัยโน้นชื่อสารีบุตร ได้เข้าศึกษาธรรมะ และภายหลังได้เจริญในธรรมขั้นสูงและได้รับยกย่องเป็นอัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า พราหมณ์อีกผู้หนึ่งคือท่านโมคคัลลาน์ต่อมาได้รับยกย่องเป็นอัครสาวกเบื้องซ้าย นอกจากนี้ก็มีฤาษี 3 พี่น้องและพราหมณ์อื่นๆ แม้แต่ผู้ปกครองแคว้นต่างๆ เสนาบดี พ่อค้า ชาวนา ประชาชนในหลายอาชีพต่างก็พากันมาเข้าศึกษาธรรมกับพระองค์ทุกวันในเวลาย่ำรุ่ง หลังการบำเพ็ญภาวนาและแผ่เมตตาแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สมควรจะเสด็จไปโปรด มีกฎข้อหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้คือ บุคคลผู้นั้นจะต้องบำเพ็ญบารมีอย่างยิ่งยวดที่เรียกว่า *ทศบารมี* หรือบารมี 10 ประการ ในชาติแห่งการบำเพ็ญบารมีทั้งสิบนี้ บุคคลที่บำเพ็ญตนเพื่อบารมีอันยิ่งใหญ่ในการที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราเรียกว่าพระโพธิสัตว์ ถ้ามีผู้ใดได้เคยช่วยพระโพธิสัตว์โดยวิธีใดวิธีหนึ่งในชาติใดๆ ของการสร้างบารมีทั้งสิบ เมื่อพระโพธิสัตว์ได้บรรลุธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ผู้ที่ได้เคยช่วยพระโพธิสัตว์ในชาติต่างๆ เหล่านั้น จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดที่หนึ่งใน

อาณาบริเวณใกล้ๆ กับพระพุทธเจ้า เพื่อพระองค์จะได้ทรงสั่งสอนให้เขาเหล่านั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ ดังนั้นทุกๆ เช้า พระพุทธเจ้าจะทรงสำรวจด้วยพระญาณดูว่า วันนี้สมควรจะเสด็จไปโปรดผู้ใดที่เคยช่วยเหลือพระองค์มาแต่หนหลัง ขณะนี้คนผู้นั้นในชื่อนั้นชื่อนี้อยู่ ณ ที่แห่งใด แล้วก็จะเสด็จไปโปรดบุคคลนั้นๆ ซึ่งเท่ากับเป็นการให้อาหารชีวิตแก่คนผู้นั้น นี่คือความ*กตัญญูกตเวที* ความเป็นผู้รู้อุปการะที่คนอื่นทำแล้วต่อตน และตอบสนองคุณท่าน เป็นคุณสมบัติอันประเสริฐของผู้ที่มีธรรมะอยู่ในจิตใจ

พระสารีบุตรอัครสาวกสำคัญของพระพุทธเจ้า ก็เป็นผู้หนึ่งที่สมควรยกย่องกล่าวถึงเป็นตัวอย่างในเรื่องของความกตัญญู ครั้งที่พระสารีบุตรออกจากเพศฆราวาสเพื่อเสาะแสวงหาสัจธรรม ท่านได้ไปศึกษาในสำนักต่างๆ หลายแห่ง ได้ฝึกหัดการทำสมาธิหลายวิธีการ และได้พบว่าสมาธิเหล่านั้นสามารถชำระจิตได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังไม่สามารถขจัดกิเลสให้ออกไปจากจิตใจได้ทั้งหมด ท่านจึงเสาะหาวิธีปฏิบัติเพื่อที่จะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป ขณะที่ท่านศึกษาอยู่กับสัญชัยปริพาชกผู้มีชื่อเสียง ณ เมืองราชคฤห์ วันหนึ่งท่านได้เข้าไปสู่เมืองเพื่อภิกขาจารอาหาร และได้พบกับภิกษุรูปหนึ่งกำลังบิณฑบาตอยู่ พระภิกษุรูปนี้มีใบหน้าที่สดใส อิ่มเอิบและสงบเยือกเย็นยิ่งนัก ทำให้ท่านสารีบุตรรู้สึกว่า ภิกษุรูปนี้น่าจะเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสอาสวะแล้ว ท่านจึงเดินตามไปเรื่อยๆ เมื่อภิกษุรูปนั้นบิณฑบาตเสร็จ และนั่งลงฉันที่โคนต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง ท่านสารีบุตรจึงเข้าไปปฏิบัติและรอจนท่านฉันเสร็จ แล้วจึงเอ่ยว่า *"ข้าพเจ้าคิดว่าท่านจะต้องเป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสแล้วเป็นแน่ โปรดบอกข้าพเจ้าด้วยเถิดว่า ท่านผู้ใดคือศาสดาของท่าน และวิธีปฏิบัติอันใดที่ทำให้ท่านหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง"* ภิกษุรูปนั้นตอบว่า *"ศาสดาของเราคือสมเด็จพระโคตมะพุทธเจ้า ปัจจุบันพระองค์ประทับอยู่ที่เมืองนี้ ท่านควรจะไปเรียนรู้ธรรมะและวิธีการปฏิบัติกับพระองค์"*

ท่านสารีบุตรจึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้เรียนรู้ธรรมขั้นสูงจากพระองค์จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หมดสิ้นอาสวะกิเลส ภายหลังได้รับการยกย่องเป็นพระสารีบุตร พระธรรมเสนาบดี อัครสาวกฝ่ายขวา เป็นที่สองรองจากพระผู้มีพระภาคเจ้า คนทั้งหลาย ทั้งภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ต่างยกย่องเคารพนับถือท่าน แต่ถึงแม้จะได้รับการยกย่องนับถือเพียงใด ทุกคืนก่อนที่พระสารีบุตรจะเข้านอน ท่านจะกราบ 3 ครั้ง ทำความเคารพไปในทิศทางที่ท่านทราบว่าพระอัสสชิอยู่ เนื่องจากพระ

อัสสชิคือพระภิกษุรูปที่แนะนำให้ท่านได้เข้าศึกษาธรรมะกับพระพุทธเจ้า และจะนอนหันศีรษะไปทางทิศนั้น ให้เท้าหันชี้ไปในทิศทางที่ตรงกันข้าม ด้วยความกตัญญูรู้คุณในพระอัสสชิ

นี่คือคุณธรรมสำคัญ 2 ประการ คุณธรรมแห่งการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และคุณธรรมแห่งความรู้สึกสำนึกในบุญคุณของผู้มีพระคุณต่อตน ไม่ว่าสิ่งที่ได้รับนั้นจะเล็กน้อยเพียงใด

แม้ท่านทั้งหลายจะยอมรับที่จะพัฒนาจิตใจของท่าน และไม่เชื่อว่าจะมีบุคคลใดสามารถทำให้ท่านหลุดพ้นได้ แต่ความกตัญญูรู้คุณก็ยังเป็นคุณธรรมที่สำคัญสำหรับท่าน ท่านจะต้องมีความกตัญญูรู้สำนึกในพระมหากรุณาคุณของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงค้นพบวิธีการที่สามารถขจัดกิเลสได้จนหมดสิ้น และได้ทรงเผยแผ่ให้คนทั้งหลายได้เรียนรู้ ทำให้พวกเราได้รับประโยชน์อยู่ในขณะนี้ ด้วยความเข้าใจอันถูกต้องดังนี้ ผู้ปฏิบัติจึงได้ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

ต่อจากนั้น ท่านก็ได้ปฏิญาณตนรับศีลห้า การรับศีลห้านี้เป็นสิ่งจำเป็นมาก มีการปฏิบัติสมาธิแบบอื่นๆ ที่กล่าวว่า ศีลห้าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น ในสมัยพุทธกาลก็มีอาจารย์สอนสมาธิหลายคนที่มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ท่านเหล่านั้นสอนศิษย์ว่า *"ศีลเป็นสิ่งไม่จำเป็น เธอจะปฏิบัติอย่างไรก็ได้ตามความพอใจ แต่พวกเธอก็ยังสามารถที่จะเจริญสมาธิได้ตามวิธีปฏิบัติที่ฉันสอน"* มีคนจำนวนมากที่ได้ยึดแนวปฏิบัติตามอาจารย์เหล่านั้น แม้ปัจจุบันนี้ก็ยังคงมีผู้สอนให้ปฏิบัติตามวิธีการเช่นว่านี้อยู่บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับวิธีปฏิบัติที่ข้าพเจ้ากำลังสอนอยู่ในขณะนี้ ศีลมีความสำคัญมาก เป็นรากฐานของการปฏิบัติวิธีนี้เลยทีเดียว ถ้ารากฐานไม่ดีหรือไม่มั่นคงเสียแล้ว การปฏิบัติก็จะล้มเหลว การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามวิธีการนี้จะก้าวหน้าไปไม่ได้ ถ้าปราศจากการรักษาศีล

แต่การรักษาศีลนี้ก็มิใช่เป็นเพราะพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ หรือเพราะอาจารย์ของท่านได้กำหนดไว้ หรือเพราะเป็นลัทธินิยม หรือเป็นประเพณีปฏิบัติที่สืบต่อกันมา แต่เป็นเพราะวิธีการปฏิบัติแบบนี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เมื่อใดที่ท่านละเมิดศีล ก็เท่ากับท่านได้เพิ่มกิเลสให้กับจิตของท่าน ในการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าท่านเพิ่มกิเลสในส่วนหนึ่ง แล้วทำจิตให้บริสุทธิ์ในอีกส่วนหนึ่งไปพร้อมๆ กัน การปฏิบัติของท่านจะก้าวหน้าไปได้อย่างไร และไม่แต่เพียงเท่านั้น การปฏิบัติวิธีนี้เป็นวิธีการปฏิบัติที่ท่านจะต้องสำรวจดูความจริงภายในตัวของท่านเอง ความ

จริงที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจของท่าน หากมีคลื่นลมอันไม่บริสุทธิ์ของกิเลสโหมกระหน่ำอยู่ที่ระดับพื้นผิวของจิตของท่าน แล้วท่านจะค้นพบความจริงภายในตัวของท่านได้อย่างไร

ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่าง เมื่อครั้งที่มีความปั่นป่วนในราคาน้ำมันโลก ประเทศที่ไม่สามารถผลิตน้ำมันได้ หรือมีผลผลิตน้ำมันไม่พอใช้ เป็นประเทศที่ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจมากที่สุด เพราะประเทศเหล่านั้นต้องนำเข้าน้ำมัน ทำให้มีภาระทางด้านใช้จ่ายเพิ่มสูงขึ้นจากเดิมอีกเป็นอันมากหลายๆ ประเทศจึงพยายามเสาะหาแหล่งน้ำมันธรรมชาติในอาณาเขตประเทศของตน ประเทศอินเดียก็เป็นประเทศหนึ่งที่เริ่มแสวงหาแหล่งน้ำมันภายในประเทศ และพบว่ามีแหล่งน้ำมันอยู่ใต้ทะเลใกล้กับเมืองบอมเบย์ ซึ่งถ้าได้มีการสำรวจอย่างละเอียดและจริงจัง ก็อาจพบแหล่งน้ำมันที่เป็นแหล่งใหญ่ ข่าวนี้ถูกประกาศขึ้นในขณะที่ความต้องการน้ำมันมีมาก และแต่ละวันที่ผ่านไปก็ล้วนมีค่า กระนั้นก็ตามเวลาได้ล่วงเลยไปถึง 3 เดือน การสำรวจแหล่งน้ำมันก็ยังไม่มีผู้ใดดำเนินการ ทั้งนี้ก็เพราะว่าในเวลานั้น เป็นช่วงเริ่มต้นฤดูมรสุม มีลมพายุแรงจัด ท้องทะเลมีคลื่นลูกใหญ่ๆ บนผิวน้ำ คลื่นแรงมากจนไม่มีผู้ใดสามารถลงไปสำรวจที่ใต้ทะเลลึกๆ ได้ เมื่อฤดูมรสุมผ่านไป คลื่นลูกโตๆ และลมแรงก็จะหมดไป เหลืออยู่แต่คลื่นในระดับปกติบนพื้นผิวน้ำ จึงได้เริ่มมีการสำรวจ แต่ถ้าใครจะรอจนหมดคลื่นแล้วจึงค่อยลงมือสำรวจ ก็คงจะต้องรอคอยจนชั่วชีวิตทีเดียว จากสภาพที่เป็นจริงตามธรรมชาติ เราก็ได้เห็นแล้วว่า ขณะเมื่อมีคลื่นลมแรงนั้น เราไม่สามารถจะลงไปสำรวจแหล่งน้ำมันในท้องทะเลลึกได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราไม่รักษาศีล พื้นผิวของจิตก็จะถูกรบกวนด้วยคลื่นลมแรงของกิเลส แม้ว่าโดยปกติแล้ว กิเลสจะมีอยู่ในจิตใจตลอดเวลา หากแต่มีอยู่ไม่มากนักในระดับพื้นผิวของจิต เราจึงยังพอที่จะสามารถค้นหาความจริงในส่วนลึกของจิตได้ แต่ถ้าจิตในระดับพื้นผิวยังคงปั่นป่วนเต็มไปด้วยคลื่นแห่งกิเลสลูกใหญ่ๆ เราก็จะไม่สามารถค้นหาความจริงในระดับลึกได้เลย ศีล 5 จึงมีความสำคัญและจำเป็นมากสำหรับการปฏิบัติวิธีนี้ ถ้าการปฏิบัติเป็นไปเพียงเพื่อที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์เพียงแค่ในระดับพื้นผิวแล้ว ศีล 5 ก็อาจจะไม่จำเป็น แต่ถ้าเป็นการปฏิบัติเพื่อค้นหาสัจธรรมภายใน ที่ระดับที่ลึกที่สุดของจิต การรักษาศีล 5 ก็เป็นสิ่งจำเป็น และนี่คือเหตุที่ทำให้ท่านต้องรับศีล แม้ว่าใครๆ ก็อาจฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยไม่จำเป็นต้องมีศีล แต่สมาธิเช่นนั้นไม่ใช่

สมาธิที่เรียกว่าสัมมาสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญญา นอกจากนี้หากท่านไม่มีสัมมาสมาธิ ท่านก็จะไม่สามารถรักษาศีลได้อย่างเคร่งครัด สมาธิจึงจำเป็นสำหรับศีล และศีลก็จำเป็นสำหรับสมาธิ ทำนองเดียวกับปัญหาที่ว่า ม้าก่อนรถ หรือรถก่อนม้า เพื่อเป็นการแก้ปัญหาดังกล่าว จึงจัดให้มีสถานปฏิบัติธรรมนี้ขึ้น ทุกๆ คนจะต้องอยู่แต่ภายในบริเวณที่กำหนดให้เหมือนกับอยู่ในที่คุมขัง ตลอดระยะเวลา 10 วันท่านจะต้องแยกตัวของท่านออกจากโลกภายนอก และใน 10 วันนี้ เรามีตารางการฝึกปฏิบัติที่หนักมาก เริ่มจากตีสี่หรือตีสี่ครึ่ง จนถึงสามทุ่มหรือสามทุ่มครึ่ง ท่านไม่มีโอกาสที่จะประพฤติผิดศีลได้เลย แม้แต่ทางด้านวาจาท่านก็ไม่มีโอกาสผิดศีล เพราะท่านต้องรักษาความเงียบ ด้วยสภาพแวดล้อมและกำหนดการที่เข้มข้นเช่นนี้ ท่านจึงรักษาศีลได้ครบบริบูรณ์ และศีลอันบริสุทธิ์นี้ก็ได้ช่วยให้ท่านพัฒนาสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิที่ท่านได้พัฒนาขึ้นนี้ ก็จะช่วยให้ท่านรักษาศีลได้ในชีวิตประจำวัน เหล่านี้คือเหตุผลที่ท่านต้องรักษาศีลห้าตลอดระยะเวลา 10 วันที่ท่านอยู่ที่นี่

ต่อจากนั้นท่านก็ได้มอบตัว ขอให้ท่านทำความเข้าใจอีกครั้งหนึ่งว่า การมอบตัวของท่านนั้น เป็นการมอบตัวต่อหลักวิธีการสอน มิได้เกี่ยวข้องกับผู้สอน ในธรรมะบริสุทธิ์นั้น จะไม่มีสิ่งใดที่เกี่ยวเนื่องกับผู้สอน ท่านไม่ได้ถูกกำหนดให้อยู่ใต้บังคับบัญชาของอาจารย์ของท่าน ท่านยังคงเป็นตัวของท่านเอง อาจารย์ผู้สอนเป็นเพียงผู้แนะนำ คอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติเท่านั้น เพราะได้เดินอยู่บนหนทางนี้มาก่อน การมอบตัวของท่านเท่ากับเป็นการยอมรับที่จะฝึกปฏิบัติตามวิธีการของที่นี่ ท่านมาที่นี่เพื่อจะทดลองปฏิบัติตามวิธีการนี้ การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนานั้น มีแนวทางการปฏิบัติอยู่หลายวิธี เมื่อท่านต้องการทดลองปฏิบัติตามวิธีการนี้ ก็ขอให้ท่านให้ความเป็นธรรมต่อวิธีนี้ โดยปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อท่านจะได้ตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ในการทดลอง ท่านจำเป็นที่จะต้องมอบตัวของท่านให้กับวิธีการนี้อย่างสิ้นเชิงตลอดเวลา 10 วัน ด้วยการปฏิบัติตามที่บอกให้ปฏิบัติ ขออย่าได้นำเอาการปฏิบัติในวิธีอื่นๆ เข้ามาปะปน เพราะมิฉะนั้นท่านจะไม่สามารถทราบได้เลยว่า ประโยชน์ที่ท่านได้รับนั้นเป็นผลจากวิธีการปฏิบัติของที่นี่ หรือเป็นผลจากวิธีอื่นที่ท่านนำเข้ามาปฏิบัติด้วย หรือถ้าท่านไม่ได้รับประโยชน์อันใดจากการปฏิบัติ ท่านก็จะไม่ทราบว่าเป็นเพราะวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของที่นี่ หรือเป็นเพราะวิธีปฏิบัติอื่นที่ท่านนำเข้ามาปฏิบัติด้วย ดังนั้นถ้าท่านนำเอาวิธีการอื่นใดเข้ามาปฏิบัติปะปนไปกับแนว

ปฏิบัตินี้ ก็ไม่เป็นการถูกต้อง ท่านควรปฏิบัติตามวิธีการที่ให้ฝึกปฏิบัติที่นี่เท่านั้น และหลังจากจบหลักสูตร10 วันนี้ไปแล้ว ท่านก็จะสามารถตัดสินใจด้วยตนเองว่าท่านควรจะรับวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ไว้เพื่อปฏิบัติต่อไปหรือไม่ ถ้าเห็นว่าการปฏิบัติในแนวทางนี้ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมกับท่าน ท่านก็ไม่ต้องรับ นี่คือเหตุผลที่ท่านต้องมอบตัว

นอกจากนี้ ท่านยังจะต้องยอมปฏิบัติตามกฎระเบียบ วินัย และตารางเวลาของสถานที่นี้ เนื่องจากแนวปฏิบัติของที่นี่เป็นวิธีการที่ท่านต้องผ่าตัดลึกเข้าไปในจิตใจของท่านด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งท่านจะไม่สามารถทำได้ ถ้าท่านไม่ได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เวลา 10 วันนั้นสั้นมากสำหรับการที่จะลงไปในระดับที่ลึกที่สุดของจิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนี้ จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อท่านรักษากฎ ระเบียบ วินัย และตารางเวลาที่ได้จัดไว้ให้เท่านั้น ข้อกำหนดกฎเกณฑ์ทั้งหลายเหล่านี้ ได้ถูกกำหนดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเก่าเป็นจำนวนมาก

แล้วต่อจากนั้นท่านก็เริ่มต้นการปฏิบัติ ท่านเริ่มต้นด้วยการสังเกตลมหายใจของท่าน ขอทบทวนให้ท่านเข้าใจอีกครั้งหนึ่งว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้น มิใช่เป็นการฝึกการหายใจ ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อที่จะมาฝึกควบคุมการหายใจ หรือมาเพื่อบังคับการหายใจของท่าน การปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องกับการฝึกแบบปราณยาม แท้จริงนั้นการฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกชนิดตรงข้ามกับการฝึกแบบปราณยามด้วยซ้ำไป การฝึกปราณยามคือการฝึกบังคับลมหายใจของท่าน เพื่อให้เป็นไปตามที่ท่านประสงค์ การฝึกปฏิบัติของที่นี่ มิได้มีเจตนาที่จะต่อต้านวิธีปฏิบัติแบบอื่นๆ แต่จำเป็นต้องชี้แจงและให้เหตุผล เพื่อให้ท่านเข้าใจความแตกต่างของวิธีการฝึกปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน การฝึกแบบปราณยามนั้นมีประโยชน์ในตัวของมันเอง เมื่อท่านสามารถบังคับการหายใจของท่าน แต่วิธีปฏิบัติของเราเป็นการสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติ การปฏิบัติวิธีนี้เป็นการสังเกตธรรมชาติอย่างที่มันเป็นอยู่ *ยะถาภูตะ* ไม่มีการสร้าง ไม่มีอะไรที่จะต้องบังคับหรือยัดเยียดให้ผิดธรรมชาติ เป็นการสำรวจความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่ ลมหายใจจึงเป็นลมหายใจตามปกติธรรมดา ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก ถ้าลมหายใจขณะนั้นยาว ก็ปล่อยให้มันยาวไป ถ้าลมหายใจสั้นก็ปล่อยให้มันสั้นไป ท่านเพียงแต่คอยเฝ้าสังเกตดูและรู้เท่าทันมัน รู้ว่าลมหายใจขณะนั้นเป็นลมหายใจยาวหรือเป็นลมหายใจสั้น ถ้าลมผ่านช่องจมูกช่องไหน ก็ให้รู้ว่าลมกำลังผ่านช่องจมูกช่อง

นั้น ถ้าลมผ่านช่องจมูกอีกช่องหนึ่ง ก็ให้รู้ว่าลมผ่านช่องจมูกอีกช่องหนึ่ง หรือถ้าลมผ่านทั้งสองช่องจมูกพร้อมๆ กัน ก็ให้รู้ว่ามันผ่านช่องจมูกทั้ง 2 ช่องพร้อมๆ กัน ท่านไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวแทรกแซงกับลมหายใจของท่านเลย ผู้ปฏิบัติใหม่บางคนอาจจะประสบความยุ่งยากในการสังเกตลมหายใจ เนื่องจากลมหายใจเข้าออกแผ่วเบาจนไม่อาจที่จะสังเกตรู้ได้ หากเป็นเช่นนั้น ก็อนุญาตให้หายใจแรงๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เพื่อให้สามารถรู้สึกได้ แล้วจึงกลับมาสู่การหายใจตามปกติเช่นเดิมต่อไป เพราะวิธีนี้มุ่งหมายที่จะฝึกให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาสติจนสามารถรับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติในขณะที่หายใจเข้า ในขณะที่หายใจออก

เช่นเดียวกันเมื่อท่านเปลี่ยนมาปฏิบัติวิปัสสนา ท่านก็จะต้องเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยไม่ไปกำหนด หรือสร้างมันขึ้นมา อย่าพยายามไปสร้าง หรือกำหนดอะไรขึ้นมา เพราะการฝึกวิธีนี้เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาสติให้รับรู้ความจริงที่เกิดขึ้นอย่างที่มันเป็นอยู่ ความจริงตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นขณะเมื่อท่านกำลังปฏิบัติอยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับเวทนาก็ตาม

นี่คือเหตุผลประการหนึ่งที่การปฏิบัติวิธีนี้ ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติหรือวิปัสสนา ห้ามไม่ให้มีคำภาวนา หรือเพ่งรูปใดๆ ทั้งนี้มิใช่จะประณามวิธีปฏิบัติแบบอื่นๆ แต่ท่านจะต้องเข้าใจในความพิเศษเฉพาะของวิธีปฏิบัติที่ท่านกำลังฝึกอยู่ในขณะนี้ โดยปกติแล้ว การปฏิบัติทุกวิธีต่างก็จะมีความพิเศษเฉพาะของตนเอง ในเมื่อท่านมาปฏิบัติตามวิธีการนี้ ท่านก็ควรที่จะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดเฉพาะของวิธีการนี้เท่านั้น มิฉะนั้นท่านจะไม่ได้รับผลดีจากการปฏิบัติอย่างที่ท่านพึงจะได้รับ เมื่อท่านปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง วิธีปฏิบัติวิธีนี้ไม่ให้ท่านท่องคำซ้ำๆ หรือเพ่งรูปใดๆ วิธีการปฏิบัติคือ *ยะถาภูตะญาณะทัสสะนัง* คำว่า *ทัสสะนัง* หมายถึงการเฝ้าสังเกตดู สังเกตสิ่งที่ปรากฏขึ้นจริงๆ และสังเกตด้วยความเป็นกลางโดยไม่เอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะสังเกตลมหายใจ หรือเวทนา *ญาณะ* ด้วยปัญญาที่ถูกต้อง ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง คือเข้าใจใน กฎธรรมชาติ ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่เที่ยง ท่านก็เฝ้าดูมันไปด้วยใจที่เป็นกลาง มีความเข้าใจในธรรมชาติอันไม่เที่ยงของมัน อย่าพยายามสร้างความเที่ยงให้กับสิ่งที่ไม่เที่ยง อะไรจะเกิดขึ้นก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ นี่แหละคือ*ยะถาภูตะญาณะทัสสะนัง* ซึ่งหมายถึงการรู้การเห็นตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจ หรือความรู้สึกที่เกิดที่ร่างกาย ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่ท่านอยากให้มันเป็น เมื่อ

ใดที่ท่านเริ่มคิดอยากให้อะไรเกิดขึ้นอย่างที่ท่านต้องการ ก็เท่ากับท่านกำลังพยายามเปลี่ยนแปลงความจริง จงปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ลมหายใจตามธรรมชาติ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ปรากฏการณ์ของกายและจิต หรือรูปและนามที่เป็นไปตามธรรมชาติ

ถ้าท่านใช้การบริกรรม หรือสร้างภาพนิมิต หรือเพ่งวัตถุ แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ? ส่วนใหญ่นั้นเมื่อผู้ปฏิบัติใช้คำบริกรรมหรือเพ่งวัตถุ คำพูดหรือบทสวดมนต์ หรือชื่อที่นำมาใช้บริกรรม ตลอดจนภาพที่สร้างขึ้นมา มักจะเป็นชื่อ หรือภาพของเทพเจ้า หรือศาสดาของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง หรือของนิกายใดนิกายหนึ่ง จึงไม่เป็นสากล และทำให้เกิดการแบ่งแยกลัทธินิกาย เพราะผู้ปฏิบัติอื่นๆ ที่ไม่ได้นับถือลัทธินั้นศาสนานั้น หรือที่นับถือลัทธิหรือศาสนาอื่น จะเกิดความลังเลที่จะใช้คำๆ นั้น บทสวดมนต์บทนั้น หรือลังเลที่จะเพ่งภาพนั้น เพราะไม่ใช่สิ่งที่เขานับถือ การปฏิบัติเช่นนี้จึงมิใช่เป็นการบำบัดแบบสากลสำหรับโรคภัยอันเป็นสากล แต่ถ้าท่านไม่ใช้คำบริกรรมหรือเพ่งภาพนิมิต ท่านก็จะอยู่กับความจริงซึ่งเป็นสากล ลมหายใจเป็นสากลก็เพราะว่าคนทุกคนต่างก็มีลมหายใจเหมือนกันหมดทั้งสิ้น เมื่อท่านสังเกตลมหายใจของท่าน ท่านไม่อาจแยกได้ว่า นี่คือลมหายใจของชาวฮินดู นี่คือลมหายใจของชาวคริสต์ นี่คือลมหายใจของชาวมุสลิม นี่คือลมหายใจของชาวพุทธ ลมหายใจของคนทุกคนล้วนเป็นลมหายใจเหมือนๆ กัน ทั้งนั้น และเช่นเดียวกัน เวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย เราก็บอกไม่ได้ว่า เป็นเวทนาหรือความรู้สึกแบบของนิกายโน้น นิกายนี้ นิกายนั้น นี่ก็คือเหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่เราไม่ใช้คำบริกรรม หรือการเพ่งรูปภาพต่างๆ แม้ว่าจะไม่ใช่เป็นเหตุผลที่สำคัญนัก

ผู้ปฏิบัติอาจโต้แย้งว่า ถ้าได้ใช้คำบริกรรม จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยง่าย แต่ถ้าไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้คำบริกรรมที่จะเป็นการแบ่งแยกแสดงลัทธิแล้ว ก็จะขอภาวนาในใจว่า *"เข้า"* เมื่อหายใจเข้า และ *"ออก"* เมื่อหายใจออก เพราะคำว่า *"เข้า"* หรือ *"ออก"* ไม่ใช่คำในลัทธิใดๆ หรือขออนุญาตท่อง *"หนึ่ง สอง"* *"หนึ่ง สอง"* แทนก็ได้ เพราะ *"หนึ่ง สอง"* ก็ไม่เกี่ยวข้องกับนิกายใดๆ นี่เป็นข้อโต้แย้งที่ดี แต่ความยุ่งยากจะเกิดขึ้น เพราะเมื่อท่านกล่าวคำว่า *"เข้า ออก"* *"เข้า ออก"* หลังจากนั้นไม่นาน คำๆ นี้ก็จะเป็นดังคำบริกรรม ไม่ว่าจะมีลมหายใจเข้าหรือไม่ก็ตาม ท่านก็จะท่องว่า *"เข้า"* และไม่ว่าจะมีลมหายใจออกหรือไม่มีก็ตาม ท่านก็จะกล่าวว่า *"ออก"* เมื่อท่องคำว่า *"เข้า ออก"* *"เข้า ออก"* หรือ

"หนึ่ง สอง" "หนึ่ง สอง" จิตของท่านก็จะจดจ่ออยู่กับคำเหล่านั้น และถ้าท่านกล่าวคำซ้ำๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นคำพูดใดๆ คำเหล่านั้นก็จะเป็นเสมือนดังแม่ร้องเพลงกล่อมลูกซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนในที่สุดเด็กก็จะหลับไป จิตของท่านก็จะหลับเช่นเดียวกันด้วย เมื่อท่านกล่าวคำอะไรก็ตามซ้ำแล้วซ้ำอีก จิตจะจดจ่อแน่วแน่อยู่กับคำๆ นั้น แล้วท่านก็จะหลุดออกนอกทาง ท่านมาปฏิบัติธรรมที่นี่ เพื่อสำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวของท่านว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความยึดมั่นถือมั่น ตลอดจนกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ของจิต เกิดขึ้นได้อย่างไร และเพิ่มพูนขึ้นมาได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะขจัดมันให้หมดไปจากจิตได้ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญยิ่งกว่าการปฏิบัติเพียงเพื่อให้เกิดสมาธิ ถึงแม้ว่าสมาธิจะมีประโยชน์มากเพียงไร แต่มันก็หาได้เป็นประโยชน์ในการสำรวจความจริงเกี่ยวกับกายและจิตไม่ ถ้ามันเป็นสมาธิที่มีรากฐานมาจากจิตที่จดจ่ออยู่กับคำบริกรรม หรือภาพนิมิตหรือวัตถุ ในการสำรวจความจริงนั้น ท่านจะต้องตื่นตัวอยู่เสมอว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น เพราะจะมีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากจิตของท่านไปจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม หรือภาพนิมิต หรือวัตถุเสียแล้ว ก็จะทำให้ท่านไม่สามารถสำรวจดูความจริง อันเป็นปรากฏการณ์ของกายกับจิตหรือรูปกับนามได้ ด้วยเหตุดังกล่าวจึงห้ามไม่ให้ท่านใช้คำบริกรรมหรือเพ่งรูปใดๆ

ข้อเสียอีกประการหนึ่งที่จะเกิดขึ้นก็คือ เมื่อมีการท่องบ่น บริกรรม หรือแม้กระทั่งท่อง *"หนึ่ง สอง" "หนึ่ง สอง"* หรือ *"เข้า ออก" "เข้า ออก"* หรือใช้คำว่า *"เฝ้าดู เฝ้าดู"* เพื่อให้เกิดสมาธิ คำพูดแต่ละคำที่กล่าวซ้ำๆ ในใจเหล่านี้ จะมีพลังสั่นสะเทือนอยู่ภายในตัวของมันเอง ความสั่นสะเทือนนี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก คนที่ชอบบริกรรมมักจะเลือกคำที่มีพลังความสั่นสะเทือนมาใช้ในการบริกรรม โดยไม่มีความหมายอะไรเลย แม้ว่าต่อมาจะเริ่มมีการให้ความหมายกับคำเหล่านั้นก็ตาม เช่น คำว่า *"โอม" "อิง" "ริง" "คลิง"* คำเหล่านี้เป็นคำที่ถูกเลือกมาใช้ในการบริกรรม เนื่องจากเสียงที่เปล่งออกมาเป็นคำเหล่านี้มีความสั่นสะเทือนสูง ประดุจดังเมื่อท่านตีฆ้อง เสียงฆ้องก็จะก้องกังวานอยู่เป็นเวลานาน ถ้าท่านท่องคำเหล่านี้ซ้ำไปซ้ำมา พลังสั่นสะเทือนของคำๆ นั้นก็จะครอบงำจิตของท่าน ดังได้กล่าวมาแล้วว่า แต่ละวิธีต่างก็มีข้อดีข้อเสียในตัวเอง การปฏิบัติของเราที่นี่ ไม่ใช่เป็นการมาตำหนิติเตียนวิธีการอื่นๆ วิธีการทุกวิธีล้วนมีประโยชน์ เมื่อท่านสร้างความสั่นสะเทือนขึ้นมา จนกระทั่งจิตของท่านถูกพลังสั่นสะเทือนนั้นครอบคลุม

ดูดกลืนอยู่ พลังสั่นสะเทือนนั้นก็จะเป็นเสมือนเกราะที่หนา และมั่นคงอยู่บนพื้นผิวของจิตของท่าน และจะป้องกันไม่ให้แรงสั่นสะเทือนที่ไม่ดีจากภายนอกแทรกเข้าสู่ตัวของท่านได้ ท่านจะรู้สึกปลอดภัย แต่เกราะที่ท่านสร้างขึ้นจากความสั่นสะเทือนปลอมๆ นี้ จะทำให้ท่านไม่อาจเจาะลึกลงไปยังส่วนลึกของจิต ที่ซึ่งความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ความขุ่นมัวต่างๆ กิเลสต่างๆ ฝังแฝงอยู่ เพราะท่านจะไม่สามารถรับรู้ความสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่สามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกที่แท้จริงอันเกิดจากกิเลสได้ เช่น เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อมีความโกรธ ความเกลียด ความลุ่มหลง ความกลัว เป็นต้น ทำให้ท่านไม่สามารถขุดรากเหง้าของกิเลสในส่วนลึกขึ้นมาได้ ด้วยเหตุดังกล่าว จึงไม่อนุญาตให้ใช้คำบริกรรมในขณะปฏิบัติ

การสร้างภาพนิมิตก็เป็นสิ่งที่ไม่อนุญาตให้ทำเช่นเดียวกัน แม้ภาพนิมิตที่สร้างขึ้นนั้นจะช่วยให้จิตเกิดสมาธิได้ เพราะถ้าผู้ปฏิบัตินับถือลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แล้วมีผู้บอกผู้ปฏิบัติว่าให้นึกถึงภาพของศาสดาในศาสนาของเขา ผู้ปฏิบัติเหล่านั้นก็จะสามารถจินตนาการสร้างภาพขึ้นมาได้โดยง่าย เพราะมีความนับถือในศาสดาของตนอยู่แล้ว หรือถ้ามีความนับถืออย่างลึกซึ้งต่อเทพเจ้าองค์ใดเทพยดาองค์ใด หรือสิ่งใดๆ ก็ตาม ก็จะเป็นการง่ายที่จะนึกสร้างภาพขึ้นมา และเมื่อนึกถึงบ่อยๆ ครั้งเข้า ก็จะทำให้การนึกภาพของผู้ที่ต้องการจะเห็นง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อท่านปฏิบัติโดยการสร้างภาพบ่อยๆ ต่อมาภาพตามความนึกคิดของท่านก็จะติดตาท่าน ทำให้สามารถนึกให้อยู่ตรงหน้าท่านได้ แม้ว่าท่านจะกำลังหลับตาอยู่ แล้วจิตของท่านก็จะจดจ่ออยู่กับภาพนิมิตที่ท่านสร้างขึ้นมา ซึ่งจะทำให้กระบวนการสำรวจหาความจริงภายในตัวเอง หรือกระบวนการสืบค้นให้ลึกลงไปถึงแหล่งที่สะสมและเพิ่มพูนกิเลส อันเป็นที่ที่ท่านจะสามารถขจัดรากเหง้าของความไม่บริสุทธิ์ หยุดลงทันที ซึ่งเป็นเครื่องแสดงว่าท่านได้หลุดออกไปจากแนวทางการปฏิบัติวิธีนี้เสียแล้ว ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้สร้างภาพนิมิต

โดยวิธีปฏิบัตินี้ เมื่อท่านสามารถก้าวเข้าสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิตของท่าน ท่านก็จะได้ประจักษ์ถึงความจริงอันละเอียดขึ้นละเอียดขึ้น ทั้งทางร่างกาย ทางจิตและเจตสิก จนกระทั่งก้าวล่วงไปถึงสภาวะที่อยู่เหนือจิตและกาย ซึ่งกระบวนการปฏิบัติทั้งหมดคือ การเคลื่อนจากความจริงในระดับหยาบๆ ที่เห็นได้ชัดเจนหรือ*สมมติสัจจะ* ไปสู่สภาวะความจริงที่ละเอียดขึ้นละเอียดขึ้น จนถึงความจริงอันสูงสุดหรือ*ปรมัตถสัจจะ* และได้ประสบกับสภาวะอัน

อยู่เหนือกายหรือรูปและจิตหรือนาม

ท่านจะสามารถเคลื่อนจากความหยาบไปสู่ความละเอียดได้ ก็ต่อเมื่อท่านสามารถแบ่งย่อย แยกสลาย ละลายสิ่งที่รวมตัวกันอยู่เป็นกลุ่มก้อน แข็ง แน่นทึบ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางจิต วิธีปฏิบัติที่ท่านกำลังฝึกอยู่ในขณะนี้ จะช่วยให้ท่านสามารถแบ่งแยก ย่อยสลายมันออกไปได้ ในระหว่างการฝึก ท่านจะได้พบกับความรู้สึกหยาบแน่นทึบเจ็บปวดรุนแรงอยู่บ่อยครั้ง กล่าวคือ เมื่อท่านเคลื่อนความสนใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ท่านจะได้สัมผัสกับความจริงที่เป็นกลุ่มก้อนแข็งเจ็บปวดรุนแรง อันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ต่อจากนั้นท่านก็จะได้เคลื่อนเข้าสู่สภาวะความจริงที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนสามารถรู้สึกถึงความสั่นสะเทือนที่ละเอียดที่สุด เช่นเดียวกับประสบการณ์ทางจิตที่ท่านได้พบ เมื่อเวลาที่มีอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้นในจิต ถ้าท่านปล่อยให้อารมณ์นั้นมีอิทธิพลเหนือท่าน โดยท่านไม่ทำอะไรเลย ท่านก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น แต่ถ้าท่านปฏิบัติวิปัสสนา จะเป็นจิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนาก็ตาม ท่านก็จะรู้และยอมรับว่า ขณะนี้จิตของท่านมีความขุ่นมัวเกิดขึ้นแล้ว แล้วท่านก็สำรวจดูว่ามีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายเช่นไรเกิดขึ้น และเฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกายหรือเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น โดยยอมรับความจริงว่า ขณะนี้อารมณ์อันรุนแรงได้เกิดขึ้นในจิต แล้วท่านก็จะเห็นว่า เมื่อแรกนั้นอารมณ์จะรุนแรงมาก แต่แล้วมันก็จะค่อยๆ คลี่คลายไป อารมณ์ที่หยาบและรุนแรงจะค่อยๆ แบ่งแยก ย่อยสลาย ละลายลงทีละน้อย ทีละน้อย แล้วจะกลับกลายไปเป็นความสั่นสะเทือน เป็นกระแสคลื่นเล็กๆ ที่อ่อนลง อ่อนลง จนในที่สุดท่านก็จะหลุดออกจากอารมณ์นั้น เท่ากับท่านได้เคลื่อนออกจากความหยาบไปสู่ความละเอียด สิ่งต่างๆ ที่มากระทบท่าน ไม่ว่าจะทางทวารใดของร่างกาย ถ้าท่านไม่ตัดย่อย แยกแยะ กระจาย หรือละลายมันออกไป มันก็คือสิ่งลวงตา เป็นสิ่งที่จะล่อหลอกให้ท่านเกิดความสับสนได้ แต่ถ้าท่านรู้จักตัดย่อย แยกแยะ ให้มันเล็กละเอียดลงไป ก็เท่ากับท่านได้เข้าไปใกล้ชิดกับความจริงขึ้นเรื่อยๆ จากความจริงโดยสมมติหรือสมมติสัจจะไปสู่ความจริงอันสูงสุดหรือปรมัตถสัจจะ นี่คือหนทางในการปฏิบัติ จากความหยาบเป็นกลุ่มก้อน ไปสู่ความละเอียด เช่นที่ร่างกาย หากท่านเพ่งความสนใจไปที่ศีรษะ และรู้สึกว่าศีรษะยังมีสภาพเป็นกลุ่มก้อนอยู่ ก็เท่ากับว่าท่านยังก้าวเดินอยู่ในระยะเริ่มต้นเท่านั้น แต่เมื่อใดที่ท่านมาถึงสภาวะที่ท่านมีความรู้สึกอย่างแท้จริงว่า ศีรษะของท่านไม่มีความเป็นกลุ่มก้อน มีแต่กระแส

สั่นสะเทือน โดยที่ท่านไม่ได้จินตนาการมันขึ้นมา แต่ท่านรู้สึกได้อย่างแท้จริงถึงกระแสแห่งความสั่นสะเทือนที่เป็นดังคลื่นเล็กๆ กระเพื่อมไหว ร่างกายทุกส่วนสลายละลายลง ร่างกายทั้งร่างมีแต่ความสั่นสะเทือนเป็นคลื่นเล็กๆ นั่นเท่ากับว่าท่านได้เข้าใกล้สภาวะนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางแล้ว

การปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริงในเรื่องของกายและจิตหรือรูปและนามนี้ ท่านจำเป็นจะต้องไปให้ถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย มีการปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานแบบอื่นๆ หลายวิธี ที่ไม่สนใจเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกาย ต้องการเพียงให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อากัปกิริยาที่กำลังกระทำอยู่ เช่น กำลังเดิน กำลังกิน เป็นต้น ซึ่งวิธีการปฏิบัติเหล่านี้ก็นับว่ามีประโยชน์ เพราะเป็นการทำให้มีสติและมีสมาธิเพิ่มมากขึ้น แต่นี่ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ท่านปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ท่านมีทั้งสติและสัมปชัญญะ ซึ่งสัมปชัญญะจะเป็นสัมปชัญญะได้ ก็ต่อเมื่อท่านได้ประสบกับปรากฏการณ์ทางจิตและกายพร้อมๆ กัน ในเวลาเดียวกัน ซึ่งก็คือ เมื่อท่านมีสติรู้เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกายนั่นเอง เพราะเวทนามิใช่เป็นแต่เพียงปรากฏการณ์ทางจิตหรือทางกายอย่างหนึ่งอย่างใดเท่านั้น แต่เป็นปรากฏการณ์ทั้งทางจิตและทางกายร่วมกัน โดยจิตในระดับที่ลึกที่สุด หรือที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก จะคอยรับรู้เวทนาทางกายอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น ขณะเมื่อท่านกำลังหลับสนิท จิตสำนึกของท่านก็จะหลับด้วย เมื่อมียุงมากัด จิตไร้สำนึกของท่านจะรู้ทันทีว่ามียุงมากัดเข้าแล้ว และท่านก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ทันที โดยที่จิตสำนึกไม่รู้เรื่องด้วยเลย แม้ในขณะที่กำลังตื่นอยู่ก็เช่นกัน จะมีปฏิกิริยาตอบโต้หลายอย่างที่คนมักจะกระทำกันอยู่เป็นประจำ ซึ่งเป็นเรื่องของจิตไร้สำนึกทั้งหมด โดยที่จิตสำนึกไม่ได้รับรู้ด้วยเลย ถ้าท่านไม่ได้เรียนรู้วิธีการรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกายของท่าน ก็เท่ากับท่านปฏิบัติอยู่เพียงแค่ในระดับจิตสำนึก ไม่ได้ลงไปในระดับลึกถึงจิตไร้สำนึก

วิธีปฏิบัติใดก็ตามที่ให้ท่านปฏิบัติในระดับจิตสำนึก ก็นับว่าเป็นวิธีการที่ดี เพราะสามารถจะช่วยชำระจิตส่วนพื้นผิวให้บริสุทธิ์ได้ แต่ถ้าท่านต้องการให้จิตของท่านบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง ท่านจะต้องลงลึกลงไปให้ถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต ท่านจะต้องผ่าตัดจิตใจของท่านในระดับที่ลึกที่สุด ซึ่งจิตในระดับที่ลึกที่สุดนั้นจะติดต่ออยู่กับเวทนา ดังนั้นไม่ว่าท่านจะปฏิบัติกายานุปัสสนา หรือจิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุ-

ปัสสนาก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติตามวิธีการนี้ก็คือ จะต้องมีเวทนานุปัสสนาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ เพราะเวทนาที่กายนั้นจะมีอยู่ตลอดเวลา สิ่งจำเป็นในการปฏิบัติตามวิธีการนี้คือ *อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา* ท่านจะต้องบำเพ็ญตบะ คือพากเพียรปฏิบัติด้วยสติ และด้วยสัมปชัญญะ คือปัญญาที่รู้เท่าทันเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกาย

ถ้าท่านเข้าใจหัวใจของการปฏิบัติวิธีนี้ และปฏิบัติตามขั้นตอนของมัน ผลก็จะประจักษ์แก่ท่านที่นี่ เดี๋ยวนี้ ภายในชีวิตนี้ ซึ่งผลนั้นก็คือความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของจิตของท่านที่จะต้องเกิดขึ้น และท่านจะสามารถใช้มันเป็นมาตรวัดได้ ไม่ใช่วัดว่าท่านมีความรู้สึกชนิดนั้นชนิดนี้ หรือรู้สึกในส่วนนี้ หรือไม่รู้สึกในส่วนนั้นของร่างกายของท่าน แต่ท่านจะได้พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิตของท่าน เพราะท่านได้ฝึกจิตของท่านให้มีอุเบกขาในระดับที่ลึกที่สุด ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับท่าน เหตุการณ์ต่างๆ ผู้คนต่างๆ สภาวะต่างๆ ที่ท่านได้พบในชีวิตประจำวัน ซึ่งท่านอาจจะชอบหรือไม่ชอบ ท่านอาจจะพอใจหรือไม่พอใจ ท่านก็อาจจะวัดดูได้ว่า ท่านมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อสถานการณ์เหล่านั้น ถ้าท่านมีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างเดียวกับที่ท่านได้เคยเป็นมา ก็แสดงว่าไม่มีการพัฒนาใดๆ เกิดขึ้น ถ้าเป็นดังนั้น ก็แสดงว่ามีอะไรที่ไม่ชอบมาพากลเสียแล้ว อาจเป็นได้ว่าวิธีการปฏิบัติวิธีนี้ไม่ดี หรือท่านปฏิบัติไม่ดี ปฏิบัติไม่ถูกต้องสมบูรณ์ จะต้องมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่การปฏิบัติวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีและถูกต้อง เพราะได้ให้ผลดีกับคนเป็นจำนวนมากมาแล้ว ถ้าไม่มีผลอย่างใดปรากฏขึ้นกับท่าน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเกิดขึ้น เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติด้วยวิธีนี้แล้ว ก็ขอให้ท่านจงปรึกษาอาจารย์ของท่าน ให้อาจารย์ของท่านแนะนำวิธีการปฏิบัตินี้หลายๆ ครั้ง เพื่อท่านจะได้เข้าใจวิธีการอย่างชัดแจ้ง แต่ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับท่าน แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อย ก็ขอให้พอใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้น จงอย่าคิดหวังในปาฏิหาริย์ใดๆ และเมื่อปฏิบัติต่อไป ปฏิบัติต่อไป ท่านก็จะได้พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเพิ่มมากขึ้นทุกที

ถ้าท่านรักษาความบริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัตินี้ไว้ได้ ท่านก็จะได้รับประโยชน์จากธรรมะ ประโยชน์จากการปฏิบัติวิธีนี้ ซึ่งท่านจะได้รับที่นี่ เดี๋ยวนี้ ในชีวิตนี้ และถ้าท่านรู้สึกว่าวิธีการนี้ดีสำหรับท่าน มีประโยชน์ต่อท่าน ก็ขออย่าได้นำวิธีการปฏิบัตินี้ไปปะปนกับวิธีการปฏิบัติอย่างอื่นเป็นอันขาด

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น ถ้าผู้ใดปฏิบัติ

อย่างไม่เอาจริงเอาจัง มาเข้าฝึกปฏิบัติเพื่อทดลองแบบเดียวกับลองสูบกัญชา ลองยาเสพติด ลองปฏิบัติกับท่านบาบา ท่านสวามี ท่านภควัน หรือกับพระเจ้าองค์นั้นองค์นี้ แล้วตอนนี้ได้มาลองปฏิบัติกับโกเอ็นก้า แล้วก็จะเที่ยวลองต่อไปอีกตลอดชีวิตจะต้องทดลองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้ไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย การทดลองหนึ่งครั้ง สองครั้ง หรือสามครั้งนั้นทำได้ไม่ผิดอะไร แต่หลังจากนั้นแล้ว ท่านก็ควรจะตัดสินใจเสียว่า การปฏิบัติวิธีนี้เหมาะกับท่านหรือไม่ และจะสามารถช่วยท่านได้หรือไม่ หากพบว่าเหมาะและมีประโยชน์กับท่าน ก็ให้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติไปให้ถึงระดับลึกที่สุดของการปฏิบัติวิธีนี้ การทดลองปฏิบัติวิธีนี้นิดวิธีนั้นหน่อย เรื่อยๆ ไปนั้น จะไม่ทำให้การปฏิบัติของท่านก้าวหน้าได้เลย อุปมาดังคนที่ต้องการน้ำ และเริ่มต้นขุดบ่อน้ำ พอขุดที่นี่ไปได้สัก 10 ฟุต ก็ย้ายไปขุดในที่ถัดไปอีก 10 ฟุต แล้วย้ายไปขุดในที่ถัดไปอีก 10 ฟุต ตลอดชีวิตของเขา เขาก็จะขุดไปได้เพียง 10 ฟุตที่นี่ 10 ฟุตที่นั่น และ 10 ฟุตที่โน่น และจะไม่สามารถขุดลึกลงไปจนถึงแหล่งที่เป็นตาน้ำได้เลย ถ้าท่านมั่นใจว่าท่านจะขุดหาน้ำ ณ ที่ตรงนี้ไปเรื่อยๆ ท่านก็จะได้น้ำ ถ้าท่านขุดไปเรื่อยๆ ท่านก็จะได้น้ำเอง

การปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเสมือนการเดินทางที่ทรหดและเอาจริงเอาจัง เพราะวิปัสสนาคือหนทางในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นหนทางแห่งความหลุดพ้น การเดินไปบนหนทางสายนี้ จึงมิใช่เพื่อความสนุก-สนานเพลิดเพลิน ดังเช่นความเพลิดเพลินในกามคุณ ความยินดีในสิ่งนี้สิ่งนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นนั่นแหละที่จะทำให้ท่านไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้นได้ ดังนั้นท่านจึงต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติให้จริงจัง ท่านไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติตามวิธีการนี้ก็ได้ ถ้าท่านพบวิธีปฏิบัติใดที่เหมาะสมกับท่าน ก็จงปฏิบัติตามวิธีนั้น แต่อย่าผสมวิธีการปฏิบัติตามแบบโน้นบ้างแบบนี้บ้าง เพราะจะไม่ช่วยให้การปฏิบัติของท่านก้าวหน้าได้เลย

หากท่านต้องการออกกำลังกายควบคู่กันไป เช่น ทำโยคะอาสนะ หรือทำปราณยาม ด้วยจุดประสงค์เพียงเพื่อรักษาสุขภาพ ก็อนุญาตให้ทำได้ แต่การทำโยคะหรือปราณยามแบบที่มีการบริกรรม หรือสร้างภาพเพื่อให้เกิดสมาธินั้น เป็นการปฏิบัติที่ตรงกันข้ามกับวิปัสสนาโดยสิ้นเชิง และไม่อนุญาตให้ทำ ดังนั้นท่านจึงต้องระวังอย่านำวิธีการปฏิบัติมาปนกัน

จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเองและประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติอื่นๆ จำนวนมากที่ได้มาฝึกปฏิบัติกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าพบ

ว่า ผู้ที่ปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้ที่เมื่อเราขอให้มอบตนให้กับการปฏิบัติวิธีนี้ ก็ได้มอบตนอย่างสิ้นเชิงให้กับวิธีการปฏิบัตินี้ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่ใช่ด้วยความศรัทธาที่มืดบอด โดยมุ่งหน้าปฏิบัติแต่เฉพาะวิธีการนี้อย่างจริงจัง เพื่อที่จะพิสูจน์ว่า ผลของการปฏิบัติจะเป็นอย่างไร และผลก็คือว่า การปฏิบัติของเขาก้าวหน้าไปได้อย่างดีเยี่ยม แต่บุคคลที่โลเลในการปฏิบัติ โดยปฏิบัติอย่างโน้นบ้าง อย่างนี้บ้าง ก็เป็นที่น่าเสียดายที่แม้จะได้ปฏิบัติเป็นเวลานานหลายๆ ปี แต่เขาก็ปฏิบัติอยู่ได้เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น ไม่สามารถหยั่งลึกลงไปกว่านั้นได้

ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะก่อนหน้าที่ข้าพเจ้าจะได้มาเข้าฝึกวิปัสสนาวิธีนี้ ข้าพเจ้าได้ทดลองวิธีอื่นๆ หลายๆ วิธีมาแล้ว ซึ่งแต่ละวิธีก็ล้วนแต่มีประโยชน์ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งด้วยกันทั้งสิ้น แต่เมื่อข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ ข้าพเจ้าก็ได้พบหนทางแห่งความหลุดพ้น และข้าพเจ้าก็ได้ยึดแนวทางนี้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์อย่างมากมาย ผลดีที่ได้จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าทำให้ข้าพเจ้าแนะนำผู้อื่นให้ยืนหยัดมั่นคงอยู่กับแนวทางการปฏิบัติที่ให้ประโยชน์ต่อตนเอง ขอให้ท่านจงปฏิบัติวิธีการใดก็ตามที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมและให้ผลดีกับท่าน และมั่นคงอยู่กับวิธีการปฏิบัตินั้น สำหรับข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าโชคดีที่ได้พบการปฏิบัติวิธีนี้ โชคดีที่บรรพบุรุษของข้าพเจ้า แม้ว่าจะมาจากประเทศอินเดีย แต่ก็ได้ไปตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ประเทศพม่าเมื่อประมาณ 100 ปีมาแล้ว ข้าพเจ้าเองก็เกิดที่ประเทศพม่า พม่าดินแดนอันมหัศจรรย์ที่ยังคงรักษาความบริสุทธิ์ของวิธีการปฏิบัตินี้ไว้ได้ ทั้งที่วิธีการปฏิบัตินี้ได้สูญสิ้นไปแล้วจากประเทศอินเดียอันเป็นดินแดนต้นกำเนิด ทั้งนี้ก็เพราะมีผู้นำเอาการบริกรรม การเพ่งวัตถุ การท่องบ่นมนตรา มาผสมปนเปไปกับวิธีการปฏิบัติ ซึ่งหลังจากที่เป็นเช่นนั้นเพียง 500 ปี วิธีการปฏิบัติอันบริสุทธิ์นี้ก็ได้สูญสิ้นไป หากแต่ยังโชคดีที่ก่อนหน้านี้ได้มีการเผยแผ่ไปยังประเทศต่างๆ ซึ่งบางประเทศก็ได้รับวิธีการปฏิบัติในรูปแบบที่บริสุทธิ์ถูกต้อง แต่บางประเทศที่ได้รับไปในภายหลัง กลับได้รับในรูปแบบที่ผิดแผกไปจากเดิม ในดินแดนอันวิเศษเช่นประเทศพม่านี้ แม้จะมีประชากรน้อย และชาวพม่าก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาในรูปแบบที่บริสุทธิ์กันทุกคน เพราะส่วนใหญ่ก็ยังติดอยู่กับพิธีกรรมต่างๆ เหมือนกับผู้คนในศาสนาอื่นๆ แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่สามารถรักษาการปฏิบัติที่บริสุทธิ์ตามแบบดั้งเดิมที่ได้รับถ่ายทอดมา วิธีการอัน

บริสุทธิ์นี้จึงยังดำรงอยู่ได้ในดินแดนแห่งนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองโชคดีที่ได้ถือกำเนิดในประเทศนี้ และรู้สึกว่าโชคดีอีกเช่นกันที่ได้เกิดมาในครอบครัวของนักธุรกิจที่เห็นเงินเป็นใหญ่ ทำให้ข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์กับความบ้าคลั่งทางธุรกิจตั้งแต่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น ตลอดเวลาคิดแต่เรื่องหาเงิน การศึกษาจะสูงหรือไม่ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ สิ่งสำคัญคือต้องหาเงินให้ได้มากๆ ตลอดเวลาคิดแต่ *"เงิน เงิน เงิน..."* และก่อนที่จะย่างเข้าวัยเบญจเพศ ข้าพเจ้าก็สามารถหาเงินได้มากมาย เป็นเศรษฐีใหญ่ในมาตรฐานของชาวพม่า และใครก็ตามที่มีเงินมาก คนผู้นั้นก็จะได้รับการยกย่องในสังคม ได้รับเกียรติ ได้รับตำแหน่งและอำนาจ ได้รับเชิญให้เป็นประธานขององค์กรนั้น เป็นกรรมการ หรือเป็นเลขาธิการของสมาคมนี้ ข้าพเจ้าก็เช่นกัน ได้เป็นผู้นำขององค์กรต่างๆ เหล่านั้น และนี่ก็เป็นการนำตัวเข้าไปสู่ความบ้าคลั่งอีกอย่างหนึ่ง คือการมีปมเด่นถือตนเองเป็นใหญ่ ความบ้าคลั่งทั้งหลายเหล่านี้แหละที่ทำให้โรคปวดศีรษะอย่างรุนแรงที่เรียกว่าไมเกรน เข้าจู่โจมข้าพเจ้า ทุกๆ 2 สัปดาห์ อาการปวดศีรษะจะกำเริบอย่างรุนแรง แม้หมอที่มีชื่อเสียงที่สุดในประเทศพม่าก็รักษาไม่ได้ ไม่มีวิธีแก้ไขอื่นใด นอกจากฉีดมอร์ฟีนให้ และการฉีดมอร์ฟีนก็ไม่ใช่เป็นการรักษา เป็นเพียงการช่วยบรรเทาอาการปวดเท่านั้น หลังจากนั้นอีกประมาณ 5 ปี หมอก็บอกกับข้าพเจ้าว่า การรักษาที่ทำอยู่นี้ไม่ถูกต้อง เพราะข้าพเจ้าจะต้องติดมอร์ฟีนเข้าสักวันหนึ่ง และหลังจากนั้นก็จะต้องฉีดมอร์ฟีนทุกวัน บรรดาแพทย์ทั้งหลายไม่ทราบว่าจะหายาอะไรมาช่วยบรรเทาอาการปวดได้ จึงแนะนำให้ข้าพเจ้าเดินทางไปรักษาในต่างประเทศ เขาบอกว่า โรคปวดศีรษะไมเกรนชนิดที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่นี้ ไม่มีที่ใดรักษาให้หายขาดได้ แต่บางทีในประเทศตะวันตกอาจมีการพัฒนายาระงับความปวดชนิดอื่นได้ ข้าพเจ้าจะได้ไม่ต้องติดมอร์ฟีน ความกลัวในสิ่งที่หมอบอกทำให้ข้าพเจ้าออกเดินทางไปต่างประเทศ ข้าพเจ้าได้ไปอยู่ที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์เป็นเวลานาน แล้วก็ไปที่ประเทศเยอรมัน อังกฤษ อเมริกา รวมทั้งได้ไปอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น 2 - 3 เดือน ด้วย ข้าพเจ้าได้พบกับบรรดานายแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั้งหลายของโลก ใช้เวลารักษาอันยาวนาน และใช้เงินจำนวนมากมายในการรักษา และก็เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าโชคดี เพราะข้าพเจ้ากลับมาถึงบ้านด้วยสภาพที่ทรุดลงกว่าเดิม โชคดีที่ถ้าหมอทำให้ข้าพเจ้าหายขาดจากการใช้มอร์ฟีนระงับปวดได้ บางทีข้าพเจ้าก็อาจจะไม่ได้พบกับรัตนะอันวิเศษนี้

เมื่อกลับมาถึงบ้าน เพื่อนสนิทคนหนึ่งของข้าพเจ้า ซึ่งภายหลังได้รับตำแหน่งเป็นผู้พิพากษาศาลฎีกาของประเทศพม่าได้แนะนำข้าพเจ้า ซึ่งข้าพเจ้าก็ยังระลึกถึงบุญคุณของเพื่อนคนนี้อยู่เสมอ และได้แผ่เมตตาให้เขาตลอดมา เขาแนะนำว่าโรคของข้าพเจ้านั้น เขาคิดว่าเป็นโรคเกี่ยวกับจิตประสาทเสียมากกว่า ข้าพเจ้าน่าจะได้ลองไปปฏิบัติธรรมดูสัก 10 วัน เพราะการปฏิบัติอาจจะช่วยข้าพเจ้าได้ หลังจากที่ไม่ประสบผลสำเร็จกับการรักษาในที่อื่นๆ มาแล้ว ข้าพเจ้าก็คิดว่าข้าพเจ้าน่าจะลองดู ข้าพเจ้าจึงได้ไปพบท่านอาจารย์ของข้าพเจ้าคือท่านซายาจีอูบาขิ่น เพียงได้พบท่านชั่วเวลาไม่กี่นาที ข้าพเจ้าก็รู้สึกเป็นสุขอย่างน่าพิศวง ท่านเป็นผู้มีเมตตาธรรมสูงมากจนข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงความสงบเย็นที่ล้อมรอบตัวท่าน หลังจากพูดคุยกับท่านบ้างแล้ว ข้าพเจ้าก็เรียนท่านว่า ข้าพเจ้าต้องการขอเข้าปฏิบัติกับท่าน ซึ่งท่านก็ยินดีรับ และอธิบายว่า การปฏิบัติที่ศูนย์ของท่านนั้น เปิดสำหรับประชาชนทั่วไป ทุกชั้นวรรณะ ทุกหมู่เหล่า ทุกศาสนา ไม่จำกัดเฉพาะลัทธินิกายใด ข้าพเจ้าสามารถเข้าปฏิบัติได้ และยังสามารถนับถือศาสนาของข้าพเจ้าต่อไปได้เช่นเดิม ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่ง ก่อนที่จะลากลับ ข้าพเจ้าได้เรียนให้ท่านทราบว่า ข้าพเจ้าได้รับความทุกข์จากโรคปวดศีรษะไมเกรนชนิดที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และเพื่อนของข้าพเจ้าได้แนะนำว่า การปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้จะช่วยรักษาโรคให้กับข้าพเจ้าได้ แต่ท่านอาจารย์กลับบอกข้าพเจ้าว่า ถ้าเช่นนั้นท่านไม่อาจจะรับข้าพเจ้าเข้าปฏิบัติได้ด้วยความเมตตาอย่างสูง ท่านได้อธิบายให้ข้าพเจ้าฟังว่า ข้าพเจ้ากำลังประเมินคุณค่าของธรรมะในทางที่ไม่ถูกต้อง เพราะธรรมะไม่ใช่สิ่งที่จะรักษาโรคทางกาย ธรรมะคือสิ่งที่จะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายในชีวิต ถ้าข้าพเจ้ามาด้วยความมุ่งหมายเพียงเพื่อรักษาโรค ข้าพเจ้าจะไม่ได้อะไรกลับไปเลย ไม่ว่าจะเป็นธรรมะหรือการรักษาโรค ท่านอธิบายให้ข้าพเจ้าฟังว่า ถ้าข้าพเจ้าตั้งโรงงานน้ำตาล จุดประสงค์ของข้าพเจ้าก็เพื่อให้ได้น้ำตาล ไม่ใช่เพื่อให้ได้กากน้ำตาลอันเป็นผลพลอยได้ ดังนั้นถ้าข้าพเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะต้องปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายที่เกาะกุมจิตใจอยู่ ส่วนผลเกี่ยวกับโรคทางกายนั้น ถ้าเกิดขึ้น ก็เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น จุดประสงค์ในการมาเข้าปฏิบัติจะต้องไม่ใช่เพื่อการรักษาโรคทางกาย ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้มาพบในภายหลังว่า ที่ท่านกล่าวนั้นถูกต้องอย่างยิ่ง แม้แต่ในเวลานี้ ข้าพเจ้าก็พบว่า มีผู้ปฏิบัติที่มีโรคทางกายพากันมา

เข้าปฏิบัติหลายคน แม้จะได้พร่ำบอกอยู่เสมอว่า วิธีการปฏิบัตินี้ไม่ใช่เป็นวิธีการรักษาโรคทางกาย แต่กระนั้นก็ยังมีคนที่ได้รับความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บมาเข้าปฏิบัติ และตลอดระยะเวลา 10 วันที่ปฏิบัติ เขาก็คิดแต่ว่า *"อา ! วันนี้รู้สึกอาการดีขึ้น"* หรือ *"อา ! วันนี้อาการแย่ที่สุด"* ความคิดก็จะวนเวียนอยู่แต่กับโรคของตนเองเท่านั้น ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาเลย แล้วจะได้รับผลของการปฏิบัติได้อย่างไร ในครั้งนั้นข้าพเจ้าเข้าใจ จึงเรียนท่านอาจารย์อูบาขิ่นว่า ข้าพเจ้าจะปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ และถ้าโรคร้ายของข้าพเจ้าหายได้ด้วยก็จะเป็นการดี แต่ถึงโรคจะไม่หาย ข้าพเจ้าก็ไม่สนใจ ข้าพเจ้าจะไปปฏิบัติ

แม้ข้าพเจ้าจะตัดสินใจแล้วที่จะเข้าปฏิบัติ แต่ข้าพเจ้าก็ยังคงไม่ได้ไปปฏิบัติอยู่นั่นเอง เวลาผ่านไปถึงสองสามเดือน ข้าพเจ้าก็ยังไม่ได้ไป เนื่องจากพอกลับมาถึงบ้าน ก็มีสิ่งที่ขัดแย้งเกิดขึ้นในใจ ข้าพเจ้าเกิดมาในครอบครัวฮินดูที่เคร่งครัดมาก ตั้งแต่เด็กก็ได้รับการสอนว่า ให้ตายอยู่ในศาสนาของเรา อย่าออกไปนับถือศาสนาอื่น เพราะจะเป็นบาปอันหนัก เหล่านี้คือคำสอนที่ฝังใจข้าพเจ้าอยู่ การไปปฏิบัติกับท่านอาจารย์อูบาขิ่น เท่ากับเป็นการเข้าสู่ศาสนาอื่นที่ไม่ใช่ศาสนาของข้าพเจ้า เป็นศาสนาพุทธ ซ้ำร้ายชาวพุทธก็ไม่เชื่อในพระเจ้า ไม่เชื่อในเรื่องดวงวิญญาณ น่ากลัวเหลือเกิน และถ้าข้าพเจ้าจะกลายมาเป็นคนที่ไม่เชื่อในพระเจ้าแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า เวลานั้นข้าพเจ้ายังโง่เขลาอยู่มาก ข้าพเจ้าไม่รู้เลยว่า บรรดาคนซึ่งนับถือดวงวิญญาณนั้น สามารถที่จะหลุดพ้นจากกิเลสได้หรือไม่ ไม่รู้ว่าคนที่เชื่อในพระเจ้าจะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้หรือไม่ หรือว่าเป็นการได้แต่นับถือเท่านั้น แล้วความนับถือนั้นจะช่วยอะไรได้ แต่ในเวลานั้นความเชื่อถือเหล่านี้มีความสำคัญมากสำหรับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงคิดว่าข้าพเจ้าไม่ควรจะไป และอีกครั้งหนึ่งที่ข้าพเจ้าพบว่า ข้าพเจ้าโชคดีเหลือเกินที่ดูเหมือนกับมีอะไรผลักดันข้าพเจ้าภายในว่าข้าพเจ้าควรจะลองไปปฏิบัติดู ข้าพเจ้ายังสามารถเป็นฮินดูที่เคร่งได้ ข้าพเจ้าไม่ได้เปลี่ยนศาสนา ข้าพเจ้าเพียงแต่ไปลองปฏิบัติตามวิธีนี้เท่านั้น เพื่อทดลองดูว่าเป็นอย่างไร และก็ใช้เวลาเพียงแค่ 10 วันเท่านั้น ซึ่งก็เป็นโชคดีที่ข้าพเจ้าได้ไปเข้าปฏิบัติ ได้มีโอกาสทดลอง แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็กระจ่างแก่ใจของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างแท้จริง อะไรที่เรียกว่า*สกธรรม* หรือธรรมะของเรา และอะไรคือ*ปรธรรม* หรือธรรมะของผู้อื่น คำว่าธรรมะหมายถึงธรรมชาติ ธรรมชาติที่ให้

ความสามารถอันมหัศจรรย์แก่มนุษย์ ทำให้เราสามารถสังเกตความจริงภายในตัวเอง และบรรลุธรรมได้ ซึ่งสัตว์อื่นๆ ไม่สามารถจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ชนิดใด สัตว์เลื้อยคลานไม่สามารถทำได้ นกและแมลงก็ไม่อาจจะทำได้เช่นกัน เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าเราไม่ใช้ความสามารถพิเศษที่ธรรมชาติให้แก่เรา ถ้าเราไม่ใช้ประโยชน์กับสิ่งวิเศษที่เรามีอยู่ นั่นแหละคือ*ปรธรรม* ไม่ใช่ธรรมะของเรา และจะเป็นภัยแก่เรา สิ่งที่ซัดเจนเกี่ยวกับธรรมะคือ ถ้าเป็นธรรมะที่แท้จริงแล้ว จะต้องเป็นสากล จะไม่มีธรรมะของข้าพเจ้า ไม่มีธรรมะของท่าน และไม่มีลัทธิของข้าพเจ้า ลัทธิของท่าน หรือศาสนาของข้าพเจ้า ศาสนาของท่าน ถ้าธรรมะมีการแบ่งแยก นั่นย่อมหมายถึงว่า เรายังไม่เข้าใจว่าธรรมะคืออะไร ธรรมะที่แท้จริงจะต้องเป็นสากล เป็นกฎธรรมชาติ และกฎธรรมชาติก็จะต้องไม่เป็นอย่างหนึ่งสำหรับลัทธิหนึ่ง และเป็นอีกอย่างหนึ่งสำหรับอีกลัทธิหนึ่ง กฎธรรมชาติจะต้องเป็นสากล

ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติธรรมและทำงานอยู่ในประเทศพม่าต่อมาอีก 14 ปี โดยดูแลรับผิดชอบงานของครอบครัว แต่ก็ยังคงปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาด้วย หลังจากนั้นก็ได้เดินทางมาที่ประเทศอินเดีย บิดาและมารดาของข้าพเจ้าได้ย้ายมาอยู่ที่ประเทศอินเดียก่อนหน้านี้แล้ว แต่ข้าพเจ้ายังคงพำนักอยู่ในประเทศพม่า ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวว่ามารดาของข้าพเจ้าป่วยเป็นโรคทางระบบประสาท และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้าท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนา ท่านก็จะพ้นจากโรคนี้ได้ ท่านเคยปฏิบัติมาบ้างแล้วเล็กน้อยเมื่ออยู่ที่ประเทศพม่า แต่ไม่จริงจังอะไร ถ้าท่านได้ปฏิบัติอีก ท่านก็จะหายจากโรคนี้ แต่ใครเล่าในประเทศอินเดียที่จะสอนท่านได้ เป็นเรื่องน่าเศร้าที่อินเดียซึ่งเป็นแดนกำเนิดแห่งธรรมะ แต่ธรรมะได้สูญหายไปจากประเทศนี้นานแล้ว ผู้คนพากันลืมจนหมดสิ้น ลืมแม้แต่คำว่าวิปัสสนา เพราะฉะนั้นการปฏิบัติจึงไม่มีเหลืออยู่เลย แม้แต่ข้าพเจ้าเอง เมื่อครั้งที่ท่านอาจารย์อูบาขิ่นบอกว่า วิธีการที่ท่านสอนนี้เรียกว่าวิปัสสนา คำนี้ก็ยังเป็นคำใหม่สำหรับข้าพเจ้า เมื่อข้าพเจ้ากลับบ้าน ข้าพเจ้าถึงกับค้นหาคำศัพท์คำนี้ในพจนานุกรมภาษาฮินดีและภาษาสันสกฤต เพื่อให้รู้ว่าวิปัสสนาคืออะไร คำๆ นี้ได้สูญหายไปจากประเทศอินเดียนานแล้ว ยิ่งวิธีปฏิบัติยิ่งไม่ต้องพูดถึง แล้วใครเล่าจะสอนมารดาของข้าพเจ้าได้

อีกครั้งหนึ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าโชคดี และต้องขอขอบคุณรัฐบาลพม่าที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าทำหนังสือเดินทาง และให้เดินทางออกนอกประเทศได้ ในสมัยโน้นรัฐบาลพม่าไม่อนุญาตให้ประชาชนชาวพม่า

มีหนังสือเดินทาง รัฐบาลจะออกหนังสือเดินทางให้เฉพาะในกรณีพิเศษเท่านั้น และข้าพเจ้าก็รู้สึกว่าโชคดีและรู้สึกขอบคุณต่อรัฐบาลอินเดียด้วย ที่ได้อนุญาตให้ข้าพเจ้าทำวีซ่าเข้าประเทศอินเดียได้ ดังนั้นในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2512 หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในประเทศอินเดีย ก็ได้เริ่มต้นขึ้นที่เมืองบอมเบย์ ในครั้งนั้น ทั้งบิดาและมารดาของข้าพเจ้าได้เข้าร่วมปฏิบัติด้วย จึงนับว่าเป็นหลักสูตรการปฏิบัติที่ดีมากสำหรับข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้าได้มีโอกาสทดแทนบุญคุณบิดามารดาของข้าพเจ้า พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวเอาไว้ว่าเราจะไม่อาจทดแทนบุญคุณอันเหลือล้นของบิดามารดาได้หมด ถึงแม้เราจะเฝ้าปรนนิบัติรับใช้ท่านจนตลอดชีวิตของเราก็ตาม ทางเดียวที่เราจะสามารถทดแทนบุญคุณของท่านได้ก็คือ ถ้าบิดามารดาเป็นผู้ไม่มีศีล ก็จงช่วยให้ท่านมีศีล ถ้าบิดามารดาเป็นผู้มีศีล แต่ไม่เคยทำสมาธิ ก็จงช่วยให้ท่านได้ฝึกสมาธิ ถ้าท่านมีสมาธิอยู่แล้ว แต่ไม่มีปัญญา ก็จงทำให้ท่านเกิดปัญญา ถ้าท่านมีปัญญา แต่ยังไม่ได้สภาวะนิพพาน ก็จงช่วยให้ท่านได้พบกับสภาวะนิพพาน ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้ ย่อมหมายถึงว่าเราได้ทดแทนพระคุณของบิดามารดาโดยครบถ้วนแล้ว และข้าพเจ้าก็ได้ทดแทนพระคุณของบิดามารดาของข้าพเจ้าโดยครบถ้วนแล้วเช่นกัน

หลังจากจบหลักสูตรการปฏิบัติครั้งนั้น ซึ่งนอกจากบิดามารดาของข้าพเจ้าแล้ว ยังมีผู้ปฏิบัติอื่นอีก 12 คน ทั้งที่ข้าพเจ้ารู้จักและไม่รู้จัก กระบวนการ *เอหิปัสสิโก* คือการป่าวร้องให้มาดู ก็เริ่มต้นขึ้น ได้มีการขอร้องให้เปิดการอบรมรุ่นใหม่เพื่อบิดามารดา เพื่อพี่ชายน้องชาย หรือพี่สาวน้องสาว เพื่อสามี เพื่อภรรยา และเพื่อญาติโยมอื่นๆ ของผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติแล้ว การอบรมจึงเปิดมากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น จนถึงทุกวันนี้ข้าพเจ้าได้หยุดนับจำนวนครั้งแล้ว การอบรมหลักสูตรการปฏิบัติที่ได้เปิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกนี้ ทำให้สายธารแห่งธรรมเริ่มไหลรินอีกครั้งหนึ่งในดินแดนอันเป็นต้นกำเนิด

เมื่อข้าพเจ้าอยู่ในประเทศอินเดียได้ประมาณปีครึ่ง ขณะที่ข้าพเจ้าจัดการอบรมหลักสูตรปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น ข้าพเจ้าได้รับโทรเลขจากประเทศพม่า แจ้งข่าวการมรณกรรมของท่านอาจารย์ของข้าพเจ้า ข่าวนี้ทำให้ข้าพเจ้าสะเทือนใจเป็นที่สุด แต่ธรรมะที่ท่านสอนไว้มีพลังแรงกล้า ข้าพเจ้าจึงได้ดำเนินการอบรมต่อไปจนจบ แล้วก็เข้าปฏิบัติต่อด้วยตนเอง จากนั้นก็มาครุ่นคิดว่า ข้าพเจ้าจะทดแทนบุญคุณของท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณอย่างยิ่งของข้าพเจ้าได้

อย่างไรหนอ ข้าพเจ้าได้ทดแทนพระคุณของบิดาและมารดาของข้าพเจ้าไปแล้ว แต่จะทดแทนพระคุณของท่านอาจารย์ผู้เปรียบเสมือนบิดาทางธรรมของข้าพเจ้าผู้นี้ได้อย่างไร ท่านเป็นผู้ที่ให้ชีวิตใหม่แก่ข้าพเจ้า ท่านทำให้ข้าพเจ้าได้เกิดใหม่อย่างแท้จริง มนุษย์ทุกคนควรมีการเกิด 2 ครั้งอย่างเดียวกับนกคือ เมื่อแรกเกิดเป็นไข่ และเกิดครั้งที่สองเมื่อเปลือกไข่แตกออก ซึ่งเป็นการเกิดที่แท้จริง เมื่อแรกเกิดจากท้องมารดานั้น เราทุกคนล้วนถูกห่อหุ้มด้วยอวิชชาอันเป็นเสมือนดังเปลือกไข่ การเกิดครั้งที่สองคือ เมื่อเปลือกแห่งอวิชชานั้นแตกออก และนี่คือการเกิดใหม่อย่างแท้จริง ท่านอาจารย์เป็นผู้ที่ให้กำเนิดที่แท้จริงแก่ข้าพเจ้า โกเอ็นก้าคนใหม่ได้ถือกำเนิดขึ้นมาเพราะท่าน โกเอ็นก้าคนใหม่ผู้ซึ่งสามารถที่จะเฝ้าดูสภาพธรรมภายในตนเอง เฝ้าดูความจริงภายในกาย ชีวิตที่แล้วมา มีแต่ความหลง มีแต่สิ่งลวงตา มีแต่จินตนาการ มีแต่ความเชื่ออย่างนั้นอย่างนี้ แต่ชีวิตใหม่ของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ ข้าพเจ้าจะทดแทนพระคุณของบิดาทางธรรมของข้าพเจ้าผู้นี้ได้ด้วยวิธีใด สิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าระลึกได้ก็คือ ท่านมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าอยู่อย่างหนึ่ง ท่านมักปรารภอยู่เสมอว่า ประเทศพม่าเป็นหนี้บุญคุณประเทศอินเดีย เพราะพม่าได้รับรัตนะอันล้ำค่าคือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนานี้จากอินเดีย และประเทศพม่าจะต้องทดแทนคุณนี้ให้กับประเทศอินเดีย ตามคำทำนายที่เล่าสืบทอดต่อกันมาถึง 22 ศตวรรษ เมื่อครั้งที่วิธีปฏิบัตินี้ได้ถูกนำไปเผยแผ่ที่ประเทศพม่า ผู้ที่รับหน้าที่นำวิธีปฏิบัตินี้ไป ได้รับคำทำนายว่า 2,500 ปีหลังพุทธกาล การปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้จะสูญหายไปจากประเทศที่เป็นแดนกำเนิดและในที่อื่นๆ ด้วย แต่ในประเทศที่กำลังจะเดินทางไปนี้ จะรักษาไว้ได้ในรูปแบบอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และ 2,500 ปีหลังพุทธกาล วิธีการปฏิบัตินี้ก็จะถูกนำกลับไปยังประเทศอินเดีย และจากนั้นก็จะแผ่ขยายไปทั่วโลก ช่วยให้ชาวโลกทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ ท่านอาจารย์ของข้าพเจ้าเชื่อในคำทำนายนี้มาก และท่านเองก็มีความประสงค์อย่างแรงกล้า ที่จะให้วิธีการปฏิบัตินี้ได้กลับคืนไปสู่ประเทศอินเดีย แล้วเผยแผ่ไปทั่วโลก ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจที่จะอุทิศชีวิตที่เหลืออยู่นับจากนั้นไปให้แก่ธรรมะ โดยจะทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมะให้กับบุคคลอื่นๆ ให้มากที่สุด ด้วยความรัก ความเมตตาอันบริสุทธิ์เท่าที่ข้าพเจ้าจะสามารถทำได้ ซึ่งการตัดสินใจครั้งนั้น ข้าพเจ้าก็ยังคงถือปฏิบัติอยู่จนทุกวันนี้ ข้าพเจ้าโชคดีที่สมาชิกในครอบครัวให้ความร่วมใจและช่วยเหลือ มิฉะนั้นแล้วคง

จะเป็นเรื่องลำบากอย่างยิ่งสำหรับผู้ครองเรือน ในขณะที่ข้าพเจ้าตัดสินใจอยู่นั้น คำถามก็ได้ผุดขึ้นมาในใจว่า บางทีคำทำนายอาจจะเป็นเพียงความเชื่อตามแบบอย่างลัทธินิกายทั่วๆ ไป คำทำนายที่ว่าธรรมะจะได้กลับคืนสู่ประเทศอินเดียอีกและเผยแผ่ไปทั่วโลก เหตุใดจึงต้องเป็น 2,500 ปีหลังพุทธกาล ทำไมจึงไม่เกิดก่อนหน้านี้หรือหลังจากนี้ ข้อสงสัยและคำถามเหล่านี้เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าบ่อยๆ แต่แล้วในที่สุดความจริงในคำทำนายนั้น ก็ค่อยๆ กระจ่างชัดเจนขึ้น

ในระยะแรกที่ข้าพเจ้าเดินทางมาถึงประเทศอินเดีย ข้าพเจ้าสามารถเขียนรายชื่อของผู้คนที่รู้จักข้าพเจ้า และที่ข้าพเจ้ารู้จักได้ไม่ถึง 100 คน ทั้งที่อินเดียเป็นประเทศใหญ่ที่มีประชากรจำนวนมากมาย แต่ขณะนั้นมีคนไม่ถึงร้อยคนที่รู้จักข้าพเจ้า และเมื่อข้าพเจ้าเริ่มต้นการอบรม ผู้ที่มาเข้ารับการอบรมก็มาจากที่ต่างๆ กัน รวมทั้งคนในศาสนาลัทธิอื่นๆ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแต่สมาชิกธรรมดาสามัญเท่านั้น แม้แต่หัวหน้ากลุ่มของลัทธินั้นๆ ก็มาร่วมปฏิบัติด้วย จนบัดนี้มีทั้งชีและบาทหลวงในคริสตศาสนาหลายร้อยคน เช่นเดียวกับนักบวชและชีในศาสนาเชน ภิกษุในพระพุทธศาสนาจำนวนมาก และฮินดูสันยาสี ซึ่งก็คือนักบวชในศาสนาฮินดู ที่บำเพ็ญพรตหลังจากผ่านชีวิตการครองเรือนมาแล้ว ที่ได้เข้ามาร่วมปฏิบัติด้วย หลักสูตรการอบรมเคยจัดในสุเหร่าของมุสลิม ในโบสถ์ของศาสนาคริสต์ ในวิหารของชาวพุทธ ในวัดของชาวฮินดู และวัดของศาสนาเชน มีผู้มาเข้าปฏิบัติจำนวนมากมาย ผู้คนเหล่านี้มาได้อย่างไร คนเหล่านี้ไม่รู้จักข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเองก็ไม่รู้จักพวกเขา คนที่มาปฏิบัติไม่ใช่เป็นแต่เฉพาะชาวอินเดียเท่านั้น แต่มาจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก คนเป็นจำนวนมากมาจาก 80 กว่าประเทศ เขามาที่นี่ไม่ใช่เพราะความบังเอิญ แต่เพราะมีเหตุปัจจัยในการมานี้อยู่เบื้องหลังด้วย

แล้วเหตุผลก็ค่อยๆ กระจ่างชัดขึ้นมา เมื่อแรกมาเข้าฝึกอบรม ทุกๆ คนล้วนมาจากที่ต่างๆ กัน ต่างคนต่างแปลกหน้ากัน แต่หลังจากฝึกได้ 2 - 3 วัน ก็จะเริ่มรู้สึกมีความมักคุ้นเสมือนหนึ่งว่าได้เคยรู้จักกันมาก่อน ถูกแล้ว ที่มีความรู้สึกคุ้นเคยเกิดขึ้น อาจเป็นได้ว่าในอดีตชาติ คนเหล่านั้นอาจได้เคยปฏิบัติธรรมร่วมกันมา เขาอาจจะได้เคยเดินบนหนทางธรรมด้วยกันมาแล้ว ความคุ้นเคยจึงเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าเห็นได้ชัดถึงบุคคล 2 ประเภทที่มาเข้ารับการฝึกอบรม ประเภทแรกเป็นบุคคลผู้ที่อาจเคยได้สร้างบุญเอาไว้ ได้เคยช่วยธรรมะ ช่วยผู้ประพฤติธรรมใน

ทางใดทางหนึ่ง และผลของการกระทำกรรมดีเหล่านั้น ก็ได้ชักนำให้เขาได้เข้ามาสู่กระแสธรรมอันบริสุทธิ์ ที่จะช่วยนำให้เขาเหล่านั้นเข้าสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นได้ไม่ช้าก็เร็วกรรมดีนั้นก็จะให้ผล คนเหล่านั้นมาเพื่อรับเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะไป ส่วนคนอีกประเภทหนึ่งนั้น เราจะเห็นได้ชัดว่าเป็นผู้ที่เคยได้รับเมล็ดพันธุ์ของธรรมะมาแล้วในอดีตชาติหลายๆ ชาติ และบัดนี้ถึงวาระที่เขาจะได้พัฒนาธรรม ซึ่งไม่จำเพาะแต่จะทำให้ตนเองหลุดพ้นเท่านั้น แต่เพื่อช่วยผู้อื่นด้วย

ไม่ว่าท่านจะเป็นบุคคลประเภทใด จะเป็นประเภทที่มาเพื่อรับเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะ หรือประเภทที่เมล็ดพันธุ์ของธรรมะได้เจริญงอกงามอยู่ในจิตใจแล้ว และมาที่นี่เพื่อที่จะพัฒนาให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไปก็ตาม รัตนะอันล้ำค่าที่ท่านได้รับในขณะนี้ ไม่ใช่สิ่งที่ท่านจะเอาไปทิ้งขว้างดุจก้อนหินหรือก้อนกรวด จงพยายามบำรุงรักษาให้ธรรมะนี้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป จงพัฒนาธรรมะให้เจริญงอกงาม ไม่เพียงเพื่อให้เกิดความดีงามแก่ตัวท่านเอง หรือเพื่อประโยชน์และความหลุดพ้นของตัวท่านเองเท่านั้น แต่เพื่อความดีงาม เพื่อประโยชน์และความหลุดพ้นของคนทั้งปวงด้วย

ทุกแห่งหนในโลกนี้ล้วนมีแต่ความทุกข์ ชาวโลกทั้งหลายต่างก็มีความทุกข์ไม่ว่าจะด้วยเหตุนั้นหรือเหตุนี้ ถ้าเขาได้รู้วิธีการปฏิบัติอันวิเศษนี้ โดยที่ไม่ต้องเปลี่ยนศาสนา ขอเพียงแต่ให้เขาได้รู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติ ได้รู้จักกับธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ และได้ปฏิบัติอยู่เสมอๆ เขาเหล่านั้นก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อประโยชน์ของหมู่ชนทั้งหลายที่อยู่ในกองทุกข์ ขอให้ท่านจงตั้งตนอยู่ในธรรม ดำรงตนอยู่ในธรรม เพื่อความหลุดพ้นของตัวท่านเอง และเพื่อความหลุดพ้นของผู้อื่นด้วย ขอให้ผู้ที่มีความทุกข์ทั้งหลาย จงได้พบกับธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ วิธีการปฏิบัติอันบริสุทธิ์นี้ ขอให้ชาวโลกผู้อยู่ในความทุกข์ยากทั้งหลาย จงได้พบกับความสงบอันแท้จริงที่เกิดจากความหลุดพ้น มิตรไมตรีอันแท้จริงที่เกิดจากความหลุดพ้น และความสุขอันแท้จริงที่เกิดจากความหลุดพ้น

"ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงได้พบกับความสุขอันเกิดจากการหลุดพ้นโดยทั่วหน้ากัน"

ธรรมบรรยายวันที่ 11

- เราจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรภายหลังจบหลักสูตร

หลังจากที่ได้ปฏิบัติติดต่อกันมาวันแล้ววันเล่า เราก็มาถึงวันสุดท้ายของการฝึกอบรมธรรมะนี้ เมื่อท่านเริ่มเข้ารับการอบรม ท่านได้ถูกขอให้มอบตัว ยอมรับวิธีการปฏิบัติ และยอมรับกฎระเบียบ วินัย และตารางเวลาของหลักสูตรนี้ โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ การที่ต้องทำเช่นนี้ ก็เพื่อให้ท่านได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติตามวิธีการนี้อย่างเต็มที่ และการยอมรับอย่างไม่มีข้อแม้นี้ก็เป็นระยะเวลาเพียงแค่ 10 วันเท่านั้น บัดนี้ท่านเป็นอิสระแล้ว และธรรมะจะทำให้ท่านเป็นที่พึ่งของตนเอง ซึ่งเมื่อกลับไปบ้าน ท่านจะได้มีโอกาสทบทวนในสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติที่นี่ และหากท่านพบว่า สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ไปนั้นมีเหตุผล สามารถนำไปปฏิบัติได้ ท่านจึงค่อยยอมรับวิธีการนี้ เครื่องวัดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ท่านจะต้องหยุดคิดว่า วิธีการปฏิบัติเช่นนี้เป็นประโยชน์ต่อท่านหรือไม่ และถ้าท่านยอมรับว่าการปฏิบัติวิธีนี้มีประโยชน์สำหรับท่าน ก็ขอให้ท่านพิจารณาด้วยว่ามันเป็นอันตรายต่อผู้อื่นบ้างหรือไม่ หากการปฏิบัตินี้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวท่านเองและแก่ผู้อื่นด้วย ท่านจึงจะควรยอมรับวิธีการนี้ และการที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติมาแล้วเป็นเวลาถึง 10 วัน ท่านย่อมเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วว่า การยอมรับนี้จะต้องไม่ใช่เป็นการยอมรับด้วยเหตุผล หรือยอมรับเพราะความศรัทธา แต่ท่านยอมรับธรรมะเพราะท่านได้ประจักษ์กับผลของการปฏิบัติด้วยตัวของท่านเอง ธรรมะจะต้องมีการปฏิบัติ ท่านจะต้องนำเอาธรรมะไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างจริงจังด้วย เมื่อเข้าใจและยอมรับดังนี้แล้ว ก็หมายความว่า ท่านได้มอบตัวของท่านให้แก่ธรรมะอย่างสิ้นเชิง ด้วยความสมัครใจ ด้วยความมุ่งมั่นว่า ท่านจะใช้ชีวิตอย่างมีธรรมะตลอดไป การที่ท่านได้มาเข้ารับการฝึกอบรมเช่นนี้ ก็เพื่อที่จะเรียนรู้วิธีการนำธรรมะไปปฏิบัติ โดยเริ่มการฝึกปฏิบัติตั้งแต่ตีสี่ ตีสี่ครึ่ง จนถึงสามทุ่ม สามทุ่มครึ่งทุกวัน ตลอดเวลามี

แต่การฝึกปฏิบัติ จะเว้นก็แต่เฉพาะเวลามีการบรรยายธรรมในตอนค่ำเท่านั้น ซึ่งการบรรยายธรรมนี้เป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นการอธิบายวิธีการปฏิบัติ ซึ่งเมื่อมีการบรรยายธรรม ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องมีการพูดถึงหลักธรรมทางด้านทฤษฎี ซึ่งบางครั้งอาจไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ปฏิบัติบางคน เพราะไม่ตรงกับความเชื่อทางประเพณีหรือทางศาสนาของตน ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ให้ทิ้งไว้ก่อน ทิ้งเฉพาะส่วนที่ไม่ตรงกับความเชื่อของท่านไว้ และยอมรับแต่เฉพาะส่วนที่ท่านยอมรับได้ เพราะการศึกษาหลักธรรมภาคทฤษฎีนั้น แม้จะทิ้งบางส่วนไปก่อน ท่านก็ยังไม่เสียประโยชน์มากนัก ต่อมาภายหลังท่านอาจจะพบว่า ท่านสามารถยอมรับทั้งหมดได้ในที่สุด ทั้งนี้ก็เพราะสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประทานหลักธรรมนี้ ได้ประทานให้แก่ชาวโลกด้วยความรัก ความเมตตา เพื่อให้ผู้คนทั้งหลายสามารถเข้าใจแนวทางปฏิบัติได้ชัดเจนขึ้น เปรียบดังมารดาที่เตรียมอาหารจานอร่อยให้แก่บุตรด้วยความรัก แต่เด็กไม่ยอมกิน ไม่ว่ามารดาจะพูดจาชักชวนอย่างไร เด็กก็ไม่เอา อ้างว่ามีก้อนกรวดดำๆ อยู่ในอาหารนั้น แม้มารดาจะเฝ้าบอกว่านั่นไม่ใช่ก้อนกรวด แต่เป็นถั่วชนิดหนึ่งซึ่งมีรสชาติอร่อยมาก ขอให้ลองกินดูเถิด เด็กก็ยังยืนยันไม่ยอมกิน แล้วมารดาจะทำอย่างไร มารดาจะบอกว่า ถ้าเช่นนั้นก็ตักก้อนกรวดดำๆ ที่ว่านี้ออกไปก่อน แล้วกินส่วนอื่นๆ ที่ยังเหลืออยู่ ภายหลังลูกค่อยลองกินถั่วดู และถ้าอร่อยก็จะได้กินหมดทั้งจาน แต่เด็กดื้อก็ยังยืนยันไม่ยอมกิน และโยนอาหารทั้งจานทิ้งไป พร้อมกับร้องว่า มีก้อนกรวดดำๆ อยู่ในนั้น แล้วเด็กดื้อคนนั้นก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ลิ้มรสอาหารจานนั้น เช่นเดียวกัน ถ้าท่านพบว่าในบรรดาหลักธรรมทั้งหลายนั้น มีสิ่งที่ท่านไม่เชื่อถือหรือไม่เห็นด้วย ก็ขอให้เอาส่วนนั้นทิ้งไปก่อน ยังไม่ต้องไปเอาใจใส่ ให้รับเอาเฉพาะส่วนที่ท่านเข้าใจ หรือเห็นด้วยไปก่อน แต่สำหรับวิธีการปฏิบัตินั้น ไม่มีส่วนใดที่ท่านจะละเว้นได้ เช่น การรักษาศีล เพราะในการปฏิบัติธรรมนั้น ท่านจำเป็นต้องรักษาศีล ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม ไม่ทำร้ายผู้ใด ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา เมื่อใดที่ท่านทำร้ายผู้อื่น ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือทางวาจา ก็เท่ากับท่านได้ทำร้ายตัวของท่านเอง นี่เป็นกฎธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นกฎเฉพาะของลัทธิหนึ่งลัทธิใด นอกจากนี้การปฏิบัติธรรมก็คือ การพัฒนาสมาธิหรือพัฒนาการควบคุมจิตใจ คนที่ตกเป็นทาสของจิตใจของตนเองนั้น ล้วนมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ฉะนั้นคงไม่มีใครที่ไม่

เห็นด้วยกับความจำเป็นในการที่จะต้องรู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง ในทำนองเดียวกันการปฏิบัติธรรมก็คือการพัฒนาปัญญา เพื่อชำระจิตให้ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง และเพื่อพัฒนาคุณธรรมภายในตัว ให้เกิดความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่ยอมรับกันได้ทุกคน และการปฏิบัติธรรมนี้เองคือสิ่งที่ให้คุณประโยชน์แก่ชีวิตของท่าน ท่านอาจจะยอมรับธรรมะในภาคทฤษฎีทุกประการ แต่ถ้าท่านไม่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือไม่มีการปฏิบัติ ท่านก็จะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ จากธรรมะเลย

มีเรื่องเล่าว่า มีศาสตราจารย์หนุ่มความรู้สูงผู้หนึ่งเดินทางไปในเรือเดินสมุทร และในเรือนั้นมีกลาสีเรือแก่ๆ ผู้หนึ่ง ซึ่งอ่านหนังสือไม่ออกเขียนก็ไม่ได้ กลาสีผู้นี้ชอบเข้าไปหาท่านศาสตราจารย์ในห้องพักเพื่อฟังท่านศาสตราจารย์คุยเรื่องวิชาการให้ฟังด้วยความประทับใจอย่างยิ่ง วันหนึ่งขณะที่กลาสีกำลังจะออกไปจากห้อง ท่านศาสตราจารย์ได้ถามขึ้นมาว่า *"นี่แน่ะ เราเคยเรียนวิชาธรณีวิทยามาบ้างหรือเปล่า"* กลาสีถามว่า *"วิชาธรณีวิทยาคืออะไรครับ"* ศาสตราจารย์บอกว่า *"เป็นวิชาที่ว่าด้วยพื้นแผ่นดิน"* กลาสีตอบว่า *"ไม่เคยเลยครับ ผมไม่เคยเข้าโรงเรียน ไม่เคยเรียนหนังสือเลย"* ท่านศาสตราจารย์จึงกล่าวด้วยความสมเพชว่า *"โธ่เอ๋ย นี่เท่ากับเสียเวลาไปเปล่าๆ ตั้งเสี้ยวหนึ่งของชีวิตเชียวนะ"* กลาสีชรารู้สึกเศร้าใจมาก ท่านศาสตราจารย์ผู้มีความรู้สูงบอกว่าเขาได้เสียเวลาไปตั้งเสี้ยวหนึ่งของชีวิตแล้ว เขาก็คงเสียเวลาไปเสี้ยวหนึ่งของชีวิตจริงๆ นั่นแหละ วันรุ่งขึ้นกลาสีก็ไปหาท่านศาสตราจารย์อีก หลังจากฟุ้งเรื่องวิชาการอยู่พักใหญ่ๆ เมื่อกลาสีจะลุกออกจากห้อง ท่านศาสตราจารย์ก็ถามขึ้นว่า *"แล้วเราเคยเรียนวิชาสมุทรศาสตร์มาบ้างหรือเปล่า"* กลาสีงง *"สมุทรศาสตร์คืออะไรครับ"* ท่านศาสตราจารย์ตอบว่า *"ก็วิชาว่าด้วยปรากฏการณ์ของทะเลและมหาสมุทรยังไงเล่า"* กลาสีบอกว่า *"ไม่เคยเลยครับ ผมเรียนท่านแล้วไงว่าผมไม่เคยเข้าโรงเรียน !"* ท่านศาสตราจารย์ส่ายหัวแล้วพูดว่า *"โธ่เอ๋ย ! นี่เท่ากับเสียเวลาของชีวิตไปครึ่งหนึ่งแล้วนะนี่"* กลาสีเรือยิ่งเศร้าหนักขึ้น ถึงวันที่สาม แกก็ไปหาท่านศาสตราจารย์อีก แล้วก็ถูกถามอีกว่า ได้เคยเรียนวิชาอุตุนิยมวิทยามาบ้างหรือไม่ กลาสีไม่รู้ว่าวิชานี้คืออะไร ท่านศาสตราจารย์จึงอธิบายว่ามันคือวิชาที่ว่าด้วยอากาศ ฝน และลม เมื่อกลาสีบอกว่าไม่เคยเรียน ท่านศาสตราจารย์ก็ส่ายหัวพร้อมกับบอกว่า *"โอย ! นี่เท่ากับได้เสีย*

เวลาชีวิตไปแล้วถึงสามในสี่เลยทีเดียว" กลาสียิ่งรู้สึกเศร้าหนักขึ้นไปอีก แน่นอนในเมื่อท่านศาสตราจารย์ผู้มีความรู้สูงบอกว่า แกได้เสียเวลาชีวิตไปแล้วถึงสามในสี่ ก็หมายความว่าแกได้เสียเวลาชีวิตไปแล้วสามในสี่จริงๆ นั่นแหละ วันต่อมามีเหตุการณ์เกิดขึ้น คราวนี้เป็นคราวของกลาสีชราแล้ว แกวิ่งไปที่ห้องท่านศาสตราจารย์แล้วร้องเรียก พร้อมกับถามว่า *"ท่านศาสตราจารย์ครับ ท่านศาสตราจารย์ครับ ท่านเคยเรียนวิชาว่ายน้ำศาสตร์มาบ้างหรือเปล่าครับ"* ท่านศาสตราจารย์งง *"ว่ายน้ำศาสตร์อะไรกัน"* กลาสีจึงถามว่า *"ท่านว่ายน้ำเป็นหรือเปล่าครับ"* ศาสตราจารย์ตอบว่า *"ไม่เป็น ฉันว่ายน้ำไม่เป็น"* กลาสีชราส่ายหัว *"ท่านศาสตราจารย์ครับ ถ้าท่านว่ายน้ำไม่เป็น เพราะท่านไม่เคยเรียนวิชาว่ายน้ำศาสตร์มาก่อน ท่านก็จะต้องเสียเวลาชีวิตทั้งชีวิตของท่านเสียแล้วละครับ เพราะเรือกำลังจะจมลงสู่ก้นทะเลอยู่เดี๋ยวนี้แล้ว นี่ถ้าท่านว่ายน้ำได้ ท่านก็คงจะรอดตาย แหม ผมเสียใจแทนท่านจริงๆ ครับ"*

ถูกแล้ว ท่านอาจร่ำเรียน *"ศาสตร์"* ต่างๆ บรรดามี แต่ถ้าท่านไม่ได้เรียนวิชาว่ายน้ำศาสตร์ ก็จะไม่มีประโยชน์อะไร และแม้แต่วิชาว่ายน้ำศาสตร์ ถ้าท่านเพียงแต่อ่านเอาจากตำรา หรือแค่ฟังคำบรรยายแต่ไม่เคยลงว่ายน้ำด้วยตนเอง แล้วท่านจะว่ายน้ำได้อย่างไร ทฤษฎีทั้งหลาย ถ้าไม่มีการปฏิบัติก็เปล่าประโยชน์ ท่านจะต้องว่ายน้ำข้ามมหาสมุทรแห่งความทุกข์ยาก เพื่อไปให้ถึงฝั่งที่ท่านจะเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง การปฏิบัติภาวนาคือวิชาว่ายน้ำศาสตร์ จงเรียนรู้ที่จะว่ายข้ามมหาสมุทรแห่งความทุกข์ยากนี้ และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผู้ที่มาเข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมนี้เท่ากับมาเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ แต่ในระยะเวลาแค่ 10 วันนั้น ท่านคงเรียนรู้อะไรได้ไม่มากนัก แม้กระนั้นท่านก็ได้เริ่มเดินก้าวเล็กๆ ก้าวแรกบนเส้นทางอันยาวไกลนี้แล้ว ถือได้ว่าเป็นก้าวเล็กๆ ที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นก้าวที่จะนำพาท่านให้เดินไปในทิศทางที่ถูกต้องและบนหนทางที่ถูกต้อง ก้าวแล้วก้าวเล่าที่ท่านเดินไปบนหนทางนี้ จะนำท่านตรงไปสู่จุดหมายปลายทาง อันจะทำให้ท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล

เปรียบดังเราเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งธรรมะบนพื้นแผ่นดินอันอุดม และได้เห็นมันงอกเป็นต้นขึ้นมาแล้ว ต้นอ่อนนี้ต้องการการดูแลมากเป็นพิเศษ เช่นเดียวกับต้นไม้ซึ่งคนสวนที่ดีจะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ต้นอ่อนนี้อยู่ตลอดเวลา เราจะต้องทำคอกล้อมต้นเอาไว้ ไม่ให้สัตว์มาและเล็ม

กินได้ จะต้องคอยรดน้ำ พรวนดิน คอยดูแลให้ได้รับแสงแดดและบังร่มเงาให้ตามเวลา จนต้นอ่อนนี้เติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ใหญ่หยั่งรากลึกแผ่กิ่งก้านสาขาร่มรื่น และเมื่อถึงเวลานั้นก็จะไม่ต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเหมือนเมื่อแรกเริ่ม ในทางตรงกันข้าม ต้นไม้นั้นจะกลับผลิดอกออกผลให้แก่เรา เช่นเดียวกับต้นไม้แห่งธรรมะที่เราเริ่มปลูกขึ้นนี้ ก็จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ เพื่อจะได้เติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ที่หยั่งรากลึกแผ่กิ่งก้านสาขาร่มรื่นออกไปในภายภาคหน้า และเมื่อถึงเวลานั้น ต้นไม้แห่งธรรมะก็จะเริ่มอำนวยประโยชน์ให้แก่เรา ให้ร่มเงาอย่างที่เราไม่เคยได้รับมาก่อนในชีวิต ให้ผลอันหอมหวานที่เราไม่เคยได้ลิ้มรส และจะเฝ้าผลิดอกออกผลให้แก่เราตลอดเวลา แต่ในขณะนี้การดูแลเอาใจใส่ต้นอ่อนเป็นสิ่งจำเป็น ท่านจะต้องคุ้มครองต้นอ่อน ด้วยการล้อมรั้วไม่ให้สัตว์ต่างๆ เข้ามาและเล็มทึ้งถอนได้

หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้ว เมื่อกลับไปบ้าน ผู้คนรอบตัวท่านก็จะพากันมาซักถามท่านว่า ท่านไปไหนมา ท่านไปทำอะไรมา ท่านได้เรียนรู้อะไรมาบ้าง แม้จะไม่มีความลับอะไรในธรรมะก็ตาม แต่ในขั้นนี้ท่านยังไม่สามารถที่จะอธิบายหรือสอนใครได้อย่างถูกต้อง เพราะผู้ที่จะสอนหรือผู้ที่จะอธิบายได้อย่างถูกต้องนั้น จะต้องเคยผ่านการอบรมวิธีการสอนเสียก่อน หากท่านอธิบายไปตามความเข้าใจของท่าน คนเหล่านั้นก็จะเกิดความสับสนและอาจจะคัดค้านว่า *"เอ๊ะ! นี่ไม่ใช่ศาสนาของเรานี่ สิ่งที่ท่านไปเข้ารับการอบรมมานี้เป็นอันตรายมากและเป็นบาปด้วย"* แล้วท่านเองก็จะเกิดความสับสน จนกระทั่งเลิกการปฏิบัติเช้าเย็น นี่เท่ากับท่านได้ปล่อยให้สัตว์เข้ามากัดกินต้นธรรมะของท่านเสียแล้ว แท้จริงนั้นท่านสามารถจะล้อมรั้วป้องกันต้นธรรมะของท่านได้ ด้วยการจำกัดการอธิบายวิธีปฏิบัติของท่าน ให้อยู่แต่ภายในขอบเขตที่ท่านได้เรียนรู้เท่านั้น และอะไรเล่าคือสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้คือ ศีล สมาธิ และปัญญา การที่ท่านรักษาศีลย่อมหมายถึงว่า ท่านใช้ชีวิตอย่างผู้มีศีลธรรม จะไม่มีใครคัดค้านท่านในเรื่องนี้ได้ เพราะการรักษาศีลไม่มีอะไรผิด และภายในขอบเขตของรั้วนี้เช่นกัน ท่านได้พัฒนาสมาธิ ท่านได้ฝึกหัดควบคุมจิตใจ โดยใช้ลมหายใจของท่านเองเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจไม่ให้ล่องลอยไป คนทุกคนล้วนแต่มีลมหายใจด้วยกันทั้งสิ้น ลมหายใจจึงเป็นของสากล ไม่ได้เป็นของเฉพาะลัทธิใดลัทธิหนึ่ง จึงไม่มีใครสามารถคัดค้านท่านได้ในเรื่องนี้ และเช่นกันภายในขอบ

เขตรั้ว ท่านได้พัฒนาปัญญาของท่าน ซึ่งจะทำให้ท่านสามารถขจัดกิเลสความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายภายในจิตใจ ด้วยการเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ความรู้สึกทางกายนั้นก็เป็นสากลอีกเช่นกัน เพราะไม่ใช่เป็นของลัทธิใดลัทธิหนึ่ง แล้วใครจะคัดค้านท่านได้ และภายในขอบเขตของรั้วนี้ ท่านก็ได้พัฒนาความรักและความเมตตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีที่ไม่มีใครสามารถคัดค้านได้ นอกจากศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว สิ่งอื่นๆ ล้วนอยู่ภายนอกรั้ว อยู่นอกขอบเขต ไม่เกี่ยวอะไรกับท่าน สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสิ่งที่ท่านปฏิบัติก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าท่านตอบดังนี้ ท่านก็จะปลอดภัย รั้วที่ท่านล้อมไว้จะคุ้มครองท่านและทุกๆ วัน วันละ 2 ครั้งใน 24 ชั่วโมง คือทุกๆ วันเช้าเย็น ครั้งละ 1 ชั่วโมง ท่านจะต้องรดน้ำให้แก่ต้นธรรมะของท่าน มิฉะนั้นมันจะเหี่ยวเฉาไป ทุกๆ วัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงตามตารางเวลาของท่าน ท่านจะต้องนั่งปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติใหม่อาจรู้สึกว่า เวลาที่ต้องนั่งปฏิบัติวันละ 2 ชั่วโมงนี้เป็นภาระอันหนัก แต่ถ้าท่านมีความตั้งใจจริงเหมือนกับตอนที่ท่านนั่งอธิษฐาน ซึ่งในระยะแรกก็เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่าเลยเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แต่หลังจากนั้นอีก 2-3 วัน ท่านก็สามารถทำได้ เช่นเดียวกันถ้าท่านตั้งจิตอธิษฐานว่า ท่านจะนั่งปฏิบัติทุกวันเช้าเย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ท่านก็จะไม่ขาดการปฏิบัตินี้ แม้ท่านจะต้องเสียอะไรไปบ้างก็ตาม ซึ่งแท้จริงแล้วท่านจะไม่เสียอะไรเลย ไม่ช้าไม่นานท่านจะรู้สึกเองว่า ท่านไม่ได้เสียอะไรเลยแม้แต่น้อยในการที่ได้สละเวลาให้แก่การปฏิบัติวิปัสสนาวันละ 2 ชั่วโมง บรรดาผู้ที่หยุดปฏิบัติ มักจะหยุดหลังจากที่ได้ปฏิบัติไปแล้วสองสามเดือนแรกหรือสองสามวันแรก แต่ถ้าท่านสามารถปฏิบัติติดต่อกันไปได้เป็นเวลา 1 ปี ท่านก็จะปฏิบัติได้ตลอดไป ปีแรกเป็นปีที่สำคัญ ท่านจะต้องมีความตั้งใจอันแน่วแน่ที่จะปฏิบัติ แล้วในไม่ช้าท่านก็จะพบว่า ท่านต้องการเวลานอนน้อยลง ถ้าท่านเคยนอนวันละ 7 ชั่วโมง ท่านจะพบว่า เวลานอนเพียงแค่ 6 ชั่วโมงก็เพียงพอสำหรับท่าน ถ้าท่านเคยนอนวันละ 6 ชั่วโมง เวลา 5 ชั่วโมงก็จะเพียงพอสำหรับท่าน ท่านจะกลับมีเวลามากขึ้นและรู้สึกสดชื่นด้วย ถ้าท่านปฏิบัติอย่างถูกต้องทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง เช้าเย็น ท่านจะพบว่าความสามารถในการทำงานของท่านจะเพิ่มมากขึ้น เช่น ถ้าเคยทำงานได้ 8 ชั่วโมง แล้วหลังจากนั้นจะรู้สึกอ่อนเพลียมาก ท่านก็จะพบว่าท่านสามารถทำงานจำนวนเท่ากันได้เสร็จ

ภายใน 6 หรือ 7 ชั่วโมง โดยไม่มีความเหนื่อยล้าแม้แต่น้อย

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือ ท่านอาจารย์อูบาขิ่น อาจารย์ของข้าพเจ้า ท่านเกิดมาในครอบครัวที่ยากจน เริ่มชีวิตทำงานด้วยการเป็นเสมียนชั้นต้นๆ ในกรมบัญชีกลางของประเทศพม่า ระหว่างนั้นท่านได้พบกับอาจารย์ของท่าน คือท่านซายาเทตจี และได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนาหลักสูตร 10 วัน หลังจากนั้นท่านก็ปฏิบัติประจำวันเรื่อยมา เมื่อประเทศพม่าได้รับเอกราช ท่านได้รับแต่งตั้งให้เป็นอธิบดีกรมบัญชีกลาง ในขณะนั้นกรมบัญชีกลางเต็มไปด้วยการคอร์รัปชั่น การติดต่อการงานใดๆ จำเป็นต้องติดสินบาดคาดสินบนเจ้าหน้าที่ระดับต่างๆ ท่านอาจารย์อูบาขิ่นได้ตั้งกฎขึ้นมาว่า เมื่อมีผู้มาติดต่อยื่นคำร้องใดๆ เจ้าหน้าที่จะต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จภายใน 48 ชั่วโมง และหากมีปัญหาไม่อาจจะทำได้ ก็ให้นำเรื่องขึ้นมาเสนอท่านโดยตรงทันที ท่านจะเป็นผู้แก้ปัญหาเอง หากผู้ใดไม่ทำตามนั้น จะต้องถูกลงโทษทางวินัยอย่างแรง คือไล่ออก แม้การออกกฎเช่นนี้จะช่วยได้บ้าง แต่ก็ไม่อาจจะกล่าวได้ว่าได้ผลเต็มที่ ท่านจึงได้จัดหลักสูตรการอบรมวิปัสสนา 10 วันขึ้นทุกเดือน และเจ้าหน้าที่ทุกคนตั้งแต่รองอธิบดีลงไปจนถึงนักการ ต้องผลัดเปลี่ยนเวียนกันมาเข้ารับการอบรม ข้าราชการทุกคนจึงได้มีโอกาสลงไปชำระจิตใจในแม่น้ำแห่งธรรมะนี้ แล้วความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ก็เกิดขึ้นภายในกรมบัญชีกลาง ในช่วงระยะเวลาหลังจากนั้นเพียง 2-3 ปี ท่านนายกรัฐมนตรีมีความพึงพอใจมาก เพราะตัวนายกฯ เองก็เป็นคนซื่อสัตย์ และมีความปรารถนาที่จะขจัดการคอร์รัปชั่นในวงราชการ ท่านจึงแต่งตั้งท่านอาจารย์อูบาขิ่นให้ดูแลกรมอื่นๆ เพิ่มขึ้นอีก แต่ก็ยังให้ดูแลกรมบัญชีกลางอยู่เช่นเดิมด้วย มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ท่านต้องดูแลถึง 4 กรมในเวลาเดียวกัน และก็ยังมีผลงานอันเป็นที่น่าอัศจรรย์ ความสามารถในการทำงานของท่านมีแต่เพิ่มมากขึ้น เป็นที่กล่าวกันว่า ไม่ว่าท่านจะไปนั่งปฏิบัติงานที่ใด แม้จะมีแฟ้มงานกองอยู่ท่วมโต๊ะเมื่อท่านไปถึง แต่เมื่อถึงเวลาที่ท่านออกจากที่ทำงานแห่งนั้น จะไม่มีแฟ้มงานใดเหลือค้างอยู่บนโต๊ะเลย ตามปกติแล้วท่านจะต้องเกษียณเมื่ออายุ 55 ปี แต่ทางการพม่าได้ขอต่ออายุให้ท่านปีแล้วปีเล่าจนครบสามปี ซึ่งตามกฎหมายจะไม่สามารถต่ออายุข้าราชการคนใดได้เกินจากนั้น แต่ในกรณีของท่าน ทางการได้เสนอบทเฉพาะกาลในสภา ขอต่ออายุให้ท่านอีกเป็นกรณีพิเศษ ซึ่งทำให้ท่านต้องทำงานต่อไปเรื่อยๆ จนอายุได้ 67 ปี แต่ทั้งนี้มิใช่ว่าท่านปรารถนา

ที่จะทำงานเพื่อเงินแต่อย่างใด แม้ว่าชีวิตของผู้ครองเรือนอย่างท่านจะต้องมีรายได้มาเลี้ยงดูครอบครัวก็ตาม หากแต่ท่านทำเพราะท่านมีความสุขในการทำงาน ท่านมีความสุขและความพึงพอใจที่ได้เห็นผู้คนจำนวนมากได้รับประโยชน์จากการทำงานของท่าน หากเราทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์แต่เฉพาะกับตนเอง เพื่อสะสมให้แต่กับตนเองแล้ว เราก็จะมีแต่ความเครียดอยู่ภายใน แต่ถ้าเราได้ทำงานให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมแล้ว เราจะไม่มีความตึงเครียดอยู่ภายในใจเลย เราจะมีแต่ความสุขความพอใจในการทำงานนั้น สำหรับท่านอูบาขิ่นแล้ว รายได้ของท่านหาได้เพิ่มขึ้นตามตำแหน่งงานไม่ มีกฎระเบียบอยู่ว่าผู้ที่ทำงานหลายตำแหน่งจะได้รับเงินเดือนเต็มในตำแหน่งประจำของตน และได้รับอีกหนึ่งในสามของเงินเดือนของตำแหน่งอื่นๆ ในแต่ละตำแหน่ง ท่านอูบาขิ่นทำงานถึง 4 ตำแหน่งอยู่ระยะหนึ่ง ซึ่งถ้ารับเงินเดือนตามกฎนี้แล้ว ท่านจะมีรายได้เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว หากแต่ท่านได้ทำหนังสือแจ้งรัฐบาลว่า ท่านไม่ต้องการรับเงินเดือนตามกฎนี้ การที่ท่านสามารถทำงานได้มากขึ้นนั้น มิใช่เหตุที่ท่านจะต้องขอรับเงินเดือนมากขึ้น เพราะท่านยังคงทำงานด้วยเวลาเท่าเดิม เราจะเห็นได้ว่าเมื่อมีความปรารถนาที่จะทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ความสามารถในการทำงานก็จะเพิ่มขึ้นเองโดยอัตโนมัติ กรณีของท่านอูบาขิ่นมิใช่เป็นกรณีเดียว มีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมากได้เขียนจดหมายแจ้งให้ข้าพเจ้าทราบว่า ภายหลังจากที่ได้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ความสามารถในการทำงานของเขาเพิ่มมากขึ้นอีกหลายเท่าตัว ข้าพเจ้าเองก็รู้จากประสบการณ์ของตนเองด้วย ก่อนที่ข้าพเจ้าจะได้พบกับธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ เมื่อใดที่มีความยุ่งยากเกิดขึ้นในชีวิตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะมีแต่ความวุ่นวายใจ ไม่มีความสมดุลในจิตใจเลย แต่เมื่อข้าพเจ้าได้พบกับธรรมะ แม้ความยุ่งยากในชีวิตที่ร้ายแรงกว่าเก่าจะเกิดขึ้น ข้าพเจ้าก็ยังสามารถรักษาดุลยภาพแห่งจิตใจไว้ได้ เราจะเห็นได้ว่า เมื่อใดที่เกิดปัญหา เราจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยความยิ้มแย้ม สามารถตัดสินใจได้โดยถูกต้องและรวดเร็ว ดังนั้นการปฏิบัติวันละ 2 ชั่วโมงทุกวัน จึงไม่ใช่เป็นการเสียเวลาเลย หากแต่เป็นการใช้เวลาที่ดีที่สุด ขอให้ท่านจงมีความตั้งใจมั่นที่จะทำเช่นนี้ติดต่อกันเพียง 1 ปีเท่านั้น จากนั้นการปฏิบัติก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของท่าน ท่านจะไม่รู้สึกว่า เป็นเรื่องยากลำบากที่จะหาเวลาปฏิบัติอีกต่อไป และถ้าท่านสามารถนั่งปฏิบัติในเวลาเดียวกันและ

สถานที่เดียวกันได้ทุกวัน ก็จะเป็นการดีมาก แต่ในฐานะที่เป็นผู้ครองเรือน ท่านอาจจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ทุกวัน ซึ่งก็ไม่เป็นไร จะเป็นเวลาไหนและที่ใดก็ได้แล้วแต่สะดวก ขอแต่อย่าขาดการปฏิบัติ จงปฏิบัติให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมงก็แล้วกัน นอกจากนี้เมื่อท่านเข้านอน ขอให้ท่านนอนหลับตา แล้วใช้เวลาสัก 5 นาทีสังเกตดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย โดยให้มีสติระลึกได้ถึงความเป็นอนิจจังก่อนที่จะหลับไป และในตอนเช้าเมื่อตื่นขึ้นก็เช่นกัน ให้มีสติระลึกรู้ในอนิจจัง คือความปรวนแปรไม่คงที่ โดยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั่วร่างกายเป็นเวลาสัก 5 นาที แล้วจึงลุกขึ้น การใช้เวลาเพียง 5 นาทีก่อนนอนและเมื่อตื่นขึ้นเช่นนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านมาก

นอกจากนี้ถ้าท่านอยู่ในละแวกที่มีผู้ปฏิบัติคนอื่นๆ อยู่ใกล้ๆ กัน ตั้งแต่หนึ่งคนขึ้นไป ท่านอาจจะหาโอกาสนั่งปฏิบัติด้วยกันสักสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ซึ่งจะเป็นการช่วยท่านได้มาก เช่น ถ้าในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้พบกับความยุ่งยากหรือปัญหาชีวิตที่ทำให้ท่านไม่อาจจะปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แม้แต่การทำอานาปานสติก็ยังไม่สามารถทำให้จิตของท่านสงบลงได้ ครั้นเมื่อถึงวันสุดสัปดาห์ ถ้าท่านได้มานั่งปฏิบัติร่วมกับผู้เป็นสหธรรมิก และผู้หนึ่งผู้ใดในจำนวนนั้นสามารถปฏิบัติได้ดี ท่านก็จะพบว่าบรรยากาศโดยรอบตัวท่าน จะเต็มไปด้วยพลังอันเกิดจากการปฏิบัติของคนผู้นั้น และตัวท่านเองก็จะได้รับพลังนั้นด้วย ท่านจะสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับความยุ่งยาก หรือปัญหาใดๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของท่านในสัปดาห์ต่อมา ฉะนั้นถ้าเป็นไปได้ก็ควรจะจัดให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกันสักอาทิตย์ละครั้ง แต่สิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องทำ หากท่านต้องการที่จะปฏิบัติตามวิธีการนี้อย่างจริงจังก็คือ การเข้าปฏิบัติตามหลักสูตร 10 วันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ในอดีตทุกปีท่านอาจเคยเดินทางไปพักผ่อน แต่บัดนี้การมาเข้าหลักสูตรวิปัสสนา 10 วัน คือการพักผ่อนของท่าน การได้เข้าไปสำรวจภายในตัวเองเป็นเวลา 10 วัน จะทำให้ท่านมีความสดชื่น เต็มไปด้วยพลังพร้อมที่จะเผชิญกับความผันแปรใดๆ ของชีวิตตลอดปีถัดไป ดังนั้นการเข้าปฏิบัติ 10 วันอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง จึงเป็นความจำเป็นยิ่ง ซึ่งถ้าท่านสามารถเข้าหลักสูตรฝึกอบรมอย่างนี้ได้ก็จะดี เพราะท่านจะได้ปฏิบัติท่ามกลางบรรยากาศแห่งธรรมะ แต่ถ้าท่านไม่มีโอกาสก็ไม่เป็นไร ให้ทำด้วยตัวเอง ปฏิบัติเดี่ยวด้วยตนเอง ในเมื่อท่านรู้วิธีการ รู้กฎระเบียบ รู้ตาราง

เวลาแล้ว ก็ขอให้ปฏิบัติเองตามนั้น ท่านอาจแจ้งให้อาจารย์ของท่านทราบถึงวันเวลาและสถานที่ที่ท่านจะเริ่มปฏิบัติ เพื่อที่อาจารย์จะได้แผ่เมตตาและส่งความปรารถนาดี มาเกื้อกูลให้การปฏิบัติของท่านประสบผลสำเร็จด้วยดี เพราะตามวิธีการของเรานี้ อาจารย์จะเรียกผู้ปฏิบัติมานั่งสอบอารมณ์ แล้วอาจารย์จะแผ่เมตตาให้แก่ผู้ปฏิบัติ ขอให้ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ และหลุดพ้นจากความทุกข์ กระแสเมตตานี้จะแผ่มายังท่านด้วย ไม่ว่าท่านจะอยู่ ณ ที่ใด แต่แม้ว่าท่านจะไม่ได้บอกกล่าวแก่อาจารย์ของท่าน ก็ไม่เป็นไร ขอให้มีความมั่นใจในตนเอง และเริ่มปฏิบัติไป กระแสแห่งธรรมะจะแผ่ไปถึงท่าน กฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้เอง จิตของเรานั้นจะสร้างกระแสความสั่นสะเทือนอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา เมื่อท่านสร้างกระแสแห่งโลภะ โทสะ หรือโมหะกิเลสให้เกิดขึ้นในจิต กระแสของกิเลสอันเป็นอกุศลที่แผ่กระจายอยู่ทั่วโลก ก็จะถูกดึงดูดเข้ามาที่ตัวท่าน ทำให้กิเลสเหล่านั้นมีอำนาจครอบคลุมจิตใจท่าน แต่เมื่อใดที่จิตของท่านเป็นกุศล กระแสของธรรมะที่แผ่กระจายทั่วโลก ก็จะถูกดึงดูดเข้ามาหากระแสความสั่นสะเทือนอันเป็นกุศล ที่จิตของท่านสร้างขึ้นมา ท่านก็จะได้รับพลังจากธรรมะ ขอให้ปฏิบัติด้วยความมั่นใจ การปฏิบัติเดี่ยวด้วยตนเองจะทำให้ท่านมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ขอให้จำไว้ว่า การปฏิบัติประจำวัน วันละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง การมีสติระลึกรู้ในความเป็นอนิจจัง โดยสำรวจเวทนาหรือความรู้สึกทางกายก่อนนอน 5 นาที และเมื่อตื่นนอนอีก 5 นาที และเข้าปฏิบัติ 10 วันอย่างน้อยปีละครั้ง เป็นความจำเป็นขั้นต่ำที่สุดของการปฏิบัติวิธีนี้ แต่ถ้าท่านมีเวลาพอ ท่านจะปฏิบัติให้มากกว่านี้เท่าไรก็ได้ อนึ่ง เวลาที่ท่านทำงาน ความสนใจทั้งหมดของท่านจะต้องอยู่ที่งาน ซึ่งเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของท่าน อย่าทำครึ่งๆ กลางๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีที่สุด แต่เมื่อใดที่ท่านว่าง แม้จะเป็นเวลาเพียง 5 นาที 10 นาทีที่ไม่ได้ทำงาน ก็ขอให้ท่านลืมตา และเปิดจิตของท่านให้มีสติระลึกรู้อยู่ภายในถึงความปรวนแปรไม่คงที่ คือความเป็นอนิจจัง หรือเมื่อท่านต้องรอคอยใครอยู่ที่ไหนสักแห่งหนึ่ง แทนที่จะสร้างความรู้สึกขุ่นมัวไม่พอใจขึ้นในจิตของท่าน ซึ่งเท่ากับเป็นการทำร้ายตัวเอง ทำให้ตัวของท่านต้องตกอยู่ในความมืดมิดทั้งในปัจจุบันและอนาคต อันเป็นสิ่งที่นักวิปัสสนาไม่สมควรทำ หากท่านจะต้องคอย ท่านก็ต้องคอย จงลืมตาและเปิดจิตภายใน เฝ้าดูความเปลี่ยน

แปลงของความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในด้วยความเข้าใจในอนิจจัง ทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง การทำเช่นนี้เท่ากับท่านกำลังช่วยตัวของท่านเอง ช่วยสร้างอนาคตที่ดีแก่ตัวท่าน จิตของท่านมีแต่ความสว่างอยู่ในขณะนี้ และจะสว่างต่อไปในอนาคต ท่านได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างที่สุดแล้ว ขอย้ำว่า เมื่อท่านทำงาน ความสนใจทั้งหมดของท่านจะต้องอยู่ที่งาน แต่เมื่อใดที่ท่านมีเวลาว่าง ก็ให้สำรวจเข้าไปภายในโดยลืมตาอยู่อย่างปกติ เมื่อท่านนั่งปฏิบัติอยู่ในที่ส่วนตัว หรืออยู่ในชั่วโมงปฏิบัติกับเพื่อนร่วมปฏิบัติของท่านเท่านั้นที่ท่านจะต้องหลับตา ถ้าท่านอยู่ท่ามกลางผู้อื่น หากท่านต้องการจะปฏิบัติ ท่านจะต้องลืมตา อย่าได้แสดงการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการโอ้อวดต่อสาธารณชน ไม่ควรให้ผู้อื่นทราบว่าท่านกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ ท่านนั่งลืมตา แต่ท่านมีสติอยู่กับความรู้สึกภายในกาย มีสติอยู่กับเวทนาที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย

ขอให้ท่านใช้ประโยชน์จากการที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ให้เต็มที่ เป็นโชคของท่านแล้วที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้มาพบวิธีปฏิบัติอันล้ำค่านี้ ขอให้ใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ และคอยเฝ้าสำรวจดูตนเองว่า การปฏิบัติธรรมนี้ให้ประโยชน์แก่ท่านในชีวิตประจำวันหรือไม่ มีความก้าวหน้าอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นหรือไม่ จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เช้าเย็นครั้งละ 1 ชั่วโมง และเข้าปฏิบัติ 10 วันอย่างน้อยปีละครั้ง และเมื่อใดที่มีเวลาว่าง จะเป็น 5 วัน 3 วัน 2 วัน หรือเฉพาะในวันสุดสัปดาห์ หรือเมื่อใดก็ตาม ก็ขอให้ท่านจงปฏิบัติเดี่ยวด้วยตนเองตามแต่เวลาจะอำนวย ซึ่งเมื่อจะทำดังนั้น ก็ให้แบ่งเวลาหนึ่งในสามทำอานาปานสติ และสองในสามทำวิปัสสนา ส่วนการปฏิบัติประจำวันเช้าเย็นไม่ต้องแบ่งเวลาในลักษณะนี้ แต่ให้พยายามใช้เวลาในการทำวิปัสสนาให้มาก เพราะเวลาเพียงแค่หนึ่งชั่วโมงนั้นสั้นนัก กระนั้นก็ตามการทำอานาปานสติก็จะช่วยท่านได้มากเมื่อจำเป็น เช่น เมื่อจิตใจว้าวุ่นขณะเมื่อเริ่มนั่งปฏิบัติ ก็ให้ทำอานาปานสติไปจนกว่าจิตจะสงบ แล้วจึงเริ่มวิปัสสนา หรือแม้ว่าบางครั้งท่านอาจเริ่มทำวิปัสสนาด้วยจิตอันสงบ แต่ในชั่วโมงนั้นเอง พายุอารมณ์ได้เกิดขึ้นจนทำให้จิตปั่นป่วน ก็ขอให้กลับมาทำอานาปานสติ จงใช้อานาปานสติเป็นเครื่องช่วยให้จิตสงบ ให้จิตตั้งมั่น ให้จิตแหลมคมและละเอียดอ่อน แต่ถ้าไม่มีเหตุการณ์ใด ก็จงปฏิบัติวิปัสสนาไปให้มากๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ข้าพเจ้าขอย้ำเตือนอีกครั้งว่า จงอย่าเล่นเกมกับความรู้สึก เช่น ลิงโลดยินดี เมื่อมีความรู้สึกเบา

สบาย จนสามารถเลื่อนไหลความสนใจไปได้ตลอดทั้งตัว หรือมีความหดหู่เมื่อพบกับความรู้สึกหยาบ ทึบ หรือว่างเปล่า เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น ก็เท่ากับท่านไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา แต่ถ้าท่านสามารถรักษาดุลยภาพแห่งจิตของท่านไว้ได้ในทุกๆ สถานการณ์ โดยมีความรู้ความเข้าใจในกฎของความไม่เที่ยงแล้ว ก็แสดงว่าท่านกำลังก้าวหน้าในการปฏิบัติ แล้วท่านก็จะพบว่า ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีจะเกิดขึ้นกับชีวิตของท่าน แต่อย่าไปหวังความมหัศจรรย์หรือปาฏิหาริย์ในทันทีทันใด ขอให้แน่ใจแต่เพียงว่า ความเปลี่ยนแปลงได้เริ่มต้นขึ้นแล้วในชีวิตของท่าน และท่านก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ บนเส้นทางที่จะนำท่านไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล

ดวงแก้วอันประเสริฐได้ลอยเข้ามาอยู่ในอุ้งมือของท่านแล้ว ขอจงอย่าโยนทิ้งไปประหนึ่งเป็นก้อนหินหรือเม็ดกรวดอันไร้ค่า ขอจงเก็บรักษาเอาไว้ให้ดี และอย่าเพียงแต่เก็บรักษาไว้เฉยๆ เท่านั้น แต่จงพยายามทำให้เพิ่มพูนมากขึ้น มากขึ้น และมากขึ้น

ตลอดระยะเวลา 10 วันในหลักสูตรนี้ ดูเหมือนว่าท่านจะได้ฟังนิทานไปหลายๆ เรื่องแล้ว จนดูราวกับว่าอาจารย์ของท่านติดนิสัยชอบเล่านิทาน และพวกท่านเองก็ดูเหมือนจะติดนิสัยชอบฟังนิทานเสียแล้ว ฉะนั้น ก่อนที่จะจากกันข้าพเจ้าจะขอเล่านิทานให้ท่านฟังอีกสักเรื่องหนึ่ง

มีนิทานเล่ากันมาในประเทศอินเดียว่า มีเศรษฐีผู้หนึ่งซึ่งร่ำรวยมาก ภรรยาของเขาตายจากเขาไป ในขณะที่เขาเองก็ชรามากแล้ว และในประเทศอินเดียก็เหมือนกับในประเทศของพวกท่านทั้งหลายนั่นแหละ ที่ภรรยาคือผู้ที่เป็นเจ้าของที่แท้จริงของทรัพย์สมบัติทุกอย่างในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง เครื่องประดับ เพชรพลอย ยุ้งฉาง อาคารบ้านเรือนและที่ดิน ภรรยาของเศรษฐีผู้นี้เป็นผู้เก็บรักษากุญแจทรัพย์สินทั้งหมดเอาไว้ เมื่อสิ้นชีวิตลงเช่นนี้ ใครเล่าจะเป็นผู้ดูแลทรัพย์สมบัติต่อไป เศรษฐีผู้นี้มีลูกชาย 4 คนและลูกสะใภ้ 4 คน เศรษฐีจึงเรียกลูกสะใภ้ทั้งสี่เข้ามาหา แล้วบอกว่า เขาจะทดสอบนางทั้งสี่ และใครที่ได้คะแนนสูงสุด ก็จะได้เป็นผู้รับมอบให้เก็บรักษากุญแจทรัพย์สินทั้งหมดเหล่านั้น หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ได้รับมอบให้เป็นผู้ดูแลทรัพย์สมบัติทั้งปวงนั่นเอง เศรษฐีได้มอบเมล็ดข้าวโพด 5 เมล็ดให้ลูกสะใภ้แต่ละนาง และบอกให้เก็บรักษาเมล็ดข้าวโพดนี้ไว้ให้ดี เขาจะจากไปเป็นเวลา 4 ปี เมื่อเขากลับมา เขาต้องการจะดูว่า ใครคือผู้ที่รักษาเมล็ดข้าวโพดเหล่านี้ไว้ได้ดีที่สุด เพราะผู้ที่สามารถ

เก็บรักษาเมล็ดข้าวโพดนี้ไว้ได้ดีเท่านั้น จึงจะสามารถรักษาทรัพย์สมบัติของครอบครัวไว้ได้ แล้วเศรษฐีก็จากไป สะใภ้คนโตคิดในใจว่า คุณพ่อถ้าจะบ้าไปแล้วกระมัง จะให้เรามานั่งห่วงเมล็ดข้าวโพด 5 เมล็ดนี้อยู่ถึง 4 ปีเห็นท่าจะไม่ไหวแน่ โยนมันทิ้งไปดีกว่า เมื่อคุณพ่อกลับมา เราจึงค่อยไปเอาที่ฉางมาให้ก็แล้วกัน แล้วนางก็โยนเมล็ดข้าวโพดทั้ง 5 นั้นทิ้งไป สะใภ้คนที่สองก็คิดเช่นเดียวกัน ว่าจะมีประโยชน์อะไรที่จะต้องมาคอยกังวลถึงเมล็ดข้าวโพดธรรมดาๆ เช่นนี้อยู่ถึง 4 ปี แต่ถ้าจะโยนทิ้งไปก็คงไม่ดี เพราะคุณพ่อผ่านชีวิตมามาก คงรู้อะไรดีๆ บางทีข้าวโพด 5 เมล็ดนี้อาจจะเป็นของศักดิ์สิทธิ์ก็ได้ ตอนหลังคุณพ่ออาจจะบอกให้เรากินมันเข้าไปเพื่อจะได้โน่นได้นี่ ถ้าเช่นนั้นเราก็ควรจะกินมันเข้าไปเสียเลย และเมื่อคุณพ่อกลับมา เราก็เอาจากที่อื่นมาให้ดูแทนเสียก็แล้วกัน แล้วนางก็กินข้าวโพดทั้ง 5 เมล็ดนั้น สะใภ้คนที่สามนั้นอยากจะได้เป็นผู้ดูแลกุญแจเหล่านั้นมาก ตลอดเวลา 4 ปี นางเก็บรักษาและเฝ้าดูแลเมล็ดข้าวโพดทั้ง 5 นั้นเป็นอย่างดี ส่วนสะใภ้คนที่สี่นั้นนางได้นำเมล็ดข้าวโพดทั้ง 5 ไปปลูกที่ลานบ้าน ไม่ช้าต้นข้าวโพด 5 ต้นก็งอกออกมา และเมื่อถึงเวลาก็ออกฝัก ข้าวโพดแต่ละต้นให้เมล็ดข้าวโพดถึง 100 เมล็ด จากข้าวโพด 5 ต้น นางจึงได้เมล็ดทั้งหมดถึง 500 เมล็ด ในฤดูต่อไป นางก็นำเมล็ดข้าวโพดทั้ง 500 เมล็ดนั้นไปปลูกอีก เกิดเป็นข้าวโพด 500 ต้น ฤดูต่อมานางก็นำเมล็ดข้าวโพดที่ได้ทั้งหมดไปปลูกอีก เกิดเป็นข้าวโพด 50,000 ต้น และฤดูต่อๆ มาก็ทำเช่นเดียวกัน เวลา 4 ปีผ่านไป นางสามารถเก็บเมล็ดข้าวโพดได้เป็นจำนวนมากมายหลายตัน เมื่อเศรษฐีกลับมา สะใภ้แต่ละคนก็มีเรื่องเล่าต่างๆ นานาเกี่ยวกับเมล็ดข้าวโพด แต่เมื่อมาถึงสะใภ้คนที่ 4 นางบอกว่า เมล็ดข้าวโพดทั้ง 5 นั้น บัดนี้ได้เจริญงอกงามเพิ่มพูนขึ้นจนเต็มฉางแล้ว เศรษฐีชราได้ฟังดังนั้นรู้สึกมีความสุขมาก และเห็นว่าสะใภ้ผู้นี้คือผู้ที่เหมาะสมที่จะรักษาทรัพย์สมบัติของครอบครัวต่อไป

บัดนี้ข้าพเจ้าได้มอบเมล็ดแห่งธรรมะ 5 เมล็ดให้แก่ทุกท่านแล้วเช่นกัน ขอท่านจงอย่าเพียงแต่เก็บรักษาเอาไว้เฉยๆ แต่จงหาทางทำให้เจริญงอกงามขึ้น งอกงามขึ้น และข้าพเจ้าก็ไม่ได้เอากุญแจที่ไหนไปใส่ไว้ แท้จริงแล้วท่านทั้งหลายล้วนมีกุญแจอยู่กับตัวของท่านเองแล้วทั้งนั้น ขอให้ทุกท่านจงเจริญงอกงามในธรรม เจริญงอกงามในธรรม และไขกุญแจเข้าไปชื่นชมกับอาณาจักรสวรรค์ภายในตัวของท่าน ชื่นชมกับอาณาจักรแห่งพรหม

ภายในตัวท่าน ชื่นชมกับสภาวะนิพพานภายในตัวของท่าน ขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญงอกงามในธรรม จงงอกงามในธรรม ธรรมะอันล้ำค่า ธรรมะอันล้ำค่า

ยังมีอีกเรื่องหนึ่งที่ข้าพเจ้าไม่อาจจะลืมเสียได้ เพราะนี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับผลประโยชน์ของตัวข้าพเจ้าเองโดยตรง ข้าพเจ้าเกิดมาในครอบครัวนักธุรกิจ เพราะฉะนั้นความเห็นแก่ตัวก็ยังคงต้องมีอยู่บ้างเป็นธรรมดา แม้ว่าตลอดเวลาข้าพเจ้าจะโจมตีขนบธรรมเนียมประเพณีล้าสมัยบางอย่างของอินเดียที่ข้าพเจ้าไม่เห็นด้วย แต่ก็มีประเพณีอย่างหนึ่งที่ข้าพเจ้าชอบมาก นั่นก็คือ ประเพณีที่ว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านได้เรียนรู้อะไรจากครูบาอาจารย์ของท่าน ถ้าท่านไม่ได้ให้ค่าบูชาครูแก่ครูบาอาจารย์ของท่าน หรือให้ไม่พอแล้ว ความรู้ที่ท่านได้รับก็จะเสื่อมหมด ข้าพเจ้าชอบประเพณีนี้มาก เพราะข้าพเจ้าก็ต้องการค่าบูชาครูเหมือนกัน การบริจาคที่ทุกท่านได้บริจาคให้แก่ที่นี่เป็นจำนวนมากน้อยตามกำลังของท่านนั้น เป็นการบริจาคให้แก่ผู้ที่จะเข้าปฏิบัติรุ่นต่อไป เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติรุ่นต่อไปเท่านั้น แล้วท่านได้ให้อะไรแก่อาจารย์ของท่านเช่นข้าพเจ้าบ้าง อาจารย์ที่มีน้ำหนักมากอย่างข้าพเจ้า ก็ย่อมต้องการค่าบูชาครูที่มากเป็นเงาตามตัว แล้วค่าบูชาครูในวิธีการปฏิบัติของเราคืออะไร ทุกเช้าเย็น เมื่อท่านนั่งปฏิบัติครบ 1 ชั่วโมงแล้ว ท่านจะต้องแบ่งปันส่วนกุศลอันเกิดจากการปฏิบัติของท่านให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย *"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงมีความสงบ"* แล้วท่านก็อาจจะระลึกถึงอาจารย์ของท่านด้วย แต่แม้ท่านจะไม่นึกถึงก็ไม่เป็นไร เพราะเมื่อท่านกล่าวว่า *"ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข"* ข้าพเจ้าก็เป็นหนึ่งในจำนวนสรรพสัตว์เหล่านั้นอยู่แล้ว และพลังเมตตาของท่านก็จะแผ่มาถึงข้าพเจ้า นั่นแหละคือค่าบูชาครู จงอย่าลืม จงอย่าลืม ทุกวันท่านจะต้องจ่ายค่าบูชาครู หากท่านลืมจ่ายค่าบูชาครู การปฏิบัติของท่านจะไม่ได้ผล จงอย่าลืม จงอย่าลืม

ขอให้ท่านทั้งหลายจงเจริญงอกงามในธรรม จงเจริญงอกงามในธรรม ธรรมะอันสุดแสนมหัศจรรย์ ธรรมะอันสุดแสนมหัศจรรย์ ผู้ที่ประกอบกรรมดีในชาติปางก่อน และมีโชคดีด้วยเท่านั้น จึงจะได้พบกับธรรมะอันบริสุทธิ์นี้ มิฉะนั้นแล้วชีวิตทั้งชีวิตก็จะหมดเปลืองไปโดยเปล่าประโยชน์ ด้วยการนำตัวไปผูกติดอยู่กับลัทธิศาสนา หรือการประกอบพิธีกรรมต่างๆ การที่ท่านได้มาพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์ที่ไม่มีมลทินใดๆ แปดเปื้อน เป็นธรรมะที่จะยังประโยชน์ให้แก่ท่านที่นี่ เดี๋ยวนี้ และ

ภายในชีวิตนี้ นับว่าเป็นโชคของท่านแล้ว ขอให้ท่านจงรักษาไว้ให้ดี และทำให้เจริญงอกงามยิ่งๆขึ้นไป เพื่อนำพาท่านให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง เพื่อความดีงามของตัวท่านเอง และเพื่อความดีงามและประโยชน์ของผู้อื่นด้วย ความทุกข์นั้นมีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่งในโลก และชาวโลกก็ล้วนแต่มีความทุกข์ด้วยกันหมดทั้งสิ้น แล้วเราจะช่วยพวกเขาให้พ้นทุกข์ได้อย่างไร เราจะช่วยพวกเขาให้พ้นทุกข์ได้ ด้วยการทำตัวของเราเองให้เป็นแบบอย่างของการเจริญงอกงามอยู่ในธรรม เจริญงอก-งามอยู่ในธรรม แล้วแบบอย่างชีวิตของเราก็จะชักนำผู้อื่นให้เข้ามาสู่ธรรมะโดยอัตโนมัติ ขอธรรมะจงแผ่ขยายไปทั่วโลก เพื่อความดีงาม และเพื่อยังประโยชน์ให้แก่ผู้คนทั้งปวง

“ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข มีสันติ และหลุดพ้นโดยทั่วหน้ากัน”