

สมาธิบำบัดของสัตยา นารายัน โกเ็นก้า

4.1 สัตยา นารายัน โกเ็นก้า

สัตยา นารายัน โกเ็นก้า (Satya Narayan Goenka) เป็นชาวอินเดียที่ถือกำเนิดในประเทศพม่าเมื่อปีพ.ศ. 2467 มีอาชีพเป็นนักธุรกิจ และได้รับเลือกให้เป็นผู้นำชุมชนชาวอินเดียในพม่า รวมทั้งเป็นประธานองค์กรต่างๆ อาทิเช่น หอการค้ามาร์วารีแห่งพม่าและสมาคมพาณิชย์อุตสาหกรรมแห่งร่างกุ้ง นอกจากนี้ยังเป็นທີ່ปรึกษาและร่วมเดินทางไปต่างประเทศกับคณะผู้แทนการค้าของประเทศพม่าอยู่เป็นประจำ

ในวัยหนุ่มมีโรคประจำตัวคือ ไมเกรน (ปวดศีรษะ) ซึ่งได้พยายามรักษากับหมอต่างๆ ไม่เพียงแต่ในพม่าเท่านั้น แม้ในยุโรป อเมริกา และประเทศที่การแพทย์เจริญมาแล้วก็ไม่หาย ในที่สุดก็ได้รับคำแนะนำว่าให้ลองปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดู เพื่อจะให้หายจากโรคท่านจึงได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์อุบาจัน ซึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงของพม่าในขณะนั้น หลังจากฝึกกรรมฐานครบ 10 วัน ปรากฏว่าโรคไมเกรนซึ่งทรมานร่างกายมาช้านานได้หายไปในอย่างน่าอัศจรรย์ นอกจากนี้ ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะจิตและพฤติกรรมอื่นๆ อีก ความเลื่อมใสศรัทธาให้กับท่านเป็นอันมาก จึงพิจารณาตัวเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง จึงได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรื่อยมานับตั้งแต่บัดนั้น นอกจากนี้ ท่านยังชักชวนสมาชิกในครอบครัวให้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเปลี่ยนจากนับถือศาสนาฮินดูมานับถือพระพุทธศาสนาอีกด้วย

ท่านโกเ็นก้าปฏิบัติกรรมฐานอย่างเอาใจจริงเอาใจงมมานานนับสิบปี จนท่านอาจารย์อุบาจันเห็นว่ามิถุนีธรรมที่จะสอนได้ จึงอนุญาตให้เป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน อาจารย์อุบาจันและอาจารย์โกเ็นก้าได้ตระหนักว่า วิชากรรมฐานนี้มีต้นกำเนิดที่อินเดีย ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้และทรงหลุดพ้นจากอวิชชาด้วยวิธีนี้ ภายหลังสมัยพระพุทธกาลไปแล้ว วิชาดังกล่าวได้ตกทอดมาอยู่ที่พม่า และได้รับการปฏิบัติสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน จนถึงปัจจุบัน และบัดนี้ได้มีศิษย์ชาวอินเดียที่ได้เรียนรู้จนสามารถที่จะนำไปถ่ายทอดได้ จึงเห็นว่าควรจะให้ท่านอาจารย์โกเ็นก้า นำเอาวิชานี้กลับไปเผยแพร่อินเดียอันเป็นดินแดนพุทธภูมิ ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติวิปัสสนา

ตามแนวทางดังกล่าว จึงได้กลับไปปรากฏที่อินเดียอีกครั้งหนึ่ง และท่านอาจารย์โกเอ็นก้าก็ได้ยกเลิกงานอาชีพทางโลก หันมาเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานเพียงอย่างเดียว

ในปีพ.ศ.2517 ท่านได้ก่อตั้งสถาบันวิปัสสนานานาชาติ ซึ่งเป็นศูนย์ใหญ่ชื่อ"ธรรมคีรี" ขึ้นที่เมืองอิกัตปุรี ใกล้ๆกับเมืองบอมเบย์ ประเทศอินเดีย นับจากนั้นมาก็ได้มีการจัดอบรมวิปัสสนาหลักสูตร 10 วันและหลักสูตรระยะยาวต่อเนื่องเรื่อยมา ท่านได้เริ่มแต่งตั้งอาจารย์ผู้ช่วยให้ช่วยดำเนินการอบรมแทนท่าน โดยใช้เทปและวิดีโอของท่านเป็นแนวทางในการสอน เพื่อรองรับกับความต้องการที่จะเข้าอบรมซึ่งเพิ่มสูงขึ้น ทุกวันนี้มีอาจารย์ผู้ช่วยกว่า 700 ท่าน และอาสาสมัครช่วยงานต่างๆอีกนับพันๆคน มีการจัดอบรมวิปัสสนาในประเทศต่างๆกว่า 90 ประเทศทั่วโลก ทั้งในอิหร่าน มัสกัต อาหรับอิมิเรตส์ แอฟริกาใต้ ซิมบับเว จีน มองโกเลีย รัสเซีย เซอร์เบีย ได้หวัน กัมพูชา เม็กซิโกและประเทศต่างๆ ในอเมริกาใต้ โดยมีการ ก่อสร้างศูนย์วิปัสสนาทั้งสิ้น 80 แห่งใน 21 ประเทศทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีการจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนาทั่วโลกกว่าหนึ่งพันหลักสูตร โดยไม่มีการเรียกเก็บเงินค่าอบรม ที่พักหรือค่าอาหารใดๆ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจที่จะบริจาค ทั้งตัวท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเองและอาจารย์ผู้ช่วยต่างๆ ก็ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ จากการอบรมดังกล่าวแม้แต่น้อย ที่ผ่านมา ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้รับเชิญให้ไปแสดงปาฐกถาธรรมตามสถาบันต่างๆ รวมทั้งในเวทีเศรษฐกิจโลกที่เมืองดาวอส ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และการประชุมสุดยอดสันติภาพโลกสหประชาชาติใหม่ที่สหประชาชาติด้วย

ปัจจุบันมีการเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้กับชนทุกชาติทุกภาษาตลอดทั้งปี มีทั้งหลักสูตร 10 วัน 30 วัน และ 45 วัน นอกจากหลักสูตรการอบรมวิปัสสนา 10 วันสำหรับบุคคลทั่วไปแล้ว ยังมีหลักสูตร 10 วันซึ่งจัดขึ้นเฉพาะพระภิกษุ และหลักสูตรวิปัสสนาในเรือนจำ รวมทั้งหลักสูตรอานาปานสติ สำหรับเด็กและเยาวชนอีกด้วย โดยเป็นการอบรมให้เปล่า ไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆจากผู้เข้าอบรม เงินที่ใช้ในการดำเนินการขึ้นอยู่กับงบบริจาคตามจิตศรัทธา ทางศูนย์ไม่ยอมรับเงินบริจาคจากบุคคลที่ยังไม่ผ่านการอบรม

หลักการสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้รับการยอมรับโดยทั่วไป ทั้งในอินเดียและจากทั่วโลก ทั้งนี้เพราะคำสอนที่มีลักษณะเป็นสากล มิได้ขัดต่อหลักศาสนาใด ท่านเน้นเสมอว่ามนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะมีความเชื่อชาติใด นับถือศาสนาใด และมีวิถีอะไร ต่างก็มีความทุกข์ในรูปแบบเดียวกันทั้งสิ้น ในเมื่อความทุกข์ของมนุษย์เป็นสากล วิธีการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์จึงต้องเป็นสากลเช่นกัน

แนวทางปฏิบัติธรรมของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2530 ได้ทำการสอนครั้งแรกที่เกาะพัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ครั้งที่ 2 ที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี และครั้งที่ 3 ที่พิพิธภัณฑวัดวามนิช ของคุณบุญยง ว่องวามนิช จ.สมุทรปราการ โดยมี

อาจารย์ผู้ช่วยชาวอเมริกันชื่อ จอห์น แบร์รี่ เป็นผู้อำนวยการสอน โดยใช้เทปโทรทัศน์ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นแนวทางในการสอน การสอนในแต่ละครั้งได้รับความสนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2553, น.264-265)

4.2 ความหมายและวิธีการปฏิบัติสมาธิ

4.2.1 ความหมาย

ในการปฏิบัติสมาธิมีวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในหนังสือธรรมบรรยาย 10 วันโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า (2552, น.273-276) วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน แต่ก็ได้กลับมาค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2,500 ปีมาแล้ว

วิปัสสนา หมายถึง การมองดูสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง อันเป็นกระบวนการในการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เราจะเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่มั่นคง เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะทำได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากลคือ ได้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การที่รับรู้เห็นถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงเหล่านี้จากประสบการณ์ของท่านเองโดยตรง จึงเป็นวิธีการในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ธรรมะเป็นเรื่องสากล มีไว้สำหรับแก้ไขปัญหามากมาย ที่เป็นสากล มิได้ผูกขาดเฉพาะศาสนาใดศาสนาหนึ่งหรือลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ด้วยเหตุนี้บุคคลทุกคนจึงสามารถจะปฏิบัติได้อย่างเสรี โดยไม่มีข้อขัดแย้งในเรื่องของเชื้อชาติ ชนวรรณะ หรือศาสนา ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และจะเป็นประโยชน์ต่อทุกคนโดยทั่วถึงกัน วิปัสสนานั้นมิใช่เป็น พิธีกรรมที่มีพื้นฐานทางความเชื่อถืออย่างมกมาย เรื่องบันเทิงทางปัญญาหรือปรัชญา การฝึกฝนการหยุดพักผ่อน การหาโอกาสที่จะมาสังสรรค์กัน หรือการหลีกเลี่ยงจากปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน

ขณะเดียวกันวิปัสสนาเป็น วิธีการในการขจัดความทุกข์ เป็นศิลปะของการดำเนินชีวิตที่จะทำให้คนเราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นวิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งจะทำให้คนเราสามารถเผชิญกับความตึงเครียดและปัญหาในชีวิตได้ด้วยความสะดวกและความสมดุลทางจิตใจ วิปัสสนากรรมฐาน จึงมุ่งไปยังเป้าหมายทางจิตใจในระดับสูงสุด เพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงและเพื่อการบรรลุธรรม มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดรักษาโรคทางกาย แต่เนื่องจากเป็นผลพลอยได้จากการทำจิตให้บริสุทธิ์ จึงทำให้ความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเกิบกอดในจิตใจหมดไป แท้จริงแล้ว วิปัสสนาสามารถที่จะขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3 ประการคือ โลก โภคะ หลงได้ ถ้าได้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน วิปัสสนาจะระบายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแก้ปม

ในใจที่ผูกอยู่ เนื่องจากนิสัยดั้งเดิมที่ชอบปรุงแต่งต่อสถานการณ์ต่างๆ เช่น ปรุงแต่งไปในทางที่ชอบหรือพอใจ (อันทำให้เกิดโลภะ) และไม่ชอบหรือไม่พอใจ (อันทำให้เกิดโทสะ) แม้ว่าวิปัสสนาจะพัฒนาขึ้นมาโดยที่เป็นวิธีการหนึ่งของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่การปฏิบัติก็มีได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของศาสนาแต่อย่างใด วิธีปฏิบัติตั้งอยู่บนพื้นฐานธรรมคาสัมมัตติที่ว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีปัญหาเหมือนกัน และวิธีการที่สามารถจัดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้ จะต้องเป็นวิธีที่เป็นสากล มีผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ เคยได้รับผลจากการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว โดยมีได้มีความขัดแย้งกับความเชื่อที่มีอยู่เดิม

4.2.2 วิธีการปฏิบัติสมาธิ

วินัยในการปฏิบัติ

กระบวนการทำจิตใจให้บริสุทธิ์โดยการสังเกตตนเองนี้ มิใช่เป็นเรื่องง่ายอย่างแน่นอน เราจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องใช้ความพยายามของตนเองเท่านั้น จึงจะเข้าถึงการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ไม่มีใครอื่นที่จะทำได้ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ และมีความเคร่งครัดต่อระเบียบ เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและเป็นการคุ้มครองตนเองด้วย กฎระเบียบต่างๆ จะเป็นส่วนที่ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานสมบูรณ์ขึ้น

เวลา 10 วันนี้นับว่าเป็นระยะเวลาที่สั้นในการที่จะเจาะลึกเข้าไปถึงระดับจิตใต้สำนึก และเรียนรู้วิธีการที่ขัดกิเลสที่ตกตะกอนอยู่ในส่วนลึกสุด (อนุสัยกิเลส) การปฏิบัติให้ต่อเนื่องโดยไม่พูดจาหรือเกี่ยวข้องกับใคร เป็นเคล็ดลับของความสำเร็จของวิธีการนี้ กฎระเบียบต่างๆ ที่กำหนดขึ้น ก็เพื่อรักษาการปฏิบัติแน่วนี้ให้คงอยู่ได้ กฎเกณฑ์ต่างๆ มิได้ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ของอาจารย์ผู้สอน หรือเพื่อความสะดวกในการบริหาร หรือเพื่อคัดค้านประเพณีคำสอน หรือความเชื่อมหายที่มีอยู่ในบางศาสนา แต่เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมาจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานนับพันๆ คนเป็นเวลาหลายปี และยังเป็นสิ่งที่มีเหตุผลเป็นวิทยาศาสตร์ การรักษากฎระเบียบจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นระเบียบอันเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน การฝ่าฝืนกฎระเบียบย่อมจะทำให้เกิดมลภาวะ

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ให้ครบ 10 วัน และจะต้องอ่านกฎระเบียบต่างๆ อย่างใคร่ครวญ ผู้ที่คิดว่าสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้ได้เท่านั้น จึงควรจะสมัครเข้าปฏิบัติ ผู้ที่มีได้เตรียมตัวที่จะใช้ความพยายามในการปฏิบัติอย่างเต็มที่ไม่ควรสมัคร เพราะจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนี้ ยังจะเป็นการรบกวนบุคคลอื่นที่ตั้งใจเข้ามาปฏิบัติด้วยความเคร่งครัดอีกด้วย ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับคำเตือนว่า หากเลิกฝึกก่อนที่จะจบการอบรม เนื่องจากเห็นว่ากฎระเบียบต่างๆ ยากที่จะปฏิบัติ จะทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวผู้นั้น รวมทั้งจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาได้ในกรณีนี้

นับว่าร้ายแรงที่สุดก็คือ เมื่อถูกเตือนหลายครั้งแล้ว ยังไม่สามารถจะปฏิบัติตามกฎระเบียบได้ ก็จะถูกละทิ้งออกไปจากการฝึกอบรม

ผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตประสาท

บุคคลที่ป่วยด้วยโรคทางจิต บางครั้งอาจต้องการสมัครมาเข้ารับการฝึกวิปัสสนาด้วยความเข้าใจผิดว่า การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยรักษา หรือบรรเทาอาการป่วยทางจิตของตน แท้จริงแล้ว ความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ไม่ปกติสุดตลอดจนการได้รับการเยียวยาทางจิตประสาทด้วยวิธีต่างๆ มาแล้วนั้น กลับจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติภาวนาจนถึงขั้นที่ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ใดๆเลยจากการมาเข้ารับการฝึกอบรม หรืออาจทำให้ไม่สามารถอยู่รับการฝึกให้ตลอดหลักสูตรได้ด้วย แม้การปฏิบัติวิปัสสนาจะเป็นประโยชน์สำหรับคนส่วนใหญ่ แต่ก็มิใช่เป็นการทดแทนการรักษาพยาบาลด้วยยาหรืออื่นใด เนื่องจากศูนย์ปฏิบัติของเราให้บริการโดยอาสาสมัครทั้งสิ้นจึงทำให้ไม่สามารถที่จะดูแลบุคคลผู้มีปัญหาเหล่านี้โดยถูกต้องได้ ผู้มีปัญหาทางจิตประสาทจึงไม่ควรสมัครเข้ารับการอบรม

กฎระเบียบ

ศีลเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ ศีลจะช่วยในการพัฒนาสมาธิ ศีลและสมาธิจะช่วยในการชำระจิตให้บริสุทธิ์จนเกิดปัญญา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

ศีล

ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาทุกท่านจะต้องรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด ได้แก่

1. เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. เว้นจากการลักทรัพย์
3. เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม
4. เว้นจากการพูดเท็จ
5. เว้นจากการดื่มน้ำเมา

สำหรับผู้ที่เคยผ่านหลักสูตรนี้มาแล้วจะต้องถือศีล 8 ซึ่งมีเพิ่มเติมคือ

6. เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล
7. เว้นจากการดูละครฟ้อนรำและการใช้เครื่องหอมตกแต่งร่างกาย
8. เว้นจากการนอนบนที่นอนที่หนาและอ่อนนุ่ม

ผู้ที่ได้เคยปฏิบัติมาแล้วจะรักษาศีลข้อ 6 ได้ด้วยการดื่มแต่เพียงน้ำปานะหลังจากการพักในเวลา 5 โมงเย็น ในขณะที่ผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะดื่มนม น้ำชาหรือรับประทานผลไม้ได้ อาจารย์ผู้สอนอาจจะยอมให้ผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้วบางคนยกเว้นการรักษาศีลข้อนี้ได้ ถ้าหากบุคคลผู้นั้นมีปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนศีลข้อ 7 และ 8 นั้น ทุกคนจะต้องรักษา

การยอมรับอาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ

ในระหว่างการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องรับที่จะปฏิบัติตามวิธีการ และคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนทุกประการนั่นคือ ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติที่อาจารย์สอนโดยไม่มี การแต่งเติมหรือตัดทอนใดๆทั้งสิ้น การยอมรับด้วยความเชื่อถือนั่นจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติได้อย่างขยันขันแข็งโดยตลอด ซึ่งการยอมรับนี้ก็ควรจะมีการแยกแยะและทำความเข้าใจด้วย มิใช่เป็นไปเพราะถูกบังคับหรือหลงมกมายเหมือนคนตาบอด ความเชื่อมั่นที่มีต่ออาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ จำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนา

พิธีกรรมและวัตรทางศาสนาตลอดจนวิธีการปฏิบัติอื่นๆ

ในระหว่างการฝึก สิ่งที่สำคัญมากคือ จะต้องงดพิธีกรรมและวัตรทางศาสนาต่างๆ ทั้งหมด เช่น การจุดตะเกียงนับลูกประคำ ท่องมนต์ อดอาหาร สวดมนต์ เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐานแบบอื่นๆ หรือการปฏิบัติเพื่อการบำบัตริยาอื่นๆ จะต้องเว้นด้วย เช่น การเดินจงกรม การฝึกโยคะโดยใช้สมาธิ ทั้งนี้มิใช่เป็นการคัดค้านการปฏิบัติวิธีอื่นๆ แต่เพื่อให้ได้ทดลองฝึกวิธีวิปัสสนาแบบนี้เพียงแบบเดียว เพราะการนำวิธีปฏิบัติวิธีอื่นมาผสมปนเปกับวิธีปฏิบัตินี้ จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หรืออาจจะทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลเลย แม้ว่าอาจารย์ผู้สอนจะคอยเตือนซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ตาม แต่ก็ยังมีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้นในอดีต เมื่อผู้รับการฝึกนำเอาวิธีการปฏิบัตินี้ไปรวมกับพิธีกรรมอื่นๆ จนทำให้เกิดอันตรายต่อผู้นั้น ความสงสัยและความสับสนที่อาจเกิดขึ้นนั้นสามารถจะแก้ไขให้กระจ่างได้ โดยการไปพบอาจารย์ผู้สอน

การเข้าพบอาจารย์ผู้สอน

หากมีปัญหาหรือความสับสนใดๆเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ควรจะไปขอคำอธิบายจากอาจารย์ผู้สอนเท่านั้น เวลาระหว่าง 12.00 - 13.00 น.จะเป็นเวลาที่จัดไว้สำหรับเข้าพบเป็นการส่วนตัวกับอาจารย์ที่ที่พัก แต่ท่านก็สามารถตั้งคำถามถามอาจารย์ได้ระหว่างเวลา 21.00 - 21.30 น.ในห้องปฏิบัติรวม การพบกับอาจารย์ผู้สอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขอคำอธิบายสำหรับปัญหาต่างๆ ไปเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ จึงไม่ควรใช้โอกาสนี้ให้เสียไปกับการอภิปรายในเรื่องเกี่ยวกับปรัชญาหรือถกเถียงกันในประเด็นที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีเอกลักษณ์ของตัวเองที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ได้ ผู้ที่เข้ารับการฝึกจึงควรมุ่งที่จะปฏิบัติเพียงอย่างเดียว

การรักษาความเงียบ

ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนจะต้องรักษาความเงียบ นับตั้งแต่เริ่มต้นฝึกจนกระทั่ง 10.00 น.ของการฝึกวันที่ 10 ของการรักษาความเงียบนี้ รวมไปถึงความเงียบทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยจะต้องไม่มีการพูดจากับใครเลย และจะต้องงดการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทางการเขียนโน้ต หรือทำสัญญาณต่างๆ แต่ผู้เข้ารับการฝึกสามารถพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอนได้หาก

จำเป็น และติดต่อกับผู้ดำเนินงานได้หากมีปัญหาเกี่ยวกับที่พัก อาหาร และอื่นๆ แต่การติดต่อพูดจาเหล่านี้ ก็ควรมีให้น้อยที่สุด ผู้เข้าฝึกทุกคน ควรจะสร้างความรู้สึกว่า ตนเองกำลังปฏิบัติอย่างจริงจัง เสมือนอยู่คนเดียว

กลุ่มสมรส

จะมีการแยกชายหญิงแม้กระทั่งกลุ่มสมรส ก็ไม่ควรมีการติดต่อกันในระหว่างการฝึก
การสัมผัสทางกาย

จะต้องไม่มีการสัมผัสทางกายใดๆทั้งสิ้น ไม่ว่าจะระหว่างเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ตลอดระยะการฝึกและระหว่างที่อยู่ในศูนย์ปฏิบัติธรรม

โยคะและการออกกำลังกาย

แม้การทำโยคะหรือการออกกำลังกายจะไม่ขัดต่อการปฏิบัติ แต่ระหว่างการเข้ารับการฝึกอบรม 10 วันนี้ ก็ขออย่าให้มีการออกกำลังกายใดๆไม่ว่าจะเป็นโยคะ ท่าคัดคนบริหารร่างกายมือเปล่า หรือวิ่งจ็อกกิ้ง ทั้งนี้เนื่องจากศูนย์ปฏิบัติไม่มีสถานที่ที่จัดไว้โดยเฉพาะในเรื่องนี้ ถ้าต้องการออกกำลังกาย ให้ทำได้เฉพาะการเดินไปมาในระหว่างชั่วโมงพักผ่อน ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น
เครื่องราง ลูกประคำ หรืออื่นๆ

สิ่งเหล่านี้ห้ามนำเข้ามาในบริเวณที่พัก หากมีการนำเข้ามาโดยมิได้ตั้งใจ จะต้องนำไปฝากไว้กับผู้ให้บริการตลอด 10 วัน

ของมีนเมาและยา

ห้ามนำเอายาเหล้าหรือของมีนเมา รวมทั้งยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ และยาระงับประสาท หากจะต้องรับประทานยาเหล่านี้ตามที่แพทย์สั่ง จะต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้สอนทราบล่วงหน้าก่อนการฝึก

สูบบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาเส้นตลอดระยะเวลาการฝึก

อาหาร

เนื่องจากศูนย์ปฏิบัติธรรม ไม่สามารถที่จะจัดหาอาหารพิเศษตามความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรมฐานได้ จึงต้องขอให้ผู้เข้ารับการฝึกรับประทานอาหารมังสวิรัตที่จัดเตรียมไว้ให้ หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษ เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพก็ขอให้แจ้งให้ผู้ดำเนินงานทราบในเวลาลงทะเบียน

เสื้อผ้า

เสื้อผ้าที่ใช้ควรเรียบง่ายและสวมสบาย ไม่จำกัดสีหรือแบบ แต่ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดตึง โปร่งบาง เสื้อไม่มีแขนหรือกางเกงรัดรูป ห้ามนุ่งกางเกงขาสั้นทั้งชายหญิง และห้ามอาบแดดหรือเปลือยบางส่วนโดยเด็ดขาด ข้อห้ามเหล่านี้มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อมิให้รบกวนบุคคลอื่น

ความสะอาด

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ และปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติธรรม จึงจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด ในบางครั้งอาจไม่มีบริการซักผ้า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องซักเสื้อผ้าเอง แต่ก็ควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น หากเป็นไปได้ควรเตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอที่จะใช้ตลอดระยะเวลาปฏิบัติ

การติดต่อภายนอก

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ในบริเวณที่ใช้ฝึกตลอดการฝึก จะออกไปภายนอกได้เฉพาะในกรณีจำเป็นอย่างยิ่ง และจะต้องได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนก่อน ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากในกรณีฉุกเฉิน ผู้ที่มาเยี่ยมจะต้องมาติดต่อกับฝ่ายจัดการ

ดนตรี อ่านหนังสือ และเขียนหนังสือ

ห้ามเล่นดนตรี ฟังวิทยุ และห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียน หรืออ่านเข้ามาในสถานที่ฝึก ผู้เข้ารับการฝึกไม่ควรรบกวนตนเองโดยการเขียนบันทึก การห้ามเขียนและอ่าน ก็เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัดเครื่องบันทึกเทปและกล้องถ่ายรูป สิ่งเหล่านี้จะใช้ได้ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนเป็นพิเศษเท่านั้น

นาฬิกาปลุก นาฬิกาข้อมือที่มีเสียงบอกเวลา

ห้ามนำมาใช้ในห้องปฏิบัติธรรมอย่างเด็ดขาด และไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกในที่ฝึก เพราะจะเป็นการรบกวนผู้อื่น

ทุนทรัพย์ในการดำเนินงาน

เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมะเป็นไปโดยบริสุทธิ์ การฝึกอบรมดำเนินได้ด้วยเงินบริจาคเพียงอย่างเดียว และการบริจาคก็จะรับจากผู้ผ่านการฝึกมาแล้วเท่านั้น เหตุผลก็คือ การบริจาคควรมาจากผู้ที่ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของธรรมะที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้การบริจาค่นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ หากท่านมีความปรารถนาที่จะแบ่งปันประโยชน์เหล่านี้กับผู้อื่น ท่านก็อาจจะกระทำได้ด้วยการบริจาคในวันสิ้นสุดการอบรม

การรับบริจาคจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการอบรมธรรมะนี้ เป็นรายได้ทางเดียวสำหรับที่จะนำมาใช้จ่ายในการจัดการฝึกอบรม โดยมิได้มีความสนับสนุนในด้านการเงินอื่นใด ทั้งอาจารย์

ผู้สอนและผู้ดำเนินงานก็ล้วนไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆจากการจัดการฝึกนี้ โดยวิธีนี้ ธรรมะจึงเผยแพร่ออกไปได้ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ไม่มีเรื่องผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นไม่ว่าการบริจาคของท่านจะมากหรือน้อย ก็ขอให้มาจากเจตนาที่บริสุทธิ์ เจตนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์เช่นเดียวกับท่าน “เพราะเหตุว่า มีผู้ที่ได้ออกค่าใช้จ่ายให้การฝึกของข้าพเจ้ามาแล้ว ตอนนี้ขอให้เป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ให้กับผู้อื่นบ้าง”

สรุป สารของกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ อาจสรุปได้ดังนี้ “จงระมัดระวังการกระทำของตนให้มาก อย่ารบกวนผู้อื่น อย่าสนใจหากมีผู้อื่นรบกวน” อาจเป็นไปได้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถเข้าใจเหตุผลของกฎระเบียบต่างๆ เหล่านี้หากเป็นเช่นนี้ควรจะไปขอคำอธิบายในเรื่องเหล่านี้กับอาจารย์ผู้สอน มิใช่ปล่อยให้ความเข้าใจผิด หรือเกิดความสงสัยมากขึ้น

การปฏิบัติตามระเบียบและความพยายามที่จะปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้ผลดี และได้รับผลตามความมุ่งหมาย สิ่งที่จะต้องเน้นใน 10 วันนี้ก็คือ “ปฏิบัติ” ปฏิบัติให้เหมือนกับว่าเรายู่เพียงคนเดียวในการฝึก เพิกเฉยต่อสิ่งรบกวนและความไม่สะดวกสบายที่ต้องเผชิญอยู่ทั้งหมด ปฏิบัติด้วยจิตที่มุ่งเข้าสู่ภายในเท่านั้น

ประการสุดท้าย ผู้เข้ารับการฝึกควรระลึกไว้เสมอว่า ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับบารมี (กุศลที่ได้สะสมมาแต่ปางก่อน) และปัจจัย 5 ประการคือ ความเพียร ความศรัทธา ความจริงใจ สุขภาพอนามัย และปัญญา ขอให้กฎเกณฑ์ต่างๆ และข้อแนะนำเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ท่าน ขอให้ท่านได้รับผลสูงสุดจากการฝึกกรรมฐานนี้ เรายินดีที่ได้มีโอกาสให้บริการแก่ท่าน ขอให้ทุกท่านได้รับความสงบและสันติสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนาโดยทั่วกัน

ตารางเวลาการปฏิบัติ

04.30 น. - 06.30 น. นั่งปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักผ่อนตัว

06.30 น. - 08.00 น. อาหารเช้า

08.00 น. - 09.00 น. ปฏิบัติรวมในห้องปฏิบัติรวม

09.00 น. - 11.00 น. ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวม หรือในที่พักผ่อนตัวตามที่อาจารย์กำหนด

11.00 น. - 12.00 น. อาหารกลางวัน

12.00 น. - 13.00 น. พักผ่อน

13.00 น. - 14.30 น. ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักผ่อนตัว

14.30 น. - 15.30 น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม

15.30 น. - 17.00 น. ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักผ่อนตามที่อาจารย์กำหนด

17.00 น. - 18.00 น. พักดื่ม น้ำปานะ

18.00 น. - 19.00 น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม

19.00 น. - 20.15 น. ฟังธรรมบรรยายในห้องปฏิบัติรวม

20.15 น. - 21.00 น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม

21.00 น. - 21.30 น. สอบถามข้อสงสัยกับอาจารย์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

21.30 น. พักผ่อน

ศูนย์วิปัสสนาในประเทศไทย ตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ทั้งหมด 7 ศูนย์ ดังนี้

1. ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมล ต. ดงขี้เหล็ก อ. เมือง จ. ปราจีนบุรี
2. ศูนย์วิปัสสนาธรรมอากาศ ต. แก่งโสภา อ. วังทอง จ. พิชณุโลก
3. ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุวรรณ ต. บ้านกง อ. หนองเรือ จ. ขอนแก่น
4. ศูนย์วิปัสสนาธรรมกาญจนา ต. ปรางค์ อ. สังขละบุรี จ. กาญจนบุรี
5. ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี แขวงสามตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร
6. ศูนย์วิปัสสนาธรรมสีม้นตะ ต. มะกอก อ. ป่าซาง จ. ลำพูน
7. ศูนย์วิปัสสนาธรรมโปราโน ต. เขาแก้ว อ. ลานสกา จ. นครศรีธรรมราช

จุดประสงค์การจัดอบรม

วิปัสสนากรรมฐานมุ่งไปยังเป้าหมายทางจิตใจในระดับสูงสุด เพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงและเพื่อการบรรลุธรรม เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ ทำให้ความเจ็บป่วย อันเนื่องมาจากความเก็บกด ในจิตใจหมดไป ช่วยระบายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแก้ปมในใจที่ผูกอยู่เนื่องจากนิสัยดั้งเดิมที่ชอบปรุงแต่งต่อสถานการณ์ต่างๆ

รูปแบบการจัดอบรม : วิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติตน

รักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด งดการออกกำลังกาย ฝึกรับประทานอาหารมังสวิรัตที่จัดเตรียมไว้ให้ จะมีการแยกชายหญิง แม้กระทั่งคู่สมรสก็ไม่ควรมีการติดต่อกันในระหว่างการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนจะต้องรักษาความเจียม นับตั้งแต่เริ่มต้นฝึกจนกระทั่ง 10.00 น. ของการฝึกวันที่ 10 การรักษาความเจียม ไม่มีการพูดจากับใครเลย และจะต้องงดการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม แต่ผู้เข้ารับการฝึกสามารถพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอนได้หากจำเป็น

การเตรียมตัว

ควรศึกษาระเบียบข้อปฏิบัติการเป็นอยู่และตารางเวลากิจกรรมให้เข้าใจอย่างละเอียดชัดเจน เพื่อให้ท่านสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตแห่งการปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง โดยไม่เกิดความวิตกกังวลใดๆ การแต่งกายควรนุ่งขาวห่มขาว หรือแต่งกายสุภาพเรียบร้อย สีสันไม่ฉูดฉาดจนเกินไป

ตารางปฏิบัติธรรม :

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนา 10 วันเริ่มต้นในเย็นวันแรก และสิ้นสุดในตอนเช้าของวันสุดท้าย

สรุป หลักสูตรการสอนตามแนวของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นหลักสูตรที่กำหนดระเบียบวินัยของผู้ปฏิบัติไว้สูง อย่างน้อยผู้เข้าปฏิบัติจะต้องเคร่งครัดในเรื่องต่อไปนี้

- อยู่ปฏิบัติได้ตลอดเวลา 10 วัน
- ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย สำหรับศิษย์ใหม่ และศีล 8 สำหรับศิษย์เก่า
- ไม่พูดคุยกัน (หากไม่เชื่อฟัง อาจจะถูกขอร้องให้ออกจากการปฏิบัติ)
- ไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติเข้าไปติดต่อเยี่ยมเยียน
- ปฏิบัติตามตารางการฝึกโดยเคร่งครัด เป็นต้น

แนวทางการฝึกปฏิบัติของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ในหลักสูตร 10 วัน มีวิธีฝึกโดยสังเขปดังนี้

สามวันแรก เจริญอานาปานสติ โดยฝึกสมาธิเป็นหลัก (สมถกรรมฐาน) เพื่อเอาสมาธิเป็นฐานที่จะก้าวไปสู่วิปัสสนา วิธีการฝึกพิจารณาลมหายใจ เข้า ออก ให้มีสติระลึกถึงลมหายใจ เข้า ออก อยู่ตลอดเวลา จากวันแรกๆ กำหนดสติรู้บริเวณทางเข้าออกของลมตรงปลายจมูกหรือในช่องจมูก วันต่อๆมากำหนดจุดที่ระลึกรู้ให้แคบลง เหลือบริเวณจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว (ช่องใต้จมูก หรือริมฝีปากบน) เมื่อจุดพิจารณาแคบเข้า จิตก็จะแหลมคมขึ้น สติและสมาธิก็จะแหลมคมขึ้นตามไปด้วย

การฝึกตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป จะเลิกพิจารณาลมหายใจซึ่งเป็นสมถกรรมฐาน แต่จะหันไปทำวิปัสสนากรรมฐานแทน เพราะถือว่าได้ปูพื้นฐานของสมาธิไว้ระดับหนึ่งแล้ว วิธีทำวิปัสสนาโดยพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในส่วนต่างๆของร่างกายตลอดทั้งร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากศีรษะ ค่อยๆเลื่อนลงมาจนถึงปลายเท้า บริเวณพื้นที่ที่ใช้ในการพิจารณาแต่ละครั้งประมาณ 2-3 ตารางนิ้ว ให้พิจารณาติดต่อกันตามลำดับกันไป ไม่กระโดดข้ามไปข้ามมาตามใจชอบ (ตามอำนาจของกิเลส)

โดยปกติทั่วทุกตารางนิ้วของร่างกายเรา จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีได้หลายอย่าง เช่น รู้สึกคัน ขนลุก ขนชัน ตัวอุ่น ตัวเย็น รู้สึกชาบชาน ตัวหนัก ตัวเบา รู้สึกจุกจิก เป็นเหน็บ ปวด เมื่อย เป็นต้น หรือมีความรู้สึกสัมผัสเย็นอันละเอียดอ่อน อันเกิดจากการเกิด คับ ของธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งทำปฏิกิริยาสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดพลังงานไหลหล่อเลี้ยงร่างกายอยู่ตลอดเวลา การพิจารณาความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกายนี้จะทำถึงวันที่ 7 เมื่อถึงวันที่ 8 จะพิจารณาลึกเข้าไปถึงความรู้สึกภายในร่างกาย

เหตุที่เน้นการพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายเป็นหลัก เพราะกายกับใจเชื่อมโยงกัน อยู่ตลอดเวลา ทุกอารมณ์ความรู้สึกของใจจะสะท้อนออกมาที่กายโดยอัตโนมัติ เช่น ขณะที่อารมณ์ โกรธ ใจจะเต้นแรง เร็ว ลมหายใจจะหนัก หน้าจะบึ้ง ความเครียดจะเกิดขึ้น ความสั่นสะเทือนของ อนุภาคธาตุทั้ง 4 จะแรงขึ้นกว่าระดับปกติ หากโกรธมาก ตัวจะสั่น เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน อารมณ์อื่นๆของใจก็จะสะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกที่กายเช่นเดียวกัน เช่น ในขณะที่ใจอยู่ใน อารมณ์สงบนิ่ง ลมหายใจก็จะเบา ละเอียดย่อน การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆก็ จะเบาขึ้น การเกิดดับของธาตุทั้ง 4 ที่ทำปฏิวัตรสัมพันธ์กันก็จะเป็นไปอย่างละเอียดอ่อนและเป็น ระบบ

ด้วยเหตุนี้ การพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายจะเป็นสะพานเชื่อมโยงถึงอารมณ์ที่ เกิดขึ้นทางใจ ซึ่งเท่ากับเป็นการพิจารณาการเกิด ดับ ของรูป (กาย) และนาม (ใจ) ต่อเนื่องกันไป อย่างเป็นระบบ โดยพัฒนาสติให้ตื่นตัวอยู่เสมอ และฝึกจิตให้แหลมคม

4.3 ประเด็นสำคัญจากธรรมบรรยายในหลักสูตร 10 วัน

ธรรมบรรยายวันที่ 1

ความยากลำบากในเบื้องต้น

ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ทุกคน จะต้องปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร และปฏิบัติอย่าง หนักมาก เพราะต้องตั้งตั้งแต่ตีสี่ หรือตีสามครึ่ง จนถึงสามทุ่มหรือสามทุ่มครึ่ง ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทุกๆวัน และในตอนค่ำของแต่ละวันจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่งเพื่อฟังธรรมบรรยาย ซึ่ง การฟังธรรมบรรยายนี้ก็มีใช่เป็นรายการบันเทิงทางปัญญา หากแต่เป็นการอธิบายหลักการปฏิบัติใน แต่ละวัน เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะวิธีการปฏิบัติภาวนานั้นมีมากมายหลายแบบ ในแต่ละแบบก็มีลักษณะพิเศษของตนเอง และวิธีที่กำลังฝึกอยู่ขณะนี้ ก็มีลักษณะเฉพาะพิเศษของตน เช่นกัน

การเริ่มต้นปฏิบัติ โดยการเฝ้าสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจตามปกติ ในขณะที่ หายใจเข้า และหายใจออก แต่นี้ไม่ใช่การมาฝึกควบคุมการหายใจ แต่ฝึกพิจารณารับรู้ ถ้าลม หายใจยาว ก็ปล่อยให้ยาวไป ถ้าลมหายใจสั้น ก็ปล่อยให้สั้นไป ถ้าลมหายใจผ่านเข้า ออกจมูกซ้ายก็เพียงรับรู้ว่ามีลมหายใจผ่านช่องทางจมูกซ้าย ถ้าลมหายใจผ่านเข้าออกช่องทางจมูกขวา ก็เพียงรับรู้ว่ามีลมหายใจผ่านช่องทางจมูกขวาเช่นเดียวกัน ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพียงแต่สังเกตดูความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ในตอนแรกอาจเกิดความ ยากลำบากในการสังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจก็อ่อนเบาละเอียด ถ้าเป็นเช่นนั้น สามารถหายใจให้แรงขึ้นสัก 2 – 3 ครั้ง แล้วจึงกลับมาหายใจตามปกติ วิธีการนี้เป็น

การพัฒนาสติให้รับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติ โดยให้มีสติรู้แต่เฉพาะลมหายใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ต้องไปสนใจอย่างอื่น การปฏิบัติภาวนามีอยู่หลายวิธี บางวิธีอาจสอนให้สังเกตลมหายใจเข้าออก คบคู่ไปกับการบริกรรมชื่อบางชื่อ หรือบทสวดมนต์บางบท เมื่อได้ทำอย่างนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกอึดอัด ไม่สบาย หรือบางวิธีที่สอนให้สังเกตลมหายใจ พร้อมกับสร้างภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในใจ ซึ่งวิธีการนี้ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพบกับความอึดอัด ไม่สบายได้ เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติบางคนอาจต้องพบกับความอึดอัดและความยากลำบากในการปฏิบัติบ้าง เช่น อาการเจ็บปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเผชิญเพื่อประโยชน์ของตัวผู้ปฏิบัติเอง

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีนี้

จุดมุ่งหมายสูงสุดของวิธีการนี้ ไม่เพียงแต่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิเท่านั้น หากแต่เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยการขจัดกิเลสภายในจิตใจ อันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไป เพราะเมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งที่เราไม่ต้องการ เกิดขึ้นในชีวิตหรือสิ่งที่เราต้องการไม่เกิดขึ้นในชีวิต เรามักสร้างความเครียด สร้างเงื่อนไขขึ้นมาในจิตใจ สร้างกิเลส เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความมุงร้าย ซึ่งทำให้เรามีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในชีวิตเราครั้งแล้วครั้งเล่า ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจที่ต้องเต็มไปด้วยความเครียด มีแต่ความทุกข์ ส่งผลกระทบต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง วิธีการปฏิบัตินี้ เป็นการเรียนรู้ศิลปะในการดำเนินชีวิต เพื่อชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน สุขสงบอยู่ภายใน เป็นวิถีที่งดงามในการดำเนินชีวิตและเป็นหลักเกณฑ์ความประพฤติที่ควรปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์ในชีวิต

เหตุใดอาณานาฬสติจึงเป็นจุดเริ่มต้น

วิธีการปฏิบัตินี้ เป็นวิธีการสำรวจความจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง ทำให้เราประจักษ์ความจริงภายใน ด้วยของเราเอง ซึ่งการเรียนรู้ความจริงที่ปรากฏอยู่ภายในตัวเรานั้น ธรรมชาติได้ให้เครื่องมือพิเศษติดตัวมากับเรา นั่นก็คือลมหายใจของเรานั้นเอง เราจะใช้ลมหายใจเพื่อสำรวจความจริงภายในร่างกาย ความจริงเกี่ยวกับรูปหรือกาย ที่เราสำคัญว่าเป็น “ตัวเรา” “ของเรา” และเฝ้าแต่สร้างความยึดมั่นถือมั่นต่อโครงสร้างทางรูปนี้ เฝ้าแต่สร้างความทุกข์ ความเครียดให้แก่ตนเอง ด้วยการยึดมั่น ถือมั่น ในรูปกายนี้

นอกจากนี้ จะได้สำรวจความจริงเกี่ยวกับนามหรือจิต นามหรือจิตที่เรายึดถือว่าเป็น “เรา” “ของเรา” ซึ่งเป็นสาเหตุให้เราสร้างกิเลส สร้างความเครียดและความทุกข์ เราต้องสำรวจว่า รูป หรือ กาย นี้คืออะไร ส่วนประกอบของกายกับจิต หรือรูปกับนามนี้คืออะไร บรรดานักปราชญ์และศาสดาทั้งหลายในอดีตได้กล่าวไว้ว่า “จงรู้จักตัวเอง จงรู้จักตัวเอง” และวิธีการที่จะทำให้ได้รู้จักตัวเอง ซึ่งมีใช่เป็นเพียงการรู้จักด้วยการฟังธรรมบรรยาย หรือด้วยการอ่านหนังสือ ซึ่งไม่ช่วยอะไร

เราได้เลย แต่เป็นการรู้จักจากความจริงที่ได้ประสบกับตัวเอง ซึ่งการเรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับโครงสร้างทางร่างกายและโครงสร้างทางจิตนั้น ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่ง ถ้าเราเพิ่มคำพูดบางคำ หรือบทสวดมนต์บางบทเข้าไป ก็จะช่วยให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิโดยง่าย แต่จิตที่เป็นสมาธินั้น มิใช่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของเรา การท่องคำบางคำหรือบทสวดมนต์บางบท แม้จะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติลืมเครื่องมือที่สำคัญคือลมหายใจไป ทำให้กระบวนการเรียนรู้ตนเองตามสภาพความเป็นจริงต้องยุติลง หรือถ้าผู้ปฏิบัติสร้างจินตนาการ โดยการสร้างภาพเพื่อยึดเหนี่ยวจิตให้ตั้งมั่น ซึ่งแม้จะช่วยทำให้จิตเกิดสมาธิได้โดยง่ายก็จริง แต่ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติลืมที่จะสังเกตดูลมหายใจ เพราะฉะนั้นจึงใช้แต่เพียงลมหายใจอย่างเดียว คอยเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

เหตุผลอีกประการหนึ่งคือ หากผู้ปฏิบัติใช้การบริกรรม สวดมนต์บางบทหรือท่องนามพระพุทธรูปที่ตนเคารพบูชา จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปเกี่ยวข้องกับลัทธิใดลัทธิหนึ่งหรือนิกายใดนิกายหนึ่ง แต่ความทุกข์นั้นเป็นเรื่องสากล ความทุกข์เกิดจากกิเลสภายในใจ ซึ่งเป็นสิ่งสากล เพราะกิเลสมิได้ถูกจำกัดอยู่แต่เฉพาะลัทธิ นิกาย หรือสังคมใดสังคมหนึ่ง ฉะนั้นการรักษาความทุกข์นี้จึงต้องเป็นสากลด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติสังเกตลมหายใจตามปกติธรรมดา ลมหายใจตามธรรมชาติ โดยไม่นำชื่อ หรือรูปภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยแล้ว วิธีการดับทุกข์ที่ได้ก็จะเป็นสากล

ธรรมชาติของจิต

ลมหายใจมีความเกี่ยวข้องกับจิตเป็นอย่างมาก และยังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับกิเลสภายในจิตใจอีกด้วย เราจึงต้องค้นหว่า กิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร เพิ่มพูนขึ้นมาได้อย่างไร และจะขจัดมันให้หมดสิ้นไปได้อย่างไร ซึ่งลมหายใจจะช่วยให้เราได้มาก เพราะลมหายใจเป็นเครื่องมือที่สามารถหาความจริงที่เกี่ยวกับจิตใจได้ เพราะในขณะที่เฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกอยู่นั้น ความจริงบางอย่างเกี่ยวกับจิตจะค่อยๆ ชัดเจนขึ้น ความจริงอย่างหนึ่งที่เราจะประสบได้ด้วยตัวเองก็คือ จิตจะไม่ยอมอยู่นิ่ง มักชอบเตร็ดเตร่ ท่องเที่ยวไป โดดแล่นที่นั่นที่นี้อยู่ตลอดเวลา จิตไม่ต้องการที่จะเฝ้าดูลมหายใจ มันคอยแต่จะวิ่งหนีไปโน่นไปนี่อยู่ตลอดเวลา บางครั้งยังไม่ทันได้สังเกตลมหายใจได้ครบรอบ จิตก็วิ่งหนีไปแล้ว

ความจริงอีกประการหนึ่งที่เราจะพบได้นั้นคือ แม้ว่าจิตจะชอบเตร็ดเตร่ท่องเที่ยวไปนับแห่งนับหนไม่ถ้วน จนไม่อาจติดตามไปได้ตลอด แต่กระนั้นเราก็จะพบว่า ตลอดเวลาจิตจะท่องเที่ยวอยู่ภายในสองขอบเขตเท่านั้นคือ ไม่อดีตก่อนาคด บ่อยครั้งที่จิตของผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวในความทรงจำ ซึ่งเป็นเรื่องในอดีตที่เกิดขึ้นและผ่านพ้นไปแล้ว เช่น คิดถึงเรื่องที่เคยถูกคนสบประมาทในอดีต ในตอนนั้นไม่รู้ว่าจะตอบได้อย่างไรดี แล้วก็คิดหาวิธีการตอบได้ คิดถึงวิธีการที่จะตอบได้ในอนาคตหากเกิดเหตุการณ์อย่างนี้อีก จิตก็เริ่มท่องเที่ยวไปในอนาคต เมื่อคิดถึงเรื่อง

อนาคต ความทรงจำในอดีตก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ จิตก็เริ่มต้นท่องเที่ยวไปในอดีตอีก จะเห็นได้ว่าตลอดเวลาจิตจะท่องเที่ยวไปในอดีตหรืออนาคตเท่านั้น จิตไม่ต้องการอยู่กับปัจจุบัน คนเราจะมีชีวิตอยู่กับอดีตได้อย่างไร อดีตจากไปอย่างไม่มีวันกลับไม่สามารถหวนคืนมาใหม่ ในทำนองเดียวกันคนเราก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่กับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ต่อเมื่ออนาคตกลายเป็นปัจจุบันเท่านั้น เราจึงจะอยู่กับมันได้ หากแต่จิตของเราเป็นทาสของความเคยชิน มันจึงคอยแต่จะวิ่งวนอยู่กับสิ่งที่ล่องลับไปแล้ว หรือมันจะนั่นก็วิ่งไปหาสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โดยไม่ต้องการที่จะอยู่กับปัจจุบันเลย นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้จิตของเรามีแต่ความปั่นป่วนเร้าร้อนอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะจิตของเราไม่รู้จักมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เราควรฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน โดยการเฝ้าสังเกตลมหายใจในขณะนั้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตเริ่มปั่นป่วน ก็ให้ดึงกลับมาพิจารณาลมหายใจอีกครั้ง ฝึกให้จิตเกิดความเคยชินกับปัจจุบัน ซึ่งต้องใช้ความอดทนและความเพียรพยายามเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ นิสัยของจิตนั้น เมื่อใดก็ตามที่ความคิดเป็นที่น่าพอใจ มันก็จะมีปฏิกิริยาว่าชอบ และความรู้สึกชอบนี้จะค่อยๆ เป็นกลายเป็นความทะเยอทะยานหรือตัณหา แล้วกลายมาเป็นความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทาน ในทำนองเดียวกัน เมื่อใดก็ตามที่มีความคิดไม่น่าพอใจเกิดขึ้น ส่วนหนึ่งของจิตก็เริ่มมีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยความไม่ชอบ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนมาเป็นความไม่พอใจ แล้วก็กลายมาเป็นความเกลียดชัง ตลอดเวลาจิตจะท่องเที่ยวไป โดยคิดแต่เรื่องที่ชอบและไม่ชอบ ทำให้เกิดตัณหาและอุปาทาน จิตจะมีแต่โลภะ โทสะ และโมหะ อยู่ตลอดเวลา กิเลสเหล่านี้ได้กลายมาเป็นธรรมชาติของจิต ทำให้จิตมีแต่ความขุ่นมัว เต็มไปด้วยความคิดในทางลบ เราจึงมีแต่ความทุกข์ เราจึงต้องเปลี่ยนนิสัยของจิตเสียใหม่ ด้วยการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ทำให้จิตตั้งมั่นในสมาธิ โดยการเฝ้าสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติที่มันเป็นอยู่แล้ว มีสติรู้ทันขณะหายใจเข้า หายใจออก จิตจะไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเหลวไหล หลอกหลวง จิตก็จะปราศจากกิเลส

สาเหตุของความยากลำบาก

ในบางขณะที่จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จิตจะตัดความคิดออกจากอดีตและอนาคต ตัดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลาย จิตจะอยู่กับความเป็นจริงในขณะนั้น นั่นก็คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ช่วงขณะนั้นจิตจะมีแต่ความบริสุทธิ์ และเมื่อความบริสุทธิ์ของจิตมากระทบกับความไม่บริสุทธิ์อื่นๆ ในจิต ที่ถูกเก็บสะสมไว้มากมาย และนอนนิ่งอยู่ในระดับที่ลึกของจิต หรือในระดับจิตไร้สำนึก การกระทบกันของสองสิ่งนี้ จะเป็นเสมือนการกระทบกันของข้าวบวกับข้าวดิบ ทำให้เกิดประกายไฟพร้อมกับการระเบิดอย่างรุนแรงเหมือนภูเขาไฟระเบิด ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่รุนแรงมาก ความไม่บริสุทธิ์หรือกิเลสที่หยั่งรากอยู่ในส่วนลึกของจิต ก็จะโผล่ขึ้นมาบนผิวนิจ และเมื่อมันปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต มันก็แสดงออกเป็นความรู้สึกที่นั่นบ้าง ที่นี้บ้าง นี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ความไม่สบายอย่างมากมาเกิดขึ้น ขณะเมื่อปฏิบัติตามวิธีการนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมากสำหรับผู้

ปฏิบัติ เพราะกิเลสได้ปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต และดับไป กิเลสจะปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็ดับไป กิเลสจึงสะท้อนออกมาเป็นความไม่สบายเหมือนในวันนี้ พรุ่งนี้ก็จะลดลงเล็กน้อย มะรืนก็จะยิ่งลดลงไปอีก แล้วจะพบว่าสามารถหลุดพ้นจากความไม่สบายทางกายต่างๆ และความทุกข์ใจทั้งหลายอีกด้วย เพราะกิเลสที่สะสมลึกลงในจิตใจได้หลุดออกมานั่นเอง

วิธีการที่จะจัดการกับความยากลำบาก

ผู้ปฏิบัติจะต้องต่อสู้กับกิเลสด้วยตัวเอง ด้วยความเพียรพยายามจนกว่าจะหลุดพ้น วันแรกของการปฏิบัติก็ได้ผ่านพ้นไป วันพรุ่งนี้ก็จะผ่านพ้นไปอีก วันแล้ววันเล่าจนครบสิบวัน ผู้ปฏิบัติจะเป็นอิสระจากความทุกข์ที่สะสมเอาไว้ เพราะขณะปฏิบัติ กิเลสจำนวนมากจะถูกขจัดออกไป และผู้ปฏิบัติจะกลับไปด้วยความขี้มึนขี้เมื่อก่อน

ข้อแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่

1. ในระหว่างชั่วโมงปฏิบัติ ขอให้ปฏิบัติอยู่แต่ในห้องเสมอ ไม่ควรออกไปปฏิบัติในที่โล่งข้างนอก เพราะหากลมภายนอกมากระทบร่างกาย ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถรู้สึกถึงสัมผัสของลมหายใจได้ และหากแสงส่องหน้าโดยตรง ก็จะไม่สามารถเจาะลงไปสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิตและร่างกายได้
2. รักษาระเบียบ ข้อบังคับ และวินัยทุกข้อ รักษาตารางเวลาตลอดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกฎของความเงียบอันประเสริฐ จงรักษาอย่างเคร่งครัด
3. การนั่งปฏิบัติรวมวันละสามครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมง คือ ระหว่าง 8 โมงเช้าถึง 9 โมงเช้า บ่าย 2 โมงครึ่งถึงบ่าย 3 โมงครึ่ง และ 6 โมงเย็นถึง 1 ทุ่ม วันละสามครั้ง ครั้งละหนึ่งชั่วโมง โดยจะต้องนั่งอยู่ภายในห้องปฏิบัติรวม ไม่ออกไปข้างนอก ตลอดทั้งชั่วโมง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ในสามวันแรกสามารถเปลี่ยนท่านั่งได้ หลังจากวันที่สี่ไปแล้วนั้น จะต้องนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งตลอดชั่วโมงการปฏิบัติรวมนี้ เพื่อฝึกความเข้มแข็งของจิต

อันตรายที่ต้องหลีกเลี่ยง

เหตุผลสำคัญของการปฏิบัติในแนวทางนี้คือ การรักษาความเงียบ ซึ่งการปฏิบัติในแนวทางนี้เปรียบเหมือนกำลังผ่าตัดส่วนลึกของจิตใจ ถ้าจิตยังไม่หยุดความเคลื่อนไหว มัวหลงระเหิดอยู่ในจินตนาการหรือความฝัน เราก็จะไม่สามารถลงไปสู่ระดับลึกที่สุดของจิตได้ ดังนั้น จึงต้องทำจิตให้เงียบสงบ หากเกิดการสนทนาหรือพูดจากับใคร แล้วภายหลังการสนทนา ได้กลับมา นั่งปฏิบัติธรรม จะมีสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการสนทนานั้นๆ ติดตามรบกวนจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้จิตระดับลึกของเรากระเพื่อมไหว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว จะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสนทนาผุดขึ้นตามมาอีกด้วย ไม่เพียงเฉพาะวาจาเท่านั้น ร่างกายทั้งหมดก็ต้องนั่งสงบด้วย ไม่มีการสื่อสารทางสายตา หรือรหัสสัญญาณใดๆ ก็แล้วแต่ ไม่มีการอ่านหรือเขียน

ขอให้จำกัดตนเองอยู่เฉพาะแต่กับตัวเอง ให้รู้สึกเสมือนว่าเราอยู่คนเดียว หากมีปัญหาในการปฏิบัติ สามารถปรึกษาอาจารย์ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจียบสนิทในช่วง 9 วันแรก และในวันที่ 10 จะได้รับอนุญาตให้พูดได้อย่างอิสระ

คำเตือนที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ผู้ปฏิบัติต้องยินยอมที่จะปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงอย่างเดียวในตลอดระยะเวลา 10 วัน ขออย่าได้ผสมผสานวิธีการนี้กับวิธีการอื่น หรือแม้แต่วิธีที่เราปฏิบัติอยู่เป็นประจำก็ให้เก็บไว้ก่อน ขอให้ทำตามแนวทางนี้อย่างเคร่งครัด โดยไม่ต้องไปต่อเติม หรือตัดทอนใดๆ เพราะจะเป็นอันตรายต่อตัวผู้ปฏิบัตินั่นเอง (สัทยานารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.5-22)

ธรรมบรรยายวันที่ 2

ความหมายที่เป็นสากลของบาปและบุญ

ธรรมะเป็นสากล เพราะให้ผลอย่างเดียวกันแก่ผู้ปฏิบัติทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ถ้าบุคคลกระทำการใดๆ ไม่ว่าจะโดยทางกาย วาจา หรือใจ อันส่งผลร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน หรือแม้แต่รบกวนสันติสุขของผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใด นับถือปรัชญา หรือศาสนาใดก็ตาม บุคคลผู้นั้น ก็ถือได้ว่ากระทำความบาป กลายเป็นคนบาป ในทำนองเดียวกัน หากบุคคลใดกระทำการใดๆ ไม่ว่าจะทางกาย วาจา หรือใจ ในสิ่งที่ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ช่วยสร้างความสงบสุขและความสมัคปรองดองสามัคคีให้กับผู้อื่น การกระทำของบุคคลนั้นก็จะเป็นบุญกุศล และอาจถือได้ว่าบุคคลผู้นั้นคือนักบุญ เพราะธรรมชาติจะให้ผลตามการกระทำของเขา กฎธรรมชาติเป็นเช่นนั้นและทุกคนจะต้องยอมรับ ไม่ใช่เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เช่นนั้น และไม่ใช่เพราะกัมภีร์บัญญัติไว้เช่นกัน แต่ผู้ปฏิบัติจะทราบได้จากประสบการณ์ของตนเอง และจะกระจำแจ้งแก่ใจว่า ธรรมะนั้นเป็นกฎสากลที่ให้ผลแก่คนทุกคนโดยถ้วนหน้ากัน

โดยปกติแล้วบุคคลจะไม่ประพฤติดีดีทางกายหรือวาจา นอกเสียจากจะมีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นในจิตใจ เช่น มีความโกรธอย่างแรงกล้า มีความพยาบาทเกลียดชัง มีความหลง ความกลัว ความคิดริษยา หรือความคิดที่เป็นลบอื่นๆ กิเลสเหล่านี้จะก่อตัวขึ้นในจิตใจก่อน แล้วจึงแสดงออกมาทางกายหรือทางวาจาที่เป็นภัยต่อผู้อื่น ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจกฎธรรมชาติด้วยตนเอง เมื่อได้ปฏิบัติดีถึงลงไปถึงภายใน ได้สังเกตเห็นความจริงภายในตนเอง ก็จะเริ่มมีความเข้าใจในกฎธรรมชาติว่า เมื่อใดที่สร้างกิเลสขึ้นในจิตใจ เช่น ความโกรธ ความพยาบาท ความเกลียดชัง ความหลงใหล หรือความกลัว ซึ่งกิเลสเหล่านี้จะทำให้เราเป็นทุกข์ เรามีความทุกข์เพราะกิเลสทำให้เราไม่มีความรู้สึกสงบสุข เมื่อใดที่เราสร้างความรู้สึกด้านลบขึ้นในจิตใจ ธรรมชาติก็จะลงโทษเราในทันทีทันใด และแน่นอนเราจะต้องมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในจิตใจ เราจึงสามารถทำสิ่งที่

เป็นภัยต่อผู้อื่นได้ นี่คือนิยามของมนุษยธรรม ในทำนองเดียวกัน การที่เราให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ก็เพราะในขณะนั้นเรามีจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี เกิดขึ้นในจิตใจ เราก็จะพบว่า ในทันทีที่เรามีความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีเกิดขึ้นในจิตใจนั้น ธรรมชาติก็จะให้รางวัลแก่เราเช่นกัน เราจะรู้สึกสงบร่มเย็น สงบสุขในเวลานั้น ความสงบสุขที่เป็นเสมือนสวรรค์ในอก เราจะรู้สึกถึงความอ่อนโยนและสอดคล้องกลมกลืนอยู่ในตัว นี่ก็คือมนุษยธรรมเช่นเดียวกัน

เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆ ก็แล้วแต่ ไม่มีอะไรที่แตกต่างกัน เมื่อใดก็ตามที่พวกเขาเหล่านั้น สร้างความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีขึ้นในจิตใจ เขาก็จะมีแต่ความสุขสงบ และเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาสร้างความรู้สึกลบขึ้นในจิตใจ เขาก็จะมีแต่ความทุกข์ นี่คือนิยามของมนุษยธรรม และการที่เราจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นั้น ก็ต่อเมื่อกิเลสต่างๆ ที่สะสมอยู่ได้ถูกขจัดออกไปอย่างสิ้นเชิง จึงกล่าวได้ว่าองค์คุณแห่งธรรมจะสมบูรณ์ได้ จะต้องประกอบกันทั้ง 3 ส่วนคือ ไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และชำระจิตให้บริสุทธิ์

อริยมรรคมีองค์ 8 : หมวดศีลและหมวดสมาธิ

มรรคมีองค์ 8 นี้แบ่งได้ออกเป็น 3 หมวดด้วยกันคือ

1. หมวดศีล หมายถึง การมีชีวิตอยู่ในศีลธรรม โดยเว้นจากการกระทำที่เป็นภัยต่อผู้อื่น
2. หมวดสมาธิ หมายถึง การทำความดี สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้
3. หมวดปัญญา หมายถึง มีความรู้แจ้ง หรือปัญญาที่ช่วยในการขจัดกิเลสที่ทับถมกันอยู่ภายในให้หลุดลอกออกไป

มรรคทั้ง 8 ข้อนี้ 3 ข้อแรกอยู่ในหมวดศีล อีก 3 ข้ออยู่ในหมวดสมาธิ และอีก 2 ข้ออยู่ในหมวดปัญญา

หมวดศีล มี 3 ข้อ ได้แก่

มรรคข้อที่ 1 สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ หมายถึงการพูดแต่สิ่งที่ถูกต้องและบริสุทธิ์ เพราะทางสายนี้เป็นหนทางของความบริสุทธิ์ คำพูดของเราจึงต้องบริสุทธิ์ด้วย

มรรคข้อที่ 2 สัมมากัมมันตะ แปลว่า ทำการชอบ หรือการงานชอบ หมายถึงความบริสุทธิ์ทางกายกรรมทั้งหมด

มรรคข้อที่ 3 สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีวิตชอบ หมายถึงความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ เป็นอาชีพที่สุจริตไม่เป็นภัยต่อผู้อื่น

หมวดสมาธิมี 3 ข้อ ได้แก่

มรรคข้อที่ 4 สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ เป็นความเพียรในการฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและเข้มแข็ง ซึ่งการฝึกอบรมจิตนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 แบบ คือ

แบบที่ 1 คือ ให้ตรวจสอบจิตใจว่า มีความไม่บริสุทธิ์หรือบาปอกุศลอยู่ในจิตใจหรือไม่ หากมีก็ให้จัดออกไปเสียให้หมด เพราะความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายเหล่านั้นทำให้จิตใจอ่อนแอ เป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์

แบบที่ 2 คือ จะต้องตรวจสอบจิตใจอีกครั้ง เมื่อพบว่าจิตใจของเราไม่มีส่วนที่มีคุณภาพ เสื่อมเหลืออยู่ เพราะมันได้ถูกขจัดออกไปแล้ว ก็ให้ปิดประตูใจของเราเสีย เพื่อปิดกั้นไม่ให้บาปอกุศลทั้งหลายเข้ามาสู่จิตใจของเราได้อีก

แบบที่ 3 คือ ให้ตรวจสอบจิตใจอีกเช่นกัน เมื่อพบว่าจิตใจของเรามีส่วนของกุศลธรรม ความดีงามอยู่แล้ว ก็อย่าสร้างอัตตา หรือสร้างความภูมิใจกับความดีเหล่านั้น ให้รักษาคุณงามความดีต่อไป และหมั่นเพิ่มพูนกุศลธรรมนั้นๆ ให้มากขึ้นไปอีก

แบบที่ 4 คือ ให้ตรวจสอบจิตใจอีก เมื่อจิตใจยังขาดส่วนของกุศลธรรม คือความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จงเปิดรับคุณความดีที่ยังขาดอยู่นี้ให้เข้ามาอยู่ในจิตใจ

มรรคข้อที่ 5 สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน อดีต เป็นเพียงความทรงจำ และอนาคตก็เป็นแต่เพียงความปรารถนา เพราะฉะนั้น จึงต้องมีสติอยู่กับสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันอย่างถาวรเป็น ในที่นี้ให้เฝ้าสังเกตความจริงที่ปรากฏ โดยเลือกพื้นที่สามเหลี่ยมเล็กๆ ที่มีฐานอยู่ที่ส่วนบนของริมฝีปาก ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมดของช่องจมูก พื้นที่ภายใน ส่วนบน ส่วนล่าง ของช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน ภายในพื้นที่สามเหลี่ยมนี้ ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ขอให้มึสติรับรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นการหายใจอย่างมีสติ

มรรคข้อที่ 6 สัมมาสมาธิ ซึ่งสมาธิ แปลว่าความมีจิตตั้งมั่น การเพียงแต่ทำจิตให้ตั้งมั่นนั้น มิใช่เป็นความมุ่งหมายของการปฏิบัติด้วยวิธีนี้ เพราะการมีเพียงสมาธิเท่านั้นไม่อาจจะช่วยอะไรเราได้ จิตจะต้องเป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นในทางที่ถูกต้อง เราจึงสามารถไปถึงจุดหมายปลายทางคือความหลุดพ้นได้ (สัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.23-43)

ธรรมบรรยายวันที่ 3

อริยมรรคมีองค์ 8

หมวดแรกคือศีลนั้น เป็นเรื่องความดีงามและมีความสำคัญมาก เพราะศีลเป็นก้าวแรกบนหนทางแห่งความหลุดพ้น คนที่ไม่รักษาศีลจะไม่มีโอกาสหลุดพ้นได้อย่างสมบูรณ์ แต่การรักษาศีลเพียงอย่างเดียวก็ไม่ช่วยให้เราเป็นอิสระจากกิเลสได้ เราจึงไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ จึงต้องมีก้าวที่สองคือ สมาธิ ซึ่งคอยทำหน้าที่ควบคุมจิตใจของเรา ช่วยให้เราสามารถรักษาศีลได้อย่างถูกต้องและมั่นคง นอกจากนี้ สมาธิที่มั่นคง หากปฏิบัติลงสู่ระดับลึกซึ้งแล้วสามารถพัฒนาปัญญาได้อีกเช่นกัน ด้วยเหตุนี้จึงมีหมวดสำคัญของธรรมะอีกหมวดหนึ่งคือ ปัญญา เมื่อบุคคลได้พัฒนา

ปัญญาจนรู้แจ้งแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะจิตจะปราศจากการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย จิตก็จะกลายเป็นจิตที่บริสุทธิ์

ในการปฏิบัติด้วยหนทางแห่งอริยมรรคนั้น ในขั้นแรกให้รักษาศีล ขั้นที่สองให้บำเพ็ญสมาธิ และขั้นที่สามให้พัฒนาปัญญา แต่เมื่อปฏิบัติไปจนถึงระดับหนึ่งแล้ว เราจะสามารถพัฒนาทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมๆ กันได้ ซึ่งศีลจะช่วยอบรมสมาธิและช่วยสร้างปัญญา สมาธิจะช่วยอบรมศีลและสร้างปัญญา พร้อมกันนี้ปัญญาก็จะช่วยอบรมสมาธิและศีลด้วย โดยสรุปทั้งสามหมวดคือศีล สมาธิ และปัญญา ในอริยมรรคมืองค์แปดนี้ จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน

ในหมวดของปัญญานี้มีมรรคอยู่สองข้อ คือ สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฐิ

สัมมาสังกัปปะ แปลว่าคำริชอบ หรือคิดชอบ ซึ่งความคิดในที่นี้แบ่งออกเป็นสองชนิด คือ ความคิดที่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น เช่น ความคิดที่ถูกครอบงำจากอกุศลทั้งหลาย ความอิจฉาริษยา ความมุงร้ายต่อผู้อื่น เป็นต้น และความคิดอย่างถูกต้อง เป็นความคิดในระดับเขารู้ปัญญา หรือในระดับความเข้าใจตามเหตุผล

สัมมาทิฐิ แปลว่าความเห็นชอบ เมื่อมีความคิดอยู่ในทางที่ชอบและถูกต้อง โดยไม่ถูกครอบงำจากกิเลสทั้งหลายแล้ว ความเห็นชอบก็จะเกิดขึ้น เมื่อเราสามารถจัดอวิชชาออกไปได้ เราก็จะเห็นความจริง มีความเข้าใจความจริงอย่างที่มันเป็นอยู่จริง ไม่ใช่ความจริงตามที่ปรากฏให้เห็น

ปัญญาแบ่งออกเป็น

สุตมยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการฟัง, การเล่าเรียน

จินตามยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการคิดพิจารณาเหตุผล

ภาวนามยปัญญา : ปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ

ปัญญามีสามระดับขั้นด้วยกัน ในขั้นแรกเรียกว่า สุตมยปัญญา ในภาษาบาลี หมายถึงความรู้ที่ได้รับจากการบรรยายธรรมต่างๆ หรือจากการอ่านหนังสือ ซึ่งมีใช่เป็นปัญญาของเรา แต่เป็นปัญญาของผู้อื่นที่เราได้เราได้ยินได้ฟัง หรือได้อ่านมา แล้วยอมรับในความรู้นี้ เช่น ความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัว ญาติ หรืออื่นๆ

จินตามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการใช้ความคิดพิจารณาให้เกิดความเข้าใจในระดับเหตุผล คิดแยกวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล

ภาวนามยปัญญา คือการทำให้ปัญญามีขึ้น เป็นปัญญาที่ได้ประสบด้วยตัวเอง ปัญญาในขั้นนี้จะปลดปล่อยเราให้หลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลส จิตก็จะบริสุทธิ์ขึ้น บริสุทธิ์ขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์

กล่าวคือ ปัญญาขั้นแรกมีประโยชน์ เป็นข้อมูล ความรู้ให้กับเรา แล้วจึงนำไปคิด วิเคราะห์ด้วยเหตุและผลในปัญญาขั้นที่สอง และพิสูจน์ด้วยปัญญาขั้นที่สาม ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของเราเอง เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด

ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งหิวโซ ได้เข้าไปในภัตตาคารที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เมื่อนั่งลงที่ โต๊ะ เรียกบริกรเพื่อสั่งอาหาร หลังจากดูรายการอาหารเขาเกิดความรู้สึกว่าอาหารที่นี่ต้องอร่อยมาก คิดแล้วน้ำลายก็ไหล นี่เป็นกรณีที่หนึ่ง กรณีที่สอง ชายคนนั้นได้สั่งอาหารแล้วก็นั่งรอ ในระหว่าง รอ เขาเห็นโต๊ะข้างๆ ได้รับอาหาร และพากันรับประทานอาหารอย่างเพลิดเพลินและเอร็ดอร่อย แสดงว่า อาหารที่นี่จะต้องอร่อยมาก เมื่อคิดแล้วเขาก็ น้ำลายไหลอีก กรณีที่สาม ผู้บริกรได้นำ อาหารมาให้ จากนั้นเขาก็ลงมือรับประทาน แล้วเขาก็ได้รับความเอร็ดอร่อยและเพลิดเพลินจาก อาหารมือนั้นด้วยตัวของเขาเอง กรณีแรกเป็นสุดมยปัญญา เขาได้แต่รายการอาหาร ยังไม่ได้ลิ้มรส ของจริง จึงไม่รู้รสชาติของอาหารนั้นด้วยตนเอง กรณีที่สองเป็นจินตมยปัญญา เขาพิจารณาด้วย เหตุผล โดยสังเกตจากการรับประทานของผู้อื่น จากสีหน้าและอาการปฏิกิริยาของผู้ที่รับประทาน อาหารอยู่ แสดงออกถึงความเพลิดเพลินและความพอใจในรสอาหารนั้น ซึ่งเป็นเครื่องแสดงว่า อาหารนั้นต้องอร่อย ส่วนกรณีที่สามคือภาวนามยปัญญา เขาได้ลิ้มรสอาหารด้วยตัวของเขาเอง เขา รู้ว่ารสอาหารเอร็ดอร่อยมากน้อยเพียงใด กรณีที่สามนี้เท่านั้นที่จะให้ผลโดยตรง (ลัตยา นารายัน โกลีนก้า, 2552, น. 44-52)

กลาปะ

ภาษาอินเดียในครั้งก่อนนั้นก็นับว่าร้ายวไปด้วยคำศัพท์ต่างๆ มีศัพท์อยู่คำหนึ่งคือ อณู ซึ่งเทียบได้กับคำว่า อะตอม แต่พระพุทธองค์ทรงพบว่า สิ่งที่สุดถึงนี้เล็กยิ่งกว่าอณู เสียอีก พระองค์ จึงได้ทรงบัญญัติศัพท์ขึ้นคำหนึ่งสำหรับใช้เรียกอนุภาคที่เล็กที่สุดนี้ และเป็นสังขรรณอันสูงสุดของ รูป ทรงบัญญัติชื่อว่า “อัฐะกลาปะ” คำว่า กลาปะ แปลว่าหน่วย อัฐะ แปลว่าแปด เพราะฉะนั้น อัฐะกลาปะ จึงแปลว่า แปดสิ่งมารวมกัน เป็นหน่วยที่เล็กจนไม่สามารถที่จะแบ่งแยกออกต่อไปได้ อีกแล้ว (อ้างถึงใน ลัตยา นารายัน โกลีนก้า, 2552, น.62)

ธาตุทั้ง 4

อัฐะกลาปะ คือแปดสิ่งที่มารวมอยู่ด้วยกันมีพื้นฐานธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และ ลักษณะเฉพาะของตัวธาตุทั้งสี่ เมื่อกล่าวถึงธาตุดิน มิได้หมายถึงฝุ่นละอองที่อยู่ในอนุภาคเล็กๆนั้น เมื่อกล่าวถึงธาตุน้ำ มิได้หมายถึงหยดน้ำที่อยู่ในกลาปะเหล่านั้น หากแต่เราหมายถึงลักษณะเฉพาะ ซึ่งมีความสำคัญมาก ทุกครั้งที่เราก่อตัวรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เพราะธาตุใดธาตุหนึ่งแสดงตัว ของมันออกมา ส่วนธาตุอื่นๆนั้นยังคงแฝงอยู่ในแต่ละกลาปะ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว พระพุทธเจ้า ทรงค้นพบด้วยประสบการณ์ของพระองค์เอง และเราแต่ละคนก็สามารถค้นพบได้เองเช่นเดียวกัน

เพราะความจริงก็คือความจริง ความจริงที่ว่านั่นคือ กลาปะทั้งหลายซึ่งเป็นหน่วยที่ย่อยที่สุดของสสารในจักรวาล ไม่ใช่ของแข็ง และไม่มีความเป็นก้อนแข็งอยู่เลย หากแต่กลาปะนี้ มีสภาพเป็นเพียงความสั่นสะเทือนเท่านั้น ไม่มีตัวตน รูปทั้งหมดและนามทั้งหมด ตลอดจนส่วนผสมของรูปนาม ล้วนเป็นเพียงความสั่นสะเทือนเท่านั้น และอณูอะตอมเล็กๆเหล่านี้ เกิดขึ้นและดับไป เกิดขึ้นและดับไป เป็นจำนวนนับล้านๆครั้ง

ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกขณะ ในระดับเหตุผล เราเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงมีอยู่ทุกขณะ แต่ตราบดีที่เรายังไม่ได้พบกับความจริงนี้ภายในตัวเราเอง ด้วยตัวเราเองแล้ว ความเปลี่ยนแปลงคือความไม่เที่ยง หรือความเป็นอนิจจัง ก็ยังไม่ใช่อนิจจังสำหรับเรา ปัญญาที่รู้ในความไม่เที่ยง หรือความเป็นอนิจจังนั้น ก็จะไม่ใช่เป็นปัญญาสำหรับเรา เพราะมันเป็นเพียงความรู้ที่มาจากเหตุและผล ซึ่งจะแตกต่างจากความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ของตัวเราเอง เมื่อเราพบความจริงนี้ด้วยตนเอง และรู้ได้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ เมื่อปัญญาของเราได้พัฒนาขึ้น เราก็จะเริ่มคลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา คลายความยึดมั่นในจิตของเรา คลายความยึดมั่นในจิตตัวฉัน ของฉันลงไป การรู้ในอนิจจัง คือปัญญาส่วนแรกที่จะถูกพัฒนาขึ้น แล้วปัญญาส่วนอื่นก็จะปรากฏออกมาให้เห็นด้วยตัวของเราเอง

อนัตตา ซึ่งแปลว่า ไม่มีฉัน ไม่มีของฉัน เป็นความจริงที่ปรากฏภายนอกหรือสมมติสัจจะ จะดูเหมือนว่านี่คือ ฉัน นี่คือของ ฉัน แต่ในความเป็นจริงโดยสภาวะที่แท้จริงหรือปรมัตถ์สัจจะนั้น ไม่มีตัวฉัน เพราะฉันนั้นคืออะไรเล่า เมื่อเราเจาะลึกถึงระดับหนึ่งจะพบว่า ร่างกายทั้งร่างกายหลอหลอมละลายลง ร่างกายทั้งหมดไม่มีความเป็นกลุ่มเป็นก้อนแข็งเลย เป็นเพียงกลุ่มก้อนของกลาปะที่เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เปรียบดังกลุ่มก้อนของฟองอากาศเล็กๆที่เกิดขึ้น ดับไป กลุ่มคลื่นเล็กๆที่เกิดขึ้น ดับไป ฟองอากาศอันไหนคือตัว “ฉัน” แต่แล้วมันก็หายไป ตัว “ฉัน” หายไป ความจริงจะปรากฏอย่างแจ่มชัดว่าตัว “ฉัน” นั้นไม่มี เป็นเพียงคำสมมติที่ใช้เรียกกลุ่มฟองอากาศเท่านั้น เราไม่สามารถบังคับให้มันมีอยู่อย่างถาวรได้ ร่างกายของคนเราก็เช่นกัน มีการเสื่อมสลายไป ตามกฎธรรมชาติ ซึ่งเราไม่สามารถบังคับไม่ให้ร่างกายเราเสื่อมลงไปได้ ความจริงในข้อนี้จะปรากฏให้เราเห็นอย่างแจ่มแจ้ง อนัตตา อนัตตา ไม่มีตัวฉัน ไม่มีของฉัน แม้เราจะจะต้องใช้คำเหล่านี้อยู่ แต่เราก็ใช้โดยที่รู้ว่าเป็นเรื่องสมมติทั้งสิ้น แล้วความยึดมั่นต่อสิ่งเหล่านี้ก็จะเริ่มละลายหายไป เราจะมีชีวิตใหม่ที่มีความสุขมากขึ้น

จากนั้นปัญญาขั้นที่สามก็จะปรากฏขึ้น ทุกขัง ความทุกข์ เราจะต้องประจักษ์กับมันด้วยตัวเราเอง ด้วยประสบการณ์ของเราเอง ถ้าเพียงแต่คิดโดยอาศัยเหตุผล เราจะไม่สามารถค้นพบความจริงได้ แต่เราประจักษ์กับมันได้โดยอาศัยเวทนา หรือความรู้สึกจากร่างกายของเราเอง เมื่อเราเริ่มสังเกต

เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย เท่ากับเรากำลังสังเกตความจริงที่เกี่ยวกับตัวของเราเอง ในระยะแรก เราจะได้พบกับความรู้สึกที่หยาบ แน่นทึบ เป็นกลุ่มก้อน แข็งตึง ไม่สุขสบายเลย ซึ่งจะทำให้เราเห็นความทุกข์ได้ชัดเจน และเมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกต่อไปเรื่อยๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ ความรู้สึกหยาบ แข็ง เป็นกลุ่มก้อนก็จะเริ่มสลายตัว นี่เป็นกฎธรรมชาติ ความเจ็บปวด แข็งทึบ จะค่อยๆ สลายไปภายในเวลาไม่ช้าไม่นาน ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะได้พบกับการเลื่อนไหลอย่างเป็นอิสระตลอดร่างกาย ซึ่งอาจเป็นในวันที่ 7 วันที่ 8 หรือวันที่ 9 บางคนอาจเป็นวันที่ 10 เป็นการเลื่อนไหลของพลังสันสะเทือนที่ละเอียดมากตลอดร่างกาย แต่ต้องระวังให้ดี ไม่ควรไปหลงผิดกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะมันเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น เราไม่ควรไปยึดติดกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เพราะมันไม่มั่นคงถาวร

การเจาะลึกถึงสภาวะความจริงโดยสมมติ (สมมติสัจจะ)

เมื่อสังขารทั้งสามประการคือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อันเป็นองค์ประกอบของปัญญา ได้รับการปลูกฝังให้เข้มแข็งขึ้นแล้ว เราก็จะกลายเป็นผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในปัญญา เมื่อมีปัญญารู้ชัดแล้ว ทุกครั้งที่เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสถานการณ์ เราก็จะเข้าใจเป็นอย่างดีว่านี่เป็นเพียงสมมติสัจจะ คือสิ่งที่ดูเหมือนกับว่าเป็นจริง หากแต่ลึกลงไปกว่านั้นยังมีความจริงอันสูงสุด หรือปรมาตมสัจจะอยู่ แล้วเราก็จะอยู่กับความจริงทั้งสองระดับนี้ คือความจริงที่ปรากฏภายนอกหรือสมมติสัจจะ และความจริงโดยสภาวะหรือความจริงอันสูงสุดนั่นคือ ปรมาตมสัจจะ ซึ่งจะทำให้เรารักษาความสมดุลแห่งจิตไว้ได้ ซึ่งเราจะเห็นความจริงได้อย่างชัดเจนด้วยการวิเคราะห์ ฝ่าตัด แบ่งย่อย แยกแยะ มันออกมาด้วยปัญญา และความจริงโดยสมมตินั้น เมื่อรวมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อน ก็จะชักนำเราให้หลงผิดได้ แต่เมื่อแยกย่อย แยกสลาย แล้ววิเคราะห์ เราก็จะได้พบกับความจริงที่เป็นแก่นแท้ ความจริงอันสูงสุด แล้วเราก็จะไม่หลงผิดอีกต่อไป (สตีเวน นารายัน โกลีนก้า, 2552, น. 62-72)

ธรรมบรรยายวันที่ 4

คำถามเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนา

คำถาม ทำไมจะต้องเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับและถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไปตามลำดับแล้ว ทำไมต้องเคลื่อนไปตามรูปแบบนี้ ทำไมไม่เคลื่อนไปตามลำดับในรูปแบบอื่น

คำตอบ การเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับ มีความสำคัญสำหรับการปฏิบัติตามวิธีการนี้ แต่จะเป็นลำดับแบบนี้หรือลำดับแบบไหนก็ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติพบลำดับที่เหมาะสมกับตัวเอง ก็ขอให้ใช้รูปแบบนั้น แต่ขอให้เคลื่อนไปตามลำดับ เหตุผลคือ ผู้ปฏิบัติจะได้ไม่ละเลยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย วิธีปฏิบัติมีอยู่มากมายหลายวิธี มีวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งคล้ายกับที่เราทำกันอยู่ คือให้นั่งเงียบๆ

แล้วสังเกตเวทนาเช่นเดียวกัน แต่ไม่เป็นไปตามลำดับ เวทนาเกิดขึ้นที่ไหน ก็ไปสังเกตที่นั่น เวทนาที่หายาบ รุนแรง เกิดขึ้นที่ไหน ก็ให้ไปสังเกตเวทนาที่ตรงนั้น ถ้าเวทนาหายาบเกิดขึ้นตรงที่แห่งหนึ่ง ความสนใจของท่านก็จะกระโดดจากที่ๆกำลังเฝ้าดูอยู่ไปที่แห่งนั้น เพื่อสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น และถ้ามีเวทนาใหม่ที่หายาบหรือรุนแรงเกิดขึ้นอีกแห่งหนึ่ง เราก็จะย้ายไปเฝ้าดูเวณายังที่ใหม่นั้นอีก ที่เราทำเช่นนี้เพราะ เรารับรู้ได้แต่เฉพาะเวทนาที่หายาบ วิธีนี้มีข้อเสียที่สำคัญมากก็คือ แม้ว่าเราจะเฝ้าสังเกตเวทนา แต่ก็อยู่เพียงระดับพื้นผิวของจิต หรือลึกลงไปจากพื้นผิวของจิตแต่เพียงเล็กน้อย เราไม่สามารถจะลงไปสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิตได้ เพราะเมื่อเวณายังหายาบอยู่ ดังเช่นความเจ็บปวดที่เริ่มรุนแรงมากขึ้น ไม่เพียงแต่จิตไร้สำนึกเท่านั้นที่รู้ แม้แต่จิตสำนึกก็รู้ว่ามีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อเกิดเวทนาหายาบ จิตสำนึกก็จะอยู่กับเวณานั้น และเราจะสังเกตได้แต่เฉพาะเวทนาที่หายาบเท่านั้น การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เรากระโดดจากเวทนาหายาบอันหนึ่งไปหาเวทนาหายาบอีกอันหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอน พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ท่านเคลื่อนจากความหายาบไปสู่ความละเอียด ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด เป็นการก้าวจากความหายาบไปสู่ความละเอียด

ดังนั้น หากเราเคลื่อนที่ความสนใจไปตามร่างกาย โดยให้ความสำคัญแก่เวทนาทุกชนิดที่พบเท่าๆกัน ไม่เพียงได้รู้จักเวทนาเฉพาะที่หายาบๆเท่านั้น แต่เราจะได้พบเวทนาที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นอีกด้วย แล้วจิตของเราก็จะแหลมคมขึ้น ว่องไวขึ้น จนสามารถรับรู้เวทนาทุกชนิด ซึ่งจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายของการปฏิบัติด้วยวิธีนี้

คำถาม ระหว่างที่เคลื่อนความสนใจไปตามลำดับ และมีเวทนาเกิดขึ้นอย่างชัดเจนบนส่วนที่ได้เคลื่อนผ่านมาแล้ว หรือบนส่วนที่ยังไปไม่ถึง เราควรจะย้ายไปสังเกตเวทนาที่รุนแรงนั้นหรือไม่

คำตอบ ไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะผู้ปฏิบัติจะเริ่มกระโดดข้ามไปมาอีก ขอให้เคลื่อนไปตามลำดับ และในรอบต่อไป เมื่อถึงส่วนนั้น จึงค่อยสังเกตเวทนาบนส่วนนั้น ถ้าเวทนาที่รุนแรงนั้นหายไปแล้วก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่เรื่องสำคัญแต่อย่างใด ขอให้เคลื่อนไปตามลำดับเสมอ เพราะการเคลื่อนความสนใจไปตามลำดับจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก

คำถาม จะต้องใช้เวลานานเท่าไร ในการสำรวจความรู้สึกจากศีรษะจรดเท้า

คำตอบ จะใช้เวลาเท่าใดก็ได้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และแม้ในคนเดียวเท่านั้น การใช้เวลาสำรวจเวทนาในแต่ละรอบก็ยังไม่คงที่ ในเวลาที่จิตหายาบมาก เราจะไม่สามารถรับรู้เวทนาที่ละเอียดได้เลย ดังนั้นในส่วนที่มีแต่เวทนาละเอียด ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ ก็ขอให้หยุดอยู่ที่ตรงนั้นเพื่อค้นหาความรู้สึก 1 นาที แล้วจึงค่อยเคลื่อนต่อไป และถ้าผู้ปฏิบัติไม่สามารถรับรู้เวทนาบนพื้นที่ส่วนใหม่อีก ก็ให้พยายามอีก 1 นาที ให้พยายามแห่งละ 1 นาทีทุกๆที่ไป ซึ่งอาจใช้

เวลาถึงหนึ่งชั่วโมงต่อรอบก็ได้ แต่ถ้าจิตแหลมคมมาก ว่องไวมาก ละเอียดมาก ไม่ว่าจิตจะจับที่ร่างกายส่วนใด ก็รู้เวทนาได้ทันที และเมื่อรับรู้เวทนาส่วนนั้นแล้ว ก็ให้เคลื่อนต่อไปทันที พอรู้เวทนา ก็เคลื่อนต่อไปทันที ซึ่งอาจใช้เวลาเพียงรอบละ 10 นาที สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่นั้น หากใช้เวลา น้อยกว่า 10 นาที จะเป็นการเร็วเกินไป อาจจะละเลยบางส่วนไปได้ ดังนั้น จึงให้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที หรือจะใช้เวลานานกว่านี้ก็ไม่เป็นไร ต่อไปในภายหน้าหรือภายใน 10 วันนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะไปถึงสภาวะที่การเคลื่อนที่เป็นไปด้วยความรวดเร็วมากและเป็นธรรมชาติ ทัวทั้งร่างกายจะเลื่อนไหลอย่างคล่องตัว การรู้เวทนาจะเร็วขึ้นตามธรรมชาติ

คำถาม บริเวณที่สำรวจแต่ละส่วนควรมีขนาดพื้นที่สักเท่าใด

คำตอบ ถ้าเรากำหนดพื้นที่ให้เล็กเกินไป การสำรวจแต่ละครั้งก็จะต้องใช้เวลาเป็นชั่วโมงต่อรอบ จิตของเราก็จะเบื่อหน่ายและไม่ยอมทำงาน เพราะฉะนั้นในขั้นแรกนี้ ให้เคลื่อนความสนใจไปครั้งละประมาณสองถึงสามนิ้ว ต่อไปเมื่อสามารถรับรู้เวทนาได้ดีขึ้นจนทัวทั้งร่างกาย มีการเลื่อนไหลอย่างคล่องตัวแล้ว เราจะสามารถรับรู้เวทนาไม่ว่าที่ส่วนของร่างกายในทันทีที่จิตเคลื่อนไปถึง สำหรับผู้ปฏิบัติที่รับรู้เวทนาได้ช้ามาก อาจลองสำรวจบนพื้นที่ๆใหญ่ขึ้น เช่น หนึ่งศิระะทั้งหมด ใบหน้าทั้งหมด แขนท่อนบนทั้งท่อน เมื่อสามารถสังเกตเวทนาได้เร็วขึ้น ก็ให้ลดขนาดของพื้นที่ลง ลดลง ลดลง จนกระทั่งสามารถรับรู้เวทนาได้ทั่วทุกแห่งในร่างกาย และในขณะที่ปฏิบัติมีสิ่งหนึ่งที่จะต้องจำไว้คือ เวทนาหรือความรู้สึกร่างกายที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถเลือกได้ เพียงแต่รับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น รับรู้ความจริงในขณะที่เคลื่อนความสนใจจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นล้วนเป็นความจริงทั้งสิ้น จงอย่าได้ละเลยเวทนาหรือความรู้สึกใดๆ ขอให้มึสติรู้เวทนาหรือความรู้สึกนั้น ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา

คำถาม เราควรจะสังเกตความรู้สึกเฉพาะบนผิวหนังหรือควรจะพยายามรับรู้เข้าไปภายในด้วย

คำตอบ ต่อไปเราจะต้องเข้าถึงสภาวะที่สามารถรับรู้เวทนาที่ทุกส่วนของร่างกายทั้งภายนอกและภายใน ไม่มีอะไรที่จะไม่รู้อีก แต่ในตอนนี้เราจะสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนผิวหนังก่อน อย่างน้อยจะได้พบกับความจริงบนพื้นผิวหนัง เมื่อเริ่มเจาะลึกเข้าไปในจิตใจจนถึงระดับลึกที่สุด เราก็จะเริ่มรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกจากระดับพื้นผิว ลงไปสู่ส่วนลึกของร่างกายได้เอง แต่ก็มีผู้ปฏิบัติบางคนที่มีเมื่อเริ่มฝึกวิปัสสนา ก็สามารถรับรู้เวทนาลึกเข้าไปถึงภายในร่างกายได้เลย ซึ่งถ้าเป็นไปตามธรรมชาติ ก็ไม่มีอะไรผิด แต่สำหรับขณะนี้ ขอให้สังเกตเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเฉพาะบนผิวหนังได้ก็เพียงพอแล้ว

กฎแห่งกรรม

วิธีการปฏิบัติทั้งหมดนี้ คือการทำความเข้าใจในกฎธรรมชาติ เพื่อให้รู้ว่ามันทำงานอย่างไร ถ้าเราเข้าใจและปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ เราก็จะพ้นจากความทุกข์ แต่เพราะเราไม่เข้าใจ เราจึงละเลยกฎ และทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับกฎ เราจึงถูกลงโทษ เราจึงมีแต่ความทุกข์ เหตุผลต่างๆ ไม่ได้ช่วยให้เราเข้าใจกฎธรรมชาติ เพราะความเข้าใจด้วยเหตุผลหรือเชาว์ปัญญา เป็นเพียงความเข้าใจในระดับพื้นผิวของจิต ไม่สามารถเข้าถึงส่วนลึกของจิตได้ จิตไร้สำนึกไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับเหตุผลของเราได้ มันจะไม่ฟังเหตุผลใดๆทั้งสิ้น มันจะตอบโต้และทำตามนิสัยความเคยชินที่มีติดบอดของมัน เราจะเปลี่ยนนิสัยความเคยชินที่มีติดบอดของมันด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ต้องมีสติรู้ เฝ้าสังเกตความจริงอย่างที่มันเป็น แล้วกฎธรรมชาติก็จะกระจำงัดขึ้นเอง

กฎธรรมชาติที่สำคัญข้อแรก ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคนจะได้พบคือ ความไม่เที่ยง สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนมีการเปลี่ยนแปลง สิ่งหนึ่งเมื่อเกิดขึ้น แล้วก็จะดับไป แล้วอีกสิ่งหนึ่งก็จะเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ต่อเนื่องกันอยู่เช่นนี้ ไม่มีสิ่งใดภายในโครงสร้างของร่างกายนี้ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เราไม่สามารถบอกได้ว่าสิ่งนี้ในขณะนี้คือผลผลิตสุดท้าย และจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงในตัวของมันอีก ทั้งนี้ เพราะทุกสิ่งล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ เปลี่ยนแปลงไป เปลี่ยนแปลงไป ในสมัยพุทธกาลจึงใช้คำว่า ภาวะ หรือ ภพ สำหรับเรียกปรากฏการณ์ของกายและจิต หรือรูปและนาม ซึ่งคำว่า ภาวะ หรือ ภพ นี้ แปลว่าความเกิด ความมี ความเป็น

ความจริงอีกข้อหนึ่งที่ปรากฏชัดก็คือ ทุกสิ่งไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ไม่มีอะไรในโลกนี้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนมีเหตุทำให้เกิด โดยอาจเกิดจากสาเหตุหนึ่งหรือหลายสาเหตุร่วมกัน สาเหตุอย่างนี้จะให้ผลอย่างนี้ และจะเป็นสาเหตุต่อเนื่องให้เกิดผลอย่างนั้น เหตุ-ผล ผล-เหตุ เหตุ-ผล ผล-เหตุ หมุนเวียนเปลี่ยนไปเช่นนี้ ความจริงอีกข้อหนึ่งที่ชัดเจนก็คือ เหตุเช่นไร ก็จะทำให้ผลเช่นนั้น เหตุเช่นนี้ ก็จะทำให้ผลเช่นนี้เสมอไป เพราะเมล็ดเป็นอย่างนี้ ผลไม่จึงเป็นอย่างนี้ ในโลกภายนอกก็เช่นเดียวกัน กฎเกณฑ์เป็นเช่นเดียวกัน และภายในตัวเราก็เช่นกันอยู่ในกฎเกณฑ์เดียวกัน คือทำเหตุอย่างใดไว้ ผลที่ได้ก็ย่อมเป็นเช่นนั้น

ตัวอย่างเช่น ในโลกภายนอก ในที่ดินผืนเดียวกัน มีการปลูกพืชสองชนิดลงไป พืชชนิดหนึ่งเป็นต้นอ้อยซึ่งมีรสหวาน อีกชนิดหนึ่งเป็นต้นสะเดาซึ่งมีรสขม ธรรมชาติในพื้นที่ดินผืนนั้นได้ให้ธาตุอาหารที่เหมือนกันแก่ต้นอ้อยทั้งสอง ดินที่ปลูกก็เหมือนกัน น้ำที่ให้แก่เหมือนกัน ได้รับแสงแดดเหมือนกัน อากาศก็เหมือนกัน เมื่อโตเต็มที่แล้ว ต้นอ้อยจะเป็นอย่างไร ทุกๆเส้นใยของต้นอ้อยจะมีรสหวาน ส่วนต้นสะเดา ทุกๆเส้นใยจะมีรสขม ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ทำไมและทำไมจึงโหดร้ายต่อต้นสะเดาหรือบางท่านอาจกล่าวเลยไปถึงพระเจ้าว่า เหตุใดพระเจ้าจึงกรุณาต่อต้นอ้อย และโหดร้ายต่อต้นสะเดา แท้จริงแล้วไม่มีใครเมตตาหรือโหดร้ายต่อใคร กฎเกณฑ์ของจักรวาลเป็น

เช่นนี้เอง ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามกฎเกณฑ์ของจักรวาล ธรรมชาติไม่ได้ทำอะไร ธรรมชาติเพียงแต่สนับสนุนให้พันธุ์พืชได้แสดงคุณภาพที่มีอยู่ในตัวมันออกมาเท่านั้นเอง คุณภาพที่มีอยู่ในพันธุ์ต้นอ้อยคือรสหวาน คุณภาพที่มีอยู่ในพันธุ์ต้นสะเดาคือรสขม เพราะเหตุเป็นเช่นนี้ผลจึงเป็นเช่นนี้

ปัญหาสำคัญก็คือ ความไม่เอาใจใส่สนใจรับรู้ของเรา ตั้งแต่ในขั้นตอนแรกที่เพาะเมล็ดและนำลงปลูก เราไม่ได้เอาใจใส่ และสนใจที่จะรับรู้ว่าเป็นเมล็ดของสะเดาที่จะให้แต่รสขม แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้นไม้นั้นให้ผล เรากลับต้องการแต่ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่นนี้จะเป็นไปได้อย่างไร ถ้าเราเข้าใจแต่แรกว่า กฎธรรมชาติเป็นเช่นนี้ เพราะพันธุ์พืชเป็นอย่างนี้ ผลจึงเป็นเช่นนี้ ถ้าเราทำกรรมอย่างนี้ไว้ เราก็จะได้รับผลกระทบอย่างนี้ จะไม่มีใครมาเปลี่ยนแปลงผลกระทบนี้ได้ ยิ่งเรารู้กฎธรรมชาติได้เร็วเพียงไร เราก็จะได้เข้าไปเดินอยู่บนหนทาง แห่งความหลุดพ้นได้เร็วเท่านั้น

ความสำคัญของมโนกรรม

การกระทำที่ต้องระมัดระวังมีอะไรบ้าง การกระทำที่ต้องระมัดระวังมีอยู่ 3 อย่างคือ กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม แต่ละคนจะต้องเฝ้าระวังการกระทำทางกาย วาจา และใจของตน ในชีวิตประจำวันตามปกติ เราให้ความสำคัญกับกายกรรมมากที่สุด และให้ความสำคัญกับวาจากรรมรองลงมา ส่วนมโนกรรมนั้น เราเกือบจะไม่ได้ให้ความสนใจเลย เมื่อมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่จิตใจ เรามักไม่สนใจ แต่ถ้าเราเริ่มสำรวจความจริงภายในกาย กฎธรรมชาติก็จะปรากฏตัวออกมาเอง เราจะรู้อย่างแจ้งชัดว่า มโนกรรมต่างหากที่มีความสำคัญที่สุด ไม่ใช่กายกรรม ไม่ใช่วาจากรรม ถ้าเราตื่นตัวและระมัดระวังมโนกรรมอยู่ได้ตลอดเวลา เราก็ไม่ต้องเป็นห่วงวาจากรรม ทุกอย่างเริ่มที่จิตใจก่อน เราก็จะพบความจริงข้อนี้ การกระทำทุกอย่างเริ่มต้นที่ใจก่อน มโนกรรมจะรุนแรงขึ้น รุนแรงขึ้น แล้วจึงปรากฏตัวออกมาเป็นวาจากรรม ถ้ามันรุนแรงมากขึ้น มันก็จะปรากฏตัวออกมาเป็นกายกรรม ทุกอย่างเริ่มต้นที่จิตใจ เพราะฉะนั้น มโนกรรมจึงมีความสำคัญที่สุด

นามขันธ์ : วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร

ส่วนประกอบใหญ่ๆของจิตมีอยู่ 4 ส่วนด้วยกันคือ ส่วนที่ 1 เรียกว่า วิญญาณ คือความรับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบ หน้าที่ของมันไม่มีอะไรอื่น นอกจากรับรู้ มันจะรับรู้เมื่อมีสิ่งมาสัมผัสทางทวารหรือช่องทางรับรู้ทั้งหลายของร่างกาย ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ทวารเหล่านี้ไม่มีชีวิต ไม่สามารถทำงานได้ จนกว่าจิตจะสัมผัสกับมัน ตาของเราที่ไม่มีอะไรไปกระทบแต่บางครั้งมีอะไรผ่านไป เรากลับไม่เห็น หูของเราที่ไม่มีอะไรไปกระทบแต่บางครั้งเมื่อมีคนตะโกนเรียกชื่อของเรา เรากลับไม่ได้ยิน แสดงว่าหูจะไม่ทำงานจนกว่าจิตส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้ คือวิญญาณมาสัมผัสกับมัน และเมื่อจิตสัมผัสกับหู มันก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น เช่น เมื่อมีเสียงมากระทบหู ส่วนนี้ของจิตจะรู้แต่เพียงว่ามีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่หูเท่านั้น

ทันทีที่วิญญาณรู้ ส่วนที่ 2 ของจิตก็จะทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า สัญญา และหน้าที่ของมันคือ จำได้หมายรู้ ด้วยความจำในอดีต ด้วยประสบการณ์ในอดีต มันจะรู้จักและจำได้ทันที มันจะรู้ว่า คำพูดที่ได้ยินเป็นคำพูดเช่นไร เป็นคำค่าหรือคำชม มันไม่เพียงแต่จำได้และรู้จัก แต่มันสามารถ ประเมินค่าได้อีกด้วย เช่น หากเป็นคำชอบ มันก็จะประเมินค่าว่าดี และหากเป็นคำค่า มันก็จะ ประเมินค่าว่าเลว เป็นต้น

ทันทีที่สัญญาจำได้และประเมินค่า ส่วนที่ 3 ของจิตจะทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า เวทนา คือ ความรู้สึกที่ร่างกาย เวทนาไม่ใช่ปรากฏการณ์ทางกายเท่านั้น มันเกี่ยวข้องกับจิตด้วย เฉพาะร่างกาย โดยลำพังจะไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ ต้องอาศัยส่วนนี้ของจิต เมื่อวิญญาณรับรู้เสียงและสัญญา จำได้ พร้อมกับการประเมินค่า เช่น เมื่อมีคนชมเชยเรา ว่าเป็นคนดี สัญญา ก็จะประเมินว่าดี เราจะรู้ ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันที ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งภายนอกมากระทบกับทวารรับรู้ที่ ร่างกาย แต่มันจะเปลี่ยนไปในทันทีทันทีที่มีการประเมินค่าเกิดขึ้น หากสิ่งภายนอกที่มากระทบนั้น ถูกประเมินค่าว่าดี ก็จะมีความรู้สึกสบายอย่างมากตลอดทั่วร่างกาย แต่ถ้าประเมินค่าออกมาว่าไม่ดี เราจะพบว่าความรู้สึกทางกายหรือเวทนาในเวลานั้นจะเปลี่ยนเป็นเวทนาที่ไม่สบายทันที ส่วนที่ 3 ของจิตได้ทำหน้าที่ของมันแล้ว เกิดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย ไม่น่าพอใจ

ทันทีที่เวทนาหรือความรู้สึกเกิดขึ้น ส่วนที่ 4 ของจิตก็จะทำงาน ส่วนนี้เรียกว่า สังขาร หน้าที่ของมันคือ ประชดประชังได้ ถ้าเป็นเวทนาหรือความรู้สึกที่สบาย มันก็จะประชดประชังว่าชอบ แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย มันก็จะประชดประชังว่าไม่ชอบ เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สังขารจิตส่วนแรกคือ วิญญาณ หรือการรับรู้ นั้นไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ และมันจะไม่ให้ผล ส่วนที่ 2 ได้แก่ สัญญา คือจำได้และให้การประเมินค่า ก็ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์อีก เพราะมันจะไม่ให้ผล ส่วนที่ 3 ได้แก่ เวทนา คือความรู้สึกบนร่างกาย นี่ก็ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์อีก เพราะมันจะไม่ ให้ผล แต่ส่วนที่ 4 คือ สังขาร ซึ่งทำหน้าที่ประชดประชังได้ นี่คือเมล็ดพันธุ์ซึ่งจะให้ผล ความหมาย ตามตัวอักษรของคำว่า สังขาร คือการสะสมและการปรุงแต่ง เมื่อเราเริ่มมีปฏิกิริยาตอบโต้เพราะ ความไม่รู้ เราก็จะตอบโต้ ตอบโต้เรื่อยๆเป็นเวลายาวนาน เช่น ถ้าเราชอบมัน โดยไม่รู้ตัว เราก็จะ ชอบ ชอบ อยู่อย่างนั้น จนกลายเป็นความทะเยอทะยานอยากหรือค้นหา แล้วพัฒนาไปเป็นความยึด มั่นถือมั่นหรืออุปาทาน แต่ถ้าจิตไม่ชอบ เราก็จะปรุงแต่งตอบโต้ว่าไม่ชอบ ไม่ชอบ จนกลายเป็น ความเกลียดชัง ความไม่พอใจ นี่คือ สังขาร หรือการปรุงแต่งที่ให้ผล ซึ่งเราจะต้องระมัดระวังให้ มาก

การสร้างสังขารมีอยู่ตลอดเวลา ตลอดวันตลอดคืน สังขารที่เราสร้างขึ้นมีอยู่ 3 ชนิด ชนิด แรกเปรียบได้กับการขีดเส้นลงบนผืนน้ำ ซึ่งเมื่อขีดลงไปมันก็จะลบเลื่อนไปในทันที สังขารอีกชนิด หนึ่งเป็นเสมือนการขีดเส้นลงบนพื้นทราย ตอนเช้าเราขีดมันลงไป เมื่อถึงตอนเย็น มันก็จะเลื่อน

หายไป ส่วนสังขารชนิดที่ 3 นั้น เป็นเช่นเดียวกับการตอกสลักลงบนแผ่นหินด้วยสิ่วและค้อน สังขารชนิดนี้เป็นรอยฝังลึก ซึ่งเป็นอันตรายมาก กว่าที่จะลบรอยมัน ได้ก็ต้องใช้เวลาที่ยาวนานมาก แต่ก่อนที่เราจะเข้านอน พยายามทบทวนว่าได้สร้างสังขารจำนวนมากระยะไหนในวัน เราอาจจะประมวลได้ว่า มีเหลืออยู่ 1 หรือ 2 สังขารเท่านั้นที่ฝังใจเรามากที่สุด เช่นเดียวกันในหนึ่งปี หากเราพยายามทบทวนว่า มีสังขารที่ฝังใจมากที่สุดเท่าใด เราอาจจะพบว่า มีอยู่เพียง 1 หรือ 2 สังขารเท่านั้น ที่ขีดรอยประทับลึกลงในจิต และสังขารที่ฝังลึกลงไปนั้นเอง เมื่อเราใกล้ตาย มันจะผุดลอยขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต ซึ่งจิตขณะสุดท้ายของชีวิตนี้แหละที่ทำให้เกิดจิตแรกของชีวิตหน้า แล้วชีวิตในโลกหน้าก็จะเริ่มต้นด้วยจิตที่มีธรรมชาติตามจิตแรก ซึ่งก็คือจิตสุดท้ายของชีวิตเดิม ถ้าจิตสุดท้ายของชีวิตหยาบแข็งรากับก้อนกรวดและก้อนหิน ตามกฏธรรมชาตินั้น จิตแรกของชีวิตหน้าก็จะหยาบแข็งขรุขระเต็มไปด้วยกรวดหิน มีแต่ความทุกข์ แต่ถ้าจิตสุดท้ายของชีวิตนี้เบาเหมือนน้ำมันเนย จิตแรกที่เริ่มต้นของชีวิตหน้าก็จะเบาสบายเต็มไปด้วยความสุข

การดำรงสติสัมปชัญญะและอุเบกขาถือหนทางแห่งการพ้นทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิธีนี้จะช่วยให้เราเรียนรู้วิธีการที่จะทำอนาคตให้สดใส เราจะได้เรียนรู้ถึงศิลปะของการตาย จะตายอย่างไรจึงจะตายอย่างสงบ ตายด้วยรอยยิ้ม ผู้ที่ฝึกวิปัสสนาอย่างถูกต้องจะทำสิ่งเหล่านี้ได้ เพราะเขาจะไม่ตายอย่างไร้สติ หรือร้องไห้ด้วยความกลัว เขาจะยิ้มแย้มตลอดเวลา ความตายกำลังใกล้เข้ามา และเขาก็ยังเฝ้าสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ อนิจจัง อนิจจัง ความตายใกล้เข้ามาแล้ว แล้วก็ผ่านไป ไม่มีเหตุผลอะไรที่จะร้องไห้ วิปัสสนาไม่เคยสอนให้ใครร้องไห้ แต่จะสอนศิลปะของการตาย เราจะรู้จักศิลปะของการตายก็ต่อเมื่อเรารู้จักศิลปะของการมีชีวิตอยู่ วิปัสสนาจะสอนเราว่า เราควรจะดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะมี ความสงบสุข ไม่ใช่แต่เฉพาะที่เปลือกนอกของจิต หากแต่ลึกเข้าไปภายในจนถึงระดับจิตไร้สำนึก

วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือ เราจะต้องให้ความสำคัญกับความรู้สึกลึกทางกายหรือเวทนา การให้ความสำคัญกับความรู้สึกลึกทางกายหรือเวทนานี้ จะทำให้เราสามารถทำลายสิ่งที่กีดขวางระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกได้ จิตไร้สำนึกนั้นจะรับรู้เวทนาอยู่ตลอดเวลา และจะเฝ้าปรุงแต่งตอบโต้กับเวทนาหรือความรู้สึกลึกทางกายเหล่านั้น แต่จิตสำนึกจะไม่รู้เลยว่า มีอะไรเกิดขึ้น เราอาจฝึกจิตสำนึกให้อยู่ในความสงบ ไม่ให้มีปฏิกิริยาได้ด้วยการป้อนเหตุผล ป้อนศรัทธาเข้าไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ในระดับลึกลงไป จิตไร้สำนึกจะยังคงมีปฏิกิริยาตอบโต้เวทนาอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตไร้สำนึกที่มกขานั้นมีอำนาจมากกว่าและมีจำนวนมหาศาลกว่าจิตสำนึกซึ่งเป็นส่วนเล็กๆที่พื้นผิวของจิตเท่านั้น ดังนั้น การเปลี่ยนนิสัยของจิตไร้สำนึกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า

สิ่งสำคัญมากอีกประการหนึ่งที่เราจะได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยวิธีนี้คือ เราจะสามารถทำลายสิ่งกีดขวางระหว่างจิตทั้งสองส่วนนี้ได้ ความรู้สึกลึกทางกายหรือเวทนาใดๆที่จิตไร้

สำนึกรู้สึกอยู่ในทุกขณะ จิตสำนึกก็จะรู้ด้วย จะไม่มีสิ่งใดมาขวางกั้นจิตทั้งสองส่วนนี้ได้เลย จิตทั้งสองส่วนคือ จิตสำนึกและจิตไร้สำนึกจะรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และจะมีสติรู้อยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะมีเวทนาชนิดใดเกิดขึ้นที่ส่วนไหนของร่างกาย

สิ่งสำคัญประการที่สองคือ รูปแบบความเคยชินของจิตของเราจะเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากที่จิตทั้งหมดมีสติรู้เวทนาอยู่ตลอดเวลา นิสัยความเคยชินเก่าๆของจิตไร้สำนึกนั้นมีแต่จะปรุ่งแต่งตอบโต้เวทนา แต่การปฏิบัติด้วยวิธีนี้ เราจะละเลิกและเปลี่ยนนิสัยความเคยชินเก่าๆได้ เราจะเข้าใจในความไม่เที่ยงหรือความเป็นอนิจจัง แล้วเราก็จะสามารถวางอุเบกขาได้ นี่คือวิธีที่จะเปลี่ยนความเคยชินของจิต นี่คือวิธีที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ (สตัยา นารายัน โกลเอนก้า, 2552, น.77-101)

ธรรมบรรยายวันที่ 5

อริยสัจสี่ : ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ความทุกข์นั้นเป็นสังขธรรมสากล เราจะทำอย่างไรจึงจะทำให้สังขธรรมนี้เป็นอริยสัจได้ สังขธรรมใดๆจะเป็นอริยสัจได้ก็ต่อเมื่อผู้ที่นำไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วกลายเป็นอริยบุคคล การที่จะทำให้สังขธรรมแห่งทุกข์นี้กลับกลายมาเป็นอริยสัจ เราต้องเรียนรู้ที่จะเฝ้าดู เฝ้าสังเกตดูให้ถึงระดับที่ลึกที่สุด คือระดับจิตไร้สำนึก โดยไม่ให้มีสิ่งกีดกั้นระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก เมื่อเราเฝ้าสังเกตไปจนถึงระดับลึกที่สุด สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ก็จะปรากฏให้เราเห็น ซึ่งไม่ใช่สาเหตุทั่วไปอย่างที่เรเคยเข้าใจ เรามักจะคิดว่าเรามีความทุกข์เพราะสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง หรือเพราะคนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง หรือเพราะว่าไม่ได้รับสิ่งที่ไม่ต้องการ และไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เป็นต้น แล้วชั่วชีวิตของเรา ก็จะใช้พลังงานในตัวทั้งหมดเพื่อแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา เพราะเราเข้าใจว่าความทุกข์ของเรานั้นเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา

เมื่อใดก็ตามที่เราเริ่มสังเกตดูความทุกข์จากภายในขอบเขตร่างกายของเราเอง เราจะไม่ดูมันอย่างผิวเผิน เราจะเจาะลึกลงไป ลึกลงเป็นลำดับ จนถึงต้นตอของความทุกข์ การแก้ปัญหาจากภายนอกตัวเรานั้นเป็นการแก้ปัญหาอย่างตื้นๆ เพราะเมื่อเราพ้นจากความทุกข์อย่างหนึ่ง ความทุกข์อีกอย่างหนึ่งก็จะปรากฏขึ้นมาและเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะเรามัวแต่ขจัดสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา โดยมีได้ชุดรากถอนโคนความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในตัวของเราเอง จงเฝ้าดู เฝ้าดูต่อไป เฝ้าสังเกตไปเรื่อยๆจนถึงขั้นที่สังขธรรมอีกข้อหนึ่งกลายมาเป็นอริยสัจข้อที่สอง นั่นคือเราจะเริ่มสังเกตเห็นสาเหตุที่แท้จริงอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์หรือสมุทัย และเมื่อเราเริ่มสังเกตเห็นความทุกข์แล้ว ความทุกข์ต่างๆก็จะค่อยๆหลุดลอกออกไปทีละชั้น จนกระทั่งถึงขั้นที่ความทุกข์ทั้งหลายหลุดลอกออกไปจนหมดสิ้น และได้เข้าถึงสภาวะที่อยู่เหนือรูปนาม เป็นสภาวะเหนือโลก

สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ สภาวะเช่นนี้เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตนี้ อย่างไรก็ตามถึงแม้จะยังไม่บรรลุถึงสภาวะนี้ ทุกๆขั้นตอนของการจัดการเหง้าของกิเลสที่ฝังอยู่ในระดับลึกที่สุดของจิตใจ ก็จะทำให้ความทุกข์ของเราค่อยๆลดน้อยลง หนทางสายนี้เป็นหนทางแห่งความหลุดพ้นและทุกข์อย่างก้าวที่ดำเนินไป จะทำให้เราเราค่อยๆหลุดพ้นจากความทุกข์ไปทีละน้อย ทีละน้อย เมื่อเราเดินไปจนสุดหนทาง เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ได้ประจักษ์ในอริยสัจข้อที่สามคือ นิโรธ หรือความดับทุกข์

อริยสัจข้อที่สี่คือ มรรค แปลว่าหนทาง ผู้ปฏิบัติต้องเดินไปบนหนทางด้วยตนเอง มิใช่พึ่งแต่หยิบยกขึ้นมาอภิปรายโดยใช้เหตุผลทางทฤษฎีหรือเพียงแค่แสดงความศรัทธา แต่จะต้องมีประสบการณ์ด้วยตนเอง อริยสัจข้อนี้ ต้องเรียนรู้ด้วยตัวของเราเอง และเมื่อใดก็ตามที่เราได้ประจักษ์กับอริยสัจข้อนี้ด้วยตัวเราเองแล้ว เมื่อนั้นเราก็จะเป็นอริยบุคคล เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีผู้เจ็บป่วย แพทย์จะมาเยี่ยมและตรวจดูอาการคนผู้นั้น ถ้าแพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยโรค ก็จะไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ สิ่งสำคัญสิ่งแรกที่แพทย์ต้องทำคือ ให้การวินิจฉัยโรคว่า ผู้ป่วยเป็นโรคอะไร สิ่งสำคัญถัดมาคือ หาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดโรค หากสามารถเจาะลึกลงไปถึงสาเหตุที่แท้จริงได้ ก็เท่ากับว่าได้ทำงานสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว ต่อจากนั้น สิ่งที่ต้องทำคือ ขจัดสาเหตุที่รากเหง้าของมัน และเมื่อได้ทำเช่นนี้ โรคก็จะหายขาดไปเอง เช่นเดียวกัน เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ก็ให้หาสาเหตุแห่งความทุกข์นั้นให้ถึงรากเหง้าของมัน และขั้นตอนต่อไปก็คือ ขจัดสาเหตุนั้นให้หมดไป ความทุกข์ก็จะหมดสิ้นไปโดยอัตโนมัติ

ปฏิจจสมุปบาท : สภาพอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น และทุกอย่างก็ล้วนแต่เป็นทุกข์ ตลอดชีวิตมีแต่ความทุกข์ ทุกข์จากความชรา ทุกข์จากความตาย ทุกข์จากโรคภัย ทุกข์จากคนอันน่าประการ มีความทุกข์ชนิดต่างๆเกิดขึ้นทางกายและทางใจ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แล้วทรงกระจ่างชัดขึ้นว่า การเกิด เมื่อคนเราเกิดมาแล้ว เป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่มีความทุกข์ เป็นไปไม่ได้เลยที่จะไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย และเป็นไปไม่ได้ที่จะได้ทุกอย่างดังปรารถนา และสิ่งที่ไม่ปรารถนาจะไม่เกิดขึ้นเลย คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว จะต้องผ่านความทุกข์ต่างๆเหล่านี้กันทั้งสิ้น ถ้าเช่นนั้นเราเกิดมาทำไม เหตุใดจึงมี ชาติ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุปัจจัย การปฏิสนธิเกิดจากพ่อแม่ แต่นั่นก็ไม่ใช่สาเหตุเพียงประการเดียว จะต้องมียุติปัจจัยอย่างอื่นด้วย และเหตุที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ กฎธรรมชาติ เป็นกฎของภาวะชีวิต ชาติ ในระยะสุดท้ายของชีวิต เมื่อความตายมาถึง ภาวะชีวิตก็มีได้สิ้นสุดลง ในด้านหนึ่งร่างกายที่ไร้ชีวิตจะมีการเน่าเปื่อยแตกสลาย ส่วนอีกด้านหนึ่ง วิญญาณหรือการรับรู้จะไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างทางรูปโครงสร้างใหม่ แล้วก็จะมีการแสดงของภาวะชีวิตเกิดขึ้นเป็นภพ เป็นภพไป

เหตุใดจึงมีการเกิดของภพ สาเหตุเกิดจาก อุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่น เพราะอุปาทาน เราจึงมีสังขารหรือการปรุงแต่งขึ้นมา ยิ่งมีความยึดมั่นมากเท่าใด สังขารหรือการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นก็จะยิ่งฝังรากลึกอยู่ในใจมากขึ้นเท่านั้น และสังขารที่ฝังรากลึกนี้เองจะผุดโผล่ขึ้นมาภายในจิต ในวาระสุดท้ายของชีวิต และผลักดันให้มีชีวิตใหม่เกิดขึ้น สังขารหรือการปรุงแต่งที่ฝังรากลึกในระยะสุดท้ายของชีวิตทุกๆสังขาร จะเป็นตัวผลักดันให้มีชีวิตใหม่เกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้เกิดอุปาทานก็คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ หรือความไม่ชอบ ไม่พอใจ เป็นปัจจัยให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น

หนทางไปสู่ความหลุดพ้นได้ถูกค้นพบ เราหยุดสร้างสังขารใหม่ได้ด้วยเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย ไม่ใช่ด้วยเชาว์ปัญญา จิตสำนึก อารมณ์ หรือความศรัทธา เวทนาทำให้เราสามารถหยั่งลึกลงไปจนถึงระดับของจิต คือระดับจิตไร้สำนึกอันเป็นที่ก่อตัวของสังขาร เพราะจิตไร้สำนึกคือส่วนที่รู้สึกเวทนา เมื่อเราหยั่งลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึก ก็หมายความว่าเรามีสติรู้เวทนาที่เกิดขึ้น และหากเราวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น เราจะไม่สร้างสังขารใหม่ขึ้นมาอีก กฎธรรมชาติก็จะดำเนินการของมันไป กล่าวคือ สังขารเก่าก็จะผุดโผล่ขึ้นมาที่พื้นผิวของจิตแล้วดับไป เป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สังขารดับไปมากเท่าใด เราก็จะเป็นอิสระจากความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น และเมื่อขจัดสังขารได้หมด เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง (สตีเวน นารายัน โกเอ็นก้า, 2552, น.102-124)

ธรรมบรรยายวันที่ 6

ความสำคัญในการเจริญสติและอุเบกขาต่อเวทนาต่างๆ

การที่ผู้ปฏิบัติใหม่ได้ฟังการบรรยายธรรม ซึ่งได้อธิบายว่าความทุกข์นั้นมีอยู่มากมายบนโลกใบนี้ และความทุกข์ของคนเรานั้นก็เริ่มตั้งแต่แรกเกิด ต่อมาความแก่ก็เป็นความทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นความทุกข์ และสุดท้ายความตายก็เป็นความทุกข์ ทุกอย่างล้วนแต่เต็มไปด้วยความทุกข์ ผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะรู้สึกว่าการมองโลกในแง่ร้าย มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะยังเข้าใจไม่ถูกต้อง หากคำสอนกล่าวว่า โลกนี้ล้วนมีแต่ความทุกข์ และไม่มีทางที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราจะต้องทนทุกข์ทรมานอยู่กับความทุกข์นั้นตลอดไป เช่นนี้ย่อมเป็นการมองโลกในแง่ร้ายอย่างแน่นอน แต่ความจริงนั้น แนวทางนี้เป็นแนวทางที่เต็มไปด้วยการมองโลกในแง่ดี นี่คือการวิปัสสนา ไม่มีร่องรอยของการมองโลกในแง่ร้าย มีแต่การมองโลกในแง่ดีตามสภาพความเป็นจริงพร้อมๆไปกับการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

การชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยวิธีการนี้ โดยผู้ปฏิบัติจะได้เห็นความจริงด้วยปัญญาและประสบการณ์ของตัวเอง และได้เรียนรู้ว่าสังขารทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป ความจริงในข้อนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์ด้วยตัวเอง และประจักษ์ได้ก็ต่อเมื่อเรา

มีประสบการณ์กับเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดดับอยู่ในร่างกายของเรา เพราะในขณะที่เรารู้เวทนา จิตทั้งหมดจะอยู่กับเรา เราจะรู้ว่าเวทนาหรือความรู้สึกได้เกิดขึ้นแล้ว สังขธรรมได้ปรากฏขึ้นแล้ว เพราะเวทนาที่เกิดขึ้นมานั้น ไม่นานมันก็ดับไป เมื่อเราได้พบกับเวทนาที่หยาบหยาบ เจ็บปวดรุนแรง เราก็จะพบว่า เวทนาหรือความรู้สึกดังกล่าว เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่อย่างนั้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่แล้วมันก็จะผ่านไป ดับไป เป็นอย่างนี้อยู่เสมอ เมื่อเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นกลุ่มก้อนค่อยๆ คลายลงไป ความรุนแรงก็จะลดลงไป เราจะรู้สึกว่ามี ความสั่นสะเทือนเบาๆ ขึ้นมาแทนที่ เป็นคลื่นเล็กๆ ถี่ๆ และคลื่นเล็กๆ นั้นไม่ว่าจะอ่อนเบาละเอียดเพียงใด ก็ยังคงมีลักษณะอย่างเดียวกันคือ เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป นี่คือธรรมชาติของมัน เราได้ค้นพบสังขธรรมที่แท้จริงด้วยปัญญาของเรา และเมื่อเราสังเกตความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่ไปปรุงแต่ง ความทุกข์ก็จะไม่เป็นความทุกข์อีกต่อไป

หากผู้ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา ความทุกข์ใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะไม่มีกิเลสใหม่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีปัจจัยใหม่มาเพิ่ม กิเลสเก่าก็จะปรากฏขึ้นมาบนพื้นผิวของจิต แล้วก็จะดับไป นี่แหละคือกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ขอให้เราจึงมีอุเบกขาต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายให้มากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าหากเรามีอุเบกขาเพียงแค่นี้ในระดับชั่วปัญญา โดยไม่รู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย แม้เราจะพูดว่าเรามีอุเบกขาเพราะเรารู้ว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่นเดียวกับร่างกายและจิตใจที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ด้วยความเข้าใจดังนี้ เราจึงมีอุเบกขา ถิ่นนับได้ว่าเรามีความเข้าใจถูกต้องในระดับชั่วปัญญาแล้ว แต่อุเบกขาชนิดนี้จะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แต่เพียงในระดับพื้นผิวเท่านั้น แต่ลึกลงไปในระดับจิตไร้สำนึกซึ่งติดต่อกับร่างกายตลอดเวลา มันจะรับรู้ความรู้สึกหรือเวทนาทางกายอยู่เสมอ พร้อมๆ กับทำปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอยู่ในส่วนลึกตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นแม้ว่าในระดับพื้นผิวของจิตอาจไม่มีการปรุงแต่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตในส่วนที่ลึกที่สุดนี้จะไม่ปรุงแต่งด้วย ถ้าจิตสำนึกของเราไม่สามารถรับรู้ได้ว่า มีอะไรเกิดขึ้นในระดับที่ลึกลงไป เราก็ยังไม่เป็นอิสระจากการปรุงแต่งทั้งปวง แต่ถ้าเราเราสามารถรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายได้ ก็เท่ากับเราได้เจาะลึกลงไปถึงระดับจิตไร้สำนึกที่รู้สึกถึงเวทนาอยู่ตลอดเวลา และเมื่อเรามีสติรู้เท่าทันเวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ ทางร่างกาย เราก็จะสามารถพัฒนาจิตให้เป็นอุเบกขาได้ ซึ่งอุเบกขาที่พัฒนาขึ้นมาจะไม่ใช่เพียงอุเบกขาในระดับพื้นผิวของจิต แต่เป็นอุเบกขาจากส่วนที่ลึกที่สุดของจิตนั่นเอง

ธาตุ 4 และความเกี่ยวข้องกับเวทนา

อนุปรมาณูในร่างกายนั้น เป็นอนุภาคที่เล็กที่สุด ไม่สามารถแยกย่อยออกไปได้อีก ซึ่งประกอบขึ้นมาจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และลักษณะย่อยของธาตุทั้ง 4 นั้นรวมเป็นแปด เรียกว่า

อัฐกฺลาปะ กลุ่มก้อนของอนุภาคนี้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป โดยธาตุใดธาตุหนึ่งจะแสดงคุณสมบัติของตนออกมา ในบางขณะธาตุหนึ่งอาจจะเด่น และธาตุอื่นๆอาจจะไม่ได้แสดงคุณสมบัติของตนเองออกมา บางครั้งธาตุ 2 ธาตุอาจเด่นออกมา ในขณะที่ธาตุอีก 2 ธาตุอาจไม่แสดงตัว ในโลกรอบๆตัวเราจะเห็นปรากฏการณ์อย่างเดียวกันนี้ ธาตุที่เป็นกลุ่มก้อน เราเรียกว่าธาตุดิน ธาตุที่เป็นของเหลวคือธาตุน้ำ ธาตุที่เป็นแก๊สคือธาตุลม และทั้งสามธาตุนี้ล้วนมีความร้อนอยู่ในตัวนั้นก็คือธาตุไฟ ร่างกายของคนเราก็ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 เช่นกัน แต่เราไม่สามารถเห็นได้ชัดเจน เช่น กระดุกก็คือธาตุดิน เพราะแข็ง เลือดคือธาตุน้ำ ลมหายใจคือธาตุลม และอุณหภูมิในร่างกายคือธาตุไฟ

ธรรมชาติของกลาปะหรืออนุภาคปรมาณูในร่างกายนั้น จะปรากฏให้เราเห็นอย่างชัดเจน ในขณะที่เรานั่งปฏิบัติ กลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณูจะเกิดขึ้น โดยมีลักษณะเด่นของธาตุใดธาตุหนึ่งเกิดขึ้นด้วยเช่น ลักษณะเด่นของธาตุดิน คือความรู้สึกหนักเบาต่างๆ จากเบาที่สุดไปจนถึงหนักที่สุด ธาตุลม คือความเคลื่อนไหวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเคลื่อนไหวเบาๆไปจนถึงการเคลื่อนไหวอย่างรุนแรง เมื่อธาตุลมเด่นออกมา ความรู้สึกของเราก็จะเป็นเช่นนั้น ลักษณะเด่นของธาตุไฟ คือความร้อนหนาวหรืออุณหภูมิในร่างกาย จากความรู้สึกหนาวที่สุดไปจนถึงความรู้สึกร้อนที่สุด อุณหภูมิในร่างกายทั้งหลายคือธาตุไฟ ส่วนธาตุน้ำ คือการรวมตัวเข้าด้วยกัน เมื่อใดที่เราารู้สึกว่ามีการเกาะรวมตัวเข้าด้วยกันนั้นคือธาตุน้ำ ความรู้สึกทางกายทั้งหลายที่เราได้ประสบมาจนถึงบัดนี้ และที่เราจะได้พบไปตลอดชีวิตนั้นมีอะไรอื่น ล้วนเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเด่นของธาตุใดธาตุหนึ่งใน 4 ธาตุนี้เท่านั้น ความรู้สึกชนิดหนึ่งอาจเกิดขึ้นตามลักษณะเด่นของธาตุนี้หรือธาตุนั้นก็ได้ นี่คือสาเหตุที่มีความรู้สึกชนิดต่างๆเกิดขึ้นที่ร่างกาย ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจว่าความรู้สึกรุนแรงที่กำลังรู้สึกอยู่นี้ เป็นเพราะกลุ่มก้อนของอนุภาคปรมาณูกำลังเกิดขึ้นตามพลังของธาตุใดธาตุหนึ่ง มันเกิดขึ้นเพื่อที่จะดับไป เกิดขึ้นเพื่อที่จะดับไป

เหตุ 4 ประการที่ก่อให้เกิดรูป

เหตุใดกลาปะชนิดต่างๆจึงเกิดขึ้นในร่างกาย และปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกตามลักษณะเด่นของธาตุใดธาตุหนึ่ง กลาปะนั้นเกิดขึ้นจากสิ่งที่เรานำเข้าไปใส่ในกระแสชีวิต หรือกระแสของนามคือจิต และรูปคือกาย สำหรับรูปหรือกายนั้น สิ่งที่เราเข้าไปหล่อเลี้ยงมีอยู่ 2 ชนิด ชนิดแรกคืออาหารที่กินเข้าไป ซึ่งหากปฏิบัติตามวิธีนี้ไปเรื่อยๆผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย เช่น ถ้ากินอาหารที่เผ็ดร้อนเข้าไป เมื่อมานั่งปฏิบัติก็จะรู้สึกว่ามีธาตุไฟเกิดขึ้นในร่างกาย มีความรู้สึกแสบร้อนในร่างกาย ซึ่งเกิดจากอาหารที่กินเข้าไป ในทำนองเดียวกันถ้ากินอาหารมันๆเข้าไป ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกหนักๆซึ่งเป็นลักษณะของธาตุดิน ดังนั้น อาหารที่กินเข้าไปจึงทำให้เกิดกลาปะตามชนิดของอาหารนั้นๆ สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายชนิดที่สองคือบรรยากาศรอบๆตัวเรา คนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนจะมีสภาพร่างกายแตกต่างจากคนในเขตหนาว คน

ที่อยู่ในบรรยากาศแวดล้อมที่ดี จะมีสุขภาพร่างกายที่ดี คนที่อยู่ในบรรยากาศแวดล้อมที่ไม่ดี ก็จะมีสุขภาพร่างกายที่ไม่ดี กลุ่มก้อนกลาปะที่เกิดขึ้นในร่างกาย จะได้รับอิทธิพลจากบรรยากาศรอบๆตัวเราด้วย

สำหรับกระแสของนามหรือจิตนั้นมีสิ่งหล่อเลี้ยง 2 ชนิดเช่นกัน สิ่งหนึ่งคือ สังขารหรือการปรุงแต่งที่เราสร้างขึ้นในปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเราปรุงแต่งความโกรธเข้าไปในขณะนี้ ซึ่งหากเราเป็นผู้ปฏิบัติที่มีความชำนาญแล้ว เราจะรู้สึกได้ทันทีว่าจิตกำลังมีความโกรธ และธาตุไฟจะปรากฏขึ้น กลุ่มก้อนกลาปะที่เกิดขึ้นในร่างกายจะมีธาตุไฟเป็นลักษณะเด่น ทำให้เรารู้สึกร้อนรุ่มขึ้นในกาย หากเราปรุงแต่งความกลัวเข้าไปในจิตก็จะมีผลให้ธาตุลมมีลักษณะเด่นในกลาปะที่เกิดขึ้น ทำให้รู้สึกสั่นสะท้าน การปรุงแต่งหรือสภาพที่เราสร้างขึ้นในจิตจะส่งผลมาที่กาย กลาปะจะเกิดขึ้นโดยมีลักษณะเด่นตามธาตุชนิดเดียวกับที่เราปรุงแต่งขึ้นมาซึ่งจะทำให้เกิดเวทนา หรือความรู้สึกทางกายตามลักษณะของธาตุนั้น นี่คือกฎธรรมชาติ

สิ่งหล่อเลี้ยงจิตอีกชนิดหนึ่งคือ สังขารหรือการปรุงแต่งในอดีต ซึ่งเป็นเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่จะให้ผลเมื่อถึงเวลา ตัวอย่างเช่น ถ้าเราหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธแค้นเอาไว้ในอดีต เมื่อถึงเวลาของมัน เวทนาจะเกิดขึ้น ความรู้สึกในกายจะเกิดขึ้นอย่างเดียวกับที่เคยเกิดมาแล้ว กลาปะชนิดเดียวกันจะปรากฏขึ้น หรือหากเราได้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธแค้นเอาไว้ เมื่อเวลาของมันมาถึงก็จะมีแต่ธาตุไฟเกิดขึ้นในร่างกาย แต่เมื่อเราวางจิตให้เป็นอุเบกขา เวทนานั้นก็จะดับไป กิเลสต่างๆขึ้นแล้วขึ้นเล่าก็จะหลุดลอกออกไป ถ้าเรามีความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า กลาปะที่เกิดขึ้นนั้นเกิดตามลักษณะเด่นของสิ่งที่เราได้ใส่เข้าไป ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจ การปฏิบัติของเราก็จะง่ายขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงให้ผู้ปฏิบัติลงลึกไปสู่ระดับที่รับรู้เวทนา ในทุกๆขณะ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นทั่วร่างกายและตั้งมั่นในอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา กิเลสขึ้นแล้วขึ้นเล่าก็จะถูกขจัดออกไป เมื่อใดก็ตามที่สามารถขจัดกิเลสออกไปจนหมดสิ้น ผู้ปฏิบัติก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง

นิพนธ์ 5: ความพอใจในกามคุณ ความพยาบาทคิดร้าย ความห่อหุ้มซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลึกลับสงสัย

ศัตรูในการปฏิบัติมีอยู่ 5 อย่างด้วยกันคือ ศัตรูสำคัญ 2 ตัวแรกคือ กามฉันทะ และพยาบาท กามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณ หรือสิ่งสุขสบายสวยงาม ซึ่งจะพัฒนาเป็นโลภะกิเลส ส่วนพยาบาท ได้แก่ ความขัดเคืองใจในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งจะพัฒนาเป็นโทสะกิเลส การมาปฏิบัติวิปัสสนาก็เพื่อขจัดศัตรูคือกิเลสทั้งสองนี้ แต่ด้วยความไม่รู้ เราอาจรู้สึกรู้ว่าเราได้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจังแล้ว ทว่าในเวลาเดียวกัน เรากลับสร้างโลภะกิเลสขึ้นมา หรือสร้างความขัดเคืองใจคือโทสะกิเลสขึ้นมา ตัวอย่างเช่น เราไม่ได้รับอนุญาตให้พูดถึง 9 วัน ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลหลายๆอย่าง ที่

สำคัญก็คือจิตมนุษย์นั้นอยากรู้อยากเห็นในเรื่องของคนอื่นมาก ถ้าให้พูดได้สิ่งแรกที่ผู้ปฏิบัติจะถามผู้ร่วมปฏิบัติคนอื่นคือ เขามีความรู้สึกเช่นไร มีเวทนาชนิดใดเกิดขึ้น และถ้ามีผู้ตอบว่า เขารู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าไหลไปทั่วร่างกาย รู้สึกสบายดีมาก เราอาจจะถามตัวเองกลับว่า เรารู้สึกเหมือนเขาหรือเปล่า และเมื่อถึงชั่วโมงปฏิบัติ เราก็นั่งนึกแต่สิ่งที่เราได้รับฟังมา อยากมีกระแสไฟฟ้าไหลไปทั่วร่างกายบ้าง อยากรู้สึกสบายบ้าง จึงมีแต่ความอยาก ไม่ว่าจะอยากได้อะไรก็ตาม ความอยากทุกชนิดล้วนเป็นเครื่องพันนาการตัวเรา คือความทุกข์สำหรับเรา เป็นเครื่องขัดขวางการนิพพาน จงอย่าให้กามฉันทะมีอำนาจเหนือเรา เพราะมันจะทำให้การปฏิบัติของเราหยุด

ในทำนองเดียวกัน ความพยายาม คือความขัดเคือง ความไม่พอใจ หรือโทสะกิเลส ตัวอย่างเช่น การที่เราจะต้องนั่งปฏิบัติเป็นเวลา 1 ชั่วโมง เราอาจจะนั่งได้ครึ่งชั่วโมงถึง 45 นาที แต่หลังจากนั้นความทรมานก็เกิดขึ้น เราไม่อาจจะทนได้อีกแล้ว และเริ่มสงสัยว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร เกิดความอยากรู้อยากเห็นเรื่องของคนอื่น แม้ในขณะนั้นเราไม่ควรลืมตา แต่เราก็ดูไม่ได้ที่จะเปิดเปลือกตาขึ้นนิดหนึ่งแล้วก็แอบมองไปรอบๆ บังเอิญตอนนั้นทุกคนกำลังนั่งนิ่งราวกับพระพุทธรูป เราอาจจะนึกว่า คนอื่นไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดเลยหรือ มีแต่เราเท่านั้นที่รู้สึกเจ็บปวด ถึงแม้อาจารย์เคยบอกว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ความรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นอนิจจัง แต่เราก็มองไม่เห็นเหตุที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดสักที เราก็คิดความรู้สึกพุ่งเคืองใจขึ้นมา เกิดโทสะ ซึ่งเป็นศัตรูที่จะมีอำนาจเหนือเรา จนเราไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปได้ เพราะฉะนั้น จงอย่าปล่อยให้ศัตรูตัวนี้มีอำนาจเหนือเราได้

มีศัตรูอีก 2 ตัว เป็นกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์ที่เราสะสมมาแต่อดีต เริ่มแรกมันเข้ามาอยู่ในตัวเราในฐานะผู้อาศัย แต่ต่อมามันจะพยายามทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน เพราะมันไม่ต้องการจะออกไปอยู่ที่อื่น เมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนา กิเลสเหล่านี้ก็ต้องถูกขจัดออกไป แต่เมื่อมันที่จะไป มันก็พยายามสะกิดให้เราหยุดปฏิบัติเสีย วิธีการอย่างหนึ่งคือ เมื่อเราเริ่มปฏิบัติ มันจะทำให้เรารู้สึกง่วงเหงาหาวนอน แม้ว่าเราจะได้หลับสนิทตลอดคืนมาแล้วก็ตาม เมื่อมานั่งปฏิบัติ เรากลับรู้สึกง่วงเหลือเกิน แต่เมื่อหยุดปฏิบัติ ความง่วงก็หายไปและเมื่อกลับมา นั่งปฏิบัติอีก ความง่วงเหงาหาวนอนก็กลับมาอีก ความหุดหู่ซึมเซา ความง่วงเหงาหาวนอน ซึ่งเรียกว่า ถีนมิทธะ เป็นศัตรูสำคัญอีกตัวหนึ่งที่จะคอยขัดขวางไม่ให้เราก้าวเดินไปบนหนทางสายนี้ เราจึงต้องพยายามต่อสู้ไม่ให้มันมีอำนาจเหนือเราได้ ด้วยการหายใจให้แรงขึ้น เมื่อเรารู้สึกง่วงและถ้ายังไม่ได้ผล ก็ให้ลุกขึ้นยืน ถ้ายังไม่ได้ผลอีก ก็จงออกไปเดินข้างนอกสักครู่หนึ่งประมาณ 5 นาที ถ้าไม่ใช่เป็นระหว่างชั่วโมงอธิฐาน แล้วจึงกลับมา นั่งอีกครั้งหนึ่ง จงต่อสู้กับศัตรูตัวนี้ อย่าปล่อยให้มันครอบงำเราได้

ศัตรูสำคัญอีกตัวหนึ่ง ซึ่งจะคอยสะกิดเราจากภายในคือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจหรืออุทธัจจกุกกุกจะ ที่ทำให้เราไม่ยอมปฏิบัติ แม้แต่ในชั่วโมงอธิฐานที่เราจะต้องไม่ขยับเขยื้อนเลย

แต่ด้วยอิทธิพลของศัตรูตัวนี้ เราอาจจะถูกขึ้นและพาตัวออกไปจากห้องปฏิบัติ แล้วมารู้ตัวภายหลังในตอนกลางคืน เมื่อเราได้ยินคำพูดที่ว่า “วันที่หกก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว” เราจึงรู้ว่าได้ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปแล้วโดยเปล่าประโยชน์ เราอาจร้องไห้เสียเวลา แต่ในหนทางของธรรมะจะไม่มีที่สำหรับให้เรมานั่งสำนึกผิด นอกจากนี้การร้องไห้ของเรายังเป็นการหว่านเมล็ดพันธุ์ของการร้องไห้เอาไว้ เมื่อเป็นผลก็จะได้รับผลเป็นการร้องไห้เช่นเดียวกัน ในเมื่อเราหว่านเมล็ดพันธุ์ของการร้องไห้เอาไว้ จะให้ผลออกมาเป็นความขมขื่นได้อย่างไรเล่า เราจะต้องไม่พยายามแก้ตัวหากแต่ยอมรับความจริง เมื่อเราทำผิดเราก็ยอมรับว่าเราทำผิด และตั้งใจจะมัดระวังที่จะไม่ทำผิดอีกต่อไป

ศัตรูตัวที่ 5 คือความลึกลับสงสัย หรือวิจิตรจินา เช่น สงสัยในวิธีการปฏิบัติ สงสัยว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ทำไมจึงต้องมานั่งสังเกตลมหายใจ เพราะแม้จะไม่เฝ้าดูมัน ลมหายใจก็ยังคงผ่านเข้าออกอยู่อย่างนั้น การนั่งเฝ้าดูลมหายใจผ่านเข้าออกจะเกิดประโยชน์อันใด และเมื่อเกิดคำถามข้อสงสัยมากมายจนเราไม่สามารถทนปฏิบัติต่อไปได้อีก เราจึงคิดว่าควรหนีกลับดีกว่า นี่คือการลึกลับสงสัย จงอย่าปล่อยให้มันมีอำนาจเหนือเราได้ ถ้าเรามีความสงสัยเกิดขึ้นก็ขอให้ไปพบอาจารย์ผู้สอน สอบถามให้ชัดเจน มิฉะนั้น เราจะไม่สามารถก้าวหน้าไปบนหนทางสายนี้ได้เลย จงจำไว้ว่าอย่าปล่อยให้นิเวศ 5 หรือศัตรูทั้ง 5 มามีอำนาจเหนือเราได้ จงกำจัดมันเสีย แล้วเราจะพบว่าการปฏิบัติของเราจะก้าวหน้าดำเนินต่อไป (สัทธา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.127-143)

ธรรมบรรยายวันที่ 7

ความสำคัญของการวางอุเบกขาต่อเวทนา

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เราจะต้องมีสติรู้ที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใด พร้อมๆกันนั้นก็ให้รักษาจิตให้เป็นอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้นด้วย เช่น เมื่อเราเดิน ก็รู้ที่กำลังเดิน ขณะรับประทานอาหาร ก็รู้ที่กำลังรับประทานอาหาร ขณะที่นอนก็รู้ที่กำลังนอน เรามีสติรู้ทุกอิริยาบถที่กำลังทำอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญก็คือ ให้เราทำไปด้วยอาการธรรมชาติ เช่น หากเดิน ก็ให้เดินอย่างปกติธรรมดา อย่าช้าเหมือนหอยทาก ห้ามเดินช้าอย่างนั้น อย่ารับประทานช้า ให้รับประทานตามปกติ ให้มีสติรู้ในการทำทุกอย่าง รู้ความเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย และพร้อมๆกันนั้นก็ให้มีความรู้สึกที่ร่างกายหรือเวทนาไปด้วย ในการปฏิบัติสติปัญญาซึ่งก็คือการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ทั้งสองอย่างนี้จะต้องไปด้วยกันเสมอ เราปฏิบัติกายนุสสนาด้วยการสังเกตร่างกาย เราปฏิบัติเวทนานุสสนาด้วยการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกาย เราปฏิบัติจิตตานุสสนาด้วยการสังเกตจิต และเราปฏิบัติธรรมมานุสสนาด้วยด้วยการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต

การปฏิบัติครบทั้ง 4 อย่างนี้ จึงเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างสมบูรณ์ ซึ่งก็หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

ในการปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า “กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง” คำว่า อาตาปี แปลว่าการบำเพ็ญตบะ หมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยความเพียรอันแรงกล้า เป็นที่น่าเสียดายคำว่า ตบะ หรือคำว่า อาตาปี นั้นเราเข้าใจผิดกันมามาก แม้แต่ในสมัยพุทธกาลจนกระทั่งบัดนี้ก็ยังมีคนเข้าใจผิดกันอยู่ เมื่อพูดถึง ตบะ ก็เข้าใจกันว่าเป็นการทรมานร่างกายด้วยวิธีต่างๆ แท้จริงแล้วตบะ คือการปฏิบัติอย่างเอาใจจริงเอาใจอย่างตั้งอกตั้งใจ ด้วยจิตที่ตื่นตัวและเอาใจใส่ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจึงจะได้รับผลสูงสุด มิฉะนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นเพียงการทำพิธีกรรม ซึ่งไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดเลย คำว่า อาตาปี ของพระพุทธเจ้าจึงหมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติด้วยความพากเพียรอย่างแรงกล้า ส่วนสัมปะชาโน สะติมา คำว่า สติมา แปลว่ามีสติ ระลึกรู้อยู่ทุกขณะ แต่การมีสติเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ เราจะต้องมีสติพร้อมด้วยสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาของเราจึงจะสมบูรณ์

สัมปชัญญะ หรือสัมปชาโน หมายถึง การเฝ้าทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ของรูปและนามโดยรวมด้วยปัญญา เราจะประจักษ์กับปรากฏการณ์ของรูปนามโดยรวมได้ ก็ด้วยการสังเกตความรู้สึกที่ร่างกายเท่านั้น เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ไม่เพียงแต่จะเกี่ยวข้องกับกายเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับจิตด้วย เพราะลำพังแต่กายจะไม่สามารถรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยส่วนของจิตที่เรียกว่า เวทนา ดังที่เราได้กล่าวถึงโครงสร้างของจิตทั้ง 4 ส่วนมาแล้วคือ วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร วิญญาณคือส่วนที่รับรู้ สัญญาคือส่วนที่กำหนดหมาย เวทนาคือส่วนที่รู้สึก สังขารคือส่วนที่ปรุงแต่งตอบโต้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายนั้นรับรู้ได้โดยจิตส่วนที่รู้สึก ดังนั้นความรู้สึกทางกายจึงเป็นปรากฏการณ์ของรูปและนาม หรือกายและจิตโดยรวม เป็นส่วนผสมของกายและจิต และเมื่อเฝ้าสังเกตดูมันไป เราจะพบว่ามันมีความเปลี่ยนแปลงปรวนแปรไม่คงทน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิด ดับ เกิด ดับ เป็นอนิจจัง เมื่อเป็นเช่นนี้ความเข้าใจในอนิจจังของเราจะไม่เป็นเพียงความเข้าใจเพราะความศรัทธา หรือจากการคิดหาเหตุผล แต่เป็นการเข้าใจจากประสบการณ์ตรงของเราเอง ในทำนองเดียวกัน เราจะเข้าใจความหมายของ อนัตตา จากเวทนาที่เรากำลังประสบอยู่ เพราะเราได้พบว่า เวทนาไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่สามารถจะบังคับมันได้ เราไม่อาจจะทำให้เกิดเวทนาอย่างนี้หรืออย่างนั้น เวทนาเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่มี “ฉัน” ไม่มี “ของฉัน” และเราก็จะเข้าใจความหมายของทุกข์จากเวทนาที่เรากำลังประสบอยู่ เช่นเดียวกัน ซึ่งถ้าเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นทุกขเวทนา เราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า มันเป็นความทุกข์ แต่ถึงแม้จะเป็นสุขเวทนามก็ตาม หากเราพอใจและยึดมันอยู่กับมัน เมื่อความรู้สึกนั้นหมดไป เราก็จะ

เป็นทุกข์ ดังนั้น ไตรลักษณ์หรือลักษณะของความจริงทั้งสามข้อนี้ เราจะสามารถประจักษ์ด้วยตนเองได้ก็ต่อเมื่อ เราเฝ้าดูเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกายของเราเอง มิฉะนั้นแล้วความเข้าใจในไตรลักษณ์ก็จะเป็นเพียงความเข้าใจในระดับชาวปัญญาเท่านั้น ดังนั้น หากเราไม่ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ด้วย อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ตามที่เราควรจะได้ การสังเกตเวทนาจะทำให้เราเกิดปัญญา เข้าใจในกฎของความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนและความทุกข์ ซึ่งจะทำให้เราสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ในระดับที่ลึกที่สุด

ความต่อเนื่องในการเจริญสติ

เมื่อบุคคลได้บำเพ็ญตบะอย่างถูกต้อง ด้วยการมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งได้บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ เวทนาและสัมปชัญญะจึงมีความสำคัญมาก ดังนั้น ให้เรามีสติรู้อยู่ตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ กิน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ ไปพร้อมกับการรู้เวทนาในทุกอิริยาบถ เช่นเดียวกัน และต้องมีความเข้าใจด้วยปัญญาว่า “ความรู้สึกนี้ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง” แล้วจึงเกิดอุเบกขา ในช่วงเวลาเหล่านี้เราไม่จำเป็นต้องสังเกตเวทนาจากศีรษะไปถึงปลายเท้า หรือจากปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ ให้เพียงรู้เวทนาที่ส่วนใดก็ได้ และรู้ในความไม่เที่ยง ความเป็นอนิจจังของมันด้วย นี่คือสัมปชัญญะ ซึ่งหากเรากำลังมีสติรู้อนิจจัง แล้วกลับไปก็จะเป็นการดีมาก วันรุ่งขึ้นเมื่อเราขยับตัวลุกขึ้น โดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามเลย เราจะตื่นขึ้นด้วยความระลึกไว้ในอนิจจัง มันจะกลายเป็นธรรมชาติของจิตเรา ทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกจะอยู่ด้วยกันเสมอ โดยไม่มีอะไรมาถ่วงขวาง เราจะรู้เวทนาตลอดเวลา แม้ในขณะที่ตื่นนอน เราก็ตื่นขึ้นโดยมีสติรู้เวทนาที่ร่างกาย รวมทั้งรู้ในอนิจจัง

พละ 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

มิตรทั้ง 5 นี่คืออะไร ตรงกันข้ามกับนิรณ 5 หรือศัตรูก็คื ขวางการทำสมาธิ มิตรทั้ง 5 เป็นพลังที่บริสุทธิ์ ซึ่งเรียกได้ว่า พละ 5 หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 เพราะมันเป็นใหญ่เหนือศัตรูทั้ง 5 มิตรหรือพละอย่างแรกได้แก่ ศรัทธา เป็นมิตรที่สำคัญมาก ไม่มีใครสามารถก้าวหน้าไปบนหนทางธรรมได้โดยไม่มีศรัทธา ศรัทธาเป็นสิ่งแรกที่จะต้อง มี แต่ศรัทธานั้นจะต้องบริสุทธิ์ ถ้าศรัทธาไม่บริสุทธิ์ มันจะกลายเป็นศัตรูที่ยิ่งใหญ่ที่จะคอยต่อต้านความก้าวหน้าของเรา คนทั่วไปมักไม่เข้าใจศรัทธาอย่างถูกต้อง ศรัทธาหรือความเชื่อมั่นจะต้องพร้อมไปด้วยปัญญาและการปฏิบัติ ธรรมะจึงจะสมบูรณ์ ศรัทธาเปรียบเสมือนเท้า ปัญญาเปรียบเสมือนตา ผู้ที่มีปัญญาโดยไม่ศรัทธาจะทำได้เพียงแค่พูดถึงธรรมะหรืออริยมรรคเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะก้าวเดินไปบนหนทางแห่งอริยมรรคได้เลย ในทำนองเดียวกันผู้ที่มีศรัทธาโดยไม่มีปัญญา เปรียบดังผู้ที่มียืนแต่ไม่มีตา เขาจะเอาแต่เดินหรืออาจจะถึงกับวิ่ง โดยพยายามที่จะวิ่งไปตามหนทางแห่งอริยมรรค แต่เขาจะไม่รู้เลยว่า เขาเดินหรือวิ่งไปถูกทางหรือไม่ เขาอาจพลัดตกลงไปในคูข้างทาง เพราะเขาไม่มีตา

ดังนั้น ศรัทธาและปัญญาจึงต้องไปด้วยกัน และพร้อมๆ กันนั้นก็จะต้องมีการกระทำที่ถูกต้องด้วย ศรัทธาจะกลายเป็นศัตรูร้าย ถ้าเป็นศรัทธาแบบมืดบอดหรือเป็นความเชื่อที่มงาย ศรัทธาจึงต้องมีปัญญาอยู่ด้วย เป็นปัญญาที่รู้จักแยกแยะความถูกต้องผิด แล้วศรัทธาก็จะเป็นมิตรที่ดีของเรา

มิตรหรือพละอย่างที่ 2 คือ วิริยะ ซึ่งแปลว่าความเพียร ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เราต้องอาศัยความเพียรหรือการบำเพ็ญตบะ แต่เราจะต้องทำความเพียรให้ถูกต้อง ไม่ใช่เพียรอย่างมั่วๆ มิฉะนั้นเป็นจำนวนมากที่อาศัยคำว่าตบะทำความเพียรพยายามด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งไม่ถูกต้องและไม่ได้ให้ผลแต่อย่างใด เราจึงต้องมีความเพียรอย่างถูกต้อง เพียรชำระจิตให้ลงไปถึงส่วนลึกที่สุดจึงจะได้ผล อย่างปฏิบัติเพียงเพื่อชำระแต่ผิวนอกของจิต เพราะถ้าส่วนที่ลึกที่สุดยังไม่ได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ ความเพียรนั้นก็ไร้ผล เปรียบเสมือนการคอยแต่จะปรับแต่งกิ่งก้านของต้นไม้ โดยปล่อยให้รากเน่าไป ดังนั้น เราจึงต้องลงไปให้ถึงราก คือสังเกตความรู้สึกทางกายด้วยความเพียร จึงจะเป็นวิริยะที่ถูกต้อง

มิตรหรือพละอย่างที่ 3 คือ สติ ความระลึกรู้ การมีสติคือ การที่จะต้องระลึกรู้ความจริงที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น เราไม่สามารถมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่ป็นอดีต เพราะนั้นไม่ใช่ความจริง มันเป็นเพียงความทรงจำ เราไม่สามารถระลึกรู้สิ่งที่ป็นอนาคต เพราะนั้นก็ไม่ใช่ความจริง 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 บางคนเพียรได้ฟังธรรมบรรยาย ก็คิดว่าตนมีปัญญาแล้ว รู้ทุกอย่างแล้ว แต่นั่นเป็นเพียงสุตมยปัญญา หรือบางคนอาจคิดตามด้วยเขว้ปัญญา แล้วก็เข้าใจว่าตนมีปัญญาแล้ว ซึ่งก็เป็นเพียงจินตมยปัญญา ยังไม่ใช่ปัญญาที่จะช่วยเราได้ ปัญญาที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ต้องเป็นภาวนามยปัญญา คำว่า ภาว แปลว่ามีขึ้น เป็นขึ้น เราจะต้องพัฒนาปัญญาด้วยการปฏิบัติ จนได้ประจักษ์กับความจริงภายในตัวของเราเอง เพราะปัญญานี้เท่านั้นที่เป็นมิตรแท้ของเรา ที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ เมื่อเราประจักษ์ว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายในร่างกาย และเข้าใจในความไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้เราไม่ทำปฏิกิริยาตอบโต้กับมัน นี่คือนิพพาน ปัญญา การวางจิตให้เป็นอุเบกขาต่อความจริงที่เกิดขึ้นในส่วนที่ลึกของจิต คือปัญญาที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นได้ ถ้าเราฝึกสร้างปัญญา

เช่นนี้ เราจะพบว่าปัญญานี้ช่วยเราในชีวิตประจำวันได้ เราสามารถรักษาความสมดุลของจิตไว้ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม (สตัยา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.152-173)

ธรรมบรรยายวันที่ 8

กฎของการสังสมและการทวนกลับ

กฎธรรมชาติแบ่งออกได้อย่างชัดเจนเป็น 2 ประการด้วยกัน กล่าวคือ

กฎข้อแรก สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกสิ่งภายในโลกแห่งนามรูปล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง และการเกิดขึ้นแล้วดับไปก็เป็นธรรมชาติของมัน นี่คือกฎ นี่คือความจริง มันเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป สังขารที่เกิดขึ้น ดับแล้วก็เกิด ในขณะที่มาสังขารใหม่จะเกิดขึ้นอีก แล้วก็ดับไป แล้วสังขารใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก เกิดขึ้นอีก เกิดขึ้นเรื่อยๆ มันเพิ่มพูนขึ้น เพิ่มมากขึ้นทุกที นี่คือกระบวนการสังสมเพิ่มพูน และเราจะต้องเข้าใจกฎธรรมชาติอีกข้อหนึ่ง

กฎข้อสอง เมื่อสังขารเกิดขึ้น เราเพียงแค่เฝ้าสังเกตดูมันเท่านั้น โดยไม่มีปฏิกิริยาใดๆ มันก็จะถูกขจัดออกไป แล้วสังขารหรือการปรุงแต่งชนิดอื่นก็จะเกิดขึ้นอีก และถ้าเราเฝ้าสังเกตอย่างมีอุเบกขา มันก็จะถูกขจัดออกไป สังขารขึ้นแล้วขึ้นเล่าจะหลุดลอยขึ้นสู่พื้นผิวของจิต ถ้าเรายังคงรักษาอุเบกขาของจิตไว้ได้ สังขารหรือการปรุงแต่งเหล่านั้นก็จะถูกขจัดออกไป สังขารถูกขจัดออกไปมากเท่าใด เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น เมื่อสังขารถูกขจัดหมดไปจากจิต เราก็จะเข้าถึงสภาวะนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าความสุขใดๆ บนทางโลกทั้งหมด ความสงบ ความปิติเอิบอímใจ ความสุขทั้งหลายในโลกไม่อาจเปรียบกับความสุขในนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่สามารถจะอธิบายได้ด้วยคำพูด และทางเดียวที่จะเข้าถึงได้ก็คือ อยู่แต่กับปัจจุบัน โดยไม่ไปคิดถึงมัน ไม่ไปอยากได้ ไม่ไปฝันหา จงอยู่แต่กับปัจจุบันอย่างมีอุเบกขา มีสติรู้ความจริงที่ส่วนลึกสุดของจิต

กฎแห่งการจัดสังขาร

เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากภายนอกกระทบกายมากระทบกับทวารใดทวารหนึ่งของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นรูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น วัตถุกระทบกาย หรือมีความคิดเกิดขึ้นที่ใจก็ตาม เพราะเหตุที่ทวารทั้ง 6 ตั้งอยู่ที่กาย เมื่อมีสิ่งใดมากระทบทวาร เวทนาทางกายก็จะเกิดขึ้น จากนั้นก็จะมีการประเมินค่าว่า ดีหรือไม่ดี ซึ่งจะทำให้เวทนาเปลี่ยนไปเป็นสบายหรือไม่สบาย แล้วจิตไร้สำนึกก็จะทำปฏิกิริยากับเวทนาที่เกิดขึ้น ด้วยความพอใจ หรือไม่พอใจ ฉะนั้นการมีความเข้าใจเพียงในระดับเขว่นปัญญาจึงไม่อาจช่วยเราได้ เราต้องปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการตามดูเวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย และมีอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น แล้วเราก็จะพบว่า การปรุงแต่งของจิตไร้สำนึกจะค่อยๆ หมดไป นิสัยเดิมของจิตที่คอยแต่จะทำปฏิกิริยาตอบโต้ก็จะหมดไป จิตไร้สำนึก

จะเริ่มเรียนรู้ที่จะคอยเฝ้าสังเกตดูเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเมื่อไม่มีการปรุงแต่งตอบโต้ เราก็จะพบว่าในส่วนที่ลึกที่สุดของจิตจะไม่มีการสร้างสังขารใหม่ๆขึ้นมา แท้จริงนั้นเราไม่ต้องทำอะไรเลยในการที่จะขจัดสังขารเก่า เพราะธรรมชาติจะจัดการเอง ขอเพียงให้เราไม่อุเบกขา และไม่สร้างสังขารใหม่ สังขารเก่าก็จะหลุดลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิต แล้วก็ดับไป นี่คือการอุเบกขา

อุเบกขา คือคุณธรรมอันสูงสุด

อุเบกขา คือหัวใจของการปฏิบัติวิธีนี้ ความก้าวหน้าบนหนทางแห่งความบริสุทธิ์ หนทางแห่งความหลุดพ้นนี้จะวัดได้ด้วยอุเบกขาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เราอาจจะสามารถเลื่อนไหลอย่างเป็นอิสระไปทั่วร่างกาย แต่ถ้าเราไม่มีอุเบกขา มีแต่ความยึดติดต่อการเลื่อนไหลอย่างอิสระแล้ว เราก็จะไม่มี ความก้าวหน้าใดๆเลย อุเบกขาจึงเป็นหัวใจสำคัญ แม้เราจะพบกับความรู้สึกไม่น่าพอใจ แต่ถ้าเรามีอุเบกขาต่อความรู้สึกนั้น เราก็จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ อุเบกขาในส่วนลึกที่สุดของจิต ซึ่งหมายถึงอุเบกขาต่อเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย คือหัวใจสำคัญของการปฏิบัติ วิปัสสนา นี้ เพราะมันจะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

อุเบกขาช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

ในการปฏิบัติด้วยวิธีนี้ ไม่จำเป็นที่เราจะต้องเปลี่ยนศาสนา ไม่จำเป็นที่เราจะต้องเรียกตัวเองด้วยชื่อนั้นหรือชื่อนี้ เพราะมันไม่ได้แตกต่างอะไรกัน คนก็คือคน ตราใบที่เรายังเฝ้าแต่ปรุงแต่งด้วยกิเลส เราก็จะยังเป็นทุกข์ แต่เมื่อใดที่เราสามารถขจัดกิเลสออกได้จนหมด จิตก็จะบริสุทธิ์ จะมีอุเบกขาที่ระดับลึกที่สุดของจิต การทำเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า เราจะกลายเป็นผักกาดที่ใครจะทำร้ายอย่างไร เราก็จะไม่ตอบโต้ เพราะเราเป็นนักวิปัสสนา ไม่ใช่เช่นนั้นเลย เราจะต้องมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และบ่อยครั้งที่เราจำเป็นจะต้องกระทำการรุนแรง แต่ทุกครั้งที่กระทำการรุนแรง ก็ไม่ได้หมายความว่าจิตใจของเรามีความมุ่งร้าย หรือเต็มไปด้วยกิเลส เราจะต้องตรวจสอบจิตใจของเราเสียก่อน จิตใจของเราจะต้องเป็นอุเบกขา ไม่มีร่องรอยของความโกรธหรือความเกลียด มีแต่ความรัก ความเมตตาต่อบุคคลผู้นั้น เปรียบดัง เมื่อเราเห็นเด็กวิ่งเข้าไปที่กองไฟหรือวิ่งเข้าหาภู เราไม่สามารถอธิบายให้เด็กเข้าใจได้ว่ามันเป็นอันตราย เพราะเด็กเข้าใจเพียงว่ามันเป็นของเล่น ดังนั้น เราจึงกระชากเด็กออกมาโดยแรง เด็กจะไม่พอใจและร้องไห้ แต่ในขณะที่กระทำการอันรุนแรงนี้ เราไม่ได้โกรธหรือเกลียดเด็กเลยแม้แต่น้อย เรามีความรักและความเมตตาต่อเด็ก การกระทำที่รุนแรงในลักษณะนี้สามารถที่จะกระทำได้ เพราะเรากระทำด้วยความรักและความเมตตาจากส่วนลึกของจิตใจ

เมื่อเราเห็นคนมีรูปร่างใหญ่โต ทำทางดูร้ายคนหนึ่งกำลังทำร้ายคนที่อ่อนแอกว่า เราอาจคิดว่า “ฉันเป็นนักวิปัสสนา ฉันต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับสองคนนี้ คนทั้งสองนี้จะต้องได้รับกรรมที่เขาก่อขึ้นเอง” นี่ก็แสดงว่าเราไม่เข้าใจธรรมะเลย ถ้าเราเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้องแล้ว เราจะต้องพยายาม

ทุกวิถีทางที่จะป้องกันไม่ให้คนที่แข็งแรงและดูร้ายผู้นั้นทำร้ายคนที่อ่อนแอกว่า ซึ่งเป็นการทำร้ายตัวของเขาเองด้วย หรือถ้าเราไม่ใช่นักวิปัสสนาที่ดี เราก็จะสงสารคนที่ถูกทำร้าย พร้อมกับรู้สึกโกรธเกลียดอีกฝ่ายหนึ่ง แต่มาบัดนี้เราจะมีแต่ความเมตตาต่อทั้งสองฝ่าย ผู้ที่ทำร้ายคนอื่นนั้นทำไปด้วยความโง่เขลา ไม่เข้าใจว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เขาไม่เพียงแต่ทำร้ายคนอื่น แต่เขากำลังทำร้ายตัวเองด้วย ดังนั้น เราจึงมีความเมตตาต่อเขา แต่เนื่องจากเขาเข้าใจเพียงภาษาของการใช้กำลัง เราจึงต้องใช้กำลังทั้งหมดของเราเพื่อหยุดการกระทำของเขา ชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือนนั้น จะต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมาย และอาจมีบ่อยครั้งที่ต้องกระทำการรุนแรงต่อคนบางคน แต่ก่อนที่จะใช้ความรุนแรง จงสำรวจว่าจิตใจของเรานั้น มีความสมดุล สงบ เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาต่อคนเหล่านั้นแล้วหรือยัง

การวางอุเบกขาเป็นหลักประกันความสุขในอนาคต

พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่า ในโลกนี้มีบุคคลอยู่ 4 จำพวก พวกที่หนึ่ง มามีดีไปมีดี, พวกที่สอง มาสว่างไปมีดี, พวกที่สาม มามีดีไปสว่าง และพวกที่สี่ มาสว่างไปสว่าง พระองค์ทรงอธิบายว่า ความมีดี หมายถึงความทุกข์ต่างๆ ในชีวิต ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความทุกข์ในครอบครัว ความทุกข์ในสังคม ความทุกข์จากความยากไร้ เป็นต้น เราจึงกล่าวได้ว่าความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้คือความมีดมนของชีวิต

พวกที่หนึ่ง มามีดีไปมีดี หมายถึงชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ และในส่วนลึกของจิตใจก็มีแต่ความมืด เพราะไม่มีปัญญา ตลอดเวลาแต่การสร้างความโกรธ ความเกลียด ความมุงร้าย เช่น ฉันเป็นทุกข์เพราะคนนั้น ฉันเป็นทุกข์เพราะคนนี้ เป็นต้น

พวกที่สอง มาสว่างไปมีดี ความสว่างในทางโลกก็คือความมีทรัพย์สิน มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีชื่อเสียง มีความเจริญ บุคคลจำพวกนี้มีความสว่างในปัจจุบัน แต่ในส่วนลึกของจิตใจมีแต่ความมืด เพราะเขาขาดปัญญา คอยแต่จะสร้างความเครียด สร้างอึดอัด เขาคิดว่าสิ่งที่เขาหาเงินได้มาก มีความรุ่งเรืองร่ำรวย ก็เพราะเขาฉลาด เขายั่น เขาก่ง ส่วนคนอื่น ๆ นั้น ไม่ได้เรื่อง เขามีแต่ความคิดที่ดูแคลนและเกลียดชังผู้อื่น เท่ากับเขากำลังหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชัง เมล็ดพันธุ์แห่งความเครียด และเมล็ดพันธุ์แห่งอึดอัด ซึ่งจะให้ผลเป็นความทุกข์ ความทุกข์ในอนาคต อนาคตของเขาจะมีแต่ความมืด เมื่อกรรมดีในอดีตซึ่งกำลังให้ผลอยู่ในขณะนี้ได้สิ้นสุดลง เวลาแห่งความมืดก็จะมาถึง บุคคลเช่นนี้กำลังวิ่งจากความสว่างไปสู่ความมืด

พวกที่สาม มามีดีไปสว่าง ปัจจุบันจะเหมือนกับพวกแรกคือ มีแต่ความมืด มีแต่ความทุกข์ทางโลก แต่ในส่วนลึกของจิตใจ เขามีปัญญา มีความสว่างแห่งปัญญา เขาเข้าใจได้ถูกต้องว่าเมื่อดูอย่างผิวเผิน ก็ดูเหมือนว่าความทุกข์ของเราเกิดจากคนนั้นคนนี้ แต่นี่ก็เป็นเพียงความจริงในระดับผิวเผินเท่านั้น แท้จริงแล้วความทุกข์ของเรามีผลสืบเนื่องมาจากกรรมในอดีต สังหารเก่ากำลัง

ให้ผล เพราะฉะนั้น เขาจะไม่โกรธและไม่โทษผู้อื่น เขาจะมีแต่ความรักความเมตตาต่อผู้อื่น แม้ว่าปัจจุบันเขาจะมีแต่ความมืด มีแต่ความทุกข์ แต่เขาก็กำลังหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความสว่าง เมล็ดพันธุ์แห่งความรัก เมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตาเอาไว้ และเมื่อผลของกรรมเก่าหมดไป กรรมที่ทำในปัจจุบันก็จะเริ่มให้ผล

พวกที่สี่ มาสว่างไปสว่าง ปัจจุบันจะเป็นเหมือนกับพวกที่สองคือ มีแต่ความสว่าง มีทรัพย์ มีตำแหน่ง มีอำนาจ มีชื่อเสียง แต่ต่างกันที่ภายในก็มีความสว่างด้วย เพราะเขามีปัญญา รู้ว่าความเจริญรุ่งเรืองของเรา ทรัพย์สมบัติที่เราถืออยู่ในขณะนี้ ยศ ศักดิ์ อำนาจที่เราถืออยู่ ไม่น่าจะเป็นเพราะความฉลาดของเรา มีคนเยอะแยะที่ฉลาดกว่าเรา แต่กระนั้นก็ยังไม่มีอะไรอย่างเรา และก็ไม่ลงไม่ไช้เพราะความขยันของเรา คนที่ขยันกว่าเราก็มียศ แต่ก็ยังไม่มียศเท่ากับเรา แม้ว่าความฉลาดและความขยันจะเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จ แต่ก็จะต้องมีสาเหตุอื่นด้วยเช่นกัน สาเหตุที่สำคัญก็คือ ในอดีตเรามีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เราไม่ไช้เป็นคนใจแคบ เราจึงได้รับผลของมันในปัจจุบัน ฉะนั้นเราจะต้องใช้ทรัพย์ที่มีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้ที่พึ่งพิงอาศัยเรา และส่วนที่เหลือก็ต้องทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น อีกครั้งหนึ่งที่เขาไม่มีความเห็นแก่ตัว เขายังคงมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น นี่ก็ปัจจุบันที่มีแต่ความสว่าง และเขายังหว่านเมล็ดพันธุ์ของความสว่างไว้อีก ซึ่งจะให้ผลเป็นความสว่างในอนาคต

ขอให้งงระวัง อย่าเป็นพวกแรกหรือพวกที่สอง จงเป็นพวกที่สามหรือพวกที่สี่ แต่จะเป็นพวกที่สามหรือพวกที่สี่นั้นเราเลือกไม่ได้ เพราะขึ้นอยู่กับกรรมในอดีตของเรา หรืออีกนัยหนึ่งคือขึ้นอยู่กับเมล็ดของสังขารที่เราหว่านไว้ในอดีต สำหรับปัจจุบัน ชีวิตของเราในบางครั้งอาจเต็มไปด้วยความมืด บางครั้งก็มีความสว่าง แต่สำหรับอนาคตแล้ว เราสามารถเลือกได้ ไม่ว่าปัจจุบันจะมีดมนสักเพียงใด เราก็สามารถเปลี่ยนมันให้กลายเป็นอนาคตที่สว่างได้ เราเป็นนายของอนาคตนั่นเอง (สัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.179-199)

ธรรมบรรยายวันที่ 9

การประยุกต์วิธีการปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน

แม้เราจะได้ปฏิบัติจนจบหลักสูตรครบ 10 วันแล้ว ก็อย่าเพิ่งหวังว่าเมื่อกลับไปบ้านเราจะไม่สร้างกิเลสใดๆขึ้นมาอีก นี่เป็นเพียงการเริ่มต้นเท่านั้น อย่าได้หวังว่าทุกครั้งที่เกิดความพอใจหรือไม่พอใจลมหายใจเข้าออก และเวทนาหรือความรู้สึกทางกายจะคอยเตือนว่ามีอะไรเกิดขึ้น แล้วเราก็จะรู้ตัวและเริ่มสังเกตดูมันไป ยิ่งก่อน มันคงจะยังเป็นเช่นนั้นไม่ได้ แต่เราจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น กล่าวคือ เราจะยังคงมีปฏิกริยาปรุงแต่งตอบสนองกิเลสในตัวเราอย่างที่เคยเป็นมาก่อน แต่ถ้าเราพยายามปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอ เวลาเช้าครั้งหนึ่ง เย็นครั้งหนึ่ง เราจะ

พบว่าอย่างน้อยครั้งหนึ่งใน 10 วัน เราอาจไม่มีการปรุงแต่งเกิดขึ้นอย่างแต่ก่อน ทั้งนี้เพราะเราเริ่มสังเกตลมหายใจเข้าออก และสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ซึ่งก็นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีต่อไปใน 10 ครั้ง เราอาจทำได้ 2 หรือ 3 ครั้ง เช่นนี้เราก็จะค่อยๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ ถึงแม้ว่าเราอาจจะยังมีปฏิกิริยาปรุงแต่งอย่างที่เคยเป็นมา เช่น เคยมีความโกรธ และเดี๋ยวนี้ก็ยังมีความโกรธอยู่ แต่เราจะรู้สึกดีขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งในสถานการณ์เดียวกันนี้ เมื่อใดที่รู้สึกโกรธ เราจะบ่มความโกรธไว้ สมมติว่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง แต่ตอนนี้เราอาจจะคงความโกรธอยู่เพียง 6 ชั่วโมง และต่อมาจะเป็น 4 ชั่วโมง แล้วก็ 2 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง จนถึงครึ่งชั่วโมง จะเห็นได้ว่าช่วงเวลาแห่งความทุกข์จะสั้นเข้า สั้นเข้าทุกนาที และทั้งหมดนี้เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจสังเกตลมหายใจ หรือสังเกตเวทนา คือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นด้วยซ้ำไป การปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงจะได้ผล

นี่คือความมุ่งหมายเป็นศิลปะของการดำเนินชีวิต เป็นวิธีการที่จะทำให้เรารู้ว่า เราจะอยู่อย่างมีความสุขและความสมานฉันท์ได้อย่างไร ถ้าผู้ใดมารับการอบรมการปฏิบัติแล้ว ไม่นำธรรมะนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก็จะไม่บังเกิดผลดีสมเจตนารมณ์ของการอบรม ฉะนั้น เราจึงต้องเข้าใจวิธีการปฏิบัติและเรียนรู้ที่จะนำไปใช้ให้ได้ เราจะต้องรู้จักที่จะวางใจให้เป็นกลางในสถานการณ์ต่างๆ รู้จักที่จะรักษาคุณภาพของจิตและให้แต่ความรักความเมตตา และความหวังดีต่อผู้อื่น ถ้าเราทำได้เช่นนี้จึงจะเรียกได้ว่าธรรมะนั้นให้ผล เราจะต้องพยายามปฏิบัติให้ได้ตลอดไป มิใช่ว่ามาอบรมเพียง 2-3 ครั้ง แล้วเราจะดีพร้อมสมบูรณ์ เราจะต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายให้ชัดเจน พยายามปฏิบัติให้สม่ำเสมอ เผื่อสังเกตความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา แล้วเราจะเข้าใจกฎธรรมชาตินี้อย่างกระจ่างชัดขึ้นเรื่อยๆ

บารมี 10 ประการ เพื่อละลายอดีต และผู้นำปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้น

มีคุณธรรมสำคัญอยู่ 10 ข้อ ที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ในภาษาอินเดียโบราณเรียกว่า บารมี 10 ประการ อันหมายถึงคุณธรรมที่จะช่วยให้เราว่ายน้ำข้ามมหาสมุทรแห่งความทุกข์ยาก ไปยังฝั่งอันปราศจากความทุกข์ทั้งหมด จงพยายามเข้าใจบารมีเหล่านี้ และพากเพียรไปทีละน้อยจนครบสมบูรณ์ทั้งสิบบารมี

บารมีข้อที่ 1 ในภาษาอินเดียเดิมเรียกว่า เนกขัมมะบารมี เป็นบารมีอันเกิดจากการออกบวช ในการที่เรามาฝึกฝนอบรมวิปัสสนา แม้เราจะไม่ต้องโกนผม หรือนุ่งห่มแบบนักบวช แต่เราก็ต้องดำเนินชีวิตอย่างนักบวชอยู่แล้ว เพราะว่าตลอดเวลา 10 วันที่เราปฏิบัติ เราอยู่ได้ด้วยทานที่มีผู้บริจาคไว้ ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ผู้ที่มาอบรมรุ่นก่อนได้บริจาคไว้ให้ทั้งสิ้น ความสะดวกสบายต่างๆ ที่เราได้รับเป็นผลของทานที่เขาส่งมาไว้ ไม่มีผู้ใดต้องเสียค่าใช้จ่ายในการมาปฏิบัติวิปัสสนาเลย เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเราจะได้รับอะไร ชอบหรือไม่ชอบ ถูกปากหรือไม่ เราก็รับ

เอาไว้และพอใจเพียงเท่านั้น นี่แหละที่จะช่วยทำให้อัตตาหรือตัวตนของเราบรรเทาเบาบางลงเรื่อยๆ และการมาปฏิบัติในลักษณะนี้ เพื่อพัฒนา เนกขัมมะบารมี โดยไม่ต้องละทิ้งครอบครัว

บารมีข้อที่ 2 คือศีลบารมี บารมีนี้มีประโยชน์ช่วยเราได้มาก ฉะนั้น เมื่อกลับบ้านแล้ว ควรจะรักษาศีลห้าไว้เป็นประจำ ชีวิตข้างนอกของเรานั้นเต็มไปด้วยอุปสรรคนานัปการ หากที่จะรักษาศีล เราจะต้องฝึกคิดข้อใดข้อหนึ่งอยู่เรื่อยๆ แต่เมื่อมาเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้แล้ว บรรยากาศแวดล้อมเป็นธรรมชาติประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง เป็นเพราะเราไม่มีเวลาว่างเลย ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าตีสี่ ตีสี่ครึ่ง จนถึงสามทุ่มหรือสามทุ่มครึ่ง ทำให้เราไม่มีโอกาสฝึกคิดข้อใดเลย อย่างน้อยที่สุด 9-10 วัน ในชีวิตของเรามีศีลบริสุทธิ์ นอกจากนี้ เรายังไม่ได้รับอนุญาตให้พูดกันเลยตลอดเวลา 9 วัน ถ้าเราเริ่มพูดคุย เราอาจจะพูดเพื่อเจ้อ หรือพูดเหลวไหลไม่จริง ทำให้ศีลขาด เมื่อเราไม่พูดเสียเลย เราก็จะปลอดภัย ทำให้เราสามารถรักษาศีล 5 ได้อย่างครบถ้วน

บารมีข้อที่ 3 วิริยะบารมี วิริยะคือความพากเพียร เมื่อกลับไปบ้าน ทุกคนย่อมจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการเลี้ยงชีพ ความขยันหรือความพยายามทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต ไม่ใช่เป็นการเจริญวิริยะบารมี การเจริญวิริยะบารมีคือ ความเพียรพยายามทุกขณะที่เราปฏิบัติวิปัสสนา เป็นการพยายามที่จะทำให้จิตปราศจากกิเลส คือทำจิตให้บริสุทธิ์

บารมีข้อที่ 4 ปัญญาบารมี เมื่อกลับบ้านเราอาจอ่านคำรับคำรา หรือไปฟังคำบรรยายต่างๆ เพื่อประเทืองปัญญา แต่ปัญญาในที่นี้หมายถึง ปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา เรามีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เราจึงจำเป็นต้องพัฒนาปัญญาของเราเอง ไม่เพียงแต่ในระดับชาว์ปัญญา หรือเพราะมีความศรัทธา แต่ควรเป็นการพัฒนาปัญญาจากประสบการณ์ของเราจริงๆ ซึ่งก็คือภาวนามยปัญญา ไม่ใช่สุดมยปัญญา หรือจินตมยปัญญา

บารมีข้อที่ 5 ขันติบารมี ได้แก่ ความอดทน อดกลั้น การที่เราจะต้องปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นเป็นจำนวนมากเช่นนี้ เราต้องใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่ที่จะไม่รบกวนผู้อื่น แต่ถ้าจะมีใครสักคนมารบกวนเรา เช่น ไอ หรือเร่อออกมา ทำให้เราเกิดความรำคาญหรือไม่พอใจ เราก็ควรจะระลึกรู้ทันที่ว่า เราไม่ได้มาที่นี่เพื่อที่จะขุ่นมัว คนผู้นั้นคงจะไม่สบายหรือมีอะไรนั่นก็ทำไปเพราะความรู้สึกเท่าไม่ถึงการณ์ เราควรให้ความรักและความเมตตาต่อเขา แทนที่จะโกรธ แล้วเราก็จะอดกลั้นได้ ขันติบารมีนี้ นับว่าเป็นบารมีอันประเสริฐ ที่จะทำให้อัตตาของเราค่อยๆเบาบางลง

บารมีข้อที่ 6 สัจจะบารมี บารมีแห่งความจริง แม้จะมีสัจจะอยู่ในศีล 5 แล้วก็ตาม แต่สัจจะบารมีนี้จะละเอียดลึกซึ้ง ยิ่งไปกว่านั้นทุกอย่างก้าวในวิถีทางของธรรมะ เราจะต้องอยู่แต่กับความจริง เราจะไม่ใช่จินตนาการ ถ้าเราใช้จินตนาการ จินตนาการของเราก็จะใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ในการปฏิบัติเราจะไม่ใช่สิ่งที่ เป็นจินตนาการมาเป็นอารมณ์ภาวนา เพราะจะทำให้เราห่างไกลจากความจริง หากเราเริ่มการปฏิบัติจากสิ่งที่เป็นจริงแล้ว เราย่อมจะก้าวหน้าไปเรื่อยๆจนถึงความจริงอัน

สูงสุด ฉะนั้นทุกอย่างก้าวที่เราเดินไปบนวิถีแห่งธรรมะ จะต้องเป็นก้าวแห่งความจริงหรือสัจจะ แม้ว่าจะเริ่มจากความจริงขั้นหยาบๆก่อน แต่แล้วจะค่อยๆละเอียดขึ้น ลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับจนถึง สัจจะขั้นสูงสุดหรือ ปรมัตถสัจจะ

บารมีข้อที่ 7 อธิษฐานบารมี ความตั้งใจอันแน่วแน่ ซึ่งมีความสำคัญมาก เรามีโอกาสอัน ดียิ่งที่จะได้สร้างบารมีนี้ ในการมาปฏิบัติวิปัสสนา ระหว่างการฝึกปฏิบัติเราจะได้เจริญอธิษฐาน บารมี ด้วยการที่เรามีความตั้งใจอย่างมั่นคงว่า เราจะรักษาระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ และตารางเวลา รวมตลอดถึงการรักษาความเงียบ ซึ่งเป็นการสร้างบารมี หลังจากเริ่มฝึกวิปัสสนา เราจะต้องนั่งโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งวันละ 3 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง นี่คืออธิษฐานบารมี เป็นบารมีที่จะนำเราไปสู่จุดหมาย ปลายทาง

บารมีข้อที่ 8 เมตตาบารมี หมายถึงความรักความเมตตาต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกเมตตาจาก ก้นบึ้งของหัวใจ จากส่วนลึกของใจอันบริสุทธิ์ โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทนใดๆทั้งสิ้น

บารมีข้อที่ 9 อุเบกขาบารมี ได้แก่ การทำใจให้เป็นกลาง เวลาที่เราเกิดความรู้สึกไม่พอใจ สิ่งใดในระยะต้นๆ เราอาจฝึกจิตให้เข้าใจว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง อนิจจัง แล้วพยายามวางเฉย และเมื่อประสบกับความพอใจในสิ่งใดก็ตาม เราก็จะต้องทำความเข้าใจเช่นกันว่า สิ่งนี้ก็ไม่เที่ยง มันย่อมจะเปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน นี่คือการเจริญอุเบกขาบารมี ทำใจวางเฉยและก็มีหลายครั้งที่เร อาจจะต้องเผชิญกับความรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ซึ่งก็เป็นอนิจจัง เป็นอนิจจังเช่นกัน เวทนาทุก ชนิดที่เกิดขึ้น จะทำให้เราได้เจริญอุเบกขาด้วยการทำใจให้เป็นกลาง วางเฉยได้ในทุกสถานการณ์

บารมีข้อที่ 10 ทานบารมี หมายถึงการบริจาค หรือแบ่งปันเงินทองและสิ่งของให้แก่ผู้อื่น ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นคุณธรรมที่ดีและสำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับผู้ครองเรือน ผู้ครอง เรือนจะต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว และเมื่อได้เงินมามากอาจเกิดความลำพองใจ คิดว่าตัวเองเก่งและฉลาดที่หาเงินได้มากมาย ความหลงตนเช่นนี้จะพาเราไปสู่ทิศทางที่ตรงข้ามกับ ความหลุดพ้น ฉะนั้น เราจึงต้องพยายามทำลายอัตตาหรือความหลงตนนี้ เพื่อเป็นการลดอัตตานี้ เมื่อใดก็ตามที่หาเงินมาได้ จงระลึกไว้เสมอว่า เราไม่ได้หาเงินไว้เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อคนอื่นๆ ด้วย และด้วยเหตุนี้ ส่วนหนึ่งของเงินที่เราหามาได้นี้ จึงควรใช้เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นด้วย การ ระลึกได้ดังนี้จะทำให้อัตตาของเราลดลง เมื่อใดก็ตามที่เราแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เราก็จะ ก้าวออกมาจากนิสัยเก่าๆที่เห็นแก่ตัว ตราบใดที่เราเห็นแก่ตนเองเป็นใหญ่ เราจะรู้สึกเครียด แต่เมื่อ เราเริ่มมีการแบ่งปันให้ผู้อื่น ความเครียดก็จะคลายลงทันที เมล็ดพันธุ์แห่งความเผื่อแผ่ที่เราหว่านลง ไปนี้ จะนำความสุขมาสู่เรามากขึ้นในอนาคต ทั้งความเจริญงอกงามด้วย นี่เป็นกฎธรรมชาติ ซึ่งเรา สามารถเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้ง (สัจยา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.205-227)

ธรรมบรรยายวันที่ 10

ทบทวนวิธีการปฏิบัติ

เมื่อเริ่มต้นการปฏิบัติ เราได้ยอมรับธรรมะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเราจะเริ่มพัฒนาคุณธรรมต่างๆ ให้มีขึ้นภายในจิตใจ มีคุณธรรมอยู่ 2 ประการที่จะเป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าในหนทางแห่งธรรมได้แก่

คุณธรรมประการที่หนึ่งคือ การเป็นบุคคลที่ไม่ยึดถือในตัวตน ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้ไม่มีอัตตา ไม่เห็นตัวเองเป็นใหญ่ เป็นผู้ที่ทำอะไรให้ผู้อื่นแล้วไม่หวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทนใดๆ บุคคลที่เห็นแก่ตัว เมื่อทำอะไรก็มุ่งหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทน แม้แต่สิ่งที่ทำเพื่อพระผู้เป็นเจ้า ก็ยังหวังที่จะได้บางสิ่งบางอย่างกลับคืน เมื่อมอบสิ่งใดหรือทำอะไรให้แก่ผู้อื่น ก็ขอให้ได้รับสิ่งตอบแทน แม้ไม่ได้สิ่งใดก็ขอให้ได้รับชื่อเสียงเกียรติยศ แม้แต่ความรักที่มีต่อผู้อื่นก็มุ่งหวังที่จะได้รับความรักตอบแทน นี่คือลักษณะของบุคคลที่เห็นแก่ตัว ไม่มีธรรมะในตัวเอง แต่เมื่อใดที่ความเห็นแก่ตัวได้ถูกทำลายไป เมื่อนั้นก็เท่ากับว่าธรรมะได้หยั่งรากลงไป在本บุคคลผู้นั้นแล้ว เมื่อธรรมะได้หยั่งรากลงที่จิตใจของบุคคล ความหึงผยองในตัวเองของบุคคลผู้นั้นก็จะหมดสิ้นไป และเมื่อนั้นการปฏิบัติหน้าที่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ก็จะทำได้ด้วยความรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ ด้วยความรู้สึกว่าผู้คนทั้งหลายควรจะได้รับความช่วยเหลือที่ดีที่สุด ด้วยความรักอันบริสุทธิ์ ด้วยความเมตตาที่บริสุทธิ์ และด้วยความตั้งใจอันดี ซึ่งเป็นเครื่องแสดงว่าบุคคลผู้นั้นได้มีการพัฒนาธรรมะขึ้นในตนแล้ว

คุณธรรมอีกประการหนึ่งที่เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คือความกตัญญูรู้คุณ เมื่อเราช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำอะไรแก่ผู้อื่น เรากระทำไปโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน แต่เมื่อเราได้รับสิ่งใดจากผู้อื่น เราจะระลึกถึงบุญคุณของบุคคลผู้นั้น นี่คือคุณสมบัติของธรรมะ เราจะต้องไม่ยึดถือตัวบุคคลเป็นสรณะ แต่ก็ไม่ได้อธิบายความว่าเราจะไม่สำนึกในพระกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ทรงใช้ความเพียรพยายามอย่างเหลือล้นเพื่อค้นพบวิธีการดับทุกข์ ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถขจัดกิเลสได้จนหมดสิ้น และได้ทรงเผยแผ่ให้คนทั้งหลายได้เรียนรู้ ทำให้พวกเราได้รับประโยชน์อยู่ในขณะนี้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรยึดถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

ต่อจากนั้น จึงปฏิญาณตนรับศีลห้า (สมาทานศีลห้า) การรับศีลห้านี้เป็นสิ่งจำเป็นมากเป็นรากฐานของการปฏิบัติวิธีนี้ ถ้ารากฐานไม่มั่นคงเสียแล้ว การปฏิบัติก็จะล้มเหลว การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางนี้จะก้าวหน้าไปไม่ได้ ถ้าปราศจากการรักษาศีล และทำการมอบตัวต่อหลักวิธีการสอน ซึ่งมีได้เกี่ยวข้องกับผู้สอนเลย ในธรรมะบริสุทธิ์นั้น จะไม่มีสิ่งใดที่เกี่ยวข้องกับผู้สอน เราไม่ได้ถูกกำหนดให้อยู่ได้บังคับบัญชาของอาจารย์ เรายังคงเป็นตัวของตัวเอง อาจารย์ผู้สอนเป็นเพียงผู้แนะนำแนวทางในการปฏิบัติเท่านั้น เพราะในการปฏิบัติวิปัสสนามีอยู่หลายวิธี แต่เมื่อเราปฏิบัติในแนวทางนี้เราจึงต้องมอบตัวให้กับการปฏิบัติวิธีนี้วิธีเดียว โดยไม่มีวิธีอื่นเข้ามาปะปน

มิฉะนั้นเราจะไม่สามารถทราบได้เลยว่า ประโยชน์ที่เราได้รับนั้นเป็นผลมาจากวิธีการปฏิบัติชนิดไหนกันแน่ เราควรปฏิบัติตามแนวทางนี้อย่างเคร่งครัดจนครบสิบวัน และหลังจากนั้นเราก็จะสามารถตัดสินใจด้วยตัวเองว่า เราควรจะได้รับวิธีการปฏิบัตินี้ไว้เพื่อปฏิบัติต่อไปหรือไม่ ถ้าเห็นว่าการปฏิบัติในแนวทางนี้ไม่ดีหรือไม่เหมาะสม เราก็ไม่ต้องรับ นี่คือเหตุผลที่เราต้องมอบตัว

นอกจากนี้ เราจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ วินัย และตารางเวลาอย่างเคร่งครัด และต่อจากนั้นก็เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจของตัวเอง ด้วยวิธีฝึกแบบอานาปานสติ ด้วยการสังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ถ้าลมผ่านรูจมูกช่องไหน ก็ให้รู้ว่ามีลมผ่านจากช่องจมูกช่องนั้น หรือถ้าลมผ่านจากรูจมูกทั้งสองช่อง ก็ให้รับรู้ว่ามีลมผ่านจากช่องจมูกทั้งสองช่องพร้อมๆกัน หากลมหายใจแผ่วเบาไม่สามารถสังเกตได้ก็อนุญาตให้หายใจแรงๆสัก 2-3 ครั้ง เพื่อให้สามารถรับรู้ความรู้สึกได้ แล้วจึงกลับมาหายใจตามปกติเช่นเดิม วิธีนี้มุ่งหมายที่จะฝึกให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาสติจนสามารถรับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติได้

โดยวิธีปฏิบัตินี้ เป็นการเคลื่อนจากความจริงในระดับหยาบๆ ที่เห็นได้ชัดเจนหรือสมมติ สัจจะ ไปสู่สภาวะความจริงที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงความจริงอันสูงสุดหรือปรมาตม สัจจะ เราสามารถเคลื่อนจากความหยาบไปสู่ความละเอียดได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถแบ่งย่อย แยกสลาย ละลายสิ่งที่รวมตัวกันอยู่เป็นกลุ่มก้อน แข็ง แน่น ทึบ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือจิต กล่าวคือ เมื่อเราเคลื่อนความสนใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เราจะได้สัมผัสกับความจริงที่เป็นกลุ่มก้อนแข็ง เจ็บปวดรุนแรง อันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ต่อจากนั้นเราก็จะสามารถเคลื่อนเข้าสู่สภาวะความจริงที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนสามารถรู้ถึงความสันตะเทือนที่ละเอียดที่สุด เช่นเดียวกับประสบการณ์ทางจิตที่เราได้พบ เมื่อเกิดอารมณ์รุนแรงขึ้นในจิตใจ ถ้าเราปล่อยให้อารมณ์นั้นมีอิทธิพลเหนือเรา โดยไม่ทำอะไรเลย เราก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น แต่ถ้าเราปฏิบัติวิปัสสนา จะเป็นจิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนาก็ตาม เราก็จะรู้และยอมรับได้ว่า ขณะนี้จิตของเรามีความขุ่นมัวเกิดขึ้นแล้ว สำรวจดูว่ามีเวทนาหรือความรู้สึกทางกายใดๆ เกิดขึ้นบ้าง และเฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกายหรือเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น โดยยอมรับความจริงว่า ขณะนี้อารมณ์อันรุนแรงได้เกิดขึ้นในจิต แล้วเราจะสังเกตได้ว่า เมื่อแรกนั้นอารมณ์จะรุนแรงมาก แต่แล้วมันจะค่อยๆ คลี่คลายไป อารมณ์ที่หยาบและรุนแรงจะค่อยๆ แบ่งแยก ย่อยสลาย ละลายลงทีละน้อย ทีละน้อย แล้วจะกลับกลายไปเป็นความสันตะเทือน เป็นกระแสคลื่นเล็กๆ ที่อ่อนลง อ่อนลง จนในที่สุดก็จะหลุดออกจากอารมณ์นั้น เท่ากับว่าเราได้เคลื่อนออกจากความหยาบไปสู่ความละเอียดนั่นเอง

การปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริงในเรื่องของกายและจิต หรือรูปและนามนี้ เราจำเป็นต้องไปให้ถึงระดับที่ลึกที่สุดของจิต ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย ดังนั้นไม่ว่าเราจะปฏิบัติกายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนาก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดในการ

ปฏิบัติตามวิธีการนี้ก็คือ จะต้องมีความเพียรพยายามปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะเวลาที่กายนั้นจะมีอยู่ตลอดเวลา สิ่งจำเป็นในการปฏิบัติตามวิธีการนี้คือ อาตมภาพ สัมปะชาโน สะติมา เราจะต้องบำเพ็ญตบะ คือพากเพียรปฏิบัติด้วยสติ และด้วยสัมปชัญญะ คือปัญญาที่รู้เท่าทันเวทนาหรือความรู้สึกที่ร่างกาย (สัทธา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.228-246)

ธรรมบรรยายวันที่ 11

เราจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรภายหลังจบหลักสูตร

หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้ว สิ่งที่เราได้เรียนรู้มาก็คือ ศิล สมาธิ ปัญญา การที่เรารักษาศีลย่อมหมายถึง เราใช้ชีวิตอย่างผู้มีศีลธรรม ในเรื่องสมาธิ เราได้ฝึกหัดควบคุมจิตใจ โดยใช้ลมหายใจของเราเอง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจไม่ให้ล่องลอยไป เราได้พัฒนาปัญญา ซึ่งจะทำให้เราสามารถขจัดกิเลสความไม่บริสุทธิ์ทั้งหลายภายในจิตใจ ด้วยการเผ่าสัจจะเหตุความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย และเราได้พัฒนาความรัก ความเมตตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีที่ไม่มีใครสามารถคัดค้านได้ สำหรับการปฏิบัติในทุกๆวัน วันละ 2 ครั้ง คือทุกเช้าเย็นครั้งละ 1 ชั่วโมง เราจะต้องรดน้ำให้แก่ต้นธรรมะของเรา มิฉะนั้นมันจะเหี่ยวเฉาได้ เมื่อเราปฏิบัติเป็นประจำทุกวันพร้อมกับตั้งจิตอธิษฐานว่าจะนั่งทุกเช้าเย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราก็จะไม่ขาดจากการปฏิบัติ

นอกจากนี้หากเราอยู่ในละแวกที่มีผู้ปฏิบัติคนอื่นอยู่ใกล้ๆกัน อาจหาโอกาสนั่งปฏิบัติด้วยกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นอย่างน้อย ซึ่งจะเป็นการช่วยเราได้มาก เช่น ถ้าในสัปดาห์ที่ผ่านมา เราได้พบกับความยุ่งยากหรือปัญหาชีวิตที่ทำให้เราไม่อาจปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แม้แต่การทำอานาปานสติก็ยังไม่สามารถทำให้จิตของเราสงบลงได้ ครั้นเมื่อถึงวันสุดสัปดาห์ เราไดมานั่งปฏิบัติร่วมกับสหธรรมิก และผู้หนึ่งผู้ใดในจำนวนนั้นสามารถปฏิบัติได้ดี เราก็จะพบว่าบรรยากาศโดยรอบตัวเราจะเต็มไปด้วยพลังอันเกิดจากการปฏิบัติของคนผู้นั้น และตัวเราเองก็จะได้รับพลังนั้นด้วย เราจะสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้เราพร้อมที่จะเผชิญกับความยุ่งยากหรือปัญหาใดๆที่จะเกิดขึ้นในเวลาต่อมา และหากมีโอกาสควรเข้าปฏิบัติตามหลักสูตร 10 วันอย่างน้อยปีละครั้ง เปรียบเสมือนการเข้ามาพักผ่อน พร้อมกับการสำรวจตัวเอง จะทำให้เรามีความสดชื่น เต็มไปด้วยพลังพร้อมที่จะเผชิญกับความผันแปรใดๆของชีวิตตลอดปีถัดไป (สัทธา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2552, น.257-265)

สรุป ประเด็นสำคัญจากธรรมบรรยายในหลักสูตร 10 วัน เฉพาะสาระสำคัญที่ได้จากคำสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ในช่วงคำ ของทุกวัน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจหลักคำสอนที่แท้จริงของการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้ได้ดียิ่งขึ้น

4.4 สรุปผลการปฏิบัติ

ผลที่ได้จากการปฏิบัติที่เห็นได้ชัดเป็นลำดับแรก คือการเปลี่ยนพฤติกรรมของจิต โดยธรรมชาติจิตจะปรุงแต่งอารมณ์ที่มากกระทบและเคยชินกับการปรุงแต่งความรู้สึกที่ชอบเป็นอารมณ์ที่ยินดี ตรงข้ามกับสิ่งที่ไม่ชอบ จะปรุงแต่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ยินดี นี่เป็นพฤติกรรมเก่าๆของจิตซึ่งปรุงแต่งทั้งอารมณ์ที่ยินดีและไม่ยินดี นั่นก็คือเกิดการสร้างกิเลสใหม่ๆให้ไหลเข้าไปในจิตและสมทบกับกิเลสเก่าที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (อนุสัยกิเลส) ให้มีกำลังแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น

โดยที่ธรรมชาติของจิตจะมีพฤติกรรมดังกล่าว เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติและทำสมาธิคอยเฝ้าพิจารณาความรู้สึกที่ปรากฏทางกายอย่างต่อเนื่อง ก็จะพบว่ามีความรู้สึกที่ชอบ เช่น ความรู้สึกที่เบาสบาย ปิติ ความสันติอันละเอียดที่เลื่อนไหลเป็นสายตลอดทั่วร่างกาย และความรู้สึกที่ไม่ชอบ เช่น ความรู้สึกคัน ปวด เมื่อย รู้สึกทึบ ตึงในบางส่วนของร่างกาย เมื่อพบกับความรู้สึกเช่นนี้ จิตก็จะมีแนวโน้มปรุงแต่งไปตามพฤติกรรมเดิมของจิต คือยินดีในสิ่งที่ชอบและยินร้ายในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งเป็นทางสร้างกิเลส ตัณหา และอุปาทานแก่จิต

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า มีหลักสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดคือ ไม่ปรุงแต่งต่อทุกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยการวางใจเป็นอุเบกขา และมีความเข้าใจในกฎธรรมชาติทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นว่าล้วนมีลักษณะเหมือนกันคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่น ไม่ให้ความสำคัญมันหมายใดๆเป็นพิเศษ เพราะทุกสภาวะธรรมล้วนมีลักษณะทั้ง 3 นี้คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อวางใจเป็นอุเบกขาที่จะเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพราะขณะที่เราพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายอยู่นั้น หากพบกับความรู้สึกที่น่าขึ้นชอบ สังขารขันธ์ หรือการปรุงแต่งของกิเลสประเภทโลภะซึ่งฝังอยู่ในจิต ก็จะผุดขึ้นมาเพื่อที่จะปรุงแต่งความรู้สึกที่สัมผัสนั้นว่าชอบ แต่ถ้าเราวางใจเป็นอุเบกขาเสียได้ โดยไม่มีการปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้นๆแล้ว กิเลสใหม่ประเภทโลภะก็จะไม่เกิด ขณะเดียวกันเชื้อกิเลสโลภะเก่าที่ผุดขึ้นมาเพื่อที่จะปรุงแต่ง เมื่อได้รับการตอบสนองก็จะอ่อนกำลังลง และสลายตัวไปในที่สุด ทำให้เชื้อของโลภะกิเลสนั้นเบาบางลง ในทำนองเดียวกัน ขณะที่พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย เมื่อพบกับความรู้สึกที่ไม่ชอบเกิดขึ้น สังขารขันธ์หรือการปรุงแต่งของกิเลสประเภทโทสะ (ความไม่พอใจ) ก็จะผุดขึ้นมาเพื่อที่จะปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้นว่าไม่ชอบ แต่ถ้าเราวางใจเป็นอุเบกขาเสียได้ ไม่ปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้นๆแล้ว กิเลสใหม่ประเภทโทสะก็จะไม่เกิดขึ้น ขณะเดียวกัน เชื้อกิเลสโทสะที่ผุดขึ้นมาเพื่อจะปรุงแต่ง เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองก็จะอ่อนกำลังลง และสลายตัวไปในที่สุด ทำให้เชื้อของโทสะกิเลสนั้นเบาบางลง

เมื่อเราสามารถวางใจเป็นอุเบกขาต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เท่ากับว่าเราได้ป้องกันมิให้กิเลสใหม่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นการจัดกิเลสเก่าที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจให้สลายตัวไปครั้งแล้วครั้งเล่า จิตจะค่อยๆสะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น จนกว่าจะขจัดกิเลสให้หลุดล่อนออกไปให้เบาบางลงและให้หมดไปในที่สุด เมื่อนั้นก็ไม่ต้องถามหาผลอีกต่อไป และนี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2553, น.265-269)

4.5 วิธีการนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษา

วิธีการทำสมาธิเพื่อการบำบัดไม่ได้ปรากฏในงานของสตัยา นารายณ์ โกเอ็นก้า แต่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากการปฏิบัติธรรมและสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้เป็นจำนวน 11 คน มาจัดระเบียบและวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป โดยอยู่ในกรอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ วิธีรักษาอาการเจ็บป่วย ประวัติการปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนผลที่ได้รับหลังจากปฏิบัติด้วยวิธีการทำสมาธิตามแนวทางนี้

จากจำนวนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้ 11 คน มี 3 คนเป็นชาวต่างชาติ และอีก 8 คนเป็นชาวไทย มีผู้ชายเพียงคนเดียว ผู้ปฏิบัติสมาธิกลุ่มนี้มีอายุตั้งแต่ 31 ถึง 73 ปี โดยข้อมูลรายบุคคลของผู้ถูกสัมภาษณ์ มีดังต่อไปนี้ (ใช้นามสมมติทั้งหมด)

1. นางสาววิมล อายุ 36 ปี อาชีพ นักออกแบบอัญมณี มีปัญหาสุขภาพคือ ติดบุหรี่ ประวัติการรักษา ไม่เคยรักษาที่ไหนมาก่อน ประวัติการปฏิบัติสมาธิ เคยเข้าปฏิบัติสมาธิที่วัดสังฆทาน และเสถียรธรรมสถาน ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 4 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า สูบบุหรี่ย่อยลง (วิมล, การสื่อสารส่วนบุคคล, 20 ตุลาคม 2554)

2. นางสาวนารีรัตน์ อายุ 34 ปี อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว มีปัญหาสุขภาพคือ ปวดไหล่ ประวัติการรักษา รักษาด้วยแพทย์ทางเลือก ผังเข็ม ประวัติการปฏิบัติสมาธิ ไม่เคยเข้ารับการปฏิบัติสมาธิที่ไหนมาก่อน ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 1 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า อาการปวดไหล่เหมือนเดิม (นารีรัตน์, การสื่อสารส่วนบุคคล, 20 ตุลาคม 2554)

3. นางสาวผกามาศ อายุ 34 ปี อาชีพ พนักงานบริษัท มีปัญหาสุขภาพคือ ปวดสะบัก ประวัติการรักษา ไม่เคยรักษาที่ไหนมาก่อน ประวัติการปฏิบัติสมาธิ เคยเข้าปฏิบัติสมาธิที่วัดเกาะกาญจนบุรี เป็นจำนวนทั้งสิ้น 3 วัน ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 3 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า อาการดีขึ้น (ผกามาศ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 พฤศจิกายน 2554)

4. นางสาววันดี อายุ 40 ปี อาชีพ อาจารย์สอนมหาวิทยาลัย ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 3 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า ป่วยอย่างได้มากขึ้น และเข้าใจธรรมะจากที่ได้อ่านได้ฟังมากยิ่งขึ้น (วันดี, การสื่อสารส่วนบุคคล, 25 พฤศจิกายน 2554)

5. นางสาวกมลวรรณ อายุ 38 ปี อาชีพ พนักงานบริษัทหลักทรัพย์ มีปัญหาสุขภาพคือ เคยเป็นเนื้องอกที่ผนังมดลูกและได้รับการผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว เมื่อปลายปี 2553 ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 2 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า จิตใจปลอดโปร่ง รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ส่วนอาการเจ็บป่วยทางร่างกายไม่มีความเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้น (กมลวรรณ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤศจิกายน 2554)

6. Mr.Stephen อายุ 73 ปี อาชีพ ที่ปรึกษารัฐกิจด้านการศึกษา ปัจจุบันเกษียณแล้ว มีโรคประจำตัวคือ มะเร็งต่อมลูกหมาก มาประมาณ 2 ปี 4 เดือน ประวัติการปฏิบัติสมาธิ เคยเข้ารับการฝึกสมาธิแบบนิกายเซ็นในประเทศญี่ปุ่น และประเทศอินเดีย ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 1 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า จิตใจสงบ มีความสุข เป็นวิธีปฏิบัติที่มหัศจรรย์ และทำให้รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้น (Stephen, การสื่อสารส่วนบุคคล, 1 ธันวาคม 2554)

7. Mrs.Yuko อายุ 66 ปี อาชีพ ปัจจุบันเกษียณแล้ว มีโรคประจำตัวคือ นอนไม่หลับมาเกือบ 20 ปี ประวัติการปฏิบัติสมาธิ เคยฝึกสมาธิตามแนวทางเซ็น ในประเทศอินเดีย และสหรัฐอเมริกา ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 1 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า อาการเจ็บป่วยไม่เปลี่ยนแปลง (Yuko, การสื่อสารส่วนบุคคล, 5 ธันวาคม 2554)

8. นางสาวกานดา อายุ 31 ปี อาชีพ เป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัย มีโรคประจำตัวคือ ปวดหัวบ่อยๆ ประวัติการรักษา ได้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเมื่อ 1 ปีที่แล้ว ประวัติการปฏิบัติสมาธิ ไม่เคยเข้ารับการปฏิบัติสมาธิที่ไหนมาก่อน ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 5 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า ปวดหัวบ่อยๆเหมือนเดิม (กานดา, การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 ธันวาคม 2554)

9. Miss Akiko อายุ 38 ปี อาชีพ อาจารย์, นักข่าว และนักเขียน มีโรคประจำตัวคือ โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ รวมทั้งอาการปวดแหว่ง ซึ่งเป็นมาประมาณ 4 ปีแล้ว ประวัติการปฏิบัติสมาธิ เคยเข้ารับการฝึกสมาธิของโยคะนันทะ ที่ประเทศอินเดีย และสมาธิของโอโซ ที่ประเทศเนปาล ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน

2 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า รู้สึกดีขึ้น อาการปวดลดลง แต่เนื่องจากผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่มักวิตกกังวลอยู่บ่อยๆ อาการปวดจึงกลับมาเป็นอีก (Akiko, การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 ธันวาคม 2554)

10. นางสาวอุ๋นใจ อายุ 39 ปี อาชีพ พนักงานบริษัท มีปัญหาสุขภาพคือ ปวดศีรษะ ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 1 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า อาการดีขึ้น และพบว่าเข้าใจหลักธรรมะได้มากขึ้นอีกในระดับหนึ่ง (อุ๋นใจ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 10 ธันวาคม 2554)

11. นางสาวสุชาดา อายุ 32 ปี อาชีพ พนักงานบริษัท มีปัญหาสุขภาพคือ ปวดขาบริเวณน่อง ประวัติการปฏิบัติสมาธิ เคยเข้ารับการฝึกสมาธิ มูลนิธิธรรมิแห่งธรรม สำนักแม่ชีอมริรักษา ได้เข้ารับปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 1 ครั้ง หลังจากปฏิบัติสมาธิพบว่า อาการปวดขาไปจนถึงฝ่าเท้า ผ่อนคลายลง และเข้าใจได้ว่าอาการปวดขาเป็นเรื่องกฎธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น มีอยู่และดับไป ขอมรับและอยู่กับอาการเหล่านั้น ด้วยใจที่ปล่อยวาง (สุชาดา, การสื่อสารส่วนบุคคล, 10 ธันวาคม 2554)

12. ผู้วิจัย นางสาววิลาสิณี หวังเกษม มีปัญหาสุขภาพ ปวดไหล่เรื้อรัง เป็นระยะเวลาเวลาร่วม 10 ปี เคยนั่งสมาธิกับกลุ่มเพื่อนๆมาบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ เคยเข้ารับการบำบัด ด้วยวิธีการตอกเส้น ฟังเข็ม ถั่วชา และนวดบำบัด อาการดีขึ้นในระยะแรก ในเวลาไม่นานอาการปวดก็กลับมาเป็นอีก ได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 2 ครั้ง หลังจากปฏิบัติครั้งแรก พบว่า อาการปวดไหล่ทุเลาลง และปฏิบัติในครั้งที่ 2 อาการปวดไหล่ก็ยังเกิดขึ้น รู้สึกตึงปวดในบางครั้ง แต่อาการปวดก็ไม่ได้หายไป เพียงเราปล่อยวางไม่ยึดติดกับอาการที่เจ็บปวดนั้น เราจึงรู้สึกว่า อาการปวด เกิดขึ้น และหายไป เป็นเรื่องของกฎธรรมชาตินั่นเอง

กล่าวโดยสรุปคือ หลังจากปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้แล้ว ทั้งตัวของผู้วิจัยเองและผู้ปฏิบัติท่านอื่น พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีอาการเจ็บป่วยนั้น ทางด้านร่างกายหลังจากการปฏิบัติด้วยวิธีการนี้ ผู้ปฏิบัติบางส่วนรู้สึกดีขึ้น บางส่วนไม่มีความเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นเลย แต่ทางด้านจิตใจนั้นผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่รู้สึกดีขึ้นมาก จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และเมื่อกลับบ้านผู้ปฏิบัติยังคงปฏิบัติตามแนวทางนี้อย่างต่อเนื่อง โดยปฏิบัติวันละ 1-2 ชั่วโมง ในตอนเช้าหลังจากตื่นนอน และในตอนเย็นก่อนเข้านอน หรือปฏิบัติเมื่อมีโอกา และได้นำหลักการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน การวางอุเบกขาต่อสิ่งที่พบเห็น ปล่อยวางจากอารมณ์ขุ่นมัว ความโกรธ ความเจ็บปวด ความทุกข์ต่างๆ ส่งผลให้จิตใจรู้สึกสงบและผ่อนคลายจากความตึงเครียดลงได้

ดังนั้นสมาธิตามแนวทางนี้จึงไม่ใช่การบำบัตริศึกษาให้หายจากอาการเจ็บป่วยโดยตรง หากแต่การปฏิบัติตามแนวทางนี้ช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ คลายจากความทุกข์ เมื่อจิตคลายจากความทุกข์ กังวล มีความเป็นไปได้ที่ความเจ็บป่วยต่างๆทางร่างกายจะรู้สึกดีขึ้นเช่นเดียวกัน ดังที่ท่านอาจารย์อุบาสิกาได้กล่าวกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้าไว้ว่า

ข้าพเจ้าได้รับความทุกข์จากโรคปวดศีรษะไม่เกรนชนิดที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และเพื่อนของข้าพเจ้าได้แนะนำว่า การปฏิบัติวิปัสสนาวิธีนี้จะช่วยรักษาโรคให้กับข้าพเจ้าได้ แต่ท่านอาจารย์กลับบอกข้าพเจ้าว่า ถ้าเช่นนั้นท่านไม่อาจรับข้าพเจ้าปฏิบัติได้ด้วยความสะดวกอย่างสูง ท่านได้อธิบายให้ข้าพเจ้าฟังว่า ข้าพเจ้ากำลังประเมินคุณค่าของธรรมะในทางที่ไม่ถูกต้อง เพราะธรรมะไม่ใช่สิ่งที่ที่จะรักษาโรคทางกาย ธรรมะคือสิ่งที่จะช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายในชีวิต ถ้าข้าพเจ้ามาด้วยความมุ่งหมายเพียงเพื่อรักษาโรค ข้าพเจ้าจะไม่ได้อะไรกลับไปเลย ไม่ว่าจะเป็นธรรมะหรือการรักษาโรค ท่านอธิบายให้ข้าพเจ้าฟังว่า ถ้าข้าพเจ้าตั้งโรงงานน้ำตาล จุดประสงค์ของข้าพเจ้าก็เพื่อให้ได้น้ำตาล ไม่ใช่เพื่อให้ได้กากน้ำตาลอันเป็นผลพลอยได้ ดังนั้น ถ้าข้าพเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะต้องปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายที่เกาะกุมจิตใจอยู่ ส่วนผลที่เกี่ยวกับโรคทางกายนั้น ถ้าเกิดขึ้น ก็เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น (สตัยา นารายัน โกเอ็นก้า, 2552, น.250)