

ทางสู่ความสุข

THE WAY TO HAPPINESS

ของ

พระอาจารย์ มหาสัสสะขาดอ
(อุโสภณมหาเถระ)

ฉนิต อยู่โพธิ์

แปลและเรียบเรียง

พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ

(อุโสถมมหาเถระ)

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๔๗-๑๓ สิงหาคม ๒๕๒๕

พระวิปัสสนาจารย์ใหญ่ แห่งสหภาพพม่า



พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ เคยมาเมืองไทยหลายครั้ง และเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้เดินทางธรรมจาริกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ซึ่งท่านได้แวะพักในประเทศไทยก่อนไป หนังสือทางสู่ความสุข เล่มนี้ ได้โปรดอนุญาตด้วยวาจา ให้คุณธนิต อยู่โพธิ์ แปลออกเป็นภาษาไทยได้ และทางคณะผู้จัดทำก็ได้ขออนุญาตคุณธนิตด้วยวาจา จัดพิมพ์ขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม

ทาง

คน
ควรดำเนิน
พระพุท
สอน “

ทำอะไร และ
ทุกคนควรรู้
ว่า จึงควร

๒. ความสุขในชีวิตภายนอก

ความสุขในชีวิตนี้

ความสุขในชีวิตนี้ อาจหาได้ด้วย สัมปทา ๔ คือ

๑. อุฏฐานะสัมปทา — มีความขยันหาทรัพย์
๒. อารักขะสัมปทา — มีความระวังรักษาทรัพย์
๓. กัลยาณะมิตตะตา — มีเพื่อนดี
๔. สมะชีวิตา — ประคบอาชีพโดยชอบ

ใน ๔ อย่างนั้น....

๑. อุฏฐานะสัมปทา หมายถึง มีความกระตือรือร้น
ขยันหมั่นเพียรในการทำธุรกิจการงาน งานอะไร ๆ ที่ท่านทำ

อยู่ เป็นงานกสิกรรม พาณิชยกรรม รัฐบาล การงานรับจ้างอื่น ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ งานการศึกษา ก็ตาม ท่านควรใช้ความสามารถของท่านทำงานนั้น ๆ ด้วยความขยันหมั่นเพียร ถ้าท่านทำงานการเช่นกล่าวนี้ ด้วยความขยันหมั่นเพียร ท่านจะได้รับผลตอบแทนโดยสมควรแก่งาน เรื่องนี้ก็เป็นที่รู้จักดีพอสมควรอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องบรรยาย

๒. อารักขะสัมปทา หมายถึง การระมัดระวังคอยดูแลรักษาเพื่อมิให้ทรัพย์สินสมบัติทางโลกของเราที่มีอยู่ ต้องสูญหายไป เรื่องนี้ ก็เป็นที่รู้จักดีพอสมควรแล้วเช่นกัน

๓. กัลยาณมิตรตะตา มีเพื่อนดี หมายถึง การคบหาสมาคมกับเพื่อนดี คือ เพื่อนซึ่งสามารถช่วยเหลือท่านในการทำธุระการงานเพื่อความดีอยู่ดีของท่าน การที่มีเพื่อนดีเช่นนี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะว่า การที่ท่านมีความเกี่ยวข้องกับติดต่อกับคนทั้งหลายอื่นนั้นควรดำเนินไปด้วยความเมตตา คือ ความรัก—ความปรารถนาดี ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อนที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรม คือ ศรัทธา—ความเชื่อหนึ่ง, ศีล—ความประพฤติดีหนึ่ง และ จาคะ—ความ

เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่หนึ่ง รวมทั้งปัญญา—ความรู้หนึ่ง เพราะว่าเพื่อนบกพร่องศรัทธา ศรัทธาของท่านก็อาจบกพร่องไปด้วย ถ้าเพื่อนย่อหย่อนในศีล คือ ความประพฤติดี ศีลของท่านก็อาจย่อหย่อนไปด้วย ถ้าเพื่อนผู้นั้นไม่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และไม่ฉลาดในเรื่องธรรมะ ท่านก็อาจบกพร่องในความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีปัญญาบกพร่องไปด้วย

๔. สมะชีวิตา — ประกอบอาชีพโดยชอบ หมายถึงการดำเนินชีวิตโดยสุจริต หรือ ดำรงชีวิตภายในวิถีทางที่ชอบ ท่านควรใช้จ่ายให้น้อยกว่ารายได้ โดยไม่ใช้จ่ายให้มากกว่ารายได้ที่ทำได้ และถ้าเป็นไปได้ ท่านควรกำหนดแบ่งรายได้ของท่านออกเป็น ๔ ส่วน แล้วเก็บรักษาส่วนที่ ๔ ไว้ ใช้แต่ส่วนนอกนั้น มีตัวอย่างบุคคลมากมายหลายคนที่ดำเนินชีวิตโดยวิธีนี้ แล้วกลายเป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ

มีบุคคลหลายคนที่กลายเป็นเศรษฐีไป โดยดำเนินชีวิตตามสัมปทา ๔ ดังกล่าวมาข้างต้นนี้ เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นคนมั่งคั่ง และมีความสุขสบาย คนเราจะต้องพยายามดำเนินชีวิตตามสัมปทา คือสัมปทา ๔ ที่กล่าวนี้

ความสุขในชีวิตภายหน้า

แต่การมีความสุขในชีวิตภายหน้าตลอดไปในสังสารวัฏ คือ การเวียนเกิดเวียนตาย เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าการมีความสุขในชีวิตปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น เพื่อท่านจะได้เป็นผู้มีความสุขไปตลอดการเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอน สัมปทาอีก ๔ อย่าง ไว้แก่เรา สัมปทา ๔ อย่างนั้น คือ

๑. สัทธาสัมปทา — มีความเชื่อ
๒. สีละสัมปทา — มีศีล
๓. จาคะสัมปทา — มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๔. บิณฑุสัมปทา — มีปัญญา

ใน ๔ อย่างนั้น (ขออธิบายเฉพาะ) สัทธาสัมปทา คือ ความเชื่อในสิ่งที่คนเราควรเชื่อ

ถามว่า — คนเราควรมีความเชื่อในเรื่องอะไร ?

ตอบว่า — คนเราควรมีความเชื่อในพระพุทธเจ้าที่แท้จริง ในพระธรรมที่แท้จริง ในพระสงฆ์ที่แท้จริง และในกรรมและผลของกรรม

พระพุทธเจ้าที่แท้จริง มีพระคุณ ๔ อย่างคือ อระหัง-
 เป็นพระอรหันต์ อระหัง หมายถึงท่านผู้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศ
 จากกิเลสทั้งปวง คือ ไม่มีราคะ...โทสะ เป็นขัน สัมมา-
 สัมพุทธะ หมายถึง ท่านผู้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ด้วยพระปัญญา
 ของพระองค์เอง พุทธะ หมายถึง ท่านผู้มีพระคุณด้วยความรู้
 ในธรรมทั้งปวงด้วยพระสัพพัญญุตญาณ และตรัสสอนอริย-
 สัจ ๔ เพื่อให้สรรพสัตว์ได้ตรัสรู้อริยสัจเหล่านั้นด้วย เมื่อ
 ทรงประกอบด้วยพระคุณทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว พระคุณอื่น
 อีก ๒ ประการก็มีตามมา* การมีความเชื่อในพระพุทธเจ้าผู้
 ทรงพระคุณเหล่านี้ เป็นศรัทธาที่แท้จริง และการมีศรัทธา
 เช่นว่านี้ เป็น สัทธาสัมปทา

พระธรรมที่แท้จริง คือ โลกุตระธรรม ๔ ประการ
 ซึ่งประกอบด้วยพระอริยมรรค ๘ และพระอริยผล ๔ กับพระ-
 นิพพาน ๑ และรวมเอาคำสอน (คือ พระปริยัติ) ซึ่งชี้ทางให้

* พระคุณอีก ๒ อย่างคือ วิชาจาณะสัมปันโน • สุกโต • โลกวิทู •
 อนุตคโร ปริสัทธัมมสารถิ • สัตถาเทวมนุสสานัง • ภควา • ไปรคคูปคำแปลใน
 เรื่อง พระรัตนตรัยของนายธนิต อยู่โพธิ์ หน้า ๒๔-๒๕

เราทั้งหลายได้ครีตรัฐพระธรรม ๔ เหล่านี้ด้วย รวมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นพระธรรมที่แท้จริง

พระสงฆ์ที่แท้จริง คือ หมู่พระสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ดำเนินตามข้อปฏิบัติแห่ง ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อพ้นพิเศษไปจากกิเลสทั้งปวง มีรากะและโทสะ เป็นต้น

ความเชื่อในพระธรรมที่แท้จริงและในพระสงฆ์ ที่แท้จริง เป็นความเชื่อที่แท้จริง การมีความเชื่อเช่นกล่าวนี้ ก็เป็น สัทธาสัมปทาด้วยเหมือนกัน

ความเชื่อในกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่ากรรมชั่ว คือ การทำชั่ว นำมาซึ่งผลชั่ว และกรรมดี คือการทำความดี นำมาซึ่งผลดี ก็เป็นศรัทธาที่แท้จริง และการมีความเชื่อเช่นนี้ก็ เป็น สัทธาสัมปทาเหมือนกัน การมีความเชื่อในกรรมและผลของกรรม เป็นความเชื่อที่สำคัญมาก ถ้าคนเราไม่เชื่อในกรรมและผลของกรรม และไปเชื่ออย่างผิดๆ ว่า มีผู้หนึ่งผู้ใดคอยช่วยเหลือเรา หรือ เชื่ออย่างผิดๆ ว่า คนเราจะไม่ทำกรรมดีและกรรมชั่วด้วยตัวเองก็ได้ เพราะมีผู้ทรงมหิทธิทานุภาพเป็นผู้คอยจัดแจงผลดีผลชั่วสำหรับสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวงอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อไม่ทำกรรมดีเขาก็จะไม่ได้ชื่นชมความสุข แต่จะประสบอยู่กับความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งความทุกข์นั้น ๆ เป็นผลของการทำชั่ว เช่นเดียวกับบุคคลบางคน แทนที่จะบริโภคอาหารดี ๆ ที่เหมาะสม แต่กลับบริโภคอาหารเสียคุณค่า เขาก็ต้องรับทุกข์ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ

ในเรื่องของผลดีผลชั่วของกรรมนี้ ข้าพเจ้า (พระอาจารย์มหาสีสะยาโก) จะเล่าเรื่องจริงให้ท่านได้ทราบเรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยพุทธกาล มีพราหมณ์ผู้มั่งคั่งคนหนึ่งชื่อว่าโคไทยะ เป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล อยู่ในพระนครสาวัตถี โคไทยะพราหมณ์ผู้นี้เป็นผู้ร่ำรวยมาก มีทรัพย์สมบัติถึง ๘๗ โกฎิ (ประมาณ ๘๗๐ ล้านดอลาร์หรือ ๒๐,๐๐๐ ล้านบาท) ท่านพราหมณ์ผู้นี้ไม่เคยให้สิ่งไร ๆ แก่ใครเลย ช้างงูคนแก่ผู้ให้ท่านว่า “ถ้าท่านให้ ท่านก็สูญเสียสิ่งที่ท่านมีอยู่ เพราะฉะนั้น อย่าให้” ครั้นตายลง ด้วยความห่วงใยเป็นอย่างยิ่งในทรัพย์สมบัติของตน พราหมณ์ผู้นั้นจึงมาเกิดเป็นสุนัขอยู่ในบ้านของตนเอง

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จภิกษาจารมายังบ้านนั้น ทรงมีพระพุทธประสงค์เพื่อทรงแสดงธรรมที่แท้จริงแก่ชายหนุ่มชื่อสุภะ (หรือเรียกชื่อตามพระสูตรว่า สุภะมาณพ) ซึ่งเป็นบุตรชายของโตไทยะพราหมณ์สุณัฏ ซึ่ง เป็นโตไทยะพราหมณ์ในชาติก่อนนั้น ก็วิ่งเข้ามาเฝ้าพระพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงพูดกับมันว่า “นี่—เจ้าโตไทยะ ในชาติก่อนเจ้าก็เคยแสดงความไม่เคารพต่อเรามาแล้ว เจ้าจึงมาเกิดเป็นสุณัฏ และบัดนี้เจ้ายังมาเฝ้าเราอีก เพราะกรรมชั่วอันนี้ เจ้าจะไปเกิดในอเวจันรก” ครั้นได้ยินดังนั้น สุณัฏนั้นก็คิดว่า “พระสมณะโคตมรู้จักเรา” รู้สึกไม่สบายใจมาก มันจึงหนีไปนอนอยู่บนกองขี้เถ้าในครัวไฟ ตามธรรมดาสุณัฏตัวนี้เป็นที่โปรดปรานของสุภะมาณพ มันจะต้องนอนบนที่นอนอันสุขสบายของมันเอง ซึ่งเขาจัดไว้ให้มัน ครั้นสุภะมาณพเห็นมันนอนอยู่บนกองขี้เถ้าเช่นนั้น จึงสอบถามคนบ้าน ก็ทราบเรื่องทั้งหมด

สุภะมาณพ จึงรำพึงแก่ตนเองว่า “ตามหลักปฏิบัติในศาสนาพราหมณ์นั้น พ่อของเราต้องไปเกิดเป็นพรหม แต่

เมื่อพระสมณะโคตมร้องเรียกสุนัขชื่อว่า โตไทยะ ก็เท่ากับเขากล่าวว่า บัณฑิต^๕พ่อของเราเกิดเป็นสุนัข เขาคงพูดคำพูดติดปาก”

สุภะมาณพรู้สึกขุ่นเคืองใจ จึงไปพบพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะกล่าวตำหนิว่า พระพุทธเจ้าพูดเท็จ เขาตามถึงคำที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส และพระพุทธเจ้าก็ตรัสบอกเขาตามที่ทรงพูดกับสุนัขตัวนั้น ครั้นแล้วทรงมีพระพุทธรูปประสงค์เพื่อที่จะให้มาฉนพนั้นรู้ความจริง พระพุทธรูปองค์จึงตรัสตามว่า “ยังมีทรัพย์สินใด ๆ ที่บิดาของท่านมิได้เปิดเผยให้ทราบ บ้างหรือไม่” สุภะมาณพจึงทูลว่า “ยังมีอยู่อีกทั้งหมด ๔ แสน เป็นตัวเงิน ๑ แสน และของมีค่า ๓ แสน สูญหายไป” พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกเขาว่า “ท่านจงกลับไปเลี้ยงอาหารอย่างดีแก่สุนัขตัวนั้น และเมื่อมันนอนก่อนจะหลับ จงตามมันดู มันจะบอกท่านทุกอย่าง” สุภะมาณพก็คิดว่า “ถ้าสมณะโคตมพูดจริง เราก็จะได้ทรัพย์ แต่ถ้าไม่จริง เราจะสามารถกล่าวตำหนิโทษได้ว่า พระสมณะโคตมพูดเท็จ”

เพราะฉะนั้น สุภะมาณพจึงเลี้ยงอาหารสุนัขนั้นอย่างคึก
แล้วตามมันตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ สุนัขนั้นก็นำสุภะ-
มาณพไปยังสถานที่ฝังศพไว้ ครั้นได้ศพนั้นแล้ว สุภะ-
มาณพจึงรำพึงแก่ตนเองว่า “พระสมณะโคดมนี้ รู้ตลอดถึง
สิ่งลับที่ถูกลบปิดไว้ด้วยชาติด้วยภพ พระองค์เป็นสัพพัญญู
ผู้รู้ธรรมทั้งปวงโดยแท้จริง” ฉะนั้นมา เขาก็เริ่มมีศรัทธาใน
พระพุทธเจ้า ครั้นต่อมา เขาได้รวบรวมปัญหาที่ยาก ๆ
ขึ้น ๑๔ ข้อ แล้วนำมาเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลถามปัญหา
๑๔ ข้อนั้น

ปัญหา ๑๔ ข้อ ของสุภะมาณพนั้น กล่าวโดยย่อ มี
ดังนี้.... “ในบรรดามนุษย์ทั้งหลายนั้น เพราะเหตุไร บาง
พวกจึงมีอายุสั้น บางพวกมีอายุยืน บางพวกมีโรคภัยไข้เจ็บ
มาก บางพวกมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย บางพวกมีรูปร่างซีเหี่ยว
บางพวกมีรูปร่างสวยงาม บางพวกเป็นคนไม่มีเพื่อน บาง
พวกมีเพื่อนมาก บางพวกเกิดในตระกูลต่ำ บางพวกเกิดใน
ตระกูลสูง บางพวกเป็นคนโง่ บางพวกเป็นคนฉลาด บาง
พวกยากจน บางพวกร่ำรวย เป็นเพราะเหตุไร มนุษย์ทั้ง
หลายจึงมีฐานะ ต่ำ-สูง ต่างกัน?”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเหล่านี้ (เป็นคำรวมว่า)

“กมฺมสุสกา มาณเว สตุตา กมฺมทายาทา กมฺมโยนั
กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏิสรณา กมฺมึ สตุเต วิชติ ยทิทึ
หีนปฺปณฺตตาย”

แปลความว่า

“ดูก่อนมาณพ สัตว์ทั้งหลาย เป็นเจ้าของแห่งการ
กระทำของตนเอง เป็นทายาทแห่งการกระทำของตนเอง
กรรมของตนเองเป็นผู้ให้เกิดมา มีกรรมของตนเองเป็น
เผ่าพันธุ์ มีกรรมของตนเองเป็นทพ การกระทำของตนเอง
จำแนกสัตว์ทั้งหลาย ให้มีฐานะ ต่ำ และสูง ต่าง ๆ กัน”*

นี่เป็นพระพุทธคำรัสที่ตรัสถึงวิธีการที่กรรมทำงานโดย
ย่อ ซึ่งสุภะมาณพไม่เข้าใจพระพุทธคำรัสโดยย่อ จึงกราบทูล
พระพุทธเจ้าขอให้ทรงอธิบายโดยพิสดาร ซึ่งพระองค์ก็ตรัส
ประทาน แต่ ณ ที่นี้ เราจำต้องกล่าวถึงโดยพิสดารเหมือนกัน
แต่เป็นความพิสดารโดยย่อ ดังต่อไปนี้

* ท่านอาจารย์มหาสีสะยาตอ เก็บใจความโดยย่อมาจากพระสูตร ท่าน
ผู้ต้องการทราบพิสดาร โปรดอ่าน—จุฬกัมมวิภังคสูตร ม.อ. ๑๔/๓๗๖-๓๗๕

๑-๒. อายุสั้น และ อายุยืน

ถ้าหญิง หรือ ชาย ฆ่าสัตว์มีชีวิต ด้วยผลของกรรม การฆ่าสัตว์นั้น หญิงหรือชาย ผู้ฆ่าสัตว์นั้น เมื่อตายแล้วเขา จะเกิดในอบายนรก ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์หญิงหรือมนุษย์ชายอีก เขามีอายุสั้น

ส่วนผู้ที่ตเว้นจากการฆ่าสัตว์ ภายหลังจากที่ตายแล้วจะ เกิดในสวรรค์ของเทวดา ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นผู้มี อายุยืน

๓-๔. ความเจ็บป่วย และ สุขภาพดี

ผู้ซึ่งทำร้ายคนและสัตว์อื่น จะเกิดในอบาย ถ้าเกิด เป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนมีโรค เจ็บป่วยมาก

ถ้าเป็นผู้มีเมตตา ไม่ทำร้ายผู้อื่น เขาจะไปเกิดเป็น เทวดา และถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ และมีสุขภาพดี

๕-๖. รูปร่างหล่อ และ สวยงาม

ผู้ซึ่งมีความโกรธมาก จะไปเกิดในอบาย ถ้าเขาเกิด เป็นมนุษย์ จะเป็นคนมีรูปร่างขี้เหร่

ส่วนผู้ที่ตกใจกลัวความโกรธ และมีความมอดทน จะไป
เกิดเป็นเทวดา ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนมีรูปร่าง
สวยงาม

๗-๘. มีเพื่อนน้อย และมีเพื่อนมาก

ถ้าคนเรามีความริษยาในความสุขสมบูรณ์ และความมี
ลาภสักการะ ความเคารพนับถือของท่านผู้อื่น เขาจะไปเกิด
ในอบาย และถ้าเกิดเป็นมนุษย์ จะเป็นคนไร้มิตรสหาย

แต่ถ้าเป็นคนไม่มีความริษยา และรู้สึกชื่นชมยินดีด้วย
ในความสุขสมบูรณ์ของผู้อื่น เขาจะไปเกิดเป็นเทวดา ถ้ามา
เกิดเป็นมนุษย์ เขามีเพื่อนฝูงมาก

๙-๑๐. ความยากจน และ ร่ำรวย

ถ้าคนเรามีได้ให้ทานการบริจาคและห้ามคนอื่นมิให้
บริจาคด้วย เขาจะไปเกิดในอบาย ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขา
จะเป็นคนยากจน

แต่ถ้าเป็นผู้ให้ทานการบริจาค เขาจะไปเกิดเป็นเทวดา
เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ทรัพย์

๑๑-๑๒. เกิดในตระกูลต่ำ และ ตระกูลสูง

ถ้าเป็นคนเย่อหยิ่ง ไม่แสดงความเคารพอ่อนน้อม
ต่อท่านผู้ควรเคารพอ่อนน้อม เขาจะไปเกิดในอบาย ถ้ามาเกิด
เป็นมนุษย์ จะเกิดในตระกูลต่ำ

ถ้าเขาแสดงความเคารพอ่อนน้อม ต่อท่านผู้ควรเคารพ
อ่อนน้อม จะไปเกิดเป็นเทวดา ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะ
เกิดในตระกูลสูง

๑๓-๑๔. ความโง่ และ ความฉลาด

ถ้าเขาไม่เคยศึกษาไต่ถามปัญหาเพื่อให้รู้ว่า “อะไร
เป็นความดี และอะไรเป็นความชั่ว” (โดยผลของการทำชั่ว
เมื่อทำหรือพูดสิ่งไม่ควรทำ หรือคำไม่ควรพูดออกไป) เขา
จะไปเกิดในอบาย ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาเป็นคนโง่

แต่ถ้าเขาศึกษาไต่ถามรู้ความว่า “อะไรเป็นความดี
อะไรเป็นความชั่ว อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรทำ
อะไรไม่ควรทำ การทำชนิกโคจะนำโทษและทุกข์มาให้ตลอด
กาลนาน การทำชนิกโค จะนำประโยชน์และความสุขมาให้
ตลอดกาลนาน” เช่นนี้ (แล้วทำและพูดแต่สิ่งควรทำและ

ควรพูด) เขาจะไปเกิดเป็นเทวดา และถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะเป็นคนฉลาดและมีปัญญา

ทั้งหมดนี้ จัดเป็นการทำชั่ว ๗ ประการ ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์มาให้ และเป็นการทำดี ๗ ประการ ซึ่งจะนำความสุขมาให้แก่ผู้ทำ ณ ที่นี้ ควรทราบว่ เมื่อไม่มีเมตตา คือความรัก-ปรารถนาดี และเมื่อใดมีโทสะและกิเลสอื่น ๆ เข้าครอบงำ การทำชั่ว ๗ ประการก็เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้าท่านปลูกเมตตา คือ ความรัก-ความปรารถนาดี ให้มีอยู่เป็นประจำแล้ว การทำชั่วก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงต้องการจะพูดถึงการปลูกเมตตา คือความรัก-ความปรารถนาดีไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

เมตตาภาวนา

คนเราทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีความสุขและปราศจากทุกข์ ในเวลาเดียวกันก็ปรารถนาให้คนอื่น ๆ มีความสงบและอยู่เป็นสุขด้วย เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ดีมากโดยแท้ และไม่มีใครสามารถพบเห็นว่าสิ่งเช่นนี้เป็นความชั่วร้าย การปลูกเมตตาก็คือ คิดถึงคนและทวยเทพทั้งหลาย หรือคิดถึงสัตว์

ทั้งหลาย โดยเฉพาะคนเฉพาะตัวหรือโดยส่วนรวม แล้วกล่าว
อยู่ในใจว่า “ขอให้เขามีความสุข” หรือว่า “ขอให้เขาทั้งหลาย
ทั้งปวงจงมีความสุข”

ท่านอาจคิดถึงคน คนใดคนหนึ่งหรือหลายคน ที่ท่าน
พบเห็นอยู่รอบ ๆ ตัวท่าน แล้วปลุกเมตตาต่อเขาเหล่านั้น
โดยคิดในใจว่า “ขอจงมีความสุข” วิธีนี้ท่านทำเพียงภายในใจ
ของท่านเท่านั้น และถ้าเป็นไปได้ ท่านพึงพูดจาช่วยเหลือ
เขาทั้งหลายด้วยถ้อยคำที่น่ารัก ถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งท่านสามารถ
ทำได้ ท่านควรทำสิ่งนี้ ช่วยเหลือเขาด้วยตัวท่านเอง ถ้า
แม้ท่านมิสามารถช่วยเหลือเขาได้ด้วยอาการกระทำทางกาย หรือ
ด้วยถ้อยคำวาจา ท่านควรรงควัณจากการกระทำสิ่งที่ไม่ควร
กระทำ หรือคำพูดที่ไม่ควรพูด วิธีนี้เป็นการปลุกเมตตา
ขึ้นในการกระทำและในคำพูด

ถึงแม้ว่า ท่านมิสามารถพบเห็นเขาทั้งหลายเหล่านั้น ๆ
ท่านก็สามารถคิดนึกรำลึกถึงสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง... คิดถึงมนุษย์
ทั้งหลาย คิดถึงเทวดาทั้งหลาย คิดถึงสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย
และตั้งความปรารถนาว่า “ขอจงมีความสุข” หรือ “ขอเขา

ทั้งหลายเหล่านั้นจึงมีความสุขเกิดขึ้น” ท่านพึงปลุกเมตตาขึ้น
เฉพาะในใจท่านเท่านั้น ขอให้ท่านทำดังนี้สัก ๕ นาที สัก
๑๐ นาที ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง หรือนานกว่านั้น ให้
นานเท่าที่ท่านสามารถทำได้ ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี
ท่านอาจจะไปเกิดในพรหมโลก และมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายใน
พรหมโลกนั้นตลอดเวลานานหลายกัป*

แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงมีพุทธประสงค์ให้พวกเรายินดี
พอใจอยู่เพียงในสวรรค์ชั้นพรหมเท่านั้น มีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่าน
พราหมณ์ผู้หนึ่งมีนามว่า ธัญญชานี ขณะกำลังนอนบนเตียง
นอนก่อนมรณะ รอคอยความตายอยู่ ปรารถนาจะฟังธรรม ได้
ส่งคนไปนิมนต์ท่านพระสารีบุตรเถระมาแสดงธรรม ท่าน
พระสารีบุตรก็มาแสดงถึงวิธีปลุกเมตตาและกรุณาเป็นต้น ซึ่ง
เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติสามารถไปเกิดในพรหมโลกได้ ครั้นแสดง
แล้ว พระเถระก็เดินทางกลับพระวิหารเวฬุวัน ท่านธัญญชานี
พราหมณ์นั้นก็กำหนดเจริณเมตตาภาวนา แล้วสิ้นชีวิตลงใน

* ต—ชื่อพรหมโลกแต่ละชั้นและประมาณอายุในพรหมโลก ในหนังสือ
ทฤษฎีว่าด้วยการปฏิบัติเพื่อเดินทางไปพรหมโลก ของคุณธนิต อยู่โพธิ์ หน้า
๕๔-๖๓

ปัจจุบันทันด่วน และด้วยผลของเมตตาภาวนานั้น เขาขึ้นไป
เกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลก เวลาตั้งแต่เขาดับจิตแล้วไปเกิด
ในพรหมโลกนั้น อาจไม่ถึง ๑ ชั่วโมง เพราะว่าเขาไปเกิด
เป็นพรหม ก่อนท่านพระสารีบุตรกลับถึงเวฬุวันวิหาร ครั้น
ท่านพระสารีบุตรกลับมาถึงพระวิหารและเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าก็ทรงดำหนิต่านพระสารีบุตรว่า ไม่สอนวิปัสสนา
ภาวนาให้แก่พรหมนั้น ไปสอนให้แก่เพียงเมตตาภาวนา ซึ่ง
สามารถนำไปเกิดในชั้นพรหมเท่านั้น ท่านพระสารีบุตรเถระ
จึงรีบไปพบท่านธัญชานีพรหมในพรหมโลกทันที แล้วแสดง
ธรรมสอนวิปัสสนาภาวนา ซึ่งสามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุมรรค
ผล นิพพาน ได้ ธัญชานีพรหมก็กำหนดภาวนาด้วยตนเอง
แล้วได้เห็นแจ้งในพระอริยมรรคและบรรลุพระนิพพาน เพราะ
ฉะนั้น จึงเป็นการไม่สมควรที่เรา (พระอาจารย์มหาสีสะ-
ยาโค) จะหยุคการบรรยายของเราไว้แต่เพียงกล่าวถึงเมตตา-
ภาวนา คือการปฏิบัติที่สามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุญาณแล้ว
ไปเกิดในพรหมโลกเท่านั้น แต่เราจะพูดถึง วิปัสสนา คือ
การปฏิบัติซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุ มรรค ผล และพระนิพพาน
ด้วย

วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา คือการกำหนดภาวนาซึ่งความเกิดขึ้นและ
 ความดับไปของอุปาทานชั้น ๕ และรู้ว่าอุปาทานชั้น ๕
 นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา อุปาทานคือ
 ความยึดมั่น ซึ่งประกอบด้วย ตัณหา คือความอยากได้ และ
 ทิฐิ คือความเห็นผิด ได้แก่ ความเห็นว่า มีอัตตา เป็น
 สิ่งมีชีวิต มีตัวตนอยู่ รูปขันธ์และนามขันธ์เหล่านี้ ก็แสดง
 ตัวสัมพันธ์ถูกต้อง และปรากฏชัดแจ้งขึ้นมา

ถ้าเราไม่กำหนดอุปาทานชั้นเหล่านั้น เมื่อมันแสดง
 ตัวปรากฏขึ้นมา และไม่รู้จักมันตามเป็นจริง คนเราก็จะยึด
 ถือผิด ๆ ว่าอุปาทานชั้นเหล่านั้นเป็นของยั่งยืน เป็นสิ่งมีสุข
 เป็นของดี มีอัตตา-ตัวตน และยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและ
 ทิฐิ เพื่อเราจะไม่พังยี่สิบชั้นทั้งหลายเหล่านั้น เราจะต้อง
 กำหนดครุสิ่งไร ๆ ทั้งที่เป็นรูปหรือเป็นนาม ซึ่งปรากฏขึ้นมา
 เมื่อเราเห็น หรือได้ยินได้ฟัง เป็นต้น เราต้องทำอย่างไร?

ในพระสติปัฏฐานสูตร ท่านสอนให้เราสังเกตกำหนด
 ความเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การเดิน การยืน การนั่ง

การนอน เป็นต้น และกำหนดรู้ไปด้วยว่า “เกินหนอ ๆ”
 “ยื่นหนอ ๆ” “นั่งหนอ ๆ” เป็นต้น ความรู้สึกยินดีพอใจ
 และความรู้สึกไม่ยินดีไม่พอใจก็เหมือนกัน ท่านสอนให้เรา
 กำหนดรู้ไปด้วยว่า “รู้สึกพอใจหนอ ๆ” หรือ “ดีหนอ ๆ”
 หรือ “รู้สึกไม่พอใจหนอ ๆ” หรือ “ไม่ดีหนอ ๆ” เป็นต้น
 จิตใจหรือความคิดทั้งหลายก็เหมือนกัน ท่านสอนให้เรากำหนด
 รู้ว่า “จิตมีราคะหนอ ๆ” “จิตมีโทสะหนอ ๆ” หรือว่า “จิต
 ไม่มีโทสะหนอ ๆ” เป็นต้น ธรรมคืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตก็
 เหมือนกัน ท่านสอนให้เรากำหนดรู้ด้วย บรรดาธรรม
 ทั้งหลายนี้....รูปคือดวงตาหนึ่ง อารมณ์คือสิ่งที่ได้เห็นหนึ่ง
 วิญญาณแห่งการเห็นหนึ่ง มันจะแสดงตัวปรากฏขึ้นมาเมื่อท่าน
 ดูท่านเห็น เพราะฉะนั้นเมื่อท่านเห็นท่านพึงกำหนดว่า “เห็น
 หนอ ๆ” เมื่อท่านได้ยินก็เหมือนกัน ท่านพึงกำหนดว่า “ได้
 ยินหนอ ๆ” ดังนี้เป็นต้น ถึงแม้ควรกำหนดมันอย่างเต็มที่ว่า
 “ข้าพเจ้ากำลังเห็นอยู่หนอ ๆ” หรือว่า “ข้าพเจ้ากำลังได้ยิน
 อยู่หนอ ๆ” ดังนี้เป็นต้น

แต่เพื่อให้การกำหนดสิ้นสุดลงโดยเร็วทันกับอารมณ์
 เราจึงสอนบรรพชาสิกษณ์ทั้งหลายของเราให้กำหนดสั้น ๆ ทัน
 อารมณ์ ว่า “เห็นหนอ ๆ” “ได้ยินหนอ ๆ” เป็นต้น

ถ้าชาตกรกำหนดและไม่รู้สิ่งเหล่านั้นตามเป็นจริง
 เมื่อกำหนดพบเห็นหรือได้ยินได้ฟัง ราคะคือความยินดีพอใจใน
 สิ่งทั้งหลายที่ได้เห็น หรือในเสียงทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังก็อาจ
 เกิดขึ้นมา หรือโทสะคือความโกรธเคืองไม่พอใจ หรือกิเลส
 พวกเดียวกันนี้ อาจเกิดขึ้นได้ และสืบเนื่องมาจากกิเลสเหล่านี้
 การกระทำที่เป็นกุศลและอกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้นติดตามมา
 เพราะการกระทำทั้งหลายดังกล่าวนี้ ท่านอาจไปบังเกิดใน
 อภายภูมิหรืออาจเกิดเป็นมนุษย์ หรือเกิดเป็นเทวดาก็ตาม
 และได้รับทุกข์ด้วยความแก่ ด้วยความเจ็บป่วย ด้วยความตาย
 หรือทุกข์ทั้งหลายอื่น ๆ ไปด้วยกันนี้ เพราะฉะนั้น บุคคลผู้ซึ่ง
 ชาตกรกำหนดภาวนา สิ่งเป็นรูปและนาม ซึ่งเกิดปรากฏอยู่
 และไม่รู้รูปและนามนั้น ตามที่มันเป็นจริง เขาเป็นผู้อยู่ห่าง
 ไกลพระนิพพาน เรื่องนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอธิบายไว้ใน
 มาลุงกยะปุคคะสูตร

ท่านผู้สร้างนิสัยให้คุ้นเคยอยู่กับการกำหนดสิ่งใด ๆ ที่
ตนเห็นหรือได้ยิน แล้วรู้สึกโดยแจ่มแจ้งชัดเจนด้วยตนเองว่า
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงผ่านมา แล้วก็ผ่านไป มิได้หยุดคงที่สักขณะ
เดียว และรู้สึกได้ว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นแต่เพียงปรากฏการณ์ทางใจและกายที่ปราศจากตัว
ตน เมื่อรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นตามที่มันเป็นจริง เขาก็ไม่ปล่อย
โอกาสให้กิเลสทั้งหลาย เช่น รวณะ—ความยินดีพอใจต่อสิ่ง
ทั้งหลายที่ได้เห็น โทสะ—ความโกรธเคืองต่อสิ่งเหล่านั้น เป็นต้น
เกิดขึ้นมา กิเลสทั้งหลายนั้น ๆ ก็จะถูกกระทำให้สงบไปในตัว
เขา ครั้นปราศจากกิเลสทั้งหลายแล้ว เขาก็เป็นผู้พ้นจากการ
กระทำทั้งหลายที่เป็นอกุศลและอกุศล เพราะฉะนั้น เขาพ้น
แล้วจากอบายภูมิ และพ้นแล้วจากการเกิดใหม่ในโลกมนุษย์
และในโลกเทวดาที่จะต้องรับทุกข์ด้วยความแก่ ความเจ็บไข้
และความตาย นี่เป็นวิธีที่บุคคลเราได้รับความสะดวกและความ
รอดพ้น ด้วยการกำหนดภาวนาของตนเอง

กรณีก้าวปีสตนภาวนานี้ ซึ่งนำไปสู่ความรอดพ้นจาก
ทุกข์ทั้งปวงนั้น ให้เจริญพัฒนาโดยสมบูรณ์แล้ว ผู้ปฏิบัติจะ

รู้เห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ ด้วยพระอรหัตตมรรคญาณ และพระอรหัตตผลญาณ และในที่สุด ท่านผู้รู้เห็นพระนิพพาน ด้วยพระอรหัตตมรรคและพระอรหัตตผลก็ถึงที่สุดทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น ท่านผู้กำหนดภาวนาปรากฏการณ์ทางรูปและนาม ซึ่งปรากฏอยู่ เมื่อได้เห็นหรือได้ยิน ได้ฟัง เป็นต้น ก็เข้าใจ มันตามที่มีมันเป็นจริง เขาผู้เป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดของทุกข์ เรื่องนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอธิบายไว้ใน มาลากยปุตตะสูตร เหมือนกัน

ด้วยเหตุนี้ สิ่งไร ๆ ที่เกิดขึ้นผ่านทางทวาร หรือประสาททั้ง ๖ เช่น การเห็น หรือการได้ยิน เป็นต้น เราต้องกำหนดรู้ไว้ว่า “เห็นหนอ ๆ” “ได้ยินหนอ ๆ” แต่สำหรับผู้แรกเริ่มปฏิบัติ การที่จะกำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีมันเกิดขึ้น ย่อมเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น เราต้องเริ่มต้นสิ่งที่เราสามารถเห็นได้ง่าย ๆ เพียง ๒-๓ อย่างก่อน และเฉพาะในเวลาเมื่อเราสามารถทำสมาธิให้เจริญพัฒนาขึ้นโดยคล่องตัวเท่านั้น จึงสามารถทำวิปัสสนาญาณให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ๆ ได้

วิธีเริ่มแรกปฏิบัติ

ทุกครั้งที่ท่านหายใจเข้าและหายใจออก ท้องของท่านจะเคลื่อนไหว และอาการพองขึ้นกับอาการยุบลงของท้องนั้นจะชัดเจน และกำหนดรู้ได้ง่ายมาก เพราะเหตุฉะนั้นเราจึงสอนบรรดาศิษย์ทั้งหลายของเราให้ตั้งต้นกำหนดภาวนาด้วยวิธีนี้ คือเมื่อท้องพองขึ้นกำหนดว่า “พองหนอ” และเมื่อท้องยุบแฟบลง ก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” อาการพองและยุบนี้เป็น วาโยธาตุ คือธาตุลม หรือธาตุเคลื่อนไหว คำว่าพองและยุบ ไม่สำคัญอะไรเลย เป็นจุดที่ทำให้พิจารณาเห็นความเคลื่อนไหวของรูปเท่านั้น

หากว่า ขณะกำลังกำหนดอาการพอง—ยุบของท้องอยู่นั้น มีความคิดหรือนึกเห็นใต ๆ เกิดขึ้น จึงกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” หรือ “นึกหนอ ๆ” นี้เป็น จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติฐาน คือ สติเข้าไปตั้งติดตามกุจิต หรือความนึกคิด

ถ้าความเจ็บปวดเกิดขึ้นในร่างกาย ท่านต้องกำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” นี้เป็น เวทนานุปัสสนาสติบัญญัติฐาน คือ สติเข้าไปตั้งติดตามกุเวทนา หรือความรู้สึก

เสวยอารมณ์ ครั้นแล้วพึงกำหนดกลับไป “พองหนอ” “ยุบหนอ” ตามเดิม

ถ้ามีอาการงอหรือการเหยียดอวัยวะ เช่น ‘มือ แขน เท้า ขา ไตฯ ท่านต้องกำหนดด้วยว่า “อู้นหนอฯ” “เหยียดหนอฯ” มีความเคลื่อนไหวทางกายไรๆ ก็ตามเกิดขึ้น ท่านต้องกำหนดมันด้วย เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติเข้าไปตั้งติดตามกาย

เมื่อท่านเห็นท่านต้องกำหนดว่า “เห็นหนอฯ” เมื่อท่านได้ยินท่านต้องกำหนดว่า “ได้ยินหนอฯ” นี่เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติเข้าไปตั้งติดตามคุณธรรม ได้แก่ อารมณ์กับจิต

นี้เป็นวิเศษใจให้อยู่ในแวดวงของสติปัฏฐาน

ถ้าท่านกำหนดภาวนาอยู่ ณ สิ่งใดๆ ที่มันเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ สมบัติของท่านก็จะเข้มแข็งแก่กล้ายิ่งขึ้น ครั้นแล้วท่านก็จะรู้เห็นความแตกต่างกันระหว่าง รูป—สิ่งที่ถูกกำหนดรู้ และนาม—สิ่งที่เป็นผู้กำหนดรู้ แล้วท่านก็จะรู้ถึงการที่เหตุเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งผล และรู้ถึงการที่เหตุและผลนี้ มีความสัมพันธ์

กำหนดเกี่ยวเนื่องกันอยู่ ท่านก็จะรู้ถึงการที่สิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้น
 และดับไป และเกิดแล้วดับไป ในขณะที่นั้นท่านก็เห็นได้ชัด
 แจ่มด้วยตัวท่านเองว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เกิดมาแล้วดับไป ๆ
 มิได้คงอยู่แม้ชั่วขณะเดียว เพราะฉะนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็น
 ของไม่เที่ยง ความตายอาจมาถึงท่านขณะหนึ่งขณะใดก็ได้
 เพราะฉะนั้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลาย
 ทั้งปวงนั้นเกิดขึ้นตามธรรมชาติของมันเอง เพราะฉะนั้น สิ่ง
 ทั้งปวงจึงเป็นอนัตตา ความรู้สิ่งเหล่านั้นทั้งหมดเป็น
 วิปัสสนาญาณ เมื่อท่านกำหนดภาวนาอยู่อย่างนี้ และเมื่อ
 วิปัสสนาญาณของท่านเจริญแก่กล้ายิ่งขึ้น ญาณแห่งพระอริย-
 มรรคและญาณแห่งพระอริยผล ก็มาถึงท่าน ณ ตรงนี้ ถ้าท่าน
 บรรลุอมรรคญาณและผลญาณ เพียงขั้นต่ำสุดคือ โสคาปัตติ-
 มรรค โสคาปัตติผล ท่านก็เป็นผู้พ้นแล้วตลอดไปจากอบายภูมิ
 ทั้ง ๔ ท่านจะไปเกิดใหม่ในชีวิตชั้นสูง และมีความสุข อยู่ใน
 มนุษย์โลกและเทวโลกภายใน ๗ ชาติแห่งชีวิตอันมีความสุขนั้น
 ท่านจักบรรลุพระอรหัตตมรรคและพระอรหัตตผล เป็นพระ-
 อรหันต์ ภายหลังที่พระอรหันต์ปรินิพพาน คือ ตายไปแล้ว
 จะไม่มีการเกิดใหม่ ไม่มีรูปใหม่ และไม่มีนามใหม่

เพราะฉะนั้น โดยการกำหนดภาวนารูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้น เริ่มต้นด้วยการกำหนดกอง—ยบ และทำความเพียรพยายามไป ท่านจะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ซึ่งรู้เห็นธรรมชาติอันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีอัตตา ของรูปและนามทั้งหลาย และท่านอาจบรรลุพระอริยมรรค พระอริยผลและพระนิพพานทันทีที่ทันใจก็ได้

สาธุ สาธุ สาธุ

วิธีฝึกใจให้อยู่ในแหวดวงของสติปัฏฐาน ๔

ท่านเปรียบการปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยการเข้าไปตั้งสติติดตามกำหนดอารมณ์ ๔ คือ....กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ว่าเหมือนเราอยู่ในบ้านของพ่อ ซึ่งบริเวณบ้านมีกำแพงหรือรั้วล้อมรอบขอบเขต เราจะกินอยู่เล่นหัวหลับนอนอยู่ภายในบ้านของพ่อของเรา ก็ไม่มีภัยอันตรายอันใดเข้ามารบกวน เว้นเสียแต่จะออกไปเล่น ไปเที่ยวเพลิดเพลินนอกบ้าน นอกกำแพง นอกรั้วบ้าน อันมิใช่สถานที่ควรเที่ยวควรโคจร จึงอาจได้รับอันตราย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีคำรัสตรัสเตือนไว้ว่า

“ดูก่อน....ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในวิสัย คือเขตแดนอื่น อันมิใช่สถานที่ควรโคจร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในเขตแดนอื่น อันมิใช่สถานที่ควรโคจร มารก็ได้ช้อง ได้อารมณฺ์ ดูก่อน....ภิกษุทั้งหลาย อะไรคือเขตแดนอื่น ซึ่งมีใช้สถานที่ควรโคจรของภิกษุ? นั่นคือกามคุณ ๕ คืออะไร? คือรูปที่พึงรู้ได้ด้วยตา เสียงที่พึงรู้ได้ด้วยหู กลิ่นที่พึงรู้ได้ด้วยจมูก รสที่พึงรู้ได้ด้วยลิ้น สิ่งสัมผัสที่พึงรู้ได้ด้วยกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นรูปน่ารัก เสียงน่าฟัง ฯลฯ ประกอบด้วยความรัก เป็นที่น่ากำหนดยินดี ดูก่อน....ภิกษุทั้งหลาย นั่นคือ เขตแดนอื่นอันมิใช่สถานที่ควรโคจร”

“โคจร ภิกษเว จรธ สเก เปตฺติเก วิสเย....”

ดูก่อน....ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในเขตแดนที่เป็นของบิณฑน ซึ่งเป็นสถานที่ควรโคจร ดูก่อน....ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวอยู่ในเขตแดนที่เป็นของบิณฑน ซึ่งเป็นสถานที่ตนควรโคจร มารก็ไม่ได้ช้อง ไม่ได้อารมณฺ์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อะไรคือเขตแดนที่เป็นของบิณฑน ซึ่งเป็นสถานที่ควรโคจรของภิกษุ? นั่นคือสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร ภิกษุในพระศาสนานี้ มีความ

เพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ มีปกติศึกษตามคฤภายในกายอยู่ มีปกติ
 ศึกษตามคฤเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่.....มีปกติตามคฤจิตในจิต
 อยู่...มีปกติตามคฤธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌา
 และโทมนัสเสียได้ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้คือเขตแดนที่เป็น
 ของบิดาของตน ซึ่งเป็นสถานที่ควรโคจรของภิกษุ”

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติกัมมัฏฐานและกำหนดพอง-ยุบ ของ
 ท้องอยู่ เป็นการกำหนดอารมณ์คือ กาย ครั้นมีความคิด ความ
 นึกอันใดผุดขึ้นมา โยคีก็กำหนด “คิดหนอๆ” หรือ “นึก
 หนอๆ” เป็นการกำหนดอารมณ์ คือ จิตเมื่อความคิดความนึก
 หายไป ก็กลับไปกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” คือ กาย
 ตามเดิม เมื่อความเจ็บปวด หรือคัน และเมื่อยชาในร่างกาย
 เกิดขึ้น ก็กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” หรือ “ชาหนอๆ” เป็น
 การกำหนดอารมณ์คือ เวทนา และขณะกำหนดอยู่นั้น ได้
 ยินเสียงอะไรดังผ่านมาก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” เป็น
 การกำหนดอารมณ์ คือ ธรรม เมื่อเสียงนั้นผ่านไป ก็กลับไป
 กำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามเดิม เมื่อเจ็บปวด เมื่อยชา
 ก็ย้ายไปกำหนด เจ็บปวด เมื่อยชา แล้วกลับมากำหนด พอง
 -ยุบ เมื่อความคิดความนึกผุดขึ้น ก็กำหนดความคิด ความนึก

แล้วกลับมากำหนด พอง—ยุบ อย่างเดิม ย้ายกำหนดไปตาม
 อารมณ์อย่างนี้ เป็นการกำหนดอยู่ในอารมณ์เสติบัญญัติฐาน ๔
 โยคีผู้ปฏิบัติได้ชื่อว่า เทียวไปในเขตแดนที่เป็นของบิดาตน
 (คือพระพุทธเจ้า) ซึ่งเป็นสถานที่ควรโคจร มารคือกิเลสก็
 ไม่ได้ชอง ไม่ได้อารมณ์เข้ามาประทุษร้าย สมตามคำพระพุทธ
 คำรัสขังคันซึ่งเปรียบเหมือนเรากินอยู่เล่นหัวหลับนอนอยู่ภายใน
 บ้านของพ่อของเรา ที่มีกำแพงหรือรั้วล้อมรอบขอบเขตอยู่
 เป็นอย่างดี เป็นเขตแดนที่ปราศจากอันตรายภัยพิบัติโดยประ
 การทงปวงฉะนั้น

พระพุทธดำรัส

ตรัสอธิบายวิธีทำจิตในการปฏิบัติสติบัญญัติฐาน

ดูก่อนอานนท์ ภิกษุในพระศาสนาฉันนี้ เป็นผู้มีความ
 เพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เผ้าตามดู (รูป) ภายในกายอยู่
 ฟังกำจัดข้อภิชณาและโทมนัสออกไป

เมื่อภิกษุฉันนี้ เผ้าดูภายในกายอยู่ ความเร่าร้อนด้วย
 กิเลส มีกายเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นในกายก็ดี ความหดหู่ใจเกิด
 ขึ้นก็ดี จิตฟังช้านไปภายนอกก็ดี

ดูก่อนอานนท์ ภิกษุฉันนี้ ควรตั้งจิตไว้ในนิมิตเป็น
 ที่ตั้ง ความเสื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีพระพุทธคุณเป็นต้น)

เมื่อภิกษุหนึ่งตั้งใจไว้ในนิมิต เป็นที่ตั้งของความเลื่อมใสอย่างใด
อย่างหนึ่งอยู่ ความเบิกบานใจก็เกิดขึ้น เมื่อมีความเบิกบานใจ
ปีติก็เกิดขึ้น เมื่อใจมีปีติ กายก็สงบ ผู้มีกายสงบ ก็เสพเสวยสุข
ผู้มีความสุข จิตก็เป็นสมาธิ

ภิกษุนั้นก็พิจารณาเห็นดังนั้นว่า “เราตั้งใจไว้เพื่อ
ประโยชน์ใดแล ประโยชน์นั้นสำเร็จเรียบร้อยแก่เราแล้ว เอาละ
บัดนี้เราจะนำ (จิต) กลับมาเสีย (จากนิมิต) อันเป็นที่น่า
เลื่อมใสนั้น” ภิกษุหนึ่ง จึงนำจิตกลับมา (สู่อารมณ์กัมมัฏฐาน-
เคิม) ค่าย และไม่วิตกไม่วิจารณ์ (กิเลส) เสียด้วย กำหนด
รู้อยู่แต่ว่า “เราเป็นผู้ไม่วิตก ไม่มีวิจารณ์ เป็นผู้มีสติภายใน
มีความสุขอยู่”

... และยังมีวิธีอื่นอีก อานนท์ ภิกษุ...

.. เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เผ้าตามคฤเวทนา
ในเวทนาทั้งหลาย... เผ้าตามคฤจิตในจิต... เผ้าตามคฤธรรมใน
ธรรมทั้งหลายอยู่ ฟังคำจำกัดภิกขณาและโหมนัสออกไป....

ถูกต้องอานนท์ อย่างนี้แล เป็นวิธีการตั้งใจไว้

โยคีผู้ปฏิบัติวิบัติสณากัมมัฏฐานในวิเวกอาศรม

เป็นผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

“เอกายโน อัม ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา
โสภปริเทวานํ สมตฺติกฺกมา ย ทฺกฺขโทมนสฺสุตฺตานํ อตุลฺง-
กมา ย ฅายสฺส อธิคมา ย นิพฺพานสฺส สจฺฉนิกิริยา ย ยทิตฺถํ
จตุตฺตารโ สติปฏฺฐานา”

แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดินคน
เดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายหนึ่ง เพื่อระงับความ
โศกหนึ่ง และความคร่ำครวญหนึ่ง เพื่อดับทุกข์หนึ่ง และ
โทมนัสหนึ่ง เพื่อบรรลุอุปริยมรรคหนึ่ง เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน
หนึ่ง ทาง (ดังกล่าว) นี้ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนา สติกำหนดตามดูกาย
๒. เวทนานุปัสสนา สติกำหนดตามดูเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนา สติกำหนดตามดูจิต
๔. ธัมมานุปัสสนา สติกำหนดตามดูธรรม

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานดังกล่าวนี้ โยคีจะได้รับความแนะนำจากพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานและสอบอารมณ์ โดยสอนให้เดินจงกรมเป็นระยะ และนั่งกำหนดเป็นระยะ ตามวิธีต่อไปนี้

วิธีเดินจงกรม

จงกรม ๑ ระยะ

ซ้ายย่างหนอ — ขว้าย่างหนอ

จงกรม ๒ ระยะ

ยกหนอ — เหยียบหนอ

จงกรม ๓ ระยะ

ยกหนอ — ย่างหนอ — เหยียบหนอ

จงกรม ๔ ระยะ

ยกช่นหนอ — ยกหนอ — ย่างหนอ — เหยียบหนอ

จกรม ๕ ระยะเวลา

ยกช่นหนอ — ยกหนอ — ย่างหนอ — ลงหนอ — ถูกหนอ

จกรม ๖ ระยะเวลา

ยกช่นหนอ — ยกหนอ — ย่างหนอ — ลงหนอ — ถูกหนอ — กตหนอ

วิธีนั่งกำหนด

ฟังกำหนดพอง — ยุบ ที่ท้องของโยคีเอง

กำหนดในใจไม่ต้องออกเสียง

กำหนด ๒ ระยะเวลา

พองหนอ — ยุบหนอ

กำหนด ๓ ระยะเวลา

พองหนอ — ยุบหนอ — นั่งหนอ

(ถ้านอนอยู่กำหนดว่า นอนหนอ)

(รายละเอียด ฟังทราบจากอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน)

ตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โยคีฟังปฏิบัติตนดังนี้

เอกาสนี เอกเสยฺยิ

เอโก จรมตฺนุทีโต

เอโก ทมยมตฺตานํ

วนนฺเต รมีโต สียา.

พียงคนเดียว นอนคนเดียว ยืนคนเดียว มีความ
เพียร ไม่เกียจคร้าน ฝึกฝนตนเองอยู่ผู้เดียว พอใจอยู่ใน
แดนป่า (อันสงัดเงียบ)

ผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้วจะได้ผลตามที่พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสถึงพระโศทาบันไว้ว่า

ปจฺพยา เอกฺรชฺเชน สกฺกสฺส คมเนน วา
สพฺพโลกาธิปจฺเจน โสตาปตฺติผลํ วริ.

โศตาบัตติผล เป็นสิ่งประเสริฐกว่า

๑. ความเป็นพระราชา (จักรพรรดิ) ในแผ่นดิน
หรือว่า
๒. การไปสวรรค์ (เทวโลกและพรหมโลก ๒๖ ชั้นฟ้า)
หรือว่า
๓. ความเป็นใหญ่ในโลกทุกแห่ง

อธิบายว่า ความเป็นพระราชาเป็นต้นนั้น ยังไม่พ้น
จากการไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้น แต่พระโศทาบัน
เป็นผู้ปิดประตูอบายได้แล้ว (หมายถึงว่า ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ
มีนรกเป็นต้น) ถึงจะเป็นคนทพพลภาพทุกอย่าง ก็จะไม่เกิด
อีกในภพที่ ๘ (คือจะเกิดอีกเพียง ๗ ชาติ เท่านั้น)

ฐานะของพระโศตบั้น

ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “รัตนสูตร” ว่า...

เข อริยสจฺจานิ วิกาวยนฺติ คมฺภีรปฺลยฺเณน สฺสฺสเทสิตานิ
กิลฺยจาปีเต โหนฺติ ภุสฺสปฺมตฺตาน เตภวํ อฏฺฐมมาทียนฺติ.

(อริยะ) บุคคล (พระโศตบั้น) พวกใด เห็นแจ้ง
พระอริยสังขาร ที่พระสัมพันธุญาณเจ้ามีปัญญาลึกซึ้งทรงแสงสว่างไว้
แล้ว อริยบุคคลคือ (พระโศตบั้น) พวกนั้น แม้ยังเป็นผู้
ประมาทอยู่มาก ท่านก็จะไม่ถือเอาภพที่ ๘ (คือจะไม่เกิดอีก
เป็นครั้งที่ ๘)

สหาวิสุตฺต ทสฺสสนสมฺปทา ย ตยสฺสฺส ฐมฺมา ชหิตา ภวนฺติ
สภฺกกายทิกฺขจฺจิ วิจิกฺขณฺนิตฺตยจฺจ สีสลฺลพฺพคํ วาปี ยทตฺถติ กิลฺยจฺจ
จตุหฺปาเยหิ จ วิปฺปมฺตฺโต ฌ จาภิธานานิ อภพฺโพ กาคฺคฺ.

พร้อมกับการบรรลุทัตสนะ (คือพระโศกบัตติมรรค)
พระโศตบั้นท่านก็ละกรรมได้ ๓ ประการ ได้แก่สังโยชน์ ๓
คือ ๑. สักกาทิฐิ ๒. วิจิกขณา ๓. สีสลลพตปรามาส ถึง
แม้จะยังมีสังโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งเหลืออยู่อีก แต่ท่านก็เป็น
ผู้พ้นเต็ดขาดแล้วจากอบายภูมิ ๔ และไม่อาจทำอกิฐฐาน ๖
อย่างคือ (อนันตริยกรรมและการเข้านิเวศ) ด้วย

กัญจาปี โส กมุํ กโรติ ปาปกํ กาเยน วาจาเยท
 เจตสา วา อภพโพ โส ตสฺส ปฏิจฺจนทาย อภพฺพตา
 ทิฏฺฐปทสฺส วุตฺตา.

ท่านผู้บรรลุตัสสนะ (ดังกล่าวคือ พระโสดาบัน) นั้น
 ถึงแม้ท่านจะกระทำกรรมชั่ว ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ
 อยู่บ้าง ท่านก็ไม่อาจบีบบังกรรมชั่วที่ท่านได้นำนั้นไว้
 (เพราะ) การที่บุคคลผู้ได้เห็นทางพระนิพพานแล้ว จะบีบบัง
 กรรมชั่วของตนไว้นั้น ตถาคตกล่าวว่า ไม่อาจบีบบังได้

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในวิเวกอาศรม จะ
 ได้คัมภรต ๓ ประการ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ คือ
 ปวิเวกรตํ ปิตฺวา รตํ อุตฺตมสฺส จ นินฺทโร โหติ
 นิปฺปาโป ฌมฺมปิตฺรตํ ปิวํ

คัมภรตแห่งความเงียบสงัดหนึ่ง

คัมภรตแห่งความสงบ (จากกิเลส) หนึ่ง

คัมภรตของบัณฑิตเกิดจากปฏิบัติธรรมหนึ่ง

เป็นผู้ไม่มีเรื่องกระวนกระวาย ไม่มีบาปหนึ่ง.

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร
วัดมกุฏกษัตริยารามราชวรวิหาร
กรุงเทพฯ

โทร. ๐๒-๒๖๕๔๒๒๒, ๒๖๕๔๒๐๑