

# แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

พระราชสุทธินิพนธ์

D018

มีพุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมากที่ไม่ทราบแก่นธรรมของพระพุทธศาสนา นั่นคืออะไร หรือนัยหนึ่งไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรเป็นหลักสำคัญ การที่พระองค์ทรงอุทสาหะเสด็จจาริกไปในที่ต่างๆ ตั้งแต่ตรัสรู้จนถึงเสด็จดับขันธปรินิพพาน รวมเป็นเวลาถึง ๔๕ ปี ก็เพื่อจุดประสงค์อันเดียวคือทรงสั่งสอนแก่นธรรม ๓ ประการนั้น คือ

๑. การละความชั่ว
๒. การทำความดี
๓. การชำระใจให้บริสุทธิ์

ในบรรดาศาสนาต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นก่อนพระพุทธศาสนาและที่เกิดขึ้นในภายหลัง ต่างก็มีหลักสอนให้ละความชั่วและให้ทำความดีเป็นประการสำคัญ แต่ไม่มีศาสนาใดที่สอนถึงวิธีชำระใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นวิธีที่มีอยู่ก็แต่ในพระพุทธศาสนา เท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงเล็งเห็นโดยแจ้งชัดว่าโลกของเรานี้เป็นโลกของความทุกข์ คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากกันเป็นทุกข์ การร่ำไห้อาลัยเป็นทุกข์ ความเสียใจเป็นทุกข์ ความเหี่ยวแห้งใจเป็นทุกข์ มูลเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ก็คือตัณหาหรือความอยาก ซึ่งก่อให้เกิดกิเลสเกราะกรังดวงจิต ได้แก่ โสภ โภธ หลง ที่จะให้พ้นทุกข์จึงจำจะต้องตัดมูลเหตุ คือ กิเลสตัณหาออกไปให้สิ้น เมื่อละ

กิเลสตัณหาให้หมดไปได้หมดแล้ว จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง แต่  
ตราบใดที่ผู้ใดยังไม่สามารถจะทำให้กิเลสตัณหาหมดไปได้ ผู้นั้นก็ต้องประสบทุกข์  
และเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏ์อยู่เรื่อยไป ต่อเมื่อสามารถละกิเลสตัณหาได้  
หมดสิ้นแล้ว ก็将与กับความดับทุกข์หรือที่สุดแห่งทุกข์คือนิพพาน ไม่ต้องเวียนว่าย  
ตายเกิดอีกต่อไป และพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบทางดับทุกข์หรือวิธีจะทำให้ทุกข์ดับโดย  
สิ้นเชิงนี้คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นธรรมวิเศษที่จะพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้

วิธีจะทำให้ทุกข์ดับ หรือวิธีชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา  
เรียกว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการปฏิบัติธรรม การเจริญวิปัสสนา  
กรรมฐานนี้เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมวิเศษของ  
พระพุทธเจ้า ที่เรียกว่าบรมลุ่มรรคผลนิพพาน

การทำความดับสนิทในกองทุกข์ทั้งหมด ที่ตัณหาได้ก่อขึ้นไว้ นั้น อยู่ที่ตรง  
การ กระทำ ความคลายคืนโดยที่ไม่มีเหลือและความดับไม่เหลือ ความละวาง  
ความสละคืน ความผ่านพ้น ความไม่อาลัย ซึ่งตัณหาที่นั้นเทียว มีปัญหาว่าการที่จะ  
ดับตัณหาเสีย นั้น จะดับที่ตรงไหน คำตอบมีว่า สิ่งใดที่สภาวะเป็นที่รัก ที่สภาวะ  
เป็นที่ยินดีในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับใน  
ที่นั้น นี้คือ การค้นพบอริยสัจข้อที่ ๓

การค้นพบอริยสัจข้อที่ ๔ คือ การค้นพบทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่  
เหลือแห่งทุกข์นั้น ก็ย่อมเป็นอย่างเดียวกันกับการค้นพบหนทาง เป็นเครื่องให้ถึง  
ความดับไม่เหลือแห่งตัณหาซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะว่าเมื่อดับเหตุ คือ ตัณหา  
ได้แล้ว ผลคือความทุกข์ก็ย่อมจะดับไปตามหนทางดังกล่าวนี้คือหนทางอัน  
ประกอบด้วยองค์ ๘ อันประเสริฐ ได้แก่

**๑. ความเห็นชอบ** คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในการดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

**๒. ความดำริชอบ** คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

**๓. วาจาชอบ** คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดยุให้แตก เว้นจากพูดหยาบ เว้นจากพูดเพื่อเจ้า

**๔. การงานชอบ** คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

**๕. อาชีวะชอบ** คือ ละการหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด สำเร็จการเป็นอยู่คือการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

**๖. ความเพียรชอบ** คือ ปลูกความพอใจ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตไว้เพื่อความไม่บังเกิดขึ้นแห่งอกุศลกรรมอันลามกที่ยังไม่เคยบังเกิด เพื่อการละเสียซึ่งอกุศลกรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความความบังเกิดขึ้นแห่งกุศลกรรมที่ยังไม่เคยบังเกิด เพื่อความยั่งยืนความไม่เลอะเลือนความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเห็นแห่งกุศลกรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว

**๗. ความระลึกชอบ** คือ ความเป็นผู้มีสติ เห็นกายในกายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ เห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความระลึกตัวทั่วพร้อม มีสตินำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**๘. ตั้งใจมั่นชอบ** คือ เพราะสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม เข้าถึงฌานที่ ๑ อันมีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข อันเกิดแต่วิเวกแล้ว และอยู่หนทางหรือ มรรค ๘ นี้ คือระเบียบการครองชีวิตตามธรรมในพระพุทธศาสนา ถ้าจะสรุปอุดมธรรมที่เรียงไว้ข้างต้นนี้ ก็จะได้ใจความดังนี้ ในเบื้องต้นการศึกษาในเรื่องอรรถภาพของมนุษย ซึ่งพุทธศาสนาได้จำแนกออกเป็นส่วนต่างๆ ๕ ส่วน เรียกว่าเบญจขันธ์ ได้นำไปสู่ความรู้ความเป็นจริง ในสามัญลักษณ์ะทั้ง ๓ ของชีวิตและสังขารทั้งปวง อันได้แก่ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน การศึกษาถึงอริยสัจ ๔ จะนำไปสู่ความรู้ตามความเป็นจริงว่า ความทุกข์นั้นได้ผูกพันอยู่กับชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เหตุที่ชักนำให้เกิดความทุกข์นั้นได้แก่ตัณหา เมื่อดับตัณหาซึ่งเป็นเหตุเสียแล้วทุกข์ ซึ่งเป็นผลย่อมดับไปตาม เพราะว่าตัณหาเป็นเหตุของอุปทาน คือความเข้าไปยึดถือเบญจขันธ์ ว่าเป็นตัวตนอันเป็นจุดอุบัติของทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นเมื่อดับตัณหาดับ อุปทานก็ดับไปตาม เมื่อความเข้าใจยึดถือเบญจขันธ์ ๕ ในขณะเดียวกัน เบญจขันธ์ก็เป็นอันถูกถอนไปด้วย ในขณะเดียวกัน เบญจขันธ์ที่ดำรงอยู่ก็จะเป็นแต่สักว่าเบญจขันธ์ที่แปรเปลี่ยน จะเสื่อมจะแตกทำลายไปอย่างไร ก็ไม่ก่อความทุกข์ให้แก่ใคร เพราะไม่มีใครเข้าไปยึดถือมันเสียแล้ว (เพื่อที่จะเข้าใจความเป็นเหตุเป็นผลของธรรมเหล่านี้ให้แจ่มแจ้ง สมควรที่จะศึกษาธรรมปฏิจจสมุพบาท อันแปลว่า สภาพอันอาศัยกันเกิดขึ้น) หนทางหรือมรรคแปด เป็นธรรมปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความดับทุกข์สิ้นเชิง ระบบหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อได้ปัญญาจักขุ คือได้ดวงตาเห็นธรรมนั้น ได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามที่พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

หากว่าพุทธศาสนิกชนผู้เลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนาทำความขวนขวายศึกษาธรรมเหล่านี้ อันได้แก่ การศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ะทั้ง ๓ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุพบาท และวิธีการเจริญสติปัฏฐานให้เข้าใจอย่าง

ดีแล้ว ข้าพเจ้าเข้าใจว่า การศึกษาเช่นนั้น จะเป็นการเพียงพอแก่การกระทำเข้าใจ ในหลักธรรมของพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และเมื่อได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้ดวงตาเห็นธรรมด้วยแล้ว ผู้นั้นก็จะได้ชื่อว่าได้รับเอาบรมสังฆธรรมไว้ สมดัง ปรากรณานันเปี่ยมด้วยพระกรุณาของพระบรมศาสดาทังจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ทำการ บูชาพระบรมศาสดาด้วยการบูชาที่แท้จริง การบูชาอย่างอื่นนอกไปจากการปฏิบัติ เพื่อน้อมนำธรรมเข้ามาบรรจู่ไว้ในดวงใจแล้ว พระบรมศาสดาหาได้ยกย่องไม่

การศึกษาธรรมตามหัวข้อข้างต้นนี้ หาได้ก่อภาระมากมายจนเหลือวิสัยที่ คนทั่วไปจะศึกษาไม่ ท่านผู้หวังประโยชน์จากธรรมะในศาสนาของพระองค์จะได้ ทำการศึกษา พร้อมทั้งทำการพิสูจน์คุณค่าของธรรมะด้วยตนเอง

เนื่องด้วยธรรมในพระพุทธศาสนา จะสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ที่ศึกษาได้ ก็ ต่อเมื่อได้มีการนำเอาธรรมนั้นไปปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยเหตุฉะนี้ เมื่อพระบรมศาสดา ได้ทรงประกาศค้นพบสังฆธรรมของพระองค์ออกไปแล้ว จึงได้บอกหนทางที่จะบรรลุ ธรรมอันจะสามารถดับความทุกข์ได้สิ้นเชิง ให้บรรลุธรรมวิเศษนั้นด้วยหนทางและ วิธีการปฏิบัติที่เราจำเป็นจะต้องศึกษา ด้วยการทำความเข้าใจให้ถูกต้องนั้นคือ มรรค ๘ สติปัฏฐาน ๔ และวิปัสสนากรรมฐาน ธรรมในพุทธศาสนาหากว่าตัดหรือ ทั้งหลักการทั้ง ๓ นี้เสียแล้ว ก็จะเท่ากับตัดเอาความเป็นพุทธศาสนาหรือตัด พรหมจรรย์ของพระพุทธศาสนาออกไปทีเดียว อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางดำเนิน ให้ถึงความดับทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีอริยมรรคเช่นนี้ใน ศาสนาอื่น ความสำคัญยิ่งยวดของมรรค ๘ นี้ ย่อมเห็นได้จากพระดำรัสของพระ บรมศาสดาที่ตรัสแก่นักบวชผู้หนึ่ง ก่อนหน้าจะปรินิพพานว่า ดูกร สุภัททะในธรรม วินัยของศาสดาองค์ใดไม่ประกอบอยู่ด้วยธรรมอันเป็นเครื่องดำเนินไปอย่างถูกต้อง ๘ ประการ (คือมรรค ๘) ในธรรมวินัยนั้นย่อมไม่มีบุคคลผู้เป็นโสดาบัน สกทาคามี

อนาคามี หรืออรหันต์ ในธรรมวินัยใดมีธรรมเป็นเครื่องดำเนินไปอย่างถูกต้อง ๘ ประการ ดังกล่าวแล้ว ในธรรมวินัยนั้นย่อมมีบุคคลผู้เป็นโสดาบัน เป็นสกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ดูกร สุภัททะในธรรมวินัยของเรา นี้ ประกอบอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องดำเนินอย่างถูกต้อง ๘ ประการดังกล่าวแล้ว ในธรรมวินัยนี้จึงมีบุคคลผู้เป็นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ดูกร สุภัททะหากภิกษุสาวกของเรายังคงปฏิบัติในธรรมเป็นเครื่องดำเนินไปอย่างถูกต้อง ๘ ประการนี้เพียงใดแล้ว โลกนี้ ก็จักยังไม่ว่างจากพระอรหันต์อยู่เพียงนั้น

สติปัฏฐาน ๔ คือ ความมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมวิเศษนั้น ก็เป็นแนวปฏิบัติที่มีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น และพระบรมศาสดาได้ทรงยืนยันว่าเป็น หนทางเดียวที่เป็นทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อกำลวงเสียซึ่งความโศกและความรำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากกรรมฐานก็คือ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพื่อได้ดวงตาเห็นธรรมอันลึกในพุทธศาสนา การเห็นธรรมอันลึกก็คือ การเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงมิใช่เห็นแต่เพียงมายาและสมมติแล้วก็หลงติดอยู่ อันเป็นเหตุให้ต้องจมอยู่ในกองทุกข์อย่างถาวรตัวไม่ออกชั่วชีวิตแล้วชีวิตเล่า

บัดนี้ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากกรรมฐานเป็นเรื่องพื้นฐานของการเข้าถึงธรรมในพุทธศาสนาอย่างไร และเป็นเรื่องที่คุณควรแก่ผู้ที่เรียกตนว่า พุทธศาสนิกชนเพียงไร แม้ว่าจะได้สังเกตเห็นคุณค่าอันล้ำพันของวิปัสสนากกรรมฐานและใคร่จะอธิบายเรื่องนี้ให้ละเอียดสักหน่อย ถึงเรื่องการเจริญวิปัสสนากกรรมฐานแต่พอโดยย่อ

**วิปัสสนากรรมฐาน** มิใช่เป็นเรื่องของการนั่งหลับตา เพื่อให้เห็นภาพวิจิตรพิสดาร หรือเพื่ออิทธิฤทธิ์ใดๆ วิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อที่จะปลดปล่อยความทุกข์นานาประการออกเสียจากชีวิตหรือปลดปล่อยชีวิตออกเสียจากความทุกข์ เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตนี้มันคืออะไรแน่ เหตุใดจนคนเราจึงควบชีวิตตะบึงไปบนถนนแห่งความชรา พยาธิ และมรณะ อย่างไม่ละลด เหตุใดจนคนเราจึงไม่รู้รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตที่ผ่านมาในความเหี่ยวแห้งใจ และคับแค้นใจผ่านมาในความสมหวังแล้วก็ผิดหวัง หัวเราะแล้วก็ร้องไห้ ด้วยหน้าตาชื่นแล้วก็กลับบูดบึ้ง เหตุใดจนจึงไปลุ่มหลงกับการกระโจนขึ้นกระโจนลงของชีวิตที่ได้ผ่านมาในวิถีอันยืดยาว โดยไม่เคยสำนึกว่า มันมีอาการประดุจคนบ้า เหตุใดจนตัวเราจึงได้พลอยเห็นดิบเห็นดีไปกับเขาด้วย อะไรเล่าที่ผลักดันให้ชีวิตโลดแล่นไปอย่างน่าสมเพศเช่นนั้น แล้วก็ยังทำให้เจ้าของชีวิตชื่นชมไปด้วยอาการที่คล้ายกับคนบ้าเช่นนั้น อะไรเล่าที่ทำให้ดวงหน้าที่หัวเราะร่าเริงอยู่เมื่อวานนี้ กลับนองน้ำตาไปในวันนี้ อะไรเล่าที่ทำให้ลิ้นที่กล่าววาจาอ่อนหวานอยู่เมื่อชั่วโง่งก่อน กลับมากล่าววาจาหยาบคายในชั่วโง่งนี้ อะไรเล่าที่มาคอยแต่งความคิดของเราให้แปรเปลี่ยนไปมา ในระหว่างบาป บุญ คุณโทษ ไม่มียุติลงได้ อะไรเล่าคือตัวการที่คอยชักใยอยู่เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

ตามปกติ เราอาจไม่เคยตั้งปัญหาเหล่านี้ขึ้นถามตนเองเลย ตามปกติเราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามที่มันเคยดำเนินไปมาอย่างไรก็อย่างนั้น เราปล่อยให้ความเคยชินนำชีวิตของเราไปตามที่มันได้นำมาปีแล้วปีเล่า จากวัยเด็กไปจนสู่วัยชรา และเราก็เต็มใจที่จะปล่อยให้มันนำไปจนกระทั่งถึงเชิงตะกอน ก็เป็นการเคราะห์ร้ายอยู่ที่เจ้าความเคยชิน อันความมออบหมายให้เป็นผู้นำชีวิตของเรานั้น โดยทั่วไปแล้วมันมิได้ทำหน้าที่เป็นดวงประทีปให้เลย มันเป็นแต่ความมืดบอดและดั่งนั้น ก็ไม่



เป็นที่น่าประหลาดใจที่มันได้นำชีวิตของเราปะปะกระหืดกระหอบไปตามเรื่องของมัน เราได้ปล่อยให้มันนำไปโดยที่เราไม่เคยสำนึกตัวว่า เราได้ตกเป็นทาสของมันอย่างโง่หัวไม่ขึ้น และอย่างน่าสมเพศเหลือเกิน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต ให้แตกกระจายออกไป จนมองเห็นความจริงในสิ่งต่างๆ ที่แตกกระจายออกไปนั้น เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิต ตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา คือเพ่งมองเข้าไปในชีวิตของตนเอง ฝ้าดูการเคลื่อนไหวทั้งหมดภายในตัวของเราเอง ฝ้าสังเกตวิจารณ์แต่กุศลและอกุศลธรรม ที่ดำเนินไปในตัวของเราเอง

ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้เวลาของการปฏิบัติทั้งหมด เพ่งมองเข้าไปแต่ในชีวิตของตนเองดังนี้ ปัญหาต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะผุดขึ้นมาในความนึกคิดของเรา และเราก็จะพบคำตอบปัญหาเหล่านั้นอย่าครบถ้วน และแจ่มแจ้ง เราจะพบชีวิตที่ปล่อยให้ความเคยชิน หรือใจที่ปราศจากสติที่นำไปนั้น ช่างแตกต่างกันอย่างลิบลับกับชีวิตที่ผูกไว้กับสติ และปล่อยให้สติเป็นผู้นำวิปัสสนากรรมฐานเริ่มต้นด้วยการปลดแอกตัวเรา เริ่มต้นด้วยการปลดปล่อยตัวเราจากความเป็นทาสของความเคยชิน หรือใจที่ไม่อยู่ในความควบคุมของสติ นับตั้งแต่เริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ชีวิตของเราจักได้รับความเป็นไทย และเราก็จักทราบได้เองว่าตั้งแต่ชีวิตมาเราไม่เคยได้รับความเป็นไทยเช่นนี้มาก่อนเลย นับตั้งแต่เวลานั้นแทนความมืดบอด เราก็ได้จุดดวงประทีปให้แก่ชีวิตของเรา ดวงประทีปนั้นแท้จริงก็มีประจำอยู่กับชีวิตของเรานั้นเอง แต่เราไม่ได้จุดมันขึ้น บางทีก็อาจเป็นด้วยเราไม่ทราบว่า เรามีดวงประทีปติดอยู่กับเรา เราพูดกันอยู่เสมอถึงคำว่า “สติปัญญา เราใช้สติปัญญาอยู่เสมอก็จริง แต่สตินั้นแท้จริงแล้ว เรานำออกใช้น้อยนัก ทั้งที่สตินั้นมีคุณค่าแก่ชีวิต และจำเป็นแก่ชีวิตที่มีคุณค่าอย่างเหลือที่จะประมาณได้” ประทีปดวง





นั่นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน และจะสะกัดกั้นมันได้อย่างไร  
นั่นแหละคือผลงานของสติ นั่นแหละคืออานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ภายหลังที่ได้ทุ่มเทกำลังลงไปอย่างเต็มที่ จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะได้สัมผัส  
กับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่างๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ่งใจมาก่อน ผลงานอันมี  
ค่าล้ำเลิศของสติบวกกับกำลังของสมาธิจิต จะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มชัดว่า ความ  
ทุกข์ร้อนนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเรา ทางช่องทางทั้งหกคือ ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ ความทุกข์สารพัดชนิดรวมทั้งกุศลและอกุศลธรรมสารพัดชนิด  
ตลอดจนการกระทำบาปอกุศลทุกชนิด ตัณหาทั้ง ๓ รูปและอกุศลมูลทั้ง ๓  
ประการคือ โสภะ โทสะ โมหะ ก็มาจากช่องทางทั้ง ๖ นี้เท่านั้น และมีได้มาจากทาง  
อื่นอีกเลย การสะกัดกั้นความทุกข์และบาปอกุศลทั้งปวง จึงจะต้องทำกันที่ช่องทาง  
ทั้งหมดนี้ จะต้องสร้างทำนบขึ้น ณ ที่แห่งนี้ และตัวทำนบนั้น ก็คือสติอีกนั่นแหละ

พุทธศาสนาเรียกช่องทางทั้ง ๖ นี้ว่า อายตนะ แปลว่าที่ต่อ ตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ คืออายตนะภายใน ๖ ทุกข์และบาปอกุศลดำเนินเข้ามาสู่ชีวิตโดยอายตนะ  
หรือที่ต่อภายในทั้ง ๖ นี้ เข้าทำการติดต่อกับอายตนะภายนอก คือที่ต่อภายนอก ๖  
อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ อายตนะภายในและภายนอก  
รวม ๑๒ นี้ เข้าติดต่อกันเป็นคู่ๆ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กาย  
กับโสภฐัพพะ (ได้แก่สิ่งที่มาถูกต้องกาย) ใจกับธรรมารมณฺ์ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่ง  
ติดต่อกันเข้าแล้ว จิตก็เกิดขึ้น ความติดต่อกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอก  
นี้เอง เป็นที่เกิดของจิต และ ณ ที่นี้เองที่เราได้ทราบว่า จิตมิใช่เป็นสิ่งที่ตัวตนเป็น  
เอกเทศ จิตได้เกิด ณ ที่นี้ และได้ดับลงไป ณ ที่นี้เช่นกัน การที่เรารู้สึกเหมือนหนึ่งว่า  
จิตเป็นตัวตน เป็นจิตของเรา มีอยู่เป็นเอกเทศนั้น ก็เพราะว่าการดับของจิตเป็น  
สันตติ คือเกิดดับสืบเนื่องกันอยู่ไม่ขาดสาย การใช้ชีวิตแบบตะบึงไปกับชีวิตนั้น จะ

ไม่มีทางทราบถึงความไม่มีตัวตนของจิต หรือความเกิดดับของจิต ที่เป็นอยู่เป็นนิจ ได้เลย ต่อเมื่อเราได้นั่งลงทำการกำหนดรูป-นาม ตามระบบของวิปัสสนากรรมฐาน ทำความสำรวมสติและสำรวมจิตอย่างมั่นคง จนสติไพบูลย์แล้ว จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นความเกิดดับของจิต รวมทั้งรู้เห็นสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

เมื่ออายตนะภายในและภายนอกติดต่อกัน เป็นต้นว่า ตากระทบรูป เกิดจักขุวิญญาณ คือ เกิดจิตที่อาศัยจักขุขึ้นแล้ว แต่นั่นเจตสิกต่างๆ ก็เกิดติดตามมากล่าวคือจำรูปนั้นได้ พอใจหรือไม่พอใจรูปนั้น และทำความคิดนึกต่างๆ เกี่ยวกับรูปนั้นครั้นแล้วโลภะ โทสะ โมหะก็เกิดขึ้น บันดาลอกุศลกรรมต่างๆ ให้เกิดติดตามมา การประทุษร้าย การทำทุจริตคอร์รัปชันและความประพฤติชั่วร้ายอาภรณ์ต่างๆ ก็เกิดขึ้น ที่ตรงนี้ทั้งนั้น ตรงอายตนะคือที่ต่อทั้ง ๖ นี้แหละ คือที่เกิดและไหลเข้ามาสู่ชีวิต ซึ่งกระแสแห่งความทุกข์และกิณ ที่ตรงนี้อีกเหมือนกัน จะเป็นทีดับของจิตและอกุศลธรรมทั้งปวง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทาง ๖ นั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อทั้ง ๖ คู่ นั้น มิให้ต่อกันติดได้ ถือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียง ก็สักแต่ว่าได้ยินไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจในสิ่งที่มาปรากฏให้เห็นและให้ได้ยิน รูปและเสียงที่ได้เห็นได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ ณ ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตามหลังรูปและเสียง อายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้ามาไม่ได้ต้องจนแต่มีอยู่ ณ ที่นั่นเอง

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจ ที่จะเข้ามาในทางอายตนะภายในทั้ง ๖ แล้ว ยัง

เพ่งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนาม ที่ดำเนินไปตาม ทวารทั้ง ๖ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จักนำไปสู่การเห็น ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัฐภาพ อย่างแจ่มแจ้ง

ใครจะขอช้าไว้ในที่นี้ว่า ในบรรดาธรรมทั้งหลายที่พระบรมศาสดาได้ทรง แสดงตักเตือนสั่งสอนมหาชนนั้น พระบรมศาสดาได้ทรงยกย่องธรรมคือ สตินี้ว่ามี คุณค่าอันล้ำเลิศ ได้ทรงสั่งสอนธรรม คือสตินี้เองเนืองนิจ ครั้งหนึ่งเมื่อมีผู้ทูลถามว่า กระแส (คือความอยาก) ทั้งหลาย ย่อมหลังไหลไปตามอารมณ์ทั้งปวง อะไรเป็นจุด ทำนบเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า การกระแสทั้งหลายเหล่า ไคในโลก สติเป็นจุดทำนบเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น

ต่อข้อถามที่ว่า กระแส (คือความอยาก) เหล่านั้น อันผู้ปฏิบัติจะละเสียได้ ด้วยธรรมอะไร? ตรัสตอบว่า กระแสเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติจะละเสียได้ด้วยปัญญา และ ปัญญาดังกล่าวนี้ก็คือ วิปัสสนาปัญญา หรือที่เรียกว่า **ภาวนามัยปัญญา**

แต่อาตมาคาดหมายว่า การกล่าวถึงเรื่องวิปัสสนากรรมฐานแต่โดยย่อนี้ จะทำให้ท่านทั้งหลายที่ยังไม่คุ้นเคยกับเรื่องนี้มาก่อน สามารถมองเห็นคุณค่าอัน อัจฉริยะของวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่มีอยู่โดยแท้จริง อาตมาหวังแต่เพียงว่า แสดง มานี้อาจจะช่วยให้ท่านทั้งหลาย เกิดความสนใจในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานในทางที่ ถูกต้องขึ้นบ้าง และทำการขวนขวายศึกษาในเรื่องนี้ต่อไป โดยการแสวงหาหนังสือ เกี่ยวกับเรื่องนี้มาอ่านด้วยมนสิการ หรือไปไต่ถามขอความรู้เพิ่มเติมโดยตรงจาก คณะพระอาจารย์หรือท่านที่ทรงคุณวุฒิในทางนี้ ณ ที่หนึ่งใด หากได้ผลเพียงเท่านี้ อาตมาก็จะมีความยินดีอย่างยิ่ง

การพิจารณาความเป็นไปของชีวิต แล้วน้อมเข้ามาเทียบกับหลักธรรม ทำความพินิจใคร่ครวญอยู่เนืองๆ ซึ่งอาจกระทำได้โดยไม่เลือกเวลา และสถานที่นั้น ก็ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน และก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา แต่ผลที่ได้นั้นจะไม่หนักแน่นแน่นอน เหมือนวิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ อันได้รับการทดลองพิสูจน์มาแล้ว ทั้งกว่าจะได้ผลถึงขีดขั้นที่ปรารถนาก็อาจต้องการเวลายาวนาน ส่วนการปฏิบัติธรรม โดยทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันมีระเบียบวิธีตรงตามที่พระบรมศาสดาจารย์ได้บัญญัติไว้ นั้น เป็นทางดำเนินที่มีหลักประกันอันแน่นอน สามารถยังผู้ปฏิบัติให้ได้ดวงตาเห็นธรรมในระยะเวลาไม่นานนัก สมควรที่พุทธศาสนิกชน ผู้ถึงความไม่ประมาท จะพึงน้อมชีวิตเข้ามารับเอาประโยชน์ นอกจากนั้นแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ เฉพาะอย่างยิ่ง สติและสมาธิ อันผู้ปฏิบัติถ้าเจริญจนแก่กล้าในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จักมากอภัยรับใช้ ปกป้องคุ้มครอง การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติในการต่อไป สมดังพุทธภาษิตที่ว่า **ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** ในยามผู้ปฏิบัติประพฤติทางโลก อันพบด้วยโทษภัยนานาประการ หากความขุ่นมัวเศร้าหมองเหล่านั้นจะเข้ามาประคบบประคองผู้ปฏิบัติมิให้เซล้มลุกคลุกคลานไปกับความขุ่นมัวเศร้าหมองดังในกาลก่อน สติจะเข้ามากระซิบบอกทางอันปลอดภัยและการนั่งลงกำหนด ทำสมาธิในระยะเวลาหนึ่ง จะขับเมฆแห่งความขุ่นมัวเศร้าหมอง ที่เข้ามาบดบังใจไว้กระจายจางไป แล้วความแจ่มใสจะปรากฏขึ้นมาแทนที่กล่าวโดยสรุปก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจักหัดหาที่พึ่งพำนักอันเกษมให้แก่จิตใจที่อ่อนเปลี้ยไปเพราะเมหะเข้าครอบงำในบางครั้งคราว

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะกล่าวอีกทางหนึ่งก็คือ เป็นการปรับชีวิตเข้าปฏิบัติ ๓ ข้อ ที่เป็นหัวใจพุทธศาสนา คือ

๑. การไม่กระทำความชั่ว คือบาปทั้งปวง
๒. การกระทำแต่กุศล คือความดีให้เต็มเปี่ยม
๓. การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ผู้ปฏิบัติจะได้ปณิธานในการดำเนินชีวิตไปตามหลักธรรม ๓ ข้อนี้ หากว่า  
ในอนาคตเขาจะได้ประพฤติกาลพลาดพลั้งลงไปไม่กลมกลืนกับหลักธรรม ๓ ข้อนี้ ก็  
จะมีความเสียใจและรู้จັกตักเตือนตัวเอง

การปฏิบัตินั้น จะได้รับผลมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับกำลังของ **อินทรีย์**  
**๕** คือ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ถึงขนาดว่าจะไม่ได้  
รับผลขั้นสูงก็ย่อมจะได้รับผลตามส่วนตามลำดับอันผู้ปฏิบัติจะตระหนักได้เอง จาก  
การเปรียบเทียบดูจิตใจของเขาในระหว่างสองวาระ คือจิตใจก่อนหน้าการปฏิบัติและ  
จิตใจหลังการปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นเรื่องของการวิจารณ์  
ตัวเอง วิเคราะห์ตัวเอง สำรวจดูบาปอกุศลในตัวเอง ด้วยการเพ่งพินิจ อันแน่วแน่  
ลึกซึ้ง เป็นการค้นดูผงในดวงตาของตน หยุดการแสไปเที่ยวติเตียนผงในดวงตาของ  
คนอื่น ในขณะที่ไม่ทันก่อนปรากฏอยู่ในดวงตาของเรา ดังที่พระเยซูได้สั่งสอน  
ศาสนศิษย์ของพระองค์ คุณธรรมใดที่จะพึงบรรลุได้จากการปฏิบัติ ย่อมเป็นไปในทาง  
เข้าคึกต่อมานะ คือความถือตัวทะนงตัว และจะยังผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความสงบ  
เสถียร การผ่านการปฏิบัติไปแล้วในช่วงระยะเวลาอันสั้นระยะหนึ่งไม่จำเป็นจะต้อง  
หมายความว่า ผู้ปฏิบัติได้เขี่ยผงออกหมดแล้ว ผู้ปฏิบัติแต่ละคนย่อมทราบได้เองว่า  
เขาได้เขี่ยผงออกจากดวงตาของเขาไปได้มากน้อยเพียงใด และเขาควรจะวางมือเสีย  
จากการพยายามเขี่ยผงในดวงตาต่อไปหรือไม่ ความระคายเคืองความสบายตาของ  
เขา จะเป็นผู้บอกกับเขาเอง อาตมามีความเห็นว่าการเขี่ยผงในดวงตานั้น เป็นกิจที่

ควรจะดำเนินสืบต่อกันไปด้วยความใส่ใจและด้วยความไม่ประมาทจนตลอดชีวิต  
หากเรายังบอกแก่ตัวเองอย่างซื่อตรงได้ว่า ยังมีฝังติดอยู่ในดวงตาของเรา

สำหรับท่านที่ยังมิได้เข้ามาทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์สัมมาจริยธรรมของพระบรม  
ศาสดานั้น หากท่านประสงค์จะฟังคำชักชวนจากผู้ปฏิบัติสักสองสามคำ อาตมาใคร่  
จะขอเสนอคำชักชวนดังนี้ ในเบื้องต้นของท่านจงถามตัวเองว่า มีสักวันหนึ่งใน  
ชีวิตของท่าน ที่ท่านได้ใช้ไปด้วยการตามระวางรักษาคใจ และประคองจิตของท่านให้  
นุ่มไปแต่ในทางกุศลตลอดวัน? มีสักชั่วโมงหนึ่งที่ท่านได้ใช้สติ ฝึการดำเนิน  
ของจิต ฝึการปฏิบัติกิจอันสลับสนของจิต ที่มีต่ออารมณ์ภายนอกตลอดหนึ่งชั่วโมง?  
หากท่านไม่เคยทำดังนี้เลย ท่านจะไม่นึกเสียดายหรือว่า ตลอดเวลานานปีในชีวิต  
ของท่านเต็มใจที่จะใช้เวลาเหล่านั้นไปได้สารพัดอย่างไม่เลือกกว่า จะเป็นไปในทางที่  
เป็นสาระหรือไม่เป็นสาระ แต่ท่านมิได้ยอมใช้เวลาแม้แต่สักวันหนึ่งหรือเพียงชั่วโมง  
หนึ่ง เพื่อพิสูจน์บรมสัมมาจริยธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็เป็นการแสวงหาหลักประกันใน  
การดับหรือบรรเทาความทุกข์ร้อนใจอย่างได้ผลให้แก่ตัวท่านเอง ถ้าท่านมีศรัทธาต่อ  
พุทธศาสนา ท่านจะไม่นึกเสียดายหรือว่า ท่านยังมิได้ทำการบูชาพระพุทธเจ้า ด้วย  
การปฏิบัติบูชา อันเป็นบูชาที่พระองค์ปรารถนาเลย เวลาที่ได้ใช้ไปในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาอันสั้นๆ เพียงสัก ๑ เดือนก็ตาม จะเป็น  
เวลาที่ท่านจะมีโอกาสกล่าวได้ว่า เป็นเวลาหนึ่งเดือนที่ท่านได้เรียนรู้ถึงความดำเนิน  
แห่งชีวิตของท่านอย่างมีคุณค่าที่สุด และไม่เคยมีการใช้เวลาหนึ่งเดือนที่ล่วงแล้วมา  
ในชีวิต ที่จะไม่มีความหมัดจดงดงาม เสมอด้วยหนึ่งเดือนของการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน

ขอท่านทั้งหลาย ตัดสินใจเอาเองเถิด เพื่อความเข้าใจอันถูกต้องในธรรม  
ของพระบรมศาสดา อาตมาเห็นสมควรจะกล่าวไว้เสียด้วยว่า ธรรมอันลึกที่พระ



โลกนาถปรารถนาให้เวไนยสัตว์ได้บรรลุ นั้น เป็นธรรมที่ทวนกระแสของชีวิต เป็นธรรมที่ย่อมใจปุถุชนทั่วไป มิใช่เป็นธรรมที่คล้อยไปตามความปรารถนา และความเคยชินของชีวิตของปุถุชน อันไหลไปตามกระแสของตัณหา ซึ่งเป็นเหตุให้ชีวิตต้องหมกจมอยู่ในกองทุกข์จึงจำเป็นผู้ที่เข้าสู่ธรรมของพระองค์ จักทำการศึกษาด้วยความเพ่งพินิจสักหน่อย ดังที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายรูป (เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ) เป็นที่ยินดี กำหนดแล้วในรูปบันเทิงด้วยรูป เทวดาและมนุษย์ย่อมทนทุกข์อยู่ เพราะความแปรปรวนความกระจัดกระจายความแตกทำลายของรูป ส่วนตถาคตเป็นผู้รู้แจ้งตามเป็นจริง ซึ่งเหตุเป็นเครื่องเกิดขึ้น ซึ่งความตั้งอยู่ไม่ได้ ซึ่งรสอร่อย ซึ่งโทษคือความต่ำทราม และอุปายเครื่องหลุดพ้นไม่ได้แห่งรูป (เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ) ทั้งหลายแล้วไม่เป็นผู้มีรูป เป็นที่ยินดี ไม่กำหนดในรูป ไม่บันเทิงในรูป ตถาคตย่อมอยู่เป็นสุข เพราะความแปรปรวน ความกระจัดกระจาย ความแตกทำลายของรูป

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ ทั้งหลายทั้งสิ้น อันน่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ยังเป็นสิ่งกล่าวได้ว่า มีอยู่เพียงใด มนุษย์โลกพร้อมด้วยเทวโลกก็ยังสมมติว่า นั้นสุขอยู่เพียงนั้น ถ้าเมื่อสิ่งเหล่านั้นแตกดับลงในที่สุด สัตว์เหล่านั้นก็สมมติว่า นั้นทุกข์ในที่นั้น สิ่งที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย เห็นว่าเป็นความสุขก็คือ ความดับสนิทแห่งสักกายะ (กายของตน) ทั้งหลาย แต่สิ่งนี้กลับปรากฏเป็นข้าศึกตัวร้ายกาจแก่สัตว์ทั้งหลาย ผู้เห็นอยู่โดยความเป็นโลกทั้งปวง สิ่งใดที่สัตว์อื่นกล่าวแล้วโดยความเป็นสุข พระอริยเจ้ากล่าวสิ่งนั้นโดยความเป็นทุกข์ สิ่งใดที่สัตว์อื่นกล่าวแล้วโดยความเป็นทุกข์ พระอริยเจ้าผู้รู้กล่าวสิ่งนั้นโดยความเป็นสุข ดังนี้

การประกาศสัจธรรมของพระศาสดา เป็นการประกาศความจริงอันลึกใน ชีวิต ธรรมของพระศาสดา จึงเป็นธรรมที่ทวนกระแสของชีวิตปุถุชนอันไหลไปสู่ความ

เป็นโลกทั้งปวง อยู่เป็นนิจ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการพยายามว่ายทวนกระแส  
แห่งชีวิต ด้วยกำลังมือและเท้าทั้งหมดของผู้ปฏิบัติ อันมีบรมศาสน์ติ อนันตกาลเป็นที่  
หมาย แม้ไม่ถึงที่หมาย ก็จักจักได้รับผลคือ ความสงบเย็นของจิต ส่วนที่ได้ทวน  
กระแสขึ้นไปได้

เป็นกิจที่ต้องการพลังอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา  
อันพุทธศาสนิกชนจักทำให้บริบูรณ์ ได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ใครๆ มักจะมีความเข้าใจกันว่า สมาธิเป็นเรื่องของผู้ใหญ่มิใช่เรื่องของ  
เด็กๆ หนุ่มๆ สาวๆ หรือมีความสำคัญยิ่งขึ้นไปกว่านั้นว่า คนเฒ่าคนแก่จึงควรทำ  
สมาธิ พระมีอายุพรรษามากๆ นั้นแหละจึงควรทำ มิใช่เรื่องของพระหนุ่มๆ เณร  
ใหญ่ๆ เณรน้อยๆ ความเข้าใจอย่างนี้ มีประจำอยู่ในความนึกคิดของคนโดยมาก  
ทั้งที่เป็นพระและมิใช่ เพราะเรื่องของคนตั้งใจอยู่ที่แต่จะประพฤติดตามใจตัว ถ้า  
ตามใจตัวเองได้เท่าใด ก็ได้รับความสบายใจเท่านั้น มิได้นึกคิดว่าการปล่อยตัวไป  
ตามอำเภอใจนั้น ในบางครั้งอาจนำไปเข้ารกเข้าพงก็ได้ จึงควรทำความเข้าใจเสีย  
ใหม่ว่า สมาธิเป็นเรื่องจำเป็นของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชั้น

### สมาธิคืออะไร?

ปทานุกรม ให้คำอธิบายว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต การติดต่อความสำเร็จ  
ความจัดแจง การแต่งตัว การสำรวจใจ การฟังเสียง การแน่วแน่ ความตริตรอง  
อย่างเคร่งเครียดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

คำอธิบายเหล่านี้ ล้วนแต่แสดงลักษณะของสมาธิให้เห็นความหมายและความสำคัญที่มีอยู่ในสมาธินั้นทั้งสิ้น เพียงแต่ความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งเป็นคำอธิบายก่อนแรก ก็มีความหมายลึกซึ้งและแสดงให้เห็นว่า สมาธินั้นเกี่ยวกับจิตเพราะว่าความตั้งมั่นจะมีได้ย่อมตั้งอยู่ในจิต การทำจิตให้มั่นคง ไม่ให้ฟุ้งซ่านไม่ให้กวัดแกว่งให้ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่เกาะเกี่ยวด้วยสิ่งอื่น ไม่ให้เป็นไปตามกระแสของสิ่งต่างๆ ที่ได้ประสบด้วยตา หรือหู หรือจมูก หรือลิ้น หรือกาย หรือใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ นี้มีชื่อเรียกตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาว่าอินทรีย์ คำว่าอินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้ม กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง ใจเป็นใหญ่ในการรู้ ดู ฟัง ดม ลิ้ม ถูกต้อง รู้ เป็นหน้าที่ของอินทรีย์ทั้ง ๖ ตั้งละอย่าง

อินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าขาดไปสักอย่างหนึ่งก็ทำให้คนเป็นคนไม่สมบูรณ์ สมมติว่าตาบอดไปข้างหนึ่งก็ทำให้แลไม่เห็นถนัด และทำให้ขาดความสวยงามไป ยิ่งกว่านั้น ถ้าบอดเสียทั้งสองข้าง ก็แลไม่เห็นอะไรเลย ทำให้ความเป็นคนบกพร่องไป และเป็นคนยังไม่เต็มที่ มีหน้าซำจะเรียนหนังสือกับเขาก็ไม่ได้ เพราะการเรียนหนังสือต้องใช้อินทรีย์คือตา เป็นส่วนสำคัญกว่าส่วนอื่น หูก็เหมือนกัน ถ้าสมมติว่าหนวก ก็คงไม่ได้ยินอะไร ไม่รู้ว่าเสียงของมนุษย์เป็นอย่างไร ของสัตว์เป็นอย่างไร และก็คงขาดประโยชน์ในการฟัง ในการเล่าเรียนไปอีกอย่างหนึ่ง จมูก ลิ้น กาย ถ้าพิจารณาไปเสียก็ไร้ประโยชน์ ตามหน้าที่ไปอย่างหนึ่งๆ และใจซึ่งเป็นอินทรีย์ที่ ๖ อันเป็นอันดับสุดท้ายก็มีหน้าที่ประจำอยู่อย่างสำคัญในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ อันเกิดจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ข้างต้น ถ้าขาดไปเสียก็เหมือนคนหมดสติ กลายเป็นคนบ้าคนบอ เพราะไม่รู้เรื่องอะไรว่าจะดีหรือร้าย ทำการวิปริตผิดแปลกไปจากคน ผู้มีอินทรีย์ ๖ ครบบริบูรณ์ อินทรีย์ทั้ง ๖ นี้จึงนับว่า เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทำให้คนให้เป็นคนอย่างสมบูรณ์ทีเดียว และเป็นหลักที่จะนำสมาธิให้มีได้

## การสำรวมอินทรีย์ ๖

อินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมมีอาการต่างๆ ตามหน้าที่ โดยปกติมีอยู่อย่างไรและ ย่อมดึงดูดสิ่งต่างๆ ได้ทุกอย่างทุกชนิด ที่จะพึงเห็นด้วย เป็นต้น เมื่อลืมตาออกแล้ว ตาย่อมเห็นอะไรได้ทุกอย่างทุกชนิด เพราะตามีหน้าที่สำหรับดู ดูอะไรได้เสมอโดยไม่ เลือกว่าจะดีหรือร้าย หรืองามและไม่งาม รับรู้ได้ทั้งนั้น อย่างไม่อันประตุ หูฟังเสียง ได้ทุกอย่างทุกชนิด มิได้เลือกว่าเป็นเสียงอะไร เพราะไพอเราะหรือไม่ไพอเราะ ดังสนั่น หรือดังตามปกติ หูก็รับฟังได้ทั้งสิ้น อย่างไม่อันประตุ จมูกสูดกลิ่นได้ทุกอย่าง จะเป็นกลิ่นหอมหรือเหม็น ถ้ามีกลิ่นอะไรผ่านมา จมูกก็รับไว้ทั้งนั้น อย่างไม่อันประตุ ลิ้นลิ้มรสอาหารหรืออย่างอื่น ซึ่งจะมีรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ขม อย่างใดอย่าง หนึ่ง ลิ้นก็รับได้ทั้งสิ้น อย่างไม่อันประตุ ภายจะถูกต้องสัมผัสกับอะไรๆ ก็ได้ทั้งสิ้น อย่างไม่อันประตุ ใจก็เช่นเดียวกัน รับรู้สารพัดทุกอย่าง ที่เข้ามาสู่ห้วงแห่งความนึก จะเป็นอารมณ์ที่น่าชอบหรือไม่ชอบ น่าใคร่หรือไม่น่าใคร่ น่าปรารถนาหรือไม่น่า ปรารถนา รับรู้ได้ทั้งสิ้น อย่างไม่อันประตุ เรื่องที่เป็นเช่นนี้ ย่อมเป็นไปตามหน้าที่ ของอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น เพราะธรรมชาติสร้างมาไว้อย่างนั้น แต่กำลังแห่งจิตใจที่เป็น ผู้รับนี้สิ มีความสำคัญอย่างที่สุด ในอันที่จะมีอาการเป็นไปตามเรื่องราว ย่อมทำให้ บังเกิดความเสียหายขึ้นได้ แต่ถ้าไม่ปล่อยให้เป็นไปตาม ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ อย่างยิ่ง การปล่อยอินทรีย์ทั้ง ๖ ให้เป็นไปตามเรื่องราว ย่อมทำให้ได้รับโทษอย่าง ใหญ่หลวง เพราะไม่พยายามที่จะสำรวมระมัดระวังไว้ด้วยดี และอาจถึงแก่ความ สิ้นชีวิตได้ เพราะความประมาท

ประดุจดั่งได้กล่าวมาแล้ว เรียกว่าขบวนการในกายของมนุษย์นั้น เบญจ ษัณฑ์ ซึ่งแต่ละขัณฑ์มีอำนาจหน้าที่ต่างกัน รูปเกี่ยวกับรูป เวทนาเกี่ยวกับเรื่องสุขทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญาเกี่ยวกับความจำ สังขารเกี่ยวกับเรื่องว่าดี-ชั่ว ไม่ดีไม่ชั่ว

วิญญูณเกี่ยวกับความรู้ทางทวารทั้ง ๖ หนึ่งนายแพทย์ผู้หนึ่งได้อธิบายไว้ในหนังสือ  
ชาวพุทธ ฉบับปีที่ ๕ ว่าบนศีรษะมีมันสมองสามฟอน คืออยู่ข้างละฟอน ส่วนฟอนที่  
สามอยู่ตรงกลางข้างบนศีรษะ เป็นสีเทา ในการทดลองขณะผ่าตัด ปรากฏว่าเมื่อ  
เลิกมันสมองสีเทานี้ขึ้นเสียแล้ว ระบบประสาททั่วสารพวงค์กายหยุดทำงานหมด  
ทั้งสิ้น ซึ่งก็แปลว่าประสาททวารทั้ง ๕ ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ทำการรายงานสิ่ง  
ที่มากระทบไปตามหน้าที่ๆ กฎธรรมชาติมอบหมายไว้ ดุจดั่งได้กล่าวมาแล้วนั้น  
อาตมาขอยกตัวอย่างขึ้นประกอบการวินิจฉัยของท่านผู้ฟังดังนี้ สมมติว่า ตามองเห็น  
ดอกกุหลาบบานสะพรั่งบนต้นที่ปลูกไว้ด้วยความถนอมเป็นอย่างดี ประสาทหวั  
เหาที่ดวงตาดำจะรายงานไปยังมันสมองทันที ไปเร็วยิ่งกว่าเสียงหลายร้อยเท่าพันทวี  
ดุจดั่งหนุมานทหารเอกพระรามเหาะไปเร็วลัดนิ้วมือเดียวก็ถึงที่หมายปลายทาง ส่วน  
มันสมองก็บอกรายงานส่งต่อไปยังกองบัญชาการของนามธรรม ตามความเข้าใจนั้น  
มันสมองเป็นเพียงบุรุษไปรษณีย์ หาใช่เป็นผู้บงการโดยพลະการไม่ มันสมองเป็น  
เพียงรูปธรรม สมองกับใจเป็นคำที่ใช้แทนกันได้เสมอ ทั้งในภาษาไทย ภาษาอังกฤษ  
และบาลี เพราะทั้งสองสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่สุด เมื่อมันสมองอันเป็นที่รวมจุด  
ปลายทางของประสาทต่างๆ บอกรายงานไปยังกองบัญชาการ อันเป็นที่รวมของ  
นามธรรมแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของสัญญาขันธ์ผู้เป็นยอดแห่งความจำ จะพิจารณาว่า  
รูปลักษณะตามรายงานนั้น ทางโลกสมมติเรียกว่าอะไรกัน จากความจำที่เป็น  
ผู้ชำนาญการนี้จะบอกได้ทันทีว่า เป็นดอกกุหลาบ แล้วก็ส่งเรื่องต่อไปยังเวทนาขันธ์  
ผู้ซึ่งมีหน้าที่พิจารณาว่า อะไรจะให้สุข อะไรจะให้ทุกข์ อะไรไม่ให้ทุกข์ไม่ให้สุข คือ  
เฉยๆ เวทนาขันธ์ผู้รับเสวยอารมณ์จะว่า ดอกกุหลาบนั้นสวยงามเจริญตาเจริญใจ  
จะให้ความสุขแห่งจิตใจของมวลมนุษย เมื่อได้พบได้ชม คราวนี้ก็เป็นหน้าที่ของ  
สังขารขันธ์ จะพิจารณาว่า ดอกกุหลาบ อันมีรูปลักษณะสวยงามนั้น ดีหรือชั่ว  
หรือไม่ดีไม่ชั่ว และเมื่อเห็นว่าเป็นที่ยินดีแก่มวลมนุษยก็เกิดอิฏฐารมณีนีให้แก่เขา ก็  
เป็นหน้าที่ต่อไปในฐานะผู้ปรุงแต่ง จะรายงานแก่วิญญูณขันธ์ว่า ควรนำมาประดับ

บ้านเรือนห้องต่างๆ เช่นใส่แจกัน เป็นต้น เมื่อวิญญูณชั้นนี้ได้รับรายงานชั้นสุดท้าย จากสังขารชั้นนี้ ก็มีหน้าที่พิจารณาว่า คำบอกรายงานของชั้นนี้ทั้งสามนั้น ชอบแล้ว หรือไม่ ถ้าเห็นชอบด้วยก็จะแจ้งไปยังมันสมองให้สั่งการตามประสงค์ มันสมองก็จะให้มือไปจับดอกกุหลาบมาปักแจกัน ตามประสงค์ของวิญญูณชั้นนี้ และเพราะมือ เป็นรูปชั้นนี้ กับทั้งประสาทห้วเหาในดวงตาดำก็เป็นรูปชั้นนี้ จึงกล่าวได้ว่า ชั้นนี้ทั้ง ๕ เป็นผู้ดำเนินการ ร่วมกันในกายมนุษย์ แต่การที่ได้ดอกกุหลาบมาประดับห้องให้ สวยงามนั้นเป็นโลภะ ตามปรมาัตถธรรม นักปฏิบัติต้องพิจารณาแต่เพียงว่า สิ่งที่ห้ว เหาในดวงตาดำเห็นนั้น เป็นเพียงสีจะสีอะไร มีลักษณะอย่างไรก็ช่างเถิด เมื่อ ประสาทห้วเหารายงานผ่านมันสมองไปยังกองบัญชาการนามธรรม (สัญญา เวทนา สังขาร วิญญูณ) แต่เพียงเท่านี้ ผู้มีอำนาจสูงสุดในกายมนุษย์คือ สติสัมปชัญญะ ก็จะบงการทันทีว่า อย่าไปแยแสอะไรกับมัน เมื่อเช่นนี้อภิวรรณก็ไม่ต้องเกิด ไม่เป็น โลภะ ไม่ก่อให้เกิดกิเลส วิญญูณชั้นนี้ก็จะไม่สั่งผ่านมันสมองให้รูปชั้นนี้คือมือ ไป เต็ดดอกกุหลาบมาประดับห้องรับแขก ดังกล่าวข้างต้น อยู่ในสังโยชน์ ๑๐ เรียกว่า กามราคสังโยชน์ เกิดขึ้นแก่ผู้ยินดีต่ออภิวรรณทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งในกรณีนี้เกิดขึ้น ทางจักขุทวารตรงกันข้ามกับกามราคสังโยชน์ก็คือ ปฏิฆสังโยชน์ อันเกิดขึ้นแก่ท่านผู้ โกรธในขณะที่ประสบอภิวรรณ เช่นห้วเหาในดวงตาดำเป็นอุจจาระหรือสุนัขเฒ่า ประสาทห้วเหาจะรายงานผ่านมันสมองไปยังกองบัญชาการของนามธรรม ก่อเหตุให้ เกิดความโกรธ สั่งการให้รูปธรรมคือมือจัดเอาไปทิ้งและแข่งชกหักกระดูกผู้ที่มา ปล่อยอุจจาระหรือสุนัขเฒ่าไว้ ณ ที่นั้น แต่ตามปรมาัตถธรรมแล้ว สติสัมปชัญญะจะ เข้าควบคุมบงการว่า นั้นเพียงแต่สีที่เห็นอย่างหนึ่งเท่านั้น อย่าไปยินดียินร้ายว่าเป็น ของเฒ่าของเหม็น เพราะในร่างกายของมนุษย์ ก็มีสิ่งเหล่านี้อยู่เต็มเปา จะไปโกรธ ไปเกลียดมันทำไมกัน ขอให้ผ่านไปด้วยความสงบ

เพื่อประโยชน์ให้เข้าใจง่าย อาตมาขออุปไมยดังนี้ สมมติว่า

๑. ร่างกาย เท่ากับเป็นค้ายทหาร
๒. ตัวกิเลส คือศัตรูผู้จะเข้ามาข่มขู่
๓. ค้ายทหารนั้นมีประตูด่านประจำอยู่ ๕ ด่าน คือ ด่านจักขุ ด่านโสตะ ด่านฆานะ ด่านชีวหา ด่านกายา สำหรับ
  ๑. ด่านจักขุ มีพันตรีหัวเหา เป็นผู้บังคับบัญชาการกองพันหัวเหา
  ๒. ด่านโสตะ มีพันตรีวงแหวน เป็นผู้บังคับบัญชาการกองพันวงแหวน
  ๓. ด่านฆานะ มีพันตรีกิบแพะ เป็นผู้บังคับบัญชาการกองพันกิบแพะ
  ๔. ด่านชีวหา มีพันตรีกลีบดอกบัว เป็นผู้บังคับบัญชาการกองพันปลายกลีบดอกบัว
  ๕. ด่านกายา มีพันตรีแผ่นปุยฝ้าย เป็นผู้บังคับบัญชาการกองพันแผ่นปุยฝ้าย
๖. ค้ายทหารนี้ มีหอรบเป็นหอคอยฟังเหตุการณ์ มีพันตรีมโน ซึ่งที่แท้เป็นเสมีอนพลเอก เป็นผู้บังคับบัญชาการกองพันวิทยุโทรทัศน์ ฟังเหตุการณ์ความเคลื่อนไหวของศัตรู (กิเลส) โดยตรง
  ๔. กองเสนาธิการ มีพลตรีมันสมองเป็นผู้บังคับบัญชา
  ๕. กองบัญชาการ มีพลเอก เป็นผู้บังคับบัญชาการใหญ่ และ
    ๑. มีพลโทสัญญา เป็นที่ปรึกษาทางเทคนิค ทางสังเกตจดจำ



๒. มีผลโทเวทนา เป็นที่ปรึกษาทางเทคนิค ทางการพิจารณาว่าอะไร เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ คืออะไรจะก่อให้เกิดอิฏฐารมณ หรือจะก่อให้เกิดอนิฏฐารมณ หรือจะเป็นกลางๆ ไม่ก่อให้เกิดความยินดียินร้ายเป็นอุเบกขา

๓. มีผลโทสังขาริ เป็นที่ปรึกษามีหน้าที่พิจารณาว่าอะไรดีหรืออะไรชั่ว สมควรจัดประการใดแก่เหตุการณ์นั้นๆ

๔. มีผลเอก มีอำนาจหน้าที่จงบงการให้จัดอย่างไร ในเมื่อได้รับรายงานของท่านที่ปรึกษาทั้ง ๓ นั้นแล้ว และสั่งงานไปตามที่เห็นชอบ

๖. กองบังคับการ มีผลโทรูปิ เป็นผู้บังคับบัญชาทหารที่จะดำเนินการตามคำสั่งของพลเอก ซึ่งส่งผ่านมาทางพลตรีมันสมอง ผู้เป็นใหญ่ในกองเสนาธิการ

๗. อย่างไรก็ตาม ยังมีจอมพลสติสัมปชัญญะ ผู้บังคับบัญชาการสูงสุดควบคุมดูแลทั่วไป ซึ่งค่ายทหารนั้น และเมื่อตัวกิเลสอันเป็นศัตรูใหญ่ยกทัพมาย่ำยีฉะนี้แล้ว ท่านจอมพลอาจสั่งยับยั้งคำสั่งของกองบัญชาการ ในเมื่อพิจารณาเห็นว่า ความจริงแท้คือสัจจะซึ่งจะประจักษ์ว่า ตัวกิเลสแสดงเป็นตัวศัตรูนั้น ที่แท้คือมายาเท่านั้นเอง จะมาทำอะไรไม่ได้จริงจัง หาว่าค่ายทหารนั้นตั้งมั่นอยู่เฉยๆ ค่ายทหารคือกายมนุษย์นั้น จะไม่มีจอมพลผู้บังคับบัญชาการสูงสุดเลย เว้นไว้แต่มนุษย์นั้นจะเป็นผู้ปฏิบัติก่อให้เกิดสติสัมปชัญญะควบคุมพลเอก ไว้ได้ หรือนัยหนึ่งปฏิบัติได้ปัญญาอันแจ่มปราศจากโลก โภภะ หลง ทั้งหลายเหล่านี้ กล่าวว่าเป็นขบวนการในกายมนุษย์ ซึ่งอาตมาสมมติเทียบเคียงดุจดังค่ายทหาร

คราวนี้จะดำเนินเรื่องให้เห็นว่า กายมนุษย์ยาววาหนาคีบนี้สมมติว่าเป็น ค่ายทหาร มีชั้น ๕ สมมติเป็นนายทหารประจำค่าย ได้ปฏิบัติอำนาจหน้าที่กัน อย่างไร ตัวอย่างเช่น มีความเคลื่อนไหวของทหารศัตรูตรงมายังค่ายนั้น พันตรีหัว เหาจะรายงานไปยังพลตรีมันสมอง ทันทึที่ได้เห็นเหตุการณ์ พลตรีมันสมองจะบอก รายงาน (ไม่แสดงความเห็นอย่างไร) ไปยังกองบัญชาการ (นามธรรม) พลโทสัญญา ได้ทราบรายละเอียดเช่นนั้น ก็จะกล่าวฐานะผู้เคยจดจำได้ว่ากิริยาอย่างนี้ ศัตรูจะ เคลื่อนไหวทัพเข้าโจมตีค่ายของเรา พลโทเวทนาจะรายงานต่อไปว่า อย่างนี้จะ ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อนแก่ค่ายของเรา พลโทสังขารจะแสดงความเห็นเสนอพลเอก ว่า อย่างนี้ไม่ดีแน่ ควรยกพลทหารเข้าปะทะข้าศึกให้ทันท่วงทีที่ทัพศัตรูให้แตกพ่าย ไป พลเอก เมื่อเห็นชอบด้วย ก็จะบงการไปยังพลตรีมันสมองให้แจ้งแก่พลโทรูป เพื่อนำทหารออกไปสู้กับศัตรู แต่ถ้าหากในค่ายทหารอันยาววาหนาคีบนี้เป็นมนุษย์ ที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ก็จะเกิดปัญญารู้ความจริงแท้คือสัจจะ มีจอมพล สติสัมปชัญญะควบคุมว่าอย่ายกพลทหารไปรบราฆ่าฟันกันเลย เพียงแต่ตั้งมั่นอยู่ใน ค่ายเตรียมพร้อมไว้ให้ดี ศัตรูคือตัวกิเลสก็จะไม่กล้ากรายเข้ามาอย่าได้ แพ้ภัยไปเอง

ส่วนทางด้านอื่น เช่น ด้านกองพันวงแหวนนั้น เมื่อได้ยินเสียงลูกระเบิด หรือเสียงปืนยิงของข้าศึกศัตรู พันตรีวงแหวนก็คงรายงานและเกิดผลทำนองเดียวกัน ทางด้านกองพันก๊อบปะหรือด้านกองพันกลีบบัว ทางด้านกองพันแผ่นปูฝ้าย ก็ไม่ แตกต่างกันไปเป็นอย่างอื่น เว้นเสียแต่ทางหอคอยพันวิทยุ นั้น พันตรีมันโนได้รับข่าว โดยตรงแล้ว พลเอก อาจสั่งการผ่านพลตรีมันสมองทันที โดยไม่ฟังความเห็น พลโท ที่ปรึกษาทั้งสามดังกล่าวมานั้น แต่จอมพลสติสัมปชัญญะอาจควบคุมยับยั้ง เช่น กรณีอื่นได้ ทั้งหลายเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ในกายมนุษย์นี้มีขบวนการอันหนึ่ง ที่ ดำเนินการต่างๆ ไม่ใช่ตัวตนของเราดอก ที่ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ กล่าวสั้นก็คือว่า ชั้น ๕ นั้นแหละเป็นผู้ดำเนินการ หรือพูดโดยย่อก็ได้แก่ รูป นาม นั่นเอง หาใช่เรา

ไซ้เขา ไซ้ตัว ไซ้คนไม่ เมื่อมีปัญญารู้ทะลุปรุโปร่งเช่นนี้ ก็ละสลักกายทิฐิได้ อย่าง  
แน่นอน ท่านจึงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้พิจารณาที่รูปนาม ในกายยาววา  
หน้าคืบ ซึ่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดตรงนี้เอง.