

สัณนิษฐาน

หนังสือธรรมะที่ชาวพุทธจะร่วมกันจัดพิมพ์ในครั้งนี้มี ๒ เรื่อง คือ เมตตามหานิยม และทวารวดีนันทนาการ

เมตตามหานิยม เป็นคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญเมตตาเพื่อก่อให้เกิดไมตรีจิตแก่สรรพสัตว์ ประกอบด้วยวิธีปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน

เมตตามหานิยม เป็นคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญเมตตา เพื่อก่อให้เกิดไมตรีจิตแก่สรรพสัตว์ ประกอบด้วยวิธีปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน และอานิสงส์ของการปฏิบัติโดยละเอียดและละเอียดจริง ๆ จนถึงแยกแยะทัศนะของชาวพุทธมหานิกาย ซึ่งเกิดขึ้นภายหลัง ว่าเข้าใจแตกต่างจากทัศนะของพวกเราชาวพุทธเถรวาทอย่างไร

เมตตามหานิยมกัณฑ์นี้ ท่านอาจารย์ชนกภิกขุ ได้บรรยายเมื่อปี ๒๕๓๗ ให้คนไทยฟัง ณ บ้านพออำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

ส่วนทวารวดีนันทนาการ พระสูตรอุปมาท่อนไม้ลอยน้ำว่าด้วยเรื่องโทษของนักปฏิบัติ และแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญมรรคมีองค์แปด ท่านอาจารย์ชนกภิกขุบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ ณ พุทธนิทรรศการลอนดอน ประเทศอังกฤษ

ทั้ง ๒ เรื่อง พระคันธสารภิกขุ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง เป็นผู้แปลสู่ภาษาไทย

ขออนุโมทนาและสาธุการ กับกัลยาณมิตรทุกท่าน ที่มีศรัทธาช่วยกันเนรมิต “สิ่งที่เลิศที่สุดในครั้งนี้” และขอจงรับพรจากพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้

“อัครศีลสมาธิ ทาตา ละภะเต ปุณฺณคัง

ผู้ให้สิ่งที่เลิศ จะต้องได้รับสิ่งที่เลิศ”

พุทธบริษัทสมาคมน ขออภิมุขการพระเดชพระคุณท่านอาจารย์ชนกภิกขุ และพระคันธสารภิกขุด้วยความเคารพอย่างสูง

พ.อ.(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน

นายกกิตติมศักดิ์

พุทธบริษัทสมาคมนแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

ธันวาคม ๒๕๔๕

คำนำ

หนังสือ เมตตาทาวนา และทารุณชนโรปมสูตร ได้รับการพิมพ์ครั้งแรกในพุทธศักราช ๒๕๓๙ เนื่องในงานฉลองปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และทำบุญอายุครบ ๗๗ ปีของท่านอาจารย์ธัมมานันทะมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง และได้รับการพิมพ์ครั้งที่สองในพุทธศักราช ๒๕๔๐ ในงานทำบุญคล้ายวันเกิดของคุณประวิทย์ ธนาวิภาส

บัดนี้ หนังสือหมดจำนวนลงเมื่อผู้แปลทราบว่ายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชราชูปถัมภ์) ประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกเผยแพร่อีกครั้งหนึ่ง จึงอนุโมทนายินดีในงานกุศลครั้งนี้

เมตตาทาวนา เป็นบทความเกี่ยวกับการเจริญเมตตา เพื่อก่อให้เกิดไมตรีจิตแก่สรรพสัตว์ ประกอบด้วยวิธีปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนและอันสงสของการปฏิบัติโดยละเอียด ท่านอาจารย์ชนกาภิวงศ์ได้บรรยายเรื่องนี้ไว้ระหว่างวันที่ ๙-๑๓ มกราคม ๒๕๓๙ ณ บ้านพอ อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ในเวลานั้นผู้แปลเป็นล่ามแปลภาษาพม่า และได้รับมอบหมายจากท่านอาจารย์ให้จัดทำหนังสือเผยแพร่จึงเรียบเรียงตามลำดับใจความเพื่อให้กระชับเข้าใจง่าย และอ้างอิงอาศตสถานจากพระบาลีและอรรถกถา

ทารุณชนโรปมสูตร (พระสูตรอุปมาท่อนไม้ลอยน้ำ) ว่าด้วยเรื่องโทษของนักปฏิบัติ และแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญอริยมรรคมีองค์แปด โดยเปรียบนักปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยไปสู่มหาสมุทร ท่านอาจารย์ชนกาภิวงศ์ได้บรรยายเรื่องนี้ไว้เป็นภาษาอังกฤษในวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๒๔ ณ วัดพุทธวิหาร จังหวัดลอนดอน ประเทศอังกฤษ ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้มีชื่อว่า Parable of the Log กล่าวกันว่าเป็นที่ซาบซึ้งของผู้รับฟัง และได้รับการพิมพ์เผยแพร่ไว้ในวารสาร Buddhist Forum อีกด้วย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งแห่งประกายปัญญาที่ช่วยเอื้อให้ธรรมะของพระบรมศาสดาได้แพร่หลายในวิถีทางที่ถูกต้องสืบไป

พระคันธสาราภิวงศ์

วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๔๕

เมตตาภาวนา

ขอเจริญสุขพุทธบริษัททั้งหลาย วันนี้ตรงกับวันอังคารที่ ๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๓๙ อาตมาได้รับอาราธนามาแสดงพระธรรมเทศนา เกี่ยวกับการเจริญเมตตากรรมฐาน อาตมารู้สึกยินดีที่ได้พบกับนักปฏิบัติธรรม ผู้ประสงค์จะเจริญเมตตากรรมฐานซึ่งมากันมากพอสมควร

ชาวโลกในปัจจุบันนี้ กำลังขาดเมตตาธรรม ขาดความปรารถนาดีต่อกันและกัน จึงก่อให้เกิดคดีอาชญาต่าง ๆ การแผ่เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าชาวโลกมีเมตตาต่อกันและกัน สังคมมนุษย์จะอยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ประเทศต่าง ๆ จะไม่ขัดแย้งกัน ประชากรในประเทศเหล่านั้นจะมีมิตรภาพ และมีไมตรีจิตต่อกันและกัน

เมตตานั้นเป็นหลักธรรมที่พระบรมศาสดาทรงเจริญอยู่เป็นนิตย์ และพระองค์ได้ประสบผลสำเร็จมากมาย เพราะการแผ่เมตตานั้น เช่น ทรงประสพชัยชนะอาพวกยักษ์และโจรองคูลีมารด้วยเมตตาธรรม แม้ในขณะที่พระเทวทัตชักจูงให้นายความชั่วของพระเจ้าอชาตศัตรูปล่อยช้างนาฬาคีรีเพื่อจะประทุษร้าย พระองค์ก็ทรงกำราบช้างนั้นด้วยเมตตาเช่นกัน นอกจากสาธกเหล่านี้แล้ว ยังมีสาธกอื่นๆ อีกมาก ที่พระบรมศาสดาและพระสาวกประสพชัยชนะด้วยเมตตาธรรม

พรหมวิหารสี่

เมตตาเป็นหนึ่งในธรรมที่นับเนื่องในพรหมวิหารสี่ (ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม) บรรดาพรหมวิหารเหล่านั้น เมตตา คือความปรารถนาดีอย่างจริงใจ มีไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์ กรุณา คือความสงสาร ในขณะที่พบเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ มุทิตา คือความพลอยยินดีในเมื่อพบเห็นผู้อื่นประสบความสุข แม้ว่าเขาจะมีความสุขหรือความสำเร็จมากกว่าเรา ก็ชื่นชมยินดีกับผลสำเร็จของพวกเขา ปราศจากความริษยาไม่พอใจ อุเบกขา คือการวางเฉย ในเวลาที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ พิจารณาว่าเราได้ประสบความทุกข์เช่นนี้เพราะกรรมของตน

ผู้เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา หรืออุเบกขา ชื่อว่าเจริญพรหมวิหารธรรม (มีความประพฤติเหมือนพรหม) หนึ่ง คำว่า "พรหมวิหาร" ยังมีความหมายว่า ข้อประพฤติของผู้ประเสริฐ เนื่องจากคำว่า "พรหม" ในภาษาบาลี ยังหมายถึงผู้ประเสริฐอีกด้วย ผู้เจริญพรหมวิหารจึงมีความประพฤติเหมือนพรหม และเป็นผู้ประเสริฐที่ผู้อื่นควรเคารพบูชา

การเจริญพรหมวิหารเป็นสมถกรรมฐานโดยตรง เพราะเป็นการฝึกจิตให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ของเมตตา คือเหล่าสัตว์ทั้งปวงในสากลโลก (สรรพสัตว์) อารมณ์ของกรุณา คือคนที่ประสบความทุกข์อยู่ (ทุกข์สัตว์) อารมณ์ของมุทิตา คือคนที่มีความสุขอยู่ (สุขสัตว์) อารมณ์ของอุเบกขา คือคนที่เราวางเฉย ไม่รักหรือชัง (มัชฌัตตสัตว์)

พระพุทธศาสนามีสองนิกาย คือนิกายเถรวาทซึ่งเป็นนิกายที่ยอมรับคำสอนของพระบรมศาสดา ไม่เปลี่ยนแปลงพระพุทธพจน์ตามคำสอนของสาวกรุ่นหลัง และนิกายมหายานซึ่งเป็นนิกายที่เกิดภายหลัง เป็นนิกาย

ที่ยอมรับคำสอนตามความเห็นของสาวกรุ่นหลัง นิกายมหายานนั้นสอนเรื่องการเจริญกรรมฐานโดยตรง แต่นิกายเถรวาทเน้นการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

นิกายเถรวาทไม่เน้นการเจริญกรรมฐานเหมือนนิกายมหายาน เพราะสอนวิธีแผ่เมตตาไว้แล้ว และผู้ที่มีเมตตาก็จัดว่าประกอบด้วยกรุณาและมูทิตาโดยอ้อม ทั้งนี้เพราะผู้มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ก็ย่อมประกอบด้วยกรุณาไปพร้อมกัน คือในขณะที่พบเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์อยู่ จะปรารถนาช่วยเหลือพวกเขา ทั้งยังประกอบด้วยมูทิตาในเมื่อพบเห็นผู้อื่นประสบความสุขหรือความสำเร็จมากกว่าตน ผู้ที่ปราศจากเมตตา ย่อมจะไม่มีกรุณาและไม่มีมูทิตาโดยแท้ ฉะนั้น ผู้ที่มีเมตตาจึงประกอบด้วยกรุณาและมูทิตาโดยอ้อม

ในเวลาเจริญเมตตากรรมฐาน นักปฏิบัติจะแผ่ปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ ทั้งที่ประสบความทุกข์และความสุข ไม่เลือกว่าเป็นบุคคลใดโดยเจาะจง ส่วนในเวลาที่จะเจริญกรรมฐานหรือมูทิตา ก็แผ่ความสงสารหรือความชื่นชมยินดีโดยเจาะจงบุคคลนั้นๆ คือ จิตจะมีกรุณาเป็นประธาน ในเมื่อเกิดความสงสารต่อผู้ประสบความทุกข์ และมีมูทิตาเป็นประธาน ในเมื่อชื่นชมยินดีต่อผู้ที่ประสบความสุขอยู่

ชาวพุทธนิกายมหายานสำคัญว่ากรุณาเป็นธรรมที่สำคัญยิ่ง ถ้าไม่พูดถึงกรุณาในพระธรรมเทศนา ผู้ฟังจะคิดว่าเป็นธรรมที่ไร้แก่นสาร เมื่อปีก่อน ในขณะที่อาตมาได้รับอาราธนาไปแสดงพระธรรมเทศนาที่มหาวิทยาลัยฮาวาย ฮอโนลูลู อาตมาได้บรรยายวิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเกี่ยวกับการเจริญอริยมรรคมีองค์แปด มีชาวอเมริกันอายุประมาณ ๘๐ ปี ถามอาตมาว่า พระธรรมเทศนาที่ท่านอาจารย์บรรยายนี้ ไพเราะจับใจอย่างยิ่ง เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมโดยตรง แต่กระผมสงสัยว่าทำไมจึงไม่กล่าวถึงกรุณาในที่นี้เล่า เขาถามเช่นนั้นเพราะคิดว่าพระธรรมเทศนายังไม่บริบูรณ์ เนื่องจากยืดยาดคำสอนเรื่องกรุณา การที่ประชาชนในฮาวายยืดยาดในคำสอนเรื่องกรุณา ก็คงเป็นเพราะมีชาวพุทธนิกายมหายานมากกว่าชาวพุทธนิกายเถรวาท

ธรรมเหล่านี้คือเมตตา กรุณา และมูทิตา แม้จะไม่ใช่อริยมรรคมีองค์แปดก็ตาม แต่ธรรมเหล่านี้นับเนื่องอยู่ในอริยมรรคโดยอ้อมแล้ว เพราะเป็นเหตุให้เกิดอริยมรรคเหล่านั้น จริงอยู่ พระโพธิสัตว์ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณาธิคุณ สงสารเหล่าสัตว์ที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ จึงพยายามสั่งสมบารมีธรรม เพื่อตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และตรัสรู้ธรรมตามที่ทรงปรารถนา การบรรลุธรรมของพระองค์มีกรุณาเป็นมูลเหตุ

ก่อนที่อาตมาจะเดินทางมาบรรยายพระธรรมเทศนาที่ประเทศไทย ได้รับอาราธนาไปเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ในประเทศสิงคโปร์และออสเตรเลีย ในขณะที่พำนักอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย มีนักปฏิบัติที่เชื่อมั่นพุทธศาสนานิกายมหายานเข้าร่วมปฏิบัติ เขาได้ปฏิบัติด้วยความพากเพียร แต่หลังจากปฏิบัติแล้วได้กล่าวว่าหลักธรรมคำสั่งสอนและแนวทางปฏิบัติที่แนะนำ เป็นหลักธรรมที่มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ แต่คิดว่ายังไม่บริบูรณ์นัก เพราะขาดกรุณาธรรม

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นแนวทางการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ที่นำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้แล้ว ยังคิดว่าไม่บริบูรณ์เพราะขาดกรุณา ก็เพราะยืดยาดคำสอนเกี่ยวกับกรุณาเป็นเวลาช้านาน จึงทำให้ไม่ยอมรับคำสอนอื่น ๆ

การที่อาตมาชี้แนะคำสอนนิกายมหายานที่เน้นการเจริญกุศล ก็เพราะต้องการให้ท่านสาธุชนมีความเข้าใจคำสอนนิกายเถรวาท เมื่อได้รับคำแนะนำในการเจริญกุศล จะได้ไม่หลงผิดเชื่อถือตามผู้ชักชวน

ความหมายของเมตตา

เมตตา คือความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ มิใช่ตรึงจิตอันบริสุทธิ์ ปราศจากความผูกพัน ยึดติด ลุ่มหลง ในผู้ที่ตนแผ่เมตตาอยู่ ถ้ายังหวังผลตอบแทน หรือผูกพัน ยึดติด ลุ่มหลง ก็ไม่นับว่าเป็นเมตตาที่แท้จริง เช่น ความรักระหว่างสามีภรรยาที่ปรารถนาให้คู่ชีวิตเป็นสุข เรียกว่าความรักด้วยตัณหา (ตัณหาเปมะ) ไม่ใช่เมตตาธรรม

แม้ความรักของคนอื่นๆ เช่น บิดามารดาที่มีความผูกพันต่อบุตรธิดา ญาติพี่น้องที่มีความผูกพันกัน นับว่าเป็นเมตตาในบางขณะในเวลาที่ไม่มีความผูกพัน แต่ในบางขณะก็เป็นความผูกพันอันไม่ใช่เมตตาธรรม ความรักระหว่างญาติพี่น้อง มักเป็นความผูกพันที่เกิดขึ้นระหว่างบิดามารดาที่มีต่อบุตรธิดา หรือญาติสนิทที่มีต่อกันและกัน เรียกว่าความผูกพันในครอบครัว (เคหสสิตเปมะ) ไม่ใช่เมตตาธรรมเช่นกัน

เมตตาเป็นความปรารถนาดีอย่างจริงใจ ไม่ใช่ความรักใคร่หรือความผูกพัน จึงทำให้ผู้อบรมภาวนาเป็นนิตยมีความสุขใจ อิ่มเอิบใจ ไม่คิดถึง กังวล หรือเศร้าโศกเสียใจ ส่วนความรักใคร่ระหว่างสามีภรรยา และความผูกพันในครอบครัว มีสภาพตรงกันข้าม ความรักใคร่ระหว่างสามีภรรยา เป็นความรักที่เราร้อน ความผูกพันในครอบครัวก็มีแต่ความทุกข์ใจ เช่น เมื่อบิดามารดาต้องพลัดพรากจากบุตรธิดา ก็มักจะคิดถึง กังวล เศร้าโศกเสียใจ เราร้อนกระวนกระวายใจ โดยกลัวว่าบุตรธิดาจะไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ประสงค์ ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นเหล่านี้เกิดจากความผูกพันนั่นเอง ฉะนั้น ความรักใคร่ระหว่างสามีภรรยาและความผูกพันในครอบครัว จึงไม่ใช่เมตตา เพราะก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่ก่อให้เกิดความสุขใจเหมือนเมตตา

แท้จริง ความรักของบิดามารดา ญาติสนิทมิตรสหาย มักเป็นความผูกพันที่ยึดติดบุคคลว่า คนนี้เป็นบุตรธิดาหรือเป็นญาติพี่น้องของเรา ความผูกพันเช่นนี้คล้ายคลึงกับเมตตา แต่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ด้วยเหตุดังกล่าว ความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ปราศจากความผูกพัน จึงเป็นเมตตาที่แท้จริง ท่านสาธุชนจึงควรอบรมจิตให้เกิดความปรารถนาดี ปราศจากความผูกพันในบุคคลใดบุคคลหนึ่งในระหว่างอบรมเมตตากรรมฐานครั้งนี้

ลักษณะเป็นต้นของเมตตา

พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงลักษณะ หน้าที อาการปรากฏ และเหตุใกล้เคียงของเมตตาไว้ดังนี้

๑. ลักษณะของเมตตา คือ ปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น (หิตาการปวตฺติลกฺขณา)
๒. หน้าทีของเมตตา คือ ก่อประโยชน์สุขแก่บุคคลอื่น (หิตุปสงฺหารรสา)
๓. อาการปรากฏของเมตตา คือ กำจัดความอาฆาตพยาบาท (อาฆาตวินยฺปจฺจุปฺปฏิจานา)
๔. เหตุใกล้เคียงของเมตตา คือ ความรักอันบริสุทธิ์ที่มีต่อบุคคลอื่น (มนาปภาวปทฺวิจานา)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๐๗) แสดงว่า นักปฏิบัติควรแผ่เมตตาแก่ตนเองก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาแก่ผู้อื่น ต่อมา เพื่อเป็นสัทธิพยานให้เกิดเมตตาในตัวเราก่อนว่า เราปรารถนาสุข เกลียดทุกข์ คนอื่นๆ ก็เช่นกัน ทุกคนก็ปรารถนาสุข เกลียดทุกข์ โดยปรกติแล้ว ผู้ประสงค์จะให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้อื่น จำต้องมีสิ่งของนั้นเสียก่อน จึงจะให้แก่ผู้อื่นได้ ถ้าไม่มีสิ่งของนั้นก็ให้ไม่ได้ ความรู้สึกเช่นนี้ จะทำให้น้อมจิตในการแผ่เมตตาแก่ผู้อื่น จึงควรแผ่เมตตาแก่ตัวเองสักระยะหนึ่งก่อนประมาณ ๒๓ นาทีเป็นอย่างน้อย แล้วจึงแผ่เมตตาแก่ผู้อื่นในภายหลัง

ประเภทของเมตตา

เมตตามีสองประเภท คือ

๑. เมตตาที่มีขอบเขต จำกัดบุคคล (โอทิสสกเมตตา)
๒. เมตตาที่ไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดบุคคล (อโนทิสสกเมตตา)

วิธีแผ่เมตตาที่มีขอบเขต จำกัดบุคคล เป็นการแผ่เมตตาแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสถานที่หนึ่ง หรือเหล่าสัตว์ที่อยู่ในทิศแห่งใดแห่งหนึ่ง การแผ่เมตตาโดยจำกัดบุคคล กลุ่มบุคคล หรือสถานที่ จึงเรียกว่า เมตตาที่มีขอบเขต (โอทิสสกเมตตา) ในวิธีแผ่เมตตาดังนี้ นักปฏิบัติพึงประกอบด้วยความปรารถนาดี พยายามแผ่เมตตาแก่เขาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยใช้คำภาวนาที่กระชับว่า “ขอให้บุคคลนั้นจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย และรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยเถิด”

ถ้าต้องการแผ่เมตตาแก่บิดาหรือมารดา ก็พึงระลึกถึงพวกท่านประสงค์จะให้มีความสุขกาย สุขปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ บริกรรมคำแผ่เมตตาอย่างต่อเนื่องเป็นต้นว่า “ขอให้บิดาหรือมารดาของข้าพเจ้า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย...และรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยเถิด” การแผ่เมตตาโดยระลึกถึงบิดาหรือมารดา นับเข้าในการแผ่เมตตาที่จำกัดบุคคล

การนั่งสมาธิเจริญเมตตากรรมฐาน ก็เหมือนกับการนั่งสมาธิตามปรกติ โดยนั่งหลับตา แล้วแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่นๆ เช่น บิดามารดา แต่ไม่พึงคิดถึงภาพให้ปรากฏ เพียงแผ่เมตตาแก่พวกท่าน ในบางขณะอาจมีรูปท่านปรากฏขึ้นมา แต่ในบางขณะก็ไม่มี นักปฏิบัติพึงสำนึกเห็นว่า เราจะไม่สร้างภาพบิดามารดาในระหว่างปฏิบัติ บางคนพยายามคิดสร้างภาพขึ้น จินตนาการดังกล่าวไม่ใช่เมตตา จึงควรพยายามเจริญเมตตาจิตเพียงอย่างเดียว

เมื่อนั่งสมาธิได้ระยะหนึ่ง อาจจะเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือสองชั่วโมง ควรแผ่เมตตาแก่บุคคลเพียงคนเดียว ซึ่งอาจจะเป็นบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกัน เพราะการแผ่เมตตาแก่คนสองคนในขณะเดียว จะทำให้มีสมาธิน้อย แม้ในบางขณะที่แผ่เมตตาอยู่ อาจเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ถวิลหาอดีตบ้าง ใฝ่ฝันอนาคตบ้าง นักปฏิบัติไม่ควรสนใจความฟุ้งซ่านนั้นพึงแผ่เมตตาต่อไป บางขณะอาจบริกรรมเสียงเบาๆ พอได้ยินคนเดียว นักปฏิบัติไม่พึงสักแต่บริกรรม พึงตั้งใจระลึกถึงบุคคลนั้น และแผ่ความปรารถนาดีแก่เขา

วิธีแผ่เมตตาที่ไม่จำกัดบุคคล เป็นการแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ในสากลโลก ตั้งแต่สัตว์เล็ก เช่น มด ปลวก จนกระทั่งสัตว์ใหญ่ และไม่จำกัดสถานที่ เช่น มนุษย์โลก เทวโลก หรือพรหมโลก ในการเจริญเมตตากรรมฐาน

ชนิดนี้ นักปฏิบัติได้แผ่เมตตาครอบคลุมสรรพสัตว์ โดยไม่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง นักปฏิบัติจะไม่อาจบรรลุสมาธิที่มั่นคง (ฌานสมาธิ) ได้ เพราะอารมณ์ของเมตตาไม่มากมายไม่เจาะจง อย่างไรก็ตาม ก็จะได้รับผลจากการปฏิบัติต่างๆ เช่น ความสงบเยือกเย็น จิตใจอิ่มเอิบผ่องใสเป็นสุข ในเมตตาชนิดนี้ นักปฏิบัติต้องแผ่เมตตาแก่ตนเอง เพื่อเป็นสักขีพยานก่อนประมาณ ๒๓ นาที เหมือนเมตตาที่จำกัดบุคคล หลังจากนั้น จึงแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

วิธีปฏิบัติ

อิริยาบถที่เหมาะสมกับการเจริญเมตตากรรมฐาน คือ อิริยาบถนั่ง ในเวลานั่งสมาธิ ไม่ควรเครียดจนเกินไป ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ไม่ควรนั่งพิงฝาผนัง กำแพง หรือนั่งบนเก้าอี้ เพราะการนั่งพิงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะก่อให้เกิดความโง่งงต่อมา การนั่งสมาธินั้นไม่จำกัดท่าทาง จึงนั่งได้ในท่าที่สบายที่สุด ร่างกายส่วนบนหลัง และลำคอ ต้องตั้งตรง ถ้าวหลังหรือก้มคอ จะทำให้ปวดศีรษะ หรือเกิดความง่วงต่อมา ร่างกายส่วนล่างอาจนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบได้ตามอัธยาศัย การวางมือก็เหมือนกับการนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้มือขวาทับมือซ้าย ไม่ต้องกดมือให้แน่น

ในขณะนั่งสมาธิอยู่ อาจเกิดอาการเจ็บปวด เหน็บชา เมื่อยขบ หรือคัน ก็ไม่พึงกำหนดรู้อาการเหล่านั้นเหมือนเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งต้องกำหนดว่า "ปวดหนอๆ" "เจ็บหนอๆ" "เมื่อยหนอๆ" หรือ "คันหนอๆ" ไม่พึงสนใจอารมณ์เหล่านั้น แต่พึงตั้งจิตแผ่เมตตาเพียงอย่างเดียว และไม่ต้องนั่งทนกำหนดความเจ็บปวด เหมือนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เปลี่ยนท่านั่งได้อยู่เสมอ

อาตมาจึงได้จัดตารางให้นั่งสมาธิหนึ่งชั่วโมง และเดินจงกรมครึ่งชั่วโมง ถ้ารู้สึกเวลานั่งสมาธิได้ดี สามารถนั่งเกินหนึ่งชั่วโมง ก็อาจนั่งได้ตามความประสงค์ นอกจากนั้น ความสะอาดในร่างกาย ก็มีความสำคัญยิ่ง จึงควรเตรียมตัวให้พร้อมก่อนปฏิบัติ เช่น ควรอาบน้ำ ชักเสื้อผ้าให้สะอาด

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านนั้นว่า "คิดหนอๆ" หรือ "ฟุ้งหนอๆ" เพราะเป็นวิปัสสนากรรมฐานที่กำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหก ส่วนในการเจริญเมตตากรรมฐาน ถึงแม้เกิดความฟุ้งซ่านก็ตาม ก็ไม่ต้องกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านนั้น พึงตั้งจิตแผ่เมตตาแก่ผู้ที่ตนแผ่เมตตาอยู่

ในขณะเดินจงกรม พึงจดจ่อกับเมตตากรรมฐานที่ปฏิบัติอยู่ และไม่จำเป็นต้องเดินจงกรมจนครบครึ่งชั่วโมงตามที่กำหนด อาจเดินประมาณ ๒๐ นาที เลือดลมจะแล่นได้สะดวก ทำให้ร่างกายไม่ปวดเมื่อยในเวลานั่งกรรมฐาน บางขณะถ้าต้องการยืนแผ่เมตตา ก็อาจยืนได้ถึง ๑๕ นาที ๒๐ นาที หรือกว่านั้นได้ตามความประสงค์ อนึ่ง แม้ในเวลาที่ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ พึงแผ่เมตตาให้ต่อเนื่อง

อาตมาเคยสอนเมตตากรรมฐานแก่นักปฏิบัติชาวต่างชาติ เขากล่าวว่าแผ่เมตตาได้ดีในเวลาเดินจงกรม เรื่องการนั่งหรือเดินปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม พึงสังเกตว่าตนเหมาะสมกับอิริยาบถไหน ถ้ารู้สึกเวลานั่งแผ่เมตตาได้ดีกว่าเวลาเดิน ก็พึงนั่งมากกว่าเดิน ถ้าเดินปฏิบัติได้ดี มีสมาธิมากกว่านั่ง ก็พึงเดินมากกว่านั่ง วันนี้เป็นวันแรกของการเจริญเมตตากรรมฐาน จึงขอให้ท่านสาธุชนเจริญเมตตาประเภทที่สอง คือเมตตาที่ไม่มีขอบเขต

ไม่จำกัดบุคคล นับตั้งแต่บัดนี้ไปจนกระทั่งถึงรุ่งเช้าวันพรุ่งนี้ หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้ว ควรเปลี่ยนอารมณ์จากสรรพสัตว์เป็นคนที่เราเคารพนับถือ ซึ่งเป็นเพศเดียวกัน

ในสำนักกรรมฐานของอาตมา อาตมามักจะแนะนำให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานก่อนประมาณสองเดือน แล้วจะแนะนำให้เจริญเมตตากรรมฐานต่อจากนั้น ส่วนมากใช้เวลาอย่างน้อยหนึ่งเดือน จึงจะเห็นผลการปฏิบัติสามารถบรรลุถึงคุณธรรมระดับฌานได้ จึงควรมีเวลาปฏิบัติอย่างน้อยหนึ่งเดือน แต่การปฏิบัติครั้งนี้มีเวลาเพียงสัปดาห์ อย่างไรก็ตาม คงจะเป็นอุปนิสัยปัจจัย เป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง สามารถปฏิบัติเองได้ หลังจากอบรมวิธีแผ่เมตตาแล้ว

องค์ห้าของนักปฏิบัติ

กิจทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับกิจทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม ผู้ทำแม้จะมีปัญญา เข้าใจกิจการงานที่ดำเนินอยู่ แต่ถ้าปราศจากความพากเพียรแล้ว ก็ยากจะประสบความสำเร็จได้ การประกอบกิจทางโลกหรือทางธรรม จำต้องมีความเพียรเป็นประธาน จึงจะทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แม้พระโพธิสัตว์ก็ทรงมีความเพียรในการบำเพ็ญบารมีนานัปการ จึงตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า นักปฏิบัติจึงควรประกอบด้วยความเพียรที่นับเข้าในองค์คุณของนักปฏิบัติ ๕ ประการ คือ

๑. ประกอบด้วยศรัทธา มีความเลื่อมใสเชื่อมั่นในรัตนะทั้งสาม คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
๒. มีสุขภาพดี ปฏิบัติธรรมได้ตามอัธยาศัย
๓. มีความซื่อตรง เมื่อพระกรรมฐานอาจารย์สอบอารมณ์ ก็กราบเรียนความจริง ไม่กล่าวเท็จ
๔. มีความเพียรอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรม
๕. เข้าใจแนวทางการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

พระบรมศาสดาทรงแสดงความเพียรไว้หลายอย่าง โดยยกบุคคลขึ้นแสดง อาทิเช่น ผู้มีความตั้งใจ มีความเพียรอย่างแรงกล้า (อารทฺฐวีริโย) ผู้มีกำลังแห่งความเพียรในการปฏิบัติธรรม (ถามวา) ผู้มีความเพียรที่มั่นคงสม่ำเสมอ ไม่ทำให้ความเพียรลดหย่อนลง (ทพฺพปรทุกโม) ผู้มีความเพียรที่ไม่ย่อหย่อน พยายามให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป (ปรทุกโม) ผู้ไม่ทอดธุระในการปฏิบัติธรรม (อนิกฺขิตตฺตฺโร โหติ กุสเลสุ ฐมฺเมสุ) พระบรมศาสดาจึงมีพุทธประสงค์ให้นักปฏิบัติพากเพียรปฏิบัติธรรม

นักปฏิบัติพึงคำนึงถึงคุณค่าของเวลาปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นชั่วโมง นาที หรือวินาที โดยไม่พุดคุยสนทนากัน ตั้งจิตจดจ่อกับกรรมฐานเท่านั้น อนึ่ง แม้ร่างกายจะได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการพักผ่อนแล้ว ก็จะได้รับประโยชน์ไม่เต็มที่ การพักผ่อนที่ดีที่สุด ก็คือการพักผ่อนจิตของตนเอง การเจริญเมตตาเป็นการก่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตสงบเยือกเย็น จึงนับว่าเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด

แม้ในเวลาเดินจงกรม นักปฏิบัติพึงจดจ่อกับกรรมฐาน มิใช่ความเคลื่อนไหวของฝ่าเท้าเหมือนเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาตมาจึงมีความเห็นว่า นักปฏิบัติไม่ควรจะเดินขนานกัน ควรเดินแยกเส้นทางกัน เพื่อไม่ให้

อยากพูดคุยกัน นักปฏิบัติพึงสำนึกกว่า ขณะที่ไม่แผ่เมตตาหรือพูดคุยสนทนากันอยู่ เป็นเวลาที่ความเพียรย่อหย่อนลง ไม่พึงเดินไปโดยปราศจากทิศทาง พึงเดินกลับไปมาในเส้นทางเดียว

นักปฏิบัติที่จดจ่ออยู่กับกรรมฐาน จัดว่าเป็นผู้เคารพพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประกาศพระธรรมนี้ เคารพพระธรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่ และเคารพพระสงฆ์ คือพระกรรมฐานอาจารย์ผู้แนะนำวิธีปฏิบัติธรรม นอกจากนั้น ถ้าสงสัยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ ก็ควรเรียนถามพระกรรมฐานอาจารย์ในเวลาสอบอารมณ์ เมื่อเกิดความเข้าใจ ขจัดความสงสัยได้แล้ว ก็จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

ความเข้าใจเป็นอย่างดีในแนวทางปฏิบัติธรรม มีความสำคัญยิ่ง ถ้านักปฏิบัติเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ ก็นับว่าประกอบด้วยองค์คุณที่สำคัญ อาตมาสังเกตว่า นักปฏิบัติบางคนมีปัญญาน้อยมาก ถึงแม้จะพยายามอธิบายอย่างไร ก็ไม่อาจเข้าใจได้ แต่นักปฏิบัติเช่นนี้มีน้อยมาก และไม่มีแม้สักคนเดียวในที่นี้เลย อาตมามีความเห็นว่า นักปฏิบัติในที่นี้เข้าใจแนวทางปฏิบัติธรรม จะสามารถบรรลุผลการปฏิบัติได้ ถ้ามีความเพียรอย่างแรงกล้า

เมื่ออาตมาเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ ยุพฤตภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ พบว่านักปฏิบัติส่วนมากมีความเพียรอย่างแรงกล้า เป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง มีเพียงนักปฏิบัติบางคนที่มีความเพียรไม่มากนัก บางท่านได้บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูง และพอใจกับผลการปฏิบัติ อาตมาหวังว่านักปฏิบัติในที่นี้ คงมีอุปสาหะไม่ย่อหย่อนกว่านักปฏิบัติที่กรุงเทพฯ และเมื่อมีความเพียรอย่างแรงกล้า ก็จะบรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่ไม่ควรแผ่เมตตาให้ก่อน

เมตตาที่มีขอบเขต จำกัดบุคคล เป็นการแผ่เมตตาโดยระบุบุคคล ผู้ที่ไม่เป็นอารมณ์ของการเจริญเมตตาชนิดนี้ ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ มีหกจำพวก คือ

๑. มิตรสหายที่สนิทสนม
๒. คนที่ไม่สนิทสนมคุ้นเคยกับเรา
๓. ผู้ที่เราไม่พอใจ
๔. ศัตรูของเรา
๕. เพศตรงข้าม
๖. คนที่ล่วงลับไปแล้ว

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๐๖) แสดงว่านักปฏิบัติไม่ควรแผ่เมตตาแก่มิตรสหายที่สนิทสนมก่อน เพราะถ้าแผ่เมตตาแก่พวกเขา อาจจะถึงความทุกข์ที่เขาเคยประสบมาก่อน แล้วจะเกิดความทุกข์ใจ จะทำให้กรรมฐานถูกรบกวน วันนี้อาตมาได้พบนักปฏิบัติที่แผ่เมตตาแก่มารดา ประารถนาให้ท่านมีความสุข แต่เกิดวิตกกังวลว่าท่านมีความสุขอยู่หรือไม่ และเกิดโทมนัสน้อยใจต่อมา จนกระทั่งร้องไห้เสียใจ ด้วยเหตุดังกล่าว ท่านจึงห้ามแผ่เมตตาแก่มิตรสหายที่สนิทสนมเป็นเบื้องต้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๐๖) ยังแสดงว่า ไม่ควรแผ่เมตตาแก่คนที่ไม่สนิทสนมคุ้นเคยกับเรา คือเป็นคนที่เราพอรู้จัก เมื่อพบเห็นกันก็ทักทายปราศรัยกัน จากนั้นก็สลับเลื่อนกันไปไม่เคยช่วยเหลือกันมาก่อน บุคคลดังกล่าวไม่เพียงเป็นอารมณ์แห่งการเจริญกรรมฐานก่อน เพราะนักปฏิบัติต้องพยายามยกจิตของตนให้เกิดเมตตาแก่เขา จึงลำบากที่จะแผ่เมตตาไปได้ คนที่เราไม่พอใจ ก็ไม่ใช่อารมณ์ของเมตตา เพราะเมื่อคิดถึงเรื่องพวกเขา จะทำให้เกิดความไม่พอใจ โกรธเคือง ความปรารถนาดีก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากนั้น ศัตรูของเราก็ไม่ใช่อารมณ์กรรมฐาน เพราะจะทำให้เราเกิดความโกรธเคืองอาฆาตพยาบาท เมื่อระลึกถึงอากัปภิกิริยาหรือถ้อยคำที่เขาเคยล่วงเกินมาก่อน

นักปฏิบัติไม่พึงแผ่เมตตาแก่เพศตรงข้าม (วิสภาคามณ) เพราะจะเกิดต้นหาความกำหนดต่อมา เนื่องจากต้นหาเป็นคู่ปรับที่ใกล้เคียงกับเมตตา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๐๖) แสดงสาธกเรื่องนี้ว่า ครั้งหนึ่ง ณ ประเทศศรีลังกา มีบุตรอำมาตย์คนหนึ่งถามพระภิกษุที่มาบิณฑบาตว่า ควรจะแผ่เมตตาแก่บุคคลไหนก่อน ท่านตอบโดยสังเขปว่า ควรแผ่แก่คนที่เรารักที่สุดก่อน เมื่อท่านกลับไปแล้ว เขาพิจารณาว่าตนรักภรรยามากที่สุด จึงแผ่เมตตาแก่เธอ แต่กลับไม่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ เพราะเกิดความกำหนดต่อมา จึงทราบว่าการแผ่เมตตาแก่เพศตรงข้าม ไม่ใช่วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

ศัตรูของเมตตามีสองประเภท คือ ศัตรูไกลกับศัตรูใกล้ ศัตรูไกล ได้แก่ โทสะ เพราะโทสะเป็นสภาพธรรมที่ตรงกันข้ามกับเมตตา ส่วนศัตรูใกล้ ได้แก่ ความรักใคร่ระหว่างสามีภรรยา (ต้นหาเปมะ) และความผูกพันในครอบครัว (เคหัสสิตเปมะ) ในขณะที่แผ่เมตตาแก่ผู้ที่เรารักใคร่หรือผูกพันอยู่ เมตตาที่เกิดขึ้นจะกลับกลายเป็นความรักใคร่หรือความผูกพันต่อมา จึงไม่ควรแผ่เมตตาแก่ศัตรู คนที่เรารักใคร่และผูกพัน

นอกจากนั้น ยังไม่พึงแผ่เมตตาแก่คนที่ล่วงลับไปแล้ว เพราะจะไม่ก่อให้เกิดสมาธิได้ เนื่องจากเขาได้สาบสูญจากชีวิตเก่าไปเกิดในสถานที่ใหม่ อาทิเช่น เป็นเทวดาในเทวโลก เป็นพรหมในพรหมโลก เป็นมนุษย์ สัตว์นรก หรือสัตว์เดรัจฉาน แม้เราจะยึดติดเขายังมีอยู่ก็ตาม แต่เขาได้เปลี่ยนจากสภาพเดิมเป็นสภาพอื่นแล้ว คนที่ล่วงลับไปแล้วจึงไม่ใช่อารมณ์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๐๗) แสดงสาธกว่า ครั้งหนึ่ง ณ ประเทศศรีลังกา มีพระภิกษุรูปหนึ่งอยู่คนละแห่งกับพระอาจารย์ ท่านได้แผ่เมตตาแก่พระอาจารย์ ในเบื้องต้นแม้จะบรรลุฌานก็ตาม แต่ภายหลังกลับไม่สามารถเข้าฌานสมาบัติได้ สงสัยว่าทำไมเข้าฌานไม่ได้เหมือนก่อน จึงไปถามพระมหาเถระรูปหนึ่งที่บรรลุอภิญญา ท่านตอบว่าเธอควรจะแสวงหาอารมณ์ของกรรมฐานใหม่ ภิกษุรูปนั้นจึงเดินทางกลับสถานที่พำนักของพระอาจารย์แล้วพบว่า พระอาจารย์ของท่านได้มรณภาพแล้ว ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงไม่ควรแผ่เมตตาแก่คนที่ล่วงลับไปแล้ว

ควรแผ่เมตตาตามลำดับ

บุคคลที่เป็นอารมณ์ของการแผ่เมตตาที่มีขอบเขต จำกัดบุคคล ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ มีห้าจำพวก คือ

๑. คนที่เราเคารพนับถือ

๒. มิตรสหายที่สนิทสนม

๓. คนที่เราวางเฉย ไม่รักหรือชัง

๔. คนที่เราไม่พอใจ

๕. ศัตรูของเรา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒ หน้า ๑๐๙) แสดงว่า คนที่เราควรแผ่เมตตาาก่อน ต้องเป็นคนที่เราเคารพนับถือ ประกอบด้วยคุณธรรมต่างๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือการให้อภัย นักปฏิบัติพึงแผ่เมตตาโดยเพ่งจิตของตนไปยังบุคคลนั้น บริกรรมคำแผ่เมตตาอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลานั่งสมาธิหนึ่งชั่วโมง หรือเดินจงกรมครึ่งชั่วโมง

จิตของเรารับอารมณ์เดียวเท่านั้น เพราะไม่อาจคิดถึงเรื่องสองอย่างในขณะเดียวได้ เมื่อพิจารณาคุณธรรมของเขาก่อนแล้ว จึงแผ่เมตตาแก่เขาในภายหลัง หลังจากแผ่เมตตาแก่เขาสักระยะหนึ่งแล้ว จะสังเกตว่าเราเกิดเมตตาจิตอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ถูกความฟุ้งซ่านรบกวน เมื่อจิตเกิดสมาธิเช่นนี้ ก็ไม่ควรหวั่นไหวถึงคุณธรรมของเขาอีก พึงบริกรรมแผ่เมตตาแก่เขาอย่างต่อเนื่อง

นักปฏิบัติจะทราบว่ามีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน เมื่อรู้สึกวาจิตของเราสงบเยือกเย็น ผ่องใส อิ่มเอิบใจ และเป็นสุขใจ บางครั้งรู้สึกว่าร่ากายเบาสบาย ผิวพรรณผ่องใส ครั้นสังเกตว่าเราเกิดสมาธิแล้ว ก็พึงเปลี่ยนจากบุคคลนั้นไปยังบุคคลอื่นๆ ประมาณสิบคน ตั้งแต่คนที่สองจนถึงคนที่สิบ เมื่อแผ่เมตตาได้เช่นนี้ นับว่าแผ่เมตตาแก่คนที่เราเคารพนับถือได้ครบถ้วน แต่ถ้าไม่อาจหาได้ครบถ้วน ก็แผ่เมตตาตามจำนวนที่หาได้เช่น สองคนบ้าง สามคนบ้าง

หลังจากนั้น พึงแผ่เมตตาแก่มิตรสหายที่สนิทสนม ในบางขณะอาจหวั่นไหวถึงความทุกข์ของพวกเขาในกาลก่อน ก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจ หรือเกิดโทมนัสน้อยใจ แต่จะเกิดความสงสารด้วยอำนาจของเมตตา นักปฏิบัติควรแผ่เมตตาแก่บุคคลนี้ประมาณสิบคน ตั้งแต่คนแรกจนถึงคนที่สิบ แต่ถ้าไม่อาจหาได้ครบถ้วน ก็แผ่เมตตาตามจำนวนที่หาได้

ต่อจากนั้น พึงแผ่เมตตาแก่คนที่เราวางเฉย ไม่รักหรือชัง ประมาณสิบคนตั้งแต่คนแรกจนถึงคนที่สิบ แล้วแผ่เมตตาแก่คนที่เราไม่พอใจประมาณสิบคน หลังจากนั้น พึงแผ่เมตตาแก่ศัตรูของเราประมาณสิบคน เมื่อแผ่เมตตาต่อ ๆ มาจนถึงระยะนี้ นักปฏิบัติจะมีสมาธิแก่กล้ามากจนแผ่เมตตาแก่ศัตรูได้ แต่ในบางขณะอาจเกิดความโกรธหรือความไม่พอใจขึ้น ผู้ที่เคยเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน ก็มีวิธีกำจัดความโกรธที่ดีที่สุด โดยหยุดแผ่เมตตาชั่วคราว กำหนดรู้สภาพธรรมความโกรธว่า “โกรธหนอๆ” และจะกำจัดความโกรธนั้นได้ ด้วยอำนาจของสมาธิและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จากนั้น พึงหวนกลับไปแผ่เมตตาตามเดิม

บริกรรมได้ตามถนัด

บางคนที่ไม่เข้าใจภาษาบาลี มักจะบริกรรมด้วยภาษาบาลีว่า “สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ, อภัยปาชชา โหนตุ, อะนีฆา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ” บางคนที่ไม่เข้าใจภาษาบาลีก็บริกรรมด้วยภาษาไทยว่า “ขอให้สรรพสัตว์จึงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้มีความทุกข์

กายทุกข์ใจเลย จึงมีความสุขกายสุขใจ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย และรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยเกิด” อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติอาจบริกรรมด้วยภาษาที่ตนถนัด

อาตมาขอแนะนำวิธีแผ่เมตตาที่จำง่ายว่า “ขอให้สรรพสัตว์จงมีความสุขภาพดี มีความสุขกายสุขใจ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ และพ้นจากอุปสรรคอันตรายต่าง ๆ” ในสำนักวิปัสสนาที่อาตมาดูแลอยู่ เมื่อนักปฏิบัติสมาทานศีลแปดแล้ว จะแผ่เมตตาเช่นนี้ก่อนปฏิบัติธรรมเสมอ

นักปฏิบัติอาจบริกรรมในใจ หรือเปล่งเสียงออกมาเบา ๆ ไม่ดังนัก คำภาวนาเป็นเพียงเครื่องช่วยให้รู้ตัวว่า กำลังเจริญกรรมฐานอยู่ และก่อให้เกิดเมตตาจิตแก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะบริกรรมในใจหรือเปล่งเสียงออกมาก็ตาม จะต้องมีความปรารถนาดีอย่างแท้จริง จึงจะนับว่าเจริญเมตตากรรมฐาน ถ้าไม่มีความปรารถนาดีดังกล่าว ก็ไม่นับเป็นการเจริญเมตตา

บางขณะนักปฏิบัติไม่อาจเกิดเมตตาจิตโดยพลันได้ แม้จะใช้บริกรรมเป็นเครื่องช่วยก็ตาม จึงควรระลึกถึงคุณธรรมของบุคคลนั้น แล้วจึงบริกรรมแผ่เมตตาต่อไป เพราะการระลึกถึงคุณความดีดังกล่าว เป็นเครื่องช่วยให้เกิดความปรารถนาดีได้ ช่วงเวลาที่ระลึกถึงคุณธรรมของเขา อาจเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ประมาณสามสิบวินาทีหรือหนึ่งนาที แล้วจึงไปแผ่เมตตาตามปกติ หลังจากทีปฏิบัติได้ระยะหนึ่งแล้ว ถ้ารู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น จิตที่แผ่เมตตา มีความต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ถูกความฟุ้งซ่านรบกวน ก็พึงแผ่เมตตาต่อไป แต่ถ้าปฏิบัติต่อแล้ว รู้สึกว่าสักแต่บริกรรม ปราศจากเมตตาจิต ก็พึงหยุดบริกรรมแผ่เมตตาชั่วคราว แล้วหวนไประลึกถึงปฏิบัติตามสบาย

นักปฏิบัติไม่ควรบริกรรมเร็วจนเกินไป ควรบริกรรมสักแต่พอเหมาะ ไม่ช้าหรือเร็วนัก แต่ในบางขณะก็รู้สึกว่าฟุ้งซ่านมาก ก็พึงเพ่งจิตจดจ่อกับกรรมฐาน อาจจะบริกรรมเร็วกว่าปกติ บางคนรู้สึกรำคาญไม่พอใจต่อความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น จึงควรพิจารณาด้วยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) ว่า จิตของเรามีสภาพฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่อาจบังคับบัญชาได้ และเมื่อมีธรรมชาติเช่นนั้น ก็จะฟุ้งไปตามธรรมชาติ จึงไม่ควรรำคาญไม่พอใจ การพิจารณาด้วยปัญญา รู้จักผ่อนปรนใช้เหตุผล ก็จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

นักปฏิบัติพึงมีเจตจำนงค์ในการเพิ่มพูนความก้าวหน้าให้มากขึ้น จึงควรพอใจกับการปฏิบัติของตนในขณะนี้ และพากเพียรให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะนักปฏิบัติที่พอใจกับการปฏิบัติจะเกิดกำลังใจ ไม่ทอดทิ้งกำลังใจเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการปฏิบัติ กิจกรรมทุกอย่างนั้นขึ้นอยู่กับกำลังใจในการประกอบกิจนั้นๆ ถ้ามีกำลังใจและเพลิดเพลนกับกิจกรรมที่กระทำอยู่ ก็จะมี ความพากเพียรที่จะกระทำดียิ่งๆ ขึ้นไป ท่านสาธุชนจึงควรพอใจกับการปฏิบัติในปัจจุบัน เพื่อก่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติต่อไป

ศัตรูกลายเป็นมิตร

เมื่ออาตมาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ณ สำนักมหาสิริ จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า มีนักปฏิบัติหญิงคนหนึ่งทำงานอยู่ที่ธนาคารในจังหวัดย่างกุ้ง ประสงค์จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เธอได้ปฏิบัติตามที่อาตมาแนะนำประมาณสองเดือน จากนั้นต้องการจะเจริญเมตตากรรมฐานต่อ อาตมาก็แนะนำวิธีแผ่เมตตา ในเบื้องต้นเธอต้องการจะแผ่เมตตาแก่ผู้บังคับบัญชาที่มักกล่าวร้ายตน แล้วพยายามแผ่เมตตาแก่เขา แต่ไม่ประสบความสำเร็จ อาตมาจึงแนะนำให้แผ่เมตตาตามลำดับบุคคล คือคนที่เราเคารพนับถือ มิตรสหายที่สนิทสนม คนที่เราวางเฉย ไม่

รักหรือชัง คนที่เราไม่พอใจ และศัตรูของเรา เธอได้ปฏิบัติตามที่แนะนำประมาณยี่สิบกว่าวัน ในที่สุดก็สามารถแผ่เมตตาแก่ศัตรูโดยตรงได้

เธอเกิดไม่ตรีจิตอย่างแท้จริง สำคัญว่าเธอเป็นญาติพี่น้องของตน มีความรักอันบริสุทธิ์ ปราศจากอคติต่อเธออย่างจริงใจ จนสามารถกำจัดความโกรธ ความไม่พอใจ ความพยาบาทปองร้าย อาตมาได้แนะนำให้เธอแผ่เมตตาแก่ศัตรูของตนตลอดเจ็ดวัน ในระหว่างเจ็ดวันนี้ เธอมีสมาธิมาก ถึงแม้จะแผ่เมตตาแก่เขาเพียงคนเดียว ก็ปราศจากความโกรธ มีแต่ความปราศนาดี และเมตตาจิตก็มีความต่อเนื่องเหมือนแผ่แก่ผู้อื่น

เธอได้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติแล้วกลับไปบ้าน ก็ได้พบกับพี่ชาย เขาแจ้งข่าวว่าผู้บังคับบัญชาคนนั้นมาเยี่ยมที่บ้าน และได้ถามสารทุกข์สุกดิบของเธอถึงสองครั้งด้วยกัน นับแต่บัดนั้นมา เขาก็ปราศจากจิตที่คิดประทุษร้ายเธอเหมือนก่อน ในเวลาพบกันก็เจรจาปราศด้วยไมตรีจิต และทั้งสองคนก็มีความสนิทสนม ไม่โกรธเคืองกันเหมือนก่อน ดังนั้น ผู้ที่หมั่นเจริญเมตตากรรมฐาน จะทำให้ศัตรูกลับกลายเป็นมิตรได้

เมื่ออาตมาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่จังหวัดมณฑลเลย์ เคยสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่นักปฏิบัติคนหนึ่ง หลังจากที่เขาเจริญวิปัสสนากรรมฐานระยะหนึ่งแล้ว ก็กล่าวว่าต้องการจะแผ่เมตตาแก่หญิงคนหนึ่งที่มีนิสัยร้าย เบียดเบียนตนเสมอ อาตมาก็อนุญาตและแนะนำขั้นตอนการปฏิบัติให้ เขาแผ่เมตตาแก่เธอเป็นเวลาสิบวัน เมื่อเจริญเมตตากรรมฐานแล้วกลับที่พัก ก็พบว่าเธอได้มาเยี่ยมถึงบ้าน ได้ถามสารทุกข์สุกดิบ ทั้งยังถามถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมและกิจการงาน ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา พวกเขาทั้งสองก็กลายเป็นคนที่สนิทสนมกันเหมือนญาติมิตร

อานิสงส์ของเมตตา

พระบรมศาสดาตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตากรรมฐาน ๑๑ ประการไว้ในอังคุตตรนิกาย (อง. เอกาทสก. ๒๔.๑๕.๒๘๔) ดังนี้

๑. กลับเป็นสุข (กลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย)
๒. ตื่นเป็นสุข (สดชื่น แจ่มใส ในขณะตื่น)
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของเหล่าอมมนุษย์
๖. หายเทพพิทักษ์รักษา
๗. ภัยอันตรายต่างๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ไม่สามารถถล่มร้ายได้
๘. จิตเป็นสมาธิง่าย

๙. โบหน้าผองใส มีสิริมงคล

๑๐. ไม่หลงลืมสติ ระลึกถึงกุศลกรรมได้ในเวลาเสียชีวิต

๑๑. จะเกิดในพรหมโลก ถ้ายังไม่บรรลอรุหัตผล

คนที่แผ่เมตตาจะหลับเป็นสุข (สุข สุปติ) คือหลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย ไม่ฝันเห็นเรื่องราวที่น่ากลัวใดๆ เมื่อตื่นขึ้นก็รู้สึกว่ารอนอนอิ่ม คนที่นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย นอนกลิ้งไปมาบนที่นอน นับว่าทุกข์ทรมานกับการนอน ถ้าชาวโลกหมั่นเจริญเมตตากรรมฐาน ก็จักจะนอนหลับสนิท เป็นสุขกับการนอน

คนที่แผ่เมตตาจะตื่นเป็นสุข (สุข ปฏิพุชฺฌติ) คือสดชื่นแจ่มใสในขณะตื่น ส่วนคนที่นอนไม่หลับ กระสับกระส่ายไปมา เมื่อตื่นนอนในเวลาเช้า ก็จะมีแต่ความโง่งงวุ่น ไม่แจ่มใส เขาไม่นับว่าตื่นอย่างมีความสุข ถ้าอยากตื่นอย่างมีความสุข สดชื่นแจ่มใส ก็ควรแผ่เมตตาเป็นนิตย์

คนที่แผ่เมตตาจะไม่ฝันร้าย (น ปาปกํ สุप्ปิํ ปสฺสติ) คือจะฝันเห็นสิ่งที่ดีงาม นำปรารถนา ถ้านอนฝันดีจะรู้สึกนอนอิ่ม แต่ถ้าฝันร้ายจะรู้สึกนอนไม่อิ่ม และสะดุ้งตกใจกลัวกับความฝันนั้น บางครั้งจะนอนไม่หลับอีกหลังจากฝันร้ายแล้ว มีบางคนที่มีฝันร้ายอยู่เสมอจนกระทั่งกลัวการนอน พวกเขาควรแผ่เมตตาเสมอ จึงจะไม่พบฝันร้ายเหล่านั้น

ก่อนที่อาตมาจะมาเปิดอบรมกรรมฐานที่เมืองไทย ได้รับอาราธนาไปเปิดอบรมกรรมฐานที่ประเทศมาเลเซีย และพบกับอุบาสกคนหนึ่งที่มีฝันร้ายเสมอ เมื่อย้ายไปปลูกบ้านใหม่ เขาได้นิมนต์อาตมาไปพรมน้ำมนต์ให้ อาตมาได้ไปที่บ้านหลังนั้นและเจริญเมตตากรรมฐานหนึ่งชั่วโมง พร้อมกับแนะนำให้เขาและครอบครัวเจริญเมตตากรรมฐานด้วยกัน จากนั้นได้แนะนำวิธีการแผ่เมตตาโดยพิสดาร เพื่อให้ปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง

คนที่แผ่เมตตาจะเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (มนุสฺसानํ ปิโย โหติ) คือเป็นที่รักของคนทั้งปวง เพราะเขาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ผู้อื่นก็จะปรารถนาดีต่อเขา ความปรารถนาดีของเขาเหมือนแสงสะท้อนที่ทำให้ผู้อื่นปรารถนาดีตอบ ถ้าเจริญเมตตากรรมฐานจนมีสมาธิพอสมควร จะเกิดอานุภาพของเมตตาขึ้น แม้จะไม่แผ่เมตตาโดยตรงแก่คนรอบข้าง คนอื่นก็สามารถรับรู้ได้ ด้วยอานุภาพของเมตตาที่แผ่ชานออก ทำให้บุคคลรอบข้างเกิดความปรารถนาดี ปราศจากจิตที่คิดประทุษร้ายเขา

คนที่แผ่เมตตาจะเป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ (อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ) อมนุษย์ คือผู้มีชีวนมนุษย์ อาจเป็นเทวดา พรหม เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉาน ฯลฯ อาตมาจะเล่าเรื่องของพระมหาเถระที่เจริญเมตตากรรมฐานและเป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ เรื่องนี้เกิดขึ้นที่ประเทศสหภาพมา เมื่อประมาณหนึ่งร้อยปีก่อน มีพระมหาเถระรูปหนึ่งนามว่าพระอาจารย์สีลเถระ เป็นนักปฏิบัติธรรม ชอบอยู่ป่า ชอบความสงบวิเวก จึงมักไม่อยู่ในเมือง แต่จะย้ายไปอยู่ในป่าเรื่อยๆ ไป ทานฟานักอยู่ในป่าเสมอตลอดชีวิต และมีศิษย์คนหนึ่งปรนนิบัติรับใช้ สิงห์สาราสัตว์ต่างๆ เช่น ช้างป่า เสือร้าย และงู ไม่เคยเบียดเบียนทำร้ายท่านและศิษย์ ท่านเคยอยู่ในป่าที่มีช้างป่าอันดุร้าย บางครั้งพบพวกมันในเวลาออกบิณฑบาต แต่พวกมันก็หลีกทางให้ ไม่ทำอันตรายท่านและศิษย์

ตอนนั้นเป็นช่วงฤดูหนาว ศิษย์ของท่านรู้สึกหนาวมาก จึงลงมาก่อไฟผิงบนพื้น ตอนที่เขาก่อไฟผิงอยู่นั้น มักมีเสือตัวหนึ่งมารวมผิงไฟอยู่ด้วยเสมอ วันหนึ่งเมื่อท่านกำลังปฏิบัติธรรมอยู่บนกุฏิ ศิษย์ของท่านผิงไฟร่วมกับเสือ เห็นเสือนอนอ้าปากหาว ก็คิดว่าถ้าใส่ฟันเข้าไปในปากเสือคงจะดีเป็นแน่ ทันทีที่เขาเกิดความคิดนี้ขึ้น เสือได้ลุกขึ้นคำรามสนั่น พระมหาเถระได้ยินเสียงเสือคำราม จึงเดินลงมาพบกับศิษย์ว่า เธอควรแผ่เมตตาแก่เสือด้วย เพราะการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก จะต้องมีความจริงใจต่อกันและกัน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๓๗) แสดงสาธกเรื่องนี้ว่า ครั้งหนึ่ง ณ ประเทศศรีลังกา มีพระมหาเถระรูปหนึ่ง นามว่าวิสาขเถระ เดินทางไปพำนักอยู่ที่ภูเขาจิตรบรรพต ท่านเป็นนักปฏิบัติที่หมั่นเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และเจริญเมตตากรรมฐานบ้างในบางโอกาส ท่านมักจะไม่อยู่ในสถานที่เดียวนานกว่าสี่เดือน หลังจากพำนักนานสี่เดือนแล้ว จะย้ายจากสถานที่นั้นไปสถานที่อื่นๆ เมื่อท่านได้พำนักอยู่ที่ภูเขาจิตรบรรพตครบสี่เดือนแล้ว ในวันสุดท้ายเกิดความคิดว่า วันนี้เป็นวันครบสี่เดือน เราได้ตั้งกติกากว่าจะไม่อยู่นานเกินกว่านี้ พรุ่งนี้เราจะย้ายจากภูเขานี้ไปยังสถานที่อื่น

ในขณะนั้น ท่านได้ยินเสียงร้องไห้ใกล้ต้นไม้ข้างทาง จึงถามว่าใครร้องไห้อยู่หรือ มีเสียงตอบว่า ดิฉันเป็นรุกขเทวดาที่สิงสถิตอยู่ ณ ภูเขาแห่งนี้ ก่อนที่พระคุณเจ้าจะมาพำนักในที่นี้ เทวดาที่ประจำอยู่ในที่นี้ ไม่มีเมตตาธรรมต่อกันและกัน ปราศจากความสามัคคี มักทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เสมอ แต่เมื่อพระคุณเจ้ามาพำนักในที่นี้ ด้วยอาณภาพแห่งเมตตาที่พระคุณเจ้าแผ่ไปแก่เทวดา ทำให้พวกเรามีเมตตาต่อกันและกัน มีความสามัคคีกัน และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

เมื่อดิฉันทราบว่าพระคุณเจ้าจะเดินทางจากไปในวันพรุ่งนี้ ก็คิดว่า ในเวลาที่พระคุณเจ้าจากไป สถานที่นี้ คงจะวุ่นวาย ทะเลาะกันเหมือนในกาลก่อนเป็นแน่ จึงเสียใจร้องไห้ เมื่อท่านได้ฟังคำพูดของเทวดาแล้ว ก็ทราบว่าการที่ตนพำนักอยู่ในที่นี้ เป็นประโยชน์ต่อเทวดาที่สิงสถิตอยู่บนภูเขานี้ จึงได้สัญญาว่าจะอยู่ต่ออีกสี่เดือน และเมื่อพำนักต่อจนครบกำหนดแล้ว เทวดาก็ร้องให้อ้อนวอนอีก ท่านจึงพำนักอยู่จนตลอดชีพของตน โดยปริณิพพานที่ภูเขานั้นนั่นเอง

คนที่เจริญเมตตาจะเป็นคนที่ทวยเทพพิทักษ์รักษา (เทวดา รุกขนติ) ผู้ที่ทวยเทพพิทักษ์รักษา ย่อมจะประสบความสุข ความเจริญ ความราบรื่นในชีวิต ส่วนผู้ที่ไม่มีเมตตา แม้จะไปบวชบรรพชาบวชเณรไม่หรือดอกไม้อะไร ก็ไม่อาจทำให้เทวดาพิทักษ์รักษาได้ เพราะทวยเทพจะพิทักษ์รักษาคนที่ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่พิทักษ์รักษาคนที่สักแต่บวชบรรพชา แต่ไม่ปฏิบัติธรรม

ศาสตรา อัคคีภัย หรือยาพิษ ย่อมไม่กล้ากรายผู้เจริญเมตตา (นาสุส อคฺคิ วา วิสฺส วา สตุถฺติ วา กมฺติ) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๓๘) แสดงสาธกว่า ครั้งหนึ่ง ณ ประเทศศรีลังกา มีแม่วัวตัวหนึ่งกำลังให้นมลูกวัวอยู่ มันมีเมตตาในลูกของตน บรรดาให้ลูกได้ดื่มมอมอย่างอึดหน่าสำราญ ในขณะนั้นบังเอิญมีนายพรานป่ามาพบเข้า จึงชดช้อยไปยิงแม่วัว หอกที่ชดช้อยไปแม่จะสัมผัสร่างแม่วัวก็ตาม แต่กลับกระเด็นออกไปเหมือนใบตาล ไม่อาจทำอันตรายแม่วัวนั้นได้ ทั้งนี้เพราะแม่วัวมีเมตตาในลูกของตน จึงพ้นจากอันตรายนั้น

ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท (๔. ๑๒๓๗) ยังแสดงสาธกที่เกิดในสมัยพุทธกาลว่า เมื่อพระบรมศาสดายังทรงพระชนม์อยู่ มีสามเณรน้อยรูปหนึ่งนามว่าสังกัจจะ อายุเพียงเจ็ดขวบ ประสงค์จะเจริญสมณธรรมในป่าที่เขียว

สัจจะ จึงไปพำนักอยู่ในป่าร่วมกับภิกษุอื่นๆ ในตอนนั้น มีโจรกลุ่มหนึ่งต้องการจะแสวงหาเหยื่อเพื่อบูชายัญ จึงจับตัวท่านไป พวกโจรจับท่านไว้ด้านหนึ่งแล้ว ได้เตรียมพิธีบูชายัญ

แม้ท่านจะมีอายุเพียงเจ็ดขวบก็เปี่ยมด้วยบารมีธรรม บรรลุอรหัตผลตั้งแต่เริ่มบวชในขณะที่ปลงผมเสร็จ เมื่อท่านถูกพวกโจรจับไว้เช่นนี้ ก็เจริญเมตตากรรมฐานโดยเข้าเมตตาตามานที่ตนบรรลุ หลังจากพวกโจรเตรียมพิธีบูชายัญเสร็จสิ้นแล้ว จึงนำท่านออกมาขังที่บงสรวง หัวหน้าโจรได้เงื้อมดาบขึ้นแล้วฟันลงที่ก้นคอกอย่างแรง แต่ดาบได้อ่อนพับลงทันทีเมื่อกระทบตัวท่าน หัวหน้าโจรคิดว่าดาบคงจะไม่แข็งเพียงพอ จึงเปลี่ยนดาบใหม่แล้วฟันลงอีกครั้ง แต่ดาบที่สองก็เหมือนกับดาบแรก อ่อนพับลงอีกเหมือนใบตาล

เมื่อหัวหน้าโจรและสมุนเห็นปรากฏการณ์ปาฏิหาริย์เช่นนี้ จึงวางดาบลงแล้วกราบขอขมา พวกเขาต้องการจะกลับตัวใหม่เป็นคนดี ประพฤติธรรมของสัตบุรุษ จึงอ้อนวอนให้ช่วยบวชให้ ท่านได้บวชให้แล้วพาไปเข้าเฝ้าพระบรมศาสดา ท่านเหล่านั้นพากันเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในเวลาต่อมา อานุภาพแห่งเมตตาของสังกัจจายน์ที่ทำให้ศาสตราภยันตรายไม่ได้ เป็นสาธกในเรื่องนี้

จิตของคนที่เจริญเมตตาจะเกิดสมาธิอย่างรวดเร็ว (ตฺวํ จิตฺตํ สมายิตํ) ในเวลาที่เกิดความฟุ้งซ่านมาก ถ้าเจริญเมตตากรรมฐานระยะหนึ่ง จะทำให้เกิดสมาธิ ความฟุ้งซ่านจะอันตรธานไป มีนักปฏิบัติชาวต่างชาติคนหนึ่งเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เขาปฏิบัติไม่ดีนักในวันแรกๆ เพราะยังขาดความเข้าใจอย่างถูกต้อง แต่ในวันต่อๆ มา คือวันที่สองถึงวันที่สี่ เขาตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ จึงเกิดสมาธิและวิปัสสนาญาณขั้นต้น

ในวันที่ย่ำของการปฏิบัติเป็นต้นไป เขาเกิดความฟุ้งซ่านอย่างหนักจนปฏิบัติไม่ได้ คิดว่าตนคงไม่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม จึงมากราบลาขออกกรรมฐาน อาตมาทมิญญุตและแนะนำให้เจริญเมตตากรรมฐานก่อน จนถึงเวลาเย็น ทั้งแนะนำวิธีแผ่เมตตาโดยสังเขป ในเวลา ๑๗. ๓๐ น. ได้พบกับเขาก่อน เขารับรองว่าจะปฏิบัติธรรมให้ครบกำหนดสิบห้าวัน ทั้งยังกล่าวว่าการแผ่เมตตานี้ น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก เมื่อแผ่เมตตาได้ไม่นาน ก็รู้สึกถึงความสงบเยือกเย็น อิ่มเอิบใจ ร่างกายเบาสบาย และเพลิดเพลินกับการปฏิบัติ อาตมาจึงแนะนำให้เขาแผ่เมตตาสิบนาทีก่อนปฏิบัติธรรมทุกครั้ง เขาได้ปฏิบัติตามและประสบความสำเร็จก้าวหน้า เพราะการแผ่เมตตานั่นเอง

สมาธิของวิปัสสนาเป็นเพียงสมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) นักปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูง อาจเกิดความฟุ้งซ่านจนไม่สามารถปฏิบัติต่อได้ อาตมาจึงมักแนะนำให้แผ่เมตตาคราวหนึ่งชั่วโม่งบ้าง ตลอดเช้าบ้าง ตลอดวันบ้าง เมื่อแผ่เมตตาตามที่แนะนำ จะเกิดสมาธิมากขึ้นตามลำดับ และสามารถปฏิบัติธรรมต่อไปได้

คนที่เจริญเมตตาจะมีใบหน้าผ่องใส มีสิริมงคล (มุขฉกฺโข วิปสฺสํ) คนรอบข้างที่พบเห็นจะเกิดความรักสนิทสนม เพราะรู้สึกสบายใจเมื่อพบเห็นเขา และพอใจที่ได้คบหาสมาคม เมตตาธรรมจากจิตของเขาเหมือนแสงสะท้อน ที่ทำให้ผู้ที่พบเห็นพลอยได้รับความสบายใจและความเบิกบานใจ บางครั้งเมื่อจิตมีเมตตาสูง ใบหน้าเหมือนกับยิ้มได้ บางครั้งก็ยิ้มออกมาอย่างไม่รู้ตัว บางคนสงสัยว่าตนเสียสติไปหรือไม่ที่ยิ้มโดยไม่มีสาเหตุ กล่าวว่าคนอื่นจะเข้าใจผิดว่าเขาเสียสติไป อาตมาได้แนะนำว่าพึงจดจ่อกับกรรมฐาน ไม่ควรสนใจบุคคลรอบข้าง

คนที่เจริญเมตตาจะไม่หลงลืมสติในเวลาเสียชีวิต (อสมมุพฺโพ กาลํ ภโรติ) คือจะมีสติระลึกถึงกุศลกรรม ในขณะที่เสียชีวิต ส่วนคนที่ไม่แผ่เมตตามักจะหลงลืมสติในเวลานั้น บางคนเห็นหมาตัวมากัดบ้าง เห็นวัวหรือควาย เข้ามาขวิดบ้าง พวกเขาขาดสติระลึกถึงกุศลกรรมที่เคยบำเพ็ญมาก่อน นอกจากนั้น คนที่เจริญเมตตาจะไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลก ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน (อุตฺตริ อปฺปวิวิชฺฌนฺโต พฺรหฺมโลกฺโก โหติ) หมายความว่าผู้เจริญเมตตาเป็นนิตย์จะไม่เกิดอีก ถ้าบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ที่กำจัดกิเลสได้ทั้งหมด แต่ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน ก็จะไปเกิดเป็นพรหมตามกำลังเมตตาตามานของตน

พลังสะท้อน

การแผ่เมตตาเป็นการส่งกระแสจิตไปยังบุคคลอื่น เมื่อเขาได้รับกระแสจิตที่ส่งไปได้ ก็จะมีความสุขด้วยอำนาจกระแสจิตนั้น จึงควรแผ่เมตตาในด้านที่ประสงค์ เช่น สุขภาพพลานามัย กิจการงาน หรือความราบรื่นในชีวิต อานุภาพของเมตตาที่แผ่ไปนั้น จะเป็นพลังสะท้อนที่ส่งผลให้เขามีความสุขความเจริญในด้านต่างๆ ตามความประสงค์ของผู้แผ่

ในเวลาแผ่เมตตา เมตตาธรรมมิใช่เคลื่อนย้ายไปนอกร่างกายเลย เพราะสภาพธรรมนั้นได้เกิดขึ้นแล้วดับไปทันที แต่มีพลังสะท้อนที่ทำให้ผู้อื่นรับรู้ ทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่พวกเขาได้ เหมือนเวลาที่อยู่ใกล้คนโกรธ เราต้องระมัดระวังอกกับกิริยาหรือคำพูดของเขา จิตที่โกรธเคืองนั้นจะสะท้อนพลังออกมา ทำให้บุคคลรอบข้างเกิดความหงุดหงิด ไม่สบายใจ อันที่จริง ความโกรธมิได้เคลื่อนย้ายไปนอกร่างกายเลย แต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทันที เมตตาจิตก็เหมือนกับความโกรธที่มีได้เคลื่อนย้ายสถานที่เลย

ในเวลาปิดเทอมช่วงเดือนมีนาคม เมษายน และพฤษภาคม มักจะมีนิสิตนักศึกษามาเจริญกรรมฐานตลอดสามเดือน ที่สำนักกรรมฐานต่างๆ ในประเทศสหภาพพม่า บางคนที่เจริญเมตตากรรมฐานประมาณยี่สิบวัน จะรู้สึกว่ามีจิตใจผ่องใส อิ่มเอิบ สงบเยือกเย็น ทั้งยังรู้สึกว่ามีมโนคติหนึ่งเกิดขึ้นในร่างกาย แม้ช่วงฤดูร้อนจะร้อนเพียงใดก็ตาม โดยเฉพาะเดือนพฤษภาคมที่เป็นช่วงที่อุณหภูมิร้อนจัด พวกเขากลับไม่รู้สึกร้อนเลย เพราะได้สัมผัสความเย็นอันเกิดจากอานุภาพของเมตตา บางคนรู้สึกเย็นมาก จนกระทั่งเอาผ้าห่มมาคลุมตัวในช่วงเวลาที่ร้อนจัดนั้น

อานิสงส์อื่น ๆ

เมตตาที่ท่านสาธุชนหมั่นเจริญอยู่นั้น เปรียบเสมือนเกราะเพชรที่ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ จากมนุษย์ได้ คนที่เจริญเมตตาอยู่เสมอ จะแคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตรายนั้นๆ เพราะมีเกราะเพชรคือเมตตาเป็นเครื่องป้องกันตัว ส่วนคนที่ไม่เจริญเมตตา มักจะได้รับอันตรายต่างๆ สมดังที่พระบรมศาสดาตรัสว่า

“อมนุษย์ที่ประสงค์จะทำร้ายผู้เจริญเมตตา จะประสบภัยพิบัติเอง
เหมือนคนที่ใช้มือจับหอกอันคมกริบ ย่อมได้รับอันตรายจากการจับหอกนั้นนั่นเอง”

(ส. น. ๑๖.๒๒๗.๒๕๑)

“อมนุษย์ย่อมไม่เบียดเบียนผู้เจริญเมตตาเหมือนโจรไม่กล้ากรายบ้าน
ที่มีบุรุษมาก มีสตรีน้อย ส่วนผู้ไม่เจริญเมตตา ย่อมประสบอันตรายจากอมนุษย์
เหมือนโจรที่มักกล้ากรายบ้านที่มีบุรุษน้อย มีสตรีมาก”

(ส. น. ๑๖.๒๒๕.๒๕๑)

ครั้งหนึ่งเมื่ออาตมาพำนักอยู่ที่กรุงเทพฯ มีสุภาพสตรีชาวพม่ามาเรียนถามว่า เธอมักจะสะดุ้งตกใจกลัวอยู่เสมอ ในเมื่ออยู่คนเดียวในบ้าน เหมือนมีสิ่งที่มองไม่เห็นทำให้สะดุ้งจนเสียวสันหลัง แม้จะหาเจ้าพระมาห้อยคอก็

ยังไม่หาย จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะไม่รู้สึกเช่นนั้นอีก อาตมาได้แนะนำว่า การห้อยพระอย่างเดียว ไม่สวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธรูปและรักษาศีล มีอานิสงส์น้อยมาก แต่การกราบไหว้บูชาพระ ห่มสวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธรูป รักษาศีล และแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์เป็นนิตย์ มีอานิสงส์มากกว่าการห้อยพระอย่างเดียว

พระภิกษุนั้นดำรงอยู่ด้วยศรัทธาของชาวพุทธที่เลื่อมใสในบรรพพุทธานุสาสนา ปัจจัยที่ใช้สอยก็เกิดจากศรัทธาของพวกเขา การแผ่เมตตาจึงเป็นข้อประพฤติที่จำเป็นของพระภิกษุ ผู้ประพฤติตนให้สมกับเป็นปุชนิยบุคคล พระบรมศาสดาทรงแนะนำให้พระภิกษุหมั่นเจริญเมตตาอยู่เสมอว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พระภิกษุผู้แผ่เมตตาเพียงลัดนิ้วมือเดียว เป็นผู้เจริญผาสุก
เชื่อฟังคำสั่งสอนของพระศาสดา เป็นผู้บริโศกก่อนข้าวของชาวราชบุรุษโดยไม่มีโทษ
ส่วนพระภิกษุผู้แผ่เมตตาเสมอ ย่อมจะได้รับอานิสงส์มหาศาล”

(อง. เอกก. ๒๐.๕๓.๙๑)

สมาธิในเมตตา

สมาธิในเมตตากรรมฐานมีสองประเภท คืออุปปจารสมาธิ (สมาธิใกล้ผาสุก) และอัปปนาสมาธิ (ผาสุกสมาธิ) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๒. ๑๒๖๗) แสดงว่า นักปฏิบัติผู้มีเมตตาเสมอภาคในตัวเอง คนที่รักสนิทสนม คนที่เราวางเฉย และศัตรู จึงนับว่าประกอบด้วยอุปปจารสมาธิ ตัวอย่างเช่น เมื่อคนสี่จำพวกคือ ตัวเรา คนที่รักสนิทสนม คนที่เราวางเฉย และศัตรู นั่งอยู่ร่วมกันในสถานที่แห่งเดียว บังเอิญมีโจรมาจับตัวคนใดคนหนึ่งไปบูชายัญ ถ้าดำริว่า ควรจับศัตรู คนที่เราวางเฉย คนที่รักสนิทสนม หรือตัวเราเองก็ยังนับว่าไม่มีความรักที่เสมอภาคในตนและผู้อื่น แต่ถ้ามีความรักในศัตรูเป็นต้นเสมอภาคกับตัวเรา ไม่ต้องการจะให้ใครถูกจับไปบูชายัญ ก็นับว่าประกอบด้วยอุปปจารสมาธิแล้ว ถ้าพากเพียรปฏิบัติต่อไป จะบรรลุถึงผาสุกสมาธิต่อจากนั้น

ผาสุกสมาธิมีสี่ประเภทตามหลักจตุกกนัย คือ

๑. **ปฐมผาสุก** ประกอบด้วยองค์ห้า คือ วิตก (สภาพที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์) วิจารณ์ (สภาพที่เคล้าคลึงอารมณ์) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุขใจ) เอกัคคตา (สภาพที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน)

๒. **ทุติยผาสุก** ประกอบด้วยองค์สาม คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๓. **ตติยผาสุก** ประกอบด้วยองค์สอง คือ สุข เอกัคคตา

๔. **จตุตถผาสุก** ประกอบด้วยองค์สอง คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ผู้เจริญเมตตากรรมฐานจะบรรลุอุปปจารสมาธิก่อน ถ้าพากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ก็จะบรรลุอัปปนาสมาธิต่อๆ มา ตั้งแต่ปฐมผาสุกจนถึงตติยผาสุก เพราะตติยผาสุกเป็นผาสุกขั้นสูงสุดของเมตตากรรมฐาน อาตมาสังเกตว่ามีนักปฏิบัติบางคนมีสมาธิพอสมควร ถ้าพากเพียรปฏิบัติต่อประมาณหนึ่งเดือน จะบรรลุถึงคุณธรรมระดับผาสุกได้

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านสาธุชนหมั่นเจริญเมตตากรรมฐาน เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง อันจะเป็นประโยชน์ในปัจจุบันภพและตลอดสังสารวัฏสืบต่อไป

การุณขันโหมปมสูตร (พระสูตรอุปมาท่อนไม้ลอยน้ำ)

อาตมายินดีที่ได้มีโอกาสมาแสดงพระธรรมเทศานี้ เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียง คือ พระสมุติपालเถระและพระสีวลีเถระ อาตมาสนิทสนมคุ้นเคยกับพระสมุติपालเถระ และรู้จักพระสีวลีเถระเป็นอย่างดี พวกเราชาวพุทธศาสนิกชนต่างอาลัยต่อการจากไปของพวกท่าน ซึ่งนับว่าเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา เนื่องในโอกาสอันสำคัญนี้ อาตมาประสงค์จะแสดงปาฐกถาธรรมของพระบรมศาสดาเรื่องอุปมาท่อนไม้ลอยน้ำ ซึ่งมีปรากฏในสังยุตตนิกาย การุณขันโหมปมสูตร (ส. สพา. ๑๘.๒๔๑.๑๖๗/๘)

ในสมัยหนึ่ง เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งริมฝั่งแม่น้ำคงคา ใกล้กรุงโกสัมพี พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์จำนวน ๕๐๐ รูป พระองค์ทอดพระเนตรเห็นท่อนไม้ใหญ่ท่อนหนึ่งถูกกระแสน้ำพัดไปอยู่ จึงชี้ท่อนไม้นั้นแล้วตรัสถามว่า “ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอเห็นท่อนไม้ใหญ่โน้นที่ถูกกระแสน้ำพัดไปอยู่หรือไม่” ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “เห็น พระพุทธเจ้าข้า”

พระองค์รับสั่งต่อไปว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าท่อนไม้ไม่ถูกกระแสน้ำพัดขึ้นฝั่งนี้ จะลอยไปสู่มหาสมุทร ถ้าไม่ถูกพัดขึ้นฝั่งโน้น ไม่จมน้ำเสียก่อน ไม่เกยบก ไม่ถูกคนเก็บไปเสีย ไม่ถูกอมมนุษย์ยึดเอาไว้ ไม่ถูกกระแสน้ำวนดูด หรือไม่ผูกพันไปก่อน จะลอยไปสู่มหาสมุทร”

ในที่นี้พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ถ้าไม่มีโทษแปดอย่างเหล่านี้ ท่อนไม้จะลอยไปสู่มหาสมุทรได้ จากนั้นได้รับสั่งว่า “ทำไมท่อนไม้นี้ จึงลอยไปสู่มหาสมุทรได้แล้ว “ข้อนั้นเพราะกระแสน้ำแห่งแม่น้ำคงคา ลุ่มลาดไหลไปสู่มหาสมุทร ในเมื่อไม่มีโทษแปดอย่างเหล่านี้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในทำนองเดียวกัน ถ้าพวกเธอไม่มีโทษแปดอย่างเหล่านี้ก็จะบรรลุถึงพระนิพพานได้ เพราะสมาธิปฏิบัติย่อมโน้มน้อม[ผู้ปฏิบัติ]ไปสู่ความดับทุกข์ในสังสารวัฏคือพระนิพพาน” ในขณะนั้น ภิกษุรูปหนึ่งได้ทูลอาราธนาให้พระพุทธองค์ตรัสอธิบายอุปมาเหล่านั้นในเรื่องนี้

อุปมาและอุปไมย

คำว่า “ ฝั่งนี้ ” ได้แก่ อายตนะภายในหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

คำว่า “ ฝั่งโน้น ” ได้แก่ อายตนะภายนอกหก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

คำว่า “ จมน้ำ ” ได้แก่ ความผูกพันกับสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต

คำว่า “ เกยบก ” ได้แก่ ความทะนงตน

คำว่า “ ถูกคนเก็บไป ” ได้แก่ การคลุกคลีกับคฤหัสถ์อย่างไม่เหมาะสม

คำว่า “ ถูกอมมนุษย์ยึดเอาไว้ ” ได้แก่ การบำเพ็ญกุศลโดยปรารถนาให้บังเกิดในเทวโลกหรือพรหมโลก

คำว่า “ ถูกกระแสน้ำวนดูด ” ได้แก่ ความเพลิดเพลินในกามคุณห้า

คำว่า "ผู้ฟัง" ได้แก่ การเสแสร้งทำเป็นผู้ทรงศีล ทั้งที่ไม่ใช่ผู้ทรงศีลโดยแท้

แม้พระพุทธองค์จะทรงแสดงพระธรรมเทศนานี้แก่เหล่าภิกษุเท่านั้น แต่ก็จัดว่าเกี่ยวเนื่องกับทุกชนชาติ และทุกศาสนา เพราะไม่ว่าใครก็ตามที่ไม่มีโทษแปดอย่างดังกล่าว ย่อมจะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานได้ เมื่อเขาบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดและบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์

ในพระธรรมเทศนาบางแห่งของพระพุทธองค์ พระพุทธดำรัสว่า "มหาสมุทร" ระบุถึงการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ส่วนพระธรรมเทศนา บางแห่งระบุถึงพระนิพพาน ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงระบุมหาสมุทรว่าคือพระนิพพาน

อายตนะภายในและภายนอก

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบอายตนะภายในหกเหมือนผิวงู และทรงเปรียบเทียบอายตนะภายนอกหกเหมือนผืนโน้น โดยมีพุทธประสงค์อะไรเล่า ในเรื่องนี้あたมาประสงค์จะอธิบายคำว่า "จิต" ตามหลักพระอภิธรรม ก่อน จิตคือสภาพธรรมที่รับรู้อารมณ์[ทางทวารทั้งหก] เมื่อเกิดแล้วจะดับลงทันทีไวกว่าชั่วพริบตาเดียว จิตจึงเป็นสภาพธรรมที่รับรู้อารมณ์[ซึ่งเกิดขึ้น]และดับไปอย่างรวดเร็ว การรับอารมณ์ของจิตนี้ใช้เวลาไม่ถึงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที

จิตเป็นสภาพธรรมที่รับรู้อารมณ์ ไม่ใช่ดวงตา แต่จิตจะรับรู้อารมณ์ได้โดยอาศัยดวงตาซึ่งเป็นหนึ่งในอายตนะ[ภายใน]หก เช่น คุณเห็นรถโรลลรอยส์คันใหม่ ในกรณีนี้มีรูปารมณ์ที่เห็นได้ และดวงตาที่เป็นเหตุให้จิตรู้เห็นรูปารมณ์นั้น เมื่อคุณเห็นรถคันนั้น จะเกิดความรู้สึกว่าถ้าเราเป็นเจ้าของมันก็คงจะดี ถ้ามันเป็นสมบัติของคุณจริงๆ คงจะก่อให้เกิดความพอใจ คุณจะผูกพันกับมันเพราะได้พบเห็นและยึดติดว่าเป็นรถคันงาม คุณไม่ได้นึกว่ามันเป็นเพียงรูปธรรมทั่วไป เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตว่าคุณแฉะเข้าไปติดที่ผิวงูคือรถ และติดที่ผิวงูคือดวงตา เนื่องด้วยคุณเกิดความผูกพันในรถซึ่งเป็นรูปารมณ์ และในดวงตาซึ่งเป็นอายตนะหนึ่งในอายตนะภายใน

ดวงตาจัดว่าเป็นอายตนะหนึ่งในอายตนะภายในหกประเภท เมื่อดวงตาสัมผัสกับสีหรือสณฐานของรถ จะเกิดจิตที่รู้เห็นรถคันนั้น แต่จิตดังกล่าวมิได้หยุดอยู่ในสภาพธรรมสักแต่ว่าเห็น มันยังปรุงแต่งต่อไปโดยคิดว่ารถคันนี้เป็นของฉัน เป็นรถคันใหม่ที่ดีเยี่ยม ฉันเพิ่งซื้อเมื่อวานนี้ มีราคาสูงมาก ในกรณีนี้คุณผูกพันกับรถโรลลรอยส์คันนั้น สิ่งนี้หมายถึงคุณผูกพันอยู่กับสิ่งที่ไม่มีชีวิต เพราะสีสณฐานและดวงตาเหล่านั้น

สมมุติว่าคุณจอดรถไว้ริมถนน และบังเอิญมีคนขับรถมาเฉี่ยวประตูดอกของคุณจนเป็นรอย คุณจะโกรธ เพราะรถของคุณถูกเฉี่ยวเป็นรอย ตอนนี้จิตว่าคุณเกิดความผูกพันที่จัดเป็นโลภะและความโกรธที่จัดเป็นโทสะ ความโลภและความโกรธเหล่านั้นไม่นำความสุขมาให้คุณเลย มันนำแต่ความทุกข์ใจมาให้คุณเท่านั้น ความทุกข์ใจของคุณเกิดจากการที่คุณแฉะเข้าไปติดที่ผิวงูและผิวงูโน้น ความผูกพันเช่นนั้นเกิดจากรูปารมณ์คือรถที่พบเห็นทางดวงตา ด้วยเหตุดังกล่าว คุณจึงเกิดความทุกข์ใจเพราะจักขุวิญญาณจิต (จิตที่รับรู้อารมณ์ทางจักขุประสาท) ที่ทำให้คุณแฉะเข้าไปติดที่ผิวงูและผิวงูโน้น ถ้าคุณยังผูกพันอยู่กับรถที่พบเห็นทางดวงตา คุณจะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้ จัดว่าคุณถูกกระแสน้ำ[คือกิเลส]ซัดขึ้นผิวงูหรือผิวงูโน้น

ท่อนไม้ที่กล่าวถึงอุปมาเหมือนขันท์ห้าหรือตัวเรา ขันท์ห้าได้แก่รูปขันท์หนึ่งและนามขันท์สี่ เมื่อคุณไม่เห็นขันท์ห้าเหล่านั้นว่าเป็นเพียงกองรูปและกองนาม ยึดติดขันท์เหล่านั้นว่าเป็นคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดความผูกพันขึ้น แต่ถ้าเห็นมันเป็นเพียงกองรูปและกองนาม ก็จะไม่ผูกพันว่าเป็นคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วจะไม่ผูกพันกับมัน เมื่อเป็นเช่นนั้น คุณจะบรรลุมหาสมุทรคือพระนิพพานได้

เมื่อคุณเห็นวารถคันนั้นเป็นรถโรลสรอยส์ที่คุณซื้อมาเมื่อวานนี้เอง ราคาสูงมาก คุณจะผูกพันกับมัน แต่ถ้าคุณเห็นว่ามันเป็นเพียงรูปธรรมอย่างหนึ่ง[เหมือนสิ่งทั่วๆ ไป] คุณก็就不用ยึดติดมัน แล้วจะไม่เกิดความทุกข์ใจในเมื่อรถคันนั้นถูกฉีกเป็นรอย เพราะไม่ยึดติดว่าเป็นรถโรลสรอยส์ราคาแพง จัดว่าคุณไม่ถูกกระแสน้ำ[คือกิเลส] ชัดขึ้นสู่ฝั่งทั้งสอง

ความผูกพันและทะนงตน

พระบรมศาสดาทรงประสงค์ที่จะตรัสว่าสภาพที่ท่อนไม้จมน้ำเป็นความผูกพัน ซึ่งได้แก่ความปรารถนา ความทะยานอยาก ความกำหนัดยินดี ความรัก ถ้าคุณยังมีความผูกพันอยู่ กับสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ก็จะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้

การที่ท่อนไม้เกยบก หมายถึงความทะนงตน ถ้าคุณทะนงตนเกี่ยวกับความร่ำรวยหรือยศตำแหน่ง ความทะนงตนนั้นจะทำให้ประสบความเนิ่นช้าในการบรรลุพระนิพพาน เพราะเมื่อคุณมีความทะนงตน ก็จะไม่เกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตตามความเป็นจริงได้ และจะยึดติดรูปธรรมและนามธรรมว่าเป็นคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รวมทั้งกิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความกำหนัดยินดี ความละโมภ ความโกรธ ความไม่พอใจ ก็จะเกิดขึ้นตามมาอีก จัดว่าคุณ[เหมือนท่อนไม้ที่]ลอยไปเกยบก จะไม่บรรลุถึงมหาสมุทรได้ เพราะจะไม่เกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมต่างๆ หรือขันท์ห้า ว่าเป็นสักแต่สภาวะธรรมเท่านั้น

คลุกคลีกับคฤหัสถ์

คำว่า "ถ้าท่อนไม้ถูกคนเก็บเอาไป จะไม่บรรลุถึงมหาสมุทร" หมายถึงภิกษุผู้ไม่ปฏิบัติภารกิจของตนซึ่งเป็นคณฤชระหรือวิปัสสนาธุระ เผยแพร่พระสัทธรรม แนะนำสั่งสอนศิษยานุศิษย์ในข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือสนับสนุนให้ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น ในทางตรงกันข้าม กลับคลุกคลีกับคฤหัสถ์ในทางที่ไม่เหมาะสม [คือเพเลิดเพลิน เสร้าโศกอยู่กับคฤหัสถ์ เมื่อเขาสุขก็สุขด้วย เมื่อเขาทุกข์ก็ทุกข์ด้วย]

ภิกษุเช่นนั้นจัดว่าเหมือนท่อนไม้ที่ถูกคนเก็บไป จะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้ เพราะมัวผูกพันอยู่กับคฤหัสถ์ที่ตนคลุกคลีด้วย และยิ่งจะเกิดความผูกพันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในโลกียวิสัย จนไม่เกิดปัญญาที่หยั่งรู้ลักษณะสามอย่างของสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต ซึ่งได้แก่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตน เมื่อไม่สามารถหยั่งรู้สัจธรรมสามอย่างเหล่านี้ได้ ก็ย่อมจะยิ่งผูกพันอยู่กับโลกียวิสัยมากขึ้น จนบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้

ปรารถนาภพชั้นสูง

คำว่า "ถ้าท่อนไม้ถูกมนุษย์ยึดเอาไว้ จะไม่บรรลุถึงมหาสมุทร" หมายถึงการบำเพ็ญกุศลกรรม เช่น ทาน ศีล หรือภาวนา โดยประสงค์จะไปเกิดในเทวโลกหรือพรหมโลก เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จัดว่ามนุษย์ยึดไปสู่แดนของพวกเขา ถ้าเกิดสถานการณ์นี้ขึ้น ก็จะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้ เพราะผู้ปรารถนาเช่นนั้นจะบรรลุผลของการเกิดในภพชั้นสูง ด้วยอำนาจกุศลกรรมที่บำเพ็ญ ทำให้ไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม แต่ไม่บรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพาน

ผลิตเพลินในกามคุณ

คำว่า "ถ้าท่อนไม้ถูกกระแสน้ำวนดูด จะไม่บรรลุถึงมหาสมุทร" หมายถึงผู้ผลิตเพลินในกามคุณอารมณ์ ความผลิตเพลินนี้จัดว่าเป็นความผูกพัน ถ้าคุณผูกพันอยู่กับสิ่งที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และสิ่งที่คิดอยู่เสมอ จัดว่าถูกกระแสน้ำวนดูด คุณจะไม่สามารถถึงมหาสมุทรคือพระนิพพาน เพราะพระสัทธรรมเป็นสิ่งที่มิหตุมีผล คล้อยตามเหตุผล[ที่ต่อเนื่องกัน] และเป็นสภาพธรรมที่มีจริง

การเสแสร้ง

ประเด็นสุดท้ายคือท่อนไม้ได้ผูกพันไป ถ้ามันผูกพันไปเช่นนี้จะบรรลุถึงมหาสมุทรไม่ได้ คำดังกล่าว หมายถึงผู้ที่เสแสร้งทำเป็นผู้ทรงศีล ทั้งที่ไม่ใช่ผู้ทรงศีล จัดว่าผูกพันไปเสียก่อน และจะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้

ทางหลุดพ้น

พระบรมศาสดาตรัสว่า "ถ้าพวกเธอไม่มีโทษแปดอย่างเหล่านี้ จะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานได้ เพราะกระแสน้ำ[คือสังขมาภิญญา]จะพัดพาพวกเธอไป" กระแสน้ำในที่นี้หมายถึงอริยมรรคมีองค์แปด[ซึ่งมีสังขมาภิญญาเป็นประธาน] ผู้ที่เจริญอริยมรรคนี้จะเหมือนท่อนไม้ที่ไม่ถูกกระแสน้ำคือกิเลสขัดขึ้นฝั่งนี้หรือฝั่งโน้น จะไม่จมน้ำเสียก่อน จะไม่เกยบก จะไม่ถูกคนเก็บไปเสีย จะไม่ถูกมนุษย์ยึดเอาไว้ จะไม่ถูกกระแสน้ำวนดูด และจะไม่ผูกพันไปก่อน เขาจะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานได้อย่างแน่นอน

ท่านสาธุชนพึงหมั่นเจริญอริยมรรคมีองค์แปดนั้น จึงจะไม่มีโทษแปดอย่างเหล่านี้ ท่านทั้งหลายจะเจริญอริยมรรคนี้ได้อย่างไร ศีลเป็นพื้นฐาน[ของสมาธิและปัญญา] สมาธิเกิดจากศีล และปัญญาก็เกิดจากสมาธินั้นนั่นเอง การเจริญอริยมรรคมีองค์แปดประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ไม่ใช่ของยากเลย โดยเพียงกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตตามความเป็นจริงเท่านั้น

ท่านสาธุชนพึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายหรืออาการต่างๆ ทางจิต[เช่น ความฟุ้งซ่าน] ในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง โดยปราศจากการวิเคราะห์หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ [ที่เป็นบัญญัติ] เพียงสักแต่ว่าอาการที่เกิดทางกายกับจิต[ที่เป็นปรมาัตถ์]ตามความเป็นจริง [คือไม่รับรู้และปรุงแต่งรูปร่างสัณฐาน] ในการเจริญสติปัฏฐานที่กำหนดรู้กายกับจิตนี้ ถ้าประยุกต์ใช้ความรู้ทางปริยัติธรรมหรือการคาดคะเนล่วงหน้า[โดยพิจารณาว่าเป็นรูปหรือนาม หรือพิจารณาว่าเป็นอนิจจังเป็นต้น] จัดว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง และจะไม่เกิดสมาธิ รวมทั้งจะไม่เกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตตามความเป็นจริง

จิตตวิสุทธิ

ในขณะที่กำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตในปัจจุบันขณะอยู่ นักปฏิบัติจะค่อยๆ เกิดสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐานที่กำลังกำหนดรู้ จากนั้นสมาธิจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นและมีกำลังมากขึ้น จิตของนักปฏิบัติจะบริสุทธิ์จากนิวรณ์เหล่านี้คือ ความพอใจรักใคร่ (กามฉันทะ) ความพยาบาท (พยาปาทะ) ความง่วงเหงาหาวนอน (ทีนมิตตะ) ความฟุ้งซ่านรำคาญ (อุทธัจจกุกกุกจะ) และความลังเลใจในคุณของพระรัตนตรัย (วิจิกิจจา)

เมื่อนักปฏิบัติยังประกอบด้วยนิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในนิวรณ์ห้าอย่างเหล่านี้ จิตของเขาจะเศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ เมื่อจิตยังไม่บริสุทธิ์ ก็เกิดปัญหาที่ยังรู้ไม่ได้ ปัญหาที่ยังรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจิตบริสุทธิ์จากนิวรณ์เหล่านี้เท่านั้น ในขณะที่เกิดปัญหายังรู้เช่นนี้ นักปฏิบัติจะรู้แจ้งสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต โดยเกิดปัญหายังรู้ลักษณะพิเศษก่อน แล้วจึงหยั่งรู้ลักษณะทั่วไปต่อจากนั้น

ปัญญาดังกล่าวที่ยังรู้ลักษณะทั้งสองอย่าง เรียกว่า สัมมาทิฐิ เมื่อปัญญาเช่นนี้บรรลุถึงขั้นสูงสุดในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติก็จะบรรลุถึงความดับทุกข์คือพระนิพพาน โดยบรรลุโสดาปัตติมรรคซึ่งเป็นมรรคแรกสุดอันหยั่งรู้สัจธรรมสี่ พระอริยบุคคลนั้นจัดว่าบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพาน อย่างไรก็ตาม การบรรลุธรรมนี้เกิดจากสติที่ระลึกรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตและสมาธิที่ตั้งมั่น แล้วจะเกิดปัญหายังรู้สภาพธรรมเหล่านั้นต่อมา ด้วยสัมมาทิฐิสามประเภทคือ

๑. หยั่งรู้ลักษณะพิเศษ (สภาวะลักษณะ) ของรูปธรรมและนามธรรม
๒. หยั่งรู้ลักษณะทั่วไป (สามัญลักษณะ) ของสภาพธรรมเหล่านั้น
๓. หยั่งรู้อริยสัจสี่ คือ ทุกข์ (สภาพที่ทนได้ยาก) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (ทางแห่งความดับทุกข์)

นักปฏิบัติพึงเจริญมรรคมืองค์แปดเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ เพื่อก่อให้เกิดปัญหายังรู้ลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิต รวมทั้งเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจสี่ อริยมรรคมืองค์แปดนี้เปรียบเหมือนกระแสน้ำ[ที่จะพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน]

ทางสู่อิสราภาพ

ในราตรีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงเอนพระวรกายบนที่บรรทมซึ่งจัดแจงไว้สำหรับพระองค์ ณ อุทยานกุสินารา ในปฐมยามแห่งราตรี สุภททปริพาชกได้เข้าเฝ้าพระองค์และทูลถามว่า "ข้าแต่พระสมณโคดม ข้าพระองค์เคยสดับคำสอนของศาสดาต่างๆ ท่านเหล่านั้นประกาศตนว่าเป็นผู้รู้พระธรรมทั้งปวงและเป็นพระอรหันต์ ถ้อยคำของท่านเหล่านั้นเป็นความจริงหรือไม่ พระพุทธเจ้าข้า"

พระพุทธองค์มิได้ตอบปัญหานั้น ได้รับสั่งห้ามว่า "ดูก่อนสุภททะ พวกเขาจะเป็นผู้รู้พระธรรมทั้งปวงหรือไม่ ข้อนั้นไม่ใช่สาระสำคัญเลย ไม่เกี่ยวกับความหลุดพ้นของเธอ เราตถาคตจะไม่ตอบปัญหานี้ เราใกล้จะปรินิพพานแล้ว จึงจะสอนหลักธรรมซึ่งเป็นทางหลุดพ้นแก่เธอ จงเงี่ยโสตสดับเถิด"

กฎข้อตัดสิน

หลังจากนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า "ดูก่อนสุภทัส ในคำสอนใดไม่มีอริยมรรคมีองค์แปดอยู่ในคำสอนนั้นจะไม่มีพระสมณะ" คำว่าพระสมณะในที่นี้หมายถึงผู้สงบและขจัดกิเลสได้ พระพุทธดำรัสดังกล่าวระบุว่า ในคำสอนที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์แปด จะไม่มีผู้ขจัดกิเลสได้โดยปฏิบัติตามคำสอนนั้น แต่ในคำสอนที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์แปด จะมีพระสมณะผู้ขจัดกิเลสและทุกข์ได้โดยปฏิบัติตามคำสอนนั้น ฉะนั้น ถ้าเธอปฏิบัติตามคำสอนซึ่งไม่มีการเจริญอริยมรรคมีองค์แปด เธอจะขจัดกิเลสและทุกข์ไม่ได้โดยแท้ ในที่นี้พระพุทธองค์ทรงแสดงกฎข้อตัดสินคำสอนที่ถูกต้อง จากนั้นได้รับสั่งต่อไปว่า "ดูก่อนสุภทัส อริยมรรคมีองค์แปดนี้มีปรากฏในศาสนาของเราตถาคตเท่านั้น ศาสนานี้จึงมีพระสมณะที่แท้จริง"

พระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนสุภทัสทปริพาชก คล้อยตามพระสูตรนี้ที่อุปมาท่อนไม้ลอยน้ำ เนื่องด้วยผู้ที่ไม่เจริญอริยมรรคมีองค์แปด จะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานไม่ได้ ส่วนผู้ที่เจริญอริยมรรคดังกล่าว จะบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานได้ เพราะจะไม่แวะเข้าไปติดที่ฝั่งนี้หรือฝั่งโน้น ฯลฯ ด้วยเหตุดังกล่าว พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้พุทธศาสนิกชนเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็นแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสสอนแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน[โดยพิสดาร]ในสติปัฏฐานสูตร พระองค์ทรงสอนให้พวกเรามีสติระลึกรู้กาย เวทนา จิต และสภาพธรรม[ทั้งหมด]ตามความเป็นจริง หลักสำคัญในการเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการมีสติระลึกรู้หรือกำหนดรู้สภาพธรรมทุกอย่างที่ปรากฏในกายกับจิตตามความเป็นจริงนักปฏิบัติพึงกำหนดรู้แม้กระทั่งทุกขเวทนาที่ไม่ชอบต่างๆ เช่น ความเจ็บปวด คัน เหน็บชา และความรู้สึกที่น่าชอบใจทุกอย่างตามความเป็นจริง

เมื่อรู้สึกปวดหลังหรือปวดเข่า นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้อาการปวดนั้นตามความเป็นจริง ไม่พึงพยายามกำจัดความรู้สึกเช่นนั้น เพราะความเจ็บปวดจะนำเขาไปสู่พระนิพพานได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความเจ็บปวดนี้เป็นกุญแจไปสู่ประตูทางเข้าพระนิพพาน ถ้านักปฏิบัติเกิดทุกข์เวทนาขึ้น ก็จัดว่าเป็นคนโชคดีทีเดียว เพราะทุกข์เวทนานั้นจะนำไปสู่ความดับทุกข์ เนื่องด้วยเป็นขั้นประทักษิณหนึ่ง(คือเวทนาขั้น)ที่นับเนื่องในขั้นห้า ซึ่งเป็นอารมณ์ที่พึงกำหนดรู้

ทุกข์เวทนาเป็นเวทนาขั้นที่จัดเป็นทุกข์สัง และเป็นอารมณ์ที่นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ (ปริณฺเญยยธรรม) ถ้านักปฏิบัติยังรู้ทุกข์เวทนานี้ตามลักษณะที่แท้จริง คือลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไป ก็จะมีเพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง ไม่อาจดำรงอยู่ได้เพียงชั่ววินาที และจะสามารถบรรลุถึงอริยมรรคซึ่งขจัดกิเลสและทุกข์ทั้งมวลได้ โดยยังรู้ทุกข์เวทนานี้เอง อาตมาจึงกล่าวว่าผู้ที่มีทุกข์เวทนาจัดว่าเป็นคนโชคดี ทั้งนี้เพราะมีสภาพธรรมทางกายและสภาพธรรมทางจิตที่จะพึงกำหนดรู้ปรากฏขึ้นพร้อมกันทุกข์เวทนานั้นให้โอกาสดีในการยังรู้สภาพธรรมที่แท้จริง และนำไปสู่ความดับทุกข์คือพระนิพพาน

ลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไป

อาตมาจะอธิบายลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตดังนี้ สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตทุกอย่างมีลักษณะพิเศษ ซึ่งไม่มีในสภาพธรรมอื่นๆ เช่น ความโลภ มีลักษณะพิเศษคือความปรารถนา ความทะยานอยาก ความกำหนดยินดี ความผูกพัน ลักษณะนี้ไม่มีในสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตอื่นๆ

ถ้าคุณมีความพอใจหรือความปรารถนาโรลสรอยส์ คุณจะถือตัวว่าตนเหนือกว่าผู้อื่น คุณจะผูกพันอยู่กับมัน ลักษณะพิเศษของความโลภก็คือการยึดติดนั่นเอง ส่วนความโกรธเป็นสภาพที่แตกต่างจากความโลภ ลักษณะพิเศษของความโกรธคือความรุนแรง ความโลภเป็นอยากจะเห็นยวรั้งสิ่งต่างๆ เข้ามาหาตัวเอง ส่วนความโกรธกลับไม่พอใจอารมณ์นั้นๆ [โมหะเป็นสภาพธรรมที่ปิดบังความจริง]

สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตที่สมมุติว่าเป็นตัวตน ประกอบด้วยธาตุหกคือ ปรถิธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) วาโยธาตุ (ธาตุลม) อากาศธาตุ (ธาตุคือช่องว่างระหว่างรูป) และ วิญญานธาตุ (ธาตุรู้) ปรถิธาตุมีลักษณะพิเศษคือสภาพแข็งหรืออ่อน ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะของปรถิธาตุเท่านั้น ไม่เกี่ยวเนื่องกับธาตุอื่นๆ ลักษณะพิเศษของอาโปธาตุคือสภาพไหลหรือเกาะกุม ลักษณะพิเศษของเตโชธาตุคือสภาพเย็นหรือร้อน [ลักษณะพิเศษของวาโยธาตุคือสภาพหย่อนหรือตึง]

เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้น จิตของเขาจะบริสุทธิ์จากนิวรณ์ แล้วจะเกิดปัญญายังรู้ลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต เช่น เมื่อกำลังกำหนดรู้อาการพองและยุบของท้องซึ่งเป็นสภาวะธรรมทางกาย นักปฏิบัติจะมีสมาธิมากขึ้นจนกระทั่งยังรู้อาการพองและอาการยุบได้อย่างชัดเจน ในขณะที่นั้นจะมีเพียงอาการเคลื่อนไหวหรืออาการกระเพื่อมซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของธาตุลม เมื่อนักปฏิบัติยังรู้อาการพองและอาการยุบอย่างชัดเจน ก็จะไม่รับรู้สัจฐานของร่างกายหรือท้อง สิ่งที่นักปฏิบัติยังรู้ในขณะที่นั้นคืออาการที่พองออกและยุบเข้าเท่านั้น จัดว่าเกิดปัญญายังรู้ลักษณะพิเศษของวาโยธาตุก่อน

ลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนสภาพธรรมเหล่านั้นทั้งหมดประกอบด้วยลักษณะทั้งสามอย่างเหล่านี้ จึงเรียกว่าเป็นลักษณะทั่วไป เพราะเกี่ยวเนื่องกับสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตทั้งหมด หลังจากที่นักปฏิบัติบรรลุถึงวิปัสสนาญาณสองขั้นแรก[ซึ่งยังรู้ลักษณะพิเศษ] คือนามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณที่รู้เห็นความแตกต่างระหว่างรูปธรรมและนามธรรม) และปัจจยปริคคหญาณ (ญาณที่รู้เห็นเหตุและผล) ก็จะเกิดปัญญายังรู้ลักษณะทั่วไปของสภาพธรรมเหล่านั้น ต่อมา วิปัสสนาญาณขั้นที่สามนี้เรียกว่าสัมมสนญาณ เป็นญาณซึ่งเริ่มยังรู้ลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต

เมื่อวิปัสสนาญาณของนักปฏิบัติแก่กล้ามากขึ้น เพราะพากเพียรเจริญกรรมฐาน มีสติต่อเนื่องไม่ขาดสาย ตลอดวันและมีสมาธิที่เพิ่มพูนมากขึ้น เขาจะสามารถบรรลุถึงวิปัสสนาญาณทั้งหมดจากประสบการณ์ของตน ในขณะที่นั้นสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตที่กำหนดรู้จะถึงความดับสูญไป [คือไม่มีอารมณ์ที่กำหนดรู้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง] เขาจัดว่าบรรลุถึงพระนิพพานซึ่งเป็นสภาพดับสูญแห่งสังขารธรรม

ที่สุดแห่งทุกข์

ในขณะที่นักปฏิบัติบรรลุถึงความดับแห่งสังขารธรรม ได้จัดความผูกพันซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ เนื่องจากหยั่งรู้ทุกข์อย่างถูกต้องและบริบูรณ์ จึงจัดว่าเขาหยั่งรู้ทุกข์โดยบริบูรณ์ ทั้งยังจัดเหตุแห่งทุกข์ในขณะนั้น รวมทั้งอบรมทางแห่งความดับทุกข์ นักปฏิบัติผู้บรรลุถึงความดับแห่งสังขารธรรม นับว่าบรรลุถึงสัมมาทิฐิที่หยั่งรู้ อริยสัจสี่ซึ่งเป็นปัญญาขั้นที่สาม เขาถูกกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์แปดพัดพาไป บรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพาน เขาไม่ถูกกระแสน้ำคือกิเลสพัดไปสู่ฝั่งนี้หรือฝั่งโน้น ไม่จมน้ำเสียก่อน ไม่เกยบก ฯลฯ จึงบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานได้

เมื่อพระพุทธองค์ประทับนั่งใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งใกล้ฝั่งแม่น้ำคงคา ทรงแสดงพระธรรมเทศนานี้แล้ว ได้มีนายโคบาลชื่อนันทะสดับพระธรรมเทศนานี้แล้วเกิดความซาบซึ้งยิ่ง จึงต้องการจะถูกกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์แปดพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน เขาได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์และกราบทูลขออุปสมบทเป็นพระภิกษุว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่ต้องการจะถูกกระแสน้ำคือกิเลสพัดไปสู่ฝั่งนี้หรือฝั่งโน้น หรือเหมือนท่อนไม้ที่จมน้ำ ข้าพระองค์ประสงค์จะถูกกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์แปดพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน ข้าพระองค์ขอประทานโรกาส ข้าพระองค์พึงได้รับอุปสมบทเป็นพระภิกษุ จึงจะเจริญอริยมรรคมีองค์แปดได้"

พระพุทธองค์ตรัสว่า "ดูก่อนนันทะ เธอเป็นนายโคบาล เธอมีภาระที่ต้องนำโคกลับบ้านและมอบโคให้แก่เจ้าของก่อน ถ้าเธอทำเช่นนั้นไม่ได้ เราตถาคตก็จะยังไม่อนุญาตให้อุปสมบท" นายนันทโคบาลปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์รับสั่ง จากนั้นเขาได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเพื่ออุปสมบทเป็นพระภิกษุ [หลังจากอุปสมบทแล้ว] พระนันทะได้เข้าไปสู่ป่าซึ่งเงียบสงัดและเจริญอริยมรรคมีองค์แปด โดยกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตทั้งหมดในปัจจุบันขณะ ท่านพากเพียรเจริญสมณธรรมเพราะประสงค์จะถูกกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์แปดพัดพาไป และท่านได้บรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพานได้ในกาลไม่นานนัก เนื่องจากไม่มีโทษทั้งแปดอย่างเหล่านั้น และถูกกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์แปดพัดพาไปยังมหาสมุทรคือพระนิพพาน

พระพุทธองค์รับสั่ง[แก่เหล่าสาวก]เสมอว่า "พึงมีสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง หรือพึงกำหนดรู้กายกับจิตทุกอย่างของตนตามความเป็นจริง เมื่อเป็นเช่นนั้น พวกเธอจะถูกกระแสน้ำคืออริยมรรคมีองค์แปดพัดพาไป และบรรลุถึงมหาสมุทรคือพระนิพพาน"

วิชาภิญญาสัมภิตานัง

นิพพานัสสะ จะ ปัจจะโย

ตยัฏฐะ-ฉะ-จะตุเกทานัง

ปัญญะมิทัง ภาวะตุ เม.

ขอให้กุศลของข้าพเจ้านี้ จงเป็นปัจจัยแก่การบรรลุวิชา ๓ ภิญญา ๖ ปฏิสัมภิตา ๔ และพระนิพพาน"

ภาคที่ ๒

คำถามและคำตอบ

พระเดชพระคุณท่านอาจารย์ อชิน ชนกาภิวัธสะได้เปิดการอบรม “วิปัสสนากรรมฐาน” ขึ้นี่ครั้งในประเทศออสเตรเลีย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๓ หนึ่งในจำนวนสี่ครั้งนี้ ได้เปิดสอนขึ้นที่แคมป์ใกล้กับกรุงแคนเบอร์รา

ขั้นตอนการอบรมของท่านอาจารย์นั้น ทุก ๆ ครั้งจะปิดท้ายด้วยการตอบปัญหา ซึ่งจัดให้มีขึ้นในวันสุดท้ายของการอบรมวิปัสสนา

ดังนั้น คำตอบทั้งหลายเหล่านั้น ที่ท่านอาจารย์ได้ตอบแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ในการอบรมแถบกรุงแคนเบอร์รา เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๓๓ นั้น ได้ถูกนำมารวบรวมพิมพ์ไว้ในหนังสือเล่มนี้

คำถามและคำตอบ

แรงขับเคลื่อน

คำถามที่ ๑: นมัสการท่านอาจารย์ที่เคารพ วันนี้ขณะที่รับประทานอาหารมือกลางวันอยู่ ดิฉันกำลังเคี้ยวอาหารอยู่เต็มปาก ทันใดนั้นก็รู้สึกหิวความอยากที่จะรับประทานอาหารและอาการเคี้ยวก็หยุดลงทันที เมื่อไม่มีความต้องการแล้ว ก็ไม่มีการเคลื่อนไหวใด ๆ เกิดขึ้น ซึ่งดิฉันสังเกตเห็นได้แม้ในอาการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ดูราวกับว่าความอยากนี้เป็นแรงขับเคลื่อนพื้นฐาน อยู่เบื้องหลังการขับเคลื่อนทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นกิริยาการกระทำและพฤติกรรมเป็นต้น เช่นนี้ถูกต้องหรือไม่? จากความเข้าใจที่มีต่อคำสอนของท่านอาจารย์ว่า ความอยากคือกิเลสอย่างหนึ่ง ดังนั้น แรงขับให้เกิดการเคลื่อนไหว คืออะไร?

ตอบ : เรามาดูกันที่ตอนสุดท้ายก่อน “จากความเข้าใจที่มีต่อคำสอนของท่านอาจารย์ว่า ความอยาก คือ กิเลสอย่างหนึ่ง” ถูกต้อง ! ความอยาก คือ กิเลส เพราะอาตมาสอนหรือ? เป็นเช่นนั้นหรือ? เปล่าเลย ถ้าเช่นนั้นเหตุไรจึงกล่าวว่า ความอยากเป็นตัวกิเลส? เมื่อความอยากเกิดขึ้น จิตก็เกิดความขุ่นมัวขึ้น จิตที่ขุ่นมัวเกิดจากความอยาก ด้วยเหตุนี้จึงเรียกความอยากนี้ว่าเป็นกิเลส จิตเริ่มไม่ผ่องใส เพราะตัวอยากเป็นต้นเหตุ ดังนั้นจึงเรียกความอยากว่าเป็นกิเลส ไม่ใช่เพราะอาตมาสอนว่าต้องเป็นอย่างนั้น

“ในขณะที่กำลังเคี้ยวอาหารที่เต็มปากอยู่นั้น ดิฉันรู้สึกหิวความอยากรับประทานอาหารไปทันทีทันใด” ดี! ดีมาก! เธอเห็นแล้วว่าเธอกำลังมีสติอยู่กับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางรูปและทางนาม เพื่อว่าเธอจะสามารถกำจัดความอยาก หรือความยึดติด เพราะความอยากหรือความยึดติดนี้เป็นสาเหตุของความทุกข์ เธอรู้ใช่ไหมว่าเธอรู้สึกอยากรับประทานอาหารเช้า ๑๐ โมงเช้า แต่เธอต้องรับประทานเวลา ๑๑ โมง ฉะนั้นจึงหิว เพราะความอยากนั้นทำให้เธอเป็นทุกข์ จัดเป็นความทุกข์ชนิดไหน? ทุกข์เพราะหิวอาหาร ความหิว ความอยากในอาหารทำให้เธอเป็นทุกข์

เมื่อความอยากรับประทานอาหารหยุดลง อาการเคี้ยวก็หยุดเคลื่อนไหวทันที ประเด็นแรกคือ เธอหมดความอยากอาหารในทันทีทันใด นั่นแหละคือวัตถุประสงค์ของการมีสติ สิ่งที่เราต้องทำในขณะที่รับประทานอาหาร

คือ ปฏิบัติวิปัสสนาจุดมุ่งหมายคือ เพื่อกำจัดความอยาก ความยึดติดในอาหาร เดี่ยวนี้ผู้ที่ตั้งคำถามมานี้ ได้บรรลุความสำเร็จที่จุดนี้แล้ว เหตุใดความอยากอาหารจึงหยุดไป? เพราะเธอเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ เธอกำหนดอย่างมั่นคงว่าเคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ...

ถ้าเธอไม่ได้ตั้งใจกำหนด และไม่ได้เฝ้าดูอาการเคี้ยวอย่างมีสติ รสชาติของอาหารก็จะไปแตะลิ้นของเธอ ทำให้รู้รสว่าเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม หรืออื่น ๆ ถ้าเธอชอบรสหวาน เธอก็จะติดในรสชาตินั้นคือความหวาน ในที่นี้มีความยึดติดเกิดขึ้นแล้ว และเธอก็จะยังมีความอยากในอาหารเพิ่มขึ้น เพราะรสหวานนั้น จะนั้นกิเลสก็พอกพูนมากขึ้น เพราะเหตุไร? เพราะเธอไม่ได้สังเกตอย่างต่อเนื่อง ถ้าสติมีความต่อเนื่อง และมีอำนาจเหนือการเคี้ยว เช่นเดียวกับมีอำนาจเหนือรสชาติ เธอก็จะไม่รู้สึกถึงรสชาติของอาหารอีกต่อไป ด้วยเหตุที่เธอไม่รู้สึกถึงรสของอาหารแต่ประการใด ความอยากอาหารจึงหมดสิ้นไป เธอจึงสามารถทำลายความยึดติดในรสชาติอาหารลงได้ แต่เธอก็ไม่ได้รังเกียจมัน ยังคงรับประทานอาหารต่อไปอย่างมีสติ นั่นคือความสำเร็จของเธอเอง และนี่คือเป้าหมายของการมีสติในขณะรับประทานอาหาร

อาตมาใครจะอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการมีสติในการรับประทานอาหาร เพื่อว่าเธอทั้งหลายจะได้ทำความเข้าใจให้กระจ่างยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการปฏิบัติและพยายามให้มีสติมากยิ่งขึ้นในระหว่างรับประทานอาหารเมื่อเช้า วันรุ่งขึ้น เธอผู้นั้นได้กล่าวว่า อาการเคี้ยวหยุดลงไป เพราะความต้องการได้หยุดไป ถ้าหากว่ายังมีความต้องการอยู่ ก็ะยังมีการเคี้ยวอาหารอยู่ เธอมีความคิดว่า กิริยาอาการ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแม้แต่พฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มีแรงขับเคลื่อนคือความต้องการ (ความอยาก) ความอยากจึงเป็นสาเหตุของกิริยาอาการ การกระทำ และพฤติกรรมใด ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความอยากนี้แหละเป็นตัวการให้เกิดการกระทำทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นกิริยาอาการ การกระทำ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ และเธอยังกล่าวอีกด้วยว่า “จากทำความเข้าใจที่มีต่อคำสอนของท่านอาจารย์ว่า ความอยากเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง” แสดงว่ากิริยาอาการ การกระทำ หรือพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้น จากกิเลสเท่านั้น เธอคงอยากจะพูดประโยคนี้ แต่ก็ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ความคิดเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ เธอจึงถามเช่นนี้ ตอบยากมาก ความจริงแล้วความอยากไม่ใช่เหตุโดยตรงของกิริยาหรือการกระทำ ถ้าเธออยากจะวิ่งหนีการอบรมวิปัสสนาครั้งนี้ เธอต้องมีความพอใจที่จะเดินจากไป ความอยากเป็นสาเหตุให้เกิดความพอใจ ในเบื้องต้นคือพอใจ เธอมีความพอใจที่จะเดินจากไป ฉะนั้นความพอใจจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความพอใจ ในเบื้องต้นคือพอใจ เธอมีความพอใจที่จะเดินจากไป ฉะนั้นความพอใจจึงเป็นสาเหตุใกล้ชิดให้เกิดการกระทำ แต่ความพอใจเองกลับเป็นผลมาจากความอยากหรือความต้องการ

ความอยาก ไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของการกระทำ สาเหตุโดยตรงของการกระทำคือความพอใจ ในแง่ของปรัชญาทางพุทธศาสนาแล้ว ความพอใจนี้เป็นที่รู้กันว่าหมายถึง “ฉันทะ” ในปาลิ โดยปกติคำว่า “ฉันทะ” มักแปลว่า ความพอใจในอารมณ์เมื่อเรารู้สึกอยากรับประทานอาหาร เธอก็ต้องการที่จะเหยียดแขนออกไป ต้องการแตะถูกอาหาร ต้องการตักอาหาร และต้องการเอาอาหารใส่ปาก ความต้องการนี้เรียกว่าเป็นความพอใจ เราเรียกว่า “ฉันทะ” ฉันทะนี้เป็นเจตสิกตัวหนึ่ง ความอยากเป็นเจตสิกอีกตัวหนึ่ง เราเรียกความอยากนี้ว่าเป็น “ตัณหา” ตัวอย่างเช่น มี “ตัณหา” ในเรื่องอาหาร เนื่องจากตัณหานี้ เธอจึงมีฉันทะที่จะกระทำ ที่จะแสดง ที่จะไป ที่จะวิ่ง ที่จะดู เป็นต้น การปฏิบัติเกิดขึ้นของ “ฉันทะ” จึงมาจากตัณหาเป็นต้นเหตุ

แต่ในบางครั้ง ต้นหาไม่ใช่ต้นเหตุของ “ฉันทะ” เสมอไป สมมติว่าเธอต้องการให้วัตถุสิ่งของแก่คนยากจน เธอต้องการให้เสื้อผ้าสักหนึ่งชิ้น ด้วยเหตุที่มีความต้องการจะให้ จึงเกิด “ฉันทะ” ในการให้ “ฉันทะ” นี้คือความยินดีหรือมีความต้องการจะให้ จึงเกิด “ฉันทะ” ในการให้ “ฉันทะ” นี้คือความยินดีหรือมีความตั้งใจที่จะหยิบยื่นให้สิ่งของออกไป ในกรณีเช่นนี้ การเกิด “ฉันทะ” นี้ มาจากความมีเจตนาที่ดีของเธอเอง เป็นแรงบันดาลใจอย่างหนึ่ง เจตนาที่ดีนี้เป็นสาเหตุให้เกิด “ฉันทะ” ความพอใจในอารมณ์ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ คือการมอบเสื้อผ้าให้แก่ผู้ยากไร้ ในที่นี้ไม่มีช่องทางให้ต้นหาเกิดขึ้นได้เลย

ในบางกรณี เราอาจกล่าวได้ว่า ต้นหาเป็นสาเหตุไกลของการกระทำ ไม่ใช่สาเหตุใกล้ (หรือสาเหตุโดยตรง/ผู้แปล) แต่ในบางกรณี มันไม่ได้เกิดขึ้นในฐานะที่เป็นต้นเหตุ ในที่นี้ยากจะพูดว่าพวกเธอทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชน เมื่อเธอก้มลงกราบเบื้องหน้าพระพุทธรูป เธอจะต้องใส่ใจในพระพุทธรูปขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น เธอจึงระลึกถึงพระองค์ว่า เป็นพระผู้ทรงคุณค่าต่อการกราบไหว้บูชาด้วยเจตนาที่ดีนั้น เธอก้มลงกราบ แต่ในระหว่างเจตนาที่ดีกับการก้มลงกราบนั้น มีการทำงานของเจตสิกตัวหนึ่ง นั่นคือความยินดีหรือความพอใจในอารมณ์ จึงเป็นสาเหตุโดยตรงของการกระทำหรือการแสดง หรือพฤติกรรม ในกรณีเช่นนี้ไม่มีช่องว่างให้ต้นหาแทรกตัวเข้ามาได้

กล่าวโดยย่อ ถ้าเธอกระทำกุศลรวม มีตัวเจตนาดีเป็นเหตุให้เกิด “ฉันทะ” ความยินดีพอใจในอารมณ์และฉันทะเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ หรือแสดงกิริยาอาการ แต่ถ้าเธอกระทำกุศลกรรมแล้ว ตัวที่เป็นสาเหตุจะเป็นต้นหา มีต้นหาเป็นเหตุให้เกิด “ฉันทะ” และ “ฉันทะ” ความยินดีพอใจในอารมณ์เป็นเหตุให้เกิดการกระทำกรรมชั่ว ฉะนั้น ในกรณีที่เป็นกรรมชั่วแล้ว ต้นหาเป็นตัวการให้เกิดการกระทำ (เป็นสาเหตุโดยอ้อม/ผู้แปล)

ความทะยานอยากและความผิดหวัง

คำถามที่ ๒ : ถ้าหากว่าความทะยานอยากทำให้เกิดความผิดหวัง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกันตามความเป็นจริง และเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงแล้ว เราจะดำรงชีวิตต่อไปอย่างไร? ถ้าชีวิตปราศจากความต้องการแล้ว เราจะใช้ชีวิตอย่างถูกต้องได้หรือ?

ตอบ : ถูกต้องทีเดียว ความทะยานอยากเป็นสาเหตุของความผิดหวัง พระพุทธองค์ตรัสถึงสิ่งนี้ในการแสดงธรรมะเป็นครั้งแรกคือ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ซึ่งพระองค์ได้ทรงแบ่งประเภทของความทุกข์ออกเป็น “ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความเสียใจเป็นทุกข์ ความไม่สบายกายเป็นทุกข์ ความสลดใจเป็นทุกข์ ความเสียใจเป็นทุกข์ ความสลดใจเป็นทุกข์ ความเหี่ยวแห้งใจ หมดอาลัยเป็นทุกข์” เธอเข้าใจตามนี้ไหม? เมื่อบุคคลไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการย่อมเป็นทุกข์ หรือในทางกลับกัน บุคคลต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้ตั้งใจก็เป็นทุกข์ ในที่นี้ต้นหาความทะยานอยากเป็นเหตุ ความผิดหวังเป็นผล ดังนั้น ความทะยานอยากจึงเป็นสาเหตุของความผิดหวัง นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ความอยาก ความยึดติด เป็นสาเหตุของความทุกข์ เราควรหลีกเลี่ยงหรือไม่? ใช่แล้ว เราควรหลีกเลี่ยงจากความทะยานอยาก มันต้องถูกกำจัดไป เพราะมันเป็นตัวการให้เกิดความทุกข์

ตอนที่สองของคำถามนี้ก็ทำนองเดียวกับคำถามที่หนึ่ง ถ้าไม่มีความต้องการในชีวิตแล้ว เราจะใช้ชีวิตอย่างถูกต้องได้หรือ? อาตมาได้อธิบายไปเรียบร้อยแล้ว เกี่ยวกับการกระทำที่ไม่ใช่เป็นผลมาจากต้นหาความ

ทะยานอยาก แต่เป็นผลมาจากค้นหาความทะยานอยาก แต่เป็นผลมาจากฉันทะ ความพอใจในอารมณ์ ฉะนั้น คำถามส่วนนี้จึงถือว่าได้ตอบไปก่อนหน้านี้แล้ว

(ท่านอาจารย์ได้ตอบปัญหาสี่ข้อต่อไปนี้ โดยรวมเป็นรายละเอียดของคำถามเดียว)

การเกิดอีก กรรม และอันตราย

คำถามที่ ๓.๑ : นมัสการท่านอาจารย์ที่เคารพ กรุณาแสดงคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับประสบการณ์และกรรมของสิ่งมีชีวิตว่า ถ่ายโอนจากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่งได้อย่างไร? และกระผมใคร่จะทราบอีกด้วยว่า พระพุทธองค์ตรัสให้สาวกผู้หนึ่งงดการหลับนอนหลังจากที่สาวกนั้นได้เดินทางผ่านป่ามาเป็นเวลา ๗ วัน

คำถามที่ ๓.๒ : กรณอาธิบาย : การเกิดอีก คืออะไร? ในเมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วการเกิดอีก คืออะไร?

คำถามที่ ๓.๓ : ถ้าหากไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การเกิดอีกมีขึ้นได้อย่างไร? และกรรมจากอดีตชาติจะส่งผลต่อไปได้อย่างไร?

คำถามที่ ๓.๔ : นั้สการทํานาจารย์ที่ไครพ กรุณาพุดถึงปฏิจจสมุปบาทด้วยว่า ถ้าไมใชอตัตาแล้ว เราะพุดถึงอติตชาติขงบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างไร? ถ้าไมใชอตัตาแล้ว อะไรเป็นตัวเชื่อมไปถึงอติตชาติ?

ตอบ : คำถามทั้งหมดนี้ โดยความจริงแล้วเป็นเพียงคำถามเดียวเท่านั้น ถ้าหากมี “อนัตตา” ถ้าหากไม่ใช่อัตตา หรือตัวที่ทำให้ชีวิตเป็นของเที่ยงแล้ว เราจะพูดถึงอดีตชาติของบุคคลได้อย่างไร? อะไรเป็นตัวเชื่อมถึงอดีตชาติ? อันนี้เป็นคำถามแบบครอบจักรวาล แทบทุกคนที่มีความรู้ทางพุทธศาสนาอย่างไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือเรื่องการเกิดอีก และผู้ซึ่งปฏิบัติวิปัสสนายังไม่ถึงขั้นที่เรียกว่ามีประสบการณ์มักจะถามคำถามนี้ สำหรับผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเกิดขึ้นและดับไปของรูปและนามที่เห็นขึ้นมาในขณะปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั้น จะสามารถเข้าใจเรื่องนี้ได้ เขาย่อมไม่จำเป็นต้องไปคิดถึงมันเลย

คำถามทั้งหมดนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นอัตตา ซึ่งคงอยู่ชั่วนิรันดร์ และไม่สามารถทำลายได้ บุคคลทั้งหลายผู้ไม่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนา แทบทุกคนมีความคิดว่า การเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกนี้จะต้องมีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นวิญญานเคลื่อนออกจากร่างในภพหนึ่ง ไปสร้างร่างของอีกภพหนึ่ง และสิ่งนั้นจะต้องคงอยู่ชั่วนิรันดร์ ถ้าหากว่าไม่ใช่สิ่งที่ถาวร มันก็จะไม่สามารถหลุดออกไปสู่ภพอื่นได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ จะต้องมิมีวิญญานเล็ก ๆ ที่ไม่ตาย ที่จะกลับชาติมาเกิดในร่างใหม่ ถ้าไม่มีวิญญานตัวนี้ มันก็จะไม่มีภพใหม่เกิดขึ้น เพราะจะไม่มีตัวเชื่อมระหว่างภพเก่ากับภพใหม่ นี่คือสิ่งที่บุคคลทั้งหลายพากันคิดไปตามนี้

แรกทีเดียวยุโรปเราควรพิจารณาที่ขบวนการของรูปและนามว่า สิ่งเหล่านี้มีการทำงานเป็นอย่างไร? ก่อนการประชุม ฟังคำถามคำตอบนี้ เธออาจจะกังวลเกี่ยวกับวันพรุ่งนี้ว่า จะต้องจากการอบรมไป เธออาจจะกังวลเกี่ยวกับหน้าที่การงานและชีวิตทางโลก และพวกเขอบางคนอาจจะเพิ่งได้รับประสบการณ์ที่น่าพอใจขึ้นมาเดี๋ยวนี้อันนี้เธอยังมีความวิตกกังวลอยู่หรือเปล่า? ไม่มีกังวล เธอยังมีความยินดีอยู่หรือเปล่า? ไม่ยินดี แล้วมันหายไปไหนหมด? มีใครมาเอาความสุข ความยินดี หรือความวิตกกังวลไป? ใครเป็นคนเอาออกไป? ไม่มีใครเอา ถ้าเช่นนั้นแล้ว ความสุขนั้นไปอยู่ที่ไหน? พิจารณาแล้วว่าเธอไม่มีกังวล ไม่มีความยินดี เราก็คงสามารถพูดได้ว่า ความ

กังวลหรือความยินดีดับไป ก็มีจิตตัวใหม่เกิดขึ้น กล่าวได้ว่า มีจิตตัวใหม่เกิดขึ้นหลังจากความกังวล หรือความยินดีดับไป พวกเธอกำลังรับฟังธรรมอยู่ กำลังรับฟังคำถามและคำตอบอยู่ ถ้าเธอไม่มีจิตหรือวิญญาณ เธอก็จะไม่สามารถรับฟังธรรมได้

ถ้าเธอปราศจากจิตหรือวิญญาณ พวกเธอจะเป็นอย่างไร? เธออาจจะอยู่ในภวังค์ หรืออาจเป็นได้ว่ากำลังอยู่กับความตายหลังจากความสุข ความยินดี หรือความกังวลได้ดับไป ถ้าไม่มีจิตตัวใหม่มาเกิดต่อ เธอก็จะมีเพียงการทำงานทางรูป และอาจจะทอดกายลงแน่นิ่งไม่ไหวติง แต่เวลานี้พวกเธอไม่อยู่ในอาการทอดตัวลงนอน พวกเธอกำลังนั่งและฟังคำถามคำตอบอยู่ ฉะนั้น นี่จึงเป็นหลักฐานว่า พวกเธอมีจิตหรือวิญญาณเกิดอยู่หลังจากที่ความสุข ความยินดี หรือความกังวลได้ดับไป เธอยังมีจิต (ตั้งอยู่ในกาย/ผู้แปล) ถามว่าจิตนี้เป็นตัวเดียวกันกับจิตที่ยินดี จิตที่สุขหรือเปล่า? ไม่ใช่ ถ้าเป็นจิตอันเดียวกัน เธอก็จะต้องมีแต่ความสุขตลอดกาล ขณะนี้พวกเธอมีความสุข ไม่ใช่เพราะจะได้กลับบ้านไปอยู่กับครอบครัว แต่เป็นเพราะพวกเธอกำลังฟังคำถามและคำตอบ ฉะนั้น จิตตัวนี้จึงเป็นคนละจิตกับที่เป็นสุข ยินดี หรือมีกังวล ก่อนหน้านี้

เรารู้ว่า เมื่อจิตตัวเก่าดับไป จิตตัวใหม่ย่อมเกิดขึ้น ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะว่า จิตตัวเก่าดับไปนี้เป็นเหตุ ยกตัวอย่างเช่นในสถานที่นี้มีผู้จัดการ ผู้บริหารประจำอยู่ ถ้าผู้จัดการคนนั้นเสียชีวิตไป แสดงว่าสถานที่นี้จะไม่มีการจัดการอีกเลยจริงไหม? ไม่จริง ถ้าเช่นนั้นจะเป็นอย่างไร? ก็ต้องมีผู้จัดการคนใหม่มาอยู่ต่อนะซิ ทำไมต้องมีคนใหม่? ก็เพราะคนเก่าเขาตายไปแล้ว ดังนั้น การดับไปของอันเก่าเป็นเหตุ การเกิดขึ้นของอันใหม่จึงเป็นผล เป็นกฎธรรมชาติ กฎแห่งเหตุปัจจัยและผล เธอไม่สามารถสร้างกฎนี้ขึ้นมาเอง แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ไม่สามารถสร้างกฎนี้ขึ้นมาได้ เธอไม่สามารถเปลี่ยนแปลงกฎนี้ได้ กฎแห่งธรรมชาตินี้เรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาท” เป็นกฎที่ว่าด้วยเหตุปัจจัยและผล ฉะนั้นจิตตัวใหม่จึงเกิดขึ้น เพราะจิตตัวแรกดับไป นี่เป็นกฎของเหตุและผลที่ไม่สามารถเข้าไปเปลี่ยนแปลงหรือทำลายได้

สมมติว่ามีคนตาย ขณะตายนั้นมีจิตหรือเปล่า? ไม่มีแล้ว และยังมีรูปอยู่หรือเปล่า? ยังมีอยู่ จิตไปที่ไหน เมื่อเขาตาย? โปรดพิจารณาถึงกฎของเหตุปัจจัย และผลว่า เมื่อบุคคลตายไปจิตตัวสุดท้ายก็ดับลง จิตนี้มีปกติเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อเธอกำหนด “อยากนอน ยกนอน อยากนอน อย่างนอน อยากนอน เหยียบนอน” ในขณะที่กำลังเดินจงกรม สิ่งที่เราารู้ขึ้นมาก็คือ ตันจิต (อยากนอน) ครั้งหนึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอีกอย่างหนึ่ง ช่วงเวลาเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที จิตเกิดดับไปกว่าแสนครั้ง ถ้าเธอมีสมาธิพอ ก็จะสามารถเข้าไปรู้ได้ว่า ทั้งจิตและเจตสิกนี้ตั้งอยู่ชั่วแฉลบเดียวก็ดับไป กินเวลาไม่ถึงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ถ้าเธอกำหนดอาการเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ตาม แม้แต่จิตที่กำหนดนั้นก็ดับไปในทันทีเช่นกัน เมื่อเธอกำหนดอาการเคลื่อนไหวต่อไปอีก จิตที่กำหนดนี้ก็ไม่ใช้ตัวเก่าที่ดับไปแล้ว เป็นจิตคนละตัวกัน เธอก็จะสามารถยังรู้ถึงสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อมีสมาธิที่ดีเพียงพอ

เป็นที่แจ้งใจกันแล้วว่า ไม่มีจิตหรือเจตสิกในคนตาย จิตตัวไหนที่ดับไป? จิตตัวสุดท้ายของภพปัจจุบันดับไป หลังจากจิตตัวนี้ดับไปแล้ว มีอะไรเกิดขึ้น? จิตตัวใหม่ก็เกิดขึ้นตามกฎของปฏิจจสมุปบาท หลังจากจิตตัวสุดท้ายของภพเก่าดับไป จิตตัวใหม่จึงเกิดขึ้นตามกฎของเหตุและผล การดับไปของอันเก่าเป็นเหตุ การเกิดขึ้นครั้งต่อไปจึงเป็นผล จะพูดได้ไหมว่า จิตตัวใหม่นี้มาจากภพเก่า? ไม่ได้ เพราะจิตตัวนี้เป็นอีกภพหนึ่งไปแล้ว นี่คือการเกิดอีก เป็นเรื่องที่ง่ายมาก

แต่เธอทั้งหลายจะต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อที่จะเข้าไปเห็นการเกิดของจิตที่รวดเร็วยิ่งนัก เป็นการเกิดดับติด ๆ กันไป ไม่ได้หยุดหย่อนเลย เมื่อนั้นเธอจึงจะเข้าใจเรื่องการเกิดอีก นี่แหละเป็นเช่นนี้เอง หรือเธอยังต้องการให้มีการถอดวิญญาณลอยออกจากร่างของภพหนึ่ง ไปสู่ร่างใหม่ในอีกภพหนึ่ง อยู่อีกหรือ? เธอไม่ต้องไปสนใจอีกต่อไปแล้ว สิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้เป็นไปตามกฎของกฎจลสมุปบาท พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อธิบายไว้อย่างชัดเจน ในพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับ “กฎจลสมุปบาท” อาตมาจะต้องอธิบายเพิ่มเติมอีกไหม? ไม่ต้องแล้ว เพราะเธอทั้งหลายล้วนแต่เป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่อง และมีความเข้าใจขึ้นมาแล้วว่า ไม่มีอัตตาตัวตนที่เที่ยง ไม่มีวิญญาณเล็ก ๆ ที่ไม่ตายเดินทางออกจากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่ง

เราได้รับคำตอบไปแล้วเรื่องหนึ่ง คราวนี้ไปเรื่องต่อไปคือเรื่อง “กรรม” กรรมนี้ส่งผลไปภพหน้าได้อย่างไร ถ้าไม่มีสื่อชักนำไป? เธอไม่ได้พบหน้าเพื่อนมาเป็นเวลานานนับสิบปี อยู่ ๆ ก็ได้พบกันบนท้องถนน เธอดีใจดีมาก ถึงกับออกปากพูดว่า เธอดีใจมากที่ได้พบเขา สิ่งนี้คืออะไร? นั่นคือความ “เมตตา” เขาย่อมรู้สึกรู้ว่า “เพื่อนเรารักเรา” เขารู้สึกเช่นนั้น หลังจากนั้นเธอและเพื่อนต่างก็แยกย้ายกันไป แต่ในคืนนั้นเพื่อนเธอล้มตัวลงนอนก็พลันนึกถึงเธอผู้เป็นเพื่อนรักขึ้นมา เขาจะรู้สึกอย่างไร? มีความสุขหรือมีความทุกข์? เขามีความสุข ทำไมเขาจึงมีความสุข? มีอะไรที่เป็นสิ่งที่ไม่ตาย เชื่อมอยู่ระหว่างความสุขและความเมตตาที่เขาได้รับในเย็นวันนั้นหรือเปล่า? ไม่มี แม้ว่าจะไม่มีตัวเชื่อมระหว่างเจตสิกทั้งสองตัวนั้น แต่เมตตาจิตทำให้เกิดจิตที่เป็นสุขได้ เราจำเป็นต้องมีตัวเชื่อมระหว่างเหตุกับผลไหม? ไม่จำเป็นต้องมี

เมื่อบุคคลแสดงกิริยา หรือกระทำการใด ๆ เขาถูกทำให้เคลื่อนไหวด้วยแรงของเจตนา จิตนั้นเกิดขึ้นพร้อมด้วยเจตนา แล้วจิตนั้นเองก็ดับไป ตัวเองดับไปแล้ว แต่แรงของเจตนายังอยู่ไม่ดับไปด้วย ยังอยู่ร่วมกับการเกิดของจิตตัวใหม่ต่อไป เมื่อสถานการณ์แวดล้อมสุขสมสมควรแก่เวลาที่จะให้ผลแล้ว ผลนั้นปรากฏขึ้นทันที ไม่มีตัวเชื่อมให้เห็นระหว่างเหตุปัจจัยกับผลของเหตุนั้น ในกรณีที่มีการกลับชาติมาเกิดหรือการเกิดอีกนั้น ไม่มีวิญญาณเล็ก ๆ ที่ไม่ตายเคลื่อนย้ายถ่ายเทจากภพหนึ่งลอยไปเข้าร่างให้อีกภพหนึ่ง แต่ในระหว่างภพทั้งสองนั้น มีความเกี่ยวพันกันแน่นนอน ดังนั้นกุศลกรรม หรือการทำความดี อกุศลกรรมหรือการทำความชั่ว เมื่อกระทำไปแล้ว ถ้าเป็นกรรมดี ก็จะนำกระแสจิตไปสู่ภพที่ดี ถ้าเป็นการทำกรรมชั่ว กรรมนั้นก็จะนำจิตไปเกิดในภพที่เลว ดังนั้น พวกเราทั้งหลายจึงเป็นไปตามกรรม

คำถามต่อไปเกี่ยวกับ “อนัตตา” อนัตตາหมายถึง ความไม่มีตัวตน ไม่มีตัวที่ไม่ตายอยู่ต่างหากจากรูปและนาม นี่คือนั่นที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ อาตมาได้ร่วมคณะกับท่านอาจารย์ใหญ่ มหาสิทธาตอ ทำการเกิดอบรมวิปัสสนาที่โรงแรมแห่งหนึ่งในสวิตเซอร์แลนด์ มีโยคีหนุ่มชาวเยอรมันอายุ ๒๔ ปี เข้ามาเพื่อส่งอารมณ์ เขากล่าวว่า “ผมไม่สามารถปฏิบัติเลยครับ รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก” อาตมาถามว่า เพราะเหตุไร วิธีนี้ง่ายมาก ตรงมาก ไม่มีอะไรที่ซับซ้อนเลย เพียงแต่เอาใจใส่ดูสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเท่านั้น เขากล่าวว่า “เพราะการแสดงธรรมของท่านอาจารย์” “ดีแล้ว เธอพบอะไรในการแสดงธรรมของอาตมา?” เขาตอบว่า “ไม่ใช่เป็นการแสดงธรรมของท่านอาจารย์ แต่เป็นการแสดงธรรมของมหาสิทธาตอ คำว่า ‘อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน’ การสอนเรื่องไม่ใช่ตัวตนนี้ ทูบหัวอกผม ผมทนไม่ได้” “แล้วเธอได้ยินคำว่า ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ในการแสดงธรรมของอาตมาหรือเปล่า?” “ไม่มีครับ” “ดีแล้ว ท่านอาจารย์ใหญ่มหาสิทธาตอไม่ได้สอนวิปัสสนาให้เธอ สิ่งที่ท่านทำก็คือ

การบรรยายธรรมเท่านั้น อาตมาเป็นผู้สอนวิปัสสนาให้เธอ และอาตมาไม่ได้พูดคำว่าไม่ใช่ตัวตน เธอก็ควรปฏิบัติต่อไป” เขาก็ค่อยพอใจ “ผมจะทำตามครับ” ตอบอาตมาและอยู่ปฏิบัติต่อไป

ในเช้าวันต่อมา เขาก็มาหาอาตมาอีกเพื่อส่งอารมณ์ คราวนี้ดูทุกข์ใจมาก อาตมาถามว่า “เธอมีประสบการณ์อะไรบ้าง?” เขาบอกว่าเขาไม่อาจปฏิบัติได้ “ทำไมหรือ?” “คือนานนี้ท่านอาจารย์ใหญ่ มหาสิทธาตอ แสดงธรรมเกี่ยวกับความไม่ใช่ตัวตนอีกแล้ว ผมทนไม่ได้ ผมไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้แล้วครับ” เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้ ท่านอาจารย์ใหญ่ มหาสิทธาตอ จำต้องแสดงธรรมทุกคืน เพราะท่านถูกนิมนต์มาโดยผู้ปฏิบัติให้มาสอนวิปัสสนากรรมฐาน และในการสอนนี้ท่านจะต้องยกเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นมา แสดงอยู่เสมอ ในคำสอนของพระพุทธองค์นั้น มีการพูดถึงคำว่า “อนัตตา” ความไม่ใช่ตัวตนอยู่มาก และซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง ท่านอาจารย์ใหญ่ มหาสิทธาตอ จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงคำ ๆ นี้ได้ แต่สำหรับอาตมาแล้ว สามารถเลี่ยงได้ เพราะอาตมาแสดงธรรมแบบพูดสด ๆ อาตมาไม่ได้พูดคำว่า อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เพื่อว่าเขาจะได้ไม่เสียอารมณ์ แต่เขาก็จากไปในที่สุด

ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธนั้น ใครก็ตามที่ไม่สามารถทนฟังธรรมเกี่ยวกับ “อนัตตา” ได้ เขาก็มีอันต้องออกไปจากการปฏิบัติ เพราะธรรมในพุทธศาสนานี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน โดยประสบการณ์ส่วนพระองค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และประสบการณ์ของพระอรหันต์ทุกรูป ท่านเหล่านั้นก็มีได้เห็นว่ามีสิ่งใดเที่ยง มีได้เห็นว่ามีสิ่งที่ไม่ตาย ท่านพบแต่ว่ารูปและนามไม่เที่ยงอยู่ทุก ๆ ขณะ แต่ละอย่างนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที ถ้าเธอปฏิบัติต่อเนื่องกันไปไม่ต่ำกว่าเดือนหรือสองเดือน เธอก็มั่นใจได้เหมือนกันว่า จะสามารถเข้าไปหยั่งรู้ถึงความไม่เที่ยงของทุก ๆ รูป และทุก ๆ นาม ซึ่งเธอก็จะพบว่าไม่มีสิ่งที่ไม่ตาย หรือไม่มีสิ่งที่เที่ยงถาวร แต่จะพบว่า “อนัตตา” ความไม่ใช่ตัวตนนี้แหละเป็นสิ่งที่ไม่ตาย และรูปกับนามนี้เป็นปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่เที่ยงแท้ถาวร ดังนั้น จึงไม่มีวิญญาณตัวเล็ก ๆ เคลื่อนออกจากภพเก่าไปสู่ภพใหม่ ชีวิตจึงเป็นเพียงกระบวนการทำงานของรูปกับนามเท่านั้น ภพเก่าที่ดับไปทำให้ภพใหม่เกิดขึ้น สาเหตุจากอดีตชาติส่งผลมาจนถึงปัจจุบันชาติ สิ่งที่เชื่อมต่อระหว่างภพทั้งสองคือเหตุปัจจัย (อยู่ข้างหนึ่ง/ผู้แปล) และผล (อยู่อีกข้างหนึ่ง/ผู้แปล) แต่ไม่มีตัวเชื่อมที่อยู่ในสภาพของวิญญาณ หรือตัวเล็ก ๆ หรือสิ่งใดทั้งสิ้น

ชีวิตของพระ

คำถามที่ ๔ : ชีวิตของพระในวัดนั้น ก็มีแต่การปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น ใช่หรือไม่ครับ ?

ตอบ : ถ้าชีวิตของพระในวัดมีแต่การปฏิบัติวิปัสสนาโดยส่วนเดียวละก็ อาตมาก็คงไม่สามารถอยู่ตรงนี้ได้ คงต้องปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอแต่ในวัดเท่านั้น ในพระพุทธศาสนานั้น มีการงานสำหรับพระอยู่ ๒ อย่าง อย่างแรกคือ การเรียนพระคัมภีร์แล้วก็สอนให้แก่สาธุศิษย์ ประการที่สองคือ ปฏิบัติธรรม เราจะต้องทำทั้งสองอย่าง ถ้าหากชีวิตของพระจะต้องปฏิบัติแต่วิปัสสนาอย่างเดียว ท่านก็จะสำเร็จถึงอริยมรรคครั้งที่สี่ บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์แล้วก็เสียชีวิตไป (ปรินิพพาน) หลังจากที่พระรูปนั้นจากไปแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่ในพระศาสนา เพราะไม่มีพระเหลืออยู่ที่จะทำหน้าที่สอนธรรมะให้แก่บรรดาศิษย์ ฉะนั้น เราควรทำอย่างไร? ควรจะปฏิบัติธรรมขณะที่เรียนพระคัมภีร์และอบรมสั่งสอนสาธุศิษย์ด้วย (หมายถึงเรียนปริยัติด้วย ฝึกปฏิบัติด้วย แล้วนำความรู้ที่เรียนมาไปสอนทั้งปริยัติ และสอนวิธีปฏิบัติกรรมฐานด้วย ฝ่ายปริยัติ เรียกว่า คันถุระ ส่วนฝ่ายปฏิบัติสมถกรรม

ฐาน และฝ่ายปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวมเรียกว่า วิปัสสนาธุระ/ผู้แปล) ดังนั้น อาตมาจึงมาปรากฏตัวที่นี่ และเปิดการอบรมวิปัสสนาให้แก่ชาวออสเตรเลีย หากว่าอาตมาใช้ชีวิตแต่เพียงในวัดเพื่อปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียว ก็คงไม่มีโอกาสที่จะมาที่นี่เพื่อสอนธรรมให้แก่บรรดาผู้ปฏิบัติทั้งหลายในที่นี้ และเหล่าโยคีทั้งหลายในที่นี้ก็คงหมดโอกาสที่จะฝึกปฏิบัติวิปัสสนาโดยวิธีเจริญสติและการกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันเหมือนอย่างกับที่เรากำลังทำอยู่ ดังนั้น จึงมีการงานอยู่สองสิ่งคือ เรียน และสอนธรรมะ กับ การปฏิบัติธรรมะ

สอนทั้งสองวิธี

คำถามที่ ๕ : จะต้องทำอะไรบ้าง ถ้าจะมีการแบ่งกลุ่มให้ชัดเจนไปเลย ตามเนื้อหาสาระที่จะสอนว่า จะสอนวิปัสสนาให้กับกลุ่มหนึ่ง และจะสอนสมถะให้กับอีกกลุ่มหนึ่ง ?

ตอบ : วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ก็เพื่อบรรลุถึงสมาธิเบื้องต้น เพื่อให้ได้สมาธินี้ ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานต้องมีเพียงอารมณ์เดียวเป็นอารมณ์กรรมฐาน เมื่อจิตท่องเที่ยวออกไปก็ต้องดึงกลับมาที่อารมณ์กรรมฐาน หลังจากปฏิบัติตามวิธีนี้ไปได้หนึ่งเดือน สองเดือน หรือสามเดือน ก็จะสามารถบรรลุสมาธิขั้นสูงได้ การเพ่งอารมณ์เดียวนี้นี้ได้แก่ การตามลมหายใจ หรือการใช้อุปการณ์ทำเป็นดวงกสิณเอาไว้เพ่งก็ได้ เมื่อไรก็ตามที่จิตออกไปท่องเที่ยวข้างนอก ผู้ปฏิบัติจะต้องไปตามออกไป หรือต้องไม่ไปสังเกตรู้อาการของจิตนั้น เขาต้องดึงมันกลับมาไว้ที่อารมณ์กรรมฐาน และเพ่งจิตไว้แต่อารมณ์นั้นเพียงอารมณ์เดียว

ส่วนเทคนิคของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ภายในระยะเวลาประมาณสัปดาห์ มีอารมณ์กรรมฐานเกิดขึ้นมาเท่าไรแล้ว ? หนึ่งหรือสอง? ความจริงมีมากมายนับไม่ถ้วน ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของรูปและนาม ดังนั้น อะไรคือวัตถุประสงค์ของวิปัสสนากรรมฐาน? ได้แก่ การเข้าไปรู้สภาวะตามความเป็นจริงของรูปและนาม ด้วยสมาธิระดับหนึ่ง (คือรู้สภาวะปรมาัตต์ด้วยขณิกสมาธิ/ผู้แปล) ขณะที่สังเกตรู้อาการอยู่นั้น เธอได้ความรู้แจ้งทั้งสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะ หมายความว่า เมื่อจิตท่องเที่ยวออกไป ก็ไม่จำเป็นต้องดึงกลับมา เพราะเหตุไร? เพราะจิตตัวนั้นเองก็ต้องถูกกำหนดรู้ ต้องถูกสังเกตดูอาการตามที่มันเป็นจริง วัตถุประสงค์ของการสังเกตรู้อาการก็เพื่อเข้าไปหยั่งรู้ถึงธรรมชาติแท้จริงของมันนั่นเอง หมายความว่า ต้องไม่ทำให้มันหมดไป หรือต้องไม่ทำให้มันจากไป ความเจ็บปวด ทุกขเวทนาก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ไม่ใช่ไปทำให้หายไป แต่กลับต้องเข้าไปดูให้รู้อาการตามธรรมชาติของความเจ็บปวดนั้น อะไรคือธรรมชาติอันแท้จริง? ธรรมชาตินั้น ได้แก่สภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะ

นี่คือความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

เธอสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ทั้งสองกลุ่มควรจะปฏิบัติทำสมถะ และวิปัสสนา และสอนทั้งสองวิธี ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถได้ประโยชน์มากขึ้นจากทั้งสองวิธีนี้

จะช่วยผู้อื่นได้อย่างไร

คำถามที่ ๖ : ควรจะอย่างไรให้กลมกลืนกัน ในส่วนที่ต้องทำหน้าที่บริการสังคม กับในส่วนที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรมเต็มเวลา? หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า อย่างไหนควรมาก่อน ต้องเอาตัวให้รอดก่อน หรือต้องช่วยเหลือผู้อื่นก่อน?

ตอบ : ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมเต็มเวลา เธอย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะไปบริการผู้อื่น เพราะปฏิบัติธรรมจนไม่มีเวลาว่าง แต่ถ้าเธอให้บริการผู้อื่นอยู่เสมอ เธอก็จะไม่มีเวลาปฏิบัติ ฉะนั้นสิ่งไหนควรมาก่อน ต้องเอาตัวให้รอดก่อน หรือต้องช่วยเหลือผู้อื่นก่อน? มันเกิดขึ้นกับตัวเธอเอง แต่อาตมาสามารถยกแนวคิดของพระพุทธเจ้าให้เธอได้ดังนี้ มีเพื่อน ๒ คน ออกเดินทางด้วยเท้า และบังเอิญตกไปในหล่มโคลนตูด เขาติดอยู่ในนั้นทั้งสองคน จนจมลงไปถึงเอว เพื่อนคนหนึ่งตัดสินใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนให้ปลอดภัย การจะช่วยเหลือผู้อื่นนั้น เขาจะต้องดิ้นรนตัวเองสลัดตัวให้หลุดออกจากโคลนให้ได้เสียก่อน แล้วค่อยหาท่อนไม้หรือกิ่งไม้ให้เพื่อนเกาะแล้วจูงขึ้นมาจากโคลนตูด ดังนั้น อันไหนควรมาก่อน? เห็นได้ชัดว่าต้องเอาตัวเขาให้รอดเสียก่อน และนี่เป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ทันทิที่ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์แล้วนั้นแหละ จึงจะสามารถพยายามไปช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ในทำนองเดียวกันได้

นิพพาน

คำถามที่ ๗ : นิพพานคืออะไร?

ตอบ : คำว่านิพพาน เกิดจากคำว่า นิ แปลว่า “ไม่มี” และคำว่า วาณะ แปลว่า “ค้นหาเครื่องร้อยรัด” นั่นก็คือ “ไม่มีตัณหา” เมื่อเธอมีตัณหา เธอจะประสบกับความทุกข์ ถ้าเธอไม่มีตัณหา เธอก็จะไม่มีทุกข์อีกต่อไป ความสิ้นตัณหา ทำทุกข์ให้หมดไป ทุกข์นี้เกิดมาจากแห่งหนตำบลใด? มาจากฟากฟ้า หรือป่าเขา? มาจากตัณหาเท่านั้น เมื่อตัณหาถูกกำจัดไป ทุกข์ทั้งปวงที่โยงกับรูปและนามที่ดับลง นั่นคือสถานภาพของพระอรหันต์

ในพุทธศาสนานี้ เรามีนิพพานอยู่สองสถานะ อย่างแรกคือ การบรรลอรหันต์ในชาตินี้ สามารถกำจัดตัณหาทั้งหมดให้สิ้นไปโดยการตรัสรู้ครั้งที่สี่ จากนั้นไปท่านก็จะเป็นคนมีความสุขทางใจอีกเลย อย่างไรก็ตาม รูปของท่านก็ยังคงมีการเกิดดับอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงมีความลำบากทางกายอยู่บ้างเป็นครั้งเป็นคราว แต่ท่านก็ไม่ได้รู้สึกไม่พอใจ ท่านเห็นว่ามันสักแต่เพียงเป็นอาการทางกายเท่านั้น เมื่อท่านกำจัดตัณหาความยึดติดในตัณบุคคลหรือวัตถุสิ่งของได้แล้ว ท่านก็มีความสุขที่ดีที่จะเกิดอีก เมื่อท่านเสียชีวิตไป รูปและนามทั้งหมดจึงดับลง ไม่มีการสืบต่อภพชาติอีกแล้ว เพราะความเข้าใจ ความทะยานอยาก และความยึดติดทั้งหมดถูกกำจัดโดยสิ้นเชิง และนี่ก็คือ นิพพาน ในสถานะที่สอง

สิ่งที่เอควรจะทำให้ได้คือนิพพาน ในสถานะแรก ซึ่งสามารถบรรลุได้ โดยการทำลายหรือเอาชนะตัณหาให้ได้ อันได้แก่ ความทะยานอยาก เธอควรมีฉันทะที่จะบรรลอรหันต์ (ฉันทะ คือความพอใจในอารมณ์/ผู้แปล)

ประพตติผิดในกาม

คำถามที่ ๘ : กรุณาให้คำจำกัดความของคำว่า ประพตติผิดในกาม

ตอบ : ถ้าสามี หรือภรรยาไปมีชู้ นั่นคือการประพตติผิดในกาม หรือมีเพศสัมพันธ์อย่างผิดกฎหมาย อย่างไรก็ตาม ข้อห้ามทางกฎหมายนี้ก็ยังไม่สามารถครอบคลุมได้ทุกสถานการณ์ทั้งในซีกโลกตะวันออกและซีกโลกตะวันตก ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศพม่า หลายหมู่บ้านไม่มีสำนักงานที่ทำหน้าที่จดทะเบียนสมรสตามกฎหมาย

เมื่อเขาแต่งงานกัน ก็เป็นที่รับรู้ของสังคมว่าคู่นี้เป็นสามีภรรยากัน ถ้าหากว่าฝ่ายสามีหรือฝ่ายภรรยาไปมีชู้ นั่นคือประพฤติดีในกาม แม้จะไม่ได้สมรสกันตามกฎหมายก็ตาม

มีเรื่องหนึ่งน่าสนใจ มีสอนอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อาตมาจะเล่าให้ฟัง เป็นเรื่องค่อนข้างยาว เกิดขึ้นก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้น

มีหญิงโสเภณีทั้งดงามและมีคุณธรรมนางหนึ่ง นางนี้สมათานศีลทั้งหมดห้าข้อ มีชายผู้หนึ่งมอบเงินหนึ่งพันเหรียญให้แก่นาง เพื่อจะอยู่ร่วมกับนางหนึ่งคืน แล้วกล่าวว่า “แม่นาง ฉันมีฐานะยุ่งมากวันนี้ ไม่สามารถมาอยู่ได้ บางทีอาจจะมาวันพรุ่งนี้หรือวันถัดไป” แล้วเขาก็ไม่ได้กลับมาในวันรุ่งขึ้นหรือวันต่อจากนั้น เวลาผ่านไปหนึ่งเดือน เขาก็ยังไม่มา ถึงแม้จะมีชายอื่นอีกมากมายมาเสนอเงินให้แก่นาง แต่นางไม่ยอมรับ นางจะไม่รับเงินของใครอีก จนกว่าชายคนแรกนั้นจะกลับมาหานางเพราะรับเงินไว้แล้วหนึ่งพันเหรียญ ถึงแม้ว่านางจะรับเงินจากชายอื่นได้ตามความพอใจ แต่ก็รู้แก่ใจที่จะต้องรู้สึกผิดอย่างมากที่ละเมิดศีลข้อสาม ซึ่งห้ามประพฤติดีในกาม หลังจากสามปีผ่านไป ชายผู้นั้นก็ไม่กลับมาสักที เงินที่ได้มาก็ใช้จนหมดไปแล้ว และหญิงโสเภณีนี้อยู่ในสภาพที่ใกล้ตาย เพราะอดอาหาร

นางจึงเดินทางไปศาลของการตัดสินความ ผู้พิพากษาพิจารณาความจริงทั้งหมดของคดีนี้ แล้วออกความเห็น “เธอได้รอคอยชายผู้นั้นมาเป็นเวลาถึงสามปีแล้ว เขาก็ไม่ได้มา ฉะนั้น ถือว่าเธอได้ปฏิบัติหน้าที่ไปแล้ว บัดนี้เป็นอันสิ้นสุดหน้าที่ นับแต่นี้ต่อไปเธอสามารถรับข้อเสนอของผู้อื่นได้” ขณะที่นางกำลังเดินทางกลับจากศาล มีชายหนุ่มอีกผู้หนึ่งมาเสนอเงินให้นางหนึ่งพันเหรียญ นางก็ยังรู้สึกมีความผิดอยู่ถ้ายอมรับเงินนั้น ถึงแม้ว่าศาลจะตัดสินให้นางทำเช่นนั้นได้ ทนได้นั้นเอง ชายคนแรกที่มอบเงินหนึ่งพันเหรียญให้แก่นางเมื่อสามปีก่อนก็พลันปรากฏตัวขึ้น และนางก็รีบปฏิเสธข้อเสนอของชายคนที่สองไป ครั้นชายคนแรกบอกยกเลิกข้อผูกพันทางศีลธรรมต่อนาง โดยบอกว่าเขาไม่มีความเกี่ยวพันใด ๆ กับนางอีกต่อไปแล้ว นั้นแหละนางจึงยอมรับข้อเสนอจากบุคคลอื่น ๆ เรื่องในแนวนี้เกิดขึ้นในสมัยโบราณ แม้แต่สตรีนางนี้ก็ยังรักษาศีลข้อสาม นี่คือนิทานศีลธรรม

กล่าวโดยสรุป บุรุษเพศจะต้องไม่ล่วงเกินทางเพศต่อสตรีที่อยู่ภายใต้การปกครองของบุคคล หรือองค์กรต่าง ๆ (สตรีก็จะต้องมีเพศสัมพันธ์กับบุรุษอื่นที่ไม่ใช่สามีของตน/ผู้แปล)

สภาพการนอน

คำถามที่ ๙ : บุคคลจะนอน หรือพักผ่อนอย่างมีสติได้อย่างไร? การตามดูอาการของ อากาการของท้องจะช่วยปรับให้จิตหลับลงได้หรือไม่?

ตอบ : ได้! เมื่อเธอใกล้จะหลับ เธอควรสังเกตอาการของ อากาการอย่างผิวเผิน และเบา ๆ หมายความว่าให้เธอรักษาสมาธิไว้ระดับหนึ่งโดยไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องใด ๆ ที่ทำให้เธอเกิดความกังวลหรือไม่สบายใจ ดูอาการไปอย่างสบาย ๆ ตามกำลังของสติที่มีอยู่ เพราะสมาธิเช่นนั้นไม่ลึกนัก ไม่จดจ่อนัก มันจะค่อย ๆ ลื่นไหลเข้าสู่อาการร่วงนอน แล้วเธอก็หลับไปในที่สุด เป็นยาที่ดีมากสำหรับโรคนอนไม่หลับ แต่ต้องระวังว่าต้องไม่เข้าไปสังเกตดูอาการแบบเอาจริงเอาจัง

ไม่จำเป็นต้องมีอาจารย์

คำถามที่ ๑๐ : วิปัสสนาญาณระดับไหน ที่ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องมีอาจารย์

ตอบ : เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงวิปัสสนาญาณที่สิบเอ็ดแล้ว เขาไม่จำเป็นต้องมีอาจารย์ วิปัสสนาญาณที่สิบเอ็ดนี้อยู่เบื้องล่างของญาณที่สิบสองตลอดไปจนถึงญาณสุดท้าย

การตรัสรู้ (เข้าถึง มัคคญาณ)

คำถามที่ ๑๑ : ประสบการณ์ของการตรัสรู้นี้ยังคงอยู่ถาวรหรือไม่? มันเกิดขึ้นแล้วดับไปหรือไม่? มันยังคงถูกรักษาไว้ด้วยสมาธิใช้หรือไม่?

ตอบ : เพราะมันเป็นจิตตัวหนึ่ง ได้แก่ มัคคจิต ฉะนั้นมันจึงไม่คงอยู่ถาวร มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่มันยังคงถูกรักษาไว้ได้ด้วยสมาธิ เมื่อเราปฏิบัติจนบรรลุถึงมัคคจิตแล้ว จิตนั้นตั้งอยู่เพียงชั่วขณะเดียวเท่านั้น มันเกิดขึ้นแล้วดับทันที แต่ยังคงส่งผลอยู่นั่นคือ “ผลญาณ” ซึ่งถูกรักษาไว้ด้วยสมาธิ เมื่อเธอมีสมาธิเพียงพอ เธอก็จะสามารถเข้า “ผลสมาบัติ” ซ้ำ ๆ กันได้หลายครั้งหลายหน และสามารถเข้าสมาบัติได้เป็นเวลานาน ๆ ดังนั้น เธอจึงจำเป็นต้องมีสมาธิที่ดี ถึงแม้ว่าเธอจะบรรลุถึงการตรัสรู้แล้วก็ตาม (แต่ถ้าผู้ปฏิบัตินั้นไม่สามารถประคองสมาธิไว้ให้ถึงระดับที่จะเข้าสมาบัติได้ เขาก็ไม่อาจเข้า “ผลสมาบัติ” ได้เช่นกัน/ผู้แปล)

อนิจจะ

คำถามที่ ๑๒ : หลักธรรมในพระพุทธศาสนานี้ เน้นมากที่ความไม่เที่ยง มีหลักธรรมใดบ้างที่แสดงถึงสิ่งที่มีความเที่ยง? ถ้ามี สิ่งนั้นคืออะไร? เนื่องจากเหตุปัจจัยกับผลที่เกิดจากเหตุ เป็นหลักคำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนา อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความเที่ยง และผลที่เกิดขึ้นได้แก่อะไร?

ตอบ : คำถามทั้งหมดนี้ สามารถรวบรวมตอบได้ในทีเดียวว่า ไม่มีหลักธรรมใดที่แสดงถึงสิ่งที่มีความเที่ยง หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยง (เป็นอนิจจะ/ผู้แปล)

ความรู้ทางทฤษฎี

คำถามที่ ๑๓ : กระผมตระหนักดีว่า ความรู้ที่ได้มาจากตำราเรียน สามารถเป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม มีส่วนใดบ้างที่สามารถอ่านได้ในระหว่างที่กลับไปปฏิบัติต่อบ้าน?

ตอบ : ถูกแล้ว ความรู้ที่ได้มาจากตำราเรียนนั้น บางครั้งก็เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เป็นเพราะเราอดไม่ได้ที่จะเปรียบเทียบสภาวะที่เป็นประสบการณ์จากการปฏิบัติ กับที่มีอธิบายไว้ในตำรา มันนำเราไปสู่ความคิดพิจารณาวิเคราะห์วิจารณ์ แล้วเราก็สูญเสียความมีสติที่จะกำหนดรู้สิ่งที่กำลังประสบอยู่เฉพาะหน้า ถ้าเธอรู้ตัวว่านี่เป็นความคิดนึก เป็นการวิเคราะห์วิจารณ์หาเหตุผล นี่กำลังสาธยายธรรมะอยู่ สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรค เป็นตัวทำลายสมาธิได้เท่า ๆ กับเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดปัญญาญาณ เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว เธอต้องรีบกำหนด ฝึกดมฺน เมื่อสามารถทำได้ดังนี้แล้ว อุปสรรคตัวทำลายสมาธิก็จะหมดไป เพราะมีความรู้เท่าทันธรรมชาติของอุปสรรคเหล่านี้

เธอสามารถดับไฟได้โดยไม่ไปคิดถึงความรู้ที่ประสบมาหรือไม่ ไปคิดถึงเทคนิคของวิปัสสนา ด้วยความสามารถในการตกลงใจได้เช่นนั้น เธอก็จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนาฝาด่านอุปสรรคนี้ออกมาได้ ถึงแม้ว่ามันจะเกิดขึ้นในใจเธอ เธอก็จะสามารถเอาชนะมันได้โดยง่าย โดยการมุ่งเอาใจใส่กำหนด อันตรายของผู้ปฏิบัติธรรมก็คือความไม่เข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้คือ อุปสรรค ตัวจุดรั้งความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ถ้าเธอไม่ตระหนักว่า จะต้องเพียรเฝ้าดูมันทันทีที่เกิดขึ้นในใจ มันก็จะกลายเป็นตัวอุปสรรคขึ้นมาทันที ถ้าเธอเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้คือตัวกั้นไม่ให้สำเร็จ และเธอไม่รับมันมาไว้ในใจ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เธอกำหนดรู้เท่าทันหมด แล้วมันก็จะหายไปเอง ดังนั้น จึงไม่มีปัญหาอะไร ในการกลับไปปฏิบัติที่บ้าน เธอต้องพยายามปฏิบัติที่บ้านให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความรู้จากหนังสือนี้เป็น สุตมยปัญญา เรียนรู้แล้วไปคิดต่อเป็นจินตมยปัญญา เธอต้องไม่นำไปประยุกต์ใช้ต่อในขณะที่ปฏิบัติอยู่ เวลาใดที่ว่างจากการปฏิบัติวิปัสสนา เธอก็สามารถหยิบหนังสือนั้นขึ้นมาอ่านตรวจตราดูผลการปฏิบัติได้

ขั้นระ

คำถามที่ ๑๔ : เกี่ยวกับขั้นห้านี้ อะไรเป็นสภาวะลักษณะของสัญญาและของสังขาร? และเจตนาที่ดูเหมือนว่าจะทำงานต่างไปจากความคิดนึก ความคิดสามารถทำให้เกิดเจตนา และเจตนาก็นำไปสู่ความคิดได้ ความคิดและเจตนาจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือไม่? หรืออยู่ต่างประเภทกันสัญญากับสังขาร เกี่ยวข้องกันอย่างไร หรือแตกต่างกันอย่างไร?

ตอบ : สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตประกอบด้วยขั้นห้า (ยกเว้นอสังขยสัตตาพรหม ซึ่งมีแต่รูป กับรูปพรหมสี่ ซึ่งมีแต่นาม พรหมสองประเภทนี้มีขั้นไม่ครบห้า/ผู้แปล) ประการแรกคือ **รูปขั้น** ประการที่สองคือ **เวทนาขั้น** ประการที่สามคือ **สัญญาขั้น** ประการที่สี่คือ **สังขารขั้น** และประการที่ห้า ได้แก่ **วิญญาณขั้น** นี่คือขั้นห้า สภาวะลักษณะของ **สัญญาขั้น** คือความจำได้ รับรู้ได้ ส่วนจิตสังขารประกอบด้วยเจตสิก ๕๐ ตัว (นอกเหนือจากเวทนา และสัญญา) เจตสิกทั้ง ๕๐ ตัวนี้ต่างก็มีลักษณะพิเศษเฉพาะของตัวเอง มันเป็นการยากมากที่จะอธิบายรายละเอียดทั้งหมดให้เธอได้ภายในหนึ่งชั่วโมง

จากที่เธอระบุว่า เจตนาที่ดูเหมือนว่าจะทำงานต่างไปจากความคิดนึก ความจริงแล้วเจตนาไม่ได้แยกต่างหากออกจากความคิดนึก มันจัดว่าอยู่ในความคิดนึก ความคิดนึกชักชวนให้เกิดเจตนา และเจตนาชักชวนให้เกิดความคิดนึกได้

เจตนาและความคิดนึกนี้จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือไม่? ถูกต้อง ทั้งเจตนาและความคิดนึก จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันคือจิตสังขารเรียกว่า **สังขารขั้น**

สัญญา และ **สังขาร** เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันอย่างไร? หรือแตกต่างกันอย่างไร? เมื่อเธอแลเห็นของสวย ๆ งาม ๆ เช่นดอกไม้ เธอก็จะเกิดความทะยานอยากที่จะไปเก็บดอกไม้ชิ้นนั้น ตัณหาความทะยานอยากนั้นเป็น **สังขาร** การแลเห็นดอกไม้เป็น **สัญญา** คือความรู้ในลักษณะเช่นนี้ **สัญญา** กับ **สังขาร** จึงมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

หนทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

คำถามที่ ๑๕ : มีบุคคลจำนวนไม่น้อยที่อ้างตนว่าเป็นผู้รู้รอบ คำแถลงของปัจเจกชนบางคนเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาตินั้น ภายหลังถูกเปิดเผยออกมาว่าคำสอนนั้นผิด ยกตัวอย่างเช่น ศาสนาคริสต์ และศาสนาพุทธ เรื่องกำเนิดของจักรวาล หรือเรียกว่า ทฤษฎีพระเจ้าสร้างโลกตามแนวคิดของชาวคริสต์

ทำไมกระผมหรือคนอื่น ๆ ต้องมาเดินตามหนทางที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ซึ่งแม้จะรับรองว่าผลสุดท้ายคือความมีสันติสุข? รู้สึกว่าวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันจะทำให้ประสบการณ์จริงที่ได้รับแตกต่างกันออกไป เราจะแยกเอาสิ่งที่ถูกออกจากสิ่งที่ผิดได้อย่างไร?

ตอบ : เป็นเรื่องธรรมดา ที่การประกาศความจริงตามธรรมชาติออกไปแล้วถูกเปิดเผยออกมาภายหลังว่าคำสอนนั้นผิด และถูกตำหนิอย่างรุนแรง ถ้าหนทางนั้นไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง คือผิดจริง ๆ ดังเช่นกับศาสนาพุทธ กับศาสนาคริสต์ที่ว่าด้วยเรื่องกำเนิดของจักรวาลกับทฤษฎีพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก ศาสนาพุทธไม่ได้เอาเรื่องพระเจ้าสร้างโลกเข้ามารวมอยู่ด้วย มีแต่ในชาวคริสต์เท่านั้นที่เชื่อเรื่องทฤษฎีเกี่ยวกับจักรวาล สิ่งที่พระพุทธรองค์นั้นอยู่ก็คือ เรื่องอริยสัจสี่ เพียงเท่านั้น

ทำไมผมจะต้องมาเดินตามหนทางที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ถึงแม้ว่าจะรับรองว่า ผลสุดท้ายคือความมีสันติสุข? อาตมาแทบไม่จำเป็นต้องตอบเลยเพราะว่า ถึงแม้หนทางนี้ทำให้เกิดความเจ็บปวดมากในเบื้องต้น แต่ในเบื้องปลายคือความมีสันติสุข สมมติว่าเอากำลังถูกห้อมล้อมด้วยเปลวเพลิงอยู่ในที่นี้ เธอรู้ดีว่าถ้ายังยืนอยู่ในวงล้อมของเปลวไฟต่อไป ก็จะต้องถูกไฟท่วมตัว เธอต้องทำอะไร? เธอก็ต้องวิ่งฝ่ากองเพลิงออกมา ขณะที่เธออยู่ท่ามกลางเปลวเพลิงอยู่นั้น เธอย่อมต้องถูกไฟเผาจนแต่ยังไม่ถึงตาย เธอได้รับความลำบากจากการถูกไฟลวกนิดหน่อย ขณะที่กำลังวิ่งบุกฝ่าเปลวไฟออกมา เพื่อว่าเธอจะรอดพ้นจากการถูกไฟคลอกตาย แล้วเธอก็พ้นกองเพลิงออกมาได้โดยสวัสดิภาพ

อีกตัวอย่างหนึ่ง : เธอได้เล่าเรียนวิชาตั้งแต่ชั้นประถม จนกระทั่งจบจากมหาวิทยาลัย ในระหว่างศึกษาเล่าเรียนอยู่นั้น เธอต้องผจญกับความทุกข์นานาประการ ทั้งเรียน ทั้งท่อง ทั้งคำนวณ และอื่น ๆ ทำไมเธอต้องลำบากปานนั้น? เพราะเธอต้องการใบประกาศนียบัตรเพื่อเป็นหลักฐานในการประกอบอาชีพที่ให้รายได้ดี เพราะเธอเล็งเห็นผลประโยชน์จากความรู้ เธอจึงยอมลำบากลำบากอยู่ถึงสิบสี่ปีในสถานศึกษา เธอลำบากอย่างมีความสุข ยินดีที่ลำบาก เพราะเธอคาดหวังว่าจะได้งานดี อันนี้ชัดมาก

ต่อไปคือเรื่อง วิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันทำให้ประสบการณ์จริงที่ได้รับมีความแตกต่างกันออกไป ที่พูดมาทั้งหมดนี้มีเหตุผล ถ้าหากมีสิ่งที่มีความถูกต้องบริบูรณ์อยู่จริง เราจะแยกเอาสิ่งที่ถูกออกจากสิ่งที่ผิดได้อย่างไร? ถ้าเธอปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนใด ๆ ได้อย่างครบถ้วนตามระเบียบแบบแผนแล้ว เธอจะได้พบแต่ความสันติสุขในที่สุด แต่ต้องไม่ใช่ปฏิบัติเพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ หรือปฏิบัติแค่เสี้ยวเดียว นั่นจึงจะเป็นหนทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ถ้าเธอปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนของธรรมะเพียงครึ่งทาง เธอจะไม่สามารถตัดสินใจว่าการปฏิบัติที่ถูกต้องคือทางไหน เธอจะไม่ได้เสวยอานิสงส์ของการปฏิบัติที่เปิดเผยความจริงให้ปรากฏออกมา เธอต้องรองรับการปฏิบัติแบบบริบูรณ์สมบูรณ์จนกระทั่งจบหลักสูตรเสียก่อน เมื่อนั้นเธอจะได้ประโยชน์ ได้อานิสงส์จากการปฏิบัติอย่างแท้จริง หลังจากพิจารณาผลประโยชน์ที่ได้รับแล้ว เธอจึงจะสามารถตัดสินใจได้ว่า วิธีนี้ถูกหรือผิด ถ้าประโยชน์ที่ได้รับคือความสุขสงบ หนทางนั้นเป็นทางที่ถูกต้อง ถ้าผลที่ได้เป็นความทุกข์ ทางนั้นก็เป็นทางที่ผิด แต่ก่อนที่จะจบ

หลักสูตรการปฏิบัติ เธออย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจอะไรออกไป จนกว่าเธอจะปฏิบัติไปให้ถึงที่สุดเสียก่อน เมื่อนั้นจึงจะสามารถทำได้

- จบคำถามและคำตอบ -

คำกรวดน้ำ

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

ถึงมารดา บิดา ครูอาจารย์

ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

คนเคยร่วม เคยรัก สัมผัสใคร

มีส่วนได้บุญกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวร และเทวัญ

ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ