

กองทัพนาร ๑๐

กองทัพนารมีตรัสไว้ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต¹ ดังต่อไปนี้

กามา เต ปฐมา เสนา ทุตติยา อรติ วุจจติ

ตติยา ขุปปิปาสา เต จตุตถิ ตณฺหา ปวฺจจติ.

“ความพอใจกามคุณเป็นกองทัพที่ ๑ ของท่าน กองทัพที่ ๒ เรากล่าวว่าเป็นความเบื่อหน่าย กองทัพที่ ๓ ของท่านเป็นความหิวกระหาย กองทัพที่ ๔ เรากล่าวว่าเป็นตัณหา (ความอยากได้)”

ปญฺจมํ ถินมิตฺถํ เต ฉณฺฐิ ภีรํ ปวฺจจติ

สตุตฺถิมิ วิจิกิฉฺชา เต มกฺโข ฌมฺโภ เต อญฺจโม

“กองทัพที่ ๕ ของท่าน คือความง่วงเหงาหาวนอน กองทัพที่ ๖ เรากล่าวว่าเป็นความหวาดกลัว กองทัพที่ ๗ ของท่าน คือความลั้งเลสงสัย ความลบหลู่ และดื้อรั้น เป็นกองทัพที่ ๘ ของท่าน”

ลาโภ ลีโลโภ สกฺกาโร มิจฺฉา ลทฺโธ จ โย ยโส

โย อุตฺตानํ สมฺมุทฺติโส ปเร จ อวชานติ.

“ลาม การสรรเสริญ ลักการะ และบริวารที่ได้โดยไม่ชอบธรรม เรากล่าว
ว่าเป็นกองทัพที่ ๙ ของท่าน การยกตนและข่มผู้อื่น เรากล่าวว่าเป็นกองทัพที่
๑๐ ของท่าน”

เอสา นมุจิ เต เสนา

กณฺหสฺสาภิปุพฺพาริณฺี

น นํ อสุโร ชินาติ

เชตฺวา จ ลภเต สุขํ.

“มารเอ๋ย ทั้งหมดนี้เป็นกองทัพของท่านผู้มีธรรมดำ เป็นเครื่องย่ำยีสมณ
พราหมณ์ คนขลาดเอาชนะกองทัพนั้นไม่ได้ แต่คนกล้าเอาชนะได้แล้วย่อมได้รับ
สุข”

โดยทั่วไปพญามารเป็นเทวดาที่ชอบให้เหล่าสัตว์ทำบาป ไม่ชอบให้ทำบุญ
อยากเห็นยวั้งเหล่าสัตว์ให้อยู่ในวัฏสงสารที่เขาคิดว่าเป็นอาณาเขตของตน ไม่
ต้องการให้มีคนหลุดพ้นออกไป อีกทั้งความพอใจกามคุณเป็นต้นก็เป็นที่ชอบขึ้น
ของพญามาร จึงถูกเรียกโดยอ้อมว่าเป็นกองทัพมารตามที่มารเข้าใจเช่นนั้น มีคำ
อธิบายแต่ละอย่างโดยย่อ ดังนี้

๑. ความพอใจกามคุณ

ความพอใจกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นกองทัพที่ ๑

ของมาร หมายความว่า ชาวโลกทั่วไปล้วนยินดีพอใจกามคุณ ๕ เหล่านั้นอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่า ทุกคนอยากได้รับรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสถูกใจ ถ้ายังไม่มีก็พยายามแสวงหาให้ได้มา ถ้าได้มาแล้วก็หวงแหนครอบครองเป็นเจ้าของ และแสวงหาสิ่งอื่นๆ เรื่อยไปไม่สิ้นสุด ด้วยเหตุนี้ ความพอใจคือตัณหาจึงเป็นกองทัพที่ ๑ ของมาร

ผู้ปฏิบัติที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในการเจริญภาวนา ต้องพยายามกำจัดกองทัพที่ ๑ ของมารให้ได้ คือ ทุกขณะที่เรารู้สึกยินดีพอใจรูปหรือเสียง เป็นต้น ต้องกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” การกำหนดว่า “ชอบหนอ” นั้นมิได้ทำให้เราชอบมากขึ้น จะเห็นได้ว่า ในเวลาที่ความชอบใจเกิดขึ้น จิตของเรารับรู้สมมุติบัญญัติก็คือเรื่องที่ชอบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงถือว่าจิตของเรารับเอาสมมุติบัญญัติคืออภิจารมณเป็นอารมณ์ในขณะนั้น แต่ในขณะที่เรากำหนดว่า “ชอบหนอ” จะมีเพียงสภาวะชอบและจิตของเราที่ประกอบด้วยสติอันกำหนดรู้สภาวะยินดีพอใจ ในขณะนั้นไม่มีบุคคลสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่น่ายินดีพอใจ มีเพียงสภาวะที่ยินดีพอใจ และจิตที่ตามรู้สภาวะดังกล่าว ไม่มีบุคคลสิ่งของอันเป็นอภิจารมณอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิง

ดังนั้น การกำหนดว่า “ชอบหนอ” จึงไม่ทำให้เราชอบมากขึ้น จัดว่า

เป็นการเจริญจิตตานุปัสนา คือ การตามรู้จิตอันประกอบด้วยความชอบหรือความโกรธเป็นต้น การกำหนดสภาวะยินดีเช่นนี้เป็นการทำลายกองทัพบที่ ๑ ของมาร

๒. ความเบื่อหน่าย

ผู้ที่หลีกเลี่ยงจากกามคุณ ๕ แล้วมาบำเพ็ญเพียรอยู่ในสถานที่เงียบสงัด ถ้าเขาก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ก็จะรู้สึกดีใจไม่เบื่อหน่าย เกิดปีติปราโมทย์ แต่ในบางขณะอาจรู้สึกว่าการปฏิบัติสมณะหรือวิปัสสนาของตนไม่ก้าวหน้า จึงทำให้รู้สึกท้อถอยเบื่อหน่าย ผู้ที่รู้สึกเช่นนี้ถือว่าถูกกองทัพบที่ ๒ ของมาร คือ ความเบื่อหน่าย เข้าโจมตีจิตของเรา

วิธีที่จะกำจัดความเบื่อหน่ายคือต้องกำหนดว่า “เบื่อหนอ” ความจริงแล้วกิเลสมิได้เกิดขึ้นตลอดเวลา มันหลอกเราให้เข้าใจผิดว่ามีกำลัง แต่ที่จริงไม่มีกำลังเหมือนกุศลขณะบำเพ็ญศีล สมาธิ และปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมสมณะหรือวิปัสสนาเป็นสิ่งที่มีความกำลังมากกว่ากิเลส ถ้ากิเลสมีความกำลังมากกว่าจิตของเรา คนทั่วไปก็คงไม่อาจหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ ท่านเปรียบว่าเหมือนเรือที่บรรทุกของหนักไป ไม่ว่าของนั้นจะหนักเพียงใด เรือก็บรรทุกของหนักให้

ลอยอยู่เหนือน้ำได้² ฉันทิ จิตของเราก็เช่นเดียวกัน จิตที่ประกอบด้วยกุศลซึ่งเจริญสมณะวิปัสสนาอยู่นี้ย่อมสามารถกำจัดกิเลสคือความเบื่อหน่ายได้

มีเรื่องเล่าว่าราว ๘๐ ปีก่อน หลวงพ่ออาสภมหาเถระ อดีตเจ้าสำนักวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ได้สอนกรรมฐานแก่พระนวกะรูปหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคประสาท และในเวลานั้นมีพระวิปัสสนาจารย์จากพม่ารูปหนึ่งชื่อว่า ตองปูลุยาดอ ได้มาเยี่ยมชมสำนักวิเวกอาศรม เมื่อหลวงพ่อบุญได้สอบถามพระนวกะรูปนี้ ท่านก็รายงานว่าตนรู้สึกเบื่อมาก กำหนดไม่ได้ ไม่อาจปฏิบัติธรรมได้ หลวงพ่อบุญจึงปรึกษากับท่านอาจารย์ตองปูลุยาดอว่าควรแนะนำอย่างไร ท่านสยาดอได้กล่าวว่าให้กำหนดว่า “เบื่อหนอยๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหาย เมื่อภิกษุรูปนี้ได้กำหนดตามคำแนะนำ ในที่สุดความเบื่อหน่ายได้จางหายไป และได้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมตามสมควร นอกจากนั้นโรคประสาทที่เป็นอยู่ก็ยิ่งหายไปอีกด้วย

จะเห็นได้ว่า ในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ ความเบื่อหน่ายอาจเกิดขึ้นบ้างใน

2 เถโร อาห ตํ ก็ มณฺณสิ มหาราช ชุทฺทโกปิ ปาสาณํ วินา นาวาย อุตฺเท อุปฺปิลเวยยาติ. น หิ ภนฺเตติ. กิณฺณุ วา หสฺตปิ ปาสาณํ มหาราช นาวา เอวํ กุสลาณี กมฺมานิ ทฎฺฐพฺพานีติ. (มิลินท. ๒/๙๐)

“พระเถระกล่าวว่า มหาบพิตร พระองค์สำคัญอย่างไร ก้อนหินก้อนเล็กจะลอยบนผิวน้ำได้โดยปราศจากเรือหรือ พระเจ้ามิลินท์ตรัสว่า หามิได้ ท่านผู้เจริญ

พระเถระกล่าวว่า มหาบพิตร ก้อนหินแม้ขนาด ๑๐๐ เล่มเกวียน บรรทุกไว้ในเรือใหญ่เพียงลำเดียว ก็ย่อมลอยอยู่เหนือน้ำได้ พึงเห็นกุศลกรรมว่าเป็นตุลเรือ”

บางขณะ ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ มันก็หายไป และเราก็ปฏิบัติธรรมต่อไป เมื่อสมาธิ
ลดลง ความเบื่อหน่ายอาจเกิดขึ้นอีก เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็กำหนดมันต่อไป ถ้า
ตะครุบความเบื่อหน่ายได้ มันก็จะหายไป และไม่เกิดอีกด้วยอำนาจของสมาธิที่มี
กำลัง ดังนั้น กองทัพที่ ๒ ของมาร คือ ความเบื่อหน่ายในเสนาสนะอันสงัดหรือ
ในการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา จึงถูกกำจัดได้ด้วยการเจริญสติกำหนดรู้เท่าทัน
ปัจจุบันจนกว่าจะหายไป

๓. ความหิวกระหาย

ชีวิตของนักบวชนั้นเป็นชีวิตที่เรียบง่าย อยู่ตามมีตามเกิด กินตามมีตาม
เกิด บางครั้งอาหารอาจจะมากบ้าง น้อยบ้าง นักบวชควรบริโภคมตามอัตภาพของ
ตน แม้อาหารมากเราก็จะต้องรู้จักบริโภคพอประมาณ เรียกว่า โภชนะมัตตัญญู
ตา คือ รู้จักความพอดีในการบริโภค ไม่ควรบริโภคจนอึดเกินไปจนทำให้ท้อง
ตึงหนังตาหย่อน อันจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ดังนั้น ในเวลาที่บริโภค
อาหารน้อย หรือเวลาที่อาหารไม่เพียงพอ เราอาจรู้สึกหิวกระหาย นับว่าได้ถูก
กองทัพมารโจมตีเข้าแล้ว

๔. ความอยากได้

เมื่อเรารู้สึกหิวกระหาย ก็มักเกิดความรู้สึกอยากได้รับอาหาร ส่งผลให้เกิด

กองทัพที่ ๔ ของมาร คือ ความต้องการที่จะแสวงหาอาหาร ความอยากได้อาหารนี้มักรบกวนใจของเราไม่ให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ที่จริงแล้วถ้าการปฏิบัติธรรมก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติมักรู้สึกปีติปราโมทย์ ตัวเบาใจเบา ไม่รู้สึกหิว กระจาย แต่บางขณะที่ไม่ก้าวหน้า ความหิวกระจายมักเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกอยากกินอยากดื่มเพื่อตอบสนองความต้องการของตน วิธีแก้ในเรื่องนี้คือ ต้องกำหนดว่า “หิวหนอๆ” หรือ “อยากหนอๆ” แล้วบริโภคน้ำปานะ ก็จะทำให้ความหิวกระจายทุเลาไป

๕. ความม่ง่วงเหงาหาวนอน

เวลาหิวกระจายและอยากได้อาหาร ผู้ปฏิบัติมักเกิดความม่ง่วงเหงาหาวนอนติดตามมาด้วย เพราะเขามักรู้สึกท้อถอยไม่สดชื่น จึงทำให้ถีนมิทธะเกิดขึ้นครอบงำใจ เขาควรกำจัดถีนมิทธะด้วยการกำหนดว่า “ง่วงหนอๆ” และต้องกำหนดด้วยจิตที่มีพลัง ถ้าจิตของเราไม่มีพลัง สติที่กำหนดรู้มักอ่อนแอ และไม่อาจครอบงำความม่ง่วงได้

๖. ความหวาดกลัว

เวลาที่ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงบางอย่างที่แปลกออกไป ก็อาจจะสะดุ้งกลัว คิดว่าผีหลอกบ้าง หรือเป็นเปรตมาขอส่วนบุญบ้าง ดังนี้

เป็นต้น ความหวาดกลัวเหล่านี้มักเกิดในตอนที่ใจอ่อนแอท้อถอย ถูกความง่วง
ครอบงำ ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “กลัวหนอๆ” แต่เมื่อจิตของเรามีสมาธิตั้งมั่น
แม้จะพบสิ่งที่น่าหวาดกลัว ก็จะไม่รู้สึกตกใจ

๗. ความลังเลสงสัย

ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วไม่ก้าวหน้า ไม่พบกับความสงบจากกิเลสที่เรียกว่า วิเวก
ระ (รสวิเวก) มักเกิดความสงสัยคำสอนของพระพุทธองค์ว่า แนวคำสอนของ
พระพุทธเจ้านำไปสู่ความหลุดพ้นได้จริงหรือไม่ ความลังเลสงสัยในธรรมนี้
เป็นการโจมตีของกองทัพนรก เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องกำจัดวิกิจจนาด้วยการ
กำหนดว่า “สงสัยหนอๆ” จนกว่าจะหายไป

ภิกษุที่ออกบวชตั้งแต่เป็นสามเณรเรียนรู้ปริยัติตามทฤษฎี มักเชื่อว่า
พระพุทธเจ้ามีจริง แต่ความเชื่อนั้นเป็นไปตามประวัติศาสตร์ เพราะมีหลักฐาน
ทางประวัติศาสตร์อยู่ที่ประเทศอินเดีย และเป็นไปตามวรรณคดี เพราะมีในพระ
ไตรปิฎกภาษาบาลีอันเป็นคำสอน คนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตที่
ยังไม่เคยปฏิบัติธรรม มักจะเชื่อเช่นนั้น แต่ผู้ปฏิบัติที่เห็นประจักษ์ความเกิดดับ
ของสภาวะพองยุบหรือลมหายใจเข้าออก เป็นต้น เมื่อเขาสීමตาขึ้นมักมีความรู้สึก
เหมือนกันอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ เขาไม่สงสัยในพระพุทธเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ สิ่งนี้

คือการกำจัดวิจิกิจฉาอย่างผิวเผิน ถ้าเรายังไม่เคยเห็นประจักษ์ความเกิดดับ ก็ยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงหรือไม่ แต่ถ้าเรารู้เห็นความเกิดดับของกายหรือใจแล้ว ก็จะเกิดความเชื่อมั่น ศรัทธาจะเพิ่มพูนยิ่งกว่าเดิม มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าเป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพานได้

๘. ความลบลู่และดีอรัน

ผู้ปฏิบัติที่พิจารณาว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นทางดำเนินไปของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะมีใช้แนวปฏิบัติที่ถูกต้องได้อย่างไร จึงถือว่าการกำจัดวิจิกิจฉาได้ เมื่อพยายามปฏิบัติต่อไปอาจเห็นแสงสว่างหรือเกิดปีติปราโมทย์เป็นต้น ส่งผลให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุคุณวิเศษ จึงหลงตัวเองว่าเก่งกว่าวิปัสสนาจารย์ โดยเกิดความลบลู่ไม่เคารพนับถือวิปัสสนาจารย์ และรู้สึกดีอรันกระด้างกระเดื่อง ไม่เชื่อฟังคำสอนของผู้อื่น บางคนถึงกับไม่ยอมรับคำสอนบางอย่างในพระไตรปิฎกที่เห็นขัดแย้งกับความเข้าใจของตนเอง เพราะเกรงว่าจะถูกคัดค้านว่าสอนผิดจากพระไตรปิฎก

ในเมืองไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมมากมาย ต่างมีแนวปฏิบัติของตนเอง แต่มีบางสำนักที่ลบลู่สำนักอื่นโดยกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ตลอดเวลา ไม่ต้องเข้าไปอยู่สำนักปฏิบัติธรรมก็ทำได้ด้วยการเจริญสติในขณะ

เห็นและได้ยินเป็นต้น และฟังพระอภิธรรมให้เข้าใจ ก็จัดว่าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้พูดเช่นนี้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่เปล่าประโยชน์ เพราะเข้าใจว่าความก้าวหน้าในการปฏิบัตินั้นเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เมื่อเราไม่อาจบังคับบัญชาให้ประสบความสำเร็จได้ เหตุใดจึงต้องมาปฏิบัติธรรมเล่า

ขอชี้แจงว่าความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะอนัตตามีความหมายว่า รูปนามเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง มีลักษณะเกิดดับตลอดเวลา และเมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ คือ ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ เมื่อรูปนามเป็นสภาวะไม่เที่ยงและถูกบีบคั้นเช่นนี้ จึงเป็นอนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของเราที่จะบังคับให้เที่ยงและมีความสุขได้ นี่คือความหมายของอนัตตาที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก และสอดคล้องกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา

๙. ลามเป็นต้นที่ได้โดยไม่ชอบธรรม

ผู้ที่เกิดสติรู้เห็นถึงความลบลู่และต้อรรันเป็นกองทัพมาร จึงกำจัดได้ด้วยการเจริญสติระลึกภู่อ่าทัน ต่อจากนั้นได้พยายามปฏิบัติธรรมจนประสบความสำเร็จก้าวหน้าต่อไป ส่งผลให้ได้ลาม ยศ และสรรเสริญจากคนจำนวนมาก บางคนอาจไม่หลงระเริงกับสิ่งเหล่านั้น เพราะมีอัธยาศัยอันยิ่งใหญ่ ไม่ยึดติดกับสิ่ง

ภายนอก แต่บางคนอาจหลงระเหิร เพราะ**ความสุขเป็นสิ่งที่ทนได้ยากกว่าความทุกข์** เนื่องจากทำให้เรามัวเมาประมาทและไม่ต้องการพ้นไปจากสุขที่ได้รับอยู่ จึงส่งผลให้คิดหาแนวปฏิบัติใหม่ๆ ที่ถูกใจคนรุ่นใหม่ เพราะชาวโลกชอบของใหม่ๆ ที่แปลกไปจากเดิม ทั้งนี้เพื่อหาลาภ ยศ และสรรเสริญให้มากกว่าเดิม จัดว่าเขาถูกกองทัพที่ ๙ ของมารเข้าโจมตี

๑๐. การยกตนและข่มผู้อื่น

ผู้ที่พรั่งพร้อมด้วยลาภยศสรรเสริญ มักหลงตัวเองว่าเก่งกว่าคนอื่น และดูหมิ่นคนอื่นว่าด้อยกว่าตน จึงป่าวประกาศว่าแนวคำสอนของตนถูก คำสอนของคนอื่นผิด เขาจัดว่าเขาถูกกองทัพที่ ๑๐ ของมารโจมตี