



โพชฌังค

พระกัมมัฏฐานาจารย์ ชู บัณฑิตาภิวัจสะ



ชมรมกุศลยานรรม





โพชฌังค

พระกัมมัฏฐานาจารย์ะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ

พระพุทธองค์ตรัสว่า โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยอุบาย

อันแยบคายและการกระทำให้มาก ปฏิบัติให้มาก

พหุลีกาโร จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว

ก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดออันดับที่ ๑๓๖

ชื่อหนังสือ : โปชนงค์

พระกัมมัญฐานาจริยะ อู บัณฑิตาภิวงษ์

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดยชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔

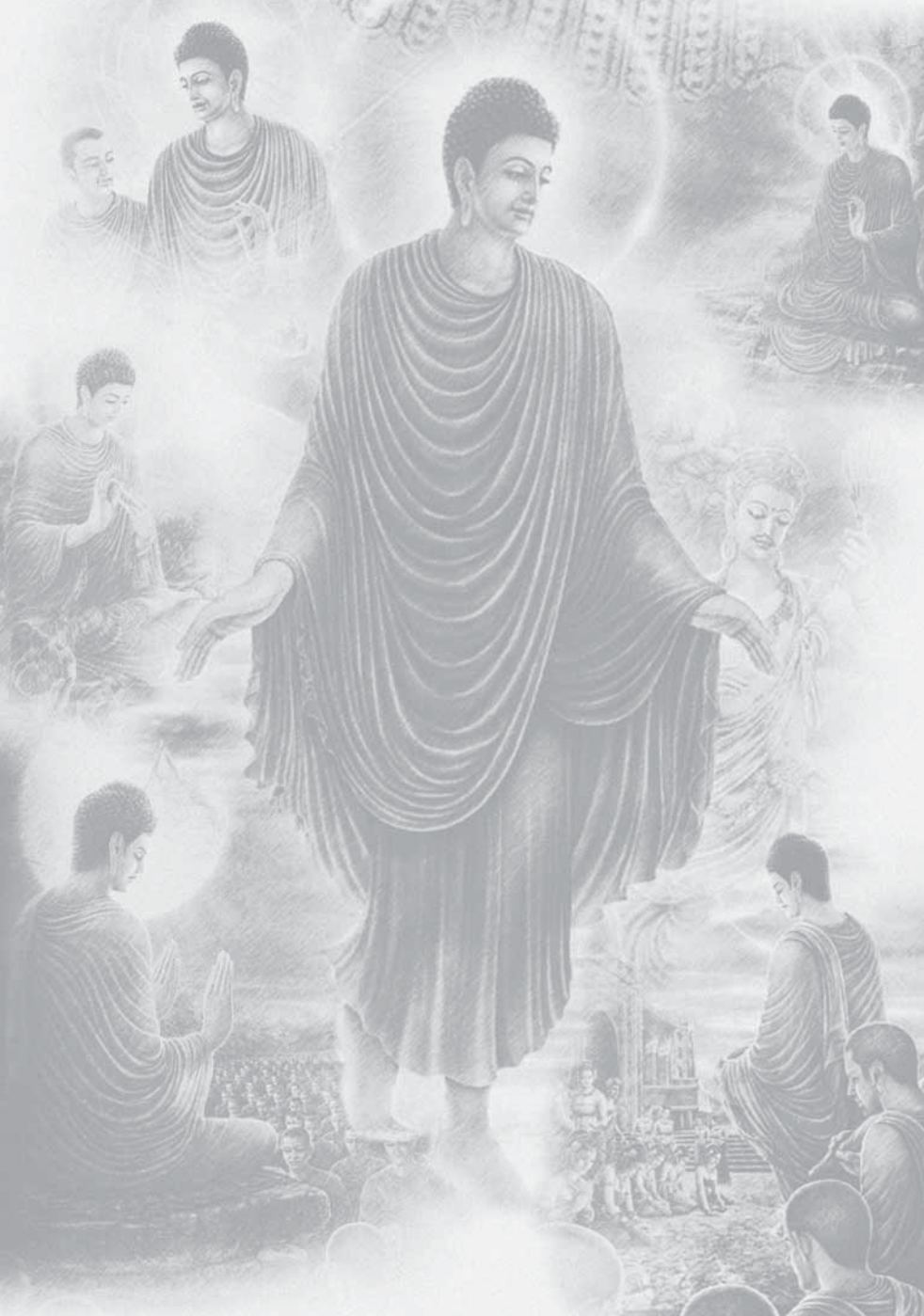
หรือ ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ
สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๕๓๘

รูปเล่มและจัดพิมพ์ สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ โทร. ๐๘๙ ๗๘๕-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๖,๐๐๐ เล่ม : พฤษภาคม ๒๕๕๕

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com





โพชฌงค์

พระกัมมัฏฐานาจริยะ
อุ บัณฑิตาภิวังสะ

การรู้แจ้ง

บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้

โดยการนั่งมองท้องฟ้า โดยการคิดคำนึง

โดยการอ่านศึกษาพระไตรปิฎก

หรือปรารถนาเองว่าสภาวะธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ

แต่แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม

ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอยู่ ๗ ประการ

คำว่า “โพชฌงค์” ประกอบด้วย

คำว่า โภธิ ซึ่งหมายถึงปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้
หรือพระอรียบุคคลผู้บรรลุนิพพานแล้ว และ

คำว่า องฺค หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ

ดังนั้น โพชฌงค์ จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้
ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความหมายที่สองของคำว่า
โพชฌงค์เกิดจากตัดความของรากศัพท์ทั้งสองไปอีกทางหนึ่ง

คำว่า โภธิ ในอีกความหมายหนึ่งหมายถึงความรู้
แจ้งในอริยสัจสี่ กล่าวคือความรู้ที่ว่าทุกอย่างล้วนแต่เป็นที่ตั้ง
แห่งทุกข์ ความไม่น่าพึงพอใจ ความจริงที่ว่าต้นเหตุเป็นเหตุ
ให้เกิดทุกข์ และความไม่พึงพอใจนั้น ความจริงที่ว่าทุกข์เหล่านี้
สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ และความจริงเกี่ยวกับหนทางที่
จะนำไปสู่ความดับทุกข์อันได้แก่อริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง

ความหมายที่สองของ องฺค คือส่วนหรือองค์ประกอบ
ดังนั้น ความหมายที่สองของโพชฌงค์คือองค์ประกอบของ
ญาณปัญญาที่หยั่งรู้ในอริยสัจสี่

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนมีความเข้าใจใน
อริยสัจสี่ในระดับหนึ่ง แต่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งนั้นจะเกิด
ขึ้นโดยอาศัยมรรคจิตอันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของ



จิตสำนึกในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งโดยเฉพาะ นี่เป็นหนึ่งใน
 ญาณทัศนะขั้นต่างๆ ที่พึงบังเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ ญาณ
 นั้นรวมถึงสภาวะของนิพพานด้วย

เมื่อโยคีประจักษ์ในสภาวะนี้แล้วก็จะเข้าใจอริยสัจสี่
 อย่างลึกซึ้งและสามารถกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัตินั้นประกอบด้วย
 โพชฌงค์อยู่ในตนแล้ว

บุคคลเช่นนี้แหละกล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล ดังนั้น
 โพชฌงค์หรือองค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จัดเป็นคุณสมบัติ
 ของอริยบุคคลด้วย คำว่าโพชฌงค์นี้ บางครั้งเรียกว่า
 สัมโพชฌงค์

คำว่า สัม หมายถึงเต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง
 การใช้คำนำหน้านี้นี้เป็นการยกย่องและย้าความ แต่ก็มิได้มี
 ความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

ธรรมทั้งเจ็ดที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือคุณสมบัติ
 เจ็ดประการของพระอริยบุคคล ได้แก่

สติ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ
 ความระลึกได้

อัมมวชิระ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือการเลือกเฟ้นธรรม

วริยะ	ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร
ปีติ	ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความอิมใจ
ปีสัทธิ	ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ
สมาธิ	ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งมั่นแห่งจิต และ
อุเบกขา	ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางเฉย

องค์ธรรมทั้งเจ็ดนี้สามารถพบได้ในทุกขั้นตอนของ
การเจริญวิปัสสนา แต่หากพิจารณาตามขั้นตอนของลำดับ
ญาณแล้วอาจกล่าวได้ว่า องค์ธรรมทั้งเจ็ดจะปรากฏชัดใน
ญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ

ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไรในการพัฒนาองค์ธรรม
เหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็โดยการเจริญสติปัญญานั่นเอง

พระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย หากฐานทั้งสิ้นของสติได้รับการ
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โพชฌงค์เจ็ดก็จะเกิดขึ้น
จนบริบูรณ์”



การเจริญสติปัฏฐานมิได้หมายถึงการศึกษา การคิด คำนึง การฟังเทศน์ หรือการสนทนาธรรมที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน แต่สิ่งที่พึงกระทำก็คือลงมือปฏิบัติเพื่อหาประสบการณ์ที่แท้จริงโดยตรง ด้วยการระลึกรู้ในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งฐานทั้งสี่ของสติ

สติปัฏฐานสูตรกล่าวว่าฐานทั้งสี่นี้ได้แก่

- หนึ่ง ความรู้สึกทางกาย
- สอง เวทนา กล่าวคือความรู้สึกเจ็บปวด สบาย หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและจิต
- สาม จิตและความคิด และ
- สี่ ธรรม กล่าวคืออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับจิต ได้แก่ สิ่งที่มองเห็น ได้ยิน ลิ้มรส และอื่นๆ

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสว่า บุคคลควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยไม่ขาดตอน นี่คือการที่เราควรพากเพียรในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ท่านมหาสิสยาตอพัฒนาขึ้นมา นั้น มุ่งเน้นการเจริญโพชฌงค์เจ็ด เพื่อดำเนินไปสู่การเจริญมรรคตามคำสอนของพระพุทธองค์

สติ

โพชฌงค์องค์ที่หนึ่ง



สติ ความระลึกได้

คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้อะไรที่หนึ่ง

“ความระลึกได้” เป็นคำแปล

อันเป็นที่ยอมรับกันของคำว่า สติ
อย่างไรก็ตาม มักมีความเข้าใจกันผิด

ในนัยที่ค่อนข้างวางเฉย (passive)

แท้จริงแล้ว สติ ต้องมีความตื่นตัว
และความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์



ในระหว่างการอบรม อาตมาสอนว่าควรสร้างความ
มีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่าง
ครอบคลุมและหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์
และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใดๆ เลย เพื่อแสดงให้เห็น
เห็นความรู้สึกลับอันมุ่งมั่นนี้

อาตมาพอใจที่จะแปลคำว่าสติเป็น “อำนาจในการ
เฝ้าดู” มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้”

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ง่ายและสะดวก จะใช้คำว่า
“ระลึกได้” โดยตลอดในหนังสือเล่มนี้ ถึงอย่างไรก็อยากให้
ผู้อ่านจดจำและเน้นถึงคุณสมบัติที่ต้นตัวของสติด้วย

“ความระลึกได้” นี้สามารถเข้าใจได้โดยการพิจารณา
ลักษณะสามประการของลักษณะเฉพาะ (ลกฺขณ) หน้าที่ (รต)
และอาการปรากฏ (ปัจจุปฏฐาน)

อันเป็นการแยกแยะตามนัยที่ใช้ในพระอภิธรรม ซึ่ง
อธิบายองค์ประกอบของจิต เราจะใช้อ้องค์ประกอบเหล่านี้ใน
การศึกษาโพชฌงค์แต่ละองค์

การเฝ้าดูอย่างจริงจัง

ลักษณะเฉพาะ (ลกฺขณ) ของสติคือการเฝ้าดูอย่างจริงจัง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สติมีลักษณะคมชัดและหยั่งลึก อุปมาเหมือนการขว้างจุกคอร์กลงไปในลำธาร มันจะลอยบ้างจมบ้าง อยู่บนผิวน้ำ แล้วลอยไปตามกระแสน้ำ แต่หากเราโยนก้อนหินลงไป มันจะจมสู่ก้นลำธารทันที

ในการทำงานเดียวกัน ความมีสติทำให้แน่ใจได้ว่า จิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ ไม่สัมผัสอย่างผิวเผินแล้วผ่านไป

สมมติว่าผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดดูต้องเป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัญญา ผู้ปฏิบัติพยายามเอาใจใส่อย่างแรงกล้าในการกำหนดรู้เพื่อให้จิตหยั่งลงสู่กระบวนการของอาการพองยุบโดยไม่ให้จิตหลุดลอยไป

เมื่อจิตหยั่งลงสู่กระบวนการเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเข้าใจลักษณะที่แท้จริงของความตึง ความบีบคั้น ความเคลื่อนไหว และในอาการอื่นๆ



ความต่อเนื่อง

หน้าที่ (รส) ของสติคือ การระลึกอยู่ตลอดเวลา โดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์ [ของสติปัญญา] หายไป หากยังมีสติ

การกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบันขณะจะเป็นไปโดยไม่เพลา

เพื่อป้องกันลักษณะเฉพาะและการทำหน้าที่ของสติอย่างผิวเผินหรือตกหล่นในระหว่างการใช้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจและปฏิบัติเพื่อเจริญลักษณะที่สามของสติ อันได้แก่

อาการปรากฏ (ปัจจุปัญญา) ซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะอีกสองประการ ลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติคือ ความเป็นเฉพาะหน้า สติทำให้จิตรับรู้อารมณ์โดยตรง

ความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์

ขณะที่ผู้ปฏิบัติเดินไปตามถนนแล้วอาจประจันหน้ากับคนที่เดินสวนทางมา ในทำนองเดียวกัน ในระหว่างการใช้

ปฏิบัติจิตของโยคีก็ควรจะสัมผัสกับอารมณ์ในลักษณะเช่นนี้
สติที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการพบกับอารมณ์โดยประจักษ์
เท่านั้น

กล่าวกันว่า ใบหน้าเป็นเครื่องหมายของลักษณะนิสัย
ของมนุษย์ หากเราต้องการจะรู้จักบุคคลคนๆ หนึ่ง เราก็
จะมองหน้าบุคคลผู้นั้นด้วยความสังเกตพินิจพิเคราะห์ แล้ว
จึงวินิจฉัยในเบื้องต้นได้ แต่หากเราไม่พิจารณาดูใบหน้าที่ให้
ถึถ้วนกลับไปสนใจส่วนอื่นของร่างกาย การตัดสินใจนั้นอาจ
ผิดพลาดได้

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นเดียวกัน ผู้
ปฏิบัติต้องใช้การพิจารณาอย่างใกล้ชิดในการกำหนดอารมณ์
กรรมฐาน ความเข้มงวดในการพิจารณาอารมณ์อย่างละเอียด
ถึถ้วนเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจลักษณะที่แท้จริงได้

เมื่อเราดูหน้าใครคนหนึ่งเป็นครั้งแรกเราจะได้ภาพ
รวมโดยเร็ว และเมื่อเราดูอย่างพินิจพิเคราะห์เราจึงจะเห็น
รายละเอียดต่างๆ เช่น คิ้ว ตา และริมฝีปากชัดเจนขึ้น แต่ใน
เบื้องต้นเราต้องดูใบหน้าทั้งหมดก่อน และต่อมาก็จะละเอียด
ขึ้นชัดเจนขึ้น

ในการทำงานก็เช่นเดียวกันเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการของ



ยุบของท้อง เริ่มด้วยการเฝ้าดูกระบวนการโดยรวมทั้งหมด กล่าวคือกำหนดจิตจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบ หลังจากทำเช่นนี้ อย่างสม่ำเสมอ ก็พบว่าสามารถกำหนดได้ชัดเจนขึ้น รายละเอียดต่างๆ จะปรากฏขึ้นโดยไม่ต้องพยายามรวบรวมกับเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นอาการต่างๆ ของพองยุบ เช่น ความตึง ความกดดัน ความร้อน ความเย็น หรืออาการเคลื่อนไหวต่างๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ที่ซื่อๆ อย่างนั้น ความพยายามก็จะเริ่มให้ผล สติจะถูกระงับและตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดโดยไม่พลาด อารมณ์ไม่เลื่อนหาย หลุดลอย หรือถูกสุมไปโดยไม่ได้ตั้งใจ กิเลสไม่สามารถแทรกซึมปรากฏที่เข้มแข็งของสติ หากสามารถรักษาสติไว้ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และผู้ปฏิบัติจะพบกับความบริสุทธิ์ของจิตที่ปราศจากกิเลส

การป้องกันการโจมตีของกิเลสเป็นลักษณะที่สองของลักษณะที่ปรากฏของสติ เมื่อสติถูกสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น ปัญญาที่เข้าไปรู้ลักษณะที่แท้จริงของกายและจิตก็จะเกิดขึ้น ไม่เพียงแต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจลักษณะของอาการพองยุบที่ตนประสบได้จริงๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจในสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกิดขึ้นภายในตัวเองด้วย

อริยสัจ

ผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจจากประสบการณ์โดยตรงว่า สภาวะธรรมทางกายและจิตล้วนประกอบด้วยทุกข์ เมื่อความเห็นเช่นนี้เกิดขึ้นกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติเห็นอริยสัจข้อแรกแล้ว

เมื่อประจักษ์ในอริยสัจข้อที่หนึ่งก็เท่ากับได้เห็น อริยสัจข้อที่เหลืออีกทั้งสามข้อ นี่คือสิ่งที่กล่าวไว้ในพระบาลี และผู้ปฏิบัติสามารถประสบได้ด้วยตนเอง

เนื่องจากมีสติคอยระลึกรู้ในทุกขณะที่สภาวะธรรมทางกายและจิตเกิดขึ้น ตัณหาจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อละ ตัณหาได้ อริยสัจข้อที่สองก็จะปรากฏขึ้น ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเมื่อปราศจากตัณหา ความทุกข์ก็หายไป

สำหรับอริยสัจข้อที่สาม ความดับทุกข์จะปรากฏชัด เมื่อโมหะและกิเลสอื่นๆ ถูกทำลายไป ปรากฏการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นและดับลงอย่างรวดเร็วเพียงเสี้ยววินาทีขณะที่สติ และปัญญาตั้งมั่น

การเห็นอริยสัจข้อที่สี่หมายถึงการเจริญมรรคมี องค์แปดจะเกิดขึ้นพร้อมกับการเจริญสติในแต่ละขณะจิต เราจะหลุดถึงมรรคแปดโดยละเอียดอีกครั้งในบทต่อไป ใน หัวข้อ “ราชรถสู่พระนิพพาน”



ด้วยเหตุนี้ เราอาจกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถเห็นแจ้งในอริยสัจสี่ได้ตราบเท่าที่สติและปัญญาตั้งมั่น

ประเด็นนี้เชื่อมโยงกับความหมายสองประการของ โพชฌงค์ที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น สตินี้เป็นส่วนหนึ่งของจิตที่มีญาณหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อันเป็นส่วนหนึ่งของการตรัสรู้ธรรม ซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตของผู้ที่แจ้งในอริยสัจสี่ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สติเป็นโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ธรรม

เจริญสติด้วยการมีสติ

สาเหตุเบื้องต้นของความมีสติก็มีอะไรอื่นนอกจากตัวสติเอง เป็นธรรมดาที่จะต้องมีความแตกต่างกันระหว่างสติอย่างอ่อนที่ปรากฏในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสติในการปฏิบัติระดับสูงที่มีความแก่กล้าจนทำให้เกิดการตรัสรู้ธรรม

ที่จริงการเจริญสติก็เป็นกระบวนการสืบทอดพลังงานแบบธรรมดา สติในขณะหนึ่งเป็นสาเหตุให้สติขณะต่อมาเกิดขึ้นนั่นเอง



การเจริญสติ ๔ วิธี

พระอรรถกถาจารย์ได้แสดง
แนวทางอีกสี่วิธีในการพัฒนาสติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น
จนเกิดคุณสมบัติที่เหมาะสมกับชื่อโพชฌงค์

๑. สติและสัมปชัญญะ

วิธีหนึ่งได้แก่ สติสัมปชัญญะ ซึ่งมักจะแปลว่า “ความ
ระลึกได้ และความรู้อัตว์ทั่วพร้อม”

สติในที่นี้คือความสังเกตพินิจพิเคราะห์เอาใจใส่
เฝ้าดูอารมณ์หลักและอารมณ์อื่นๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการนั่ง
วิปัสสนากรรมฐาน



สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม หมายถึงความรู้ในขอบเขตที่กว้างกว่า กล่าวคือ ความรู้ในการเดิน เหยียด คู้ หัน เหลียว และในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

๒. เว้นจากบุคคลผู้มีสติหลงลืม

การเว้นจากบุคคลที่ขาดสติเป็นวิธีที่สองในการพัฒนาสติที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างสุดความสามารถในการรักษาสติ แต่บังเอิญมาพบกับคนที่ขาดสติ แล้วบุคคลนั้นเตือนให้ผู้ปฏิบัติต้องสนทนาด้วยเป็นเวลานาน เท่านั้นผู้ปฏิบัติคงพอนึกออกว่าสติหายไปได้รวดเร็วอย่างไร

๓. คบหาสมาคมกับผู้ได้เจริญสติปฏิฐาน

วิธีที่สามในการเจริญสติคือการคบหาสมาคมกับผู้ที่มีสติ บุคคลดังกล่าวจะช่วยเป็นขุมแห่งแรงบันดาลใจ การอยู่ร่วมกันในบรรยากาศที่มีสติมีความสำคัญ ผู้ปฏิบัติสามารถสร้างสติให้เจริญและมั่นคงขึ้น

๔. น้อมใจไปในอารมณ์กรรมฐาน

วิธีที่สืได้แก่ การน้อมใจเข้าหาการเจริญสติ วิธีนี้หมายถึงตั้งใจให้การเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญสูงสุด หมั่นเตือนใจให้หวนกลับมาหาสติทุกโอกาส

วิธีการนี้มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดความไม่หลงลืมหรือใจลอย ผู้ปฏิบัติพึงพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมทั้งหลายที่ไม่เอื้อต่อความเข้มแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมายดังที่รู้จักกันอยู่

ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่อย่างเดียวกันก็คือการระลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ในระหว่างการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติต้องหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ทางสังคม งดการเขียนและการอ่านแม้กระทั่งการอ่านพระไตรปิฎก ผู้ปฏิบัติพึงระมัดระวังเป็นอย่างสูงในการรับประทานอาหาร ไม่ปล่อยพฤติกรรมให้เป็นไปตามความเคยชิน กล่าวคือผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอยู่เสมอว่า เวลา กับ ปริมาณและประเภทของอาหารที่รับประทานนั้นจำเป็นเพียงใดหรือไม่ หากไม่จำเป็นแล้วพึงหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่จำเป็น



ธัมมวิจยะ

โพชฌงค์องค์ที่สอง



กล่าวกันว่าจิตมนุษย์ถูกห่อหุ้มด้วยความมืด
ญาณหรือปัญญาที่เกิดขึ้น เปรียบประดุจแสงสว่าง
ที่ฉายเข้ามา แสงนี้เผยให้เห็นสภาวะธรรมทางกายและจิต
เพื่อให้จิตสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน
ราวกับว่าเราอยู่ในห้องมืดแล้วมีผู้ส่งไฟฉายมาให้
เราจึงเริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในห้องได้
การอุปมานี้จึงแสดงถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
องค์ที่สองที่มีชื่อว่า “การเลือกเฟ้นธรรม”
หรือ ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ในภาษาบาลี

อาจจะต้องขยายความว่า “การเลือกเฟ้นธรรม” ลักเล็กน้อย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเลือกเฟ้นธรรมนี้มีได้เกิดขึ้นในกระบวนการทางความคิด

หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองเหมือนกับปัญญาที่สามารถแยกแยะลักษณะที่แตกต่างของสภาวะธรรมต่างๆ คำว่า วิชยะ มักจะแปลว่า “การได้ส่วน” และยังเป็นชื่อ “ปัญญา” หรือ “ญาณ” ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนาจึงไม่มีการวิจัยที่ไม่ปรากฏผล เมื่อใดก็ตามที่วิชยะเกิดขึ้น การได้ส่วนและปัญญาญาณก็จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันเพราะเป็นสิ่งเดียวกัน

อะไรคือสิ่งที่เราวิจัยหรือเลือกเฟ้น อะไรที่เราสำรวจ คำตอบก็คือธรรมะนั้นเอง ธรรมะเป็นคำที่มีความหมายหลากหลายซึ่งล้วนประกอบได้ด้วยผู้ปฏิบัติเอง โดยทั่วไป เมื่อเรากล่าวถึงคำว่า “ธรรมะ” เรามักจะหมายถึงสภาวะธรรมของนามและรูป นอกจากนี้เรายังหมายถึง กฎที่กำหนดพฤติกรรมของสภาวะธรรมอีกด้วย

เมื่อคำว่า “ธรรมะ” เขียนด้วยอักษรตัวพิมพ์ใหญ่ (ในภาษาอังกฤษ) มักหมายถึงคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ผู้ตรัสรู้ญาณธรรม และช่วยให้ผู้อื่นได้รู้ตาม

อรรถกถาอธิบายไว้ว่า คำว่า “ธรรมะ” ในบริบทของธัมมวิชยะ มีความหมายเฉพาะที่เพิ่มเติมมา กล่าวคือหมายถึงสภาวะหรือคุณสมบัติเฉพาะที่ปรากฏอยู่ในอารมณ์แต่ละ



อย่าง (สภาวะลักษณะ) รวมถึงสามัญญลักษณะของแต่ละอารมณ์
ที่มีลักษณะร่วมกัน ดังนั้นสภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะจึง
เป็นสิ่งที่เราพึงพิจารณาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ลักษณะที่แท้จริงของธรรมะ

ลักษณะของธัมมวิจยะ คือ ความสามารถที่รู้จัก
ลักษณะที่แท้จริงของธรรมโดยการเลือกเฟ้นธรรมที่มีได้เกิด
จากความคิด

ขจัดความมืด

หน้าที่ของธัมมวิจยะ คือ การขจัดความมืด เมื่อธัมม
วิจยะปรากฏขึ้นจะจุดประกายให้กระบวนการรับรู้สว่างไสว
และตื่นตัว สามารถมองเห็นอารมณ์ที่กำหนดดูอยู่ได้อย่าง
ชัดเจน ทำให้จิตสามารถมองเห็นลักษณะและแทรกซึมเข้า
สู่ธรรมชาติที่แท้จริงของอารมณ์ระดับที่สูงขึ้นไป ธัมมวิจยะ
มีหน้าที่กำจัดความมืดให้หมดสิ้นและปลดปล่อยจิตเข้าสู่
นิพพาน ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ธัมมวิจยะเป็นธรรมที่สำคัญต่อ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากองค์ธรรมนี้อ่อนกำลังหรือ
ขาดหายไปก็จะเป็นปัญหา

ขจัดความสับสน

หากเราเดินเข้าไปในห้องมืด เราอาจเต็มไปด้วยความหวาดระแวงสงสัย “ฉันจะสะดุดอะไรไหมหนอ หน้าแข้งฉันจะกระทบกับอะไรหรือเปล่า ฉันจะเดินชนกำแพงหรือเปล่า” จิตของเราจะเกิดความสับสนเพราะเราไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ในห้องบ้าง หรืออยู่ที่ตรงไหน ในทำนองเดียวกัน หากปราศจากธัมมวิริยะ ผู้ปฏิบัติก็จะอยู่ในสภาวะที่ว้าวุ่นสับสน เต็มไปด้วยความสงสัยนานัปการ “มีใครอยู่หรือเปล่า หรือว่าไม่มี มีตัวตนอยู่หรือเปล่า หรือไม่มี ฉันเป็นปัจเจกบุคคลหรือเปล่า วิญญาณมีอยู่หรือว่าไม่มี ผิมีอยู่หรือว่าไม่มี”

ผู้อ่านเองก็อาจเคยผจญกับความสงสัยเหล่านี้มาแล้ว บางทีเราอาจสงสัยคำสอนเกี่ยวกับอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา “ท่านแน่ใจหรือว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง” บางทีอาจมีอะไรบางอย่างที่ไม่ถึงกับไม่น่าพอใจเอาเสียเลย บางทีอาจมีตัวตนของชีวิตที่เราอาจยังไม่ค้นพบก็เป็นได้ บางคนอาจคิดว่านิพพานเป็นเพียงนิทานที่อาจารย์คิดขึ้น ไม่ได้มีอยู่จริง

อาการปรากฏของธัมมวิริยะ จะทำให้ความสับสนทั้งหลายหมดไป เมื่อธัมมวิริยะสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะเรียงรองสว่างไสว จิตจะมองเห็นสิ่งที่ปรากฏอย่างแจ่มชัด



กระทั่งธรรมชาติของกายและจิต หมดความวิตกกังวลว่าจะเดินชนกำแพงอีกต่อไป ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และความไม่ใช้ตัวใช้ตนจะปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติ ในที่สุดผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงสภาวะที่แท้จริงของนิพพาน ไม่ต้องสงสัยว่านิพพานมีอยู่จริงหรือไม่อีกต่อไป

ปรมัตถสัจจะ

ธัมมวิจยะ แสดงลักษณะของปรมัตถธรรมหรือความจริงโดยความหมายสูงสุด ปรมัตถธรรมหมายถึงสภาวะซึ่งสามารถประสบได้โดยตรงโดยไม่ใช้การนึกคิด ปรมัตถธรรมนี้สามารถแบ่งออกเป็นสามประเภท คือ สภาวะธรรมทางกาย สภาวะธรรมทางจิต และนิพพาน

สภาวะธรรมทางกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือดิน น้ำ ลม และไฟ แต่ละธาตุมีลักษณะพิเศษที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวแตกต่างกันไป

เมื่อเรากล่าวถึง “คุณสมบัติเฉพาะ...” เราก็อาจหมายถึง “สามารถสัมผัสได้เหมือน...” เนื่องจากเราสามารถสัมผัสลักษณะต่างๆ ของแต่ละธาตุทั้งสิ้นนี้ในร่างกายโดยความรู้สึก

ลักษณะเฉพาะ หรือ สภาวะลักษณะ ของธาตุดินก็คือ

ความแข็ง ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเกาะกุม ลักษณะของธาตุไฟ คือ อุณหภูมิ ความร้อน และความเย็น ส่วนธาตุลม หรืออากาศมีลักษณะตึง เกร็ง เข้มแข็งเกลียว หรือเสียดแทงรวมถึงความไหวและเคลื่อนไหล

สภาวะธรรมทางจิตก็มีลักษณะเฉพาะเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น จิต หรือใจ มีการรับรู้อารมณ์เป็นลักษณะองค์ประกอบของเจตสิก คือ ผัสสะ หรือการสัมผัสซึ่งมีลักษณะของการกระทบ

ต่อไปนี้อย่าให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจที่อาการพองยุบของท้อง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดดูการเคลื่อนไหวของท้อง ผู้ปฏิบัติอาจสังเกตเห็นได้ว่าอาการพองยุบนี้ก็ประกอบด้วยความรู้สึกอาการแน่น ตึง กดดัน เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของธาตุลม ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกถึงความร้อนหรือความเย็นซึ่งเป็นลักษณะของธาตุไฟได้ด้วย ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์ของจิต เป็นธรรมะที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณา หากผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างเฉพาะเจาะจงแล้ว เราอาจกล่าวได้ว่าธัมมวิจยะกำลังปรากฏอยู่

นอกจากนี้ธัมมวิจยะยังสามารถแยกแยะลักษณะอื่น ๆ ของธรรมะได้อีก เมื่อผู้ปฏิบัติเฝ้าดูอาการพองยุบก็อาจสังเกตเห็นเองว่ามีกระบวนการ ๒ อย่างกำลังเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ด้าน



หนึ่งได้แก่กระบวนการทางร่างกาย มีความตึงและความไหว
เป็นต้น อีกด้านหนึ่งคือจิตที่กำลังทำหน้าที่กำหนดรู้อารมณ์
เหล่านี้อยู่

นี่เป็นญาณหยั่งรู้ในสภาพที่แท้จริง เมื่อการปฏิบัติ
ศิบน้ำต่อ ญาณทัศนะอีกประเภทหนึ่งก็จะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติ
จะพบว่าธรรมะทุกอย่างล้วนแสดงให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ล้วน
ประกอบด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน องค์
ธรรมของธัมมวิจยะจะช่วยให้มองเห็นลักษณะสากลของสภาว
ธรรมต่างๆ ทั้งทางกายและทางจิต

เมื่อญาณที่หยั่งรู้ลักษณะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แก่
กล้าขึ้น ปัญญาก็จะสามารถหยั่งถึงนิพพานได้ ในกรณีนี้ คำ
ว่า ธัมมวิจยะ จึงหมายถึงการมีญาณหยั่งรู้นิพพานด้วย

ลักษณะพิเศษของนิพพานก็คือ ไม่มีลักษณะใดที่เรา
สัมผัสสามารถเปรียบเทียบได้ อย่างไรก็ตาม นิพพานมีลักษณะ
เฉพาะตน คือความถาวร ความไม่สิ้นสุด ปราศจากทุกข์
ความสบาย และความสุข เช่นเดียวกับอารมณ์อื่นๆ นิพพาน
ก็เป็นอนัตตา ปราศจากตัวตน

แต่การปราศจากตัวตนของนิพพานนี้แตกต่างจาก
การปราศจากตัวตนของสภาวธรรมปรกติอื่นๆ ตรงที่นิพพาน

มิได้ตั้งอยู่บนทุกข์และความไม่เที่ยง แต่ตั้งอยู่บนความสุขและความถาวร เมื่อจิตบรรลุถึงพระนิพพาน ข้อแตกต่างนี้ก็จะปรากฏชัดขึ้นด้วยธัมมวิริยะอันเป็นญาณที่ทำหน้าที่ตรัสรู้ธรรม จิตจะสามารถเข้าถึงสภาวะดังกล่าวได้ จนกระทั่งทำให้เราสามารถมองเห็นสภาวะนิพพานได้อย่างชัดเจน

ญาณปัญญาเป็นเหตุของธัมมวิริยะ

ผู้ปฏิบัติอาจใคร่รู้ว่า จะทำอย่างไรให้ธัมมวิริยะเกิดขึ้น พระพุทธองค์ตรัสว่ามีเพียงวิธีเดียวเท่านั้น คือจะต้องมีญาณทัศนะที่บังเกิดขึ้นจากการรู้เห็นโดยตรง ความแจ้งในสภาวะญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติโดยการกำหนดรู้อาการทางกายและจิต ญาณปัญญาที่สามารถหยั่งลึกลงสู่ลักษณะที่แท้จริงของสภาวะธรรมต่างๆ จึงจะเกิดขึ้น ความหยั่งรู้นี้ต้องอาศัยการสังเกตอย่างชาญฉลาดและเหมาะสม ผู้ปฏิบัติต้องมีสติในการกำหนดอารมณ์อย่างแน่วแน่ ญาณที่หนึ่งหรือการรับรู้โดยตรงก็จะเกิดขึ้น เมื่อมีธัมมวิริยะ ญาณปัญญาก็จะพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับขั้น อุปมาเหมือนเด็กที่พัฒนาจากโรงเรียนอนุบาลไปสู่ระดับมัธยม และมหาวิทยาลัยจนสำเร็จการศึกษาในที่สุด

การเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌังค ๗ วิธี



พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึง
วิธีในการพัฒนาธัมมวิจยะ ๗ วิธี
ในฐานะที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๑. หมั่นสอบถาม

ข้อแรกนี้คือการถามคำถามเกี่ยวกับธรรมะ และการปฏิบัติ ในที่นี้หมายถึงการเข้าหาครู อาจารย์ ผู้มีความรู้ในทางธรรม ข้อนี้ชาวตะวันตกมักไม่มีปัญหาเพราะเป็นผู้ใฝ่รู้และช่างซักถามซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดี

๒. รักษาความสะอาด

ความสะอาดแห่งวัตรภายในและภายนอกเป็นอุปการะแก่ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ร่างกายและสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญ การรักษาความสะอาดวัตรภายใน กล่าวคือ ร่างกาย ด้วยการอาบน้ำ ชำระล้างร่างกายเป็นนิจ ดูแลผมและเล็บ ให้สะอาด รวมทั้งการดูแลการขับถ่ายให้เป็นปกติไม่ให้ท้องผูก การรักษาความสะอาดวัตรภายนอกได้แก่ การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด หมั่นเก็บกวาดและเช็ดถูบริเวณที่พัก สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง หากผู้ปฏิบัติทอดสายตาลง มองเห็นฝุ่นละอองและความสกปรก ความวุ่นวายใจก็อาจเกิดขึ้นได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งแวดล้อมสะอาดสะอาดสะอ้าน จิตใจก็ย่อมปลอดโปร่ง ผ่องใส สภาวะจิตเช่นนี้แหละที่เหมาะสมแก่การพัฒนาปัญญา

๓. การปรบอินทรีย์

อุปการะธรรมข้อที่สามในการทำให้เกิดธัมมวิจยะ คือ ความสมดุลของอินทรีย์ อันได้แก่ ศรัทธา ปัญญา สติ วิริยะ และสมาธิ ซึ่งเราได้พูดถึงโดยละเอียดแล้วในบทที่ผ่านมา



มา ในอินทรีทั้ง ๕ มี ๔ ข้อที่จัดเป็นคู่กัน คือ ปัญญา คู่กับ ศรัทธา และ วิริยะ คู่กับ สมาธิ ความสมดุลของทั้งสองคู่นี้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ

หากศรัทธามีมากกว่าปัญญา ผู้ปฏิบัติก็จะมีใจโน้มไปในเรื่องของการทำกุศล ในทางกลับกันถ้าปัญญามีมากเกินไป จิตก็จะถูกหลอกล่อไปในเรื่องราวต่างๆ

ความสมดุลของวิริยะกับสมาธิมีลักษณะดังนี้ หากผู้ปฏิบัติมีความเพียรและตั้งใจมากเกินไป จิตจะตื่นรณกระสับกระส่าย ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ เมื่อจิตหลุดลอยไปทำให้เกิดความหงุดหงิด อย่างไรก็ตาม สมาธิที่มากเกินไปก็จะก่อให้เกิดความเกียจคร้านและง่วงเหงาหาวนอน เมื่อจิตนิ่งและรู้สึกว่าการกำหนดอารมณ์ไม่ต้องใช้ความพยายามมากแล้ว ผู้ปฏิบัติก็อาจเริ่มผ่อนคลายและลดความเพียรลง ไม่ช้าผู้ปฏิบัติก็จะหลับไป

การรักษาสมดุลของอินทรีในการปฏิบัติวิปัสสนา นี้ วิปัสสนาจารย์จะต้องทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำแก่ลูกศิษย์ วิธีที่เป็นพื้นฐานที่สุดในการรักษาความสมดุลและการแก้ไขเมื่อเสียความสมดุลไปก็คือการเจริญอินทรีที่เหลืออยู่ คือสตินั่นเอง

๔.-๕. เว้นจากบุคคลผู้มีปัญญาที่ คบหากับผู้มีปัญญา

อุปการะธรรมข้อที่ ๔ และ ๕ ของธัมมวิจยะก็ คือ การเว้นจากบุคคลผู้มีปัญญาที่บ คนที่ขาดปัญญาและ คบหาสมาคมกับผู้มีปัญญา บุคคลผู้มีปัญญาเป็นอย่างไร บางคนอาจจะได้รำเรียนพระไตรปิฎกมาเป็นอย่างดี อีกคน หนึ่งอาจสามารถวิเคราะห์เรื่องต่างๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง หาก ผู้ปฏิบัติได้คบหาสมาคมกับคนเหล่านี้ ก็จะเพิ่มพูนความรู้ ทางทฤษฎีให้ดีขึ้นอย่างแน่นอน และผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มปลูกฝัง แนวคิดทางปรัชญา การกระทำดังกล่าวมิใช่สิ่งเลวร้าย แต่ ทั่วว่าบุคคลที่มีปัญญาอีกจำพวกหนึ่งสามารถที่จะให้ความ รู้แก่ผู้ปฏิบัติได้เหนือไปกว่าสิ่งที่มีอยู่ในตำรา พระไตรปิฎก กล่าวถึงคุณสมบัติขั้นต่ำสำหรับผู้มีปัญญา คือการได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจนเกิดญาณปัญญาในขั้นที่เห็นความ เกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ หากบุคคลใดยังไม่ถึงขั้นนี้ก็ เป็นที่รู้กันว่าผู้นั้นยังไม่ควรสอนวิปัสสนากรรมฐาน เพราะ การสั่งสอนจะไม่ช่วยให้ศิษย์เกิดธัมมวิจยะขึ้นมาได้



๖. พิจารณาถึงประเภทแห่งญาณอันลึกซึ้ง

อุปการะธรรมข้อที่หกของธัมมวิจยะก็คือ การพิจารณาถึงประเภทแห่งธรรมอันลึกซึ้ง การสอนให้คิดถึงบางสิ่งบางอย่าง ในที่นี้อาจดูเหมือนขัดแย้งกัน แต่แท้จริงแล้วปัจจัยที่หกนี้หมายถึงการใคร่ครวญถึงลักษณะของสภาวะธรรมทางกาย และทางจิต ในแง่ของการเจริญวิปัสสนา นั่นเอง กล่าวคือ ในความเป็นขั้นธ ธาตุและอินทริย์ ที่ปราศจากบุคคล ตัวตนเราเขา

๗. ความมุ่งมั่นสูงสุด

อุปการะธรรมประการสุดท้ายของธัมมวิจยะได้แก่ ความมุ่งมั่นสูงสุดในการที่จะเจริญองค์ธรรมนี้เพื่อการตรัสรู้ ผู้ปฏิบัติควรมีใจที่แนบไปสู่ธัมมวิจยะและการหยั่งรู้โดยตรงเสมอๆ โปรตรระลึกไว้เสมอว่าผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องคิดหาเหตุผลหรือวิเคราะห์วิจารณ์ประสบการณ์ทั้งหลาย ขอเพียงปฏิบัติไปเพื่อที่จะได้รับประสบการณ์โดยตรงของสภาวะทางกายและจิตของตนเองเท่านั้น

ความเพียร อย่างกล้าหาญ

โพชฌงค์องค์ที่สาม

๓



ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
องค์ที่สามได้แก่วิริยะ หรือความเพียร
เป็นพลังที่ใช้ในการประคองใจในการกำหนด
รู้อารมณ์ให้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง
ในภาษาบาลี วิริยะ มาจากคำว่า วิหรานํ ภาโว
ซึ่งหมายถึง “สภาวะของคนอาจหาญ” คำนี้
ทำให้เราได้พอมองเห็นรสชาติ คุณสมบัติ
ของความพยายามในการปฏิบัติของเรา กล่าวคือ
ควรเป็นการปฏิบัติอย่างกล้าหาญ



บุคคลที่ทำงานหนักและขยันหมั่นเพียรมีความสามารถที่จะเป็นวีรบุรุษได้ในทุกอย่างที่เขาคิด เพราะความเพียรนั่นเองที่ก่อให้เกิดคุณสมบัติของความเป็นวีรบุรุษ บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยความเพียรอย่างกล้าหาญจะไม่ครั้นคร้ามในการก้าวไปข้างหน้า ไม่เกรงกลัวต่อความยากลำบากที่จะต้องเผชิญในการทำงานให้สำเร็จ พระอรชกถาจารย์ก็กล่าวไว้ว่า ลักษณะของความเพียรคือ ความอดทนอย่างต่อเนื่อง เมื่อเผชิญกับความทุกข์หรือความลำบาก ความเพียรก็คือความสามารถที่จะทำให้ถึงที่สุดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องชบครามแน่น

ผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยความอดทนและการยอมรับตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องละนิสัยที่รักความสะดวกสบายและงานอดิเรกในชีวิตประจำวัน ต้องนอนบนเสื่อธรรมดาๆ ในห้องแคบๆ แล้วก็ต้องตื่นขึ้นและใช้เวลาทั้งวันไปกับการนั่งคู้บัลลังก์นั่งๆ เป็นชั่วโมงๆ นอกเหนือจากความเข้มงวดของการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติยังต้องอดทนต่อความไม่พอใจของตนเองที่ร่ำร้องถึงความสะดวกสบายที่บ้าน

ยิ่งไปกว่านั้น ทุกครั้งที่ผู้ปฏิบัติลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกถึงการต่อต้านของร่างกายและ

ความเจ็บปวดในระดับต่างๆ สมมุติว่าผู้ปฏิบัติกำลังพยายาม
นั่งสมาธิให้ได้สัก ๑ ชั่วโมง โดยการนั่งคู้บัลลังก์อยู่ เพียง ๑๕
นาทีผ่านไป ยุ่งร้ายตัวหนึ่งบินมากัดเข้า ผู้ปฏิบัติเริ่มรู้สึกคัน
นอกจากนั้นคอกก็เริ่มรู้สึกตึง เท้าก็เริ่มชา ความหงุดหงิดเริ่ม
คืบคลานเข้ามา ผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับชีวิตที่สะดวกสบาย ร่างกาย
ได้รับการทะนุถนอมและอุ้มชูเสียจนเกิดความเคยชินที่จะต้อง
ปรับเปลี่ยนอิริยาบถทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกไม่สบายเพียงเล็ก
น้อย และในที่สุดร่างกายของผู้ปฏิบัติต้องทนทุกข์ทรมาน และ
เพราะร่างกายเป็นทุกข์ ใจของผู้ปฏิบัติก็ทุกข์ไปด้วย

ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจมีความสามารถอย่าง
ประหลาดในการทำให้จิตใจหมดเรี่ยวแรงและเหี่ยวเฉา แรงแ
จูงใจที่จะยอมพ่ายแพ้ นั้นมีมาก จิตอาจคิดหาเหตุผลต่าง ๆ
นานา “ฉันจะขยับขาแค่นี้เดียว จะได้ทำให้สมาธิดีขึ้น” ใน
ไม่ช้าผู้ปฏิบัติก็จะยอมแพ้

๒) ความอดทนและอดกลั้น

ผู้ปฏิบัติจำต้องมีความเพียรอย่างกล้าหาญพร้อม
ด้วยคุณสมบัติในการอดกลั้น ยามเผชิญกับความยากลำบาก



หากผู้ปฏิบัติเร่งความเพียรให้สูงขึ้น จิตใจก็จะมีพลังเข้มแข็ง ความอดทนต่อความเจ็บปวดจะเปี่ยมด้วยขันติและความกล้าหาญ ความเพียรมีพลังในการทำให้จิตแจ่มใสและแข็งขันแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ในการเร่งความเพียรนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถให้กำลังใจแก่ตนเองหรือแสวงหาแรงบันดาลใจจากกัลยาณมิตร หรือครู อาจารย์ เมื่อเพิ่มความเพียร จิตก็จะกลับมีความเข้มแข็งขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

การกำจัดจิตที่อ่อนกำลัง

พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า ความเพียรมีหน้าที่อุปการะจิตในยามที่เหนื่อยล้าจากการโหมตีของความเจ็บปวด

ลองคิดถึงบ้านเก่าๆ หลังหนึ่งที่ชำรุดทรุดโทรมจวนจะพัง หากมีลมกรรโชกมาเพียงเบาๆ ก็จะทำให้บ้านพังครืนลงมา แต่หากเราหนุนบ้านหลังนี้ด้วยเสาที่แข็งแรงพอสมควร บ้านหลังนี้ก็ยังสามารถตั้งอยู่ได้ ในทำนองเดียวกัน ความเพียรที่เข้มแข็งสามารถเป็นอุปการะแก่จิตที่เหี่ยวเฉา

เพราะความเจ็บปวด ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเจริญวิปัสสนา
กรรมฐานต่อไปได้อย่างสดชื่นและตื่นตัว บางท่านอาจได้รับ
ประสบการณ์ที่ดีของความเพียรเช่นนี้ด้วยตนเอง

ผู้ปฏิบัติที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังอาจมีปัญหาในการ
ปฏิบัติแบบปรกติ การเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดครั้งแล้ว
ครั้งเล่าทำให้พลังทางกายและทางจิตอ่อนล้าหมดเรี่ยวแรง
และท้อถอย จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจที่ผู้ปฏิบัติที่มีอาการป่วย
มักจะมาส่งอารมณ์ด้วยความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง และรู้สึก
ว่าการปฏิบัติของตนไม่ก้าวหน้า เหมือนกับการวิ่งชนกำแพง
ครั้งแล้วครั้งเล่า

พวกเขาหมดกำลังใจ อยากจะยอมแพ้ และออกจาก
การปฏิบัติ หรือเลิกเจริญกรรมฐาน บางครั้งอาจสามารถ
ช่วยแก้ไขสถานการณ์แบบนี้ได้ด้วยการแสดงธรรมหรือให้
กำลังใจ ความแจ่มใสเริ่มปรากฏบนใบหน้า พวกเขาก็กลับ
ไปปฏิบัติต่อไปได้อีกสองสามวัน

การให้กำลังใจและแรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญ ไม่
เฉพาะจากตัวผู้ปฏิบัติเอง บุคคลอื่นก็สามารถช่วยประคับ
ประคองให้ผู้ปฏิบัติก้าวเดินต่อไปเวลาที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกติดขัด



จิตใจที่กล้าหาญ : เรื่องจิตตาริกษุณี

อาการปรากฏของความเพียร คือ ความองอาจ กล้าหาญ และความเข้มแข็งของจิต เพื่อแสดงให้เห็นคุณสมบัติข้อนี้ มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับภิกษุณีท่านหนึ่งนามว่า จิตตา

วันหนึ่งขณะที่กำลังพิจารณาความทุกข์ที่เป็นผลพวงของร่างกายและจิตใจแล้วเกิดความรู้สึกสลดสังเวชเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นท่านจึงตัดสินใจละโลกออกบวช เพื่อความพ้นทุกข์ แต่โชคไม่ดีที่ท่านมีโรคเรื้อรังที่แสดงอาการโดยไม่มีการเตือนล่วงหน้า วันหนึ่งท่านอาจรู้สึกสบายดี แต่แล้วก็อาจล้มป่วยลงได้ทันทีทันใด ท่านเป็นผู้ที่มีจิตใจมุ่งมั่น ประารถนาแต่ความหลุดพ้นและไม่ยอมแพ้ คราวใดก็ตามที่ท่านมีสุขภาพดีท่านก็จะปฏิบัติอย่างเต็มที่ และหากล้มป่วยลงท่านก็ยังคงปฏิบัติต่อไป ในระดับที่ผ่อนคลายลง บางครั้งการปฏิบัติของท่านจะเปี่ยมด้วยพลังและความชื่นบาน แต่เมื่ออาการป่วยมาเยือน การปฏิบัติของท่านก็จะถดถอยลง

เหล่าภิกษุณีเป็นห่วงว่าจิตตาภิกษุณีพยายามเกินกำลังของตน ท่านเหล่านั้นเตือนให้จิตตาภิกษุณีระวังรักษาสุขภาพ ไม่ควรเร่งรัด แต่ท่านไม่ฟัง ยังคงปฏิบัติต่อไปวันแล้ววันเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า เมื่ออายุมากขึ้น ท่านต้องใช้ไม้เท้าในการเดิน ร่างกายของท่านอ่อนแอและผมมจนเห็นกระดูกแต่จิตใจของท่านเข้มแข็งและมีพลัง

วันหนึ่ง จิตตาภิกษุณีรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะต้องทนต่ออุปสรรคเหล่านี้ จึงตัดสินใจอย่างเด็ดขาด ท่านกล่าวกับตนเองว่า “วันนี้ฉันจะปฏิบัติให้ดีที่สุดโดยไม่คำนึงถึงร่างกายเลย หากฉันไม่ตายในวันนี้กิเลสก็จะต้องถูกประหารไป”

จิตตาภิกษุณีใช้ไม้เท้าค้ำเดินขึ้นเขาอย่างมีสติที่ละก้าวๆ ด้วยความชรา ชูบผมและกะปลกกะเปลี้ย บางครั้งท่านถึงกับต้องนั่งลงแล้วคลานไป แต่จิตใจของท่านยืดยัดและกล้าหาญ ท่านเชื่อมั่นในพระธรรมอย่างสูงสุดและสิ้นเชิง ท่านเจริญสติทุกๆ ก้าวที่ย่างไป ทุกๆ ที่ที่คืบคลานไป ลှ่ยอดเนินเขา พอถึงยอดเนินท่านก็หมดแรงแต่ก็ยังเจริญสติอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

จิตตาภิกษุณีได้ตั้งปณิธานอีกครั้งในการที่จะกำจัดกิเลสให้สิ้นไปในคราวเดียว หรือมิฉะนั้นก็จะยอมตาย ท่าน



ปฏิบัติต่อไปอย่างหนักเท่าที่จะทำได้ และดูเหมือนว่าในวันเดียวกันนั่นเองที่ท่านบรรลุเป้าหมาย ท่านเปี่ยมไปด้วยปิติและความยินดีและเมื่อท่านเดินลงจากเขาด้วยความเข้มแข็งและเบิกบาน เปลี่ยนไปเป็นคนละคนกับจิตตาที่คลานขึ้นเขา ท่านสดชื่นและเข้มแข็งฟ่องใสและสงบ ทำให้เหล่าภิกษุณีทั้งหลายประหลาดใจ ท่านเหล่านั้นถามถึงความมหัศจรรย์ที่ทำให้ท่านเปลี่ยนไป และเมื่อจิตตาภิกษุณีเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่าภิกษุณีต่างพากันเกรงขามและชื่นชม

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวในการปฏิบัติธรรม ดีกว่าการมีชีวิตอยู่ร้อยปีโดยมิได้ปฏิบัติ”

ในภาคธุรกิจ การเมือง สังคม และการศึกษา เรามักจะพบว่าผู้นำเป็นผู้ที่ทำงานหนัก การทำงานหนักทำให้เราก้าวถึงจุดสูงสุดได้ในทุกๆ ด้าน นี่คือความจริงของชีวิต บทบาทของความเพียรก็กำหนดไว้ชัดเจนเช่นกันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติธรรมต้องอาศัยพลังอย่างสูง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามอย่างจริงจังในการที่จะรักษาสติให้ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องและคงอยู่จากภวณาทิหนึ่งสู่อภวณาทิหนึ่งโดยไม่ขาดตอน ในหนทางเช่นนี้ไม่มีที่สำหรับความเกียจคร้าน

เพียรเพากิเลส

พระพุทธรองค์ตรัสถึงความเพียรว่าเป็นความร้อนประเภทหนึ่ง กล่าวคือ อาตาปี เมื่อจิตเปี่ยมด้วยความเพียรจะมีพลังความร้อน อุณหภูมิทางจิตนี้มีอำนาจในการเผาผลาญกิเลสให้สิ้นไป กิเลสอาจเปรียบได้กับความชื้น จิตที่ปราศจากความเพียรอาจถูกกิเลสทำให้อับชื้นและจมลงได้ง่าย แต่ถ้าความเพียรแก่กล้า จิตก็จะเผาไหม้ให้กิเลสระเหยหายไปได้ก่อนที่มันจะมากกระทบกับจิต ดังนั้นยามใดที่จิตมีพลังแห่งความเพียร ความเศร้าหมองก็มีโอกาสครอบงำหรือแม้แต่เข้าใจลึกลับได้ อกุศลธรรมก็มีโอกาสเข้าแทรกแซงได้

ความร้อนของโมเลกุลจะปรากฏออกในลักษณะของการสั่นสะเทือน แห่งเหล็กที่ร้อนแดงนั้นมีการสั่นสะเทือนอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้มันอ่อนตัวและสามารถตีให้เป็นรูปร่างได้ ในการเจริญกรรมฐานก็เช่นเดียวกัน เมื่อความเพียรกล้า การสั่นสะเทือนของจิตจะปรากฏออกมาในลักษณะของความกระฉับกระเฉง ว่องไว จิตมีพลังกำหนดรู้จากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เมื่อจิตกำหนด



รู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทำให้พลังงานความร้อนสูงขึ้น จนหลอมละลายภาพดวงตาของอัตตา ทำให้เห็นการเกิดและดับชัดเจน

บางครั้งเมื่อการปฏิบัติมีความเข้มข้นต่อเนื่องไปด้วยดี ความเพียรก็สามารถที่จะประคับประคองตัวมันเอง เหมือนกับแท่งเหล็กที่ยังคงร้อนแดงอยู่หลังจากที่ออกจากเตา เมื่อกิเลสอยู่ห่าง ความชัดเจนแจ่มใสก็ปรากฏขึ้นในจิตใจ จิตมีความบริสุทธิ์และแจ่มใสในการกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น จิตมีความแม่นยำและตื่นตัวในการเฝ้าดูสภาวะธรรมต่างๆ ขณะที่มันเกิดขึ้นโดยละเอียด สติที่เปี่ยมด้วยพลังจะช่วยให้จิตสามารถหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ที่เฝ้าดูอยู่ และสามารถที่จะคงสภาพอยู่เช่นนั้นโดยไม่ซัดส่ายและฟุ้งซ่าน และเมื่อสติและสมาธิตั้งมั่นดีแล้วจะทำให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจนอันเป็นโอกาสให้ญาณปัญญาเกิดขึ้นด้วย

ด้วยความเพียรที่บากบั่น กุศลธรรมอื่นๆ ได้แก่ สติ สมาธิและปัญญาก็จะเกิดขึ้นและเข้มข้น อันนำมาซึ่งสภาวะที่บริสุทธิ์และเป็นสุข จิตก็จะมีอาการกระจ่างชัดและเฉียบแหลม จนสามารถที่จะหยั่งลงสู่สภาวะแท้จริงของสิ่งต่างๆ ได้

ปัญหาของความเกียจคร้าน และความสุขจากอิสรภาพ

ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติประกอบด้วยความ
เหลวไหล และเกียจคร้าน จิตก็จะขาดความเฉียบแหลมและ
อกุศลธรรมก็จะคืบคลานเข้ามา เมื่อขาดสมาธิผู้ปฏิบัติจะไม่
ใส่ใจในกุศลธรรมของสภาวะจิต และอาจคิดเอาว่าการปฏิบัติ
ก้าวหน้าไปได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ความมธุระสุ ความ
เกียจคร้านอย่างตื้อด้านนี้จะหน่วงเหนี่ยวให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า
ช้าลง จิตจะอับเฉา หนักอึ้ง ประกอบด้วยความโน้มเอียงไป
ในทางอกุศล ไม่บริสุทธิ์ เหมือนผ้าห่มที่ขึ้นราจากการถูกทิ้ง
ให้ตากฝน

โดยปรกติแล้ว กิเลสจะชักนำจิตให้โน้มเข้าไปสู่ความ
สุขทางรูป รส กลิ่น เสียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งราคาะ ความ
ใคร่ ซึ่งเป็นตัณหาประเภทหนึ่ง บุคคลที่ปราศจากความ
เพียรอย่างกล้าหาญจะไม่อาจช่วยตัวเองได้เลย เมื่อราคาะเข้า
ครอบงำ เขาจะจมลงสู่ห้วงน้ำแห่งกามสุข อย่างไรก็ตาม หาก
เติมความเพียรเข้าไปในจิต จิตก็จะสามารถตะเกียกตะกาย
ขึ้นจากบ่อน้ำแห่งอกุศลธรรมนี้ได้ จิตจะมีความเบาเหมือน



กับจรวดที่สามารถพุ่งทะยานขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศที่ปราศจากแรงดึงดูดของโลกได้ เมื่อปลดเปลื้องภาระอันหนักของตัณหาและโทมนัสแล้ว จิตก็จะมีแต่ปิติและความสงบตลอดจนสภาวะที่เป็นสุขและอิสระ ความสุขประเภทนี้จะพบได้ก็ด้วยไฟแห่งความเพียรของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติอาจได้ประสบอิสรภาพนี้มาด้วยตนเองแล้ว บางทีวันหนึ่งผู้ปฏิบัติอาจกำลังเจริญกรรมฐานอยู่ขณะที่มีคนกำลังอบขนมอยู่ใกล้ๆ กลิ่นหอมชวนรับประทานลอยเข้ามากระทบจมูก หากผู้ปฏิบัติมีสติดีอยู่ก็จะกำหนดกลิ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาแต่ก็ไม่เกิดการยึดติด ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกรว่าอยากลุกจากที่นั่งเพื่อไปขอขนมนั้นมารับประทานในทำนองเดียวกัน หากมีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะไม่รู้สึกรังเกียจ ความลับสนและความลุ่มหลงก็อาจหายไปด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นลักษณะของรูปและนามอย่างชัดแจ้งแล้ว ปัจจัยที่เป็นอกุศลก็ไม่อาจครอบงำได้

อาหารอาจเป็นเรื่องที่ลำบากที่สุดเรื่องหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการอบรมกรรมฐาน การละทิ้งความอยากโดยสิ้นเชิงอาจทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกหิวอดอยากกับอาหาร หากผู้ปฏิบัติเจริญสติได้อย่างมั่นคงแล้วก็จะประหลาดใจว่า จริงๆ แล้วอาหารไม่มีรสชาติอะไร

เลยเวลาลัมผัสกับลิ้น และเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติบางคนอาจพบว่าอาหารเป็นสิ่งไม่น่ายินดีเลยและไม่สามารถรับประทานได้เกิน ๑ - ๒ คำ หรือในอีกทางหนึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับปิตุอย่างแรงกล้า ปิตินั้นเองจะกลายเป็นอาหารของจิตจนกระทั่งผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกริวอะไรเลย อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติทั้งสองประเภทนี้ควรพยายามเอาชนะปฏิกิริยาเบื้องต้นของสภาวะเหล่านี้ แล้วพยายามรับประทานอาหารให้พอเพียงเพื่อรักษากำลังของตนเอง หากร่างกายขาดสารอาหารแล้วก็จะขาดพลังกำลังและความอดทน และในที่สุดก็จะทำให้การปฏิบัติล้มเหลว

ผู้ปฏิบัติอาจปรารถนาที่จะได้รับผลของวิริยะ แต่หากไม่ได้ลงมือพยายามที่จะทำให้ความเพียรเกิดขึ้น ก็กล่าวได้ว่าเขาจะต้องจมปลักอยู่ในความน่าสะอิดสะเอียน ภาษาบาลีเรียกบุคคลประเภทนี้ว่า กุสิต ในทางโลกบุคคลที่ไม่ทำงานเพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวก็จะได้รับการถูกดูหมิ่น และอาจได้รับการขนานนามว่าเจ้าตัวขี้เกียจหรือถูกสบประมาทต่างๆ นานา คำว่า กุสิต หมายถึงเฉพาะคนซึ่งถูกประทุษร้ายด้วยวาจา ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน หลายๆ ครั้งความเพียรเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติที่ไม่อาจรวบรวมความเพียร



เพื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบาก แต่ยอมจำนน อาจเรียกได้ว่าเป็นคนขลาด ไม่มีความกล้าหาญ ไม่รู้จักความองอาจใดๆ ทั้งสิ้น

บุคคลที่เกียจคร้านมักมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์และหม่นหมอง นอกจากจะไม่เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป แล้วกิเลสยังสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อความเพียรต่ำ จากนั้นก็จะถูกคุกคามด้วยความคิดผิดๆ ๓ ประการ กล่าวคือ ความอยากได้ การทำลาย และความโหดร้ายดุร้าย สภาวะจิตเช่นนี้มีลักษณะกดดัน เจ็บปวด และไม่น่าพึงพอใจ บุคคลที่เกียจคร้าน ง่ายที่จะตกเป็นเหยื่อของความง่วงเหงา ซึมเซา อันเป็นสภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจอีกประการหนึ่ง ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อจิตขาดพลังก็อาจจะเป็นการยากที่จะรักษาศีลไว้ให้มั่นคง และหากศีลขาดผู้ปฏิบัติก็จะเสียประโยชน์ ไม่ได้รับความสุข และอานิสงส์ของความบริสุทธิ์ทางจิต

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้อาจถูกทำลายได้อย่างร้ายแรงด้วยความเกียจคร้าน มันทำให้ผู้ปฏิบัติหมดโอกาสที่จะเห็นลักษณะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ หรือยกระดับจิตให้สูงขึ้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า บุคคลผู้เกียจคร้านสูญเสียสิ่งที่เป็นประโยชน์หลายประการ

ความไม่ย่อท้อ

การที่ความเพียรจะพัฒนาไปจนถึงขั้นที่จะเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ นั่น ความเพียรจะต้องมีคุณสมบัติของความไม่ย่อท้อ กล่าวคือจะต้องมีพลังสม่ำเสมอ ไม่เสื่อมถอยหรือเฉื่อยชา นอกจากนี้ยังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยความพยายามอย่างไม่ย่อท้อ จิตก็จะได้รับการปกป้องจากความคิดผิดๆ เมื่อความเพียรกล้าความว่างเหงาหาวนอนก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงความมั่นคงของศีลตลอดจนสมาธิและปัญญา และยังได้รับผลของความเพียรเมื่อจิตผ่องใสและมีกำลังคล่องแคล่วและกระปรี้กระเปร่า

ความเข้าใจเกี่ยวกับความเพียรที่เหมาะสม จะเริ่มมีความชัดเจนมากขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้ามากขึ้นในการปฏิบัติ (แม้เพียงครั้งเดียว) เช่น ผู้ปฏิบัติอาจเฝ้าดูความเจ็บปวดที่แรงกล้า และสามารถกำหนดได้โดยไม่มีปฏิกิริยาต่อต้านหรือรู้สึกท้อถอยบั่นทอน จิตก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจและชื่นชมในวีรกรรมของตนเอง สามารถสังเกตเห็นได้ชัดด้วยตนเองว่าด้วยความพยายามดังกล่าว จิตมิได้ยอมจำนนต่อความยากลำบากแต่ได้ก้าวข้ามความลำบากนั้นอย่างผู้มีชัยชนะ

โยนโสมนัสการ ที่มาของพลังแห่งความเพียร



พระพุทธองค์ตรัสเพียงสังเขป

ถึงที่มาของพลังแห่งความเพียร

พระพุทธองค์ตรัสว่า

พลังมาจากความใส่ใจโดยแยกกาย

ที่กระตุ้นให้องค์ประกอบทั้งสามของความเพียรเกิดขึ้น

ลำดับขั้นของความเพียร : การแยกตัวออกจากกองกิเลส



พระพุทธองค์ตรัสว่า

องค์ทั้งสามของความเพียรคือ

ความเพียรในการปลดปล่อย (จากฐาน)

ความเพียรในการปลดเปลื้อง (ให้เป็นอิสระ)

และความเพียรในการยืดยัด (ให้ต่อเนื่อง)



ความเพียรในการปลดปล่อย มีความจำเป็นในช่วงแรกของการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จิตจะถูกรักษาด้วยความรู้สึกที่บีบคั้น โดยสถานการณ์ใหม่ๆ และอาจโหยหาถึงสิ่งที่ทิ้งไว้เบื้องหลัง เพื่อให้จะให้การปฏิบัติก้าวหน้า

ผู้ปฏิบัติพึงใคร่ครวญถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ แล้วเริ่มสร้างความเพียรในการเจริญสติ เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในระยะแรก ขอแนะนำว่าให้กำหนดอารมณ์สั้นๆ ก่อน ให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจกำหนดอารมณ์หลักเป็นเกณฑ์แล้วจึงหันไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ เมื่อมีอารมณ์อื่นมาแทรก ความเพียรอย่างพื้นฐานง่ายๆ นี้เป็นความเพียรประเภทที่หนึ่ง กล่าวคือการปลดปล่อยซึ่งเปรียบเสมือนขั้นตอนแรกของการยิงจรวดขึ้นจากพื้นดิน

ครั้นผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสติให้อยู่กับอารมณ์หลักเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ก็จะเริ่มมีอุปสรรคที่ทำให้การปฏิบัติไม่ราบรื่น นิเวศธรรมเริ่มปรากฏ เช่นความเจ็บปวดหรือความง่วงเหงาหาวนอน ผู้ปฏิบัติจะพบว่าตนเองตกเป็นเหยื่อที่ไม่รู้อิโหนอิเหินของความเจ็บปวด ความรำคาญ ความหิว ความง่วงและความสงสัย

บางครั้งผู้ปฏิบัติอาจพอใจกับความสงบและความสบายระดับหนึ่งเพราะว่าสามารถกำหนดอารมณ์หลักได้ดีและมั่นคง แต่ทันใดนั้นอารมณ์ที่ยากต่อการกำหนดก็บุกกรุกเข้ามา สถานการณ์เช่นนี้เองที่จิตใจโน้มไปสู่ความท้อถอยและเกียจคร้าน ความพยายามแบบปลดปล่อยไม่เพียงพออีกต่อไป ผู้ปฏิบัติต้องเพิ่มแรงกระตุ้นในการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความง่วง และเพื่อก้าวข้ามอุปสรรคก็ดขวางเหล่านี้

ความเพียรขั้นที่สองนี้ได้แก่ ความเพียรในการปลดปล่อย ซึ่งเปรียบเสมือนการยิงจรวดขั้นที่สองที่ดันให้จรวดแหวกผ่านชั้นบรรยากาศของโลกไป การให้กำลังใจจากวิปัสสนาจารย์อาจช่วยได้ ณ จุดนี้ หรือผู้ปฏิบัติอาจช่วยตัวเองด้วยการใคร่ครวญถึงเหตุผลดี ๆ ที่จะช่วยเร่งความเพียรที่ปลดปล่อยนี้เมื่อได้รับกำลังใจทั้งจากภายในและภายนอกแล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถรวบรวมความเพียรในการกำหนดอาการเจ็บปวดได้ หากผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากได้ก็จะมีความรู้สึกเบิกบานมาก ความเพียรก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เช่น อาจเอาชนะอาการปวดหลัง หรือกำหนดอาการง่วงนอนที่เข้ามาคุกคามจนเห็นความง่วงนั้นอันตรธานไปเหมือนกลุ่มควัน



เล็ก ๆ จิตใจก็จะรู้สึกสดชื่น สว่าง และสดใส ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึก
ว่ามีความเพียรอย่างแรงกล้า นี่คือการประสพการณ์โดยตรงของ
ความเพียรที่ปลดปล่อย

หลังจากนั้นการปฏิบัติอาจตีบหน้าไปได้อย่าง
ราบรื่น และเกิดความพึงพอใจ แต่โปรดอย่าประหลาดใจ
หากพระวิปัสสนาจารย์ให้การบ้านเพิ่มในช่วงเวลานี้ เช่นขอ
ให้ผู้ปฏิบัติเคลื่อนจิตไปกำหนดการสัมผัสที่จุดต่างๆ ของ
ร่างกาย

การแนะนำเช่นนี้ก็เพื่อสนับสนุนให้เกิดความเพียรที่
ยั่งยืนซึ่งเป็นพลังแห่งความเพียรประเภทที่สาม ความเพียร
ที่ยั่งยืนเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติซึ่ง
จะโน้มนำผู้ปฏิบัติไปสู่เป้าหมาย เปรียบเสมือนการยิงจรวด
ขึ้นที่สามซึ่งปลดปล่อยพลังผลักดันให้จรวดหลุดพ้นจากแรง
โน้มถ่วงของโลกไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนา
ความเพียรที่ต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มก้าวสู่ปัญญาญาณชั้น
ต่างๆ

เป็นเรื่องง่ายที่ผู้ปฏิบัติจะลืมนึกว่าความสุขชั่วขณะที่
กำลังประสพอยู่ในขณะปฏิบัตินี้ จะหายไปเมื่อกลับไปสู่โลก

ปรกติ นอกเสียจากว่าผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงระดับของความสงบ
ที่ลึกซึ้งที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก ผู้ปฏิบัติอาจต้องย้ำเตือนตนเองว่า
เรามาปฏิบัติเพื่ออะไร

อาจมาคิดอย่างน้อยที่สุดก็ควรที่จะมุ่งการบรรลุ
โสดาบัน หรือเพื่อถึงความเป็นผู้เข้าสู่กระแสแห่งการบรรลุ
ธรรมขั้นที่หนึ่ง ซึ่งป้องกันมิให้ผู้ปฏิบัติไปเกิดในอบายภูมิที่
ประกอบด้วยอันตรายและความเจ็บปวดในอุณหภูมิต่ำกว่า
แต่ไม่ว่าเป้าหมายของผู้ปฏิบัติคืออะไร ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควร
ประมาทจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายนั้น ในการที่จะทำเช่นนั้น
ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพัฒนาความเพียรที่ยั่งยืนไม่ให้ลดลงหรือ
ถดถอย แต่เข้มแข็งมากขึ้นๆ จนกระทั่งสามารถนำผู้ปฏิบัติสู่
จุดมุ่งหมายได้ เมื่อความเพียรมีความแก่กล้าถึงระดับ ภาษา
บาลีเรียกว่า พหุลีกะตา

ในที่สุด ความเพียรก็จะบรรลุถึงขั้นที่สี่ ที่เรียกว่า
ความเพียรที่สมบูรณ์แบบ เป็นความเพียรที่นำผู้ปฏิบัติให้
หลุดพ้นจากแรงโน้มถ่วงของโลกียสุขเข้าสู่อิสรภาพของพระ
นิพพานโดยสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติอาจจะสนใจว่าสภาวะนี้เป็น
อย่างไร ถ้าอยากทราบก็ขอให้เพียรพยายามก็จะได้พบ



เหตุที่ทำให้เกิดวิสัยสัมโพชฌงค์ ๑๑ วิธี

พระอรรถกถาจารย์
แสดงวิธีกระตุ้นความเพียรไว้ ๑๑ วิธี คือ

๑. พิจารณากายในอบายภูมิ ๔

วิธีแรกได้แก่การใคร่ครวญถึงความน่าสะพรึงกลัวของอบายภูมิ หรือความทุกข์ที่เราอาจตกลงไป หากเกียจคร้าน คำว่า อป แปลว่า “ปราศจาก” ส่วน อย หมายถึงถึงกุศลกรรมที่นำมาซึ่งความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่สามารถประสบได้ในโลกียภูมิ และโลกุตตรภูมิ

ดังนั้น หากไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเราก็อาจตกลงสู่สภาวะและภพที่อำนวยการให้สร้างแต่กรรมชั่ว มีภูมิแบบนี้อยู่หลายชั้น ที่เห็นและยอมรับได้ง่ายที่สุดก็คือ ภูมิของสัตว์เดรัจฉาน ขอให้พิจารณาดูสัตว์ต่างๆ ที่อยู่บนดิน อยู่ในทะเล และในอากาศ มีสัตว์ประเภทใดบ้างที่มีโอกาสสร้างความดี มีกายกรรมที่บริสุทธิ์

สัตว์เดรัจฉานมีชีวิตอยู่ในม่านหมอกของความหลง ถูกครอบงำด้วยความมืดบอด ความเขลาที่หนาทึบ ตัวอย่าง เช่นแมลง มีลักษณะเหมือนเครื่องจักรซึ่งถูกจัดระเบียบไว้โดย สายใยแห่งพันธุกรรมที่มีหน้าที่เฉพาะอย่างโดยไม่มีโอกาส แม้แต่น้อยในการเลือก เรียนรู้ หรือแยกแยะ กระบวนการทาง ความคิดของสัตว์ส่วนใหญ่จำกัดอยู่เพียงการสืบพันธุ์และการ อยู่รอดเท่านั้น ในโลกของสัตว์ บทบาทการดำเนินชีวิตกำหนด ไว้ง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ ไม่เป็นผู้ล่าก็เป็นผู้ถูกล่าหรือไม่ก็ทั้งสอง อย่าง มันเป็นภพภูมิที่โหดร้ายซึ่งผู้เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะอยู่รอด ลองคิดถึงความกลัวและความหวาดระแวงในใจของสิ่งมีชีวิตที่ ต้องตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไร้ความปราณีเช่นนี้ ลองคิดถึง ความกังวลและความทุกข์ทรมานที่สัตว์พวกหนึ่งต้องตายไป เพื่อเป็นอาหารของสัตว์อีกพวกหนึ่ง และหากต้องตายลงด้วย ความทุกข์ทรมานมากมายขนาดนี้แล้ว สัตว์เหล่านี้จะหา โอกาสที่ไหนไปเกิดในภพภูมิที่ดีกว่า เมื่อสภาพจิตใจขณะที่ตาย เป็นตัวกำหนดภพภูมิในชาติต่อไป แล้วสัตว์เหล่านี้จะหลุด พ้นจากสภาวะความเป็นอยู่ที่น่ากลัวเหล่านี้ได้อย่างไร

สัตว์มีความสามารถที่จะให้ทานได้หรือไม่ พวกมัน มีคุณธรรมได้ไหม จะรักษาศีลทำได้หรือเปล่า ไม่จำเป็นต้อง กล่าวถึงสิ่งที่สูงส่งและยากลำบากอย่างการปฏิบัติวิปัสสนา



กรรมฐาน แล้วสัตว์จะเรียนรู้การควบคุมการพัฒนาจิตของตนเองให้มีคุณภาพได้อย่างไร นี่เป็นสิ่งที่น่าสะดุ้งหวาดกลัวที่จะคิดถึงสถานะที่การดำเนินชีวิตไม่มีทางเลือกนอกจากการทำชั่ว

การใคร่ครวญเช่นนี้อาจช่วยเป็นกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติมีความเพียร “ขณะนี้ฉันเป็นโยคีผู้ปฏิบัติแล้ว นี่เป็นโอกาสของฉัน จะมานั่งเสียเวลาเกียจคร้านอยู่ได้อย่างไร หากชาติหน้าต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ฉันคงหมดโอกาสที่จะเจริญความเพียรเพื่อการตรัสรู้ธรรม ฉะนั้นฉันจะต้องไม่เสียเวลาต้องรีบเร่งปฏิบัติในตอนนี้”

๒. พิจารณาเห็นอันสงัดของความเพียร

วิธีที่สอง ในการกระตุ้นความเพียรก็คือ การระลึกถึงประโยชน์ของความเพียรซึ่งได้กล่าวมาบ้างแล้วข้างต้น ผู้ปฏิบัติมีโอกาสอันล้ำค่าที่ได้มาสัมผัสกับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และเมื่อได้ก้าวเข้ามาสู่โลกของธรรมะที่ไม่มีสิ่งใดเปรียบแล้ว จึงไม่ควรปล่อยให้ออกาสในการที่จะดำเนินตามทางที่จะนำไปสู่หัวใจแห่งคำสั่งสอนของพระพุทธองค์

ให้หลุดลอยไป ผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะทุกข์และบรรลุดัง
โลกุตตรภาวะ กล่าวคือ การตรัสรู้ธรรม ๔ ระดับของ
มรรคผลและนิพพานด้วยการปฏิบัติของตนเอง

ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติจะมีได้มุ่งหวังการหลุดพ้นในชาตินี้
แต่ก็จะเป็นที่น่าเสียดายหากพลาดการบรรลุโสดาบัน หรือ
ความเป็นผู้ถึงกระแสซึ่งปิดอบายภูมิ การดำเนินตามทางนี้มี
ใช้ใครๆ ก็ทำได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความกล้าหาญและมีความ
เพียรอย่างสูง ต้องเป็นบุคคลที่พิเศษ เมื่อมีความเพียรพยายาม
อย่างขยันขันแข็งแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุเป้าหมาย
ที่ยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้นจึงไม่ควรพลาดโอกาสในการที่จะดำเนิน
ตามทางที่จะนำไปสู่แก่นของพุทธธรรม หากเราพิจารณา
ใคร่ครวญดูดังนี้ บางทีความเพียรและแรงบันดาลใจก็จะเกิด
ขึ้น แล้วผู้ปฏิบัติก็จะเร่งความเพียรในการปฏิบัติมากขึ้น

๓. พิจารณาถึงทางดำเนินของพระอริยบุคคล

สาม ผู้ปฏิบัติอาจเตือนตนเองให้ระลึกถึงพระ
อริยบุคคลผู้ซึ่งดำเนินตามทางนี้มาก่อนแล้ว หนทางนี้มีใช้
ทางสายตรง พระพุทธเจ้าในอดีต พระปัจเจกพุทธเจ้า พระ



อริยสาวก พระอรหันต์ และพระอริยบุคคลทั้งหลาย ล้วนได้ดำเนินตามทางนี้ หากผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะเข้าร่วมเดินบนเส้นทางอันประเสริฐนี้ พึงเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับตนเองอย่างมีศักดิ์ศรีด้วยความขยันขันแข็ง ไม่มีที่สำหรับบุคคลผู้ขลาดหรือเกียจคร้าน หนทางนี้เป็นหนทางของวีรบุรุษและวีรสตรีเท่านั้น

บรรพชนผู้เดินบนหนทางนี้มีได้เป็นผู้ปลื้มแก่ ละทิ้งโลกเพื่อหนีจากปัญหาหนี้สินและความผิดหวัง พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยสาวกเป็นผู้ที่มาจากครอบครัวที่ร่ำรวยและมีความสุข หากท่านเหล่านั้นยังคงใช้ชีวิตในทางโลกต่อไป ไม่ต้องสงสัยเลยว่าท่านจะอยู่ได้อย่างสุขสบาย ในทางตรงข้ามท่านเห็นความไร้สาระของชีวิตทางโลกและมีสายตาวาวไกลพอที่จะมองเห็นความสุขและความสมปรารถนาที่เหนือกว่าความสุขทางโลก ยังมีบุคคลอีกจำนวนมากที่มีพื้นเพธรรมดาๆ ที่ได้รับแรงกดดันทางสังคม หรือจากผู้นำ หรือจากการต่อสู้กับปัญหาสุขภาพแล้วเกิดทัศนคติที่แหวกแนว มีความมุ่งหวังที่จะขุดรากถอนโคนความทุกข์ แทนความปรารถนาที่จะให้ความทุกข์นั้นเพียงทุเลาเบาบางลงในระดับของทางโลก หรือพยายามแก้แค้นต่อผู้ที่ได้ก่อให้เกิดความยากลำบาก บุคคลเหล่านี้ก็กลับเข้าร่วมเดินบนหนทางสู่

ความหลุดพ้น พระพุทธองค์ตรัสว่า อริยสมบัติที่แท้จริงอยู่ที่
ความบริสุทธิ์ภายใน มิใช่สถานภาพทางสังคม พระพุทธเจ้า
ทุกพระองค์และเหล่าพระอริยสาวก ล้วนมีจิตใจที่สูงส่งในการ
แสวงหาและปรารถนาความสุขที่เหนือกว่าและยิ่งใหญ่มากกว่า
โดยการละความเป็นผู้ครองเรือนเพื่อเดินบนหนทางนี้ที่จะ
นำไปสู่พระนิพพาน นี่เป็นหนทางของพระอริยะไม่ใช่หนทาง
สำหรับผู้ที่มีจิตใจโลเลหรือยอมพ่ายแพ้

ผู้ปฏิบัติอาจกล่าวกับตัวเองว่า “บุคคลที่โดดเด่นได้
เดินบนหนทางเส้นนี้มาแล้ว และฉันจะต้องพยายามเพื่อที่จะ
สามารถอยู่ร่วมกับท่านได้ ฉันจะมีอาจปฏิบัติอย่างฉาบฉวย
ได้ในที่นี้ ฉันจะต้องเดินอย่างระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะ
ทำได้ โดยปราศจากความกลัวเกรง ฉันมีโอกาสจะได้เป็น
สมาชิกของอริยวงศ์ซึ่งเป็นครอบครัวของอริยบุคคลผู้ซึ่งเดิน
บนหนทางแห่งอริยมรรคนี้ ฉันควรที่จะแสดงความยินดีกับ
ตนเองที่ได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านเหล่านั้น
ได้เคยเดินบนทางสายนี้และได้บรรลุธรรมชั้นต่างๆ มากมาย
ดังนั้นฉันก็มีโอกาสที่จะเข้าถึงธรรมเช่นเดียวกัน”

ด้วยการพิจารณาใคร่ครวญเช่นนี้ ความเพียรก็
สามารถเกิดขึ้นและนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายคือ
พระนิพพานได้



๔. พิจารณาคุณของผู้เกอหนน

ปัจจัยที่ ๔ ในการเจริญความเพียรก็คือ ความเคารพและรู้สึกขอบคุณต่ออาหารบิณฑบาต ตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต สำหรับพระสงฆ์และแม่ชีนี้ หมายถึงการเคารพต่อสิ่งของบริจาคนของอุบาสก อุบาสิกา มิใช่เฉพาะขณะที่รับสิ่งของที่บริจาคเท่านั้น แต่ด้วยการระลึกอยู่ตลอดเวลาว่าความศรัทธาของผู้อื่นนี้ทำให้การปฏิบัติของเราสามารถดำเนินต่อไปได้

ผู้ปฏิบัติเองก็ต้องพึงพาอาศัยความเกอหนนจากผู้อื่นในด้านต่างๆ จากบิดามารดาและมิตรสหาย ซึ่งอาจให้การช่วยเหลือไม่ว่าในทางการเงินหรือในการแบ่งเบาภาระทางการงานเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานได้ ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติจะออกเงินเอง แต่ก็ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องอาศัยการบริการจากผู้อื่น อาคารที่ใช้เป็นที่พักพิงก็สร้างไว้พร้อมแล้ว น้ำและไฟฟ้าก็มีผู้จัดหาให้ อาหารมีอาสาสมัครหุงหาให้ และความต้องการอื่นๆ ของผู้ปฏิบัติก็ได้รับการอำนวยความสะดวกและดูแลเป็นอย่างดี ผู้ปฏิบัติพึงมีความเคารพและขอบคุณอย่างลึกซึ้งต่อ

บริการที่ได้รับจากบุคคลผู้ที่ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับผู้ใช้ปฏิบัติเลย แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจดีและใจบุญสุนทาน

ผู้ปฏิบัติอาจกล่าวกับตัวเองว่า “ฉันควรจะปฏิบัติให้หนักที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้สมกับคุณความดีของผู้บริการเหล่านี้ นี่คือนิสัยที่จะตอบแทนและตอบสนองต่อคุณความดีของผู้ที่มีศรัทธาเกื้อหนุน อย่าให้ความพยายามของท่านเหล่านี้สูญเปล่าเลย ฉันจะใช้สิ่งของทุกอย่างที่ได้รับมาอย่างมีสติเพื่อลิตรอนและทำลายกิเลสอย่างช้าๆ เพื่อให้กุศลกรรมของท่านเหล่านี้เกิดอานิสงส์สัมความมุ่งหมาย”

พระพุทธองค์ทรงกำหนดพระวินัยไว้เพื่อรักษาระเบียบของภิกษุ และภิกษุณี หนึ่งในพระวินัยนั้นก็คือทรงมีพุทธานุญาตให้รับของบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา แต่มีใช้เพื่อให้พระสงฆ์และแม่ชีมีชีวิตอยู่อย่างหรูหราฟุ่มเฟือย ปัจจุบันนี้สามารถรับได้และนำไปใช้ในการดูแลความเป็นอยู่ของพระสงฆ์และแม่ชีอย่างเหมาะสม เพื่อให้ท่านมีสภาวะพื้นฐานที่เอื้ออำนวยต่อการทำลายล้างกิเลส เมื่อไม่ต้องวิตกเรื่องการเงินอยู่ ผู้ปฏิบัติก็สามารถทุ่มเวลาให้กับการปฏิบัติทั้งสามอย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุด



๕. พิจารณาลงมรดกอันยิ่งใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้

วิธีที่หาในการเจริญวิริยะได้แก่ การพิจารณาว่าเป็นผู้ได้รับมรดกอันยิ่งใหญ่ กล่าวคืออริยสมบัติซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา

เนื่องจากอริยทรัพย์เหล่านี้มีใช้รูปธรรม จึงมั่นคงถาวร ในทางตรงกันข้าม มรดกที่ผู้ปฏิบัติได้รับจากบิดามารดา เป็นวัตถุจึงอาจสูญหาย เน่าเปื่อย และแตกสลายได้ นอกจากนี้มรดกทางโลกอาจเป็นเหตุแห่งทุกข์นานัปการ เช่นบางคนก็ถูกลงสมบัติให้หมดไปอย่างรวดเร็ว ขณะที่บางคนไม่พอใจกับสิ่งที่ได้ แต่อริยสมบัตินี้มีแต่คุณ เพราะช่วยคุ้มครองและยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น อริยสมบัติจะติดตามเจ้าของไปทุกภพทุกชาติตลอดการเวียนว่ายในวัฏฏสงสาร

ในทางโลก หากลูกหลานเกรงพ่อแม่อาจตัดออกจากกองมรดก เช่นเดียวกับในทางธรรม หากผู้ปฏิบัติเป็นคนเหลวไหลและเกียจคร้าน ก็จะไม่ได้รับอริยสมบัติทั้งเจ็ดเช่นกัน ผู้ปฏิบัติที่อดทนและมีความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องเท่านั้นที่จะคู่ควรกับการได้รับอริยสมบัติ

ความเพียรจะพัฒนาเต็มที่ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเกิด
ญาณปัญญาที่สูงขึ้นตามลำดับจนถึงมรรคญาณและผล
ญาณ ความเพียรที่สมบูรณ์เช่นนี้เองที่ทำให้ผู้ปฏิบัติคู่ควร
กับอริยสมบัติอย่างแท้จริง

หากผู้ปฏิบัติพยายามชวนชวายพัฒนาความเพียร
อย่างต่อเนื่อง คุณสมบัติเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นคงอยู่อย่างถาวร
หากพิจารณาดังนี้ผู้ปฏิบัติก็จะมีกำลังใจเข้มแข็งมากขึ้นใน
การปฏิบัติ

๖. พิจารณาถึงความยิ่งใหญ่ ของพระศาสดาผู้ประเสริฐ

การพิจารณาข้อที่หกในการพัฒนาความเพียร คือ
การระลึกถึงความยิ่งใหญ่และพระปัญญาคุณของพระพุทธ
องค์ผู้ทรงค้นพบและสั่งสอนสังฆธรรมนี้ ความยิ่งใหญ่นี้
สามารถเห็นได้จากการที่แผ่นดินสิ้นสะเทือนถึงเจ็ดครั้งใน
พุทธสมัย ครั้งแรกเมื่อพระโพธิสัตว์ปฏิสนธิเป็นพระชาติ
สุดท้ายในพระครรภ์ของพุทธมารดา ครั้งที่สองเมื่อเจ้าชาย
สิทธัตถะเสด็จหนีออกจากวังเพื่อออกบวช และอีกครั้งเมื่อ



ตรัสรู้ ครั้งที่สี่เมื่อทรงแสดงปฐมเทศนา ครั้งที่ห้าเมื่อทรง
เอาชนะมารได้ ครั้งที่หกเมื่อเสด็จลงจากดาวดึงส์ หลังจาก
ทรงแสดงพระอภิธรรมแก่พุทธมารดาแล้ว และครั้งที่เจ็ดเมื่อ
พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพาน

ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาถึงพระมหากษัตริย์คุณ พระ
ปัญญาคุณของพระพุทธองค์ มีเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับการ
สร้างบารมีของพระองค์ ระยะเวลาและความทุ่มเทที่พระองค์
ทรงอุทิศให้เพื่อบรรลุจุดหมาย บารมีที่พระองค์ทรงสร้าง
และพระเมตตาที่มีต่อมวลมนุษย์ พึงระลึกว่าหากผู้ปฏิบัติ
พากเพียรต่อไปก็อาจบรรลุคุณสมบัติที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้ได้เช่น
เดียวกัน

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายต่าง
ตกอยู่ในเมฆหมอกแห่งโมหะและอวิชชา ทางแห่งความหลุด
พ้นยังไม่มีใครค้นพบ ทุกชีวิตล้วนตะเกียกตะกายอยู่ในความ
มืด หากชนเหล่านั้นปรารถนาความพ้นทุกข์ก็ต้องแสวงหา
หนทางเอาเอง หรือปฏิบัติตามวิธีที่มีผู้ประกาศเอาไว้ แต่ก็
ยังไม่ใช้หนทาง มีวิธีต่างๆ มากมาย นับตั้งแต่การบำเพ็ญ
ตบะทรมาณตนเองไปจนถึงการหมกมุ่นอยู่ในกามคุณอย่าง
ไม่มีขีดจำกัด

ความตั้งใจเพื่อโปรดสัตว์

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์เกิดเป็นฤาษีชื่อสุเมธดาบส ในสมัยของพระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านสุเมธดาบส เห็นว่าชนทั้งหลายต้องทนทุกข์อยู่ในความมืด ไม่มีทางปลดปล่อยตนเองได้หากไม่มีผู้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาโปรด ท่านจึงตัดสินใจที่จะไม่ตรัสรู้ (เป็นพระอรหันตสาวก) ในชาตินั้น ซึ่งหากมีพระประสงคฺ์ก็สามารถจะทำได้ แต่ท่านกลับอธิษฐานในการสร้างบารมีเพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ว่าจะใช้เวลาอีกกี่อสงไขยกัปก็ก็ตาม ด้วยปรารถนาที่จะช่วยสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ มิใช่เฉพาะพระองค์เอง

เมื่อบารมีเปี่ยมล้นพระพุทธองค์ทรงมีความโดดเด่นเป็นเลิศ ในเวลาตรัสรู้พระพุทธองค์ทรงประกอบด้วยองค์สามคือ พระบารมีทางเหตุ ผล และความเป็นอุปการะเกื้อกูล

พระพุทธคุณประการแรกได้แก่การสั่งสมบารมีมาหลายภพหลายชาติ ทั้งจาคะ เมตตา และคุณธรรมพระพุทธองค์ทรงสละพระองค์เองเพื่อผู้อื่นจนตรัสรู้ที่ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์และถึงพร้อมด้วยพระสัพพัญญุตญาณ ญาณซึ่งเป็นความสำเร็จ เรียกว่าพุทธบารมีที่ให้ผล อันเนื่องมาจากการสร้างบารมีในทางเหตุ กล่าวคือการสร้างวิสุทธิคุณ



ในทางจิต ส่วนพระพุทธรูปประการที่สามของพระพุทธรองค์
คือพระมหากษัตริย์คุณในการสั่งสอนเวไนยสัตว์เป็นเวลา
นานหลายปี มิใช่เพราะความภาคภูมิใจในพระโพธิญาณ แต่
ด้วยพระเมตตาและพระกรุณาที่มีต่อหมู่สัตว์ที่สามารถฝึกได้
จึงทรงสั่งสอนนับแต่ตรัสรู้โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย
ทรงแบ่งปันพระธรรมแก่ผู้ที่พร้อมจนกระทั่งเสด็จดับขันธ
ปรินิพพาน

การพิจารณาใคร่ครวญถึงพุทธบารมีที่ยิ่งใหญ่นี้จะ
ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการปฏิบัติต่อไป

ความเมตตานำสู่การปฏิบัติ

ความเมตตาเป็นแรงบันดาลใจเพียงประการเดียว
ของพระโพธิสัตว์สุเมธดาบสในการเสียสละการตรัสรู้ธรรม
ของตนเอง เพื่อสร้างบารมีเป็นพระพุทธเจ้า ด้วยพระเนตร
ที่เปี่ยมด้วยพระมหากษัตริย์ เมื่อทรงเห็นว่าหมู่สัตว์ต้องตกอยู่
ในความทุกข์เพราะดำเนินทางผิด จึงทรงอธิษฐานที่จะสร้าง
ปัญญาบารมีในการช่วยเหลือมวลมนุษย์

แต่ความเมตตาจะต้องนำสู่การปฏิบัติด้วย และการปฏิบัติต้องประกอบด้วยปัญญาจึงจะสัมฤทธิ์ผลเพราะปัญญาสามารถแยกแยะหนทางที่ถูกและผิดออกจากกัน หากประกอบด้วยเมตตาแต่ขาดปัญญา อาจก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี และในทางกลับกันหากถึงพร้อมด้วยปัญญาจนบรรลุโลกุตตรธรรมแล้ว แต่ปราศจากความเมตตา บางท่านก็อาจไม่ทำอะไรเลยในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

ดังนั้น ทั้งพระปัญญาคุณและพระกรุณาคุณที่มีพร้อม ทำให้พระพุทธร่องค์ทรงยอมเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอย่างอดทนแม้จะถูกดูหมิ่น ถูกทำร้ายก็ทรงอดทนและอดกลั้น กล่าวกันว่าหากจะรวมความเมตตาของมารดาทั้งหลายในโลกที่มีต่อบุตร ยังไม่อาจเปรียบได้กับพระมหากุณณาธิคุณของพระพุทธร่องค์ แม้ว่ามารดาจะสามารถให้อภัย แต่การเลี้ยงดูบุตรจนเติบโตใหญ่มีใช้เรื่องง่ายเลย เด็กบางคนก้าวร้าวและสามารถทำร้ายมารดาของตนได้ และไม่ว่าความผิดนั้นจะร้ายแรงเพียงใด หัวใจของแม่พร้อมเสมอที่จะให้อภัยแก่ลูก แต่น้ำพระทัยของพระพุทธร่องค์ในการให้อภัยเหนือชั้นกว่า เพราะเป็นการให้อภัยอย่างไร้ขอบเขต อภัยทานนี้เป็นการแสดงถึงพระมหากุณณาธิคุณที่ยิ่งใหญ่ประการหนึ่ง



ครั้งหนึ่งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาวานร ขณะกำลังห้อยโหนอยู่ในป่าก็ได้พบพราหมณ์คนหนึ่งตกอยู่ในหลุมช่วยตัวเองไม่ได้ จึงเกิดความสงสารเนื่องจากพระโพธิสัตว์ได้เจริญเมตตาบาารมีมาหลายชาติ

พระโพธิสัตว์เตรียมที่จะกระโดดลงไปในหลุมเพื่อช่วยพราหมณ์ แต่ยังไม่แน่ใจว่าพระองค์จะมีแรงพอที่จะอุ้มพราหมณ์ขึ้นมาหรือไม่ แล้วพระองค์ก็เกิดปัญญาว่าควรจะทดสอบกำลังโดยการยกก้อนหินที่วางอยู่ข้างๆ กัน เมื่อได้ลองดูท่านก็แน่ใจว่ามีกำลังพอที่จะช่วยเหลือพราหมณ์ได้

พระโพธิสัตว์ปีนลงไปอยู่ในหลุมอย่างกล้าหาญแล้วอุ้มพราหมณ์นั้นขึ้นมาสู่ที่ๆ ปลอดภัย เสร็จแล้วก็หมดแรงล้มลง พราหมณ์นั้นแทนที่จะระลึกถึงบุญคุณกลับยกก้อนหินขึ้นแล้วทุบหัวพญาวานรเพื่อเอาเนื้อกลับไปเป็นอาหาร พอตื่นขึ้นพญาวานรก็พบว่ากำลังอยู่ใกล้ความตาย จึงรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ก็มิได้ถือโกรธเนื่องจากได้สร้างบารมีในการให้ภัยมาตีแล้ว จึงกล่าวกับพราหมณ์ว่า “สมควรแล้วหรือที่ท่านจะฆ่าเรา เมื่อเราเพิ่งช่วยชีวิตท่าน”

พระโพธิสัตว์ระลึกได้ว่าพราหมณ์นั้นหลงป่ามาและคงไม่อาจกลับบ้านเองได้โดยปราศจากผู้นำทาง ความเมตตาของท่านไม่สิ้นสุด พญาลิงกัณฑ์พยายามพาพราหมณ์ออก

จากป่า แม้จะมีเลือดออกมามากมาย พญาวานรบอกทางให้
พราหมณ์หาทางออกจากป่าจนสำเร็จ

แค่เพียงเสวยพระชาติเป็นพญาวานร พระพุทธองค์
ยังทรงมีพระเมตตาและพระปัญญาถึงปานนี้ ลองพิจารณา
ดูเถิดว่าเมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงสร้างสมบารมีจนบริบูรณ์
และได้ตรัสรู้แล้ว จะทรงมีพระเมตตาคุณและพระปัญญาคุณ
ที่ยิ่งใหญ่สักปานใด

พระสัพพัญญุตญาณ

หลังจากเสวยพระชาติเป็นพระโอรสสัตว์จนนับไม่
ถ้วน ในพระชาติสุดท้ายทรงเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อบารมีเปี่ยม
ล้น พระองค์ก็ทรงเริ่มแสวงหาทางสู่ความหลุดพ้น หลัง
จากได้ทดลองวิธีต่างๆ มากมาย ในที่สุดก็ทรงค้นพบ
อริยมรรคที่ทำให้พระองค์แห่งตลอดในความไม่เที่ยง ความ
เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาวะธรรมทั้งปวง
เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าขึ้น พระพุทธองค์ทรงบรรลุญาณ
ชั้นต่างๆ และบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ทรงพ้นจาก
ความโลภ ความโกรธ และความหลงโดยสิ้นเชิง จากนั้น



พระสัมมาสัมโพธิญาณก็ปรากฏขึ้นพร้อมด้วยปฏิสัมภิตา ญาณแห่งพุทธวิสัย พระสัมมาสัมโพธิญาณหมายถึง หาก พระพุทธองค์มีพระประสงค์จะรู้เรื่องหนึ่งเรื่องใดเพียงแต่นึก คำถาม คำตอบก็จะปรากฏขึ้นเองโดยปกติ

เพราะเหตุแห่งการตรัสรู้ พระพุทธองค์จึงทรงถึง พร้อมด้วย “พระสัพพัญญุตญาณ” สมดังพระนามเต็มอัน เป็นที่รู้จักกัน ด้วยเหตุและบารมีที่ได้ทรงสร้างไว้ในอดีตชาติ

เมื่อตรัสรู้แล้ว พระพุทธองค์ทรงรำลึกถึงคำอธิษฐาน ที่ได้ตั้งปณิญาไว้เมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นสุเมธดาบสีใน อันที่จะช่วยหรือชนสัตว์ข้ามมหาสมุทรแห่งวัฏฏทุกข์ เพราะ เหตุแห่งการตรัสรู้ พระมหากรุณาและพระปัญญาจึงเปี่ยม ด้วยพลังและประสิทธิภาพอันประมาณมิได้ พระพุทธองค์จึง ทรงเริ่มสั่งสอนธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๔๕ พรรษา จน กระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ทรงพักผ่อน เพียงวันละ ๒ ชั่วโมง ทรงทุ่มเทเวลาที่มีอยู่ให้กับการเผยแผ่ ธรรม เพื่อช่วยให้เวไนยสัตว์ได้รับผลและประสบแต่ความ ผาสุกด้วยวิธีต่างๆ แม้ในเวลาทีอาพาธหนักใกล้ปรินิพพาน พระพุทธองค์ยังได้ตรัสสอนสุภิกทะ นักบวชจากศาสนาอื่น จนบรรลุธรรมซึ่งนับเป็นพระสาวกองค์สุดท้าย

พระนามที่สามของพระพุทธบารมี คือ “พระพุทธ
คุณในการดูแลให้สัตว์โลกอยู่เย็นเป็นสุข” ซึ่งเป็นผลจากสอง
ข้อแรก มีคำถามว่าเมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้และประหารกิเลส
ได้โดยสิ้นเชิงแล้ว เหตุใดจึงยังดำรงพระชนม์อยู่ในโลก เหตุใด
จึงทรงสมาคมกับหมู่คน ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าพระพุทธองค์นั้น
ปรารถนาที่จะนำสัตว์โลกให้พ้นจากวิญญูทุกข์และดำเนินชีวิต
ในทางที่ถูกต้องด้วยพระมหากรุณาธิคุณและพระปัญญาคุณ

ด้วยพระปัญญาคุณพระพุทธองค์สามารถจำแนก
ประโยชน์ออกจากโทษได้ หากบุคคลไม่สามารถแยกแยะได้
อย่างชัดเจนแล้ว จะเกื้อกูลผู้อื่นได้อย่างไร แน่หนอนว่าผู้มี
ปัญญาย่อมรู้หนทางแห่งความสุขและความทุกข์ แม้กระนั้น
ก็ตามหากบุคคลปราศจากความกรุณา ก็ย่อมจะไม่รู้สึก
รู้สมกับชะตากรรมของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยพระมหากรุณา
พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พุทธบริษัทหลีกเลี่ยงจากอกุศลกรรม
อันจะนำมาซึ่งทุกข์โทษ และด้วยพระปัญญาคุณพระพุทธ
องค์ทรงสามารถเลือกสรรพระธรรมในการสั่งสอนพุทธบริษัท
อย่างชัดเจนและสัมฤทธิ์ผล พระเมตตาและพระปัญญาคุณนี้
ทำให้พระพุทธองค์เป็นพระบรมครูที่เหนือกว่าครูทั้งหลาย



พระพุทธองค์มิได้กระทำเพื่อ ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือเพื่อการมีบริวารมากมาย หรือเพื่อประโยชน์ทางสังคม พระพุทธองค์ทรงกระทำแต่เพียงเพื่อชี้หนทางที่ถูกต้องให้ สัตว์ทั้งหลายสามารถรู้ธรรมได้ตามกำลังของตน นี่คือพระ มหากรุณาธิคุณ เมื่อเสร็จพุทธกิจ พระพุทธองค์ก็จะเสด็จ เข้าไปอยู่ในป่าที่สงบวิเวก มิได้อยู่ท่ามกลางฝูงชน สรวลเส เฮาอยู่กับหมู่ชน พระพุทธองค์ท่านมิได้ทรงแนะนำลูกศิษย์ ให้รู้จักกัน (เหมือนศูนย์บริการติดต่อ) การมีชีวิตที่สงบวิเวก มิใช่เรื่องง่าย ปุถุชนคนธรรมดาคงไม่อาจมีความสุขอยู่กับ ความวิเวกโดยลำพังได้ แต่พระพุทธองค์ก็มีใช้บุคคลธรรมดา

คำแนะนำสำหรับวิปัสสนาจารย์

สำหรับผู้ที่ประสงค์จะเป็นธรรมกถึกหรือวิปัสสนาจารย์ พึงระมัดระวังในความสัมพันธ์กับศิษย์ ความสัมพันธ์ ใดๆ ควรอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาตามเบื้องพระ ยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น ทั้งนี้เพราะความสัมพันธ์กับศิษย์ที่ใกล้ชิดเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสีย เนื่องจาก อาจทำให้ขาดความเคารพและความนับถือได้

วีปัสสนาจารย์ควรดำเนินรอยตามอย่างพระพุทธองค์ในการให้กำลังใจที่เหมาะสมและในการแสดงธรรมมิได้มุ่งเพื่อความมีชื่อเสียง แต่มุ่งให้ประโยชน์อย่างแท้จริง พระพุทธองค์ทรงให้หลักการในการทำให้กาย วาจา ใจสงบเพื่อก่อให้เกิดสันติสุข วีปัสสนาจารย์พึงหมั่นตรวจสอบแรงจูงใจของตนอยู่เสมอๆ

มีผู้ถามว่าจะสอนกรรมฐานอย่างไรจึงได้ผลดีที่สุด อาตมาตอบว่า “ประการแรกสุด ผู้สอนจะต้องปฏิบัติจนเกิดความชำนาญก่อน จากนั้นจึงแสวงหาความรู้ทางทฤษฎีจากพระไตรปิฎก สุดท้ายจึงนำความรู้ทั้งสองนั้นมาผนวกกันโดยมีพื้นฐานอยู่บนความเมตตาและกรุณาอย่างแท้จริง หลักการสามประการนี้จะทำให้การสอนได้ผลดี”

ในโลกนี้บุคคลจำนวนมากพอใจกับชื่อเสียง เกียรติยศ และความสำเร็จจากโชควาสนา บุคคลเหล่านั้นอาจยังมิได้ประพฤติปฏิบัติโดยการสร้างเหตุให้สำเร็จ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว บุคคลเหล่านั้นอาจยังมิได้ทำงานหนัก แต่ประสบความสำเร็จหรือความร่ำรวยด้วยความบังเอิญ พวกเขามักถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่า “ไม่น่าเชื่อว่าคนพวกนั้นประสบความสำเร็จได้อย่างไร เหลวไหลและเกียจคร้าน ไม่สมควรที่จะได้รับสิ่งเหล่านี้เลย”



หลายๆ คนอาจทำงานหนัก แต่อาจเป็นเพราะขาดปัญญา หรือพรสวรรค์ จึงทำให้ประสบความสำเร็จช้าหรือไม่สำเร็จเลย บุคคลเหล่านี้จึงไม่อาจกระทำผลให้สำเร็จ แต่ก็ไม่พ้นการครหาเช่นกัน “นายคนนั้นน่าสงสารจัง ทำงานหนักเหลือเกินแต่ไม่ค่อยมีสมอง”

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มบุคคลที่ทำงานหนักแล้วประสบความสำเร็จ เมื่อบรรลุจุดมุ่งหมายแล้วสามารถนอนหลับพักผ่อนอยู่บน “บัลลังก์” แห่งความสำเร็จได้ ต่างจากพระพุทธรองค์ที่พระองค์ทรงนำความสำเร็จอันยิ่งใหญ่นี้ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มวลมนุษยชน บุคคลที่กล่าวมาไม่ยอมช่วยเหลือสังคมหรือผู้อื่น เขาเหล่านั้นก็จะต้องได้รับคำครหา “ดูซิว่าพวกนั้นเห็นแก่ตัวแค่นี้ มีทรัพย์สินสมบัติ เงินทอง และความสามารถพิเศษมากมาย แต่ไม่มีเมตตาหรือน้ำใจเลย”

เป็นการยากที่จะหลีกเลี่ยงคำครหาหรือคำวิพากษ์วิจารณ์ในโลกนี้ คนส่วนใหญ่มักซุบซิบนินทา คำวิจารณ์เป็นแค่คำครหานินทา แต่บางอย่างก็เป็นเรื่องจริงที่ชี้ให้เห็นข้อบกพร่องในตัวบุคคลนั้น พระพุทธรองค์จึงทรงเป็นพระมหาบุรุษที่วิเศษ สามารถกระทำความสำเร็จให้บังเกิดขึ้นด้วยการสร้างเหตุที่ให้ผล และนำมาใช้ประโยชน์อย่างแท้จริง

เราอาจเขียนหนังสือได้เป็นเล่มๆ ในการพรรณนา พระพุทธรูปของพระบรมศาสดาผู้ทรงเป็นทั้งผู้ค้นพบและ บรมครูแห่งทางหลุดพ้น ในที่นี้อาตมาปรารถนาเพียงเปิด ประตูให้ผู้ปฏิบัติได้ระลึกถึงพระพุทธรูปอันยิ่งใหญ่ของ พระพุทธเจ้า เพื่อจะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติ

เมื่อระลึกถึงพระพุทธรูป ผู้ปฏิบัติอาจเปี่ยมไปด้วย ความยำเกรง ความชื่นชม และเกิดความรู้สึกซาบซึ้งถึง โอกาสอันยิ่งใหญ่ในการที่จะได้เดินบนหนทางที่พระมหาบุรุษ ได้ทรงค้นพบและนำมาสั่งสอน บางทีผู้ปฏิบัติอาจรู้แก่ใจได้ ว่าการเดินบนหนทางสายนี้ ผู้ปฏิบัติไม่อาจทำตัวเหลวไหล เฉื่อยชา หรือเกียจคร้านได้

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะได้รับแรงบันดาลใจ มีความ กล้าหาญ เข้มแข็งและอดทน และสามารถเดินตามหนทางนี้ ไปจนถึงที่สุด

๗. พิจารณาถึงชาติอันประเสริฐ

การพิจารณาประการที่เจ็ดในการเจริญความเพียร คือ การพิจารณาถึงชาติอันประเสริฐ ขณะนี้เรากำลังปฏิบัติ



วิปัสสนากรรมฐานตามหลักของสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธองค์เกี่ยวกับฐานทั้งสี่ของสติ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าเราเป็นเชื้อสายของพระพุทธองค์ ผู้ปฏิบัติควรภาคภูมิใจที่จะเรียกตนเองว่า ธรรมทายาท

เมื่อเราเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เราได้รับสายเลือดของพระธรรม ไม่สำคัญว่าเราจะห่างไกลจากสถานที่ประสูติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพียงใด หรือมีเชื้อชาติ ศาสนา หรือประเพณีต่างกันอย่างไร ความแตกต่างนี้ไม่มีความสำคัญเลย ตราบใดที่เรายังยึดมั่นต่อไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เราทั้งหลายต่างก็เป็นสมาชิกครอบครัวของพระธรรมเหมือนกัน พระธรรมเป็นสายเลือดของเรา เช่นเดียวกับสายเลือดที่แล่นอยู่ในกายของพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาล ผู้ซึ่งผ่านการฝึกฝนเช่นเดียวกันนี้ ฟังปฏิบัติอย่างเข้มแข็งด้วยความเคารพและเชื่อฟัง เราก็สามารถมีชีวิตที่คู่ควรกับชาติอันประเสริฐนี้

พี่น้องนักปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลล้วนมีวิริยะอุตสาหะและความกล้าหาญที่ยิ่งใหญ่ ไม่ยอมพ่ายแพ้ มุ่งมั่นปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุถึงความพ้นทุกข์ ในเมื่อเราเป็นธรรมทายาท เราจะต้องไม่คิดที่จะยอมพ่ายแพ้เช่นกัน

๘. พิจารณาถึงเพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีความขยันหมั่นเพียร

ข้อควรพิจารณาประการที่แปดในการเจริญความเพียร คือ การระลึกถึงอริยชนผู้ล่วงมาก่อนแล้วในภาษาบาลี เรียกว่า พรหมจริยา หมายถึงผู้ที่ดำเนินชีวิตอันประเสริฐ

ในสมัยก่อนมีภิกษุ ภิกษุณี ลิกขมานาหรือสตรีผู้เตรียมบวชเป็นภิกษุณี และสามเณร สามเณรี เมื่อเวลาล่วงไป ภิกษุณีในลัทธิเถรวาทก็หมดลง หากจะพูดให้ถูกแล้ว ปัจจุบันคณะสงฆ์ประกอบด้วยภิกษุ และสามเณร ผู้ปฏิบัติตามพระวินัยของพระศาสดา นอกจากนี้ยังมีอนาคริก ชายหญิง และศีลจาริณี หรือแม่ชี ผู้ที่ถึงแม้ว่าจะรักษาศีลน้อยกว่าแต่ก็ยังนับว่าเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตอันประเสริฐ

อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนไม่ว่าจะบวชอย่างเป็นทางการหรือไม่ ย่อมมีคุณสมบัติแห่งความบริสุทธิ์ ศีล สมาธิ และปัญญาเหมือนกัน ในฐานะผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านมีคุณสมบัติเหล่านี้เช่นเดียวกับพระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ พระอัครสาวกฝ่ายขวา ฝ่ายซ้าย และพระมหากัสสปะ ฝ่ายภิกษุณีสงฆ์ก็มีพระนางมหาปชาบดีโคตมี

เถรกับบรืวาร ตลอดจนเหล่าพระภิกษุผู้มีผู้ยิ่งใหญ่และกล้า
หาญในการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บุรุษสตรีที่มีชื่อเสียงเหล่า
นี้ล้วนเป็นสัทธรรมมิกของเรา เราสามารถศึกษาประวัติ
และรำลึกถึงความยิ่งใหญ่ ความกล้าหาญและความมุ่งมั่น
ของท่าน ในการคิดใคร่ครวญนั้นเราพึงถามตนเองว่าเราได้
ประพฤติตนจนถึงมาตรฐานอันสูงส่งนี้แล้วหรือยัง เราอาจ
มีกำลังใจเมื่อคิดว่าท่านเหล่านั้นเป็นกำลังใจให้เราในความ
พากเพียรในแต่ละวัน



ไม่เป็นที่รัก ที่ปรารถนา : เรื่องของพระโสณเถรี

มีพระภิกษุณีผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง ชื่อพระโสณเถรี ก่อนบวชเป็นภิกษุณี ท่านเคยแต่งงานและมีลูก ๑๐ คน นับเป็นครอบครัวใหญ่สำหรับยุคปัจจุบัน พอลูกแต่ละคนเติบโตขึ้นก็ออกจากบ้านไปมีครอบครัวของตนเอง เมื่อลูกคนสุดท้ายแต่งงาน สามีนางโสณาก็ตัดสินใจออกบวช ต่อมานางโสณาจึงรวบรวมทรัพย์สมบัติที่ได้สร้างสมร่วมกับสามีแจกจ่ายให้แก่ลูกๆ แล้วขอให้พวกเขาดูแลนางเป็นการตอบแทน

ในระยะแรก นางโสณาก็มีความสุขดี ไปอยู่กับลูกคนนั้นทีคนนี้ที และดูเหมือนว่านางโสณาจะเป็นหญิงสูงวัย มีอายุราว ๖๐ หรือ ๗๐ แต่แล้วลูกๆ ก็เริ่มรู้สึกรำคาญ พวกเขาไม่ชอบอยู่กับครอบครัวของตนเอง พอนางมาถึง พวกเขาก็รำพึงว่า “โอ แม่ยาย/แม่สามีมาอีกแล้ว” นางสังเกตเห็นความเฉื่อยชานี้จึงเริ่มรู้สึกหดหู่ และเริ่มตระหนักว่านี่มิใช่ชีวิตที่ประเสริฐในการถูกมองว่าเป็นตัวก่อกวน ไม่เป็นที่รัก ที่ปรารถนา พ่อแม่ในสมัยปัจจุบันบางคนก็คงรู้สึกคล้ายๆ กัน



โสณาพิจารณาทางเลือกต่างๆ การฆ่าตัวตายไม่เป็นการสมควร นางจึงไปยังสำนักภิกษุณีและขอบวชซึ่งก็ได้รับอนุญาต เวลานั้นนางชรามากจนไม่สามารถออกไปบิณฑบาตหรือทำภาระหน้าที่ใดๆ ในสำนักได้ โสณาทำได้เพียงอย่างเดียวคือต้มน้ำให้เพื่อนๆ อย่างไรก็ตาม โสณาเป็นคนมีไหวพริบ เมื่อพิจารณาฐานะของตนแล้ว นางจึงบอกกับตัวเองว่า “เวลาของฉันเหลือน้อยเต็มที ฉันต้องฉกฉวยโอกาสในการปฏิบัติอย่างแข็งขัน ฉันไม่มีเวลาที่จะเสียได้แม้เพียงวินาทีเดียว”

โสณาชราและอ่อนแอมากเสียจนกระทั่งต้องเกาะผนังกำแพงรอบสำนักในการเดินจงกรม ดังนั้นนางจึงเดินเกาะกำแพงเป็นวงกลม หากจะเดินในป่านางก็ต้องเลือกเดินเกาะราวไม้ที่ขึ้นชิดกัน ด้วยความขยัน อดทน และมีใจมุ่งมั่น ไม่ช้านางก็บรรลุอรหัตตผล

เราอาจมองได้ว่า ความออกตัญญูของบรรดาลูกๆ กลับเป็นผลดีแก่โสณา หลังจากบรรลุอรหัตตผลแล้ว พระโสณาเถรีอุทานว่า “โอ ดูโลกนี้สิ คนทั้งหลายผูกพันอยู่กับชีวิตครอบครัว และพอใจกับความสุขทางโลก แต่สำหรับฉัน เพราะฉันถูกลูกๆ ทอดทิ้ง ฉันจึงละทิ้งครอบครัวออกบวชบัดนี้ฉันได้พบสัจธรรมของการออกบวชแล้ว”

ในสมัยนั้นเป็นเรื่องสะดวกและง่ายดายที่จะไปยัง
สำนักภิกษุณีแล้วขอบวช ปัจจุบันนี้แม้สตรีไม่มีโอกาสบวช
เป็นภิกษุณี เพราะภิกษุณีสงฆ์หมดไปแล้วก็ตาม สตรีที่
ปรารถนาออกบวชยังมีโอกาสทำได้โดยการปฏิบัติตามพุทธ
โอวาทที่แสดงไว้ในพระสูตรต้นตัญญกว่า บุคคลพึงปฏิบัติโดย
การขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ตามหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์
แปดด้วยความจริงใจ ด้วยวิธีนี้ ไม่มีใครเสียดิถีประโยชน์
แท้จริงแล้ววิธีนี้เหมาะกับยุคสมัยของเรา ซึ่งหากทุกคนเป็น
ภิกษุ ภิกษุณี (โดยการบวชใจ) ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องความ
เหลื่อมล้ำ

๕. เว้นจากบุคคลผู้เกียจคร้าน

วิธีที่เกำในการเจริญความเพียรก็คือ การเว้นจาก
บุคคลผู้เกียจคร้าน มีบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่เคยสนใจใน
การพัฒนาจิต ไม่เคยพยายามชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เอาแต่
กิน นอน และหาความสุขตามใจปรารถนา บุคคลเหล่านั้น
เปรียบเหมือนงูเหลือมที่กลืนเหยื่อแล้วนอนนิ่งเป็นเวลานานๆ
การคบหาสมาคมกับบุคคลเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดแรง



บันดาลใจในการเร่งความเพียรได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติพึงเว้นจากการสมาคมกับบุคคลเหล่านั้นซึ่งจะเป็นก้ำว้าสำคัญในการเจริญความเพียร

๑๐. สมาคมกับบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร

ก้าวต่อไปที่ผู้ปฏิบัติพึงดำเนิน คือ การเลือกสมาคมกับผู้ปฏิบัติที่มีความอดทนและยืนหยัดในการพัฒนาความเพียรอย่างเข้มแข็ง นี่เป็นวิธีที่ลึบในการเจริญความเพียร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการอบรมวิปัสสนากรรมฐานซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้อยู่ร่วมกับผู้ที่ยึดมั่นในพระธรรม อดทน เด็ดเดี่ยว พยายามเจริญสติตลอดเวลาและรักษาความเพียรที่เข้มแข็งไว้อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจิตนี้แหละเป็นมิตรที่ดีที่สุด ในการอบรมกรรมฐานผู้ปฏิบัติจะสามารถเรียนรู้ได้จากผู้ปฏิบัติที่เป็นโยคีตัวอย่าง พยายามเลียนแบบการกระทำและการปฏิบัติที่จะทำให้ตนเองก้าวหน้าขึ้น พึงปล่อยใจให้ความขยันหมั่นเพียรเป็นเสมือนโรคติดต่อกัน พึงดูดซับพลังความเพียรที่ดีและปล่อยใจให้ตัวเองโหมตามไป

๑๑. น้อมใจไปในทางเจริญความเพียร

วิธีสุดท้ายและดีที่สุดในทางเจริญความเพียรก็คือการน้อมใจไปสู่ความเพียรอย่างต่อเนื่อง กุญแจสำคัญของการปฏิบัติคือความเด็ดเดี่ยว “ฉันจะมีสติมากเท่าที่จะทำได้ทุกๆ วินาทีในอิริยาบถ นั่ง ยืน และเดินจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง โดยไม่ยอมให้จิตมีช่องว่าง ฉันจะไม่ให้สติขาดหายไปแม้เพียงขณะเดียว” แต่ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติไม่ระมัดระวัง มีเจตคติที่ท้อถอย การปฏิบัติก็จะล้มเหลวตั้งแต่ต้น

ทุกๆ วินาทีจะเปี่ยมด้วยความเพียรที่กล้าหาญด้วยพลังที่ต่อเนื่องและอดทน และหากความเกียจคร้านอย่างกรายเข้ามา ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถกำหนดรู้และขับไล่มันออกไปได้ทันที โกลัซชะ ความเกียจคร้านเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ขัดขวางและทำลายล้างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสามารถขจัดความเกียจคร้านได้ด้วยความเพียรที่กล้าหาญไม่ย่อท้อ มุ่งมั่นและอดทน

อาจมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะเจริญความเพียรโดยวิธีการใดวิธีหนึ่ง หรือทั้ง ๑๑ วิธีที่กล่าวมาเพื่อความก้าวหน้าและบรรลุถึงญาณปัญญาที่จะขุดรากถอนโคนกิเลส ความเศร้าหมองให้หมดไปอย่างถาวรโดยเร็ว



ปติ

โพชฌงค์องค์ที่สี่



ปิติ หรือความอิ่มใจ

ประกอบด้วยลักษณะของความสุข

ความยินดีและพอใจ

ปิติเป็นสภาวะในจิตอันหนึ่ง

ที่ประกอบด้วยคุณสมบัติดังกล่าว

แล้วยังประกอบด้วยความสามารถ

ในการแทรกซึมเข้าไปในสภาวะจิตอื่นๆ

ทำให้เกิดความรู้สึกยินดีเป็นสุข

และความพอใจอย่างลึกซึ้ง

ความเบาและความว่องไว

ปิติทำให้กายและจิตเบาและว่องไว นี่คือน้ำที่ของ
ปิติที่จำแนกโดยอภิธรรมนัย (classical analysis) จิตจะ
เบาและมีพลัง เช่นเดียวกับร่างกายที่รู้สึกคล่องแคล่ว เบา
และคู่ควรแก่การงาน อาการปรากฏของปิติแสดงออกมาใน
รูปของความเบากายและอาการตามร่างกายอื่นๆ

เมื่อปิติเกิดขึ้น ความรู้สึกที่หยาบกระด้างไม่สบาย
ถูกแทนที่ด้วยความนุ่มนวลและอ่อนโยน ราบรื่นและเบา
สบาย ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเบากายราวกับกำลังลอยอยู่ใน
อากาศ บางคราวความเบานี้เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง ผู้ปฏิบัติ
อาจรู้สึกเหมือนถูกผลัก ถูกดึงร่างกายโยก แกว่งไปมา
เหมือนกำลังลุยผ่านน้ำเชี่ยว อาจสูญเสียการทรงตัวแต่ก็เป็น
ความรู้สึกที่ดี



ปัดหัวประเภท

ปัดมี ๕ ประเภท หนึ่งใน “ปัดเล็กๆ น้อยๆ” (ขุททกาปัด) เกิดขึ้นในตอนเริ่มปฏิบัติเมื่อจิตปลอดนิรณไปได้สักระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเย็นซ่า บางครั้งขนลุก นี่เป็นปัดขั้นต้น

ประเภทที่สองได้แก่ “ปัดชั่วขณะ” (ขณิกาปัด) เป็นปัดที่เกิดขึ้นเป็นช่วงสั้นๆ เหมือนฟ้าแลบ และรุนแรงกว่าประเภทที่หนึ่ง ประเภทที่สามได้แก่ “ปัดท่วมทัน” (โอกุกนุติกาปัด) ตัวอย่างที่ใช้บ่อยๆ ก็คือ ความรู้สึกเหมือนคนนั่งอยู่ริมชายหาด แล้วทันใดนั้นก็เห็นคลื่นยักษ์โถมลงมาใส่ตัว หรืออาจรู้สึกคล้ายกับถูกพัดขึ้นจากพื้น หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกถูกท่วมทันและสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น

สำหรับปัดประเภทที่สี่ได้แก่ “ปัดโลดโผน” (อุพฺพงคาปัด) ปัดประเภทนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตัวเบาจนดูเหมือนตัวลอยขึ้นจากพื้น ๒-๓ ฟุต หรือรู้สึกว่ากำลังล่องลอย เหนินบินมากกว่าการเดินอยู่บนพื้นดิน

ประเภทที่ห้า “ปีติซาบซ่าน” (ผรณาปีติ) เป็นปีติที่มีความรุนแรงมากที่สุด ปีติประเภทนี้จะแผ่ซ่านไปในร่างกายทุกขุมชน หากผู้ปฏิบัติกำลังนั่งกรรมฐานอยู่ จะรู้สึกสบายอย่างน่าอัศจรรย์จนไม่อยากจะลุก อยากรู้นั่งต่อไปนานๆ

ปีติสามประเภทแรกเรียกว่า ปราโมทย์ หรือปีติอย่างอ่อน ส่วนปีติสองประเภทหลังสมควรแก่ชื่อปีติหรือความอิมใจอย่างแรงกล้า โดยปีติ ๓ ประเภทแรกเป็นสาเหตุหรือทางผ่านไปสู่วปีติที่แรงกว่า ๒ ประเภทหลัง

การกำหนดอย่างชาญฉลาดก่อให้เกิดปีติ

เช่นเดียวกับความเพียร พระพุทธองค์ตรัสว่ามีเพียงวิธีเดียวที่จะทำให้เกิดปีติได้คือการกำหนดอย่างฉลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดนี้ก่อให้เกิดปีติในกุศลธรรมที่เกี่ยวกับพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์



วิธีพัฒนาปกติอีก ๑๑ วิธี

พระอรรถกถาจารย์ได้ให้แนวทาง
ไว้ ๑๑ วิธีในการเจริญปฏิบัติ

๑. ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

วิธีแรก คือ พุทธานุสติ จำลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์มีคุณมหาศาล แต่ผู้ปฏิบัติไม่จำต้องแจกแจง พระพุทธคุณทั้งหมดเพื่อให้เกิดปีติ ตัวอย่างเช่นพระพุทธคุณข้อแรก อรหัง หมายความว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่สมควรแก่การกราบไหว้โดยมนุษย์ เทวดาและพรหมทั้งหลาย จากความบริสุทธิ์ที่ได้ทรงทำลายกิเลสให้หมดสิ้น เมื่อระลึกถึงพระวิสุทธิคุณเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความยินดี นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังอาจรำลึกความสำเร็จของพระพุทธองค์สามประการ ดังได้กล่าวแล้วภายใต้หัวข้อการเจริญความเพียร

อย่างไรก็ตาม การใคร่ครวญ ท่องบ่น พระคาถา มิใช่วิธีเดียวในการรำลึกถึงพระพุทฺธคุณ แท้จริงแล้วการ เจริญพระพุทฺธคุณยังดีต่อกว่าวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติมี ญาณหยั่งรู้ความเกิดดับปิตีจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ รวมถึง ความซาบซึ้งในพระพุทฺธคุณด้วย พระพุทฺธองค์ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา” ผู้ปฏิบัติที่ได้ญาณปัญญาจะ มีความซาบซึ้งถึงความยิ่งใหญ่ของพระบรมศาสดาของเรา อย่างแท้จริง และจะปรารถนากับตนเองว่า “หากเราสามารถ ประสบกับความบริสุทธิ์ของจิตได้ถึงเพียงนี้ พระพุทฺธวิสุทธิ คุณจะยิ่งใหญ่สักเพียงใด”

๒. ไร่แรงในธรรม

วิธีที่สองในการเจริญปฏิบัติก็คือการระลึกถึงพระธรรม และคุณของพระธรรม พระธรรมคุณข้อแรกก็คือ “เป็นธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว” พระพุทฺธองค์ทรงสั่ง สอนธรรมอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งเสียจนวิปัสสนาจารย์ทุกท่าน ก็ยังคงเจริญรอยตามเรื่อยมา นี่เป็นเหตุให้เราสมควรที่จะ ขึ้นชมยินดี

พระพุทธองค์ตรัสย้ำเรื่องไตรสิกขา กล่าวคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติตาม เริ่มด้วยการรักษา ความประพฤติกให้บริสุทธิ์โดยการรักษาศีล และพยายาม พัฒนาคุณธรรมให้เจริญขึ้นโดยการควบคุมกายและวาจาซึ่ง จะก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย คือหนึ่งทำให้เราปราศจาก มลทินและความเศร้าหมอง ไม่ถูกตำหนิโดยปราชญ์และถูก ลงโทษโดยกฎหมายบ้านเมือง

จากนั้นหากปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ เราก็จะเจริญสมาธิ และหากมีศรัทธา มีความมั่นคงและ อดทนแล้ว ก็将与กับจิตใจที่เป็นสุข สดใส สว่าง และสงบ นี่คือสมถะสุข ความสุขที่เกิดจากสมาธิและความสงบของจิต ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าถึงฌานชั้นต่างๆ อันเป็นสภาวะจิตที่ กิเลสจะถูกลดข่มไว้ชั่วคราว ทำให้เกิดความสงบอย่างวิเศษ

แล้วเมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ความสุขแบบที่ สามก็จะเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดมีญาณหยั่งรู้ที่ลึกซึ้งจน ประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก ได้ถึงปิติอย่างสูงเป็น “ความสุขที่น่าตื่นเต้น” ติดตามด้วย “ความสุขจากความแจ่มชัด” และในที่สุดเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุ สังขารุเบกขาญาณ ญาณปัญญาที่หยั่งรู้ความว่างเฉยต่อสิ่ง

ทั้งปวง ผู้ปฏิบัติจะประสบกับ “ความสุขจากอุเบกขา” อันเป็นความสุขที่ลึกซึ้ง ปราศจากความเร่าร้อนและตื่นเต้น แต่เป็นความสุขที่ละเอียดและสุขุม

ดังนั้น สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหนทางนี้จะได้รับความสุขต่างๆ เหล่านี้จนเกิดความซาบซึ้งในพระพุทธวจนะ ผู้ปฏิบัติก็จะกล่าวออกมาเองว่า “พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว”

ในที่สุด เมื่อก้าวข้ามความสุขเหล่านี้ก็จะพบ “ความสุขจากการหลุดพ้น” เหนือกว่าความสุขจากอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจะสามารถหยั่งลงสู่พระนิพพานเมื่อจิตเข้าสู่อุริยมรรค หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติจะยิ่งรู้สึกซาบซึ้งในพุทธธรรมที่ไม่เคยรู้มาก่อนยิ่งขึ้นไปอีก พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “หากปฏิบัติตามหนทางนี้ ก็จะสามารถบรรลุถึงการดับทุกข์ได้” นี่เป็นความจริง มีบุคคลจำนวนมากได้ประสบมาแล้ว และในที่สุดเมื่อผู้ปฏิบัติประสบด้วยตนเอง จิตก็จะเปี่ยมด้วยความปิติและความระลึกในพระคุณของพระรัตนตรัยเป็นอย่างยิ่ง

ความเป็นไปได้ที่ยิ่งใหญ่ ให้ผลจากการปฏิบัติ

ดังนั้น มีสามวิธีในการตระหนักถึงความเป็นจริงที่
ว่า พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้อ
แรกหากผู้ปฏิบัติใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความเป็นไปได้ใน
การได้รับสิ่งที่ยิ่งใหญ่จากการปฏิบัติกรรมฐาน จิตจะเปี่ยม
ไปด้วยปีติและความชื่นชมต่อพระธรรม บางทีผู้ปฏิบัติอาจ
ประกอบด้วยศรัทธาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ดังนั้น เมื่อได้ยินคำ
เทศนาหรืออ่านเกี่ยวกับพระธรรม ผู้ปฏิบัติก็จะเปี่ยมล้นด้วย
ปีติและความสนใจ (ในพระธรรมนั้น) ข้อสอง หากได้ปฏิบัติ
ธรรมด้วยตนเอง พระดำรัสที่พระพุทธองค์ตรัสรับรองก็จะเริ่ม
ปรากฏให้เห็นจริง ศีล และสมาธิ จะทำให้ชีวิตผู้ปฏิบัติดีขึ้น
ซึ่งจะเห็นได้เองว่า พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดี
เพียงใด เพราะนำมาซึ่งความแจ่มใสและความสุขอย่างลึกซึ้ง
และประการสุดท้ายความยิ่งใหญ่ของพระธรรมสามารถเห็น
ได้จากการเจริญปัญญาซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพานในที่สุด ซึ่ง
ณ จุดนี้ชีวิตของผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนไป เหมือนกับการเกิดใหม่
ซึ่งคงจะจินตนาการได้ถึงปีติและความซาบซึ้งที่พึงรู้สึกได้

๓. ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

การรำลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ เป็นวิธีที่สามในการเจริญสติ ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า พระสงฆ์คือคณะอริยบุคคลผู้อุทิศตนเพื่อพระธรรม ด้วยความพยายามอย่างสุดความสามารถและอดทนในการเดินตามทางสายตรง และถูกต้องเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง

หาก ผู้ปฏิบัติได้ เข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตในการปฏิบัติบ้างแล้ว ก็อาจนึกถึงความรู้สึกของบุคคลอื่นที่ได้รับประสบการณ์ในลักษณะเดียวกันนี้หรือลึกซึ้งกว่าประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง ผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุธรรมในระดับใดระดับหนึ่งแล้ว จะมีความศรัทธาที่แก่กล้าในอริยชนทั้งหลายผู้มีความบริสุทธิ์และหมดจดที่ได้ดำเนินผ่านหนทางนี้มาแล้ว



๔. ระลึกถึงศีลของตน

วิธีที่สี่ในการเจริญปีติก็คือการระลึกถึงความบริสุทธิ์ในความประพฤติของตน ความหมัดจดทางกายคือคุณธรรมที่มีพลังในการนำมาซึ่งความพอใจและความเบิกบานแก่ผู้ปฏิบัติ บุคคลต้องมีความพากเพียรอย่างสูงในการรักษาความบริสุทธิ์ และในความเพียรนั้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกอึดอัดและเบิกบานใจ แต่หากไม่อาจรักษาความบริสุทธิ์ไว้ได้ ผู้ปฏิบัติก็อาจถูกย่ำยีด้วยความรู้สึกเสียใจและการตำหนิตนเอง ไม่สามารถรักษาสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

ศีลเป็นรากฐานของสมาธิและปัญญา มีตัวอย่างมากมายจากบุคคลที่บรรลุธรรมโดยการกำหนดสติอยู่กับปีติที่เกิดจากการระลึกถึงความบริสุทธิ์ในการรักษาศีลของตนเอง สीलานุสตินี้มีประโยชน์มากในสถานการณ์ที่ฉุกฉิน

ไปตีสถานการณ์ที่หนักเหน : เรื่องของติสสะ

มีชายหนุ่มชื่อติสสะ เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธรองค์แล้วก็เกิดความรู้สึกสลดสังเวชเป็นอย่างยิ่ง แม้เขาจะเป็นคนที่มีความทะเยอทะยาน แต่ก็รู้สึกได้ถึงความรู้สึกรสขมของโลก เขาจึงหันความทะเยอทะยานอยากมุ่งไปสู่การเป็นพระอรหันต์ ไม่นานเขาก็ละทิ้งชีวิตฆราวาสออกบวช

ก่อนบวช เขาได้ยกสมบัติให้น้องชายชื่อจูลติสสะ ทำให้น้องชายร่ำรวยมาก ภรรยาของจูลติสสะเกิดความโลภเกรงว่าพระภิกษุจะเปลี่ยนใจ ลาสิกขาแล้วมาทวงทรัพย์สมบัติคืน นางจึงหาทางปกป้องทรัพย์สมบัติที่ฟังได้มาใหม่ โดยการว่าจ้างคนมาทำร้ายท่านพระติสสะ โดยสัญญาว่าจะให้รางวัลอย่างงามหากฆ่าพระภิกษุนั้นได้สำเร็จ

คนร้ายตกลงแล้วออกเดินทางหาพระภิกษุในป่า เมื่อพบพระภิกษุกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ก็เข้าล้อมและเตรียมลงมือฆ่า พระภิกษุกล่าวว่า “โปรดรอสักหน่อยเถิด อาตมายังทำหน้าที่ไม่เสร็จเลย”



“เราจะรอได้อย่างไร” คนร้ายตอบ “เราเองก็มีงานเหมือนกัน”

“ขอแค่หนึ่งคืนเท่านั้น” พระภิกษุติสสะขอร้อง “แล้วให้ท่านกลับมาฆ่าอาตมาได้”

“เราไม่เชื่อหรอก! ท่านคงคิดจะหนีละสิ ให้หลักประกันสิว่าท่านจะไม่หนีไปไหน”

พระภิกษุไม่มีสมบัติอะไรนอกจากบาตรและจีวร จึงไม่อาจให้อะไรเป็นหลักประกันแก่คนร้ายได้ แต่แล้วท่านก็คว้าก้อนหินขึ้นมาทุบขาทั้งสองข้างของตนเองให้หัก เมื่อคนร้ายเห็นพระภิกษุไม่อาจหนีได้แน่แล้ว พวกเขาจึงพากันหลีกไปก่อไฟนอนที่ต้นทางเดินจงกรม (ของท่าน) ปล่อยให้ท่านปฏิบัติธรรมต่อไป

เราคงพอมองเห็นแล้วว่า ภิกษุหนุ่มมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าเพียงใดในการขุดถอนกิเลส ท่านไม่เกรงกลัวความตายหรือความทุกข์ทรมานเลย แต่ท่านกลับเกรงกลัวกิเลสซึ่งยังคงรุ่มนอบอยู่ในตัวท่าน ท่านยังมีชีวิตแต่ยังทำงานไม่เสร็จและท่านกลัวที่จะต้องตายก่อนที่จะทำลายกิเลสให้สิ้นลง

เพราะพระภิกษุหนุ่มได้ละทิ้งโลกมาด้วยความ

ศรัทธาอย่างแรงกล้า ท่านจึงมีความขยันหมั่นเพียรมาก ในการเจริญสติ การปฏิบัติของท่านคงต้องเข้มแข็งมากจนกระทั่งสามารถทนต่อความเจ็บปวดจากการทุบกระดูกขาตนเอง เพราะสามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส นั้นโดยไม่ยอมพ่ายแพ้ ขณะที่ท่านเฝ้าดูอยู่ก็พิจารณาถึงศีลของตนเอง ท่านถามตนเองว่าท่านได้ทำศีลข้อใดของพระภิกษุให้ขาดลงหรือไม่ นับตั้งแต่ที่ออกบวช ด้วยความยินดี ท่านพบว่า ท่านได้รักษาศีลมาอย่างบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย แม้แต่ข้อเดียว ความรู้นี้ทำให้ท่านเกิดปีติและยินดี

ความเจ็บปวดที่ขาดลงและความปีติอย่างแรงกล้า บังเกิดขึ้นแทนที่ในจิตของภิกษุหนุ่มอย่างชัดเจน ท่านตั้งสติไว้ที่ปีตินั้นแล้วกำหนดรู้ปีติ ความสุข และความพอใจ เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้นญาณของท่านแก่กล้าและเร่งตัวขึ้นทันทีเดี๋ยวนั้นท่านก็บรรลุธรรม ประจักษ์ในอริยสัจสี่และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในเวลาอันรวดเร็ว

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เราควรจะทำศีลให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคง หากปราศจากศีลแล้ว การนั่งเจริญกรรมฐานก็ไม่ต่างอะไรจากการเชื่อเชิญความเจ็บปวดให้เร่งสร้างพื้นฐาน หากศีลของเรามั่นคงแล้ว ความเพียรในการปฏิบัติธรรมก็จะให้ผลโดยเร็ว



๕. รำลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว

วิธีที่ห้าในการเจริญปฏิบัติก็คือ การระลึกถึงความโอบอ้อมอารีของตน การให้ทานโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว แต่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือหลุดพ้นจากทุกข์ ทานนั้นจึงจะเป็นทานที่สมบูรณ์และมีผลมาก นอกจากนี้ทานยังทำให้เกิดความสุขและความยินดีแก่ผู้กระทำด้วย เจตนาเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกว่าทานนั้นจะให้ผลมากน้อยเพียงไร การทำบุญไม่ควรแฝงไว้ด้วยความเห็นแก่ตัว

การให้ทานในยามยาก

การให้ทานมิได้จำกัดเฉพาะเรื่องเงิน ทานหมายถึงการให้กำลังใจแก่เพื่อนที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ การให้ทานในยามยากจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และอาจนับเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ความพึงพอใจสูงสุดในการแบ่งปันสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามี

มีเรื่องในอดีตเกี่ยวกับพระราชาองค์หนึ่งในศรีลังกา
วันหนึ่งขณะที่พระองค์กำลังถอยทัพอย่างรวดเร็ว เหลือ
เสบียงอยู่เพียงเล็กน้อย ระหว่างเสด็จผ่านไปเฝ้าทรมพบ
ภิกษุองค์หนึ่งกำลังบิณฑบาตอยู่ ภิกษุนั้นเป็นพระอรหันต์
และพระราชาได้ถวายอาหารส่วนของพระองค์แก่ภิกษุนั้น
แม้จะเหลืออาหารสำหรับพระองค์และผู้ติดตามน้อยเต็มที
ต่อมาเมื่อพระราชาทรงระลึกถึงทานบารมีที่พระองค์ได้ทรง
กระทำมาตลอดพระชนม์ชีพ ทานครั้งนั้นเป็นสิ่งที่พระองค์
ภูมิใจมากที่สุดแม้จะไม่ประณีตและมีค่าเท่าครั้งอื่นๆ

อีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการให้ทานเกิดขึ้นในสำนัก
มหาสิสสานยิตตา ในกรุงร่างกุ้ง หลายปีมาแล้วเมื่อศุนย์
ปฏิบัติธรรมยังพัฒนาไปอย่างช้าๆ ผู้ปฏิบัติบางคนไม่มีเงิน
ค่าอาหารและที่พัก ผู้คนยังยากจนอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติเหล่านี้
มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นที่น่าเสียดายหาก
ปล่อยยให้กลับไปเพียงเพราะขาดทุนทรัพย์ ดังนั้น คณะ
วิปัสสนาจารย์จึงรวบรวมปัจจัยเพื่อสนับสนุนผู้ปฏิบัติที่มี
ศักยภาพดี แล้วผู้ปฏิบัติเหล่านั้นก็มีความก้าวหน้ามาก เมื่อ
ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จบรรลุจุดมุ่งหมาย พระวิปัสสนา
จารย์ต่างเปี่ยมด้วยความปีติและยินดี



๖. ระลึกถึงคุณของเทวดา

วิธีที่หกในการเจริญปฏิบัติก็คือ คิดถึงคุณสมบัติของเทวดาและพรหมซึ่งอยู่ในเทวโลก เมื่อท่านเหล่านี้เกิดเป็นมนุษย์ ท่านเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมอย่างสูง ท่านเชื่อว่าการทำดีจะได้ดี และการทำชั่วจะก่อให้เกิดผลร้าย ดังนั้น ท่านเหล่านั้นจึงพยายามทำดีและหลีกเลี่ยงความประพฤติที่ไม่เหมาะสม บางท่านก็เจริญกรรมฐาน กุศลวิบากจึงนำท่านเหล่านี้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น มีชีวิตที่รื่นรมย์มากกว่าในโลกมนุษย์ ท่านที่บรรลุดมานจิตขั้นสูงไปเกิดเป็นพรหมซึ่งมีชีวิตยาวนานเป็นกัปกลับ ดังนั้น เมื่อเราคิดถึงคุณธรรมของเหล่าเทวดา เราก็สามารถพิจารณาศรัทธา ทาน วิริยะ และความพากเพียรที่ท่านได้สั่งสมมาตั้งแต่เป็นมนุษย์ เป็นการง่ายที่จะนำท่านมาเปรียบเทียบกับตัวเรา หากพบว่าเรามีคุณธรรมใกล้เคียงกับเทวดาและพรหมเหล่านี้ เราก็จะเปี่ยมด้วยความพึงพอใจและความยินดี

๗. ระลึกถึงคุณพระนิพพาน

วิธีที่เจ็ดในการเจริญปีติก็คือ การใคร่ครวญถึงความสงบระงับจากกิเลส โดยนัยปรมาัตถ์หมายถึงการระลึกถึงพระนิพพาน หากผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความสงบในระดับนี้แล้ว เมื่อระลึกถึงความสงบนั้นก็จะสามารถเจริญปีติได้มาก

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ประจักษ์พระนิพพานด้วยตนเอง ก็สามารถระลึกถึงความเยือกเย็นของสมาธิที่หยั่งลึกหรือฌานจิต ความสุขจากสมาธินี้เหนือกว่าความสุขใดๆ ในโลก มีบุคคลที่มีสมาธิเข้มแข็งมากเสียจนกิเลสไม่สามารถล่วงล้ำได้แม้ในขณะที่มิได้เข้าสมาธิ ดังนั้น ชั่วอายุ ๖๐-๗๐ ปี ท่านเหล่านั้นก็สามารถดำรงชีวิตที่สงบสุขได้ และการคิดถึงความสงบเย็นและความแจ่มใส ก็สามารถทำให้เกิดปีติอย่างพิเศษ

หากผู้ปฏิบัติยังมีได้ฌาน ให้ระลึกถึงสภาวะจิตที่บริสุทธิ์และสะอาดในเวลาปฏิบัติ ในเวลาที่จิตปราศจากกิเลสไปชั่วขณะ จิตจะเกิดความสงบเย็นโดยธรรมชาติ หากเปรียบเทียบกับความสุขทางโลกแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพบว่าความสุขทางโลกนั้นหยาบและแฝงด้วยความรุ่มร้อน การเปรียบเทียบเช่นนี้ก็อาจทำให้ปีติเจริญขึ้น



๘.- ๘. เว้นจากคนพาล คบบัณฑิต

วิธีที่แปดและเก้าในการเจริญปีติมีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ ให้เว้นจากคนพาลที่เต็มไปด้วยโทสะและไร้เมตตา และให้แสวงหาบัณฑิตผู้มีเมตตา ในโลกนี้มีคนที่ถูกรอบงำด้วยโทสะมากเสียจนไม่อาจแยกแยะกุศลออกจากอกุศลกรรม พวกเขาไม่รู้จักระโยชน์หรือความสมควร การให้ความเคารพต่อผู้ที่ควรเคารพ หรือในการศึกษาธรรมะหรือเจริญกรรมฐาน พวกเขามีอาการมึนตึ๋น ถูกรอบงำได้ง่ายด้วยความโกรธและความเกลียดชัง ชีวิตของพวกเขาเต็มไปด้วยกิจกรรมที่หยาบคายและน่ารังเกียจ การอยู่ร่วมกับคนเหล่านี้ย่อมไม่ช่วยให้ปีติเกิดขึ้น

คนอีกพวกหนึ่งมีความเห็นอกเห็นใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ความอบอุ่นและความรักในจิตใจจะแสดงออกผ่านทางกายและวาจา กัลยาณชนเช่นนี้รักษาความสัมพันธ์อย่างชาญฉลาด อ่อนหวาน การคบหาบุคคลเช่นนี้มีประโยชน์ การอยู่ท่ามกลางกลิ่นไอของความรัก ความอบอุ่นย่อมทำให้ปีติเกิดขึ้น

๑๐. พิจารณาพระสูตรที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส

วิธีที่สลับในการเจริญปฏิบัติก็คือ การพิจารณาพระสูตร พระสูตรบางบทกล่าวถึงพระพุทธรูป หากผู้ปฏิบัติเปี่ยม ด้วยศรัทธา การคิดทบทวนพระสูตรบทใดบทหนึ่งจะทำให้ เกิดความเบิกบานใจและความสุข สติปัญญาฐานสูตรเป็นพระ สูตรหนึ่งที่กล่าวถึงประโยชน์ที่บุคคลพึงได้รับจากการปฏิบัติ ธรรม พระสูตรอื่นๆ กล่าวถึงเรื่องราวของพระสงฆ์และเหล่า อริยบุคคลที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ การทบทวนพระสูตร เหล่านี้จะสร้างกำลังใจซึ่งนำไปสู่ปฏิบัติและความสุข

๑๑. การน้อมใจ

ประการสุดท้าย หากผู้ปฏิบัติน้อมใจไปสู่การเจริญ ปฏิบัติอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอประสพผลดังใจหวัง พึง เข้าใจว่าปิติจะเกิดขึ้นเมื่อจิตสะอาดปราศจากกิเลส ดังนั้น การจะเข้าถึงปิติ ผู้ปฏิบัติต้องทุ่มเทความเพียรในการเจริญสติ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาธิเกิดขึ้นและป้องกันกิเลสให้อยู่ห่าง ผู้ปฏิบัติต้องมีความมุ่งมั่นที่จะรักษาสติให้มั่นคงทุกวินาทีไม่ว่าในอิริยาบถนั่งหรือนอน เดิน ยืน หรืออิริยาบถอื่นๆ



ความสงบ

โพชฌงค์องค์ที่ห้า



จิตใจของคนส่วนใหญ่

มักตกอยู่ในความฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่เสมอ

จิตวิ่งไปโน่นมานี่ สะบัดไหวเหมือนผืนธง

ท่ามกลางลมแรง กระจัดกระจาย

เหมือนขี้เถ้าที่ถูกก้อนหินขว้างใส่

ปราศจากความเยือกเย็น สงบเงียบ

ความฟุ้งซ่าน กระสับกระส่ายนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นคลื่นของจิต

ที่คล้ายกับผิวน้ำยามถูกพัด จิตจะกระเพื่อมเป็นคลื่น

อย่างชัดเจนเมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน

ถึงแม้ว่าจิตที่ฟุ้งซ่านนี้มีสมาธิ แต่ก็ เป็นสมาธิที่เจือด้วยความกระสับกระส่ายเหมือนกับคนป่วยที่พลอยทำให้สมาธิในครอบครวัต้นเต้นและกระวนกระวายใจ ดังนั้น ความฟุ้งซ่านนี้มีผลต่อสภาพจิตอื่น ๆ ในเวลาเดียวกัน ความสุขที่แท้จริงจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้หากจิตมีความกระสับกระส่าย

เมื่อจิตใจฟุ้งซ่านก็ยากที่จะควบคุมความประพฤติบุคคลเริ่มปฏิบัติตนตามอำเภอใจและความปรารถนาโดยไม่คำนึงว่าพฤติกรรมนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล และด้วยความไม่ยั้งคิดนี้ บุคคลอาจแสดงกิริยาหรือกล่าววาจาที่ไม่เหมาะสมอันจะนำมาซึ่งความเสียหาย การตำหนิตนเอง หรือแม้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ “ฉันผิดไปแล้ว ฉันไม่น่าพูดอย่างนั้นเลย ถ้าเพียงแต่ฉันคิดก่อนจะทำ” เมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยความเสียหายและเศร้าสลด ความสุขก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบนี้จะเกิดขึ้น เมื่อไม่มีความกระวนกระวายและความเสียหาย ภาษาบาลีเรียกว่า ปัสสัทธิ หมายถึงความสงบเย็นซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อความปั่นป่วนหรือความเคลื่อนไหวของจิตสงบลง

ในโลกปัจจุบัน ผู้คนมีความทุกข์เป็นอย่างยิ่ง คนเป็นจำนวนมากหันไปพึ่งยาเสพติด ยาระงับประสาท ยา นอนหลับ เพื่อสงบจิตใจและให้มีความสุข บ่อยครั้งที่เด็กวัย



รุ่นลองเสพยาเพื่อช่วยยให้ผ่านบางช่วงของชีวิตเมื่อจิตใจสับสน เป็นเรื่องน่าเสียดายที่บางครั้งเยาวชนเหล่านี้โชคไม่ดีที่เสพยาจนติด

ความสงบสันติที่เกิดจากการเจริญกรรมฐานเหนือกว่าฤทธิ์ของยาเสพติดหรือสารอื่นใดทั้งสิ้น แน่แน่นอนว่าจุดมุ่งหมายของกรรมฐานนั้นอยู่เหนือความสงบ แต่สันติสุขก็เป็นผลจากการดำเนินตามทางสายตรงที่ถูกต้องของพระธรรม

สงบกายและจิต

ลักษณะของปัสสัทธิก็คือ ทำให้กายและจิตสงบ ทำให้ความฟุ้งซ่านสงบระงับ

การสกัดความร้อนออกจากจิต

หน้าที่ของปัสสัทธิคือการสกัดกั้นหรือระงับความร้อนในจิตซึ่งเกิดความกระวนกระวาย สับสนหรือเสียใจ เมื่อจิตถูกสภาวะเหล่านี้รุกราน จิตจะเร่าร้อนราวกับถูกเผา ปัสสัทธิจะทำหน้าที่ดับไฟนี้แล้วนำความเย็นสบายมาแทนที่

ความสงบ

อาการปรากฏของปัสสัทธิคือความสงบของกายและจิต เป็นสภาวะที่นำมาซึ่งความสงบ เยือกเย็นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ปฏิบัติทุกคนคงคุ้นเคยกับความฟุ้งซ่านเป็นอย่างดี มีแรงผลักดันให้เคลื่อนไหว ให้ลุกขึ้นเพื่อทำอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา ร่างกายกระตุก จิตแล่นไปที่โน่นที่นี่ เมื่ออาการเหล่านี้ดับไป จิตจะอยู่ในภาวะที่นิ่งสงบ ไม่กระเพื่อม การเคลื่อนไหวจะนุ่มนวลราบรื่นและสง่างาม ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งอยู่เฉยๆ โดยแทบไม่เคลื่อนไหวเลย

โพชฌงคองค์นี้จะเกิดโดยอัตโนมัติต่อจากปิติ เนื่องจากปิติที่ลึกซึ้งมักสัมพันธ์กับความสงบที่ลุ่มลึก เมื่อปิติแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ผู้ปฏิบัติก็จะไม่ปรารถนาที่จะเคลื่อนไหวหรือแม้แต่รบกวนความสงบนิ่งของจิต

พระพุทธองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วันหลังการตรัสรู้เสวยวิมุตติสุข ทรงรักษาแต่ละอิริยาบถไว้ ๗ วัน ในสถานที่ ๗ แห่ง โดยการเข้าและออกจากผลญาณ ธรรมปิติที่แผ่ซ่านทั่วพระวรกายอยู่ตลอดเวลาทำให้พระพุทธองค์ประทับนั่งอยู่ไม่

ขยับเขยื้อนหรือแม้ปิดเปลือกตาให้สนิท พระเนตรหรืออยู่เพียง
ครึ่งเดียวตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติเองก็อาจเคยพยายามหลับตา
แล้วดวงตากลับเบิกโพล่งขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจเมื่อเกิดปิติอย่าง
แรงกล้า ในที่สุดก็อาจตัดสินใจปฏิบัติต่อไปทั้งที่ดวงตาเปิด
อยู่ หากผู้ปฏิบัติประสพอาการเช่นนี้ก็อาจพอมองเห็นได้ว่า
ปิติของพระพุทธองค์และพระธรรมปิติจะยิ่งใหญ่เพียงใด



โยนิโสมนสิการ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสงบ
เกิดจากโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ
ความแยบคายในการกำหนดจิตที่
ทำให้เกิดความคิดและสภาวะจิตที่
เป็นกุศล และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
สภาวะจิตที่เป็นสมาธิอันนำมาซึ่ง
ความสงบและปิติ



วิธีพัฒนาความสงบ ๗ วิธี

นอกจากนี้พระอรธกถาจารย์
ยังได้แสดงวิธีอีก ๗ วิธี
ในการสร้างความสงบ

๑. อาหารที่เหมาะสม

วิธีที่หนึ่งได้แก่ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และมีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นและมีความพอดี คุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ไม่จำเป็นต้องประณีต แต่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากร่างกายได้รับอาหารไม่พอเพียง สุขภาพก็จะอ่อนแอเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ นอกจากนี้ อาหารต้องมีความเหมาะสม คือไม่ย่อยยาก หากผู้ปฏิบัติไม่ชอบอาหารก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะจะทำให้ไม่สบาย และโยยหาอาหารที่อยากจะรับประทาน

เราอาจศึกษาบทเรียนที่ดีในสมัยพุทธกาล มีพ่อค้าที่มั่งคั่งและอุบาสิกาท่านหนึ่งคอยดูแลอุปัฏฐากคณะสงฆ์อยู่ในบริเวณที่พระพุทธองค์ประทับสอนอยู่ ซึ่งหากสองท่านนี้ได้ช่วยวางแผนและจัดการให้งานต่างๆ ก็มักจะแก้ปัญหาความ



ชลูกชลักได้เสมอ เคล็ดลับของท่านทั้งสองคือการอาศัยหลักความจำเป็นและความเหมาะสม โดยการดูแลความต้องการของภิกษุ ภิกษุณี หรือโยคีที่ได้รับนิมนต์มาฉันภัตตาหารอย่างถึถ้วนอยุ่เสมอ นอกจากนี้ท่านทั้งสองยังพยายามสืบหาว่าสิ่งใดเหมาะสมกว่า บางทีผู้ปฏิบัติอาจพอจำได้ว่าเมื่อได้รับประทานอาหารที่ชอบและเหมาะสมแล้ว จิตใจสงบมีสมาธิดี

๒. อากาศที่เหมาะสม

วิธีที่สองในการทำให้เกิดความสงบ คือการเลือกปฏิบัติกรรมฐานในสถานที่ที่มีอากาศดี เพื่อความสบายและสะดวกต่อการปฏิบัติธรรม บุคคลมีความพอใจเฉพาะตน แต่ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะชอบอะไรก็สามารถปรับตัวกับอากาศที่แตกต่างออกไปได้เสมอโดยการใช้พัดลม เครื่องทำความร้อน หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา บาง ตามสภาพอากาศ

๓. อิริยาบถที่เหมาะสม

วิธีที่สามในการสร้างความสงบก็คือ การเลือกอิริยาบถที่เหมาะสม ส่วนใหญ่เรานั่งและเดินจงกรมในการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อริยาบถทั้งสองนี้เป็นอริยาบถที่ดีที่สุดสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ แต่ความสบายมิได้หมายความว่าความหรรษา การนอนหรือการนั่งพิงเก้าอี้อาจพิจารณาได้ว่าเป็นอริยาบถที่สบายเกินไป นอกเสียจากว่าผู้ปฏิบัติป่วยจนต้องนั่งพิง ในการนั่งโดยไม่พิงหรือการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียรเพื่อไม่ให้ล้าลง ในอริยาบถที่สบายเกินไป ความเพียรนี้ขาดหายไปและทำให้โงก ง่วง ง่ายขึ้น จิตมีการผ่อนคลายและสบาย และในไม่ช้าผู้ปฏิบัติก็จะส่งเสียงกรนออกมา

๔. วางใจให้เป็นกลาง

วิธีที่สี่ในการสร้างความสงบก็คือ การรักษาความเพียรให้เป็นกลาง ผู้ปฏิบัติไม่ควรที่จะกระตือรือร้นจนเกินไปหรือทำตัวเหลวไหล หากความเพียรมากเกินไปผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดอารมณ์พลาดและเหนื่อยล้า แต่หากเกียจคร้านก็จะไม่ก้าวหน้า คนที่กระตือรือร้นมากเกินไปเปรียบได้กับคนที่อยากป็นให้ถึงยอดเขาโดยเร็ว เขารีบป็นแต่เนื่องจากภูเขาสูงชันทำให้ต้องหยุดบ่อยๆ ในที่สุดทำให้ล่าช้ากว่าจะถึงยอดเขา ในทางกลับกันคนที่เกียจคร้านก็เปรียบเหมือนหอยทากที่ค่อยๆ คลานไปอย่างช้าๆ



๕-๖. เว้นจากคนพาล

สวัสดุมกับบุคคลผู้มีเมตตา

การเว้นจากคนเจ้าโทสะ หยาบคาย หรือโหดร้ายก็สามารถช่วยสร้างความสงบได้ เห็นได้ชัดว่าหากมิตรสหายของผู้ปฏิบัติมีอารมณ์ร้อน มักโกรธและตำหนิอยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติก็คงจะหาความสงบได้ยาก และก็มีตัวอย่างมากมายที่ความสงบของจิตผู้ปฏิบัติจะดีขึ้นหากคบหากับบุคคลที่มีความสงบ สัจตั้งทางร่างกายและจิตใจ

๗. น้อมใจไปสู่ความสงบ

ประการสุดท้าย หากผู้ปฏิบัติ น้อมใจไปสู่การปฏิบัติเนืองๆ ตั้งความปรารถนาเพื่อบรรลุถึงความสงบและสันติก็ย่อมได้รับความสงบสมปรารถนา หากผู้ปฏิบัติระมัดระวังในการเจริญสติ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ก็จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

สมาธิ

โพชฌงค์องค์ที่หก



สมาธิเป็นองค์ประกอบของจิต

ที่เพ่งลงสู่อารมณ์ที่กำหนดแล้วยังลง

แทงตลอดและเคล้าอยู่กับอารมณ์นั้น

องค์ธรรมนี้เรียกว่า สมาธิ ในภาษาบาลี



ความสงบ

ลักษณะของสมาธิก็คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน สงบนิ่ง มั่นคง ในที่นี้หมายความว่าจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนด จมสู่อารมณ์นั้น หยุดนิ่ง และสงบอยู่ตรงนั้น

สมาธิที่หยุดนิ่งและสมาธิที่เคลื่อนไหว

สมาธิมี ๒ ประเภท หนึ่ง เป็นสมาธิที่ต่อเนื่อง ซึ่งเกิดจากการกำหนดจิตอยู่กับอารมณ์ๆ เดียว นี่เป็นสมาธิที่ได้จากการเจริญสมถกรรมฐาน โดยให้จิตกำหนดนิ่งอยู่ที่อารมณ์ๆ เดียว โดยไม่ใส่ใจกับอารมณ์อื่นใดทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะสามารถประสพกับสมาธิที่ต่อเนื่องได้เมื่อจิตหยั่งลงสู่ฌานจิต

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติวิปัสสนามุ่งไปที่การเจริญปัญญาและกระทำญาณปัญญาให้สมบูรณ์ ญาณในที่นี้หมายถึงการรู้เห็นโดยประสพการณ์ตรง เช่น ความแตกต่างระหว่าง

รูปและนาม ความสัมพันธ์ระหว่างรูปและนามโดยความเป็นเหตุและปัจจัย การประจักษ์ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาวะธรรมทางกายและจิต เหล่านี้เป็นญาณขั้นต้น และยังมีขั้นอื่นๆ ที่เราจะต้องผ่านไปก่อนที่จะบรรลุถึงมรรคญาณและผลญาณซึ่งมีนิพพานหรือการดับทุกข์ทั้งปวงเป็นอารมณ์

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การระลึกรู้อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมาก อารมณ์วิปัสสนาก็คือสภาวะธรรมทางกายและจิต เป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้โดยไม่ต้องใช้กระบวนการความคิด หรืออีกนัยหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา เรารับรู้อารมณ์ต่างๆ โดยมีเป้าหมายที่จะได้มีญาณหยั่งรู้ลักษณะของสิ่งเหล่านี้ ชนิทสมาธิ สมาธิประเภทที่สอง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเจริญวิปัสสนา อารมณ์วิปัสสนานั้นเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา และชนิทสมาธิก็เกิดขึ้นในแต่ละวินาทีพร้อมกับอารมณ์ แม้ว่าจะมีอายุสั้นๆ แต่สมาธิแบบนี้สามารถเกิดดับต่อเนื่องกันไปโดยไม่ขาดสายได้ ในกรณีเช่นนี้ชนิทสมาธิจะมีคุณสมบัติเหมือนสมาธิแบบต่อเนื่องและมีอำนาจในการทำให้อุจเฉทและกิเลสสงบนิ่งอยู่



สำรวมจิต

สมมติว่าผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดอาการพองยุบของท้อง ขณะที่พยายามรักษาสติอยู่กับอาการพองยุบนั้น ผู้ปฏิบัติอยู่กับปัจจุบันขณะ การระลึกรู้พัฒนาขึ้นมาด้วยพลังแห่งสติและความเพียรในแต่ละขณะซึ่งมีลักษณะเหมือนความเพียรที่ยั่งยืน ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกราวกับว่าจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่กำหนด ผู้ปฏิบัติจะตกหรือหล่นลงสู่อารมณ์ ไม่เพียงแต่จิตจะมีความแหลมคมและแทงตลอดอารมณ์และสงบนิ่งอยู่กับอารมณ์ในขณะนั้นเท่านั้น แต่สมาธิเจตสิกยังมีพลังในการทำให้เจตสิกอื่นๆ เกิดขึ้นพร้อมกันในวินาทีที่จิตระลึกขึ้นนั้น สมาธิเป็นเจตสิกที่ทำหน้าที่รวมจิตเข้าด้วยกัน สมาธิจะควบคุมให้เจตสิกรวมกลุ่มกันไม่กระจัดกระจายออกไป ดังนั้น จิตจึงจับนิ่งอยู่กับอารมณ์

สันติสุขและความสงบ

สภาวะนี้อุปมาเหมือนความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก พ่อแม่ที่ตีย่อมอยากเห็นลูกเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีมารยาทดี

และมีคุณธรรม เพื่อบรรลุตฤตยูประสงคฺ์นี้ พ่อแม่ควบคุมลูกในระดับหนึ่ง ลูกๆ ยังไม่มีประสบการณ์ พวกเขาขาดปัญญา และตลยพินิจ ดังนั้น พ่อแม่จึงดูแลมิให้ลูกๆ ออกไปคบหากับเด็กๆ ที่ชุกชน เจตสิกเปรียบเสมือนเด็กๆ ในกรณีนี้ เช่นเดียวกับเด็กที่ไม่มีพ่อแม่คอยชี้แนะ อาจทำอะไรให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ในทำนองเดียวกัน จิตที่ปราศจากการควบคุม ก็จะต้องทุกข์ทรมานจากอิทธิพลที่ไม่ดี ก็เลสย์อ่อมคอยจับจ้องรอดูอยู่ใกล้ๆ หากไม่สำรวมระวังจิตก็อาจออกไปคลุกเคล้ากับความเหลวไหล เช่นตณหา ความไม่พอใจ ความโกรธหรือความหลง แล้วจิตก็จะกระสับกระส่ายและไม่สำรวม ซึ่งจะแสดงออกทางกายและวาจา จิตก็เหมือนกับเด็กๆ อาจเกลียดชังวินัยในช่วงแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปจิตก็จะเริ่มอ่อนน้อมและพัฒนาขึ้น มีความสงบและห่างไกลจากการโจมตีของกิเลส จิตที่มีสมาธิจะมีความสงบเงียบมากขึ้น มีสันติสุขมากขึ้นๆ ความรู้สึกลงสงบสันตินี้เป็นอาการปรากฏของสมาธิ

เด็กๆ ก็เช่นกัน อาจอบรมให้เชื่อฟังหากได้รับการดูแลที่เหมาะสม พวกเขาอาจดื้อดั่งบ้างในตอนแรกแต่ในที่สุดเมื่อเติบโตขึ้น พวกเขาจะเริ่มเข้าใจว่าเหตุใดจึงควรเว้นจากคนพาลและอาจเริ่มรู้สึกขอบคุณการควบคุมดูแลของพ่อแม่ บางทีพวกเขาอาจเห็นว่าเพื่อนๆ ที่ขาดการดูแลอย่าง



ระมัดระวังจากพ่อแม่ได้เติบโตขึ้นเป็นอาชญากร และเมื่อพวกเขา
 เขามีอายุมากพอที่จะก้าวสู่โลกภายนอก พวกเขาจะสามารถ
 แยกแยะว่าควรคบใครเป็นเพื่อนและหลีกเลี่ยงใคร และเมื่อ
 อายุมากขึ้นและเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การอบรมนี้จะช่วยให้พวกเขา
 พัฒนาและเจริญขึ้น

สมาธิช่วยให้ปัญญาเกิดขึ้น

สมาธิเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น ข้อเท็จจริงนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อจิตสงบนิ่งก็มีช่องให้ปัญญาเกิดขึ้น สามารถเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของรูปและนาม บางครั้งอาจมีญาณหยั่งรู้ความแตกต่างระหว่างรูปและนาม ตลอดจนความสัมพันธ์โดยความเป็นเหตุ-ผล ระหว่างรูปและนาม ปัญญาจะเจริญขึ้นตามลำดับจนสามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนในลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และในที่สุดถึงญาณที่หยั่งรู้การดับทุกข์ เมื่อการตรัสรู้เกิดขึ้นบุคคลผู้นั้นจะไม่อาจกลับกลายเป็นบุคคลที่เลวร้ายได้อีกไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร

พ่อแม่กับลูกๆ

พ่อแม่หรือผู้ที่กำลังจะเป็นพ่อแม่พึงตั้งใจฟังให้ดี พ่อแม่จำเป็นต้องมีสมาธิในการควบคุมจิตของตนก่อนแล้วเจริญญาณชั้นต่างๆ ให้สมบูรณ์ พ่อแม่ที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ จึงจะสามารถอบรมเลี้ยงดูลูกได้ดี เพราะพ่อแม่เหล่านี้จะสามารถแยกแยะกุศลและอกุศลกรรมออกจากกัน สามารถสั่งสอนลูกๆ ให้รู้ตามโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเป็นตัวอย่างที่ดี พ่อแม่ที่ไม่ควบคุมจิตใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อการกระทำที่ไม่เหมาะสม ไม่อาจช่วยลูกๆ ให้พัฒนาความดีและปัญญาได้

ศิษย์ของอาตมาบางคนในพม่าก็เป็นพ่อคนแม่คน เมื่อเริ่มมาปฏิบัติพวกเขาคิดถึงแต่ความสุขทางโลกของลูกๆ เช่น เรื่องการศึกษาและการมีอาชีพที่ดี แล้วเมื่อผู้ปกครองเหล่านี้มาปฏิบัติธรรมที่สำนักอาตมา พวกเขา ก็ปฏิบัติได้ดี เมื่อพวกเขากลับไปหาลูก ก็มีทัศนคติและโครงการใหม่ๆ พวกเขา รู้สึกว่าเป็นสิ่งสำคัญกว่าที่ลูกๆ จะต้องเรียนรู้ในการควบคุมจิตและพัฒนาจิตให้มีคุณธรรมมากกว่าที่จะมุ่งแต่ความสำเร็จในทางโลก เมื่อลูกๆ โตพอ พ่อแม่ก็รับเราให้



พวกเขาเข้าปฏิบัติธรรม ความจริงอาตมาเคยถามพ่อแม่ว่า ลูกๆ ที่เกิดก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันหรือไม่ พวกเขาตอบว่า “มีแน่นอน ลูกๆ ที่เกิดหลังการปฏิบัติธรรม จะมีความเคารพเชื่อฟังและความเกรงอกเกรงใจมากกว่า พวกเขามีจิตใจดีเมื่อเปรียบเทียบกับลูกคนอื่นๆ”

การกำหนดอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดสมาธิ

พระพุทธองค์ตรัสว่า
โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยอุบาย
อันแยบคายและการกระทำให้มาก
ปฏิบัติให้มาก
พหุสิกขาโร จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น
เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว
ก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง





วิธีการเจริญสมาธิอีก ๑๑ วิธี

พระอรรคณาจารย์
ได้แจกแจงวิธีเจริญสมาธิไว้อีก ๑๑ วิธี

๑. ความสะอาด

ประการแรกได้แก่ ความบริสุทธิ์ภายในและภายนอก
ของร่างกายและสภาพแวดล้อม ปัจจุบันนี้ได้กล่าวถึงแล้วใน
หัวข้อโพชฌงค์ที่สอง คือ ธัมมวิจยะ

๒. จิตที่เป็นกลาง

สาเหตุที่สองของสมาธิก็คือ การรักษามโนทริयीให้
สม่ำเสมอ กล่าวคือปัญญาและศรัทธาในด้านหนึ่งกับความ
เพียรและสมาธิในอีกด้านหนึ่ง อาตมาได้อธิบายเรื่องนี้แล้ว
ในบทที่สอง (รู้แจ้งปรมาตธรรมด้วยการเจริญพละห้า)



๓. นิมิตที่ชัดเจน

วิธีที่สามนี้เกี่ยวเนื่องกับการเจริญญาณมากกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น อาตมาจึงขอกล่าวถึงเรื่องนี้เพียงย่อๆ เท่านั้น บุคคลพึงทำให้เกิดความชำนาญในการกำหนดองค์บริกรรม กล่าวคือการรักษานิมิตให้ชัดเจนดังเช่นที่ปฏิบัติกันในการเจริญสมถกรรมฐาน

๔. ยกจิตที่ทอดย

ปัจจัยที่สี่ได้แก่การยกจิต เมื่อรู้สึกหนักใจ หดหู่หรือทอดย ไม่ต้องสงสัยเลยว่าผู้ปฏิบัติคงต้องหัวทกกัน ขวิดกับการปฏิบัติมาบ้างแล้วทุกคน ในเวลาเช่นนี้ผู้ปฏิบัติควรพยายามยกจิตของตน เช่นการใช้วิธีเจริญความเพียรปิติหรือญาณปัญญา การยกจิตที่ทอดยก็เป็นหน้าที่หนึ่งของวิปัสสนาจารย์ เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ด้วยใบหน้าที่เหี่ยวแห้ง วิปัสสนาจารย์รู้ว่าควรจะให้กำลังใจอย่างไร

๕. ช่มจิตให้สงบ

บางครั้งก็อาจจำเป็นในการช่มจิตใจที่เราร้อน นี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้ในการเจริญสมาธิ บางครั้งเมื่อผู้ปฏิบัติมี ประสบการณ์ที่ตรึงใจในการเจริญกรรมฐานแล้วอาจรู้สึก ตื่นเต้นและกระตือรือร้น มีความเพียรท่วมท้น เมื่อเป็นเช่นนี้ วิปัสสนาจารย์ไม่ควรส่งเสริมแต่ให้คำแนะนำให้ปฏิบัติให้ถูก ต้อง วิปัสสนาจารย์อาจช่วยกระตุ้นโพชฌงค์ที่ห้าคือความ สงบ โดยวิธีที่ได้กล่าวในหัวข้อที่แล้ว หรืออาจแนะนำให้ผู้ปฏิบัติ ผ่อนคลายและเฝ้าดูโดยไม่ใช้ความพยายามมากเกินไป

๖. ให้กำลังใจแก่จิตที่บอบช้ำเพราะความเจ็บปวด

หากจิตใจถดถอยและเหี่ยวเฉาเพราะความเจ็บปวด ก็จำเป็นต้องให้กำลังใจ นี่คือวิธีที่หกในการเจริญสมาธิ ผู้ ปฏิบัติอาจรู้สึกหดหู่จากสภาพแวดล้อมหรือถูกรบกวนจาก ปัญหาสุขภาพเก่าๆ ในเวลาเช่นนี้จำเป็นต้องยกจิตขึ้นและทำ จิตใจให้สะอาดสว่างและเฉียบแหลมอีกครั้งโดยวิธีต่างๆ หรือ วิปัสสนาจารย์อาจปลุกเร้ากำลังใจ มิใช่โดยการเล่าเรื่องตลก แต่โดยการพูดบำรุงน้ำใจ



๗. การกำหนดอย่างสมดุลและต่อเนื่อง

วิธีที่เจ็ดในการเจริญสมาธิก็คือ การพยายามรักษา การกำหนดสติที่สมดุลอยู่ตลอดเวลา บางครั้งเมื่อการปฏิบัติ ก้าวหน้าขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่าจะไม่ต้องใช้ความพยายามเลย แต่ก็ยังมีสติอยู่กำหนดอยู่กับอารมณ์ขณะที่เกิดขึ้นและดับไป ในเวลาเช่นนี้ผู้ปฏิบัติไม่ควรรบกวน แม้จะรู้สึกว่าก้าวหน้า เข้าเกินไป อยากให้เร็วขึ้น อยากบรรลุธรรมเร็วๆ หากผู้ ปฏิบัติพยายามแรงก็จะทำให้ดุลยภาพของจิตสูญเสียไป และ การกำหนดสติก็จะขาดความคมชัด ในทางตรงข้าม หากทุก อย่างดีและราบรื่นเสียจนผู้ปฏิบัติผ่อนคลายลงมากเกินไปก็จะ ทำให้การปฏิบัติเสื่อมถอยลงได้เช่นกัน เมื่อมีความเพียรที่ไม่ ต้องอาศัยความพยายาม ผู้ปฏิบัติควรที่จะปล่อยให้ดำเนินไป โดยพยายามรักษาระดับของสภาวะนั้นไว้

๘-๕. เว้นจากคนทั้งชาน สมาคมกับคนที่มิสมาธิ

ผู้ปฏิบัติควรเว้นจากบุคคลที่มีจิตไม่ตั้งมั่นและคบหา สมาคมกับบุคคลที่มีสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่แปดและเก้าของการ

เจริญสมาธิ บุคคลที่ไม่มีความสะดวกหรือสันติสุข ไม่เคยเจริญสมาธิมักเร่าร้อน เด็กๆ ที่เกิดในครอบครัวเช่นนี้ก็อาจจะขาดความสะดวกทางจิตไปด้วย

ในประเทศพม่ามีข้อคิดที่คล้ายคลึงกับแนวคิดของตะวันตกเกี่ยวกับ “อิทธิพลที่ดี” มีหลายกรณี เช่นคนที่ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานมาก่อน แต่เมื่อเข้ามาเยี่ยมศูนย์วิปัสสนาก็เริ่มรู้สึกสงบและมีสันติสุข พวกเขาได้รับอิทธิพลจากผู้ปฏิบัติที่กำลังทำความเพียรอย่างหนัก ผู้มาเยือนบางคนถึงกับตัดสินใจเข้ามาปฏิบัติเลย นี่เป็นเรื่องธรรมดา

ในสมัยพุทธกาล มีพระราชวงศ์หนึ่งมีพระนามว่า พระเจ้าอชาตศัตรู ผู้ปลงพระชนม์พระบิดาเพื่อขึ้นครองราชย์บัลลังก์ พระองค์ทรงนอนไม่หลับหลายต่อหลายคืนหลังจากได้ทรงก่ออนันตริยกรรมที่เลวร้าย ในที่สุดพระองค์จึงเสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ระหว่างทางที่เสด็จผ่านป่ามาก็พบหมู่สงฆ์กำลังฟังธรรมจากพระพุทธองค์อย่างสงบและมีสมาธิ กล่าวกันว่าความทุกข์เร่าร้อนใจของพระองค์หายไปหมดสิ้นและเปี่ยมด้วยความสงบเยือกเย็นอย่างไม่เคยประสบมาก่อน



๑๐. พิจารณาผานและวไมกซ์

วิธีที่สิบก็คือ การพิจารณาความสงบและความเยือกเย็นที่เกิดจากฌานสมาธิ วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยเจริญสมถกรรมฐานจนได้ความสงบลึกมาก่อน การระลึกถึงวิธีเข้าฌานก็สามารถทำให้จิตเข้าสู่สมาธิได้เป็นช่วงสั้นๆ ในทันที สำหรับผู้ไม่ได้ฌานอาจจะระลึกถึงเวลาที่ขณิกสมาธิเข้มแข็งมากจนจิตรู้สึกสงบและตั้งมั่น การระลึกถึงสภาวะที่หลุดพ้นจากนิวรณ์และสันตสิขของจิตที่ได้มาจากการเจริญขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้อีก

๑๑. การน้อมจิต

วิธีที่สิบเอ็ดและวิธีสุดท้ายในการสร้างสมาธิก็คือ การน้อมจิตไปสู่การเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่อง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความพยายามที่ทุ่มเทลงไปในทุกๆ วินาที หากผู้ปฏิบัติพยายามที่จะมีสมาธิ สมาธิก็จะเกิดขึ้น



อุเบกขา

โพชฌงค์องค์ที่เจ็ด

๗

บางทีสำนักงานสหประชาชาติน่าจะมีชื่อใหม่
หากองค์การนี้ชื่อว่า องค์การแห่งอุเบกขา
บรรดาผู้แทนทั้งหลาย
จะได้ระลึกไว้ว่าควรจะทำอย่างไรเวลาเจรจาต่อรอง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเผชิญกับปัญหาที่ร้อนแรง
ผู้บริหารทุกคนต้องมีความสามารถ
ในการรักษาไว้ซึ่งความเป็นกลาง
ในการเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อน



ในภาษาบาลีคำว่า อุเบกขา แปลว่าวางเฉย ซึ่งหมายถึง ความสมดุลของพลังงาน เป็นสภาวะจิตที่ตั้งอยู่ตรงกลาง ไม่เบี่ยงเบนไปข้างใดข้างหนึ่ง อุเบกขานี้สามารถเจริญได้ในชีวิตปกติทั่วไปที่จะต้องตัดสินใจเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับในการเจริญกรรมฐาน

การประสานความขัดแย้งภายใน

ในระหว่างการเจริญกรรมฐาน สภาวะจิตหลายอย่าง แข่งขันกัน ศรัทธาพยายามเอาชนะอินทรีย์อื่นๆ เช่น ความคิด หรือปัญญาหรือในทางกลับกัน วิริยะกับสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นที่รู้กันในหมู่นักปฏิบัติธรรมว่าการรักษาอินทรีย์สองคู่นี้ ให้สมดุลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความก้าวหน้าและรักษาทิศทางการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ในระยะแรกของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึก กระตือรือร้นและมุ่งมั่น ทันทีที่ที่นั่งลง จิตของผู้ปฏิบัติก็จะมุ่ง กำหนดต่ออาการพองยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ ที่อยู่ในข่ายของการรับรู้ แต่ด้วยความเพียรที่มากเกินไป มีแนวโน้มที่จิตจะฟุ้งเลย

อารมณ์กรรมฐาน หรือไม่ก็หลุดจากอารมณ์ที่กำหนด ความผิดพลาดนี้อาจทำให้ผู้ปฏิบัติหงุดหงิดเพราะได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้วยังไม่ได้ผล

บางที่ผู้ปฏิบัติอาจพบความผิดพลาดของตัวเอง แล้วสามารถปรับจังหวะให้เข้ากับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ได้เมื่อเฝ้าดูอาการฟองยุบ จิตปรับเข้ากับกระบวนการฟองยุบและกำหนดตามไป ในไม่ช้าการกำหนดก็จะง่ายขึ้น และผู้ปฏิบัติเริ่มผ่อนคลายลงเล็กน้อย ความเพียรแทบไม่มีความหมาย แต่หากไม่ระมัดระวัง ความมัวงมเหงาหาวนอนจะคืบคลานเข้ามาและครอบงำผู้ปฏิบัติในที่สุด

บางที่ผู้ปฏิบัติอาจประสบความสำเร็จพอควรในการแยกแยะแยกนามและมองเห็นความสัมพันธ์ของรูปนามนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ลิ้มรสพระธรรมและพบว่าเป็นสิ่งน่าตื่นตื่น เมื่อศรัทธาเต็มเปี่ยมผู้ปฏิบัติอยากจะทำวาระภาสัจธรรมอันวิเศษที่ตนได้ประสบแก่มิตรสหายและพ่อแม่ ด้วยศรัทธาคำคิดและการวางแผนวิงวอน เมื่อมีความคิดและความรู้สึก การปฏิบัติก็หยุดนิ่งไม่ก้าวหน้า ความต่อเนื่องของเหตุการณ์นี้เป็นอาการที่เกิดจากศรัทธามากเกินไป

ผู้ปฏิบัติอีกคนอาจประสบกับญาณสภาวะแบบ



เดียวกัน แต่แทนที่จะปรารถนาในการเผยแพร่ธรรมะ ผู้ปฏิบัติเริ่มตีความประสบการณ์ของตน อาจกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติประเภทนี้ชี้ข้างจับตักแตน ประสบการณ์ทุกอย่างถูกนำมาเทียบเคียงกับหนังสือธรรมะทุกเล่มที่ได้อ่าน ความคิดเกิดขึ้นทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าอีกเช่นกัน นี่เป็นอาการของปัญญาที่มากเกินไป

ผู้ปฏิบัติหลายๆ คนมีแนวโน้มที่จะใช้เหตุผลตรวจสอบทุกอย่างที่ได้ยินก่อนที่จะยอมรับ พอเข้าอบรมกรรมฐานพวกเขาพยายามตรวจสอบโดยการคิดหาเหตุผลเพื่อดูว่าสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ถูกต้องหรือตอบสนองความเข้าใจของตัวเองหรือไม่ หากเขายังติดอยู่ในแนวคิดแบบนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะถูกหลอกหลอนด้วยความสงสัยตลอดเวลาเหมือนนอนอยู่บนม้าหมุน พวกเขาไม่มีวันที่จะก้าวหน้า

หากได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติหรือเคยลองปฏิบัติและพบว่าได้ผลดีพอควรแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงตัดสิ้นใจทุ่มเทตนเองให้กับคำสอนที่ได้รับนั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติเปรียบเหมือนทหารในสนามรบแนวหน้า ไม่มีเวลาที่จะมาโต้แย้งหรือตั้งข้อสงสัยคำสั่ง ทุกคำสั่งจากเบื้องบนเป็นสิ่งต้องปฏิบัติตามโดยไม่ต้อง

สงสัยจึงจะเอาชนะในการรบได้ แน่แน่นอนอาตมามีได้สอนให้
ผู้ปฏิบัติเชื่ออะไรอย่างงมงาย

จนกว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถประจักษ์สภาวะธรรมที่
เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน การปฏิบัติก็จะ
ยังไม่มั่นคงเนื่องจากศรัทธาและปัญญา วิริยะและสมาธิยังไม่
เสมอกัน แต่หากอินทรีย์เสมอกัน ผู้ปฏิบัติสามารถประจักษ์
สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ความพอดีของ
วิริยะและสมาธิ ศรัทธาและปัญญา ได้รับการแก้ไขแล้ว ณ
จุดนี้อาจกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงสภาวะอุเบกขา ซึ่ง
เป็นความสมดุลของอินทรีย์ทั้งสี่ ในที่นี้อาจดูราวกับว่าการ
กำหนดสติเกิดขึ้นโดยตัวของมันเองโดยไม่ต้องพยายามเลย

จิตที่สมดุลเปรียบเหมือนกับรถม้าที่ถูกเทียมด้วยม้า
ที่มีพลังกำลังเท่ากันสองตัว เมื่อม้าทั้งสองออกวิ่ง การขับขี่
รถม้านี้กลายเป็นของง่าย สารถิเพียงแต่ปล่อยให้ม้าทำงาน
แต่หากม้าตัวหนึ่งรวดเร็วในขณะที่ม้าอีกตัวหนึ่งแก่ ทруд
โทรม สารถิต้องทำงานหนักเพื่อไม่ให้รถตกถนนโดยการดึง
ม้าที่เร็วให้ช้าลงและกระตุ้นตัวที่ช้าอยู่ตลอดเวลา ในทำนอง
เดียวกับการเจริญกรรมฐาน ตอนแรกจิตยังไม่มีสมดุล
และผู้ปฏิบัติต้องโศกโศกจากความกระตือรือร้นไปสู่ความ
สงสัย จากความพยายามมากเกินไปสู่ความเกียจคร้าน แต่



เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ก็เกิดขึ้น และ
ดูเหมือนว่าสติสามารถเดินหน้าไปได้ด้วยตนเอง เวลาเช่น
นี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกสบายอย่างยิ่ง หากเทียบกับชีวิตสมัยใหม่
ก็เปรียบเสมือนการขับรถยนต์หรูหราที่แล่นไปด้วยเครื่อง
ควบคุมความเร็วอัตโนมัติบนทางด่วนที่รถไม่ติด



ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ

ลักษณะของอุเบกขาก็คือ สภาวจิต
ที่เสมอกันไม่มีสภาวะใดครอบงำสภาวะอื่น
อุเบกขาปรับความพอดีให้แก่ศรัทธาและปัญญา
วิริยะและสมาธิ

พอดี พอดี

หน้าที่ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ก็คือ การเติมในส่วนที่ขาดและลดในส่วนที่เกิน อุเบกขาทำหน้าที่ประคองจิตก่อนที่จะตกไปสู่สภาวะสุดโต่งของการขาดหรือเกิน เมื่ออุเบกขาเข้มแข็ง จิตจะเป็นกลางไม่สุดโต่งเกินไป ผู้ปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายามในการรักษาสติ

สารพัดดีจะปล่อยให้มาลากไป

ดูเหมือนว่าสติที่ทำหน้าที่ดูแลทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนคนขับรถม้าที่เอนหลังแล้วปล่อยให้ม้าพาไป สภาวะที่สบายและเป็นกลางนี้เป็นอาการของอุเบกขา

เมื่ออาตมายังเด็ก อาตมาเคยได้ยินคนพูดถึงการหาบตะกร้า ๒ ใบด้วยคานไม้ไผ่ นี่เป็นสิ่งที่ปรกติในพม่า ไม้คานพาตไว้บนบ่ามีกระจาดที่เต็มไปด้วยสัมภาระแขวนอยู่ที่ปลายทั้งสองข้าง เวลาออกเดินครั้งแรกคนแบกต้องออกแรงมากและสัมภาระนั้นก็หนัก แต่หลังจากเดินไปได้ ๑๐ - ๑๕ ก้าว ไม้คานก็เริ่มขยับขึ้นลงตามจังหวะการเดิน คนหาบ ไม้



คาน และกระจาดสามารถเคลื่อนไปได้อย่างสบายๆ จนคน
หาบเองแทบไม่รู้สึกหนัก อาตมาเองแทบไม่เชื่อเหมือนกัน
แต่พอได้มาเจริญกรรมฐานก็รู้ว่ามันเป็นไปได้

สติที่ต่อเนื่องทำให้เกิดอุเบกขา

ตามพุทธตำรัสอุเบกขาเกิดจากโยนิโสมนสิการ การ
กำหนดอย่างฉลาด กล่าวคือการเจริญสติอย่างต่อเนื่องจาก
วินาทีหนึ่งไปสู่อีกวินาทีหนึ่งไม่ขาดสายด้วยความตั้งใจที่จะ
เจริญอุเบกขา อุเบกขาในวินาทีหนึ่งทำให้อุเบกขาในวินาที
ต่อๆ มาเกิดขึ้น และเมื่ออุเบกขาเกิดขึ้นแล้วก็จะพัฒนาไป
อย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าเลยสภาพ
ญาณที่ยังรู้การเกิดดับของสภาวะธรรม

อุเบกขาไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆ ในใจของผู้ปฏิบัติใหม่ แม้
จะขยันกำหนดสติทุกๆ วินาที อุเบกขาเกิดขึ้นแล้วก็จากไป
จิตจะเป็นกลางในช่วงสั้นๆ แล้วก็หายไปอีก อุเบกขาจะเจริญ
เป็นขั้นๆ ช่วงเวลาที่เกิดยาวนานขึ้นเรื่อยๆ และบ่อยขึ้น ใน
ที่สุดอุเบกขาก็จะแข็งแกร่งพอที่จะเป็นโพชฌงค์องค์หนึ่งได้



วิธีเจริญอุเบกขาอีก ๕ วิธี

มีวิธี ๕ วิธีในการเจริญ

อุเบกขาดังกล่าวไว้ในอรรถกถา

๑. วางตนให้เป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย

ประการแรกและที่สำคัญที่สุด คือ การวางใจให้เป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย ได้แก่ บุคคลผู้เป็นที่รักรวมถึงสัตว์เลี้ยง เราอาจผูกพันรักใคร่ผู้คนที่รักและสัตว์เลี้ยงจนถึงขั้น “หลงมกมาย” ประสบการณ์แบบนี้ไม่ช่วยให้เกิดอุเบกขาหรือความเป็นกลาง

การปรับพื้นฐานให้เกิดอุเบกขานั้น บุคคลพึงปลุกฝังทัศนคติที่ไม่ยึดติดในคนและสัตว์อันเป็นที่รัก สำหรับปุถุชนความผูกพันอาจเป็นสิ่งจำเป็น แต่หากยึดมั่นมากเกินไปก็จะทำลายตนเองไปจนถึงคนที่รักด้วย เราเริ่มวิตกเกี่ยวกับความสุข ทุกข์ ของคนเหล่านั้นมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน



ระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ควรปล่อยวางความห่วงใยมิตร
สหายที่มากเกินไปจนขอบเขต

วิธีการพัฒนาการปล่อยวางวิธีหนึ่งก็คือ ให้คิดว่าสัตว์
ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน บุคคลได้รับความสุขจากกุศล
กรรมและได้รับความทุกข์จากอกุศลกรรม พวกเขาก่อกรรม
ขึ้นโดยเจตนาของตนแล้วไม่มีใครสามารถป้องกันวิบากกรรม
นั้นมิให้เกิดขึ้นได้ ในที่สุดไม่มีอะไรที่เราหรือใครจะไปช่วยได้
หากพิจารณาเช่นนี้เราอาจจะวิตกถึงคนที่เรารักน้อยลง

นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังอาจเจริญอุเบกขาต่อผู้อื่นโดย
การระลึกถึงปรมัตถสัจจะ เช่น ผู้ปฏิบัติอาจบอกตนเองว่า
โดยนัยปรมัตถ์แล้วก็มีเพียงรูปกับนาม แล้วคนที่เรารักที่สุด
อยู่ที่ไหน มีเพียงนามและรูป จิตและกายที่เกิดขึ้นและดับไป
ทุกขณะ แล้วขณะไหนล่ะที่เราหลงรัก โดยวิธีนี้ผู้ปฏิบัติอาจ
น้อมนำจิตให้เห็นตามความจริงขึ้นมาได้บ้าง

บางคนอาจวิตกว่าความคิดแบบนี้ อาจทำให้เกิดความ
รู้สึกเฉยชา และทำให้คนละทิ้งคู่ครองหรือคนรักไป ไม่พึงต้อง
วิตกไปเลย อุเบกขามีใช่ความไร้สำนึก ความไม่แยแสหรือ
ความเฉยเมย แต่เป็นความเสมอภาค หากมีอุเบกขาบุคคล
จะไม่ผลักไสอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาหรือไขว่คว้าอารมณ์

ที่ปรารถนา จิตจะนิ่งอยู่ในความพอดีและยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ปรากฏ ผู้ปฏิบัติ จะละทิ้งความผูกพันตลอดจนความเกลียดชังในสัตว์ทั้งหลาย พระไตรปิฎกกล่าวว่า อุเบกขาเป็นปัจจัยให้เกิดการชำระล้าง และยังความบริสุทธิ์ในบุคคลที่มากด้วยตัณหา หรือความใคร่ ซึ่งตรงข้ามกับอุเบกขา

๒. วางตนเป็นกลางในวัตถุสิ่งของ

วิธีที่สองในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ก็คือ การวางตนเป็นกลางในวัตถุสิ่งของ เช่นทรัพย์สมบัติ เสื้อผ้า และแพะชั้นล่าสุดตามความนิยม ตัวอย่างเช่น เสื้อผ้าอาจขาดวัน และเปราะอะเปื้อนได้สักวัน มันจะเปื่อยและผุพังเพราะมันไม่เที่ยงเช่นเดียวกับวัตถุอื่นๆ นอกจากนี้เราก็ไม่ได้เป็นเจ้าของมันจริงๆ เนื่องจากสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของอะไรได้ ในการพัฒนาจิตให้เป็นกลางและลดความยึดมั่นถือมั่น การพิจารณาวัตถุสิ่งของโดยความไม่เที่ยงอาจช่วยได้ เราอาจบอกตนเองว่า “ฉันจะใช้ประโยชน์จากสิ่งนี้ในช่วงสั้นๆ เท่านั้น มันจะไม่คงอยู่ตลอดไป”



คนที่ติดแพชชั่นคงคอยตามซื้อผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ที่อยู่ในสมัยนิยมตลอดเวลา และเมื่อซื้อมาแล้วมีของที่ทันสมัยกว่าออกตามมา พวกเขา ก็จะโยนของเก่าทิ้งเพื่อซื้อของใหม่ การกระทำเช่นนี้มีค่าใช้จ่าย

๓. เว้นจากบุคคลผู้ยึดมั่นถือมั่น

วิธีที่สามที่จะเจริญอุเบกขาโดยความเป็นโพชฌงค์ก็คือ การเว้นจากคนที่คลั่งไคล้ในบุคคลหรือวัตถุสิ่งของ คนเหล่านี้มีความเป็นเจ้าข้าเจ้าของ ยึดมั่นในสิ่งที่คิดว่าเป็นของตนทั้งผู้คนและสิ่งของ บางคนทนไม่ได้ที่คนอื่นพอใจหรือใช้สอยทรัพย์สินของตน

มีพระเถระรูปหนึ่งที่ผูกพันกับสัตว์เลี้ยงมาก ในวัดของท่านมีสุนัขและแมวออกลูกมากมาย วันหนึ่งพระเถระมาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมในร่างกึ่งเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน ท่านเจริญกรรมฐานในสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยทุกอย่าง แต่การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ในที่สุดอาตมาคิดอะไรได้ จึงถามท่านว่าที่วัดของท่านมีสัตว์เลี้ยงไหม ใบหน้าท่านสดใสขึ้นและตอบว่า “โอ มีครับ ผมมีสุนัขและแมวหลายตัว ตั้งแต่

มาที่นี้ผมมีแต่กังวลว่าพวกมันจะมีข้าวพอกินหรือเปล่า พวกมันเป็นอย่างไรงันบ้าง” อาตมาขอให้ท่านลืมนิสิตว์เหล่านั้นเสีย และตั้งใจเจริญสมาธิ ในไม่ช้าท่านก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้า

โปรดอย่าปล่อยให้ความผูกพันต่อคนรักหรือสัตว์เลี้ยงมีมากเกินไปจนไม่สามารถเข้าอบรมกรรมฐาน อันเป็นหนทางพัฒนาจิตและเจริญอุเบกขาให้เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๔. สماعคมกับมิตรที่สงบเย็น

วิธีที่ส่ำในการเจริญอุเบกขา ผู้ปฏิบัติควรเลือกมิตรที่ไม่ยึดมั่นในสัตว์และวัตถุสิ่งของ วิธีนี้ต่างจากวิธีข้างต้น กล่าวคือ หากคบมิตรเช่นพระเถระในหัวข้อที่แล้วก็จะก่อให้เกิดปัญหาได้

๕. น้อมใจให้เป็นกลาง

สาเหตุประการที่ห้าและประการสุดท้ายในการเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ได้แก่ การน้อมใจสู่การเจริญ

อุเบกขา การน้อมนำจิตไปในแนวทางดังกล่าว จิตจะไม่แล่นออกไปหาสัตว์เลี้ยงที่บ้านหรือคนรัก แต่จะมีความพอดีและเป็นกลางมากขึ้น

อุเบกขามีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมและในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไป เรามักจะถูกพัดพาไปกับอารมณ์ที่น่าพอใจ หรือไม่ก็ถูกเหวี่ยงลงสู่ความกระสับกระส่ายเมื่อเผชิญกับอารมณ์อันไม่น่าปรารถนา อารมณ์ที่ขัดแย้งสับสนนี้พบได้ในเกือบทุกคน เมื่อเราไม่อาจรักษาความพอดีและความหนักแน่น เราก็จะถูกพัดพาไปหาความสุขโต่งของตัณหาหรือโทษะได้อย่างง่ายดาย

พระไตรปิฎกกล่าวว่า เมื่อจิตหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ อารมณ์ จิตจะกระสับกระส่าย นี่เป็นภาวะปกติของโลกที่เห็นได้ ในการแสวงหาความสุข คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าความตื่นเต็นเป็นความสุขที่แท้จริง คนเหล่านี้จะไม่มีโอกาสที่จะพบความสุขที่เกิดจากสันติสุขและความสงบ



โพชฌงค์ :

อมตธรรม

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือคำกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง

นอกจากนี้ โพชฌงค์ยังมีพลาณภาพในการขับไล่กองทัพอันสับสนของพญามาร กล่าวคือ พลังลบภายในที่ผูกมัดบุคคลให้ติดอยู่กับวงล้อมของความทุกข์และการเกิดด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยบุคคลทั้งหลายจึงได้เจริญโพชฌงค์จนสามารถก้าวล่วงกามภพ รูปภพ อรูปภพ

ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่าหากพ้นจากภพทั้งสามแล้วจะไปอยู่ที่ไหน ไม่อาจกล่าวได้ว่ามีการเกิดในรูปแบบอื่นใด เนื่องจากนิพพานไม่มีการเกิดและการตาย การเกิดนำมาซึ่งทุกข์ ลักษณะของทุกข์ กล่าวคือ ความแก่ ความเจ็บ และใน

ที่สุดความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ต้อง
พ้นจากการเกิด ความตายจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิพพานเป็น
สภาวะที่อิสระจากการเกิดและการตาย

เมื่อโพชฌงค์เจริญเต็มที่แล้ว จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่
สู่นิพพาน ในที่นี้โพชฌงค์เปรียบได้กับยาที่เข้มข้นและมี
ประสิทธิภาพ โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่
ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้ยังช่วย
รักษาโรคร้ายทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย

ทั้งนี้มิได้รับประกันว่าหากผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน
แล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญ
โพชฌงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลงแม้แต่โรคที่ไม่อาจ
รักษาให้หายได้



ขจัดความป่วยทางจิต

โรคทางจิตคือโรคที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความตระหนี่ ความท้อถอย เป็นต้น เมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นก็จะทำให้จิตใจไม่แจ่มใส คลุมเครือ ภาวะจิตเช่นนี้เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม ผิวดำพรหมกลับหมองคล้ำเมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยพลังทางลบ เรากลายเป็นคนน่าเบื่อ ไม่มีความสุข และสุขภาพทรุดโทรม คล้ายกับการหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเข้าไป

ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติกำหนดรู้อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นโดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย สมาธิหรือความระลึกรู้จะปรากฏขึ้น จากนั้นจิตจะสะอาดปราศจากนิวรณ์หรืออคติใดๆ และแล้วปัญญาจะเริ่มเบ่งบานเมื่อสภาวะญาณเกิดขึ้นจิตจะบริสุทธิ์มากขึ้นราวกับได้หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์อีกครั้งหลังจากที่กลับมาจากเมืองใหญ่ที่มีความพลุกพล่าน

สติ วิริยะ และธัมมวิจยะ ก่อให้เกิดสมาธิและสภาวะญาณตามลำดับ สภาวะญาณแต่ละขั้นเปรียบเสมือนการสูด



อากาศที่บริสุทธิ์เข้าสู่จิต สภาวญาณที่ประจักษ์การเกิดดับของสภาวธรรมเป็นการเริ่มต้นของการปฏิบัติที่ดีและลึกซึ้ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้จิตมีความมั่นคงและสติมีความลึกซึ้งมากขึ้น การเกิดดับของอารมณ์มีความแจ่มชัดและผูปฏิบัติหมดความสงสัยในสภาวธรรมความเป็นจริงของสิ่งที่สามารถสัมผัสได้โดยตรง

ในลักษณะนี้ความเพียรที่เปี่ยมล้นอาจทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่าไม่มีตัวตนหรือแม้แต่ผู้ที่ออกแรงพยายาม ปิติและความอิมใจเกิดเมื่อผู้ปฏิบัติประจักษ์ความบริสุทธิ์ของจิตด้วยตนเองรวมทั้งความลึกลับของสังขารธรรมที่เผยออกขณะต่อขณะ ความสุขที่เปี่ยมล้นตามมาด้วยความสงบนิ่งและจิตที่ปราศจากความสงสัยและวิตกกังวล ในช่วงของความสงบนี้ จิตสามารถจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สมาธิยิ่งมั่นคงเมื่อปราศจากสิ่งรบกวน

ในการปฏิบัติที่ลึกซึ้งนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถประจักษ์สภาวจิตที่เป็นกลางไม่ถูกพัดพาไปตามกระแสของกามคุณ อารมณ์ แม้ว่าปิติและความสุขที่เต็มตัวยังคงอยู่ อารมณ์ที่น่าพอใจก็ไม่รบกวนจิต ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกรังเกียจความเจ็บปวดหรือโหยหาความพอใจ

ผลต่อร่างกาย

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดมีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกับจิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์โดยมีโพชฌงค์ประดับประดาอยู่ ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะทำงานได้ดีขึ้น เม็ดเลือดที่สร้างขึ้นใหม่จะมีความบริสุทธิ์และจะแทรกซึมไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะสะอาด ร่างกายมีความคล่องแคล่ว ความสามารถในการรับรู้สูงขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ามีแสงออกรากร่างกายของตนจนทำให้สว่างไสวเวลากลางคืน จิตก็เช่นกันจะแจ่มใสมีศรัทธาเข้มแข็งเช่นเดียวกับสัทธาสัมปทาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติ จิตจะเบาและคล่องแคล่วเช่นเดียวกับร่างกายที่บางครั้งรู้สึกเหมือนล่องลอยอยู่ในอากาศ บ่อยครั้งที่ร่างกายหายไป และผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้นานๆ โดยไม่รู้สึกรู้สึกลับปวด



หายจากโรคอย่างอัศจรรย์

ความเจ็บป่วยเรื้อรัง โรคที่รักษาไม่หายได้รับผลจากพลังของโพชฌงค์ โดยเฉพาะในการปฏิบัติขั้นสูง ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมในร่างกุ่ม การที่โรคเรื้อรังหายได้อย่างอัศจรรย์นี้เกิดขึ้นจนเป็นปกติธรรมดา เรื่องราวเหล่านี้สามารถนำมาเขียนหนังสือได้เป็นเล่มๆ ในที่นี้อาตมาจะเล่าให้ฟังเพียงสองเรื่องเท่านั้น

วัณโรค

ครั้งหนึ่งมีชายคนหนึ่งป่วยเป็นวัณโรคมาหลายปี หลังจากที่ได้เสาะแสวงหาการรักษาจากแพทย์รวมถึงการใช้สมุนไพรโบราณของพม่าตลอดจนเข้ารับการรักษาในแผนกวัณโรคของโรงพยาบาลร่างกุ่ม แต่ก็ไม่หาย เขาสิ้นหวังและ

หมดกำลังใจและคิดว่าต้องตายแน่ๆ ด้วยความหวังสุดท้าย
เขาจึงสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐาน แต่ไม่ยอมบอกถึงการป่วย
เนื่องจากเกรงว่าจะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าปฏิบัติ

ภายในสองสัปดาห์ อาการป่วยเรื้อรังของเขาก็
แสดงออกมาอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นปกติในลำดับขั้นของการ
ปฏิบัติ อาการเจ็บปวดของเขารุนแรง ทรมาน และทำให้หมด
แรงจนเขาไม่สามารถนอนหลับ ได้แต่ตื่นและไออยู่ตลอดเวลา

คืนหนึ่งอาตมาอยู่ในกุฏิและได้ยินเสียงไออย่างรุนแรง
จากที่พักรักษาของเขา อาตมาคิดว่าเขาเป็นหวัดจึงเอาสมุนไพรแก้
ไอของพม่าไปให้ แต่เมื่อไปถึงอาตมาพบเขาหมอบอยู่กับพื้น
ห้อง เหนื่อยจนไม่สามารถพูดอะไรได้ กระโถนในห้องเขามี
เลือดที่เขาไอออกมาอยู่เกือบเต็ม อาตมาถามว่าเขาอยากได้
ยาไหม และเมื่อในที่สุดเขาพอพูดได้เขาก็สารภาพถึงอาการ
ป่วย ความคิดแรกของอาตมาก็คือ อาตมาได้หายใจเอาเชื้อ
โรคเข้าไปบ้างหรือเปล่า

ชายคนนั้นขอโทษที่พาเอาโรคติดต่อเข้ามาในศูนย์ แต่
ก็ขอร้องให้เขาปฏิบัติต่อไป “หากผมออกไป มีหนทางเดียว

เท่านั้นสำหรับผม ซึ่งก็คือความตาย” เขากล่าว คำพูดเหล่านี้ทำให้อาตมาสงสาร อาตมาจึงเริ่มให้กำลังใจและกระตุ้นให้เขาปฏิบัติต่อไป หลังจากวางมาตรการป้องกันโรคติดต่อแล้ว อาตมาก็ยังสอนเขาต่อไป

ภายในหนึ่งเดือน ชายคนนั้นสามารถเอาชนะวัณโรคได้ด้วยการปฏิบัติที่ก้าวหน้า เมื่อออกจากศูนย์เขาหายขาดจากโรค สามปีต่อมาเขาก็กลับมาอีกครั้ง เป็นพระที่มีสุขภาพแข็งแรง อาตมาถามเขารู้สึกอย่างไร อาการวัณโรคกลับมาบ้างหรือเปล่า “ไม่เคยครับ” เขาตอบ “วัณโรคไม่เคยกลับมาอีกเลย ผมไอบ้างเป็นบางครั้งเวลานั่นคือ แต่ถ้าผมมีสติกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผมก็ไม่ไอบ่ พระธรรมเป็นสิ่งที่วิเศษมหัศจรรย์ เมื่อได้ดื่มรสของธรรมะแล้วผมก็หายขาด”



โรคความดันโลหิตสูง

อีกเรื่องหนึ่งเกิดขึ้นราว ๒๐ ปีมาแล้ว อุบาสิกาคณ
หนึ่งอาศัยในศูนย์ปฏิบัติธรรม เธอเป็นญาติของเจ้าหน้าที่
คนหนึ่ง และป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาเป็นเวลานาน
ได้พยายามรักษาด้วยยาและปรึกษาแพทย์มาตลอด บางครั้ง
เธอมาหาอาตมา อาตมาก็จะซักชวนให้เธอเจริญกรรมฐาน
โดยกล่าวว่า แม้ว่าเธอจะตายระหว่างการปฏิบัติ เธอก็จะมี
ความสุขในชาติหน้า แต่เธอก็มีข้ออ้างและยังคงพึ่งพาแพทย์

ในที่สุดอาตมาก็ดูเธอ “คนอื่นเขามาจากที่ไกลๆ มา
จากต่างประเทศเพื่อมาลี้มรสพระธรรมที่ศูนย์นี้ การปฏิบัติ
ของเขาก้าวหน้าและได้พบสิ่งอัศจรรย์หลายๆ อย่าง แต่เธอ
อยู่ที่นี้แล้วยังไม่ยอมปฏิบัติ ทำให้อาตมาคิดถึงสิ่งไหนที่
เฝ้าอยู่หน้าพระเจดีย์ รู้ไหม สิ่งไหนที่พอพวกนั้นหันหลังให้พระ
เจดีย์ตลอดเวลาจึงไม่เคยแสดงความเคารพต่อพระเจดีย์เลย”

อุบาสิกาคณนั้นเสียใจมากและตกลงที่จะเริ่มปฏิบัติ
ในช่วงเวลาสั้นๆ เธอก็พบกับความเจ็บปวดรุนแรงมาก



ความปวดจากอาการป่วยผนวกกับความเจ็บปวดจากสภาวะธรรมทำให้เธอลำบากมาก เธอกินไม่ได้นอนไม่หลับ ในที่สุดครอบครัวของเธอซึ่งก็อยู่ที่ศูนย์ด้วยเริ่มรู้สึกเป็นห่วง และขอให้เธอลับไปอยู่กับพวกเขาเพื่อให้พวกเขาดูแล อาตมาไม่เห็นด้วย และกระตุ้นให้เธอปฏิบัติต่อไปแทนที่จะรับฟังพวกเขา

พวกญาติๆ มาหาเธอบ่อยขึ้น และอาตมาก็ยังยืนยันให้เธอปฏิบัติต่อไป มันเป็นการต่อสู้ที่ยากลำบากแต่เธอยังคงพยายามต่อไปอย่างอดทน เธอได้รับแรงบันดาลใจใหม่ๆ และตัดสินใจที่จะปฏิบัติจนถึงที่สุดแม้ว่าจะต้องตาย

ความเจ็บปวดของเธอรุนแรงมาก เธอรู้สึกเหมือนสมองจะแตกออกเป็นเสี่ยงๆ เส้นเลือดในศีรษะเต้นตึบตันทูมตาม แต่เธอก็อดทนเฝ้าดูความเจ็บปวดเฉยๆ ไม่ช้ามีความร้อนแผ่ซ่านออกจากร่างกายของเธอราวกับลูกไฟดวงใหญ่ในที่สุดเธอก็สามารถเอาชนะความรู้สึกเหล่านี้ได้ ทุกอย่างสงบนิ่ง เธอชนะการต่อสู้ครั้งนี้แล้ว โรคความดันโลหิตสูงของเธอหายขาด และไม่เคยมองหาหนทางเพื่อรักษาโรคนี้อีกเลย

โรคอื่นๆ และอย่าลืมการหลุดพ้น!

อาตมาได้เคยเห็นการรักษาโรคลำไส้ซด โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหัวใจ มะเร็ง และอื่นๆ แต่ผลเหล่านี้ไม่อาจเป็นที่รับประกันได้ แม้ว่าอาตมาจะหวังว่าเรื่องที่เล่ามานี้จะเสริมกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็งอดทน กล่าวหาญในการกำหนดสติที่อาการเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บป่วยหรืออาการบาดเจ็บในอดีต ผู้ปฏิบัติอาจพบการเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์จากอาการเหล่านี้ ความพยายามอย่างไม่ลดละทำให้อะไรๆ เกิดขึ้นได้

การเจริญสติปัฏฐาน อาจให้ผลดีค่อนข้างมากโดยเฉพาะกับผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคร้ายที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างแสนสาหัส ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานกรรมฐานได้ก้าวหน้าสามารถทำอาการให้ทุเลาลงโดยการกำหนดสติที่ความเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะสามารถตายได้อย่างสงบ มีสติอย่าง

สมบุรณ์ กำหนดรู้ความเจ็บปวดอย่างเต็มที่ สมบุรณ์ และ
 แม่นยำ ความตายเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ

อาตมาหวังว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถใช้ประโยชน์จาก
 ความรู้ที่ได้รับจากบทการเจริญโพชฌงค์ทั้งเจ็ดนี้ ขอให้ผู้
 ปฏิบัติเจริญองค์ธรรมแต่ละองค์ เริ่มจากการเจริญสติและสิ้น
 สุดที่การเจริญอุเบกขาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความ
 หลุดพ้นโดยสมบุรณ์ด้วยเทอญ





โพชฌังค

ธรรมทั้งเจ็ดที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
หรือคุณสมบัติเจ็ดประการของพระอรหันต์ ได้แก่

- | | |
|-----------|--|
| สติ | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้ |
| ธัมมวิจยะ | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการเลือกเฟ้นธรรม |
| วิริยะ | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร |
| ปีติ | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความอิ่มใจ |
| ปัสสัทธิ | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ |
| สมาธิ | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งมั่นแห่งจิต และ |
| อุเบกขา | ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางเฉย |

