



สู่เส้นทางนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง
ที่เป็น เหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่
เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป เหมือนการปรารภความเพียร



สู่เส้นทางนิพพาน

๕๘

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้เราปล่อยวาง ด้วยการแนะนำไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์ และไม่ใช่มิใช่ของเรา เพราะเราบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าว่าแต่ตัวของเราเลย แม้โลกนี้ยังสลายได้ เมื่อสิ้นกับไปแล้ว ต้องแตกสลาย ไม่ว่าภูเขา ต้นไม้ ก็ต้องเสื่อมสลายหมด หมู่ญาติมิตรของเราก็กต้องสูญสลาย แยกย้ายกันไปหมด ไม่มีอะไรคงที่เลย เปลี่ยนแปลงไปหมดทุกอย่าง ฉะนั้นเมื่อเราปล่อยวางในสิ่งที่ไม่เที่ยง ด้วยการทำให้ใจให้หยุดนิ่ง มุ่งไปสู่สิ่งที่เป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต คือการดำเนินจิตเข้าสู่กลางภายใน ให้เข้าไปพบกับพระธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่เป็นอมตะ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างแท้จริงของเราทั้งหลาย

พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าตรัสไว้ใน วัริยสูตร ว่า

“นาห์ ภิกขเว อญญํ เอกธมฺมํปิ สมนุปสฺสามิ เยน
อนุปฺปนฺนา วา กุสลา ธมฺมา อุปฺปชฺชนฺติ อุปฺปนฺนา วา อกุสลา
ธมฺมา ปริหายนฺติ ยถฺยิํ ภิกขเว วัริยารมฺโภ อารทฺธวัริยสฺส
ภิกขเว อนุปฺปนฺนา เจว กุสลา ธมฺมา อุปฺปชฺชนฺติ อุปฺปนฺนา จ
อกุสลา ธมฺมา ปริหายนฺติ



สู่เส้นทางนิพพาน

๕๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป เหมือนการปรารภความเพียร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้ปรารภความเพียร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”

เราทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างเคยทุ่มเทชีวิตจิตใจ ไปกับการทำธุรกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่เป็นสาระมากแล้ว บางคนถึงกับเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ในสิ่งที่ตัวเองมุ่งมั่นไว้ เมื่อชีวิตไม่สมหวังก็หาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย กระโดดตึกตาย กระโดดน้ำตาย หรือหากเป็นนักธุรกิจที่ตัดสินใจกู้หนี้ยืมสินมากมายเพื่อทำการลงทุน เมื่อธุรกิจล้มเหลว ทุนหายกำไรหมด ทั้งๆ ที่อุตส่าห์ทุ่มเททำมาตลอดชีวิต เมื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ จึงหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

เหตุการณ์เหล่านี้มีให้เราเห็นกันเป็นประจำ ในสังคมที่โลดแล่นไปกับโลกแห่งวัตถุนิยม สังคมที่มีอัตราการแข่งขันสูงขึ้นเรื่อยๆ ทุกคนจึงต้องทุ่มเทใช้ความเพียรพยายามอย่างเต็มที่ แต่ความเพียรเหล่านั้น เป็นเพียงการให้ได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขที่ไม่จีรังยั่งยืนเท่านั้น



สู่เส้นทางนิพพาน

๑๐๐

ความเพียรใดเป็นไปเพื่อพระนิพพาน ความเพียรนั้น เป็นสุดยอดแห่งความเพียร เป็นสิ่งที่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ต่างยกย่องสรรเสริญ ความล้มเหลวหรือผิดหวัง จะไม่มีสำหรับผู้ปรารถนาความเพียร มีแต่จะเข้าถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิตยิ่งขึ้นไป นักปราชญ์บัณฑิตที่แท้จริง จะให้ความสนใจกับเรื่องของจิตใจ มากกว่าวัตถุสิ่งของภายนอก และทุ่มเทพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ แม้ดำรงชีวิตอยู่ในโลก แต่ใจจะไม่ติดในโลก คิดเพียงว่าโลกนี้คือสถานที่สร้างบารมีที่ดีที่สุด จึงเร่งรีบที่จะสั่งสมบารมีทุกรูปแบบ และหมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งเป็นประจำ

ในเรื่องการปรารถนาความเพียร มีพระอานนทเถระเป็นตัวอย่าง เพราะท่านได้บรรลุธรรมในระหว่างอิริยาบถทั้ง ๔ คือ กำลังจะเอนตัวลงนอน อีกทั้งท่านเป็นพระภิกษุผู้มีความเพียร เป็นเลิศ เป็นพระโสดาบัน ทำหน้าที่เป็นพุทธอุปัฏฐาก ที่ติดตามพระผู้มีพระภาคเจ้าเหมือนเงาตามตัว ธรรมอันใดที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ท่านจะได้ยินได้ฟังมากที่สุด ทำให้เป็นพหูสูตด้วย แม้ว่าพระบรมศาสดาจะเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว แต่ท่านก็ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์

*วันหนึ่ง เพื่อนสทรรวมิกเตือนสติท่านว่า “ในหมู่สงฆ์นี้



สู่เส้นทางนิพพาน

๑๐๑

มีภิกษุรูปหนึ่งเที่ยวชวยกลิ้งคาวอยู่” พระอานนทเถระได้ยินคำนั้น
รู้ว่าแม่ท่านมีความรู้มาก ได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้ามากที่สุด แต่ยังไม่
ได้หมดกิเลสเหมือนพระภิกษุรูปอื่น จึงเป็นเหมือนผู้มิกลิ้งคาว
อยู่ ท่านเกิดความสังเวชสลดใจ ทั้งยังได้ฟังคำแนะนำจากเพื่อน
สทรรมิกว่า “การประชุมเพื่อทำสังคายนาจักมีขึ้นในวันพรุ่งนี้
แล้ว แต่ท่านยังเป็นพระเสขะ ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์จึงไม่ควร
ที่จะเข้าร่วมการประชุม ขอท่านจงเป็นผู้ไม่ประมาทเถิด”

พระอานนทรู้สึกกังวลใจอยู่ลึกๆ เพราะว่าที่ประชุมใหญ่
มีแต่พระอรหันต์ล้วนๆ แต่ท่านเป็นพหูสูต ทรงจำพระธรรม
คำสอนไว้มาก มีความจำเป็นที่จะต้องเข้าร่วมประชุมด้วย
จึงตั้งใจปฏิบัติธรรม เจริญกายคตาสติตลอดทั้งวันทั้งคืน เวลา
ท้อแท้ใจขึ้นมา ก็นึกถึงโอวาทของพระบรมศาสดาว่า “อานนท
เธอเป็นผู้ที่ได้ทำบุญไว้ดีแล้ว ในบรรดาพุทธอุปัฏฐากทั้งหลาย
ในภัทรกัปนี้ เธอเป็นยอดของอุปัฏฐากเหล่านั้น เพราะฉะนั้น
เธอจงหมั่นประกอบความเพียรเถิด จักเป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลส
อาสวะในภพชาตินี้”

ท่านคิดว่า “ธรรมดาพุทธพยากรณ์นั้น จะไม่เป็นอย่างอื่น
เด็ดขาด สงสัยเราคงปรารภความเพียรมากเกินไป จิตของเรา
จึงไม่สงบเป็นเอกัคคตารมณ์ เอาเถิด เราจะประกอบความ



สู่เส้นทางนิพพาน

๑๐๒

เพียรให้พอดีๆ” เนื่องจากท่านได้บำเพ็ญสมณธรรมติดต่อกันมาหลายคืน ไม่น่าจะได้พักผ่อน ร่างกายจึงอ่อนเพลีย

ในเวลาใกล้รุ่งของเช้าวันนั้น หลังจากหยุดการเดินทางมาแล้ว ท่านกลับเข้าไปในกุฏิ เพื่อจะพักผ่อนนอนหลับสักครู่ เพราะร่างกายอ่อนเพลียมาก ในขณะที่เอนกายลง แท้ทั้งสอยังไม่ทันพ้นจากพื้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน ขณะนั้นเอง ใจของท่านปลอดโปร่ง โล่ง เบาสบาย คลายจากความตั้งใจมากเกินไป เมื่อใจสบาย ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน หยุดเข้าไปในกลางกายธรรมพระโสดาบัน ดำเนินจิตเข้าไปเรื่อยๆ จนเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมอรหัตต์ เป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย

ครั้นถึงเวลาเช้า ที่พระอรหันต์ต้องประชุมกันเพื่อทำสังคายนา ได้มีการจัดอาสนะสำหรับพระอานนท์ด้วย เพราะถือว่าท่านจะมาหรือไม่มาก็ตาม ควรให้ความเคารพภักดีผู้เป็นพระเถระและเป็นพหูสูต พระอานนท์เถระมีความประสงค์จะให้ผู้อื่นรู้ว่า ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว เมื่อจะแสดงอานุภาพของท่านให้ปรากฏ จึงใช้อธิปาฏิหาริย์ดั่งลงในแผ่นดิน ไปโผล่ขึ้นในท่ามกลางมหาสมาคม นั่งอยู่บนอาสนะที่เตรียมไว้สำหรับท่าน

เมื่อพระมหากัสสปะเห็นพระอานนท์ ได้กล่าวชื่นชม



สู่เส้นทางนิพพาน

๑๐๓

ยินดีที่ว่า “ท่านผู้เจริญ พระอานนท์บรรลुพระอรหัตแล้ว งามจริงๆ
หนอ ถ้าพระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์อยู่ พระองค์จะพึง
ประทานสาธุการแก่พระอานนท์ในวันนี้แน่แท้” จากนั้นคณะ
สงฆ์ทุกรูปพร้อมใจกัน อนุโมทนาสาธุการกับพระอานนท์ที่ได้
บรรลุธรรมเป็นพระอรหัต

เราจะเห็นได้ว่า ความเพียรในการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง
เป็นสิ่งที่ควรทำกันทุกคน เมื่อหยุดแล้ว ใจจะแล่นเข้าไปเอง
หลุดร่อนจากกายและกิเลสต่างๆ ไปทีละชั้น เป็นชั้นๆ เข้าไป
เมื่อหยุดสนิทที่ตรงกลางฐานที่ ๗ ใจจะถูกดึงดูดให้แล่นเข้าไปสู่
ข้างใน หลุดจากหยาบไปถึงละเอียด จนกระทั่งถึงกายธรรมอรหัต
กายธรรมอรหัตหลุดร่อนจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย จะหลุดได้ก็
อาศัยวิธีหยุดกับนิ่งอย่างเดียว แล้วใจจะแล่นเข้าไปข้างใน
เคลื่อนเข้าไปเรื่อยๆ เคลื่อนไปก็ขยายกว้างออก ขยายไปสู่จุดที่
ละเอียด จากกายมนุษย์หยาบก็เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด
กายทิพย์ กายพรหม กายอรุปรพรม และเข้าถึงกายธรรมใน
กายธรรมเข้าไปเรื่อยๆ อาศัยการหยุดกับนิ่งอย่างเดียว
เพราะฉะนั้นหยุดนี้จึงสำคัญ เป็นตัวสำเร็จให้เราได้หลุดพ้นจาก
กิเลสอาสวะ จากที่เข้างับคับบัญชา จากสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์
เป็นอนัตตา เข้าถึงสิ่งที่เที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา เป็นตัวตนที่แท้



สู่เส้นทางนิพพาน

๑๐๔

จริงคือธรรมกายนั่นเอง ใจจะเล่นเข้าไปด้วยวิธีการอย่างนี้

ปัจจุบันมนุษย์ไม่ค่อยจะรู้เรื่องกัน ในโลกนี้เขาสอนแต่วิธีการทำมาหากิน มีการแข่งขันแก่งแย่งชิงดี คือตั้งโจทย์ผิด ตั้งเป้าหมายผิด ตั้งเป้าหมายว่าต้องมี ต้องเป็น ต้องอะไรสารพัดอย่างนั้น ฉะนั้น จึงหลุดจากเป้าหมายเดิม เป้าหมายเดิมนั้นต้องหลุด ต้องพ้น ต้องเข้าถึงที่สุดแห่งธรรม ซึ่งเป็นเอกนิพบรมสุข สุขอย่างเดียว มันเปี่ยมเบญกันตรงนี้

เราจะรู้อย่างนี้ได้ ต่อเมื่อเราเริ่มฝึกใจของเราให้หยุดนิ่ง พอหยุดถูกส่วนก็จะค่อยๆ เริ่มเข้าใจไปที่ละเอียดทีละน้อย เมื่อใจเริ่มโล่ง โปร่ง เบาสบาย เข้าถึงความสว่างภายใน เข้าถึงดวงธรรมภายใน เข้าถึงกายภายใน จนกระทั่งเข้าถึงธรรมกาย พอเข้าถึงธรรมกายก็เกิดธรรมจักร มองเห็นได้รอบตัว ทุกทิศ ทุกทาง เห็นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต รู้ว่าเราเกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมาย อันไหนเป็นบุญเป็นบาป หรือเป็นกลางๆ เพราะฉะนั้นให้ทุกคนตั้งใจทำความเพียรให้เต็มที่ การทุ่มเทชีวิตจิตใจเพื่อฝึกฝนใจหยุดนิ่ง เป็นกรณียกิจสำคัญที่ควรทำอย่างยิ่ง เราจะได้เข้าถึงพระธรรมกาย มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งภายในกันทุกคน

