



มงคลที่ ๓๑

ตโป จ : บำเพ็ญตบะ

กิตติพัฒน์ สุวรรณสิริเมธี
น.ธ.เอก,ป.ธ.๔,พร.บ.,ศศ.ม.(รัฐศาสตร์)

โดยปกติของคนทั่วไปพบว่านิสัยไม่ดีความประพฤติที่ไม่ดีมีอยู่อีกมาก บางอย่างที่เราได้พยายามแก้ไขปรับปรุงแล้วมันก็ดีขึ้นตามลำดับ เคยมักโกรธ เห็นแก่ตัว ขี้ฉ้อฉล โอหัง ฯลฯ ก็ดีขึ้นแล้ว แต่อีกหลายๆ อย่างที่พยายามแก้ไขแล้ว แต่ก็ยังไม่หายอยู่ดี เช่น กามกำเริบ รักสวยรักงาม รักความสะอาดสบายจนเกินเหตุ ง่วงเหงา ซึมเซา ท้อถอย ฟุ้งซ่าน ไร้ความสนใจ ฯลฯ ดังนั้นจึงต้องหาวิธีจัดการแก้ไข

แต่การจะแก้ไขสิ่งใดต้องแก้ที่ สาเหตุ ดังนั้นเหตุแห่งความชั่วทั้งหลาย ล้วนเกิดมาจากกิเลสที่ซุกซ่อนนอนเนื่องอยู่ในใจของเรา

เหตุที่คนทั่วไปกำจัดกิเลสได้ยาก เป็นเพราะมองไม่เห็นตัวกิเลส อย่างมากก็เพียงแค่เห็นอาการของกิเลส ทำให้ไม่รู้จักกิเลสดี บางคราวถูกกิเลสโจมตีเอาแล้วก็ยังไม่รู้ตัว ใจของคนจะคุ้นเคยกับกิเลสมากเหมือนเสื้อคุ้นป่า ปลาคุ้นน้ำ ปลาพอถูกจับพ้นน้ำแล้วมันจะดิ้นรนสุดชีวิต เพื่อหาทางกลับลงน้ำให้ได้ คนส่วนใหญ่ก็เหมือนกัน รู้สึกรู้ว่าการมีกิเลสเป็นของธรรมดา รักกิเลส บางคนใครทำอะไรขัดใจหน่อยก็โกรธ พุดจาโผงผางไปเลยแล้วก็ภูมิใจ ภูมิใจในความมีกิเลสของตัวเอง

ขาดวิธีที่เหมาะสมในการกำจัดกิเลส ตราบใดพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่บังเกิดขึ้น คนยังไม่รู้วิธีกำจัดกิเลส แม้อาจรู้ว่ากิเลสมี แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร แก้ไม่ตก และอาจหาทางออกไม่เป็นเรื่อง เช่น บูชาไฟบ้าง กราบไหว้อ้อนวอนเทพเจ้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้าง

ในมงคลนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนวิธีกำจัดกิเลสที่เหมาะสมและได้ผลเด็ดขาดเฉียบพลัน โดยถือหลักว่า “หนามยอกต้องเอาหนามบ่ง”

เมื่อกิเลสเป็นของร้อน มันเผาใจเราให้ร้อน เราก็ต้องเอาไฟไปเผากิเลสบ้าง แต่เป็นการเอาไฟภายในเผา วิธีการที่เอาไฟภายในเผาในตัวเองนี้เราเรียกว่า บำเพ็ญตบะ

ตบะ(self-control : simple life) หมายถึง มีความเพียรเผากิเลส รู้จักบังคับควบคุมตน ไม่ปรนเปรอตามใจอยาก การบำเพ็ญตบะ คือ ทำให้ร้อน ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด หมายความว่า การทำให้กิเลส ความรู้มร้อนต่างๆ หดไป หรือเบาบางลง การบำเพ็ญตบะ หมายถึง การทำความเพียรเผาผลาญความชั่ว คือ กิเลสทุกชนิดให้ร้อนตัวทนอยู่ไม่ได้ เกาะใจเราไม่ติด ต้องเผ่นหนีไป แล้วใจของเราจะผ่องใส หมดทุกข์

การที่เราจะขับไล่สิ่งใด เราก็จะต้องทำทุกอย่างที่ฝืนความต้องการของสิ่งนั้น เหมือนการไล่คนออกจากบ้าน เขาอยากได้เงินเราก็ต้องไม่ให้ อยากกินก็ไม่ให้กิน อยากนอนก็ไม่ให้นอน คือต้องฝืนใจเขาจึงจะออก การไล่กิเลสออกจากใจก็เหมือนกัน หลักปฏิบัติที่สำคัญ คือต้องฝืนความต้องการของกิเลส

การบำเพ็ญตบะ

วิธีบำเพ็ญตบะ เพื่อกันไม่ให้กิเลสฟุ้งขึ้นและเพื่อกำจัดเผากิเลสออกจากตัว ทำได้โดยปฏิบัติในหลักธรรม ดังนี้ คือ

๑. มีอินทริยสังวร
๒. มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม

๑. อินทริยสังวร (Control of the senses)

อินทริยสังวร การสำรวมอินทริย คือการสำรวมระวังตนโดยอาศัยสติเป็นตัวกำกับ **สติ(mindfulness)** หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ คนมีช่องทางสำหรับติดต่อกับภายนอก เรียกว่า อายตนะภายใน ๖ ทาง จะคู่กันกับอายตนะภายนอก ๖ ทาง คือ

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ๑. จักขุ คือ ตา (eye) | คู่กับ รูป (form ; visible objects) |
| ๒. โสตะ คือ หู (ear) | คู่กับ เสียง (sound) |
| ๓. ฆานะ คือ จมูก (nose) | คู่กับ กลิ่น (smell ; odour) |
| ๔. ชิวาภา คือ ลิ้น (tongue) | คู่กับ รส (taste) |
| ๕. กายะ คือ กาย (body) | คู่กับ (touch ; tangible objects) |
| ๖. มโน คือ ใจ (mind) | คู่กับ (mind-objects) |

เหมือนกับบ้านก็มีประตูหน้าต่าง เป็นทางติดต่อกับภายนอก

คนเหมือนบ้านที่มีประตูหน้าต่างอยู่ ๖ ช่องทาง สิ่งต่างๆ ภายนอกที่เราจะรับรู้ รับทราบก็มาจาก ๖ ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราสงบผ่องใสก็มาจาก ๖ ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราฟุ้งซ่าน ขุ่นมัว ก็มาจาก ๖ ทางนี้เหมือนกัน ช่องทางทั้ง ๖ นี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เราจึงควรรู้จักถึงธรรมชาติของช่องทางทั้ง ๖ นี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบช่องทางทั้ง ๖ ไว้ ดังนี้

๑. ตาเหมือนงู งูไม่ชอบที่เรียบๆ แต่ชอบที่ที่ลึกลับซับซ้อน ตาคนก็เช่นกัน ไม่ชอบดูอะไรเรียบๆ จะชอบดูสิ่งที่มีลวดลายวิจิตรสวยงาม ยิ่งสิ่งที่เขาปกปิดไว้ ซ่อนไว้ จะยิ่งชอบดู แต่สิ่งใดที่เปิดเผยออกแล้ว ไม่ปกปิดแล้ว ความอยากดูจะลดลง

๒. หูเหมือนจระเข้ คือจระเข้จะชอบอยู่ที่เย็นๆ หูของคนก็เช่นกันอยากฟังแต่คำพูดเย็นๆ เช่นคำเยินยอ สรรเสริญ

๓. จมูกเหมือนนก คือนกชอบโฉบบินขึ้นไปในอากาศ เมื่อได้กลิ่นอะไรก็จะตามดมหาต้นตอของกลิ่น

๔. ลิ้นเหมือนสุนัขบ้าน คือสุนัขบ้านชอบลิ้มรสอาหาร วันๆ ขอให้ได้กินของอร่อยๆ จะเที่ยวชอกแสกหาอาหารอร่อยๆ กินทั้งวัน

๕. กายเหมือนสุนัขจิ้งจอก คือสุนัขจิ้งจอกจะชอบที่อุ่นๆ ที่นุ่มๆ ชอบซุก เตี่ยวจะไปซุกตักคนโน้น เตี่ยวจะไปซุกตักคนนี้ ชอบอิงคนโน้น ชอบจับคนนี้

๖. ใจเหมือนลิง คือลิงมีนิสัยไม่อยู่นิ่ง ชอบซุกซน ป่ายปีนไปโน่นไปนี่เรื่อยไป ใจคนจะคิดโน่น คิดนี่ ประเดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านถึงเรื่องในอดีต ประเดี๋ยวก็สร้างวิมานในอากาศถึงเรื่องในอนาคต ไม่ยอมอยู่นิ่ง ไม่ยอมสงบ

อินทรียั้งวร ที่ว่าสำรวมระวังตัว ก็คือระวังช่องทางทั้ง ๖ นี้ เมื่อรู้ ถึงธรรมชาติของมันแล้วก็ต้องคอยระวัง โดยมีสติเข้าช่วยกำกับ ในการดู การฟัง การดม การลิ้มรส การสัมผัส และการคิด อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดู อะไรที่ไม่ควรฟังก็อย่าไปฟัง อะไรที่ไม่ควรดมก็อย่าไปดม อะไรที่ไม่ควรลิ้มชิมรสก็อย่าไปชิม อะไรที่ไม่ควรสัมผัสก็อย่าไปสัมผัส อะไรที่ไม่ควรคิดก็อย่าไปคิด หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไปเห็นสิ่งที่ไม่ควรดูเข้าแล้ว ก็ให้สั๊กแต่แค่เห็น ไม่คิดปรุงแต่งต่อว่า สวย ว่าหล่อ อะไรทำนองนี้ ต้องไม่นึกถึงโดยนิमित หมายถึง เห็นว่าสวยไปทั้งตัว ต้องไม่นึกถึงโดยอนุพยัญชนะ หมายถึง เห็นว่าส่วนใดส่วนหนึ่งว่าสวย เช่น ตาสวย แขนสวย ขาสวย เป็นต้น

อินทรียั้งวรมีความสำคัญมาก จะสู้กับกิเลสชนะหรือแพ้ก็อยู่ตรงนี้ ถ้า มีอินทรียั้งวรดีแล้ว โอกาสที่กิเลสจะรุกรานก็ยาก คุณธรรมต่างๆ ที่ตั้งใจรักษาไว้ก็จะสามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ เหมือนบ้าน ถ้าใส่กุญแจดูแลประตูอย่างดีแล้ว ถึงแม้ภายในบ้านจะไม่ได้ใส่กุญแจก็ย่อมปลอดภัย เพราะโจรผู้ร้ายเข้ามาไม่ได้ แต่ถ้าขาดการสำรวมอินทรียั้งวร แม้จะ มีความตั้งใจรักษาศีล รักษาคุณธรรมต่างๆ ดีเพียงไร ก็มีโอกาสหลาดได้มาก เหมือนบ้านที่ไม่ได้ปิดประตู แม้จะใส่กุญแจบ้านแต่ละหลังเพียงไร ก็ย่อมไม่ปลอดภัย โจรผู้ร้ายสามารถเข้ามาลักขโมยไปได้ง่าย

คุณธรรมที่จะทำให้อินทรียั้งวรเกิดขึ้นนั้น คือ **ทิริ**(moral shame ; conscience) **โอดตปปะ**(moral dread) ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว และความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว

ท่านเปรียบเป็นลูกโซ่แห่งธรรมไว้ ดังนี้

หิริโอตตปปะ ทำให้เกิด อินทริยสังวร

อินทริยสังวร ทำให้เกิด ศील

ศีล ทำให้เกิด สมาธิ

สมาธิ ทำให้เกิด ปัญญา

ผู้มีอินทริยสังวรดี ศीलก็ย่อมบริสุทธิ์ ศीलบริสุทธิ์ สมาธิก็เกิดได้ง่าย สมาธิตั้งมั่น ปัญญาก็เกิดขึ้น เป็นความสว่างภายในเห็นถึงสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เห็นถึงตัวกิเลสที่ซุกซ่อนอยู่ภายในและสามารถกำจัดไปให้หมดสิ้นได้

๒. ความเพียรในการปฏิบัติธรรม

คนส่วนใหญ่พอจะทราบอยู่ว่า อะไรดี อยากจะให้สิ่งที่เห็นว่าดีนั้นเกิดขึ้นกับตัว แต่ก็มักทำความดีนั้นไปไม่ได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง ทั้งนี้เพราะขาดความเพียร คนเราถ้าขาดความเพียรเสียแล้ว คุณธรรมทั้งหลายก็ไม่สามารถงอกเงยขึ้นมาได้เลย

เหตุแห่งความเกียจคร้านของภิกษุ ๘ ประการ

๑. รู้ว่างานมีอยู่ แต่กลัวว่าทำแล้วจะเหนื่อย จึงนอนเสียก่อน คิดว่าเอาแรงไว้ทำงานแล้วไม่ปรารถนาคความเพียรเพื่อให้บรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ
๒. งานได้ทำเสร็จแล้ว คิดว่าทำงานมาแล้วเหนื่อยนักจึงนอนแล้วไม่ปรารถนาคความเพียรฯ
๓. รู้ว่าทางที่จะต้องไปมีอยู่ แต่คิดว่าเมื่อเดินทางจะเหนื่อย จึงนอนเสียก่อนคิดว่าเอาแรงไว้เดินทางแล้วไม่ปรารถนาคความเพียรฯ
๔. ได้เดินทางแล้ว คิดว่าเหนื่อยนัก จึงนอน ไม่ปรารถนาคความเพียรฯ
๕. บิณฑบาตไปไม่ได้อาหารมากตามความต้องการ คิดว่าได้อาหารน้อยไม่มีเรี่ยวแรง ถึงทำความเพียรคงไม่ได้ดี อย่างกระนั้นเลยนอนดึกกว่า จึงนอน ไม่ปรารถนาคความเพียรฯ
๖. บิณฑบาตได้อาหารมามาก คิดว่าตัวก็ฉันทันจนอึด เนื้อตัวหนัก ไม่ควรแก่การงาน อย่างกระนั้นเลยนอนดึกกว่า จึงนอน ไม่ปรารถนาคความเพียรฯ
๗. เจ็บป่วยเล็กน้อย ก็คิดว่าพอมีเหตุจะอ้างได้แล้วว่า กลัวโรคจะกำเริบ จึงนอน ไม่ปรารถนาคความเพียร
๘. หายป่วยแล้ว ก็คิดว่าเพียงหายป่วย ตัวเรานี้กำลังยังไม่ดี เดียวโรคจะกลับ จึงนอน ไม่ปรารถนาคความเพียรฯ

เหตุแห่งความเพียรของภิกษุ ๘ ประการ

๑. รู้ว่างานรออยู่ จึงคิดว่า เวลาทำงานจะทำสมาธิทำความเพียรก็ไม่สะดวก ตอนนี้อย่างพอมีเวลา จึงรีบปรารถนาคความเพียรเพื่อเข้าถึงคุณวิเศษที่ตนยังไม่เข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมซึ่งตนยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๒. ทำงานเสร็จแล้ว จึงคิดว่าเมื่อตอนขณะทำงานการทำสมาธิก็ทำได้ไม่เต็มที่ ตอนนี้เสร็จงาน ว่างแล้วจึงรีบปรารภความเพียรฯ

๓. รู้ว่าทางที่จะต้องไปมีอยู่ จึงคิดว่าเวลาเดินทาง จะทำสมาธิก็ไม่สะดวก ตอนนี้ยังไม่ได้เดินทาง ต้องรีบเอาเวลาไปปรารภความเพียรฯ

๔. เดินทางเสร็จแล้ว ก็คิดว่า เมื่อตอนเดินทางจะทำความเพียรก็ไม่สะดวกไม่เต็มที่ ตอนนี้เดินทางเสร็จแล้ว ต้องรีบปรารภความเพียรฯ

๕. บิณฑบาตได้อาหารมาน้อย ก็คิดว่า วันนี้ฉันน้อย เนื้อตัวกำลังเบาสบายเหมาะแก่การงาน อย่ากระนั้นเลย เราจะต้องรีบปรารภความเพียรฯ

๖. บิณฑบาตได้อาหารมามาก ก็คิดว่า ตอนนี้อร่อยอิ่มแล้ว กำลังมีเรี่ยวแรง อย่ากระนั้นเลย เราต้องรีบปรารภความเพียรฯ

๗. เจ็บป่วยเล็กน้อย ก็คิดว่า ต่อไปอาจป่วยหนักกว่านี้ก็ได้ ต้องรีบฉวยโอกาสที่ยังป่วยน้อยอยู่นี้รีบปรารภความเพียรฯ

๘. เพิ่งหายป่วย ก็คิดว่า เราเพิ่งหายป่วย โอกาสที่จะกลับไปป่วยอีกก็มีอยู่ ต้องรีบฉวยโอกาสที่หายป่วยแล้วนี้ทำความเพียร จึงรีบปรารภความเพียรฯ และได้ตรัสถึงปณิธานในวันตรัสรู้ของพระองค์ว่า

“แม้เลือดเนื้อในกายของเราทั้งหมด จักแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที หากยังไม่บรรลุลสัมมาสัมโพธิญาณ ที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว เราจะไม่หยุดความเพียร”

อง. ทุก. ๒๐/๒๕๑/๖๔

อานิสงส์การบำเพ็ญตบะ

๑. ทำให้เลิกเป็นคนเอาแต่ใจตัวได้ในเร็ววัน
๒. ทำให้คุณธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในตัว
๓. ทำให้มโนคติข้อต้นๆ ทั้งหมดเกิดขึ้นกับเรา
๔. ทำให้เข้าถึงนิพพานได้เร็ว

ตบะ กล่าวคือ อินทรีย์สังวรและความเพียร บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุละอกุศลธรรมมีอภิขมาเป็นต้นและได้เฉพาะซึ่งอริยธรรมมีฌานเป็นต้น ด้วยประการดังนี้

“ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา
ความอดทนอย่างแรงกล้า เป็นตบะอย่างยิ่ง”

ที. มหา. ๑๐/๕๔/๕๗