

การชนะเหนื่อหมู่มาร



เรียนกัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล

ข้าพเจ้าหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านสารสนฉบับนี้ ท่านก็คงจะสบายดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขเช่นเคย ในวันที่ระลึกปรมาจารย์ปัทมสมภพนี้ ข้าพเจ้าอยากจะทำบอกเล่าแก่น้องและมิตรสหายทางธรรมของข้าพเจ้าทุกคน ถึงประเด็นสำคัญของการปฏิบัติและคำสอนทั้งหมดที่เราได้รับมาจากพระพุทธองค์ ครูปัทมสมภพ เหล่าพระโพธิสัตว์ และปรมาจารย์ทั้งหลาย คือการเอาชนะอุปสรรคใหญ่หลวงสี่อย่าง ซึ่งเราจะเรียกว่า มารทั้งสี่

มารทั้งสี่เป็นอุปสรรคสำคัญสี่อย่างของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน มีอยู่ในทุกชีวิตในรูปของการยึดมั่นสี่อย่าง ซึ่งชื่อที่เรารู้จักกันทั่วไปก็คือ มารแห่งขันธ์ (ขันธ์มาร) มัจจุมาร กิเลสมาร และเทวบุตรมาร มารทั้งสี่นี้ ตรงกับการยึดมั่นสี่อย่างตามลำดับ ได้แก่ การยึดมั่นในขันธ์ การยึดมั่นในความคิดเรื่องความตาย การยึดมั่นในความคิดและอารมณ์ของเรา และการยึดมั่นในสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ

มารเหล่านี้อธิบายได้ในแง่ของการยึดมั่นต่างๆ หรือในแง่ตามชื่อที่เรียก ถ้าอธิบายตามการยึดมั่นก็ง่าย เช่น เรายึดมั่นในขันธ์ทางกายและทางใจของเรา คือร่างกาย ความรับรู้ ความรู้สึก และความคิดของเรา เรายึดมั่นในความคิดเรื่องความตายและอาการก่อนตาย ซึ่งทำให้เราเกิดความกลัว เรายึดมั่นในอารมณ์และความคิดที่เป็นกิเลส แทนที่จะกำจัดให้สิ้นก็กลับหล่อเลี้ยงให้งอกงาม และเรายึดมั่นในความเพลิดเพลินบันเทิงใจต่างๆ เราจึงแสวงหาเรื่องที่ทำให้เราหลงเพลิดเพลิน ทำให้จิตใจมีินชาและไม่แยแส ปิดกั้นไม่ให้เรามองตัวเอง ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและไม่ถามตัวเองในเรื่องที่สำคัญ

การทำความเข้าใจชื่อของมารแต่ละอย่างยังทำให้เรารู้จักมารเหล่านั้นได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ขันธ์มารได้ชื่ออย่างนี้ ก็ด้วยความที่เป็นฐานรองรับ ขันธ์เป็นฐานให้เราได้อาศัยยึด เป็นแหล่งกำเนิดของความยึดอัตโนมัติและอารมณ์กิเลสอื่นๆ ทั้งปวงของเรา ดังนั้น ขันธ์มารจึงได้ชื่อเรียกอย่างนี้เนื่องจากความเป็นฐานรองรับนั่นเอง

กิเลสมารนี้เรียกตามธรรมชาติอันหลงผิดของเรา เราไม่ต้องไปสร้างกิเลส หรืออยากให้เกิดขึ้น เรามีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ภายในตัวเราเอง ดังนั้น กิเลสมารจึงได้ชื่อนี้เพราะธรรมชาติอันหลงผิดของเรา

มัจจุมารได้ชื่อนี้เพราะมาจากอวิชชา เนื่องจากความตายอยู่คู่กับความไม่แน่นอน เราจึงกลัวความตายและกังวลใจเรื่องนี้ ทำให้เราสับสนว่าควรจะทำอย่างไรดี ควรเตรียมอย่างไร สับสนว่าเราควรปฏิบัติตนอย่างไร ทั้งหมดนี้ก็เกิดมาจากอวิชชาความไม่รู้ ซึ่งเราเรียกว่ามัจจุมาร

อย่างสุดท้าย เทวบุตรมาร หรือความวอกแวก ชื่อนี้มีที่มาจากเรื่องราวหรืออุปมา อุปมาหลักของเรื่องนี้ก็คือ มารกาธิบดี วัชชุก (กามเทพ) ผู้เป็นเจ้าของห่มุมาร เชื่อกันว่ากาธิบดี วัชชุกเป็นผู้สร้างมายาอันทรงพลังเพื่อกระตุ้นความยึดมั่นความโลภ ความโกรธ หรือความหลงในหัวใจของผู้คน อุปมานี้และเรื่องราวอื่นๆ ช่วยให้เราเข้าใจเทวบุตรมาร ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราไปดูภาพยนตร์ เราเกิดอารมณ์ทุกอย่างตามเรื่องราวที่ฉายบนจอภาพยนตร์ ราวกับเราได้เข้าไปประสบสิ่งต่างๆ ในเรื่องนั้นที่จริงๆ แล้วเป็นแค่เรื่องราวที่แต่งขึ้น และภาพที่ฉายลงบนจอ ในทำนองเดียวกัน มารแห่งความวอกแวกก็พาเราเข้าไปโลดเล่นอยู่ในเรื่องราวของมันเพื่อเหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มากมาย

ดังนั้น มารทั้งสี่อย่างนี้จึงได้ชื่อมาจากการที่เป็นฐานรองรับ จากธรรมชาติของเรา จากอวิชา และจากเรื่องอุปมา แต่ทั้งสี่อย่างนี้ล้วนมีรากอันเดียวกัน นั่นคือความยึดมั่น ดังนั้นในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม จุดหมายหลักของเราควรจะลดความยึดมั่นของเราในเรื่องขั้นธ กิเลส ความตาย และความวอกแวก เราสามารถทำได้โดยตระหนักว่า สิ่งเหล่านั้นล้วนเปลี่ยนแปลงตลอดและไม่เที่ยงแท้ ดังนั้นจึงนำไปสู่ความสุขหรือความสมหวังที่ยั่งยืนไม่ได้ มารแห่งความวอกแวกเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในเรื่องธรรมชาติอันไม่น่าพึงใจของสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน พวกเรามากมายจึงแสวงหาความสุขจากความเพลิดเพลินและสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจชั่วคราวชั่วคราว แต่เรายังรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่เต็มอิมอยู่นั่นเอง ความสุขที่ยั่งยืนไม่สามารถจะพบได้ในปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในอีกแง่หนึ่ง มารเหล่านี้ไม่สามารถนำไปสู่ความดับสิ้นของอะไรได้เลย ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลใดเลยที่จะไปกลัวความตาย ดังที่พวกเราหลายคนก็เป็นกัน

ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมจึงไม่จำเป็นต้องหมายถึงอะไรที่สูงส่งหรือซับซ้อน เพียงแค่ศึกษา พิจารณา ไตร่ตรอง และบ่มเพาะให้่องงามเท่านั้น คือศึกษาความหมายและชื่อของมารทั้งสี่อย่างนี้ พิจารณาไตร่ตรองในธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงเสมอและไม่เที่ยงแท้ และบ่มเพาะการปลดปล่อยตนเองจากมารเหล่านี้

นั่นจึงทำให้ครูหลักของข้าพเจ้า ท่านจันเจ โฉนกุล เคน รินโปเช เคยกล่าวว่า พระธรรมหมายถึงเพียงแค่สิ่งเดียว คือการแปรเปลี่ยน ธรรมทั้งมวลเป็นไปเพียงเพื่อเปลี่ยนแปลงจิตของเราด้วยการสังเกตจิต ทำความเข้าใจจิตตน มองให้เห็นความคิดและอารมณ์ที่เป็นกิเลส ตลอดจนลดความยึดมั่นถึมั่นทั้งหมดที่จิตมี

เพราะฉะนั้น โปรดระลึกถึงประเด็นสำคัญๆ เหล่านี้ไว้เสมอหากท่านทั้งหลายปรารถนาจะปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

ด้วยความรักเมตตาและสวดอธิษฐานให้

สัพพะมังคะลัง ขอมงคลทั้งปวงจงบังเกิด



พักชก รินโปเช