



สติปัฏฐาน ๔

พระราชโพธิวิเทศ
(หลวงพ่อปสฺสโม)

สติปัญญา ๔

พระราชโพธิวิเทศ
(หลวงปู่ปลสุโห)

อบรมการปฏิบัติ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

สติปัญญา ๔

พระราชโพธิวิเทศ (หลวงพ่อปสนโน)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ธันวาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย คณะศิษยานุศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี

ภาพประกอบ วัดป่าอภัยคีรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อ : วัดป่าอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Rd., Redwood Valley, California, 95470, USA

Tel: 707-485-1630 Website: www.abhayagiri.org

หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว

โปรดมอบให้กับผู้อื่นจะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๒

หนังสือสติปัญญา ๔ เล่มนี้ ทางคณะศิษยานุศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เป็นครั้งที่ ๒ โดยมีการปรับปรุงเล่มและตรวจทานเนื้อหาอีกครั้งจากการพิมพ์ครั้งที่ ๑ ซึ่งในครั้งนั้นทางยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยและกองทุนธรรมบูชาได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐

โดยเนื้อหาในหนังสือนั้น เป็นพระธรรมเทศนาและการถามตอบปัญหา เมื่อครั้งที่หลวงพ่อบสนโนได้เมตตารับกิจนิมนต์ในการอบรมการปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ ๑๗ ถึง ๒๔ ธันวาคม ๒๕๔๙ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

นับเป็นเวลาเกินกว่าทศวรรษแล้ว ที่หลวงพ่อบสนโนได้เมตตากลับมาโปรดเหล่าศิษยานุศิษย์ที่ประเทศไทยเป็นประจำ แม้ท่านจะมีภาระการปฏิบัติศาสนกิจอยู่ที่สหรัฐอเมริกาก็ตาม ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อบสนโนที่ได้เมตตาอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ขอให้โปรดอำนวยให้หลวงพ่อบสนโนมีสุขภาพธาตุขันธ์แข็งแรง เพื่อเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเหล่าศิษยานุศิษย์สืบไป

ขออนุโมทนากับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ขอบุญกุศลอันเกิดจากหนังสือเล่มนี้ จงเป็นพลวปัจจัย ให้ทุกท่านได้ประสบกับความสุขสงบร่มเย็น เจริญก้าวหน้าในธรรมทั่วกันทุกท่านทุกคนเทอญ

สารบัญ

โอวาทพิธีเปิด

๒

การเจริญเมตตา

๘๐

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

๑๗ ธันวาคม ๒๕๔๙

๑๖

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๙

๙๕

นิเวศน์

๓๕

สติปัญญาสูตร

๑๑๓

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

๑๘ ธันวาคม ๒๕๔๙

๕๐

การเมตตาตัวเอง

๑๒๖

สติปัญญา

๖๗

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

๒๐ ธันวาคม ๒๕๔๙

๑๓๙



การพิจารณาธาตุ ๔
๑๕๘

ตัณหา ๓
๑๗๑

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ
๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๙
๑๘๔

การพิจารณาความตาย
๒๐๒

การละสักกายทิฏฐิ
๒๑๙

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ
๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๙
๒๓๕

ทบทวนข้อธรรม
๒๕๓

โพชฌงค์ ๗
๒๖๗

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ
๒๓ ธันวาคม ๒๕๔๙
๒๘๔

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ
๒๔ ธันวาคม ๒๕๔๙
๓๐๒



โถวาทพิธีเปิด

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
พุทฺธัง ธัมมํ สังฆัง นะมัสสามิ

ก็เป็นโอกาสที่ดีสำหรับเราทุกคน ในวันนี้เอาตนเองก็ได้ ที่จริงก็เข้ามาสายสักนิด มาตอนเช้าก็ได้ไปร่วมแสดงธรรมเทศนาที่สวนเบญจสิริ และที่ฉันที่โน่น เทศน์ธรรมะในสวนที่โรงแรมอิมพีเรียลควีนส์ปาร์ค ก็เพิ่งมาถึงก่อนบ่ายโมง เอาตนเองก็ยังไม่ทันตั้งหลักเหมือนกัน พวกเราก็ต้องตั้งหลักพร้อมๆ กัน เราเข้ามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อแสวงหาความสงบ และแสวงหาความรู้ความเข้าใจในธรรมะ และก็อย่างที่ได้กล่าวเมื่อตะกี้ ก็ได้ตั้งเป้าหมายในการบรรลुพระนิพพาน มันก็เป็นเรื่องที่น่าจะคิดว่าไปตั้งเป้าสูงเกินไปหรือเปล่าหนอ หรือ

จะได้มีชัย หรือมีชัยในโลกนี้ คนที่รู้ว่าพระนิพพานคืออะไร แต่เป็นเรื่องที่เราควรเข้าใจพระนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าท่านใช้ ก็เป็นคำศัพท์ที่มีความหมายที่ใช้ทั่วไปในภาษาชีวิตประจำวันของชาวอินเดียสมัยก่อน และก็เป็นการหมายถึง ส่วนหนึ่งก็คือการดับ และอีกส่วนหนึ่งคือความเย็นลง และที่ว่าดับนั้น ดับคืออะไร ดับคือดับความร้อน การที่มาปฏิบัติในอาทิศยนี้ เราก็ควรจะมุ่งหาความเย็นลง การดับความร้อน ไม่มากก็น้อย ให้มันเย็นลงสักนิดก็ยังดี มันเป็นเรื่องเพราะว่าโลกเราและมนุษย์เราก็วุ่นวายมาก เราร้อนมาก โอกาสที่จะได้สัมผัสความเยือกเย็นและความดับซึ่งความร้อนภายในจิตใจก็เป็นสิ่งที่เราปรารถนากันทุกคน หรือควรจะปรารถนาทุกคน

ในการปฏิบัติที่เราเข้ามาครั้งนี้ เราก็มาปฏิบัติคล้ายเป็นหลักสูตร คือ เราเข้ามาอยู่ในสถานที่นี้ เราก็จะมีการปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่อง คือ ทุกคนที่มา เราก็มาจากต่างบ้าน ต่างคนมีประสบการณ์ ไม่เหมือนกัน ต่างคนก็อาจจะมีความเข้าใจในการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน แต่ที่เรามาอยู่ร่วมกันคือ เราตั้งอยู่ในพื้นฐานอันเดียวกัน คือ ถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นหลัก ถือครูบาอาจารย์เป็นหลักในการแนะนำ ก็อย่างที่เรารู้ได้สมิทาน เราก็ถือนิสิตเป็นหลัก คือในอาทิศยนี้เราอยู่อย่างผู้ทรงศีล และก็เป็นศีล ๘ ซึ่งช่วยให้เรามีความเรียบง่ายในการเป็นอยู่และไม่สับสน ไม่วุ่นวาย เพราะเรา ยกเว้นจากการเบียดเบียน ยกเว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ ให้ ยกเว้นจากการตามกระแสของกาม เรายกเว้นจากการพูด ยิ่งโดยเฉพาะคือในมุสาวาท ไม่ใช่เรายกเว้นจากการพูดทั้งหมดในศีล แต่ว่าข้อวัตรในการเข้ากรรมฐานเราก็จะงดการพูดในช่วงนี้ ก็ยังไม่ได้พูดมุสาวาท ไม่ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดเพ้อเจ้อ ไม่ได้

พูดหยาบ เพราะว่าไม่ได้พูด ยิ่งดี และเรื่องของการดื่มของมีนเมา ก็
ยิ่งไม่มีโอกาสที่นี้ ก็สบาย ยกเว้นจากการรับประทานอาหารเลยจาก
เที่ยงไปถึงรุ่งใหม่ ยกเว้นจากการตกแต่ง ยกเว้นจากการเปล็ดเปล็น
ในสิ่งที่เป็นเครื่องบันเทิง และยกเว้นจากการนั่งและนอนที่สะดวก
สบาย เราอยู่อย่างเรียบง่าย

คือสิ่งเหล่านี้ช่วยเราในการเป็นผู้ที่อยู่ง่าย เป็นอยู่อย่างง่ายๆ
ศีลและข้อวัตรช่วยให้เราอยู่เป็นหมู่เป็นคณะ อยู่ด้วยกันอย่างเรียบ
ง่ายโดยความราบเรียบ เพราะว่าการทำงานที่อยู่อย่างผู้ทรงศีล เราก็จะ
ไม่กระทบกระทั่งกัน เราจะได้ไม่ได้เกิดความขัดแย้งอะไรกัน เพราะ
ว่าเรามุ่งปฏิบัติ มุ่งภาวนา เป็นโอกาสสำหรับเราทุกคนที่จะได้
สัมผัสการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเรื่องนี้เป็นโอกาสของเราที่พิเศษ
มาก โอกาสที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอาทิศยหนึ่ง โดยไม่มีอะไรมา
แทรกซ้อน ไม่มีอะไรดึงดูดใจเราออกไป ก็เป็นเรื่องที่เรียกว่าวิเศษก็ว่า
ได้ เพราะว่าเรายังมีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม พิจารณาในธรรม เรา
ก็ยังมีโอกาสที่จะเห็นชัดเจนขึ้น ยังมีโอกาสที่จะสัมผัสภายในจิตใจ
ภายในประสบการณ์ของตัวเอง เลยขอให้เราทุกคนตั้งอกตั้งใจที่จะ
ปฏิบัติใน ๗ วันนี้ ในอาทิศยนี้

แง่หนึ่งที่มีความสำคัญ ก็คงจะได้พูดกันภาคเช้า เรื่องการ
พูดกันคุยกัน คือขอให้ดังในช่วงนี้ โอกาสที่จะได้พูดได้คุยกันตามวัน
ธรรมดาๆ มากทีเดียว เราก็ใช้เวลานี้ในการพักผ่อนจากการคุยกัน
เพื่อให้จิตใจของเรามีโอกาสทำงานภายใน เราทำงานโดยการภาวนา
โดยการปฏิบัติ โดยการฝึกหัด โดยการศึกษาจิตใจของตัวเอง

นอกจากนั้นคือ เราก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ภาวนา คือเราพูดในแง่ศีล ก็เป็นแง่หนึ่งที่เราตเว้นจากสิ่งที่จะทำให้จิตใจไขว้เขว แต่ในโอกาสนี้เวลานี้เรามีโอกาสที่จะภาวนา เรามีโอกาสที่จะทำ เรามีโอกาสที่จะได้ทำกรรมฐานอย่างเต็มที่ จะเดินจงกรมก็ดี จะนั่งสมาธิก็ดี จะทดลองหรือจะฝึกหัดในเรื่องอานาปานสติก็ดี การพิจารณาในข้อธรรมะต่างๆ ก็ดี เรามีโอกาสเต็มที่ ไม่มีอะไรขัดขวางเลย นอกจากความวุ่นวายและความขี้เกียจของตัวเอง เลยเป็นส่วนที่น่าภาคภูมิใจ เราก็มีโอกาสภาวนา มีโอกาสฝึกจิตของเจ้าของ เรา ก็ควรจะถือโอกาสในครั้งนี่ เพื่อให้มีความสำคัญกับการภาวนา

ภาวนา ก็เป็นคำศัพท์หนึ่งที่ใช้สำหรับการฝึกตัวเอง ภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ แต่มันหมายถึงการทำให้จิตใจเจริญ เจริญด้วยสติ เจริญด้วยปัญญา เจริญด้วยสมาธิ และเวลาเราได้สมาทาน เรา ใช้คำศัพท์ว่า วิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐานก็เป็นคำศัพท์ที่หมายถึงพื้นฐานหรือบาทฐานของการกระทำ เป็นคำศัพท์ง่ายๆ กรรมฐาน *กัมมะ* ก็เป็นคำศัพท์เดียวกันกับที่เราเรียก กรรม ปกติเวลาเราใช้คำศัพท์ว่ากรรม เราก็นึกว่ามันเหมือนกับมันมีกรรมมาตาม กรรมอะไรที่เราไม่ปรารถนา ความชั่วมาตาม มันไม่ค่อยนึก มีอะไรดีขึ้นมา คนไม่ค่อยนึกว่าเป็นกรรม นึกว่าเทวดามาโปรดหรืออะไรมาโปรด พระเจ้ามาช่วย อะไรอย่างนี้ มันไม่เห็นว่าเป็นกรรม

แต่ที่จริงทั้งดีทั้งชั่ว ก็เป็นกรรมทั้งนั้น เพราะว่ากรรมที่จริงเป็นคำศัพท์ง่ายๆ เป็นคำกริยาที่แปลว่าการกระทำ

การกระทำทั้งหมดก็เป็นกรรม แต่โดยปกติเราก็มีการกระทำที่ไม่ค่อยมีหลักเท่าไร ไม่ค่อยมีพื้นฐานเท่าไร ทำไปก็มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง มีความสงบบ้าง มีความวุ่นวายบ้าง กรรมฐานคือ การทำให้มีฐาน ทำให้มีพื้นฐานที่มั่นคงหน้อยในการกระทำของเรา เพื่อให้มันมีเป้าหมายก็คือความสงบ เป้าหมายคือความรู้ที่แท้จริง คำศัพท์ที่ใช้ในการฝึกหัดตัวเองคือกรรมฐาน ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ควรสนใจในการฝึกการหัดตัวเอง

แม้แต่วิปัสสนา ถ้าแปลโดยตรง วิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้ง โดยปกติที่ใช้คำศัพท์วิปัสสนา กลายเป็นวิธีการหรือวิธีหนึ่ง ในการนั่งสมาธิ แท้จริงมันหมายถึงผลของการปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้น เวลาปฏิบัติให้ถูกต้อง เพราะว่าได้เกิดความรู้แจ้ง วิปัสสนาก็มีความรู้แจ้งขึ้นมา

การปฏิบัติของเรา การภาวนาของเรา กรรมฐานของเรา ก็ควรจะเป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง ภาวนาไปปฏิบัติไปยิ่งสับสนยิ่งวุ่นวาย ไม่ค่อยเป็นวิปัสสนา บางที่เป็นวิปัสสนิก นึกไปวุ่นวายเลย นึกไปปรุงไปแต่ง นึกไปตามคำสอนของพระพุทธศาสนา แต่ว่าเราก็ต้องกลับมาที่หลักความรู้แจ้ง ที่จะรู้แจ้งนั้นเราก็ต้องพยายามทำให้จิตใจสงบ ความสงบจะต้องเกิดขึ้น อาศัยพื้นฐานของการฝึกให้มีสติ

บางครั้งคนเราคิดว่าความสงบต้องเกิดจากการบังคับจิตของเราไม่ให้มีการคิด ไม่ให้มีการนึก ไม่ให้มีการมณั ไม่ให้มีความรู้สึก คือถ้าเราถือว่อย่างนั้น การปฏิบัติของเรา การทำให้จิตสงบโดยการพยายามที่จะบังคับไม่ให้มีการคิดนึกเลย ไม่ให้มีความรู้สึกเลย ไม่

ให้มีอารมณ์เลย จึงจะได้สงบ อย่างนี้ยิ่งเครียดใหญ่ ยิ่งอึดอัดใหญ่ เพราะว่ามันไม่เป็นไปตามคำสอนและไม่เป็นไปตามธรรมชาติของจิตเรา

ส่วนที่สำคัญในการทำจิตให้สงบ คือเราต้องรู้จักทำจิตของเราให้อิ่ม อิ่มด้วยความสุข อิ่มด้วยความสบาย อิ่มด้วยคุณธรรม ถ้าหากว่าเรายังมีการบังคับจิตในลักษณะที่จะอัดความสงบเข้าไปในจิต โดยหักห้ามความคิดนึก ความรู้สึกต่างๆ อย่างนี้ไม่น่าจะสำเร็จได้ มันจะอึดอัดและไม่สงบ แต่ถ้าหากว่าเราทำสติให้บริบูรณ์ ทำสติยกขึ้นมาสู่จิตเสมอ เพื่อให้มีความเข้าใจและรู้เท่าทัน เพื่อให้ชักจูงคุณธรรมขึ้นมาสู่จิตใจของเรา ความสงบก็มีหวังอยู่ มันเป็นเรื่องพื้นฐานของการฝึกตัวเอง เป็นเรื่องพื้นฐานวิธีที่เรามองดูการภาวนา

ที่เรามาปฏิบัติภาวนาครั้งนี้ คือจะมีการสลับกัน คือมีการฟังธรรม มีการนั่งสมาธิ มีการเดินจงกรม คือจัดเป็นเวลากัน แต่เราต้องดูตัวเองด้วย เพราะว่าอาตมาจะเป็นผู้นำ ผู้บังคับเวลาหรือกำกับเวลา ถ้าอาตมาทำ อาตมาจะทำตามความสบายของตัวเอง แต่ว่าอาจจะไม่สบายสำหรับทุกคน เราก็ต้องดูตัวเอง คือถ้าหากว่าเรารู้สึกว่าการเดินจงกรมก็มีผล บางครั้งเราก็อาจจะลุดไปเดินจงกรมก็ยังได้ แต่ว่าขอให้เป็นผู้มีสติจริงๆ อย่าลุดขึ้นออกไปเดินจงกรมเวลาคนอื่นกำลังนั่งอยู่ แล้วเราไปมีเสียง แต่ถ้าหากว่าเราตั้งสติไว้ รู้ว่าเรากำลังนั่งไม่สู้จะได้ผลนักช่วงนี้ เราไปเดินจะได้ดีกว่า ก็ตั้งสติไว้ และก็ทบทวนดู จริงหรือเปล่า โทหกเจ้าของหรือเปล่า ดูแล้ว จริงๆ นะ อย่างนั้นก็ค่อยๆ กราบแล้วก็เดินออกไปอย่างเจียบๆ โดยไม่กระทบกระเทือนใคร อันนี้ทำได้ คือเราก็อยากให้คนมีโอกาส แต่ว่าที่สำคัญคือต้องเห็นใจคนอื่นที่เขากำลังนั่ง

เช่นเดียวกัน บางคนก็อาจจะนั่งกำลังได้ผล เราลั่นระฆังหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปเดิน แต่อาจจะมีบางคนกำลังนั่ง ก็กำลังสบายจิตใจสงบ ไม่ปวดไม่เมื่อย อยากจะนั่งต่อ เราก็นั่งต่อได้

ขอให้คนที่ลุกขึ้นไปเดินให้มีสติ อย่าไปกระทบกระเทือนผู้ที่กำลังนั่งอยู่ ให้เป็นผู้เห็นอกเห็นใจ และเราต้องรู้จักสนับสนุนซึ่งกันและกัน คือมันเป็นส่วนหนึ่งของการภาวนาหรือในการปฏิบัติ เป้าหมายอย่างหนึ่งของการฝึกหัดคือเราฝึกหัดเพื่อไม่ให้มีการเห็นแก่ตัว การเห็นแก่ตัวเราก็ต้องรู้จักคนอื่นด้วย รู้จักตัวเองด้วย มันไม่ใช่เฉพาะเวลาเรามีการกระทำและเกี่ยวข้อง คือเรามีการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ตลอด จะพูดด้วยไม่พูดด้วย อยู่ด้วยไม่อยู่ด้วย ยังไงเราก็ต้องอิงอาศัยกัน เราก็ฝึกตัวเองให้มีการระลึกถึงว่าคนอื่นเขาตั้งใจที่จะภาวนา ตั้งใจที่จะปฏิบัติ เราจะไม่ทำอะไรที่กระทบกระเทือนหรือทำให้ขัดขวางคนอื่นในการภาวนาในการปฏิบัติ ตัวเองมีความยินดีดีใจที่คนอื่นเขาภาวนา เราก็อยากสนับสนุนคนอื่นอยากสนับสนุนตัวเอง

คือถ้ามีการสำนึกอย่างนี้ ก็จะมีความภาคภูมิใจ เวลาเห็นคนอื่นเขากำลังภาวนา ถ้ามีความภาคภูมิใจ คือจิตใจมีความเบิกบานจิตของตัวเองก็สงบง่าย เราก็ได้สนับสนุนคนอื่นด้วย คนอื่นก็เกิดความสงบ เราก็เกิดความสงบ อย่างนี้มันไม่มีเสีย มีแต่ได้ทั้งนั้น

ขอให้เรามีการสำนึกและตั้งตนเอาไว้ คอยฝึกคอยหัด เพราะว่าการภาวนามันไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะ เช่น เรานั่งสมาธิเป็นทางการ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกจึงเรียกว่าเป็นการภาวนา

เพราะภาวนาแปลว่า ทำให้เจริญ เราทำสติให้เจริญในทุกอย่างที่เราทำ อย่างในเวลาที่เราอยู่ที่นี้ จะลุก จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้มีสติอยู่ ให้มีการสำนึกต่อตัวเอง สำนึกต่อผู้อื่น

ถ้าเราทำอย่างนี้สม่ำเสมอ ไม่นานจิตใจก็สงบ เพราะว่าสติจะต่อเนื่อง เราปรารถนาความสงบก็ต้องอาศัยสติ ความสงบหรือสมาธิกับสติมันต่างกันตรงที่ สมาธิเป็นผลของการทำสติให้ต่อเนื่อง คือเราปรารถนาสมาธิกันทุกคน อยากได้สมาธิ อยากให้จิตใจสงบ อยากให้จิตใจตั้งมั่น ถ้าเราเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องมีเหตุ ต้องทำเหตุให้พร้อม เหตุก็คือสติ ในการทำสติให้ต่อเนื่อง ทำสติให้มั่นคง ทำสติให้ชัดเจนทุกวินาที ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ อันนี้เป็นแง่หนึ่งที่เราควรรับไปสังเกต รับไปพิจารณา

ในการนั่งสมาธิ อาตมาคงจะเน้นในอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่อาตมาจะเน้นที่อานาปานสติ สาเหตุอย่างหนึ่งก็เพราะว่าเป็นหลักที่อาตมาเองใช้มาตลอด คืออาตมาเองถนัด อาตมาเองก็พอใจกับอานาปานสติ จึงเป็นเหตุที่เรามักจะสอน หรือมักจะเน้นอยู่ที่นี้

บางคนก็อาจจะเคยฝึกกรรมฐานหรือภาวนาในวิธีอื่น แต่ว่าอันนั้นก็ไม่ค่อยเป็นปัญหาเท่าไร เพราะว่าวิธีไหนก็ตาม ยังไงก็ต้องกลับมาที่การตั้งหลักของสติ เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่จะกำหนดก็ต้องมีสติกำหนดไว้ จะเป็นการแผ่เมตตา ก็ต้องตั้งสติไว้ก่อน จะเป็นอนุสสุกรรมฐาน ก็ต้องตั้งสติไว้ก่อน ถ้าหากว่าเราใช้วิธีใด ยังไงก็ต้องอาศัยสติ แต่ละคนก็ต้องคอยสังเกตดู ถ้า

หากว่าเราเองก็ไม่ถนัดในการใช้อานาปานสติ ก็ต้องแปลอีกทีหนึ่ง ภายในตัวเราเองว่าจะเอามาประยุกต์ใช้กับวิธีที่เราถนัดได้อย่างไร แต่ ว่ายังไงก็ทิ้งหลักของสติไม่ได้

ที่เราใช้อานาปานสติอยู่ อีกแง่หนึ่งที่สะดวกก็เพราะว่าอยู่ ภายในตัวเราเอง ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันไม่ได้อยู่ที่อื่น ก็ อยู่ที่ร่างกายนี้ ในการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็เป็น สิ่งที่สะดวกหน่อย เพราะว่าเรามีอยู่ตลอดเวลา เราอาศัยการกำหนด ลมหายใจเข้า เราก็กำหนดรู้ ลมหายใจออก ก็กำหนดรู้

การกำหนดรู้นี้ เป็นแง่ที่เราต้องพยายามยกขึ้นมาสู่จิตใจ คือเรายกการกำหนดรู้ให้เป็นประเด็นที่สำคัญ เพราะถ้าหากว่าขาด ผู้รู้ ที่จริงก็สังเกตไม่ยากนะ เราแนะนำ เอ้า ดูลมหายใจเข้า ดูลม หายใจออก หรือจะวิธีไหนก็ตาม คือถ้าขาดการกำหนดรู้ เดี่ยวคน ก็คอหักหงุบหงับ ก็อยู่อย่างนั้นแหละ ง่วงนอน ง่วงเหงาหาวนอน ก็ไม่อยู่กับผู้รู้ อยู่กับความง่วงนอน จิตใจไม่มีกำลังพอ นี่เป็นส่วน หนึ่งที่เราต้องพยายามสังเกต พยายามให้จิตของเรามีกำลังของผู้รู้ ถ้าหากรู้สึกว่จิตมีความสะลึมสะลือ มีความง่วงนอนเข้ามา แล้ว มันพร่ามันมัว ไม่ชัดเจน บางทีลืมตาเอาไว้ก็ดี หลับตาไว้มันก็ทั้ง หลับตาทั้งหลับใน มันก็อย่างนี้แหละ เจริญในการภาวนายาก

ในการฝึกให้เป็นผู้ตื่น อย่างคำศัพท์ว่าพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้ เบิกบาน ถ้ามีผู้รู้ก็ต้องมีความตื่น ไม่ใช่เป็นผู้รู้แล้วก็หลับได้เลย ถ้า หากว่าหลับได้เลย มันก็ไม่เบิกบานนะ มันมีดื้อเลย เลยต้องยกจิต ให้มีความสว่าง ก็อาศัยสติกำหนดรู้ไว้ภายในจิตใจของเจ้าของ ลม

หายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เราจับความรู้สึกของลมเข้าลมออก จับที่ปลายจมูกก็ได้ จับที่หน้าท้องก็ได้ จับที่ความรู้สึกทั่วร่างกายก็ได้ มันไม่สำคัญที่จุดใด

บางครั้งก็เคยได้ยินนักปฏิบัติเถียงกันว่า คนนี้ปฏิบัติผิด เขา กำหนดที่ท้อง คนหนึ่งว่าปฏิบัติผิด มันกำหนดที่ปลายจมูก นั่นบ้า แล้ว มันไม่อยู่ที่สถานที่ที่เรากำหนด มันอยู่ที่ว่าเรามีสติตรงไหน เรา ก็ต้องดูอันไหนที่ช่วยให้เรามีสติ ใช้ได้ทั้งนั้น ทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน อารมณ์ ทำให้เราอยู่กับความรู้สึกในเวลานี้ ลมหายใจเข้าก็กำหนด รู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ สำคัญอยู่ตรงนี้

เราเป็นผู้ฝึกตัวเอง บางครั้งเช่น บางทีภาคบ่ายอย่างวันนี้ เพิ่งเริ่มใหม่ๆ บางทีจิตของเรายังไม่ได้ตั้งหลัก ยังไม่สงบเท่าที่ควร บางทีเราก็ต้องกำหนดที่หน้าท้องก็ได้ บางทีกำหนดทั่วร่างกายก็ได้ คือเราดูให้เที่ยงตรงในความรู้สึก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็น ยังไง คือว่าเราตั้งสติไว้กว้างๆ หน่อย เพื่อให้มันเบิกบาน ให้มัน มีงานทำ

เพราะถ้าหากว่างานทำละเอียด จิตไม่ละเอียด มันไม่พอดีกัน จิตไม่สามารถที่จะทำงานต่อเนื่อง มันจะเกงาน มันไม่เอา มัน จะกระโดดหนีละ มันจะหลับ ไม่หลับก็จะหาเรื่องวุ่นวายมาคิดอีก จะฟุ้งซ่าน มันยังไม่พอดีกัน

แต่ถ้าหากว่าจิตของเราละเอียด เราก็ต้องให้งานทำที่ละเอียด ขึ้น คือจิตเริ่มละเอียด แต่ว่าเราไปให้กำหนดในสิ่งที่ไม่ละเอียด จิต

ไม่สามารถที่จะสงบลง เราก็ต้องเป็นผู้ปรับอยู่ตลอด เป็นหน้าที่ของสติกับปัญญาภายในตัวเราเอง เราก็ค่อยปรับค่อยศึกษา เราค่อยฝึก เราค่อยหัด เราจะได้เป็นผู้ทั้งอาศัยสติปัญญา ทั้งฝึกสติปัญญาให้เกิดขึ้น เราก็ค่อยเก่งขึ้น ค่อยคล่องแคล่วขึ้น เวลาเราคล่องแคล่วมากขึ้น จิตก็สงบลง จิตก็จะปลอดโปร่ง จิตจะเยือกเย็น

การฝึกหัดเป็นเรื่องสำคัญ คือเราฝึกหัดให้มีความรู้ ฝึกหัดให้มีความสงบ ไม่ใช่ว่านั่งปุ๊บจะให้มันสงบตามที่เราปรารถนา มันไม่เป็นอย่างนั้น หรือพอนั่งลงปุ๊บจะให้มันสงบ เหมือนกับเราตั้งอุดมการณ์ในตัวเองว่าไหนๆ เราก็มาเข้ากรรมฐานแล้ว เราจะให้มันสงบละ อันนั้นเป็นทฤษฎี ทฤษฎีที่เราได้เข้ามา เราจะให้มันเป็นตามที่เราปรารถนา ทฤษฎีเอาไว้ก่อน อุดมการณ์เอาไว้ก่อน เราต้องมาศึกษาความจริงว่าจิตของเราเป็นยังไง ความรู้สึกของเราเป็นยังไง เราสงบหรือไม่สงบ เรามีสติหรือไม่มีสติ เรามีผู้รู้ภายใน จิตใจหรือไม่มี ก็ค่อยฝึกค่อยหัด ถ้าทำอย่างนี้ก็ตั้งความหวังว่า คือจิตของเราจะค่อยเจริญขึ้น แต่ถ้าหากเรามีแต่บังคับจิตให้เป็นไปตามที่เรารปรารถนาหรือที่เราคาดคิด มันก็เป็นไปได้ยาก และก็มักจะผิดหวัง นานๆ ทีจะได้ตามที่ปรารถนา ได้แล้วก็จะดีอกดีใจ แต่มันก็จะเปลี่ยน เพราะว่ามันก็เรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่ว่าจะตั้งตลอดเวลา ความรู้สึกก็ดี การคิดนึกก็ดี อารมณ์ แม้แต่จะเป็นอารมณ์กรรมฐาน มันก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา

การเป็นผู้มีสติและปัญญาเป็นพื้นฐาน ก็เป็นสิ่งที่เราค่อยฝึกค่อยหัดให้มีไว้ในจิตใจของเรา ฝึกไปหัดไปค่อยศึกษาไป เรามี

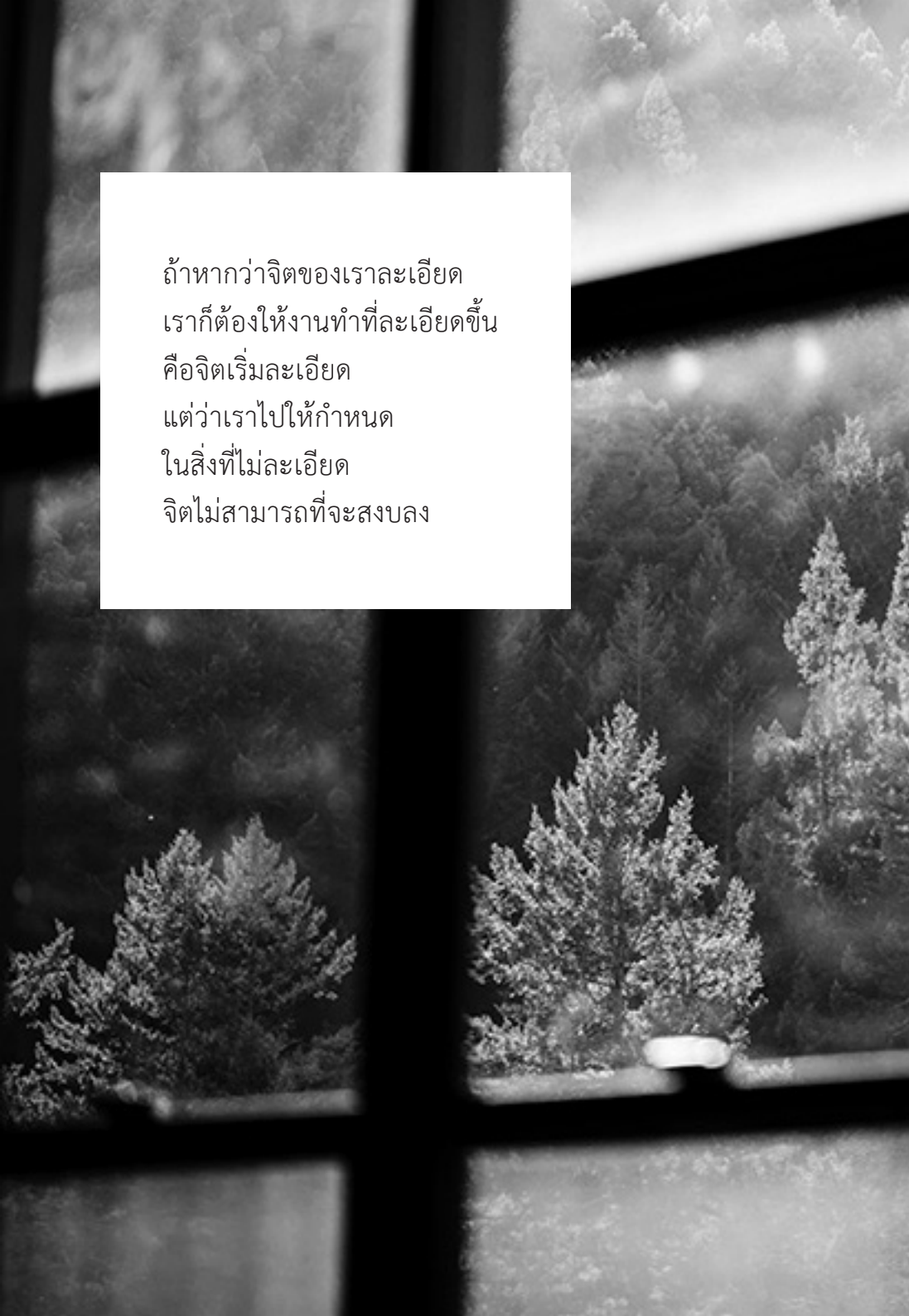
เวลาตั้งอาทิพย์หนึ่ง ก็คงจะได้ความรู้ได้ความเข้าใจ อย่างที่เราได้ตั้ง
อธิษฐานไว้ อธิษฐานให้เป็นไปเพื่อพระนิพพาน ในที่สุดก็อยากให้เรา
ทุกคนได้มีความรู้เพิ่มขึ้น ว่ารสชาติของพระนิพพานคืออย่างไร ว่า
เราจะได้ค้อยู่รู้ความเย็นภายในจิตใจ จะได้รู้การดับร้อนเป็นอย่างไร

เพราะนิพพานมันไม่ใช่สถานที่ และไม่ได้เป็นสิ่งเป็นอัน ไม่ได้เป็น
เรื่องหรือภาวะที่คงที่ มันเป็นเรื่องยากที่จะพูดว่าคืออะไร อย่างมีครั้งหนึ่ง
หลวงปู่ดูลย์ ซึ่งหลายคนก็อาจจะรู้จัก ท่านเป็นพระกรรมฐานรุ่นแรกๆ
ของหลวงปู่มั่น ท่านอยู่ที่จังหวัดสุรินทร์ ท่านเคยมาที่วัดนานาชาติ
ท่านนำคณะญาติโยมมาที่วัดนานาชาติ แล้วอาตมาจำเป็นต้องเทศน์ คือญาติโยมขออาราธนาเทศน์ หลวงปู่
ก็นั่งอยู่นั้น เราก็ขอให้หลวงปู่เทศน์ ท่านไม่ยอม ท่านไล่ให้อาตมา
ขึ้นธรรมาสน์ ทั้งๆ ที่อายุพระผู้ใหญ่ เราก็ยังเป็นเด็กอยู่ แต่ก็เทศน์
เท่าที่จะเทศน์ได้ มีการถามคำถามหลังจากเทศน์เสร็จ มีโยมคนหนึ่ง
ถาม พระนิพพานคืออะไร อาตมาก็ไม่ได้นึกอะไรเลย ตอบทันที
พระนิพพานไม่ใช่อะไร หลังจากนั้น ก็ต้องอธิบาย แต่ว่าก็พูดออกมาแล้ว
เพราะว่าไม่ใช่อะไรจริงๆ ไม่เป็นยังไง ถ้ามันเป็นอะไรมันก็ไม่ใช่ มันจะเป็น
รูปธรรมหรือนามธรรม ซึ่งนิพพานก็ไม่ใช่รูปธรรม ไม่ใช่นามธรรม
ไม่เป็นสิ่งเป็นอัน พอเทศน์เสร็จก็ไปกราบหลวงปู่ ท่านก็พูด เออ
ที่ตอบเรื่องนิพพาน ดินะ ใช้ได้ เป็นอย่างนั้น คือเราเองจะหาอะไร
ที่เราถูกใจหรือเราคุ้นเคย แต่ที่จริง เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าว่า เช่นพระ
นิพพาน เช่นการดับทุกข์ดับร้อน การเย็นคือการที่ไม่ทุกข์และไม่
มีกิเลส มันก็เป็นเรื่องที่เป็นสิ่งที่ไม่มี พอมันพูดว่ามันมีอย่างนี้
แหละ มันก็ยากแหละ

แต่ในอาทิตย์นี้ เรามุ่งในการทำให้ความทุกข์น้อยลง ทำให้กิเลสของเราน้อยลง เราจะได้สัมผัสความรู้สึกของพระนิพพานเอง เพราะว่ามันก็เท่านั้น ทำอย่างไรถึงจะให้ทุกข์น้อยลง ทำอย่างไรจึงจะทำให้กิเลสของเจ้าของน้อยลง เท่านั้นแหละ ก็ค่อยทำไป จะได้ลิ้มรสเองแหละ

อาตมาก็ให้ข้อคิดในการปฏิบัติ ในการภาวนาพอสมควร ต่อจากนี้ไป ขอให้เรานั่งสมาธิ คือ เตี้ยวนี่ประมาณ ๒ โมงครึ่ง เราจะปฏิบัติกันจนถึงประมาณ ๔ โมงครึ่ง บ่ายนี้ก็คงจะแบ่งเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม แล้วนั่งสมาธิอีกรอบหนึ่ง ประมาณ ๔๐ นาที นั่งสัก ๔๐ นาที ไปเดินจงกรมสัก ๔๐ นาที กลับมานั่งสมาธิอีก ๔๐ นาที ๔ โมงครึ่งพอดี แล้วจะได้แยกย้ายกันอีกที





ถ้าหากว่าจิตของเราละเอียด
เราก็ต้องให้งานทำที่ละเอียดขึ้น
คือจิตเริ่มละเอียด
แต่ที่เราไปให้กำหนด
ในสิ่งที่ไม่ละเอียด
จิตไม่สามารถที่จะสงบลง

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : ขอคำแนะนำ นั่งสมาธิแล้วหลับเลย แก้ไขยังไงเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือ ถ้านั่งสมาธิหลับไปเลย ก็มีหลายวิธี วิธีหนึ่งก็คือ อย่าหลับตาไว้อย่างเดียว ลืมตาไว้ เพราะว่าการนั่ง ถ้าหากว่าพอได้มีการสัมผัสเพิ่มขึ้นมากขึ้น ก็ได้ช่วยให้ไม่หลับ ก็เป็นวิธีการที่ช่วย

อีกแง่หนึ่งที่ต้องทดลองไว้ เวลานั่งสมาธิ เราต้องกำหนด คือ สิ่งที่กำหนดต้องชัดเจนมาก เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แทนที่จะกำหนดที่ปลายจมูก ก็ให้กำหนดทั้งร่างกาย ทั้งที่ปลายจมูก ที่หน้าอก ที่หน้าท้อง คือเราให้มีความรู้สึกทั่วถึงร่างกาย ลมหายใจเข้าก็ตาม ความรู้สึกสัมผัสที่ปลายจมูก แล้วก็ลงมาที่หน้าท้อง ลมหายใจออกก็หน้าท้อง ปลายจมูก คือทั้งร่างกายให้มีการกำหนดที่กว้างขวางจะดีกว่า แทนที่จะกำหนดในที่ที่แคบหน่อยแล้วก็ละเอียด

อีกอย่างหนึ่งเราก็ใช้การบริกรรมพร้อมลมหายใจเข้าว่า พุท ลมหายใจออกว่า โธ คือมันเป็นเรื่องที่ให้มีงานทำ ช่วยให้มึนงานทำเวลา

เรากำหนด คือถ้าจิตใจนิ่งเกินไป หรือไม่มีงานทำเพียงพอ มันก็
หลับ เราก็ให้มีงานทำ หรือลมหายใจเข้า คือทำให้ความรู้สึกของลม
เข้า เราก็ให้มีการสำนึกทั่วถึงร่างกายว่า แขนของเราเป็นยังไง สัน
หลังของเราเป็นยังไง เรานั่งเที่ยงตรงมั๊ย เราเอียงซ้ายเอียงขวามั๊ย
เรามีความตึงเครียดภายในร่างกายมั๊ย เราหย่อนจนเกินไปมั๊ย ขา
ของเรารู้สึกยังไง คือให้สร้างความรู้สึกทั่วถึงร่างกาย ใช้ร่างกาย
เป็นที่กำหนด เพราะถ้าหากว่าเราปฏิบัติ เราต้องอาศัยทั้งกายทั้ง
ใจ ไม่ใช่ว่าเพียงกำหนดที่ใจแล้วก็จะได้สงบ เหมือนเรานั่ง อาศัย
ร่างกาย เรามีร่างกาย เราก็ต้องกำหนดที่กายด้วย ทั้งกายทั้งใจก็
ทำงานพร้อมกัน

ถ้าหากว่าใจของเรายังไม่ละเอียดพอเราก็ต้องอาศัยร่างกาย
ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเราในการภาวนาในการปฏิบัติ เวลาเรานั่งก็ให้
มีความรู้สึกทั่วถึง เราก็คอยทบทวนอยู่ตลอด ให้จิตของเรามีการ
สังเกต การพิจารณา การทบทวนว่ากายของเราเป็นอย่างไร เพราะ
ว่าการนั่งให้เที่ยงตรง ก็เป็นส่วนที่ช่วยให้มีกำลัง ถ้าหากว่าเรานั่ง
แล้วก็ปล่อยร่างกายไปเลยมันก็หย่อน เตี้ยงก็หมด หายไปเลย เราก็
นั่งให้เที่ยงตรง มันก็มีกำลัง เราต้องใช้กำลังที่จะยกร่างกายของเรา
ขึ้นมา อย่างเราสังเกตดูพระพุทธรูป อาตมามั่นใจว่าพระพุทธรูปที่
เรากราบเราไหว้ คงนั่งเที่ยงตรง คงจะไม่มีพระพุทธรูปอย่างนี้ (พระ
อาจารย์ทำท่าให้ดู) ไช้มั๊ย มันไม่เป็นท่าของผู้ปฏิบัติ เวลาเรานั่ง
เราก็ให้ร่างกายของเรานั่งให้เที่ยงตรง

ที่ว่าเที่ยงตรง แต่ว่ายังสบายอยู่ มันพอดีอยู่ ไม่ใช่เครียด
หรือตึงจนเกินไปหรือเกร็งตัว แต่เรานั่งให้สบาย นั่งให้เที่ยงตรง นั่ง
ให้พอดี มันสมดุล เวลาร่างกายของเราสมดุล คือจะมีกำลังกายจะ
มีกำลังใจ ความว่างก็จะค่อยหมดไป คืออาศัยกายช่วยให้ใจสว่าง

บางครั้งเราก็เอาเรื่องอื่นมากำหนด บางครั้งเราเอาใจมาช่วย เช่น เรากำหนดแสงสว่างภายในจิตใจของเรา เรากำหนดให้มันสว่าง ให้มันเบิกบาน บางทีเราก็หลับตาก็ได้ แต่เรากำหนดแสงสว่าง เช่นลมหายใจเข้ามันสว่าง มีความสว่างเข้ามาในร่างกายของเรา เข้ามาในจิตใจของเรา ลมหายใจออกมันก็มีความสว่างรอบตัวเรา เรากำหนด มันก็เป็นจินตนาการ มันเป็นการคิดนึก ใช้จิตใจของเรา แต่ว่ามันช่วยให้มีกำลังและช่วยให้มีความตื่นภายในจิตใจของเรา การกำหนดความสว่างก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วย

หรือเรายกข้อธรรมะข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาทบทวน เช่น พระพุทธเจ้าสอนว่าความสำเร็จในการภาวนาหรือในการฝึกจิตก็อาศัยอิทธิบาท ๔ มันเป็นข้อธรรมะ เราก็ทบทวนข้อธรรมะที่เราเคยศึกษาที่เราารู้ เช่น เราทบทวนคู่อิทธิบาท ๔ พื้นฐานของความสำเร็จ เราก็อยากสำเร็จทุกคน แต่พระพุทธเจ้าสอนให้เราสำเร็จยังไง เราก็มาทบทวน คิดขึ้นมาในจิตใจว่า ท่านสอนอะไร มีใครรู้หรือเปล่า อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ฉันทะ คือ ความพอใจ มีความอยาก มีความปรารถนา มีความตั้งใจ อยากจะได้ความสำเร็จ อยากจะได้ประสบความสำเร็จ วิริยะ คือ ความพากเพียร ถ้าหากว่าเราอยากจะได้ความสำเร็จ มันก็ต้องมีความพากเพียร ไม่ใช่ว่านั่งปุ๊บมันจะสงบได้ มันก็ต้องมีความพากเพียร จิตตะ คือมันก็ต้องอาศัยจิตที่มาทำงาน วิมังสา ก็ต้องมีการทบทวนใคร่ครวญพิจารณา อันนี้เป็นคุณธรรมที่ต้องอาศัยอยู่ ถ้าเราทบทวน จิตของเราทำงาน มันก็ไม่มีโอกาสที่จะง่วง ก็เป็นส่วนที่ช่วย

อีกอย่างหนึ่งถ้าหากว่าง่วงจริงๆ ทำอะไรก็ไม่เห็นหายง่วงสักที ก็อย่าไปปล่อยให้นั่งง่วง ยืนขึ้นมาก็ได้ ยืนดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ยืนทำกรรมฐาน ทำได้ หรือไปเดินจงกรม ทำได้ คือบาง

คนคิดว่ายังนั่งก็ต้องนั่ง แต่ถ้านั่งง่วง นั่งจิตใจสะลึมสะลือ จิตใจไม่เบิกบาน คือนั่งเท่าไรก็ดี ดูอย่างไ้มนั่งพักไขเท่าไร หลายชั่วโมง แล้วไม่เห็นเกิดสมาธิเกิดปัญญาสักที ถ้านั่งไม่มีหลักการในธรรมะมันก็จะไม่ได้ผลอะไร นั่งก็ได้ นั่งละ แต่ว่าไ้ก้นั่ง เปิดก็นั่งหมากก็ยั้ง เราไ้ไม่ได้แตกต่างจากสัตว์อื่นๆ เราเป็นสัตว์มนุษย์ แต่เรามีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรม เราไ้ทำให้เป็นมนุษย์ที่มีธรรมะอยู่ มนุษย์ที่ฝึกฝนให้ไ้มีสติปัญญา

แต่ถ้าหากว่าลองแล้ว พระพุทธเจ้าอนุญาตให้กลับไปนอน ท่านสอน ทำอย่างนี้ๆ ไม่สำเร็จ ก็ทำอย่างนี้ๆ ก็ตามที่อาตมาแนะนำ แต่ถ้าหากว่าไม่สำเร็จจะไร้สักอย่าง ก็กลับไปพัก

แต่ว่าพักก็มีหลักการเหมือนกัน ไม่ใช่วกกลับไปปล่อยเลย เรานอนตะแคงขวาแล้วก็ตั้งสติไว้ เมื่อไรเราไ้พักผ่อนหายง่วงหายเหนื่อยแล้วจะไ้ลุกขึ้นภาวนาต่อ

ผู้ฟัง : ขณะปฏิบัติ เกิดเวทนามกับร่างกายควรทำอย่างไรดี ควรอดทน หรือเปลี่ยนอิริยาบถเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือ มีเวทนาเวลานั่งสมาธิก็ต้องถือว่เป็นเรื่องธรรมดา ที่ว่เวทนาคงไ้ไม่ได้หมายถึงสุขเวทนา ก็คงจะหมายถึงมิทุกข์ ทุกขเวทนา มันเจ็บมันปวด คือถ้าหากว่าเรามีทุกขเวทนา มาครอบงำ พอไ้มีเวทนาเกิดขึ้น ก็ต้องยอมพิจารณาอมดู ไม่ใช่ ว่เจ็บปวดนิดๆ หน่อยๆ เราก็เกิดความอึดอัด อยากหนีอยากลุก อยากแก้ไขทันที มันเป็นเรื่องธรรมดาที่เรต้องเกิดความเข้าใจ

พระพุทธเจ้าสอนว่ สิ่งทีในสามัญลักษณ์ะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งไ้เป็นพื้นฐานของการเกิดปัญญา คือทุกอย่างมันมี

สิ่งที่บัง ในสิ่งที่บังไม่ให้เราเห็นทุกอย่างแท้จริง ไม่ให้เราพ้นความทุกข์ คือ เราเปลี่ยนอริยาบถ นี่ก็เป็นสาเหตุ คล้ายๆ ว่าได้รับความทุกข์ มีเวทนาเกิดขึ้น มีทุกข์เวทนามันก็ไม่ยอมดู ไม่ยอมศึกษาไม่ยอมสังเกตอย่างใกล้ชิดอย่างถี่ถ้วน เลยไม่สามารถที่จะพ้นได้ ถ้ามีทุกข์เวทนาเกิดขึ้น เราก็ต้องคอยสังเกตคอยพิจารณาคอยดูไว้ก่อน

แต่ถ้าหากว่านั่งไปสักกระยะหนึ่ง คือโดยทั่วๆ ไป ถ้าเราไม่หวั่นไหว ถ้าเรายินยอมที่จะดู มันก็ไม่ค่อยครอบงำจิตใจเท่าไร ก็เป็นเพียงแค่ว่าเป็นเวทนา มันเป็นความรู้สึก ถ้าเราไม่กลัวและไม่เกลียดมัน มันไม่ทำให้จิตใจของเราหวั่นไหวอะไร มันไม่ได้เป็นศัตรูเรา แต่อันนั้นพูดถึงทั่วๆ ไป

แต่ว่านานๆ ไป ทุกขเวทนามันก็เพิ่มขึ้นๆ ถ้าหากว่าจิตใจของเราไม่ไหวแล้วจริงๆ แล้วก็เริ่มเศร้าหมองเพราะทุกข์เวทนา เราก็ต้องตั้งสติไว้ คล้ายๆ ว่ารับรู้ และยอมรับว่าจิตใจของเราไม่สามารถที่จะรับเวทนาอันนี้ได้ และเราก็ยอมเปลี่ยน ที่ว่ายอมเปลี่ยนนั้นเราก็ต้องตั้งสติไว้และค่อยเปลี่ยน จะเป็นการพลิกอย่างเดียวกันก็ได้ หรือจะลุกจากการนั่งเป็นการยืนก็ได้ หรือจากการนั่งเป็นการเดินก็ได้ แต่ว่าต้องค่อยๆ ทำ ประคับประคองสติตลอด จะเป็นส่วนที่ทำให้เราเข้าใจในเวทนาและในจิตใจที่มีความอยาก มีความหวั่นไหวมีความปรารถนาที่อยากจะได้ความสุข ไม่อยากจะได้ความทุกข์ ถ้าเราเข้าใจในตัวเอง เราจะไม่ค่อยเป็นทาสของทั้งสุขเวทนาทั้งทุกข์เวทนา เป็นเรื่องที่เราต้องยอมศึกษา เพราะว่าเราเปลี่ยนจากทุกข์เวทนามันก็ไม่ใช่ว่าเราพ้นอะไรมากมาย

เช่นเรานั่งแล้วเราเจ็บปวด เราก็ลุกขึ้นมายืน ยืนมันก็ยืนสักพักหนึ่ง มันก็ปวดเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันหาย มันเป็นของที่อยู่ในร่างกายของเราตลอด หรือเราเดิน เดินมันก็ทุกข์เหมือน

กัน นานๆ ไปมันก็ทุกข์เหมือนกัน มันหนีไม่พ้น มันเป็นส่วนที่เรา จะคอยศึกษา คอยสังเกต คอยยอมรับว่า ทุกขเวทนาเป็นอย่างนี้ สุขเวทนาเป็นอย่างนี้ จิตใจที่มีความอยากเพราะทุกขเวทนา สุขเวทนา หรือเวทนาที่เป็นกลางๆ คือไม่ทุกข์ไม่สุข ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เวทนา ปัญหาอยู่ที่ตัณหา ตัณหาคือความอยาก อยากได้หรือ ไม่อยากได้ เป็นเหตุให้เริ่มมีการวิพากษ์วิจารณ์ ตัวเวทนาเองมัน ก็สักแต่ว่าเวทนา มันต้องมี

ถ้าเราเกิดมาอย่างไรก็ต้องมีเวทนา ไม่มีใครหนีให้พ้นได้ พระพุทธเจ้าก็ต้องมีเวทนา พระอรหันต์ทั้งหลายก็ต้องมีเวทนา ทั้งทุกข์ทั้งสุขทั้งเฉยๆ แต่ว่าผู้มีปัญญาหรือผู้ที่เป็นผู้ปฏิบัติฝึกหัด ฝึกฝน จะต้องเป็นผู้สังเกตดูว่า จิตของเราเปลี่ยนแปลงอย่างไร เวลาเมื่อเวทนาเกิดขึ้น เพราะตัวนี้เป็นตัวที่ทำให้เราทุกข์ ทำให้เรา อึดอัด ทำให้เราตื่นเต้น ทำให้เราวุ่นวาย ทำให้เรามีความสบาย หรือไม่สบาย มันขึ้นๆ ลงๆ ไม่ใช่เพราะเวทนา แต่ว่าเพราะการ เคลื่อนไหวของจิตที่เกิดขึ้นโดยเวทนาเป็นเหตุ นี่มันเป็นคนละขั้น ตอน ซึ่งผู้มีปัญญาจะต้องรู้จักแยกออก

ผู้ฟัง : เคยได้ยินว่านั่งสมาธิแล้วสงบ เห็นอย่างนั้นเห็นอย่างนี้ แต่ไม่เคยได้ยินว่าเดินจงกรมแล้วสงบ อยากกราบเรียนพระอาจารย์ว่า เดินจงกรมแล้วสงบเป็นอย่างไร

พระอาจารย์ : เดินจงกรม แล้วได้เกิดความสงบ มี ไม่ใช่ว่าไม่มี เดินจงกรมแล้วเกิดการหลุดพ้นก็ยังมี คือทุกอริยาบถ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็สามารถที่จะเกิดสมาธิ สามารถที่จะเกิดปัญญาได้ ทั้งนั้น และการเดินจงกรมยิ่งโดยเฉพาะในสายวัดป่ามักจะทำให้ความ

สำคัญกับการเดินจงกรม หลวงพ่อชาก็ดี หรือสายของหลวงปู่มั่นก็ดี สายวัดป่าก็มักจะให้ความสำคัญกับการเดินจงกรม คือ ง่ายๆ ถ้าเราไปเยี่ยมวัดป่าที่ไหน หรือยกตัวอย่างวัดป่าอภัยคีรีของอาตมาเอง เวลาสร้างกุฏิ ไม่ใช่เพียงแต่สร้างกุฏิ ถ้าจะเรียกว่ากุฏิสร้างเสร็จ ต้องมีที่เดินจงกรมพร้อม คือถ้าหากว่ายังไม่มีที่เดินจงกรม คล้ายๆ ว่ากุฏิยังสร้างไม่เสร็จ มันยังไม่บริบูรณ์ ยังไม่สมบูรณ์ การที่มีที่เดินจงกรม เราก็ให้ความสำคัญ แล้วหลวงพ่อก็ท่านก็จะทำอย่างนั้น

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่านไปเดินตรวจดูภายในวัด แล้วท่านก็มา ตักเตือน มาว่าพระ ท่านก็พูดในลักษณะว่าเดี๋ยวนี้การปฏิบัติของเราค่อนข้างจะย่อหย่อน ดูแล้วมีความละเลยในการปฏิบัติ เครื่องวัดของท่านคืออะไร คือเดินไปดูเห็นทางเดินจงกรมของบางองค์ไม่ได้กวาดไม่ได้เดินประจำ บางที่ไม่มีรอยของพระที่เดินจงกรม ไม่มีรอยมนุษย์เลย มีแต่รอยหมา ท่านไปว่าพระ ยกประเด็นขึ้นมา ท่านจะดูพระขยันหรือไม่ขยัน คือถ้าหากว่าไม่เดินจงกรมก็ถือว่าไม่ขยัน ไม่ใช่ที่กำลังปฏิบัติอย่างถูกต้อง การเดินจงกรมจึงเป็นเรื่องสำคัญ

แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง เวลาท่านพูดถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรม คืออย่างหนึ่งก็สร้างขันติความอดทน อีกอย่างหนึ่งก็สร้างความเคยชินกับการเดิน ซึ่งช่วยในการออกกำลังกาย และทำให้เวลาจำเป็นต้องเดินทางไกลก็จะไม่เหนื่อยและไม่เกิดปัญหาอะไรขึ้น

แต่อีกประเด็นหนึ่งที่ท่านยกขึ้นมา คือ สมานิติที่เกิดจากการเดินจงกรม จะเป็นสมานิติที่มั่นคง นั่นเป็นประเด็นที่พระพุทธเจ้าระบุไว้ในพระสูตร ความสงบที่เกิดจากการเดินจงกรมมี แต่ก็คนละลักษณะของการนั่ง เพราะต้องมีการเดินไปเดินมา แต่เราเดินไปเดินมา ตัวที่สำคัญคือตั้งสติไว้ เวลาสติต่อเนื่องจิตสงบ จิตมีผู้รู้อย่างไม่

ขาดสาย จิตสงบ เพราะว่าบางครั้งใช้เวลาเราวัดความสงบ เรามักจะวัดโดยอารมณ์แทนที่จะวัดโดยสภาพของจิต นี่มันเป็นเรื่องที่ต้องคิด เช่น เราอยู่ในสถานที่ที่สงบพอสมควร ไม่ได้มีอะไรมารบกวน ก็พอจะได้มีอารมณ์ที่ไม่ถูกกระทบ อารมณ์ก็ค่อนข้างจะสงบ แต่อารมณ์ก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ว่าสภาพของจิตที่มีสติที่ต่อเนื่อง และสติที่คุ้มครองจิตไว้ สภาพของจิตนั้น จะเป็นสภาพที่มีผู้รู้ติดตามอยู่ตลอด จะมีอารมณ์คือมีการกระทบจากภายนอก สภาพของจิตจะยังมั่นคงและเบิกบานอยู่ เพราะมีสติต่อเนื่อง เลยจะมีความสงบ ถึงจะมีการเปลี่ยนแปลงของสัมผัส จะได้ยินอะไรได้เห็นอะไรมันก็คือความสงบ ก็จะคอย...คือมันเป็นคู่กับจิต มันทั้งสภาพทั้งอารมณ์ แต่ถ้าเราอาศัยเฉพาะอารมณ์ของความสงบ มันยังไม่แน่หรอก เดี่ยวเปลี่ยนแปลงไปง่าย ความสงบที่เกิดจากการเดินค่อนข้างจะมั่นคง

แต่ละองค์ แต่ละคน จะมีความถนัดคนละด้าน อย่างที่เป็นตัวอย่าง ที่ค่อนข้างจะชัดเจน อย่างหลวงปู่ขาว ท่านสิ้นไปแล้วละ แต่ก่อนท่านอยู่ที่วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดอุดรฯ ปฏิบัติของท่านคือ ท่านจะเดินจงกรมเยาะ ฉันทเสร็จท่านก็จะเดินจงกรม ก็ราวสัก ๓ ชั่วโมง จึงไปพักผ่อนกลางวัน พักผ่อนกลางวันสักหน่อย ท่านก็ออกไปเดินจงกรมอีกสัก ๓ ชั่วโมง แล้วก็เริ่มเย็น ท่านก็ไปกวาดลานวัด สรงน้ำ ฉันทน้ำปานะ แล้วก็เดินจงกรมอีกสัก ๓ ชั่วโมง จึงจะนั่งสมาธิ ท่านถนัดในการเดินจงกรม และขยัน ก็เป็นพระที่หลวงปู่มั่นเองท่านก็ยกย่องสรรเสริญว่า ท่านได้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ท่านหมดกิเลสตั้งนานแล้ว อันนั้นก็สงบ

ผู้ฟัง : การนั่งสมาธิ ช่วงที่ลมหายใจอ่อนลง สติมักจะหลุด แล้ว
มีความคิดต่างๆ เกิดขึ้นมากมายหลายเรื่องราวไม่รู้สิ้นสุด จะทำ
อย่างไรเพื่อประคองสติไว้ให้ได้

พระอาจารย์ : เราต้องให้ความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจ
เข้า ลมหายใจออก เราต้องให้ความสนใจกับสภาพของจิต คือเรามุ่ง
ที่จะได้ความสงบความอ่อนโยน พอเราเริ่มจะได้ก็มักจะเกิดความตื่น
เต้น และมันก็ปรุง เพราะที่กำลังจะได้สิ่งที่ปรารถนา คือมันคิดใน
แง่ เออ มันอยากได้ มันอยากให้เป็นอย่างนี้ มันคิดนอกออกจาก
ประสบการณ์ในขณะปัจจุบัน เราต้องกลับมาที่ขณะปัจจุบันจริงๆ
ความรู้สึกของร่างกายเป็นยังไง ความรู้สึกของลมหายใจเข้า ลม
หายใจออกเป็นยังไง สภาพจิตใจเป็นยังไง เราก็คอยกำหนดแล้วก็
ปล่อย กำหนดแล้วก็ปล่อย แทนที่จะตั้งความหวัง ตั้งความปรารถนา
ว่าจะได้ความสงบอย่างนี้ พอได้อ่อนโยนสักหน่อยหนึ่ง และเริ่มจะ
มีความเบาขึ้นมา มันก็ตื่นเต้น เพราะที่กำลังจะได้สิ่งที่ตัวเองอยาก
ปัญหาคือความอยาก

มีโยมคนหนึ่ง เขาถามหลวงพ่อบุชา เวลานั่งสมาธิแต่ละครั้งๆ
พอเริ่มสงบ มันไม่ค่อยสงบจริงๆ สักที มันมีการคิดการนึกเกิดขึ้นมา
อยากให้มันสงบก็ไม่สงบสักทีละ หลวงพ่อบุชาท่านตอบสั้นๆ “อยาก
ก็ไปได้กินแล้วละ” อยากก็ไม่ได้กิน คือมีความอยากเมื่อไหร่ก็ไม่ได้
กินอะไรแล้ว คืออยากก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จ อยากที่จะได้ก็ไม่ได้
ได้ตามที่เราปรารถนานั้น ปัญหาอยู่ที่ความอยาก เราต้องทำโดย
ความพอใจ แต่อย่าให้เป็นเรื่องความอยาก เราก็ทำในปัจจุบันนี้
เราฝึกให้มีสติในเวลานี้ ฝึกให้มีการรู้เท่าทันอารมณ์ในเวลานี้ อย่า

ไปตั้งความหวังจนเกินไป อย่าไปตั้งกฎเกณฑ์อะไรมากเกินไป เดี่ยวมันจะไม่ได้กิน

ผู้ฟัง : ทำอย่างไรเราจะมีจิตที่ให้ความเมตตากับทุกคนได้ ไม่ใช่เฉพาะบุคคลที่เราชอบ แต่รวมไปถึงบุคคลที่เราไม่ชอบและไม่ถูกชะตาด้วย จะทำยังไง

พระอาจารย์ : การที่จะได้มีเมตตาจิต อย่างหนึ่งเราต้องเห็นคุณค่าของการมีเมตตา เพราะถ้าเราไม่เห็นคุณค่าของการมีเมตตาคือความเอื้ออาทร มีความเอื้อเพื่อต่อทั้งตัวเองก็ดี ทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลายก็ดี มันก็ยากที่จะเกิดขึ้น เราต้องเห็นคุณค่าเสียก่อน เราต้องเห็นโทษในการไม่มี เพราะเวลาที่จิตใจของเราปราศจากเมตตา คือเวลาเรามีความขัดเคืองก็ดี มีความไม่พอใจก็ดี มีแรงโทสะก็ดี หรือแม้แต่ความหงุดหงิดรำคาญก็ดี คือจิตใจของเรามันอึดอัด มันคับแคบหน่อยหนึ่ง แต่ถ้าเรามีเมตตา จิตของเรามันกว้างขวาง มันเทียบกันไม่ได้ มีอะไรเราก็ไม่หวั่นไหว เพราะว่าจิตใจของเรามันมีความกว้างขวาง รับอะไรได้โดยไม่หวั่นไหว และไม่ดูถูก เราก็ไม่รำคาญกับอะไร แต่ถ้าจิตของเรามันเหลือหน่อยเดียว เดียวก็รำคาญ เดียวก็อึดอัด เดียวก็รู้สึกเศร้าหมอง ดูแล้วมันก็มีโทษจริงๆ เราเห็นคุณเห็นประโยชน์ในการฝึกให้มีเมตตาจิต

เราเห็นว่าการมีเมตตาจิต ก็เป็นส่วนที่มีคุณค่ามาก เราก็ต้องให้กำลังใจกับตัวเองที่จะทำเมตตาจิตขึ้นมา พระพุทธเจ้าเห็นความสำคัญของการมีเมตตาขนาดที่ว่า พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าหากว่าโจรมาจับเรา และก็เอาเลื่อย และก็กำลังจะเลื่อยขาเลื่อย

แขน เราทิ้งเมตตาจิตเกิดโทสะ เกิดความไม่พอใจ มันก็ไม่ใช่ศิษย์ของท่าน อันนี้สุดโต่งจริงๆ นะ เรื่องทำยาก แต่ว่าเป็นเรื่องที่น่าคิด เพราะว่าคือท่านให้ความสำคัญกับเมตตาจิตอย่างมาก คือถ้าผู้มีเมตตาและกำลังจะรักษารมมะของท่านไว้ เวลาไหนที่เราเกิดความไม่พอใจ เกิดความรำคาญ เกิดความหงุดหงิด เกิดโทสะขึ้นมา เกิดความจ้องแค้นขึ้นมา เราก็ไม่ได้อยู่กับธรรมะของพระพุทธเจ้าเลย ก็เป็นเรื่องที่น่าสงสารตัวเอง น่าสงสารว่า เออ เราก็ได้เกิดมาพบพุทธศาสนา มีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และเราไม่เอา เหมือนกับเราไปแลกของเน่ากับของดี เรามีของดีเราไปแลกเอาของเน่าแทน ก็เป็นเรื่องน่าเสียดาย เราก็ต้องให้กำลังใจกับตัวเอง เมตตา พระพุทธเจ้าให้คุณค่ามาก

ผู้ฟัง : การที่ห้ามอ่านเขียนหนังสือ หรือจากการจดบันทึกประจำวัน ในขณะที่ปฏิบัติธรรม เพราะอะไร

พระอาจารย์ : คือโดยปกติ เช่นการอ่าน ถ้าหากว่าไม่ได้เป็นเรื่องของธรรมะจริงๆ คือเรามีเวลาน้อย ก็ยากให้เวลาเฉพาะกับการภาวนาการปฏิบัติ เพราะว่าจิตของเรามันชอบหาเรื่อง มันจะเกงานเรามีงานทำแล้วเราก็หนี แทนที่จะฝึกให้มีสติ ฝึกให้มีปัญญา ฝึกให้เรา มีความสงบ เราก็ไปอ่านเรื่องอื่นให้จิตมีอะไรทำ ที่ไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับตัวเอง เราก็กลับมาศึกษาภายในตัวเราเองจะดีกว่า เพราะแม้แต่การเขียน เราจะเขียนเรื่องอะไร มันมักจะเพื่อเล่าให้คนอื่นฟังหรือสำหรับตัวเราเองในอนาคตนั้น เราก็ไม่ได้กลับมาดูตัวเองและจิตใจในเวลานี้ ในปัจจุบันนี้ เลยเป็นส่วนช่วยให้เราอยู่ในการปฏิบัติในการภาวนา ในการประคับประคองสติและปัญญา

ไว้อย่างต่อเนื่อง เพราะว่าที่จริง ๗ วันก็แป๊บเดียว ไม่นาน อย่างวันนี้เราจะยังรู้สึกงัว ไ้อ้ มันอีกนาน จะรอดหรือเปล่าหนอ ๗ วันนี่ แต่ว่าใกล้ถึงเวลาจะออกหรือเวลาออกแล้ว แหม แป๊บเดียว หมดแล้ว เพิ่งกำลังจะเริ่มสงบ เสียตาย ๗ วันมันหมดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ช่วยให้เราประคับประคองในการฝึกสติ ก็เป็นสิ่งที่เป็นการสนับสนุนการปฏิบัติภาวนาของเรา

ผู้ฟัง : การที่เราต้องกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ จะถือว่าเป็นผิดศีลข้อเสพของมีนเมาหรือไม่

พระอาจารย์ : มันต้องดูกรณี มันเรื่องเป็นยา เพราะว่าบางคนก็เลยจากการเป็นยา มันกลายเป็นเรื่องติด แล้วก็น่าเป็นห่วง ยาคลายเครียดก็ดี ยาสำหรับนอนหลับก็ดี บางครั้งต้องอาศัยอยู่ก็จริง เพราะเรายังไม่สามารถรับสถานการณ์ได้หรือแก้ไขโดยอาศัยตัวเองก่อน แต่เวลานานๆ ไป คือฤทธิ์ของยามันก็มักจะทำให้เราติดอยู่แล้ว และมันก็เป็นส่วนที่เราก็ต้องคอยสังเกต แล้วคอยหาทางที่จะรู้สาเหตุ เอ๊ะ ทำไมเรามีความเครียด ทำไมเรานอนหลับไม่ได้ เราแบกอารมณ์อะไรไว้บ้าง เราทุกข์เรื่องอะไรบ้าง เรามีความเศร้าหมอง เรามีความเครียดเพราะอะไร บางครั้งมันทุกข์จนเกินไป เราต้องอาศัยก็จริงอยู่ แต่เวลานานๆ ไปเราต้องเป็นผู้แก้ที่สาเหตุที่แท้จริง ไม่ใช่แก้เฉพาะอาการ เพราะตราบไตที่ยังไม่เจาะเข้าไปหาสาเหตุจริงๆ มันก็อยู่ในใจของเรา มันก็ยังไม่หาย หรือบางทีมันหายพักหนึ่ง แต่มันก็กลับมาง่าย เพราะว่าเรายังไม่ได้ศึกษาและยังไม่เข้าใจชัดเจนเท่าที่ควร

ผู้ฟัง : ในขณะที่นั่งสมาธิ ถ้าเกิดปวดศีรษะมากๆ ขึ้นมา สมควรจะรับประทานยาหรือไม่

พระอาจารย์ : มันก็ต้องดูบางคน บางคนก็ปวดมากทีเดียว พวดสำหรับทุกๆ ไป ถ้าเป็นอย่างมากๆ บางทีก็ต้องอาศัยอยู่ แต่ว่าพวดทุกๆ ไป ถ้าปวดศีรษะแล้ว อย่างหนึ่งก็ต้องดูที่สาเหตุอีกเหมือนกัน ถ้ายอมดู เพราะว่าบางครั้งปวดศีรษะ มันเกิดจากอะไร พวดถึงโดยมากมันก็เกิดจากความเครียด ความเครียดมันเกิดจากอะไร เราก็ต้องคอยดู การอุ่มและเก็บความเครียด เราทำมาน้อยแค่ไหนจึงได้เกิดการปวดหัว หรือมันเป็นอีกส่วนหนึ่ง สาเหตุของการเกิดการปวดหัว บางครั้งมันก็เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย

ยกตัวอย่างง่ายๆ อาตมาเองสัก ๓-๔ ปีที่แล้ว ก็จะมีอาการปวดหัวอยู่เรื่อย เราไปหาหมอ ไม่ใช่หมอแผนปัจจุบัน หมอแนะแล้วเขาบอกเราฉันทน้ำไม่พอ น้ำธรรมดาๆ พอฉันทน้ำเพิ่มขึ้น หายก็แปลกดีเหมือนกัน บางครั้งเราไม่สังเกตความสมดุลของร่างกาย เราก็ต้องคอยพิจารณาคอยดู หรืออาศัยผู้อื่นช่วย แต่ถ้าหากว่ามันมีอาการยังงั้นมันก็ต้องมีสาเหตุ ไม่ใช่ว่ามันไม่มีสาเหตุ เราก็ต้องยอมศึกษาดู การสังเกตจะเป็นเรื่องอารมณ์ก็ดี หรือร่างกายของเราเองก็ดี เราก็ต้องคอยแก้ไข ถ้าเราสังเกตอย่างดีแล้ว พวดถึงทุกๆ ไปก็ไม่ค่อยจำเป็นต้องทานยาเท่าไร แต่มีบางคนก็เรื้อรัง บางครั้งก็จำเป็นเหมือนกัน และบางครั้งก็หาสาเหตุไม่เจอ

อย่างอาตมารู้จักพระองค์หนึ่ง เป็นโรคปวดหัวประจำ ไปหาหมอที่ไหนก็หาสาเหตุไม่เจอ ท่านเองก็ดูๆ ก็ไม่แน่ใจนะ แต่ไม่น่าจะเป็นคนมีความเครียดประจำ แต่ท่านค่อนข้างจะเป็นนักปราชญ์ทำงานก็หนักเหมือนกัน แต่ดูๆ ไม่ใช่ปวดนิดๆ หน่อยๆ ปวดขนาด

ทำงานไม่ได้เลย บางครั้งในที่สุดเราก็โยนว่า มันกระทบ มีร่างกาย
กระทบ เราก็ดูแค่นี้เราก็คอยประคับประคองเท่าที่จะทำได้

พระพุทธเจ้าเวลาท่านยกปัจจัย ๔ สำหรับพระ มันก็ไม่ใช่
เฉพาะนักบวช สำหรับญาติโยมก็เช่นเดียวกัน เสื้อผ้า อาหารการกิน
ที่พิกอาศัย ยารักษาโรค ถ้ามีโรคและมียาที่จะทานได้ พระพุทธเจ้า
ก็ไม่ได้ห้ามหรอก แต่ขอให้เราเป็นคนที่ศึกษาและยอมสังเกตเพื่อให้
เราอิสระที่สุด เราไปไหนไม่ต้องแบกอะไรมากนัก จะเป็นอาหาร
ก็ดี บางครั้งพระไปจุดดงค์ โอ๊ย พระรุ่งพระรังมาก แบกอะไรไว้เยอะ
ไปจุดดงค์ยังต้องเอาหมอนไปด้วย เอาครกไปด้วย คล้ายๆ ว่าห้วง
ไปทุกอย่าง ยาเป็นถุงๆ อย่างนี้แหละมันลำบาก เราทำให้เราง่าย
ที่สุดๆ เรามีความรู้เรื่องเข้าใจ ทั้งจิตใจทั้งชีวิต มันก็ง่ายขึ้น มัน
ปลอดโปร่ง มันเบา

ผู้ฟัง : ขณะเดินจงกรม ควรบริกรรมว่าพุทโธหรือไม่ และควรเดิน
ช้าๆ หรือไม่ และจำนวนก้าวที่เหมาะสม

พระอาจารย์ : การเดินจงกรมจะใช้พุทโธก็ได้ ไม่ใช่ก็ได้ เหมือน
กับเวลานั่งสมาธิดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะกำหนดพุทโธก็ได้
ไม่กำหนดก็ได้ แต่ว่าขอให้ตั้งสติไว้ ถ้าพุทโธช่วยให้เรามีสติอยู่ ใช้
ไปเหอะ ถ้าหากว่าพุทโธก็รู้สึกว่าได้ช่วย บางทีมันทำให้จิตใจของ
เรามีการคิดนึกเกิดขึ้นก็ได้ เราก็เว้นไว้ก่อน แต่ว่าให้มีการตั้งสติ
ไว้ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายกับการสัมผัสที่เท้า การสัมผัสของ
ร่างกาย ตัวการกำหนดการตั้งสติจึงเป็นเกณฑ์ จะเดินช้า จะเดิน
เร็ว ก็ต้องอาศัยสติเป็นเกณฑ์ ถ้าเราเดินช้า มันก็ได้ เดินเร็ว ได้
คือมันไม่อยู่ที่วิธีการ มันอยู่ที่ว่าเรามีสติอยู่ในปัจจุบัน สิ่งที่เราทำ

แต่ที่เรามักจะสอน คือเราเดินก็เดินช้าๆ คือว่าช้ากว่าปกติ สักหน่อย แต่ไม่ช้าจนเกินไป เราก็ก้าวประมาณ ๑๕-๒๕ ก้าว แล้ว แต่สถานที่ ถ้า ๑๕-๒๐ ก้าว เราก็ดำเนินช้าๆ หน่อย เพราะว่าสถานที่จำกัด ถ้า ๒๕-๓๐ ก้าว เราก็ดำเนินเร็วขึ้นสักหน่อย เพราะเรามีสถานที่ที่เกื้อกูล เราก็ดูสถานที่

แต่ยังไงก็ควรที่จะเดินช้ากว่าปกติสักหน่อย เพราะว่าเราเดินอย่างปกติ เดินไปเดินมาเหมือนกับปกติ จิตมันก็คิดนึกเหมือนกับปกติ เราทำให้มันช้าลงสักหน่อย เพื่อเราทันความรู้สึก ทันความคิดนึก เพื่อไม่ให้จิตมันออกไปเร็วจนเกินไป เลยเป็นส่วนหนึ่งของการเดินที่เราที่ต้องคอยสังเกต สถานที่ วิธีการ ไม่ใช่ว่ามีวิธีการที่ถูกที่สุด แล้ววิธีอื่นใช้ไม่ได้ แต่ว่าขอให้เราเดิน ให้เราเคลื่อนไหวอย่างผู้มีสติ อย่างนี้มันก็เพียงพอแล้ว

ผู้ฟัง : ขอลับเข้าไปคำถามแรก พระอาจารย์ช่วยอธิบายทบทวนวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ รวมถึงการเจริญสติในขณะรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งการอยู่ในห้องนอนอีกครั้งหนึ่งครับ

พระอาจารย์ : ในสติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธเจ้าสอน ซึ่งเป็นหลักของการฝึกจิตหรือการภาวนา ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจะสอนให้เรามีสติทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ไม่ว่าจะก้าวหน้าถอยหลัง จะพูดคุย จะรับประทานอาหาร แม้จะเข้าห้องน้ำ ทุกอย่างเราอาศัยการฝึกให้มีสติอยู่ ยิ่งโดยเฉพาะในเวลาที่เราเข้ามาสถานที่อย่างนี้ เราก็คงที่จะถือโอกาสให้เราฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ เวลาเราเดิน ที่จริงอาตมาเดินให้ดูสักหน่อยก็ดี

เวลาเรารู้สึกดีขึ้น เราก็พยายามให้มีสติอยู่ พอเราถึงที่ที่เรา
เริ่มต้นของการเดิน เราก็ปรับประคองร่างกาย แล้วก็เอามือไว้
ข้างหน้าเราอย่างนี้ สังเกตดูร่างกายของเราว่าเราเครียดมั๊ย เราตึง
มั๊ย เพราะว่าบางครั้งเราจะเดินจงกรม มันก็ยังเครียดอยู่ แต่เราก็
ต้องปล่อยร่างกายให้สบาย ปล่อยไว้ เรายกขาขึ้นมา เราก็ให้รู้จัก
การยก ให้รู้จักการเคลื่อน ให้รู้จักการสัมผัส ให้รู้จักการเคลื่อนไหว
ข้างหน้า และยกขาขึ้นมาอย่างนี้ เราก็รู้การเคลื่อนไหว เราก็รู้ เรา
ก็สัมผัสที่เท้าของเรา เราไม่ตึงไม่เครียด เราอยู่สบาย เราสัมผัส
ร่างกายเรา อยู่กับการเคลื่อนไหว ใจของเราก็จะคอยสังเกตการ
สัมผัส เวลาใจของเราคอยสังเกตการสัมผัส นี่คือการตั้งสติ เราก็
เดินช้ากว่าปกติ แต่ว่าแต่ละคนบางทีเราก็เคยฝึก มันก็มีหลายวิธี
ของการเดิน อย่างที่เอาตมมาพูดเมื่อตะกี้ ไม่ใช่เรามีวิธีที่ถูกที่สุด
แล้ววิธีอื่นใช้ไม่ได้ แต่เราก็คอยดูว่าตัวเราเองจะถนัดยังไง และวิธี
ไหนที่ช่วยให้เรามีสติ เพราะบางทีก็เดินช้าๆ ช้ามากเลย กว่าจะ
ได้ยกขึ้นมา กว่าจะได้เคลื่อน มันกำหนดทุกขณะของการเดินหรือ
การยก การก้าว มันก็ใช้ได้ถ้ามีสติ ถ้าเราเดิน แม้จะเดินเร็วสักนิด
ก็ใช้ได้ ถ้ามีสติ

ยกตัวอย่างง่ายๆ หลวงพ่อชาเวลาท่านสอนเรื่องการเดิน
จงกรม ท่านจะสอนให้เดินช้าๆ หน่อย ช้ากว่าปกติ แต่เวลาท่าน
เดินจงกรม ท่านจะเดินเร็ว เลยพระถาม เอ๊ย ทำไมเป็นอย่างนี้ สอน
อย่างหนึ่ง ทำอีกอย่างหนึ่ง หลวงพ่อพูด โดยทั่วๆ ไป จำเป็นต้อง
อาศัยการเดินช้าหน่อย เพราะว่าช่วยให้จิตใจมีสติเท่าทันอารมณ์ แต่
ท่านพูด สำหรับเราเอง สติก็ค่อนข้างจะดีแล้ว เรามักจะนั่งรับแขก
และทำอะไรเยอะเยาะ นั่งนาน มีโอกาสเดินจงกรม เราก็อยากเดิน

เร็ว มันรู้สึกว่าการประนีประนอมสบาย แล้วจิตมันก็เบิกบานดี มันก็ต้องแล้วแต่กรณี แล้วแต่บุคคล เราก็ต้องดู แต่สังเกตดู เช่น เราอยู่ในสถานที่ปฏิบัติ ถ้าเรามีที่เดินจงกรม คนอื่นเขากำลังเดินช้า แล้วก็มีคนหนึ่งเดินเร็ว พับพับๆ มันจะเป็นการรบกวนคนอื่น คือเราก็ต้องสังเกตดูรอบตัวเรา ถ้าเป็นการรบกวน คือมันต้องสอดคล้องกับคนอื่น ไม่ให้เป็นการกระทบอารมณ์ของผู้อื่นด้วย จึงจะดี ต้องคอยสังเกต

เวลาเราถึงปลายทาง เราก็หยุด แล้วก็รู้ว่า เออ มันถึงเวลาหยุด เราก็ตั้งสติไว้ เลี้ยวกลับ แล้วก็ตั้งสติไว้ เออ เราจะเดินกลับคือ รู้ตัวตลอด เพราะบางครั้งเราเดินกลับไปกลับมา จิตมันก็คิดกลับไปกลับมาเหมือนกัน มันไม่หยุด ในการที่หยุดในปลายทางมันเป็นโอกาสที่จะหยุดและสังเกตจิตอยู่ในปัจจุบันนี้มัย จิตอยู่กับการเดินจงกรมมัย จิตอยู่ในสิ่งที่เราควรสังเกต ควรพิจารณา มัย คือร่างกายหยุด เพราะมันถึงสุดทาง แต่เป็นโอกาสที่จะดูว่าจิตของเราหยุดด้วยหรือเปล่า ถ้าเราตั้งสติใหม่ แล้วก็ค่อยเริ่มเดินกลับ มันก็เท่านี้การเดินจงกรม ก็กลับไปกลับมา เป็นโอกาสที่ฝึกสติตั้งสติไว้


การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม คือเราต้องเข้าใจว่าเรากำลังฝึกให้เรามีผู้รู้ไว้ในใจของเรา นี่เป็นแก่นของการปฏิบัติของการภาวนา การยกผู้รู้เข้ามาสู่จิตใจ จะนั่งสมาธิ จะเดินจงกรม จะทำวัตรสวดมนต์ เตียวสักพักหนึ่งเราทำวัตรสวดมนต์ เราก็ตั้งผู้รู้ ตั้งผู้รู้อยู่ที่ทำนองของเรา เวลาเรากราบ หรือเรานั่งคุกเข่าขึ้น เราตั้งผู้รู้ไว้ ตั้งสติไว้ที่ร่างกายของเรา เราสวดมนต์เปล่งวาจา เราก็ตั้งสติไว้ เราตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งสติไว้ที่เสียงของเรา การสวดมนต์เป็นโอกาสที่ฝึกสติเช่นเดียวกัน ส่วนหนึ่งของการสวดมนต์ คือโดยปกติบางทีคนสวดมนต์คืออาศัยการออกเสียง แต่ว่าการสวดมนต์

คนที่สวดมนต์เก่ง ไม่จำเป็นต้องอาศัยการออกเสียงมาก อาศัยการใช้หูมาก ต้องใช้หูว่าคนรอบตัวเราเสียงจิ้งหะเป็นยังไง เสียงสูง เสียงต่ำเป็นยังไง บางครั้งเวลามีการสวด คนทุ่มเทในการสวดออกเสียง แต่ว่ามันไม่ถูกจิ้งหะกับเพื่อน มันไม่ถูกเสียงกับเพื่อน อย่างนี้ก็ลำบาก ไม่ค่อยไพบราเพราะพรังเลย ก็ไม่สงบ

แต่ถ้าเราสวดพร้อมๆ กัน เสียงเข้ากัน มันก็เป็นส่วนที่ได้รับความสงบ และได้รับความอิมเอิบพร้อมกัน ระลึกถึงพระพุทธรพระธรรม พระสงฆ์พร้อมๆ กันเลย ก็เป็นสุข มันมีกำลังใจเกิดขึ้น เพราะการสวดมนต์ เลยเป็นการปฏิบัติเป็นการภาวนาอีกแบบหนึ่ง ช่วยให้จิตสงบได้

ผู้ฟัง : เชิญทุกท่านกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ





การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม
คือเราต้องเข้าใจว่า
เรากำลังฝึกให้เรามีผู้รู้ไว้ในใจของเรา
นี่เป็นแก่นของการปฏิบัติของการภาวนา

สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม
จะเป็นสมาธิที่มั่นคง
ตัวที่สำคัญคือตั้งสติไว้
เวลาสติต่อเนื่องจิตสงบ
จิตมีผู้รู้อย่างไม่ขาดสาย จิตสงบ

สภาพของจิตที่มีสติที่ต่อเนื่อง
และสติที่คุ้มครองจิตไว้
สภาพของจิตนั้น
จะเป็นสภาพที่มีผู้รู้ติดตามอยู่ตลอด

นิวรรณ์

เวลาจิตใจมีนิวรรณ์ ท่านเปรียบเทียบเหมือนกับลำธารหรือ
ห้วยน้ำที่ลงมาจากภูเขา แต่ว่ามันลงมาจากภูเขา มันก็ลงมาอย่าง
เขี้ยวอย่างรวดเร็ว แต่ว่ามันมีห้วยน้อยๆ หรือมีที่ที่จะระบายน้ำออก
ข้างๆ มันระบายออกเรื่อยๆ เลยมันก็ไม่ค่อยแรง เพราะมันระบาย
ออก กระแสน้ำมันจะระบายออกอยู่เรื่อยๆ ออกไปข้างๆ ไม่ค่อยมี
แรงเท่าไรหรอก พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่างนี้แหละเป็นลักษณะของ
จิตใจที่มีนิวรรณ์ คือกำลังของจิตใจก็จะค่อยระบายออกไปข้างๆ ออก
ไปนอกๆ ไม่สามารถที่จะมีกำลังเพียงพอ ไม่สามารถมีกำลังที่จะรู้
ประโยชน์ตน ไม่มีกำลังพอที่จะรู้จักประโยชน์ของผู้อื่น ไม่มีกำลัง
เพียงพอที่จะทั้งรู้จักประโยชน์ตนทั้งประโยชน์ผู้อื่น และไม่มีกำลัง
เพียงพอที่จะได้สัมผัสสิ่งที่เลิศประเสริฐของการเป็นมนุษย์คือความ
สงบและวิมุตติสุข

ส่วนจิตใจที่ไม่มีนิวรรณ์ พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบเหมือนกับ
ลำธารและห้วยที่ลงมาจากภูเขา แต่ว่าไม่มีอะไรมาระบายออกข้างๆ
ลงมาอย่างรวดเร็ว เขี้ยวมาก มีกำลัง มีอะไรที่ขวางหน้าก็ถูกผลักไป
เลย ไม่มีอะไรที่จะขวางหรือทำให้อ่อนกำลังลงได้เลย นี่เหมือนกับ

จิตใจของเราที่แก่นิรวณได้ จะเป็นจิตใจที่มีกำลัง จะมีจิตใจที่ไม่มีอุปสรรคเกิดขึ้นเลย ในเวลาจิตนั้นมีกำลังมีแรง มันก็มีกำลังพอที่จะรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ทั้งประโยชน์ตนทั้งประโยชน์ผู้อื่น และก็รู้จักสิ่งที่เลิศประเสริฐของธรรมะหรือสิ่งที่สามารถที่จะได้ในฐานะที่เป็นมนุษย์ หรือที่ใช้ภาษาบาลีว่า อุตตริมนุสสรธรรม คือธรรมะที่เลิศประเสริฐ หรือสิ่งที่นอกเหนือจากมนุษย์ธรรมดา คือมรรคผลนิพพาน หรือสภาพจิตที่สงบ เบิกบานมาก แต่ต้องมีกำลัง ถ้าหากว่าจิตของเรามีกำลังน้อย ก็ยาก เพราะว่าเดี๋ยวก็คิดเรื่องนี้ คิดเรื่องนั้น กลับไปกลับมา ขึ้นๆ ลงๆ กับอารมณ์ต่างๆ

นิรวณที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำอย่าง *กามฉันทะ* คือความพอใจในกาม แต่ว่าเราก็ต้องเข้าใจคำศัพท์ภาษาบาลีที่ว่ากาม มันหมายถึงความเพลิดเพลินยินดีในสิ่งภายนอกทั้งหมด ไม่มีความหมายแคบเหมือนกับในภาษาไทย ในภาษาบาลีคือการเพลิดเพลินยินดีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในสิ่งภายนอกทั้งหมด มีจิตใจที่ประกอบด้วยตัณหา ประกอบด้วยความอยากได้ เวลาจิตใจมีความต้องการสนองอารมณ์เพื่อได้ความสนุกสนานอย่างนั้น มันก็อ่อนกำลัง จิตมันไม่มีกำลังเต็มที่

พระพุทธเจ้ายกเปรียบเทียบกับคนที่ติดหนี้สิน คนที่เป็นหนี้มันก็ต้องมีความห่วงมีความกังวล เมื่อไหร่จะทวงหนี้ และก็ตรงกันข้าม ถ้าหากสามารถจะขจัดหนี้ให้เสร็จสิ้น ไม่เป็นหนี้ใคร มันจะมีความอิมเอิบภาคภูมิใจ จิตใจจะมีความสุขไม่ต้องเป็นหนี้ใครเลย เวลาเราเป็นหนี้ เดี่ยวคนมาทวงหนี้ เราก็อึดอัดลำบาก เป็นทุกข์

พยายาม ความไม่พอใจ มีความขัดเคือง มีอารมณ์ของโทสะ ประกอบด้วย พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับเหมือนคนที่เจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายไม่สบาย เป็นไข้ เรียกว่ามีโทสะก็เหมือนกับเป็นไข้จริงๆ เพราะว่าร้อน แรงโทสะร้อน ไม่ใช่ว่าจะสบาย แต่ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะจัดการกับความไม่สบาย โรคที่มาเบียดเบียน เราหายโรค เราก็สบาย มีความสุข ก็เหมือนกัน เราจัดการเรื่องโทสะ หรือนิเวศน์คือพยายาม ถ้าเราจัดการได้ มันก็จะรู้สึกมีความสุข สบาย อิ่มเอิบ เพราะว่าโรคมันไม่เบียดเบียนแล้ว มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร

อย่างอาตมานึกถึงครั้งหนึ่งที่อาตมาเองไม่สบาย เป็นไข้สูง มาตั้งนาน เป็นโรคคล้ายๆ ไทฟอยด์ เป็นไข้สูง ๔๐ กว่า ตั้งเกือบ ๑๐ วัน ลำบากมาก วันที่ไข้มันลด และเรารู้สึกว่ากำลังหาย เอ็มันรู้สึกสบาย ทั้งๆ ที่มันไม่ได้หลับมาตั้งนานหลายวันแล้ว เพราะว่าไข้มันสูง หลับไม่ได้ ปวดหัวอย่างแรง เรามีน้ำเกลือ หมอแทงหลอด แทนที่น้ำเกลือจะเข้าไปในเส้นเลือด มันเข้าไปในกล้ามเนื้อ แต่ว่าเราได้หลับเป็นครั้งแรก ตั้งหลายวันแล้ว แล้วไข้ก็ลด ตื่นขึ้นมาแขนขาใหญ่เลย ดูแล้วหัวเราะเยาะนะ ไม่เป็นไร ยังไงก็ใช้หมดแล้ว คือมันมีความสุข มีอะไรเกิดขึ้นมันดูแล้วก็ไม่เป็นไร

นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราสามารถที่จะจัดการเรื่องนิเวศน์ คือโทสะ มีอะไรเกิดขึ้น ปกติจะเกิดความไม่พอใจ เกิดความรู้สึกอารมณ์ อุ่นเฉียว มันก็ไม่เกิด มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่เป็นไร เราก็มีเมตตาต่อเขาได้ เราก็ไม่เป็นไร คืออะไรๆ ก็ไม่เป็นไรทั้งนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้ก็มีความสุข จิตใจสงบได้ ปัญหาโทสะ ถ้าให้อภัยไม่ได้แล้ว

เรื่อง 'ไม่เป็นไร' ไม่ต้องพูดถึงเลย มีแต่จะโกรธเอาทั้งนั้นแหละ แต่อย่างนี้จิตใจสงบไม่ได้

นิรโรคคือ *อินมิทชะ* ความง่วงเหงาหาวนอน พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบเหมือนกับเป็นคนที่อยู่ในเรือนจำ อยู่ในคุก คือ トラบไตที่อยู่ในคุกไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่างปกติ ไม่สามารถดำเนินชีวิตที่มีความสุขสบาย ไม่รับรู้โลกภายนอกเลย รู้แต่เรื่องที่อยู่ในคุก เรื่องที่อยู่ในเรือนจำ

ความง่วงเหงาหาวนอนก็เช่นเดียวกัน คือความรู้และความรู้เรื่องมันแคบลงนิดเดียว คิดแต่เรื่องทำยังไงจึงจะได้หลับได้ ทำยังไงจึงจะได้พักได้ ทำยังไงจึงจะได้หาที่มุดเข้าไปนอนได้ อย่างนี้รับรู้มันน้อยมาก ไม่ใช่อยู่อย่างสบาย

ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะจัดการเรื่องจิตใจที่ชอบง่วง ชอบที่จะมีอาการที่สะสมสะสมไม่เบิกบาน ถ้าเราจัดการได้ คือมันจะปลอดโปร่งมาก เหมือนกับคนที่เคยอยู่เรือนจำเป็นเดือนเป็นปี พอออกมาจะมีความรู้สึกเบา สบาย จะมีความสุขมาก จะได้กลับไปสู่โลกปกติ จะไม่อยู่อย่างจำกัดอย่างคับแคบ จิตใจที่มีความง่วง มีความมืดมนครอบงำ เป็นจิตใจที่แคบ ไม่ปลอดโปร่งเลย

แต่การฝึกหัดจัดการเรื่องนิรโรคก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีจิตที่ปลอดโปร่ง เราก็ต้องฝึกให้เห็นความสำคัญของการแก้ไขนิรโรค

เพราะว่าถ้าเราแก้ไขได้ ก็อย่างว่า พอออกจากเรือนจำแล้วก็จะมีความสุข

อุทธัจจกุกกัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับคนที่เป็นทาส คือต้องรับใช้คนอื่น ไม่สามารถที่จะดูแลตัวเอง คือจะต้องเฝ้าดูคนอื่นตลอด เป็นทาสเขา ก็คือในฐานะที่เราฟุ้งซ่าน หรือเมื่อไหร่เราฟุ้งซ่าน มีแต่คิดนี่คิดนั่น คือเราไม่สามารถที่จะดูแลประโยชน์สูงสุดของตัวเอง เรามีแต่จะคิดนึกปรุงแต่ง เรื่องข้างนอกบ้าง เรื่องคนอื่นบ้าง เรื่องต่างๆ ที่ไม่ค่อยเป็นสาระเท่าไร เหมือนกับเราเป็นทาสของอารมณ์ ทาสของความนึกคิด ไม่เป็นผู้มีความอิสระเลย นักปฏิบัติถ้าเราสามารถที่จะแก้ไขได้ พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับใครที่เคยเป็นทาสแล้วได้รับความเป็นอิสระ ผู้ที่ได้รับความอิสระ ไม่จำเป็นต้องเป็นทาส เขาก็จะมีความสุขความสบาย เขาก็จะมีอิสระของตัวเอง ไปไหนทำอะไรที่เป็นธุระส่วนตัว ที่เป็นประโยชน์ของตัวเอง หรือเป็นประโยชน์ของผู้อื่นที่ตนเองพอใจที่จะทำ ก็ทำได้ทั้งนั้น ก็มีความสุข เป็นเรื่องที่ทำให้ความสบายเกิดขึ้น ในการภาวนาเราก็ฝึกหัดให้พ้นจากอำนาจของนิวรณ์ เราก็จะเป็นผู้มีความสุขมีอิสระเช่นเดียวกัน

การที่ได้นึกถึงนิวรณ์คือ *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับคนที่เดินทางไกลในที่ที่อันตราย ก็ต้องมีความห่วงกังวล มีความรู้สึกสงสัยกังวลว่ามีอะไรเกิดขึ้นต่อหน้าเรา มีอะไรที่จะมาเป็นอันตรายต่อเรา จะถึงไหม จะไม่ถึง

ใหม่ สงสัยไปหมด อย่างนี้ไม่เป็นสุข ไม่ค่อยมีความสุข เวลาเราสามารถที่จะแก้ไขนิรณ ก็เหมือนกับคนที่เคยเดินทางไกลแล้ว ก็ถึงที่ที่ปลอดภัยแล้วที่ มั่นคงแล้ว ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวลแล้ว

จิตใจที่มีวิจิกิจจาก็เช่นเดียวกัน คือจะสงสัยไปหมดเลย แม้จะมีการคิดวิเคราะห์ ถึงจะคิดถูก มันก็ยังสงสัยอยู่ ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่มั่นใจในความรู้สึกความคิดของตัวเอง ก็เพราะอำนาจของนิรณคือวิจิกิจจา อย่างนี้ลำบากมากเลย เพราะว่าคือไว้ใจตัวเองไม่ได้ สงสัยแม้แต่ว่าพระพุทธเจ้าสอนถูกหรือสอนไม่ถูก ครูบาอาจารย์สอนถูกหรือสอนไม่ถูก ท่านเป็นผู้ที่บรรลุนิรณหรือเปล่า เลยไม่มีหลักเลย ถ้าหากเราอยู่อย่างเป็นผู้ไม่มีหลัก เป็นทุกข์มากเลย เราจำเป็นที่จะแก้ไขเรื่องนิรณคือวิจิกิจจา ถ้าได้ เราจะเป็นผู้ที่ถึงความปลอดภัย มีความมั่นคงแล้ว และมีความสุข

ที่เป็นเรื่องที่น่าสนใจ คือการแก้ไขนิรณเป็นเหตุให้เกิดความสุข ก็อย่างที่อาตมาแนะนำเมื่อก่อนในการภาวนาในการปฏิบัติ และกระบวนการของการภาวนา คือ ต้องอาศัยความสุขเพื่อจะได้ความสงบ ไม่ใช่ว่าจะบังคับจิตให้สงบจึงจะได้มีความสุข เพราะโดยปกติคนคิดอย่างนั้น ตั้งความหวังว่าสงบเมื่อไหร่จะมีความสุขจริงๆ เราจะบังคับจิตให้มันสงบให้ได้ เพื่อจะได้รับความสุขที่ตนปรารถนา เลยมองข้ามวิธีการที่จะทำให้จิตมีความสุข

ในเวลานี้เราไม่เข้าใจว่า ถ้าตัวเองทำจิตใจให้มีความสุขในทางที่ถูก จิตจะสงบได้ นี่เป็นเรื่องที่ค่อนข้างชัดเจนนะ นิรณ ผลของการกำจัดนิรณคือจะมีความสุข ทบทวนเมื่อไรจะมีความอึดใจ

จะมีความพอใจ มีความสุขใจ เพราะไม่มีกามฉันทะมาครอบงำ ไม่มี
พยาบาทครอบงำ ไม่มีถีนมิถตระครอบงำ ไม่มีอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ
ไม่มีวิวิจิกิจฉาครอบงำ ไม่มีสิ่งที่ขัดขวางต่อคุณงามความดีของตัวเอง
ได้เกิดขึ้น เราจัดการได้ก็มีความสุข

เราก็กต้องให้ความสนใจกับการทำนิเวศของเราให้เบาลง
ให้น้อยลง ให้ขาดออกจากจิตใจของเราได้ ซึ่งเราก็กต้องมีวิธีหรือ
เราก็กต้องตั้งข้อสังเกตบางอย่างเช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ เราเพิ่งไปรับ
ประทานอาหารกัน รับประทานอาหารเพื่ออะไร ก็เพื่อมีกำลังใช้
ใหม่ ถ้าไม่ได้ทานอาหาร ไม่มีกำลัง คือเป็นการให้อาหารหล่อเลี้ยง
กำลังของตัวเอง แต่ให้เราสังเกตดู นิเวศเราให้อาหารกับมันหรือ
เปล่า ถ้าเราหล่อเลี้ยงนิเวศไว้ เขาก็มีกำลัง หรืออย่างถ้าหากว่า
มีสัตว์เลี้ยง จะเป็นหมาก็ดี แมวก็ดี คือถ้าให้อาหารไว้ มันก็กลับ
มาทุกวันๆ เหมือนที่วัดอภัยคีรี มีกฎระเบียบอย่างหนึ่งที่พยายาม
จะเข้มงวดกวดขันกับคนที่อยู่วัด ถ้าหมาหรือแมวมาปรากฏ ไม่ให้
อาหารมัน เพราะพอให้อาหารมันก็อยู่ เราจะมีหมาและแมวอยู่ใน
วัด เรากลายเป็นเจ้าของเป็นผู้เลี้ยงสัตว์ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เรา
ให้อาหารมันก็มา

นิเวศก็เช่นเดียวกัน เราให้อาหารกับมัน มันก็มาอยู่กับ
เรา เช่น กามฉันทะ เราให้อาหารกับกามฉันทะ คือเรามีความ
ยินดีในสิ่งที่สวยงาม ยินดีในรูปหรือเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่
สวยงามน่าพอใจ พอเรามีความยินดี ตัวนี้คืออาหาร มันก็กลับมา
มันเป็นส่วนที่เราต้องยอมให้เขาอดเสียบ้าง จะให้ออดยังไง อย่าง
หนึ่งคือไม่ยินดี หรือไม่เพลิดเพลินกับสิ่งที่น่าชอบใจน่าใคร่ แต่อีก

แง่หนึ่ง บางทีเรายกประเด็นของความไม่งามให้เกิดขึ้น เช่น เราก็พิจารณาเรื่องอสุภกรรมฐานหรือการดูร่างกายในลักษณะไม่งาม *ดูเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* คือดูผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง คือ แยกออกๆ ดูแต่ละอย่างๆ มันก็ไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่น่ายินดี ไม่น่าตื่นเต้นอะไรเลย หรือเราดูในลักษณะภายนอกกว่า ทุกอย่างก็มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เดียวก็งาม เดียวมันก็เปลี่ยน

เหมือนกับสมัยพุทธกาล มีพระองค์หนึ่งที่บวชใหม่ พระสารีบุตรเป็นอุปัชฌาย์ ท่านก็ให้กรรมฐานตามรูปแบบ ก็รูปแบบอย่างเราเห็นในพิธีของการบรรพชาสามเณร คืออยู่ในพิธีของการบวช พอให้ศีลเสร็จก็ให้กรรมฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง เรา ก็ทบทวน *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ* กลับไปหา *เกสา* ก็เป็นการให้กรรมฐาน ก็เป็นรูปแบบตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระสารีบุตรท่านก็ให้กรรมฐานอยู่อย่างนั้น

พระบวชใหม่ท่านก็ไปนั่งสมาธิไปภาวนา จิตก็ไม่สงบ ท่านกลับมาถามพระสารีบุตรว่าจะทำยังไงดี เอากรรมฐานไปใช้ จิตก็ยังไม่สงบ เลยพระสารีบุตรให้กำลังใจว่าไม่ใช่ปุบปับจิตจะเปลี่ยนทันที จะสงบรวดเร็วอะไรมากนัก กลับไปพิจารณาต่อให้มันละเอียดถี่ถ้วน หน่อย ก็กลับไปภาวนาไปปฏิบัติ จิตไม่สงบเลย ก็เกิดความคิดในใจว่าเราเป็นคนอากัฏ มีวาสนาน้อย จะเป็นนักบวชก็คงจะไม่สำเร็จ อะไรสักอย่าง สึกดีกว่า ก็ไปลาสิกขากับพระสารีบุตร พระสารีบุตรก็สงสารเลยพาไปกราบพระพุทธเจ้าและก็เล่าให้ฟัง พระพุทธเจ้าท่านก็มีญาณพิเศษของท่าน ท่านก็สามารถที่จะดูเบื้องหลังของแต่ละคน วาสนา นิสัย ที่สั่งสมไว้ ก็ได้ดูว่าคนนี่คือในชาตินี้ อาชีพ เขาเกิด

ในตระกูลของช่างที่ทำทอง เขาชอบทำของละเอียด ของประณีต ของสวยงาม แล้วก็เกิดมาหลายภพหลายชาติ เขาก็เป็นช่างทำทอง ประณีต เล่นกับของงามๆ อยู่ตั้งนาน พระพุทธเจ้าเห็นว่า คือจิตใจไม่พอใจกับบอสุภะ ท่านยกดอกบัวสวยๆ งามๆ ที่คนมาถวายท่านนี้ดอกบัวสวยๆ งามๆ นี้ เอาไปใช้เป็นกรรมฐานนะ ให้จิตใจเพ่ง พินิจเพื่อให้ใจมีการรวมอยู่ในสีสน์ของดอกไม้

พระท่านก็มีกำลังใจว่า พระพุทธเจ้าให้ข้อธรรมะพิเศษและให้กำลังใจ ก็ไปภาวนา ไม่นาน คือมีความพอใจกับกรรมฐานอย่างหนึ่ง และมีกำลังใจจากพระพุทธเจ้าอีก ก็อิมเอิบ จิตใจก็เริ่มสงบ เกิดความเยือกเย็นภายในจิตใจ แต่ก็ค่อยเพ่งพิจารณาไป เริ่มจากเช้า ตูๆ ตอนเย็นมาดอกไม้มันก็เปลี่ยน มันเริ่มเหี่ยว เริ่มไม่งามแล้ว สีสน์มันก็ค่อยจาง สีดำมันเข้ามา มันเริ่มหดเหี่ยวอยู่ จึงได้พิจารณาในความไม่งาม ได้เห็นความไม่งามในสิ่งที่งามอยู่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นว่า เออ ยังไม่มันก็ไม่งาม และก็ไม่เที่ยงด้วย เลยได้เห็นความจริง จิตเกิดทั้งความสงบและได้เห็นธรรมะด้วย ทำให้ได้เกิดความเบาบางของนิวรณ์และเห็นความจริง ในที่สุดมันก็ไม่มียะอะไรที่งามอยู่ในตัวของมัน

การพิจารณาหรือยกประเด็นของความไม่งามขึ้นมาเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราลอยออกจากกามอารมณ์ กามฉันทะ ความพอใจในกาม เวลาเราสามารถที่จะลอยออกจากกามฉันทะ จิตจะเกิดความรู้สึกเยือกเย็นมาก เวลาพิจารณาเรื่องอาการ ๓๒ หรือพิจารณาเรื่องร่างกาย หรือพิจารณาเรื่องความตาย หรือพิจารณาเรื่องซากศพ ถ้ากระแสของตัณหามันเบาลง ความมุงตงามภายในจิตของตัวเอง

และความปลอดภัยโปร่งภายในจิตของตัวเองก็จะขึ้นมา และมันจะมีความสงบ มันทดแทนกัน คือแทนที่จะให้อาหารกับนิวรรณ์ เราให้อาหารกับสิ่งที่ตั้งงามดีกว่า เราให้อาหารกับคุณธรรม หรือเราทำให้นิวรรณ์อดอาหารไว้ เขาก็ผอมลง มีกำลังน้อยลง ก็ค่อยหดหายไป ได้ หรืออย่างน้อยก็อ่อนกำลัง

พยายามก็เช่นเดียวกัน เราต้องดูว่าเราให้อาหารหรือเปล่ากับอารมณ์ที่ไม่พอใจ เวลาเราให้ความสำคัญให้ความสนใจกับอารมณ์ที่ไม่พอใจที่เพ่งโทษของผู้อื่นก็ดีหรือของสิ่งอื่นก็ดี เพ่งโทษเห็นสิ่งที่บกพร่องเห็นสิ่งที่ไม่ดี แล้วก็จิตจดจ่อกับสิ่งเหล่านั้น โทษะมันก็มีอาหารอยู่ พยายามมันก็มีอาหารอยู่ มันก็มีกำลัง เลยเราก็ต้องงดการเพ่งในลักษณะนั้น และก็ให้อาหารกับสิ่งที่จะดีกว่า มีประโยชน์กว่า เช่น เราให้จิตของเราได้ยกอารมณ์ของเมตตาขึ้นมาสู่จิตของตัวเอง เราก็ยกเมตตา มีความรู้สึกเอื้อเพื่อต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ต่อโลกก็ดี ถ้าเราสามารถที่จะยกจิตที่เอ็นดู และก็อยากมีความเอื้อเพื่อต่อเพื่อนมนุษย์

อย่างนี้คือเมตตากรุณาเป็นคุณธรรม เราให้อาหารกับความรู้สึกที่มีเมตตา สภาพของจิตใจมันก็ต่างกัน เราเลี้ยงโทษะกับเลี้ยงเมตตา มันก็ทำให้จิตใจไม่เหมือนกัน เลี้ยงโทษะเมื่อไรมันก็ไม่สบาย เหมือนกับเลี้ยงเปรตอยู่ในตัวเรา มันก็ไม่งาม แต่ถ้าหากเราเลี้ยงเมตตาไว้ เหมือนกับเราเลี้ยงเทวดาอยู่ในตัวเรา เราเปลี่ยนสภาพจากเปรต อสุรกาย กลายเป็นเทวดาทันทีเลย มันก็เป็นเรื่องสภาพธรรมชาติธรรมดา เราก็ต้องให้ความสนใจ จิตของเรากำลังให้อาหารให้ความสำคัญ ให้กำลังกับเรื่องอะไรบ้าง

ถีนมิทธะ คือ เราให้อาหารกับอарมณที่ง่วงนอน ที่เปื้อนที่
สะลึมสะลือ ที่ไม่เอยากเอาไหน คือมันขี้เกียจ เออ เราก็ให้ความ
สนใจ เออ มันเหนื่อยนะ มันเปื้อน มันก็ให้กำลังกับอарมณอย่างนี้
แหละ มันก็ต้องง่วงละ มันไม่เหมือนกับเราให้อาหารกับความสว่าง
ภายในจิตใจ จิตใจมีความสนใจมีความจดจ่อ มีความภาคภูมิใจใน
การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งนะ เพราะว่าเราให้ความสนใจกับเรื่อง
ไหน ยิ่งเรื่องที่ทำให้เหนื่อย มันก็ง่วง

อาตมาจำได้สมัยก่อนไปวัดป่าพงใหม่ๆ ไปวัดนานาชาติ
ใหม่ๆ ยังเป็นพระบวชใหม่ ถ้าเป็นวันธรรมดา เราจะเริ่มง่วงราว
๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม ก็ธรรมดา เราก็ปฏิบัติภาวนา เราก็ค่อย บางทีก็
๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม เราก็เริ่มง่วง เริ่มเมื่อย แต่ว่าในวัดหนองป่าพงจะ
มีกิจวัตรประจำ คือทุกวันพระจะเนสัชชิก คือจะไม่นอนตลอดคืน
จะมีการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังธรรมะ ปฏิบัติธรรมตลอดคืน

วันธรรมดาเริ่มง่วงหรือเริ่มเหนื่อยตอน ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม แต่
ถ้าเป็นวันพระ ยังไม่ทัน ๖ โมงเลย เริ่มเหนื่อยแล้ว มันเริ่มคิดละ
จะต้องอยู่ทั้งคืน จะต้องเป็นอย่างนี้ คิ่่นนี้จะเป็นอย่างไ้ โอ้ย เมื่อย
ง่วงแล้ว ยังทำวัตรไม่เสร็จเลย ง่วงแล้ว เราให้อาหารกับความขี้
เกียจหรือความง่วง ความที่จิตใจไม่เบิกบาน เราก็ต้องสังเกตดู คือ
เรากำลังหล่อเลี้ยง กำลังให้อาหารกับตัวเองอยู่ตลอด ไม่ใช่เราเพียง
แต่เป็นข้าวเป็นแกงที่เป็นอาหาร อารมณ ความคิดความนึก ความ
รู้สึก เป็นอาหารที่เราหล่อเลี้ยงตัวเองตลอด ยิ่งสำคัญกว่าอาหารที่
เป็นข้าวเป็นแกงอย่างมากทีเดียว

อุทัจจกุกุกจะ ความฟุ้งซ่าน อาหารของความฟุ้งซ่านคือ จิตและอารมณ์และความรู้สึกที่หลากหลาย มีความคิด มีความนึก มีความรู้สึก มีความหลากหลาย แล้วมันคอยตื่นเต้นกับความคิดนึก ต่างๆ อย่างนั้น มันก็พลอยฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ

อาหารที่ตรงกันข้าม ที่เราต้องให้ความสนใจ คือ ถ้าเราให้อาหารของความนิ่ง คืออารมณ์ที่นิ่ง นี่แหละคือจะเป็นสิ่งที่แก้ไข อารมณ์หรือนิเวศน์ที่ฟุ้งซ่านอยู่ เราให้ความสนใจกับความนิ่ง สิ่งที่นิ่ง มันคง สว่าง อย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือ แทนที่จะให้ความสนใจกับความกระสับกระส่าย หรือความคิดนึก หรืออารมณ์ จากอดีตก็ดี อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก็ดี เราก็ให้ความสนใจกับความรู้สึกที่มันนิ่งๆ ที่มันรู้สึกสบาย ที่มันปลอดโปร่ง ที่มันเบา อย่างนี้จิตจะค่อยเกิดความสงบตาม แล้วก็ทีละขณะจิต เราก็คอยให้ความสนใจ ให้จิตเข้าไปสู่อารมณ์ที่นิ่ง มันไม่ใช่ว่า เออ เรามุ่งภาวนา เราเร่งภาวนา อนาคตสักวันหนึ่งเราจะได้นิ่งสงบ คือมันเป็นสิ่งที่เราจะต้องทำทีละขณะจิต เราให้อาหารทีละเล็กทีละน้อย เราจะได้ลิ้มรสของความนิ่งภายในจิตใจ ความสงบภายในจิตใจ เราก็ดูทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีมูมมอหรือมูมมั่งเกิดที่นิ่งสงบ แทนที่จะให้ความสนใจ ให้ความสนใจกับจิตที่เริ่มคิดนอกกลุ่มนอกทาง นึกในสิ่งที่ฟุ้งซ่านอยู่ เรากลับมา เพราะว่ามันอยู่ด้วยกัน แต่มันเพียงแค่ว่าเราให้ความสำคัญกับเรื่องใดบ้าง จึงมีกำลัง โดยปกติ มันก็ด้วยความคุ้นเคยและความเคยชิน เราเคยชินกับความฟุ้งซ่านมากกว่า เราก็ต้องเปลี่ยนอาหารของจิตใจ ให้ความสำคัญให้ความสนใจกับความนิ่ง

วิถีกิจจนา ก็เช่นเดียวกัน เวลาเราให้ความสนใจให้ความสำคัญกับจิตใจและอารมณ์ การเคลื่อนไหวภายในจิตใจที่สงสัย กังขา โลเล อย่างนี้คือมันตัดสินไม่ได้ โลเลกลับไปกลับมาจะตัดสินยังไง อย่างนี้มันก็เป็นการทำอาหารกับมันอยู่เรื่อย เลยการให้ความสนใจให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรารู้สึกว่าแน่นอยู่ เช่น ความรู้สึกภายในร่างกาย ยังไงมันก็แน่นอยู่ เช่น ความรู้สึกมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่ ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องกังขา ไม่ต้องโลเล ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็มีอยู่ ความรู้สึกภายในร่างกายที่สัมผัสตรงที่ที่เรานั่งอยู่ มันก็มีอยู่ เพราะว่ายิ่งเรื่องความลึกลับสงสัย ถ้าเราพยายามจะแก้ที่จิตโดยตรง มันจะถูกหลอกอยู่เรื่อย เพราะว่าจะสงสัย แม้จะตัดสินยังไง ก็สงสัยอยู่เรื่อย

เลยเราคล้ายๆ ว่าต้องถอยออก หาอาหารที่จะได้ให้ความสนใจ หรือความสำคัญกับสิ่งที่ยังไงก็โลเลไม่ได้ เป็นความรู้สึกภายในร่างกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะเป็นการเจ็บปวดก็ดี มันก็แน่นนอน มันก็เจ็บอยู่ อาตมานั่งอยู่เดี๋ยวนี้ หัวเข่ามันก็กำลังเจ็บอยู่ ไม่ต้องสงสัย มันก็เป็นอย่างนี้ เราก็อถอยออกจากจิตที่โลเลกลับไปกลับมา เราหาอะไรได้หรือความความรู้สึกภายในร่างกาย

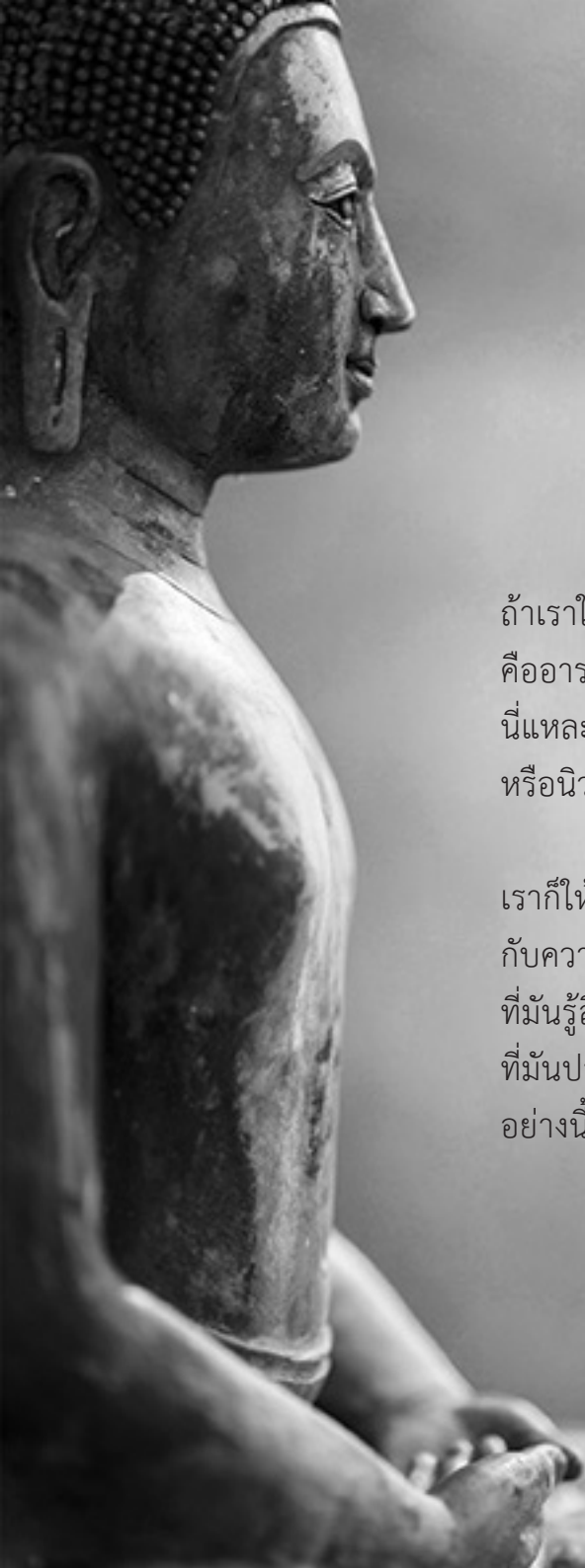
ถ้าเป็นความรู้สึกภายในจิตใจ ก็ต้องเป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะมีความมั่นใจ บางทีก็ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คุณของพระพุทธเจ้า ก็เป็นส่วนที่เป็นอาหารของความมั่นใจภายในจิตใจของตัวเอง หรือระลึกถึงข้อธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง แต่ว่าต้องที่ง่ายๆ ตรงๆ คือจิตของเราไม่สามารถจะเถียงได้ เพราะว่ากิเลสของเรา นิเวศน์ของเรา

เขามีเหตุผลของเขาเหมือนกันนะ แต่เราก็ต้องฉลาดกว่า เก่งกว่า เร็วกว่า เพราะเขาจะมาหลอกเราอยู่เรื่อย ให้เราเป็นทาสเขา

นิวรรณ์ทั้งหมดเป็นของที่เรามีทุกคน เราก็มจะมีขึ้นมา แต่ว่านักปฏิบัติ จึงต้องเป็นผู้ที่ยอมสังเกต ยอมพิจารณา ยอมฝึกหัด ให้เข้าใจในนิวรรณ์ และหาวิธีที่จะแก้ไข เราก็ทำทุกเมื่อ นั่งสมาธิ ก็ดี เดินจงกรมก็ดี อยู่ในอิริยาบถอื่นก็ดี เราก็คอยทบทวนดูว่า นิวรรณ์มาแสดงลักษณะยังไงบ้าง เราจะใช้อุบายทดลองวิธีการยังไงบ้าง อย่างอัตโนมัติก็ได้แนะนำบางอย่าง และก็มีที่ครูบาอาจารย์ หรือพระพุทธรูปเจ้าเองท่านแนะนำมากมายหลายอย่าง เราเองก็ต้องใช้ปัญญาทบทวน และก็ต้องใช้ปัญญาในตัวเองคิดหาวิธีที่จะแก้ไข

วันนี้ก็ดี วันต่อไปก็ดีที่เราทำกรรมฐานอยู่ ขอให้เรามีความสนใจกับการฝึกตัวเองให้เป็นผู้พ้นจากอำนาจของนิวรรณ์ พ้นจากนิวรรณ์เมื่อไหร่ เราจะรับความสุข เราจะเป็นผู้มีความสุขสบาย ไม่เป็นทาสของอะไรทั้งสิ้น ไม่มีอะไรครอบงำจิตใจที่ทำให้เศร้าหมองจิตจะสงบอย่างเร็วอย่างมั่นคง

ต่อจากนี้ไปเป็นเวลาที่จะนั่งสมาธิเดินจงกรมจนถึง ๔ โมงครึ่ง ก็ขอให้เราแบ่งเวลากันตามที่เราเห็นสมควร จะเดินก็ดี จะนั่งก็ดี ก็ขอให้มีความตั้งอกตั้งใจ และมีความสำรวมระมัดระวัง ทำอะไรก็ให้มันละเอียด นุ่มนวล จะเข้าจะออกจากห้องกรรมฐาน หรือจะขึ้นไป เช่นจะขึ้นไปเดิน หรือ ถ้าพวกผู้หญิงจะมีห้อง ๓๐๑ ก็ใช้ได้เช่นเดียวกัน พวกผู้ชายก็มีห้อง ๒๐๑ ก็อาศัยได้ เป็นที่อีกที่หนึ่งที่จะได้ปฏิบัติด้วยกัน ขอให้ภาวนากันต่อไป



ถ้าเราให้อาหารของความนิ่ง
คืออารมณ์ที่นิ่ง
นี่แหละคือจะเป็นสิ่งที่แก้ไขอารมณ์
หรือนิเวรณที่ฟุ้งซ่านอยู่

เราก็ให้มีความสนใจ
กับความรู้สึกที่มันนิ่งๆ
ที่มันรู้สึกสบาย
ที่มันปลอดโปร่ง ที่มันเบา
อย่างนี้จิตจะค่อยเกิดความสงบตาม

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : วันนี้เป็นวันจันทร์ที่ ๑๘ ธันวาคม เป็นวันที่ ๒ ของการปฏิบัติธรรม ขณะนี้มีคำถามของผู้ปฏิบัติได้สอบถามมา ขออนุญาตกราบเรียนถามคำถาม คำถามนี้เป็นคำถามที่ค่อนข้างจะกว้างและคงต้องการคำอธิบายที่ค่อนข้างละเอียดจากพระอาจารย์ คือเรื่องของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : คือชื่อมันต่างกัน ชื่อไม่เหมือนกัน แต่ถ้าพูดกว้างๆ สมถะก็เป็นเรื่องความสงบ วิปัสสนาก็เป็นเรื่องของการรู้แจ้งเห็นจริง ส่วนหนึ่งเป็นการทำให้จิตเกิดความสงบภายใน อีกส่วนหนึ่งเป็นการทำงานของปัญญา ถ้าเราพูดในการแยกออก

แต่อีกแง่หนึ่ง มันต้องอิงอาศัยกัน เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะว่าสมถะที่ไม่มีวิปัสสนาก็ไม่ใช่หนทางที่พระพุทธเจ้าแนะนำไว้ วิปัสสนาโดยไม่มีสมถะก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าไม่ค่อยได้แนะนำ ไม่ค่อยได้พูดถึง ไม่ค่อยมีการแยกออก จึงเป็นเหตุ อย่างเอาตามพูดก็คงจะไม่ค่อยพูดเรื่องสมถะกับวิปัสสนา พูดเรื่องภาวนา พูดเรื่องกรรมฐาน พูดเรื่องสติ เพราะเราเห็นว่าหลักที่สำคัญอยู่ตรง

นั่น การฝึกสติให้ดี ถ้าฝึกสติอย่างจดจ่อสักหน่อยก็เป็นสมณะ ถ้าฝึกสติด้วยการระลึกถึงสภาวะธรรม หรือสภาพของความเป็นจริงก็เป็นวิปัสสนา แต่ก็เป็นการฝึกสติเช่นเดียวกัน ก็ขอให้เข้าใจและอย่าได้สับสนเลยในเรื่องชื่อที่เขาเรียกในการปฏิบัติ

ผู้ฟัง : คำว่ามโนกรรมมีผลต่อวิบากกรรมอย่างไร

พระอาจารย์ : มโนกรรมก็เป็นการกระทำที่เกิดจากจิตใจ การกระทำทั้งหมดจิตใจก็มีส่วนร่วม คือเราต้องคิดเสียก่อน นึกเสียก่อน มีเจตนาเสียก่อน กรรมที่มีผลออกมา วิบากคือผลของกรรม ที่จะมีผลเกิดขึ้น มันต้องมีเจตนา มีเจตจำนงอยู่ในจิตใจของเรา เจตจำนงในจิตใจก็คือมโนกรรม ถ้าจะพูดในแง่หนึ่ง มโนกรรมก็เป็นกรรมที่หนักที่สุด เพราะว่าเป็นตัวบังคับบัญชาการกระทำการพูด ยิ่งโดยเฉพาะการคิดนึกและทรงชนะ การมองโลกมองตัวเอง มองโลกรอบตัวเรา มโนกรรมเป็นสิ่งที่สร้างทิฐิ ความเห็น สร้างความอยาก สร้างความยึดมั่นถือมั่น สร้างความเห็นแก่ตัว สร้างความรู้สึกที่มองคนอื่น หรือ มองโลกรอบตัวเรา ด้วยไม่เป็นไปตามความเป็นจริง อันนี้กรรมหนักมาก คืออวิชาและมิจฉาทิฐิ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราเรียกว่าหนักที่สุดก็ว่าได้ เลยเป็นส่วนที่มันมีผลที่เราควรจะมีระมัดระวังมากที่สุดคือ วิบาก ผลที่เกิดขึ้นมันก็เกิดจากมโนกรรม เรียกว่าเป็นตัวนาย ตัวบังคับบัญชา ถ้าหากเราไม่นึกเสียก่อน เราก็ไม่พูด เราก็ไม่ทำ แต่เราก็นึกก่อน แล้วเป็นมโนกรรม จึงเป็นเหตุที่เราจะมา เช่น เรามาปฏิบัติกรรมฐาน มาฝึกหัดจิตใจ เพื่อให้สามารถที่จะรับผิตชอบจิตใจของตัวเองได้

ผู้ฟัง : การที่จิตใต้สำนึก แสดงความคิดที่ไม่ดีออกมา เมื่อเราตามดู บางครั้งก็สามารถรู้เท่าทัน บางครั้งก็รู้ไม่เท่าทัน กรณีเช่นนี้ทำอย่างไรเราจึงจะกำจัดความคิดที่ไม่ดีออกจากจิตใจของเราได้

พระอาจารย์ : กำลังจะทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละ คือการปฏิบัติ การฝึกหัด การรักษาศีล การฝึกสมาธิ การทำให้มีปัญหาเกิดขึ้น ก็เป็นวิธีที่ชำระจิตใจของตัวเอง ชำระการคตินึกที่เศร้าหมอง สร้างปัญหาแก่ตัวเอง สร้างปัญหาให้ผู้อื่น แต่ที่เรียกว่าจิตใต้สำนึก เป็นสิ่งที่บางทีรู้ทันก็มี รู้ไม่ทันก็มี ส่วนมากก็รู้ไม่ทันหรอก จึงเป็นเหตุที่เราต้องเป็นผู้ฝึกสติให้มาก เราคิดดู เครื่องวัดที่พระพุทธเจ้าใช้สำหรับความสำเร็จในพระพุทธศาสนา คือ ส่วนหนึ่งเราก็ต้องรู้จักตัดอนุสัยอนุสัยแปลว่า คือมันคล้ายๆ กับที่เราใช้คำศัพท์ว่าจิตใต้สำนึก คือมันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องภายในสันดานของเรา คือ トラบไคที่เรายังไม่เท่าทัน ยังไม่รู้แจ้ง ยังไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สร้างปัญหา สร้างความทุกข์อยู่ มันก็ยังละไม่ได้

การสังเกตอย่างใกล้ชิดจริงๆ ก็เป็นเหตุที่...คือสร้างพื้นฐานของการรู้ ที่จะให้เราตั้งความหวังว่าเราดับทุกข์ได้ แต่คิดว่าโดยปกติทั่วไป คือถ้าไม่ใช้นักปฏิบัติ ไม่ค่อยมีการคตินึกเลยในการชำระจิตใจของตัวเอง แม้แต่จะเป็นผู้ปฏิบัติ บางครั้งมันก็ยากมากในการรู้เท่าทัน จึงเป็นเหตุที่ต้องมีการเอาใจใส่ และตัวสติเป็นกำลังที่ทำงานฟอกจิตใจของตัวเองอย่างมากทีเดียว มันยากที่จะคำนวณหรือกะว่ามันสำคัญแค่ไหน

เพราะว่าโดยปกติ มนุษย์เราก็ไม่สังเกต ไม่เห็น คือเรามีปัญหาพื้นฐานของมนุษย์เรา คือมีอวิชชากับตัณหา มันทำงานด้วยกัน อวิชชาไม่รู้ ตัณหาอยากได้ ทำงานด้วยกัน มันก็ทำให้หมุนๆ

อยู่กับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ความวุ่นวาย ความสับสน โดยไม่รู้ ไม่รู้
สึกตัว รู้แต่ว่าไม่สบาย บางทีก็โทษคนอื่นบ้าง โทษโลกบ้าง โทษ
ตัวเองบ้าง แต่ว่าไม่รู้จัก ไม่เข้าใจสาเหตุที่แท้จริง

ตรงนี้เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าเวลาท่านตรัสรู้แล้วคิดจะสอน
ผู้อื่น โอ้ย สอนทำไม คนคงจะไม่เข้าใจหรอก มันเรื่องละเอียด
เรื่องซับซ้อนมาก แต่ก็โชคดีสำหรับเรา คือพระพุทธเจ้าก็ได้เกิด
มหากุศลและก็เห็นว่า เออ ยังมีคนพอที่จะเข้าใจได้ มีรู้น้อยใน
ดวงตา แต่ว่าเราก็ต้องระลึกถึงว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราต้องเอาใจใส่
มาก เพราะอวิชชากับตัณหาเวลาทำงานด้วยกัน มันทำให้เรามีต
บอดจริงๆ อยากได้ มันก็มีเหตุผลทันที มีความไม่รู้มันก็มีความ
อยากมาผลักดันอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สึกตัว คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา มี
ความวุ่นวายอยู่กับความพอใจ ไม่พอใจ มีความรู้สึกขัดข้องกับผู้
อื่น มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน มีการขัดแย้งกัน มีอุปสรรคต่างๆ
เกิดขึ้น มันเป็นปัญหาของเขาทั้งหมด มันไม่ดูว่าเป็นปัญหาเรา

อย่างหลวงพ่อบุญมาท่านสอน ถ้าเราสังเกตดูมนุษย์นะ คือ
มันมีหลุม คนหนึ่งเขาเอาของมีค่าตกลงไปในหลุม มันก็ลงไป เขา
ก็อยากจะเอาคืน เขาก็ไป เอ๊ะ มันเอื้อมไม่ถึง เวลาจะพูดว่าไม่ได้
สิ่งที่ต้องการคืนมา ก็ต้องพูดว่า หลุมมันลึกไป ไม่ค่อยมีใครพูดว่า
แขนเราสั้นไป คือมันไม่ใช่เรื่องของเรา มันเรื่องภายนอก มีปัญหา
เกิดขึ้นในชีวิต เอ๊ะ ทำไม มันปัญหาของเขา เขามาอยู่กับเรา เขา
มาทำอะไรไม่ดี มันเรื่องเขาทั้งนั้น ไม่วกกลับมาดูตัวเอง แล้วก็
รับผิดชอบตัวเอง

อวิชชากับตัณหาทำงาน จึงเป็นเหตุหมุนเวียนอยู่กับ
ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา สติเป็นกำลังที่สำคัญมากในการรู้ เข้าใจ
ในตัวเองทั้งในสิ่งที่ เป็นโทษ ทั้งในสิ่งที่ เป็นคุณ ทั้งในสิ่งที่ เป็น

ทางออก คือทางออกจากทุกข์ ซึ่งเป็นประเด็นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เช่น เวลาพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ เราก็เคยฟังการสวดหรือเคยสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ สูตรแรกที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าบอกตราบดีที่ยังไม่ได้เข้าใจอริยสัจ ๔ ใน ๑๒ ประการ ก็ยังไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คืออริยสัจ ๔ เรารู้ เรามักจะคั่นเคย แต่ว่ามีประเด็นอื่นที่ท่านพูดเช่นเดียวกัน ปฏิจจสมุปบาทก็อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือการเห็นคุณตามความเป็นจริง การเห็นโทษตามความเป็นจริง การเห็นทางออกตามความเป็นจริง ทั้งเรื่องของกามภายนอก ความเพลิดเพลินในโลกภายนอก ความตื่นตื้นกับโลก กับเรื่องของเวทนา กับเรื่องของสัญญาภายในตัวเอง คือ เข้าใจในโทษ เข้าใจในคุณ เข้าใจในทางออก ทั้งโลกภายนอกทั้งโลกภายใน ซึ่งก็ต้องอาศัยการศึกษา สังเกต เข้าใจ นี้หน้าที่ของสติ การสร้างความเข้าใจของจิตของเรา และทรงสนะการมองโลกและอารมณ์ภายในตัวเอง ที่เราเรียกว่าจิตได้สำนึกจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ผู้ฟัง : การนั่งสมาธิเป็นทางเดียวที่จะได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือไม่ ถ้าเราพิจารณาโดยไม่นั่งสมาธิก็สามารถทำให้เกิดการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิได้หรือไม่

พระอาจารย์ : ก็เป็นคำถามของคนขี้เกียจมัน ไม่อยากทำ ไม่อยากนั่ง คือที่จริงคงจะไม่มีครูบาอาจารย์องค์ไหนที่พูดว่า มันมีแต่การนั่งสมาธิอย่างเดียว จึงได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าเราต้องเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ทุกสิ่งทุกอย่าง

แต่ถ้าหากว่าเราไม่ได้ทำจิตให้เป็นสมาธิ คือที่เราเรียกว่าสมาธิคือความตั้งใจมั่น ถ้าเราไม่สามารถที่จะทำให้จิตใจเกิดความตั้งมั่นที่สงบแจ่มใสเบิกบาน ไม่มีโอกาสที่จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่จะทำให้เราถอยออกจากอำนาจของอวิชชากับตัณหาได้ เหมือนกับเรามีงานที่จะต้องทำ ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นเราอยู่ในโรงครัว เราจะปอกผลไม้ เราก็ใช้มีด มันจะต้องเป็นมีดที่ไม่ใหญ่จนเกินไป และคมเพียงพอ จึงจะปอกผลไม้ได้ ถ้าหากเราเอาขวานมาทำ มันก็ได้ อยู่ แต่ว่าสำเร็จไม่เหมือนกัน มันละเลย มันไม่ละเอียดพอ

ก็เช่นเดียวกัน จิตที่ยังไม่มีความสงบ ยังไม่มีความแจ่มใส ยังไม่มีความเบิกบานที่ต่อเนื่อง ก็ยังไม่สามารถที่จะทำงานให้ละเอียดสมาธิก็เป็นกำลังของจิตใจเราที่ทำให้ความรู้และความเข้าใจค่อยๆ ละเอียดขึ้น

เรื่องของสมาธิ ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกประหลาดอะไรหรือวิเศษวิโสอะไร เป็นภาวะธรรมดาของจิตที่ละเอียดขึ้น ทุกคนสามารถที่จะทำได้ แต่มันก็เป็นแง่ที่เราต้องคอยทำสติให้ต่อเนื่อง มันกลับมาที่หลักสติจริงๆ

ผู้ฟัง : เป็นคำถามต่อเนื่องกันนะครับ เรื่องของการกำหนดสติกับการเดินจงกรม จะทำให้เห็นอาการเกิดดับ และเกิดปัญญาได้มั้ยครับ

พระอาจารย์ : ได้ เพราะไม่ใช่ว่าสมาธิเป็นเหตุให้มีการเกิดดับ ความเกิดดับก็มีอยู่ตลอด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีอยู่ตลอด คือมันเป็นสภาวะธรรมชาติที่มีอยู่มาแต่ไหนแต่ไร แต่คนมันไม่เห็น หรือเห็นแล้วไม่เข้าใจ หรือเข้าใจแต่ไม่ค่อยลึกซึ้ง มันไม่ทำให้จิตใจเปลี่ยน ไม่ทำให้จิตใจละ ไม่ทำให้จิตใจถอยถอนออกจากอำนาจของความหลง

การเดินจงกรมก็ดี นั่งสมาธิก็ดี ยืนกำหนดจิตใจก็ดี แม้แต่ เอนกายด้วยจิตที่มีความสำรวมและมีความตั้งมั่น ก็สามารถที่จะเห็น ธรรมะอย่างชัดเจนได้ สามารถที่จะบรรลุธรรมะได้ มั่นไม่จำกัดโดย อิริยาบถ จำกัดเฉพาะเวลาเรามีสติไม่เพียงพอ มีความสว่างหรือ ความสงบในจิตใจไม่เพียงพอ มีการพิจารณาที่ไม่ถี่ถ้วน ไม่เพียงพอ ตัวนี้แหละเป็นตัวอุปสรรค

ผู้ฟัง : ในขณะที่ปฏิบัติมีลมหายใจเบา น้อยมาก และบางครั้งสั้น มาก บางครั้งเกิดมีอาการหายไปนานๆ เกิดความไม่แน่ใจว่าควร จะทำอย่างไร เหมือนกับคนมีแรงน้อย หรือไม่

พระอาจารย์ : เวลาเราปฏิบัติด้วยอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ เข้าลมหายใจออก คือตอนแรกจิตใจของเราก็ต้องอาศัยการกำหนด ลมเข้ากำหนดลมออก เพื่อสร้างสติให้ต่อเนื่อง พอสติของเราเริ่มต่อ เนื่อง ก็จะมี ความสงบกายสงบใจ พอสงบกายสงบใจ การหายใจ ของร่างกายก็จะค่อยเบาลง น้อยลง และก็สั้น บางทีมันเข้าแล้วนา นๆ มันก็ค่อยออกมาหน่อยหนึ่ง คือมันละเอียดขึ้น บางครั้งแทบ จะไม่ได้สังเกต หรือบางครั้งไม่ได้สังเกตเลยก็มี แต่ที่ว่าไม่ได้สังเกต ไม่ใช่เพราะจิตมันกำลังหลับอยู่ หรือวงนอนจึงไม่ได้สังเกต คือ จิตมีความเบิกบานอยู่ คือเราต้องสังเกตดูจิตใจ ถ้าจิตใจของเรา เบิกบานและมีความรู้สึกอุ่ม อุ่มด้วยธรรมะ อุ่มด้วยสติ เราไม่ต้อง กำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรากำหนดตรงที่ คือที่ที่เรา กำหนดลมเข้า ลมออก เช่น ถ้าหากเรากำหนดที่ปลายจมูก เราจะ ไม่ได้สังเกตว่าคือปลายจมูก และเราไม่ได้สังเกตความรู้สึก แต่ว่า เราให้สติอยู่ที่บริเวณแถวๆ นั้น แล้วแทนที่จะเป็นความรู้สึกของลม

เข้าลมออกที่เราตั้งเป็นที่กำหนด เราตั้งความรู้สึกภายในจิตใจเป็นที่กำหนด คือจะเป็นความรู้สึกว่าสบายหรือไม่สบาย ความรู้สึกที่หนักแน่นอย่างไร สงบอย่างไร หรือจะเป็นความรู้สึกที่เป็นเฉพาะ เรามีความรู้สึกต่อผู้รู้ คือเรารู้อยู่ตรงนั้น เราให้มีการสังเกตอยู่ตรงนั้น มันไม่จำเป็นจะต้องอาศัยความรู้สึกของร่างกาย เรากำหนดภายในจิตใจของเรา เพราะเวลาจิตละเอียดมากขึ้น มันถอยออกจากความรู้สึกของร่างกาย แล้วก็จะรวบรวมภายในจิตใจของตัวเอง

ถ้าหากว่าผู้รู้หรือความรู้ หรือสติ หรือความรู้สึกที่แจ่มใส นั้นค่อยคลายออก แล้วก็เริ่มพรมัว เราก็ต้องกลับมากำหนดที่ลมเข้าลมออก แต่ถ้าหากว่าจิตกำลังจะสงบ กำลังเบิกบาน และเหมือนกับเราถอยกลับมาเอาความรู้สึกของลมเข้าลมออกเป็นที่กำหนด คือจิตกำลังจะละเอียด เราเอาของที่หายากกว่าเอามาใส่ มันเป็นการทำให้จิตไม่สงบ คือกำลังจะสงบ แล้วเราก็เอาของที่ไม่วุ่นวายมาใส่ มันไม่พอดีกัน จิตเริ่มสงบ เราก็ต้องเอาสิ่งที่สงบเป็นอารมณ์

แต่ถ้าหากว่าความสงบหรือความเบิกบานนั้นเริ่มถอย เริ่มมีกำลังน้อยลง เราก็ต้องยกอะไรขึ้นมา คือการหาความพอดีของจิตใจ จิตใจกับสิ่งที่กำหนด เราก็ต้องให้มันพอดีกัน ถ้ามันพอดีกัน เราก็ค่อยทำงานกันได้ มันคล่อง มันจะค่อยสงบขึ้น หรือถึงไม่สงบ เราก็ทันเหตุการณ์ มันคอยประคับประคองได้

บางครั้งจิตมันสงบลง แทนที่จะได้สังเกต หรือสัมผัสความรู้สึกลมเข้าลมออก บางทีมันก็เป็นเรื่องอื่นที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นภาพ เป็นนิมิต หรือเป็นความรู้สึก เป็นแสงนิดๆ เป็นแวววับอะไรนิดๆ เราก็ค่อยดู มันจะชัดเจนมากน้อยแค่ไหน เราก็ค่อยสังเกต มันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ใช่ที่เราจินตนาการขึ้นมา หรือคิดนึกให้มันมีมันเกิดเอง เราก็ค่อยกำหนดภายในจิตใจของเรา

ผู้ฟัง : สอบถามเรื่องการเดินจงกรม มีวิธีการจะกำหนดให้ช้าหรือเร็วให้เหมาะสมกับตัวเองได้อย่างไร

พระอาจารย์ : ที่สำคัญกว่าคือกำหนดนิรณัม คือ วิจิกิจฉา โลเล สงสัย ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เดินช้าหรือเดินเร็ว และก็ไม่ใช่ว่าจะสำเร็จ เพราะว่าเดินช้าหรือเดินเร็ว มันก็ต้องหาความพอดีภายในตัวเอง แล้วก็อย่าไปสงสัย อย่าไปกังวล อย่าไปโลเล เราก็ทำสติให้อยู่กับการเดิน เราก็คอยสังเกตดู อันไหนที่เหมาะสมกับร่างกายของเรา อันไหนที่เหมาะสมกับจิตใจของเรา อันไหนเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อความรู้สึกที่คลี่คลาย และสติเท่าทัน ก็ใช้ได้ทั้งนั้น

ผู้ฟัง : อันนี้เป็นอาการเก่าที่พระอาจารย์เคยไขข้อข้องใจแล้ว แต่ยังมีคำถามอยู่ก็คือ อยากจะให้พระอาจารย์หาวิธีการช่วยอาการง่วงและฟุ้ง ฟุ้งแล้วง่วง โดยเฉพาะเวลานั่ง ฟุ้งไปง่วงไป บางครั้งก็เกิดพร้อมๆ กัน

พระอาจารย์ : เรื่องของทั้งฟุ้งทั้งง่วง มันก็เก่งเหมือนกันนะ จิตใจของเรา นี้กว่าจะมีแต่เรื่องเดียว มันก็มารวมกัน ตีกันก็ยังมี แต่มันก็เป็นไปได้แหละ จิตใจของเรา เพราะว่าจิตของเราที่ไม่ได้ฝึกหัด มันก็เหมือนกับเด็กน้อย ถ้าเราสังเกตดูเด็กน้อย ถ้าได้ของเล่นที่ถูกใจชอบใจ มันก็วิ่งสุดขีด ตื่นเต้น วิ่งไปวิ่งมา ได้ของเล่นที่ถูกใจ พอเบื่อสักหน่อยหนึ่ง แผลบลง นอนหลับเลย อยู่ที่ตามพื้นก็ดี มุมไหนก็ได้ นอนหลับไปเลยแหละ

จิตของเราก็เหมือนกัน เดี่ยววิ่งไปวิ่งมา เดี่ยวก็ฟุ้ง นอนอีก มันก็ง่วง เลยกลับไปกลับมา เวลาเราสังเกตอย่างนั้น เราก็ดู ไม่

อยากปล่อยให้จิตใจของตัวเองเป็นอย่างนั้น อยากให้พันธภาพของการเป็นเด็กน้อย เด็กอ่อน อยากให้เป็นผู้ใหญ่สักที ความตั้งใจและการเห็นโทษของความฟุ้งซ่าน การเห็นโทษของจิตที่มีความง่วง ไม่เบิกบาน เป็นการให้กำลังใจกับตัวเอง ที่ว่าเห็นโทษ ไม่ใช่ที่เราไปคิดดูถูกตัวเองอะไรอย่างนั้น แต่ว่าเราเห็นโทษในลักษณะว่า จิตอย่างนี้ไม่เป็นมิตรกับเรา ไม่พาเราเข้าสู่ภาวะที่มั่นคงและปลอดภัย เราก็พยายามที่จะสร้างความระลึกถึงว่าเราปรารถนาความมั่นคง เราปรารถนาความสุขสบายของตัวเอง การพักผ่อน

การระลึกถึงก็เป็นสิ่งที่ให้กำลังใจ เพราะยังงี้ก็อยากจะละ อยากจะวางเอาไว้ คือมีอุปายตั้งเยอะแยะมากมาย แต่ส่วนหนึ่งที่ช่วยได้เยอะ คือการเห็นโทษและก็การวางเอาไว้ พอเห็น เราตั้งสติไว้ พอมันเริ่มฟุ้งซ่าน เราก็พยายามที่จะวางเอาไว้ มีความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้น เราก็พยายามที่จะวางเอาไว้หรือทิ้งเอาไว้ แล้วก็ยกผู้รู้เข้ามาสู่จิตใจ

อีกประเด็นหนึ่งที่ช่วยมากทีเดียว เรื่องพิจารณาถึงความตาย เราารู้ยู่่ว่าเราจะต้องตาย ความตายก็จะมาถึงเราทุกคน เราไม่รู้วันไหนเวลาไหน ถ้าหากว่าเราตายในสภาพอย่างนี้ ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน วุ่นวาย คือเป็นความตายที่ล่อแหลมต่อการขาดทุน ไม่ได้กำไร ที่ควรจากการเกิดของเรา มันเป็นการให้กำลังใจตัวเอง และความระมัดระวังของตัวเอง ยังงี้ก็ต้องพยายามหาทางออกให้ได้ การระลึกถึงความตายก็อย่างที่พระพุทธรเจ้าสอนให้เรา วันคืนล่วงไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่ กาลเวลาก็พาเราเข้าสู่ความตายทุกวินาที ทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออก หากว่าเราไม่ตั้งตัวเองให้มีที่พึ่งที่มั่นคง ก็เป็นที่น่าเสียดาย

จิตที่มีความฟุ้งซ่านและความง่วงนอนก็เป็นจิตที่ยังไม่มีที่
พึ่งที่มั่นคงเท่าที่ควร เราก็ต้องพยายามหาทางให้ได้ เลยเป็นการ
ให้กำลังใจและการปลุก ที่ภาษาบาลีเรียกว่า *สังเวคะ* สังเวช ใน
ภาษาไทยความหมายไม่สู้จะตรงนักกับคำศัพท์ในภาษาบาลี ค่อน
ข้างจะเพี้ยนออกไป เพราะว่าสังเวชเหมือนกับเศร้าหมองกลุ่มใจ
น่าสลดสังเวช น่าเศร้าใจ แต่ในภาษาบาลี สังเวชหรือสังเวคะ คือ
เป็นการกระตุ้นให้มีความตั้งใจ เช่น ไปประเทศอินเดีย เราไปที่ไหน
เราไปสังเวชนียสถาน คือเราไม่ไปเพื่อเศร้าใจใช่ไหม เราไปเพื่อให้
มีศรัทธา เพื่อให้มีความตั้งใจ ให้มีการปลุกเร้าความพากเพียร อันนี้
คือสังเวคะ ความหมาย การระลึกถึงความตาย การระลึกถึงภาวะ
ของเราที่อยากจะมีการพ้นจากอันตราย พ้นจากสิ่งที่ขัดข้อง เราก็
ต้องอาศัยกำลังใจ อันนี้คือสังเวคะ เรามีการปลุกเร้า จิตของตัวเอง
เพื่อมีความตั้งใจ เวลาที่สังเวคะเกิดขึ้น มีความตั้งใจเกิดขึ้น เรื่องความ
ฟุ้งซ่านและความง่วงนอน มันก็ค่อยถอยออกได้

กำลังใจศรัทธาก็เป็นส่วนหนึ่ง เราระลึกถึงศรัทธาของ
เรา ระลึกถึงความตั้งใจของเรา ระลึกถึงการประพฤติปฏิบัติของ
พระพุทธเจ้าเองก็ดี สาวกของพระพุทธเจ้าก็ดี นึกถึงเมื่อไหร่ก็มี
กำลังใจว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ควรทำ ทำแล้วก็มีผล ก็น่าภาคภูมิใจ
นี่เป็นเหตุหนึ่งที่มีความฟุ้งซ่าน ความง่วงนอนมันจะค่อยถอยออกไป
และมีกำลังใจที่จะปฏิบัติที่จะภาวนาต่อไป

ผู้ฟัง : การสวดมนต์เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดสมาธิใช่หรือไม่ และ
ถือว่าเป็นการเจริญกรรมฐานด้วยหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : การทำวัตรสวดมนต์ก็เป็นวิธีที่ช่วยทำให้จิตใจสงบ

ก็มีหลายประการ การระลึกถึงสิ่งที่เป็นที่พึ่ง ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงข้อธรรมะ ก็เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบได้ เกิดสมาธิได้ คืออาศัยศรัทธา

อีกแง่หนึ่งเวลาเรามีความตั้งใจและมีสติกับการสวด เรามีสติกับอารมณ์ภายในจิตใจในเวลาเราสวด มีสติอยู่กับร่างกายของเรา มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกในเวลาที่เราสวด จิตมั่นก็เกิดการรวม เป็นธรรมชาติของจิต

เราดูอย่างครูบาอาจารย์สมัยก่อน แม้แต่สายวัดป่า ท่านก็มักจะมีการสวดเป็นประจำ คือโดยมากเวลาเรานึกถึง เช่น พระกรรมฐาน นึกถึงว่าท่านเข้าป่า นั่งสมาธิ เดินจงกรม ท่านไม่ได้ยุ่งอะไรรักโลกทั้งนั้น แต่ถ้าเราไปอ่านประวัติของท่าน เช่นยก หลวงปู่มั่นเป็นต้น ท่านจะมีกิจวัตรประจำ คือ ท่านจะสวดมนต์ทุกคืน และก็สวดยาวๆ สวดเป็นบทพิเศษที่พวกเราส่วนใหญ่ อาตมาเองด้วย จำไม่ได้สักที มันยาวเกินไป แต่ว่าท่านจะสวดประจำ

อีกอย่างหนึ่งที่เป็นที่น่าสังเกต อ่านประวัติของหลวงปู่มั่น เราคิดว่าท่านมุ่งแต่เรื่องกรรมฐานอย่างเดียว นั่งสมาธิ เดินจงกรม แต่อย่างพระที่ไปเยี่ยมท่าน อย่างพรชานี้ อาตมาได้อ่านประวัติของหลวงปู่เจี๊ยะ ท่านเล่าให้ฟังเวลาท่านขึ้นไปเชียงใหม่ ไปกราบหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็กำลังอยู่องค์เดียวในช่วงนั้น ก็อยู่กับพวกชาวเขา อยู่ในกระท้อบ ท่านก็ไม่มีภาระหน้าที่อะไร แต่ว่าท่านจะมีกิจวัตรประจำ พอเข้าไปเห็นสถานที่ คือที่ที่ท่านอยู่สะอาดสะอาด ท่านจะกวาดจะเช็ดถู ทุกอย่างก็จะเรียบร้อย คือเป็นนิสัยของท่าน เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติประจำวันของท่าน ท่านใช้เวลาในการดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวท่าน จะมีความสะอาด ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เรียบร้อย ทางเข้าทางออกรอบบริเวณ น้ำที่ใช้ล้างเท้าก็จะมีภาชนะ

ก็จะสะอาด ทุกสิ่งทุกอย่างจะสะอาด กฎีของท่าน ท่านจะดู ไม่มี
ความสกปรกหรือรุ่งรังอะไรเลย สะอาด ต้องใช้เวลาในการทำ แต่
ท่านเห็นความสำคัญ นี่เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การรักษาความ
สะอาด การรักษาความเรียบร้อยรอบตัว แล้วท่านจะมีการสวดมนต์
ถึงตอนเย็นท่านก็สวดยาว ชั่วโมง ชั่วโมงครึ่งจึงจะได้นั่งสมาธิ

ผู้ฟัง : ทำไมเวลานั่งสมาธิแล้ว จิตชอบหวนคิดถึงเรื่องราวในอดีต
ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่เราเสียใจ อยากไปแก้ไข แต่ก็ทำไม่ได้ หรือ
จะเป็นเรื่องราวในอนาคตที่มีความกังวลอยู่ ทำอย่างไรจึงจะปล่อย
วางอาการเหล่านี้ได้

พระอาจารย์ : วิธีที่จะปล่อยวาง คือปล่อยวาง มันไม่มีวิธี คือมัน
ต้องทำ เราก็ต้องคอยฝึก ต้องคอยทำ ทำให้เป็นนิสัย คือเห็นชัด
เห็นแจ้ง นี่ก็เรื่องอดีต เราก็แก้ไขไม่ได้ วาง มันก็ขึ้นมาอีก ขึ้นมา
อีกเราก็วาง แล้วก็หัดให้มันวาง ให้มันเห็น มันก็ค่อยเป็นนิสัย มัน
ค่อยมีกำลังภายในใจในการวาง วางเอาไว้ ไม่ใช่ว่าทิ้งโดยความไม่รู้
เรื่อง เรารู้เรื่อง เราเข้าใจ และเราต้องมีการคอยทบทวน พยายาม
ว่า เอ๊ะ ทำไมยังมีเรื่องในใจอยู่ มันเป็นทุกข์อยู่ ทำไมเรายังกลับ
มาหาความทุกข์อีก หรือนึกถึงอนาคต เอ๊ะ ทำไมเราไปหาเรื่อง
ยุ่งุ่นวายในอนาคต มันไม่ใช่เรื่องของเรา ยังมาไม่ถึง เราคิดรอบ
หนึ่งก็พอแล้ว ไม่ต้องมาสิบรอบ ยี่สิบรอบแล้วละ เราปล่อยวางดี
กว่า คือส่วนหนึ่งเราก็ใช้เหตุผลมาตักเตือน แต่ว่าในที่สุดเราก็ต้อง
หัดให้วางไว้

เหมือนกับเราเห็นเป็นอารมณ์เป็นสิ่งเป็นอันที่มันเป็นของ
สกปรก เหมือนเราเอาออกจากใจมาวางไว้ เหมือนมันใช้จินตนาการ

นะ เอาออกจากใจมาวางไว้ เอ๊ะ ทำไมมันกลับมาสู่จิตนะ เอาละ วางไว้ เหมือนกับเราสร้างภาพในใจ เราหัดให้วางไว้ เราเห็นชัดเจน ยิ่งขึ้น เออ อันนี้มันเป็นของสกปรก เป็นของที่มันแปดมันเปื้อน มันไม่สะอาด มันไม่ทำให้เรามีความปลอดโปร่ง ไม่ทำให้เรามีความแจ่มใสภายในใจ ไม่สมควรแก่เราเลย และเราก็หัดให้ปล่อยวาง คือทิ้งโดยไม่ยกขึ้นมาใหม่

ผู้ฟัง : การมาปฏิบัติธรรม ที่ห้ามพูด ห้ามเขียน ห้ามอ่าน ห้ามใช้โทรศัพท์ ห้ามดูทีวี ห้ามฟังวิทยุ พยายามให้อยู่กับตัวเองเท่านั้น รู้เท่าทันเพื่อจะให้มีสติ แต่พออยู่กับตัวเอง คิดออกแต่เรื่องที่ไม่ควรทำ แต่ทำไปแล้ว หรือเรื่องที่ควรทำ แต่ไม่ได้ทำ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

พระอาจารย์ : คือเพราะว่าเราบ้า มันเป็นอาการของประสาทนั้นแหละ คือมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ มันเป็นเรื่องที่เราดูแล้ว มันก็น่าสลดสังเวชจริงๆ เราไปยุ่งแต่เรื่องภายนอก เดียวก็ไปอ่าน เดียวก็ไปคิด เดียวไปทำ เดียวก็ไปติดต่อเรื่อยไป มันหาเรื่องที่จะอยู่นอกตัวเองอยู่ตลอดเวลา พอกลับมาเข้าสู่ตัวเอง กลับมาหาหลัก คือจิตมันยังไม่สงบพอ มันยังไม่มั่นคงพอ เราก็ยังมีความคุ้น เคยชิน เคยตัวกับการกระทำอย่างนั้น มันกลับไปเรื่อย คือมันยังไม่ยินดีในความสงบ ยังไม่ยินดีในความสว่าง มันชอบหาเรื่องก็ว่าได้ จิตของเรา

อันนี้เป็นเหตุให้เราคอยฝึกคอยหัด เราต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่ที่เราเข้ามาในสถานที่อย่างนี้ เราใช้ชีวิตในโลกอย่างค่อนข้างจะวุ่นวาย พอมันหยุดชะงักโดยการเข้ามาในสถานที่ที่บังคับให้เราหยุด แต่อันนั้นก็หยุดเฉพาะภายนอก ภายในมันยังไม่หยุดหรือ

มันจะยังหาเรื่อง เราจำเป็นจะต้องค่อยๆ ควบคุมประคองจิตใจ
ค่อยๆ ให้กำลังใจกับจิตใจ

ถ้าหากเราสอนเด็กหรือสอนสัตว์เลี้ยง ถ้าเรามีแต่ตีเอา
บังคับเอา มันไม่สำเร็จ เวลาที่จะบังคับก็ต้องมีการบังคับ แต่เวลา
ที่จะให้กำลังใจก็ต้องให้กำลังใจ เวลาที่จะถอยออกและให้พักผ่อน
สักหน่อยก็มี ที่จะผ่อนคลายสักหน่อย คือมันต้องเป็นเวลาที่พอดี
กัน อย่างว่า ถ้ามีแต่เร่งกับการบังคับ การตีเอา มันไม่สำเร็จ จะ
เป็นการสอนเด็กก็ตี สอนสัตว์ก็ตี มันไม่สำเร็จหรือ สอนตัวเองก็
ยังไม่ได้เลย เลยเราก็ต้องค่อยๆ ควบคุมประคอง และค่อยฉลาด
มากขึ้นในการฝึกตัวเอง เราก็ค่อยตะล่อมด้วยสติ สติก็เป็นสิ่งที่คอย
ให้กำลังใจด้วย สติเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสังเกตดู เอ ช่วงนี้เราต้องเร่ง
สักหน่อย พอทำไปเราก็ดู ช่วงนี้ต้องผ่อนคลายสักนิด จะได้สบาย

ผู้ฟัง : หากมีญาติหรือเพื่อนป่วยกับทุกขเวทนา มาก เราสามารถจะ
ทำบุญอุทิศให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ป่วย หรือตัวผู้ป่วยได้หรือไม่
หรือมีวิธีการใดที่จะทำให้เขาลดทุกขเวทนาได้บ้าง

พระอาจารย์ : การทำบุญให้เจ้ากรรมนายเวรทำได้เสมอ แต่จะถึง
หรือไม่ถึง ได้ผลหรือไม่ได้ผล นี้ก็คนละประเด็นกัน เพราะบางครั้ง
เราก็ดูไม่ออก ลำบากที่จะแยกออกได้ แต่ส่วนการทำบุญ คือเรา
มักจะคิดในลักษณะภายนอก แต่วิธีการ ถ้าหากว่าเรามีญาติหรือ
คนอื่นที่เรารู้จักและเขากำลังมีทุกขเวทนา เราก็ต้องหาวิธีที่เขาจะ
ได้มีความสุขสบายใจมากขึ้น เขาจะได้มีความรู้สึกเป็นกำลังใจมากขึ้น
ซึ่งการทำบุญก็เป็นวิธีหนึ่ง การที่ได้นำครูบาอาจารย์มาช่วยเทศน์สั่ง
สอนก็ดี หรือการนำครูบาอาจารย์มาสวดมนต์ก็ดี สวดเป็นมงคล

ก็ดี คล้ายๆ ว่าเป็นวิธีการที่เป็นกำลังใจ หรือเราจะมีญาติที่กำลังป่วย เราก็นำเสนอเสียงสวด บางทีก็เป็นการอัดเสียงไว้ เป็นเสียงสวด หรือเสียงธรรมเทศนาที่ถูกต้อง

แต่ว่าบางคนเขากำลังจะรับทุกข์เวทนา มากก็จริง แต่ว่าไม่ได้สนใจและไม่มีพื้นฐานที่จะช่วยเขาได้ ที่จะรับได้ อย่างนั้นเราก็ต้องโยนให้เขา เป็นเรื่องของเขาเอง ไม่รู้จะทำยังไง คือเป็นส่วนที่เราทำได้ แต่เขาไม่รับ มันก็หมดหนทางเหมือนกัน

ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องทุกข์เวทนาในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย คือถ้าหากว่าสามารถที่จะสร้างความเข้าใจของคนนั้น ให้เขารู้จักการพิจารณาภายในตัวเอง ให้แยกออก เรื่องทุกข์ของกาย ทุกข์ของใจ การสำคัญหรือการยึดไว้ซึ่งทุกข์เวทนาที่ทำให้ทับถมภายในจิตใจ ถ้าสามารถที่จะให้เขาเห็น ว่าตัวนี้แหละเป็นตัวที่เราเพิ่ม เพราะทุกข์เวทนาทางกายก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าทุกข์เวทนาทางจิตใจที่เรามีความเกลียด มีความกลัว มีความห่วง มีความกังวล มีความไม่ชอบ ตัวนี้ยิ่งหนักเข้าไปอีก ถ้าทำให้คนได้สามารถแยกออก และทำจิตให้ไม่สร้างอารมณ์ของความกลัวความเกลียดเพิ่มเติมเข้าไปอีกต่อจากทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย มันจะเบาบางไปเยอะเลย บางทีทุกข์เวทนาทางกายหายไปเลยก็มีนะ กลับเป็นความปลอดโปร่ง

แต่อย่างว่าในที่สุดก็เป็นเรื่องของเขาเอง เขาสามารถที่จะทำได้มากน้อยแค่ไหน หรือรับมากน้อยแค่ไหน บางครั้งคือเราพยายามอยู่ แต่ว่าเขาก็ไม่สนใจ หรือเขาไม่มีพื้นฐานที่จะรับได้ เราก็สงสาร อยากจะช่วย แต่ในที่สุดเราก็ไม่ควรจะทำให้ตัวเองทุกข์จนเกินไป เขาทุกข์แล้วเราก็อีกด้วย ก็ยิ่งไปกันใหญ่

วิธีที่จะปล่อยวาง คือปล่อยวาง
มันไม่มีวิธี คือมันต้องทำ
เราก็ต้องคอยฝึก ต้องคอยทำ
ทำให้เป็นนิสัย
คือเห็นชัดเห็นแจ้ง
นี่ก็เรื่องอดีต
เราก็แก้ไขไม่ได้ วาง
มันก็ขึ้นมาอีก
ขึ้นมาอีกเราก็วาง
แล้วก็หัดให้มันวาง ให้มันเห็น
มันก็ค่อยเป็นนิสัย
มันค่อยมีกำลังภายในใจในการวาง
วางเอาไว้
ไม่ใช่ว่าทิ้งโดยความไม่รู้เรื่อง
เรารู้เรื่อง เราเข้าใจ



สติปัญญา

หลักที่เราใช้ในการภาวนาและปฏิบัติในช่วงนี้ก็คือ สติปัญญา ซึ่งเป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คนรุ่นหลังเราก็ใช้กันมา ๒,๕๐๐ กว่าปี เป็นหลักที่สำคัญอย่างยิ่งที่ควรสร้างความเข้าใจ เวลาพระพุทธเจ้าเองท่านได้สอนสติปัญญาสูตร ท่านก็ได้ระบุถึงเป้าหมายที่ท่านตั้งไว้ว่า สติปัญญามีไว้เพื่ออะไร เพราะอะไร ก็มีไว้เพื่อการทำให้เกิดความบริสุทธิ์ เพื่อได้พ้นจากความเศร้าโศก พ้นจากทุกข์ ทั้งปวง เพื่อได้เข้าสู่หนทางที่ถูกต้อง และเพื่อนิพพานในที่สุด

ก็เป็นเป้าหมายที่น่าปรารถนาจริงๆ การฝึกในสติปัญญา เราก็ต้องสำนึกเหมือนกันว่าเป้าหมายคืออะไร เพื่อเป็นกำลังใจ อีกอย่างหนึ่งก็สำนึกในอุบายต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ซึ่งท่านก็ได้เริ่มต้นด้วยการพิจารณากาย

ในการพิจารณากาย ท่านก็ยกอานาปานสติขึ้นมาก่อน ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือรู้ทุกลมหายใจเข้า รู้ทุกลมหายใจออก ลมหายใจเข้ายาว รู้ชัดว่าลมหายใจเข้ายาว ลม

หายใจออกยาว รู้ชัดว่าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้น รู้ชัดว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น รู้ชัดว่าลมหายใจออกสั้น

อันนี้เป็นพื้นฐานที่ควรจะต้องเตือนเจ้าของ หรือเตือนสติของเจ้าของ การที่ทำให้รู้ชัดภายในจิตใจของเรา ทั้งลมหายใจเข้าทั้งลมหายใจออก ยาวหรือสั้น ปรากฏในลักษณะไหน เราก็ต้องพยายามให้มีการรู้ชัด เป็นพื้นฐานของการฝึกหัด

ในการฝึกต่อไป พระพุทธเจ้าให้เรากำหนดทั่วถึงร่างกาย ซึ่งท่านจะเปลี่ยนคำศัพท์ที่ท่านใช้ คำกริยาจะเปลี่ยนเป็น *สิกขติ* แทนที่จะเป็นรู้ชัดว่า *สิกขติ* ที่เขาแปลว่าสำเนียง แต่มันก็สำเนียงฝึกฝนมันต้องมีฝึกหัดด้วย เราฝึกหัดให้รู้ทั่วถึงร่างกายของเรา ภาษาบาลีว่า *สัพพกายะ* คือกายทั้งปวง คือบางที่อรรถกถารุ่นหลังอธิบายว่า พระพุทธเจ้าหมายถึงเฉพาะลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่ถ้าเราดูหลักภาษาบาลี แล้วก็เทียบกับพระสูตรอื่นๆ ก็จะเห็นว่าคงจะไม่ได้เฉพาะกองลมอย่างเดียว หรือความรู้สึกเฉพาะลมอย่างเดียวนั้น หมายถึงทั่วถึงร่างกายของเรา ซึ่งเป็นการเรียกว่าเราฝึกหัดฝึกฝนสำเนียงต่อร่างกายของเรา คือเราสามารถที่จะให้สติของเรากว้างขวางออกไป คล้ายๆ ว่า เราต้องมีความสมดุลทั้งกายทั้งใจ และก็ทั่วถึงร่างกายของเรา เพราะว่าการฝึกหัดของเรามันไม่สร้างความแคบภายในจิตใจของเรา เราก็ต้องอาศัยความทั่วถึงทั้งของสติทั้งของการรู้ เราก็รู้ทั่วถึงร่างกายของเรา ซึ่งการกำหนดสติคือ เราจะต้องชำนาญในการทำสติ บางครั้งเราก็ต้องมีสติเฉพาะเรื่อง บางครั้งเราก็มีสติที่กว้างขวางออกไปสักหน่อย จึงได้รับรู้และทำให้สติสอดคล้องกับการพิจารณาและการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น

เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ เราดูรูปร่างกายของเรา ถ้าเรามีการสังเกตภายในร่างกายของเรา เราก็จะค่อยเห็นว่าเรามีความเครียด หรือมีความไม่เครียด เรามีความกังวลหรือมีความสบาย มีความกลัว หรือมีความอาจหาญ มันจะรู้สึกภายในร่างกาย คือถ้าเราตั้งสติไว้แคบเกินไป เราดูเฉพาะความรู้สึกที่แคบๆ บางทีอาจจะไม่ได้สังเกตหรืออาจจะมองข้าม ยิ่งโดยเฉพาะเวลาเราสร้างพื้นฐานของการปฏิบัติของการภาวนา เราก็ต้องให้สอดคล้องกัน คือ เราต้องพยายามให้จิตมีความหนักแน่นและการจดจ่อก็จริงอยู่ แต่ว่าเราต้องสามารถที่จะคอยสังเกตทั้งกายทั้งใจให้พร้อมๆ กัน ซึ่งกายมีส่วนที่ช่วยให้เราได้รู้พื้นฐานของจิตอีกที

อย่างเวลาเรานั่ง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น เวลานั้นเราเอา กายตั้งให้เที่ยงตรง เอามือวางไว้ที่ตัก ก็เอามือวางไว้ เราก็เริ่มต้นนั่งอย่างนี้ พอนั่งไปสักพักหนึ่ง บางทีสติมันก็พร่า มือก็วางไว้อย่างนี้ กายมันก็ค่อยหย่อนลง ถ้าเราตั้งสติไว้ที่กาย มันก็จะคอยสังเกต เอ๊ะ เราสติเริ่มพร่าแล้ว เริ่มเลื่อนออกจากฐานจริงๆ เราก็ตั้งใหม่ ก็เป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคองสติ มันเป็นสิ่งที่ช่วยให้สติแก่กล้าขึ้นมาภายในจิตใจ

ถ้าเราจดจ่อเฉพาะลม บางทีจิตของเราค่อนข้างละเอียด ลมมันมีหลายระดับที่กำลังจะทำงานพร้อมๆ กัน ในส่วนที่ร่างกายของเราตั้งให้เที่ยงตรงมัย คือ บางทีเราสามารถที่จะจับลมได้ เราอยู่กับลม แต่ว่ากายมันก็เริ่มที่จะปล่อย คือมันเป็นเครื่องหมายว่า สติเริ่มถอยแล้ว หรือความแก่กล้าของจิต หรือความเบิกบานของจิต มันเริ่มพร่าเริ่มเลื่อนออกจากฐานแล้ว ถ้าเราจับเฉพาะลม บางที

มันไม่ทันได้สังเกต ยิ่งเฉพาะเวลาเราสร้างพื้นฐานของการฝึก เวลาเราเริ่มต้น เราก็ต้องมีการสังเกตที่ใกล้ชิด อาศัยกาย กายทั้งปวง หรือทั่วถึงร่างกายเราก็คอยสังเกตดู

แม้แต่ความรู้สึกภายในกาย เราก็คอยดู เพราะบางครั้งมันมีอารมณ์ที่ค้างไว้ หรือมีพื้นฐานของจิต อย่างเมื่อวานเราพูดเรื่องนิเวศน์ บางครั้งเช่นความโลเลสงสัย หรือความฟุ้งซ่าน คือจิตมันมีเหตุผลของจิต เราก็อ่เชื่อมานานแล้ว เราก็อ่หลงตามกระแสของเหตุผลของจิตของตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้ตัว แต่ถ้าเรากลับมาดูที่ร่างกาย เราก็จะเห็นว่า เอ๊ กายของเราไม่รู้สึกรู้สึกละเลย ไม่รู้สึกรู้สึกว่าปลอดภัยสบาย มันมีความอึดอัดบ้าง มีความรู้สึกที่ลมเข้าลมออกมันไม่ได้สม่ำเสมอ เบบ่อย่างน่าจะเป็น

มันเป็นเครื่องช่วยให้เราสังเกต เอ๊ เรามีอะไรไว้ตรงนั้น เรามีอะไรที่ควรสังเกต เรามีอะไรที่ควรปล่อยอยู่ตรงนั้น มีอะไรที่ควรแก้ไขที่ตรงนั้น จึงได้เกิด พอเราได้ตั้งข้อสังเกตจึงได้เห็นชัดขึ้น อ้อ เรากำลังจะโลเลในเรื่องนี้ อ้อ เรากำลังจะมีความฟุ้งซ่านในเรื่องนี้ มันยังไม่ได้จัดการ คือบางครั้งเราทำจิตสงบ กายก็สบาย แต่บางครั้งเราทำกายให้สบาย จิตก็สงบ มันอิงอาศัยกัน มันแยกไม่ออกหรอก จึงเป็นเหตุที่ในการปฏิบัติ เราก็อ่ควรจะให้ความสนใจกับข้อนี้ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ดูทั่วถึงร่างกาย *สัพพกายะ*

ในภาษาบาลีคำศัพท์ที่ใช้ *สัพพกายปฏิสังเวท* *ปฏิสังเวท* *เวท* มันรากศัพท์ของ *เวทนา* คือมันรากศัพท์เดียวกัน *เวทนา* กับ *ปฏิสังเวท* *ปฏิสัง* มันเป็นคำที่เพิ่ม *เวท* แปลว่าสัมผัส คือสัมผัสอย่าง

สมบูรณ์ สัมผัสอย่างเต็มที่ สัมผัสให้มันเข้าถึง มันเป็นคำที่เพิ่มความหมาย รักศัพท์มี แต่ว่าเพิ่มความหมาย ว่าต้องทำให้มันสมบูรณ์ ต้องทำให้มันดี เจาะลึกหน่อย คำศัพท์มันก็ค่อนข้างจะชัดอยู่ว่าเราต้องสัมผัสอย่างทั่วถึงเข้าใจ ไม่ใช่ผิวเผิน หรือกำหนดอย่างแค่ผ่านไปๆ เราก็ต้องเจาะลึกหน่อย ก็อย่างที่ว่าสำเนียงฝึกฝน ว่าลมหายใจเข้า เรารู้อย่างไรทั่วถึงร่างกายยังไร ลมหายใจออก เรารู้อย่างไร เราฝึกให้มีความรู้ เราสำเนียงฝึกฝน นี่เป็นขั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าแนะนำไว้

ขั้นสุดท้ายในบทพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกของร่างกาย ในภาษาบาลี มันใช้คำศัพท์คนละศัพท์ *กายสังขาร* ทำกายสังขารให้สงบ ซึ่งมันต่างกับคำศัพท์ที่ใช้ในบทก่อน ใช้คำว่า *กายสังขาร* ซึ่งเวลาพระพุทธเจ้า ในสูตรอื่นๆ เวลาพูดถึงกายสังขาร ท่านจะหมายถึงอะไร หมายถึงลมเข้าลมออก คือทำให้กายและลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้สงบระงับอยู่ คือมันเป็นเรื่องที่พอเรามีความรู้ให้ทั่วถึง รู้อย่างเข้าใจอย่างเจาะลึก รู้อย่างสัมผัสอย่างใกล้ชิด จึงกลับมาที่การทำให้สงบ ทำให้ระงับอยู่ ตัวนี้แหละต้องทำให้มันเป็นขั้นตอนที่ถูกต้อง

ถ้าเราพยายามให้มีความสงบโดยยังไม่รู้อย่างเจาะลึก ความสงบมันจะมีความละเอียดที่แตกต่างกัน จะมีผลที่แตกต่างกัน เป็นส่วนที่เรามีพื้นฐานที่มีสติรอบรู้ภายในร่างกายและลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ เราก็ค่อยทำให้มันละเอียดขึ้น เราจับจุดที่จุดใดจุดหนึ่งที่ปลายจมูกก็ได้ ที่หน้าท้องก็ได้ ที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าหรอก แต่ว่าขอให้เราเริ่มรวบรวมความละเอียดและความสงบของจิตใจของเรา

ขอให้มันสงบลง เบาลง พยายามให้มีความระงับซึ่งการแผ่สายของจิตของเรา รวบรวมอยู่ที่ผู้รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้

เราอยู่ที่ตัวผู้รู้และความรู้สึกของลม แต่ว่าเราจะมีเป้าหมายในการทำให้ละเอียดและสงบในเวลานั้น ในขณะนั้น ในที่ที่เรากำหนดตรงนั้น ยกตัวอย่างที่ปลายจมูก เราก็จับความรู้สึกตรงนั้น และก็คอยให้มีความละเอียดในการสังเกต และความรู้สึกเบาๆ มันสงบ มันสบาย มันปลอดโปร่ง และเป็นความรู้สึกที่นำความสุขให้เข้ามาสู่จิตใจของเรา เป็นสิ่งที่เรากำลังสัมผัสที่ตรงตาม

คือโดยปกติเราก็คิดว่าลมไม่น่าจะตรงตามนะ แต่แท้จริงเวลาเราทำจิตให้ละเอียด ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้สบาย ทำจิตให้ปลอดโปร่ง มันมีความงาม มีความน่าดูน่าสนใจ เพราะความละเอียดของจิตที่กำลังจะเกิดขึ้น

ลมหายใจเข้า เราก็มีความสนใจ มีความเอ็นดูกับความงดงามของความรู้สึก ความงดงามของอารมณ์ ความงดงามของการสัมผัส คือ มันสบาย มันงามทั้งหมด ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็มีความเบิกบานภายในจิตใจจริงๆ ทั้งกายก็เบิกบาน ทั้งใจก็เบิกบาน ลมหายใจเข้าก็เบิกบาน ลมหายใจออกก็เบิกบาน เบิกบานแล้วก็อย่าปล่อยให้มันเป็นความรู้สึกที่มันปรุงที่มันแต่ง แต่เป็นความรู้สึกที่สงบระงับอยู่ มันสงบ มันสบาย มันละเอียด มันนิ่ง มันหนักแน่น ลมหายใจเข้าเราก็มีความหนักแน่นอยู่ ลมหายใจออกเราก็มีความหนักแน่น มันไม่เอ็ดอัด มันสงบ หรือทั้งลมหายใจเข้าทั้งลมหายใจออก เป็นสิ่งที่เราฝึกอยู่ เราสำเนียงฝึกฝน เพราะ

ว่าเดียวอารมณ์ก็เปลี่ยนเหมือนกัน สติก็ขาด อารมณ์อื่นก็เข้ามา นีรวรณก็เกิดขึ้น

แต่ว่าเรารู้้อยู่ อ่า นี่คือนีรวรณ เราก็มีวิธี มีทางเลือก ๒ อย่าง คือ แก่ไขตรงที่นีรวรณ หาอุบาย หรือเพียงแต่รับรู้ นีรวรณ มันก็เกิดขึ้น ช่างมันเหอะ เรากลับมาที่การทำจิตให้สงบดีกว่า ซึ่งเราก็ดูที่ผล บางครั้งก็แค่รับรู้ด้วยสติ มันก็พอ เราก็ตั้งหลักใหม่ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก กลับมาด้วยสติที่บริบูรณ์ ก็ทำได้ แต่บางครั้งถึงจะมาตั้งหลักใหม่ มันก็ไม่อยู่ นีรวรณมันมากระชิบใส่หูอีกละ มันมาหาเรื่องกับเราอีกแล้ว แต่ที่เราต้องคอยหาอุบาย หาวิธีการที่จะทดลองและแก้ไข

แต่ว่าเราก็ต้องเข้าใจ คือนีรวรณมันก็แค่อารมณ์ อารมณ์มันก็ของไม่เที่ยง มันก็เกิด แล้วก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่ต้องเชื่อมั่นมาก ไม่ต้องใส่ใจกับมันนัก เราก็กลับมาที่การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก

พระพุทธเจ้าเวลาท่านสอนอานาปานสติในสติปัฏฐานสูตร ท่านยกการเปรียบเทียบขึ้นมา ยกภาพขึ้นมา คือท่านว่าเหมือนกับช่างกลึง แต่เป็นช่างกลึงสมัยโบราณ ไม่ใช่ช่างกลึงสมัยนี้ สมัยโบราณมันจะมีวิธี ก็ไม่โบราณเท่าไร้อาตมาเองก็ยังทันอยู่ สมัยก่อนอย่างที่วัดป่าพง วัดนานาชาติ เราจะทำบริวารของเราเอง เราก็ต้องกลึง บางครั้งก็ต้องสองคน คนหนึ่งกลึง อีกคนดึงเชือก วิธีหนึ่ง มีเชือก มีไม้แบบนี้ แล้วก็เอาเชือกมามัด คนหนึ่งจะดึงกลับไปกลับมา คนที่กลึงก็จะคอยดูจิ้งหะ เวลาที่ดึงมาทางนี้ จะคอย

เอาमितมากลึง เวลากลับมาทางนี้ก็ต้องถอย ต้องเป็นจังหวะ ต้อง
สังเกตจริงๆ ถ้าไม่สังเกตเดี๋ยวมันทำให้การกลึงไม่เสียหาย

มีอีกวิธีหนึ่งที่ทำก็อาศัยคนเดียว ใช้ไม้ไผ่ แต่ใช้เชือกเช่น
เดียวกัน แล้วก็ไม้ที่เหยียบ เราก้ใช้เท้าของเราเหยียบลง พอเหยียบ
ลงมันก็ดึงมาทางนี้ เราก้กลึง พอปล่อยมันก็กลับ เชือกมันจะช่วย
ให้มันกลับไปกลับมา

พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างของช่างกลึง คือ ช่างกลึงเวลาจะ
กลึงเขาจะรู้ว่ายาวรู้ว่าสั้น รู้จังหวะ ถ้าไม่สังเกตจังหวะอย่างใกล้
ชิดก็จะทำให้พลาด การงานก็จะเสีย

เช่นเดียวกัน เราเป็นผู้ปฏิบัติ เราก้ต้องคอยดูจังหวะ เวลา
หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า เวลาหายใจออกก็รู้ว่าออก เวลาเข้าสั้นก็รู้ว่า
เข้าสั้น เวลาออกสั้นก็รู้ว่าออกสั้น เวลาเข้ายาวก็รู้ว่าเข้ายาว เวลา
ออกยาวก็รู้ว่าออกยาว คือมันต้องมีการติดตามเช่นเดียวกับช่างกลึง
ซึ่งสมัยนี้ช่างกลึงก็อาจจะไม่มีความหมายเท่าไร เพราะมีเครื่อง
ใช้ไฟฟ้า มันปั่นอยู่ตลอด แต่สมัยโบราณมันใช้คนละวิธี มันต้อง
ติดตามอย่างใกล้ชิดจึงจะได้งานที่สำเร็จออกมาได้

เช่นเดียวกัน เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก้ต้อง
ติดตามอย่างใกล้ชิด รู้ทันจริงๆ ไม่พลาดไม่ปล่อย จึงเป็นเหตุ เรา
อาศัยหลักว่าเรามีผู้รู้ รู้เท่าทัน แล้วก็คอยฝึก อันนี้เป็นพื้นฐานของ
การฝึกกายคตาสติปัฏฐาน

เวลาเราฝึกอยู่ ตั้งสติอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือทุกเรื่องทุกแง่ทุกมุมของสติปัฏฐาน ทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต ทั้งธรรม คือในพระสูตรก็จะมีบทที่ทบทวน พอพระพุทธเจ้าสอน เรื่องมูมโตมมหนึ่งหรือประการใดประการหนึ่ง จึงมีบททบทวน อย่างกายคตาสติก็มีตั้ง ๑๐ กว่าแง่ ๑๐ กว่ามุมที่ใช้พิจารณา เวทนา จิต ก็คนละอย่าง แล้วก็ ธรรม มันมีอีกหลายประการ

แต่ว่าทุกครั้งพอจบเรื่องหนึ่ง พระพุทธเจ้าทบทวนว่านี่คือ วิธีการที่ทำให้กายคตาสติปัฏฐานให้สมบูรณ์ คือจะต้องรู้กาย คือ กายภายใน กายภายนอก กายทั้งภายในทั้งภายนอก รู้การเกิดขึ้น ของร่างกาย รู้การดับไปของร่างกาย รู้ทั้งการเกิดขึ้นทั้งการดับไป ของร่างกาย รู้เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจ เพื่อมีญาณและมีความ รู้ที่เข้าใจความเป็นจริง และเพื่อให้สติสมบูรณ์

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริง มีสติสมบูรณ์ เรา จะได้เป็นผู้ถอนออกจากตัณหาและอุปาทานในโลกไปได้ เมื่อเรา เป็นผู้ถอนอุปาทาน ตัณหาในโลกออกไปได้ เราจึงเป็นผู้ที่อยู่อย่าง มั่นคง คือเรารู้ว่ากายมีเท่านั้น และก็อยู่อย่างสมบูรณ์ อยู่อย่าง มั่นคงภายในโลกนี้

คือมันแสดงถึงเป้าหมายของการฝึกหัด จะเป็นเรื่องกายหรือ เป็นอานาปานสติ หรือ เป็นเรื่องอื่นก็แล้วแต่ แต่มันมีเป้าหมายว่า เออ เรารู้ว่าภายในมียังไง ภายนอกมียังไง มันไม่แคบหรือ การ ฝึกสติปัฏฐาน เพราะว่าภายในเรารู้ อันนี้ก็ง่ายหน่อย ภายนอกเรา

ก็รู้ ก็ทุกคนเขาก็มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก สัตว์ทุกชีวิตก็มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็อธิบาย เวลาเราเห็นอย่างนี้ เราก็ถอนตัวออกจากความเห็นแก่ตัวหรือการเห็นเฉพาะเรื่องของตัวเอง เพราะบางครั้งเราก็เป็นสิ่งที่คนอื่นอาจติเตียนได้ คนปฏิบัติธรรมจน...คือเขาเห็นสนใจแต่เรื่องตัวเองเท่านั้นแหละ ไม่เห็นประโยชน์ของผู้อื่น ไม่สังเกตชีวิตของผู้อื่น ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ว่าเราฝึกให้ถูกต้องสมบูรณ์แบบตามที่พระพุทธเจ้าสอน มันไม่เป็นอย่างนั้น เพราะท่านสอนอย่างตายตัว เราต้องสังเกตทั้งภายในทั้งภายนอก และก็ทำภายในภายนอกคือมันสอดคล้องกันยังไง มันอยู่ด้วยกันยังไง เพราะเราแยกไม่ออกในแง่หนึ่ง ยังไงเราก็เป็นมนุษย์ คนอื่นก็เป็นมนุษย์ ก็เป็นมนุษย์ด้วยกัน ตัวเราก็ไม่ได้วิเศษอะไรจนเกินไปนัก เราก็ไม่แตกต่างกัน

พูดตามความเป็นจริง ปัญหาในธรรมะหรือสิ่งที่เราควรเข้าใจหลักที่สำคัญที่ควรเข้าใจ และสติปัญญาเป็นสิ่งที่จะช่วยอย่างมากที่สุดที่จะให้เข้าใจจุดนั้นๆนั่นก็คือการเข้าใจในอนัตตา ความไม่เป็นตัวเป็นตน คือเป็นสักแต่ว่ากายและก็ไม่ใช่มโนของเรานั่นเป็นกายของธรรมชาติ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันจะเป็นของเราได้อย่างไร มันก็เป็นของธรรมชาติ

แต่เราจะรู้ที่อยู่ ก็รู้ที่อยู่ภายในตัวเรา แต่ว่าในที่สุดมันก็ไม่ได้มีตัวมีตนอยู่ในนั้น ไม่มีอะไรที่เราจะมาจับว่านี่คือตัวบุคคลเป็นอย่างไร ตัวเราก็คืออย่างนี้ คือถ้าหากว่าเราไม่ได้คิดโดยใช้เหตุผล ถ้าคนยึดว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นตัวเป็นตนของเขาก็ประสาทเต็มที่ อย่างนี้แหละมันบ้าแล้ว เพราะว่ามีแต่ลมเข้าลมออกอยู่ตลอด

แต่คิดดูแล้ว พอเกิดความรู้สึกขัดข้องโดยลมหายใจเข้าลมหายใจออก ความรู้สึกของตัวตนก็แทรกเข้ามาทันที แค่เป็นหวัดสักหน่อยหนึ่ง คัดจมูกหน่อยหนึ่ง อ้าว ทำไมเป็นอย่างนี้ ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้เลย มันเริ่มบ่นเริ่มคิดเริ่มปรุงแต่งแล้วละ ออกจากความรู้สึกตัวตน แต่มันไม่สังเกต มันไม่เห็นว่าเป็น เออ ก็สักแต่ว่าลมเข้าลมออก ลมเข้าที่สะดอกก็มี ลมเข้าที่ไม่สะดอกก็มี แค่นี้แค่นี้ คือเราเข้าถึงธรรมะที่ลึกซึ้งที่สุดของพระพุทธศาสนา เข้าถึงการหลุดพ้นได้

พระพุทธเจ้าให้เรารู้พื้นฐานให้ดี แต่พื้นฐานไม่ใช่ว่าเป็นของต่ำ ไม่มีความหมาย ถ้าเรารู้พื้นฐานให้ดี มันเป็นเรื่องที่พาเราเข้าสู่สิ่งที่สูงสุดได้ในพระพุทธศาสนา อย่างมองข้ามขั้นตอนว่า เอ้อ เรื่องนี้ไม่จำเป็น เราไม่จำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราจะหลุดพ้นอย่างเดียวเลย โดยการเข้าสู่เป้าหมายของปรัชญาที่เป็นไปได้ยาก เราต้องมีพื้นฐานของสติที่สมบูรณ์ที่บริบูรณ์

ยิ่งโดยเฉพาะเช่น รู้การเกิด อย่างที่พระพุทธเจ้าสอน รู้การเกิด รู้การดับ รู้ทั้งการเกิดและการดับ ก็เป็นหลักที่เราเข้าใจหลักอนิจจัง เข้าใจในการเกิด คือในการกำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรากำหนดการเกิดการดับเฉพาะเรื่องการเกิดของลมหายใจเข้า การดับของลมหายใจเข้า การเกิดของลมหายใจออก การดับของลมหายใจออก แต่การเกิดการดับ เราเห็นในเฉพาะเรื่อง แต่ถ้าเราเข้าใจในเรื่องนี้ชัดเจนทีเดียว การเกิดการดับมันก็เป็นกฎแห่งธรรมชาติที่ครอบคลุมธรรมะทั้งหมด ครอบคลุมจักรวาลทั้งหมด เป็นส่วนที่ทำให้เราเกิดปัญญาได้ เกิดการคลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นได้ คือมันมีเหตุ อย่างบทสวดท้ายในแง่

พระพุทธเจ้าให้เรากำหนดว่าเรามีสติสมบูรณ์ ว่ากายเป็นอย่างนี้ ก็ เป็นสักแต่ว่ากาย คำศัพท์ว่าสักแต่ว่ากาย หรือสักแต่ว่าเวทนา สัก แต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม มันเป็นธรรมะที่สูงมาก เพราะว่าเราไม่เคย พุดถึงโดยปกติ มันไม่คิดว่า เออ มันสักแต่ว่ากาย เราก็คิดว่ากาย ของเรา กายที่อายุมากเกินไป อายุน้อยเกินไป สูงเกินไป ต่ำเกินไป ไป หนักเกินไป เบาเกินไป สวยเกินไป ไม่สวยเกินไป มันคิดโดย การปรุง มันไม่กำหนดว่า เออ สักแต่ว่ากาย ถ้าเราเห็นอย่างนั้น จริงๆ เราดูลมหายใจเข้าเราดูลมหายใจออก การเป็นผู้หญิงผู้ชาย อยู่ตรงไหน ความสวยความไม่สวยมันอยู่ตรงไหน ความชั่วความ ดีมันอยู่ตรงไหน ความสำเร็จ ความไม่สำเร็จ การสรรเสริญ การ นินทานมันอยู่ตรงไหน มันมีแต่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

แต่ถ้าเราจับจุดนี้นะ เราก็เห็นว่าที่เรายุ่งๆ วุ่นวายขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์เพราะว่าเราไม่ได้จับจุดกลาง เราไปจุดปลายแล้วก็ปรุง ไปเรื่อยๆ แต่ว่าถ้าเรากลับมาที่รู้ว่า เอ มันสักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าลม เข้าลมออกเป็นส่วนหนึ่งของกาย เกิดแล้วก็ดับ เราก็เบามาก สบาย มากเลย เพราะว่าที่เราเป็นทุกข์อยู่ ที่วุ่นวายที่มีความพะรุงพะรัง ภายในจิตใจนั้น ก็เพราะว่าเราแบกเรื่องต่างๆ พอเราเห็นว่า เออ สักแต่ว่ากาย เราก็สามารถที่จะปล่อยค้นหา ปล่อยอุปาทาน ความ ยึดมั่นถือมั่นที่เคยมีไว้ ต่อร่างกายก็ดี ต่อโลกก็ดี เราก็ปล่อยได้เลย เพราะดูแล้วแบกเท่าไรก็หนักเท่านั้น มันไม่ค่อยได้มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากความเหน็ดเหนื่อยและความเบื่อหน่าย เราปล่อยดีกว่า

อุปาทานและตัณhamันก็หลุดออกไปได้ ไม่ใช่เพราะว่าเรา ไปทำลายหรือไปฆ่าอุปาทานกับตัณหา มันหลุดออกมันเขี่ยออกมัน

ไม่มีปะปนกับจิตใจของเราเพราะเราเห็นตามความเป็นจริง เรามีสติ มีปัญญาที่เข้าใจในความเป็นจริง เรามีทรศณะการมองตัวเองที่ดี มองโลกที่ดี โดยอาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า นี่คือเป้าหมายของพระพุทธเจ้า เป้าหมายของพระศาสนา พาให้เราเป็นผู้ที่พ้นจากอำนาจของความทุกข์ ความเศร้าโศก ทำให้เราเกิดความบริสุทธิ์ได้ ก็อย่างที่ได้เริ่มต้นในวันนี้ หรือที่พระพุทธเจ้าเริ่มต้นในสติปัฏฐานสูตร เป้าหมายคือการทำใ้เราได้สัมผัสความบริสุทธิ์ สัมผัสหนทางที่ถูกต้อง พ้นจากอำนาจของความทุกข์ อำนาจของความเศร้าโศกทั้งหลาย ให้เราเข้าสู่การดับทุกข์ที่แท้จริง

ในวันนี้ ตอนเช้านี้ อาตมาก็คงให้ข้อคิดพอสมควรแก่เวลา ก็ขอให้เราทุกคนขอให้ตั้งใจนั่งสมาธิ เดินจงกรมด้วยการประคับประคองสติไว้ จะได้เป็นผู้สัมผัสสิ่งทีพระพุทธเจ้าปรารถนาให้เรารู้



การเจริญเมตตา

ในการภาวนาของเรา อย่างหนึ่งที่เราควรให้ความสนใจก็คือ เรื่องการดำริไว้ในใจ พระพุทธเจ้าเรียกว่า *สังกัปปะ* ถ้าเราตั้งข้อสังเกตไว้ที่ดำริ หรือการคิด หรือความตั้งใจของเรา ก็จะค่อยสังเกตพื้นฐานของจิตใจ

ก่อนอื่นก็ควรเข้าใจว่า *มิจฉาสังกัปปะ* กับ *สัมมาสังกัปปะ* คืออะไร พระพุทธเจ้าท่านจะระบุไว้คือ การดำริที่ไม่ถูกต้อง คือ *มิจฉาสังกัปปะ* คือ การดำริหรือการคิดที่อาศัยกาม การเพลิดเพลिनยินดีในกามารมณ์ เพราะจะเป็นเหตุให้เกิดตัณหาเกิดขึ้น หรือมันคิดด้วยอำนาจของตัณหา และที่ *พยาบาทสังกัปปะ* ความคิดที่อาศัยความไม่พอใจ ความขัดเคือง โทสะภายในจิตใจ และ *วิหิงสาสังกัปปะ* คือความคิดที่ดำริในการเบียดเบียน ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของโทสะเช่นเดียวกัน แต่มันก็รุนแรงกว่า และความคิดที่สมควร เป็นความคิดที่ถูกต้อง *สัมมาสังกัปปะ* ความดำริชอบ คือ *เนกขัมมสังกัปปะ* การดำริในการออกจากกาม *อัพยาบาทสังกัปปะ* การดำริที่คิดออกจากอำนาจของแรงโทสะ หรือความไม่พอใจ แล้ว ก็ *อวิหิงสาสังกัปปะ* การดำริที่ไม่เบียดเบียน

คือความคิดของเราก็ค่อนข้างจะหลากหลายมาก แต่ พระพุทธเจ้าได้กลับมาให้ความสำคัญที่สุดในเรื่องความคิดหรือการ ดำริ ๓ ประการนี้ เพราะว่าเป็นพื้นฐานของจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล จะงามหรือไม่งาม จะประกอบด้วยบุญหรือประกอบด้วยบาป ก็ เป็นที่น่าสังเกตว่าในเวลาพระพุทธเจ้าปรารภเรื่องการดำริ ก็แค่ ๓ ประการที่ควรสนับสนุน ๒ ประการก็เกี่ยวกับการไม่มีโทษ ไม่มี การคิดเบียดเบียน ไม่คิดด้วยอำนาจโทษ

ถ้าเราคิดในมุมกลับ เราพูดเรื่องการคิดที่ไม่เบียดเบียน การ คิดที่ไม่มีโทษ ถ้าคิดในแง่บวก ก็คือจิตใจที่มีเมตตา พื้นฐานของจิต ที่พระพุทธเจ้าสนับสนุนให้เราใช้ความคิด ใช้การดำริที่ปรารภเมตตา ในการภาวนาที่จะทำให้จิตสงบ คือถ้าหากว่าเราคอยสังเกตความ คิดของเรา การดำริของเรา และให้เราระมัดระวังไม่ให้จิตตกอยู่ใต้ อำนาจของการเพลิดเพลินในกาม หรือเราคิดด้วยเนกขัมมะ คือ การปรารภที่จะออกจากกาม ปรารภในสิ่งที่เป็นการสละทิ้ง และ ก็เราคอยสังเกตและพยายามยกจิตขึ้นไปสู่การดำริด้วยอำนาจของ เมตตา จิตของเราก็จะค่อยมีกุศลเป็นพื้นฐาน คือเราปรารภเรื่อง มรรค เพราะว่า *สัมมาสังกัปปะ* ก็เป็นส่วนหนึ่งของมรรค คือ *สัมมา ทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ* ก็เป็นข้อที่ ๒ ในอริยมรรค ๘ การระลึกถึงและ พยายามให้จิตใจของเราอยู่ในขอบเขตของการปรารภในการดำริที่ งดงาม การฝึกจิตของเราเข้าสู่เมตตา มันจะเป็นสิ่งที่มีอำนาจช่วย ให้เราเกิดความสงบ ให้จิตใจของเราเกิดความงดงาม และจะเป็น จิตที่สงบง่าย เป็นจิตที่ไม่ลำบากในการตั้งด้วยสมาธิ

พูดตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าเวลาท่านระบุถึงอานิสงส์ของเมตตา คือ อันนั้นเป็นข้อหนึ่งที่ท่านพูดอยู่ อยู่ในสูตรสูตรหนึ่งในอังคุตตรนิกาย ท่านพูดถึงอานิสงส์ ๑๑ ประการของการเจริญเมตตา ข้อหนึ่งก็คือจิตจะสงบง่ายและเร็ว อย่างถ้าเรามาปฏิบัติมาภาวนา อยากให้จิตสงบ แล้วคนก็ชอบถามวิธีที่ง่ายที่สุดและเร็วที่สุดที่จะทำให้จิตสงบ คนชอบถาม ก็ต้องตอบว่า การทำจิตให้เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตาเป็นวิธีที่เร็วและง่าย คือจะสงบง่าย มันก็เป็นกำลังใจสำหรับพวกเราที่ปรารถนาฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เราก็ต้องคอยดูและคอยให้กำลังใจกับเมตตาจิตของตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านชอบพูดถึงอำนาจของเมตตา คือมันเป็นกุศลที่ค่อนข้างจะแรงกล้า อย่างที่พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบ ในบรรดาการกระทำทั้งหลายที่พาเราเข้าสู่สวรรค์ คือเมตตาเป็นกำลังที่จะพาเราเข้าสู่สวรรค์ เราไม่จำเป็นต้องรอจนตายจึงขึ้นสวรรค์ เราทำจิตให้อิ่มด้วยเมตตา เต็มด้วยเมตตา เราก็อยู่เหมือนกับเราขึ้นสวรรค์ในปัจจุบันขณะนี้แหละ

แต่พระพุทธเจ้าท่านเทียบไว้ ถ้าดูในกลางคืน แล้วก็ดูดวงดาวต่างๆ คือมันไม่สว่างเท่าพระจันทร์เต็มดวง ท่านก็เทียบการกระทำทั้งหลาย กุศลทั้งหลายที่จะพาเข้าสู่สวรรค์ มันเทียบไม่ได้เหมือนกับเมตตา คือมันเด่นกว่า งดงามกว่า มันมีแรงกว่า มีกำลังมากกว่า หรือในกลางวัน ถึงจะมีความมืดเกิดขึ้นอย่างไร ก็สู้กำลังของพระอาทิตย์ไม่ได้ พระอาทิตย์ก็จะทำให้มีแสงสว่างเกิดขึ้น

เช่นเดียวกัน การกระทำทั้งหลายที่จะพาเราเข้าสู่สวรรค์ ก็เทียบไม่ได้เท่ากับเมตตา เพราะมันแรงกว่า มันมีกำลังมากกว่า ก็เป็นการคิดและระลึกถึงที่สำคัญ เพราะว่าเราทั้งในชาตินี้ก็ตาม อยากรให้มีจิตสงบ อยากรให้มีสมาธิ ชาติหน้าก็อยากจะไปสู่สุคติ เลย ทั้งปัจจุบันเวลานี้ ทั้งอนาคตก็ดี เราก็ต้องดู พระพุทธเจ้ายกเมตตา ขึ้นมาเป็นกำลังที่จะพาเราเข้าสู่ที่หมายของเราที่เราปรารถนา

เราผู้เป็นนักปฏิบัติควรที่จะให้ความสนใจและความสำคัญกับการฝึกเมตตาของเรา

การฝึกเมตตาก็มีหลายวิธีการ แต่ส่วนมากอาศัยการยก จิตเข้าสู่เมตตา การสำนึกต่อเมตตาจิต เช่นเราเอ็นดู เราเอื้อเพื่อ เรามีความอ่อนโยนภายในจิตใจของเรา และก็พยายามที่จะถนอมไว้ สนับสนุนไว้ เป็นที่น่าสังเกตในบทสวดแผ่เมตตาที่เราสวดประจำ เราก็เริ่มต้นโดย *อะหัง สุขิโต โหมิ* ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข เราแผ่ถึงตัวเองเสียก่อน มันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะว่าโดยปกติคนเวลาจะแผ่เมตตา มันจะข้ามตัวเอง ขอให้คนอื่นมีความสุข ขอให้คนอื่นมีความสุข ตัวเองยังทุกข์ยังเร่าร้อนอยู่ จิตใจยัง โหยหิวอยู่ เหมือนกับเราเดินทางโดยไม่มีเสบียง เดินทางได้ไม่ไกล ก็เหนื่อยก่อน หหมดแรงก่อน แต่ถ้าหากเราทำเสบียงให้บริบูรณ์ เราเดินทางไปไหนก็สบายมีกำลัง

เช่นเดียวกัน เวลาเราจะแผ่เมตตา เราก็ต้องแผ่เมตตาให้ตัวเองเสียก่อน ให้ตัวเองระลึกถึงสภาพของจิตของตัวเอง เวลาเราแผ่

เมตตา เรานำสภาพของจิตที่ดังามเข้าสู่ตัวเอง เราก็พยายามที่จะกำจัดแรงโทสะก็ดี อำนาจของการคิดเบียดเบียนหรือคิดจองเวรก็ดี หรือการคิดที่ไม่พอใจต่อคนอื่นก็ดี หรือการเก็บอาฆาตต่อผู้อื่นก็ดี เราก็ต้องพยายามดูว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำลายคุณธรรมของตัวเอง เป็นสิ่งที่ทำลายคุณงามความดีของตัวเอง และก็ทำลายความสงบ ความสว่าง ความปลอดโปร่งภายในจิตใจของตัวเอง มันเป็นสิ่งที่ถ้าเราปรารถนาความสุขและความสงบ คือเรากำลังจะเบียดเบียนตัวเอง กำลังจะขัดขวางต่อความเจริญของตัวเอง สมควรที่จะละแล้ว สมควรที่จะทิ้งแล้ว สมควรที่จะยกจิตเข้าสู่เมตตา เอื้อเพื่อต่อตัวเอง ทั้งๆ ที่จะมีเหตุผลมากมายแค่ไหนว่าเราก็เคยทำอะไร เขาก็เคยทำอะไร เคยมีอะไรเกิดขึ้นในอดีต เป็นอย่างนี้อย่างนั้น เรื่องนี้มันสักแต่ว่าเหตุผลที่เราอ้างอิงหรือพาดพิงสนับสนุนอกุศลมา เบียดเบียนตัวเองเท่านั้น มันไม่เป็นไปเพื่อความเจริญ ไม่เป็นไปเพื่อความสบายของตัวเอง

เรานึกขึ้นมาว่า *อะหัง สุขิโต โภมิ* ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข เราก็ต้องเมตตาตัวเองโดยการละและกำจัดแรงอกุศลที่อาศัย โทสะ อาศัยความไม่พอใจ อาศัยการคิดเบียดเบียน หรือคิดทำลายผู้อื่น เราก็จะต้องยกออกจากจิตใจทั้งหมด เพราะเราหวังความเจริญของตัวเอง เราหวังความสุขของตัวเอง ถ้าเราหวังความสุขของตัวเอง มันเกิดไม่ได้ถ้าเรายังอุ้มไว้ซึ่งความดำริไว้ในใจที่มีโทสะอยู่

เหมือนกับเรา พอถึงตอนเย็นก็ดี เราช้อน เราเหนียวเหนอะ ร่างกายรู้สึกสกปรก ก็อยากจะอาบน้ำ ถ้าเราไปอาบน้ำ แต่แทนที่จะเอาสบู่มาถู เราก็เอาขี้โคลนมาถู เราก็เอาความสกปรกมาถูตัว

เอง ก็ไม่มีใครทำอย่างนั้นเลย ถ้าหวังจะได้ความสะอาด เราก็หา
น้ำที่สะอาด หาสบู่ที่จะชำระร่างกาย ร่างกายจึงจะสะอาดสบาย

เช่นเดียวกัน ถ้าภายในจิตใจของเรา เราหวังความสงบ เรา
หวังความสุข แต่เรายังฉาบพาดจิตใจของตัวเองด้วยความคิด หรือความ
สำนึกกระสีกถึงสิ่งทีประกอบด้วยโทษ ประกอบด้วยการเบียดเบียน
ประกอบด้วยการจองเวร หรือคิดมีความขัดเคืองน้อยใจต่อคนอื่น
มันก็ทำให้จิตของตัวเองยังทุกข์อยู่ ยังมีอกุศลครอบงำ

การยกเมตตาจิตขึ้นมาเป็นการชำระจิตใจของตัวเอง
เป็นการพอกจิตใจของตัวเอง เพื่อจะได้รับความสุข เพื่อจะได้รับความ
สงบ เพราะว่าแท้ที่จริงก็เป็นสิ่งที่เราปรารถนาอยู่แล้ว ถ้า
หากว่าเรามีจิตใจที่ได้เริ่มมีเมตตาต่อตัวเอง เราก็ได้มีความปรารถนา
ด้วยความจริงใจ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข ขอให้ข้าพเจ้า
จงเป็นผู้ไม่มีเวร ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกัน
และกันเลย ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ ขอให้ข้าพเจ้ารักษา
ความสุขไว้

ความปรารถนานั้นมันค่อยอ้อมภายในจิตใจ มีกำลังภายใน
จิตใจของเรา จิตของเราอ้อม เราก็สามารถที่จะแผ่ไปถึงผู้อื่น และ
ก็เป็นไปด้วยความจริงใจ ความเต็มใจ ไม่เพียงแต่คำพูดอย่างเดียว
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้ถึงความสุขด้วย ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้
เป็นผู้ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย
เป็นผู้ไม่มีความทุกข์ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายรักษาตนให้เป็นสุข
คือมันเป็นเอง เหมือนกับเราทำแก้วน้ำ เราชรินน้ำใส่ พอเราเติมอีก

มันก็ลั่นออก เหมือนกัน ถ้าเมตตาเข้ามาสู่จิตของตัวเอง ยิ่งทำให้ตัวเอง มันก็ยิ่งลั่นออก แล้วก็แผ่ออกไปให้ถึงผู้อื่น

แต่ถ้าหากยังไม่มีความรู้สึกหวังความสุขต่อตัวเอง มันก็ยากที่จะหวังความสุขต่อผู้อื่น เพราะว่าอาจจะพูดได้อยู่ อาจจะคิดได้อยู่ แต่ว่ามันคิดด้วยหน้าที่ หรือคิดด้วยความหวัง แต่ถ้าเราทำด้วยจิตใจที่อิมด้วยคุณธรรม มันเป็นตัวด้วยธรรมชาติ และมันเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์จริงๆ เป็นส่วนที่เราก็คงต้องอาศัยการฝึกการหัด ให้จิตใจของเรายกขึ้นไปสู่เมตตา

การที่ทำให้จิตมีเมตตาคือ ทำให้เรามีความมั่นคง ไม่หวั่นไหว เป็นธรรมชาติของจิตที่มีเมตตา คือถ้าหากว่าคนจะมาพูดยังไง มาว่ายังไง มาทำอะไรกับเรา เราก็มีเมตตาไม่หวั่นไหว คนเขาทำด้วยความโง่ ความเขลา รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราจะไปหวั่นไหวทำไม เราจะไปกลัวทำไม เราจะไปสงสัยทำไม คือเรารักษาเมตตาของเรา

คนอื่นถ้าหากเขาไปทำอะไรกับเรา คือถ้าหากเขาทำด้วยอำนาจโทสะ มันก็เหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบกับคนที่เขาเอาขี้ฝุ่น คือลมกำลังพัดมาถึงตัว แล้วก็เอาขี้ฝุ่นมาเขวี้ยงออกไป ขี้ฝุ่นนั้นมันพัดเข้าใส่ตัว ก็เหมือนกัน ถ้าใครทำด้วยอำนาจของโทสะ การกระทำนั้น ผลที่เกิดขึ้นมันกลับไปหาตัวเขา คือเราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปทำอะไร เราไม่ต้องไปแก้แค้น เราไม่ต้องไปจัดการ เราไม่ต้องไปเป็นผู้ที่คิดว่าเราจะต้องทำอะไรที่ทำให้เขามีความ.... คือสมน้ำหน้าอะไรอย่างนี้ ธรรมชาติก็จัดการเอง

แต่ถ้าหากว่าเราทำ เช่นคนอื่นเขาทำโดยอำนาจของโทสะ เราเองก็ไปทำด้วยอำนาจของโทสะ มันก็พอๆ กัน ต่างคนก็สร้าง ความทุกข์ซึ่งกันและกัน เหมือนกับเขาก็ก่อขี้ฝุ่นมาเขวี้ยงใส่ลม ลม ก็พัดใส่หน้าของเขา เราก็ก่อเหมือนกัน เราก็ก่อขี้ฝุ่นไปใส่ลม ลม ก็พัดมาใส่เรา มีแต่ลมเข้าตากันทั้งนั้น มันมองอะไรไม่เห็นเลย อยู่ กันอย่างแปดเปื้อนอยู่ตลอด วุ่นวาย

หรือพระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบเหมือนกับบุรุษคนหนึ่ง แขนที่จะบ้วนปาก ส่วนมากก็จะบ้วนปากลงใส่ดิน ถ่มน้ำลาย แต่ ว่าคนไหนถ่มน้ำลายไปบนฟ้า มันก็จะกลับมาใส่หน้าของเจ้าของ เหมือนกัน ถ้าเราไปทำอะไรด้วยอำนาจของโทสะ มันก็กลับมาใส่ หน้าของตัวเอง มันก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา มันเป็นของที่น่า ทิ้งอยู่แล้ว ควรจะถ่มไว้ในที่ที่จะไม่เปื้อนไม่สกปรก แต่เรากลับไป ใส่หน้าของตัวเอง คำอีสานว่า “มันบคือ” มันไม่สมเลย มันไม่สม ความหวัง มันไม่ได้ตามที่ปรารถนา

แต่เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าเราทำอะไรด้วยเมตตา เรามี เมตตาภายในจิตใจ เมื่อเราทำอะไร การกระทำนั้นก็กลับมาหาเรา เช่นเดียวกัน แต่มันจะเป็นสิ่งที่ประโยชน์ เป็นสิ่งที่ดีงาม ไม่ ต้องห่วง และเราไม่ต้องไปบังคับให้มันเป็นไปตามที่เราปรารถนา ตามที่เราคิดอยากให้เป็น คือธรรมชาติมันก็จัดการเอง ไม่ต้อง เอาตัวเรามาเกี่ยวข้อง แต่ขอให้เราเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในเมตตา

ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะรักษาเมตตาจิตไว้ เราก็จะเป็นผู้ ที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว พระพุทธเจ้าท่านเคยสอน ยิ่งโดยเฉพาะ

เรื่องการพูด ในโลกเราคนมักจะพูดถูกจังหวะไม่ถูกจังหวะ พูดดีพูดไม่ดี พูดจริงพูดไม่จริง พูดมีสาระ พูดไม่มีสาระ พูดด้วยอำนาจ โทสะหรือด้วยอำนาจเมตตา มันมีอย่างนี้แหละ ถึงคนจะพูดยังไง แต่ถ้าเรารับด้วยเมตตา คือ เราเป็นผู้มีเมตตาในจิตใจของเรา เราไม่มีการห้วนไหวเลย เราอยู่อย่างผู้มั่นคง ท่านยกเปรียบเทียบไว้ ถ้าหากว่ามีบุรุษคนหนึ่งพูดออกมาว่า ฉันทจะทำลายดินในโลกนี้ เขาก็มีจอบกับบั้งก็เท่านั้นแหละ เขาจะมาขุดดินให้มันหมด เขาสามารถที่จะตั้งความหวังว่าเขาจะทำลายโลกนี้ด้วยการขุดดินมัย มันก็เป็นไปไม่ได้ โลกมันไม่ห้วนไหว โลกไม่รู้สีกว่าสะเทือนเลย

ก็เช่นเดียวกัน ถ้าผู้มีเมตตา คนจะพูดกับเขา หรือจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับตัวเอง ดีหรือไม่ดี จริงหรือไม่จริง เป็นสาระหรือไม่เป็นสาระ คือไม่ห้วนไหวทั้งนั้น พระพุทธเจ้ายกการเปรียบเทียบไว้ เช่น คนหนึ่งเขามีสีและมีพู่กัน เขาอวดว่า เขาจะวาดภาพแต่วาดภาพในอากาศ ถึงเขาจะวาดภาพมากน้อยแค่ไหน ใช้สีหลากหลายมากน้อยแค่ไหน อากาศมันก็ไม่รับ ทำเท่าไรมันก็ไม่เหนียว เปลา มันไม่สำเร็จ เพราะว่าอากาศมันไม่ห้วนไหว มันเป็นอย่างนั้นเอง มันอยู่อย่างนั้น มันมั่นคงอยู่แล้ว

ผู้ที่มีจิตเมตตาก็เช่นเดียวกัน คือคนจะพูดหรือทำต่อเรา ดีไม่ดี จริงไม่จริง ถูกไม่ถูก เราก็ไม่ห้วนไหว เพราะเราอาศัยเมตตา เราเป็นผู้มั่นคงด้วยเมตตาของเรา

พระพุทธเจ้ายกเปรียบเทียบเหมือนกับมีบุรุษคนหนึ่ง เขามีฟางที่มัดไว้ แล้วก็จุดไฟ มันก็แค่นั้นในมือ เขาก็พูดว่าเขาจะทำแม่น้ำ

คงคาให้มันเดือด ให้มันเหือดแห้งให้หมดเลย ด้วยอำนาจของฟาง
ที่มัดไว้แล้วก็จุดไฟ เขาทำได้มัย ทำไม่ได้ ก็เช่นเดียวกัน บุรุษคน
ใดผู้ใดที่มีจิตเมตตา และต้อนรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของ
ตัวเองแบบไหนอย่างไร ก็จะไม่หวั่นไหวเช่นเดียวกัน จะเป็นผู้อยู่
อย่างมั่นคง

มันก็เป็นการเปรียบเทียบ และก็เป็นที่ค่อนข้างจะ
ชัดเจนมาก พระพุทธเจ้าท่านยกย่องอำนาจของเมตตา ซึ่งเราผู้
มาปฏิบัติมาฝึกหัดรุ่นหลัง เราก็ต้องพยายามที่จะสำนึกต่อคำสอน
ของท่าน การแนะนำของท่าน สิ่งที่ท่านให้ความสำคัญก็ควรที่จะ
พิจารณาไว้ ควรที่จะให้การสังเกต ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องเมตตา ในการ
ภาวนาของเรา ถ้าหากว่าเราปฏิบัติโดยการระลึกถึงอดีตที่ดี หรือไป
คิดเรื่องอนาคตที่ดี แล้วก็มีแรงโทสะมาประกอบด้วย หรือความจอง
แหวงที่ดี หรือการผูกอาฆาตไว้ก็ดี มันทำลายโอกาสของตัวเอง เราก็
ต้องพยายามที่จะไม่ให้ความคิดเหล่านั้นมาครอบงำจิตใจ

เราสนับสนุนจิตที่มีเมตตา อย่างที่ยกในเบื้องต้น ก็เรื่อง
สัมมาสังกัปปะ กับ *มิจฉาสังกัปปะ* คือมันเป็นประเด็นที่ไม่ยากนัก
ที่จะสังเกต ที่จะพิจารณา คือเรากำลังทำอานาปานสติอยู่ ก็ดูลม
หายใจเข้า ดูลมหายใจออก เราก็เอาอันนี้เป็นประเด็นสำคัญ แต่
ว่าเราก็ยังต้องสังเกตดูว่า จิตของเราเวลาเกิดการคิด เกิดการนึก
มีการดำริ มันประกอบด้วยอะไรบ้าง มีอะไรมาแทรกซ้อน ก็มีที่
มันไปคิดเพลิดเพลินในกามวิตก มันก็มี แต่เราก็ต้องพยายามหา
ทางให้จิตค่อยเบา เราเห็นโทษของการเพลิดเพลินในกาม

ซึ่งคนส่วนใหญ่เขาก็เข้าใจ แต่บางครั้งเวลาเราพูดเรื่องเมตตา บางคนก็อุ้มรักษาไว้ซึ่งเหตุผลที่ยังเก็บความไม่พอใจไว้ หรือยังไม่ยอมที่จะให้จิตสละทิ้งสิ่งที่ยังเป็นมลทินอยู่ แต่เราก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้าว่า ถ้าเราเป็นผู้นำเมตตาจิตเข้าสู่จิตใจของตัวเอง คือยกเว้นจากความพยาบาท ความขัดเคือง และ *วิหิงสา* คือการเบียดเบียน เรายกเว้น มันจะยิ่งสบายกว่า ยิ่งสงบกว่า ยิ่งสอดคล้องกับหนทางที่จะเข้าสู่ความสงบได้ เราก็ต้องให้กำลังใจตัวเอง เป็นภาวะจิตที่เราก็กังเกตุ เวลาจิตของเรามีเมตตา มันต่างกับจิตที่อยู่อย่างธรรมดา คตินึกโดยสิ่งที่เป็นอกุศล ก็คอยสังเกตุ

เช่นถ้าหากว่า เราไม่สามารถที่จะนึกถึงคนสักคนหนึ่งที่เรา มีเมตตาต่อท่าน อย่างน้อยก็นึกถึงอย่างอื่นก็ได้ แม้แต่เป็นสัตว์ เจริญงานก็ยังได้ แต่ขอให้เรานึกด้วยความเอ็นดู แล้วก็สังเกตุ ความรู้สึกอย่างนี้ มันแตกต่างกันอย่างไร เป็นคุณเป็นประโยชน์กับเราอย่างไร แต่ยิ่งสังเกตุยิ่งศึกษาดู เราจะเห็นว่าจิตที่มีเมตตา เป็นจิตที่ไม่มีพิษมีภัย ไม่มีอันตราย เป็นสิ่ง que นำความสุขเข้ามา แต่เป็นความสุขที่ค่อนข้างเยือกเย็น ไม่ใช่ความสุขที่ตื่นเต้น เป็นความสุขที่เยือกเย็น ความสุขนี้จึงเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าว่าผู้มีเมตตาจิต อานิสงส์อย่างหนึ่งคือ จิตจะสงบเร็ว จิตจะสงบง่าย เราปฏิบัติเรา ภาวนาก็พยายามที่จะอาศัยเมตตาจิต

ต่อจากนี้ไปก็อยากให้เรา ก่อนที่จะแยกย้ายกัน หรือ จะปฏิบัติตามโอกาสส่วนตัว อาตมาก็อยากให้เราทุกคนนั่งกัน ด้วยการแผ่เมตตาเสียก่อน หรือยกเมตตาขึ้นมาสู่จิตใจ เต็มวันนั่งสมาธิกัน

คือให้จิตใจของเรา ในการแผ่เมตตา คือมันไม่ได้อยู่ที่คำ ศัพท์ มันอยู่ที่ความรู้สึกภายในจิตใจที่มีความอบอุ่น มีความรู้สึก เอ็นดู มีความหวังดี ความหวังดีคือ ไม่ใช่ที่เราจะต้องรักทุกคน แต่ ว่าเราหวังดี เรามิเมตตาได้ มันเป็นสภาพจิตที่สำคัญ เรานั่งอยู่ คือ อาตมาจะไม่พาสวด ให้นั่งหลับตาไว้ เรายกจิตของเราเข้าสู่ความ เอ็นดู ความหวังดี และโดยการระลึกถึงตัวเอง ขอให้ข้าพเจ้าจง เป็นผู้ถึงสุข เราก็อยาเพิ่งไปคิดอะไรต่อ ให้ความรู้สึกนั้นคอยก้อง ไว้ในจิตใจ เพราะบางครั้งเวลาเราแผ่เมตตา คล้ายๆ ว่าเราทำเป็น กิจวัตร เราทำด้วยรูปแบบ แต่ไม่ได้น้อมนำภาวะจิตเข้าสู่จิตของตัวเอง เลยเราให้ความรู้สึกนั้นก้องไว้ในจิตใจของเรา

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข เราอยู่กับลมหายใจเข้าลม หายใจออก ลมหายใจเข้า ก็ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข ลมหายใจ ออกให้ความรู้สึกนั้นขาน แผ่ไปทั่วร่างกายของตัวเอง ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ถึงสุข

และคอยสังเกตดู เวลาที่จิตเริ่มจะแผ่สาย เราก็กายขึ้นมาสู่ ความรู้สึกที่ว่า ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไร้ทุกข์ เป็นการปรารถนาที่ ดิغامของตัวเอง เราพยายามที่จะประคับประคองจิตใจของเราให้ อยู่ในสภาพที่เบิกบาน

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีเวร คือเราไม่ปล่อยให้จิตมีการ จองเวร หรือคิดนึกถึงความประพชาติที่ไม่ควรแก่ผู้อื่น เราก็กขอให้ ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีเวร

เราพยายามที่จะให้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้อ่อนโยน ให้อ่างกายของเรา จิตใจของเราอ่อนโยน ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน คือไม่ปล่อยให้จิตใจออกไปในการเบียดเบียน หรือคิดร้ายต่อผู้อื่น

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ คือตราบใดที่เราปล่อยให้จิตใจมีการคิดนึกโดยอำนาจของโทสะ คือเราจะมียอกุศลจิตครอบงำโดยธรรมชาติ ผลของยอกุศลคือทุกข์ มันเป็นธรรมชาติ เราอยากยกจิตเข้าสู่กุศล ให้จิตเป็นบุญ ให้จิตเป็นกุศล ผลธรรมชาติของจิตที่เป็นกุศลคือความสุข เราจึงตั้งความปรารถนาไว้ในจิต ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

ขอให้ข้าพเจ้าจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด คือเรามีความปรารถนาทุกคนที่จะมีความสุข และก็อยากจะรักษาไว้ แต่ความสุขนั้นต้องมีเหตุ ถ้าปราศจากเหตุ ไม่มีเหตุเพียงพอ ความสุขนั้นก็ไม่ได้เกิด หรือเกิดก็ไม่มั่นคง จิตที่มีเมตตาจะเป็นจิตที่สร้างความมั่นคงของความสุขไว้

เมื่อความรู้สึกภายในจิตของตัวเองรู้สึกอึดอัดอยู่ เราก็ให้จิตนั้นระลึกถึงผู้อื่น แต่เวลาเราระลึกถึงผู้อื่นหรือเราแผ่เมตตาไปถึงผู้อื่น มันเป็นเรื่องที่สำคัญในวิธีที่ตั้งจิต คือเราไม่ต้องเอาจิตของเราออกไปข้างนอก ไปหาผู้อื่น แต่ว่าเราตั้งจิตไว้ภายในตัวเอง อึดด้วยเมตตา และเหมือนกับเราเชิญหรือเราชวนผู้อื่นเข้ามาสู่จิตนี้ มันเป็นคนละประเด็น แต่มันได้ผลมากกว่า แล้วเมตตาจิตและสภาพของจิตจะมั่นคงกว่าเยอะ

เราพยายามรักษาจิตของเราให้มีเมตตา แต่เหมือนกับเราเปิดโอกาสให้บุคคลอื่น สัตว์อื่น หรือแม้แต่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เข้ามาพบกันภายในจิตของเราที่มีเมตตาอ้อมเอิบอยู่แล้ว เมตตาจิตนั้นจะไม่ห้วนไหน จะยังมีกำลังเพราะเรามีเจตนาด้วย มีความหวังดีต่อผู้อื่น ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เลยเราตั้งความน้อมระลึกถึง ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข เป็นความรู้สึที่บริสุทธิ์อยู่ อยากให้ผู้อื่นที่ได้รับความสุขด้วย อยากให้ตัวเองมีความสุขด้วย อยากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่อย่างผู้มีความสุข

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร เราารู้ว่ามนุษย์ก็ดี สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เขาก็ชอบหาเรื่องก็จริงอยู่ แต่ว่าภายในของจิตใจของเรา เรามีความปรารถนาและความเห็นชัดว่า เออ แผลงหนอ คนเขามีความปรารถนาความสุข แต่เขาไปจองเวรกัน เขาไปเบียดเบียนกัน เขาไปทำในสิ่งที่สร้างความทุกข์ ก็น่าสงสาร และด้วยอำนาจภายในจิตของตัวเอง ว่าเราเมตตาเอื้ออาทร เราก็ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย มันเป็นความปรารถนภายในจิตใจที่บริสุทธิ์

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ เรารักษาจิตของเราอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ อยู่ด้วยความเบิกบาน อาศัยเมตตา เราเห็นว่าเราก็ดีเขาก็ดีไม่มีใครอยากจะมีทุกข์เลย และขอให้เขาได้เห็นอย่างนั้น ถึงจะไม่มาก อย่างน้อยก็ยังดี แต่ถ้าเราขอให้โลกอยู่อย่างไม่เบียดเบียน ไม่เป็นทุกข์กัน จนกว่าเราเองจะไม่มีทุกข์ก็रोไปเถอะ เราตายก่อน

แต่ถ้าเรามีโอกาสที่จะเลือก คือต่างคนต่างเลือกกันทั้งนั้น
แต่ถ้าเราเป็นผู้เลือก ขอให้เป็นผู้ไม่มีทุกข์ ด้วยความเมตตา เอ็นดู
เอื้ออาทร ประารถนาว่าคนอื่นเขาจะเห็นอย่างนั้นด้วย จะเป็นไปเพื่อ
ความสุขของเขา จะเป็นไปเพื่อความสุขของผู้อื่น จะเป็นไปเพื่อ
ความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

เราจึงตั้งความปรารถนา ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษา
ตนอยู่เป็นสุขเถิด เป็นความปรารถนาที่ดีงาม เราขอสัตว์ทั้งหลาย
ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งหมด ก็เป็นความปรารถนาที่ทำให้ตัวเอง
สามารถที่จะละมลทินภายในจิตใจ ไม่เก็บสิ่งที่ไม่ดีเป็นเจ้าของ
และทำให้เรามีความสุข

ถ้าหากว่าเราอยู่อย่างผู้มีความสุข ก็อยู่ด้วยกันกับเพื่อน
มนุษย์ คือเราอยู่กันอย่างสบาย เป็นสิ่งที่เราก็ต้องคอยฝึกคอย
หัด ให้จิตของเรากลับสู่สภาพที่มีเมตตา แต่มันก็เกิดจากขณะจิต
ในเวลานี้ที่มีความรู้สึกอบอุ่น มีความรู้สึกอึดอัด มีความรู้สึกเอ็นดู
ลมหายใจเข้า เราก็รักษาจิตที่มีความเอ็นดู ความอึดอัดอยู่ ลม
หายใจออก เราก็รักษาจิตที่มีความเอ็นดู มีความหวังดี

ต่อจากนี้ไปขอให้เราทุกคน ใช้เวลาในภาคบ่ายในการนั่ง
สมาธิ ในการเดินจงกรม คอยฝึกคอยหัด และคอยระลึกถึงประโยชน์
ของการทำเมตตาจิตเข้าสู่ตัวเอง



ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : กราบเรียนพระอาจารย์ปสันโนที่เคารพ วันนี้เป็นวันอังคารที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙ เป็นวันที่ ๓ ของการปฏิบัติ มีคำถามเกี่ยวกับที่พระอาจารย์ได้เมตตาอธิบายเมื่อเช้านี้ ก็ยังมีคำถามเรื่องของการแผ่เมตตา อานิสงส์ต่างๆ จะขอยกคำถามขึ้นกราบเรียนพระอาจารย์นะคะ

เวลาที่เราเดินทางไปต่างประเทศแล้วแผ่เมตตาให้วิญญาณทั้งหลายที่อยู่บริเวณนั้น เขาจะเข้าใจภาษาไทยหรือไม่ หรือควรแผ่เมตตาเป็นภาษาบาลี หรือสันสกฤต

พระอาจารย์ : ไม่สำเร็จโดยภาษาสักอย่าง มันสำเร็จโดยคุณธรรมภายในจิตใจ ไม่อยู่ที่ภาษา อยู่ที่เมตตาจิตจริงๆ สภาพของจิตเมตตาอยู่ตรงนั้น มันไม่ได้อยู่ที่คำศัพท์ เหมือนเราใช้การบริการมใช้พุทธโธ ลมหายใจเข้าว่าพุทธ ลมหายใจออกว่าโธ แต่พูดตามความเป็นจริง เราใช้อะไรก็ได้ มันไม่อยู่ที่ภาษา มันอยู่ที่ความตั้งใจ เมตตา ถ้าหากว่าเรามุ่งแต่ภาษาอย่างเดียว ไปไหนก็ไม่เข้าใจกันแล้วละ แต่ว่าถ้าเราให้ความสำคัญกับความรู้สึก อันนี้เป็นเหตุ อย่างบางครั้งคนถามหลวงพ่อบ๊วยว่า ท่านสามารถที่จะมีฝรั่งที่เป็นลูกศิษย์เยอะแยะได้อย่างไร เพราะว่าฝรั่งก็พูดภาษาไทยไม่ได้ ท่านเองก็พูดภาษา

ฝรั่งก็ไม่ได้ จะไม่รู้เรื่องเข้าใจยังไง หลวงพ่ออธิบายว่าธรรมะก็ไม่ได้อยู่ที่ภาษา ยกตัวอย่างเช่น เอน้ำ นี่เป็นน้ำร้อนไข่ม้อย น้ำร้อนอยู่ที่กรุงเทพฯ ไปอุบลฯ มันไม่ใช่ น้ำร้อนแล้ว มันเป็นน้ำฮ้อน เราไปประเทศที่เขาใช้ภาษาอังกฤษก็เป็น Hot Water ภาษาจีนก็เป็นอีกชื่อหนึ่ง ไปอินเดียก็เป็นอีกชื่อหนึ่ง ไปฝรั่งเศสก็เป็นอีกชื่อหนึ่ง ถ้าเราอาศัยภาษามันก็สับสนวุ่นวาย ไม่รู้เรื่องว่าน้ำร้อนก็คืออะไร

แต่ถ้าหากว่าเราเพียงแต่เอานิ้วมือของเราจุ่มลงไป ในน้ำ เรารู้ทันที เออ อันนี้คือน้ำร้อน

หลวงพ่อก็บอกธรรมะคืออย่างนี้แหละ มันไม่อยู่ที่ภาษา ธรรมะอยู่ที่ความรู้สึก เราสนใจในธรรมะคือเราไม่ได้สนใจที่เขาเรียกอะไร แต่สนใจในความรู้สึกภายในจิตใจของตัวเอง เมตตาก็เช่นเดียวกัน มันก็ไม่ได้สำคัญที่ภาษา มันสำคัญที่ความรู้สึกภายในจิตใจ ว่าเรามีความเอื้อเฟื้อ มีความอารี มีความหวังดี มีความอ่อนโยนภายในจิตใจ ไปไหนก็สบาย เทวดาเข้าใจกันแหละ มนุษย์ก็เข้าใจกัน สัตว์เดรัจฉานก็ยังพอเข้าใจได้

ผู้ฟัง : ขณะที่เราแผ่เมตตาไปให้เจ้ากรรมนายเวร และขออโหสิกรรมนั้น ให้กับผู้ที่เราเอ่ยชื่อหรือไม่เอ่ยชื่อก็ตาม แต่เหมือนว่ามันจะไม่มีความรู้สึกว่าได้หมดกรรม เขาจะได้รับการปลดปล่อยและการอโหสิกรรมให้หลุดพ้นได้จริงหรือเปล่า

พระอาจารย์ : ก็เหมือนกัน มันไม่ได้อยู่ที่คำศัพท์ ถ้าภายในจิตใจของเรา เราให้อภัย ยกโทษให้อภัย ให้อโหสิกรรม มันก็ได้ เพราะสำเร็จโดยความรู้สึก ส่วนเขาเองเขาจะยกโทษให้เรา มันก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา มันคนละหน้าที่กัน แต่ว่าเรามีหน้าที่ใน

การยกโทษให้อโหสิกรรมในการแผ่เมตตา เพราะตัวนี้เป็นสิ่งที่เราทำได้ เราจะบังคับคนอื่น สัตว์อื่น ชีวิตอื่น ให้ทำตามที่เราเองคิดว่าเขาควรทำ มันก็ยาก คนเป็นๆ อยู่ต่อหน้าเราก็งงๆ ไม่ได้เลย เจ้ากรรมนายเวรที่เราไม่เห็นจะทำได้อย่างไรน้อ

แต่ว่าสิ่งที่เราทำได้คือ เราสามารถที่จะยกเมตตาขึ้นมา สู่จิตใจของตน และเราก็แผ่เมตตา ยกโทษ ให้อโหสิกรรม อันนี้ทำได้ ถ้าหากว่าเราทำได้ เราได้สร้างเหตุปัจจัยในโลกนี้ คือเป็นเหตุที่เป็นกุศล เราสร้างเหตุที่เป็นกุศล สิ่งทีกลับมาหาเราก็มักจะ เป็นสิ่งที่ดีงาม ก็เป็นหลักธรรมชาติ ที่เราพูดกัน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็เป็นหลักธรรมชาติ แม้แต่สำนวนที่เราใช้กันในภาษาไทย ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ที่จริงก็เป็นบรรทัดหนึ่งทีออกจากธรรมบท แต่ มันก็ไม่เต็มไม่บริบูรณ์เท่าไร ในธรรมบทจะว่า ปลุกพีชฉันโต ได้ ผลฉันนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็คือเราปลุกพีชยังงั้น เราปลุกเอา เม็ดมะม่วงลงไปดิน มันก็มีต้นมะม่วงขึ้นมา ไม่ใช่ว่าเป็นอย่างอื่น เอาบอระเพ็ดลงในดิน บอระเพ็ดก็ขึ้นมา ยังงั้นมันก็เหมือน บอระเพ็ดแหละ เอามะม่วงลงไปปลุก มันก็มีมะม่วงขึ้น มันก็หวาน แบบมะม่วง

ความดีมันมีผล ความชั่วมันก็มีผล เราก็ต้องสังเกตดูว่าเราต้องการอย่างไร เราอยากได้มะม่วงหรืออยากได้บอระเพ็ด ก็ต้องเลือกเอาเอง เราก็ทำได้

ผู้ฟัง : การที่มีการกล่าวว่า การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะได้บุญมาก และสามารถที่จะอุทิศส่วนกุศลที่เกิดจากการปฏิบัติ นั้นให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็ญญาติหรือบิดามารดาผู้ล่วงลับไปแล้ว ถามว่า บุญนี้จะส่งไปถึงผู้ที่ล่วงลับได้อย่างไร

พระอาจารย์ : ก็สำเร็จอยู่ที่จิต แต่ว่าเราก็ต้องเข้าใจในการอุทิศ ส่วนบุญกุศล พระพุทธเจ้าเองบอกว่า เวลาเราอุทิศส่วนบุญกุศล ที่จะเรียกว่าส่งไปโดยตรง เหมือนส่งไปรษณีย์ EMS มันก็ถึงเร็ว น้อย แต่มันก็จะมิ...คือถ้าหากว่าผู้ที่อยู่ในสวรรค์ก็ไม่รับ อยู่ในนรกก็ไม่รับ คือมันเป็นเฉพาะเปรตชนิดหนึ่ง ซึ่งเปรตมันก็เยาะแยะ แหละ หรือจะเรียกเป็นผีเป็นเปรต มันเป็นชนิดเดียวที่รับโดยตรง ในพระสูตรที่มีขราวาสถามพระพุทธเจ้าว่า ถ้าอย่างนั้นเราจะแน่ใจ ได้ยังไงว่าเรามีญาติอยู่ที่นั่นที่จะรับ พระพุทธเจ้าก็ อืม คืออาจจะ ไม่เป็นผู้ที่เราระบุโดยตรง แต่ยังไงก็ต้องมีญาติสักคนหนึ่ง ผู้ที่เรา มีส่วนเกี่ยวข้อง เพราะว่าเราเวียนว่ายตายเกิดมานาน มันต้องมีผู้ ที่อยู่ตรงนั้น

อีกแง่หนึ่งของการอุทิศส่วนบุญกุศล คือ การอุทิศก็ส่วน หนึ่ง การอนุโมทนาในบุญที่เราทำก็เป็นอีกแง่หนึ่ง เวลาเราเอง ได้ทำบุญ ทำสิ่งที่ดีงามอุทิศให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เราก็ได้ทำด้วย จิตใจที่มีความเอื้อเพื่อ ความอยากให้เขาสบาย คืออยู่ในภูมิต่างๆ บางทีเขาก็สามารถที่จะรับรู้ أنناกำลังทำอะไร เขาไม่ได้รับการอุทิศ โดยตรง แต่เขาอนุโมทนา เขาเห็นว่าเราทำความดี แล้วเขาเกิดจิต ที่อนุโมทนาในความดีนั้น อันนั้นก็บุญของเขา การอนุโมทนา เป็นบุญของเขา การอุทิศเป็นบุญของเรา คือมันคนละชั้นตอนกัน การอุทิศเลยไม่มีความเสียหายอะไร คือที่ว่าเปอร์เซ็นต์ที่จะมีญาติ หรือผู้ที่เรามีความผูกพันในอดีตชาติ เปอร์เซ็นต์มันสูงอยู่แล้วที่จะได้ อาจจะไม่ได้เป็นบุคคลที่เราระบุ แต่โอกาสที่ผู้ที่ได้ล่วงลับไปแล้วได้ มีโอกาสรับรู้ หรืออย่างแม้แต่ที่เราสวดตอนเช้า การอุทิศ ถ้าเขา ไม่รับรู้ก็ขอให้เทวดาช่วยบอกด้วย มันก็เป็นเรื่องที่เราเปิดจิตใจของ เรากว้างขึ้นไป เขาก็รับรู้ เขาก็ได้อนุโมทนา เขาก็ได้มีส่วนบุญใน

การรับรู้ ผลที่เกิดขึ้นมันเป็นผลที่ดี มันก็ค่อยสูงขึ้นไปอีก ไม่เสียถึงเหลือแต่เปอร์เซ็นต์น้อยๆ ที่มันไม่ถึงเลย แต่ว่าตัวเราทำ การอุทิศส่วนบุญกุศลเป็นสิ่งที่เราพัฒนาตัวเอง พัฒนาคุณงามความดีของตัวเอง มันก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากทีเดียว การอุทิศส่วนบุญกุศลจึงเป็นสิ่งที่สมควรทำเสมอ

ผู้ฟัง : เป็นคำถามซึ่งพระอาจารย์เพ็งจะตอบไปว่า ถ้าอุทิศเพียงครั้งเดียว เฉพาะวันแรกที่เข้าปฏิบัติ แล้วก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ โดยไม่ทำทุกๆ ครั้งจะได้หรือไม่ แล้วก็ไปทำวันสุดท้ายเลยจะได้หรือไม่ เมื่อสักครู่นี้พระอาจารย์เพ็งตอบว่าให้อุทิศไปเรื่อยๆ

พระอาจารย์ : คืออุทิศไปเรื่อยๆ อีกแง่หนึ่งก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง ที่มันไม่ใช่อยู่ที่คำศัพท์หรือพิธีกรรม มันอยู่ที่จิตของเรา คือเราทำพิธีกรรมเพื่อกระตุ้นจิตใจที่สำนึกต่อการอุทิศ

มันไม่หลังอยู่ที่พิธีกรรม มันหลังอยู่ที่จิตของตัวเอง ที่มีความรู้สึกแบ่งปันอุทิศ มีความหวังดีหวังใยต่อเพื่อนที่ร่วมโลกด้วยกัน ร่วมวิถีสงสารด้วยกัน มันสำคัญอยู่ตรงนี้

คือพิธีกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสำนึกและรวบรวมจิตใจ แต่ว่าเราก็ต้องเข้าใจว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือจิตของเราเอง เราพยายามที่จะมีการสำนึกแล้วก็แบ่งส่วนบุญกุศล คือยิ่งมากยิ่งดี ตัวเองก็ได้รับประโยชน์ เราก็มีความอึดเอิบ จิตใจมีความเปิดกว้างขึ้นไปโดยอำนาจของคุณธรรม แต่ก็เป็นสิ่งที่สังเกตอย่างที่เราเวลาเอาตนเองแนะนำอุทิศตอนเช้า อุทิศตอนกลางคืน คือให้ทำบ่อยๆ แต่ก็ไม่ต้องรอให้ถึงทำวัตรเสร็จ ตอนเช้าตอนเย็น ทำไปเรื่อยๆ แหละ มีการสำนึกและมีการระลึกถึง จิตใจยิ่งอึดเอิบ ยิ่งดี

ผู้ฟัง : ในขณะที่ปฏิบัติแล้ว สามารถที่จะอุทิศส่วนกุศลด้วยตัวเองได้หรือไม่ เพราะบางครั้งไม่ได้อยู่ในห้องที่พระอาจารย์นำ

พระอาจารย์ : ออ มันไม่ได้ขึ้นกับอาจารย์หรอก มันขึ้นกับโยมเอาตมาไม่ได้อุทิศให้ โยมแหละทำ

ผู้ฟัง : ถ้าเคยทำกรรมไม่ดีไว้ แต่เจ้ากรรมโมโหสีให้แล้ว ยังต้องรับผลกรรมนั้นหรือไม่

พระอาจารย์ : ไม่ตายตัว คือเรื่องกรรมเราต้องเข้าใจว่ามันสลับซับซ้อนมาก ถ้าเราพยายามที่จะเข้าใจทุกแง่มุมของกรรม พระพุทธเจ้าบอกว่าจะยากก่อน ศีรษะจะแตก มันไม่ไหว มันเป็นเรื่องละเอียด ผลของกรรมมันก็สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ คือไม่ในชาตินี้ก็ชาติหน้า ไมในชาติหน้า ชาติถัดไป ถัดไปเท่าไรท่านก็ไม่ระบุ อาจจะเป็นปีนี้ก็ได้ กับปีหน้าก็ยิ่งได้ คือเราเวียนว่ายตายเกิดเป็นกับปีเป็นกาลปีจริงๆ กรรมก็ยังสามารถที่จะส่งผลได้ อันนี้เป็นเรื่องที่เราที่ต้องยอมรับ

แต่ว่าอีกแง่หนึ่ง เราก็เคยทำกรรมไม่ดีทุกคน มันก็จำเป็นที่จะต้องมีการที่คอยตามมาสนอง แต่ถ้าหากว่าเราได้ให้ความสนใจ ให้ความสำคัญกับกุศลธรรม และยิ่งโดยเฉพาะพรหมวิหาร มันเป็นการกระทำที่ช่วยทำให้กรรมที่ไม่ดีมีผลน้อยลง คืออำนาจของพรหมวิหาร ๔ อำนาจของเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มันช่วยตัดกำลังของสิ่งที่เคยทำในอดีต แต่จะรับรองร้อยเปอร์เซ็นต์มันไม่รับรองหรอก เรียกว่าความสลับซับซ้อนของกรรม โอกาสที่จะมีผลเกิดขึ้นมันก็มีได้เสมอ

แต่พูดถึงทุกๆ ไป พระพุทธเจ้าระบุไว้คือการที่ได้เจริญพรหมวิหาร ๔ เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นกำลังที่สำคัญมากในการอยู่ในวัฏสงสาร และทำให้กรรมที่เกิดขึ้นกับเราก่อนข้างเป็นสิ่งที่ช่วยเรา หรือเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาต่อเรา หรือมันตัดกำลังของความชั่วที่เคยทำได้

มีสูตรสูตรหนึ่งที่พระพุทธเจ้าพูดถึง อย่างท่านยกเปรียบเทียบเหมือนกับเราเอาเกลือสักกำหนึ่งไปใส่ในแก้วน้ำ มันก็จะเค็ม แต่ถ้าหากว่าเราเอาเกลือสักกำหนึ่ง ปริมาณเท่าๆ กัน ไปใส่แม่น้ำคงคา มันก็ไม่ได้ทำให้แม่น้ำเค็ม มันต่างกัน ก็เหมือนกันแหละ คือการกระทำที่ทำไว้ ถ้าเรามีความดีน้อย มีกุศลน้อย มีบุญน้อย มันก็ส่งผลอย่างร้ายแรง เหมือนกับเอาเกลือไปใส่ในแก้วน้ำ ถ้าหากว่าเราเจริญในสิ่งที่ เป็นกุศล เป็นบุญ เป็นสิ่งที่ประกอบด้วยคุณธรรม อำนาจของคุณธรรมก็ทำให้ความชั่วนั้นจางไป น้อยไป มันแทบจะไม่ได้สังเกต อันนี้เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ พระพุทธเจ้าก็เปรียบเทียบง่าย ๆ

ผู้ฟัง : การที่เราขอโหสิกรรมมีผลอย่างไร และความหมายของคำว่าโหสิกรรมคืออะไร

พระอาจารย์ : ปกติคนชอบขอโหสิกรรมกับเจ้ากรรมนายเวร คนที่อยู่ในอดีต สิ่งที่ไม่เห็น ไม่ค่อยยอมขอโหสิกรรมกับคนที่อยู่ใกล้ชิดเลย มันเป็นเรื่องที่เป็นปัญหามาก เราก็ต้องยอมเป็นผู้ที่เห็นและยอมรับเวลาเราเองทำผิดพลาดหรือทำไม่เหมาะสมไม่ควร เราก็ยอมขอโหสิกรรม เพื่อจะได้อยู่กับกันอย่างสามัคคีอย่างพร้อมเพรียงกัน

นี่ถึงตัวอย่างของพระ คือพระอานนท์ เวลาพระพุทธเจ้า
สิ้นไป พระองค์อื่นก็ถือโอกาสที่จะ...เหมือนกับเป็นการฟ้อง ฟัง
โทษของท่าน มีตั้ง ๑๐ ประการ หรือ ๑๐ กว่าประการ เรื่องที่
ค่อนข้างจะจุกจิก และก็เป็นที่ท่านเองก็ไม่ได้ทำบ้าง หรือทำก็
ไม่มีเจตนา แต่ว่าพระอานนท์ท่านเห็นว่า ท่านเหล่านั้นก็เป็นพระ
เถระผู้ใหญ่ ท่านก็ได้ท้วงติงอยู่ในคณะสงฆ์ ท่านก็ขอให้ยกโทษ
ให้อโหสิกรรมแก่เรา คือ ไม่มีเจตนาจริงๆ แต่ก็ขอให้ยกโทษ ให้อโหสิกรรม เพื่ออยู่อย่างสามัคคี

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ยอดเยียมมาก เพราะว่าเราที่อยู่ใน
สังคม อยู่ในชีวิตประจำวัน ลองคิดดู ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะ
ลดทิฐิมานะของตัวเองสักนิดหนึ่ง เราก็ขออโหสิกรรมถ้าหากว่าเรา
มีอะไรที่ผิดพลาด ขออย่าได้ถือเลย เราจะสบายแค่นั้น สบายมาก
เรื่องขออโหสิกรรมกับเจ้ากรรมนายเวรก็ไม่ต้องพูดถึงเลย พูดเรื่อง
คนเป็นๆ ที่เราอยู่ด้วยกันดีกว่า

ผู้ฟัง : การปฏิบัติสมาธิยังไม่ตั้งมั่น ถ้าเราจะเริ่มต้นเจริญเมตตา
ภาวนาทุกครั้ง ก่อนจะเจริญอานาปานสติ จะทำให้เกิดความล่าช้า
ในการปฏิบัติหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : คือถ้าหากว่าการทำจิตให้เป็นกุศล ให้จิตใจดีงาม
ปลอดโปร่ง มีคุณธรรมประกอบด้วย เป็นการล่าช้า อาตมาก็ไม่รู้
จะปฏิบัติยังไง มันไม่เสียเวลาเลย บางที่ยังรวดเร็ว อย่างว่า บาง
ครั้งคนก็มัวแต่จะบังคับจิตให้อยู่กับลมเข้าลมออก อึดอัดใหญ่เลย
ทั้งน้อยใจตัวเอง โกรธตัวเองว่าทำไมไม่ได้ แล้วก็มองคนอื่นแล้วก็ไม่
พอใจกับเขาด้วย ปฏิบัติมันได้ผลยังไง การทำให้จิตมีเมตตาเป็น

อุบาย เป็นวิธีการที่ทำให้เราได้เกิดกุศลธรรม มีจิตที่ปลอดโปร่ง มีจิตที่ค่อนข้างจะอิมเอิบ จึงเป็นเหตุที่อาตมาได้อธิบายตอนภาคบายว่า พระพุทธเจ้าบอกอานิสงส์อย่างหนึ่งของการแผ่เมตตา หรือการฝึกเมตตาจิต คือสมาธิจะได้ง่ายและเร็ว

ผู้ฟัง : การมาทำสมาธิกันเป็นกลุ่ม หรือว่าทำคนเดียวจะได้ผลดีกว่ากันครับ

พระอาจารย์ : มันไม่ตายตัว คือมันก็ต้องดูตัวเอง คือไหนๆ เราก็มาเป็นกลุ่ม ก็ให้ปฏิบัติเป็นกลุ่ม ถ้ามาปฏิบัติในกลุ่มแล้วก็คิดว่าเมื่อไหร่จะได้อยู่คนเดียวจะได้ปฏิบัติได้ อยู่กับคนอื่นไม่ได้ มันก็ตัดโอกาสของตัวเอง คือโอกาสที่จะอยู่กับกลุ่มก็มีส่วนที่...คือไม่มีอะไรที่มีแต่ดีอย่างเดียว มันมีข้อดี มีข้อเสีย มันก็ต้องดูว่าข้อดีข้อเสียมันสมดุลยังไง แล้วพอดีกันยังไง ข้อดีของการปฏิบัติเป็นกลุ่มคือ คนอื่นก็กำลังจะปฏิบัติ เราก็มีกำลังใจในการปฏิบัติพร้อมๆ กัน เพราะเป็นเรื่องธรรมดาที่กำลังและศรัทธาของตัวเองมันก็ขึ้นๆ ลงๆ เราก็ปฏิบัติพร้อมๆ กัน มันก็เป็นสิ่งที่คล้ายๆ ว่ากระตุ้นกัน ช่วยกันให้ปฏิบัติ แล้วก็มีการกะเป็นเวลา และมีโอกาสได้ฟังธรรมด้วย ก็เป็นส่วนที่ช่วยในการปฏิบัติ ข้อเสียก็มี เพราะว่าบางที่เราปฏิบัติหลายๆ คน มันก็มีการสัมผัสที่อาจจะไม่ได้สงบนิ่งเท่าที่ควร มันก็เป็นข้อเสีย แต่เราดูแล้ว ข้อดีก็มีข้อเสียก็มี แต่มันก็ช่วยให้เรามีพื้นฐาน เพราะไม่ใช่ว่าชีวิตของเรา เราปฏิบัติในกลุ่มตลอดปีหนึ่ง ๓๖๕ วัน มันก็ปีหนึ่งสัก ๗ วัน ...หรือก็ปี มันไม่ใช่ว่าอะไรมากมาย ก็เป็นครั้งเป็นคราว เราอยู่เป็นกลุ่มมันก็ได้ผลดี

การปฏิบัติคนเดียวมันก็มีผล บางอย่างเราก็สามารถที่จะ
กะเวลาของตัวเองตามกำลังของตัวเอง ตามศรัทธาของตัวเอง เรา
ก็อยู่คนเดียว บางทีความนิ่งความสงบก็สามารถที่จะเกิดขึ้นได้โดย
ง่าย ก็เป็นข้อดี ข้อเสียก็มีเหมือนกันแหละ อยู่คนเดียวคือคิดจะ
นอนเมื่อไหร่ก็นอนได้ คิดจะลุกไปเปิดโทรทัศน์เมื่อไหร่ก็ทำได้เลย
มันไม่บังคับตัวเองเท่าที่ควรเป็นบางครั้ง

การฟังเหตุผลของสิ่งที่จูงเราออกจากการปฏิบัติมันก็เยอะ
แยะ ถ้าเราอยู่คนเดียวมันน่าเชื่อหมดเลย มันมีทั้งข้อดีข้อเสีย ไม่มี
อะไรที่ว่าวิธีนี้ดีที่สุดแน่นอน เราก็ต้องดู อันไหนที่เป็นประโยชน์

ผู้ฟัง : การที่เรากำหนดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพระพุทธรูปหรือปูชนีย
สถานอันศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ เพื่อทำให้เกิดความสงบและ
เบิกบานในจิตใจ ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ผิดหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องดูว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น ศักดิ์สิทธิ์ตามแนวทาง
ของพระพุทธศาสนาเล็กน้อยแค่ไหน แล้วเราเมาแค่ไหน เมาในของ
ศักดิ์สิทธิ์ มันเป็นสิ่งที่เรา...คือมันถ่ายทอดกันมานาน และเป็นสิ่งที่
มีประโยชน์ไม่น้อย คิดดูแม้พระพุทธเจ้าเอง เวลาท่านจะปรินิพพาน
ท่านได้ให้อาัฐธาตุของท่าน แบ่งให้ไปทำเจดีย์ในสถานที่ที่ท่าน
ได้เกิด ท่านได้ตรัสรู้ ท่านได้แสดงธรรมเทศนา ท่านได้ปรินิพพาน
โดยการระบวว่าใครไปกราบใครไปไหว้ตรงนั้น จะมีการสำนึก จิตใจ
จะเป็นกุศล จิตใจจะดีมีกำลัง เป็นสิ่งที่เป็เหตุที่ในรุ่นหลัง เช่น
การสร้างเจดีย์ หรือสร้างสถานที่เพื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ก็มีความสำคัญ

การที่ได้มีศิลปะในพุทธศาสนาเกิดขึ้นหลากหลาย ไม่ใช่เฉพาะในทางฝ่ายเถรวาท ในเถรวาทของเราก็หลากหลายอยู่แล้ว ของสายอื่นเขาก็มีเช่นเดียวกัน ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ปลุกเร้าศรัทธาให้เกิด คือ แรงศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะว่าถ้าเราสำนึกถึงอินทรี ๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีกำลังในการปฏิบัติในการฝึกหัด

ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ คือถ้าหากว่าศรัทธายังไม่มีเท่าไร วิริยะความพากเพียรก็มักจะมึนน้อย เลยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ แต่ก็ต้องดูอีกแง่หนึ่งอีกมุมหนึ่ง เพราะว่าศรัทธานั้นมันก็ต้องสมดุลด้วยปัญญา เพราะบางครั้งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คนเชื่อถือกัน หรือมีความนับถือกัน ก็กลายเป็นสิ่งที่มึนงาย เป็นสิ่งที่ทำให้ปิดบังพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำให้ไขว่ไขว่ออกจากหนทางอันประเสริฐของการปฏิบัติ มันก็เป็นดาบสองคม เราก็ต้องมีปัญญาเพียงพอที่จะเลือกว่าสิ่งที่เสริมศรัทธาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา และสนองเจตนาของพระพุทธเจ้าเองคืออะไร มันเป็นเรื่องที่ต้องใช้การพิจารณา ถ้าเราใช้ถูก ของศักดิ์สิทธิ์ก็เป็นสิ่งที่ช่วยเราได้เยอะ ช่วยให้เรามีกำลังกำลังเพื่ออะไร กำลังเพื่อปฏิบัติ

ผู้ฟัง : เมื่อนั่งสมาธิแล้วพบแต่ความสงบหรือความว่างเปล่า ควรจะทำอย่างไรต่อไป

พระอาจารย์ : เวลาจิตใจสงบแล้ว เราก็กลับมาดูที่จิตที่สัมผัสความสงบ จิตที่สัมผัสความว่าง เราก็มาดูที่จิตนั้น เพราะว่าจิตนั้นก็มักจะคอยแสดงถึงความไม่เที่ยง แม้แต่ความสงบ แม้แต่ความว่าง มันก็เป็นของไม่เที่ยง และก็ที่เราสัมผัสความสงบ เราสัมผัสความว่าง

เราสัมผัสด้วยอะไร เราก็สัมผัสด้วยเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
คือนามธรรมของชั้น ๕ ชั้น ๕ มันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่
เป็นอนัตตาโดยแท้จริง

เราได้สัมผัสความสงบ ได้สัมผัสความว่าง ส่วนหนึ่งคือเรา
ปล่อยให้ความสงบนั้นได้ทำให้จิตใจของเราแหลมขึ้น แจ่มใส เพราะ
ว่าเป็นกำลังที่สำคัญ แต่ว่าเราก็ต้องเอาความสงบนั้นมาส่องดูจิตของ
ตัวเองด้วย เพื่อให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น คือทุกสิ่งทุกอย่างทั้งนามธรรม
ทั้งรูปธรรมเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่มีความทุกข์อยู่ แอบแฝง หรือ
ไม่ได้แอบแฝงเลย มันประจักษ์หน้าเลย และก็เป็นอย่างนั้นอนัตตา ไม่ได้เป็น
ของเราโดยแท้

ผู้ฟัง : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเขตจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีการฆ่ากัน
ถ้าเขาไม่ใช่ชาวพุทธ เขาจะได้รับผลกระทบนั้นหรือไม่

พระอาจารย์ : ชาวพุทธเขารับกรรมอย่างเดียวหรือ พุทธศาสนา
ไม่ใช่สำหรับชาวพุทธ หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สำหรับชาว
พุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสากล เป็นกฎแห่งธรรมชาติ กฎ
แห่งความเป็นจริง เรามาตั้งพุทธศาสนาที่หลัง เวลาที่พระพุทธเจ้า
สอน ท่านไม่ได้สอนให้มีศาสนาที่เรียกตามท่าน ท่านจะพูดแต่เรื่อง
ธรรมวินัย เวลาท่านเองเอ่ยถึง ท่านจะว่า ธรรมวินัยนี้ คือ ธรรมะ
ความเป็นจริง วินัยคือกฎเกณฑ์หรือกฎระเบียบที่เราประพฤติตาม
มันเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่ครอบคลุมสรรพสัตว์ทั้งหลาย พวกมนุษย์
เราสมมุติศาสนาขึ้นมาที่หลัง

ผู้ฟัง : การปฏิบัติระยะเวลาของการเดินจงกรมกับระยะเวลาของการนั่งสมาธิ ที่พระอาจารย์บอกว่าให้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ นั้น ในบางครั้งถ้าเดินจงกรมแล้วนิตเดียว แต่พร้อมที่จะนั่งสมาธิแล้ว สามารถที่จะทำได้หรือไม่

พระอาจารย์ : ได้ ได้ เรียกว่ามันกลับมาที่การนั่งก็ดี การเดินก็ดี การยืนก็ดี อันใดเป็นไปเพื่อการเสริมสติของตัวเอง ความสงบของตัวเอง เสริมความสนใจในการพิจารณาในธรรมะก็ดี ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ถ้าหากว่าเรากำลังจะนั่ง แล้วก็กำลังได้ผล ร่างกายก็รู้สึกว่าระบรีกระเป่าไม่ได้เป็นการทรมานร่างกาย เราก็นั่งได้ นั่งได้นานๆ บางทีก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมสักหน่อย หรือยืนขึ้นมาสักพักหนึ่ง แล้วก็ค่อยนั่งต่อก็ทำได้

เช่นเดียวกันถ้าหากว่าเราเดินจงกรม คือนั่งหน่อยหนึ่งแล้ว ก็เดินจงกรมแทบจะทั้งหมด และเป็นสิ่งที่ช่วยจิตให้มีสติ ทำให้มีความสงบ ทำให้มีการพิจารณาธรรม ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ

ผู้ฟัง : อันนี้มีคำถามที่เกี่ยวข้องกันอยู่ ๒-๓ ข้อ คงจะเกี่ยวกับผู้ที่เคยปฏิบัติในสายอื่น เช่น ต้องกำหนดคณหรือไม่ว่เมื่อมีเสียงมากระทบหรืออื่นๆ หรือมีเพียงสติรับรู้ก็พอ

พระอาจารย์ : มันก็ได้ไม่ได้อยู่ที่วิธีการ วิธีการเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราตั้งสติ แต่ว่ามันเป็นอุบายช่วยเรา ไม่ใช่ว่าอุบายหรือวิธีไหนเป็นสิ่งที่ถูก ตัวนั้นถูก อย่างอื่นผิด อย่างนี้ไม่ใช่ เพราะว่าการปฏิบัติ

ในพุทธศาสนา มันก็ไม่ได้อยู่ที่วิธีการอย่างนั้น เพราะว่าเราสังเกต ดู อย่างสติปัฏฐานสูตรเป็นการตรัสไว้ของพระพุทธเจ้าเอง ท่านก็มีวิธีการตั้ง ๒๐ กว่าอย่างที่ระบุไว้เฉพาะในสูตรเดียว แล้วก็ปลีกย่อย มีตั้งอีกเยอะแยะในพระสูตร อรรถกถาจารย์ก็มารวบรวมไว้ใน วิสุทธิมรรค ก็มีกรรมฐานตั้ง ๔๐ ทุกอย่างสมารถที่จะใช้ได้ และก็ผู้ปฏิบัติรุ่นหลังก็ยังได้ตกแต่งขึ้นมา แต่ก็ต้องถือว่าเป็นอุปายทั้งนั้น ที่สำคัญอุปายไหนช่วยให้เรามีสติ ช่วยให้เราพิจารณาในธรรม

ผู้ฟัง : การที่พระอาจารย์แนะนำเรื่องการภาวนาพุทธโธบ้าง หรือให้ดูลมตั้งแต่ต้นลมคือปลายจมูก ผ่านถึงปอด ถึงช่วงท้อง อันนี้ใช้เฉพาะแก้อาการง่วง หรือเป็นวิธีปฏิบัติด้วย

พระอาจารย์ : อ้อ เป็นวิธีการที่เราใช้ประจำ ยิ่งโดยเฉพาะเอาตนเอง สำหรับตัวเองนี่ก็คืออุปายที่เราใช้เป็นหลัก และก็คิดว่าในพุทธศาสนาถ้าเราดูทุกๆ ไป การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ดูๆ ว่ากลายเป็นอุปายที่ใช้ค่อนข้างมากที่สุด ก็แล้วแต่ความถนัดของตัวเอง แต่ยังไงก็ตามเราใช้เป็นหลัก เราก็ตั้งสติไว้ให้ดี เพื่อจะได้สังเกต แล้วก็ค่อยเสริมด้วยอุปายถ้าช่วย เช่นพุทธโธ ก็เป็นการเสริมของอุปายคือ เรากำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่แล้ว เราก็เอาพุท เอาโธ มาช่วย ช่วยอย่างไร เราเอาคำๆ เดียวมาช่วยตัดกระแสการปรุงของจิต เราก็ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ คือเราเอาคำๆ เดียว เอามาทดแทนคำอื่นที่ชอบคิดปรุงและหลากหลาย มันเป็นอุปายที่ช่วย

ถ้าหากว่าจิตของเราได้เริ่มสงบลง การปรุงแต่งก็น้อยลง เราไม่จำเป็นต้องเอาพุทโธมาใช้ เราเอาเฉพาะสติกำหนดไว้ที่ความรู้สึก

ของลมหายใจเข้าลมหายใจออก บางที่เบื้องต้นเราก็กำหนดที่ทั้งลมจากปลายจมูก ลงตรงหน้าท้อง จากหน้าท้องไปถึงปลายจมูก ลมออก แต่บางที่จิตมันก็สงบลง เราไม่จำเป็นต้องตาม เราก็จับจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้จิตละเอียดขึ้นตรงที่จุดใดจุดหนึ่ง

บางทีลมมันก็ค่อยละเอียดขึ้นเบาขึ้น เราไม่จำเป็นที่จะต้องจับลมก็ได้ จับตัวจิตที่เป็นผู้รู้ คือมันขึ้นอยู่กับความละเอียดของจิต ถ้าหากว่าจิตของเรายังวอกแวก ยังไม่ยอมที่จะอยู่อย่างสงบนิ่ง มันก็ต้องมีอุบายที่ช่วยทะล่อมไว้ให้มันมีขอบเขตที่มันไม่เป็นพิษเป็นภัยกับเรา พอจิตของเราเริ่มเชื่อง เริ่มที่จะเป็นมิตรกับเรา เราก็สามารถที่จะปล่อยอุบาย แล้วก็กลับมาที่การตั้งความละเอียดภายในจิตใจ

ผู้ฟัง : ถ้าเรากำหนดแสงสว่างทั้งหายใจเข้าหรือหายใจออก อันนี้จะเรียกว่าเป็นการสร้างจินตนาการหรือไม่ และจะใช้เป็นวิปัสสนิกหรือไม่

พระอาจารย์ : มันก็ต้องดูแล ยิ่งโดยเฉพาะถ้าเราใช้ในลักษณะที่แก้ความง่วง หรือแก้จิตที่ขอบเข้าสู่ความมืดหรือความไม่สว่าง มันก็เป็นจินตนาการ แต่ก็เป็นจินตนาการที่ช่วยเรา เหมือนเรานึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันก็เป็นจินตนาการ แต่มันเป็นจินตนาการที่สร้างศรัทธา สร้างกำลังใจ มันเป็นสิ่งที่ เป็นคุณเป็นประโยชน์กับเรา คือจิตของเรามันมีสมรรถภาพหลายๆ อย่าง มันมีโอกาที่จะคิด มีโอกาที่จะมีความนึก มีโอกาที่จะสร้างภาพหรือความรู้สึกภายในจิตใจ มันมีตายตัวอยู่แล้ว แต่เราสามารถที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากน้อยแค่ไหน จะเป็นสิ่งที่แสดงถึงปัญญาของตัวเอง

ถ้าหากเราไม่ใช้ หรือบางที่ไม่ยอมใช้ หรือไม่สามารที่จะใช้ ความละเอียดของการพิจารณาธรรม และการเข้าถึงธรรมนั้นก็ น้อยลง แต่เราฝึกตัวเองให้มีการใช้ธรรมชาติของจิตให้เป็นประโยชน์ แทนที่จะปล่อยให้ธรรมชาติของจิตมารังแกเรา หรือทำให้เรารุ่นวาย หรือทำให้ขุ่นมัว คือเราจะได้แก่่งขึ้น ไม่ปล่อยเป็นทาสของธรรมชาติ ของจิตที่ซอบออกไปหาความทุกข์

ผู้ฟัง : ปฏิบัติอย่างไรถึงจะมีโยนิโสมนสิการ และขอกราบพระ อาจารย์ช่วยอธิบายคำว่าโยนิโสมนสิการ

พระอาจารย์ : โยนิโสมนสิการ เป็นคำศัพท์หนึ่งในพุทธศาสนาและการปฏิบัติในพุทธศาสนาที่สำคัญมาก การแปลมันก็แปลหลายแบบ เช่น การใคร่ครวญโดยชอบธรรม ก็เป็นอย่างหนึ่ง การคิดให้ถูกวิธี ก็เป็นการแปลอีกอย่างหนึ่ง การสังเกตให้ชัดเจน ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง คือคำศัพท์ มนสิการ คือเป็นการสังเกตหรือใคร่ครวญ โยนิโส รากศัพท์ โยนิ คือที่เกิด ต้นกำเนิดของทุกอย่าง ต้นเหตุ การใคร่ครวญ โดยค้นหาเหตุ ใคร่ครวญด้วยการกลับมาหาหลักเดิม ใคร่ครวญ ด้วยเข้าใจในพื้นฐานของทุกอย่างจริงๆ เป็นคำศัพท์ที่สำคัญมาก

พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าตอนเช้าเราเห็นแสงอรุณเมื่อไหร่ เราจะมีความมั่นใจว่าแสงสว่างและวันใหม่ก็จะมาถึงเราแล้ว เช่นเดียวกัน โยนิโสมนสิการเกิดขึ้นในจิตใจของเรา เรามั่นใจได้ว่า อริยมรรค ๘ จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้แล้ว มันเป็นกำลังที่สำคัญ

โยนิโสมนสิการ การใคร่ครวญโดยชอบธรรม เป็นสิ่งที่เรา ใช้จิตของเราในการพิจารณา เราใช้จิตของเราสังเกต เราใช้จิตของ เราให้รู้ตามสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยหลักธรรม ซึ่งประเด็นต่างๆ ที่เราใช้มันก็

มากมาย เช่น เราพิจารณาตามหลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ได้ เราพิจารณาตามหลักของรูปธรรมนามธรรมก็ได้ เราพิจารณาตามหลักของขันธ ๕ ก็ได้ เราพิจารณาตามหลักของตัณหา ๓ ประการ ก็ได้ คือมันแล้วแต่ประเด็น อันนี้เราสมมุติขึ้นมา แต่เราเอาหลักธรรม มาพิจารณา แทนที่จะปล่อยจิตของเราไปนึกคิด ไปวนๆ รอบจักรวาล เรากลับมาให้มีการเข้าใจ เช่นในทุกข์และการแก้ทุกข์ อริยสัจ ๔ ก็เป็นวิธีที่ใช้โยนิโสมนสิการ มันจะมีขอบเขต หรือจะมีกรอบ

แต่ว่าบางทีเราก็ไม่ได้คิด คือไม่ใช่เรายกขึ้นมาว่า เออ เรา ต้องคิดโดยหลักนี้ๆ แต่จิตของเราได้มีการสังเกต มีความสนใจที่จะ เข้าใจ แล้วข้อธรรมะมันตามมากี่มี อย่างนี้เราก็คอยเข้าใจในอุบาย ในวิธีการ และในความเป็นจริง แล้วโยนิโสมนสิการเป็น...คือถ้าเรา ใช้คำศัพท์ว่า เป็นการคิดของจิต แต่ว่าคิดแล้วจิตเป็นกุศล คิดแล้ว ช่วยเสริมความสงบของจิต เพราะเข้าใจในความเป็นจริง คิดแล้ว จิตจะมีความแจ่มใสมากขึ้น เพราะว่าพื้นฐานเป็นกุศล และกำลัง จะเข้าใจในหลักธรรม



เวลาจิตใจสงบแล้ว
เราก็กลับมาดูที่
จิตที่สัมผัสความสงบ
จิตที่สัมผัสความว่าง
เราก็มาดูที่จิตนั้น
เพราะว่าจิตนั้น
ก็จะคอยแสดงถึงความไม่เที่ยง
แม้แต่ความสงบ
แม้แต่ความว่าง
มันก็เป็นของไม่เที่ยง



สติปัฏฐานสูตร

ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าให้เราสิ่งที่เราควรสังเกต หรือพิจารณา หรือตั้งเป็นพื้นฐานในการภาวนาของเรา มีกาย เวทนา จิต และธรรม เวลาพระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐาน ท่านเริ่มต้นที่กาย ซึ่งมีความสำคัญ เพราะว่าถ้าเราตั้งสติ เวลาเราเริ่มต้น เราก็ต้องมีที่ที่เรากำหนดแล้วก็จะได้ชัดเจน ถ้าเราไปเริ่มกำหนดสติที่ของละเอียด บางทีก็ตั้งไม่ทัน จิตมันก็ไม่อยู่กับการกำหนด เลยการเอากายเป็นที่ตั้งแห่งสติก็เป็นพื้นฐานที่เราควรจะสำนึกอยู่ แล้วก็ตามลำดับที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำ ท่านก็ให้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นพื้นฐานไว้ก่อน

พูดตามความเป็นจริง ก็มีสูตรอีกสูตรหนึ่งคือ อานาปานสติสูตร ที่พระพุทธเจ้าแนะนำในการใช้คืออานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นพื้นฐานตลอดในการพิจารณาทั้งกาย เวทนา จิต และธรรม เราก็พอจะเห็นความสำคัญของการกำหนดอานาปานสติ

แต่ในสติปัฏฐานท่านก็ให้มีฐานต่างๆ มีแง่มุมต่างๆ ที่เราให้ความสนใจ และก็พอจะช่วยให้เราเกิดความสงบและเกิดความรู้ แ่ง

หนึ่งของการใช้กายเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือมันก็กำหนดง่ายกว่า เพราะว่าเป็นรูปธรรม เป็นก้อน เป็นสิ่งที่มีน้ำหนัก เป็นสิ่งที่เราสัมผัสได้ง่าย เพราะว่าเราจำเป็นที่จะต้องค่อยๆ ทำให้มีกำลังของสติอย่างต่อเนื่อง อีกอย่างหนึ่ง เราก็ควรจะสนับสนุนจิตใจของเราให้อยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุด ซึ่งกายของเราคืออยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา บางทีจิตของเรามันก็คิดออกไปนอก คิดเรื่องอดีตคิดเรื่องอนาคตบ้าง คิดเรื่องความห่วงกังวลในเรื่องต่างๆ ในที่อื่น ในเวลาอื่น แต่ถ้าเรากลับมาตั้งสติไว้ที่กาย เราก็ออยู่ในปัจจุบันทันที ก็เป็นสิ่งที่ช่วยได้แยะ

การตั้งสติ ถัดจากอานาปานสติ พระพุทธเจ้าแนะนำให้เรากำหนดที่อิริยาบถคือการนั่ง เดิน ยืน นอน แค่นี้มันก็เป็นกรรมฐานอยู่แล้ว คือให้รู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่ ให้รู้ว่าเรากำลังเดินอยู่ ให้รู้ว่าเรากำลังยืนอยู่ ให้รู้ว่าเรากำลังนอนอยู่ ให้รู้แค่นี้ ที่จริงก็เป็นเรื่องที่ช่วยได้แยะ เพราะว่าบางครั้ง เช่นเรานั่งอยู่ในห้องกรรมฐานของยุวพุทธิกสมาคม แต่ว่าจิตของเราเดินไปถึงไหนก็ไม่รู้ หรือจิตของเราออกไปข้างนอกห้องไปเรื่อยก็มี

แต่ถ้าเรากลับมา เออ เรากำลังนั่งอยู่ตรงนี้ เรากำลังเดินอยู่ตรงนี้ เรากำลังสัมผัสการเคลื่อนไหวอย่างนี้ มันก็เป็นส่วนที่ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ แค่ว่ากำหนดว่ารูปร่างของเรากำลังจะนั่ง รูปร่างของเรากำลังจะเดิน รูปร่างของเรากำลังจะยืนอยู่ รูปร่างของเรากำลังจะนอนอยู่ เราได้กำหนดไว้แบบนี้ ให้เหมือนกับเราถอนความรู้สึกต่อตัวตน แทนที่จะคิดว่าเป็นเรื่องเราเรื่องฉัน เรื่องของเจ้าของ เราก็เพียงแต่ดูว่ามีการยืนอยู่ มีการเดินอยู่ มีการนั่งอยู่ มีการนอนอยู่ เราไม่ต้องไปปรุงแต่งต่อว่าเป็นเรา เป็นเรื่องของเรา

ไม่ต้องเอาเรื่องของเรามาเกี่ยวข้องเลย เรามีแต่การนั่ง เวลาเรานั่งสมาธิก็เพียงแต่ว่าเป็นร่างกายที่กำลังนั่ง ไม่ต้องไปคิดว่า เป็นเราที่กำลังนั่ง เป็นเราที่กำลังจะประสบความสำเร็จ เป็นเราที่กำลังจะไม่ได้ประสบความสำเร็จ เป็นเราที่กำลังจะมีปัญหา เป็นเราที่กำลังจะมีอุปสรรค เป็นเราที่กำลังจะประสบความสำเร็จ ไม่ เรานั่ง เดินก็เช่นเดียวกัน ยืนก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องเอาเรื่องของความรู้สึกต่อตัวตนมาแทรกซ้อนเลย ค่อยฝึกค่อยหัด เป็นวิธีการที่ช่วยให้เราลดความรู้สึกต่อตัวตน

เพราะว่าปัญหาของการเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เรามีปัญหาเพราะว่าเรามีร่างกาย หรือเรามีปัญหาเพราะเรานั่ง หรือยืน หรือเดิน หรือนอน ปัญหาที่ว่า เพราะเรามีความรู้สึกต่อตัวตนมาแทรกซ้อนอยู่ตลอด แล้วก็มาคิดนึกมาปรุงแต่งบนพื้นฐานของความรู้สึกต่อตัวตน เป็นการกำหนดอิริยาบถเป็นส่วนที่กลับมาสร้างความชัดเจนในจิตใจ ว่ามันก็มีเท่านี้ มันก็แค่นี้ มีแค่นี้ก็สบายดีใจแล้ว

อย่างที่หลวงพ่อบอก ท่านชอบตีความหมาย มนุษย์คืออะไร มนุษย์คือผู้หาเรื่อง มันหาเรื่องอยู่เรื่อย หาเรื่องวุ่นวาย หาเรื่องสับสน หาเรื่องยุ่งยาก ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติ เราไม่ต้องเอาเรื่องหรือทำให้เรานั่ง ให้เราเดิน ให้เรายืน ให้เรานอน แล้วก็คอยผลัดเปลี่ยนอย่างนี้แหละ เราก็คอยผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ มันก็เป็นเรื่องของความจำเป็น นั่งก็นั่งตลอดไม่ได้ นั่งเดี๋ยวก็เจ็บ เดียวก็ปวด เดียวก็เป็นโรคแทรกซ้อนเข้ามา เดินก็เดินตลอดไม่ได้ เราก็คอยผลัดเปลี่ยนเพื่อประคับประคอง แต่ว่าเราไม่จำเป็นที่จะต้องมาสร้างความรู้สึกต่อตัวตน

การที่พระพุทธเจ้าสอนคือ ท่านแจกอริยาบถ ท่านสอนเรื่องการจัดตั้งสติสัมปชัญญะในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ คืออริยาบถก็เป็นประเด็นหนึ่ง ซึ่งก็มีความใกล้เคียงกับบทถัดไป การตั้งสติสัมปชัญญะ คือความละเอียดของการเคลื่อนไหว เรากำลังนั่งอยู่ เวลาเรารุกที่จะยืน เราก็มีสติสัมปชัญญะ มีความสำรวมอยู่ เวลาเราจะมี การเคลื่อนไหวอย่างไร เราก็มีสติสัมปชัญญะอยู่ เราจะนั่งอยู่ เราก็มีสติสัมปชัญญะอยู่ สำรวมตลอด ทบทวนในสิ่งที่เรากำลังจะสัมผัส กำลังจะกระทำอยู่ จะยกอะไรขึ้นมา จะเหยียดขา จะเหยียดแขน จะเอาแขนเข้ามา เราก็มีสติสัมปชัญญะอยู่ เรารู้สึกตัวอยู่ เราทันต่อการกระทำที่เรา กำลังทำอยู่

เราก็จะสังเกตว่าการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะในแง่สติปัญญาไม่มีอะไรที่ยกเว้นในการภาวนาในการปฏิบัติ แม้แต่การรับประทานอาหารก็ดี การพูดก็ดี แม้แต่การเข้าห้องน้ำก็ดี มันก็ตั้งสติได้ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ยกเว้น ท่านก็ระบุไว้ว่าเราต้องพยายามให้มีสติสัมปชัญญะ เวลาเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับสิ่งที่เราทำ อาตมาที่จริงก็พูดหลายครั้ง คือการต่อเนื่องของสติ จะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ

คือเวลาเราทำสติให้ต่อเนื่อง ทำสติให้ถี่ถ้วน ทำสติให้ไม่ขาดสาย สมาธิก็ย่อมเกิด มันเป็นธรรมชาติของจิต และธรรมชาติของจิตอีกอย่างหนึ่ง เมื่อจิตของเราวิ่งออกไปหาเรื่องข้างนอก มันก็เป็นการกระเทือนต่อจิตภายใน จิตก็จะไม่สงบ อย่างเรามันวิ่งออก การทำสติสัมปชัญญะมันก็เป็น การทำให้เราสะสมกำลังของสติ อย่างสมมุติว่าเรามีถึงสักถึงหนึ่ง เราเอาน้ำเข้าไป เราก็อยากจะเก็บน้ำ

ภายในร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งที่จริงที่เราเห็นมนุษย์ หรือที่เรารู้ว่าเป็นมนุษย์ ที่เราเห็นๆ อยู่ สิ่งที่เราเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเท่านั้นแหละ ไม่ได้เห็นอย่างอื่น เราก็ดูที่เราคิดว่ามนุษย์ คืออะไร เป็นแบบไหน คือเป็นการรวมของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

ถ้าคิดอย่างนี้ มันก็ทำให้เรามองคนละประเด็น คนละแบบ แทนที่จะมีการคิดในการวิพากษ์วิจารณ์ว่าสวยไม่สวย น่ารักใคร่น่าเกลียด เป็นคนสูงคนต่ำ อะไรอย่างนี้ เราก็ก็นั่งดูว่าก็เป็นอีกคน หนึ่งที่มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้นแหละ ทำให้จิตใจเยือกเย็น

อีกอย่างหนึ่งทำให้เราดู เออ คนเราชอบหาความสำคัญกับอะไรบ้าง เราให้ความสำคัญในสิ่งภายนอก แค่ว่าคิดในเรื่องเศรษฐกิจของมนุษย์เรา มันลงทุนเยอะมากทีเดียว เพื่อให้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ได้สะอาดบ้าง เปลี่ยนสภาพบ้างให้เป็นไปตามความนิยมของสมัยบ้าง ให้มันเป็นไปตามที่คนอื่นเขาชอบบ้าง หรือคิดว่าคนอื่นชอบบ้าง แต่ว่าในที่สุดมันก็เป็นการยุ่งๆ เรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้นแหละ

ซึ่งถ้าคิดดูแล้ว มันไม่ใช่เนี่ยๆ นะ เรื่องเศรษฐกิจ ไม่ใช่เฉพาะแต่ง รักษาสุขภาพบริบูรณ์สมบูรณ์ มีการลดน้ำหนัก มีการเพิ่มน้ำหนัก มีการออกกำลังกาย มีการตกแต่งเสื้อผ้า มีการทำผม ตัดผมต่อผม ทำฟันแต่งฟัน เยอะแยะ วุ่นวายมากเลย แต่มันก็แค่เรื่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เท่านั้นแหละ มันก็เป็นส่วนที่ช่วยให้เรา คือไม่ใช่ที่เราไม่ได้ใส่ใจเลย แต่ว่าคือเราไม่จำเป็นต้องหลงและไม่จำเป็นต้องเมา

การที่ได้สำนึกต่อกรรมฐานคือ พระพุทธเจ้าตั้งชื่อว่า อสุภกรรมฐาน แต่ที่ท่านว่าอสุภกรรมฐาน *สุภะ* แปลว่างาม *อสุภะ* คือไม่งาม เราเห็นลักษณะที่ไม่งาม เพราะว่าโดยปกติมนุษย์เรามันชอบหาความงามเพื่อเฟลิตเฟลิน ชอบหาความงามเพื่อเป็นความตื่นเต้น ชอบหาความงามเพื่อมีการเปรียบเทียบ

แต่ถ้าเรากลับมาสังเกตดูตามความเป็นจริง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันก็ไม่งาม ถ้าดูส่วนเดียวมันก็ไม่งาม อย่างผมมันก็ไม่เห็นจะงาม แต่ก็ไม่ใช่ว่ามันน่าเกลียดในตัวของมัน มันเพียงแต่ไม่งาม อย่างผม เราเอาใจใส่เล็กน้อยแค่นั้น แต่ว่าถ้าพอแค่เส้นหนึ่งหลุดออกไป มันไม่อยากจะเก็บหรอก มันไม่งามหรอก ดูๆ แล้ว

อย่างอาดมาเอง สมัยก่อนอาดมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดนานาชาติ ก็เป็นที่รู้กันว่า ถึงวันโกนที่พระท่านจะโกนผม จะปลงผม อาตมาจะดักเตือนเสมอ บางทีก็ว่าเลย ดูพระเลย เพราะว่าพอถึงวันโกนแล้วก็...ยิ่งสมัยก่อนที่วัดนานาชาติ เราไม่ค่อยมีห้องน้ำเท่าไร คือจะอาบน้ำโกนผม ก็จะอยู่ตรงที่มีบ่อน้ำและมีโอ่งน้ำ มันมักจะมีแหละ คือไปปลงผมแล้วก็คนหนึ่งให้ติดสบู่ก็มี คนอื่นมาใช้สบู่มันก็มีผมติดอยู่ในสบู่ อาตมาว่าไม่งาม หรือมันอยู่ในขันน้ำ คนไปใช้ขันน้ำก็เอาไปตักใส่โอ่ง แล้วมันก็ลอยบนน้ำ คนที่มาทีหลัง มันก็มีผมอยู่ตรงนั้น อาตมาก็ว่าไม่งาม ไม่มีใครอยากได้หรอก ดูๆ แล้วผม มันไม่ใช่ว่าเป็นของงาม ไม่อยากจะมีไว้ในสบู่ ไม่อยากจะมีไว้ในน้ำ เวลาจะอาบน้ำ มันไม่งาม เลยเป็นที่รู้กัน พระเณรจะคอยระมัดระวังอาดมา ยิ่งสมัยก่อนจะยังไม่ค่อยเยือกเย็นเท่าไร

มีโยมคนหนึ่งเขามีรูปเก่าๆ ของอาตมา เขากลับไปวัด นานาชาติไปเยี่ยม พวกแม่ออกเก่าๆ อุบาสิกาเก่าๆ ที่บ้านบุงหวาย ก็เห็นรูป แม่ออกก็เห็นเรายังหนุ่มๆ อยู่ เป็นเจ้าอาวาสใหม่ๆ ว่า “เอ้อ สมัยนั้นนะ ท่านยังด่าเก่งอยู่” คือเราไม่ค่อยระมัดระวัง ปาก และไม่ค่อยเย็นเท่าไร ยิ่งเห็นผมลอยอยู่บนน้ำ ยิ่งไม่ค่อย พุดไฟเพราะเท่าไร ไม่เย็นละ

แต่ว่าเป็นเรื่องที่ดีแล้ว เอ้อ มันไม่งาม ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บ ก็ดี เช่นเดียวกัน เห็นเล็บในมือมันก็ไม่เท่าไร แต่ว่าไปตัดออกแล้ว ไม่มีใครอยากได้หรอก มันเป็นของต้องเก็บเอาไปทิ้งอย่างรวดเร็ว

อย่างอาตมาจำได้ สมัยก่อนยังเป็นฆราวาส มีเพื่อนคนหนึ่ง ที่แคนาดา เพื่อนเขาก็มีพี่ชายคนหนึ่ง อายุก็ใกล้เคียงกัน พี่ชายจะ ชอบรังแกน้อง วิธีที่จะทำให้น้องเกิดอารมณ์เสียที่ง่ายที่สุด คือไป ตัดเล็บ แล้วก็เอาเล็บนั้นไปวางไว้ห้องนอนตรงที่พื้น เวลาเดินมัน โดนเล็บเก่าๆ ที่ตัดออก น้องจะเกิดโมโหทุกทีเลย ก็เรื่องทะเลาะ กันประจำในบ้าน เพราะว่าใครจะเออล่ะ เล็บ มันไม่น่าเก็บไว้ มัน ไม่น่าเห็น ไม่น่าออกไปโชว์ผู้อื่น

เราพิจารณาร่างกาย ก็เห็นความไม่งาม แต่ที่ว่าไม่งามนั้น ในสติปัญญาสูตร การเปรียบเทียบที่พระพุทธเจ้ายกขึ้นมา ก่อนข้าง จะชัดเจนว่า ไม่ใช่ว่าไม่งาม แล้วก็เกิดอารมณ์เสีย เกิดอารมณ์ไม่ ดี คือเห็นความไม่งามแล้ว มันเพียงแต่ว่าจิตใจเป็นกลางๆ เพราะ ว่าที่ท่านยกขึ้นมา เหมือนกับเปิดถุงแล้วก็มีข้าวต่างๆ มีข้าวเจ้า มี ข้าวหอมมะลิ มีข้าวเหนียว มีข้าวโพด มีงา มีถั่วเหลือง มีถั่วเขียว

คือรู้ว่าเป็นข้าวเจ้า รู้ว่าเป็นข้าวเหนียว รู้ว่าเป็นข้าวโพด รู้ว่าเป็นข้าวสาลี รู้ว่าเป็นถั่วเขียว รู้ว่าเป็นงา รู้ว่าเป็นถั่วเหลืองอย่างนี้ คือมันรู้ว่าเป็นอย่างนั้น มันไม่ใช่ว่าเห็นแล้วมันขยะแขยง มันน่าเกลียดอะไร แต่ว่ารู้ว่าเป็นอย่างนั้น

อันนี้เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าให้พิจารณาในร่างกายของเรา อันนี้คือผม อันนี้คือขน อันนี้คือเล็บ อันนี้คือฟัน อันนี้คือหนัง อันนี้คือเนื้อ อันนี้คือเอ็น อันนี้คือกระดูก อันนี้คือเยื่อในกระดูก อันนี้คืออวัยวะภายใน อันนี้คือตับ อันนี้คือไต อันนี้คือหัวใจ อันนี้คือลำไส้ อันนี้คือส่วนที่เป็นน้ำ อันนี้คือน้ำดี อันนี้คือน้ำตา อันนี้คือน้ำมูก คือน้ำต่างๆ ที่อยู่ในร่างกาย คือเรารู้ว่ามีอยู่ ส่วนประกอบของร่างกายต่างๆ ตั้งหลายประการ แต่จิตใจเป็นกลางๆ จิตใจเห็นชัด ไม่หลง คือมันไม่เกิดความเพลิดเพลนยินดี ไม่เกิดความเกลียดความกลัวอะไร เพียงแต่ว่าร่างกายมีส่วนประกอบ มันเป็นธรรมชาติของการมีชีวิต เราต้องอาศัยร่างกาย

แต่ปัญหาของมนุษย์เราคือมีร่างกาย และร่างกายเป็นสื่อที่จะพาไปเกิดความเพลิดเพลน ยินดี มัวเมาในการสนองอารมณ์ คือร่างกายมันเป็นอุปกรณ์หรือเป็นเครื่องช่วยให้สนองความอยากของตัวเอง

แต่ถ้าในแง่ของธรรมะ เราต้องกลับมาดูว่าคือร่างกายของเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ที่มีส่วนประกอบที่ภายในตัวของมันเอง มันก็ไม่มี ความงาม ไม่เป็นที่กระตุ้นให้เกิดตัณหาหรือเกิดอุปาทาน ถ้าเรามีตัณหาหรืออุปาทานมันเป็นส่วนเสริมของจิตใจ ไม่ใช่ว่ามีไว้

เพราะมันเป็นของปกติหรือของประจำภายในร่างกาย ร่างกายมีแต่
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น คือไล่กันตามอาการ ๓๒

การพิจารณาอาการ ๓๒ นั้น ก็เป็นส่วนที่ช่วยให้เรามีการ
ถอย หรือถอนออกจากตัณหา การเพลิดเพลินในกามารมณ์ และอีก
อย่างหนึ่งคือการเพลิดเพลินในความรู้สึกต่อตัวตน เราจะคอยสังเกต
ว่า เป้าหมายของสติปัญญานคือ นอกจากการช่วยกำจัดกิเลสที่เป็น
เฉพาะเรื่อง อีกแง่หนึ่งคือการกำจัดกิเลสที่เป็นพื้นฐานคืออวิชชา
ความไม่รู้ตามความเป็นจริง เลยการกำจัดหรือการช่วยตัดให้เรา
เห็นว่า คือ อาการ ๓๒ นั้น มันก็ไม่สามารถที่จะเป็นตัวเป็นตน
ของเราได้ มันสักแต่ว่าส่วนประกอบเท่านั้น

การที่มีความรู้สึกต่อตัวตนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของ
เรา ความหลงของเรา ความเสริมความเพิ่มเติมของเรา ที่อาศัย
อวิชชา เลยการปฏิบัติก็อย่างที่อาตมาพูดวันก่อน ปัญหาของมนุษย์
เราหรือที่เราติดอยู่ในวัฏสงสารก็เพราะกระแส ๒ กระแสรวม
คือ อวิชชากับตัณหา เวลามาบวกกัน มันทำให้เราพัวพันอยู่กับ
การเวียนว่ายตายเกิดและเวียนว่ายด้วยความทุกข์

กรรมฐานหรือการภาวนา การปฏิบัติก็ควรจะช่วย อย่าง
หนึ่งเพื่อบรรเทาตัณหา การพิจารณาอริยาบทที่ดี สัมปชัญญะที่ดี
อสุภกรรมฐานที่ดี ก็เป็นสิ่งที่ช่วยลดตัณหา เพราะว่าตัณหาต้องมี
เป้าหมาย เป้าหมายคือการสนองอารมณ์ แต่ถ้าเราเห็นว่า เออ มัน
ก็สักแต่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันก็ยากที่จะเกิดตัณหาอะไร
มากมาย มันก็ดูแล้วคือได้อยู่เหมือนกัน แต่มันค่อนข้างจะแย่มาก

นอกจากนั้นพอจิตใจเย็นลงจากการบรรเทาของตัณหา เรา ก็ต้องมาทบทวนอีกทีหนึ่ง เพื่อแก้อวิชชา อวิชชามันจะรวบรวม อยู่ที่ความรู้สึกต่อตัวตน ความรู้สึกต่อการเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของของเรา เราดูร่างกาย ก็สักแต่ว่าร่างกายที่มีส่วน ประกอบ ส่วนประกอบเหล่านั้นล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง แต่ละอย่าง ผมนก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเป็นของไม่เที่ยง ขนก็เช่นเดียวกัน เล็บก็เช่นเดียวกัน ฟันก็เช่นเดียวกัน หนังก็เช่นเดียวกัน แต่ละส่วน แต่ละอย่างล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ของที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา

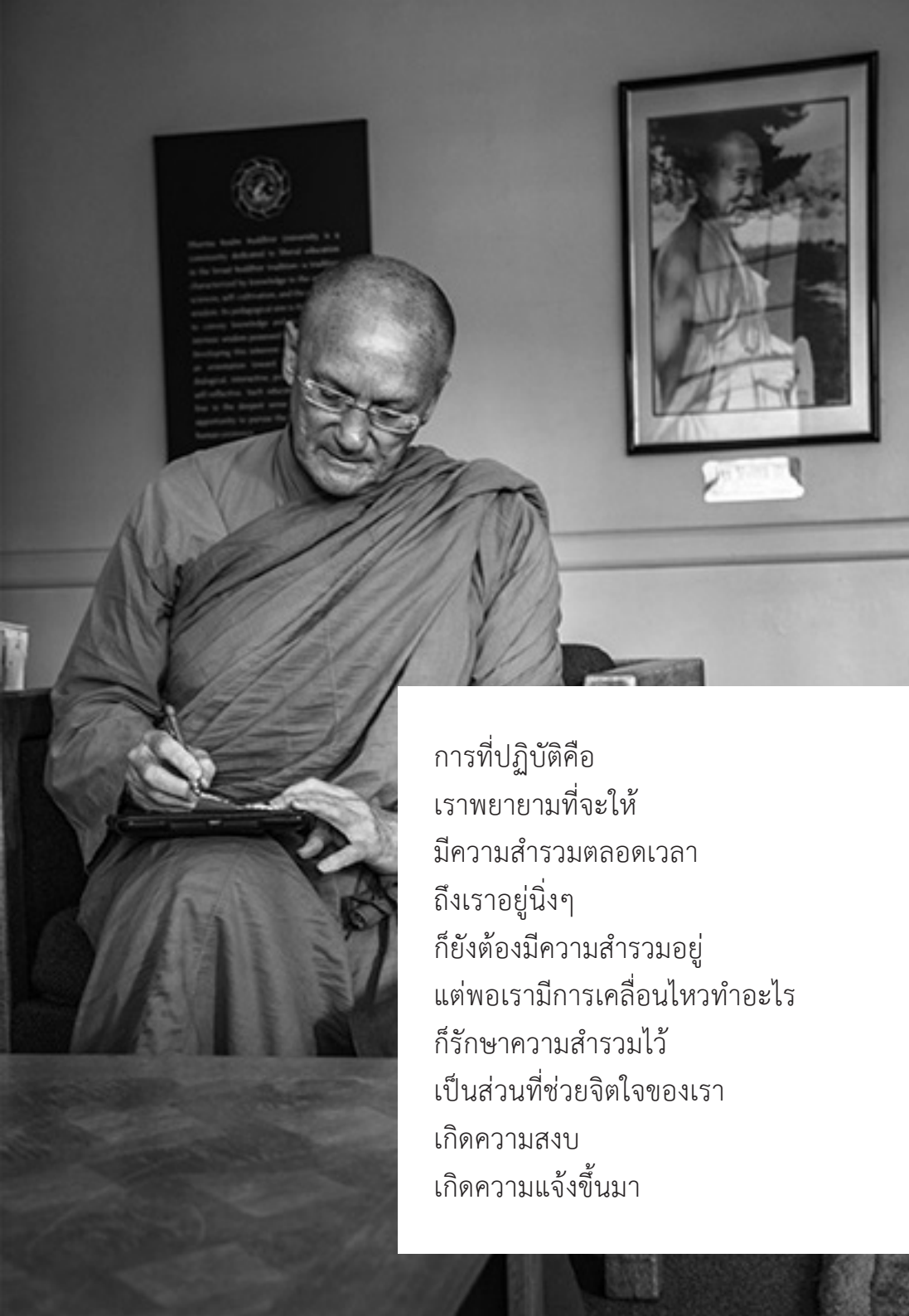
เมื่อส่วนประกอบทุกชิ้นทุกมุมทุกแง่ เป็นของไม่เที่ยง เรา จะให้มีตัวตนที่เที่ยงแท้ได้อย่างไร มันไม่มีพื้นฐานเลย ไม่มีหลักเลยที่จะได้ แต่โดยปกติเราก็ไม่พิจารณา มันเป็นความรู้สึกที่จะเรียกว่า ได้สำนึกก็ได้ เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้ใช้การคิด แต่เราก็ต้องใช้การ พิจารณาเพื่อคอยวิเคราะห์ให้มีกำลังปัญญาของตัวเอง และก็คอย ตัดกำลังของอวิชชาให้ได้ และยังโดยเฉพาะการวางไว้ซึ่งความรู้สึก ต่อตัวตน

การภาวนาของเรา ก็ขอให้เราตั้งใจกันนั่งสมาธิ เดินจงกรม ทั้งเพื่อให้บรรเทาตัณหาและเพื่อแก้อวิชชา มันก็เป็นส่วนที่เราก็ให้ กำลังใจกับตัวเอง การที่ปฏิบัติคือเราพยายามที่จะให้มีความสำรวม ตลอดเวลา ถึงเราอยู่หนึ่งๆ ก็ยังต้องมีความสำรวมอยู่ แต่พอเรามี การเคลื่อนไหวทำอะไรรักษาความสำรวมไว้ เป็นส่วนที่ช่วยจิตใจ ของเราเกิดความสงบ เกิดความแจ่มขึ้นมา นั่นก็อีกแง่หนึ่ง

ความสำรวมนั้น เหมือนจะเป็นเอกลักษณ์ของผู้ปฏิบัติใน พุทธศาสนากว่าได้ เหมือนอย่างสมัยพุทธกาลที่พระสารีบุตร เวลา ท่านยังไม่ได้บวชคือยังเป็นนักบวชในลัทธิอื่น ท่านได้เห็นพระองค์ หนึ่งในปัญจวัคคีย์ คือ พระอัสสชิ ได้เห็นท่านเดินบิณฑบาตอยู่ พระสารีบุตรเกิดศรัทธา เห็นพระอัสสชิเดินบิณฑบาต เดินก็มีความ สำรวม มีความระมัดระวัง จะเหยียดขา จะก้าวขา จะเหยียดแขน จะ ทำอะไร มีความสำรวม มีความงดงาม ทำให้พระสารีบุตรเกิดความ ศรัทธาความเลื่อมใส และก็นั่นใจว่า เอ้ องค์นี้ต้องเป็นพระอรหันต์ หรือถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ก็ต้องเป็นลูกศิษย์ของพระอรหันต์ เลยเกิด ความมั่นใจ จึงเข้าไปขอคำแนะนำในธรรมะจากท่าน ก็จึงเป็นเหตุ ที่ได้รับคำสอน แล้วพระสารีบุตรที่จริงก็บรรลุเป็นพระโสดาบันตอน นั้นเลย แต่ว่าที่ได้บรรลุก็มีพื้นฐานที่ว่าพอใจในความสำรวม ยินดีใน ความสำรวม เกิดศรัทธาในการปฏิบัติ เพราะเห็นผู้ปฏิบัติที่สำรวม

พวกเราที่เป็นรุ่นหลัง เราก็ยังมีโอกาสที่จะปฏิบัติตาม แนวทางเช่นเดียวกัน ก็ขอให้เรามีความตั้งใจในการปฏิบัติ จะนั่ง สมาธิ จะเดินจงกรม หรือแม้แต่จะเคลื่อนไหว ทำอะไร ขอให้การ ภาวนาของเราต่อเนื่อง จะได้รับผลเอง ขอให้เราปฏิบัติกันต่อไป





การที่ปฏิบัติคือ
เราพยายามที่จะให้
มีความสำรวมตลอดเวลา
ถึงเราอยู่นิ่งๆ
ก็ยังคงมีความสำรวมอยู่
แต่พอเรามีการเคลื่อนไหวทำอะไร
ก็รักษาความสำรวมไว้
เป็นส่วนที่ช่วยจิตใจของเรา
เกิดความสงบ
เกิดความแจ่มขึ้นมา

การเมตตาตัวเอง

เมื่อวานได้พูดเรื่องความสำคัญของเมตตา ส่วนใหญ่ที่ได้พูดถึงก็กลายเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากภายนอก หรือต่อภายนอก แต่แง่หนึ่งที่สำคัญของการแผ่เมตตา คือมันเป็นวิธีการที่เจริญภายในสำหรับตัวเอง ยกตัวอย่างง่ายๆ ในการภาวนาในการปฏิบัติของเรา ถ้าหากว่าเราใช้การบังคับ ใช้การชู้จิตของตัวเอง ช่มจิตของตัวเอง บางครั้งมันก็ไม่ใช่ว่าจิตของเราจะได้เจริญ

แต่หากว่าเรามีเมตตาต่อตัวเอง มันก็...คือไม่ใช่ที่เราอ่อนแอ หรือว่าเราไม่ทำไม่ขยัน แต่ว่าเป็นคนละความรู้สึก คนละลักษณะของการกระทำ เรื่องการเจริญเมตตาก็มีผลมาก อย่างนึกถึงสมัยพุทธกาล ที่มีช่างนาฬาคีรีที่พระเทวทัตได้ส่งมาให้ฆ่า ให้ทำร้าย พระพุทธเจ้า คือเป็นช่างที่เมา เขาให้สุรามันกิน มันเป็นช่างที่ดูร้ายอยู่แล้ว แล้วก็ปล่อยวิ่งไปเพื่อจะทำร้ายพระพุทธเจ้า วิธีการที่พระพุทธเจ้าใช้ คือท่านก็ใช้เมตตา

ตอนแรกพระอานนท์ก็เป็นพระอุปฐากที่อยู่ประจำ ท่านก็จะอยู่ข้างหน้าพระพุทธเจ้าเพื่อป้องกัน พระพุทธเจ้าบอกไม่ต้อง พระพุทธเจ้าจะจัดการเอง คือช่างกำลังวิ่งมาอย่างเต็มที่ ดูร้าย

น่ากลัว แต่พระพุทธรเจ้ามีแต่การแผ่เมตตา ก็แผ่เมตตาจนข้าง
นาฬิกาเข้าไปถึงหน้าแล้วก็หยุด แล้วก็ก้มลงกราบ แล้วใช้ขง
เอาขี้ฝุ่นจากบริเวณเท้าของพระพุทธรเจ้า แล้วเอามาใส่ศีรษะของ
เขาเองโดยความเคารพ

คือเป็นวิธีการที่สำเร็จประโยชน์ ไม่ใช่ว่าการใช้เมตตาจะ
ไม่ได้ผล ก็ได้ผลอย่างยิ่ง ซึ่งก็เป็นวิธีการที่เราควรจะสังเกตดู เวลา
เราภาวนาเราปฏิบัติ เรามีนิมิตเกิดขึ้น เราใช้วิธีการแบบไหน เรา
ลุกขึ้นด้วยความ...เหมือนกับเราต่อสู้เพื่อจะฆ่ามัน ทำร้ายมัน แต่
มันมักจะทำโดยความรู้สึกต่อตัวตน มันก็ยากที่จะมีความสำเร็จ

ถ้าหากว่าเราเป็นผู้มีเมตตา คือเราเห็นว่าแม้แต่ตัวเราเอง
กิเลสของตัวเอง ก็เป็นสิ่งที่มันก็น่าสงสาร คือไม่สมควรแก่เรา
ไม่สมควรแก่ผู้ที่ปรารถนาคุณธรรม คือให้เรามีเมตตาคอยหาทาง
แก้ไข มันก็มีผลไม่น้อย

ถ้าหากว่าเราไปเหมือนกับข้างนาฬิกา เราเอาตัวเองไป
ขวาง เอาอาวุธมาต่อสู้กับมัน จะสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ก็คงจะไม่
ค่อยสำเร็จเท่าไร ก็เหมือนกัน เพราะว่ามันมีกำลังมาก มันต้อง
มีอุปบาย มีวิธีการที่ทำให้กำลังนั้นไม่มีความหมาย

อย่างเคยอ่านเรื่องคนหนึ่ง เป็นฝรั่งชาวอเมริกัน เขาไป
ศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น เขาเรียก ไอคิโด คล้ายๆ มวยไทย แต่เป็น
ของญี่ปุ่น เป็นวิธีการต่อสู้ วิธีการที่จะรบกัน ใช้มือใช้เท้า แต่มัน
เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะมีอุดมการณ์อย่างหนึ่ง คือ เขาไม่ให้ต่อสู้

ในลักษณะที่ใช้กำลังของตัวเองเพื่อทำลาย ต้องใช้กำลังของผู้อื่น ให้เป็นสิ่งที่เขาจะแพ้ เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะนิยมนวล แต่ว่าก็ยังเป็นการต่อสู้อยู่ เขาก็ฝึกนานพอสมควร ก็คิดว่าตัวเองเก่ง แต่ว่าโดยอุดมการณ์ของอาจารย์และสาย เขาก็ไม่สมควรที่จะต่อสู้กับใคร

แต่มีวันหนึ่ง เขาอยู่ที่ญี่ปุ่น เขาก็ขึ้นรถไฟ เขากำลังจะนั่งรถไฟ เขาก็คงอยู่บนบท คนมีก็ไม่มากนัก รถไฟก็ไม่เต็ม แต่มีคนหนึ่งขึ้นมา เป็นผู้ชายรูปร่างใหญ่ๆ ดูลักษณะคงเป็นกรรมกร หรือคนทำงานหนัก รูปร่างใหญ่แข็งแรง แล้วก็มา ลักษณะสกปรก ทั้งเมาทั้งหน้าตาดูเดือดมาก ทั้งเมาทั้งอารมณ์ไม่ดี ขึ้นมาก็ว่าคนพูดหยาบ ทำท่าจะตีคน ซึ่งเขาก็เป็นคนตัวเล็กๆ ไม่ใช่ว่าใหญ่และแข็งแรง

ฝรั่งก็เกิดความคิด นี่แหละน่าจะเป็นเวลาที่ใช้วิชาของเรา เราจะได้ทำร้ายเขา เขากำลังจะอันตรายต่อผู้อื่น เราสมควรที่จะตีเขา ซ้อมเขาสักหน่อย แต่โดยนโยบายของการฝึกหัดและการสอน เขารู้ว่าเขาไม่สมควรที่จะลุกขึ้นไปตี เลยเขาก็ยืนขึ้นมาเหมือนกับแสดงตัว แล้วก็ทำให้คนเมาคคนนั้นเห็นเขา เหมือนกับยุเขา ให้เขามามีเรื่อง แล้วเขาจะได้ตีอย่างสบาย นี่ความคิดของเขา

คนเมาเขาก็เห็น เขาก็พูดหยาบคาย ไอ้ฝรั่งมาทำอะไร มาขวางเรา เต็มจะจะตี คนนั้นเขาก็ทำท่าเฉยๆ แต่เฉยๆ ในลักษณะที่ยุเขา มันใกล้จะมีเรื่อง แล้วก็ก็มีผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่งที่อยู่ข้างๆ เขาก็ร้องขึ้นมา เอ๊ย คือเขาตัวเล็กๆ แล้วก็แก่ๆ ทั้งฝรั่งทั้งคนเมาก็ชะงัก ดูว่ายังไง แล้วเขาเริ่มพูดคุยอย่างธรรมดาๆ เออ ไปกินอะไรมาวัน

นี่นะ เอ้า เขาก็ง อารมณ์ยังคุเดือด ก็ไปกินเหล้ามา เหล้าแบบ ไวน์ เหล้าสาเก เขาก็พูดอย่างคุเดือด ผู้เฒ่าคนนั้นก็ว่า เอ้อ เราก็ชอบกินเหล้าเหมือนกันเป็นบางครั้ง อย่างฤดูนี้เป็นฤดูที่เรามักจะนั่งกับภรรยาตรงต้นไม้หลังบ้าน มันเป็นวันที่อากาศดีมาก ต้นไม้กำลังออกดอก เขาก็ง อารมณ์ก็ค่อยเปลี่ยน แล้วเขาก็ เอ้ คุณก็ คงจะชอบทำอย่างนั้นเหมือนกัน น้ำตาของคนเฒ่ามันก็แตก “ไม่ได้ ภรรยาของเราเพิ่งเสียชีวิต” ผู้เฒ่าคนนั้นจึง อ้าว เหนอ มานี่มา เล่าให้ฟังหน่อย คือ ด้วยความเอ็นดู คนเฒ่าก็นั่งลงแล้วก็เริ่มเล่าให้ฟัง ร้องให้ ผู้เฒ่าก็พลอบใจ

ฝรั่งยืนดู เขาอายุ ทั้งอายุทั้งประทับใจว่า คนนี้เป็นนัก ไอศิโตที่เก่งกว่าเราตั้งเยอะ เพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องกำลังของกาย ไม่ใช่กำลังของอารมณ์ มันเป็นกำลังของสติปัญญา คือทุกคนมีจุดที่เขามีจุดอ่อนที่ดี จุดที่มีทุกซักดี ถ้าเราใช้เมตตา เราสามารถที่จะหาได้ คือค่อยปรับได้

แม้แต่ตัวเองก็เช่นเดียวกัน อย่างที่เราเกิดอุปสรรคขึ้นมาในการปฏิบัติ เราเกิดนิเวศขึ้นมาในการปฏิบัติ คือ ไม่ใช่เวลาที่เราควร จะรุมตีนิเวศของตัวเอง หรือมาใช้กำลัง เราก็ต้องใช้จิตใจที่มีความอ่อนโยน คอยเมตตา เพราะว่าเราหวังต่อความสุข คือเมตตาเป็นกำลังที่...คือเรามีความหวังต่อความสุข ของตัวเองก็ดีของผู้อื่นก็ดี

กรุณา ก็ใกล้เคียงกัน แต่เราหวังต่อการพ้นทุกข์ หวังต่อการพ้นทุกข์ของตัวเอง หวังต่อการพ้นทุกข์ของผู้อื่น เลยเป็นกำลังที่เราควรอาศัยอยู่ ถ้าหากว่าเราอาศัยกำลังเมตตา กำลังกรุณา ที่

จริงเรามีกำลังมากกว่าอย่างอื่นในโลกนี้ อย่างว่า สามารถจะจัดการ
ช่างนาฬิกาได้สบาย มีความสามารถที่จะจัดการสิ่งที่มีกำลัง
ที่โดยปกติเราสู้ไม่ได้หรอก ถ้าจะใช้กำลังของร่างกาย กำลังของ
ความอยาก ความต้องการ ความเห็น ความคิด การนึก เพื่อต่อสู้
มันสู้ไม่ได้

แต่เราเอาเมตตาามา เหมือนกับกำลังของเขากลายเป็นกำลัง
ของเรา คือกำลังของกิเลสกลายเป็นกำลังของปัญญาได้ กำลังของ
ความหลง เวลาเราใช้เมตตา เราเอากำลังของความหลงเปลี่ยน
กลายเป็นกำลังของปัญญาของเราได้ เป็นสิ่งที่เป็นอุบายหรือวิธีการ
ที่สำคัญมาก เพราะโดยปกติเราชอบจะตั้งตัวเองเป็นศัตรู คือเราเห็น
กิเลสเป็นศัตรูของเรา เราเห็นนิรวณเป็นศัตรูของเรา และเราต่อสู้
แต่เวลาเราต่อสู้ เราต่อสู้โดยอำนาจของความรู้สึกรู้สึกต่อตัวตน ไม่มี
โอกาสชนะเลย เพราะเขามีกำลังมากกว่าเราเยอะเลย กิเลสมีมา
แต่ไหนแต่ไร ไม่ต้องห่วงแหละ กิเลสมันเก่งกว่าเรา พุดในลักษณะ
ของการต่อสู้ จะสู้คุณธรรมกับปัญญาไม่ได้เท่านั้น

เราต้องเป็นผู้ที่หาอุบายที่จะถอนออกจากการถือหรือการ
ยึดไว้ซึ่งตัวตน และการยึดไว้ซึ่งการมองว่าเป็นสิ่งนอกเรา ที่เราจะ
ต้องทำลาย เราจะต้องพยายามให้เมตตาจิตขึ้นมา เพื่อดูว่านี่มัน
เป็นส่วนหนึ่งที่เราจะต้องแปรให้เป็นประโยชน์กับเรา

มันเป็นเรื่องที่น่าสังเกต ในประวัติของพระพุทธศาสนา คือ
เวลาเราอ่านประวัติของพระพุทธเจ้า เราจะเห็นว่าเวลาท่านไปไหน
มักจะห้อมล้อมโดยสงฆ์มากมายเป็นส่วนใหญ่ คือท่านเป็นผู้มีบารมี

เป็นผู้มีวาสนาอย่างมหาศาล เลยมักจะมึบริวารอยู่รอบท่าน แต่ถ้าเราอ่านดู เวลาท่านมีเหตุการณ์เกิดขึ้นที่ค่อนข้างจะอันตราย ท่านมักเลือกที่จะไปองค์เดียว

ยกตัวอย่างเช่น ท่านพิจารณาถึงองคุลิมาล เป็นผู้ที่กำลังสร้างปัญหาที่บ้านเมืองทุกๆ ไป และฆ่าคนมาเยอะแล้ว คนในชนบทของบริเวณสาวัตถีก็กำลังกลัวกัน ได้รับความเดือดร้อน คนตายกันเยอะ ท่านก็คิดจะแก้ไข แต่ท่านไปองค์เดียว เพราะว่าท่านไม่ได้ใช้กำลังของบุคคล ท่านไม่ได้ใช้กำลังของการต่อสู้ ท่านใช้กำลังของเมตตา แล้วท่านก็เห็นองคุลิมาล คือคนเห็นท่านจะเดินในในที่ที่องคุลิมาลอยู่ ชาวบ้านก็พยายามที่จะห้าม พระพุทธเจ้าก็ไม่เป็นไร เราคงไม่เป็นไรหรอก องคุลิมาลเองเห็นก็ เอ้ แปลกดี คนเคยมาเป็นกลุ่มตั้ง ๕-๖ คน ๑๐ คน ๒๐ คน ๓๐ คน เราก็ยังฆ่าได้ ทำไมคนนี้มาคนเดียว ยังไงก็ตามเราก็ไปจัดการคนนี้แหละ เลยจะมาทำร้ายพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าด้วยจิตที่มีเมตตา องคุลิมาลก็วิ่งมา อาวุธก็พร้อม ก็คงมีลักษณะอย่างน่ากลัว คนแข็งแรงขนาดนั้น พระพุทธเจ้าทำท่าเดินสบายๆ ของท่าน เยือกเย็น สบายๆ แผ่เมตตาไป องคุลิมาลวิ่งตามก็ไล่ไม่ทัน เลยเกิดความสงสัย เอ้ สมณะนี้ทำไมเราจับไม่ได้ แต่ก่อนขนาดข้างม้าเราสามารถที่จะจับได้ เลยร้องออกมา

“หยุด สมณะหยุด”

พระพุทธเจ้า “เราหยุดแล้ว คุณนั่นแหละที่ยังไม่หยุด”

องคุลิมาลก็ เอ้ ปกติพวกสมณะเขาพูดความจริง แต่ทำไมมีเหตุผล เลยถาม ทำไมพูดอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงบอก คือเราหยุดในการทำร้าย เราหยุดในการเบียดเบียน เราหยุดในการทำสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร คุณเองนะที่ยังไม่หยุด พุดอย่างเอ็นดู พุดแค่นี้แหละ องค์กุลิมาลจึงวางอาวุธ ขอบวชกับพระพุทธเจ้า เกิดศรัทธา

เกิดศรัทธาไม่ใช่เพราะว่าพระพุทธเจ้าไปบังคับไปตี แต่ด้วยอำนาจเมตตาจิต เอ็นดู เอื้ออารี และหวังดี จึงได้บวช ก็เป็นเรื่องที่มีประเด็นที่น่าคิดอยู่ คือ เมตตาสามารถที่จะเอ็นดูต่อผู้ที่ฆ่าคนตั้งเกือบ ๑,๐๐๐ คน ๙๙๙ คน คืออำนาจเมตตา สามารถที่จะโอบอ้อมทุกสิ่งทุกอย่าง

แม้แต่ในตัวเราเอง เราเอาเมตตาขึ้นมา ทำไมจะไม่สามารถที่จะเอ็นดูตัวเอง ไม่สามารถที่จะเอ็นดู หวังดีต่อคุณธรรมของตัวเอง มันเป็นเรื่องที่น่าคิด เพราะว่าเมตตา มันไม่เลือกหรอก เราเป็นผู้เลือก โดยอำนาจของเมตตาสามารถที่จะรับได้ทุกอย่าง แต่ว่าเป็นความคิด ความเห็น ความรู้สึก ความยึดมั่นถือมั่นของเราเองที่ไม่ยอมรับ ไม่รับตัวเอง ไม่ยอมรับคนอื่น อำนาจของเมตตาสามารถที่จะรับได้ทั้งหมด แม้แต่องค์กุลิมาลซึ่งเป็นผู้ที่ฆ่าคนตั้งมากมาย

อีกแง่หนึ่ง ตัวองค์กุลิมาลเมื่อบวชแล้ว ก็ได้ประพฤติปฏิบัติ ได้ตั้งอกตั้งใจ และก็ได้รับผลของการปฏิบัติ คือท่านก็ได้บรรลุธรรมะ

มีอยู่วันหนึ่ง เวลาท่านได้ไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน และบ้านหนึ่งที่ท่านจะอาศัยบิณฑบาต หรือท่านผ่านเวลาบิณฑบาต จะมีผู้หญิงคนหนึ่งที่กำลังจะคลอดลูก แต่ว่ามีอุปสรรคในการคลอด ผู้

หญิงคนนั้นกำลังได้รับความเจ็บปวดอย่างมาก และอันตรายต่อชีวิต
ของเขาเอง อันตรายต่อชีวิตของลูกที่จะเกิดมา

องค์ลีมาลได้ยินเสียงร้องและถามว่าเป็นอะไร ก็กลับไป
วัด ได้เล่าให้พระพุทเจ้าฟัง คือท่านก็มีความรู้สึกเอ็นดู มีความ
ห่วงใยต่อผู้หญิงคนนั้น สงสาร

พระพุทเจ้าจึงบอก ถ้าเราอยากจะช่วยเขา สงสารเขาอย่าง
นั้น ก็ควรจะกลับไปแล้วก็บอก คือตั้งสัจอธิษฐาน แล้วก็บอกเขา
ว่า ตั้งแต่เราเกิด เราไม่เคยได้เบียดเบียนชีวิตของสัตว์ใดเลย ด้วย
อำนาจของสัจจะความจริงอันนี้ ขอให้หายอันตราย ขอให้หายเจ็บ

องค์ลีมาลฟังแล้วง เอ ถ้าเราพูดอย่างนั้น เราก็ไปโกหกซัดๆ
จะมีผลอะไรถ้าเราพูดอย่างนั้น พระพุทเจ้าจึงว่า ต้องพูดอย่างนี้
ถ้าเราสงสัย ตั้งแต่เราเกิดเป็นพระอรียะ เราไม่เคยเบียดเบียนชีวิต
ด้วยอำนาจของสัจจะอธิษฐานนี้ ขอให้หาย

องค์ลีมาลก็กลับไปที่บ้าน และได้กล่าวอย่างนั้น กล่าวสัจ
อธิษฐาน แสดงความบริสุทธิ์ ด้วยอำนาจของเมตตา อำนาจของ
สัจจะความจริง ผู้หญิงคนนั้นก็ได้อดลูกอย่างปลอดภัย ทั้งแม่
ทั้งลูกก็ได้พ้นอันตราย

ที่จริงนี่ก็เป็นบทสวดที่พระยังใช้อยู่ทุกวันนี้ จะอยู่ในบทสวด
มนต์เวลาที่พระจะสวดมงคล จะใช้เป็นบางครั้ง

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า เมตตา คือนอกจากพระพุทธเจ้าให้เมตตากับองคฺุลิมาล เมตตาสามารถที่จะเปลี่ยนองคฺุลิมาลจากผู้ที่เป็นคนดุร้ายที่สุดในโลกสมัยนั้นก็ได้ จนกระทั่งเป็นผู้ที่มีความเอ็นดูต่อเพื่อนมนุษย์ มีความห่วงใยต่อความทุกข์ที่ผู้อื่นจะมีจะได้ และก็อยากช่วย อยากแก้ไข อยากให้คนมีความสุข มีความหวังดี อำนาจของเมตตาทำให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจเกิดขึ้น อย่างหน้ามือเป็นหลังมือ พลิกเลย

เราเองก็เช่นเดียวกัน เราสามารถที่จะเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจิตของเรา ที่อยู่ในนิสัยของเรา แต่มันก็ต้องอาศัยเมตตาช่วย เรามีความหวังดี หวังดีต่อคุณธรรม หวังดีต่อความเป็นจริง หวังดีต่อสัจจะ ในการปฏิบัติในการภาวนา ก็ให้เรามีความสังเกต การพิจารณา มีอุปสรรคอะไรเกิดขึ้น ก็คอยสังเกตดูว่าเรากำลังใช้อำนาจของอะไรบางอย่างที่จะแก้ไขปัญหาของเรา

ถ้าหากว่าเราจะแก้ไขนิรณด้วยกิเลส หรือแก้ไขกิเลสด้วยนิรณ มันยิ่งไปกันใหญ่ เราพยายามทำให้มีการแก้ไขโดยสิ่งที่ยังสร้างปัญหาอยู่ มันก็เป็นเรื่องที่ไม่จบ แต่ถ้าหากว่าเรายกเมตตาจิตขึ้นมา ก็เป็นส่วนหนึ่งที่มีความบริสุทธิ์ เราสามารถที่จะอิงอาศัยช่วยเราในการตั้งปฏิบัติ คือ จะมีกำลังของธรรมะ แทนที่จะมีกำลังของความเห็น ทิฐิของเรา หรือความยึดมั่นต่อตัวตนของเรา หรืออารมณ์ของความไม่พอใจ เพราะบางครั้งเราก็ปฏิบัติ เออ เรามีความฟุ้งซ่าน หรือมีความง่วงนอน หรือเรามีนิรณแบบไหนก็ได้ เกิดอารมณ์ของความเพลิดเพลนขึ้นมา กามารมณ์ขึ้นมา คือมันไม่งามอยู่แล้ว มันเป็นอกุศลอยู่แล้ว เราก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความ

โกรธ เกิดความเกลียด เกิดความรู้สึกรังเกียจ เราก็ไปพยายามที่จะทำลาย มันก็ยากในการแก้ไข เพราะว่ามันทำให้กิเลสซ้อนกันทับถมกัน เลยเราต้องตั้งหลักใหม่ ส่วนที่สำคัญคือสติ และการทำจิตให้อ่อนโยนโดยการหวังดีต่อคุณธรรม ต่อสังฆธรรม มีเมตตา

มีอยู่สูตรหนึ่ง เป็นพระสูตรที่น่าสนใจ คือพระองค์หนึ่งเข้ามาขอกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าแทนที่จะแสดงความสนับสุนนทันที ท่านก็เอ็ดพระสักหน่อย อาจจะเป็นพระที่ไม่เอาใจใส่แต่ก่อน เอ็ดท่านก่อน พระก็มาขออีกขอรับกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า แล้วมั่นใจว่าถ้าเราได้รับกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า เราจะได้ผลในการภาวนา พระพุทธเจ้าจึงได้สอน แต่สิ่งที่ท่านสอนตอนแรกก็สอนเรื่องการตั้งจิตในพรหมวิหาร ๔ การตั้งจิตในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยการทำให้จิตมั่นคงในเมตตา และในพรหมวิหารอื่น ทำให้มั่นคงในคุณธรรมอันนั้น และก็ฝึกไว้ด้วยความชำนาญจนกว่าเป็นฌาน คือลักษณะที่ท่านสอน คือให้ทำด้วยวิตก วิจารณ์ ทำให้โดยไม่มีวิตก วิจารณ์ ทำให้โดยมี...คือให้เราละปิติ คืออธิบายเรื่องฌาน ทำให้ชำนาญในการทำพรหมวิหาร และทำให้เป็นพื้นฐานของฌาน ๔

พระพุทธเจ้าจึงแนะนำ เวลาจิตมีความมั่นคงอย่างนั้นแล้วจึงให้จิตได้เข้าสู่การพิจารณาสติปัญญา แล้วก็ได้อาศัยสติปัญญาเช่นเดียวกัน คือการทำจิตให้มีความตั้งมั่น ทั้งโดยวิตก วิจารณ์ ทั้งปราศจากวิตก วิจารณ์ ทั้งมีปิติ มีสุข ทั้งปราศจากปิติ ทั้งปราศจากสุข มีเอกัคคตา มีอุเบกขา คือให้ชำนาญในการตั้งจิตให้เป็นสมาธิอย่างมั่นคง โดยสติปัญญาเป็นพื้นฐาน แล้วก็บอกท่าน ท่านทำ

อย่างนี้ ท่านจะยืนที่ไหน เดินที่ไหน นั่งที่ไหน นอนที่ไหน ฉันทอาหาร
ที่ไหน ไปบิณฑบาตที่ไหน ท่านจะสบาย พระก็มีกำลังใจ เลยไป
หาที่วิเวก แล้วก็ได้ปฏิบัติอย่างที่พระพุทธเจ้าแนะนำ ทำแล้วก็ได้
ประสบความสำเร็จ บรรลุเป็นพระอรหันต์

แต่เป็นสูตรๆ หนึ่งที่เราเห็นว่าเรื่องพรหมวิหาร เรื่อง
สติปัญญา ไม่ใช่ว่าเป็นคนละเรื่องกัน ไม่ใช่ว่าถ้าเจริญเมตตาแล้ว
เราไม่สามารถจะพิจารณาเป็นหลักในสติปัญญา คือ มันเป็นเรื่องที่
ควบคู่กันไป และก็เป็นที่สนับสนุนการตั้งหลักในสติปัญญา และ
ในการตั้งหลักในการบรรลุเข้าสู่ธรรมะที่แท้จริง

มันเป็นขั้นตอน มันต้องอิงอาศัยกัน ที่อาตมาแนะนำคือ
ให้เมตตาจิตเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีกำลังในการพิจารณา กำลังในการ
ปฏิบัติที่ไม่เพิ่มปัญหาในการภาวนา คือมันจะเป็นสิ่งที่ตัดปัญหา คือ
ไม่ได้สร้างปัญหาต่อ เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะช่วยให้แยะ

อย่างที่อาตมาพูดเมื่อวาน เวลาจิตของเราเข้าสู่เมตตา คือ
จิตจะมีกุศลธรรม เรื่องความสงบของจิตมันอยู่ที่กุศลธรรม กำลัง
ของกุศล อย่างนิรวณ กามฉันทะก็ดี พยาบาทก็ดี ถีนมิทระก็ดี
อุทัจจะกุกุจจะ วิจิกิจฉา มันเป็นอกุศลทั้งหมด ถ้าจิตเป็นอกุศล
ไม่สามารถที่จะสงบได้ ไม่สามารถที่จะนิ่งได้ เพราะว่า เป็นลักษณะ
ของธรรมชาติของจิต ลักษณะของอกุศล คือจะต้องมีความกระเพื่อม
จะต้องมีการไหวไหว ต้องมีการแผ่ส่ายเป็นธรรมชาติ

ส่วนกุศลธรรมมันก็มีความแผ่สายบ้าง แต่ว่าไม่มากนักและไม่ตายตัว กุศลธรรมบางอย่างก็นิ่ง จิตสงบได้ ยิ่งเราพูดเรื่องการทำให้เป็นฌาน เป็นกุศลธรรมที่ล้วนๆ จิตมันนิ่ง มันสว่าง มันสงบ เราหาอุบาย หาวิธีที่จะมีการรวบรวมของกุศลธรรม การฝึกจิตหรือการปรารภภายในจิตต่อเมตตาธรรมก็เป็นวิธีการที่สำคัญ

ต่อจากนี้ไปก็อยากให้พวกเราทุกคนคอยฝึกกัน นั่งสมาธิ เดินจงกรม คอยสลับกัน สะสมกุศลธรรมไว้ ยิ่งโดยเฉพาะโดยการปรารภเมตตา มีเมตตาเป็นพื้นฐาน

คือการนั่ง ก่อนอื่นอาตมาก็อยากปรารภในพระสูตรจะมีวิธีการที่พระพุทธเจ้าแนะนำในการสร้างหรือการเจริญพรหมวิหาร จะเจอบางทีที่สุดในพระสูตร คือ เราเอาเมตตายกขึ้นมาสู่จิตใจ แล้วก็แผ่ในทิศทั้ง ๔ รอบตัวเรา ทั้งเบื้องบนเบื้องล่าง รอบเราทั้งหมด แล้วให้เมตตา คืออย่างที่ว่าอาตมาแนะนำเมื่อก่อน เวลาเราแผ่เมตตาจิตออกไป ไม่ใช่เราจะเอาจิตออกไป แต่ว่าเราเหมือนกับชวนให้เข้ามาสู่จิตของเรา และทิศทั้ง ๔ รอบตัวเรา ให้จิตของเราครอบคลุมหรือขยายออกไป และขยายความรู้สึกของเมตตาให้ไปถึงทิศทั้ง ๔ รอบตัวเรา แล้วให้จิตของเรา คือตอนแรกโดยความรู้สึกหรือลักษณะเมตตาของเราอาจจะน้อยๆ แต่ว่าเราทำให้มันขยายขึ้น มันกว้างขึ้น จนกว่าอยู่รอบตัวเรา แล้วก็ค่อยแผ่ออกไปๆ ความรู้สึก แต่ว่าหลักที่อยู่จุดกลางก็อยู่ที่จิตของเรา ก็ให้เมตตาล้อมเราโดยความรู้สึกหวังดี เอื้อเฟื้อ มีความเอ็นดู เหมือนเวลาเราจุดไม้ขีดไฟ มัน

เป็นเปลวไฟน้อยๆ แต่ถ้าหากว่าเรามีเชื้อเพลิง ไฟนั้นมันจะค่อย
ขยายออกได้

นี่ก็เช่นเดียวกัน การเริ่มคิดด้วยเมตตาอาจจะเป็นดวงจิต
เดียว แต่ว่าเราทำให้มันต่อเนื่อง ทำให้มันแผ่ออกไปให้อยู่รอบเรา
ทิศทั้ง ๔ และทิศข้างบน ทิศข้างล่าง รอบเรา รอบตัวเรา รอบ
โลกทั้งโลกก็ว่าได้ ทำจิตของเรามีเมตตาไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต
ไม่จำกัดบุคคล ไม่จำกัดสถานที่ ให้จิตของเราไปบุคลุญเบิกบาน ไม่มี
เวร ไม่มีความรู้สึกที่เบียดเบียน ไม่มีความรู้สึกที่ขัดข้อง จิตล้วน
แต่มีเมตตา เป็นจิตที่อิมเอิบ เป็นจิตที่ทั้งสมบูรณ์ทั้งไพบุลย์ ไม่มี
ขอบเขต ไม่มีสิ่งทีกีดกันไว้ จิตของเราได้สำนึกต่อเมตตา มันเป็น
จิตที่มีกำลังมาก แต่เป็นกำลังที่เย็นสบาย สบายสำหรับเรา สบาย
สำหรับผู้อื่น เราอยู่ในโลกก็ไม่ได้ขัดกับโลก เราไม่ทะเลาะกับโลก
เหมือนกับพระพุทธเจ้าเองท่านพูด คือมีแต่โลกทะเลาะกับเรา เรา
ไม่ทะเลาะกับโลก คือท่านมีเมตตาต่อโลก เราก็เอาตัวอย่างของ
พระพุทธเจ้า เรากลับมาสู่จิตที่มีเมตตา เอื้ออาทร มีกรุณา ความ
เอ็นดู มีมุทิตา พลอยยินดี และอุเบกขา จิตเป็นกลาง จิตใจอย่าง
นี้เป็นจิตใจที่มีความสว่าง ง่ายต่อการทำให้สงบ ความสงบเกิดขึ้น
เป็นสิ่งที่เราคอยนำเข้ามาภายในจิตใจของเรา แล้วก็แผ่ออกไป เพื่อ
เป็นประโยชน์ของตัวเอง และเพื่อเป็นประโยชน์ของผู้อื่น

ก็ขอให้เราทุกคนค่อยภาวนาค่อยฝึก จะนั่งสมาธิก็ดี จะ
เดินจงกรมก็ดี ก็นำเมตตาจิตเข้าสู่ตัวเอง



ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : ขอรบกวนเรียนพระอาจารย์ตอบ ถึงแม้ว่าบางคำถามจะเป็นคำถามส่วนตัว แต่คิดว่าน่าจะมีประโยชน์กับท่านอื่นด้วย จึงขออนุญาตนำคำถามกราบเรียนพระอาจารย์เพื่อเป็นความรู้แก่ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ด้วย

หากเรานั่งสมาธิ ตอนแรกกำหนดพองยุบที่กึ่งกลางท้อง จนกระทั่งรู้สึกโล่ง โปร่ง เย็น วางไปทั้งตัว ทำให้ไม่รู้อะไรจะกำหนดตรงไหน พอจะกำหนดที่ลมหายใจก็ไม่มี ที่กึ่งกลางตัวก็ไม่มี จนต้องล้มตาคืน ขอความกรุณาพระอาจารย์ช่วยแนะนำ

พระอาจารย์ : คือปกติเวลาเราทำจิตสงบ จะเป็นขั้นตอนของความสงบของจิต คือลมก็จะค่อยละเอียด ความรู้สึกของร่างกายก็จะค่อยละเอียด และก็อาจจะแทบไม่ได้สังเกตก็มี หรืออาจจะไม่สังเกตเลยก็มี แต่สิ่งที่ต้องกำหนดคือตรงที่มีความรู้สึกต่อผู้รู้ คือถ้าผู้รู้ไม่มีก็จบ คือไม่มีโอกาสปฏิบัติต่อเลย

แต่ว่าถึงจะไม่มีความรู้สึกต่อลม และมีความปลอดโปร่งว่าง แต่ว่าก็ยังมิผู้รู้ รู้ว่าว่าง รู้ว่าโปร่ง รู้ว่าเบา เราก็ต้องกำหนดที่ผู้รู้ตรงนั้น ผู้รู้นั้นจึงจะได้ช่วยให้เราเกิดความรู้ึ้อีกระดับหนึ่ง เพราะว่ามีความรู้สึกว่าง โปร่ง เบา มันก็สักแต่ว่าความรู้สึก เราก็รู้

อยู่ รู้ว่าความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น มันก็ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มันค่อยเปลี่ยนแปลง แต่ไม่ใช่ว่าเปลี่ยนแปลงปุบปับ เราก็คพอจะสังเกตได้ คือ จะมีความรู้สึกต่อร่างกาย ต่อลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรือ ไม่มีความรู้สึก เราก็ก็น่าจะต้องให้ความสำคัญกับผู้รู้

พูดในแง่หนึ่ง การกำหนดลมเข้าลมออก คือเราไม่ได้ภาวนา เพื่อการทำให้ลมเข้าออกสะดวกหรือเข้าออกอย่างชัดเจน เพราะว่า มันเข้าออกอยู่แล้ว แต่ว่าเราทำเพื่อให้มีผู้รู้ที่ละเอียด ผู้รู้ที่มีความชัดเจน เราก็ก็น่าจะต้องให้ความสำคัญกับผู้รู้ อย่างนี้แหละเป็น ขั้นตอนของการภาวนา

ผู้ฟัง : ขณะนั่งสมาธิอยู่ในช่วงกำลังจะได้สมาธิดี ๆ แต่มีเสียงไอหรือจามของผู้ปฏิบัติ เสียงคนเดินมารบกวน จะทำอย่างไรดี เพราะหลังจากนั้นทำสมาธิไม่ได้เลย

พระอาจารย์ : ก็อย่างที่อาตมาเล่าให้ฟัง ที่หลวงพ่อบุญรอดหรือแนะนำคือ คนถามเหมือนกัน ที่ท่านไปสอนที่เมืองนอก หลังจากการนั่งสมาธิเสร็จคนถาม เพราะว่ามันอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงบ้าง ทำยังไงเวลาเสียงมารบกวนเรา หลวงพ่อบุญรอดพูด เสียงไม่ได้มารบกวนเรา เราไปรบกวนเสียง เสียงทำหน้าที่ของเสียง ไม่ใช่ว่ามันมาทำให้เราไม่สงบ คือเราไปเกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจกับเสียง ไม่ถูกใจกับเสียง ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เสียง ปัญหาอยู่ที่เรา เราไปปรุงตามอำนาจของเสียง ก็ไม่รู้จะอยู่ในโลกไหนที่ไม่มีเสียง

หลวงพ่อบุญรอดท่านเล่าให้ฟัง สมัยที่ท่านยังปฏิบัติอยู่ ท่านพยายามที่จะทำจิตใจให้สงบ ท่านนั่งเมื่อไหร่ จิตใจก็เริ่มสงบ แล้ว

ก็มีเสียงที่ท่านรู้สึกว่าเป็นต้นเหตุของการไม่สงบ ท่านก็เอาซี่ผึ้งมา
ปั่นยัดใส่หู จะได้ไม่ต้องได้ยินเสียง

ท่านก็นั่งลงอีกรอบหนึ่ง ดุลมหายใจเข้าลมหายใจออก เสียง
มันก็มีภายในหู ฮืออออ... มันก็หนีไม่พ้นนะ มันไม่มีเสียงภายนอก
มันก็มีเสียงภายใน แต่ท่านก็เกิดความรู้สึก ถ้าหากว่าเราพยายาม
อย่างนั้นที่จะไม่ให้ได้ยินเสียง คนหูหนวกก็คงจะเกิดความสงบ เขา
สามารถ ต้องเป็นคนหูหนวกจึงจะทำได้ แต่ถ้าเป็นอย่างนั้น
มันคงไม่เป็นไปตามวิสัยของพระพุทธเจ้าหรอก ท่านไม่ได้สอน ท่าน
ไม่เคยได้อ่าน ไม่เคยได้เจอในการสอนของพระพุทธเจ้าเลย ว่าจะ
ต้องเป็นคนหูหนวกคนตาบอด จึงจะได้เจริญในธรรมะได้ ไม่เห็น
รูป ไม่ได้ยินเสียง จึงจะได้สงบ มีแต่สอนว่าเราต้องมีความสำรวม
มีการกระทบทางตาเราก็มีความสำรวมระมัดระวัง ไม่ปล่อยให้
จิตใจเกิดความยินดี หรือความยินร้าย มีเสียงเกิดขึ้นที่หู เราก็มี
ความสำรวม ไม่ปล่อยให้จิตใจเกิดความยินดีหรือความยินร้าย เช่น
เดียวกัน เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือจะ
ต้องเป็นผู้ที่เรียกว่าอินทรีย์สังวร มีความสำรวมสังวรในอินทรีย์ของ
เรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอีกทีหนึ่ง

เสียงมันก็เป็นเรื่องที่มีประจำโลก แต่เราเองก็เป็นผู้ที่สร้าง
ความขัดข้องกับเสียง เราก็ต้องมาดูที่จิตใจอีกทีหนึ่งว่า คือเสียงก็มี
เหมือนกับลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็มี แต่เรากำหนดเพื่อไม่ให้
เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ ความรู้สึกภายในร่างกายก็มี แต่เราก็รู้ที่อยู่
รับรู้ เรากลับมาที่การกำหนดของเรา ถ้ามีเสียงอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ที่อยู่
ก็กลับมาที่การกำหนดของเรา คือ ถ้าหากว่าใจของเราตั้งอยู่ในการ
รักษาความสม่าเสมอของสติ และก็ไม่ออกไปด้วยความยินดีความ
ยินร้าย จิตก็ย่อมต้องสงบ

มีพระผู้ใหญ่องค์หนึ่งที่จังหวัดสุรินทร์ ท่านสิ้นไปตั้งนานแล้ว หลวงปู่ดุลย์ คือท่านเป็นลูกศิษย์รุ่นแรกๆ ของหลวงปู่มั่น ท่านก็ไปสร้างวัดป่าที่จังหวัดสุรินทร์ ห่างจากตัวจังหวัด แต่ว่ามันห่างจากตัวจังหวัด ตั้ง ๕๐ กว่าปี ความเจริญก็ค่อยเกิดขึ้น เมืองมันก็ค่อยขยับไปหาวัด ความเจริญเกิดขึ้นมันก็ล้อมวัด เขาก็ยังไปสร้างเทศบาลอยู่ใกล้ๆ วัด เลยกลายเป็นวัดในเมือง

แต่หลวงปู่ดุลย์ท่านก็ไม่ได้ย้ายไปไหน ท่านก็อยู่ ท่านจำพรรษาที่นั่นตั้ง ๕๐ กว่าพรรษา ตั้งแต่ท่านเลิกการธุดงค์และเริ่มสร้างวัด ท่านก็ไม่ได้จำพรรษาที่ไหนอีก ท่านก็อยู่ตรงนั้น และท่านเป็นพระที่มีความ...จะเรียกว่าประสบความสำเร็จในการปฏิบัติในการภาวนาอย่างยิ่ง พระเณรบางทีก็บ่นกับท่าน ยิ่งโดยเฉพาะจังหวัดสุรินทร์ก็จะมึงงานประจำปี งานช่าง เป็นงานใหญ่ อีกทั้งคกรีกโครมมาก บางทีพระก็ไปบ่นกับหลวงปู่

“มันอยู่ไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้”

ท่านก็จะพูดอยู่ “เฮ้ ทำไมไปยุ่งอยู่กับเสียง เรามีหน้าที่ในการภาวนา ทำให้จิตใจสงบ เสียงก็มีหน้าที่ของเสียง จิตของเรามีหน้าที่ของจิต ทำไมจะไปยุ่ง ทำให้มันปะปนกัน”

พระก็พูดไม่ออก มันเป็นส่วนที่เราต้องกลับมาทบทวนดู แต่ที่น่าสังเกตคือ ถ้าเราอ่านวิสุทธิมรรค ในการอธิบายการเจริญสมาธิ และเหตุปัจจัยที่หึงขัดขวางหึงเกื้อกูล ส่วนหนึ่งที่เป็นเหตุของการขัดขวางในการทำให้เป็นสมาธิคือเสียง

คือ จิตจะเริ่มละเอียด เริ่มสงบ แต่มันยังไม่มั่นคง เลยมันจะใส่ใจกับเสียง แล้วเวลาใส่ใจกับเสียง ความสงบก็จะแตก จะพร่าไป ปัญหาไม่ใช่เราจะหลบเสียงเสมอ คือบางครั้งมันก็จำเป็น แต่เราจะพูดในลักษณะของการทำให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง คือเรา

จะต้องกำหนดที่จิตที่ได้มีความสงบ แล้วให้สติเท่าทันอารมณ์ที่ชอบ
วิ่งไปข้างนอกเพื่อใส่ใจกับเสียง คือจิตกำลังจะสงบอยู่ ถ้าหากไม่มี
เสียง มันยังไม่มั่นคง มันจะหาเรื่องอื่นให้ได้ เสียงเป็นสิ่งที่ชี้ให้เรา
เห็นว่าความสงบนั้นยังไม่มั่นคงพอ ต้องให้จิตของเรากลับสู่ภายใน
อีกรอบหนึ่ง เพื่อให้ความสงบนั้นมั่นคงภายใน

นี่เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมกำลังของการทำสติและสมาธิ
อย่างต่อเนื่อง

ผู้ฟัง : นั่งสมาธิแล้วได้จิตสงบ เรื่อยๆ จนเวลาผ่านไป ๓๐-๔๐ นาที
เริ่มมีทุกขเวทนา ปวดที่ขามาก จะทำอย่างไรจึงจะนั่งต่อได้นานๆ

พระอาจารย์ : คือจิตใจสงบ เรานั่งไปนานๆ ร่างกายก็เริ่มมีการเจ็บ
ปวด คือเราก็ต้องยอมรับว่า เออ เราก็นั่งนานพอสมควร ร่างกาย
กำลังจะขอร้องให้เปลี่ยนบ้าง คือ บางครั้งเราก็อาจจะฟังก็ได้ อาจ
จะไม่ฟังก็ได้ เราเลือกด้วยสติ บางทีเราก็ลองพิจารณาให้สติอยู่กับ
ความเจ็บปวด อันนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจะเลือกได้ แล้วก็อาจ
จะได้ผลในลักษณะที่คลี่คลาย แล้วก็ทำให้จิตสงบลงได้ ถ้าจิตสงบ
ลงอีกรอบหนึ่งที่หนักแน่นขึ้น ก็มีความกระปรี้กระเปร่าเกิดขึ้นใน
จิตและในกาย

แต่บางครั้งเราก็ต้องคอยสังเกตดูว่า ร่างกายมันเมื่อย เรา
อยู่ในท่าเดียวนานพอสมควรแล้ว บางทีเรา คือเรารู้้อยู่ว่าเรากำหนด
สติเราทันอยู่ แล้วก็ตัดสินใจว่า เราก็ก่อนไปไหน เราเพียงแต่ขยับ
สมมุติว่าเรากำลังนั่งขัดสมาธิ เราให้มีสติควบคุมอยู่ รับรู้อยู่ เราก็ก
ตัดสินใจว่าเราเพียงแต่พลิกหน้าหนึ่ง เพื่อนั่งพับเพียบ เราก็กทำด้วย
สติตลอด เราก็กะมัดระวัง ระหว่างที่รับรู้ว่าจะเจ็บอยู่ รับรู้้อยู่ว่ากำลัง

ตัดสินใจที่จะเปลี่ยน แล้วเราก็ขยับด้วยสติ เลือดลมมันคล้ายกับว่าเริ่มพอดีอีก เราก็สามารถนั่งต่อโดยไม่กระทบกระเทือนความสงบของเราเลย เพราะเราควบคุมด้วยสติตลอด ไม่ใช่ว่าเพียงแต่เกิดความเจ็บปวดหน้อยหนึ่งแล้วก็หนี แล้วก็พลิกไปพลิกมา กระสับกระส่ายไม่ใช่ เรามีความสงบอยู่ แต่เราก็ต้องยอมรับ เออ มันเจ็บมันปวด แล้วก็มันกำลังเจ็บปวดอย่างเปล่าประโยชน์ในช่วงนี้

บางครั้งมันก็เจ็บปวดในลักษณะที่ดูแล้ว เออ เราก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ และเราก็มีสติและก็ตัดสินใจ ก็ค่อยลุกขึ้น ยืนก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ คือเรามีทางเลือก แต่ขอให้เราตั้งสติไว้ให้ดี รู้เข้าใจในเจตนาของเรา เพราะบางครั้งที่เราเปลี่ยนคือเกิดความเจ็บปวด เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ บางทีมันก็เกิดจากความกลัว กลัวเจ็บ กลัวอย่างนี้ กลัวอย่างนั้น วิตกวิจารณ์ไปนู่นว้าย อย่างนี้เราก็ต้องเป็นผู้สร้างความเข้าใจในตัวเอง บางครั้งมันก็เกิดจากความเกลียด คือเกลียดความเจ็บ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้มีแต่เวทนาที่สบายๆ ตลอด อย่างนี้ไม่รู้จะอยู่ในโลกไหน จึงจะได้สบายๆ ตลอด เราก็ต้องสร้างความอดทนบ้าง

แต่ถ้าหากว่าเราได้มีการรับรู้ มีการทดสอบ และก็ไม่มีเจตนาที่เกิดจากอกุศล มันก็เกิดจากการรู้ตัว เราก็มีทางเลือกได้ เราก็ทดลอง อย่างว่า เราก็ลองสู้กับความเจ็บก็ได้ เราค่อยปรับหน้อยหนึ่ง ถ้านั่งสมาธิก็ค่อยนั่งพับเพียบ ทำด้วยสติได้ หรือลุกไปเดินไปทำภาวนาต่อไปได้ แต่ว่าขอให้มีความรู้ตัว เท่านั้นแหละ

ผู้ฟัง : การที่พระอาจารย์ให้ยกเมตตาดำขึ้นมาสู่จิตใจ หมายถึงให้ทำอย่างไร และเมตตาดำนาทำอย่างไร ส่วนใหญ่เคยแต่สงสารผู้อื่น แต่ยังไม่เคยสงสารและเมตตาดำตัวเองเลย

พระอาจารย์ : เอ อธิบายตั้ง ๒ วันแล้ว จนปัญญาแล้ว เรื่องเมตตา คนส่วนใหญ่ก็จะคิดเรื่องการเมตตาเรื่องภายนอก แต่ว่าไม่เข้าใจในภาวะจิตที่มีเมตตา และก็มีมักจะไม่ค่อยเข้าใจว่า คือเบื้องต้นของการทำเมตตาจิต คือจะต้องให้มีพื้นฐานภายในจิตของตัวเอง ต้องแผ่ให้ถึง ครอบคลุมให้ถึงตัวเองเสียก่อน เพราะถ้าไม่อย่างนั้นเหมือนเราเป็นนักธุรกิจที่ไปทำธุรกิจ แต่เราเป็นนักธุรกิจที่เจ๊ง เราไปทำธุรกิจเจริญยากแล้ว เริ่มต้นมันก็เจ๊งแล้ว เจริญยาก เราก็คือต้องทำให้มีทุนเสียก่อน การแผ่เมตตาให้ถึงตัวเอง ให้มีภายในตัวเอง และมีอยู่ต่อตัวเอง อย่างนี้มันก็เป็นเรื่องสำคัญ

การสังเกตต่อภาวะจิตที่มีเมตตา เพราะว่าเมตตาไม่ได้เป็นสิ่งเป็นอัน เป็นขั้นสักก้อนหนึ่ง เอ้า เอาก่อนเมตตามาเวียงให้ อย่างนี้ไม่ได้ มันเป็นสภาพของจิตที่เราต้องคอยสังเกต และคอยทะนุถนอมสภาพของจิตที่มีความอ่อนโยน มีความหวังดี มีความเอื้อเฟื้อ มีความอบอุ่น มันก็ต้องคอยประคับประคองให้มีไว้ในจิตใจ และคอยทำให้มีหลักภายในใจของเรา และทำให้หลักนั้นมันแผ่ขยายออกไปให้กว้างขึ้น ให้มันครอบคลุมขึ้น จนกว่ามันออกไปถึงรอบตัวเราในทิศต่างๆ ไปถึงผู้อื่นด้วย

ผู้ฟัง : คำว่าเมตตากับความยุติธรรมบางครั้งมันก็จะไปด้วยกันไม่ได้ เรามีวิธีการอย่างไรที่จะปฏิบัติในเรื่องนี้ครับ

พระอาจารย์ : ไม่รู้ว่าใครตรัสไว้ ไม่เคยได้อ่านว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่าเมตตากับยุติธรรมไปด้วยกันไม่ได้ ยังไม่เคยเจอ มันเป็นความคิดของคนอยู่ในโลก เพราะว่า เช่นบางทีเราคิดว่าเมตตาคล้ายๆ ว่าจะต้องยินยอมทุกสิ่งทุกอย่าง คนทำไม่ดีก็ต้องอึดอ้อมแถมใส่ เมตตา

เอื้ออารี ยกย่องเขา ยินดีกับเขา แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น คือ การแผ่เมตตาไม่ใช่ทำให้เราโง่ หรือทำให้เราไม่เข้าใจในความเป็นจริง แต่ทำให้เรามีความสุข เวลาคนทำสิ่งที่เป็นการไม่ถูกต้อง ไม่ใช่เราไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ แต่ว่าขอให้ทำได้ด้วยความหวังดี ทั้งต่อเราทั้งต่อเขา ทั้งต่อผู้อื่นด้วย เพราะถ้าหากว่าเราลืมนึกถึง เราก็มองคนอื่นด้วยความเกลียด ด้วยความชิง ด้วยความโกรธ ด้วยความเคือง ด้วยความอาฆาต ด้วยความแค้น อย่างนี้เป็นการทำลายคุณธรรมของตัวเอง ไม่เป็นพื้นฐานที่จะสร้างคุณธรรมเพื่อความดีต่อไป หรือความสามัคคี หรือความอยู่อย่างสุขสบายต่อไป เราต้องรู้จักทำด้วยเมตตา

เมตตาไม่ใช่ว่าจะมีแต่ยินยอมหรือยินดี ปล่อยให้คนทำอะไรก็ได้ หรือถ้าเขาทำอย่างไร เราจำเป็นต้องยิ้มแย้มแจ่มใสให้กำลังใจกับเขา ไม่ใช่หรือ

ยกตัวอย่าง มีคนหนึ่งเป็น... ที่จริงเดี๋ยวนี้เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาที่เมืองนอก... ที่อเมริกา แต่สมัยก่อนเวลาเขาเริ่มปฏิบัติ เขาเริ่มปฏิบัติที่อินเดีย ตั้งหลายปีมาแล้ว เขาได้ยินอาจารย์สอนเรื่องการแผ่เมตตา ท่านก่อนข้างจะหนักแน่นในการแนะนำว่าเราควรจะแผ่เมตตาเสมอ แล้วเขาจบจากการเข้ากรรมฐาน แล้วเขาจำเป็นที่จะต้องเดินทางเข้ากรรมฐานที่เมืองพุทธคยา จะต้องไปสถานีรถไฟที่ห่าง เขากำลังจะไปสถานีรถไฟ ก็นั่งรถแบบสมัยก่อน รถแท็กซี่ลากด้วยม้า สมัยนี้ยังมีในอินเดียมั่ง แต่เขาผ่านจุดหนึ่งที่มีพวกผู้ชายคือเขาเป็นผู้หญิง เขาผ่านจุดหนึ่งที่มีผู้ชายกำลังกินเหล้า เขาเห็นผู้หญิงคนเดียวอยู่ในรถ ก็วิ่งตามเพื่อจะขึ้นรถ เขาก็มีความกลัวความตกใจ ก็โชคดีที่คนขับแท็กซี่เขาไล่มาให้วิ่งเร็วหน่อย แล้วคนนั้นก็ตกออกจากรถ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

แต่ทำให้เขาเกิดความสงสัย เอ้ ถ้าหากว่ามีอะไรเกิดขึ้น เขาขึ้นมาได้ เราจะมีเมตตาได้ยังไงในกรณีอย่างนี้ เขาไปทำธุระเสร็จก็กลับไปหาอาจารย์ แล้วเขาก็ถาม เล่าเหตุการณ์ให้ฟัง และก็ถามควรจะทำยังไง หรือมันเป็นไปได้อย่างไร

อาจารย์สอน คือเหตุการณ์อย่างนี้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราควรที่จะทำเมตตาไว้ในจิตใจของเรา ให้ระลึกถึงตัวเองก็ดี ผู้อื่นก็ดี ให้มีความสุข เราก็ตั้งความรู้สึกไว้ในจิตใจอย่างหนักแน่น แล้วก็ควรจะเอาร่มของเราออกมาตีหัวเขา คือมันเป็นการกระทำที่สมควรในเวลานั้น แต่ไม่ใช่ที่เราทิ้งเมตตา แต่เป็นการป้องกันตัวเอง ไม่ใช่ทำไม่ได้

หรือเรานึกถึงอย่างอัตโนมัติมาอยู่กับหลวงพ่อดีหลายปี เท่าที่อัตโนมัติสังเกต หลวงพ่อดีเป็นพระที่เมตตาสูงมากทีเดียว มากอย่างเหลือล้น แต่ถ้าหากว่าใครอยู่ใกล้ชิดกับหลวงพ่อดีจะรู้ว่า บางครั้งไม่อยากจะเข้าไปใกล้เลยละ ท่านทรมาณเราอย่างสาหัส หรือเราทำอะไรผิดพลาดต้องโดนเด้ดจริงๆ แหละ แต่ท่านไม่ได้ทำด้วยความโกรธ ไม่ได้ทำด้วยความไม่พอใจ ท่านจะมีเมตตาเสมอ แต่ว่าท่านอยากให้ลูกศิษย์ดี บางครั้งเราไม่อยากจะรับเมตตาของท่านเลย มันลำบากเหลือเกิน นั่นเป็นส่วนที่...คือท่านเห็นจุดบกพร่อง ท่านจะไม่ยอมปล่อยให้เราทำในสิ่งที่บกพร่อง

อย่างนี้แหละเมตตามาก เพราะว่าคนส่วนมาก พอมีอะไรบกพร่องหรือลำบากเกิดขึ้น ไม่ยอมพูดไม่ยอมทำ คล้ายๆ ว่า ทั้งอายุบ้าง ทั้งเกรงใจบ้าง ทั้งกลัวบ้าง แต่ว่าผู้มีเมตตาจริงๆ คือปล่อยไม่ได้ เพราะว่ากำลังขัดขวางตัวเองในการทำความสุขของตัวเอง และความสุขของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ผู้มีเมตตาจะต้องยอมพูด จะต้องยอมแก้ไข จะต้องยอมที่จะ...แม้แต่จะยอมให้คนอื่นโกรธเรา ก็ยัง

ต้องทำ อาศัยเมตตา เลยมันเป็นเรื่องที่ยุติธรรม คือเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มันก็ต้องพยายามที่จะหาวิธีการที่จะแก้ไขได้ แล้วก็ต้องคอยดู คือต้องมีปัญญาด้วย เมตตาอย่างเดียวมันไม่พอ ต้องมีปัญญาด้วย ต้องคอยดูความเป็นไปได้ของสิ่งที่เราอยากจะทำ เราก็ต้องศึกษาอย่างรอบคอบเพื่อดูว่าเราจะแก้ไขยังไง มีวิธีการยังไง

เมตตามีส่วนกระตุ้นให้เราอยากจะช่วย แต่ต้องมีปัญญาคอยรับอีกที เพื่อหาอุบาย หาวิธีการ หาความเหมาะสม อาตมานึกถึงเวลาที่อาตมาอยู่เมืองไทย ก็ได้ทำงานส่วนหนึ่งในการช่วยอนุรักษ์ป่า คือเราก็มีเมตตาต่อธรรมชาติ ต่อป่า ต่อสถานที่ที่ควรอนุรักษ์ไว้ และก็บุคคลที่อาศัยสถานที่ที่ควรอนุรักษ์ไว้ เราก็มีเมตตา แต่ว่าเราก็ยังต้องคอยดู เราจะเห็นสิ่งที่...คือมันไม่ถูกต้องและไม่ยุติธรรมด้วย คนที่มีอิทธิพลเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์ ผู้อื่นได้รับความลำบาก หรือผู้ที่ควรทำหน้าที่โดยตรงก็ไม่ยอมทำ ถ้าหากว่าเราเกิดความเคืองหรือความไม่พอใจ เราก็จะเกิดความท้อใจ แต่ถ้าหากเราสามารถที่จะรักษาเมตตาเสมอ เมตตาทั้งผู้ที่กำลังรับความลำบาก เมตตาทั้งผู้ที่สร้างความเดือดร้อน เพราะว่าเขากำลังสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง เขากำลังจะทำลายความสุขของเขาในที่สุด เพราะเขาไม่เข้าใจในความเป็นจริง เลยเราก็ค่อยยอมทำ เมตตาเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เรากระตุ้น ถ้าเมตตาไม่มีหรือเมตตาไม่เข้มแข็งพอ ปัญญาไม่ช่วย คือมันท้อใจก่อน ทำงานอย่างต่อเนื่องไม่ได้ เพราะมนุษย์มันท้อใจมากเกินไป ไม่รู้จะว่อย่างไร

ผู้ฟัง : เวลาที่เราปฏิบัติอานาปานสติแล้วคิดฟุ้งซ่าน ถ้าเราจะบริกรรมว่าคิดหนอได้หรือไม่ และจะเป็นการนำไปปนกับวิธีการปฏิบัติแบบยุบหนอพองหนอหรือไม่

พระอาจารย์ : คือวิธีไหนที่ช่วย เราก็อาศัยทั้งนั้น อย่างถ้าเรา กำหนด เรามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เพียงแต่กำหนดว่าคิดหนอๆ เรา ไม่แล่นตามกระแสของการคิด เราเพียงแต่กำหนดว่า เออ นี่ก็คือ เป็นการคิด นี่ก็คือความคิด ก็เป็นส่วนที่อาจจะช่วยให้เราเห็นชัดเจน ขึ้น และไม่บานปลายกับความคิดนั้น เราก็คอยทำให้สติอยู่กับการ เกิดของความคิดนั้น และก็จะอาจจะช่วยดับก็ได้

เพราะว่ายิ่งเวลาเราฟุ้งซ่าน คือยิ่งต้องหาอุบาย อันไหนที่ หยิบขึ้นมาใช้ได้ก็เอาเหอะ

ผู้ฟัง : การที่เรากำหนดสติแล้วมีสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่และ อิริยาบถย่อย แต่สติจะคอยหลุดออกไปนอกกายตลอดเวลา บาง ครั้งก็ไม่รู้ตัว พอรู้ตัวก็เริ่มตั้งต้นใหม่ อย่างนี้จะเป็นการปฏิบัติที่ ถูกต้องหรือไม่

พระอาจารย์ : คือเรื่องการที่จะมีสติหลุดออกไปก็ธรรมดา อาตมา เองก็ยังไม่เคยเจอสักคนหนึ่งที่พอเริ่มปฏิบัติที่ตั้งสติแล้วก็ไม่พลาด เลย อย่างนี้ไม่รู้จะหาที่ไหน เราก็ต้องยอมรับ สติของเรามันจะคอย หลุดออกไป คอยพลาดไป แต่ว่าเราพอใจในการยกสติขึ้นมาใหม่ เรา พอใจในการสร้างความเคยชินกับการฝึกสติของตัวเอง เรียกว่าสร้าง ความพอใจ พอใจว่ายังไงถึงจะหลุดสักกี่ครั้งก็ทน ก็พนักก็หมิ่นครั้ง ในวันหนึ่ง แต่ว่าเราพอใจที่จะฝึกไป ยกขึ้นมาใหม่ นี่เป็นลักษณะ หรือเป็นนิสัยของผู้ปฏิบัติที่จะประสบความสำเร็จได้

ผู้ฟัง : การที่เรายกจิตขึ้นพิจารณามรรณานุสติอยู่ทุกๆ วันทำให้ จิตเราเริ่มรู้จักการลด ละ ปลด วาง ไปได้ ไม่ดำรงอยู่ในความ

ประมาท อันนี้เป็นคำถามที่อาจจะเลยไปนิดหนึ่งว่า ถ้าหากว่าเราเกิดทิ้งกายหายาบแล้วหลังความตาย จิตเราจะเป็นอย่างไร และยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารหรือไม่

พระอาจารย์ : ถ้ายังไม่หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ก็เวียนว่ายอยู่อย่างนั้นแหละ ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าการที่ฝึกให้เป็นผู้มีสติ เป็นผู้มีสัมปชัญญะ เป็นผู้มีคุณธรรม ปราบปรามความจริง ปราบปรามกรรมมันเป็นสิ่งที่สนับสนุน ถ้าเรายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ เราก็ได้เวียนว่ายอยู่ในหมู่เหล่าที่ได้เห็นความสำคัญของพุทธศาสนาหรือหลักของความ เป็นจริง เราเวียนว่ายอยู่ในลักษณะที่เราได้พบกับสิ่งที่ดี ได้นำความสุขให้เกิดขึ้น มันจะเป็นการสร้างเหตุปัจจัยเพื่อการภาวนา การปฏิบัติต่อไป

ผู้ฟัง : ในขณะที่เราฝึกการกำหนดสติอยู่ตลอดเวลา ถ้าในยามเจ็บป่วย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่คาดคิด เช่น การสูญเสียบุคคลที่เราเคารพรัก หรือคนที่เรารัก เกิดมีอุบัติเหตุโดยคิดไม่ถึง คาดไม่ถึง เรามีทางที่จะดึงสติของตัวเองให้กลับมาเป็นตัวของตัวเองได้อย่างไร ไม่ขาดสติไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ

พระอาจารย์ : ถ้าหากว่าเรามีความเคยชิน และความเคยชินของการตั้งสติ ถึงมีอะไรเกิดขึ้น มันไม่นานวันไหว เพราะว่าเรามีหลักอยู่ เช่น ถ้าเราทำสติไว้เสมอ เหมือนเราทำร่องไว้ เวลา น้ำลาลงจากเขา มันก็จะลงร่องนั้น พอฝนตกมานอกฤดู มันก็ลงร่องนั้นแหละ มันไม่แตกต่างกัน เราทำความเคยชินกับการตั้งสติไว้ ก็ทำประจำ เราเห็นความสำคัญของการทำสติไว้ เราเห็นคุณค่า และเราก็คอย

พิจารณาถึงความตายเสมอ เราก็รู้ว่าไม่เที่ยง มันก็เป็นความจริง ไม่ใช่เป็นทฤษฎีอย่างเดียว

พอมีอะไรเกิดขึ้น อย่างหนึ่งก็อาจจะไม่หวั่นไหวเลยก็มี หรือถึงหวั่นไหว แต่ว่าการตั้งหลักมันไม่เสียเวลา ยกตัวอย่าง สมัย พุทธกาลมีครั้งหนึ่งที่นางวิสาขาไปที่เซตวัน แล้วก็แต่งตัวสีขาว ทั้งผมทั้งผ้าเปียก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความไว้อาลัยในอินเดีย เพิ่งมีคนเสียชีวิตในครอบครัว พระพุทธเจ้าเห็นแล้วถามมีอะไรเกิดขึ้น ก็ว่าหลานสุดรักของเราเสีย เพิ่งเผาเมื่อตะกี้ เราก็เศร้าโศกเสียใจ เรายังรักหลานคนนี้นี่มาก เราก็เสียตาย พระพุทธเจ้าถาม เออ นางวิสาขาอยากจะมีหลานเยอะๆ มั้ย โอ๊ย อยากมีหลานเยอะๆ ถ้าเต็มบ้านเต็มเมืองยิ่งดี พระพุทธเจ้าจึงถาม เอ๊ ถ้าหากว่าหลานเยอะๆ แล้วเต็มบ้านเต็มเมือง คิดว่าจะมีวันใดที่เราไม่มีผ้าเปียกผมเปียกมั้ย นางวิสาขา ก็จะคิด เออ ใช่ ยิ่งไงคนก็ต้องตาย เรามีหลานเยอะๆ โอกาสที่จะมีหลานตายเยอะก็มี ไม่เอาดีกว่า คือแป็บเดียว คือมันไม่ใช่ไม่มีความรู้สึก ไม่ใช่ไม่ได้เกิดอารมณ์ แต่ว่าพอมีการเตือนสติสักหน่อย เอ้อ ตั้งหลักได้แล้ว ไม่พลาด

ผู้ฟัง : เวลากำหนดสติในเวลารับประทานอาหาร สามารถกำหนดคำเคี้ยวได้ แต่เวลากลับแล้ว จับไม่ได้ว่าลงไปอย่างไรหาไม่เจอ ไม่ทราบว่าคุณอาจารย์มีวิธีอย่างไรหรือไม่

พระอาจารย์ : โยนให้มันไปตรงไหนแหละ มันไปเองแล้ว ที่จริงไม่มีใครรู้หรอก มันเป็นไปเอง เราไม่ต้องไปตามมันหรอก กว่าจะกินข้าวเสร็จตั้งนาน มันนั่งทั้งวันแหละ

เรากำหนดในสิ่งที่ยังพอเป็นไปได้ พอมันกลืนแล้ว เราก็กำหนดที่เราจะต้องรับประทานต่อ เราก็กำหนดใจของเรายังมีการจดจ่อ มีการเลือกยังไง มีความเพลิดเพลินยังไง มีความยินดียังไง หรือมีความเฉยๆ ยังไง ก็คอยสังเกตตรงนั้น ไม่ต้องไปห่วงไปกังวลในเรื่องอื่นที่ไม่จำเป็น

ผู้ฟัง : ยังสงสัยเรื่องการขอโหสิกรรมซึ่งกันและกันกับผู้ที่เราเคยทำความไม่ดีไม่ถูกต้องหรือทำความชั่วร้าย คำถามก็คือว่า กรรมนั้นเมื่อเราขอโหสิกรรมแล้ว จะหมดไปเลยหรือว่าเรายังต้องไปชดใช้กรรมนั้นอยู่

พระอาจารย์ : เรื่องที่ถ้าหากว่าเราเคยทำอะไรไว้ ส่วนที่เราขอโหสิกรรมคือเรื่องการกระทำในอดีต อันนั้นก็เป็นการกระทำอย่างหนึ่งที่ต้องแสดงผล เรื่องที่เราขอโหสิกรรมเป็นการกระทำอีกอย่างหนึ่งที่จะมีผล มันก็อาจจะทดแทนกันได้ แต่ว่าส่วนที่จะลบล้างกันจริงๆ มันไม่มีหรอก

แต่ที่เราเคยทำไม่ดีไว้ จะมีกำลังพอที่จะแสดงออก อันนี้ก็ไม่ตายตัว มันไม่แน่ แต่ว่าการที่ลบกันอย่างนั้น มันไม่ใช่อย่างที่คิด คือ การกระทำที่ทำอันนั้นก็ส่วนหนึ่งที่จะมีผล หรืออาจจะมิผล การกระทำที่เราทำดี ก็เป็นการกระทำที่อาจจะมิผล ถ้าเราเห็นความสำคัญของการทำความดี เราก็ทำอย่างต่อเนื่อง และยังเอาใจใส่ การกระทำที่มีความดีกลายเป็นสิ่งที่มีน้ำหนักมากกว่า เลยเป็นส่วนที่อาจจะเหมือนกับต้านเอาไว้ แต่ว่าไม่ใช่ว่าจะลบกันทีเดียว

ผู้ฟัง : การเจริญเมตตาภาวนา เมื่อเกิดความนึกถึงคนหรือสัตว์แล้ว เกิดความสงสาร แล้วก็เกิดอาการเศร้าถึงร้องไห้ออกมาแล้ว จึงต้องหยุดภาวนา อย่างนี้เรียกว่าเป็นการส่งจิตออกนอกกายไปหรือไม่

พระอาจารย์ : เรื่องการเจริญเมตตาและเรื่องการเจริญกรุณา คือมีความรู้สึกที่ใกล้เคียงกัน ที่จะต้องคอยระมัดระวัง คือความเมตตา เมตตาคือเราเอื้ออารมีความหวังดี อันนั้นเป็นกุศล แต่ว่าความรู้สึกที่เอื้ออารี เอ็นดู รัก ห่วง มีความผูกพันด้วยความรัก ความพอใจ ตัวนี้เป็นมลทินของเมตตา

ความกรุณาคือเรามีความเอ็นดู สงสาร อยากให้คนพ้นจากทุกข์ เห็นใจที่เขามีความทุกข์และอยากแก้ไข อันนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นกุศลล้วนๆ

แต่ว่าความรู้สึกที่ใกล้เคียงกัน คือเห็นทุกข์ของผู้อื่น สงสารทนไม่ได้ เกิดความทุกข์เอง เกิดความรู้สึกเศร้าใจ เพราะเขามีความทุกข์อยู่ อย่างนี้มันเป็นมลทินของการเจริญความกรุณา

มันอยู่ใกล้เคียงกัน แต่ว่าเป็นศัตรูต่อเมตตา เป็นศัตรูต่อกรุณา มุทิตาก็เช่นเดียวกัน มุทิตา คือเรามีความยินดี คือเราเห็นคนอื่นเขาได้ความเจริญ มันพลอยยินดี แต่ศัตรูต่อมุทิตาคือมันเห็นคนอื่นเขาได้เจริญ เห็นคนอื่นเขาได้ดีก็เกิดความอิจฉา อย่างนี้มันก็สาเหตุเดียวกัน แต่ว่าจิตอย่างหนึ่งเป็นกุศลอย่างมหาศาล อีกจิตหนึ่งเป็นจิตที่เป็นอกุศล

อุเบกขา คือจิตเป็นกลาง เป็นจิตที่ละเอียด จิตมั่นคง จิตที่ไม่หวั่นไหวต่อความดีความชั่ว ความได้ความเสีย ของตัวเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี จิตมีความมั่นคง อันนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์และเป็นกุศล

แต่ว่าจิตที่ใกล้เคียงกันคือ เห็นคนอื่นได้แล้วก็มีความเฉย
อย่างทีบางครั้งคนชอบแปลอุเบกขาเป็นการวางเฉย ซึ่งอาตมาไม่
ชอบการแปลอย่างนั้น เพราะว่าความรู้สึก ภาพที่ขึ้นมันวางเฉย มัน
เหมือนกับเฉยชา เฉยแฉะ เฉยจริงๆ เฉยเมย มันไม่ยอมทำอะไร
ไม่ยอมมีความรู้สึกต่อเขา คล้ายๆ ว่าเป็นจิตที่ไม่มีความรู้สึกเลย
อย่างนี้มันเป็นอกุศล มันเป็นศัตรู เป็นอุปสรรคต่ออุเบกขาที่แท้จริง

พรหมวิหาร ๔ มันเป็นความละเอียดของจิตใจ แต่ว่าใน
ความละเอียดนั้น มันก็มีส่วนที่บางทีคนเขาก็...คือจิตมันสามารถ
ที่จะหลุดออกไปในสิ่งที่เป็นอุปสรรคได้โดยไม่ยากเลย เราก็ต้อง
ระมัดระวัง

ผู้ฟัง : คำถามนี้คงเป็นคำถามสุดท้ายสำหรับวันนี้ ขอความกรุณา
พระอาจารย์ แนะนำวิธีเจริญพรหมวิหารเพื่อที่จะนำไปใช้

พระอาจารย์ : คือพรหมวิหารเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
คือที่เราเน้นอยู่ส่วนใหญ่ก็เน้นที่เมตตา เพราะว่าเป็นพื้นฐานที่ได้
ปรารถนา นิดๆ หน่อยๆ ก็เรื่องกรุณา มันก็กลายเป็นพื้นฐานของ
พรหมวิหาร เราก็ต้องให้ความสนใจ วิหาร แปลว่า ที่อยู่ คือเป็น
ที่อยู่ของผู้มีจิตใจสูง และการทำให้จิตใจเป็นกุศลล้วนๆ ทำให้จิต
มีความละเอียด ทำให้จิตใจมีความรู้สึกประณีตก็เป็นพื้นฐานของ
พรหมวิหาร

การเริ่มด้วยเมตตา การสนับสนุนจิตที่มีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่
ก็เป็นพื้นฐาน และก็อย่างที่ได้นแนะนำวันนี้ คือมีอุบายหลายอย่าง แต่
ว่าการยกสภาพของจิตที่เริ่มมีกุศลและมีความประณีต เราก็สังเกต
ดู อย่างเมตตาก็เป็นความละเอียดของจิตใจที่ปรารถนาความสุขให้ผู้

อื่น เอ็นดูต่อเขา เราก็ยกสภาพจิตอย่างนั้นขึ้นมา เราก็คอยสนับสนุน คอยประคับประคอง คอยแผ่ ทำให้มันมั่นคงภายในตัวเราเอง แล้วก็คอยทำให้มันขยายขึ้นภายในตัวเรา แล้วก็คอยให้มันแผ่ออกไป ให้มันกว้างขึ้น มันคงขึ้น เบิกบานขึ้น ก็เป็นวิธีหนึ่งที่เรียกว่าการสร้างจิตที่เป็น *อัปมัญญา* ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต เป็นจิตที่ไพบูลย์สมบูรณ์ จิตที่มีความกรุณาคือเราเอ็นดู เห็นความทุกข์แล้วทนไม่ได้ต่อความทุกข์ อยากให้ทั้งตัวเองทั้งผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ จิตที่มีความสงสารเอ็นดู เราก็สนับสนุนความรู้สึกอย่างนั้น คือในที่สุด พรหมวิหารมันไม่ได้อยู่ที่คำศัพท์ที่เราใช้ มันอยู่ที่สภาพของจิต จิตที่มีความละเอียดหวังดีต่อผู้อื่น อยากแก้ไขหรือสงสารเขา

มุทิตาคือจิตที่มีความยินดี คือพลอยยินดีกับการได้ของผู้อื่น คนอื่นได้ดี คนอื่นได้ความสำเร็จ คนอื่นเขามีความฉลาด คนอื่นเขามีความสวยงาม คนอื่นเขามีความสำเร็จเกิดขึ้น เราก็พลอยยินดี พลอยดีใจกับสิ่งที่เขาได้ มันเป็นความละเอียดของจิตใจ มันเป็นความสุขุมของจิตใจ ซึ่งโดยปกติมนุษย์เรามันชอบเปรียบเทียบกันว่า เออ เขาดีกว่าเรา เราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เขาไม่ได้ดีกว่าเรา คือการเปรียบเทียบอย่างนี้มันทำลายความละเอียดของจิตใจ ความเบิกบานของจิตใจ

แต่ถ้าเรามีมุทิตา ยินดีกับคนอื่น สิ่งที่เขาได้ พุดในแง่หนึ่ง ถ้าหากว่าเราเป็นผู้ชำนาญในการทำให้จิตมีมุทิตา คือเราไปไหน เราจะไม่ปราศจากความสุข เช่นถ้าหากว่าใจของเราไม่มีมุทิตา ไปไหนเราก็ต้องอาศัยตัวเราเองเพื่อสร้างความสุข แต่ถ้าหากว่าเรามีมุทิตา เปอร์เซนต์ของเราที่จะได้รับความสุขมันเพิ่มตั้งเท่าไร แปรผันล้านคนมันแปรผันล้านเปอร์เซนต์แล้ว เพราะว่าคนอื่นในโลกเรามันตั้งเยอะเยอะ หรือถ้าเราอยู่เมืองไทย เปอร์เซนต์ที่จะได้รับความสุขมันเพิ่ม

ตั้งหลักดีกว่าล้านเปอร์เซ็นต์เนาะ มันเป็นความสุขที่สบายมาก แต่คนไม่คิด คิดแต่ว่าจะหน้าเขียว อัจฉา คิดแต่จะแข่งขันกับเขา คิดแต่จะน้อยใจว่า เอ๊ ทำไมเขาได้ เราไม่ได้ มันก็เรื่องเสียดาย มันมีโอกาสมันที่จะมีความสุขแล้วไม่เอา มุกิตาเป็นความสุขที่ที่จริงก็สบายเราเองไม่ต้องทำ เขาทำแล้วเราก็กินสบาย

อุเบกขาคือเราทำใจเป็นกลาง ทำใจไม่หวั่นไหวต่อความสุข ความทุกข์ ต่อความดีความชั่ว ต่อความตาย ความเสีย ต่อสรรเสริญ ต่อนินทา อะไรเกิดขึ้นเราก็กินว่า เออ ให้ใจเป็นกลาง ให้เราเป็นผู้มั่นคงด้วยผู้รู้ ให้เราเป็นผู้มั่นคงด้วยจิตใจอยู่ในท่ามกลางระหว่างความเปลี่ยนแปลง เพราะเรารู้แล้ว

พื้นฐานของอุเบกขา อย่างเวลาเราสวดในการแผ่เมตตา บทสวดทำเกี่ยวกับ *กัมมัตสกา กัมมทายาทา กัมมโยนิ กัมมพันธู กัมมปฏิสรณา* คือเราทุกคน สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เขาทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เขาจะต้องเป็นทายาท เราไม่จำเป็นที่จะเกิดความดีใจหรือความเสียใจ เพราะว่ามันไม่ได้เกี่ยวกับเรา มันเรื่องของเขาแท้ๆ เขาทำอย่างไร เขาจะรับผลอย่างนั้น เราไม่ต้องไปหวั่นไหว เราไม่ต้องไปเกิดความรู้สึกสงสัย หรือเกิดความรู้สึกดีใจเสียใจ เพราะว่าคนก็กำลังจะรับผลที่เขาทำเอาไว้ เราก็กินอยู่กลางก็ได้



มุทิตาคือจิตที่มีความยินดี
คือพลอยยินดีกับการได้ของผู้อื่น
มันเป็นความละเอียดของจิตใจ
ปกติมนุษย์เรามันชอบเปรียบเทียบกันว่า
เขาดีกว่าเรา เราดีกว่าเขา
เราเสมอเขา เขาไม่ได้ดีกว่าเรา
การเปรียบเทียบอย่างนี้
มันทำลายความละเอียดของจิตใจ
ความเบิกบานของจิตใจ
ถ้าหากว่าเราเป็นผู้ชำนาญ
ในการทำให้จิตมีมุทิตา
เราไปไหน เราจะไม่ปราศจากความสุข
มุทิตาเป็นความสุขที่ที่จริงก็สบาย
เราเองไม่ต้องทำ
เขาทำแล้วเราก็สบาย



การพิจารณาธาตุ ๔

ในสติปัฏฐานสูตร หมวดธรรมะถัดไปที่น่าสนใจสำหรับการภาวนา คือเรื่องการพิจารณาถึงธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นวิธีที่ช่วยให้เราสังเกตในสภาพของสิ่งที่เรา...ยังโดยเฉพาะเรื่องร่างกาย เพราะปกติเรามักจะมองร่างกายว่าเป็นของเรา เป็นของของเรา และนอกจากเป็นของเรา ก็เป็นฐานของการสร้างความรู้สึกต่อตัวตน เป็นตัวตนที่มีอายุมากมีอายุน้อย มีความสูงมีความต่ำ มีความสวยมีความไม่สวย มีความน่ารักมีความไม่น่ารัก มีความหลากหลาย ความรู้สึกต่อตัวตน คือร่างกายเป็นฐานอย่างหนึ่งที่สำคัญ และโดยความรู้สึกต่อตัวตน เราก็มักจะมีการขึ้นๆ ลงๆ โดยอารมณ์ว่าสุขว่าทุกข์ แต่ส่วนมากก็จะทุกข์ มีความสุขหนึ่งหนึ่ง และก็มีทุกข์เรื่อยๆ เป็นปกติชีวิตของมนุษย์ทุกๆ ไป

ในการพิจารณาเรื่องธาตุ คือธาตุในแง่ของพุทธศาสนาที่ว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คือจะหมายถึงลักษณะที่เราว่าธาตุดิน ไม่ใช่ดินที่เราเอาดอกไม้ไปปลูก นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของดิน แต่ว่าทุกอย่างที่มีลักษณะของความแข็ง มีการกินเนื้อที่ เป็นสิ่งที่มีรูป มีลักษณะที่พอจะเห็นและสัมผัสได้ก็จะเรียกว่าธาตุดิน ธาตุน้ำคือจะ

เป็นธาตุตามธรรมชาติที่มีลักษณะของความเหลว มีลักษณะที่เอิบ
อาบ ซ่านไปซ่านมา และหลังไหลได้ ก็เรียกว่าธาตุน้ำ ธาตุไฟคือ
ธาตุตามธรรมชาติหรืออาการของธรรมชาติที่มีความร้อนหรือความ
เย็น มีอุณหภูมิจะมากหรือน้อยก็คือเรื่องของธาตุไฟ และธาตุลม
เป็นอาการของธรรมชาติที่มีการพัดไปพัดมา มีการค้ำจุน มีลักษณะ
ที่ปลิวไปนี่ปลิวไปนั่น มันได้อาศัยลม เช่นความคิดของอินเดียสมัย
พุทธกาล เช่นที่เราเหยียดขา เอาแขนเข้า หรือเหยียดออกอย่าง
นี้ คือเป็นธาตุลมที่ช่วยให้มีการพัดไปพัดมา มันเป็นอาการของ
ธรรมชาติ

ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้ายกการเปรียบเทียบ เหมือน
กับพ่อค้าเนื้อที่เขาขายเนื้อ เขาก็ไปหั่นเนื้อ เขาก็จะตัดเนื้อ หรือ
เอาโคมาขาย แต่ว่าไม่ได้ขายโค มันขายเนื้อ ก็ไปหั่นๆๆ เอาหนึ่ง
ออก เอาเนื้อออกเป็นชิ้นๆ เอากระดูกไปทางนี้ คือมันรู้ว่าเขากำลัง
ทำอะไร อันนี้คือเนื้อ อันนี้คือน้ำ อันนี้คือเลือด อันนี้คือกระดูก ก็
เหมือนกัน เราดูลักษณะของร่างกายของเรา แล้วเราก็สังเกตอันนี้
เป็นส่วนแข็ง ก็เป็นธาตุดิน อันนี้คือส่วนเหลว ก็คือธาตุน้ำ อันนี้คือ
ส่วนที่มีอุณหภูมิ อันนี้คือธาตุไฟ อันนี้คือส่วนที่พัดไปพัดมา อย่าง
ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็เป็นธาตุลม เราก็แยกออกโดยการ
พิจารณา แยกออกเป็นธาตุ และก็เหมือนความรู้สึกของคนขายก็ดี
คนซื้อก็ดี ความรู้สึกที่ว่าเป็นโคมันไม่มีแล้ว มันเป็นเนื้อ มันเป็นของ
รับประทาน เป็นของเอาไปปรุง ความรู้สึกที่ว่าเป็นโคมีชีวิตอยู่ไม่มีแล้ว

เช่นเดียวกัน ถ้าเราพิจารณาโดยการแยกออก เราก็จะถอน
ความรู้สึกต่อตัวตน ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะว่าที่เรามีความ

รู้สึกว่าคุณมันก็มีความสำคัญมันหมายถึงขึ้นมาอาศัยส่วนประกอบ ก็คือธาตุ ๔ ในแง่นี้

นี่ถึงสมัยก่อน เกือบ ๑๐ ปีที่แล้ว มีหนังสือสำหรับเด็ก เป็นเรื่องของหมูตัวน้อยๆ ชื่อ เบ็บ (Babe) บางคนอาจจะจำได้ คือหลังจากหนังสือนี้ได้เกิดความนิยม มันเป็นที่เสียหายของอุตสาหกรรมขายเนื้อหมู มันขายไม่ออกเท่าไรอยู่พักใหญ่ เพราะว่ามันเกิดความคิด เอ้ หมูกับเบคอนกับแฮม มันมาจากที่เดียวกัน เลยเกิดความขยะแขยง มันกินไม่ลง พวกเด็กๆ สมัยนั้นนะ เดียวนี้ความรู้สึกคงหายแล้วมั้ง กินกันเหมือนเดิม แต่มันเป็นเรื่องความรู้สึกที่ว่าเนื้อเป็นชิ้นเป็นอัน โดยปกติเราก็มองคิด เดินไปในตลาด หรือที่ที่เขาขายเนื้อ ถ้าเรานึกว่าเป็นสัตว์ เป็นสิ่งที่มีชีวิตอยู่ มันกินลงยาก แต่นี่มันเป็นเรื่องความรู้สึกถอนออกโดยธรรมชาติ เพราะว่าเราก็ไม่ได้คิด

แต่เวลาเราพิจารณาถึงร่างกายของเรา มันก็เพื่อเปลี่ยนความรู้สึกเช่นเดียวกัน เราเปลี่ยนความรู้สึกที่เรามีการยึดมั่นถือมั่น ความหลง โดยการพิจารณาถึงธาตุ ๔ เพราะว่าถ้าเราสัญญาการสำคัญมันหมายถึง มันก็อาศัยความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสัญญาและการพิจารณา อย่างหนึ่งเช่น เราพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่เราต้องห่วงใย ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่น่าตกแต่ง น่าประดับไว้ให้มีความสวยงาม ความเปล็ดเปล็น มันก็เป็นสัญญาอย่างหนึ่ง แต่ว่าเรามาพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง ที่ว่าเราพิจารณาในลักษณะที่ เออ มันก็สักแต่ว่าธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม สัญญาก็จะเปลี่ยน ความรู้สึกที่เห็นว่าเป็นของที่น่าห่วงน่ากังวล น่าตกแต่ง น่าเปล็ดเปล็นนั้น มันก็เห็นว่ามันก็สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ มันอาศัยอยู่ก็จริง ต้องดูแลอยู่

ก็จริง แต่ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะปลูกเร้าให้มีความหลงใหลด้วยความยึดมั่นถือมั่นไว้ เราอาศัยการพิจารณาเพื่อช่วยเปลี่ยนสัญญาของเรา อย่างว่ามันช่วยถอนตัวตัณหา และถอนอวิชชา ความหลงใหล

การใช้ธาตุ ๔ เป็นกรรมฐาน มีสูตรๆ หนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอนราหุล ท่านยกธาตุ ๔ เป็นประเด็นในการพิจารณา มีอยู่ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าไปบิณฑบาตในเมืองสาวัตถี ราหุลได้ติดตามบิณฑบาตด้วย ตอนนั้นราหุลกำลังจะหนุ่มเต็มที่ กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ อายุตอนนั้นราว ๑๘-๑๙ ปี ตามที่เขาเล่ากัน กำลังหนุ่มเต็มที่ ก็ตามบิณฑบาตคือสมัยนั้นพระพุทธเจ้าจะราว ๔๐ ปลายๆ ยังมีกำลังวังชามากพระพุทธเจ้าก็สง่าโดยธรรมชาติอยู่แล้ว รูปร่างใหญ่สง่า ราหุลก็เกิดความคิดในใจ พ่อของเราสง่า งดงาม เราเองก็เป็นลูก เราก็ไม่เบาด้วย พอคิดอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็หันมาเหมือนกับตักเตือน ท่านก็ไม่ว่าโดยตรง แต่ก็ว่าในลักษณะว่า ผู้ใดปรารถนารมณะก็ต้องพิจารณาร่างกาย ต้องพิจารณาเห็นรูปอย่างชัดเจน ราหุลก็รู้ตัว อาย ใครจะไปบิณฑบาตไปฉนั้น วันนี้หลังจากรับการตักเตือนจากพระตถาคตพระพุทธเจ้าเอง ยังไงก็กินไม่ลงแล้ว ท่านก็เลยไปภาวนา ปลีกตัวไปหาวิเวกในวันนั้น ตอนเย็นท่านเข้าไปกราบพระพุทธเจ้าแล้วขอคำแนะนำในธรรม

พระพุทธเจ้าจึงสอน ยกเรื่องธาตุ ๔ เป็นประเด็นให้ท่านพิจารณา เห็นส่วนของร่างกายที่เป็นของแข็ง ที่กินเนื้อที่ เช่น เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นกระดูก เป็นอวัยวะภายใน เป็นตับ เป็นไต เป็นปอด เป็นหัวใจ เป็นลำไส้ นี่ถือว่าเป็นธาตุดิน

ส่วนที่เป็นของเหลว เป็นน้ำ เป็นน้ำดี เป็นน้ำลาย เป็นน้ำตา เป็นน้ำมูก น้ำต่างๆ ที่อยู่ในร่างกาย ก็ถือว่าเป็นธาตุน้ำ คือมองเป็นธาตุ แทนที่จะแยกออกจนมากเกินไป เราก็กลับมา อันนี้คือธาตุ อันนี้ธาตุดิน อันนี้ธาตุน้ำ

ส่วนที่เป็นอุณหภูมิตี่มีหน้าที่ในการทำให้เรามีความเจริญ คือร่างกายของเราค่อยเติบโตค่อยเจริญ เจริญอาหารบ้าง ย่อยอาหารบ้าง และทำให้มีความอุ่นภายในร่างกาย ก็ถือว่าเป็นธาตุไฟ

ธาตุลมก็ลมในลำไส้ ลมที่ขึ้นเบื้องบน ลมที่ลงเบื้องล่าง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ถือว่าเป็นลม เป็นธาตุลมเท่านั้น แล้วท่านก็แนะนำให้พิจารณาต่อไปว่า เราต้องพยายามทำจิตใจของเราให้เหมือนกับธาตุดิน ในลักษณะที่ดินหรือปฐวีธาตุ ใครไปเอาของดีมาไว้ เอาของไม่ดีมาไว้ เอาของสะอาดมาไว้ เอาของสกปรกมาไว้ ธาตุดินก็ไม่ได้ว่าอะไร ไม่เกิดความตกใจยังงั้น ไม่ได้เกิดความรู้สึกน้อยใจเสียใจอะไร ไม่ได้เกิดความดีอกดีใจอะไร มันเป็นธาตุดิน

เราต้องพยายามทำให้ใจเหมือนกับธาตุน้ำ น้ำทั้งหลายเราเอาของดีมาใส่ เอาของไม่ดีมาใส่ ของสกปรกมาใส่ ของสะอาดมาใส่ มันก็ไม่ว่าอะไร ไม่เกิดความน้อยใจ ไม่เกิดความเสียใจ ไม่เกิดความตื่นเต้น ไม่เกิดความดีใจ คือมันมีความมั่นคงเพราะมันเป็นธาตุ

ธาตุไฟก็เช่นเดียวกัน ธาตุลมก็เช่นเดียวกัน มันมีความมั่นคงอยู่ในตัวของมัน มันไม่หวั่นไหวต่ออะไรที่เกิดขึ้น เราก็ต้องพยายามทำใจของเราให้มันคงเหมือนกับธาตุทั้งหลาย ก็เป็นการพิจารณา

อีกแง่หนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอน คือ เวลาทำใจให้มั่นคงเหมือนกับธาตุทั้ง ๔ เราจะสามารถนำเมตตาจิตขึ้นมา แล้วเมตตาจิตนั้น เวลาอาศัยการพิจารณาธาตุ คือจะไม่หวั่นไหวเช่นเดียวกัน จะมีเมตตาเอื้ออาทร คนจะดีกับเรา ไม่ดีกับเรา ถูกใจเราไม่ถูกใจเรา ได้สิ่งที่ปรารถนา ไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็จะไม่หวั่นไหวเช่นเดียวกัน เหมือนกับธาตุทั้ง ๔ ที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้กับราहुล และท่านลงท้ายในการสอนอานาปานสติคือ หลังจากได้ให้พิจารณาเรื่องธาตุ ๔ เจริญการสังเกตด้วยธาตุ ๔ เป็นฐาน ท่านก็ได้แนะนำให้เจริญอานาปานสติ ซึ่งท่านสอนอย่างชนิดที่ว่าสมบูรณ์ อานาปานสติเวลาพระพุทธเจ้าสอนอย่างสมบูรณ์จะเป็น ๑๖ ชั้น ซึ่ง ๑๖ ชั้นที่แบ่งออกเป็น ๔ ภาค ภาคละ ๔ เรื่อง และก็จะสอดคล้องกับสติปัฏฐาน ๔ จะมีหมวดเกี่ยวกับร่างกาย หมวดเกี่ยวกับเวทนา หมวดเกี่ยวกับจิต หมวดเกี่ยวกับธรรม ก็เป็น ๑๖ ชั้นทั้งหมด คือเป็นคำสอนที่น่าสนใจหลายประเด็น

ประเด็นแรก พ่อสอนลูก ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ น่าประทับใจ ยิ่งโดยเฉพาะสำหรับวันนี้ ในการยกประเด็นเรื่องธาตุ ๔ เพราะเป็นประเด็นที่ถ้าเราใช้ในการพิจารณา มันช่วยให้เราเสริมและสร้างปัญญาภายในตัวเอง เพราะว่าการภาวนา คือเราภาวนาเพื่อให้จิตสงบ นี่ก็เป็นพื้นฐาน

แต่ว่าจิตสงบต้องมึนงานทำ ไม่ใช่เราปฏิบัติเพื่อให้มีจิตสงบอย่างโดดเดี่ยว จิตสงบนั้นเราก็ต้องมีหลักอะไรสักอย่างที่ทำให้เราพิจารณาเพื่อรู้แจ้งเห็นจริง หรือช่วยให้เราถอดถอนสิ่งที่ทำให้เรา

หลง ยังหลงอยู่ในวัฏสงสาร เพราะเป้าหมายในพระพุทธศาสนา คือพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายที่จะให้เราพ้นจากความทุกข์ และพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่ใช่พ้นจากความทุกข์แล้วก็ยังเอาความทุกข์ต่อไป มันไม่ใช่ลักษณะการสอนของท่าน ท่านก็จะมุ่งให้โอกาสกับเราที่จะได้พ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด การพิจารณาเรื่องธาตุ ๔ เป็นอุบายหรือเป็นวิธีการที่ช่วยให้เราพิจารณาเห็นความจริง และถอนตัณหาถอนอวิชชา แต่สิ่งที่เรามักจะติดอย่างเหนียวแน่นที่สุดก็เรื่องความรู้สึกต่อตัวตน

การยกประเด็นของการพิจารณาธาตุ ๔ ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราถอนความรู้สึกต่อตัวตน เพราะว่าพอเรามองเห็นว่าสิ่งที่เราสัมผัสก็ดี ผู้ที่เป็นผู้สัมผัสก็ดี ก็ล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ เท่านั้น มันสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น เราดูว่าอันไหนของเราที่ไม่ได้เป็นธาตุ มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนที่ไม่แปรปรวนตามสภาวะของธาตุ ก็ไม่มี เลยทำให้เกิดความปลอดโปร่ง โล่ง เพราะเราสามารถที่จะวางความรู้สึกต่อตัวตนไว้

ในการภาวนา พูดถึงวิธีการ คือนอกจากเรายกสัดส่วนของร่างกาย แล้วค่อยพิจารณาเป็นธาตุ ๔ อีกแง่หนึ่งคือการยกลักษณะของธาตุ ๔ ขึ้นมา แทนที่จะเป็นการคิดนึกว่าเป็นธาตุ ๔ การสัมผัสโดยตรงคือ เออ นี่แหละ ในประสบการณ์จริงๆ ก็คือธาตุ ๔ เท่านั้น เช่น ในการพิจารณาถึงธาตุดิน ธาตุดินก็จะมีลักษณะของความแข็ง ของหยาบ ของหนัก หรือของนิ่ม ของอ่อน ของนิ่มนวล ของเบา คือมันเป็นลักษณะที่เราสัมผัสได้ เช่นเรากำลังนั่งสมาธิอยู่ เราสัมผัสความแข็ง มันก็ไม่ยากนัก แค่เอาปากของเรา ฟันของเรา

มันแข็งที่สุดในร่างกาย เราก็รู้สึกสัมผัสความแข็ง อันนี้คือธาตุดิน ไม่ใช่ฟันของเรา ไม่ใช่ของแข็งของเรา มันเป็นของแข็งของธาตุดินเท่านั้น มันเป็นลักษณะของธาตุ ไม่ได้มีตัวตน ไม่ได้มีเราอยู่ในนั้น เป็นการสัมผัสโดยตรง ของหยาบคือมันมีทั่วร่างกาย เช่นของแข็ง เราได้สังเกต มันก็มีอยู่ที่ฟันของเรา

แต่ว่าเราก็ค่อยมาพิจารณาในร่างกายของเรา เราก็ค่อยสัมผัสภายในร่างกายของเรา ส่วนที่รู้สึกกว่าแข็งที่อื่น ส่วนที่เป็นความรู้สึกก็มี เช่น ตรงที่เราสัมผัส เช่นที่กระดูกของเรามันกำลังสัมผัสที่นั่น เราก็รู้สึกว่าเออ มันมีความแข็งอยู่ตรงนั้น หรือเราอาศัยการคิดนึกว่า เอ้อ ที่เรานั่งอยู่ได้มันก็ต้องอาศัยธาตุดินคือกระดูก ถ้ากระดูกของเราไม่แข็ง เราก็ไม่ได้นั่งอย่างนี้ คงเป็นก้อนน้อยๆ หนึ่ง มันค่อยยุบลงมา มันไม่มีรูปมีลักษณะเลย ที่เรามีสรูปลักษณะก็อาศัยความแข็งของธาตุดิน ก็เป็นการพิจารณา ของหยาบก็เป็นอีกลักษณะหนึ่ง ธาตุดินก็มีลักษณะของความหยาบ ที่ใกล้ที่สุดในการสังเกตหรือการสัมผัส เช่น เราเอาลิ้นของเรามาสัมผัสที่ฟันข้างบน เอ้อ มันก็หยาบ เออลิ้นมาเลียกลับไปกลับมาที่ฟันของเรามันก็รู้สึกหยาบ มันมีของเหมือนกับขมชนิดๆ และก็มี ความหยาบ มันเป็นลักษณะที่เราสัมผัสได้ เป็นอยู่ในร่างกาย อาศัยธาตุดิน แล้วเราก็ค่อยดูตามร่างกาย มันก็มีที่อื่นที่จะมีความรู้สึก ถ้าเราลูบคลำดูบางแห่งเช่นผิวหนังที่มือเรา มักจะไม่ค่อยนิ่มเท่าไหนหรือมันไม่ใช่นิ่มนวล หรือที่อื่นในร่างกาย เช่นที่หัวเข่า ที่ศอกของเรา มันไม่ใช่ว่ามันนิ่มนวล มันเป็นของหยาบ เลยเป็นส่วนพิจารณา เป็นลักษณะของธาตุดิน เราก็ค่อยสังเกตค่อยพิจารณา

ความหนักเวลาเรากำลังนั่งอยู่ คือเรามีมือขวามาทับมือซ้าย หรือมือซ้ายทับมือขวาก็แล้วแต่อันไหนที่ทับ มือที่อยู่ข้างล่างก็จะรับ น้ำหนักมือที่อยู่ข้างบน ก็จะรู้สึกว่ามีน้ำหนักอยู่ มันหนักอยู่ ก็เป็น ประเด็นที่จะทำให้เราพิจารณาในร่างกายที่อื่นว่า เออ มันรู้สึกหนัก ตรงไหน มันเป็นลักษณะของธาตุดิน แทนที่จะไปคิดในลักษณะว่า เป็นรูปของเรา เป็นร่างของเรา เป็นสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจ แต่มันสักแต่ว่าอาการของธาตุดินเท่านั้น เป็นวิธีการที่ถอนความรู้สึกในการสำคัญมันหมายถึงความเป็นตัวตน การสัมผัสธาตุดินใน อาการที่ตรงกันข้าม เช่นของอ่อน ก็แค่ภายในปากของเรา ถ้าเรา เอาลิ้นมาแตะที่แก้มข้างใน เอ้ มันอ่อนๆ เป็นของอ่อน เป็นส่วน ที่เป็นลักษณะของธาตุดิน แล้วเราค่อยเอาสติและการพิจารณามา คอยสังเกตภายในร่างกายของเรา ที่อื่นที่มีความรู้สึกอ่อนๆ เช่น เดียวกัน เราก็ดูว่า เอ้อ ร่างกายนี้มันมีความอ่อน คือมันประกอบ ด้วยการสัมผัสอื่นๆ แต่ว่าของอ่อนก็อยู่ แต่มันเป็นความรู้สึกของ ธาตุ ธาตุดินที่กินเนื้อที่เป็นรูปลักษณะ มันมีการสัมผัสอย่างนี้

ความนิ่มนวล ถ้าเราเอาลิ้นของเรามาแตะที่ริมฝีปากของ เรามันก็นุ่มนวล มันเป็นลักษณะของธาตุที่กำลังแสดงของเบา เช่น เรามีมืออยู่บนตักเรา สำหรับมือที่อยู่ข้างบน ก็แค่เอานิ้วหนึ่งยกขึ้น มา ก็จะเห็น เอ้ มันเบา นะ มันเบา นิ้วเดียวยกขึ้นมา มันก็เบา ใช่มั้ย มันก็เป็นวิธีการ คอยสังเกตดู มือของเรานี้แหละสักแต่ว่าธาตุ มีอาการอย่างนี้ มีอาการต่างๆ แทนที่จะพิจารณาร่างกายในลักษณะ ที่เป็นของมีสุขภาพดี ของมีสุขภาพไม่ดี มีความใหญ่อย่างนี้ มีความ เล็กอย่างนี้ มีความหนักอย่างนี้ มีความเบาอย่างนี้ มีความสวยอย่าง นี้ มีความไม่สวยอย่างนี้ คือความหลากหลายที่เราเกิดความรู้สึกต่อ

การเป็นตัวตน เรากลับมาที่ความรู้สึกที่ว่า เออ มันก็สักแต่ว่าธาตุ
มันเป็นธาตุ อย่างที่พูดนี้ก็ธาตุดิน สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น

ธาตุน้ำ ที่จริงการสัมผัสในบางแง่ ที่สัมผัสโดยตรงก็ได้อยู่
เช่นความเหลวหรือความชุ่มชื้นภายในปากของเรา ก็จะมีน้ำลาย
ก็พอจะรู้สึกได้ว่า เออ มันมีความเหลว มันมีความชุ่มชื้น เราก็พอ
จะสัมผัสได้

แต่อีกลักษณะหนึ่งของธาตุน้ำ คือเราก็อาจจะอาศัยการ
สันนิษฐานอย่างเดียว เพราะหน้าที่อย่างหนึ่งของธาตุน้ำก็คือการ
ซ่าน หรือการประสานระหว่างสิ่งต่างๆ ในร่างกาย ก็เป็นส่วนที่เรา
คอยพิจารณา อย่างร่างกายถ้าพูดถึงตามหลักวิทยาศาสตร์ ร่างกาย
ประมาณ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ ๖๗-๖๘ เปอร์เซ็นต์ของร่างกายเป็นน้ำ
เป็นเรื่องที่น่าคิดเหมือนกัน คือเราคิดว่าเราเป็นก้อนๆ หนึ่ง เดิน
ไปเดินมา แต่ที่จริงเราเป็นถ้วยน้ำหลายใบมากกว่า แทนที่จะคิด
ว่าเป็นก้อนแข็งๆ หน่อย ถ้าเราอาศัยตาอย่างเดียวไม่ได้หรอก เรา
ต้องมาพิจารณาอีกที แล้วเราค่อยเห็น เอ้ ธาตุน้ำมีในร่างกาย ที่
เรามีชีวิตอยู่ได้ก็ต้องมีน้ำเลือด หรือถ้าเราไม่สบาย น้ำในร่างกาย
จะค่อยซ่านไปเพื่อปรับสภาพความปกติ จะพยายามปรับสภาพของ
ความปกติ ที่มีสารในร่างกายที่จะค่อยซึมเข้าไปในร่างกายเพื่อให้
ความปกติของร่างกาย ก็อาศัยธาตุน้ำเป็นกำลัง เราก็ค่อยสังเกต
คอยพิจารณา คอยดูในลักษณะที่เราเป็นธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ เรา
เป็นธาตุตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจเย็นลง และถอนความ
รู้สึกต่อตัวตนอย่างมาก

ธาตุไฟ คือความร้อนหรือความเย็น ที่จริงก็สังเกตไม่ยากนัก ลมหายใจเข้าก็จะรู้สึกว่าเป็นอยู่ที่ปลายจมูก ลมหายใจออกก็จะมีความรู้สึกอุ่นอยู่ที่ปลายจมูก มันก็เป็นการสังเกตธาตุ

แทนที่จะว่า เออ เรากำลังเก่งหรือเรากำลังจะไม่เก่ง กำลังจะประสบความสำเร็จ กำลังจะไม่ประสบความสำเร็จ มันแค่ธาตุไฟกำลังจะเข้ากำลังจะออก มีความรู้สึกธาตุไฟเท่านั้น มันถอนตัวที่วิพากษ์วิจารณ์อยู่เรื่อยในตัวเองที่มีการวัดของตัวตน เรากลับมารู้ว่า เออ นี่สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ

เราก็คอยสังเกตดูในร่างกายด้วย จะมีความอุ่นที่ไหน ความเย็นที่ไหน ร่างกายของเรามันก็ชอบที่จะรักษาอุณหภูมิที่ถูกต้อง แต่อุณหภูมิข้างนอกมันชอบเปลี่ยนอยู่ตลอด มันก็เป็นส่วนที่เราเกิดความอึดอัด ไม่พอใจกับความ...ก็แล้วแต่บุคคล อย่างเอาตัวเองเกิดความอึดอัดไม่พอใจกับความร้อน ถ้ามันเย็นมันก็สบาย คนอื่นพอเจอความเย็นก็อึดอัดไม่พอใจแล้ว เกิดความอบอุ่นแล้วรู้สึกว่าจะสบาย แต่ที่จริงมันก็สักแต่ว่าธาตุ ความที่เรามีแต่พยายามหาสิ่งที่ถูกใจ คืออรรถภาพหรือสิ่งที่เราเรียกว่าเรา มันหาความพอดีไม่ได้หรอก เดียวก็ร้อนไป เดียวก็หนาวไป เดียวก็ร้อนไปอีก เดียวก็หนาวไปอีก มันก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้แหละ

ถ้าเรากลับมาที่ความรู้สึกว่า เอ้อ นี่ก็สักแต่ว่าธาตุ คือเราคอยปรับความรู้สึกภายในได้โดยเราไม่หวั่นไหว อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนราहुล คือทำใจเหมือนกับธาตุเพื่อไม่ให้มีการหวั่นไหว เพราะว่าตัวธาตุเองก็ทำหน้าที่ของธาตุ มันก็ร้อน แล้วก็เย็น ทำหน้าที่

ของมันตามลักษณะของธาตุ เราก็ทำใจของเราไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงของธาตุตามธรรมชาติ เราก็สบาย

ธาตุลม ในลักษณะของการคิดของอินเดียสมัยโบราณ ธาตุลม คือนอกจากลมที่พัดไปพัดมา หรือลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็คือความที่มีการค้ำจุนหรือมีความตั้งภายในตัว เช่น ลมหายใจเข้าท้องก็จะพองขึ้นมา เราก็จะรู้สึกว่ามีที่ตั้งๆ อยู่ คือความตั้งเป็นอาการของลม มันจะมีหน้าที่ในการค้ำจุน หรือการส่ายไปส่ายมา หรือพัดไปพัดมา อย่างที่อาตมายกตัวอย่าง ที่เรายกแขนได้ก็อาศัยลมเป็นสิ่งที่ช่วย หรือเป็นสิ่งที่ป็นสาเหตุ เป็นหน้าที่ของธาตุลม

ภายในร่างกายของเรา เช่นเรากำลังนั่งสมาธิอยู่ นอกจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็คอยสังเกตความรู้สึกภายในร่างกาย เช่น ที่เรานั่งด้วยความเที่ยงตรง อันนี้อาศัยธาตุลมค้ำจุนร่างกายไว้ที่เราเริ่ม...บางทีก็ค่อยอ่อนลงยุบลง ธาตุลมกำลังจะทำหน้าที่แล้ว เหมือนลูกโป่งลมกำลังออกแล้ว เราก็เอาลมเข้ามาอีก นั่งเที่ยงตรงอีก คือมันเป็นธาตุ ธาตุกำลังทำงาน มันไม่ใช่เป็นตัวตน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เรากลัวว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา มันเป็นการทำงานตามธาตุตามธรรมชาติจริงๆ

จึงเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่ค่อนข้างสำคัญ เพราะว่าช่วยให้เราเกิดความเบาและปลอดโปร่งจากความรู้สึกต่อตัวตน การมองตัวเองก็ดี การมองผู้อื่นก็ดี ไม่ใช่เราเป็นธาตุ ๔ เท่านั้น คนอื่นเขาก็ธาตุ ๔ ด้วย คือเป็นธาตุ ๔ กำลังจะมองธาตุ ๔ นี้ธาตุ ๔ ตั้งเยอะแยะ ถ้าเรามองเป็นธาตุ ๔ จริงๆ นะ มันจะเกิดระคะ เกิด

กามตัณหา โอ้ย มันยากมาก มันไม่เป็นวิสัยของผู้ที่เห็นชัดเจนที่จะมองในลักษณะนั้น การพิจารณาโดยธาตุจึงเป็นสิ่งที่ช่วยถอนตัณหา

อีกแง่หนึ่ง ทั้งเราก็ดิไม่ใช่บุคคล คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัส ก็เป็นธาตุ ๔ เช่น เราอยู่ในตีกอย่างนี้เป็นปูนเป็นเหล็ก ก็เป็นธาตุ ๔ เราออกไปอยู่ในป่า ก็เป็นต้นไม้ เป็นลำธาร มันก็เป็นธาตุ ๔ คือเราก็ดิ สิ่งที่เราสัมผัสทั้งหมดก็ดิ ก็ล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ เท่านั้น

ในการพิจารณาด้วยธาตุ ๔ เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เราถอนตัณหา ถอนอวิชชา ขอให้เราทุกคนตั้งอกตั้งใจ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก นั่งสมาธิเดินจงกรม ก็ให้พิจารณาด้วยความเป็นจริงว่าเราคืออะไร สิ่งที่เรากำลังทำคืออะไร

ขอให้ภาวนากันต่อไป



ค้นหา ๓

เวลาเราปฏิบัติ บางครั้งอาจจะรู้สึกว่าการกระทำมันมากเกินไป เกิน ยากที่จะรู้ว่าจะหยิบธรรมข้อไหนเมื่อไร อันไหนสมควร อันไหนจะมีประสิทธิภาพ อันไหนมันจะถูก แต่มีครั้งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าถูกถามว่า ธรรมะโดยย่อคืออะไร ธรรมะโดยย่อที่จะพาไปที่สูงสุดของการประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่น แค่นี้พอ

ถ้าเราเกิดความสงสัยเมื่อไร เกิดความรู้สึกว่าโหล เอ๊ย จะเอาข้อธรรมะเข้ามาปฏิบัติ เราจะใช้มุมไหนของธรรมะ ก็เอาตัวนี้ ธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่น เป็นธรรมะที่สอนตัวเองสอนเจ้าของ ก็เป็นเครื่องเตือนสติว่าปัญหาทั้งหลายมันก็เกิดจากที่เรายึดมั่นถือมั่น เราหลง แล้วก็เกิดความยึดติด ที่พระพุทธเจ้าสอนภาชิตอันนั้น เป็นธรรมะที่ท่านสอนสักกะจอมเทพ ลงมาถวายการอภิเษกต่อพระพุทธเจ้า แล้วก็ถามอย่างนั้น ธรรมะโดยย่อที่จะเป็นธรรมะสิ้นตัณหา เป็นธรรมะที่จะทำให้พรหมจรรย์บริบูรณ์ ทำให้เราถึงสุดยอดของความบริสุทธิ์คืออะไร พระพุทธเจ้าก็ได้ตอบไปอย่างนั้น

ความยึดมั่นความถือมั่น ความยึดติดด้วยตัณหาหรือด้วย
อุปาทาน ก็เป็นปัญหาที่เรียกว่าเป็นแกนกลางที่ทำให้เรามีความทุกข์
อยู่ ความยึดติดบางทีก็เป็นด้วยความรู้ตัว บางทีก็เป็นด้วยความไม่รู้
ตัว บางทีเราก็มีเหตุผลควรจะต้องอยู่ ยังละไม่ได้ แต่ก็เป็นส่วนที่เรา
ต้องพยายามพิจารณาเพื่อเห็น เพื่อเข้าใจ ว่าเรามีความยึดติดตรง
ไหน เราก็จะยังมีความทุกข์อยู่ トラบใดที่เรายังมีความทุกข์อยู่ เรา
อยู่ในภาวะที่ยังหวั่นไหวอยู่ ยังลำบาก คือการเห็นโทษของการยึด
ติดจึงเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามพิจารณา เพื่อเราจะได้คลายความยึด
มั่นให้ได้ เราก็ต้องสังเกตดู มีโทษมีพิษมีภัย มีความลำบากเกิดขึ้น
อย่างไร และเรายังยึดติดในเรื่องอะไรบ้าง ถ้าเราสังเกตโดยชัดเจน
เราก็พอจะปล่อยได้ พอจะคลายความยึดมั่นได้

อาตมาเพิ่งได้ยินเรื่องอย่างหนึ่ง ที่โยมคนหนึ่งเขาสามารถ
ที่จะคลายความยึดมั่นได้โดยการเห็นโทษ เขาเป็นชาวบ้าน เขามี
ลูกคนหนึ่งไปอยู่เมืองนอก อยู่ที่ประเทศอิตาลี ลูกสาวไปแต่งงาน
กับคนอิตาลี เขาก็ไปอยู่กันที่นั่น ลูกก็อยากให้แม่มาอิตาลี มาอยู่
ด้วยสักกระยะหนึ่ง อย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง แม่ก็ไม่ยอมมาสักที เมื่อ
ลูกถามว่าทำไมไม่มาสักที อยากให้มา แม่ก็พูดว่าไม่มีหมากเคี้ยวที่
เมืองนอก ไปอยู่อิตาลีเคี้ยวหมากไม่ได้เลยไปไม่ได้ เขาติด เขายึด
ติด ลูกก็อยู่ไปอยู่มา ทุกปีก็พยายามให้แม่มา คือที่จริงเมืองนอก
ก็หาหมากได้ ไม่ใช่ไม่มี มี หาได้

ลูกก็ชวนมาหลายครั้งหลายหน จนปีนี้แม่ก็ได้ไปประเทศ
อิตาลี ลูกกับลูกเขยก็ดูแลอย่างดี หาหมากให้เคี้ยวตามสบาย และ
ก็ดูแลอย่างดี

แต่มีวันหนึ่ง เขาไปในเมืองไปซื้อของ เขาไปในร้านอาหาร เขาไปจอดรถข้างหน้า แม่ก็บอกว่าไม่อยากเข้าไป ให้ลูกกับลูกเขยไปซื้อของตามสบาย เราก็จะนั่งอยู่ในรถ เขาก็นั่งอยู่ในรถรออยู่ เขาก็เคี้ยวหมากอยู่อย่างนั้น เขาก็เปิดประตูม้วนน้ำลายออก ฝรั่งเศสเห็น เขาก็เกิดความห่วง เอ ผู้เฒ่าคนนี้ก็กำลังไม่สบาย เลือดออกจากปากเลย แล้วพยายามที่จะพูดกับเขา สันนิษฐานว่าจะช่วยได้อย่างไร สงสาร ก็พูดกันไม่รู้เรื่อง แม่ใหญ่ก็ไม่รู้ภาษาสักคำหนึ่ง ภาษาอังกฤษก็ไม่รู้ ภาษาอิตาลีก็ไม่รู้ พยายามพูด ปากก็มีหมากเต็ม แดงๆ ฝรั่งเศสก็ยิ่งสงสาร มันต้องมีอะไรที่ไม่สบายหนักมากเลย เขารีบโทรศัพท์ไปโรงพยาบาล ให้โรงพยาบาลส่งรถฉุกเฉินมา รถฉุกเฉินมาเขาก็พยายามรีบมา มาถึงก็พยายามที่จะช่วยคนที่กำลังมีโรคร้ายแรง เลือดอยู่ในปากตั้งเยอะ แล้วก็ของตั้งเยอะแยะอยู่ในปาก ดูๆ มันเป็นโรคแปลกๆ เขาไม่เคยเห็นอย่างนี้ เขาก็รีบให้ขึ้นรถฉุกเฉินพาไปโรงพยาบาล ตัวแม่ออกเขาก็ไว้วายแหละ เขาก็คิดว่าเป็นอาการของโรคอีกด้วย เขาพาไปโรงพยาบาล เขาก็ทำความสะอาดปาก แล้วก็ดู ก็ไม่แน่ใจว่ามันเกิดจากอะไร ก็ล้างท้องเลย

ลูกสาวกับลูกเขยก็เดินออกจากที่ซื้อของไปที่รถ ก็ไม่มีแม่อยู่ เขาก็ไม่รู้ว่ามีแม่ไปที่ไหน ใช้เวลาตั้งวันหนึ่ง แม่อยู่โรงพยาบาลตลอดคืน แล้วอีกวันหนึ่งลูกจึงเจออยู่โรงพยาบาล กำลังรักษาโรคอยู่

ตั้งแต่นั้นเขาไม่ได้เคี้ยวหมากสักคำหนึ่งเลย ก็เป็นวิธีแก้ไขความยึดติดเหมือนกัน คือพอมันเห็นโทษ มันยุ่งมันยากมาก เลยไม่เอาแล้ว

สำหรับเรา เราดูแม่ใหญ่เราคิดว่า เออ มันก็น่าขำนะ ที่เขา ยึดติดขนาดนั้น คนอื่นเข้าใจว่า...ก็อยากช่วยเขา แต่ในลักษณะอีก แง่หนึ่ง คือเราเองก็ยึดติดอะไรหลายๆ อย่าง ก็ไม่ยอมปล่อยเลย คือมันเป็นส่วนที่เราก็ต้องพยายามที่จะศึกษาสังเกตพิจารณา เพื่อ ได้เห็นว่าเรายึดตรงไหน เรามีความผูกมัดไว้ด้วยตัณหาอย่างไร มันก็ เป็นทุกข์อยู่ลำบากอยู่ จนกระทั่งเราอมสละทิ้ง เราอมถอยออก เราอมถอน

ในการภาวนาการปฏิบัติ เราปฏิบัติเพื่อพยายามให้เห็น ชัดเจนยิ่งขึ้นในจิตของตัวเอง ว่าทุกข์ที่เรามีอยู่ มันเป็นทุกข์จริงๆ มันเป็นเรื่องที่น่าคลั่งคลาย น่าจัดการ น่าแก้ไขตัวเองให้ได้ เพื่อจะ ไม่ให้เป็นคนที่แบกความทุกข์ไว้ตลอด

ที่เรามีความทุกข์อยู่ หรือที่พระพุทธเจ้าว่าธรรมทั้งหลาย ไม่ควรยึดมั่น คือมันทำให้เราต้องสังเกตตรงที่ตัณหา ตัณหาก็อ่าง ที่เราสวดเมื่อคืน ตัณหา หรืออุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ตัณหา ความอยากได้ ตัณหาเป็นเหตุ อุปาทานคือเรายึดไว้ซึ่งตัณหา นั้น

พระพุทธเจ้าระบุไว้ว่าตัณหามีอยู่ ๓ ประการ *กามตัณหา*
ภวตัณหา *วิภวตัณหา*

กามตัณหา เป็นความเพติดเพลินในกามารมณฺ์ เพติดเพลิน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณฺ์ภายใน

ภวตัณหา คือ มีความยินดีในความมีความเป็น อยากให้เป็น
อย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างโน้น อยากให้ตัวเองเป็นอย่างนี้ อยากให้
โลกเป็นอย่างนี้ อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งอยู่ในสภาพ
อย่างนี้ จึงจะได้พอใจ

วิภวตัณหา ไม่อยากให้มีไม่อยากให้เป็น ไม่อยากให้ตัวเอง
เป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้มีอารมณ์อย่างนี้ ไม่อยากให้มีโลกเป็นอย่าง
นี้ ไม่อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นวิภวตัณหา

จิตใจของเรามันกลับไปกลับมากับตัณหาเหล่านี้ และเรา
สร้างความทุกข์ ที่เราอาศัยตัณหา ตัณหาเหล่านั้นมันมีเป้าหมายที่
จะได้มีความสุข จะแสดงออกในลักษณะไหน แต่ว่าเป้าหมายของ
ตัณหาคือเราอยากจะมีความสุข อยากมีความสุข จะเป็นด้วย
สิ่งของที่เราจะได้สนองอารมณ์ของเรา หรือจะเป็นด้วยการทำภาวะ
ให้เกิดขึ้น หรือกำจัดภาวะที่เราไม่พอใจ แต่ว่าเป้าหมายคืออยาก
ได้ความสุข อยากมีความสุข

แต่ตราบไตที่เราอาศัยตัณหาอยู่ ความสุขก็ไม่เกิดขึ้น
หรือเกิดขึ้นก็ประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็หายไป ความทุกข์อย่าง
หนึ่งที่พระพุทธเจ้าระบุไว้ คือสภาพของความทุกข์ ท่านเรียกว่า
วิปริณามทุกข์ คือเป็นทุกข์เพราะความพลัดพราก เราได้สิ่งที่ถูกใจ
แต่เราต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น คือโดยธรรมชาติมันจะต้อง
สลาย จะต้องเปลี่ยนแปลง ได้ความสุขยังไง คือมันได้อยู่ แต่ยังไม่
เป็นทุกข์อยู่ เพราะมันต้องเปลี่ยนแปลง ถ้าเราไม่รู้อย่างนี้ เราไม่

เข้าใจ แล้วเราก็มาคิดว่าได้ความสุขแล้วจะรักษาไว้ เราก็เกิดความรู้สึกท้อใจหรือเกิดความเสียใจ เกิดความหวั่นไหวภายในจิตใจ เพราะสิ่งที่ได้แล้วมันกำลังจะอันตราย กำลังจะหาย กำลังจะเปลี่ยนสภาพ

มันกลับมาที่ไม่ควรยึดมั่น พระพุทธเจ้าก็ไม่ห้ามให้เราที่อยู่ในโลกมีความสุข ขอให้ไม่ให้ความสุขนั้นอาศัยการเบียดเบียน หรือการเอาเปรียบ หรือสิ่งที่เป็นอธรรม แต่ถึงจะได้ความสุข เราก็ยังต้องมีความรู้ความเข้าใจ ว่าเราไม่ควรยึดมั่นในความสุขนั้น เพื่อจะได้ปรับตัวให้ถูกต้องกับความเป็นจริง คำว่าธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่น ก็เป็นภาชิตที่กินเนื้อความได้เยอะมาก แล้วก็ทำให้เรามีความปลอดภัย คือเราจะไม่ยึดมั่นในสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์อยู่ เพราะเราเห็นความทุกข์อย่างชัดเจน แต่เราจะไม่ยึดมั่นในความสุขด้วย เพราะเรารู้ว่าความสุขนั้นถ้าเรายึดไว้ มันก็จะต้องพลัดพรากจากเรา ยังจะต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นไป ความเข้าใจในบรรทัดเดียว ภาชิตเดียว เป็นเรื่องที่มีความหมายลึกซึ้งมาก เราควรจะศึกษา

การที่ได้ให้มีการสังเกตการพิจารณาในเรื่องตัณหา ๓ ประการ มันเป็นประเด็นอย่างหนึ่งที่เราสามารถที่จะใช้ในการภาวนาของเรา อย่างเราภาวนาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งสติไว้ แต่เรายังควรสังเกตดู ศึกษาดู ว่าเมื่อมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เป็นกระแสของตัณหาหรือเปล่า และเป็นกระแสของตัณหาแบบไหน เพราะว่าบางครั้ง กามตัณหาก็พอจะเห็นไม่ยากนัก บางครั้งเราก็ยังสามารถจะหลอกตัวเองได้ แต่มันก็พอจะเห็นได้

แต่ภาวตัณหา บางครั้งเราก็ไม่สังเกต เพราะว่ามันคล้ายๆ ว่ามีเหตุผลที่ค่อนข้างจะน่าสนับสนุน เช่น เราเข้ากรรมฐาน ๗ วัน ๘ วัน เกิดความคิดในจิตใจว่าเรามี ๗ วัน ๘ วัน ยิ่งไงเราต้องทำให้ได้ดีที่สุดให้ได้ เราต้องทำให้ได้สมาธิอย่างนั้นอย่างนั้น ให้ได้ ปัญญาอย่างนั้นอย่างนั้น มันก็เป็นความปรารถนาที่ดี แต่ถ้าหากว่าเรายึดมั่นไว้ เป็นสิ่งที่นำความทุกข์มาให้ด้วย คือไม่ใช่ที่เราไม่มีเป้าหมายในการภาวนา แต่เราต้องสังเกตดูว่าเราทำด้วยความยึดมั่นมากน้อยแค่ไหน ถ้าหากว่าตั้งเป้าหมายสูงเกินไป หรือทำด้วยอุตมการณ์อย่างเดียว มันเป็นส่วนที่ทำให้จิตใจไม่สงบ มันอาศัยความเป็นตัวตนภายในตัวเอง คือเราจะต้องได้อย่างที่เราปรารถนา ถ้าเป็นอย่างนั้น ถึงจะเป็นสิ่งที่ดี สิ่งไหนที่ในแง่หนึ่งก็เรียกว่าถูกต้อง แต่ว่าเพราะความยึดมั่นโดยอาศัยความเป็นตัวตน มันก็ยังเป็นทุกข์อยู่

วิภวตัณหาก็ก็น่าเกลียดกันในลักษณะที่เราก็ควรจะสังเกต เช่น บางครั้ง แม้แต่เกิดความสงบ คือ วิภวตัณหา ไม่อยากให้มี ไม่อยากให้เป็น ไม่อยากให้มีความคิดที่เป็นอกุศล ไม่อยากให้มีความคิดหรือความรู้สึกที่จะกวนความสงบของเรา มันก็เป็นการข่มจิตโดยวิภวตัณหา บางทีสามารถที่จะทำให้มีความระงับของการคิดนึก ความระงับของอารมณ์ภายในจิตใจ แต่ว่ามันได้โดยอำนาจของวิภวตัณหา จิตจะมีความนิ่งอยู่ แต่มันจะไม่ค่อยปลอดภัยไปร่ง ไม่ค่อยจะแจ่มใส

นี่มันเป็นเรื่องที่ต้องคอยสังเกตในการภาวนา เพราะว่ามันมีเหตุมีผลเหมือนกัน เออ เราไม่ควรจะมีความคิดที่เป็นอกุศล ไม่ควรจะมี ความฟุ้งซ่านในจิตใจ เราควรจะระงับกระแสของจิตที่คิด

นี่ก็อยู่ แต่ว่าตราบใดที่มันต้องอาศัยกระแสของวิภาตัตถา มันเป็น
อกุศล เลยไม่สามารถที่จะทำความผ่องใสให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ เรา
ก็ต้องคอยสังเกตดู คอยเข้าใจ คือเรารู้หน้าของตัตถา ๓ ประการ
นี้ ก็เห็นว่า เออ ยังไงก็ดี ความสงบที่พระพุทธเจ้าปรารถนา ไม่ใช่
ว่าจะอาศัยอกุศล หรืออาศัยกระแสตัตถา หรืออาศัยความยึดมั่น
ไว้ คือจะต้องอาศัยสติและปัญญาเท่านั้น

เวลาเรามีสติกับปัญญากับคุณธรรมมาประกอบด้วย คือจิต
สงบ ไม่มีการแผ่สายเท่าไร แต่ว่าจะมีความเบิกบาน จะมีความ
แจ่มใส คุณภาพของจิตจะไม่เหมือนกัน เป็นส่วนที่นักปฏิบัติเรา...
คือเราอยู่ในโลกที่ดี เราก็ต้องสังเกตดูว่าตัตถา ๓ ประการ มัน
แสดงออกอย่างไร

แม้แต่เวลาเราปฏิบัติ ตัตถา ๓ ประการมันก็ยังมียบบาท
อยู่ เราก็ต้องเป็นผู้พิจารณา คอยสังเกตให้ละเอียด การปฏิบัติเพื่อ
เข้าใจในความทุกข์ก็เป็นประเด็นหนึ่งที่เราควรจะให้ความสนใจ ถ้า
เราปฏิบัติอยู่

คือเราพูดอย่างนั้นแล้ว ก็อยากให้เราคิดต่อ เพราะว่าบาง
ครั้ง ถ้าหากว่าเราดูในลักษณะของอริยสัง ๔ เวลาเราปฏิบัติ เราให้
ความสนใจให้ความสำคัญกับอริยสังที่ ๑ อริยสังที่ ๒ ทุกข์กับเหตุ
ให้เกิดความทุกข์ ก็เป็นเรื่องที่จำเป็น เราก็ต้องเป็นผู้ศึกษาผู้เข้าใจ

แต่ถ้าหากว่าเรามุ่งแต่ทุกข์อย่างเดียว เราก็ยังไม่บริบูรณ์
ในการปฏิบัติ เราจะต้องให้ความสนใจและความสำคัญกับการดับ

ทุกข์ ซึ่งคิดว่านักปฏิบัติไม่ค่อยจะใส่ใจนัก เรื่องภาวะของการดับทุกข์ มันเป็นเรื่องที่คล้ายๆ ว่า เอ้อ อนาคตทางโน้น หรือเป็นผลของการปฏิบัติโน้นนะ อนาคตต่อไปโน้น อนาคตอีกกาลนานเทอญ โน้น มันเป็นเรื่องนาน

แต่ที่จริงธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะที่เราต้องเป็นผู้ศึกษาและเข้าใจปัจจุบันนี้ การศึกษาและการสัมผัสการดับทุกข์ ก็เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจและความสำคัญ

เหตุที่ได้สัมผัสการดับทุกข์ *นิโรธสังขะ* ที่จริงก็เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ พระพุทธเจ้าสอนครั้งแรก สอนอย่างละเอียดถี่ถ้วนมากทีเดียวนะ คือไม่เพียงแต่สอนคร่าวๆ เป็นสังเขปเท่านั้น เพราะว่าท่านสอนอริยสัง ๔ แล้วท่านก็สอนรายละเอียด เช่น เหตุไหนหนอ เป็นเหตุให้ปรากฏของแต่ละอริยสัง หน้าที่ที่เราต้องมีต่ออริยสัง

เวลาท่านสอนเรื่อง *นิโรธสังขะ* คือความดับทุกข์ มีธรรมะ ๔ ประการที่เราต้องให้ความสำคัญ เพื่อจะได้สัมผัสและเข้าถึงภาวะของการดับทุกข์ คือ *จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ อนาลโย* เป็นธรรมะอย่างที่เราสวดเมื่อคืน *จาคะ* คือเป็นการให้ หรือการเสียสละ เราเสียสละต่อสิ่งที่ขัดขวางการปฏิบัติของเราหรือความสุขของเรา เป็นเรื่องถ้าเรามีจิตใจที่ปรารถนาจาคะ คือ เป็นการให้และเป็นการเสียสละ อย่างที่เราสวดเมื่อคืน คือเป็นความสลัดทิ้ง คือเรารู้จักสลัดทิ้ง เราก็ไม่เอาละ เราสามารถที่จะไม่ยึดไว้ ไม่กำเอาไว้ ไม่หวงเอาไว้ รู้จักสลัดทิ้ง เพราะว่าทุกอย่างที่เป็นสิ่งที่ติดก็ตาม สิ่งที่ไม่ติดก็ตาม ยิ่งไงเราก็จะต้องพลัดพราวจากสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ถึงเวลา

ถึงคราวเราก็ต้องรู้จักสลัดทิ้ง อย่าไปเก็บอะไรไว้เลย มันเป็นจิตใจ
ที่ไม่มีฐานของการเก็บความทุกข์ เลยเรารู้จักมีใจคะ

ปฏินิสสัคโค เป็นความสลัดคืน คำศัพท์ว่าสลัดคืน เรา
รู้จักคืน อย่างหลวงพ่อบุทธทาสท่านพูดคำหนึ่งเกี่ยวกับคำศัพท์
ว่า *ปฏินิสสัคคะ* คือท่านพูดว่าพวกมนุษย์เราเป็นขี้ขโมย เราขโมย
สิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา แล้วก็คิดว่าเป็นของเรา และก็ไม่มีคืนสักที เรา
ต้องมี*ปฏินิสสัคคะ* คือความสลัดคืน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ เป็นของธรรมชาติ แต่เราขโมย คิดว่าเป็นของเรา เราเป็น
ขี้ขโมย เรามาปล้นมาเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เราก็เอาอยู่ คิด
ว่าเป็นของเรา อย่างนี้ トラบไตที่เราเป็นขโมยก็ยากที่จะมีความสุข
ไม่เคยเห็นขี้ขโมยสักคนหนึ่งที่มีความสุขสบายเลย เรามี*ปฏินิสสัคโค*
เรามีความสลัดคืน เราคืนให้ธรรมชาติ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ที่เราคิดว่าเป็นของเรา เราก็คืนให้ธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่เราคิดว่าเป็นของเรา เราก็คืนให้ธรรมชาติ หรืออย่างที่เราอดมาพูด
ตอนเช้า สิ่งของของเรา จะเป็นสิ่งของก็ดี บ้านช่องก็ดี อะไรที่เรา
คิดว่าเป็นของเรา เราก็ดู เออ มันเป็นของธรรมชาติ เป็นสักแต่ว่า
ธาตุ ๔ เราก็รู้จักคืน เราก็รู้จักใช้ในเวลาสมควร แต่ว่าเราก็ต้อง
สลัดคืน ในที่สุดเป็นของธรรมชาติ トラบไตที่เรายังตะครุบเอา ยึด
ไว้ โดยต้นหาและอุปาทาน และเราก็จะมีความสุขอยู่ เรารู้จัก
สลัดคืน

มุตติ เป็นความปล่อย การปล่อยคือที่ว่าเราปล่อยวาง เรา
ไม่กำแน่นไว้ เรารู้จักปล่อย คือトラบไตที่เรายังกำแน่นอยู่ มันก็

มีความเครียด มีความไม่สบาย เราปล่อยเมื่อไหร่มันก็ปลดปล่อย
ดี มันสบาย มันได้สัมผัสการดับทุกข์ในเวลานั้น

อนาลโย เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น คืออะไรๆ
มันก็จะไม่ติดกับเรา *อนาลโย* มันเป็นคำศัพท์ที่...ภาวะของผู้ประสบ
ผลของการปฏิบัติที่อะไรๆ ก็ไม่ได้อาศัย คนว่ายังไง เราก็ไม่เกิด
อารมณ์ที่เสียใจหรือกระทบกระเทือนอะไร ทำอะไรมีอะไรเกิดขึ้น
มันก็ไม่ติดในจิตใจของเรา เหลือแต่จิตใจที่ปลดปล่อย ไม่มีความ
ทุกข์เลย อย่างถ้าเป็นอุปกกรรม เหมือนกับสมัยใหม่ที่เขาทำ แต่ที่
จริงเดี๋ยวนี้ก็ไม่ใหม่เท่าไร มันก็เป็นของที่เขาทำเป็นหม้อ ที่เขา
เคลือบไว้ ไม่ให้ข้าวหรืออะไรติด ที่เราเรียก เทพลอน มันไม่ติด
จิตของเรามีเทพลอนไว้ มันไม่มีอะไรติดแล้ว อันนี้คือเรามีธรรมะ
ไว้ในใจ เรามีการปล่อย เรามี*นิโรธะ* การพ้นจากความทุกข์

ซึ่งการระลึกถึงการดับทุกข์ เป็นส่วนที่เราควรจะให้ความ
สำคัญเช่นเดียวกัน เช่นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความทุกข์
มีัย คือถ้าหากว่าในเวลานั้นเราอยู่อย่างผู้มี *จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ*
อนาลโย มันก็ไม่มีมีความทุกข์ ถ้าเราเป็นผู้ไม่ยึดมั่น มันก็ไม่มีมีความ
ความทุกข์ในเวลานั้น ก็มีแต่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มีกายกับ
ใจที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ก็ไม่ได้มีความทุกข์

แต่ว่าพอเรามีความรู้สึกรู้สึกต่อตัวตน พอมีความรู้สึกรู้สึกต่อความ
อยากได้ ไม่อยากได้ อยากมี อยากเป็น ความทุกข์มันก็ปรากฏทันที
ในการภาวนาของเราก็เป็นส่วนที่น่าตั้งข้อสังเกตในการดับทุกข์ หรือ
ภาวะที่ไม่มีทุกข์ ว่าลมหายใจเข้า เอ้ เราไม่มีมีความทุกข์ ลมหายใจ

ออกก็ไม่มีความทุกข์ เราก็ค่อยประดับประคองดู เอ๊ อย่างนี้สบาย
จัง เพราะโดยปกติเราก็จะอยู่อย่างคล้ายๆ ว่าเรามีทิฐิ หรือมีความ
เห็น หรือมีจินตนาการยังไง เราก็เป็นอย่างนี้ เราเป็นตัวตนอย่าง
นี้ แล้วเราก็มีความทุกข์อยู่อย่างนี้ แต่เนื้มันเป็นสัญญา สำคัญมัน
หมาย เป็นความจำ ในปัจจุบันไม่มี เราเป็นผู้ดึงเอามาจากสัญญา
จึงเป็นผู้ทุกข์ เราเป็นผู้ปรุงแต่งว่าเราจะเป็น จึงเป็นทุกข์

แต่ในปัจจุบันจริงๆ ถ้าเราสังเกตอย่างใกล้ชิดอย่างถี่ถ้วน
ความดับทุกข์สามารถที่จะปรากฏได้ คือเป็นเรื่องที่ทำให้กำลังใจกับ
ตัวเอง เราก็ให้กำลังใจว่า เออ การดับทุกข์มันไม่ใช่ว่ามันอยู่ไกล
นัก ไม่ใช่ว่ามันง่าย แต่มันไม่อยู่ไกล มันไม่อยู่นั้น มันอยู่นี้แหละ
การดับทุกข์อยู่ตรงนี้

เราก็ให้มีความสนใจ ให้มีความสำคัญกับการทำ คือไม่ใช่
ว่าจะต้องทำการไม่ดับทุกข์ให้ปรากฏ ที่จริงมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว
สภาพของจิตเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว ที่มันปรากฏคือความทุกข์ ที่เป็น
พื้นฐานของจิตใจจริงๆ คือไม่ทุกข์ แต่เราไม่สังเกต เราก็ชอบเชื่อ
อารมณ์ คือมันอดไม่ได้ที่จะคิด จะนึก จะปรุง จะแต่ง จะยึด จะ
ถือ จะให้มีเรื่อง มันก็กลายเป็นว่าธรรมดาของชีวิตเรามีเรื่องอยู่
เรื่อย และก็มีเรื่องทุกข์เท่านั้น

เราก็ต้องเป็นผู้เปลี่ยน เปลี่ยนทิศทางที่เป็นทรศณะ
การมองว่า การไม่มีทุกข์มีอยู่ ไม่ใช่ที่ไม่มีมี อย่างที่พระพุทธเจ้า
สอนในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือหน้าที่ที่เรามีต่ออริยสัจที่ ๓ คือ
สัจฉิกาดัพพา คือ ต้องทำให้แจ้ง ทำให้แจ้งซึ่งความไม่ทุกข์ มัน

เป็นเรื่องที่เราต้อง...ลมหายใจเข้าก็ทำให้แน่น เอ้อ มันก็ไม่ทุกข์ ลมหายใจออกก็ไม่ทุกข์ มีอะไรที่คอยเกิดขึ้น รู้ว่าเรากำลังเลือก เลือกว่าจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ แต่ที่เราค่อนข้างจะถนัด เราถนัดในการสร้างความทุกข์ล่ะ เราก็ต้องสร้างความถนัดใหม่ ทำให้เก่งขึ้นในการรู้ไม่ทุกข์ มันเป็นเรื่องที่เราทำได้ มันไม่เกินกำลังของเราสักคน เพราะว่าไม่ใช่สิ่งที่จะต้องอาศัยของวิเศษอะไร หรือจะต้องมีเทพหรือพระเจ้าบันดาลให้ คือมันเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเราทั้งนั้นแหละ

เรามีกายกับจิตนี้ เรามีการรับรู้ เราทำให้การรับรู้นี้เป็นสติ เป็นปัญญาขึ้นมา อาศัยการฝึกการหัดและการสังเกต อย่างเราอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้า พยายามที่จะทำให้มัน...คือแทนที่จะทำให้มันหลากหลายวุ่นวาย ก็กลับมาสู่จุดที่ค่อนข้างจะเป็นจุดที่ตรงๆ หน่อย อย่างว่า ธรรมทั้งหลายไม่ควรยึดมั่น หรือ การดับทุกข์คืออะไร ก็ให้มีจุดหนึ่งที่เราสังเกต เราจะได้มีจุดที่ช่วย เหมือนกับตีแตกของที่มัน...ตอนแรกเรานึกว่ามันเป็นของแข็งหรือแก้ไม่ได้ แต่พอเจาะตรงนั้นๆ อ้าว มันแตกได้ มันหลุดออกได้

ธรรมะก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราอาศัยธรรมะที่เป็นแกนกลางของพระพุทธเจ้า เราจะได้สัมผัสสิ่งที่เราปรารถนาทุกคน คือไม่ทุกข์

สำหรับวันนี้ อาตมาก็ได้ให้ข้อคิดในธรรมะ ก็คงจะพอสมควร สำหรับตอนบ่ายต่อจากนี้ไปขอให้เราทุกคนที่ตั้งสติไว้ เดินจงกรม นั่งสมาธิ



ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : กราบเรียนพระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง วันนี้เป็นวันพฤหัสบดีที่ ๒๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๙ เป็นวันที่ ๕ ของการปฏิบัติ ขณะนี้เป็นเวลาของการถาม-ตอบปัญหา ขออนุญาตนำคำถามขึ้นกราบเรียนพระอาจารย์ครับ

คำว่าภาวนาในความหมายตรงๆ คืออะไร และการนั่งสมาธิทำสมาธิ ต้องภาวนาโดยใช้คำบริกรรม หรือภาวนาให้ในสิ่งที่เราอยากได้ หรืออยากสำเร็จหรือไม่

พระอาจารย์ : ภาวนา ถ้าแปลโดยตรงก็แปลว่าทำให้มีเกิดขึ้น คือเป็นการทำให้มีเกิดขึ้น ซึ่งเวลาเราใช้คำศัพท์ หมายความว่า การทำให้เกิดซึ่งคุณธรรม การทำให้เกิดซึ่งความสงบ การทำให้เกิดปัญญา ภาวนาไม่ได้หมายถึงการนั่งสมาธิอย่างเดียว ภาวนาหมายถึงความเจริญทั้งหมดในสิ่งที่จะทำให้จิตและชีวิตให้ได้เข้าใกล้ธรรมะให้มากขึ้น ให้ได้มีความสงบมากขึ้น ให้มีความสุขมากขึ้น ให้มีความทุกข์น้อยลง เลยเป็นคำศัพท์ที่มีความหมายที่กว้าง เพราะว่าแม้แต่การบูชาพระรัตนตรัยก็เป็นการภาวนา การมีกรรมสำเร็จถึงคุณธรรมหรือหมวดธรรมะต่างๆ ก็เป็นการภาวนา มันก็มีความหมาย เช่น ความเจริญหรือระลึกถึงศีลก็เป็นการภาวนา

การระลึกถึงเทวดาก็เป็นการภาวนา การระลึกถึงเมตตา ก็เป็นการภาวนา อันใดที่เป็นไปเพื่อความเจริญของจิตใจ และก็ทำอย่างต่อเนื่องก็คือการภาวนา

การกำหนดบริกรรมจะใช้หรือไม่ใช้ คือมันเป็นอุบายหนึ่งในการภาวนาที่ช่วยให้จิตใจมีความสงบมากขึ้น ทำให้มีสติต่อเนืองมากขึ้น แต่ว่าจะใช้หรือไม่ใช้ต้องดูที่ว่าจิตของเรามีความเจริญมากขึ้นหรือไม่ ทำให้มีเกิดขึ้นซึ่งความสงบหรือไม่

ผู้ฟัง : เคยฝึกจิตจนกระทั่งสามารถควบคุมความฟุ้งซ่านได้แล้ว เมื่อใดก็ตามที่นั่งสมาธิ ก็จะได้เห็นความฟุ้งซ่านอยู่ในกรอบ เมื่อเป็นเช่นนั้นอยู่ระยะหนึ่งไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร เปรียบเสมือนม้าที่กำลังวิ่งอยู่ในคอก ต้องทำอย่างไรต่อ

พระอาจารย์ : ก็ไม่ให้อาหารกับม้าอีก ให้มันตายซะ ก็เป็นส่วนหนึ่งเวลาเราปฏิบัติ เราทำให้มีสติ ควบคุมจิตใจ ความฟุ้งซ่านก็กลายเป็นสิ่งที่มีขอบเขต แต่เป็นขอบเขตที่เรามีผู้รู้อยู่ เรื่องนี้สำคัญมาก ไม่จำเป็นจะต้องรอให้ เอ เมื่อไหร่จะไม่มีความคิดเลย ไม่มี ความกระตุกกระตักของจิตใจเลย เพราะว่ามันอยู่ในกรอบแล้ว มันไม่เป็นพิษเป็นภัยกับเรา มันอยู่ในกรอบของสติ

อย่างหลวงพ่อบุญมาท่านให้การเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน มีไก่แล้วก็เอาสุ่มมาครอบไก่อีกที ไก่มันก็ยังเดินไปเดินมาอยู่ ไก่มันก็ได้หนีไปไหนนะ มันก็อยู่ในสุ่มอันนั้นแหละ เราไม่จำเป็นที่ต้องห่วงหรือจะต้องหนักใจเรื่องนี้ ถึงจะมีการปรารถนาใจ หรือความคิดในใจบ้าง ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ฟุ้งซ่าน เพราะว่าเรามีกรอบแล้ว และกรอบก็คือตัวสติ

ต่อไปในการฝึกหัด เราควรให้มีการสังเกตต่อ ก็อย่างที่ว่า
อาตมายกตอนบ่าย ส่วนหนึ่งเช่น จิตมีการเคลื่อนไหวก็ให้สังเกต
ดูว่ามันมีสาเหตุจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหามั้ย คือถ้ามี
ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องหาอุบายที่จะละ หรือ
เราจะต้องมีความพยายามที่จะวางเอาไว้เลย

อีกแง่หนึ่งคือ ถึงจะมีการเคลื่อนไหว เราก็ยังสามารถที่จะ
พิจารณาการเคลื่อนไหวของจิต คือถ้าหากจะเป็นอกุศลหรือตัณหา
หรือไม่ได้เป็น เราก็ยังมีโอกาสที่จะพิจารณาในลักษณะที่เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นของที่ไม่มีแก่นสาร เป็นสิ่งที่มีความทุกข์แอบแฝงอยู่
สมควรที่จะละ แล้วไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา เราไม่จำเป็นที่จะ
ต้องสร้างความรู้สึกรู้สึกต่อตัวตนกับการเคลื่อนไหวของจิต เราเห็น เรา
ทบทวนหลักกอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราพิจารณาอย่างนั้น ก็เป็น
ส่วนที่จะช่วยให้เราไม่ได้สนับสนุน และไม่หลงตามกระแสคิดนึก
นั้น แต่ว่าเวลาอยู่ในกรอบ เราก็สามารถที่จะคอยดูอย่างละเอียด
เพราะยังงั้นมันก็วิ่งหนีไม่ได้ มันก็ยังอยู่ต่อหน้าเรา เราก็คอยสังเกต
คอยพิจารณา เพื่อไม่ให้จิตของเราเป็นเหยื่อของการคิดนึกนั้น เรา
ไม่ตกในกระแสของตัณหาและอุปาทาน อันนี้เป็นวิธีที่เราควรจะทำ
ต่อไป ไม่ใช่ที่เราเพียงแต่เอาไว้ในกรอบ คือเราก็มีความยินดีพอใจ
ในระดับนั้น เราก็ยังมีงานจะต้องทำ

ผู้ฟัง : เราจะมียุทธวิธีอย่างไร เพื่อไม่ให้ฝันร้าย ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยมาก
ทั้งๆ ที่ไม่อยากจะฝันเลย

พระอาจารย์ : อ้อ วิธีที่ดีที่สุดในการไม่ให้ฝันร้ายก็คือการเจริญ
เมตตาภาวนา พระพุทธเจ้ารับรอง มันเป็นอนานิสงส์ที่พระพุทธเจ้า

ระบุไว้ คือนอนหลับสบายไม่ฝันร้าย ตื่นก็มีความสุข มันเป็นอานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา เป็นส่วนที่เราคอยทำให้เมตตาจิตหนักแน่นมากขึ้นภายในจิตใจของตน การฝันร้ายก็จะไม่ค่อยเกิดขึ้น

ผู้ฟัง : ขอพระอาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องวิธีการแก้ความรู้สึกโกรธมากๆ ในใจให้ลดน้อยลงได้อย่างไร

พระอาจารย์ : คือความโกรธมันก็มีวิธีการหลายอย่าง เวลาโกรธมากๆ คืออย่างหนึ่งที่จะช่วยหายโกรธ ถ้าหากว่าเรามีกระจกส่องหน้าอยู่ใกล้ๆ เราก็ยกขึ้นมาดู มันน่ากลัว มันน่าตกใจนะ มันเก็บรักษาความโกรธได้ยาก เวลาเราเห็นยักษ์อยู่ในกระจก ดุนะอันนั้นคือใคร อันนี้เป็นอย่างหนึ่ง คือเราเห็นเรากำลังจะทำร้ายตัวเอง เวลาที่มีความโกรธไม่ใช่ว่าเราได้อะไรขึ้นมา นอกจากการทำลายตัวเอง ทำลายความสงบของตัวเอง ทำลายความสุขของตัวเอง เราพูดอะไรทำอะไรด้วยความโกรธเป็นรากฐาน ก็มีแต่จะเกิดการเสียหายขึ้นมา มันก็ต้องมีความกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้น การทะเลาะกันเกิดขึ้น ความน้อยใจ ความเสียใจกันเกิดขึ้น เพราะว่าคนอื่นเขาก็จะรู้สึกถึงความโกรธอันนั้น คือนอกจากเราเองเสีย คนอื่นก็เสียด้วยทำอะไรด้วยความโกรธมีแต่จะขาดทุนเท่านั้น ไม่มีกำไรสักอย่าง เป็นสิ่งที่เราควรที่จะเตือนสติของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง ความโกรธนั้น ถ้าหากว่าบางทีเราโกรธคนอื่นที่เขาทำไม่ดีกับเรา คือวิธีหนึ่ง เช่นคนอื่นบางทีเขาทำอะไรที่เราไม่พอใจ บางทีเขาก็เจาะจงอยากจะทำให้เรามีความรู้สึกทุกข์ มีความรู้สึกโกรธอยู่ คือเราถือว่าเป็นศัตรูที่มารังแกเรา วิธีที่จะทำให้ศัตรูเสียใจและไม่พอใจมากที่สุด คือเราไม่โกรธตอบเขา เราเย็นสบาย

เขาก็ยิ่งไม่สบาย เขาก็ยิ่งเสียหลัก เพราะโดยปกติเวลามีการทะเลาะกันเกิดขึ้น มันคล้ายกับว่าแย่งกันได้ออกุศล ทั้งสองฝ่ายเสีย แต่ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะรักษาความเป็นกลางของจิตใจ ไม่เสียหลัก คือเราเองก็ปลอดภัย มีแต่คนอื่นเขายิ่งเกิดความโกรธมากขึ้น เขายังเกิดความทุกข์มากขึ้น เขายังเสียหายมากขึ้น เราก็ก็นั่งสบายอยู่ เราเลยสมควรที่จะไม่โกรธตอบเขา อีกอย่างหนึ่งคือความโกรธเป็นอกุศล มีอกุศลภายในจิตใจของใคร ผลของอกุศลคือความทุกข์ จะเป็นอารมณ์ภายในจิตใจก็ดี จะพูดจะทำอะไรด้วยความโกรธ สาเหตุคืออกุศล ผลของอกุศลคือจะต้องมีความทุกข์ อันนี้เราพูดถึงหลักกรรม การรับกรรม เราทำอะไรไว้เป็นบุญหรือเป็นบาป คือเราจะ เป็นทนายท

ถ้าหากว่าคนอื่นเขาทำอะไรไว้กับเรา เขาทำไม่ดีและเราโกรธ เขาเองก็ทำสิ่งที่เป็นอกุศล เขาก็จะต้องรับผลของการกระทำตามหลักของกรรมอยู่แล้ว เราเองเกิดความโกรธ เราก็จะต้องรับผลของการกระทำตามหลักของกรรมอยู่แล้ว อันนั้นเช่นเดียวกัน เราก็รับความทุกข์เช่นเดียวกัน ก็พอๆ กันแหละ ไม่ได้ดีกว่ากันเลย

เราก็ต้องเชื่อหลักกรรม ถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราก็ต้องมีความเชื่อในหลักกรรมว่า ใครทำอะไรไว้เป็นบุญหรือเป็นบาป ก็ต้องเป็นทนายท ความโกรธมันก็มีผลที่จะเป็นทุกข์ ก็ไม่สมควรที่จะทำ ตัวเองก็ต้องละ ส่วนคนอื่นเขาจะทำอะไร เขาก็ต้องรับผลของกรรมอันนั้น เราไม่ต้องไปยุ่งไปเกี่ยวอะไร มันเป็นคนละส่วนกัน เราก็ละความโกรธได้ สบาย เพราะมันได้แต่ทุกข์อย่างเดียว

ในสมัยพุทธกาล สมัยนั้นมีกุลบุตรกุลธิดาญาติโยมชาวบ้าน ทั้งฝ่ายหญิงฝ่ายชาย ก็ได้เกิดศรัทธากัน บวชในพระพุทธศาสนา คน

เกิดศรัทธากันเยอะ คือเป็นที่พอใจของหลายๆ คน แต่ว่าก็เป็นที่ไม่พอใจของบางคน ยิ่งโดยเฉพาะพราหมณ์บางตระกูลเห็นว่าเป็นความเสียหายต่อสังคม เป็นความเสียหายต่อตระกูลของเขาเอง ถ้ามีญาติในตระกูลเขาที่ไปวชกับพระพุทธเจ้าก็ถือว่าเป็นเรื่องเสียหาย ก็มีพราหมณ์คนหนึ่งที่เป็นหลานไปวช เขามีความไม่พอใจอย่างมากๆ

วันหนึ่งพระพุทธเจ้าเดินบิณฑบาตในหมู่บ้านก็ผ่านหน้าบ้านของพราหมณ์คนนั้น พราหมณ์เห็นก็อดไม่ได้ก็ออกไปต่าพระพุทธเจ้า พุดหยาบคายกับพระพุทธเจ้า สาปแช่งพระพุทธเจ้า พุดคำหยาบที่มีอยู่ในสมัยนั้นก็รวมกันหมดแหละ ก็ใส่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ฟัง พอพราหมณ์คนนั้น เขาคงจะหมดแรง หมดคำ นึกออกก็ไม่ได้หยุดพักหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงมีโอกาสดามว่า พราหมณ์ ถ้าหากว่าพราหมณ์ได้ชวนคนมาที่บ้านแล้วก็มีการกินเลี้ยง เมื่อคนมาแล้วเรามีอาหารที่ให้เขาเยอะแยะ แต่ว่าคนนั้นไม่ได้รับข้าวอาหารอันนั้น อาหารนั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์ก็ว่า ถ้าอย่างนั้นก็เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าบอกว่า เออ เช่นเดียวกัน คำสาปทั้งหลายที่พราหมณ์ได้เลี้ยงเรา อาตมาก็ไม่รับ ก็คงจะเป็นของโยมต่อไป

ก็หมดเรื่อง นั่นเป็นวิธีการ คือไม่โกรธ คนอื่นเอาความโกรธมาให้ เราก็ไม่รับ ก็เป็นของเขาต่อไป แต่ถ้าหากว่าเราเกิดความโกรธ ก็เป็นของเราเต็มที่ เราก็ต้องเป็นผู้พิจารณาว่าเรามีความโกรธภายในจิตใจแล้ว มันล่อแหลมต่ออันตรายแล้ว เช่น ถ้าหากว่าเราเห็น...ยกตัวอย่างเรื่องอาหาร เราเห็นอาหารมันเน่า มันบูด มันเสีย คือถ้าเห็นชัดเจนแล้ว มันได้กลิ่นที่เหม็นแล้ว ก็ไม่กล้ารับประทาน ไข่ม้วย ใครจะเอา อารมณ์ของความโกรธนั้น มันก็เป็นของบูด ของเน่า ของเสีย ทำไมเรายังเอา มันก็ไม่สมควร เราก็ต้องพยายามเล็งเห็นตามความเป็นจริง ก็เป็นอย่างนั้น

ผู้ฟัง : ตามที่พระอาจารย์ได้ชี้แนะให้พิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบขึ้นในกายของเรา เมื่อพิจารณาไปนานๆ แล้ว เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ทราบว่าจะมีหลักการยังไงที่จะทำให้การพิจารณานั้นไม่เกิดความเบื่อหน่าย อาจจะเป็นความรู้สึกที่ตึกว่าการเบื่อหน่าย

พระอาจารย์ : เบื่อหน่ายมันมี ๒ ประเด็น เบื่อหน่ายที่เป็นอกุศล กับเบื่อหน่ายที่เป็นกุศล คือในลักษณะของการปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติใหม่ ที่จริงเป้าหมายอย่างหนึ่งของการปฏิบัติคือให้มันเบื่อหน่าย แต่มันเบื่อหน่ายที่เป็นกุศลเราเรียกว่า นิพพิทา นิพพิทาเป็นความรู้สึกที่พูดยากหน่อย ว่ามันเบื่อหน่าย แต่ว่าสภาพของจิตมันเป็นสภาพจิตที่อึมเิบ เบิกบาน คือมันเหมือนกับของที่เคยนำตื่นเต้น มันก็ไม่นำตื่นเต้นแล้ว ของที่เคยเอร็ดอร่อย อยากรจะชิม อยากรจะลอง อยากรจะมี มันก็ดูๆ ไม่ค่อยมีรสชาติ แต่ว่าไม่ใช่ว่ามันเกิดจากใจที่รังเกียจหรือเบื่อด้วยความเศร้าหมอง แต่มีความอึมด้วยธรรมะ เราก็ไม่อยากรจะได้อะไรนอกจากตัวธรรมะ เราไม่จำเป็นที่จะมีอะไรนอกจากธรรมะ เราจึงเบื่อ เพราะว่าทำอะไรแล้ว มันก็เป็นส่วนที่ดึงเราออกจากสิ่งที่มีคุณค่า เหมือนเราแลกเปลี่ยนของที่มีคุณค่ามากให้ได้สิ่งที่มีคุณค่าน้อย เช่น เราปฏิบัติจนจิตสงบ จิตสงบเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก แล้วเราก็มีความเบื่อหน่ายที่จะไปกระตุ้นจิตให้เกิดความวุ่นวายตามที่โลกเขาว่าสนุกหรือนำตื่นเต้น เลยมันเป็นส่วนที่เราเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ไม่ดีสาระ

บางครั้งเช่นเราปฏิบัติเรากาวนา เราเห็นสภาพของตัวเองก็ดี สภาพของโลกก็ดี แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ความเบื่ออันนี้ไม่เหมือนกับที่อาตมาเพิ่งอธิบาย คือเบื่อหน่ายแบบจิตเศร้าหมอง จิตไม่มีกำลังใจ ดูอะไรก็เบื่อ อยากรจะทำอะไรก็เบื่อ ใครพูดอะไรก็เบื่อ

มันก็อย่างนี้ คือเป็นจิตที่เราต้องถนอมโดยคุณธรรม เราต้องหามุมที่จะเสริมกำลังใจด้วยศรัทธาบ้าง

ยกตัวอย่าง มีกรรมฐานหมวดหนึ่งที่เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือเป็นการปฏิบัติภาวนาที่เป็นอารักขา แปลว่า ปกป้องรักษา คือเป็นกรรมฐานที่ปกป้องรักษา ซึ่งจะมี ๔ อย่าง ๒ อย่างคือ พุทธานุสติ กับ เมตตาภาวนา แล้วอีก ๒ อันก็ มรณานุสติ กับ อสุภกรรมฐาน คือถ้าหากว่าเรากำลังจะเพลิดเพลिनหลงไหลตามกระแสโลกกระแสกิเลสของตัวเอง มันต้องยกมรณานุสติกับอสุภกรรมฐานขึ้นมาเพื่ออารักขา เพื่อปกป้องไม่ให้เข้าสู่อันตราย

แต่ถ้าหากว่าเรากำลังจะเบื่อหน่าย ขาดกำลังใจ ไม่มีความสนใจในการภาวนา ไม่มีอารมณ์ของความพอใจในธรรม มันต้องยกกรรมฐานที่เสริมความรู้สึกศรัทธา พุทธานุสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า คุณของพระพุทธเจ้า เมตตาภาวนา การระลึกถึงจิตที่ควรมีเมตตา อันนี้เป็นสิ่งที่เสริมสภาพของจิตที่ค่อนข้างมีความอึดเอิบขึ้นมา ความเบื่อหน่ายอย่างนั้น เราต้องพยายามแก้ไขโดยอาศัยปลูกเร้าสิ่งที่จะให้มีกำลังใจ

แต่อีกแง่หนึ่งคือกลับมาที่เบื่อหน่าย ที่เรียกว่านิพพิทา คือแท้จริงก็เป็นประตุเข้าสู่ธรรมะ

อย่างมีธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าสอนอุบาลีซึ่งเป็นพระที่ชำนาญเกี่ยวกับพระวินัย ค่อนข้างจะเป็นนักปราชญ์ และเป็นคนที่มีความหยาบคายความสักทน้อย คิดเรื่องกฎระเบียบค่อนข้างละเอียดมาก วันหนึ่งท่านก็ขอลาพระพุทธเจ้าเพื่อปลีกตัววิเวก และขอธรรมะเอาไปพิจารณา

พระพุทธเจ้าให้ข้อธรรมะที่เป็นที่รู้ถ้าเราปฏิบัติ ถ้าข้อธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้น จะเป็นที่ดีตราบใดที่เราเข้าถึงธรรมะแน่แท้แน่นอน เป็น

ธรรมะ ๗ ประการ ซึ่งขึ้นต้นด้วยนิพพิทา *วิราคะ* *นิโรธะ* *อุปสมายะ* *อภิญญาเย* *สัมโพธายะ* *นิพพานายะ* ถ้าเราเข้าถึงธรรมะจริงๆ ก็จะมีตัวนิพพิทาเกิดขึ้น เราจะมีความรู้สึกเบื่อหน่าย แต่ไม่ใช่เบื่อหน่ายแบบอกุศล เบื่อหน่ายแบบจิตใจอึมเอิบ *วิราคะ* คือ มีความจางคลาย *ราคะ* คือความตื่นเต้นความเพลิดเพลिनโดยกระแสดัณหา จะไม่มี จะเป็นจิตใจที่จางคลาย ได้คลี่คลายออกจากกระแสดของตัณหา เป็น*วิราคะ*

นิโรธะ คือความดับ คือจิตใจเข้าสู่การดับ แทนที่จะเข้าสู่การตื่นเต้น ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย คตินึกปรุ้งแต่งไปเรื่อยๆ มันมี*นิโรธะ* คือการดับ เข้าสู่ความนิ่ง เข้าสู่ความระงับภายในจิตใจ คือมันไม่อยากจะปรุ้ง มันดูแล้วปรุ้งก็วุ่นวาย มันเลยมีความนิ่งภายใน

อุปสมายะ คือความสงบอย่างเยือกเย็น *อุปสมมา* ความจริงก็เป็นอีกชื่อหนึ่งของพระนิพพาน บางครั้งพระพุทธเจ้าจะใช้ก็เป็นความสงบและความสบาย

อภิญญาเย คือความรู้ คือที่เราปฏิบัติ มันได้ความสงบได้ ความจางคลาย แต่ต้องมีความรู้ด้วย *อภิญญาเย* รู้ยิ่ง รู้พิเศษ รู้ความจริง ไม่ใช่ไม่รู้ ไม่ใช่เราปฏิบัติเรายังโง่ซัน มันไม่เป็นอย่างนั้น หรือสงบแล้วสงบอย่างที่เราเรียกหัวตอ มันไม่ใช่สงบอย่างนั้น สงบอย่างมีความรู้ยิ่ง รู้เข้าใจ

สัมโพธายะ มันเป็นความรู้ แต่รู้อย่างตื่น คือเรามีความตื่น มีความปลุกเร้าภายในจิตใจ คือเวลาเรามีความสงบมีความรู้เหมือนเราเห็นความเป็นจริง เหมือนเป็นของใหม่อย่างที่เราคาดไม่ถึง ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเปลี่ยนอย่างมาก

ถ้าหากว่าในกลางคืนเรากำลังจะหลับอยู่ฝันอยู่ เราก็ตื่นว่ามีเรื่องจะต้องแก้ไข มีเรื่องที่กำลังจะหนักใจ มีเรื่องที่จะต้องเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนั้น เรื่องที่รู้สึกว่ารุนววย หรือเรากำลังจะวิ่งหนี ในฝันเราฝันว่าเรากำลังจะวิ่งหนี กำลังจะหาทางพ้นจากอันตราย คือในฝันรู้สึกที่เรา กำลังพยายามเต็มที่ สุดขีดจริงๆ เราก็มีอารมณ์ แต่ว่าพอเราตื่นขึ้นมาไม่ใช่ว่าเราต้องแก้ปัญหา คือเราตื่นขึ้นมาคือมันเป็นเรื่องในฝัน เราตื่นขึ้นมามันไม่ใช่เรื่องที่เราต้องไปคิดกังวลอะไร มันเป็นเรื่องในฝัน เรามีความตื่นแล้ว เช่นเดียวกัน เราจะเวียนว่ายตาย เกิดอยู่ หรือเวียนว่ายตามอารมณ์ เวียนว่ายขึ้นๆ ลงๆ กับอารมณ์ที่จริงเหมือนกับเราหลับฝันอยู่ ไม่ตื่นสักที

ถ้าเราสามารถที่จะตื่นได้ เราก็มั่นใจในตัวเองว่า เอ้อ ทำไมเรารุนววยนัก มันเป็นเรื่องในฝันเท่านั้น เราก็ตื่นขึ้นมาเราก็บายแล้ว เราก็มไปทำอะไรที่เป็นสาระเป็นประโยชน์ ไม่ต้องไปวิ่งแก้อะไรเหมือนในฝัน สัมโพธายะ มันเป็นลักษณะอย่างนั้น เราตื่นขึ้นมา เราตื่นจริงๆ

นิพพานายะ คือเรามีความเย็นสนิท มีการหลุดพ้นหลุดออก จากสิ่งที่ร้อยรัดเรา เลยเราก็เป็นผู้มีอิสระอยู่ในตัว

แต่นี้เป็นคุณสมบัติของการเข้าถึงธรรมะ เป็นสิ่งที่ เป็นเครื่อง ตัดสินว่าเราปฏิบัติธรรมถูกทางหรือเปล่า คือเราไม่ต้องไปถามใคร เรามาดูตัวเอง เรามีนิพพิทามัย คือไล่ไปตามนั้นนะ เรามีหรือเปล่า แต่มันเริ่มต้นด้วยนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในทางธรรมะ มันเป็น อารมณ์ที่สำคัญมาก แต่ว่าเราพิจารณาในธาตุ ๔ เราก็มเห็น เอ้อ ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็สักแต่ว่าธาตุทั้งนั้น ทำไมเรารุนววยไปนัก ทำไม

เราหลงไหลไปตามสิ่งเหล่านี้ โลกทั้งโลก คนทั้งคนเขาก็มีแต่ธาตุ ๔ หรือเหมือนกับคำถามเมื่อตะกี้ แก้วความโกรธยังงัย ถ้าหากว่าเราเห็นว่า เอ้อ เอาธาตุ ๔ มาด่าธาตุ ๔ เราจะไปโกรธทำไม ไม่จำเป็น ต้องไปคิดเลย เราไม่เอา อย่างนี้แหละทะเลาะกันไม่ขึ้นหรอก ถ้า เห็นเป็นธาตุ ๔ จริงๆ

ผู้ฟัง : เมื่อเรามาปฏิบัติธรรม ทุกคนก็จะมองว่าเป็นเรื่องของคนที่ มีมีทุกข์ หาทางออกไม่ได้ แต่ก็มีคนบอกว่า เขาไม่ได้มีความทุกข์ แต่ว่าอยากจะมาปฏิบัติ เกิดความขัดแย้งในใจว่า คำพูดของบุคคล ที่มาบอกว่าเป็นเรื่องของคนที่มีทุกข์ ทำไมจะต้องไปพึ่งวัด ต้อง ปฏิบัติธรรม ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเอง อยากให้พระอาจารย์ช่วย

พระอาจารย์ : คือไม่ต้องพูดดีกว่า เขาไม่รู้เรื่อง เราจะพูดยังงัย มัน พูดกันวนๆ อธิบายไม่ได้หรอก คนยังไม่มีประสบการณ์ คนที่ว่ามี แต่คนทุกข์ที่เข้า ทำไมจะต้อง... ไม่จำเป็นนะ ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเอง ทฤษฎีมันก็คืออยู่ แต่ว่าความเป็นจริงเราก็ต้องอาศัยผู้มีประสบการณ์ แล้วประสบการณ์ของคนที่อยู่ในโลก เขาก็ชำนาญในการสร้างความ ทุกข์ เราอาศัยประสบการณ์ของผู้ที่มุ่งจะออกจากทุกข์ ยังงัยคน ส่วนใหญ่เขาก็มองเห็นคุณค่าของธรรมะ เขาก็ยังไม่เห็น แล้วเขาก็ พอใจกับชีวิตของเขา เขาพูดกับเราว่าเราเป็นคนมีทุกข์ คือเรา พูดกับเขา เขาเป็นคนมีทุกข์ มันยิ่งสวนทางกัน

แต่มันก็เป็นเรื่องที่ คือเราเองบางครั้งเราก็เกิดศรัทธา เกิด กำลังใจ อยากให้คนอื่นได้รู้บ้างปฏิบัติบ้าง แต่เราก็ต้องระมัดระวัง เช่นเดียวกัน เพราะว่าถ้าคนยังไม่พร้อม เราไปพูด เขาก็ฟังไม่รู้เรื่อง เป็นส่วนที่เราต้องใช้สติปัญญาของเราคอยดูจังหวะ ดูวิธีการ

คนส่วนใหญ่คือเขาคิดว่าเขาไม่มีทุกข์ เพราะเขาคิดว่าทุกข์ เป็นเรื่อง ทุกข์ร้องไห้ ทุกข์วุ่นวาย แต่ในแง่ของพระพุทธศาสนาที่ พระพุทธเจ้าว่าทุกข์มีในโลก มันครอบคลุมอย่างที่ได้อธิบายตอน เข้านี้ คือประเด็นหนึ่งที่อาตมาพูด *วิปริณามทุกข์* ทุกข์จากการ พลัดพรากจากสิ่งที่เราปรารถนา หรือทุกข์ของการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง ก็จะหมายถึงความสุข เพราะว่าการคนส่วนใหญ่เขาก็จะไม่เห็น เพราะ ว่าพอเปลี่ยนแปลงสักหน่อยหนึ่ง เขาก็จะเห็นว่าไม่เป็นทุกข์ เพราะ เขาก็ยังหาความสุขต่อ เป็นการหาความสุขอย่างไม่หยุดไม่ยั้ง ไม่มี จุดหมายปลายทาง

วิปริณามทุกข์ เป็นทุกข์อันที่ ๒ อันที่ ๑ ที่พระพุทธเจ้าจะ เรียงลำดับ คือ *ทุกข์ทุกข์* ทุกข์ที่เราเป็นทุกข์อยู่ ทุกข์ที่เรารู้สึก ว่า เออ มันทุกข์นะ ทุกข์เวทนาก็ดี เป็นทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจก็ดี อันนี้เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ก็จะยอมรับอยู่ว่าเป็นทุกข์ ก็เป็นเรื่อง จริง *วิปริณามทุกข์* คนส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยสังเกต

ทุกข์อันที่ ๓ หาคคนที่เข้าใจในทุกข์นี้ยากมาก นอกจากผู้ ปฏิบัติ คือ *สังฆารทุกข์* ทุกข์เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสังฆาร คือทุก อย่างเป็นของที่มีส่วนประกอบ ถ้ามีส่วนประกอบคือจะต้องมีการขัด แຍ่งในตัว เพราะว่าส่วนประกอบมันก็มีเหตุปัจจัยที่จะทำอะไรเกิด ขึ้น จะเป็นวัตถุก็ดี เป็นจิตใจก็ดี คือจะมีความบกพร่องหรือมีความ ขัดข้อง เพราะมันเป็นสิ่งที่ก่อขึ้นมา ก็ต้องอาศัยเหตุหนุนไว้ หรือมี ปัจจัยหนุนไว้จึงจะได้ทรงตัว ยิ่งไงก็ตามต้องมีการเปลี่ยนแปลงใน เวลานั้น หรือแม้แต่ความสงบเป็นทุกข์นะในแง่นี้ เช่นเราภาวนา มาวันนี้ ๕ หลายคนจะเริ่มมีความสงบอยู่ แต่ความสงบนั้นเราก็ ต้องคอยประคับประคอง ต้องคอยดูแล บางที่มันได้ แต่บางที่มันไม่ ได้ นะ อันนี้เราเรียกว่าสังฆารทุกข์ มันเป็นทุกข์เพราะมันอาศัยเหตุ

ปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนั้น จะเป็นดีก็อย่างนี้ ก็เป็นสังขาร
ทุกข์ เพราะว่ามันมีความเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมโทรมของมัน
ต้องดูแลกว่าจะได้นั่งในสถานที่นี้ มันก็เป็นสังขารทุกข์ คือ ต้องมีการ
ดูแลต้องมีการทำความสะอาด ต้องมีการประดับประดา มันไม่ใช่
ว่ามีอะไรสักอย่างที่มีมันมีแต่สบายปลอดภัย ไม่จำเป็นที่จะต้องดูแล
ทั้งรูปธรรมภายนอก ทั้งนามธรรมภายใน ทุกอย่างมันมีเหตุปัจจัย
หนุน และมันก็จะมีการเปลี่ยนแปลง ความเหน็ดเหนื่อยในการดูแล
ความขัดแย้งในตัวของมันเอง ก็เป็นสภาพของความทุกข์อยู่

ค่อนข้างละเอียดนะ แต่มันเป็นส่วนที่น่าพิจารณา เพราะ
เวลาเราพิจารณาเราไม่ไว้ใจ เพราะโดยปกติพวกเรา เรามุ่งแต่...
คือทำอย่างนี้แหละ คล้ายๆ ว่าได้เหตุปัจจัยพร้อมเราจะได้สบาย
ตั้งแต่เราเป็นเด็ก มันเป็นอย่างนั้น เราค่อยๆ เติบโตขึ้น แต่เวลา
เราเด็ก เราคิดว่า เช่นเวลาเราเข้าโรงเรียนที่เราชอบใจ เราอยากจะได้
ได้อยากจะมีความสุข เราได้เข้าได้อยู่ แต่มันไม่สุขเท่าที่ควร ถ้าเรา
เข้ามหาวิทยาลัยแล้วเราจะได้มีความสุข มันก็ได้อยู่ แต่มันไม่เต็ม
ที่ เวลาเราจบแล้ว เราได้ทำงาน เราจะมีความสุข มันก็ได้ตามที่
ปรารถนา บางที แหม มันก็ยังไม่มั่นคง เวลาเราแต่งงานแล้วเราจะ
มีความสุข มันก็ได้พักหนึ่ง เวลามีลูกก็ เอ้อ เวลาลูกโตก็จะสบาย
แล้ว พอลูกโตก็ เอ้อ เวลาเราเกษียณเราก็จะสบาย เกษียณแล้ว
แหม ยังหาที่สบายอยู่ เข้าโลงก็เอาอีกรอบหนึ่ง ลักษณะจิตใจของ
เรามันจะออกไปเรื่อยๆ

ผู้ฟัง : เวลาเราสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ที่ว่าสัตว์มีขันธ ๕ ขันธ
มีขันธขันธเดียว มีขันธ ๔ ขันธ คืออะไร และคำว่าปริวัณณ ๓
อาการ ๑๒ คืออะไร

พระอาจารย์ : คือในบทสวดที่เราอุทิศตอนเช้าก็ได้พูดถึง ก็มีสัตว์ที่มีชั้น ๕ ชั้น มีชั้นๆ เดียว มีชั้น ๔ ชั้น คือ ชั้น ๕ ที่จริงก็มีมนุษย์ก็ดี สัตว์เดรัจฉานก็ดี ทั้งหมดก็เป็นชั้น ๕ เทวดา สัตว์นรก เปรต อสุรกาย ทั้งหมดมีชั้น ๕ คือมีรูปชนิดใดชนิดหนึ่ง และก็มีนามชั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามชั้น

ที่มีชั้นชั้นเดียว คือเป็นพรหมชนิดหนึ่ง เรียกอสังขีพรหม คือมีชั้นๆ เดียว คือมีรูปอย่างเดียว คือเป็นภูมิหรือการเกิดที่เดียว ที่อาศัยอำนาจของการอธิษฐานจิต เพราะมีความรังเกียจ คือเกิดความคิดขึ้นมาหรือมีเหตุผลขึ้นมาว่าเพราะมีความคิดความรู้สึก มีจิตจึงมีทุกข์ ถ้าไม่คิดไม่รู้สึกรู้สึก ไม่มีจิตจะไม่ทุกข์ ด้วยแรงอธิษฐาน และจิตใจที่มีแรงอธิษฐานอย่างมาก และจิตต้องแก่กล้ามาก จึงได้เกิดในพรหมที่เรียกว่าอสังขีพรหม อสังขีก็คือไม่มีสัญญา ไม่มีจิต มีรูปอย่างเดียว มันก็อยู่ได้นาน แต่ไม่มีความรู้สึกเลย พอแรงอธิษฐานหมดมันก็เกิดใหม่อีก เป็นภูมิๆ หนึ่งในโลกที่สามารถจะได้

มีชั้น ๔ ชั้น คือเป็นรูปพรหม อันนี้เกิดจากการอาศัยการเจริญรูปฌาน ความละเอียดของจิตใจที่ไม่ใส่ใจกับร่างกายแล้ว จิตละเอียดมากแล้ว มีความสงบนิ่ง มีความแก่กล้าของสมาธิ และก็ไม่มีความกังวลในแง่ของพระพุทธศาสนา แต่จิตมีความละเอียดสุขุมมาก จะเป็นจิตที่...คือในรูปฌาน ที่มีความว่างก็เป็นส่วนหนึ่ง ฟุ้งความว่าง ฟุ้งความไม่มีอะไร ญาณไม่มีขอบเขต คือมันไม่มีอะไรที่กั้น จิตจะละเอียดมาก เลยสามารถที่จะเข้าสู่ภาวะจิตอย่างนั้น เวลาตายคือเข้าสู่รูปพรหม ก็เป็นสัตว์ที่มีชั้น ๔ ชั้น คือมีเฉพาะนามธรรม มีเฉพาะจิต คือมี เวทนา สัญญา สังขาร ญาณ เวทนาจึงละเอียดมาก มีแต่สุขเวทนาอย่างเดียว สัญญา

คือมีการสำคัญมั่นหมายเฉพาะในเรื่องของความว่าง หรือเรื่องของ
วิญญาณที่ไม่ใช่ขอบเขต เป็นจิตที่ตรงมาก ละเอียด

สังขารก็ไม่มีสังขารอย่างที่เราคิดนึกปรุงแต่ง ไม่ใช่สังขาร
อย่างนั้น แต่ว่ามีสังขารในลักษณะที่ก่อขึ้นซึ่งอารมณ์ของกรรมฐาน
อย่างนั้น แล้วก็วิญญาณก็รับรู้ในระดับนั้น มีความรับรู้ รู้ว่าสุข รู้ว่า
ละเอียด แต่ว่ามันเป็นจิตที่ละเอียดมาก สุขุม ได้เกิดในภูมิที่สมควร
อย่างนั้นเรียกว่าอรุปรพหม

พูดถึงสัตว์ที่มีชั้นๆ เดียว สัตว์ที่มีชั้น ๔ ชั้น ถ้าเทียบกับ
กับสัตว์ที่มี ๕ ชั้น สัตว์ ๕ ชั้นมันครอบคลุมทั้งหมดเป็นส่วน
ใหญ่ นานๆ ทีจะได้เจอ แต่ว่ามันมีอยู่ ก็พอจะรับรู้อยู่

ปรีวัฏฐ์ ๓ อากาโร ๑๒ ปรีวัฏฐ์คือหน้าที่ที่มีต่ออริยสัง คือ
เรารู้ว่าอริยสังที่ ๑ คือทุกข์ หน้าที่ต่ออริยสัง คือ การกำหนดรู้
เราก็กำหนดรู้ได้แล้ว ก็เป็นปรีวัฏฐ์ ๓ ในแง่ นั้น แล้วก็ความทุกข์
ในอริยสัง เช่น เหตุให้เกิดทุกข์ หน้าที่ต่อเหตุให้เกิดทุกข์คือการ
ละเสีย และก็เราละได้แล้ว ก็เป็น ๓ ประการ ทั้งหมดก็มี อย่าง
ของการดับทุกข์ การทำให้แจ้ง การทำให้แจ้งได้แล้ว ก็เป็น ๓
ประการเกี่ยวกับอริยสังที่ ๓ อริยสังที่ ๔ คือเป็นหนทางที่จะดับ
ทุกข์ เราก็กทำให้มีเกิดขึ้น และก็ทำให้มีเกิดขึ้นแล้ว ก็เลยเป็น ๑๒
ประการทั้งหมด

ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะว่า เป็นความละเอียดอีกที
หนึ่ง ที่ช่วยให้เราเห็นความสำคัญของอริยสัง ๔ เพราะว่าคืออริยสัง
๔ อย่างหนึ่งเราก็กอยศศึกษาการทำหน้าที่ หรือมีท่าทางต่ออริยสัง
อย่างถูกต้อง

เช่นยกตัวอย่างง่ายๆ โดยปกติเกิดความทุกข์ เวลาเรามี
ความทุกข์อยู่ สิ่งที่เราทำต่อความทุกข์โดยส่วนใหญ่คืออะไร ปกติ

เราก็มีแต่อยากละ แต่ว่าพระพุทธเจ้าบอกว่ามันไม่ถูกขั้นตอน คือเราอยากละ อยากฆ่า อยากกำจัด อยากไม่ให้มี ไม่อยากให้ความทุกข์มีอยู่ ถ้าอย่างนั้นมันก็ยังไม่ทำถูกต้องตามหน้าที่ที่แท้จริง เพราะว่าเรายังไม่ได้กำหนดรู้ ถ้ายังไม่ได้กำหนดรู้ ยังไม่ได้เข้าใจในสาเหตุอย่างชัดเจน การที่จะต้องกลับมากำหนดรู้ รู้ให้ชัด รู้ให้จริง รู้ให้เข้าใจถ่องแท้ ทุกข์นี้มีอยู่ยังไง และมีเหตุยังไงจึงมีความทุกข์ เวลาเรารู้จริงๆ แล้ว การที่จะละเหตุให้เกิดความทุกข์จึงเกิดขึ้นได้ ถ้ายังรู้ชัดเจนไม่ได้ ละก็ละไม่ได้ มันลูปคล้ำอยู่เรื่อย มันจับไม่ถูก การที่จะเข้าใจในความทุกข์อันนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องยอมกำหนดรู้ ไม่ใช่จมอยู่ในความทุกข์ ไม่ใช่เพลิดเพลินในความทุกข์ ไม่ใช่ว่าเศร้าหมองในความทุกข์ กำหนดรู้ในความทุกข์

เวลากำหนดรู้ในความทุกข์ เราก็จะได้สังเกตพิจารณาเข้าใจในเหตุ เวลาเข้าใจในเหตุ เราละเหตุ ถ้าละเหตุแล้วมันก็ต้องดับ ถ้าเรากำลังจะมีความทุกข์อย่างหนึ่ง เช่นสมมุติว่าแก้วน้มนร้อน แล้วก็มีความทุกข์เพราะมันร้อนอยู่ มันกำลังจะไหม้มือ แต่ถ้าเราไม่เข้าใจว่าที่เรายึดไว้ หรือเราจับขึ้นมา ความรู้สึกเกิดขึ้นที่มือเราเพราะเรากำลังจับแก้วที่ร้อนๆ อยู่ เราก็จะยังเก็บไว้อยู่ แต่พอเราเห็นสาเหตุอย่างชัดเจน เราก็จะวางได้ เราละได้อย่างไม่เสียตายเลย

คำว่าเสียตาย เรื่องนี้กินความลึกอยู่เหมือนกัน เพราะว่าบางสิ่งบางอย่างเราก็น่าจะรู้ว่าทุกข์ แต่ก็ยังเสียตาย ยังอยากจะได้อยู่ ยังอยากจะมี แต่พอมันไม่เสียตาย ไม่เสียตายความทุกข์ ไม่เสียตายความวุ่นวาย

จำได้ครั้งหนึ่ง มีพระองค์หนึ่ง พระฝรั่ง ท่านปฏิบัติในพรรษา ก็อยู่บวชกับหลวงพ่อบุชา ท่านก็เคยช่วยดูแลอุปฐากท่าน และก็อยู่ใกล้ชิดกับท่านพอสมควร ท่านก็ทุกข์นานพอสมควร มีพรรษาหนึ่ง

ท่านก็เริ่มเกิดความสงบ เริ่มเกิดความรู้เห็นขึ้นมาบ้าง เลยมาบอก
กับหลวงพ่อก่อน เเล้วให้ฟัง แต่ว่าเเล้วให้ฟังอย่างเหมือนกับอาจหาญว่า
แหม เราเห็นแล้ว เราก็ไม่ทุกข์แล้ว เราก็ไม่ถอยกลับแล้ว พูดอย่าง
มั่นใจในตัวเอง หลวงพ่อนั่งฟังๆ หลวงพ่อก็อึ้ง

“ไม่เสียดายผู้หญิงหรือ”

ก็เป็นอย่างนั้น ไม่นานหรอก สึกซะแล้ว ที่มันประกาศความ
ก้าวหน้าในการปฏิบัติ หมดหนทางแล้ว

เราก็ต้องไม่เสียดายที่จะทิ้งของที่เป็นทุกข์อยู่





นิพพิทา มันเปื้อน่าย แต่ว่าสภาพของจิต
มันเป็นสภาพจิตที่อึมเิบเบิกบาน มีความอึมด้วยธรรมะ
เราก็ไม่ย่อทำได้อะไร นอกจากตัวธรรมะ
เราไม่จำเป็นที่จะมีอะไร นอกจากธรรมะ
เราจึงเบื่อ เพราะว่าทำอะไรแล้ว
มันก็เป็นส่วนที่ดึงเราออกจากสิ่งที่มีคุณค่า
เหมือนเราแลกเปลี่ยนของที่มีคุณค่ามาก
ให้ได้สิ่งที่มีค่าน้อย
เช่น เราปฏิบัติจนจิตสงบ จิตสงบเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก
เราก็มีความเปื้อน่ายที่จะไปกระตุ้นจิต
ให้เกิดความวุ่นวายตามที่โลกเขาว่าสนุก
มันเป็นส่วนที่เราเปื้อน่ายต่อสิ่งที่ไม่ดีมีสาระ

การพิจารณาความตาย

ตั้งแต่เริ่มการเข้ากรรมฐาน อาตมาได้ยกคำสอนออกจากสติปัฏฐานสูตรเป็นส่วนใหญ่ ในอาทิตยหนึ่งที่จริงก็ไม่เพียงพอที่จะได้อธิบายสติปัฏฐานสูตรให้สมบูรณ์ แต่เราก็ค่อยยกแต่ละเรื่องขึ้นไปบ้าง ในหมวดเกี่ยวกับกายบพสุดท้าย ก็เกี่ยวกับการพิจารณาความตาย

วิธีที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาเรื่องความตาย ซึ่งเป็นวิธีที่สมัยนี้ไม่ค่อยจะมีโอกาสเท่าไร คือเป็นการพิจารณาซากศพ เพราะในสมัยอินเดีย การที่จะได้อาซากศพไปไว้ที่ป่าช้าก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา สำหรับสมณะผู้มุ่งในการถอนตัวออกจากโลก ก็จะมีโอกาสได้เห็นและสังเกตซากศพที่ไปไว้ที่ป่าช้า แล้วก็จะได้เห็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังจากที่ได้ตายแล้ว ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่สมัยนี้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ก็ธรรมดาพอสมควร ก็ไม่ใช่สถานที่ที่คนจะไปเที่ยวมากนักหรอก แต่ว่ามันก็ยังมีความได้เห็น

สมัยนี้แทบจะไม่ค่อยเห็น ถ้าเป็นฝรั่งก็ไม่เห็นเลย ไม่ค่อยมี ถ้าเป็นคนไทยก็แทบจะไม่เหลือเหมือนกัน คนกรุงเทพฯ ก็ไม่เห็นตั้งนานแล้ว คำว่าป่าช้ากลายเป็นคำศัพท์ที่อยู่ในพจนานุกรมแล้ว ไม่อยู่ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป แต่ที่จริงในกรุงเทพฯ ก็ไม่มากนัก ๑๐๐ กว่าปีที่แล้ว วัดสระเกษก็ยังเป็นป่าช้า ๑๕๐ ปีที่แล้ว วัดสระเกษที่เป็นป่าช้า ที่อยู่ชานเมือง สัตว์ที่อยู่วัดสระเกษเยอะแฉๆ นั้น คือนกอีแร้ง เพราะว่าวิธีการบางครั้งที่ได้จัดการศพในวัดสระเกษคือจะทำเหมือนกับในทิเบต คือเขาจะเอาซากศพไปหั่นแล้วก็ไปตั้งไว้ แล้วยกอีแร้งก็จะกิน ถือว่าเป็นการบริจาคร่างกายเพื่อประโยชน์ของสัตว์เหล่าอื่น คิดว่าในความคิดของคนกรุงเทพฯ ไม่ค่อยจะคิดแล้วละ แบบนี้ หรือไม่ค่อยรู้ว่าที่จริงก็ไม่มากนัก เคยทำอย่างนั้น

แม้ในชนบททุกวันนี้ ไม่ค่อยเห็นนกอีแร้งแล้ว อาตมามาเมืองไทยใหม่ๆ ก็ยังพอเห็นนกอีแร้งอยู่ ทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นแล้ว ไม่รู้หายไปไหนแล้ว

ป่าช้า มันก็เป็นสถานที่ที่เราพิจารณาถึงความตายได้โดยสะดวก เพราะว่าเป็นที่เฝ้าเป็นที่ฝังศพ ซึ่งในชนบทก็ยังมีบ้าง แต่แม้ในชนบททุกวันนี้ก็ไม่ค่อยจะทำเท่าไร อย่างวัดนานาชาติ เวลาเราสร้างวัดนานาชาติก็ตั้งอยู่ในป่าช้า ตอนไปอยู่ใหม่ๆ เวลาจะเผาศพ คือไม่มีที่ประจำที่เผาศพ ทุกครั้งที่จะมีการเผาศพ ชาวบ้านมาแล้วก็ต้องตัดต้นไม้ต้นหนึ่ง มาปักเป็นหลัก ๔ หลัก เอาฟืนมาตั้ง เสียตายต้นไม้ ทุกครั้งต้องเสียต้นไม้แหละ และก็ต้องต้นไม้ที่เนื้อแข็งหน่อย เวลาเผาศพจะได้เก็บฟืนไว้ แล้วจะตั้งหีบศพ

ข้างบน มันเปิดโล่ง ก็ได้เห็น ทีหลังเราทำที่ประจำ แต่ว่าทำแบบ
ง่ายๆ เหมือนกับเป็นบันไดขึ้นมาแล้วก็มีช่องอยู่กลาง มันก็ยังเปิด
โล่งอยู่แต่มันเป็นที่ประจำ ทุกวันนี้ชาวบ้านไม่ค่อยอยากจะใช้ มัน
ไม่สง่า ไม่ค่อยมีเกียรติ อยากมีเมรุเผาศพสวยๆ จึงจะได้เผา

แต่ที่จริงเผาศพมันก็เป็นศพอยู่แล้ว ไม่รู้ศพมันจะว่ายังไง
มันเป็นพวกเราที่ยังมีชีวิตกันอยู่ ที่มีการคิด คิดกัน เออ อยากให้
เป็นอย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้น

การพิจารณาถึงซากศพ มันก็เป็นที่สุดของชีวิตเรา มันก็
สมควรที่จะพิจารณา ที่จริงพระพุทธเจ้าให้เราสวด ควรจะสวด
ทุกวัน ควรจะพิจารณาทุกวัน คือพิจารณาถึงความแก่ พิจารณา
ถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย และพิจารณาถึงความตาย ก็เป็นสิ่งที่ควร
พิจารณาทุกวัน

พิจารณาเพื่อให้มีการริบเร่ในการปฏิบัติ ในการทำความ
ดี เพราะว่าในเมื่อเรามีชีวิตอยู่ เราก็พอที่จะทำความดีได้ พอที่จะ
สร้างคุณธรรมได้ พอที่จะสร้างปัญญาได้ พอตายไปแล้ว มันก็ไม่รู้
จะไปไหน ไม่มีโอกาสจะปฏิบัติมากนักเลยแค่นั้น

พระพุทธเจ้าท่านให้คำเปรียบเทียบครั้งหนึ่ง ท่านกำลังนั่ง
อยู่กับพระ ท่านเอาเขี้ยวดินใส่ปลายเล็บของท่าน ท่านว่าอันไหนจะ
มากกว่ากัน ดินที่อยู่ปลายนิ้วกับดินในบริเวณเมืองสาวัตถีนี้ ดินที่
อยู่ในปลายนิ้วน้อย ดินที่อยู่ในเมืองสาวัตถีก็เยอะมากมาย ท่านก็
ว่าเช่นเดียวกัน มนุษย์ที่ตายไปแล้วกลับมาเป็นมนุษย์อีก เพื่อทำคุณ

งามความดีมันก็น้อยนัก ที่ตายไปแล้วก็ไปที่อื่นก็มีมากมายถ้าเทียบกันอย่างนั้น

การเกิดในภุมิมนุษย์ก็ถือว่าเป็นภุมิที่สมควรในการทำคุณธรรม ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ทำการหลุดพ้นให้เกิดขึ้น ในเวลาเรามีการเกิดเป็นมนุษย์ เราก็ควรที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ อย่างบริบูรณ์ เพราะว่าเราตายไปแล้วก็รับรองไม่ได้ว่าเราจะเกิดที่ไหนอีก ถึงจะเกิดในที่สูง ก็ไม่เป็นภุมิที่จะ...คือมันเป็นภุมิที่เราเสวยผลของการกระทำของเราที่ทำไว้ในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล แต่ว่ามันน้อยนักที่สามารถที่จะใช้ภุมิเทพเป็นภุมิในการสร้างปัญญาต่อไป

ในการพิจารณาถึงความตายเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราระลึกถึงความจำเป็นในการรับภาระ แล้วก็พูดตามความเป็นจริง เราพูดถึงความตาย เราก็มักจะคิดว่า โฉนๆๆ เวลาเราแก่เต็มที่ มีโรคแทรกซ้อน ชีวิตจะค่อยดับไป แต่พูดตามความเป็นจริง ความตายมันก็เกิดขึ้นกับเราอยู่ตลอด

อย่างหนึ่ง ความตายก็สามารถที่จะเกิดอย่างฉับพลันได้รวดเร็ว พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาถึงความตาย ท่านพูดว่าถ้าหากว่าเราพิจารณาถึงความตาย เช่น ลมหายใจเข้ายังไม่ออก หรือการกลืนข้าวสักคำเดียว คือถ้าเราพิจารณาในอนาคตมากกว่านั้นว่า เอ้อ เราจึงจะประสบความตาย อันนี้ถือว่าเป็นประมาท

ถ้าเราพิจารณาตามหลักของหมอหรือหลักของวิทยาศาสตร์ เราดูวิชาของหมอ คือชีวิตของเราสามารถที่จะดับ เช่น ถ้าหากว่า

เส้นเลือดในสมองแตกบีบ ลมหายใจเข้ายังไม่ทันออก สามารถที่จะไปแล้ว หรือเราประสบอุบัติเหตุบีบ ชีวิตก็ดับลงไปได้ เลยเป็นส่วนที่เราก็ต้องพยายามพิจารณาอย่างเนืองนิจ

อีกแง่หนึ่ง ที่จริงความตายไม่ใช่เป็นสิ่งที่มาจากข้างนอก แล้วก็มาประสบกับเรา คือเรารู้ความตายกับเราอยู่ตลอด เราก็มีอาการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายตลอด คือที่จริงร่างกายของเรา กำลังจะตายอยู่ตลอด แต่มันก็พอที่จะมีอะไรที่ช่วยทดแทน เช่น เราต้องหายใจเข้า หายใจออก ถ้าหากว่าหายใจเข้าไม่ออก ความตายก็ถึงตอนนั้นเลย หายใจออกก็ไม่เข้า คือความตายอยู่กับเราตลอด

หรือภายในร่างกายเรากำลังมีความแตกสลายเกิดขึ้นอยู่ตลอด แต่มีการคอยซ่อมคอยแก้ภายในร่างกาย อันนี้เป็นเหตุที่ เช่น เวลาพิจารณาซากศพ ก็เอาซากศพไปไว้ป่าช้า พอไม่นานมันก็พองขึ้นมา แต่พุดตามความเป็นจริงที่มีความเชื่อมโยงในร่างกาย หรือกระบวนการที่มันพองขึ้นมา อันนี้กำลังเกิดในร่างกายอยู่ตลอด เพียงแต่หน้าที่ของชีวิตและการมีชีวิตอยู่มันจะคอยต้านเอาไว้ แต่ว่าพอลมหายใจครั้งสุดท้ายมันก็ไม่สามารถที่จะต้าน คือต้านไม่อยู่แล้ว มันเริ่มเน่าแล้ว

แต่ที่จริงเรากำลังเน่าอยู่ตลอด ตามหลักของวิทยาศาสตร์ หรือของหมอ มันเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่เราเกิดตลอด ที่ตายไปแล้วเป็นซากศพพองขึ้นมาหรือเปลี่ยนสี อันนั้นมันเป็นเรื่องธรรมดาที่กำลังเกิดในร่างกายอยู่ตลอด เพียงแต่มันไม่สามารถที่จะต้านเอาไว้ หรือทำให้มันพอต่อชีวิตได้

มันเป็นส่วนที่น่าคิดน่าพิจารณาอยู่ หรือแม้แต่ในเซลล์ทุก เซลล์ของเรา มันก็กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด และก็พอไม่มีความ อุ่น ไม่มีการหายใจเข้าหายใจออก มันก็ค่อยเริ่มแตกสลาย มันไม่ สามารถที่จะซ่อมได้ เลยมันก็สลาย นี่เป็นเหตุที่น้ำมันไหลออกจาก ร่างกาย เพราะว่าเซลล์มันกำลังแตกอยู่ แต่ที่จริงมันกำลังแตกอยู่ทุก วันทุกเวลาแหละ มันเป็นเรื่องที่เราไม่ค่อยคิด แต่มันก็เป็นความจริง

บางที่เราไม่ต้องไปป่าช้า ไปดูซากศพ ดูตัวเองก็ซากศพยัง เคลื่อนไหวอยู่ เป็นเรื่องที่มันไม่ห่างไกลหรอก

เวลาเราพิจารณาถึงความตาย ก็เป็นสิ่งที่เราพิจารณาเพื่อ ให้เรามี *สังเวคะ* ความริบเร่ร่ง มีกำลังใจที่จะได้ปฏิบัติ ที่จะได้สร้าง ความดีเพื่อไม่ให้ประมาท *สังเวคะ* เป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่มีความ สำคัญมาก เพราะถ้าหากว่าไม่มี *สังเวคะ* เราก็ปล่อยไปตาม ความหลง ตามกระแสของโลก แต่ *สังเวคะ* เป็นความรู้สึกในจิตใจ ที่อยากจะได้ริบเร่ร่งทำสิ่งที่มีสาระ ทำสิ่งที่มีประโยชน์อย่างสูงสุดให้ เกิดขึ้นในชีวิตของตน

มีครั้งหนึ่งมีเทวดามาแสดงความเห็นหรือความรู้สึกต่อ พระพุทธเจ้า เพื่อพระพุทธเจ้าจะได้อนุโมทนาหรือจะเห็นชอบ หรือจะชี้แจงในความบกพร่องของความคิดความเห็นความรู้สึก เป็นบทกลอนที่แสดงหรือเล่าให้พระพุทธเจ้าฟัง คือ ชีวิตของเรา ทุกชีวิตถูกผลักไป มีความตายเป็นที่สุตรอบ เมื่อมีความตายประจัน หน้าเรา เราควรที่จะทำความดีเพื่อความสุขที่ไพบูลย์

พระพุทธเจ้าฟังแล้ว ท่านก็ให้ความคิดอีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งท่านก็ใช้สำนวนเดียวกัน เรามีความตายครอบงำทุกคน ถูกชักลากไปด้วยความตาย เมื่อมีความตายเป็นที่สุดรอบ เราควรที่จะละเสียซึ่งเหยื่อของโลก และทำความสงบให้เกิดขึ้น

เป็นประเด็นที่ยกระดับความคิด ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการทำความดีและการสร้างความสุขด้วยอาศัยบุญ แต่ว่าในประเด็นที่เราอยากสร้างความมั่นคงจริงๆ คือเราจำเป็นที่จะต้องคือเห็นโทษ เห็นพิษภัย และเห็นความขัดข้องของโลก และการหลงในโลก เวลาเราถอนออกได้ เราก็สามารถที่จะมีความสงบที่มั่นคงได้ ความสงบนี้จึงเป็นเหตุให้เกิดความสุขที่ไม่หวั่นไหวต่ออะไรทั้งสิ้น

การพิจารณาถึงความตายที่จริงมันช่วยทั้ง ๒ ประเด็น ทั้งในการทำความดี ทั้งในการหาความสงบ พระพุทธเจ้าจะยกเรื่องความสงบให้สูงกว่า

ในเวลาเราพิจารณาถึงความตาย มันก็เป็นสิ่งที่เราพยายามที่จะเห็น คือมันเป็นของธรรมดา แต่ว่าเป็นสิ่งที่เราไม่ควรจะเพิกเฉย เราารู้ยู่่ว่าความตายก็จะมาถึงเรา ก็ไม่ควรจะเฉย ไม่ควรจะมีความประมาท

ในสมัยพุทธกาลก็มีครั้งหนึ่งที่พราหมณ์คนหนึ่งไปหาพระพุทธเจ้า ท่านคนนั้นก็ได้พูดว่า เขามั่นใจว่าทุกคนที่มีชีวิตอยู่จะต้องมีความกลัวต่อความตาย พระพุทธเจ้าบอกว่า บางคนก็มี

ความกลัวต่อความตาย บางคนก็ไม่มี ความกลัวต่อความตาย แล้วจึงอธิบาย ผู้ที่มีความกลัวต่อความตาย คือจะมีเหตุ สมมุติว่าคนหนึ่งที่มีความหลงความเมาในโลกและในกาม การสนองอารมณ์ สมอง กามารมณ์ ความเพลิดเพลินในโลกที่เราว่ากาม ทุกอย่างที่เป็นสิ่ง ที่นำความสุขในโลก สิ่งของก็ดี เงินทองก็ดี ห่วงความเพลิดเพลิน สนุกสนานก็ดี ก็ถือว่าเป็นความหวังต่อกามในโลก พระพุทธเจ้าว่า ถ้าคนยังหวังสิ่งเหล่านี้อยู่ ยังเพลิดเพลินอยู่ พอมีโรคอะไรเกิดขึ้น ที่ร้ายแรง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกหวั่นไหว และเสียดายว่าสิ่งที่เคยเป็นเหตุให้เกิดความสุขในโลกก็จะต้องถูกปลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น เลย หวั่นไหวและกลัว เลยมีความกลัวความตาย เพราะสิ่งในโลก

อีกคนหนึ่งหรืออีกประเด็นหนึ่ง คือ คนมีความรักความหวัง ต่อร่างกาย โดยไม่เคยพิจารณาถึงความตาย พอเกิดโรคที่อันตราย ต่อชีวิตก็จะเกิดความหวัง เกิดความกังวล เกิดความกลัว เพราะกลัวว่าจะถูกปลัดพราก หรือต้องแยกขาดจากร่างกายที่แสนจะรัก แสนจะหวง และก็ถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ในเมื่อเป็นอย่างนั้นก็ จะมีความกลัว

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่ามีคนที่เขามีความประพฤตินิสัยที่ไม่ ดีไม่งาม ได้ทำกรรมเอาไว้ที่เป็นบาปเป็นอกุศล เคยเบียดเบียนคนอื่น เคยมีการขัดแย้ง เคยมีการทุบตี มีการทะเลาะกัน เคยเบียดเบียน ในแง่ต่างๆ พอเกิดความรู้สึกว่ามีโรคที่เกิดขึ้นที่อันตรายต่อชีวิต ก็ จะเกิดความหวั่นไหว เพราะระลึกถึงว่าถ้าหากว่ามีกฎแห่งกรรม การกระทำที่เราทำแล้ว เป็นสิ่งที่นักปราชญ์ไม่สรรเสริญ เป็นการ กระทำที่มีผลไม่ดี การที่ได้เบียดเบียนก็ดี การที่ไม่ให้ความอบอุ่น

เอื้ออาริเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์อื่นๆ เป็นสิ่งที่นักปราชญ์ไม่สรรเสริญ ก็เป็นสิ่งที่น่ากลัวว่าผลจะเป็นอย่างไร เลยเกิดความกลัวตาย ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง

ประเด็นสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าพูดถึงคือ ถ้าหากว่ามีใครที่ยังไม่มั่นใจในธรรมะ ยังไม่มีความหายสงสัย หายโลเลในธรรมะ หรือในสิ่งที่ถูกต้องที่ติงามที่เป็นสัจธรรมเป็นความจริง ในเมื่อเกิดโรคขึ้นมาที่อันตรายต่อชีวิต ก็จะมีกังวลและความรู้สึกกลัวขึ้นมา เพราะว่ารู้อยู่ในจิตของตัวเองว่า เรายังไม่ได้ตกลงในตัวเองว่าความจริงคืออะไร ธรรมะที่ถูกต้องคืออะไร การปฏิบัติที่ควรจะทำปฏิบัติอย่างแน่นอน ที่จะให้ที่พึ่งที่มั่นคงคืออะไร ในเมื่อเป็นอย่างนั้นก็จะมีความกลัวอยู่ คือเป็นสาเหตุ ๔ ประการที่นำความกลัวให้เกิดขึ้น ความกลัวตาย

แต่สำหรับบุคคลที่มีการสร้างความเข้าใจ รู้ว่าความตายก็มี และเราก็ไม่ได้ตั้งเป้าหมายในโลกในชีวิตนี้ เพื่อสนองอารมณ์ของกามหรือความสะสมสิ่งของในโลกนี้ เราก็ถอนตัวออกจากกระแสของความอยากในโลก ก็ไม่หวั่นไหว ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับผู้ที่ได้ทำความดีไว้ ได้ทำสิ่งที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา ได้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ก็ไม่ได้หวั่นไหว เพราะว่าไม่เคยได้เบียดเบียน ไม่เคยได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร หรือสัตว์ทั้งหลายเลย ก็ไม่มีความหวั่นไหวต่อความตาย การที่ได้อยู่อย่างไม่ห่วงต่อร่างกาย รู้ว่าร่างกายมันมีขอบเขตอย่างนี้ มันก็มีส่วนประกอบที่ยังไงก็ต้องแตกสลายในวันใดวันหนึ่ง เราก็ไม่สามารถ

ที่จะบังคับให้มันเป็นไปตามความพอใจ ความปรารถนาของเรา เรา ก็ไม่หวั่นไหว และก็การที่ได้เข้าใจในหลักธรรม มีหลักในธรรมะ มี ที่พึงในจิตใจ เข้าใจในความเป็นจริง เขาก็ไม่หวั่นไหว เพราะไม่มี อะไรน่าหวั่นไหว ก็เป็นหลักธรรมชาติ เป็นของธรรมดา

พระพุทธเจ้าบอกว่า บุคคลเหล่านี้ ๔ ประการอย่างนี้ไม่ หวั่นไหว และไม่กลัวตาย เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะว่าคนในโลก ทั่วๆ ไป ก็อย่างที่พราหมณ์เขาพูด ก็มีความกลัวตายเหมือนกัน ไม่ใช่เฉพาะสมัยพุทธกาล สมัยไหน อยู่ในสังคมไหนที่ไหนในโลก คนก็มักจะมี ความกลัวต่อความตาย แต่ว่ามันมีวิธีการที่จะมีหลัก ซึ่งจะทำให้ไม่มีความกลัวต่อความตายเลย ก็เป็นสิ่งที่ดีสมควรสร้าง ขึ้นมาในจิตของตัวเอง

ยกตัวอย่างของฆราวาสคนหนึ่ง เป็นลูกศิษย์ของ พระพุทธเจ้าสมัยพุทธกาล เขาชื่อ จิตตะ เป็นฆราวาสที่มีคุณธรรม สูงและพระพุทธเจ้ายกย่องสรรเสริญ และจิตตะก็ยังได้สอนคนอื่น ในสังคมบ้าง ก็มีบริวารของเขาด้วย บางครั้งก็ยังได้มีการแนะนำ ต่อพระก็มี เพราะว่าเขาก็เชี่ยวชาญในธรรมะ จิตตะก็แก่แล้ว มี โรคแทรกซ้อน ความตายก็ใกล้เข้ามา คนอื่นในครอบครัว เพื่อน ฝูงก็เห็นว่าใกล้จะตายแล้ว เขาก็อยู่เพื่อเป็นกำลังใจ เขาก็นอนอยู่ ที่เตียง ก็เตรียมจะตายเหมือนกันละ มีเทวดาที่อยู่ในบริเวณแถว นั้นก็เข้าไปหาจิตตะ แล้วก็พูดกับจิตตะ คือเขาเองก็รู้สึกว่าจะตาย ใกล้จะตายแล้ว เขาบอกกับจิตตะว่าให้ตั้งจิตอธิษฐานว่า ตายแล้ว จะได้เกิดเป็นมหาราชา หรือเป็นผู้ปกครองประเทศอย่างมหาราชา

จิตตะก็เลยพูดออกมา “เอ้อ แม่แต่สิ่งเหล่านั้นเป็นของไม่แน่ เป็นของไม่เที่ยง มีแล้วมันก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นด้วย” เขาก็พูดออกมา คือทั้งลูกหลานทั้งเพื่อนๆ เห็นเขาพูดออกมาโดยไม่มีสาเหตุ เพราะว่าเขาไม่เห็นเทวดา เขาก็พูดออกมา “เออ ทำให้จิตดี ทำให้จิตมั่นคงนะ อย่าเผลอในช่วงสุดท้ายนี้” เขาคิดว่าเขากำลังจะละเมอ กำลังจะหมดสติ กำลังจะเลอะเลือนอยู่ จิตตะเลยถาม

“เอ้ ทำไมตกเตือนเราอย่างนั้น”

“ก็เพราะพูดว่า สิ่งเหล่านั้นก็ไม่แน่ สิ่งเหล่านั้นก็ไม่เที่ยง มีแล้วมันก็หาย มันก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น”

จิตตะบอก “ไม่ได้พูดกับพวกคุณ พูดกับพวกเทวดาที่มา”

แล้วอธิบายว่าเทวดามาชักชวนให้ตั้งอธิษฐาน ว่าตายแล้วจะเป็นนมหाराชาต่อไป พวกลูกหลานจึงถามว่า “เอ้ ทำไมเขาพูดอย่างนั้น”

“เพราะเขาเห็นว่าเราเป็นผู้มีคุณธรรม มีศีลที่ตั้งงาม ถ้าหากว่าเรามีบุญมีวาสนาพอที่จะเป็นพระราชาได้ ก็จะเป็นผู้นำเป็นผู้ปกครอง หากว่าเราได้สิ้นจากภพนี้ แล้วได้เกิดมาได้เป็นพระราชา เราก็สามารถนำความเยือกเย็นเข้ามาสู่โลก จึงเป็นที่ปรารถนาของเทวดา แต่เราเห็นว่าตามหลักของความเป็นจริง ตามธรรมะ แม้แต่จะเป็นพระราชาก็ยังเป็นทุกข์อยู่ เราจึงบอกว่าแม่แต่สิ่งเหล่านั้นเป็นของไม่แน่ เป็นของไม่เที่ยง เราต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นด้วย”

ลูกหลานฟังแล้ว โอ้ อัศจรรย์ เลยได้ถาม ขอให้ช่วยแนะนำว่าเราควรจะทำตัวยังไง ทั้งสำหรับชาตินี้ ทั้งสำหรับภพหน้า เพื่อเราจะไม่หวั่นไหวต่อความตายเหมือนกับจิตตะ

จิตตะจึงได้แนะนำคือ เราควรที่จะทำให้มีศรัทธามั่นคงใน พระพุทธเจ้า ในพระตถาคต ให้มีศรัทธาที่มั่นคงไม่หวั่นไหว และ ก็ให้มีศรัทธามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อพระธรรม ซึ่งเป็นธรรมะที่แสดง ดีแล้ว เป็นธรรมะที่จริง ก็เป็นไปตามที่เราสวด เวลาเราสวดพุทธานุสสติคุณ สังฆคุณ เป็นสิ่งที่ถอดออกมาจากสมัยพุทธกาล เวลา กล่าวสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และก็บอก ว่าควรจะทำศรัทธาให้มั่นคงไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ แล้วก็ควรจะมี จาคะ หรือจิตยินดีในการให้ มีจิตยินดีในการแบ่งปัน มีอะไรที่เป็น สมบัติของตัวเอง เราก็มีกำลังพอที่จะแบ่งปันให้ผู้ที่มิคุณธรรมต่อไป ก็ควรที่จะทำ เพราะว่าความสุขและความสบาย ความไม่หวั่นไหว ต่อโลกนี้ก็ดีโลกหน้าก็ตาม ต่อความเป็นอยู่ ต่อความตาย จะได้มี ในตัวเอง เป็นสิ่งที่สอนให้ลูกหลานแล้ว ลูกหลานรับฟังด้วยความ ยินดี จิตตะจึงได้จับชีวิตลงตรงนั้นด้วยการสั่งสอนลูกหลาน

ก็เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ที่ไม่หวั่นไหว และไม่กลัวต่อความ ตาย ซึ่งมันก็มีไม่เฉพาะในสมัยพุทธกาล สมัยนี้ก็ยังดี คนที่ถ้าหากว่า เขามีหลักที่แท้จริง ก็ไม่มีความหวั่นไหวต่อความตาย

อาตมานึกถึงโยมที่เป็นเจ้าภาพในการบวชอาตมาเอง คือ เป็นสามีภรรยา เป็นผู้เฒ่าทั้งสองคน เขาก็ไม่มีลูกของเขาเอง เวลา ได้ยินว่าอาตมาจะบวช เขาก็ขอเป็นเจ้าภาพ อาตมาก็มีส่วนสัมพันธ์ กับเขา ก็จะไปเยี่ยมเป็นประจำ ยิ่งเวลาอาตมาบวชใหม่ๆ จะเข้า มากรุงเทพฯเมื่อไหร่ก็จะแวะไปเยี่ยม อาตมาบวชก็ราวๆ สัปดาห์ ๕-๖ พรรษา ๖-๗ พรรษา ทั้งสองคนเขาก็อายุมากแล้ว ฝ่ายผู้หญิงก็มี โรคเกิดขึ้น ไม่สบาย ก็ถึงความตาย ก็อยู่ที่บ้านตลอด ก็รู้ตัวว่ายัง

ไขมันก็จะจบลง ก็ไม่หวั่นไหว ไม่กลัว ก็ยังได้ให้กำลังใจกับฝ่ายสามี ตลอด ว่ายังไงเราก็ต้องพลัดพรากจากกัน

แล้วตอนเช้าวันหนึ่ง เขาก็ขอสามีจุดธูป ๙ ดอก ก็จุดธูปไว้ เขาก็หันมา ก็กำลังนอนอยู่ นอนแล้วก็ดูที่หิ้งบูชาพระ เขาก็ลาสามีแล้วก็นอนอยู่ตรงนั้น ไฟธูปยังไม่หมดเลย ไปแล้ว งดงามมากเลย ไม่หวั่นไหวและไม่มีอะไรเลย สบาย น่าสรรเสริญ เสียตายว่าสามีเขาทำไม่ได้ หลังจากภรรยาเสีย เขาก็ยังมีความหวั่นไหวอย่างมากทีเดียว แต่ว่าฝ่ายภรรยาเก่ง

เลยผู้ใดที่มีหลักในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หลักในคุณธรรม มันก็ไม่หวั่นไหว แต่ก็เป็นที่ต้องเตือนตัวเอง คือถ้าไม่คิดไม่พิจารณาเลย มันก็ยากที่จะมีความมั่นใจและมั่นคง เลยเป็นสิ่งที่เราต้องให้ใจของเราระลึกถึง สำนึกถึง ความตายมันมี ไม่ใช่เป็นของแปลกประหลาด ไม่น่าตกใจ

มีครั้งหนึ่งมีโยมคนหนึ่งไปหาหลวงพ่อบอก เขามาก็...ดูหน้าตาเขาตาแดง หน้าตาบวม ร้องให้ พุดไม่ออก เขามากกราบหลวงพ่อน้ำตานองหน้า หลวงพ่อถามเป็นอะไร เขาเริ่มพุด “เป็นเรื่องใหญ่” แล้วก็พุดไม่ออก

หลวงพ่อบอก “เฮ้อ ทำใจให้ได้ ให้เย็นให้สงบ ให้สบายเสียก่อน” ก็พยายามอยู่อีกครั้งสองครั้ง พอพุดก็ “เป็นเรื่องใหญ่” มันตื่นตันใจแล้วก็พุดไม่ออก สักพักใหญ่ใจก็ได้สงบลง จึงได้สามารถพุดกับหลวงพ่อบอก หลวงพ่อถาม

“เป็นอะไร”

“ภรรยาเสีย”

หลวงพ่ोजึงบอก “เอ้อ ทำไมว่าเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เห็นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเล็ก เรื่องธรรมดา”

สำหรับหลวงพ่อ เออ ไม่เห็นเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องนี้เรื่องเล็ก เขาเองก็คงจะ เอ้ พระแบบไหนหนอ แต่ว่าก็ได้ทำให้มีการคิดการมองอีกด้านหนึ่ง อีกมุมหนึ่งนะ หลวงพ่ोजึงได้เทศน์ได้สั่งสอน ได้ให้ข้อคิดในธรรมะต่อไป

สำหรับพระอย่างหลวงพ่อชา เอ้ย ไม่เห็นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเล็ก คือน่าจะเป็นเป้าหมายของเราทุกคน ทำยังไงความตายจะได้เป็นเรื่องเล็ก เพราะโดยมากเป็นเรื่องใหญ่สำหรับเราทุกคน มีความกลัว มีความห่วง มีความกังวล ก็ไม่สามารถที่จะกันได้สักคน แต่มันไม่ยอมรับ คือมันเป็นของธรรมดาที่สุด เป็นของที่เราไม่สามารถจะแก้ไขได้สักอย่าง แต่เป็นของที่เราไม่ยอมรับเลย ก็เป็นเรื่องที่แปลกนะ เป็นปัญหาอยู่ในจุดนี้

มีนิทานจากเมืองจีน มีคนหนึ่งที่เป็นเศรษฐี เขาเป็นคนที่มีมั่งคั่ง มีอำนาจ มีชื่อเสียง เขาก็อยากจะเสริมบารมีของตัวเอง อยากจะรุ่งเรืองมากขึ้น เขาได้ยินชื่อเสียงของพระองค์หนึ่ง ถ้าเป็นเมืองไทยก็เรียกว่าเป็นเกจิอาจารย์ก็ว่าได้ ชล้ง จุดเด่นของท่านคือท่านจะเขียนกลอนหรือกาพย์ตามธรรมเนียมหรือศิลปะของจีน จะเขียนเป็นตัวอักษรจีนที่มีศิลปะและมีความหมาย เป็นคำคมที่มีความหมายด้วย และก็เขียนเป็นศิลปะที่สวยงามด้วย แล้วคล้ายๆ ว่า

คนรับจากองค์นี้ก็จะเป็นอย่างที่ท่านให้ ท่านให้พรยังไงก็จะได้เป็น
เรียกว่าท่านศักดิ์สิทธิ์ ท่านขลัง

เศรษฐีคนนี้ได้ยินชื่อเสียงก็อยากจะไปกราบ กราบแล้วก็ได้
เล่าให้ฟังว่าเขามีศรัทธา ได้ยินชื่อเสียง ก็อยากจะกราบเพื่อเป็น
สิริมงคลของชีวิต อยากจะให้ชีวิตมีความรุ่งเรืองมากขึ้น มีอะไรที่
สมควร แล้วก็ได้ขอ

พระได้แต่งกลอนต่อหน้าตรงนั้น และก็ได้เขียน แต่ช่วงที่
เขียนเขาก็ไม่เห็น แต่พอเสร็จ ยื่นให้ เขาร้องกรี๊ดแล้วก็สลับเลย
พรรคพวกเพื่อนฝูงก็พยายามที่จะให้เขาฟื้นสติขึ้นมา เขาฟื้นขึ้นมา
เขาทั้งโกรธ ทั้งโมโห ทั้งเสียใจ เขาว่า

“เขียนเป็นอัปมงคล ทำไมสาปแช่งเราอย่างนั้นล่ะ”

เขาก็ยกให้เพื่อนๆ ดูที่เขียนไว้

“พ่อตาย ลูกตาย หลานตาย”

ไอ้โฮ มันเอาทั้งโคตรเลย มันเป็นเรื่องที่เขาเห็นว่าน่าเกลียด
ที่สุด น่ากลัวที่สุด พระจึงให้นั่งลง ให้มันสบายสักหน่อยนะ ใจ
เย็นๆ แล้วก็จึงอธิบาย

“นี่ ที่เขียนว่า พ่อตาย ลูกตาย หลานตาย ถ้าเราเป็นพ่อ
แล้วลูกตายก่อน จะรู้สึกยังไง หรือเราเป็นพ่อแล้วหลานตายก่อน
เรา จะรู้สึกยังไง”

“เออ มันก็ต้องมีความทุกข์”

นี่แหละ ที่เราเกิดมา เรื่องในโลกมันไม่มีอะไรที่แน่นอน
และไม่มีความที่นำเอาเป็นที่พึ่งสักอย่าง แต่ถ้าหากว่าเราอยู่อย่าง

ดีที่สุดในโลกนี้ อย่างน้อยเวลาเราเข้าโลกนี้ให้ออกไปเป็นลำดับๆ คือ เรื่องทรัพย์สมบัติในโลก สิ่งของที่เราได้สะสมไว้เป็นเงินเป็นทอง เป็นสิ่งของ มันไม่มีความหมายเลย แต่ว่าเรื่องชีวิตนี้ ขอให้ อย่างน้อยได้ไปกันเป็นขั้นเป็นตอน ฟังอย่างนั้นแล้ว “เอ้อ ใช่แล้ว เป็นอย่างนั้นแหละ”

ก็เป็นเรื่องที่น่าคิด น่าพิจารณาเหมือนกัน เราไม่สามารถ ที่จะป้องกันโดยวิธีใดเลย แต่ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราก็พอรับรู้ได้ว่า เออ ยังไงความตายก็ต้องมาถึงเราวันใดวันหนึ่ง และก็ไม่มีโอกาส ที่จะขอร้องเลย เราเห็นมันเป็นของธรรมดา ขอให้เรามีที่พึ่งกันใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และในคุณธรรม เป็นสิ่งที่ยิ่งเรามา ปฏิบัติกรรมฐาน ปฏิบัติภาวนา ก็ยังเป็นสิ่งที่เราทำโดยตรง คือ เรากำลังจะสร้างความรู้ความเข้าใจและที่พึ่งในตัวเอง ขอให้เรา ทำกันต่อไป



เวลาเราพิจารณาถึงความตาย
ก็เป็นสิ่งที่เราพิจารณาเพื่อให้เรามีสังเวคะ
ความริบเร่ง มีกำลังใจที่จะได้ปฏิบัติ
ที่จะได้สร้างความดี
เพื่อไม่ให้ประมาท
ถ้าหากว่าไม่มีสังเวคะ
เราก็ปล่อยไปตามความหลง
ตามกระแสของโลก
แต่สังเวคะ
เป็นความรู้สึกในจิตใจ
ที่อยากจะได้ริบเร่งทำสิ่งที่มีสาระ
ทำสิ่งที่มีประโยชน์อย่างสูงสุด
ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน



การละสักกายทิฏฐิ

มีอยู่ครั้งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ฟังการเสนอข้อคิดในธรรมะ แล้วท่านได้แก้ไขความคิดในธรรมะนั้น คือคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เสมือนถูกแทงด้วยมีด หรือเสมือนศีรษะกำลังจะหลุกเป็นไฟ ต้องรีบเร่งปฏิบัติเพื่อละความอยาก หรือละความต้องการต่างๆ หรือความอยากต่างๆ หรือตัณหาต่างๆ

พระพุทธเจ้าจึงตอบในลักษณะปรับปรุงความคิด ก็เสมือน ถูกแทงด้วยมีด เสมือนศีรษะกำลังหลุกเป็นไฟ หรือมีไฟกำลังเผา

อยู่ ควรจะรีบเร่งเพื่อละสักกายทิฏฐิ คือเป็นการปรับปรุงความคิด เพราะว่าพระพุทธเจ้าสนับสนุนการละตัณหาก็จริงอยู่ ละความอยากต่างๆ แต่ถ้าจะพูดอย่างสั้นๆ กะทัดรัด พระพุทธเจ้าจะให้ความสำคัญที่การละสักกายทิฏฐิ

สักกายทิฏฐิ เป็นภาษาบาลี ที่จริงก็ยากในการแปลสัทนิต แต่ว่าต้องอธิบาย คือมันเห็นที่ยึดไว้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็น *อัตตภาวะ* หรือเป็นตัวตน ซึ่งจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งของชั้น ๕ เป็นที่ยึดไว้ เป็นความรู้สึกต่อตัวตน จะเป็นรูปคือรูปร่างกายก็ดี เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญูณ อย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะยึดไว้เป็นความรู้สึกว่าเราอยู่ตรงนี้ เราคืออันนี้ ความรู้สึกต่อความเป็นตัวตนอยู่อย่างนี้ คืออยู่ในชั้น ๕

ชั้น ๕ ก็เป็นประเด็นหนึ่งในสติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาเข้าใจ ชั้น ๕ นั้น รูปก็หมายถึงร่างกาย สิ่งที่เป็นร่างกายทั้งหมด ที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือเป็นรูป

เวทนาเป็นความรู้สึก รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ และก็รู้สึกที่เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นความสามารถในจิตใจ คือรูป เวลาแบ่งเป็นชั้น ๕ รูปก็เป็นส่วนที่เป็นร่างกาย เป็นรูปธรรม อีก ๔ ประการก็เป็นเรื่องด้านจิตใจ เวทนา ความรู้สึก สัญญา ความสำคัญมั่นหมาย ความจำ คืออาศัยความจำ อาศัยสัญญาความสำคัญมั่นหมาย เวลาจะเห็น หรือได้ยิน หรือได้สัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็รู้ว่าหรือนึกอยู่ ว่าอันนี้ก็คืออันนี้ ก็เป็นการสำคัญมั่นหมาย เช่น เราเห็นคนสักคนหนึ่ง คือ สัญญามันเป็นสิ่งที่บอกเราอย่างรวดเร็ว อันนั้น

คือคน เราสะสมความรู้และความจำ เออ อันนั้นคือคน อันนั้นคือคนที่เรารู้จัก เป็นคนที่เราชอบหรือไม่ชอบ มันเป็นเรื่องสำคัญ ความจำมีความสำคัญมันหมายถึง สัญญามีความสำคัญในการทำงานมาก เพราะถ้าหากว่าเราไม่มีสัญญา คือเราไม่สามารถที่จะจำอะไรได้ และก็ไม่สามารถที่จะเก็บข้อมูลเพื่อจะได้เกี่ยวข้องกับโลก อย่างเช่นบางครั้งมีบางคนมีความขัดข้องทางสมองก็มี เช่นไม่สามารถที่จะเก็บความจำเอาไว้ ผู้เฒ่าบางคนก็เป็น หรือไม่ต้องเฒ่าก็ได้ บางทีมีอุบัติเหตุหรือมีอะไรเกิดขึ้น เขาก็ไม่สามารถจะจำอะไรได้เลย บางทีบางคนเขาก็...อาตมาเคยอ่านโรค บางคนขัดข้องทางสมอง ไม่ใช่ว่าเขา... โดยปัญญา หรือโดยความคิด หรือโดยความฉลาด แต่เวลาจะพูดคุยกัน มันรู้เรื่องทุกประการ และก็ไม่มีเหตุมีผล สามารถที่จะอธิบายได้ แต่ว่าถ้ากลับไปคุยกันอีกสักนาทีหนึ่ง อีกสักชั่วโมงหนึ่ง หายไปหมดแล้ว ไม่เหลือ มันต้องพูดคุยกันใหม่ สัญญามันเป็นสมรรถภาพอย่างหนึ่งในจิตใจของเรา ที่สามารถจะเก็บสะสมความจำ และความจำนั้นมีความหมายด้วย

ถ้าเรามีแต่ความจำ และไม่มีการแบ่งออกว่าอันไหนสำคัญ อันไหนมีความหมาย โอ๊ย ยุ่งมากเลย ถ้าเราแยกไม่ออก อันไหนมีความสำคัญ อันไหนมีความหมาย มีแต่จำเอาหมดเลย อันนั้นไม่ใช่ที่จะช่วยเรานะ มันจะทับถม มันมากจนเกินไป เลยสัญญามันเป็นส่วนที่ให้ความหมาย ให้มีความสำคัญ เป็นการทำงานของจิตใจที่สำคัญมาก

สังขาร คือการคิดการปรุงแต่ง ยิ่งโดยเฉพาะที่เราคิดโดยอาศัยเจตนา เรามีเจตจำนง เราจะทำดี จะคิดดี จะพูดดี ก็อาศัย

สังขารคิดไว้ก่อน หรือได้ดำริไว้ในใจไว้ก่อน แล้วก็ความฉลาด ความสามารถที่จะคิดวิเคราะห์ ก็เป็นตัวสังขาร อย่างสติเป็นสังขาร เพราะว่ามีเจตจำนงที่จะยกขึ้นมาให้อยู่ในจิตใจของเรา ไม่ใช่เฉพาะการคิดนึก การใช้จิตใจ แม้แต่การตั้งสติไว้ก็เป็นสังขาร การคิดนึกเพื่อเกิดเมตตา เกิดกรุณา เกิดมุทิตา เกิดอุเบกขา ก็เป็นสังขาร การคิดนึกเพื่อเกิดปัญญาก็เป็นสังขาร

แต่ตรงกันข้าม การใช้ความฉลาดเพื่อคดเพื่อโกง เพื่อเอาเปรียบก็เป็นสังขารเหมือนกัน เป็นสังขารที่เป็นอกุศล มันใช้ในทางที่มันเป็นบาป เป็นสิ่งที่เกิดโทษ หรือการคิดทำลาย คิดเบียดเบียน มันก็เป็นสังขารเหมือนกัน มันได้อาศัยการคิดด้วยการดำริไว้ในใจที่เป็นอกุศล

วิญญาณ คือการรับรู้ รู้ทางอายตนะ รู้รูปรูปล เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นการทำงานของจิตใจหรือสมรรถภาพของจิตที่สามารถที่จะรับรู้ เหมือนกับเป็นพื้นฐานของจิตที่คอยมีการรับรู้ แล้วก็คอยมีความรู้สึก มีการจำ มีความคิดนึก มันเป็นตัวพื้นฐานของจิต

เวลาพระพุทธเจ้าจำแนกกายกับใจ ท่านก็จะจำแนกในลักษณะนี้ เพื่อความสะดวกในการแยกออกโดยหน้าที่ และเพื่อพิจารณา แต่เวลาท่านได้อธิบายในลักษณะที่...เช่นเราเกิดความยึดไว้ต่อตัวตน ได้เกิดความหลงต่อความรู้สึกต่อตัวตน ความรู้สึกที่เป็นเรา เป็นของเรา เป็นของของเรา มันก็เกิดความรู้สึกในสิ่ง

เหล่านี้ มันไม่มีอะไรนอกจากนั้น คือจะเป็นรูปภายในรูปภายนอก จะเป็นเวทนาภายในเวทนาภายนอก แต่มันเกิดความรู้สึกว่าอันนี้คือเรา นี่ก็ของเรา นี่ของของเรา ยิ่งโดยเฉพาะที่เป็นกายกับใจของเรา อันนี้เรียกว่าสักกายทิฎฐิ ความรู้สึกต่อตัวตน

บางครั้งพระพุทธเจ้าได้อธิบายอย่างละเอียดมากขึ้น ที่ความยึดไว้โดยการหลง คือได้คิดว่า เช่นรูป คือรูปร่างกายเป็นตัวตน หรือเป็นอัตตะ คืออัตตาตัวตน มีรูปคือเป็นเจ้าของของรูป หรือรูปมีอยู่ในอัตตาตัวตน หรืออัตตาตัวตนมีอยู่ในรูป ก็เป็นความหลากหลายของความรู้สึก ซึ่งก็เป็นส่วนที่ในแง่หนึ่งบางที่ฟังตอนแรกก็งง เอ้อทำไม แต่ว่าเป็นความละเอียดที่พระพุทธเจ้าได้วิเคราะห์และสังเกตดู ความรู้สึกต่อตัวตนมันละเอียดและซับซ้อน และมันก็เก่งในการยึดไว้ และก็ไม่ได้เฉพาะรูป คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมด คือจะนึกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตัวตน หรือตัวตนมีสิ่งเหล่านั้นเป็นเจ้าของของสิ่งเหล่านั้น ตัวตนมีอยู่ในชั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือชั้น ๕ มีอยู่ในตัวตน

ซึ่งถ้าเราค่อยๆ รับมาพิจารณา และคอยสังเกต ก็จะเห็นความที่เราเกิดความรู้สึกต่อตัวตน คือเป็นปัญหาที่เป็นแกนกลางของการเป็นมนุษย์ในการสร้างความทุกข์

กลับมาที่สุภาชิตที่ได้เริ่มต้น เหมือนจะเป็นธรรมะที่สำคัญว่า ต้องรีบเร่งเหมือนกับถูกมิดแทง ต้องรีบเร่งเหมือนกับไฟไหม้กำลังเผาหัวเรา เราจะต้องรีบกำจัดต้นเหตุต่างๆ แต่พระพุทธเจ้า

กลับพูดว่า เราต้องรีบเร่งที่จะละสลักร่างกายทิฐิ ความยึดไว้ต่อตัวตน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่มันค่อนข้างหลากหลาย

เราต้องจับประเด็นว่าความรู้สึกต่อตัวตน กำลังจะเกิดขึ้นอย่างไร มันกำลังจะหลอกลวงเราอย่างไร トラบไตที่เรายังไม่จับจุดนี้ ความรู้สึกต่อตัวตน เรื่องค้นหา สบาย มันจะออกมาสร้าง ความอยาก ความปรารถนา ความยึดถือ ความต้องการต่างๆ ที่ไม่มีสิ้นสุด

เราต้องจับประเด็นของความรู้สึกต่อตัวตน หรือวิธีใดที่จะช่วยบรรเทาความรู้สึกต่อตัวตน เราจะไม่ถูกหลอกอีก เพราะว่าปัญหาคือเราถูกหลอก เรากำลังถูกต้มอยู่ตลอด มันซื้อ มันโกง มันเลยถูกต้มอยู่ตลอด

เหมือนอย่างแม่ของอาตมาเพิ่งมาเมืองไทย และก็มีฝรั่งอีกคนหนึ่งเดินทางกับแม่ บางครั้งจะไปซื้อของจะต้องมีคนไทยไปด้วย มันจะไปต่อราคา เพราะฝรั่งมันซื้อ มันถูกต้มอยู่เรื่อย

แต่อันนี้ลักษณะของการเป็นมนุษย์ เรากำลังถูกต้มอยู่ เรา กำลังสร้างความทุกข์ เพราะเราไม่เข้าใจในการสร้างตัวตนภายในตัวเอง เราคิดว่าเป็นเรื่องจริงจัง คิดว่าเป็นเรื่องแก่นแท้จริงๆ ความรู้สึกของเรา ความรู้สึกตัวตนของเรา

พระพุทธเจ้าบอกอย่างนี้เป็นต้นเหตุของการสร้างความทุกข์ และวิธีที่จะช่วยบรรเทาและดับทุกข์ในที่สุด คือเราก็จะต้องเป็นผู้แก้ไขความหลงอยู่ตรงนี้ ในการแก้ไขความยึดไว้ซึ่งสักกายทิฏฐิ

เราจะคลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นต่อขั้น ๕ คือเราจะต้องคอยศึกษาว่าขั้น ๕ อย่างหนึ่งก็คือทำงานอะไร เป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร เราก็เพียงแต่เห็นว่าเป็นขั้น ๕ เป็นส่วนหนึ่งของขั้น ๕ ก็เพียงพอ แทนที่จะสมมุติต่อไปว่ามันเป็นเราหรือเป็นของของเรา ก็เพียงแต่เห็น เออ อันนี้สักแต่ว่าเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น มันตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ถ้าเห็นแค่นี้มันช่วยตัดความรู้สึกรู้สีกต่อตัวตน หรือเราคอยสังเกตดูว่า เอ้ มันต่อเติมให้เป็นตัวตนได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าให้เราสังเกตพิจารณาดูเห็นความไม่เที่ยง ไม่เป็นแก่นแท้ของขั้น ๕ เหล่านี้ เช่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าจะเป็นตัวตนที่น่ายึดไว้ คือน่าจะเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร น่าจะเป็นสิ่งที่เราจะไม่พลัดพรากจากมัน และจะไม่เปลี่ยนแปลงต่อหน้าเรา แต่ไม่มีอะไรสักอย่างที่เป็นไปได้อย่างนั้น เลยมันไม่สมควรจะยึดไว้เป็นตัวตน

พระพุทธเจ้าให้เราเห็น อย่างวันหนึ่งท่านพาพระไปที่ใกล้ๆ แม่น้ำคงคา มันมีฟองที่กำลังลอยตามน้ำ ท่านก็ยกขึ้นมา เห็นมัย

ที่ลอยน้ำอยู่ตรงนั้น มันเป็นฟอง อันนั้นก็เหมือนกับรูปร่างกายของเรา ถ้าเราสังเกตด้วยดี มันไม่มีอะไรที่...คือเรารู้ว่ามันเป็นของที่มีสารอยู่ มันเป็นขึ้นเป็นอัน แต่ว่าพอเรามาสังเกตจริงๆ มันเป็นฟอง มันไม่มีอะไรที่เป็นแก่นเลย ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน อย่างที่อาตมาอธิบายเมื่อวาน แค่น้ำส่วนน้ำออกก็หมดไปตั้งเกือบ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ของร่างกายแล้ว ที่เราคิดว่ามันเป็นของเที่ยงแท้ ถ้าเอาน้ำออกแล้วเราเหลืออะไร ก็อันสักขนาดนี้ ไม่มากนัก ค่อยแยกออกอีก รูปลักษณะของเรามันก็หมดไปอย่างรวดเร็ว เราพิจารณาเหมือนกับเป็นฟอง

เวทนา พระพุทธเจ้าเทียบเหมือนกับเวลาน้ำตกหนักๆ ที่มีเม็ดใหญ่ๆ มันโดนน้ำ แล้วมันจะมี...จะว่าฟองก็ไม่ใช่ คือมันเป็นลูกกลมๆ แค่นี้ มันขึ้นมาแล้วมันก็ค่อยๆ เปลี่ยน หรืออาตมานึกถึงสมัยเราเด็กๆ เราเอาสบู่ใส่น้ำแล้วก็มียวงกลมมาใส่แล้วก็เป่า มันจะมีลูกกลมๆ ออกไป อันนี้แหละเวทนามันใกล้กับลูกกลมๆ อันนี้แหละ ก็อยู่ไปสักพักหนึ่งก็ป๊อบละ ป๊อบ ป๊อบ มันอยู่ไม่นานละ เวทนาจึงเช่นเดียวกัน มีความรู้สึก มันค่อยเกิดแล้วดับ เกิดแล้วก็ดับ มันไม่มีอะไรที่เป็นแก่นจริงๆ

สัญญา ก็มีการเปรียบเทียบเหมือนกับพยับแดด ที่เห็นอากาศร้อนๆ พยับแดด เราเห็นไกลๆ นี้กว่าเป็นน้ำอยู่ตรงนั้น เราเห็นเป็นภาพอยู่ตรงนั้น แต่มันเป็นพยับแดดเฉยๆ เวลาเราเข้าใกล้ มันก็หาย หรือไม่หายมันก็ถอยออกไปอีก มันไม่มีสาระที่เราสามารถจะสัมผัสได้ สัญญาที่เช่นเดียวกัน สิ่งที่เราคิดว่าแน่นอนจริงจัง เป็นอย่างที่เรารู้สึกหรือเราจำได้ แต่มันก็ค่อยเปลี่ยน ไม่มีสาระ

สังขาร พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับต้นกล้วย ต้นกล้วยในลักษณะที่...คือถ้าคนต้องการไม้ที่เป็นแกนก็เข้าไปในป่า ก็เห็น ก็ยังกล้วยป่า มันใหญ่ แต่มันก็มีลักษณะของต้นกล้วยทั่วไป พอตัดลงไป เราจะเอาแกนมาใช้ มันปอกออกๆๆ ไม่มีอะไรเหลือเลย ไม่มีแกนอะไรเลยอยู่ในนั้น

ความคิดของเราก็ใกล้เคียงกัน พอเราแกะออกไปๆๆ คือมีแต่ความคิด ไม่มีความเป็นตัวตนอยู่ในนั้นเลย มันเป็นชั้นๆๆ แต่ไม่มีความเป็นตัวตนในนั้น

วิญญาน พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับมายากล คือคนที่เล่นมายากล สามารถที่จะหลอกคนได้ คือเราเห็นว่าเขาทำอะไรปรากฏ ทำอะไรหาย คนที่เขาทำเก่งๆ เหมือนของจริงมันปรากฏ เหมือนของจริงมันหาย แต่ที่จริงมันก็สักแต่ว่ามันเป็นการเล่นกล เขามีวิธีการ

วิญญานก็เช่นเดียวกัน นึกว่ามีมันก็มี นึกว่าไม่มีก็ไม่มี มันก็เป็นเรื่องวิญญานทำงานอยู่ ซึ่งถ้าหากว่าเราไม่ทัน เราไม่มีสติเพียงพอ เราไม่มีปัญญาเพียงพอ เราคิดว่าเป็นเรื่องจริงจัง ยิ่งเราถือว่าเป็นเราอีก เราเป็นตัวเป็นตนของเรา

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ล้วนแต่เป็นของที่ไม่สมควร และไม่สามารถที่จะยึดไว้เป็นตัวตนของเรา คือสมมุติได้ แต่มันก็จะผิดจากความเป็นจริง จะเป็นสิ่งที่เราเองตั้งความหวัง หรือตั้งความสำคัญในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ

ในเวลาเราเกิดความรู้สึกต่อตัวตน เกิดความรู้สึกต่อเรา เราเป็นอย่างนี้ เราเป็นอย่างนั้น เรามีความรู้สึกกว่าเราดี รู้สึกว่าเราไม่ดี รู้สึกว่าเรามีความเก่ง รู้สึกว่าเรามีความไม่เก่ง คือความรู้สึกต่อความเป็นตัวตน มันววนเวียนอยู่กับขั้น ๕ ทั้งนั้น เหมือนกับที่เราปักหลักอะไรไว้ เช่นอย่างนี้ ปักหลักไว้ และมีสุนัข เราก็เอาเชือกผูกไว้ มันจะหมุนเวียน จะเดินก็เดินรอบเสานี้ จะนอนก็นอนที่เสาดตรงนี้แหละ ที่ใดที่หนึ่ง จะยืนจะนั่งก็รอบเสานี้แหละ มันถูกมัดไว้ที่เสา

ก็เช่นเดียวกัน คนจะเกิดความรู้สึกต่อตัวตน มันจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะมีความรู้สึกต่อตัวตน มันมีความรู้สึกอยู่ที่ขั้น ๕ ไม่ใช่ที่อื่น ก็จำเป็นที่จะศึกษาดู ไม่มีอะไรอย่างอื่นที่สร้างความรู้สึกต่อตัวตน นอกจากขั้น ๕ นี้

ที่เรามีความรู้สึกต่อตัวตน อย่างหนึ่งก็ด้วยความเคยชิน ก็ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็เหมือนกับเราก็อยากมี คล้ายๆ กับเป็นความอยากที่เหมือนกับเป็นไตสำนึก ก็อยากมีอะไรที่เรา รู้สึกว่าเป็นแก่นแท้ของเรา แต่ว่าตราบไตที่เรายึดไว้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรากำลังจะสร้างความรู้สึกต่อตัวตนและสร้างความหวังในความเป็นตัวตน ในสิ่งที่ไม่สามารถจะให้เป็นสิ่งที่พึงได้

เหมือนเรากำลังอยู่ในลำธารที่น้ำกำลังพัดอย่างรวดเร็ว น้ำมันเชี่ยว เรากำลังจะถูกพัดไป เราก็ไปจับปลายไม้ กิ่งไม้เล็กๆ เราไปจับหญ้า เพียงแต่ได้สักหน่อยหนึ่ง แล้วก็ถูกพัดไปอีก มันไม่

สามารถเป็นที่พึ่งของเราได้ ไม่เป็นสิ่งที่จะพาเราให้เข้าสู่ความ
ปลอดภัยได้เลย

มันเป็นส่วนที่เราต้องคอยสังเกตตามความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้มันเป็นที่พึ่งกับเราไม่ได้เพราะอะไร เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง รูปก็เป็นของไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เวทนาก็เป็นของไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สัญญาเป็นของไม่เที่ยง มันก็มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สังขารกับวิญญูณก็เช่นเดียวกัน มันก็มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พระพุทธเจ้าท่านถามว่า สิ่งที่เปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่นำความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้นกับเรา มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่สุขสบาย แล้วสิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวน เปลี่ยนแปลง และเป็นทุกข์ สมควรที่จะยึดไว้เป็นตัวตนมั๊ย ไม่ใช่ ไม่เป็น แต่อย่างไรก็ตามเราไม่ทันได้นึก ไม่ทันได้คิด ไม่ได้มีการพิจารณาในลักษณะนั้น จึงเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าให้เราตั้งประเด็นในการพิจารณาเห็นและเข้าใจ

มีอยู่ครั้งหนึ่งที่พระสารีบุตรกับพระมหาโกณฑัญญะ ท่านกำลังนั่งสนทนาธรรม แล้วพระมหาโกณฑัญญะท่านถามพระสารีบุตรว่า สิ่งสำหรับผู้ทรงศีลปรารถนาความเจริญในธรรมะ ควรพิจารณาอะไร ควรจะตั้งข้อสังเกตอยู่ตรงไหน พระสารีบุตรจึงบอกว่า ผู้ทรงศีลหวังความเจริญและความมั่นคงในธรรมะ ควรจะพิจารณาให้เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เป็นทุกข์อยู่ เป็นของที่มีความบกพร่องอยู่ เป็นสิ่งที่ไม่สมควรยึดไว้ ถ้าหากว่าได้พิจารณาอย่างนั้นและปฏิบัติตามการพิจารณาอย่างนั้น

คือสมควรที่จะตั้งความหวังว่าจะได้เข้าสู่กระแสของธรรม คือจะเป็น
พระโสดาบัน จะได้เป็นผู้เข้าถึงกระแสของธรรมะด้วยการหลุดพ้น

พระมหาโกฏิฐิตะจึงถาม ผู้ที่เป็นโสดาบันควรจะใช้หลักอะไร
ในการพิจารณาหรือปฏิบัติ พระสารีบุตรจึงตอบ พระโสดาบัน ผู้ที่
เข้าถึงกระแสของธรรมะแล้ว ควรจะยกชั้น ๕ ขึ้นมาพิจารณาว่า
เป็นของไม่เที่ยง เห็นว่าเป็นของไม่แน่นอน เห็นว่าเป็นของทุกข์ เห็น
ว่าเป็นของบกพร่อง เห็นว่าเป็นของไม่สมควรที่จะตั้งความรู้สึกรู้สึกต่อ
ตัวตนเลย คือเหมือนกันเปี้ยว แล้วท่านก็ลงท้ายว่าถ้าพระโสดาบัน
ทำอย่างนี้ ก็สมควรที่จะตั้งความหวังว่าจะได้เข้าสู่บรรลุปะเป็นพระ
สกทาคามี คือเป็นพระอริยะบุคคลสูงขึ้นไป

พระมหาโกฏิฐิตะถาม แล้วพระสกทาคามีควรพิจารณา
อย่างไร ปฏิบัติอย่างไร พระสารีบุตรก็ไล่ไปอีก เหมือนกัน คือให้พิจารณา
ในชั้น ๕ ก็อย่างที่ไล่ให้ฟัง ถ้าปฏิบัติอย่างนั้นสมควรที่จะตั้ง
ความหวังว่าจะได้เป็นพระอนาคามี แล้วก็เช่นเดียวกัน พระอนาคามี
จะพิจารณาอย่างไร ก็เหมือนกัน ถ้าทำอย่างนั้นก็จะได้เป็นสิ่งที่นำเข้าสู่
สู่การเป็นพระอรหันต์

พระมหาโกฏิฐิตะจึงถาม แล้วพระอรหันต์สมควรที่จะ
พิจารณาในเรื่องไหนบ้าง พระสารีบุตรก็ว่าพระอรหันต์ก็ควร
พิจารณาในชั้น ๕ นี้แหละ โดยเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน
เป็นของที่มีความทุกข์อยู่ เป็นของที่ไม่ควรยึดไว้เป็นตัวตน แต่ท่าน
ลงท้ายว่า ไม่ใช่เพราะท่านมีงานที่จะต้องทำต่อไป แต่เพื่อความ
สุขในปัจจุบันและความยินดีในธรรม

เราเป็นปุถุชนธรรมดา เราเป็นผู้มีศีล ปรารถนาการเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ เราก็อำนาจ ๕ นี้แหละเป็นที่พิจารณา ถึงจะบรรลุนำสู่การเป็นอริยบุคคลแบบไหน คือไม่ต้องหนักใจว่าเราไม่มีอะไรคิดหรือพิจารณาต่อไป มันมีหลักเดิมแหละ แต่เราทำให้มันละเอียดขึ้น ค่อยเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น เราจะได้ค่อยแกะออกๆ จากการยึดไว้หรือความหลง

คือมันเป็นแกนกลางของปัญหาที่เราติดไว้ในวิถีสองสาร ติดไว้ในกองทุกข์ เราก็อำนาจในชั้น ๕ การพิจารณาในชั้น ๕ ถ้าเราสามารถที่จะเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น คือจะเป็นสิ่งที่พาเราเข้าสู่ความปลอดภัย มีที่พึ่งที่แท้จริง ไม่หลงในสิ่งที่พาให้เราเกิดความทุกข์

พระพุทธเจ้าได้สอน เราต้องพยายามที่จะหาที่พึ่งที่แท้จริง ครอบงำที่เราไม่ได้แก่สักกายทิฏฐิ เราอยู่ในสภาพที่ยังไวใจไม่ได้

สักกายทิฏฐิ ในหมวดธรรมะที่เป็นกิเลสที่จะต้องแก้ ที่จะพาเราเข้าสู่การเป็นพระอริยบุคคล สักกายทิฏฐิเป็นเบื้องต้น ที่ต้องแก้ เช่น พระโสดาบันคือจะแก้กิเลส ๓ ประการ หรือ สังโยชน์ ๓ ประการ คือ *สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส*

สักกายทิฏฐิ ก็อย่างที่เล่าให้ฟัง เรื่องการยึดไว้ซึ่งชั้น ๕ *วิจิกิจฉา* คือการโลเลสงสัย โลเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ *สีลัพพตปรามาส* คือลุ่มคล้ำด้วยศีลและความประพฤติกปฏิบัติ ซึ่งจะแก้วิจิกิจฉา หรือจะละวิจิกิจฉา กับสีลัพพตปรามาส มันต้องแก้ที่สักกายทิฏฐิก่อน ถ้าหากว่าเราไม่ได้ตีปัญหานี้ให้

แตก เราก็จะยังสงสัยอยู่ ยังไม่มั่นใจ ยังลุ่มคลำในความประพฤติ การปฏิบัติอยู่ ตัวสักรายกฤษฎีเป็นสิ่งที่ต้องละไปก่อน มันเป็นประตู เข้าสู่ความบริสุทธิ์

การแก้ตรงนี่คือ ถ้าเราได้เข้าสู่กระแสของธรรมะเป็น โสดาบัน พระพุทธเจ้าก็ว่าเป็นภาวะที่ปลอดภัย คือโสดาบันก็ยัง มีการเกิดอีก แต่ว่าไม่เกิดในที่ต่ำแน่นอน ไม่เกิดในนรก ไม่เกิดใน สัตว์เดรัจฉาน ไม่เกิดเป็นผี เป็นเปรต ไม่ออกห่าง คือเรียกว่าเป็น ความประเสริฐ เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาที่สุด

พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบ เช่นถ้าหากว่าเรามีไม้ท่อนหนึ่ง เราโยนขึ้นไป มันจะลงมา มันไม่ตายตัวเวลาลง มันจะชนหัว มัน จะชนหาง หรือมันจะลงตรงกลาง มันแล้วแต่ คือสัตว์ที่ตายแล้ว เวลาเกิดมันก็อย่างนั้น มันไม่ตายตัวว่าจะเกิดตรงไหน จะเกิดสูง เกิดต่ำ เกิดเป็นมนุษย์อีกหรือเปลา มันรับรองอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้ แต่ถ้าเราเข้าสู่ภาวะของการเป็นพระโสดาบัน อันนี้พอจะ รับรองได้ เรียกว่าไม่ลงที่ต่ำ ยังไงก็จะอยู่ในสภาพในภพหน้าที่ต้อง ได้อยู่กับผู้ทรงศีลทรงธรรม เป็นความปลอดภัยที่ประมาณค่าไม่ได้ เลย เป็นเรื่องที่น่าปรารถนาที่สุด

พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบ เหมือนเช่นท่านยกดินขึ้นมาที่ ปลายนิ้วของท่าน ว่าอันไหนจะมากกว่ากัน ดินที่อยู่ที่ปลายนิ้ว หรือ ดินที่ในภูเขาเวปุลละที่อยู่ใกล้ๆ เมืองราชคฤห์ โอ้ ดินที่อยู่ภูเขา เวปุลละมากมายเหลือเกิน ดินที่อยู่ที่ปลายนิ้วนี้น้อยนัก พระพุทธเจ้า พุดว่าเช่นเดียวกัน ผู้เป็นโสดาบันกับผู้ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ทุกข์ที่ยัง

เหลือสำหรับพระโศดาลัยเทียบเหมือนกับดินที่อยู่ปลายนิ้ว ทุกข์ที่ยังเหลือสำหรับบุณชนธรรมดาเหมือนกับภูเขาเวปุลละ ยังเหลือเยอะมากทีเดียว

อย่างว่าเป็นสิ่งที่เทียบกันไม่ติด ใครจะเอาทุกข์ขนาดดินน้อยหนึ่ง หรือเอาทุกข์ขนาดภูเขา ถ้ามีทางเลือกแล้วไม่มีใครเอาทุกข์อย่างภูเขาละ เราารู้สึกทั้บถมเหมือนภูเขามันทับหัวมานานแล้ว ถ้ามีโอกาสออกให้ได้ โอ้ย เลือกให้ออกซะ

การประพตติการปฏิบัติมันมีผล แต่ว่าที่จะมีผลนั้น จะต้องมีความเห็นหรือทรรศนะที่ถูกต้อง วิธีที่จะทำทรรศนะให้ถูกต้อง ทำให้มีความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็ต้องมีหลักการพิจารณาในการเอาขันธ ๕ พิจารณา และตั้งเป้าไว้ว่าจะได้เห็นว่ขันธ ๕ นี้ ไม่เป็นแก่นเป็นสาร เป็นสิ่งที่ไม่สมควรยึดไว้ ไม่หลง ไม่ให้ความสำคัญต่อความเป็นตัวตนในสิ่งเหล่านี้เลย หากว่าเราทำอย่างนั้นได้ เราก็ตั้งความหวังต่อการดับทุกข์ได้

วันนี้เอาตมาก็ให้ข้อคิดในธรรมะพอสมควรแก่เวลา ต่อจากนี้ไปขอให้เราทุกคนตั้งใจภาวนา ตั้งใจปฏิบัติ แต่ปฏิบัติให้มีลักษณะแกะให้มันถูก เจาะให้มันลึก ให้มันพ้นให้ได้



ผู้ทรงศีล หวังความเจริญ
และความมั่นคงในธรรมะ
ควรจะพิจารณาให้เห็น
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เป็นของไม่เที่ยง
เป็นของที่เป็นทุกข์อยู่
เป็นของที่มีความบกพร่องอยู่
เป็นสิ่งที่ไม่สมควรยึดไว้



ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : กราบเรียนพระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง วันนี้วันศุกร์ที่ ๒๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙ เป็นวันที่ ๖ ของการปฏิบัติ ขณะนี้มีคำถามเข้ามาในเรื่องการปฏิบัติและอื่นๆ ซึ่งจะจัดสรรและกราบเรียนพระอาจารย์เพื่อตอบปัญหา

อยากเรียนถามพระอาจารย์ว่าการพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิภูลนั้นคืออย่างไร เพราะผู้ปฏิบัติได้ทดลองเองแล้วยังมองไม่เห็นว่าเป็นสิ่งปฏิภูล

พระอาจารย์ : คือปฏิภูล ถ้าแปลโดยตรงก็คงจะหมายความว่าน่าเกลียด ซึ่งเป็นกรณฐานอย่างหนึ่ง ยิ่งโดยเฉพาะเกี่ยวกับอาหาร เราเห็นความน่าเกลียด เพราะโดยปกติคนส่วนใหญ่ เรียกว่าโลกทั้งโลก ไม่ค่อยเห็นความน่าเกลียดของอาหารเท่าไรหรอก เราคิดดูสังคัมไหนล่ะจะรวมกัน มาคุยกัน มาให้เวลาเพลิดเพลิดกัน ก็มักจะมีภารกิจอยู่ตรงนั้นแหละ ไข่มุข ไม่ค่อยเห็นว่าเป็นของปฏิภูลเลย ในการพิจารณาเห็นความน่าเกลียด ที่จริงก็ไม่ยากที่จะเห็นความปฏิภูล ทั้งเอาไว้สักพักหนึ่งมันก็เริ่มเน่าเริ่มเหม็นแล้ว มันก็น่าเกลียด หรือแค่มารวมกัน มาคลุกกันเข้า มันก็น่าเกลียดแล้ว คนส่วนใหญ่ก็ไม่ชอบ ยิ่งเห็นพระฉันในบาตร บางคนก็สยดสยองหวาดเสียวเลย โอ้ น่าเกลียดมาก เขาทนไม่ได้

ยกตัวอย่างเอาตัวเอง สมัยเป็นฆราวาส พิถีพิถันมากเรื่องอาหาร ทำให้แม่ของเราเป็นทุกข์ และรำคาญมากไม่น้อย ครั้งแรกที่โยมพ่อโยมแม่มาเมืองไทย เห็นเราในฐานะที่เป็นพระ เราไปรับที่กรุงเทพฯ ก็ออกไปบิณฑบาต กลับมาก็ฉันทานอาหารบิณฑบาตก็มีญาติโยมก็นำอาหารมาถวายก็ตามธรรมดา ตอนนั้นเอาตมาบวชราว ๘ พรรษา คือเป็นพระมานานพอสมควรแล้ว ก็ตามธรรมดาของเรา ถึงเวลาที่จะฉันทานก็เอารวมไว้ในบาตร ตอนนั้นแม่ก็ไม่เห็นว่าจะทำอะไรให้พระเสร็จ คนอื่นญาติโยมก็ลูกกันไปทานอาหารกันเอง ปล่อยให้พระฉันตามสบาย แม่ก็อดไม่ได้ต้องมาดูภายในบาตร จริงหรือเปล่านั้นมันก็คลุกกัน เพราะว่าปกติเอาตมาแต่ก่อน เป็นฆราวาส แม่จะมาเข้าใกล้กัน ไม่เอาแล้ว ต้องแยกกันทุกอย่าง ต้องระมัดระวัง เช่นจะเป็นน้ำราดอะไร เช่นเอาเกรวี่มาใส่มันฝรั่ง ต้องทำให้มันมีที่เสียบก่อนจึงจะใส่ ไม่อยากให้มันไหลไปไหน แม่เห็นแล้วก็อัสจรรย์เออ สามารถที่จะเปลี่ยนได้ แหม่ มันไม่เบาเนาะ

โดยปกติคนเห็นว่าน่าเกลียด แคคลุกกัน อาหารมันก็ดีๆ อยู่ แล้วมันจะคลุกกันในห้องอยู่แล้วละ มันจะคลุกกันข้างนอกเสียก่อนสักหน่อยหนึ่งจะเป็นอะไรละ คือเราเห็นความน่าเกลียด และแม้แต่พอมาร่างกาย แคเข้าไปในปากของใคร คายออกมา มันไม่มีใครแตะหรือก มันน่าเกลียด เรียกว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ คือเห็นว่ามันน่าเกลียด แต่ที่จริงก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรมากนัก

เลยเป็นส่วนที่เป็นกรรมฐาน แต่มันเป็นเรื่องที่บางครั้งมันก็กลายเป็นการปะปนกันระหว่าง...เช่น อสุภกรรมฐานที่พิจารณาร่างกาย ซึ่งพระพุทธเจ้าให้เราเห็น ยิ่งโดยเฉพาะในสติปัญญา พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่าเป็นปฏิกูล แต่ว่าในสิ่งที่ว่าน่าเกลียด เพราะว่าในการเปรียบเทียบที่ท่านให้ไว้ มันก็ค่อนข้างจะชัดเจน

เพราะว่าเปรียบเทียบกับถุ้งที่มีข้าวต่างๆ มีข้าวสาลี มีข้าวเจ้า มีข้าวเหนียว มีถั่วเขียว ถั่วเหลือง มันไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องที่น่าเกลียด มันเป็นเรื่องที่เป็นกลางๆ เราเห็น เออ มันสักแต่ว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สัตว์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือทำให้ใจเป็นกลาง

คือในบางสูตรท่านก็มีที่พูดถึงความปฏิคุณหรือน่าเกลียดของร่างกาย แต่มักจะระบุชัด เช่น ในส่วนต่างๆ แต่ว่าในสติปัญญาเป็น อสุภกรรมฐาน คือเห็นว่าไม่งาม ไม่ใช่เห็นว่ามันน่าเกลียด คือมันเป็น คนละอย่างกัน แต่บางประเด็นเราก็พอจะยกขึ้นมา เพราะว่าอย่าง ในบทพิจารณาธาตุที่เราสวดวันก่อน ก็ได้พูดถึงความเป็นปฏิคุณหรือความน่าเกลียด แต่ว่าพูดถึงปัจจัย ๔ ของพระ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรค แต่สำหรับฆราวาสก็เช่นเดียวกัน เสื้อผ้า อาหาร ที่อาศัย ยารักษาโรค

เพราะว่าพอเรามีของใหม่ มันก็สะอาดสะอาด พอเราใส่ในร่างกาย พอมันถูกร่างกายของเรา มันก็ไม่นาน เช่น วันเดียวเราใส่เสื้อออกไปเดินในกรุงเทพฯ กลับมาให้คนอื่นใส่แทนเรา เขาไม่อยากใส่หรอก ใช่มั้ย มันถูกร่างกายของเรา เขาก็ไม่เต็มใจที่จะใส่ของเราอีก คือเป็นของปฏิคุณ คือมันน่าเกลียด มันไม่น่าใช้แล้ว

คือทุกอย่างก็เป็นอย่างนั้น บางทีมันก็เป็นของใช้ของใหม่ๆ ก็จริงอยู่ แต่พอเราใช้ไป ถูกร่างกายของเรา มันกลายเป็นของที่มันเริ่มปฏิคุณแล้ว เริ่มที่จะมีความสกปรก เริ่มไม่น่าใช้ เริ่มน่าเกลียดแล้ว

ผู้ฟัง : ตั้งแต่นั้นสมาธิ ลมหายใจเบามาก จะจับลมเฉพาะแค่ปลายจมูกได้หรือไม่ และขณะดูลมที่ปลายจมูกเกิดมีความคิดหรือความ

รู้สึกขึ้นมา ก็ไปกำหนดความคิดนั้นหรือความรู้สึกนั้น แล้วกลับมา
ดูลมต่อ อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่

พระอาจารย์ : ใช่ คือเวลาเราจิตเริ่มสงบ ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออกก็มักจะมีลมเบา มันเริ่มเบาขึ้น เราก็ควรที่จะจับที่ใดที่หนึ่ง
ไม่ใช่ว่าดูเข้าดูออก เพราะว่าเราต้องการที่จะกำหนดตรงที่จะช่วย
ให้...คือสิ่งที่เรากำหนดละเอียด จิตของเราที่กำหนดก็ละเอียด เรา
ก็อยากให้มันพอดีกัน เช่นถ้าเรากำหนดที่ปลายจมูก ก็จะมีลม
ละเอียดตรงนั้น เพราะจะมีความรู้สึกสัมผัสที่ค่อนข้างละเอียด และ
จะมีความเย็นความอ่อนสัณนิทหน้อยตอนเวลาลมเข้าลมออก ความ
รู้สึกก็จะละเอียด แล้วก็สติที่เราต้องใช้เพื่อสังเกตให้ดี ก็จำเป็นต้อง
ละเอียดเช่นเดียวกัน

เวลาที่มีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็สามารถที่จะรับความคิดนั้น คือ
สังเกตการคิดนั้น ถ้าเราใช้การสังเกต เราก็ต้องดูด้วยความสงบ
ความสงบต้องเป็นพื้นฐาน พอเราเกิดความคิดขึ้นมาในจิตใจ เรา
ก็ใช้ความสงบพิจารณา ที่เราพิจารณา ไม่ใช่ที่จะต้องไปคิดวิเคราะห์
อะไรมากมาย เพราะว่าจิตสงบและเราไม่อยากจะกระทบกระเทือน
ต่อความสงบอันนั้น

แต่เรายังใช้การสังเกต เพราะว่าความคิดนั้นมีลักษณะยัง
ไง เช่นเป็นกุศลเป็นอกุศล เป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ สาเหตุ
ของความคิดนั้นคืออะไร แต่ถ้าหากว่าจิตเริ่มปรุงแต่งออกไป เริ่ม
ฟุ้งซ่านออกไป เราต้องกลับมาที่ความสงบ เพราะว่าบางครั้งความ
คิดนั้นกลายเป็นสาเหตุที่เราเริ่มคิดมาก มันเสียความสงบ แต่เวลา
จิตสงบนั้น เราก็คอยสังเกต แต่ที่ไม่ต้องดูที่เนื้อความอะไรมากนัก
เออ มันมายังไง มันเป็นอย่างไง วิพากษ์วิจารณ์ไปเรื่อยๆ

เราเพียงแต่พอสังเกตเป็นยังไง แล้วก็มาดูที่การเกิดของความ
คิดนั้น คุมมันเกิดเพราะอะไร เราสังเกตดู มันเกิดเพราะตัณหาหรือ
ความยึดมั่นอะไร พอเราเห็น มันจะเป็นเหตุให้ดับอยู่ตรงนั้น เราก็
พอจะเห็นอยู่ว่า เออ มันมีเครื่องผลักดันอยู่เบื้องหลัง มันเป็นตัวหนา
ประเภทไหน เป็นความยึดมั่นถือมั่น เป็นทิวฐิตามเห็น เป็นสัญญา
สักอย่าง เลยพอเห็นอย่างนั้น เราก็ปล่อยแล้วกลับมาที่ความสงบ

หรือเราสังเกตในลักษณะที่เป็น เออ นี่สักแต่ว่าสังขาร แล้ว
ก็กลับมา เออ สักแต่ว่าสัญญา แล้วก็กลับมา กลับมาที่ความสงบ
เป็นฐาน คือเราจะคอยสังเกตและเห็นของเหล่านี้มันเป็นของไม่เที่ยง
ความคิดก็เป็นของไม่เที่ยง ความคิดก็เป็นสิ่งที่ คือเราไม่สามารถที่
จะถือว่าเป็นตัวตนของเรา เพราะว่าเราไม่ได้ขอให้คิดขึ้นมา หรือ
จะขอให้เลิก บางทีก็ไม่ฟังเราอีกเหมือนกัน จะเรียกว่าเป็นของเรา
ก็ไม่ได้ มาด้วยเหตุปัจจัย เลยเราก็โยนให้มันเป็นของเหตุปัจจัยที่
เป็นของไม่เที่ยง

ผู้ฟัง : เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าปฏิบัติมาถูกทางแล้ว เพราะปฏิบัติ
มาหลายครั้ง แต่ยังไม่เกิดสภาวะธรรมใดๆ เลย ทำให้เกิดความ
ท้อแท้ เราจะมึวิธีสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้อย่างไร

พระอาจารย์ : ส่วนหนึ่งเราดูที่สภาพจิตของตัวเอง ถ้าหากว่าสิ่งที่
เป็นกุศลธรรม สิ่งที่ดีงาม ที่ทั้งผู้รู้หรือนักปราชญ์ผู้มีปัญญาสรรเสริญ
คือเป็นสิ่งที่ดี ถ้าหากว่ามีเพิ่มขึ้น และสิ่งที่ไม่ดีลดลง ก็ถือว่าเป็น
ความเจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ ถ้าหากว่าเพิ่มอกุศล บาปของ
เราหนาขึ้น ทำอะไรที่ผิดศีลผิดธรรม ก็ถือว่าเป็นไม่ก้าวหน้า

แต่อาตมาเชื่อว่า คนที่จะมาเข้ากรรมฐานอย่างนี้ ๗ วัน
นี้ ไม่มีสักคนที่จะมีแต่บาปอกุศลเพิ่มขึ้น กุศลลดลง อาตมาไม่เชื่อ
เลย เรามีแต่จะเจริญกัน ได้ข้อคิด แต่ที่ว่าท้อใจเพราะว่าไม่ได้ตาม
ที่เราคาดคิด บางทีเราก็กต้องสังเกตดูความคาดคิดนั้นมันถูกต้องมาก
น้อยแค่ไหน เราก็กต้องรู้จักวัด หรืออย่างที่ว่าอตมายกประเด็นขึ้นมาที่
พระพุทธเจ้าสอนพระอุบาลี ที่รู้ว่าถูกทางถูกธรรมะเพราะมี นิพพิทา
ความเบื่อหน่าย เริ่มมีความเบื่อหน่ายเยอะ เห็นโทษเห็นพิษเห็นภัย
ในโลกภายนอก มีความคลี่คลายออกจากการสร้างปัญหาของตัวเอง
เหมือนเวลาขันน้อด มันจะแน่นขึ้นๆ ในโลกมักจะขันให้มันแน่น
ขึ้น แต่เราปฏิบัติธรรมมันจะเริ่มคลายออกๆ มันจะเริ่มคลี่คลาย
มันไปคนละทาง เราเห็นผลอย่างนั้นเราก็กดู เออ มันก็ถูกทางแล้ว

ส่วนใหญ่ที่เป็นปัญหาคือคนคาดคิดว่าควรจะได้ยังไง ควร
จะมีประสบการณ์ยังไงถึงจะเรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม อย่างบางคน
ก็ชอบบอก ไม่เห็นก้าวหน้าสักทีเลย นั่งสมาธิไม่ค่อยมีนิมิต ไม่เห็น
แสงสว่าง ไม่เห็นเทวดาเลยสักครั้ง เราก็กัง เมื่อไหร่ล่ะที่พระพุทธเจ้า
ว่าอันนี้คือการก้าวหน้า เราต้องกลับมาที่คุณธรรมที่เรามีความพอใจ
เรามีความพอใจในพระพุทธเจ้า เรามีความพอใจในคำสอนของท่าน
เราเห็นว่าคำสอนของท่านค่อนข้างจะมีเหตุมีผลมาก มีวิธีการที่น่า
เลื่อมใส เรามีความพอใจ มีศรัทธาเพิ่มขึ้นในผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบ
คือพระสงฆ์ที่เป็นตัวแทน และมีความยินดีในการให้มากขึ้น เรามี
ความยินดีในการเป็นผู้มีศีล เรายินดีในการฝึกตัวเองให้มากขึ้น รู้
ว่าเราจะได้คุณธรรม หรือคุณวิเศษยังไง ก็ต้องอาศัยการภาวนา
การกระทำที่ทำให้มันมีเกิดขึ้น แค่เห็นอย่างนี้แหละ มันดีโขแล้วละ

ผู้ฟัง : คำถามเกี่ยวกับเรื่องการเดินจงกรมและนั่งสมาธิจากหลายท่าน ขอรวบรวมแล้วถามดังนี้ครับ

การเดินจงกรมกับนั่งสมาธิ จำเป็นต้องเวลาเท่ากันหรือไม่

พระอาจารย์ : เวลาเท่ากันก็มันไม่จำเป็น ไม่ใช่ว่าเท่ากันมันผิด ไม่ใช่ว่าไม่เท่ากันผิด คือขอให้ได้เดินและนั่ง ตัวนี้ตัวสำคัญ แต่ขอให้สังเกตดูด้วยตัวเอง ว่าเราเดิน เวลาไหนที่เราเดิน เราพร้อมที่นั่งสมาธิต่อ เราก็นั่งสมาธิ ดูตัวเองว่า เออ เรานั่งสมาธิรู้สึกว่าเป็นเพียงพอ สมควรที่จะเดินต่อ และก็ไม่ใช่ว่าความขี้เกียจหรือความฟุ้งซ่านหรือตามอารมณ์ของตัวเอง แต่เราใช้การเดินและการนั่งเพื่อเจริญสติของตัวเอง เพื่อเจริญความรู้เรื่องเข้าใจในการฝึกหัดของตัวเอง บางครั้งก็อาจจะเท่ากันก็ได้ แต่มันไม่จำเป็น มันขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละคน

ผู้ฟัง : แล้วถ้าจะเดินจงกรมนานๆ โดยไม่นั่งสมาธิเลยจะได้มั๊ย เพราะว่ามันแล้วจะหลับ

พระอาจารย์ : คือถ้าพูดถึงนั่งแล้วหลับ เดินจงกรมดีมาก ดีจริงๆ อย่าไปคิดว่าเป็นสิ่งที่เสียเวลาหรือมีคุณค่าน้อย มันไม่ใช่อย่างนั้น คือเป็นการฝึกหัดให้ตัวเอง ก็มีความสำคัญ เพราะว่าอริยาบถไหนที่เราเจริญสติ อันนั้นแหละถูกต้อง

การเดินจงกรมเป็นวิธีการที่ช่วยได้แยะ อย่างสมัยก่อน เวลาอาตมาเองเริ่มทำการปฏิบัติ คือยิ่งในฐานะที่เราเป็นฝรั่ง นั่งกับพื้นก็ไม่ค่อยจะถนัด แล้วก็สมัยเราเป็นฆราวาส เราเคยเป็นนักกีฬาที่

ตัวเล็กๆ ชอบถูกตัวใหญ่รังแก เคยมีปวดขา ปัญหาหัวเข่า แขน หลุด เวลาจะนั่งมันก็มีความเจ็บปวดมากที่สุด

แต่ตอนเราเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ก็ฝ่าฝืนอย่างมาก คือสู้อาโดย อาศัยอุดมการณ์ว่าเราต้องนั่ง และก็นั่ง ทั้งครูบาอาจารย์ก็แนะนำ ทั้งเราเองก็ได้เริ่มเดินจงกรม เราก็รู้สึกว่า เออ ได้ผลมากที่สุด เพราะบางครั้งแต่ละวันๆ เดินจงกรม ๗-๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง นั่งสมาธิไม่เท่ากัน นั่งสมาธิน้อยกว่าตั้งแยะ แต่ที่ใช้การเดินจงกรมเป็นฐานก็ช่วยได้มากที่สุดในการฝึกตัวเอง ไม่ใช่ว่าอาศัยไม่ได้ คือมันเป็นอริยาบถที่เราสามารถที่จะใช้ได้ หรือแม้แต่การยืน ซึ่งบางครั้ง การนั่ง ร่างกายมีความขัดข้องหรือความง่วง การยืนทำสมาธิ ก็เป็นสิ่งที่เราทำได้และมีผลดี เพราะว่าถ้าหลับ มันก็ไม่นานมันก็ตื่น ไม่อย่างนั้นมันก็ล้มลงมา จำได้ พระองค์หนึ่งที่วัดนานาชาติ ท่านจะนั่งสมาธิก็ง่วง บางทียืนก็ง่วง เลยท่านก็แทนที่จะนั่ง ท่านก็ยืน บางครั้งท่านก็ยังง่วงอยู่ เลยท่านจะยืนตรงประตู ถ้าหากว่าง่วงปุ๊บก็จะป๊อก ในเวลาบางครั้งนั่งสมาธิด้วยกัน จะได้ยินเสียง พระยืนสมาธิ แล้วมาถูกประตูเรื่อย แต่ก็เป็นส่วนที่เตือนสติตัวเองว่า เอ้อ เราเริ่มจะง่วง แล้ววิธีไหนที่เราสามารถจะทำสติให้ต่อเนื่อง ใช้ได้ทั้งนั้น

ผู้ฟัง : ขณะที่เดินจงกรม ๔๕ นาที นั่งสมาธิ ๔๕ นาที ควรจะเพิ่มเวลาขึ้นหรือไม่ เพราะพระอาจารย์บอกว่าให้ตามสบาย ใจก็บอกว่าให้เพิ่ม แต่กิเลสบอกว่าเมื่อยแล้ว

พระอาจารย์ : เออ มันก็เป็นปัญหานั้น ทะเลาะกันในตัว กิเลส มันก็มีเหตุผลเหมือนกัน บางทีเราก็ต้องฝ่าฝืนกิเลสสักหน่อย เพราะ

กิเลสจะบอกอยู่ตลอด เออ อันนี้เป็นการทรมาน น่าจะผ่อนคลายน้อย ให้ถนอมเล็กน้อย เดี่ยวจะเมื่อยเกินไป กิเลสจะมีเหตุผลอยู่เรื่อย อันนี้เป็นส่วนที่เราต้องฝ่าฝืนบ้าง แต่ก็ได้ทดลองดู ถ้าเราเดินชั่วโมงหนึ่ง หรือเรานั่งชั่วโมงหนึ่ง หรือแม้แต่เราจะยืดออกไปอีกเล็กน้อย เพื่อดูว่าทำได้มั๊ย มีผลยังไงเกิดขึ้น ก็เป็นการทดลอง ซึ่งการปฏิบัติเราก็ต้องยอมทดลอง บางครั้งเวลาเราปฏิบัติเอง บางครั้งอย่างว่าแหละ กิเลสมันฉลาดกว่าเรา เราก็ไม่กล้าทดลอง แต่บางครั้งเช่นเวลาเราปฏิบัติในหมู่คณะ เราจะมีกำลังใจที่จะฝ่าฝืนเล็กน้อย คนอื่นก็อยู่ เขาก็ปฏิบัติด้วย เราก็ทดลอง

ออกไปในวัดบางแห่ง อย่างวัดหนองป่าพง หลวงพ่อชา ท่านมีข้อวัตรอย่างหนึ่งที่ทดลองกิเลสของเรา เช่น ทุกวันพระ ก็จะไม่สังฆะคือไม่นอน กิเลสร้องให้เลยแหละตอนแรก โอ้โฮ ทำได้ยังไง นี่ไม่ใช่วิสัยของมนุษย์เลย จะมีเหตุผลมาก

แต่ที่เราทดลองไป แค่ว่าทดลองแล้วดู เอ้ มันไม่เห็นเป็นอะไร คือบางครั้งเราอาจจะง่วงก็ได้ แต่ไม่ใช่ว่ามันง่วงจนตายหรืออะไร ไม่เห็นอันตราย ดูแล้ว บางครั้งเราก็ทดลอง เช่นเราก็ไม่นอน บางครั้งเราก็ได้เดินนานๆ หรือนั่งนานๆ บางครั้งจิตผ่องใสมาก เพราะเรากล้าทดลอง คือเราไม่ฟังกิเลสของตัวเอง อย่างว่า บางครั้งกิเลสมันมีเหตุมีผล ถ้าเราปฏิบัติตามเหตุผลของกิเลส มันก้าวหน้าไม่ได้สักที

ผู้ฟัง : ระหว่างนั่งสมาธิไปได้ระยะหนึ่ง เกิดอาการร่างกายโยกคล้ายกระตุกเป็นระยะๆ แต่ก็มีสติระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา อาการเหล่านี้คืออะไร

พระอาจารย์ : คือบางครั้งเวลาเรานั่งสมาธิก็เป็นอย่างว่า ร่างกายก็อาจจะโยก อาจจะกระตุกสักหน่อย รู้ตัวอยู่ แต่ว่าภายในมันก็ยังแสดงถึงความไม่พอดี ระหว่างสติกับวิริยะกับความสงบ คือมันยังต้องปรับกันอยู่ คือเราก็มีสติพอจะรู้ตัว แต่บางครั้งจิตก็ยังไม่เบิกบานพอ หรือความเอาใจใส่ของวิริยะมันก็ยังไม่ปรับ ต้องคอยปรับ ต้องคอยสังเกต อันนี้มันเป็นส่วนที่เวลาเราปฏิบัติ คือจะเอาจิตเป็นประมาณ บางทีไม่ได้ อันนี้ก็เป็นเหตุที่อาตมาพูดอยู่ หรือให้ความสำคัญ ให้สังเกตให้มีสติภายในร่างกาย เพราะบางครั้งเราเพ่งอยู่ที่จิต บางครั้งก็ไม่ได้รู้สึก คือสติมีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่บางครั้งเราก็ไม่ได้รู้สึกว่าเริ่มจะโยกหรือเริ่มจะอึดหรือเหนื่อย ซึ่งมันไม่ใช่ว่าผิดอะไรมากนัก แต่ว่ามันแสดงถึงความไม่พอดี ถ้าเราปรับความพอดี เพราะเวลาเรามีความสงบที่หนักแน่น คือร่างกายของเราจะเบาแล้วนั่งตรง จะรู้สึกทันทีเลย ซึ่งมันเป็นส่วนหนึ่งที่เรากำลังคอยสังเกตดู เพราะว่าบางครั้งพอเข้าถึงความสงบจริงๆ อย่างสันหลังมันจะค่อยตรงขึ้น มันเบา การนั่งจะมีความหนักแน่นมาก มันเป็นส่วนที่เรากำลังคอยสังเกตคอยดู เราก็ต้องทบทวนเป็นบางครั้ง เพื่อให้สติ สมาธิ วิริยะ ให้พอดีกัน ให้สมดุลกัน

ผู้ฟัง : เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดมีอาการเวทนาใหม่เป็นก้อนกลมๆ บริเวณหลัง พอกำหนดปวดหนอยๆ ก็ได้สมาธิ แต่ว่าทุกข์กาย แล้วก็หายไบบ้าง แต่พอกำหนดพอเจริญเมตตาภาวนา อาการปวดบรรเทา ลง เบาสบาย เราควรจะกำหนดปวดหนอยหรือเจริญเมตตาภาวนา

พระอาจารย์ : เอ้ ไม่น่าจะต้องถาม คืออย่างหนึ่งก็เจ็บปวด อีกอย่างหนึ่งก็หายปวด เราเอาที่หายปวดดีกว่า อย่างว่ามันเป็นการ

ปรับความละเอียดภายในจิตใจ ที่เราเริ่มภาวนา เราต้องอาศัยวิธีการ ซึ่งเราก็มีวิธีการที่เราใช้อยู่ เราอาจจะถนัด แต่พอเราเริ่มสงบ เริ่มมีการต่อเนื่องของสติ เราก็ต้องอาศัยความชำนาญหรือการทดลองเพื่อปรับความละเอียดของตัวเอง แล้วก็อุบายที่เหมาะสมกับตัวเองและเหมาะสมกับกรรม ซึ่งเป็นการค่อยสะสมประสบการณ์ในการภาวนา เราจะได้เห็น

เวลาเราเริ่มใหม่ๆ เราก็จะ เอ้อ เอวี่วี่นี่แล้วก็ฝึก อย่าไปเล่นเรื่องอื่น แต่ว่าพอมิพื้นฐานพอสมควร เราต้องเริ่มรู้จักทดลองนำกรรมฐานอื่นๆ เข้ามา หรือวิธีการอื่นๆ หรือแม้แต่การทดลองไม่จำเป็นที่จะเป็นวิธีการที่อยู่ในตำรา เราก็ทดลองด้วยตัวเอง คิดขึ้นมาเอง เพื่อเป็นสิ่งที่บรรเทากิเลสของเรา บรรเทาความยึดอัดหรือความคับแคบภายในจิตใจ ให้จิตใจของเราเกิดความหนักแน่นขึ้นมา ความปลอดโปร่งขึ้นมา

เวลาเราทดลอง เรามีประสบการณ์ เราจะมีความแก่กล้าขึ้นมาในจิตใจ เราจะเห็นว่าสอดคล้องกับธรรมหรือไม่ มันก็กลับมาที่ เราจะรู้ว่าสอดคล้องกับธรรมได้ยังไง ก็มีวิธีเดียวคือ กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมลดลง คือถ้าหากว่าไม่ตรงกับธรรมะ อกุศลธรรมเพิ่มขึ้น กุศลธรรมลดลง

อันนี้เราจะต้องวัดในตัวเอง แต่ส่วนมากคนเรา เราไม่ค่อยอยากจะดูตัวเอง อยากจะมีการยืนยันจากคนอื่นสักคนหนึ่ง อาจารย์สักองค์หนึ่ง ตำราสักตำราหนึ่ง ไม่เชื่อตัวเอง แต่ที่จะก้าวหน้าจริงๆ เราต้องรู้จัก เพราะอย่างที่เราสวดทุกๆ วัน ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็น *โอปนยโก* ต้องน้อมเข้ามาใส่ตัวเรา ต้องเห็นในตัวเรา ต้องพบในตัวเรา เลยการภาวนาการปฏิบัติในที่สุดต้องกลับมาพิสูจน์ในตัวเราเอง

ผู้ฟัง : ขอให้ท่านอาจารย์แนะนำเกี่ยวกับเรื่องการนอนแบบมีสติ และการตื่นมาพร้อมสติ และมีคำถามเกี่ยวกับการนอนก็คือท่านนอนแบบสืหไสยาสน์ ที่พระพุทธเจ้าแนะนำนั้นมีประโยชน์อย่างไร

พระอาจารย์ : คือการนอน อย่างที่เรา รู้ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ยังไงก็ต้องมีการนอนในชีวิตของเรา โดยปกติเวลาเรานอน ก็กลายเป็นเวลาที่เรามักจะปล่อยสติ นอนก็นอนเลย แต่ว่าสำหรับผู้ปฏิบัติเราก็จะต้องเอาการนอนเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติของเรา เวลาเรานอน การนอนอย่างที่เราเรียกว่าสืหไสยาสน์ เรานอนตะแคงขวา ไม่ใช่เหมือนที่เราเห็นในรูปที่เข้าป้านเป็นพระพุทธรูปที่นอนตะแคงขวา แล้วแข็งไปหมดเลย อย่างนั้นไปไม่รอดหรอก ไม่นานแหละ โอ้ ไม่ไหวแล้ว แต่ว่าไม่ใช่ว่าปล่อยตัว นอนตะแคงขวาแล้วก็ค่อย...บางที่เราต้องเอาหมอนมาหนุนเพื่อพอดี เช่น เรานอนอย่างนี้ ไม่นาน โอ้ย ปวดขา ปวดแขน แต่ว่าเราเอาหมอนมาหนุน นอนตะแคงขวาเพื่อรับน้ำหนัก จะได้ไม่เจ็บ บางที่เราเอาขาซ้ายทับมาสักหน่อยหนึ่ง ไม่มากนัก ไม่ใช่ว่าปล่อยตัว แต่ว่ามันพอดีที่จะได้นอนอย่างสบาย

แล้วก็การนอน เรานอนตะแคงขวาแล้วก็กำหนดลมหายใจ เข้าลมหายใจออกจนกว่าได้หลับ แล้วก็กำหนดในจิตใจว่าพอดี อยู่ก็จะลุกขึ้น หรือพอได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกก็จะตื่นอยู่ เป็นส่วนที่เราพยายาม เวลาเรานอนด้วยการกำหนด การหลับที่จะมีการรู้ตัวภายในเวลาที่เรหลับ ก็ได้รับการพักผ่อน ร่างกายพัก จิตใจพัก แต่ว่าไม่ใช่ว่าหลับอย่างมึดตือ เมาในการนอน

อย่างเอาตนเอง พรรษาหนึ่งฝึกกับการนอนตลอดพรรษานอนก็นอนสืหไสยาสน์อย่างที่เล่าให้ฟัง เราตั้งแก้วน้ำที่มีน้ำอยู่ คือ

เราอนติดกับฝาผนังด้านหลัง เราพลิกไปด้านหลังก็ไม่ได้ ข้างหน้าเราเอา ๒-๓ ถ้วย มีน้ำอยู่ ก็อยู่ใกล้ๆ ให้ห่างสักแค่นี้ คือถ้าหากว่าเราพลิกหรือเราเปลี่ยนตัวในการนอน จะทำให้น้ำหก มันเปียก มันก็ต้องเซ็ด มันเมื่อยที่จะนอนปล่อยตัว เราก็พยายามให้มีสติตลอดเลยได้ฝึกให้มีสติในการนอนและเป็นเรื่องช่วยได้เยอะในการภาวนา เพราะว่ากลางคืนถ้าเราได้นอนพักผ่อนพอสมควรกับร่างกาย พอเราตื่น ตื่นอย่างแจ่มใสและสดใสรวมที่จะลุกขึ้นทำอะไรต่อ ล้างหน้าแปรงฟัน พร้อมทั้งจะไปภาวนาต่อ เป็นการฝึกหัดที่ทำให้มีการตื่นภายในจิตใจที่ค่อนข้างสม่ำเสมอ การนอนก็เลยเป็นกรรมฐานอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญ

สมัยอาตมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดนานาชาติ คือเป็นวัดที่มีพระเณรมาก ญาติโยมเยอะพอสมควร มีภาระหน้าที่ไม่น้อย คือแต่ก่อนเราก็จะมีเวลา คือตอนเช้ายังไงอาตมาก็ไม่พัก จนกว่าตอนกลางวันมักจะมึนรับแขกบ้าง ทำอะไรบ้าง ไม่อยากจะเสียเวลาในการนอน

สมัยนั้น คืออันนี้มันนอกคัมภีร์ คือไม่ได้นอนสี่ไฮยาสน์ เพราะปกติการนอนสี่ไฮยาสน์มีความตื่นอยู่ในตัว สำหรับอาตมาเองก็ไม่พร้อมที่จะหลับ เลยได้นอนหงาย หลับเร็ว แต่ว่าตั้งสติไว้แล้วพอหลับได้สักพักหนึ่ง ก็ตื่น แล้วก็รีบลุกขึ้นมา เพราะว่ามันประหยัดเวลา เพราะถ้านอนสี่ไฮยาสน์นานไปกว่าจะได้หลับพักผ่อน เป็นเจ้าอาวาสไม่มีเวลา ต้องใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ ได้พักสัก ๑๐ นาที ๑๕ นาที ช่วงกลางวัน แต่ตอนกลางคืนก็จะเอาสี่ไฮยาสน์

ผู้ฟัง : เกี่ยวกับเรื่องพระอริยบุคคล เราจะรู้ได้ยังไงว่าบุคคลนั้นเป็นพระอริยบุคคลแล้ว และเป็นไปได้มั๊ยที่เขาจะเป็นมาตั้งแต่กำเนิด

อันที่ ๒ เท่าที่พระอาจารย์ได้สอนวิปัสสนากรรมฐานมานี้ มีมัยครับที่ได้เห็นผู้บรรลุดุธรรมถึงขั้นพระอริยบุคคล

พระอาจารย์ : คือเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราจะรู้ได้ยังไงว่าใครเป็นอริยบุคคล คือเวลาเป็น มันไม่ใช่ว่ามีป้ายขึ้นมาแล้ว เอ้อ แสดงว่านี่เป็นพระอริยบุคคล หรือจะได้มีอะไรแขวนคอไว้ว่าเป็นพระอริยบุคคล มันไม่เป็นไปในลักษณะนั้น หรือถ้าเจออย่างนั้นอย่าไปเชื่อเลย มันเป็นส่วนที่...คือเรารู้จากภายนอก มันไม่ตายตัวก็พอรู้คร่าวๆ เพราะว่าผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล คือ ได้ละสิ่งที่เป็นส่วนกิเลสที่หยาบ ไม่ค่อยจะมีแล้ว ทุจริตมานะ การถือตัวจะน้อยมาก ยิ่งโดยเฉพาะการบรรลุอย่างขั้นต้น

หรือการเกิดขึ้นของอารมณ์ ยกตัวอย่าง มีโยมคนหนึ่งไปหาหลวงพ่อบุชา เขาก็มาพูดกับหลวงพ่อบุชา ก็มีคนอื่นอยู่ด้วย ก็พูดด้วยความภาคภูมิใจว่าเขาได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว เขาก็ได้เล่าให้หลวงพ่อบุชาฟังว่าเขาปฏิบัติยังไง เขาศึกษายังไง เขามีประสบการณ์ในการภาวนายังไง จึงได้เกิดเป็นพระโสดาบันขึ้นมา

หลวงพ่อบุชาก็ฟังไปๆ ฟอจบลง คือคล้ายๆ ว่าเขาพูดในท่าทางจะโอ้อวดสักหน่อย หลวงพ่อฟังเสร็จแล้วว่า

“เออ ดีกว่าเป็นหมา”

เขาโกรธมากเลย มันก็แสดงชัดมากแหละ ความเป็นโสดาบัน การเป็นอริยบุคคลก็หายทันทีเลย คือคนอื่นเขาจะมาเล่าว่าเขาเป็นพระอริยบุคคล พอได้ยินอย่างนั้นก็น่าจะเริ่มมีความระมัดระวัง เพราะเป็นส่วนที่มันผิดวิสัยของผู้มีคุณธรรม ไม่ค่อยตรงกับผู้ที่มิคุณธรรมจริงๆ เพราะว่าพอพูดว่าเขาได้ขั้นนี้ขั้นนั้น มันเป็นเรื่องของเขา มันเป็นเรื่องของบุคคล มันเป็นเรื่องของตัวเอง ผู้ที่มีคุณ

ธรรมจริงๆ ก็จะพูดแต่เรื่องธรรมะ ธรรมะเป็นอย่างไร ประพฤติ
อย่างนี้จะได้มีผลอย่างนี้ ถ้าหากว่าทำอย่างนี้ จะมีลักษณะอย่าง
นี้เกิดขึ้น พูดเรื่องธรรมะ คือการเป็นตัวตนไม่มีในนั้น เป็นที่น่า
สังเกตที่เราควรจำเอาไว้

สำหรับผู้ที่เกิดมาเป็นพระอริยบุคคลนี้ก็มี เช่นพระโสดาบัน
บรรลुเป็นพระโสดาบัน อย่างมากก็เหลือ ๗ ขาติ เขาจะเกิดที่ไหน
เขาก็เกิดในโลกนี้แหละ ถ้าบรรลुเป็นพระโสดาบัน คือจะมีความ
มั่นใจในธรรมะ มีความภาคภูมิใจในธรรมะ จะมีความกรุณาเป็นพื้น
ฐาน เกิดเป็นมนุษย์หรือไม่ก็เกิดในสวรรค์ก็มีเหมือนกัน แต่ว่าการ
ที่ได้เกิดในโลกนี้ มันก็มีที่เป็นพระโสดาบันก็กลับมาเกิดในโลกนี้ แต่
เป็นพระโสดาบันแล้วกลับมาปฏิบัติต่อภาวณาต่อ ก็มีคุณธรรมตั้งแต่
เกิดมา นี้ก็เป็นไปได้ แม้แต่สกทาคามีก็ต้องกลับมาเกิดครั้งเดียว ก็ไม่
ได้เกิดที่อื่น ยิ่งสกทาคามีกลับมา ก็ต้องกลับมาเกิดในโลกนี้ เพราะ
ว่าจะได้บำเพ็ญต่อ ก็ต้องอาศัยที่สะดวกที่สุด ก็เกิดมาในภูมิมนุษย์
เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมฟังธรรม ก็จะได้เข้าใจพระศาสนาอีก

ผู้ฟัง : บุคคลที่เป็นเพศที่สาม ชายใจหญิงหรือหญิงใจชาย ปฏิบัติ
ธรรมได้หรือไม่ และพระพุทธองค์ได้มีบัญญัติเกี่ยวกับบุคคลประเภท
นี้ไว้หรือไม่

พระอาจารย์ : มี คือปฏิบัติธรรมได้ แต่ว่าในพระวินัยก็จะระบุไว้
ในภาษาบาลีเรียก *ปณฑกะ* ก็มีตั้ง ๕ ประเภท และรู้สึกรู้ว่ามีแค่
ประเภทเดียวที่บวชไม่ได้ แต่ว่าคือทั้งหมดก็ปฏิบัติได้ ก็มีเฉพาะ
ประเภทเดียวหรือสองประเภทที่ไม่สามารถจะบวชได้ แต่ว่านอก
นั้นก็บวชได้ แต่ทั้งหมดก็ปฏิบัติได้ มันก็เป็นส่วนที่...ธรรมะก็มีไว้

เพื่อเจริญในกุศลธรรม แต่ผู้ใดปฏิบัติแล้วเห็นความสำคัญของศีล
เห็นความสำคัญของธรรมะ ก็เจริญได้ทั้งนั้น

ผู้ฟัง : ในขณะที่เราเกิดมีเวทนากาย เราทำด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ
หรืออิริยาบถบังทุกข์ แต่ถ้าเกิดเวทนาทางจิต ยังหาทางออกไม่พบ
ขอคำแนะนำ

พระอาจารย์ : คือบางครั้ง เวลาเราเกิดเวทนาทางจิต จิตมีความ
ทุกข์อยู่ เพราะว่าส่วนมากที่เวทนาทางจิตก็จะหมายถึงว่า
ทุกข์เวทนา ไม่ค่อยจะพูดถึงว่าเป็นสุข

เวลาเกิดความทุกข์ทางจิต ส่วนหนึ่งเช่น สิ่งที่ยังไม่ให้เรา
เห็นทุกข์ ทุกข์สัจ หรือ ทุกข์ลักษณะ สามัญลักษณะที่เป็นทุกข์ คือ
การเปลี่ยนอิริยาบถ พอทุกข์ก็จะหนีทุกข์ มันเป็นนิสัยประจำของ
เรา เลยการให้อยู่กับเวทนา ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องทุกข์เวทนาภายใน
จิตใจ เราก็ควรที่จะอยู่และสังเกต ยอมรับ พิจารณา คอยวิเคราะห์
ดูว่า ความทุกข์นี้เกิดจากอะไร ทำไมความทุกข์นี้มีอำนาจเหนือกว่า
เราทำไม

แต่ว่าแทนที่จะพิจารณาในลักษณะว่าเราทุกข์ เราเป็นผู้ทุกข์
เราพิจารณาในลักษณะอันนี้คือทุกข์เวทนา มันเป็นส่วนที่ช่วยเรา
เพราะถ้าหากรู้สึกว่าเป็นทุกข์ เราก็มีแต่อยากจะหนี แต่ถ้าเราตั้ง
ประเด็นว่า ก็นี่สักแต่ทุกข์เวทนา เราจะพิจารณา เราจะสังเกต
เราจะหาอูบาย เห็นชัดเจนได้อย่างไร ตั้งเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการ
พิจารณา และโดยเฉพาะถ้าเป็นด้านจิตใจ ถ้าเป็นด้านร่างกาย บาง
ครั้งนานๆ ไปเราก็ โอ๊ย ไม่ไหวแล้ว มันก็ต้องพลิก มันเกินกำลัง
ของเราที่จะอยู่กับความทุกข์ทางกาย แต่ว่าความทุกข์ทางใจมันก็

เป็นส่วนที่มันทุกข์ทรมาน และเรายังอยากจะหนี มันเป็นเวลาที่เรา มีความยึดไว้เป็นของเรา เป็นของของเรา เป็นส่วนที่เราพยายามที่จะพลิก เราเห็นมันเป็นลักษณะของ...มันสักแต่ว่าความรู้สึก มันสักแต่ว่าอาการของจิต มันสักแต่ว่าความจริงที่กำลังจะปรากฏเพื่อให้เราเห็น ให้เราใช้เป็นอารมณ์ในกรรมฐาน คือ ความรู้สึกต่อตัวตนเราก็ค่อยให้ห่างสักหน่อย

แต่ว่าบางครั้งก็แยกไม่ได้ก็ต้องยอมรับ เออ นี่ทุกข์เกินที่เราสามารถจะทนได้ แต่ว่าการรู้ตัวและยอมรับ แทนที่จะพลิกหรือหนี โดยการกลบเอาไว้บ้าง หนีโดยไม่ยอมรับรู้เลย อย่างนี้ คือเรารู้ อยู่ ทุกข์อยู่ รู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา แต่ว่าในขณะที่มันเกินกำลังของเรา ก็ขอไว้ก่อน ขอตัวไว้ก่อน แต่เรารู้ว่ายังไงเราต้องกลับไปพิจารณาอีกที งานยังไม่เสร็จ งานยังไม่ครบบริบูรณ์ ยังต้องกลับไปศึกษาจุดนี้อีกทีหนึ่ง เป็นส่วนที่คือเรารับความจริงว่าเดี๋ยวนี้เราไม่มีกำลังพอที่จะแก้ไข แต่เรากำลังหาอุบาย หาวิธี หาประสบการณ์ที่จะแก้ไขได้ต่อไป

ผู้ฟัง : คำถามต่อไป สุดทำยสำหรับคืนนั้นครับ ในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ที่ว่า จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด คำว่า ไม่ประมาทนี้ เราควรจะปฏิบัติตนอย่างไร

พระอาจารย์ : ความประมาทในความหมายของคำศัพท์ไม่ประมาท ที่จริงเป็นคำศัพท์ที่ความหมายค่อนข้างจะลึกซึ้งมาก และกินความไกล เพราะว่าความไม่ประมาท มันเป็นคุณธรรมที่สามารถจะปกป้องตัวเองให้อยู่ในกรอบของธรรมตลอด เป็นที่น่าสังเกต เวลาพระพุทธเจ้าสอน บางครั้งก็ละเอียด บางทีก็เป็นการ

สอนที่คร่ำๆ แต่จะมีความหมายที่ลึกอยู่ เช่น ที่ว่า *วยธัมมา สังขารา อปฺปมาเทนะ สัมปาทะ* คือเป็นคำสุดท้ายของท่าน แต่ว่าเป็นการสรุปของคำสอนทั้งหมดเลย เพราะว่าท่านชี้แจงที่ความไม่เที่ยง *วยธัมมา สังขารา* คือสังขารทั้งหลายทั้งปวงมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นการให้เห็นและให้สังเกตสภาวะธรรม ธรรมชาติของโลกภายนอกเราทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม โลกทั้งโลก ทั้งกายนี้ ทั้งจิตใจนี้ ทั้งหมดก็มีความไม่เที่ยง มีความเสื่อม แปรสภาพเป็นธรรมดา ไม่สมควรที่จะมีความหลงหรือความยึดมั่นถือมั่น

อปฺปมาเทนะ สัมปาทะ การทำความไม่ประมาทให้เกิดขึ้น คือ ความไม่ประมาทนั้น คือจะเป็นประเด็นที่ทำให้เราระมัดระวังไม่ให้หลงตามกระแสของกิเลสและตัณหา ไม่หลงตามการสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่ไม่เป็นจริง คือมันจะเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เราอยู่ในกรอบธรรมทั้งหมดที่อยู่ เช่น จะเป็นผู้ฝึกในศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท จะเป็นผู้ฝึกทาน ศีล ภาวนา ก็จะเป็นผู้อยู่อย่างไม่ประมาท จะเป็นผู้พิจารณาเข้าใจในอริยสัจ ๔ ก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท จะเป็นผู้พิจารณาเข้าใจในปฏิจจสมุพบาท ก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท คือความไม่ประมาทจะเป็นข้อธรรมะที่ใช้ในทุกเมื่อที่ได้นำวิธีปฏิบัติของพระพุทธเจ้าให้เกิดความสมบูรณ์ขึ้น



ทบทวนข้อธรรม

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติที่เราจะปฏิบัติตลอดวัน ก็อยากจะทบทวนบางอย่างในการปฏิบัติ หรือสิ่งที่เราควรจะให้มีความสำคัญและความสนใจ ตลอดอาทิตย์ที่ผ่านมา อาตมาก็ให้ความสำคัญที่สำคัญที่สุดปีปฏิฐาน ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระพุทธเจ้าเองให้ความสำคัญมาก ถ้าเราคิดในแง่หนึ่งก็เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และเป็นสิ่งที่ทำให้คำสอนของพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกับการปฏิบัติและลัทธิในสมัยพุทธกาล หรือแม้ในสมัยนี้ก็เช่นเดียวกัน เพราะสติปีปฏิฐานเป็นวิธีการในการสังเกต ในการพิจารณา ในการฝึกหัด ที่ทำให้เรามีการวิเคราะห์และสร้างความเข้าใจในประสบการณ์ของตัวเอง

แต่ว่าในการสร้างความรู้ความเข้าใจในประสบการณ์ของตัวเอง ก็สามารถที่จะเข้าใจลักษณะของโลก หรือมนุษย์อยู่ในโลก

อย่างไร ทั้งในแง่ของการดำเนินชีวิตในโลกอย่างไม่สร้างความทุกข์ และอีกอย่างหนึ่งในลักษณะเรามามนุษย์อยู่ในโลกนี้ คือเข้าใจตัวเอง ระหว่างการเวียนว่ายตายเกิดในโลก คือเข้าใจกัน เข้าใจในปัจจุบัน และเข้าใจว่าปัจจุบันนี้มีการเกี่ยวข้องอย่างไรกับการเวียนว่ายตายเกิด หรือว่ามนุษย์เรามีความเกี่ยวข้องกับภูมิต่างๆ บางครั้งบางคนก็คิด ในลักษณะเป็นสุดโต่ง เช่น หาทงออกจากทุกข์ คือหนีออกจากโลกไปอยู่ในสวรรค์ชั้นไหนสักชั้นหนึ่ง หรือที่สักแห่งใดแห่งหนึ่งที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับโลก ซึ่งนั่นก็เป็นสุดโต่งอย่างหนึ่ง

สุดโต่งอีกแบบหนึ่งว่าพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ได้สอนเรื่องโลกนี้โลกหน้าหรือภูมิต่างๆ ซึ่งก็มี การสอนอย่างนั้นบ้าง แต่ถ้าเรากลับไปดูที่พระพุทธเจ้าสอนก็ค่อนข้างจะ...คือท่านก็ละเอียด คือเป็นส่วนที่ท่านก็ไม่ได้ปฏิเสธโลกหรือ ภูมิต่างๆ แต่ว่าสติปัญญาเป็นคำสอนที่ทำให้เรามีหลักที่จะอยู่ทั้งใน โลกนี้ทั้งในโลกไหน ก็จะมีหลักอยู่ คำหนึ่งที่เราเรียกพระพุทธเจ้า หรือคุณสมบัตินี้ของพระพุทธเจ้า คือ *โลกวิทู* ผู้รู้แจ้งโลก เรียกว่า ทั้งโลกนี้ทั้งโลกไหนก็ตาม ท่านก็เข้าใจ เวลาท่านเข้าใจท่านก็ให้ มีหนทางที่จะได้ฝึกหัดปฏิบัติตัวเอง อันนี้ก็คือสติปัญญา เป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก

ในการฝึกหัดของเรา อาตมาคิดว่าถ้าจับหลัก ๒ ประเด็นใน การภาวนาการปฏิบัติ คือสามารถที่จะมีที่พึ่งในตัวเอง และสามารถ ที่จะพบประสบสิ่งที่จะให้ความมั่นคง สติปัญญากับอนัตตา ๒ หลัก นี้ ถ้าเราสามารถที่จะฝึกหัดตัวเอง สร้างความเข้าใจในตัวเอง เรา ก็จะได้มีพื้นฐานที่มั่นคงได้

ที่เราว่าสติปัญญา กับอนัตตา คือไม่ใช่เราจะปฏิเสธคำสอนอื่นๆ หรือความจำเป็นของแง่อื่นในพุทธศาสนา เช่น เรื่องสมาธิ ไม่ใช่ปฏิเสธ แต่ว่าขอให้เรามีพื้นฐานในสติปัญญาเพื่อเป็นพื้นฐานที่มั่นคง ถ้าเรามีพื้นฐานที่มั่นคง เรื่องสมาธิมันก็จะค่อยเป็นไปเอง แล้วก็ตามวาสนาของแต่ละคน เพราะว่าบางคนเรื่องสมาธิก็ค่อนข้างจะถนัด ง่าย บางคนก็ โอ้ย หัดแทบตายก็ไม่ค่อยเป็นเท่าไร แต่ว่าเรามีวาสนาแบบไหน มันไม่เป็นเกณฑ์ แต่ที่สำคัญว่าเรามีพื้นฐานในสติปัญญา จึงจะได้สมาธิในระดับไหน เราก็สามารถที่จะให้ใช้เป็นประโยชน์ ให้คุ้มค่า ถึงจะมีสมาธิน้อย แต่ถ้าเรามีสติคุ้มครองจิตใจของเรา เราสามารถที่จะเอาสมาธินั้นในระดับนั้นเอามาใช้ให้คุ้มค่า ให้เป็นประโยชน์มาก

ถ้าได้สมาธิมาก เรียกว่าเรามีความถนัดในการทำสมาธิ ถ้าหากว่าเรามีสติปัญญา คือสมาธินั้นจะไม่เป็นอุปสรรคในการเสียเวลาหรือหลงในประสบการณ์ในสมาธิ จะกลับมาที่หลักของการสร้างความเข้าใจในร่างกายนี้ ในจิตใจนี้

และยิ่งโดยเฉพาะเรื่องอนัตตา สำหรับการที่อยู่อย่างผู้ไม่มีทุกข์ ความเข้าใจในอนัตตาเป็นหลักที่สำคัญมาก และก็เป็นที่เรียกว่าเป็นลักษณะพิเศษของพระพุทธรศาสนา แทบจะไม่มีศาสนาอื่นที่สอนเรื่องอนัตตา คือคำสอนทั้งหลาย และความเข้าใจ และสัจดานของมนุษย์ทุกๆ ไปก็จะมีความรู้สึก เออ เรามีอะไรในตัวตนที่เป็นอัตตา เป็นของเที่ยงแท้ เป็นแกนกลางที่ว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา

แต่พระพุทธเจ้าแท้จะเป็นพระศาสดาองค์เดียวที่กล้าทวน
กระแส และมาท้วงติงว่า แน่นนอนหรือเปล่า จริงหรือเปล่า เพราะถ้า
มาวิเคราะห์อีกทีหนึ่ง ที่คนเรารู้สึกต่อตัวตน มันไม่มี ไม่มี
แกนเช่นเดียวกัน การละความรู้สึกต่อตัวตนจึงเป็นการเบา ปลอดภัย
โปร่งมาก สิ่งที่เรายึดไว้เป็นตัวเป็นตนของเรา ก็ล้วนแต่เป็นของ
หนักทั้งนั้น เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอน หรือมีบทสวด *ภาวรา ทเว
ปัญจักขันธา* ขันธ์ ๕ เป็นภาระหนักเนื้อ เราเกิดมาถือเอารูปเป็น
เรา เอาเวทนาเป็นเรา เอาสัญญาเป็นเรา เอาสังขารเป็นเรา เอา
วิญญาณเป็นเรา มันลำบาก เหมือนถ้าหากว่าเราเดินทางไปไหน เอา
กระเป๋าหนึ่งมาใส่นี้ เอากระเป๋าหนึ่งมาใส่อันนี้ เป้มาใส่ป่า อีกอัน
หนึ่งแขวนคอไว้ อีกอันหนึ่งก็ลากตามหลัง โอ้โฮ มันหนัก ลำบาก
มาก เดินทางมีแต่ขลุกขลักเท่านั้น มันเป็นภาระแบกไว้

เราไม่มีเราก็เบาสบาย ไปไหนเราไม่แบกไว้ แต่ว่ามนุษย์
เรา พอเรารู้สึกว่าเป็นของเรา ร่างกายของเราเราก็แบกเอาไว้ ถ้า
มันสบาย รู้สึกร่างกายสบาย เราก็แบกในลักษณะภูมิใจว่าเป็นของ
เราที่สบาย ถ้าหากว่ามันไม่สบาย เราก็หนักใจว่า เอ ทำไมของเรา
มันไม่สบาย คือมันไม่มีอะไรได้ มีแต่เป็นภาระทั้งนั้น

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน ในการไม่
แบก เห็นหลักอนัตตา ทำให้เราเบา วิธีปฏิบัติก็อาศัยสติ ไม่ใช่เป็น
เพียงทฤษฎีอย่างเดียว ไม่ใช่ว่าเป็นหลักปรัชญาว่าเป็นอนัตตา คือ
มันต้องเกิดจากสติที่กำหนดรู้ สติที่เห็นชัดเจน สติที่เท่าทันอารมณ์
ความรู้สึก การนึกคิดในปัจจุบัน

สติจึงเป็นฐานของเรา หรือเป็นถิ่นของเรา เป็นที่อยู่ ที่อาศัยของเรา อย่างพระพุทธเจ้าได้สอนเรื่องในภูเขาคิณนิพพานต์ มันจะมีบางแห่งที่ไม่มีมนุษย์ ไม่มีสัตว์อยู่เลย เช่น ลิง มีบางแห่งที่มีเฉพาะลิง ไม่มีมนุษย์ มีบางแห่งที่มีทั้งลิงทั้งมนุษย์อยู่ แต่เวลาอยู่ด้วยกัน คือถ้าหากว่าลิงไม่รู้จักถิ่นของตัวเอง มันเข้าไปในถิ่นที่มนุษย์อยู่ มันก็อันตราย เพราะมนุษย์มันชอบล่าชอบจับ มันอันตราย

ที่จริงก็มีวิธีการง่ายๆ สำหรับการจับลิง สมัยก่อนที่อินเดีย วิธีการง่ายที่จะจับลิง คือเขาจะเอายางเหนียวๆ ก้อนหนึ่ง แคว้งเอาไว้ตรงบริเวณที่เขาเคยเห็นลิงเดินเดินไปเดินมา พอลิงเห็น ลักษณะของลิงมันไม่ค่อยสำรวจ ระวังไม่เป็น เห็นอะไรก็ต้องสังเกต ต้องทำต้องเล่นกับมัน พอเห็นของใหม่ๆ ก็จับขึ้นมา มันเหนียว มันติดมือ มันตกใจ อยากจะเอาให้มันออก ก็เอามือดึงออก ก็ติดทั้ง ๒ มือ ยิ่งตกใจ จะทำยังไงดี เอาขาขึ้นมายื่นออก เอาขาขวามาก็ติดอีก เอาขาซ้ายจะดันออกก็ติดอีก มันติดทั้งมือทั้งเท้าหมด ทำยังไงดีจะทำให้มันหลุด ก็กัดออก อ้าว มันติดหมดเลย นายพรานมาก็จับสบายๆ

มนุษย์ก็เหมือนกัน ลิงมันไม่อยู่ในถิ่นของมัน มันไม่ระวัง ระวัง เช่นเดียวกัน ถ้ามนุษย์ไม่อยู่ในสติปัญญาฐาน ๔ เดียว มันจะเกิดความสนใจในสิ่งที่ไม่ควรสนใจ เกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ไม่ควรไม่พอใจ เกิดความผูกมัดรัดไว้ นายพรานคือมัจจุราชมานจับเอาสบาย หรือมารมาจับเอาสบายมากเลย เพราะไม่มีหลัก

มีอีกวิธีหนึ่งที่อินเดียที่เขาเคยจับลิง คือเราพูดในลักษณะของสัตว์ทั้งหลาย ลิงที่จริงก็มีความฉลาด แต่มันก็โกลีเคียงที่สุดกับมนุษย์ แต่พร้อมกับความฉลาด เวลามันไม่มีหลักในการตั้งความระมัดระวัง การตั้งสติไว้ มีต้นหามาผลักต้น มีอวิชชา ความไม่รู้เป็นพื้นฐาน มันก็ล่อแหลมต่ออันตราย

ในอีกวิธีหนึ่งสมัยก่อนที่เขาทำ คือเขาจะเอากะลามะพร้าวมาทำ คือมันมีรูน้อยๆ ก็จะใส่เชือก แล้วก็มัดไว้กับต้นไม้หรือเสาที่ไหนล่ะ แล้วก็มียูอยู่ภายในกะลามะพร้าว พอที่ลิงจะเอามือล้วงเข้าไปได้ แล้วภายในกะลามะพร้าว จะเอาผลไม้หรืออะไรสักอย่างไว้ข้างใน ซึ่งเวลาเขาเอามือเข้าไปก็ต้องให้มันเล็กๆ แต่พอจับข้างใน มันก็ดึงไม่ออก

แค่นั้นแหละสามารถที่จะจับลิงได้ เพราะว่าลิงก็อยากจะได้ของที่อยู่ในนั้น มันซุกซน มันอยากจะดูว่ามีอะไรในนั้น มันก็น่าสนใจ อาจจะเป็นของกิน พอเข้าไปได้มันก็จับเอา จับแล้วก็จะดึงมันไม่ยอมปล่อย มันก็ติดกับต้นไม้อยู่ที่นั่น ไปไหนไม่ได้ มันวิ่งหนีไม่ได้ นายพรานเดินเข้าไปสบายๆ เลย มันร้อง เอ้ เอ้ มันตกใจ มันรู้ว่าอันตราย แต่ไม่ยอมปล่อย มันไม่มีสติปัญญาเพียงพอ ไม่มีความรู้เพียงพอว่าแค่ปล่อยมันก็สบายแล้ว เลยมันก็เข้าหม้อเข้าแกง

การมีสติคือเราต้องฝึกให้รู้ ฝึกให้เข้าใจทั้งในกาย เวทนา จิต ธรรม เรามีพื้นฐานในการตั้งสติไว้ แต่ตั้งสติไว้เพื่ออะไร ก็เพื่อรู้จักปล่อย รู้จักละ รู้จักวาง รู้จักเห็นอันตราย เพื่อเข้าใจในการไม่

เข้าไปอาศัยในสิ่งที่ เป็นโทษ และเพื่อสนับสนุนสิ่งที่ เป็นคุณภายใน
จิตใจของเรา

ประเด็นหนึ่งที่อาตมาได้ยกขึ้นมาในอาทิตยน์ี่ที่ผ่านมา ที่
เป็นหลักที่สำคัญ คือการทำเมตตาจิตขึ้นมา เมตตาภาวนา หรือ
การอาศัยเมตตาจิต เรารู้ว่าการฝึกหัดของเราก็ต้องอาศัยคุณธรรม
จิตใจที่พร้อมที่จะละก็ต้องมีความสุขสบาย จิตใจที่ปรารถนาจะสงบ
จะต้องมีพื้นฐานเช่นเดียวกัน การที่เราฝึกเมตตา มันก็เป็นส่วนหนึ่ง
ที่ช่วยให้เราละในสิ่งที่ เป็นอกุศล สิ่งที่ เป็นมลทินภายในจิตใจของเรา
สิ่งที่ เป็นอุปสรรคต่อความสบาย เราก็รู้จักละ แล้วก็รู้จักสร้างสภาพ
ของจิตใจที่มีกำลังของกุศลธรรม ก็เป็นประเด็นหนึ่งที่ช่วยสนับสนุน
การภาวนา การปฏิบัติของเรา

วันนี้เราก็ทบทวนสักหน่อยตอนเช้า จะได้ยกขึ้นมาเพื่อสร้าง
ความถนัดของตัวเอง

ส่วนการภาวนาของเราก็อาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
อานาปานสติ กับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เวลานั่งสมาธิที่กำหนด
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งที่จริงก็มีวิธีการตั้งเเยะแยะที่เรา
สามารถทดลองได้ สามารถที่จะอาศัยได้

เวลาเราเปลี่ยนอิริยาบถ มีการเดิน คือแทนที่จะกำหนด
ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็กำหนดการเคลื่อนไหว อย่างขวา
อย่างซ้าย เราก็คอยกำหนดความรู้สึกที่ปลายเท้าก็ดี ความรู้สึกของ

การเคลื่อนไหวก็ดี ก็เป็นการกำหนด มีการกำหนดอย่างต่อเนื่อง หรือถ้าหากว่าอริยาบถอื่น ทั้งยืน ทั้งนอน เราก็ยังมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรายังมีความรู้สึกภายในร่างกายของเราอยู่ เราก็อาศัยความรู้สึกภายในร่างกาย ความรู้สึกของลมเข้าลมออกเป็นฐานในการกำหนด เพื่อให้มีสติต่อเนื่อง

เวลาสติของเราต่อเนื่อง เราก็สามารถที่จะคอยสังเกตดูว่า ภายของเราเป็นของไม่เที่ยง เวทนาของเราก็เป็นของไม่เที่ยง จิตของเราก็เป็นของไม่เที่ยง ก็เป็นที่น่าสังเกต เช่นสติปัญญา ในการกำหนดจิต เวทนาจึงเช่นเดียวกัน ที่จริงไม่ใช่เราต้องหาเวทนาไหน เป็นเวทนาที่ถูกต้องจึงจะกำหนด เพราะว่ามีเวทนาแบบไหน สุข เวทนาจึงดี ทุกขเวทนาจึงดี อทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่เป็นกลางๆ มันก็คอยเปลี่ยนอยู่ตลอด แต่ว่าเราก็สามารถที่จะกำหนดได้ แบบไหนก็ได้ มีอะไรเกิดขึ้นให้กำหนดอยู่ตรงนั้น จิตของเราเช่นเดียวกัน อย่างในสติปัญญาสูตร พระพุทธเจ้าแนะนำให้ คือจิตที่มีความโลภ ก็รู้จักว่าเป็นจิตที่มีความโลภ จิตที่ไม่มีความโลภก็รู้ว่า เป็นจิตที่ไม่มีความโลภ จิตที่มีความโกรธก็รู้ว่า เป็นจิตที่มีความโกรธ จิตที่ไม่มีความโกรธก็รู้ว่า เป็นจิตที่ไม่มีความโกรธ จิตที่มีโมหะ ความไม่รู้ ก็รู้ว่า เป็นจิตที่มีโมหะอยู่ จิตที่ไม่มีความโกรธก็รู้ว่า เป็นจิตที่ไม่มีความโกรธ จิตที่มีความสงบก็รู้ว่าสงบ จิตที่ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ จิตที่มีความผ่องใส เบิกบาน กว้างขวาง ก็รู้ว่า เป็นจิตที่กว้างขวางอยู่ จิตที่รู้สึกคับแคบอยู่ก็รู้ว่า เป็นจิตที่คับแคบอยู่ จิตที่หลุดพ้นก็รู้ว่า เป็นจิตที่หลุดพ้น จิตที่ไม่หลุดพ้นก็รู้ว่า เป็นจิตที่ไม่หลุดพ้น

มันไม่ใช่ต้องรอว่าเมื่อใดจิตจะเข้าที่ที่เราเห็นว่าสมควร หรือมันเป็นจิตที่สมควรกำหนด คือจิตเป็นอย่างไร เรากำหนดให้รู้ให้เข้าใจในจิตอย่างนั้น

สติปัญญานไม่ได้เลือก หรือไม่ใช่ว่ามีจิตละเอียดเท่านั้นจึงจะได้ทำสติปัญญา จะได้ฝึกหัด จะได้กำหนด คือมีจิตแบบไหน เราก็รู้ว่าสติแบบนั้น ก็เป็นการสร้างความรู้ในตัวเอง

สำหรับการภาวนาสำหรับการปฏิบัติ ในหมวดธรรม คือมีการกำหนดที่นิเวรณ นิเวรณ คือเรื่องที่ขัดขวางต่อความสงบ ต่อคุณธรรม คือเราก็รู้ว่านิเวรณ รู้ว่านิเวรณมันเกิดยังไง รู้ว่านิเวรณมันดับยังไง มันก็เป็นสิ่งที่เราสามารถกำหนดรู้เป็นฐานในสติปัญญา เราก็รู้ขั้น ๕ รู้การเกิด รู้การดับของขั้น ๕ รู้อายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือมันเป็นที่เกิดความรู้ของเรา เราก็รู้ว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเรา ก็รู้การเกิด รู้การดับ เป็นสิ่งที่เรากำหนดอาศัยสติปัญญา

รู้โพชฌงค์ โพชฌงค์คือคุณธรรมที่พาเราเข้าสู่การตรัสรู้ เป็นหมวดธรรมที่สำคัญอีกแบบหนึ่งในการภาวนาการปฏิบัติ

อริยสัจ ๔ เป็นประสบการณ์ทั้งดีทั้งกลางทั้งไม่ดี มันไม่เลือกที่เป็นดีเช่น อริยสัจ ๔ กับโพชฌงค์ ก็เป็นส่วนที่เป็นดี คุณธรรมสิ่งที่พาเราออกจากทุกข์ ที่เป็นกลางๆ ก็อายตนะกับขั้น ๕ มัน

เป็นของกลางๆ คือเราจะเป็นพระอรหันต์ ไม่เป็นพระอรหันต์ เรามีชั้น ๕ กันทั้งนั้น เรามีชีวิตอยู่ก็ยังมีชั้น ๕ เราก็กำหนดรู้ให้เข้าใจ มันเป็นกลางๆ แล้วก็นิรณ ก็เป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรค เป็นที่สร้างปัญหาให้เรา เราก็ต้องศึกษาดูเช่นเดียวกัน

สติปัญญามันค่อนข้างจะกว้างมาก เรากำลังจะมีประสบการณ์แบบไหน สภาพของจิตเป็นยังไง เราก็ไม่อดสิ่งที่จะตั้งกำหนดตรงกับสติปัญญาน บางคนก็คิดว่าเราไม่สงบพอ มันยังปฏิบัติไม่ได้ หรืออย่างบางคนก็ชอบพูด เออ ยังปฏิบัติไม่ได้ ยังมีกิเลสอยู่ โอ้ย เมื่อไหร่จะปฏิบัติหน้อ มันเป็นข้ออ้างที่ไม่มีเหตุผล ถ้ามีแต่คนไม่มีกิเลสปฏิบัติ โลกนี้ก็ยังวุ่นวายเหมือนเดิม นี่แหละ คนยังมีกิเลสนี้แหละสมควรปฏิบัติอย่างมากเลย โลกจะได้เย็นลงสักหน่อย

เราปล่อยให้กิเลสหมดจึงจะได้ปฏิบัติ รอไปที่ภพที่ชาติมันก็เหมือนเดิม เพราะว่ากิเลสของเราจะน้อยลง จะเบาบางลง ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติการฝึกหัด

ในสติปัญญาน ก็อาศัยประสบการณ์ของการเป็นมนุษย์ เราคอยตั้งฐานหรือเป้าในการพิจารณา พระพุทธเจ้าสอนผู้ที่จะเจริญในการปฏิบัติ ท่านยกตัวอย่างเหมือนกับเป็นพ่อครัวหรือแม่ครัวที่ทำงานให้พระราชารหรือเจ้านาย ต้องเป็นผู้คอยสังเกตดูอย่างใช้สติจริงๆ ถ้าหากว่าเป็นผู้ปรุงอาหารเก่ง ไม่ใช่แต่ว่าจะอาศัยแต่การปรุงอาหารอย่างเดียว คือจะต้องสังเกตดูว่าผู้รับประทาน เช่น พระราชา ของโปรดของพระราชาคืออะไร ชอบรสชาติแบบไหน

ชอบปรุงอย่างไร ถ้าหากว่าได้เฝ้าสังเกตอย่างใช้สติจริงๆ ก็จะได้จับหลัก จะได้ปรุงอาหารอย่างที่พระราชอาชอบ ถ้าหากว่าทำอย่างนั้น ก็แน่นอนว่าต้องรับรางวัล เจริญก้าวหน้าอย่างแน่นอน

แต่ถ้าหากว่าเป็นผู้ปรุงอาหารเป็นพ่อครัวไม่เก่ง ซึ่งไม่ได้หมายถึงว่าปรุงอาหารไม่เก่ง แต่ไม่สังเกตดูว่าของโปรดของผู้รับประทานเป็นยังไง ความชอบของเขาเป็นยังไง คือปรุงอย่างที่ตัวเองชอบหรือตัวเองคิด ไม่สังเกตว่าผู้รับประทานถูกใจในเรื่องไหนบ้าง ก็จะไม่ค่อยได้รับรางวัล ไม่ค่อยก้าวหน้าเท่าไร ไม่ค่อยเจริญ

พระพุทธเจ้าว่าก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติเราจะต้องเป็นผู้ตั้งสติไว้ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม แต่ว่าเราต้องเป็นผู้สังเกตว่าเวลาเรากำหนดแบบไหน กำหนดในส่วนไหน และวิธีไหน จึงจะให้เกิดความสงบ เกิดความรู้สึกแจ่มใส เกิดความรู้สึกเห็นชัดขึ้น

ถ้าหากว่าเราทำอย่างนั้น แน่แน่นอนว่าเราจะต้องรับรางวัล รับความเจริญ คือจะได้ยิ่งสงบขึ้น ยิ่งแจ่มใสขึ้น แต่ถ้าหากว่าเราเพียงแต่ทำตามรูปแบบ หรือทำตามทฤษฎี หรือทำตามความคิดเห็นของเจ้าของหรือของผู้อื่น ไม่มีการสังเกตโดยใกล้ชิด มีการตั้งสติให้ถี่ถ้วน ว่าเรากำหนดอย่างไร ประสบการณ์ของเราคืออะไร เวลาเรากำหนดอย่างนี้ มันทำให้เราสงบ กำหนดอย่างนี้ ทำให้เรามีความแจ่มใส เห็นชัดเจนนยิ่งขึ้น ปฏิบัติอย่างนี้จึงรู้สึกว่าได้ผลดี มันก็จะได้สนับสนุนในลักษณะนั้น จะได้อาศัยอุบายหรือวิธีอันนั้น ถ้าหากว่าเราทำอย่างนั้น เราก็ย่อมได้เกิดความสงบ มันก็ต้องรับรางวัล รับความเจริญก้าวหน้าในการภาวนาในการปฏิบัติ

เลยเราต้องเป็นผู้สังเกต ไม่ใช่แค่เพียงแต่เอาทฤษฎีมาใช้ ทฤษฎีมันดีอยู่ แต่การปฏิบัติในพุทธศาสนา เราปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ มันไม่ใช่ทฤษฎีที่จะพ้นทุกข์ มันคือตัวบุคคลที่จะได้พ้นทุกข์ ตัวบุคคลก็คือตัวเรา ตัวเราต้องเป็นผู้ที่สังเกต สร้างสติปัญญาในตัวเอง พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ พร้อมทั้งจะปรับความเข้าใจและปฏิบัติทาของตัวเอง เพื่อจะได้ผล

พระพุทธเจ้าก็ดี ครูบาอาจารย์ก็ดี ท่านสามารถที่จะสอนเราอย่างเดียว ท่านให้แนวทาง แต่การปฏิบัติเป็นเรื่องของเรา ไม่ใช่เราจะได้พ้นจากความทุกข์ หรือจะได้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ อาศัยคำสอนอย่างเดียวหรือโดยส่วนเดียว หรืออาศัยครูบาอาจารย์ คือท่านให้การแนะนำ ท่านให้หนทาง นอกนั้นก็เป็นเรื่องของเรา ที่เราจะต้องมาคอยฝึกหัด คอยปฏิบัติของเราเอง เราก็ดึงนำมาใช้ นำมาด้วยความตั้งใจ และด้วยความอ่อนน้อมต่อธรรมะ

อีกแง่หนึ่งของการปฏิบัติ ที่เป็นเหตุปัจจัยที่ช่วยให้เราปฏิบัติอย่างก้าวหน้า คือที่เราพูดถึงหลักอนัตตา คืออีกแง่หนึ่งของอนัตตา การไม่มีตัวไม่มีตน แต่ไม่ใช่ในแง่ของปรัชญา แต่ความเป็นผู้พร้อมที่จะละทิ้งความเห็น มานะ ความถือตัวถือตน เวลาที่มีการอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อธรรมะของพระพุทธเจ้า ต่อพระศาสดาก็ดี ต่อพระศาสนาก็ดี การก้าวหน้าย่อมเกิดขึ้น เพราะว่าเราที่ได้ปฏิบัตินั้น การเอาตัวตนเข้ามามั่นขวาง แต่ว่าการละความเป็นตัวตนทำให้เป็นผู้ถ่อมตนเป็นผู้มีทิฐิมานะน้อย มีความไม่เห็นแก่ตัว คือจิตใจอย่างนี้พร้อมที่จะรับธรรมะ

เหมือนกับถ้าเราจะย้อมผ้า ถ้าเรามีผ้าที่สะอาด เราซักไว้ดี ไม่มีมลทิน เวลาเราย้อมสีก็ติด สีก็สวย เช่นเดียวกัน การเป็นผู้ถ่อมตน มีทิฐิมานะน้อย เป็นการชำระจิตใจ ทำให้เราพร้อมที่จะรับพระธรรมของพระพุทธเจ้า เรามีความถ่อมตน ต่อความเป็นจริง ต่อพระศาสนา ต่อพระศาสดา เราจึงได้รับพระธรรมได้ คือคุณธรรมภายในจิตใจเป็นส่วนที่... คือสติเป็นสิ่งที่ช่วยชำระ เวลาเรามีกำลังของสติ มันเป็นที่ทดแทนกำลังของทิฐิมานะ ความถือตัวถือตน หรือมีการเห็นแก่ตัว สิ่งเหล่านี้ไม่มีที่อาศัย เรามีสติที่เป็นกำลัง

หรือคุณธรรมภายในจิตใจที่เป็นพื้นฐานใกล้เคียงกันที่ช่วย เช่น ความสันโดษ คือความมักน้อย มีความพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น มีอะไรก็พอใจ มีความสันโดษ มันไม่ทะเยอทะยานอยาก ไม่ทะยานอยากในความสะดวกสบาย ไม่ทะยานอยากในวัตถุสิ่งของ และไม่ทะยานอยากแม้แต่ประสบการณ์ภายในจิตใจ บางครั้งมันทะยานอยาก อยากแค่นี้ อยากแค่นั้น มันร่วนวายไปหมด เราก็มีความสันโดษ มีความพอใจปฏิบัติ พอใจกับการทำเหตุให้พร้อม และมีความกตัญญู เราได้อะไร ซึ่งมันก็ใกล้เคียงกับความไม่เห็นแก่ตัว แต่ว่าคือเรามีอะไรเกิดขึ้น เราก็รู้เข้าใจ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดดเดี่ยว

เช่นอย่างที่เรปฏิบัติกันที่นี่ ไม่ใช่เราเดินเข้ามาแล้วสถานที่นี้เนรมิตขึ้นมา มันมีมาเพราะการช่วยกันของหลายๆ คน หรือไปไหน ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีไว้เพราะคนช่วยกันทำ หรือเราอยู่ในเหตุการณ์ไหน ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยเนรมิตขึ้นมา ทุกอย่างมันต้องเกิดขึ้นอาศัยแรงช่วยของผู้อื่น มันเป็นส่วนที่เรามีความกตัญญูต่อสิ่งที่เรากำลังประสบอยู่ กำลังจะประสบอยู่ เลยความสันโดษความ

พอใจ ความกตัญญู มีอะไรเราก็ไม่มีความรู้สึกว่าตัวเองควรจะได้
อยู่ตลอด เพราะว่าพอเรามีความกตัญญู เรารู้ว่าเรายินดีในสิ่งที่ได้
เราก็อยากจะมีการตอบแทนด้วย เป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่ช่วย
ให้มีความเบิกบาน เพราะถ้าหากว่าเรามีแต่ตัวตนของเราที่อยากจะ
สนองตัวตน อย่างนี้ปฏิบัติยาก เจริญยาก

ธรรมะของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเป็น
ของละเอียด แต่ว่าเป็นของที่ทุกคนสามารถที่จะทำได้ ขอให้เราคอย
ศึกษาคอยสร้างความเข้าใจว่าพื้นฐานที่สมควรคืออะไร เราจะได้ทำ
พื้นฐานนั้นไว้ ถ้าทำไว้ เราก็ให้รู้ เรียกว่าสร้างความชำนาญในตัวเอง
เหมือนกับผู้ปรุงอาหารที่เล่าให้ฟัง อย่างนั้นก็รู้ว่าสิ่งใดที่นำความสุข
มาให้ สิ่งไหนที่นำความสว่างเกิดขึ้นในจิตใจ เราจะได้ทำในสิ่งเหล่านี้
เราจะได้ประสบความสำเร็จพอใจในการปฏิบัติของตน

สำหรับตอนเช้านี้ อาตมาก็ได้ให้ข้อคิดในธรรมะเพื่อไป
ปฏิบัติต่อ ขอให้เรากวนากันต่อ



โพชฌงค์ ๗

สติปัฏฐานคือโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นธรรมะ ๗ ประการ ที่นำไปสู่การตรัสรู้หรือการพ้นทุกข์ เป็นหมวดธรรมะที่มีบทบาทในการทำให้มีความตื่นเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ทำให้เราตื่นจากกิเลส ตื่นจากวิภูสงสาร ตื่นจากการเวียนว่ายตามความทุกข์ ล้วนแต่เป็นธรรมะที่พาเราเข้าสู่ความสว่าง

พระพุทธเจ้าเคยถูกถามโดยปริพาชกในลัทธิอื่นว่า ท่านได้อาศัยจิต หรือได้เสวยความรู้สึกหรือผลยังงในการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตอบว่าเสวยผลของวิมุตติสุข และความรู้ที่แท้จริง ปริพาชกจึงถามต่อว่า วิมุตติสุขและความรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นได้อาศัยอะไร พระพุทธเจ้าจึงตอบว่าวิมุตติสุขและความรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้น อาศัยโพชฌงค์ ๗ ปริพาชกถามต่อว่า โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นโดย อาศัยอะไร โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นอาศัยสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้นอาศัยอะไร อาศัยความประพฤติที่ถึงาม ศีลที่สมบูรณ์ และ อินทรีย์สังวร รมณ์ตระวังในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ปล่อยให้เกิดความยินดียินร้าย

เราเห็นว่ากระบวนการของการปฏิบัติ คือมันอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ และวิธีปฏิบัติต่างๆ และมีเป้าหมายก็คือการพ้นทุกข์ ส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงก็โพชฌงค์ ๗ โพชฌงค์ ๗ ก็อาศัยสติปัญญา ๔ ซึ่งเราทำอยู่เดี๋ยวนี้ กำลังทำมาตั้งอาทิตย์หนึ่งแล้ว โพชฌงค์ ๗ มีอะไรบ้าง มีสติเป็นเบื้องต้น สติ ัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมานิ อุเบกขา เป็นธรรมะ ๗ ประการ

สติ เราก็อธิบายมามากแล้ว คือการรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม

ัมมวิจยะ ก็คือการใคร่ครวญโดยชอบธรรม ใคร่ครวญสังเกตพิจารณา ใช้วิจารณ์ญาณ ใช้ปัญญาของตัวเอง คือเป็นการทำงานของปัญญา เราก้ใช้วิเคราะห์ใช้พิจารณา คือปัญญามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่อยู่นิ่งเฉย ปัญญาทำงาน ก็เป็นัมมวิจยะ ก็มีการสังเกตอย่างใกล้ชิด อย่างถี่ถ้วน ถ้าอธิบายในลักษณะของกระบวนการที่ค่อยๆ เกิดขึ้น อย่างตั้งสติไว้ก่อน ตั้งสติไว้ดี และก็ทำัมมวิจยะให้สังเกตให้พิจารณา ให้เป็นผู้ที่ใคร่ครวญ คิดด้วยหลักธรรม เมื่อมีการใคร่ครวญด้วยหลักธรรม ก็เป็นส่วนที่ส่งเสริมให้มีวิริยะความพากเพียร คือไม่ใช่มีสติและมีปัญญา แล้วก็เพิกเฉย มันปลุกเราให้มีวิริยะ ให้มีความพากเพียร

วิริยะ ความพากเพียร ก็เป็นคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ หลวงพ่อชาท่านเคยพูดอยู่ คือมันไม่ยากที่จะสังเกตนักปฏิบัติ คุณก็พอ ถ้าหากว่าคุณอยู่ที่อาศัยของผู้ปฏิบัติ ถ้าหากว่าคุณแล้วสกปรก ไม่ได้ดูแลความสะอาด ไม่เรียบร้อย ไม่มีความละเอียดในการจัดสถานที่

ในการรักษาความสะอาด ก็ถือว่าไม่มีความขยันของผู้ปฏิบัติ ไม่มี
ความวิริยะความพากเพียร

หลวงพ่อบุชา ท่านจะเป็นนักสังเกตคนจริงๆ ท่านก็เห็น เอ้อ
ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ วิริยะความพากเพียรเป็นปัจจัยที่สำคัญ ยก
ตัวอย่างง่ายๆ คือมันมีหมวดธรรมะ โปชฌงค์ ๗ ก็เป็นส่วนหนึ่ง
โพธิปักขิยธรรม คือธรรมะ ๓๗ ประการ ปลายชีวิตของพระพุทธเจ้า
เวลาพระพุทธเจ้าเริ่มเห็นว่าอีกไม่นานเราก็ต้องจากโลกนี้ไป ท่านก็
เริ่มรวบรวมคำสอนที่เคยสอนเอาไว้ ให้คนท่องเอาไว้ จำเอาไว้ เพื่อ
รู้ว่านี่แหละคือหนทางของการปฏิบัติ นี่แหละหนทางที่พระตถาคตได้
สอนเอาไว้ จึงเรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ธรรมะที่มีการประกอบด้วย
โพธิ คือความตรัสรู้ ซึ่งก็มีสติปัญญา ๔ สัมมปธาน ๔ อธิบาป
๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โปชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๘ ทั้งหมดก็ธรรมะ
๓๗ ประการ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่พวกเราส่วนใหญ่ก็คงจะมีความคุ้นเคย

แต่เป็นที่น่าสังเกต ถ้าเราดูเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ จะมีอยู่
ในแทบทุกข้อ ถ้านับทั้งหมดมันซ้ำในแง่ใดแง่หนึ่งตั้ง ๙ ครั้ง คือ
มันมากกว่าเรื่องอื่น เรื่องวิริยะจึงเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญ
ท่านก็เคยพูดว่า ธรรมวินัยนี้เป็นคำสั่งสอนเพื่อคนประพฤติ
ปฏิบัติด้วยความเพียร ไม่ใช่สำหรับคนขี้เกียจ ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ
พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้รับรองว่า ถ้าเชื่อตามเราจะได้ขึ้นสวรรค์ จะได้
เข้าสู่พระนิพพาน ถ้าหากว่ามีการบูชาเราจะได้เข้าสู่พระนิพพาน
ไม่มีในลักษณะนั้น คือจะมีศรัทธาก็ดี จะบูชาท่านก็ดี จะยกย่อง
สรรเสริญท่านมากน้อยแค่ไหน แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็เป็นอันว่าไม่ได้ลิ้ม
รสของผล วิริยะความพากเพียรจึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ

เมื่อมีวิริยะความพากเพียรที่อาศัยธรรมะ ก็เป็นที่น่าสังเกต เวลาเราพูดถึงวิริยะ คือไม่ใช่ว่าความขยันทุกอย่างทุกเรื่องจะประสบผล เพราะว่าเวลาพระพุทธเจ้าระบุไว้ซึ่งความพากเพียรชอบใน อริยมรรค ๘ คือต้องสังเกตดู ต้องเป็นไปเพื่อความเจริญของกุศลธรรม การลดลงของอกุศลธรรม คือถ้าหากว่ามีความพากเพียรแบบ ไหนยังงี้ วิธีไหน ในลักษณะไหนยังงี้ กุศลธรรมก็จะต้องเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมจะต้องลดลง มันเป็นข้อแม้อย่างหนึ่ง

เพราะบางทีคนก็ชอบขยัน แต่ว่าขยันในการสร้างความ วุ่นวาย มันก็ลำบากมากที่จะได้ประสบผลในพุทธศาสนา ถ้าหากว่า เราขยันหมั่นเพียรในความวุ่นวาย ระมัดระวังนะ มันจะมีผลเหมือนกัน แต่เมื่อเรามีความพากเพียรที่อาศัยธัมมวิริยะและสติ มันจะมีผลปรากฏเป็นปิติ ปิติ คือความอímเอิบ ปิติจะเป็นความสุขใจ อย่างหนึ่ง เป็นกำลังใจ เป็นความอímเอิบใจ เมื่อเห็นผลหรือเห็น ความถูกต้อง ก็ย่อมเกิดปิติ เห็นสิ่งที่ดีงาม เห็นสิ่งที่ถูกต้อง เห็น คำสอนเป็นคำสอนที่ถูกต้อง ก็เกิดปิติ อímเอิบ เห็นผู้ปฏิบัติในสิ่งที่ ถูกต้อง ก็เกิดปิติอímเอิบ มันเป็นลักษณะธรรมชาติของจิต ในเมื่อ มีกำลังของกุศลธรรม มันก็พาให้เกิดความอímเอิบอยู่

เมื่อมีความอímเอิบ มีปิติ บางครั้งปิติมันมีลักษณะของความ ตื่นเต้น มันเป็นกุศลก็จริง แต่บางทีมันก็ตื่นเต้น บางครั้งก็ไม่สู้จะสงบ นึก จึงได้คอยถ่วงถ่วงด้วยธรรมะอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้เป็นปัสสัทธิ *ปัสสัทธิ* คือความคลี่คลาย มีความสบายกายสบายใจ มันสบายทั้ง กายทั้งใจ กายก็มีความคลี่คลาย ใจก็มีความคลี่คลาย มีความรู้สึก

ที่สบาย ปลอดภัย เบา เมื่อมีความเบาภายในใจอย่างนั้น มันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นโพชฌงค์ประการที่ ๖

สมาธิ แปลว่าความตั้งใจมั่น เราตั้งใจมั่นโดยไม่ค่อยวอกแวก จิตไม่ค่อยจะแผ่ส่าย จิตมีความตั้งมั่น คือกายกับใจก็สบาย มันเป็นหน้าที่ของจิต เวลาเราค่อยพัฒนา เราพยายามที่จะให้ถอนตัวออกจากความ...สิ่งที่จิตเราเริ่มเห็น จิตเริ่มละเอียด มันอยากจะถอนออกจากสิ่งที่มีความหยาบอยู่

อันนี้ที่เราพูดถึงหยาบ มันไม่ใช่หยาบกาย ของเหล่านี้มันทิ้งตั้งนานแล้วละ แต่เราพูดในลักษณะความหยาบคือมันไม่ประณีต จิตที่ไม่ประณีตมันก็คือ...อย่างนิรวณ เราเริ่มจะละในส่วนละเอียดคือจิตไม่เข้าใจเลย ไม่มีความตื่นเต้นปรารถนาด้วยความสุขตื่นเต้น กามารมณ์ คือจะไม่เข้าใจ ความรู้สึกที่มีความไม่พอใจ มีความขัดเคืองภายในจิตใจ ก็จะไม่ปรากฏเลย จิตที่มีความวงเวหงา หวานอน ไม่มีเลย คือจะละ จะทิ้งเลยสิ่งเหล่านี้ มันทำให้จิตไม่ปลอดภัย

จิตที่มีความฟุ้งซ่านหรือมีการคิดนึกต่างๆ เราเห็นว่านี่เป็นส่วนหยาบของจิต ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการคิดเลย เพราะว่าเรามีความอิมเอบภายใน มันมีปีติ มีปัสสัทธิที่เราอาศัยอยู่ อาศัยจิตที่เริ่มมีสมาธิที่ตั้งมั่น เวลาเราจะเลือกปรารถอะไรที่เป็นสังขารในจิต มันไม่ปรารถ เราเอาความหนักแน่นดีกว่า มันอยากอยู่ในความหนักแน่น มันเป็นธรรมชาติของจิต บางทีเริ่มละเอียด เรื่องความ

สงสัย เราก็ไม่ได้สงสัยเพราะว่าเราเห็นชัด คำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็มีอยู่อย่างนี้ ความถูกต้อง ความจริง ก็เป็นอย่างนี้ กุศลธรรมก็
เป็นกุศลจริงๆ อกุศลธรรมก็เป็นอกุศลจริงๆ เป็นเรื่องเศร้าหมอง
เราไม่เข้าใจและไม่สงสัย ไมโลเล ในจิตก็มีความหนักแน่น ส่วน
ประกอบของจิตอย่างนี้ คือ สติจะสมบูรณ์ ความสุขกายสุขใจมี
ค่อนข้างจะละเอียด จะมีความเบิกบานภายในจิตใจของเรา จิตก็
มีความหนักแน่น

เมื่อจิตมีความหนักแน่น มีความเบิกบานอย่างนั้น ก็จะมี
อุเบกขา ที่เป็นโพชฌงค์ประการสุดท้าย อุเบกขาในลักษณะนี้คือ
มันเป็นคุณธรรมของจิตที่เป็นกลาง เพราะว่าตั้งบนพื้นฐานของความ
หนักแน่นต่างๆ และคุณธรรมต่างๆ พอไปถึงอุเบกขาที่พาเข้าสู่การ
ตรัสรู้ มันเป็นอุเบกขาที่อยู่กลางคือ ไม่ทุกข์ แต่สายด้วยความดี
ความชั่ว ความถูกต้องความผิด ความชอบหรือไม่ชอบ ไม่เข้าไป คือ
มันเห็นชัดเจนและก็อยู่เป็นกลาง เราอยู่เป็นกลางและเห็นว่าทุกสิ่ง
ทุกอย่าง...คือถ้าเราเข้าไปสุดโต่งอย่างหนึ่งก็พาให้เราทุกข์ เลยไม่
เข้าไป มันอยู่กลางดีกว่า ที่ว่าอยู่กลางไม่ใช่ว่าเฉย อยู่กลางเพราะ
รู้เรื่องเข้าใจ มันมีปัญหาหนุ่นด้วย ปัญหามันบอก เอ้ย อย่าไป
ตะครุบเลย มันจะทุกข์เท่านั้นแหละ ถึงไม่เข้าใจ

นี่เป็นส่วนหนึ่งหรือวิธีหนึ่งในการอธิบายโพชฌงค์ ๗ ซึ่งก็
อาศัยกัน เหมือนกับเป็นกระบวนการพัฒนา คล้ายๆ ว่าละเอียด
ขึ้น สูงขึ้นเรื่อยๆ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้อธิบายอย่างนี้ตลอด คือบาง
ครั้งท่านแทนที่จะจากต่ำหาไปสูง หรือจากพื้นฐานไปหาของละเอียด

ท่านว่า เออ อันนั้นเป็นของที่เราประกอบเข้าพร้อมกัน เช่น ท่านจะยกตัวอย่าง *ธัมมวิจยะ* *วิริยะ* *ปีติ* มันมีลักษณะที่เหมือนกับมีกำลัง มันมีพลัง มันเป็นสิ่งที่สมควรใช้หรือยกขึ้นมาในเวลาจิตของเรา มีความพราหรือความไม่แจ่มใส ไม่ชัดเจน หรือว่าไม่ขยัน มันเป็นเรื่องที่ยกขึ้นมาเพื่อกระตุ้นให้จิตใจมีกำลัง

ส่วน *ปัสสัทธิ* *สมาธิ* *อุเบกขา* คือมันมีลักษณะของความนิ่ง ความสงบ ซึ่งเป็นคุณธรรมของจิตที่สมควรจะยกขึ้นมา เวลาจิตของเราบางที่มันมีการแผ่สาย หรือมีความฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็เป็นการปรับความสมดุลของจิตใจ

พระพุทธเจ้ายกการเปรียบเทียบ ถ้าหากว่ามีไฟน้อยๆ ที่กำลังจะลุกอยู่ และเราปรารถนาที่จะให้ไฟนั้นได้ลุกขึ้นมา จะได้ใช้ หรืออยากให้มีไฟลุกขึ้นมา พอมันมีไฟน้อยๆ ถ้าเราเอาไม้แห้ง หญ้าแห้ง กิ่งไม้แห้งใส่ลงไป ไฟมันก็จะลุกใหญ่ ก็เป็นที่เราต้องการ แต่ถ้าหากเราต้องการไม่ให้มีไฟใหญ่ ก็มีไฟน้อยๆ เสี้ยก่อน แล้วเราก็เอาหญ้าเขียว ใบไม้เขียว ของเปียกแฉะ เอามาใส่ มันก็จะดับ ท่านเทียบเหมือนกับจิตของเรา คือเรามีกำลังน้อย เราก็ต้องใช้สิ่งที่จะเสริมกำลังนั้นให้ลุกขึ้น ต้องอาศัย *ธัมมวิจยะ* ต้องอาศัย *วิริยะ* ต้องอาศัย *ปีติ* จะได้ลุก ทำให้จิตใจของเราลุกขึ้นมา ให้มันมีกำลังให้มากขึ้น

แต่ถ้าหากว่า เหมือนกับเรามีไฟที่กำลังลุกอยู่ ดูว่าไฟกำลังจะใหญ่ขึ้น อันตรายขึ้น เดี่ยวจะทำให้ไฟไหม้บ้านไหม้ช่องที่อยู่ใกล้ๆ

เราเอาใบไม้แห้ง กิ่งไม้แห้ง เอามาใส่ก็ยิ่งลุกใหญ่เลย หรือเรามีไฟ กำลังลุกอยู่ อยากให้มันน้อยลง เราก็ใส่ไม้ที่เปียก หญ้าที่เปียก ใบไม้กิ่งไม้น้อยๆ ที่แฉะใส่ไว้ ไฟก็จะค่อยดับ

เช่นเดียวกันในการปฏิบัติภายในจิตใจ คือมันมีกำลัง บางทีมันชู้ซ่า กำลังคิดเรื่องนี้ คิดเรื่องนั้น กำลังตื่นเต้นอยู่กับธรรมะ เรา ยิ่งเอาธรรมวิจยะ เอาวิริยะความพากเพียรใส่ ปีติใส่ โอัย ยิ่งไปกันใหญ่เลย อันนั้นเป็นเวลาที่เราต้องเอาปัสสัทธิ ความเบากายเบาใจ คลี่คลาย สมาธิ อุเบกขา ทำให้มันเบา ให้มันสงบลงเสียหน่อย อย่าทำให้มันลุกขึ้น เพราะว่าเราต้องการความพอดีของจิต เพราะว่าการรู้แจ้งเห็นจริงต้องอาศัยความพอดีของจิต

พระพุทธเจ้าบอก ท่านใช้โพชฌงค์ ๗ แต่ท่านใช้เฉพาะในการเปรียบเทียบ ๖ ประการ แต่ท่านบอกว่าตัวสติใช้ทุกเมื่อ ไม่มีเวลาไหน ประการใด ลักษณะของจิตไหนที่เราไม่จำเป็นต้องใช้สติเลย คือเราจำเป็นต้องใช้สติอยู่ตลอด เพราะว่าสติก็มีหน้าที่ที่จะรู้เรื่องเข้าใจว่าสภาพของจิตคืออย่างไร แล้วก็เป็นส่วนที่ช่วยให้เราตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อ ถ้าข้อมูลยังไม่ถูกต้อง มันก็ตัดสินใจไม่ถูก ตัวสติมันเป็นเรื่องที่ให้ข้อมูลกับจิตใจของเรา ทำให้รู้เรื่องเข้าใจในความเป็นจริงไว้อีก่อน

ในการปฏิบัติหรือการภาวนา ก็อาศัยธรรมะที่ช่วยให้เกิดความตื่น ความรู้เข้าใจในความเป็นจริง ที่เรียกว่าโพชฌงค์ ก็เป็นข้อธรรมะที่เราควรสังเกต เช่น เวลาเรานั่งสมาธิหรือเราเดินจงกรม ก็เป็นส่วนที่นำทบทวนดู มีอะไรประกอบในจิตใจของเราหรือเปล่า

มีสติมี มีธัมมวิจยะมี มีวิริยะมี มีปีติมี มีปัสสทธิมี มีสมาธิ
มี มีอุเบกขามี ก็เป็นส่วนที่คอยทบทวนในจิตใจเวลาเราปฏิบัติ
เพราะเป็นเครื่องประกอบความตื่น ทำให้ระลึกถึงข้อธรรมะเหล่านี้
มันทำให้เราระลึกถึงเป้าหมายที่พระพุทธเจ้าตั้งไว้ คือความพ้น
จากความทุกข์ และทำให้เราระลึกถึงคุณสมบัติของจิตที่สามารถที่
จะสัมผัสความดับทุกข์อย่างนั้น เป็นสิ่งที่เราคอยทบทวนดู เพื่อยก
จิตเข้าสู่คุณธรรมเหล่านั้น ก็เป็นวิธีหนึ่งหรืออุบายหนึ่งที่เราใช้ ซึ่งก็
เป็นธัมมวิจยะเหมือนกัน เป็นการใช้การวิเคราะห์ คือการพิจารณา
ในธรรม ในเวลาเราภาวนา เวลาเราปฏิบัติ คือบางทีบางคนคิดว่า
เออ เราไม่ควรจะมีการคิดเลย การนั่งสมาธิก็ดี การปฏิบัติธรรมเข้า
หมายคือไม่ให้มีการคิด เลยไม่คิด คือ ทั้งไม่คิดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ
ทั้งไม่คิดในสิ่งที่เป็นสาระ มันก็ยากที่จะเจริญ เราอาศัยความคิด
อยู่ เราอาศัยการเคลื่อนไหวของจิต เราอาศัยจิตที่มีการใคร่ครวญ
พิจารณาในหลักธรรม

อย่างโยนิโสมนสิการ มันเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการปฏิบัติ
ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ คือสำหรับการคิด มันก็ไม่มีใครที่ไม่มี
การคิด หลวงพ่อชาท่านเคยพูด มีคนเดียวในโลกที่ไม่คิด คนเดียว
นั่นคือใคร ต่างคนต่างตอบ เป็นพระอรหันต์บ้าง เป็นพระพุทธเจ้า
บ้าง เปล่าๆ ในที่สุดท่านตอบว่า คนเดียวในโลกนี้ที่ไม่คิดคือคน
ตาย มันตายแล้วไม่คิด ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ เราก็จะมีความคิด แต่
ว่าเราจะใช้ความคิดนั้นให้มีประโยชน์หรือเปล่า เราจะใช้ความคิด
นั้นเพื่อสร้างความรู้ในทางที่ถูกต้องหรือเปล่า เราจะใช้ความคิดนั้น
เพื่อช่วยสร้างความสงบหรือเปล่า เราจะใช้ความคิดนั้นเพื่อวิเคราะห์
ในหลักธรรม เพื่อถอดถอนตัวเองออกจากการเวียนว่ายหรือเปล่า

มันก็จะเป็นส่วนที่ต้องอาศัยจิตตสังขารเช่นเดียวกัน แล้วมันจะค่อย
ละเอียดขึ้น บางครั้งที่ว่าจิตสงบ แม้แต่เราใช้คำศัพท์ว่า วิเคราะห์
หรือพิจารณา มันไม่ใช่ว่านั่งคิดๆๆ การวิเคราะห์พิจารณามันกลายเป็น
เป็นการสังเกตการใช้จิตของเรา เพราะคล้ายๆ กับว่าเราจะสร้าง
ความนิมิตของจิตเรา

อย่างลักษณะที่พระพุทธรูปเจ้าระบุไว้ถึงสภาพของจิตใจที่มี
สมาธิ คือมีส่วนประกอบที่จิตมีความอ่อนโยนและนิมิต และม
ความหนักแน่น มีความสงบเย็น อีกแง่หนึ่งคือจะเป็นจิตที่ภาษา
บาลีเรียกว่า *กัมมณียา* คือ พร้อมที่จะทำงาน แต่งานของจิตนั้น
จะเป็นงานที่ใช้การสังเกต ใช้การพิจารณา อาศัยความสงบเพื่อดู
ว่า เออ นี่มันเป็นของไม่เที่ยงจริงๆ นะ ไม่ใช่ที่เราคิดว่ามันเป็น
ของไม่เที่ยง แต่เราใช้จิตของเราสังเกต อันนี้มันเป็นของไม่เที่ยง
จริงๆ ไม่ได้เป็นสาระเลย มันเป็นของไม่แน่นอน เป็นของที่มีมันทุกข
ทุกขในลักษณะที่ไม่สามารถจะยังความอึดใจความพอใจให้เกิดขึ้น
ในสิ่งที่ยึดไว้เป็นของตัวเองไม่ได้ คือเวลาเราพูดอย่างนี้ เราคิดว่า
เป็นการคิดนึกอยู่ แต่ว่ามันเป็นการพิจารณาด้วยจิตสงบที่เห็นอย่าง
นั้น มันเป็นอย่างนั้น เลยจิตจึงเกิดการสลัดทิ้งต่อความหลง แล้วก็
ไม่อยากเข้าใกล้ คือเหมือนกับเราเห็นอาหารที่มันเน่า มันเพะ มัน
ก็ไม่อยากเข้าใกล้ มันเป็นส่วนที่เราหลีกเลี่ยงดีกว่า เราดูแล้วมันก็
เป็นในลักษณะนั้น จิตมันไม่ถูกหลอก

การทำให้จิตมีความพอดี อย่างที่อธิบาย อย่างโพชฌงค์ ๗
มีส่วนหนึ่งที่ปลูกเร้าจิตให้มีกำลัง มีส่วนหนึ่งที่ช่วยให้มันสงบเย็น

อันนี้มันเป็นการสร้างความพอดีภายในจิตใจของเรา มันเป็นวิธีหรือ เป็นกำลังที่สำคัญในการปฏิบัติ การที่ทำให้มีความพอดีภายในจิตใจของเรา ที่เราว่าทางสายกลาง ไม่ใช่เราคอยแบ่งครึ่ง คือมันไม่ ดิจจนเกินไป และไม่ชั่วจนเกินไป มันก็พอดี ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

มันเป็นความพอดีที่เข้าใจในทั้งดีทั้งชั่ว เข้าใจในทั้งความ ขยันความขี้เกียจ ซึ่งบางครั้งความพอดี บางทีเราก็กต้องเร่ง ต้อง บังคับตัวเอง แต่บางครั้งความพอดีคือเราต้องผ่อนคลาย

ยกตัวอย่างที่เรารู้จักหรือได้ยินชื่อมานาน ท่านอาจารย์มั่น ซึ่งเป็นพระที่เป็นสาเหตุที่ทำให้สายวัดป่ากรรมฐานได้รุ่งเรืองขึ้นมา เป็น...ก็พูดง่ายๆ ก็เป็นพระอรหันต์จริงๆ เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ ในการปฏิบัติ และก็สามารถที่จะสอนและสร้างลูกศิษย์ตั้งมากมาย ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเช่นเดียวกัน

ท่านอาจารย์มหาบัวเขียนประวัติของท่าน เท่าที่ฟังมาคือ ท่านก็เป็นพระที่ขยัน มีความเพียรมาก แล้วก็เป็นผู้ที่พยายามที่จะ ให้ลูกศิษย์มีความขยันเช่นเดียวกัน แต่มีครั้งหนึ่งที่ท่านอาจารย์มหา บัวเล่าให้ฟัง แล้วก็โดยนิสสัยท่านอาจารย์มหาบัว ท่านก็เป็นพระที่ ขยัน ไม่ท้อถอย ไม่ถอยเลย มีแต่จะบุกข้างหน้าเท่านั้น เลยเป็น ลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของท่านก็ว่าได้

มีครั้งหนึ่งที่ท่านเป็นไข้มาลาเรีย ท่านไม่สบายมาก เป็น ไข้มาตังนาน ยิ่งสมัยนั้น ตอนนั้นเพิ่งจะเป็นสงครามโลกครั้งที่ ๒

หรือราวๆ ปลายสงครามโลกครั้งที่ ๒ อีสานจะไม่ค่อยมีหูกยาอยู่ แล้ว ยิ่งสมัยนั้นจะไม่มีหูกยาเลย การรักษาค่อนข้างจะต้องอาศัย ยาสมุนไพรกับการพักผ่อน หรือการรอ ก็คอยรอดู

ท่านก็เป็นไข้หลายวัน ท่านเลยกลับมาที่วัดที่ท่านอาจารย์ มั่นอยู่ คือมีกิจวัตรในตอนเย็น ตอนบ่าย ๓ ก็จะมีละหมาด แล้วพระ จะออกมากกว่าด หลวงพ่อมหาบัว พอถึงเวลาตีระฆัง ท่านก็ยังไม่ ไข้อยู่ ลูกขึ้นมาไม่ค่อยมีกำลัง แต่ว่าด้วยความตั้งใจจะออกไป ยัง ไงก็ต้องทำหน้าที่ เราเป็นพระเรา ก็ต้องทำหน้าที่ ต้องไม่ถอย ไม่ ลดละในหน้าที่ของเรา ก็สู้ ออกไปกวาดลานวัด

หลวงปู่มั่นเห็น ท่านดูท่านว่า อย่างนี้ปฏิบัติอย่างเดียวก็ กลับไป กลับไปพัก คือมันเป็นโยคี เป็นเดียรฉัตร ก็คิดว่าสู้เอาอย่าง เดียวจะได้ มันต้องรู้จักหาความพอดี

ซึ่งมันก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจในลักษณะนั้นนะ เพราะว่าโดย ปกติเรื่องความพากเพียร หลวงปู่มั่นก็จะมีการสรรเสริญทั้งนั้น แต่ ว่าจะต้องมีกรณีที่เรารู้จักผ่อนคลายเป็น คือทุกอย่างต้องมีความพอดี

เช่นการพิจารณาธรรม พระพุทธเจ้าก็สรรเสริญการพิจารณา ธรรม ให้เข้าใจในธรรม วิเคราะห์ในธรรม แต่ว่าบางครั้งเราก็ต้อง รู้จักว่าการพิจารณานั้น การคิดวิเคราะห์เรื่องธรรมะ ถ้าหากว่าเรา ไม่หยุด ไม่หาความนิ่ง คือยิ่งพิจารณาก็ยิ่งไม่กระจ่าง เพราะว่ามัน ไม่ได้แจ่มขึ้นมา อาศัยการวิเคราะห์อยู่ คือธรรมะเป็นเช่นนั้นเอง เราต้องทำสภาพจิตเราให้พอดี เพื่อเข้าถึง เข้าใจ ตีให้เห็น

บางครั้งเราก็ต้องผลักดันจิตของเราในการวิเคราะห์ ในการพิจารณา เพราะว่าบางครั้งในเวลาเราทำจิตสงบ จิตสงบอยู่ แต่ มันไม่ยอมสังเกต เมื่อไม่ยอมสังเกต มันก็ไม่เห็นชัดเจน มันก็ต้องทำให้จิตสงบพอ นิ่งพอ แจ่มใสพอที่จะได้เห็น ความพอดีมันเป็น เรื่องสำคัญ มันเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก เราก็ต้องดู มันไม่ใช่ที่เรา ได้เห็นโดยอาศัยอย่างใดอย่างเดียว เห็นด้วยปัญญาอย่างเดียว เห็น ด้วยความสงบอย่างเดียว ต้องอิงอาศัยกัน ไม่ใช่เราเห็นด้วยความ ขยันอย่างเดียว หรือการผ่อนคลายเป็นอย่างเดียว มันต้องอิงอาศัยกัน เพื่อความพอดีของจิต

ความพอดีอยู่ตรงไหน ความพอดีอยู่ตรงที่การละ มันไม่ได้ อยู่ที่เราจะมีการวัดที่เราได้ตรงไหน มันอยู่ตรงที่เราสามารถที่จะละ ได้ เราละความรู้สึกว่าตัวตนได้หรือเปล่า เราละกระแสของตัณหา ได้หรือเปล่า เราละทิฐิมานะของเราได้หรือเปล่า มันอยู่ที่การละ

โพชฌงค์ ๗ บางครั้งเวลาพระพุทธเจ้าสอนเรื่องโพชฌงค์ ที่จริงไม่ใช่เฉพาะโพชฌงค์ บางที่ท่านสอนเรื่องสติปัญญาอันก็ตี หรือ การเจริญในวิธีอื่นก็ตี แต่ท่านจะให้การปฏิบัติอาศัยคุณธรรมบาง ประการ เช่น คือมันเป็นหมวดธรรมะ ๔ ประการที่ต้องนำมาใช้ ในการปฏิบัติ เบื้องต้นคือวิเวก

วิเวก คือความสงบ ความสงบนี้ ตอนแรกก็ต้องอาศัยความ สงัดจากอารมณ์ภายนอก อย่างที่เราเข้ามาปฏิบัติที่นี่ ที่ยุวพุทธฯ เราก็มีความสงบ สงัดจากโลกภายนอก แต่มีการก่อสร้างข้างๆ แล้ว ไม่ค่อยได้รับรู้ ยิ่งเรื่องสิ่งที่เกิดขึ้นนอกจากอาคารนี้ ไม่ค่อยจะมีการ

รับรู้เลย มันสังัด มันสังัดจากโลกภายนอกก็เป็นความวิเวก ก็เป็น
กายวิเวก

แต่นอกจากกายวิเวก ก็มี จิตตวิเวก คือ สังัดจากอารมณ์
สังัดจากความคิดนึก สังัดจากความเคลื่อนไหวภายในจิตใจ อาศัย
ความสงบภายใน เป็นความวิเวกที่เราต้องทำให้มีเกิดขึ้น

วิราคะ ความคลีคลายออกจากกระแสของตัณหา คลีคลาย
ออกจากกระแสของความเพติดเพลินในกาม วิราคะ มีความเย็น
ภายในจิตใจ มันเป็นภาวะจิตที่เย็น ไม่มีการเจือปนด้วยราคะ คือ
ความชอบใจเลย

นิโรธะ คือ การดับ เรามีการดับลงแห่งการเคลื่อนไหว ดับ
ลงของอารมณ์ทั้งหลาย คือมันมีความดับ มีความเย็น ซึ่งที่จริงเรา
ก็มีนิโรธะ ที่จริงก็เป็นภาวะที่เรา...ปกติเวลาเราพูดถึงความดับ เช่น
นิโรธะ ความดับของอารมณ์ ความดับของการคิดนึก หรือความดับ
ของความรู้สึกที่วุ่นวาย ความดับนั้นโดยปกติ ด้วยความรู้สึก คล้ายๆ
ว่าเราเห็นอารมณ์ เราคล้ายๆ พยายามที่จะทำให้มันดับ หรือรอ
ให้มันดับ คล้ายๆ ว่าเรามีอยู่จึงทำให้มันดับ แต่ว่าความคิดอย่าง
นี้อาตมาว่ายังไม่สมบูรณ์นัก เพราะว่าความดับนั้น อีกแง่หนึ่งคือ
มันไม่มีอยู่แล้ว หรือมันดับอยู่แล้ว มันสงบอยู่แล้ว ซึ่งเป็นภาวะที่
เราไม่ค่อยจะสังเกต อย่างเช่น อวิชชาดับ ตัณหาดับ อะไรอย่างนี้
ถ้าเราสังเกต ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยมันก็ไม่เกิด เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
มันก็อาศัยเหตุปัจจัยอยู่แล้ว

แต่ถ้าเราดูในภาวะที่ไม่มีอยู่แล้ว ไม่ได้เกิด แทนที่จะว่าดับ คือการไม่เกิด เช่นอวิชชาไม่เกิด ปกติเราว่า *อวิชชาปัจจยา สังขารา* ด้วยอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงเกิด แต่ถ้าเราดูว่าแทนที่เราจะดับ อวิชชาเพื่อไม่ให้มีสังขาร แต่เราก็ดูว่าอวิชชาไม่เกิด สังขารจึงไม่เกิด หรืออย่าง เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงเกิด แต่ถ้าเราดูว่า ตัณหาไม่เกิด อุปาทานจึงไม่เกิด มันก็เป็นการดูการดับในอีกมุม หนึ่งที่เราเห็นในภาวะ เพราะว่าสังขารมันมีอยู่ตลอดเวลา และ สังขารมันก็ไม่่วนวาย สังขาร ความจริง ความสงบ การดับทุกข์มี อยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เห็น แต่ถ้าเรากลับมาดูในภาวะ เอ ความ ทุกข์มันไม่เกิด ตัณหามันไม่เกิด คือเราดูในแง่ของนิโรธะ ตรงนั้น มันเป็นภาวะที่ไม่มีเกิดอยู่แล้ว ซึ่งเป็นการแปลนิโรธะ หรือการแปล “ดับ” แทนที่จะแปลว่ามันจะต้องเป็นสิ่งเกิดขึ้นจึงจะดับ เราดูมัน ยิ่งไงมันก็ไม่เกิด เราดูตรงนั้นนะ เช่น เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออก ปกติเราก็รอให้มีนิรวณฺ์ จึงไปดับนิรวณฺ์ แต่ถ้าเราดูนิรวณฺ์ยังไม่เกิด เราดูตรงที่มันไม่เกิดดีกว่า เรากำลังจะพิจารณาความดับ แทนที่จะรอให้มีอารมณ์เกิดขึ้น จึงจะไปไล่ดับมัน เราดู เอ มันไม่เกิด เราดูตรงนั้น เราฟังตรงนั้น เราอาศัยตรงนั้น มันเป็นจุดที่เรา สามารถที่จะเข้าอาศัยอยู่ และจะได้สัมผัสการดับทุกข์ได้ เป็นเรื่อง ที่เราอาศัยนิโรธะเป็นประตูเข้าความบริสุทธิ์ของจิต

ประการสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าแนะนำคือ *โอสถัคคะ* มัน คล้ายๆ *ปฏินิสถัคคะ* ที่อธิบายเมื่อวาน *โอสถัคคะ* คือความสลัด ทิ้งต่อความรู้สึกต่อตัวตน เรากลับมาที่หลักอนัตตาอีก การละต่อ ตัวตน มันเป็นประการที่สำคัญ *วิเวก วิวรคคะ นิโรธะ โอสถัคคะ* มี

ความวิเวก ความสงัด มีความเย็นภายในจิต มีความดับที่เราอาศัย
ในจิตของเรา ความเยือกเย็นสนิท แล้วก็ไม้อเอาความรู้สึกเป็นสิ่งที่
พาดพิงเพื่อมีความรู้สึกต่อตัวตน เราก็สลัดทิ้งต่อความเป็นตัวตน
มันก็เป็นภาวะที่พาเราเข้าสู่...ก็ทำให้โพชฌงค์บริบูรณ์ ทำให้สมบูรณ์

ก็เป็นข้อมูลเอาไปพิจารณา เป็นข้อมูลเอาไปสังเกต เป็น
ข้อมูลเอาไปทดลองดู คือถ้าเรามีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์ เพราะ
ว่ายิ่งสมัยนี้เป็นสมัยข้อมูล ข้อมูลเยอะ เราก็ยิ่งวุ่นวายกันใหญ่ ขอ
ให้เรามีข้อมูลที่เรามาใช้เพื่อสร้างความสงบ มันน่าจะดีกว่า

วันนี้เราได้รับข้อมูลแล้ว ขอให้ได้พิจารณาเอาไปประพฤติ
ปฏิบัติ จะเดินจงกรมนั่งสมาธิ ลองดูเอาเองนะ





นิโรธะ คือ การดับ

เรามีการดับลงแห่งการเคลื่อนไหว

ดับลงของอารมณ์ทั้งหลาย

ความดับนั้น อีกแง่หนึ่งคือมันไม่มีอยู่แล้ว

หรือมันดับอยู่แล้ว มันสงบอยู่แล้ว

อย่าง ‘เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงเกิด’

แต่ถ้าเราดูว่า ‘ตัณหาไม่เกิด อุปาทานจึงไม่เกิด’

มันก็เป็นการดูการดับในอีกมุมหนึ่ง

ที่เราเห็นในภาวะ เพราะว่าสังขารมันมีอยู่ตลอดเวลา

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : กราบเรียนพระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง วันนี้เป็นวันเสาร์ที่ ๒๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙ เป็นวันที่ ๗ ของการปฏิบัติ ขณะนี้มีคำถามซึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติบ้าง และก็สำหรับใน ส่วนที่จะเพิ่มเติม คือ เรื่องของการนำไปใช้และปฏิบัติต่อเนื่อง จะขอนำคำถามขึ้นกราบเรียนพระอาจารย์ดังนี้ครับ

ได้ใช้วิธีกำหนดพองยุบที่ท้องในการเข้าสมาธิ พอทำจุดที่ เริ่มได้สมาธิรู้สึกสบาย ยุบพองที่ท้องก็เบาจนตัวเองไปจับจังหวะ ของหัวใจเอามากำหนดสมาธิ เลยทำให้ไม่โล่งสบาย แต่เป็นสมาธิ ที่จังหวะถี่ๆ แนบแน่น ไม่ทราบว่าจะยึดแนวนี้ต่อไปได้หรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ยึดอะไรไม่ได้หรอก มันก็ของไม่เที่ยงเหมือนกัน มันเป็นเรื่องที่เราต้องอาศัยสติปัญญาของตัวเอง เพราะว่าเป็นเรื่อง ที่คล้ายๆ ว่า เรามีความตั้งใจว่า จะได้ยึดอะไรไว้สักอย่าง ยิ่งโดย

เฉพาะเรื่องวิธีการ พอเรายึดวิธีการไว้ มันก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง
เกิดขึ้น ทั้งอารมณ์ก็ดี ภายใน หรือของสิ่งแวดล้อมภายนอกก็ดี

อีกอย่างหนึ่งคือ ลักษณะของจิตใจเรา พอทำอะไรไว้ไป
นานๆ อย่างหนึ่งมันก็คุ้นเคย มันคุ้นเคยกับวิธีการ พอมันคุ้นเคย
กับวิธีการ ก็เสถียรคุ้นเคยพร้อมๆ กัน มันก็หาทางจนได้ เราจำเป็น
ต้องอาศัยความว่องไวของสติปัญญาของเรา อีกอย่างหนึ่ง บางที
เราก็อาศัยวิธีการที่...ก็ช่วยได้ แต่ใช้ไปนานๆ มันก็มีความเคยชิน
มันจะมีความเคยชินจนเราแทบจะไม่ได้สังเกตความเปลี่ยนแปลง
คือเหมือนกับทำซ้ำๆ ซากๆ เราก็ไม่มีความสดชื่นภายในจิตใจ นี่
เป็นส่วนหนึ่ง คนทุกๆ ไปก็มักจะเป็นอย่างนั้น คือทำอะไรเรื่อยๆ
มันจะเคยตัว และจะไม่ได้สังเกต เลยเป็นเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลง
เป็นครั้งคราว ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่มีการเปลี่ยนแปลง
หรือทดลองวิธีใดวิธีหนึ่ง เป็นส่วนที่ทำให้เรามองมุมที่ต่างกัน ช่วย
ให้เรา มีความสดชื่นในการสังเกต

แม้จะเป็นวิธีเดียว แต่ว่าเราก็ยังต้องตั้งหลักใหม่ในการ
พิจารณา อย่างเอาตมาเอง ที่จริงเอาตมาใช้อานาปานสติมาตั้ง ๓๐
กว่าปีแล้ว แต่ว่าถึงเวลาที่เอาตมาจะมีการเข้ากรรมฐานนานๆ เช่น
๓ เดือน หรือ ๖ เดือน หรือปีหนึ่งอย่างนี้ จะมีการปฏิบัติต่อเนื่อง
จะยกการทบทวนวิธีการใหม่ คือเรากลับมาดูเหมือนกับเรากำลัง
ศึกษาใหม่ๆ เพื่อจะได้ทบทวนดูว่าเราได้มองข้ามอะไรบ้างมั๊ย เรา
ยังไม่เข้าใจในวิธีการ หรือเรามีการยึดถือเกิดขึ้นมั๊ยที่เราไม่รู้ตัว มัน
เป็นส่วนที่เราต้องอาศัยการทบทวนอยู่เสมอ

ผู้ฟัง : กราบเรียนพระอาจารย์เรื่องของการสวดมนต์ ควรจะสวด
ให้มีเสียงดังหรือสวดในใจดี

พระอาจารย์ : ก็ต้องแล้วแต่สถานที่ บางทีเราก็ออยู่ในสถานที่ไม่สมควรแล้วเสียงดัง มันก็รบกวนคนอื่น คนอื่นดีไม่ดีก็คิดว่าเราประสาธ เสียสติ เสียงดังๆ โดยไม่เข้ากับเหตุการณ์ อย่างนี้มันต้องดู บางครั้งการสวดในใจ มันก็ได้อยู่ มันเหมาะเป็นบางครั้ง แต่พูดถึงที่เราจะสวดประจำ บางทีกำลังที่เราต้องใช้มันก็ไม่เหมือนกัน และบางทีก็หลงด้วย หลงง่าย อาตมาไม่รู้ว่าคุณอื่นเป็นยังไง แต่อาตมาบางทีก็จะเป็นอย่างนั้น บางทีก็หลง เพราะว่าเราสวดในใจมันอาศัยการได้ยินเสียง เพื่อจะได้ทบทวนความจำหรือสัญญาของเรา จะได้สวดให้ถูก สวดให้คล่อง การออกเสียงก็เป็นส่วนช่วยให้เราไม่หลงไม่ลืมในการสวด

อีกอย่างหนึ่งเวลาเราสวด เราก็พยายามที่จะสวดให้ไพเราะ ที่ว่าสวดเสียงดัง เราก็พยายามสวดพอดีพอเหมาะพอควร เพราะจะเป็นเสียงที่ไพเราะหน่อย การสวดก็มีประโยชน์หลายอย่างหลายประการ ส่วนหนึ่งเป็นการทบทวนคุณธรรมหรือข้อธรรมะต่างๆ อีกส่วนหนึ่งก็เป็นการปลุกวิริยะขึ้นมา เพราะว่าเราจะต้องเอาใจใส่ในการสวดจึงจะสวดได้สำเร็จ

อีกอย่างหนึ่งเราสวดเพื่อบูชาพระรัตนตรัย เวลาที่เราจะบูชาพระรัตนตรัย เราก็อยากจะเอาของ เช่นเอาดอกไม้ เอาอะไรมาไว้บูชาพระรัตนตรัย คือไม่ใช่เอาของเสียๆ หรือของเก่าๆ เจอดอกไม้ที่เขาทิ้งในถังขยะเอามาบูชา อันนั้นไม่ได้ทำ เอาของสวยๆ งามๆ มาบูชาพระรัตนตรัยใช้มัย เช่นเดียวกันเวลาเราสวด เราก็เหมือนกับเป็นการถวายพระรัตนตรัย ออกจากจิตศรัทธาของเรา เราพยายามที่จะสวดให้สมควรกับศรัทธาของเรา

ผู้ฟัง : พระอาจารย์แนะนำบทสวดมนต์บทไหนหรือไม่สำหรับคนที่ใจโลเล ตัดสินใจไม่แน่นอน ตัดสินใจยืดเยื้อ ช้า

พระอาจารย์ : อย่างทำวัตรเช้า บทสวดที่ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันนี้เป็นพื้นฐานศรัทธาของพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ในพระสูตรพระพุทธเจ้าบอกว่า ผู้มีศรัทธามั่นคง เช่น คุณสมบัติของพระโสดาบัน จะมีศรัทธาที่มั่นคงในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ก็จะอาศัยการระลึกถึงพระพุทธในคุณสมบัติ ๘ ประการ ที่มีทั้งในทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็นก็เป็นบทพุทธานุสติ ัมมานุสติ สังฆานุสติ แต่ว่าในบทตอนเช้าก็จะมีส่วนที่เป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า และมีส่วนที่เพิ่มเติมนิดหน่อย และบทที่ระลึกถึง ัมมะ ระลึกถึงสังฆะ อันนี้เป็นการระลึกคุณของพระศรีรัตนตรัย

ถัดจากนั้นไป *บทตนันตตยา* เป็นบทที่ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยเช่นเดียวกัน และก็มีบทที่ระลึกถึงข้อธรรมะที่สำคัญมาก คือส่วนที่เป็นลักษณะของความทุกข์ เกิดจากอะไร จนลงท้ายที่เป็นอุปาทานขันธ แล้วก็ไล่ไป อุปาทานขันธคืออะไร แล้วก็ลักษณะของความจริง *สัพเพ สังขารา อนิจจา, สัพเพ ัมมา อนัตตา* คือจะไล่ไปตามขันธ ๕ ซึ่งเป็นการระลึกถึงว่าสิ่งเหล่านี้แหละเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ก็ช่วยให้เราไม่ลืม ก็เป็นบทสวดที่ค่อนข้างจะสำคัญมาก

นอกจากนั้น ในหนังสือทำวัตรแปลอย่างที่เราใช้กัน สำหรับแต่ละคนใครอยากดู ก็มีบทที่มีธรรมะที่อาจจะถูกใจ ถูกจริตของแต่ละคน ก็เลือกเอาเอง อันใดที่รู้สึกว่าจะช่วยให้หายสงสัย

ผู้ฟัง : กราบเรียนให้ผู้เข้าปฏิบัติทราบนะครับ หนังสือทำวัตรอันนี้ได้รับความเมตตาจากพี่เพลิน เพชรเกื้อ นำมามอบให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำกลับไป พี่เพลินนำมาถวายเพื่อเป็นอาจริยบูชาให้พระอาจารย์

คำถามว่าตอนใกล้ตายเราควรจะทำปฏิบัติตัวอย่างไร และวาระที่คนใกล้ตัวเราหรือสัตว์เลี้ยงของเราใกล้ตาย เราเปิดเทปธรรมะหรือบทสวดมนต์ให้ฟัง เขาจะไปสู่สุคติหรือไม่

พระอาจารย์ : ความเป็นจริงจะปฏิบัติอย่างไรเวลาใกล้ตาย ก็จะทำปฏิบัติเหมือนที่เราปฏิบัติมาแล้ว มักจะเป็นอย่างนั้น ถ้าหากว่าไม่ได้ปฏิบัติก่อนนั้น ใกล้ตายละหมดโอกาสแล้วละ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่มันเป็นส่วนที่เราต้องให้ความสำคัญกับการทำให้มีความเคยตัว ความรู้สึกเป็นนิสัยจริงๆ ในการปฏิบัติธรรม เพราะว่าเวลาใกล้ถึงความตายแล้ว นิสัยเก่าที่เราสะสมไว้ มันก็ออกมาอย่างนั้น

เหมือนกับมี จะว่าเป็นนิทานก็ว่าได้ ลุงแก่ๆ ไม่เคยปฏิบัติไม่เคยสนใจในพุทธศาสนา เป็นคนที่ไม่ค่อยมีศีลมีธรรม แต่ว่าญาติๆ เขาก็ห่วง เห็นว่าลุงแก่ๆ เขาก็ไม่สบาย ใกล้จะตายแล้ว เขาก็อยากให้ระลึกถึงธรรมะ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม เพื่อจะได้สู่สุคติ ลุงแก่ก็นอนอยู่อย่างนั้น ไม่สบาย หลับตาไว้ ลูกๆ หลานๆ ก็พูดเบาๆ ลุง ให้ระลึกถึงพระอรหันต์ ลุงแกก็ลืมตามาว่า พระอะไรวะมีหางหรือ มันนึกไม่ออก คือมันเป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้ในเวลานี้

ถ้าหากว่าคนมีความเคยชิน ได้สะสมนิสัยไว้ ใกล้ถึงเวลาจะตาย การสวดมนต์เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเยือกเย็น การที่เปิดเทปธรรมะให้ฟัง หรือการนำความคิดในธรรมะเข้าสู่จิตใจ มันเป็นส่วนที่ทำให้ได้ และเป็นสิ่งที่สมควรทำ และพยายามที่จะทำ เช่น ถ้าหากว่า

สำหรับคนที่ใกล้ความตายและพอจะมีนิสัย เราก็ควรที่จะพยายามรักษาความสงบ พยายามรักษา...เช่นการพูด บางทีคนไม่สบาย นอนอยู่ที่เตียง ญาติก็เข้ามาพูดคุยกันเสียงดัง พูดแต่เรื่องบ้าน พูดแต่เรื่องโลก พูดแต่เรื่องจะไปเที่ยวนี้เที่ยวโน้น พูดแต่เรื่องปัญหาในครอบครัว อย่างนี้เอาไว้อ่อน เอาไว้นอกห้องดีกว่า

เราพยายามที่จะสร้างบรรยากาศของความสงบ หรือความรู้สึกที่สามัคคีกัน และให้ความอบอุ่นในธรรมะ อบอุ่นในความรู้สึกว่ามีญาติใกล้ชิด มีพี่น้อง มีเพื่อนฝูงมา ก็ให้กำลังใจ อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ

แม้แต่จะสิ้นไปแล้ว ยังควรรักษาความสงบไว้ อย่าเพิ่งเริ่มคุยกันเรื่องจัดการนี้จัดการนั้น เพิ่งตายใหม่ๆ เราก็ไม่รู้ว่าจิตวิญญาณไปหรืออยู่ที่จริงก็มักจะอยู่เสียก่อนสักพักหนึ่ง จะเป็นพักน้อยหรือพักใหญ่ เราก็พยายามที่จะสร้างความสงบ ให้ระลึกถึงธรรมะ อุทิศส่วนบุญกุศล แผ่เมตตา นี่มันเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ผู้ฟัง : ต่อไปเป็นคำถามที่กราบเรียนพระอาจารย์หลายท่าน เรื่องของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ขอความเมตตาพระอาจารย์สรุปว่า เราสามารถจะนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร เพราะว่ามีมาปฏิบัติธรรม มีความสงบ จิตสงบเกิดความสุข พอออกไปข้างนอกแล้ว กระแสโลกก็มีการแก่งแย่งชิงดีและมีความวุ่นวาย ไม่ทราบว่าจะสามารถปรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

พระอาจารย์ : เรื่องสติเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะว่าการที่ตั้งหลักด้วยสติ รู้ตัวว่าอารมณ์เกิดขึ้นยังไง ความรู้สึกเกิดขึ้นยังไง ความอยากเกิดขึ้นยังไง ความไม่พอใจเกิดขึ้นยังไง คือถ้าเราสติไม่ทัน มัน

ก็จะไหลไปตามกระแสข้างนอก คนชอบพูด โลกมันยุ่ง แต่ที่จริง โลกมันไม่ยุ่ง โลกก็คือโลก เราไปยุ่งกับโลก มันเป็นปัญหาอยู่ว่า เราเองได้มีความพอใจความไม่พอใจกับโลก โลกจึงมีอำนาจเหนือกว่าเรา ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะอยู่อย่างผู้อาศัยสติภายในจิตใจของเรา ที่เราได้ค่อยสะสมไว้ คือเราจะสามารถแยกออก อันนี้คือโลก อันนี้ความรู้สึกของเรา คือเราจะแก้โลก แก้ก็แก้ไม่ได้หรือ พระพุทธเจ้าก็แก้ไม่ได้ แต่ว่าการที่ได้รับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบต่อ อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เราก็ค่อยปรับไม่ให้เป็นไปตามกระแสใน สิ่งที่จะสร้างความทุกข์ หรือสร้างความเสียหายให้แก่ตัวเอง ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก

มีสิ่งที่จะช่วยได้แยะในการรักษาการปฏิบัติในโลก คือ ความมั่นคงในศีล อย่างน้อยเราอยู่ในโลก ศีล ๕ ไม่ควรจะขาดตกบกพร่อง ถ้าหากว่าเราเอาอันนี้เป็นมาตรฐานก็เป็นส่วนที่ปกป้องรักษาเราได้มากทีเดียว ทำให้เราไม่ยุ่ง ไม่วุ่นวายจนเกินไป

ส่วนในกรณีที่เหมาะสมจะเพิ่มเติมเป็นข้อวัตรสำหรับตัวเอง ที่ละเอียดกว่านั้น จะเป็นศีล ๖ ศีล ๗ ศีล ๘ ก็สุดแล้วแต่ ส่วนไหนที่เราเห็นว่าจะช่วยในการอยู่ในโลก ก็เป็นสิ่งที่ค่อยเพิ่มได้ แต่พื้นฐานในศีล ๕ ก็เป็นเรื่องสำคัญ ศีลมีน้ำหนักมากในการช่วยเอาธรรมะมาใช้ในโลก

อีกแง่หนึ่งคือบุคคลที่เราคลุกคลีหรือมีส่วนเกี่ยวข้องมีความสำคัญมาก ที่เรียกว่ากัลยาณมิตร มีเพื่อนที่ดีในธรรมะ คือคนอื่นที่มีความสนใจในธรรมะ คนอื่นที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม เราเข้าไปใกล้คนเหล่านั้น พระพุทธเจ้าบอกในบทสวดที่พระเจ้าสวดประจำในสิ่งที่เป็นมงคล ทุกคนก็ต้องการมงคลในชีวิต มงคลแปลว่าสิ่งที่นำความเจริญให้เกิดขึ้น จะให้พระสวดแต่ว่าเราเองก็ต้องทำ

ตามที่พระพุทธเจ้าแนะนำ บรรทัดแรกในมงคลสูตร คือ *อเสวนา* จะ *พาลานัง* คือไม่คบคนพาล *ปณฺธิตานุญจะ เสวนา* เราคบบัณฑิต ผู้ที่มีความฉลาดในธรรม เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรานำการปฏิบัติธรรมเข้าไปในชีวิตประจำวัน ก็คอยสังเกตดูว่า พรรคพวกเพื่อนฝูงที่เรามีการเกี่ยวข้องกับ จะช่วยเรามากน้อยแค่ไหน แล้วเราก็ต้องพยายามคบหา หรือแสวงหาการสมาคมกับผู้ที่มีความสนใจเหมือนกับเรา

สำหรับในเมืองไทยก็ค่อนข้างไม่ยากนัก เพราะกลุ่มปฏิบัติธรรมก็ไม่ค่อยมีมากทีเดียว กลุ่มปฏิบัติธรรม วัดก็ดี สถานที่ปฏิบัติธรรมก็มีทั่วๆ ไป จะเป็นสมาคมเล็กๆ จะเป็นวัด จะเป็นสถานที่ที่มีอยู่มากมาย เราก็ควรที่จะหาบุคคลและสถานที่ที่เราารู้สึกว่าเราเข้าไปแล้วก็เป็น การสนับสนุนการปฏิบัติของตน

ผู้ฟัง : ในขณะที่เรามาปฏิบัติธรรมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก็มีคำถามว่า เราจะไปบอกคนรอบข้างตัวเราได้อย่างไร ไม่ว่าจะ เป็นเพื่อนที่ทำงาน หรือบุคคลในครอบครัว เพื่อให้เขาหันกลับเข้ามาสนใจในการปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์ : ก็ต้องระมัดระวัง เดี่ยวเปิดประตูออกจากห้องปฏิบัติธรรม แล้ววิ่งออกไปประกาศธรรมะ อย่างนั้นมันน่ารำคาญสำหรับคนในโลก แต่เราต้องพยายามดูบุคคล ดูว่าเขามีความสนใจ เขามีพื้นฐานเพียงพอมั้ย เราก็คอยหาจังหวะ ไม่ใช่ว่าจู่ๆ ก็พูดออกมาเลยเทศน์เลย อีกนานกว่าเขาจะได้สนใจธรรมะ แต่ถ้าหากว่าดูแล้วเขามีความสนใจ และเรามีอุบายหรือมุมมองที่อาจจะช่วยเขา ก็สมควรที่จะพูด แต่ว่าพูดแล้วก็ยังต้องคอยสังเกตดูว่า มันจะถูกจังหวะมั้ย เขาจะรับฟังมั้ย ถ้าหากว่าเราเองมีเจตนาที่ดี และเราระมัดระวัง

กาลเทศะ และเราพยายามที่จะพูดออกจากประสบการณ์ของตัวเอง คนมักจะให้ความสนใจ แต่ถ้าหากว่าไม่เหมาะกับกาลเทศะ ไม่เหมาะกับกาล ไม่เหมาะกับสถานที่ เวลา เราเพียงแต่เอาทฤษฎีอะไรสักอย่างมายึดให้เขา มันยากที่จะให้คนสนใจ เราก็พูดออกจากความจริงของเรา เจตนาของเรา เจตนาที่จะช่วยเขา เจตนาที่ดีและมีส่วนประกอบที่ดี คนมักจะฟัง เพราะว่าคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ เขาก็อยากอยู่อย่างสุขสบาย เขาอยากมีหลักที่เขาจะมีความชัดเจนในชีวิตของเขา เขาอยากจะมีทรรศนะมองโลกที่จะช่วยให้อยู่อย่างมีความสุขและความสงบ ถ้าเราสามารถที่จะเข้าถึงจุดนั้น เขาก็พร้อมที่จะฟังเป็นส่วนใหญ่ เป็นส่วนที่เราก็ต้องอาศัยสติปัญญาของเรา

ผู้ฟัง : ในขณะที่เราทำงานอยู่ในโลกภายนอก เราก็เจอทั้งคนที่เราไม่ชอบ ไม่อยากคบค้า แต่เนื่องจากเราอยู่ในที่ทำงานเดียวกัน ต้องทำงานร่วมกัน ต้องเจอหน้ากันอยู่ทุกวัน เราควรจะทำอย่างไร เพื่อทำให้ใจของเราให้บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลาได้

พระอาจารย์ : ส่วนที่อยู่ในโลก จะเป็นในโลกก็ดี แม้แต่จะอยู่ในวัดก็ดี คืออยู่ที่ไหนในโลก เราก็ต้องคบกับคนที่เราชอบและคบกับคนที่เราไม่ชอบ เป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าเราก็ต้องพยายามที่จะไม่ทำตามอารมณ์ของความไม่ชอบ เราไม่ควรจะพูดหรือทำโดยอาศัยความไม่ชอบ เราก็ต้องอาศัยหลักธรรมว่ามันถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากว่าคนที่เราไม่ชอบนั้น สาเหตุที่เราไม่ชอบ คือ เขาเป็นผู้ที่มีความทุจริตหรือมีการเบียดเบียนอะไรสักอย่าง แต่ว่าเราจำเป็นที่จะต้องทำงานด้วย เราก็ทำหน้าที่ของเราโดยสมบูรณ์ แต่ว่าเราไม่ส่งเสริมสิ่งที่เป็นทุจริตของเขา และเราก็ไม่มีส่วนร่วมในสิ่งที่ผิด

ศีลผิดธรรมดา เราก็กลับมาดูว่าเราทำหน้าที่ของเรา ส่วนที่เราไม่ชอบ เราก็ต้องแยกออก คือกรรมของเรา กรรมของเขา คือเขาทำในสิ่งที่ไม่ดีก็เป็นกรรมของเขา

ถ้าหากว่าเป็นสิ่งที่เราทำ เช่นเรามีความไม่ชอบ เรามีอารมณ์ เรามีความรำคาญ เรามีการพูดหรือทำอาศัยความรำคาญ อันนั้น อันนั้นก็เป็นกรรมของเรา ก็เป็นส่วนที่เรากำลังสะสมกรรมของเราที่เป็นผลที่จะต้องมีความทุกข์ เราก็ต้องแยกออกเพราะว่าเราไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีของเขา เราก็ต้องหยุดอยู่ตรงนั้น

ถ้าความเสียหายไม่ลามมาถึงเรา เราก็ต้องรักษาความชัดเจนว่า อันนั้นก็เป็นส่วนของเขา ของเราก็ถูกต้องดีแล้ว ของเราที่ทำมันก็ไม่ผิดศีลผิดธรรม แต่มันเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบต่างหาก ซึ่งเราจะอยู่ในโลกโดยชอบทุกคน ชอบทุกสิ่งทุกอย่างที่คนทำ ก็เป็นไปได้ยาก เราก็ต้องรู้จักแยกออก

ผู้ฟัง : ครับ คำถามเมื่อสักครู่นี้คือมองจากตัวออกไป อันนี้เป็นคนอื่นเขามองเข้ามาหา เป็นคนเจ้าชู้ เป็นนักเลงสุรา แล้วก็มาชอบเรา แล้วเราจำเป็นต้องมีความเกี่ยวพันกัน เราจะใช้วิธีการอย่างไร แม้เมตตาหรือใช้เมตตาภาวนา เพื่อให้หลุดพ้นจากกลุ่มคนพวกนี้

พระอาจารย์ : ใช้นี้ใช้เมตตาบางที่ไม่ดีนะ ในกรณีนี้ ในลักษณะที่...เมตตาคือเราไม่ทำตามอำนาจของอกุศล แต่ว่าเราก็ต้องค่อนข้างทำให้มันชัดเจนว่าอันนี้ชอบเขตของเรา เรามีศีลมีธรรม มีข้อวัตรในชีวิตของเราอย่างนี้ ก็ทำให้มันชัดเจนบ้าง ไม่อย่างนั้นล่ะยุ่งยาก

เราไม่จำเป็นต้องไปดำไปว่าหรอก เราก็เพียงแต่ไม่ส่งเสริม คือมันต้องชัดเจนมากในการพูดของเรา ในการตั้งขอบเขตว่าเรา

เป็นคนอย่างนี้ อยากจะมีชีวิตอย่างนี้ จำเป็นจะต้องสร้างความ
ชัดเจนมาก

ผู้ฟัง : ที่เราจะนั่งกรรมฐาน เข้าใจว่าอันนี้คงจะถามเรื่องของการ
จะนำไปปฏิบัติเอง ควรจะมีอาจารย์สอนหรือไม่ หรือนั่งเองโดยที่
ไม่ต้องมีอาจารย์สอนก็ได้ เพราะมีผู้มาบอกว่า การปฏิบัติกรรมฐาน
ถ้าไม่มีอาจารย์อาจจะเสียสติได้

พระอาจารย์ : มีอาจารย์ก็อาจจะเสียสติเหมือนกันแหละ คือการ
ที่ได้ปฏิบัติด้วยตัวเอง อย่างน้อยเราก็ต้องเข้าไปฟังธรรมะเป็นครั้ง
คราว ควรจะอ่านหนังสือบ้าง ยิ่งทุกวันนี้ โอกาสที่จะได้ฟังธรรมะ
ง่ายมาก เปิดอินเทอร์เน็ต ดาวนโหลดตั้งเยอะแยะ ครูบาอาจารย์
ที่ไหน เต็มวั้นมันมากเกินที่เราจะฟังได้ ธรรมเทศนาแบบ MP3
มากทีเดียวแหละ

แต่เราก็ต้องมีข้อมูลที่ช่วยให้เราคิดและพิจารณา แต่ว่าเป็น
ครั้งเป็นคราวก็ควรที่จะเข้าไปหาครูบาอาจารย์ก็ดี หรือเข้าไปปฏิบัติ
กับผู้ที่มิประสพการณ์ในการปฏิบัติพอสมควร จะเป็นฆราวาสด้วย
กันก็ได้ แต่ขอให้มิประสพการณ์พอสมควร เพราะว่าเราจะต้อง
ทบทวนอยู่เสมอ ส่วนหนึ่งเราก็ทบทวนด้วยตัวเอง

แต่ที่เราต้องเปิดเผยตัวในวิธีใดวิธีหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นในกลุ่ม
ปฏิบัติธรรมของฆราวาสด้วยกัน หรือจะเป็นครูบาอาจารย์ หรือ
การเข้าในรีทรีตในบางครั้ง ก็จะเป็นโอกาสที่จะได้...คือเหมือนกับ
เป็นการเปิดเผยว่าใจของเราเป็นยังไง การปฏิบัติของเราเป็นยังไง
เพื่อให้เราทบทวนอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

เพราะว่าบางครั้งเราก็ปฏิบัติด้วยตัวเอง อยู่ในสถานที่ที่เราอยู่คนเดียว เราไม่ต้องเกี่ยวข้องกับใคร ก็เป็นเหตุการณ์ที่เราสามารถรักษาความคิดความเห็นของตัวเอง โดยไม่ต้องรับความคิดเห็นอย่างอื่นเลย ซึ่งมันก็เป็นโอกาสที่จะพลาดก็มี ไม่ใช่ว่าจะอันตรายเสมอ แต่โอกาสที่จะพลาดก็มี เลยต้องหาโอกาสสำหรับตัวเองที่จะทบทวน จะได้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น ถ้าเราเห็นว่าที่เรา กำลังปฏิบัติมันไม่มีใครท้วงติง และไม่ได้เกิดอุปสรรคอะไร ก็เป็นความมั่นใจของตัวเอง ก็เป็นการเสริมศรัทธาของตัวเองว่าเราก็ถูกหนทางแล้ว ก็เป็นกำลังใจเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติในการภาวนา เป็นส่วนที่ช่วย ก็กลับมาที่กัลยาณมิตร การมีกัลยาณมิตรในธรรมก็เป็นสิ่งที่ช่วยได้แยะ

อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ มีครั้งหนึ่งที่พระอานนท์ท่านไปภาวนาในป่า วันหนึ่งท่านไปปลีกล้วย และก็อยู่ในป่าทั้งวัน ก็เกิดจิตสงบ เกิดความรู้สึกเห็นแจ้งขึ้นมาในการปฏิบัติว่าการมีกัลยาณมิตรเป็นสักครั้งหนึ่งของพรหมจรรย์ ของการปฏิบัติธรรม ตอนเย็นก็กลับมาเล่าให้พระพุทธเจ้าฟัง ว่าเกิดความรู้สึกเกิดความเห็นชัดเจนขึ้นในจิตของเราอย่างนี้

พระพุทธเจ้าฟังแล้วก็พูดกับพระอานนท์ว่า การมีกัลยาณมิตร ไม่ใช่ครั้งหนึ่งของพรหมจรรย์ มันเป็นที่หมดของพรหมจรรย์ ร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่แค่ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ การมีกัลยาณมิตร มีผู้ที่เราสามารถที่จะ...คือไม่ใช่เพียงแค่เราฟังอย่างเดียว หรือได้ปฏิบัติด้วยกันอย่างเดียว แต่ว่าเราเป็นผู้ให้กำลังใจกับผู้อื่นด้วย มันเป็นส่วนที่ช่วยเรา ทำให้เราคิด ทำให้เราแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าจะต้องนั่งพูดกันทั้งวันทั้งคืนหรือตลอด แต่ว่าเป็นครั้งคราว เป็นสิ่งที่ช่วยได้แยะ

ผู้ฟัง : การสอบอารมณ์คืออะไร มีวิธีการอย่างไร แล้วทำไปเพื่ออะไร

พระอาจารย์ : สอบอารมณ์มันก็เป็นสำนวนที่ชอบใช้กันในผู้ปฏิบัติบางกลุ่ม เช่น เวลาจะภาวนาก็จะไปหาอาจารย์เพื่อเล่าถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติ อาจารย์จะได้ให้การคิดต่อจากว่า เออ... ภาวนาไปถึงนี้ ได้ทำอย่างนี้ ต่อไปควรจะทำอย่างนี้ หรืออย่าไปทำอย่างนั้น คือมันเป็นการทบทวนการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับแนวทางที่ชัดเจนขึ้น หรือเป็นกำลังใจเพิ่มขึ้นในการภาวนา ในการปฏิบัติ

ผู้ฟัง : ในขณะที่พระพุทธศาสนากำลังถูกศาสนาอื่นทำลาย ประเทศกำลังถูกทำร้าย พระพุทธองค์สอนให้เราใช้ปัญญาต่อสู้อย่างไร

พระอาจารย์ : พระพุทธเจ้าสอนให้เราเป็นผู้มีศีลมีธรรม มีหลักการในความเข้าใจ พุดตามความเป็นจริง คนชอบคิดว่าศาสนา กำลังถูกทำลายจากภายนอก แต่อาตมาคิดว่าที่ถูกทำลายนั้นจากภายในมากกว่า พวกชาวพุทธเองที่ไม่เข้าใจในศาสนา มันเต็มบ้านเต็มเมือง นี่น่าอันตรายกว่า เรามีหน้าที่ในการสร้างความเข้าใจ สร้างสัมมาทิฐิในตัวเองให้เป็นผู้มีศีลมีธรรม ไม่เชื่อความงมงาย ไม่มีอะไรแอบแฝงในการปฏิบัติหรือในการเกี่ยวข้องกับศาสนา เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ค้ำจุนพระศาสนาอย่างมากที่สุด

ผู้ฟัง : ในขณะที่เรานั่งทำงาน และผลิตเพลินกับงานนั้นไม่ว่าจะเป็นงานอะไรซึ่งเป็นงานส่วนตัวของเรา ถือนั่นเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่งได้มั๊ยครับ

พระอาจารย์ : มันก็ต้องดูว่าตีความยังไง ถ้าตีความว่า สมาธิคือ ความมีความตั้งใจแน่วแน่พอสมควร ก็เป็นส่วนที่ได้ แต่จะเป็นสมาธิที่ให้เราพ้นจากความทุกข์ก็อาจจะยากหน่อย เพราะว่าสมาธิที่พ้นจากความทุกข์ หรือสมาธิที่มีเป้าหมายที่ถูกต้อง คือเป็นสมาธิที่มุ่งในการละกิเลส อย่างที่เล่าว่ามีนิพพิทา มีวิราคะ มีนิโรธะ มีอุปสมายะ มีอภิญญาะ สัมโพธายะ นิพพานายะ นี่แหละจึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง

แต่ที่เราเพลิดเพลินในงาน มีจิตใจแน่วแน่ สงบ ผิดมัย ไม่ผิด ตีมาก ตีกว่าทำงานแล้วพุ่งชานวุ่นวาย ตีกว่าเยอะมากทีเดียวแหละ การใช้สติในการทำจิตให้มีความตั้งมั่นในสิ่งที่ทำ ก็จะมีคุณค่าคุ้นเคยกับการทำจิตให้มีสติต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์อย่างมาก เพราะว่าการที่เช่นทำงานโดยไม่เบื่อ เรื่องนี้แหละอันสงส์มากแล้ว เพราะโดยปกติคนชอบบ่น โอ้ย ทำงานก็เบื่อ ไปทำงานน่าเบื่อ

แต่ถ้าหากว่าเราเป็นผู้มีสติไว้ มีความสงบ มีสมาธิในการทำงาน จะไม่ค่อยเบื่อ จะเพลิดเพลิน มีความสุขสบาย มันมีผลที่ช่วยชีวิตเราอย่างมากทีเดียว เพราะว่าจิตจะได้เบิกบานในการกระทำจะเป็นการทำงานที่ดี เป็นการเกี่ยวข้องกับเพื่อนฝูงที่ดี เป็นสิ่งที่เห็นหน้าที่ของเราที่ดี คือเราก็จะมีความร่าเริง มีความสบาย แต่จะตีความว่าเป็นสมาธิที่สอดคล้องกับอริยมรรค อริยผล ยังไม่ถึงขั้นนั้น

เพราะว่าบางครั้ง หลวงพ่อชาท่านได้ไปที่ประเทศอเมริกา แล้วก็มือดีตพระฝรั่งองค์หนึ่งได้ติดตาม มีโอกาสก็สนทนากับหลวงพ่อก็ถามในลักษณะนั้นเหมือนกัน เวลาช่วงนี้เราปฏิบัติกับคนที่เขาอยู่ที่นี้ เขาว่าเขาได้สมาธิอยู่ คือเขาทำกัมมาแล้วเขาก็ได้สมาธิเขาไม่จำเป็นต้องไปนั่งกรรมฐานที่ไหน เพราะว่าเขาได้สมาธิในการออกกำลังกายทำกัมมา เขาก็มีสมาธิดี เวลาเขาป็นเขา

หลวงพ่อกำนันก็หัวเราะ อ้อ มีแต่ฝรั่งได้สมาธิหลุดพ้นในการ
ป็นเขาน้อ ท่านถามกลับ เวลาเขาป็นเขา เขาพิจารณาถึงอริยสัจ
๔ หรือเปล่า ก็คงจะไม่หรอก

ความสงบอย่างหนึ่งเพื่อความสบายในชีวิตประจำวันก็เป็น
สิ่งที่ควรฝึก แต่ว่าสมาธิที่สอดคล้องกับอริยมรรค ๘ อันนั้นก็ต้อง
มีหน้าที่ในการ...ในที่สุดก็ เออ เราพิจารณาถึงอริยสัจ ๔ มันทิปัญญา
ให้แตกให้ได้

ผู้ฟัง : หากเรานั่งสมาธิแล้วมีความสงบ มีความสว่าง แล้วเราก็
พอใจอย่างนั้น ถือว่าเป็นการมีความสุขหรือไม่ แล้วเราจะพัฒนาตัวนี้
ให้ก้าวหน้าไปได้อย่างไร

พระอาจารย์ : ก็อย่างที่เล่าให้ฟังเมื่อตะกี้ คือ บางคนเหมือนกับ
ไม่กล้าทำสมาธิเพราะว่ากลัวจะติด โอย อย่างนี้มันกลัวในสิ่งที่ไม่
ควรกลัว คือเราทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ มีความสุขในจิตสงบ ก็
เป็นสิ่งที่ดี แต่เราก็ยังต้องระลึกถึงว่าต่อไปเราควรทำอย่างไร จิตสงบมี
งานที่จะต้องทำ งานก็คือการเข้าใจในหลักของความเป็นจริง เข้าใจ
ในทุกๆในเหตุให้เกิดทุกข์ ในการดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ ต้อง
เอาสมาธิมาทำงานอีกทีหนึ่ง

ผู้ฟัง : ขณะนี้ปฏิบัติมาถึงวันที่ ๗ แล้ว สังเกตว่าตัวเองเริ่มมีอาการ
หุแว่ว คือเกิดนิมิตทางหูได้ยินเสียงนั้นเสียงนี้ตลอดเวลา บางครั้งก็
เป็นเสียงโหยหวนเสียงร้อง ทำให้เกิดความกลัว สวตมนต์แผ่เมตตา
ทั้งอุทิศส่วนกุศลแล้วเสียงนั้นก็ยังอยู่ อยากทราบว่ามีวิธีทำอย่างไร
เพื่อให้หายอาการกลัว

พระอาจารย์ : ส่วนหนึ่งเราต้องพยายามที่จะ...คือตัวสติต้องอยู่กับการสัมผัส เช่น การสัมผัสในร่างกาย เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความหนักแน่น เรากลับมาตั้งสติไว้ ความรู้สึกภายในร่างกาย เพราะว่าถ้าหากว่าเราออกไปทางเช่น เสียงที่ได้ยิน หรือความรู้สึกที่เรา มี มันก็ไปได้ไกล มันไม่มีขอบเขต แต่เรากลับมาตั้งหลักในร่างกายของเรา ความรู้สึกในร่างกายมีอย่างไร ลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันเป็นอย่างไง ความรู้สึกในแขน ความรู้สึกในขา รู้สึกทั่วถึงร่างกาย เรากลับมาตั้งสติที่หนักแน่นอยู่กับความรู้สึกในร่างกาย มันเป็นส่วนที่ช่วยให้จิตมีหลักที่ปักแน่น มันเป็นวิธีการที่สำคัญ

เมื่อกลับมาภายในตัวเราอย่างนั้น และกับประสบการณ์ในปัจจุบันจริงๆ เราก็แผ่เมตตา แผ่เมตตาให้ถึงตัวเอง ให้ระลึกถึงคุณของพระศรีรัตนตรัย มันเป็นส่วนที่เราระลึกถึง คือเราเองเป็นผู้ต้องการความสุข เราเองเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เป็นการเสริมพื้นฐานที่จิตจะเป็นกุศล เมื่อจิตเป็นกุศลคือไม่มีโอกาสที่ความกลัวจะ...เพราะว่าเวลาเรารักษาจิตเป็นกุศล คือความกลัวเป็นอกุศลเลยเป็นส่วนที่ทดแทนกัน มันเป็นเรื่องที่ทำให้อกุศลจิตมันก็ค่อยหลุดออกไป จิตที่เป็นกุศลมันก็เข้ามา ความกลัวมันก็หายไป

ผู้ฟัง : คำถามนี้เป็นคำถามสุดท้ายนะครับ จิตเป็นคนละอย่างกับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือเป็นอย่างเดียวกัน ถ้าเป็นคนละอย่าง ๔ อย่างหลังไม่เที่ยง แล้วจิตเที่ยงหรือไม่

พระอาจารย์ : จิตมันแค่ชื่อเท่านั้น คือมันเป็นชื่อที่ใช้ มันไม่ได้เป็นสิ่งเป็นอัน มันแค่สมมติใช้ สมมติใช้เพื่อกำหนดไว้ อันนี้คือเวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นชื่อที่จะเรียก ไม่ได้เป็นสิ่งที่จริง มันจริงในลักษณะที่เราเรียกเท่านั้น มันไม่มีอะไร

เพราะว่าพระพุทธเจ้าให้ดูอาการ แล้วบางที่ท่านก็แยกไม่เหมือนกัน เช่น จิต บางครั้งเวลาท่าน เออ ให้ดูจิต ท่านจะหมายถึงว่าสถานะของธรรมชาติที่มีการรับรู้ มีการคิดนึก มีความรู้สึก เวลาจะแยกออกอีกทีก็ให้ดูขั้น ๕ ซึ่งจะดูรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นการแยกออกเพื่อสะดวกในการพิจารณา หรือในการสังเกต หรือในการค่อยวิเคราะห์อีกที

บางที่ท่านจะใช้ให้พิจารณารูปธรรม-นามธรรม นามธรรมคือมีส่วนที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็เพิ่มผัสสะกับมนสิการ คือว่าสุดแล้วแต่ ท่านจะดูตามหน้าที่ของจิตหรืออาการของธรรมชาติ อาจจะใช้ให้มันกว้างขึ้นสักหน่อย

ตัวจิตมันเพียงแต่ชื่อที่เราสมมติขึ้นมาเพื่อเรียกสิ่งหนึ่งที่อยู่ ในธรรมชาติให้เราค่อยเข้าใจ มันเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเที่ยงแท้อะไรละ ของสมมติ เช่นเราใช้คำศัพท์ว่าฝน เวลาเราฝน มันไม่มีอะไรที่เป็นจริง เนื้อแท้ มันเป็นอาการ มันเป็นสิ่งที่ได้ปรากฏอยู่ แต่มันไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ที่ถาวร เช่นเดียวกัน จิตก็เป็นชื่ออีกชื่อหนึ่งที่เราใช้เพื่อเอ่ยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ



สติเป็นเรื่องที่สำคัญ
การที่ตั้งหลักด้วยสติ
รู้ตัวว่าอารมณ์เกิดขึ้นยังไง
ความรู้สึกเกิดขึ้นยังไง ฯลฯ
ถ้าเราสติไม่ทัน
มันก็จะไหลไป
ตามกระแสข้างนอก
เราก็คอยปรับ
ไม่ให้ไปทำตามกระแส
ในสิ่งที่จะสร้างความทุกข์
หรือสร้างความเสียหาย
ให้แก่ตัวเอง
ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก



ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมะ

ผู้ฟัง : ปัจจุบันนี้ คนรุ่นใหม่ไม่ตระหนักถึงความกตัญญูและสำนึกถึงบุญคุณคน สนใจแต่เรื่องภายนอก คือการแต่งกาย ดูว่าจะดูดี แต่ภายในจิตใจนั้นยังไม่ทราบ ขอกราบพระอาจารย์ช่วยให้ธรรมะข้อใด เพื่อเป็นธรรมสำหรับในการที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

พระอาจารย์ : อาตมาคิดว่ามันเป็นเรื่องเป็นปัญหาประจำโลก ไม่ว่าจะอยู่ที่ประเทศไหน วัฒนธรรมไหน สังคมไหน คนจะบ่นเรื่องรุ่นใหม่อยู่เรื่อย รุ่นใหม่ไม่เอาไหน รุ่นใหม่ไม่มีเรื่องนี้เรื่องนั้น แต่มันก็เป็นส่วนที่...คือถ้าอยากให้รุ่นใหม่ดี รุ่นเก่ามันเป็นยังไง นี่มันเป็นปัญหามากกว่า รุ่นเก่าที่เป็นแบบอย่าง อย่างพ่อแม่ชอบบ่นเรื่องลูก แต่ว่าลูกมันได้เลียนแบบจากที่ไหน หน้าที่ของผู้ที่เป็นพ่อแม่ก็ดี หรือที่เป็นรุ่นพี่ก็ตาม คือคนที่เป็นคนใหม่ขึ้นมา เขาก็ต้องตามแบบอย่างที่เราเห็นที่ใกล้ชิด ถ้าหากยกตัวอย่างง่ายๆ ในป่ามีต้นไม้อยู่ตรงนี้ แล้วก็มีต้นไม้อยู่ทางโน้น แล้วก็มีเครือเถาวัลย์เกิดขึ้นอยู่ตรงนี้ มันจะไปพันต้นไม้ มันจะพันต้นไม้ใช่ไหม มันไม่ไปพันต้นไม้โน้น มันจะพันต้นไม้ที่ใกล้เคียงกัน

ลูกก็เช่นเดียวกัน มันก็จะตามพ่อแม่ไป เป็นหลักที่สำคัญ หรือคนที่ป็นรุ่นใหม่ เขาก็จะตามรุ่นที่มาก่อน เป็นส่วนที่เราก็คต้องพยายามให้ตัวเราเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นสิ่งที่สำคัญ

เพราะว่าคนส่วนใหญ่ เขาจะอาศัยสิ่งที่ได้เห็นมากกว่า สิ่งที่ได้ยิน เห็นตัวอย่างอย่างไร เห็นความประพฤติอย่างไร เห็นการกระทำอย่างไร ตัวนี้มีน้ำหนักมากกว่าการพูด เช่น อย่างในฐานะที่อาตมาเองเป็นอาจารย์ อาตมาก็สอนได้พูดได้ แต่สิ่งที่มีน้ำหนักมากกว่าคือเรื่องการกระทำของเราเอง ในฐานะที่เราเป็นผู้นำนี้เราพูดในลักษณะที่เป็นอาจารย์หรือเป็นเจ้าอาวาส แต่อย่างนี้ก็เป็นลักษณะธรรมชาติ อย่างเรานึกถึงเรื่องที่เราได้เล่าให้ฟัง ที่ได้สอนเรื่องพระสารีบุตร ที่พระสารีบุตรได้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา ท่านเกิดศรัทธาเพราะท่านเห็นพระอัสสชิเดินอย่างสำรวม บิณฑบาตอย่างสำรวม มีความสง่างดงามในกิริยาของท่าน ก็ยังไม่ทันได้ฟังอะไรก็เกิดศรัทธา ก็เพราะการกระทำ

เพราะว่ามันมีน้ำหนักมากโดยธรรมชาติ ถึงคนพูดก็พูดดี มีเหตุมีผล พูดมีความฉลาด แต่ว่าการกระทำมันไม่ดี มันไม่ตรง ไม่เหมือนที่พูด หรือได้บ้างไม่ได้บ้าง มันก็ลดน้ำหนักลง มันมีน้ำหนักน้อย การกระทำมีน้ำหนักมาก ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ และในฐานะไหนที่เรามีในสังคม เราก็พยายามที่จะให้เป็นผู้ที่มีการกระทำ การปฏิบัติที่ตรงต่อศีลต่อธรรม คือจะมีผลในลักษณะของการที่ได้... เพราะอย่างไรคนๆ เดียว เราต้องสัมผัสกับหลายๆ คน ถ้าเราเป็นลูก เรายังต้องมีการสัมผัสกับพ่อกับพี่กับน้อง กับเพื่อนฝูงที่ทำงานที่เราเรียน ที่เรามีการรับผิดชอบอื่นๆ ในสังคม ถ้าเราเป็นพ่อเป็นแม่คน เรายังต้องสัมผัสกับลูกกับหลาน กับคนรอบข้างที่เป็นเพื่อนฝูง ที่มีส่วนรับผิดชอบอื่นๆ

คือมนุษย์คนเดียวมันไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวในโลกนี้ อยู่โดดเดี่ยวไม่ได้ แต่ก็อย่าคิดว่าเราคนเดียวทำอะไรไม่ได้ เพราะว่าเราคนเดียว เราต้องสัมผัสกับคนอื่นอยู่ตลอด เราเป็นสิ่งที่คนอื่นเขาก็สังเกตเห็น เขาก็ได้เห็น

แล้วทุกวันนี้ค้นหาแบบอย่างของชีวิตที่ดี ไม่มีใครตื่นขึ้นตอนเช้าแล้วก็มีภาครคิดว่าวันนี้จะทำยังไงชีวิตจะเหลวไหล มันไม่มีใครคิด มีแต่คิดว่าทำอย่างไรชีวิตจะมีความก้าวหน้า มีอะไรที่ดีเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เมื่อได้เห็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่กำลังทำอะไรที่เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้คนเหล่านั้นได้เกิดกำลังใจ ได้เกิดแนวคิดเช่นเดียวกัน เป็นการจุดประกาย ทีละเล็กทีละน้อย เป็นสิ่งที่เราเองทำได้ และก็ทำแบบสบาย เราทำอย่างนั้น คือเราสบาย คนอื่นก็สบายด้วย

ผู้ฟัง : ขอพระอาจารย์แนะนำการนำหลักธรรมไปปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวัน และเราควรจะเดินจงกรมนั่งสมาธิกันอย่างไร

พระอาจารย์ : นั่งสมาธิก็ให้เที่ยงตรง ตั้งกายให้ตรง ขาขวาทับขาซ้าย นั่งให้เที่ยงตรง กลับไปบ้านอย่าไปหงุบหงับเลย ไม่เอาไหนเลย ตั้งกายให้ตรง เดินจงกรมก็เช่นเดียวกัน ตั้งท่าเอาไว้ ตั้งเวลาไว้ อย่าไปเชื่อเหตุผลของกิเลสว่ามันพอแล้ว มันมีอยู่ทุกส่วนและจำเป็นจะต้องทำ ทำไว้ก่อน นั่นเป็นส่วนหนึ่งที่ต้องฝากเอาไว้ คือเราได้ปฏิบัติด้วยกัน คือเราได้รับประสบการณ์ของการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง คือจิตใจของเราได้เกิดความสงบ หรือเกิดความกระจำงขึ้นมา คือได้เพราะว่าเราได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เราได้ออกจาก

สถานที่นี้ เรากลับไปที่บ้าน ก็แน่นอนล่ะ กลับไปบ้านก็ไม่ใช่สถานที่ที่ปฏิบัติธรรมอย่างสำนักที่ตั้งขึ้นมาโดยเฉพาะอย่างยิวพุทธฯ แต่เราก็พยายามที่จะให้ความสะดวกแก่ตัวเอง โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายๆ วิธี อย่างกับการนำการปฏิบัติเข้ามาในชีวิตประจำวัน มันก็ต้องดูแลแต่ละคน บ้านอยู่ในลักษณะไหน ถ้าเราสามารถที่จะมีห้องพระก็เป็นเรื่องที่จะช่วยได้เยอะมากเลย ให้มีห้องสักห้องหนึ่งหรือมุมหนึ่งในบ้านที่เราตั้งพระเอาไว้ มีเครื่องบูชาอยู่ตรงนั้น เป็นที่ที่เรา...คือมันเป็นมุมสงบในบ้านที่ไม่พลุกพล่าน ไม่มีคนผ่านไปผ่านมาตลอด เราก็ใช้สถานที่นั้นเป็นที่ที่เรากราบไหว้ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ได้มีการสวดมนต์ มีการระลึกถึงคุณของพระศรีรัตนตรัย และสิ่งที่ได้เคารพนับถือ เป็นส่วนที่ช่วย คือมีสถานที่ที่เรารักษาความสะอาด เรายังรักษาความงดงาม ตกแต่งให้เป็นสิ่งที่เสริมความเลื่อมใสของเรา

มันเป็นเรื่องภายนอกก็จริงอยู่ เรื่องวัตถุก็จริงอยู่ แต่วัตถุก็สามารถที่จะเปลี่ยนอารมณ์ของจิตใจของเรา วัตถุภายนอกมันก็สามารถที่จะสร้างอารมณ์ที่ตื่นเต้นวุ่นวาย ก็เป็นวัตถุภายนอก วัตถุที่เป็นเครื่องบูชา ก็เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างอารมณ์ที่สงบ มันเป็นเรื่องที่โหนๆ เราก็อาศัยวัตถุอยู่ แต่ว่าขอให้มันเป็นวัตถุที่ช่วยเสริมความสงบ เสริมศรัทธาของเรา เป็นสิ่งที่ช่วยได้เยอะ

นอกจากนั้น เราก็ยังใช้เวลาในการสวดมนต์ เช่น เวลาตื่นเช้า ตื่นแล้วก่อนนั่งสมาธิ เรามีการสวดมนต์เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีกำลัง อย่างหนึ่งก็กำลังศรัทธา แต่อีกอย่างหนึ่งก็คือกำลังกาย คือไล่ความง่วงออกจากจิตใจเราเสียก่อนจึงจะนั่ง ไม่ใช่ว่าเพียงแต่นั่งมันได้ผลเพราะว่านั่ง แม้มกไปนั่งพักไข่มองไม่เห็นบรรลुरुธรรมสักครั้งเลย เราไปนั่งง่วงสัปหงกอย่างนี้แหละ มันไม่ได้ผลเท่าที่ควร เราต้องไล่ความง่วงเสียก่อน และเราก็สวดมนต์ เป็นสิ่งที่ช่วย

ถ้าตื่นเช้า เราสามารถที่จะเริ่มวันด้วยการสวดมนต์บ้าง นั่งสมาธิบ้าง เป็นสิ่งที่ดี ถ้าเทียบกับการตั้งนาฬิกาปลุกเอาไว้ให้วินาทีสุดท้ายจึงจะได้ลุกขึ้น รีบแปรงฟัน รีบออกจากบ้าน รีบขึ้นรถเพื่อรีบไปทำงาน เพื่อรีบไปทำอะไร รีบไปวุ่นวายเท่านั้น

เราให้มีเวลาสำหรับตัวเองที่จะได้สำรวจจิตใจไว้ก่อน จึงจะได้เริ่มวันด้วยความแจ่มใส เพราะว่าการเริ่มวันอย่างไร เราสร้างเหตุยุ่งเหยิง ผลมันก็ปรากฏตามเหตุที่เราสร้าง เราตื่นขึ้นมาด้วยความงง ความรีบร้อน ใจมันก็มีความคิดว่าจะทันนี้ทันนั้นหรือเปล่า มันก็วุ่นวายทั้งวัน เพราะว่าเราสร้างเหตุไว้ก่อน การสร้างเหตุ เริ่มวันโดยสร้างความสงบไว้ก่อน สร้างความสำรวมไว้ก่อน เป็นสิ่งที่เป็นคุณสำหรับตัวเอง

ถ้าหากว่าเราสามารถสร้างความเยือกเย็นภายในจิตใจของเราที่จะเริ่มวันด้วยความแจ่มใส อาตมารับรอง คนอื่นในบ้านเรา คนอื่นที่ต้องเกี่ยวข้องกับเรา เขาก็จะชอบคุณเราอย่างมาก ไม่ได้เที่ยวไปสร้างความรำคาญ ดีมากเลย

พอช่วงกลางวันเราก็มีหน้าที่จะต้องทำ เราก็พยายามที่จะระลึกถึงการตั้งสติ การที่จะทำให้มีการต่อเนื่องของการรู้เท่าทัน ซึ่งส่วนหนึ่ง อย่างที่อาตมาได้สั่งสอนไว้หรือได้แนะนำไว้ คือการตั้งสติไว้ที่กาย คืออย่าคิดว่าเรื่องสติเป็นเรื่องจิตใจอย่างเดียว ตั้งสติไว้ที่กายของเรา การเคลื่อนไหวของกาย การรู้ตัวในร่างกายของเรา เพราะว่าบางครั้ง ยังมีอะไรกระทบมามาก อารมณ์เยอะ บางทีมันไม่ทันความรู้สึกภายในจิตใจ แต่ว่าเรากลับมาที่ความรู้สึกในร่างกาย ร่างกายเคลื่อนไหวยังไง มีความเครียด มีความสบายยังไง มีความรู้สึกสัมผัสยังไง เราให้ตั้งหลักไว้ที่ร่างกายของเรา มันเป็นส่วนที่ช่วยให้สติต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน และในเหตุการณ์ที่หลากหลาย

พอมาถึงตอนเย็น ก็ควรสามารถที่จะมานั่งสมาธิทำวัตรอีก รอบหนึ่งในตอนเย็นตามสมควร ก็เป็นสิ่งที่ดี ถ้ามีเวลาอ่านหนังสือ ธรรมะ ฟังธรรมะ หรือยิ่งอย่างชาวกรุงเทพฯก็มักจะใช้เวลาอยู่บน ถนนมาก ถึงจะเป็นรถส่วนตัวก็ดี จะเป็นรถประจำทางก็ดี เราก็เอา ธรรมเทศนามาฟังด้วย ดีกว่าไปนั่งคิดรำคาญกับคนนี่คนนั้นรอบตัว เรา หรือได้แต่จิตใจลอยไปลอยมา เราก็ได้ฟังธรรมะไปด้วย อย่าง ที่อาตมาพูด ทุกวันนี้ธรรมะของครูบาอาจารย์ของสำนักนี้สำนักนั้น เยอะแยะมากมาย ทั้งพระก็ดี ทั้งแม่ชีก็ดี ทั้งฆราวาสก็ดี ทั้งอุบาสก อุบาสิกาที่เป็นผู้แนะนำธรรมะ จะเลือกตามชอบใจ มีเยอะแยะ เราก็ได้มาฟัง เป็นสิ่งที่เป็นการกำลังใจ เป็นข้อคิด ได้รับแนวทางเรื่อยๆ เป็นสิ่งที่ช่วยไม่น้อย การได้ฟังธรรม พุทธถึงในชีวิตประจำวัน เราก็พยายามให้มีธรรมะประกอบด้วย

พอถึงวันพระ คือในพุทธศาสนา เดือนหนึ่งเราจะมีวันพระ สัก ๔ วัน อาทิตย์หนึ่งสักวันหนึ่ง พระพุทธเจ้าจัดให้มีวันอุบาสกหรือ ภาษาไทยเราเรียกว่าวันพระ คือถ้าเป็นวันพระ ก็เป็นโอกาสระลึก ถึงสิ่งที่ประเสริฐ สิ่งที่ดีงาม สิ่งประกอบด้วยคุณธรรม อาทิตย์ละ ครั้ง บางครั้งก็เรื่องธรรมดาในรอบอาทิตย์หนึ่ง บางทีเริ่มอาทิตย์นี้ก็ มีความตั้งใจดี แต่ว่าโอกาสที่จะล้มเหลวก็สูงเหมือนกันแหละ หรือ ที่จะไขว่ไขว่ ล้ม หรือมีเรื่องอื่นแทรกซ้อนเข้ามาที่จะทำให้วุ่นวาย ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา

แต่พอถึงวันพระ เราก็มีโอกาสที่จะตั้งใจใหม่ ว่ายังไงวันนี้ วันพระ เราก็ระลึกถึงพระศาสนา นึกถึงพระธรรม นึกถึงพระผู้ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพื่อเราเองจะได้มีแนวทางที่ตั้งต้นใหม่อีกครั้ง หนึ่ง วันพระอาทิตย์ละครั้ง ที่จริงก็ไม่มากหรอก คืออาทิตย์หนึ่ง มีตั้ง ๗ วัน พระก็ขอแค่วันหนึ่ง ไม่โลกจวนเกินไปหรอก เราไม่ขอ

มาก ขอแค่วันเดียว เดือนหนึ่งมีตั้ง ๓๐ วัน พระก็ขอแค่ ๔ วัน ก็ขอไม่มากหรอก

แต่ว่าปัญหาว่าวันพระจะหายไปเรื่อยๆ โยมก็จะเอาไปทั้งหมด เดือนหนึ่งมีตั้ง ๓๐ วัน ก็จะเป็นวันคน ๓๐ วันทั้งหมด ไม่มีวันพระเลย เราผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรจะมีความพยายามให้มีวันพระในชีวิตของเรา จะเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนสติเป็นระยะๆ เป็นประจำ และเราเริ่มต้นใหม่ ชีวิตประจำวันจะได้มีหลักที่กลับมา เราก็มาหลักตรงนี้แหละ เริ่มใหม่อยู่เรื่อย

ผู้ฟัง : ขออาราธนาพระอาจารย์ได้ให้อโวาทแก่ผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ : คือเราได้เข้าร่วมในการปฏิบัติธรรม ๗ คีน ๘ วัน อาตมาก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่มาารวมกัน การปฏิบัติธรรมก็ไม่ใช้เรื่องง่ายที่จะจัดเวลาในชีวิต และมีความตั้งใจที่จะอยู่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาจริงๆ ก็อยากจะขออนุโมทนาทางยุวพุทธิกสมาคมที่จัดสถานที่อย่างนี้ ถ้าหากสถานที่อย่างนี้ไม่มี เราก็ลำบากนะ ไม่มีห้อง ไม่มีความสะดวกสบายอย่างนี้ การปฏิบัติมันก็ลำบาก ที่ยุวพุทธิกสมาคมมีความเต็มใจ มีความเสียสละเพื่อส่วนรวมอย่างนี้เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา

และก็น่าอนุโมทนาเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่มาให้ความสะดวกกับเรา คือไม่ใช่แค่สถานที่ เพราะว่าสถานที่ต้องมีการดูแล ทั้งดูแลห้อง ดูแลเรื่องอาหาร ดูแลเรื่องธูระต่างๆ และก็ยังม้เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน เหตุปัจจัยจยมันเยอะ หลายคนมากที่ได้เสียสละจนเราสามารถปฏิบัติและคนอื่นได้ปฏิบัติด้วย ก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา

ในการระลึกถึงทุกอย่างที่มีในชีวิต มันมีไว้เพราะว่าคนอื่นก็ดี ตัวเราเองก็ดี ก็ต้องมีความเสียสละและการให้ เป็นเรื่องที่เหมาะสมกับเป็นคตธรรมให้เรา เช่นเราทำอะไรในชีวิต เราก็พยายามทำด้วยการให้ด้วยความเสียสละ ไม่ต้องไปคิดห่วงนักในเรื่องของตัวเอง หรือมีความเห็นแก่ตัว พวกนี้จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เท่านั้น มีความกังวล มีความห่วงไว้ เพราะตัวเองกลัวว่าจะไม่ได้ อย่างนี้ก็เป็นส่วนที่ขัดขวางต่อความสุข ทำอะไรก็ทำด้วยการให้ ด้วยความเสียสละ คือแสดงออกในลักษณะรูปธรรมภายนอก อย่างที่พูดในสถานที่นี้ก็คือ

แม้แต่ในเรื่องส่วนตัว เราจะปฏิบัติธรรมหรือทำอะไรก็ต้องทำด้วยการให้ เรามีความเสียสละ แม้แต่ในปัจจุบันขณะนี้ เช่นเราสามารถที่จะมีสติตามลมหายใจเข้าลมหายใจออก คือได้ในเวลาที่เรามีการให้กับความเสียสละ เพื่อให้จิตอยู่กับลมเข้าลมออก อยู่กับการเดิน เดินข้างหน้าเดินข้างหลัง มันจะมีความสำเร็จเกิดขึ้น เวลาเราพร้อมที่จะให้ ที่จะเสียสละ เพื่อการรู้ เพื่อผู้รู้ เพื่อธรรมะเพื่อความถูกต้อง ผลจะเกิดมาก อานิสงส์จะเกิดมาก

ถ้าหากว่าเราทำอะไรโดยการคิดจะเอา ทำอะไรแม้แต่ในการนั่งสมาธิ พอนั่งลงปุ๊บก็จะเอาจิตให้เป็นอย่างนี้ จะทำจิตของเราให้เป็นที่ถูกใจของเราอย่างนี้ อย่างนั้น จะได้สิ่งที่เหมาะสมกับการประดับตัวตน ประดับความรู้สึกรู้สีกต่อตัวตนของตัวเอง อย่างนี้มันจะเป็นการขัดขวาง ทำอะไรเราทำด้วยความเสียสละทั้งหมด มันยิ่งสบาย ทั้งเบาทั้งมีผลเกิดขึ้นด้วย

มันเป็นเรื่องที่จะเรียกว่าเป็นเคล็ดลับอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ คนชอบถามเป็นบางครั้ง ปฏิบัติยังไงจึงจะง่ายที่สุดเร็วที่สุด อย่างหลวงพ่อบุญญานถามอย่างนั้น ปฏิบัติยังไงจะได้ง่ายที่สุดเร็วที่สุด

หลวงพ่อบอก ถ้าจะเอาง่ายที่สุดเร็วที่สุดก็ไม่ต้องทำ อย่างนี้ดี
สบาย เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ความคิดที่จะให้มันง่ายให้
มันเร็ว ไม่ต้องตั้งความหวังเลยว่าจะได้ผล เลยไม่ทำดีกว่า

แต่ว่าการที่เราทำ เราก็มารู้ยู่่ว่าเราจะต้องทุ่มเทพอสมควร
เราจะต้องมีการให้ มีความเสียสละ เพื่อความถูกต้อง ก็เป็นเรื่อง
ที่เราสร้างความเต็มใจ สร้างความภาคภูมิใจว่า เออ เรามีโอกาส
ที่จะได้พบกับพระพุทธศาสนา เรามีโอกาสที่จะได้ปฏิบัติในหนทาง
ที่ค่อนข้างจะบริสุทธิ์มาก ก็เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจในชีวิต

อาตมาจำได้ ครั้งหนึ่งไปฟังธรรมะขององค์ทะเลาะมา คือ
ท่านเป็นทั้งประธานสงฆ์ ทั้งประธานของประเทศชาติไทย ที่จริง
ท่านไปสอนที่อเมริกาประจำ แต่ครั้งแรกที่อาตมาไปฟัง ก็อยู่ที่แอล.
เอ. ทุกวันนี้เวลาท่านไปสอนที่อเมริกา คนจะไปฟังเป็นพันๆ คน
ห้าพัน หกพัน เจ็ดพัน แปดพันคน แล้วจะเป็นการสอน ๔ วัน
๕ วัน ๖ วัน แล้วท่านจะสอน ค่อนข้างจะเข้มข้นมาก ท่านจะ
ยกหัวข้อในการสอนการอธิบาย ท่านทุ่มเทในการสอน

เวลาท่านเปิดสอนทุกๆ ไป เช่นปาฐกถาธรรมสำหรับคน
ทุกๆ ไป คนไปเป็นหมื่น สองหมื่นคน เป็นสิ่งที่น่าชื่นใจ ครั้งแรกที่
อาตมาไปฟัง คนไปเป็นพัน แล้วท่านก็ทุ่มเทสอน ก็เป็นหลักธรรม
เป็นหลักปริยัติ เป็นหลักปฏิบัติด้วยที่ละเอียด คือท่านก็เป็นพระที่
มีความรู้มาก และท่านก็อยากจะถ่ายทอด ท่านก็ได้สอน ถึงวันที่
๓ หรือวันที่ ๔ คือท่านก็สอนทุกวันๆ แล้วก็เปิดโอกาสถามกับ
ตอบเช่นเดียวกัน แล้วมีคนหนึ่งส่งคำถามมา รู้สึกครั้งนั้นท่านสอน
เรื่องสุญญตา ความว่าง มากอยู่เหมือนกัน ซึ่งเป็นเป้าหมายอย่าง
หนึ่งในการปฏิบัติ

คนหนึ่งถาม ทำอย่างไรจึงจะได้เข้าสู่ความว่างอย่างง่ายและเร็ว คือคนอ่านให้ฟัง ให้ท่านทราบคำถาม ท่านก็มีท่าทางเหมือนจะงง เอ้ ปฏิบัติสู่ความว่างโดยง่ายและเร็ว ท่านพูดซ้ำเหมือนกับงง แล้วท่านเริ่มต้นต้นมากและอึดอัด แล้วร้องให้ ในที่สุดท่านก้มหัวลงมา นี่ต่อหน้าคนเป็นพินนะ ท่านร้องให้ ทั้งพินคนเงียบ ไม่ค่อยเห็นอย่างนี้ แล้วสักพักหนึ่งท่านก็เงยขึ้น ลูกขึ้นมา ท่านพูดอย่างเสียงเข้มขึ้นว่า

“ความคิดที่หาความง่ายและเร็วเป็นความเหลวไหลที่สุด”

ท่านดุเลย แต่ความรู้สึกเกิดจากความสงสาร เพราะว่าดูๆ แล้ว เอ้ คือให้ธรรมะไว้มากแล้ว อย่างนี้มันปิดทางตัวเอง นำสงสารจิ้ง องค์กรทะเลลามะเป็นพระที่มีเมตตากรุณาอย่างที่สุด ท่านก็เลยอดไม่ได้ เกิดความรู้สึก

ในการปฏิบัติเราต้องสร้างความพอใจในการปฏิบัติ ในกรภาวนา ในการศึกษา ในการค้นคว้า เราสร้างความพอใจ สร้างความระลึกถึง เราเป็นผู้มีคุณ เราเป็นผู้มีบุญ เราจึงได้พบกับคำสั่งสอน ทำอย่างไรจึงจะได้ปฏิบัติให้บริบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

มันเป็นเรื่องที่เราที่รู้จักกัน เราก็ต้องยอมรับ เราก็ล้มลุกคลุกคลานกันทุกคน ไม่ใช่ใครเริ่มปฏิบัติ จะเป็นฆราวาสก็ดี จะเป็นบรรพชิตก็ดี ก็มีอุปสรรคกันทุกคน แต่ว่าพยายามสร้างความพอใจ พยายามสร้างความรู้สึก มีความกตัญญู มีความอิมใจที่ได้พบพระศาสนา และก็ให้มีโอกาสได้ปฏิบัติ แล้วก็ถึงจะล้มลุกคลุกคลานก็จริงอยู่ แต่ว่าก็อย่าเกิดความท้อใจเลย มันเป็นส่วนที่ทุกคนก็มี บางครั้งเราก็ได้ก้าวหน้า ได้มีประสบการณ์ที่เป็นที่พึงพอใจ บางครั้งเราก็มีอุปสรรค ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา อย่าคิดว่าเป็นเรื่องที่ผิด

ปกติอะไรเลย แต่ละคนเราก็มีสิ่งที่เราต้องสร้างความเข้าใจ และ
อุปสรรคที่เราต้องแก้ไข แต่ละคนก็ต้องคอยแก้ไขกัน คอยปฏิบัติ
กัน เพื่อรู้เพื่อเข้าใจในตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง คือ อย่าเอาคนอื่นเป็นเครื่องวัดในการปฏิบัติ
ของเรา ในลักษณะที่เราดูคนอื่นก็ดี เราดูครูบาอาจารย์ก็ดี เออ ท่าน
เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น เราก็ไม่อย่างนี้ เราไม่มีประสบการณ์อย่างนี้
เมื่อไหร่เราจะเป็นอย่างเขา อย่างนี้มันก็เสียเวลา เพราะว่าผู้ปฏิบัติ
คือเรา เราเป็นผู้มีทุกข์ เราเป็นผู้ที่ต้องแก้ไขทุกข์ เราก็ดูที่ตัวเรา
หรือถ้าจะดูผู้อื่นก็เพื่อเป็นกำลังใจ หรือเพื่อความภาคภูมิใจ อย่าไป
วัดด้วยตัวเองในลักษณะที่ทำให้เราน้อยใจหรือเสียใจ แต่เราเอามา
ปฏิบัติในตัวเองแล้วก็รู้ว่า เออ เราก็เป็นผู้มีกิเลส คนอื่นก็จะไม่แก้
ให้หรอก เราก็ต้องเป็นผู้แก้ เราก็คอยหาอุบายหาวิธี

ถ้าเราดูการปฏิบัติของผู้อื่นก็เพื่อดูว่าคนนั้นก็ดี ครูบา
อาจารย์องค์นั้นก็ดี ท่านมีอุบายแบบไหน มีวิธีแบบไหนที่อาจจะ
เป็นที่ถูกจริตเรา เป็นสิ่งที่จะช่วยเราในการปฏิบัติของเราเอง ก็เป็น
ส่วนหนึ่งที่ค่อนข้างจะสำคัญ เพราะว่ามนุษย์เราค่อนข้างจะเก่งใน
การทำให้สิ่งที่ย่าง เราก็ยังสามารถจะทำให้มันยาก สิ่งที่ย่งบ เรา
ก็ยังสามารถที่จะทำให้มันวุ่นวาย นี่เป็นความถนัดของมนุษย์เรา

แต่ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าในแง่หนึ่ง มันง่ายในลักษณะคือ
มันตรงไปตรงมา มันเป็นธรรมชาติที่ย่งบเยือกเย็น ก็ขอให้เราอาศัย
ธรรมชาติของพระพุทธเจ้า เราจะได้รับความเยือกเย็นความพ้นทุกข์
ทุกคน ก็ขอให้ตั้งใจกันต่อไป ก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่มาร่วมด้วย





พระราชโพรวิเทต (หลวงพ่อปสนโน)

ประวัติโดยสังเขป

- นามเดิม ริด แพรี่ (Reed Perry)
เกิดเมื่อ ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ที่ประเทศแคนาดา
พ.ศ. ๒๕๑๕ จบปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย
วินนิเพ็ก ประเทศแคนาดา
พ.ศ. ๒๕๑๖ ออกเดินทางแสวงหาประสบการณ์ในประเทศต่างๆ
จนกระทั่งมาถึงประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๑๗ อุปสมบท ณ วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๔
มกราคม และได้พบกับพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา
สุภทโท) เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี
และได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์
พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายจากหลวงปู่ชา ให้ปฏิบัติหน้าที่
เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี
ในระหว่างที่ดำรงตำแหน่ง ท่านได้ก่อตั้งสำนักสาขา
ของวัดป่านานาชาติขึ้น ได้แก่ สำนักสงฆ์ภูจอมก้อม
จ.อุบลราชธานี และสำนักสงฆ์เต่าดำ จ.กาญจนบุรี

- พ.ศ. ๒๕๔๐ ลาออกจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ เพื่อเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมกับพระอาจารย์อมโร ในการนี้ท่านได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ด้วย
- พ.ศ. ๒๕๕๓ พระอาจารย์อมโรได้รับมอบหมายให้ไปดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ หลวงพ่อปสนโนจึงได้ปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสแต่เพียงรูปเดียว และในปีเดียวกันนั้น ท่านได้ก่อตั้งสำนักสาขาของวัดป่าอภัยคีรี คือสำนักสงฆ์แพซิฟิก ณ เมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระราชคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ “พระโพธิญาณวิเทศ”
- พ.ศ. ๒๕๖๑ ลาออกจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี
- พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ “พระราชโพธิวิเทศ”





พระพุทธเจ้าสอนสติปัญญาสูงสุด
ท่านได้ระบุถึงเป้าหมายที่ท่านตั้งไว้ว่า
สติปัญญาที่มีไว้เพื่ออะไร
เป้าหมายคือการทำให้เรา
ได้สัมผัสความบริสุทธิ์
สัมผัสหนทางที่ถูกต้อง
พ้นจากอำนาจของความทุกข์
อำนาจของความเศร้าโศกทั้งหลาย
ให้เราเข้าสู่การดับทุกข์ที่แท้จริง

