



ง้ายกว่ากอด
แม่ใหม่ รักๆ

Phansakdi Chakkayhak

ลิขสิทธิ์

ง่ายกว่าที่คิด

ปสนุโน ภิกขุ

แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย เผยแพร่ ไม่ว่าจะทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต หรือทางใดทางหนึ่งทั้งสิ้น

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือร่วมสนับสนุนสื่อธรรมะโปรดติดต่อ

วัดป่าอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Rd., Redwood Valley

California 95470 USA

Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 317-0043

E-mail: vihara@abhayagiri.org

Website: www.abhayagiri.org

ภาพปกและออกแบบปก: อาจารย์ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จัดทำโดย: วันวิสาข์ หมี่เงิน, สรุจน์ วีรวัฒน์ โยธิน

ตรวจทานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดย: ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ePub version 1: ม ๒๕๕๘

ถ้อยคำจากคณะศิษย์

ท่านพระอาจารย์ปสันโน ได้เสียสละอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ ทั้งพระภิกษุและฆราวาสมาเป็นเวลากว่า ๒๐ ปี

คำสอน จริยวัตร ตลอดจนงานพัฒนาวัดป่านานาชาติของท่าน รวมทั้งงานอนุรักษ์ป่าไม้ผืนใหญ่หลายแห่งในบางจังหวัดของประเทศไทย สะท้อนให้เห็นถึงความเมตตาของท่านที่มีต่อคนรอบข้าง

ในโอกาสที่ท่านจะเดินทางไปยังประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่พุทธศาสนา และคำสอนของหลวงปู่ คณะศิษย์จึงได้รวบรวมคำสอนของท่าน ที่แสดงไว้ในโอกาสต่างๆ เพื่อเป็นตัวแทนของท่าน เป็นเครื่องระลึกถึงเมตตาที่ท่านมีต่อศิษย์

หลายสิ่งหลายอย่าง ในชีวิตคนเรา ทำให้เราอาจรู้สึกว่าชีวิตเป็นสิ่งยุ่งยาก และยังมี ความซับซ้อน เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคม เพราะแม้แต่กับการอยู่กับตัวเอง เรียนรู้ตัวเองก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

เมื่อได้นำข้อคิดคำสอนของท่านมาพิจารณา จะพบความจริงที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้เราได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยความสุขสงบ และรู้สึกว่า การดำรงชีวิตของเรา “ง่ายกว่าที่คิด”

กำ ลัง ใจ

วันนี้เป็นวันพระ เราได้มารวมกันรักษาศีล ฟังธรรม แต่ว่าอีกส่วนหนึ่งก็เพื่อเป็น กัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน คือเราจะได้ปฏิบัติธรรมร่วมกันด้วย ถ้าหากว่าเราอยู่อย่าง โดดเดี่ยวอยู่คนเดียว ไม่มีเพื่อนปฏิบัติร่วมกัน บางทีมันก็เป็นไปได้ยาก การปฏิบัติของ เราส่วนหนึ่งที่ต้องมี คือกำ ลัง ใจ ถ้าหากขาดกำ ลัง ใจ ในการปฏิบัติ มันก็ไม่อยากทำ สิ่ง หนึ่งที่เสริมกำ ลัง ใจ คือการมีกัลยาณมิตร การที่เรามารวมกันก็เพื่อหากัลยาณมิตร เช่น ครูบาอาจารย์ อุบาสก อุบาสิกาด้วยกัน ที่เป็นผู้สนใจในการรักษาศีลและในการเจริญ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเราอยู่ด้วยกัน ก็เป็นการให้กำ ลัง ใจซึ่งกันและกัน คือ... เราไปหากัลยาณมิตร อีกอย่างหนึ่งที่ควรคิด คือเราไปเพื่อเป็นกัลยาณมิตรของผู้ อื่นด้วย เป็นการให้อีกชนิดหนึ่ง ไม่ใช่ว่ามีแต่ได้อย่างเดียว ให้เราได้คำนึงด้วยว่า เรา ให้การเป็นกัลยาณมิตรแก่ไหน เพื่อจะได้เป็นกำ ลัง ใจของตัวเอง

เราเป็นลูกศิษย์คนหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นลูกศิษย์คนหนึ่งของครูบาอาจารย์ เมื่อท่าน ได้สั่งสอนเอาไว้ เราก็ควรปฏิบัติเพื่อเป็นตัวอย่างของผู้คนอื่นด้วย และเพื่อเป็นกัลยาณมิตร ของผู้อื่น นี่ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ปลุกจิตสำนึก เพื่อได้กำ ลัง ใจในการปฏิบัติ พระเณรเราก็ เช่นเดียวกัน ส่วนหนึ่งก็จำ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน อีกส่วนหนึ่งเราก็ต้องสำนึกว่า ญาติโยมนำปัจจัย ๔ มาถวาย มาสนับสนุน ให้การช่วยเหลือดูแลทุกสิ่งทุกอย่าง เรา กำ ลัง เป็นตัวอย่าง หรือกำ ลัง เป็นกัลยาณมิตรต่อญาติโยมอย่างไร ก็ต้องปลุกจิตสำนึก ของพระและเณรด้วย อันนี้... เป็นส่วนหนึ่งที่เราร้องคิด ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เราก็ ต้องพยายามให้เป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนชาวพุทธด้วยกัน ในครอบครัวก็ดี เพื่อนรอบ ตัวเราก็ดี หรือแม้แต่ในหมู่บ้านที่มีชาวพุทธอยู่ และควรปฏิบัติเข้มงวดกวดขัน จะเป็นสิ่ง ทำให้หมู่บ้านนั้น มีความเจริญไม่มากนักน้อย เพราะเป็นตัวอย่างที่ดี

ครั้งหนึ่ง... อาตมาเคยฟังเทศน์ของหลวงพ่อบุชา ท่านพูดว่าเฉพาะในป่าพง ถ้าได้สักแค่ ๕ องค์ที่ปฏิบัติเข้มงวดกวดขัน เอาจริงเอาจัง วัดก็จะเจริญทั้งหมด คือมันจะเป็นกำ ลัง ของผู้อื่น จะเป็นกำ ลัง ใจ เป็นตัวอย่างที่จะปลุกจิตสำนึกให้ผู้อื่น ในการปฏิบัติให้ต่อ เนื่อง เราจึงต้องรู้จักความสำคัญของกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้ว่า ปัจจัยในการเกิดสัมมาทิฐิมีอยู่ ๒ ประการ คือ การได้กัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการ คือ การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม หรือรู้จักคิดให้เป็นธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน เราอาศัยปัจจัยภายนอก คือมีกัลยาณมิตรจึงได้เกิดสัมมาทิฐิ อัน นี้เป็นเป้าหมายของชาวพุทธ トラบใดที่เรายังไม่ตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ มันยังอันตราย อยู่ในวิถีสงสารอย่างอันตราย ถ้าหากว่า ความเห็นที่ไม่ถูกต้องกับธรรมเกิดขึ้นในตัวเรา เราก็ จะยอมทำสิ่งที่ผิดเป็นภัยกับตัวเอง ทำให้เกิดโทษ คือเราจะมองไม่ออกว่า อะไรคือ กุศล อะไรคืออกุศล อะไรคือบุญ อะไรคือบาป

เราต้องพยายามปลุกสัมมาทิฐิไว้ในใจเสมอ เพื่อจะได้เป็นผู้ที่อยู่อย่างปลอดภัย เพราะการอยู่ในวัฏสงสารไม่ใช่สิ่งที่น่าไว้วางใจ ไม่ใช่สิ่งที่ดี น่าตื่นเต้น มันมีพิษภัยในการเป็นมนุษย์ การมีชีวิตสามารถที่จะเกิดความทุกข์อยู่เสมอ อย่างเราอาจเคยพบเห็นมาแล้ว บางทีผู้ที่เรารักเราชอบใจ มีความรู้สึกผูกพันทางใจแล้วเราก็กจากไป บางทีจากไปโดยย้ายไปอยู่ที่อื่น หรือเขาเกิดความไม่พอใจเราไม่เป็นเพื่อนกับเราอีกต่อไป หรือบางทีก็อุบัติเหตุอย่างใด อย่างหนึ่ง เช่น เสียชีวิตไป หรือ โดยเหตุอื่นๆ หลายนประการ และเมื่อเราพลัดพรากจากคนที่เรารัก เราชอบใจ มันก็เกิดความทุกข์ เป็นลักษณะธรรมดา อยู่ในวัฏสงสาร ไม่ใช่เราจะจะได้ตามสิ่งที่เราปรารถนา หรือเราชอบอยู่ตลอด ไม่ใช่ว่าโลกจะตามใจเรา เรารักมัน แต่มันไม่ตามใจเรา ดังนั้น... ความทุกข์จึงพร้อมจะเกิดอยู่เสมอ ถ้าเราไม่มีสัมมาทิฐิมองเห็นความเป็นจริงอย่างนี้ หรือรู้อย่างไรก็ตาม เราจะต้องประสบกับสิ่งที่เราไม่รัก ไม่ชอบใจ บางคนก็มาบ่น มาถามเอาตมาว่า ทำอย่างไรถึงจะแก้ปัญหาที่ทำงาน คนนั้นก็มาทำความรำคาญให้เรา คนนั้นก็ทำไม่ดี คนนั้นก็รู้สึกว่าเขาทำให้เราเกิดอารมณ์ฉุนเฉียว

ความจริงไม่ใช่ที่คนนั้นมาทำ แต่เป็นเพราะเราไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่รู้ว่าเราจะต้องพบสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบใจ มันก็แค่นี้แหละ เราต้องตั้งสัมมาทิฐิไว้ในใจ ให้อยอมรับว่าโลกมันเป็นอย่างไร เราต้องปลุกความรู้สึกอยู่เสมอ ให้มีความเห็นชอบ แต่อย่างไรก็ตาม... คนเรามันลืมนง่าย ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ตรงไปตรงมา เมื่อเราคิดอยู่ มันก็เออ ใช่ จะเป็นอย่างไรไม่ได้ เมื่อคิดด้วยเหตุด้วยผล เมื่อคิดอย่างถี่ถ้วน เป็นอย่างไรไม่ได้ จริงของท่าน แต่ก็... อึกสั๊ก ๒๐ วินาทีก็ลืมนแล้ว โดยอะไรสักอย่าง เห็นอะไรก็ชอบใจ ก็ตื่นเต้นอีกแล้ว ได้พบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ขวางตาก็รู้สึกรำคาญขึ้นมาอีก คือมันลืมน ส่วนหนึ่งที่เป็นปัจจัยกันลืมน ก็คือ... การมีกัลยาณมิตร และรู้จักเข้าหาคนที่จะเป็นกัลยาณมิตรกับเรา เช่น ในสังคมรอบตัวเรา เราต้องเลือกเพื่อนหรือผู้ที่เราคบหาสมาคมด้วย ถ้าหากว่าเราไปคลุกคลีกับคนไม่ดี เป็นคนที่ไม่รู้จักบาป ไม่มีความสำรวมในสิ่งที่ติงาม เราก็คงเกิดความทุกข์ จะต้องขึ้นๆ ลงๆ ตามโลก ตามที่มันเปลี่ยนไป ติดพันอยู่ในวัฏสงสาร เป็นทุกข์ จมอยู่ในกองทุกข์โดยเรายินยอม คือ เหมือนกับเราไม่ได้ต่อต้านเลย

แต่ผู้ที่มีกัลยาณมิตร จะมีผู้ช่วยเหลือต่อต้านกระแสของวัฏสงสาร เพื่อให้ตั้งอยู่ในคุณธรรมเสมอ เพราะเมื่อเราได้พิจารณาโดยละเอียด ได้คิดอย่างถี่ถ้วน เราก็คงอยากสบาย ไม่อยากให้เกิดความทุกข์ ไม่อยากจะวุ่นวายกับโลก และไม่อยากจะจมกับความทุกข์ของวัฏสงสาร เราไม่อยากเป็นอย่างนั้น แต่เพราะลืมน ตั้งสติไม่ทัน เพราะไม่ระวัง เพียงพอ จึงเหมือนกับยินยอม การเลือกคบหาสมาคมกับผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร จะเป็นปัจจัยที่ช่วยเราอย่างมาก สมกับที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้เป็นประการแรกในมงคลสูตร อะเสวะนา จะ พาลานัง ปิณฑิตานัญจะ เสวะนา คือ อย่าคบคนพาลเป็นมงคลยิ่ง แต่ไม่เข้าใกล้คนพาล คนที่บาปหนาที่บ คนที่ปราศจากคุณธรรม ก็จะเป็นมงคลกับเรา พาเราเจริญได้ และเป็นส่วนช่วยให้เราคบหาผู้เป็นบัณฑิต คบหาผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่มีคุณธรรมนี้... เป็นส่วนหนึ่งของการคบหา ผู้ที่เราคบหา ผู้ที่เราเกี่ยวข้อง ผู้ที่เราใกล้ชิด เราก็คงเป็นอย่างเขา และเราก็คงต้องดูรอบๆ ตัวเราว่า เราอยากเป็นใคร เราอยากเป็น

อย่างผู้สงบมีคุณธรรมหรือเราอยากเป็นอย่างคนที่เขาว่าอยู่ในโลก อาตมาคิดว่า ทุกคนก็ตอบอยู่ในใจว่า เราอยากเป็นอย่างผู้มีคุณธรรม เราก็ต้องพยายามเกี่ยวข้องกับคนอย่างนั้น จึงเป็นเหตุให้เรามาร่วมกันในวันพระ เพื่อได้โอกาสพบคนที่คิดอย่างเรา ได้คบหาคนที่สนใจในการประกอบคุณธรรมไว้ในชีวิตของตน ได้เข้าใกล้เพื่อจะได้แนวทางจากกัลยาณมิตร

ครูบาอาจารย์... ก็เป็นกัลยาณมิตรเช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าท่านทรงบัญญัติพระองค์ว่าเป็นกัลยาณมิตรของโลก ไม่ใช่ที่ท่านวิเศษอย่างนี้ อย่างนั้น แต่ท่านเป็นผู้มีความเมตตากรุณา เป็นผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรของโลก ครูบาอาจารย์ก็ดี อุบาสก อุบาสิกาที่ดี เป็นกัลยาณมิตรของเราได้ อันนี้เราจะต้องรู้จักหา รู้จักเข้าใกล้ แม้เรามีปัญหาในชีวิต เรามีความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง เกี่ยวกับความประพฤติของตนเองก็ดี หรือสงสัยอะไรคือความถูกต้อง เมื่อเกิดความสงสัย ต้องรู้จักถาม รู้จักอาศัยกัลยาณมิตรเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นครูบาอาจารย์หรือเป็นพวกเพื่อนอุบาสก อุบาสิกา ด้วยกันก็ดี ต้องรู้จักเข้าหากัน รู้จักถาม รู้จักศึกษา ถ้าหากว่าเราไม่ถาม เราไม่ศึกษา เราไม่เข้าใกล้ซิด ยังขาดความรู้ในธรรมะ เราก็ยังขาดความรู้ในการดำเนินชีวิต ความหมายโดยตรงของคำว่า อุบาสก อุบาสิกา แปลว่า ผู้เข้าใกล้ ผู้เข้าใกล้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้เข้าใกล้คุณธรรม หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้เข้าใกล้กัลยาณมิตร รู้จักเข้าใกล้คบหาเพื่อนดี ๆ ทางธรรมะ การเข้าหากัลยาณมิตร เลือคบกับกัลยาณมิตร เราต้องรู้จักตัดสินว่า ใครเป็นกัลยาณมิตร อาจดูที่ความมีคุณธรรมสม่ำเสมอ ไม่ใช่ว่าพูดอย่างหนึ่งแต่ทำอย่างหนึ่ง อย่างนี้ก็ได้เป็นมิตรแท้ เช่น พูดเรื่องศีลธรรม แต่เวลากระทำกลับทำนอกถ่วงนอกทาง อย่างนี้ไม่ได้เป็นกัลยาณมิตร ก็ให้เราดูเอาไว้

กัลยาณมิตรเป็นผู้ที่เราเข้าใกล้แล้วไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อเรา เป็นผู้ที่น่าเคารพนับถือ เป็นผู้แจ่มแจ้งธรรมะได้ เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อกระแสโลก ผู้ที่ขาดความอดทนต่อกระแสโลก จะเป็นกัลยาณมิตรของเรายาก ก็ต้องรู้จักเลือกดูเอาและเช่นเดียวกัน ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราควรพยายามเป็นกัลยาณมิตรของผู้อื่น หรือเราเองก็ต้องเป็นผู้สมควรที่จะได้รับความเคารพ เคารพเพราะคุณธรรม ไม่ใช่เคารพเพราะตัวเอง วิเศษอะไร ตัวเองเก่งอะไร แต่เพราะได้ทำสิ่งที่ถูกต้องในทางธรรม ไม่เกี่ยวกับตนเอง เวลามิญาติโยมมากราบไหว้ ฝรั่งก็มักจะถามอาตมาว่า ทำไมเขาต้องมากราบไหว้ ท่านไม่รู้สึกลอายหรือ เราไม่รู้สึกลอายอย่างนั้น เพราะเขามากกราบคุณธรรม ไม่ได้มากกราบตัวเรา มันไม่ได้เกี่ยวกับตัวเรา ถ้าหากเราทำตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอด รักษาระเบียบข้อวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ คือ เราทำตรงศีลธรรม เป็นผู้ปฏิบัติตรงต่อคุณงามความดี เขากราบคุณธรรม ไม่ได้กราบเพราะคนก็เหมือนกับที่พระวัคกลิเดินตามหลังพระพุทธเจ้า อยากอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า อยากเห็นพระองค์อยู่ตลอดเวลา ไม่อยากอยู่ห่างไกลจากท่าน พระพุทธเจ้าทรงตักเตือนว่า จะมาใกล้ซิดตัวเราทำไม ร่างกายเรานี้มีแต่ ผม ขน เล็บ หน้ ฟัน มีแต่อาการ ๓๒ ควรเห็นพระธรรมจึงจะถูก คือเห็นพระธรรมจึงจะเห็นพระตถาคต ถ้าเห็นพระตถาคตก็จะเห็นธรรม มันไม่เป็นอย่างอื่น คือ ท่านไม่สงวนตัวเองว่าเป็นอย่างอื่น ท่านเอาว่าเป็นธรรม พวกเราก็เช่นเดียวกัน... ที่

เราให้ความสำคัญ ให้ความสนใจ ให้ความเคารพ ต่อสิ่งที่ถูกต้องโดยธรรมะ ที่เราเรียกว่าธรรมะ คือ สิ่งที่ถูกต้อง เป็นการประพฤติที่ดี เป็นการพูดที่ดี เป็นการนึกคิดที่ดี ก็ให้มันถูกต้อง

อย่างนี้... เป็นการทำตัวเองให้เป็นกัลยาณมิตรต่อผู้อื่น เป็นการให้ที่พิเศษ จะให้วัตถุสิ่งของ จะให้เงินทอง จะไปยกที่ดินให้คนอื่น จะไปมอบทรัพย์สินสมบัติให้เขา มันไม่มีคุณค่าเท่ากับเราเป็นกัลยาณมิตรกับเขา เราเป็นเพื่อนที่ดี เป็นคนที่มีคุณธรรมจริงๆ เขาเห็นเราเขาเข้าใจได้ เห็นเราเขาเกิดความชื่นใจในสิ่งดีงาม คือพูดถึงการกระทำ อย่างนี้เป็นการให้ที่พิเศษ คนมักให้วัตถุสิ่งของซึ่งไม่ยากหรอก แต่ว่าให้ตัวเองเป็นตัวอย่าง ให้ตัวเองเป็นผู้ที่ไม่มีพิษมีภัยต่อผู้อื่น อย่างนี้เป็นการให้ที่สำคัญมาก ซึ่งทุกวันนี้ไม่ค่อยได้ให้กัน เราชอบพูดกันว่า สังคมเริ่มเปลี่ยนแปลง สังคมกำลังวุ่นวาย สังคมเกิดอย่างนี้ อย่างนั้น ไม่ใช่สังคมหรอก มันคนเราแหละ แต่ละคนๆ รวมกันจึงเป็นสังคม ถ้าจะแก้ก็แก้ที่คน เราต้องทำตัวเองให้เป็นผู้ที่มีความสงบเสงี่ยม ให้มีความเยือกเย็น มีความประพฤตินุ่มนวล ไม่กระทบต่อใคร ให้มีความประพฤติที่ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม อย่างนี้เป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์ได้ เป็นสิ่งซึ่งโลกเราขาดกันมาก โลกเราต้องการมาก เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการฝึกหัด ไม่ใช่คิดอยากจะทำก็ทำได้ มันต้องฝึกต้องหัด อีกส่วนหนึ่งของกัลยาณมิตร คือเราต้องอาศัยเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน เพื่อจะได้คอยฝึกหัดให้กำลังใจ คอยเป็นตัวอย่างของเราอีกที มันก็กลับไปกลับมาอย่างนี้แหละ อาศัยซึ่งกันและกัน ที่เรามาวัดในวันพระก็ดีแล้ว ถูกแล้ว เราก็มาสถานที่ที่เราจะได้ยิน ได้ฟังธรรมะที่เราจะได้อยู่ ได้ปฏิบัติด้วยกันพร้อมๆ กันก็เป็นวิธีที่จะได้เจริญในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า...

รู้เหตุสว่างผล

การฟังธรรมะเป็นโอกาสที่จะได้ระดับสติปัญญาของตัวเอง และก็เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มากยิ่งขึ้น หรือให้ลึกซึ้งมากขึ้น เวลาฟังธรรมะจำเป็นต้องพิจารณาไปด้วย ฟังอย่างเดียวก็ได้อยู่หรอก แต่ถ้าจะให้เกิดผล จำเป็นต้องพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งที่ได้ยิน อย่างสมัยก่อนไปฟังธรรมเอาบุญ หรือสมัยนี้ก็ยังมีอยู่ ฟังเอาบุญ แค่เข้าไปในศาลา ฟังพระเทศน์ ภาษาที่เทศน์ก็เป็นภาษาบาลีเสียอีก ฟังก็ไม่รู้เรื่อง แต่... ฟังเพราะคิดว่าได้บุญ อย่างนี้ก็ดี แต่ยังไม่ดีเลิศ ยังดีน้อย จะให้ตีจำเป็นต้องพิจารณา จำเป็นต้องคิดให้เข้าใจ เพื่อจะได้รู้ว่า เราจะเอาคำสอนนั้นไปเป็นประโยชน์ในชีวิตของตัวเองอย่างไร ลักษณะอย่างหนึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า ดูเหมือนจะเรียกว่า เป็นเอกลักษณ์ของคำสอนของพระองค์ก็ว่าได้ คือการเข้าใจในเหตุในผล หรือเข้าใจในกระบวนการของเหตุปัจจัย เพราะ... สิ่งนี้เป็นเหตุ... สิ่งนั้นจึงเกิดขึ้น นี่เป็นลักษณะคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านทรงเน้นให้เราเข้าใจว่า สิ่งไหนเกิดขึ้นจะต้องมีเหตุก่อน ถ้าเหตุไม่มีมันก็ไม่เกิด และนี่เป็นคำสอนย่อๆ ที่พระสารีบุตรได้ฟังจากพระอัสสชิ

ที่จริงตอนนั้น พระสารีบุตรท่านยังเป็นปริพาชกในศาสนาอื่น ลัทธิอื่น ท่านยังไม่ได้พบพระพุทธเจ้า ยังไม่ได้ยินได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แต่ท่านได้เห็นพระอัสสชิซึ่งเป็นหนึ่งในปัญจวัคคีย์ ลูกศิษย์รุ่นแรกของพระพุทธเจ้า ได้เห็นอากัปภิกิริยา ได้เห็นการเคลื่อนไหว การเดินเข้าไปในหมู่บ้าน การรับอาหารบิณฑบาตของพระอัสสชิ ก็เกิดความเลื่อมใส เห็นความสำรวม ความเรียบร้อย ความมงดงามในการเป็นสมณะ ก็เกิดความมั่นใจว่า พระองค์นี้ต้องเป็นพระอรหันต์ หรือ ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ก็ต้องเป็นลูกศิษย์ของพระอรหันต์ จึงเข้าไปขอคำแนะนำ ขอฟังคำสอน

พระอัสสชิท่านก็ถ่อมตัวว่า เรายังเป็นผู้บวชใหม่ ยังไม่แตกฉานในคำสอนของท่านอาจารย์ของเรา พระสารีบุตรบอกว่า ไม่ต้องการมาก ขอให้สอนนิดเดี๋ยวก็ได้ ในที่สุดพระอัสสชิก็พูดถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า... ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากเหตุ ถ้าเราเข้าใจในเหตุ เราก็ตอบใจในการดับของสิ่งเหล่านั้น... พูดเพียงแค่นี้ พระสารีบุตรก็เข้าใจแล้วท่านก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน สามารถสละกิเลสได้ น่าสงสัยว่าทำไมเป็นอย่างนั้น พวกเราพากันมาวัด ปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรม นั่งภาวนากัน จนรู้สึกปวดหลัง เจ็บขา ทำไมเรายังไม่บรรลุ เรายังเป็นปุถุชนอยู่ ทำไมเป็นอย่างนั้น คิดว่าส่วนหนึ่งคือ ท่านพร้อม ก็อย่างที่หลวงพ่อบอกท่านเคยยกตัวอย่างเปรียบเทียบว่า เหมือนลูกโป่งที่อัดแน่น เพียงแค่เอาเข็มมาปัก ลมจะพ่อกพ่อกหมดทันทีเลย เพราะมันพร้อมแล้วที่จะออก คงเหมือนกิเลสของพระสารีบุตรที่พร้อมจะออก แต่คิดอีกแง่หนึ่งก็คือ ท่านดูได้ถูกจุด ท่านไม่ได้ดูสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ท่านไม่ได้ดูสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสาร ท่านไม่ได้ดูแต่สิ่งที่เปลือกภายนอก ท่านเข้าใจสิ่งที่เป็นหัวใจแท้ๆ ได้ยิน ได้ฟังคำอธิบาย ในสิ่งที่เป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เลยเหมือนลูกโป่งถูกเข็มเจาะอยู่ตรงนั้น สำหรับพวกเราซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติ

ตาม เราก็น่าจะเอาอันนี้เป็นแบบอย่าง คือเราต้องพิจารณาสิ่งที่เป็นแก่นแท้ หรือเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะในเรื่องเหตุและผลของเหตุนั้น เราสร้างเหตุเมื่อไร ผลมันก็ต้องปรากฏ เช่น เราไปทำอะไรด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ก็เกิดความเดือดร้อน อันนี้เป็นเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าท่านทรงให้เราเข้าใจ คือเรื่องภายนอก ท่านก็ไม่สนใจอะไรมากนัก เช่น ในเรื่องเหตุและผลของโลกภายนอก ซึ่งก็เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน แต่ท่านไม่ได้สนใจมาก ท่านสนใจเฉพาะเรื่องภายใน... ซึ่งเป็นเหตุ และเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ ความรู้สึกทุกข์ใจ เสียใจ เศร้าหมองอยู่ในจิตใจ ที่มันลดความสบาย ลดความสุขในชีวิตลง จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญมาก และเป็นจุดที่มนุษย์เราน่าจะสนใจกันทุกคน ทำไมเราจึงมีความทุกข์ ทำไมเราไม่มีความสุขตลอดเวลา ทำไมเราเกิดความเดือดร้อน อย่างนี้เป็นสิ่งที่น่าถาม และน่าทำความเข้าใจ ถ้าหากเราไม่เข้าใจ เราก็จะเป็นผู้ที่สร้างเหตุให้เกิดความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราจะไม่สามารถสร้างเหตุให้เกิดความสุขสบาย เพราะเราไม่เข้าใจกระบวนการของเหตุและปัจจัยเหตุและผล อันนี้ไม่ใช่เรื่องศาสนา ไม่ใช่เรื่องปรัชญา มันเป็นเรื่องชีวิตประจำวันของเรา ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าใจในเรื่องเหตุที่เกิดความทุกข์

บางครั้ง... พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหตุของการเกิดความทุกข์ อยู่ที่ตัณหา แต่บางทีก็ตรัสว่าเหตุอยู่ที่ตัวอวิชชา อวิชชาคือความไม่รู้ ไม่รู้ความเป็นจริง ไม่รู้หลักของความถูกต้อง จึงเกิดทุกข์ ถ้าเราจับตัวอวิชชาเป็นเหตุ บางทีเราก็คิดว่า ตัวอวิชชาที่นี้แหละที่เป็นเหตุของความทุกข์ดั้งเดิมในจิตใจ สิ่งที่เราไม่รู้จะแกะออกได้อย่างไร ไม่รู้จะแก้ไขได้อย่างไร คือเราไม่รู้ตัวอวิชชามาจากไหน ก็น่าสงสัยว่าจะแก้ไขอย่างไร นี่ก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า แม้แต่อวิชชาก็มีเหตุ ไม่ใช่ที่ไม่มีเหตุ ความไม่รู้ที่มาบังปัญญาของตัวเอง ความไม่รู้ที่ทำให้เราหลงตามกระแสของโลก ความไม่รู้ที่ทำให้เราสร้างความทุกข์ในชีวิต ก็มีเหตุเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าทรงระบุว่า เหตุที่เกิดอวิชชาก็คือ นิรวรณ หมายถึงธรรมะ ๔ ประการ ที่กีดขวางคุณงามความดี นิรวรณตัวแรกที่สร้างอวิชชาก็คือ กามฉันท์ เป็นความพอใจในกาม ความเพลิดเพลินในกามอารมณ์ เพราะเราอยากได้ความสุขสบาย อยากเกิดความตื่นเต้นตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ปล่อยจิตใจออกไปข้างนอกโดยไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มีแต่ความเพลิดเพลินกับสิ่งภายนอก เห็นอะไรก็ชอบ เห็นอะไรก็น่าตื่นเต้น เห็นอะไรก็น่าดีใจ สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจขาดหลัก และทำให้จิตใจเกิดความมึตมม ถ้าจิตใจมึตมม มันก็เห็นอะไรไม่ชัดเจน เพราะอวิชชาเข้าครอบงำ

เมื่อทำตามอำนาจของอวิชชา หรือตามอำนาจของกามฉันท์ ก็ต้องเกิดความทุกข์ เพราะมันขาดความรู้ตามความเป็นจริง ขาดความเข้าใจในสังขธรรม ถูกแรงผลักดันของความอยากได้ นี่คือนิสัยที่กีดขวางคุณงามความดี... อีกอย่างหนึ่งที่กีดขวางคุณงามความดีก็คือ ความรู้สึกที่ประกอบด้วยความไม่พอใจ ความขัดเคือง ความโกรธ ความโมโห ถ้าพูดในภาษาธรรม คือพยาบาท เกิดจากความไม่พอใจ อย่างกามฉันท์นี้... เกิดจากความชอบใจ ความพยาบาท ความขัดเคืองเกิดจากความไม่ชอบใจ สิ่งใดที่ไม่ชอบใจ

จิตใจก็จะลำเอียง มันไม่เที่ยงตรง ไม่มั่นคง มันเริ่มตามอารมณ์แล้ว เมื่อตามอารมณ์ก็หมดสิทธิ์ที่จะแจ่มใส เบิกบาน อวิชชาหุ้มห่อ มันมีช่องแล้ว มันมีเหตุแล้ว

เราก็ต้องแก้ที่เหตุ... การที่จะไม่ให้วิชาครอบงำ ก็จงอย่าปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์ของความชอบใจ หรือความไม่ชอบใจ ให้เรารักษาจิตใจอย่างนี้แหละ จิตก็จะมีความรู้สึกเบิกบานเมื่อจิตเบิกบานแจ่มใส ก็จะเข้าใจกระบวนการว่าทำอย่างนี้มันทุกข์ เช่น ถ้าเราทำตามอำนาจของความไม่พอใจ เราก็จะทะเลาะกับเขา วิวาทกับเขา ไปขัดแย้งกับเขา หรือเกิดความรังเกียจอย่างใดอย่างหนึ่ง ถึงเราไม่ทำอะไร แต่โดยอำนาจของความรังเกียจในจิตใจ มันก็ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบาย และนี่ก็คือเหตุ

เราต้องแก้ไขสิ่งเหล่านี้ เพื่อไม่ให้วิชารวมตัว อย่างนี้ทุกข์ก็ไม่เกิด หรือทุกข์ที่เกิดอาจมีทางดับลงไปได้ เราต้องสร้างเหตุให้ดี ถ้าเหตุสำหรับการดับทุกข์มี มันต้องดับ เรียกว่าเราสร้างเหตุของสติของปัญญา สร้างเหตุของคุณธรรมไว้ในจิตใจเรา ทุกข์ก็ไม่มีโอกาสที่จะก่อตัวขึ้นมา เพราะเราเฉลียวฉลาดแล้ว เราไม่หลง ไม่ลืมหัดแล้ว เราไม่โง่แล้ว มันก็จะดับอยู่ในตัว

อีกอย่างหนึ่งที่กีดขวางคุณงามความดี ภาษาพระท่านเรียกว่า ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน จิตใจสะลึมสะลือ จิตใจไม่เบิกบาน มันทึบทื่อ ไม่เป็นจิตใจที่จะดับความทุกข์ได้ จิตใจที่จะดับความทุกข์ได้ ต้องเป็นจิตใจที่มีสติ มีปัญญา ว่องไว เบิกบาน แจ่มใส ถ้าเราปล่อยให้จิตใจทึบ ไม่ยกข้อพิจารณาขึ้นมา ไม่ให้จิตใจของเราทำงานเพื่อรักษาความแจ่มใส ก็เหมือนกับเรามีมิดที่อยู่ในโรงครัว เราจะเอาไปหันผัก หั่นเนื้อ มันก็หันอะไรไม่ได้เลย เป็นเครื่องมือที่ไม่พร้อมสำหรับการทำงาน แต่มิดที่ได้ลับดีแล้ว ลับไว้คมมันเป็นเครื่องมือพร้อมที่จะทำงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำงานอย่างได้ผล จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน มันเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างความสุขสบาย หรือสติปัญญาได้ แล้วแต่ความฉลาดในการใช้ เราจึงจำเป็นต้องสร้างความแจ่มใส เบิกบานในจิตใจ เพื่อจะได้ประโยชน์ที่เรามุ่งหมายมากที่สุด คือการดับทุกข์ โดยแก้ไขเหตุที่เกิดอวิชชา คือถีนมิทธะ ซึ่งเป็นความเฉื่อยชาของจิต

เหตุอีกอย่างหนึ่งของอวิชชา คือ อุทธัจจกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านที่คิดไปปรุงไปนั้น ไม่มีหลักเกณฑ์ การไม่สามารถยับยั้งความนึกคิดปรุงแต่งของตนเอง ก็เป็นความสุดโต่งของจิตใจ เมื่อจิตใจไม่พอดี ตัวอวิชชาก็หุ้มห่ออยู่ตลอด

การระงับความฟุ้งซ่าน พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เจริญอานาปานสติ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดความรู้สึกภายในร่างกาย ลมเข้า... ลมออก ลมเข้า... ลมออก มันเป็นจังหวะที่ทำให้มีความสงบ เราทำจิตใจของเราให้สงบ โดยการกำหนดร่างกาย และความเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเฉพาะลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะช่วยได้ เพราะจิตใจเป็นนามธรรม มองไม่เห็น คือมันไม่เป็นก้อน เป็นรูป แต่เป็นนามธรรม เห็นไม่ได้ อากาโรของจิตใจมันก็ไม่มีความตัวตน เมื่อไม่มีตัวตน อะไรมันก็ง่ายใน

การคิดนึกปรุงแต่ง เพราะมันต่อไปเรื่อยๆ การระงับความฟุ้งของจิต ให้เรากำหนดสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน เช่น ร่างกายเรา มันเป็นรูปธรรม เป็นก้อนอยู่นี้แหละ จะ ๕๐ หรือ ๖๐ กิโลกรัม มันก็หนักอยู่นี้แหละ มันชัดเจนและมันก็สามารถที่จะช่วยความรู้สึกให้เบาลง

ทำให้การวิ่งของจิตน้อยลงๆ คือจิตใจที่ไม่รู้จักพัก ไม่รู้จักหยุดมันจะเหน็ดเหนื่อย จิตใจที่ฟุ้งซ่านจะสร้างความเหน็ดเหนื่อยให้เจ้าของ จะเปรียบก็เหมือนนักกีฬาวิ่งแข่ง มีแต่วิ่งไม่หยุด มันจะได้หรือ ต้องรู้จักพักด้วย ถึงจะพอดี จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน... ต้องรู้จักพักจิตใจ ถ้าจิตใจของเราเคลื่อนไหวอยู่ตลอด คิดนึกอยู่ตลอด มันจะคิดโดยขาดหลักเกณฑ์ และขาดความมั่นคงทางจิต จิตใจที่มีความเข้มแข็ง ไม่ใช่จิตใจที่ฟุ้งซ่าน จิตใจที่เข้มแข็งจะเป็นจิตใจที่รู้จักหยุดนิ่ง เมื่อจิตนิ่งอย่างนี้ มันจะสามารถมองเห็นเหตุและปัจจัยชัดขึ้น จะเป็นการต้านทานอวิชชา ไม่ให้อวิชชาเข้าครอบงำ

อันสุดท้ายที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้อวิชชาหุ้มห่อจิตใจของเรา คือ วิจิกิจฉา หมายถึงจิตใจที่มีความโลเล สงสัย ไม่แน่ใจ โลเลกลับไปกลับมา ไม่รู้ว่าจะเอาอะไร ซึ่งเกิดขึ้นก็เพราะขาดการพิจารณาใคร่ครวญ ขาดการศึกษา และขาดการได้ยินได้ฟังการสั่งสอนที่อธิบายถึงหลักสัจธรรม การแก้ไขตัวโลเลสงสัย ส่วนหนึ่งต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เช่น การเข้าหาบุคคลที่เป็นผู้รู้ การได้ยิน ได้ฟังธรรมะ การได้ศึกษาด้วยการอ่านหนังสือ การได้ฟังพระธรรมเทศนา ก็ช่วยให้เราเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น และปัจจัยภายใน คือเราต้องพยายามบริหารจัดการจิตใจของเราให้หัดพิจารณาโดยมีหลักเกณฑ์ที่ต้อง พยายามฝึกใจให้ใช้สติ ใช้ปัญญา ค่อยแก้ไขไปที่ละอย่าง ค่อยลบล้างนิวรณ์ออกจากใจของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้ มันทำให้เกิดอวิชชา ถ้าเราไม่ยอมให้อวิชชาเป็นกำลัง ผลักดันให้เราต้องเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องแก้ไขตรงนี้แหละ บางครั้งเราคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอวิชชาเป็นเหตุ แต่เราไม่รู้ว่าจะจับอวิชชาตรงไหน ก็จับที่ ๕ ประการนี้ คือความพอใจในกาม ความขัดเคืองความไม่พอใจ ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความโลเลสงสัย เราก็ต้องแก้ตรงนี้แหละ พวกเรามีนิวรณ์กันทุกคน ตราบใดที่เราทุกคนยังเป็นปุถุชน หรือแม้เราเข้าถึงอริยมรรค อริยผลเบื้องต้น เราก็ยังเชื่อนิวรณ์เหล่านี้อยู่ ก็ไม่แปลก เมื่อเรามีความชอบใจ เราก็ย่อมมีความไม่ชอบใจ ซึ่งก็มีอยู่ทุกคน แต่สำหรับนักปฏิบัติก็จำเป็นต้องเอาสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่จะได้ฝึกฝนตนเอง แก้ไขตัวเอง ให้มีสติปัญญาในการที่จะเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากเหตุ... ผู้ที่เป็นนักปราชญ์ หรือผู้ที่แสวงหาทางดับทุกข์ จำเป็นต้องศึกษาที่เหตุ เมื่อเข้าใจเหตุ เราก็จะสามารถดับทุกข์ได้ ไม่ให้ทุกข์ครอบงำชีวิต ครอบงำจิตใจของเรา...

อิสระของจิต

อาตมา... ได้อ่านพระสูตรที่น่าสนใจ เกี่ยวกับการทำจิตใจให้สงบ ที่พระพุทธองค์ทรงสอน พระรูปหนึ่ง ซึ่งจะไปทำกรรมฐานโดยมุ่งความหลุดพ้น แต่พอไปแล้วก็มีแต่ความวุ่นวาย คิดแต่เรื่องไม่ดี คิดเรื่องกามอารมณ์ เรื่องพยาบาท เรื่องความขัดเคืองไม่พอใจอกุศล วิตกครอบงำจิตใจ อาตมาคิดว่า... พวกเราที่เป็นนักปฏิบัติในสมัยนี้ คงไม่แตกต่างกันมากนักกับสมัยพุทธกาล ทางโยมก็ดี ทางพระก็ดี มีความตั้งใจที่จะฝึกฝน อบรมจิตใจ ของตัวเอง อยากจะมีความสงบ เยือกเย็นใจ ไม่อยากมีความเร่าร้อนในจิตใจ เลยไปนั่งสมาธิทำกรรมฐาน วุ่นวายมิใช่น้อยๆ มันก็เป็นไปได้ทั้งๆที่เราตั้งใจจะให้มันดี ตั้งใจให้มันสงบ แต่ว่ามันไม่สงบตามที่เรารารถนา

พระรูปนั้นท่านก็มีประสบการณ์อย่างที่ว่า คือช่วงนั้นท่านอยู่กับพระพุทธเจ้า ระหว่างไปเดินบิณฑบาตก็ได้เห็นสวนมะม่วงร่มรื่น น่าพักผ่อนอยู่ เหมาะสำหรับการฝึกจิตใจ ท่านก็เลยขออนุญาตไปพักผ่อนที่นั่น ตอนแรกพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ก่อน ว่าเราอยู่องค์เดียว ให้อยู่ดูแลเราสักพักจนกว่าจะมีพระมาแทน พระรูปนั้นก็ไต่กราบทูลว่า กิจของท่านเสร็จทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว แต่เรายังเป็นปุถุชน ยังมีงานที่จะต้องทำ ขอเถอะ ขอไปทำกรรมฐาน ขอไปวิเวก พระพุทธองค์ทรงพยายามทัดทาน แต่ในที่สุด เมื่อทรงเห็นว่าปรารถนาดี ปรารถนาเพื่อการปฏิบัติ ก็ทรงอนุญาต พระรูปนั้น... เมื่อไปอยู่ตามลำพังแล้วก็คิดไม่ดี คิดวอกแวกตามอารมณ์ คิดปรุงแต่งตามสิ่งที่ไม่ดีในใจ จิตก็เศร้าหมองทั้งวันเลย ท่านก็เห็นว่าไม่ได้เรื่อง กลับไปหาพระพุทธเจ้าดีกว่า ท่านก็กลับไป

พระพุทธเจ้าจึงทรงอบรม เกี่ยวกับการทำจิตใจให้สงบ คือมีแต่ความตั้งใจอย่างเดียวไม่ได้ มันต้องมีเหตุปัจจัยอย่างอื่น ๆ หลาก ๆ อย่าง ทรงสอนถึงเหตุปัจจัย ๕ ประการ ที่จะสร้างความพร้อมในจิตใจ หรือที่ท่านใช้คำในภาษาพระว่า เจโตวิมุตติ คือความแก่กล้าในการตั้งมั่นในความอิสระของจิตใจ จิตใจของเราโดยปกติมันไม่แก่กล้าในความอิสระ แต่แก่กล้าในการผูกพัน แก่กล้าในการหาเรื่อง แก่กล้าในสิ่งที่สร้างความเศร้าหมอง ในสิ่งที่ทำให้จิตใจแปดเปื้อน เราต้องเปลี่ยนจิตใจของเรา ให้มันแก่กล้าในสิ่งที่สร้างความอิสระ

ประการแรกที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเป็นเบื้องต้น คือต้องมีกัลยาณมิตร ต้องมีเพื่อนที่ดี ต้องมีคนชักชวนเราไปในทางที่ดี การมีกัลยาณมิตรนั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสรรเสริญแล้วสรรเสริญอีก ให้เรามีเพื่อนที่ดี อย่าไปคบกับคนที่ดึงเราไปในทางต่ำ ให้เราคบหาสมาคมกับคนที่ชักชวนเราไปในทางที่ดี ในทางสูง ในทางที่เป็นการปรับปรุงแก้ไขตัวเอง อย่างนี้ต้องมีกัลยาณมิตรเป็นประการแรก

ประการที่สอง ต้องเป็นผู้มีศีล ตั้งใจอยู่ในศีล ถ้าเป็นพระก็อยู่ในศีลปาฏิโมกข์ของท่าน เป็นญาติโยมก็มีศีล ๕ ศีล ๘ เป็นบางกรณี เราต้องให้ศีลของเราไม่ขาดไม่ต่างไม่พร้อย

ไม่เสียเลย ถ้าหากศีลของเราไม่ขาดตกบกพร่อง ก็จะเป็นสิ่งที่คำจูนคุณธรรมไว้ในจิตใจ รวบรวมกุศลธรรมไว้ แต่ถ้าหากว่าศีลของเราไม่เรียบร้อย ก็ยากที่จะสงบ

เหมือนอย่างสองสามวันก่อน มีคนมาหาอาตมา เขากำลังมีปัญหา จิตใจวุ่นวาย คือคิดวิตกต่างๆ เขากลัวว่า เขากำลังจะเป็นบ้า เป็นโรคประสาทอยู่ ก็ถามเขาว่า “ทำงานอะไร” เขาบอกว่า “เดิมเป็นหมอ เดียวนี้ทำธุรกิจ” เราก็ถามต่อถึงเรื่องธุรกิจของเขา ก็เดาเอาเฉยๆ ว่า คนที่เป็นหมอมต้องมีอุดมการณ์ในชีวิต คงไม่อยู่ในวงการธุรกิจที่ต้องเอาไรต์เอาเปรียบหรือทำสิ่งที่ไม่ซื่อตรงไม่สุจริต เช่น ต้องไปโกหกคน ต้องไปโฆษณาอวดของของเรา ทั้งๆ ที่อาจไม่ใช่ของดีก็ได้ แต่ต้องโกหกเขาไว้ก่อน เราก็พูดไป เขาก็บอกว่า “เขารู้สึกอึดอัดในการทำธุรกิจ บางสิ่งบางอย่างมันขัดกับอุดมการณ์ ทำให้เกิดความเครียด” ศีลก็ขาดข้อหนึ่งคือ เรื่องของความซื่อตรง ความหมายของ อะทินนาทานา เวระมะณี ที่เราแปลว่า การไม่เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ นั่นมันหมายถึง ความซื่อตรงในการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ด้วย ถ้าเราไม่ซื่อตรง มีความทุจริต มันก็ผิดศีล ถ้าโกงหรือเอาเปรียบคนอื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็ผิดศีลอยู่ ศีลก็ไม่ค่อยดี

คราวนี้ถามถึงสถานการณ์ในครอบครัวต่อ เป็นอย่างไรในครอบครัว “โยมแต่งงานหรือเปล่า มีภรรยาไหม ลูกมีไหม” “มีสองคนครับ” เป็นอย่างไร มีอะไรมากกว่านั้นหรือเปล่า “มีครับ มีเมียน้อยคนหนึ่ง” ยุ่งอีกแล้ว ศีลข้อ ๓ ฟังแล้ว คือศีลไม่ครบ ศีลไม่มั่นคง ศีลไม่ดี ก็ยากที่จะทำให้จิตใจสงบ มันก็ต้องมีความเครียดนะ ก็ใช้ชีวิตอย่างผู้ที่ต้องไปโกหกคนนี่ โกหกคนนั้น ปิดบังเรื่องในชีวิตไว้ ทำไมมันจะไม่เครียด จิตใจมันก็ต้องไม่สงบ เรื่องศีลเป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีความสงบ หากว่าศีลของเรายังขาดตกบกพร่องอยู่ มันก็ยากที่จะหวังความสงบ จะให้จิตใจของเราพ้นจากความวุ่นวาย จิตใจต้องเป็นกุศลตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำทั้งกาย ทั้งวาจา มันเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ ต้องทำตัวนี้ให้ดีไว้ก่อน แล้วค่อยไปฝึกของละเอียดทีหลัง จึงจะทำได้ง่าย

ประการที่สาม ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ คือวาจาการพูด ควรจะพูดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝน การปฏิบัติธรรม การเสียสละ การขัดเกลา ถ้าหากว่าเป็นการพูดเกี่ยวกับการส่งเสริมความ โลก พูดแต่เรื่องความน่าตื่นตื้นใน โลก พูดแต่เรื่องไร้สาระ เช่น พูดเรื่องเราจะไปทำเงินอย่างไร อย่างนั้น เราจะไปหาหอยหาเบอร์ที่นั่นที่นั่น ไปหาพระจะได้ของชลังอย่างนั้นอย่างนั้น จะได้เครื่องป้องกันตัวอย่างนั้นอย่างนั้น ก็ยากที่จะทำให้จิตสงบ มันออกไปในทางที่จะได้จะเอา หรือพูด ในสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น คนโน้นไม่ดีอย่างนี้ คนนี้ไม่ดีอย่างนั้น จับผิดคนอื่นด้วยความรู้สึกไม่พอใจ มีความขัดเคืองในใจ รำคาญในจิตใจ จิตสงบไม่ได้ เรื่องนี้เราก็ฟังไว้ก่อน ไม่เป็นสิ่งที่เราควรเอามาพูด เพราะเมื่อเอามาพูด คือ จิตต้องคิดไว้ก่อน จิตต้องคิดไปเรื่อยๆ ที่จะพูด แล้วเราก็เอาสิ่งที่ไม่ดีมาพูด สิ่งที่ไม่ดีก็อยู่ในจิตใจของเรา

เพราะฉะนั้นเราต้องระงับการพูดที่ส่งเสริมกิเลสตัณหา แต่พูดในสิ่งที่ส่งเสริมทางออก พูดเรื่องการให้ การบริจาค การทำบุญ การรักษาศีล พูดถึงคุณธรรมของครูบาอาจารย์

องค์นี้องค์นั้น คุณธรรมของโยมคนนั้นคนนี้ เกี่ยวกับสถานที่ที่รื้อรื้อน่าสบายใจ ถ้าเราพูดในสิ่งเหล่านี้ จิตใจก็พลอยสบาย การพูดที่ส่งเสริมการออกจากกิเลส พูดในเรื่องการขัดเกลา เช่น พวกสหายธรรมพูดคุยในเรื่องธรรม ลองปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ ได้ผลอย่างนี้ รู้สึกสบายใจ พูดในลักษณะชักชวน พูดในสิ่งที่เกี่ยวกับการฝึกฝน ก็ได้ส่งเสริมตัวเอง ส่งเสริมผู้อื่นด้วย คำพูดก็มีน้ำหนักในจิตใจของเรา ช่วยให้จิตหันเหเข้าหาทางสงบเป็นธรรมชาติของจิต

ประการที่สี่ ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ คือต้องเป็นผู้ที่มีความพากเพียรในกุศลธรรม และความพากเพียรในการละอกุศลธรรม สำหรับคนเอาใจใส่ต้องขยัน ถ้าให้คนขี้เกียจสงบมันก็สงบไม่ได้ อาจจะเฉยๆอยู่ แต่ไม่ได้เรียกว่าสงบทางพุทธศาสนา เหมือนกับสัตว์เลี้ยงอย่างควาย ดูนั่นก็สงบดี แต่ไม่ใช่สงบในทางพุทธศาสนา มันเป็นความโง่หรือความทึบที่ไม่อาศัยคุณธรรมอะไร

ทางพระพุทธศาสนา เราต้องอาศัยความขยัน ต้องมีความพากเพียร เพื่อจะได้ยกสติปัญญาขึ้นมาสู่จิตใจของเรา สติปัญญาจะต้องกลั่นกรองเอาไว้ ว่าอะไรเป็นอกุศลธรรม สิ่งทีพระพุทธเจ้าทรงดำหนิตเตียนคืออะไร อกุศลธรรมเป็นไปเพื่อความเศร้าหมอง การเบียดเบียนก็ดี การเอาเปรียบก็ดี การประมาทต่างๆ ทั้งทางกายก็ดี วาจาที่ดี จิตใจที่ดี เราต้องสังเกตดู พยายามเล็งเห็นด้วยความชัดเจนว่า อกุศลธรรม เป็นสิ่งที่มีโทษ เป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้ตัวเอง เป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น ในเมื่อเป็นอย่างนี้ เราก็จะต้องพยายามละ トラบไตที่อกุศลกรรมยังมีอำนาจในจิตใจของเรา จะหวังความสงบก็เป็นไปได้ยาก เราต้องมีความเพียร มีความพยายามที่จะละอกุศลธรรม บางทีก็โดยการหักห้ามตัวเองก็ได้ละอกุศลธรรม โดยยกกุศลธรรมเข้ามาในจิตใจ คือ เอาคุณงามความดีเข้ามาทดแทน เข้ามาสู่จิตใจของเราก็ได้ ต้องมีความเพียร มีความพยายาม ทำกุศลธรรม ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในการกระทำต่างๆ หรือเราอยู่ในเหตุการณ์ใดๆ เราก็ต้องพยายามที่จะเอากุศลธรรมเข้ามา เช่น บางทีเราอยู่ในเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ ทำให้จิตใจของเราฉุนเฉียว เกิดอารมณ์รำคาญ ถ้าเรายกกุศลธรรมขึ้นมา อย่างน้อยเราเอาขันติบารมีเข้ามา

ขันติ คือความอดทน ถ้าเราอดทนได้ก็จะเห็นว่า อารมณ์นั้นมันไม่ได้อยู่ตลอดเวลา คือมันไม่ได้เป็นเจ้าของเที่ยงแท้ถาวรอะไร มันสักแต่ความรู้สึก เมื่อคิดอย่างนี้ เราเอาขันติเข้ามา ขันติก็เป็นกุศลธรรม เรามีความอดทน เราไม่ทำตามอารมณ์ เราไม่แพ้อารมณ์ เราอดทนไว้ก่อน เราก็เป็นกุศลธรรม หรือเรายกกุศลธรรมอย่างอื่นขึ้นมา เช่น ถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกรำคาญ รู้สึกขัดเคือง เราก็ยกเมตตาธรรมขึ้นมา คือพยายามยกจิตเข้าสู่เมตตาธรรม เป็นผู้ที่มีเมตตา เป็นผู้หวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ ให้ความรู้สึกเฉพาะเวลานั้น มันก็เห็นชัดเจน ถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ที่ขัดเคือง มันก็เป็นอกุศล จิตใจมีแต่ความทุกข์ จิตใจมีแต่ความเร่าร้อน มันก็ไม่คุ้ม เราก็เปลี่ยนจิตใจ เปลี่ยนความรู้สึก มีความเพียรพยายามที่จะยกคุณงามความดีขึ้นมา ที่จะยกเมตตาธรรมขึ้นมา ให้จิตใจเป็นกุศล จิตใจดีงาม จิตใจอย่างนี้ก็มีมีความสุขสบาย จิตใจสุขสบายกับจิตใจ

ทุกข์เราร้อน มันมีคุณค่าไม่เท่ากัน มนุษย์เราต้องการความสุข และเมื่อความสุขนั้น อาศัยคุณธรรม ก็ควรมีความพากเพียร ควรมีความพยายามหาสิ่งที่เป็นคุณธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในการทำให้จิตใจให้สงบด้วย ถ้าหากว่าจิตใจปราศจากคุณธรรม มี อกุศลครอบงำ มันก็ยากที่จะสงบ ต้องรับแรงเห็นภัยในบาปอกุศล เห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้อง รับผิดชอบต่อระดับให้ได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงให้ข้อเปรียบเทียบว่า... เหมือนกับแขกที่เอาผ้า พันศีรษะ จะรับแรงเมื่อผ้าที่พันศีรษะติดไฟและกำลังลุกไหม้ ถ้าไฟกำลังไหม้อยู่จะนั่งเฉย ได้หรือ ก็ไม่ได้ ต้องรับแรง ทำอย่างอื่นไม่ได้ ต้องพยายามดับไฟบนศีรษะของตัวเองก่อน หากปล่อยให้มันจะเจ็บปวด และมีโทษมาก

เราต้องเล็งเห็นอกุศลธรรมว่าเป็นสิ่งที่ต้องดับดับ เหมือนไฟบนศีรษะของเรา ต้องรีบ สร้างกุศลธรรมขึ้นมาทดแทนให้ได้ ต้องมีความเพียรพยายามขนาดนั้น จิตจึงจะสงบ ถ้า ทำเฉยเมย ชี้เกียจ ผลัดวันประกันพรุ่ง มันก็ยากที่จะสงบได้ เหตุปัจจัยประการที่ห้า ที่ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ คือการเป็นผู้มีปัญญา เห็นการเกิด และการดับของสิ่งทั้งหลาย มันเป็นเรื่องง่าย แต่เป็นเรื่องแกนกลางของปัญญา บางทีเราตีความหมายของปัญญา ออกไปหลายลักษณะ เช่น ต้องมีความรู้อย่างนี้ อย่างนั้น ต้องจบปริญญา ต้องจบ เปรียญกี่ประโยค ถึงจะมีปัญญา อันนี้ไม่ใช่ปัญญาทางพระพุทธศาสนา

แกนกลางของสิ่งที่ดับความทุกข์ได้ คือเราเห็นการเกิดและการดับของสิ่งทั้งหลาย เห็นร่างกายนี้ เห็นจิตใจนี้ เกิดอยู่แล้วก็ดับไป เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นของเรา เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนอกตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอย่างอื่นก็ดี เป็นสิ่งของก็ดี เป็นโลกทั้ง โลกก็ดี มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่ใช่สิ่งที่เก็บมาเป็น อารมณ์ที่บงกชจิตใจและสร้างความทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องปล่อย แต่ปล่อยด้วยสติปัญญา และคุณธรรม ไม่ใช่เป็นคนที่ไม่เอาใจใส่ต่อการเป็นมนุษย์ที่ดี เราทำหน้าที่ของเราให้ สมบูรณ์ ในฐานะที่เรียกว่าเป็นมนุษย์ ผู้มีจิตใจสูง แต่เราเห็นความเป็นจริง คือเห็น ความไม่เที่ยงจึงปล่อยวาง ปล่อยตัวเอง ออกจากทุกข์ได้อย่างนี้แหละ

ถ้าหากเรายังเชื่อในความเที่ยงแท้ และแก่นสารความคิดนึกของตัวเองก็ดี ความรู้สึก ของตัวเองก็ดี อารมณ์ของตัวเองก็ดี มันก็สงบไม่ได้ โลกภายนอกตัวเราก็คือ ร่างกาย และความคิดนึกของตัวเราก็คือ ถ้าเรามองเห็นว่ามันเที่ยงแท้ถาวร มันก็สงบยาก เราต้อง เล็งเห็นความไม่เที่ยง เห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้น มันอาศัยเหตุปัจจัย เหมือนกับความ สงบ พระพุทธเจ้าพูดถึง อันนี้ก็อาศัยเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน ผู้ฉลาดจะมองเห็นเหตุปัจจัย ที่จะสร้างคุณงามความดี สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์กับตัวเอง แล้วก็ทำในสิ่งเหล่านั้น มอง เห็นเหตุปัจจัยของสิ่งที่ไม่ดี แล้วละไว้ในสิ่งเหล่านั้น ไม่เข้าไปใกล้ ไม่ไปเกาะในสิ่งเหล่านั้น มันจึงสงบ มันจะเกิดจิตใจที่เป็นอิสระ ชาวพุทธเรา... ต้องเป็นผู้ที่ศึกษาในเหตุปัจจัย ของสิ่งที่สร้างความสงบในชีวิต ศึกษาแล้วก็ต้องเอามาปฏิบัติให้เกิดขึ้น ในชีวิตจริงๆ ตามอย่างพระพุทธเจ้าทรงแนะนำคือให้เป็นผู้มีกัลยาณมิตร เป็นผู้มึศีล เป็นผู้มึวาจา การพูดที่สอดคล้องกับธรรมะ เป็นผู้มีความพากเพียร เป็นผู้มึปัญญา อันนี้เป็นเหตุปัจจัย ที่จะสร้างความสงบในจิตใจ สร้างความสบายในชีวิต...

ฝนตกบนเขา

เราฟังธรรมะเพื่อพิจารณาธรรมะว่า... คำสั่งสอนมีไว้เพื่ออะไร เราเข้าวัด ทำบุญ สมาทานศีล ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร มีเป้าหมายหรือเปล่า มันต้องถามตัวเอง ลองถามตัวเองว่า เรามีเป้าหมายหรือเปล่า เรามีความตั้งใจอย่างไร หรือเราไม่มีความตั้งใจ เพียงแต่ทำตามๆกันมา อันนี้มันต้องศึกษาในตัวเอง เพื่อจะได้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราศึกษาแล้ว เราจะสังเกตได้ว่าท่านมีเป้าหมาย ทุกสิ่งทุกอย่างมีเป้าหมาย ไม่ใช่ทำเพียงคิดว่าจะดี หรือสักแต่ทำเพราะบรรพบุรุษเคยทำมา หรือเพราะนิยมทำกันในสังคม ต้องให้มันเป็นเหตุเป็นผล มีเป้าหมายที่ชัดเจน

ตัวอย่างเช่น การรักษาศีล ศีลที่เป็นกุศลท่านใช้คำว่า กุศลศีล คือรักษาศีลอย่างเฉลียวฉลาด รักษาศีลอย่างบริบูรณ์ รักษาศีลอย่างมีความชัดเจนอยู่ในตัว จิตเป็นกุศล จิตมันดี มันงาม จิตมันแจ่มใส เมื่อรักษาศีลอย่างนี้มีผลอะไรเกิดขึ้น ผลที่เกิดขึ้นคือ การที่จะอยู่อย่างไม่เดือดร้อน อันนี้เรียกว่าเป็นอนิสังส หรือเป็นเป้าหมายของการรักษาศีล เพื่อเป็นผู้อยู่อย่างไม่เดือดร้อน เพราะว่ามันมนุษย์เราชอบหาความเดือดร้อน ทั้งๆที่เข้าวัดแล้วก็ยังหาความเดือดร้อน ใส่ตัวเอง มาวัดแล้วเดี๋ยวก็ทะเลาะกับคนนั้นบ้าง เดี่ยวไปดูถูกคนนี้บ้าง เดี่ยวก็เอาเรื่องทางบ้านมาเล่ากันต่อบ้าง อย่างนี้เข้าวัดก็จริงอยู่ แต่ว่าศีลที่เป็นกุศลในการยับยั้งตัวเอง ด้วยความเฉลียวฉลาด ด้วยความแจ่มใส ไม่เกิดขึ้น ก็เลยยังเดือดร้อนอยู่

แต่หากว่าได้รักษาศีล เราก็จะมีความรู้สึกที่ไม่เดือดร้อน ความไม่เดือดร้อนมีประโยชน์ใหม่ ก็คิดดูเวลาเราจะอาบน้ำอาบทำ ถ้าอากาศร้อน ยิ่งเอาน้ำร้อนมาราดอีก มันจะสบายไหม มันก็ไม่สบายนะ ต้องเอาน้ำเย็นมาอาบจึงจะสบาย เราจะมีกำลังขึ้น รู้สึกสบายขึ้น นี่มันไม่เดือดร้อนจึงสบาย ความไม่เดือดร้อนมีประโยชน์ใหม่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มันเป็นเหตุให้เกิดความอิมใจ เกิดความปราโมทย์ อิมใจ สบายใจ ปรอดโปร่งใจ เป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า... เหมือนฝนที่ตกบนเขา เมื่อฝนตกบนเขา น้ำก็จะไหลลงไปตามลาดเขาเป็นสายน้ำแล้วค่อยๆรวมเป็นห้วยน้อยๆ เป็นลำธาร เป็นแม่น้ำ แล้วก็ไหลออกไปสู่ทะเล เป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น ไม่ใช่เราจะต้องบังคับหรือขอร้องอันวอนว่าฝนที่ตกบนเขา ขอให้รวมเป็นสายน้ำ ขอให้ไหลลงสู่ห้วยน้ำ เป็นแม่น้ำ เป็นทะเลนะ มันไม่ต้องนึก ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้น มันจะเป็นไปเอง เพราะธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน... ธรรมชาติของการกระทำของมนุษย์ ถ้าหากเป็นผู้ตั้งอยู่ในศีล รักษาความถูกต้อง โดยการกระทำ เรียกว่าโดยกุศล คือทั้งฉลาด ทั้งมีความถูกต้องในการกระทำ มันก็ไม่เดือดร้อน จิตใจสบาย เกิดความรู้สึกอิมใจ พอเกิดความอิมใจ... ความอิมใจก็ทำให้เกิดปีติ ปีติ คือความรู้สึกปลาบปลื้มอยู่ในใจ ผู้ใดที่เกิดความปลาบปลื้มใจ ร่างกายได้รับความรู้สึกที่คลี่คลาย เกิดความสุข เกิดความสงบ กาย

คลี่คลายออกจากความเครียดทั้งหมด มันก็สบาย เรียกว่า ปัสสัทธิ ถ้าหากว่าจิตอิม มี ความปลาบปล้อม ร่างกายเกิดความสงบ กายสงบ... ใจก็สงบ เป็นธรรมดา เกิดความ สุขสบาย ผู้ใดเกิดความสุขสบายทั้งกายทั้งใจ จิตก็จะรวมเป็นสมาธิได้ง่าย

พระพุทธเจ้าทรงตั้งกระบวนการไว้อย่างนี้ ผู้มีความสุขจะเป็นผู้เกิดสมาธิ แต่ความสุขนี้ ทำไม่ได้หมายถึง ความสุขทางเนื้อหนัง ไม่ใช่ความสุขทางกาม แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ถูกต้อง เกิดจากจิตใจที่ไม่มีความเดือดร้อน เกิดจากจิตใจที่มีความ อิ่มเอิบ เกิดจากการรักษากุศลศีลอยู่ตลอด ถ้าเป็นอย่างนี้ จิตเป็นสมาธิได้ง่าย จิตรวม เป็นความตั้งใจมั่น รวมเป็นหนึ่ง ไม่ออกแวกไปตามอารมณ์ จะออกแวกไปตามอารมณ์ ทำไม อารมณ์มันมีแต่สร้างเรื่องเดือดร้อนให้เรา ทำให้เราวุ่นวาย เมื่อเราได้ตั้งอยู่ใน การกระทำ และในจิตใจที่มีความสุขความสบาย เรื่องอื่นก็ไม่มีคุณค่า หรือมีคุณค่าน้อย เราจึงต้องให้จิตใจรวมเป็นหนึ่ง รวมเป็นสมาธิ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ ก็จะเกิดความ แจ่มใสขึ้นมา เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้อง บังคับจิตใจให้มันละ ให้มันปล่อย ให้มันวาง มันจะเป็นไปเอง จิตจะออกจากเครื่องเศร้า หมอง เพราะว่าเครื่องเศร้าหมองในจิตใจไม่มีคุณค่าเลย คุณค่าอยู่กับความอิ่ม ใจ ความสบายใจ ความปลอดโปร่งใจ มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำและบัญญัติไว้แล้ว เหมือนกับน้ำฝนที่จะหลั่งไหลลงมา จากภูเขา มันไหลมาเอง

เราผู้เป็นนักปฏิบัติก็ต้องสนใจในการทำกระบวนการให้ถูกต้อง ถ้าหากเราสังเกตไม่ ค่อยรอบคอบ ไม่ถี่ถ้วน จิตจะไม่เป็นกุศล เช่น เราอยากได้ความสุข แต่ความสุขนั้นได้ จากการประพฤติตามอารมณ์ หรือตามกิเลสของตนเอง จิตก็จะออกแวกไปตามความ ทะเยอทะยาน อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ยากที่จะสงบ เพราะมันผิดกระบวนการ เราต้องตั้งกระบวนการให้เป็นไปตามธรรมชาติ สังเกตดูธรรมชาติให้ดี สังเกตดูความ ถูกต้องให้ดี แล้วเราก็จะสามารถเป็นผู้รับอานิสงส์ของการประพฤติธรรม ประพฤติตาม สิ่งที่ต้องการ ดังนั้นเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรสังเกตการกระทำของตัวเอง เราตั้งเป้า หมายไว้อย่างไร เรามีความประพฤติสมควรกับสิ่งที่เราตั้งเป้าหมายหรือไม่ เมื่อเรา ต้องการความสุข แล้วเราได้ตั้งอยู่ในสิ่งที่ไม่เดือดร้อนไหม ตั้งอยู่ในความปลาบปล้อม ปิติในจิตใจไหม ต้องสังเกตให้ดี

ถ้าหากว่า... เราสร้างเหตุไม่พร้อม อย่าไปหวังเลยในผลที่ตั้งเป้าหมายไว้ อันนี้เป็น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมการสร้างเหตุให้พร้อม การที่จะตั้งหลักในสิ่งที่ถูกต้อง โดย เฉพาะในการกระทำต่างๆ ในชีวิตประจำวันของพวกเขา เราควรอยู่ด้วยศีล ศีล แปล ว่าการละ คือการงดเว้นหรือการยับยั้ง หรือการห้ามก็ได้ การห้ามตนเองให้ได้ ถ้าเรายัง ห้ามตนเองไม่ได้ มันก็เดือดร้อน เราต้องมีเครื่องห้ามตนเองอยู่ในตัว อย่างน้อยห้ามตัว เอง อย่าเบียดเบียนใคร อย่าเอาเปรียบ อย่าประมาท ถ้าเราเป็นผู้ที่สามารถห้ามตนเอง ได้ อย่างน้อยเราก็ไม่เดือดร้อน

แม้แต่สิ่งของในโลก เขาก็ต้องมีเครื่องห้ามไว้ ยกตัวอย่างรถยนต์ก็ต้องมีเครื่องห้ามล้อ ต้องมีเบรก ถ้าไม่มีเครื่องห้ามล้อมันก็ลำบาก ถึงจะเป็นรถดี สวยงาม เป็นรถใหม่ เช่น รถเบนซ์ รถบีเอ็ม ถ้าไม่มีเครื่องห้ามล้อ มันก็จะสร้างความเดือดร้อนให้เจ้าของ สร้างความทุกข์ความลำบากให้คนอื่นด้วย เพราะเดี๋ยวมันจะชนนี่ชนนั่น พุดตามความเป็นจริงถึงจะเป็นรถใหม่ราคาแพง แต่ถ้าไม่มีเครื่องห้ามล้อ มันก็สู้ออโต้แต่นที่มีห้ามล้อไม่ได้ เพราะรถอโต้แต่นมันไม่ชนไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ดังนั้นเราจึงต้องมีศีล จะได้ห้ามตัวเองได้ จะได้ยับยั้งกระแสของสิ่งที่เป็นโทษ

การพิจารณา คือการที่เราจะยับยั้งตัวเอง ไม่ใช่เพียงแค่ห้ามตนเองอย่างเดียว คือเราจะต้องพิจารณาในลักษณะที่เป็นกระบวนการ เราชักษาศีล รักษาเพื่ออะไร ถ้าเรารักษาศีล เพราะกลัวว่าพระเจ้าจะลงโทษ กลัวพระเจ้าว่า กลัวพระพุทธเจ้าจะตำหนิ อย่างนี้เป็นการรักษาศีลที่ไม่ค่อยฉลาดเท่าไร จะเรียกว่ากุศลศีลยังไม่ได้ เป็นศีลที่ยังอาศัยความกลัวอยู่ แต่หากเรารักษาศีลเพื่อเป็นการยับยั้งสิ่งที่ไม่ดี เห็นโทษในการเบียดเบียนผู้อื่น ในการเอาเปรียบผู้อื่น ในการเป็นผู้ประมาท คือมองเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล การรักษาศีลก็จะเป็นหน้าที่ของเราเอง แล้วก็เป็นการยกระดับของจิตใจ เราชักษาศีล เพื่อตัวของเราเองจะได้เป็นคนดี เพื่อเราจะได้อยู่กับผู้อื่นด้วยดี เป็นการยกตัวเองขึ้นสู่ระดับของความดีงาม ยกตัวเองขึ้นสู่ศีลธรรม

การรักษาศีล ก็จะต้องอาศัยการพิจารณา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ เป็นส่วนหนึ่งของการภาวนา ฝึกจิตใจของเจ้าของ การฝึกกายและวาจา เราจะแยกออก ไม่ฝึกใจด้วยก็เป็นไปไม่ได้ เพราะกายวาจาใจเราอยู่ด้วยกัน เราชักษาศีล รักษากายวาจาก็จริงอยู่ แต่ว่าใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ เราจะต้องฝึกจิตใจให้รู้ตัวเอง ให้รู้สิ่งที่ถูกต้อง คือรู้สิ่งที่ทำให้เกิดความเดือดร้อน สิ่งที่เกิดโทษ ต้องฝึกจิตใจ ให้มีความแจ่มใสเพียงพอที่จะรับศีลว่าจะเลือกการกระทำอย่างไร จะปฏิบัติอย่างไร อย่างนี้จึงจะเป็นนักปฏิบัติ เป็นผู้ใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ เป็นส่วนหนึ่งของการภาวนา ให้เราลองสังเกตพิจารณาความเป็นอยู่ของเรา เราอยู่อย่างไร เราควรอยู่อย่างไร ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เพราะทุกชีวิตมันก็มีดวงจิตของมัน เราชักชีวิตของเรา สัตว์อื่นก็รักชีวิตของเขา แม้แต่สัตว์ตัวน้อยๆ ที่เราไม่เคยคำนึงถึงเลย เช่น ยุง พอขยี้มาตอมเรา ตบทันทีเลยนะ ยังไม่คิดเลย แต่ถ้าใช้สติสักหน่อยหนึ่ง ลองจับมันดู จับเบาๆมันก็ดิ้นนะ มันอยากจะหนี มันไม่อยากตาย สัตว์ทุกชนิดก็เป็นอย่างนั้น รวมทั้งตัวเราด้วย นี่เป็นเหตุที่เราจะต้องสำนึกต่อชีวิตทุกชีวิต เมื่อได้สำนึกต่อชีวิตอย่างนั้น มันก็ง่ายที่จะเกิดจิตเมตตา มีจิตใจที่เมตตากรุณา สงสารเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

อย่างในเรื่องอาหาร ซึ่งอาตมาก็สังเกตอยู่ เรามักพูดกันเสมอว่า ต้องเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย เวลาทำวัตรก็สวด สัพเพสัตตา สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา อะเวรา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข แต่ถึงเวลารับประทานอาหาร พอไปกินเจ รสมันจืดมันจาง ก็ขอให้เราได้กินเนื้อ ขอให้เราได้กินไก่ ขอให้เราได้กินเป็ดกินหมูอย่างนี้ ไม่ได้คิดว่าสัตว์เหล่านั้นเคยมีชีวิต จะกินอย่างเดียว ขอให้เราได้อะไรที่อร่อยๆ มันจะอร่อยได้อย่างไร

ถ้าเราได้เห็นเขามา ได้ฆ่าเอง มันจะอร่อยไหม มันก็ดินเหนียวตาย เราก็ทุบหัวมัน... นั่นแหละจะอร่อยไหม อาตมาว่ามันหมดอร่อยเลย ถ้าเราต้องฆ่ามันเอง ถ้าเราจะต้องเห็นมันตายต่อหน้าเรา หรือเราได้ดูได้เห็นการเชือดคอมัน เลือดมันไหลปูดปูดออกมา แล้วเราจะมานั่งกินแกงหมูได้อย่างไร มันกินไม่ลงนะ มันน่าจะสำนึก ถ้าหากว่าเราอดไม่ได้จริงๆ อย่างน้อยวันพระก็ควรจะงด ไม่ควรจะฆ่า ควรจะลองดู วันพระเราจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ วันพระเราจะไม่เอาอาหารมีเนื้อสัตว์ไปถวายพระ ดิฉันะ พระท่านก็ยังดีใจ ที่อยากเห็นทุกวันๆ คือให้โยมลดการฆ่าสัตว์ ลดการส่งเสริมการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มันไม่ตายหรือที่มันไม่ได้กินเนื้อ อาหารไม่มีเนื้อสัตว์ ยิ่งเป็นสิ่งที่ดีกับร่างกายมนุษย์

ทางเมืองนอก เขากำลังประสบปัญหาเรื่อง โรคมะเร็ง ซึ่งระบาดไปทั่วสังคม เขากำลังสันนิษฐานว่าสาเหตุส่วนหนึ่งอยู่ที่อาหาร คืออาหารเขาทำจากเนื้อสัตว์มาก หมอกำลังแนะนำให้ลดพวกเนื้อสัตว์ลง แล้วมากินอาหารมังสวิรัต ซึ่งเหมาะกับร่างกายมากกว่า ร่างกายจะไม่ลำบากในการย่อย สังคมเรากินเนื้อสัตว์มากขึ้น ก็เป็นมะเร็งมากขึ้น คือไปตามฝรั่งนะ ไม่รู้ตามทำไม ตัวอย่างในเรื่องนี้ การรักษาศีลเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เราเป็นผู้พิจารณาชีวิตในหลายๆด้าน หลายๆมุม และทำให้เราเป็นผู้ฉลาดมากขึ้น สามารถที่จะเลือกความประพฤติของตัวเองได้ ซึ่งโดยปกติ มนุษย์เราไม่สามารถที่จะเลือกได้ มักทำตามๆกันไป ตามความนิยมของสังคม ความนิยมของสังคม ความนิยมของตัวเอง ความชอบใจ ความไม่ชอบใจของตัวเอง ทำตามไปเรื่อยๆ... ไม่มีเครื่องห้าม ไม่มีอะไรยับยั้ง ไม่มีอะไรที่จะเปลี่ยน

การรักษาศีลจะเป็นเครื่องยับยั้ง อย่างน้อยทำให้เราได้พิจารณาในสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราทำว่ามันถูกไหม มันจริงไหม มันแน่นอนไหม มันจะเป็นไปตามที่เราตั้งใจหมายในชีวิตไหม หรือมันเป็นเหตุให้เดือดร้อน ต้องใช้การพิจารณาด้วยศีลทุกข้อ และควรพิจารณาอย่างละเอียด เพื่อเราได้มีการยับยั้งในการกระทำต่างๆของเรา พิจารณาทบทวนบ่อยๆ เพื่อความไม่เดือดร้อน เพื่อเข้าไปสู่กระบวนการของความสุข ความปลาบปลื้ม ความอิมใจ เบิกบาน แจ่มใส อยู่ในใจของเรา ถ้าหากว่า... เราตั้งกระบวนการไม่ถูก มันก็ล้มเหลว ไปไม่ถึงเป้าหมายสักที

ศีลเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราตั้งต้นได้อย่างที่ถูกต้อง เช่น ถ้าเรายกเว้นการเบียดเบียน การเอารัดเอาเปรียบ ไม่หาประโยชน์จากสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากการประทุษร้ายผิดในกาม รักษาระบบของครอบครัวให้ดี มีความซื่อตรงต่อคู่ครองของเรา ถ้าอย่างนี้ มันก็อยู่อย่างสุขสบาย เราจะไม่ทะเลาะกันง่ายๆ ให้เป็นผู้ที่มีความซื่อตรงในคำพูด คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดหยาบ ไม่มุสาวาทา ซึ่งไม่ได้หมายถึงเฉพาะพูด โทกหก มันละเอียดกว่านั้น ลึกซึ้งกว่านั้น คืองดเว้นจากคำพูดส่อเสียด แต่ไปนิินทาเขา ไปพูดกระทบเขา หรือพูดเพ้อเจ้อ พูดไม่มีสาระ ขอเพียงให้ได้พูด อย่างนี้น่ารำคาญมาก

ฉะนั้นเราควรรักษาคำพูดให้มีธรรมะ มีสาระ ให้มีเหตุมีผล ให้เป็นสิ่งที่ประโยชน์
อย่าไปพูดหยาบ พูดให้นิ่มนวลชวนฟัง อย่างนี้แล้วเราเข้า ไกลใครเขาก็สบายใจ อยู่ใน
สังคมไหน เขาก็ยอมรับ เขาก็ไม่รังเกียจ เราพูดอะไรก็มีน้ำหนักคนเชื่อถือ เขาฟังด้วยดี
มีอานิสงส์ ให้เป็นผู้รู้จักงตเว้น ยับยั้งตัวเองจากการสร้างความมัวเมาประมาทให้เกิด
ขึ้น อย่างการดื่มเหล้าเมาสุรา เป็นต้น ก็สร้างความประมาท ธรรมะข้อใดที่จะเป็นเหตุ
ให้เกิดกุศลธรรมทั้งหลาย คือความไม่ประมาทเราก็ควรพยายามอบรมธรรมะข้อนั้น
ตรงกันข้าม ถ้ามีธรรมะข้อใดที่จะเป็นเหตุให้เกิดอกุศลธรรมทั้งหลาย คือความประมาท
เราต้องงดเว้น ฉะนั้น เราซึ่งเป็นพุทธบริษัท ต้องเป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพื่อ
รักษาแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ เมื่อเรารักษาแนวทางได้ ก็เป็นการตั้งต้นของ
กระบวนการที่จะนำเราเข้าสู่ความสุขสบาย ไม่มีทุกข์ครอบงำใจ ก็ฝากไว้ให้เป็นข้อคิด
ในการประพฤติปฏิบัติของพวกเรา...

ของธรรมดา

เราทำจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อรักษาคุณธรรมไว้ในจิตใจ และชีวิตของเรา ถ้าหากจิตของเราขาดสมาธิ คุณธรรมก็จะหลั่งไหลออกจากจิตใจ... ไม่อยู่ที่ใจ มันจะไหลออกไปหาอารมณ์ข้างนอก ติดอยู่ในความเพลิดเพลิน ยินดียินร้าย ชื่นๆลงๆตามอารมณ์ คุณธรรมนั้นเลยกระต่อนกระแท่น คือขาดตอน จึงมีความจำเป็นต้องฝึกสมาธิ ให้สมาธิเป็นหลักในใจ อาตมาเชื่อว่า... พวกเราที่มาจำศีล มีเวลาเพียงพอ มีความตั้งใจเพียงพอ ภาวนาที่ทั้งหลายทาง โลกก็ไม่มากนักแล้ว เราควรให้ความสำคัญกับการรวบรวมธรรมะไว้ในใจให้มากที่สุด ส่วนสมบัติทางโลก ก็เอาไว้เป็นของโลกเขา ไม่ได้เป็นของเราหรอก ไม่ได้เก็บอะไรในโลกนี้ไว้สักอย่าง

การฝึกสมาธิมีหลายวิธี แต่่วาวิธีการตรงไปตรงมาและที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ คือการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก อานาปานสติ อานาปานสติมีประโยชน์ตรงที่เราใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพราะเราย่อมต้องมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราสามารถกำหนดได้ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็จะมีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นส่วนที่เรายกขึ้นมากำหนดได้ง่าย จิตของเราจะต้องมีอะไรยึดไว้ก่อน จะต้องมีการยึดให้จิตยึด เพราะมันเป็นธรรมชาติของจิตที่จะหาอารมณ์ เราเลยเอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้แหละเป็นอารมณ์ของจิต ไม่อย่างนั้นมันก็จะหาเอาอารมณ์อื่นๆ จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็ดี มาเป็นเครื่องยึด ธรรมารมณ์ ก็หมายถึงการเคลื่อนไหวของจิต เป็นอารมณ์ครุ่นคิดในปัจจุบัน เกี่ยวกับเรื่องในอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอใจ ไม่พอใจหรืออารมณ์อื่นๆก็ได้ มีมากมายหลายอย่าง

เราเอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกดีกว่า ทำให้อารมณ์มันน้อยลง มันจะเหลืออยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอย่างเดียว หรือเราจะเพิ่ม พุท ธิ เป็นอารมณ์ด้วยก็ได้ เช่น ลมหายใจเข้าว่า พุท... ลมหายใจออกว่า ธิ... เพื่อให้จิตใจมีงานทำสักชนิดหนึ่ง และเมื่อจิตใจกำหนดอย่างนี้ มันจะไม่ไปรับอารมณ์ข้างนอก มันจะอยู่ภายในตัวเรา อยู่กับลมหายใจเข้า... ลมหายใจออก เวลาเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราควรสังเกตต้นลม กลางลม ปลายลม ให้ชัดเจนรู้ชัดเจนนที่ไหน กำหนดที่นั่น กำหนดที่ปลายจมูกก็ได้ หรือกำหนดที่หน้าท้องก็ได้ แล้วแต่ถนัด เช่น ถ้าเรารู้สึกชัดเจนว่า ลมหายใจเข้ากระทบปลายจมูก ก็กำหนดที่ปลายจมูก สังเกตอยู่ตลอดตั้งแต่เริ่มสัมผัสลม เข้าไปจนถึงปลาย มันจะหยุดสักพักหนึ่ง แล้วก็เริ่มออก เมื่อลมหายใจจะออก เราก็กำหนดจากเริ่มต้นของการออกจนถึงปลายเช่นเดียวกัน แล้วมันจะหยุดสักหน่อยก่อนที่ลมหายใจจะเข้าอีก ธรรมชาติก็เป็นอย่างนั้น

ที่หลวงพ่อบุญมา ท่านสอนในช่วงเข้ากรรมฐาน (๒๖ ธ.ค. ๒๕๓๘-๘ ม.ค. ๒๕๓๙) นั้น ท่านให้กำหนดความสงบเงียบที่อยู่ในใจ ถ้าจิตใจของเราไม่มีความคิดนึกปรุงแต่ง และ

เราก็กำหนดอยู่ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันจะมีเสียง เสียงของความเจ็บ ความเจ็บมันจะครบทุกอย่าง เช่น เมื่อสักครู่นี้มีเสียงนก ก่อนจะมีเสียงนกก็มีความเจ็บ พอเสียงของนกหยุดไป ก็ยังมีเสียงของความเจ็บ ความเจ็บ ความปลอดภัย โปรง ความนิ่ง เป็นความรู้สึกภายในจิต เราก็กำหนดได้ ถ้าเรากำหนดที่ความเจ็บ การเคลื่อนไหวภายในจิตจะชัดเจนยิ่งขึ้น คือเวลาเราให้ความสนใจกับความเจ็บ เมื่อความคิดนึกปรุงแต่งเกิดขึ้น เราจะเห็นได้ชัดเจน เมื่อเห็นมันแล้ว เราก็สามารถที่จะปล่อย สามารถที่จะวาง แล้วก็กลับมาสู่ความเจ็บอีก นี่ก็เป็นการฝึกจิต โดยปกติ พออารมณ์ ความคิดนึกเกิดขึ้นในจิตใจ แทนที่จะกลับมาสู่ความเจ็บของจิต มันจะตะครุบอารมณ์ มันจะคุยตามอารมณ์นั้น มันจะพุ่งไปตามความรู้สึก เมื่อเป็นอย่างนั้นก็ยิ่งห่างไกลจากความสงบ แต่ถ้าหากว่าเราให้จิตของเรากลับมาสู่ความเจ็บ ความสงบก็จะตามมา ถ้าเราไม่เอาใจใส่ในการปรุงแต่งของจิต ความสงบจะเกิดขึ้น

อันนี้ก็ใช่อุบาย ที่ท่านอาจารย์สุเม โธสอนในช่วงทำกรรมฐาน และท่านได้ยกอุบายนี้ขึ้นมาพูดหลายครั้ง เพื่อให้พระเณรได้ทดลองปฏิบัติ เพราะว่ามันต้องมีวิธีการให้จิตได้รับความสะดวก อย่างการใช้พุทโธ ก็เป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของกรรมฐานสายอีสาน แต่ไม่ใช่เป็นวิธีการที่ใช้กันทั่วประเทศ เป็นเอกลักษณ์ของวัดป่าในภาคอีสาน การกำหนดพุทโธ ก็ใช่อุบายที่ช่วยให้จิตสงบอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่ตรงกันข้ามกับวิธีที่ท่านอาจารย์สุเม โธแนะนำคือ... แทนที่เราจะปล่อยจิตให้เจ็บที่สุด นิ่งที่สุด เราก็ยกพุทโธ ขึ้นมา ให้จิตของเราท่องพุทโธ ว่าพุทโธ อยู่ในใจอยู่เรื่อย ซึ่งก็มีประโยชน์เหมือนกัน เป็นอุบายที่ดี เพราะสิ่งที่ขัดขวางสมาธิความตั้งใจมันคือจิตที่เริ่มคิดแล้วก็แตกแขนงออกไปคิดเรื่องนี้ คิดเรื่องโน้น เลยกลายเป็นเรื่องฟุ้งซ่านไปเรื่อย แต่ถ้าหากเราเอาพุทโธเป็นอารมณ์ มันจะไม่หลากหลาย มันจะไม่ปรุงในเรื่องอื่น จะเหลือแต่เฉพาะพุทโธเป็นอารมณ์เดียว ช่วยให้จิตสงบ เพราะจิตเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่แตกออกเป็นสองเป็นสาม เป็นสี่ เป็นสิบ เป็นยี่สิบ ก็จะเหลืออยู่อารมณ์เดียว คือพุทโธ หรือพุทโธ กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าเลือกทางนี้จิตมันจะหนักแน่น สงบ และนี่เป็นอุบาย เราต้องมีวิธีการ ถ้าขาดวิธีการจะทำให้จิตสงบยาก อันใดที่เหมาะสมกับอธยาศัยนิสัยของเรา เราก็ทดลองดูอย่างที่หลวงพ่สุเม โธท่านสอน ให้กำหนดความเจ็บภายในจิตใจ ก็เป็นวิธีการหนึ่ง เสียงของความเจ็บ ให้สังเกตดูความเจ็บ ที่จริงมันอยู่รอบตัวเราอยู่ตลอดเวลา ถึงจะมีเสียงเกิดขึ้น ก่อนที่เสียงจะเกิดขึ้นมันก็มีความเจ็บ หลังจากเสียงดับไปแล้ว ก็มีความเจ็บภายในจิตใจ ก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่จิตเกิดการพูดคุย วิดก วิจารณ์ มันก็มีความเจ็บ พอมีการคิดเสร็จเรียบร้อยลงไป มันก็กลับเข้าสู่ความเจ็บอีก มันเกิดจากความเจ็บแล้วก็กลับไปสู่ความเจ็บอีก มันเกิดความเจ็บแล้ว ก็กลับไปสู่ความเจ็บ ธรรมชาติของจิตเราเป็นอย่างนั้น... แต่เราไม่ทันสังเกต เราไม่ได้พิจารณาเพื่อเห็น เรามีแต่จับ ให้ความสำคัญมันมาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การนึกคิดของจิต

ยกตัวอย่าง... เหมือนกับเราอยู่ในศาสนาตอนนี้แหละ ถ้าถามแต่ละคนที่อยู่ในศาลานี้ว่า มีอะไรบ้างในศาลา มีพระพุทธรูป มีเส้า ฝาผนัง มีเพดาน มีพัดลม คือมีแต่ของที่เป็น

วัตถุ จะมีใครบ้างไหม มีหรือเปล่า ที่นึกว่าในศาลามีความว่าง มีอากาศ มีความว่างๆ นะ ไม่มีใครหรอก เพราะมันเป็นสิ่งที่เราไม่ค่อยได้สังเกต แต่... ความว่างคือที่ที่เรา เรียกว่าศาลา ที่เราสามารถนั่งอยู่ได้ ก็อาศัยความว่างของศาลา เราจึงจะอยู่ได้ ถ้า ศาลาไม่มีความว่าง ก็ไม่ได้เป็นศาลานะ เป็นกองอิฐ เป็นกองปูน เท่านั้นแหละ ใช้ ประโยชน์ไม่ได้ ความว่างเป็นสิ่งที่เรามองข้ามประโยชน์ เพราะไม่ได้สังเกต

ความเงียบก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา แต่เราไม่ได้ สังเกต เราเลยไม่ได้รับประโยชน์จากมัน ความว่างหรือความเงียบนั้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่ ทำให้เราเกิดความดีใจ หรือเสียใจ ความพอใจ หรือความไม่พอใจ มันก็เป็นของมันอยู่ อย่างนั้นแหละ อย่างความว่างที่อยู่ในศาลา ชอบไหมความว่าง รักความว่างไหม ถ้ามี คนมาถาม เราก็จะรู้สึกว้า เอ๊ะ ถามทำไม มันเฉยๆแหละ ความว่างมันก็คือความว่าง หรือถ้าถามว่ารังเกียจความว่างไหม ก็ไม่รังเกียจ มันเรื่องธรรมดา นี่เราดูภายในใจของ เรา ก่อนที่จะคิดและหลังจากคิดแล้ว มันจะมีความว่างภายในจิต แม้แต่ช่วงที่เราคิดอยู่ มันก็ยังมีความว่างรองรับ การคิดการเคลื่อนไหวของจิต มันก็เกิดออกจากความว่าง แล้วก็กลับไปสู่ความว่าง คือธรรมชาติของจิตมันว่าง แต่เราไปหาอารมณ์มาใส่มัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตเป็นประภัสสร คือมันสงบอยู่แล้ว ผ่องใสอยู่แล้ว แต่มันเศร้า หมองเพราะกิเลสที่เป็นอาคันตุกะ เป็นอาคันตุกะสัญจรไปมา เป็นแขกเข้ามาเยี่ยม ตัว จิตเองมันเป็นประภัสสร แต่อารมณ์ที่เป็นอาคันตุกะ เป็นแขกเข้ามาเยี่ยม ทำให้มันเศร้า หมองเราก็ต้องรู้จักเข้าสู่สภาพเดิม คือ ประภัสสร เราอย่าไปยุ่งกับอาคันตุกะ ปล่อย อาคันตุกะ มันจะเข้ามา... ก็เข้ามา เราอย่าไปทะเลาะกับมัน ปล่อยมันไป เราเพียง กำหนดรู้อยู่แล้วมันจะไปของมันเอง ธรรมชาติเป็นอย่างนั้น

เราจะต้องรู้จักหาประโยชน์จากจิตที่เป็นประภัสสรด้วยจิตที่ว่าง ด้วยจิตที่เงียบ คือว่าพูด เป็นคำศัพท์ แต่แท้จริงก็เรื่องเดียวกัน จิตที่ไม่วอกแวกไปตามอารมณ์ ไม่ถูกปรุงไปตาม กระแสของตัณหา จะเงียบ ว่าง เป็นประภัสสร... และที่จะเรียกประภัสสรได้ เราก็ต้อง เห็นความสำคัญของความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิต เมื่อจิตของเราผ่องใส ปลอดโปร่ง เรา ก็เกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า เป็นจิตที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร ไม่ได้สร้างความทุกข์ ให้ตัวเอง ไม่ได้สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น ธรรมชาติจิตอันนี้ เราดู เออ... อย่างนี้ มันจิต ประภัสสร เราจะรู้สึกได้ มันมีค่ามาก ดีกว่าจิตที่วุ่นวายสับสน หาอารมณ์มาทับถมคุณ งามความดีของเจ้าของ นี่มันมีคุณค่ามากกว่ากัน เมื่อเห็นชัดเจนแล้ว จิตของเราก็จะไม่ ตะครุบอารมณ์ ไม่ตะครุบความรู้สึกมันจะปล่อย ปล่อยอารมณ์ มันจะปล่อยไปถึงไหน เราก็ไม่ต้องไปคิด เพียงแต่ปล่อยอารมณ์ แล้วกลับมาสู่ความเงียบภายใน กลับมาสู่ ความแจ่มใสภายในจิต มาอาศัยจิตที่ระงับการปรุง มันก็สบาย มันจะแจ่มใส เบิกบาน มันจะอึมเอิบ

แต่ว่าความแจ่มใสก็ดี ความอึมเอิบก็ดี มันก็เกิดจากธรรมชาติ เมื่อเราปรับตัวให้ลงรอย กับธรรมชาติ มันก็จะสบาย ที่ว่าธรรมชาตินั้น ไม่ได้หมายถึง ต้นไม้ ภูเขา ธรรมชาติอัน

นี่คือที่เรียกว่าสภาวะธรรมของจิต เช่น มีอารมณ์เกิดขึ้น หยาบก็ตี ประณีตก็ตี ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น สังเกตดูในเวลาเรานั่งสมาธิ เมื่อลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ ตั้งกายให้เที่ยงตรง กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อจิตเริ่มสงบ เราจะได้เห็นคุณของความสงบชัดเจน และตัวที่จะปรุงหรือคิด หรือนึก ก็ทั้งหมดความสำคัญ มันอยากจะกลับมาสู่ความสงบ นี่เรียกว่าเป็นธรรมชาติในตัวเรา อันนี้ต้องอาศัยการฝึก คือทุกข์มันจะมาหาเราอยู่เรื่อย มันสัญจรไปมา หาเรื่องกับมนุษย์ทุกคน ถ้าสติปัญญาเราไม่ทัน เราก็จะไปมีเรื่องอยู่กับความทุกข์

ทุกข์... มันก็มีหลายอย่าง อย่างที่เราสวด ชาติปิทุกขา ชะราปิทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง คือมีความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ได้ในสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ เราเห็นอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์จริงๆ เรียกว่าปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น มันหุดหู่ ไม่ค่อยมีความกระปรี้กระเปร่า ไม่เกิดความรู้สึกลัวสบายใจ คือเป็นสิ่งที่มนุษย์เราไม่ปรารถนา แต่พอจิตใจของเราไม่ออกแวกไปตามอารมณ์ จิตไม่เศร้าหมองด้วยกระแสของกิเลสตัณหา มันจะรู้สึกได้ภายในตัวเอง คือสิ่งเหล่านี้มันมีคุณค่ามากกว่าอย่างอื่น เช่น เวลาจิตสงบ คนจะมาให้สิ่งของ ให้เงินให้ทองเยอะๆ เพื่อให้เราทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร เราไม่ทำ มันทำไม่ได้ เพราะคุณค่าของความสงบภายในใจมีมากกว่า ฉะนั้นเราต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของลมหายใจเข้า ลมหายใจออกไว้ก่อนเป็นพื้นฐานหรือหลักการที่เราไม่ทิ้ง เรากลับมาที่การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก กลับมาอยู่ที่นี้ ถ้าจิตเกิดความวุ่นวาย พอได้สติ มันก็กลับมาสู่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อจิตเกิดความสงบ เริ่มสงบ เริ่มจะมีปิติเกิดขึ้น ชูช่าขึ้น เอ้า ก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้ชัดเจน มันจะทำให้สงบลง มันจะไม่ปรุงการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกจึงมีประโยชน์มาก ใช้ได้ทุกเมื่อ ใช้ได้ตลอดเวลา แม้เราอยู่ข้างนอกเราก็กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรามาอยู่ในวัด เราก็กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่ต้องไปวุ่นวายกับคนอื่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ให้รู้วาลมเข้ามันยาว ลมออกมันยาว หรือลมเข้ามันสั้น ลมออกมันสั้น มันจะยาวหรือสั้น เราก็กำหนดอยู่ในใจให้ชัดเจน ถ้าปล่อยจิตให้ลอยไปลอยมา ไม่ได้สังเกต ไม่ได้ตั้งสติไว้ดี เราจะไม่สามารถทำจิตให้สงบ อารมณ์มันก็จะปรุงไปเรื่อย

เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ต้องตั้งความรู้สึกต่อร่างกายไว้ก่อน นั่นก็ให้รู้จักว่านั่ง ถ้ามีความเจ็บปวดที่ส่วนไหนในร่างกาย ก็ให้กำหนดรู้ ว่ามีความเจ็บปวดที่นั่น กำหนดให้จิตของเราสงบลงที่ร่างกาย มันเป็นที่ตั้งของสติที่ชัดเจน เรารู้ว่าเราเหน็ดเหนื่อยเมื่อไร เรารู้ว่าเราเครียดเมื่อไร เรารู้ว่าเรามีความกังวลเมื่อไร นี่เรารู้ที่อยู่ในตัวเราเอง เมื่อรู้อยู่ เราก็กลับมาสู่ลมหายใจ ลมหายใจออก

ฝึกจิตให้สงบ อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ ลมหายใจเข้าก็ พุท... หายใจออกก็ โธ... กำหนดที่ร่างกาย มีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นในร่างกาย เจ็บก็ตี ปวดก็ตี มีความสุขสบายก็ตี เราก็กำหนดรู้พอเรากำหนดได้ต่อเนื่อง กำหนดได้ชัดเจน... มันจะเริ่มมีความ

รู้สึกชุ่มชื้นมา สงบลง จิตสงบลง แต่ก็อาศัยร่างกายไว้ก่อน ให้มีความคลี่คลายใน
ร่างกาย ไม่เครียด มันจะช่วยให้จิตสงบลง ภายกับใจมันก็อยู่ด้วยกัน ถ้าเราเอาร่างกาย
นี้ไปทำนี่ทำนั่น อยู่นิ่งไม่ได้ ต้องทำนี่ทำนั่นอยู่เรื่อย ก็จะทำให้ความสงบ

การฝึกกำหนดที่ร่างกาย กำหนดได้ชัดเจน เพราะมันเป็นส่วนใหญ่ แต่เราต้องรู้จักฝึก
ให้ละเอียดขึ้นสักหน่อย คือกำหนดที่จิตใจ ตอนแรกกำหนดที่ความรู้สึก อย่างรู้สึกทุกข์
กับสุข มันเป็นความรู้สึกธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนต้องมี ถ้ากำหนดที่ทุกข์ เมื่อเกิด
ทุกข์เวทนาจะรู้สึกว่า มีกำลังใจ เอ๊ะ ทำยังไงถึงจะออกจากกองทุกข์อันนี้ได้ ถ้าไม่สังเกต
ไม่พิจารณาแล้ว มันก็ไม่พร้อม ไม่พร้อมที่จะละ เพราะเห็นว่าโลกยังน่าสนุกสนานอยู่ ยัง
น่าเพลิดเพลินอยู่ แต่ถ้าเป็นพระแล้วก็ไม่ตื่นเต้น หรือไม่สมควรที่จะตื่นเต้นกับโลกเขา

การฝึกกำหนดจิต... อยู่กับความสุข ความทุกข์ เป็นวิธีการที่เป็นอุบายโดยตรง เพราะ
มนุษย์ทุกคนทุกชาติทุกภาษา ก็รู้สึกสุข เกลียดทุกข์ ถ้าได้ความสุข... ก็สบาย ถ้าเกิด
ความทุกข์... ก็ไม่สบายได้ ตัวนี้แหละ การฝึกจิตฝึกสมาธิ กำหนดที่ลมหายใจเข้าลม
หายใจออก กำหนดที่ความรู้สึกของร่างกาย กำหนดที่เวทนา ความรู้สึกสุขหรือทุกข์
หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ให้สนใจกับของธรรมดา อย่างที่อาตมาได้พูดไว้ในตอนต้นๆว่า
ความว่างของบริเวณสถานที่ที่เราอยู่ มันก็เป็นของธรรมดา เราไม่ได้คิดว่ามันมีความ
สำคัญ แต่ถ้าคิดถูก โอ้... มีประโยชน์มากนะ เราให้ความสำคัญกับสิ่งที่ธรรมดา... มัน
จะทำให้จิตเย็น เอาความเคลื่อนไหวของร่างกายที่ละเอียดสักหน่อย เช่น ลมเข้าลมออก
มันก็เป็นของธรรมดา ลมเข้า... ลมออก แล้วก็หายใจเข้า... หายใจออก จะหาสิ่งที่
ธรรมดากว่านี้ ก็ไม่รู้จะหาที่ไหนอีกแล้ว มันมีมาแต่ไหนแต่ไรตั้งแต่แรกเกิดเลย ถ้าเรา
กำหนดถูก มันก็เป็นสื่อสำหรับการเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงความสงบ อย่างที่ว่า... กำหนด
ความเจียบ มันก็เป็นของธรรมดาที่สุด เสียงเพลง เสียงดนตรี เสียงหนัง เสียงคนพูดคุย
กัน เสียงคนขายของ มันก็เป็นของปรุงแต่ง ไม่ใช่ของจำเป็น จิตของมนุษย์ไม่จำเป็นต้อง
ปรุงแต่ง เราก็กลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะเข้ายาวจะออกยาว หรือจะเข้า
สั้นจะออกสั้นอันนี้ก็ต้องกำหนดอีกที การกำหนดจิตให้ใกล้ชิดกับตัวจิต เรากำหนดที่
ของธรรมดา เช่น ความเจียบ หรือ ความม่วง จิตก็จะปลอดโปร่ง เพราะธรรมดาจิตมันก็
ว่าง เจียบ อยู่แล้ว จิตก็จะเป็นสมาธิ ก็ฝากเอาไว้ให้เป็นข้อศึกษาพิจารณา และได้ปฏิบัติ
กัน...

ธรรมคู่ปรับ

ตราบไต่ที่ยังเป็นปฤษน... กิเลสต่างๆ เป็นต้นว่าราคะก็ดี ปฏิฆะก็ดี มันก็ต้องมีความพอใจ ความไม่พอใจ ความเพลิตเพลินตามอารมณ์ และความรังเกียจต่อสิ่งภายนอกมันก็ต้องมี แม้แต่เป็นอริยบุคคล ได้เข้าถึงกระแสของธรรมะแล้ว เช่น พระโสดาบัน เป็นตัวอย่าง เรื่องราคะก็ยังไม่ถอน เรื่องความไม่พอใจก็ยังไม่เหลืออยู่ ในการปฏิบัติเพื่อต่อสู้ ถอดถอนกิเลสต่างๆเหล่านี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำธรรมะ ๔ ประการ ให้เป็นอุบาย ในการพิจารณาเป็นกรณีไป เช่น ควรสนใจในอสุภกรรมฐานเพื่อถอนราคะ ควรสนใจในเรื่องเมตตภาวนาเพื่อถอนปฏิฆะ คือความขัดเคือง ไม่พอใจ ควรสนใจอานาปานสติภาวนา ลมหายใจเข้าหายใจออก เพื่อถอนจิตใจที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล และควรสนใจในการภาวนาที่เพ่งในความไม่เที่ยง เพื่อถอนความรู้สึกต่อตัวตน หรืออัสมีมานะ ความรู้สึกเป็นฉันเป็นเรา เพื่อจะได้เห็นอนัตตา และพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ผู้ใดเห็นอนัตตา ผู้นั้นจะได้ลิ้มรสพระนิพพาน ทั้ง ๔ ประการ ก็เป็นอุบายธรรมที่พระองค์ทรงแนะนำไว้

การใช้อสุภกรรมฐานเป็นการฝึกฝนใจ เพื่อจะเพ่งลงไปที่ร่างกายของตัวเอง อสุภะแปลว่าไม่งาม ไม่ใช่ที่น่ารังเกียจ หรือน่าเกลียด แต่มันไม่งามเท่านั้นแหละ มันไม่น่าตื่นเต้น ไม่น่าเพลิตเพลิน ไม่น่าหวงกังวล ไม่น่าเอาใจใส่จนเกินไป ก็ของมันไม่งาม มันเป็นลักษณะอย่างนั้นอยู่ในตัว เช่น เราพิจารณาอาการ ๓๒ จะเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน หนัง เอ็น กระดูก เนื้อ เป็นอวัยวะภายใน เป็นเลือด เสมหะ เป็นอะไรอีกหลายๆ อย่างที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย เราเพ่งลงไปแล้ว ดูแล้วแยกแยะร่างกายออกเป็น ส่วนต่างๆ จะเกิดความรู้สึกว่าเย็น... เย็นใจ ความรู้สึกต่ออารมณ์ภายนอกก็จะน้อยลง เพราะว่าโดยปกติเราอาศัยร่างกายของเราเป็นฐานของการสนองอารมณ์ สมองความต้องการของเรา สมองความเพลิตเพลินของเรา เมื่อเราดูร่างกายให้ชัดเจน ยิ่งโดยเฉพาะโดยทัศนะที่เห็นความไม่งาม จิตใจที่จะหลั่งไหลออกไปภายนอก เพื่อสนองความต้องการของตัวเอง เพื่อเพลิตเพลินกับอารมณ์ก็จะน้อยลง จะทำให้รู้สึกที่เย็น... เย็นใจ โโล่งใจ คือวาทะของการหาสิ่งบำเรออารมณ์ บำเรอความรู้สึกที่จะหาความสุขสบาย มันจะไม่ออกไปหาข้างนอกแล้ว ถ้ายังเพ่งเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น จะไม่หาภายนอกเลย จะดูภายใน เอาจิตใจเป็นที่ตั้งของการหาความสุข ของการหาความสบาย อันนี้เป็น อานิสงส์อย่างหนึ่ง ของการฝึกอสุภกรรมฐาน จะทำให้จิตใจเป็นกลางยิ่งขึ้น เพราะไม่มองเห็นว่าของภายนอกน่าสนใจ น่าดูน่าเพลิตเพลิน มันจะเป็นกลางยิ่งขึ้น

ในมหาสติปัฏฐานสูตร... ซึ่งเป็นสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับการตั้งสติ ท่านก็ให้กรรมฐาน คืออสุภกรรมฐานและเปรียบเทียบว่า การดูร่างกายเพื่อแยกแยะออกเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไรอย่างนี้ เหมือนกับเราเปิดกระสอบดู ข้าวสารก็มี ข้าวเปลือกก็มี ข้าวโพดก็มี ข้าวแดงก็มี ข้าวดำก็มี คือเราก็เพียงแต่ดูๆ นะ ก็แยกออกเลยว่าอะไรเป็นอะไร ไม่ใช่ที่เราจะต้องดูว่ามันน่ารังเกียจ หรือน่าเกลียดอะไร เพียงแต่เราต้องดู เราดูข้าว ข้าวโพด ข้าวเปลือก ข้าวสารธรรมดา ก็ไม่เกิดอารมณ์อะไรใช้ไหม อารมณ์เป็นก

กลาง ดูแล้วไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เพียงแต่รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ก็เท่านั้นแหละ อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เราดูร่างกายของตัวเองก็ดี ร่างกายของผู้อื่นก็ดี เมื่อดูด้วยจิตใจเป็นกลาง มันก็จะเย็น เย็นสบาย ไม่มีราคะครอบงำ ไม่มีการโน้มเอียง เพื่อจะสนองอารมณ์ของความปรารถนาทั้งสิ้นเลย ก็สบาย ตัดกระแสแห่งราคะ

การยกเมตตาภาวนาขึ้นมาในจิตใจ เพื่อตัดความไม่พอใจ อันนี้เป็นการปฏิบัติที่สำคัญมาก คนเรามักถามอยู่เรื่อยว่า ทำอย่างไรจึงจะแก้ความโกรธ ทำอย่างไรจึงจะไม่รำคาญ เราอยู่ที่บ้าน ทำอย่างไรถึงจะไม่รำคาญคนที่บ้าน จะเป็นสามีก็ดี เป็นภรรยาที่ดี เป็นลูกก็ดี เป็นพ่อเป็นแม่ก็แล้วแต่ ชอบถาม ทำอย่างไรจึงจะอยู่ด้วยกันโดยไม่รำคาญเขา ก็ต้องมีเมตตาภาวนา คือต้องทำจิตใจของเรา โนมเอียงไปในทางเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์ ต้องทำจิตใจของเราให้ยึดอารมณ์ของความเอ็นดู นี่คือเมตตาภาวนาถ้าหากว่าเรากำหนดอสุภกรรมฐาน มันก็กลายเป็นนิมิตที่เราเห็น คือ เหมือนเรามีนิมิตภาพของร่างกาย แล้วก็ยกภาพเข้าสู่จิตใจ แต่ถ้าเป็นเมตตาภาวนาไม่ได้ยกภาพขึ้นมาสู่จิตใจ แต่ยกความรู้สึกเข้ามาสู่จิตใจคือนิมิตในเมตตา ไม่ใช่สิ่งที่เห็น แต่เป็นอารมณ์ เป็นความรู้สึกภายในจิตใจ ความรู้สึกอบอุ่น ความอímเอิบ ความเอ็นดู ความรู้สึกของการให้อภัย คือ ไม่ผูกโกรธ ไม่พยาบาท ไม่เก็บความรู้สึกที่ไม่พอใจไว้ในใจสักนิดหนึ่ง เราต้องปล่อยออก อันนี้เป็นการยกอารมณ์เข้าสู่จิตใจที่รู้สึกอบอุ่น ไม่เก็บความหงุดหงิดรำคาญไว้ในใจ... ปล่อยออก

บางครั้ง... เราก็จะไม่รู้สึก บางทีเราอยู่ในเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เราแสนจะหงุดหงิด แต่เราต้องพยายามยกเมตตาภาวนาขึ้นมาสู่จิตใจของเรา เหมือนกับเวลาเราไปจุดไฟ จุดไฟใหม่ๆ ต้องอาศัยการประดับประดา ค่อยๆ ใส่ไม้ ใส่ถ่าน ตอนแรกมันก็เป็นไฟกองเล็กๆ เราก็ต้องคอยประดับประดา ใส่ม้าน้อยๆ เพื่อให้มันโตขึ้นจะได้เป็นไฟกองใหญ่ขึ้น เราจะได้เอาไม้ใหญ่ๆ ใส่ เอาถ่านใส่ เพื่อจะได้เป็นกองไฟใหญ่ เป็นไฟที่หุงอาหารไปทำประโยชน์ได้ มันเริ่มจากจุดเล็กๆก่อน เช่น ไม้ขีด ไม้ขีดมันก็ก้านน้อยๆ นั้นแหละ แต่ว่าสามารถที่จะต่อเป็นไฟกองใหญ่ เรียกว่าทำประโยชน์ได้

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน จิตใจของเราจะเริ่มเป็นอารมณ์น้อยๆหนึ่งก่อนว่า เออ... ให้มีเมตตาต่อเขา ให้เอ็นดูเขา ให้มีความหวังดีต่อเขา แล้วเราก็ประดับประดาความรู้สึกอันนั้นแหละ แล้วก็อาศัยอันอื่นด้วย เช่น นึกถึงสิ่งดีของเขา นึกถึงอานิสงส์ของการเป็นผู้มีเมตตา แทนที่จะเป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห เรายกเรื่องของการให้อภัยขึ้นมา แล้วก็ยกอานิสงส์ของการมีเมตตา เช่น เป็นผู้มีความสุขภาพดี เป็นคนที่นอนหลับสบาย เป็นคนที่มีเพื่อนเข้าใกล้ มันก็เป็นอานิสงส์ เราก็นึกถึงสิ่งเหล่านี้แหละ เป็นการให้กำลังใจตัวเอง เมื่อไฟของเมตตาค่อยๆใหญ่ขึ้น อารมณ์ของความรู้สึกเมตตามันก็โตขึ้นๆ เริ่มจากไฟน้อยหนึ่ง เหมือนเป็นแสงสว่างจุดเล็กๆ คอยประดับประดาตัวเอง คอยส่งเสริมสนับสนุน กลายเป็นแสงสว่างโตขึ้น ในจิตใจ จิตก็ไม่มืด ไม่มีด้วยความขัดเคือง มันจึงมีความสว่าง ขึ้นมาในจิตใจโดยมีความเมตตาเป็นฐาน มีความเอื้ออารีหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ เมตตาจะกลายเป็นอารมณ์ในจิตใจ ทดแทนความรู้สึกที่เรียกว่า... เป็นอกุศล ที่

เศร้าหมองด้วยความไม่พอใจ ต้องอาศัยความพยายาม ไม่ใช่หนีไปหน่อยหนึ่งว่า เราจะ เป็น ตั้งใจจะเป็น แล้วจะได้เป็น ต้องใช้คำที่พระท่านเรียกว่า ภาวนา ต้องทำภาวนา

ภาวนาแปลว่าทำให้เกิดขึ้น ทำให้มีขึ้น ทำให้มีขึ้นในใจ ก็ต้องมีความพยายาม มีความ อดทน อุตสาหะ ความเพียร หนีหน่อยหนึ่งแล้วปล่อยไป คิดว่าพอ มันไม่พอหรอก ต้อง ภาวนา ต้องทำให้มันเกิดอยู่ตลอด ต้องประทับระคอง ต้องเอาใจใส่ ต้องดูแล เมื่อทำ อย่างนี้ อารมณ์กรรมฐาน ก็จะอยู่ในใจของเรา โดยเฉพาะเมตตาภาวนา จะสวนทางกับ ความรู้สึกที่ชอบหาความหงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ อานาปานสติ เป็นการภาวนาที่ กำจัดจิตใจที่ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เป็นการฝึกจิตที่สำคัญมาก ถ้าหากว่าเรายึดอานาปานสติ เป็นอารมณ์ เราก็จะสร้างพื้นฐานอื่นได้ดี เพราะเป็นการฝึกสติ และเป็นการฝึกสติกับสิ่ง ที่ให้ความเย็นใจกับเรา เรียกว่ามันจะช่วยตัดจิตใจที่วอกแวกไปตามอารมณ์ ตราบใดที่ เรายังนึกคิดปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ มันก็ยากที่จะหวังความสงบได้ ก็ต้อง พยายามทวนกระแสของจิตใจที่ยังไม่เชื่อง จิตใจที่หาอารมณ์ ไปคิดไปนึกไปปรุงต่ออยู่ เรื่อย

แต่บางครั้งมันก็ยาก เพราะว่าจิตของเราเป็นนามธรรมไม่มีตัวไม่มีตน เราจะจับเอา ความคิดของเรามาซึ่งน้ำหนักก็ไม่ได้ จะเอาออกมาแสดงให้คนอื่นเห็นก็ไม่ได้ เพราะ เป็นนามธรรม แล้วมันก็จับยาก บางทีจิตของเราแล่นรวดเร็วเหลือเกิน อารมณ์ก็ เปลี่ยนแปลงอย่างกระพริบตาได้โดยเราไม่รู้ตัว เพราะเป็นนามธรรมสิ่งที่จะช่วยให้จิตของ เราสงบลง สามารถที่จะเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น คือการกำหนดที่ร่างกาย ซึ่งเป็นรูปธรรม รูปก็ อาศัยธาตุสี่ที่เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีลักษณะของการเป็นวัตถุภายนอก มันกินเนื้อที่ มัน เป็นก้อน อย่างก้อนร่างกายของเรา ก็มีอวัยวะมีแขน มีขา มีลำตัว มีหัว ซึ่งมันก็เป็นรูป สามารถที่จะกำหนดได้ เห็นได้ จับคลำดูก็รู้สึกได้

ในเมื่อเรากำหนดลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวภายในร่างกายของเรา เราก็ สามารถที่จะสัมผัสถูกต้องมันได้ และลมหายใจเข้าลมหายใจออก เป็นความรู้สึกที่เรา สังเกตได้เมื่อลมหายใจเข้าออกภายในร่างกายของเรา เวลาเรากำหนดมันจะมีความ รู้สึก เพราะมันเป็นจิ้งหะ จิ้งหะลมเข้าลมออก เราก็พยายามกำหนดในลักษณะที่ทำให้ สบาย ลมหายใจเข้าก็ให้มันสบาย อย่าไปบังคับบัญชาตามความปรารถนาของเรา ปล่อยให้มันเป็นไปตามที่มันเป็น ลมหายใจเข้าก็สบาย ลมหายใจออกก็สบาย ทำให้ จิตใจสบายไปด้วย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันเป็นจิ้งหะ ก็จะทำให้จิตใจค่อย สงบลง มันเป็นความรู้สึกธรรมดา

ถ้าเรามองเห็นสิ่งที่เป็นจิ้งหะที่สบายๆ แล้วก็กำหนดให้ชัดเจน สติก็มีที่ตั้ง เมื่อสติมีที่ ตั้ง กับความรู้สึกในร่างกาย จิตก็จะมีหน้าที่ทำ แทนที่จะคิดนึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ มันก็จะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ยิ่งกำหนดให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น จิตก็ยัง มีหน้าที่การงานที่ทำ พยายามให้มันละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนเห็นชัดเจน ความรู้สึก ของลมเข้า ลมออก ต้นลม กลางลม ปลายลม ความรู้สึกภายในร่างกาย ช่วงเวลาที่ลม

หายใจเข้า เมื่อลมหายใจเข้าแล้ว มันก็จะพักสักหน่อยหนึ่ง แล้วลมหายใจก็ออก ก็กำหนดให้ชัดเจน ให้มีสติติดตามความรู้สึก ถ้าหากว่าสติติดตามความรู้สึกได้ต่อเนื่อง จิตจะค่อยๆรวม รวมเป็นสมาธิ คือจิตเป็นหนึ่ง

สมาธิแปลว่าตั้ง ใจมั่น คือตรารบไต่ที่จิตของเราตั้งไม่มัน มันก็วอกแวกไปตามอารมณ์ ขึ้นๆลงๆแหละ เดี่ยวก็ดีใจ เดี่ยวก็เสียใจ เดี่ยวก็คิดเป็นบาป เดี่ยวก็คิดเป็นบุญ เดี่ยวก็หัวเราะ เดี่ยวก็ร้องไห้ เหมือนกับเป็นโรคประสาท ทั้งๆที่คิดว่าเราปกติแต่ตรารบไต่ที่จิต ขึ้นๆลงๆ ไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีโอกาสที่จะสละความรู้สึกเหล่านั้นออกได้ ก็เหมือนกับเรา เป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจ ไม่มีทางออก

ช่วงที่พระเถระท่านเข้ากรรมฐาน ก็เป็นโอกาสที่จะได้เป็นตัวอย่างแก่ญาติโยมในการ นั่งสมาธิ เดินจงกรมภาวนา เพราะการภาวนาฝึกจิตให้สงบ ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะพระ ไม่ใช่เรื่องของนักบวชอย่างเดียว ญาติโยมเองก็ควรเห็นความสำคัญของการฝึกจิตมันเป็นงานหนัก... ที่เบา เพราะมันสร้างความรู้สึกที่เบา ความรู้สึกปลอดโปร่งไว้ในจิตใจ การที่จะปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์ ขึ้นๆลงๆตามความรู้สึก เป็นงานหนัก เพราะมันสร้างความรู้สึกกลัดกลุ้ม ว้าวุ่น ทุกข์เร่าร้อน หาทางออกไม่ได้ การภาวนาต้องอาศัย การฝึกการหัด เราเอาสติเป็นพื้นฐานของการฝึกหัด เป็นวิธีการที่เราอาศัยได้ทุกเมื่อ อยู่ในวัดก็ฝึกอานาปานสติ เดินกลับบ้านก็ยังหายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดอานาปานสติได้ จะนั่งรถเข้าเมืองก็ยังกำหนดลมหายใจเข้าออก จะอยู่คนเดียว... หรืออยู่ท่ามกลาง ชุมชน เราก็ยังหายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดได้ทั้งนั้น

อานาปานสติกรรมฐาน... จึงเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ใช้ได้ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นอุบายที่พระพุทธเจ้าให้เรา เป็นของขวัญจาก พระพุทธองค์ สมควรที่เราจะเอา ใจใส่ให้เป็นพิเศษอุบายสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรง แนะนำ ก็คือการกำหนดในความไม่เที่ยง กำหนดในอนิจจลักษณะ คือทุกสิ่งทุกอย่างมัน อยู่ในลักษณะที่ไม่เที่ยง จะเป็นร่างกายจิตใจของตัวเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี ก็เป็นของไม่ เที่ยง จะเป็นวัตถุสิ่งของหรือจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดก็ดี มันก็เป็นของไม่เที่ยง จะเกี่ยวกับ โลกนี้ก็ดี หรือ โลกหน้าก็ดี ก็เป็นของไม่เที่ยงเราต้องเล็งเห็นว่า... ความไม่เที่ยงเป็น ประตูล้ำสู่สัจธรรม อย่างที่หลวงพ่อบุญมาท่านสอนเราอยู่เสมอ ท่านไม่เคยใช้คำว่า ไม่ เที่ยง ท่านชอบใช้คำว่า “ไม่แน่” ร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี ของภายในก็ดี ของภายนอกก็ดี ของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี ของ โลกนี้ก็ดี โลกหน้าก็ดี มันของไม่แน่ทั้งนั้น

เราต้องเล็งเห็นว่า... ความไม่แน่ ความไม่เที่ยง ถ้าเราพิจารณาความไม่เที่ยง มันจะเริ่ม เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเองจะเห็นว่า เออ... ชีวิตของเรา ไม่เที่ยง เกิดขึ้นมา แล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เกิดมาก็เป็นเด็กอ่อน... เหมือนคน อื่นๆ โตขึ้นๆก็เป็นหนุ่ม เป็นสาว ผ่านวัยหนุ่มสาวเข้าสู่วัยกลาง เข้าหาวัยแก่ แล้วเราก็ตาย เออ... มันไม่เที่ยง แล้วเราอะไร เรามีอะไรเป็นแก่นเป็นสารที่จะเก็บเอาไว้มา โช่ว เอาออกมาอวด จะเอาวัตถุสิ่งของออกมาอวดใหม่ จะเอาเงินทองบ้านช่องออกมาอวด

ไหม จะเอาสิ่งของอะไรออกมาอวด มันไม่น่าอวดหรอก ของไม่เที่ยงทั้งนั้น ของที่เราไม่มีโอกาสบังคับให้อยู่ในความประทับใจของเราจะมีแต่จะจากสิ่งเหล่านี้ไป... เราดูแล้วเออ... สิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่น่าไปจับ ไปเกาะเกี่ยว ไม่น่าไปตะครุบเอามาเป็นของเราแม้แต่ร่างกายของตัวเองเองก็ไม่น่ามีความรู้สึกว่าเป็นของเรา เพราะว่ามันเป็นของธรรมชาติ พญามัจจุราชจะเรียกกลับเมื่อไหร่เราก็ต้องยอม ทั้งๆที่ไม่อยากไป กลับไปสู่ธรรมชาติอีก มันไม่ได้เป็นของเราไม่อยู่ในการบังคับของเรา มันเลยเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่เมื่อเป็นอย่างนั้นเราจะอาศัยอะไร ก็อาศัยคุณธรรม อาศัยจิตใจ... ที่ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลง อาศัยความสงบเยือกเย็น ที่ไม่ถูกรบกวนเพราะการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเราศึกษาจากความไม่เที่ยง เราก็จะเห็นสิ่งที่ไม่ถูกรบกวนด้วยความไม่เที่ยง โดยเฉพาะในด้านจิตใจ ความรู้สึกภายในจิตใจที่สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย ซึ่งอันนี้บางทีถูกรบกวนกระเทือน เราก็เอาไม่อยู่เหมือนกัน แต่ว่า... เมื่อเราสังเกตให้ดีแล้ว มันเหมือนกับเป็นการเปิดช่องให้เราพ้นจากความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เราชอบใจ ความทุกข์จากการที่ต้องประสบบกับสิ่งไม่รัก ไม่ชอบใจ ซึ่งจิตจะถูกรบกวนกระเทือน แต่ถ้าเรายอมรับความไม่เที่ยง เออ ความไม่เที่ยงเป็นอย่างนั้น แล้วก็กลับมาหาหลักสงบ ปลอดภัย สิ่งที่เรารักเราชอบใจจากเราไป... จิตก็ปกติ ไม่หวั่นไหวสงบเหมือนเดิม พบประสบบกับสิ่งไม่รัก ไม่ชอบใจ จิตก็ปกติเหมือนเดิม ก็ของมันไม่เที่ยง เท่านั้นแหละ เราก็กลับมาหาหลัก... ที่ไม่หวั่นไหว ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น จิตก็ปกติ เพราะเห็นว่า เออ... มันไม่เที่ยง ไม่น่าหรรอก เพราะเราอยู่ด้วยจิตใจที่ปกติ

ความปกติ... คือผู้รู้ รู้ในความไม่เที่ยง ผู้รู้ในลักษณะความเป็นจริงว่าตัวตนที่เราสมมติว่าเป็นเรา มันเป็นของไม่เที่ยง มันก็เลยอยู่อย่างสบาย อยู่อย่างผู้ปลอดภัย เบิกบาน อิ่มเอิบอยู่ตลอด คือไม่แปดเปื้อนด้วยโลก ไม่เศร้าหมองด้วยสิ่งในโลกนี้ มันก็อยู่อย่างสบาย มองเห็นผู้อื่นที่ดิ้นรนตามโลก ก็ไม่ได้เกิดความรังเกียจ ดูแล้วก็ เออ... น่าสงสาร ทำอย่างไร จะช่วยให้คนได้เกิดสติและปัญญา จะได้รับความจริงเสียที จะไม่ถูกหลอกหลวง ถูกโกง โลกมันโกงเราอยู่เรื่อย แต่เราคล้ายๆว่าพอใจถูกโกง เราต้องเปลี่ยนจากคนถูกโกง เสียเปรียบ ไปเป็นคนไม่เสียเปรียบ อยู่อย่างมีอิสระ อย่างนี้มีคุณค่ามากกว่าตั้งเยอะตั้งแยะ

อุบายทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ใช้สำหรับแก้กิเลสแต่ละอย่าง กิเลสเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับปุถุชน หรือแม้เป็นอริยบุคคลชั้นต่ำกิเลสก็ยังเหลืออยู่ ก็ต้องใช้ความฉลาดและสติปัญญาแก้ไข เพื่อไม่ให้ถูกกิเลสหลอกหลวง เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติที่จะหาอุบายชำระเจ้าของ ชำระจิตใจออกจากสิ่งเศร้าหมอง หาหลักการที่จะอยู่อย่างผู้มั่นคง ถ้าไม่อย่างนั้นก็เสียชื่อปฏิบัติ อยู่เฉยๆ ผลัดวันประกันพรุ่ง รอพระเจ้ามาช่วย มันก็ไปไม่รอดสักที

มันต้องอาศัยตัวเรา อาศัยคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้า เมตตาให้เรา ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ก็ต้องเอาคำสั่งสอนของท่านมาใช้ดูเอา สังเกตดูว่ากิเลสมาในรูปแบบไหน ลักษณะอย่างไร ก็เลือกอุบายให้ถูก ที่จะปราบกิเลสตัวนั้นได้ออกมาใช้ เช่น เมื่อเกิดความรู้สึกที่ประกอบด้วยราคะก็ต้องเอาอสุภกรรมฐานมาใช้ ไม่ใช่เอ็นดูมัน มีเมตตาต่อราคะของเรา เอ็นดูสนับสนุน เอื้อเฟื้อมัน อย่างนั้นไม่ใช่ ต้องอาศัยอุบายให้ถูก อาศัยความชำนาญกับการปฏิบัติ จะได้เป็นนักภาวนา เป็นผู้สร้างสรรค์ตัวเอง เพื่ออาศัยธรรมะ เอาธรรมะเป็นที่พึ่ง...

ลม ใน กาย

อยากจะย้ำเรื่องการปฏิบัติของเรา เพื่อให้มีแนวทางในการฝึกอบรมจิตใจ คือบางทีเราพูดถึงการนั่งสมาธิว่าจะได้ความสงบใจอย่างนี้ จะได้ความสบายใจอย่างโน้น มันก็ไม่ค่อยชัดเจนว่าเราจะทำอย่างไร อาตมาเองก็เคยรู้สึกอย่างนั้น เช่น ได้ยินครูบาอาจารย์ท่านสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เดี่ยวก็สงบ เราก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่เห็นสงบสักทีเลย มันไม่ง่ายเหมือนที่ท่านพูด

เราจะกำหนดจิตอย่างไร เราจะทำให้จิตมีหน้าที่หรือมีการงานอย่างไร อันนี้เป็นส่วนที่สำคัญ ถ้าหากเราปล่อยจิตไปตามอารมณ์ มันจะคิดนึกปรุงแต่ง เพราะจิตไม่มีการงานที่จะทำ มันจะไม่ค่อยแจ่มใสไม่คอยจะเบิกบาน สติไม่มีที่เกาะ เมื่อสติไม่มีที่เกาะ จิตก็จะมัวหมองหรือสลิ้มสลือ ร่างกายนั่งอยู่ แต่จิตลอยไปไหนก็ไม่รู้ หรือดำน้ำไปไหนก็ไม่รู้ ร่างกายนั่งอยู่ แต่ว่าสัปหงกคอกหัก เซไปเซมา จิตไม่อยู่กับร่างกาย ไม่มีความพอดี การนั่งสมาธิต้องมีความพอดีของกำลัง เราจะต้องประคับประคองจิต ให้มีการงานที่จะทำอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ว่า การทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ควรจะพร้อมกับการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ มีอะไรบ้าง ก็มีกาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ คือประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์

เบื้องต้นเมื่อกำหนดลมหายใจ... ลมหายใจเข้ายาว ก็ต้องรู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น ให้จิตรู้ความรู้สึกในร่างกายว่า ร่างกายนี้ได้ลมหายใจมีลักษณะอย่างไร ยาวหรือสั้น ละเอียดหรือหยาบ เรากำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวภายในร่างกาย กำหนดความรู้สึกภายในร่างกาย ดิ่งลงไปที่ร่างกายของเราอย่าให้หนีออกไปที่ไหน คือร่างกายนี้เป็นที่ตั้งแห่งสติที่ดี เพราะว่าเป็นส่วนหยาบเห็นได้ชัด เป็นส่วนที่กำหนดได้ง่าย กำหนดร่างกายเอาไว้ก่อน เอาจิตใจมากำหนด ตอนปฏิบัติใหม่ๆก็ไม่ทัน เพราะจิตใจเป็นนามธรรม ไม่มีรูป ไม่มีตัวตนอะไร มันก็ยากในการกำหนด แต่เอาร่างกายก็ง่ายในการกำหนด เพราะอย่างไรเราก็หนีร่างกายไม่พ้น ปัจจุบันเราก็มีความรู้สึกภายในร่างกาย เราสังเกตสักหน่อยหนึ่งก็เห็นแล้ว

ถ้าเรากำหนดร่างกาย เรามีที่ตั้งแห่งสติที่ต่อเนื่อง กลับมาหาปัจจุบันได้ ที่ท่านสอนว่าไม่ควรจะนึกไปหาอนาคต ไม่ควรนึกย้อนไปหาอดีตนั้น ถ้าเราเอาจิตเป็นที่ตั้ง มันก็ปุบปุบ เดี่ยวอารมณ์ก็เปลี่ยน ความรู้สึกเปลี่ยนรวดเร็ว ก็พลาดไปอีก ถ้าเราเอาร่างกายเป็นที่ตั้งของสติ มันก็ง่ายขึ้นในการอยู่กับปัจจุบัน เพราะยังไงร่างกายของเรามันก็หนีออกจากปัจจุบันไม่ได้หรอก อยู่ตรงนี้แหละ เอาสติมาลงอยู่ที่ปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ร่างกายก็เป็นที่ตั้งของสติ มีร่างกายก็จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าเรากำหนดร่างกายจะเห็นความรู้สึกได้ชัดเจน หรือจะเห็นลักษณะของความรู้สึกนั้นชัด เพราะมันก็อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เที่ยง อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่แน่นอน อยู่ในเกณฑ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่

ตลอดเวลา ร่างกายเป็นศูนย์รวมของความรู้สึกทั้งหลายก็ว่าได้ เป็นที่ตั้งที่เหมาะสมสำหรับการกำหนดภาวนา โดยเฉพาะในขั้นต้น

ปีแรกที่อาตมาเริ่มปฏิบัติและได้บวช เคยอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งทางภาคกลาง มีชาวออสเตรเลียคนหนึ่ง เขามาอยู่ด้วย เขาเป็นนักปฏิบัติที่เก่ง ตั้งใจจริงๆ เพิ่งมาจากประเทศญี่ปุ่น อยู่ประเทศญี่ปุ่นปีกว่า บวชเป็นพระในวัดเซนที่นั่น ปฏิบัติอย่างเข้มงวด กวดขัน วิธีการในวัดนั้น เวลาทำกรรมฐานเขาจะทำกันวันละหลายๆ ชั่วโมง นั่งสมาธิวันหนึ่ง ๕-๑๖ ชั่วโมง ทุกวัน ต้องไปรายงานตัวกับอาจารย์ อาจารย์ก็จะให้ปริศนาธรรม ลูกศิษย์จะต้องคิดค้นคว้าเพื่อให้ได้คำตอบของปริศนาธรรมนี้ จะใช้ความคิดอย่างเดียวก็ไม่พอ ต้องค้นคว้าด้วยสติและปัญญา พอได้คำตอบก็เข้าไปกราบเรียนอาจารย์ ถ้าอาจารย์เห็นว่าไม่ถูก ไม่พอใจกับคำตอบ จะลั่นระฆังแก๊ง แปลว่าไม่ถูก ต้องกลับไปนั่งสมาธิต่อ ค้นคว้าต่อ

โยมคนนี้ก็เข้าไปหาอาจารย์ทุกวัน ไปกราบแล้วก็ให้คำตอบ ไม่ถึงสองวินาที ระฆังดังแก๊ง ไม่ถูกอีกแล้ว ต้องกลับไปนั่งต่อ ปฏิบัติต่อ หาคำตอบที่ถูก อาจารย์ที่สอนเป็นพระญี่ปุ่น รูปร่างอ้วนใหญ่ พอลั่นระฆังแก๊งแล้ว อาจารย์ก็หัวเราะสบาย ยิ้มแยมแจ่มใส อาจารย์มีพุงใหญ่ เอามือตบพุง หัวเราะ แล้วบอก... ร่างกายเข้าใจ โอ้... โยมคนนี้ก็ยิ่งสับสนใหญ่เลย แล้วก็พยายามคิดหาคำตอบที่ถูก อาจารย์บอกว่าร่างกายเข้าใจ หมายถึงอะไร มันก็น่าคิดเหมือนกัน ร่างกายของเรามันจะเข้าใจอะไร แต่บางทีถ้าเรามีแต่คิด ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เราก็อธิบายอะไรไม่ได้หรอก ยังมีแต่ความคิด มีแต่ความเห็น มีแต่ความปรุง มีแต่ความแต่ง ไม่มีความรู้จริงสักอย่างเลย คิดดู... สิ่งที่เราอยู่ในโลกนี้เดี๋ยวนี้ มันรู้อะไรที่จริงจั่งแน่นอนไหม มีไหม มีแต่ความปรุง มีแต่ความเห็น มีแต่ความคาดคะเน มีแต่ความหวัง ว่าความจริงมันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนมากเราก็คือเป็นกันอย่างนี้ แต่ถ้าเราเป็นผู้ตั้งสติสัมปชัญญะ จิตใจไม่วอกแวก แน่วแน่ในปัจจุบัน ตั้งอยู่กับร่างกาย เช่น ลมหายใจ ลมหายใจเข้ายาว รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาว รู้ว่าลมหายใจออกยาว ถ้าเรารู้แค่นี้โดยสติที่มีสัมปชัญญะ ความกระຈ้างจะเกิดขึ้น

เออ... ร่างกายเข้าใจ เราไม่ต้องไปคาดคะเนแล้ว อาศัยจิตที่ตั้งสติเป็นผู้รู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่หนีออกจากปัจจุบันเลย เอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพื่อจะยึดหรือเหนี่ยวรั้งจิตไว้ในปัจจุบันให้ได้ ความกระຈ้างจะค่อยเกิดขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งเรื่องโลกรอบตัวเรา โดยการเอาร่างกาย... เป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นหลักพื้นฐานไว้ก่อน ยังไงเราก็ต้องพยายามให้สติอยู่ในปัจจุบัน ให้สติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ที่ว่าสมาธิ คือความตั้งใจมั่น มันก็ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันนี้แหละ เรียกว่าจิตไม่วอกแวกไปตามอารมณ์ นี่เป็นพื้นฐานที่เราจะต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ

ต่อไปเราก็อธิบายอีกฝากว่า เราสัมผัสต่อกายสังขาร เรารู้ทั่วถึงร่างกายของเรา รู้ทั่วถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้ชัดเจน หมายความว่า ทั่วถึงทั้งสองอย่าง ทั่วทั้งร่างกายและกายสังขาร คือ สิ่งทีหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่เป็นที่ตั้ง เป็นที่ปรุงร่างกาย

คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็รู้อยู่ อาศัยการตั้งสติไว้ ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้ เรากำหนดให้ชัดเจน ไม่ให้จิตใจออกแวกออกไปข้างนอกหรือเรามาสังเกต พิจารณาให้ทั่วถึงร่างกายของเรา ร่างกายเป็นอย่างไร ปกติร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งความปรารถนา เป็นที่ตั้งแห่งตัณหา ที่เราแสวงหาสิ่งสนองความต้องการ ก็อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้ง กามารมณ์ทั้งหลายเกิดจากร่างกาย ร่างกายจึงเป็นสื่อให้เราพิจารณาได้ชัดเจน ร่างกายของเราอยากได้อะไร ตื่นเต้นในเรื่องอะไร มันล้วนแต่สิ่งที่อาศัยธาตุ ๔ มาประกอบกัน

ธาตุ ๔ มีลักษณะอย่างไร ธาตุ ๔ มีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันไม่ได้เป็นแก่นสาร ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา มันจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ยึดเอาไว้ให้อยู่กับเราไม่ได้ เพราะธาตุ ๔ มีลักษณะอย่างนั้น ให้เรารู้จักกายสังขาร มันเป็นที่ตั้งแห่งความอยาก เป็นที่ตั้งต่อมานะ ความรู้สึกต่อตัวเอง เราดูว่าธาตุ ๔ ที่เรายึดไว้ เป็นเราเป็นเขา เป็นตัว เป็นตน ยึดว่า เออ เราแก่ เราหนุ่ม เราสาว เราสวย เราสูง เราต่ำ เขาเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนั้น มันก็ยึดร่างกาย เป็นที่ตั้งแห่งการวิพากษ์วิจารณ์ มีความรู้สึกต่อตัวตนต่างๆ ที่มันไม่ได้เป็นสาระอะไรเลย สักแต่ว่าธาตุ ๔ ประกอบกันเข้า แล้วก็สลายตัว อยู่ในกระบวนการของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่น่ายึดไว้เป็นสาระ

นี่ต้องพิจารณาลมหายใจเข้า พิจารณาลมหายใจออก ความรู้สึกของเราจะได้คลี่คลาย ออกจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย จะได้ตั้งอยู่กับผู้รู้ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ เพราะว่าทางออกอยู่กับผู้รู้ ทางออกจากวิภวสังขารไม่ได้อยู่กับร่างกาย ไม่ได้อยู่กับสิ่งสนองอารมณ์ของร่างกาย ถ้ายึดไว้เราก็ทุกข์อยู่ตลอด สมควรที่จะปล่อย สมควรที่จะวางนะ ลมหายใจเข้า เราทำกายสังขารให้สงบระงับอยู่ ลมหายใจออก ก็ทำกายสังขารให้สงบระงับอยู่ ให้สติอยู่กับความคลี่คลายอารมณ์ คลี่คลายความรู้สึกให้ออกจากความเครียด ให้ออกจากความยึดไว้ซึ่งอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องด้วยร่างกาย

ร่างกายเป็นที่ตั้งที่เหมาะสมสำหรับการสร้างความสงบ เพราะอย่างที่พูดแล้วว่า มันเป็นที่ที่สังเกตได้ง่าย ความเครียดเกิดขึ้น อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ ชัดเคือง รู้สึกเครียดอยู่ในจิตใจ ก็คือเครียดอยู่ในร่างกาย มันแสดงออกในร่างกาย เกิดความอยาก เกิดตัณหา เกิดความเพลิดเพลिनตามอารมณ์ มันก็มีความรู้สึกภายในร่างกาย กระสับกระส่ายอย่างนี้ อย่างนั้น ร้อนขึ้นในหัวใจของเรา มันก็แสดงออกภายในร่างกาย เราสังเกตร่างกายให้ชัดเจน เราก็จะเข้าใจ... จะปล่อยจะวางได้ง่ายขึ้น อาศัยการตั้งสติไว้กับร่างกาย แล้วก็เอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอุบายที่จะช่วยให้เห็นร่างกายได้ชัดเจน ลมหายใจเข้าว่า พุท ลมหายใจออกว่า โธ ก็ได้ หรือเราเพียงแต่กำหนดความรู้สึกนั้นก็ไต่ สุดแล้วแต่ ส่วนที่สำคัญ คือ เราต้องมีผู้รู้อยู่ในใจ ลมหายใจเข้าก็รู้อยู่ ลมหายใจออกก็รู้อยู่ ไม่ปล่อยให้จิตใจครอบงำด้วยความไม่รู้ ไม่ให้จิตใจครอบงำด้วยความวุ่นวาย หรือคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ อยู่รู้ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ไม่ทิ้งความรู้สึก จนกระทั่ง

จิตใจเราแนบแน่นจริงๆ เมื่อจิตเกิดความแนบแน่น เบิกบานแล้ว ก็ทิ้งความรู้สึกต่อร่างกายได้ เอาความรู้สึกในจิตใจ แต่เพื่อให้ได้พื้นฐานต้องเอาร่างกายไว้ก่อน ที่เราอาศัยร่างกายเป็นพื้นฐานนี้ ช่วยได้มาก เพราะลักษณะของจิตใจ มันชอบหาเรื่องใส่เจ้าของ ชอบเก็บอารมณ์ ชอบปรุงไปตามความรู้สึกต่างๆ จึงจำเป็นต้องมีอุบาย พอเรากำหนดร่างกายของเราได้ จิตใจจะเริ่มสงบ พอจิตใจเริ่มสงบ เป็นธรรมดาที่จะเกิดความรู้สึกปีติอิมเอิบ แล้วก็มีความสุข เมื่อปีติเกิดขึ้น เราก็ต้องกำหนดเช่นเดียวกัน ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ รู้ว่าปีติกำลังเกิดขึ้น ลมหายใจเข้าก็มีปีติ ลมหายใจออกก็มีปีติ ลมหายใจเข้าก็มีความสุข ลมหายใจออกก็มีความสุข

มันเป็นความรู้สึก... ที่เกิดขึ้นกับจิตใจที่เริ่มสงบ และเราก็พยายามรักษาไว้ จะทำให้จิตใจเป็นกุศล จิตใจจะดี จิตใจจะงาม พอเกิดปีติและสุข จิตใจก็เบิกบานอิมเอิบ ประกอบด้วยกุศลธรรมล้วนๆ เหมาะที่จะเก็บไว้ กำลังของจิตใจจะอยู่กับการรวบรวมไว้ เป็นสมาธิ... สมาธิจะเกิดก็ต้องอาศัยจิตที่มีความสุข เราควรให้ความสนใจในการสร้างความสุขที่ไม่มีพิษมีภัย ไม่มีอันตรายต่อเรา การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ให้ความสุข ความอิมเอิบ และไม่มีโทษหรือมีโทษน้อย เพราะไม่ได้อาศัยรูปภายนอก ไม่ได้อาศัยเหตุการณ์ภายนอก ล้วนแต่อาศัยปัจจุบันธรรม และการตั้งสติสัมปชัญญะกับปัจจุบันธรรม กำหนดร่างกาย กำหนดจิต กำหนดความรู้สึกว่าสุขก็ดี ว่าทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี รู้้อย่างชัดเจน ไม่หลง

เมื่อกำหนดได้อย่างชัดเจนแล้ว จิตจะเริ่มเบิกบาน พอเบิกบานก็ต้องน้อมเข้าสู่ตัวจิตอีกทีหนึ่ง เพื่อให้เข้าใจว่า จิตนี้มันเคลื่อนไหวอย่างไร อาศัยเหตุปัจจัยอย่างไร หมายถึงว่าต้องเข้าใจ หรือเรียกว่าสำเนียงฝึกฝน ลมหายใจเข้ารู้จิตสังขาร ลมหายใจออกก็รู้จิตสังขาร สิ่งที่ปรุงจิตทำให้จิตเคลื่อนไหว มันเป็นสังขาร สิ่งที่สร้างจิตขึ้นมาเป็นสังขาร ท่านว่ามีเวทนากับสัญญา เวทนาความรู้สึกสุข ทุกข์ แล้วก็เฉยๆ สัญญาความสำคัญมั่นหมาย หรือความจำต่างๆ จิตใจมันจะคิด จะนึกปรุงแต่งต่างๆ นานา มันก็เกิดจากตัวนี้ก่อน เกิดจากความรู้สึก เกิดจากความสำคัญมั่นหมาย โลกทั้ง โลกมันปรุงขึ้นมายุ่งยาก วุ่นวาย ก็เพราะจิตสังขาร จิตมันปรุง หรือการที่เรามอง โลกในทัศนะที่เป็น โลก เช่น โลกสงบ โลกสบาย โลกน่าอยู่ มันก็เพราะจิตสังขาร จิตไปปรุงไปสร้างขึ้นมา เราจึงต้องสังเกต พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นี่แหละ ต้องดูให้ดี

เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ เกิดความรู้สึกตื่นเต้น หรือเกิดความรู้สึกกลัว มันเกิดจากอะไร มันก็เกิดจากตัวนี้ เรื่องง่ายๆ ตัวเวทนากับสัญญา ความรู้สึกกับความสำคัญมั่นหมาย ตอนแรก... มันก็เรื่องน้อยหนึ่ง เมื่อเราสัมผัส โลกภายนอก มันไม่ใช่อะไรมากหรอกนะ เรียกว่า รูป ตา เห็นรูป ที่จริงก็สักแต่ว่าตาเห็นรูป แต่ว่าพอตาเห็นรูปแล้ว มันก็เกิดความรู้สึกว่า ชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ นึกเปรียบเทียบไปถึงอดีต ปรุงไปถึงอนาคต จิตมันเลยวุ่น โลกทั้ง โลกวุ่น เพราะรู้ไม่ทัน เราจึงต้องสร้างสติ และปัญญาให้มีความเท่าทัน สติกับปัญญายู่กับการพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก เห็นจิตสังขาร เห็นแล้วก็วิเคราะห์ออกมาว่า เออ... มันก็แค่นั้น มันไม่น่าปรุงต่อ

อาตมาเคยอ่านสุภาสิตของหลวงปู่หลุย ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์มั่น ท่านพูดไว้อย่างกะทัดรัดว่า “จิตติดสังขาร ไม่ใช่สังขารติดจิต สังขารเป็นธรรมชาติ จิตเป็นอนัตตา” ปัญหาของนักปฏิบัติหรือปัญหาของมนุษย์เราทั้งหลาย เพราะไม่เห็นจุดนี้ชัดเจน ถ้าจับจุดนี้ได้ จะปลอดภัยไปอย่างมาก การปฏิบัติไม่ติดไม่ขัด จิตติดสังขาร สังขารการคตินึกปรุงแต่ง เคลื่อนไหวของจิตเรา จิตมันติดนะ ไม่ใช่สังขารติดจิต

ลักษณะของจิตนั้นก็คือ จิตมีหน้าที่รู้ อยู่ มีหน้าที่จะรับรู้สัมผัสโลกภายนอก โลกภายใน แต่มันไปติดการปรุงแต่งอันนั้น ตัวสังขารมันไม่ติดจิตหรอกนะ เพราะอะไร เพราะสังขารมันมีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันเป็นของไม่เที่ยง ของไม่เป็นแก่นสาร ไม่เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวรอะไรเลย มันจะติดได้อย่างไร มันเกิด... แล้วก็ดับ เกิด... แล้วก็ดับ เราหลงมันเฉยๆ เรียกว่า จิตติดสังขาร ทำให้มีความรู้สึกต่อ ปรุงต่อ นึกต่อ คิดต่อ แล้วต่อไปเรื่อยๆ เพราะจิตหลง จิตไม่มีปัญญา จิตไม่มีความเข้าใจตามความเป็นจริง เลยติดสังขาร เราควรเข้าใจให้ชัดเจนว่า จิตติดสังขาร ไม่ใช่สังขารติดจิต สังขารเป็นธรรมชาติ จิตเป็นอนัตตา สังขารมันแสดงความจริงให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา มันเป็นของไม่เที่ยงแท้ถาวร เป็นสิ่งที่มีส่วนประกอบต่างๆ รวมกันเข้า พอรวมกันเข้าสักพักหนึ่ง มันก็สลายตัวอีก

สังขารเป็นธรรมชาติ จิตเป็นอนัตตา จิตที่รับรู้ อยู่ จิตที่เห็น อยู่ จิตที่สัมผัส อยู่ มันเป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นเราเป็นเขา มีหน้าที่ที่จะรับรู้ อยู่อย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ที่จะสร้างความรู้สึกต่อตัวตน ไม่มีหน้าที่ที่จะเก็บอะไรต่ออะไรมารังแกเจ้าของอยู่ตลอดเวลาภพนี้ชาตินี้ แล้วก็ปรุงไปต่อชาติหน้าอีก ทุกข์ไม่รู้ก็กลับเราต้องรู้ว่า จิตเป็นอนัตตาโดยปกติธรรมชาติของมัน ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน มันเป็นภาวะธรรมชาติที่รับรู้ อยู่ อยู่แล้ว ถ้าไม่สะสมกิเลสและตัณหา มันจะมีความเบิกบาน แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา พอเราเป็นทุกข์ เก็บเอาไว้ มันก็ปรุงต่อ ปรุงต่อ มันก็อยู่อย่างนั้นแหละ จิตใจเศร้าหมองขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ เพราะไม่เข้าใจในความเป็นจริง

ตอนนี้... เราก็นึกพิจารณาจิตสังขาร แล้วทำให้จิตสังขารสงบระงับอยู่ พยายามให้มันสงบระงับ อย่าให้มันปรุงต่อ อย่าให้มันนึกต่อ อย่าให้มันมีเรื่องต่อ การที่ไม่มีเรื่องต่อ คือเรามีสติอยู่ มีความสุข เบิกบาน แจ่มใสอยู่ แต่ไม่ใช่ว่าจะต้องไปบังคับไม่ให้มีการคิด ถ้าหากเรามีปัญญารู้ที่อยู่ว่าแม้แต่ความคิดก็เป็นอนัตตา แม้แต่ความคิดก็สักแต่ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันไม่ได้เป็นแก่นสารอะไร มันไม่ได้หลอกเจ้าของ เห็นว่า เออ จิตสังขารมันก็มีขอบเขตแค่นี้ มีคุณมีโทษแค่นี้ เราก็ปล่อย ปล่อยแล้วก็กลับมาหาหลักสติและปัญญา รู้เท่าทันอารมณ์ มีความรอบรู้ในอารมณ์นั้น ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก มันก็อยู่สบาย อยู่อย่างปลอดภัย

เรากำหนดรู้จิตของเรา ลมหายใจเข้าเรารู้จิตเจ้าของ ลมหายใจออกก็รู้จิตของเจ้าของ รู้ภาวะของผู้รู้ อยู่ เราไม่เอาผู้รู้มาแสวงหาอารมณ์ ที่จะสร้างความเศร้าหมองให้เจ้าของ มันก็พอ ให้มีความพอใจกับการเป็นผู้นำหนดความรู้สึก มันจะคลี่คลายออกจากความ

หลงได้มาก และความหลงจะไม่มีอำนาจเหนือเรา เราจะใช้สติและปัญญาของลูกศิษย์
พระตถาคต เอาชนะใจที่ยังหลงกิเลส หลงตัณหาอยู่ นี่เราอาศัยจิตรู้ รู้อยู่ว่าบุญนั้นจะ
ทำให้จิตใจเบิกบาน บาปจะทำให้จิตใจเศร้าหมอง จะได้หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษ ได้
เข้าหาสิ่งที่เป็นคุณกับเรา มันเป็นเรื่องธรรมดา เราอยากได้สิ่งดีๆ สิ่งที่ไม่ดีเป็นโทษเรา
ไม่อยากจะ เราก็ต้องรักษาตัวผู้รู้เอาไว้ ไม่ต้องคิดไกลไปถึง โน่นหรือกว่าชีวิตทั้งชีวิตจะ
เอาอย่างไร เอาเฉพาะลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก คิดแค่นี้ ถ้าเราอาศัยความปรุ
แต่่ง คิดไปรอบจักรวาล ก็ไม่จบหรือ แต่ถ้าจะหาทางจบ เราหาสิ่งที่ใกล้ตัวเรา

สิ่งที่ใกล้ที่สุด คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คิดแค่นี้ และให้มันเป็นที่ตั้งแห่งการ
กำหนด เป็นที่ตั้งแห่งความสงบ เป็นที่ตั้งแห่งความมั่นคง กำหนดจิต ทำจิตให้มีความ
เบิกบานอิมเม็บ อย่าให้จิตใจเศร้าหมอง กลุ้มใจ หรือเศร้าใจ บางทีนักปฏิบัติก็กลุ้มใจ
กับการปฏิบัติ เครียดกับการปฏิบัติ หนักใจกับการฝึกฝนเจ้าของ อย่างนี้ก็ผิดทาง ต้อง
ทำให้เบิกบาน ให้สงบ

การค้นคว้าหลักสัจธรรม ค้นหาความจริง มันไม่น่าเบื่อ แต่การที่จะแสวงหาความสุข
จากภายนอก แสวงหาการยอมรับจากบุคคลรอบตัวเรา ที่คิดว่าจะนำความสุขมาให้
หรือจะให้มนุษย์อื่นเป็นที่พึ่งของเราให้ได้ นี่ละมันน่าเบื่อ เป็นตาหน่าย (ภาษาอีสาน
หมายถึง น่าเบื่อหน่าย) แล้วจิตใจก็ยอมเศร้าหมอง การฝึกจิตกับลมหายใจเข้า ลม
หายใจออก ทำให้จิตใจรุ่งเรือง จิตใจเบิกบาน ได้ธรรมะ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรม จะ
ไปหาความรุ่งเรืองในโลก มันก็ไม่ได้ตลอดกาลตลอดเวลา แล้วกลับจะมีโทษอีก ยิ่ง
หาความทุกข์ทับถมเจ้าของ แต่การหาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการหาความ
มั่นคง ไม่หวั่นไหว ให้เป็นสมาธิจริงๆ จิตใจที่ยังวอกแวกไปตามอารมณ์ เป็นจิตใจที่ยัง
ไม่ได้ฝึกฝนด้วยดี จิตใจที่ไม่เบิกบานอิมเม็บ เป็นจิตใจที่ยังมีโทษอยู่ ต้องฝึกให้จิตอยู่
กับกุศล อยู่กับคุณงามความดี ฝึกไปหัดไป แล้วมันก็จะค่อยปลอดภัยไปรุ่งขึ้นมาเอง จะมี
การหลุดพ้นอยู่ในตัว เป็นธรรมชาติ เป็นกระบวนการที่เป็นไปเอง เราฝึกความบริสุทธิ์
ให้เกิดขึ้น ฝึกคุณธรรมให้เกิดขึ้น ความพ้นทุกข์มันก็เกิดขึ้น เป็นเรื่องธรรมดา ต้อง
อาศัยการฝึกหัด

สำหรับการพิจารณาเพื่อให้มีการปล่อยวางก็คือ การพิจารณาในความไม่เที่ยง ลม
หายใจเข้าก็รู้ว่าไม่เที่ยง ลมหายใจออกก็รู้ว่าไม่เที่ยง จะเป็นร่างกายของตัวเอง มันก็ไม่
เที่ยง หรือจะเป็นอารมณ์เป็นจิตใจก็ไม่เที่ยง ได้รับการยกย่องสรรเสริญในโลกมันก็ไม่
เที่ยง ได้รับทรัพย์สมบัติมหาศาลแค่ไหนมันก็ไม่เที่ยง มันต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่าง
ใดอย่างหนึ่ง ไม่น่าจะใจว่าจะเปลี่ยนไปในลักษณะได้หรือเสีย ไม่น่าหรือ แต่มันจะต้อง
เปลี่ยนแปลง คือเราจะยึดเอาไว้เป็นความจริงก็ไม่ได้ เพราะมันย่อมต้องเปลี่ยน และนี่
เป็นลักษณะของธรรม ธรรมคือความเป็นจริงที่เราจะต้องสร้างความรู้ความเข้าใจ คือ
ทรงไว้ซึ่งพระธรรม พระธรรมจะได้เป็นที่พึ่งของจิตใจ ลมหายใจเข้าก็รู้ว่าไม่เที่ยง ลม
หายใจออกก็รู้ว่าไม่เที่ยง เรารู้ว่าไม่เที่ยง แค่พิจารณาในเรื่องนี้แหละ โอ้ มันจะไปถึง
พระนิพพานแล้วละ มันไม่ไปที่อื่นหรือ ต้องทวนกระแสของโลกให้ได้ ถ้ามันเห็นชัดเจน

จริงๆ อย่างที่ปรากฏในหนังสือพระไตรปิฎกบ่อยๆ พอลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าเห็นธรรมคือเข้าถึงกระแส จิตใจก็ไม่หวนกลับแล้ว คือเป็น โสตาบัน ไม่หลงโลกอีกแล้ว ยังมีงานที่จะต้องทำอยู่ แต่ไม่หลงแล้ว เป็นพระโสดาบันแล้ว ยังกัญจิ สมุทยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะ ธัมมัง ธรรมทั้งหลายที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา เรื่องนี้แหละเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์

ดูแล้วก็เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องที่ไม่น่าตื่นเต้นนะ แต่ว่าพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายยอมรับว่าตรงนี้เป็นตัวที่ทำให้จิตใจของมนุษย์เปลี่ยน เปลี่ยนจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล เปลี่ยนจากคนที่มึนงงเลสหนา เริ่มเป็นคนที่มึนงงเลสบางแล้ว ออกจากกระแสของโลก เข้าสู่กระแสของธรรมแล้ว ลมหายใจเข้าก็กำหนดในความคลี่คลายออกจากกามารมณ์ ลมหายใจออกก็คลี่คลายออกจากกามารมณ์ วิราคะ เห็นโทษของความตื่นเต้นทางเนื้อหนัง เห็นโทษจากการแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะจากภายนอก มันเห็นโทษเพราะอะไร เพราะเห็นว่าไม่ได้สัจธรรม ไม่มีทางที่เราจะได้รับความอิมใจ พอใจจากสิ่งเหล่านั้น เราสามารถสังเกตพิจารณาลักษณะของความเป็นจริงในสิ่งเหล่านั้น ว่าภายในตัวของมันเองมันไม่ได้เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ไม่ได้เป็นแก่นเป็นสารอะไรเลย เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่น่ายินดี ไม่น่าเกิดราคะความอยากได้ในสิ่งเหล่านั้น

นิโรธะ เห็นความดับ ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างมันก็กำลังดับอยู่ ดับ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ก่อนที่ลมหายใจจะเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างไร ก่อนที่ลมหายใจจะออก ลมหายใจเข้าเป็นอย่างไร ลมหายใจเข้าดับ ลมหายใจออก ลมหายใจออกดับ ลมหายใจเข้า เวลาเข้าเวลาออกมันมีลักษณะอย่างไร มันมีลักษณะของการดับ คือการเปลี่ยนแปลงมันเกิดขึ้น แล้วก็ค่อยๆ สลายตัว แล้วก็มีความดับในที่สุด ทุกอย่างจะเป็นร่างกายก็ดี เป็นโลกภายนอกก็ดี เป็นจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดในตัวเองก็ดี มีแต่จะดับทั้งนั้น

พอเราเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของดับทั้งนั้น วัตถุสิ่งของก็ดี แม้แต่จิตใจของมนุษย์ก็ดี มันหนีไม่พ้นการดับเป็นธรรมดา ในเมื่อดับอย่างรวดเร็วอย่างนั้น โดยสิ้นเชิงอย่างนั้น เราสมควรยึดไว้เป็นที่พึ่งของเราก็หาไม่ สมควรที่จะปล่อย สมควรที่จะวาง จึงจะดี เมื่อเป็นลักษณะอย่างนี้เราก็จำเป็นต้องสละ ยึดเอาไว้เป็นของเราก็ไม่ได้ ยึดเอาไว้เป็นตัวตนของเราก็ไม่ได้ ยึดเก็บไว้เพื่อตัวเองจะได้อาศัยในอนาคตก็ไม่ได้

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันมีลักษณะที่เป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นของเรา มันสักแต่ว่าเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่เรามีหน้าที่ที่จะตั้งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีหน้าที่ที่จะให้สติสัมปชัญญะอยู่ ให้มีความเฝ้าเพื่อเฝ้า และการยับยั้งกระแสของความไม่ได้อยู่ คือต้องมีทาน มีศีล และต้องมีการภาวนาด้วยกัน ต้องมีการภาวนาเป็นธรรมดาด้วยถ้าเรามีการภาวนา จิตใจจะนิ่งเป็นปกติ จิตใจจะไม่ค่อยเศร้าหมองกับอารมณ์ภายนอกเลย ใจมันจะสบาย มันเป็นการฝึกการหัดแล้วก็เรียกว่า สลัดคืน ไม่เก็บเอาไว้เป็นของเราสักอย่าง เขาจะมาสรรเสริญ เราก็ไม่เก็บเอาไว้เป็นของเรา เขาจะมานินทา เราก็ไม่เก็บเอา

ไว้เป็นของเรา จะได้เงินสักก้อนใหญ่ๆ เราก็ไม่คิดว่าเป็นของเรา มันเป็นของโลก เคยมีแล้วก็หายไป มันก็ไม่แปลกอะไร ของเขาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นอยู่อย่างนี้ แล้วจิตมันก็ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ ไม่ตื่นเต้น เพื่อจะได้อะไรสักอย่างในโลกนี้ มันก็อยู่สบาย

การเอาธรรมะมาใช้ในโลก เราต้องรักษาโลกให้เป็นที่น่าอยู่ ให้มีความเอาใจใส่ต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ รักษาไว้ซึ่งประเพณีที่ดีงาม รักษาไว้ซึ่งสิ่งรอบตัวเราที่เราต้องอาศัย อากาศก็ดี น้ำก็ดี สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราก็ดี ต้องพยายามรักษาไว้ในภาวะที่สร้างความเยือกเย็น ความอึดใจให้เรา เรารักษาภายใน รักษาสติ รักษาผู้รู้ที่อยู่ภายใน โดยเฉพาะในการฝึกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ควบคู่กับสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางที่เมื่อเราฝึกหัดแล้วจะรู้สึกวุ่นวาย น่าน่าพิจารณา น่าสังเกต น่าสนใจ เมื่อเกิดความสนใจแล้วจิตจะไม่ค่อยวอกแวก ไม่ค่อยวุ่นวาย จะค้นคว้าหาความจริง

นี่จิตอย่างนี้มันเหมาะสำหรับการสละกิเลส มันอยากจะได้ความรู้ อยากจะได้ความจริง ไม่พอใจกับคำตอบภายในตัวเรา ซึ่งเป็นความจริงครึ่งๆกลางๆ นอกนั้นก็เป็นการหลอกเอา เต้าเอา คาคะเนเอา อย่างนี้ไม่ได้ ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องเป็นผู้ค้นคว้า ต้องเป็นผู้ที่ตั้งอกตั้งใจ เมื่อทำแล้วก็ปัดให้ปลอดโปร่ง จิตใจเบิกบาน ผลของการปฏิบัติ ก็คือจิตใจจะอึดเอิบ จะมีสติและปัญญาคุ้มครองไว้ นี้... ก็เป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ สมควรที่จะฝึกหัดให้เกิดขึ้นในตัวเอง เพื่อจะได้ลิ้มรสของความเป็นอิสระ หรือลิ้มรสของความเป็นผู้สงบ ซึ่งมีผลหรืออานิสงส์ทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนรวม ไม่ว่าจะเราอยู่คนเดียว หรือมีหน้าที่การงานทางโลกเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ก็มีอานิสงส์ มันทำให้สบาย การฝึกสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นการฝึกพื้นฐานเพื่อจะได้รับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งมีค่ามหาศาล ไม่เหมาะที่จะผลัดวันประกันพรุ่งหรือเสียโอกาส ที่จะได้มีส่วนในสิ่งที่มีคุณค่าเช่นนี้...

บ้ำ สี แบบ

เราอยู่ด้วยกัน ในสังคมมนุษย์ จำเป็นต้องอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากว่าเราขาดการช่วยเหลือกัน ก็อยู่กันอย่างเหือดแห้ง ขาดน้ำใจ มันก็ลำบาก บางทีเราก็คิดว่า ถ้าเรามีเงินเยอะๆ มีสิ่งของสะดวกสบาย เราคงจะมีแต่ความสุข... แต่หากขาดน้ำใจปราศจากความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มันก็อยู่ลำบาก นี่เป็นสิ่งที่ชาวพุทธเราต้องให้ความสนใจ ก็ไม่ใช่เฉพาะชาวพุทธหรอก คือมนุษย์ทั้งหลายจำเป็นต้องอาศัยคุณธรรม เพื่อจะได้มีความสุขสบาย เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า พุทธตามความเป็นจริง ท่านสอนมนุษย์ แม้แต่คำสอนของท่าน ท่านก็ไม่ได้เรียกพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า ธรรมวินัย พุทธศาสนา มาเรียกทีหลัง

ความจริงอันนี้ กฎเกณฑ์อันนี้ ที่ท่านบัญญัติไว้เพื่อลดความทุกข์ของมนุษย์ เพื่อเพิ่มความสุขของมนุษย์ เป็นคำสอนที่เป็นกลางๆ ไม่ได้ลำเอียงต่อใคร เมื่อท่านพิจารณาแล้ว เห็นแจ้งแล้ว ท่านก็เห็นว่ามนุษย์เราจำเป็นต้องอยู่ด้วยคุณธรรม ถ้าหากเราอยู่อย่างมีความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักให้ ไม่ได้อยู่อย่างเห็นแก่ตัว มีแต่จะเอาอย่างเดียว มันทำให้มีความสุขสบาย ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในอนาคต ในปัจจุบันถ้าเราเป็นผู้รู้จักให้ แบ่งปันสิ่งของของเราเพื่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มันก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการร่วมมือพวก มีเพื่อนฝูง ธรรมดาคนเราอยากจะเข้าใกล้ใคร อยากจะเข้าใกล้คนที่ใจดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรือเราอยากจะเข้าใกล้คนเห็นแก่ตัว คนขี้เหนียว มันก็ตอบไม่ยากหรอก อยากจะเข้าใกล้ผู้ที่มีคุณธรรม

เคยมีอุบาสิกากราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “สำหรับคนรู้จักให้ เคยทำบุญถวายทาน กับคนไม่รู้จักให้ คนสองพวกนี้ ถ้าตายไปแล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก จะมีความแตกต่างกันหรือไม่” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “มีความแตกต่าง คนที่ได้ทำบุญ จะเป็นคนที่มีอานุภาพมากกว่า มีความสะดวกสบายมากกว่า มีพรรคพวกมากกว่า คนอยากเข้าใกล้มากกว่า สุขภาพดีกว่า อายุจะยืนกว่า มีกำลังมากกว่า” แล้วอุบาสิกากราบทูลถามต่อว่า “ถ้าตายไปเกิดเป็นเทวดาจะมีความแตกต่างไหม” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “มีความแตกต่างคือ ผู้ที่รู้จักให้ ได้ทำบุญ จะเป็นเทวดา มีอานุภาพ มีรัศมี มีกำลัง มีบริวาร มีความงดงามมากกว่า” อุบาสิกากราบทูลถามอีกว่า “ถ้าหากบวชเป็นพระ จะมีความแตกต่างไหม” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ก็มีความแตกต่างอีกนั่นแหละ คือผู้ที่ได้ทำบุญ จะเป็นพระที่มีอานุภาพมากกว่า มีความงามมากกว่า คนอยากเข้าใกล้มากกว่า อยู่ที่ไหนจะไม่ติดขัดเรื่องปัจจัยสี่ จะได้รับความสะดวกสบาย คนจะถวายการดูแลเป็นส่วนใหญ่คือ ไม่ถึงกับว่าไม่เคยได้รับความลำบากสักนิดหนึ่งเป็นไปไม่ได้ แต่ส่วนใหญ่จะได้อยู่อย่างสะดวกกว่าผู้ที่ไม่เคยได้ทำบุญ มีความสุขสบาย สุขภาพร่างกายก็ดีกว่า อายุก็จะยืนกว่า อันนี้เป็นอานิสงส์ของการทำบุญ” อุบาสิกาได้กราบทูลถามต่อว่า “ถ้าเปรียบเทียบคนที่เคยทำบุญ กับคนที่ไม่เคยทำบุญ ถ้าหากทั้งสองคนตรัสรู้เข้าถึงวิมุตติธรรมพ้นจากกิเลส อาสวะ จะมีความแตกต่างในภาวะของจิตใจหรือไม่” พระพุทธองค์ตรัส

ตอบว่า “ไม่แตกต่างกัน สภาวะจิตที่หมดกิเลสหมดอาสวะ ไม่มีมลทินเครื่องเศร้าหมองครอบงำแล้ว จิตใจก็บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเหมือนกัน ความแตกต่างจะมีเฉพาะทางกาย ในเรื่องของโลก เช่น เรื่องความสะดวกสบาย หรือบารมีปรากฏในด้านอื่น แต่ในทางจิตไม่แตกต่างกัน”

เรื่องที่น่าสนใจคือ การทำบุญการถวายทาน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอานิสงส์ในทุกแง่ทุกมุม เราจะเกิดในสวรรค์ก็ดี เป็นมนุษย์ก็ดี เป็นผู้ที่ครองเพศสมณะก็ดี มันช่วยได้ทุกแง่ทุกมุม ซึ่งแสดงออกโดยความสะดวกสบาย คล่องตัวในโลก ที่เรียกว่าอายุ วรรณะ สุขะ พละ อย่างเวลาพระท่านให้พร อายุ วัฒน โณ สุขัง พะลัง ให้มีอายุยืน มีความสุข มีความผ่องแผ้ว มีกำลัง สุขภาพอนามัย ก็เป็นอานิสงส์ของการทำบุญ เราเป็นฆราวาสก็ดี หรือเป็นบรรพชิตก็ดี แม้แต่จาก โลกนี้ไปสู่โลกหน้า อานิสงส์ก็ติดตามไปทำให้ได้รับความสบาย

หากว่าเราได้ตรัสรู้ สละกิเลสได้ ภาวะที่ปราศจากกิเลสสม่าเสมอไม่ขึ้นไม่ลง ไม่เพิ่มไม่ลด ไม่ถูกกระทบ ไม่เปลี่ยนแปลงเพราะบุญเพราะกุศลเคยทำ หรือบาปอกุศลที่เคยทำ แต่ในทางโลกหรือการแสดงออกภายนอก บารมีภายนอกก็จะต่างกันจะยกตัวอย่างที่ชัดเจน ภาวะความบริสุทธิ์ของผู้ตรัสรู้ธรรม เช่น องค์อุลิวาลซึ่งทำบาปไว้มาก เปรียบเทียบกับพระสารีบุตร ซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์ตั้งแต่ยังหนุ่ม แม้ว่าจิตใจที่ปราศจากกิเลสของทั้งสองท่านไม่ต่างกัน จิตเข้าสู่ความมั่นคงทั้งหมด บารมีในทางโลกก็ต่างกัน ฉะนั้นเราก็ไม่น่าเป็นห่วง หากเผชิญเคยทำบาปอกุศลแล้ว กลัวจะเดือดร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ ก็คิดหาเรื่องกังวลไปเอง ไม่ต้องคิด ทำไปเถอะ ผีกัดตัวเองหัดตัวเอง หาวิธีการที่จะสละกิเลสให้ได้ อย่าให้กิเลสครอบงำจิตใจ อย่าให้กิเลสนำชีวิต หาอุบายที่จะขัดเกลادنตนเองไว้ ความบริสุทธิ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง

นี่เป็นการมองโลกมองธรรม ให้พยายามมองด้วยจิตใจที่อิงอาศัยธรรม พยายามให้จิตใจได้รับความถูกต้อง ให้จิตใจอาศัยความเป็นจริง ธรรมชาติของโลกเป็นอย่างนี้ ทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว นี่เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของโลก บุญมี บาปมี กุศลมี อกุศลมี อานิสงส์ของคุณงามความดีมี โทษของความประพฤติบาปอกุศลก็มี มันจะติดตามเราไป トラบ ไตที่เรายังไม่สามารถออกจากกระแสของโลก ออกจากกระแสของวัฏสงสารได้ มันจะติดตามเราอยู่ตลอดเวลา เหตุการณ์ในชีวิตจะขึ้นๆลงๆอย่างนี้ จึงเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย เราน่าจะหาความมั่นคง น่าจะหาความสม่าเสมอในชีวิต การที่จะเป็นผู้ที่มีความสม่าเสมอ เราจะต้องมองโลกและมองตัวเองอย่างถูกต้อง ต้องเข้าใจในความเป็นจริง บางทีเรามองโลกก็ดี มองตัวเองก็ดี มองด้วยความคลาดเคลื่อน คือคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าวิปลาส ภาษาไทยถ้าเราใช้คำว่าวิปลาส ก็แปลว่าบ้า ความหมายรุนแรงพอสมควร แต่ภาษาบาลี คำว่าวิปลาสแปลว่าคลาดเคลื่อน คือคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ก็บ้าเหมือนกันนะ เหมือนกับที่หลวงพ่อบุญมาท่านเคยพูดว่าคนชาติสติวินาทีก็บ้าวินาที ชาติสติวินาทีก็บ้านาที ชาติสติครึ่งชั่วโมงก็บ้าไปครึ่งชั่วโมง เพราะสติจะนำไปให้ใจปกติ ทำให้จิตใจแจ่มใส เพียงพอที่จะรู้จักความเป็นจริง ถ้าหากว่า

จิตใจขุ่นมัว ก็ไม่สามารถที่จะสังเกตความเป็นจริง ทำให้เราอยู่อย่างลุ่มคล่ำ ไม่รู้จะเอาอะไรเป็นหลัก จับนี้จับนั้นไม่มีหลักการ จับผิดจับถูกขึ้นๆลงๆ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

ดังนั้น เราจะต้องพิจารณาว่า เรามีสิ่งใดที่คลาดเคลื่อนในตัวเองหรือไม่ ถ้ามีจะแก้ไขอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านระบุไว้ว่ามีอยู่ ๔ อย่าง ที่มนุษย์มักจะมีอาการคลาดเคลื่อน หรือวิปลาส คือสำคัญสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง สำคัญสิ่งที่ทุกข์ว่าสุข สำคัญสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตาตัวตน สำคัญสิ่งที่ไม่สวยไม่งามว่างามไปหมด อันนี้เป็นการมองเห็นอย่างคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ซึ่งเราต้องพยายามแก้ไข การมองเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยงนั้น ตราบใดที่เรายังไม่ยอมรับความไม่เที่ยง เราก็จะพยายามหลอกตัวเองว่าไม่เป็นไร อันนั้นไม่เที่ยงแต่ก็ไม่เป็นไร คือคล้ายๆว่ามันเที่ยงดีอยู่ มันหลอกตัวเอง เออ...ไม่เป็นไร เราจะแก้อยู่ แต่ก็คงอีกนาน เราอาจเจ็บไข้ได้ป่วยแต่ไม่เป็นไร คงจะไม่เป็นอันตราย คือหาเรื่องที่จะไม่ยอมรับความไม่เที่ยง ธรรมดาความแก่ก็ดี ความเจ็บไข้ก็ดี ความตายก็ดี คนเรามักไม่ยอมรับ เป็นที่น่าอัศจรรย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ก็ตายกันทุกคนนั่นแหละ ไม่เคยมีที่ก่อกำเนิดแล้วไม่ตาย แต่ว่าคนไม่ค่อยจะตื่นตัวเท่าไร คือไม่ตื่นตัวที่จะยอมพิจารณา ไม่ยอมรับ คิดว่าตัวเองยังไม่เจ็บ ยังสบาย

ตัวอย่างที่ดี เช่น คนที่เป็นทหาร เป็นนักรบ ไม่มีสักคนที่คิดว่าตัวเองจะตาย มีแต่คิดว่าคนอื่นจะตาย ตัวเองน่าจะรอด ถ้าไม่คิดอย่างนั้นก็ไมกล้ายู่ แต่ในที่สุดเขาก็ตายเหมือนกันนะ เราจึงต้องพิจารณา ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ มันก็ไม่เที่ยง เป็นไปไม่ได้ที่เราจะรักษาให้ได้อยู่กับสิ่งที่เราชอบใจตลอด เมื่อมีสิ่งที่ไม่ชอบใจเข้ามา ก็ทนไม่ได้ เกิดความรู้สึกอึดอัด ขัดเคืองอยู่ในใจ อารมณ์จุ่นเฉียว เดี่ยวก็เกิดความรู้สึกเร่าร้อน เกิดความรู้สึกไม่ดี เพราะเราเตรียมใจไม่ทัน ขณะอยู่ในสภาวะที่เราได้รับความสะดวกสบายกับสิ่งที่เราพอใจ พอสิ่งนั้นหายไป เราต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ มันก็แทบจะตั้งตัวไม่ติด จิตใจหวั่นไหว อันนี้เพราะคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง เพราะเราหลงคิดว่าคงรักษาความสุขสบายไว้ได้ ความเปลี่ยนแปลงคงจะไม่เกิดขึ้น นี้... มันก็คลาดเคลื่อน

เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ก็ว่าได้ ที่ปรารถนาความสุข แสวงหาความสุข แสวงหาสิ่งที่จะสร้างความรู้สึกสุขกายสบายใจ ความทุกข์ก็อย่าได้มีเลย อันนี้เป็นความรู้สึกที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เพราะมองเห็นว่าทุกข์คงไม่เกิดขึ้นหรอก เราคงจะหาความสุขได้ ไม่มองเห็นว่าทุกข์มีตลอดเวลา ตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือที่จริงทุกลมหายใจเข้าออกนะ คือความรู้สึกของเรามันเปลี่ยนจากที่เคยพอใจ รู้สึกอึดอัดใจถูกใจ มันจะเปลี่ยนเป็นรังเกียจ หรือเบื่อ แม้แต่สิ่งที่ให้ความสุขความสบายกับเราอย่างเช่น เราเคยสนิทกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หากว่าเราต้องอยู่ด้วยกันนานๆ อย่างต่อเนื่อง เดี่ยวก็อึดอัด เกิดความทุกข์นะ อันนี้เราต้องดู แม้แต่ในชีวิตครอบครัว ตอนแรกเรากลุ่มหลงสาว ๆ กลุ่มหลงหนุ่ม ๆ เราก็คิดว่า ถ้าได้แต่งงานคงมีความสุขสบาย แต่เมื่อได้อยู่ด้วยกันตลอดเวลา

นานๆเข้า เห็นหน้ากันก็ไม่ค่อยตื่นเต้นนะ มันเบื่อ เบื่อก็ยังดี บางทีมันยิ่งกว่านั้น ร้ายแรงกว่านั้น รังเกียจ เกิดความทุกข์เร้าร้อนในใจ ไม่พอใจ มักเป็นอย่างนั้นบ่อยๆ

แม้แต่สิ่งของของเรา เราแสวงหาสิ่งของ นึกว่ามันจะให้ความสุขกับเรา เตียวนี้คนกำลังแสวงหาวัตถุเพิ่มขึ้น สังคมก็เปลี่ยน คือมีเงินมีทองมากขึ้น คนก็แสวงหาสิ่งของที่คิดว่ามันจะให้ความสุขแก่ตัวเอง เช่น คนอยู่ในชนบท ได้เห็นคนในเมืองเขามีรถมีรา ก็อยากจะได้ของเขา คิดว่าถ้ามีรถจะมีความสุขสบาย ได้รถไม่นานก็เบื่อแล้ว บางทีก็เป็นทุกข์ลำบากในการดูแลรักษา แล้วมันก็ไม่ให้ความพอใจกับเรา หรือแม้เรายังตื่นเต้นกับมันอยู่ แต่เราก็กังขี้ทุกข์ ทุกข์เพราะกลัวว่าเขาจะชนเราให้ได้รับความเสียหายบ้าง จะถูกขโมยบ้าง ใช้ไปใช้มาเงินผ่อนส่งไม่มี ก็ทุกข์อีก ที่นึกว่าจะมีความสุข ทุกข์ก็เข้ามาแทนที่ หรือได้มาแล้ว ใช้ไปสักระยะหนึ่ง คนอื่นเขาได้ของใหม่กว่าเรา สวยกว่าเรา ก็ทุกข์อีก ทุกข์มันเข้ามาหลายรูปหลายแบบนะ นี่เพราะทัศนะมองเห็น โลก โดยคลาดเคลื่อน มองไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่เห็นความไม่เที่ยง... เพราะความเที่ยงมันบังไม่เห็นความทุกข์... เพราะความสุขมันบัง

อีกอย่างหนึ่ง ที่คนเรามองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง คือเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ยึดความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนไว้ ทำอะไรก็เพื่อรักษาความเป็นใหญ่ของตัวตน เราได้ทำงานทำการก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน บางทีเกิดความสำเร็จในงาน ก็เกิดความรู้สึกว่า เราเก่งเหลือเกิน นี่ตัวตนมันขึ้นมาความสำเร็จในงาน เออ... มันก็น่าพอใจอยู่ แต่เราก็กังขี้ว่ามันได้เพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพราะว่าความมีตัวตน เพราะเหตุปัจจัยคือความอุตสาหพยายาม ความพากเพียร ความอดทน ความเฉลียวฉลาด สิ่งเหล่านี้มันไม่ได้เป็นตัวเป็นตน เพราะว่ามันปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เราจะยึดเอาไว้เป็นเอกลักษณ์ของตัวเองไม่ได้ อย่างอื่นมันอาจแทรกแซงเข้ามาในจิตใจของเราก็ได้ หรือเราอยู่ในโลกถูกคนนิทานา เราก็กังขี้เกิดความเสียใจ เกิดความกระทบกระเทือน น้อยอกน้อยใจว่าเขานิทานาเรา ดูถูกเรา นี่เป็นการไม่สำนึกต่อความคลาดเคลื่อน

ถ้าเราไม่ได้ยึดตัวตน ยึดความรู้สึกต่อตัวตน ความรู้สึกต่อตัวเจ้าของ มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เราพิจารณาตามความเป็นจริง ว่าสิ่งที่เขานิทานานั้นมันถูกหรือผิด การนิทานั้นมีเหตุผลหรือไม่ ถ้าเขานิทานาหรือติเตียนในสิ่งที่ถูก ในสิ่งที่จริง เราก็กังขี้หน้าที่จะแก้ไข ทั้งๆที่เขาอาจใช้อารมณ์ก็ได้ บางทีเขาก็นิทานาเราเต็มที่ แต่ถ้าเราไม่ยึดความรู้สึกของตัวตน มันก็จะไม่กระทบกระเทือน และเราสามารถใช้เป็นข้อมูล เพื่อการพิจารณาได้ บางทีข้อมูลก็มาในรูปของความรู้ แต่บางทีก็มาในรูปของอารมณ์ ถึงจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง แต่ถ้าเราไม่ยึดความรู้สึกเป็นตัวตนไว้ ยังเป็นผู้ไม่หวั่นไหว เราก็กังขี้พิจารณาว่ามันสมควรหรือไม่ ถูกหรือไม่ ถ้าเราเห็นโดยไม่คลาดเคลื่อน เราก็กังขี้สามารถที่จะแยกออก ไม่หวั่นไหวต่อคำนิทานาหรือคำสรรเสริญ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เขาวาดี หรือไม่ดี เพราะเราไม่ได้ยึดความรู้สึกเป็นตัวตนไว้ เราก็กังขี้มีความสามารถที่จะพิจารณาตามความเป็นจริง เพื่อจะรักษาความถูกต้อง คือให้เราเอาธรรมะเป็นที่ยึดไว้ ไม่เอาความรู้สึกที่เป็นตัวตน หรือ

เป็นอวดตาของเราเป็นที่พึง เพราะมันเป็นสิ่งที่พึงไม่ได้ คล้ายๆกับมันเป็นภาพหลอก หรือ เป็นภาพที่คลาดเคลื่อน

สิ่งสุดท้าย... ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าคลาดเคลื่อน คือมองสิ่งที่ไม่งามว่างาม คือเราจะมองเห็นโลกในลักษณะที่ว่างาม นำตื่นตื่น นำปรารถนา นำอยากได้ เมื่อมองอย่างนี้มันก็คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และเป็นเหตุให้เกิดความทะยานอยาก คือ กามราคะ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจก็จะแสวงหาความพอใจจากอารมณ์ภายนอก มันไม่แสวงหาการสละกิเลส หรือสละคืนทุกสิ่งทุกอย่าง จิตใจที่จะเอากับจิตใจที่จะละ มันต่างกันมาก จิตใจที่คิดจะได้ คิดจะมี คิดจะเป็น เป็นจิตใจที่ไม่จบ ไม่หยุด ไม่นิ่ง ความหยุดอยู่ ความนิ่งอยู่ ความละอยู่ ความว่างอยู่ เป็นจิตใจที่โล่ง ที่ปลอดโปร่ง เพราะไม่ได้หาอย่างอื่น จิตใจที่ยังแสวงหาอยู่เป็นจิตใจที่เรียกว่า ยังขาดอะไรบางอย่าง ยังไม่จบในสิ่งที่รู้สึกว่าจะควรทำ จิตใจที่ยังแสวงหานี้แสวงหานั้น เหมือนกับยังหิวอยู่ถ้าหากว่าเราหิวอาหาร เราจะนั่งสบายๆก็ไม่ได้ เราจะพักผ่อนสร้างความรู้สึกว่าจะสบายใจ มันก็ยาก ยิ่งหิว ความหิวก็ทำให้เราแสวงหาต่อไป ความงามของโลกมันชวนให้เราแสวงหา อย่างความงามของร่างกาย ถ้าเราคิดว่างามมันก็ทำให้เราแสวงหา เช่น แสวงหาคู่ครอง แสวงหาความสุขสบาย แสวงหาความเพลิดเพลิน มันไม่เห็นว่าร่างกาย ทั้งตัวเองก็ดี ทั้งคนอื่นก็ดี เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ เป็นบ่อเกิดของความทุกข์เวทนาต่างๆ เป็นบ่อเกิดของความเนาเปื่อยต่างๆ ร่างกายของเราเป็นของสกปรกโสโครก จำเป็นต้องชำระ สะสาง อยู่เสมอ แต่เรายังคิดว่างาม แก่เฒ่าแล้วเราก็ไม่มองความแก่เฒ่า เรามองผู้หนุ่มผู้สาวว่างาม ไม่มองไม่เห็นผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มองคนตาย มองแต่คนแข็งแรง เลยเป็นเหตุให้เกิดกามราคะ ทำให้เกิดความหลง ไม่มองเห็นความเป็นธรรมดาของร่างกายอย่างที่มันเป็น

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ร่างกายเหมือนกับเป็นถุง ถุงหนังที่มีรูต่างๆของสกปรกมันก็หลั่งไหลออก สิ่งน่าเกลียดก็หลั่งไหลออกจากร่างกาย ขี้ตาก็ออกจากตา ขี้หูก็ออกจากหู ขี้มูกก็ออกจากจมูกของเรา ปากถ้าไม่แปรงฟันไม่ดูแลมันก็สกปรก กลิ่นเหม็นมันก็ออกมา ไม่มีอะไรงามสักอย่าง ทวารหนัก ทวารเบาปิดไว้ ไม่ให้มันไหลออกก็ไม่ได้ ตายเท่านั้นแหละ มันจะไหลออกมาอยู่เรื่อยๆ เป็นของสกปรกไม่งาม ไม่ได้เอาออกมาอวดใครหรอก ปกปิดเอาไว้ก็ยิ่งรู้สึกว่างาม เลือกเอาแต่สิ่งที่จะดู เลือกเอาแต่สิ่งที่สนใจ เรียกว่าปกปิดความจริง เพราะอะไร ก็เพราะคลาดเคลื่อนวิปลาส มันก็บ้าเหมือนกันแหละนะ ถ้าเราใช้ภาษาไทยมันก็บ้า บ้าประเภทหนึ่ง บ้าเพราะอะไร เพราะว่ามันยุกิเลส ตัณหาให้เกิด มองสิ่งที่ไม่งามว่างาม มองสิ่งที่เป็นอนัตตาเป็นอวดตา มองสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข มองเห็นสิ่งที่เป็นอนิจจังว่าเที่ยง มันทำให้เราจับจุดไม่ถูก ทำให้มองชีวิตลำเอียงเข้าข้างกิเลสตัณหา ไม่ได้ใช้ปัญญา หรือไม่ได้อิงอาศัยปัญญาเลย มีแต่กิเลสนำหน้า มันก็เลยทุกข์ สมน้ำหน้าอีกแหละ ลำบากนะ

เราผู้เป็นพุทธบริษัท นักปฏิบัติธรรม จะต้องพยายามหาย หายจากวิปลาส หายจากความเป็นบ้า ให้เราเป็นผู้ปกติ ปกติอย่างไร ปกติด้วยการมีสติปัญญา ปกติด้วยจิตใจที่

มีคุณธรรม เป็นผู้ที่สละความโลภ ความโกรธ ความหลง ตราบใดที่เรายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลส ตัณหา ทั้งหลายครอบงำจิตใจ เราก็ยังผิดปกติ ในทาง พุทธศาสนา พระอรหันต์เป็นผู้ปกติ พวกมนุษย์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ตาม อารมณ์ของตนเอง คือขึ้นๆลงๆตามอารมณ์อยู่ตลอด เป็นพวกผิดปกติ ไร้ใจไม่ได้ อาศัยไม่ได้... เราจะไร้ใจให้ความเคารพนับถือ ฟังพาอาศัยผู้ที่เอาตัวเองแน่นอนไม่ได้ มันก็ยาก เราจะเอาคนที่มึนกิเลสตัณหาครอบงำ เป็นที่ฟังของเราไม่ได้ เพราะมันผิดปกติ เราต้องหาสิ่งปกติ

เมื่ออาตมากลับจากงานศพ เจอคนๆหนึ่ง คงจะอย่างที่เราเรียกว่าคนบ้า กำลังขมขะที่ อยู่หน้าไปรษณีย์ ผ่านุงจะหลุดอยู่แล้ว เขาก็ยังเก็บของเฉย หาเศษอาหารอยู่ในถังขยะ หน้าไปรษณีย์ เราจะเอาเขาเป็นที่ฟังของเราไม่ได้ จะให้ความไว้วางใจก็ไม่ได้ ให้ความ เคารพนับถือก็ไม่ได้ เพราะเขาบ้า เขาวิปลาส เราก็เช่นเดียวกัน ตราบใดที่เรายังวิปลาส เยี้ยวอยู่ ก็ยังไร้ใจไม่ได้ คนอื่นก็เช่นเดียวกัน จะเข้าใกล้ชีวิตอาศัยเป็นที่ฟังไม่ได้ เราต้อง พยายามปฏิบัติให้หายวิปลาสหายบ้าเสียที คือให้ตัวเองเป็นที่ฟังของตัวเอง ดังที่ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า อตตาทิ อตตานิ นาโถ ตนเป็นที่ฟังของตน ให้ตัวเองเป็นที่ฟัง ของตัวเอง เราต้องฟังตัวเองได้ก่อน ดูตัวเองไว้ก่อน เพราะตัวนี้แหละเราจะได้ว่า เรา กำลังคลาดเคลื่อนหรือไม่ เราจะหาหนทางที่จะคลายจากความคลาดเคลื่อนนี้ได้อย่างไร เมื่อเห็นด้วยตนเองแล้ว เราก็จะเห็นตรงนี้แหละเป็นหลักปฏิบัติ

ฝึกตรงนี้แหละ การปฏิบัติธรรมของเรา อย่าให้มันห่างไกลจากชีวิตธรรมดาของเรา อย่าให้มันเป็นทฤษฎีจนเกินไป อย่าไปตั้งเป้าหมายสูงจนเกินไป ให้ปฏิบัติสิ่งธรรมดา และให้ใจมันเห็นความเป็นจริง สิ่งที่ไม่เที่ยงก็เห็นว่ามันไม่เที่ยงจริงๆ อันนี้มันเป็นของที่ เราจะเห็นทุกวัน ทุกเวลา สิ่งที่มีมันทุกข์ ก็ให้เห็นว่ามันทุกข์จริงๆ อย่าให้มันคลาดเคลื่อน

พยายามมองเห็นความทุกข์ ความทุกข์ในลักษณะที่ว่า ไม่สามารถที่จะเอาอะไรสักอย่าง มาเป็นสิ่งที่ให้ความพึงพอใจตลอดกาลตลอดเวลาได้ สิ่งที่เป็นอนัตตา ก็ให้เห็นเป็น อนัตตา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เรามองเห็นตามความเป็นจริง เห็นว่าสิ่งที่ เป็นอสุภะ คือไม่งามว่าไม่งาม ไม่ใช่ว่าน่าเกลียด เพียงแต่ไม่งาม พระพุทธเจ้าท่านยก ตัวอย่างให้เราเห็นความไม่งาม ท่านเปรียบเทียบว่า เหมือนกับเรามองดูในถุง หรือ ใน กระจกส่อง เห็นข้าวแดงก็เป็นข้าวแดง เห็นข้าวเปลือกก็เป็นข้าวเปลือก ข้าวโอ๊ตก็เป็นข้าว โอ๊ต ข้าวสาลีก็เป็นข้าวสาลี คือเราไม่ได้มองข้าวต่างๆ ว่ามันน่าเกลียดอะไร แต่ไม่ได้ มองว่างาม มองแล้วเฉยๆ จิตใจไม่หวั่นไหว สม่่าเสมอ เรียกว่าท่านให้เป็นคติธรรม เมื่อ เราไม่เห็นว่างาม จิตก็ไม่ตื่นเต้น จิตไม่หวั่นไหว เราดูตามความเป็นจริง เราจะได้รับ ความรู้สึกที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน จิตเบิกบาน อิ่มเอิบ ไม่หวั่นไหว เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา

เพราะตราบใดที่จิตใจของเรามัวเมาเศร้าหมองขึ้นๆลงๆตามอารมณ์ มันเหนื่อย เป็นตา หน่าย (ภาษาอีสาน หมายถึง น่าเบื่อหน่าย) น่าเหนื่อยหน่าย ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น อะไร มันน่าเหนื่อย เราปฏิบัติธรรมหาที่หยุดที่นิ่ง ที่เบิกบานที่อิ่มเอิบ และสิ่งที่เราปฏิบัติ

ทั้งหลาย จะทำบุญ ถวายทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ภาวนาก็ดี ก็เพื่อจะให้เราเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ไม่วุ่นไหว เข้าสู่ภาวะที่มันอึม มันพอ รู้จักพอ ไม่ต้องแสวงหาอะไรอีกต่อไป มันพอหรือหยุดได้ นิ่งได้ นี่มันน่าปรารถนา เราตั้งเอาไว้เป็นเป้าหมายสำหรับเรา ก็ฝากเอาไว้เป็นข้อคิดในวันพระ...

สพฺเพ ธมฺมา
นาลํ
อภินิเวสย

ขออนุโมทนาแต่ผู้มีจิตศรัทธาทูมท่าน
ที่มีส่วนร่วม ในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้

ท่านพระอาจารย์ปสัน โนกับการอนุรักษ์

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะงานอนุรักษ์ป่าไม้ เป็นงานที่ท่านพระอาจารย์ให้ความสนใจเป็นพิเศษ และได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง ในการจัดตั้งวัดสาขาทุกแห่ง ท่านพระอาจารย์ได้ร่วมกับคณะบุคคลต่างๆ พัฒนาหมู่บ้านและอนุรักษ์ธรรมชาติ ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงด้วย แม้ว่าท่านจะเดินทางไปยังประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว ท่านก็ยังไม่ละทิ้งงานนี้ โดยท่านจะกลับมาให้คำปรึกษากับคณะทำงานปีละประมาณ ๒ ครั้ง นอกจากนี้ท่านยังส่งเสริมงานหัตถกรรมต่างๆ เพื่อให้ชาวบ้านมีงานทำ เป็นการสร้างงานและเพิ่มรายได้ให้กับชาวบ้านด้วย

การจัดตั้งวัดป่าอภัยคีรี

เนื่องจากปัจจุบันหลวงพ่อบุชา และหลวงพ่อบุสเมโธ มีผู้เคารพและศรัทธาอาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นจำนวนมาก ทั้งที่เป็นชาวไทยและชาวอเมริกัน แต่ยังไม่มีการจัดตั้งวัดสาขาของวัดหนองป่าพงขึ้นในสหรัฐอเมริกา

ต่อมา ได้มีผู้มีจิตศรัทธาถวายที่ดินที่ Redwood Valley ใกล้เมืองซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย ทางคณะสงฆ์ศิษย์หลวงพ่อบุชา จึงได้มีมติให้จัดตั้งวัดสาขาขึ้นที่นั่น ใช้ชื่อว่า “วัดป่าอภัยคีรี” โดยมีท่านพระอาจารย์ปสัน โนและพระอาจารย์อมโรภิกขุ ร่วมกันเป็นเจ้าอาวาสโดยท่านพระอาจารย์ปสัน โน จะเดินทางไปจำพรรษาที่วัดป่าอภัยคีรี ในเดือนธันวาคม ๒๕๓๙

วัดป่าอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Rd., Redwood Valley
California 95470 USA
Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 317-0043
E-mail: vihara@abhayagiri.org
Website: www.abhayagiri.org

พระอาจารย์ปล้นโน

นามเดิม รีด แพรี่ (Reed Perry)

เกิด ๒๙ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

หลังจากจบการศึกษา ได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตในหลายประเทศ จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมาง จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเข้าสู่บรรพชิต โดยอุปสมบทที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. ๒๕๑๗

ต่อมาท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อบุญ สุกข์โท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจึงเดินทางไปฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อบุญ โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพงและวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดป่านานาชาติ ท่านยังได้ช่วยจัดตั้งวัดสาขาอีก ๓ แห่ง ดังต่อไปนี้

๑. วัดป่าภูจ้อมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๒

๒. วัดป่าสุนันทวนาราม บ้านลั่นถีน ตำบลท่าเตียน อำเภอไพร่ไทย จังหวัดกาญจนบุรี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ โดยท่านพระอาจารย์คเวสโก รับมอบหมายหน้าที่ในฐานะประธานสงฆ์

๓. สำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกระแจะ อำเภอไพร่ไทย จังหวัดกาญจนบุรี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๕