

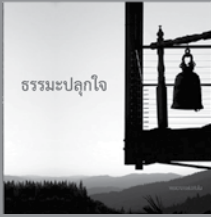
ธรรมะปลุกใจ

พระอาจารย์บสันโน

ธรรมะปลุกใจ

พระอาจารย์ปสันโน





ธรรมะปลุกใจ

พระอาจารย์ปล้นโน

ธรรมเทศนาในการปฏิบัติธรรม บ้านบุญ วันที่ ๒๐-๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก นිරนาม

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวิทรานนท์

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

สารบัญ

เรียบง่าย ไม่ม้ง่าย	๑
ยกจิตสู่กิจ.....	๑๒
อริยสัจ ๔	๒๓
สุขที่ผ่นคลาย	๓๕
ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม	๔๖
ไม่เสียดาย	๕๘
ถามตอบปัญหาธรรมะ	๖๑

ธรรมะปลุกใจ

เรียบง่าย ไม่มั่งก่าย

เราได้สมาทานศีล ๘ เรียบร้อยแล้ว ก็ขออนุโมทนาทุกท่านที่สละเวลามาปฏิบัติธรรม มาภาวนาร่วมกัน

“ภาวนา” แปลว่าทำให้เจริญ ให้มีความเจริญเกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนน่าจะต้องการ แต่ไม่รู้จะทำไมจิตใจของมนุษย์เรากลับมักชอบไหลไปสู่ที่ต่ำ ไม่เจริญสักที นี่เป็นปัญหาของมนุษย์ แต่เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมร่วมกันอย่างนี้ มีการสมาทานศีล มีตารางสำหรับการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการฟังธรรมะ ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราได้พัฒนาจิต

คำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทย ก็มาจากคำว่า “ภาวนา” ในภาษาบาลี คำศัพท์ภาษาไทย กว่า ๓๐ เปอร์เซ็นต์ก็ทับศัพท์หรือแปลงมาจากภาษาบาลี-สันสกฤตอยู่แล้ว การพัฒนาก็คล้ายๆ กับการภาวนา คือทำให้เจริญ เรารู้จักพัฒนาจิตใจของตัวเอง รู้จักพัฒนาการกระทำของเรา รู้จักพัฒนาคำพูดของเรา และเมื่อยิ่งมาเข้าปฏิบัติธรรม ณ ที่นี้ เราก็จะพัฒนาการพูดของเราแบบง่ายๆ ด้วยการงดพูด

การงดพูดนี่เป็นการฝึกตัวเองอย่างหนึ่ง การทำให้มีสิ่งๆที่เรียกว่าเป็นคุณธรรม หรือเป็นความเจริญ ไม่ใช่เรามีแต่เรื่องได้ หรือมีแต่เรื่องเพิ่ม บางทีการทำให้ค่อยลงกลับทำให้เจริญ

อย่างที่หลวงพ่อบอกท่านสอนไว้ว่า การจะทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง เราต้องออกกำลังกาย เราต้องยิ่งทำนี้ ยิ่งทำนั้น เราจะได้แข็งแรงมากขึ้น แต่สำหรับการทำจิตใจให้แข็งแรง เราต้องรู้จักทำให้น้อยลง ให้การนึกคิดปรุงแต่งน้อยลง ให้ความฟุ้งซ่านวิตกวิจารณ์น้อยลง ให้มันสงบ จิตใจจะแข็งแรงมากขึ้น มันเป็นเรื่องที่เราต้องเลือก เช่นเดียวกัน บางทีการทำให้วาจาของเราแข็งแรง ไม่ใช่พูดมากแล้วมันจะแข็งแรง หรือจะมีคุณค่า

การมาอยู่ ณ สถานที่นี้เป็นเวลา ๓ คืน เราจะได้ฝึกตัวเองให้มีความแข็งแรงมากขึ้น โดยการฝึกฝนและแสวงหาความสงบ ในการฝึกตนให้มีความสงบมากขึ้นนั้น เราต้องมีขอบเขตหรือต้องมีสิ่งที่ช่วยประคับประคองไว้

ศีล ๘ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราอยู่ในขอบเขตที่จะทำให้จิตใจเยือกเย็น เป็นเวลาที่เรามีความตั้งใจในการไม่เบียดเบียน ไม่ลักทรัพย์ขโมยสิ่งของ และยกเว้น หรือถอยออกจากกาม แม้จะเพียงแค่ ๒ - ๓ วัน มันก็ช่วยได้มาก นอกจากนี้ การระมัดระวังการพูดโดยงดพูดหรือพูดให้น้อยลง ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดแต่สิ่งที่จำเป็นจริงๆ และมีสาระเท่านั้น การงดเว้นจากเครื่องมีนเมาทั้งหลาย เมื่อเข้ามา ณ สถานที่นี้ มันก็ง่าย เพราะคนอื่นเขาประพฤติกัน

การทำให้ชีวิตเรียบง่ายขึ้นจะช่วยให้เราสงบ เช่นการที่เรางดเว้นจากการรับ

ประทานอาหารเย็น หรือแม้แต่ในช่วงเช้าและช่วงเพล อาหารที่รับประทานก็เป็นอาหารง่ายๆ มันก็ได้อาศัยความเรียบง่ายภายนอกมาสนับสนุนความเรียบง่ายภายใน ช่วยให้จิตใจสงบง่ายขึ้น เป็นลักษณะที่ว่า คีลเป็นข้อคิดข้อปฏิบัติที่ช่วยประคับประคอง และสนับสนุนจิตใจของเราให้เกิดความสงบโดยสะดวกขึ้น การละเว้นต่างๆ ทำให้จิตใจไม่ไหลออกไปสู่ภายนอก และเป็นผู้รู้จักนั่งง่าย นอนง่าย เหตุปัจจัยภายนอกจึงช่วยฝึกจิตใจให้มีความเจริญดังนี้

ผู้อยู่อย่างเรียบง่ายต่างจากคนมักง่าย คนมักง่ายนั้นแบบไหนๆ ก็ได้ ไม่ค่อยตั้งใจสักเท่าไร ขณะที่ผู้ที่เรียบง่ายต้องมีความตั้งใจ และมีความรู้สึกว่าตั้งใจเพื่ออะไร นี่เราแสวงหาความสงบ เราแสวงหาสาระธรรมในจิตใจและในชีวิตของเรา ถึงเวลาจะน้อยแค่ ๓ วัน แต่ถ้าเราใช้ ๓ วันนี้ให้ถูก ให้ทุ่มเทหน่อย ก็เกิดความสงบได้ ลมรสของธรรมะได้ มันไม่เหลือวิสัยของใครสักคนที่อยู่ในที่นี้ นี่เป็นสิ่งที่เราต้องสำนึกไว้ เพราะบางทีบางคนเข้ามา ณ สถานที่นี้ ยังไม่ทันได้เริ่มปฏิบัติจริงๆ แต่ก็ได้คิดไปแล้วว่า “เอ... จะทำได้ไหมหนอ.... คงจะทำไม่ได้หรอก” นี่เป็นการหาอุบายทำลายกำลังใจของตัวเอง ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำเลย

พระพุทธเจ้าสอนธรรมะไว้เพื่อมนุษย์ ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ เราสามารถที่จะเลือกทำสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็แล้วแต่เราจะเลือก การที่เราได้อุทิศส่วนรวมกันในที่นี้ก็แสดงว่า เราพร้อมที่จะปฏิบัติ และเมื่อพร้อมที่จะปฏิบัติแล้ว ก็พร้อมที่จะได้ผล เพราะผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผล เรียกว่าใครทำอะไรได้ ใครกินใครอิ่ม เราต้องมั่นใจว่าเรามีสติปัญญาเพียงพอ และการปฏิบัติ

ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมส่งผลในทางดี นี่คือส่วนที่บางครั้งเราก็ต้องยกขึ้นมาทบทวนเพื่อเป็นกำลังใจแก่ตัวเอง จะได้ไม่ทำลายโอกาสของตัวเอง เป็นส่วนที่ต้องระลึกไว้

การปฏิบัติในพุทธศาสนานั้น เราปฏิบัติเพื่ออะไร เป็นเรื่องที่น่าคิด อาตมาสอนคนมามาก และได้เห็นคนที่ปฏิบัติมามาก บางคนมักจะยึดติดในวิธีการในลักษณะว่า จะต้องทำให้ถูกต้องที่สุด ให้ความสำคัญกับวิธีการที่สุด เช่นว่า เราเป็นผู้ปฏิบัติ เราเป็นผู้ภาวนา เราจะต้องฝึกอานาปานสติให้เกิดขึ้น หรือเราจะต้องทำอสุภกรรมฐานมากน้อยแค่ไหน ทำอย่างไรจึงจะได้ผลตามที่พระพุทธเจ้าสอน หรือเราจะต้องทำเมตตาภาวนาอย่างไร วิธีการมีอยู่ก็จริง แต่บางทีก็พยายามมากจนเกินไปที่จะให้ความสำคัญกับวิธีการ แทนที่จะคิดว่าวิธีการนั้นทำไปเพื่ออะไร เป้าหมายของการกำหนดจิตใจโดยอาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่ทำบ่อยๆ นั้นทำเพื่ออะไร เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะในการฝึกตนเองนั้น บางทีเราก็คิดว่า จะต้องทำอานาปานสติถึงขั้นไหน จะต้องทำอสุภกรรมฐาน จะต้องเห็นนิมิตแบบไหนถึงจะถูก หรือการทำเมตตาภาวนาอย่างนั้นอย่างนั้น จะต้องแผ่เมตตาไปถึงไหนถึงจะถูก คือมัวจมอยู่ในวิธีการ จนไม่ได้คิดว่าทำเพื่ออะไร

เหมือนกับอาจารย์ท่านหนึ่งในสายทิเบต ซึ่งเป็นพระที่สอนกรรมฐาน และมีลูกศิษย์ที่ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ ลูกศิษย์คนหนึ่งกำลังตื่นตัวกับการภาวนา ได้ถามอาจารย์ว่า จะต้องภาวนาอย่างไรจึงจะสงบยิ่งขึ้น และให้ความสงบนั้นยืดเวลาออกไปได้นานที่สุด ทำให้จิตใจมีความแจ่มใสปลอดโปร่งที่สุด ทำอย่างไรจึงจะได้เช่นนั้น มันเป็น

เรื่องน่าคิด เพราะนี่เป็นสิ่งที่เราต้องการกันทุกคน

อาจารย์ตอบลูกศิษย์ว่า “คุณคิดอย่างนี้ก็ไม่ถูก” ท่านก็ยกลูกประคำขึ้นมา แล้วบอกว่า “มันก็เหมือนกับเรามีลูกประคำซึ่งมีขนาดเท่านี้ เอ... ทำอย่างไรจึงจะให้ลูกประคำมันสวยกว่านี้ ใหญ่กว่านี้ มีจำนวนเม็ดมากกว่านี้ ดึงไปยืดไปจนมันขาด เสียหายหมด ถ้ามันแค่คิดว่าทำอย่างไรจะให้สงบที่สุด ทำให้ดีที่สุด ทำให้ปลอดภัยที่สุด ทำให้ละเอียดที่สุด เมื่อคิดจะได้ที่สุดๆ ก็เป็นการอาศัยต้นหาผลลัดต้นอยู่ตลอดเวลา”

แล้วอาจารย์ก็อธิบายต่อว่า “การที่พยายามให้มีความรู้สึกอย่างนี้ สภาพจิตใจอย่างนี้ มันก็ล้วนแต่เป็นอารมณ์ของจิต และเป็นธรรมดาที่อารมณ์ของจิตจะต้องไม่เที่ยง มันไม่แน่ มันจะเปลี่ยนแปลงแปรปรวนอยู่ตลอด ฉะนั้น แทนที่จะให้ความสำคัญกับอารมณ์ของจิต เราต้องให้ความสำคัญกับผู้รู้ในจิตใจของเรา ต้องอาศัยผู้รู้ ต้องอาศัยผู้ตื่น ต้องอาศัยผู้เบิกบานในจิตใจของเรา ตัวนี้สำคัญกว่า”

นักปฏิบัติทั้งหลายก็ต้องคิดในลักษณะเดียวกันนี้ ไม่ใช่ว่าไม่มีวิธีการ ไม่ใช่ที่เราไม่ต้องฝึกให้มีความชำนาญในวิธีการ แต่มันต้องเข้าใจเป้าหมาย เป้าหมายต้องอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจิตของเราจึงจะตั้งอยู่โดยมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเป็นพื้นฐาน ทำอย่างไรจึงจะให้เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งในในทุกกรณี และเพื่อที่เราจะได้เป็นที่พึ่งของตน ด้วยการที่เรายอมรับความสามารถของตัวเองที่จะเข้าถึงสภาวะที่มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในจิตใจของเรา

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่การฝึกของเรา การภาวนาของเรา ต้องมีเป้าหมาย แต่เป้า

หมายก็ต้องไม่ไกลจนเกินไป เป้าหมายต้องอยู่กับความเป็นจริงของธรรมะ แต่ที่เราจะเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เราเอาพระธรรมเป็นที่พึ่ง พระธรรมในลักษณะนี้ก็คือความถูกต้อง ธรรมะคือของถูกต้อง มันถูกต้องที่จะต้องมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลง มันถูกต้องที่จะต้องมีความไม่แน่นอนอยู่ตลอดเวลา มันถูกต้องที่จะต้องมีความทุกข์ปรากฏ เมื่อเรามีความอยากหรือมีความไม่อยาก เมื่อมีการแทรกแซงในจิตใจก็ต้องมีความทุกข์เกิดขึ้น เราต้องเข้าใจเรื่องความไม่ได้มีตัว ไม่ได้มีตน ไม่ได้มีของๆ เรา ทุกๆ อย่างมันก็เป็นสภาวะธรรม เป็นไปตามกระบวนการของธรรมชาติ ก็ต้องยอมธรรมชาติ เราต้องยอมสิ่งที่เป็นจริง ตราบใดที่เราปฏิบัติเพื่อจะเอาให้ได้ตามอุดมการณ์ของเรา ตามความต้องการของเรา ตามทฤษฎีความเห็นของเรา ตราบนั้นเราก็จะเป็นทุกข์ มันเป็นเรื่องที่เรา นักปฏิบัติต้องสนใจว่า ทำอย่างไรจึงจะมีที่พึ่ง ทำอย่างไรจึงจะสามารถแยกได้ว่าอะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ

เมื่อหลวงพ่อกำลังจะไปกราบหลวงปู่มันเพื่อขอคำแนะนำในการปฏิบัติภาวนา หลวงปู่มันแนะนำหลวงพ่อให้รู้จักแยกให้ออกระหว่าง **จิต กับ อารมณ์ของจิต** ซึ่งก็เป็นเรื่องน่าคิดว่ามันเป็นอย่างไร หลวงพ่อท่านต้องใช้เวลาในการฝึกแล้วฝึกอีก เพื่อพิจารณาให้เห็นจริงตามคำสอนนั้น

อารมณ์ของจิต คือ อารมณ์ของความพอใจ ความไม่พอใจ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความอยากได้ ความไม่อยากได้ ความทุกข์ใจ ความไม่ทุกข์ใจ หรือความเห็นที่ว่า สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี นั้นล้วนแล้วแต่เป็นอารมณ์ของจิต ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะเอาแนในอารมณ์ไม่ได้

เรื่องจิต คือ ผู้รู้ ความรู้สึกหรือความสามารถของจิตที่จะรู้อารมณ์ เราต้องนำมาเป็นฐาน เราต้องฝึกตัวผู้รู้ให้ชัดเจน ต้องทำผู้รู้ให้เด่นขึ้นมาในจิตของเรา โดยอาศัยพุทฺธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่างนี้เป็นพื้นฐานของจิต ให้เป็นสภาพธรรมชาติของจิต แต่โดยปกติแล้ว เรามักให้ความสำคัญและให้ความสนใจกับอารมณ์ของจิต ชอบเรื่องนี้ก็ตื่นเต้น ไม่ชอบเรื่องนั้นก็เกลียด ได้ของถูกใจก็ดีอกดีใจ ยิ้มสบาย หัวเราะ ไม่ถูกใจก็ร้องไห้ มันขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ อย่างนี้ภาษาอีสานเขาว่า ผีบ้าง มันไวใจไม่ได้นะ

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้เป็นโรคประสาท เราปฏิบัติเพื่อให้เป็นคนปกติ ปฏิบัติเพื่อเป็นคนที่มีความมั่นคง เราต้องฝึกไว้ หัดไว้ สิ่งที่เราอาศัยมันก็ไม่ใช่อะไรอื่นไกล หากอยู่ที่ความสามารถของเราเองที่จะรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า ชอบหรือไม่ชอบ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เราก็รู้อยู่ และอาศัยผู้รู้นี้ เราก็รู้ว่า สิ่งนี้ได้เกิดขึ้น สิ่งนี้กำลังดับไป เป็นสิ่งที่เรารู้ ความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์เราก็มีอยู่แล้ว มันไม่ได้เป็นเรื่องห่างไกลตัว

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งที่ห่างไกลจากเรา หากเป็นสิ่งที่มียู่แล้ว แต่ทำอย่างไรจึงจะได้อาศัยพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ ถ้าหากว่าเรามัวแต่เน้นสิ่งที่อยู่นอกตัว เราก็อาจจะไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ดังนั้น เราจึงต้องน้อมธรรมะเข้ามา อย่างที่เมื่อเราสวดระลึกถึงคุณของพระธรรมว่า “โอปนยโก” นี่คือลักษณะของธรรมะของพระพุทธเจ้า คือเราต้องน้อมเข้ามาใส่ตัวอยู่เสมอ เมื่อน้อมเข้ามา เราก็ได้เห็น เราก็ได้รู้ เราก็ได้สัมผัส เราก็เข้าใจมากขึ้น เมื่อเข้าใจมากขึ้น เราก็สามารถที่

จะเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้าเราสามารถที่จะเลือกจริงๆ เราก็จะเลือกความสุข ไม่เลือกความทุกข์ จะเลือกความสงบ ไม่เลือกความวุ่นวาย

แต่ปัญหามืออยู่ว่า เรายังไม่สามารถที่จะเลือก และเราก็มักจะทำตามความเคยชินของตัวเอง ทำตามความเคยชินของสังคมภายนอก ทำตามกระแสของสิ่งที่มากระทบ นั่นเป็นเพราะเรายังไม่มีหลักเพียงพอ จึงถูกชักลากไป จึงเป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกตัวเองเพื่อจะสามารถเลือกสิ่งที่ถูกต้อง หากสามารถเลือกสิ่งที่ถูกต้อง ใครละจะเลือกความทุกข์ ก็คงไม่เลือกหรอก ความวุ่นวายก็ไม่มีใครอยากได้

นี่แหละคือหน้าที่ของเรา ชาวพุทธก็ต้องพยายามที่จะฝึกตัวเองให้มีความสุขเพียงพอ มีความชัดเจนเพียงพอ มีสติปัญญาเพียงพอที่จะเลือกในสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับตัวเอง และจะเป็นคุณเป็นประโยชน์กับผู้อื่นด้วย เพราะว่าเมื่อใดที่เราสามารถทำตัวเองให้เป็นผู้มีคุณธรรม มีความสงบ ก็ย่อมจะเป็นประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ที่อยู่รอบตัวเราด้วย

เป็นเรื่องธรรมชาติเมื่อเราถามตัวเองว่า เวลาต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ใจร้อน หรือ ลับสนวุ่นวาย หรือคนที่ดูแล้วไม่น่าไว้ใจ เราก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้องกับเขา เพราะเกี่ยวข้องกับเขาแล้วมันไม่สบายใจ ฉะนั้นเมื่อเราได้ฝึกตนให้เป็นผู้มีความมั่นคง ไว้ใจได้ มีความสงบเยือกเย็น มีความยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน เราเองก็สบาย คนอื่นที่ต้องเกี่ยวข้องกับเราก็สบาย นี่เป็น “การให้” ที่สำคัญ เมื่อเราเข้าใจใครแล้วเขารู้สึกสบาย มันก็เป็นเสมือนของขวัญให้ผู้อื่น นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของการเป็นมนุษย์ การปฏิบัติจึงเป็นสิ่งที่ให้ผล เกิดผลจริง และผลนั้นก็ได้จำกัดเฉพาะตัวเรา หากเป็นประโยชน์กว้างขวางออกไป

การฝึกของเรา อย่างที่ได้พูดแล้วว่า มันต้องมีพื้นฐานและมีเป้าหมาย เราปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้มีสติ ผู้มีสติคือมีความรู้เท่าทันอารมณ์ ตามความหมายของหลวงพ่อบุชา “สติ” คือรู้เท่าทันอารมณ์ “ปัญญา” คือการรอบรู้ในอารมณ์นั้น นี่แหละหน้าที่ของสติและปัญญา เราก็กฝึกให้มีสติ ให้มีปัญญา จะได้รู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา คือรู้ว่าอารมณ์นั้นมีผล และเราก็ต้องพยายามฝึกเพื่อให้ได้ผลที่น่าปรารถนา เป็นการสร้างเหตุเอาไว้ เพื่อให้ เราได้อยู่อย่างสุขสบาย

เหมือนกับเมื่อเราได้สมาทานศีลแล้ว พระท่านก็กล่าวอนุโมทนาว่า “สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสทะเย” คือ ศีลเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ ศีลเป็นสิ่งที่ให้โภคะสมบัติ คือเป็นสมบัติที่ดีที่สุดของเรา ปกติคำศัพท์ว่า “สมบัติ” นี้ เราก็คิดว่าเป็นเงินเป็นทอง เป็นสิ่งเป็นของ แต่ในที่นี้ สมบัติที่มีคุณค่าคือสิ่งที่จะทำให้เรารู้สึกว่ามันคง “สีเลนะ นิพพุติง ยันติ” ศีลเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้ โดยอาศัยการฝึกการหัดเพื่อนำความสุข นำความมั่นคง นำความดับทุกข์มาให้เรา ซึ่งก็เป็นสิ่งที่เราปรารถนา กันทุกคน

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ล้วนมีเป้าหมายอันเดียวกัน ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข ทำอย่างไรจึงจะมีความมั่นคง ทำอย่างไรจึงจะมีการดับทุกข์ที่เกิดได้ เราก็คต้องรู้ว่าวิธีการของพระพุทธเจ้านั้น ท่านขอให้เราได้ลงมือฝึก ลงมือหัด และอาศัยศีลสมาธิ ปัญญา อาศัยทาน ศีล ภาวนา เพื่อการฝึกการหัดในวิธีการต่างๆ โดยมีเป้าหมายให้เรามีสติ ให้มีปัญญา เมื่อมีสติ มีปัญญาแล้ว มันจะได้ผลเอง

เหตุมี ผลก็ย่อมปรากฏ ไม่ต้องห่วงจนเกินไปว่า จะต้องพิจารณาแบบนี้

แบบนั้น ต้องพิจารณาอสุภกรรมฐานอย่างนั้นอย่างนั้น เพื่อให้ได้อานาปานสติ จะต้องใช้วิธีนี้ ต้องภาวนาพุทโธอย่างเดียว ภาวนาสัมมาอะระหังไม่ได้ บางคนชอบคิดจุกจิกในเรื่องวิธีการ โดยไม่เห็นว่าจะทำไปเพื่ออะไร

พูดตามความเป็นจริง เราปฏิบัติภาวนาก็เพื่อให้กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมลดลง วิธีใดที่เราใช้ภาวนา วิธีใดที่เราฝึกฝนตนเองเพื่อนำธรรมะเข้ามาสู่ชีวิตประจำวันของเรา ไม่มีเครื่องตัดสินว่าทำถูกหรือทำผิด ไม่ได้อยู่ที่วิธีการ ไม่ได้อยู่ที่รายละเอียดของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น มันสำคัญที่สภาพของจิตใจเราว่า กุศลธรรมเพิ่มขึ้น อกุศลธรรมลดลงเท่านั้น นี่เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามสร้างความเข้าใจ

เราจะรู้ว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลได้อย่างไร มันก็ต้องดูที่สภาพของจิต บางทีเราใช้สำนวนภาษาไทยที่ว่า สร้างบุญสร้างกุศล พระพุทธเจ้าท่านได้อธิบายว่า กุศลเป็นสภาพของจิตที่ควรทำให้เกิดขึ้น

จิตใจที่เป็นกุศล สภาพของจิตจะมีความรู้สึกเบิกบาน มีความสุขและปลอดโปร่ง ส่วนจิตที่เป็นอกุศลจะขุ่นมัว มีความทุกข์ ไม่มั่นคง เหมือนมีการแทรกแซง ลักษณะธรรมชาติของกุศล คือจะมีความรู้สึกเยือกเย็น หนักแน่น มั่นคง ส่วนอกุศล ก็จะมีลักษณะที่เรียกว่า โลเล มีนิวรรณ ๕ เช่น ถ้ามีกามฉันทะ มีความพยาบาท ซึ่งเราก็พอจะเห็นได้ว่า กามจากความไม่พอใจ หรือความโกรธ เป็นอกุศล หรือบางทีก็ใช้คำว่า “บาปอกุศล” แต่ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน หรือความโลเลนั้น ถ้าจะคิดว่ามันเป็นบาปก็ดูจะเกินไป แต่มันก็เป็นอกุศลในลักษณะที่ว่าจิตไม่ปลอดโปร่ง ไม่แจ่มใส จิตมีความเศร้าหมอง ไม่สุขสบาย ไม่สงบ

นี่เป็นหลักที่เราใช้ตัดสินว่าเราปฏิบัติถูกทางของพระพุทธเจ้าหรือไม่ คือต้องดูที่สภาพของจิตว่า **กุศลเพิ่มขึ้น อกุศลลดลง** เป็นเครื่องวัดในการฝึกหัด เราจะได้สังเกตดู เราจะได้พอกพูนกุศลธรรมไว้ ทำให้จิตใจมีกิเลสน้อยลง ความเศร้าหมองน้อยลง มีความสุขมากขึ้น มีความปลอดโปร่งมากขึ้น เป็นเรื่องธรรมชาติ ถ้าเราฝึกกุศลในจิตใจให้เข้มแข็งมากขึ้น จิตใจของเราจะสุขสบายและจิตใจเช่นนี้เป็นจิตใจที่พร้อมจะรู้เห็นตามความเป็นจริง รู้เห็นตามความถูกต้อง เพราะจิตใจที่แจ่มใสจะสามารถแยกแยะออกว่า สิ่งไหนเป็นประโยชน์ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ หากจิตใจของเราชุ่มมัวเศร้าหมอง มันก็ยากที่จะตัดสินว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีงาม

ในฐานะที่เรามาฝึก มาหัด มาปฏิบัติ เราจะได้มีโอกาสนั่งสมาธิ มีโอกาสที่จะเดินจงกรม มีโอกาสที่จะได้ทดลองปฏิบัติในวิธีการต่างๆ แต่อยากให้ย่ำแล้วย่ำอีกว่า วิธีการนั้นเพื่ออะไร เป้าหมายคืออะไร ทำอย่างไรจึงจะได้มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่มั่นคงได้

คือนี่อาตมาได้ให้ข้อคิดในธรรมะแล้ว ขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง

ยกจิตสู่กิจ

ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ เราได้มาร่วมกันเพื่อภาวนา ผูกจิตใจให้เกิดความสงบ การที่จะเกิดความสงบได้นั้น พระพุทธเจ้าท่านมีวิธีการมากมาย แต่ว่าวิธีที่อาตมาจะสอนในวันนี้ซึ่งก็เป็นวิธีที่อาตมามักจะสอนเสมอ เพราะเป็นวิธีที่อาตมาชอบ คือ **อานาปานสติ** การกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งก็น่าจะเป็นวิธีที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้มากที่สุด แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็อาศัยวิธีนี้เช่นกัน

ครั้งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ปลีกวิเวกเป็นเวลา ๓ เดือน โดยอยู่แต่ในกุฏิ ไม่พบใครและไม่ออกบิณฑบาต ท่านได้ให้พระอานนทให้นำอาหารมาถวายทุกวัน จำไม่ได้ว่าท่านอยู่อย่างนั้นนานเท่าไร ก็อาทิตย์...ก็เดือน พระอานนทได้ถามท่านในลักษณะว่า คนกำลังสงสัยว่าพระพุทธองค์กำลังทำอะไรอยู่องค์เดียว ไม่ได้พบกับใคร พระพุทธเจ้าท่านให้พระอานนทตอบว่า พระตถาคตดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ขนาดพระพุทธเจ้าเองแม้ตรัสรู้และหมดกิเลสแล้ว ท่านก็ยังภาวนา เพราะพระองค์ยังต้องอาศัยสังขารทั้งกายทั้งใจ ซึ่งล้วนมีความเสื่อมอยู่เป็นธรรมดา

การภาวนาเป็นการรักษาความสดชื่นของจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นแม้สำหรับผู้ที่หมดจด คือปราศจากกิเลสอย่างหมดจดจริงๆ แล้ว เช่นครั้งที่หลวงพ่อกลับจากประเทศอังกฤษครั้งแรก ตอนนั้นท่านเริ่มมีชื่อเสียงและมีภาระหน้าที่มาก รับแขกไม่หยุดเมื่อท่านมีเวลาที่จะพักส่วนตัวบ้าง ท่านก็บอกว่า โอ้.....ดีใจ มันเงียบสงบดี...จะได้มีเวลานั่งสมาธิภาวนาให้จิตใจสดชื่น

มันเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเราทุกคนที่ภาวนา เราภาวนาก็เพื่อทำจิตใจของเราให้สดชื่น ปลอดโปร่ง ใส เพราะโดยปกติจิตของเรามักจะรกรุงรัง เพราะชอบเก็บขยะมาสะสมไว้ เหมือนกับห้องของเราที่บ้าน เราก็ต้องหมั่นทำความสะอาด หากข้าวของมันเพิ่มมากขึ้นๆ เป็นที่เกะกะของพวกขี้ฝุ่น นี่มันก็เรื่องธรรมดา จิตของเราก็เช่นเดียวกัน มันไม่ได้แตกต่างกัน คือเราจำเป็นที่จะต้องทำความสะอาดจิตใจ ต้องกวาดต้องถู แต่การกวาดการถูจิตใจ แทนที่จะอาศัยไม้กวาด อาศัยผ้าเช็ด เราต้องอาศัยการกำหนดจิต กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ตั้งสติไว้ที่ใดที่หนึ่ง

การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะกำหนดที่ปลายจมูกก็ได้ จะกำหนดที่หน้าท้องก็ได้ หรือจะกำหนดที่ความรู้สึกบริเวณคอหรือหน้าอกก็ได้ มันไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่เราต้องกำหนดที่ใดที่หนึ่งและรวมสติไว้ที่จุดนั้น โดยต้องพยายามที่จะให้สติเกิดขึ้น ณ จุดนั้นอย่างต่อเนื่อง เพราะว่าโดยปกติแล้ว เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า ยังหายใจเข้าไม่ทันจะเสร็จ จิตก็เริ่มลอยออกไปหาเรื่องอื่นแล้ว

ผู้มีสติในการฝึกจิตจะต้องพยายามยกผู้รู้ขึ้นมาสู่จิตใจของเราอย่างต่อเนื่อง จะท้อใจไม่ได้ จะต้องรู้ว่าจิตของปุถุชนธรรมดาย่อมมีการปรุงแต่ง ย่อมไม่นิ่ง เราจึงไม่ต้องตกใจ เราไม่ได้มีหน้าที่ที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือคิดอะไรมากมายว่า ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้ เรามีหน้าที่ในการยกผู้รู้เข้ามาสู่จิตใจของเราเพื่อให้มีสติต่อเนื่อง ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ เรามีหน้าที่เพียงเท่านั้น

เราอาศัยการกำหนดรู้ หากมีการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกปลอดโปร่งก็จะเกิดขึ้น จะมากหรือน้อย มันก็อยู่ที่ว่าเราสามารถที่จะทำสติต่อเนื่องมากน้อยแค่ไหน...

เท่านี้แหละ เราต้องมีความสนใจในการยกจิตเข้ามาสู่หน้าที่ของเรา และหน้าที่ของเรา ในเวลานี้คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

ถ้าหากจิตเริ่มมีความคิด มีการคำนึงถึงอดีต หรือคำนึงถึงอนาคต หรือแม้จะ วนๆ อยู่ในปัจจุบัน เราก็เพียงแต่บอกตัวเองว่า นี่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราคือ เราจะให้มีผู้รู้เด่นขึ้นมาในจิตใจ เรามีหน้าที่ที่จะทำสติให้ต่อเนื่อง นี่คือน้ำที่ของเรา เรา กำลังฝึกหน้าที่นี้ เราฝึกโดยยกจิตมาสู่กิจอันนี้ เพื่อรักษาความสะอาดของ จิตใจ เหมือนกับเราได้เช็ดได้ถูได้ขัดได้กวาดห้องของเรา มันก็จะสะอาดสะอาด หน้าอยู่...เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา

เช่นที่หลวงพ่อบุญมาท่านยกตัวอย่างว่า จิตของมนุษย์เรามันชอบคลุกคลี มันชอบ พุด มันชอบคุย เหมือนกับเมื่อมีคนเข้ามาที่บ้านเรา หรือเราอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง แล้วมี คนเข้ามาหา เราก็พุดคุยกับเขา เดี่ยวคนนั้นมา เดี่ยวคนนั้นมา เราก็คุยไม่หยุดนะ หรือ เช่นมีคนมาที่บ้าน เราก็เชิญเข้ามาในบ้าน มาๆ เข้ามาๆ เลี้ยงน้ำ เอ้า.... เดี่ยวกินข้าว กัน มาพุดมาคุยกัน ก็คุยไม่หยุด แล้วเขาก็ไม่ไปสักที แต่ถ้าหากว่าเราทำตัวเหมือน กับเราอยู่ที่บ้านหรืออยู่ในห้องๆ หนึ่งซึ่งมีเก้าอี้เพียงตัวเดียว เราก็นั่งอยู่บนเก้าอี้ นั้น แล้วก็ไม่มีลุกขึ้นเมื่อมีคนเข้ามา เขาเข้ามา แต่เราก็ไม่ไปพุดไปคุยกับเขา เมื่อเขาเห็นว่า ไม่มีใครคุยด้วย ไม่มีที่นั่ง เดี่ยวเขาก็ไปเองแหละ

เช่นเดียวกันกับการฝึกจิตใจ เราต้องพยายามให้กำลังใจตัวเองด้วยอุบายหรือ โดยการจินตนาการว่า เรานั่งอยู่ในห้องว่างบนเก้าอี้ตัวเดียวนั้นแหละ ถึงจะมีอารมณ์ มีความรู้สึก หรือมีการคิดนึกใดๆ เกิดโพล่งขึ้นมา ก็ให้เหมือนกับมีคนเข้ามา แต่เรา

ก็ไม่คุยด้วย ไม่คลุกคลีด้วย เตียวเขาก็กลับไปเอง เราก็เป็นแค่ผู้รู้ รักษาผู้รู้ รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น แต่เราไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสนใจ ไม่ใช่ว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ใช่ว่าไม่มี การเคลื่อนไหวในจิตใจ ไม่ใช่ว่าไม่มีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น แต่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เราไม่เลี้ยงมันไว้ด้วยการปรุงแต่ง ไม่ให้อาหารมัน ความคิดหรือความรู้สึกนั้นก็จะ สลายออกไปจากจิตใจเราเอง มันจะอยู่ไม่ได้

เราจะสังเกตว่า ที่วัดหนองป่าพงและวัดสาขาก็ไม่มีหมาไม่มีแมวอยู่ หลวงพ่อชา ท่านเคยพูดว่า อย่าไปเลี้ยงมัน ถ้าเลี้ยงมันๆ ก็จะมา มาแล้วมันก็แพร่พันธุ์ แพร่พันธุ์ แล้วมันก็ยุ่งแหละ การอยู่ในวัดที่ไม่มีหมาไม่มีแมว มันก็สงบดี มีหมาในวัดมันคืออยู่ อย่างเดียว เวลาตีระฆังปลุกตอนตี ๓ เสียงระฆัง โป้ง ! หมาก็จะเห่าขึ้นมาทันที แล้ว ใครจะหลับต่อได้ละ พระเลยต้องลุกขึ้นมาทำวัตรตอนเช้า ที่หลวงพ่อชาท่านไม่ให้มี หมามีแมวนั้น ก็เพื่อความสงบ พระจึงไม่ได้เลี้ยงมันไว้

เช่นเดียวกัน เมื่อความคิดเกิดขึ้นในจิตใจ หากเราไปเลี้ยงมันไว้ด้วยความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง สนใจว่ามันจะต้องคิดเรื่องนี้ สนใจในเรื่องอดีตอารมณ์บ้าง หรือสนใจ วิพากษ์วิจารณ์ถึงอนาคตบ้าง ความสนใจนั้นเป็นการเอาใจใส่มัน เหมือนกับเราให้อาหารมัน มันเป็นอาหารของอารมณ์ ให้ความสนใจเมื่อไร ให้ความสนใจหรือความ ไม่พอใจ ก็ล้วนเป็นอาหารของมัน เท่ากับว่าเลี้ยงมันไว้ เมื่อเลี้ยงมันไว้ มันก็จะแพร่พันธุ์ จนพะรุงพะรังเต็มจิตใจของเรา

การไม่เลี้ยงมันไว้ ทำได้ด้วยการตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งผู้รู้ ให้ต่อเนื่อง ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ คือแทนที่จะเลี้ยงความ

พระรุ้งพระรังของจิตใจ เราก็พยายามเลี้ยงไว้ซึ่งความปลอดภัย ใส่สะอาด ซึ่งเป็นสิ่งที่สมควรมีไว้ในจิตใจของเรา และเมื่อจิตใจของเรามีความปลอดภัยเช่นนั้น หากมีความรู้สึกเกิดขึ้น หรือมีความคิดนึกเกิดขึ้น เราก็จะเห็นมันได้ชัดเจน

เหมือนกับเรามีกระดานขาว เราจะเขียนโน้ตเอาไว้ให้ตัวเองก็ดีหรือให้ผู้อื่นก็ดี มันก็อ่านได้ง่าย เมื่อใช้แล้วเช็ดให้สะอาด เขียนใหม่อีกครั้งมันก็ยังชัดเจน เห็นได้ง่าย เราก็รู้เรื่อง แต่ถ้าหากว่าเขียนแล้วเขียนอีก เขียนแล้วเขียนอีก โดยไม่เช็ดทำความสะอาด มันก็จะสับสน ซ้ำซ้อน เขียนทับๆ กันแล้วมันก็ไม่ชัดเจน ไม่รู้ว่าเขียนอะไรไว้ เพราะว่ามันมากเหลือเกิน เช่นเดียวกันกับจิตใจของเรา เช่นเดียวกันกับเวลา เรามีความคิดนึก มีอารมณ์ มีความรู้สึกนานาประการ มันก็ยากที่จะแยกออกว่า... อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์

เราจะรักษาสิ่งที่ดีได้อย่างไร การทำให้จิตใจสงบ ทำให้จิตใจมีสติต่อเนื่อง เป็นการรักษาความสะอาดที่มีคุณค่ามาก มิฉะนั้นมันก็ยากที่จะเกิดความเข้าใจในตัวเองว่าเราจะทำอะไรดี นักปฏิบัติเราจึงควรตั้งอกตั้งใจในการรักษาสติให้ต่อเนื่อง และต้องเข้าใจว่าที่เราปฏิบัติเพื่อให้มีสติต่อเนื่องนั้นต้องอาศัยทั้งกายทั้งใจ เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ หรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ ที่สำคัญคือร่างกายของเราควรจะนั่งให้เที่ยงตรง

การนั่งขัดสมาธินั้น บางคนสามารถที่จะนั่งขัดสมาธิเพชรได้ เพราะว่าคุ้นสมัยก่อนคนไทยเราเกิดมาก็อยู่กับพื้นกันมาตั้งแต่เล็ก ๆ นั่งกินข้าวก็อาจจะทำนี้แหละ แต่เดี๋ยวนี้คนไทยกลายเป็นฝรั่งไปแล้ว พวกเขานั่งเก้าอี้ นั่งโซฟา การนั่งกับพื้น

ก็จะไม่สะดวกล้วน อาตมาเองก็นั่งขัดสมาธิเพชรไม่เป็น พยายามมาตั้งแต่บวชใหม่ๆ พยายามมา ๔๐ ปีจนหมดความหวังไปนานแล้ว การนั่งขัดสมาธิโดยเอาขาซ้อนกันนั้น เมื่อนั่งไปนานๆ จะเกิดความเจ็บปวดตรงจุดที่มันทับกัน อาตมาจึงนั่งโดยเอาขาเรียงกันไว้ ไม่ทับกัน ทำให้เลือดลมเดินสะดวก แล้วก็บีบะนั่งมาช่วยหนุนที่กัน ช่วยให้สันหลังตั้งตรงขึ้นมา ให้หัวเข่าลงชิดพื้น เพื่อเป็นฐานที่มั่นคง

สมัยก่อนที่วัดป่านานาชาติเมื่อครั้งที่อาตมาเพิ่งจะบวชได้แค่ปีสองปี ตอนนั้นมีพระองค์หนึ่งท่านได้ขึ้นไปอยู่กับหลวงปู่สิมที่เชียงใหม่ หลวงปู่สิมท่านมีเอกลักษณ์อย่างหนึ่ง คือ ท่านจะให้ทุกคน จะเป็นพระก็ดี เป็นโยมก็ดี นั่งขัดสมาธิเพชร เมื่อพระองค์นั้นกลับมาวัดนานาชาติ ท่านก็บอกให้ญาติโยมเรานั่งขัดสมาธิเพชร อาตมาจำได้ว่า พอบอกปู่บ๊วย พวกพ่อออกแม่ออก ผู้เฒ่าผู้แก่ก็นั่งกันได้ปั๊บเลย เขาก็ว่า...มันจะยากอะไรล่ะ นั่งขัดสมาธิเพชรนี้มันพิเศษอะไรหรอ แหม...มันธรรมดาซะเหลือเกิน เพราะว่าเขานั่งกับพื้นกันมาตั้งแต่เกิด มันก็เลยไม่ยาก แต่สำหรับอาตมาและคนรุ่นหลัง มันจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น

เราต้องสังเกตดูและหาวิธีที่จะให้ร่างกายมีความสมดุล เช่น เวลานั่งก็ให้มีฐานที่มั่นคง อาศัยเบาะช่วยหนุนสักหน่อย ที่สำคัญคือสันหลังของเราต้องตรง เพราะบางทีเวลานั่ง เหมือนเวลาอาตมานั่งฉันอาหาร ถึงจะนั่งขัดสมาธิ ให้ลองสังเกตดู สันหลังของเรามักจะโค้งอย่างนี้ ถ้ายืดดอกขึ้นลัคนิดให้สันหลังตรง ร่างกายของเราก็จะสมดุล

หรือเวลาที่เรานั่งพับเพียบ อาตมาเคยเห็นพวกแม่อกบ้านบุงหวาย ตั้งแต่สมัยโน้นแหละ เวลานั่งเขาจะไม่ค่อยนั่งขัดสมาธิเท่าไร ส่วนใหญ่จะนั่งพับเพียบ แล้วก็ไม

ได้บังคับส้นหลังให้ตรง เวลานั่งพับเพียบตัวมันก็จะเอน ส้นหลังก็ไม่ค่อยตรง เราจึงต้องหาวิธีที่จะให้ส้นหลังของเราตรงโดยไม่เป็นการบังคับ พยายามให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของร่างกาย ส้นหลังเองมันก็อยากจะตรงอยู่แล้ว

เมื่อเราสามารถที่จะนั่งตรงได้ เลือดลมก็จะเดินสะดวก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็จะเป็นปกติในลักษณะที่ไม่ได้บังคับ ไม่อึดอัด ลมหายใจเข้าก็จะมีความรู้สึกจากปลายจมูกลงไปถึงหน้าท้อง ลมหายใจออกจากหน้าท้องออกปลายจมูก ก็จะอาศัยร่างกายทั้งหมด เวลานั่งสมาธิก็พยายามอย่าให้เครียด อย่าให้เป็นการบังคับจนเกินไป สังเกตดูว่าความสมดุลของร่างกายเป็นอย่างไร เมื่อเรานั่งได้อย่างเที่ยงตรง ไม่เครียด และไม่บังคับจนเกินไป แม้จะนั่งนานๆ ก็สบาย เลือดลมเดินสะดวก ไม่เป็นภาระสำหรับร่างกายเรา

เช่นเดียวกันกับการนั่งเก้าอี้ เราก็ควรจะสังเกตดูท่านั่งของเรา บางทีเราก็นั่งเอนหลังหรือนั่งพิงๆ ซึ่งอาจจะอันตรายเพราะมันไม่สมดุล เดี่ยวจะล้มเอา เวลาเรานั่งสมาธิบนเก้าอี้ เราควรขยับขึ้นมาข้างหน้าสักนิดหนึ่งเพื่อหลังจะได้ไม่พิงพนัก และควรนั่งเก้าอี้ที่ขาของเราถึงพื้น ถ้าไม่ถึงก็ให้เอาเบาะมารองเท้า เพื่อจะนั่งได้มั่นคง และมีความสมดุลอยู่ในตัว ฉะนั้นเราต้องสังเกตท่านั่งของเรา และฝึกตนให้นั่งในท่าที่สมดุล ไม่สร้างความเครียดให้ร่างกาย แล้วก็อย่าสร้างความย่อหย่อนในร่างกายด้วย เราต้องฝึกให้มันพอดีๆ

การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้ให้เราภาวนาในลักษณะหรือในวิธีการที่ยุ่งยากจนเกินไป ท่านสอนให้ทำแบบง่ายๆ ลมหายใจ

เข้ายาก็รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาวก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้นก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น คือไม่จำเป็นต้องทำให้มันมากเรื่องจนเกินไป ในการภาวนา เราควรที่จะทำแบบเรียบง่าย เพราะว่ามันจะช่วยสนับสนุนให้จิตใจของเราภายในเกิดความรู้สึกที่เรียบง่ายด้วย

ปัญหาของมนุษย์เรา คือ เรามักชอบเสริม ชอบเพิ่มเติมจนทำให้มันยุ่งยากมาก เรื่อง และวุ่นวาย ลมหายใจเข้าก็เพียงกำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ สังเกตดูว่ามันยาวหรือมันสั้น มีความรู้สึกอย่างไรเวลาลมหายใจเข้าเวลาลมหายใจออก แค่นี้แหละ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเริ่มแรกของการฝึกจิต ส่วนการที่จะพิจารณาหรือจะวิเคราะห์ในธรรมะ อันนี้ก็เก็บเอาไว้ก่อน ให้ทำจิตใจให้สบายเสียก่อน ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งเสียก่อน ทำจิตใจให้ใสสะอาดเสียก่อน จึงค่อยใคร่ครวญหลักธรรม มันจึงจะเกิดผล สำคัญที่ว่าหน้าที่เบื้องต้น คือ การฝึกให้จิตใจสบาย ให้จิตใจปลอดโปร่งให้สงบ ความพอดีของจิตใจจะเกิดขึ้น

ความสงบนี้เป็นกำลังของจิต อย่างที่หลวงพ่อบุญมาท่านว่า **ความแข็งแรงของร่างกายอยู่ที่การได้ออกกำลังกาย ได้ทำนี้ทำนั่นให้มาก ร่างกายเราก็จะแข็งแรง ส่วนความแข็งแรงของจิตใจได้จากการที่เราทำจิตใจให้สงบ ทำให้มีเรื่องไม่มากในจิตใจ จิตก็จะยิ่งแข็งแรงขึ้น** นี่เป็นส่วนที่เราต้องฝึกต้องหัด บางครั้งเวลาที่เราไปเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก เราอาจจะต้องฝึกอะไรๆ ที่มันพิสดารสักหน่อย แต่นั่นไม่จำเป็นสำหรับการฝึกจิตใจ เพราะจิตมันชอบพิสดารอยู่แล้ว เราต้องฝึกให้มันเรียบง่าย ต้องฝึกให้มันสงบ ฝึกให้มีเรื่องน้อยๆ ในจิต

การนั่งสมาธิภาวนาไม่ใช่เกี่ยวข้องกับจิตอย่างเดียว หากเราต้องอาศัยร่างกายด้วย ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็เป็นเรื่องของกาย อาศัยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกที่สัมผัสส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่นเวลาลมเข้าก็สัมผัสที่ปลายจมูก ท้องก็พองขึ้นมา เวลาลมออกท้องก็ยุบลง ล้วนเป็นความรู้สึกทางร่างกาย เราจึงสามารถที่จะกำหนดได้ โดยอาศัยร่างกายของเรา

พระพุทธเจ้าให้เรากำหนดรู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ รู้ทั่วถึงร่างกายของเรา ลมหายใจ ออกก็รู้ทั่วถึงร่างกายของเรา เราจะรู้สึกได้ว่าร่างกายเราเป็นอย่างไร เพราะลมที่ สูดเข้ามาและลมที่ปล่อยออกไปคือส่วนหนึ่งของร่างกาย มันก็เป็นอากาศธาตุตาม ธรรมชาติที่เราต้องอาศัยเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย

ในภาษาบาลีเราใช้คำศัพท์ว่า **อานาปานสติ** คำว่า **ปานะ** คือลมเข้าลมออก เป็นสิ่งที่ให้ชีวิต เช่น เวลาเราสมาทานศีล ปานาติปาตา หมายถึงสิ่งที่มีชีวิต เราไม่ ตัดชีวิตของใคร สิ่งที่ทำให้กำลังชีวิตกับเรา เรียกว่า **ลมปราณ** มันให้พลัง มันให้กำลัง แล้วให้เราสังเกตดูลมหายใจเข้า ดูความรู้สึก ดูว่ากำลังของชีวิตนี้ มันจะแผ่ซ่านไปทั่ว ร่างกายได้อย่างไร ลมปราณทำให้เรามีกำลัง มีพลัง ทำให้ร่างกายมีชีวิต หรือมีกำลัง พอที่จะนั่งให้เที่ยงตรงอย่างสมดุลสะดวกสบาย

เวลาเรานั่งนานๆ ไป บางทีจะเกิดเหน็บชา เมื่อหายใจเข้าออก ให้เราลองตั้งใจ ที่จะให้ลมปราณซ่านไปทั่วร่างกาย ส่งไปถึงขาที่กำลังเหน็บชา จะทำให้อาการเหน็บ ชาค่อยๆ หายไป โดยปกติเราจะไม่ได้สังเกตอย่างใกล้ชิด บางทีถ้ามันเจ็บมันปวด ที่ใดที่หนึ่ง เช่นที่หลังของเรา เราก็เอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเข้าไปสู่บริเวณที่

เจ็บที่ปวด มันจะเหมือนกับเราให้พลัง ให้กำลัง คือกำลังลมที่ว่าเป็นเหมือน “พลังชีวิต” ให้เราตั้งสติไว้ ตั้งผู้รู้เอาไว้ เดียวมันจะก็ค่อยๆ เปลี่ยน ความเจ็บความปวดก็จะหาย มันเป็นไปได้นะ มันไม่ใช่สิ่งที่เกินความสามารถของเราทุกคน แล้วก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่แปลกประหลาดอะไร มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ลมหายใจเป็นสิ่งที่เรามักจะมองข้ามและไม่ได้ใส่ใจ

บางทีเราก็คิดแคบเกินไป เช่น คิดว่าเราจะต้องรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่ปลายจมูก จุดนี้จุดเดียว ไม่ให้มันกระตุกกระดิกเลย ไม่ให้ความรู้สึกนี้หลุดไปไหน และต้องไม่ให้เกิดความคิดแทรกซ้อนเข้าไป นั่งกำหนดลมหายใจไป ลมหายใจเข้าก็เครียด ลมหายใจออกก็เครียด มันก็เลยไม่สบาย เราต้องรู้จักฝึก รู้จักหัด ให้ความสนใจและสังเกตว่า เอ...ทำอย่างไรจึงจะพอดี ทำอย่างไรจึงจะให้ทั้งร่างกายและจิตใจได้ภาวนาได้ปฏิบัติ เพราะร่างกายและจิตใจมันอิงอาศัยกัน เป็นการสร้างความรู้ในเรื่องของตัวเอง ฝึกให้มีความชำนาญ ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ ทำความสมดุลให้เกิดขึ้น ทำความพอดีให้เกิดขึ้น ลมหายใจเข้าก็สบาย ลมหายใจออกก็สบาย มันเป็นเรื่องที่เราต้องสนใจฝึกหัดไว้

การภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น ในแง่หนึ่งก็เป็นการภาวนาโดยอาศัยสิ่งที่เรามีอยู่แล้วกับตัว ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราก็สามารถกำหนดได้ ส่วนอีกแง่หนึ่ง ลมก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่เราจะไม่ต้องไปยึดหรือหลงว่า เป็นเรา หรือ เป็นของๆ เรา มันยากมากนะที่ใครจะคิดว่า โอ้.. ลมหายใจเข้าเป็นของเรา ลมหายใจออกก็เป็นของเรา.... เพราะถ้ามันเป็นของเราแล้วโอ้..หายใจออกไปแล้ว

เราจะเอามันกลับมาได้อย่างไร.....ถ้าคิดเป็นเจ้าของลม มันจะยุ่ง มันไม่น่าจะมีใครคิดอย่างนั้น เพราะลมเป็นของธรรมชาติ

เช่นเดียวกัน เมื่อพูดถึงการฝึกให้เป็นผู้รู้ ฝึกให้เป็นผู้ที่สงบ การเป็นผู้รู้ก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ ความสงบก็เป็นของธรรมชาติ การเป็นผู้มีปัญญาก็เป็นของธรรมชาติธรรมดา เราอาศัยสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เพียงแต่ต้องทำให้มันเด่นชัดขึ้น ต้องทำให้เรารู้เรื่องขึ้น ถ้าหากว่าเราไม่ได้รู้อย่างชัดเจน เราก็ย่อมไม่ได้ประโยชน์หากกลับเสียโอกาส มันก็เพียงแค่จะผ่านไปๆ โดยเราไม่สังเกต แต่ถ้าเราได้สังเกตตามดูผู้รู้โดยอาศัยของธรรมดาที่มีอยู่แล้ว ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่เราได้ จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากสำหรับเรา อาศัยของธรรมดาๆ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ มันเป็นเรื่องง่ายๆ แต่มนุษย์เรามักจะทำสิ่งที่ง่ายให้มันยาก จึงสมควรต้องฝึกต้องหัด

ขอฝากเอาไว้เป็นข้อคิดในธรรมะสำหรับเช้าวันนี้

อริยสัจ ๔

เมื่อเข้าพวกเราได้สวดมนต์บทเขมาเขมสรณที่ปิกคาถา เกี่ยวกับ**สรณะหรือที่พึ่ง** สรณะที่ถูกต้อง สรณะที่ไม่ถูกต้อง เขมาแปลว่ามั่นคง เขมาเขมสรณะ ก็คือ สรณะที่มั่นคง ผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว **เห็นอริยสัจ** คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ คือ เห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความกำวล่งทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์ ๘ อันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ นั้นแหละเป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ อาตมาว่าเป็นเรื่องที่น่าคิดน่าพิจารณาว่า ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เราได้อิงอาศัยอะไรเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง เพื่อจะได้มีความมั่นคง

บางทีคิดๆ แล้วก็น่าอับอายขายหน้าจริงๆ ลองคิดดูว่า เมื่อมีอะไรที่ไม่ถูกใจเกิดขึ้น เราเอาอะไรเป็นที่พึ่ง เราก็มักเอาอารมณ์นี้แหละเป็นที่พึ่ง ไม่พอใจก็ไปว่าเขา ด้วยวาจา หรือว่าเขาอยู่ในใจ อย่างนี้ก็ไม่น่าจะเป็นสรณะอันเกษม หรือเช่นเมื่อเวลาเรากลับถึงบ้าน ไม่มีใครอยู่บ้าน ไม่รู้จะคุยกับใคร ยังไม่รู้ว่าจะทำอะไร ลองคิดดูว่า เรามักจะเอาอะไรเป็นที่พึ่ง ก็เอาตู้เย็นบ้าง โทรทัศน์บ้าง คอมพิวเตอร์บ้าง เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ คือเราจะเอาอะไรต่ออะไรที่พอจะฆ่าเวลาหรือพอจะแก้ความเหงาได้บ้างเป็นสรณะ มันก็พอได้ แต่มันไม่ได้เป็นสรณะอันเกษม ไม่ได้เป็นสรณะที่น่าปรารถนา คือเราไม่ได้เอาการดับทุกข์เป็นสรณะ

การฝึกอบรมตนเองก็เพื่อจะได้มีที่พึ่งที่จะดับทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าทรงให้เรา

ถ้อยคำ ๔ เป็นสรณะของเรา โดยให้ยกขึ้นมาพิจารณา ยกขึ้นมาสังเกต ยกขึ้น มาเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เกิดขึ้น พระพุทธองค์เปรียบเทียบกับบ้านหลังใหญ่ เป็น ตัวอย่าง บ้านที่มั่นคง บ้านหลังใหญ่สูงสองชั้นสามชั้น มีห้องหลายห้อง มีประตู มีหน้าต่าง การสร้างบ้านหลังนี้ต้องทำพื้นฐานให้ดี ถ้าหากใครจะคิดว่า ไม่ต้องมี การลงฐานลงรากของบ้าน มันก็เป็นไปไม่ได้ มันทำไม่ได้ จะสร้างอย่างไรก็ไม่สำเร็จผล เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ใครคิดว่าจะสามารถดับทุกข์ได้ หรือจะอยู่อย่าง ผู้ปราศจากทุกข์ได้ โดยไม่นำอริยสัจ ๔ มาพิจารณาและนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน ย่อม เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เราจำเป็นต้องอาศัยอริยสัจ ๔ เป็นฐานในการดำเนินชีวิต และ ใช้ในการฝึกหัดตนเองเพื่อออกจากทุกข์ให้ได้ เพื่อจะได้อยู่อย่างคนที่มั่งคั่ง มีสรณะใน ตนเอง

พระผู้ใหญ่สายทิเบตองค์หนึ่งซึ่งตอนนี้ท่านสิ้นไปแล้ว ท่านเป็นพระที่มีลูกศิษย์มาก เป็นอาจารย์ที่เก่งมากในเรื่องกรรมฐานและเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานให้องค์ดาไลลามะ ความเก่งของท่านเป็นที่ยอมรับ ครั้งแรกที่ท่านเดินทางไปสหรัฐอเมริกา ท่านไปเยี่ยม สำนักที่อยู่ใกล้ๆ วัดอภัยคีรี อาตมาได้พาลูกวัดไปกราบท่าน ท่านก็ดีใจ ที่ได้พบ นักบวชด้วยกัน ในวันนั้นคนมากกราบคารวะท่านมาก แล้วท่านได้ให้โอวาท อาตมาจำ ได้ว่า ท่านพูดอย่างตรงไปตรงมาว่า ถ้าหากว่าเราได้ปฏิบัติในพุทธศาสนา เราได้ไปฟัง ธรรมะจากสำนักต่างๆ ในที่ต่างๆ หรือจากอาจารย์ต่างๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสายไหน ลัทธิ ไหนก็ตาม แต่ถ้าหากท่านสอนนอกอริยสัจ ๔ ก็เป็นอันรู้ได้ว่า นั่นไม่ใช่พุทธศาสนา หลักมีอยู่เพียงแค่นี้แหละ ขนาดท่านเป็นพระทิเบต ซึ่งมีอุปนิสัยและวิธีการต่างๆ ในการ

ปฏิบัติตลอดจนพิธีกรรมหรือพิธีรีตองต่างๆ มากมายเหลือเกิน แต่โดยที่ท่านเป็นพระสายปฏิบัติ ท่านก็รู้ว่า เพียงอริยสัจ ๔ เท่านั้นแหละ เป็นสิ่งที่เราจะตัดสินใจได้ว่า เรา กำลังฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่หรือไม่ ธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องมีอริยสัจ ๔ ประกอบ และในการปฏิบัติ พวกเราจะต้องยกอริยสัจ ๔ ขึ้นมาพิจารณา

อริยสัจข้อที่หนึ่ง คือ ทุกข์ ซึ่งบางครั้งก็เป็นเหตุให้คนตั้งข้อสงสัยหรือแสดงความไม่พอใจว่า ทำไมพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องทุกข์ น่าเบื่อเหลือเกิน เหมือนพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ แต่ที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์ ท่านไม่ได้สอนอริยสัจ ๑ คือสอนว่าอริยสัจคือทุกข์แล้วก็จบ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อาจจะไม่น่าเชื่อถือและน่าล่งเลสงสัย หากท่านสอนอริยสัจ ๔ ได้แก่ อริยสัจคือทุกข์ อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์ อริยสัจคือการดับทุกข์ และ อริยสัจคือหนทางที่จะดับทุกข์ คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสมบูรณ์

การที่ยกอริยสัจคือทุกข์ขึ้นมา นั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเมตตากรุณามาก อยากให้เราได้พ้นจากความทุกข์ เปรียบเสมือนหมอ เวลาเราไปหาหมอ หมอก็คต้องถามเราว่า เราเจ็บตรงไหน เราจะเกิดความไม่พอใจไหม เอ้อ... ทำไมหมอกคนนี้มองเราในแง่ลบ หมอจำเป็นต้องรู้ว่าคนไข้เจ็บตรงไหน จึงจะหาวิธีรักษาได้ แต่ถ้าคนเป็นโรคแล้วไม่รู้ว่าตัวเองเจ็บตรงไหน ปวดตรงไหน อย่างนี้ก็แก้ยาก บางทีหมอกก็อาจจะช่วยอย่างไร ถ้าคนไข้ไม่รู้ หมอถาม แต่ คนกำลังเป็นโรคกลับตอบเหมือนกับปฏิเสธว่า ไม่มีโรค หมอกก็ย่อมจะช่วยไม่ได้ เหมือนมีคนชอบมาถามอาตมาว่า เขาจะปฏิบัติตามพุทธศาสนาทำไม ในเมื่อเขาไม่เห็นจะมีความทุกข์เลย แล้วเราจะตอบเขาอย่างไร เรา

จะช่วยเขาได้อย่างไร อาตมาเพิ่งสอนที่ยุวพุทธฯ มีคนเขียนคำถามอย่างนี้ อาตมาก็ตอบเขาว่า ช่วยไม่ได้หรอก พุตกันไม่รู้เรื่อง

เมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนอริยสัจ ๔ ท่านสอนด้วยว่า เรามีกิจหรือมีหน้าที่ที่ต้องทำต่ออริยสัจเหล่านั้นอย่างไร อริยสัจคือทุกข์ หน้าที่ของเราต่อทุกข์คือเราต้องกำหนดรู้ เราต้องรู้ให้แจ้งว่าทุกข์ที่ปรากฏคืออะไร มีลักษณะอย่างไร แสดงออกอย่างไร เราต้องให้ความสนใจสังเกตดูอย่างใกล้ชิดเพื่อจะสามารถเข้าใจว่าเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์นั้นๆ คืออะไร ตราบใดที่เรายังไม่เข้าใจในเหตุ ยังไม่ได้กำหนดรู้จนชัดเจนก็เหมือนกับเราไปหาหมอแล้วบอกไม่ได้ว่ามีอาการอย่างไร

อริยสัจข้อที่สอง คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เรามีหน้าที่ที่จะละ เราต้องละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ สัญชาติญาณของมนุษย์เราโดยปกติ เมื่อมีความทุกข์ก็อยากจะละความทุกข์ อยากจะพ้นจากความทุกข์ อยากจะหนีออกจากความทุกข์ อยากจะทำลายความทุกข์ แต่พระพุทธเจ้าสอนให้เรากำหนดรู้ไว้ก่อน สร้างความเข้าใจไว้ก่อน เพื่อจะได้เข้าใจในเหตุ เหตุนั้นแหละคือสิ่งที่เราจะต้องละเสีย ส่วนเรื่องความทุกข์เราต้องให้ความสนใจ

คำศัพท์ภาษาบาลีว่า ปหาน คือ การละหรือกำจัด เป็นคำศัพท์เดียวกับที่ภาษาไทยเอามาใช้ ประหาร ซึ่งค่อนข้างจะรุนแรง มันจะประหาร จะตัดให้ได้ จะฆ่ามันทิ้งเสีย จะทำลายเหตุให้ได้ คำศัพท์ก็บ่งชัดอยู่ แต่ว่ามันเป็นหน้าที่ที่ถูกต้องที่เราจะต้องทำต่ออริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะถ้าเรามุ่งแต่จะวิ่งละความทุกข์ แต่ยังไม่รู้เหตุเอาไว้มันก็จะยังมีปัญหาอยู่ เหมือนกับเราทำสวนปลูกนี้ปลูกนั้นไว้ แล้วมีวัชพืชขึ้นมารบกวน แทนที่จะกำจัดวัชพืชโดยการถอนราก เรากลับเอากรรไกรมาตัดแค่ใบทิ้ง แล้วก็บ่น

ว่าทำไมวัชพืชมันไม่ตายเสียที นี่แหละมันก็เหมือนกับเรามีความทุกข์อยู่ เพราะยังเก็บเหตุเอาไว้ แล้วชอบบ่นว่าทำไมมีความทุกข์ สงสารตัวเอง กลุ้มใจ ชีวิตไม่น่าเป็นอย่างนี้เลย เรื่องของเรื่องก็เพราะเรายังอุ้มเหตุเอาไว้แหละ แล้วจะโทษใครได้ มันเป็นเรื่องของเจ้าของ เราจึงต้องสร้างความเข้าใจว่าเหตุที่แท้จริงคืออะไร

พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณาที่ตัณหา ๓ ประการ **ตัณหา** คือ ความอยากได้ ได้แก่ หนึ่ง **กามตัณหา** ความอยากได้ในกาม ความอยากได้ในความเพติดเพลินยินดีกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ คือ จิตมันวิ่งออกไปสู่ภายนอก สอง **ภวตัณหา** ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เช่น อยากได้รับคำสรรเสริญ อยากได้รับการยอมรับ อยากให้สำเร็จ อยากได้อย่างนี้ อยากได้อย่างนั้น เป็นเรื่องของความรู้สึกต่อตัวตน เป็นการเพิ่มระดับตัวตนของเรา สาม **วิภวตัณหา** ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เป็นในลักษณะไม่อยากให้ตัวเองเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้โลกเป็นอย่างนี้ ไม่อยากประสบสิ่งที่ไม่ถูกใจ จะเกลียดสิ่งที่ไม่ชอบใจที่เกิดขึ้น อย่างนี้เป็นกระแสของวิภวตัณหา คือมันจะผลักดันออก เป็นความไม่พอดีของจิตใจ เตียวทรุดลงทางนี้ เตียวทรุดลงทางโน้น

ความพอดีจะอยู่ที่การละตัณหา ละความอยากได้ เมื่อละความอยากเสียแล้วเราจะเหลืออะไรไหม มันจะไม่ทำให้เรากลายเป็นคนงอมืองอเท้าหรือ มันไม่เป็นเช่นนั้นหรอก เพราะตัณหามันเป็นศัพท์เฉพาะ ตัณหา คือความอยากได้ก็จริง แต่เงื่อนไขของคำศัพท์ว่าตัณหา คือ เป็นความอยากได้ที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีกิเลสประกอบด้วย เมื่อมีกิเลสซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองประกอบ มันก็ต้องเกิดความทุกข์ได้

ส่วนความอยากที่ดั่งาม น่าพอใจ น่าปรารถนา พระพุทธเจ้าท่านใช้คำศัพท์อีกคำหนึ่ง คือคำว่า **ฉันทะ** เป็นคำศัพท์ที่บางทีใช้ไปในทางไม่ดี เช่น **กามฉันทะ** ความพอใจในกาม ซึ่งเป็นนิวรณ์ข้อแรก แต่เมื่อใช้ไปในทางบวกหรือทางดี จะใช้คำศัพท์เดียวกันว่า **ฉันทะ** อยู่ในหมวดธรรม **อิทธิบาท ๔** อันเป็นพื้นฐานหรือรากฐานของความสำเร็จ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** คนเราต้องมีฉันทะ ความพอใจ ต้องมีความอยากได้ เพราะถ้าไม่มีความพอใจ ไม่มีความอยากได้ ก็จะทำอะไรไม่สำเร็จ แต่ต้องออกไปในทางดี เป็นประโยชน์ อย่างที่ใช้กันเช่น **กุศลฉันทะ** พอใจในกุศล **ธรรมฉันทะ** พอใจในธรรมะ ซึ่งนำความเจริญให้เกิดขึ้นได้ อาศัยฉันทะความอยากได้ สร้างความกระตือรือร้น เพื่อจะได้มีความพากเพียร มีวิริยะ มีความอุตสาหะพยายาม ถ้าหากเราดำเนินชีวิตอย่างที่คิดว่า การดับทุกข์คือไม่ทำอะไร นั่นไม่ใช่ลักษณะคำสอนของพระพุทธเจ้า

ได้มีการรวบรวมข้อธรรมะหลักต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงถ่ายทอดในช่วงประมาณ ๒ ปีสุดท้ายของชีวิต เป็นข้อธรรมะสำคัญที่สุดที่พระองค์ทรงเน้นสอนญาติโยมและคณะสงฆ์ เรียกว่า **โพธิปักขิยธรรม** แสดงลักษณะแกนกลางของการปฏิบัติที่ถูกต้องว่าต้องอาศัยอะไรบ้าง ได้แก่ **ธรรมะ ๓๗ ข้อ คือ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๘**

ถ้าเราพิจารณาดู จะเห็นว่ามีข้อธรรมะที่เกี่ยวข้องกับวิริยะความพากเพียร มากกว่าข้ออื่นๆ ฉะนั้น ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าจำเป็นต้องขยัน ถ้าได้สมัครเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าโดยความหวังว่าจะได้ขึ้นเกียจก็จะต้องผิดหวัง เมื่อเราเข้าใจคำสอนของ

พระพุทธเจ้า มีศรัทธาที่ถูกต้อง ผลที่ออกมาจะเป็นวิริยะความเพียร เราจะต้องมีความอยากได้ที่ถูกต้องและมีความพากเพียรพยายาม

ตามลำดับที่พระพุทธเจ้าได้สอนนั้น ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยการสังเกตและพิจารณาทุกข์เพื่อเข้าถึงเหตุ มีทุกข์ก็ต้องกำหนดรู้ มีเหตุให้ทุกข์ก็ต้องละเสีย นี่เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เพียรละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เสีย ไม่ใช่ว่าจะต้องปฏิบัติจนสุดทางของการปฏิบัติเสียก่อนจึงจะได้ละ เพราะหนทางของการฝึกตนเองจำเป็นต้องอาศัยการละอยู่ทุกขณะ

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยสอนว่า การปฏิบัติธรรมมันง่าย เพราะว่ามืออยู่แค่สองเรื่องที่จะต้องทำ **รู้แล้ววาง** รู้ รู้ให้ชัดเจน มีสติ แล้วก็วาง คือให้มีการละ รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง เราก็เอาแค่นี้แหละ การปฏิบัติของเราจะไม่สับสน ทำอยู่แค่นี้แหละ แล้วมันจะเจริญก้าวหน้าอยู่ตลอด ทำอย่างไม่ว่าง รู้แล้ววางๆๆ คือ เรารู้ว่า เอ... ทำอย่างนี้พูดอย่างนี้ มันเป็นปัญหา เราก็ต้องละเสีย สิ่งใดทำให้เกิดอุปสรรคหรือความสับสนในชีวิต เมื่อรู้แล้วก็วางเสีย ละสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการประพฤติดี ศีลก็เกิดขึ้นมาทันที สมาธิก็เช่นเดียวกัน รู้แล้ววางๆ รู้สิ่งที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว รู้เหตุที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง รู้ให้ดีว่าความเศร้าหมองเกิดอย่างนี้ๆ เวลานั่งสมาธิภาวนาหรือฝึกตน เกิดความขุ่นมัวขึ้นมาอย่างนี้ๆ เราก็จะตรงนั้น เราก็วางตรงนั้น สมาธิย่อมเกิดขึ้น มันเกิดจากการละสิ่งที่เป็นอุปสรรค การวางสิ่งที่ขัดขวางความรู้ลึกตลอดไปร่งของจิตใจ ผลที่ออกมาตามธรรมชาติก็คือจิตใจที่มีลักษณะมั่นคง ตั้งใจมั่นได้

เมื่อเรารู้และวางในสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เหตุให้เกิดความรู้ลึกอีกอดัด

เหตุให้เกิดความรู้สึกคับแคบในจิตใจของเรา ก็ย่อมเกิดปัญญาที่จะแยกแยะว่า เออ... ตัวนี้เป็นปัญหาในด้านจิตใจ ตัวนั้นเป็นปัญหาในด้านทักษะที่เรามองตัวเองก็ดี หรือ ทักษะที่เรามองโลกก็ดี เมื่อได้ดูแล้ว เออ...เราก็กว้างมันเสีย แต่ถ้าเราอยากให้ตัว อารมณ์มันแน่นอน ให้มันถาวร ให้มันมั่นคง ไม่อยากให้โลกเปลี่ยนแปลง อยากให้มี แต่ความสุข อยากให้มีแต่ความสบาย อยากให้อยู่อย่างถูกต้องตลอดเวลา อยากอย่างนี้ มันก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มันต้องวางอยู่ตรงนั้น ต้องละอยู่ตรงนั้น มันก็จะได้ยอมรับ ความจริงว่า เออ...อนิจจัง มันไม่เที่ยง

คำศัพท์ว่า **อนัตตา** ไม่ได้เป็นเรา ไม่ได้เป็นตัวตนของเรา ไม่ได้เป็นของของเรา เพราะเราไม่สามารถที่จะบังคับให้เป็นไปตามความพอใจของเรา เช่น ไม่อยากให้ ร่างกายแก่ ไม่อยากให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ทำไม่ได้ แสดงว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา อยากให้จิตใจมีความสุขไม่เปลี่ยนแปลง อยากให้จิตใจมีแต่ความคิดฉลาดๆ ดีๆ ใครๆ ก็อยากกันทั้งนั้น แต่มันเป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องยอมรับว่า ทุกอย่างมันเป็นไปตามกระบวนการของธรรมชาติ เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงได้ เราก็จะสบาย

อริยสัจข้อที่สาม คือ การดับทุกข์ และ เรามีหน้าที่ต้องทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์ โดยทำให้มีผู้รู้ต่อเนื่องในจิตใจ การดับทุกข์ก็จะสามารถปรากฏได้ แต่เราต้องทำให้แจ้ง เพราะโดยปกติแล้ว มันไม่แจ้ง มันจะถูกทับๆ เอาไว้อยู่ตลอดเวลา ทับด้วยอารมณ์ ทับด้วยความพอใจ ทับด้วยความไม่พอใจ ทับด้วยความชอบ ทับด้วยความไม่ชอบ ทับถมกันไว้ๆ จนมันจมแหละ ฉะนั้นการดับทุกข์ของเรานั้น เราต้องทำให้แจ้งโดยอาศัย ผู้รู้ เป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า เวลาเรายกสติขึ้นมา ยกผู้รู้ขึ้นมา แม้จะได้แค่วินาทีเดียว

เราต้องสังเกตดูความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร เราต้องใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่เราตั้งผู้รู้ได้ มันเป็นการทำให้แจ้ง เหมือนเราค่อยๆ แหกสิ่งที่คลุมจิตใจออก คุณธรรมต่างๆ ที่เราต้องอาศัยเพื่อการนี้ และทุกอย่างที่อาตมาพูด พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ อะนาละโย เป็นวิธีหรือคุณธรรมในจิตใจที่เราต้องอาศัยอยู่ จาโค หรือ จาคะ เป็นความสลัดทิ้ง บางทีคนจะใช้สลับกันกับทาน เช่น **จาคานุสสติ** ระลึกถึงการให้ แต่ว่าความหมายของจาคะ เป็นความหมายที่กว้างกว่าการให้ คือจะมีความหมายในลักษณะทิ้งให้ทั้งเสียสละ แล้วเรายินดีในการเสียสละนั้น ไม่ได้มีอะไรชดเชยไว้ให้เรา เพราะบางทีเราให้ก็จริง แต่ใจมันยังอยากได้อยู่ จาคะยังหมายถึงการสละกิเลสด้วย ในบทสวดมนต์ก็แปลว่าสลัดทิ้ง สลัดทิ้งนี้ฟังดูเหมือนจะเกลียด แต่ว่าการสลัดทิ้งนี้ทำให้จิตใจอิ่มเอิบ ทำให้เกิดการดับทุกข์ เป็นการให้ของขวัญแก่ตัวเอง

ปฏินิสสัคโค เป็นความสละคืน คือ การสละและการคืน เป็นในลักษณะความรู้สึกต่อตัวตน เราสามารถที่จะสละคืน ความรู้สึกต่อตัวตนที่เข้าข้างตัวเองหรือเข้าข้างความต้องการของตัวเอง

มุตติ เป็นความปล่อย ก็เช่นเดียวกัน เราละ เราปล่อย ไม่เอา ไม่เก็บอะไรเอาไว้

อะนาละโย เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น คือไม่ให้มีที่อาศัย ไม่มีที่เก็บเอาไว้ ไม่มีที่ติดอยู่ ไม่มีที่ยังเป็นภาคติดเอาไว้ คือสะอาดเกลี้ยง เรียบร้อย จิตใจเรียบร้อย ไม่เหลือแม้แต่กากของตัณหา

นี่เป็นลักษณะของจิตที่จะเข้าสู่การดับทุกข์ เป็นสิ่งที่เราต้องฝึกไว้ หัดไว้ แล้ว

อย่างที่อาตมาพูด เวลาเรายกผู้รู้ขึ้นมาสู่จิตใจ เราก็กังเกียดความรู้สึก เราจะทำความรู้สึกนั้นให้ต่อเนื่องได้อย่างไร แม้จะได้แค่ช่วงสั้นๆ เพียงวินาทีสองวินาที เราก็กังเกียดใจให้สนใจ ให้เอาใส่ใจกับความรู้สึกที่วาง ที่ปล่อย ที่ปลดปล่อย ไม่มีที่อาศัยของตัณหา พยายามดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้มีที่อาศัยของตัณหา ก็ต้องอาศัยการทำผู้รู้ให้เด่นขึ้นมา ทำความรู้สึกให้ความสงบและความปลดปล่อยเด่นขึ้นมา

มันเหมือนกับสระน้ำที่เต็มไปด้วยสาหร่ายจนมองไม่เห็นน้ำ เมื่อโยนหินลงไปทำให้สาหร่ายแหวกออก เราก็ก็นึกได้ว่า เอ้อ... สระน้ำใสสะอาด แต่เห็นอยู่แป๊บเดียว สาหร่ายก็จะเคลื่อนเข้ามาอีก แล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถแหวกสาหร่ายออก แหวกออกๆๆ เพื่อจะได้เห็นน้ำใสๆ นั่น จิตใจของเราก็กังเกียดเหมือนกัน เราได้สังเกตเห็นว่า เอ้อ... มันมีผู้รู้ แล้วก็มี ความปลดปล่อย น่าจะเป็นหนทางที่ดี เราก็กังเกียดใจ และให้ความสำคัญกับภาวะนี้ แต่แล้วการนึกคิดปรุงแต่ง และเครื่องเศร้าหมองต่างๆ ก็ย่อมเข้ามาอีก จึงเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ที่จะคอยฝึกคอยหัดในการตั้งผู้รู้ ยกผู้รู้ให้เด่นขึ้นมาๆๆ ตรงนี้เราต้องขยัน เมื่อเราขยันตั้งผู้รู้ให้เด่นขึ้นมา ความแจ่มใสของจิตใจก็จะมีอย่างต่อเนื่อง การดับทุกข์จะค่อยๆ ปรากฏ ค่อยๆ ทำทีละเล็กทีละน้อย แต่ต้องเพียรทำอย่างต่อเนื่อง เราต้องคิดในลักษณะนี้ เพราะถ้าหากเราคิดว่า เราต้องขยันหมั่นเพียรจนไปถึงการดับทุกข์ โน่นนะ เดี่ยวจะท้อใจเสียก่อน ที่สำคัญคือเราต้องพยายามสังเกต พอเราตั้งผู้รู้ขึ้นมาได้ มันก็จะเหมือนกับเราอยู่ในห้องมืดมาไม่รู้ นานเท่าใด พอมีแสงสว่างเข้ามาสัณทิต มันก็ชื่นใจ ทำอย่างไรเราจึงจะได้แสงสว่างนั้น

ให้มากขึ้นๆ เราจึงจะได้อยู่ในที่ๆ ไม่มีด การจะทำอย่างนั้นได้ มันย่อมต้องอาศัยการฝึกการหัดเป็นเหตุ

อริยสังขข้อที่สี่ คือ อริยมรรคมืองค์แปดเป็นหนทางที่จะดับทุกข์ได้ ซึ่งเรามีหน้าที่ต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีลก็ดี การฝึกสมาธิก็ดี และการทำให้ปัญญาเกิดขึ้นก็ดี ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รู้ในจิตใจของเราได้เกิดขึ้น และเกิดต่อเนื่องอย่างมั่นคง นอกจากนี้ก็ยังเป็นหนทางสำหรับการฝึกการหัด ดังที่พระพุทธเจ้าเรียก **ศีล สมาธิ ปัญญา** ว่า **ไตรสิกขา** สิกขาแปลว่าศึกษา ศึกษาแล้วปฏิบัติ ลงมือประพฤติปฏิบัติ ทำเอาเอง การศึกษาในสมัยพุทธกาล ไม่ได้มานั่งขีดมานั่งเขียนมากมาย หากใช้วิธีลงมือทำลงมือฝึกลงมือหัดเลย เมื่อเราได้ฝึกหัด เราก็คงเกิดความรู้ความเข้าใจ จากการกระทำของเราเอง หนทางที่สนับสนุนความรู้ที่ถูกต้องก็คือ อริยสัง ๔ และ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ **ไตรสิกขา**นี้ เป็นการฝึกการหัด เป็นเหตุที่ทำให้การดับทุกข์ที่ปรากฏได้

ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องพยายามฝึกตัวเอง อาศัยธรรมะคำสั่งสอนของท่าน แปลว่า อย่าหนีออกจากขอบของอริยสัง ๔ ถ้าเราอยู่ในขอบเขตของอริยสัง ๔ เราก็ปฏิบัติไม่ผิด ปฏิบัติไม่หลง แต่ไม่ใช่ว่าจะได้ผลทันที มันเป็นเรื่องธรรมดาที่เราต้องยอมฝึก ยอมหัด ยอมปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบคำสั่งสอนของท่านเหมือนกับทะเล ท่านว่า ไม่ใช่พอเราถึงฝั่งทะเลแล้ว ทะเลมันจะลึกลงไปทันที หากพื้นทะเลจะค่อยๆ ลาดลงๆ ทะเลจะค่อยๆ ลึกขึ้นๆ จนไปถึงก้นทะเลที่ลึกที่สุด เช่นเดียวกันกับธรรมะของพระพุทธเจ้า

และหลักปฏิบัติของท่าน ไม่ใช่ว่าปฏิบัติแล้วจะได้ผลทันที การจะได้เข้าถึงผลอันสูงสุด หรือจุดที่ลึกสุดได้นั้น ต้องอาศัยการฝึกการหัด การน้อมเข้ามาใส่ตน ค่อยเป็นค่อยไป แต่มันก็ต้องถึงในที่สุด เพราะว่ามันไม่ไปที่อื่น เหมือนดังที่พระพุทธองค์ได้เปรียบกับแม่น้ำสายต่างๆ ที่ไหลลงมาจากภูเขาหิมาลัย ซึ่งเริ่มจากลำธารเล็กๆ ก่อนจะค่อยๆ รวมกันเป็นแม่น้ำใหญ่ เช่นแม่น้ำคงคา แล้วไหลออกสู่ทะเล เช่นเดียวกับการปฏิบัติของเรา ปฏิบัตินี้ ปฏิบัตินั้น แต่มันก็รวมเข้าสู่จุดเดียวกันคือการดับทุกข์ มันก็เป็นธรรมชาติ อาศัยหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การฝึกการหัดย่อมก่อให้เกิดผล

วันนี้อาตมาก็ได้ให้ข้อคิดพอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง ขอให้เรา ตั้งใจนั่งสมาธิกันต่อไป สมาธิแปลว่าตั้งใจมั่น ให้ตั้งใจมั่นกับอริยสัจ ๔

สุขที่พอนคลาย

พวกเรามารวมกันเพื่อนั่งสมาธิภาวนา การฝึกสมาธิก็มีวิธีการมากมายหลายรูปแบบ เมื่อวานได้อธิบายอานาปานสติเป็นหลัก ซึ่งวันนี้เราก็จะใช้หลักเดียวกัน เราจะนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ ที่สำคัญขอให้นั่งหลังตรง ร่างกายที่เที่ยงตรงจะทำให้จิตใจเที่ยงตรงเช่นกัน ให้จิตใจของเราระลึกว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เพราะบางครั้งเรานั่งลงโดยที่ยังไม่ทันได้ตั้งใจไว้ให้ดี หรือบางที่แค่นั่งลงแล้วก็รอความสงบให้เข้ามาหาเรา ถ้าเป็นอย่างนั้น บางที่ความสงบมันจะไปหาผู้อื่นเสียมากกว่า ฉะนั้นเราจึงต้องเป็นผู้ที่ตั้งอกตั้งใจว่า เราจะแสวงหาความสงบให้จิตใจของเรา

เมื่อเริ่มนั่งก็ต้องทำการยกจิตของเราขึ้นมา ในลักษณะตั้งเจตนาว่า เราปรารถนาความสุขความสงบให้กับตัวเอง ดังที่เราสวดว่า *อะหัง สุขิโต โหมิ* ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข เป็นเจตนาที่เราควรจะทำให้ชัดเจน สร้างความรู้สึกให้ตัวเองว่า เราสมควรที่จะได้สัมผัสความสุขและความสงบ เพราะว่าบางครั้งจิตใจของมนุษย์เราอยากจะมี ความสงบ อยากจะมีความเบิกบาน อยากจะมีความปลอดโปร่ง แต่บางทีในส่วนลึกๆ ของจิตใจนั้นก็ยังไม่กล้าคิดว่าตัวเองเหมาะที่จะเป็นเช่นนั้น เพียงแค่นั้นมันก็เป็นอุปสรรคขัดขวางแล้ว ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะเริ่มการภาวนาด้วยการตั้งเจตนาให้ชัดเจนว่า ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสงบ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ที่มีความเบิกบานแจ่มใส และเมื่อเราได้แผ่เมตตาให้ตัวเอง อย่างชัดเจน มันจะรู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกายและจิตใจของเรา

แล้วเราก็ทำความรู้สึกนั้นให้แผ่ออกไป แท้ที่จริงจะว่าแผ่ออกไปก็ไม่ถูกสักเท่าไร คือทำจิตใจของเราให้กว้างขวางขึ้น เป็นเหมือนกับเราสร้างภาชนะสำหรับตัวเองเพื่อจะรับความสุข ทำจิตใจของเราให้เข้าถึงความสุข ให้เราเป็นผู้ที่ถึงความสงบ ให้เราเป็นผู้ที่ถึงความปลอดโปร่ง ให้เราทำฐานอันนี้ให้มั่นคงยิ่งขึ้น แล้วก็ทำให้มันกว้างขวางต่อไป เพื่อขอให้ผู้ที่ใกล้ชิดเราและผู้ที่เรามีความเคารพรัก ให้เขามีความสุข คือจะเป็นบิดามารดาหรือเป็นญาติมิตรที่ใกล้ชิด เราก็ขอให้เขามีความสุข

คำศัพท์ว่า แผ่เมตตา ก็เหมือนกับเราส่งเมตตาไปให้พ่อ ให้แม่ ให้พี่ ให้น้อง ให้คนที่เรารัก เหมือนเป็นบุรุษไปรษณีย์ ต้องเอาของไปส่งที่นั่นที่นี้ หากจิตใจของเราเหมือนฐานที่ขาดความหนักแน่น เดี่ยวคิดเรื่องนี้ เดี่ยวคิดเรื่องโน้น มันจะเหนื่อย แต่ถ้าเราทำฐานในจิตใจให้หนักแน่น ทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกอึดแอ็บ อบอุ่นเบิกบาน แล้วก็ทำจิตใจของเราให้กว้างใหญ่ขึ้น พอที่จะชวนคนที่เรารักให้เข้ามาร่วมรับความสุขความสบายในจิตใจของเราได้

และก็เช่นเดียวกัน เราก็ทำจิตใจของเราให้กว้างขวางไพศาลยิ่งขึ้นไปสู่ผู้ที่เป็นกลางๆ และแม้กระทั่งคนที่เราไม่ชอบ เพราะตามความเป็นจริงแล้ว คนเหล่านั้นและทุกๆ ชีวิตก็ล้วนต้องการความสุขด้วยกันทั้งนั้น เราจึงควรทำฐานเอาไว้ให้หนักแน่นมั่นคง แต่ที่สำคัญที่สุด คือ ความหวังดีต่อตัวเอง เมตตา แปลว่า หวังดี บางคนก็คิดว่าเราจะแผ่เมตตาให้คนที่เราไม่ชอบขึ้นหน้าได้อย่างไร หากลักษณะของเมตตา นั้น ไม่ใช่ เราจะต้องยอมคนอื่น หรือแม้แต่จะต้องชอบเขา แต่เราสามารถที่จะหวังดีต่อเขาได้ สามารถที่จะเอื้ออารีและตั้งความปรารถนาให้เขามีความสุข เพราะคนที่มีความสุขที่

ถูกต้อง เขาน่าจะเป็นคนดีขึ้น มันก็เป็นเรื่องง่ายๆ ที่เราไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องซีเหี้ยวเมตตาของเรา ยิ่งให้ ยิ่งดี เรายิ่งไม่ขาด ยิ่งให้ ยิ่งได้นะ นี่เป็นลักษณะของการสร้างคุณธรรม

เมื่อเราได้ตั้งเมตตาจิตไว้ คือ เรามีความหวังดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อตัวเอง ตัวนี้จะเป็นฐานรองรับ และเมื่อฐานนี้ยิ่งแข็งแรง จิตใจของเราก็จะยิ่งมั่นคง เพราะลักษณะของจิตที่มีเมตตาเป็นจิตที่เบิกบาน เวลาที่จิตใจของเราเบิกบาน เราทำอะไรเราก็จะมีความสุข เมื่อมีความสุข จิตใจก็จะมั่นคง มันเป็นลักษณะธรรมชาติที่ไม่มีอะไรแปลกประหลาดหรือวิเศษจนเกินไป เป็นเรื่องของธรรมชาติ เมื่อเรามีจิตใจที่เมตตาเอื้ออารี เราจะเข้าใจว่าเราจะสร้างความสุขได้ที่ไหนอย่างไร ลองคิดดูว่า นักปฏิบัตินักกรรมฐานจะนั่งสมาธิหาความสุขได้ตรงไหน เราจะแสวงหาความสุขจากอดีตไหม ย่อมไม่ได้เพราะมันผ่านไปแล้ว ถ้าเราเอาของเก่ามาคิดว่าเคยมีความสุขอย่างนั้นอย่างนั้น มันก็จะกลายเป็นความอึดอัดกังวลต่ออดีตอารมณ์ แล้วมันก็ไม่ได้ทำให้จิตใจเบิกบานสักเท่าไร เรื่องอนาคตก็เช่นเดียวกัน เราจะมีแต่ห่วง กังวล หรือคิดวางแผนเพื่อจะได้ความสุขในอนาคต ซึ่งมีแต่จะทำให้จิตใจแผ่สลายไป ไม่ได้ทำให้จิตใจมั่นคง

การสร้างความสุขในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่เราควรใส่ใจ และเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตใจเรามีความหนักแน่นมั่นคงได้ แต่ว่าความสุขในปัจจุบันนั้นก็ต้องเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ ต้องเป็นความสุขที่เกิดจากคุณธรรม เกิดจากคุณงามความดี จึงจะเป็นความสุขที่จะเป็นประโยชน์กับเราอย่างมาก และความสุขที่เกิดจากคุณธรรมอย่างเมตตาธรรม

เป็นความสุขที่จะทำให้ตัวเราเองมีความสุข และจะทำให้เราอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างสุขสบาย คือ เรารู้จักที่จะทำประโยชน์แก่ตนเอง และรู้จักทำประโยชน์ต่อผู้อื่น นี่ถือว่าเป็นหลักธรรมชาติ และเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นสอน ครึ่งหนึ่งพระพุทธเจ้ายกตัวอย่าง ที่ค่อนข้างจะรุนแรงว่า คนที่ไม่รู้จักทำประโยชน์ตน ไม่รู้จักทำประโยชน์ผู้อื่น เปรียบเหมือนกับฟันที่ใช้ในการเคี้ยว ซึ่งในอินเดียถือว่าเป็นของอัปมงคล เป็นของแสลง ของไม่ดี แคนั้นยังไม่พอ ท่านยังบอกว่า เหมือนฟันที่ใช้ในการเคี้ยว แถมยังเปื้อนอีกด้วย รุนแรงชัดเจนมาก

เมื่อพระพุทธเจ้าแสดงชัดเจนว่า เราต้องพยายามทำชีวิตให้มีประโยชน์ต่อตนเองและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น จึงเป็นเรื่องที่เราต้องคิดในลักษณะว่าทำอย่างไรจึงจะเป็นเช่นนั้นได้ พื้นฐานอยู่ที่เมตตาธรรม เราต้องรู้จักสร้างเมตตาธรรมให้เกิดขึ้น มีความหวังดี มีความเอื้อเฟื้อ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความเมตตาต่อตนเองจะต้องมั่นคงเสียก่อน เมื่อเริ่มนั่งสมาธิ เราสูดลมหายใจเข้าก็ให้เหมือนกับเรานำเมตตาธรรมเข้าสู่จิตใจและร่างกายของเรา ลมหายใจออกก็เหมือนกับเราแผ่เมตตาธรรมไปอยู่รอบตัวเรา เป็นการใช้จ่ายเงินจากการช่วยให้จิตใจอ่อนโยนและเบิกบาน ได้สละสิ่งที่เศร้าหมอง เพราะเมตตาธรรมเป็นเจตนาที่ดี เป็นจิตใจที่เบิกบาน กำลังของความหวังดีและความเอื้อเฟื้อที่ได้เกิดขึ้นมีประโยชน์มาก กายก็ดี ใจก็ดีจะอ่อนโยน

การดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ ในขณะที่จิตใจเริ่มจะสงบเพียงพอ หรือเริ่มที่จะเย็นลง เราต้องอาศัยสติยกจิตเข้าสู่การสัมผัสของลม ไม่ใช่จะต้องวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์หรือคิดอะไรมากนัก เพียงแต่สังเกตว่า ลมหายใจเข้ามีความรู้สึก

อย่างไร ลมหายใจออกมันสัมผัสอย่างไร มันยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียด ตัวนี้เรียกว่า *สัมปชัญญะ* การรู้ตัวทั่วพร้อม ซึ่งเป็นกำลังที่เราต้องอาศัยด้วย คือ เราต้องมีทั้งสติ ได้กำหนด ได้ตั้งใจไว้ และต้องมีสัมปชัญญะ การรอบรู้ในอารมณ์นั้น มันรู้รู้ตัวทั่วพร้อมในความรู้สึกกลมเข้ากลมออก

นอกจากนี้ เรายังต้องอาศัยความเพียรพยายาม คนชอบบ่นว่า พยายามกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เดี๋ยวก็มีความคิดแทรกเข้ามา เดี๋ยวก็มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น จิตใจลอยออกไปนี่ลอยออกไปโน่น มันก็ไม่ใช่ไร มันก็เรื่องธรรมดา เราก็ต้องตั้งใจตั้งใจใหม่ อันนี้เป็นหน้าที่ของวิริยะ ความพากเพียรพยายาม คือ จิตใจจะขาดสติครั้งหนึ่ง เราก็ตั้งสติขึ้นใหม่ ขาดสติครั้ง เราก็ยกสติขึ้นใหม่สติครั้ง ขาดร้อยครั้ง ก็ยกขึ้นใหม่ร้อยครั้ง อย่างนี้ก็ไม่น่าเป็นห่วง มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความพยายาม เราก็ทำไป

เรื่องที่จิตขาดสติ ลอยไปไหนๆ หรือมีความคิดแทรกเข้ามา มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ที่ไม่ธรรมดาสำหรับผู้ปฏิบัติ คือ การยอมต่อการปรุงแต่ง ความฟุ้งซ่านและความวุ่นวาย อันนี้จะเป็นเหตุ เหมือนกับประโยคที่มีความหมายมากที่อาตมาเคยอ่าน คือ *คนไม่จมน้ำตายเพราะเขาตกลงไปในน้ำ เขาจมน้ำตายเพราะว่าเขาไม่ลุกขึ้น* คือ เขาไม่ลุกออกจากน้ำ เขาตกไปในน้ำแล้วก็อยู่ในนั้นแหละ อย่างนี้มันจึงจมน้ำตาย การตกลงไปในน้ำยังถือว่าธรรมดา บางทีเราเอาเด็กเล็กที่ยังเดินไม่ได้ลงไปในน้ำ เด็กก็ไม่จมน้ำแต่จะลอยขึ้นมา มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่มนุษย์เราบางทีคิดมาก ตกน้ำก็จมไปอยู่ในน้ำเลย มันไม่คิดที่จะขึ้น ก็เหมือนกับที่เรานั่งดูลมหายใจแล้วเกิดความคิดขึ้นมา เราก็เสียตายไม่อยากหยุดคิด แล้วก็ว่าวันนี้ภาวนาไม่ออก ก็มันหาเรื่องใส่เจ้าของ มัน

ก็เลยไม่สงบสักที จึงเป็นเรื่องที่ว่า เราต้องมีความพยายามยกจิตให้ออกจากนิรณที่ครอบงำซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความสงบ

ที่อาตมากล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าสอนไว้ในสติปัฏฐานสูตร เมื่อท่านสอนเรื่องสติปัฏฐาน คือ ฐานที่ตั้งของสติ ท่านยืนยันว่า ผู้ที่ได้ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ย่อมเข้าสู่กระแสของธรรมได้ อย่างเร็วก็ ๗ วัน อย่างช้าก็ ๗ ปี ท่านสอนให้ตั้งสติในลักษณะ ๔ ประการซึ่งต้องอาศัย อาตาปี ความเพียรเครื่องเผากิเลส คือต้องมีความอดสาหะพยายาม มีความตั้งใจ เพราะความเพียรพยายามเป็นสิ่งที่เผากิเลสได้ จิตของเรามันแผ่ออกไปครั้งหนึ่ง เราก็กยกมาสู่กรรมฐานใหม่ ออก ๑๐ ครั้ง เราก็กยกขึ้นมา ๑๐ ครั้ง ออก ๑๐๐ ครั้ง เราก็กยกขึ้นมา ๑๐๐ ครั้ง นี่เป็นความเพียร เมื่อเรามีความขยันอย่างต่อเนื่อง กิเลสมันก็จะยอม มันก็เป็นธรรมชาติของมัน

อาตาปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

ตามที่พระพุทธเจ้าสอน อาตาปี มีความเพียร สัมปะชาโน หรือ สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ดังที่อาตมาได้กล่าวถึงแล้ว หลวงพ่อชาท่านได้แยกสติกับสัมปชัญญะ ว่า

สติ คือ เรายกความรู้สึกของลมหายใจเข้าลมหายใจออกขึ้นมา

ส่วนสัมปชัญญะก็จะทำหน้าที่เฝ้าสังเกตดู คอยพิจารณาดู คอยให้ความสนใจ

บางทีสัมปชัญญะมันจะเบื่อบ้าง เมื่อจิตไปคิดเรื่องอื่น สติก็ต้องยกขึ้นมาใหม่ สัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นใหม่ มันควบคู่กันไป อย่างนี้ก็จะทำให้จิตมีกำลัง เพราะในเวลาที่เรามีสติกับสัมปชัญญะต่อเนื่อง นิรณที่ที่จะทำให้จิตใจเราเศร้าหมองก็จะแทรก

เข้ามาไม่ได้ มันไม่มีที่จะเกิด

วินัยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง คือ การถอน ความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ ตัวนี้ก็เป็นตัวสำคัญ เพราะจิตใจเราชอบแล้วส่ายไปกับความพอใจความไม่พอใจ ความชอบความไม่ชอบ เกลียดชัง ยินดียินร้าย คือ จิตมันชอบกลับไปกลับมาอย่างนี้

สำหรับนักปฏิบัติ เราต้องทำใจให้เป็นกลาง ต้องกลับมาที่ “ผู้รู้” และถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกเสีย โลกในที่นี้คืออะไร โดยปกติคนก็ว่าโลกคือสิ่งนอกตัวเรา จะเป็นคน เป็นตึก เป็นต้นไม้ เป็นภูเขา หรืออะไรๆ ก็แล้วแต่ แต่สำหรับพระพุทธเจ้า โลก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นสิ่งที่เราสัมผัสหรือรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ จิตใจของเรา นี่คือ โลก ไม่มีอะไรนอกจากนี้ โลกจะแคบ โลกจะกว้าง มันก็ไม่ได้เกินกว่านี้ เป็นหน้าที่ที่เราต้องเข้าใจโลก เพื่อที่เราจะไม่เป็นทาสของการรัดเกี้ยวด้วยความพอใจ ไม่พอใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ยินดี ยินร้าย ให้เรากลับมาหาจิตที่เป็นกลาง ทำตนให้เป็นผู้รู้ ทำให้เป็นผู้ตื่น ทำให้เป็นผู้เบิกบานในปัจจุบัน

นี่คือการหาความสุขในปัจจุบัน เราทำความแจ่มใสให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะโดยปกติเรามักคิดอยู่เรื่อยว่า เมื่อไหร่จะถึงจะได้ไปบ้านบุญ เราก็เริ่มวางแผนแล้วว่าเราจะได้ไปบ้านบุญ วางแผนว่าจะได้นั่งสมาธิ แล้วเราจะได้มีความสุขสงบบ้าง ก็แล้วเราจะไม่คิดถึงปัจจุบันหรือ? มัวแต่ผัดวันประกันพรุ่งว่า โน่น... โน่น... เมื่อนั้นเราจะได้ปฏิบัติเสียที จริงๆ แล้วเราต้องทำหน้าที่ในปัจจุบัน ต้องให้ความสำคัญกับปัจจุบัน

หากเราได้ฝึกจิตใจของเราให้สนใจในปัจจุบัน สร้างความสุขในปัจจุบัน โดยอาศัย คุณธรรม มีสติ มีสัมปชัญญะ ให้เป็นคนที่มีความเพียร และไม่แส่ส่ายไปตามความชอบหรือไม่ชอบ นี่แหละ คือการกลับมาหาหลักคือมี ผู้รู้ ในจิตของเรา

เมื่อเราพยายามที่จะตั้ง ผู้รู้ มันก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมียิ่งที่อาตมาเพิ่งพูดถึง คือ นิรวรณ พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิรวรณเป็นเครื่องกีดกันคุณงามความดีของเรา เป็นสิ่งที่ทำให้ จิตใจเศร้าหมอง ปราศจากความเบิกบาน ได้แก่

๑. กามฉันทะ ความพอใจในกาม หมายถึง ความเพติดเพลินยินดีกับสิ่งที่ได้ เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้สัมผัส โดยตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจของเรา

๒. พยาบาท คือ ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ โกรธ โมโห

๓. ความง่วงเหงาหาวนอน หรือความสละสลือ จิตใจไม่ชัดเจน

๔. ความฟุ้งซ่าน ไร้คาญ และ

๕. ความลึกลับสงสัย

เวลาที่เราจะทำจิตใจให้สงบ นิรวรณเป็นสิ่งที่เราต้องสังเกตให้เห็นอย่างชัดเจน เพื่อหาอุบายที่จะแก้ไขให้ได้ เพราะตราบใดที่ยังไม่เห็นชัดเจนว่า เรากำลังถูกนิรวรณ ตัวไหนครอบงำอย่างไร มันก็ยากที่จะแก้ไขได้อย่างถูกต้อง เช่น ที่อาตมาเคยพบ พระองค์หนึ่งท่านมีนิสัยเป็นคนที่มีโทสะเป็นพื้นฐาน ท่านหงุดหงิดง่าย ไม่พอใจง่าย แล้วท่านก็เร่งทำอสุกกรรมฐาน เลยยิ่งทำให้เป็นคนขี้โกรธมากขึ้น เพราะมันไม่ถูกทาง อสุกกรรมฐานเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญก็จริงอยู่ แต่ท่านไม่ได้สรรเสริญ สำหรับการแก้ไขโทสะ ท่านสรรเสริญว่าอสุกกรรมฐานเป็นอุบายวิธีที่เหมาะสมจะแก้ไข

ความโลภ หรือความเพลิดเพลินในกาม เหมือนกับเราเป็นช่างจะขันสกรู เราก็ต้องใช้ไขควง มันจึงจะขันได้ ถ้าเรากลับเอาค้อนมาทุบ มันก็ไม่ถูกหลัก เราต้องรู้จักเลือกใช้เครื่องมือที่ถูกต้อง

เช่นเดียวกับจิตใจของเรา เราต้องสังเกตดูว่ากำลังเกิดนิรวณลักษณะไหนในจิตใจ เราจะได้แก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง เราต้องหาอุปายที่เหมาะสมกับสภาพจิตของเรา ไม่ใช่ว่าจะใช้วิธีใดก็ได้ที่มีในตำรา ตำรับตำรามันก็ถูกอยู่ แต่ว่าปัญหาอยู่ที่เราอาจจะใช้ไม่เป็น เราจึงต้องให้ความสนใจ แล้วเราแก้ไขนิรวณเพื่ออะไร ก็เพื่อให้จิตใจเกิดความเบิกบานอímเอิบ เมื่อเราแก้ไขนิรวณได้ จะเหมือนกับเราได้ยกของหนักออกจากจิตใจ พระพุทธเจ้าท่านว่า ผู้ที่ได้แก้ไขนิรวณ *ย่อมได้รับความปราโมทย์กับปีติ* นี่ก็เป็นลักษณะโดยธรรมชาติ

พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างเปรียบเทียบตามลำดับของนิรวณว่า ผู้ที่มีกามฉันทะ เปรียบเหมือนคนเป็นหนี้เป็นสิน ผู้ที่มีความพยายามทครอบงำ เหมือนคนเป็นไข้ไม่สบาย มีโรคเบียดเบียน ผู้ที่ติดความว่งเหิงหาหวานอน เหมือนคนอยู่ในเรือนจำ ผู้ที่มีความฟุ้งซ่านเหมือนคนเป็นทาส และผู้ที่มีความล่งเลงลั้ยเหมือนคนที่เดินทางไกลในที่เปลี่ยว

เมื่อพ้นจากนิรวณแล้ว ก็เหมือนพ้นจากการเป็นหนี้สิน พ้นจากความเจ็บไข้ได้ป่วย พ้นจากเรือนจำ ได้รับอิสรภาพ พ้นจากการเป็นทาสรับใช้คนอื่น และเดินทางถึงที่ปลอดภัย มันก็จะมีคามอímเอิบ มีปีติ มีความปราโมทย์ ก็เป็นเรื่องธรรมชาติ

เราแก้ไขนิรวณเพื่อจิตใจจะได้เกิดความเบิกบาน เป็นการเปิดทางที่จะได้

กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกและกำหนดจิตใจอย่างต่อเนื่องโดยสะดวกสบาย แต่ที่สำคัญอีกประการ คือ เป็นการถอดถอนหรือไม่ให้อาหาร เลี้ยงสิ่งที่ทำให้กิเลสอื่นๆ มีกำลัง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทุกอย่างมันต้องอาศัยเหตุอาศัยปัจจัย ทุกอย่างเกิดจากเหตุ เมื่อมีเหตุ สิ่งนี้จึงปรากฏ เมื่อไม่มีเหตุ สิ่งนี้ก็ไม่ปรากฏ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการของเหตุและปัจจัยนั้น มันเริ่มต้นด้วยอวิชชา *อวิชชาปัจจัย* สังขาร ไล่ไปจนถึงความทุกข์ เพราะมีอวิชชาจึงเกิด สังขาร เพราะมีสังขาร จึงมีวิญญาณเกิดขึ้น เพราะมีวิญญาณ จึงมีนามรูป มีสฬายตนะ มีผัสสะ มีเวทนา มีตัณหา มีอุปาทาน มีภพ มีชาติ มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีทุกข์โทมนัสทั้งหลาย เรามักคิดกันว่า อวิชชานี้เป็นของดั้งเดิม เหมือนกับเราอยู่ด้วยอวิชชาเป็นหลัก แต่มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าถามย้อนกลับว่า แล้วเหตุปัจจัยของอวิชชาคืออะไร ท่านก็ว่า *นิรอรณ* ๕ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มีอวิชชา แล้วเราก็อล่เอียงอวิชชาไว้ด้วยนิรอรณ ซึ่งเหมือนกับเป็นอาหารของมัน *ตราบใดที่เรายังไม่แก้ไขนิรอรณ* เราก็อ้างเอียงอวิชชาไว้

หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เราต้องเป็นผู้ที่พยายามแก้ไขตรงนี้ เมื่อเราไม่ได้เอียงอวิชชาให้สมบูรณ์ ชีวิตก็จะราบรื่นขึ้นมากทีเดียว ฉะนั้น ให้เราสังเกตดู ขณะที่เรามีนิรอรณครอบงำ มันทำให้กระบวนการของพฤติกรรมดี ๆ ทั้งการกระทำที่ดี คำพูดที่ดี การคิดนึกในจิตใจที่ดี ออกมาในลักษณะใด

ให้เราศึกษาว่า ตามหลักธรรมชาติ อาศัยเหตุแบบไหน ผลจึงปรากฏเช่นนั้น เราก็อยกกลับไปได้ว่า จะทำอะไรจึงจะไม่สร้างปัญหา ส่วนหนึ่งมันก็อยู่ที่การแก้ไข

ที่อวิชชา ซึ่งเราต้องไม่เลี้ยยมั่นไว้ด้วยนิวรณ์ เราจึงต้องพยายามหาอุบายที่จะทำให้ นิวรณ์ดับสิ้นไปให้ได้ หรืออย่างน้อยก็ให้เบาบางลง เพื่อจะได้เห็นชัดเจนนยิ่งขึ้น อันนี้เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ที่จะเพียรฝึกหัดและศึกษาวิธีการแก้ไขนิวรณ์ต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความปราโมทย์ เกิดปีติ ซึ่งความปราโมทย์และปีตินั้น พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยหล่อเลี้ยงการปฏิบัติของเรา

บางครั้งเราอาจจะคิดว่า การมาปฏิบัติหรือการนั่งสมาธินี้มันยากเหลือเกิน ต้องอดเนื้ออดนั้น มันลำบาก มันน่ากลัว แต่ที่จริงแล้วมันตรงกันข้าม เพราะการปฏิบัติ เป็นการหาความสุขในปัจจุบัน หาความสุขที่ถูกต้อง หาความสุขที่ไม่มีโทษ และเมื่อความปราโมทย์เกิดขึ้น เมื่อปีติเกิดขึ้น โดยธรรมชาติของมันก็ย่อมเกิดปีติสัทธา ความผ่อนคลายสงบเย็น จิตใจอึมเิบ มันก็ย่อมเกิดความสุข ทั้งสุขใจทั้งสุขกาย นี่ไม่ใช่สิ่งที่เอาตมาพูดเอง หากเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ แล้วท่านก็ย้ำกระบวนการณ์นี้ในหลายพระสูตร และในพระสูตรนั้นๆ ท่านก็ยังพูดหลายครั้งหลายหน ท่านว่า ความสุขเป็นเหตุปัจจัยให้สมาธิเกิดขึ้น หรือ บางที่ท่านก็ว่า จิตใจที่มีความสุขย่อมสงบง่าย นี่เป็นเรื่องที่น่าสนใจ

ความสุขทางโลกเป็นความสุขที่ตื่นเต้นวุ่นวาย มันไม่ใช่ความสุขที่พระพุทธเจ้าพูดถึง เรา กำลังแสวงหาความสุขที่มีความผ่อนคลาย มีความอึมเิบ มีความเบิกบาน ไม่มีอกุศลมาเจือปน ไม่มีนิวรณ์ครอบงำ เมื่อเป็นอย่างนี้จิตใจย่อมสงบ เมื่อจิตใจสงบ จิตใจมันก็ชัดเจน โปร่งใส สะอาด มันก็ย่อมเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง มันเป็นเรื่องธรรมดาเช่นนั้นเอง

ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ตามตำรา การภาวนามืออยู่สองประเภท คือ สมถะ กับ วิปัสสนา ซึ่งน่าจะ เป็นมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานคงจะเริ่มถกเถียงกันตั้งแต่ นั้นแล้วว่า อันไหนถูก อันไหนควรจะทำอย่างไร ควรจะแบ่งอย่างไร ซึ่งถ้าจะมีการถก เถียงกันระหว่างนักปฏิบัติ บางทีมันจะเหมือนการดูถูกกันว่า นั่นก็แค่สมถะ หรือ นั่น ก็แค่วิปัสสนา คือมันเป็นลักษณะธรรมชาติของมนุษย์เราที่ชอบหาเรื่องกันจริงๆ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าท่านก็สอนในลักษณะเหมือนกับว่า ถ้าเป็นนก นกมันก็ต้องมีสองปีก จะไปไหนๆ มันก็อาศัยสองปีกนี้ เช่นเดียวกัน ทั้งสมถะทั้ง วิปัสสนานี้ต้องอิงอาศัยกัน เราไม่ได้ต้องพูดถึงวิธีการเท่าไร เราพูดถึงสภาพของจิตใจ ว่า จิตใจของเรามีความจำเป็นที่จะต้องมัสมถะ คือความสงบ ความมั่นคงของจิตใจ และต้องมีวิปัสสนา การใคร่ครวญพิจารณา คือต้องรู้จักใช้ปัญญา ฉะนั้น ความสงบ กับปัญญามันต้องไปด้วยกัน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับนิสัยว่าจะอิงอาศัยอันไหนก่อน ไม่ได้อะไรผิด ไม่มีอันนี้ถูก อันนั้นผิด

มีพระสูตรหนึ่งที่พระอานนท์ผู้อยู่ใกล้ชิดพระพุทธองค์กล่าวว่า เท่าที่ท่านสังเกต ทุกคนที่ได้บรรลุธรรมด้วยการปฏิบัติ บางคนเอาสมถะก่อน เอาวิปัสสนาทีหลัง บางคน ก็เอาวิปัสสนาก่อน เอาสมถะทีหลัง บางคนก็เอาทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกัน มันก็ แล้วแต่จะเลือก ฉะนั้นตามความเป็นจริงก็คือ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ที่จะต้องสังเกต เองว่าอะไรเหมาะกับจริตของตัวเอง อะไรช่วยให้นิรโรคและกิเลสเบาบาง ตรงนี้แหละ ที่จะเป็นเครื่องตัดสิน

การทำกิเลสของเราให้เบาบาง มันก็ต้องอาศัยกำลังของจิตใจ อาศัยกำลังของความแจ่มใส กำลังของความหนักแน่น และความหนักแน่นนั้น ก็ต้องอาศัยความสามารถที่จะอยู่กับความสงบได้ และสามารถที่จะใช้จิตใจในการคิดหาเหตุผลใคร่ครวญโดยความถูกต้อง นี่เป็นหน้าที่ของเรา

หลวงพ่อบุญมาท่านเปรียบเทียบสมณะที่ไม่ได้อาศัยวิปัสสนาว่า เหมือนเทียนที่ยังไม่ได้จุด มันก็เป็นเทียนเฉยๆ เมื่อยังไม่จุดก็ยังไม่ให้แสงสว่างอะไร เมื่อไปในที่มืด มีแต่เทียนที่ไม่ได้จุด มันก็จะชนนี่ชนนั่น มันก็ไม่เห็นทาง ส่วนวิปัสสนาเหมือนกับไม้ขีดไฟ คือไม้ขีดไฟจุดไฟได้ เกิดความสว่าง แต่สว่างเพียงครู่เดียว มันไม่ได้ทนนาน หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือจะต้องจุดไม้ขีดไฟเพื่อจุดเทียน มันจะได้เกิดความสว่างที่ใช้ได้ยาวนาน มันจะมั่นคง

อาตมาได้พูดมาแล้วเกี่ยวกับลักษณะของการฝึก วิธีที่จะทำจิตใจให้สงบ และได้พูดบ้างแล้วเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ อันเป็นฐานอย่างหนึ่งของวิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า การรู้แจ้ง การรู้แจ้งในความถูกต้อง และรู้แจ้งในความเป็นจริง ความหมายก็มีแค่นี้ อย่างที่เรายกขึ้นมาสังเกต ยกขึ้นมาพิจารณาให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่มีอะไรอื่นไกล มันเป็นเรื่องที่ทำให้รู้แจ้ง ถ้าหากว่าเราได้พิจารณาในขอบเขตนี้ จะทำให้เรามีหลักในความเป็นจริง ทำให้เรามีความหนักแน่น

ดังที่หลวงพ่อบุญมาท่านให้ข้อคิด เหมือนกับ คลื่นในทะเล กับ ฟุ้งทะเล คลื่นจะซัดเข้าฝั่งอยู่ตลอดเวลา กระทบฝั่งแล้วก็จะม้วนกลับออกไปสู่ทะเลอีก คลื่นซัดเข้ามาไม่ขาดสาย แต่ฝั่งทะเลก็ยังอยู่อย่างมั่นคง ไม่ไปไหน ฟุ้งทะเลเปรียบเหมือนนักปฏิบัติ

ผู้พิจารณาอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะได้ต้อนรับประสบการณ์ ได้เห็น ได้สัมผัส สิ่งที่มากระทบตัวเราว่า มันเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เราก็มองในลักษณะนี้ เข้ามากระทบ แล้วก็ออกไป เข้ามากระทบ แล้วออกไป แต่เรากียังอยู่อย่างมั่นคงและไม่ไปไหน เหมือนกับฝั่งทะเล

สำหรับผู้ที่ตั้งปัญญาตั้งผู้รู้ไว้ในการภาวนา ก็จะคอยสังเกต คอยพิจารณา ไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไร ก็รับรู้อยู่ แต่รู้เฉพาะในลักษณะของมัน แทนที่จะเกิดความเพลิดเพลินยินดีในอาการของมัน ซึ่งอาการของมันจะแสดงออกในลักษณะว่า น่าชอบ ไม่น่าชอบ น่ายินดี น่ายินร้าย แต่ว่าเราไม่ดูอาการ เราดูแต่ลักษณะของมันอันเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราคิดถึงอาการของมัน เราก็ถอยออกมา แล้วก็รับรู้ในขอบเขตของไตรลักษณ์อย่างนี้ ความรู้สึกก็จะเปลี่ยน คือเราจะไม่ค่อยตื่นเต้น ไม่น่าคอยวุ่นวายกับสิ่งที่ได้สัมผัสที่เกิดขึ้น เรารู้ว่า มันก็เป็นเช่นนั้นเอง

ดังสำนวนภาษาไทยที่ว่า ลักแต่ว่า มันก็ลักแต่ว่า เราเห็นอะไร มันก็ลักแต่ว่าการเห็น แต่โดยปกติ เมื่อเห็นแล้ว ...น่าชอบ ไม่น่าชอบ หรือ ทำไมมันเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น... เมื่อได้ยินหรือได้สัมผัสเรื่องอื่นๆ ก็เช่นกัน ก็ให้มันลักแต่ว่า มันปลักแต่ว่าสิ่งที่เห็น มันลักแต่ว่าสิ่งที่โดยปกติเราจะพอใจหรือไม่พอใจ แต่ว่าเรายินดีที่จะเพียงรับรู้ แล้วก็ปล่อยให้มันค่อยๆ ม้วนวนกลับสู่ทะเล เหมือนกับที่มันเข้ามา

ตัวที่ว่า ลักแต่ว่า นี่ ไม่ใช่เป็นการปฏิเสธหรือมีความเฉยชา คือเราต้องตั้งความสนใจจริงๆ ต้องมีความตั้งใจที่จะรู้และเข้าใจ การที่เราเฉยๆ เฉยชา หรือเฉยเฉะ นั้นจะกลายเป็น วิวาทัดหนา ไม่อยากสัมผัส ไม่อยากเกี่ยวข้อง คือมันไม่อยากยุ่ง

แต่เป็นในลักษณะเกลียดอย่างนี้ จิตก็จะไม่สมดุล เราต้องรับรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ ตัวนี้เป็นตัวสำคัญ

บางคนคิดว่า นักปฏิบัติธรรมต้องไม่มีความรู้สึกอะไรทั้งสิ้น คือจะต้องเหมือนกับว่าไม่เอาอะไร ผลักทุกอย่างออก เพื่อไม่ให้มีการสัมผัส ส่วนมากก็จะเป็นอย่างนั้น มันจะออกมาในลักษณะเกลียดหรือกลัวมากกว่า ถ้ามันเกลียดหรือกลัว มันก็ยังไม่สมดุล มันต้องเห็นโดยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นตามความเป็นจริง เวลาเห็นเห็นอย่างชัดเจน เห็นอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ถ้าเราเห็นโดยธรรมะจริง ๆ ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นคือ เมตตากรุณา มันไม่ใช่อย่างอื่น คือดูแล้วเราเห็นว่า สัตว์โลกมักชอบผูกพัน สัตว์โลกมักชอบเมา สัตว์โลกมักชอบมีเรื่อง แต่มันก็น่าเมตตา น่ากรุณา น่าเอ็นดู เหมือนกับเราเห็นลูกหมาทำนองนี้ เอ มันน่าเอ็นดูนะ แล้วมันก็น่าสงสาร เพราะว่า มันดูแลตัวเองไม่ได้ มนุษย์เราก็กอยู่ในสภาพอย่างนั้น ทั้งน่าสงสาร ทั้งน่าเอ็นดู ถ้าเราคิดในลักษณะนั้น

นักปฏิบัติเราก็ต้องพยายามพิจารณาโดยหลักธรรม ยกประเด็นของอนิจจังขึ้นมา เช่น เวลาเรากำหนดกรรมฐานของเรา ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็พยายามที่จะตั้งสติ พยายามที่จะตั้งความสงบไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งมันก็ทำได้ง่าย แต่ก็มีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งก็ไม่ยาก คือ ลมหายใจเข้า เราก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นอนิจจัง ลมหายใจออก มันก็ไม่เที่ยง เราก็พิจารณาดูว่า สภาพของโลก สภาพของสิ่งที่หล่อเลี้ยงตัวเราเอง คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันล้วนเป็นของไม่เที่ยง แล้วสิ่งอื่นๆ ที่ได้รับการหล่อเลี้ยง จากอากาศ จากลม มันก็เป็นของไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน

ร่างกายทั้งหมด มันก็เป็นของไม่เที่ยง จิตใจมันก็เป็นของไม่เที่ยง อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เรามั่นใจ เราศรัทธา มีกำลังใจในการภาวนา มันก็ไม่เที่ยงนะ หรือถ้าเราเกิดความท้อใจ มันก็ไม่เที่ยงนะ เราก็กลับมาดู เออ เหมือนกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรากำหนดดูที่ความไม่เที่ยง ลำนวนของหลวงพ่อบอกว่าเวลาท่านพูดถึงอนิจจัง ท่านจะใช้คำศัพท์ว่า ไม่นั่น จะเป็นลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็ไม่แน่นอน ไม่รู้ว่ามันจะได้เข้าออกอีกนานเท่าไร ก็ไม่แน่นอน หรือร่างกายก็ดี สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตก็ดี ตลอดจนอารมณ์และการคิดนึกในจิตใจก็ดี เราจะให้มันแน่นอนได้ไหม มันก็ไม่แน่นอน

เรื่องอนิจจังความไม่เที่ยง มักจะเหมือนกับที่เราเห็นเรื่องภายนอกว่า เออ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ๆ แต่เมื่อเราพูดถึงความไม่แน่นอน ดูจะเป็นเรื่องที่เราารู้สึกอย่างไร แล้วตั้งอนิจจังเข้ามาสู่ภายในเราว่า เราสัมผัสสิ่งใดแล้ว เรามีความรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกนั้นมันก็ไม่แน่นอนเช่นกัน พิจารณอย่างนี้จะช่วยได้มาก

เวลาลูกศิษย์หลวงพ่อบอกมากราบท่าน บางทีก็มีข้อสงสัย บางทีกำลังตื่นเต้น หรือมีศรัทธาบ้าง บางทีก็มีความไม่พอใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เมื่อเล่าให้หลวงพ่อฟัง ท่านก็มักหัวเราะและพูดว่า อ้าว... มันไม่แน่นอนหรอก แล้วในที่สุดมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ มันเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่เป็นสิ่งที่เราชอบมองข้าม เพราะในความรู้สึกของเรา เราชอบคิดจะหาความแน่นอนให้ได้ แต่ความเป็นจริงไม่เป็นอย่างนั้น เรื่องอนิจจังจึงเป็นสิ่งที่เราต้องยกขึ้นมาพิจารณา เพื่อจะได้เห็นลักษณะของความเป็นจริง โดยอาศัยการสังเกตอย่างนี้แหละ

การที่เราพิจารณาอนิจจังให้มากๆ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าบอกว่า

ผลที่ได้ จะเป็นเรื่องสมมติที่ดี หรือเป็นเรื่องการเห็นแจ้งที่ดี เราจะไม่ติดในลักษณะอาการของสิ่งที่เกิดขึ้น เรียกว่า อนิมิตตสมมติ คือไม่ติดในนิमित หรือในภาพ หรือในปรากฏการณ์ภายนอก เพราะว่าเราเน้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลง เราเน้นอยู่ที่ความไม่แน่นอน จิตจะไม่เกาะอยู่กับการแสดงออกของอาการต่างๆ ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็น อนิมิตตสมมติ หรือเป็นอนิมิตตวิโมกข์ คือความหลุดพ้นโดยไม่ติดอยู่ในนิमितหรือลักษณะอาการภายนอก

การพิจารณาเรื่องทุกข์ ทำให้เรารู้แบบคายในสภาพของชีวิต ปกติเมื่อมีความปรารถนาอยากได้สิ่งใด จิตมันก็จะเกาะติดอยู่ แล้วมันก็จะไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนาหรือที่เราคาดหวังไว้ในใจ นี่ก็เป็นลักษณะของความเป็นจริง อาศัยค้นหาความอยากได้ เราก็มักจะสร้างจินตนาการ จนเกิดความรู้สึกว่า สิ่งนี้แหละเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วเรายังไม่ได้รู้แน่ ยังไม่ได้สัมผัส แต่ก็ได้เกิดความรู้สึก เกิดความหวัง เกิดความปรารถนา พวกเราส่วนมากก็เคยมีประสบการณ์ เช่น ถ้าหากว่าไม่ได้รับประทานอาหารประเภทหนึ่งมานาน มันก็เกิดความอยากจะทานแหลม... มันจะอร่อยอย่างนี้ จะอร่อยอย่างนั้น แค่นี้ก็น้ำลายก็ไหลยืดเลย แต่เมื่อได้ซื้อมารับประทานแล้ว เอ.... ทำไมมันไม่อร่อยเหมือนที่เราคาดหวัง มันมักจะเป็นอย่างนั้นแหละ เกิดขึ้นกับทุกคน

เราจินตนาการใฝ่ฝันไว้ว่า มันจะเป็นอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างนั้น โดยไม่ได้คำนึงเลยว่า ความอยากหรือค้นหาในที่สุดจะต้องลงที่ความทุกข์ ความทุกข์ว่าท้ายที่สุดแล้วมันก็ไม่สามารถที่จะให้ความอึดกับเราได้ ไม่สามารถที่จะให้ความพอใจกับเราได้

คำศัพท์ว่า ทุกข์ นี้ ไม่ใช่ว่าจะทุกข์ทรมานหรือจะบาดเจ็บอะไร มันทุกข์ในลักษณะที่มันไม่อิ่ม ไม่เอิบ ไม่พอ ไม่รู้สึกพอ ไม่รู้สึกว่าได้ตามที่ปรารถนา ทุกครั้งที่เราปรารถนาแล้วมันไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนานั้น แทนที่จะทบทวนดูว่า เราน่าจะละความอยากเลยไม่ดีหรือ เรากลับคิดว่า เอ... หรือมันจะไม่ใช้สิ่งที่เราอยากจริงๆ เสียหายอย่างอื่นดีกว่า อย่างนี้แหละ มันเลยไม่มีที่จบ

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า หากใครพิจารณาโดยเอาความทุกข์เป็นฐาน เอาความทุกข์เป็นสิ่งที่เราสังเกตอย่างใกล้ชิด ให้เราพยายามที่จะเข้าใจให้ทะลุ ในภาษาบาลี ท่านเรียกว่า อปัณฺหิตะ หรือ อปัณฺหิตสมาธิ คือ การเจริญสมาธิด้วยการยกความทุกข์เป็นแง่พิจารณา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเย็น ปราศจากความอยากได้ การหลุดพ้นของจิตหรืออปัณฺหิตวิโมกข์ ก็มีลักษณะธรรมชาติที่เยือกเย็น ปราศจากความอยากได้เช่นเดียวกัน

มันขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะสนใจจุดไหน แง่มุมอะไร อาตมาคิดว่า การปฏิบัติภาวนาของหลวงปู่ชา ท่านคงเน้นที่อนิจจัง เพราะเวลาท่านสอน ส่วนมากก็จะกลับมาที่จุดนี้ ไม่ใช่ที่ท่านไม่ได้สอนอย่างอื่น แต่โดยส่วนมาก ท่านก็จะกลับมาจุดนี้

จะเป็นอนิจจังก็ดี เป็นทุกขังก็ดี เป็นอนัตตาก็ดี มันไม่มีผิดสักอย่าง ขึ้นอยู่กับความสนใจความพอใจของแต่ละคน จะแยกจุดใดจุดหนึ่ง มันก็แยกไม่ออก เพราะว่ามันเป็นความจริงอันเดียวกัน แต่มันจะแสดงออกในลักษณะต่างกัน บางทีก็แสดงออกในแบบอนิจจัง บางทีก็แบบทุกขัง บางทีก็แบบอนัตตา แต่ก็เป็นความจริงอันเดียวกัน แล้วแต่มุมมองและความพอใจของเรา เราก็ให้ความสนใจกับจุดใดจุดหนึ่งตามที่เราเห็นสมควร

ส่วนอนัตตา เมื่อพูดถึงเรื่องอนัตตา บางคนก็จะชอบสับสนว่า มันจะเป็นอนัตตาได้อย่างไร น้ำหนักเราก็ตั้งหนักสิบล้อ มันจะไม่มีอะไรได้อย่างไร อนัตตา คือ มันไม่ได้เป็นของๆ เราในลักษณะที่ว่า เราไม่สามารถที่จะบังคับมัน เมื่อพระพุทธเจ้าสอนเรื่องอนัตตาเป็นครั้งแรก ท่านแสดงอนัตตลักษณะสูตรแก่ปัญจวัคคีย์ โดยท่านยกเป็นคำถามว่า ร่างกายของเราเนี่ย เราสามารถที่จะตั้งความปรารถนา อย่าให้เป็นอย่างนี้ อย่าให้เป็นอย่างโน้น ไม่อยากให้ร่างกายแก่ ไม่อยากให้ร่างกายเจ็บปวด ไม่อยากให้ร่างกายตาย ทำได้ไหม มันก็ทำไม่ได้ เพราะอะไร ก็เพราะมันไม่ได้เป็นของเรา มันเป็นอาการของธรรมชาติ จิตใจก็เช่นเดียวกัน เราจะสั่งมันไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง ไม่ให้มันเกิดอาการแปรปรวน มันก็เป็นไปไม่ได้

คิดว่า อีกไม่กี่วันก็จะเข้าปีใหม่ ไม่รู้ว่าสักกี่คนจะได้ตั้งจิตอธิษฐานในวันปีใหม่มันจะแนขนาดไหน เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นอนัตตา ในที่สุดมันก็ไม่ได้เป็นตัวเราที่เราจะสามารถบังคับได้ตามใจชอบ ไม่ได้เป็นของเรา ไม่ได้เป็นของของเรา

แม้ไม่ได้เป็นของเรา ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่มีหน้าที่อะไร คือโดยสมมติสัจจะ เรามีหน้าที่ เหมือนที่มีคนถามหลวงพ่อบุญมาว่า สัมมาทิฏฐิ คืออะไร ท่านก็ยกแก้วน้ำขึ้นมาและว่า สัมมาทิฏฐิ คือ รู้ว่าแก้วนี้เป็นแก้วแตก แต่ถึงจะเป็นแก้วแตก ก็ไม่ใช่ที่เราควรจะเร่งให้มันแตก และก็ไม่ใช่ที่เราไม่มีหน้าที่ในการดูแลรักษา ก็เช่นเดียวกัน อันนี้มันเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่เรา เออ... แก้วนี้เป็นของเรา เราก็จะรักษาไว้ให้ดี ให้มันอยู่กับเราตลอดไป จะไม่ยอมให้มันแตก ผ่านไปสักกระยะหนึ่ง เราทำมันแตกแตก เราก็โกรธเสียอกเสียใจ แก้วของเรามันแตกไปแล้ว คือ เรามีหน้าที่ใช้มันให้เป็นประโยชน์ และ

ดูแลรักษาตราบนี่มันยังอยู่กับเรา แต่เรื่องที่จะครอบครองให้มันถูกใจเราตลอดไปนั้น มันยอมเป็นไปไม่ได้

ร่างกายนี้ จิตใจนี้ ก็เช่นเดียวกัน เราต้องดูแลร่างกาย ดูแลสุขภาพ ที่จริงงานดูแลร่างกายก็ไม่ใช่ง่าย การทำให้ร่างกายสมดุลและมีสุขภาพดี เราก็ต้องดูแลอย่างสม่ำเสมอ จิตใจก็เช่นเดียวกัน การรักษาสุขภาพของจิตใจ คือการรักษาจิตใจให้มีความเบิกบานแจ่มใส ไม่ปล่อยให้เศร้าหมอง แต่เราต้องระลึกอยู่เสมอว่า มันไม่ได้เป็นของเรา หากเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่เรามีหน้าที่ในการดูแล และเราก็ต้องรักษาไว้ให้ดี จะได้เป็นประโยชน์ตน จะได้เป็นประโยชน์ผู้อื่น

การพิจารณาในหลักอนัตตา พระพุทธเจ้าเรียกว่า อัมมานุอัมปปฏิปัตติ คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เป็นข้อสุดท้ายในหมวดธรรม วุฒิ ๔ ซึ่งเป็นคุณธรรมให้เกิดความงอกงามแห่งปัญญา สมควรสำหรับการเข้าสู่กระแสแห่งธรรมะ คือเป็นพระโสดาบัน ซึ่งได้แก่

๑ สัมปยุตตสังสวะ การคบสัตบุรุษผู้ดี ผู้มีคุณธรรม

๒ สัทธัมมัสสวณะ การได้ยินได้ฟังธรรมะที่ดี

๓ โยนิโสมนสิการ การใคร่ครวญโดยหลักธรรม

และ ๔ อัมมานุอัมปปฏิปัตติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริง สอดคล้องกับความถูกต้อง

เพราะว่าการปฏิบัติธรรมทำได้หลายรูปแบบเหลือเกิน คนปฏิบัติธรรมที่วุ่นวายก็มี คนปฏิบัติธรรมแล้วเกิดทิฐิมานะก็มี คนปฏิบัติธรรมแล้วทะเลาะกันก็มี มันหลากหลาย

แต่เราควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเยือกเย็น ปลอดภัย ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง
อย่างนี้จึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม ทำให้คุณธรรมเกิดขึ้นในจิตใจ
ของเรา

ในพระสูตรหนึ่งพระพุทธเจ้าถามขึ้นว่า อัมมานุสสัมปฏิบัติ เราควรจะปฏิบัติ
อย่างไร แล้วท่านก็ตอบเองว่า ต้องเป็นการปฏิบัติเพื่อสร้างนิพพิทาต่อขันธ ๕ ทั้งรูป
เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือ เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่า นิพพิทา

นิพพิทา เป็นธรรมะข้อหนึ่งที่บางทีบางคนตีความไม่ถูก เพราะ นิพพิทา แปลว่า
เบื่อหน่าย ซึ่งถ้าเราใช้คำศัพท์ว่า เบื่อหน่าย เรารู้สึกอึดอัดไหม รู้สึกปลอดภัยไหม
เราก็ไม่รู้สึกอย่างนั้นใช่ไหม ถ้าเช่นนั้นมันก็ไม่ใช่นิพพิทา นี่เป็นเรื่องที่น่าสนใจ

เมื่อเข้านี้อาตมาได้พูดถึงข้อธรรมะที่สร้างความสุขในจิตใจในขณะที่ปฏิบัติภาวนา
ได้แก่ ความปรามोध์ แล้วความปรามोध์ก็เป็นเหตุให้เกิดปีติ ปีติเป็นเหตุให้เกิด
ปัสสัทธิ ความคลี่คลาย ปัสสัทธิ ความคลี่คลาย ทำให้เกิดความสุข ซึ่งเป็นลักษณะ
ของจิตที่เบิกบาน มีความสุข แล้วความสุขก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสมาธิ ซึ่งแต่ละขั้นๆ
ก็ยิ่งเบิกบาน ยิ่งแจ่มใส สมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่น ปลอดภัย ทำให้สามารถที่จะรู้เห็นตาม
ความเป็นจริง อย่างที่ภาษาบาลีว่า *ยถาภูตญาณทัสสนะ* เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง
ก็จะมีความรู้สึกซาบซึ้ง และโดยการรู้เห็นตามความเป็นจริงนั้น นิพพิทาจึงเกิดขึ้น

นี่เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะจะแปลนิพพิทาว่าความเบื่อหน่ายบางทีมันก็ไม่ถูก
แม้แต่แปลเป็นภาษาอังกฤษก็ไม่ใช่ว่าจะถูกเหมือนกัน มันเป็นคำศัพท์ที่แปลยาก
เพราะว่ามันตรงกันข้ามกับความรู้สึกของมนุษย์เรา คือ ปกติมนุษย์เราชอบและ

ต้องการความตื่นเต้น ชอบสุขสบาย ชอบเพลิดเพลิน แต่นิพพิทากลับเป็นว่า ยิ่งเห็นตามความเป็นจริง จิตใจยิ่งเบิกบาน ยิ่งแจ่มใส จิตยิ่งไม่เอาสิ่งที่เคยชอบ คือมันจะเหนื่อยหน่าย ไม่อยากจะลงทุนกำลังกาย กำลังใจในสิ่งที่ไม่ตอบแทนด้วยความปลอดโปร่ง มันจึงไม่ยอมทำ ไม่ยอมเอา นี่คือนิพพิทา คือมันจะถอยออกเลย มันจะถอยเพราะเห็นแล้วว่า มันไม่คุ้มค่า แต่ที่แน่ๆ คือ จิตมันอึดเิบเบิกบาน

แล้วเมื่อเห็นตามความเป็นจริง อย่างที่อาตมาสอนเมื่อสักครู่ว่า คุณธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ เมตตากรุณา มันเป็นเรื่องธรรมชาติ เรามีเมตตากรุณา เราก็จะเมตตาตัวเอง ไม่อยากจะทำอะไรที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เราเมตตาผู้อื่น เราก็ไม่อยากจะทำอะไรที่กระทบกระเทือนผู้ใด คือมันจะเปื้อนหน่ายในลักษณะนี้

อีกแง่หนึ่งคือ เราจะไม่เพลิดเพลินในรสชาติของโลก มันไม่น่าตื่นเต้น เพราะรสชาติของมันไม่ได้ให้ความอึดใจ นี่เป็นส่วนที่นิพพิทาเป็นเหตุ วิมุตติจึงเกิดขึ้น อันนี้คือพูดตามกระบวนการที่พระพุทธเจ้าสอน ความหลุดพ้นจึงเกิดขึ้น

ฉะนั้น เรื่องนิพพิทาจึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย มันเป็นเรื่องใหญ่และน่าสนใจ

เราควรสนใจสังเกตว่า รูป ร่างกายก็ดี เวทนา ความรู้สึกก็ดี สัญญา ความทรงจำและสำคัญมั่นหมายก็ดี สังขาร การคิดนึกและอารมณ์ในจิตใจก็ดี วิญญาณ การรับรู้ตามอายตนะของเรา มักจะเป็นสิ่งที่หลอกลวงเรา เราต้องทั้งระมัดระวัง ทั้งต้องใช้สติปัญญา เลยเป็นส่วนที่เราตั้งข้อสังเกตที่ทำให้นิพพิทาต่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ ชั้นที่ ๕

พระพุทธเจ้าบอกว่า เมื่อเราได้ตั้งนิพพิทาต่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร

วิญญูณ การถอยออกมาด้วยความเบื่อหน่าย ช่วยให้เราเข้าใจอย่างชัดเจนว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ คืออะไร มันชอบหลอกเราอย่างไร เราจะใช้ประโยชน์ได้อย่างไร ไม่ใช่ว่าต้องมองในแง่ไม่ดีจึงจะเข้าใจ หากเราต้องมองด้วยจิตใจ ว่าเราจะสามารถนำประโยชน์มาสู่ตัวเองและผู้อื่นได้โดยอาศัยขั้นที่ ๕ ฉะนั้น เราต้องเข้าใจ และต้องรู้จักใช้ให้เป็น

และเมื่อเราเข้าใจรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ อย่างแจ่มชัด เราก็คouldได้เป็นผู้พ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณนั้น พระพุทธเจ้าท่านว่า นี่คืออัมมานุสสัมปatti โดยเราเอาหลักอนัตตาเป็นฐานในการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ประเด็นนี้เป็นประเด็นที่เราควรจะต้องคิด

อย่างที่เราได้สวดในตอนเช้า ที่ว่า ภาวา หะเว ปัญจักขันธา ขั้นที่ ๕ เป็นภาระมันเป็นของหนัก ผู้ที่เข้าถึงธรรมะเป็นผู้ที่ไม่แบกของหนักแล้ว เราควรคิดในลักษณะนี้ ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นผู้ที่แบกของหนัก เราก็ให้ออกาสกับตัวเอง เพราะการแบกของหนักนั้น เราสมควรเองที่จะแบกเอาไว้ เหมือนที่หลวงพ่อบุญมาท่านเคยถามเวลาเดินผ่านหินว่า หินมันหนักไหม

ลูกศิษย์ก็ว่า โอ... มันเป็นหินก้อนใหญ่ หนักครับ

ท่านจึงว่า ถ้าเราไม่ยกมันขึ้น มันก็ไม่หนักหรอก

มันก็เป็นเช่นนั้นแหละ เรารู้สึกว่าอะไรเป็นอะไร ก็แล้วแต่เราที่จะต้องใช้สติ ปัญญาว่า เราจะยกหรือไม่ยก เราจะแบกหรือไม่แบก

วันนี้อาตมาก็ฝากเอาไว้เป็นข้อคิดในธรรมะพอสมควรแล้ว

ไม่เสียตาย

ขออนุโมทนาญาติโยมที่ได้มาร่วมกันทำสมาธิฝึกตัวเองในธรรมะของพระพุทธเจ้า ในแง่หนึ่งเรามาปฏิบัติก็เพื่อให้ตัวเองมีความรู้ความเข้าใจให้ชัดเจนมากขึ้น การปฏิบัติทางพุทธศาสนา บางคนก็คิดว่ามันเป็นเรื่องง่าย ๆ บางคนก็ว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก บ้างก็ว่าเป็นเรื่องที่ศักดิ์สิทธิ์ ความคิดของคนมันพิสดารนัก

หากเป้าหมายของพระพุทธเจ้านั้น ท่านมีความประสงค์จะให้เราเป็นคนที่มีเรื่องตัวเองมากขึ้น หรือพูดง่าย ๆ จะได้หายโง่สักทีหนึ่ง มันไม่ใช่เรื่องมากหรือเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก แต่การสมาทานศีล ๕ เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องอาศัย การที่เราได้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการสร้างที่พึ่งให้ตนเอง เพราะโดยปกติมนุษย์อยู่อย่างไรที่พึ่ง หรือมีที่พึ่งแต่ไม่สมกับการเป็นที่พึ่งที่แท้จริง

พูดตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ก็ล้วนแต่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีล ๕ เราอยู่อย่างไม่เบียดเบียน อยู่อย่างรับผิดชอบตัวเอง ตัวนี้เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเราเป็นผู้รับผิดชอบตัวเองแล้ว พระพุทธเจ้าว่าผลที่สมควรหรือผลที่พึงปรารถนาของการรักษาศีลคือ จะได้เป็นผู้อยู่อย่างไม่มีโทษ และอยู่อย่างไม่เสียตาย ไม่เสียตายในสิ่งที่ได้กระทำ ไม่เสียตายในสิ่งที่ได้พูด หรือสิ่งที่ได้เกี่ยวข้องกับโลกก็ไม่เสียตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกเป็นภาษาบาลีว่า อนวัชชสุข คือสุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ ไม่มีอะไรต้องเสียตาย

มันเป็นเรื่องที่เราควรที่จะพยายามยกขึ้นมาสู่จิตใจของเรา ทำอย่างไรเราจึงจะได้อยู่อย่างไม่มีโทษและไม่เสียตาย ถ้าสามารถอยู่อย่างนั้น ชีวิตจะมีความหมายมาก แล้วอนวัชชสุขก็เป็นกำลังอย่างหนึ่งในชีวิต พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้ากำลังในชีวิตของเราตั้งอยู่บนคุณธรรม เช่น เรามีกำลังของการไม่มีโทษ เราก็จะอยู่อย่างไม่กลัว คือไม่กลัวและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ไม่ว่าจะเรื่องอาชีพรักดี ความเป็นอยู่ก็ดี การเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน หรือการอยู่ในสังคมก็ดี แล้วก็ไม่ว่ายังความตาย และไม่กลัวชาติหน้า ไม่ต้องห่วงกังวลว่าภพหน้าจะไปอยู่ที่ไหน ชาตินี้ก็ไม่วาง ชาติหน้าก็ไม่ห่วง คืออยู่อย่างไม่กลัวสิ่งใด

อาศัยการเป็นผู้มีศีลเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะทำอะไร เกี่ยวข้องกับใคร จะไปไหน สถานที่ใด ก็ไม่กลัว เพราะเมื่อเราสามารถอยู่อย่างมั่นใจในตัวเอง จิตก็จะไม่หวั่นไหว จิตนี้เป็นจิตที่เหมาะสมกับการทำความสงบ ความสงบจะเกิดได้ง่าย

จึงจำเป็นที่เราต้องสนใจที่จะฝึกตนให้อยู่อย่างมีความสุขที่ถูกต้อง และพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ได้ห้ามให้เรามีความสุข ที่บางคนคิดว่าการปฏิบัติในพุทธศาสนา น่าอึดอัดและลำบากนั้น จริงๆแล้วยังเราปฏิบัติ เราก็ยังมีความสุข

แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ก่อนที่ท่านจะตรัสรู้ ท่านก็ได้คิดพิจารณาอยู่ว่า ท่านเป็นผู้ที่ได้ตั้งความปรารถนาที่จะแสวงหาความพ้นทุกข์ ท่านได้ทรมานตัวเองมาถึง ๖ ปีแล้ว ดูเหมือนทางมันจะตัน เหมือนท่านปฏิบัติผิดทาง ท่านจะทำอย่างไรดี ทำให้ท่านระลึกถึงสมัยที่ท่านยังเป็นเด็ก ขณะนั้นอยู่ใต้ต้นไม้ คนอื่นๆกำลังสนุกสนานเฮฮา กัน แต่ท่านกลับมานั่งดูตัวเอง ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก แล้วท่านก็เกิดความสงบ จิตใจ

เกิดความปลอดโปร่ง ท่านมีความสุขมาก แต่ก็มีความสุขของเด็ก มันก็ลืมเลือนไปแล้วท่านก็ไม่ได้กระทำการใดๆที่จะสนับสนุนความสุขนั้น กลับทำตามกระแสของโลกที่จะพาท่านไป เรื่องพระพุทธเจ้าตอนเป็นเด็กนี้ มีเขียนไว้ตามผนังโบสถ์ทั่วเมืองไทย

เมื่อท่านระลึกได้ ท่านจึงคิดว่า เอ...บางทีความสุขตอนเป็นเด็กในครั้งนั้น จะเป็นหนทาง แล้วท่านก็เกิดความมั่นใจว่า ใช่แล้ว! ความสุขแบบนั้นจะเป็นหนทางอย่างแน่นอน เพราะเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ ไม่มีพิษมีภัย เป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจบริสุทธิ์ เกิดจากจิตใจที่สงบ มีสติ มีปัญญา จึงเป็นความสุขที่น่าสนับสนุน เป็นความสุขที่ควรต้องอิงอาศัยเพื่อการดับทุกข์

ณ จุดนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตัดสินใจที่จะเจริญภาวนาต่อ โดยไม่จำเป็นต้องทรมานร่างกายอีกต่อไปเพราะทำให้ไม่มีกำลังเพียงพอ หากเจริญภาวนาแบบปกติ อาศัยการฝึกให้มีสติ ฝึกให้มีสมาธิ ฝึกให้มีปัญญา ความสุขก็เกิดขึ้น

นี่เป็นสิ่งที่อาตมาหวังไว้ ว่าในช่วงเวลา ๓ วัน ๔ วันที่ได้มาร่วมกันปฏิบัตินี้ ก็หวังว่าโยมจะได้ลิ้มรสความสุขนี้ แม้จะเพียงนิดเดียวก็หวังว่าจะได้รับ เพื่อเป็นกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้เจริญอกงามในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ขอให้ทุกท่านกลับบ้านกันโดยปลอดภัย หากยังไม่ได้ความสุขเดี๋ยวนี้ อย่างน้อยกลับถึงบ้านก็ให้เพียรปฏิบัติให้ต่อเนื่อง เพื่อจะได้พบความสุข อาตมาก็ขออนุโมทนา



ถามตอบปัญหาธรรมะ

ถาม เรื่องโทสะ เราควรจะทำอย่างไรเมื่อโมโหหรือหงุดหงิดใส่คนใกล้ตัว เช่น บิดามารดาที่หลงลืมหรือทำอะไรผิดพลาดเพราะความหลงลืม หรือบางทีท่านชู้บนทำอะไรซ้ำ บาบหรือไม่ ควรแก้อย่างไร

ตอบ มันเป็นเรื่องต้องระมัดระวัง เพราะเรากำลังสร้างเหตุ เมื่อเราอายุมากขึ้นแล้ว ลูกหลานของเราจะปฏิบัติต่อเราอย่างไร อย่างไรก็ตาม โทสะมันเป็นของไม่ดี แล้วก็ไม่มีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นจากโทสะ ไม่มีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นจากความหงุดหงิด เมื่อเราพูดตามทำตามความหงุดหงิดรำคาญ การพูดการท่านั้นย่อมเป็นอกุศล จิตเป็นอกุศล ผลที่ปรากฏก็ย่อมเป็นอกุศล จึงเป็นเรื่องที่เราต้องพยายามขัดเกลา และหาอุบายที่จะได้ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เราอยากให้คนแก้ทำอะไรรวดเร็ว มันก็ยาก แต่มันก็ไม่แนเหมือนกัน อย่างแม่ของอาตมาเอง อายุก็ย่าง ๙๐ แล้ว เวลาแม่เดินกับอาตมา แม่จะรำคาญที่อาตมาเดินช้า

ในการฝึกให้เราลดโทสะ เราต้องพยายามที่จะสังเกตเห็นโทษที่เกิดขึ้น เกิดโทษ เกิดพิษ เกิดภัย ทั้งทำให้คนอื่นไม่สบายใจ ทั้งตัวเราเองก็ไม่ใช่ว่ามันจะทำให้จิตใจเราเบิกบาน เกิดโทสะเมื่อใด เกิดความหงุดหงิดเมื่อใด จิตใจก็ขุ่นมัวไม่งดงาม อุบายที่จะลดโทสะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้วิธีหนึ่งคือ ท่านให้เรายกอารมณ์ที่ดีขึ้นมาสู่จิตใจเพื่อทดแทนอารมณ์อกุศล เช่น เมตตาจิต คือ ให้เราพยายามที่จะสนับสนุนส่งเสริมจิตให้มีเมตตา เอื้ออารี หวังดีต่อตัวเอง หวังดีต่อผู้อื่น แต่ต้องสารภาพว่า สำหรับอาตมาเอง

วิธีนี้ก็ไม่เห็นจะได้ผล มันก็ติดอยู่ แต่ความรู้สึกของเรา มันจะมีความโลเลว่า นั่นเราเพียงแต่พูด แต่ใจมันไม่เป็นอย่างนั้น แล้วมันจะบาปหรือไม่ แต่เราก็ควรฝึกเอาไว้

วิธีที่รู้สึกว่าได้ผลสำหรับอาตมาเอง คือการพิจารณาให้เห็นโทษที่เกิดขึ้น เห็นความบกพร่องของตัวเอง เห็นผลไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น และกำลังจะเกิดขึ้น

นอกจากนี้เราควรพยายามที่จะสังเกตดูว่า สาเหตุของโทษะนั้นมีอะไร มันเกิดขึ้นเพราะอะไร เรามักจะมีโทษเมื่อเรามีทิฐิความเห็นอย่างหนึ่งว่า เขาควรจะเป็นอย่างนี้ เมื่อเขาไม่เป็น เราก็จะเกิดความไม่พอใจ หรือสถานการณ์มันเป็นอย่างนี้ แต่เรามีทิฐิความเห็นว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้น มันไม่เป็นไปตามที่เราคิดหรืออยากได้ มันจึงทำให้เราเกิดความไม่พอใจ การแบกทิฐิความเห็นไว้นี้ เป็นอุปายที่ดีที่สุดที่จะทำให้ตัวเองเกิดความทุกข์ ฉะนั้น ให้เราพยายามที่จะละมันเสียตรงนี้ เพราะมันมีแต่ทำให้เราเกิดความไม่พอใจ เกิดโทษะขึ้นมา นี่เป็นแง่ที่เราควรสังเกต

หลวงพ่อบุญมาเคยแนะวิธีละโทษะวิธีหนึ่ง มีคนถามหลวงพ่อบุญมาว่าประเทศอังกฤษจะละโทษะได้อย่างไร หลวงพ่อบุญมาบอกว่า เรื่องนี้ไม่ยาก ครั้งต่อไปที่เกิดโทษะ ให้รีบไปเอานาฬิกาปลุกมาตั้งเวลาไว้สัก ๒ ชั่วโมง แล้วอธิษฐานว่า ข้าพเจ้าจะรักษาอารมณ์โทษะไว้ให้ได้ ๒ ชั่วโมง แล้วคอยดูว่าจะทำได้ไหม ในที่สุดเราก็ต้องคิดเรื่องอื่น แม้ในขณะที่เรามีโทษะสุดขีด มันก็จะยังมีความคิดเรื่องอื่นแทรกเข้ามา อารมณ์มันจะเปลี่ยน หลวงพ่อบุญมาจึงว่า นี่เป็นการแสดงชัดเจนว่า อารมณ์โทษะไม่ได้เป็นของเรา มันเป็นอนัตตา เราต้องยอมรับอนัตตาให้ได้ ยอมรับความเป็นจริง แล้วก็ไม่ใส่ใจกับ

อารมณ์นั้น ในเมื่อมันไม่ได้เป็นของเรา เราจะหวงแหนไว้ทำไม แล้วเราจะรื้อฟื้นมันขึ้นมาทำไม เมื่อมันเป็นอนัตตา เราก็ทิ้งเสียดีกว่า

ถาม การอุณฆาต คือถ้าเรามีพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่เจ็บป่วย ต้องอยู่ในห้องไอซียู และต้องใช้เครื่องช่วยหายใจตลอดเวลา ไม่สามารถฟื้นขึ้นมาตามปกติได้ ถ้าเราตัดสินใจถอดเครื่องช่วยหายใจ ก็จะมีชีวิต แบบนี้ถือว่าเป็นบาปหรือไม่

ตอบ ถ้าต้องอยู่ในห้องไอซียูที่โรงพยาบาล และแพทย์ได้ทำการรักษาสุดฝีมือแล้ว เพียงแค่ประคับประคองชีวิต โดยอาศัยเครื่องต่างๆ การที่จะตัดสินใจถอดเครื่องประคับประคองชีวิต และจะทำให้เสียชีวิต การกระทำนี้ไม่ใช่บาป พระวินัยสำหรับพระมีความละเอียดมาก พระจึงต้องศึกษาพระวินัยให้ดี เพราะถ้าหากพระได้กระทำเองหรือได้แนะนำคนอื่นให้ตัดชีวิตของมนุษย์ ก็ถือเป็น**ปาราชิก** ต้องขาดจากการเป็นพระ ในส่วนนี้เราต้องดูลักษณะธรรมชาติ ถ้าได้แรงธรรมชาติเพื่อให้เสียชีวิตโดยการให้ยาที่ดี หรือให้อาหารที่ดี อย่างนี้ เท่ากับมีส่วนร่วมในการฆ่าและเป็นบาป แต่หากตามลักษณะธรรมชาติจะต้องเสียชีวิตแน่ๆอยู่แล้ว มันก็ไม่ได้เป็นการฆ่า ปัจจุบันนี้วิวัฒนาการของวิทยาศาสตร์และความสามารถของแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงพยาบาล จะมีความสามารถที่จะต่อชีวิตไว้ แต่เป็นชีวิตแบบที่ไม่รับรู้อะไรแล้วอย่างนี้ มันก็เป็นเหมือนกับซากศพที่หายใจเข้าหายใจออกด้วยเครื่องช่วยหายใจ อย่างนี้ก็ไม่น่าจะเป็นสิ่งที่น่าสนับสนุน ที่วัดอภัยคีรี พระสงฆ์จะทำเอกสารระบุไว้ชัดเจนว่า ถ้าหากเกิดอุบัติเหตุหรือป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล แล้วต้องอาศัยเครื่องช่วยหายใจก็ดี หรืออาศัยสิ่งที่ต่อชีวิตโดย

ผิดแผกจากธรรมชาติก็ดี เราจะปฏิเสธที่จะรับการรักษาจากแพทย์ โดยทำเป็นเอกสารทางกฎหมาย เพราะว่าบางที่ที่โรงพยาบาล โดยเฉพาะในอเมริกา แพทย์ย่อมมีความสามารถในการรักษาต่อชีวิต ถ้าหากแพทย์ไม่ทำการรักษา ก็อาจจะถูกฟ้อง ดังนั้น จึงเป็นส่วนที่เราต้องมีเอกสารป้องกันไม่ให้อัตโนมัติตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคน หรือแม้แต่จะเป็นสุนัขเป็นแมวก็น่าดี ถ้าหากว่ายังมีชีวิตอยู่ เราก็มีหน้าที่ที่จะดูแลรักษา เรามีหน้าที่ที่จะเอาใจใส่ พยายามให้มีความสุขสบายเท่าที่จะทำได้ มีการประคับประคองเพื่อบรรเทาความทุกข์ให้มากที่สุด อันนี้เป็นหน้าที่ของเรา แต่เราไม่มีหน้าที่ที่จะต่อชีวิต ถ้าหากว่าธรรมชาติไม่เกื้อกูลหลักตัดสินอยู่ตรงนี้เอง

ถาม ในการทำสมาธิภาวนา โดยเฉพาะในอิริยาบถนั่ง จำเป็นหรือไม่ที่ต้องหลับตา การหลับตาในระหว่างนั่งสมาธิจะได้ประโยชน์อย่างไร มีภิกษุณีหรือแม่ชีสอนการทำสมาธิในวัดที่เกาหลีใต้ ท่านบอกว่าไม่ให้หลับตา เพราะจะทำให้เราหลับ แต่ให้หลับตาลงครึ่งหนึ่ง และมองออกไปในระยะหนึ่งฟุต วิธีการเช่นนี้เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

ตอบ จะลืมตาก็ดี หลับตาก็ดี จะเหมาะสมไม่เหมาะสมก็อยู่ที่ว่ามีสติหรือไม่ บางทีลืมตาไว้สักครึ่งหนึ่ง ก็ช่วยไม่ให้หลับ ไม่ให้่วงเหงาหาวนอน นั่นก็เป็นส่วนดี แต่ว่าบางทีลืมตาไว้ แทนที่จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เต็มวันก็เริ่มกำหนดว่าคนนั้นคนนั้นอย่างนั้นอย่างนั้น ทำให้สติของเราเลอะเลือนไป จะลืมตาก็ดี หลับตาก็

ดี ที่สำคัญคือต้องมีสติประคับประคองไว้ ต้องตั้งผู้รู้ไว้ และต้องมีความต่อเนื่องของจิตใจที่ไม่ถูกครอบงำด้วยนิวรณ์ ตัวนี้เป็นตัวสำคัญและเป็นเครื่องตัดสินมากกว่า บางครั้งการที่เราหลับตาไว้ ก็ทำให้เรามีสติและสามารถกำหนดให้เหมือนกับน้อมเข้ามาสู่ตัวเราให้มากที่สุด นี่เป็นข้อดี แต่ที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นคือ เมื่อหลับตาแล้ว ก็จะเริ่มพรวดเริ่มมัวจนกลายเป็นการขาดสติไป เป็นเรื่องที่เราต้องสังเกตด้วยตัวเอง แล้วจะเกิดความเข้าใจว่า ในการปฏิบัติภาวนา ความจริงมันอาศัยทั้งสองอย่าง บางครั้งจิตใจกำลังสงบ มีความสว่างเบิกบาน สติกำลังดี เราก็หลับตาไว้ มันจะได้เข้มแข็ง บางทีมันง่วง จิตเริ่มพรวด เราลืมตาสักหน่อยก็จะดี จะได้เฟื่อง จะได้มีความตื่นอยู่ในตัว คือวิธีไหนช่วยให้จิตใจสว่างเบิกบาน ก็ใช้ได้ทั้งนั้น

ถาม ระหว่างสวดมนต์ กับนั่งสมาธิ ถ้ามีเวลาไม่มาก ควรทำอะไรมากกว่ากัน

ตอบ นั่งสมาธิก็ดี สวดมนต์ก็ดี ก็เพื่อให้จิตใจของเราเกิดความเบิกบาน ความแจ่มใส เกิดสติ เกิดปัญญา เครื่องตัดสินจึงอยู่ที่ว่า วิธีไหนช่วยให้เราปลุกสติไว้ วิธีไหนช่วยให้จิตใจของเราเบิกบานแจ่มใส วิธีไหนทำให้เราระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในกรณีที่มีเวลาไม่มาก แล้วเราต้องเลือก เราก็เลือกวิธีนั้น

ถาม อะไรทำให้พระคุณเจ้าศรัทธาในพระพุทธเจ้า

ตอบ อะไรทำให้อาตมาเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า น่าจะเป็นกรรมเก่า บุญเก่า บุญถึง จึงมีศรัทธาในพระพุทธเจ้า นี่พูดตามความเป็นจริง ไม่ได้พูดเล่น ในฐานะที่อาตมาเกิดที่เมืองนอก เติบโตในต่างประเทศ ไม่มีโอกาสที่จะสัมผัสพระพุทธ

ศาสนา ในช่วงที่อาตมาเรียนหนังสือระดับมัธยมปลาย ก็เริ่มสนใจเรื่องการฝึกจิต เริ่มค้นคว้าจากหนังสือ ก็ไม่ค่อยได้อะไรมากมาย แต่รู้สึกว่ พระพุทธศาสนาน่าจะมีอะไรดีๆ อาตมาเป็นเด็กบ้านนอก ได้เข้าไปเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัยในเมือง จึงมีโอกาสสัมผัสอะไรๆ มากขึ้น ที่มหาวิทยาลัยมีการสอนเรื่องศาสนาตะวันออก อาตมาจึงสมัครเรียน แล้วก็พยายามค้นคว้าจากห้องสมุด เพราะรู้สึกประทับใจและเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า เห็นว่าเป็นพระศาสดาที่สอนหลักของศาสนาโดยไม่ได้บังคับให้เชื่อ หรือบังคับให้มีศรัทธา ดังสำนวนที่ใช้ในการสวดมนต์ที่ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้จำแนกแจกแจงความเป็นจริง ท่านแสดงให้เห็นว่า ความจริงเป็นอย่างไรๆ แต่คุณจะทำเอาหรือไม่เอา ก็เรื่องของคุณ ทำให้อาตมาเกิดศรัทธาว่า ผู้ที่สามารถจะพูดอย่างนั้นได้ ต้องมั่นใจในความจริงอันนั้น เพราะอาตมาคิดว่า ศาสนาไหนที่บังคับให้เชื่อหรือตั้งเงื่อนไขว่าเราจะต้องมีศรัทธาในตัวศาสดา มันก็ไม่น่าจะอาศัยความจริงเท่าไร และยิ่งเราศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ยิ่งเกิดความรู้สึกประทับใจ เพราะ ศาสนาของท่านที่ทำให้คนก็ร้อยก็พันล้านคนเชื่อและปฏิบัติตาม โดยอาศัยหลักที่บอกให้เราดูตัวเราเอง พิจารณาที่ตัวเรา เช่น อริยสัจ ๔ ก็เป็นสิ่งที่เราต้องดูในตัวเอง ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งนอกตัวเรา ส่วนศาสนาที่อาศัยพระเจ้าเป็นประธาน ก็ไม่เคยมีใครเห็นสักครั้ง หรือเขาว่าเขาเห็น แต่ไม่มีอะไรมายืนยันที่จะแสดงให้คนอื่นเห็นว่าได้เห็นจริง ส่วนพระพุทธเจ้าท่านให้แก่ ของศาสนาของท่านอยู่กับประสบการณ์ของตัวเอง ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ มันเป็นเรื่องที่อยู่ในตัวเราทั้งหมด ทำให้อาตมาเกิดความศรัทธา และมั่นใจว่า ศาสนาเช่นนี้น่าจะเป็นศาสนา

ที่ถูกต้อง และผู้ที่ตั้งศาสนานี้ ท่านจะต้องเป็นผู้ที่เลิศประเสริฐจริง ๆ

ฉะนั้น ตั้งแต่อาตมายังอยู่ที่ประเทศแคนาดา ก็ยังปฏิบัติ ยิ่งค้นคว้า ยิ่งศึกษา แล้วก็ยิ่งมั่นใจและยิ่งศรัทธา สำหรับอาตมาเองและอีกหลายๆ คนที่รู้จัก ยิ่งศึกษา เรื่องศาสนาคริสต์ ก็ยังไม่ศรัทธา ขณะที่ยิ่งศึกษาเรื่องพุทธศาสนา ยิ่งตั้งข้อสังเกต ยิ่งตั้งคำถามเกี่ยวกับตัวเอง ยิ่งค้นคว้า มันก็ยิ่งศรัทธา ยิ่งเป็นสิ่งที่น่าไว้วางใจ เป็นสิ่งที่แตกต่างจากศาสนาอื่นซึ่งต้องอาศัยศรัทธาเป็นพื้นฐาน และอาศัยสิ่งภายนอกเป็นเครื่องยืนยันความเชื่อของตัวเอง ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าท่านไม่ทำอย่างนั้น ท่านให้เราพิสูจน์ได้ด้วยการสังเกตพิจารณาประสบการณ์ของตัวเองเราเอง เพียงแค่ใช้เหตุผล ก็ยังเพียงพอที่จะล้มล้างได้ แต่ที่อาตมาศรัทธา มันไม่ได้อยู่แค่ที่เหตุผล มันอยู่ที่การสัมผัสด้วยตัวเองโดยอาศัยการฝึกการหัด นอกจากนี้แล้ว อีกประการที่ทำให้อาตมาศรัทธาในพระพุทธรูปเจ้า คืออุบายและวิธีการ ซึ่งมีมากมายและเหมาะสมสำหรับแต่ละนิสัยแต่ละพื้นฐานจริตของคน สามารถที่จะเอามาทดลองใช้ได้ เช่น ในการฝึกภาวนา ให้มีความเข้าใจมากขึ้นในหลักของความเป็นจริง ก็อาศัยปัญญาพิจารณาในอริยสัจ ๔ ในปฏิจกสัมมุปบาท หรือในไตรลักษณ์ มีอุบายและวิธีการให้ใช้มากมาย เช่น ถ้าเราทำอานาปานสติแบบสมบูรณ ๑๖ ขั้น ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าสอนไว้ละเอียดียบแบบคายมาก เป็นอุบายสำหรับการฝึกตนเองที่ดีมาก ส่วนเครื่องมือในการทดสอบก็มีมากมาย เช่น เมตตภาวนา อสุภกรรมฐาน การพิจารณาซากศพ หรือการทำกสิณให้เกิดขึ้น มีเครื่องมือพร้อมให้เราได้อาศัยหลายรูปแบบเหลือเกิน แล้วแต่จะแก้กิเลสหรือนิสัยแบบไหน นี่ก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ทำให้อาตมาศรัทธา

ถาม ถ้าเอาหมาหรือแมวไปปล่อยวัด บาปหรือไม่

ตอบ ตอบได้ว่าบาป แม้จะเป็นวัดที่ยอมรับไว้ มันก็ยังไม่สมควร มีหมาและแมวในวัดมันเป็นภาระกับพระ มักจะทำให้วัดสกปรกรุงรังจริงๆ ยิ่งเป็นวัดที่พยายามไม่ให้มีหมาแมว แล้วเรายังเอาไปปล่อย ก็เป็นการจงใจสร้างภาระให้วัด อย่าทำดีกว่า

ถาม กราบขอพระอาจารย์แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวันสิ้นโลกเมื่อวาน วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕ และการสลับขั้วโลกแกนโลกที่จะทำให้เกิดภัยพิบัติโลกมี ๔๒ วัน ฟรังเชื้อหรือไม่ ในฐานะชาวพุทธควรเตรียมตัวอย่างไร

ตอบ ไม่รู้ว่าฟรังอื่นเชื้อหรือไม่ แต่ฟรังคนนี่ไม่เชื้อ อย่างเมื่อวานเขาว่าจะสิ้นโลก แต่เรากียังอยู่กัน เขาทำนายว่าโลกจะสิ้นมาตั้งนาน ไม่รู้วาก็ครั้งก็หนแล้ว มันไม่น่าเอามาคิด อย่างที่อาตมาสอนเมื่อวานที่พระพุทธรเจ้าถามว่า โลกคืออะไร โลก คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันไม่ใช่สิ่งอื่นไกล ถ้าเราคิดเรื่องโลก ลักษณะของโลกมันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่ต้องมองไกล เราดูในสิ่งที่เราสัมผัสได้

ที่ว่าภัยพิบัติของโลกจะเกิดขึ้น มันก็อย่างที่กำลังเป็นอยู่ เพราะมนุษย์เราเองนี่แหละ พุดถึงสิ่งแวดล้อม ก็แน่ชัดว่ามันกำลังเปลี่ยนแปลง เรื่องนี้อยู่ในความสามารถของเราที่จะแก้ได้ แต่เราก็ไม่ยอมแก้กัน มันก็เท่านั้น ปัญหามันอยู่ตรงนี้

ถาม โปรดแนะนำอุบายหรือวิธีที่ผู้น้อยจะชักจูงผู้ใหญ่ที่บ้านให้รับปฏิบัติ เพราะเราไม่สามารถปฏิบัติกันให้ผู้ใหญ่เห็นความเปลี่ยนแปลงและเวลาก็เดินไปทุกวัน

ตอบ จะพูดมากน้อยแค่ไหน ถ้าท่านไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเรา มันก็ยากที่จะทำให้ท่านมั่นใจว่ามันน่าสนใจ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้ใหญ่หรือใครก็ตาม ได้เห็นว่าเราได้เปลี่ยนนิสัย เราได้เปลี่ยนพฤติกรรม แล้วก็เปลี่ยนไปในทางดี เขาก็จะสนใจ แต่ถ้าเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี มันก็ไม่สามารถชักจูงใครได้

เพียงแค่เราใจเย็นลง มีความลุ่มลึกมากขึ้น ก็อาจสามารถทำให้คนเกิดความสนใจได้ เกิดความปรารถนาที่จะได้มีส่วนในความเจริญหรือในคุณธรรมเช่นนั้นบ้าง มันขึ้นอยู่กับตัวเรา ทำตัวเราให้เป็นตัวอย่าง ยิ่งเราเป็นผู้ nhỏ เราจะทำให้ผู้ใหญ่เห็นว่าเราหวังดี โดยอาศัยการพูดอย่างเดี๋ยวย่อมไม่พอ มันเป็นไปได้ไม่ได้ จะกลายเป็นผู้ nhỏ ไปสอนผู้ใหญ่ มันก็ยากอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม มันยอมแล้วแต่กรณีและแล้วแต่บุคคล

สำหรับอาตมาเอง สมัยเมื่อยังอยู่เมืองไทย และทั้งพ่อทั้งแม่ยังมีชีวิตอยู่ ตอนนั้นแม่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนพ่อสิ้นไปแล้ว คนชอบถามว่า พ่อแม่มีความรู้ลึกอย่างไรที่ถูกมาบวช พ่อแม่ยอมรับได้ไหม อาตมามักตอบว่า พ่อแม่ว่าง่ายสอนง่าย เพราะท่านเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ท่านได้ให้ความสนใจและได้ปฏิบัติด้วย ได้พยายามตามกำลังของท่าน

ถาม การปฏิบัติธรรมจะสามารถช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้หรือไม่ ถ้าได้ มีแนวปฏิบัติอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติธรรมสามารถรักษาโรคได้ บางทีก็ได้โดยตรง บางทีก็ได้โดยอ้อม แต่ที่สำคัญ เวลาเรามีโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนหนึ่งเราต้องอาศัยการตั้งสติไว้ที่ร่างกาย เข้าใจในสภาพของร่างกาย เช่น เราตั้งสติไว้ และมีความเมตตาเอื้ออารี มีความผ่อน

คลายในร่างกาย มีความสงบเบิกบาน มันจะช่วยให้ร่างกายเกิดกำลังขึ้นมา ทำให้มีความสมดุลในร่างกาย มันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ มีส่วนที่สามารถทำได้ แต่ไม่ใช่แน่นอนเสมอไป โรคบางชนิดเกิดจากการดำเนินชีวิตของเราเอง โดยเราไม่รู้จักรู้จักสังเกตตัวเอง ไม่สังเกตความพอดีของตัว ไม่สังเกตความสมดุลของร่างกาย มีโรคหลายชนิดที่เกิดจากความเครียด นอกจากนั้น การรับประทานอาหารกับการออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

เรามาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้ชีวิตมีความเรียบง่ายขึ้น มีโอกาสสังเกตตัวเอง เช่น เรื่องการรับประทานอาหาร ได้สังเกตว่าอะไรถูกหรือไม่ถูกธาตุขึ้น นอกจากนั้นแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น การปฏิบัติธรรมจึงสามารถช่วยรักษาโรคได้โดยทางอ้อม

พูดตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าท่านว่า มีโรคบางชนิดที่รักษาหายด้วยการพยาบาลและการให้ยา โรคบางชนิดที่รักษาเท่าไรก็ไม่หาย และ โรคที่ไม่ได้รักษาแต่ก็หาย

เราไม่รู้ว่าเรามีโรคอะไรบ้าง เราจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลตัวเอง ต้องพยายามและหาวิธีการที่จะช่วยร่างกายให้แข็งแรง การปฏิบัติธรรมก็เป็นส่วนหนึ่งของการบริหารร่างกาย

ถาม การเจริญสติ ตามดูตามรู้ลมหายใจเข้าออกจนต่อเนื่องเป็นอารมณ์เดียว และปฏิบัติจนเกิดสมาธิ นั้น จะรู้สึกอย่างไรว่ามีพลังแก้กัณฑ์ที่จะนำให้เห็นความไม่เที่ยง และปล่อยวางได้ เกิดปัญญาได้

ตอบ จะต้องรู้สึกกว่ามีความชัดเจน เบิกบาน โปร่งใส บางทีคนก็ถามว่า จะปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน ถึงขั้นไหน อันนี้ก็ดูยาก คือ มันต้องถึงขั้นพร้อมที่จะเห็นแจ้ง และละสิ่งที่เป็นอุปสรรคได้ มันก็เท่านั้นแหละ มันไม่มีเครื่องบ่งบอก

การนั่งสมาธิเมื่อเปรียบกับการเดินทาง เราดูหลักกิโอบนถนนก็รู้ว่า ไปได้กี่กิโลแล้ว แต่การปฏิบัติมันไม่เป็นเช่นนั้น เวลานั่งสมาธิ เราต้องเป็นผู้สังเกตความรู้สึกของตัวเอง ยังมีนิรณครอบงาไหม ยังมีกิเลสโผล่ขึ้นมาไหม เราเกิดความรู้สึกยินดีในการละไหม เราสนใจที่จะปล่อยวางจริงไหม หรือเราทำเพราะอะไร เราทำเพราะหวังจะได้รับการสรรเสริญหรือไม่ ทำเพื่อความรู้อะไรหรือเปล่า หรือ นั่งสมาธิเพื่อให้เห็นหอยเห็นเบอร์หรือเปล่า แบบนี้มีอยู่ในเมืองไทย คือ นั่งสมาธิโดยไม่มีเป้าหมายอย่างอื่น นอกจากขอแค่เห็นหอยสักที

เราปฏิบัติเพื่อให้จิตใจเกิดความปลอดโปร่ง สบาย มีความสุข คลื่นคลาย และเพื่อความชัดเจนเพียงพอที่จะเห็นว่า การยึดไว้ซึ่งความรู้สึกต่อตัวตนหรือการยึดไว้ต่ออาการของโลกภายนอกนั้น ทำให้เราทุกข์ เราก็อยากจะปล่อยเสียที อยากจะละเสียที

ถาม ขอเรียนถามเรื่องการแผ่เมตตาให้กับบุคคลที่ไม่ชอบเรา (ไม่มีเหตุผลในการไม่ชอบ คาดว่าเป็นกรรมแต่ชาติปางก่อน) โดยหวังว่า สักวันหนึ่งเขาคงจะดีขึ้น แต่มีคนแนะนำว่า ควรจะหยุดแผ่เมตตาให้คนๆ นี้เพราะไม่มีประโยชน์ เราควรจะทำอย่างไรดี ขณะที่ถามนี้ก็ยังคงแผ่เมตตาให้เขาอยู่

ตอบ การแผ่เมตตา ยังไงๆ เราก็ควรแผ่เมตตา เขาจะชอบเราหรือไม่ชอบเรานั้น ถือเป็นคนละเรื่องกัน เราแผ่เมตตาเพื่อฝึกตนเอง เราแผ่เมตตาเพราะเป็นสิ่งดีงาม

เราแผ่เมตตาเพราะเป็นโอกาสที่จะเพิ่มคุณธรรมของเราเอง เขาจะรับหรือไม่รับ ก็เรื่องของเขา ไม่ใช่เราต้องไปยึดเยียดให้เขา

ส่วนที่ว่าเขาไม่ชอบเราโดยไม่มีเหตุผล เราควรจะดูให้ดี เราว่าเขาไม่มีเหตุผล อาจจะเพราะว่าเราไม่รู้ โดยปกติคนจะทำอะไรมักมีเหตุผลที่จะทำ แต่จะเป็นเหตุผลที่สมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ หรือเป็นเหตุจากความไม่เข้าใจกันที่เกิดขึ้น เราก็ไม่รู้ แต่เราควรตั้งข้อสงสัยไว้

อย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตานี้ไม่เสียอะไร แต่การไม่แผ่เมตตาถือว่า เสีย คือ พลาดโอกาสที่จะทำความดี ทั้ง ๆ ที่เราไม่ควรจะพลาดโอกาสนั้น

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า การแผ่เมตตาเป็นส่วนหนึ่งของบุญ คือ เราทำจิตใจเป็นบุญ เราได้แผ่เมตตา เราทำคุณงามความดีให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ควรจะกลัวบุญ คำว่า บุญ ตรงกับคำศัพท์ในภาษาบาลีว่า ‘บุญญะ’ ซึ่งเป็นอีกชื่อหนึ่งของความสุข

วิธีทำให้จิตใจเป็นบุญดูได้จากบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ การให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา ความอ่อนน้อม การช่วยเหลือผู้อื่น การเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น การอนุโมทนาในการทำดีของ การฟังธรรม การได้สอนได้แนะนำคนอื่นก็ล้วนเป็นบุญ แต่อาตมาคิดว่า ข้อสุดท้าย คือ การทำสมาธิภาวนาให้เกิดขึ้น น่าจะเป็นบุญสูงสุด

ถาม ฌาน ๔ คืออะไร ผู้ปฏิบัติมาก ๆ แล้วไปติดอยู่ในฌาน ๔ จะดูเหมือนคนที่มีจิตไม่ปกติหรือเปล่า ต้องให้ครูบาอาจารย์แก้ไขหรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ คือ ฌาน ๔ เป็นความสงบและความประณีตของจิตใจ เป็นผลจากการทำสมาธิ จิตใจจะเยือกเย็น ปลอดโปร่ง หนักแน่นมาก ไม่เป็นสิ่งที่ทำให้วิปริต แต่มีบางคนที่พูดอวดว่า เขาได้ฌานนี้ฌานนั้น แล้วเกิดวิปلاส ไม่ใช่ว่าเขาได้ฌาน ๔ แล้วจึงวิปลาส คือมันตรงกันข้าม คนมันวิปลาสมาก่อน วิปลาสจนแต่งฌาน ๔ ขึ้นมาเอง มันคิดคาดคะเนว่า จะได้ฌานอย่างนี้ฌานอย่างโน้น ก็เลยเป็นเรื่อง พุดในลักษณะนี้ ฌานเป็นความปกติของจิตใจ เวลาทำจิตใจให้สงบ ยิ่งสงบ มันก็ยิ่งปกติ มันสบาย

การได้ฌาน เราก็ดูที่องค์ประกอบ องค์ประกอบของฌานที่ ๑ มี วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ไม่มีนิวรณ์ ๕ เข้ามาครอบงำ คือ จะไม่มีกามฉันทะหรือความพอใจในกาม ความรู้สึกโกรธหรือโมโห ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน หรือความลังเลสงสัย

วิตก ในลักษณะนี้ไม่ใช่วิตกในภาษาไทย มันเป็น วิตก ในภาษาบาลี แปลว่า คิดแบบมีหลัก สามารถตั้งจิตไว้ ยกขึ้นมาสู่จิตใจ และ วิจาร์ คือ การสังเกต การพิจารณาในอารมณ์นั้น ในสิ่งนั้น ยกขึ้นมาไตร่ตรอง

ลักษณะของฌานจะมีกุศลธรรมล้วนๆ ไม่มีอกุศลเกิดขึ้น จิตจะเบิกบาน มีความสุขมาก จะปลอดโปร่ง ปิติก็เกิด ความสุขก็เกิด เอกัคคตา คือ จิตจะไม่วอกแวก จิตรวม เพราะปกติจิตจะไม่รวม มันคิดนี่คิดนั้น จิตรวม จะหนักแน่น ปลอดโปร่ง แจ่มใส สามารถใช้จิตของเราได้ปกติ ไม่เป็นทาสของอย่างอื่น จากนั้น มันจะค่อยๆ ประณีตขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น จนถึงฌานที่ ๔ ก็เลยเหลือแต่สติที่สมบูรณ์

ถาม ทำอย่างไรจึงจะหยุดคิดได้ คือ พอรู้ว่าคิด แล้วเรื่องที่คิดก็หยุด แต่ก็มีเรื่องใหม่มาให้คิดไปเรื่อย ๆ เป็นร้อยเรื่อง

ตอบ จะดีกว่าถ้าเราไม่คิดว่า ต้องหยุดคิด เพราะเรามักจะคิดในลักษณะเช่น เรามีความทุกข์ เรามักจะคิดว่า ถ้าเราไม่คิด เราก็จะไม่ทุกข์ แต่มันไม่เป็นอย่างนั้น คือ トラบใดที่เรายังขาดปัญญา ขาดความเข้าใจในความเป็นจริง เราคิดก็เป็นทุกข์ เราไม่คิดก็ยังเป็นทุกข์อยู่ จึงเป็นเรื่องที่เราต้องสร้างสติปัญญาขึ้นมาในตัวเองให้ได้ เพื่อเราจะได้เข้าใจลักษณะของการคิด

อย่างที่หลวงพ่อบุญมาเคยถามโยมว่า มีคนๆ เดียวในโลกนี้ที่ไม่คิด รู้ไหมว่าคือใคร โยมก็ตอบกันว่า คงเป็นพระอรหันต์ บ้างก็ว่าเป็นพระพุทธเจ้าไหม ท่านก็ว่าไม่ใช่ๆ คำตอบคือ คนตาย คนตายแล้วเท่านั้นจึงจะไม่คิด

ฉะนั้นเราจึงไม่ต้องกังวลที่จะหยุดคิด แต่เราต้องหันเข้าหาความคิด รู้จักโทษ รู้จักคุณของความคิด

แม้แต่กรรมฐานบางอย่างก็อาศัยการคิด เช่น ในกรรมฐาน ๔๐ จะมีอนุสติ ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์สรรเสริญ เช่น จาคานุสติ ระลึกถึงการให้ สีลานุสติ ระลึกถึงการรักษาศีลของเรา พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า โดยยกพระพุทธเจ้าขึ้นมา แล้วคิดเรื่องพระพุทธรูปองค์ในแ่งมุมต่างๆ จะทำให้จิตใจสงบและปลอดโปร่ง

นอกจากนี้ยังมีอัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม สังฆานุสติ มรณสติ กายคตานุสติ ที่เราอาศัยการพิจารณาร่างกายและยกความคิดเรื่องกายขึ้นมา มันเป็นอุบายที่ช่วยให้

จิตใจสงบ สงบ ไม่ได้แปลว่า ไม่คิด แต่ว่า สงบ คือ ความคิดที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย แก่เรา ความคิดที่ไม่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง อันนี้เป็นตัวสำคัญมาก

ถาม ทำอย่างไรจะฝึก ผู้รู้ ในจิตให้รู้เท่าทันอารมณ์ และให้มีกำลังที่ยับยั้งไม่ให้ตอบสนองอารมณ์นั้น

ตอบ แท้จริงแล้วเราไม่ต้องฝึกผู้รู้ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ผู้รู้ มันเท่าทันอยู่แล้ว ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไปทำอย่างอื่นเสีย เราไปคิดเรื่องอื่นเสีย เราไปปรุงเรื่องอื่นเสีย เราไม่ได้ใส่ใจกับผู้รู้ เมื่อเวลาเราไม่ใส่ใจไม่ทะนุถนอมผู้รู้ มันก็เท่ากับเราปล่อยให้อารมณ์อื่นมาครอบงำ ปล่อยความคิดความรู้สึกต่าง ๆ มาทำให้มันแปดเปื้อน

ผู้รู้มันคืออยู่แล้ว ผู้รู้มันเบิกบานอยู่แล้ว ผู้รู้มันตื่นอยู่แล้ว เราเพียงต้องเอาใจใส่ดูแลรักษาผู้รู้ และไม่สนับสนุนอารมณ์อื่นๆ เช่น อารมณ์ของความเพลิดเพลिनยินดีในกาม หรืออารมณ์ที่ประกอบด้วยโทสะ ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน หรือความลึกลับสงสัย ถ้าหากว่าเราไม่ให้อาหารมัน ไม่เลี้ยงมันไว้ มันก็จะเริ่มไม่มีกำลังแล้วในที่สุด มันก็อยู่ไม่ได้ อย่างนี้ก็เป็น การสนับสนุน ผู้รู้ ขึ้นมาด้วยการไม่เอาอะไรมาขวางมัน

ถาม ทำไมพระพุทธเจ้าห้ามไม่ให้ทานเนื้อสัตว์

ตอบ ที่พระพุทธเจ้าห้ามพระฉัน เพราะมันเป็นสัตว์ของพระราชาเช่นเดียวกันกับช้าง นอกจากนี้ยังห้ามฉันหมาและงู เพราะเป็นของต่ำ น่าเกลียด สัตว์ร้ายบางชนิดเป็นอันตรายสำหรับพระที่อยู่ป่า เช่น เสือ หมี พระพุทธเจ้าว่า ถ้าพระฉัน จะมี

กลิ่นของเนื้อนั้นอยู่ เมื่อพระไปปักกลดในป่า ลัทธิมันจะเข้ามาหา แล้วท่านยังห้ามไม่ให้พระฉันเนื้อมนุษย์ด้วย

ถาม เมื่อมีสมาธิแล้ว จะมีสติเสมอหรือไม่เวลานั่งทำสมาธิ

ตอบ สำคัญว่าสมาธิที่มีต้องเป็นสัมมาสมาธิ เพราะสมาธิมีทั้งสัมมาสมาธิ และมิจนสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่ไม่ถูกต้อง คือ เป็นสมาธิที่ไม่มีสติเป็นองค์ประกอบ เอกลักษณะอย่างหนึ่งของสมาธิที่ถูกต้อง คือ จิตใจของเราจะนิ่งขึ้น ๆ สงบมาก ถ้าไม่มีสติเป็นองค์ประกอบ พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ เราต้องมี ผู้รู้ ดิตตวอยู่ เราจะทิ้ง ผู้รู้ ไม่ได้

ถาม หากนั่งหลับบ่อยๆ ในเวลาภาวนา ควรแก้ไขอย่างไร

ตอบ ต้องมีอุบายสำหรับตัวเอง เช่น อาศัยร่างกายของเรา นั่งให้เที่ยงตรง เพราะว่าปกติถ้าจะหลับ หลังจะเริ่มค่อมลงๆ การเริ่มต้นด้วยการนั่งให้เที่ยงตรง จะช่วยให้มีกำลังในร่างกาย เวลาที่มีกำลังในร่างกาย จิตใจก็จะมีกำลังมากขึ้น จะช่วยไล่ความง่วง ให้เราทำองค์กรรมฐานของเราให้ชัดเจน เช่น หากว่าเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้ามันเริ่มพร่ำมัว เราก็ต้องทำให้มันชัดเจน เป็นอุบายที่ช่วยทำให้มีสติชัดเจน ทำให้กำหนดได้ชัดเจน

บางที่เราก็กบฏทวนข้อธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง คือ อาศัยการเคลื่อนไหวของจิต เช่น เรายกพุทโธขึ้นมา พุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตั้งคำถามกับตัวเองว่ามีไหม หรือ ทบทวนในลักษณะว่า เราจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างไร เป็นการชักจูงจิตใจของเราให้มีการเคลื่อนไหว แทนที่จะจมอยู่ในความมืด ยกจิตใจเราขึ้นมาสู่การพิจารณา มันจะทำให้จิตใจเราตื่นขึ้นมาได้

ถ้าหากว่าทำสิ่งเหล่านี้แล้วยังไม่ได้ผล บางทีเราก็กทำอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ คือ ดึงหู หรือ ถูตัว ร่างกายจะได้มีกำลังมากขึ้น หรือออกไปข้างนอก ถ้าเป็นกลางคืน ก็ออกไปดูดาวดูฟ้าข้างนอก จะได้ทำให้จิตเกิดกำลัง ถ้าง่วงมากๆ ไม่ว่าจะเป็กลางวัน หรือกลางคืน หากไฟยังสว่างอยู่ เราก็ลืมตาไว้ ดูแสงสว่างรอบตัวเรา มันก็ช่วยได้

อีกวิธีคือออกไปเดินจงกรมแทนที่จะนั่ง ถ้าง่วงมากเดินจงกรมจะดีกว่า บางคนอาจคิดว่ายังงี้ๆ ก็จะต้องนั่งให้ได้ แต่ความก้าวหน้าของการภาวนาหรือการปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่เรานั่งมากน้อยแค่ไหน แต่อยู่ที่ว่า เรามีสติต่อเนื่องมากน้อยแค่ไหน

บางทีการเดินจงกรมอาจจะเหมาะกว่าสำหรับการทำสติให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา แต่ถ้าเดินจงกรมแล้วยังจะหลับอยู่ เราก็ต้องยอม ต้องไปพัก ไปเอนกาย โดยตั้งใจให้ชัดเจนว่า พอเราหายเหนื่อยแล้ว เราจะลุกขึ้นปฏิบัติภาวนาต่อ

ถาม เมื่อมีทุกข์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่คาดคิด จิตใจฟุ้งซ่านมาก ควรจะปฏิบัติภาวนาอย่างไรดี

ตอบ วิธีหนึ่ง คือ เราต้องยอมรับว่า เราได้สูญเสียผู้ที่เรารักหรือเรามีความเคารพหรือมีความผูกพัน มันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นโอกาสที่เราจะได้พิจารณาอย่างัที่พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณา ซึ่งเป็นเรื่องที่เรควรจะพิจารณาทุกวันๆ ไม่ให้ขาดว่า เราจะพลัดพรากจากผู้ที่เรารักเราชอบใจ หรือจะใช้สำนวนตามบทสวดมนต์ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง มันเป็ธรรมชาติที่เมื่อเราเกิดมาก็ต้องมีลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้นแน่นอน ไม่รู้จะต่อรองได้อย่างไร แต่เรา

สามารถที่จะฝึกจิตให้มีสติและปัญญาเพียงพอที่จะเห็นว่า มันเป็นธรรมชาติของการเป็นมนุษย์ ต้องมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น มันเป็นการฝึกปัญญาของเรา

อีกประการหนึ่ง เมื่อสูญเสียบุคคลที่เราเคารพ เราควรทำคุณงามความดีและอุทิศส่วนบุญกุศลให้ท่านผู้ล่วงลับ ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ายกย่องสรรเสริญมาก

ผลจากการทำสิ่งที่ดี จิตใจย่อมเบิกบาน ซึ่งก็เป็นประโยชน์กับเราเองด้วย แล้วเวลาที่เราได้พยายามกำหนดในจิตใจอุทิศบุญกุศล ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วก็อาจจะได้รับอานิสงส์ของการกระทำนั้น ซึ่งก็น่าภาคภูมิใจ

ถาม ลักกายทิฐิ คืออะไร มีวิธีขจัดอย่างไร

ตอบ ลักกายทิฐิ เป็นการสำคัญมันหมายความว่า เรามีตัวตน เป็นความหลงในความรู้สึกต่อตัวตน เช่น ลักกายมันหมายความว่า เราเป็นรูป รูปเป็นเรา

เมื่อเราได้หมายเอาว่ามีตัวตน มันก็ต้องอาศัย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อจะได้มีความรู้สึกต่อตัวตน ความสำคัญมันหมายความว่า เรียกว่า ลักกายทิฐิ คือ มีทิฐิความเห็นว่าเป็น ตัวตนอยู่ตรงนี้ อย่างนี้ๆ

จะขจัดลักกายทิฐิอย่างไร ก็อย่างที่เราสวดมนต์ตอนเช้า ภารา หะเว ปัญจักขันธา คือ เห็นว่าขันธ ๕ เป็นของหนัก เห็นเป็นของที่ถ้าต้องแบกไว้ จะทำให้เราทุกข์ทรมานเพราะการยึดไว้ซึ่งสิ่งที่คิดว่าเป็น เรา คือ ร่างกายนี้ จิตใจนี้ ส่วนการขจัดนั้น มีคำศัพท์หนึ่งที่ใช้ คือ สละคืน คือ เราคืนให้ธรรมชาติ เพราะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณล้วนเป็นลักษณะของธรรมชาติ หากเรายึดเอาไว้เป็นของเรา

เพราะอย่างนี้แหละ หลวงพ่อพุทธทาสจึงว่า มนุษย์เรานั้นซี้ซั่มย แล้วเราก็ได้ รับโทษสมกับการเป็นคนซี้ซั่มย คือ ต้องเป็นทุกข์ แล้วเราซั่มยอะไร เราซั่มयरูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นของธรรมชาติ เรากลับว่ามันเป็นของๆ เรา เราจึงเป็นโจร นิสัยไม่ดี

จะขจัดสักกายทิฏฐิ แทนที่จะยึดไว้เป็นของเรา เราต้องพร้อมที่จะสละคืนให้ ธรรมชาติ แล้วธรรมชาติมันเป็นอย่างไร มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เราปล่อย ให้มันเป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัย มันไม่ใช่ว่าไม่มี มันมี แต่เราต้องรู้จักใช้ รู้จักทำให้เป็นประโยชน์กับเรา

ถาม สักกายทิฏฐิ กับ อัตตา เป็นอย่างเดียวกันหรือไม่

ตอบ ไม่ สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่ามีตัวตนอยู่ในร่างกายนี้จิตใจนี้ อัตตา เป็นเรื่องสมมติ สมมติว่ามีตัวมีตน อัตตาเป็นสิ่งที่ไม่มีสาระ ไม่มีที่ตั้ง

ถาม วิธีขจัดอัตตาทำอะไร

ตอบ ก็ไม่ต้องขจัด เพราะว่ามันไม่มี มันก็ง่ายดี หหมดความคิดผิด มันก็หมดเรื่อง

ถาม มีชาวต่างชาติ (ชาติเดียวกับท่านอาจารย์) ตั้งคำถามว่า ที่เรามาปฏิบัติ ธรรมกันเป็นหมู่คณะเช่นนี้ ทำเพื่อตนเองและครอบครัวเท่านั้นหรือ ทำอย่างไรจะแผ่อ ไปยังคนหมู่่มาก ให้ถึงคนจำนวนมากๆ จริงๆ ทั้งที่เป็นศูนย์กลางพุทธศาสนา สำคัญแห่งหนึ่งในโลก ขอความกรุณาท่านอาจารย์ให้คำตอบด้วย

ตอบ ดี ให้ถามเขากลับว่า เขาเองทำอะไรเพื่อคนหมู่มากบ้าง อย่างไร มันมักจะ เป็นคำถามของคนที่ยังสงสัยตัวเอง อาตมาจึงให้ตั้งข้อสงสัยว่าเขาทำอะไรบ้าง การถามกลับนี้ เป็นการตอบในลักษณะหนึ่ง หรือเรายกตัวอย่างคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สนับสนุน อยู่ตลอดเวลา เราต้องทำประโยชน์ตนและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ถือเป็นเอกลักษณ์อย่าง หนึ่งของพระพุทธศาสนา

ถาม เราควรจะเลือกคู่ครองที่มีคุณสมบัติอย่างไร

ตอบ อาตมาก็ไม่มีประสบการณ์ แต่มักจะแนะนำให้ศึกษาพระสูตรที่มี สามีภรรยาผู้เฒ่าคู่หนึ่งซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้ามานาน ท่านทั้งสองได้ถาม พระพุทธองค์ว่า ท่านได้อยู่ร่วมกันมาด้วยความรักความเอ็นดูตลอดมา และยังอยาก จะเป็นสามีภรรยากันอีกในชาติต่อๆ ไป จะต้องทำอย่างไร

พระพุทธเจ้าตอบว่า อย่างนี้สามารถทำได้ โดยอาศัยความประพฤติที่เสมอ กันทั้ง ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา มันเป็นกำลังในชีวิต คือ มีศรัทธาใกล้เคียงกัน มีความเคารพนับถือในสิ่งเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน มีศีลเสมอกัน ความประพฤติ งดงามเสมอกัน มีจาคะความพร้อมที่จะเสียสละ การให้ การช่วยเหลือ ความเอื้อเฟื้อ ก็ใกล้เคียงกัน และมีปัญญาความเข้าใจ การมองโลก และการมองตัวเองใกล้เคียงกัน อย่างนี้จะเป็นคู่ครองที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ทั้งสุขในชาตินี้และสุขในชาติหน้า นี่เป็นตัวอย่างที่ดีที่เราน่าจะมอง น่าจะคิด น่าจะพิจารณา

มีอีกพระสูตรที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องคู่ครอง หรือสามีภรรยา ๔ อย่าง คือ

ยักษ์อยู่กับยักษ์ณี ยักษ์อยู่กับเทพิตา เทพบุตรอยู่กับยักษ์ณี เทพบุตรกับเทพิตาอยู่ด้วยกัน ก็แล้วแต่เราจะเลือกตามความพอใจ

ถาม หากคุณแม่อัลล้วยตายเพราะท่านกลัวความเจ็บ เราควระบอกท่านว่าอย่างไรดี

ตอบ เราต้องให้กำลังใจท่านและบอกวิธีการในการทำจิตใจให้มีศรัทธาเพิ่มขึ้น ให้มีสติเพิ่มขึ้น ให้มีปัญญาเพิ่มขึ้น เพราะไม่ว่าจะกลัวหรือไม่กลัว ยังไงๆ มันก็จะเจ็บ และมันก็จะตาย มันเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต อย่างน้อยเราก็ให้กำลังใจท่าน และบอกท่านในลักษณะว่า การทำจิตใจให้เบิกบาน มีความสุข มีผลกระทบต่อร่างกาย

มีสำนวนฝรั่งว่า Getting old is not for diseases คือ การจะแก่ไม่ใช่เพื่อจะป่วย นี่เป็นเรื่องน่าคิด คนส่วนมากจะกลัวเจ็บกลัวป่วย แต่ที่จริงแล้วถ้ารู้จักดูแลตัวเองให้ดี มีจิตใจที่ปลอดโปร่งแจ่มใส เรื่องความเจ็บป่วยต่างๆ เราสามารถที่จะป้องกันแก้ไขได้ หรือมีสติและปัญญาพอที่จะรักษาจิตใจไม่ให้หวั่นไหวได้

ถาม นิรโรคทำให้เป็นทุกข์มาก ขอพระอาจารย์ได้โปรดแนะนำอุบายในการแก้ นิรโรคแต่ละข้อโดยเฉพาะ

ตอบ พระพุทธเจ้าแนะนำอุบายต่างๆ ไว้กำจัดนิรโรค สำหรับกามฉันทะ ท่านให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน ดูส่วนประกอบของร่างกาย ดูให้ทวนกระแสของตัณหา เรื่อง ความพยายาม เราต้องยกเมตตามาวาขึ้นมาก ความง่วงเหงาหาวนอน อาตมาก็เพื่องอธิบายไป ส่วน ความฟุ้งซ่านนั้น พระพุทธเจ้าให้ตั้งจิตที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

มันจะช่วยให้จิตใจเยือกเย็น สร้างความคลี่คลายในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ด้วยกัน เป็นการทำให้จิตใจสงบลงได้ วิธีไหนที่ทำให้รู้สึกคลี่คลาย สบาย มีสติอยู่กับร่างกาย จะช่วยให้ความฟุ้งซ่านลดน้อยลง การแก้นิर्वรณ ๔ ข้อนี้เป็นสิ่งที่เราต้องทำให้เกิดขึ้นเอง

ส่วนการแก้นิर्वรณที่เป็นความลึกลงลงนั้น ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกด้วย จะแก้ได้ด้วยการฟังธรรม พยายามทำความเข้าใจในธรรมะให้ชัดเจนขึ้น และด้วยการเข้าใจหลักกัลยาณมิตรที่ดี

ถาม เวลานั่งทำสมาธิถึงจุดที่จิตรวมแล้วจะรู้สึกเฉยๆ สงบ เหมือนกลืนลมหายใจ แต่รู้ตัว อย่างนี้เรียกว่าเป็นสมาธิใช่หรือไม่

ตอบ สมาธิแบบตั้งใจมั่น มีทั้งแบบสัมมาสมาธิและแบบมิจจาสมาธิ ถ้าเป็นสัมมาสมาธิมันจะต้องมีความรู้สึกสงบเฉยๆ ในลักษณะว่าเยือกเย็น ไม่ตื่นเต้น คือจะปลอดโปร่ง มีสติ และไม่ยึดอัด จะรู้สึกถึงความคลี่คลายผ่อนคลายในตัว ถ้ารู้สึกเหมือนกลืนลมหายใจ ถ้ามันยึดอัด อย่างนี้จะเป็นสมาธิที่ยังไม่เรียกว่าสัมมาสมาธิ

ถาม ถ้าเรารู้ว่าเรามีตัณหา แต่ยังละยังวางไม่ได้ จะมีวิธีหรืออุบายอย่างไรในการละ และความอยากที่จะปฏิบัติให้สงบถือว่าเป็นตัณหาหรือไม่ ถ้าเป็นตัณหาแล้วจะต้องวางใจอย่างไรถึงจะละตัณหานี้ได้

ตอบ เมื่อเรารู้ว่ามีตัณหา มันก็แน่นอนว่า ไม่ใช่เพียงแค่เริ่มปฏิบัติแล้วเราจะละตัณหาได้ มันต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป เราต้องพยายามสร้างความรู้สร้างความเข้าใจ

เพื่อให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ตัณหา มีบทบาทอย่างไร มีกระบวนการอย่างไร มีโทษอย่างไร ทำให้เกิดอุปสรรคอย่างไร เมื่อเราเห็นโทษชัดเจนมากขึ้น เราก็พร้อมที่จะละ การเห็นโทษตัวนี้แหละเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

แล้วเราก็พิจารณาสังเกตดูประโยชน์ที่เกิดขึ้นถ้าเราละตัณหาได้ เพื่อให้กำลังใจกับตัวเอง ไม่ใช่จะเอาแต่หักห้ามอย่างเดียว หากเรามีเป้าหมาย เช่น อยากปฏิบัติเพื่อจะได้ความสงบ จะเป็นตัณหาหรือไม่ โดยทั่วไป การจะปฏิบัติ มันก็ต้องอาศัยความอยาก เราอาศัยความอยาก เราอาศัยความต้องการ แต่เป็นความอยากในสิ่งที่ดี มีค่าศัพท์อีกคำสำหรับความอยากหรือความพอใจ ที่ไม่ใช่ตัณหา คือ จันทะ เช่นมีธรรมจันทะ มีกุศลจันทะ ซึ่งเป็นความอยากที่ดี

แต่ถ้าเราอยากปฏิบัติให้สงบเพื่อให้เขาสรรเสริญ หรือเพื่อจะได้มีฤทธิ์มีเดช ไว้วอด หรือไว้ปราบปรามคนอื่นอย่างนี้ นั่นคือ ตัณหา เพราะเป็นการสนองต่อความรู้สึกต่อตัวตน แต่ถ้าอยากจะสงบเพื่อสร้างคุณธรรมในตน เพื่อสร้างคุณงามความดี เพื่อจะได้เป็นลูกศิษย์ที่ดีของพระพุทธเจ้า อย่างนี้ก็แรงผลักดันที่ถูกต้อง

ถาม จะมีวิธีลืมอดีตที่ขมขื่นที่คิดว่าตัวเองเป็น Wednesday child หรือลูกคนกลาง ที่พ่อแม่ไม่รักได้อย่างไร และ หากลืมได้ จะเป็นการสร้างกุศลแก่ตัวเอง หรือแก่พ่อแม่หรือไม่ อย่างไร

ตอบ มันเป็นเรื่องที่เราต้องรับผิดชอบต่อตัวเอง คือ พ่อแม่จะรักหรือไม่รัก เราก็ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบตัวเอง และรับผิดชอบที่จะเลือกคุณธรรม เลือกความสุข

ตราบใดที่เราเก็บความรู้สึกจากอดีตของเราไว้ ก็เสมือนได้สร้างความรู้สึกต่อตัวตนว่า เราเป็นคนที่มีความด้อยในลักษณะต่างๆ ก็เป็นเราเองที่สร้างความรู้สึกนั้นๆ ขึ้นมา โดยเลือกจำเฉพาะสิ่งที่เข้าข้างความรู้สึกนั้น

ไม่ใช่ที่เราจะต้องลืมอดีต แต่เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเอาอดีตมาข่มมารังแกเรา ในปัจจุบัน อดีตก็เป็นเรื่องอดีต เรามีความสามารถและเป็นอิสระที่จะให้จิตใจของเรา อิงอาศัยคุณธรรม มากกว่าที่จะอิงอาศัยความทรงจำที่เราถือขึ้นมาจากอดีต

เมื่อเราพูดในลักษณะการสร้างที่พึง ก็ให้เราเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ไม่ใช่เอาสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นมาในอดีตมาเป็นที่พึ่ง มันเป็นเรื่องที่เราต้องคอย ฝึกคอยหัดเพื่อการเลือกที่ถูกต้อง โดยสังเกตว่า ที่เลือกอย่างนี้เป็นประโยชน์กับเรา หรือไม่ เป็นคุณกับเราหรือไม่ หรือเป็นโทษกับเราหรือไม่

เมื่อทำเช่นนั้น เราก็สามารถที่จะเป็นตัวของเราเอง ไม่ใช่ที่เราจะลืมอดีต ทั้งหมด แต่เราสามารถที่จะเลือกจำได้ และสามารถที่จะให้ความสนใจและความ สำคัญกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่น่าความสุขมาให้ และสิ่งที่น่าคุณธรรมมาให้

ถาม บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์บทที่ว่า ลัทธะลัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ แปลว่า จงอย่าได้พราจจากสมบัติที่ตนได้แล้ว อยากทราบว่ เหตุใดจึงแผ่เมตตาให้คนยึดติด กับสมบัตินอกกาย

ตอบ มันเป็นการแสดงว่าเราหวังดี ไม่ใช่เวลาเราแผ่เมตตา เราจะขอให้เขา สาบสูญจิบหายจากทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เรากำลังฝึกตัวเราให้มีเมตตาและความหวังดี ส่วนเขาจะได้หรือไม่ได้ก็เรื่องของเขา

ถาม บางคนคิดว่าการทาโลชั่น ทาครีมกันแดด ผิดศีล ๘ แต่บางคนก็แย้งว่า ไม่น่าจะผิด เพราะไม่ใช่เพื่อความสวยงาม แต่เป็นการรักษาป้องกันมะเร็งผิวหนัง ท่านอาจารย์มองว่าอย่างไร

ตอบ ศีล ๘ เป็นเรื่องการเว้นจากการใช้ของที่ไม่จำเป็น ของฟุ่มเฟือย หรือเป็นไปเพื่อการประดับ ซึ่งถ้าทาไว้แค่เพื่อรักษาผิวหนัง มันก็ไม่มีปัญหา

อย่างอาตมาเองก็เคยถูกผ่าตัดมาแล้วเพราะโรคมะเร็งผิวหนัง แต่ก่อนเราไม่ยอมทาครีมกันแดด ที่จริง ถ้าอาตมาได้ทาเสียก่อน ก็อาจจะไม่ต้องผ่าตัดก็ได้ ฉะนั้นเมื่อเราพูดถึงการรักษาผิวหนังเพื่อสุขภาพ มันก็คนละประเด็น เพราะ ศีลอยู่ที่เจตนา นี่เป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ถาม มีตัวอย่างหรือกลวิธีง่ายๆ อะไร ที่เราจะทำให้คนเชื่อเรื่องการกลับมาเกิดใหม่หรือเรื่องกรรม เพราะบางคนไม่เชื่อเรื่องการตายแล้วต้องเกิดใหม่ จะให้พิสูจน์ด้วยการปฏิบัติธรรม เขาก็มองว่าเป็นการใช้เวลาลงทุนลงแรงมากเกินไป

ตอบ สำหรับคนที่ไม่เชื่อ มันก็ยากที่จะบอก คือเราไม่ต้องมองไกลจนเกินไป อาตมาคิดว่า ในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า คำสอนอื่นๆ ที่ท่านสอนไว้ มันก็ค่อนข้างมีความน่าเชื่อถือน่าไว้วางใจ และที่ท่านได้สอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดนั้น ท่านก็คงไม่สอนไว้เพื่อหลอกลวงเรา หรือด้วยความไม่รู้ของท่าน

ให้เราสังเกตดูคำสอนอื่นๆ ที่ท่านสอน มันมีหลักการที่ดีมาก คือท่านให้เราพิจารณาดู เรื่องการที่ตายแล้วจะต้องไปเกิดอีก เราก็ต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อไว้ก่อน

เพราะเรื่องนี้เราพิสูจน์ ๑๐๐% ไม่ได้ ยกเว้นว่าเรามีประสบการณ์ตรง ซึ่งบางทีก็เป็นไปได้

มีฝรั่งคนหนึ่ง เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัย Virginia ตอนนั้นคิดว่าเขาเกษียณแล้ว เขาศึกษาเรื่องตายแล้วเกิดใหม่มานานเกือบ ๔๐ ปีแล้ว โดยสัมภาษณ์คนที่เขาว่าตายแล้วเกิดใหม่อย่างเข้มงวดกวดขัน พยายามจะให้ป็นวิทยาศาสตร์ สำหรับคนที่น่าสงสัยว่าน่าจะได้รับความรู้จากชาติได้ด้วยวิธีอื่น เขาก็คัดออกๆ จนเหลือเฉพาะคนที่ไม่มีวิธีอื่นที่จะรับรองว่าเขาตายแล้วเกิดใหม่ โดยเขายังจำชาติเก่าได้ ซึ่งก็พอจะมีเหตุผลสนับสนุนเรื่องตายแล้วเกิดใหม่

บางทีเราอาจจะเคยพบคนที่เขาจำชาติก่อนของเขาได้ ถ้าได้เคยพบคนอย่างนี้เราก็ควรจะดูว่า เขาน่าเชื่อถือไหม หรือเขาคุยโม้ ถ้าดูแล้วน่าเชื่อถือ เขามิ่่น่าจะหลอกเราก็คือเป็นข้อมูลส่วนหนึ่ง

นอกจากนี้ เราก็สังเกตดูว่าการกระทำต่างๆ ย่อมมีผล ตามกระบวนการของธรรมชาติ เรื่องจิตของเราก็เช่นกัน ที่พระพุทธศาสนาบอกว่า ตายแล้วเกิดใหม่ ก็เพราะเรายังมีเชื้อของความเกิดอยู่ คือเรายังมีความสำคัญมั่นหมาย ยึดไว้ในความเป็นตัวตน ซึ่งธรรมชาติของกำลังอันนี้ มันจะแสวงหาการเกิดใหม่

ให้เราทดลองว่า เราจะสามารถยับยั้งกระแสอย่างนี้ได้ไหม มันยากมาก คิดดูว่าแม้จะทำความสงบมากน้อยเพียงใด จิตใจมันก็ยังมีความติดพันอยู่กับความเป็นตัวเป็นตน เมื่อเราไม่สามารถที่จะตัดมันได้ในชาตินี้ เวลาเราตาย กำลังอันนี้มันก็ยังมียู่ ไม่ได้หายไปไหน แล้วมันจะพาให้เกิดใหม่

ถาม ท่านอาจารย์ใช้วิธีใดในการรับมือกับเวทนา ความเจ็บปวดขณะนั่งสมาธิ

ตอบ เรื่องเวทนา เราก็อาศัยสติกำหนดรู้ รู้ว่าความเจ็บปวดเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอน ทุกขเวทนาทางกายก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าการปล่อยให้จิตใจเกิดความไม่ชอบ ไม่พอใจ เกิดความรู้สึกท้อแท้ทำไมไหว นั่นก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่เราควรต้องแยกออก คือ ไม่ปล่อยให้เป็นเวทนาที่ทับถมจิตใจ ถ้าเป็นเวทนาทางกาย เรารู้้อยู่ เราก็มองอยู่ พิจารณาอยู่ โดยสังเกตดูความไม่เที่ยง

หรือบางทีเราก็ใช้เวทนาทางกายเป็นที่กำหนดเลย เพราะว่าบางครั้งเมื่อเกิดทุกขเวทนา มันจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ จะมีความเกลียด หากเราจะบังคับไม่ให้มี มันอาจจะยิ่งสร้างความกระสับกระส่ายขึ้นในจิตใจ อาจไม่ใช่วิธีที่ดี ก็ให้เราดูทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ให้เรายอมรับว่ามันเป็นของธรรมชาติ

บางทีเราก็เอาจมหายใจเข้าลมหายใจออกไว้ที่จุดที่มีเวทนา เหมือนกับเราล่อมความเจ็บปวดนั้นด้วยสติและปัญญาของเรา มันก็คลี่คลายได้ แต่ถ้าความเจ็บปวดนั้นถึงขนาดที่ดูแล้วว่าใจสู้ไม่ไหว บางทีเราก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ หรือต้องคลี่คลายด้วยวิธีอื่น เช่นลุกออกไปเดิน แต่ยังรักษาสติให้ต่อเนื่อง

ไม่รู้โยมจะสังเกตหรือเปล่าว่า ช่วงนี้อาตมาจะนั่งพับเพียบ ถึงแม้จะนั่งขัดสมาธิก็จะไม่นาน เพราะว่าจะปวด นั่งอย่างนี้แล้วเจ็บที่ต้นขา แต่มันก็เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่รู้จะอย่างไร เราก็คอยกำหนดมันไว้ ปวดมากๆ ก็จะออกไปเดินจงกรม

เรื่องปวดทางร่างกายไม่ค่อยเป็นปัญหาเท่าไร มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ที่มันโกรธที่มันเกลียด ที่มันกังวล ตัวนี้แหละตัวปัญหา เพราะเป็นความเศร้าหมองของจิตใจ

เราจึงควรฝึกเพื่อให้สามารถที่จะรับความเจ็บปวดทางร่างกายโดยไม่เศร้าหมอง ไม่กลัว ไม่เกลียดมันได้

ถาม มีวิธีการเตรียมใจอย่างไรเมื่อต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

ตอบ เราก็หมั่นทบทวนว่า เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบใจ ทั้งหมด ไม่ใช่สักแต่ว่านึกหรือพูด แต่เราต้องพยายามน้อมเข้ามาๆ แล้วพิจารณาให้เห็นว่า มันเป็นความจริง ซึ่งไม่ใช่เฉพาะกับเรา คนทุกคนก็เป็นอย่างนั้น ธรรมชาติก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่ทะเลาะหรือขัดแย้งกับธรรมชาติ เราก็จะสบายดี ความจริงเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องยอมรับความจริง

ถาม พระคุณเจ้าดูแลรักษาสุขภาพอย่างไร จึงได้ดูแข็งแรงกว่า ๓-๔ ปีที่ผ่านมา

ตอบ มีวิธีการที่ดีมาก คือ อยู่ที่วัดอภัยคีรี ต้องเดินขึ้นเขาลงเขา ออกกำลังกาย ฉะนั้นมือเดียว เป็นการรักษาสุขภาพอย่างดีมาก อีกอย่างหนึ่งคือ การไม่สะสมอารมณ์ของความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่เก็บมันไว้ ทิ้งให้หมด เพราะมันรังแกสุขภาพมาก เก็บความเกลียด เก็บความกลัว เก็บความกังวลเอาไว้ เท่ากับรังแกตัวเอง ยิ่งยินดีในการละ ร่างกายก็ยิ่งสบายและแข็งแรง



กราบนมัสการขอพระคุณพระอาจารย์ปล้นโนที่เมตตาอนุญาตการจัดพิมพ์หนังสือ

กราบนมัสการขอพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรที่เมตตาตั้งชื่อหนังสือว่า
“ธรรมะปลุกใจ”

ขออนุโมทนาคณะญาติโยมผู้ช่วยถอดไฟล์เสียงและตรวจทาน

นพวรรณ และ เขียนทอง เงินฟุ่ม

ทิพย์วไลย์ ทวีพาณิชย์

จันทร์เพ็ญ จันทอภิชัย

อรวรรณ โฉมศรี

อมรมาศ จันทธสา

อัมพิกา ปุณนจิต

จงเจริญ ศรแก้ว กริมสมันน์

จุฑามาศ ไกรวิชิตติ

ทิพย์วไลย์ ทวีพาณิชย์

วารุณี สุขสมหมาย

ดวงพร เพ็ชรรัตน์

ลิบพร สี่หิโสภณ

ณัฐฐา เอื้อปัญญาพร

ขออนุโมทนาคุณศรีวรา อีสระ ผู้เรียบเรียงต้นฉบับหนังสือ

พระอาจารย์ปล้นโน



นามเดิม รีด แพร์รี (Reed Perry)

เกิด ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ประเทศแคนาดา

การศึกษา ปริญญาตรี สาขาประวัติศาสตร์

หลังจากจบการศึกษาได้เดินทางไปหาประสบการณ์ชีวิตจากหลายประเทศ จนกระทั่งปี ๒๕๑๖ ได้เดินทางมาประเทศไทย และเกิดความสนใจในการทำสมาธิภาวนา จึงได้ไปฝึกปฏิบัติที่วัดเม็งมา จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากนั้น จึง ตัดสินใจ เข้าสู่เพศบรรพชิต โดยอุปสมบท ที่วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร ในปี ๒๕๑๗

ต่อมาท่านได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่ocha สุภโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานีท่าน จึงเดินทางไปฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่อ โดยได้พำนักที่วัดหนองป่าพง และวัดสาขาอื่นๆ ตามโอกาสอันสมควร จนกระทั่งปี ๒๕๒๕ ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ

ในขณะที่ปฏิบัติภารกิจ ณ วัดปานานาชาติ ท่านยังได้ช่วยจัดตั้งวัดสาขา ได้แก่ วัดป่าภูจอมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี ๒๕๓๒ และสำนักสงฆ์ เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกะแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๒๕๓๕

ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ชานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เป็นต้นมา ทุกครั้งที่ท่านเดินทางมาประเทศไทยท่านจะใช้เวลาส่วนหนึ่งในการอบรมสั่งสอนญาติโยมในการปฏิบัติธรรมในวาระต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครอง และญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็น นิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและ ปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็น ธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และ สิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะ ที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์ สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบ โรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่บ้านหนองน้อย อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสีในการผลิตและเผยแพร่สื่อ ธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯได้ดำเนินการ ต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ธรรมะปลุกใจ

พระอาจารย์ปสันโน