



อาหาปาสติ

พระราชโศภิต
(หลวงพ่อปสุโ)

อาหฺาปาหฺสดี

พระราชโพรวิเทต
(หลวงพ่อปลสุโห)

อบรมการปฏิบัติ ณ ยูวพุททิกสมาคมแห่งประเทศไทย
ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

อาหาปาหสติ

พระราชโพธิวิเทศ (หลวงพ่อปสนโน)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ธันวาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย คณะศิษยานุศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี

ภาพประกอบ วัดป่าอภัยคีรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อ : วัดป่าอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery

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

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

หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว

โปรดมอบให้กับผู้อื่นจะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๒

สำหรับเนื้อหาในหนังสืออานาปานสติเล่มนี้ เป็นพระธรรมเทศนาและการถามตอบปัญหา เมื่อครั้งที่หลวงพ่อปสนโนได้เมตตารับกิจนิมนต์ในการอบรมการปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ ๙ ถึง ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๓ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

ในการนั้น ทางยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยและกองทุนธรรมบูชาจึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เนื้อหาในการอบรมครั้งนั้นเพื่อแจกเป็นธรรมทาน สำหรับการพิมพ์ในครั้งที่ ๒ นี้ ทางคณะศิษยานุศิษย์ วัดป่าอภัยคีรี ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์อีกครั้ง โดยมีการปรับปรุงเล่มและตรวจทานเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จากเวลานั้นจนถึงเวลานี้ หลวงพ่อปสนโนท่านยังคงเมตตาเดินทางกลับมาประเทศไทย เพื่อโปรดเหล่าศิษยานุศิษย์เป็นประจำทุกปี ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อดีได้เมตตาอบรมบสั่งสอน นำพาประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงโปรดอำนวยให้หลวงพ่อดีมีสุขภาพธาตุขันธ์แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับเหล่าศิษยานุศิษย์ตลอดกาลนาน

ขออนุโมทนากับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ บุญกุศลอันได้อันเกิดจากหนังสือเล่มนี้ ขอบุญกุศลนั้นจงเป็นเหตุให้ทุกท่านได้ประสบกับความสุขสงบร่มเย็น เจริญก้าวหน้าในธรรมทั่วกันทุกท่านทุกคนเทอญ

คณะศิษยานุศิษย์



๑

ตามสบาย นั่งพับเพียบ ตั้งใจฟังโอวาทบ้างเล็กน้อยเพื่อเป็นการเริ่มกรรมฐาน เมื่อกี่เราได้วางแนวทางสำหรับตัวเองและหมู่คณะเพื่อได้ปฏิบัติใน ๘ วันต่อไป วันที่ ๙ ถึง วันที่ ๑๖ คือเราได้ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่งของเรา ซึ่งพูดในแง่หนึ่งก็เป็นหัวใจของพุทธศาสนาที่แท้จริง ส่วนอื่นๆ ที่เราได้ทำไว้ก็เป็นแต่เพียงโครงสร้างหรือขอบเขต แต่ทุกอย่างก็เพื่อให้ได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้ได้ ถ้าเราระลึกถึงว่าลักษณะของผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสธรรมเป็นพระโสดาบันมีลักษณะอย่างไร ซึ่งในแง่ที่ถ้าเราคิด โอ้อโฮ พูดเรื่องการบรรลุธรรมคงเป็นเรื่องสูง แต่แท้จริงพระพุทธเจ้าเวลาท่านให้ลักษณะและเอกลักษณ์ของผู้ที่ได้พระโสดาบัน ส่วนมากจะอธิบายคุณธรรม ๔ ประการ คือ มีความเชื่อมั่น มั่นใจ ไม่สงสัยในพระพุทธ ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และมีศีลที่บริบูรณ์ที่สมบูรณ์ ถ้าเราอ่านพระสูตร ส่วนใหญ่ที่พระพุทธเจ้าได้อธิบายแนะนำลักษณะของผู้เข้าสู่กระแสธรรม ก็จะมีลักษณะอย่างนั้น ก็เป็นเครื่องหมายหรือเป้าหมายที่เราควรตั้งไว้โดยให้ความสำคัญมาก

โดยปกติเราคิดว่า เราต้องไว้ตั้งแต่เป็นเด็กประถม ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ เราชาวพุทธก็รู้จักกันทุกคน รู้ก็ใช้อยู่ แต่มันเข้าไม่ถึง เป็นประเด็นที่เราควรจะยกขึ้นพิจารณาในการปฏิบัติของเรา เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นจิตใจของเราและเป็นกำลังใจ เพราะว่าเป้าหมายที่เราตั้งไว้และสิ่งที่เราอาศัยอยู่ก็ไม่ได้ห่างไกลจากเรานัก การมีพระพุทธรูปหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ในจิตใจโดยไม่โลเลสงสัย ไม่คลอนแคลน มีความมั่นใจที่แท้จริงและมีศัลบวิบุรณสมบุรณ ศีลของพระอรียะ คือ ศีล ๕ มันก็ไม่เกินความสามารถของเรา แต่ศีล ๕ คือมันอยู่ในจิตใจจริงๆ และที่เราได้ฝึกหัดอาศัย การเดินจงกรมก็ดี การนั่งสมาธิก็ดี การพิจารณาธรรมะ การได้ยิน ได้ฟังธรรมะคำสั่งสอน เพื่อน้อมเข้าสู่จิตใจของเรา เพื่อสร้างความเข้าใจว่าเรามีที่พึ่งในจิตใจมากน้อยแค่ไหน และเราจะทำที่พึ่งในจิตใจของเราให้มั่นคงได้อย่างไร

เป็นโอกาสที่ดีของเรา เพราะว่าโดยปกติ พุดตามความเป็นจริง มนุษย์เรามีที่พึ่ง ทุกคนมีที่พึ่ง แต่ว่ามักจะพึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง มักจะพึ่งความลำเอียง มักจะพึ่งความนิยมของสังคมภายนอก มักจะพึ่งสิ่งไร้สาระ เป็นส่วนที่น่าพิจารณาน่าสังเกตว่าเราอยู่ในกรรมฐานก็ดี หรือเราอยู่ที่บ้านก็ดี ที่พึ่งอาศัยทางจิตใจอยู่ที่ไหน ลักษณะไหน เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ เรากลับไปบ้าน ถ้าหากว่า จะมีคนอยู่ก็ตาม ไม่มีคนอยู่ก็ตาม กลับไปบ้านเราทำอะไรก่อน เราเอาอะไรเป็นที่พึ่งของจิตใจ เราอิงอาศัยอะไรเพื่อความสบาย เราอิงอาศัยอะไรเพื่อความมั่นคง แต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน แต่มันก็มักจะไม่มีที่พึ่ง พอกลับไปบ้าน เราก็พึ่งตู้เย็น เปิดประตูตู้เย็น

หาอาหารก่อน หรือไปเปิดโทรทัศน์ดู เปิดคอมพิวเตอร์ดู มันไม่ฟัง ไม่อาศัยพระพุทธเจ้า หรือภาวะของพระพุทธเจ้า คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่เข้าไปกราบไว้ ไปให้ความสำคัญกับพระพุทธเจ้าไว้ก่อน

อย่างหลวงพ่อบุญมา เวลาท่านฝึกพวกเราที่เป็นลูกศิษย์ เวลาจะกลับไปปฏิบัติ ได้เก็บบริหารเรียบบร้อย เก็บเสร็จจากการฉันทกัณฑ์ เสร็จจากการทำธรรมาสน์ กัณฑ์ พอกลับไปปฏิบัติ เราก็วางบริหารลง เราก็กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะมีพระพุทธรูปตั้งไว้ก็ดีหรือไม่ดีก็ตาม เราก็กราบไว้ก่อน คือเป็นการน้อมระลึกถึงว่าเรามีที่พึ่งในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราควรที่จะทำจิตใจของเรา นอบน้อมเข้าสู่ที่พึ่งนั้น

เราจะออกไปทำธรรมาสน์อื่นๆ ออกจากกุฏิ ท่านว่าอย่าเพิ่งรีบไปไหน ก็กราบไว้ก่อน กราบระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการระลึกถึงสิ่งที่เป็นที่พึ่งของเรา แต่ว่าถึงเรากราบเอาไว้ เราก็ต้องยกขึ้นมาสู่จิตใจ เพราะว่าบางทีการกราบก็กลายเป็นอาการกายนอกร่างกายได้กราบ แต่จิตใจไปคิดนึกปรุงแต่งเรื่องอื่น เราก็ต้องพยายามยกเอามาสู่จิตใจของเรา ว่าภาวะของพระพุทธเจ้าคืออะไร ก็อยู่ที่มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามฝึกให้มีเกิดขึ้น ให้มีพระธรรมคือความถูกต้อง เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะคิดนึกเรื่องอะไร ก็พยายามอยู่ในขอบเขตของความถูกต้อง เราจะกราบพระสงฆ์ เราก็น้อมระลึกถึงภาวะหรือเอกลักษณ์ของพระสงฆ์ คือเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ เป็นผู้ปฏิบัติสมควรเหมาะสม อย่างนี้เป็นลักษณะของการได้ปฏิบัติได้ฝึกได้หัดให้มีคุณธรรมเกิดขึ้น คือ

คุณธรรมของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นในจิตใจของเรา จะเกิดขึ้นมันก็อาศัยการยกขึ้นมาสู่จิตใจ การยกขึ้นมาสู่จิตใจ เป็นหน้าที่ของจิตใจที่น้อมระลึกถึง แล้วก็ได้อุคคิดขึ้นมา ได้ใช้กำลังสติและกำลังการน้อมนึก เพื่อคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

บางครั้งเวลาที่เราปฏิบัติ ก็คิดว่าเราไม่ควรมีการคิดเลย หากว่าไม่คิดคงจะสงบ พวกหินพวกตอไม้ก็ไม่คิด ก็ไม่เห็นมีปัญญาเท่าไร มนุษย์จำเป็นต้องอาศัยคิด แต่ว่าต้องคิดให้เป็นธรรมะ ต้องคิดให้มีความถูกต้อง ต้องคิดให้มีขอบเขตหรือคิดให้เป็นประโยชน์ อย่างนี้ต้องอาศัยการฝึกหัด เราก็น้อมคิดขึ้นมาเพื่อยกสิ่งที่มีสาระเข้ามาสู่จิตใจ เราคิดในสิ่งที่น้อมระลึกถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นึกถึงความถูกต้อง นึกถึงการเป็นผู้มีคุณธรรม อันนี้เป็นการเตือนสติของตัวเอง เป็นการเตือนสติของเจ้าของ ก็มีกำลัง และเราค่อยสะสมกำลังของสิ่งที่ดีงาม มันจะทำให้จิตใจค่อยเปลี่ยน ใน ๘ วันที่เราอยู่ในที่นี่ เราจะพยายามฝึกจิตใจของเราให้คิดในสิ่งที่เป็นสาระ เพื่อจะได้ลงสู่ความสงบได้ เพราะบางครั้งการที่พยายามข่มความคิดไว้ ไม่ใช่จะทำให้มีความสงบ บางที่ยิ่งเครียดก็มี บางที่เราคิดว่าความตั้งใจมั่น เรียกว่าสมาธิ แปลว่าความตั้งใจมั่น เราคิดว่าความตั้งใจมั่นคือเราจะได้ข่มความคิด แต่ว่าถ้าเราเพียงแต่ข่มความคิดไว้โดยไม่มีสติและไม่มีการน้อมคิดถึงสิ่งที่เป็นสาระ บางที่ยิ่งอึดอัด ยิ่งเครียด เราก็ปฏิบัติเพื่อความพอดี เพื่อความสบาย ในการปฏิบัติ เราต้องใช้ความฉลาด ใช้ขอบเขตของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าสอน ครูบาอาจารย์รุ่นหลังก็ได้รวบรวมไว้ ตั้ง ๔๐ กรรมฐาน ส่วนหนึ่งของกรรมฐานเหล่านั้น

ก็มีธรรมะ ๑๐ ประการ หรือ กรรณฐาน ๑๐ ประการที่เรียกว่า *อนุสติ* แปลว่าการน้อมระลึกถึง *พุทธานุสติ* ระลึกถึงพระพุทธเจ้า *ธัมมานุสติ* ระลึกถึงพระธรรม *สังฆานุสติ* ระลึกถึงพระสงฆ์ ก็เป็น กรรณฐาน เป็นหนทางที่จะทำให้ความสงบเกิดขึ้น ทำให้สมาธิเกิดขึ้น ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น ในกรณีที่เหมาะสม เราก็ต้องรู้จักใช้การ ฉกฉุดและน้อมระลึกถึง ใช้จิตใจของเรา นึกตรึกตรองในสิ่งที่ เป็น สาระ ก็จะช่วยให้จิตใจสงบ

เช่นเดียวกัน ส่วนหนึ่งของอนุสติอยู่ที่ศีล *สีลานุสติ* อย่างที่ เราจะร่วมกันในกรรณฐาน ๘ วัน คือเราได้ตั้งใจสมาทานศีล ๘ ไว้ ศีล ๘ เป็นศีลของเนกขัมมะ คือการเสียสละและการทวนกระแส โลก เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ น่าดีใจว่าเราจะได้ตั้งใจอยู่ในขอบเขต ที่ทวนกระแสของโลกจริงๆ ศีล ๕ ทำให้เราอยู่ในโลกโดยสะดวก สบาย ศีล ๘ ก็จะทำให้เราอยู่กับการฝึกหัด คือเรายกเว้นจากการฆ่าสัตว์ เราตั้งใจเด็ดขาดไว้ เราพยายามอยู่ในขอบเขตอันนั้นเพื่อไม่ เบียดเบียน เวลาเราไม่เบียดเบียนสัตว์เล็กสัตว์น้อย มันเป็นเหตุ ให้มีความภาคภูมิใจ

ศีลข้อที่ ๒ เรามีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้ คือ ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ฉ้อ ไม่โกง คือมีความ ซื่อตรง มีความซื่อสัตย์ เป็นเหตุให้มีความภาคภูมิใจ การที่มีความ ภาคภูมิใจก็เป็นเหตุให้เกิดความสุข

อพรมจรรย์ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่ พรหมจรรย์ คือเรารักษাপรมจรรย์ไว้ เราไม่ได้ตามกระแสของ

กามตัณหา ไม่ได้คลุกคลีกับสิ่งที่ตามกระแสของกามารมณ์ เมื่อเราไม่ตามกระแสของกามารมณ์ มันทำให้มีความเยือกเย็นในจิตใจ โดยเฉพาะในเวลาทำกรรมฐาน มันเป็นอุปกณ์ที่ช่วยการทำสมาธิให้เกิดขึ้น และทำให้มีความอึดเ็บด้วยธรรมะ เป็นการแสวงหาทางออกจากการคลุกคลีกับความสุขที่เกิดจากกามารมณ์

พระพุทธเจ้ามีพระธรรมเทศนากัณฑ์หนึ่งที่ท่านเทศน์เรื่องเวทนา ท่านว่าสำหรับปุถุชน ผู้ที่จมอยู่ในวิภวสงสารจะไมู้จักทางออกจากทุกขเวทนา นอกจากการหาความสุขโดยกามารมณ์ เป็นลักษณะของผู้ที่อยู่ด้วยอวิชชาและตัณหา เราผู้ที่ได้เข้ากรรมฐานเรากำลังหาทางออก หาวิธีอื่น เพราะว่าเรามีทุกข์ทุกคน จะทุกข์มาก ทุกข์น้อย ทุกข์ละเอียด ทุกข์หยาบ มันก็มีความทุกข์อยู่ เราต้องหาทางออกจากความทุกข์ที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยการแสวงหาสุขเวทนาในด้านกามารมณ์ มันเป็นทางที่มีอิสระ การถือพรหมจรรย์ เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลต่อการภาวนา

มธุสวาท คือ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง ในระดับนี้ทำให้เรามีความสุขความสบาย เพราะว่า การพูดไม่จริง พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดหยาบ เป็นเหตุให้เกิดการขัดแย้งหรือการทะเลาะ การรู้สึกขัดอกขัดใจ เมื่อมีการขัดอกขัดใจอยู่ระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มันก็ยากที่จะสงบ การฝึกให้วางใจของเรา นิมมลมีสาระ มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้เกิดความสงบ โดยเฉพาะในเวลาที่เราเข้ากรรมฐานอย่างนี้ เราได้มีการสมาทานไม่พูด ก็เป็นอุบายที่ช่วยให้เรามุ่งในการฝึกการปฏิบัติของเรา เพราะ

การพูดมักจะเป็นเรื่องที่เราพูดเพื่อระบายอารมณ์อย่างหนึ่ง พูดเพื่อหาเรื่องก็อย่างหนึ่ง พูดเพราะมีความเหงาในจิตใจ อยากหาใครที่จะมาคลุกคลีพูดคุยกัน เป็นการระบายข้างในออกไปสู่ข้างนอก เมื่อหลายคนอยู่ร่วมกัน เอาข้างในออกไปสู่ข้างนอก มันก็อุ่นว้ายกัน เวลาที่เราอยู่อย่างสำรวจมา พยายามรักษาการไม่พูดก็เป็นอุปบายช่วยให้เราสามารถพิจารณาภายในจิตใจของเรา พิจารณาอารมณ์ของเจ้าของ พิจารณาความรู้สึกรู้สึกของเจ้าของ จะได้ไม่เป็นทาสของอารมณ์ภายใน เพราะมักจะเป็นอย่างนั้นพอมีอารมณ์เกิดขึ้น มันก็ยับยั้งไม่อยู่ ต้องพูดออกไป ทำให้มันจะมีการกระทบกระเทือนหรือการกระตุ้นให้คนอื่นได้คิดบ้าง ตัวเราเองก็ได้คิดบ้าง ได้ปรุงได้เกิดการคลุกคลี แล้วก็ทำให้เกิดการปั่นป่วน สงบยากเวลาปั่นป่วน เราก็พยายามเก็บอารมณ์ภายในเพื่อพิจารณา เราจะได้ เราชำระยับยั้งได้ เราปล่อยวางได้ ทำให้เราเป็นผู้ชนะเจ้าของได้

สุราเมระยะ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท พูดถึงในสังคัมต่างๆ ไป สังคัมไหนก็ตาม ไม่ได้ว่าเฉพาะในเมืองไทย เมืองนอกก็เช่นเดียวกัน เมืองไหนในประวัติศาสตร์ของโลกก็ชอบหาเครื่องมีนเมา เรียกว่าอยู่อย่างปกติธรรมดาไม่เป็น มันต้องหาเรื่องทำให้เมา เพราะว่ามันพอใจไม่สันโดษกับปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบันไม่ได้ เลยต้องหาเรื่องทำให้เมา

อวดมาเชื่อว่าพวกเราที่มาทำกรรมฐาน คงจะไม่มีใครแอบเอาเหล้ามา เอาภักขามาเพื่อเข้ากรรมฐาน แต่ว่าวิธีอื่นที่เราทำความประมาทให้เกิดขึ้น มันก็สมควรที่จะพิจารณา เพราะว่าทุกวันนี้เครื่อง

เรามีหลายอย่างหลายประการ โทศัพท์ยิ่งเครื่องเมาให้ใหญ่ หรือส่วน
อื่นๆ ที่เราติดต่อกัน การพูดการคุยก็กลายเป็นของเมาให้เหมือนกัน การ
ที่ต้องติดตามเรื่องนี้เรื่องนั้น ทำให้เมาให้เหมือนกัน ทำให้เราประมาท
และมันเป็นส่วนที่น่าพิจารณา ความประมาทเกิดขึ้นอย่างไร ศิลข้อ
๕ นี้ช่วยให้เราถอยและถอดถอนตัวออกจากสิ่งที่ทำให้ประมาท เรา
ไม่จำเป็นต้องเอาเฉพาะอุปกรณ์เหล่านั้น อย่างเหล่า แต่เรื่องไหน
ที่ทำให้เราประมาทก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราต้องพยายามฝึกหัดต่อต้าน
สละให้ได้

วิกาลโภชนา เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารใน
เวลาวิกาล คือเวลาวิกาลก็เป็นช่วงเที่ยงวันถึงสว่างตอนเช้า คือช่วง
ตอนเย็น ตอนกลางคืน ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหาร เรื่องนี้เป็น
เรื่องที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น ราบรื่นขึ้น ไม่มีเรื่องมากจนเกินไป อันนี้
ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งว่า สังคมไหนก็ตามในโลกนี้ เรื่องการกินเป็นเรื่อง
ที่คนชอบเหลือเกิน เวลาจะมีสังคมคลุกคลีกันก็มักจะมีเรื่องอาหาร
ไปรับประทานอาหาร ไปกินข้าว ประุงอาหารให้ถูกปาก ทดลองสูตร
นี้สูตรนั้น มันก็พะรุงพะรังหลายเรื่องเหลือเกิน คิดว่าสังคมเมืองไทย
ถ้าตั้งคะแนนในโลกนี้ก็สูงเรื่องอาหาร คนไปแวะที่บ้าน ถ้ามก่อน
กินข้าวหรืออึ่ง หรืออย่างวันนี้เอาตมาไปฉันทที่บ้านของโยม ธรรมดา
คนก็พยายามถวายอาหารที่เป็นของดี แต่ว่ามีพระฝรั่งองค์หนึ่งไป
ด้วย ท่านเพิ่งมาจากแคนาดาด้วยกัน ท่านยังไม่เคยมาอยู่ในเมือง
ไทยในฐานะที่เป็นพระ ท่านก็เดี๋ยวจานนี้ต้องน้ำจิ้มตัวนี้ ต้องอธิบาย
กันใหญ่ เดี๋ยวจานนี้ส่งไปๆ ต้องอธิบายไปเรื่อย มันพิถีพิถัน คนไทย
ชอบ เรื่องอาหารเราก็กว้างเลย จากช่วงเที่ยงไปถึงตอนเช้า เรา

พยายามรับประทานอาหารแบบง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก เพราะว่าอาหาร เป็นเพียงสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตหรือประทังชีวิตจากวันนี้ไปถึงพรุ่งนี้ ถ้า คิดแค่นี้มันก็พอ

มันเป็นส่วนที่เราเลือกเอาในชีวิตที่เรียบง่าย โดยเฉพาะใน เวลาที่เราปฏิบัติ เพราะว่าจะช่วยให้จิตใจสงบ เวลาเราอยู่อย่าง เรียบง่าย จิตใจสงบเร็ว ถ้าเรามีหลายเรื่อง มันทำให้จิตใจของเรา เต็มวก็คิด เต็มวก็ห่วง เต็มวก็กังวล เต็มวก็ไม่ถูกใจ ศิลโดยเฉพาะ ศิลเรื่องการยกเว้นอาหารวิกาลโภชนาก็ช่วยให้มันเรียบง่าย

อีกอย่างหนึ่งเราก็พยายาม ได้อาหารแบบไหนเราก็พอใจ อาหารแบบนั้น ยิ่งเราอยู่ในสำนักปฏิบัติ เราก็ยิ่งพยายามฝึกความ สันโดษ ยินดีในสิ่งที่ได้ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร ไม่ต้องไปคิดเปรียบ เทียบ ไม่ต้องไปคิดวางแผน เออ จะได้แบบไหน ได้โน้สิ่งที่อยู่ใน จานเราก็พอแล้ว เราจะได้ประทังชีวิตได้

นี่จกคิดว เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟุ้งรำ การขับร้อง ดนตรี การดูการเล่นที่เป็นข้าศึกต่อกุศล การตัดทรงสวมใส่ การ ประดับการตกแต่งด้วยกลิ่นหอมหรือเครื่องทาท่างๆ เราก็อยู่อย่าง เรียบง่าย โดยปกติเครื่องละเล่นต่างๆ ก็เพื่อหาความสนุกสนาน ภายนอก แต่เราหาความสนุกสนานกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กับการเดินจงกรม นั่งสมาธิก็ได้ เหมือนกับในอนานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าให้ลมหายใจเข้าเราก็ทำความบันเทิงใจให้เกิดขึ้น ลม หายใจออกก็ทำความบันเทิงใจให้เกิดขึ้น เราไม่ต้องไปหาเรื่อง

ภายนอก อยู่กับกรรมฐาน อยู่กับจิตใจที่สงบ อยู่กับจิตใจที่ละเอียด
มันก็จะมีความสุข トラบไตที่เราหาความสนุกสนานในเรื่องภายนอก
ภายในจิตใจจะมีความตื่นเต้น มันเป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อความสงบ
ความสบาย

การตกแต่งตัวภายนอกมันก็เป็นส่วนที่เรามีความห่วงมีความกังวลว่าเราดูยังไง คนอื่นเขาคิดว่าเราดูยังไง มันหลายเรื่องจนเกินไป ให้เราอยู่กับองค์กรรมฐาน อยู่กับการนั่งสมาธิ อยู่กับการเดินจงกรมก็พอ

ศีลข้อสุดท้าย อุจจาसनมหาสยนา คือที่นอนที่นั่งอันสูงอันใหญ่ คือเราหาความเรียบง่าย อยู่อย่างง่ายๆ เป็นสิ่งที่ช่วย คือเรื่องภายนอกเราก็พยายามอยู่อย่างง่ายๆ ทำให้ภายในจิตใจเราอยู่อย่างง่ายๆ เช่นเดียวกัน เพราะว่าจิตใจของเราชอบตระเวนหาสิ่งที่ถูกใจ พอใจ ชอบใจ เมื่อยังเป็นอย่างนั้นเราก็หาความสงบยาก เรื่องภายนอกเรารู้จักจัดให้อยู่อย่างเรียบง่าย มันช่วยให้จิตใจของเราพลอยสบายไปด้วย

การรู้จักขอบเขตการเป็นอยู่ของเรา อาศัยศีลและอาศัยสิ่งที่เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ก็เป็นพื้นฐานของการฝึกหัดของเรา เราฝึกหัดเพื่อทำให้สติปัญญาเกิดขึ้น ๘ วันที่เราจะอยู่ด้วยกัน คือทุกสิ่งทุกอย่างควรจะรวมไว้ที่การฝึกให้มีสติปัญญา สติคือการรู้เท่าทันอารมณ์ ปัญญาคือการรอบรู้ในอารมณ์นั้น ไม่ต้องไปดูข้างนอก ไม่ใช่เราจะต้องไปท่องบทนั้นบทนั้น เราต้องรู้หนังสือเรื่องนี้เรื่องนั้น แต่ว่าเพื่อคุรรู้จักเจ้าของ รู้จักอารมณ์ภายในจิตใจของเจ้าของ รู้เท่า

ทันอารมณ์ รอบรู้ในอารมณ์นั้น คือเราก็มีอารมณ์เกิดขึ้น ไม่ใช่ที่เราไม่มี ถึงเราอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมเกื้อกูลดีขนาดนี้ ที่เราอยู่ด้วยกัน อาตมารับรองกับพวกเราทุกคน ก็จะต้องมีความรู้สึกเกิดขึ้น บางทีชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ บางทีก็ขี้เกียจ บางทีก็มีความตื่นเต้นกับธรรมะ บางทีมีความสว่างเบิกบาน บางทีมีความมืดมน บางทีดีใจ บางทีเสียใจ อันนี้เป็นสักแต่ว่าอารมณ์ คือจะหักห้ามไม่ให้มีอารมณ์ มันเป็นไปได้

หนทางของพระพุทธเจ้า คือ เราจะต้องรู้เท่าทันว่านี่คืออารมณ์ นี่เป็นความพอใจ นี่คือความไม่พอใจ ไม่ต้องไปกลบมันไว้ ไม่ต้องไปตกแต่งกิเลสของเราเป็นอย่างอื่น เราต้องยอมรับหรือเวลาจิตใจสงบ เรารู้ว่า เออ มันเป็นอย่างนั้นแหละ นี่ก็สักแต่ว่าอารมณ์ ปัญญารอบรู้ในอารมณ์นั้น จะได้รู้ว่าจะนี่เป็นอารมณ์ เป็นความรู้สึก เป็นการคิดนึกที่มีสาระ มีประโยชน์ควรสนับสนุน อันนี้เป็นอารมณ์ เป็นความคิดนึก เป็นความรู้สึกที่เป็นพิษเป็นภัยต่อธรรมะ เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อธรรมะ เป็นสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติของเรา คือจะรอบรู้ว่ามันเป็นคุณ อันนี้มันเป็นโทษ อันนี้มันเป็นบุญ อันนี้มันเป็นบาป นี่คือปัญญา

ลักษณะของปัญญาอีกแง่หนึ่ง ซึ่งน่าสนใจ เวลาที่พระพุทธเจ้าอธิบาย ปัญญาคืออะไร มีบางครั้งที่ท่านว่า ปัญญา คือภาวะในจิตใจที่รู้ว่าอารมณ์ได้เกิดขึ้น อารมณ์ได้ตั้งอยู่ อารมณ์ได้ดับไป นี่คือปัญญา รู้จักการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ซึ่งน่าสนใจ เพราะว่าโดยปกติเราคิดว่า เราตั้งเป้าหมายว่าอยากเป็นผู้มีปัญญา แล้ววางแผนว่าเราจะไปศึกษาเรื่องนี้ เราจะไปปฏิบัติตรงนั้น มัน

เป็นเรื่องภายนอก แต่ว่าเรื่องอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เราจะไม่ค่อยสังเกต มันเป็นส่วนที่เราต้องน้อมเข้ามาสู่จิตใจ พยายามเข้าใจว่า นี่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น นี่เป็นความนึกคิดที่เกิดขึ้น อันนี้เป็นความเห็นที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป รู้จักความไม่เที่ยงของมัน รู้จักความไม่แน่ของมัน เมื่อได้เห็นในลักษณะนี้ มันช่วยให้เรามีกำลังใจ เพราะว่าการปฏิบัติที่จะช่วยให้เราเป็นผู้มีความมั่นคง คือเราอาศัยภาวะพระพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้ในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ คือตื่นไว้ ไม่จมอยู่ ไม่หลับอยู่ในสิ่งที่เป็นโทษ เป็นพิษเป็นภัย ตื่นอยู่ เห็นคุณค่าในสิ่งที่เป็นคุณค่าจริงๆ มีความเบิกบาน จะมีความอึดอึดแจ่มใสในสิ่งที่ถูกต้อง มันเป็นภาวะที่เราควรฝึกหัดให้มีเกิดขึ้น

ในวันนี้ โยมที่เป็นผู้นำได้ขอให้อาตมาใช้เวลาในช่วงแรกของการเข้ากรรมฐาน คือกำชับตารางของเราสักหน่อย คือให้มีการนั่งสมาธิพร้อมๆ กัน ให้มีการเดินจงกรมพร้อมๆ กัน เพื่อได้ริเริ่มในการปฏิบัติ เพราะ ๒ ปีที่แล้ว ตั้งแต่วันแรกอาตมาก็ให้อิวาท แล้วก็เหมือนกับใครอยากนั่งก็นั่ง ใครอยากเดินก็เดิน นั่งนานเท่าไหนก็นั่ง เดินนานเท่าไหนก็เดิน ก็คอยสลับกันเอาเอง แต่ว่าปีนี้ก็จะลองให้เริ่มโดยเดี่ยวเราทำพร้อมๆ กัน ซึ่งเดี๋ยวนี้เรานั่งนาน เดี่ยวเราเตรียมเดินจงกรม รู้สึกว่าเจ้าหน้าที่ก็ได้บอกทางเดินจงกรมไว้ ซึ่งเราจะเดิน มีหลายแห่งที่เราจะเลือกได้ แล้วการเดินจงกรม คือเราหาที่ที่เดินจงกรมสัก ๑๐ ก้าวก็ดี ๑๕ ก้าวก็ดี ๒๐ ก้าวก็ดี ๒๕ ก้าวก็ดี ตามสถานที่ที่สะดวก ถ้ามันสั้นก็ให้เดินซ้ำๆ น้อย ถ้ามันยาวเราก็เดินสบายๆ ได้ ก็สุดแล้วแต่ แต่ว่าการเดิน ก็เดินให้มีความสำรวม เวลาเดินเราก็เริ่มโดยการยื่นเอาสายตาทอดไว้ข้างหน้าสัก

เมตร ๒ เมตร ลืมตาไว้ ที่ลืมตาไว้เราก็ดูเฉพาะหน้า ไม่ใช่ดูนี่ดูนั่น ยกเท้าขวาขึ้นมา ให้สติอยู่ที่เท้า กำกับสติไว้จนกว่าแตะพื้น แล้วก็ยกเท้าซ้ายขึ้นไป ให้มีสติตลอดในความรู้สึกที่เท้าเคลื่อนไหวจนได้แตะพื้น เราก็เดินไป เดินขวาเดินซ้าย จนไปถึงสุดทางที่เรากำหนดไว้ ที่เรากำหนดไว้ก็ให้เป็นที่เดียว ไม่ใช่เดินตามอาคาร เดินตามข้างนอก เราก็เดินจากเสานี้ไปถึงจุดโน้น กลับไปเสานั้น เราก็ได้พยายามกำหนดสถานที่ที่เราทำ เราก็ระมัดระวัง อย่าไปชนกับคนอื่น อย่าไปขวางคนอื่น ให้เป็นผู้ที่เวลาเดินเราก็เอาความสำรวมเข้ามา สายตาของเราก็สำรวมอยู่รอบตัวเรา มือของเราก็จับไว้ข้างหน้าเรา เวลาเดินไม่ใช่แกว่งไปแกว่งมา ให้มีความสำรวม สำรวมกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้มีความสำรวมใจ เป็นโอกาสทำให้จิตใจสงบ ให้มีสติต่อเนื่อง อย่างเดินขวาก็จะได้กำหนดรู้ เดินซ้ายก็จะได้กำหนดรู้ จับความรู้สึกที่สัมผัสไว้กับพื้น จับความรู้สึกที่สัมผัสกับอากาศเวลาเคลื่อนไหวและก็มาสัมผัสกับพื้นอีก เพื่อให้สติอยู่ สติไม่ได้ลอยไปลอยมาตามความคิดการนึก แต่อยู่กับความรู้สึกภายในร่างกาย เราก็พยายามเอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพื่อให้มีการต่อเนื่องของการรู้ตัว รู้ตัวพร้อม ก็เป็นการฝึกภาวะของจิตใจของเรา

ขอให้เราเดินจงกรมกัน แล้วก็กลับมา ๔๕ นาที ประมาณ
บ่าย ๓.๑๕ กลับมา ตามสบาย





๒

ขอให้ญาติโยมนั่งสบายๆ ตั้งใจฟังธรรมะต่อไป วันนี้เป็นวันแรกของการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนที่สำคัญในการปฏิบัติของเราก็คือการเจริญสติ โดยเฉพาะในเวลาที่เรา นั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เราต้องอาศัยร่างกายกับจิตใจ การทำให้กายนั่งให้เที่ยงตรง การนั่งให้เที่ยงตรงเป็นการเตรียมร่างกาย ที่เรานั่งให้เที่ยงตรงคือไม่ใช่ นั่งให้เครียด หรือนั่งให้เคร่ง แต่ว่า นั่งให้พอดี เป็นการจัดร่างกายในท่าอันสมควร เพื่อทำลมหายใจเข้าลมหายใจออกได้เดินสะดวก เวลานั้นเราก็ต้องนั่งให้เที่ยงตรงคือไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่ก้มหน้า ไม่ทำให้สันหลังของเราคดงอ นั่งให้เที่ยงตรงจริงๆ

เป็นการแนะนำที่พระพุทธเจ้าเองท่านได้ให้ไว้ในคำแนะนำ เป็นเบื้องต้น อีกอย่างหนึ่งในการนั่งให้เที่ยงตรง เราก็นั่งให้เที่ยงตรง

เพื่อให้มีการตื่นตัว คือเราไม่ปล่อยให้ร่างกายของเราอ่อนโยนจนเกินไป ทำให้มีความง่วงเหงาหาวนอนครบจำ ก็เป็นเรื่องสำคัญ คนเราส่วนมากเวลานั่งสมาธิภาวนามักจะมีความสุขต่อ่ง ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็ชอบง่วง ถ้าไม่ง่วงก็ชอบฟุ้งซ่าน มันไม่พอดี เป็นลักษณะของการทำความพอดีให้เกิดขึ้น

ก็ต้องอาศัยความตั้งใจ เพราะว่าความตั้งใจที่จริงก็มีหลายแบบ แต่เราก็ต้องตั้งใจให้มีความชัดเจนในการกระทำ โดยเฉพาะเวลาเรานั่ง ก็นั่งให้เที่ยงตรงเพื่อให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก

อาตมาจำได้ครั้งหนึ่ง ตั้งหลายปีมาแล้ว อาตมายังอยู่เมืองไทยเป็นเจ้าของาวาสที่วัดปานานาชาติ มีโยมคนหนึ่งเข้ามาวัดประจำ เขาก็พาลูกมาประจำ วันหนึ่งเขามาวัด เขาก็พูดกับอาตมาว่าตอนนี้พยายามหัดลูกชายให้นั่งสมาธิ บอกกับลูกนั่งสมาธิให้อาจารย์ดู ลูกชายเอาขาซ้ายมาทับขาขวา เอาขาขวามาทับขาซ้าย นั่งให้เที่ยงตรง ก็แป๊บเดียว เราก็เลยถาม อ้าวทำอะไร นั่งสมาธิแบบไหน ลูกชายก็ นั่งสมาธิแบบแม่ครับ เราก็ต้องพยายามหัดไว้ให้ตรงตลอด ไม่ใช่แป๊บเดียวก็ปล่อยให้ง่วงเหงาหาวนอนหงุดหงับ

ถ้าเรารู้สึกว่าง่วง เราลืมตาไว้ก็ยังได้ เพื่อรักษาความตื่น เพราะว่าบางทีเราชอบทำรูปธรรมภายนอก คือ นั่งให้เที่ยงตรง เราก็หลับตาไว้ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก แล้วจิตใจมันลอยออกไป แต่ถ้าหากว่าเราขาดสติ เราจะไม่สำเร็จประโยชน์เท่าที่ควร เราต้องพยายามฝึก หาอุบายที่จะช่วยทำให้สติมีไว้ในปัจจุบัน อย่าง

การลืมหืมตาไว้ ถ้าหากว่าช่วยได้ เพื่อทำให้มีสติเกิดขึ้น ก็ควรจะทำ เพราะเวลาที่เรามีเป้าหมายในการทำสมาธิให้เกิดขึ้น สมาธิเป็นผลที่เกิดจากการทำให้สติต่อเนื่อง ไม่ใช่สมาธิเกิดขึ้นเพราะเราอยู่ในท่า นั่ง คือ จะไม่มีสมาธิเกิดขึ้น ถ้าหากว่าเราไม่มีสติที่ต่อเนื่อง นี่เป็นสิ่งที่เราควรสร้างความเข้าใจ การปฏิบัติภาวนาเราฝึกให้สติชัดเจนไว้ในจิตใจ ชัดเจนแล้วเราก็พยายามให้มีการต่อเนื่องของสติอันนี้นี่ก็สำคัญ

เวลาเรานั่ง ก็นั่งให้เที่ยงตรง แต่อย่างว่าก็ไม่เที่ยงตรงจน เครียด เรานั่งเพื่อให้มีกำลังไว้ เพื่อให้มีความพอดี เพราะแท้ที่จริงเวลาเรานั่งสมาธิ ถ้าหากว่านั่งให้ตรงเกินไป ดึงเกินไป เดี่ยวจะเมื่อย ก็นั่งไม่นาน ถ้าหากว่าเรานั่งหย่อนเกินไป มันก็นั่งไม่นาน เช่นเดียวกัน จะรู้สึกไม่สบาย ความพอดีของร่างกายอยู่ที่ความเที่ยงตรงและสมดุล เวลานั้นอย่างสมดุลมันก็ได้ทำให้นั่งได้นาน นั่งแบบสบายๆ

อีกอย่างหนึ่งเวลาเรานั่ง การนั่งให้เที่ยงตรง คือ เราไม่ควรใช้กล้ามเนื้อของเราเพื่อนั่งให้ตรง เพราะบางครั้งเราพยายามที่จะนั่งให้ตรง ถ้าสังเกตดู เช่นเราใช้กล้ามเนื้อส่วนบน เวลาเราพยายามอย่างนั้น ไม่นานก็จะปวดเมื่อย คือเราต้องให้มีคุณภาพของร่างกาย อีกอย่างหนึ่งเวลานั่ง การวางท่าของการนั่ง ถ้าเรานั่งอย่างนี้ไม่ใช่ทำนั่งสมาธิ เป็นทำนั่งกินข้าว ถ้าเราสังเกตร่างกายของเรา คือพอเรานั่ง หัวเข่าขึ้นมา สันหลังด้านนี้จะออกมาอย่างนี้ มันก็จะก้ม เวลาเราก้มอย่างนี้ เราก็ต้องใช้ส่วนข้างบนเพื่อยกขึ้นมา มันก็จะเมื่อยและมันจะเจ็บกล้ามเนื้อ

แต่ถ้าหากเราไม่ทับขา ให้มันวางอยู่ข้างหน้าอย่างนี้ หรือมาทับข้างบน อาตมาทำไม่เป็น แต่ว่าคนไหนเป็นก็เอาเถอะ แต่วางอย่างนี้มันก็ทำให้หัวเข่าลงมา เวลาหัวเข่าลงมามันก็ทำให้สันหลังของเราตรง แทนที่จะก้ม เวลาร่างกายนั่งตรงไม่ต้องอาศัยกล้ามเนื้อ มันอาศัยโครงกระดูกโครงสร้างของร่างกาย เราก็ทำให้พอดี

เวลานั่งอย่างนั้นจะรู้สึกว่ามันพอดี พอเหมาะ พอควรกับร่างกาย หรือเราหาหมอนหรือผ้าเช็ดตัว หรืออะไรสักอย่างมาหนุนกันไว้สักหน่อย เพื่อช่วยให้กระดูกเชิงกรานได้ขึ้นมาและเอียงข้างหน้าสักหน่อย สันหลังก็จะขึ้นมา มันก็จะนั่งได้สบาย มันเป็นเรื่องที่สำคัญ ถ้าหากว่านั่งขัดสมาธิเพชรหรือขัดสมาธิเพชรครึ่งหนึ่ง อันนี้จะช่วยได้เยอะ ไปทดลอง แต่ที่สำคัญอันนี้ต้องถามครูโยคะให้สอน จะได้แนะนำ เพราะการวางทำให้ถูกต้องจะช่วยในการภาวนา เพราะว่าการภาวนาไม่ใช่เรื่องจิตใจอย่างเดียว มันคือร่างกายกับจิตใจต้องอิงอาศัยกัน ถ้าร่างกายไม่สบายมันก็ทำให้จิตใจกระสับกระส่าย และถ้าหากว่าจิตใจฟุ้งซ่าน มันก็จะแสดงออกในร่างกาย เราก็ต้องให้มีความพอดีซึ่งกันและกัน

เราภาวนาอาศัยการพิจารณาร่างกายกับจิตใจ เรามีอุปกรณ์ในการปฏิบัติเท่านี้ ไม่ได้มากกว่านี้ แค่ ๒ อย่าง ร่างกายกับจิตใจ เราต้องศึกษาให้มีการรู้ ทำยังไงจึงจะได้ปรับร่างกายเพื่อช่วยจิตใจปรับจิตใจเพื่อทำให้ร่างกายสบาย เพราะว่าถ้าเราง่วงก็ตี หรือขี้เกียจก็ตี ร่างกายของเราก็จะอยู่ในท่าที่ไม่สบาย หรือถ้าหากเราฟุ้งซ่าน มีความเคร่งเครียด คิดมาก มันก็ตึง มันก็ทำให้ร่างกายเจ็บปวด เราก็ต้องหาความพอดี

เวลาเราวางท่าในการนั่งให้พอดี เราก็มากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ไม่สมควรที่จะบังคับลมเข้าลมออกจนมากเกินไป ลมหายใจเข้าลมหายใจออกแบบไหนเราก็กำหนดรู้ให้ชัดเจน อาศัยลมเข้าลมออก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ อาศัยจังหวะของการหายใจ เป็นสิ่งที่เรากำหนด สังเกตดูที่ปลายจมูกก็ได้ กำหนดที่หน้าท้องก็ได้ กำหนดที่หน้าอกก็ได้ กำหนดที่ไหนก็ได้ ไม่จำกัดแต่อยู่ที่ไหนที่รู้สึกชัดเจนนพสมควรก็กำหนดตรงนั้น ทำให้สติอยู่กับความรู้สึกอันนั้น เราก็พยายามที่จะจับความรู้สึกว่าลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราจะได้สังเกตจังหวะของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางทีเราอาศัยอุบายที่จะทำให้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้นชัดเจนมากขึ้น เช่น ครูบาอาจารย์มีอุบายที่ถ่ายทอดกันมาตั้งหลายวิธีหลายอุบาย เช่น การใช้พุทโธ ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ ก็เป็นอุบายที่จะช่วยให้จิตใจอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านไปคิดนี่คิดนั่น เอาอะไรมาช่วยรวบรวมสติไว้กับการกระทำ ลมหายใจเข้าก็พุท ลมหายใจออกก็โธ คือเราก็พยายามที่จะยกการคิดการนึกการตรึกตรองไว้กับเฉพาะพุทกับโธ ก็คำเดียว

เพราะโดยปกติ เวลาใจของเราไม่มีอะไรทำ ก็ไม่ใช่ว่ามีแต่คำเดียว มันหลายคำ มันเป็นประโยค มันเป็นนิทานเลย แล้วเราก็ให้มันตัดลงมาเหลือคำเดียวว่าพุทโธ ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ ก็เป็นอุบายที่ทำให้จิตใจของเราอยู่กับการกระทำแล้วก็ไม่วอกแวกไปที่อื่น มันอยู่กับลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ ก็อยู่ตรงนี้แค่นั้น ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ เป็น

อุปบายที่ช่วยให้จิตใจอยู่กับการทำงานที่เราทำ แล้วเอาพุทโธนั้น คือเราทำให้เป็นจังหวะ พอเริ่มลมเข้าว่าพุท ให้มันจบลงไปทีลื่นลมหายใจเข้า เวลาหายใจออกเริ่มโธ จนถึงสุดของลมหายใจออก คือ ให้มันเป็นจังหวะ เวลาเราทำอย่างนี้ต้องฝึกให้มีสติ ไม่ใช่ว่านั่งพุทโธ พุทโธ คิดไปนี่คิดไปนั่น หรือไม่มีความชัดเจนไม่มีความถึถ้วน มันต้องทำให้ถึถ้วน ทำให้มีความชัดเจน มันก็เป็นอุปบายที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้เพื่อช่วยให้จิตใจอยู่กับการกระทำ

เพราะว่าบางครั้งเกิดปัญหาอยู่ คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอุปบายที่มีคุณค่ามาก แต่มันก็มีส่วนที่อาจจะเป็นอุปสรรคได้เหมือนกัน เวลาเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นความรู้สึกที่เป็นกลางๆ เวลาเป็นกลางๆ มันก็อาจจะเป็นโทษได้คือมันสามารถที่จะทำให้จิตใจไม่สามารถที่จะต่อเนื่องกับสติ ทำให้จิตใจขาดความสนใจ เมื่อขาดความสนใจก็ทำให้ง่วง หรือทำให้ฟุ้งซ่าน หาเรื่องอื่นไปคิด ก็ต้องรักษาความสนใจกับปัจจุบัน รักษาความสนใจกับลมเข้าลมออก ต้องอาศัยความสนใจความตั้งใจ เพราะถ้าขาดความสนใจเมื่อไหร่ ขาดความตั้งใจเมื่อไหร่ จิตใจไม่พร้อมที่จะอยู่กับองค์กรรมฐาน เมื่อไม่อยู่กับองค์กรรมฐานก็ไปหาเรื่องอื่นทำ มันก็อยู่นอกขอบเขตของการฝึกจิตใจ เราต้องหาอุปบาย ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ ก็เป็นอุปบายหนึ่งที่ช่วย มีความหมายที่ดี ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นการน้อมระลึกถึงภาวะของพระพุทธเจ้า บางทีเราใช้ศัพท์ว่าพุทโธเพื่อเตือนสติของตัวเองว่าน่าจะถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานมั๊ย ถ้ายังไม่ชัดเจน เราต้องฝึกให้ชัดเจน ฝึกให้มีภาวะผู้รู้ที่เข้มแข็ง

ถ้าหากว่าภาวะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน กำลังเด่นขึ้นมา ในจิตใจ มันเด่นเมื่อไหร่ มันมั่นคงเมื่อไหร่ ไม่จำเป็นต้องทำอะไร เพราะว่าเราสำเร็จประโยชน์ เราอยู่กับเฉพาะลมเข้าลมออกก็ได้ คือบางครั้งเวลาจิตใจเริ่มสงบ เริ่มเบิกบาน แต่ถ้าได้ทำมากเรื่อง จนเกินไป มันจะขวางความสงบ การปฏิบัติเป็นเรื่องหาความพอดี ในจิตใจ

อุบายอีกอย่างหนึ่งที่สามารถอาศัยได้ คือ การนับ ลมหายใจ เข้านับหนึ่ง ลมหายใจออกนับหนึ่ง ลมหายใจเข้านับสอง ลมหายใจ ออกนับสอง ลมหายใจเข้านับสาม ลมหายใจเข้านับสาม จนถึงห้า พอถึงห้าก็เริ่มต้นใหม่ ลมหายใจเข้านับหนึ่ง ลมหายใจออกนับหนึ่ง ลมหายใจเข้านับสอง ลมหายใจออกนับสอง จนถึงหก มาเริ่มต้น ใหม่ หนึ่งถึงเจ็ด หนึ่งถึงแปด หนึ่งถึงเก้า หนึ่งถึงสิบ แล้วก็ถอย หลัง หนึ่งถึงเก้า หนึ่งถึงแปด หนึ่งถึงเจ็ด หนึ่งถึงหก หนึ่งถึงห้า อาตมารับรองดีไม่ได้ไม่ถึงห้าด้วยซ้ำ คือ ถ้าหากว่าจิตใจเริ่มลอย ออกไป ขาดสติ คิดเรื่องอื่น เราก็เริ่มต้นใหม่ทั้งหมดคือเป็นการ ทำทหาย เป็นการหาอุบายที่จะทำให้กำหนดจิตใจว่าไปคิดนอกเรื่อง มั้ย จิตใจปล่อยหน้าที่มั้ย ถ้าหากว่าเป็นอย่างนั้น เราก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มจากหนึ่ง ให้เป็นอุบายทำให้เรารู้สึกตัว รู้สึกต่อการคิดการนึก รู้สึกต่อการมีสติ รู้สึกต่อการสร้างความชัดเจนไว้ในจิตใจ เพราะว่า เราต้องการอุบายที่จะช่วยให้มีการต่อเนื่องของสติ ตัวนี้สำคัญ เพราะ ถ้าหากว่านั่งสมาธิแต่สักแต่ว่านั่ง มันก็ไม่เพียงพอ แต่ถ้าหากว่า เราฝึกให้มีความคุ้นเคยกับการมีสติผู้รู้อยู่ในใจ ฝึกให้เป็นผู้ตื่นไว้ ไม่ปล่อยให้จิตใจพร่าหรือฝ้า พยายามให้มีความชัดเจนและตื่นไว้

มีความเบิกบาน คือไม่เชื่อว่าเรายู่ด้วยความเครียดหรือความรู้สึก
อึดอัด คือบังคับตัวเองจนเกินไป มันต้องมีความพอดี

ในแง่หนึ่ง เราสนับสนุนความสุขสบาย เพราะการมีจิตใจ
ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันก็แสนสบาย แต่เป็นความสบายของ
ผู้มีสติปัญญา เป็นความสบายของผู้มีหลักในธรรมะ เป็นส่วนที่น่า
ปรารถนาน่าฝึกหัดเพื่อให้มีเกิดขึ้น เป็นการฝึกหัดที่ไม่เชื่อว่าต้องไป
กำหนดโน้น ห่างไกลจนเกินไป เรากำหนดเฉพาะสิ่งที่ใกล้ตัว ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก เรากำหนดความรู้สึกในร่างกายว่าพอดีมั๊ย
คลี่คลายมั๊ย รู้สึกสบายมั๊ย หรือเรามีความเคร่งความตึงในร่างกาย
มั๊ย เราจะคลี่คลายได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกตทุกลมหายใจ
เข้า ทุกลมหายใจออก

นี่เป็นวิธีการที่จะว่าง่ายมันก็ง่าย เพราะว่าง่ายมืออยู่แล้ว
จิตใจมีอยู่แล้ว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็มีอยู่แล้วและมันก็
ง่าย แต่มันยากเหมือนกันเพราะว่าเราชอบมีอุปสรรคต่างๆ เกิด
ขึ้น มีสิ่งขัดขวางเกิดขึ้น ความง่วงก็ดี ความฟุ้งซ่านก็ดี ความรู้สึก
ลึกลับสงสัยก็ดี ความขุ่นมัวต่างๆ ที่สามารถเกิดได้ อารมณ์ต่างๆ
ที่ครอบงำก็เป็นอุปสรรค แต่อุปสรรคเหล่านี้ เราก็สร้างภาวะผู้รู้
ไว้ เราจะได้เรียนศึกษาและเข้าใจว่าอุปสรรคเหล่านี้สามารถพ้นได้
ทำให้เราฉลาด มีสติปัญญามากขึ้น เวลาเรามีสติปัญญาที่มีกำลัง
ไว้ในจิตใจ สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค ก็กลายเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามี
ความฉลาดยิ่งขึ้น ทำให้เรามีความเข้าใจในหลักของความจริง

ต่อจากนี้ไป พวกเราได้นั่งนานพอสมควร เดี่ยวเราเปลี่ยนท่า เดินจงกรมครึ่งชั่วโมง เดินจงกรมเสร็จก็กลับมานั่ง เวลาเดินก็ตั่งก็ตี ก็เพื่อให้มีการต่อเนื่องของสติ เพื่อให้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในจิตใจไว้ ขอให้เราเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรม มันก็เป็นวิธีเดียวกัน เดินจงกรมเพื่อให้มีสติ เรานั่งดูลมหายใจเข้า หายใจออก ก็เพื่อให้มีสติ เราก็ทำท่าต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เพื่อให้มีสติ แต่เดี๋ยวนี้เราก็กเดินจงกรมกับนั่งสมาธิเป็นหลัก ก็ขอให้เราฝึกฝนกันต่อไป





๓

ตามสบาย แต่ไม่สบายจนเกินไป ตั้งใจฟังกัน ในการปฏิบัติธรรม เรามีเวลาหลายวันติดต่อกัน จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ฝึกตัวเอง ให้มีระบบสักหน่อยก็ดี การได้ภาวนานั้นสมควรที่จะมีระบบในการฝึกหัด

ภาวนาแปลว่าให้มีเกิดขึ้น เราทำให้สติเกิดขึ้น ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น แต่ว่าการทำให้เกิดขึ้นไม่ใช่ลอยๆ ขึ้นไปโดยไม่มีเหตุ ต้องมีเหตุ วิธีหนึ่งที่จะควรจะให้มีความสุข คือ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าเองท่านยกย่องสรรเสริญว่าเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมหลายอย่างหลายประการ อย่างท่านเองก็ได้พูดถึงเวลาท่านยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ คือยังไม่ตรัสรู้ ท่านก็อาศัยอานาปานสติเป็นหลัก เป็นวิธีภาวนาที่ช่วยให้ไม่เมื่อยร่างกาย ไม่เมื่อยตา เพราะวิธีหนึ่งในสมัยพุทธกาล ก็ยังปรากฏในหนังสือและพระสูตร เรื่องการเพ่งกสิณ เวลาเพ่งกสิณก็ต้องจ้องดู จนเมื่อยตา พระพุทธเจ้าท่านใช้อานาปานสติ เป็นวิธีหนึ่งที่สร้างความพอดี เวลาเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็เป็นวิธีที่ทำให้สบาย ไม่เมื่อยกายไม่เมื่อยตา ทำให้ธาตุขันธ์มีความรู้สึกพอดี

นอกจากเวลาที่พระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ ท่านก็ยังพูดถึง เมื่อเวลาที่ท่านเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มีช่วงหนึ่งที่ท่านเข้า กรรมฐานปฐิกิเวกส่วนตัว ๓ เดือนตลอดพรรษา พระอานนทนำ อาหารมาถวายท่าน ท่านถามพระอานนทว่า ถ้าหากว่าคนถามพระ อานนทว่าเวลาพระพุทธเจ้าปฐิกิเวกอยู่องค์เดียว ได้ปฏิบัติส่วนตัว ท่านทำอะไรบ้าง พระอานนทจะตอบยังไง

พระอานนทก็งง ไม่รู้จะตอบยังไง พระพุทธองค์จึงได้ แนะนำว่า ถ้าหากว่าเขาถามอย่างนั้น ก็ตอบว่าพระตถาคต อยู่ด้วยอานาปานสติเป็นอารมณ์ ด้วยอานาปานสติเป็นหลัก แม้แต่พระพุทธเจ้า ยังไม่ตรัสรู้ก็ดี ตรัสรู้แล้วก็ดี ท่านก็อาศัย อานาปานสติเป็นพื้นฐานในการดำรงจิตใจไว้ในความพอดี

สำหรับพวกเราที่เป็นลูกศิษย์รุ่นหลัง ก็น่าจะเหมาะสมกับ เราเช่นเดียวกัน ในการฝึกอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลม หายใจออก คือ เราอาศัยร่างกายของเรา ยังไงก็ต้องหายใจเข้า หายใจออกอยู่แล้ว เลยเหมือนกับเราฉวยโอกาสของตัวเอง เรามา กำหนดไว้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในเวลานั้น

โครงสร้างของอานาปานสติสูตรจะแบ่ง ๔ วรรค แต่ละวรรค ก็จะมี ๔ ประการในการแนะนำ โครงสร้างก็จะอาศัยสติปัญญา ๔ คือจะมีหมวดหนึ่งเกี่ยวกับกาย หมวดหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา หมวด หนึ่งเกี่ยวกับจิต หมวดหนึ่งเกี่ยวกับธรรม

หมวดแรกเกี่ยวกับกาย เริ่มต้นก็กำหนดและรู้ไว้ว่าลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว, ลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว คือเราดูแค่นี้ไว้ก่อน แล้วลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น, ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น ก็เป็นสำนวนที่ใช้ อาตมาห่างจากเมืองไทยมานาน บางทีเราลืม เลยต้องอาศัยหนังสือ ถ้าใครอยากทบทวน หรือท่องเอาไว้ก็ยิ่งดี อยู่ในอานาปานสติสูตร หน้า ๑๓๗ เป็นการอธิบายวิธีการ ถ้าใครสนใจท่องเอาไว้ก็ยิ่งดี เรามีอาทิศยหนึ่ง ก็ไม่เสียเวลา

ที่น่าสนใจ คือ ภิกษุหนึ่งเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกยาว ก็เช่นเดียวกันกับหายใจเข้าสั้น กับหายใจออกสั้น

ในแง่หนึ่ง เราก็ดูที่คำกริยา *ปชานาติ* ความหมายคือรู้สึกทั่วถึง หรือรู้ชัดเจน คือเป็นคำกริยาที่เราต้องอาศัยเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกจิตใจของเรา เราจะพยายามให้มีการรู้ตัวทั่วถึง หรือรู้อย่างชัดเจน รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว รู้ว่าลมหายใจออกยาว รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น รู้ว่าลมหายใจออกสั้น เราก็รับรู้และรู้ชัดเจน ก็เป็นหน้าที่ของเรา อย่างที่ว่าเราดูคำกริยา มีอะไรก็รู้ๆอย่างนั้น ไม่ใช่ที่จะต้องไปตบแต่งลมหายใจเข้าลมหายใจออกของเรา

เพราะบางที ในสมัยพุทธกาลก็ดี จนกระทั่งทุกวันนี้ในประเทศไทยอินเดีย ก็มีวิธีฝึกหัดที่อาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออก

เช่นเดียวกัน คือ ปรานยาม เป็นวิธีของพวกโยคี เขาก็จะฝึกและ บังคับลม

แต่ที่เราทำตามวิธีของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ เราก็เพียงแค่ รับรู้และรู้ให้ทั่วถึง รู้ให้ชัดเจน เราก็จะกำหนดไว้หรือเราก็จะใช้ การกำหนดไว้ในใจ เช่นลมหายใจเข้าก็รู้ บางทีก็ เออ ลมหายใจ เข้ายาว ลมหายใจออกยาว และบางทีก็สั้น ลมหายใจออกสั้น มัน ก็รับรู้อยู่ เราก็ได้รู้ทั่วถึง รู้ชัดเจน

เวลาเรากำหนดลมเข้าลมออกอย่างนี้ บางครั้งเวลาลมเข้า ยาว หรือลมออกยาว บางทีร่างกายมีความต้องการมีความจำเป็นก็ สูดลงไป เพื่อให้กำลังกับร่างกาย เราก็คอยสังเกตดู เพราะว่าบาง ครั้งมันเป็นอาการภายในจิตใจ เวลาลมหายใจเข้ายาวก็บอกลมออกยาว บางทีมันกำลังเหนื่อยๆ ง่วงๆ เราก็เข้ายาว ออกยาว แต่บางครั้ง มันก็สงบ คือเราต้องสังเกตอาการของร่างกายและจิตใจ เรารู้ว่า เข้ายาวออกยาว เรารู้ว่าความรู้สึกภายในจิตใจเป็นยังไงบ้าง ภาวะ ของจิตใจอยู่ยังไง จิตใจมีความรู้สึกละเอียดมั๊ย หรือมันมีความหยาบ ถ้าละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ถ้าหากไม่ละเอียดเราก็รู้ เพราะบางครั้ง ความต้องการของร่างกายและจิตใจไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เรา เริ่มสังเกต

เช่นเดียวกับลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น บางทีภาวะ ของจิตใจไม่เหมือนกัน เช่น บางครั้งเราก็มีความรู้สึกอึดอัด กลัว หรือไม่พอใจ มีความโกรธในจิตใจ มันก็ทำให้หัวใจเต้น ลมหายใจ เข้ามันก็สั้น มันก็ไม่ได้เต็มที่ อันนั้นก็ป็นลักษณะหนึ่ง

แต่ว่าอีกลักษณะหนึ่ง ลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น ก็เพราะว่าจิตใจมีความสงบ ร่างกายมีความคล่องคลាយ ความต้องการของร่างกายมีน้อย ลมหายใจเข้าหน่อยหนึ่ง ออกหน่อยหนึ่ง ภาวะไม่เหมือนกัน และความรู้อีกภายในจิตใจก็ไม่เหมือนกัน

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามฝึกหัดให้มีความเข้าใจให้มีความชัดเจนว่า ร่างกายกับจิตใจมีความรู้อีกอย่างไรบ้าง ถ้าเราไม่สังเกต คืออารมณ์มันคลุกกันอยู่ตลอดและเราไม่ค่อยได้สังเกต ไม่ค่อยได้รับรู้ ไม่ค่อยได้เข้าใจ เพราะว่าบางครั้งอารมณ์มันมีความรู้สึกในร่างกายมันก็แสดงออก แต่เราไม่สังเกต อารมณ์มันขึ้นมาครอบงำจิตใจ เราก็ปรุงแต่งตาม เราพลาดโอกาสระงับอารมณ์ตั้งแต่ต้นๆ กลับรอให้มันทุกข์เดือดร้อนภายหลัง เราอาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออก เพื่อเป็นการสังเกตรู้อีกให้มากขึ้นว่าจิตใจนี้มีสภาพอย่างไร อารมณ์ของเราเป็นอย่างไร ความรู้สึกในร่างกายเป็นอย่างไร มันต้องเริ่มศึกษาเริ่มฝึกหัดให้มีความเข้าใจรู้อีกตัวทั่วถึง เพื่อมีความเข้าใจให้มากขึ้น ว่ากายกับใจกำลังมีอาการอย่างไร มันสงบหรือไม่สงบ มันสบายหรือไม่สบาย เป็นทุกข์หรือเป็นสุข

คือแค่นี้คนส่วนมากก็จะไม่ค่อยรู้ มันเป็นเรื่องที่น่าทุเรศก็ได้ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มีความสามารถคิดออกได้ ใช้ความฉลาดได้ แต่ในเมื่อไม่มีความชัดเจนเพียงพอ อารมณ์และความรู้สึก และความฉลาดในการคิดนึก มักจะเป็นไปเพื่อสนองกิเลสและตัณหาสนองสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้เจ้าของ เราคิดว่าเราเป็นคนฉลาดจบการศึกษาแค่นี้ มีตำแหน่งอย่างนี้ แต่อย่างนี้ไม่เป็นเครื่องรับรองว่าเป็นคนสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตัวเองได้

หลวงพ่อบอก ท่านว่าพวกฝรั่งเราอย่างเจ็บแสบจริงๆ เพราะ
ว่าท่านเห็น ท่านสังเกตพวกพระฝรั่งที่ไปอยู่กับท่าน ส่วนมากก็จบ
การศึกษา จึงได้เดินทางมาเมืองไทยและได้เกิดความสนใจในพุทธ
ศาสนา และในที่สุดก็ได้บวชกับท่าน

วันหนึ่ง ท่านก็พูด เออ พวกท่าน ฝรั่งนะ ก็เหมือนกับนก
อีแร้ง มันบินสูง แต่ดูสิมันลงมากินอะไร เราในฐานะที่เป็นมนุษย์
เราสามารถคิดสูง คิดรอบคอบ คิดวางแผน คิดในสิ่งที่ทั่วโลกเขา
ยกย่องสรรเสริญ แต่ในที่สุดได้อะไร คือถ้าหากได้ความทุกข์หรือ
ความเดือดร้อน หรือได้ความรู้สึกไม่สบายอกสบายใจ ทั้งตัวเองทั้ง
ผู้อื่น มันไม่คุ้มค่า คิดสูงๆ คิดมากๆ มันไม่ใช่ว่าจะได้ประโยชน์ทุก
ครั้ง คือ ถ้าขาดสติปัญญาและขาดการรู้ตัวทั่วถึงว่าคิดอย่างนี้ พูด
อย่างนี้ ทำอย่างนี้ ได้ผลอย่างไร มันก็เป็นสิ่งที่เป็นการอุปสรรค การ
เริ่มฝึกอานาปานสติก็เป็นโอกาสได้สร้างความรู้ในตัวเอง รู้ให้ทั่วถึง
รู้ตัวให้ดี เราก็เริ่มต้นในสิ่งที่ย่างๆ ไกลตัว ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก เราก็พยายามสร้างผู้รู้ไว้ในจิตใจให้ทัน เวลาเข้ายาวก็รู้ว่าเข้า
ยาว เวลาออกยาวก็รู้ว่าออกยาว เวลาเข้าสั้นก็รู้ว่าเข้าสั้น เวลาออก
สั้นก็รู้ว่าออกสั้น เราฝึกเบื้องต้นตัวนี้แหละ ไม่เป็นการเสียเวลา ไม่
เป็นสิ่งที่ไร้ผล ผลมันดี เพราะว่าเป็นการสร้างพื้นฐานของจิตใจให้มี
หลักรับรู้และรู้ชัดเจน ทุกสิ่งทุกอย่างในการปฏิบัติต้องอาศัยพื้นฐาน
นี้แหละ *ปชานาติ* รู้ตัวให้ทั่วถึง รู้ให้ดี รู้ให้รอบคอบ รู้ให้ชัดเจน
ของง่าย ๆ ถ้าเราไม่สามารถเข้าใจของง่าย ๆ การที่จะเข้าใจในสิ่ง
ที่ละเอียดพิสดารก็ไม่มีหวัง มันต้องสร้างพื้นฐานให้ติดกับสิ่งที่ใกล้
ตัว ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ ต้องพยายามสะกิดจิตใจไว้
ว่า เวลาเข้ายาว บางทีเราก็กำหนดได้เลย หรือบางทีเรามีการคิด

หรือกำหนดไว้ด้วยจิตใจของเรา เบื้องต้น เราก็กังเกียดดูว่ามันเข้า
ยาวหรือออกยาว มันเข้าสั้นหรือออกสั้น ได้สังเกตแค่นี้ก็เป็นการ
ฝึกหัดของเรา

เวลาเราเริ่มมีการฝึกหัดลมหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น
พระพุทธเจ้าแนะนำต่อไปว่า “ภิกษุทั้งหลาย ย่อมทำในบทธักขิณว่า เรา
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้, ย่อมทำ
ในบทธักขิณว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจ
ออกดังนี้”

ที่น่าสังเกตเบื้องต้น คือดูคำกริยา คือใน ๒ บทแรกจะมีคำ
กริยาว่า *ปชานาติ* คือรู้ตัวหรือรู้ให้ชัดเจน คืออาศัยการรู้ รู้อย่าง
เดียว มียังงี้ก็รู้อย่างนั้น แล้วก็ตลอดอานาปานสติสูตรจนถึงจบ จะ
มีคำกริยาว่า *ลิกขติ* *ลิกขติ*คือบทธักขิณ เราศึกษาเราสังเกต คำว่า
ลิกขติ นั่นคืออาศัยการฝึกการหัด อาศัยการปฏิบัติให้มีเกิดขึ้น ไม่ใช่
เพียงแต่รับรู้อย่างเดียว เราก็คอยฝึกคอยหัดไป คอยปฏิบัติกับมัน

เหมือนกับเวลาเราสมาทานศีล *ปาณาติปาตา เวรมณี*
ลิกขาปทัง *สมาธิยามิ* *ลิกขาปทัง*ก็คือบทธักขิณ เราฝึกหัด ศึกษา
ในพุทธศาสนาไม่ใช่ท่องหรืออ่านหนังสืออย่างเดียว หมายความว่า
เราต้องมีการฝึกการหัดการปฏิบัติกับมัน เป็นการศึกษาที่สมบูรณ์

ลิกขติ เป็นภาษาบาลี แปลเป็นภาษาสันสกฤตก็เป็น ศึกษา
ภาษาไทยก็มาทับศัพท์อีกที ศึกษา เวลาเราพูดต่างๆ ไปในสังคม
เวลาเราพูดนักศึกษา หรือการศึกษาอะไรสักอย่าง ก็มักจะหมายถึง

ถึงว่าจะท่องหนังสือหรือหาความรู้ แต่ว่า *สิกขา* ในภาษาบาลี หมายถึง การฝึกการหัดการปฏิบัติ การรู้ที่เกิดจากการหัดตัวเอง การฝึกตัวเอง ไม่ใช่เพียงทฤษฎีอย่างเดียว เรียกว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ยิ่งโดยเฉพาะสำหรับระบบการศึกษาในเมืองไทย คือเรามีพื้นฐานในพุทธศาสนาอยู่แล้ว แต่บางทีก็มองข้าม พื้นฐานที่แท้จริงของการศึกษาในพระพุทธศาสนาที่ต้องอาศัยการฝึกการหัดการปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงแค่ท่องทฤษฎีหรือเก็บความรู้เอาไว้อย่างเดียว คือเรามีความรู้อย่างไรเราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตของเรา หรือได้ทดลองได้ทดสอบในการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ก็ดี หรือในสังคมาภรณ์ก็ดี หรือในโลกก็ดี คือมันเป็นการศึกษา การศึกษาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นความสมบูรณ์ความบริบูรณ์

ในลักษณะนี้ คือ เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง การรู้พร้อมในแง่นี้ก็เป็นที่น่าสนใจเหมือนกัน คำศัพท์ที่ใช้ เช่น *สัพพกายปฏิสังเวท* รากศัพท์อยู่ที่ *เวท* หรือ *เวทนา* คือมันจะต้องสัมผัสความรู้สึก บางครั้งเวลาเรานึกถึง เออ ต้องรู้เรื่องตัวนี้ ความรู้นั้นก็กลายเป็นสิ่งที่นอกตัวเรา แต่ในเรื่องการปฏิบัติ คือจะให้มันเป็นสิ่งที่แยกออก เป็นเรื่องข้างนอก คือมันจะต้องสัมผัสจริงๆ

รู้พร้อมเฉพาะก็จะหมายความว่า เหมือนกับเรามีส่วนร่วมทั้งการรับรู้ ทั้งได้สัมผัส เหมือนกับเราเข้าร่วมกับสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่ เราเข้าสัมผัสกับกาย เราก็รู้จักกาย เราเข้าใจกาย เพราะบางครั้งเวลาเราแนะนำการปฏิบัติ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ มันเหมือนกับส่วนหนึ่งเป็นส่วนรับรู้ อีกส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่ภายนอกสิ่ง ที่รู้ แต่ในแง่หนึ่ง อย่าง *ปฏิสังเวท* หมายความว่า มันจะต้องรู้จริงๆ

ต้องสัมผัสจริงๆ ต้องคลุกกับสิ่งที่เรากำลังรู้อยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันจะได้สัมผัสอย่างเข้าถึง ไม่ใช่เพียงแค่แยกตัวออกมันดูห่างๆ มันต้องสัมผัส ไม่อย่างนั้นจิตใจของเราในการฝึกหัดต่อไป เวลาจิตใจเริ่มสงบจริงๆ ถ้าเราสามารถเข้าร่วมกับความรูสึกที่เรากำลังสัมผัส มันก็เป็นแนวหนึ่งที่จะช่วยให้จิตใจเกิดความสงบที่หนักแน่นมากขึ้น จิตใจจะได้เป็นสมาธิที่หนักแน่นมากขึ้น ก็เป็นวิธีการในการฝึกการหัด

สัพพกายะ คือ กายทั้งปวงหรือทั่วถึงร่างกาย หรือกายทั้งหมด ก็เป็นแง่หนึ่งที่เราควรให้ความสนใจ ในหนังสืออธิบายรุ่นหลังอย่างหนังสือวิสุทธิธรรมรค จะตีความว่า กายก็เป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งในวรรคนี้จะหมายถึง เรารู้หรือสัมผัสรู้พร้อมเฉพาะลมเข้าลมออก ถ้าหากว่าสังเกตภาษาที่พระพุทธเจ้าใช้ มันก็ไม่น่าจะใช่ อีกวรรคหนึ่งถัดไป น่าจะหมายถึงเฉพาะลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่วรรคนี้ก็จะหมายถึงการสร้างความรู้ทั่วถึงร่างกาย หรือในกายทั้งปวงกายทั้งหมด เราจะต้องสร้างความรู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เวลาเรานั่ง เป็นการสร้างความสมดุลในร่างกาย ความสมดุลในความรู้สึก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เราก็ให้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันกลมกลืนกับร่างกายกับทำนอง กับความรู้สึกที่สบายหรือไม่สบาย ที่คลี่คลายหรือเครียด เราก็รู้อยู่ หัดอยู่ ฝึกอยู่ สร้างความเข้าใจในตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เพราะว่าร่างกายของเรา เป็นที่สะสมความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจ ถ้าหากว่ากำลังกังวลเรื่องอะไร ความรูสึกนั้นก็จะไม่ได้ปรากฏเฉพาะในจิตใจ ยิ่งโดยเฉพาะกังวลหรือกลัว มัน

ก็จะสะสมในร่างกายเช่นเดียวกัน คนที่เป็นโรคกระเพาะก็มักจะมี ส่วนของจิตใจ หรือความดันสูง ถ้าคนเก็บอารมณ์ มีความเก็บกด รู้สึกใจร้อน ความดันมันขึ้น อารมณ์กับร่างกายมันอยู่ด้วยกัน อัน นั้นเราพูดในแง่ของการปรากฏที่จะเรียกว่าที่สุดก็ว่าได้ หรือมันสุด โด่ง แต่ว่าคนเราทุกคนมันก็มีสะสมไว้

เวลาเราสังเกตร่างกายของเรา ให้ร่างกายของเราเป็นเหมือนกับกระจกส่องความรู้สึกในจิตใจ มันช่วยให้เราเข้าใจในอารมณ์ของตัวเอง และช่วยให้เคล็ดคลายอารมณ์ในจิตใจ ถ้าหากว่าเราสามารถเอาร่างกายของเราเป็นพื้นฐานที่จะช่วยสร้างความเคล็ดคลาย เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราก็พยายามรู้ทั่วถึงร่างกาย เพื่อไม่สะสมความเครียด หรือความตึง หรือความรู้สึกที่อัดอัด มันก็ทำให้จิตใจสบาย ปลอดภัย โปร่ง แทนที่จะพยายามบังคับจิตใจให้เกิดความสงบ เราก็ดูให้ทั่วถึงร่างกาย เพื่อให้เข้าใจ กายกับใจมันอยู่ด้วยกัน การปฏิบัติก็จะเร็วขึ้น สะดวกขึ้น สบายขึ้น ลมหายใจเข้าก็รู้ทั่วถึง ทั่วทั้งปวง ลมหายใจออกก็รู้ทั่วถึงทั่วทั้งปวง เป็นแง่หนึ่งในการปฏิบัติที่ควรให้ความสนใจให้ความสำคัญ เรียกว่าให้มีความสนิทกับร่างกาย เพราะโดยปกติเหมือนกับไม่ค่อยรู้จักกันเท่าไร

หลวงพ่อบุญมา ท่านเคยสอน เพราะบางครั้งเรามุ่งการคิดนึกวางแผน หรือการทำอะไร แต่ลืมว่ากายของเรามันมี หลวงพ่อบุญมาเคยสังเกต อย่างพระฝรั่งท่านอยู่ที่วัดป่า ก็มุ่งนั่งสมาธิ มุ่งเดินจงกรม มุ่งศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เวลาแค่เดินไปเดินมาจากศาลาไปกุฏิ จากกุฏิออกไปปศุสัตว์ หรืออะไรอย่างนี้ มักจะไม่ค่อยสังเกตว่าทางในปามีหินบ้าง มีต่อไม้บ้าง มีรากไม้บ้าง แล้ว

จะไปเตะไปปะศุด ต้องไปขอพลาสติกปิดเอาไว้ เดียวก็เป็นแผล เดียวก็อักเสบ ก็จะไม่ค่อยสังเกตร่างกาย

หลวงพ่อกษานันทน์เคยพูด พวกฝรั่งที่มา ท่านก็ฉลาด แต่เท่ามันโง่ เหมือนกับมันแยกออก ซึ่งในแง่ของการปฏิบัติ เรียกว่า *ลิกขติ* เป็นบทศึกษา คือต้องพยายามมีความกลมกลืน ต้องพยายามให้เข้ากันได้ ไม่ใช่ว่าเราไปคิดหรือนึก แล้วก็ให้การคิดนึกนั้นชักลากเราไป เราก็กังวลว่าร่างกายของเราเป็นยังไง ความรู้สึกในร่างกายเป็นยังไง ร่างกายอยู่ในภาวะสบายหรือคลั่งคลายมัย หรือเรารู้มัย เช่น เรานั่งอยู่ในนี้ บางทีนั่งสมาธิก็ดี นั่งฟังธรรมก็ดี เกิดความคิดว่าเราหิวน้ำ เดียวจะไปตักน้ำ ลูกขึ้น ร่างกายลุกขึ้นเดินไป จิตใจได้เกิดความอยากความต้องการ แต่ไม่ได้สังเกตว่าเท้าหรือขากำลังเหน็บกำลังชา ไม่ได้สังเกต พอเดินเลยหลัดก็มี หรือเซไปเซมา เพราะไม่ได้สังเกตไม่ได้ดู

นี่ก็เป็นตัวอย่าง มันมีหลายๆ อย่าง จิตใจเกิดความคิด เกิดความรู้สึก ความรู้สึกนั้นก็ชักลากไป ร่างกายไม่ได้สังเกต ไม่ได้ดู พระพุทธเจ้าให้เรา มีความสมดุลความบริบูรณ์มาก ให้มีการรู้ตัวทั่วถึงว่ากายทั้งปวงเป็นยังไง สภาพเป็นยังไง มีการเจ็บปวดมัยมีการรู้สึกในร่างกายมัย เพราะบางครั้ง เช่น เราอยากทำอะไร ความต้องการ ความอยากของเรา หรือความรู้สึกต่อหน้าที่ของเรา มันก็จะบังคับตัวเอง ร่างกายอยู่ในท่าแบบไหนก็จะไม่ค่อยสังเกต บางทีก็มีการเจ็บปวด ปวดหลัง ปวดที่อื่น มีความรู้สึกอึดอัด คือจะไม่ค่อยสังเกต คือมันเป็นส่วนที่เราหาความพอดี ร่างกายมี และเป็นสิ่งที่พร้อมจะช่วยในการศึกษาการปฏิบัติ เราก็กังวลว่าพยายาม อาศัย

ค่อยฝึกค่อยหัด อาศัยร่างกายนี้ คือนอกจากความรู้สึก มันก็มีอะไร
หลายๆ อย่างที่กำลังสอนเรา เออ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา มันสอนอยู่ตลอด แต่เราก็ไม่ค่อยได้ฟัง มันเป็นพื้นฐาน
ส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะเบื้องต้น เราต้องสร้างความคุ้นเคยและความ
เข้าใจ รู้พร้อมเฉพาะกายทั้งปวง กายทั้งหมดที่เรามีอยู่ จากเบื่อง
บนไปหาปลายเท้า จากปลายเท้าไปถึงเบื่องบน รู้สึกในร่างกายยัง
ไง ร่างกายมีสภาพยังไง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ใช้เป็น
หลักในการสังเกตพิจารณา

เราเกิดมาก็มีเท่านั้นแหละที่เป็นสมบัติของเราที่จะอาศัย
เพื่อการศึกษาปฏิบัติ และหาทางหลุดพ้นได้ หาความสุขได้ เรียก
ว่าสวรรค์สมบัติก็อยู่ที่นั่นแหละ ร่างกายนี้จิตใจนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น
พระพุทธเจ้าให้เรากลับมาสร้างความรู้ความเข้าใจให้ดี ให้รู้พร้อม
เฉพาะ

สำหรับเข้านี้ก็ให้ข้อคิดในธรรมะ ก็คงจะพอสมควร ต่อจาก
นี้ไปก็ขอให้เรานั่งสมาธิกัน กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจ
ออก คือไม่ต้องพิศดารจนเกินไป ไม่ต้องไปคาดคะเนอะไรจนมาก
เกินไป ให้เรากลับมาดูว่า กายนี้เป็นยังไง ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก อยู่ในสภาพยังไง จิตใจที่กำลังเป็นผู้รับรู้อยู่ในสภาพยังไง คอย
ตั้งข้อสังเกตอยู่ตรงนี้ ศึกษาอยู่ตรงนี้





๔

ผู้ถาม : เวลาเดินจงกรมต้องกำหนดไหมคะ หรือเพียงแต่ตามรู้ ต้องเดินตามบัลลังก์หรือเดินตามธรรมชาติเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือการเดินจงกรมก็มีหลายวิธี แล้วแต่ความถูกใจ ความพอใจของแต่ละคน ที่สำคัญคือเวลาเราจะเดินจงกรมก็ดี จะนั่งสมาธิก็ดี ต้องขึ้นอยู่กับการศึกษาของเราว่าอันไหนได้ผลดี อันไหนมันถูกกับจริต อันไหนที่ช่วยให้มีสติและให้มีความพอใจยินดีกับกรรมฐานที่เราทำ ให้เข้าใจอย่างนี้ไว้ก่อน เพราะว่าเดี่ยวเอาตามบอกวิธีการ ก็จะคิดว่า โอ้ มีวิธีนี้เท่านั้น ที่จริงมันก็มีหลายวิธี ส่วนการเดินจงกรมนั้น ถ้าเรากำหนดความรู้สึกฝ่าเท้าคือการสัมผัสกับพื้นก็เป็นสิ่งที่ดี เวลาเท้าของเราแตะพื้นมันจะได้ชัดเจน เวลาเรายกเท้าขึ้นมาก็จะมีความรู้สึกในเท้า เราก็มีการเคลื่อนไหวหรือการเลื่อน แล้วก็ลงมาแตะพื้นอีก คือเราก็ให้สติลงไปอยู่กับการสัมผัส ซึ่งเป็นวิธีที่ค่อนข้างจะง่าย แล้วก็ค่อนข้างจะชัดเจน

เวลาเราเดินจงกรม การเดินเร็วหรือเดินช้า พุดถึงโดยปกติก็เดินช้าๆ หน่อยจะดี เพื่อสนับสนุนความร่วมมือของเรา อย่างหลวงพ่อบอกว่าท่านสอนการเดินจงกรม ท่านก็จะแนะนำให้เดินช้ากว่า

ปกติสักหน่อยเพื่อให้ทำความตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ คือการเดิน แต่ก็เป็นสิ่งที่น่าสังเกต แล้วพระก็เคยสังเกตเหมือนกัน หลวงพ่อท่านก็สอนอย่างนั้น แต่เวลาท่านเองเดิน ท่านก็ชอบเดินเร็ว พระก็ถามหลวงพ่อสอนให้เดินช้า แต่ว่าเห็นหลวงพ่อเองเดินเร็ว จะทำอย่างไร ถูกหรืออันใดจึงจะถูกต้อง ท่านตอบ สำหรับคนทุกๆ ไป การเดินช้าก็จะเป็นสิ่งที่สนับสนุน แต่สำหรับเราเองเรารู้สึกว่ามันเหมาะกับจริตเราที่จะเดินเร็ว อย่างหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับจริต อีกอย่างหนึ่ง มันก็ขึ้นอยู่กับสถานที่ เช่นถ้าอยู่ในวัดป่า จะทำทางเดินจงกรม ปกติจะทำยาวประมาณสัก ๒๐ กว่าก้าว เวลาเราก้าวออกธรรมดาก็จะ ๒๐ กว่าก้าว หรือ ๒๕ ก้าว อย่างที่วัดอภัยคีรี เวลาเราทำทางเดินจงกรมก็จะ ๕๐ ฟุต ก็ไม่ถึง ๒๐ เมตร ประมาณ ๑๗-๑๘ เมตร ะไรอย่างนี้ ก็ยาวพอประมาณ แต่บางครั้งอย่างเราอยู่ในสถานที่อย่างนี้ ที่มันจำกัด โดยเฉพาะในห้องนี้ เราเลยเดินช้าๆ บางทีเราก็ตีเดินกำหนดการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ

แต่นอกจากที่นี้ก็มีการเดินจงกรม คือ มีห้อง ๒๐๑ และมีข้างบน ชั้น ๓ ก็มีอีกห้องหนึ่งก็จะใหญ่กว่ายาวกว่า เหมาะกับการเดินจงกรมเราก็ต้องทดลองดูว่าอันไหนที่เหมาะสมกับเรา และเราสามารถที่จะเสริมในการเดินจงกรม เช่น บางทีเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็ยังได้ บางทีอาตมาเองก็เดินช้าหน่อย ลมหายใจเข้าก็จะยกเท้าขึ้นมา ลมหายใจออกก็ลงมา คือจังหวะของการเดินก็จะขึ้นอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สำหรับอาตมาเองก็รู้สึกว่าช่วยในความตั้งใจมั่น ช่วยสมาธิในการเดินจงกรม ลมหายใจเข้าก็ยกเท้าขึ้นมา ลมหายใจออกก็ลง สำหรับอาตมาเองมันก็พอดีกับอาตมา มันก็ขึ้นอยู่กับทดลอง แต่ที่สำคัญคือเราเอาการเดินจงกรมเป็นวิธีที่จะทำให้มีสติเกิดขึ้นกับอริยาบถการเดิน เราต้องให้

อันนี้เป็นเหตุที่เราเดิน ก้มหน้าสักหน่อย ดูข้างหน้าเราประมาณสัก ๒ เมตร จับมืออยู่ข้างหน้า เพื่อให้มีความสำรวมกาย เวลาที่มีความสำรวมกาย ก็จะช่วยให้สำรวมใจ จะได้มีการต่อเนื่องของสติ

อันนี้เป็นเหตุที่เวลาเรามีการต่อเนื่องของการเดินจงกรมนั่งสมาธิ สติก็ได้เริ่มมั่นคงมากขึ้น ความสงบก็จะเกิด ความแจ่มใสก็จะเกิด

ผู้ถาม : ถ้าวระหว่างเดินจงกรมแล้วรู้สึกเวียนศีรษะมากๆ จะแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เอายาแก้ปวด หาย อันนี้พูดเล่น มันก็ต้องดูละบางทีเวียนศีรษะ ยิ่งโดยเฉพาะเวลาเราเดินจงกรม บางทีเพราะว่าเราตั้งใจมากเกินไป เรามีความเครียดในการทำ เวลาเรามีความเครียดเกินไป มันก็จะมีอาการแสดงออกทางร่างกาย บางทีก็เวียนศีรษะ บางทีก็ปวดหัว บางทีจะมีการเจ็บปวดตามร่างกาย ก็สังเกตดู ทำยังไงจะมีความคลี่คลาย เวลายกเท้าขึ้นมาหรือเลื่อนเท้าลงไป ทำยังไงจึงจะได้มีความคลี่คลาย เพื่อให้มีความสบาย และไม่ทุกข์ ตัวนี้ตัวสำคัญ

ผู้ถาม : เวลานั้นสมาธิต้องกำหนดใหม่คะหรือแค่ตามรู้ และถ้ากำหนด จะกำหนดที่ยุบพอง หรือลมหายใจ หรือให้ถืออะไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็เช่นเดียวกัน มันก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของตัวเอง ความพอใจของตัวเอง บางทีดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็เพียงพอ มันก็ช่วยให้จิตใจสบาย ทำให้มีความสนใจ บางทีเรา

อายุบหนอ พองหนอ บางทีมันก็เหมาะสม ทำให้เราสนใจ ทำให้สติต่อเนื่อง แต่บางทีก็ทำให้พะรุงพะรัง มันมากเรื่องเกินไป

การปฏิบัติมันไม่ได้อยู่ที่วิธีการ วิธีการเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดความรู้ชัดเจนนมากขึ้นในร่างกายและจิตใจ ในอารมณ์ และการคิดนึกความรู้สึกต่างๆ ไม่ใช่ทำวิธีการให้ถูกต้องแล้วจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ วิธีการเป็นอุบายที่จะช่วย เราต้องทดลองกับวิธีการเพื่อความมั่นคงจะประคับประคองให้จิตใจอยู่ในขอบเขตของสติและปัญญาได้อย่างไร ดูแต่ลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างเดียว เดี่ยวก็วงเหวง หวานอน เดี่ยวพุ่งชานวุ่นวาย หาเรื่องปรุงแต่งนอกเรื่อง เราต้องหาอุบายที่จะทำให้มีงานมากขึ้น ยุบหนอพองหนอ หรือ พุทโธ หรือ นับหนึ่งถึงห้า หนึ่งถึงหก คือตามทีเอาตามได้อธิบาย คือมันเป็นวิธีการที่ให้มีหน้าที่ที่จำเป็นต้องเจาะจงไว้กับการกระทำ ถ้าหากว่าทำไปแล้วมันช่วยให้จิตใจอยู่ ทำให้จิตใจมีสติต่อเนื่อง ทำให้จิตใจแจ่มใส ใช้ได้

แต่อย่างว่า บางครั้งอุบายที่เราได้อาศัยมาแล้วได้ช่วยในระดับหนึ่ง ใช้ต่อไปมันก็ไปทำให้มีมากเรื่องในจิตใจเกินไป ก็ทำให้ไม่สงบได้ คือ มันขึ้นอยู่กับความพอดี เป็นลักษณะที่พระพุทธเจ้าเองท่านสอน และเป็นวิธีที่หลวงพ่อบุญชานเองท่านสอนคือท่านจะไม่เน้นที่วิธีใดวิธีหนึ่ง ก็แล้วแต่ อาศัยวิธีนี้ให้จิตใจเป็นกุศล ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ช่วยให้จิตใจเกิดการพิจารณา

พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน อย่างในหนังสือรุ่นหลังที่รวบรวมกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าสอน อย่างวิสุทธิมรรค รวบรวมกรรมฐาน ๔๐ เพราะว่ามีพระพุทธเจ้าแต่ละกรณี แต่ละโอกาส แต่ละบุคคล ท่านก็จะสอนไม่เหมือนกัน ท่านจะสอนเหมาะสมกับคนนั้นในเวลา นั้น เราเองก็ต้องเอามาทดลอง แล้วก็ค่อยฝึกหัด แล้วดูผล ก็

เป็นเครื่องตัดสินว่าเราจะได้ใช้ต่อไป ถ้าทำให้ฟังก์ชันร่วนวายเราก็ต้องหาอุบายใหม่ ถ้าหากว่าใช้ได้ ทำให้จิตใจสงบทำให้แจ่มใสก็ใช้ไว้ก่อน

ในแง่หนึ่งคือเป็นเครื่องมือของผู้ปฏิบัติ อุบายต่างๆ ถ้ายกตัวอย่าง ถ้าหากว่าเรามีการซ่อมแซมในบ้าน แล้วเราไปจ้างช่างมาซ่อม แล้วเขามาที่บ้าน เขาก็ไม่มีกระเป๋า ไม่มีที่เก็บเครื่องมือ เขามีค้อนมาอันเดียวเท่านั้น ก็อย่าไปจ้างเขาเลย ก็คงไม่ได้สำเร็จประโยชน์ที่บ้าน เพราะเวลาซ่อมบ้านเขาก็ต้องอาศัยเครื่องมือหลายอย่าง เพราะว่างานแต่ละชิ้นมันไม่ใช่ว่ามีแต่ทุบตีอย่างเดียวจึงจะสำเร็จได้

การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจก็เช่นเดียวกัน บางครั้งเราต้องใช้อุบายที่ช่วยให้สงบ บางทีเราต้องใช้อุบายที่จะกระตุ้น บางทีเราต้องใช้อุบายที่ทำให้เราพิจารณา บางทีเราต้องใช้อุบายที่ปลุกศรัทธาไว้ในจิตใจ มันขึ้นอยู่กับกรณี ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของเรา มันเป็นเหตุอย่างเวลาเราสวดระลึกถึงพระธรรม *ปัดจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ* คือ เราจะต้องรู้เฉพาะเราเอง จะพิสูจน์ได้ จะเข้าใจได้ เราก็ต้องรู้เฉพาะ

ผู้ถาม : เมื่อนั่งสมาธิได้สักระยะหนึ่ง สังเกตว่าหลังเริ่มงอ จำเป็นต้องปรับกายให้ตรงหรือไม่ เพราะทุกครั้งทีปรับกาย สมาธิจะถอนออกมาเล็กน้อยเช่นกันเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เวลาหลังมันงอ สมาธิดีหรือเปล่า อาตมาสงสัยคือมันสบายก็จริง แต่เวลานอนราบก็สบายเหมือนกัน อาตมาคิดว่าการทำคามั่นคงไว้ในจิตใจ เราต้องมีความพอดีทั้งจิตใจ

ทั้งร่างกาย ซึ่งถ้ามันตึงเกินไปมันก็ไม่ใช้ หย่อนเกินไปมันก็ไม่ใช้ มันก็ต้องมีความพอดี

ผู้ถาม : ขณะที่นั่งสมาธิ บางครั้งกายจะกระตุกเบาๆ ควรจะแก้ไขหรือไม่อย่างไร

พระอาจารย์ : คือไม่จำเป็นที่จะต้องแก้ไข แต่เราก็รับรู้ คือการแก้ไขอยู่ที่การตั้งสติให้ดี ทำให้มีความคลี่คลายในร่างกาย เพราะว่าโดยปกติที่จะมีการกระตุกขึ้นมา เพราะว่าคือจิตของเราเริ่มพร่าไม่ถึงช่วงหงาวหงายนอนแต่ยังไม่ชัดเจน มันไม่สมดุล มันก็ทำให้มีการกระตุกหน่อยหนึ่งเป็นบางครั้ง ที่จริงมันก็ปลุกเร้าให้เกิดสติขึ้นอีกที แต่ว่าถ้าหากว่าเราได้มีสติที่ดำรงไว้ให้ดี และให้มีความคลี่คลายในร่างกาย ก็จะมีอาการสมดุล จะไม่มีอาการแสดงออกทางร่างกาย คือ มันจะพอดี มันจะสบาย จะมันคง

ผู้ถาม : ถ้าง่วงและเหนื่อยระหว่างนั่งสมาธิควรจะทำอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือง่วงกับเหนื่อยมันคนละประเด็นกัน บางที่ยังมาเข้ากรรมฐานใหม่ๆ อย่างนี้ บางคนก็จงมาเป็นเดือนๆ กว่าจะได้มา เต็มจะต้องเคลียร์งานให้เสร็จ จะต้องทำนี่ทำนั่น แล้วก็ออกจากครอบครัว ออกจากการงาน ออกจากสังคมสิ่งแวดล้อม พอมาถึงที่นี่ไม่มีอะไรทำ ทั้งเหนื่อยทั้งง่วง คือ เราก็ต้องถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่อย่าไม่ใช่ว่าเรายอมมันร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เหมือนกับว่าเราเอ็นดูเจ้าของ แทนที่จะนั่งนานจนเกินไปแล้วก็ง่วงหงาวหงายนอน เราก็เดินจงกรม

กลางคืนก็พยายามให้มีการหลับนอนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ยิ่ง ๒-๓ วันแรก บางทีมันก็ยังไม่ได้รับ เราก็ต้องให้การพักผ่อนเพียงพอ แต่บางอย่างมันเริ่มหายเหนื่อย แต่มันก็ยังง่วง ซึ่งเราต้องหาอุบายที่จะไม่ให้จิตใจครอบงำโดยความง่วง เช่น แทนที่จะนั่งหลับตา เราก็นั่งลืมตา แทนที่จะนั่งนาน เราก็เดินจงกรมบ้างหรือเดินจงกรมเพิ่มเติม หรือดีไม่ดียืนเอาก็ยังได้ เราก็พยายามที่จะหาอุบายในการทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับองค์กรรมฐานของเราเพื่อไล่ความง่วงออกจากจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ให้ความสนใจกับการหาอุบายและทดลองอุบาย เพื่อให้มีความรู้สึกชัดเจนในจิตใจ

ผู้ถาม : ระหว่างปฏิบัติธรรม มีความคิดฟุ้งซ่าน คิดถึงอดีตที่ไม่พอใจ พยายามกำหนดลมหายใจก็ไม่หาย จะต้องพิจารณาอย่างไร จึงจะวางทุกข์ในอดีตได้เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นความทุกข์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตบางทีเราต้องทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเวลานั้น ถ้าเป็นตัวเอง บางทีเราก็ต้องดูว่าที่เราทำนั้นมันก็อาศัยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำด้วยอวิชชาและตัณหา ซึ่งก็เป็นแรงเกิดของอกุศล ส่วนหนึ่งเราก็ต้องยอมรับ อีกส่วนหนึ่งเราก็มีการยกโทษให้อภัยแผ่เมตตาต่อตัวเอง แล้วก็มีที่ตั้งอกตั้งใจที่จะไม่เป็นทาสของตัณหาอวิชชาอย่างนั้นต่อไป คือมันเป็นการตั้งอธิษฐานจิต ถ้าเป็นคนอื่น เป็นคนที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกอย่างนั้น ความคิดก็ใกล้เคียงกัน คือคนเขาก็ทำอะไรที่มาล่วงเกินเรา เขาก็

มักจะทำด้วยอวิชชาและตัณหาเช่นเดียวกัน คนที่มีปัญญาเมตตา
กรุณา มีคุณธรรมสูง เขาก็ไม่ทำอย่างนั้น เราจะไปถือโกรธ ไม่
พอใจกับคนที่ขาดคุณธรรม มันก็ไม่สมควร เราก็ไปลดฐานะของ
เจ้าของ มันก็ไม่คุ้ม อันนี้มันเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นมนต์หรือเป็นคาถา
ช่วยไล่ความฟุ้งซ่าน ยิ่งโดยเฉพาะเวลาผูกหลักไว้กับอภุศลในอดีต
เราก็เพียงแต่มีคำถามว่าคุ้มมั๊ย คุ้มมั๊ย มันคุ้มมั๊ย เราไปเก็บอดีต
มารังแกเจ้าของ มันคุ้มมั๊ย เราไปเก็บของเก่ามาคิดมานึกมาปรุง
มาแต่ง มันคุ้มมั๊ย มันก็เป็นของเก่า เหมือนกับเราได้อาหาร มันก็
เคี้ยวๆ แล้วก็ถ่มออก แล้วเราก็ไปยกขึ้นมาเคี้ยวๆ อีก ขยะแฉง
มาก อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเราก็กลับไปคิดกลับไป
นึกกลับไปปรุงแต่ง มันไม่คุ้ม ปล่อยวางดีกว่า พึงดีกว่า อันนี้มัน
เป็นการเมตตาเจ้าของ เราก็ยกโทษให้อภัย

ผู้ถาม : ตอนตามรู้ ตามดูลมหายใจ เกิดมีความคิดเรื่องอื่นเข้ามา
ควรจะรู้ความคิด และรู้ลมหายใจสลับกันไปได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือไม่มีทางเลือก มันก็จะเป็นอย่างนั้น เราก็รู้การ
คิด เราก็จะได้พิจารณาว่าเป็นสาระมั๊ย ไม่เป็นสาระหรือเปล่า มี
ประโยชน์มั๊ย หรือไม่มีประโยชน์ เราก็ดูให้ดี ปกติถ้าดูแค่นี้มันก็
พอที่จะวางได้ เราก็กลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรื่อง
ความคิดไม่มีปัญหา คือเราเกิดความคิดขึ้นมา แต่ว่าอยากให้ความ
คิดนั้นเป็นสาระเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดธรรมะขึ้นมาได้

ผู้ถาม : ภาวังจิตมีลักษณะอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ภาวังจิตมันก็เป็นจิตที่มันพอมิตัวรู้อยู่ แต่มันไม่รู้ไม่ชัด รู้ไม่แจ้ง รู้ไม่ทั่วถึง คือ ไม่แจ่มใส เป็นกระแสจิตที่อยู่ใต้สติและปัญญา มันก็มีอยู่จริง แต่เวลาเราตกภวังค์ มันก็คล้ายๆ กับว่างแต่ไม่ถึงว่างร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มันไม่ชัดเจน มันมีอะไรมันก็สบายๆ แต่มันไม่ชัดเจน เวลาเรามีความสบายๆ แต่ไม่ชัดเจนอันนี้ต้องระมัดระวัง เพราะว่าบางทีเราก็คิดว่ามันดี แต่เราก็ต้องยกสติปัญญาขึ้นมาให้ทำงานให้ได้

ผู้ถาม : นอกจากภวังคจิตจะเกิดระหว่างก่อนหลับกับก่อนตายแล้วสามารถปรากฏไหนได้อีกไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือมันก็เกิดอยู่ตลอด มันเป็นสภาพของจิต แต่เราจะสังเกตหรือไม่สังเกต มันเป็นลักษณะของจิตที่ทำงานใต้อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งมันก็เป็นส่วนที่เวลาเราเริ่มคลี่คลายออกจากอารมณ์ บางทีมันก็ตกภวังค์ แต่ก็เป็นการทำงานของจิตที่ยังไม่สงบจริง ยังไม่แจ่มใสจริง ไม่แจ่มใสเพียงพอที่จะทำให้สละกิเลสและค้นหาได้ เราก็จำเป็นต้องยกจิตเข้าสู่การมีสติและปัญญาที่เด่นขึ้นมาให้ได้

ผู้ถาม : วัดป่าอภัยคีรี ผู้หญิงไปปฏิบัติธรรมหรือบวชแบบผ้าขาวได้หรือไม่ ถ้าได้ต้องทำอย่างไรบ้างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มีสถานที่สำหรับต้อนรับผู้หญิงที่จะมาปฏิบัติ แต่เราไม่มีสถานที่สำหรับผู้หญิงที่จะมาบวช แต่ก็มีสำนักของศีลธาราและนักบวชผู้หญิงที่มาจากประเทศอังกฤษ เขาก็กำลังตั้งสำนักของ

เขา อาตมาเองตั้งแต่สร้างวัด คืออาจารย์อมโรกับอาตมา เราก็อยากสนับสนุน แต่อยากให้อยู่ในลักษณะเอกเทศ เราจะได้มีวัดมีที่ปฏิบัติ มีที่ฝึกอบรมนักบวชผู้หญิงในที่ของเขาเอง คือ สำหรับผู้หญิงที่อยากจะมาฝึกหัดปฏิบัติที่วัด อันนี้มีที่พักอาศัยสะดวกสบาย เขตอุบาสิกาประมาณ ๗๕ ไร่ มีบ้านหลังใหญ่ มีกุฏิเล็กๆ ไม่กี่หลัง ประมาณ ๓ หลัง กำลังสร้างกุฏิอีกหลังหนึ่งช่วงนี้ ที่พักของผู้หญิงก็สะดวกสบาย แต่ว่าคนไทยไปก็ชอบไม่สบาย กลัวผี เป็นบ้านที่เจ้าของยกถวายเรา แต่ว่าเขาถวายช่วงที่เขากำลังไม่สบาย ทางฝ่ายสามีก็เป็นโรคมะเร็งในปอดแล้วเขาก็ตาย ทางฝ่ายภรรยาเขาก็เกิดโรคมะเร็งลำไส้ ก็ดูแลรักษาจนตาย ก่อนที่สิ้นเขาก็ยกบ้านให้เป็นประโยชน์กับวัด และถ้าเป็นประโยชน์กับผู้หญิงเขาก็จะยินดี คือเราต้องการอยู่แล้วที่จะมีที่ เราก็เลยใช้บริเวณบ้านหลังนั้นให้เป็นที่พักที่ปฏิบัติของโยมผู้หญิง พอคนไทยไปแล้วเห็นว่า เออ เจ้าของเสียอยู่ที่นั่น กลัวกันใหญ่ ขนาดเราเอาหลวงพ่อบุญเปลี่ยนซึ่งท่านก็เก่งในเรื่องนี้ หลวงพ่อก็รับขอให้ช่วยนั่งสมาธิที่นี่ และช่วยสังเกตดูว่ามีผีที่นี้จริงมั๊ย คือเราเป็นฝรั่ง เราบอกกับคนไทยแล้วเขาก็ไม่เชื่อฝรั่ง หลวงพ่อบุญเปลี่ยนท่านก็ได้นั่งสมาธิ เราก็สวดมนต์ พอสวดมนต์เสร็จ หลวงพ่อก็บอกว่าไม่มีอะไร เขาขึ้นสวรรค์กันตั้งแต่สิ้นไปทันที แต่บ้านเป็นบ้านใหญ่ ทำมาหลายปีและมันอยู่บนเขา มันหลายชั้น ประตูเข้าบ้านมีตั้ง ๗-๘ ประตู มันชอกช้ำจริงๆ แต่ทำให้เป็นที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะว่าแต่ละคนก็จะอยู่อย่างเอกเทศดี ก็สะดวกสบาย

คำถามหมด เราก็จะได้มีโอกาสนั่งสมาธิกันต่อไป



๕

ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ คงจะต่อจากตอนเช้าที่ได้เริ่มอธิบายเกี่ยวกับอานาปานสติ แล้วก็ได้นำในหมวดแรกเกี่ยวกับกาย ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ รู้ตัวทั่วถึงว่าหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ตัวทั่วถึงว่าหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ตัวทั่วพร้อมว่าได้หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ตัวทั่วถึงว่าหายใจออกสั้น เราก็จะได้เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก อันนี้ที่ได้อธิบายตอนเช้า เป็นการตั้งร่างกายของเราเป็นพื้นฐานในการสังเกตและพิจารณา ยิ่งโดยเฉพาะหายใจเข้าหายใจออก

พระพุทธเจ้าท่านเคยพูดไว้ว่า ผู้ใดที่ไม่ได้กำหนดสติไว้ที่ร่างกายอย่างชัดเจน จะพลาดโอกาสได้ลิ้มรสของพระนิพพาน เป็นการให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ ท่านได้พูดในหลายลักษณะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งในการกำหนดรู้ เช่น ท่านได้ยกตัวอย่างว่า ถ้าหากว่าได้กำหนดไว้

ให้ความรู้ไว้ที่มหาสมุทร จะได้รับแหล่งน้ำทั้งหมดที่อยู่ในโลกนี้ เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าได้กำหนดสติไว้ที่ร่างกายก็จะได้รู้ธรรมชาติทั้งหลายทั้งหมดทั้งปวง เป็นการให้ความสำคัญกับการกำหนดสติไว้ที่ร่างกาย

ข้อสุดท้ายในหมวดเกี่ยวกับกาย คือ “ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า, ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก” ที่ว่าระงับอยู่คือสงบ ให้ความสงบระงับ ให้ความคลี่คลาย ให้ความสบายในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ตรงนี้ที่ว่ากายสังขาร คือ เป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็มีความหมายครอบคลุมถึงกายทั้งหมด ยิ่งโดยเฉพาะลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งเราต้องพยายามกำหนดให้ดีให้ชัดเจน ลมหายใจเข้าก็รู้จักต้นลม รู้จักกลางลม รู้จักปลายลม ลมหายใจออกก็รู้จัก ต้นกลาง ปลาย สังเกตดูว่ามันเริ่มตรงไหน ความรู้สึกเวลาลมหายใจเข้า หายใจออก ต้นลมอยู่ตรงไหน เพราะเราสามารถกำหนดในจุดน้อยๆ ก็ได้ เช่นที่ปลายจมูกที่เดียวก็สามารถที่จะกำหนดความรู้สึกตรงนั้น หรือจะตามความรู้สึกจากปลายจมูกลงไปถึงหน้าอกหน้าท้องก็สามารถกำหนดได้ แล้วก็ลมหายใจออกจากหน้าท้องไปถึงปลายจมูกก็เป็นการกำหนดที่กว้างกว่าใหญ่กว่า มีขอบเขตมากกว่าคือแล้วแต่ความสะดวกของเราและความรู้สึกที่ชัดเจน และที่ได้ช่วยให้มีความชัดเจนของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

บางครั้งสติของเรายังไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร เราก็ควรจะกำหนดกว้างๆ หน่อย ให้มีขอบเขตที่ใหญ่กว่า เช่นกำหนดความ

รู้สึกในร่างกายทั้งหมดว่า ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อให้มีงานทำ คือ ถ้างานละเอียดจนเกินไปและเรายังไม่มีกำลังพอ เดี่ยวไม่นานก็เบื่อ มันก็ไม่สามารถที่จะติดตาม เช่น ถ้าเรากำหนดเฉพาะปลายจมูก แล้วสติยังไม่เข้มแข็ง มีความชัดเจนในจิตใจไม่เพียงพอ เดี่ยวเดี๋ยวก็จะเบื่อ แล้วจะไปหาเรื่องอื่นคืดนึกปรุงแต่ง หาเรื่องบ้าน หาเรื่องอนาคต หาเรื่องอดีต เพราะว่าสติยังไม่เพียงพอ เราก็ต้องให้มีงานทำที่เหมาะสมกับสภาพของจิตใจ ลมหายใจเข้า เราก็ดูจากปลายจมูกลงไปถึงความรู้สึกในลำคอ ในหน้าอก ลงไปถึงหน้าท้อง คือตรงนั้นมันก็พอที่จะกำหนดได้ ลมหายใจออกก็กำหนดให้มันยาวๆ ให้มันใหญ่ๆ

เวลาจิตใจเริ่มละเอียดมากขึ้น เริ่มมีกำลังของสติมากขึ้น เริ่มจิตใจแจ่มใสสว่าง ถ้าหากว่างงานมากเกินไปจิตใจก็จะเบื่อเช่นเดียวกัน เราควรจะทำให้มีงานพอเหมาะพอควรกับสภาพของจิตใจ เรื่องนี้ต้องใช้ความฉลาด เราต้องใช้หลักของความเป็นจริงแทนที่จะคาดคะเน บางทีเราก็อยากให้เป็นคนละเอียด หรือ เราสำคัญตัวว่าเรามีสติเก่ง เราเป็นคนละเอียด แต่ว่าจิตใจชอบฟุ้งซ่านวุ่นวายออกไปทั่วที่ทั่วแดน อย่างนี้มันก็ต้องยอมรับสภาพของจิต และหางานให้เหมาะกับจิตของเรา

เราจะกำหนดให้ทั่วถึงร่างกายเพื่อให้มันสงบระงับอยู่ ให้มันสบาย ให้มันคลี่คลาย ให้มันปลอดโปร่ง ก็ต้องเป็นคนที่มีสัจจะ คือยอมรับความจริง แทนที่จะสำคัญตัว เช่น เราเป็นคนเก่ง เราเป็นคนละเอียด เราเป็นคนสงบ แต่ว่ามันไม่สงบพอที่จะกำหนดให้ได้ หรือบางครั้งเราก็ถูกรบกวนของ เออ เราเป็นคนฟุ้งซ่านวุ่นวาย แต่ที่

จริงเราก็สงบพอสมควร เราก็สามารถที่จะกำหนดได้ในความรู้สึกที่ละเอียดเพียงพอ คือมันก็ต้องมาดูแลหลัก ต้องมาดูความเป็นจริง อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาของจิต ถ้าเวลาเราปฏิบัติ เราจะต้องให้การกำหนดให้สติอยู่กับจิต ให้จิตอยู่กับสติ ให้ผู้รู้อยู่กับจิต ให้จิตอยู่กับผู้รู้ หรือให้ลมอยู่กับการกำหนดรู้ ให้การกำหนดรู้อยู่กับลม

มันน่าจะคิดได้ แต่บางที่เราชอบอยู่กับการคาดคะเน ยกตัวอย่างเช่น เราให้การกำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกของลม ให้ความรู้สึกของลมหายใจเข้าออกอยู่กับการกำหนดรู้ มันก็จะพอดีพอเหมาะ เพราะปกติบางที่เราก็จะกำหนด แต่มันนึกถึงอนาคตบ้าง นึกถึงอดีตบ้าง จิตมันก็ปล่อยนึกไปเรื่องอื่นบ้าง มันก็ไม่อยู่ในขอบเขต

ถ้าเรายกตัวอย่างในเรื่องของธรรมดา เช่น เราตักอาหารเอาข้าวเข้าปากก็ต้องพอดี ให้ปากถูกกับช้อน ให้ช้อนถูกกับปาก ถ้าเราได้กินข้าวเหมือนเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เดียวมันก็นึกเรื่องอดีต เดียวก็นึกเรื่องอนาคต เดียวก็นึกเรื่องอื่น เดียวเราก็ปรุงเรื่องนี้เรื่องนั้น อย่างนี้การกำหนดมันไม่ถูกจังหวะของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เหมือนกับว่าเรายกข้าวมาใส่บาตร ยังยกมาไม่ถึงมันก็หล่นมาใส่ตัวข้างหน้า หรือยกขึ้นมาใส่ด้านหลัง ถ้าได้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เหมือนเรากินข้าวในลักษณะที่เรากำหนด เดียวก็นึกถึงอดีต เดียวก็นึกถึงอนาคต เดียวก็นึกเรื่องอื่น มันก็จะเลอะรอบตัว มันเป็นสิ่งที่เราต้องเตือนสติของเจ้าของ เราต้องให้สติอยู่กับลม ให้ลมอยู่ในสติการกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ มันเป็นการฝึกหัดที่จะต้องพอดี เราก็มีความสงบระงับอยู่ ทำให้มีความคลี่คลาย ทำให้มีความชัดเจนในสิ่งที่กำลังทำ

มันเป็นเรื่องง่ายก็จริงอยู่ ที่เรามีชีวิตมาถึงทุกวันนี้ก็ได้อาศัย
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่คนเราส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยได้มีสติ
หรือความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง จึงไม่ได้สัมผัสความสงบ เราก็ต้อง
คอยฝึกเอาอย่างเป็นกิจจะลักษณะ พระพุทธเจ้าให้มีลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก โดยการกำหนดความสงบระงับอยู่คือ เราพยายาม
ให้มีความสงบ ให้มีความคลี่คลาย เช่น ลมหายใจเข้าก็ให้สังเกต
ร่างกายของเรา กายสังขารมีทั้งลมมีทั้งร่างกายด้วย เราก็พยายามที่
จะให้สังเกตดูร่างกายของเรา ลมหายใจเข้าเราจะมีความรู้สึก เช่น
ที่หน้าผากของเรา เพราะบางที่เราก็กังใจจนเกินไปก็จะมีความรู้สึก
ที่เหมือนกับตรงนี้จะมีความเครียด หรือในใบหน้าของเราจะรู้สึก
ตึงเครียด หรือที่ไหล่ ที่คอของเรา ที่กล้ามเนื้อตามสันหลัง ตาม
เอว คือเราพยายามที่จะสังเกตดูความรู้สึกในร่างกาย ลมหายใจ
เข้าเราก็พยายามให้มีความคลี่คลาย สงบระงับอยู่ ลมหายใจออก
ก็ให้มีความสงบระงับอยู่ ให้มีความคลี่คลาย เราต้องยกขึ้นมาเป็น
ประเด็นในการฝึก ถ้าหากเราคิดว่าปฏิบัติไปปฏิบัติมาแล้วในที่สุด
ก็จะค่อยสงบ ถ้าเราไม่ได้ใส่ใจ ดีไม่ดีมันก็อึดหรืออ้อมความฟุ้งซ่าน
ไว้อ้อมความเครียดไว้อันก็มีการต่อเนื่อง แล้วเราก็ต้องทำให้มัน
เกิดขึ้น อย่างที่เราเรียกว่าภาวนา

ภาวนาแปลว่าทำให้มันเกิดขึ้น ความสงบระงับเราก็ต้อง
พยายามให้เกิดขึ้น ทั้งการสังเกตในร่างกาย ทั้งการสังเกตโดยลม
หายใจเข้าลมหายใจออก เวลาร่างกายของเราเราได้วางตัวให้มัน
สบายให้มันคลี่คลาย เราก็ให้กำหนดของเราให้มันน้อยลง ให้
เหลืออยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้มีความสงบ ให้มีความ
คลี่คลาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เหมือนกับเรามีความคลี่คลาย

มีความสบาย พยายามที่จะกำหนดอย่างชัดเจน เราก็ต้องมีความพยายาม อย่างคำกิริยาในนี้ คำศัพท์ว่า *สิกขติ* เป็นบทศึกษา คือเราศึกษาในวิธีที่จะทำความสงบให้เกิดขึ้น บางที่ยังไม่สงบก็จริง แต่ก็ทำเป็นบทศึกษาเพื่อให้มันได้สงบระงับ ให้มันได้คลี่คลาย เป็นบทฝึกหัดปฏิบัติไว้ ทำความสงบให้เกิดขึ้น ทำความคลี่คลายให้เกิดขึ้น ก็ค่อยฝึกค่อยหัด มีความอดุสาหะพยายาม เป็นวิธีที่เราอาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อานาปานสติ ไม่ใช่เรารอให้อาการของความสงบเกิดขึ้น เราก็ต้องยกขึ้นมาเป็นประเด็นศึกษาและฝึกหัด

อีกวิธีหนึ่งเวลาเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกโดยเฉพาะในบทนี้ เป็นวิธีที่ให้มีความสงบระงับอยู่ในใบหน้าของเรา บางทีก็พยายามให้มีรอยยิ้มสักหน่อยหนึ่ง ลมหายใจเข้าก็ให้มีรอยยิ้มสักหน่อยหนึ่ง ลมหายใจออกก็ให้มีรอยยิ้มสักหน่อยหนึ่ง คือเป็นการสร้างความคลี่คลายบนใบหน้าของเรา เพราะโดยปกติเราก็ชอบตั้งใจจนเกินไป ตั้งใจจนเครียด ตั้งใจจนมีความตึง ถ้าเราเห็นพระพุทธรูปส่วนมาก จะเห็นมีความอ่อนช้อย มีรอยยิ้มน้อยๆ ไม่ใช่ว่ายิ้มเห็นฟัน แต่ว่ายิ้มแบบอ่อนช้อย

จำได้ ครั้งหนึ่ง สมัยก่อนอาตมามีโอกาสติดตามหลวงพ่อบัณฑิตท่านหนึ่งไปสาขาต่างๆ ในต่างประเทศของหลวงพ่อบัณฑิต หลวงพ่อบัณฑิต ท่านจะเมตตาพวกเรามาก อาตมาได้โอกาสเป็นผู้อุปฐากรักษาคุณแลท่าน และเป็นล่าม จำได้ครั้งหนึ่งท่านเล่าให้ฟัง ท่านพบโยมผู้หญิงคนหนึ่ง สมัยก่อนเขาเป็นชาวยุโรปสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ เป็นเวลาที่ทุกคนมีความทุกข์ มันก็เดือดร้อน มีการทำลายเกิดขึ้น บ้านช่องก็ตี ตึกต่างๆ ก็ตี ระบบการเดินทางต่างๆ ไปนี้ไป

นั่น ถูกสงครามทำให้เสียหายมาก คนทั่วไปมีความทุกข์ เขาเองก็มีความทุกข์ หลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ คือเขาเป็นคนมีฐานะ เขาก็ได้เดินทาง หาทางคลี่คลายความทุกข์ แต่ไปไหนในยุโรปก็มีแต่สิ่งที่ถูกทำลาย สังคมอยู่อย่างยากจน ลำบากอดัดคัด มีความทุกข์กันมาก เทียวไปไหนก็เห็นแต่คนมีความทุกข์ ไปตะวันออกกลางคนก็มีความทุกข์ คือออกจากยุโรปแล้วก็คิดว่าจะได้พบคนที่มีความสุขก็ไม่เห็น ไปเที่ยวหลายๆ ประเทศจนถึงเมืองไทย เข้าไปในโบสถ์ เขาเห็นพระพุทธรูปมีรอยยิ้มน้อยๆ โอ้ อย่างนี้แหละ ชอบใจ นี่ผู้ที่ไม่มี ความทุกข์ มีรอยยิ้ม มีความสบาย เห็นชาวพุทธพอจะมีความสุขบ้าง เขาก็เลยตั้งใจอยากศึกษาพุทธศาสนา แล้วก็ได้ปฏิบัติศึกษาค้นคว้า เพราะเห็นว่าเป็นวิธีที่จะระงับความทุกข์ได้

เราก็อาศัยการสร้าง ความสงบระงับทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออก บางทีความทุกข์มีในจิตใจก็จริงอยู่ แต่เราก็พยายามระลึกถึงให้มีรอยยิ้มสักหน่อย ลมหายใจเข้าก็ให้มีรอยยิ้มสักหน่อย มันอ่อนช้อยอ่อนโยน พร้อมที่จะปล่อยความทุกข์ได้ ทำทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก มันก็อาศัยร่างกาย ร่างกายกับจิตใจอยู่ด้วยกัน เราก็ใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ บางทีเราใช้ร่างกายสะสมความเครียด กังวล ความห่วง ก็เป็นสิ่งที่รังแกเจ้าของ เราก็รู้จักให้มีความสงบระงับอยู่ ลมหายใจเข้าก็สงบระงับ ลมหายใจออกก็สงบระงับ มันเป็นการฝึกหัด

เวลาเราได้กำหนดอย่างชัดเจน ก็เป็นวิธีการช่วยให้จิตใจเกิดความรู้สึกเบิกบาน ความปลอดโปร่ง แล้วมันจะค่อยสงบละเอียดมากขึ้นจนกระทั่งได้เกิดภาวะจิตที่เยือกเย็น มันก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

อาศัยของง่าย ๆ นั่งให้เที่ยงตรง กำหนดรู้ ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ ลมหายใจเข้าก็มีความสงบระงับอยู่ ลมหายใจออกก็มีความสงบระงับอยู่ เป็นวิธีที่อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ

ก็เป็นของใกล้ตัว เราต้องพยายามไม่ลืม คือปัญหามนุษย์เรา ไม่ใช่เราไม่มีโอกาสสัมผัสความสงบ ไม่มีโอกาสสัมผัสสภาวะดับทุกข์ แต่เรามักจะลืมและมองข้าม หน้าที่ของสติ คือ ทำให้เราระลึกถึงโอกาสของตนเอง ระลึกถึงวิธีการที่จะทำให้เกิดขึ้น *สัมมาสติ* ระลึกชอบ จำได้ว่าเราควรทำอะไร จำได้ว่าเรามีหน้าที่อะไร จำได้ว่าเราให้ความสำคัญกับเรื่องอะไร เพราะว่าสติของเรามันได้บ้างไม่ได้บ้าง ระลึกได้บ้าง ลืมบ้าง เราก็ลืมโอกาสของเรา ลืมว่าเราทำอะไร เราเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ลืมซะแล้ว ไปคิดเรื่องอื่น

เราก็ต้องยกประเด็นของการระลึกชอบ ความระลึกถึงโอกาสของตนเอง ระลึกถึงว่าเราจะกระทำการต่อเนื่องของการมีผู้รู้อยู่ในจิตใจ เราไม่ลืม เราพยายามให้มีสิ่งที่ช่วยให้ไม่ลืม ถ้าเรากำหนดในจิตใจอย่างเดียว มันก็ไม่เพียงพอ คือมันต้องมีสิ่งช่วยประคับประคองไว้ อันนี้เป็นเหตุที่เราอาศัยร่างกายและลมหายใจเข้าลมหายใจออก เพราะเป็นส่วนที่เห็นได้ชัดกว่า เห็นได้สะดวกกว่า

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันเป็นส่วนที่พอจะเห็นได้สัมผัสได้ เราสามารถระลึกถึงว่าเรามีความรู้สึกร่างกาย เรามีความรู้สึกว่ามีความเบาหรือมีความหนัก รู้สึกคลึ่คลายหรือรู้สึก

อึดอัด มันรู้สึกพุ่งขึ้นมาหรือรู้สึกหดลง มันเป็นความรู้สึกในร่างกาย ทำให้เราไม่ลืมว่าเรากำลังทำอะไร การทำให้ความรู้สึกในร่างกายชัดเจนทำให้มีกำลังของสติ คือมีการระลึกชอบ คือไม่ลืม

เวลาเราฝึกสติให้ต่อเนื่อง ฝึกให้มีสติเด่นขึ้นมาในจิตใจ จะทำให้มีกำลังของผู้รู้อย่างต่อเนื่องชัดเจน ที่เราปฏิบัติก็เพื่อให้ผู้รู้มีกำลัง อย่างที่เราใช้พุทโธ หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ พุทโธ โดยภาวะว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็เป็นภาวะจิตใจที่ เราควรพยายามยกขึ้นมา รู้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น รู้ความรู้สึกในร่างกาย รู้ความรู้สึกในจิตใจ รู้ว่ามันมีความสบายหรือมีความไม่สบาย รู้ว่าเป็นสิ่งที่ประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ อาศัย ภาวะผู้รู้ เราก็ฝึกไว้

มีความตื่น คือ ตื่นจากการคิดนึกปรุงแต่ง ตื่นจากการจมไว้ในอารมณ์ต่างๆ มันตื่นไว้ คือที่เราสร้างอุปสรรคหรือเราติดพันอยู่กับอุปสรรคเหมือนกับเราอยู่ในฝัน เช่นในกลางคืน เราหลับ กำลังฝัน นึกว่าได้รางวัล ได้สิ่งที่ดี ได้เพชรพลอยสวยงาม แต่ตื่นมาไม่มีหรือกำลังฝันว่ามีอันตรายกำลังรังแกเรา เรากำลังวิ่งหนี มันชอบแปลงความรู้สึกว่าอันตรายน่ากลัว จะหนีให้พ้นยังไง มีวิธีเดียวที่แน่นอนคือตื่นขึ้นมาเท่านั้น อันตรายก็หาย เราต้องมีความตื่นอยู่ในตัว เราจะไม่ถูกอารมณ์และความรู้สึกหลอกหลวงเรา

เพราะชีวิตของเราก็มักจะอยู่อย่างถูกหลอกหลวง อารมณ์ก็ตี ความรู้สึกคิดนึก การปรุงแต่ง การคาดฝันคาดคะเน คือเราถูกหลอกหลวง เวลาถูกหลอกหลวง เราก็ขึ้นลงตามอารมณ์ เราไม่มีหลัก

เราต้องกลับมาให้มีหลักในการเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เรา มีความเบิกบานมีความแจ่มใส มีความรู้สึกสุขสบาย การฝึกให้มี สติ เป็นการฝึกภาวะจิตให้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเราก็พยายาม ทำทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่ง สติ ยิ่งโดยเฉพาะหมวดแรกของอานาปานสติก็จะอาศัยร่างกาย เมื่อ อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เราก็มีสิ่งที่จะช่วยให้เราระลึกได้จำได้ ว่ากำลังทำอะไร จะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ค่อยสงบระงับอยู่ ตามที่อธิบาย ในหนังสือรุ่นหลัง

ในหมวดนี้ถ้าเราทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ จิตก็จะเข้าสู่สมาธิ จะ มีความตั้งใจมั่น ซึ่งเป็นเป้าหมายของผู้ปฏิบัติ เราก็พยายามฝึกให้ มีความตั้งใจมั่น สติต่อเนื่อง ผลที่จะเกิดขึ้นคือความตั้งใจมั่น การ ฝึกให้มีสติ ให้มีสมาธิ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ และเป็นเป้าหมาย ที่สมควร เป็นผู้ที่มีความสงบมีความหนักแน่นในจิตใจ

สำหรับคืนนี้ อาตมาคงให้ข้อคิดในธรรมะพอสมควรแก่เวลา เราได้นั่งนานพอสมควร เดี่ยวเราเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรมสักพัก หนึ่ง แล้วเราจะได้กลับมานั่งสมาธิอีกรอบหนึ่ง





๖

การปฏิบัติของเราได้มาถึงวันที่สาม พูดถึงตามสถิติหรือตามที่ได้ยินได้ฟังมา วันที่สามมักจะเป็นวันที่ยากที่สุด คือมาใหม่ ๆ ก็ตื่นตื่น วันที่สามก็หายตื่นตื่นแล้ว แต่ว่ายังไม่อยู่นานเพียงพอที่จะกำจัดสิ่งที่เรียกว่า สัญญาของการอยู่ในโลก บางทีก็ยังมีการระลึกถึงสิ่งที่อยู่ในโลก แต่นั่นมันแล้วแต่ ไม่ใช่ว่าทุกคน อย่างไรก็ตามเราก็ต้องปฏิบัติกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น จะสะดวกสบายเราก็ต้องปฏิบัติกับความสะดวกสบาย มันจะลำบาก มีอุปสรรค ก็ต้องปฏิบัติกับความลำบากและอุปสรรค มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ไหน ๆ มันก็เป็นของที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องค่อยฝึกค่อยหัดกับสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่

แต่อย่างหนึ่งที่ควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญ คือการพิจารณาถึงนิรวณฺ์ นิรวณฺ์ ถ้าแปลโดยตรงก็แปลว่าเครื่องกีดกันคุณ

งามความดี ก็เป็นอุปสรรคหรือเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดความเศร้าหมอง เมื่อจิตใจเศร้าหมองก็ลำบากที่จะทำให้สงบให้เบิกบานได้ เราควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเพื่อทบทวนว่านิรวณนั้นมียูในตัวของหรือไม่ นิรวณนั้นกำลังเป็นอุปสรรคแก่เราหรือไม่ นิรวณที่พระพุทธเจ้าได้พูดถึงคือนิรวณ ๕ คือ อุปสรรค ๕ ประการ

อันแรกก็คือ *กามฉันทะ* ความพอใจในกามารมณ์ในการเพลิตเพลินยินดีกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

พยาบาท คือ ความไม่พอใจ ความรู้สึกมีความเคืองหรือความโกรธ คือเป็นความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นในจิตใจ

ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน

อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ

วิจิกิจฉา ความโลเลสงสัย

ก็เป็นนิรวณ ๕ ประการที่เมื่อไหร่เกิดขึ้น ก็จะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติของเรา และเป็นสิ่งที่ตัดกำลังของจิตใจของเรา ถ้าหากว่ามีนิรวณเกิดขึ้น จะทำให้กำลังใจความเข้มแข็งของจิตใจลดลงหายไป จึงเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่าง ในเมื่อมีลำธารลงมาจากภูเขา ถ้าหากว่าไม่แบ่งสายออกไปทางขวาทางซ้าย ไม่ระบายน้ำออกไปข้างๆ ยิ่งโดยเฉพาะลงจากเขา มันก็จะมีกำลัง กำลังที่จะพัดกิ่งไม้หรืออะไรที่ขวางอยู่ในกระแสน้ำ ก็จะถูกพัดไปได้ แต่ถ้าหากว่าได้แบ่งน้ำออกไปสายนี้สายนั้น กระแสน้ำก็จะลดกำลัง

เช่นเดียวกันกับจิตใจของเรา ถ้าหากว่ากระแสจิตของเรา แบ่งออกไปในทางนิรวณ ไปผลิตเพลินยินดีกับกามารมณ ออกไป ในการหยุดหัดไม่พอใจ การร่งวงเหงาหาวนอน หรือความฟุ้งซ่าน ความโลเลสงสัย กำลังของจิต ความสามารถของจิตก็จะลดลง ไม่สามารถเข้าสู่เป้าหมายที่เราต้องการ คือความสงบความรู้แจ้ง ที่ว่าสมณะวิปัสสนา เรามุ่งฝึกหัดเพื่อให้มีความสงบ และเพื่อรู้แจ้ง สองประเด็นนี้เป็นความต้องการของเรา แต่ถ้าหากว่าเรามีความ ประมาทแล้วปล่อยให้จิตใจออกไปคิดนึกปรุงแต่ง หรือถูกรอบงำ ด้วยนิรวณ กำลังของจิตใจจะลดลง ดีไม่ดีก็ถอยออกไปเลย เป็น เหตุที่เราต้องหาทางพยายามละนิรวณให้ได้

เหมือนกับเวลาที่พระพุทธรเจ้าได้อธิบายเรื่องสมาธิ หรือ *สัมมาสมาธิ* ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นลักษณะของสิ่งที่จะต้องชนะ หรือต้องกำจัด หรือทำสภาพให้เกิดขึ้น ตามสำนวนแล้วคือต้องสกัด จากกามทั้งหลาย ทำให้จิตสงบแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็น สิ่งที่เราต้องให้ความสนใจและความสำคัญ การทำให้สงบหรือห่าง จากกามทั้งหลายหรือการเพลิตเพลินในกามารมณ และสิ่งที่ทำให้ จิตเป็นอกุศล ซึ่งนิรวณก็ล้วนเป็นอกุศลทั้งนั้น

เมื่อเราปล่อยจิตใจครอบงำโดยนิรวณ มันก็ตกอยู่ในอำนาจ ของอกุศล เมื่อจิตอยู่ในอำนาจของอกุศล มันยากที่จะทำให้สงบ เพราะว่าโดยธรรมชาติของอกุศล มันจะมีความฟุ้งซ่าน มีความไม่ สงบ ไม่เบิกบาน ไม่เป็นสุขเท่าที่ควร แต่ว่าโดยสภาพตามธรรมชาติ ของกุศลธรรม กุศลธรรมจะส่งผลคือจะมีความสุข สงบ สว่าง มันก็ เป็นลักษณะของธรรมชาติ เหมือนกับลักษณะธรรมชาติของฝน ถ้า

ฝนตกก็จะเปียก มันเป็นลักษณะธรรมชาติ จะตากฝนแล้วไม่เปียก มันเป็นไปได้ คือถ้าเราปล่อยจิตใจครอบงำโดยอกุศล แล้วเราจะไม่ฟุ้งซ่านหรือ จะไม่เกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย รู้สึกขาดความแจ่มใสหรือ มันก็เป็นธรรมชาติ เพราะว่าเราให้อกุศลครอบงำ ปล่อยจิตครอบงำโดยอกุศล เช่นบางทีเราก็อ่าน ฟุ้งซ่าน หรือมีการคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ แล้วเราก็อหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง แต่ที่จริงเราก็ต้องสังเกตดูว่านี่แหละลักษณะของอกุศล เมื่อไหร่ที่มีความฟุ้งซ่าน เมื่อไหร่รู้สึกรำคาญ เมื่อไหร่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน คือจิตมันพร่ามัว อย่างนี้มันเป็นอกุศล

บางครั้งเวลาเราใช้คำว่าอกุศล เราคิดว่าต้องโกรธสุดขีด จึงจะเป็นอกุศล หรือจะต้องเป็นคนโลภจัดจึงจะเป็นอกุศล แต่พระพุทธเจ้าจำแนกลักษณะของจิต อกุศลคือสิ่งที่ไม่ดี ความไม่เจริญเกิดขึ้น เช่น ความลึกลับสงสัย หรือความฟุ้งซ่าน ก็ไม่นำความเจริญเกิดขึ้น มันก็จัดเป็นอกุศล จะมีอกุศลที่อ่อนๆ ก็ได้ ที่แรงก็มี คือมันไม่ใช่ว่ามันมีลักษณะเดียวกัน แต่เราก็ต้องพยายามสังเกตและเข้าใจว่าอกุศลมันส่งผลในลักษณะที่ทำให้เราไม่สามารถเจริญเท่าที่ควร เวลาเรารักษาอกุศล รักษาจิตใจที่มีความเสียสละ รักษาจิตใจที่เมตตา รักษาจิตใจที่มีความแจ่มใส รักษาจิตใจที่มีความสงบ มีศรัทธา มันก็เป็นการรักษาคุณงามความดีที่จะส่งผลในลักษณะการพ้นจากความทุกข์ให้ได้ ซึ่งน่าจะเป็นเป้าหมายของเราอยู่แล้ว

ในการตั้งประเด็นสังเกตและพิจารณาว่า จิตของเราเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลหรือไม่ มันก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพราะบางอย่างเราก็มองไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค เช่น นั่งสมาธิก็ปล่อยจิตใจให้

ครึ้มๆ มันคิดว่าไม่เป็นไร ตึกว่าให้วุ่นวายสุดขีด แต่มันก็ยังเป็นอกุศล อยู่ มันเป็นเรื่องที่เราควรสร้างความกระตือรือร้นที่จะพ้น เพราะ ว่ายังเป็นนิรวณ ยังเป็นอุปสรรคอยู่ และนิรวณทุกประการก็อยู่ในเกณฑ์เดียวกัน และเราควรจะทำให้ความสนใจว่าจิตเป็นกุศลหรือ เป็นอกุศล กุศลมีลักษณะยังไง อกุศลมีลักษณะยังไง เป็นประเด็น ที่น่าสนใจ เป็นประเด็นที่พระพุทธเจ้าเองท่านใช้ในเวลาที่ท่านยังไม่ บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านก็เล่าให้ฟังในพระสูตรว่าท่านเอง ก็ได้ตั้งประเด็นไว้ ได้แบ่งออก ส่วนที่เป็นกุศลก็รับรู้ ส่วนที่อกุศล ก็เป็นอย่างนี้ ก็แยกออก เพื่อพยายามรักษาจิตที่เป็นกุศล

ประเด็นที่สำคัญการแบ่งแยกก็เรื่องนิรวณ *กามฉันทะ* ความ พ้อใจในกาม *พยาบาท* ความไม่พอใจ ความรู้สึกที่ประกอบด้วยโทสะ ความง่วงเหงาหาวนอน ปล่อยให้จิตใจครึ้มๆ หรือความฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่นิ่ง ความโลเลสงสัย ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่ทำให้คุณภาพ ของจิตลดลง พระพุทธเจ้าท่านได้ยกเป็นประเด็นเปรียบเทียบ คือ ท่านเปรียบเทียบกับทองคำ ถ้ามีทองคำแต่เป็นทองคำที่เจือปน ด้วยสิ่งอื่น เช่น เหล็กหรือตะกั่ว หรือดีบุก หรือทองแดง หรือเงิน ก็เป็น ๕ อย่างที่คลุกกับทองคำ และเมื่อมันคลุกกับทองคำแล้ว ๕ อย่างนั้น ลักษณะของทองคำนั้นจะไม่นิ่มนวล ทำประโยชน์ไม่ได้ เต็มที่ ไม่นิ่มนวล ไม่อ่อนช้อย ไม่แสดงออกซึ่งความงดงาม เราจะต้องทำให้ทองคำนั้นพ้นจากสิ่งที่เจือปนอยู่ เมื่อมีแต่ทองคำล้วนๆ ก็ สามารถทำเป็นเครื่องประดับที่สวยงาม เวลาจะทำเครื่องประดับก็ ทำได้ง่าย เพราะมันจะอ่อนโยนนิ่มนวล ใช้ประโยชน์ได้ ใช้งานได้ อย่างสบายๆ

ลักษณะของจิตใจก็เช่นเดียวกัน トラบโดที่ยังมีนิวรรณ์ ๕
เจือปนอยู่ในจิตใจ จิตใจก็จะขาดความอ่อนโยน ขาดความบริสุทธิ์
ขาดความนิ่มนวล มันไม่ได้เท่าที่ควร ในการปฏิบัติของเรา เราก็จะ
ต้องสนใจฝึก ให้สละนิวรรณ์เหล่านั้นออกไปให้ได้

เบื้องต้นก็ต้องสังเกตดูว่าเรามีหรือเปล่า ลักษณะของจิตใจ
เราก็ชอบเข้าข้างตัวเอง คือถึงมีกิเลส เราก็จะมีข้อแม้ ยกเว้นให้
เจ้าของ แต่ถ้าคนอื่นมีกิเลสไม่ได้ยกเว้นหรอก แต่สำหรับตัวเราก็จะ
มีข้อแม้มีเหตุผล แต่ว่าโดยหลักธรรม เราจะไม่สามารถตั้งข้อแม้ได้
คือเราจะต้องพูดหรือสังเกตให้ตรงกับธรรมะ เราไม่ลำเอียงต่อความ
รู้สึกต่อตัวเอง เราจะต้องยอมรับตามความเป็นจริง ก็เป็นอย่างนี้ เรา
ก็มีความเพลิดเพลนในกามารมณ์ เรามีความยินดีสนใจใน รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพื่อสนองความต้องการ ยิ่งไงก็ตามเราจำเป็น
ต้องอาศัยสิ่งภายนอก ยิ่งไงก็ต้องเห็น ได้ยิน สัมผัส โดยอายตนะ
ของเรา เป็นเรื่องธรรมดา บางอย่างที่ได้สัมผัสก็เป็นสิ่งที่พลอยยินดี
บางอย่างก็ยินร้าย แต่ในเมื่อเราเอาจิตใจของเราจดจ่อคลุกไว้กับ
อารมณ์และไปปรุ่งต่อ นิวรรณ์มันจึงเกิดขึ้น เราต้องพยายามเห็น
โทษของนิวรรณ์

เช่นเราเห็น *กามฉันทะ* ความพอใจในกาม เราก็ดู
พระพุทธเจ้ายกตัวอย่าง เหมือนกับกระดุกที่เขาขายเนื้อตามตลาด
เขาก็จะฉีกเนื้อออกเหลือแต่กระดุก กระดุกก็โยนไป หมามันก็อยู่
ตามตลาด มันก็คาบเอา มันก็ดีใจ แต่มันไม่มีเนื้อ กินเท่าไรก็ไม่
อิ่ม มันได้แต่สี ได้แต่เลือดหน้อยหนึ่งเท่านั้น คือมันได้รับความ
เห็นดีเห็นชอบอย่างเดียว

พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างในลักษณะเดียวกัน คือกามารมณ์ เป็นสิ่งที่เมื่อได้เห็นได้สัมผัส มันก็เกิดความยินดี แต่เวลาเราก็ได้สนองความต้องการ สมองอารมณ์ตามนั้น มันก็ให้ความเห็นตื้นเขิน ไม่ได้ให้ความอึดเอิบ ไม่ได้ให้ความสงบแจ่มใสเบิกบานอะไร ตรงกันข้าม มันก็ทำให้เหนื่อยเปล่า และทำให้กระตุ้นความอยากต่อ

พระพุทธเจ้าท่านเคยพูด เหมือนกับฝนตกมาเป็นเหรียญทอง ถึงขนาดนั้นก็ไม่พอจะทำให้รู้สึกอึด ทำให้ตัณหาหมด ทำให้กามารมณ์ได้อึด เพราะมันเป็นสิ่งกระตุ้น คือได้เท่าไร มันก็จะเห็นว่าต่อไปเราจะได้อย่างนั้นอย่างนั้น เราไม่สามารถจะสนองอารมณ์ของกามตัณหาและกามฉันทะเพื่อให้ความอึดเอิบ เพื่อให้ความรู้สึกพอ ตรงกันข้ามเราจะต้องเห็นโทษภัย ว่านี่เป็นอุปสรรค ขัดขวางต่อคุณงามความดีของเรา เหมือนตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าให้ คือ สมัยก่อนเวลาไม่มีไฟใช้ ต้องมัดฟางมัดไม้มารวมกันแล้วจุดเผา ถ้าหากมัดไว้แล้ว ก็เดินไปทวนลม เปลวไฟมันก็ไหม้มือ ในที่สุดก็ต้องปล่อยไม่อย่างนั้นก็จะไหม้มือ

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน ความพอใจในกามก็เป็นสิ่งที่สร้างโทษให้เจ้าของ สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปล่อย ถ้าไม่ปล่อยมันก็ทำให้เดือดร้อน

เราก็ต้องดูให้ดี สังเกตให้ชัดเจนว่าเป็นนิวรรณ์ เป็นอุปสรรค ขัดขวางต่อคุณงามความดี เราก็จำเป็นต้องปล่อยได้

ความพยายามที่เช่นเดียวกัน คือ เราต้องพยายามเห็นโทษมันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจขาดความสงบ เมื่อไหร่เรานึกถึงสิ่งที่เราไม่พอใจ เรามีความรู้สึกโกรธหรือเคือง มันไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเบิกบานหรืออิมเม็บ มันทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นสิ่งที่เราควรจะเห็นชัดเจนว่า ทุกครั้งที่เราย้อนระลึกถึงสิ่งที่กระตุ้นความขัดเคืองในจิตใจ เราก็สร้างปัญหาให้เจ้าของ สร้างความทุกข์ให้เจ้าของ เหมือนกับเราเป็นแผลที่ผิวหนัง เป็นแผลก็เจ็บอยู่แล้ว เราก็เอานี้มาแคะอีก มันก็ยิ่งเจ็บ ไม่ใช่เฉพาะเจ็บ เดียวก็อีกเสบอีก มันทำให้เดือดร้อน การกระตุ้นความไม่พอใจ หรือทำให้จิตใจจมในอารมณ์ที่ประกอบด้วยโทษะ ก็เป็นอุปสรรคแก่คุณงามความดี ไม่ได้สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นเลย ทั้งๆ ที่เวลาเราเป็นแผล เราคิดว่าเราไปแกมันน่าจะดี แต่มันไม่มีอะไรดีเกิดขึ้น และไม่ใช่ว่าไม่มีอะไรดีเกิดขึ้นแค่ครั้งเดียว คือทุกครั้งที่เราทำมันก็ไม่มีอะไรดีเกิดขึ้น เช่นเดียวกัน ทุกครั้งเราปล่อยจิตใจให้ถูกรอบงำโดยโทษะ ก็ไม่มีอะไรดีเกิดขึ้น ทบทวนแล้ว เห็นแล้วเห็นอีก มันน่าจะเป็นกำลังใจที่จะปล่อยให้ได้ คือ พยายามสร้างความสงบแล้วจากอกุศลทั้งหลาย อย่างที่พระพุทธเจ้าแนะนำ คือเราพยายามทำจิตใจให้มีความรู้แจ้งเพียงพอที่จะสร้างความสงบจากอกุศล โทษะหรือพยายามที่ก็เป็นลักษณะจิตใจที่ทำให้อกุศลค่อนข้างจะเด่นชัด

ความว่างเหงาหาวนอน ก็เช่นเดียวกัน มันเป็นอกุศลทำให้จิตใจไม่สามารถลงสู่ความสงบที่แท้จริง เพราะความสงบที่แท้จริงจะต้องมีความเบิกบานด้วย บางครั้งก็ยอมรับเวลาว่าง เช่นเวลา

เรานั่งสมาธิ คือ อาจจะไม่ถึงว่างว่าง แต่จิตใจมันพร่า ไม่เบิกบาน เป็นสภาพของจิตที่ไม่ได้ช่วยทำความสงบที่แท้จริงให้เกิดขึ้น เราก็ต้องพยายามแยกออก ความสงบที่ไม่แจ่มใสกับความสงบที่แจ่มใส มันเป็นคนละลักษณะ ความสงบที่ไม่แจ่มใสก็จะมี ความว่างเหงา หาวนอนประกอบด้วย แต่บางครั้งมันก็รู้สึกสบายๆ เพราะไม่ค่อย เป็นภาระอะไร ไม่ต้องเอาใจใส่ ปล่อยจิตใจไว้ ซึ่งเราต้องระมัดระวัง เพราะลักษณะก็ใกล้เคียง แต่เป็นสิ่งที่ขัดขวางจริงๆ

การพิจารณาเมื่อจิตใจเริ่มเกิดความสงบ เราก็ต้องดูว่าสติ ยังพร้อมมั๊ย การกำหนดยังชัดเจนมั๊ย เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่ามั๊ย ร่างกายมีความรู้สึกเบาปลอดโปร่งมั๊ย คือลักษณะนี้เป็นเครื่องยืนยัน ซึ่งต้องอาศัยการทบทวนเวลาเราปฏิบัติ เพราะว่ายิ่งในการปฏิบัติ กิเลสจะเข้ามาในหลายลักษณะ บางอย่างก็ได้พ้นจากกิเลสหายาบ พอเจอกิเลสทีละเอียดขึ้นสักหน่อย ถ้าสติปัญญาไม่ว่องไว เดี่ยว เราก็ถูกกิเลสหลอกเอา เราต้องอาศัยการทบทวนพิจารณาสังเกต มันเป็นความละเอียดที่เราต้องคอยฝึก คอยหัด คอยสังเกต การ กำจัดนิรวัน เรียกว่าพอเราพ้นจากนิรวันระดับนี้ เดี่ยวนิรวันจะ โผล่มาอีกลักษณะหนึ่ง ก็เป็นเรื่องธรรมดา จิตของเราเหมือนเป็น หลายชั้น

อุทัจจกุกุกจะ ความฟุ้งซ่าน เราก็ต้องสังเกตดูลักษณะของ ความฟุ้งซ่านมันปรากฏอย่างไร ไม่ใช่ที่ไม่มี การคิดในการภาวนา หรือไม่ใช่ว่าจะคงความคิดไว้ทั้งหมด มันเป็นลักษณะธรรมชาติของ จิต จิตที่ปรารถนาธรรมชาติเป็นจิตที่สามารถสร้างความอึดใจ พอใจ สร้างความรู้สึกมีกำลังใจ เราต้องแยกออก เพราะว่าบางครั้งเวลา

เราปฏิบัติ เราก็เกิดการเตาเอา ว่าความคิดคือความทุกข์ ถ้าไม่คิด จะไม่ทุกข์ เวลาเราทำในลักษณะนั้นคือเราพยายามข่มความคิด ถึง จะไม่มีความคิดก็ยิ่งทุกข์อยู่ อาตมารับรอง

มันเป็นส่วนที่เราต้องพยายามเข้าใจ ความคิด ความฟุ้งซ่าน และการเคลื่อนไหวของจิต เพราะความคิดบางอย่างก็เป็นสิ่งที่เป็นส่วนประกอบของการปฏิบัติ ยกตัวอย่างง่ายๆ ในหมวดธรรมะที่ พระพุทธเจ้าสอน เป็นโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมะ ๗ ประการที่จะพาเราเข้าสู่การตรัสรู้ ก็มี สติ ข้อที่ ๒ ธัมมวิจยะ การใคร่ครวญในธรรม คือก็มีความคิดด้วย เราก็คิดเรื่องธรรมะ คิดวิพากษ์วิจารณ์ คิดในสิ่งที่เป็นคุณเป็นโทษ เป็นพิษภัย คิดสิ่งที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ต้องอาศัยการคิดและการวิเคราะห์ เวลาเราวิเคราะห์ด้วยหลักธรรม มันก็ช่วยหนทางของการปฏิบัติได้ แต่เวลาความคิดเกิดขึ้นที่ยับยั้ง ไม่อยู่เลย หรือคิดแล้วปรุ่งต่อ ปรุ่งต่อมันก็ปรุ่งอีก มันไม่มีขอบเขต อย่างนี้จึงเป็นนิรวณ เป็นสิ่งที่ขัดขวาง

ที่เราเชื่อมั่นในความคิดของเราแล้วไปปรุ่งต่อ อย่างนี้มันเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติจริงๆ เราจำเป็นต้องแยกออก เป็นเหตุที่ต้องมาคิดว่า กุศลกับอกุศลมีลักษณะยังไง ความคิดที่ทำให้จิตใจอยู่ในขอบเขตของกุศลมันก็มี แต่ว่าความคิดที่พาเราเข้าสู่อกุศล ก็คือความฟุ้งซ่าน มันเป็นอุปสรรค เราก็ต้องแยกออก เพราะบางอย่างเรายังต้องอาศัยอยู่

แม้แต่ในการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ จิตใจนิ่ง เบื้องต้นเรายังต้องอาศัยจิตใจที่ได้คิดได้ตรึกได้ตรอง ที่เรียกว่า วิตก วิจากร เพราะ

เป็นส่วนประกอบของฉานที่หนึ่ง มี *วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา* เป็นส่วนประกอบของจิตใจที่เป็นฉาน คือ ความหนักแน่นของจิตใจ แต่ว่า *วิตก วิจารณ์* นั้นจะอยู่ในขอบเขตของธรรมะ มันจะทำให้จิตใจมีความอึดเหนี่ยว มีความเบิกบาน จิตจึงได้ลงสู่ *เอกัคคตา* จิตเป็นหนึ่ง มันก็สงบได้ เพราะมันไม่พาเข้าสู่อกุศล แต่นิรวรณพาเข้าสู่อกุศล

อันนี้เป็นเหตุที่อாதมายกประเด็นในการพิจารณานิรวรณ และวิธีการพ้นจากนิรวรณ เราต้องเป็นผู้สังเกตสภาพของจิตใจ เพื่อเข้าใจว่าจิตที่เป็นกุศลมีลักษณะอย่างไร จิตที่เป็นอกุศลมีลักษณะอย่างไร เวลาเรามีความชำนาญมากขึ้น มันใจมากขึ้น เรื่องการละนิรวรณก็กลายเป็นสิ่งที่ง่ายมากขึ้น การส่งเสริมกุศลธรรม เราเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่อุตุนหนุนสนับสนุนการปฏิบัติของเรา

นิรวรณข้อสุดท้ายก็เป็น *วิจิกิจฉา* การโลเลสงสัย คือไม่แน่ใจ สงสัย ปักหลักไม่ได้ เดี่ยวก็มีความเคลือบแคลงในจิตใจ ก็ทำให้จิตใจลงสู่ความสงสัย เพราะการเคลือบแคลง สำนวนภาษาไทยก็ชัดเจน เคลือบแคลง มันไม่นิ่งไม่ตั้งลงไปในการมณสองจิตสองใจ มันก็ยากที่จะสงบ เราต้องพยายามสังเกตดูว่าเราโลเลสงสัย หรือไม่แน่ใจในเรื่องอะไรบ้าง

เพียงแต่เห็นว่าเป็นนิรวรณ นี่คือนั่นที่ขัดขวางคุณงามความดี การหาสิ่งที่ทำให้จิตใจแน่ใจโดยอาศัยความสงสัยก็เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าเมื่อความสงสัยเกิดขึ้น เราจะหาคำตอบที่แน่ชัดมันก็ยาก เพราะมันจะสงสัยไปหมด เราต้องเห็นโทษจะดีกว่า เราเห็นโทษเห็นพิษภัย ดูว่าอันนี้เป็นนิรวรณ คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกว่าควรละทิ้ง

ควรหาทางออกให้ได้ เป็นหนทางในการฝึกหัด ประเด็นแรกเราต้อง
เข้าใจว่า นี่คือนิเวศน์ในลักษณะนี้ เวลาจิตแสดงออกหรือเคลื่อนไหว
อย่างนี้ ก็เป็นอุปสรรคแบบนี้ เมื่อเป็นอุปสรรค เมื่อเป็นนิเวศน์ เมื่อ
มันขัดขวาง เราก็ควรจะหาทางออกให้ได้ อย่างน้อยเราก็ควรวาง
เอาไว้ รู้ว่านี่คือนิเวศน์ และหาสิ่งที่เป็นกุศลธรรมมาทดแทนให้ได้
เป็นอุปบายในการฝึกหัด อย่างน้อยเราก็รู้ให้มันชัดเจนไว้ก่อน

สำหรับเข้านี้ คงจะเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ก็คงพอ
สมควรแก่เวลา ขอให้เรานั่งสมาธิกันต่อไป





๗

กราบอาราธนาพระอาจารย์กรุณาไขข้อข้องใจและตอบ
ปัญหาธรรมของเหล่าลูกโยคีซึ่งเขียนมาถามตามสมควรแก่เวลา
ขอรับ

ผู้ถาม : คำถามเรื่องของการเดินจงกรม ทำไมเราจึงสามารถเดิน
ซอปปิ้งได้ ๓-๔ ชั่วโมง โดยไม่รู้สึกปวดเมื่อย แต่เมื่อเดินจงกรม
๑-๒ ชั่วโมง กลับปวดไหล่ปวดหลังไปหมด ทำไมเราจึงนั่งดูซีรีส์
เกาหลีได้โดยไม่ต้องหลับต้องนอน ไม่หิวข้าว แต่เวลานั่งสมาธิยังไม่
ถึง ๕ นาที กลับบ่ง่วงอยากหลับ เราจะสามารถนำสมาธิที่ใช้อยู่ใน
ชีวิตประจำวันทางโลกมาปรับให้เป็นสัมมาสมาธิในการปฏิบัติธรรม
ได้อย่างไร กราบขอบพระคุณพระอาจารย์

พระอาจารย์ : มันขึ้นอยู่กับความพอใจ เราพอใจกับการเดินซอปปิ้ง
เราพอใจกับการนั่งดูของเล่น หรือพวกนั่งเล่นการพนัน มันนั่งได้ดี
มาก ก็เพราะว่าพอใจ นี่เป็นลักษณะของการปฏิบัติที่สำคัญ คือ เรา
ต้องสร้างความพอใจกับสิ่งที่เรากำลังทำ ในหมวดธรรมะ ธรรมะที่
พระพุทธเจ้าเรียกว่า อธิปไตย ๔ ธรรมะที่นำความสำเร็จเกิดขึ้น
๔ ประการ

ข้อแรกคือ *ฉันทะ* ความพอใจ ถ้าหากว่ามีความพอใจ มันก็ยินดีที่จะทำ สามารถที่จะอดทนต่ออะไรหลายๆ อย่าง ขึ้นอยู่กับความพอใจ มันเป็นเหตุที่เวลาเราปฏิบัติ เราต้องพยายามสร้างความพอใจกับสิ่งที่เราทำ ซึ่งเราก็ต้องใช้การฉกฉวยคิดขึ้นมาว่าเรามองเห็นประโยชน์อะไรสักอย่าง มองเห็นคุณค่าอะไรสักอย่าง เช่น เรานั่งสมาธิ เราก็มองเห็นคุณค่าในการทำสมาธิให้เกิดขึ้น เห็นคุณค่าในเป้าหมายที่เราตั้งไว้ที่จะทำให้จิตใจเกิดความแจ่มใส เกิดปัญญาได้ มันต้องสร้างความพอใจ หรือการเดินจงกรม เราก็มองเห็นคุณค่าในการเปลี่ยนอริยาบท เราสร้างความพอใจกับการใช้โอกาสที่จะได้ฝึกสติในการเดิน เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ เพราะถ้าเราไม่สร้างความพอใจ ไม่นานก็เบื่อ ก็บ่น แต่ถ้าเราได้ยกประเด็นขึ้นมาในจิตใจที่ระลึกถึงสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความพอใจ มันก็เป็นกำลังในการปฏิบัติ

นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้องพยายามไม่มองข้าม เพราะว่าการทำอะไรทั้งสิ้น จะอยู่ในการปฏิบัติธรรมก็ดี จะอยู่ในโลกก็ดี มันก็ต้องอาศัยความพอใจไว้ก่อน เช่น นักศึกษาจะต้องพอใจกับการเรียน เราทำงานเราต้องมีความพอใจกับงานที่กำลังทำ หรือเราอยู่ในครอบครัว เราก็ต้องมีความพอใจกับสถานะของเรา สถานการณ์ของเรา คือมันเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามยกความพอใจขึ้นมา ใหม่ๆ ที่มันต้องมีอุปสรรคบ้าง มันต้องมีสิ่งที่ขัดขวางบ้าง มันต้องมีสิ่งนี้อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกเหนื่อยบ้าง มีความท้อใจบ้าง แต่มันเป็นโอกาสใช้ความฉลาด

ยิ่งโดยเฉพาะในการฝึกปฏิบัติของเรา อย่างว่าเดินจงกรมคือพูดในแง่หนึ่ง ในโลกนี้ คือถ้าหากว่าเขาเห็นคนเดินจากจุดนี้ไป

หากจุดนั้น จุดนั้นมาหาจุดนี้ ทำเป็นครึ่งชั่วโมง-ชั่วโมง บางทีวันละหลายชั่วโมง บางทีเขาก็โทรฯหาเจ้าหน้าที่ให้ช่วยพาไปโรงพยาบาลสักหน่อย เขาสมควรไปโรงพยาบาลโรคจิตแล้ว เป็นแง่ที่เราคิดในลักษณะของโลก แต่เราก็ต้องสร้างความพอใจว่านี่เราทำเพื่ออะไร เป้าหมายเรามียังไงบ้าง เรามีความตั้งใจยังไง จะประสบอุปสรรคยังไงบ้าง กำลังประสบความสำเร็จยังไงบ้าง เรากำลังเรียนรู้อะไรบ้าง เป็นข้อมูลในการพัฒนาตัวเองต่อไป นี่ก็ต้องสร้างความพอใจ ผู้ปฏิบัติในพุทธศาสนาก็ต้องให้ความสำคัญกับจุดนี้ トラบใดที่เราไม่สามารถอาศัยความพอใจในสิ่งที่ทำ มันก็จะเบื่อ ท้อใจ ก็จะทอดทิ้ง มันก็เป็นลักษณะธรรมดาของจิต เราก็ต้องมองเห็น หากจุดที่เป็นประเด็นที่เป็นกำลังใจ

ผู้ถาม : เมื่อนั่งสมาธิตามดูตามรู้ลมหายใจเข้าออกไประยะหนึ่ง จะพบว่าลมหายใจเบา มีช่องว่างระหว่างลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก และรู้สึกว่คล้ายไม่หายใจเป็นขณะ คือมีช่องว่างระหว่างลมหายใจแต่ละชุด เหมือนไม่มีลมหายใจให้รู้ตาม ภาวะอย่างนี้จะต้องทำยังไงคะ

อีกคำถามหนึ่งใกล้เคียงกัน คือ เมื่อนั่งสมาธิตามรู้ลมหายใจยาวสั้นจนสงบ เอาจิตใจไว้ที่ปลายจมูกจนจิตละเอียดนิ่งใสและสงบชัดเจนวิจรณ์ต่างๆ ได้ เมื่อเข้ามาถึงขั้นนี้จะปฏิบัติอย่างไร

พระอาจารย์ : คือเวลาจิตใจเกิดความสงบในลักษณะนี้ ก็อาศัยตามรู้ การมีสติที่รู้ละเอียดรู้อย่างชัดเจน อากาการของร่างกายก็จะค่อยเปลี่ยน ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็จะเบาลง เป็นเรื่องธรรมชาติ

เพราะว่าเวลาอาศัยความสงบ ร่างกายไม่จำเป็นต้องอาศัยลมหายใจ
เข้าลมหายใจออกเหมือนปกติ รู้สึกว่าถ้าตามหลักของหมอ ร่างกาย
ของเราจะหายใจเข้าหายใจออกต่อหน้าที่ประมาณ ๑๘ ครั้ง แต่เวลา
เราได้ปฏิบัติและสติค่อยดีขึ้น มีความสงบเกิดขึ้น ร่างกายก็จะค่อย
เปลี่ยน บางทีหายใจแต่ละหน้าที่ก็ ๖-๗ ครั้ง บางทีก็ ๒-๓ ครั้ง

อีกอย่างหนึ่ง ลักษณะของร่างกาย คือลมหายใจเข้าออกจะ
เบา เหมือนที่ว่าลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจ
ออกสั้นก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น เหมือนกับพืดหนึ่งก็พอ มันก็เป็น
สิ่งที่เรารับรู้ ที่สำคัญเราต้องพยายามให้มีสติไว้กับจุดที่เรากำลังตั้ง
ไว้เป็นจุดที่รวมของจิตใจ คือในเวลานี้ ถ้าหากว่าจิตมันเริ่มสงบลง
ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเริ่มเบาลงและมีช่องว่าง ตรงนั้นที่มีช่อง
ว่างต้องระมัดระวังไม่ปล่อยจิต เพราะตรงนี้เป็นจุดที่จะเริ่มการคิด
นอกกลุ่มนอกทาง คิดหาเรื่องอื่นนอกจากองค์กรรมฐานของเรา เรา
ต้องประคับประคองโดยไม่ประมาท

สิ่งที่เราควรกำหนดคือความรู้สึก ความรู้สึกสบาย ความ
รู้สึกคลี่คลาย ความรู้สึกปลอดโปร่ง ตรงนี้แทนที่จะใช้การพิจารณา
ใช้การคิดวิเคราะห์ เราก็ดูที่ความรู้สึก พยายามสร้างความรู้แจ้งใน
ความรู้สึกอันนั้น ลมหายใจเข้าก็รู้ ถึงลมหายใจออกยังไม่ปรากฏ ก็
ยังอาศัยผู้รู้อยู่ และก็รู้ว่านี่เป็นความรู้สึกที่เบาปลอดโปร่ง ซึ่งเรา
ไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์ห่อะไรมากนัก เป็นการรู้อยู่ เหมือนกับเราซุบ
จิตใจไว้ในความรู้สึกที่ปลอดโปร่งหรือแช่มชื่น หรือมีความรู้สึกสุข
สบาย อันนั้นมันเป็นส่วนที่เราซุบจิตใจไว้ ร่างกายก็จะมีความรู้สึก
กระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็จะไม่ค่อยเจ็บปวด ไม่ค่อยปวดเมื่อย
เรากำหนดไว้ก็ ให้มีสติไว้กับความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง เป็นสิ่งที่เรา
เอาไว้เป็นจุดรวมของจิตใจในเวลานั้น

ผู้ถาม : เวลาเดินจงกรม อยากให้พระอาจารย์สอนอีกครั้งว่าจะกำหนดลมหายใจต้องวางเท้าอย่างไร เวลานั่งสมาธิต้องวางเท้าอย่างไร

พระอาจารย์ : เอาเท้ายกตรงไหนก็วางตรงนั้นแหละ คือเวลาเราเดินจงกรม ให้มันเป็นจังหวะกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ยกเท้าขึ้นไป ลมหายใจเข้า เอาเท้าลงไป ก็ลมหายใจออก อย่างซ้ำๆ วางเท้าอย่างนิมนวลมีสติ คือจะเอาสั้นเท้าก่อนหรือปลายเท้าก่อนก็แล้วแต่ ถ้าส่วนมากน่าจะเอาปลายเท้าลงก่อนเพื่อความนิมนวลให้สติและความรู้สึกรวมอยู่ที่เท้า เป็นที่ที่เรารวมความรู้สึก รวมการกำหนดรู้ มันก็เป็นโอกาส คือปกติ การกำหนดกิติ การคิดนึกปรุงแต่งกิติ มันจะสำคัญอยู่ที่สมองของเรา ที่ศีรษะของเรา ก็เป็นโอกาสเวลาเราเดินจงกรม ที่จะถอยห่างออกจากการคิดนึกต่างๆ ให้เหลือแต่การเคลื่อนไหวหรือเลื่อนเท้า การสัมผัสที่พื้น ตามความรู้สึกไว้ มันได้ถอยห่างจากการคิดนึกต่างๆ เหมือนกับเป็นการให้การพักผ่อนกับจิตใจ ส่วนเวลาเราวางเท้า เราพยายามให้เท้าของเราสัมผัสพื้นในลักษณะที่เหมือนกับมันอยู่กับความรู้สึกจริงๆ เพื่อหาความสมดุลในร่างกาย ถ้าหากว่าเราไม่ตั้งความรู้สึกที่ชัดเจน บางทีก็เสียสมดุลเพราะโดยปกติที่เราเดินปี๊บๆๆ มันไม่ค่อยได้สังเกต ไม่ค่อยได้อยู่กับความรู้สึกในเวลานั้น แต่เวลาเราเดินจงกรม ก็ได้เดินซ้ำๆ ก็สามารสร้างความรู้สึกที่ค่อนข้างจะละเอียด ได้สร้างความชัดเจนไว้

เวลาเรานั่งสมาธิ การวางเท้าของเราก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของเรา อย่างวิธีวางเท้าเต็มรูปแบบก็นั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาซ้ายมาอยู่ที่นี่ เอาขาขวามาอยู่ที่นี่ หรือจะสลับกันก็แล้วแต่ถนัด อย่างนี้ก็เป็นกรวางเท้าอยู่ตรงนี้ อันนี้ต้องถามครูโยคะ จะทำยังไง

ถึงจะได้ แต่อาตมาพยายามมาเกือบ ๔๐ ปี ก็ไม่สำเร็จสักที ถ้าไม่
เป็นก็ไม่ต้องท้อใจ อาจารย์ก็ไม่เป็นเหมือนกัน แต่ว่าบางทีเราก็ตัด
สมาธิเพชรสักครั้งหนึ่งก็ยังดี ที่สำคัญเวลาวางเท้า ไม่ใช่เราเอาเท้า
มาที่นี่ ข้อเท้าจะบิดเกินไป ทำให้เจ็บปวด ถ้าหากร่างกายของเรา
อยู่ในความพอดีที่สามารถ เวลาวางเท้าส่วนหนึ่งคือเราไม่เอาขาทับ
กัน มันนั่งได้นาน เลือดลมวิ่งสะดวก แล้วค่อยสลับกัน เดี่ยวเอาขา
ซ้ายอยู่ข้างหน้า เดี่ยวก็เอาข้างขวาข้างหน้า ได้สลับกัน ถ้าหาก
ทับกันแบบนี้ ไม่นานเลือดก็วิ่งไม่สะดวก มันก็จะเจ็บปวด แล้วก็
จะบ่นว่านั่งสมาธิไม่สะดวกไม่สบาย ถ้าเราได้ฝึกในท่านี้ที่ทำให้มี
ความสมดุลของร่างกาย เช่น เวลาหัวเข่าลงไปทีพื้น ทั้งกันของเรา
อยู่กับพื้น เราก็สามารถนั่งเที่ยงตรงโดยไม่จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อ
ของร่างกายยกขึ้นมา เป็นท่าที่ค่อนข้างพอดีกับร่างกาย เลือดลม
วิ่งสะดวก จะได้นั่งสบาย เวลาสิ้นสุดของเราตรง ก็จะทำให้ระบบ
ประสาทค่อนข้างสมดุลดี ทำให้สมองปลอดโปร่ง ความสงบก็เกิดง่าย
ขึ้น ที่ถามเรื่องวางเท้า มันก็เกี่ยวพันถึงร่างกายทั้งหมดว่าวางยังไง

อีกแง่หนึ่ง บางทีเรานั่งขัดสมาธินานพอควร บางทีก็รู้สึก
เมื่อย เราก็สามารถพลิกได้ สังเกตดู มันปวดเมื่อย มันเจ็บ เดี่ยวเรา
จะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ตั้งสติไว้ บางทีเรานั่งพับเพียบก็ได้ แต่ปัญหา
ของการนั่งพับเพียบ บางทีก็เอาเท้าวางอย่างนี้ ทำให้สันหลังเอียง
ก็จะเมื่อยเหมือนกัน ถ้านั่งไม่ได้พับเท้า เท้าหนึ่งอยู่ตรงนี้ เท้าหนึ่ง
อยู่ที่นี่ ก็มีสมดุล สันหลังก็ยังตรงอยู่ ก็ช่วยได้ดี ไม่ปวดเมื่อย นั่ง
ได้นาน อาตมาเคยเห็นพวกแม่ออกวัดนานาชาติ นั่งพับเพียบเป็น
ชั่วโมงๆ เก่งจริงๆ นั่งขัดสมาธิก็เช่นกัน มันขึ้นอยู่กับความถนัด
แต่เราควรที่จะดูความสมดุลและความพอดีของร่างกาย

ผู้ถาม : เวลานั้นไปยังไม่พบความสงบ แต่ปวดหลัง ปวดเอวและคอก่อน เราควรจะทำอย่างไร

พระอาจารย์ : ภาวนापวดหนอ ปวดหนอ คือ การที่ยังไม่สงบมันก็ธรรมดา อาตมานั่งสมาธิมา ๓๐ กว่าปีแล้ว บางวันก็ปวดเหมือนกัน มันก็ธรรมดา ไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค แต่ว่าในแง่หนึ่งเวลาเกิดความปวด เจ็บ เมื่อย เราต้องสังเกตดูว่ามีความสมดุลงาน้อยแค่ไหน โดยเฉพาะทำนอง จะปรับทำนองยังไงให้คลี่คลาย เช่น เวลาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็สร้างความคลี่คลาย เราปวดตรงไหน เจ็บตรงไหน เราก็เอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเข้าสู่จุดนั้น โดยพยายามให้มีความคลี่คลาย ให้มันสบาย แทนที่จะไปเพ่ง เมื่อไหร่จะหมดความเจ็บปวดหนอ อาจารย์จะลั่นระฆังเมื่อไหร่ มันก็คิดทำให้ยิ่งเจ็บปวดมากขึ้น แต่ถ้าเวลาปวดเจ็บขึ้นมา เราเอาสติปัญญา ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเข้าสู่จุดนั้น โดยการพยายามที่จะให้มันอ่อนโยนให้รู้สึกคลี่คลายสบาย คือ ร่างกายเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา และมีจิตใจเข้าไปไม่ชอบ ตรงนี้คือปวดทั้ง ๒ แ่ง ร่างกายเจ็บอยู่แต่เราเอาจิตใจเข้าไปด้วย คือ ไม่ต่อต้านไม่วิจารณ์ในแง่ลบ เราพยายามสร้างความรู้สึที่มันคลี่คลายสบาย มันสามารถทำได้ จะช่วยได้เยอะ เอาลมหายใจเข้าลมหายใจออกในจุดที่กำลังเจ็บปวด ให้มันคลี่คลาย ให้มันไหลออกไป เหมือนลมออกมันจะค่อยออก ลมเข้ามันก็สดชื่น ใช้จินตนาการที่จะถอยออกจากอกุศล

ในแง่หนึ่ง มันเป็นจิตที่มีนิวรณ์คือพยาบาท มันไม่พอใจไม่ชอบ ไม่อยากเป็นอย่างนั้น เราก็ทดแทนด้วยจิตใจที่ไม่แค้นไม่เคียด คลี่คลายสบาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็จะสบายได้ ถ้าหากว่ามันสุดทนจริงๆ เราก็ตั้งสติไว้ รู้ว่า เออ ไม่ไหวแล้ว

แล้วก็เปลี่ยนเป็นการนั่งพับเพียบ มันก็จะคลี่คลาย แต่ที่เราไม่หึงสติ สติก็ต่อเนือง ก็เป็นไปได้

ผู้ถาม : จะทำอย่างไรจึงจะลบล้างจิตที่เป็นอกุศลออกได้

พระอาจารย์ : พอตั้งประเด็นก็ต้องระมัดระวัง เพราะลักษณะของการตั้งประเด็นจะลบล้าง เหมือนจะทำลายให้ได้ เราก็ต้องดูว่าลักษณะของเจตนามีอะไรบ้าง เพราะว่าบางทีเวลาคิดจะลบล้างทำลายให้ได้ มันก็เป็น*วิฆวตัณหา* ทำอะไรด้วย*วิฆวตัณหา* มันก็จะ เป็นทุกข์ เป็นกฏธรรมชาติ พระพุทธเจ้าบอกว่าเหตุให้เกิดความทุกข์มี *กามตัณหา ภวตัณหา* ความอยากมีอยากเป็น *วิฆวตัณหา* ไม่อยากมีไม่อยากเป็น บางครั้งเวลาเห็นอกุศลธรรมก็จะทำลายล้าง โดยสิ้นเชิง บางทีก็เกิดจากจิตใจที่อคติ มันก็*วิฆวตัณหา* ไม่อยากมีไม่อยากเป็น ในเมื่อเป็นอย่างนั้นก็สร้าง ความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

คือเราต้องพยายามมองเห็นโทษ มองเห็นสิ่งที่ เป็นข้อบกพร่อง เวลาเราเห็นข้อบกพร่อง เราก็สามารถที่จะละได้ ก็เป็นวิธีที่นิยมवलกว่า จะได้ผลดีกว่า หรือเราเห็นโทษเห็นพิษภัย ก็พยายามยกสิ่งที่ เป็นคุณธรรมขึ้นมาทดแทน พยายามให้มีกำลังของกุศลที่จะเป็นตัวชดเชยอกุศลไว้

ผู้ถาม : เวลานั้นสมาธิเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้สึกว่าเกร็งหน้าท้อง และลมหายใจไม่เป็นธรรมชาติ เหมือนไปบังคับโดยอัตโนมัติ จะทำอย่างไรดีคะ

อีกคำถามหนึ่ง เวลานั้นสมาธิดูลมหายใจ ไม่รู้จะจับศูนย์กลางไว้ตรงไหน

พระอาจารย์ : ไหนๆ ลมหายใจก็เข้าออกตลอดอยู่แล้ว ถ้าเราเป็นผู้บังคับบัญชามันมากเกินไป ก็ผิดธรรมชาติจริงๆ กลายเป็นเจ้าก็เจ้าการจะให้มันเป็นอย่างนี้ๆ ก็รังแกตัวเอง มันก็จะไม่สงบวิธีที่จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราต้องพยายามให้ใจเป็นกลาง ให้ตั้งประเด็นว่าเราจะเป็นผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่เป็นผู้บังคับการ เราคอยสังเกตดู เรามีความรู้สึกยังไงบ้าง มันละเอียดหรือมันหยาบ มันยาวหรือสั้น มันเบาหรือหนัก เราก็คอยสังเกตดู แต่ไม่จำเป็นต้องบังคับอะไรมากนัก

ส่วนจุดที่จะสังเกตหรือเป็นจุดรวมของสติ มันขึ้นอยู่กับความพอใจ ขึ้นอยู่กับจุดไหนชัดเจนกว่า เราก็ต้องสังเกตเอาเอง เพราะว่าบางทีเวลาเราเพิ่งเริ่ม อาจจะเด่นกว่าที่ปลายจมูกก็ได้ อาจจะเด่นกว่าที่จุดใดจุดหนึ่ง บางทีก็ไม่ได้อยู่ปลายจมูก บางทีก็อยู่ข้างในที่ต้นคอ บางทีก็อยู่ในหน้าอก บางทีก็อยู่ที่หน้าท้อง ก็ต้องคอยสังเกต แต่สิ่งที่สำคัญคือพยายามที่จะทำความคลี่คลายในร่างกายคือ ไม่เคร่งเครียด พยายามนั่งให้เที่ยงตรงเท่าที่จะทำได้ ลมก็จะค่อยเป็นค่อยไปในลักษณะที่ร่างกายต้องการ เวลาเราปล่อยให้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกตามที่เราต้องการ เราก็คอยสังเกตดูจุดไหนที่น่าสนใจ และจุดไหนที่ชัดเจนเพียงพอที่จะทำให้มีการต่อเนื่องของการกำหนด คือมันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ไม่ใช่ว่าเลือกเอาวันนี้ก็จะเหมือนกันตลอดชาติ บางทีเราเริ่มฝึกหัด บางทีที่หน้าท้องรู้สึกมันสบาย ต่อมาก็อาจจะเปลี่ยนก็ได้ แล้วแต่กรณี แต่ที่สำคัญ ระบบลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้มีความสนใจ คือเราปล่อยให้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ยาว บังคับให้สั้น บังคับให้เท่ากัน บังคับให้เป็นไปตามสูตรที่เราแต่งขึ้นมา ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเมื่อมันพอดี

กับร่างกาย เราก็คอยสังเกตตรงนั้น ก็สังเกตดูว่าจุดไหนรู้สึกสบาย จุดไหนรู้สึกขัดเพียงพอที่จะให้จิตพอใจที่จะอยู่ ตรงนี้แหละสำคัญ

ผู้ถาม : เวลาที่นั่งสมาธิไปได้สักพัก จะเกิดความรู้สึกเห็นแสงสว่าง ขึ้นภายในกาย ควรจะทำอย่างไรคะ

และบางครั้งพอนั่งสมาธิไป ลมหายใจที่ตามรู้ก็ดูเหมือนว่าจะเบาบางลง จนแทบจะตามลมหายใจไม่ได้ควรจะทำอย่างไร

พระอาจารย์ : เวลาเรานั่งไปมีแสงสว่างเกิดขึ้น ในแง่หนึ่งก็เป็นเครื่องหมายของการก้าวหน้า ในแง่หนึ่งเป็นเครื่องหมายของอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้ มันเป็นดาบสองคม เราต้องตั้งอยู่ในสติในปัญญา เพราะแง่หนึ่งก็เป็นสิ่งที่เริ่มสงบเริ่มสบาย แต่อีกแง่หนึ่งก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า *วิปัสสนูปกิเลส* คือมันกิเลสที่เกิดขึ้นจากการทำภาวนา ซึ่งเป็นอุปสรรค บางทีก็ทำให้มีความประมาทเกิดขึ้น บางทีก็ทำให้เมา หรือสำคัญตัวว่ากำลังเก่ง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกแสงสว่างเกิดขึ้น มันก็ยกหูชูหางออกไป กูเก่ง มันก็เป็นอุปสรรค เราก็ต้องกลับมาดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็เบาละเอียด เราก็อยู่ที่การกำหนดรู้ คืออย่างไรทั้งการกำหนดรู้ไม่ได้ อยู่กับสติ

อย่างที่หลวงพ่อบุญมาท่านเคยสอน นักปฏิบัติมีหน้าที่ ๒ อย่าง คือ รู้กับวาง แคนนี้แหละ ปฏิบัติง่าย คือจิตมีความหยาบคาย กิเลสกำลังระเบิดตูม เราก็ เออ รู้กับวาง จิตใจเริ่มละเอียด แสงสว่างโอภาสเกิดขึ้น จิตละเอียดประณีต เราก็รู้กับวาง ก็จุดนี้แหละ เราอยู่กับการรู้ เช่นลมหายใจเข้ามันเบา มันแทบจะไม่สังเกต เราก็ต้องอยู่กับผู้รู้ เราต้องอยู่กับการวางเอาไว้ เรามีการปล่อยวาง รู้แล้ว

ก็ปล่อย ทำให้ผู้รู้เด่นขึ้นมาในจิตใจด้วย ไม่ไปเกาะ ไม่ไปพัวพันกับ
อารมณ์อื่นๆ สามารถอยู่กับความสงบได้

ผู้ถาม : ในขณะที่ภาวนาจิตนิ่งสงบ เห็นสีสันต่างๆ มากมาย และ
ได้ยินเสียงหัวใจเต้น ลืมสิ่งรอบๆ ตัวไป เป็นสุข เป็นสิ่งที่ดีใช่หรือไม่

พระอาจารย์ : ก็อย่างว่าละ เป็นตาบสองคม เราก็กลับมาที่การ
รู้ รู้ให้ดี รู้โดยการปล่อยวาง รู้โดยความถึถ้วน รู้โดยไม่ทิ้งหลัก
อนิจจัง อย่างนี้ปลอดภัย และจะเป็นเหตุให้ก้าวหน้าในการภาวนา

ผู้ถาม : พอจิตสงบเกิดปิติน้ำตาไหล ลูกหยุดภาวนาดูความสงบที่
เกิดขึ้น ถูกไหมคะ ต่อมาเห็นตัวเองเป็นโครงกระดูกก็นั่งพิจารณา
โครงกระดูกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา น้ำตาก็ไหลไม่หยุด สลด
ใจ ลูกทำถูกไหมคะ

แต่โครงกระดูกที่เห็นก็ไม่ย่อยสลายให้เห็น ขอคำแนะนำ
จากพระอาจารย์

พระอาจารย์ : คือเวลาจิตใจเกิดความสงบ แล้วปิตีอิมเิบเกิดขึ้น
จิตใจละเอียดมากขึ้น ก็เป็นความผ่องใสของจิต เป็นการก้าวหน้า
แต่ว่าก็ยังเป็นอุปสรรคอยู่ แต่ปิตีอิมเิบน้ำตาไหล ลมหายใจเข้าลม
หายใจออกมันก็เริ่มฝืดเคืองแล้ว แล้วก็เริ่มจะมีความรู้สึกในร่างกาย
ที่เริ่มไม่ละเอียด เราจำเป็นต้องกลับ อย่างที่อาตมาพูด รู้แล้วก็วาง
รู้แล้วก็วาง ไม่ใช่เราห้ามปิตีอิมเิบเกิดขึ้น แต่ไว้ในเวลามันเกิด
ขึ้น คือเราไม่เอาจิตไปฝักใฝ่อยู่ตรงนั้น ไม่เกิดความรู้สึกตื่นตื้นกับ
ปิตีอิมเิบนั้น เราก็ดูในลักษณะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันก็

จะค่อยผ่าน คือส่วนที่เป็นอุปสรรคแอบแฝงอยู่ คือความตื่นเต้นก็จะตั้งจิตออกจากความสงบ

แต่อีกแง่หนึ่งที่เป็นแง่บวก คือเป็นกำลังใจ การฝึกจิตใจให้สงบมีผลจริงๆ มันก็เป็นกำลังใจ เสริมศรัทธา เราสามารถเอาศรัทธานั้นลงมาดำเนินสติให้มั่นคงมากขึ้น ทำให้มีการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นร่างกายกับจิตใจอยู่ในกฎแห่งธรรมชาติ เราก็สามารถที่จะไม่สร้างตัวตนอยู่ในนั้น มันก็อยู่อย่างสบาย เพราะว่าความสบายไม่ได้อยู่ที่อารมณ์ ความสบายอยู่ที่ธรรมะ เราก็ต้องพยายามให้ความสบายของเราเกิดจากธรรมะ ถ้ามีอารมณ์สบายปลอดภัย กระจ่างใส กระจ่างใส มันก็ดี แต่เราก็ต้องดู นี่ก็สักแต่ว่าอารมณ์ เราก็กำหนดให้ต่อเนื่องและถี่ถ้วน เพื่อกลับมาที่หลักธรรมหลักธรรมก็อยู่ที่ว่ารู้แล้วก็วาง

ผู้ถาม : นิเวศน์ของแต่ละคนมีเหตุปัจจัยจากอะไร ทุกคนจะพบกับนิเวศน์ทุกตัวหรือเปล่า

พระอาจารย์ : เหตุปัจจัยของนิเวศน์ ก็เกิดมานิเวศน์มันพร้อม มันอาศัยกิเลสและตัณหา ทุกคนจะพบ แต่ว่าแต่ละคนจะพบไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างหลวงพ่อบุญมา ท่านก็เคยเล่าถึงประสบการณ์ของท่านเอง เรื่องกามฉันทะค่อนข้างรุนแรง เรื่องความพยาบาทก็มากพอควร เรื่องความฟุ้งซ่านบางทีก็เต็มที เรื่องความโลเลสงสัย มันก็มีช่วงที่รังแกท่าน แต่ว่าว่าง่วงเหงาหาวนอนนั้นไม่ค่อยจะปรากฏ ไม่ค่อยเป็นอุปสรรคแก่ท่าน แต่ละผู้ปฏิบัติก็จะมีไม่เหมือนกัน บางคนจะมีความมั่นใจไม่ค่อยโลเลสงสัย แต่จะมีอุปสรรคอื่นๆ เกิดขึ้น บางคนก็จะไม่ค่อยมีกามตัณหากามฉันทะอะไร แต่ว่าจะซี้ไกรธ มันก็หลาย

อย่าง ก็ปรากฏไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนก็พอจะสัมผัสไม่มากก็น้อย
พอจะรู้เรื่องราวรสชาติของนิเวศน์แต่ละอย่างมีอะไรบ้าง

ผู้ถาม : การพบกับนิเวศน์ เช่นความโศก คือเกิดดับทันที ให้สัมผัส
รู้ก็พอใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : มันไม่ตายตัว เพราะว่ากำหนดรู้อย่างเดียว บางทีก็
กำหนดรู้อยู่ แต่มันก็ไม่หาย หรือมันก็กลับมา เหมือนกับเราพูดตาม
สูตร รู้แล้วก็วาง วางแล้วก็ยึดอีก อันนี้มีบ่อย เราก็ต้องหาอุบาย
หาวิธีช่วยตัวเอง เช่น บางครั้งการยกประเด็นขึ้นมาที่แก้ความโศก
ความเศร้าใจ แก้ความรู้สึกในจิตใจที่มีความเศร้าหมอง ยกตัวอย่าง
ง่ายๆ เช่นเราอาศัยความไม่พอใจ อาศัยแรงโทสะ มันก็เศร้าใจ มัน
ก็เพียงแต่รู้ รู้ก็ไม่พอ บางทีเราต้องฝึกให้จิตเข้าสู่เมตตากฎณาให้ได้
คือมันยกระดับจิตใจเข้าสู่สิ่งที่เป็นกุศลจริงๆ

ผู้ถาม : ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า เมื่อตายแล้ว จิตจะไปเกิด
ใหม่ทันที ถ้าเช่นนั้นเราทำบุญใส่บาตรให้แก่ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว เช่น
บิดามารดา ใครจะเป็นผู้ได้รับผลบุญนั้นคะ บิดามารดาหรือชีวิต
ใหม่ที่บิดามารดาไปเกิด

พระอาจารย์ : ที่แน่นอนคือคนที่ให้จะได้แน่นอน เรื่องนอกจาก
นั้นก็เป็นการคาดคะเน

ผู้ถาม : มีคำถามเรื่องกามฉันทะ ตัวอย่างถ้ามีแฟนก็就会有ความ
ผูกพัน มีความทุกข์เมื่อเกิดความพลัดพรากอย่างแน่นอน สมองและ

ความคิดเข้าใจ แต่อีกใจก็ยังถอนออกมาไม่ได้ ربกวณพระอาจารย์ ช่วยแนะนำการถอนออกจากจุดนี้

พระอาจารย์ : คือเราเห็นขอบเขตที่สร้างความคับแคบในจิตใจ เราก็เห็น การพิจารณาในโทษในสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย เพราะมัน ขึ้นอยู่กับการเลือก พระพุทธเจ้าเองในสมัยพุทธกาล ท่านไม่เคย ได้สอนให้ทุกคนในโลกนี้สละออกจากโลกและให้บวชทุกคน คือ ท่านก็ยอมรับมันเป็นเรื่องธรรมชาติของโลก คนชอบมีคู่ แต่ท่าน ก็พยายามแนะนำให้มองเห็นสิ่งที่ทำเป็นโทษ สิ่งนี้ทำให้เกิดความ ทุกข์ เพื่อจะได้ยอมรับหรือเข้าใจให้ชัดเจน แม้แต่ผู้เป็นโสดาบัน อย่างนางวิสาขา ท่านก็ลูกตั้ง ๒๐ คน แล้วเป็นพระโสดาบันก่อน แต่งงาน ไม่ใช่ว่าแต่งงานแล้ว ลูก ๒๐ คนแล้ว ค่อยเป็นโสดาบัน เป็นพระโสดาบันแล้วจึงได้แต่งงาน

มีครั้งหนึ่งหลานเสียชีวิต นางวิสาขาก็มีความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ ไปหาพระพุทธเจ้า ไม่สบายใจเพราะว่าเสียหลานที่เป็นที่รัก ตามธรรมเนียมของชาวอินเดียเวลาทำพิธีเผาศพ เขาก็จะแต่งตัวชุด หนึ่งเพื่ออาบน้ำ ก็จะไปหาพระพุทธเจ้า แสดงความเศร้า โศกเสียใจ พระพุทธเจ้าถาม ถ้าหลานที่เรารักนั้น เราสามารถที่จะ ให้มีหลานมากเท่าคนในเมืองสาวัตถี จะเอาไหม ก็ด้วยจิตสันดาน ที่มีความรักและผูกพันกับหลาน โอ้ อยากได้ เอาๆ พระพุทธเจ้า จึงถาม ถ้าอย่างนั้น ถ้ามีหลานมากเท่าประชากรในสาวัตถี จะมี วันไหนว่างจากการแต่งชุดไปเผาศพ การอาบน้ำในงานเผาศพ จะ มีวันไหนว่างไหม

โอ้ ว่างเลย อย่างนั้นยกเลิกความคิดอย่างนี้เลย สำหรับ นางวิสาขาคือเป็นพระโสดาบัน มีความรู้สึกที่มีความทุกข์ มีความ

รู้สึกที่ผูกพัน แต่ว่าจิตเป็นธรรม เห็นโทษได้เร็ว สามารถที่จะละได้เร็ว
นี่เป็นลักษณะของเหล่าผู้ปฏิบัติ คือความรู้สึกมันก็มี แต่
ว่าพยายามที่จะมองเห็นที่เป็นโทษ จุดที่เป็นพิษเป็นภัย จุดที่เป็น
ข้อบกพร่อง เมื่อเห็นชัดเจนแล้วก็จะวางเอง

ผู้ถาม : คำถามสุดท้ายในช่วงนี้ การกำหนดอานาปานสติ กับ
พุทธานุสติ มีความแตกต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : อานาปานสติก็ตั้งไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก พุทธานุสติ คือ กำหนดรู้ในคุณของพระพุทเจ้า ซึ่งอาจจะ
เป็นการระลึกถึงที่ใช้การพิจารณาหรือใช้การยกประเด็นต่างๆ ใน
คุณสมบัติของพระพุทเจ้า เพื่อเสริมศรัทธาหรือเสริมกำลังใจ และ
เพื่อพิจารณา

เพราะว่าตามสูตรจะใช้ในลักษณะที่เราสวด *อิติปิ โส ภควา
อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ วิชชาจรรณสัมปันโน สุคโต โลกวิทู* ฯลฯ
คือแต่ละข้อก็เป็นคุณสมบัติของพระพุทเจ้า ซึ่งเราก็คิดขึ้นมา ก็
เป็นพุทธานุสติ ที่เราใช้คำศัพท์ว่าพุทธโธ ก็อาจจัดเป็นพุทธานุสติ
ก็ได้แต่มันก็กลายเป็นอุบายในแง่ที่ใช้มากกว่า ก็เป็นอุบายในการ
บริการมจิตใจ ในการฝึกหัด พุทธานุสติจะใช้การยกประเด็น ยก
คุณสมบัติ ยกสภาพหรือลักษณะของพระพุทเจ้าขึ้นมาพิจารณา
อย่างพุทธโธ พุทธโธ ก็เป็นอุบายในการปักจิตใจไว้กับการกระทำอย่าง
ใดอย่างหนึ่ง ซึ่งบางครั้งก็ให้ควบคู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก
แต่เป็นวิธีบริการมจิตใจมากกว่า

คงจะพอสมควร ต่อจากนี้ให้เรานั่งสมาธิสักพักหนึ่ง แล้ว
ก็จะเดินจงกรมต่อ



๘

ตอนเช้าอาตมาได้ยกเรื่องนิรwrณเป็นประเด็นในการพิจารณา เพราะว่าเป็นประเด็นที่สำคัญในการปฏิบัติในการภาวนา ถ้าเราจะเกิดจิตใจที่สงบก็จำเป็นต้องจำกัดนิรwrณให้ได้ นิรwrณตามที่พระพุทธเจ้าได้ชี้แนะ คือเป็นเหตุปัจจัยที่หล่อเลี้ยงอวิชชาเวลานานี้มาถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านสอนเรื่อง*ปฏิจจนมุปบาท* คือกระบวนการของเหตุปัจจัยที่เกิดจากอวิชชา เราก็ไล่ไปตามขั้นตอนจนถึงทุกข์โทมนัส ทุกข์ต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ได้

เริ่มจากอวิชชา *อวิชชาปัจจัยา สังขารา, สังขารปัจจัยา วิญญาณัง* มันไล่กันไป แต่ว่าต้นเหตุก็อยู่ที่อวิชชาคือไม่รู้ความเป็นจริง

แต่ว่ามีในบางสูตรที่พระพุทธเจ้าถามเหมือนกันว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัยที่หล่อเลี้ยงอวิชชา ท่านก็จะว่าคือนิรณ ๕ เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงอวิชชาไว้ในจิตใจและชีวิตของเรา ถ้าหากว่าเราอยากจะทำอวิชชา เราก็ต้องพยายามกำจัดนิรณ ๕ ให้ได้ นอกจากนิรณ ๕ เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อคุณงามความดี ต่อความสงบของจิตใจ ก็เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้อวิชชามีกำลังในจิตใจของเราได้

เรื่องนิรณ ๕ จึงเป็นประเด็นธรรมะที่เราควรเอาใจใส่ในการฝึกหัด เวลาเราพิจารณาวิธีการกำจัดนิรณ มันก็มีอุปมาตั้งเยอะ แต่วิธีมองหรือวิธีพิจารณาอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ ท่านพูดในเชิงการให้อาหารกับนิรณ กับการอดอาหารของนิรณ ถ้าเราให้อาหารกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นตัวเราก็คือ เป็นบุคคลก็ดี เป็นสัตว์ก็ดี หรือแม้แต่จะเป็นพืชก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องอาศัยอาหารเพื่อมีการเติบโตและมีกำลัง ถ้าหากว่าเราให้อาหารกับนิรณ นิรณก็มีกำลัง เราก็ต้องระมัดระวังว่าเรากำลังหล่อเลี้ยงหรือเปล่า เรากำลังให้อาหารกับมันหรือเปล่า เรากำลังสนับสนุนให้มันเจริญเติบโตหรือเปล่า หรือเรากำลังจะอดอาหารมัน เหมือนอย่างในวัดอภัยคีรี ส่วนมากวัดป่าต่างๆ จะพยายามไม่เลี้ยงหมาแมว เพราะรุ่นวายลำบาก

อาตมาเคยไปวัดแห่งหนึ่ง วัดป่าเหมือนกัน ท่านก็ชอบเลี้ยงหมาไม่รู้กี่สิบตัว วัดนั้นป่ามันสวย แต่ว่าหมามันเยอะ ทั้งไม่สงบทั้งไม่สะอาด มันก็เป็นอุปสรรคต่อความสงบและความสะอาด

แต่การที่จะไม่ให้มีหมาอยู่หรือแมวอยู่ มันก็ง่าย ก็เพียงแต่ไม่ให้อาหารมัน มันก็ไม่อยู่ มันไปที่อื่น

เช่นเดียวกับนิเวศน์ ถ้าเราไม่ให้อาหาร มันก็ไม่อยู่กับเราแต่ปัญหาคือเราชอบเลี้ยงมัน เหมือนกับที่วัด ก่อนอาตมามาเมืองไทย มันมีแมวมาที่วัดอภัยคีรี มาจากไหนก็ไม่รู้ มันพอม ก็มีคนคอยมาถาม แหม แมวนี้น่ารักจัง ขอให้อาหารมัน ไม่ให้ ไม่ให้ ในที่สุดก็มีโยมอาสา ขอให้อาหารมัน ฉันจะหาบ้านให้ หากคนที่จะรับมัน ขอให้เลี้ยงไว้ก่อน ก็ถ้ารับรองก็เอาไป จะเอาไปหาบ้านให้ ไปให้อาหารได้ ก็เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าหากว่าขอให้อาหาร มันก็ติดแหละ มันก็เรื่องธรรมดา เพราะว่าสัตว์ทุกชีวิตก็ต้องอาศัยอาหาร

แม้แต่กิเลสนิเวศน์มันก็ต้องมีอาหาร ต้องมีอะไรเลี้ยงมันไว้ ถ้าไม่เลี้ยงมันก็พอม ก็ค่อยหายไป เราก็ต้องสังเกตดู ที่เราให้อาหารมัน อาหารในลักษณะไหน เช่นในนิเวศน์ คือ กามฉันทะ ก็มีอาหารของกามฉันทะ คืออะไร คือรูป เสียง กลิ่น โผฏฐัพพะที่น่ารักใคร่น่าพอใจ ของที่สวยงามน่าพึงพอใจ มันก็เป็นอาหารของมัน เราเห็นสิ่งที่เราชอบ น่ารัก น่าปรารถนา น่าเอา น่าเพลิดเพลิน มันก็จะอยู่ ทำให้กามฉันทะติดเหนียวในจิตใจ

ตรงกันข้าม การงดอาหารของกามฉันทะ คือแทนที่จะดูในสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน น่ายินดี เราก็ยกเป็นประเด็นที่พิจารณาหรือติดตามไว้ ได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ภาษาบาลีเรียกว่า *อสุภะ* คือ ไม่งาม อันนี้เป็นเหตุที่เราพึงสวดเมื่อตะกั้ สวดเรื่องอาการ ๓๒ ของร่างกาย เวลาเรายกขึ้นมาทบทวนพิจารณาก็ทำให้จิตใจรู้สึกคลี่คลาย อย่างน้อยก็ไม่ได้ตื่นเต้น นึกถึงผม ขน เล็บ หนัง ฟัน ก็ไม่ได้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นเพลิดเพลินอะไร ก็ทำให้รู้สึกคลี่คลาย สำหรับผู้ปฏิบัติก็เป็นการพิจารณาหรือการให้ คือเป็นการถอดถอนอาหารของนิเวศน์ หรือ

เป็นการให้อาหารความคลี่คลาย หรือความสงบ เป็นส่วนที่เราหล่อเลี้ยงจิตใจไว้ โดยการสัมผัสและการคิดนึกที่ช่วยให้มีความคลี่คลาย

อย่างอสุภกรรมฐานเป็นสิ่งที่ทำให้เรามองในอีกแง่หนึ่ง คือ ปกติกระแสของโลก กระแสของกิเลสตัณหา ส่วนมากเราก็มองในแง่ที่น่าปรารถนา น่าตกแต่ง น่ายินดี โดยเฉพาะกรรมฐาน ๕ อย่าง แรกๆ *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่จริงมันก็น่าพิจารณา ถ้าเราดูมนุษย์คนอื่น สิ่งที่เราเห็นก็เห็นแค่นี้ เวลาเราดูลักษณะภายนอก เราก็ดูแต่*เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* เท่านั้น แต่เราไม่พิจารณาในลักษณะนั้น เราก็ดูผมสวย ผิวหนังสวย ฟันดี อะไรอย่างนี้ ที่จริงก็เป็นอุตสาหกรรมใหญ่ คือการตกแต่ง *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* ก็ได้สิ่งที่ได้ขายตามท้องตลาด จะเป็นเสื้อผ้าก็ดี เพื่อปกปิดและตกแต่งภายนอกของร่างกาย มันก็เท่านั้น ก็เพื่อตโจแหละ การได้ทำความสะอาดร่างกาย พวกสบู่ก็ดี แชมพูก็ดี ทำให้ผมได้มีสีสน มันก็เรื่อง*เกสา*เท่านั้น เรื่อง*เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* เท่านั้นแหละ ก็ลงทุนไว้มากทีเดียวแต่ละปี และถ้าจะตกแต่งอะไรสักอย่าง จัดฟันก็ดี จัดส่วนภายนอกก็ดี มันก็ตกแต่ง*เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* ถ้าคิดในลักษณะนี้มันก็ไม่ น่าตื่นเต้นอะไร

ที่เราพิจารณาในอาการ ๓๒ นั้น ไม่ใช่เพื่อทำให้มีมรรคาขยะแขยงหรือรังเกียจ หรือมองในแง่ของน่าเกลียด แต่เพื่อให้จิตใจเป็นกลาง เพราะว่ามันมนุษย์เราก็ชอบเมาอยู่แล้ว แต่ว่าเราก็กลับมาหาสมดุล ความสมดุลไม่ได้อยู่ที่ความรังเกียจ ความสมดุลอยู่ที่ใจเป็นอุเบกขา ใจเป็นกลาง

ตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านให้ไว้เวลาพิจารณาอาการ ๓๒ คือ ท่านจะยกตัวอย่างว่าเราพิจารณา *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* จนถึงเยื่อในสมอง ตัวอย่างที่ท่านให้ เหมือนเราดูถุง เราเปิดถุง เอาไว้ แล้วก็ข้าวต่างๆ ข้าวกล้องก็มี ข้าวเหนียวก็มี ข้าวหอมมะลิก็มี ข้าวสาลีก็มี ถั่วก็มีถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วต่างๆ คือเป็นตัวอย่างที่ท่านให้ มันไม่ใช่ข้าวต่างๆ เป็นของน่าเกลียด ข้าวมันสักแต่ว่าข้าว มันไม่น่าตื่นเต้นอะไรมาก ไม่น่าเพลิดเพลिनมันมา มันก็เป็นเพียงแต่ข้าว ถั่ว ของธรรมดา เราก็เพียงแต่รู้จักแยกออก เพื่อให้เห็นความเป็นธรรมดา การมีร่างกายก็เท่านี้ เวลาเมื่ออายุน้อย ก็มีลักษณะอย่างนี้ เวลาเมื่ออายุปานกลางก็มีลักษณะอย่างนี้ เวลาอายุมากขึ้น มันเพิ่มมันแก่ก็มีลักษณะอย่างนี้ มันสักแต่ว่าร่างกาย ร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลง มันก็ประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ อย่าง *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* มันก็ทำให้จิตใจเยือกเย็น เมื่อจิตใจเยือกเย็น ไม่มีกามฉันทะมาครอบงำ ไม่มีนิวรณ์มารังแก ก็สามารถจะสงบ มันก็สงบโดยอัตโนมัติ

ถ้าเราไม่ให้อาหารกับกามฉันทะ มันก็มีความสงบอยู่ มันก็สบาย มันเป็นวิธี คือเราลดถอนอาหาร หรือให้มันอดอาหารที่ทำให้นิวรณ์เจริญเติบโต

ความพยายามที่เช่นเดียวกัน อาหารของความพยายาม ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ก็คือมันเป็นนิमितหมายที่ทำให้เรารู้สึกไม่ชอบใจไม่พอใจ เวลาเราใส่ใจกับสิ่งที่ไม่พอใจ เราให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่พอใจ มันก็เป็นการให้อาหารกับนิวรณ์ เลยเป็นการหล่อเลี้ยงศัตรูของเรา เป็นศัตรูต่อคุณธรรม ต่อความสงบ เป็นศัตรูต่อ

คุณงามความดีของเรา เราก็มไม่ควรจะให้อาหารมันเลย เราควรจะงดอาหารเหล่านั้น

เราควรจะให้อาหารกับสิ่งที่ทำให้คุณธรรมเกิดขึ้น เช่น เมตตา กรุณา อย่างนี้ก็เป็นความรู้สึกที่ตรงกันข้าม เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเยือกเย็น มีความรู้สึกปลอดโปร่ง มีความเอื้อเพื่อเอื้ออารีต่อเพื่อนมนุษย์ เราให้อาหารต่อสิ่งที่ทำให้เอื้อเพื่อ หรือรู้สึกอบอุ่น เอื้ออารีกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอย่างนี้ มันก็เป็นการให้อาหารที่ถูกต้อง เราก็ต้องสังเกตดูว่าเรากำลังหล่อเลี้ยงอะไรไว้ในจิตใจ

คอยสังเกตดูวิธีที่ทำให้แรงโทสะ ความไม่พอใจ ไม่ให้มันมีกำลัง คือ อย่างหนึ่งเราก็มไม่ใส่ใจกับนิมิตหมายหรืออารมณ์ของความไม่พอใจไม่ชอบใจ แล้วก็การให้อาหาร ให้ความสำคัญกับคุณธรรมที่ตรงกันข้าม อย่างเมตตา เช่นที่เราสวด *อะหัง สุขิโต โหมิ* ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข *นิททุกโข โหมิ* จงเป็นผู้ไร้ทุกข์ คือตอนแรกก็อาจจะเพียงแต่ท่องจำและกล่าวตามรูปแบบ แต่ว่าสำหรับผู้ปฏิบัติ สิ่งที่เราทำนั้น คือ เราต้องน้อมเข้าสู่จิตใจ ที่เราเรียกว่า *โอปนยิโก* เราต้องน้อมเข้ามา เวลาเราสวดบทแผ่เมตตา ไม่ใช่สวดไว้เพื่อให้มันจบ หรือเพื่อฆ่าเวลา เราสวดเพื่อทบทวนดูว่า คุณธรรมอันไหนเหมาะสมในการภาวนาของเรา

การสำนึกระลึกถึงเมตตาก็เป็นคุณธรรมที่เป็นการตบแต่งจิตใจ เพราะเราให้อาหารกับสิ่งที่ดีงาม ผู้มีเมตตาจะเป็นผู้เกิด

ความสงบง่าย เวลาพระพุทธเจ้าพูดถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา ประเด็นหนึ่ง คือ จิตใจที่เจริญด้วยเมตตาเป็นจิตใจที่สงบเร็ว สงบง่าย

อาตมารู้จักพระองค์หนึ่งที่อเมริกา เวลาท่านสอนเรื่องการฝึกกรรมฐาน การปฏิบัติ เพื่อเกิดความสงบและให้จิตใจเกิดความละเอียด เข้าสู่ฌาน เกิดสมาธิที่หนักแน่น ท่านก็จะเน้นอยู่ที่การเจริญเมตตา เพราะว่าเป็นวิธีการในการทำให้จิตใจเคลื่อนที่ออกจากจิตธรรมดาเข้าสู่จิตใจที่หนักแน่น เมตตาเป็นกำลังที่ช่วยให้สงบได้สะดวก คือ นอกจากเป็นการจำกัดนิเวศน์และทำให้เราลดอกุศลธรรม แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานของจิตที่จะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบและความปลอดภัยได้

อาหารของ *กัมมิตถะ* ความง่วงเหงาหาวนอน พระพุทธเจ้าว่าเราใส่ใจไว้กับความรู้สึกง่วง รู้สึกอึด เช่นเวลาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว เราก็มีความใส่ใจไว้กับความรู้สึกอึด มันก็รู้สึกง่วงต่อไป หรือเวลาเราเกิดความรู้สึกที่เหน็ดเหนื่อยในร่างกายเวลาเราใส่ใจกับความรู้สึกอันนั้น หรือจิตใจมีความเบื่อ ไม่อยากใส่ใจกับอะไร มันก็จะทำให้ง่วงหรือมีความรู้สึกที่ไม่ค่อยมีกำลังในจิตใจ เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ไม่ถึงว่าเพียงแต่อยากนอนอย่างเดียว แต่มันจะความรู้สึกที่มีดื้อ ไม่เบิกบานแจ่มใส เวลาเราใส่ใจกับจิตใจที่ไม่เบิกบาน ไม่อยากใส่ใจกับเรื่องต่างๆ เช่น เวลาสวดมนต์ก็ไม่อยากใส่ใจกับสวดมนต์ เวลานั้นสมาธิก็ไม่อยากใส่ใจกับคุณ

หายใจลมหายใจออก เต็มวันก็จะว่างตาม มันก็ธรรมดา เหมือนกับการให้อาหารมัน หล่อเลี้ยงมันโดยตรง

แต่วิธีที่จะทำให้*กัณนิทระ*ไม่ตั้งไว้ในจิตใจ เราต้องไม่ให้อาหารของความว่าง และให้อาหารของภาวะจิตที่ตรงกันข้าม เช่น ให้ความสนใจกับความรู้สึกเบิกบาน หรือการใส่ใจไว้กับการกระทำ หรือการลงทุนกำลังในการทำอะไรสักอย่าง เช่น เวลาสวดมนต์ เราก็ใส่ใจให้มันได้กำลัง มันก็ช่วยให้จิตใจมีกำลัง เบิกบานขึ้น หรือเราไม่เพ่งในสิ่งที่เรามีความเบื่อหน่าย เราต้องหาสิ่งที่น่าสนใจ หาประเด็นใดประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ น่าพอใจ เมื่อมีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มันไม่ว่าง

หลวงพ่อบุญชานเคยพูดครั้งหนึ่ง ท่านกำลังเทศน์อบรม ท่านว่า ทำไมพวกเราเวลาฟังธรรมะ ว่างเหงาหาวนอนง่วง เวลานั้นสมาธิคอยคอกพ้อยู่ นั่งสมาธิก็ว่าง ฟังธรรมะก็ว่าง แต่เวลาฉันไม่เห็นใครว่างสักองค์ เพราะอะไร เพราะว่าสนใจ มันสนใจเรื่องอาหาร มันไม่ว่าง มันเป็นหลักธรรมชาติ ก็เป็นที่น่าสังเกต เรามีไหม ที่อยู่ที่นี้ นั่งกินข้าวแล้วก็ว่าง คงจะไม่มี แต่เราก็ต้องพยายามปลุกเร้าความสนใจความพอใจ เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ เราก็ต้องปลุกเร้าความสนใจ ถ้าเวลาเรานั่งสักแต่นั่งสมาธิ นั่งดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันเข้าออกไม่รู้ก็หน ซ้ำๆ ซากๆ มันน่าเบื่อ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะว่าง แต่ถ้าเราคิดในลักษณะว่าเต็มนี่เราจะได้อะไรใหม่ หรือหาอุบายวิธียังไงบ้าง เราต้องฝึกตัวเองเพื่อพัฒนาตัวเอง

ขึ้นมาได้ยังไง เราจะทำความฉลาดรอบรู้ในธรรมชาติเกิดขึ้นได้ยังไง
อย่างนี้ไม่่งวง เพราะว่าเกิดความสนใจ

แต่ถ้าหากเวลาเรานั่ง นั่งลงมา ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก แล้วก็ เออ เมื่อไหร่จะได้สงบหนอ มันก็ไม่ได้สงบ เดียวมัน
ก็่งวง มันเพียงแต่ถ้าเราคิดว่านั่งนานๆ มันจะเกิดความเบิกบาน
แจ่มใส มีสติปัญญา มันไม่เกิดอย่างนั้น มันต้องมีการเอาใจใส่ เวลา
มีการเอาใจใส่ยังไงมันก็ต้องเกิด มันเป็นเหตุ การเอาใจใส่เป็นการ
ให้อาหารกับความเบิกบานของจิตใจ มันเหมือนกับใส่ความ่งวงออก
จากจิตใจได้

อาหารของความฟุ้งซ่าน คือ เราใส่ใจไว้กับสิ่งที่เรารำคาญ
หงุดหงิด สนใจในการปรุงแต่ง วิพากษ์วิจารณ์ในเรื่องนี้ เวลาเรา
ใส่ใจไว้เหมือนกับให้อาหารมัน มันทำให้จิตใจเกิดความฟุ้งซ่านขึ้น
มา หรือเราใส่ใจไว้กับหลายเรื่องจนเกินไป เดียวก็คิดเรื่องนี้เรื่อง
นั้น เดียวต้องทำตรงนั้นทำตรงนี้ เดียวต้องไปโน้น มันหลายเรื่อง
เกินไป มันก็ฟุ้งซ่าน สงบยาก สงบไม่ได้

เราต้องพยายามลดลง ไม่ใช่เราไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ แต่
ยังไงก็ตามต้องทำให้มันเป็นกิจจะลักษณะ ไม่ให้มันฟุ้งซ่านไม่ให้
มันร่วนวาย ไม่แบกมันไว้ เพราะว่าความคิดนี้การปรุงแต่งสามารถ
ทำความฟุ้งซ่านได้ แม้แต่ของเล็กๆ ทำให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ แต่
เราก็ดู เรื่องนี้เราก็ใส่ใจไว้ เดียวเรื่องนี้จบก็ค่อยทำเรื่องโน้น คือ

เป็นการวางจิตไว้กับการกระทำ เพราะว่าเราจะคิดเรื่องธรรมะก็ตี
คิดเรื่องการกระทำภายนอก มันยังคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งมากเรื่องก็
ยิ่งวุ่นวายมากขึ้น แต่เราก็ทำทีละอย่างๆ

เช่นตัวอย่างอย่างหนึ่งที่เป็นตัวอย่างสำหรับการกระทำ
ภายนอก แต่ก็สามารถน้อมเข้ามาเรื่องจิตใจได้ด้วย มีอยู่ครั้งหนึ่ง
สมัยอาตมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ โยมที่มาปฏิบัติในวัด
ขอให้เขาทำหน้าที่ตอนเช้าเวลาพระออกไปบิณฑบาต ให้เขากวาด
ลานวัดถนนหนทางให้มันสะอาด ก็มีคนที่เพิ่งมาใหม่ เขาก็ออกมา
ตอนเช้าก็มองดู เป็นวัดใหญ่ พอตีเขาเห็นผ้าขาวกำลังกวาดอยู่ใกล้ๆ
เขาก็ถาม โอ้โห เราต้องกวาดวัดทั้งหมดที่เราเห็นตรงนี้หรือ ผ้าขาว
แกก็กำลังกวาดอยู่ ไม่ ไม่ กวาดเฉพาะที่อยู่ข้างหน้าไม้กวาดเท่านั้น
แหละพอ มันก็เป็นตัวอย่างที่ดี เพราะว่าเราก็ชอบมองเห็น โอ้โห
เรื่องนี้ต้องทำเรื่องโน้นต้องทำ คนนี้ต้องติดต่อ กลายเป็นมากเรื่อง
เลยวุ่นวายฟุ้งซ่าน

ตามความเป็นจริง เราสามารถที่จะทำทีละอย่างเท่านั้นอยู่
แล้ว เราก็ทำไป เราไม่สร้างความฟุ้งซ่านกับโลกรอบตัวเรา หรือ
แม้แต่อารมณ์ และจิตใจ และความรู้อีกในจิตใจ เช่นเดียวกัน
อารมณ์ก็ทีละอย่าง ความคิดก็ทีละอย่างเท่านั้น เหมือนกับโลก
ภายนอก เราก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับอะไร

ยกตัวอย่างคนหนึ่งที่ทำอะไร อย่างหลวงพ่อเลี่ยม เจ้าอาวาส
ของวัดป่าพง ที่จริงหน้าที่ของท่านมากมายก่ายกองจริงๆ สาขา
ของวัดป่าพงมีปัญหาที่วิ่งไปหาหลวงพ่อเลี่ยม สาขาตั้ง ๒๐๐-๓๐๐

แห่ง ท่านเองก็ดูแลวัดใหญ่ พระตั้ง ๔๐-๕๐ องค์กร ชีก็ ๔๐-๕๐ ท่าน ญาติโยมที่เข้ามาก็หลังไหลไม่ขาดสาย แล้วท่านก็มีภรรยาสนับสนุน วัดนี้วัดนั้นทำการก่อสร้าง หรือช่วยพัฒนาวัด ท่านก็ขยัน ไม่นิ่ง แต่ไม่เคยเห็นท่านวุ่นวาย ไม่เคยเห็นท่านฟุ้งซ่าน ไม่เคยเห็นท่าน หนักใจกับเรื่องอะไรทั้งสิ้น เพราะว่าท่านทำทีละอย่างๆ ก็ทำไป มัน ก็สบาย เข้าใกล้ท่านก็เยือกเย็น เพราะว่าท่านไม่แบกอะไร ไม่ปรุง อะไร ไม่ให้มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายเกิดขึ้น ไม่มีนิเวศครอบงำ เป็น แบบอย่างตัวอย่างที่ดีมาก คือ ไม่ใช่ว่าเป็นแต่เพียงทฤษฎี เราไม่ ให้อาหาร มันก็ไม่เจริญเติบโต เท่านั้นแหละ มันก็เป็นเรื่องง่ายๆ

ความโลเลสงสัยก็เช่นเดียวกัน อาหารของมันคือสิ่งที่เรายังไม่รู้หรือหาคำตอบไม่ได้ แล้วเราก็ไปใส่ใจไว้ สิ่งที่อยู่ในการคาดคะเน หรือเราไม่แน่ใจ เราก็พยายามคิดค้นคว้าในสิ่งเหล่านั้น อย่างนั้น มันก็จะเพิ่มความสงสัย ความรู้สึกเคลือบแคลง เมื่อเป็นอย่างนั้นก็เป็นการหลอเลี้ยวนิเวศไว้ เป็นการรังแกเจ้าของ และทำจิตใจ ให้ครอบงำด้วยอกุศล เราก็ควรใส่ใจไว้ เช่น การระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นวิธีหนึ่ง หรือการเข้าใกล้กัลยาณมิตรที่ดี เราจะได้เห็นตัวอย่างที่ดี ได้ฟังธรรมะ ได้ยินได้ฟังการแนะนำ การ อธิบาย ในหนทางที่จะได้ดับทุกข์ได้ กำจัดนิเวศได้ ก็เป็นอาหาร ของการตัดนิเวศ คือ วิจิภิจฉา

นิเวศทั้ง ๕ อย่างนี้ เราก็ต้องสังเกตดูว่าเรากำลังหลอ เลี้ยงตัวนิเวศ หรือเรากำลังหลอเลียงคุณธรรมที่เราจะกำจัดนิเวศ นั้น หรือคุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับนิเวศ เช่น *กามฉันทะ* สิ่ง ที่ตรงกันข้าม คือ *เนกขัมมะ* ความรู้สึกเสียสละต่อกระแสของโลก

คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับ *พยาบาท* ก็คือ *เมตตา* เอื้ออาทร คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับความง่วงเหงาหาวนอน คือ ความรู้สึกเบิกบานจิตใจ คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับความฟุ้งซ่าน คือ จิตใจที่เยือกเย็นมีความหนักแน่น คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับความลึกลับสงสัย คือจิตใจที่มีความมั่นคงในคุณธรรม

เวลาเราจะเลี้ยงอะไร จะให้อาหารอะไร เราก็ควรจะเลือกเอา อย่าไปเลี้ยงหมาเลี้ยงแมว เราเลี้ยงคุณธรรม เลี้ยงสิ่งที่เป็นประโยชน์กับจิตใจของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความสงบของใจ เวลาเราสามารถจะไม่ปล่อยจิตใจครอบงำด้วยนิเวศน์ ความเบิกบานและความสุขของจิตใจสามารถที่จะปรากฏได้

สำหรับคืนนี้อาตมาก็คงให้ข้อคิดในธรรมะเพียงเท่านี้ ต่อจากนี้ไป เราควรจะได้ในจรรยาสักพักหนึ่ง แล้วกลับมา ๘ โมงครึ่งจะได้นั่งสมาธิ







เข้านี้ อาตมามีความประสงค์จะยกอานาปานสติขึ้นมาอีกทีหนึ่ง ก็คงจะตลอดเวลาที่เราปฏิบัติ ก็จะกลับมาที่อานาปานสติสูตร เพื่อเป็นการอธิบาย และเพื่อให้มีหลักในการฝึกหัดตัวเองให้เกิดความสงบ

ในอานาปานสติสูตร หมวดต่อไปก็เป็นหมวดเกี่ยวกับเวทนา หมวดแรกก็เกี่ยวกับกาย ร่างกายของเรา พระพุทธเจ้าให้มีการเลือก ว่า จะเลือกใช้อุบายอย่างไรวิธียังไง แง่มุมในการปฏิบัติยังไง เพื่อความสะดวกของตน แต่ในแง่หนึ่งคือทุกแง่ทุกมุมก็มีความหมายและเป็นสิ่งที่เราควรจะให้ความสนใจ เพราะว่าการดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่ใช่เพียงแต่ดูลมเข้าลมออก เหมือนกับดูพัดลมหรือเครื่องแอร์ มั่นเป่าออกๆ มันก็ต้องสังเกตดูว่ามีอะไรอยู่ในนั้น ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในเวลาเรามีร่างกายและจิตใจ ก็ต้องมีเวทนาคือ *สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา* ก็เป็นพื้นฐานของเวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เราก็จะมีเวทนาที่มีความสุขบ้าง เวทนาที่มีความทุกข์บ้าง เวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขคือเป็นกลางๆ เป็นสิ่งที่เราควรตั้งข้อสังเกตว่า เวทนาเกิดขึ้น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีเวทนาอะไรบ้าง

เวทนานั้นมันมีบทบาทในจิตใจของเราอย่างไรบ้าง เพราะว่าไม่ใช่เรื่องเล็ก ที่จริงก็เป็นเรื่องใหญ่

มีพระสูตรหนึ่งของพระพุทธเจ้า ชื่อ*อาหารสูตร* สูตรเกี่ยวกับอาหาร แต่อาหารในลักษณะนี้คือเครื่องหล่อเลี้ยง อาหารที่เป็นของธรรมดาๆ พวกข้าวแกงต่างๆ ก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่อีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นอาหาร คือ *ผัสสะ* คือ การกระทบ เป็นสิ่งที่มันหล่อเลี้ยง การสัมผัสและการเกี่ยวข้องกับโลกรอบตัวเรา

มโนสัญเจตนา การคิดนึกต่างๆ

วิญญาน พระพุทธเจ้าจัดเป็นอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงในชีวิต เป็นสิ่งที่เราแสวงหาอยู่ตลอด ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องผัสสะ มนุษย์เราก็อยู่เฉยๆ ไม่ค่อยเป็น

อย่างที่หลงพ้อซาท่านตีความหมายของมนุษย์ ถ้ามว่ามนุษย์คืออะไร มนุษย์คือผู้หาเรื่อง มันชอบหาเรื่องอยู่ตลอด และที่พูดอย่างนั้น ไม่ใช่หาเรื่องสบาย หาวิธีที่จะมีปัญหา หาวิธีที่จะหลุดพ้น มันหาเรื่องวุ่นวายอยู่ตลอด ที่หาเรื่องคือเราแสวงหาผัสสะ แสวงหาการกระทบ ที่เราแสวงหาการกระทบเพื่ออะไร เพื่อรสชาติของผัสสะนั้น รสชาติของผัสสะคือเวทนา สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มันสลับกันไปสลับกันมา เพื่อความทุกข์ก็หาความสุข เพื่อความสุขก็หาความเฉยๆ เพื่อความเฉยๆ ก็หาเรื่องอื่น มันก็หาเรื่องอยู่ตลอด

ถ้าหากว่าเราสร้างความเข้าใจในเวทนา ก็เป็นวิธีที่จะหาหนทางให้ออกจากความทุกข์ได้ หาความสงบได้ มันเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าบอกในพระสูตรนั้นว่า ถ้าหากว่าเข้าใจอย่างบริบูรณ์ในเรื่องผัสสะ ในการกระทบ จะเข้าใจในเวทนา ๓ ประการ อย่างบริบูรณ์ ถ้าเข้าใจเวทนาอย่างบริบูรณ์จะไม่มีการทำอะไรต่อไป คือจะได้หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ได้เลย ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ และก็เป็นการยืนยันของพระพุทธเจ้าที่ค่อนข้างจะกล้าหาญจริงๆ คือถ้าเราเข้าใจเรื่องเวทนาอย่างเดียว มันจะไม่ค่อยหาเรื่องวุ่นวาย เราจะได้เข้าใจมากขึ้นในเครื่องผลักดันในจิตใจของเรา เครื่องผลักดันในชีวิต เพราะที่จริงที่เราแสวงหาก็คือ เรามีความเกลียดหรือความกลัวอะไรก็ดี มันก็แสวงหา หรือกลัว หรือเกลียด เฉพาะเวทนา ในที่สุดมันก็เหลือเท่านั้น ก็มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง แต่เราก็จะไม่ค่อยสร้างความเข้าใจให้ชัดเจน

หมวดเวทนาในอานาปานสติ คือ เราต้องตั้งประเด็นเพื่อให้มีความสนใจในเวทนา ในตัวอานาปานสติสูตรเองพระพุทธเจ้าจะเริ่มโดย “ปิติปฏิสังเวที อัสนิสลามิติ ลิกขติ” คือ

“ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจออก ดังนี้”

เป็นการตั้งประเด็นในการภาวนา อย่างที่ว่าเราทำในบทศึกษา เราฝึกหัด ตั้งข้อสังเกต เรามีการศึกษาค้นคว้า เพื่อทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เราจะรู้พร้อมเฉพาะปิติ คือความ

อึดอัด ความรู้สึกที่เบิกบานใจ อาศัยปีติ เป็นสิ่งที่เราตั้งใจปลูก
เร้าให้เกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้มีกำลังใจการภาวนา
ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความเข้มแข็ง เป็นสิ่งที่สมควรให้มีความ
สนใจ เพราะเป็นอาการของจิตที่จะทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกอึดอัด
เวลาจิตใจมีความอึดอัด ร่างกายก็就会有ความคลี่คลาย จิตใจก็จะมี
ความหนักแน่นมากขึ้น ก็เป็นลักษณะธรรมชาติของจิต เราก็ควรจะ
พยายาม

ในหลายพระสูตร พระพุทธเจ้าก็จะให้กำลังใจ สนับสนุน
ให้เราสร้างความสุขที่ถูกต้อง คือโดยปกติมนุษย์เรา อย่างที่
พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ คือสำหรับปุถุชนผู้หนาด้วยกิเลส ไม่สามารถ
หาวิธีออกจากความทุกข์ นอกจากการหาความสุข แต่ความสุขที่
เกิดจากกามารมณ์ เราเป็นผู้มีความทุกข์อยู่ก็จริง เราก็ต้องฉลาด
กว่านั้น คือ เราต้องหาความสุขที่อาศัยการฝึกหัด หรืออาศัยความ
ละเอียดของจิตใจ เป็นความสุขที่ไม่สนองอารมณ์ของตัณหา เรา
ต้องอาศัยคุณธรรม โดยฝึกจิตใจให้มีความละเอียดความประณีต
ให้มีสติต่อเนื่อง ให้มีการน้อมระลึกถึงธรรมะ ก็จะเป็นเหตุให้เกิด
ปีติ เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเบิกบาน

ในพระสูตรหลายๆ แห่ง พระพุทธเจ้าก็จะบอกกระบวนการ
ของการพัฒนาจิต ซึ่งบางที่ต้นเหตุก็ไม่เหมือนกัน บางครั้งท่านก็จะ
เอาศรัทธาเป็นต้นเหตุ บางทีก็เป็นโยนิโสมนสิการ การใคร่ครวญโดย
ชอบธรรม บางทีก็เป็นศีล กุศลศีลเป็นเหตุ แต่ว่าแต่ละเหตุ ผลที่
เกิดขึ้นก็คือเป็นความปราโมทย์ ความดีใจความภาคภูมิใจ และด้วย
ความดีใจความภาคภูมิใจนั้น จึงเป็นเหตุให้เกิดปีติ ปีติก็เป็นความ

อิมเอิบเช่นเดียวกัน แต่มันค่อนข้างจะเข้มข้นละเอียดกว่า ปีติเป็นเหตุให้เกิด *ปัสสัทธิ* คือความคลี่คลาย คลี่คลายทั้งร่างกายทั้งจิตใจ เมื่อมีปัสสัทธิตั้งไว้ในจิตใจ ก็เป็นเหตุให้เกิดความสุข เมื่อเกิดความสุข ก็สุขสบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อมีความสุขก็เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ

ในบางสูตร พระพุทธเจ้าจะหยุดทบทวน และย้ายลงไปว่า จิตที่มีความสุขเป็นจิตที่ทำให้สมาธิได้ง่าย เป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับเราผู้ปฏิบัติ เพราะว่าคนส่วนใหญ่มักจะคิดในใจว่า เมื่อไหร่หนอ จะได้เกิดสมาธิ จะได้มีความสุขสักที คือเราตั้งเป้าหมายว่าจะให้เกิดสมาธิให้ได้ เมื่อใดได้สมาธิตามที่เจ้าของได้ตั้งใจไว้ จึงจะได้มีความสุข

แต่วิธีของพระพุทธเจ้า ท่านก็คิดตรงกันข้าม เมื่อไหร่จะเกิดความสุขสักที จะได้เกิดสมาธิ

เราก็ต้องรู้จักหลอเลี้ยยความสุขที่ถูกต้อง ปัญหาเมื่ออยู่ว่าเราชอบมันมาในความสุข หรือเราดูความสุขอย่างผิวเผิน เราก็ติดอยู่ในความสุขที่เป็นกามฉันทะ เป็นความสุขที่อาศัยกามารมณ์ หรืออีกชื่อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตั้งไว้ คือ *อามิสสุข อามิส* คือเหยื่อ เวลาเราเอาเบ็ดมาจับปลา เราก็เอาเหยื่อมาใส่เบ็ด อย่างนั้นมันจะได้ปลา ปลา มันชอบเหยื่อ แต่มันไม่สังเกตว่ามันมีตะขออยู่ในนั้น หรือไปตั้งที่ดักสัตว์ไว้ ถ้าตั้งเอาไว้ไม่มีอะไร สัตว์มันไม่เข้า มันต้องมีเหยื่อจึงจะได้เข้า สิ่งที่เขาคิดว่าเป็นอาหาร สิ่งที่เขาคิดว่าจะนำความสุขให้เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ เป็นของต้องการ แต่ไม่สังเกตว่ามันมีของแถม ตะขอในเบ็ด หรือประตูของที่ดักที่จะปิด นี้เรียกว่าอามิส เป็นเหยื่อ

ความสุขก็เช่นเดียวกัน มันเป็นเรื่องที่ล่อเรา คือเราแสวงหาความสุข แสวงหาความสบาย แต่ไม่คำนึงถึงว่ามีโทษพร้อม มีอุปสรรคพร้อม มีสิ่งที่ทำให้เราเกิดความอึดอัดทีหลัง เราก็ไม่สังเกต เราได้แต่รับรู้ทีหลัง แล้วก็ร้องไห้ เสียใจไม่เท่าไร มันก็สายเสียแล้ว

เราก็จำเป็นต้องศึกษาไว้ให้ดีในเรื่องเวทนา เพื่อได้เห็นเวทนานี้มันมี เป็นธรรมชาติของการมีร่างกายกับจิตใจ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าไม่มีสุขเวทนา ไม่ใช่ว่าท่านไม่มีทุกข์เวทนา ไม่ใช่ท่านไม่มีเวทนาเป็นกลางๆ มี แต่ว่าท่านรับรู้โดยสติปัญญา และท่านก็รู้เท่าทัน เราต้องศึกษาไว้ให้เข้าใจในธรรมชาติของเวทนา เพราะว่าเวทนามักจะมี *อนุสัย* หรือสิ่งที่ปกปิดไว้ พอได้เสวยเวทนานั้น มันก็ดูดีขึ้น สุขเวทนา มักจะมีตัณหาหรือความโลภเป็นอนุสัย ทุกขเวทนามักก็จะมีความโกรธหรือไม่พอใจเป็นอนุสัย มันก็จะปกปิดไว้ วันใดทุกข์เวทนา ถ้าเราไม่ระมัดระวัง ถ้าเรามีความหลง มันจะกระตุ้นสิ่งที่ปกปิดไว้เกิดขึ้น คือความไม่พอใจ เกิดความรู้สึกอึดอัด เราก็เป็นเหยื่อของความรู้สึกอันนั้น

เวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข กลางๆ อนุสัยคือโมหะ ความไม่รู้เท่าทัน หรือจะทำให้มีความงงๆ มองไม่ชัด มองไม่ทะลุปรุโปร่ง จึงเป็นเหตุให้เมื่อประสบกับเวทนาต่างๆ เราก็ต้องพยายามให้รู้เท่าทัน และมีสติปัญญาเป็นพื้นฐานในจิตใจ

ในการฝึกอานาปานสติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็รับรู้ในหมวดของเวทนา ในแง่หนึ่งเพื่อให้ต้อนรับเวทนาด้วยจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน เราก็ต้องความสนใจกับการทำปิติให้เกิดขึ้น คือ

เราทำจิตใจให้ละเอียด เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ต้องมีความคลี่คลายพอสมควรในร่างกายและจิตใจ

เวลาเราจับลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้นตามที่สัมผัส ต้องกำหนดและจับไว้ด้วยความพอดี คือถ้าหากว่าองค์กรรมฐานของเราถือไว้แน่นเกินไป มันก็จะรู้สึกอึดอัด ถ้าเราถือหลวมเกินไป จิตก็ออกนอกคอก นอกขอบเขต พระพุทธเจ้าท่านเคยให้ตัวอย่าง เหมือนเรามีนกเล็กๆ เพิ่งเกิดมา มันก็พอจะบินได้ แต่มันยังอ่อนๆ อยู่ เวลาจะจับ ถ้าเราจับหลวมๆ มันก็จะบินหนี มันกลัว แต่ถ้าเราจับแน่นเกินไป เดียวมันก็ตาย มันต้องจับพอดี

องค์กรรมฐานของเรา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันต้องพอดี เราต้องคอยปรับคอยสังเกต มันพอดีมั๊ย เพราะว่าพอดี ๕ นาทีที่แล้วกับพอดีตอนนี้ บางทีมันไม่เหมือนกัน พอดีเมื่อวานกับพอดีวันนี้มันไม่เหมือนกัน เราก็ต้องใช้ความฉลาด เราก็ต้องใช้ความสังเกต

นี่เป็นสิ่งที่ทำให้การภาวนาน่าสนใจมาก มันไม่น่าเบื่อ บางคนก็คิดว่าดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ครั้งก็หนักก็เหมือนกันหมด น่าเบื่อจัง แต่ว่ามันไม่เหมือน สภาพของจิตที่กำลังดูมันไม่เหมือน มันก็เป็นการท้าทาย และเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ทำยังไงจะพอดี และตัวเองเลือกได้ ความพอดี มันมักจะเป็นเหตุให้เกิดความปิติความอิ่มเอิบ คือเราพอใจกับการสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออก พอใจกับความคลี่คลาย พอใจกับการฝึกฝนตัวเอง มันก็เป็นเหตุให้เกิดความปิติอิ่มเอิบ มันเป็นกำลังใจของผู้ปฏิบัติ

วรรคที่ ๒ “ภิกษุนี้ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า, ยอมทำในบทศึกษาว่า เรา
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้”

มันก็ใกล้เคียงกัน ปิตกับสุข แต่มันมีความแตกต่างบ้าง
คือปิตกับสุขจะแตกต่างกันที่ความรู้สึก ความละเอียด ปิตจะมีความ
ตื่นเต้นมากกว่า มันจะซาบซึ้ง มันจะตืออกดีใจ เมื่อไหร่จิตใจเริ่มสงบ
มันก็น่าตื่นเต้น แต่ว่าเมื่อปล่อยให้ตื่นเต้น มันก็จะทำให้จิตใจเขว
เพราะว่ามันมีกำลังใจเกิดขึ้น แต่มันยังไม่พอดี เราต้องมีความสุข
เลี้ยงไว้ ความสุขมันจะซึมซาบไปทั่วร่างกาย และจะหนักแน่นกว่า
นี่เป็นลักษณะที่ควรให้ความสนใจ เช่นเวลาจิตใจเริ่มเกิดความสงบ
มันจะชูซ่าขึ้นมา เราก็ต้องให้ความรู้สึกลงไปสู่ร่างกายของเรา ยิ่ง
โดยเฉพาะลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้มันยาวๆ ให้มันซึมซาบ
ไปทั่วถึงร่างกาย คือมันจะได้มีความคลี่คลายไปทั่ว

เมื่อเป็นอย่างนั้น ความสุขของจิตใจจะหนักแน่นมั่นคงกว่า
จะได้มีทั้งปิต มีทั้งสุข จะช่วยให้อาการของจิตหนักแน่นโดยอาศัย
ปิตีสุข ยิ่งโดยเฉพาะสุข จะเป็นพื้นฐานที่จิตใจจะได้เกิดความสงบ
เป็นส่วนหนึ่งที่เราคอยสังเกต บางคนเวลาปฏิบัติ บางทีก็คิดว่าจิตใจ
ต้องเป็นกลางๆ อยู่ตลอด เหมือนผู้ปฏิบัติต้องห้ามมีความสุข แต่
พระพุทธเจ้า การปฏิบัติของท่าน ท่านเห็นว่ามันเป็นอาหารหล่อ
เลี้ยง แต่มันก็เป็นปิตีสุขที่เกิดขึ้นจากจิตใจที่ละเอียดและมีสติกำกับ
ไว้ แล้วก็ไม่ต้องการอะไรตอบแทน ไม่ต้องการความเพลิดเพลีน
เพราะหน้าที่ของกามสุขมันจะต้องเพลิดเพลีน ต้องคะนองกับสิ่ง
ที่กำลังสัมผัสอยู่

แต่ปีติสุขเป็นสิ่งที่อ้อมเอิบจากกุศลจิต จิตเป็นกุศล จิตมันงาม อาศัยหลักธรรม เป็นสิ่งที่คอยอาศัย คอยสังเกตดู ก็เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกหัด เวลาเราฝึกหัดจิตใจของเรา มันก็เป็นอาการของจิตที่เราต้องสร้างความคุ้นเคย อย่างที่พูด บางครั้งเราอ่านธรรมะที่ดี เกิดความเข้าใจว่าสำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องให้มีความเฉย มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับอะไรทั้งสิ้น ก็ถูก แต่มันไม่จริง หรือจริงแต่มันไม่ถูก เพราะมันได้ทั้งสอง

ถ้าเราระลึกถึงเวลาพระพุทธเจ้าท่านเล่าให้ฟัง ประสบการณ์ของท่านเองในการปฏิบัติของท่าน ท่านได้พูดถึงการแสวงหาของท่าน ท่านก็พยายามหาหนทางที่จะตรัสรู้ ท่านก็มีความเสียสละสูงจริงๆ ได้สละราชสมบัติ สละภรรยาสละลูก สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแสวงหาการดับทุกข์ ท่านมุ่งมั่นจริงๆ แล้วท่านก็เป็นคนขยัน ท่านไม่ท้อถอยหรือท้อแท้ต่ออุปสรรค ท่านก็ทำตามรูปแบบของสมัยนั้น คือ การทรมานร่างกาย ท่านก็ทรมานอย่างนั้นจนท่านเป็นลมเกือบตาย ท่านก็ทบทวน ทำมาตั้ง ๖ ปี ในความรูสึกของท่าน เวลาท่านคิด คือเราได้ทำที่สุดของการทรมานและการพยายาม ไม่มีใครทำมากกว่าเรา อาจจะทำเท่าๆ กัน แต่ไม่มีใครทำมากกว่า แต่เรา ยังไม่ได้ประสบความสำเร็จเลย ยังมีความทุกข์อยู่

เวลาท่านกำลังครุ่นคิดอยู่ในเรื่องนี้ ตอนนี้เป็นเวลาที่ท่านมีความทรงจำ หรือมีนิมิตขึ้นมาว่า จำได้สมัยเด็กๆ ที่นั่งใต้ต้นชมพู ตอนนั้นอายุน้อย คนอื่นเขากำลังสนุกสนานกับงาน แต่ว่าท่านนั่งในร่ม ท่านก็สบาย ท่านก็ได้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ท่านก็สบาย และได้เกิดสมาธิ เกิดความสุข ท่านก็เกิดความรู้สึก

ว่าความสุขอย่างนี้ทำไมเรากลัว เพราะด้วยความรู้สึกที่ว่าผู้ปฏิบัติ
แสวงหาการหลุดพ้น หรือการดับทุกข์นั้น ไม่อนุญาตให้มีความสุข
แต่ว่ามันก็เป็นส่วน เอ๊ะ ทำไมเรากลัวความสุข ความสุขอย่างนี้เป็น
ความสุขที่ไม่มีเหยื่อ ไม่มีอามิสสุข เป็นความสุขที่อาศัยกุศลธรรม
และเป็นความสุขที่หล่อเลี้ยงความเบิกบานของจิตใจ ท่านก็ เอ๊ะ
ความสุขนี้น่าจะอาศัยได้ ความสุขของปิติ ความสุขของสมาธิ ท่าน
ก็เกิดความมั่นใจ นี่แหละเป็นหนทางที่จะตรัสรู้ได้ ท่านจึงได้เกิด
กำลังใจ และเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ ท่านจึงได้เริ่มรับประทานอาหาร
และหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อได้มีกำลังกายกำลังใจในการปฏิบัติ

เรื่องปิตีสุข เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
หนทางที่ทำให้มีสมาธิ มีความหนักแน่นของจิตใจ แต่มันไม่ใช่อามิส
สุข ไม่ใช่ความสุขที่ดึงเราไปในที่ต่ำ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจ
เป็นกุศล และเป็นสิ่งสมควรที่จะทำให้เกิดขึ้น ในอานาปานสติสูตร
เราทำในบทศึกษาว่า เราจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งความสุข จักหายใจเข้า จักหายใจออก ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก เราจะเปิดช่องให้เกิดปิติได้อย่างไร เราจะเปิดช่อง
ให้เกิดความสุขได้ยังไง คือมันก็ต้องพอดีอีกแบบหนึ่ง คือ ถ้าเรากำ
แน่นเกินไป มันก็จะยิ่งทุกข์ แต่ถ้าเราหลวมๆ ปล่อยให้เพลิดเพลिन
ตามการครุ่นคิดที่ประกอบด้วยกามารมณ์ อย่างนี้ก็ทำให้จิตใจเศร้า
หมอง ก็ต้องสังเกตดู

แต่หนทางสำหรับการเกิดปิติและความสุขก็มีตั้งหลาย
หนทาง อย่างที่อาตมายกตัวอย่าง ที่พระพุทธเจ้าเองท่านใช้ เช่น
ศรัทธา เราก็ระลึกถึงศรัทธา เมื่อลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรา

ก็ระลึกถึงศรัทธาที่เรามีในพระพุทธเจ้า เราระลึกถึงศรัทธาและความ
มั่นใจในพระธรรม หรือในพระสงฆ์ หรือในครูบาอาจารย์ หรือใน
คุณธรรมทั้งหลาย มันก็เป็นเหตุที่ทำให้มีความอึดเอิบเกิดขึ้น เมื่อ
ได้อาศัยความอึดเอิบนั้น ก็เป็นสื่อที่ทำให้จิตใจหนักแน่นมากขึ้น
เราก็หล่อเลี้ยงปิติ หรือเปิดโอกาสให้ปิติเกิด เปิดโอกาสให้ความ
สุขเกิด ก็อาศัยศรัทธาเป็นเหตุหรือเป็นกำลัง หรือเราระลึกถึง
ศีลของเรา อย่างที่เรามาอยู่ที่นี่ก็ไม่ทำผิดอะไรสักอย่าง หรือเรา
ระลึกถึงคุณประโยชน์ของความประพฤติในชีวิตประจำวัน เวลา
เราสามารถอยู่ด้วยความถูกต้อง เราก็ได้รักษาศีลไว้ มันก็เป็นสิ่ง
ที่น้อมระลึกถึงแล้วก็มีอึดเอิบ มีปิติสุข หรือดีไม่ดีเราเองก็มี
ความบกพร่อง แต่ว่าเรานึกถึงคนอื่น เอ้ เขามีศีล เขาก็น่าเลื่อมใส
ถ้าเราสามารถที่จะทำอย่างเขา ก็น่าจะเป็นสิ่งที่ดี เป็นการให้กำลัง
ใจและระลึกถึง ถึงเราเองก็ยังมีอึดเอิบ ผู้ที่ยังทรงศีลก็ยังมี
มันก็น่าปิติสุขให้เกิดขึ้น เราเห็นคุณประโยชน์ ก็ให้ความสำคัญกับ
การอยู่ด้วยศีล อยู่ด้วยความถูกต้อง หรือ อาศัยโยนิโสมนสิการ เรา
ใคร่ครวญด้วยหลักธรรม คือไม่ใช่ที่เราคิดด้วยความฟุ้งซ่าน แต่
เราใคร่ครวญเพื่อได้น้อมระลึกถึงความถูกต้องของธรรมะหรือหลัก
ธรรม ว่าที่พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ ๔ ก็เป็นเรื่องจริง ทุกข์มี เหตุ
ให้เกิดทุกข์มี หนทางที่จะดับทุกข์มี การดับทุกข์มีจริง มันก็เป็นสิ่ง
ที่น่าภาคภูมิใจ เราก็ใคร่ครวญ โดยกระบวนการ เมื่อไหร่มีเหตุ ผล
ก็ต้องปรากฏ เมื่อไหร่ปัจจัยมันพร้อม มันก็ส่งผลให้เกิดขึ้น มันก็
เป็นหลักธรรมชาติ ซึ่งเราก็หนีไม่พ้น

อันนี้มันเป็นส่วนที่เรานึกถึงหลักของความเป็นจริง หลัก
ของธรรมชาติ นึกอย่างนั้นก็เป็นเหตุให้เกิดปิติสุข คำสอนของ

พระพุทธเจ้าทั้งหมดก็อาศัยหลักของความเป็นจริง เมื่อได้พิจารณา
อย่างนั้น ก็เป็นเหตุให้เกิดปิติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็
กำกับไว้ ไม่ใช่คิดว่าคิดไป อย่างภาษาอีสานว่า มันคิดไปทั่วที่ทั่วแดน
คิดให้มันเป็นระบบ เราพิจารณา คิดให้มันดี คิดให้มันรอบคอบ คิด
ให้มันลึกซึ้ง เวลาเราได้พิจารณา ใช้การใคร่ครวญด้วยหลักธรรม มัน
จึงเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกอึดอัด มันก็ต้องรักษาไว้ ถ้าเราไปคิด
ฟุ้งซ่าน ก็ยกเลิก หาเรื่องอื่น แต่ว่าเราสามารถอาศัย และยังโดย
เฉพาะในประเด็นนี้ เราใช้เพื่อกระตุ้นหรือส่งเสริมความรู้สึกที่อึดอัด
มันเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสนับสนุน เราทำในบทศึกษา เหมือนเรา
กำลังศึกษาฝึกหัด เรากำลังจะปฏิบัติ ทดลองดูว่าเมื่อเราทำอย่างนี้
ทำยังไงจึงจะทำให้จิตใจเบิกบานได้ ทำให้ปิติสุขเกิดขึ้น แทนที่จะไป
นั่ง ลมหายใจเข้า เออ เมื่อไหร่มันจะสงบหนอ ลมหายใจออก เอ
คงจะไม่ไหวแล้ว อย่างนี้มันไม่ได้เกิดปิติสุขหรอก มันดูถูกเจ้าของ
บ้าง ดูถูกระรอมะของพระพุทธเจ้าอีก อย่างนี้ปิติสุขไม่เกิดขึ้น ส่วน
ที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง เราก็วางไว้ หาสิ่งที่ทำให้จิตใจเบิกบาน
ก็เป็นวิธีฝึกหัด เป็นวิธีศึกษา เราทำในบทศึกษาว่า เราจะรู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า จักหายใจออก เอ้าทดลองกันต่อไป





๑๐

ผู้ถาม : เวลานั่งสมาธิ ไม่สามารถกำหนดลมหายใจได้ จะมีอาการแน่นหน้าอก ใช้วิธีจับความรู้สึก ถึงแม้จะนั่งอยู่เฉย แต่ก็รู้สึกเหมือนที่ขากระตุกบ้าง แขนกระตุกบ้างเล็กๆ น้อยๆ ตลอด ถ้าตอนไหนไม่รู้สึกก็นั่งดูเฉยๆ แต่ก็มีสติรู้การนั่งตลอด ไม่ทราบว่าใช้ได้ไหมคะ เพราะพยายามทำลมหายใจแล้วทำไม่ได้ ปวดศีรษะและเครียดกราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : การใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางคนก็ไม่รู้จะถนัด หรืออาจจะไม่สบาย สร้างความเครียดบาง อย่างที่ว่าในการกำหนด ถึงจะไม่ได้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็มีทางเลือกตั้งเยอะตั้งแยะ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็วิธีเดียวในกรรมฐาน ๔๐ มันก็มีทางเลือกเยอะ ต้องทดลองดูว่าอันไหนรู้สึกน่าสนใจ ที่สำคัญในการภาวนา เราควรจะมี ความสนใจในสิ่งที่เรากำลังกำหนด แล้วก็จะต้องเหมาะกับเรา ถ้าหากว่าเราไปกำหนดความรู้สึกในร่างกายอย่างเดียว หรือไปจับจุดใดจุดหนึ่ง คือก็ต้องระมัดระวังในลักษณะที่เรามีสติเพียงพอมี เรามีกำลังให้ขอบเขตแก่จิตใจที่เหมาะสมมี เพราะว่าจะอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็

คล้ายว่ามีขอบเขตอยู่แล้ว แต่ถ้าหากว่าเราเพียงแต่ตั้งความรู้สึกไว้ในที่ใดที่หนึ่ง ถ้าหากว่ามันไม่ชัดเจนเพียงพอ และไม่ให้ความสนใจเพียงพอ ก็อาจจะสบาย แต่จิตใจก็ลอยออกไปคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ มันก็ไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร บางครั้งเราต้องใช้อุบายอื่นๆ เช่น ที่เราใช้การบริกรรมพุทโธ ซึ่งไม่จำเป็นต้องอยู่กับลมเข้าลมออกก็ได้ คือ เพียงแต่กำหนดพุทโธอย่างเดียวก็น่าได้ หรือเราเอาอาการ ๓๒ ก็ยังได้ หรือพุทธานุสติก็ได้ มันก็หลายอย่าง

ทางเลือกก็ค่อนข้างจะมีมาก แต่สำคัญว่าเราจะเลือกในสิ่งที่ทำให้เรามีความพอใจและสนใจ ในการกำหนดสติและการพิจารณาในธรรมต่อไป

ผู้ถาม : จากที่พระอาจารย์ได้กรุณายกตัวอย่างของการเดินจงกรมที่มีการกำหนดลมหายใจเข้าเมื่อเท้ายก และลมหายใจออกเมื่อเท้าเหยียบ ในการปฏิบัติเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดลมหายใจตามจังหวะของเท้า หรือกำหนดตามจังหวะของลมหายใจ หรือปล่อยให้ตามธรรมชาติ และปรับบางส่วนให้สอดคล้องกัน หรือต้องปรับทั้งสองอย่างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คนชอบคิดเนาะ มันก็ยาก แต่มันก็ปรับตามลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือลมหายใจเข้าก็ยก ลมหายใจออกก็ลง นั่นก็เป็นวิธี เพราะเราต้องเอาลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นหลัก แล้วเราก็ปรับร่างกายตามสภาพของลม อย่างนี้ก็จะสะดวกกว่า เพราะถ้าเราบังคับลมตามจังหวะของการเดิน มันก็จะทำให้หายใจเข้าหายใจออกไม่เป็นธรรมชาติ ในที่สุดก็จะอึดอัด เราต้องเอาตามลมเข้าลมออก

ผู้ถาม : เวลาหลับตาขณะปฏิบัติ เกิดการฉายภาพเหมือนสัญญา
แบบจะทันที และทำให้เคลิ้มหลับไป เป็นเพราะอะไร ถ้าหากว่าใช้
วิธีลืมนตาปฏิบัติ จะสามารถพัฒนาได้เหมือนหลับตาม้าเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าหากว่าหลับตาไว้แล้วเราก็มีแต่ภาพนี้ภาพนั้น
มันเป็นนิทานฉายหนังขึ้นมา ไม่รู้จะเรียกการพัฒนาหรือเปล่า เรา
ก็ต้องหาวิธีที่จะปรับเพื่อให้มีสติ โดยการลืมนตาไว้ บางทีมันช่วยให้
เราอยู่ในปัจจุบันได้ดีกว่า มันก็เป็นอุบายที่สนับสนุนการภาวนา
ของเรา บางครั้งการลืมนตาหรือหลับตา มันก็ต้องขึ้นอยู่กับความ
เหมาะสม เช่น บางครั้งเวลาเราฟุ้งซ่าน คิดนี่คิดนั้น ถ้าหากเรา
ลืมนตาไว้ ให้สายตาจ้องอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีมันช่วยให้จิตใจ
อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ในเวลานี้ ให้อยู่ในสถานที่นี้ มันก็ทำให้เรา
ปักหลักอยู่ในเวลานี้ มันก็เป็นอุบายที่ช่วย หรือตรงกันข้าม บางที
เวลาง่วงเหงาหาวนอน ถ้าหลับตาไว้ มันก็ไม่มีอะไรชัดเจน ก็ยิ่งง่วง
ใหญ่ การที่ลืมนตาไว้ทำให้เราได้สัมผัสกับสิ่งภายนอกมากขึ้น ยิ่งโดย
เฉพาะได้รับแสงสว่าง ทำให้มีความตื่นภายในจิตใจ เวลาที่มีความตื่น
ไว้ ก็จะช่วยตั้งสติได้ดีกว่า แทนที่จะปล่อยให้จิตใจง่วง การลืมนตา
กับหลับตา มันก็มีคุณมีประโยชน์ในบางกรณี เพราะบางครั้งเวลา
เราลืมนตาไว้ ทำให้สัมผัสมากเกินไป ก็ทำให้คิดปรุงแต่ง เลยเรา
หลับตาไว้ดีกว่า หรือเวลาเราลืมนตาไว้ เหมือนกับเป็นการกระตุก
สัญญาขึ้นมา ความทรงจำ เราก็หลับตาไว้ การปฏิบัติทั้งหมดก็มีไว้
เพื่อหาความพอดี ถ้าความพอดีได้รับการอุดหนุนโดยการลืมนตาไว้
ก็ใช้ได้ ถ้าความพอดีได้รับการสนับสนุนเพราะเราหลับตาไว้ มันก็
ใช้ได้ มันต้องหาความพอดีให้ได้

ผู้ถาม : เวลาฟังพระอาจารย์แสดงธรรม ได้นั่งตามอุลมหายใจไปด้วย ผ่านไปสักกระยะหนึ่ง เห็นลมหายใจชัดและได้ยินเสียงพระอาจารย์ แต่ไม่ทราบว่าจะพระอาจารย์พูดอะไร ได้ยินแต่เสียงค่ะ สติยังไม่แข็งแรงใช้หรือไม่ จะต้องฝึกอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : นี่เป็นกรณีที่บางที่เราต้องลืมตาไว้ เพราะหลับตามันก็สงบ และเวลาที่เหมาะสมกับการหาความสงบมันก็มีแต่เวลาที่ฟังธรรม ก็น่าจะตั้งสติไว้เพื่อฟังธรรม จะได้เป็นประโยชน์ สติมีไว้เพื่อทำให้จิตใจเกิดการรู้การเข้าใจ ถ้าหากว่ามันดิ่งลงไปในความสงบ แต่ว่าขาดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน ก็เป็นอุปสรรค มันเป็นความสงบก็จริง แต่ว่าความสงบนั้นต้องมีเป้าหมาย เป้าหมายของความสงบคือรู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นส่วนที่เราควรจะปรับความพอดี

อีกแง่หนึ่ง ครั้งนี้เรารู้สึกอยู่ว่าที่ได้มาสอนครั้งนี้ เราก็ได้ออกจากเมืองไทยตั้ง ๑๔ ปี ภาษาก็เริ่มอ่อน ก็คิดอยู่เหมือนกันว่าคนฟังเรา เราพูดมีความหมายมัย เพราะว่าพูดไปคิดไป หากคำศัพท์หาสำนวน แต่ว่ามันหายไปตั้งเยอะแยะ การที่จะได้อธิบายธรรมะให้ชัดเจนเราก็ไม่แน่ใจ ตอนอาตมาไปอเมริกาใหม่ๆ การอธิบายธรรมะเรารู้สึกว่าคล่องในภาษาไทย ภาษาอังกฤษรู้สึกว่าจะไม่คล่องเดี๋ยวนี้อยู่ไปๆ แทบไม่ได้ใช้ภาษาไทยที่อเมริกา ยิ่งโดยเฉพาะเวลาอบรมธรรมะ เดี่ยวนี้ภาษาอังกฤษก็ดีขึ้น และภาษาไทยก็ทรุดลง

ผู้ถาม : จะทราบได้อย่างไรว่าเรามีสติแล้ว

พระอาจารย์ : ถ้าหากว่าสงสัยก็ขาดสติ ถ้าหากเราไม่สามารถจะยืนยันในตัวเอง ก็แปลว่ายังสงสัย มีความโลเลครอบงำจิตใจ

นิเวศน์ก็ยังมีกำลังมากกว่าสติของตัวเอง ก็เป็นเครื่องยืนยัน สติจะมีเอกลักษณ์ คือ เรามีความรู้สึกที่ชัดเจนและสบาย และจิตเป็นกุศล สติจะจัดอยู่ในกุศลธรรม กุศลธรรมก็จะมีเอกลักษณ์ ก็มีความสงบพอสมควร ไม่ถึงกับว่าสงบนิ่ง แต่ว่าสงบในลักษณะที่จิตใจไม่แผ่ส่าย มีความสงบ และสติมีหน้าที่ในการกำจัดกิเลสต่างๆ หรืออย่างน้อยก็ได้เห็นว่า อันนี้มันเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมไม่ควรแก่เรา ก็มีความเบิกบาน สติก็จะนำความเบิกบานเข้าสู่จิตใจ เป็นธรรมชาติของจิต เป็นกุศลธรรม

ผู้ถาม : องค์กรรมฐานคืออะไร

พระอาจารย์ : องค์กรรมฐานคือวิธีปฏิบัติที่เราได้เลือก เช่นที่เราเรียกอานาปานสติเป็นองค์กรรมฐาน ช่วงนี้อาตมาก็พยายามอธิบาย แนะนำให้องค์กรรมฐานคืออานาปานสติ ถ้าเราเอาพุทโธ พุทโธ ก็เป็นองค์กรรมฐาน ถ้าเอาสุภกรรมฐาน พิจารณาอาการ ๓๒ อาการ ๓๒ นั้นก็เป็นองค์กรรมฐาน

ผู้ถาม : กราบเรียนถามว่า การแยกจิตออกจากความรู้สึกทุกขเวทนาทางกาย จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร และแท้จริงแล้วความทุกข์ทางกายเป็นจริงหรือไม่ ขอท่านอาจารย์เมตตาให้ความรู้ด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : จะต้องแยกจิตออกทำไม จิตมันไม่ไปไหนหรอกคือเราก็ดูร่างกายกับจิตใจ ความรู้สึกที่อยู่ข้างใต้ความปรารถนาที่จะแยกจิตออกจากกาย มักจะเป็นความไม่พอใจ ซึ่งเป็นวิภวตัณหา ไม่อยากมีไม่อยากเป็น เมื่อยังมีความรู้สึกอย่างนี้ มันก็เป็นเหตุให้เกิด

ความทุกข์ต่อไป อย่างนี้มันก็จะเป็เหตุให้ยิ่งติดยิงพันไว้กับความ
รู้สึกต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่กับการรู้อย่างชัดเจน นี่คือกาย นี่คือ
จิต นี่คือความรู้สึก นี่คือการคิด ให้เห็นให้ชัดเจน

มันไม่จำเป็นที่จะแยกออก เพราะว่าไม่มีที่จะไป ยังใจจิตของ
เราก็เป็นผู้รับรู้ ไม่จำเป็นต้องไปไหน มันก็อยู่กับความรู้สึก เวลา
เราไม่มีอาการของความพอใจหรือไม่พอใจ ก็อยู่สบาย เมื่อไม่ดีขึ้น
ตามความชอบไม่ชอบ มันมีความรู้สึกหนักแน่นขึ้นมาได้ เรื่องกายก็
ดีจิตก็ดี เราก็พยายามกำหนดรู้ในลักษณะ เออ อันนี้มันเป็นของไม่
เที่ยง เป็นของที่เปลี่ยนแปลง มันเป็ของที่ธรรมชาติมันเป็นอย่าง
นั้น มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

อย่างร่างกายก็ดี มันก็อาศัยส่วนประกอบ ส่วนประกอบ
ก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่มีสาระเพียงพอให้เราเกิดความชอบหรือ
ความเกลียด จิตใจก็เช่นเดียวกัน ส่วนประกอบของจิตใจก็ล้วนแต่
ประกอบกับสิ่งที่เป็นของไม่เที่ยง เมื่อส่วนประกอบทั้งหมดเป็นของ
ไม่เที่ยง จะหาความเที่ยงตรงไหน เราจะหาความมั่นคงตรงไหน
เราจะหาสิ่งที่เราจะหนีให้พ้น

วิธีที่จะหนีให้พ้น ก็อยู่กับการกำหนดรู้ รู้ว่าเป็นของที่เกิด
ขึ้นแล้ว นี่เป็นของที่ตั้งอยู่ นี่เป็นของที่กำลังดับไป นี่เป็นของที่มี
ลักษณะอย่างนี้ มันก็อยู่กับภาวะผู้รู้

เมื่ออยู่กับภาวะผู้รู้ จิตใจจะอยู่เป็นกลาง ไม่ขึ้นไม่ลง
อย่างนี้สบาย

ผู้ถาม : จากบทสวดมนต์ว่า *รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ*
ไม่มีตัวตน รวมทั้ง *สัพเพ ธัมมา อนัตตา* ด้วย แสดงว่าแม้แต่คำ
สอนก็ไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างใช่มีเจ้าคะ

พระอาจารย์ : แม้แต่คำสอนก็เป็นสิ่งที่แต่งขึ้นมา แต่ว่าหน้าที่ของคำสอนเพื่อแนะนำให้เราเห็นหลักของความเป็นจริง เมื่อเราเห็นหลักของความเป็นจริง เรามีทางออก ทางออกอยู่กับการรู้แล้วก็วาง

ผู้ถาม : จะมีอุบายอะไรที่ขจัดความกลัวที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ความกลัว ส่วนหนึ่งที่เอาตมาได้เห็น ได้รับประโยชน์ก็อ่านหนังสือ เป็นการอธิบายถึงรากเหง้าของอารมณ์ในจิตต่างๆ ตามคำสอน ความกลัวมีรากเหง้าคือโมหะ เมื่อไหร่ที่เรามีความกลัว ความกลัวนั้นก็เกิดจากโมหะ เมื่อความกลัวครอบงำจิตใจก็แสดงว่าโมหะครอบงำจิตใจ วิธีที่จะแก้ไขโมหะเราจะแก้ไขยังไง

โมหะ แปลว่า ไม่รู้ จะแก้ไขก็ต้องอาศัยการรู้ให้ชัด รู้ให้ดี รู้ให้ถ่องถ้วน รู้ให้รอบคอบ อาศัยผู้รู้แน่แท้ จะได้ทำให้ความกลัวนั้นไม่มีฐาน ไม่มีที่ตั้ง เป็นวิธีที่ค่อนข้างจะตรง เป็นการสังเกต เพราะเวลาเรามีความกลัว ก็มักจะมีเหตุผลที่จะให้กลัวต่อไป แต่ถ้าเราเตือนสติเจ้าของว่า เราจะปล่อยให้โมหะครอบงำมันก็ไม่สมควร ในฐานะของเราที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า แล้วเราก็กู้ผู้รู้ขึ้นมา ก็จะชนะความกลัวได้

อีกวิธีหนึ่งที่เป็นอุบาย การดูจิต สอนตัวเองเรื่องโมหะ นั้นก็ค่อนข้างจะตรง อีกวิธีที่อ้อมสักนิดแต่ก็ได้ผลดี ก็คือการกำหนดในร่างกายของเรา เพราะเวลาเรามีความกลัว เรามักจะมีอาการในร่างกาย ก็สุดแล้วแต่แต่ละคน ก็จะมีความรู้สึกที่แน่นหน้าอกบ้าง มีความเกร็งในตัวบ้าง มันก็จะเป็นการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของความกลัว และเวลาเราสังเกต เรากำลังกลัวอะไร เราก็มาดูที่ร่างกาย ว่าเรากำลังจะมีความรู้สึกแน่นตรงไหน เกร็งตรงไหน

แล้วเราก็พยายามให้มีความคลี่คลาย เมื่อมีความคลี่คลายในร่างกาย อารมณ์ของความโกรธไม่มีที่ตั้ง มันก็ถูกสลายไป ก็อาศัยร่างกาย เป็นสื่อที่จะกำจัดอารมณ์ของความกลัวได้ เราใช้กรรมฐานหรือใช้ สติ มันก็ได้ผล

ในทางการแพทย์ เวลาคนไปหาหมอหรือไปหาจิตแพทย์ แล้วบอกว่าเรากำลังจะมีอารมณ์ของความกลัว เรามีความรู้สึกกังวล เรื่องนี้เรื่องนั้น กลัวนี่กลัวนั้น ยาที่ใช้มานาน คือ แวลีเยม หน้าที่ ของยานี้ไม่ได้ทำอะไรกับจิตใจ ฤทธิ์ของยาจะคลายความเกร็งใน กล้ามเนื้อ อารมณ์ก็สลาย เราไม่ต้องไปกินยา ไม่ต้องไปหาหมอ เราก็มาทำเอาเอง ตั้งสติไว้ ฝึกตัวเอง ให้คลายความเครียดความ เกร็งในตัว ความกลัวมันไม่มีที่เกาะ มันก็สลายได้

ผู้ถาม : กราบเรียนท่านอาจารย์ ตอนเริ่มต้นภาวนาศิษย์จะเริ่ม ภาวนาด้วยพุทโธ โดยกำหนดฐานไว้ที่กึ่งกลางของหน้าผากจนจิต สงบ บางครั้งเกิดปีติสุข แล้วจึงเคลื่อนจิตของตัวเองลงมาที่ลม หายใจ หลังจากนั้นลูกก็จะทำตามขั้นตอนที่ท่านอาจารย์แนะนำ ถูกต้องมั๊ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าได้ผลก็คงจะถูกต้อง อย่างไรก็ตามเราก็ได้ทดลอง อุบายหรือวิธี แต่ว่าที่ถูกต้องคือเกิดสติเกิดปัญญา เกิดกุศลธรรม เกิดความสงบ อย่างนี้แหละถูกต้อง

ผู้ถาม : เมื่อเวลาที่ทุกขเวทนา ศิษย์จะนั่งดูการปวดแหว เห็นถึง แหวที่ปวด ความรู้สึกที่ปวดบริเวณแหว มีผู้รู้ซึ่งกำลังดูความปวดอยู่

ทั้ง ๓ จุดแยกกันอยู่ โดยผู้รู้ไม่เข้าไปปวดด้วย เป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องควรทำอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อย่างนี้ก็เป็นการแยกที่เหมือนกับเป็นการทำท่าย และเป็นการพิจารณาวิถีจิตและขณะจิต ประสบการณ์ที่กำลังเกิด จะถูกหรือไม่ถูกต้องอยู่ที่ผล ถ้าหากว่าได้สติได้ปัญญา ได้กุศลธรรม ได้ความสงบ ก็ถูกต้อง

ผู้ถาม : เมื่อนั่งไปสักพักก็จะรู้สึกว้างเฉยๆ แต่ยังมีลมหายใจ อยู่ ถ้าจะให้ทำตามลมหายใจอีกก็จะรู้สึกว้างคับจิตและจะเบื่อหรือ อึดอัด จึงดูความว่างสักพัก แต่จากนั้นเหมือนจิตไม่มีที่เกาะ ก็เริ่ม จะฟุ้ง จะกลับมาหาลมหายใจก็อึดอัด จะพิจารณาภายหลังก็รู้สึกว้าง เบื่อ เพราะเคยทำแล้ว จึงลองพิจารณาว่าเป็นธรรมดาของจิตที่ต้องเป็น เช่นนี้ และมีการกระทบกับสัญญาต่างๆ ก็เป็นธรรมดา เดียวก็ ไตรลักษณ์

๑. ไม่ทราบจะทำอย่างนี้ ถูกต้องหรือไม่

๒. เมื่อจิตไม่มีที่เกาะ หรือพิจารณามากก็จะฟุ้ง ควรกลับมาหาลมหายใจ ถึงแม้จะรู้สึกอึดอัด ไซ้หรือไม่ หรือควรทำอย่างไร

พระอาจารย์ : ปัญหาอยู่ที่หาวิธีภายนอก แล้วก็ไม่พอใจกับอะไร ทั้งสิ้น มันก็ยากที่จะให้มันถูกต้อง เราควรดูที่ความรู้สึก การผลักดันในจิตใจที่ไม่พอใจหรืออึดอัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทดลอง เราก็ ควรจะหวนกลับมา ดูทำไมจิตของเราชอบ เพราะว่าคงจะไม่เฉพาะ เวลาเรานั่งสมาธิ มันก็คงจะเป็นอาการในชีวิตประจำวัน เดียวก็เบื่อ

นี่ เดียวก็เขื่อนั่น เดียวก็ไปหาเรื่องโน้นๆ เพื่อจะได้หาความถูกต้อง
แต่นี่มันเป็นส่วนที่เราต้องสังเกตดู เพราะว่าเราเป็นทาสของตัณหา
วิ่งไปตามตัณหาอยู่ตลอด เพื่อหาสิ่งที่พอใจชอบใจถูกต้อง โลกนี้มัน
จะมีความถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ที่ไหน ไม่รู้จะหาที่ไหน เราก็ต้อง
สังเกตดูภายในจิตใจของเจ้าของ

ที่เราได้ให้จิตใจอยู่ คืออุบายวิธีไหน จะเป็นลมหายใจเข้าลม
หายใจออก คือมันต้องมีงานทำ ยิ่งโดยเฉพาะในการสร้างพื้นฐานที่
มั่นคงของจิตใจ คือจิตต้องมีงานทำ ถ้าหากไม่มีงานทำ มันก็เหมือน
มันว่างจนเกินไป มันก็หาเรื่องอกุศลไปเกาะ มันก็ไม่ดี เราต้องให้
มีงานทำที่จะช่วยให้จิตใจอยู่กับเกิดการฝึกสติ ทำให้มีการต่อเนื่อง
ของผู้รู้ ซึ่งเราก็ต้องอาศัยความสนใจ ความพอใจ และความสันโดษ
พอใจกับสิ่งที่กำลังทำ

บางอย่างก็จริงที่เรากำหนดตรงนี้ ก็ยังไม่รู้สึกสงบเท่าที่ควร
เราก็ต้องมาทดลองตรงนี้ แต่ว่าก็ให้อยู่ใกล้เคียงกัน ไม่ใช่กระโดด
ไปกระโดดมา เดี่ยวสติแตก สมาธิก็จะไม่มี เราก็ต้องพยายามให้
อยู่ในขอบเขต ซึ่งเราก็กลับมาที่หลักอานาปานสติ ดูลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก ถ้าเรากำลังมีอุปสรรค เราก็ทดลอง ถ้าหากไม่ได้ ก็
กลับมาที่หลักอีก คือ สำคัญที่เราต้องมีหลักที่เราสามารถจะกลับ
มาได้ ถ้าหลักของเราไม่มั่นคง ถ้าหลักของเราไม่ชัดเจน เดี่ยวเรา
ก็ออกไปฟุ้งซ่านวุ่นวาย มันก็จะเสียเวลาในการภาวนา

ผู้ถาม : เจริญเมตตาทำอะไร ปฏิบัติอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ ถ้าพูดคร่าวๆ สั้นๆ เมตตา
เป็นลักษณะของจิตที่เอื้ออารี หวังดีต่อตัวเอง หวังดีต่อผู้อื่น เราก็

ตั้งความรู้สึกที่หวังดีให้ได้ คือไม่ให้จิตตกอยู่ในอำนาจของความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ที่เป็นอกุศล แต่ให้ยกจิตเข้าสู่ความหวังดี ความเอื้อเฟื้อ ความรู้สึกเอ็นดูต่อความสุขของตัวเองและผู้อื่น อันนี้เป็นลักษณะของจิตที่มีเมตตา ในขณะที่จิตเราก็กว้างขึ้นมาในปัจจุบันอารมณ์ และเป็นที่น่าสังเกตเวลาเราท่องบทสวดแผ่เมตตา คือ เราแผ่เมตตาให้ถึงตัวเองไว้ก่อน ถ้าเรายังแผ่เมตตาต่อตัวเองไม่ได้ เราก็อยาไปเที่ยวแจกเมตตาแก่ผู้อื่นเลย เราก็กทำให้มันมั่นคงเสียก่อน เหมือนกับเรามีเงินในธนาคารจึงจะไปได้ไปแจกให้ผู้อื่น เป็นส่วนที่เรารู้จักแผ่เมตตาให้จิตใจของเราอิ่มเอิบด้วยเมตตา เป็นวิธีที่สร้างความแจ่มใส มันจะมีความเบิกบานและจิตจะอ่อนโยน อาศัยเมตตาธรรม

พระพุทธเจ้าบอกว่า อานิสงส์ของเมตตา คือ เป็นจิตที่ทำความสงบได้เร็ว เพราะเวลามีภาวะจิตที่อ่อนโยนเบิกบานเอื้อเฟื้อ มันจะเข้าสู่ความสงบได้สะดวกสบาย

ผู้ถาม : การช่วยเหลือคนบางคนแล้วผูกพัน ซึ่งก็มีความสุขความภูมิใจและความกังวล เป็นภาระนั้น ถือเป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อตามที่ท่านอาจารย์สอนใช่หรือไม่ หากใช่ควรปฏิบัติอย่างไรต่อไปเจ้าคะ

พระอาจารย์ : การช่วยเหลือและการเอื้อเฟื้อมันก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าเวลาเราสร้างความผูกพัน มันก็เป็นสิ่งที่ เป็นภาระ แต่ว่ามันก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์เรา ธรรมชาติของจิต และก็ เป็นโทษที่แอบแฝงอยู่ในสิ่งที่ดี เราก็กต้องระมัดระวัง เวลาเราผูกพัน เช่นเราไปช่วยคน เขาก็ไม่เกิดความสุขที่เราต้องการ เราก็กไม่สบายใจ เมื่อเขามีความอยากได้มากเกินขอบเขตที่เราปรารถนา ก็ทุกข์อีก ก็มีหลายอย่างที่เรา ก็กต้องระมัดระวัง การช่วยเหลือ ความเอื้อเฟื้อ เป็นสิ่งที่เราควร

ทำ เพราะเป็นสิ่งที่ดีงาม ที่เราเรียกว่าสามิจิกรรม เป็นการกระทำอันสมควร แต่ว่าเราทำเพื่อให้เป็นการกระทำที่ถูกต้อง ไม่ใช่ทำเพื่อได้รับการตอบแทนหรือได้รับการยกย่อง หรือยืนยันว่าเราเป็นคนดี เพราะเราไปทำในสิ่งเหล่านั้น

อันนี้เป็นสิ่งที่ผูกพันจิตใจไว้ เราทำความดีเพราะความดีเป็นสิ่งที่สมควรทำ เราก็ทำไปเหอะ แต่กรรมัตระวังในความผูกพันที่อาจจะเกิดขึ้น

ต่อจากนี้ไปก็จะได้นั่งสมาธิเดินจงกรม วันนี้เป็นวันที่ ๔ ของการปฏิบัติ อาตมาได้พำนำ โดยเหมือนกับบังคับเวลาให้นั่งพร้อมกัน ให้เดินพร้อมกัน แต่ว่าเดี๋ยวนี้พวกเราได้ตั้งอกตั้งใจกันดี ก็ได้เข้าที่กันพอสมควร บางคนก็จะมีมโนคติกับการนั่งสมาธิ บางคนก็จะมีมโนคติกับการเดินจงกรม ต่อจากนี้ไป ก็จะเปิดโอกาสให้นั่งและเดินตามอัธยาศัย แต่ว่า ๔ โมงเย็นก็จะหยุด แล้วก็ทำโยคะกัน เพราะบางคนถ้ากำลังเกิดความสงบก็อยากจะนั่งนาน ก็จะได้เปิดโอกาส บางคนถ้ากำลังเดินจงกรมรู้สึกสงบดี จะได้ทำไป จะได้ทดลองในตัวเอง การสลับกันจึงจะได้ผลดี เพราะว่าในที่สุดก็ต้องอาศัยตัวเองอยู่ดี ต่อจากนี้ไปในเวลาที่เราปฏิบัติภาวนา หลังจากได้อบรม ให้ธรรมะแล้ว ก็อยู่ในดุลพินิจของโยมทุกคน จะได้ปรับตัวเอง ทดลองดู อันใดได้ผล เพราะเดี๋ยวนี้เราอยู่ในสถานที่ที่เกื้อกูลจริงๆ เหมาะสมกับการฝึกหัดและทดลอง ช่วงเวลาทั้งหมด ๘ วัน ก็เป็นโอกาสพร้อมจริงๆ จะได้ทดลองดู

การนั่งสมาธิเดินจงกรม ก็สุดแล้วแต่เราค่อยปรับกัน แต่ว่าที่สำคัญ คือเวลาเราลุกขึ้น ก็พยายามลุกขึ้นโดยมีสติ คนอื่นเขากำลังนั่ง เวลาจะออกไป ก็ไม่ให้เกิดกระทบกระเทือน ไม่ให้ส่งเสียง

เช่นเดียวกัน เวลากลับเข้ามาในสถานที่นี้ ก็เข้ามาด้วยความสำรวม ไม่กระทบกระเทือนต่อผู้อื่น ก็จะเป็นวิธีที่เราจะได้เจริญสติในการ เปลี่ยนอิริยาบถ

ก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าอยู่ข้างนอก มีที่เดินจงกรมข้าง นอกด้วย ถ้าหากว่าสะดวกที่โน้นเราก็ทดลอง แต่ว่าสำคัญเราอยู่ ด้วยกันเกือบร้อยคน ถ้าเราพยายามสำรวมกาย สำรวมวาจา และ สำรวมจิตใจ ก็จะเป็นการส่งเสริมทุกคน แทนที่จะกระทบกระเทือน กันหรือทำให้เกิดการกระทบ อย่างนี้ก็เป็นส่งเสริมตัวเองและ เป็นการส่งเสริมผู้อื่นในการปฏิบัติด้วย ก็เป็นกัลยาณมิตรที่ดี ต่อจากนี้ไปขอให้เราตั้งอกตั้งใจกัน ปฏิบัติตามอภัยาศัย





๑๑

เมื่อตอนเช้านี้ได้เริ่มอธิบายหมวดเกี่ยวกับเวทนา ใน อานาปานสติสูตร ก็คงจะต่อจากตอนเช้า คือ ตอนเช้าพูดถึงที่ว่า ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมในปิติ จักหายใจออก, ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก

ถัดไปจะมี “ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้” คือ เราเริ่มต้นด้วยการพยายามที่จะทำจิตใจให้เกิดความอึดเอิบหรือ

ความหนักแน่น พร้อมที่จะสงบ และเป็นส่วนประกอบของความสงบ คือมีปิติและมีความสุข

เมื่อมีความสงบ ก็สมควรจะพิจารณาให้ละเอียดขึ้นสักหน่อย เพราะว่าการที่เราปฏิบัติภาวนานั้น ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อความสงบอย่างเดียว แต่ว่าเพื่อให้ได้เกิดปัญญา รู้แจ้ง มีหนทางในการดับทุกข์ได้

การดับทุกข์นั้นก็ยอมอาศัยการได้รู้ ได้เข้าใจ ในสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคและเกิดปัญหา ปัญหาคือความทุกข์ ความทุกข์ไม่ได้ลอยลงมาจากอากาศ ไม่ได้มีคนอื่นมาียดเยียดให้เรา มันเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวเราเอง คือ จิตใจที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง คือไม่สามารถแยกแยะว่าความรู้สึกของเรา การคิดนึกของเรา การสัมผัสของเราคืออะไรบ้าง เราจะได้เป็นผู้รู้แจ้งได้อย่างไร คือเรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร

จิตตสังขาร คือ การปรุงจิต หรือการประกอบอารมณ์ของจิต เพราะว่ามันมีส่วนประกอบที่จะปรากฏขึ้นในจิตเรา

ที่สำคัญ ที่เราเรียกว่าจิตตสังขาร ก็คือเวทนากับสัญญา ๒ ประเด็นนี้ เป็นเครื่องปรุงจิตของเรา คือจะเกิดการคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ ได้เกิดความรู้สึกขึ้นๆ ลงๆ ได้เกิดความรู้สึกละเอียดก็ได้ หยาบคายก็ดี มันก็เกิดออกจากส่วนสัมผัสตอนแรกคือ เวทนากับสัญญา เราต้องพยายามตั้งประเด็น รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ให้เข้าใจว่าสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกต่างๆ ที่หลากหลาย แล้วก็การคิดนึกที่พิสดาร มันก็เกิดจากของง่ายๆ ก็แค่เวทนากับสัญญา

เวทนาก็แค่ความรู้สึก สุขเวทนา ความรู้สึกที่สุขสบาย
ทุกขเวทนา ความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน อทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่
เป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ และสัญญา คือ ความสำคัญมั่นหมาย
สัญญาก็อาศัยความทรงจำ เรามีความทรงจำ เราก็ได้ออกจากความ
ทรงจำอันนั้น มันก็มีความสำคัญมั่นหมายว่านี่คืออะไร ก็ตามที่เราได้
จำไว้ แต่มันก็เป็นเรื่องที่เราต้องดูให้ละเอียด เพราะที่เราว่าสัญญา
การทำงานของสัญญา คือมันก็มีความทรงจำ และก็มีเวทนาประกอบ
ด้วย มันก็ทำให้มีภาพหรือนิมิตหมายว่านี่คืออะไร เช่น ยกตัวอย่าง
เวลาเราอยู่ข้างนอกและได้เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อยู่กับดิน ขึ้นจากดิน
มันก็มีอะไรกว้างๆ สักหน่อย และกลายเป็นสิ่งที่มีสีเขียวเยอะๆ คือ
ภาพของเรา มันเห็นสีกับรูปลักษณะ แต่ว่าอาศัยสัญญาที่จะได้ตั้ง
ชื่อว่าอันนั้นคือต้นไม้ อาศัยสัญญาว่าเป็นต้นไม้

แต่ว่าเมื่อได้มีสัญญา มันไม่ได้อยู่แค่นั้น คือมันเป็นส่วนหนึ่ง
คือจิตตสังขาร มันก็ได้รู้สึก เรียกว่ามีเวทนา เพราะว่าทุกขณะจิต
จะมีเวทนากับสัญญา บางทีเราเห็นสิ่งที่เราเรียกว่าต้นไม้ และเรา
ก็มีความรู้สึกสุขสบาย มันก็กระตุ้นสัญญาอีกที เออ มันเป็นต้น
ไม้ แล้วก็ เออ มันเป็นต้นมะม่วง กำลังออกดอกหรือเปล่า มัน
จะได้ผลเมื่อไหร่ ก็ทำให้สัญญาความทรงจำนึกถึง เอ้ ที่โน่นเคย
ได้มะม่วงหวานๆ เคยได้ที่โน่น จากวัดไหนหนอ คือมันเริ่มปรุง ก็
อาศัยความทรงจำ แล้วก็ไปคิด จำได้ครั้งนั้น ได้อยู่กับคนนั้นเมื่อปี
โน้น แล้วความทรงจำก็เริ่มปรุงจิต จิตมันก็มีการปรุง อาศัยสัญญา
ความทรงจำสำคัญมั่นหมาย แล้วบางทีมันก็เก็บ เอ้ คนนั้นเราให้
เงินกับเขาตั้งนานแล้ว เขาไม่คืน มันก็กลายเป็นทุกขเวทนา แล้ว
ก็ทำให้คนนั้นนะแยมามากเลย ก็เริ่มปรุงเป็นเรื่องใหญ่ละ

ตอนแรกก็เห็นแค่นี้ไม่ ไข่ม้อย จิตตสังขารมันก็ปรุงจิต เวลาเราไม่รู้ มันได้เวทนาอย่างไร มีสัญญาอย่างไร มันก็ทำหน้าที่ของมัน เราก็จะปรุง การคิดนึก การทรงจำ ปรุงต่อ แล้วก็กลายเป็นเรื่องสับสนซับซ้อนหลากหลายเหลือเกิน แต่ในที่สุดมันก็มีเวทนามากับสัญญาเท่านั้น

เมื่อเรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็มักจะเชื่อในเรื่องที่จิตใจได้สำคัญ มันหมายและได้ปรุงต่อ เป็นเหตุที่เราจักรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า เราจักรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก เพราะว่าเมื่อจิตถูกปรุง ไม่ใช่เราเพียงแต่ปรุงเรื่องต่างๆ มันก็ยึดไว้เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา มันก็สร้างความทุกข์อีก สร้างความทุกข์ที่ทำให้เราพัวพันอยู่กับความทุกข์ จมอยู่ในความทุกข์ แต่ที่จมอยู่ในความทุกข์ก็เพราะแค่เวทนามากับสัญญา เราก็ต้องกลับมาสังเกตดู เวทนาคืออะไร สัญญาคืออะไร กำลังทำงานอะไรบ้าง เป็นการแยกแยะ เหมือนกับเราถอนนิทานของชีวิตที่ชอบปรุง เวลาสร้างความเข้าใจในกระบวนการ เราก็มีทางออกที่จะปล่อยวางได้

การปรุงของจิตเราก็ต้องมาสังเกตดูและพิจารณา อย่างเราเห็นเวทนา ตามที่พระพุทธเจ้าแนะนำ ให้เราพิจารณาเวทนา เหมือนกับเป็น...นึกภาษาไทยไม่ออก...เช่น เวลาฝนตกในหน้าฝน มีเม็ดใหญ่ๆ ลงมา แล้วจะมีเหมือนลูกโป่งเล็กๆ เป็นน้ำ ออกมาเป็นฟอง ก็จะอยู่ไม่นาน เวลาฝนตกก็อยู่ไม่นาน ปุ๊บๆๆ เวทนามีลักษณะอย่างนี้ ก็เปลี่ยนเป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกข์ขมสุขเวทนาบ้าง แต่ลักษณะก็เหมือนกับลูกโป่งเล็กๆ หรือเหมือนกับเครื่องเล่นของเด็ก เวลาเราเอาแหวน แล้วก็มีน้ำสบู่

เราจุ่มใส่แล้วก็เป่ามันออกไป ก็อยู่ไม่นาน ดูว่ามันเป็นของทีเวลา
เด็กเห็นก็ตื่นเต้น แต่พอไปจับมันก็แตก อยู่ไม่นาน เวทนาก็เช่น
เดียวกัน เราก็ชอบยึดไว้ เกิดทุกขเวทนาเราก็เกิดความเศร้าโศก
เสียใจ ไม่อยากมีไม่อยากเป็นอย่างนั้น เราก็ยึดไว้ แต่ที่จริงมันอยู่
ไม่นาน แต่เราก็เกิดความไม่พอใจ บางทีเวทนาเปลี่ยนแล้ว แต่เรา
ยังติดกับอารมณ์ว่าไม่พอใจ เหมือนกับสุขเวทนาก็เช่นเดียวกัน เรา
ก็เกิดความตื่นเต้นกับสุขเวทนา ที่จริงมันแป๊บๆ ไม่มีสาระอะไร
มากนัก มันก็ค่อยๆ เปลี่ยน

เราต้องเป็นผู้พิจารณาในเวทนา เห็นตามความเป็นจริงของ
เวทนา อย่างพระพุทธเจ้าบอก คือเวทนาจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด
สุขเวทนาเวลาเปลี่ยนแปลงและหาย มันก็ทำให้เกิดทุกขเวทนา
เพราะว่าไม่ยากให้เปลี่ยน ยากให้อยู่อย่างถาวร ยากให้อยู่
นานๆ แต่ว่าพอมันเปลี่ยน มันก็เกิดความทุกข์

ตรงกันข้าม ทุกขเวทนา มันเกิดความทุกข์ คือมันทุกข์อยู่
แล้ว เราก็เกิดความทุกข์ชั่วเวลามันไม่เปลี่ยน เวลามันกำลังมันคง
อยู่ เวลามันเปลี่ยน มันก็เกิดสุขเวทนา เพราะว่าได้เปลี่ยน มันก็
กลับไปกลับมา

ในอทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่เฉยๆ คือ เวลาอทุกขมสุข
เวทนาเปลี่ยน ถ้าเปลี่ยนด้วยการรู้เท่าทัน ก็เป็นเหตุให้เกิดความ
สุข เวลาเวทนาเปลี่ยนโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มีวิชาครอบงำหรือ
โมหะครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เวทนาจึงจะเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอด แต่ว่าจะเปลี่ยนและทำให้มีอากัปภิกิริยาเกิดขึ้นยังไง ก็น่า

สังเกต เพราะว่าโดยปกติเราเป็นทาสของการเปลี่ยนแปลง เราเป็น
ทาสของการวิ่งค้นหาความสุข พยายามหลีกเลี่ยงจากความทุกข์
แต่เราก็ชนความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

เวลาเราสร้างสติปัญญาให้เท่าทัน มันก็ทำให้มีความมั่นคง
มากขึ้น การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขารเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เรา
ต้องคอยฝึกหัด อย่างที่เราเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเวทนา สัญญา
ก็เช่นเดียวกัน สัญญา พระพุทธเจ้ายกเปรียบเทียบ เหมือนกับเรา
อยู่ในทะเลทราย มีแดดส่องจัด มันมักจะมีภาพเงาออกมา ภาพเงา
ของแสง เห็นน้ำอยู่ทางโน้น แต่ที่จริงเป็นภาพหลอกลวง สัญญา
ก็เช่นเดียวกัน เหมือนเป็นภาพหลอกลวงเรา เพราะมันจะคอยเปลี่ยน
บางทีก็จับจุดไม่ได้ เพราะว่ามันสำคัญมันหมาย ทำให้เราคิดนึก ปรุง
จิตออกไป บางทีทำให้เกิดความดีใจ บางทีทำให้เกิดความเสียใจ
อย่างที่เราผ่านมาแล้วให้ฟัง คือ สัญญาสำคัญมันหมายถึงอาศัยความ
จำ เราไปนึกถึงคนนี่หรือเหตุการณ์โน้น มันก็ทำให้เราไปนึกเรื่อง
อื่น ทำให้เราระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตหรือปรุงไปถึงอนาคต นึกถึง
สิ่งที่เราเคยทำ บางทีก็ทำให้มีความเสียใจ ไม่น่าทำ

แต่ที่จริงที่เรากำลังคิด มันไม่เกี่ยวเลย แต่ว่าสัญญามันจะ
คอยปรุงจิต ในเมื่อเราเป็นทาสของการปรุง เรามักจะมีความทุกข์
พร้อม การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร เป็นการสร้างความ
รู้ความเข้าใจ และได้รู้เท่าทันความเป็นจริงของจิต เพราะว่าจิต
อาศัยส่วนประกอบ ส่วนประกอบล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เป็นของ
ที่เปลี่ยนแปลง เป็นของที่ไม่แน่นอน เป็นของที่ไม่ค่อยมีสาระ ใน
เมื่อส่วนประกอบแต่ละอย่างกำลังเปลี่ยนแปลง กำลังแสดงความ

ไม่เที่ยงและความไม่แน่นอน เราจะให้ความแน่นอนหรือปกป้องไว้กับอาการของจิตที่ถูกปรุงนั้น มันก็ไม่สมเหตุสมผล แต่เราควรสร้างความเข้าใจและพิจารณาให้ได้ว่า นี่คือนิเวศสังขาร นี่เป็นอาการของจิตที่ถูกปรุง วิธีการของจิตก็มีเท่านี้ ไม่น่าจะไปหลงไหลเชื่อมันอะไรมากเกินไป

จะไม่ให้จิตทำงานอย่างนั้น คือ ไม่ให้มีความทรงจำ มันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นสิ่งที่เราต้องอาศัยอยู่ เช่น เวลาเราลุกจากที่นั่งตรงนี้ ถ้าเราไม่มีความทรงจำอะไรสักอย่าง มันต้องพยายามคิดทุกสิ่งทุกอย่าง เอ้ ห้องน้ำอยู่ที่ไหน ห้องอาหารอยู่ที่ไหน ของของเราอยู่ที่ไหน ที่นอนอยู่ที่ไหน ถ้าเราต้องไปค้นคว้าคิดทุกสิ่งทุกอย่างอย่างนี้ลำบากมาก มันก็ต้องอาศัยความทรงจำ สัญญา สำคัญมันหมาย มันก็ต้องอาศัยอยู่ แต่ว่าอย่าไปเชื่อมันมันมากเกินไป อย่าไปถูกจิตใจปรุง อย่าไปถูกชักลากไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราเพียงแต่รู้ว่าอาการของจิตมักจะเป็นอย่างนั้น มันก็เท่านั้น อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านชอบใช้สำนวน มันสักแต่ว่า รู้สึกว่าจะเป็นหลวงพ่อพุทธทาส เป็นพระองค์แรกที่ใช้สำนวนนี้ มันมีความหมายมาก มันสักแต่ว่าเวทนา มันสักแต่ว่าสัญญา มันก็เท่านั้น เราไม่ได้ตีความหวังว่าจะได้มากกว่านั้น และเราก็ไม่ได้หลงในภาพนิมิตที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น มันก็เพียงแต่เวทนามกับสัญญา ทำงานปรุงจิตอยู่ แต่เราก็ไม่หลงและไม่เชื่อมั่นในความรู้สึกเหล่านั้น ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เราจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เป็นประเด็นที่น่าศึกษาน่าสนใจ เพราะว่าเรามักจะถูกจิตของเราปรุง มีความตื่นเต็น มีความกลัว มีความกังวล มีความพอใจไม่พอใจ มีความอยากได้ มีความไม่อยาก

ได้ มันขึ้นๆ ลงๆ วนๆ อยู่ แต่ที่จริงมันเกิดจากของน้อยๆ สักแต่ว่า
เวทนากับสัญญา ถ้าหากว่าเราเห็นอย่างชัดเจน เราก็วางอาการของ
จิตได้ เราวางลงได้ ไม่ใช่ไม่มีเวทนา ไม่ใช่ไม่มีสัญญา เพราะ
ว่ายังไงก็ตาม ทุกขณะจิตต้องมี พระพุทธเจ้าเองท่านก็มี แต่ท่าน
สามารถเห็นอย่างชัดเจน ไม่ถูกหลอกหลวงด้วยสิ่งเหล่านี้ เป็นลักษณะ
ของผู้มีปัญญา เป็นประเด็นที่เรา นักปฏิบัติ ควรให้ความสนใจ

ข้อสุดท้ายในหมวดเกี่ยวกับเวทนา “ภิกษุณั้ย่อมทำใน
บทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า,
ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จัก
หายใจออก” ที่จริงก่อนอื่น ในพระสูตรเวลาพูดถึงภิกษุ ภิกษุณั้ย่อม
จะหมายถึงผู้ปฏิบัติ จะเป็นภิกษุจริงๆ หรือจะเป็นผู้หญิงก็ดี ผู้ชาย
ก็ดี บรรพชิตก็ดี ฆราวาสก็ดี เป็นผู้ปฏิบัติธรรมอย่างนี้

การทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ คือทำให้สงบ ไม่ใช่ระงับใน
ลักษณะว่าไม่ให้มี อย่างที่อาตมาพูดเมื่อตะกี้ เพราะเป็นไปไม่ได้ ยัง
ไงก็เป็นธรรมชาติของจิตที่จะต้องมีเวทนากับสัญญา แต่ที่เราว่าระงับ
อยู่ คือทำให้สงบ ทำให้มันชัดเจน ทำให้รู้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันและ
ไม่ถูกหลอกหลวง ไม่ถูกชักลากไปตามการปรุงของจิต มันก็จะมี ความ
สงบ มีความหนักแน่น เป็นประเด็นที่สมควรฝึกหัดตัวเอง เพราะว่า
เราหม่อมมนุษย์ ที่เราอยู่ในชีวิตของตัวเองก็ดี อยู่ในสังคมก็ดี ทุกอย่าง
ที่เป็นเรื่องราวที่ดีมีสาระ ทั้งที่เป็นสิ่งที่ไร้สาระ และเป็นสิ่งที่สร้าง
ความวุ่นวายเดือดร้อน มันเริ่มด้วยจิตตสังขาร การปรุงของจิต

เราต้องเป็นผู้เลือก เราต้องเป็นผู้เข้าใจ ว่าเรามีความสามารถในการเลือก เพราะโดยปกติความรู้สึกไม่เป็นเช่นนั้น เราจะรู้สึกว่าคุณความทุกข์มาทับถมเรา มีความลำบากมารังแกเรา มีคนมาทำความเดือดร้อนให้เรา แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น คือเราเป็นผู้ยอมปรุ่งไปตามกระแสของจิตตสังขาร เมื่อเราเป็นผู้ยอมปรุ่งไปตาม เราก็จะต้องยอมรับผล แต่มันไม่ยอมยอมรับผล เหมือนกับหลวงพ่อบุญทอน ท่านยกตัวอย่างในลักษณะของมนุษย์ ท่านยกตัวอย่างว่า สมมุติว่ามีรูในดิน แล้วเรามีนาฬิกาที่มีค่ามาก เราชอบเรารักนาฬิกาดีมาก แต่เราทำตกลงไปในหลุม เราก็อยากได้คืนมา เราเอามือล้วงไปในหลุมเพื่อจะได้เอาคืน แต่ว่าเอื้อมไม่ถึง เวลาเอื้อมไม่ถึง มนุษย์ทั่วไปก็จะบ่นว่า รูมันลึกเกินไป เอาคืนไม่ได้ แทบจะไม่มีใครที่พูด เอ้ แขนเราสั้นไป คือมันจะไม่โทษเจ้าของจะโทษภายนอก นี่มันเป็นลักษณะมนุษย์เรา เมื่อเป็นอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง ปัญหามันไม่ค่อยเป็นของเจ้าของ มันเป็นปัญหาของเขา มันเป็นปัญหาของโลก มันเป็นปัญหาของเจ้านี้เจ้านั้น แต่ว่าเจ้าของเองมีแต่คนมาใส่ปัญหาให้เรา ก็มีอย่างนี้แหละ ไม่รับผิดชอบเลยสักอย่าง

แต่ในลักษณะของธรรมะไม่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าเราเป็นผู้ปรุ่ง การสัมผัส จะเป็นสิ่งที่ถูกใจก็ดี ไม่ถูกใจก็ดี เราเป็นผู้ปรุ่งให้มีความทุกข์ เราจะหาวิธีปรุ่งที่บางทีก็มีเหตุผล แต่ก็ก็เป็นเหตุผลของจิตตสังขาร เราก็เข้าข้างตัวเองอยู่แล้ว เราต้องเป็นผู้สังเกตให้ดีกว่า นี่แหละจิตถูกปรุ่งอย่างไร การเคลื่อนไหวของจิตมันเกิดจากอะไรบ้าง

แล้วถูกกระแสนอะไรมาผลักดันมัน เมื่อได้สังเกตพิจารณาเพื่อไม่ไป
ไปตามกระแสของกิเลสตัณหาและการลำเอียงของเรา เราก็สามารถ
อยู่อย่างอิสระ คือความรู้สึกก็เหมือนเดิม แต่เราไม่ตะครุบเป็นปัญหา
ของเรา ไม่ตะครุบเป็นเรื่องที่ทำให้เราหนักใจหรืออึดอัดใจอะไรสัก
อย่าง มันก็สักแต่ว่าการเคลื่อนไหว คือเราดูเหมือนกับเป็นกระบวนการ
ของการของธรรมชาติ เวทนากับสัญญามันมีหน้าที่อย่างนั้น เรามีการ
คิดการนึก การสำคัญมันหมาย แต่ถ้าเรามองในลักษณะ เออ มัน
ก็สักแต่ว่าธรรมชาติเป็นอย่างนั้น เราไม่ถือสาอะไร เหมือนกับเช่น
ถ้าหากว่าเป็นหน้าฝน ฝนตกลงมา เราเกิดความตกใจ เสียใจ ไม่
พอใจ เอ๊ะ ทำไมฝนตก อย่างนี้บ้า มันไปหาเรื่องในสิ่งที่ไม่ควรหา
เรื่อง หรือเราเห็นสัตว์เดรัจฉาน เช่นหมามันชอบเห่า มันก็ทำตาม
ธรรมชาติของมัน เราจะไป เอ้ หมาไม่ควรเห่า มันก็ไม่รู้จะบังคับ
ให้มันไม่ให้เป็นอย่างนั้นได้อย่างไร

อันนี้เช่นเดียวกัน จิตใจของเรา ตามหน้าที่ของมัน มันก็มี
เวทนา มีสัญญา มีการปรุง แต่เราต้องสังเกตดูว่าปรุงด้วยอำนาจ
ของกิเลสและตัณหา หรือปรุงด้วยอำนาจของคุณธรรม ยิ่งไงก็ตาม
ก็จะมีการปรุง แต่ว่าเราจะยอมให้ปรุงโดยกิเลสและตัณหาของเรา
หรือจะให้ปรุงด้วยคุณธรรม อันนี้จะเป็นการเลือกของเรา

เวลามันถูกปรุง มันก็เป็นกระบวนการของธรรมชาติ เรา
ต้องให้มันอยู่ในเกณฑ์ที่ช่วยให้สงบลง ทำให้เกิดความเข้าใจในวิธี
การของจิต ธรรมชาติของจิต เมื่อเราเข้าใจในธรรมชาติของจิต เรา
ก็สามารถเลือกกว่าเราจะแก้ไขยังไง หรือจะปรับตัวในสถานการณ์ยัง
ไง อย่างนี้มันเป็นการปรับโดยธรรมชาติ

นี่ถึงพระพุทธเจ้า คือท่านอยู่ท่ามกลางสังคมและหมู่มนุษย์
ในสมัยนั้น ท่านก็ยอมอยู่กับคน ที่ดีไม่ดีก็สร้างปัญหาเหมือนกัน

เวลาเราอ่านพระสูตร ส่วนมากพระพุทธเจ้าสอนในพระ
สูตร คนฟังจะเป็นพระกัถิ เป็นญาติโยมกัถิ ฟังแล้วเกิดความชื่น
ใจในธรรมะ เกิดการรู้แจ้ง เห็นจริงในธรรมะ บรรลุนี้บรรลุนั้น อัน
นี้ในพระสูตร แต่ถ้าเราอ่านเรื่องพระวินัย เดียวพระกัถิทำผิด พระ
ภิกษุก็ทำไม่ดี ภิกษุณีก็ทำไม่ดี พระพุทธเจ้าต้องแก้ไข ทั้งหมดเป็น
เรื่องของความผิดพลาดและความโง่ของลูกศิษย์ของท่าน แต่ว่าเรา
ก็คิดว่าพระพุทธเจ้าท่านวางตัวยังไง ท่านก็ค่อยแก้ไข บางทีวางกฎ
ระเบียบไว้ บางทีเคร่งเกินไปทำให้เดือดร้อน บางทีหย่อนเกินไป
คนก็หาทางหลีกเลี่ยงอีก ท่านก็ค่อยปรับค่อยแก้ไข ท่านก็อยู่ใน
ท่ามกลางโลกจริง ท่านต้องอาศัยการปรุงจิตเช่นเดียวกัน แต่ท่าน
ปรุงจิตแก้ไขปัญหา แก้ไขสถานการณ์เพื่อประโยชน์สุขของมนุษย์

เราก็เช่นเดียวกัน เราอยู่ในท่ามกลางของการปรุงของจิต
ของเรา แต่เราต้องหาทางค่อยๆ แก้ไข เพื่อหาวิธีที่จะอยู่อย่าง
ไม่ทุกข์เดือดร้อน มีความสุขสบาย มีความสงบ เราจักทำจิตตสังขาร
สงบระงับอยู่ หายใจเข้า เราทำจิตตสังขารสงบระงับอยู่ หายใจออก
ที่เราว่าสงบระงับอยู่ไม่ใช่ว่าบิบบิไม่ให้ความรู้สึก ไม่ให้มีสัญญา ไม่
ให้มีการเคลื่อนไหวของจิต แต่เราพยายามใช้สติปัญญาทุกลมหายใจ
เข้า ทุกลมหายใจออก และรู้จักว่ากระบวนการของธรรมชาติเป็น
อย่างนี้ ธรรมชาติมีทั้งสิ่งที่เป็นคุณเป็นโทษ มีทั้งสิ่งที่เป็นพิษเป็น
ภัย เราต้องเป็นผู้สังเกตพิจารณา เพื่อเลือกในสิ่งที่เป็นประโยชน์
ที่แท้จริง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีหน้าที่ เรามีโอกาสที่

จะศึกษากับอาการของจิตในเวลาี่ มันไม่ได้อยู่อื่นไกล เวทนากับ สัญญา ของง่ายๆ แต่มันเป็นสิ่งที่สามารถสร้างความพิสดารได้

ในแง่หนึ่ง นี่ก็ถึงคณิตศาสตร์ คือมีการคิดเลข ไม่ได้ซับซ้อนเท่าไร มันของง่ายๆ เลขแค่ ๒ ตัว แต่เวลาคิดออกมา มันก็จะสร้างความพิสดาร เขาเรียกมีองแดลโบรเซต (Mandelbrot set) มันเป็นที่สร้างภาพ แต่มันเป็นของง่ายๆ เป็นระบบคิดเลข ในคณิตศาสตร์ คือมันไม่ซับซ้อน แต่พอมันทำซ้ำๆ มันก็ออกมาพิสดาร นี่เป็นลักษณะของชีวิตจริง มันเป็นอย่างนั้น เวทนากับ สัญญามันไม่มากนัก แต่ว่าสร้างความพิสดารได้มากมาย เราต้องกลับมาดู เออ มันก็แค่นี้ มันสักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าสัญญา เพื่อให้มันรู้ รู้พร้อมเฉพาะ และเพื่อทำให้สงบระงับ มันก็อาศัยผู้รู้อยู่





๑๒

วันนี้วันที่ ๕ ในการปฏิบัติ ก็ได้เริ่มปูพื้นฐานในการปฏิบัติโดยอาศัยอานาปานสติเป็นหลัก คือเวลาที่เราเจริญอานาปานสติ เป็นโอกาสที่ช่วยทำให้จิตใจสงบ แต่ในความสงบนั้น มีส่วนหนึ่งที่เราจะขาดไม่ได้ หิ้งไม่ได้ คือ การพิจารณาอริยสัจ ๔ นี้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติและในการศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า ถ้าหากเราไม่ได้นั่งอริยสัจ ๔ เข้าสู่การฝึกหัด จิตใจของเราก็จะขาดความบริบูรณ์ ขาดความสมบูรณ์ เพราะว่าเป้าหมายในการปฏิบัติในพุทธศาสนายู่ที่การดับทุกข์ เป็นประเด็นที่เราต้องให้ความสนใจและให้ความสำคัญ เพราะว่าเมื่อเราให้ความสนใจกับความทุกข์ เป็นวิธีที่จะช่วยทำให้เราเข้าใจสิ่งที่สำคัญในชีวิต และวิธีที่จะทำให้มีการหลุดพ้น ความสงบ ความอิสระ ความปลอดโปร่ง คือทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีในชีวิตที่เราปรารถนา เราสามารถมองได้จากจุดคือการดับทุกข์ทุกข์กับการดับทุกข์

เพราะไม่มีใครปรารถนาความทุกข์สักอย่าง สักคนในโลกนี้จะมีเงินทองมากน้อยแค่ไหน สิ่งของมากน้อยแค่ไหน ความสะดวกสบายในโลกภายนอกมากน้อยแค่ไหน คนจะสรรเสริญยกย่องมาก

น้อยแค่นั้น แต่ว่าเรายังมีความทุกข์ในจิตใจ ก็เหมือนกับเป็นของ
โมฆะ ไม่มีคุณค่า การพิจารณาที่จุดของความทุกข์และการแก้ความ
ทุกข์จึงเป็นจุดที่สำคัญ และทุกสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง จะอยู่ใน
หมวดของความทุกข์และเหตุให้เกิดความทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็น
ไปในทางบวก ทางดี ทางนำปรารถนาที่จะอยู่ในหมวดของการดับ
ทุกข์และหนทางที่จะดับทุกข์ การพิจารณาความทุกข์จึงเป็นวิธีที่ให้
ความสะทกสะบายกับตัวเอง

ถ้าหากเราเป็นนายพรานล่าสัตว์ ถ้าออกไปในป่า เดินไป
ทิศนี้ทิศโน้น เดินไปข้างบนข้างล่าง เดินหาสัตว์ มันเหนื่อย จะ
ได้หรือไม่ได้ก็ไม่รับรอง แต่ถ้าเราไปนั่งจ้องอยู่ที่แหล่งน้ำ แนนอน
เดี๋ยวสัตว์มาเอง เราไม่ต้องไปเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอะไร ยังไงสัตว์
ก็ต้องมาไม่เร็วก็ช้า ในที่สุดทุกชีวิตต้องอาศัยน้ำ เขาก็จะต้องมาที่
จุดนั้น เช่นเดียวกันในเรื่องการปรารถนาและเป้าหมายที่จะพ้นจาก
ความทุกข์ของเรา มันจะต้องมองที่ตัวทุกข์ วิธีแก้ไข และการลิ้ม
รสของการดับทุกข์ก็อยู่ตรงจุดนั้น เราก็ดูสังเกตเอา พระพุทธเจ้า
ท่านเป็นนักปราชญ์จริงๆ เพราะท่านสามารถมองเห็นความสำคัญ
เพราะว่าแทนที่ท่านจะตั้งศาสนาที่มีการคาดคะเนว่าโลกเป็นอย่าง
นี้ พระเจ้าเป็นอย่างโน้น วิธีที่จะมีความเฉลียวฉลาดรู้จักโลก เช่น
ในด้านปรัชญา ท่านก็ไม่สนใจ เพราะเห็นว่ามันเหนื่อยเปล่า ถ้าจะ
ทำให้การแสวงหาของเรามีประสิทธิภาพ มันต้องมองที่จุดนี้ มอง
ที่ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์

การปฏิบัติของเราต้องพยายามให้อยู่ในจุดนั้น ที่เราหัดฝึกไว้
อานาปานสติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทำให้มีความละเอียด

ของจิตใจ ทำให้มีความสงบของจิตใจ ทำให้มีความสามารถในการ
แยกแยะในอาการของจิตใจ คือทำไว้เพื่อให้มีความชำนาญ แต่ความ
ชำนาญนั้นมีเป้าหมาย คือ การสร้างความเข้าใจในอริยสัจ ๔ เรื่องนี้
เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะถ้าเราตระเวนหาวิธีการที่จะได้ดับทุกข์
เราต้องมีระบบ ถ้าขาดระบบมันก็วนๆ อยู่ ก็ดูโลกนี้ คนวนๆ อยู่ก็
เยอะแยะ หากคนที่มีความหมายปลายทางและมีวิธีดำเนินชีวิตที่ชัดเจน
ยาก เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าสอน คือความทุกข์มีอยู่ทุกคน แต่
ผลของความทุกข์มี ๒ ประการ ประการแรกมีความทุกข์เป็นเหตุ
ก็สับสนงงๆ แล้วทำให้มีความทุกข์เพิ่มเติมอีกอย่างยาวนาน อันนี้
เป็นผลอย่างหนึ่ง หรือผลของความทุกข์อีกประการหนึ่ง เมื่อเกิด
ความทุกข์ก็เกิดความปรารถนาแสวงหาหนทางออกจากทุกข์ให้ได้

เราผู้เป็นนักปฏิบัติ เราจะต้องพยายามให้อยู่ในกลุ่มที่ ๒
อย่าทิ้งตัวเองไว้ในกลุ่มที่ ๑ ไหนๆ เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ บุญ
นักหนาจริงๆ เราไม่ควรจะเสียโอกาสเสียเวลา เราไม่ควรจะเสียตายน
อะไร เออ เรามีความทุกข์ เพราะทุกคนก็มีความทุกข์ แต่เราต้อง
เอาความทุกข์นั้นเป็นเดิมพัน เพื่อแสวงหาหนทางออกจากความทุกข์
ให้ได้ เป็นประเด็นที่สำคัญ

เวลาเรานึกถึงอริยสัจ ๔ ในแง่หนึ่ง วิธีของพระพุทธเจ้า
ท่านจะให้เรารสร้างความสำเร็จกับความทุกข์ ไม่ต้องกลัวความทุกข์
ทุกข์เป็นของธรรมดา เป็นสิ่งที่สามารถที่จะชี้แจงได้ว่าหนทางออก
จากความทุกข์อยู่ตรงไหน ในที่สุดก็ต้องดูภายในเราว่า ความทุกข์
ที่เป็นของธรรมดา มันก็มี อย่างที่เราสวดตอนเช้าว่า เกิดเป็นทุกข์
แก่เป็นทุกข์ เจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ มันเป็นของธรรมดา

แต่มันเป็นสิ่งที่เราต้องเห็นว่า นี่เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยของการเกิดมา เราจะหาทางออกได้อย่างไร และถึงมีความทุกข์ในการปฏิบัติ ก็ไม่ควรทำให้เรามีความกลัวหรือความท้อแท้ เรามีอุปสรรคกันทุกคน แต่ว่าเราต้องเป็นผู้พิจารณาว่าไม่ยากให้เป็นสิ่งที่เพิ่มความทุกข์ ให้มันเป็นสิ่งที่ช่วยเป็นกำลังใจในการแสวงหาทางออกให้ได้ คือเรื่องความทุกข์เป็นของธรรมดาธรรมชาติของการเกิด

มีพระสูตรหนึ่ง พระพุทธเจ้าสมมติว่าเราเกิดมามีอายุขัย ๑๐๐ ปี ใน ๑๐๐ ปี นั้น เราถูกพระราชารับไว้ ตอนเช้าก็เอาทองคำมาแทงสัก ๑๐๐ ครั้ง ถ้ามว่าคุณมีความทุกข์มัย ก็ทุกข์ ถูกแทงครั้งเดียวก็ทุกข์แล้ว นี่ถูกแทงตั้ง ๑๐๐ ครั้ง มันก็ทุกข์สาหัสเท่านั้นไม่พอ ช่วงกลางวันเขาก็มาแทงอีก ๑๐๐ ครั้ง ตอนเย็นก็มาอีกรอบหนึ่ง อีก ๑๐๐ ครั้ง วันละ ๓ ครั้ง แทะเราวันละ ๓๐๐ ครั้ง ถ้าหากทำอย่างนั้นตลอด ๑๐๐ ปี ทุกข์สาหัสไหม ทุกข์สาหัส แต่พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าหากว่ามีใครสักคนบอกว่าถ้าเรายอมทุกข์ขนาดนั้นในเวลาครบ ๑๐๐ ปี ของอายุขัยเรา แน่นนอน ๑๐๐ เปอร์เซนต์ จะได้รับแจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ ก็น่าจะได้รับเอาคือมันยังคุ้มอยู่ เพราะว่าที่เราเวียนว่ายตายเกิด ได้ทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้กี่ภพกี่ชาตินับไม่ถ้วน ใน ๑๐๐ ปีถ้อยว่านิตเดียว ก็เป็นการยกตัวอย่างของพระพุทธเจ้าที่ค่อนข้างมีรสชาติ ชัดเจน ว่าเราอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่น่าประมาท เราก็ต้องพยายามให้เห็นอริยสัจ ๔ ให้ได้

ถ้าเราคิดว่าเรากำลังทุกข์เดี๋ยวนี้ในชาตินี้ อวดมาว่าพวกเราแสนสบาย ไม่ต้องคิดอะไรมากนัก เราอยู่อย่างสุขสำราญจริงๆ

แต่อย่างว่า ในการเวียนว่ายตายเกิดที่รับรองไม่ได้ว่าชาติหน้าจะเกิดที่ไหน จะได้มีความทุกข์ความสุขมากน้อยแค่ไหน รับรองไม่ได้ มันก็วกกลับมาหาความทุกข์อยู่ตลอด เหมือนกับพระพุทธเจ้า ท่านมีไม้ท่อนหนึ่งเล็กๆ ท่านก็ยกขึ้นมา เราเอาท่อนไม้โยนขึ้นไป ไม่รู้ว่าเวลาลงมาจะถูกปลายไหน มันรับรองไม่ได้ เหมือนเวลาคนตายแล้วก็ไปเกิดอีก มันไม่แน่นอนว่าจะได้เกิดในภพภูมิที่ดีหรือไม่ดี จะได้มีความสุขหรือความทุกข์รับรองไม่ได้ เหมือนกับเสียงโซ่จิ้งจก แต่ละครึ่งที่เราเกิดมา เราจำเป็นต้องเดินทางต่อไปอีกภพอีกชาติหนึ่ง

ในเรื่องการเห็นอริยสัจ ๔ คือเป็นหนทางที่จะทำให้มีความทุกข์น้อยลงในชาตินี้ ทำให้เราเริ่มมีพื้นฐานที่จะถอยออกจากการเวียนว่ายตายเกิดให้ได้ ซึ่งอริยสัจ ๔ มีความสำคัญมาก

พระพุทธเจ้าได้จำแนก *สัมมาทิฏฐิ* คือ ท่านจะแยกออก สัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกียะกับสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตตระ คือสัมมาทิฏฐิที่เกี่ยวกับสมมุติอยู่ในโลกนี้ และสัมมาทิฏฐิสำหรับการพ้นจากโลกให้ได้ เป็นวิมุตติ

เวลาพูดถึงสัมมาทิฏฐิเกี่ยวกับโลกนี้ ก็พูดถึงการเวียนว่ายตายเกิด กฎแห่งกรรม ผลของกรรม ผลของการให้ ผลของการทำความดี ผลของการมีศีล จะพูดถึงโลกนี้โลกหน้า พูดถึงความผูกพันที่เรามีกับผู้ที่เราเป็นหนี้บุญคุณซึ่งกันและกัน อันนี้เป็นสัมมาทิฏฐิสำหรับโลกนี้ ซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิที่เราต้องให้ความสำคัญ ความสนใจ

แต่เวลาเราพูดถึงสัมมาทิฐิที่เป็นการพ้นจากโลก อริยสัง ๔ มองเห็นทุกข์ มองเห็นเหตุให้เกิดทุกข์ มองเห็นการดับทุกข์ มองเห็นหนทางที่จะดับทุกข์ ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ถ้าเราเป็นชาวพุทธเราก็จะได้ยินเรื่องอริยสัง ๔ ตั้งแต่เด็กๆ ก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญในพระพุทธศาสนา แต่ว่ามันก็กลายเป็นของธรรมดา ในแง่หนึ่งคือตามความเป็นจริง แอบแฝงในอริยสัง ๔ นั้น คือเป็นวิธีที่จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะอะไร เวลาเรามอง ถึงจะเป็นสัมมาทิฐิ แต่เป็นโลกียสัมมาทิฐิ คือเรามองเห็นด้วยความเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา คือเราเกิดในภพนี้ เรามีบุญคุณต่อคน นี้ เราจะได้รับผลความดีอย่างนี้ เราจะได้เกิดในสวรรค์ต่อไปอย่างนี้ เรามีความสำคัญที่ความรู้สึกต่อตัวตน ซึ่งสำหรับการอยู่อย่างถูกต้องก็จำเป็นต้องมี เพราะเวลาเราปฏิเสธในสิ่งเหล่านี้ ก็เป็นเปิดช่องให้ตัวเองเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีหลัก ดำเนินชีวิตในปัจจุบันโดยไม่มีหลัก และไม่เข้าใจในหลักของความเป็นจริง คนที่ปฏิเสธกฎแห่งกรรม อย่างนี้มันก็ยากที่จะพัฒนาตัวเองให้ได้ดี

แต่ว่าหนทางที่จะได้พ้นจากความทุกข์ในปัจจุบัน พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในอนาคต มันก็อยู่ที่การมอง แทนที่จะมองในลักษณะของบุคคล เป็นเราเป็นเขา คือเราต้องมองในลักษณะที่เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เพราะเหตุนี้ ผลอย่างนี้จึงปรากฏ เพราะมีปัจจัยอย่างนี้ สิ่งที่ปรากฏก็จะเป็นในลักษณะนี้ คือไม่เกี่ยวกับตัวเรา คือมันเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่มันก็เป็นจริง ไม่จำเป็นต้องมีความรู้สึกต่อตัวตน ตัวเราตัวเขา ไม่ใช่เราปฏิเสธว่าบุคคลมี แต่ที่เราเห็นลึกกว่านั้น เออ มันเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย

เช่น เวลาคนทำไม่ดีกับเรา บางทีพูดไม่ดี ไปตำว่าเรา ในแง่หนึ่ง เราก็เห็น ถ้าเรามองในลักษณะของอริยสัจ ๔ คือเรามองที่เราถูกตำว่า มันก็เจ็บแสบในจิตใจ เพราะว่าเราได้ยึดความรู้สึกว่าตัวตน ผลปรากฏก็คือความทุกข์ ถ้าเรามองในแง่กระบวนการของเหตุปัจจัย มองคนนั้นที่มาทำกับเรา แทนที่จะมองว่าเขาทำไม่ดีและเขาเคยทำไม่ดีมาก่อน เขาเป็นเพื่อนที่ไม่ดีด้วย คิดเป็นเรื่องราวใหญ่กว่าตัวเขาตัวเรา แต่เรามองในอีกแง่หนึ่ง เออ คนที่เขาทำอย่างนี้เขากำลังสร้างเหตุปัจจัยเพื่อความทุกข์ของตัวเอง สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น เมื่อเป็นอย่างนี้คือเห็นในกระบวนการของทุกข์และการดับทุกข์ เห็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยมีอย่างนี้ ผลปรากฏอย่างนั้น ทำให้เราไม่ถือสาอะไรกับโลกเลย

เราไม่ได้ทอดทิ้งโลก และไม่ได้ปฏิเสธโลก แต่มันทำให้เราอยู่อย่างอิสระ เราเอาอริยสัจ ๔ มาเป็นพื้นฐานของสัมมาทิฏฐิของเรา เป็นการพัฒนาที่ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ เพราะว่าเมื่อไหร่มีอะไรเกิดขึ้น จะสุขก็ดีจะทุกข์ก็ดี ถ้าเราเอาความรู้สึกต่อตัวตน มันจะตะครุบเอาทันที เมื่อความรู้สึกต่อตัวตนตะครุบเอา มันก็อุ้มความทุกข์ไว้ เหมือนกับกอดไว้เลย อย่างนี้มันไม่สมควรกับผู้ปฏิบัติ

หลวงพ่อกษานยกตัวอย่าง เวลาเรายึดไว้ต่อความรู้สึกของตัวเรา ตัวตนของเรา เหมือนเราเป็นทหารอยู่ในสนามรบ แต่ว่าเขาชอบย่นขึ้น ย่นขึ้นในสนามรบก็ถูกยิงทุกที มันก็เจ็บเรื่อง เราอยู่ในโลกเราต้องฉลาด เหมือนอยู่ในสนามรบไม่ย่นขึ้นมาให้เขายิง มันกลัวอยู่แล้ว ถูกเขายิงอีกก็แย่เลย เราไม่เอาความรู้สึกต่อตัวตนมาให้ความสำคัญมุ่งหมาย เราพยายามมองเห็นตามกระบวนการของ

ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ นี่มันเป็นเรื่องอริยสัจ ๔ ทำให้เรามีอิสระในการกระทำ ทำให้เรามีอิสระในการเป็นอยู่ แต่ไม่ใช่ว่าจะทำให้เราไม่มีความรู้สึก ไม่มีหัวใจเลย

พระพุทธเจ้าเองเป็นตัวอย่าง ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดของผู้ที่เห็นอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้งรอบคอบถี่ถ้วน ชีวิตของท่านมีแต่เสียดสี มีแต่เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ สวาททั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ถ้ามองเห็นความทุกข์และเห็นอริยสัจ ๔ วิถีชีวิตก็จะตั้งอยู่ในคุณธรรม เป็นธรรมชาติ เพราะว่าเมื่อได้ตั้งอยู่ในคุณธรรม ก็ไม่สร้างเหตุให้เกิดทุกข์ต่อไป มันเป็นวิถีชีวิตที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

ที่เรายกตัวอย่างพระพุทธเจ้าก็ดี หรือสาวกก็ดี เพื่อเป็นตัวอย่าง แต่ว่าเราทุกคนที่เป็นมนุษย์อยู่ในสังคมมีหน้าที่การงาน มีหน้าที่ในครอบครัว ถ้าเรายังเล็งเห็นอริยสัจ ๔ การอยู่ในโลกก็จะราบรื่นมากขึ้น คำนวนยามว่าก็เท่า เป็นหมิ่นเป็นแสนเท่า เพราะว่าที่เราทุกข์โดยไม่รู้ตัว เป็นธรรมดาของมนุษย์ อย่างที่พระพุทธเจ้าใช้คำศัพท์ว่าปุถุชนคือผู้หนาด้วยกิเลส ไม่เข้าใจในหลักของความเป็นจริง トラบใดที่เรายังไม่บรรลุเข้าสู่กระแสของธรรมะ อย่างน้อย โสดาบัน มันก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ ยังมีกิเลส รู้เห็นตามความเป็นจริงก็ยังไม่แก่กล้าเท่าที่ควร การพิจารณาหรือการยกประเด็นของอริยสัจ ๔ เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เราฝึกหัดปฏิบัติ

เวลาเราพิจารณาอริยสัจ ๔ ที่ ๑ พิจารณาเรื่องความทุกข์ ก็เพื่อให้มีความสลดใจหรือสังเวช สังเวช แปลเป็นภาษาไทยก็สลด

ใจเหมือนกัน แต่สติใจภาษาไทย มันคล้ายๆ ว่าเศร้าใจหรืออะไรสักอย่าง *สังเวคะ* สติใจในภาษาบาลี จะมีความกระตือรือร้นในการทำความดี สังเวคะมันจะปลุกเร้าให้ปฏิบัติ เป็นความรู้สึกที่ต้องพยายามกระตุ้นให้เกิดขึ้น ปลุกเร้าให้มีกำลังใจ เพราะเราเห็นโทษของการอยู่อย่างผู้มีความทุกข์ครอบงำ เรียกว่าความทุกข์มันก็ร้อน การมีร่างกายก็มีความทุกข์ จะอายุน้อยก็ดี อายุมากก็ดี มันก็ทุกข์ แต่มันทุกข์ต่างกัน มีอายุน้อยก็ยังสามารถเจ็บไข้ได้ป่วย หรือถึงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ยังรู้สึกเมื่อย เพลีย มันเรื่องธรรมดา เพราะว่ามีร่างกาย ในที่สุดเวลาอายุมากขึ้นๆ โรคภัยไข้เจ็บมันแทรกซ้อนเข้ามา กำลังของตัวเองก็น้อยลง อย่างหลวงพ่อบุญมาท่านเคยพูด ท่าน ๖๐ กว่าแล้ว ท่านก็พูด แต่ก่อนอายุน้อยๆ จะได้พูดเรื่องออกกำลังกาย เดี่ยวนี้มีแต่กำลังออก ก็เป็นอย่างนั้น

อாதมาก็รู้สึกเหมือนกัน อายุมากขึ้นก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่ก็เป็นธรรมชาติของการมีร่างกาย มันทุกข์ มันแอบแฝงอยู่ในร่างกาย เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย มันไม่ตายตัวว่าจะหายหรือไม่หาย จะหายเมื่อไหร่ จะหายตามปรารถนาหรือไม่ นี่เป็นลักษณะของความทุกข์อีกแบบหนึ่ง ทุกข์ของร่างกายที่เจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์ในจิตใจที่ว่ามันจะหายเมื่อไหร่ ก็รับรองไม่ได้ ทานยาไปก็รับรองไม่ได้ว่าจะหายเมื่อไหร่ หรือจะหายจริงๆ ก็ไม่รู้ ทุกคนตั้งความหวังจะหาย แต่ว่าทุกคนก็ตาย มันคอยรักษาตัวเมื่อไหร่จะหาย อ้าว เอาไปเผาเลย มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต มันเป็นความทุกข์ ก็ต้องพิจารณา

เรื่องจิตใจก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราพบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจ มันไม่มีใครปรารถนาอย่างนั้น มันก็เป็นทุกข์ เมื่อไหร่เราได้สิ่งที่รัก

ที่ขบใจ แต่มันต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น มันก็เกิดความทุกข์
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มันก็ทุกข์ เป็นสิ่งที่เราพบทุกวันๆ แต่เรา
มักจะไม่ยกขึ้นมา นี้อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เราก็อำพวาม
เป็นอย่างนั้น ไม่น่าเป็นอย่างนี้ อยากให้เป็นอย่างอื่น ตัวนี้คือตัว
เหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป เราไม่ยอมรับความเป็นจริง และไม่ยก
ขึ้นมาเป็นประเด็นพิจารณาว่าธรรมชาติในโลกนี้มีอริยสัจ ๔ ครอบงำ
มีทุกข์ มีเหตุให้เกิดความทุกข์ มีการดับทุกข์ และก็มีหนทางที่จะ
ดับทุกข์ มันเป็นสิ่งที่เราต้องยกขึ้นมา เป็นสัจธรรม เป็นความจริง
เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ได้ฝึกหัดตัวเอง จะได้เห็นชัดเจน และจะได้
ตั้งใจอยู่ในสิ่งที่เป็นคุณธรรมเพื่อดับทุกข์ได้

เช่นเดียวกัน เราไม่ควรจะมองข้ามการดับทุกข์ เราไม่ได้
พูดถึงพระนิพพาน เราพูดถึงปัจจุบันในเวลานี้ เราต้องดู มีทุกข์
หรือไม่มีทุกข์ ตามความรู้สึกที่เราสัมผัส เรากำลังประสบ ถ้าเรา
ได้รับความรู้สึกทุกข์อยู่ตลอดเวลา มันก็จะเหลือเกิน มันจะทำให้จิตใจ
ของเราเกิดความสับสนวุ่นวาย กลายเป็นโรคประสาท เพราะมีแต่
ทุกข์ทับถมอยู่ตลอดเวลา แต่ธรรมชาติไม่เป็นอย่างนั้น คือจะมีเวลาที่
เราไม่ทุกข์ แต่โดยปกติธรรมชาติเราก็จะไม่สังเกต พอความทุกข์
ค่อยหมดไป ค่อยหายไป ค่อยเบาลง มันจะคิดวางแผนหาทางทำ
อย่างอื่น จะมองข้ามทันทีเลย จะไม่ตั้งอยู่ในสติของเรา จะไม่สังเกต
รสชาติของความดับทุกข์คืออะไร เป็นอย่างไร

อย่างที่เรานั่งสมาธิกัน เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
มีความทุกข์มึ้น ในแง่หนึ่งก็มีความทุกข์อยู่ แต่ว่าอีกแง่หนึ่งเราจะ
ต้องสัมผัส เออ ช่วงนี้มันก็เบา ช่วงนี้ไม่เท่าไร ช่วงนี้มีรสชาติ

ของความสบายสักอย่าง ยิ่งถ้าใจของเรามันไม่กระตุ่น หานี้หานั้น หรือกระสับกระส่าย เราก็ดูตามธรรมชาติ มันก็จะมีจุดที่มีการดับ ทุกข์อยู่เช่น ลมหายใจเข้า เราต้องสังเกตดู มีความทุกข์แอบแฝง มั้ย ลมหายใจออก ยิ่งโดยเฉพาะเวลา เช่น ลมหายใจเข้ามันก็หยุด ลมหายใจออก จุดนั้นนะมีความทุกข์มั้ย เพราะว่ามันหยุดอยู่ มัน นิ่งอยู่สักพักหนึ่ง เราก็สังเกตดู พยายามเข้าใจ หรือเวลาที่เรากำลัง คิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สติมันทัน แล้วมันก็หยุดการคิดนั้น เวลาหยุด มีความรู้อย่างไร ในแง่หนึ่งเป็นการดับทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เรามักจะมองข้าม เราต้องให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ เพราะว่าจุดนี้เหมือนกับเป็นจุดเล็กๆ ที่เราสามารถขยายให้มากขึ้น เหมือนกับเวลาเราจะงัดอะไรสักอย่าง ก็ต้องเอาอะไรแหลมๆ เข้าไป แล้วกึ่งดัดให้มันเปิดให้ได้

การตั้งสติไว้แล้วสังเกตดู ตรงนี้แหละไม่ทุกข์ ตรงนี้มันเป็น ตัวแหลมๆ เริ่มเปิดๆ ให้เข้าใจว่าการดับทุกข์มีอยู่ ก็จะเป็นกำลังใจ จะได้เริ่มลิ้มรสการดับทุกข์ นี่เป็นวิธีการหรืออุปบายที่ช่วยเรา แทนที่จะรอ โน้น จะได้ดับทุกข์เมื่อใด จะได้เข้าสู่มรรคผลหรือ เข้าสู่เมืองแก้ว พระนิพพาน โน้นเทอญ อย่างนี้มันก็อยู่นอก ห่างจากเรา เราก็ต้องเป็นผู้โน้มเข้ามา เพื่อได้เริ่มสัมผัส แล้วก็ให้กำลังใจว่ามีหนทาง หนทางก็ไม่อื่นไกล ศีล สมาธิ ปัญญา, ทาน ศีล ภาวนา อริยมรรค ๘ เราก็รู้กัน ก็ฝึกหัดเอา หรืออานาปานสติที่เรากำลังอบรมอยู่ก็เป็นหนทางที่ช่วยให้เริ่มเปิดช่อง เริ่มงัดความทุกข์ออกจากจิตใจให้ได้ เป็นอุปบาย

ในการใช้อริยสัจ ๔ เป็นประเด็นในการพิจารณา ถ้าจะพูดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ มันเหมือนกับลดคุณค่า เพราะว่ามันก็เป็นจุดที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเองพูดเอกลักษณ์และความสำคัญในพระพุทธศาสนาอยู่ที่อริยสัจ ๔ ที่ท่านได้เกิดมาในโลกนี้ แล้วก็ได้สะสมบารมีไม่รู้กี่กัปก็กลับ เพื่อเกิดมาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแสดงธรรมให้หมู่มนุษย์ ก็เพื่อแสดงถึงอริยสัจ ๔ เรื่องนี้เราไม่ควรมองข้ามเลย เราควรที่จะยกขึ้นมาเป็นส่วนหนึ่ง เป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติ

สำหรับวันนี้ก็ให้ข้อคิดในธรรมะ ต่อจากนี้ไปก็ขอให้นั่งสมาธิ เติบงกรรมตามอัยยาศัย ทำจิตใจสงบและพิจารณาข้อธรรม





๑๓

ผู้ถาม : การสวดมนต์มีประโยชน์อย่างไร ได้บุญหรือไม่

พระอาจารย์ : อ้อ มันก็แล้วแต่ ถ้ามันนั่งบ่นไม่พอใจก็ไม่ได้บุญ คือ การสวดมนต์ก็มีประโยชน์ที่ได้การระลึกถึง อย่างที่เราสวดก็ระลึกถึงคุณของพระศรีรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็ได้ ทบทวนเอกลักษณ์ของสิ่งที่เป็นสรณะที่พึ่งของเรา ที่เราสวดนั้นส่วนมากยกจากพระไตรปิฎก เป็นสำนวนที่ใช้ในสมัยพุทธกาล ได้จำแนกเอกลักษณ์ของพระพุทธเจ้า อย่างคำศัพท์ว่า *อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ วิชาจรณสัมปันโน สุกโต โลกวิทู* ฯลฯ นั่นคือ ยกมาจากพระไตรปิฎกทั้งนั้น และแต่ละข้อมีความหมาย ถ้าหาก เราได้ท่องไว้อยู่ในจิตใจของเรา โดยเฉพาะเวลาแปล ก็กลายเป็นสำนวนที่จะผุดขึ้นมาในจิตใจเป็นครั้งคราว มันก็ดี ทำให้เราระลึกถึงคุณธรรมที่เราเองสามารถอิงอาศัย คือ นอกจากการระลึกถึงข้อธรรมะ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็มีสิ่งอื่น อย่างระลึกถึงการแผ่เมตตา ระลึกถึงอสุภกรรมฐาน ระลึกถึงลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็การอุทิศส่วนบุญกุศล ก็เป็นบุญทั้งนั้น

อีกแง่หนึ่ง เป็นการเตรียมจิตใจก่อนที่จะภาวนา เพราะ ว่าตั้งแต่สมัยโบราณ ก่อนจะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม ก็จะใช้เวลา ในการทบทวนคุณธรรม คือ เป็นการวางรากฐานในจิตใจให้มั่นคง กับสิ่งที่ดีงาม เวลานั้นสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็กลายเป็นว่าจิตเป็นบุญอยู่แล้ว

อีกแง่หนึ่งของการสวดมนต์และการทำเป็นหมู่เป็นคณะ ก็ เป็นการปลุกเร้าวิริยะความพากเพียร ก็เป็นการเตรียมจิตใจที่ดี

ผู้ถาม : จิตมักไปเกาะอยู่กับทสวดมนต์ จะมีอุบายแก้อย่างไร ดีเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็แล้วแต่มันเกาะในลักษณะไหน เกาะในลักษณะที่ ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม นึกถึงผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจาก ทุกข์ ปฏิบัติเพื่อสมควร อย่างนั้นมันก็เกาะสิ่งที่เป็นคุณธรรม ทำให้ จิตใจผ่องใสก็ได้

แต่ถ้าหากว่าเกาะด้วยความวิพากษ์วิจารณ์ หงุดหงิดรำคาญ มันก็ไม่ใช่กุศลเท่าที่ควร เราก็ต้องดูว่ามันเกาะในลักษณะไหน ถ้า มันเกาะทางที่ดี มันเป็นสื่อที่ทำให้จิตใจสงบได้ ทำให้จิตใจมีพื้นฐาน ที่ดี เราสามารถที่จะประกอบในการปฏิบัติของเราได้

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์กรุณาขยายความในบทสวดมนต์ที่ว่า กาย ในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

พระอาจารย์ : อันนี้มีการวิพากษ์วิจารณ์มา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว ไม่ใช่ว่าอาตมาจะพูดให้เด็ดขาดได้ แต่ว่าคือ เวลาเราดูกายในกาย

คือ แทนที่จะดูว่ากายของเรา กายของผู้อื่น กายที่เราอยากให้เป็น กายที่เราไม่อยากให้เป็น ในกาย เราก็ก็นิ่ง เออ กายในกาย เท่านั้น ไม่เพิ่มเติมข้อความ ไม่แทรกความพอใจความไม่พอใจ ความวิพากษ์วิจารณ์ของจิตให้เพิ่มเติม มันเพียงแต่กายในกาย หรือเวทนาในเวทนา เช่น เรามีเวทนา เช่น สุขเวทนา แต่เราก็ก็นิ่งรู้สึกล้วน เดี่ยวจะเป็นบาป อาศัยกิเลสหรือเปล่า จะทำให้เป็นปัญหาหรือเปล่า หรือเอาสุขเวทนาเป็นเหตุให้ปรุงแต่ง เราก็ก็นิ่งจะได้โน่นนี่

อันนี้มันไม่ได้ดูเวทนาในเวทนา มันดูความปรุงแต่ง และถูกเวทนาเป็นเหตุให้ปรุง ทำให้วุ่นวาย ถ้าเรากลับมาดู เวทนาในเวทนา สุขก็คือแค่สุขเวทนา ทุกขเวทนาจึงทุกขเวทนาในเวทนานั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ได้เป็นของของเรา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา ไม่ได้เป็นเหตุให้เกิดความปรุงแต่งในเรื่องอื่น ไม่ทำให้มีปัญหาตรงๆ ไม่มีปัญหา ส่วนมากชีวิตของมนุษย์เรา ที่จริงก็มีปัญหาอะไร แต่อุดสำหไปหาปัญหาใส่ไว้ มันก็วุ่นวาย ถ้าเราดูกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มันหมดเรื่องจริงๆ มันสบาย

ผู้ถาม : ชั้นนี้มีหน้าที่ปรุงแต่งเป็นธรรมชาติ เราอยากให้ชั้นนี้ปรุง กิเลสหรือปรุงกุศลธรรม สอบถามว่า เราสามารถแทรกแซงหรือโน้มนำชั้นนี้ให้ปรุงกุศลธรรมได้ด้วยหรือคะ แล้วทำอย่างไร

พระอาจารย์ : อันนี้แหละที่แนะนำมาตั้งแต่วันแรก ก็เป็นวิธีการเท่านั้น ในการทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น คือเป็นหน้าที่ของเรา กุศลธรรมก็ดี อกุศลธรรมก็ดี ก็เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องเอาใจใส่และปลุกเร้ากำลังของเรา ถ้าเรานิ่งถึง *สัมมาวายามะ* ความพากเพียรชอบ คือไม่ได้อยู่ที่การกระทำภายนอก อยู่ที่สภาพจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

การลงทุนกำลังเวลามีอกุศลธรรมเกิดขึ้น อันนี้เป็นสิ่งที่น่าจำไว้ ท่องเอาไว้เลย คือ “ยอมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารถนาความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น” คือยับยั้งไว้ นี่เป็นความพยายาม “ยอมทำความพอใจให้เกิดขึ้น...” ก็เป็นที่น่าสังเกต เวลาเราพูดถึง *สัมมาวายามะ* ความพากเพียรชอบ คือเราต้องมีความพอใจในสิ่งที่กำลังทำ “...ยอมพยายาม ปรารถนาความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว” เรามีหน้าที่สำหรับอกุศลที่ยังไม่เกิด ก็ต้องยับยั้งไม่ให้เกิด และอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องมีความพยายามที่จะละให้ได้ เราก็ “ยอมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารถนาความเพียร ประคองจิตตั้งไว้ เพื่อจะยังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น” ต้องพยายามปลุกเร้าให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นให้ได้ สุดท้าย “ยอมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบุลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ แห่งอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว” เมื่อเกิดอกุศลธรรมแล้ว ก็ต้องพยายามให้มันงอกงามขึ้น

สำหรับการปฏิบัติ ทั้งหมดก็อยู่ที่สภาพของจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เราทำหน้าที่อะไรต่ออกุศลหรืออกุศลธรรม การปฏิบัติทั้งหมดก็อยู่ที่สภาพของจิตในลักษณะนี้ แทนที่จะดูว่าเดินจงกรมได้กี่ชั่วโมง นั่งสมาธิสักกี่ชั่วโมง มันก็ไม่ได้อยู่ตรงนั้น บางคนก็สามารถเดินจงกรมนั่งสมาธิ แต่จิตครุ่นคิดในเรื่องอกุศลตลอดก็ยังมี แต่หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ สิ่งที่เราจะเตือนสติของเจ้าของอยู่เสมอ คือเราทำเพื่อรักษาสภาพของจิตไม่ให้อกุศลครอบงำ และพยายามให้อกุศลธรรมมีโอกาสหยุดขึ้นมาให้ได้

ผู้ถาม : เคยอ่านเจอว่าวิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด แต่ในเมื่อธรรมชาติของขันธมีหน้าที่ปรุงแต่งแล้ว จะสามารถหมดความคิดได้อย่างไร หรือ หมายถึงความคิดที่เราปรุงแต่งเองต่อ ไม่ใช่ที่ขันธปรุงแต่ง

พระอาจารย์ : โอ้ สับสนเนอะ คือเรื่องคิดก็เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติที่สร้างปัญหาให้เจ้าของ เวลาเราปฏิบัติเราก็ต้องใช้ความคิดให้ฉลาด หรือใช้ความคิดในลักษณะที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของอกุศล และสามารถอยู่ในขอบเขตของกุศลให้ได้ เวลาเราปฏิบัติเรื่อยๆ เข้มแข็งมากขึ้น จิตใจเริ่มสงบและหนักแน่นมากขึ้น เรื่องการคิดมันก็จะเบาลง เพราะว่ามันไม่จำเป็น มันเป็นส่วนเกินของจิตใจ คือเราสามารถจะใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ แต่ในลักษณะของความสงบและความแจ่มใสของจิตและความบริสุทธิ์ของจิต มันเป็นเรื่องที่ค่อยน้อยลงๆ แต่มันน้อยลงเอง คือเราเห็นคุณค่าของความแจ่มใส แทนที่จะทำให้จิตพะรุงพะรังเรื่องการคิด ถึงจะเป็นความคิดที่เป็นกุศล แต่มันก็ทำให้เหนื่อย

มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าเล่าถึงประสบการณ์ของท่าน คือท่านก็ประทับพระองค์จิตใจให้อยู่ในกุศล คือท่านสามารถที่จะคิดเป็นกุศลธรรมล้วนๆ ทั้งวัน หรือทั้งคืน หรือทั้งวันทั้งคืน แต่ถึงอย่างนั้น มันก็ทำให้เหนื่อย จึงเป็นเหตุให้สละความคิดนั้น เพื่อเข้าสู่จิตใจที่สงบผ่องใส จิตจะผ่องใสผ่องแผ้ว จะนิ่ง ไม่ใช่เพราะบังคับ แต่เมื่อได้ฝึกเห็นคุณค่าของความแจ่มใสและความผ่องใส นั้นก็จะเลือก เหมือนกับเรามีอาหารตรงหน้า อย่างหนึ่งเป็นอาหารที่ประณีต อีกอย่างก็กลายเป็นกากอาหาร มันก็ง่ายในการเลือกราก็เลือกอาหารประณีต

เช่นเดียวกัน เวลาจิตของเราเริ่มมีความสงบจริงๆ แจ่มใส เราก็เลือกความสงบดีกว่า แต่ว่าสาเหตุที่ได้ถึงขนาดนั้น เพราะว่าได้อาศัยการฝึกหัดปฏิบัติ การใช้ความคิดที่ได้ปลุกเร้ากุศลธรรมให้เกิดขึ้น มันเลือกความสงบ เพราะว่ากุศลธรรมได้ทำหน้าที่เรียบร้อยแล้ว

ผู้ถาม : การจะงดให้อาหารแก่นิรณันท์ ที่พระอาจารย์สอนว่าให้รู้ตัวนั้น หมายถึงการพยายามตามรู้ความรู้สึกในจิตใจของเรา เช่น ตอนกลางคืนเรากำลังนอน แล้วมีเสียงปิดประตูดังปัง แวบแรกก็รู้สึกคือรู้ว่าเป็นเสียงประตู แต่ก็ตามมาติดๆ ด้วยความรู้สึกว่าน่าจะระวังปิดเบาๆ กว้านี้ ซึ่งก็ฉกคิดได้ว่านิรณันท์ตัวโกรธไม่พอใจน่าจะได้อาหารแล้ว ความรู้สึกดำหนินั้นก็หยุดไป และความพยายามคิดว่าเขาคงไม่ได้ตั้งใจก็เข้ามาแทน อย่างนี้ถือว่าเป็นการใช้เมตตา มาช่วย และเป็นกรงดให้อาหารนิรณันท์ตัวโกรธใช่หรือไม่ หรือมีวิธีอื่นที่ดีกว่า กรุณาแนะนำด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : อันนี้เป็นลักษณะอย่างว่า เพราะเรามีโอกาสที่จะเลือก เราจะเลือกสนับสนุนความโกรธ ความไม่พอใจ หรืออยากได้เฟลิตเฟลินในกามารมณ์ หรือจะเลือกเอาความง่วงเหงาหาวนอน เราก็เลือกได้ทั้งนั้น แต่ว่าปกติเราไม่ค่อยได้สังเกต ในเวลาเราดอาหารคือเราก็ไม่สนับสนุน ส่วนหนึ่งก็คือเราไม่สนับสนุน อีกส่วนหนึ่งคือเราให้อาหารกับสิ่งที่เป็นคุณค่ามากกว่า เช่นเราให้อาหารกับเมตตากรุณา ให้อาหารกับความเสียสละ ให้อาหารกับการปลุกเร้า ความเพียรในจิตใจ คือส่วนหนึ่งถึงดอาหาร คือไม่ให้ มันจะโผล่อีกอย่างหนึ่ง เราก็สนับสนุนสิ่งที่ตรงกันข้าม

ผู้ถาม : คำถามนี้มีมาทุกครั้งเลยเจ้าคะ สัตว์เหล่าใดมีชั้น ๕ ชั้น มีชั้น ๔ ชั้น มีชั้นชั้นเดียวเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อันนี้คำถามจะมีแทบทุกครั้ง คือ ๕ ชั้น มนุษย์ กิตติ สัตว์ไตรภวนกิตติ เทวดาแทบทุกภูมิทุกชั้นแทบทั้งนั้น ที่เป็นชั้น ๔ ชั้นก็จะอยู่พรหมโลก คือไม่มีร่างกาย แต่เฉพาะพรหมสูงๆ แม้พรหมชั้นต่ำก็ยังมีกายทิพย์อยู่ ชั้น ๔ ชั้นก็จะมี *เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ* คือเป็น ๔ ชั้น แต่ที่ไม่มีรูปร่าง มีแต่จิตล้วนๆ บริสุทธิ์ ชั้นชั้นเดียว คือมีแต่ร่างกาย ไม่มีจิตใจ

หลวงพ่อบอกท่านก็เคยถาม คินวันพระ ญาติโยมมาฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ท่านก็ถามเหมือนกัน ญาติโยม มีใครรู้ สัตว์ไหนมีชั้นเดียว ก็มีโยมฉลาดคนหนึ่ง สนิมนต์บักหอยบ่น้อ คือหอย ไม่ใช่ๆ ที่ว่าชั้นเดียว คือเหลือแต่ร่างกาย ไม่มีจิตใจ อันนั้นเป็นชั้นพรหมอีกชั้นหนึ่ง คือเรียกว่า อสังขญีพรหม คือผู้ปฏิบัติที่เก่งในเรื่องสมาธิ สามารถข่มจิตได้ และคงมีข้อรังเกียจต่อจิตใจในการคิดนึกและการเคลื่อนไหวของจิต และจะมีความรู้สึก ถ้ามีจิตก็มีทุกข์ ถ้าไม่มีจิตก็ไม่มีทุกข์ อาศัยสมาธิข่มจิตไว้ ถ้าตายในเวลานั้น ในการข่มจิต คือมันมีกำลังจิตสูง ภาพที่เกิดขึ้นเขาเรียกว่าอสังขญีพรหม มีแต่ร่างกายไม่มีจิตใจ อยู่ตั้งนาน แต่ไม่มีความรู้สึกอะไรสักอย่าง อยู่อย่างนั้นนานๆ พอจบ การจุดนั้นก็ลงมาเวียนว่ายตายเกิดต่อไป มันเป็นภพหนึ่งภูมิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าพูดถึง แต่ท่านก็ไม่ได้สรรเสริญ คือเป็นความสามารถของผู้ปฏิบัติบางคน แต่ว่าเป็นความสุดโต่งที่ไม่ควรปรารถนาหรือปรารถนา

ผู้ถาม : การกำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงไม่ได้เดินจงกรมและนั่งสมาธิจะช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าหรือไม่ ถ้าช่วย ท่านอาจารย์กรุณาเมตตาสอนวิธีกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : นอกจากการนั่งสมาธิและเดินจงกรม จิตของเรายังสามารถเกิดกิเลสหรือเปลา่ ก็สามารถ มันก็จำเป็นต้องหาวิธีประคับประคองสติปัญญาในการกระทำอื่นๆ อิริยาบถที่พระพุทธเจ้าเองท่านพูดถึง ก็การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ปกติเราก็สับเปลี่ยน ๔ อิริยาบถนี้ เช่นการนั่งสมาธิกับการเดินจงกรมก็เป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งเรายังต้องประคับประคองสติไว้ เวลาเรายืนและเวลาเราได้นอนพักผ่อน ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่เราอาจจะตีความได้ว่าอิริยาบถย่อย ก็อยู่ในสติปัญญา ๔ ที่พระพุทธเจ้าให้เรากำหนด สติสัมปชัญญะ คือความรู้รอบคอบถี่ถ้วน ในทุกอย่างที่เราทำ คือจะเหยียดแขนก็ดี จะเอาแขนเข้ามาก็ดี เท้าก็ดี จะสัมผัสอะไรก็ดี จะได้ทำหน้าที่อื่นๆ ก็ดี จนกระทั่งการพูดการคุย การเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ การทำหน้าที่อื่นๆ จนกระทั่งแม้แต่เข้าห้องน้ำ คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นที่ตั้งแห่งสติ ซึ่งเราก็ควรให้ความสำคัญ ให้ความสนใจ ที่เราปฏิบัติอย่างนี้ นั่งสมาธิเดินจงกรม ก็เพียงแค่เป็นการฝึกหัด เหมือนกับเป็นการฝึกซ้อม แต่เวลาเราออกจากกรรมฐาน ก็เป็นการเข้าสนามภาคปฏิบัติจริงๆ เราจะได้ดำเนินสติมากน้อยแค่ไหน เราจะรักษาจิตให้เป็นกลางมากน้อยแค่ไหน คือเราจะต้องพยายามเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน และก็เพื่อให้มีสติประคับประคอง หรือ ศิล สมาธิ ปัญญา ทั้งหมดของอริยมรรค ๘ เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ถาม : เมื่อนั่งภาวนาจนจิตสงบแล้ว คำภาวนาและลมหายใจหายไป เหมือนไม่ได้หายใจ ความปวดเมื่อยหายไป กายเบาจิตเบา บรรยากาศรอบตัวสว่างนวลๆ เหมือนนั่งอยู่คนเดียวในอีกโลกที่สงบสบาย ศิษย์นั่งดูความสงบสักพักใหญ่ก็เริ่มมีลมหายใจ เริ่มรู้สึกเมื่อย ศิษย์นึกถึงบทสวดมนต์ที่ท่านอาจารย์ให้สวด จึงนำมาพิจารณาความตาย อាកาร ๓๒ ว่ามันไม่เที่ยง ไม่สวยงาม สกปรก ศิษย์ก็เห็นตัวเองเป็นโครงกระดูกนั่งอยู่ ศิษย์ควรทำอย่างไรต่อไปเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ลักษณะนี้ เวลาจิตใจสงบ ก็ดี ดีมากทีเดียว เพราะว่าเราลืมนรสของความสงบ ลืมนรสของธรรมะ ก็ทำให้แฉ่มชื่น แต่ว่ามันก็แสดงถึงลักษณะของความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง คือ มันไม่เที่ยง แม้แต่ความสงบ เป็นของประณีต ของที่เราปรารถนา ก็เป็นของไม่เที่ยง เราก็ต้องพยายามที่จะทำให้จิตใจของเราเหมือนกับซุบไว้ในความสงบ เพื่อจะมีความพอใจและยินดีในความสงบนั้น ก็ทำให้มีกำลังจิต แต่เวลามันหมดวาระของความสงบนั้น เราก็ต้องยอมรับและยอมรับพิจารณาในการเปลี่ยนแปลง ในความไม่เที่ยง แม้แต่ของประณีต

เราก็ดูร่างกายนี้ จิตใจนี้ คือจะทำให้ชัดเจน ร่างกายนี้จิตใจนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นของเราที่แท้จริง มันมีแต่กระบวนการของเหตุปัจจัย สมควรที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น สมควรที่จะมีการปล่อยวาง ซึ่งตัวนี้เป็นกำลังใจ เราไม่อาศัยทฤษฎีแล้ว คือเป็นสิ่งที่เราเห็นชัดเจน เห็นด้วยตัวเอง เมื่อเห็นด้วยตัวเองก็เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจยิ่งเบิกบาน สามารถที่จะปล่อยกิเลสและอุปาทานในจิตใจออกไปได้ เป็นหนทางของพระพุทธเจ้า

ผู้ถาม : เวลานั้นสมาธิหรือเดินจงกรม ขณะภาวนาพุทธโธ มักจะมี ความคิดเรื่องความรักที่ไม่สมหวังขึ้นมาตลอด ต้องตั้งสติแล้วตัดทิ้งไป เรียนถามว่าควรทำอย่างไร หรือคิดอย่างไรจึงจะลืมได้

พระอาจารย์ : เราก็เพียงแต่ดูให้ดี คิดเรื่องความรักที่ไม่สมหวังที่ไม่สมปรารถนานั้นไม่มีความสุข ก็ดูให้ดี คือในเวลานั้น มันก็ไม่ให้มีความสุข เวลาผ่านไป เรากลับไปคิดอีกก็ไม่ให้มีความสุข มันก็สมควรที่จะปล่อยวาง และระมัดระวังอย่าไปตั้งความปรารถนาอีก เดียวก็ชอบคิดว่า ครั้งนั้นไม่สมหวังแต่ต่อไปคงจะได้ อย่างนี้ลำบาก

อย่างที่หลวงพ่อบอกว่าความมนุษย์ ว่าเป็นผู้หาเรื่อง คือเราก็ดูเป็นลักษณะธรรมดา แต่ลักษณะธรรมดานี้ก็มีรสชาติเป็นทุกข์ เรามองเห็นความทุกข์ มันไม่ใช่เพื่อรังแกเจ้าของหรือดูถูกเจ้าของ แต่เพื่อให้ดูว่าธรรมชาติของชีวิต มีทั้งสมหวังทั้งไม่สมหวัง รสชาติมันก็แตกต่างกัน ความสมหวังก็สามารถที่จะแปลงเป็นความไม่สมปรารถนาก็ได้ คืออะไรๆ ก็ไม่แน่นอนทั้งนั้น เราก็พิจารณาความไม่แน่นอน และอยู่ด้วยความปล่อยวาง อย่างนี้ก็เป็นผู้มีอิสระ เวลาผู้มีอิสระ ในอนาคตเราก็มีทางเลือก

ผู้ถาม : จิตเป็นอนัตตา เกิดดับตลอดเวลา การเวียนว่ายตายเกิด เป็นรูปรูปนามชุดใหม่ที่ไม่ใช่เราขณะนี้ใช่ไหมเจ้าคะ ตัวเราจริงๆ ก็ไม่มี แล้วไปเกิดใหม่ได้อย่างไร

พระอาจารย์ : ที่ว่าชีวิตที่เกิดใหม่ก็ไม่ได้เป็นของเรา แต่ไม่ได้เป็นของผู้อื่น กระบวนการของกรรมยังมี อย่างที่เราสวด ทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือเราจะต้องรับผลของ

กรรมนั้นๆ ต่อไป คือไม่ใช่ว่าเป็นตัวเป็นตนที่เที่ยงแท้ถาวร จะได้เป็นผู้รับ แต่กระแสของการเปลี่ยนแปลงนั้น ที่ได้ทำเหตุปัจจัยไว้ ก็ต้องยอมรับผลเพราะเป็นลักษณะของธรรมชาติ แต่ว่าการเปลี่ยนแปลงไม่มีแก่นมีสารอยู่ในนั้น ไม่มีอะไรที่เที่ยงถาวรอยู่ในนั้น ก็เป็นหลักของความเป็นจริง ตรงนี้แหละเรียกว่าอนัตตา อย่างที่อาตมาพูดในลักษณะของสัมมาทิฏฐิ ๒ ประเด็น *โลกียสัมมาทิฏฐิ* เกี่ยวกับโลก และของสมมุติในโลกนี้ และสัมมาทิฏฐิโลกุตตระ ความเห็นชอบที่พาให้เราพ้นจากโลกไปได้ มันก็อยู่ด้วยกัน แต่มองกันคนละประเด็น

กฎแห่งกรรมเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่เราจะต้องรู้จักกับผิดชอบ เพราะว่าผลมันก็เกิดขึ้น ถ้าเราเป็นผู้ทำ ผลก็จะมาหาเรา แต่ในอีกแง่หนึ่ง เวลาเรามองอย่างลึกๆ ที่เรามีตัวตน ก็เพราะเรามีความยึดมั่นถือมั่น เวลาเรามองด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น และถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน มองเห็นกระบวนการในลักษณะที่เป็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์หนทางที่จะดับทุกข์ คือเรามองเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เราไม่จำเป็นต้องเอาความรู้สึกต่อตัวตนแทรกซ้อนเข้าไป นี่เป็นโอกาสที่จะได้ไม่เกี่ยวพัน จะได้มองเห็นอนัตตาชัดเจน

แต่ทั้ง ๒ ประเด็น คือกฎแห่งธรรมชาติ เมื่อมีเหตุก็ต้องมีผลเกิดขึ้น ก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องยอมรับและวางตัวให้ถูก เพื่อสร้างเหตุ เราพึงปรารถนาความสุขสบาย และการพ้นจากความทุกข์ เราก็ต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมกับความปรารถนาของเรา

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์โปรดเมตตาชี้แนะ ควรนำธรรมะข้อใดมาช่วยลดความวิตกกังวลเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือเรื่องวิตกกังวล เราจะต้องดูในลักษณะของความวิตกกังวล เวลาเราวิตกกังวล เราก็สร้างภาพ โอ มันจะมีอันนี้เกิดขึ้น จะมีอันนั้นเกิดขึ้น เขาจะว่าอย่างนี้ เราจะเป็นอย่างนี้ มันสร้างขึ้นมาให้หมดครบชุด เบ็ดเสร็จเลย แต่เพียงแต่ถามว่า มันจริงหรือเปล่า มันก็จริงในการปรุงแต่ง แต่ในโลกของความเป็นจริงก็อาจไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้

เพียงแต่ไม่เชื่อในความวิตกกังวลนั้น มันทำให้จิตพลิกได้ เหมือนมีนิทานเด็กที่ตะวันตก พวกเราก็อาจเคยได้ยิน วินนี่-เดอะ-พูห์ (Winnie-the-Pooh) เป็นหมี มีเพื่อนเป็นหนูเล็กๆ ชื่อพิกเลต มันซึกกล้วยซึกังวล วันหนึ่งเขากำลังเดินในป่า วันนั้นลมแรง ฝนทำท่าจะตก ไปไม่ถึงก็หล่นลงมา พูห์ก็เดินเฉยเลย แต่พิกเลตเกิดความกังวล กลัว หักขึ้นมา พูห์ จะทำอย่างไรถ้าหากกิ่งไม้หักลงมาทับเรา ก็เป็นคำถามที่น่าถาม แต่วินนี่-เดอะ-พูห์ ก็คิดอีกที แล้วก็ตอบ แล้วจะทำอย่างไร ถ้าหากว่ามันไม่ตก ก็คิดแค่นี้แหละ มันก็หมดปัญหา เราก็ต้องดูความกังวลของเรา มันสร้างภาพขึ้นมา แต่มันจริงมากน้อยแค่ไหน และถ้าหากว่าไม่เป็นตามที่เรากังวลเรากลัวแล้ว มันจะเป็นอย่างไร ก็คิดแค่นี้แหละ

ผู้ถาม : ศิษย์รู้สึกท้อแท้ใจ เพราะนิสัยเป็นคนโมโหร้าย ชอบสะสมความโกรธ เมื่อโกรธจัดบังคับคำพูดตัวเองไม่ได้ บางครั้งคิดอยากจะหนีไปตายแต่ก็ไม่กล้า ศึกษาธรรมและปฏิบัติมามาก แต่ไม่สามารถแก้ปัญหาตัวเองได้ ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจในการแก้ไขนิสัยไม่ดีของตนเองเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือเห็นอย่างนี้แหละ เห็นโทษเห็นพิษภัย ก็เป็นการเปิดโอกาสให้ออกจากนิสัยนั้น อีกอย่างที่สำคัญ อย่างที่ทำที่นี้คือ เข้าใกล้กัลยาณมิตร เข้าใกล้ครูบาอาจารย์ที่ดี เข้าใกล้ผู้อื่นที่ปฏิบัติที่ดี เข้าใกล้สถานที่ที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ คือการเข้าใกล้กัลยาณมิตร มีเพื่อนที่ดีในธรรมะ ตัวนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ตัวเราเองก็มีความสำคัญต่อข้อบกพร่อง แล้วก็มีความปรารถนาที่จะไม่เอานิสัยนั้นมารังแกเรา ก็เป็นสิ่งที่ดีอยู่แล้ว

แต่ที่สำคัญคือ เราแบกภาพนิमितและสัญญาว่า เราเป็นคนนิสัยอย่างนี้ เราเป็นคนไม่ตัวอย่างนี้ เมื่อแบกเอาไว้มันก็ทำให้นิสัยนั้นมีกำลัง การที่เรามุ่งหาธรรมะและพึงอาศัยธรรมะ แทนที่จะพึ่งอาศัยสัญญาและความจำของตัวเอง การคิดนึกปรุงแต่งเกี่ยวกับตัวเอง อย่างนี้จะเป็นวิธีที่ช่วยแก้ แต่ปกติเราก็ชอบแบกความจำ แบกภาพนิमितของตัวเอง มันไม่ยอมปล่อย มันเป็นปัญหาอยู่ที่นี้มากทีเดียว แต่เวลาเราอิงอาศัยธรรมะ เอาธรรมะเป็นที่พึ่ง เราเปิดช่องให้ละเสียซึ่งการยึดมั่นถือมั่นความรู้สึกต่อตัวเอง ไม่ใช่เราไม่รับผิดชอบและไม่เชื่อว่าเราไม่เห็น แต่ว่าเราไม่แบกไว้ เพราะปกติคนเรา พอมีความคิดความรู้สึกว่า เราเป็นอย่างนี้เราเป็นอย่างนั้น เราก็แบกเอาไว้ ไม่ยอมทิ้ง เมื่อเป็นอย่างนั้นเราก็ไม่ยอมพัฒนา เราก็เอาของเก่า ทำคือเก่า อยู่คือเก่า มันก็ไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้พัฒนา แต่ว่าถ้าเราพิจารณาการครุ่นคิดในความรู้สึกต่อตัวเอง แม้แต่การดูถูกเจ้าของ มันก็ยังเป็นการยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน มันก็ทำให้เราไปเกิดเป็นอย่างนั้นซ้ำๆ ซากๆ ก็น่าเบื่อ

อย่างที่หลวงพ่อบุญมา ท่านก็มีสำนวนที่ท่านใช้ เป็นประโยคสั้นๆ แต่เป็นเรื่องจริง คือ เมื่อไหร่ก็ถึงตัวเองก็น่ากลัว

ใจ คือมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ เมื่อไหร่ที่ตัวเองได้คิดแต่เรื่องตัวเอง ก็น่ากลุ้มใจจริงๆ เพราะมันทำให้ตัวเองถูกขังอยู่ในความเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา อยู่ในนั้นแหละ มันก็ไม่เปลี่ยน มันก็จะให้ไปไปตามภาพตามความรู้สึกเหล่านั้น เราก็ไม่เปิดช่องให้ตัวเองได้พ้นจากนั้น มันก็เลยน่ากลุ้มใจ

แต่ธรรมะไม่ได้แคบขนาดนั้น ธรรมะเปิดกว้างให้เราเป็นผู้ตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตั้งอยู่ในคุณงามความดี ตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีทางเลือกมาก

ผู้ถาม : ขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ว่าเราจะทำใจให้ไม่โศกเศร้าได้อย่างไร กรณีที่พ่อแม่เราหรือญาติสนิทเสียชีวิต หนูเข้าใจว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อคิดขึ้นมาที่เรามันก็ไม่สามารถทำใจได้อยู่ดีเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ก็ไม่ใช่แต่พ่อแม่ตายหรือก เดียวเราตายด้วย เมื่อไม่ยอมรับความเป็นจริง มันก็ต้องนำเศร้าโศกเสียใจ แต่มันเป็นสิ่งที่ปกติเราไม่ค่อยกล้า ไม่อยากให้พ่อแม่ตาย ไม่อยากให้พี่น้องตาย ไม่อยากให้เพื่อนตาย แต่โลกทั้งโลกก็กำลังตายอยู่แล้วละ เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราก็จะเป็นอย่างนั้นในอนาคตต่อไป จะหักห้ามมันได้อย่างไร เมื่อเราไม่รับความจริง เราก็รับความทุกข์

อย่างที่เรากำลังพิจารณา ที่เราสวด *ชราธัมโมเมหิ ชะรัง อะนะตีโต* เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ *พยาธิธัมโมเมหิ พยาธิง อะนะตีโต* เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ *มรณธัมโมเมหิ มรณัง อะนะตีโต* เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ *สัพเพหิ*

เม ปิเยทิ มนาเปทิ นานาภาโว วินาภาโว เราจะพลัดพรากจาก
ของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง คือมันเป็นของธรรมดา ขนาด
พระพุทธเจ้าสะสมบารมีมาตั้งกัปป์กัลป์ ท่านก็บรรลุพระสัมมา
สัมโพธิญาณ ท่านเองก็ไม่สามารถหักห้ามกระแสของความเป็นจริง
อันนี้ ท่านเองก็ต้องเสียดูจิตของท่าน ตัวท่านเองก็ต้องลาคณะสงฆ์
เพื่อดับขันธ

มันเป็นลักษณะธรรมชาติ เวลาเราพิจารณาเรื่องผู้ที่เรารัก
เราชอบใจ แทนที่จะคิดว่าทำยังไงจึงจะอยู่กับเราตลอด เราก็ต้อง
พิจารณา ทำยังไงจึงจะได้ทำความดีให้ท่าน เมื่อไหร่จะได้ทำความ
ดีกับเพื่อน ได้เชิดชู ยิ่งโดยเฉพาะพ่อแม่ ท่านก็ให้กำเนิดเรา ทำ
ยังไงจะได้ทำความดีเพื่อจะได้เชิดชูผู้ที่ให้กำเนิดแก่เรา อย่างนี้ก็เป็น
ความคิดที่ทำให้ภาคภูมิใจ

แต่ความคิดที่ว่า ทำยังไงจึงจะไม่ให้พลัดพราก อย่างนี้ก็เป็น
วิธีหาความทุกข์

ผู้ถาม : มีคนมานินทาเรา แม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้วยัง
วนเวียนอยู่ในสมองตลอด แม้จะพยายามไม่คิดถึง เหมือนที่ท่าน
อาจารย์สอนว่า เก็บอาหารเก่ามาเคี้ยวใหม่ มีอุปายในการแก้อย่างไร
เจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือดูให้ดี มันเป็นลักษณะที่ไม่น่าแบก ไม่น่าเก็บ ไม่น่า
วนวนไปหาอีก คือเป็นวิธีดูตามธรรมชาติ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา
ไม่น่ายินดี คือตอนแรกมันจะยังมีกำลัง เพราะเราสะสมมานาน แต่
เราก็ค่อยยกขึ้นมาพิจารณาดู คือมันก็จะขึ้นมาเองอยู่แล้ว เราก็ดู
เออ อย่างนี้มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาที่จะปรารถนา เป็นสิ่งที่ลัด

คุณธรรมของตัวเอง ทำให้กุศลเกิดขึ้น เหมือนกับที่อาตมาอ่าน
ในบทที่ว่าความพากเพียรชอบ คือ ละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เรา
ก็หาอุบายหาวิธีที่จะปล่อยที่จะวาง ที่จะไม่ให้อาหารกับมัน เป็นสิ่ง
ที่เมตตาเอ็นดูตัวเอง

ถ้าเราอยากจะอาศัยคุณธรรมอะไร แทนที่จะพยายามข่ม
ไม่ให้มันเกิด เราก็คิดในลักษณะการปล่อยการวางนั้น มันก็เป็นการ
ให้ของขวัญกับตัวเอง เป็นการเอื้ออารีต่อตัวเอง เป็นความเจริญ
ก้าวหน้าของตัวเอง นี่เป็นการคิดที่เหมือนกับบอญญาตให้ปล่อยได้
เพราะเป็นสิ่งที่ดีงาม

ผู้ถาม : ขอเรียนถามว่าสติและผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : สติเป็นคำศัพท์ที่พระพุทธเจ้าใช้ ผู้รู้เป็นสำนวนที่
ใช้ในภาษาไทย บางทีแต่ละครูบาอาจารย์ก็ใช้ไม่เหมือนกัน บางที
เราก็ต้องเดาๆ เอา

แต่โดยปกติทั่วไป เวลาใช้สำนวนผู้รู้ มักจะเป็นสติประกอบ
กับปัญญาด้วย จะเป็นลักษณะที่บวกกันหรืออิงอาศัยกัน เพราะผู้
รู้ ทั้งรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร และจะรู้คุณรู้โทษในสิ่งเหล่านั้น จะ
เป็นหนทางเข้าสู่ความสงบความบริสุทธิ์ของจิต คืออันนี้เราพูดถึง
ทั่วไปที่เป็นการใช้สำนวนที่สมมุติขึ้นมา ที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้

ผู้ถาม : ความแตกต่างของรูปกับสังขารในชั้น ๕ เป็นอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : รูปกับสังขารในชั้น ๕ เราต้องเข้าใจว่า สังขารมี
ความหมายที่แตกต่างกันในแต่ละกรณี สังขาร โดยความหมายทั่วๆ

ไป แปลว่าสิ่งที่ถูกประกอบ หรือสิ่งที่ประกอบด้วย เป็นเหตุที่บางครั้งเวลาใช้คำศัพท์ว่าสังขารก็หมายถึงร่างกาย แต่ในชั้น ๕ คือรูปก็คือร่างกาย สังขารเป็นเรื่องของจิต

เอกลักษณ์ของสังขารในชั้น ๕ คือมีเจตนา คือมีการเลือก หรือมีความเจาะจง การคิดนึกต่างๆ หรืออารมณ์ที่มีส่วนประกอบต่างๆ เช่นที่เมื่อวานอาตมาพูดเรื่องจิตตสังขาร อันนี้ก็มิสัณญากับเวทนาเป็นราก มันก็จะค่อยขยับขึ้นมาจากนั้น แต่สังขารในชั้น ๕ ที่จริงก็หลากหลาย สติเป็นสังขาร ปัญญาเป็นสังขาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นสังขาร ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสังขาร ความขี้เหนียวก็เป็นสังขาร คือมันเป็นอาการของจิตที่มีส่วนประกอบ แต่ว่าสำคัญคือมีเจตจำนง หรือมีเจตนา สังขารในชั้น ๕ เป็นเรื่องการประกอบของจิต เป็นลักษณะที่มันถูกประกอบ

สังขารต่างๆ ไป ใช้ในกรณีต่างๆ กัน เพราะบางครั้ง เช่น อนิจจา วัชระ สังขารา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง อันนี้จะเป็นสังขารทั้งร่างกายทั้งจิตใจ คือสิ่งทั้งหมดที่ถูกประกอบ จะเป็นเรื่องภูเขาภายนอก หรือจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นส่วนประกอบเป็นสังขาร เป็นวัตถุ แม้แต่เรื่องจิตใจ การคิดการนึก จะคิดสูงก็ดี คิดต่ำก็ดี ก็เป็นสังขารทั้งหมด สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง อันนั้นก็ใช้กว้างที่สุด แต่ในแง่ของชั้น ๕ มันหมายถึงอารมณ์ที่มีเจตจำนง

ผู้ถาม : ขวนจิต (อ่านว่า สะ-วะ-นะ-จิต) คืออะไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อันนี้เรื่องอธิธรรม ถ้าจำได้ถูก ไม่ได้อ่านมาไม่รู้ก็สิบปี มันเป็นการแบ่งขณะจิตเป็นหลายขณะ เวลาจิตปรารถนามรรณ

ต่างๆ จะเป็นขวนจิต คือเป็นการที่มีเจตจำนง และจิตกำลังจะก่อตั้ง มีกำลัง แต่มั่นเรื่องอภิธรรม อาตมาไม่ค่อยถนัดเท่าไร

ผู้ถาม : เราควรมีท่าทีหรือการแสดงออกอย่างไร ต่อบุคคลที่มาเผยแผ่สิ่งที่เรียกกันว่า พงศาวรรณ ซึ่งเรียกพระพุทธเจ้าของเราว่า พระศรีศากยมุนีพระพุทธเจ้า รับบัญชาจากอนุตตรธรรมมารดา มาสอนธรรมะ และตอนนี้หมดยุคของพระพุทธเจ้าพระองค์นี้แล้ว เราควรมีหน้าที่ของชาวพุทธอย่างไรต่อบุคคลเหล่านี้ และบรรดาชาวพุทธที่เข้าไปร่วมหรือเข้าใจตามเขา

พระอาจารย์ : เราเองก็ไม่คุ้นกับเรื่องนี้ มันก็น่าสงสาร ธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็อย่างที่เรารู้ได้สวด คือเป็นอภิลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา เหมือนที่พระพุทธเจ้าเองได้สอน คือพระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตามไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะเหล่านี้เป็นความจริงคืออย่างว่า อริยสัจ ๔ มีความหมาย จะเป็นสำหรับชาวพุทธก็ดี สำหรับชาวคริสต์ก็ดี สำหรับคนไทยก็ดี สำหรับคนต่างประเทศก็ดี เป็นความจริงสากล คือความจริง เราอยู่ที่ไหนมันก็จริงตรงนั้น เราไม่ต้องเถียงกับคน แต่ว่าเราก็ให้มีความมั่นใจ และให้มีการยืนยันในตัวเองว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายอะไร มีรสชาติอะไร อย่างนี้จะมีประโยชน์มากกว่า แทนที่จะไปเปลืองเวลาพูดกับคนที่มือคตอยู่แล้ว เราก็ไม่ต้องไปคิดอะไรมากนัก แต่ว่าเราไม่รังเกียจ เราก็ต้องมีเมตตากรุณา

ผู้ถาม : คำถามสุดท้าย น่าจะเป็นคำขอณะเจ้าคะ ขอให้ท่านพระอาจารย์พิจารณาเวลาเพื่อจะเทศน์เรื่องปฏิจจสมุปปาท โดยย่อเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็เทศน์ตลอดเช้าแหละ ปฏิบัติสมุปปาทแบบย่อ เหตุของทุกข์ ทุกข์ เหตุของการดับทุกข์ การดับทุกข์ นี่เป้าหมายของปฏิบัติสมุปปาท มีอยู่เพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อแสดงอย่างพิสดาร แต่ถ้าเรารู้ไว้ก็ดี อย่างนั้นก็ต้องปฏิบัติต่ออีกอาทิตย์ สองอาทิตย์ จะได้อธิบาย คือเราต้องเลือกประเด็นที่คิดว่าเป็นประโยชน์

อย่างหลวงพ่อบุชชา เวลาท่านพูดถึงปฏิบัติสมุปปาทแบบย่อ ท่านก็พูดถึง คือโครงสร้างของปฏิบัติสมุปปาทก็มีตั้งหลายข้อ *อวิชชาปัจจัย สังขารา* โดยอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงเกิดขึ้น *สังขาราปัจจัย วิญญาณัง* โดยสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงเกิดขึ้น คือไล่ไปตามเหตุปัจจัยที่เกิด จนกระทั่งได้เกิดภพเกิดชาติ เกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

แต่หลวงพ่อบุชชาท่านพูด คือในภาคของความเป็นจริง มันไม่มีเวลาจะไปคิด เออ *อวิชชาปัจจัย สังขารา ฯลฯ* ไล่ไป ท่านว่าเหมือนกับเวลาเราอยู่บนต้นไม้ ถ้าเราตกลงมาจากต้นไม้ เราไม่มีเวลานับกิ่งมันหรือ แต่เรารู้ว่าเวลาถึงดินมันจะเจ็บ ก็เท่านี้แหละ ก็เป็นปฏิบัติสมุปปาทแบบย่อ รู้แต่ว่ามันจะมีทุกข์

เรื่องอริยสัจ ๔ แท้จริงก็เป็นปฏิบัติสมุปปาทแบบเป็นแกนๆ คือเหตุและปัจจัย เหตุและผล เหตุของการเกิดความทุกข์ และผลคือความทุกข์ เหตุของการดับทุกข์ และผลก็คือการดับทุกข์จริงๆ นี่เป็นเป้าหมายของปฏิบัติสมุปปาท เพื่อเข้าใจว่าเหตุปัจจัยที่แท้จริงคืออะไร มีส่วนประกอบอย่างไร แต่เวลาแสดงอย่างพิสดารก็ละเอียด แต่ก็น่าสนใจมาก คือเราพูดถึงปัญญาของพระพุทธเจ้า ท่านก็น่าอัศจรรย์จริงๆ ท่านรู้ท่านเข้าใจในจิตของมนุษย์เรา และหนทางที่จะบรรลุที่จะได้จริงๆ คือคิดที่ไรก็ซาบซึ่งจริงๆ



๑๔

เมื่อเข้าใจได้ให้ข้อคิดในธรรมะเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ แต่เนื่องจากอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องสำคัญ และเป็นเรื่องที่สมควรให้ความชัดเจนยิ่งขึ้น คิณนี้ก็จะพยายามอธิบายเพิ่มเติม

พระพุทธเจ้าเคยให้การอุปมากับจิต เหมือนลำธารน้ำที่ใสสะอาด สามารถมองเห็นหินทรายปูปลาอย่างชัดเจน เช่นเดียวกับการฝึกจิตใจ ควรจะฝึกให้มีความสงบ ความสะอาด ความโปร่งใส เพื่อจะได้เห็นธรรม ๔ ประการคือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์

ที่เราได้นั่งสมาธิ เติบงกรมและฟังธรรม ก็เป็นวิธีการที่จะได้ทำให้จิตใจของเราเกิดความใสสะอาด เพื่อให้เหมาะสมในการเห็นสัจธรรมเหล่านี้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอริยสัจ ๔

เวลาเราพิจารณาเรื่องอริยสัจ เราควรเข้าใจว่าทุกข์มีอะไรบ้าง มีลักษณะยังไงบ้าง อย่างที่เราสวดประจำ ยิ่งโดยเฉพาะในภาคเช้า ได้พูดถึงทุกข์ธรรมชาติ เกิดแก่เจ็บตาย และเรื่องในจิตใจ ที่ประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ที่พลัดพรากจากสิ่งที่เราชอบ บรรารณาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ได้รับความทุกข์ แต่ว่าโดยรวบรัด พระพุทธเจ้าบอกว่าความทุกข์เกิดจากชั้น ๕ ที่มีอุปาทานครอบงำ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เรามีความยึดมั่นถือมั่น มีความหลง มีความปรารถนาด้วยตัณหา เมื่อเป็นอย่างนั้น เราก็มักจะเกิดทุกข์

ชั้น ๕ เราก็ทิ้งไม่ได้ เราก็ต้องอาศัยเพื่อชีวิตของเรา แต่ชั้น ๕ กับ อุปาทานชั้น ๕ คือ ชั้นที่ถูกครอบงำโดยความยึดมั่นถือมั่นมันก็คนละลักษณะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ทำหน้าที่ตามธรรมชาติ มีก็ไม่มีปัญหา พระพุทธเจ้าก็มีชั้น ๕ พระอรหันต์ก็มีชั้น ๕ ที่ได้สร้างประโยชน์มากมายก็ได้อาศัยชั้น ๕ เรื่องการมีชั้น ๕ มันก็ไม่มีปัญหา ไม่ได้แปลกอะไร แต่ว่าที่มีอุปาทาน มีการยึดมั่นถือมั่น มีการหลง มีความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของมัน ตรงนี้แหละที่เป็นปัญหา และเราต้องเห็นชัดเจนว่าปัญหาอยู่ตรงไหน อีกแง่หนึ่ง เราก็ดูลักษณะของความทุกข์

พระสารีบุตรได้จำแนกความทุกข์ออกไป คือ ทุกข์ที่เป็นทุกข์เวทนา ทุกข์ที่เป็นความลำบากเดือดร้อน อันนี้เป็นความทุกข์ที่ค่อนข้างจะชัดเจน เป็นสิ่งที่เราไม่ปรารถนากันสักคน และมีสังขารทุกข์ คำศัพท์ว่าสังขารมาอีกแล้ว ทุกข์ที่เป็นสังขาร ทุกข์ที่เกิดขึ้น

เพราะมีส่วนประกอบ ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนประกอบ และมีเหตุปัจจัยเป็นส่วนประกอบ เหตุปัจจัยต่างๆ มันก็ไม่ใช่ว่ามีพร้อม เช่น เหตุปัจจัยที่จะมีความเสื่อมก็มี เหตุปัจจัยที่จะมีความเจริญก็มี

ยกตัวอย่างง่ายๆ ร่างกายของเรา คือการมีร่างกายมันเป็นทุกข์เพราะเป็นภาระ เวลามีส่วนประกอบ มันก็ทำงานหลายอย่างหลายประการ อย่างเวลาเรารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย มันก็มีส่วนประกอบ แต่บางครั้งเรารับประทานอาหารบางอย่างที่มีเชื้อโรคหรือไม่ถูกกับธาตุ ส่วนหนึ่งเอาอาหารมาประกอบให้มีกำลัง มีสุขภาพดี แต่ก็อีกส่วนหนึ่งที่ทำให้มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความรู้สึกอึดอัด มันก็ขัดกันอยู่ในตัว

หรือในลักษณะของส่วนประกอบในร่างกาย คือ เรามีกำลังธาตุขันธ์ของเรา มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อให้มีกำลังในการเจริญเติบโตและประดับประดาสุขภาพดี กำลังของร่างกายก็ทำงานอยู่ ในเวลาเดียวกันก็มีการเสื่อมสลายของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และบางทีก็มีเชื้อโรคต่างๆ ในร่างกาย ทำให้มีการเสื่อมเสีย แต่มันก็ไม่ได้มากเท่าการซ่อมแซมประดับประดา เราก็พอประทังชีวิตได้ พอเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือลมหายใจเข้าแล้วไม่ออก หรือลมหายใจออกแล้วไม่เข้า คือเราตาย พอเราตายสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายมันก็จะเริ่มเสื่อมสลาย เซลล์ของร่างกายจะเริ่มแตกทันที เพราะว่ามันกำลังแตกอยู่แล้ว มันกำลังเสื่อมกำลังเสียอยู่แล้ว เพราะมันเป็นสังขาร

เหตุปัจจัยเพื่อเสื่อมก็มี เพื่อเจริญก็มี มันขัดกันอยู่ในตัว มันเป็นความซับซ้อนลำบากที่มีอยู่ในสังขารทั้งหมด จะเป็นเรื่องราวร่างกายก็ดี เรื่องจิตใจก็ดี เรื่องของโลกภายนอกก็ดี อย่างเราดูง่ายๆ เราปลูกบ้านเอาไว้ ก็ดีใจ ได้บ้านใหม่ๆ ทาสีเรียบร้อยแล้ว เอาอุปกรณ์เข้าไปจะได้พักอาศัย แต่พอเข้าไปไม่นาน เดี่ยวหน้าต่างก็เสีย เดี่ยวประตูก็เสีย เดี่ยวต้องซ่อมนี้ซ่อมนั่น บางทียังไม่ทันได้เข้า พวกตุ๊กแกก็ง่ามันก็เข้าไปอยู่ก่อน เขาคิดว่าเป็นของเขา คือส่วนที่เราประกอบไว้เป็นสังขาร มันไม่เป็นตามที่คิดร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะเหตุปัจจัยต่างๆ มีการขัดกันอยู่ในตัว ไม่ใช่จะได้ตามความปรารถนาเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะซับซ้อนอยู่ในตัว มันไม่เรียบง่าย ไม่ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์

ยิ่งเราพูดเรื่องจิตใจก็ยิ่งชัดเจน เช่น เรามาทำกรรมฐาน ก่อนมากก็ได้ตั้งใจมาเข้ากรรมฐาน ๘ วัน จะได้ปฏิบัติในยุพพุทธิกสมาคม แสวงหาความสงบ เข้ามาด้วยความตั้งอกตั้งใจ บางคนก็ได้ลิ้มรสความสงบ บางคนก็ไม่ได้

แต่ว่าถึงได้ลิ้มรสความสงบ ก็ไม่ใช่ได้ตามที่เราคิด ไม่ใช่ว่า ประคับประคองได้ตลอด พอมันสงบ อย่างที่คนถามปัญหา เอ๊ะ เวลาสงบเราจะทำยังไง มันก็มี มันก็ขัดกันอยู่ในตัว ถึงได้ความสงบ มันก็ต้องประคับประคองความสงบนั้น มันไม่ใช่สงบแบบสบาย มันสงบแบบพอประคับประคองได้ แล้วมันจะค่อยเปลี่ยน ค่อยเสื่อม เพราะเป็นสังขาร มันเป็นภาระ มันเป็นหน้าที่ที่จะต้องดูแล

ร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี โลกภายนอกก็ดี เมื่อประกอบด้วย
สังขาร มันจะมีความทุกข์แอบแฝงอยู่ ไม่ใช่ทุกข์เสียดแทง แต่ว่า
ทุกข์ที่เป็นภาระ ทุกข์ที่ไม่เป็นตาที่ปรารถนา ทุกข์ที่เป็นเหตุปัจจัย
ที่ขัดกันอยู่ในตัว มันไม่ได้ชัดเจนร้อยเปอร์เซ็นต์ตามที่เราคิด เป็น
ส่วนที่น่าพิจารณา เพราะว่า เป็นสังขารทุกข์

อย่างหนึ่งเราก็ต้องรับรู้ว่าจะสังขารเป็นอย่างไร ถ้าเราอยาก
ให้สังขารดีกว่านี้ อย่างนี้ทุกข์ มันทิเท่านี้ มันทิเท่าที่จะส่งความ
ทุกข์มาให้เท่านั้น ถ้าเราปรับตัวได้ก็สบาย

ทุกข์แบบสุดท้ายที่พระสารีบุตรพูดถึง คือ *วิปริณามทุกข์*
ทุกข์ของการพลัดพราก อันนี้หมายถึงความสุข คือที่เราพลัดพราก
ความดีเออร้อนก็ไม่มีใครรู้สึกทุกข์ แต่ว่าเมื่อมีความสุขสบาย เมื่อ
ได้สิ่งที่เรารักชอบใจ และเราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์
เป็นวิปริณามทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เราพอใจชอบใจ มีความ
รักใคร่ มีความยินดี มันเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น แม้สิ่งที่ได้ตาม
ปรารถนา ก็สามารถที่จะส่งความทุกข์ให้เรา

ในอริยสัจ ๔ ทั้งหมด เรามีกิจที่จะต้องทำต่ออริยสัจแต่ละข้อ
อริยสัจที่ ๑ คือ ความทุกข์ เรามีหน้าที่กำหนดรู้ หรือรู้ให้ชัดเจน
เวลาเราสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าได้
อธิบายเรื่องอริยสัจ ๔ คือไม่ใช่ว่ามีแต่เพียงอริยสัจ ๔ แต่ว่าเรา
มีหน้าที่ที่จะต้องทำต่อแต่ละข้อ อริยสัจที่ ๑ คือทุกข์ เรามีหน้าที่
ที่กำหนดรู้ รู้ให้ดี ให้ชัด ให้รอบคอบ ให้ถี่ถ้วน เรามีหน้าที่ที่จะรู้

อย่างภาษาบาลีว่า *ปริยญาตันติ* คือ เราต้องได้ปริยญาในการเรียนรู้ความทุกข์ เป็นคำศัพท์ที่ใช้ *ปริยญเยยันติ ปริยญาตันติ* คือเป็นคำกริยาว่ากำหนดรู้ รู้ให้ดี เราต้องยอมรับรู้ความทุกข์ เพราะโดยปกติพอได้สัมผัสความทุกข์ เราก็อาจจะหนีให้พ้นให้ได้ แต่ว่าเราต้องใช้ขันติ ใช้ความอดทน เพื่อรู้ให้ดี เผลอรู้ให้ดีเราจึงสามารถที่จะสังเกตเหตุ เหตุของความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร

ตัวนี้สำคัญ ถ้าเรารู้ไม่ลึกซึ้ง เราจะไม่เข้าใจในเหตุ ตราบใดที่เรายังไม่เข้าใจในเหตุ เราก็แก้ไขไม่ได้ การแก้ไขมันอยู่ที่การรู้ อย่างชัดเจน การปฏิบัติต่อเหตุของความทุกข์ หรือกิจหน้าที่ต่อเหตุให้เกิดทุกข์ คือต้องละเสีย คำศัพท์ค่อนข้างจะแรง *ปหาตัพพันติ* คือเป็นคำศัพท์เดียวกับที่ภาษาไทยทับศัพท์ใช้ ว่าประหาร คือ มันเราต้องตัดออกเสีย ต้องประหาร ต้องฆ่ามันทิ้ง คำศัพท์มันค่อนข้างจะแรง แต่ว่าเราต้องกำจัดเหตุให้ได้

ปัญหามีอยู่ว่า มนุษย์เราโดยสัญชาตญาณ เวลาได้รับความทุกข์ เราอยากทำลายความทุกข์ เราอยากตัดเสีย อยากละเสียซึ่งความทุกข์ แต่ว่าไม่อยากจะเข้าใจในเหตุ เมื่อไม่เข้าใจในเหตุ เหตุของความทุกข์ก็ยังมีเหมือนเดิม มันก็จะกลับมาอีก

เราต้องใช้ขันติความอดทน ใช้สติปัญญา เพื่อจะได้รู้ความทุกข์ให้ดี รู้ให้ชัดเจน และเข้าใจในเหตุ จึงจะจัดการเรื่องเหตุได้

เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง คือ ท่านจะชี้แจงว่าความทุกข์เกิดขึ้นจากตัณหา คือความอยากได้ในลักษณะต่างๆ เช่น *กามตัณหา*

เราอยากได้ในความรู้สึกที่ผลิตเพลินมัวเมายินดีในกามารมณ์ เมื่อได้ผลิตเพลินยินดีและมัวเมาก็เป็นเหตุให้จิตใจเกิดความสับสน อกุศลธรรมจะครอบงำจิตใจ

อีกแง่หนึ่งคือ *ภวตัณหา* ตัณหาในความอยากมีอยากเป็น จะมีความรู้สึกประคับประคองความรู้สึกต่อตัวตน อยากมีอยากเป็น อยากให้มีตัวตนอย่างนี้ อยากให้มีความรู้สึกอย่างนี้ อยากให้โลกเป็นอย่างนี้ อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนี้ คือความอยากมีอยากเป็น อยากให้เป็นตามที่คิด อยากให้เป็นตามที่เรามีความปรารถนาหรือมีความเห็น หรือมีอคติอย่างไร เราก็อยากให้เป็นอย่างนั้น

แต่โลกไม่ค่อยตามใจเรา เราก็มักจะเป็นทุกข์ ปัญหาอยู่ตรงนี้ หรือถึงจะสามารถสนองความต้องการเพื่อได้ตามที่ต้องการ แต่การประคับประคองให้เป็นอย่างนั้นตลอดเวลาเป็นสิ่งที่ไปไม่ได้ แล้วเราก็ผิดหวังอยู่ดี

อีกแง่หนึ่งของตัณหาก็คือ *วิภวตัณหา* คือไม่อยากมีไม่อยากเป็น เป็นกระแสของความไม่พอใจไม่ชอบใจ ไม่ควรเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น มันจะผลักดันจะปฏิเสธ เมื่อปฏิเสธ มันก็มีความลำเอียงด้วยความไม่ชอบใจ ก็ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ก็เป็นความทุกข์อยู่ในตัว

เป็นลักษณะของการวางตัวกับโลกภายนอก และกับความรู้ต่อตัวเอง เมื่อได้อาศัยตัณหา ๓ ประการอย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นหลักของธรรมชาติ

เราต้องพยายามหาหนทางละตัณหาให้ได้ วิธีที่สำคัญคือ การพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง เห็นข้อบกพร่อง เห็นโทษของตัณหา เมื่อเห็นโทษชัดเจนมันก็ยอมละ สิ่งที่เราต้องละเสียคือ ตัวตัณหา

หน้าที่ของเรา เราก็มีการกำหนดรู้ในความทุกข์ เพื่อเห็นและเข้าใจให้ชัดเจน และโดยเฉพาะเพื่อเข้าใจในเหตุ เวลาเราละที่เหตุ เราก็พอจะตั้งความหวังว่าจะได้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่อย่างไรก็ตาม โดยสัญชาตญาณก็มักจะพยายามละที่ทุกข์ เอาทางลัด ทางลัดมักจะมีปัญหา ไม่สมหวังไม่สมปรารถนา เราก็ควรศึกษา พยายามสร้างความเข้าใจ เหตุที่แท้จริงของความทุกข์อยู่ตรงไหน

การดับทุกข์ หน้าที่ที่เรามีต่อการดับทุกข์ คือ *สังขนิภาตัพพันตี* การทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์ ไม่ใช่เรามีความทุกข์อยู่ตลอด เราสามารถวางตัณหาได้ วางอุปาทานได้ ทำให้อวิชชาเบาบางได้ และเราก็ต้องคอยสังเกตผลเป็นยังไง เวลาเกิดความรู้สึกที่ไม่ทุกข์ เราก็ควรจะทำให้แจ้ง ทำให้เข้าใจ ทำให้ลิ้มรสของความไม่ทุกข์ เพราะโดยทั่วๆ ไป เรามักจะมองข้ามประโยชน์ของความไม่ทุกข์ โดยนิสัยของมนุษย์เรา พอมีอะไรว่างสักหน่อยก็จะรีบเอาอะไรใส่ไว้ หรือจะมองข้ามประโยชน์ของความว่าง

การว่างจากความทุกข์ บางทีแทบจะไม่สังเกต เดี่ยวจะไปหาเรื่องอื่นคิด หาเรื่องอื่นทำ ที่จะตั้งเป็นโครงการไว้สำหรับตัวเอง มันก็จะมองข้าม จะไม่ทำให้แจ้ง ตัวอย่างง่ายๆ อย่างประโยชน์ของความว่าง ถ้าเราถามคนทั่วไปว่าห้องกรรมฐานมีอะไรบ้าง อ้อ

ก็มีพระพุทธรูปอยู่ข้างหน้า มีเครื่องแอร์ มีหน้าต่างประตู มีแท่น มีโคมไฟ มันจะมองเห็นอะไรตั้งเยอะตั้งแยะ แต่จะไม่พูดถึงว่ามี ความว่าง และที่ห้องนี้เป็นประโยชน์ได้กับเรา ก็เพราะว่ามีความ ว่าง ถ้าหากว่าเพดานอยู่ตรงนี้ก็ลำบากแล้ว มันไม่ว่างพอที่จะทำ อะไร ก็อยู่อย่างอึดอัด

การตั้งข้อสังเกตในการทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ ก็เช่น เดียวกัน ในจิตใจ คือเรามีการดับทุกข์ แต่เราไม่ค่อยได้ทำให้แจ้ง ก็ต้องสังเกตดูเช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความทุกข์มั๊ย เราก็ทำให้มันชัดเจน สังเกตให้ดี ลี้มรสของการไม่มีทุกข์ เพราะ โดยปกติเวลาจิตใจไม่ถูกกระตุ้นต่อการคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ หรือ การคาดคะเนคาดหวังว่าจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนั้น มันก็ไม่ทุกข์ หน้าที่ของสติ เวลาเราตั้งสติไว้ในปัจจุบัน มีหน้าที่ทำให้ขณะจิต ในเวลานั้นนิ่งสักพักหนึ่ง เราก็ต้องรีบสังเกตและทำให้แจ้งความรู้สึก ในเวลานั้น เพราะว่าพอเราตั้งสติปั้บ มันจะหาเรื่องปรุงแต่งต่อปั้บ เลยต้องรีบสังเกตและทำให้แจ้ง เออ ผลของการมีสติในขณะจิต ในเวลาปัจจุบันนี้มียังงัยบ้าง และค่อยขยายค่อยทำให้แจ้งมากขึ้น ประคับประคอง ทำให้มากเจริญให้มากในความรู้สึกอันนั้น จะได้ เป็นกำลังใจ ได้ยืนยันว่าการดับทุกข์มีจริง เราอ่านในหนังสือ เรา ฟังเสียงของครูบาอาจารย์ ว่าการดับทุกข์มี มันเหมือนว่าคนต่าง ดาวมี มาจากโลกอื่น เหมือนกับเป็นนิทาน แต่เวลาเราสังเกตดูใน ปัจจุบัน เวลาเราตั้งสติไว้ มันจะมีช่องหน้อยหนึ่งที่ทำให้จิตใจหยุด สงบสว่าง เราต้องพยายามประคับประคอง ให้ความสำคัญ สนใจ เพื่อให้มันขยาย และทำให้มันต่อเนื่อง ทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์

ก็เป็นลักษณะของการฝึกหัดและหน้าที่ที่เราต้องทำต่อ อริยสัจ ถ้าหากเราไม่ทำให้แจ้ง รีบไปทำนี่ทำนั่น รีบไปคิด ไปปรุง ไปแต่ง ไปคาดคะเน มันก็ไม่ได้สัมผัส เพราะเป็นของละเอียด เป็นของที่โดยทั่วไปเรามักจะมองข้ามอยู่แล้ว เราต้องตั้งข้อสังเกตให้ดี

อริยสัจ ๔ คือ หนทางดับทุกข์ หนทางที่จะปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ หน้าที่ที่เรามีต่ออริยสัจนี้คือต้องทำให้มันเกิดขึ้น *ภาเวตัพพันติ* หรือ *ภาเวตันติ* คือรากศัพท์ของภาวนา ต้องทำให้มี ต้องทำให้เกิดขึ้น อริยสัจคือ *สัมมาทิฏฐิ* *สัมมาสังกัปปะ* *สัมมาวาจา* *สัมมากัมมันตะ* *สัมมาอาชีวะ* *สัมมาวายามะ* *สัมมาสติ* *สัมมาสมาธิ* ก็เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามปลูกเร้าให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

ชีวิตของเรา ในการประกอบภายนอกและในจิตใจของเรา เพื่อให้มีความพอดีในจิตใจ การที่เราแปลในภาษาไทย เช่น ความเห็นชอบ ความดำริชอบ มันชอบแบบไหน ชอบแบบถูกใจหรือชอบแบบถูกต้อง แต่ที่ว่า *สัมมา* ว่า *สัมมาทิฏฐิ* *สัมมาสังกัปปะ* ตลอดถึง *สัมมาสมาธิ* คำศัพท์ว่า *สัมมา* นั้นก็น่าสนใจ เพราะรากศัพท์ก็ใช้สำหรับหลักดนตรี เวลาแปลในภาษาอังกฤษ *สัมมา* จะแปลว่า ถูก ความเห็นถูก ความดำริถูก เวลาเราพูดถึงว่า มันถูก มันถูกแบบไหน ในแง่ของดนตรี มันถูกในลักษณะเข้ากัน ถูกจังหวะ เสียมันเข้ากันถูกกัน ในอริยมรรค ๘ มันต้องเข้ากันอย่างถูกต้อง พอดีกัน เช่นความชอบ คือมันชอบพอกัน ต้องเข้าหากันได้ มันจึงจะได้ทำหน้าที่เป็นมรรค หนทาง ถ้าเสียงโนดนตรี แต่ละอัน เช่น ๘ อัน มันคนละเสียงกันก็ไม่เป็นดนตรี มันต้องเข้าหากัน พอดีซึ่งกันและกัน ถูกจังหวะซึ่งกันและกัน จึงจะเป็นดนตรีได้ อริยมรรค ๘ ก็เช่น

เดียวกัน มันจะต้องทำงานด้วยกัน สอดคล้องซึ่งกันและกัน ต้องถูก
จังหวะซึ่งกันและกัน จะต้องถูกกัน ไม่ขัดกัน เป็นลักษณะนั้น

เราต้องทำให้มีเกิดขึ้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติภาวนาต้อง
ทำให้มันเกิด เวลาเราทำมรรคเกิดขึ้น มันก็ได้มีลักษณะอย่าง
ที่พระพุทธเจ้าได้ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเราเอาหินกรวดมา เราเอาใส่
ในถัง รดน้ำบ้าง แล้วเอาอะไรมาทาบๆ มันจะได้มีน้ำมันมัย ไม่ เรา
จะออกแรงแคไหน มันจะไม่ได้มีน้ำมันจากหินกรวด แต่ถ้าเราเอา
เม็ตงามา แล้วเอาอะไรมาทาบๆ อยู่ในถัง รดน้ำบ้าง ก็จะได้มีน้ำมัน
คือจะปรารถนาที่ดี ไม่ปรารถนาที่ดี ถ้าทำให้ถูกวิธี อุปกรณ์มันถูก
มันก็จะได้น้ำมันงา ลักษณะเดียวกัน ถ้าหากว่าเราเอาอริยมรรค
๘ มาดำเนินชีวิต *สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมา
กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ* เรา
มาประกอบไว้ในชีวิต ภาวนาให้มีเกิดขึ้น จะปรารถนาการดับทุกข์
หรือไม่ปรารถนาการดับทุกข์ยังไงก็ตาม มันก็จะส่งผลให้ คือการ
ดับทุกข์ เพราะว่านี่หน้าที่ที่จะทำ ก็เป็นในลักษณะนี้

เราทำหน้าที่ต่ออริยมรรค คือเราพยายามปลุกเร้าให้เกิด
ขึ้น เราพยายามฝึกฝนปฏิบัติ ให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เวลาเรา
รวบรวมอริยมรรคลงมาเหลือ ๓ ข้อ ก็เป็นศีล สมาธิ และปัญญา
๓ อย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่ส่งผล ทำให้เราลืมรสของการดับทุกข์ได้

อีกตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าให้ ท่านก็ยกตัวอย่างของแม่ไก่มี
ลูก มีไข่ ๖ ฟอง ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง ถ้าหากไม่ฟักมันก็ไม่เกิด ถ้า
หากพอใจยินดีขยันฟัก ยังไงก็เกิด ก็เป็นตามธรรมชาติ แม่ไก่จะ

นั่งครุ่นคิดเมื่อไหร่จะมีลูก หรือจะไม่คิดเลย ยิ่งงมงายมันก็จะออก
เพราะว่าทำถูกวิธี

เช่นเดียวกันกับเราผู้ปฏิบัติ ขอให้ได้ทำถูกวิธีเท่านั้น ขอ
ให้ได้ฝึกให้มีศีล ให้มีสมาธิ ฝึกให้มีปัญญา ฝึกการภาวนา ฝึกให้มี
สมณะ มีวิปัสสนา ฝึกอานาปานสติ ที่เราได้ฝึกฝนกันมาตั้งแต่วันที่
๙ เราก็เอามาฝึกหัดปฏิบัติ ผลก็ต้องเกิดขึ้น ก็เป็นหลักธรรมชาติ
เราก็ภาวนาให้มันเกิดขึ้น เราทำหน้าที่ถูกต้องต่ออริยสัจ เป็นกฎแห่ง
ธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนเอาไว้ว่ามีทุกข์ มีเหตุให้เกิดทุกข์ มี
การดับทุกข์ มีหนทางที่จะดับทุกข์ เราก็ควรให้ความสนใจกับอริยสัจ
๔ นี้ และก็ให้ความสนใจกับหน้าที่ที่เราควรจะทำต่ออริยสัจ เมื่อ
ได้ทำให้ถูกต้อง อีกหน่อยก็ต้องได้ผล อันนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า
รับรองมาตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว และตลอด ๒,๕๐๐ ปีนี้ก็มี
ผู้ปฏิบัติที่ได้ผล มีการยืนยันมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ก็เป็นสิ่งที่น่าชื่น
ใจ เหลือแต่เราทำเท่านั้น ก็ขอให้ทุกคนตั้งอกตั้งใจปฏิบัติกัน





๑๕

การปฏิบัติของเราที่อาตมาได้สอนเน้นอยู่ที่อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ ที่ช่วยให้เรามีอุบายมากมาย ประเด็นต่างๆ ที่จะสังเกตและพิจารณาได้ในการปฏิบัติฝึกหัดของเรา อย่างวันนี้ก็มีความประสงค์ที่จะยกประเด็นของเรื่องจิต ซึ่งเป็นหมวดที่ ๓ ในอานาปานสติสูตร เป็นหมวดที่เกี่ยวกับจิตใจของเรา

เรื่องจิตก็น่าจะต้องตีความหมายสักหน่อยก่อน เพราะว่ามันเป็นคำศัพท์ที่เราใช้มานาน กลายเป็นสิ่งที่มีความหมายแตกต่างกันหลากหลาย แต่ในแง่ของพุทธศาสนา จิตเป็นคำศัพท์ที่หมายถึงการทำงานตามธรรมชาติที่มีความรู้สึก มีการรับรู้ มีอารมณ์ มีการคิดนึก มันรวมทั้งหมด เรียกว่าจิต ที่เรามีความรู้สึก ที่เรามีการสำนึก ระลึกได้ ที่เรามีการคิดนึกต่างๆ ที่เรามีอารมณ์ ที่เรามีความโง่ ที่เรามีปัญญา มันก็รวมอยู่ที่จิต

สำหรับผู้ปฏิบัติ เราต้องให้ความสนใจกับการฝึกจิต ฝึกจิตให้เกิดความสงบ ฝึกจิตให้เกิดความฉลาด เพราะว่าในเมื่อจิตมีหน้าที่ในการรับรู้ มันก็รับรู้ตามความคุ้นเคย คือสิ่งที่เคยตัว คุ้นเคย เราก็รับรู้อย่างนั้น เราก็รับรู้ตามการลำเอียงของเรา รับรู้ตามอคติ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยาคติ อคติแปลว่าลำเอียง ลำเอียง

โดยฉันทะความพอใจ คือมีกระแสของต้นหา *โทสาคติ* ลำเอียงโดย
ความไม่พอใจไม่ชอบใจ ด้วยโทสะ *โมหาคติ* ลำเอียงด้วยความไม่รู้
ด้วยความโง่ ด้วยความไม่เข้าใจชัดเจน มีโมหะครอบงำ *ภยาคติ*
ลำเอียงด้วยความกลัว มีความกลัว มีความกังวล เลยลำเอียง เรา
ก็รับรู้ตามกระแสของความลำเอียงของเรา

เมื่อเรารับรู้ด้วยความลำเอียง มันก็ไหลเข้าไปสู่ความทุกข์
มันไม่มีทางเลือก สำหรับผู้ปฏิบัติเราจะต้องรู้จักการฝึกจิตของเรา
ให้ดี ฝึกจิตให้มีการรับผิดชอบ ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในสิ่งที่เป็นสาระเป็น
ประโยชน์ในชีวิต เรื่องจิตและการฝึกจิตก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และ
โดยเฉพาะในอานาปานสติก็จะมีโอกาสที่จะได้สำนึกและพิจารณา
และฝึกหัดไว้ที่จิตโดยตรง

หมวดนี้เริ่มโดย “ภิกษุยอมทำในบทธักขิชาว่า เราเป็นผู้
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทธักขิชาว่า เรา
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้”

เป็นการตั้งผู้รู้ เรียกว่ารู้พร้อมเฉพาะในจิตของเรา เพราะว่า
โดยปกติก็มักจะมีการคลุกกัน จิตก็ดี อารมณ์ก็ดี ทัศนคติความเห็นก็ดี
มันจะคลุกกันหมด เราก็ไม่ค่อยแยกออกกว่าอะไรเป็นอะไร และเรา
ก็รู้จิตเพื่อสังเกตดูว่า พื้นฐานของจิตมีอะไรบ้าง อย่างในสติปัฏฐาน
๔ ที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนเรื่องการตั้งสติไว้ที่จิต พุดในแง่หนึ่ง ก็
ดูคล้ายๆ กับว่าธรรมดา แต่สำหรับความรู้สึกของอาตมาเอง มัน
เหมือนให้กำลังใจมาก

เพราะพระพุทธเจ้าว่าหน้าที่ของผู้ฝึกหัดตั้งสติไว้ที่จิต คือ จะรู้ว่า จิตประกอบด้วยความโลภก็รู้ว่าจิตประกอบด้วยความโลภ จิตไม่ประกอบด้วยความโลภก็รู้ว่าจิตไม่ประกอบด้วยความโลภ จิต ประกอบด้วยโทสะก็รู้ว่าจิตประกอบด้วยโทสะ จิตไม่ประกอบด้วย โทสะก็รู้ว่าจิตไม่ประกอบด้วยโทสะ จิตประกอบด้วยโมหะก็รู้ว่าจิต ประกอบด้วยโมหะ จิตไม่ประกอบด้วยโมหะก็รู้ว่าจิตไม่ประกอบด้วย โมหะ จิตมีความฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตมีความนิ่งก็รู้ว่านิ่ง จิตมี ความคับแคบอึดอัดก็รู้ว่าจิตคับแคบอึดอัด จิตมีความกว้างไพศาลก็ รู้ว่าจิตกว้างไพศาล จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าไม่จิตหลุดพ้น

คือรู้ตามสภาพของจิตตามที่มันเป็น ถึงจะมีกิเลสเต็มหัวก็ ยังสามารถที่จะพิจารณาและตั้งสติไว้ เป็นการภาวนาเป็นการฝึกหัด เพราะปัญหาของมนุษย์เราคือถูกผลักดันโดยกระแสของอวิชชาและ ตัณหา ซึ่งเป็นสำนวนที่ใช้ในภาษาบาลี คือ ครอบงำด้วยอวิชชา และร้อยรัดด้วยตัณหา อย่างนี้แหละปัญหาเกิดขึ้นแล้ว เป็นส่วน ที่เราไม่ค่อยจะรู้ตัว เมื่อไม่รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น เราก็จะเชื่อความ คิด เชื่ออารมณ์ เชื่อความเห็น มันก็พาสับสน แต่การตั้งสติไว้ว่า เออ อันนี้เป็นจิตที่โมหะครอบงำ นี่เป็นจิตที่มีโทสะอยู่ นี่เป็นจิตที่ ไม่มีความโลภเลย คือเป็นการตั้งประเด็นไว้ เราก็ค่อยฝึกคอยหัด เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จัก หายใจออก

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราตั้งประเด็นว่าสภาพของจิต เป็นยังงัยบ้าง สงบหรือไม่สงบ ผ่องใสหรือไม่ผ่องใส มีกิเลสประเภท

ไหนอยู่หรือไม่อยู่ ก็เป็นการสังเกตและเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะโดยปกติมันคลุกกันไปหมด เมื่อแยกไม่ออก เราก็กลายเป็นทาสของอารมณ์ ของการคิดนึกต่างๆ คิดในแง่หนึ่งก็น่าทูละครจริงๆ

มันก็เป็นมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว แล้วก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่เรามีความยินดี เราจะบ่นอยู่เสมอ ทำไมเป็นทุกซอกอย่างนี้ ทำไมลำบากอย่างนี้ ทำไมเดือดร้อนอย่างนี้ แต่ก็ยังอุตส่าห์อุ้มกอดอารมณ์ต่างๆ ไว้แน่นเลย โดยไม่สังเกตดูว่านี่สักแต่ว่าอารมณ์ นี่สักแต่ว่าจิตที่มีลักษณะของความโกรธ หรือความหลง หรือความอึดอัดคับแคบ คือเราตีไม่ออก เลยเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เราก็จะต้องพยายามแยกออกให้ได้ รู้พร้อมเฉพาะ รู้ให้ดี รู้ให้ชัด

เรื่องที่มีกิเลส อันนั้นก็ไม่ต้องกลัวไม่ต้องห่วง เกิดมาก็มีกิเลสพร้อมแล้ว แต่ว่าขอให้รู้ให้ดี มันจะค่อยสร้างค่อยเบาเองถ้าเราดูให้ดี แต่ตราบใดที่รู้ไม่ดี รู้ไม่ชัด รู้ไม่รอบคอบ รู้ไม่ถึงถ้วน มันมีอำนาจเหนือกว่าเรา ก็เป็นสิ่งที่เราต้องตั้งประเด็นเอาไว้เรื่องจิตของเรา เพราะว่าที่เรารุงความทุกข์ให้เกิดขึ้น มันก็ปรงออกจากจิตของเรา

นึกถึงคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ เป็นลูกศิษย์รุ่นแรกๆ ของหลวงปู่มั่น ท่านมีการสอนที่กะทัดรัดมาก ใช้โครงสร้างของอริยสัจ ๔ ว่า

จิตส่งนอกเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ผลของจิตส่งนอกคือความทุกข์

เวลาจิตของเราส่งออกนอก ไปหาเรื่อง ไปปรุงไปแต่ง ไปคิดไปนึก ตามกระแสของกิเลส ส่งออกนอก ไม่ตั้งความหนักแน่น ไม่มีสติควบคุม ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัวทุกข์เป็นอาการหรือผลของการส่งจิตออกนอก

จิตรู้จิตเป็นหนทางที่จะดับทุกข์
ผลของจิตรู้จิตคือการดับทุกข์

เมื่อจิตเห็นจิตจริงๆ เห็นชัดเจน คือมันจะได้ยับยั้งกระแสของการทำตามอำนาจของการปรุงแต่งต่างๆ ตามอารมณ์ต่างๆ เมื่อเป็นอย่างนั้น การดับทุกข์ก็ปรากฏทันที ก็เป็นธรรมชาติของจิต เหมือนกับเวลาเราได้นำแสงสว่างเข้ามาในถ้ำ ถ้าจะปิดไว้สักก็ร้อยก็พันปี มีความมืดอย่างนั้นมานานนาน แต่พอเราเอาแสงเข้าไป มันก็เกิดแสงสว่าง ความมืดนั้นก็ถูกล้างออกไปทันทีเลย เช่นเดียวกัน เวลาเราสามารถวางจิตใจให้ถูก รู้จิตใจตามความเป็นจริง ความมืดในจิตใจก็หาย ก็เป็นหลักธรรมชาติ เราก็ต้องเป็นผู้ฝึกไว้ที่จิต รู้จิตของเราให้ดี

ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เราก็รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ก็เป็นประเด็นที่ควรให้ความสนใจ

ข้อที่ ๒ “ภิกษุณั้ย่อมทำในบพศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบพศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”

เป็นเรื่องที่น่าสังเกตว่า ที่เราทำในบทศึกษา เราฝึกหัดอยู่ เราค้นคว้าในหลัก ทำอย่างไรจึงจะได้นำความรู้สึกภาคภูมิใจ อิ่มเอิบ เข้ามาสู่จิตใจของเรา ทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่ใช่เรารอ โอ้ย ปฏิบัติ กี่ปีๆ แล้ว จะได้อะไรให้จิตใจเบิกบาน อิ่มเอิบ เราก็ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ นำเข้ามาสู่สภาพจิตใจของเรา คือเป็นวิธีศึกษาฝึกหัดเวลาเราฝึกจิตใจของเรา

เพราะว่าส่วนหนึ่งเป็นการรับผล แต่อีกส่วนหนึ่งคือการวาง เหตุให้ถูก การยกประเด็นของการนำความปราโมทย์เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นเหตุที่ทำให้จิตใจมีความเบิกบาน เกิดความสว่างไสว ทำให้จิตใจ รู้สึกเบา มีกำลังใจ เพราะว่าบางครั้งเราคิด โอ้ เราจะต้องนั่งสมาธิ เดินจงกรมอีกกี่ปี ดุลมหายใจเข้าลมหายใจออก น่ากลุ้มใจเหลือเกิน คือคิดอย่างนี้ โอ้โฮ เรื่องปฏิบัติเรื่องหนักลေး แต่ว่าการที่เราหาอุบาย หาวิธีหาประเด็น เออ ทำอย่างไรจิตใจจะได้ปราโมทย์ เพราะว่ามันถึง ครูบาอาจารย์ ยกตัวอย่างเอาตนเอง เมื่อไรที่เรารู้สึกท้อใจหรือมี อุปสรรค ก็นึกถึงหลวงพ่อบุชา เพราะว่านี่เป็นอาจารย์ของเรา และเป็นอาจารย์ที่มีเมตตาเต็มเปี่ยม และก็เป็นพระที่เวลาดูก็ดู แต่เวลา ท่านมีอารมณ์ขันก็มีอารมณ์ขัน เป็นเรื่องที่เรานึกถึงรอยยิ้มของท่าน หรือใบหน้าของท่าน เวลาท่านยิ้ม เราก็สบาย มีกำลังใจอีก จิตใจ ปราโมทย์ เป็นวิธี

หรือเรานึกถึงพระพุทธเจ้า เอาตามาคิดว่าก็มีความใกล้เคียง เช่นเดียวกัน บางทีก็ไม่ได้แสดงออกในลักษณะของพระสูตรเท่าไร แต่ว่าเราจะอ่านเจอ ท่านก็มีอารมณ์ขันเหมือนกัน ท่านมองลักษณะ ของมนุษย์ ท่านก็คงจะคิด หัวเราะในใจ เออ พิถีๆ เหลือเกิน

พวกมนุษย์นี้ ตัวอย่างที่นึกถึง ท่านเล่ากับพระอานนท์ สมัยที่ท่านยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ แล้วก็ได้ทรมานร่างกาย ลดอาหาร ท่านก็ผอมเหลือแต่กระดูก กินข้าวเหลือแค่วันละ ๓-๔ เม็ด แล้วเวลาผ่านไป ๑๐ ปี ท่านก็พูดว่า สมัยนั้นเม็ดข้าวก็เท่ากับสมัยนี้แหละ ไม่ใช่สมัยนั้นเม็ดข้าวใหญ่เบ้อเรอเลยทำให้อิม คือ เป็นการเล่าแล้วมีอารมณ์ขันอยู่ คือนึกถึงตัวเองแล้วก็เล่าอย่างนั้น

หรือท่านก็ยกตัวอย่าง เช่น ท่านได้เทศน์เรื่องโทษของเอกลาภ เรื่องการได้สิ่งของ ท่านเทศน์ให้พระ สมณะฟัง เพราะว่ามันอันตรายเมื่อเอกลาภได้เกิดขึ้น เพราะเมื่อเราได้แล้วก็พองตัวขึ้นมา ยกหูชูหาง โอ้ ูกเก่ง เพราะว่าคนเอาของมาถวาย ท่านว่าเหมือนกับแมลงที่อยู่ในขี้วัวขี้ควาย เมื่อมันเจอขี้วัวใหญ่เบ้อเรอ มันก็ตื่นเต้น แหม ูกได้กองตั้งบั๊กใหญ่ แล้วก็ยึ้นบนกองนั้น แหม ฉันท่งเหลือเกิน ดูลิ ฉันทมีขี้ควายกองใหญ่กว่าเพื่อน นี่เป็นลักษณะที่น่าขำน่าหัวเราะ เทียบกับสมณะ พระ แมลงที่กำลังภาคภูมิใจในขี้ของเขา มันก็น่าขำ นึกเมื่อไหร่ก็ทำให้จิตใจเบา ปราโมทย์

เพราะพระพุทธเจ้าพูดความเป็นจริง รู้ความเป็นจริง แต่ไม่ใช่ว่าทำให้ท่านเครียดหรือทำให้ทุกข์ ทำให้เศร้าหมอง แต่ทำให้เบิกบานจริงๆ เวลาเราพิจารณาในจิตใจของเรา ไม่ได้ฝึกให้มีความเครียดมากยิ่งขึ้นไป หรือมีความกลัวใจ โอ้ โลกมีแต่ทุกข์เท่านั้น กลุ้มใจ มันไม่เป็นอย่างนั้น เวลาเราเห็นความทุกข์ตามความเป็นจริง เหมือนกับยกของหนักที่ทับบนหน้าอกมานานออก มันโล่งจริงๆ เราก็ต้องยอมพิจารณา ความเป็นจริงเป็นแบบนี้ หรืออย่างน้อยโอกาสของเรา ธรรมะคำสั่งสอนก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ

การปฏิบัติของเรา คือ เวลาเรานึกถึงสิ่งที่ทำให้ปราโมทย์ เวลาที่เราผิดพลาด ได้ทำตามกิเลสตัณหาของเจ้าของ มันก็มีเวลาสมควรที่จะนึก แต่บางครั้งเพื่อให้มีความปราโมทย์ เราก็ต้องนึกถึง เวลาที่เราชนะ เวลาเราได้ละ เวลาเราไม่หลง นี่แหละคือพอดี บางครั้งเราต้องปราบเจ้าของ บางครั้งเราต้องให้กำลังใจเจ้าของ คือ ต้องดูแต่ละกรณี เราใช้อุบายไม่เหมือนกัน ยิ่งโดยเฉพาะในเวลา นี้ พระพุทธเจ้าให้ว่า ลมหายใจเข้าเรานำความปราโมทย์ยิ่งเข้าสู่จิตใจ ลมหายใจออกก็ให้ความปราโมทย์ยิ่งเกิดขึ้นในจิตใจของเรา

เรานึกถึงเวลาที่เราสามารถยับยั้งปากของเรา จะพูดไม่ดีก็หยุดได้ ก็นำภาควุฒิใจ หรือเรามีอารมณ์ที่เริ่มมัวเมา แต่เราสามารถสะกิดจิตใจได้ทัน สามารถยับยั้งได้ ก็เป็นสิ่งที่นำภาควุฒิใจ เออ ปฏิบัติได้ผล

มันเป็นอุบายที่เราไม่ควรมองข้าม เพราะการปฏิบัติไม่ใช่ใช้ว่ามีแต่ข่ม มีแต่ปราบ มีแต่แรงอย่างเดียว มันก็ต้องให้กำลังใจกับตัวเอง เหมือนกับเวลาเลี้ยงลูกของเราหรือเลี้ยงเด็กในโรงเรียน ถ้ามีแต่ปราบมีแต่ขู่ อย่างนี้ไม่มีกำลังใจในการเรียน หรือในการเป็นเด็กที่ดี ก็ต้องรู้จักให้กำลังใจด้วย มีความรู้สึกอบอุ่นอímเอิบ จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน มันก็ต้องอาศัยทั้ง ๒ อย่าง

ข้อที่ ๓ ในหมวดเกี่ยวกับจิต “ภิกษุณั้่นยอมทำในบทศึกษา ว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”

ก็เป็นความจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติ คือ จิตของเราต้องรู้จัก ตั้งมั่น ไม่วอกแวก ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ ต้องรู้จักทำสมาธิ ให้เกิดขึ้น สมาธิแปลว่าความตั้งใจมั่น เราก็ต้องค่อยฝึกค่อยหัด หาอุบายวิธีที่จะทำให้ตั้งมั่น อย่างที่เราได้สอนมา โดยเฉพาะที่ยก อานาปานสติขึ้นมาโดยพิสดาร เพื่อมีที่เลือกในการกำหนดจิตของเรา เพื่อจะได้เหมือนกับเปิดโอกาสที่ทำให้จิตใจได้เข้าสู่ความสงบได้ เพราะว่าสิ่งที่จะทำให้จิตสงบตั้งมั่น คือ จะต้องมีความพอใจ และต้องหาจุดใดจุดหนึ่งในการกำหนดที่จะมีความยินยอม ยินยอมที่จะกำหนดและใส่ใจไว้ เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งเราก็ต้องมีอุบายคอยติดตามและเห็นให้ชัดเจน แล้วก็ทบทวนผล หาอุบายประคับประคอง เมื่อได้มีการยินยอมสนใจ พอใจกับอารมณ์ กรรมฐาน ความสงบก็ย่อมเกิดขึ้น แต่เป็นส่วนที่เราต้องอาศัยการ ฝึกการหัด หาอุบายที่จะทำให้ตั้งมั่นได้

การหาความพอดี เช่น เราพยายามบังคับจิตให้อยู่กับ อารมณ์กรรมฐาน เราจำเป็นต้องบังคับในแง่ที่ว่าประคับประคอง ไม่ปล่อยจิตให้คิดนึกปรุงแต่ง แต่ว่าที่เราประคับประคองและบังคับ จิตให้อยู่ ควบคุมสติไว้ จะต้องไม่แน่นจนเกินไป เรียกว่าจะต้องเห็น คุณเห็นประโยชน์ และไม่รู้สึกอึดอัดในการกำหนด อันนี้เป็นเหตุ ที่บางครั้งเราต้องเลือกเอาว่าเรากำหนดวิธีไหน แบบไหน ที่ไหน เพราะบางครั้งเราจับที่ปลายจมูก มันจุดเล็กๆ สำหรับบางคนและ บางกรณี มันเหมาะมากที่จะให้จิตนิ่งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งจุดเดียว แต่ บางครั้งเราก็จะรู้สึกอึดอัด มันเหมือนกับกระดุกกระดิกไม่ได้เลย มัน ก็รู้สึกอึดอัด อย่างนั้นจิตมันก็กระเด็นออก มันหาเรื่องเพลิดเพลิน

เราก็ต้องหาบายที่จะเปิดกว้างขึ้นสักหน่อย แต่ก็ยังประคับประคอง
แต่ไม่แน่น คอยสังเกตดู

พระพุทธเจ้าท่านยกตัวอย่างค่อนข้างจะชัดในลักษณะที่ว่า
แต่ละกรณีจะประคับประคองไม่เหมือนกัน ท่านยกตัวอย่างนาย
โคบาล คือ ผู้เลี้ยงโค เวลาเลี้ยงโคในหน้าฝนจะต้องประคับประคอง
ให้มาก ไม่ปล่อยให้โคให้ตามอหิยาศัย จะต้องผูกเชือกไว้ ต้องควบคุม
ไว้ เพราะเดี๋ยวโคจะไปกินข้าวเม็ดอ่อนๆ มันกำลังอร่อยสำหรับโค
เราจำเป็นต้องดึงมันไว้ จำเป็นต้องเอาไม้มาปักในดิน เอาเชือกมัด
ไว้ไม่ให้มันไป คือมันเหมาะกับกรณี

แต่ในช่วงหน้าร้อน เกี้ยวข้าวเสร็จแล้ว เราก็ไม่จำเป็น คือ
ปล่อยให้เลย เพียงแต่เอาหญ้าวางไว้ มันจะเดินแฟนพ่านตรงไหนก็
ไม่สนใจ เพียงแต่รู้ว่ามันอยู่ในบริเวณแถวๆ นี้แหละ เพียงพอแล้ว

นี่ก็เช่นเดียวกัน จิตของเราบางครั้งมันก็ไม่อันตราย พอใจ
อยู่แล้วกับองค์กรมรรฐาน ก็ไม่จำเป็นต้องบังคับมันไว้ บีบมันไว้ แต่
เมื่อไรจิตมันเริ่มเกิดความมัวเมาหรือสับสน นี่จำเป็นต้องควบคุม
อย่างใกล้ชิด เพื่อให้ความตั้งมั่นของจิตสามารถปรากฏได้ ไม่ใช่เวลา
เราปล่อยจิต มันไม่มีสมาธิ เพราะเวลาจิตตั้งมั่นแล้ว มันจะเกิดความ
สนใจในการพิจารณาบ้าง จะเกิดความสนใจในการสังเกตบ้าง ซึ่ง
เราก็ต้องเปิดโอกาสกับจิต และเวลาเราเปิดโอกาสมันก็กลายเป็น
โอกาสที่เป็นปัญญาได้ คือเราต้องไว้ใจเจ้าของ ไว้ใจจิตที่เราฝึกได้
ดี นี่เป็นส่วนการตั้งมั่นของจิตแต่ละกรณี

นี่เป็นเหตุที่เราต้องรู้จักจิตใจของเจ้าของ เพราะว่าปัญหาของจิต หลวงพ่อชาท่านเคยสอนว่า วิธีที่กะทัดรัด ตรงที่สุดเพื่อจะได้ดับ ทุกข์ บรรลุเข้าสู่พระนิพพานคืออะไร ใครๆ ก็สนใจอยากรู้ ท่าน ก็ว่ามันไม่ยากหรอก จูจิตให้ชัด แล้วก็ชี้หน้ามันว่าโกหก เพราะจิต ของเรามันชอบโกหกอยู่ตลอด มันจะหลอกลวงเจ้าของอยู่ตลอด เราก็คงไม่ค่อยรู้ เราหาเหตุผลได้สำหรับการสนองอารมณ์ของกิเลส เราอยู่ตลอด เราก็จะค่อยสำนึกทีหลัง แต่เวลากำลังถูกหลอกอยู่ เราก็คง แหม มันไว้ใจ ไม่ใช่แค่วางใจ มันยกมือไหว้กิเลสของเจ้าของ เลย อย่างนี้เราต้องระวังจิตของเรา มันชอบโกหก มันโกหกมากี่สิบ ปีแล้ว มันก็หน้าเหมือนเดิม มันก็ยังชี้โกหกอยู่ เราก็ต้องระมัดระวัง แต่เวลาเราระมัดระวังจริงๆ เห็นและไม่ทำตาม เวลาจิตไม่หลอกลวงเจ้าของ ก็สงบ ตั้งมั่น ความเป็นจริงก็จะค่อยปรากฏ

มันต้องอาศัยสมาธิ จึงจะารู้เห็นตามความเป็นจริง เรื่องนี้สำคัญ การที่เราฝึกกลมหายใจเข้าลมหายใจออก เพื่อเกิดความ ตั้งมั่น เป้าหมายก็เพื่อจิตใจเกิดความแจ่มใสเพียงพอที่จะไม่ถูกจิต หลอกเจ้าของ อีกอย่างหนึ่งความตั้งมั่นจะทำให้จิตมีกำลัง คือกำลัง ภายกำลังใจจะมีความกระปรี้กระเปร่า ความพากเพียรเวลาจิตเป็น สมาธิง่ายมาก เพราะว่ามีความกำลัง ทำสมาธิมีประโยชน์หลายๆ อย่าง เป็นสิ่งที่เราทำความตั้งมั่นให้เกิดขึ้นทุกกลมหายใจเข้าลมหายใจออก

เหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านเคยยกตัวอย่าง ท่านเล่าว่ามีช้าง ตัวใหญ่เบาเร่อ มันเดินออกจากป่า มันลงสระแล้วก็พลิดพลินเอาน้ำมาฉีดใส่ตัวเอง ฉีดใส่หู ดึงรากบัวขึ้นมากิน ได้อยู่อย่างสุขสำราญ

เมื่อได้มีความพอใจยินดีพอสมควรจึงได้เดินออกจากสระเข้าป่าไป แต่พอดีมีกระต่ายตัวเล็กๆ ในป่านั้นได้สังเกตเห็นข้างทำอย่างนั้น มันอยากทำเหมือนกัน ดูแล้วน่าสนุกสนานสบาย จะกระโดดลงสระ เอาน้ำมาฉีดใส่หู ได้ดำนน้ำ ได้กินตามสบาย พระพุทธเจ้าว่าถ้ากระต่ายตัวนั้นได้เชื่อได้ไวใจเจ้าของ จะสามารถทำเหมือนข้างได้มั๊ย ไม่ มันตัวเล็กๆ จะมีทางเลือก ๒ อย่าง คือ จะจมน้ำตาย หรือจะลอยบนผิวน้ำอย่างเดียว

พระพุทธเจ้าจึงได้เล่า เหมือนกับคนที่เห็นนักปฏิบัติที่มีสมาธิ มีปัญญา มีความตั้งมั่นของจิตที่มั่นคง สามารถที่จะทำอะไรหลายๆ อย่าง คนอื่นที่ไม่ได้ฝึกหัด ไม่มีพื้นฐานเท่าที่ควร เห็นแล้วก็อยากเป็นอย่างท่าน คือถ้าหากเขาเองไม่ฝึกให้ได้ความตั้งมั่นของจิต ทำให้จิตเกิดความหนักแน่น จะมีผล ๒ ประการ เช่นเดียวกัน คือ อย่างหนึ่งก็จมน้ำตาย ถูกกระเด็นออกจากธรรมะเลย เพราะไม่สามารถที่จะทำตามที่คิด และจะทำสิ่งที่ผิดพลาดเสียหาย หรือจะอยู่อย่างผิวเผินกับธรรมะ ไม่สามารถเจาะลึกเข้าไปในธรรมะได้ เพราะว่าจิตไม่หนักแน่นพอ ไม่มีความตั้งมั่นเพียงพอ การฝึกให้จิตได้มีความตั้งมั่น ลมหายใจเข้าก็ฝึกให้จิตตั้งมั่น ลมหายใจออกก็ฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าเป็นการวางพื้นฐานของความเจริญก้าวหน้าต่อไป

ข้อสุดท้ายในหมวดนี้ “ภิกษุณัณยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”

คือการทำจิตใจของเราให้รู้จักปล่อยรู้จักวาง ไม่แบกไว้ซึ่ง
อารมณ์ การคิดนึก ความรู้สึก จะเรียกว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ว่าได้ รู้จัก
ปล่อย ส่วนหนึ่งก็เป็นผล อีกส่วนหนึ่งก็เป็นหนทางในการฝึกหัด
อย่างในอานาปานสติสูตร ท่านไม่ได้หมายถึงว่าเราถึงขั้นนี้เราก็จะ
ได้ปล่อยวางให้หมด แต่มันก็ค่อนข้างจะชัดเจน คือ เราทำในบท
ศึกษาว่าเราจักเป็นผู้ปล่อย หายใจเข้า เราทำในบทศึกษาว่า เรา
จักเป็นผู้ปล่อย หายใจออก คือ เราก็ค่อยฝึกค่อยหัดในการปล่อย

แม้แต่ที่เรานั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอยู่ในเวลานี้ วันที่ ๖
ในยุวพุทธิกสมาคม เราก็ต้องรู้จักฝึกการปล่อย เวลาเรานั่งสมาธิ
บางทีก็เกิดความจำ นึกถึงอะไรสักอย่างที่บ้าน เราก็ต้องรู้จักการปล่อย
ลมหายใจเข้าเราก็ต้องปล่อยอารมณ์นั้นได้มัย ลมหายใจออกเราก็ต้อง
ปล่อยอารมณ์นั้นได้มัย เราก็ต้องปล่อย แล้วความรู้สึกเป็นยังไง เพราะบางที
เวลาเราปล่อยเหมือนกับจิตของเรา แหม มันเสียตายเหลือเกิน ส่วน
หนึ่งก็อยากปล่อย อีกส่วนหนึ่งก็เสียตาย มันก็เถียงอยู่ในตัว

แต่ว่าการที่เราเป็นผู้ศึกษาเป็นผู้ฝึกหัด เราก็ต้องดูว่า
เวลาเราฝึกการปล่อย หรือทำการปล่อยให้เกิดขึ้น มีอะไรเป็น
ปรากฏการณ์ บางครั้งเวลาเราปล่อย เอ๊ ทำไมไม่ปล่อยตั้งนาน
อันนี้สบายมากเลย นี่เป็นส่วนหนึ่ง แต่ว่าบางครั้งเราปล่อย โอ้อโฮ
เริ่มเสียตาย มันกลับมาตะครุบอีก เราก็ต้องมาดู เอ๊ ทำไมเป็น
อย่างนี้ เราถืออะไรหนักหนา เราหวงอะไร เพราะอะไร ก็เป็นโอกาส
เข้าใจในตัวจิตของเราชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น เพราะว่าที่เราชอบ
วกกลับมาหาความทุกข์ เพราะเรายังเก็บ ยึดไว้จนแน่นเกินไป มัน
ก็ยังไม่ยอมปล่อย เป็นส่วนที่เราค่อยศึกษา ค่อยสังเกต ค่อยฝึก

ค่อยหัด เราฝึกการปล่อยอารมณ์ที่เป็นกลางๆ หรือยังเป็นอ่อนๆ ก็ได้ประสบการณ์และได้กำลังใจ เอ้อ การปล่อยทำให้จิตใจสบาย เวลาอารมณ์ที่เราชักจะหวงมากกว่า เอ้อ เรามีประสบการณ์ เรา มีความมั่นใจมากขึ้น การปล่อยแน่นอนว่าเป็นสิ่งที่ดี เราสามารถปล่อยได้ เราปล่อยและก็ยังวางได้ ไม่เก็บสะสมมันอีกต่อไป

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ค่อยฝึกค่อยสังเกต มีความไม่พอใจเกิดขึ้น เราก็นึกถึงเหตุการณ์ที่เรารู้สึกน้อยใจเสียใจ ก็ดู เอ๊ ยังมีอารมณ์อยู่ ยังมีความรู้สึก ทำยังไงจึงจะปล่อยได้ เพราะ บางครั้งการปล่อยมันก็ต้องเห็นโทษ ก็ปล่อยได้ บางครั้งก็ต้องสอน เจ้าของอีก เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้เราเป็นผู้เมตตาเอื้ออารี ยกโทษให้อภัย ไม่เก็บบอกลูกไว้ เราต้องให้กำลังใจกับตัวเอง สอนตัวเองจึงปล่อยได้

ก็ต้องหาอุบายต่างๆ ในการปล่อย ไม่ใช่ว่าเพียงแต่ทฤษฎี เอ้า พระพุทธเจ้าให้ปล่อยเราก็จะปล่อย เพราะพระพุทธเจ้าว่าเท่าไรเราก็จังเก็บเหมือนเดิม เราก็ค่อยฝึกค่อยหัดในการปล่อย เพราะ ว่าเราสังเกตดู แน่นอึดราบไตที่เรายังไม่ปล่อย เราก็จังทุกข์ เราก็จังกำลังแสวงหาการดับทุกข์ เป็นโอกาสของเรา เวลาเรานึกถึงโอกาสของเราก็ดู จิตใจนี้เป็นที่รวมของความทุกข์ แต่ว่าเป็นที่รวมของสติปัญญา เป็นที่รวมของเมตตากรุณา เป็นที่รวมของจิตใจที่ปลอดโปร่ง ซึ่งเป็นสภาพจิตที่เราสามารถสัมผัสได้ และเราได้โอกาสฝึกทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก ก็ขอให้ฝึกหัดกันต่อไป





๑๖

ผู้ถาม : เรื่องการรักษาศีล ปกติอยู่บ้านศิษย์จะระวังรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัดและศีล ๘ ทุกๆ วันเข้าพรรษา แต่ศิษย์มีปัญหาเรื่องการฉีดยาป้องกันปลวกที่ต้องทำการฉีดยาทุก ๓ ปีครั้ง ปีนี้ครบระยะเวลาต้องฉีดยาใหม่ ศิษย์ไม่แน่ใจว่าผิดศีลหรือไม่

พระอาจารย์ : อย่างหนึ่งก็เป็นการป้องกัน เช่น เราฉีดยาไว้ในดินรอบบ้าน ทำให้สัตว์ไม่ยอมเข้าใกล้ ไม่ยอมให้ปลวกเข้าใกล้ ก็เป็นแง่หนึ่ง อีกแง่หนึ่งเวลาฉีดแล้วก็ไปฉีดยา ทำให้ตาย ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าหากเรามีเจตนาที่จะฆ่าสัตว์ แล้วสัตว์ตาย มันก็ผิดศีล ก็ชัดเจน แต่บางอย่างเราก็ต้องคิดรอบคอบในการป้องกันไว้ก่อน ส่วนมากถ้าเราคิดรอบคอบในการทำอะไรล่วงหน้า ไม่ปล่อยให้สัตว์เข้ามา ไม่ให้สัตว์มีอาหารของมัน ก็จะดีกว่า เพราะว่าเรา

ป้องกันไว้ก่อน เราไม่จำเป็นต้องคิด ถ้าหากว่ามันเกิดขึ้นแล้ว เราก็มีปัญหาเรื่องศีลว่าจะรักษาศีลหรือผิดศีล หรือจะปล่อยให้บ้านพัง มันก็มีปัญหาอยู่ตรงนี้แหละ ก็ต้องคิด อันนี้เป็นเหตุให้คิดล่วงหน้าเพื่อการป้องกัน มันทำให้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ก็จะมีประโยชน์มากกว่า

ผู้ถาม : กราบเรียนถามว่า การสมาทานงดพูดมีผลดีต่อการปฏิบัติธรรมอย่างไร และหากมีการพูดเกิดขึ้นโดยไม่คิดว่าเป็นผลต่อผู้อื่น จะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม จะต้องทำการขอขมากับผู้เป็นอาจารย์หรือไม่ และจะเป็นกรรมต่อไปหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : โอ้ กรรมหนักนะ (หัวเราะ) ผลประโยชน์ของการไม่พูด คือปากของเราเป็นรู เหมือนกับเรามีถัง ถ้าเกิดมีรูก็เก็บอะไรไม่อยู่ ใส่น้ำมันก็ไหลออก ไม่ค่อยเป็นประโยชน์เท่าที่ควร สำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าเราเปิดปากไว้ พูดไป มันเหมือนกับสติก็ตี สมาธิก็ตี ที่เราพยายามจะใส่ไว้ในอัตภาพนี้ ก็เหมือนกับถังรั่ว มันก็ไหลออก ก็ไม่อยู่ ยิ่งโดยเฉพาะเวลาเราปฏิบัติในระยะสั้น ก็จะมีประโยชน์ในการสร้างความสำรวม ทำให้มีการต่อเนื่องของการปฏิบัติที่จะทำความสงบให้เกิดขึ้น เลยมีประโยชน์ แต่ถ้าหากว่าล่วงเกิน ยิ่งโดยเฉพาะเวลาที่เรายู่งในหมู่คณะที่ไม่พูด ก็อาจจะเป็นสิ่งที่กระทบกระเทือนหรือทำให้คนรอบตัวเรารำคาญ นอกจากสติและสมาธิรั่วออกไปแล้ว ก็ยังได้รับความรังเกียจจากผู้อื่นด้วย น่าจะเป็นกำลังใจให้ยกเว้น

ผู้ถาม : เวลาเดินจงกรม แล้วเกิดปิติน้ำตาไหล หลังจากนั้นจิตเกิดความสงบ จับลมหายใจละเอียดขึ้น ศิษย์ควรหยุดยั้งเพื่ออยู่กับความสงบ เพื่อสังเกตลมหายใจได้ละเอียดขึ้นไหมคะ แต่ศิษย์จะใช้

วิธีคุกเข่าลงนั่งอยู่กับความสงบ เพื่อระบอความสงบไว้ เป็นวิธี
ที่ถูกต้องหรือไม่อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือมันไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ มันอยู่ที่สภาพของจิต ถ้า
หากเราได้รับความสงบจากการเดินจงกรมก็ใช้ได้ ถ้าเราได้รับความสงบ
จากการนั่งก็ใช้ได้ ถ้าหากเราได้จากอิริยาบถไหน เราก็พยายามจะ
นำความสงบนั้นเข้ามาใช้ในอิริยาบถต่อ เช่น เรากำลังเดิน พอเดิน
เสร็จเราก็มานั่ง เพื่อให้มีการต่อเนื่องของความสงบอันนั้น เลยไม่
ได้อยู่ที่อิริยาบถ มันก็ขึ้นอยู่กับความพอใจแต่ละคน

อาตมาขอขบยกตัวอย่าง หลวงปู่ขาว ซึ่งเป็นศิษย์หลวงปู่
มั่น ท่านเป็นพระที่มีคุณสมบัตินสูง ท่านจะมีกิจวัตรประจำวันของ
ท่าน ไม่รู้จักปีๆ ท่านก็จะทำอย่างนี้ คือหลังจากฉันเสร็จ ท่านจะ
เดินจงกรม ๓ ชั่วโมง แล้วก็พักผ่อนกลางวัน เสร็จแล้วท่านจะ
ออกไปเดินจงกรมอีก ๓ ชั่วโมง จนถึงตอนเย็น กวาดลานวัด อาบ
น้ำ พักผ่อนสักหน่อย แล้วออกไปเดินจงกรมอีก ๓ ชั่วโมง จึงจะ
ได้เริ่มนั่ง คือท่านพอใจกับการเดิน ก็ถูกกับจริตนิสัยของท่าน

เราแต่ละคนก็ต้องทดลองตัดสินใจเอาเอง มันอยู่ที่ผล ไม่ได้
อยู่ที่ตัวอิริยาบถ

ผู้ถาม : เข้าวันนี้ความสงบที่ศิษย์ได้พบมันละเอียด สามารถนั่ง
อยู่ได้สบายๆ นานเท่าไรก็ได้ ไม่เหมือนวันก่อนที่ถอนจิตเร็วมาก
ศิษย์สามารถยึดหลังขึ้นตรง ความสงบก็ยังคงที่ เป็นความสุขที่ไม่
เหมือนปีติ ไม่หิวหาว ไม่ตื่นเต้น แต่เป็นภาวะจิตเบา ไร้ความคิด
จิตอิสระ มีแต่ความรู้สึกตัวทุกอย่าง ไม่รำคาญในเสียง และไม่สนใจ
เสียง ศิษย์ทำตามคำแนะนำของท่านอาจารย์ คือพยายามจดจำ

ซึมซับความรู้สึกสงบนี้ไว้ให้เป็นความอึดอ้อมใจและเห็นจริงตามคำ
ของท่านอาจารย์ที่ว่า การดับทุกข์จากความคิดและการปรุงแต่งของ
จิตตสังขารมีจริง โดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งอื่น ศิษย์อยากเรียนถามว่า
เมื่อกลับไปบ้านแล้ว ศิษย์ควรฝึกหัดอย่างไรต่อไป ตอนนั้นคงไม่มี
พระอาจารย์และคณะมาให้ความเมตตา นั่งสมาธิเป็นแบบอย่างและ
เป็นกำลังใจอยู่เช่นวันนี้ ขอบพระคุณท่านอาจารย์มากที่สุดเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ก็เป็นประสบการณ์ที่ดี อย่างหนึ่งก็เป็นสิ่งที่ต้องเอา
ไว้ในความจำของเราว่าจิตของเราสามารถสงบ เวลากลับไปบ้านก็
ต้องสังเกตดูว่า เช่น ลักษณะของบ้าน บุคคลที่อยู่ในบ้าน ภารกิจ
ของตัวเองก็ดี จะมีเวลาเหมาะสมเวลาไหนเพื่อนั่งสมาธิ เพราะบางที่
เราจำเป็นต้องเลือกเวลา คือ ถ้าหากบ้านเราสงบอยู่แล้ว เงียบอยู่
แล้ว เราก็ไม่มีปัญหา กลับไปบ้านก็พยายามที่จะทำให้อ่อนแอ แต่
คนส่วนมากไม่มีทางเลือก อยู่กับคนอื่น อยู่กับครอบครัว กับพี่กับ
น้อง บางที่เราก็ต้องเลือกเวลา เช่น เราพยายามตื่นแต่เช้านอนคน
อื่นเขตื่น จะได้นั่งสมาธิ หรือเราเป็นคนไม่ชอบตื่นเช้า ก็ให้อยู่ตึก
สักหน่อย คนอื่นเขาหลับแล้ว เราก็นั่งสมาธิ

อีกอย่างเราก็พยายามฟังธรรมะ ฟังธรรมะบ่อยๆ ก็เป็น
สิ่งที่เป็นกำลังใจ ยิ่งสมัยนี้ง่ายมาก ก็มี CD, DVD, MP3 มีช่อง
โทรทัศน์ เข้าอินเทอร์เน็ต ก็ได้ฟังธรรมะ เรามีทางเลือก เราฟัง
ธรรมะก็เป็นเวลาที่เราก่อนนอนได้ บางที่เราฟังธรรมะที่บ้าน ก็
ยังมีคนอื่น เราก็ใส่หูฟังไว้ คนอื่นเขาจะว่ายังไง เราก็นั่งฟังธรรมะ
ไป ก็เป็นโอกาสภาวนา

ที่เป็นส่วนสำคัญ คือ เรากลับไปบ้าน เราต้องพยายาม
ประคับประคองสติในการกระทำของเรา การพูดที่ดี การเกี่ยวข้องกับ

คนอื่นก็ดี เราก็พยายามจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้กระทบกระเทือน
มาก ทำให้จิตใจวุ่นวาย เราก็พยายามมีสติในการกระทำประจำวัน
เราจะทำอะไรก็พยายามให้เป็นโอกาสที่ทำได้ เหมือนที่อาตมาพูด
ตอนเช้า ที่ว่า *จิตตานุปัสสนา* การใช้จิตเป็นที่ตั้งแห่งสติในสติปัฏฐาน
คือขนาดรู้ว่าจิตมีความโลภ ก็ยังเป็นโอกาสที่ตั้งสติได้ รู้ว่าจิตมีความ
ไม่พอใจ ก็ยังเป็นโอกาสที่ตั้งสติได้ คือเรารู้อาการของจิต

เช่นเดียวกัน เราตั้งสติไว้ที่ร่างกาย คือร่างกายไม่ใช่ว่าจะ
ต้องนั่งขัดสมาธิจึงจะตั้งสติ จะเดิน จะหยิบของ จะสัมผัสอะไร จะ
นั่งลง เราก็ให้มีสติประคับประคองในทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหว
การเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เราก็ตั้งสติไว้ในร่างกาย เราก็สามารถมี
สติต่อเนื่องได้ สิ่งเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่จะช่วยประคับประคองการปฏิบัติ
ในชีวิตประจำวัน

ผู้ถาม : วันไหนหนุดูก็จะคิดถึงท่านอาจารย์เจ้าคะ จะได้จิต
ปราโมทย์

พระอาจารย์ : (หัวเราะ)

ผู้ถาม : พอเริ่มนั่งสมาธิ ศิษย์จะบอกตัวเองว่าอ่อนคลาย เบาสบาย
ปล่อยาว และกำหนดความรู้สึกตัว สักพักก็ใช้คำบริกรรมว่าปล่อยาว
พร้อมกับ ถ้ารู้สึกตัวตรงไหนขัดก็กลับมาที่ตัว และไปบริกรรม
ต่อตามที่ท่านอาจารย์สอน แต่บางที่รู้สึกเบื่อด้านคำบริกรรม ก็มา
พิจารณาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เพราะเคยดูแลคุณแม่ตอนไม่สบาย
และเสียชีวิตไปกับมือ เห็นภาพชัดเจนถึงการสลัดคืน และเห็นถึงการ
เปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เคยสวยงามกลับเป็นทรูโตโรม พิจารณา

แบบนี้ไม่ทราบว่าจะใช้ได้หรือไม่ แต่จิตก็สงบแบบหนึ่งๆ ได้ไม่ลำบาก แต่ไม่รู้สึกสงบลึกๆ แบบที่ท่านอาจารย์อธิบายจะอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ที่เรามาด้วยกัน ๖ วัน ที่อาตมาสามารถสอนวิธีการ และอุบายในการปฏิบัติ มันเรื่องนิดเดียว อุบายในการปฏิบัติธรรม และวิธีการทั้งที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำสั่งสอน ทั้งที่ได้สืบทอดกัน มา สายปฏิบัติครูบาอาจารย์ต่างๆ มากมายก่ายกอง เราก็สามารถ เลือกลงและทดลอง ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องการพิจารณา เรื่องธาตุ ๔ ก็ เป็นอุบาย และวิธีการที่อาตมาชอบใช้ ยกเป็นประเด็นพิจารณา เพราะสำหรับอาตมาเอง ก็ช่วยให้จิตใจสงบ นอกจากสงบก็ทำให้ เร่งความเพียร และทำให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง เหมือนกับ ทั้งสมณะและวิปัสสนาอยู่ในตัวที่อยู่กับจริง

แต่ว่าแต่ละคนก็ต้องทดลองเอาเอง หาอุบายวิธี เพราะ ว่ามันก็เป็นเรื่องธรรมดา เราทุกคนปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่ง ถึงเรารู้สึก ว่าซาบซึ้งได้ผลดี ทำไปทุกวันๆ ทุกครั้งที่เรานั่ง มันก็เรื่องธรรมดา ที่บางครั้งมันก็ต้องเกิดความเบื่อ มันธรรมชาติของจิต เราก็ต้องหา อะไรช่วยประคับประคอง ช่วยให้เกิดกำลังใจ หรืออย่างที่อาตมา อธิบายตอนเช้า คือการทำให้จิตใจปราโมทย์

เวลาหลวงปู่พุทธทาสแปลอานาปานสติ แทนที่ท่านจะ แปลว่า ปราโมทย์ยิ่ง ท่านจะว่า บันเทิงใจ มันก็ปฏิบัติโดยความ บันเทิงใจ คือเราก็ต้องหาอุบายที่ทำให้ชุ่มชื่นในการทำ

ผู้ถาม : จากพระสูตรอานาปานสติที่ท่านอาจารย์อธิบาย อยาก เรียนถามว่า ความหมายของคำว่าจิตตสังขารในหมวดเวทนา กับ คำว่าจิตในหมวดจิต เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : จิตตสังขาร คือ มันเป็นส่วนที่แต่งจิตหรือปรุงจิตขึ้นมา แม้แต่ในพระสูตร เวลาพระพุทธเจ้าจะอธิบายว่าจิตตสังขารคืออะไร ท่านก็จะกลับมาพูด เวทนากับสัญญา มันเป็นส่วนประกอบที่ทำให้จิตปรุงขึ้นมา

แต่เวลาเราพูดถึงจิต มันก็หมายถึงเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมทั้งหมด คือเราพูดในลักษณะขั้น ๕ ถ้าเราจะพูดกว้างกว่านั้นก็ทุกอารมณ์ทุกสิ่งที่เป็นขณะจิต มันครอบคลุมอยู่ในคำศัพท์ว่าจิต ก็เป็นคำศัพท์ที่ใช้กว้างขวาง และความหมายก็รวมๆ อยู่ แต่จิตตสังขารมักจะเฉพาะเรื่อง

ผู้ถาม : กราบเรียนถามเรื่องการตั้งมั่นของจิต ลองปฏิบัติโดยรวมความตั้งใจ (ตั้งจิตไว้บริเวณหน้าผาก) พยายามไม่วอกแวกแต่ผ่านไปสักพัก รู้สึกเหมือนเคลิ้มๆ และเหมือนสติไม่ค่อยทำงาน คือไม่ค่อยเห็นสภาวะ รบกวนท่านอาจารย์เมตตาเพิ่มเติมอุบายเทคนิคในการปฏิบัติ เพื่อการตั้งมั่นของจิต และให้สมดุลกับสติที่รู้สภาวะเพื่อ เพื่อสามารถเดินปัญญาได้ด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : คือต้องมีความพอดี เพราะถ้าเราเกิดความตั้งใจจนเกินไป จิตไม่ยอมรวม ไม่ยอมตั้งมั่น มันจะต่อต้าน คือเราบังคับจิตเกินไป จิตไม่ชอบ สำหรับคนเลี้ยงแมวก็คงจะเข้าใจ ถึงจะมีอาหารอยู่ตรงนี้ เราเรียกแมวไปกินอาหารมัน มันไม่ยอมหรือก นี่ลักษณะของแมว ลักษณะของจิตก็เช่นเดียวกัน ตั้งมั่นเถอะ มันก็ไม่ยอม ไม่เอา คือเราต้องประคับประคอง ให้ออกาส แต่ว่าเราต้องนิมนนวลในการทำจิตให้อยู่กับที่ ประคับประคอง เรามีความอดสาหะพยายามก็จริง แต่ต้องพอดี ส่วนนี้เป็นส่วนที่เราจำเป็น

ต้องอาศัยการทดลอง เวลาเราตั้งใจเกินไปเราก็ไม่ประสบผล ก็เป็น
บทเรียน เราก็ต้องผ่อนลงมา

แต่เวลามันผ่อนคลายจนเกินไป จิตมันก็เริ่มวอกแวก หรือ
หลวมๆ ไม่รวม ไม่ก็พอดี มันก็กลับไปกลับมา เราคอยดูแล้วมัน
จะค่อยเข้าที่มันเอง โดยเราอาศัยประสบการณ์ของเรา

ผู้ถาม : เกี่ยวกับเรื่องกระต่ายเห็นข้างเลนน้ำ แล้วอยากทำบ้าง
ไม่แน่ใจว่าเข้าใจถูกต้องหรือไม่ กราบเรียนถามว่าหมายถึงผู้ที่ยัง
ปฏิบัติได้เล็กน้อยแบบกระต่าย แล้วอยากให้ได้ผลแห่งความสุขสงบ
มากแบบช้าง ย่อมทำไม่ได้ และอาจทำให้จมน้ำตายคือฝืนทำแล้ว
ไม่สำเร็จ เร่งตั้งใจก็เลิกไปเลย ใช่หรือไม่คะ

ส่วนอีกข้อที่ว่าอยู่ที่ผิวและเข้าไม่ถึงนั้น หมายถึงอย่างไร จะ
มีทางปฏิบัติสำหรับกระต่ายน้อยให้เหมาะสมแก่ตนเอง และพัฒนา
ไปเป็นช้างได้บ้างไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็เข้าใจถูกต้องแล้ว ที่เรารู้ว่ามันอยู่อย่างผิวเผิน
คือมันไม่เข้าถึงแก่นของธรรมะ ที่ว่าจม คล้ายๆ ผู้ปฏิบัติเหมือน
กับหลงตัว หรือหายออกไปจากการปฏิบัติ ไม่สามารถจะประคับ
ประคองการปฏิบัติได้

พระพุทธเจ้าเน้นอยู่ที่การทำความสงบให้เกิดขึ้น คำศัพท์
ที่ใช้เวลาอธิบายว่าสภาพของจิต จะมีความรู้สึกเหมือนกับอุดม
สมบูรณ์ ไพบูลย์ มันจะอึมเิบ มันจะใหญ่ ความรู้สึกจะหนักแน่น
ความสงบนั้นเราก็ต้องพยายามฝึกให้มีความสงบ ความแจ่มใส ความ
หนักแน่นของจิต จะได้สามารถเห็นได้ชัดเจน และมีน้ำหนักเพียง
พอที่จะได้มีความต้านทานต่อกระแสของโลก อันนี้มันเป็นลักษณะ

ผู้ถาม : เราสามารถฝึกการตั้งมั่นของจิตในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
ในขณะที่สิ่งแวดล้อมไม่เหมือนในห้องกรรมฐานเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็ไม่เหมือน เราไม่ได้ตั้งความหวังว่าจะได้ แต่ว่า เราสามารถดำเนินสติได้ อยู่ในขอบเขตของศีล อยู่ในขอบเขตของความสำรวม เราฝึกเห็นคุณค่าของความสำรวม ฝึกเห็นคุณค่าของวิธีการในการทำจิตให้อยู่กับกุศลธรรม ที่เราฝึกในห้องกรรมฐาน คือ มันเป็นกำลังใจและเป็นการยืนยันในตัวเองว่ากุศลธรรมมีประโยชน์ ความสงบก็มีจริง การฝึกหัดอย่างนี้ก็มีประโยชน์อย่างยิ่ง ก็ทำเป็นกำลังใจที่จะนำเข้าสู่ชีวิตประจำวันตามสมควรแก่ฐานะของเรา ซึ่งเราก็ต้องหาอุบาย หาวิธีที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อยังรักษาความสำรวม และความต่อเนื่องของธรรมะ แต่อย่าไม่กระทบ กระเทือนกับวิถีชีวิตของเรา

เพราะบางครั้งเราพยายามปฏิบัติเหมือนในห้องกรรมฐาน อยู่กับโลก อยู่ในสังคม อยู่ในครอบครัว ก็ยังสร้างปัญหาใหญ่

อาตมาจำได้ มีคนหนึ่งเป็นชาวอังกฤษ เป็นตำรวจ เขาไปที่วัดที่อังกฤษ เขามีปัญหา เขาขอให้ช่วยแก้ปัญหา เพราะเขาได้ เข้ากรรมฐานที่วัดและที่อื่น และเขาก็เอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตครอบครัวลำบาก ภรรยาก็รังเกียจ ลูกก็อายว่าฝ่ายพ่อฝ่ายสามีเป็นผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

เลยถามว่า เอ้ ปฏิบัติยังไงจึงเป็นอย่างนี้ เขาก็ว่า เวลาเราออกจากที่วัดหรือที่สำนัก ก็พยายามรักษาการปฏิบัติไว้ เช่น เวลาเราอยู่บ้านตื่นเช้า ก็พยายามกำหนดทุกอย่างที่เรากำลังเก็บกำลังทำ เวลาเราจะรับประทานอาหารตอนเช้าก่อนที่จะไปทำงาน เราก็พยายามกำหนด เช่น ยกนมขึ้นมาเทใส่กาแฟ ก็พยายามกำหนดทุกวาระจิต

หรือการกระทำ ก็สร้างปัญหาแล้ว ภรรยากับลูกก็รำคาญจะตาย ก็คิดดู คนอื่นเขาอยากจะไปโรงเรียน คนนี้ก็กำหนดไม่เสรีจักก็

การนำการปฏิบัติเข้าสู่ชีวิตประจำวัน คือ มันต้องสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ บุคคลที่เราอยู่ด้วย

ผู้ถาม : กราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เมื่อเราทำสมณะภาวนา หรือ ทำวิปัสสนาภาวนา (ตามคุณมหายใจอย่างมีสติ) สมภาที่มาจากทั้งสองวิธีนี้ เป็นสมภาที่แตกต่างกันหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันมีความแตกต่างระหว่างผู้สอน แต่ถ้าเรากลับไปดูพระสูตรที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ก็ไม่มีความแตกต่าง อย่างอานาปานสติก็ดี อสุภกรรมฐานก็ดี เรื่องการพิจารณาธาตุขันธ์ก็ดี มันเป็นการภาวนา เป็นการฝึกหัดที่สอดคล้องกับการทำจิตให้เกิดความรู้ความเข้าใจและความสงบ ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ว่าหนังสือรุ่นหลังก็ได้แบ่งแยกออกไป ถ้าเรากลับไปพิจารณา เวลาเราทำจิตใจสงบ มันก็ย่อมเห็นตามความเป็นจริง สมณะจึงเป็นเหตุให้มีวิปัสสนา เวลาเราพยายามรู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็ได้พิจารณาตามเหตุการณ์และตามหลักธรรม มันก็ช่วยให้จิตใจสงบ เพราะว่าได้ยับยั้งกระแสของจิตที่ได้หลงไหลออกไปสู่โลก ก็อิงอาศัยกัน ที่จริงมันก็แยกออกยาก มันก็เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าไม่ได้แบ่งออกไปทุกวิธีก็ขึ้นอยู่กับนิสัยของแต่ละคนมากกว่าวิธีการ

เช่น พระอนุรุธ ท่านจะมีความสามารถในการทำจิตใจสงบ และทำให้ละเอียด แล้วท่านค่อยสนใจในการบรรลุวิปัสสนาที่หลังอย่างพระสารีบุตรท่านสนใจในการวิเคราะห์ ในการพิจารณา แล้วจึงจะได้ความสงบที่หลัง มันคงจะขึ้นกับนิสัยมากกว่าวิธีการ เพราะ

วิธีการก็ตามที่พระพุทธเจ้าสอน ก็จะเหมือนๆ กัน ไม่เห็นสอนว่าวิธีนี้เฉพาะสมณะ วิธีนั้นเฉพาะวิปัสสนา ท่านก็จะรวมๆ อยู่ แต่คงขึ้นอยู่กับนิสัยของคนมากกว่า

ผู้ถาม : การเจริญอานาปานสติโดยการนั่งสมาธิตามลมหายใจจนสงบ และตามลมหายใจตลอดอย่างต่อเนื่องจะสามารถเข้าถึงฌาน ๑, ๒, ๓ และ ๔ ได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ได้แน่นอน อันนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสอนมากที่สุด เวลาพูดถึงการสำเร็จฌาน ทำสมาธิให้บริสุทธิ์จริงๆ ท่านก็จะอาศัยอานาปานสติ และท่านจะยกย่องอานาปานสติเป็นวิธีที่ทำให้สะดวกที่สุด สบายที่สุด คือมันจะเป็นพื้นฐานในการทำฌานที่ ๑, ๒, ๓, ๔

ผู้ถาม : การปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยการปล่อยวางอารมณ์โกรธ เคียดแค้น อาฆาต พยาบาท การปล่อยวางอารมณ์เหล่านี้ เป็นไปได้ยากลำบากมาก ได้พยายามกำหนดลมหายใจเข้า ปล่อย ลมหายใจออก วาง ตลอดเวลา แม่เมตตาไปแล้ว ทำได้ยากมาก มีวิธีการใดบ้างเจ้าคะ กรุณาแนะนำด้วย

พระอาจารย์ : อันนี้ง่าย ก็ปล่อยให้โกรธ ปล่อยให้จิตใจทับถมโดยอารมณ์ไม่พอใจ ความโกรธ ความเคียด อย่างนี้แหละ มันจะเบื่อซะที มันไม่อยู่ที่อุบาย อุบายเป็นเพียงสิ่งที่ทำให้เราเห็นอารมณ์ชัดเจน คือเราเป็นผู้ยึดไว้ต่ออารมณ์ อันนี้ต้องเป็นผู้รับผิดชอบ ว่าเราเป็นคนกำลังพอใจในอารมณ์ของความโกรธ เรากำลังยินดีในอารมณ์ของความเคียด เราเป็นผู้มีเมตตาในความรู้สึกพยาบาท อัน

นี่เราต้องรับผิดชอบว่าเราเป็นผู้ทำ เราเป็นผู้ไม่ยอมปล่อย เราจะไปโทษอุบายมันก็ได้

ถ้าเรายังโทษอุบาย เราก็ไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง ยิ่งไงก็เหลืออยู่วิธีเดียว ปล่อยให้มันหนักอกหนักใจจนยอมทิ้งเสียทีแหละ

ผู้ถาม : ในการอุทิศบุญ คำอุทิศให้กับ *สุริโย จันทิมา ราชา* และ *ยมราช* เหล่านี้คือใครเจ้าคะ อยู่ในภพภูมิใดในวัฏสงสาร ขอท่านพระอาจารย์ให้ความกระจ่างด้วยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : *สุริโย จันทิมา* คือในสมัยพุทธกาล ตามที่เขาถือคือ พระอาทิตย์กับพระจันทร์ ก็กลายเป็นเทวดาผู้ที่ครอบครองพระอาทิตย์กับพระจันทร์ คือ *สุริโย จันทิมา ราชา* คือเป็นผู้ที่ครอบครอง เพราะเขาถือว่าเป็นพระเจ้าส่วนหนึ่ง อย่างที่อินเดีย ถ้าใครเคยไปอินเดียก็จะรู้ว่าพวกพระเจ้าเทวดาเยอะแยะรอบบ้านรอบเมือง เขาจะถืออย่างนั้น ยมราชก็คงจะเป็น เราก็ไม่แน่ใจ เพราะว่ามีเทวดาชั้นยามา อันนั้นไม่สูง และมักจะมีส่วนผูกพันกับโลกมนุษย์มากกว่า พวกเทวดาเหล่านี้ และผู้ที่เป็นพระราชของชั้นยามาก็จะมีหน้าที่ เราก็อุทิศบุญกุศล

ผู้ถาม : เมื่อมีความทุกข์ หากมีกิจกรรมต่างๆ ทำ เราก็จะลืมความทุกข์นี้ได้ แต่พอนั่งวิปัสสนาอยู่กับตัวเอง รู้สึกว่าความทุกข์มันวนเวียน นึกได้ตลอด แล้วจะดับทุกข์ได้อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : นั่นนะปัญหาของมนุษย์เรา เวลาเรามีความทุกข์อยู่ เราก็ผัดวันประกันพรุ่ง แล้วก็ไปทำนั่นทำนั้น เราไม่แก้ไขความ

ทุกข์ พอมานั่ง มันกลับมาหาเราอีกแล้ว เราจำเป็นต้องสังเกตให้ชัดเจน เพื่อเข้าใจในสาเหตุ

อย่างไรว่า เราต้องเข้าใจในเหตุของทุกข์ ว่าความทุกข์เหล่านั้นมันเกิดขึ้นอะไร เกิดจากความอยากในลักษณะไหน ความไม่อยากในลักษณะไหน ความหลงในลักษณะไหน ความผูกพันในสิ่งที่ไม่ดีอย่างไร เราจะใช้เวลาในการภาวนาเพื่อให้เห็นชัดเจน และเวลาอยู่ในชีวิตประจำวัน แทนที่ใช้เวลานั้นเพื่อฆ่าเวลาหรือทำให้ลืมทุกข์ เราก็มาพิจารณาพร้อมเพื่อจะไม่สะสมความทุกข์ไว้ เวลาเราไม่สะสมความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เวลาเรมานั่ง เราก็สบาย ปลอดภัย

ผู้ถาม : มีผู้ปฏิบัติเคยเล่าประสบการณ์ว่าสามารถเห็นและพูดคุยกับเทวดาได้ จริงไหม พระอาจารย์เคยคุยกับเทวดามั้ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไม่เคย สงสัยเทวดาไม่ชอบอาตมา แต่เราไม่ปฏิเสธ เพราะว่าตามประสบการณ์ เราก็เคยพบโยมบางคน พระบางองค์ที่ท่านเล่าให้ฟังว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เราก็ไม่ได้คิดว่าเขาหลงหรือพูดในเชิงอ้อवादหรือหลอกลวง เราก็ไม่ได้ปฏิเสธ แต่ว่าสำหรับอาตมาเอง ก็ไม่มีประสบการณ์โดยตรง บางสิ่งบางอย่างเราอาจจะไม่สามารถยืนยันได้ด้วยตัวเอง แต่เราก็ต้องประมาณไว้ เพราะบางอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน แม้แต่สิ่งที่พระพุทธเจ้าเองสอน คือ เราเองก็อาจจะยังไม่เห็น ยังไม่สัมผัส แต่เราต้องอาศัยเชื่อไว้ก่อน เราไม่จำเป็นต้องปฏิเสธทุกอย่างที่เรายังไม่สัมผัส แต่เราก็เอาไว้ก่อน คือเราไม่ปฏิเสธ และรู้ว่าที่เราคิดว่าน่าจะเป็น มันก็ต้องอาศัยความเชื่อ ไม่ใช่อาศัยประสบการณ์ เป็นส่วนที่เราค่อย

ฝึกหัด คือจะไม่เป็นเหตุให้เกิดความสับสนหรือเป็นทางตันของเรา
เราก็ค่อยปฏิบัติ ค่อยดูเอาเอง

ผู้ถาม : เต๋ามีคำสอนที่ขัดแย้งหรือใกล้เคียงกับพุทธ ถ้าถือพุทธ
แล้วไปปฏิบัติตามลัทธิเต๋า จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้ามั๊ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็แล้วแต่ ถ้าปฏิบัติตามในลักษณะอุบายและวิธี
การ อันนั้นก็มียหลายอย่างที่ใกล้เคียง ก็สามารถสนับสนุนการปฏิบัติ
ของเราได้ แต่ถ้าปฏิบัติในลักษณะเชิงทฤษฎีหรือเป้าหมาย อย่างนี้
ก็เริ่มมีปัญหา เพราะว่าเราจะสร้างความสับสนให้เรา เราก็ต้องดู วิธี
ภาวนาหรือวิธีที่ประกอบจิต หรือแม้แต่คำสอนบางอย่างก็เป็นสิ่ง
ที่สอดคล้องกันได้ แต่ว่าเป้าหมาย เรากำลังคิดอยู่ สมัยที่เราอยู่
เมืองไทย เขามีคำพูดสั้นๆ เต๋าก็มีลักษณะคือไม่ตาย เป้าหมายคือ
ไม่ตาย เป้าหมายของพุทธไม่เกิด มันก็ผิดกันหน่อยหนึ่ง ถ้าเราไป
รับ เป้าหมายและความตั้งใจของเราก็จะมีปัญหา เพราะทำให้เรา
มิมิจฉาทฤษฎี หรือปฏิบัติสายทฤษฎีที่ยังไม่สมบูรณ์

ผู้ถาม : ถ้าเป็นมหายานที่ใช้เน้นเรื่องของความสุขมากกว่าความ
ทุกข์ละเจ้าคะ ทำให้เราปฏิบัติได้ข้ามั๊ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : บางทีเต๋าก็ไม่ได้เน้นที่ความสุข บางทีเขาก็ทรมาน
เหมือนกัน หรือมีการฝึกต่างๆ แต่ในที่สุดก็เพื่อไม่ให้ตาย ไม่ยอมรับ
คือพยายามที่จะประคับประคองอัตภาพนี้ให้ได้ยาวนานที่สุด

ผู้ถาม : ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า มีความประทับใจในหลวงพ่อบ้าง เพราะอะไรจึงมามอบตัวเป็นศิษย์ และมีคำสอนของหลวงพ่อบ้างที่ประทับใจมากที่สุดคืออะไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไม่รู้ คือมันมีความพอใจ มีศรัทธา มีความมั่นใจว่าองค์นี้เป็นพระแท้ ทำให้เราเกิดความมั่นใจ แต่ไม่ใช่ทำให้เกิดความมั่นใจทันที อย่างหนึ่งที่น่าประทับใจ คือ ท่านกล้าที่จะไม่เอาใจลูกศิษย์ ก็เป็นเรื่องที่น่าประทับใจ

อาจมาเกิดความสนใจ เพราะว่าได้บวชที่กรุงเทพฯ ที่วัดเพลงวิปัสสนา ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติกรรมฐาน และเราก็กำลังฝึกหัดสนใจในการนั่งสมาธิ พัฒนาจิต แต่เราไม่สนใจเท่าไรในการบวช หรือการเป็นพระ เพราะตอนแรกเรากำลังอยู่ที่วัดเพลงฯ พยายามนั่งสมาธิเดินจงกรมศึกษาให้ได้

พระได้บอกว่าทำไมไม่บวช เราก็ว่าบวชไม่ได้หรอก เรายังอยากจะเที่ยวไปนี่ไปนั้น เราบวชตลอดชีวิตไม่ไหว เพราะว่าเราเข้าใจว่าถ้าบวชก็ต้องบวชตลอดชีวิต พระท่านพูด ไม่จำเป็นต้องบวชตลอดชีวิต ในเมืองไทยเรามีประเพณีที่สามารถบวชชั่วคราวได้ บวช ๓ เดือน ๔ เดือน เราก็คิด เออ ๓ เดือน ๔ เดือนคงไม่ตาย คงจะพอไหว เลยมีความตั้งใจแค่นี้ บวชสัก ๓ เดือน ๔ เดือน เหมือนกับได้ทดลองและเป็นประสบการณ์ในชีวิต แล้วก็จะได้ไปเที่ยวต่อ ก็คิดแค่นี้

ตอนเราอยู่ที่วัดเพลงฯ ก็เริ่มได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่อบ้างและวัดป่า ก็ทำให้สนใจ ในแง่ของการมีวัดในป่า ในที่ธรรมชาติ

ในชนบท ที่มีการมุ่งมั่นในวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและเคร่งครัด ก็รู้สึกวุ่นวาย น่าสนใจ และเวลาคนพูดถึงหลวงพ่อก็จะพูดด้วยว่าท่านเป็นพระดี เราก็ปรึกษากับท่านอาจารย์เจ้าอาวาสที่วัดเพลงฯ ท่านก็ได้ยืนยันว่าหลวงพ่อก็คือพระดี ท่านก็สนับสนุนให้ไปกราบ

ก็บวชยังไม่นาน บวชได้เดือนหนึ่ง ๖ อาทิตย์อะไรอย่างนี้แหละ ก็ขึ้นไปอุบลฯ เข้าไปในวัดหนองป่าพง ก็อยู่ตามชนบทจริงๆ ยิ่งสมัยก่อน อุบลฯ ก็เป็นชนบท เข้าไปในวัดหนองป่าพงก็เป็นป่าร่มรื่น เงียบสงบ เราก็รู้สึกซาบซึ้ง ก็เข้าไปหาหลวงพ่อกับและได้กราบท่าน ก็กราบลง ๓ ครั้ง เงยหน้าขึ้นมา ท่านก็ดูเราแล้วท่านก็พูดตรงๆ

“ถ้าท่านจะอยู่ที่นี้ ต้องอยู่อย่างน้อย ๕ ปี”

ใจหายเลย โอ้โฮ ไม่ไหวละ มันก็แทงหัวใจ ท่านก็กลัวที่จะไม่เอาใจลูกศิษย์ แต่ท่านก็เมตตา เราก็รู้สึกอย่างนั้น เรายังสังเกต คือ ท่านเป็นพระที่ฝึกหัดลูกศิษย์ได้ดี ท่านมีวิธีการในการฝึกคน ทุกอย่างก็เป็นระเบียบ ในวัด พระเณรก็เรียบร้อย แม่ชีก็เรียบร้อย คุณมีข้อวัตรปฏิบัติที่ชัดเจนและเอาใจใส่กัน เป็นสิ่งที่น่าประทับใจ

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เราอดมาสนใจและศรัทธา คือ หลวงพ่อกับชาถึงเป็นวัดป่า แต่เป็นวัดที่มีความผูกพันกับสังคมภายนอกด้วย คือไม่ใช่ว่ามีแต่นักบวชอยู่ในวัดและไม่ให้ใครเข้ามา วัดหนองป่าพงก็จะมีญาติโยมเข้าไปประจำ วันพระก็จะเข้ามามากทีเดียว และก็จะได้นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฝึกหัดกัน ฟังธรรมะกัน ก็เป็นสิ่งที่ทำให้สังคมรอบวัดดีขึ้นด้วย นี่เป็นส่วนที่ทำให้เราอดมาสนใจด้วย ไม่ใช่เรื่องการปฏิบัติ เรื่องส่วนตัวอย่างเดียว แต่มันเป็นสิ่งที่ประจักษ์กับสังคมอย่างมาก

คำสอนของหลวงพ่อบุญมาที่ประทับใจมากที่สุด ก็พูดยาก เพราะก็จะแล้วแต่อารมณ์ในเวลาเราคิด คำสอนแรกที่ได้เจอของ หลวงพ่อบุญมา ก็เป็นคำสอนที่ยังมีความประทับใจมาก มีคนเขาไปถามหลวงพ่อบุญมา ก็พูดในเชิงคนชอบคิดชอบวิเคราะห์ เหมือนกับนักปราชญ์นิดๆ ว่าขอให้หลวงพ่อบุญมาอธิบายแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา และวิธีปฏิบัติ

หลวงพ่อบุญมาฟังแล้วก็ยิ้ม ท่านก็ยก ท่านมีอะไรที่ทำด้วยไม้ อยู่ข้างๆ ท่าน ก็สมมุติว่านี่เป็นไม้ชิ้นหนึ่ง ท่านก็ยกขึ้นมาถาม

“ไม้นี้เป็นไม้ใหญ่หรือไม้อเล็ก”

คนฟัง นักปราชญ์นั้น งง เอ๋ ไม่รู้จะตอบยังไง

“นี่เรื่องแก่นของพระพุทธศาสนา คือมันขึ้นอยู่กับความต้องการความอยากของเรา ถ้าหากว่าเราอยากจะทำบ้าน เรา ก็จะทำไม้นี้เป็นไม้อเล็ก แต่ถ้าหากว่าเราอยากจะทำบ้าน เราก็คจะทำ ไม้นี้เป็นไม้ใหญ่”

คือทุกอย่างที่เราคิดว่าใหญ่ว่าเล็ก ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี มันขึ้นกับความอยากของเราเท่านั้น เราเป็นผู้สมมุติขึ้นมา โดย ความอยากของตัวเอง แล้วก็รู้สึกตัว เมื่อไม่รู้สึกตัวเราก็เป็นทาส ของความอยากอยู่ตลอดเวลา

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอยู่ที่การเข้าใจความอยากนี้ เพื่อไม่ให้มันเป็นทาสของมัน เมื่อไม่เป็นทาสของความอยาก เราก็คือ ความอิสระ จะเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาได้

โอ้ อย่างนี้แหละประทับใจจนตั้งเกือบ ๔๐ ปี มาแล้ว จาก ๓ เดือน ๔ เดือน เดียวนี้เราผ่าน ๓๗-๓๘ พรรษา





๑๗

เราได้สวดเรื่องชาตูปัจจเวกขณะ การพิจารณาชาตु ก็เป็นข้อธรรมที่สำคัญมาก มีคนถามในคำถาม-คำตอบตอนบ่ายนี้ ที่จริงเราก็มีหลายมุมหลายประเด็นที่สามารถพิจารณาได้ แต่อย่างที่ได้สวดเมื่อตะกี้ ก็ได้เน้นระลึกถึงสิ่งที่เราอาศัยอยู่ นี่สำหรับนักบวช คือเรื่องจีวร เรื่องอาหารบิณฑบาต เรื่องเสนาสนะ เรื่องยารักษาโรค แต่สำหรับโยม ที่จริงก็เช่นเดียวกัน พวกเสื้อผ้าที่เราใส่ อาหาร ที่อยู่อาศัยกับสิ่งของที่อยู่ในบ้านของเรา และยารักษาโรค ก็สามารถพิจารณาได้ ก็เป็นตามที่เราสวด

ถ้าเป็นชาตु ก็เป็นชาตुตามธรรมชาติเท่านั้น และกำลังจะไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ คือไม่มีอะไรที่อยู่นอกระบบของเหตุปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นวัตถุภายนอกก็ดี จะเป็นเรื่องจิตใจก็ดี เรื่องนามธรรม ทุกอย่างก็ล้วนเป็นไปตามกระบวนการของเหตุและปัจจัย จึงจะได้มีผลปรากฏ และปรากฏในลักษณะที่หลากหลายแตกต่างกัน

แม้แต่ของที่เรานั่งที่ก็ดี และตัวผู้ที่นั่งที่ก็ดี ก็เช่นเดียวกัน ก็ล้วนแต่เป็นชาตुตามธรรมชาติ ไม่ได้เป็นสัตว์อะนังยัตถิ คือไม่ได้

เป็นชีวิตที่ยั่งยืน มันคงถาวรอะไร มันจะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน คือ ตามสัญชาตญาณก็ดี ตามความลำเอียงของตัวเองก็ดี เราอยากให้มีความรู้สึกต่อตัวตน แต่ตามหลักของธรรมชาติมันเป็นไปได้ มันก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ เป็นเหตุเป็นปัจจัย

สิ่งที่เราใช้มันไม่มีความน่าเกลียดอะไร มันสักแต่ว่าธาตุ ไม่มีความน่าเกลียด ไม่มีความน่ารัก แต่ก็เป็นไปตามที่เราได้สมมุติไว้ ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องวัตถุภายนอก พอมันได้ถูกตัวเรา มันก็เริ่มน่าเกลียด ยิ่งโดยเฉพาะเสื้อผ้าของเรา ตั้งแต่เราปฏิบัติที่นี่ ๖ วัน เปลี่ยนเสื้อผ้าที่ชุด ถ้าหากมีใครที่ไม่เปลี่ยนเลย หมู่มณะก็คงจะรู้ว่าคือใคร เพราะว่ามันจะเด่นสักหน่อยแหละ ก็เป็นตามกระบวนการของธรรมชาติ ร่างกายมันก็มีส่วนที่น่าเกลียด และเราก็พยายามไม่ให้นมันน่าเกลียด ถึงตอนเย็นเราก็อาบน้ำถูตัว เอาสบู่มาถู แต่พอหายกลิ่นสบู่ ธรรมชาติมันก็ไหล่อไปอีก มันเป็นส่วนที่เราไม่ค่อยได้คิดเท่าไร เราก็พยายามที่จะไม่คิด แต่เราเป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้หาทางออกจากธรรมชาติเหล่านี้ เราต้องยอมพิจารณา

เป็นสิ่งที่น่าคิดน่าพิจารณา การที่เราอาศัยธาตุตามธรรมชาติ นี่เป็นลักษณะของการพิจารณาเรื่องธาตุ โดยหลักส่วนใหญ่ก็พิจารณาในลักษณะธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่เราว่าธาตุในทางพุทธศาสนา ธาตุดินจะมีลักษณะที่เปลือกที่ มีน้ำหนัก เป็นก้อนเป็นชิ้นเป็นอัน จะเป็นลักษณะอย่างนั้น เรื่องน้ำ เป็นสิ่งที่หลังไหลและซึมซาบ มีลักษณะตามธรรมชาติอย่างนั้น จะมีความเปียก จะหลังไหล จะซึมซาบ ประสานวัตถุต่างๆ มีหน้าที่อย่างนั้น

หน้าทีของธาตุลมก็จะพัดไป นอกจากนั้นจะหนุ่นหรือค้ำไว้ นี่เป็นลักษณะของธาตุลม ธาตุไฟก็จะอุ้มนจะเย็น มีหน้าที่เช่นย่อยอาหาร กิติ จะทำให้ร่างกายของเราค่อยเจริญเติบโต และค่อยแก่ไป

ตามความคิดของอินเดีย สมัย ๒,๕๐๐ กว่าปี ธาตุดิน ไม่ใช่เพียงแต่เป็นดินที่ขึ้นมาจากสวนผักของเรา คือมันมีลักษณะเป็นของแข็งเปลือกที่ แต่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ออกจากลักษณะของธรรมชาติเหล่านี้ และทุกอย่างก็มีส่วนผสมของธาตุ ๔ ทั้งหมด ถึงจะคิดว่าแห้งมันก็มีธาตุน้ำอยู่ ถึงคิดว่าเย็นก็มีธาตุไฟอยู่ จะมากน้อยก็จะแสดงลักษณะต่างๆ เป็นตามธรรมชาติ เราก็เป็นส่วนผสมของธาตุ ๔ สิ่งภายนอกรอบตัวเราก็เป็นธาตุ ๔ เราจะนั่งอยู่ในที่ธรรมชาติ เช่น อยู่ในป่าอยู่ในสวน มันก็เป็นธาตุ ๔ จะอยู่ในตึกในบ้านในช่องอย่างนี้ มันก็เป็นธาตุ ๔ มันก็เป็นลักษณะของธรรมชาติ รอบตัวเรา ก็จะเป็นส่วนผสมของธาตุ ๔ ซึ่งเราก็จะคอยสังเกต

เวลาเราเคลื่อนไหวไปมา เราก็สามารถที่จะสัมผัสธาตุ ๔ แทนที่จะคิดในลักษณะว่านี่คือตัวตนของเรา เรามีลักษณะอย่างนี้ สิ่งที่เราได้สะสมเป็นความจำในบุคลิกของเรา ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ว่าที่เป็นหลักมันก็เป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ ก็ได้ค่อยเปลี่ยนแปลง และธาตุ ๔ นี้ก็เคลื่อนไหวไปมา สัมผัสกับธาตุ ๔ รอบตัวอยู่ตลอด แต่มันก็สักแต่ว่าธาตุ ๔ แม้แต่การหล่อเลี้ยงร่างกายก็อาศัยธาตุ ๔

อย่างวันนี้เราก็ได้เอาอาหารเข้ามาสู่ร่างกาย เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ก็เป็นธาตุ ๔ ที่เรานำเข้าไปในร่างกาย ธาตุ ๔ นั่นก็คือค่อยแปรปรวนและซึมซาบไปตามร่างกาย มันก็ทำให้ธาตุ ๔ นั้นได้ดำรง

ไว้อย่างมั่นคง และธาตุ ๔ นั้นที่เข้าไป มันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงและ ก็ค่อยถ่ายออกไป มันก็จะมีธาตุ ๔ เข้า ธาตุ ๔ ออก ธรรมชาติ มันก็วนเวียนอยู่ เป็นเรื่องที่น่าคิด ที่เราพิจารณาอย่างนี้เพื่อช่วยให้เราถอดถอนความรู้สึกต่อตัวตนและความมั่นคงของตัวตน

อย่างเราเห็นธาตุ ๔ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และก็เปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะของธาตุ ๔ นั้น เช่น เวลาหนาว เราขาดธาตุไฟ เราก็จะรู้สึกอย่างหนึ่ง เวลาร้อนเราก็จะรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เราจะแต่งเรื่องขึ้นมาว่าชอบอย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนั้น แต่มันก็สักแต่ว่าธาตุ ๔ เปลี่ยน แทนที่จะคิดในลักษณะตัวตน และความพอใจและไม่พอใจของตัวตนนั้น เราเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เป็นการพิจารณาในลักษณะธาตุ ๔

หรืออย่างการพิจารณาที่เอาตัวเองชอบใช้ คือธาตุ ๔ ที่เข้ามาในร่างกาย เช่นอาหารและสิ่งที่เรารับประทานเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ตามหลักของแพทย์ ในร่างกายของมนุษย์จะใช้เวลาประมาณ ๗ ปี เซลล์ทั้งหมดในร่างกายจะเปลี่ยนทั้งหมด คือเซลล์บางเซลล์ก็จะเปลี่ยนเร็ว เช่น เซลล์ที่อยู่ในปากหรือที่อยู่ในกระเพาะอาหาร อันนี้จะเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว แต่เซลล์บางอย่างก็ช้า เช่นในกระดูกหรือในสมองก็จะเปลี่ยนช้า

แต่ว่าในเวลา ๗ ปี เซลล์ทั้งหมดในร่างกายจะถูกเปลี่ยนอย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง จะเปลี่ยนทั้งหมด โดยเฉพาะสำหรับเอาตัวเองในฐานะที่เป็นนักบวชหรือเป็นสมณะ คือ เราต้องอาศัยสิ่งที่ญาติโยมได้นำมาถวาย และเป็นการให้ โดยในรอบ ๗ ปี ทุก

อย่างที่อยู่ในร่างกาย มันก็จะเปลี่ยน อย่างอาตมาในฐานะนักบวช ก็เปลี่ยนมา ๕ รอบแล้ว เพราะว่าบวชมาตั้ง ๓๗ ปีแล้ว ร่างกาย นี้ถูกเปลี่ยนมาตั้ง ๕ ครั้ง แต่ว่าล้วนแต่เป็นของให้ เป็นของขวัญ หรือของที่รับบริจาค ร่างกายนี้กลายเป็นของบริจาคจากผู้อื่น เรา ได้อาศัยการให้ ความเอื้อเฟื้อของญาติโยม

คือธาตุ นึกในลักษณะนั้น เราจะยึดไว้เป็นตัวเราเป็นตัว ตนของเรา มันก็เป็นสิ่งที่ช่วยถอดถอน เป็นวิธีที่น่าคิดน่าพิจารณา ในลักษณะของการพิจารณาธาตุ ๔ จะมีหลายแง่มุม แต่ละคนก็ ลองคิดเอา

อาตมาจำได้ครั้งหนึ่ง พรรชานั้น อาตมาอยู่ในป่าองค์เดียว ตอนนั้นใช้ธาตุ ๔ เป็นกรรมฐานที่เราพิจารณา ลมหายใจเข้า ลม หายใจออก อยู่ใกล้ลำธารก็ได้ยินเสียงน้ำไหล ต้นไม้ใหญ่อยู่ล้อม ก็ได้ยินเสียงลมพัดต้นไม้ในป่า ก็พิจารณาแต่ในเรื่องของธาตุ ๔ ธรรมชาติภายนอกก็เป็นธาตุ ๔ ส่วนอวัยวะที่เราคิดว่าเป็นตัว เราก็คือธาตุ ๔ ธาตุ ๔ นั้นก็จะค่อยเปลี่ยนแปลง ยิ่งลมหายใจ เข้าลมหายใจออก ส่วนแบ่งภายในภายนอกไม่รู้อยู่ตรงไหน มันก็ เป็นการสมมุติเอา ก็ล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ สิ่งที่อยู่รอบก็เป็นธาตุ ๔ สิ่งที่อยู่ภายในก็เป็นธาตุ ๔ และการสำคัญมันหมายความว่าเราเป็นตัว เรา ตัวตนของเรา เราอยากให้เป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เป็นตัวเอง เป็นอย่างโน้น มันวุ่นวายเปล่าๆ เพราะว่ามีแต่ธาตุ ๔ คิดอย่างนี้ แหะละเย็น เยือกเย็นจริงๆ มันปลอดภัยโปรง เพราะมันช่วยถอดถอน ออกจากความรู้สึกต่อตัวตน

เวลาเราใช้เป็นกรรมฐาน คือ มีพระสูตรที่พระสารีบุตรสอน สอนราหูหรือเปล่าจำไม่ได้ ท่านให้พิจารณาในธาตุ ๔ เอาอสุภกรรมฐานที่ว่า *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* ไล่ไปถึงเรื่องอวัยวะภายใน กระดูกเส้นเอ็นต่างๆ ก็ให้พิจารณาเป็นธาตุดิน สิ่งที่เป็นของแข็งกินเนื้อที่ เป็นธาตุดิน สิ่งที่เป็นน้ำในร่างกาย เป็นน้ำตา น้ำลาย น้ำเลือด ก็เป็นธาตุน้ำ เรานั่งอยู่นี้เป็นธาตุดินธาตุน้ำลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เป็นธาตุลม ธาตุไฟก็คือความรู้สึก อุ่นความรู้สึกเย็น ก็เป็นธาตุไฟ นี่แหละ เราก็พิจารณาในธาตุ ๔ ที่เราสัมผัสอยู่ ได้เห็นอยู่ ได้คิดว่าเป็นร่างกายของเรา เป็นร่างกายที่เราอาศัยอยู่ที่เรามีความยินดีพอใจ ก็ล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ เท่านั้น ไล่จากปลายเท้าไปถึงบนศีรษะ จากบนศีรษะลงไปถึงปลายเท้าว่า ตามอาการ ๓๒ มันก็พิจารณาอีกชั้นหนึ่งว่า นอกจากเป็นอาการ ๓๒ ก็กลายเป็นธาตุ ๔ ไปอีก ก็เป็นวิธีที่ทำให้เราพิจารณาเห็นลักษณะของธรรมชาติ

เวลาเรากำลังนั่งสมาธิ เราก็ดู ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่ถ้าเราคิดอยากจะพิจารณาในธาตุ ๔ เราก็คิดในลักษณะของธาตุ ๔ เช่น ธาตุดินก็จะมีความรู้สึก เช่น แข็งกับอ่อน คือความแข็งก็เป็นลักษณะของธาตุดิน เช่นเวลาเรานั่งอยู่ เราเพียงแต่เอาพินมาแตะกัน มันแข็ง ลักษณะแข็ง เราก็กำลังสัมผัสธาตุดิน หรือลักษณะอ่อน เช่น เราเอาลิ้นมาแตะภายในปาก ตรงริมฝีปากภายใน มันจะอ่อนๆ

ในร่างกายนี้ เรามีลักษณะของธาตุดินทั้งแข็งทั้งอ่อน ก็เป็นสิ่งที่เราสัมผัส เราก็ไปคิดต่อ เช่นในร่างกายของเราที่อื่น มี

ที่แข็งที่อ่อนตรงไหน บางอย่างเราก็อาศัยสัมผัส บางอย่างก็อาศัย
ความจดจำหรือการคาดคะเน เราก็คิดไป เช่นที่เราสามารถนั่งอยู่
ได้ เพราะว่ากระดูกเราแข็ง ถ้ากระดูกไม่แข็งหรือไม่มีเลย ก็ดูถูก
คุณค่าของกระดูก เพราะถ้าไม่มีกระดูกเราก็ไม่ได้นั่ง มันไหลลงมา
เป็นก้อน แต่ได้อาศัยกระดูกนี้แหละเป็นรูปเป็นร่างได้ อาศัยความ
แข็ง อาศัยความอ่อนในร่างกาย เราก็ค่อยไล่ไปพิจารณาไปตามส่วน
ต่างๆ ของร่างกาย ทั้งที่พอจะสัมผัสโดยตรงก็ดี ทั้งที่ได้ประมาณ
เอาก็ดี ก็เป็นการพิจารณา เหมือนเป็นการบ้านอย่างหนึ่ง ทำให้
มีการคิดตามลักษณะของธรรมชาติของร่างกาย มีแข็งกับอ่อน มี
ความหยابกับนิ่มนวล ถ้าเราจะสัมผัสง่ายๆ เราเอาลิ้นค่อยแตะ
ตามพื้นข้างล่าง โอ๊ย มันไม่นิ่มนวล มันจะหยาบๆ มันเป็นการ
สัมผัส ธาตุดินมีลักษณะอย่างนี้ ส่วนหนึ่งของลักษณะของธาตุดิน
ภายนอกก็สัมผัสได้ง่าย เราเน้นอยู่ที่ร่างกายของเรา เพื่อเป็นการ
ต่อยอดลงไป ว่าร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นการรวมของธาตุ ๔

ที่นิ่มนวล บางทีเราเอาลิ้นมาแตะริมฝีปาก มันจะนิ่มนวล
มันเป็นการสัมผัส ไม่เหมือนที่แตะที่ปลายฟันที่มันหยาบๆ และส่วน
อื่นในร่างกายจะมีความรู้สึก เช่นตามผิวหนัง บางแห่งในร่างกายที่
นิ่มนวล จะมีบางแห่งที่ไม่นิ่มนวลเลย เช่น ผิวหนังที่หัวเข่าไม่นิ่ม
นวล หรือที่ศอก แต่ที่อื่นมันก็มีที่ๆ นิ่มนวล มันก็เป็นลักษณะที่
แตกต่างกัน เป็นลักษณะของธาตุดิน เป็นการแสดงออก

และจะมีอีกลักษณะหนึ่งของธาตุดิน คือ จะมีความหนัก
ความเบา เช่น จะมีความรู้สึกหนัก เวลาเรานั่งสมาธิ เราก็รู้สึก
มือหนึ่งอยู่บนตักของเรา มือหนึ่งที่อยู่ข้างบนก็จะเบาหน่อยมือที่

อยู่ข้างล่างก็จะรับน้ำหนัก จะรู้สึกมีความหนักอยู่ มีน้ำหนัก นี่ก็
เป็นส่วนหนึ่ง ธาตุดินก็จะมึ้นน้ำหนักที่เราจะได้สัมผัส

แต่ที่เบาก็มี เช่น เวลาเรานั่งอยู่ บางทีเรายกนิ้วมือหน่อย
หนึ่งก็จะรู้สึกเบาๆ ความรู้สึกมันต่างกัน อาศัยธาตุดิน ซึ่งจะ
แสดงออกในลักษณะต่างๆ แต่มันก็สักแต่ว่าลักษณะของธาตุตาม
ธรรมชาติ กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ก็เป็นส่วนที่ทำให้เรา
สัมผัสโดยตรง พอเราได้สัมผัสบ้าง เราก็ค่อยประมาณเอา คาค
คะเนเอาตามส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เป็นการพิจารณาที่ทำให้เรา
มองเห็นร่างกายของเราแตกต่างจากวิธีที่กระแสน้ำโลกมอง หรือที่เรา
คุ้นเคย เป็นวิธีที่ช่วยให้เราถอดถอนจากการสำคัญตัวสำคัญตนของ
เรา พยายามเห็นเป็นกระบวนการของธรรมชาติ

ที่เราว่าธาตุลม ที่ชัดเจนก็คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก เป็นธาตุลม แต่ธาตุลมมีหน้าทีอย่างหนึ่ง เช่นลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก จะมีความรู้สึกว่ามันตันไว้ ความรู้สึกในร่างกาย
จะตันไว้ เช่นลมหายใจเข้า จะมีความรู้สึกที่ท้องมันจะตันออก ลม
หายใจออกมันจะตันเข้า แล้วจะมีความรู้สึก บางทีในร่างกายที่อื่น
เช่น บางทีรู้สึกที่หน้าผาก ลมหายใจเข้า มันจะยังมีความรู้สึกอยู่
อันนั้นมันเป็นอาการของธาตุลม และที่อื่นในร่างกายที่จะมีความ
รู้สึกว่ามันตันหรือมันพอง มันก็เป็นปรากฏการณ์ของธาตุลม เป็น
ที่น่าสังเกต

อีกหน้าที่หนึ่งของธาตุลม ยิ่งสมัยโบราณเขาจะคิด ธาตุลม
มีหน้าที่ในการประคับประคองหรือยันไว้ เช่น ที่เรานั่งได้เที่ยงตรง

มันก็เป็นหน้าที่ของธาตุลม เราเอาร่างกายของเรามาลงอย่างนี้ ธาตุลมกำลังอ่อน เราก็ให้ธาตุลมได้ทำหน้าที่ ได้ช่วยยึนขึ้น มันจะหนุนร่างกายไว้ นี่หน้าที่ของธาตุลม หรือที่หนุนไว้ที่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของธาตุลม แต่ว่าอย่างที่เราตมานั่งสมาธิก็อาศัยธาตุลม เพราะว่ามีที่รองนั่งนี้มีลูกโป่งอยู่ ก็เป็นส่วนที่อาศัยธาตุลมช่วยหนุนเอาไว้ ช่วยให้เรานั่งได้ ภายในร่างกายก็ดี ภายนอกร่างกายก็ดีธาตุ ๔ ก็ทำงานอยู่ตลอด เราก็ค่อยพิจารณา คือเราหนีไม่พ้นจากฤทธิ์ของธาตุ ๔

ธาตุน้ำก็เช่นเดียวกัน มีความชื้นความเปียก ลมหายใจเข้าจะไม่ค่อยรู้สึกเท่าไร อากาศจะแห้งๆ แต่ลมหายใจออก เพราะว่าว่ามันถูกกับร่างกายแล้ว ธาตุน้ำ ก็จะมีคุณสมบัติอยู่ในลมออก คือบางที่เราไม่สังเกตเท่าไรหรอก

๒ ปีที่ผ่านมา ช่วงปลายพรรษาเดือนกันยายน อาตมาเริ่มพาลูกศิษย์ไป จะเรียกว่าธุดงค์ก็ไม่เชิง แต่เราพาไปวิเวกในป่าที่อเมริกา ไปตามภูเขา มีที่หนึ่งที่เราเจอ สวยงามมากน่าอยู่มาก แต่ว่าอยู่สูงจากน้ำทะเลสามพันกว่าเมตร ยิ่งโดยเฉพาะปีนี้ที่ผ่านมาหนาวสาหัส

ตอนเช้า น้ำเราก็ไปตักจากห้วยข้างล่าง แล้วมาใช้ข้างบน แต่ตอนเช้าต้องทุบๆ มันเป็นน้ำแข็ง แล้วกางเต็นท์พักอยู่ ตอนเช้าหรือกลางคืนจะต้องไม่ให้นอนติดผนังเต็นท์ เพราะกลางคืนอากาศจะเย็นเฉียบ ลมหายใจออกจะมีความชื้น มันจะค่อยเก็บไว้ตามผนัง แล้วมันจะไหลลงมา แล้วจะเป็นน้ำแข็งอีก เราจะต้องนอนกลางๆ

ไม่ให้แตะกับผนังของเต็นท์ เพราะน้ำมันจะไหลลงมา แล้วบางส่วนก็จะเป็นน้ำแข็งอีก

เราก็จะเห็นชัด มันเป็นธาตุน้ำ ไอน้ำออกจากร่างกายของเรา ซึ่งปกติเราไม่ได้สังเกต ยิ่งเราอยู่เมืองไทยเราไม่ได้สังเกต หรือถ้าเราอยู่ในกุฏิ อยู่ในบ้านเรา ก็ไม่ค่อยได้สังเกต เวลาอยู่ในธรรมชาติ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เย็นๆ อย่างนั้น เห็นธาตุน้ำออกจากร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยขาด

ธาตุน้ำนอกจากสิ่งที่เราสัมผัสโดยตรง เช่นน้ำลาย เราก็รู้ว่าธาตุน้ำอยู่ในร่างกาย คือมันถูกสูบไปสูบบมา คือเลือดของเราก็จะไหลไปตามร่างกาย ทำหน้าที่ซึมซาบอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย มันก็จะอยู่ในน้ำ แล้วเข้าไปสู่เซลล์ต่างๆ ทำให้เรามีชีวิตได้

เราก็ไม่ได้สัมผัสโดยตรง แต่เราก็ประมาณคาดคะเนเอา รู้ว่าตามหลักมันต้องเป็นอย่างนี้ เราก็ค่อยคิดเอา ทุกส่วนในร่างกาย พุดตามความเป็นจริง น้ำในร่างกายประมาณ ๖๕ เปอร์เซ็นต์ของร่างกาย เราเป็นถุงน้ำเดินไปเดินมา แต่มันไม่สังเกต เพราะว่ามันเป็นส่วนประกอบ มันไม่ได้เห็น

ธาตุไฟ ความอุ่น ความเย็น ก็เป็นสิ่งที่เราค่อยสัมผัส อย่างที่เรา นั่งอยู่ที่นี่ ก็มีความเย็นจากเครื่องแอร์ และมีความอุ่นอยู่ภายใน และที่เรามีผ้าคลุมก็มีความอุ่น คือ มันมีปะปนกันอยู่ ความอุ่นในร่างกายเป็นส่วนที่ช่วยให้เราอยู่อย่างสบาย ถ้าร้อนเกินไป มันก็ไม่สบาย เย็นเกินไปก็ไม่สบาย ธาตุไฟก็มีหน้าที่คอยให้พอดีในร่างกาย

ของเรา ที่จริงความพอดีของร่างกายเรา มันไม่กึ่งองศาจึงจะได้สบาย เย็นเกินไปก็เริ่มอึดอัด ร้อนเกินไปก็ไม่สบาย

เราก็ดูธาตุ ๔ นี้ มันก็แสดงลักษณะและแสดงฤทธิ์ออกมาตลอดเวลา เราผู้ปฏิบัตินักภาวนามีหน้าที่คอยพิจารณาหลักธรรมชาตินี้ เราก็ค่อยคล้อยตาม เราไม่ปราศจากโอกาสที่จะพิจารณาธาตุ ๔ เพราะว่าล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ อยู่แล้ว และล้วนแต่สัมผัสธาตุ ๔ ข้างนอก และเราสามารถพิจารณาตลอด และได้ใช้เป็นอุปายในการเห็น เวลาเห็นในลักษณะธาตุ ๔ มันช่วยให้เราถอนความรู้สึกในสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจ ชอบใจและไม่ชอบใจ เพราะว่าเราดูมันจะตื่นตื่นเพราะอะไร จะเศร้าใจเพราะอะไร ล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ กำลังเปลี่ยนแปลง การยึดไว้ การสำคัญต่อตัวตนของเรา ก็เป็นการหลงอย่างชัดเจน ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราถอนถอนการสำคัญมั่นหมายในตัวตน เพราะว่า เป็นกระบวนการธรรมชาติเท่านั้น

ธาตุ ๔ จึงเป็นวิธีการภาวนาที่ช่วยให้เกิดความสงบเยือกเย็น ทั้งช่วยให้เราเห็นตามความเป็นจริง เหมาะทั้งเป็นสมณะ ทั้งเป็นวิปัสสนา เราก็สามารถใช้ควบคู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก แล้วแต่ถนัด แล้วแต่จะทดลอง

คืนนี้อาตมาให้ข้อคิดในธรรมะ พอสมควรแก่เวลา ก็คงยุติลงเพียงเท่านี้ ขอให้เราทุกคนนั่งสมาธิเดินจงกรมกันต่อ





๑๘

วันนี้วันที่ ๗ ของการปฏิบัติ วันคืนล่วงไปๆ ก็ค่อยได้สะสมประสบการณ์ในการปฏิบัติของเรา วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติเต็มๆ พຽ่งนี้ก็อยู่ได้แค่ครึ่งวัน

วันนี้มีความประสงค์ที่จะอธิบายต่อในอานาปานสติสูตร เพราะว่าถ้าได้ครบบริบูรณ์ก็จะเป็นการดี

ในหมวดสุดท้ายเป็นหมวดที่เกี่ยวกับธรรมะ คือ ตามโครงสร้างของสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นข้อธรรมะที่เกี่ยวกับการพิจารณาหรือเกี่ยวกับการวิปัสสนาโดยตรง ด้วยการเห็นแจ้งในหลักสัจธรรมตามที่พระสูตรได้แนะนำไว้

“ภิกษุณั้่นย่อมหาในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้”

อนิจจานุชตลี เราจะได้ตามเห็นตามรู้ ความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นลักษณะของธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำให้ดูให้ละเอียด พยายามสร้างความเข้าใจในความไม่เที่ยง มันเป็นประตูเข้าสู่ธรรมที่ดี อย่างที่พระพุทธเจ้าแสดง คือ พระตถาคตจะเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม คือความไม่เที่ยงเป็นสัจธรรม มันเป็นความจริง คือเราก็ต้องพยายามยอมรับในความไม่เที่ยง เวลาเราพิจารณาในความไม่เที่ยง ผลที่จะเกิดขึ้นคือการปล่อยวาง

การปล่อยวางเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเยือกเย็นสบาย ไม่กังวล ในโลกนี้ ในโลกหน้า ไม่กังวลในอะไรทั้งปวง เพราะว่าเราเข้าใจ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง แต่ว่าต้องพิจารณาและน้อมเข้ามาสู่จิตใจจริงๆ ถ้าเราอย่างมองผิวเผิน มันก็ไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในจิตใจของเราเลย

อาตมาจำได้ น่องชายของอาตมาได้มาเยี่ยมอาตมา เราก็เพิ่งบวชไม่กี่พรรษา คงจะ ๓-๔ พรรษา เราก็ให้น้องมาดูแลสุขภาพการเป็นอยู่ ได้เห็นวิถีชีวิตของเรา เห็นว่าเราได้ทำการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมากมาย และยอมอยู่อย่างลำบากไม่สะดวกในสายตาของแก อยู่ห่างไกลจากครอบครัวเพื่อนฝูง แล้วแกก็สงสัยว่าเราเห็นอะไรดีในพุทธศาสนาและคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทำให้เรายอมอยู่อย่างนี้ อาตมาจึง...มันผุดขึ้นมาในจิตใจ คือเพราะว่าเห็นความไม่เที่ยง เราก็รู้สึกซาบซึ้ง เพราะว่าเห็นความไม่เที่ยง เห็นมันเป็นของจริง น่องมองเราเหมือนเราเป็นคนน่าสงสาร โถ นั่นใครๆ ก็รู้ มันจะพิเศษสำคัญอะไร ความไม่เที่ยงเป็นของที่ทุกคนรู้อยู่แล้ว

ทุกคนรู้จักจริง แต่ว่าแทบทุกคนไม่ดำเนินชีวิตอย่างรู้ความ ไม่เที่ยง รู้อยู่แต่ก็ไปทำคือเก่าแหละ ไม่สร้างความเปลี่ยนแปลง ในชีวิต คือ เวลาเราได้พิจารณาในความไม่เที่ยงก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่ยอมยึดไว้ในโลกนี้ ในร่างกายนี้ ในจิตใจนี้ เพราะเป็นของที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

แต่ในแง่หนึ่ง เรายอมปล่อยแต่ไม่ใช่เราทิ้ง เราก็ยังต้องการรับผิดชอบอยู่ มันเป็นความสมดุล เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เราปล่อยวาง แต่ก็กระตุ้นให้เราเห็นความสำคัญของความไม่ประมาท เราต้องอยู่อย่างไม่ประมาท ต้องอยู่อย่างรับผิดชอบ เป็นความจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะเวลาเราเห็นความไม่เที่ยงชัด เราก็จะเห็นว่า แม้แต่จิตใจนี้มันไม่เที่ยง ว่างใจยาก เดี่ยวเราไปทำตามอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมไม่ควร เราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกที่เป็นอันตรายกับเรา คือมีความไม่เที่ยงครอบงำอยู่ เราจำเป็นต้องดูให้ดีดูให้ละเอียด

เป็นหลักศีลธรรมที่โดยเฉพาะเวลาภาวนาก็จะเห็นง่าย ลมหายใจเข้า มันก็ไม่เที่ยงอยู่แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่การสัมผัส และความรู้สึกจะค่อยเปลี่ยน ไม่ใช่ว่าได้ความรู้สึกทีเดียว ความรู้สึกมันจะไม่เที่ยง และลมหายใจเข้ามันก็ไม่เที่ยง คือมันก็ต้องหายใจออก ความไม่เที่ยงก็เกิดขึ้น ก็ต้องหายใจออก หายใจเข้า หายใจออก ก็เป็นการแสดงถึงความไม่เที่ยง คือ เราอยู่ด้วยความไม่เที่ยงอยู่ตลอด ทั้งลมหายใจเข้าหายใจออก ทั้งร่างกายเราก็จะมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งจิตใจและความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ มันก็จะมีเปลี่ยนแปลง มีความไม่เที่ยงปรากฏอยู่ตลอด

ในแง่หนึ่งของความไม่เที่ยงนั้นหรืออนิจจัง อย่างหลวงพ่อบุญมาท่านอธิบาย ส่วนมากแทนที่จะใช้คำศัพท์ว่าไม่เที่ยง ท่านก็จะใช้คำศัพท์ว่าไม่แน่ ก็เป็นอีกแง่หนึ่งของการพิจารณาอนิจจัง เพราะว่าเวลาเราพูดถึงความไม่เที่ยงก็กลายเป็นสิ่งข้างนอก อันนี้ก็เปลี่ยน อันนี้ก็เปลี่ยน แต่เวลาเราพูดถึงไม่แน่ มันจะพูดถึงความรู้สึกในจิตใจว่า เราได้รับความไม่เที่ยงในลักษณะไหน ความรู้สึกของผู้ที่สัมผัสอนิจจัง เออ มันไม่แน่ ความไม่แน่เป็นสิ่งที่มนุษย์เราไม่ชอบ อยากให้มันแน่ บางครั้งเราพอใจกับความทุกข์ที่เรามีอยู่ ไม่ยอมเปลี่ยน เพราะว่า การเปลี่ยนเดี๋ยวมันจะไม่แน่ อย่างน้อยเราคุ้นๆ กับความทุกข์ที่มีอยู่ มันก็น่าทุเรศจริงๆ มนุษย์เรา แต่เป็นอย่างนั้นจริงๆ

ความไม่แน่ ทำอย่างไรจึงจะได้รับความไม่แน่ด้วยสติและปัญญา เราก็ควรให้จิตใจของเราคุ้นๆ กับอนิจจัง ตั้งสติไว้กับอนิจจัง ลมหายใจเข้า ก็กำหนดอนิจจัง กำหนดความไม่เที่ยง กำหนดความไม่แน่ ดูไป สังเกตไป ทั้งรูปธรรมภายนอก ทั้งรูปร่างกาย ทั้งจิตใจก็สังเกตให้ดี นี่มันเป็นของที่กำลังเปลี่ยนแปลง กำลังแสดงความไม่เที่ยง กำลังแสดงความไม่แน่ เวลาเรายกเป็นประเด็นในการพิจารณา ก็ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกกลัวหาญขึ้นมา ตรงนี้แหละที่ต้องการ เราต้องการจิตใจที่กลัวหาญขึ้นมา พร้อมทั้งจะรับความจริง เพราะโดยปกติความจริง ในแง่หนึ่งก็อยากรู้ อีกแง่หนึ่งก็ขอยอๆ ง่ายๆ ขอบใจให้รู้เดี๋ยวนี้แต่โน้นเวลาอื่นค่อยรับความจริง

สำหรับผู้ปฏิบัติ เราต้องมีความกล้าหาญที่จะเพ่งดู รู้เห็นหลักของความเป็นจริง เวลาเรายอมรับความเป็นจริง จิตใจย่อม

เปลี่ยนเอง ส่วนของหลวงพ่อบุชา คือ ปล่อยวาง วางสบาย มันเป็นส่วนที่น่าสนใจ คือ ถ้าเราปล่อยวาง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือ วางสบาย มันแสดงถึงหลักของพระพุทธศาสนาจริงๆ เหตุมี จึง ผลปรากฏ ปล่อยวางเป็นเหตุ วางสบายเป็นผล เป็นสิ่งที่คล้ายๆ กับปรารถนาผล แต่ว่ายังไม่พร้อมจะปล่อยวาง เราก็ต้องกระตุ้น ความปรารถนา หรือความต้องการ หรือเห็นคุณค่าของการปล่อยวาง เวลาเราพิจารณาความไม่เที่ยงในหลักอนิจจัง ก็จะมีกำลังใจ และมั่นใจ มีทางทางเดียวที่เราควรจะทำ ยังไงก็ต้องปล่อยวางให้ได้ คืออาศัยหลักอนิจจังเป็นเหตุหรือเป็นสื่อที่จะช่วยเรา

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก ก็เป็นสิ่งที่เป็นอย่างเป็นประจำ เราก็ทำเรื่อยๆ ทำบ่อยๆ ปลูกให้เป็นนิสัยเลย เป็นสิ่งที่ดี

บทที่ ๒ ในหมวดนี้ “ภิกษุนั้นยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า, ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก”

ความจางคลาย ภาษาบาลีว่า *วิราคะ* ประกอบด้วยศัพท์ว่า *ราคะ* ความอยาก ความต้องการ ความเพติดเพลิน ความมัวเมา และ *วิราคะ* คือไม่มีราคะ หรือปฏิเสธราคะ หรือหมดจากราคะ

ความจางคลายจะเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นโทษของราคะ เห็นโทษของโลกะ เห็นโทษของกามฉันทะ คือเวลาเราเห็นโทษของ

กามฉันทะ ก็ช่วยให้เราปล่อยเช่นเดียวกัน เราก็อยู่ด้วยการปล่อย การวาง *วิราคะ* ความจางคลายก็จะเกิดขึ้น เวลาจางคลายก็จะรู้สึกว่ายือกเย็น ปลอดภัย

เพราะว่าจิตใจประกอบด้วยราคะ หรือความต้องการ หรือความอยากต่างๆ มันจะบีบคั้นจิตใจของเรา มันจะรู้สึกอึดอัดคับแคบ แต่พอเราไม่อยาก และไม่เป็นที่หาของความอยาก มันก็ปลอดภัยไปมาก มันเป็นความรู้สึกที่น่าปรารถนา ความจางคลายเป็นสิ่งที่สร้างความสุขสบายในจิตใจจริงๆ เพราะอาศัยความเยือกเย็น

แต่เราต้องพิจารณา เห็นโทษของกามฉันทะ พระพุทธเจ้าท่านยกตัวอย่าง ราคะและกามารมณ์เหมือนขึ้นเนื้อที่หนักอีแร้ง นกกา นกเอี้ยง มาคาบเอา แต่ปกติก็จะไม่ได้คาบตัวเดียว เดี่ยวตัวอื่นก็เข้ามาแย่ง ตีกันเรื่องขึ้นเนื้อขึ้นเดียว มันก็สร้างความเดือดร้อน มันก็จำเป็นต้องปล่อย ปล่อยเพราะว่ามันทุกข์เกินไป

หรือที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่าง เหมือนกับเป็นความฝัน เวลาจิตใจประกอบด้วยราคะ ทุกอย่างก็จะดูน่าเอา นามี น่าเพลิดเพลิน น่ายินดี สุขสบายทุกอย่าง แต่เหมือนเราในฝันที่เรามองเห็นบ้านสวยงาม สວນน่ารื่น ทุกสิ่งทุกอย่างสะอาดสะอาด น่าปรารถนา น่ายินดี แต่พอเราตื่นขึ้นมา ไม่มี มันเป็นความฝันเฉยๆ ไม่ได้เป็นความจริง ลักษณะของจิตใจที่ประกอบด้วยราคะมันก็เป็นลักษณะนั้น เป็นสิ่งที่มีโทษ เพราะเราไม่สามารถจะมองเห็นความเป็นจริง

หลวงพ่อบุญชานาคเคยกตัวอย่าง เหมือนกับหมา ถ้าเราให้อาหาร มันก็จะกิน ถ้าเราให้อาหารเกินที่มันจะกิน มันอึดจนท้องจะแตกแล้วมันก็กิน แล้วมันก็จะนั่งนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้น หมาตัวอื่นมาใกล้ มันก็จะทำเสียงคุ่มให้ตัวอื่นเข้าใกล้ มันจะคิดแต่เอาเป็นของตัวเองเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกเอื้อเฟื้อ ไม่มีการแบ่งปัน

ถ้าเรามีวิราคะ ความจางคลาย จะเป็นเหตุที่ช่วยให้เรา รู้จักความพอดี สันโดษ แบ่งปัน เอื้อเฟื้อ ก็เป็นสิ่งที่นำความสุขเกิดขึ้นกับเรา เพราะตราบใดที่เรายังหวงแหน ยังแย่งสิ่งที่เราคิดว่าเป็นสื่อที่ทำให้เกิดความสุข คือตัวราคะมันจ้องอยู่กับสิ่งที่ป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันจะจ้องอยู่ตรงนั้น จะตะครุบเอาตรงนั้น จะเอาความสุขจากสิ่งเหล่านั้น จิตใจมันลดฐานะของตัวเอง ลดลงจากผู้ที่สามารถมีคุณธรรมได้ ทำให้คับแคบ การฝึกหัดเพื่อนำความจางคลายเข้ามาสู่จิตใจเป็นอุบายหรือวิธีที่มีคุณค่ามาก

ก็ต้องย้ำอีก คือทั้งหมดในอานาปานสติสูตร และโดยเฉพาะช่วงสุดท้ายนี้คือ เราทำในบทศึกษาว่า คือเรากำลังฝึกหัดพยายาม ทบทวนในหลักธรรมเพื่อช่วยให้ตัวเองเข้าสู่กระแสธรรม

บางทีใจยังไม่เอาเท่าไร แต่เราก็ทำในบทศึกษา เราก็อึด ดัน ฝึกหัด สนับสนุนจิตให้คิดพิจารณาอย่างนั้น น้อมเข้ามา คือไม่ใช่ว่าจะต้องรอให้ได้คุณธรรมสูงๆ จึงจะได้เป็นคนมีความจางคลาย

คือต้องฝึกเอาหัดเอาทดลองเอา ว่าเวลาเราอยู่ในเหตุการณ์อย่างนี้ อยู่ในห้องกรรมฐานก็ดี อยู่ในชีวิตประจำวันก็ดี เราจะฝึกความจางคลายได้อย่างไร เราจะฝึก*อนิจจสัญญา*ได้อย่างไร ก็เป็นอุบายที่เรายกขึ้นมาสู่จิตใจของเราเพื่อเป็นผู้ปฏิบัติ เราอาศัยหลักธรรมเพื่อเป็นหลักในชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้เรา การพ้นจากความทุกข์นำสุขให้เกิดขึ้น

ในแง่ของวิราคะ เป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้เห็นตามความเป็นจริง คือไม่ทำเรื่องให้สับสนวุ่นวายในชีวิตของตัวเอง

มีพระองค์หนึ่งเป็นพระผู้เฒ่า ท่านอายุมากแล้ว ชื่อมาลุยกบุตร น่าจะเป็นองค์เดียวกับที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่อง คือเป็นคนที่ถามว่าอยากรู้ชาติหน้าชาติโน้น โลกหน้าโลกโน้น พระพุทธเจ้าสอนยังไง ถ้าพระพุทธเจ้าไม่สอนให้ชัดเจนก็จะสีก พระพุทธเจ้าตอบว่า เราเคยตกลงกับคุณหรือว่าคุณจะมาบวชแล้วเราจะสอนเรื่องนี้หรือเปล่า เปล่า ทำไมเราจะสอนล่ะ มันเป็นเรื่องที่เราไม่สอนมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แล้วท่านยกตัวอย่าง สมมุติว่าคนถูกยิงด้วยธนูอาบยาพิษ คนจะรีบมาถอนออก จะทำการรักษาแผล เขาก็ไม่ยอม ต้องถามว่าธนูมาจากไหน ไม้อะไร ยิงมาจากใคร เขาใช้อะไรทำธนู สายทำด้วยอะไร ลูกธนูใช้ขนนกจากที่ไหน ถามไปถามมา จะตายก่อนหรือเปล่า ก็คงตายก่อน

คงจะเป็นพระองค์นี้ ชื่อมาลุยกบุตร คือเข้าไปกราบท่าน แล้วก็ขอธรรมะสั้นๆ เพื่อจะได้พิจารณาในหลักธรรม และจะได้ปฏิบัติตัวเอง จะได้ปลื้มใจ พอถามแล้วพระพุทธเจ้าก็ดูเอา ว่า

จะสอนทำไม แก่อย่างนี้แล้ว เหมือนกับพูดในลักษณะว่าไม่ได้เอา
ไหนมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว จะสอนทำไม เขาก็ยืนยันว่าขอเถอะ ขอ
ธรรมะสั้นๆ เพื่อจะได้ไปปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าจึงถาม รูปที่เห็นได้ด้วยตา ที่ยังไม่เห็นก็ดี ยัง
ไม่ตั้งใจจะเห็นก็ดี ยังไม่รู้เห็นก็ดี มีความรู้สึกใคร่ใคร่ในรูปนั้นมั๊ย
เขาว่าไม่ เพราะว่ายังไม่เห็น ยังไม่รู้ เลยยังไม่มีความรู้สึก

พระพุทธเจ้าจึงตรัส แล้วเสียงที่ยังไม่ได้ยินก็ดี ยังไม่มีความ
คิดที่จะได้ยินก็ดี ยังไม่มีโครงการที่จะไปได้ยินเสียงนั้นก็ดี จะมีความ
รักใคร่มั๊ย ก็ไม่

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ทั้งหมดที่ยังไม่
ได้ยิน ยังไม่รู้เรื่อง ก็ยังไม่มีความรู้สึกใคร่ใคร่ ไม่มีความรู้สึกว่ามี
ราคะในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์เหล่านั้น

พระพุทธเจ้าจึงย้ำว่า สิ่งเหล่านี้มันอาศัยสิ่งที่ได้เห็นได้สัมผัส
เราจำเป็นต้องทำใจในปัจจุบัน ตาเห็นรูปก็ให้เป็นสักแต่ว่ารูปที่ได้
เห็น อย่าได้ตั้งความปรารถนาในรูปนั้น อย่าได้ตั้งความรู้สึกต่อตัว
ตนในรูปนั้น ไม่ทำความเป็นตัวตนในรูปนั้น

เมื่อไม่ตั้งความยินดี ความปรารถนา ไม่ตั้งความรู้สึกต่อตัว
ตนในรูปนั้น เราจะไม่อยู่ในรูปนั้น เราจะไม่อยู่นอกรูปนั้น เราจะ
ไม่สร้างความรู้สึกในเรื่อนั้นทั้งสิ้น การพันทุกขอยู่ตรงนี้ และทั้ง
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ก็อธิบายเหมือนๆ กัน

พอสอนอย่างนั้น พระมาลากยบุตรก็เกิดความซาบซึ้ง มีกำลังใจว่า เออ เข้าใจแล้ว เตี้ยจะไปปฏิบัติ แล้วก็คิดว่าได้เข้าใจในกระแสธรรม เหมือนกับเข้ากระแสธรรมแล้วในเวลานั้น

ซึ่งเป็นอุบายที่น่าตั้งข้อสังเกต ยิ่งโดยเฉพาะในแง่ที่เราพูด ความจางคลาย คือ ไม่ตั้งความปรารถนา ไม่ตั้งความยินดี ไม่ตั้งความยินร้าย ไม่ตั้งความรู้สึกต่อตัวตน ไม่ตั้งความรู้สึกว่าเราอยู่ในนั้น ไม่ตั้งความรู้สึกว่าเราจะต้องให้เป็นอย่างนี้ๆ เออ มันสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าโณภูฏัพพะ สักแต่ว่าธรรมารมณฺ์ เมื่อเห็นชัดเจนอย่างนั้น จิตใจสามารถที่จะจางคลายจริงๆ พ้นจากอำนาจของตัณหาและอุปาทาน ทั้งภายนอก ทั้งภายในผู้รับรู้ เรารู้เราเห็นเราสัมผัส ได้รับรู้ทุกอย่าง เราก็พยายามประคับประคองจิตใจโดยแง่มุมนั้น เพื่ออาศัยความจางคลายเป็นกำลัง เมื่อเราอาศัยความจางคลายเป็นกำลัง มันก็เป็นสื่อ เราจะเข้าสู่กระแสของความสงบจริงๆ เราก็ทำลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราพยายามเห็นความจางคลายเป็นประจำ ทั้งหายใจเข้าทั้งหายใจออก

ข้อที่ ๓ ในหมวดที่ ๔ เกี่ยวกับนิโรธ “ภิกษุณัณยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก”

ความดับไม่เหลือ นิโรธะ เป็นคำศัพท์ที่ใช้แทนนิพพานได้ โดยเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ แต่ก็มี ความหมายที่กว้างขวางด้วย คือ

การดับ เช่นลมหายใจเข้าดับ มันก็เป็น*นิโรธ*ในเรื่องย่อยๆ เรื่อง เล็กๆ ธรรมดาๆ ลมหายใจออกมันก็ต้องดับ มันก็หยุด ได้ถึงความ สิ้นสุด หรือความคิด ในความรู้สึกของเรา เช่น ได้ยินเสียง การ สัมผัสเสียงก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ก็เป็นธรรมชาติของมัน

การดับนั้นเราควรให้ความสนใจกับอาการของการดับ เพราะโดยปกติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปกติเราไม่สังเกต การดับ เราสังเกตการเกิดขึ้น เช่นเวลาลมหายใจเข้า มักจะเกิด ความสนใจลมหายใจออก ลมหายใจออกก็จะเกิดความสนใจลม หายใจเข้า จะไม่ค่อยสังเกตการดับ หรือได้ตั้งเป็นประเด็นในการ รับรู้อย่างชัดเจน เพราะมันเป็นสัญชาตญาณ เพราะว่าตัณหากระแสมันแรง เราก็ชอบของใหม่ มันไม่ค่อยชอบของเก่าเท่าไร เราก็จะ เหมือนกับปล่อย แล้วไปเกาะของใหม่ การสัมผัสใหม่ การกระทำ ใหม่ การคิดใหม่ ความรู้สึกใหม่ มันก็จะไปอยู่เรื่อย

แต่ในลักษณะของ*นิโรธ* เราควรตั้งข้อสังเกตในการดับใน ของธรรมดาๆ ลมหายใจเข้า ดับ ความรู้สึกดับนั้นเป็นยังไง ก็แวบ เดียว แต่ก็ยอมให้ความสำคัญว่า เออ มันดับนะ แล้วก็ลมหายใจออก เราก็คอยสังเกตการดับ เพราะว่าเป็นสิ่งที่เปิดช่องเพื่อไม่ให้กระแส ของจิตไปเกาะกับการคิดนึกปรุงแต่งต่อไป ก็ช่วยทำให้จิตสงบเร็ว

เช่นเดียวกันกับการสัมผัสอื่นๆ บางที่ได้ยินเสียง พอได้ยิน เสียง เสียงนั้นยังไม่หาย แต่มันจะกระตุ้นความจำหรือความรู้สึก เช่น ชอบหรือไม่ชอบ ใครเป็นผู้ส่งเสียง เสียงนั้นมันหมายความว่าอะไร มันจะเริ่มปรุง พอมันเข้าสู่กระแสของการปรุง ไม่มีมีการ

หยุด จะปรุงไปเรื่อยๆ เราก็ตั้งข้อสังเกตกับการดับเพื่อลิ้มรสของ การดับ รสชาติของการดับ เวลาเราไม่กระตุ้น และวิ่งตามการเกิด ใหม่ อันนี้เราพูดในเรื่องลมหายใจเข้าหรือในเสียง แต่มันก็เป็นเหตุ ที่เราเวียนว่ายตายเกิดมาเป็นกัปป์เป็นกัลป์ เพราะไม่รู้จักหยุด ไม่รู้ จักสร้างความคุ้นเคยกับการดับ ไม่เห็นคุณค่าของการดับ

เมื่อเป็นอย่างนั้น เราก็วิ่งตาม และทุกครั้งที่วิ่งตามก็ตั้ง ความปรารถนา มันน่าจะได้อะไรที่ดี หาของใหม่ หาสิ่งที่ดีที่จะเป็น ประโยชน์ เราก็ตามกระแสของความอยาก เราสร้างความคุ้นเคย กับปรากฏการณ์ธรรมชาติอยู่แล้ว แต่มันไม่คุ้นเคยและไม่เห็นคุณค่า เรามีการคิดเกิดขึ้น ก็พยายามตามความคิดนั้นจนกว่ามันดับ และ เปิดโอกาสให้มันดับ เปิดโอกาสให้มันนิ่ง แล้วก็สร้างความคุ้นเคย กับความดับ *นิโรธะ*

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็ไม่ดับง่ายหรอก แต่ว่า เราได้สร้างความคุ้นเคยกับความรู้สึกที่ไม่ตะเกียกตะกายที่จะบังคับ มัน เราก็ดูความรู้สึกที่ตามรู้ ตามเห็น ลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออก และการคิดนึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็ให้สังเกตเห็นการดับ ว่าความรู้สึกนั้นก็ได้ดับไป เวลาดับมันมีรสชาติแบบไหน มันมีลักษณะแบบ ไหน เวลาเราเกิดความรู้สึกว่าวางลงสักชนิดหนึ่ง ทำไมจึงมีกระแส เข้ามากระตุ้นให้หาเรื่องอื่น มันอยู่นิ่งไม่ค่อยได้ ไม่ค่อยเป็น อยู่ กับความดับไม่ค่อยได้

เป็นเรื่องที่น่าสังเกต น่าพิจารณา เพราะว่าจะได้เห็นกระแส ของตัณหาของอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น กระแสของอวิชชาที่มัน

ไม่รู้ คือเราห้กห้ามมันไม่ได้ แต่เราสังเกตดูแล้วตั้งประเด็นว่าการ
ดับที่เราสัมผัสแบบธรรมดาๆ เราทำข้้นนั้นเหมือนกับให้โอกาสได้ตั้ง
ฐานไว้ใ้จิตใจของเรา สร้างความคุ้นเคยกับการดับ จะว่าดับสนิท
มันก็ยังไม่สนิท แต่ว่าอย่างน้อยก็ให้มันสนิทกับการดับ ให้มันสนิท
สนม ให้มันรู้รสชาติ มันก็ทำให้จิตใจเราง่ายในการปล่อยวาง ง่าย
ในการรู้สึกซาบซึ้งในธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะว่าการดับทุกข์
ถ้าหากว่ากระแสของจิตใจและกระแสของความอยาก กระแสของ
ความหลงไม่มีโอกาสที่จะดับ การดับทุกข์ไม่ต้องตั้งความหวังเลย
เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่คู่กัน

เราก็ต้องเป็นผู้พิจารณา เป็นผู้สังเกต คือ ตามเห็นความ
ดับสนิทเป็นประจำ ลมหายใจเข้า ตามเห็นความดับสนิทเป็นประจำ
ลมหายใจออก ในแง่มุมต่างๆ เราก็สังเกตจากเสียงที่ได้ยินหรือแม้
จะเป็นรูปปรากฏในจินตนาการ เวลาเรานั่งสมาธิ หรือสัมผัสกับ
ร่างกาย จะเป็นกลิ่น รส จะเป็นสัมผัสทางร่างกาย หรือแม้การ
คิดนึกหรืออารมณ์ในจิตใจ ก็ตั้งประเด็นในการพิจารณาว่า การดับ
มันมีความสำคัญยั้งไร มันมีความน่าสนใจยั้งไร และการที่จะให้มี
สติกำกับไว้ที่จะได้พิจารณาการดับ ที่จริงจิตก็ต้องสงบพอสมควร
เราก็ค่อยฝึกสติให้ดี ทำจิตใจให้ยินดีกับการกำหนด ยินดีกับความ
สงบ ยินดีกับอารมณ์กรรมฐาน แล้วก็ค่อยตั้งประเด็นที่จะพิจารณา
การดับ เพราะว่าเป็นแง่มุมที่ค่อนข้างน่าสนใจ และจะเปิดช่องที่จะ
เข้าสู่ความสงบ

โดยปกติ เราคิดว่าเราจะเอาความสงบจากที่ไหนไม่รู้ เอา
มายัดใส่จิตใจของเรา มันไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น คือ เราต้องเอาจิตใจ

ตามที่มีนเป็น และเราก็ได้รู้เห็นตามความเป็นจริง เห็นตามลักษณะ
ของธรรมะ และอาศัยข้อธรรมะต่างๆ ที่เราเห็น และที่เราสัมผัสใน
จิตใจของเราในเวลานี้ โดยร่างกายนี้จิตใจนี้ เราเอาตรงนี้เป็นฐาน
เราไม่ต้องไปคาดคะเนว่าความสงบจากนั้นจะหลังไหลเข้ามาจาก
ที่ไหน เราก็เอาตัวนี้แหละ ในการสัมผัสความรู้สึกต่างๆ เวลาเรา
เห็นด้วยธรรมะ ตรงนี้แหละเป็นฐาน มันจะเปิดโล่ง ความสงบก็จะ
อยู่ในนั้น การดับทุกข์ก็จะอยู่ในนั้น มันไม่อื่นไกล ปัญหาของมนุษย์
เรา คือ เรามีโอกาสที่จะสัมผัสการดับทุกข์อยู่ในตัว แต่เราชอบมอง
ข้าม มันอยู่ที่นี้ เราก็ไปดูที่โน้น มันก็กลายเป็นปัญหาอยู่ตรงนี้ เรา
ต้องกลับมาดู เป็น*โอปนยโก* ต้องน้อมเข้ามาสู่ตัวเรา สัมผัสในตัว
สังเกตในตัวเรา เมื่อสังเกตในตัวเรา เราก็พร้อมที่จะลิ้มรสของการ
ดับทุกข์ได้





๑๙

ผู้ถาม : ถ้าเราซื้อของดีมีประโยชน์ให้ผู้สูงอายุ และเป็นผู้มีพระคุณ เช่น คุณพ่อคุณแม่ หรือญาติ เพื่อต้องการให้ท่านทานของที่ เป็นประโยชน์ แต่ถ้าบอกราคาของจริงแก่ท่านไป จะทำให้ท่านไม่ ยากทาน และบ่นว่าแพง จึงจำเป็นต้องบอกราคาไม่จริง คือบอกถูกๆ ท่านจึงทาน จะผิดศีลข้อมุสา แต่ไม่มีทางเลือก ท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะทางออกด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : เรื่องมุสากับกุศโลบาย ก็ต้องฉลาดสักหน่อย เช่น ถ้าเขาถามว่าราคาเท่าไร แล้วเราก็ไปโกหกราคา อย่างนี้ก็มุสา เราก็รู้ว่าเจตนา คือเบาลงสักนิดเพราะเราไม่เจตนาร้าย แต่มันก็ยัง เป็นสิ่งที่เราสร้างนิสัยด้วย เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าหากเขาถามว่าราคาเท่าไร เราก็บอกว่าไม่แพง แค่นี้ก็พอ เพราะสำหรับเราก็ไม่แพง สำหรับเขาก็อาจจะแพง เราไม่ได้ตอบสำหรับเขา เราตอบสำหรับ

เรา ก็เป็นวิธีที่เราหลีกเลี่ยงโดยการใช้น้ำร้อนที่อยู่ในขอบเขตของ วาจาที่ถูกต้อง เราก็หัดเป็นนิสัย คือไม่กล่าวสิ่งที่ไม่จริง แต่บาง อย่างเราก็ไม่จำเป็นต้องบอกข้อมูลที่ตรงเปื้อะแหละ

ผู้ถาม : ต้องปฏิบัติไปนานเพียงใด จึงจะระลึกชาติได้ พระอาจารย์ ระลึกชาติได้มั๊ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อ้อ ต้องปฏิบัติอีกหลายภพหลายชาติจึงจะได้ มัน ไม่ตายตัว มันขึ้นอยู่กับตัวเอง ตามที่เราสังเกต บางคนก็ระลึกชาติ ได้โดยไม่ได้ปฏิบัติก็มี บางคนปฏิบัติเท่าไรก็ไม่ระลึกชาติอะไรสัก อย่าง มันไม่ตายตัว แต่ที่แน่นอน ผู้ที่ระลึกชาติได้ก็มี สำหรับอาตมา เองก็ไม่ได้ชัดเจน แต่มันก็มีประสบการณ์ที่ทำให้เรามั่นใจว่าอดีต ชาติต้องมี

ผู้ถาม : คุณพ่อคุณแม่เป็นคนจีน สวดมนต์ไม่เป็น แต่ไหว้เจ้าที่วัด จีนเป็นประจำ เช่น ไหว้เจ้าแม่กวนอิม เทพเจ้าองค์ต่างๆ หลากๆ องค์ แล้วไหว้เทพเจ้าทุกเทศกาล ทั้งตรุษจีน สารทจีน เมื่อตาย แล้วจะไปสวรรค์หรือไม่ ควรแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ทำอย่างไรว่า ให้สวดมนต์ เพราะท่านไม่รู้จักรวิปัสสนากรรมฐานเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็ไปสวรรค์จีน คือว่าเราไหว้ไปตามความคุ้นเคย ตามเหตุปัจจัย มันเป็นส่วนที่เราต้องเข้าใจ เวลาเราทำเหตุทำปัจจัย ทำความคุ้นเคย จิตของเราแล่นไปตามกระแสนั้น ร่องนั้น หรือคลอง นั้น ถ้าพ่อแม่ทำความดี มีความเคารพต่อสิ่งต่างๆ ที่ประกอบด้วย คุณธรรม ก็ได้เกิดในสวรรค์หรือในสุคติภพ ก็ไม่น่าเป็นห่วง แต่การ

จะได้ให้ก้าวหน้าไปถึงสัมมาทิฐิ เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ดับทุกข์จริงๆ หรือได้เกิดความมั่นคงมากขึ้นในการเวียนว่ายตายเกิด คือพุทธศาสนาเป็นหนทางที่ช่วยได้ดีมากที่สุดทีเดียว ดิจริงๆ ในแง่หนึ่งอาตมาก็ลำบาก พุทธศาสนาก็ดี แต่โดยการคิดทบทวนดูลักษณะคำสอนของศาสนาต่างๆ หรือวิถีชีวิตต่างๆ คือพุทธศาสนามีหลักการ มีเหตุผล มีวิธีการที่ค่อนข้างบริบูรณ์สมบูรณ์ ก็น่าสนับสนุนในการชักชวนพ่อแม่ เราไม่จำเป็นต้องดูถูกสิ่งที่ท่านเคารพ แต่เราพยายามปลุกเร้าให้ได้เป็นส่วนเสริม เพื่อให้เกิดความบริบูรณ์มากขึ้น

อย่างสมัยพุทธกาล มีครั้งที่พระสารีบุตรสอนพราหมณ์คนหนึ่ง เขาก็เป็นลูกศิษย์ของพระสารีบุตรนานพอสมควร ก็มีช่วงหนึ่งในชีวิตหนึ่งของลูกศิษย์คนนั้น เขาก็เขวออกจากการปฏิบัติจริงๆ ศิลก็ไม่ค่อยดี การปฏิบัติก็นอกกลุ่มนอกทาง แต่พระสารีบุตรก็สามารถที่จะดึงเข้ามาสู่การปฏิบัติ เวลาถึงปลายชีวิต พระสารีบุตรก็ไปโปรดช่วงสุดท้าย ท่านก็เห็นว่าเขาก็เป็นพราหมณ์ ถือพราหมณ์อย่างมั่นคง เลยสอนวิธีที่จะเข้าสู่พรหมโลก เขาก็พอใจ จิตใจเบิกบาน และได้เข้าสู่พรหมโลกจริงๆ

ในเวลานั้น พระพุทธเจ้ากำลังอยู่ที่สาวัดถิ และกำลังสนทนาและสั่งสอนพระในวัด ท่านก็เกิดญาณรู้ว่าสารีบุตรกำลังทำอะไร พระพุทธองค์ได้เอ่ยขึ้นมาว่า สารีบุตรไม่ได้ทำหน้าที่ให้บริบูรณ์สมบูรณ์เท่าที่ควร

พระสารีบุตรกลับมาถึงวัด ได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงได้บอกว่าที่ได้สอนอย่างนั้นไม่สมบูรณ์ เพราะว่าคนนั้นเขามีบุญพอที่จะเข้าสู่กระแสของธรรมะได้ บรรลุพระโสดาบันได้ แต่ว่าสอนเพียงแต่เข้าสู่พรหมโลก อย่างนี้ก็ไม่สมบูรณ์ไม่บริบูรณ์ เหมือนกับได้ทักท้วงหรือดูถูก

พระสารีบุตรก็ว่าได้ กล่าวความผิดหรือตักเตือนว่าอย่าไปทำอย่างนั้น เมื่อได้โอกาสให้ขยับเข้าสู่กระแสธรรมจริงๆ ไม่ควรให้พ้อใจกับสวรรค์หรือพรหมโลก

ถ้าหากว่ามีโอกาสที่จะได้แนะนำ จะเป็นญาติก็ดี เป็นสหายนธรรมก็ดี เป็นเพื่อนในโลกก็ดี ถ้ามีโอกาสแนะนำให้รู้จักธรรมชาติของธรรมะบ้าง ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ที่เราต้องระมัดระวัง เทียบไปบอกไปสอนคน เดี่ยวจะหมดเพื่อนหมดญาติ เขาจะหนีหมด ต้องระมัดระวัง ต้องใช้ความฉลาดด้วย รู้จักกาลเวลา รู้จักสำนวนที่เหมาะสมถูกต้อง

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์กรุณาอธิบายความหมายของ สังเวช กับ ปัจจเวกขณะ ต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : *สังเวช* รู้สึกว่าภาษาไทยจะแปลว่าสลดใจ แต่สลดใจในแง่นี้ไม่ใช่เศร้าใจ คือสลดใจโดยเห็นข้อบกพร่องของโลก และมีความตะเกียกตะกายเพื่อให้ได้ทำสิ่งดีงาม แสวงหาสาระธรรมให้ได้ อันนี้เป็น *สังเวช* คือปลุกเร้าความขยันในการปฏิบัติ

ปัจจเวกขณะ คือเป็นการทบทวนหรือใคร่ครวญในหลักธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ผู้ถาม : การดูลมหายใจ ลมที่เข้าไปในร่างกายจะค่อยๆ ขึ้นไปสูงจนเลยศีรษะ และหายใจออกลงสุดไปข้างๆ ไม่อยู่ที่จุดเดียว ไปมาและไม่นิ่ง หนูก็นอน บางครั้งมีน้ำตาไหล แต่ไม่ถึงกับตั้งสติ อยากรเรียนถามท่านอาจารย์ว่าไม่ทราบทำถูกหรือไม่ หรือจะต้องพยายามประคองจิตให้อยู่ที่จุดเดียว เพราะถ้าพยายามอยู่ที่จุดเดียวก็จะแน่นหน้าอก และรู้สึกเจ็บหายใจไม่ออกเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : เราอย่าไปบีบบังคับมันมาก สัมผัสตรงไหนก็กำหนดตรงนั้น เพราะไม่จำเป็นต้องหายใจเข้าหายใจออกให้ถูกต้องตามหลักสูตรของแพทย์ คือเราสัมผัสตรงไหนก็กำหนดตรงนั้น เรื่องจิตใจของเรา โดยเฉพาะเวลาจิตใจเริ่มสงบ คือมันบังคับมากไม่ได้ ต้องให้อิสระสักหน่อย แต่เรากำชับไว้กับสติ ไม่ได้ตกใจ บางครั้งเรารู้สึกพิลึกๆ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางทีร่างกายนั่งอยู่นี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ตรงนี้ ตามความรู้สึก เราก็รู้ว่าคงจะไม่ได้เป็นอย่างนั้นตามความเป็นจริง เราก็เพียงแต่กำหนดความรู้สึก

หรือบางทีลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็รู้สึก เช่นลมหายใจเข้าตรงนี้ เราก็รู้ว่ามันไม่มีรูเจาะอยู่ตรงนี้หรอก แต่ว่ามันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความสงบ ที่เราเรียกว่าลมจากอานาปานสติ *ปาวณะ* ในภาษาบาลี ภาษาสันสกฤต คือ *ปราณะ* คือหมายถึงลม แต่จะหมายถึงพลังชีวิตหรืออะไรสักอย่างนี้แหละ คือเป็นสิ่งที่ให้ชีวิตกับเรา ซึ่งไม่ได้เฉพาะลมที่เราสูดเข้าสูดออก แต่ว่ากำลังหรือพลังในร่างกาย ในจิตใจ ที่มีกระแสของชีวิตเรา มันก็มีกำลังมีพลังมันเป็นการหล่อเลี้ยงความรู้สึกอย่างนี้ บางครั้งมันก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับลมเข้าลมออก แต่จะมีความรู้สึกถึงกระแสของพลังที่เกิดจากการมีชีวิตอยู่ อันนี้เป็น *ปาวณะ* หรือ *ปราณะ* อีกชนิดหนึ่ง ลมเข้าลมออกก็เป็นเพียงแต่สื่อที่อาจจะเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ เราไม่จำเป็นต้องสับสนหรือตกใจ แต่ว่าสัมผัสลมที่ไหนยังไง เราก็เอาสัมผัสนั้นเป็นฐานของการกำหนดรู้

ผู้ถาม : ข้อนี้นี้เป็นธรรมชาติของครูบาอาจารย์เจ้าค่ะ ผู้เขียนคงตั้งใจจะให้พระอาจารย์อธิบายเพิ่มเจ้าค่ะ

จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ
น่าจะถามว่ามีความหมายว่าอย่างไร

พระอาจารย์ : จิตส่งออกนอก คือ เรื่องคิด เรื่องนึก เรื่องปรุง
เรื่องแต่ง ตามกระแสของกิเลสตัณหา หรือการปรุงแต่งต่างๆ คือ
จิตไม่อยู่นิ่ง จิตไม่มีความสงบหรือความสลัดทิ้งพ้อที่จะอยู่กับจิต
ของตัวเอง ไปหาเรื่องอื่นอีก เลยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เพราะ
ว่ายังไม่มีฐานในการปล่อยวาง

จิตเห็นจิต คือ เห็นตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริง
เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง มันไม่ถูกโลกภายนอกชักลากไป ไม่ถูก
กิเลสภายในผลักดันไปไหน ก็อยู่ในความสงบได้ อยู่กับความนิ่งได้
อยู่กับสติปัญญาได้

ผู้ถาม : จิตที่มีราคะกล้า จะดับอย่างไร ใช้พิจารณาสุภะจาก
ซากศพต่างๆ ก็ไม่ได้ผล เห็นเป็นธรรมดา จิตกลับปรุงแต่งภาพ
สวยงามก่อนหน้านี้เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องหาอุบาย ทดลองดู สมัยพุทธกาลก็มีพระองค์
หนึ่ง ราคะก็รังแกทรมาณท่าน ท่านก็พยายามหาอุบายเยอะเยอะ
ไปป่าช้าพิจารณาซากศพก็กลายเป็นของสวยงามอีก ก็สลดสังเวช
ห่ออกหัวใจ ก็ฆ่าตัวตาย เมื่อตัดสินใจว่าจะฆ่าตัวตาย จึงได้เกิด

สำนึกว่าอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่สมควรแก่เรา น่าจะปล่อยวางให้ได้ แต่
ว่ามันก็ถึงจุดนั้น จึงได้ปล่อยได้วาง คือมันเห็นชีวิตมีคุณค่า การ
ทำให้หมดชีวิตก็ไม่ใช่นทางออก การมัวเมากับความโลภหรือราคะ
กิเลสต่างๆ ก็ไม่ใช่ทางออก มีทางเดียวคือการปล่อยวางเท่านั้น แต่
กว่าจะถึงจุดนั้นก็ทุกข์สาหัสเหมือนกัน

เราเองก็ต้องหาอุบายที่มีความหมายกับเรา เพราะบาง
ครั้งเราคิดว่าพิจารณาซากศพมันก็เฉย แต่พิจารณาถึงความไม่
เที่ยง บางทีมันก็ได้ผล ยกตัวอย่าง ลูกศิษย์ของพระสารีบุตร
พระสารีบุตรก็ให้กรรมฐาน เอา *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ*
คือ เอาอสุภกรรมฐานมาพิจารณา เพราะว่าเป็นพื้นฐานของการ
ฝึกหัด เมื่อไม่ได้ผลก็กลับไปหาพระสารีบุตรอีก มันไม่ได้ผลจะทำ
ยังไงดี เอ้า ก็ยังปฏิบัติไม่นาน ลองไปอีก ฝึกไปอีก ให้ขยัน ก็ขยัน
เท่าไรก็ไม่เห็นกิเลสหายสักที ก็เหมือนเดิม ก็เกิดความท้อใจ ก็จะ
ลาสิกขา พระสารีบุตรจึงได้พาไปกราบพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้า โดยญาณรู้นิสัย เห็นว่าเป็นช่างทองในอดีต
ชาติ รักสวยรักงาม เห็นอะไรจิตใจจะแต่งเป็นของสวยของงามให้ได้
แม้แต่ซากศพจะแต่งให้เป็นของสวยงามให้ได้ แม้แต่ตัวเอง *เกสา
โลมา นขา ทันตา ตโจ* ก็เลยมองไม่ออก

พระพุทธเจ้าก็หยิบดอกไม้เอามาให้เฟ่งพินิจ ดอกไม้มันก็
สวยงาม แล้วยิ่งพระพุทธเจ้าให้กับมือ มันก็ภาคภูมิใจ ตีใจ เอาไป
นั่งกำหนดในสีของดอกไม้ ซึ่งก็เป็นองค์กรรมฐานอย่างหนึ่ง ก็เอาสี
เป็นดอกไม้สีขาว เฟ่งในสีดอกไม้ ภูมิใจในองค์กรรมฐาน ภูมิใจที่
พระพุทธเจ้าเอ็นดู ก็ได้ทบทวนตั้งกรรมฐานไว้ ดุสีสวยงามและก็เป็น
นิมิตที่สื่อนั้นเกิดจากดอกไม้ มันก็สวยงามสบาย จิตใจเกิดความสงบ

แต่ทำไปทำมา ยิ่งอยู่ในอินเดีย ประเทศเขตร้อน ไม่ถึงวัน
ดอกไม้ก็เริ่มเหี่ยว เริ่มเปลี่ยนสี เริ่มไม่สวย ก็เห็นอนิจจัง เมื่อเห็น
อนิจจัง ความไม่เที่ยง จึงได้เกิดสังเวคะ ความสลัดใจ อ้อ นี่แม้แต่
สิ่งที่พระพุทธเจ้าให้ด้วยมือ ก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุก
อย่างก็คงเป็นในสภาพนั้น ก็ได้รู้เห็นอนิจจัง เข้าใจในธรรมะ ลงสู่
คลองธรรม อย่างนี้ละระคะได้ระดับที่จะบรรลุโสดาบันได้ แต่ละ
คนจะมีประตู่เข้าไม่เหมือนกัน

ผู้ถาม : เมื่อแรงดันจากลมหายใจเข้าออก ทำให้ร่างกายมีการปรับ
เปลี่ยนท่าทางจากสภาวะที่นิ่งตรงเป็นคอคอง ตัวเอียงคอคอเอียง
ศิษย์ควรพิจารณาการเปลี่ยนท่าทาง หรือจะปล่อยร่างกายให้เป็น
ไปตามแรงดันของลม หรือควรปรับร่างกายเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ส่วนหนึ่งก็ควรปรับร่างกาย คือเป็นความพอดี
ของร่างกาย เวลาจะสงบมันจะมีความพอดี เป็นการเปิดโอกาสให้
ร่างกายกับจิตใจได้เกิดความสบาย คือไม่ใช่ว่าจะต้องตรงเป๊ะร้อย
เปอร์เซ็นต์ แต่ให้มันอยู่ในเกณฑ์ที่พอดี คอพับคองอ เอียงไปมาอย่าง
นี้ มันก็ไม่พอดีแล้ว ก็ต้องปรับร่างกาย แต่ส่วนหนึ่งเราก็ต้องปรับ
ที่จิตใจว่า การพยายามสร้างความโล่งของลมหายใจเข้าลมหายใจ
ออก และจิตใจที่กำหนดรู้ก็ให้โล่งๆ ไม่บังคับ ไม่บีบ

เพราะบางครั้งเราเกิดคอคองคองอ คือจิตใจหาการพักผ่อน
หาการหลีกเลี่ยงจากการกำหนด เพราะว่าอย่างหนึ่งคือกำหนด
หลวมๆ ไม่ตั้งใจอย่างต่อเนืองเท่าที่ควร อีกแง่หนึ่งคือเรากำหนด
แน่นเกินไปทำให้เหนื่อย เพลีย เปื่อ มันก็อยากหาทางออกโดยการ
ให้มันมีดต่อเสียดีกว่า แทนที่จะเครียดอยู่

ผู้ถาม : ในขณะที่คุณมหายใจ ไม่รู้ว่าเข้าหรือออก รู้แต่เพียงลมร้อนๆ อุ่นๆ อยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น ทำถูกหรือไม่ พอนั่งปั๊บ จะรู้แบบนี้ บ่อยๆ สงบแต่ไม่ถึงกับมีความสุข แค่สบายนิดหน่อย

พระอาจารย์ : อันนี้ต้องสังเกต เพราะเวลาจิตสงบถูกต้อง บางทีลมเข้าลมออกก็ไม่ได้เด่นชัด แต่เราได้รวมอยู่ที่ความรู้สึกว่า มีแต่ความรู้สึกว่าลมมี มีความสงบอยู่ มีความสว่างเบิกบานอยู่ ซึ่งอันนี้ก็เป็นประเด็นหนึ่ง ก็ค่อนข้างถูกต้อง

แต่บางครั้ง เราก็กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกไม่ได้เด่นชัด เหลือแต่ความรู้สึกว่ามีลมอย่างเดียว จิตใจก็เกาะอยู่ที่ความรู้สึกอันนั้น แต่ไม่ได้ชัดเจนเท่าที่ควร จะเป็นอาการของจิตที่ครึ้มๆ มันเป็นการเริ่มหรือเป็นการครอบงำโดยถิ่นมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน อาจจะไม่ถึงว่าง่วงร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ว่าจิตไม่มีกำลังพอที่จะทำให้สว่างเบิกบาน คือมันสงบในลักษณะที่ไม่วุ่นวาย แต่มันไม่สงบในลักษณะที่มีความบริบูรณ์และความตั้งมั่น

อันนี้ต้องสังเกตดู เพราะว่าบางครั้งเราก็หลอกลวงเจ้าของโอ้ วันนี้นั่งสมาธิสงบ มันสงบก็จริงแต่ไม่สว่าง คือจะต้องคอยสังเกตดู เพราะสัมมาสมาธิ มันมีทั้งมิถาสมาธิ มีทั้งสัมมาสมาธิ เราก็ต้องอาศัยการพิจารณาเพื่อเข้าใจ สัมมาสมาธิก็จะทั้งสงบ ทั้งสว่าง ทั้งสะอาด จะมีลักษณะอย่างนั้น แต่บางครั้งเราเหลือแต่สงบ มันก็ไม่ค่อยสว่าง ไม่ค่อยสะอาดเท่าไร ไม่ค่อยเบิกบานเท่าที่ควร อย่างนี้ก็เป็นมิถาสมาธิ ยังไม่บริบูรณ์เท่าที่ควร อันนี้ต้องอาศัยประสบการณ์และการพิจารณาทบทวน

ผู้ถาม : เมื่อเริ่มนั่งสมาธิ เมื่อมือประสานกันจะเริ่มรู้สึกที่ฝ่ามือ ทั้งสองข้างสั่นสะเทือนมากอยู่ข้างใน เป็นเฉพาะตอนเริ่มนั่งใหม่ๆ เกือบทุกครั้งเจ้าคะ เป็นเพราะว่าหลังเดินจงกรมแล้วจิตนิ่งหรือเปล่าเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เรื่องการปฏิบัติและปรากฏการณ์ในการปฏิบัติ ไม่ต้องคำนึงถึงว่ามันจะออกมาในลักษณะไหน เพราะมันหลากหลายจริงๆ เราก็เพียงแต่รับรู้ ดูไป สิ่งที่สำคัญคือจิตเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล คิดแค่นี้ ถ้าเกิดสงสัยโหลเล เป็นอย่างนี้เพราะอะไร มันไม่จบ หากคำตอบสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่จบ มันเป็นการปล่อยจิตใจลงไปสู่นิรวรณ คือวิวิจิตร ฉะนั้นเกิดความสงสัยโหลเล เกิดความไม่แน่ใจ อย่างนี้เป็นการสร้างความต้านทานของตัวเอง เราก็ดู พอประมาณเอา ในที่สุดก็สักแต่ว่าอาการของร่างกาย สักแต่ว่าอาการของจิตใจ ก็สังเกตดู ถ้าหากว่าเป็นกุศลก็ไม่ต้องสงสัย ถ้ามันอกุศลเริ่มมีนิรวรณ เราก็ต้องดูสาเหตุให้ดี จะได้ละให้ได้ ไม่เกาะกับมัน

ผู้ถาม : ทำไมการปฏิบัติในวันที่ ๗ ไม่สงบไม่ตั้งมั่นเหมือนวันก่อนๆ ทั้งที่มีสติตามดูลมหายใจอยู่ จิตไม่ได้ส่งออกนอก จะทำอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็ไม่แน่ คือแต่ละวัน แต่ละครั้งที่เรานั่ง มันก็ไม่เหมือนกัน บางทีเราเริ่มคิด วันนี้วันสุดท้าย จะต้องเร่งให้ได้ความสงบอย่างนี้ๆ เวลาเหลือน้อย จะต้องให้ได้เต็มบริบูรณ์ มันก็บีบตัวเองแล้ว หรือไม่อย่างนั้นก็คิด วันนี้วันที่ ๗ พรุ่งนี้จะได้ไปทำอะไร

หนอ จะได้ออกไปกินอะไรหนอ มั่นคิดไปทั่วแหละ แต่อาจจะอยู่ใน
เกณฑ์ที่ไม่หยาบคายอะไร แต่มันเริ่มละ จะได้ออกจากกรงขังแล้ว

ผู้ถาม : ภาพที่ลูกเห็นในสมาธิจะเป็นโครงกระดูก มั่นติดตา
ตลอด ไม่ว่าจะเดินยืนนั่งก็เห็นตัวเองเป็นโครงกระดูก กลืนน้ำลาย
ก็เป็นกระดูก ขากรรไกรไม่มีเนื้อขยับ เวลานั่งสมาธิทุกครั้ง เวลา
จับลมหายใจ ลมจะผ่านที่กระดูกปลายจมูก ผ่านกลวงภายในลำตัว
ปะทะกับกระดูกซี่โครง และลงไปว้างๆ ถึงกระดูกขาและแขนที่นั่ง
สมาธิอยู่ ลมที่หายใจออกก็เช่นเดียวกัน ลูกควรจะทำอย่างไรต่อไป

พระอาจารย์ : ก็หายใจเข้า หายใจออก ไม่ได้ทำอะไรที่แปลกกว่า
นั้น เราก็เห็น แต่เวลาเห็นโครงกระดูก คือจิตมันก็ผุดขึ้นมา เกิด
จากจิตใจที่เรียกว่าวิราคะ ความจางคลาย คือถ้าไม่จางคลายแล้ว
ไม่ได้นึกถึงโครงกระดูก มันก็เป็นส่วนที่อย่างหนึ่งก็ให้มีความพอใจ
ว่า เออ เราก็มีความจางคลาย ความจางคลายนั้นเราก็ควรใช้ให้เป็น
ประโยชน์ในการทำจิตใจให้เยือกเย็น ทำให้จิตใจมีการปล่อยวางให้
มากขึ้น ปล่อยความรู้สึกต่อร่างกาย ปล่อยความรู้สึกต่อจิตใจ ปล่อย
ความรู้สึกในอนาคต ปล่อยความรู้สึกในอดีต อยู่ในปัจจุบัน ลมเข้า
ลมออกเราก็มีความพอใจ และพอใจกับการปล่อยการวาง อย่าง
นี้ก็เป็นส่วนที่เราทอดอาลัยร่างกายกับจิตใจ ทอดอาลัยกับการคิด
นึกและเคลื่อนไหวของจิตใจเรา ให้อยู่กับการปล่อย และเห็นโทษ
เพราะว่าเรามีโครงกระดูก ในที่สุด ที่เรานั่งกันที่นี้ก็ไม่ใช้เราคนเดียว
ที่มีโครงกระดูก ๙๐ กว่าคนที่นั่งก็เป็นโครงกระดูกกันหมด แต่เรา
ไม่ค่อยได้คิดในลักษณะนั้น เลยเป็นการระลึกถึงสภาพของความ
เป็นจริง ก็ใช้เป็นโอกาสที่น้อมเข้ามาเพื่อสนับสนุนการปล่อยวาง

และการเล็งเห็นหรือแลเห็นหลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ามันเป็น
เป็นอย่างนี้จริงๆ ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
จิตใจที่เกาะไว้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราเห็นตาม
ไตรลักษณ์ ก็เป็นส่วนที่เราพบพาน

ผู้ถาม : เมื่อนั่งสมาธิดิ่งลงแล้ว เป็นไปได้ไหมที่จิตจะไปนั่งอยู่กับ
อุเบกขา โดยไม่ผ่านวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข หรือว่าจะเป็นการผ่านวิตก
วิจารณ์ ปิติ สุข ไปอย่างรวดเร็วโดยสังเกตไม่ทัน สภาวะอุเบกขานี้
ศิษย์สังเกตว่าแตกต่างจากอุเบกขาในเวทนา เพราะเป็นสภาวะที่
ศิษย์ยังไม่เคยประสบเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เป็นไปได้ คือเรื่องอุเบกขา คือจิตยินดีกับอุเบกขา
มันผ่านไปอย่างรวดเร็ว และอีกอย่างหนึ่ง บางทีเรามีความคุ้นเคย มี
ประสบการณ์เพียงพอ มีความยินดีกับอุเบกขา ก็สามารถเข้าโดย
รวดเร็วได้ ก็เป็นลักษณะของจิต ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามขั้นตอน
ชัดเจนทุกครั้ง อย่างว่าบางทีมันก็ผ่านไปเร็ว เราก็แทบจะไม่ได้
สังเกต ที่สำคัญคือเรื่องของความพอใจ ถ้าพอใจในอุเบกขา คือ
จิตมันก็จะชอบเข้าไปสู่ส่วนนั้น และมันแตกต่างกับอุเบกขาของ
เวทนา อุเบกขาที่แปลทุกๆ ไปว่าวางเฉย มันก็ไม่ค่อยสมบูรณ์ แต่
การวางจิตเป็นกลางจะถูกต้องกว่า เวลาอุเบกขา เราสามารถจะวาง
จิตเป็นกลาง พอใจที่จะอยู่กับการไม่แส่สายเอนเอียงอะไรทั้งสิ้น มัน
ก็จะอยู่กับอุเบกขา อยู่เป็นกลาง มันก็นิ่งอยู่ตรงนั้น มันสบายมาก

ผู้ถาม : พี่สาวศิษย์ถามศิษย์ว่า การภาวนาให้ใจสงบจะเป็นบุญ
กว่าการให้ทานได้อย่างไร เพราะการให้ทานเป็นการสละทรัพย์ของ

ตนให้คนอื่น แต่การภาวนาเป็นความสงบของตัวเองของท่าน อาจารย์ช่วยหาคำตอบเพื่อนำไปถ่ายทอดต่อเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : การทำจิตใจสงบเป็นบุญอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าเราสามารถทำความสงบ เราก็เห็นความสำคัญของความสงบ สามารถรักษาความสงบ ทุกคนที่เราพบ เขาก็จะได้รับอานิสงส์ของความสงบอันนั้น สำหรับคนที่ทำบุญ ทำบุญแล้วไปดูคนนี้ ไปเฝ้าคนนั้น ไปพูดด้วยความไม่สำรวมคนโน้น มากมายเต็มบ้านเต็มเมือง การทำบุญสละทรัพย์ก็จริงอยู่ พวกโจรก็สามารถสละทรัพย์เพื่อทำบุญ พวกนักการเมืองก็สามารถสละทรัพย์เพื่อทำบุญ มันก็ได้ อันนั้นเรื่องง่าย แต่เรื่องการทำจิตสงบและรู้จักการรักษาความสงบเป็นสิ่งที่เราพบกับใคร สัมผัสกับใคร เขาจะได้รับอานิสงส์ พบกับคนสงบ พบกับคนรุ่มรวย อันไหนจะรู้สึกสบายกว่ากัน อันนี้ไม่ต้องตอบ เพราะอยู่ในคำตอบอยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าได้เรียงลำดับ เช่น การทำบุญสละทรัพย์เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นก็เป็นบุญ แต่ที่เป็นบุญยิ่งกว่านั้นก็คือ การเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ อันนี้ยังเป็นบุญ เพราะเราเริ่มมีหลักในชีวิต เริ่มเอาสิ่งที่มีคุณธรรมมาเป็นทิศทางในชีวิต เพราะว่าการทำบุญสละทรัพย์ คือมันเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ายกย่องสรรเสริญมาก แต่ที่ดียิ่งเป็นประโยชน์ คือการได้เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ

ถึงการเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ เป็นบุญอย่างมาก แต่ว่าการรักษาศีล ๕ ยิ่งเป็นบุญใหญ่ การที่ได้รักษาศีล ๕ ของเรา ได้ดำเนินชีวิตโดยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน เป็น

ประโยชน์มากทีเดียว เพราะว่าเราเริ่มดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยเป็นอันตรายต่อใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ไม่สร้างความขัดแย้ง หรือทำให้คนสงสัยในความประพฤติของเรา อย่างนี้มันเป็นเรื่องที่สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ เป็นการทำให้มีความสม่ำเสมอในการประพฤติชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เป็นบุญมหาศาล และถึงการดำเนินชีวิตอย่างนั้นเป็นบุญมหาศาล สิ่งที่เป็นบุญมากกว่านั้น คือการยกจิตโดยเมตตาธรรม และแผ่เมตตาได้ คือยิ่งเป็นบุญใหญ่ เราสามารถที่จะตั้งจิตด้วยความเอื้อเพื่อ เอื้อ อารี เป็นผู้หวังดีต่อความสุขของผู้อื่น มีเมตตาธรรมประกอบในจิตใจของตัวเอง นี่เริ่มอาศัยการภาวนาแล้ว มันได้ฝึกหัดให้มีเมตตาธรรมประกอบในชีวิตประจำวันด้วย เวลาเราฝึกหัดในการภาวนาเป็นสิ่งที่ทำให้เวลาเราเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ เมตตาธรรมก็จะหลั่งไหลออกไป ก็ยิ่งทำให้เกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์โดยกุศลธรรม เป็นสิ่งที่ดีเป็นบุญมหาศาล

เราต้องเข้าใจว่าบุญ คำศัพท์ว่า บุญ พระพุทธเจ้าท่านว่า บุญ เป็นอีกชื่อหนึ่งของความสุข คิดแค่นี้แหละ เราทำความสุขให้เกิดขึ้นเป็นบุญแล้ว

แต่ละอย่างที่เราทำเป็นวิธีที่ทำให้ความสุขเกิดขึ้นอย่างมั่นคงมากกว่ากัน แต่พระพุทธเจ้าว่า ถึงการตั้งอยู่ในเมตตาธรรมเป็นบุญมหาศาล แต่ว่าการภาวนาเห็นหลักอนิจจัง แม้แต่วินาทีเดียวจะเป็นบุญยิ่งกว่านั้นอีก เพราะว่าทำให้เราเห็นหลักของความ เป็นจริง เมื่อเรารู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็จะไม่ถูกหลอกหลวง โดยอะไรทั้งสิ้น โลกภายนอกก็ดี อารมณ์ภายในก็ดี จะไม่ถูกหลอกหลวง เพราะเห็นความเป็นจริงแล้ว

นี่เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ตัวเรา เมื่อเราเองได้มีความสุข มั่นคงในความสุข เราอยู่กับเพื่อนมนุษย์ ก็เป็นไปเพื่อความสุขสบายของเขา เราสัมผัสใคร เราเกี่ยวข้องกับใคร ก็เป็นไปเพื่อความสุข เยือกเย็นของเขาเท่านั้น

ผู้ถาม : กราบเรียนถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันว่า การกำหนดสติดูเหมือนจะปนกันไปหลายๆ หมวด ทั้งกายจิต ดังนั้น การคลุมหายใจสลับไปมา ไม่ทราบว่าจะถูกต้องหรือไม่ ถ้าเราเลือกกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ดุจจิต จะมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ก็ไม่ต้องดูกายเลย ใช่หรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็ต้องดูว่าเรานัดแบบไหน แล้วก็ได้ผลอย่างไร ตรงนี้แหละจะเป็นเครื่องตัดสินมากกว่า เพราะบางคนเขาก็ชอบ ดุจจิต เขาก็สามารถที่จะดุจจิตจริงๆ บางคนก็ชอบดุจจิตแล้วก็หลอกลวงเจ้าของอยู่ตลอดก็มี เราไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิเดินจงกรม เราดูแต่จิตอย่างเดียว ก็พูดได้ แต่ทำได้หรือเปล่า มันก็เป็นส่วนที่เรา ต้องมาดูผล

อันนี้เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าให้ฐานต่างๆ ในการปฏิบัติ ก็เพื่อความถนัดของแต่ละคน จะได้ทดลองฝึกหัดดูว่าอันไหนเหมาะกับตัวเรา ในเวลาไหนอุบายไหนเหมาะกับเรา เพราะว่าบางครั้ง เช่นเราอยู่ในเหตุการณ์ที่มีอะไรกำลังเกิดขึ้นเยอะๆ กำลังรับหน้าที่อะไรหลายๆ อย่าง คนรอบตัวเราเยอะๆ เรามาดุจจิตบางทีก็ไม่ทัน เราก็ต้องกลับมาดูที่ร่างกาย

แต่เวลาเราอยู่ในกรณีที่พอจะโล่งๆ อยู่ บางทีเราก็ดูเวทนา ก็ได้ ดุจจิตก็ได้ ดูธรรมก็ได้ ก็สุดแล้วแต่ หรือจะดูเรื่องกายต่อก็ยัง

ได้ คือมันแล้วแต่จะเลือก แต่มันก็ต้องอยู่ที่อันไหนได้ผล อันไหน ช่วยให้เราประทับใจประคองสติไว้อย่างต่อเนื่อง และช่วยให้จิตใจอยู่กับ กุศลธรรมอย่างต่อเนื่อง

ผู้ถาม : เวลาคุณลมหายใจ บางขณะรู้สึกแน่นหน้าอก ก็พยายาม หายใจเข้าลึกๆ และผ่อนออกยาวๆ ก็หายบ้าง ไม่หายบ้าง บางที ก็สงบ แต่ก็ไม่แนบแน่น มีความสุข แค่นิ่งเฉยๆ ไม่เจ็บ ถึงจะรู้สึก เจ็บ แต่ไม่ขยับก็อยู่ได้ ขอเรียนถามว่าสามารถเปลี่ยนมาพิจารณา ความไม่เที่ยงได้เลยไหมคะ หรือต้องรอนจนแนบแน่น เพราะตั้งแต่ ปฏิบัติมาหลายครั้งไม่เคยได้รับความสงบแบบนี้เลย

ข้อ ๒ ถ้าขณะพิจารณาไม่สามารถตามลมได้เพราะกำลัง คิดเรื่องความสงบที่ไม่แน่นอน

ข้อ ๓ หนูไม่เข้าใจว่าที่อาจารย์พูดเรื่องพิจารณาและดูลม ไปด้วย ทำ ๒ อย่างพร้อมกันได้เลย

พระอาจารย์ : ข้อ ๑ เราสามารถที่จะเปลี่ยนได้ ไม่จำเป็นจะต้องรอให้แนบแน่น ตั้งมั่นอย่างมั่นคง เพราะอย่าลืมนะว่าต้นหามัน ไม่ได้ทำงานเฉพาะเวลาที่เรายู่ในโลก ปฏิบัติธรรมมันก็ยังมีความอยู่ เช่น เรามีต้นหาคความอยากว่าจะได้ความสงบอย่างนี้ แต่มันก็ ด้วยต้นหาคเป็นเครื่องผลักดัน คือความสงบมันจะออกไป จะสร้าง ภาพว่าเราควรจะสงบอย่างนี้ๆ มันจะไม่สัมผัสความสงบที่เราคิด เพราะว่าต้นหามันจะออกไปก่อน เราก็พิจารณาในความไม่เที่ยง หรือพิจารณาเรื่องอื่นก็ยังได้ มันจะคอยสลับกัน อย่าลืมนะ สมถะ เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นเหตุให้เกิดสมถะ คือมันจะอิงอาศัยกัน เราก็จะต้องสร้างความชำนาญในการใช้ ในเวลาที่เหมาะ

สมกับตัวเรา เวลาได้สงบพอสมควร เราก็มาพิจารณา พิจารณา แล้วมันก็ได้สงบ แล้วมันก็เริ่มแผ่สายนิตหนึ่ง เราก็กลับมาทำให้สงบต่อ คือมันก็สลับกัน จะช่วยให้แจ่มใสมากขึ้นหนักแน่นมากขึ้น

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์ตอบถึง ๒ กับ ๓ แล้วค่ะ คือพอสงบแล้วก็กลับไปพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วกลับมาสงบอีก สลับไปมา

นี่ข้อ ๔ ค่ะ ขอคำแนะนำด้วยว่า ถ้าสงบเฉยๆ นิ่งนิ่งๆ ได้ทั้งชั่วโมงไม่ขยับ แต่ไม่ได้รับความสุขเย็น จะทำอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็พิจารณาต่อ เพราะบางทีเราก็ได้นิ่งนิ่ง แจ่มจิตไม่ได้หาความพอใจหรือไม่ได้เกิดความยินดีกับองค์กรธรรมฐาน ก็กลายเป็นว่าเรายังมีการบังคับ หรือพยายามประคับประคองจนเกินไปเลยไม่ได้เกิดความยินดี หรือเข้มขึ้นกับองค์กรธรรมฐาน หรือเรามีความรู้สึกที่จะต้องสงบอย่างนี้ เราตั้งการคาดคะเน และโดยอำนาจของการคาดคะเน เหมือนกับเราสร้างความต้องการในตัวที่ไม่ลงสู่ความจริง เป็นวิธีที่ทำให้เราไม่สามารถที่จะปล่อยเข้าสู่องค์กรธรรมฐานอย่างเต็มที่ เราก็ต้องคอยทบทวนว่า เรายังยึดไว้ในเรื่องอะไรบ้าง ยังมีตัณหา อันนี้เป็นเวลาเรามีความสงบ เพียงเริ่มมีความสงบบ้าง ไม่ใช่เรารอให้มันสงบ จึงได้แสงสว่างเกิดขึ้น เหมือนกับเปิดสวิตซ์ แล้วก็ได้ปัญญาทะลุทางตลอดอะไรอย่างนี้ มันไม่เป็นอย่างนั้น คือเราต้องใช้การพิจารณาและการทบทวนว่า เหตุให้เกิดความทุกข์ที่หยาบก็ได้ผ่านไปแล้ว เหตุให้เกิดความทุกข์ที่ละเอียดกว่านี้ยังเหลืออยู่ตรงไหนบ้าง เหตุให้เกิดความทุกข์ที่ยังแอบแฝงอยู่ในความรู้สึกที่นิ่งๆ อยู่ มีอะไรบ้าง คือมันต้องคอยจับ ต้องแคะ ต้องสังเกต ต้องพยายามเห็นให้ชัดเจน คือเราหมั่นนุษย์ถูกรอบงำโดยตัณหาและ

อวิชชาไม่รู้ก็ภพก็ชาติ ไม่ใช่ที่เราสมาธิปั้มมันจะหายออกจากจิตใจ
ปั้ม มันก็ต้องค่อยๆ สังเกตพิจารณาและเข้าใจในรายละเอียดของ
ตัณหา อุปาทาน อวิชชา และก็สร้างความพอใจและความยินดี
กับความสงบนั้นที่เรากำลังทำ และพยายามที่จะไม่สะสมสิ่งที่สร้าง
ความกีดกันไว้ในจิตใจ มันก็เป็นเรื่องละเอียด

การปฏิบัติในแง่หนึ่งคือ ยิ่งปฏิบัติยิ่งยาก เพราะว่ามันเริ่ม
เป็นเรื่องละเอียด เราก็ต้องใช้ความถี่ถ้วนและใช้สติปัญญาจริงๆ คือ
เราจะปล่อยจิตใจของเรา แล้วคิดว่าได้ลิ้มรสของความสงบหน่อย
หนึ่ง เราก็คิดว่าได้แล้ว เดียวก็จะหลุดพ้นเลย เวลาเริ่มเกิดความ
สงบ ยิ่งเป็นเวลาที่ต้องใช้ความละเอียดและความไม่ประมาท เพื่อ
ได้พิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน จะได้ละให้ได้ในสมุฏฐาน คือ เหตุ
ที่เกิดความทุกข์

ผู้ถาม : การได้ฌานคืออะไร เป็นประโยชน์ต่อจิตใจหรือชีวิตอย่างไร

พระอาจารย์ : ฌาน คือความตั้งมั่นของจิตที่ค่อนข้างจะหนักแน่น
แล้วที่เด่นชัดคือจะเข้าฌาน เช่นฌานที่ ๑ ปฐมฌาน นีวรณ ๕
ปรากฏไม่ได้ คือจะต้องทำให้เนวรณ ๕ ให้เบาบางไม่ปรากฏ ไม่
ออกมาทำงานในจิตใจ นี่เป็นลักษณะของจิตที่เริ่มเข้าสู่ปฐมฌาน
ความหมายของเนวรณ คือ เป็นเครื่องกีดกันคุณงามความดีของ
จิตใจ เมื่อเราไม่กีดกันคุณงามความดีของจิตใจ จิตใจสามารถอยู่
ในกุศลธรรมล้วนๆ เมื่อจิตใจอยู่กับกุศลธรรม ก็จะเบิกบาน เวลาเบิก
บานก็สามารถสงบเยือกเย็นได้ มีประโยชน์อย่างนี้ เพราะเมื่อเป็น
ลักษณะนั้นก็แจ่มใส จะรู้เห็นตามความเป็นจริงง่ายขึ้นตั้งเยอะ

ผู้ถาม : ในบทสวดที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร สิ่งที่มีใช่สังขารคืออะไรบ้างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ที่มีใช่สังขาร คือพระนิพพานเท่านั้น ถ้าเป็นสังขาร คือเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง จะเป็นวัตถุก็ดี สิ่งของก็ดี เรื่องจิตใจก็ดี อารมณ์ความรู้สึกก็ดี ก็เป็นสังขาร แต่ว่าสิ่งที่เป็นวิสังขาร คือไม่เป็นสังขาร คือพระนิพพาน คือการดับทุกข์ คือการดับสิ้นเชิงของกิเลสและตัณหา อย่างนี้เป็นวิสังขาร พ้นจากสังขาร ไม่มีสังขารเจือปน คือที่เป็นสังขารและมีใช่สังขารจะเป็นโลกทั้งโลกกับพระนิพพานด้วย คือเป็นอนัตตา เวลาเราสวดก็จะหมายถึงลักษณะ *สัพเพ ธัมมา อนัตตา* คือทั้งพระนิพพานก็ดี ทั้งสังขารทั้งหมดก็ดี เราไม่สามารถที่จะคิดหรือสร้างความรู้สึกต่อตัวตนในนั้น มันเป็นอนัตตาที่แท้จริง

ผู้ถาม : อานาปานสติ กับสติปัฏฐาน เป็นอันเดียวกันหรือไม่ ในเนื้อหามี ๔ หมวดเหมือนกันคือ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่เรียกกันคนละอย่าง

พระอาจารย์ : คือสติปัฏฐานก็อย่างหนึ่ง อานาปานสติก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เป็นวิธีการที่จะได้ใช้และอาศัยเพื่อทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ได้ เป็นเครื่องมือหรือวิธีการในการปฏิบัติที่ช่วยทำให้เราทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ให้ได้

ผู้ถาม : โยมเคยทราบว่าหลวงพ่อบุญมาเคยเรียกศิษย์ต่างชาติด้วยภาษาไทย เพื่อสะดวกในการเรียก จึงตั้งชื่อเล่นของศิษย์แต่ละองค์ ถ้ามว่าท่านอาจารย์มีชื่อเล่นที่หลวงพ่อบุญมาให้ไว้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อ้อ ไม่มี ท่านไม่ได้ทุกองค์ เฉพาะบางองค์ อาตมาไม่มี หลวงพ่อบุญไม่ได้เรียก ท่านจะเรียกปสันโน ท่านจะเรียกเฉพาะองค์ที่ท่านนึกขำๆ ขึ้นมา หรือทำให้ท่านจำได้ว่าองค์นั้นคือใคร เป็นเรื่องเฉพาะอารมณ์ของหลวงพ่อบุญ

ผู้ถาม : ในสายของหลวงพ่อบุญที่เทศน์เป็นภาษาจีนกลาง หรือมีวัดสาขาที่ใช้จีนกลาง เช่น ที่มาเลย์หรือสิงคโปร์มีเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มีสาขาของหลวงพ่อบุญที่ปีนัง คือเป็นพระมาเลย์ที่เป็นเชื้อสายจีน ท่านเคยมาอยู่ที่วัดปานานาชาติ แล้วท่านก็ยังไปๆ มาๆ ท่านก็นิมนต์หลวงพ่อบุญไปเยี่ยม เคยนิมนต์อาตมาไปเยี่ยม นิมนต์องค์อื่นไปเยี่ยม ท่านก็รักษาความผูกพัน อยู่ที่ปีนัง

ผู้ถาม : ศิษย์ชื่นชมประวัติของท่านอาจารย์มากและรู้สึกปราโมทย์ที่ตัวเองได้เป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์ แม้จะเป็นระยะเวลาสั้นๆ ศิษย์ขอให้ท่านอาจารย์เมตตาให้แง่คิดที่ไว้ใช้สอนใจตนเอง เวลาเกิดความท้อแท้ในการเดินทางออกจากสังสารวัฏด้วยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เราก็สอนไว้ตั้งเยอะแยะ จับจุดไหนพอใจก็เอาจุดนั้น แต่ที่สำคัญคือเรารู้ว่าทางออก มีตรงนี้แหละตัวสำคัญ เพราะบางทีเราก็กังสงสัยว่ามีทางออกจากสังสารวัฏหรือเปล่า มีทางออกจากกองทุกข์หรือเปล่า นี่เป็นส่วนที่เราก็ก็น่ามั่นใจในตัวเองว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้บรรลุนิพพาน ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่บรรลุนิพพานมี ก็เป็นการสร้างกำลังใจของตัวเอง ทางออกมีแน่นอน เราก็จะต้องเอาตามทางนั้นให้ได้

ผู้ถาม : ประทับใจในความเสียสละของท่านอาจารย์และคณะมากตลอด ๗ วัน ๘ คืน ลูกไม่เคยพบเช่นนี้มาก่อน ทำให้ไม่กล้าชี้แจง ผลก็คือทำให้เกิดความสุขและความสงบอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน แม้จะปฏิบัติทำๆ หยุดๆ มาหลายปี ศิษย์จะไม่ลืมภาพประทับใจที่ท่านอาจารย์นั่งสมาธิและเดินจงกรมด้วยจนตลอดชีวิตเลยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : สาธุ มันก็เป็นอย่างนั้น เราต้องอาศัยกำลังใจ และถ้าเห็นครูบาอาจารย์ กำลังนั่ง กำลังเดิน อย่างที่ไม่กล้าชี้แจงเอา ดีเลย นอกจากจะเป็นการให้กำลังใจกับผู้อื่น ก็เป็นการให้กับเจ้าของด้วย อย่างเอาตัวเองที่ได้ปฏิบัติที่นี้ ก็เป็นโอกาสดีของเอาตัวเองที่จะได้นั่งสมาธิ เดินจงกรม ได้ปฏิบัติด้วย ก็นอกจากให้ญาติโยมแล้วก็ให้ตัวเองด้วย

ผู้ถาม : ศิษย์ขอรบกวนถามว่า การปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอภัยคีรีต่างจากเมืองไทยหรือไม่ และมีผู้กล่าวว่าศาสนาพุทธจะไปเจริญรุ่งเรืองที่แถบตะวันตกจริงหรือไม่ พระอาจารย์มีเป้าหมายในการเผยแผ่ธรรมะที่สหรัฐอเมริกาอย่างไรเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : การปฏิบัติที่วัดอภัยคีรี ก็แตกต่างจากในเมืองไทยมาก เพราะว่าที่โน้นไม่ต้องใช้เครื่องแอร์ก็เย็นอยู่แล้ว อีกอย่างหนึ่งที่วัดอภัยคีรีมันแตกต่างเพราะว่าไม่ค่อยมีเสียงดังมารบกวน ถ้าอยู่ในเมืองไทย เสียงต่างๆ ก็จะมากมาย อยู่ในเมืองก็ดี อยู่ในป่าก็ดี รู้สึกว่าในเมืองไทย ประสิทธิภาพของเครื่องขยายเสียงแผ่ไปทั่วประเทศ เราก็รู้สึกว่าสถานที่ของวัดอภัยคีรีก็เป็นวัดที่สงบ

แต่เราไม่สามารถรับคนมากอย่างนี้ เช่น เวลาเรามีการนั่งปฏิบัติ จะเช่าสถานที่นอกวัด อย่างตอนที่อาตมาเดินทางมาเมืองไทย ก็ได้้นำการปฏิบัติ ๑๐ วัน ที่จริงก็ได้จบการปฏิบัติวันอาทิตย์ที่แล้ว วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน กลับไปที่วัด เก็บของ วันอังคารตอนเช้าก็ขึ้นเครื่องมาเมืองไทย ได้พาปฏิบัติ

ก็คนสนใจในพุทธศาสนา มาก เป็นสิ่งที่ดี น่าภาคภูมิใจแต่ยังไงก็ตามไม่ได้จำนวนมากอย่างนี้ คนที่มาปฏิบัติที่วัดก็จะไม่ค่อยขาดสาย ญาติโยมที่มาพักมาปฏิบัติสนใจธรรมะ ก็ได้เปิดโอกาสให้ญาติโยมมา ยกเว้นเดือนมกราฯ กุมภาพันธ์ มีนาคมฯ ซึ่งเป็นเวลาที่ทางวัดเราจะเก็บเสียง ปฏิบัติล้วนๆ คนข้างนอกก็จะไม่ให้เข้ามา เรายังจะไม่รับกิจนิมนต์ภายนอก เราก็ไม่เดินทางรับกิจนิมนต์ที่ไหน เราก็จะอยู่ในวัดปฏิบัติ แต่ว่าอนอกนั้นก็ต้อนรับญาติโยมที่มาปฏิบัติ ก็จะมีพระคุณเสถียรารของคนที่จะมาปฏิบัติ คือเพื่อที่ว่าไม่ให้คนมากเกินไป ไม่ให้แน่นเกินไป เวลาคนเข้ามาปฏิบัติ จะอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติ จะไม่พลุกพล่านจนเกินไป ไม่แออัดจนเกินไป ที่พักก็จะสะดวกสบาย เหมาะกับการปฏิบัติการฝึกหัด

เป้าหมายของอาตมาในการไปสร้างวัดและปฏิบัติหน้าทีตรงนั้น คือเรามีเป้าหมายในการสร้างหมู่คณะสงฆ์ที่เป็นนักบวช เพราะว่าพุทธศาสนาที่เข้าไปในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะแถบแคลิฟอร์เนีย

และเมืองซานฟรานฯ ที่เราอยู่ พุทธศาสนามีมาก มีความสนใจมาก และมีหลากหลาย มีสำนักกรรมฐาน มีสำนักปฏิบัติ แต่ส่วนมากก็จะเป็นของโยมเป็นผู้นำ ขรราวาสเป็นผู้นำ หรือถ้านักบวชเป็นผู้นำ ก็ไม่ค่อยได้สร้างหมู่คณะสงฆ์ หรือหมู่คณะนักบวช อาตมามุ่งในการทำ มันก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป

แต่ก็จะมีคนสนใจบวชแทบตลอด จะมีคนรอเข้าคิวที่จะมาวัดเพื่อมาบวช หรืออย่างน้อยเพื่อจะมาทดลองว่าจะบวชไหม้ย เราเองอยากให้เข้ามาบวชมั๊ย ต้องดูทั้ง ๒ ฝ่าย

เดี๋ยวนี้ที่วัดอภัยคีรีก็จะมีพระ ๑๒ องค์ เณรองค์หนึ่ง ผ้าขาว ๓ คน ก็จะมีกฎระเบียบที่เรารักษาไว้แบบหลวงพ่อบอก ใช้มาตั้งนาน ยิ่งโดยเฉพาะแต่ก่อนที่ท่านจะทำก็คือ มาแล้วต้องเป็นผ้าขาวปีหนึ่ง เป็นสามเณรอีกปีหนึ่ง จึงให้บวชเป็นพระ อายุเท่าไรก็ช่าง ก็ให้เป็นผ้าขาวปีหนึ่ง เป็นเณรปีหนึ่ง จึงให้บวชพระ ก็ได้ฝึกหัดได้กลั่นกรอง และเวลาได้บวชก็มักจะอยู่

คนก็เคยถามหลวงพ่อบอก หลวงพ่อบอกทำไมบังคับคน กว่าจะได้บวชก็ช้า หลวงพ่อบอก บวชเร็วก็สึกเร็ว ท่านก็เอาช้าๆ เลยเราก็พยายามรักษารูปแบบเดิมๆ ของหลวงพ่อบอก ก็มีคนสนใจ แต่ก็อย่างว่า เดี่ยวนี้ที่เข้าคิวรอจังหวะที่จะเข้ามาทดลองการบวชก็มีประมาณ ๔-๕ คน จะรับมากก็ไม่ได้ เพราะว่าต้องคอยฝึกให้เข้าใจ ในหน้าที่ของการเป็นสมณะ หน้าที่ของการอยู่กับหมู่คณะ อีกอย่างที่พักอาศัยก็มีจำกัด เดี่ยวนี้เราได้เริ่มปีใหม่ที่ผ่านมา เราสร้างสาขาของวัดอภัยคีรีเป็นแห่งแรกอยู่ที่ใกล้ๆ รัฐโอเรกอน ก็ส่งพระขึ้นไป ๓ องค์ ก็ได้ระบายนพระออกไป ก็ดี





๒๐

ตอนเช้านี้ได้เริ่มอธิบายหมวดที่ ๔ ของอานาปานสติสูตร มีข้อสุดท้ายเหลืออยู่ ซึ่งเป็นข้อสำคัญ ที่จริงทุกข้อก็สำคัญ แต่เป็นการรวบรวมการปฏิบัติของเรา

บทสุดท้ายคือ “ภิกษุนั้นยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า, ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้”

คำภาษาบาลี *ปฏินิสัคคะ* การสลัดคืน คือ การสลัดคืน ยกให้ เสียสละ ยอมปล่อยวาง อะไรหลายๆ อย่างรสชาติของมัน ซึ่งเรามีคำศัพท์ที่ใช้ เช่น การปล่อยการวาง แต่ว่า *ปฏินิสัคคะ* เวลาเราพูดถึงการสลัดคืนและปล่อยวาง มันจะหมายถึงความรู้สึกต่อตัวตนเป็นจุดสำคัญ เป็นความหมายพิเศษของคำศัพท์นี้

ลมหายใจเข้า เราก็มีความสลัดคืน หรือสลัดทิ้งความรู้สึกการเป็นตัวตน ลมหายใจออก ก็มีการสลัดคืนหรือสลัดทิ้ง หรือปล่อยวางความรู้สึกต่อความเป็นตัวตน จักหายใจออก คือทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราพยายามเสียสละความรู้สึกที่ชอบทั้ง

ยึดไว้ทั้งสำคัญมันหมายต่อความรู้อริการเป็นเรา เป็นของเรา เป็น
ของของเรา เป็นตัวตนของเรา อันนี้เป็นความหมายที่สำคัญ

ในแง่หนึ่ง ก็เป็นสุดยอดของการปฏิบัติในพุทธศาสนา และ
เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้พุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นและปรัชญา
อื่นๆ แทบทั้งหมดในโลกนี้ เพราะว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มองเห็น
ชัดเจนว่าปัญหาที่ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดก็ดี ข้ามภพข้ามชาติ
หรือจะเวียนว่ายเข้าๆ ออกๆ จากความทุกข์อยู่เสมอในภพปัจจุบัน
ก็เช่นเดียวกัน แต่สาเหตุที่เป็นอย่างนั้น เพราะว่าเราชอบเกาะต่อ
ความรู้อริการเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นของของเรา เวลา
เราพิจารณาตามหลักของธรรมชาติ มันก็เป็นการสมมุติเอา หลัก
ของธรรมชาติก็มีความไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มี
อะไรเหลือนอกจากความต้องการ ความยึดมั่น ความสำคัญมันหมาย
ของเรา ที่ทำให้เราเกาะไว้ แต่ที่เราเกาะไว้แล้ว ก็มีแต่เกาะไว้กับ
ความทุกข์ ไม่ได้สังเกตไม่ได้เห็น ไม่ได้เข้าใจชัดเจน เกาะไว้เฉพาะ
ความทุกข์ และก็ชอบบ่นว่าตัวเองทุกข์ ชอบบ่นว่าไม่ควรเป็นอย่าง
นี้ แต่ไม่เห็นว่าเป็นผู้ทำ เหมือนกับเราจับหูของเราบีบๆ แล้ว
ว่าหุมนเจ็บ มันไม่น่าเจ็บ ไม่ชอบความเจ็บอย่างนี้ แต่เราไปทำเอา
เอง ไม่รู้จะว่ายังไง จะโทษใคร

อันนี้ก็เป็นที่ที่จะพิจารณาเรื่องสลัดคืน อย่างที่หลวงพ่อก
พุทธทาสท่านเคยอธิบายในจุดนี้ ความสลัดคืนเป็นปฏิกริยาจำเป็น
สำหรับผู้ปรารถนาการดับทุกข์ เพราะว่าเราชอบไปตะครุบ ไปเก็บ
ไปขโมยเอาสิ่งที่ไม่เป็นของเรา เราเป็นขโมยโดยไม่รู้ตัว แล้วเราก็
ไปขโมยเอา ไปจับเอา ไปตะครุบเอาสิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา และไม่

สามารถที่จะทำให้เป็นของเรา แต่ว่าได้หลงในความรู้สึกว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา หรืออะไรไม่ได้เป็นของเรา ร่างกายก็ไม่ได้เป็นของเรา เวทนามาก็ไม่ได้เป็นของเรา มันเป็นของธรรมชาติ

ถ้าหากมันเป็นของเราจริงๆ ก็น่าจะสามารถบอกมันให้มัน ตามใจเรา คืออย่าให้เจ็บ อย่าให้ป่วย อย่าให้แก่ อย่าให้ตาย มัน ก็ทำไม่ได้ บอกได้แต่มันไม่ฟังหรอก มันไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่ อยู่ในความปรารถนาของเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา จะเรียกว่าเป็นเราหรือของเรามันก็ไม่สมควร เราก็คงต้องดู มันก็เป็นสักแต่ว่า ชาติตามธรรมชาติ อย่างที่อาตมาได้อธิบายเมื่อคืน มันก็สักแต่ว่าชาติ ตามธรรมชาติ เมื่อเป็นชาติตามธรรมชาติ เราก็คงต้องยกให้ธรรมชาติ เราต้องสลัดคืนให้เป็นของธรรมชาติ อย่าไปยึดมันไว้ อย่าไปหลง กับมัน ร่างกายก็เป็นของธรรมชาติ

เวทนามาก็เป็นของธรรมชาติ คือ ร่างกายกับจิตใจก็เป็นของ ธรรมชาติ เป็นไปตามกระบวนการของธรรมชาติ จะมีเวทนาเกิดขึ้น ก็เหมือนกับบางที่ลมพัดมาจากทางเหนือ บางที่ลมพัดมาจาก ทางใต้ บางที่ลมพัดมาจากตะวันตก บางที่ลมพัดมาจากตะวันออก บางที่เป็นลมแรง บางที่เป็นลมเบา บางที่เป็นลมร้อน บางที่เป็นลม เย็น แต่มันก็เป็นลมตามธรรมชาติ มันก็พัดไปพัดมา มันก็เหมือนกับเวทนา บางทีก็เป็นสุขเวทนา บางทีก็เป็นทุกขเวทนา บางทีก็ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เข้าไปออกไป เป็นไปตามเรื่องของธรรมชาติของ เวทนา ไม่เป็นไปตามที่เราชอบใจ เราปรารถนา หรือที่เราอยาก บังคับให้มันเป็นตามที่เราคิดว่าควรจะเป็น เราก็คงสมควรสลัดคืนให้ ธรรมชาติ สลัดคืนต่อกระบวนการของเหตุปัจจัย

สัญญาที่เช่นเดียวกัน สังขารก็เช่นเดียวกัน วิญญาณก็เช่นเดียวกัน เป็นของธรรมชาติ ร่างกายกับจิตใจก็เป็นของธรรมชาติ เราก็ต้องสลัดคืน

สลัดคืนไม่ใช่ทอดทิ้งและไม่มี แต่เราเสียสละความรู้สึกต่อตัวตนที่เราชอบสร้างไว้ และสำคัญมันหมายหรือเพิ่มเติม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันก็เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ คือมีสิทธิ์ที่จะทำให้ความทุกข์ให้เกิดขึ้น มีสิทธิ์ที่จะทำให้ความสุขให้เกิดขึ้น มีสิทธิ์ที่จะทำให้ความหลุดพ้นให้เกิดขึ้น แต่เราก็ต้องเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรมชาติของมัน ถ้าเราไปยึดไว้ซึ่งความรู้สึกต่อตัวตน เราก็ผิดกระบวนการของธรรมชาติ เราจำเป็นที่จะต้องสลัดคืนให้ได้ อย่างนี้จะเป็นความปลอดภัยโปร่ง เบาสบาย แต่บางทีก็เป็นสิ่งที่ทำให้เรากลัว เมื่อสลัดคืนอะไรสักอย่าง มันรู้สึกว้าวถ้าสลัดคืนมันจะไม่มีอะไร มันจะเห็นว่าการไม่มีอะไรนั้นน่ากลัว

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติ การไม่มีอะไรแสนสบาย มันมองตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติก็จะมองตรงข้ามกับโลก นึกถึงอย่างปี่นี้ อาจารย์อมโรซึ่งได้ก่อตั้งวัดอภัยคีรีด้วยกัน เราปกครองวัดอภัยคีรีด้วยกัน แต่ว่าปีนี้หลวงพ่อบุญรอดได้ขอร้องให้อาจารย์อมโรไปเป็นเจ้าอาวาสวัดอมราวดีที่ประเทศอังกฤษ เมื่อหลวงพ่อบุญรอดขอ ก็ไม่มีทางปฏิเสธ อาจารย์อมโรก็เลยไป วัดอมราวดีก็เป็นวัดใหญ่ จะมีพระเณรมาก แม่ชีมาก ญาติโยมมาก จะมีภาระหน้าที่หลากหลาย แต่ก็เป็นที่น่าสังเกต ตอนญาติโยมได้ข่าวว่าอาจารย์อมโรจะย้ายไปเป็นเจ้าอาวาสวัดอมราวดี ก็จะมีความรู้สึกเสียดายในแง่หนึ่ง แต่ว่าเขามักจะแสดงความภาคภูมิใจ ดีใจ ว่าเหมือนกับท่านได้ตำแหน่งสูงกว่า

ถ้าเทียบในทางโลกก็เหมือนได้เลื่อนตำแหน่งดีขึ้น น่าดีใจแทน แต่เวลาพวกพระหรือนักบวชเราได้ข่าว เออ อาจารย์อมโรได้เป็นเจ้าของอวาสที่โน้น เวลาพูดกับท่านก็จะปลอบใจ เอ้อ เอาละ คือมันตรงกันข้าม คือมันต้องมีภาระมากขึ้น มีหน้าที่มากขึ้น มีการรับผิดชอบมากขึ้น เป็นส่วนที่ไม่ง่าย ความนิยมของโลกกับความนิยมของธรรมะบางทีมันสวนทางกัน เราก็ต้องสร้างความคุ้นเคยกับความสลัดคืน ความเสียสละ การปล่อยวาง มันทวนกระแสของทางโลกจริงๆ เราก็ต้องเริ่มสร้างความคุ้นเคย เวลาเราทำอย่างนั้น ก็เป็นเหตุให้เกิดความสงบ

ความสงบนี้ ที่เราว่ามีความสลัดคืนต่อความรู้สึกมีตัวตน ไม่ใช่เราไม่มีความรู้สึกอะไร ไม่มีการเกี่ยวข้องกับโลก หรือสลัดคืนแล้วต่อจากนั้นไปก็งอมืองอตีนไม่ทำอะไรเลย มันไม่ใช่อย่างนั้น ยิ่งสลัดคืนความรู้สึกต่อความเป็นตัวตน ยิ่งทำให้เราอยู่ในโลกอย่างสะดวกสบาย อย่างมีประสิทธิภาพจริงๆ เพราะว่าการเกี่ยวข้องกับคนก็ไม่ได้ขัดกับใคร เพราะว่าเราก็ไม่เอาตัวตนมาแบก ไม่เอาความปรารถนาว่าจะต้องให้ได้แบบนี้ ไม่ได้แบบนี้เราจะไม่พอใจ คือจะมองตามกระบวนการของเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยมีผลก็จะปรากฏ เหตุปัจจัยไม่มีผลก็จะไม่ปรากฏ มันไม่มีโทษใคร ไม่เกิดความเสียหาย ไม่เกิดความเสียใจ

ถ้าหากว่ามีอะไรเกิดขึ้น ที่คนได้ทำในสิ่งที่สร้างความทุกข์ ให้เจ้าของ สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น ก็มองในลักษณะน่าสงสาร น่าสังเวชว่าไม่สามารถที่จะเห็นความจริง ก็คิดอย่างนี้ แทนที่จะไม่

พอใจ เกิดความโกรธโมโห อย่างนี้ต้องจัดการให้ได้ อย่างนี้ก็ยัง
เพิ่มความเดือดร้อน

เมื่อพร้อมที่จะสลัดคืน ก็ทำให้ราบรื่นในชีวิตของเรา เพราะ
ว่าปัญหาทั้งหลาย มันก็ชอบเกิดจากความรู้สึกต่อตัวตน เพราะเรา
เองก็ต้องการให้คนยอมรับ บางทีก็ไม่ชอบในสิ่งที่คนอื่นเขาเป็นหรือ
ทำ เหตุการณ์ต่างๆ ก็เพราะว่าความรู้สึกต่อตัวตนเป็นสิ่งที่ขวาง
โดยบางทีก็ไม่รู้สึกตัว ไม่ใช่บางทีละ คือมันจะไม่ค่อยรู้สึกตัว เมื่อ
มีอะไรเกิดขึ้น ตัวเองจะถูก คนอื่นจะผิด มันมักจะเป็นอย่างนั้น
ทำไมเขาเป็นอย่างนี้ เขาโง่เหลือเกิน เรียกว่าตัวเองรู้ดี คนอื่นไม่รู้
ดีเท่า อย่างนี้มีปัญหาอยู่ตลอด จะอยู่ในครอบครัวก็มีปัญหา อยู่
กับเพื่อนฝูงก็มีปัญหา อยู่กับสังคมที่ทำงานก็มีปัญหา มันก็มักจะ
เป็นอย่างนั้น

เมื่อไหร่เราสามารถสลัดคืนต่อความเป็นตัวตน มันก็ทำให้
เราอยู่อย่างสามารถที่จะใช้สติปัญญาปรับตัวได้ ถ้าเราคิดในลักษณะ
ของสาวกของพระพุทธเจ้า คือแต่ละองค์ท่านจะมีบุคลิกของท่าน
ไม่ใช่ว่าไม่มีบุคลิก ไม่มีอหยาศัย มีความสามารถในคนละด้านกัน แต่
ก็ไม่ใช่ว่าจะเก่งทุกเรื่อง แต่ก็ไม่สร้างความทุกข์ ไม่สร้างปัญหา อย่าง
ลักษณะของคน ถ้าเทียบพระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะ นิสัย
ไม่เหมือนกัน รู้สึกว่าจะเทียบพระสารีบุตรเป็นพยาบาล และพระ
โมคคัลลานะเป็นแม่ ในวิธีสอนและวิธีดูแลลูกศิษย์ เพราะว่ามันนิสัยไม่
เหมือนกัน พระพุทธเจ้าจะเทียบพระสารีบุตรเหมือนกับเป็นพยาบาล
คือพระสารีบุตรจะสอน ขยันสอนจนคนเข้าสู่การเป็นพระโสดาบัน

พอหายป่วยพอสมควรก็ทิ้ง ต้องดูแลตัวเอง แต่พระโมคคัลลานะ
นิสัยไม่เหมือน เวลาดูแลลูกศิษย์จะเหมือนแม่ คือดูแลจนถึงเป็น
พระอรหันต์ จะดูแลตลอด นิสัยไม่เหมือนกัน มันมีความแตกต่าง

การเป็นพระอรหันต์ไม่ใช่ที่ไม่มีบุคลิก ไม่มีอัธยาศัย ไม่มี
ความแตกต่างกัน ก็จะแสดงออกในปรากฏการณ์ต่างๆ แต่ว่าไม่
สร้างความทุกข์ และไม่แบกความเป็นตัวตนอยู่ในนั้น จะมีลักษณะ
ที่ไม่เหมือนกัน

หรืออย่างมีครั้งหนึ่งที่กำลังมีปัญหาในหมู่คณะของสงฆ์
พระอานนท์กำลังเล่าให้พระพุทธเจ้าฟัง พระพุทธเจ้าถามว่ามี
พระเถระองค์ไหนอยู่แถวนั้น พระอานนท์บอกว่ามีพระอนรุทธอยู่
พระอานนท์พูดในเชิงว่าเป็นพระผู้ใหญ่ในถิ่นนั้นน่าจะจัดการ แต่
พระพุทธเจ้าบอก คือยังไงก็ตาม พระอนรุทธนิสัยท่านไม่ให้ ท่าน
ไม่ได้สนใจในเรื่องนั้นมาแต่ไหนแต่ไร จะให้ท่านสนใจเดี๋ยวนี้เป็น
ไปไม่ได้ นี่ก็ต้องส่งพระสารีบุตรหรือพระโมคคัลลานะเข้าไปจัดการ
ท่านจะรับผิดชอบ

พระอนรุทธท่านเก่งเรื่องเทวดา เรื่องโลกสวรรค์ เรื่องการ
จะมีความเก่งในการจัดการหมู่คณะหมู่สงฆ์ ท่านไม่ได้สนใจ ท่านอยู่
กับเทวดามากกว่า ไม่ถนัดในการเกี่ยวกับคนที่พูดกันไม่รู้เรื่อง แต่
ว่าจะให้ท่านพูดกับเทวดา สอนกับเทวดา สื่อสารกับเทวดา ถนัด
สบาย นี่นิสัยแตกต่างกัน แต่เป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

การสลัดคืน ไม่ใช่ว่าจะสลัดคืนความเป็นบุคคลหรือบุคลิก แต่สลัดคืนการยึดไว้และการสำคัญมั่นหมายในความเป็นตัวตนใน ชั้นท์ ๕ นี้ หรือสลัดคืนต่อความขัดแย้ง หรือวิ่งตามกระแสของโลก เราก็สลัดคืน เพราะดูแล้วมันไม่คุ้ม มันไม่ได้อะไรนอกจาก ความทุกข์ เราก็ได้สร้างความยินดีพอใจกับความสลัดคืน

พูดในลักษณะการปฏิบัติ เช่นที่เราทำในบทศึกษาว่า ให้สลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก เราก็ค่อยฝึกค่อย หัดค่อยทดลองว่า เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็สังเกต ดู มีอะไรที่ชอบไปเตะครุบ ชอบไปสนใจ ชอบไปไม่พอใจ ชอบไป พอใจ ชอบสำคัญมั่นหมายว่าเรามีความเห็นอย่างนี้ เรามีความเห็น อย่างโน้น เราก็ลองสลัดคืน คือไม่ใช่ที่เราต้องรอให้บรรลุเป็นพระ อรหันต์จึงค่อยสลัดคืน คือเป็นส่วนที่เราค่อยฝึกหัดทีละเล็กทีละ น้อย แล้วค่อยได้เห็นจิตที่ชอบออกไปเตะครุบ ชอบไปปรุง ชอบ ไปรังเกียจ เราก็เอาคำศัพท์นี้ เราลองสลัดคืน

เพราะว่าสิ่งที่ผลักดันการเตะครุบ การแส่สายอย่างนั้น ก็ ความรู้สึกต่อตัวตน เราก็ลองฝึกหัดพยายามที่จะมีความสลัดคืน ยิ่งไงก็ไม่ได้เป็นของเราอยู่ดี เป็นกระบวนการของธรรมชาติ ลม หายใจเข้า ให้มีความสลัดคืน ให้มีความเสียสละ ให้มีการปล่อย วาง ลมหายใจออก เราก็พยายามอยู่กับการปล่อยการสละ เราก็ ทดลอง เพื่อลิ้มรสของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเวลาเราไม่แบกความเป็น ตัวตน มันก็เป็นกำลังใจ ในการปฏิบัติจริงๆ อาตมาว่าโยมก็ต้อง ลองเอา เป็นส่วนที่ค่อยฝึกหัด

ใน ๗ วันที่ผ่านมาอาตมาก็อธิบายหลายเรื่อง แต่ว่าที่มันกลับมาอีก ซ้ำๆ ซากๆ ก็อานาปานสติ เรื่องลมหายใจเข้าลมหายใจออก และอุบายต่างๆ ที่เราควรใช้ หรือเราควรทดลองการฝึกสติอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ฝึกปัญญาให้เกิดขึ้นกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็เป็นอุบาย

เวลาพระพุทธเจ้าจะอธิบายวิธีปฏิบัติวิธีกาวานา ท่านก็จะใช้อานาปานสติเป็นส่วนมาก เวลาท่านเองจะแสดงถึงวิธีที่ท่านเองได้ใช้ ท่านก็จะพูดถึงอานาปานสติเป็นส่วนมาก และเป็นวิธีที่เราน่าจะมีความตั้งใจในการฝึกหัดในวิธีการต่างๆ

แต่ในแง่ของอานาปานสติและการภาวนา คือ เราต้องเข้าใจว่าการภาวนาก็ต้องมีฐานเหมือนกัน ต้องเข้าใจว่าความสำเร็จของการปฏิบัติไม่ใช่ว่าดิ่งลงไปสู่อุบาย หรือวิธีการอย่างเดียว มันจะต้องมีฐานรองรับ จึงจะเกิดความสำเร็จได้ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะต้องมียุติธรรมรองรับ อริยมรรคมีองค์ ๘ *สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ* คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การทำงานชอบ *สัมมาอาชีวะ* อาชีพชอบ ความพากเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ คือ หนทางนี้เป็นสิ่งที่ได้ฝึกหัดได้ปฏิบัติ ทำให้มีศีล สมาธิ ปัญญาในชีวิต ทั้งในชีวิตประจำวัน ทั้งในเวลาที่เราภาวนาฝึกหัดจิตใจของเรา คือ มาสร้างฐานรองรับอยู่

เวลาพระพุทธเจ้าพูดถึงการเป็นพระโสดาบัน ผู้ตรัสรู้เข้าสู่ธรรมะขั้นพื้นฐานหรือขั้นแรกในการตรัสรู้ *โสดะ* แปลว่ากระแส

คือกระแสของธรรม หรือกระแสการหลุดพ้น ท่านถามพระสารีบุตร
กระแสของการหลุดพ้น กระแสของธรรมคืออะไร พระสารีบุตร
ท่านตอบ คือ อริยมรรค ๘ เป็นกระแส พระพุทธเจ้าจึงยืนยันว่า
ใช่ ที่เราว่าผู้ที่เข้าสู่กระแสของธรรม คือผู้ที่ปฏิบัติอริยมรรค ๘
หรือปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา คือไม่อื่นไกล ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ผิดแปลก
อะไรหรือพิเศษอะไรจนเกินไป เวลาเราได้ปฏิบัติในกระแสของศีล
สมาธิ ปัญญา เวลาเราปฏิบัติในอริยมรรค ๘ คือเรากำลังจะทำใน
สิ่งที่จะเป็นกระแสพาเราหลุดพ้น แต่เราก็ต้องทำให้มันถูกต้องถี่ถ้วน
รอบคอบ เพื่อให้ออกผลให้ได้ ไม่ใช่ที่เราปฏิบัตินั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง
และเรื่องของการเป็นผู้รับผลของการปฏิบัติ ผู้ที่เข้าสู่กระแสธรรม
เป็นเรื่องอื่น มันก็เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นสิ่งที่น่าคิดน่าพิจารณา

เวลาพระพุทธเจ้าสอนธรรมะ ก็เป็นการวางพื้นฐานของการ
เข้าสู่ธรรมะ เพราะเวลาพระพุทธเจ้าสอน ท่านก็จะวางรากฐานของ
จิตใจคน คือดึงคนเข้ามาที่เราเรียก *อนุบุพพิทก* คือ คำสอนที่เป็น
ขั้นเป็นตอน แล้วเวลาได้ปูพื้นฐานเรียบร้อยแล้ว พระพุทธเจ้าเห็น
ว่าจิตใจของผู้นี้กำลังเบิกบาน เปิดจิตใจไว้ พร้อมที่จะรับธรรมะ
ได้ จึงจะสอนอริยสัจ ๔ แล้วเวลาสอนอริยสัจ ๔ นั้น มักจะบรรลु
เป็นพระโสดาบันหรือสูงกว่านั้น เพราะพร้อมที่จะฟัง และพร้อมที่
จะเข้าใจ เวลาเข้าใจ จิตก็สามารถจะพ้นจากอำนาจของกิเลสและ
ตัณหาได้ พร้อมจะพ้นจากอวิชชาได้

ในแง่หนึ่ง คงจะไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนเรา แต่เราสามารถ
สอนตัวเองตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เราก็ทำ*อนุบุพพิทก*
หรือการเตรียมจิตใจเป็นขั้นตอน อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทาน

เป็นสิ่งแรก ศิล *สัคคะ* หรือเรื่องของสวรรค์ *อาทีนวะ* คือโทษของ
กาม และ *เนกขัมมะ* เสียสละ เมื่อจิตใจเบิกบานเพียงพอ ดูแล้ว
พร้อมที่จะรับธรรมะ จึงได้สอนเรื่องอริยสัจ ๔

เราเองก็ควรพยายามทบทวนชีวิตของตัวเอง และทบทวน
จิตใจของเรา เพื่อได้ระลึกถึงคุณประโยชน์ของท่าน ของการให้ ของ
การช่วยเหลือ หรือการบริจาค *จาคะ* เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
เพราะอานิสงส์ก็มีมาก ทำให้จิตใจเบิกบาน ทำให้จิตใจรู้สึกอึดอัด
เบา เพราะเราสละสิ่งของของเราเพื่อช่วยผู้อื่น ทำให้เราเกิดความ
ดีใจ เราช่วยผู้อื่น เราก็ได้ความเสียสละ เพื่อช่วย มันก็เป็นการฝึก
ตัวเองในหลายระดับ และก็ได้ทำให้มีความภาคภูมิใจ

ศิลปิน เวลาเราอยู่ในศิลปิน โดยเฉพาะศิลปิน ๕ เพราะว่าศิลปิน
ทั้งหมดก็มักจะออกจากศิลปิน ๕ ก็เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกยินดี พอใจ
อึดอัด ก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือเราเห็นว่าไม่มีโทษ
ในการกระทำของเรา เพราะปัญหาของผู้ที่ไม่รักษาศิลหรือศิลปินขาด
ตกบกพร่อง อย่างหนึ่งคือจะดูถูกเจ้าของ คือมันจะรู้สึกตัว มันชัก
อาย หรือมันดูถูกเจ้าของ อีกอย่างหนึ่งคนอื่นก็จะดูถูกเรา คนอื่นก็
จะระแวงและไม่ไว้วางใจ ก็จะเริ่มพูดกัน คนนี้ต้องระวังหน่อย คนขาด
ศิลปิน แล้วเวลาจะตายก็จะมีความรู้สึกสับสน เพราะว่าความประพฤติ
ของเราไม่เรียบร้อย มีความเคลือบแคลงสงสัยในการกระทำ จะ
ทำให้จิตใจสับสน และเปิดช่องให้ตัวเองลงสู่ทุกคติภูมิ ก็เป็นเรื่องที่
น่าเสียดาย

เวลาเราเป็นผู้รักาศิล ศิลดี ศิลไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ต่าง ไม่พร้อย ก็เป็นศิลปะที่สมบูรณ์บริบูรณ์ และเข้าใจในเหตุที่เรารักษาศิล ไม่ใช่เพียงแค่รักษารูปแบบ อันนั้นเป็นการรักษารูปแบบ ไม่ใช่เรื่องรักษาศิล คนละอย่าง ต้องเข้าใจ เวลาจิตอยู่กับคุณธรรมอยู่กับศิลปะ ลักษณะจิตใจยินดีพอใจกับการอยู่กับศิลปะ ตัวเองก็รู้สึกภาคภูมิใจ และไม่ได้คิดดูถูกตัวเอง คนอื่นก็จะชมเชย คนอื่นก็จะไว้วางใจเรา ไปในสังคมไหนเขาก็จะให้การยอมรับ การไว้วางใจ เมื่อตายจิตใจก็จะสงบ ตายแล้วก็จะเข้าสู่สุคติภูมิ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอานิสงส์ของการอยู่อย่างผู้มีศิลปะ

วกกลับมาที่ทาน การให้ ที่จริงก็เกี่ยวข้องกับผู้มีศิลปะ เพราะนึกถึงพระสูตรที่มีโยมคนหนึ่ง ชื่อจิตตะ เขาเป็นคนหนักแน่นในธรรมะ เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นพระอริยบุคคล แต่เป็นฆราวาส ศิลก็ดี สมาริก็ดี การเป็นผู้มีคุณธรรมก็ดี แล้วถึงเวลาที่เขายาวมากแล้ว มีการเจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็ดูท่าทางจะตาย เขาอยู่ที่บ้าน ป่วยหนักญาติทั้งหลาย ครอบครัวและเพื่อนฝูงก็ล้อมอยู่ใกล้ๆ เพราะเป็นคนดี ก็มีบริวาร เขานอนป่วย จะมีพวกภุมมาเทพ พวกเทวดาชั้นที่เขาอยู่ใกล้ๆ อยู่รอบ อยู่ในต้นไม้ อยู่ในที่ต่างๆ ที่อยู่รอบบ้าน เขาก็เห็นท่าทางไม่ดี ใกล้จะถึงเวลาตาย เขาก็หวังดี เขาเป็นเทพชั้นต่ำ ไม่ใช่เทพชั้นสูง เขาเห็นว่าคนนี้เป็นคนดีเยี่ยมจริงๆ มีคุณธรรม ถ้าเขาได้ปรารถนาการเกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ก็จะสำเร็จตามความปรารถนานั้น ถ้าอธิษฐานตอนช่วงที่ตาย เกิดใหม่ก็จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี เขาก็บอกกับจิตตะ ซึ่งคน

อื่นก็ไม่เห็น เขาก็พูดกับจิตตะ แต่จิตตะตอนนั้นก็กำลังป่วย เขาก็พูดออกไปว่ามันเป็นเรื่องของตำ เป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไม่น่าปรารถนาเลย พวกญาติๆ ครอบครัว เพื่อนฝูงได้ยินแล้วก็คิดว่าเขาพูดเพื่อ เหมือนกับกำลังขาดสติเพราะใกล้ตาย อาจจะได้รับ ความเจ็บปวด เขาก็กลัวว่าเริ่มจะเปลอสติ เลยว่า อย่าเปลอนะ จิตตะจึงถาม ทำไมจึงว่าอย่างนั้น เขาว่า คุณเพิ่งพูดเมื่อตะกี้ว่า นั่นเป็นของตำ ไม่น่าปรารถนา เป็นของเสื่อมสลายได้ จิตตะจึงได้ แอบอธิบาย อ้อ อันนั้นพวกเทวดาเพิ่งมาบอกให้ตั้งอธิษฐาน เวลา เกิดใหม่จะได้เป็นพระจักรพรรดิ ซึ่งเราเห็นว่ามันเป็นของตำ ไม่น่าปรารถนา เขาก็ไม่รู้ว่เทวดาล้อม พวกเขาจึงขอให้จิตตะช่วย อธิบายธรรมะต่อไปให้เขา ก่อนที่จิตตะจะหมดลมหายใจ

จิตตะก็พูดถึงสิ่งที่ควรจะต้องตั้งใจอย่างมั่นคงในชาตินี้ในชีวิต นี้ คือการพยายามทำให้ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้ มั่นคง และควรจะให้มีความเสียสละเอื้อเพื่อ ให้โดยไม่คิดหวังแทน ต่อตัวเอง มีการให้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งที่อยู่ในครอบครัว ทั้ง ใครที่มีคุณธรรม เราก็รู้จักให้รู้จักช่วยเหลือ คุณธรรม ๔ ประการนี้ จะเป็นเหตุให้ชาตินี้มีความสุขสบาย ถ้าหากได้ตั้งมั่นคงในคุณธรรม ๔ ประการนี้ จะได้เข้าสู่กระแสของธรรมะจริงๆ

ที่จริงก็เป็นลักษณะของพระโสดาบันที่พระพุทธเจ้าเคย อธิบาย พูดถึงส่วนมากเวลาจะอธิบายถึงคุณธรรมหรือเอกลักษณ์ ของพระโสดาบัน ผู้ที่มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธ พระธรรม พระ สงฆ์ และผู้มีศีลบริบูรณ์

แต่บางครั้ง ก็จะอธิบายในลักษณะศรัทธามั่นคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และผู้มั่นคงในการให้ ในการช่วยเหลือ ในการ เสียสละเพื่อประโยชน์ผู้อื่น

ก็เป็นคุณธรรมที่น่าคิด น่าตั้งไว้ในจิตใจของตน เพราะว่า ทั้งเป็นความสุขในปัจจุบัน ทั้งเป็นความสุขในอนาคต ทั้งเป็นพื้นฐานของการเข้าสู่กระแสธรรม เป็นการสร้างพื้นฐานในจิตใจ นึกถึง ทาน นึกถึงศีล มันก็เป็นสิ่งที่ปูพื้นฐานไว้มั่นคง จะได้ภาวนาสะตก เวลาจะคลุมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าเรามีฐานที่ทำให้มั่นคง กล้าหาญ การก้าวหน้าในการปฏิบัติก็จะสะดวกขึ้น

เช่นเดียวกัน เมื่อนึกถึง *สักคะ* คือสวรรค์ ถ้าเรานึกถึง สวรรค์ ไม่ใช่นึกถึงว่าเมื่อไหร่จะได้เกิดในสวรรค์หนอ คือนึกถึงใน ลักษณะสาเหตุที่เกิด สัตว์ทั้งหลายหรือผู้มีชีวิตจะได้เกิดในสวรรค์ คืออาศัยคุณธรรม อาศัยกุศลธรรม อาศัยคุณงามความดี เราเอง เมื่อเราเป็นผู้ตั้งอยู่ในทาน ในศีล ในคุณธรรม ในกุศลธรรม ในคุณ งามความดี ก็เป็นการให้กำลังใจกับตัวเองว่า นี่แหละเราเองกำลัง ดำเนินชีวิตในลักษณะที่จะให้เราได้เข้าสู่ภพภูมิอันดี ไม่น่าเป็นห่วง ไม่น่ากังวล

แต่ว่าอีกแง่หนึ่ง เวลาเรามั่นใจก็เป็นส่วนที่ เอ้อ เรามั่นคง อย่างนี้ เรายังต้องมีการเจริญก้าวหน้าต่อไป ในการคิดถึงโทษหรือ ข้อบกพร่องของกามคุณก็ดี กามภพก็ดี กามคุณก็คือการเพลิดเพลน ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กามภพคือ ภพภูมิอันยิ่ง พัวพันอยู่กับกาม จะเป็นมนุษย์ก็ดี จะเป็นเทวดาชั้นล่างก็ดี เรา

ก็เห็นว่ามันยิ่งบกพร่องอยู่ ยังไม่ละเอียดเท่าที่ควรสำหรับเราผู้ที่มีบุญวาสนาที่ได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า ได้พบประสบหนทางที่พระพุทธเจ้าให้ไว้เพื่อการดับทุกข์ที่แท้จริง เราก็ควรจะเห็นโทษในสิ่งเหล่านี้ เห็นข้อบกพร่อง เพราะว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ

พระพุทธเจ้าได้พูดอยู่ว่า คือมีสาเหตุ ๔ อย่างที่ทำให้มีความกลัวตาย คือ อย่างหนึ่งก็มีความเพติดเพลินกับร่างกาย คือ เรามีความเพติดเพลินยินดีกับร่างกาย เราจะหวงแหนร่างกาย ทำอย่างไรจึงได้ดูแลร่างกาย ทำอย่างไรจะทำร่างกายให้มีความสุขงามน่ารักอยู่ ทำอย่างไรร่างกายจะไม่เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย ทำอย่างไรร่างกายจึงไม่แก่ มันก็หมุ่นเวียนอยู่กับความผูกพันกับร่างกาย เมื่อผูกพันกับร่างกายอย่างนั้น มันก็มีความกลัวตาย มันก็เรื่องธรรมดา

เช่นเดียวกัน เราก็มีความผูกพันกับกามคุณ ยินดีเพติดเพลินกับรูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐัพพะ หาความสุขหาความสบาย หาความยินดี ความคลี่คลาย คือหาสิ่งทีภายนอกที่จะทำให้เกิดความสุขสบาย แต่สิ่งเหล่านี้มันชอบเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เฉพาะลักษณะของมันเองมันไม่เที่ยง เราก็ต้องพลัดพรากจากมัน มันก็เกิดความกลัว หรือเราเองก็ต้องอายุมากขึ้น ต้อแก่ ต้อเจ็บ ต้อป่วย ในที่สุดต้อตาย เราก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น ก็จะทำให้ยังมีพื้นฐานของความกลัว เพราะว่าเราได้ฝากความสุขความสบายของเราอยู่กับสิ่งภายนอก

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้กลัวตาย คือ เราได้เคยทำสิ่งที่เป็นอกุศลในอดีต และก็ยังไม่ได้ละให้หมด ยังไม่ได้ยับยั้งกระแสของ

อกุศลธรรมได้ ในเมื่อเป็นอย่างนั้น เวลาเราเข้าใจในหลักกรรม ว่า มันก็อย่างที่เราสวด ทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะ ต้องเป็นทายาท คือจะต้องรับผลของกรรมอันนั้นต่อไป เราก็จำเป็นต้องรับ มันก็น่ากลัว แต่ถ้าเราเป็นผู้ตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตั้งอยู่ในสิ่งที่ ดีงาม ก็ไม่มีอะไรน่ากลัว มันจะอยู่ที่ไม่น่ากลัว จะตายก็ไม่น่ากลัว ธรรมชาติแสดงออกอย่างนั้น

อีกอย่างหนึ่งก็มีความโลเลสงสัยในธรรมะของพระพุทธเจ้า เมื่อยังมีความโลเลสงสัย มันก็ต้องมีความกลัวตาย เพราะว่าไม่ แน่ เอ ทำถูกหรือไม่ถูก สิ่งที่เราได้คิดมันถูกหรือไม่ถูก สิ่ง ที่พระพุทธเจ้าสอนถูกหรือไม่ถูก อย่างนี้แหละ มันรังแกเจ้าของ มัน ก็เปิดช่องให้กลัว

๔ อย่างนี้เป็นเหตุให้กลัว ตรงกันข้าม คือเรามีความเสีย สละ หรือสลัดคืนสลัดทิ้ง ปล่อยวางต่อร่างกายก็ดี ต่ออามคุณก็ดี ต่ออกุศลธรรม ตั้งอยู่ในกุศลธรรม มีความเข้าใจที่สร้างความมั่นคง ในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็สบาย ไม่มีอะไรทำให้เราหวั่นไหว ไม่มีอะไรทำให้กลัว เราเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ เราเสียสละได้

เนกขัมมะ เราก็พร้อมจะอยู่อย่างเรียบง่าย สันโดษ มุ่งใน สิ่งที่เป็นสาระ มุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณธรรมของเจ้าของ และเป็นประโยชน์กับผู้อื่นด้วย นี่ก็เป็นผู้มีเนกขัมมะ ยินดีในการ เสียสละ ยินดีในความสลัดคืน อย่างนี้ก็เป็นการเตรียมบุญพื้นฐาน ของเจ้าของ เพื่อได้เห็นอริยสัจ ๔

ไม่ใช่ว่าจะต้องรอไม่รู้อีกกี่ปีก็กลับ จึงจะมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกนี้อีก คือเราก็สอนตัวเอง อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสอนเจ้าของ มันก็ทำได้ และหนทางนี้เป็นสิ่งที่ได้ให้ผลออกมาตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปี เราก็สามารถที่รับผลเช่นเดียวกัน แต่เราก็ต้องคอยทำให้มันถูกวิธีการ เราปูพื้นฐานให้ดี ที่เราปฏิบัติกับลมหายใจเข้าลมหายใจออก อันนี้เป็นอุบาย เป็นวิธีการที่จะปฏิบัติในการฝึกจิตใจ แต่ว่าจิตใจนั้นจะได้รับผลก็เวลาเราปูพื้นฐานของจิตให้มันคงได้ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าสอน คือสำหรับคนที่คิดว่าจะได้สร้างชั้นบนของอาคารใหญ่ แต่ยังไม่ได้สร้างรากฐานสร้างชั้นแรกก่อน มันก็ไม่สำเร็จ ไม่ใช่ว่าจะกระโดดสร้างชั้นบน มันต้องสร้างฐานให้ดีเสียก่อน แล้วค่อยสร้างต่อไป

อันนี้ก็เช่นเดียวกันกับการปฏิบัติของเรา เราก็ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก เราปฏิบัติในการฝึกสติทำสมาธิ แต่ว่าที่จริงก็เป็นการใช้ปัญญาเพื่อปูพื้นฐานให้ดี ผู้ที่เห็นคุณค่าของท่าน ของศีล ของเนกขัมมะ ก็เป็นผู้กำลังใช้ปัญญาในชีวิตประจำวันในการเข้าใจในสภาพของจิตใจ เพราะว่าจิตใจที่เบิกบานพร้อมที่จะเข้าถึงธรรมะ

เราก็ค่อยฝึกทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก แต่ว่ามันก็ต้องเข้าใจการปฏิบัติธรรม มันเกี่ยวพันกับหลายเรื่อง เวลาเราทำให้มันสอดคล้อง ผลก็จะปรากฏ และผลที่ปรากฏนั้น มันก็ไม่ได้อื่นไกล ทำให้เราเป็นผู้ปราศจากความทุกข์ให้ได้ ผู้ที่ไม่ทุกข์หายากในโลกนี้ เราก็ควรจะชักชวนเจ้าของให้เป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่ทุกข์



๒๑

ได้เวลาแล้วที่จะจากตากัน ก็จบลง มันก็เป็นไปตามธรรมชาติ ที่เราเข้ากรรมฐานก็ได้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ก็เป็นไปตามลักษณะธรรมชาติ ที่ญาณโยมได้เข้ามา ๘ วัน ๗ คืนนั้น อาทมาก็ขออนุโมทนาในความตั้งใจ และความอุตสาหะพยายามที่มีต่อการปฏิบัติธรรม เป็นเวลาที่มีคุณค่ามาก

เวลานี้ ๘ วัน ๗ คืน คิดอีกแง่หนึ่ง ถ้าเทียบกับชีวิตเราก็เป็นเวลาน้อยๆ หนึ่งเท่านั้น ที่สำคัญมากกว่าประสบการณ์ที่ได้ในเวลาที่เราปฏิบัติในที่นี้ ที่สำคัญกว่าคือเราจะเอาธรรมะที่ได้ยินได้ฟัง ได้ปฏิบัติมา เอาออกมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร นี่ก็เป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญ คือ ความสงบที่ได้ในเวลาปฏิบัติที่นี่ ก็ไม่ต้องทิ้งไว้ที่นี้หรอก เอากลับไปบ้าน เอาไปใช้ เป็นเรื่องที่สำคัญ แต่เราจะเอาความสงบและความรู้ที่ได้มา จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ต้องอาศัยสิ่งที่ช่วยประคับประคอง เช่น ในแง่หนึ่ง อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนในลักษณะเหตุปัจจัยที่จะทำให้สัมมาทิฐิเกิด ถ้าเราจะดำเนินชีวิตก็ต้องพยายามนำสัมมาทิฐิเข้ามาสู่ชีวิตของเรา ก็น่าสนใจเพราะเป็นเรื่องที่ไม่มากนัก พระพุทธเจ้าให้ธรรมะ ๒ ข้อ คือ *ปรโตโฆสะ* การได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดีจากผู้อื่น คือ การได้ยินได้ฟังธรรมะ แต่ว่าก็มีความหมายที่กว้างออกไป ไม่ใช่เพียง

แต่พึงธรรมะอย่างเดียว แต่หมายถึงเหตุปัจจัยภายนอกเช่น การมีกัลยาณมิตร การคลุกคลีกับเพื่อนที่ดีในธรรมะ ก็เป็นเหตุปัจจัยภายนอก นอกจากการให้ความสนใจและความสำคัญกับกัลยาณมิตร ก็ต้องเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเองด้วย เช่น เราไปคลุกคลีในสถานที่ไหน กับเหตุการณ์แบบไหน เราได้ไปหาภาระหน้าที่อะไรอย่างไร ในชีวิตประจำวันของเรา มันพอดีกับกำลังของเรามั้ย เราไปทำมากเกินไปในชีวิตมั้ย เกี่ยวข้องกับคนมากเกินไปมั้ย มันก็เป็นสิ่งที่ต้องคิดทบทวนดู คิดพิจารณา เพราะว่าสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่เรามีส่วนเกี่ยวข้อง ก็เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เราได้รับความรู้สึก เราควรให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ บุคคล ที่จะช่วยทำให้จิตใจเกิดความสงบความเยือกเย็น หรืออย่างน้อยไม่วุ่นวายจนเกินไป ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ

ธรรมะอีกข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าเน้นที่เป็นเหตุปัจจัยเพื่อเกิดสัมมาทิฐิ ก็คือเป็นเหตุปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ การใคร่ครวญโดยชอบธรรม หรือการพิจารณาโดยหลักธรรม ซึ่งเราก็ต้องรู้จักคิดนึก ใช้สติปัญญาของเจ้าของ เพื่อนำธรรมะเข้าสู่จิตใจของตน เพราะว่าการศึกษาโดยหลักธรรม ก็ทำให้เราฉลาดในการเลือก เช่น เราพิจารณาว่าอันนี้เป็นกุศลหรืออกุศล คิดแค่นี้ อันนี้เป็นสิ่งที่ประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นบุญหรือเป็นบาป คิดแค่นี้มันก็มีโยนิโสมนสิการ ได้ใคร่ครวญ นี่เป็นสิ่งที่สนับสนุนความสงบหรือสนับสนุนความวุ่นวาย ได้คิดพิจารณาในจิตใจ อารมณ์ที่เราคลุกคลีภายใน เราก็ควรใคร่ครวญ เวลาเราใคร่ครวญด้วยหลักธรรม เราก็สามารถเลือกในสิ่งที่จะช่วยให้จิตใจเกิดความหนักแน่น เราก็อยู่อย่างผู้มีหลักธรรม

ไม่ใช่ว่าออกจากยุวพุทธิกสมาคมแล้ว รีบกลับบ้านปิดห้อง มันทันทีไม่ใช่ออย่างนั้น เราได้รับผิดชอบ มีภาระงาน มีการเกี่ยวข้องกับทาง ครอบครัวก็ดี เพื่อนฝูงก็ดี สังคมภายนอกก็ดี เราก็รู้จักใช้สติปัญญา รู้จักการนำสติปัญญาเข้ามาสู่ชีวิตประจำวัน ส่วนหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยการดำเนินชีวิตโดยอาศัยหลักธรรมในสังคมภายนอก ก็เรื่องศีล ๕ น่าจะเป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่หวังดีต่อตัวเอง

ถ้าเป็นชาวตะวันตก ชาวคริสต์ จะต้องมีความกลัวว่าถ้าทำผิดศีลเดี๋ยวพระเจ้าจะลงโทษ อย่างนี้ไม่ต้องห่วง เพราะว่าในพระพุทธศาสนา พระเจ้าไม่ได้ลงโทษ เราเป็นผู้ลงโทษตัวเอง ไม่ต้องมีพระเจ้ามาบังคับบัญชาเรา คือ เรามีตัวเองที่ฉลาดหรือโง่ เราก็ต้องให้อยู่ในศีล เพราะว่าเมื่อเราทำในสิ่งที่ไม่ลงรอยกับศีลธรรม ก็กลายเป็นการกระทำที่มีโทษแอบแฝงอยู่ในนั้น จะเป็นสิ่งที่กลับมารังแกเรา

การรักษาศีลจึงเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าพูด คือมี ๕ เรื่องที่เป็นการให้อย่างยิ่งใหญ่ คนไทยเราก็ชอบทำบุญถวายทาน ชอบให้ขอบบริจาค คือเป็นนิสัย เลยน่าจะสนใจในจุดนี้ คือมี ๕ อย่างที่เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ มีอานิสงส์มาก ๕ อย่างนี้คือ

ให้อภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย คือ เรารอดพ้นจากการเบียดเบียน รอดพ้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เราก็ให้ความไว้วางใจ ให้ความเชื่อถือได้กับบุคคลทั้งหลาย คือ ใต้ให้โดยการไม่ลักทรัพย์ ไม่ขโมย ไม่ทำสิ่งที่ไม่ซื่อตรง เป็นการให้ที่พิเศษ

ศิลปะทั้ง ๕ เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ เพราะว่าที่พระพุทธเจ้าบอก คือเป็นการให้ความปลอดภัย ให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อย่างนี้เป็นการให้ที่มีคุณค่ามาก มันเป็นเรื่องที่ในชีวิตประจำวันของเราเป็นสิ่งที่ช่วยตัวเอง เพราะว่าเราไม่ได้ทำสิ่งที่เป็โทษเป็นพิษเป็นภัย เราช่วยผู้อื่นเพราะเราไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร และช่วยจิตใจในลักษณะที่ช่วยให้จิตใจมีความมั่นคง ไม่แสบส่าย ไม่ว่าจะรุ่นก็เป็นอานิสงส์ที่เกิดขึ้น มีแต่คนได้ ไม่มีใครเสีย เป็นลักษณะของการให้ที่มีความสำคัญ และในชีวิตประจำวันของเราก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีความราบรื่นเกิดขึ้น เพราะเมื่อไหร่เราเกิดอุปสรรค เกิดความติดขัด เกิดปัญหาต่างๆ ถ้าเรากลับมาดู มักจะมีส่วนที่ขาดตกบกพร่องในแง่ของศีล ถ้าไม่โดยตรงก็โดยอ้อมเป็นบางครั้ง ต้องดูให้ดี แต่ศีลจะช่วยได้เยอะ หรือบางที่เราเองไม่ได้เจตนาจะผิดศีล แต่เราไปร่วมในสถานที่หรือบุคคลที่กำลังทำสิ่งที่ไม่สู้จะเป็นศีลที่บริสุทธิ์ดี เลยปัญหามันจะกลับมาหาเราอีก

การรักษาศีล ไม่ใช่ที่เรารักษาศีลเพื่อถูกใคร หรือตัดใครออก หรือจะยกตัวเองขึ้นมาข่มผู้อื่น แต่ว่าเรารักษาศีลเพราะว่าเป็นวิธีที่จะทำให้ไม่ทุกข์ คิดแค่นี้เราก็หาวิธีดำเนินชีวิตที่ไม่ทุกข์ เป็นสิ่งที่เราควรจะให้มีความสุข ที่จริงเราก็สนใจอยู่แล้ว ใครๆ ก็อยากจะพ้นจากความทุกข์ อยากจะมีความสุข เราก็ต้องฉลาดในการสร้างพื้นฐานให้ดี

อีกแง่หนึ่งที่คิดอยู่ ที่น่าฝากไว้ คือ ในการปฏิบัติพุทธศาสนา เราควรมีเป้าหมาย และก็ควรจะต้องตั้งเป้าหมายที่อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่สูงเกินไป และเป็นเป้าหมายที่มีสาระมีประโยชน์ แต่ว่าไม่ได้

เป็นอุดมการณ์หรืออุดมคติที่สูงจนเกินไป จนกลายเป็นเพียงแต่
ความคิด แต่ในพุทธศาสนาสำหรับคนทุกๆ ไป ที่จริงพระพุทธเจ้า
สนับสนุนให้เราตั้งเป้าหมายในการเข้าสู่กระแสธรรม อย่างการเป็น
พระโสดาบัน บางคน พอใช้คำศัพท์ก็กลัวแล้ว โอ สูงเกินไปไม่
เหมาะกับมนุษยธรรมตา แต่อย่างที่ได้พูดถึงระยะเวลานี้ ในการ
อธิบาย คือเอกลักษณ์หรือลักษณะของผู้ที่เป็นโสดาบัน มันไม่เกิน
กำลังของคนธรรมดา จะมีศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ และมีศีล ๕ เป็นหลัก ทุกอย่างอยู่ในเกณฑ์ที่บริบูรณ์ ไม่
สูงจนเกินไป

อีกคำสอนหนึ่งจะพูดถึง โสดาปัตตียังคะ คือ ส่วนประกอบ
ของหนทางที่เข้าสู่การเป็นพระโสดาบัน มี ๔ ข้อ

ข้อแรกคือ *สัพฺปริสลังสเว* การคบหาคนดี *สัพฺปริส* คือ
คนดี ผู้ดี ผู้มีปัญญา ผู้มีคุณธรรม เราเข้าไปใกล้ผู้มีคุณธรรม จะเป็น
นักบวชก็ดี ขรวาสก็ดี ผู้มีความสงบมีสติปัญญา ผู้ที่มีความยินดี
พอใจกับหลักธรรม อย่างนี้เราเข้าไปใกล้ ข้อนี้เป็นข้อแรก มันก็ไม่เกิน
กำลังแต่อาศัยการเลือก เพราะทางเลือกเราก็มี เช่น เราจะคบหา
สมาคมกับใคร ในการใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ มันออกมาในหลาย
ลักษณะ ไม่ใช่เฉพาะการเข้าไปหา ไปคลุกคลี ได้พูดคุย แต่ว่าเรา
คบหาสมาคม ก็คิดดูเวลาเราเปิดโทรทัศน์ เราคบหาสมาคมกับใคร
เราคบหาสมาคมกับสิ่งที่เพียงแต่ร้ายแรง ฆ่าเวลา หรือเราคบหาสมาคม
กับสิ่งที่จะช่วยให้เรามีสาระ ความคิดในชีวิตหรือเปล่า เวลาเราอ่าน
หนังสือ เราคบหาสมาคมกับใคร อย่างไร ในลักษณะไหน เป็นสิ่ง
ที่มีคุณธรรมหรือไม่ ก็เป็นเรื่องที่มีความละเอียดอยู่ในตัว

ข้อที่ ๒ *สัทธัมมัสสวนะ* การได้ยินได้ฟังธรรมะ อย่างที่เราได้มาขุพพุทติกสมาคม มีโอกาสได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้คลุกคลีกับธรรมะ ก็ทำให้เราอุกคิตพิจารณา ทำให้เราคุ้นเคยกับหลักธรรม ก็เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต มันต้องอาศัยแนวความคิดจากผู้ที่มีประสบการณ์ ก็เป็นประโยชน์ ที่ว่า *สัทธัมมัสสวนะ* คือฟังธรรมะที่ดีที่สุดที่ถูกต้อง ซึ่งเราก็ต้องพิจารณาอีกทีหนึ่งว่าธรรมะที่เป็นสาระเป็นประโยชน์คืออะไร บางทีจะช่วยให้เราในการปฏิบัติที่ดีหรือในการดำเนินชีวิตที่ดี เรายรับข้อมูลในธรรมะเพื่อเอามาประกอบในชีวิต

ข้อที่ ๓ คือ *โยนิโสมนสิการ* การใคร่ครวญด้วยหลักธรรม นี้ก็เช่นเดียวกัน คือแบ่งครึ่ง ๒ ข้อแรกเกี่ยวกับความประพฤติภายนอกหรือเกี่ยวกับโลกภายนอก ๒ อันสุดท้ายเกี่ยวกับเรื่องภายใน *โยนิโสมนสิการ* ใคร่ครวญด้วยหลักธรรม

ข้อสุดท้าย คือ *ธัมมานุวัตรปฏิบัติ* คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ยิ่งในเมืองไทยทุกวันนี้การปฏิบัติธรรมเยอะ แต่มันจะสมควรแก่ธรรมมากน้อยแค่ไหน อาตมาไม่รับรอง มันดูหลากหลายเหลือเกิน ทั้งพิสดารและพิธีกรรม เราต้องเป็นคนค้นคว้าศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าจริงๆ เพื่อเป็นผู้ตัดสิน ไม่ใช่ฟังเสียงของอาจารย์องค์นั้น เสียงกังวานติลยศรัทธา หรือได้เห็นอภักิรียา ท่านดูอาจหาญดี เลยก็ไปตามอาจารย์นั้น เวลาเราปฏิบัติธรรมต้องสมควรแก่ธรรมธรรมนั้นเราเองต้องมีหลักพอสมควรที่จะสามารถตัดสินได้ว่า ธรรมะที่สอดคล้องกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอน ได้แนะนำ ได้พาทำ คืออะไร จึงเป็นเหตุที่ ๘ วัน ๗ คืนที่ผ่านมา อาตมาก็พยายามยกประเด็น

ต่างๆ ที่ออกจากพระสูตร จากคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะว่าเราต้องกลับมาหาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เราต้องกลับมาหาคำสอนของท่านเป็นหลัก เราต้องมีความคุ้นเคยและความเข้าใจว่าคำสอนที่ท่านสอนนั้นคืออะไร มีรสนชาติแบบไหน มีอุบายมีวิธีอย่างไร อย่างนั้นจะทำให้เรามีความมั่นคง เวลาเราปฏิบัติฝึกหัด เราก็ปฏิบัติธรรมให้มันสมควรแก่ธรรม ให้มันสอดคล้องกับธรรม ให้มันลงรอยกับธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน นี่เป็นสิ่งที่เราต้องคอยพิจารณาคอยศึกษา เราก็จะค่อยๆ เกิดกำลังใจและความมั่นใจต่อไป

ถ้าได้ทำอย่างนี้ อาตมาว่ายังไงก็ต้องได้ผล เหมือนกับเรานั่งรับประทานอาหารอยู่ ไม่ต้องสงสัยหรือกว่ามันจะอิมหรือเปล่า ถ้าเราเพียงแต่นั่งวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไหร่จะอิมหนอ จะอิมจริงหรือเห็นแต่คนอื่นเขาว่า แต่ว่าเราเอาช้อนตักมาใส่ปาก เดี่ยวไม่นานมันก็อิมเอง ก็อาศัยเราทำเหตุเอาไว้มันก็ได้รับผล ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ก็อยู่ในลักษณะนี้ ไม่อื่นไกล เป็นสิ่งที่เราเองควรจะภาคภูมิใจ ว่าเราได้เกิดมาได้มีพระพุทธศาสนาอยู่รอบตัวเรา และได้มีโอกาสได้ยินได้ฟัง ได้ปฏิบัติในธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะว่าคนในโลกนี้ส่วนน้อยที่มีโอกาสอย่างนั้น เราเป็นผู้มีบุญ แล้วเราต้องรู้จักเอาบุญมาใช้

ในวันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาอีกทีหนึ่ง ที่ญาติโยมได้อุตส่าห์ปฏิบัติ อุตส่าห์ฝึกหัดตัวเอง ผลใดที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ อาตมาก็แสดงความยินดีภาคภูมิใจ และขอให้ผลนั้นเอามาใช้หล่อเลี้ยงชีวิตที่ติงาม จะได้เป็นมนุษย์ที่ดีเป็นชาวพุทธที่ดี จะได้เป็นผู้ไม่ทุกข์ แค่นี้แหละ มันไม่ใช่บ่อยๆ นะเป็นเรื่องใหญ่



พระราชโพรวิเทต (หลวงพ่อปสนโน)

ประวัติโดยสังเขป

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

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





อันหีเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าริบรอม
มาตั้งแต่ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว
และตลอด ๒,๕๐๐ ปีนี้
ก็มีผู้ปฏิบัติที่ได้ผล
มีการยืนยันมาจนกระทั่งทุกวันนี้
ก็เป็นสิ่งที่น่าชื่นใจ
เหลือแต่ “เราทำ” เท่านั้น
ก็ขอให้ทุกคนตั้งใจปฏิบัติกัน

