



อานาปานสติ

พระปสนโน ภิกขุ



อานาปานสติ

โดย พระอาจารย์ปสนฺโน ภิกขุ

ภาพปก	: สุวัฒน์ แสนขัติยรัตน์
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: สิงหาคม ๒๕๕๔
ผู้จัดพิมพ์	: ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย จำนวน ๑,๑๐๐ เล่ม : กองทุนธรรมบูชา จำนวน ๙๐๐ เล่ม
ผู้ร่วมพิมพ์	: มูลนิธิบ้านอารีย์ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
รายละเอียด 1,000 เล่ม	: ชมรมเพื่อนคุณธรรม จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม : ชมรมธรรมสิริ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม : คุณพีรชัย พงษ์มันจิต จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์ปสันโน แห่งวัดอภัยคีรี ได้เมตตารับกิจ
นิมนต์ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย อบรมการปฏิบัติธรรม
ช่วงวันที่ ๙ ถึง ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

ทางยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยและกองทุนธรรม
บูชาได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เป็นหนังสือ จากบันทึก อย่างละเอียด
ในการอบรมการปฏิบัติอานาปานสติ เป็นเวลา ๘ วัน คำสอนของ
พระอาจารย์มีค่าเป็นประโยชน์ เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง
สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติธรรมทั้งผู้เคยปฏิบัติและผู้เริ่มปฏิบัติใหม่
ได้อ่านและนำไปใช้ ทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ เหมือนมี
พระอาจารย์ทบทวนให้กำลังใจ

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ปสันโน ได้อนุญาตให้
ดำเนินการพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน เพื่อยังประโยชน์และ
เป็นกำลังใจให้คณะศิษย์และผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความก้าวหน้า

ขอกราบขอบคุณท่านอาจารย์สุวัฒน์ แสนขัตติยรัตน์ ที่ได้
กรุณาออบภาพวาดและออกแบบปกหนังสืออานาปานสติเล่มนี้
อย่างสวยงาม และขอบคุณคณะจัดทำที่มีศรัทธาอุทิศตน เพื่อ
ประโยชน์แห่งพระพุทธศาสนาเสมอมา มีความอุตสาหะวิริยะใน
การดำเนินงานให้หนังสืออานาปานสติเล่มนี้ออกมาอย่างสวยงาม

สุดท้ายนี้ขออนุโมทนาเป็นกุศลเจตนาอย่างยิ่งกับทุกท่าน
ที่มีส่วนร่วมพิมพ์เผยแพร่คำสอนการปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน
เพื่อประโยชน์อันกว้างไกล หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้นำไปปฏิบัติ
ให้มีความเจริญก้าวหน้า และได้รับความสุขสงบเย็นเบาสบาย ใน
พระธรรมตลอดกาลนานเทอญ

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
กองทุนธรรมบูชา

ตามสบาย นั่งพับเพียบตั้งใจฟังโอวาทบ้างเล็กน้อยเพื่อเป็นการเริ่มกรรมฐาน เมื่อที่เราได้วางแนวทางสำหรับตัวเองและหมู่คณะเพื่อได้ปฏิบัติในวันต่อไป วันที่ ๙ ถึง วันที่ ๑๖ คือเราได้ระลึกถึง พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่งของเรา ซึ่งพุทฺธในแง่หนึ่งก็เป็นหัวใจของพุทธศาสนาที่แท้จริง ส่วนอื่นที่เราได้ทำไว้ก็เป็นแต่เพียงโครงสร้างหรือขอบเขตทุกอย่างเพื่อให้ได้เข้าถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ให้ได้ ถ้าเราระลึกถึงว่าลักษณะของผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสธรรมเป็นพระโสดาบันมีลักษณะยังไง ซึ่งในแง่ นั้นถ้าเราคิด โอ้โฮ พุทธเรื่องการบรรลุธรรมคงเป็นเรื่องสูง แต่แท้จริงพระพุทฺธเจ้าเวลาท่านให้ลักษณะและเอกลักษณ์ของผู้ที่ได้พระโสดาบัน ส่วนมากจะอธิบายคุณธรรม ๔ ประการ คือ มีความเชื่อมั่น มั่นใจ ไม่สงสัยในพระพุทฺธ ในพระธรรมในพระสงฆ์ และมีศีลที่บริบูรณ์ ที่สมบูรณ์ ถ้าเราอ่านพระสูตรส่วนใหญ่ที่พระพุทฺธเจ้าได้อธิบายแนะนำลักษณะของผู้เข้าสู่กระแสธรรม ก็จะมีลักษณะอย่างนั้น ก็เป็นเครื่องหมายหรือเป้าหมายที่เราควรตั้งไว้โดยให้ความสำคัญมาก

โดยปกติเราคิดว่า เราต้องไว้ตั้งแต่เป็นเด็กประถม ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร พุทธัง คัจฉามิ ธรรมมัง คัจฉามิ สังฆัง คัจฉามิ เราชาวพุทธเราก็รู้กันทุกคน รู้ก็ใช้อยู่ แต่มันเข้าไม่ถึง เป็นประเด็นที่เราควรจะยกขึ้นพิจารณาในการปฏิบัติของเรา เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นจิตใจของเราและเป็นกำลังใจ เพราะว่าเป้าหมายที่เราตั้งไว้และสิ่งที่เราอาศัยอยู่ก็ไม่ได้ห่างไกลจากเรานัก ว่าตอนนี้ พระพุทธหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ในจิตใจโดยไม่ลังเล ไม่สงสัย ไม่คลอนแคลน มีความมั่นใจที่แท้จริงและมีศีลบริบูรณ์สมบูรณ์ ศีลของพระอริยะ คือ ศีล ๕ มันก็ไม่เกินความสามารถของเรา แต่ศีล ๕ คือ มันอยู่ในจิตใจจริงๆ เราได้ฝึกหัดอาศัยการเดินจงกรมก็ดี การนั่งสมาธิก็ดี การพิจารณาธรรมะ การได้ยินได้ฟังธรรมะคำสั่งสอน เพื่อน้อมเข้าสู่จิตใจของเราก็เพื่อสร้างความเข้าใจ ว่าเรามีที่พึ่งในจิตใจมากน้อยแค่ไหน และเราจะทำที่พึ่งในจิตใจของเราให้มั่นคงได้อย่างไร

เป็นโอกาสที่ดีของเรา เพราะว่าโดยปกติ พุทธตามความเป็นจริง มนุษย์เรามีที่พึ่ง ทุกคนมีที่พึ่ง แต่ว่ามักจะพึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง มักจะพึ่งความลำเอียง มักจะพึ่งความนิยมของสังคมภายนอก มักจะพึ่งสิ่งไร้สาระ เป็นส่วนที่น่าพิจารณาน่าสังเกตว่าเราอยู่ในกรรมฐานที่ดี หรือเราอยู่ที่บ้านที่ดี ที่พึ่งอาศัยทางจิตใจอยู่ที่ไหน ลักษณะไหน เช่น ยกตัวอย่างง่ายๆ เรากลับไปบ้าน ถ้าหากว่า จะมีคนอยู่ก็ตาม ไม่มีคนอยู่ก็ตาม กลับไปบ้านเราทำอะไรก่อน เราเอาอะไรเป็นที่พึ่งของจิตใจ เราอาศัยอะไรเพื่อความสบาย เราอาศัยอะไรเพื่อความมั่นคง แต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน แต่มันก็มักจะมีไม่กี่เรื่อง พอกลับไปบ้าน เราก็พึ่งตู้เย็น เปิดประตูตู้เย็นหาอาหารก่อน หรือไปเปิดโทรทัศน์ดู

เปิดคอมพิวเตอร์ดู มันไม่ฟัง ไม่อาศัยพระพุทธเจ้าหรือภาวะ
ของพระพุทธเจ้าคือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่เข้าไปกราบไว้ ให้
ความสำคัญกับพระพุทธเจ้าไว้ก่อน

อย่างหลวงพ่อบุญมา เวลาท่านฝึกพวกเราที่เป็นลูกศิษย์
เวลาจะกลับไปกุฏิ เก็บบริวารเรียบร้อย เก็บเสร็จจากการฉันก็ดี
พอกลับไปกุฏิ เราก็กกราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะมี
พระพุทธรูปตั้งไว้ก็ดีหรือจะไม่มีก็ตาม เราก็กกราบไว้ก่อน คือ
เป็นการน้อมระลึกถึงว่าเรามาพึ่งในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เราควรที่จะทำจิตใจของเราอ่อนน้อมเข้าสู่ที่พึ่งนั้น

เราจะออกไปทำธุระอื่นๆ ออกจากกุฏิ อย่าเพิ่งรีบไป
ไหนก็กราบไว้ก่อน กราบระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นการระลึกถึง สิ่งที่เป็นที่พึ่งของเรา แปลว่า ถึงเรากราบเอา
ไว้ เราก็กต้องยกขึ้นสู่จิตใจ เพราะว่าบางทีการกราบก็กลายเป็น
เป็นอากัปภิกขิยาภายนอกร่างกาย กราบแต่ใจไปคิดปรุงแต่ง
เรื่องอื่น เราต้องพยายามยกเอาเข้าสู่จิตใจของเราว่าภาวะของ
พระพุทธเจ้าคืออะไร ก็อยู่ที่มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นสิ่ง
ที่เราต้องพยายามฝึกให้มีเกิดขึ้น ให้มีพระธรรมคือความถูกต้อง
เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะคิดนึกเรื่องอะไร ก็พยายามอยู่ใน
ขอบเขตของความถูกต้อง เราจะกราบพระสงฆ์ เราก็น้อมระลึก
ถึงภาวะหรือเอกลักษณ์ของพระสงฆ์ คือเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้
ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ เป็นผู้ปฏิบัติสมควร
เหมาะสม อย่างนี้เป็นลักษณะของการได้ปฏิบัติได้ฝึกได้หัดให้มี
คุณธรรมเกิดขึ้น คือคุณธรรมของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ก็เกิดขึ้นในจิตใจของเรา จะเกิดขึ้นมันก็อาศัยการยกขึ้นมาสู่จิตใจ
การยกขึ้นมาสู่จิตใจ เป็นหน้าที่ของจิตใจที่น้อมระลึกถึง เราก็กได้

ถูกคิดขึ้นมา ได้ใช้กำลังสติและกำลังการน้อมนึก เพื่อคิดในสิ่งที่
เป็นประโยชน์

บางครั้งเวลาที่เราปฏิบัติ ก็คิดว่าเราไม่ควรมีการคิดเลย
หากว่าไม่คิดคงจะสงบ พวกหินพวกตอไม้ก็ไม่คิดก็ไม่เห็นมี
ปัญหาเท่าไร มนุษย์จำเป็นต้องอาศัยคิด แต่ว่าต้องคิดให้เป็น
ธรรมะ ต้องคิดให้มีความถูกต้อง ต้องคิดให้มีขอบเขตหรือคิดให้มี
ประโยชน์ อย่างนี้ต้องอาศัยการฝึกหัด และเราก็น้อมคิดขึ้นมา
เพื่อยกสิ่งที่มีความสาระเข้ามาสู่จิตใจ เราคิดในสิ่งที่น้อมระลึกถึง ผู้รู้
ผู้ต้น ผู้เบิกบาน นึกถึงความถูกต้อง นึกถึงการเป็นผู้มีคุณธรรม

อันนี้เป็นการเตือนสติของตัวเอง เป็นการเตือนสติของ
เจ้าของ ก็มีกำลังและเราก็อยสะสมกำลังของสิ่งที่ตั้งงาม มันจะ
ทำให้จิตใจค่อยเปลี่ยน ใน ๘ วันที่เราอยู่ที่นั่น เราจะพยายาม
ฝึกจิตใจของเราให้คิดในสิ่งที่เป็สาระ เพื่อจะได้ลงสู่ความสงบได้
เพราะบางครั้งการที่พยายามข่มความคิดไว้ ไม่ใช่จะทำให้มี
ความสงบ บางที่ยิ่งเครียดก็มี บางที่เราคิดว่าความตั้งใจนั้นสมาธิ
เราคิดว่าความตั้งใจนั้น คือเราจะได้ข่มความคิด แต่ว่าถ้าเราเพียง
แต่ข่มความคิดไว้ ไม่มีสติและไม่มีการน้อมคิดถึงสิ่งที่เป็สาระ
บางทีก็ยิ่งอึดอัด ยิ่งเครียด เราก็ปฏิบัติเพื่อความพอดี เพื่อความ
สบาย ในการปฏิบัติเราต้องใช้ความฉลาด ใช้ขอบเขตของ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าสอน ครูบาอาจารย์รุ่นหลังก็ได้
รวบรวมไว้ ตั้ง ๔๐ กรรมฐาน ส่วนหนึ่งของกรรมฐานเหล่านั้นก็มี
ธรรมะ ๑๐ ประการ หรือ กรรมฐาน ๑๐ ประการที่เรียกว่าอนุสติ

แปลว่าการน้อมระลึกถึง พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า
ธรรมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์
เป็นหนทางทำให้ความสงบเกิดขึ้น ทำให้สมาธิเกิดขึ้น ทำให้
ปัญญาเกิดขึ้น ในกรณีที่เหมาะสม เราก็ต้องรู้จักใช้การฉกฉวยและ
น้อมระลึกถึง ใจจิตใจของเรา นึกตรึกตรองในสิ่งที่ป็นสาระ ก็จะ
ช่วยให้จิตใจสงบ

เช่นเดียวกัน ส่วนหนึ่งของอนุสติอยู่ที่ศีล ศีลทานุสติ
อย่างที่เราจะร่วมกันในกรรมฐาน ๘ วัน คือเราได้ตั้งใจสมาทาน
ศีล ๘ ไว้ ศีล ๘ เป็นศีลของเนกขัมมะ คือการเสียสละและการ
ทวนกระแสโลก เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ น่าดีใจว่าเราจะได้ตั้งใจอยู่
ในขอบเขตที่ทวนกระแสของโลกจริงๆ ศีล ๕ ทำให้เราอยู่ในโลก
โดยสะดวกสบาย ศีล ๘ ก็จะทำให้เราอยู่กับการฝึกหัด คือเรา
ยกเว้นจากการฆ่าสัตว์เราตั้งใจเจตนาไว้ เราพยายามอยู่ใน
ขอบเขตอันนั้นเพื่อไม่เบียดเบียน เวลาเราไม่เบียดเบียนสัตว์เล็ก
สัตว์น้อย มันเป็นเหตุให้มีความภาคภูมิใจ

ศีลข้อที่ ๒ เรามีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอา
สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ คือ ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ฉ้อ ไม่โกง คือมี
ความซื่อตรง มีความซื่อสัตย์ เป็นเหตุให้มีความภาคภูมิใจ การ
ที่มีความภาคภูมิใจ เป็นเหตุให้เกิดความสุข

พรหมจริยา เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอัน
รักษาพรหมจรรย์ไว้ เราไม่ได้ตามกระแสของกามตัณหา ไม่ได้
คลุกคลีกับสิ่งที่ตามกระแสของกามารมณ์ เมื่อเราไม่ตามกระแส
ของกามารมณ์ มันทำให้มีความเยือกเย็นในจิตใจ โดยเฉพาะใน

เวลาที่ทำกรรมฐาน มันเป็นอุปกรณ์ช่วยการทำสมาธิให้เกิดขึ้น และทำให้มีความอึดเฝ้ายึดด้วยธรรมะ เป็นการแสวงหาทางออกจากการคลุกคลีกับความทุกข์ที่เกิดจากกามารมณ์

พระพุทธเจ้ามีพระธรรมเทศนาถ้อยคำหนึ่งที่ท่านเทศน์เรื่องเวทนา ท่านว่าสำหรับปุถุชน ผู้ที่จมอยู่ในวัฏสงสารจะไม่รู้จักทางออกจากทุกข์เวทนา นอกจากการหาความสุขโดยกามารมณ์ เป็นลักษณะของผู้ที่อยู่ด้วยอวิชชาและตัณหา เราผู้ที่ได้เข้ากรรมฐานเรากำลังหาทางออก ทางวิธีอื่น เพราะว่าเรามีทุกข์ทุกคน จะทุกข์มาก ทุกข์น้อย ทุกข์ละเอียด ทุกข์หยาบ มันมีความทุกข์อยู่ เราต้องหาทางออกจากความทุกข์ที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยการแสวงหาสุขเวทนาในด้านกามารมณ์ มันเป็นทางที่มีอิสระ การถือพรหมจรรย์ เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนและเกื้อกูลต่อการภาวนา

มุสาวาท คือ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง ในระดับนี้ทำให้เรามีความสุขความสบายเพราะว่าการพูดไม่จริง พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดหยาบ เป็นเหตุให้เกิดการขัดแย้งหรือการทะเลาะ การรู้สึกขัดอกขัดใจ เมื่อมีการขัดอกขัดใจอยู่ระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มันก็ยากที่จะสงบ การฝึกให้วางใจของเรานั้นมันต้องมีสาระ มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้เกิดความสงบ โดยเฉพาะในเวลาที่เราเข้ากรรมฐานอย่างนี้ เราได้มีการสมาทานไม่พูดเป็นอุบายที่ช่วยให้เรามุ่งในการฝึก การปฏิบัติของเรา เพราะการพูดมักจะเป็นเรื่องที่เรารู้สึกว่าพูดเพื่อระบายอารมณ์อย่างหนึ่ง พูดเพื่อหาเรื่องก็อย่างหนึ่ง พูดเพราะมีความเหงาในจิตใจ อยากหาใครที่จะมาคลุกคลีพูดคุยกัน เป็นการระบายข้างใน

ออกไปสู่ข้างนอก เมื่อหลายคนอยู่ร่วมกัน เอาข้างในออกไปสู่ข้างนอกมันก็วุ่นวายกัน เวลาที่เราอยู่อย่างสำรวมวาจา พยายามรักษาการไม่พูดก็เป็นอุปายช่วยให้เราสามารถพิจารณาภายในจิตใจของเรา พิจารณาอารมณ์ของเจ้าของ พิจารณาความรู้สึกของเจ้าของ จะได้ไม่เป็นที่อาศัยของอารมณ์ภายใน เพราะมักจะเป็นอย่างนั้น พอมีอารมณ์เกิดขึ้น มันก็ยับยั้งไม่อยู่ต้องพูดออกไป ทำให้มักจะมีการกระทบกระเทือน หรือ การกระตุ้นให้คนอื่นได้คิดบ้าง ตัวเราเองก็ได้คิดบ้าง ได้ปรุง ได้เกิดการคลุกคลีแล้วก็ทำให้เกิดการปั่นป่วนสงบยาก เวลาปั่นป่วนเราก็พยายามเก็บอารมณ์ภายในเพื่อจะพิจารณา เราละได้ เราชำระได้ เรายับยั้งได้ ตัดปล่อยวางได้ ทำให้เราเป็นผู้ชนะเจ้าของได้

สุราเมระยะ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทในสังคัมทั่วไป สังคัมไหนก็ตาม ไม่ได้ว่าเฉพาะในเมืองไทยเมืองนอกก็เช่นเดียวกัน เมืองไหนในประวัติศาสตร์ของโลกก็ชอบของมีนเมา เรียกว่าอยู่อย่างปกติธรรมดาไม่เป็น มันต้องหาเรื่องทำให้เมา เพราะว่าไม่พอใจ ไม่สันโดษกับปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบันไม่ได้ ต้องหาเรื่องทำให้เมา

อาตมาเชื่อว่าพวกเราที่มาทำกรรมฐาน คงจะไม่มีใครแอบเอาเหล้ามา เอาถั่วขามาเพื่อเข้ากรรมฐาน แต่ว่าวิธีอื่นที่เราทำความประมาทให้เกิดขึ้น มันก็สมควรที่จะพิจารณา เพราะว่าทุกวันนี้เครื่องเรามีหลายอย่างหลายประการ โทรศัพท์ยังเครื่องเมาใหญ่ หรือส่วนอื่นๆ ที่เรติดต่อกัน การพูดการคุยก็กลายเป็น

ของเมาเหมือนกัน การที่ต้องติดตามเรื่องนี้เรื่องนั้น ทำให้เมาเหมือนกัน ทำให้เราประมาท และมันเป็นส่วนที่น่าพิจารณา ความประมาทเกิดขึ้นอย่างไร ศีลข้อ ๕ นี่ทำให้เราดลยและถอดถอนตัวออกจากสิ่งที่ทำให้ประมาท เราไม่จำเป็นต้องเอาเฉพาะอุปกรณ์เหล่านั้นอย่างเปล่า แต่เรื่องไหนที่ทำให้เราประมาท ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราต้องพยายามฝึกหัดต่อต้าน สละให้ได้

วิกาลโภชนา เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหาร ในเวลาวิกาล คือ เวลาวิกาลก็เป็นเที่ยงวันถึงสว่างตอนเช้า คือ ช่วงตอนเย็น ตอนกลางคืน ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหาร เรื่องนี้เป็นเรื่องที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น ราบรื่นขึ้น ไม่มีเรื่องมากจนเกินไป อันนี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งว่า สังคมไหนก็ตามในโลกนี้ เรื่องการกินเป็นเรื่องที่คนชอบเหลือเกิน เวลาจะมีสังคมคลุกคลีกัน ก็มักจะมีเรื่องอาหาร ไปรับประทานอาหาร ไปกินข้าว ไปปรุงอาหารถูกปาก ทดลองสูตรนี้สูตรนั้น มันจะรุ่งจะรังหลายเรื่องเหลือเกิน เราคิดว่าสังคมเมืองไทยถ้าตั้งคะแนนในโลกนี้ก็จะสูงเรื่องอาหาร คนไปแะที่บ้านถามก่อนกินข้าวหรือยัง หรืออย่างวันนี้ อาตมาไปฉันที่บ้านของโยม ธรรมดาคนก็พยายามถวายเป็นอาหารที่เป็นของดี มีพระฝรั่งองค์หนึ่งไปด้วย ท่านเพิ่งมาจากแคนาดา ด้วยกัน ท่านยังไม่เคยมาอยู่ในเมืองไทยในฐานะที่เป็นพระ ท่านก็เดียวจານี้ต้องน้ำจิ้มอันนี้ ต้องอธิบายกันใหญ่ เดียวจານี้ส่งไปส่งไปต้องอธิบายไปเรื่อย มันพิถีพิถัน คนไทยชอบเรื่องอาหาร เราก็อีกวันเลย จากช่วงเที่ยงไปถึงตอนเช้า เราพยายามรับประทานอาหารแบบง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก เพราะว่าอาหารเป็นเพียงสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตหรือประทังชีวิตจากวันนี้ไปถึงพรุ่งนี้ ถ้าคิดแค่นี้มันก็พอ

มันเป็นส่วนที่เราเลือกเอาในชีวิตที่เรียบง่าย โดยเฉพาะในเวลาที่เราปฏิบัติ เพราะว่า จะช่วยให้จิตใจสงบ เวลาเราอยู่อย่างเรียบง่าย จิตใจสงบเร็ว ถ้าเรามีหลายเรื่อง มันทำให้จิตใจของเราเดี๋ยวก็คิด เดี่ยวก็ห่วง เดี่ยวก็กังวล เดี่ยวก็ไม่ถูกใจ คือโดยเฉพาะคือการยกเว้นอาหารวิกาลโภชนาก็ช่วยให้มันเรียบง่าย

อีกอย่างหนึ่งเราก็พยายาม ให้อาหารแบบไหนเราก็พอใจ อาหารแบบนั้น ยิ่งเราอยู่ในสำนักปฏิบัติเราก็ยิ่งพยายามฝึกความสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ได้ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร ไม่ต้องไปคิดเปรียบเทียบ ไม่ต้องไปคิดวางแผน เออ จะได้แบบไหน ได้ในสิ่งที่อยู่ในใจเราก็พอแล้ว พอประทังชีวิตได้

นาฏคิตวา เว้นจากการฟ้อนรำ การขับร้องดนตรี การดูการเล่นที่เป็นข้าศึกต่อสู้ การทอดทรงสวมใส่ การประดับการตกแต่งด้วยกลิ่นหอมหรือเครื่องทาต่างๆ เราก็อยู่อย่างเรียบง่าย โดยปกติเครื่องเล่นต่างๆ ก็เพื่อหาความสนุกสนานภายนอก แต่เราหาความสนุกสนานกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กับการเดินจงกรม นั่งสมาธิก็ได้ เหมือนกับในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าให้ลมหายใจเข้าเราก็ทำ ความบันเทิงใจเกิดขึ้น ลมหายใจออกก็ทำ ความบันเทิงใจเกิดขึ้น เราไม่ต้องไปหาเรื่องภายนอก อยู่กับกรรมฐานอยู่กับจิตใจที่สงบ อยู่กับจิตใจที่ละเอียด มันก็มีความสุข トラบใดที่เราหาความสนุกสนานในเรื่องภายนอก ภายในจิตใจจะมีความตื่นเต้น มันเป็นเรื่องที่ขัดขวางต่อความสงบความสบาย

การตกแต่งตัวภายนอกมันก็เป็นส่วนที่เรามีความห่วง
มีความกังวลว่าเรายังไง คนอื่นเขาคิดว่าเรายังไง มันหลายเรื่อง
จนเกินไป ให้เราอยู่กับองค์กรรมฐาน อยู่กับการนั่งสมาธิ อยู่กับ
การเดินจงกรมก็พอ

ศีลข้อสุดท้าย คือที่นอนอันสูงอันใหญ่ เราหาความ
เรียบง่าย คืออยู่อย่างง่าย ๆ เป็นสิ่งที่ช่วย คือเรื่องภายนอกเราก็
พยายามอยู่อย่างง่าย ๆ ทำให้ภายในจิตใจเราอยู่อย่างง่าย ๆ
เช่นเดียวกัน เพราะว่าจิตใจของเราชอบตระเวนหาสิ่งที่ถูกใจ
พอใจ ชอบใจ เมื่อยังเป็นอย่างนั้นเราหาความสงบยาก เรื่อง
ภายนอกเรารู้จักจัดให้อยู่อย่างเรียบง่าย มันช่วยให้จิตใจของเรา
พลอยสบาย

การรู้จักขอบเขตการเป็นอยู่ของเรา อาศัยศีลและอาศัย
สิ่งที่เป็ณสัณณะเป็นที่พัก ก็เป็นพื้นฐานของการฝึกหัดของเรา เรา
ฝึกหัดเพื่อทำให้สติปัญญาเกิดขึ้น ๘ วันที่เราจะอยู่ด้วยกัน คือ
ทุกสิ่งทุกอย่างควรจะรวมไว้ที่การฝึกให้มีสติปัญญา สติคือการรู้
เท่าทันอารมณ์ ปัญญาคือการรอบรู้ในอารมณ์นั้น ไม่ต้องไปดูข้าง
นอก ไม่ใช่เราจะต้องไปท่องเที่ยวที่นั่นที่นี่ เราต้องรู้หนังสือเรื่องนี้
เรื่องนั้น แต่ว่าเพื่อรู้จักเจ้าของ รู้จักอารมณ์ภายในจิตใจของ
เจ้าของ รู้เท่าทันอารมณ์รอบรู้ในอารมณ์นั้น คือเราก็มีอารมณ์เกิด
ขึ้นไม่ใช่เราไม่มี ถึงเราอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมเกื้อกูลดี
ขนาดนี้ที่เราอยู่ด้วยกัน อาตมารับรองกับพวกเราทุกคน ก็จะต้อง
มีความรู้สึกเกิดขึ้น บางทีชอบใจบางทีก็ไม่ชอบใจ บางทีก็จี๋เกียจ

บางที่มีความตื้นตันกับธรรมะ บางที่มีความสว่างเบิกบาน บางที่มีความมึตมน บางที่ดีใจ บางที่เสียใจ อันนี้เป็นสักแต่ว่าอารมณ์ คือจะหักห้ามไม่ให้มีอารมณ์ มันเป็นไปได้

หนทางของพระพุทธเจ้า คือ เราจะต้องรู้เท่าทันว่านี่คืออารมณ์ นี่เป็นความพอใจ นี่คือความไม่พอใจ ไม่ต้องไปกลบมันไว้ ไม่ต้องไปตกแต่งกิเลสของเราเป็นอย่างอื่น เราต้องยอมรับ หรือเวลาจิตใจสงบ เราก็อธิว่า เออ มันเป็นอย่างนั้นแหละ นี่ก็สักแต่ว่าอารมณ์ ปัญญาอบรมรู้ในอารมณ์นั้น จะได้ว่าอย่างนี้เป็นอารมณ์ เป็นความรู้สึก เป็นการคิดนึกที่มีสาระ มีประโยชน์ควรสนับสนุน อันนี้เป็นอารมณ์เป็นความคิดนึก เป็นความรู้สึกที่เป็นพิษเป็นภัยต่อธรรมะ เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อธรรมะ เป็นสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติของเรา คือจะรอบรู้ว่ามันเป็นคุณ อันมันเป็นโทษ อันมันเป็นบุญ อันมันเป็นบาป นี่คือปัญญา

ลักษณะของปัญญาอีกแง่หนึ่ง ซึ่งน่าสนใจ เวลาที่พระพุทธเจ้าอธิบายปัญญาคืออะไร มีบางครั้งที่ท่านว่า ปัญญาคือภาวะในจิตใจที่รู้ว่าอารมณ์ได้เกิดขึ้น อารมณ์ได้ตั้งอยู่ อารมณ์ได้ดับไป นี่คือปัญญา รู้จักการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ซึ่งน่าสนใจ เพราะว่าโดยปกติเราคิดว่า เราตั้งเป้าหมายว่าอยากเป็นผู้มีปัญญา แล้ววางแผนว่าเราจะไปศึกษาเรื่องนี้ เราจะไปปฏิบัติตรงโน้น เป็นเรื่องภายนอก แต่ว่าเรื่องอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เราจะไม่ค่อยสังเกต มันเป็นส่วนที่เราต้องน้อมเข้ามาสู่จิตใจ พยายามเข้าใจว่า นี่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น นี่เป็นความนึกคิดที่เกิดขึ้น อันนี้เป็นความเห็นที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป รู้จักความไม่เที่ยงของมัน รู้จักความไม่แน่นอนของมัน เมื่อได้

เห็นในลักษณะนี้ มันช่วยให้เรามีกำลังใจ เพราะว่าการปฏิบัติที่จะช่วยให้เราเป็นผู้ที่มีความมั่นคง คือเราอาศัยภาวะพระพุทเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ในสิ่งที่ประโยชน์ รู้ในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ คือ ตื่นไว้ ไม่จมอยู่ ไม่หลับอยู่ในสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัย ตื่นอยู่ในการเห็นคุณค่าในสิ่งที่เป็คุณค่าจริง ๆ มีความเบิกบานจะมีความอิ่มเอิบแจ่มใสในสิ่งที่ถูกต้อง มันเป็นภาวะที่เราควรฝึกหัดให้เกิดขึ้น

ในวันนี้ โยมที่เป็นผู้นำได้ขอให้อาตมาใช้เวลาในช่วงแรกของการเข้ากรรมฐาน คือกระชับตารางของเราสักหน่อย คือให้มีการนั่งสมาธิพร้อม ๆ กัน ให้มีการเดินจงกรมพร้อม ๆ กัน เพื่อได้เริ่มการปฏิบัติ เพราะ ๒ ปีที่แล้ว ตั้งแต่วันแรกอาตมาก็ให้อาวาห์ แล้วก็เหมือนกับใครอยากนั่งก็นั่ง ใครอยากเดินก็เดิน นั่งนานเท่าไรก็นั่ง เดินนานเท่าไรก็เดิน ก็คอยสลับกันเอาเอง แต่ว่าปีนี้ก็จะต้องให้เริ่มโดยเดี่ยวเราทำพร้อม ๆ กัน ซึ่งเดี๋ยวนี้เรานั่งนานเดี่ยวเราเตรียมเดินจงกรม รู้สึกว่าเจ้าหน้าที่ก็ได้บอกทางเดินจงกรมไว้ ซึ่งเราจะเดินมีหลายแห่งที่เราจะเลือกได้ แต่การเดินจงกรม คือ เราหาที่ที่เดินจงกรมสัก ๑๐ ก้าวก็ดี ๑๕ ก้าวก็ดี ๒๐ ก้าวก็ดี ๒๕ ก้าวก็ดี หาสถานที่ที่สะดวก ถ้ามั่นสั่นก็ให้เดินช้า ๆ หน่อย ถ้ามั่นยาวเราก็เดินสบาย ๆ ได้ ก็สุดแล้วแต่ แต่ว่าการเดิน ก็เดินให้มีความสำรวม เวลาเดินเราก็เริ่มโดยการยืน เอาสายตาทอดไว้ข้างหน้าสักเมตร ๒ เมตร ลืมตาไว้ ที่ลืมตาไว้เราก็ดูเฉพาะหน้าไม่ใช่ดูนี่ดูนั่น ยกเท้าขวาขึ้นมา ให้สติอยู่ที่เท้า กำกับสติไว้จนกว่าแตะพื้น แล้วก็ยกเท้าซ้ายขึ้นไปให้มีสติตลอด

ในความรู้สึกที่เท้าเคลื่อนไหวจนได้แตะพื้น เราก็เดินไป เดินขวา เดินซ้าย จนไปถึงสุดทางที่เรากำหนดไว้ ที่เรากำหนดไว้ก็ให้เป็น ที่เดียว ไม่ใช่เดินตามอาคารเดินตามข้างนอก เราก็เดินจากเสานี้ ไปถึงจุดโน้นกลับไปเสานั้น เราก็ได้พยายามกำหนดสถานที่ที่เรา ทำ เราก็ระมัดระวัง อย่าไปชนกับคนอื่น อย่าไปขวางคนอื่น ให้ เป็นผู้ที่เวลาเดินเราก็เอาความสำรวมเข้ามา สายตาของเราก็ สำรวมอยู่รอบตัวเรา มือของเราก็จับไว้ข้างหน้าเรา เวลาเดินไม่ใช่ แกว่งไปแกว่งมา ให้มีความสำรวม สำรวมกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วย ให้มีความสำรวมใจ เป็นโอกาสทำให้จิตใจสงบ ให้มีสติต่อเนื่อง อย่างเดินขวาก็จะได้กำหนดรู้ เดินซ้ายก็ได้กำหนดรู้ จับความรู้สึกที่สัมผัสไว้กับพื้น จับความรู้สึกที่สัมผัสกับอากาศเวลา เคลื่อนไหวและก็มาสัมผัสกับพื้นอีก เพื่อให้สติอยู่ สติไม่ได้ลอยไป ลอยมาตามความคิดการนึก แต่อยู่กับความรู้สึกภายในร่างกาย เราก็พยายามเอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพื่อให้มีการต่อเนื่อง ของการรู้ตัว รู้ตัวพร้อม ก็เป็นการฝึกภาวะของจิตใจของเรา

ขอให้เราเดินจงกรมกันแล้วก็กลับมา ๔๕ นาที บ่าย
๓.๑๕





ขอให้ญาติโยมนั่งสบายๆ ตั้งใจฟังธรรมะต่อไป วันนี้เป็นวันแรกของการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนที่สำคัญในการปฏิบัติของเราก็คือการเจริญสติ โดยเฉพาะในเวลาที่เรานั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เราต้องอาศัยร่างกายกับจิตใจ การทำให้นั่งให้เที่ยงตรง การนั่งให้เที่ยงตรงเป็นการเตรียมร่างกาย ที่เรานั่งให้เที่ยงตรงคือไม่ใช่ให้นั่งให้เครียด หรือนั่งให้เคร่ง แต่ว่าให้นั่งให้พอดี เป็นการจัดร่างกายในท่าอันสมควร เพื่อทำสมาธิใจเข้าสมาธิใจออกได้เดินสะดวก เวลานั้นเราก็ต้องนั่งให้เที่ยงตรงคือไม่เอียงซ้ายไม่เอียงขวา ไม่ก้มหน้า ไม่ทำให้สันหลังของเราคดงอ นั่งให้เที่ยงตรงจริงๆ

เป็นการแนะนำที่พระพุทธเจ้าเองท่านได้ให้ไว้ในคำแนะนำเป็นเบื้องต้น อีกอย่างหนึ่งในการนั่งให้เที่ยงตรงเราก็นั่งเที่ยงตรงเพื่อทำให้มีการตื่นไว้ คือเราไม่ปล่อยให้ร่างกายของเราอ่อนโยนจนเกินไป ทำให้มีความง่วงเหงาหาวนอนครอบงำ ก็เป็น

เรื่องสำคัญ คนเราส่วนมากเวลานั่งสมาธิภาวนามักจะมีความสุข
โด้ง ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็ชอบบ่วง ถ้าไม่บ่วงก็ชอบฟุ้งซ่าน มันไม่พอดี
เป็นลักษณะของการทำความพอดีให้เกิดขึ้น ก็ต้องอาศัยความ
ตั้งใจ

ความตั้งใจมีหลายแบบ เราต้องตั้งใจให้มีความชัดเจน
ในการกระทำ โดยเฉพาะเวลาเรานั่งก็นั่งให้เที่ยงตรงเพื่อให้มีสติ
อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก

อาตมาจำได้ครั้งหนึ่ง ตั้งหลายปีมาแล้ว อาตมายังอยู่
เมืองไทยเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ มีโยมคนหนึ่งเข้ามาวัด
ประจำ เขาก็พาลูกมาประจำ วันหนึ่งเขามาวัด เขาก็พูดกับอาตมา
ว่าพยายามหัดลูกชายให้นั่งสมาธิ บอกกับลูกนั่งสมาธิให้อาจารย์ดู
ลูกชายเอาขาซ้ายมาทับขาขวา เอาขาขวามาทับขาซ้าย นั่งให้เที่ยง
ตรงก็แป๊บเดียว เราก็เลยถาม อ้าวทำอะไร นั่งสมาธิแบบไหน
ลูกชายก็ นั่งสมาธิแบบแม่ครับ เราก็ต้องพยายามหัดไว้ให้ตรง
ตลอด ไม่ใช่แป๊บเดียวก็ปล่อยทิ้งว่างเหงาหวานอนงุบง

ถ้าเรารู้สึกว่าบ่วง เราลืมตาไว้ก็ยังได้ เพื่อรักษาความตื่น
เพราะว่าบางทีเราชอบทำรูปธรรมภายนอก คือ ให้เที่ยงตรง เราก็
หลับตาไว้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตใจมันลอยออกไป แต่
ถ้าหากว่าเราขาดสติ เราจะไม่สำเร็จประโยชน์เท่าที่ควร เราต้อง
พยายามฝึก หาอุบายที่จะช่วยทำให้สติมีไว้ในปัจจุบัน อย่างการ
ลืมตาไว้ ถ้าหากว่าช่วยได้ เพื่อทำให้มีสติเกิดขึ้น ก็ควรจะทำ
เพราะว่าที่เราเมื่อก่อนในการทำสมาธิให้เกิดขึ้น สมาธิเป็นผลที่
เกิดจากการทำให้สติต่อเนื่อง ไม่ใช่สมาธิเกิดขึ้น เพราะเราอยู่ใน

ทำนอง คือ จะไม่มีสมาธิเกิดขึ้น ถ้าหากว่าเราไม่มีสติที่ต่อเนื่อง
นี่เป็นสิ่งที่เราควรสร้างความเข้าใจ การปฏิบัติภาวนาเราฝึกให้สติ
ชัดเจนไว้ในจิตใจ ชัดเจนแล้วเราก็พยายามให้มีการต่อเนื่องของ
สตินั้น นี่ก็สำคัญ

เวลาเรานั่ง ก็นั่งให้เที่ยงตรง แต่อย่างว่าก็ไม่เที่ยงตรงจน
เครียด เรานั่งเพื่อให้มีกำลังไว้ เพื่อให้มีความพอดี เพราะแท้ที่
จริงเวลาเรานั่งสมาธิ ถ้าหากว่านั่งให้ตรงเกินไป ดึงเกินไป เดียว
จะเมื่อย นั่งไม่นาน ถ้าหากว่าเรานั่งหย่อนเกินไป มันก็นั่งไม่นาน
เช่นเดียวกัน จะรู้สึกไม่สบาย ความพอดีของร่างกายอยู่ที่ความ
เที่ยงตรงและสมดุล เวลานั่งเที่ยงตรงและสมดุลทำให้นั่งได้นาน
นั่งแบบสบายๆ

อีกอย่างหนึ่งเวลาเรานั่ง การนั่งให้เที่ยงตรง คือ เราไม่
ควรใช้กล้ามเนื้อของเราเพื่อนั่งให้ตรง บางครั้งเราพยายามนั่งให้
ตรง ถ้าสังเกตดูเช่นเราใช้กล้ามเนื้อส่วนบนเวลาเราพยายามอย่าง
นั้น ไม่นานก็ปวดเมื่อย คือเราต้องให้ความพอดีของร่างกาย อีก
อย่างหนึ่งเวลานั่งการวางท่าของการนั่ง ถ้าเรานั่งอย่างนี้ไม่ใช่ทำ
นองสมาธิ เป็นทำนองกินข้าว ถ้าเราสังเกตร่างกายของเรา คือพอ
เรานั่ง หัวเข่าขึ้นมา ข้างหลังจะออกมาอย่างนี้ คือมันจะก้ม เวลา
เราก้มเราก็ต้องใช้ส่วนข้างบนเพื่อจะยกนั้นมา มันก็จะเมื่อยและ
มักจะเจ็บกล้ามเนื้อ

ถ้าหากเราไม่ทบทบาให้มันวางอยู่ข้างหน้าอย่างนี้ อาตมา
ทำไมไม่เป็น ใครทำเป็นก็ทำเถอะ แต่ถ้าเราวางอย่างนี้มันก็ทำให้หัวเข่า
ลงมา เวลาหัวเข่าลงมามันก็ทำให้สันหลังของเราตรงแทนที่จะก้ม

เวลาร่างกายนั่งตรงไม่ต้องอาศัยกล้ามเนื้อ มันอาศัยโครงกระดูก โครงสร้างของร่างกาย เราก็ทำให้พอดี

เวลานั่งอย่างนั้น จะรู้สึกว่ามันพอดี พอเหมาะ พอควร กับร่างกาย หรือเราหาอะไรจะเป็นหมอนหรืออะไรสักอย่างมาหนุนกันไว้สักหน่อย เพื่อจะช่วยให้กระดูกเชิงกรานจะได้ขึ้นมา และเอียงข้างหน้าสักหน่อย สันหลังก็จะขึ้นมา มันก็จะนั่งได้สบาย มันเป็นเรื่องที่สำคัญ ถ้าหากว่านั่งขัดสมาธิเพชรหรือขัดสมาธิเพชรครึ่งหนึ่ง อันนี้จะช่วยได้เยอะ ทดลอง แต่ที่สำคัญ อันนี้ต้องถามครูโยคะให้สอนจะได้แนะนำ เพราะการวางทำให้ถูกต้องจะช่วยในการภาวนา เพราะว่าการภาวนาไม่ใช่เรื่องจิตใจอย่างเดียว มันคือร่างกายกับจิตใจต้องอาศัยกัน ถ้าร่างกายไม่สบาย มันก็ทำให้จิตใจกระสับกระส่าย และถ้าหากว่าจิตใจฟุ้งซ่าน มันก็จะแสดงออกในร่างกายเรา ก็ต้องให้มีความพอดีซึ่งกันและกัน

เราภาวนาอาศัยการพิจารณาร่างกายกับจิตใจ เรามีอุปกรณ์ในการปฏิบัติเท่านี้ ไม่ได้มากกว่านี้ แค่ ๒ อย่าง ร่างกายกับจิตใจ และเราต้องศึกษาให้มีการรู้ ถ้ายังงั้นจึงจะได้ปรับร่างกายเพื่อช่วยจิตใจ ปรับจิตใจเพื่อทำให้ร่างกายสบาย เพราะว่าถ้าเราง่วงก็ดี หรือขี้เกียจก็ดี ร่างกายของเราจะอยู่ในท่าที่ไม่สบาย หรือถ้าหากเราฟุ้งซ่าน มีความเคร่งเครียดคิดมาก มันก็ทำให้ร่างกายเจ็บปวด เราก็ต้องหาความพอดี

เวลาเราวางท่าในการนั่งให้พอดี เราก็มากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ไม่สมควรที่จะบังคับลมเข้าลมออกจนมากเกินไป ลมหายใจเข้า

ลมหายใจออกแบบไหน เรากำหนดรู้ให้ชัดเจน อาศัยลมเข้า
ลมออก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ อาศัยจังหวะของการ
หายใจ เป็นสิ่งที่เรากำหนดสังเกตดูที่ปลายจมูกก็ได้ กำหนดที่
หน้าท้องก็ได้ กำหนดที่หน้าอกก็ได้ กำหนดที่ไหนก็ได้ ไม่จำกัด
แต่อยู่ที่ไหนที่รู้สึกว่าจะชัดเจนพอสมควรก็กำหนดตรงนั้น ทำให้สติ
อยู่กับความรู้สึกอันนั้น เราก็พยายามที่จะจับความรู้สึกว่า
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราจะได้สังเกตจังหวะของลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก เราอาศัยอุปายที่จะทำให้ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออกนั้นชัดเจนมากขึ้น เช่น ครูบาอาจารย์มีอุปายที่
ถ่ายทอดกันมาตั้งหลายวิธีหลายอุปาย เช่น การใช้พุทโธ ลม
หายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ ก็เป็นอุปายที่จะช่วยให้จิตใจ
อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เพื่อไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านไปคิดนี้
คิดนั้น เอาอะไรมาช่วยรวบรวมสติไว้กับการกระทำ ลมหายใจเข้า
ก็พุท ลมหายใจออกก็โธ คือเราก็พยายามที่จะยกการคิดการนึก
การตรึงตรองไว้กับเฉพาะพุทกับโธ ก็คำเดียว

เพราะโดยปกติ เวลาใจของเราไม่มีอะไรทำ ก็ไม่ใช่ว่ามี
แต่คำเดียว หลายคำ มันเป็นประโยชน์มันเป็นนิทานเลยแล้วเราก็
ให้มันตัดลงมาเหลือคำเดียวกับพุทโธ ลมหายใจเข้าว่าพุท ลม
หายใจออกว่าโธ ก็เป็นอุปายที่ทำให้จิตใจของเราอยู่กับการกระทำ
แล้วก็ไม่วอกแวกไปที่อื่น มันอยู่กับลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจ
ออกว่าโธ ก็อยู่ตรงนั้นแค่นั้น ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่า
โธ เป็นอุปายที่ช่วยให้จิตใจอยู่กับการทำงานที่เราทำ แล้วเอาพุท
โธนั้นคือเราทำให้เป็นจังหวะ พอเริ่มลมเข้าว่าพุท ให้มันจบลงไป
ที่สิ้นลมหายใจเข้า เวลาหายใจออกเริ่มโธ แล้วก็ให้สุดของลม
หายใจออก คือ ให้มันเป็นจังหวะ เวลาเราทำอย่างนี้ต้องฝึกให้มี

สติไม่ใช่เวลานั่งพุทโธ พุทโธคิดไปนี่คิดไปนั่น หรือไม่มีความชัดเจน ไม่มีความถึถ้วน มันต้องทำให้ถึถ้วนทำให้มีความชัดเจน มันก็เป็นอุปาย บางทีครูบาอาจารย์ท่านใช้เพื่อช่วยให้จิตใจอยู่กับการกระทำ เพราะว่าบางครั้งเกิดปัญหาอยู่ คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอุปายที่มีคุณค่ามาก แต่มันก็มีส่วนที่เป็นอุปสรรคได้เหมือนกัน

เวลาเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นความรู้สึกที่เป็นกลางๆ เวลาเป็นกลางๆ มันก็อาจจะเป็นโทษได้ คือมันสามารถที่จะทำให้จิตใจไม่สามารถที่จะต่อเนื่องกับสติ ทำให้จิตใจขาดความสนใจ เมื่อขาดความสนใจก็ทำให้วังง ทำให้ฟุ้งซ่านหาเรื่องอื่นไปคิด ก็ต้องรักษาความสนใจกับปัจจุบัน รักษาความสนใจกับลมเข้าลมออก อาศัยความสนใจความตั้งใจ เพราะถ้าขาดความสนใจเมื่อไหร่ขาดความตั้งใจเมื่อไหร่ จิตใจไม่พร้อมที่จะอยู่กับองค์กรรมฐาน เมื่อไม่อยู่กับองค์กรรมฐาน ก็ไปหาเรื่องอื่นทำ อยู่นอกขอบเขตของการฝึกจิตใจ เราต้องหาอุปาย ลมหายใจเข้าว่าพุท ลมหายใจออกว่าโธ เป็นอุปายหนึ่งที่จะช่วย มีความหมายที่ดี ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นการน้อมระลึกถึงภาวะของพระพุทธเจ้าบางทีเราใช้ศัพท์ว่าพุทโธเพื่อเตือนสติของตัวเองว่า น่าจะถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานมั๊ย ถ้ายังไม่ชัดเจน เราต้องฝึกให้ชัดเจน ฝึกให้มีภาวะผู้รู้ที่เข้มแข็ง

ถ้าหากว่าภาวะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน กำลังเด่นขึ้นมา ในจิตใจ มันเด่นเมื่อไหร่ มันมั่นคงเมื่อไหร่ ไม่จำเป็นต้องว่าอะไร เพราะว่าเราสำเร็จประโยชน์ เราอยู่กับเฉพาะลมเข้าลมออกก็ได้

คือบางครั้งเวลาจิตใจเริ่มสงบ เริ่มเบิกบาน แต่ถ้าได้ทำมากเรื่อง
จนเกินไป มันจะขวางความสงบ การปฏิบัติเป็นเรื่องหาความ
พอดีในจิตใจ

อุปมาอีกอย่างหนึ่งที่สามารถอาศัยได้ คือ การนับ ลม
หายใจเข้านับหนึ่ง ลมหายใจออกนับหนึ่ง ลมหายใจเข้านับสอง
ลมหายใจเข้านับสอง ลมหายใจเข้านับสาม ลมหายใจเข้านับสาม
จนถึงห้า พอถึงห้าก็เริ่มต้นใหม่ ลมหายใจเข้านับหนึ่ง ลมหายใจ
ออกนับหนึ่ง ลมหายใจเข้านับสอง ลมหายใจออกนับสองจนถึง
หก มาเริ่มต้นใหม่หนึ่งถึงเจ็ด หนึ่งถึงแปด หนึ่งถึงเก้า หนึ่งถึง
สิบ แล้วก็ถอยหลัง หนึ่งถึงเก้า หนึ่งถึงแปด หนึ่งถึงเจ็ด หนึ่งถึง
หก หนึ่งถึงห้า อาตมารับรองดีไม่ดีไม่ถึงห้าด้วยซ้ำ คือ ถ้าหากว่า
จิตใจเริ่มลอยออกไปขาดสติ คิดเรื่องอื่น เราก็เริ่มต้นใหม่ทั้งหมด
คือเป็นการทำหาย เป็นการหาอุปมาที่จะทำให้กำหนดจิตใจว่าไป
คิดนอกเรื่องมั๊ย จิตใจปล่อยหน้าที่มั๊ย ถ้าหากว่าเป็นอย่างนั้น เรา
ก็เริ่มต้นใหม่ เริ่มจากหนึ่งให้เป็นอุปมาทำให้เรารู้สึกตัว รู้สึกต่อ
การคิดการนึก รู้สึกต่อการมีสติ การสร้างความชัดเจนไว้ในจิตใจ
เพราะเราต้องหาอุปมาที่จะช่วยให้มีการต่อเนื่องของสติ ตัวนี้
สำคัญเพราะว่าถ้าหากว่านั่งสมาธิและก็สัปดาห์แล้วนั่ง มันก็ไม่เพียง
พอ แต่ถ้าหากว่าเราฝึกให้มีความคุ้นเคยกับการมีสติผู้รู้อยู่ในใจ
ฝึกให้เป็นผู้ตื่นไว้ ไม่ปล่อยให้จิตใจพร่า พยายามให้จิตใจมีความ
ชัดเจนและตื่นไว้ มีความเบิกบาน คือไม่ใช่ว่าเราอยู่ด้วยความ
ความเครียดหรือความรู้สึกอึดอัด คือบังคับตัวเองจนเกินไป มัน
ต้องมีความพอดี

ในแง่หนึ่ง เราสนับสนุนความสุขสบาย เพราะการมีจิตใจ
ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันก็แสนสบาย แต่เป็นความสบาย

ของผู้มีสติปัญญา เป็นความสบายของผู้มีหลักในธรรมะ เป็นส่วนที่นำปรารถนาน่าฝึกหัดเพื่อให้เกิดขึ้น เป็นการฝึกหัดที่ไม่ใช่ว่าต้องไปกำหนดโน้นทางไกลจนเกินไป เรากำหนดเฉพาะสิ่งที่ใกล้ตัว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรากำหนดความรู้สึกในร่างกายว่าพอดีมั๊ย คลื่นคลายมั๊ย รู้สึกสบายมั๊ย หรือเรามีความเครียด มีความตึงในร่างกายมั๊ย เราจะคลื่นคลายได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกตทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก

นี่เป็นวิธีการที่จะว่าง่ายมันก็ง่าย เพราะว่าร่างกายมีอยู่แล้ว จิตใจมีอยู่แล้ว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็มีอยู่แล้วและมันก็ง่าย แต่มันยากเหมือนกัน เพราะว่าเราชอบมีอุปสรรคต่างๆ เกิดขึ้น มีสิ่งขัดขวางเกิดขึ้น ความง่วงก็ตี ความฟุ้งซ่านก็ตี ความรู้สึกถึงเลวตึงก็ตี ความขุ่นมัวต่างๆ ที่สามารถเกิดได้ อารมณ์ต่างๆ ก็เป็นอุปสรรค แต่อุปสรรคเหล่านี้ เราก็สร้างภาวะผู้รู้ไว้ เราจะได้เรียนศึกษาและเข้าใจว่า อุปสรรคเหล่านี้สามารถปลดได้ ทำให้เราฉลาดมีปัญญามากขึ้น เวลาเรามีปัญญาที่มีกำลังไว้ในจิตใจ สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรคก็กลายเป็นสิ่งช่วยให้เรามีความฉลาดยิ่งขึ้น ทำให้เรามีความเข้าใจในหลักของความจริง

ต่อจากนี้ไปพวกเราได้นั่งนานพอสมควร เดี่ยวเราเปลี่ยนท่าเดินจงกรมครึ่งชั่วโมง เดินจงกรมเสร็จก็กลับมา นั่ง เวลาเดินก็นั่งก็ตี ก็เพื่อให้มีการต่อเนื่องของสติ เพื่อให้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในจิตใจไว้ ขอให้เราเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรม มันก็เป็นวิธีเดียวกัน เดินจงกรมเพื่อให้มีสติ เรานั่งดูลมหายใจเข้า หายใจออก ก็เพื่อให้มีสติ เราก็อะไรต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เพื่อสติ แต่เดี๋ยวนี้เราก็ดูเดินจงกรมนั่งสมาธิเป็นหลักก็ขอให้เราทำต่อไป







๓

นั่งให้สบาย แต่ไม่สบายจนเกินไป ตั้งใจฟัง ในการปฏิบัติธรรม เรามีเวลาหลายวันติดต่อกัน จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ฝึกตัวเอง ให้มีระบบสักหน่อยก็ดี การได้ภาวนานั่น สมควรที่จะมีระบบในการฝึกหัด

ภาวนาแปลว่าให้มีเกิดขึ้น เราทำให้สติเกิดขึ้น ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น แต่ว่าการทำให้เกิดขึ้นไม่ใช่ลอยๆ ขึ้นไปโดยไม่มีเหตุ ต้องมีเหตุ วิธีหนึ่งที่เราควรจะทำให้ความสนใจ คือ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าเองท่านยกย่องสรรเสริญว่าเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมหลายอย่างหลายประการ อย่างท่านเองก็ได้พูดถึงเวลาท่านยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่คือยังไม่ตรัสรู้ ท่านก็อาศัยอานาปานสติเป็นหลักวิธีภาวนาที่ช่วยให้ไม่เมื่อยร่างกาย ไม่เมื่อยตา เพราะวิธีหนึ่งในสมัยพุทธกาลก็ยังปรากฏในหนังสือและพระสูตร เรื่องการเพ่งกลิ่น

เวลาเพ่งกลืนก็ต้องจ้องดูจนเมื่อยตา พระพุทธเจ้าท่านใช้อานา-
ปานสติ เป็นวิธีที่สร้างความพอดีเวลาเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
เป็นวิธีที่ทำให้สบาย ไม่เมื่อยกายไม่เมื่อยตา ทำให้ธาตุขันธ์มี
ความรู้สึกพอดี

เวลาพระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ ท่านก็ยังพูดถึง เมื่อเวลาที่
ท่านเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มีช่วงหนึ่งที่ท่านเข้ากรรมฐาน
ปลีกวิเวกส่วนตัว ๓ เดือนตลอดพรรษา พระอานนท์นำอาหารมา
ถวายท่าน ท่านถามพระอานนท์ว่า คนจะถามพระอานนท์ว่าเวลา
พระพุทธเจ้าปลีกวิเวกอยู่องค์เดียว ได้ปฏิบัติส่วนตัว ท่านทำอะไร
บ้าง พระอานนท์จะตอบยังไง

พระอานนท์ก็ยังไม่รู้จะตอบยังไง พระพุทธองค์จึงได้
แนะนำว่า ถ้าหากว่าเขาถามอย่างนั้น ก็ตอบว่าพระตถาคตอยู่ด้วย
อานาปานสติเป็นอารมณ์ ด้วยอานาปานสติเป็นหลัก พระพุทธเจ้า
ยังไม่ตรัสรู้ก็ดี ตรัสรู้แล้วก็ดี ท่านก็อาศัยอานาปานสติเป็นพื้นฐาน
ในการดำรงจิตใจไว้ในความพอดี

สำหรับพวกเราที่เป็นลูกศิษย์รุ่นหลัง ก็น่าจะเหมาะสม
กับเราเช่นเดียวกัน ในการฝึกอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก คือ เราอาศัยร่างกายของเรา ยังไงก็ต้องหายใจเข้า
หายใจออกอยู่แล้ว เราก็ใช้โอกาสของตัวเอง เรามกำหนดในสิ่งที่
กำลังเกิดขึ้นในเวลานั้น

โครงสร้างของอานาปานสติสูตรจะแบ่ง ๔ วรรค แต่ละ
วรรคมี ๔ ประการ โครงสร้างคืออาศัยสติปัฏฐาน ๔ ก็จะมี

หมวดหนึ่งเกี่ยวกับกาย หมวดหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา หมวดหนึ่งเกี่ยวกับจิต หมวดหนึ่งเกี่ยวกับธรรม

หมวดแรกเกี่ยวกับกาย เริ่มต้นก็กำหนดและรู้ได้ว่า ลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว คือแค่นี้ไว้ก่อน แล้วลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น ก็เป็นสำนวนที่ใช้ อาตมาห่างจากเมืองไทยมานาน บางทีเราลืม เลยต้องอาศัยหนังสือ สำหรับใครต้องการทบทวนหรือท่องเอาไว้ก็ยิ่งดี อยู่ในอานาปานสติสูตร หน้า ๓๗ เรื่องการอธิบายวิธีการถ้าใครสนใจท่องเอาไว้ เรามีอาทิตยหนึ่งก็ไม่เสียเวลา

ที่น่าสนใจ คือ ภิกษุ นั้นเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกยาว ก็เช่นเดียวกันกับหายใจเข้าสั้น กับหายใจออกสั้น

ในแง่หนึ่ง เราก็ดูที่คำกริยา ปชานาติ คือ เป็นความหมายรู้สึกทั่วถึง รู้ชัดเจนคือคำกริยาที่เราต้องอาศัยเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกจิตใจของเรา พยายามให้มีการรู้ตัวทั่วถึง หรือรู้อย่างชัดเจน รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว รู้ว่าลมหายใจออกยาว รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น รู้ว่าลมหายใจออกสั้น เราก็รับรู้และรู้ชัดเจน ก็เป็นหน้าที่ของเราที่เราดูคำกริยา มีอะไรก็รู้ว่อย่างนั้น ไม่ใช่ว่าจะต้องไปดบแต่งลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของเรา

เพราะบางทีในสมัยพุทธกาลก็ดี จนกระทั่งทุกวันนี้ ในประเทศอินเดียก็มีวิธีฝึกหัดที่อาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เช่นเดียวกัน คือ เป็นวิธีของพวกโยคี เขาจะฝึกและบังคับลม

แต่ที่เราทำตามวิธีของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ เราก็เพียงแค่รับรู้และรู้ให้ทั่วถึง รู้ให้ชัดเจน เราก็จะกำหนดไว้หรือเราก็จะใช้การกำหนดไว้ในใจ ลมหายใจเข้าก็รู้ บางทีก็ เออ ลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาว และบางทีก็สั้น ลมหายใจออกสั้น มันก็รับรู้อยู่ เราก็ได้รู้ทั่วถึง รู้ชัดเจน

เวลาเรากำหนดลมเข้าลมออกอย่างนี้ บางครั้งเวลาลมเข้ายาว หรือลมออกยาว บางทีร่างกายมีความต้องการมีความจำเป็นก็สุดลงไป เพื่อให้กำลังกับร่างกาย เราก็คอยสังเกตดู บางครั้งมันเป็นอาการของจิตใจ เวลาลมหายใจเข้ายาวกับออกยาว บางทีมันกำลังเหนื่อยๆ มันก็เข้ายาว ออกยาว คือเราต้องสังเกตอาการของร่างกายและจิตใจ เรารู้ว่าเข้ายาวออกยาว เรารู้ว่าความรู้สึกภายในจิตใจเป็นยังไงบ้าง ภาวะของจิตใจอยู่ยังไง จิตใจมีความรู้สึกละเอียดมั๊ย หรือมันมีความหยาบ ถ้าละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ถ้าหากไม่ละเอียดเราก็รู้ เพราะบางครั้งความต้องการของร่างกายและจิตใจไม่เหมือนกัน เป็นสิ่งที่เราเริ่มสังเกต

เช่นเดียวกับลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น บางทีภาวะของจิตใจไม่เหมือนกัน เช่น บางครั้งเราก็มีความรู้สึกอัดอึดกลัว หรือไม่พอใจ มีความโกรธในจิตใจ มันก็ทำให้หัวใจเต้น ลมหายใจเข้ามันก็สั้น มันก็ไม่ได้เต็มที่ อันนั้นก็เป็นลักษณะหนึ่ง

แต่ว่าอีกลักษณะหนึ่ง ลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น ก็เพราะว่าจิตใจมีความสงบ ร่างกายมีความคล่องตัว ความต้องการของร่างกายมีน้อย ลมหายใจเข้าน้อยหนึ่ง ออกน้อยหนึ่ง ภาวะไม่เหมือนกันและความรู้สึกภายในจิตใจก็ไม่เหมือนกัน

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามฝึกหัดให้มีความเข้าใจให้มีความชัดเจนว่า ร่างกายกับจิตใจมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้าเราไม่สังเกต คืออารมณ์มันคลุกกันอยู่ตลอดและเราไม่ค่อยได้สังเกต ไม่ค่อยได้รับรู้ บางครั้งอารมณ์มันมีความรู้สึกในร่างกายมันก็แสดงออก แต่เราไม่สังเกต อารมณ์มันขึ้นมาครอบงำจิตใจเราก็ปรุงแต่งตาม เราพลาดโอกาสจะรับอารมณ์ตั้งแต่ต้นๆ กลับรอให้มันทุกข์เดือดร้อนภายหลัง เราอาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออก เพื่อเป็นการสังเกตรู้ตัวให้มากขึ้นว่าจิตใจนี้มีสภาพอย่างไร อารมณ์ของเราเป็นอย่างไร ความรู้สึกในร่างกายเป็นอย่างไร มันต้องเริ่มศึกษาเริ่มฝึกหัดให้มีความเข้าใจรู้ตัวทั่วถึง เพื่อมีความเข้าใจให้มากขึ้น ว่ากายกับใจกำลังมีอาการอย่างไร มันสงบหรือไม่สงบ มันสบายหรือไม่สบาย เป็นทุกข์หรือเป็นสุข

คือแค่นี้คนส่วนมากก็จะไม่ค่อยรู้ มันเป็นเรื่องที่น่าทุเรศก็ว่าได้ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ มีความสามารถคิดออกได้ ใช้ความฉลาดได้ แต่ในเมื่อไม่มีความชัดเจนเพียงพอ อารมณ์และความรู้สึก และความคิดนึก มักจะเป็นไปเพื่อสนองกิเลสและตัณหาสนองสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้เจ้าของ เราคิดว่าเราเป็นคนฉลาดจบการศึกษาแค่นี้ มีตำแหน่งอย่างนี้ แต่อย่างนี้ไม่เป็นเครื่องรับรองว่าเป็นคนที่มีความสามารถจะช่วยตัวเองได้

หลวงพ่ocha ท่านว่าพวกฝรั่งเราอย่างเจ็บแสบจริงๆ
ท่านบอกว่าท่านเห็น ท่านสังเกตพวกพระฝรั่งที่ไปอยู่กับท่าน
ส่วนมากก็จบการศึกษา จึงได้เดินทางมาเมืองไทยและได้เกิด
ความสนใจพุทธศาสนา ในที่สุดก็ได้บวชกับท่าน

วันหนึ่ง ท่านก็พูด เออ พวกฝรั่ง ท่านก็เหมือนกับนก
อีแร้ง มันบินสูงและคุลิมันกินอะไร เราในฐานะที่เป็นมนุษย์ เราก็
สามารถคิดรอบคอบ คิดวางแผนในสิ่งที่ทั่วโลกเขาก็ยกย่อง
สรรเสริญ แต่ในที่สุดได้อะไร คือถ้าหากได้ความทุกข์หรือความ
เดือดร้อน หรือได้ความรู้สึกไม่สบายอกสบายใจ ทั้งตัวเองทั้งผู้อื่น
มันไม่คุ้มค่า คิดสูงๆ คิดมากๆ มันไม่ใช่จะได้ประโยชน์ทุก
ครั้ง คือ ถ้าขาดสติปัญญาและขาดการรู้ตัวทั่วถึงว่าคิดอย่างนี้ พูด
อย่างนี้ ทำอย่างนี้ ได้ผลอย่างไร มันก็เป็นสิ่งที่ เป็นอุปสรรค การ
เริ่มฝึกอานาปานสติก็เป็นโอกาส สร้างความรู้ในตัวเรา รู้ให้ทั่วถึง
รู้ตัวให้ดี เราเริ่มต้นในสิ่งง่ายๆ ใกล้เคียง ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก เราก็พยายามสร้างผู้รู้ ไว้ในจิตใจให้ทัน เวลาเข้ายาวก็รู้ว่ายาว
เวลาออกยาวก็รู้ว่าออกยาว เวลาเข้าสั้นก็รู้ว่าเข้าสั้น เวลาออกสั้น
ก็รู้ว่าออกสั้น เราฝึกเบื้องต้นอันนี้แหละ ไม่เป็นการเสียเวลา ไม่
เป็นสิ่งที่ไร้ผล ผลมันดี เพราะว่าเป็นการสร้างพื้นฐานของจิตใจให้
มีหลักรับรู้และรู้ชัดเจน ทุกสิ่งทุกอย่างในการปฏิบัติต้องอาศัย
พื้นฐานนี้แหละ ปชานาติ รู้ให้ดี รู้ให้รอบคอบ รู้ให้ชัดเจน ของ
ง่ายๆ ถ้าเราไม่สามารถเข้าใจของง่ายๆ การที่จะเข้าใจในสิ่งที่
ละเอียดพิสดาร ก็ไม่มีหวัง มันต้องสร้างพื้นฐานให้ติดกับสิ่งที่
ใกล้เคียง ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ ต้องพยายามสะกิด
จิตใจไว้ว่า เวลาเข้ายาว บางทีเราก็กำหนดได้เลย หรือบางทีเรามี
การคิดหรือกำหนดไว้ด้วยจิตใจของเรา เบื้องต้น เราก็คูว่ามันเข้ายาว

หรือออกยาว มันเข้าสั้นหรือออกสั้น ได้สังเกตแค่นี้ก็เป็นการฝึกหัดของเรา

เวลาเราเริ่มมีการฝึกหัดลมหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น พระพุทธเจ้าแนะนำต่อไปว่า ภิกษุณั้่นยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้

ที่น่าสังเกตเบื้องต้น คือคุณำกริยา คือใน ๒ บทแรกจะมีปหานาติ คือรู้ตัวหรือรู้ให้ชัดเจน คืออาศัยการรู้ รู้อย่างเดียว มียังไ้รู้หรือย่างนั้น ตลอดอานาปานสติจนถึงจบ ก็มีคำกริยาว่า ลิกขติ ลิกขติคือบทศึกษา เราศึกษาเราสังเกตคำว่า ลิกขติ นั้นคือการฝึกการหัด อาศัยการปฏิบัติให้มีเกิดขึ้น ไม่ใช่เพียงแต่รับรู้อย่างเดียว เราก็ค่อยฝึกค่อยหัดไปปฏิบัติกับมัน

เวลาเราสมาทานศีล ปาณาติปาตา เวรมณี ลิกขาปทังสมาธิยามิ ลิกขาปทังก็คือบทศึกษา เราฝึกหัดเราศึกษาในพุทธศาสนาไม่ใช่ท่องหรืออ่านหนังสืออย่างเดียว หมายความว่า เราต้องมีการฝึกการหัดการปฏิบัติกับมัน เป็นการศึกษาที่สมบูรณ์

ลิกขติ เป็นภาษาบาลี แปลเป็นภาษาสันสกฤตก็เป็นศึกษา ภาษาไทยก็มาทับศัพท์อีกที ศึกษา เวลาเราพูดทั่วไปในสังคม เราพูดนักศึกษาก็หมายถึงท่องหนังสือหรือศึกษาหาความรู้ แต่ว่าลิกขาในภาษาบาลี หมายถึงการฝึกการหัดการปฏิบัติ การรู้ที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติ การหัดตัวเอง ไม่ใช่เพียงทฤษฎีอย่างเดียว เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ยิ่งโดยเฉพาะสำหรับระบบการศึกษาในเมืองไทย

คือเรามีพื้นฐานในพุทธศาสนาอยู่แล้ว แต่บางทีก็มองข้าม พื้นฐานที่แท้จริงของการศึกษาในพระพุทธศาสนา ก็ต้องอาศัยการฝึก การหัด การปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าเพียงแค่ท่องทฤษฎีหรือเก็บความรู้เอาไว้อย่างเดียว เรามีความรู้ทุกอย่างเราก็ต้องเอามาใช้ในชีวิตของเรา หรือได้ทดลองได้ทดสอบในการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ที่ดี หรือในสังคมรอบตัวที่ดี หรือในโลกที่ดี คือมันเป็นการศึกษา การศึกษาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นความสมบูรณ์ความบริบูรณ์

ในลักษณะนี้ คือ เราพร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง การรู้พร้อมในแง่นี้ก็เป็นที่น่าสนใจเหมือนกัน คำศัพท์ที่ใช้ เช่น สัมปทา ยาคี สังเวทีย รากศัพท์อยู่ที่เวทียหรือเวทนาความรู้สึก บางครั้งเวลาเรานึกถึง เออ ต้องรู้ตัวนี้ ความรู้นั้นก็กลายเป็นสิ่งที่นอกตัวเรา แต่ในเรื่องการปฏิบัติคือจะให้มันเป็นเรื่องที่แยกออกเป็นเรื่องข้างนอก คือมันจะต้องสัมผัสจริงๆ

รู้พร้อมเฉพาะก็จะหมายความว่า เรามีส่วนร่วมทั้งการรับรู้ทั้งการสัมผัส แต่เหมือนกับเราเข้าร่วมกับสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่ เราเข้าสัมผัสกับกาย เราก็รู้จักกาย เราเข้าใจกาย เพราะบางครั้งเวลาเราแนะนำการปฏิบัติ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ มันเหมือนกับส่วนหนึ่งเป็นส่วนที่รู้ อีกส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่รับรู้ แต่ในแง่หนึ่ง อย่างปฏิสังเวทีย หมายความว่า มันจะต้องรู้จริงๆ ต้องสัมผัสจริงๆ ต้องคลุกกับสิ่งที่เรากำลังรู้อยู่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันจะได้สัมผัสอย่างเข้าถึง ไม่ใช่เพียงแค่แยกตัวออกมันดูห่างๆ มันต้องสัมผัสจิตใจของเราในการฝึกหัดต่อไป เวลาจิตใจเริ่มสงบจริงๆ ถ้าเราสามารถเข้าร่วมกับความรู้สึกที่เรากำลังสัมผัส มันก็ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ หนักแน่นมากขึ้น จิตใจจะได้เป็นสมาธิหนักแน่นมากขึ้น ก็เป็นวิธีในการฝึกหัด

สัพพกายะ คือ กายทั้งปวงหรือทั่วถึงร่างกาย หรือกายทั้งหมด ก็เป็นแง่หนึ่งที่เราควรให้ความสนใจ ในหนังสืออธิบายรุ่นหลังอย่างหนังสือวิสุทธิมรรค จะตีความว่า กายก็เป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งในวรรคนี้จะหมายถึง เรารู้หรือสัมผัสถึงเฉพาะลมเข้าลมออก ถ้าหากว่าสังเกตภาษาที่พระพุทธเจ้าใช้ ก็ไม่น่าจะใช่ อีกวรรคหนึ่งถัดไป น่าจะหมายถึงเฉพาะลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่วรรคนี้ก็จะหมายถึงการสร้างความรู้ทั่วถึงร่างกาย ในกายทั้งปวงกายทั้งหมด เราจะต้องสร้าง ลมหายใจเข้า ก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เวลาเรานั่ง เป็นการสร้างความสมดุลในร่างกาย ความสมดุลในความรู้สึก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เราก็ให้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันกลมกลืนกับร่างกายกับท่านั่ง กับความรู้สึกที่สบายหรือไม่สบาย ที่คลี่คลายหรือเครียดเราก็รู้ อยู่ หัดอยู่ ฝึกอยู่ สร้างความเข้าใจในตัวเองอีกอย่างหนึ่ง

เพราะว่าร่างกายของเรา เป็นที่สะสมความรู้สึกต่างๆ ในร่างกายในจิตใจ ถ้าหากว่ากำลังกังวลเรื่องอะไร ความรู้สึกนั้นก็ไม่ได้ปรากฏเฉพาะในจิตใจ ยิ่งโดยเฉพาะกังวลหรือกลัวมันก็จะสะสมในร่างกายเช่นเดียวกัน คนที่เป็นโรคกระเพาะก็มักจะมีส่วนของจิตใจ ความดันสูง ถ้าคนเก็บอารมณ์มีความเก็บกด รู้สึกใจร้อน ความดันมันขึ้น อารมณ์กับร่างกายมันอยู่ด้วยกัน อันนี้เราพูดในแง่ของการปรากฏที่จะเรียกว่าที่สุดก็ว่าได้ หรือมันสุดโต่ง แต่ว่าคนเราทุกคนมันก็มีสะสมไว้

เวลาเราสังเกตร่างกายของเรา ให้ร่างกายของเราเป็นเหมือนกับกระจกส่องจิตใจ มันช่วยให้เราเข้าใจในอารมณ์ของตัวเอง ช่วยให้คลี่คลายอารมณ์และจิตใจ ถ้าหากว่าเราเอาร่างกายของเราเป็นพื้นฐานช่วยสร้างความคลี่คลาย เช่น ลมหายใจเข้า

ลมหายใจออก เราก็พยายามรู้ทั่วถึงร่างกาย เพื่อไม่สะสม
ความเครียดหรือความตึงหรือความรู้สึกที่อัดอัด มันก็ทำให้จิตใจ
สบาย ปลอดโปร่ง แทนที่จะพยายามบังคับจิตใจให้เกิดความสงบ
เราก็ดูให้ทั่วถึงร่างกาย เพื่อให้เข้าใจ กายกับใจมันอยู่ด้วยกัน
การปฏิบัติก็จะเร็วขึ้นสะดวกขึ้น ลมหายใจเข้าก็รู้ทั่วถึงกายทั้งปวง
ลมหายใจออกก็รู้ทั่วถึงกายทั้งปวง เป็นแง่หนึ่งของการปฏิบัติ
ที่ควรให้ความสนใจให้ความสำคัญ เรียกว่าให้มีความสนิทกับ
ร่างกาย เพราะโดยปกติร่างกายเหมือนกับไม่ค่อยรู้จักกันเท่าไร

หลวงพ่ocha ท่านเคยสอน บางครั้งเรามุ่งการคตินึก
วางแผน ลืมว่ากายของเรามันมี หลวงพ่ochaเคยสังเกต พระฝรั่ง
ท่านอยู่ที่วัดป่าก็มุ่งนั่งสมาธิ มุ่งศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า
แต่เวลาแค่เดินไปเดินมาจากศาลาไปกุฏิ หรือจากกุฏิออกไป
บิณฑบาตอย่างนี้ มักจะไม่ค่อยสังเกตทางมีต่อไม้ข้าง มักจะไป
สะดุด ต้องไปขอพลาสติกปิดเอาไว้ เดี่ยวก็เป็นแผล เดี่ยวก็
อักเสบ ก็จะไม่ค่อยสังเกตร่างกาย

หลวงพ่ochaท่านก็เคยพูด พวกฝรั่งที่มา ท่านก็ฉลาด
แต่เท่ามันใจ เหมือนกับมันแยกออก ซึ่งในแง่ของการปฏิบัติ ต้อง
พยายามมีความกลมกลืน ต้องพยายามให้เข้ากันได้ ไม่ใช่เราไป
คิดหรือนึก แล้วก็ให้การคตินึกนั้นชักลากเราไป เราก็ต้องดูว่า
ร่างกายของเราเป็นยังไง เราก็ต้องรู้สึกว่าร่างกายเป็นยังไง
ร่างกายอยู่ในภาวะสบายหรือคลั่งคลาย หรือเรารู้มัย เช่น เรานั่งอยู่
ในนี้ บางทีนั่งสมาธิก็ดี นั่งฟังธรรมก็ดี เกิดความคิดว่าเราหิวน้ำ
เดี๋ยวจะไปดื่มน้ำ ลูกขึ้น ร่างกายลูกขึ้นเดินไป แต่จิตใจได้เกิด
ความอยากความต้องการ แต่ไม่ได้สังเกตว่าทำกำลังเหน็บ

กำลังชา ไม่ได้สังเกต เดินเลยหกล้มก็มี หรือ เซไปเซมา เพราะ
ไม่ได้สังเกตไม่ได้ดู

นี่ก็เป็นตัวอย่าง หลายๆ อย่าง จิตใจเกิดความคิด
เกิดความรู้สึก ความรู้สึกนั้นก็ชักลากไป ร่างกายไม่ได้สังเกต
พระพุทธเจ้าให้เรา มีความสมดุลความบริบูรณ์มาก เราให้มีการรู้ตัว
ทั่วถึงว่ากายทั้งปวงเป็นยังงั่ สภาพเป็นยังงั่ มีการเจ็บปวดมึ่ย
มีการรู้สึกในร่างกายมึ่ย เพราะบางครั้ง เช่น เราอยากทำอะไร
ความต้องการของเรา หรือหน้าที่ของเรา มันก็จะบังคับตัวเอง
ร่างกายอยู่ในท่าแบบไหน ก็จะไม่ค่อยสังเกต บางทีก็มีการเจ็บ
การปวดได้ ปวดหลัง ปวดที่อื่น มีความรู้สึกอึดอัดก็จะไม่ค่อย
สังเกต หรือจะเป็นส่วนที่เราหาความพอดีกับร่างกาย มีสิ่งที่
พร้อมจะช่วยในการศึกษา การปฏิบัติ เราก็ต้องพยายามอาศัย
ค่อยฝึกค่อยหัด อาศัยร่างกายนี้ คือนอกจากความรู้สึก มันก็มี
อะไรหลายๆ อย่างกำลังสอนเรา เออ มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา มันสอนอยู่ตลอด แต่เราก็ไม่ได้ฟัง มันเป็นพื้นฐาน
อย่างหนึ่งโดยเฉพาะเบื้องต้น เราต้องสร้างความคุ้นเคยและความ
เข้าใจ รู้พร้อมเฉพาะกายทั้งปวง กายทั้งหมดที่เรามีอยู่ จากเบื้องบน
ไปหาปลายเท้า จากปลายเท้าไปถึงเบื้องบน รู้สึกในร่างกายยังงั่
ร่างกายมีสภาพยังงั่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ใช้เป็น
หลักในการสังเกตพิจารณา

ในแง่หนึ่ง ก็มีเท่านี้แหละที่เป็นสมบัติของเราที่จะอาศัย
เพื่อการศึกษาปฏิบัติและหาทางหลุดพ้นได้ หากความสูงได้เรียกว่า
สวรรค์สมบัติ อยู่ที่นี่แหละ ร่างกายนี้จิตใจนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น และ
พระพุทธเจ้าให้เรา กลับมาสร้างความรู้ความเข้าใจให้ดี ให้รู้พร้อม
เฉพาะ

เข้านี้ก็ให้ความคิดพอสมควร ต่อจากนี้ไปก็ขอให้เรานั่ง
สมาธิกัน กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก คือไม่ต้อง
พิศดารจนเกินไป ไม่ต้องไปคาดคะเนอะไรจนมากเกินไป ให้เรา
กลับมาดูว่า กายนี้เป็นยังไง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อยู่ใน
สภาพยังไง จิตใจเป็นผู้รับรู้อยู่ในสภาพยังไง สังเกตอยู่ตรงนี้
ศึกษาอยู่ตรงนี้







การสนทนาธรรม

ผู้ถาม : ต้องจำแนกไหมคะ หรือเพียงแค่ความรู้ต้องเดินตาม
บัลลังก์หรือเดินตามธรรมชาติเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือการเดินจงกรมก็มีหลายวิธีแล้วแต่ความถูกใจ
ความพอใจของแต่ละคน ที่สำคัญคือเวลาเราจะเดินจงกรมที่ดี จะ
นั่งสมาธิที่ดี ต้องขึ้นอยู่กับพิจารณาของเราว่าอันไหนได้ผลดี
อันไหนมันถูกกับจริต อันไหนที่ช่วยให้มีสติและให้มีความพอใจ
ยินดีกับกรรมฐานที่เราทำ ให้เข้าใจอย่างนี้ไว้ก่อน เพราะว่าเดี่ยว
อาตมาบอกวิธีการก็จะคิดว่า โอ้ มีวิธีนี้เท่านั้น ที่จริงมันก็มีหลายวิธี

การเดินจงกรมนั้น ถ้าเรากำหนดความรู้สึกฝ่าเท้าคือการ
สัมผัสกับพื้นก็เป็นสิ่งที่ดี เวลาเท้าของเราแตะพื้น มันจะได้
ชัดเจน เวลาเรายกเท้าขึ้นมา ก็จะมีความรู้สึกในเท้า เราก็จะมีการ
เคลื่อนไหว มีการเลื่อนแล้วก็ลงมาแตะพื้นอีก เราก็ให้สติลงไป
ไปอยู่กับการสัมผัส ซึ่งเป็นวิธีที่ค่อนข้างจะง่าย แล้วก็ค่อนข้างจะ
ชัดเจน

เวลาเราเดินจงกรม การเดินเร็วหรือเดินช้า พุทฺธังโดย ปกติกีเดินช้าๆ หนอยจะดีเพื่อสนับสนุนความสำรวมของเรา อย่างหลวงพ่อบุชาเวลาท่านสอนการเดินจงกรม ท่านก็จะแนะนำให้ เดินช้ากว่าปกติสักหน่อยเพื่อให้ทำความตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำ คือ การเดิน ก็เป็นสิ่งที่น่าสังเกต แล้วพระก็เคยสังเกตเหมือนกัน หลวงพ่อท่านก็สอนอย่างนั้น แต่เวลาท่านเองเดิน ท่านก็ชอบเดิน เร็ว พระก็ถาม หลวงพ่อสอนให้เดินช้า แต่ว่าเห็นหลวงพ่อกำลัง เดินเร็ว จะทำยังไงถูกหรืออันใดจึงจะถูกต้อง ท่านตอบ สำหรับ คนทั่วๆ ไป การเดินช้าก็จะเป็นสิ่งที่สนับสนุน แต่สำหรับเราเอง เราก็รู้สีกว่ามันเหมาะกับจริตเรา เราก็จะเดินเร็ว อย่างหนึ่งก็ขึ้น อยู่กับจริต อีกอย่างหนึ่ง มันก็ขึ้นอยู่กับสถานที่ อย่างถ้าอยู่ในวัด ป่า ท่านทำทางเดินจงกรม ปกติจะทำยาวประมาณสัก ๒๐ กว่า ก้าว หรือ ๒๕ ก้าว อย่างที่วัดอภัยคีรี เวลาเราทำทางเดินจงกรม ก็แค่ ๕๐ พุท ก็ไม่ถึง ๒๐ เมตร ประมาณ ๑๗-๑๘ เมตร อะไร อย่างนี้ก็ยาวพอประมาณ แต่บางครั้งอย่างเราอยู่ในสถานที่อย่างนี้ ที่มันจำกัด ในห้องนี้ เราเดินช้าๆ บางทีเราก็ดำหนดการ เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ

ที่นี้ก็มีที่เดินจงกรม คือ มีห้อง ๒๐๑ และมีข้างบน ชั้น ๓ ก็มีอีกห้องหนึ่งก็จะใหญ่กว่ายาวกว่า เหมาะกับการเดินจงกรม เราก็ดูต้องทดลองดูว่าอันไหนที่เหมาะสมกับเรา เราสามารถที่จะเสริม ในการเดินจงกรม เช่น บางทีเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออกก็ยังไม่ได้ บางทีอาตมาเองก็เดินช้าหน่อย ลมหายใจเข้าก็จะยก เท้าขึ้นมา ลมหายใจออกก็ลงมา คือจังหวะของการเดินก็จะขึ้นอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อาตมาเองก็จะรู้สึกว่าจะช่วยใน ความตั้งมั่น ช่วยสมาธิในการเดินจงกรม ลมหายใจเข้าก็ยกเท้า

ลมหายใจออกก็ลง สำหรับอาตมาเองมันก็พอดีกับอาตมา มันก็ขึ้นอยู่กับการทดลอง แต่ที่สำคัญคือการเดินจงกรมเป็นวิธีที่จะทำให้มีสติเกิดขึ้นกับอริยาบถการเดิน เราต้องให้อันนี้เป็นเหตุที่เราเดิน ก้มหน้าสักหน่อย คู้ข้างหน้าเราประมาณสัก ๒ เมตร จับมืออยู่ข้างหน้า เพื่อให้มีความสำรวมกาย เวลาที่มีความสำรวมกาย ก็จะช่วยให้สำรวมใจ จะได้มีการต่อเนื่องของสติ

อันนี้เป็นเหตุที่เวลาเรามีการต่อเนื่องของการเดินจงกรม นั่งสมาธิ สติก็ได้เริ่มมั่นคงมากขึ้น ความสงบก็จะเกิด ความแจ่มใสก็จะเกิด

ผู้ถาม : ถ้าวระหว่างเดินจงกรมแล้วรู้สึกเวียนศีรษะมากๆ จะแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เอายาแก้ปวด หาย อันนี้พูดเล่น มันก็ต้องดูแลบางที่เวียนศีรษะ ยิ่งโดยเฉพาะเวลาเราเดินจงกรม บางทีเพราะว่าเราตั้งใจมากเกินไป เรามีความเครียด ในการทำเวลาเรามีความเครียดเกินไป มันก็จะมีอาการแสดงออกทางร่างกาย บางทีก็เวียนศีรษะ บางทีก็ปวดหัว จะมีการเจ็บปวดตามร่างกาย ก็สังเกตดู ทำยังไงจะมีความคลี่คลาย เวลายกเท้าขึ้นมาเวลาเลื่อนเท้าลงไป ทำยังไงจึงจะได้มีความคลี่คลาย ทำเพื่อให้มีความคลี่คลายและไม่ทุกข์ ตัวนี้ตัวสำคัญ

ผู้ถาม : เวลานั่งสมาธิ ต้องกำหนดไหมคะหรือแค่ความรู้ และถ้ากำหนดจะกำหนดที่ยุบพอง หรือลมหายใจ หรือให้ถืออะไรเจ้าคะ
พระอาจารย์ : ก็เช่นเดียวกัน มันก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของตัวเอง ความพอใจของตัวเอง บางทีดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็เพียงพอ มันก็ช่วยให้จิตใจสบายทำให้มีความสนใจ บางทีเราเองยวบยาบ พองพอง บางทีมันก็เหมาะสม ทำให้สนใจ ทำให้สติต่อเนื่อง บางทีก็ทำให้พระรุ้งพระรัง มันมากเรื่องเกินไป

การปฏิบัติมันไม่ได้อยู่ที่วิธีการ วิธีการเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดความรู้ชัดเจนมากขึ้นในร่างกายและจิตใจ ในอารมณ์และการคิดนึกความรู้สึกต่างๆ ไม่ใช่ทำวิธีการให้ถูกต้อง แล้วสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มันก็เป็นวิธีการเป็นอุบายที่จะช่วย เราต้องทดลองกับวิธีการเพื่อดูว่ามันจะประคับประคองให้จิตใจอยู่ในขอบเขตของสติและปัญญาได้ยังไง ดูลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างเดียว เดี่ยวก็วงเหวหาวนอน เดี่ยวฟุ้งซ่าน เดี่ยวหาเรื่องปรุงแต่งนอกเรื่อง เราต้องหาอุบายที่จะทำให้มีงานมากขึ้น ยวบยาบ พองพอง หรือ พุทโธ หรือ นับหนึ่งถึงห้าหนึ่งถึงหกตามที่อาตมาแนะนำ คือมันเป็นวิธีการให้มีหน้าที่ที่จำเป็นต้องเจาะจงไว้กับการกระทำ ถ้าหากว่าทำไปแล้วมันช่วยให้จิตใจอยู่ ทำให้จิตใจมีสติต่อเนื่อง ทำให้จิตใจแจ่มใส ใช้ได้

แต่อย่างว่า บางครั้งอุบายที่เราได้อาศัยมาแล้วได้ช่วยในระดับหนึ่ง ใช้ต่อไปมันก็ไปทำให้มีมากเรื่องในจิตใจเกินไป ก็ทำให้ไม่สงบได้ คือ มันขึ้นอยู่กับความพอดี เป็นลักษณะที่พระพุทธรูปท่านสอน และเป็นวิธีที่หลวงพ่อบุญมาท่านสอน คือท่านจะเน้นที่วิธีใดวิธีหนึ่งก็จะแล้วแต่อาศัยวิธีนี้ให้จิตใจเป็นกุศล ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ช่วยให้จิตใจเกิดการพิจารณา

พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน อย่างในหนังสือรุ่นหลังที่รวบรวมกรรมฐาน ที่พระพุทธเจ้าสอน อย่างวิสุทธิมรรค รวบรวมกรรมฐาน ๔๐ พระพุทธเจ้าแต่ละกรณีแต่ละโอกาสแต่ละบุคคล ท่านก็จะสอนไม่เหมือนกัน ท่านจะสอนเหมาะสมกับคนนั้นในเวลานั้น เราเองก็ต้องเอามาทดลองแล้วก็ค่อยฝึกหัดและดูแล ยิ่งก็เป็นเครื่องตัดสินใจว่าเราจะได้ใช้ต่อไป ถ้าทำให้ฟุ้งซ่านวนวาย เราก็ต้องหาอุบายใหม่ ถ้าหากว่าใช้ได้ทำให้จิตใจสงบทำให้แจ่มใสก็ใช้ได้ก่อน

ในแง่หนึ่งคือเป็นเครื่องมือของผู้ปฏิบัติคืออุบายต่างๆ ถ้ายกตัวอย่าง ถ้าหากว่าเรามีการซ่อมแซมบ้าน แล้วเราไปจ้างช่างมาซ่อม แล้วเขามาที่บ้านเขาก็ไม่มีกระเป๋ามีที่เก็บเครื่องมือ เขาก็ค่อยมาอันเดียวเท่านั้น ก็อย่าไปจ้างเขาเลย ก็คงไม่ได้สำเร็จประโยชน์ที่บ้าน เพราะเวลาซ่อมบ้านเขาก็ต้องอาศัยเครื่องมือหลายอย่าง เพราะว่างานแต่ละชิ้นก็ต้องมีไม้ใช้ทุบอย่างเดียวยังสำเร็จได้

การปฏิบัติฝึกหัดจิตใจก็เช่นเดียวกันบางครั้งเราต้องใช้อุบายที่ช่วยให้สงบ บางที่เราต้องใช้อุบายที่จะกระตุ้น บางที่เราต้องใช้อุบายที่ทำให้เราต้องพิจารณา บางที่เราต้องใช้อุบายที่ปลุกศรัทธาไว้ในจิตใจ มันขึ้นอยู่กับกรณี ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของเรา มันเป็นเหตุเวลาเราสวดระลึกถึงพระธรรม ปัดจัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ คือ เราจะต้องรู้เฉพาะเราเอง จะพิสูจน์ได้ จะเข้าใจได้ เราก็ต้องรู้เฉพาะ

ผู้ถาม : เมื่อนั่งสมาธิได้สักระยะหนึ่ง สังเกตว่าหลังเริ่มงอ จำเป็นต้องปรับกายให้ตรงหรือไม่ เพราะทุกครั้งที่ปรับกาย สมาธิจะถอนออกมาเล็กน้อยเช่นกันเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เวลาหลังมันงอ สมาธิดีหรือเปล่า อาตมาสงสัยคือมันสบายก็จริง แต่เวลานอนราบก็สบายเหมือนกัน อาตมาคิดว่าการที่จะทำความมั่นคงไว้ในจิตใจ เราต้องมีความพอดีทั้งจิตใจทั้งร่างกาย ซึ่งถ้ามันตึงเกินไปมันก็ไม่ใช่ หย่อนเกินไปมันก็ไม่ใช่มันก็ต้องมีความพอดี

ผู้ถาม : ขณะที่นั่งสมาธิ บางครั้งกายจะกระตุกเบาๆ ควรจะแก้ไขหรือไม่อย่างไร

พระอาจารย์ : คือไม่จำเป็นที่จะต้องแก้ไข แต่เราก็รับรู้ คือการแก้ไขอยู่ที่การตั้งสติให้ดี ทำให้มีความคล่องแคล่วในร่างกาย เพราะว่าโดยปกติที่จะมีการกระตุกขึ้นมา เพราะว่าคือจิตของเราเริ่มล้าไม่ถึงช่วงเหงาหวานอนแต่ยังไม่ชัดเจน มันไม่สมดุลมันก็ทำให้มีการกระตุกน้อยหนึ่งเป็นบางครั้ง ที่จริงมันก็ปลุกเราให้เกิดสติขึ้นอีกที แต่ว่าถ้าหากว่าเราได้มีสติที่ดำรงไว้ให้ดีและให้ความคล่องแคล่วในร่างกายก็就会有สมดุลจะไม่มีการแสดงออกทางร่างกาย คือ มันจะพอดีมันจะสบายจะมั่นคง

ผู้ถาม : ถ้าง่วงและเหนื่อยระหว่างนั่งสมาธิควรจะทำอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือวิ่งกับเหนื่อยมันคนละประเด็นกัน บางที่ยังมาเข้ากรรมฐานใหม่ๆ อย่างนี้ บางคนก็จงมาเป็นเดือนๆ กว่าจะได้มา เราจะต้องทำงานให้เสร็จ เคลียร์งานอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ออกจากกรอบๆ ออกจากการงาน ออกจากสังคมสิ่งแวดล้อม พอมาถึงที่นี้ไม่มีอะไรทำ ทั้งเหนื่อยทั้งง่วง คือ เราก็ต้องถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าไม่ใช่ที่เราขอมันร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เหมือนกับว่าเราเอ็นดูเจ้าของ แทนที่จะนั่งนานจนเกินไปก็วิ่งเหงา หาวนอน เราก็เดินจงกรมแทน

กลางคืนก็พยายามให้มีการหลับนอนที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ยิ่ง ๒ วันแรกยังไม่ได้ปรับ เราก็ต้องให้ได้พักผ่อนเพียงพอ แต่บางอย่างมันเริ่มหายเหนื่อยมันก็ยังง่วง ต้องหาอุบายที่จะไม่ให้จิตใจครอบงำโดยความง่วง เช่น แทนที่จะนั่งหลับตา เราก็นั่งลืมตา แทนที่จะนั่งนานเราก็เดินจงกรมบ้าง หรือเดินจงกรมเพิ่มเติม หรือดีไมดียืนเอาก็ยังได้ เราก็พยายามที่จะหาอุบายในการทำความชัดเจนให้เกิดขึ้นกับองค์กรรมฐานของเราเพื่อไล่ความง่วงออกจากจิตใจ ทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ให้ความสนใจกับการหาอุบายและทดลองอุบาย เพื่อให้มีความรู้สึกชัดเจนในจิตใจ

ผู้ถาม : ระหว่างปฏิบัติธรรม มีความคิดฟุ้งซ่าน คิดถึงอดีตที่ไม่พอใจ พยายามกำหนดลมหายใจก็ไม่หาย จะต้องพิจารณาอย่างไร จึงจะวางทุกข์ในอดีตได้เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นเหตุการณ์หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในอดีต

บางที่เราต้องทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเวลานั้น ถ้าเป็นตัวเอง บางที่เราก็ต้องดูว่าที่เราทำนั้นมันก็อาศัยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำด้วยอวิชชาและตัณหา ซึ่งก็เป็นแรงเกิดของอกุศล ส่วนหนึ่งเราก็ต้องยอมรับ อีกส่วนหนึ่งเราก็มีการยกโทษให้อภัยแผ่เมตตาต่อตัวเอง เราก็มีความตั้งอกตั้งใจที่จะไม่เป็นทาสของตัณหาวิชชานั้นต่อไป คือมันเป็นการตั้งอธิษฐานจิต ถ้าเป็นคนอื่นเป็นคนที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกอย่างนั้น ความคิดก็ใกล้เคียงกันคือคนเขาก็ทำอะไรที่มาล่วงเกินเรา เขาก็ทำด้วยอวิชชาและตัณหาเช่นเดียวกัน คนที่มีปัญญาเมตตา กรุณา มีคุณธรรมสูงเขาก็ไม่ทำอย่างนั้น เราจะไปถือโทษ ไม่พอใจกับคนที่ขาดคุณธรรม มันก็ไม่สมควร เราก็ไปลดฐานะของเจ้าของ มันก็ไม่คุ้ม อันนี้มันเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นคาถาช่วยไถ่ความฟุ้งซ่าน ยิ่งโดยเฉพาะพวกหลับไหลกับอกุศลในอดีต เราก็เพียงแต่มีคำถามว่าคุ้มมั้ย คุ้มมั้ย มันคุ้มมั้ย เราไปเก็บอดีตมารังแกเจ้าของ มันคุ้มมั้ยเราไปเก็บของเก่ามาคิดมานึกมาปรู้งมาแต่งมันคุ้มมั้ย มันก็เป็นของเก่า เหมือนกับเราได้อาหาร มันก็เคี้ยว เคี้ยว เคี้ยว แล้วก็ถ่มออกแต่กลับไปยกขึ้นมาเคี้ยวๆ อีก ขยะแขยงมาก อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเราก็กลับไปคิดกลับไปนึกกลับไปปรู้งแต่ง มันไม่คุ้ม ปล่อยวางดีกว่า ทั้งดีกว่า อันนี้มันเป็นการเมตตาเจ้าของ เราก็ยกโทษให้อภัย

ผู้ถาม : ตอนตามรู้ ตามดูลมหายใจ เกิดมีความคิดเรื่องอื่นเข้ามา ควรจะรู้ความคิด และรู้ลมหายใจสลับกันไปได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือไม่มีทางเลือก มันก็จะเป็นอย่างนั้น เราก็

การคิด เราจะได้พิจารณาว่าเป็นสาระมั้ย ไม่เป็นสาระหรือเปล่า มีประโยชน์มั้ย หรือ ว่าไม่มีประโยชน์ เราก็ดูให้ดี ปกติถ้าดูแค่นี้ มันก็พอที่จะวางได้ เราก็กลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรื่องความคิดไม่มีปัญหา คือเราเกิดความคิดขึ้นมา แต่ว่าอยากให้ความคิดนั้นเป็นสาระเป็นประโยชน์เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดธรรมะขึ้นมาได้

ผู้ถาม : กว้างจิตมีลักษณะอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : กว้างจิตมันก็เป็นจิตที่มันพอมิตัวรู้อยู่ แต่ว่ารู้ไม่ชัดรู้ไม่แจ้ง รู้ไม่ทั่วถึง คือ ไม่แจ่มใส เป็นกระแสดิจที่อยู๋ได้สติปัญญา มันมีอยู่จริงแต่มันก็เวลาเรตกว้างค์ มันก็คล้ายๆ กับง่วงแต่ไม่ถึงง่วงร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่มันไม่ชัดเจน มันมีอะไร แต่มันสบายๆ ไม่ชัดเจน เวลาเรามีความสบายๆ แต่ไม่ชัดเจน อันนี้ต้องระมัดระวังเพราะว่าบางทีเราก็คิดว่ามันดี แต่เราก็ต้องยกสติปัญญาขึ้นมาให้ทำงานให้ได้

ผู้ถาม : นอกจากกว้างจิตจะเกิดก่อนหลับและก่อนตายแล้ว สามารถจะเกิดตอนไหนได้อีกไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือมันก็เกิดอยู่ตลอด มันเป็นสภาพของจิตแต่เราจะสังเกตหรือไม่สังเกต มันเป็นลักษณะของจิตที่ทำงานได้อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งมันก็เป็นส่วนที่เวลาเราเริ่มคลี่คลายออกจากอารมณ์ บางทีมันก็ตกว้างค์ แต่ก็เป็นการทำงานของจิตที่ยัง

ไม่สงบจริง ยังไม่แจ่มใสจริง ไม่แจ่มใสเพียงพอที่จะทำให้สละกิเลสและตัดหาได้ เราก็จำเป็นต้องยกจิตเข้าสู่การมีสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นมาให้ได้

ผู้ถาม : วัดป่าอภัยคีรี ผู้หญิงไปปฏิบัติธรรมหรือบวชแบบผ้าขาวได้หรือไม่ ถ้าได้ต้องทำอะไรบ้างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มีสถานที่สำหรับต้อนรับผู้หญิงที่จะมาปฏิบัติ แต่เราไม่มีสถานที่สำหรับผู้หญิงที่จะมาบวช แต่ก็มีสำนักของศีลธारा และนักบวชผู้หญิงที่มาจากประเทศอังกฤษเขาก็กำลังตั้งสำนักของเขา อาตมาเก่งแต่สร้างวัด เราก็อยากสนับสนุนแต่อยากให้อยู่ในลักษณะของเอกเทศ เราจะได้มีวัดมีที่ปฏิบัติ มีที่ฝึกอบรมนักบวชผู้หญิงในที่ของเขาเอง คือ สำหรับผู้หญิงที่อยากจะมาฝึกหัดปฏิบัติที่วัด อันนี้มีที่พักอาศัยสะดวกสบาย เขตอุปาสิกาประมาณ ๑๕ ไร่ มีบ้านหลังใหญ่ มีกุฏิเล็กๆ ไม่กี่หลังประมาณ ๓ หลัง กำลังสร้างกุฏิอีกหลังหนึ่ง ช่วงนี้ที่พักของผู้หญิงก็สะดวกสบาย แต่ว่าคนไทยไปก็ชอบไม่สบาย กลัวผี ในบ้านที่เจ้าของยกถวายเรา ทางฝ่ายสามีเป็นโรคมะเร็งในปอดแล้ว เขาก็ตาย ทางฝ่ายภรรยาเขาก็เกิดโรคมะเร็งลำไส้ก็ดูแลรักษาจนตาย ก่อนที่สิ้นเขาก็ยกบ้านให้เป็นประโยชน์กับวัด และถ้าเป็นประโยชน์กับผู้หญิงเขาก็ยินดี คือ เราต้องการอยู่แล้วที่จะมีที่ เราก็ใช้บริเวณบ้านหลังนั้นให้เป็นที่พักที่ปฏิบัติของโยมผู้หญิง เรียกว่าพอลคนไทยไปแล้ว เออ เจ้าของเสียอยู่ที่นั่น กลัวกันใหญ่ขนาดเราเองหลวงพ่อบเปลี่ยนซึ่งท่านก็เก่งในเรื่องนี้ หลวงพ่อครับขอให้ช่วยนั่งสมาธิในที่นี้ช่วยสังเกตดูว่ามีผีที่นี้จริงมั๊ย คือเราเป็น

ฝรั่งเรากับคนไทยแล้วเขาก็ไม่เชื่อฝรั่ง หลวงพ่อเปลี่ยนท่าน
ก็ได้นั่งสมาธิ เราก็สวดมนต์พอเสร็จหลวงพ่อก็บอกว่าไม่มีอะไร
เขาขึ้นสวรรค์กันตั้งแต่สิ้นไปทันที แต่บ้านเป็นบ้านใหญ่ ทำมา
หลายปีและมันอยู่บนเขา มันหลายชั้น ประตูเข้าบ้านมีตั้ง ๗-๘
ประตู มันชอกแซกจริงๆ แต่ทำให้เป็นที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะว่า
แต่ละคนก็จะอยู่อย่างเอกเทศ สะดวกสบายดี

คำถามหมดเราก็จะได้มีโอกาสนั่งสมาธิกันไป



ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ จะต่อจากตอนเช้าที่ได้เริ่มอธิบายเกี่ยวกับอานาปานสติ ได้แนะนำในหมวดแรกเกี่ยวกับการลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ รู้ตัวทั่วถึงว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ตัวทั่วถึง ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ตัวทั่วพร้อมว่าได้หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ตัวทั่วถึงว่าหายใจออกสั้น เราก็จะได้เป็นผู้รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก นี่เป็นการอธิบายตอนเช้า เป็นการตั้งร่างกายของเราเป็นพื้นฐานในการสังเกตและพิจารณา ยิ่งโดยเฉพาะหายใจเข้าหายใจออก

พระพุทธเจ้าท่านเคยพูดไว้ว่า ผู้ใดที่ไม่ได้กำหนดสติไว้ที่ร่างกายอย่างชัดเจน จะพลาดโอกาสได้ลิ้มรสของพระนิพพาน เป็นการให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ ท่านได้พูดในหลายลักษณะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งในการกำหนดรู้ เช่น ท่านได้ยกตัวอย่างว่าถ้าหากว่าได้กำหนดไว้ให้ความรู้ไว้ที่มหาสมุทรคือจะได้รู้แหล่งน้ำทั้งหมดใน

โลกนี้ ถ้าหากว่าได้กำหนดสติไว้ที่ร่างกายก็จะได้รับรู้ธรรมะทั้งหลาย
ทั้งหมดทั้งปวง เป็นการให้ความสำคัญในการกำหนดสติไว้ที่
ร่างกาย

ข้อสุดท้ายในหมวดเกี่ยวกับกาย คือ ย่อมทำในบทศึกษา
เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบท
ศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ที่ว่าระงับอยู่
คือสงบ ให้มีความสงบระงับ ให้มีความคลี่คลาย ให้มีความสบาย
ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ตรงนี้ที่ว่ากายสังขาร คือ เป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก มีความหมายครอบคลุมถึงกายทั้งหมด โดยเฉพาะลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก ซึ่งเราต้องพยายามกำหนดให้ดีให้ชัดเจน ลม
หายใจเข้าก็รู้จักต้นลม รู้จักกลางลม รู้จักปลายลม ลมหายใจออก
ก็รู้จัก ต้น กลาง ปลาย สังเกตดูว่ามันเริ่มตรงไหน มันรู้สึกเวลา
ลมหายใจเข้า หายใจออก ต้นลมอยู่ไหน เพราะเราสามารถ
กำหนดในจุดน้อยๆ ก็ได้ เช่นที่ปลายจมูกที่เดียวก็สามารถหรือ
จะตามความรู้สึกจากปลายจมูกลงไปถึงหน้าอกหน้าท้องก็สามารถ
กำหนดได้ หรือ กำหนดหน้าท้องไปถึงปลายจมูกก็เป็นการ
กำหนดที่กว้างกว่าใหญ่กว่า มีขอบเขตมากกว่า แล้วแต่ความ
สะดวกของเราและความรู้สึกที่ชัดเจน และช่วยให้มีความชัดเจน
ของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

บางครั้งสติของเรายังไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร เราก็ควรจะ
กำหนดกว้างๆ หน่อย ให้มีขอบเขตที่ใหญ่กว่า เช่น กำหนด
ทั้งหมดความรู้สึกในร่างกายว่า ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อ

ให้มีงานทำ คือ ถ้างานละเอียดจนเกินไปและเรายังไม่มีกำลังพอ เดี่ยวไม่นานก็เบื่อ เช่น ถ้าเรากำหนดเฉพาะปลายจมูก สติเรายังไม่เข้มแข็ง มีความชัดเจนในจิตใจไม่เพียงพอ เดี่ยวเดี๋ยวก็จะเบื่อ เราก็จะไปหาเรื่องอื่นคินึก ประุ้งแต่ง หาเรื่องบ้าน หาเรื่องอนาคต ทำเรื่องอดีต เพราะว่าสติยังไม่เพียงพอ เราก็ต้องให้มีงานทำที่เหมาะสมสภาพจิตใจ ลมหายใจเข้า เราก็ดูจากปลายจมูก ลงไปถึงความรู้สึกในลำคอ ในหน้าอกลงไปถึงหน้าท้อง คือตรงนี้นั้นก็พอที่จะกำหนดได้ ลมหายใจออกก็กำหนดให้มันยาวๆ ให้มันใหญ่ๆ

เวลาจิตใจเริ่มละเอียดมากขึ้น เริ่มมีกำลังของสติมากขึ้น เริ่มจิตใจแจ่มใสว่องไว ถ้างานมากเกินไปจิตก็จะเหนื่อยเช่นเดียวกัน เราควรจะทำให้มีงานพอเหมาะพอควรกับสภาพจิตใจ เรื่องนี้ต้องใช้ความฉลาดและลองใช้หลักของความเป็นจริง แทนที่จะคาดคะเน บางทีเราก็อยากให้เป็นคนละเอียด หรือ เราสำคัญตัวว่าเรามีสติเก่ง เราเป็นคนละเอียด แต่ว่าจิตใจชอบฟุ้งซ่านออกไปทั่วทิศทั่วแดน มันก็ต้องยอมรับสภาพของจิตและหางานให้เหมาะกับจิตของเรา

เราจะกำหนดให้ทั่วถึงร่างกายเพื่อให้ความสงบระงับ อยู่ให้มันสบาย ให้มันคลี่คลาย ให้มันปลอดโปร่ง ต้องเป็นคนที่มีสัจจะ คือยอมรับความจริง แทนที่จะสำคัญตัว เช่น เราเป็นคนเก่ง เราเป็นคนละเอียด เราเป็นคนสงบ แต่ว่ามันไม่สงบพอที่จะกำหนดให้ได้ หรือบางครั้งเราก็ถูกรบกวนของ เออ เราเป็นคนฟุ้งซ่านวุ่นวาย แต่ที่จริงเราก็เป็นคนสงบ เราก็จะสามารถกำหนดได้ในความรู้สึกที่ละเอียดเพียงพอ คือ มันก็ต้องมาดูความเป็นจริง

มันเป็นเรื่องธรรมดาของจิต ถ้าเวลาเราปฏิบัติ เราจะต้องให้การกำหนดให้สติอยู่กับจิต ให้จิตอยู่กับสติ ให้ผู้รู้อยู่กับจิต ให้จิตอยู่กับผู้รู้ หรือให้ลมอยู่กับการกำหนดรู้ ให้การกำหนดรู้อยู่กับลม มันน่าจะคิดได้

แต่บางที่เราชอบอยู่กับการคาดคะเนยก ตัวอย่างเช่น เราให้การกำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกของลม ให้ความรู้สึกของลมหายใจเข้าออกอยู่กับการกำหนดรู้ มันก็จะพอดี เพราะปกติบางที่เราก็จะกำหนด แต่มันนึกถึงอนาคตบ้าง นึกถึงอดีตบ้าง จิตมันก็ปล่อยนึกไปเรื่องอื่นบ้าง มันก็ไม่อยู่ในขอบเขต

ถ้าเรายกตัวอย่างในเรื่องของธรรมดา เช่น เราตักอาหาร เอาข้าวเข้าปากก็ต้องพอดี ให้ปากถูกกับช้อนให้ช้อนถูกกับปาก ถ้าเราได้กินข้าวเหมือนเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เดียวมันก็นึกเรื่องอดีต เดียวก็นึกเรื่องอนาคต เดียวก็นึกเรื่องอื่น เดียวเราก็กลุ้มเรื่องนี้เรื่องนั้น อย่างนี้การกำหนดมันไม่ถูกจังหวะของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เหมือนกับว่าเรายกข้าวมาใส่บาตร ยังยกมาไม่ถึงมันก็หล่นมาใส่ตัวข้างหน้า หรือยกขึ้นมาใส่ด้านหลัง ถ้าได้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เหมือนเรากินข้าวในลักษณะที่เรากำหนด เดียวก็นึกถึงอดีต เดียวก็นึกถึงอนาคต เดียวก็นึกเรื่องอื่น มันก็จะเลอะรอบตัว และมันก็เป็นสิ่งที่เราต้องเตือนสติของเจ้าของ เราต้องให้สติอยู่กับลม ให้ลมอยู่กับสติ ในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ มันก็เป็นการฝึกหัดที่จะต้องพอดี เราก็มีความสงบระงับอยู่ ทำให้มีความคลี่คลาย ทำให้มีความชัดเจนในสิ่งที่กำลังทำ

มันเป็นเรื่องง่ายก็จริงอยู่ ที่เรามีชีวิตมาถึงทุกวันนี้ก็ได้ อาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่คนเราส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยได้ มีสติหรือความชัดเจนอย่างต่อเนื่อง จึงไม่ได้สัมผัสความสงบ เราก็ต้องค่อยฝึกเอาอย่างเป็นกิจจะลักษณะ พระพุทธเจ้าให้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยการกำหนดความสงบระงับอยู่ คือ เราพยายามให้มีความสงบ ให้มีความคลี่คลาย เช่น ลมหายใจเข้า ก็ให้สังเกตรูปร่างกายของเรา กายสังขารมีทั้งลมมีทั้งรูปร่างกายด้วย เราก็พยายามที่จะให้สังเกตรูปร่างกายของเรา ลมหายใจเข้าเราจะมีความรู้สึก เช่น ที่หน้าผากของเรา บางทีเราก็ดั้งใจจนเกินไปก็จะมีความรู้สึกที่เหมือนกับตรงนี้จะมีความเครียดหรือในใบหน้าของเราจะรู้สึกตึงเครียด หรือที่ไหล่ที่คอของเรา ที่กล้ำเนื้อตามสันหลังตามเอว คือเราพยายามที่จะสังเกตดูความรู้สึกในร่างกาย ลมหายใจเข้าเราก็พยายามให้มีความคลี่คลาย สงบระงับอยู่ ลมหายใจออกก็ให้มีความสงบระงับอยู่ ให้มีความคลี่คลาย เราต้องยกขึ้นมาเป็นประเด็นในการฝึก ถ้าหากเราคิดว่า ปฏิบัติไปปฏิบัติมาแล้วในที่สุดก็จะค่อยสงบ ถ้าเราไม่ได้ตั้งใจ ดีไม่ดีมันก็อึดความฟุ้งซ่านไว้ อมความเครียดไว้ มันก็มีการต่อเนื่อง แล้วเราก็ต้องทำให้มันเกิดขึ้น เรียกว่ามีภาวนา

ภาวนาแปลว่าทำให้มันเกิดขึ้น ความสงบระงับเราก็ต้องพยายามให้เกิดขึ้นทั้งกาย สังเกตในร่างกาย สังเกตโดยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เวลารูปร่างกายของเราเราได้วางตัวให้มันสบาย ให้มันคลี่คลาย เราก็ให้การกำหนดของเราให้มันน้อยลงให้เหลืออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้มีความสงบให้มีความคลี่คลาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เหมือนกับเรามีความคลี่คลาย มีความสบาย พยายามจะกำหนดอย่างชัดเจน เราศึกษา

วิธีที่จะทำให้ความสงบเกิดขึ้น บางทียังไม่สงบก็จริง แต่ก็ทำเป็น
บทศึกษาเพื่อให้มันได้สงบประจบให้มันได้คลี่คลาย เป็นบทปฏิบัติ
ไว้ทำความคลี่คลายให้เกิดขึ้น มีความอดุสหาพยายาม เป็นวิธีที่
เราอาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราไม่ต้องรอให้อาการของ
ความสงบเกิดขึ้น เราก็ต้องยกขึ้นมาเป็นประเด็นศึกษาและฝึกหัด

อีกวิธีหนึ่งเวลาเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
โดยเฉพาะในบทนี้ เป็นวิธีที่ให้มีมาสงบระงับอยู่ ในใบหน้าของ
เราต้องให้มีรอยยิ้มสักหน่อยหนึ่ง ลมหายใจเข้า ก็ให้มีรอยยิ้ม
สักหน่อยหนึ่ง ลมหายใจออกก็ให้มีรอยยิ้มสักหน่อยหนึ่ง คือ
เป็นการสร้างความคลี่คลายบนใบหน้าของเรา เพราะโดยปกติเรา
ก็ตั้งใจจนเกินไป ตั้งใจจนเครียด ตั้งใจจนมีความตึง ถ้าเราเห็น
พระพุทธรูปส่วนมาก จะเห็นมีความอ่อนช้อย มีรอยยิ้มน้อยๆ
ไม่ใช่เห็นฟัน

จำได้ครั้งหนึ่ง สมัยก่อนอาตมามีโอกาสติดตามหลวงพ่อบุญ
ญานันท์ไปสาขากต่างๆ ในต่างประเทศของหลวงพ่อบุญ
พ่อบุญท่านจะเมตตาพวกเรามาก อาตมาได้โอกาสเป็น
ผู้บูชา ผู้ดูแลท่านและเป็นล่าม ครั้งหนึ่งท่านเล่าให้ฟังท่าน
พบโยมผู้หญิงคนหนึ่ง สมัยก่อนเขาเป็นชาวยุโรปสมัยสงครามโลก
ครั้งที่ ๒ เป็นเวลาที่ทุกคนมีความทุกข์ มันก็เดือดร้อนมีการ
ทำลายเกิดขึ้น บ้านช่องก็ดี ระบบการเดินทางต่างๆ ก็เสียหาย
มาก คนทั่วไปมีความทุกข์ เขาเองมีความทุกข์ แล้วจาก
สงครามโลกครั้งที่ ๒ เขาเป็นคนมีฐานะ เขาเดินทางหาทาง
คลี่คลายความทุกข์ แต่ไปไหนในยุโรปก็มีแต่ความทุกข์ สังคม
ทั้งหลายยากจน เป็นอยู่ลำบากอดีต มีความทุกข์กันมาก เทียว

ไปไหนก็เห็นแต่คนมีความทุกข์ ไปตะวันออกกลางคนก็มีความทุกข์ คือออกจากยุโรปแล้วก็คิดว่าจะได้พบคนที่มีความสุข ก็ไม่เห็น ไปเที่ยวหลาย ๆ ประเทศจนถึงเมืองไทย เข้าไปโนโบสถ์ เขาเห็นพระพุทธรูปมีรอยยิ้มน้อย ๆ โอ้ อย่างนี้แหละ ชอบใจ นี่ผู้ที่ไม่มี ความทุกข์ มีรอยยิ้ม มีความสบาย เห็นชาวพุทธพอจะมีความสุขบ้าง เขาก็ตั้งใจอยากศึกษาพุทธศาสนา แล้วก็ได้ปฏิบัติศึกษาค้นคว้า เพราะเห็นว่าเป็นวิธีที่จะระงับความทุกข์ได้

เราก็อาศัยการสร้างความสะดวกสบายทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางทีความทุกข์มันในจิตใจก็จริงอยู่ แต่เราก็พยายามระลึกถึงให้มีรอยยิ้มสักหน่อย ลมหายใจเข้าก็ให้มีรอยยิ้มสักหน่อย มันอ่อนช้อยอ่อนโยนพร้อมที่จะปล่อยความทุกข์ได้ ทำทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก มันก็อาศัยร่างกาย ร่างกายกับจิตใจอยู่ด้วยกัน เราก็ใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ เราใช้ร่างกาย สะสมความเครียด กังวล ความห่วงเป็นสิ่งที่รังแกเจ้าของ เราก็ให้มีความสงบระงับอยู่ ลมหายใจเข้าก็สงบระงับ ลมหายใจออกก็สงบระงับ มันเป็นการฝึกหัด

เวลาเราได้กำหนดอย่างชัดเจน เป็นวิธีการช่วยให้จิตใจ เกิดความรู้สึกเบิกบาน ความปลอดโปร่ง แล้วมันจะค่อยสงบ ละเอียดยากขึ้นจนกระทั่งได้เกิดภาวะจิตที่เยือกเย็น มันก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ อาศัยของง่าย ๆ นั่งให้เที่ยงตรง กำหนดรู้ ลมหายใจ เข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ ลมหายใจเข้าก็มีความสงบระงับอยู่ ลมหายใจออกก็มีความสงบระงับอยู่ เป็นวิธีที่อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ

ก็เป็นของใกล้ตัว เราต้องพยายามไม่ลืมปัญหานุษย์เรา ไม่ใช่เราไม่มีโอกาสสัมผัสความสงบ ไม่มีโอกาสสัมผัสการดับทุกข์ แต่เรามักจะลืมและมองข้ามหน้าที่ของสติ คือ ทำให้เราระลึกถึงโอกาสของตัวเอง ระลึกถึงวิธีการที่จะทำให้เกิดขึ้น สัมมาสติ ระลึกชอบ จำได้ว่าเราทำอะไร จำได้ว่าเรามีหน้าที่อะไร จำได้ว่าเราให้ความสำคัญกับเรื่องอะไร สติของเราฝึกได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ระลึกได้บ้าง ลืมบ้าง เราก็ลืมโอกาสของเรา ลืมว่าเราทำอะไร เราเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลืมหะแล้วไปคิดเรื่องอื่น

เราก็ต้องยกประเด็นของการระลึกชอบ ความระลึกถึงโอกาสของตัวเอง ระลึกถึงว่าเราจะกระทำการต่อเนื่องในการมีผู้รู้ อยู่ในจิตใจ เราไม่ลืม เราพยายามให้มีสิ่งที่ช่วยให้ไม่ลืม ถ้าเรากำหนดแต่ในจิตใจอย่างเดียว มันไม่เพียงพอคือมันต้องมีสิ่งช่วยประคับประคองไว้ เป็นเหตุที่เราอาศัยร่างกายและลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเพราะเป็นส่วนที่เห็นได้ชัดกว่า เห็นได้สะดวกกว่า

ถ้าลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พอเป็นส่วนที่สัมผัสได้ เห็นได้ เราสามารถระลึกถึงว่าเรามีความรู้สึกในร่างกาย เรามีความรู้สึกว่ามีความเบาหรือมีความหนัก รู้สึกคล่องแคล่วหรือรู้สึกอึดอัด มันรู้สึกพร้อมขึ้นมาหรือรู้สึกลดลง มันเป็นความรู้สึกในร่างกาย ทำให้เราไม่ลืมว่าเรากำลังทำอะไร ทำให้ความรู้สึกในร่างกายชัดเจนและทำให้มีกำลังของสติ คือ มีการระลึกชอบ คือ ไม่ลืม

เวลาเราฝึกสติให้ต่อเนื่อง ฝึกให้มีสติเด่นขึ้นมาในจิตใจ จะทำให้มีกำลังของผู้รู้อย่างต่อเนื่องชัดเจน ที่เราปฏิบัติก็เพื่อให้ ผู้รู้มีกำลัง อย่างที่เราใช้พุทธโธ หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ พุทโธ โดยภาวะว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็เป็นภาวะจิตใจ ที่เรา ควรพยายามยกขึ้นมา รู้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น รู้ความรู้สึกใน ร่างกาย รู้ความรู้สึกในจิตใจ รู้ว่ามันมีความสบาย มีความไม่สบาย รู้ว่าเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ อาศัยภาวะผู้รู้ เราก็กู้ได้

มีความตื่น คือ ตื่นจากการคิดนึกปรุงแต่ง ตื่นจากการ จมไว้ ให้อารมณ์ต่างๆ ตื่นไว้ คือ ที่เราสร้างอุปสรรคหรือเราติด พัวพันอยู่กับอุปสรรคเหมือนกับเราอยู่ในฝัน เมื่อกลางคืนเรา หลับและฝัน นึกว่าได้รางวัล ได้สิ่งที่ดี ได้เพชรพลอยสวยงามแต่ ตื่นมาไม่มี หรือกำลังฝันว่ามีอันตรายกำลังรังแกเรา เรากำลังวิ่งหนี มันชอบแปลความรู้สึกว่าอันตรายน่ากลัวอย่างนี้จะให้ผลยังงี มีวิธีเดียวคือตื่นเท่านั้น อันตรายก็หาย เราต้องมีความตื่นอยู่ในตัว เราจะไม่ถูกอารมณ์ความรู้สึกหลอกหลวงเรา

เพราะชีวิตของเราก็มักจะอยู่อย่างถูกหลอกหลวง อารมณ์ กิเลส การคิดนึกการปรุงแต่งการคาดฝันคาดคะเน เป็นสิ่งที่เราถูก หลอกหลวง เวลาถูกหลอกหลวงเราก็ขึ้นลงตามอารมณ์ เราไม่มีหลัก ต้องกลับมาให้มีหลักในการเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เรา มีความเบิกบานมีความแจ่มใส มีความรู้สึกสุขสบาย การฝึกให้มี สติ เป็นการฝึกภาวะจิตให้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเราก็กพยายาม ทำทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก อาศัยร่างกายเป็นที่ตั้งแห่ง สติ ยิ่งหมวดแรกของอานาปานสติก็จะอาศัยร่างกาย เมื่ออาศัย

ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เราก็มีสิ่งที่ช่วยให้เราระลึกได้จำได้ว่า กำลังทำอะไร ช่วยให้อยู่สงบระงับอยู่ ตามที่อธิบายในหนังสือ รุ่งหลัง

ถ้าอานาปานสตินี้เราทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ จิตก็จะเข้าสู่สมาธิ จะมีความตั้งใจมั่น ซึ่งเป็นเป้าหมายของผู้ปฏิบัติ เราก็คงพยายามฝึกให้มีความตั้งใจมั่น สติต่อเนื่อง ผลที่เกิดขึ้นคือความตั้งใจมั่น การฝึกให้มีสติ ให้มีสมาธิเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ และเป็นเป้าหมายที่สมควร เป็นผู้ที่มีความสงบมีความหนักแน่นในจิตใจ

สำหรับคตินี้ อาตมาคงให้ข้อคิดในธรรมะพอสมควรแก่เวลา เราย่นานพอสมควรเราเปลี่ยนอิริยาบถเดินจงกรมสักพักหนึ่ง เดี่ยวเราจะได้กลับมานั่งสมาธิอีกรอบหนึ่ง





๖

การปฏิบัติของเราได้มาถึงวันที่สาม พูดถึงตามสถิติหรือตามที่ได้ยินได้ฟังมา วันที่สามมักจะเป็นวันที่ยากที่สุด คือมาใหม่ๆ ก็ตื่นเต้น วันที่สามก็หายตื่นเต้นแล้ว แต่ยังไม่อยู่นานเพียงพอที่จะกำจัดสิ่งที่เรียกว่า สัญญาของการอยู่ในโลก บางทีก็ยังมีการระลึกถึงสิ่งที่อยู่ในโลก แต่นั่นมันแล้วแต่ ไม่ใช่ว่าทุกคน อย่างไรก็ตามเราก็ต้องปฏิบัติกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น จะสะดวกสบายเราก็ต้องปฏิบัติกับความสะดวกสบาย ถ้ามันจะลำบาก มีอุปสรรค ก็ต้องปฏิบัติกับความลำบากและอุปสรรค มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ไหนๆ มันก็เป็นของที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องค่อยฝึกค่อยหัดกับสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่

แต่อย่างหนึ่งที่เราควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญ คือการพิจารณาถึงนิรวณ นิรวณถ้าแปลโดยตรงก็แปลว่าเครื่องกีดกันคุณงามความดี ก็เป็นอุปสรรคหรือเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดความเศร้าหมอง เมื่อจิตใจเศร้าหมองก็ลำบากที่จะทำให้สงบ ให้เบิกบานได้ แต่เราควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเพื่อทบทวนว่า

นิเวศน์นั้นมียุในตัวของหรือไม่ นิเวศน์นั้นกำลังเป็นอุปสรรคแก่เราหรือไม่ นิเวศน์ที่พระพุทธเจ้าได้พูดถึงคือนิเวศน์ ๕ คือ อุปสรรค ๕ ประการ

อันแรกก็คือ กามฉันทะ ความพอใจในกามารมณ์ในการเพติดเพลินยินดีกับรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พยาบาทคือความไม่พอใจ ความรู้สึกมีความเคืองหรือความโกรธ จะมีส่วนที่เป็นความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นในจิตใจ

ถิ่นมิทระ ความว่างเหงาหวนอน
อุทธัจจะ กุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ
วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ก็เป็นนิเวศน์ ๕ ประการที่เมื่อไหร่เกิดขึ้น ก็จะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติของเรา และเป็นสิ่งที่ตัดกำลังของจิตใจของเรา ถ้าหากว่ามีนิเวศน์เกิดขึ้น จะทำให้กำลังใจความเข้มแข็งของจิตใจก็จะลดลงหายไป จึงเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างในเมื่อมีตำราลงมาจากภูเขา ไม่แบ่งไปทางขวาทางซ้าย ไม่ระบายน้ำออกไปข้างๆ ยิ่งตำรานั้นลงมาจากเขา ก็จะมีกำลังจะพัดกิ่งไม้ที่ขวางอยู่ในกระแสน้ำก็จะถูกพัดไปได้ ถ้าหากว่าได้แบ่งน้ำออกไปสายนี้สายนั้น กระแสน้ำก็จะลดกำลังลง

เช่นเดียวกันกับจิตใจของเรา ถ้าหากว่ากระแสจิตของเราถ้าแบ่งออกไปจากนิเวศน์ ไปเพติดเพลินยินดีกับกามารมณ์ออกไปความหงุดหงิดไม่พอใจ การว่างเหงาหวนอนหรือความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย กำลังของจิต ความสามารถของจิตก็จะลดลง

ไม่สามารถเข้าสู่เป้าหมายที่เราต้องการคือความสงบความรู้แจ้ง
ที่ว่าสมณะวิปัสสนา เรามุ่งฝึกเพื่อให้มีความสงบก็เพื่อรู้แจ้ง สอง
ประเด็นนี้เป็นความต้องการของเรา แต่ถ้าหากว่า เรามีความ
ประมาทแล้วปล่อยให้อจิตใจออกไปคิดนึกปรุงแต่งหรือถูกรอบงำ
ด้วยนิรวัน กำลังของจิตใจจะลดลงหรือ ดีไม่ดีก็ถอยออกไปเลย
เป็นเหตุที่เราต้องหาทางพยายามละนิรวันให้ได้

เหมือนกับเวลาที่พระพุทธเจ้าได้อธิบายเรื่องสมาธิ หรือ
สัมมาสมาธิความตั้งใจมั่นชอบ เป็นลักษณะของสิ่งที่จะต้องชนะ
หรือต้องกำจัดหรือทำสภาพให้เกิดขึ้น หรือตามสำนวนแล้วคือให้
สังัดจากกามทั้งหลาย ทำให้จิตสังัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย
เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญและความสนใจ การทำให้สังัดหรือ
ห่างจากกามารมณ์ห่างจากสิ่งที่ทำให้จิตเป็นอกุศล ซึ่งนิรวันก็
ล้วนเป็นอกุศลทั้งสิ้น

เมื่อเราปล่อยจิตใจครอบงำโดยนิรวัน มันก็ตกอยู่ใน
อำนาจของอกุศล เมื่อจิตอยู่ในอำนาจของอกุศล มันยากที่จะ
ทำให้สงบเพราะว่าโดยธรรมชาติของอกุศล มันจะมีความฟุ้งซ่าน
มีความไม่สงบ ไม่เบิกบาน ไม่เป็นสุขเท่าที่ควร แต่ว่าโดยสภาพ
ตามธรรมชาติของกุศลธรรม กุศลธรรมจะส่งผลคือจะมีความสุข
สงบ สว่าง มันก็เป็นลักษณะของธรรมชาติ เหมือนกับลักษณะ
ธรรมชาติของฝน ถ้าฝนตกก็จะเปียก มันเป็นลักษณะธรรมชาติ
จะตากฝนโดยไม่เปียก มันเป็นไปได้ไม่ได้ คือ ถ้าเราปล่อยจิตใจ
ครอบงำโดยอกุศล เราจะไม่ฟุ้งซ่านหรือ ไม่เกิดความรู้สึก
เหน็ดเหนื่อยหรือ รู้สึกขาดความแจ่มใสหรือ มันก็เป็นธรรมชาติ
บางครั้งเราปล่อยจิตครอบงำโดยอกุศล เช่น บางทีเรามีการคิดนึก

ปรุ้งแต่งต่างๆ แล้วเราก็หาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง แต่ที่จริงเราก็ต้องสังเกตดูว่านี่แหละลักษณะของอกุศล เมื่อไหร่ที่มีความฟุ้งซ่าน เมื่อไหร่เรารู้สึกรำคาญ เมื่อไหร่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน คือจิตมันพรำมัว อย่างนั้นมันเป็นอกุศล

บางครั้งเวลาเราใช้คำว่าอกุศล เราคิดว่าต้องโกรธสุดขีด จึงจะเป็นอกุศล หรือจะต้องเป็นคนโลภจัดจึงจะเป็นอกุศล แต่พระพุทธเจ้าจำแนกลักษณะของจิตอกุศลคือสิ่งที่นำความไม่เจริญเกิดขึ้น ความดังเลงสย ความฟุ้งซ่านก็ไม่นำความเจริญเกิดขึ้น มันก็จัดเป็นอกุศลและเป็นอกุศลที่อ่อนๆ ก็ได้ ที่แรงก็มี คือมันไม่ใช่ว่ามันมีลักษณะเดียวกันและเราก็ต้องพยายามสังเกตและเข้าใจว่าอกุศลมันส่งผลในลักษณะทำให้เราไม่สามารถเจริญเท่าที่ควร เวลาเรารักษาอกุศล รักษาจิตใจที่มีแต่เสียสละ รักษาจิตใจที่เมตตา รักษาจิตใจที่มีความแจ่มใส รักษาจิตใจที่มีความสงบ มีศรัทธา มันก็เป็นการรักษาคุณงามความดีที่จะส่งผลในลักษณะการพ้นจากความทุกข์ให้ได้ ซึ่งน่าจะเป็นเป้าหมายของเราอยู่แล้ว

ในการตั้งประเด็นสังเกตและพิจารณาว่า จิตของเราเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลหรือไม่ มันก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพราะบางอย่างเราก็มองไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค เช่น นั่งสมาธิก็ปล่อยจิตใจให้ครึ้มๆ คิดว่าไม่เป็นไรดีกว่าให้วุ่นวายสุดขีด แต่มันก็ยังเป็นอกุศลอยู่ มันเป็นเรื่องที่เราควรจะสร้างความกระตือรือร้นที่จะพ้น เพราะว่ายังเป็นนิรณังยังเป็นอุปสรรคอยู่ และนิรณังทุกประการก็อยู่ในเกณฑ์เดียวกัน และเราควรจะให้ความสนใจว่าจิต

เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล กุศลมีลักษณะยังไง อกุศลมีลักษณะยังไง เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เป็นประเด็นที่พระพุทธเจ้าเองท่านใช้ในเวลาที่ท่านยังไม่บรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านก็เล่าให้ฟังในพระสูตรว่าท่านเองก็ได้ตั้งประเด็นไว้ ได้แบ่งออก ส่วนที่เป็นกุศลก็รับรู้ ส่วนที่อกุศลก็เป็นอย่างนี้ แยกออก เพื่อรักษาจิตที่เป็นกุศล

ประเด็นที่สำคัญการแบ่งแยกก็เรื่องนิรณันท์ กามฉันทะ ความพอใจในกาม พยาบาทความไม่พอใจ ความรู้สึกที่ประกอบด้วยโทสะ ความง่วงเหงาหาวนอน ปล่อยให้อารมณ์จืดจางๆ หรือความฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่นิ่ง ความล่งเลงสงสัย ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่ทำให้คุณภาพของจิตลดลง เหมือนกับพระพุทธเจ้าได้ยกเป็นประเด็นเปรียบเทียบ คือ ท่านเปรียบเทียบกับทองคำ ถ้ามีทองคำแต่เป็นทองคำที่เจือปนด้วยสิ่งอื่น เช่น เหล็กหรือตะกั่ว หรือดีบุก หรือทองแดง เงิน อาจเป็น ๕ อย่างที่คลุกกับทองคำ และเมื่อมันคลุกกับทองคำแล้ว ๕ อย่างนั้น ลักษณะของทองคำนั้นจะไม่นิมนวล ทำประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ ไม่แสดงออกซึ่งความงดงาม เราจะต้องทำให้ทองคำนั้นพ้นจากสิ่งที่เป็นอยู่ เมื่อมีแต่ทองคำล้วนๆ มันก็สามารถทำเป็นเครื่องประดับที่สวยงาม เวลาจะทำเครื่องประดับก็ทำได้ง่าย เพราะทองจะนิมนวลใช้ประโยชน์ได้ใช้ทำงานได้

ลักษณะของจิตใจก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีนิรณันท์เจือปนอยู่ในจิตใจ จิตใจจะขาดความอ่อนโยน ขาดความบริสุทธิ์ขาดความ

นิมนวล มันไม่ได้เท่าที่ควรในการปฏิบัติของเรา เราจะต้องสนใจ
ฝึกให้จิตใจของเรานั้นพ้นออกไปให้ได้

เบื้องต้นเราก็ต้องสังเกตดูว่าเรามีหรือเปล่า ลักษณะของ
จิตใจ เราก็อชอบเข้าข้างตัวเอง คือมีกิเลส เราก็มียึดแม่โดย
ยกเว้นให้เจ้าของก็ได้ ถ้าคนอื่นมีกิเลสไม่ได้ยกเว้นหรอก แต่
สำหรับตัวเราก็มียึดแม่มีเหตุผล แต่ว่าโดยหลักธรรม เราจะ
สามารถตั้งข้อแม่ได้ คือเราจะต้องพูดหรือสังเกตให้ตรงกับธรรมะ
เราไม่ลำเอียงต่อความรู้สึกของตัวเอง เราจะต้องยอมรับความเป็น
จริง เราก็มีความเพติดเพลินในกามารมณ์ เรามีความยินดีพอใจ
ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเพื่อสนองความต้องการ ยัง
ไงก็ตามเราจำเป็นต้องอาศัยสิ่งภายนอก เราต้องเห็นได้ยิน สัมผัส
โดยอายตนะของเรา เป็นเรื่องธรรมดา บางอย่างที่ได้สัมผัสเป็น
สิ่งที่เรายินดี บางอย่างก็ยินร้าย แต่ในเมื่อเราเอาจิตใจของเรา
จดจ่อคลุกไว้กับอารมณ์และไปปรุ่งต่อ นิเวศมันจึงเกิดขึ้น เรา
ต้องพยายามเห็นโทษของนิเวศ เช่น

เราเห็นกามฉันทะความพอใจในกาม เราก็ดูที่พระพุทธรเจ้า
ยกตัวอย่าง ก็เหมือนกับกระดูกที่เขาขายเนื้อตามตลาด เขาก็จะ
เจียนเนื้อออกเหลือแต่กระดูก กระดูกก็โยนไปหมามันก็อยู่ตาม
ตลาด มันก็คาบเอากระดูกไป แต่มันไม่มีเนื้อ กินเท่าไรก็
ไม่อิ่ม มันได้แต่สี ได้แต่เลือดน้อยๆ เท่านั้น คือมันได้รับความ
เหน็ดเหนื่อยอย่างเดียว

พระพุทธเจ้าแนะนำให้เห็นลักษณะอย่างเดียวกัน คือมัน
เป็นอารมณ์เป็นสิ่งที่เมื่อได้เห็นได้สัมผัส มันก็เกิดความยินดี แต่

เราก็ได้สนองความต้องการ สอนองอารมณ์ตาม มันก็ให้ความ
เหน็ดเหนื่อย ไม่ได้ให้ความอึดเอิบ ไม่ให้จิตที่แจ่มใสเบิกบาน
อะไร ตรงกันข้ามมันก็ทำให้เหนื่อยเปล่า และทำให้กระตุ้นความ
อยากต่อไป

พระพุทธเจ้าเคยพูดถึงเรื่องฝนตกมาเป็นเหรียญทอง ไม่
พอจะทำให้การมารณารู้สึกอึด ไม่ทำให้ตัณหาหมดไป เพราะมัน
เป็นสิ่งกระตุ้น คือได้เท่าไร มันก็จะเห็นว่าต่อไปเราจะได้อย่างนี้
อย่างนั้น เราไม่สามารถจะสนองอารมณ์ของกามตัณหาและกาม
ฉันทะเพื่อให้ความอึดเอิบเพื่อให้ความรู้สึกพอ ตรงกันข้ามเราจะ
ต้องเห็นโทษภัย วานี้เป็นอุปสรรคขัดต่อคุณงามความดีของเรา
เหมือนตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าให้ คือ สมัยก่อนเวลาไม่มีไฟใช้ต้อง
มัดฟางมัดไม้มารวมกันแล้วจุดเผา ถ้าหากมัดไว้แล้ว ก็เดินไป
ทวนลม เปลวไฟมันก็ไหม้มือ ในที่สุดก็ต้องปล่อย ไม่อย่างนั้นมัน
จะไหม้มือ

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน ความพอใจในกามก็เป็นสิ่งที่สร้าง
โทษให้เจ้าของ สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นต้อง
ปล่อย ถ้าไม่ปล่อยมันก็ทำให้เดือดร้อน

เราก็ต้องดูให้ดี สังเกตให้ชัดเจนว่านี่เป็นนิเวศ เป็น
อุปสรรคขัดขวางต่อคุณงามความดี เราก็จำเป็นต้องปล่อยได้

ความพยายามก็เช่นเดียวกัน คือ เราจำเป็นต้องเห็นโทษ
เหล่านี้ มันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจขาดความสงบ เมื่อไหร่เรานึกถึงสิ่ง

ที่เราไม่พอใจ เรามีความรู้สึกโกรธหรือเคือง มันไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเบิกบานหรืออัมเอิบ มันทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นสิ่งที่เราควรจะเห็นชัดเจนว่า ทุกครั้งที่เราย้อนระลึกถึงสิ่งที่กระตุ้นความขัดเคืองในจิตใจ เราก็สร้างปัญหาให้เจ้าของ สร้างความทุกข์ให้เจ้าของ เหมือนกับเราเป็นแผลที่ผิวหนัง เป็นแผลก็เจ็บอยู่แล้วเราก็น้ำวนมาแคะอีก มันก็ยิ่งเจ็บ เดียวอักเสบอีก มันทำให้เราเดือดร้อน การกระตุ้นให้จิตใจจมไว้ในอารมณ์โทสะ ก็เป็นอุปสรรคแก่คุณงามความดี ไม่ได้สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นเลย ทั้งๆ ที่เวลาเราเป็นแผลเราคิดว่าเราไปเกา มันน่าจะดี แต่มันไม่มีอะไรดีเกิดขึ้นและไม่ใช่ไม่มีอะไรดีเกิดขึ้นแค่ครั้งเดียว คือทุกครั้งที่เรากำมันก็ไม่มีความดีเกิดขึ้น เช่นเดียวกันทุกครั้งที่จิตใจถูกครอบงำโดยโทสะก็ไม่มีความดีเกิดขึ้น ทบทวนแล้วเห็นแล้วเห็นอีกมันน่าจะเป็นกำลังใจที่จะปล่อยให้ได้ คือ พยายามสร้างความสงบแล้วจากอกุศลทั้งหลาย อย่างที่พระพุทธเจ้าแนะนำคือ เราพยายามทำจิตใจให้มีความรู้แจ้งเพียงพอที่จะสร้างความสงบจากอกุศล โทสะ หรือพยาบาท ก็เป็นลักษณะจิตใจที่เป็นอกุศล มันค่อนข้างจะเด่นชัด

ความว่องเหวหาชวนอน ก็เช่นเดียวกัน มันเป็นอกุศลทำให้จิตใจไม่สามารถลงสู่ความสงบที่แท้จริง เพราะความสงบที่แท้จริงจะต้องมีความเบิกบานด้วย บางครั้งก็ยอมรับเวลาว่าง เช่นเวลาเรานั่งสมาธิ คือ อาจจะไม่ถึงว่าว่างแต่จิตใจมันพร่า ไม่เบิกบาน เป็นสภาพของจิตที่ไม่ได้ช่วยทำความสงบให้เกิดขึ้น เราก็ต้องพยายามแยกออก ความสงบที่ไม่แจ่มใสกับความสงบที่

แจ่มใส มันเป็นคนละลักษณะ ความสงบที่ไม่แจ่มใสก็จะมี ความวุ่นเหวหาหวอนอนประกอบด้วย แต่บางครั้งมันก็รู้สึกสบาย เพราะไม่ค่อยเป็นภาระอะไร ไม่ต้องเอาใจใส่ ปล่อยจิตใจไว้ ซึ่ง เราต้องระมัดระวัง เพราะลักษณะใกล้เคียง แต่เป็นสิ่งที่ขัดขวาง จริงๆ

การพิจารณาเมื่อจิตใจเริ่มเกิดความสงบ เราก็ต้องดูว่าสติ ยังพร้อมมั้ย การกำหนดยังชัดเจนมั้ย เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่ามั้ย ร่างกายมีความรู้สึกเบาปลอดโปร่งมั้ย นี่คือลักษณะที่เป็นเครื่อง ยืนยัน ซึ่งต้องอาศัยการทบทวนเวลาเราปฏิบัติ เพราะว่ายิ่งในการ ปฏิบัติ กิเลสจะเข้ามาในหลายลักษณะ บางอย่างก็ได้พ้นจาก กิเลสหายาบ พอเจอกิเลสที่ละเอียดขึ้นมาสักหน่อย ถ้าสติปัญญา ไม่ว่องไวเดี๋ยวเราก็ถูกกิเลสหลอกเอา เราต้องอาศัยการทบทวน พิจารณาการสังเกต มันเป็นคนละละเอียดที่เราต้องคอยฝึกคอยหัด คอยสังเกต การก่อกำจัดนิรณัน เรียกว่าพอเราพ้นจากนิรณันระดับนี้ เดี๋ยวนิรณันจะไต่ล่นมาอีกระดับหนึ่ง ก็เป็นเรื่องธรรมดา

จิตของเราเหมือนเป็นหลายชั้น อุทธัจจะ กุกกัจะ ความฟุ้งซ่านเราก็ต้องสังเกตดูลักษณะความฟุ้งซ่านมันปรากฏ อย่างไร ไม่ใช่ว่าไม่มีการคิดในการภาวนา หรือไม่ใช่ว่าจะคงความ คิดไว้ทั้งหมด มันเป็นลักษณะธรรมชาติของจิต จิตที่ปรารถนา ธรรมะเป็นจิตที่สามารถสร้างความอิมใจ พอใจ สร้างความรู้สึกมี กำลังใจ เราต้องแยกออก เพราะว่าบางครั้งเวลาเราปฏิบัติ เราก็ เกิดการเดาเอง ว่าความคิดคือความทุกข์ถ้าไม่คิดจะไม่ทุกข์ เวลา เราทำในลักษณะนั้นคือเราพยายามข่มความคิด ถึงจะไม่มีความคิด ก็ยังทุกข์อยู่ อาตมารับรอง

มันเป็นส่วนที่เราต้องเข้าใจ ความคิด ความฟุ้งซ่าน และ ความเคลื่อนไหวของจิต เพราะความคิดบางอย่างก็เป็นสิ่งที่เป็น ส่วนประกอบของการปฏิบัติ ยกตัวอย่างง่ายๆ ในหมวดธรรมะที่ พระพุทธเจ้าสอน เป็นโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมะ ๗ ประการ ถ้า เราเข้าสู่การตรัสรู้ก็มีสติ ข้อที่ ๒ ธรรมวิจยะ การใคร่ครวญใน ธรรม คือ มีความคิดด้วย เราก็คิดเรื่องธรรมะ คิดวิพากษ์วิจารณ์ คิดในสิ่งที่เป็นคุณเป็นโทษ เป็นพิษภัย คิดสิ่งที่เกื้อกูลต่อการ ปฏิบัติ ต้องอาศัยการคิดและการวิเคราะห์ เวลาเราวิเคราะห์ด้วย หลักธรรมมันก็ช่วยหนทางของการปฏิบัติได้ เวลาความคิดเกิดขึ้น ที่ยับยั้งไม่อยู่เลย หรือคิดแล้วปรุงต่อปรุงอีกไม่มีขอบเขตอย่างนี้ จึงเป็นนิรวณ เป็นสิ่งที่ขัดขวาง

ที่เราเชื่อมั่นในความคิดของเราแล้วไปปรุงต่ออย่างนี้มันเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติจริงๆ เราจำเป็นต้องแยกออกเป็น เหตุที่ต้องมาคิดว่า กุศลกับอกุศลมีลักษณะยังไง ความคิดที่ทำให้ จิตใจอยู่ในขอบเขตของกุศลมันก็มี แต่ว่าความคิดที่พาเราเข้าสู่ อกุศล ก็คือความฟุ้งซ่าน มันเป็นอุปสรรค เราก็ต้องแยกออก เพราะบางอย่างเราจะต้องอาศัยอยู่

ในการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ จิตใจนิ่ง เบื้องต้นเราจะต้อง อาศัยจิตใจที่ได้คิดได้ตรึกได้ตรอง ที่เรียกว่าวิตก วิจาร ก็คือเป็น ส่วนประกอบของฌานที่หนึ่ง มีวิตก วิจาร ปีติ เอกัคคตา เป็น ส่วนประกอบของจิตที่เป็นฌาน คือ ความหนักแน่นของจิตใจ แต่ว่าวิตก วิจาร นั้นจะอยู่ในขอบเขตของธรรมะ มันจะทำให้ จิตใจมีความอึดเิบ มีความเบิกบาน จิตจึงได้ลงสู่เอกัคคตา จิต เป็นหนึ่ง มันก็สงบได้ เพราะมันไม่พาเข้าสู่อกุศล แต่นิรวณพา เข้าสู่อกุศล

อันนี้อาตมายกประเด็นในการพิจารณาและวิธีการพ้นจาก
นิรณฺท เราต้องเป็นผู้สังเกตสภาพของจิตใจ เข้าใจว่าจิตที่เป็น
กุศลมีลักษณะอย่างไร จิตที่เป็นอกุศลมีลักษณะยังงี้ เวลาเรามี
ความชำนาญมากขึ้น เรื่องการละนิรณฺทก็กลายเป็นสิ่งที่ง่าย
มากขึ้น การส่งเสริมกุศลธรรม เราเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่อุดหนุน
สนับสนุนการปฏิบัติของเรา

นิรณฺทข้อสุดท้ายก็เป็นวิจิกิจจา การลังเลสงสัยคือไม่
แน่ใจ สงสัย ปักหลักไม่ได้ เดียวก็มีความเคลือบแคลงในจิตใจ ก็
ทำให้จิตใจลงสู่ความสงบยาก เพราะการเคลือบแคลง ส่วน
ภาษาไทยก็ชัดเจน เคลือบแคลง มันไม่นิ่งไม่ตั้งลงไปนิรณฺท
สองจิตสองใจ มันก็ยากที่จะสงบ เราต้องพยายามสังเกตดูว่าเรา
ลังเลสงสัย หรือ ไม่แน่ใจในเรื่องอะไรบ้าง

เพียงแค่เห็นว่านี่คือนิรณฺท นี่คือนิรณฺทที่ขัดขวางคุณงาม
ความดี การหาสิ่งที่ทำให้จิตใจแน่ใจโดยอาศัยความสงสัยก็เป็นไป
ไม่ได้ เพราะว่าเมื่อความสงสัยเกิดขึ้น เราจะหาคำตอบที่แน่ชัด
มันก็ยาก เพราะมันจะสงสัยไปหมด เราต้องเห็นโทษจะดีกว่า เรา
เห็นโทษเห็นพิษภัย ดูว่าอันนี่คือนิรณฺท คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอก
ว่าควรละทิ้ง ควรหาทางออกให้ได้ เป็นหนทางในการฝึกหัด
ประเด็นแรกเราต้องเข้าใจว่า นี่คือนิรณฺทในลักษณะนี้ เวลาจิต
แสดงออกหรือเคลื่อนไหวอย่างนี้ ก็เป็นอุปสรรคแบบนี้ เมื่อเป็น
อุปสรรค เมื่อเป็นนิรณฺท เมื่อมันขัดขวาง เราก็ควรหาทางออก
ให้ได้ อย่างน้อยเราก็ควรวางเอาไว้ รู้ว่านี่คือนิรณฺท และสิ่งที่
เป็นกุศลธรรมมาทดแทนให้ได้ เป็นอุบายในการฝึกหัด อย่างน้อยเรา
ก็รู้ชัดเจนไว้ก่อน

สำหรับเขานี้ อาตมาให้เครื่องมือในการปฏิบัติคงพอ
สมควรแก่เวลา ขอให้เรานั่งสมาธิกันต่อไป



๗

กราบพระอาจารย์ปสันโนที่เคารพยิ่ง วันนี้ตรงกับวันเสาร์
ที่ ๑๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓ ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๑ ปีเถาะ
เป็นวันที่ ๓ ของการปฏิบัติธรรม

กราบอาราธนาพระอาจารย์กรุณาไขข้อข้องใจและตอบ
ปัญหาธรรมของเหล่าลูกโยคีซึ่งเขียนมาถามตามสมควรแก่เวลา
ขอรับ

ผู้ถาม : คำถามเรื่องของการเดินจงกรม ทำไมเราจึงสามารถเดิน
ซอปปึงได้ ๓-๔ ชั่วโมง โดยไม่รู้สึกลบปวดเมื่อย แต่เมื่อเดินจงกรม
๑-๒ ชั่วโมง กลับปวดไหล่ปวดหลังไปหมด ทำไมเราจึงนั่งดูซีรีส์
เกาหลีได้โดยไม่ต้องหลับต้องนอน ไม่หิวข้าว แต่เวลานั่งสมาธิ
ยังไม่ถึง ๕ นาที กลับง่วงอยากหลับ เราจะสามารถนำสมาธิ
ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวันทางโลกมาปรับให้เป็นสัมมาสมาธิในการ
ปฏิบัติธรรมได้อย่างไร กราบขอบพระคุณพระอาจารย์

พระอาจารย์ : มันขึ้นอยู่กับความพอใจ เราพอใจกับการเดิน
ซอปปึง เราพอใจกับการนั่งดูของเล่น หรือพวกนั่งเล่นการพนัน

มันนั่งเล่นได้ดีมาก ก็เพราะว่าพอใจ นี่เป็นลักษณะของการปฏิบัติที่สำคัญ คือ เราต้องสร้างความพอใจกับสิ่งที่เรากำลังทำในแง่ธรรมะ จะแบ่งธรรมะที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า อิทธิบาท ๔ ธรรมะที่นำความสำเร็จเกิดขึ้น ๔ ประการ

ข้อแรก จันทะ คือ ความพอใจ ถ้าหากว่ามีความพอใจ มันก็ยินดีที่จะทำก็สามารถที่จะอดทนต่ออะไรหลายๆ อย่าง ขึ้นอยู่กับความพอใจ มันเป็นเหตุที่เวลาเราปฏิบัติ เราต้องพยายามสร้างความพอใจกับสิ่งที่เราทำ ซึ่งเราก็ต้องใช้การจุกคิดขึ้นมาว่า เรามองเห็นประโยชน์อะไรสักอย่าง มองเห็นคุณค่าอะไรสักอย่าง เช่น เรานั่งสมาธิ เราก็มองเห็นคุณค่าในการทำสมาธิให้เกิดขึ้น เห็นคุณค่าในเป้าหมายที่เราตั้งไว้ที่จะทำจิตใจเกิดความแจ่มใส เกิดปัญญาได้ มันต้องสร้างความพอใจ หรือการเจริญกรรม เราก็สร้างความพอใจในการเปลี่ยนอริยาบถ เราสร้างความพอใจกับการใช้โอกาสที่จะได้ฝึกสติในการเดินเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจ เพราะถ้าเราไม่สร้างความพอใจ ไม่นานก็เบื่อ ก็บ่น แต่ถ้าเราได้ยกประเด็นขึ้นมาในจิตใจที่ระลึกถึงสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความพอใจ มันก็เป็นกำลังในการปฏิบัติ

นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้องพยายามไม่มองข้าม เพราะว่าการทำอะไรทั้งสิ้น จะอยู่ในการปฏิบัติธรรมที่ดี จะอยู่ในโลกก็ดี มันก็ต้องอาศัยความพอใจไว้ก่อน เช่น นักศึกษาจะต้องพอใจกับการเรียน เราทำงานเราต้องมีความพอใจกับงานที่กำลังทำ หรือเราอยู่ในครอบครัว เราก็ต้องมีความพอใจกับสถานะของเรา คือมันเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามยกความพอใจขึ้นมาทั้งๆ ที่มันต้องมีอุปสรรคบ้าง มันต้องมีสิ่งที่ขัดขวางบ้าง มันต้องมีสิ่งที่อาจจะจะเป็นสาเหตุที่

ทำให้เรารู้สึกเหนื่อยบ้าง มีความท้อใจบ้าง แต่มันเป็นโอกาสใช้
ความฉลาด

ยิ่งโดยเฉพาะในการฝึกปฏิบัติของเรา เพราะว่าเดิน
จงกรม คือ พุดในแง่หนึ่ง ในโลกนี้ คือ ถ้าหากว่าเขาเห็นคนเดิน
จากจุดนี้ไปหาจุดนั้น จุดนั้นมาหาจุดนี้ ทำเป็นครึ่งชั่วโมง บางที
วันละหลายชั่วโมง บางทีเขาก็โทรฯหาเจ้าหน้าที่ช่วยพาไป
โรงพยาบาลสักหน่อย เขาควรไปโรงพยาบาลโรคจิตบ้าง เป็นแง่
ให้เราคิดในลักษณะของโลก แต่สิ่งที่เราจะต้องสร้างความพอใจว่า
นี่เราทำเพื่ออะไร เป้าหมายเรามีอย่างไรบ้าง เรามีความตั้งใจยัง
ไง ประสบอุปสรรคยังไหมบ้าง ประสบกับความสำเร็จยังไหมบ้าง เรา
เรียนรู้อะไรบ้าง นี่ก็ต้องสร้างความพอใจ ผู้ปฏิบัติในพุทธศาสนา
ก็ต้องให้ความสำคัญของจุดนี้ เราไม่สามารถอาศัยความพอใจใน
สิ่งที่ทำ มันก็จะเบื่อจะท้อใจจะปิดทั้ง มันก็เป็นธรรมดาของจิต
เราต้องหาจุดที่เป็นประเด็นเป็นกำลังใจ

ผู้ถาม : เมื่อนั่งสมาธิตามคู่มือรู้ลมหายใจเข้าออกไประยะหนึ่ง
จะพบว่า มีช่องว่างระหว่างลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกและรู้สึก
ว่าคล้ายไม่หายใจเป็นขณะ คือมีช่องว่างระหว่างลมหายใจแต่ละ
ชุดเหมือนไม่มีลมหายใจให้รู้ตาม ภาวะอย่างนี้จะต้องทำอย่างไรคะ

อีกคำถามหนึ่งใกล้เคียงกัน คือ เมื่อนั่งสมาธิตามรู้ลม
หายใจยาวสั้นจนสงบ เอาจิตใจไว้ที่ปลายจมูกจนจิตละเอียดนิ่งใส

และสงบ ขจัดนิวรณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อเข้ามาถึงขั้นนี้จะปฏิบัติอย่างไร
พระอาจารย์ : คือเวลาจิตใจเกิดความสงบในลักษณะนี้ ก็อาศัย
ตามรู้ การมีสติที่รู้ละเอียดรู้อย่างชัดเจน อาการของร่างกายก็จะ
ค่อยเปลี่ยน ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจออกก็จะเบาลงเป็นเรื่อง
ธรรมชาติ เพราะว่าเวลาอาศัยความสงบร่างกายไม่จำเป็นต้อง
อาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออกเหมือนปกติ เช่น รู้สึกว่าถ้าตาม
หลักของลมหายใจของเราจะหายใจเข้าหายใจออก ต่อหน้าที่
๑๘ ครั้ง แต่เวลาเราปฏิบัติและสติดีขึ้นมีความสงบเกิดขึ้น
ร่างกายก็จะค่อยเปลี่ยน การหายใจแต่ละนาทีก็ ๖-๗ ครั้ง บางที
ก็ ๒-๓ ครั้ง

อีกอย่างหนึ่ง ลมหายใจจะเบา เช่น รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น
ลมหายใจออกสั้น มันก็เป็นสิ่งที่เรารู้ ที่สำคัญเราต้องพยายาม
ให้มีสติไว้กับจุดที่เรากำลังตั้งไว้เป็นจุดที่รวมของจิตใจ คือ ใน
เวลานี้ถ้าหากว่า จิตมันเริ่มสงบลง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ก็เริ่มเบาลง และมีช่องว่างตรงนั้นที่มีช่องว่างต้องระมัดระวังไม่
ปล่อยจิต เพราะเป็นจุดที่จะเริ่มการคิดนอกกลุ่มนอกทางคิดหาเรื่อง
อื่น นอกจากองค์กรรมฐานของเรา เราต้องประคับประคองโดย
ไม่ประมาท

สิ่งที่เราควรกำหนด คือความรู้สึก ความรู้สึกสบาย ความ
รู้สึกคลี่คลาย ความรู้สึกปลอดโปร่ง ตรงนี้แทนที่จะใช้การ
พิจารณา ใช้การคิดวิเคราะห์ เราก็ดูที่ความรู้สึก พยายามสร้างความ
รู้แจ้งในความรู้สึกอันนั้น ลมหายใจเข้าก็รู้ ถึงลมหายใจออกยังไม่
ปรากฏ ก็ยังอาศัยผู้รู้อยู่และก็รู้ว่าความรู้สึกเบา ปลอดโปร่ง เรา
ไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์อะไร เป็นการรู้อยู่เหมือนกับเราขบจิตใจไว้

ในความรู้สึกที่ปลอดโปร่งหรือเข้มข้น หรือมีความรู้สึกสุขสบาย อันนี้มันมีส่วนที่เราขบคิดใจไว้ ร่างกายก็จะมีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็จะไม่ค่อยเจ็บปวด ไม่ค่อยปวดเมื่อย เรากำหนดไว้ก็ให้มีสติไว้กับความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง เป็นสิ่งที่เราเอาไว้เป็นจตุรรมของจิตใจในเวลานั้น

ผู้ถาม : เวลาเดินจงกรมอยากให้พระอาจารย์สอนอีกครั้งว่าจะกำหนดลมหายใจต้องวางเท้าอย่างไร เวลานั่งสมาธิต้องวางเท้าอย่างไร

พระอาจารย์ : การวางเท้า ก็เท้าอยู่ตรงไหนก็วางตรงนั้น คือเวลาเราเดินจงกรมให้มันเป็นจังหวะกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เวลายกเท้าขึ้นลมหายใจเข้า เอาเท้าลงไปก็ลมหายใจออก ทำอย่างซ้ำๆ วางเท้าอย่างนั้นมันมีสติ คือเราจะเอาสันเท้าลงก่อนหรือปลายเท้าลงก่อนก็ได้แล้วแต่ ส่วนมากเอาปลายเท้าลงก่อนเพื่อความนิ่มนวล ให้สติอยู่ที่เท้าจะได้เป็นที่ที่เรารวบรวมความรู้สึก รวมการกำหนดรู้ คือปกติการคิดนึกก็ดี การปรุงแต่งก็ดี มันจะสำคัญอยู่ที่สมองของเรา ที่ศีรษะของเรา เป็นโอกาสของเราที่เราเดินจงกรม เป็นโอกาสลอยห่างออกจากการคิดนึกต่างๆ เหลือแต่การเคลื่อนไหว การสัมผัสที่พื้น กันความรู้สึกต่างๆ ไว้ ลอยห่างจากการคิดนึก เหมือนกับเป็นการให้การพักผ่อนกับจิตใจ ส่วนเวลาเราวางเท้า เราพยายามที่จะให้เท้าของเราสัมผัสพื้นในลักษณะที่เหมือนกับมันอยู่กับความรู้สึกจริงๆ เพื่อหาความสมดุลในร่างกาย ถ้าหากว่าเราไม่ตั้งความรู้สึกที่ชัดเจน บางทีก็เสียสมดุล ภาวะปกติที่เราเดินปู้ปู้ๆ มันไม่ค่อยได้สังเกต

ไม่ค่อยได้อยู่กับความรู้สึกในเวลานั้น แต่เวลาเราเดินจงกรมช้าๆ ก็สามารถสร้างความรู้สึกที่ค่อนข้างจะละเอียด ก็สร้างความชัดเจนไว้

เวลาเรานั่งสมาธิ การวางเท้าเราก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของเรา อย่างวิธีที่วางเท้าเต็มรูปแบบก็นั่งขัดสมาธิเพชร เอาเท้าขวามาอยู่บนที่นี้ เอาเท้าซ้ายมาอยู่บนที่นี้ หรือจะสลับกันก็ได้ แต่ถนัดอย่างนี้ก็เป็น การวางเท้าตรงนี้ อันนี้ต้องถามครูโยคะว่า ต้องทำยังไงถึงจะได้ แต่อาตมาพยายามมาเกือบ ๔๐ ปีแล้ว ไม่สำเร็จสักที ถ้าไม่เป็นก็ไม่ต้องท้อใจ อาจารย์ก็ไม่ใช่เหมือนกัน แต่ว่าบางทีเราก็ขัดสมาธิเพชรสักครั้งหนึ่งก็ยังดี ที่สำคัญเวลาเราเอาเท้าวาง ไม่ว่าเอาเท้ามาอย่างนี้ ข้อเท้าจะบิดเกินไปทำให้เจ็บปวด ถ้าหากร่างกายของเราอยู่ในความพอดีที่สามารถ เวลาเราวางเท้าส่วนหนึ่งคือเราไม่เอาขาทับกัน จะทำให้เรานั่งได้นาน เลือดลมวิ่งสะดวกแล้วค่อยสลับกัน แล้วถ้าหากทับกันไม่นาน เลือดวิ่งไม่สะดวก เราก็จะมานั่งบนว่านั่งสมาธิไม่สะดวกไม่สบาย ถ้าเราฝึกในท่านั่งที่ทำให้มีความสมดุลของร่างกาย เช่น เวลาหัวเข่าลงที่พื้น ทั้งก้นอยู่กับพื้น เราก็สามารถนั่งเที่ยงตรงโดยไม่ต้องใช้กล้ำเนื้อของร่างกายยกขึ้นมา เป็นท่าที่พอดีกับร่างกายเลือดลมวิ่งสะดวก เวลานั่งส้นหลังตรงทำให้ระบบประสาทสมบูรณ์ดี ทำให้สมองปลอดโปร่ง ความสงบก็เกิดง่ายขึ้น ที่ถามเรื่องการวางเท้ามันก็เกี่ยวพันกับร่างกายทั้งหมด

อีกแง่หนึ่งบางทีเรานั่งขัดสมาธินานพอควร บางทีก็รู้สึกเมื่อย เราก็สามารถพลิกได้ สังเกตดูมันเมื่อยเดียวเราจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถ เราก็ตั้งสติไว้ คือนั่งพับเพียบก็ได้ ปัญหาของการนั่ง

พับเพียบ บางทีทำให้สันหลังเอียงก็จะเมื่อยเหมือนกัน ถ้านั่งพับเพียบแบบมีสมดุล สันหลังไม่เอียงก็จะนั่งได้นานเหมือนกัน อาตมาเคยเห็นแม่ออกนั่งพับเพียบได้นานจริงๆ มันขึ้นอยู่กับความถนัด ความสมดุล ความพอดีของร่างกาย

ผู้ถาม : เวลานั่งไปยังไม่พบความสงบ แต่ปวดหลัง ปวดเอว และปวดคอก่อน เราควรจะภาวนาอย่างไร

พระอาจารย์ : ภาวนาปวดหนอ ปวดหนอ คือ การที่ยังไม่สงบ มันก็ธรรมดา อาตมานั่งสมาธิมา ๓๐ กว่าปีแล้ว บางวันก็ปวดเหมือนกันมันก็ธรรมดา ไม่เห็นว่าเป็นอุปสรรค แต่ว่าในแง่หนึ่ง เวลาเกิดความปวด เจ็บ เมื่อย เราต้องสังเกตว่ามีความสมดุลมากน้อยแค่ไหน โดยเฉพาะท่านั่ง จะนั่งยังไงให้คลี่คลาย เช่น เวลาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเราก็สร้างความคลี่คลาย เราปวดตรงไหนเจ็บตรงไหน เราก็เอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกสู่จุดนั้น โดยพยายามให้มีความคลี่คลายให้มันสบาย แทนที่จะไปเพ่งให้หมดความเจ็บปวดมันก็คิดทำให้เจ็บมากขึ้น แต่ถ้าเวลาเจ็บขึ้นมา เราเอาสติปัญญา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเข้าสู่จุดนั้น โดยการพยายามที่จะให้มันอ่อนโยนให้รู้สึกคลี่คลายสบาย คือ ร่างกายเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา และมีจิตใจเข้าไปไม่ชอบตรงนี้ คือปวดทั้ง ๒ แ่ง ร่างกายเจ็บอยู่แต่เราเอาจิตใจเข้าไปด้วย คือ ไม่ต่อต้าน ไม่วิจารณ์ในแง่ลบ เราพยายามสร้างความรู้สึกที่มันคลี่คลายสบาย มันสามารถทำได้จะช่วยให้เยอะ เอาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในจุดที่กำลังเจ็บปวดให้มันคลี่คลายให้มันไหลออกไป เหมือนลมออกมันจะค่อยออก ลมเข้ามันจะสดชื่น ใช้จินตนาการที่จะถอยออกจากอกุศล

ในแง่หนึ่ง มันเป็นจิตที่มีนิรันดร์คือพยายาม มันไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่อยากเป็นอย่างนั้น เราก็ทดแทนด้วยจิตใจที่ไม่เคร่ง ไม่เครียด คลี้คลายสบาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็จะสบายได้ ถ้าหากว่ามันสุดทนจริงๆ เราก็ตั้งสติไว้รู้ว่าไม่ไหวแล้ว แล้วก็เปลี่ยนเป็นการนั่งพับเพียบมันก็จะคลี้คลาย แต่ว่าเราไม่ลืมสติ สติก็ต่อเนื่องมันก็เป็นไปได้

ผู้ถาม : จะอย่างไรจึงจะลบล้างจิตที่เป็นอกุศลจิตออกได้

พระอาจารย์ : ต้องระมัดระวังเพราะลักษณะของการตั้งประเด็น มันจะลบล้าง เหมือนจะทำลายให้ได้ เราก็ต้องดูว่าลักษณะของเจตนามีอะไรบ้าง เพราะว่าบางทีเวลาคิด คิดจะลบล้างทำลายให้ได้มันก็เป็นวิภาตคณา ทำอะไรด้วยวิภาตคณามันก็จะเป็นทุกข์ เป็นกฏธรรมชาติ เพราะพระพุทธเจ้าบอกว่าเหตุให้เกิดความทุกข์ มีกามตัณหา ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภาตคณา ไม่อยากมีไม่อยากเป็น เมื่อบางครั้งเห็นอกุศลก็จะทำลายล้างโดยสิ้นเชิง บางทีก็เกิดจากจิตใจที่อคติ มันก็วิภาตคณาไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ในเมื่อเป็นอย่างนั้นก็สร้างความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

คือเราต้องพยายามมองเห็นโทษ มองเห็นสิ่งที่เป็นข้อบกพร่อง เวลาเราเห็นข้อบกพร่องเราก็สามารถที่จะละได้ มันก็เป็นวิธีที่จะนิมนต์กว่าจะได้ผลดีกว่า หรือเราเห็นโทษเห็นพิษใคร เราก็พยายามยกสิ่งที่เป็นคุณธรรมขึ้นมาทดแทน พยายามให้มีกำลังกุศลที่เป็นตัวชดเชยอกุศลไว้

ผู้ถาม : เวลานั่งสมาธิเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้สึกว่าเกร็ง
หน้าท้องและลมหายใจไม่เป็นธรรมชาติ เหมือนไปบังคับโดย
อัตโนมัติจะอย่างไรดีคะ

อีกคำถามหนึ่ง เวลานั่งสมาธิดูลมหายใจ ไม่รู้จะจับ
ศูนย์กลางไว้ตรงไหน

พระอาจารย์ : ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่ตลอดเวลาอยู่
แล้ว เราเป็นผู้บังคับบัญชามันมากเกินไปก็ผิดธรรมชาติ จริงๆ
กลายเป็นเจ้ากี้เจ้าการจะให้มันเป็นอย่างนี้ๆๆ ก็รังแกตัวเอง
มันก็จะไม่สงบ วิธีที่จะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
เราต้องพยายามอยู่ให้ใจเป็นกลาง ให้ตั้งประเด็นว่าเราจะเป็น
ผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่เป็นผู้บังคับการ เราก็คอยสังเกตดูเรามี
ความรู้สึกยังไบบ้าง มันละเอียดยหรือมันหยาบ มันยาวหรือสั้น มันเบา
หรือหนัก เราก็คอยสังเกตดู แต่ไม่จำเป็นต้องบังคับอะไรมากนัก

ส่วนจุดที่จะสังเกตหรือเป็นจุดรวมของสติ มันขึ้นอยู่กับ
ความพอใจ ขึ้นอยู่กับจุดไหนชัดเจนกว่า เราก็ต้องสังเกตเอาเอง
เพราะว่าเวลาเราเพิ่งเริ่มอาจจะเด่นกว่าที่ปลายจมูกก็ได้ อาจจะ
เด่นกว่าที่จุดใดจุดหนึ่ง บางทีก็ไม่ได้อยู่ปลายจมูก บางทีก็อยู่ที่
ต้นคอ บางทีก็อยู่ที่หน้าอก บางทีก็อยู่ที่หน้าท้อง ก็ต้องคอย
สังเกต แต่สิ่งที่สำคัญคือพยายามที่จะทำความคลี่คลายในร่างกาย
คือ ไม่เคร่งเครียด เวลานั่ง นั่งให้เที่ยงตรงเท่าที่จะทำได้ ลมก็จะ
ค่อยเป็นค่อยไปในลักษณะที่ร่างกายต้องการ เวลาเราปล่อยให้
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตามที่ร่างกายของเราต้องการ เราก็ค
อยสังเกตดูจุดไหนที่น่าสนใจ และจุดไหนที่ชัดเจนเพียงพอที่จะ
ทำให้มีการต่อเนื่องของการกำหนด คือมันขึ้นอยู่กับประสบการณ์
ไม่ใช่ว่าเลือกเอาวันนี้ก็จะเปลี่ยนกันตลอดชาติ บางทีเราก็เริ่มฝึก

ที่หน้าท้องรู้สึกมันสบาย แต่ต่อมาก็อาจจะเปลี่ยนก็ได้แล้วแต่กรณี แต่ว่าที่สำคัญ ระบบลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้วแต่มีความพอใจ และก็เราปล่อยให้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ยาวบังคับให้สั้น บังคับให้เป็นไปตามสูตรที่เราแต่งขึ้นมา บางทีเราก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้มันพอดีกับร่างกายเราก็คอยสังเกตตรงนั้น เราก็คอยสังเกตว่าจุดไหนรู้สึกสบาย จุดไหนขัดเพียงพอที่จะให้จิตใจที่จะอยู่ ตรงนี้แหละสำคัญ

ผู้ถาม : เวลาที่นั่งสมาธิไปได้สักพัก จะเกิดความรู้สึกเห็นแสงสว่างขึ้นภายในกาย ควรจะอย่างไรคะ

และบางครั้งพอนั่งสมาธิไปลมหายใจที่ตามรู้อยู่ก็ดูเหมือนว่าจะเบาบางลง จนแทบจะตามลมหายใจไม่ได้ควรจะทำอย่างไร

พระอาจารย์ : เวลาเรานั่งไปมีแสงสว่างเกิดขึ้น ในแง่หนึ่งก็เป็นเครื่องหมายของการก้าวหน้า ในแง่หนึ่งเป็นเครื่องหมายของอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้ มันเป็นดาบสองคม เราต้องตั้งอยู่ในสติปัญญา เพราะแง่หนึ่งก็เป็นสิ่งที่เริ่มสงบเริ่มสบาย อีกแง่หนึ่งก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส คือเป็นอุปสรรคในการภาวนา บางทีก็ทำให้มีความประมาทเกิดขึ้น บางทีก็ทำให้เมาหรือสำคัญตัวว่ากำลังเก่ง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกแสงสว่างเกิดขึ้น มันก็ยกหูชูหางออกไป กูเก่ง มันก็เป็นอุปสรรค เราก็คต้องกลับมาดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกมันก็เบาละเอียด เราก็คอยู่กับการกำหนดรู้ คือยังไ้ทั้งการกำหนดรู้ไม่ได้ อยู่กับสติ

อย่างที่หลวงพ่อบุญทอนเคยสอน นักปฏิบัติมีหน้าที่ ๒ อย่างคือ รู้กับวาง แค่นี้ปฏิบัติง่าย คือจิตมีความแยกกาย จิตระเบิดตูม จิตใจมีแสงสว่างเกิดขึ้นจิตละเอียดประณีต เราก็รู้กับวาง เราอยู่กับรู้ เช่นลมหายใจเข้ามันเบา มันจะไม่สังเกต เราก็ต้องอยู่กับผู้รู้ เราก็ต้องอยู่กับการวางเอาไว้ เรามีการปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อย ทำให้ผู้รู้เด่นขึ้นมาในจิตใจด้วย ไม่ไปเกาะไม่ไปพัวพันกับอารมณ์อื่นๆ สามารถอยู่กับความสงบได้

ผู้ถาม : ในขณะที่ภาวนาจิตนิ่งสงบเห็นสีสรรต่างๆ มากมาย และได้ยินเสียงหัวใจเต้น ลมสิ่งรอบตัวไป เป็นสุข เป็นสิ่งที่ดีใช่ไหม

พระอาจารย์ : ก็อย่างว่าละ เป็นคาบสองคม เราก็กลับมาที่รู้ รู้ให้ดี รู้โดยการปล่อยวาง รู้ด้วยความถึถ้วน รู้โดยไม่ทิ้งหลักอนิจจัง อย่างนี้ปลอดภัย และจะเป็นเหตุให้ก้าวหน้าในการภาวนา

ผู้ถาม : พอจิตสงบเกิดปีติ^๑น้ำตาไหล ลูกหยุดภาวนาด้วยความสงบที่เกิดขึ้น ถูกไหมคะ ต่อมาเห็นตัวเองเป็นโครงกระดูกก็นั่งพิจารณาโครงกระดูกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา น้ำตาก็ไหลไม่หยุด สดใจ ถูกทำถูกไหมคะ

แต่โครงสร้างที่เห็นก็ไม่ย่อยสลายให้เห็น ขอคำแนะนำ
จากพระอาจารย์

พระอาจารย์ : คือเวลาจิตใจเกิดความสงบแล้วปิติ อิมเอิบเกิดขึ้น จิตใจละเอียดมากขึ้น ก็เป็นความผ่อนคลายของจิต เป็นการก้าวหน้าแต่ก็ยังเป็นอุปสรรคอยู่ แต่ปิติอิมเอิบนำตาไหลลม หายใจเข้า ลมหายใจออกก็เริ่ม มันฝืดมันเคืองแล้ว เราก็เริ่มจะมีความรู้สึกในร่างกายที่จะเริ่มไม่ละเอียด เราก็ต้องกลับมารู้สึกที่ร่างกาย อย่างที่อาตมาพูด รู้แล้วก็วาง รู้แล้วก็วาง ไม่ใช่เราห้าม ปิติอิมเอิบเกิดขึ้น แต่แปลว่าในเวลานั้นเกิดขึ้น คือเราไม่เอาจิตไปฝักใฝ่อยู่ตรงนั้น ไม่เกิดความรู้สึกตื่นเตนกับปิติอันนั้น เราก็ดูในลักษณะที่มันขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มันก็จะค่อยผ่านส่วนที่เป็นอุปสรรคที่แอบแฝงอยู่ คือความตื่นเตนก็จะดึงจิตออกจากความสงบ

แต่อีกแง่หนึ่งกับผู้ปฏิบัติ คือมันเป็นกำลังใจ การฝึกจิตใจให้สงบมีผลจริง ๆ มันก็เป็นกำลังใจ เพิ่มศรัทธา เราสามารถเอาศรัทธานั้นดำรงชีวิตให้มันคงมากขึ้น ทำให้มีการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นร่างกายกับจิตใจอยู่ในกฎแห่งธรรมชาติ เราก็สามารถจะไม่สร้างตัวตนอยู่ในนั้น มันก็อยู่อย่างสบาย เพราะว่าความสบายไม่ได้อยู่ที่อารมณ์ความสบายอยู่ที่ธรรมะ เราก็ต้องพยายามให้ความสบายของเราเกิดจากธรรมะ ถ้ามีความสบายอารมณ์กระปรี้กระเปร่ามันก็ดี แต่เราก็ต้องดูนี้ก็สักแต่ว่าอารมณ์ เราก็กำหนดให้ต่อเนื่องและถี่ถ้วน เพื่อกลับมาที่หลักธรรม หลักธรรมที่อยู่ที่เราารู้แล้วก็วาง

ผู้ถาม : นิเวศน์ของแต่ละคนมีปัจจัยจากอะไร ทุกคนจะพบกับนิเวศน์ทุกตัวหรือเปล่า

พระอาจารย์ : เกิดมานิเวศน์มันพร้อม มันอาศัยกับกิเลสตัณหา ทุกคนจะพบแต่ว่าจะพบไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างหลวงพ่ocha ท่านก็เคยเล่าถึงประสบการณ์ของท่านเอง เรื่องกามฉันทะค่อนข้างรุนแรง เรื่องความพยายามก็มากพอควร เรื่องความฟุ้งซ่านบางทีก็เต็มที เรื่องของลึงเสงสัย มันก็มีช่วงที่รังเกียจ ท่านว่า ง่วงเหงาหาวนอนนั้นไม่ค่อยจะปรากฏ ไม่ค่อยเป็นอุปสรรคแก่ท่าน แต่ละผู้ปฏิบัติก็จะมีไม่เหมือนกัน จะมีความมั่นใจไม่ค่อยลึงเสงสัย แต่จะมีอุปสรรคอื่นๆ เกิดขึ้น บางคนก็จะไม่ค่อยมีกามตัณหากามฉันทะอันใด แต่ว่าจะขี้โกรธ มันก็หลายอย่าง โกรธไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนพอจะสัมผัส ไม่มากก็น้อย พอจะรู้ว่ารสชาติของนิเวศน์แต่ละอย่างมีอะไรบ้าง

ผู้ถาม : การพบกับนิเวศน์ เช่นความโศก คือเกิดดับทันทีให้สัมผัสรู้สึกพอใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : มันไม่ตายตัว เพราะว่ากำหนดรู้อย่างเดียว บางทีก็กำหนดรู้อยู่ แต่มันก็ไม่หาย หรือมันก็กลับมาเหมือนกับเราพูดตามสูตร รู้แล้วก็วาง วางแล้วก็ยึดอีก อันนี้มีบ่อย เราก็ต้องหาอุบายหาวิธีช่วยตัวเอง เช่น บางครั้งการยกประเด็นขึ้นมาที่แก้ความโศก ความเศร้าใจ แก้ความรู้สึกลึกซึ้งที่มีความเศร้าหมอง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นเราอาศัยความไม่พอใจ อาศัยแรงโทสะมันก็เศร้าใจ มันก็เพียงแต่รู้ รู้ก็ไม่พอ บางทีเราต้องฝึกให้จิตเมตตา กรุณาให้ได้ คือมันยกระดับจิตใจเข้าสู่สิ่งที่มันเป็นกุศลจริงๆ

ผู้ถาม : ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า เมื่อตายแล้ว จิตจะไปเกิดใหม่ทันที ถ้าเช่นนั้นเราทำบุญใส่บาตรให้แก่ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว เช่น บิดามารดา ใครจะเป็นผู้ได้รับผลบุญนั้นคะ บิดามารดาหรือชีวิตใหม่ที่บิดามารดาไปเกิด

พระอาจารย์ : ที่แน่นอนคือคนที่ให้จะได้แน่นอน เรื่องนอกจากนั้นก็เป็นการคาดคะเน

ผู้ถาม : มีคำถามเรื่องกามฉันทะ ตัวอย่างถ้ามีแฟนก็จะมี ความผูกพัน มีความทุกข์เมื่อเกิดความพลัดพรากอย่างแน่นอน สมองและความคิดเข้าใจ แต่อีกใจก็ยังถอนออกมาไม่ได้ รบกวน พระอาจารย์ช่วยแนะนำการถอนออกจากจุดนี้

พระอาจารย์ : คือเราเห็นขอบเขตที่สร้างความคับแค้นในจิตใจ เราก็เห็นในโทษในสิ่งที่ เป็นพิษเป็นภัย มันขึ้นกับการเลือก เพราะว่าพระพุทธเจ้าเอง ในสมัยพุทธกาลท่านไม่เคยได้สอนให้ทุกคน ในโลกนี้สละออกจากโลกและให้บวชทุกคน คือ ท่านก็ยอมรับ มันเป็นเรื่องธรรมชาติของโลก คนชอบมีคู่ แต่ท่านก็พยายาม แนะนำให้มองเห็นสิ่งที่ทำเป็นโทษ สิ่งนี้ทำให้เกิดความทุกข์ เพื่อจะได้ยอมรับให้เข้าใจและชัดเจน แม้แต่ผู้เป็นโสดาบันอย่าง นางวิสาขา ท่านก็ถูกตั้ง ๒๐ คน แล้วเป็นพระโสดาบันก่อน แต่งงาน ไม่ใช่ว่าแต่งงานแล้วถูก ๒๐ คนแล้ว ก็ได้พ้นไปเป็น โสดาบัน แต่เป็นพระโสดาบันแล้วจึงได้แต่งงาน

มีครั้งหนึ่งหลานเสียชีวิต นางวิสาขาก็มีความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ ไปหาพระพุทธเจ้า ไม่สบายใจ เพราะว่าเสียหลานที่เป็น

ที่รัก ตามธรรมเนียมของชาวอินเดียเวลาทำพิธีเผาศพ ก็แต่งตัวชุดหนึ่งเพื่ออาบน้ำก็จะเปียก ก็มาหาพระพุทธรเจ้า แสดงความเศร้าโศกเสียใจ พระพุทธรเจ้าถาม ถ้าหลานที่เรารักนั้น เราสามารถที่จะให้มีหลานมากเท่าคนในเมืองสาวัตถีจะเอาไหม ก็ด้วยจิตที่มีความรักความผูกพันกับหลาน นางบอกอยากได้ เอาพระพุทธรเจ้าจึงถาม ถ้าอย่างนั้น ถ้ามีหลานประชากรในสาวัตถีจะมีวันไหนว่างจากการแต่งชุดไปเผาศพ การอาบน้ำในงานเผาศพจะมีวันไหนว่างไหม

นางก็ โอ้ ว่างเลย อย่างนั้นยกเลิกความคิดอย่างนั้นเลย สำหรับนางวิชาชาคือเป็นพระโสดาบัน มีความรู้สึกที่มีความทุกข์มีความรู้สึกที่ผูกพัน แต่ว่าจัดเป็นธรรมเห็นโทษได้เร็ว สามารถที่จะละได้เร็ว

นี่เป็นลักษณะของเราผู้ปฏิบัติ คือความรู้สึกมันก็มี แต่ว่าพยายามที่จะมองเห็นที่เป็นโทษ จุดที่เป็นพิษเป็นภัย จุดที่มีข้อบกพร่อง เห็นชัดเจนแล้วก็จะวางเอง

ผู้ถาม : คำถามสุดท้ายในช่วงนี้ การกำหนดอานาปานสติ กับพุทธานุสติ มีความแตกต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : อานาปานสติก็ตั้งไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พุทธานุสติ คือ กำหนดรู้ในคุณของพระพุทธรเจ้า ซึ่งอาจจะเป็นการระลึกถึงที่ใช้การพิจารณาหรือใช้การยกประเด็นต่างๆ ในคุณสมบัติของพระพุทธรเจ้า เพื่อเสริมศรัทธาหรือเสริมกำลังใจ และเพื่อพิจารณา

เพราะว่าตามสูตรจะใช้ในลักษณะที่เราสวดอิติปิโสภควา
อรหังสัมมาสัมพุทธโร วิชาจรณสัมปันโน สุขะโตฯ คือคุณสมบัติ
แต่ละข้อก็เป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า ซึ่งเราก็คิดขึ้นมาก็เป็น
พุทธานุสติ ที่เราใช้คำศัพท์ว่าพุทธโร ก็อาจจัดเป็นพุทธานุสติก็ได้
แต่มันก็กลายเป็นอุบายในแง่ที่ใช้มากกว่า ก็เป็นการใช้บริกรรม
ในการฝึกหัด พุทธานุสติจะใช้การยกประเด็นยกคุณสมบัติ ยก
สภาพหรือลักษณะของพระพุทธเจ้านั้นมาพิจารณา แทนที่จะเป็น
อย่างพุทธโร พุทธโร เป็นการปักจิตใจไว้กับการกระทำอย่างใดอย่าง
หนึ่ง ซึ่งเราก็อ่ทำควบคู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่เป็นวิธี
บริกรรมจิตใจมากกว่า

คงจะพอสมควร ต่อจากนี้ให้เรานั่งสมาธิสักพักหนึ่ง
แล้วก็จะเดินจงกรมต่อ





ตอนเช้าอาตมาได้ยกเรื่องนิวรรณ์เป็นประเด็นในการพิจารณา เพราะว่าเป็นประเด็นที่สำคัญในการปฏิบัติในการภาวนา เราจะเกิดจิตใจที่สงบก็จำเป็นต้องกำจัดนิวรรณ์ให้ได้ นิวรรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ชี้แนะ คือเป็นเหตุปัจจัยที่หล่อเลี้ยงอวิชชา พระพุทธเจ้าที่ท่านสอนเรื่องปฏิจสมุปบาท คือกระบวนการของเหตุปัจจัยที่เกิดจากอวิชชา เราก็ไล่ไปตามขั้นตอนจนถึงทุกข์โทมนัส ทุกข์ต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ได้

เริ่มจากอวิชชา อวิชชา ปัจยา สังขารา สังขารปัจจัย วิทยุณณัง มันไล่กันไป แต่ว่าต้นเหตุที่อยู่ที่อวิชชาคือไม่รู้ความจริง

แต่ว่ามีในบางสูตรที่พระพุทธเจ้าถามเหมือนกันว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัยที่หล่อเลี้ยงอวิชชา ท่านก็จะว่าคือนิวรรณ์ ๕ เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงอวิชชาไว้ในจิตใจและชีวิตของเรา ถ้าหากว่าเราอยากจะดับอวิชชา เราก็ต้องพยายามกำจัดนิวรรณ์ ๕ ให้ได้ นอกจากนิวรรณ์ ๕ เป็นสิ่งที่ขัดขวางความสงบของจิตใจ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้อวิชชามีกำลังในจิตใจของเราได้

เรื่องนิรณ ๕ จึงเป็นประเด็นธรรมะที่เราควรเอาใจใส่ในการฝึกหัด เวลาเราพิจารณาวิธีการกำจัดนิรณ มันก็มีอุปายตั้งเยอะ แต่วิธีมองอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ ท่านพูดในเชิงการให้อาหารกับนิรณกับการอดอาหารของนิรณ ถ้าเราให้อาหารกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นตัวเราก็ดี เป็นบุคคลก็ดี เป็นสัตว์ก็ดีหรือแม้แต่จะเป็นพืชก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องอาศัยอาหารเพื่อมีการเติบโตและมีกำลัง ถ้าหากว่าเราให้อาหารกับนิรณ นิรณก็มีกำลัง เราก็คงต้องระมัดระวังว่าเรากำลังหล่อเลี้ยงหรือเปล่า เรากำลังให้อาหารกับมันหรือเปล่า เรากำลังสนับสนุนให้มันเจริญเติบโตหรือเปล่า หรือเรากำลังจะอดอาหารมัน เหมือนอย่างในวัดอภัยคีรี ส่วนมากวัดป่าต่างๆ จะพยายามไม่เลี้ยงหมาแมว เพราะวุ่นวายลำบาก

อาตมาเคยไปวัดแห่งหนึ่ง วัดป่าเหมือนกัน ท่านก็ชอบเลี้ยงหมาไม่รู้กี่สิบตัว วัดนั้นป่ามันสวย แต่ว่าหมามันเยอะทั้งไม่สงบ ไม่สะอาด มันก็เป็นอุปสรรคต่อความสงบและความสะอาด

แต่การที่จะไม่ให้มีหมาอยู่หรือแมวอยู่ก็ง่าย เพียงแต่ไม่ให้อาหาร มันก็ไม่อยู่ มันไปที่อื่น

เช่นเดียวกับนิรณ ถ้าเราไม่ให้อาหารมันก็ไม่อยู่กับเรา แต่ปัญหาเราชอบเลี้ยงมัน เหมือนกับที่วัด เมื่ออาตมามาเมืองไทย มันมีแมวมาที่วัดอภัยคีรีมาจากไหนก็ไม่รู้มันพอม ก็มีคนคอยมาถาม แหม แมวนั้นน่ารักจังขอให้อาหารมัน ไม่ให้ ไม่ให้ ในที่สุดก็มีโยมอาสา ขอให้อาหารมัน ฉันจะหาบ้านให้ หากคนที่รักมัน ขอเลี้ยงไว้ก่อน เราก็ก็นำรับรองก็เอาไป จะเอาไปหาบ้านได้

เอาไปหาอาหารได้ ก็เป็นเรื่องดี แต่ถ้าหากว่าขอให้อาหาร มันก็
ติดใจแล้ว มันก็เรื่องธรรมดา เพราะว่าสัตว์ทุกชีวิตก็ต้องอาศัย
อาหาร

แม้แต่กิเลสนิรณัมเรานั้นก็ต้องมีอาหาร ต้องมีอะไรเลี้ยง
มันไว้ ถ้าไม่เลี้ยงมันก็พอมค่อยหายไป เราก็ต้องสังเกตดูเมื่อเรา
ให้อาหารมัน อาหารในลักษณะไหน เช่นในนิรณัม คือ กามฉันทะ
ก็มีอาหารของกามฉันทะ คืออะไร คือรูป เสียง กลิ่น โผฏฐัพพะ
ที่น่ารักใคร่นำพอใจ ของที่สวยงามน่าพึงพอใจ มันก็เป็นอาหาร
ของมัน มันก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราชอบ น่ารัก น่า
ปรารถนา นำเอานำผลิตผลิต มันก็จะอยู่ ทำให้กามฉันทะติด
เหนียวในจิตใจ

ตรงกันข้ามการงดอาหารของกามฉันทะ คือแทนที่จะดู
ในสิ่งที่นำผลิตผลิต น่ายินดี เราก็กายเป็นประเด็นที่พิจารณา
หรือติดตามได้ ยินได้ฟังในสิ่งที่ภาษาบาลี เรียกว่า อสุภะ คือ ไม่
งาม อันนี้เป็นเหตุที่เราเพิ่งสวดเมื่อตะกี้ สวดเครื่องอาการ ๓๒
ของร่างกาย เวลาเรายกขึ้นมาพิจารณาก็ทำให้จิตใจรู้สึกคลี่คลาย
อย่างน้อยก็ไม่ได้ตื่นเต้น นึกถึงฝัน เล็บ ผม ขน หนัง ก็ไม่ได้
เกิดความรู้สึกตื่นเต้นผลิตผลิตอะไร ก็ทำให้รู้สึกคลี่คลาย เป็น
สิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ เป็นการพิจารณาหรือการให้ คือเป็นการ
ถอดถอนอาหารของนิรณัม หรือให้อาหารความคลี่คลาย หรือ
ความสงบ เป็นส่วนหนึ่งที่เรากล่อเลี้ยงจิตใจไว้ โดยการสัมผัส
และการคิดนึกที่ช่วยให้มีความคลี่คลาย

อย่างอสุภกรรมฐาน มองอีกแง่ในกระแสโลก กระแส
ค้นหา เราก็มองในแง่บำเพ็ญพรต น่ายินดี โดยเฉพาะกรรมฐาน
๕ อย่างแรกๆ เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ คือ ผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง มันก็น่าพิจารณา ถ้าเราดูคนอื่นสิ่งที่เราเห็นก็เห็นแค่นี้
เวลาเราดูลักษณะภายนอกเราก็เห็น เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ
เท่านั้น เราก็ดูผมสวย ผิวหนังสวย ฟันดี อะไรอย่างนี้ หรือใน
ลักษณะหน้าที่ ที่จริงก็เป็นอุตสาหกรรมใหญ่คือการตกแต่ง เกสา
โลมา นขา ทันตา ตะโจ ก็ได้สิ่งที่ได้ขาย ตามท้องตลาด จะเป็น
เสื้อผ้าก็ดี เพื่อปกปิดแต่งร่างกาย มันก็ตะโจแหละ การได้
ทำความสะอาดร่างกาย พวกสบู่ก็ดี แชมพูก็ดี ทำให้ผมได้มีสีสน
มันก็เรื่องเกสาเท่านั้น ก็ลงทุนไว้มากทีเดียวแต่ละปี และถ้าจะ
ตกแต่ง เรื่องเกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ เพื่อจัดฟันก็ดี จัด
ส่วนภายนอก มันก็ตกแต่งเกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ถ้าคิด
ในลักษณะนี้มันก็ไม่คุ้มค่าสินะ

ที่เราพิจารณาในอาการ ๓๒ นั้น ไม่ใช่เพื่อทำให้มีการ
ขยะแขยงหรือรังเกียจหรือมองในแง่ของน่าเกลียด แต่เพื่อให้
จิตใจเป็นกลาง เพราะว่ามนุษย์เราก็ชอบเมาอยู่แล้ว แต่ว่าเราก็
กลับมามีความสุข ความสมดุลไม่ได้อยู่ที่ความรังเกียจ ความสมดุล
อยู่ที่ใจเป็นอุเบกขา ใจเป็นกลาง

ตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านให้ไว้ในการพิจารณาอาการ
๓๒ คือ ท่านจะยกตัวอย่างว่าเราพิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา
ตะโจ เราพิจารณาถึงเชื้อในสมอง ตัวอย่างที่ท่านให้เหมือนเราดู
ถุง เราเปิดถุงเอาไว้แล้วก็มีข้าวต่างๆ มีข้าวกล้อง ข้าวเหนียวก็มี
ข้าวหอมมะลิก็มี ข้าวสาลีก็มี แล้วก็มีถั่ว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง

ถั่วต่างๆ คือ เป็นตัวอย่างที่ท่านให้ มันไม่ใช่ข้าวต่างๆ เป็นของ
น่าเกลียดข้าวมันสักแต่ข้าว มันไม่น่าตื่นเต้นอะไรมาก ไม่น่า
เพลิดเพลินมันเมา มันก็เป็นเพียงแต่ข้าว ถั่ว ของธรรมดา เราก็
เพียงแต่รู้จักแยกออก เพื่อให้เห็นความเป็นธรรมดา การมี
ร่างกายก็เท่านี้ เวลาอายุน้อยก็มีลักษณะอย่างนี้ เวลาอายุปาน
กลางก็มีลักษณะอย่างนี้ เวลาอายุมากขึ้นมันเต๋ามันแก่ก็มี
ลักษณะอย่างนี้ มันสักแต่ร่างกาย ร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลง
มันก็ประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ เกศา โลมา นขา ทันตา
ตะโจ มันก็ทำให้จิตใจเยือกเย็น เมื่อจิตใจเยือกเย็นไม่มี
กามฉันทะมาครอบงำ ไม่มีนิวรณ์มารังแก ก็สามารถจะสงบโดย
อัตโนมัติ

ถ้าเราไม่ให้อาหารกับกามฉันทะ มันก็มีความสงบอยู่มั่น
สบาย มันก็มีวิธี คือ เราถอดถอนอาหารหรือให้มันอดอาหารที่
ทำให้นิวรณ์เจริญเติบโต

ความพยายามก็เช่นเดียวกัน อาหารของความพยายาม
ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ก็คือมันเป็นนิमितหมายที่ทำให้เรา
รู้สึกไม่พอใจไม่พอใจ เวลาเราใส่ใจกับสิ่งที่ไม่พอใจ เราให้ความสำคัญ
สำคัญกับสิ่งที่ไม่พอใจ มันก็เป็นการให้อาหารกับนิวรณ์ เลย
เป็นการหล่อเลี้ยงศัตรูของเรา เป็นศัตรูต่อคุณธรรมต่อความสงบ
เป็นศัตรูต่อคุณงามความดีของเรา เราก็ไม่ควรจะให้อาหารมันเลย
เราควรจะงดอาหารเหล่านี้

เราควรจะให้อาหารกับสิ่งที่ทำให้คุณธรรมเกิดขึ้น เช่น เมตตา กรุณา อย่างนี้ก็เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเยือกเย็น มีความปลอดโปร่ง เอื้อเพื่อเอื้ออารีกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เราให้อาหารต่อสิ่งที่ทำให้เอื้อเพื่อ อบอุ่น เอื้ออารีกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอย่างนี้ มันก็เป็นการให้อาหารที่ถูกต้อง เราก็ต้องสังเกตดูว่าเรากำลังหล่อเลี้ยงอะไรไว้ในจิตใจ

คอยสังเกตดูวิธีที่ทำให้แรงโทสะ ความไม่พอใจไม่ให้มันมีกำลัง คือ อย่างหนึ่งเราก็ไม่ใส่ใจกับอารมณ์ของความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ การให้อาหารให้ความสำคัญกับคุณธรรมที่ตรงกันข้าม อย่างเมตตา เช่นที่เราสวด อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ถึงสุข นิทุกโข โหมิ จะเป็นผู้ไร้ทุกข์ คือว่า ตอนแรกก็อาจเพียงท่องจำและกล่าวตามรูปแบบ แต่ว่าสำหรับผู้ปฏิบัติสิ่งที่เราทำนั้น คือ เราต้องน้อมเข้าสู่จิตใจ ที่เราเรียกว่าโอปน ยิโก เราต้องน้อมเข้ามา เวลาเราสวดบทแผ่เมตตา ไม่ใช่สวดไว้เพื่อให้มันจบหรือเพื่อมาเวลา เราสวดเพื่อทบทวนดูว่า คุณธรรมอันไหนเหมาะสมในการภาวนาของเรา

การสำนึกระลึกถึงเมตตาก็เป็นคุณธรรมที่เป็นการดับแต่งจิตใจ เพราะเราให้อาหารกับสิ่งที่ดีงาม ผู้มีเมตตาจะเป็นผู้เกิดความสงบง่าย เวลาพระพุทธเจ้าพูดถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา ประเด็นหนึ่ง คือ จิตใจที่เจริญเมตตาเป็นจิตใจที่สงบเร็วสงบง่าย

อาตมารู้จักพระองค์หนึ่งที่อเมริกา เวลาท่านสอนเรื่องการฝึกกรรมฐาน การปฏิบัติเพื่อเกิดความสงบและจิตใจเข้าสู่

ความละเอียด เข้าสู่ฌานเกิดสมาธิที่หนักแน่น ท่านก็จะเน้นเจริญ
อยู่ที่เมตตา เพราะว่าเป็นวิธีการในการทำให้จิตใจเคลื่อนที่ออก
จากจิตธรรมดาเข้าสู่จิตใจที่หนักแน่น เมตตาเป็นกำลังที่ช่วยให้
สงบได้สะดวก คือ นอกจากเป็นการกำจัดนิวรณ์และทำให้เราลด
อกุศลกรรม แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานของจิตที่จะช่วยให้จิตใจของเราเกิด
ความสงบและความปลอดภัยได้

อาหารถิ่นมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน พระพุทธเจ้าว่า
เราใส่ใจไว้กับความรู้สึกง่วง รู้สึกอึด เวลารับประทาน
อาหารเสร็จแล้ว เราก็มีความใส่ใจไว้กับความรู้สึกอึด มันก็รู้สึก
ง่วงต่อไป หรือเวลาเราเกิดความรู้สึกที่เหน็ดเหนื่อยในร่างกาย
เวลาเราใส่ใจกับความรู้สึกอันนั้น หรือจิตใจมีความเชื่อ ไม่อยาก
ใส่ใจกับอะไร มันก็จะทำให้ง่วงหรือมีความรู้สึกที่ไม่ค่อยมีกำลังใน
จิตใจ ความง่วงเหงาหาวนอนไม่ถึงว่าเพียงแต่อยากนอน แต่มัน
ทำให้มันมีดไม่เบิกบานแจ่มใส เวลาเราใส่ใจกับจิตใจที่ไม่เบิกบาน
ไม่อยากจะใส่ใจกับเรื่องต่างๆ เช่น เวลาสวดมนต์ก็ไม่อยากใส่ใจกับ
สวดมนต์ เวลานั้นสมาธิก็ไม่อยากใส่ใจกับคุณมหายใจเข้าคุณ
มหายใจออก เดี่ยวมันก็จะง่วงตาม มันธรรมดา มันเป็นการให้
อาหาร เป็นการหล่อเลี้ยงมันโดยตรง

แต่วิธีที่จะทำให้ถิ่นมิทธะไม่ตั้งไว้ในจิตใจ เราต้องไม่ให้
อาหารของความง่วง และให้อาหารสภาวะจิตที่ตรงกันข้าม เช่น ให้
ความสนใจกับความรู้สึกเบิกบาน หรือการใส่ใจไว้กับการกระทำ
หรือการลงทุนกำลังในการทำอะไรสักอย่าง เช่น เวลาสวดมนต์

เราก็ใส่ใจให้มันได้กำลัง มันก็ช่วยให้จิตใจมีกำลังเบิกบานมากขึ้น หรือเราไม่เพ่งในสิ่งที่เรามีความเบื่อหน่าย เราต้องหาสิ่งที่น่าสนใจ หาประเด็นใดประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ น่าพอใจ เมื่อมีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมันไม่ว่าง

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยพูดครั้งหนึ่ง ท่านกำลังเทศน์อบรม ท่านว่า ทำไมพวกเราเวลาฟังธรรมะ ง่วงเหงาหาวนอน เวลานั่งสมาธิคอกหักคอปับอยู่ นั่งสมาธิก็ง่วง ฟังธรรมะก็ง่วง แต่เวลาฉันไม่เห็นใครง่วงสักองค์เลย เพราะอะไร เพราะว่าสนใจ มันสนใจ เรื่องอาหารมันไม่ว่าง แต่มันเป็นหลักธรรมชาติเป็นที่น่าสังเกต เรามีที่อยู่ที่นี่ นั่งกินข้าวแล้วก็ง่วงคงจะไม่มี แต่เราก็ต้องพยายาม ปลุกเร้าความสนใจ ความพอใจ เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ เราก็ต้อง ปลุกเร้าความสนใจ เวลาเรานั่งสักแต่นั่งสมาธิ นั่งดูลมหายใจ เข้าลมหายใจออก มันเข้าออกไม่รู้กี่หน ซ้ำๆ ซากๆ มันน่าเบื่อ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะง่วง แต่ถ้าเราคิดในลักษณะว่าที่ยวนี่เราจะได้อะไรใหม่ๆ หรือหาอุบายวิธียังงี้บ้าง เราต้องฝึกตัวเองเพื่อพัฒนาตัวเองขึ้นมาได้ยังไง เราจะทำความฉลาดรอบรู้ในธรรมะเกิดขึ้นได้ยังไง อย่างนี้ไม่ว่าง เพราะว่าเกิดความสนใจ

เวลาเรานั่ง นั่งลงมา ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว ก็ เออ เมื่อไหร่จะได้สงบหนอ มันก็ไม่ได้สงบเดี๋ยวมันก็ง่วง มันเพียงแต่ ถ้าเราคิดว่านั่งนานๆ มันจะเกิดความเบิกบานแจ่มใส มีสติปัญญา มันไม่เกิดอย่างนั้น มันต้องมีการเอาใจใส่ ยังไงมันก็ต้องเกิดมันเป็นเหตุ การเอาใจใส่เป็นการให้อาหารกับความเบิกบานของจิตใจ มันก็ไล่ความว่างออกจากจิตใจได้

อาหารของความฟุ้งซ่าน คือ เราใส่ใจไว้กับสิ่งที่เรา
รำคาญ หงุดหงิด สนใจในการปรุงแต่ง การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยว
กับเรื่องนี้ เวลาเราใส่ใจเหมือนกับให้อาหารมัน มันทำให้จิตใจ
เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา หรือเราใส่ใจไว้กับหลายเรื่องจนเกินไป
เดี๋ยวก็คิดตรงนี้ เดี่ยวก็ทำตรงนั้น เดี่ยวต้องไปโน้น มันหลาย
เรื่องเกินไป มันก็ฟุ้งซ่าน สงบยาก สงบไม่ได้

เราต้องพยายามลดลง ไม่ใช่เราไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่
แต่ยังไงก็ตามต้องทำให้มันเป็นกิจจะลักษณะ ไม่ให้มันฟุ้งซ่าน
ไม่ให้มันวุ่นวาย ไม่แบกมันไว้ เพราะว่าการคิดนึกการปรุงแต่ง
สามารถทำความฟุ้งซ่านได้ แม้แต่ของเล็กๆ ทำให้เป็นเรื่องใหญ่
ได้ เราก็ดูเรื่องนี้เราก็ใส่ใจไว้ เดี่ยวเรื่องนี้ก็จบก็ทำเรื่องโน้น คือ
เป็นการวางจิตไว้กับการกระทำ เราจะคิดเรื่องธรรมะที่ดี คิดเรื่อง
การกระทำภายนอก คือ ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งมากเรื่องก็ยิ่ง
วุ่นวายมากขึ้น แต่เราก็ทำทีละอย่างๆ เช่น ตัวอย่างอย่างหนึ่งที่เป็น
ตัวอย่างการกระทำภายนอก แต่ก็สามารถน้อมเข้ามาเรื่อง
จิตใจได้

มีอยู่ครั้งหนึ่ง สมัยอาตมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ
โยมที่มาปฏิบัติในวัด ขอให้เขาทำหน้าที่ตอนเช้าเวลาพระออกไป
บิณฑบาต ให้เขากวาดลานวัด ถนนหนทางให้มันสะอาด คนที่
เพิ่งมาใหม่ เขาก็ออกมาตอนเช้าก็มองดูเป็นวัดใหญ่ พอดีเขา
เห็นผ้าขาวคนหนึ่งอยู่ใกล้ๆ เขาก็ถาม โอ้โฮ เราต้องกวาดวัด
ทั้งหมดที่เราเห็นตรงนี้หรือ ผ้าขาวแกก็กำลังกวาดอยู่ ไม่ ไม่
กวาดเฉพาะที่อยู่ข้างหน้าไม้กวาดเท่านั้นแหละพอ มันก็เป็น
ตัวอย่างที่ดี เพราะว่าเราก็ชอบมองเห็น โอ้โฮ เรื่องนี้ต้องทำ

เรื่องโน้นต้องทำ เรื่องนี้ต้องติดต่o มันกลายเป็นมากเรื่องวุ่นวาย
ฟุ้งซ่าน

ตามความเป็นจริง เราสามารถที่จะทำทีละอย่างเท่านั้น
อยู่แล้ว เราก็ทำไป เราไม่สร้างความฟุ้งซ่านกับโลกรอบตัวเรา
หรือกับอารมณ์ จิตใจ และความรู้สึกในจิตใจ มันก็คิดทีละอย่าง
เท่านั้น เหมือนกับโลกภายนอก เราก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่
จำเป็นต้องวุ่นวายกับอะไร

ยกตัวอย่างคนหนึ่งที่ทำอะไร หลวงพ่อเลี่ยมเจ้าอาวาส
วัดหนองป่าพง ความจริงงานของท่านมากมายก่ายกองจริงๆ
สาขามีปัญหาที่วิ่งไปหาหลวงพ่อเลี่ยม สาขามีตั้ง ๒๐๐-๓๐๐ แห่ง
ท่านเองก็ดูแลวัดใหญ่ พระตั้ง ๔๐-๕๐ รูป ชี้ก็ ๔๐-๕๐ ท่าน
ญาติโยมที่เข้ามาก็หลังไหลไม่ขาดสาย แต่ว่าท่านก็มักจะ
สนับสนุนวัดนี้วัดนั้นทำการก่อสร้าง หรือช่วยพัฒนาวัด ท่านก็
ขยันไม่นิ่ง แต่ไม่เคยเห็นท่านวุ่นวาย ไม่เคยเห็นท่านฟุ้งซ่าน
ไม่เคยเห็นท่านหนักใจกับเรื่องอะไรทั้งสิ้น เพราะว่าท่านทำ
ทีละอย่างๆ ก็ทำไป มันก็สบาย เข้าใกล้ท่านก็เชื่อกเย็น เพราะว่า
ท่านไม่แบกอะไร ไม่ปรุงอะไรให้มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายเกิดขึ้น
ไม่มีนิวัตรครอบงำ เป็นแบบอย่างตัวอย่างที่ดีมาก คือ ไม่ใช่ว่า
เป็นแต่เพียงทฤษฎี เราไม่ให้อาหารมันก็ไม่เจริญเติบโต มันก็
ง่ายๆ เท่านั้น

ความลึกลับก็เช่นเดียวกัน อาหารของมันเป็นสิ่งที่เราไม่รู้ หรือยังหาคำตอบไม่ได้ แล้วเราก็น่าสนใจไว้ สิ่งที่อยู่ในการคาดคะเน หรือเราไม่แน่ใจ เราก็พยายามคิด ค้นคว้าในสิ่งเหล่านั้น อย่างนั้นมันก็จะเพิ่มความสงสัย ความรู้สึกเคลือบแคลง เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็เป็นการหล่อเลี้ยงนิรวณไว้เป็นการรังแกเจ้าของ และทำจิตใจให้ครอบงำด้วยอกุศล เราก็ควรใส่ใจไว้ เช่น การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั่นก็เป็นวิธีหนึ่งหรือการเข้าใกล้กัลยาณมิตรที่ดีจะได้เห็นตัวอย่างที่ดี ได้ฟังธรรมะ ได้ยินได้ฟังการแนะนำ การอธิบาย ในหนทางที่จะได้กำจัดนิรวณได้ ก็เป็นอาหารของการตัดนิรวณ คือ วิจิกิจฉา

นิรวณทั้ง ๕ อย่างนี้ เราก็ต้องสังเกตดูว่าเรากำลังหล่อเลี้ยงตัวนิรวณ หรือเรากำลังหล่อเลี้ยงคุณธรรมที่เราจะกำจัดนิรวณนั้น หรือคุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับนิรวณ เช่น กามฉันทะ สิ่งตรงกันข้าม คือ เนกขัมมะ ความรู้สึกเสียสละต่อกระแสของโลก คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับพยาบาท ก็คือ เมตตา เอื้ออารี คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับความง่วงเหงาหาวนอน คือ การเบิกบาน จิตใจ คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับความฟุ้งซ่าน คือ จิตใจที่เยือกเย็น มีความหนักแน่น คุณธรรมที่ตรงกันข้ามกับความลึกลับสงสัย คือ จิตใจที่มีความมั่นคงในคุณธรรม

เวลาเราจะเลี้ยงอะไร จะให้อาหารอะไรเราก็ควรจะเลือกเอา อย่าไปเลี้ยงหมาเลี้ยงแมว เราเลี้ยงคุณธรรมเลี้ยงสิ่งที่เป็นประโยชน์กับจิตใจของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความสงบของใจ เวลาเราสามารถจะไม่ปล่อยจิตใจครอบงำด้วยนิรวณ ความเบิกบานและความสุขของจิตใจและความสุขสามารถเกิดได้

สำหรับคืนนี้อาตมาก็คงให้ข้อคิดในธรรมะเพียงเท่านี้ ต่อ
จากนี้ไป เราควรจะได้จนงกรรมสักพักหนึ่ง แล้วกลับมา ๘ โมง
ครึ่งแล้วนั่งสมาธิ





เข้านี้ อาตมามีความประสงค์จะยกอานาปานสติขึ้นมาอีก
ทีหนึ่ง ก็คงจะตลอดเวลาที่เราจะปฏิบัติก็กลับมาที่อานาปานสติ
สูตรเพื่อเป็นการอธิบาย และเพื่อให้มีหลักในการฝึกหัดตัวเองให้
เกิดความสงบ

ในอานาปานสติสูตร หมวดต่อไปก็คือ หมวดเวทนา
หมวดแรกก็เกี่ยวกับกาย ร่างกายของเรา พระพุทธเจ้าให้มีการ
เลือกว่า จะเลือกใช้อุบายอย่างไรวิธียังงี้ แง่มุมปฏิบัติยังงี้ เพื่อ
ความสะดวกของตน แต่ในแง่หนึ่งคือทุกแง่ทุกมุมมีความหมาย
และเป็นสิ่งที่เราควรจะให้ความสนใจ เพราะว่าการดูลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก ไม่ใช่เพียงแค่ดูลมเข้าลมออกเหมือนกับดูพัดลม
หรือเครื่องแอร์มันเป่าออก ๆ มันก็ต้องสังเกตดูว่ามีอะไรอยู่
ในนั้นและในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ก็ต้อง
มีเวทนาคือ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ก็เป็น

พื้นฐานของเวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เราก็จะมีเวทนาที่มีความสุขบ้าง เวทนาที่มีความทุกข์บ้าง เวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขคือเป็นกลางๆ เป็นสิ่งที่เราควรตั้งข้อสังเกตว่าเวทนาเกิดขึ้น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรามีเวทนาอะไรบ้าง เวทนานั้นมันมีบทบาทในจิตใจของเราอย่างไรบ้าง เพราะว่าไม่ใช่เรื่องเล็กที่จริงก็เป็นเรื่องใหญ่

มีพระสูตรหนึ่งของพระพุทธเจ้าชื่ออาหารสูตร สูตรเกี่ยวกับอาหาร แต่อาหารในที่นี้ คือ เครื่องหล่อเลี้ยง อาหารที่เป็นของธรรมดา ข้าวแกงต่างๆ ก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่อีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นอาหาร คือ ผัสสะ คือ การกระทบ เป็นสิ่งที่มันหล่อเลี้ยง การสัมผัสกับการเกี่ยวพันกับโลกรอบตัวเอง

มนัสสัญญาเจตนา ก็มีการคิดนึกต่างๆ

วิญญาณ พระพุทธเจ้าจัดเป็นอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงในชีวิต เป็นสิ่งที่เราแสวงหาอยู่ตลอด ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องผัสสะ มนุษย์เราก็ออยู่เฉยๆ ไม่ค่อยเป็น

อย่างที่หลวงพ่อบุชา มีความหมายของมนุษย์ ถามว่ามนุษย์คืออะไร มนุษย์คือผู้หาเรื่อง มันชอบหาเรื่องอยู่ตลอดและที่พูดอย่างนั้น ไม่ใช่หาเรื่องสบาย เฮฮา หาวิธีที่จะมีปัญญา หาวิธีที่จะหลุดพ้น มันหาเรื่องวุ่นวายอยู่ตลอด ที่ได้หาเรื่องคือเราแสวงหาผัสสะ แสวงหาการกระทบ ที่เราแสวงหาการกระทบเพื่ออะไร เพื่อรสชาติของผัสสะนั้น รสชาติของผัสสะคือเวทนา สุขบ้าง ทุกข์บ้างไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มันสลับกันไปสลับมา เบื่อความทุกข์

ก็หาความสุข เพื่อความสุขก็หาความเฉยๆ เพื่อความเฉยๆ ก็หาเรื่องอื่น มันก็หาเรื่องอยู่ตลอด

ถ้าหากว่าเราสร้างความเข้าใจในเวทนา ก็เป็นวิธีที่จะหาหนทางให้ออกจากความทุกข์ได้ หาความสงบได้ มันเป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าบอกในพระสูตรว่า ถ้าหากว่าเข้าใจในผัสสะในการกระทบ จะเข้าใจในเวทนา ๓ ประการ อย่างบริบูรณ์ ถ้าเข้าใจเวทนาอย่างบริบูรณ์จะไม่มีการทำต่อไป คือจะได้หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ได้เลย ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจและก็เป็นที่ยืนยันของพระพุทธเจ้าที่ค่อนข้างจะกล้าหาญจริงๆ คือถ้าเราเข้าใจเรื่องเวทนาอย่างเดียว คือ มันจะไม่ค่อยหาเรื่องวุ่นวาย เราจะได้เข้าใจมากขึ้นในเรื่องผลักดันในจิตใจของเรา เครื่องผลักดันในชีวิต คือในที่สุด ที่เราแสวงหาก็คือ เรามีความเกลียดหรือความกลัวอะไรก็ดี มันก็แสวงหา หรือกลัว หรือเกลียด เฉพาะเวทนา ในที่สุดมันก็เลือกเท่านั้น ก็มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง แต่เราก็จะไม่ค่อยสร้างความเข้าใจ

หมวดเวทนาในอานาปานสติ คือ เราต้องตั้งประเด็นเพื่อให้ความสนใจในเวทนา เพราะอานาปานสติสูตรเองพระพุทธเจ้าจะเริ่มโดย

“ภิกษุทั้งหลาย ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้”

มันก็เป็นการตั้งประเด็นในการภาวนา อย่างที่ว่าเราทำใน
บทศึกษา เราฝึกหัดตั้งข้อสังเกต เรามาศึกษาค้นคว้า เพื่อทุก
ลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เราจะรู้พร้อมเฉพาะปิติ คือ
ความอิ่มเอิบ ความรู้สึกที่เบิกบานใจ และปิตีก็เป็นสิ่งที่เราตั้งใจ
ปลูกเร้าให้เกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้มีกำลังใจ
การภาวนาทำให้ร่างกายและจิตใจมีความเข้มแข็ง เป็นสิ่งที่สมควร
ให้มีความสนใจเพราะเป็นอาการของจิตที่จะทำให้จิตใจเกิดความ
รู้สึกที่อิ่มเอิบ เวลาจิตใจมีความอิ่มเอิบ ร่างกายก็จะมี
ความคล่องตัว จิตใจก็จะมีน้ำหนักแน่นยิ่งขึ้น ก็เป็นลักษณะ
ธรรมชาติของจิต เราก็ควรจะพยายาม

ในหลายพระสูตร พระพุทธเจ้าก็จะให้กำลังใจสนับสนุนเรา
ที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ คือ ปลูกชนผู้หนาด้วยกิเลส ไม่สามารถ
หาวิธีออกจากความทุกข์ นอกจากการหาความสุข แต่ความสุขที่
เกิดจากกามารมณ์ เราเป็นผู้มีความทุกข์อยู่ก็จริง เราก็ต้องฉลาด
กว่านั้น คือ เราต้องหาความสุขที่อาศัยการฝึกหัด หรือ อาศัย
ความละเอียดของจิตใจ เป็นความสุขที่ไม่สนองอารมณ์ของตัณหา
เราอาศัยคุณธรรมโดยฝึกจิตใจให้มีความละเอียด ฝึกจิตใจให้
มีความประณีต ฝึกจิตใจให้มีสติต่อเนื่อง ฝึกจิตใจให้มีการน้อม
ระลึกถึงธรรมะ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปิติ เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิด
ความเบิกบาน

ในพระสูตรหลาย ๆ แห่ง พระพุทธเจ้าก็จะบอก
กระบวนการของการพัฒนาจิต บางทีต้นเหตุไม่เหมือนกัน บาง
ครั้งท่านก็จะเอาศรัทธาเป็นต้นเหตุ บางทีก็เป็นโยนิโสมนสิการ
การใคร่ครวญโดยชอบธรรม บางทีก็เป็นศีล กุศลศีลเป็นเหตุ แต่

ว่าแต่ละเหตุ ผลที่เกิดขึ้นก็คือความปรารถนาเป็นความดีใจ ความภาคภูมิใจ และด้วยความดีใจความภาคภูมิใจนั้น จึงเป็นเหตุให้เกิดปิติ ปิติก็เป็นความอิ่มเอิบเช่นเดียวกัน มันอาจจะเข้มข้นละเอียดกว่า ปิติเป็นเหตุให้เกิดปัสสัทธิ คือ ความคลี่คลาย เป็นเหตุให้เกิดความสุข ก็สุขสบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อมีความสุขก็เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ

ในบางสูตรพระพุทธเจ้าจะย่อลงไปว่า จิตที่มีความสุขเป็นจิตที่ทำความสมาธิได้ง่าย เป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับเราผู้ปฏิบัติ เพราะว่าคนส่วนใหญ่มักจะคิดในใจว่า เมื่อไหร่หนอจะเกิดสมาธิ จะได้มีความสุขสักที เราก็ดึงเป้าหมายว่าจะให้เกิดสมาธิให้ได้ เมื่อใดได้สมาธิตามที่เจ้าของได้ตั้งใจไว้ จึงจะได้มีความสุข

แต่วิธีของพระพุทธเจ้า ท่านก็คิดตรงกันข้ามเมื่อไหร่จะเกิดความสุขสักทีจะได้เกิดสมาธิ

เราก็ต้องรู้จักหลอเล่ียงความสุขที่ถูกต้อง ปัญหาเมื่ออยู่เราชอบมัวเมาในความสุข หรือเราดูความสุขผิวเผิน เราก็ติดอยู่ในความสุขที่เป็นกามฉันทะ เป็นความสุขที่อาศัยการมณเฑาะ หรืออีกชื่อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตั้งไว้ คือ อามิสสุข อามิส คือ เป็นเหยื่อ เวลาเราเอาเบ็ดมาจับปลา เราก็เอาเหยื่อมาใส่เบ็ด อย่างนั้นมันจะได้ปลา ปลามันชอบเหยื่อ แต่มันไม่สังเกตว่ามันมีตะขออยู่ในนั้น หรือที่ดักสัตว์ ถ้าในนั้นไม่มีอะไร สัตว์มันไม่เข้า ต้องมีเหยื่อจึงจะได้เข้า สิ่งที่เราคิดว่าเป็นอาหาร สิ่งที่เราคิดว่าจะมีความสุขเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่มันเป็นของต้องการ แต่ว่าไม่สังเกตว่ามันมีของแถม ตะขอในเบ็ดนี่ก็คืออามิสคือเหยื่อ

ความสุขก็เช่นเดียวกัน คือ มันเป็นสิ่งทีล่อเรา คือเรา
แสวงหาความสุข มันแสวงหาความสบาย แต่ไม่คำนึงถึงว่ามีโทษ
พร้อมมืออุปสรรคพร้อม มีสิ่งที่ทำให้เราเกิดอึดอัดที่หลัง เราก็ไม่
สังเกต เราได้แต่รับรู้ที่หลัง แล้วก็ร้องไห้ เสียใจไม่น่าทำ มันก็
สายเสียแล้ว

เราก็จำเป็นต้องศึกษาไว้ให้ดีในเรื่องเวทนา เพื่อให้เห็น
เวทนานี้ มันเป็นของธรรมชาติของการมีร่างกายกับจิตใจ ไม่ใช่ว่า
พระพุทธเจ้าไม่สุขเวทนาไม่ใช่ว่าท่านไม่ทุกข์เวทนา ไม่ใช่ท่าน
ไม่มีเวทนาเป็นกลางๆ มีแต่ว่าท่านรับรู้โดยสติปัญญาและท่านก็รู้
เท่าทัน เราต้องศึกษาไว้ให้เข้าใจในธรรมชาติของเวทนา เพราะว่า
เวทนา มักจะมีอนุสัยหรือสิ่งที่ปกปิดไว้ พอได้ส่ายเวทนานั้น มัน
ก็ดูดีขึ้นโดยสุขเวทนา มักจะมีตัณหาหรือความโลภเป็นอนุสัย
ทุกข์เวทนามักจะมีความโกรธหรือไม่พอใจเป็นอนุสัย มันก็จะ
ปกปิดไว้ วันใดทุกข์เวทนา ถ้าเราไม่ระมัดระวัง ถ้าเรามีความหลง
มันก็จะกระตุ้นสิ่งที่ปกปิดไว้เกิดขึ้น คือความรู้สึกไม่พอใจ เกิดความ
รู้สึกอึดอัด เราก็เป็นเหยื่อของความรู้สึกอันนั้น

เวทนาที่เป็นความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ กลางๆ อนุสัยคือ
โมหะ ความไม่รู้เท่าทัน หรือจะทำให้มีความงุนงง ไม่ชัด มองไม่
ทะลุปรุโปร่ง จึงเป็นเหตุให้เราเมื่อประสบกับเวทนาทางกาย เราก็
ต้องพยายามให้รู้เท่าทันและมีสติปัญญาเป็นพื้นฐานในจิตใจ

ในการฝึกอานาปานสติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรา
ก็รับรู้ในหมวดของเวทนา ในแง่หนึ่งเพื่อให้ต้อนรับเวทนาด้วย
จิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน เราก็ต้องสนใจทำให้ปิติเกิดขึ้น ทำจิตใจ

ให้ละเอียด เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ต้องมีความ
คล่องตัวให้สมควรแก่ร่างกายและจิตใจ

เวลาเราจับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้นมีสัมผัสมันต้อง
กำหนดและจับไว้ด้วยความพอดี คือถ้าหากว่าองค์กรรมฐานของ
เราถือไว้แน่นเกินไป มันก็จะรู้สึกอึดอัด ถ้าเราถือหลวมๆ เกินไป
มันก็ออกนอกขอบเขต พระพุทธเจ้าท่านเคยให้ตัวอย่าง เรามี
นกเล็กๆ เพิ่งเกิดมา มันก็พอจะบินได้ แต่มันยังอ่อนๆ อยู่ เวลา
จะจับ ถ้าเราจับหลวมๆ มันก็จะบินหนี มันก็กลัว แต่ถ้าเรา
จับแน่นเกินไป เดียวมันก็ตาย

องค์กรรมฐานของเรา ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกมัน
พอดี เราต้องคอยปรับคอยสังเกตมันพอดีมั๊ย พอดี ๕ นาทีที่แล้ว
กับพอดีตอนนี้ บางทีมันไม่เหมือนกัน พอดีเมื่อวานกับพอดีวันนี้
มันไม่เหมือนกัน เราก็ต้องใช้ความฉลาดเราก็ต้องใช้ความสังเกต

นี่เป็นสิ่งที่ทำให้การภาวนา มันน่าสนใจมาก มันไม่น่าเบื่อ
บางคนก็ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ครั้งก็หนมันเหมือนกันไป
หมด น่าเบื่อจัง แต่มันไม่เหมือน สภาพของจิตที่กำลังดูมัน
ไม่เหมือนกัน มันก็เป็นความท้าทาย เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ทำยังไง
จะพอดีและตัวเองเลือกได้ ความพอดีมันมักจะเป็นเหตุให้เกิด
ความปิติความอิ่มเอิบ ถ้าเราพอใจกับการสังเกตลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก เราพอใจกับความคล่องตัว พอใจกับการฝึกฝน
ตัวเอง มันก็เป็นเหตุให้เกิดความปิติอิ่มเอิบ มันเป็นกำลังใจ

วรรคที่ ๒ “ภิกษุยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้”

มันก็ใกล้เคียงกันปิตักกับสุข และมันก็มีแตกต่าง คือ ปิตักกับสุขก็จะแตกต่างกันที่ความรู้สึกความละเอียด คือ จะมีความตื่นตื้นมากกว่า มันจะซาบซึ้ง มันจะดีอกดีใจ เมื่อไหร่มันจะเริ่มสงบ มันก็น่าตื่นตื้น เมื่อปล่อยให้ตื่นตื้น มันก็จะทำให้จิตใจไขว่ไขว เพราะว่ามันมีกำลังใจเกิดขึ้น แต่มันไม่พอดี เรามีความสุขเลี้ยงไว้มันจะซึมซาบไปทั่วร่างกาย มันจะหนักแน่นกว่า นี่มันเป็นลักษณะที่ควรให้ความสนใจ ร่างกายเริ่มเกิดความสะดวก มันจะซู้ซ่าขึ้นมาเราก็ต้องให้ความรู้สึกลงไปสู่ร่างกายของเรา ยิ่งโดยเฉพาะลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้มันยาวๆ ให้มันซึมซาบไปทั่วถึงร่างกาย คือ มันจะได้มีความคลี่คลายไปทั่ว

เมื่อเป็นอย่างนั้น ความสุขของจิตใจจะหนักแน่นมั่นคงกว่า จะมีทั้งปิติมีทั้งสุข จะช่วยให้อาการของจิตหนักแน่นโดยอาศัยปิตีสุข มันก็จะเป็นพื้นฐาน จิตใจได้เกิดความสะดวก เราค่อยๆ สังเกต บางคนเวลาปฏิบัติคิดว่าจิตต้องเป็นกลางๆ อยู่ตลอด เหมือนต้องห้ามมีความสุข คือพระพุทธเจ้าการปฏิบัติของท่าน ท่านเห็นว่ามันเป็นอาหารหล่อเลี้ยง แต่มันก็เป็นปิตีสุขที่เกิดขึ้นจากจิตใจที่ละเอียดและมีสติกำกับไว้ แล้วก็ไม่ต้องการอะไรตอบแทน ไม่ต้องการความเพลิดเพลิน เพราะความสุข หน้าที่ของความสุขมันจะต้องเพลิดเพลิน มันต้องสนองกับสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่

แต่ปีติสุขมันอึดอัดจากกุศลจิต จิตเป็นกุศล จิตมันงาม
อาศัยหลักธรรมคอยสังเกตดู ก็เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกหัด เวลา
เราฝึกหัดจิตใจของเรานั้นก็เป็นอาการของจิตที่เราต้องสร้างความ
คุ้นเคย อย่างที่พูด บางครั้งเราอ่านธรรมะก็ดี เกิดความเข้าใจว่า
สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องให้มีความเฉย มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับ
อะไรทั้งสิ้น ก็ถูกแต่มันไม่จริง หรือจริงแต่มันไม่ถูก มันได้ทั้ง ๒

ถ้าเราระลึกถึงเวลาพระพุทธเจ้าเล่าให้ฟัง ประสบการณ์
ของท่านเองในการปฏิบัติของท่าน ท่านก็พยายามหาหนทางที่จะ
ตรัสรู้ ท่านก็มีความเสียสละสูงจริงๆ สละราชสมบัติ สละภรรยา
สละลูก สละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแสวงหาการดับทุกข์ ท่านมุ่งมั่น
จริงๆ แล้วท่านก็เป็นคนขยัน ท่านไม่ทอดยอหรือท้อแท้ต่อ
อุปสรรค ท่านทำตามรูปแบบของสมัยนั้น คือ การทรมานร่างกาย
ท่านทรมานอย่างนั้นจนท่านเป็นลมเกือบตาย ท่านทบทวนดูทำมา
ตั้ง ๖ ปี ในความรู้สึกของท่าน เวลาท่านคิด คือ เราได้ทำที่สุด
ของการทรมานและการพยายาม ไม่มีใครทำมากกว่าเรา อาจจะทำ
เท่าๆ กัน แต่ไม่มีใครทำมากกว่า แต่เรายังไม่ได้ประสบความสำเร็จ
เลย ยังมีความทุกข์อยู่

เวลาท่านกำลังครุ่นคิดอยู่ในเรื่องนี้ ตอนนี้เป็นเวลาที่ท่าน
นึกขึ้นมาว่า จำได้สมัยเด็กๆ ที่นั่งใต้ต้นชมพู่ อายุยังน้อย คนอื่น
เขากำลังสนุกสนานกับงาน ที่นั่งในร่มไม้ก็สบาย ท่านกำหนดลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก ท่านสบายและได้เกิดสมาธิได้เกิด
ความสุข ท่านก็เกิดความรู้สึกความสุขอย่างนี้ทำไมเรากลับ เพราะ
ด้วยความรู้สึกว่าคุณปฏิบัติแสวงหาการหลุดพ้น หรือการดับทุกข์
นั้น ไม่อนุญาตให้มีความสุข แต่ว่ามันก็เป็น เอ๊ะ ทำไมเรากลับ

ความสุข ความสุขอย่างนี้เป็นความสุขที่ไม่มีเหยื่อ ไม่มีอามิสสุข เป็นความสุขที่อาศัยกุศลธรรมและเป็นความสุขที่หล่อเลี้ยงความเบิกบานของจิตใจ ท่านก็ เอ๊ะ ความสุขนี้น่าจะอาศัยได้ ความสุขของปิติ ความสุขของสมาธิ ท่านก็เกิดความมั่นใจ นี่แหละเป็นหนทางที่ตรัสรู้ได้ ท่านจึงได้เกิดกำลังใจ และเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ ท่านจึงได้เริ่มรับประทานอาหารและหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อได้มีกำลังใจ กำลังใจในการปฏิบัติ

เรื่องปิติสุขเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีสมาธิ มีความหนักแน่นของจิตใจ แต่มันไม่ใช่อามิสสุข ไม่ใช่ความสุขที่ดึงเราไปในที่ต่ำ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจเป็นกุศล และเป็นสิ่งสมควรที่จะทำให้เกิดขึ้น เช่น เวลาเราทำในอานาปานสติสูตร เราทำในบทศึกษาว่า เราจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งความสุข จักหายใจออก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราจะเปิดช่องให้เกิดปิติได้อย่างไร เราจะเปิดช่องให้เกิดความสุขได้อย่างไร คือ มันก็ต้องพอดีอีกแบบหนึ่ง คือ ถ้ามั่นก้าแน่นเกินไป มันก็จะยิ่งทุกข์ แต่ถ้าเราปล่อยให้หลวมๆ เราก็ปล่อยให้เป็นการเพลิดเพลिन การครุ่นคิดที่ประกอบด้วยกามารมณ์ อย่างนี้ทำให้เกิดจิตใจเศร้าหมอง ก็ต้องสังเกตดู

แต่หนทางสำเร็จการเกิดปิติและสุข ก็มีตั้งหลายหนทาง พระพุทธเจ้าเองท่านใช้ เช่น ศรัทธา เราก็ระลึกถึงศรัทธา เมื่อลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ระลึกถึงศรัทธาที่เรามีในพระพุทธเจ้า เราระลึกถึงศรัทธาและความมั่นใจในพระธรรม หรือในพระสงฆ์ หรือในครูบาอาจารย์ หรือในคุณธรรมทั้งหลาย มันก็เป็นเหตุทำให้มีความอิมเอบเกิดขึ้น เมื่อใดอาศัยความอิมเอบนั้น

ก็เป็นสื่อทำให้จิตใจหนักแน่นมากขึ้น เราก็หล่อเลี้ยงปิติหรือเปิดโอกาสให้ปิติเกิด เปิดโอกาสให้ความสุขเกิด ก็อาศัยศรัทธาเป็นเหตุหรือเป็นกำลัง หรือเราระลึกถึงศีลของเรา อย่างที่เรามาอยู่ที่นี่ ก็ไม่ทำผิดอะไรสักอย่าง หรือเราระลึกถึงคุณประโยชน์ของความประพฤติในชีวิตประจำวัน ถ้าเราสามารถอยู่ด้วยความถูกต้อง เราก็ได้รักษาศีลไว้ มันก็เป็นสิ่งที่น้อมระลึกถึงแล้วก็มีความอึดอึด มีปิติสุข หรือดีไม่ดีเราเองก็มีความบกพร่อง แต่ว่าเรานึกถึงคนอื่น เอ้ เขามีศีลเขาก็น่าเลื่อมใส ถ้าเราจะทำอย่างเขาก็น่าจะเป็นสิ่งที่ดี เป็นการให้กำลังใจและระลึกถึง เราเองก็ยังมี ความบกพร่องผู้ที่ยังทรงศีลก็ยังมี มันก็นำปิติสุขให้เกิดขึ้น เราเห็นคุณประโยชน์ ก็ให้ความสำคัญกับการอยู่ด้วยศีล อยู่ด้วยความถูกต้อง หรือ อาศัยโยนิโสมนสิการ เราใคร่ครวญด้วยหลักธรรม คือไม่ใช่ว่าเราคิดด้วยความฟุ้งซ่าน แต่เราใคร่ครวญเพื่อได้น้อมระลึกถึงความถูกต้องของหลักธรรมว่าที่พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ ๔ ก็เป็นเรื่องจริงทุกขมี เหตุให้เกิดทุกขมี หนทางที่จะดับทุกขมี การดับทุกขมีจริง มันก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ เราก็ใคร่ครวญ ด้วยกระบวนการของการมีเหตุ ผลก็ต้องปรากฏ เมื่อไหร่ปัจจัยมันพร้อมก็ส่งผลให้เกิดขึ้น มันก็เป็นหลักของธรรมชาติ เราก็หนีไม่พ้น

อันนี้มันเป็นส่วนที่เรานึกถึงหลักของความเป็นจริง หลักของธรรมชาติ นึกอย่างนั้นก็เป็นเหตุให้เกิดปิติสุข คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดก็อาศัยหลักของความเป็นจริง เมื่อได้พิจารณาอย่างนั้น ก็เป็นเหตุให้เกิดปิติ เราทำแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็กำกับไว้ ไม่ใช่คิดไป ภาวนาอีสานว่า มันคิดไปทั่วทิศทั่วแดน คิดให้มันเป็นระบบ เราพิจารณาให้มันดี คือ ให้มันรอบคอบ คิดให้มันลึกซึ้ง เราได้พิจารณาด้วยการใคร่ครวญ

ด้วยหลักธรรม มันจึงเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกอึดอัด มันก็ต้องรักษาไว้ ถ้าคิดฟุ้งซ่านมันก็ยกเลิก หาเรื่องอื่น แต่ว่าเราสามารถอาศัยและยังโดยเฉพาะในประเด็นนี้ เราใช้เพื่อกระตุ้นหรือส่งเสริมความรู้สึกที่อึดอัด มันเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสนับสนุน ทำในบทศึกษาเหมือนเรากำลังศึกษา เรากำลังจะปฏิบัติทดลองดูว่าเมื่อเราทำอย่างนี้ ทำยังไงจึงจะทำให้จิตใจเบิกบานได้ให้ปิติสุขเกิดขึ้น แทนที่จะไปนั่ง ลมหายใจเข้า เออ เมื่อไหร่มันจะสงบหนอลมหายใจออก เอ๊ คงจะไม่ไหวแล้ว อย่างนี้ก็ไม่ได้เกิดปิติสุขหรือ มันถูกเจ้าของมัน ดูคุณธรรมะของพระพุทธเจ้าอีก ปิติสุขก็ไม่เกิดขึ้น ส่วนที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง เราก็กว้างไว้ หาสิ่งที่ทำให้จิตใจเบิกบาน ก็เป็นวิธีฝึกหัดเป็นวิธีศึกษา ทำในบทศึกษาบ้าง เราจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า จักหายใจออก เอ้าทดลองต่อไป





ศิษย์ขอเป็นตัวแทนในการอ่านคำถามเจ้าค่ะ

ผู้ถาม : เวลานั่งสมาธิ ไม่สามารถกำหนดลมหายใจได้ จะมีอาการแน่นหน้าอก ใช้วิธีจับความรู้สึก ถึงแม้จะนั่งอยู่เฉย แต่ก็รู้สึกเหมือนที่ขากระตุกบ้าง แขนกระตุกบ้างเล็กๆ น้อยๆ ตลอด ถ้าตอนไหนไม่รู้สึกก็นั่งดูเฉยๆ แต่ก็มีสติรู้การนั่งตลอด ไม่ทราบว่าจะใช้ได้ไหมคะ เพราะพยายามทำลมหายใจแล้วทำไม่ได้ ปวดศีรษะและเครียด กราบขอบพระคุณเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : การใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางคนก็ไม่รู้ถนัดหรือไม่สบาย สร้างความเครียดบางอย่างที่ว่า ในการกำหนดคงจะไม่ได้ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็มีทางเลือกตั้งเยอะตั้งแยะ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็วิธีเดียวในกรรมฐาน ๔๐ มันก็มีทางเลือกแยะ ทดลองดูว่าอันไหนรู้สึกน่าสนใจ เพราะว่าที่สำคัญในการภาวนาเราควรจะมีคามสนใจในสิ่งที่เรากำหนด แล้วก็ต้องเหมาะกับเรา ถ้าหากว่าเราไปกำหนดความรู้สึกในร่างกายอย่างเดียว หรือไปจับจุดใดจุดหนึ่ง ก็คือต้องระมัดระวังในลักษณะที่เรามีสติเพียงพอมั้ย เรามีกำลังให้ขอบเขตแก่จิตใจ

เหมาะสมมั๊ย เพราะอย่างลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็คล้ายว่า มีขอบเขตอยู่แล้ว แต่ถ้าหากว่าเราเพียงแค่ตั้งความรู้สึกไว้ที่ใด ที่หนึ่งถ้ามีความสังเกตพอ เราให้ความสนใจเพียงพอ เราอาจจะสบาย แต่จิตใจลอยออกไปคิณึกปรุแงต่าง ๆ มันก็ไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร บางครั้งเราใช้อุบายเรื่องอื่น เช่น ที่เราให้การบริกรรมพุทโธ ซึ่งไม่จำเป็นต้องอยู่กับลมเข้าลมออกก็ได้ คือ เพียงแต่กำหนดพุทโธอย่างเดียวก็ได้ อาการ ๓๒ ก็ได้ หรือ พุทธฐานสติก็ได้ ก็หลายอย่าง

ทางเลือกก็ค่อนข้างมีมาก แต่ว่าสำคัญเราจะเลือกในสิ่ง ที่ทำให้เรามีความพอใจและสนใจ ในการกำหนดสติและการ พิจารณาในธรรมต่อไป

ผู้ถาม : จากที่พระอาจารย์ได้กรุณายกตัวอย่างของการเดิน จักรกมที่มีการกำหนดลมหายใจเข้าเมื่อเท้ายกและลมหายใจออก เมื่อเท้าเหยียบ ในการปฏิบัติเช่นนี้ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดลมหายใจ ตามจังหวะของเท้าหรือกำหนดตามจังหวะของลมหายใจ หรือ ปลดปล่อยไปตามธรรมชาติและปรับบางส่วนให้สอดคล้องกันหรือต้อง ปรับทั้งสองอย่างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คนชอบคิดเนาะ มันก็ยาก แต่มันก็ปรับตาม ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือลมหายใจเข้าก็ยก ลมหายใจ ออกก็ลง นั่นก็เป็นวิธี เพราะเราต้องเอาลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออกเป็นหลัก ปรับร่างกายตามสภาพของลม อย่างนี้ก็จะสะดวก กว่าเพราะถ้าเราบังคับลมตามจังหวะของการเดิน มันก็จะทำให้

หายใจเข้าหายใจออก ไม่เป็นธรรมชาติ ในที่สุดก็จะอึดอัด เรา
ต้องเอาตามลมเข้าลมออก

ผู้ถาม : เวลาหลับตาขณะปฏิบัติ เกิดการฉายภาพเหมือนสัญญา
แทบจะทันที และทำให้เคลิ้มหลับไป เป็นเพราะอะไร ถ้าหากว่า
ใช้วิธีลืมตาปฏิบัติ จะสามารถพัฒนาได้เหมือนหลับตาม้าเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าหากว่าหลับตาไว้แล้วเราก็มองแต่ภาพนี้ภาพนั้น
มันเป็นนิทานฉายหนังขึ้นมา ไม่รู้จะเรียกการพัฒนาหรือเปล่า เรา
ก็ต้องหาวิธีที่จะปรับเพื่อให้มีสติ โดยการลืมตาไว้ บางทีมันช่วยให้
เราอยู่ในปัจจุบันได้ดีกว่า มันก็เป็นอุปายที่สนับสนุนการภาวนา
ของเรา บางครั้งการลืมตาหรือหลับตา มันก็ต้องขึ้นอยู่กับความ
เหมาะสม เช่น บางครั้งเวลาเราฟุ้งซ่าน คิดโน้นคิดนั้น ถ้าหากเรา
ลืมตาไว้ให้สายตาอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีมันช่วยให้จิตใจอยู่ใน
ปัจจุบันให้อยู่ในเวลานี้ ให้อยู่ในสถานที่นั้น มันก็ทำให้เราปักหลัก
อยู่ในเวลานี้ มันก็เป็นอุปายที่ช่วย หรือตรงกันข้ามบางทีเวลา
ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าหลับตาไว้ มันก็ไม่มีอะไรชัดเจนก็ยิ่งง่วง
ใหญ่ การที่ลืมตาไว้ ทำให้เราได้สัมผัสกับสิ่งภายนอกมากขึ้น ยิ่ง
ได้รับแสงสว่าง มันก็ทำให้มีความตื่นภายในจิตใจ เวลาที่มีความตื่น
ไว้ ก็จะช่วยตั้งสติได้ดีกว่าแทนที่จะปล่อยให้จิตใจง่วง ลืมตากับ
หลับตา มันก็มีคุณมีประโยชน์ในบางกรณี เพราะบางครั้งเวลาเรา
ลืมตาไว้ สัมผัสต่าง ๆ ก็ทำให้คิดปรุงแต่ง เลยเราหลับตาไว้ดีกว่า
หรือเวลาเราลืมตาไว้เหมือนกับเป็นการกระตุ้นสัญญาขึ้นมา ความ
ทรงจำ เราก็กหลับตาไว้ การปฏิบัติทั้งหมดก็มีไว้เพื่อหาความพอดี
ถ้าความพอดีได้รับการสนับสนุน เราหลับตาไว้ มันก็ใช้ได้ มัน
ต้องหาความพอดีให้ได้

ผู้ถาม : เวลาฟังพระอาจารย์แสดงธรรมได้นั่งตามคูลมหายใจไปด้วยผ่านไปสักระยะหนึ่ง เห็นลมหายใจชัดและได้ยินเสียงพระอาจารย์ แต่ไม่ทราบว่พระอาจารย์พูดอะไร ได้ยินแต่เสียงคะ สติยังไม่แข็งแรงใช้หรือไม่ จะต้องฝึกอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : นี่เป็นกรณีที่บางทีเราต้องลืมตาไว้ เพราะหลับตามันก็สงบ และเวลาที่เหมาะสมกับการหาความสงบมันก็มีแต่เวลาที่ฟังธรรม ก็ต้องตั้งสติไว้ที่ฟังธรรม จะได้เป็นประโยชน์ สติมีไว้เพื่อทำให้จิตใจเกิดการรู้การเข้าใจ ถ้าหากว่ามันดิ่งลงไปในความสงบ แต่ว่าขาดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนก็เป็นอุปสรรค มันเป็นความสงบก็จริง แต่ว่าความสงบนั้นต้องมีเป้าหมาย เป้าหมายของความสงบคือรู้เห็นตามเป็นจริง เป็นส่วนที่เราควรปรับความพอดี

อีกแง่หนึ่ง ครึ่งนี้เรารู้สึกอยู่ว่าที่ได้มาสอนครั้งนี้ เรา ก็ได้ออกจากที่นี้ไปตั้ง ๑๔ ปี ภาษาก็เริ่มอ่อน ก็คิดอยู่เหมือนกันว่าคนฟังเรา เราพูดมีความหมายมัย พูดไปคิดไปหาคำศัพท์หาสำนวน มันหายไปตั้งเยอะแยะ การที่จะได้อธิบายธรรมะให้ชัดเจนเราก็ไม่แน่ใจ แต่เอาตมาไปอเมริกาใหม่ๆ อธิบายธรรมะเรารู้สึกว่าคล่องในภาษาไทย ภาษาอังกฤษรู้สึกว่าจะไม่คล่อง เดี่ยวนี้ อยู่ไปๆ ก็แทบไม่ได้ใช้ภาษาไทย ที่อเมริกายิ่งโดยเฉพาะเวลาอบรมธรรมะ เดี่ยวนี้ภาษาอังกฤษก็ดีขึ้น และภาษาไทยก็ทรุดลง

ผู้ถาม : จะทราบได้อย่างไรว่าเรามีสติแล้ว

พระอาจารย์ : ถ้าหากว่าสงสัยก็ขาดสติ ถ้าหากเราไม่สามารถ

จะยืนยันในตัวเอง ก็แปลว่ายังสงสัยมีความโลเลครอบงำจิตใจ
นิรณมีกำลังมากกว่าสติของตัวเอง ก็เป็นเครื่องยืนยัน สติจะมี
เอกลักษณ์ คือ เรามีความรู้สึกที่ชัดเจนและสบาย และจิตเป็น
กุศล สติจะจัดอยู่ในกุศลธรรม กุศลธรรมก็จะมีเอกลักษณ์ ก็มี
ความสงบพอสมควร ไม่ถึงกับว่าสงบนิ่ง แต่ว่าสงบในลักษณะที่
จิตใจไม่ส่าย มี ความสงบและสติมีหน้าที่ในการกำจัดกิเลส
ต่างๆ หรืออย่างน้อยก็ให้เห็นว่า อันนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะ
ไม่ควรแก่เรา ก็จะมี ความเบิกบาน สติก็จะนำความเบิกบานเข้าสู่
จิตใจ เป็นธรรมชาติของจิตเป็นกุศลธรรม

ผู้ถาม : องค์กรรมฐานคืออะไร

พระอาจารย์ : องค์กรรมฐานคือวิธีปฏิบัติที่เราได้เลือก เช่นที่
เราเรียกอานาปานสติเป็นองค์กรรมฐาน ช่วงนี้อาตมาก็พยายาม
อธิบายแนะนำให้องค์กรรมฐานคืออานาปานสติ ถ้าเราเอา
พุทโธเป็นกรรมฐาน ถ้าเอาสุกกรรมฐานพิจารณา อาการ ๓๒
อาการ ๓๒ นั่นก็เป็นองค์กรรมฐาน

ผู้ถาม : กราบเรียนถามว่า การแยกจิตออกจากความรู้สึก
ทุกขเวทนาทางกาย จะมีวิธีปฏิบัติอย่างไร และแท้จริงแล้วความ
ทุกข์ทางกายเป็นจริงหรือไม่ ขอท่านอาจารย์เมตตาให้ความรู้ด้วย
เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : จะต้องแยกจิตออกทำไม จิตมันไม่ไปไหนหรอก
คือ เราก็ดูร่างกายกับจิตใจ ความรู้สึกที่อยู่ข้างใต้ความปรารถนาที่

จะแยกจิตออกจากกาย มักจะเป็นความไม่พอใจ ซึ่งเป็นวิภวตัณหา ไม่อยากมีไม่อยากเป็น เมื่อยังมีความรู้สึกอย่างนี้ มันก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป อย่างนี้มันก็จะเป็เหตุให้ยังคิดยังพันไว้กับความรู้สึกต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่กับการรู้อย่างชัดเจน นี่คือกาย นี่คือจิต นี่คือความรู้สึก นี่คือการคิด เราก็ให้เห็นให้ชัดเจน

มันไม่จำเป็นที่จะแยกออกเพราะว่าไม่มีที่จะไป ยังไงจิตของเราคืเป็นผู้รับรู้ ไม่จำเป็นต้องไปไหน มันก็อยู่กับความรู้สึก เวลาเราไม่มีอาการท้อใจ หรือไม่พอใจก็อยู่สบาย เมื่อไม่เดินร่นตามความชอบไม่ชอบ มันมีความรู้สึกหนักแน่นขึ้นมาได้ เรื่องกายก็ดีจิตก็ดี เราก็พยายามกำหนดรู้ ในลักษณะ เออ อันนี้มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เปลี่ยนแปลง มันเป็นของที่ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น มันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

อย่างร่างกายก็ดี มันก็อาศัยส่วนประกอบก็เป็ของไม่เที่ยง ไม่มีสาระเพียงพอให้เราเกิดความชอบหรือความเกลียดจิตใจก็เช่นเดียวกัน ส่วนประกอบของจิตใจ ก็ล้วนแต่ประกอบกับสิ่งที่เป็นของไม่เที่ยง เมื่อส่วนประกอบทั้งหมดเป็นของไม่เที่ยง จะหาความเที่ยงตรงไหน เราจะหาความมั่นคงตรงไหน เราจะหาสิ่งที่เราจะหนีให้พ้น

วิธีที่จะหนีให้พ้น ก็อยู่ที่การกำหนดรู้ รู้ว่านี้เป็นของที่เกิดขึ้นแล้ว นี่เป็นของกำลังตั้งอยู่ นี่เป็นของที่กำลังดับไป นี่เป็นของที่มีลักษณะอย่างนี้ มันก็อยู่กับภาวะผู้รู้

เมื่ออยู่กับภาวะผู้รู้ จิตใจจะอยู่กลาง ๆ ไม่ขึ้น ไม่ลง อย่างนี้สบาย

ผู้ถาม : จากบทสวดมนต์ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีตัวตน รวมทั้งสัพเพชระมานัตตาด้วย แสดงว่าแม้แต่คำสอนก็ไม่มีตัวตน มีแต่ความว่างใช่ไหม้เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไซ้ คำสอนก็เป็นสิ่งที่แต่งขึ้นมา แต่ว่าหน้าที่คำสอนเพื่อแนะนำให้เราเห็นหลักของความเป็นจริง เมื่อเราเห็นหลักของความเป็นจริง เรามีทางออก ทางออกอยู่กับการที่เรารู้แล้วก็วาง

ผู้ถาม : จะมีอุปมาอะไรที่ขจัดความกลัวที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ความกลัว ส่วนหนึ่งที่เราอดมาได้เห็นได้รับประโยชน์ก็อ่านหนังสือ เป็นการอธิบายถึงรากเหง้าของอารมณ์ในจิตต่างๆ ตามคำสอน ความกลัวมีรากเหง้าคือโมหะ เมื่อไหร่ที่เรามีความกลัว ความกลัวนั้นก็เกิดจากโมหะ เรื่องความกลัวครอบงำจิตใจก็แสดงว่าโมหะ ครอบงำจิตใจ เลยเป็นวิธีที่จะแก้ไขโมหะ เราจะแก้ไขยังไง

โมหะ แปลว่า ไม่รู้ จะแก้ไขก็ต้องอาศัยการรู้ให้ชัด รู้ให้ดี รู้ให้ถ่องถ้วน รู้ให้รอบคอบ อาศัยผู้รู้ชี้แนะทำให้ความกลัวนั้นไม่มีฐาน ไม่มีที่ตั้ง เป็นวิธีที่ค่อนข้างจะตรง เป็นการสังเกต เพราะเวลาเรามีความกลัว ก็มักจะมีเหตุผลที่จะให้กลัวต่อไป แต่ถ้าเราเตือนสติเจ้าของว่า เราจะปล่อยให้โมหะครอบงำมันก็ไม่สมควร ในฐานะของเราที่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า แล้วเราก็อยกผู้รู้ขึ้นมา เราก็จะชนะความกลัวได้

อีกวิธีหนึ่งที่เป็นอุบาย ซึ่งการดูจิต ดูสอนตัวเองเรื่อง
โมหะ นั้นก็ค่อนข้างจะตรง อีกวิธีที่อ้อมสัณนิทแต่ก็ได้ผลดี ก็คือ
การกำหนดในร่างกายของเรา เพราะเวลาเรามีความกลัว เรามัก
จะมีอาการในร่างกาย เช่น แต่ละคนก็จะมีความรู้สึกที่แน่น
หน้าอกบ้าง มีความเกร็งในตัวบ้าง มันก็จะเป็นการแสดงออกซึ่ง
อารมณ์ของความกลัว และเวลาเราสังเกต เรากลัวอะไร เราก็มาดู
ที่ร่างกาย ว่าเรากำลังจะมีความรู้สึกแน่นตรงไหน เกร็งตรงไหน
แล้วเราก็พยายามให้มีความคลี่คลาย เมื่อมีความคลี่คลาย
ในร่างกาย อารมณ์ของความโกรธไม่มีที่ตั้ง มันก็ถูกสลายไป ก็
อาศัยร่างกายเป็นสื่อที่จะได้กำจัดอารมณ์ของความกลัวได้ เราใช้
กรรมฐานหรือใช้สติมันก็ได้ผล

ในทางการแพทย์ เวลาคนไปหาหมอหรือไปหาจิตแพทย์
เราก็บอกเรากำลังจะมีอารมณ์ของความกลัว เราจะมีความรู้สึก
กังวลเรื่องนั้นเรื่องนั้น กลัวนี่กลัวนั่น ยาที่ใช้มานาน คือ แวลีเยม
หน้าที่ของยานี้ไม่ได้ทำอะไรกับจิตใจ ฤทธิ์ของยาจะคลายความ
เกร็งในกล้ามเนื้อ อารมณ์ก็สลาย เราไม่ต้องไปกินยาไม่ต้องไปหา
หมอ เราก็ไปทำเอาเอง ตั้งสติไว้ ฝึกสติให้คลายความเกร็งในตัว
ความกลัวมันไม่มีที่เกาะ ก็สลายได้

ผู้ถาม : กราบเรียนท่านอาจารย์ ตอนเริ่มต้นภาวนาศิษย์จะ
ภาวนาด้วยพุทโธ โดยกำหนดฐานไว้ที่กึ่งกลางของหน้าผากจน
จิตสงบ บางครั้งเกิดปีติสุขแล้วจึงเคลื่อนจิตของตัวเองลงมาที่
ลมหายใจ หลังจากนั้นลูกก็จะทำตามขั้นตอนที่ท่านอาจารย์แนะนำ
ถูกต้องมั๊ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าได้ผลก็คงจะถูกต้อง อย่างว่าเราก็ได้ทดลอง
อุปายหรือวิธี แต่ว่าที่ถูกต้องคือเกิดสติ เกิดปัญญา เกิดกุศลธรรม
เกิดความสงบ อย่างนี้แหละถูกต้อง

ผู้ถาม : เมื่อเวลาที่ทุกขเวทนา ศิษย์จะนั่งดูการปวดแหว เห็นถึง
แหวที่ปวด ความรู้สึกที่ปวดบริเวณแหว มีผู้รู้ซึ่งกำลังดูความปวด
อยู่ทั้ง ๓ จุดแยกกันอยู่ โดยผู้รู้ไม่เข้าไปปวดด้วยเป็นวิธีที่ถูกต้อง
หรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องควรทำอะไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อย่างนี้ก็เป็นการแยกที่เหมือนกับเป็นการทำท่าย
และเป็นการพิจารณาวิถิจิตและขณะจิตซึ่งมันก็ประสบการณ์ที่
กำลังเกิด จะถูกหรือไม่ถูกต้องอยู่ที่ผล ถ้าหากว่าได้สติได้ปัญญา
ได้เกิดความสงบก็ถูกต้อง

ผู้ถาม : เมื่อนั่งไปสักพักก็จะรู้สึกว่างไปเฉยๆ แต่ยังมี
ลมหายใจอยู่ ถ้าจะให้ตามดูลมหายใจอีกก็จะรู้สึกว้างคับจิตและ
จะเบื่อหรืออึดอัด จึงดูความว่างสักพัก แต่จากนั้นรู้สึกเหมือนจิต
ไม่มีที่เกาะ ก็เริ่มจะฟุ้ง จะกลับมาหาลมหายใจก็อึดอัด จะ
พิจารณากายก็รู้สึกว้างเพราะเคยทำแล้ว จึงลองพิจารณาว่า
เป็นธรรมดาของจิตที่ต้องเป็นเช่นนี้ และมีการกระทบกับสัญญา
ต่างๆ ก็เป็นธรรมดา เดียวก็ไตรลักษณ์

๑. ไม่ทราบว่าจะทำอย่างนี้ ถูกต้องหรือไม่

๒. เมื่อจิตไม่มีที่เกาะ พิจารณามากก็จะฟุ้งวนกลับมาหา

ลมหายใจ ถึงแม้จะรู้สึกอึดอัด ไข้หรือไม่ หรือควรทำอะไร
พระอาจารย์ : ปัญหาอยู่ที่หาวิธีภายนอก เราก็ไม่พอใจกับอะไร
ทั้งสิ้น มันก็ยากที่จะให้มันถูกต้อง เราควรดูที่ความรู้สึก การผลักดัน
ในจิตใจที่ไม่พอใจหรืออึดอัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทดลอง เราก็
ควรจะหวนกลับมาดูทำไมจิตของเราชอบ เพราะว่าคงจะไม่เฉพาะ
เวลาเรานั่งสมาธิมันก็คงจะเป็นอาการในชีวิตประจำวัน เดี่ยวก็
เบื่อนี้ เดี่ยวก็เบื่อนั่น เดี่ยวก็ไปหาเรื่องโน้นๆ เพื่อจะได้หาความ
ถูกใจ แต่นั่นมันเป็นส่วนที่เราต้องสังเกตดู เพราะว่าเราเป็นทาส
ของตัณหา วิ่งไปตามตัณหาอยู่ตลอด เพื่อหาสิ่งที่พอใจชอบใจ
ถูกใจ โลกนี้มันจะมีความถูกใจร้อยเปอร์เซ็นต์ที่ไหน ไม่รู้จะหา
ที่ไหน เราก็ต้องสังเกตดูภายในจิตของเจ้าของ

ที่เราให้จิตใจอยู่คือ อุบายวิธีไหน ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก คือ ให้มันงานทำ การสร้างพื้นฐานของจิตใจ คือ
จิตต้องมึนงานทำ ถ้าหากไม่มึนงานทำ มันก็เหมือนมันว่างจนเกินไป
มันหาเรื่องอกุศลไปเกาะมันก็ไม่ดี เราต้องให้มันงานทำที่จะช่วยให้
จิตใจอยู่ เกิดการฝึกสติทำให้มีการต่อเนื่องของผู้รู้ ซึ่งเราก็ต้อง
อาศัยความสนใจ ความพอใจ และความสนใจ โดยเราพอใจกับสิ่งที่
กำลังทำ

บางอย่างก็จริงที่เรากำหนดตรงนี้ ก็ยังไม่รู้สึกสงบเท่าที่
ควร เราก็ต้องมาทดลองตรงนี้ แต่ว่าก็ให้อยู่ใกล้เคียงกัน ไม่ใช่
กระโดดไปกระโดดมา เดี่ยวสติแตก สมาธิก็จะไม่มี เราต้อง
พยายามให้อยู่ในขอบเขต ซึ่งเราก็กลับมาที่หลักอานาปานสติ ดู
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าเรากำลังมีอุปสรรค เราก็ทดลอง
ถ้าหากไม่ได้ ก็กลับมาที่หลักอีก คือ สำคัญที่เราต้องมีหลักที่เรา

จะกลับมาได้ ถ้าหลักของเราไม่มั่นคง ถ้าหลักของเราไม่ชัดเจน
เดี่ยวเราก็ออกไปฟุ้งซ่านวุ่นวาย มันก็จะเสียเวลาในการภาวนา

ผู้ถาม : เจริญเมตตาคืออะไร ปฏิบัติอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เรื่องนี้เรื่องยาวเป็นเรื่องใหญ่ คือ จะพูดสั้นๆ
เมตตาเป็นลักษณะของจิตที่เอื้ออารี หวังดีต่อตัวเอง หวังดีต่อ
ผู้อื่น เราก็ดึงความรู้สึกที่หวังดีให้ได้ คือไม่ให้จิตตกอยู่ในอำนาจ
ของความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ที่เป็นอกุศล แต่ให้ยกจิตเข้าสู่ความ
หวังดีความเอื้อเฟื้อ ความรู้สึกเอ็นดูต่อความสุขของตัวเองและ
ผู้อื่น มันเป็นลักษณะของจิตที่มีเมตตา ตรงนี้มันเป็นในขณะจิต
เราก็กายขึ้นมาในปัจจุบันอารมณ์และเป็นที่น่าสังเกตเวลาเราท่องบท
สวดแผ่เมตตา คือ เราแผ่เมตตาให้ถึงตัวเองไว้ก่อน ถ้าเรายังแผ่
เมตตาต่อตัวเองไม่ได้ เราก็อำไปเที่ยวแจกเมตตาแก่ผู้อื่นเลย
เราก็กทำให้มันมั่นคงเสียก่อน เหมือนกับเรามีเงินในธนาคารจึงไป
แจกผู้อื่น มันเป็นส่วนที่เรารู้จักแผ่เมตตาให้จิตใจของเรารู้สึก
อึดเอบด้วยเมตตา เป็นวิธีที่สร้างความแจ่มใส มันจะมีความเบิกบาน
และจิตจะอ่อนโยนอาศัยเมตตาธรรม

พระพุทธเจ้าบอกว่าอานิสงส์ของเมตตา คือ เป็นจิตที่
ทำความสงบได้เร็ว เพราะเวลาที่มีภาวะจิตที่อ่อนโยนเบิกบาน
เอื้อเฟื้อ มันจะเข้าสู่ความสงบได้สะดวกสบาย

ผู้ถาม : การช่วยเหลือคนบางคนแล้วผูกพัน ซึ่งก็มีความสุขความ
ภูมิใจและความกังวล เป็นภระนั้น ถือเป็นความสุขที่มีเหลือ
ตามที่ท่านอาจารย์สอนใช่หรือไม่ หากใช้ควรปฏิบัติอย่างไรต่อไป
เจ้าคะ

พระอาจารย์ : การช่วยเหลือและการเอื้อเฟื้อมันก็เป็นสิ่งที่ดี แต่
ว่าเวลาเราสร้างความผูกพัน มันก็เป็นสิ่งที่ เป็นภระ แต่ว่ามันก็
เป็นธรรมชาติของมนุษย์เรา ธรรมชาติของจิตและก็เป็นโทษที่
แอบแฝงอยู่ในสิ่งที่ดี เราก็ต้องระมัดระวัง เวลาเราผูกพัน เช่น
เราไปช่วยคน เขาก็ไม่เกิดความสุขสบายใจ เมื่อเขามีความอยาก
ได้มากเกินขอบเขตที่เราปรารถนาทุกขอีก มันเป็นหลายอย่าง
ที่เราต้องระมัดระวัง การช่วยเหลือ ความเอื้อเฟื้อ สิ่งที่เราควรทำ
เพราะเป็นสิ่งที่ดีงาม ที่เราเรียกว่าสามิจักรมเป็นการกระทำอัน
สมควร แต่ว่าเราทำเพื่อเป็นการกระทำที่ถูกต้องไม่ใช่ทำเพื่อได้รับ
การตอบแทนหรือได้รับการยกย่องหรือเกิดความยืนยันว่าเราเป็น
คนดี เพราะเราไปทำในสิ่งเหล่านั้น

อันนี้เป็นสิ่งที่ผูกพันจิตใจไว้ เราทำความดีเพราะความดี
เป็นสิ่งที่สมควรทำ เราก็ทำไปเหอะ และก็ระมัดระวังความผูกพัน
ที่อาจจะเกิดขึ้น

ต่อจากนี้ไปก็จะได้นั่งสมาธิเดินจงกรม วันนี้เป็นวันที่ ๔
ของการปฏิบัติ อาตมาได้บังคับเวลาให้นั่งพร้อมกันให้เดินพร้อม
กัน แต่ว่าเดี๋ยวนี้พวกเราได้ตั้งอกตั้งใจกันดี ก็ได้เข้าที่กันพอ
สมควร บางคนก็จะมีสติกับการนั่งสมาธิ บางคนก็จะมี
สติกับการเดินจงกรม ต่อจากนี้ไป ก็เปิดโอกาสให้นั่งและ
เดินตามอัธยาศัย แต่ว่า ๔ โมงเย็นก็หยุดทำโยคะกัน เพราะบางคน

ถ้ากำลังเกิดความสงบ ก็อยากจะนั่งนานก็เปิดโอกาส ถ้าเดิน
จงกรมรู้สึกสงบดี จะทำได้ทำไป จะได้ทดลองในตัวเอง การสลับกัน
จึงจะได้ผลดี ในที่สุดก็ต้องอาศัยตัวเองอยู่ดี ต่อจากนี้ไปใน
ช่วงเวลาที่เราปฏิบัติภาวนาก็จะได้อบรมในธรรมะแล้ว ก็อยู่ใน
คุณพินิจของโยมทุกคนก็ได้ปรับตัวเองดู อันใดได้ผล เพราะ
เดี๋ยวนี้เราอยู่ในสถานที่ที่เกื้อกูลจริงๆ เหมาะสมกับการฝึกหัด
และทดลอง ช่วงเวลาทั้งหมด ๘ วัน ก็เป็นโอกาสพร้อมจริงๆ
เราได้ทดลองดู

การนั่งสมาธิเดินจงกรมก็สุดแล้วแต่เราค่อยปรับกัน
แต่ที่สำคัญ คือ เวลาเราลุกขึ้น ก็พยายามลุกขึ้นโดยมีสติ
คนอื่นเขากำลังนั่ง เวลาจะออกไป ก็ไม่ให้กระทบกระเทือนไม่ให้
ส่งเสียง เช่นเดียวกันเวลากลับเข้ามาในสถานที่นี้ ก็เข้ามาโดย
ความสำรวม ไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น ก็จะเป็นวิธีที่เราจะได้
เจริญสติในการเปลี่ยนอิริยาบถ

ก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าอยู่ข้างนอก มีที่เดินจงกรม
ข้างนอกด้วย ถ้าสะดวกที่โน้นก็ทดลอง แต่ว่าสำคัญเราอยู่ด้วยกัน
เป็นร้อยคน ถ้าเราพยายามสำรวมกายสำรวมวาจาและสำรวม
จิตใจ ก็จะเป็นการส่งเสริมทุกคน แทนที่จะกระทบกระเทือนกัน
หรือทำให้เกิดกระทบ อย่างนี้ก็เป็นส่งเสริมตัวเองและเป็นการ
ส่งเสริมผู้อื่นในการปฏิบัติด้วย ก็เป็นกัลยาณมิตรที่ดี

ต่อจากนี้ไปขอให้เรารักษาใจปฏิบัติกันตามอริยาธย





๑๑

จะเริ่มอธิบายหมวดเกี่ยวกับอานาปานสติสูตร ต่อจาก
ตอนเช้า คือ ตอนเช้าพูดถึง ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่าเป็น
ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่าเรา
เป็นผู้รู้พร้อมในปิติ จักหายใจออก ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษา
ว่าเราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก

ถัดไปจะมีภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตสังขาร จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็น
ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้คือ เราเริ่มต้น
ด้วยการพยายามที่จะทำจิตใจให้เกิดความอึดเอิบหรือความหนัก
แน่น พร้อมทั้งจะสงบ และเป็นส่วนประกอบของความสงบคือ
มีปิติมีความสุข

เมื่อมีความสงบ ก็สมควรจะพิจารณาให้ละเอียดสักหน่อย เพราะว่าการที่เราปฏิบัติภาวนานั้น ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อความสงบอย่างเดียว แต่ว่าเพื่อให้ได้เกิดปัญญาแจ่ม คือได้มีหนทางในการดับทุกข์ได้

การดับทุกข์นั้นก็ย่อมอาศัยการได้รู้ได้เข้าใจในสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคและเกิดปัญหา ปัญหาคือความทุกข์ ความทุกข์ไม่ได้ลอยลงมาจากอากาศ ไม่ได้มีคนอื่นมาขัดเยียดให้เรา มันเป็นเรื่องที่เกิดจากภายในตัวเราเอง คือ จิตใจที่ไม่รู้ความเป็นจริง คือ ไม่สามารถแยกความรู้สึกของเราความคิดนึกของเรา การสัมผัสของเราคืออะไรบ้าง เราจะได้เป็นผู้รู้แจ้งได้อย่างไร ตัวนี้เป็นสิ่งที่เรารู้พร้อมเฉพาะจิตสังขาร

จิตสังขาร คือ การปรุงแต่งจิตหรือการประกอบอารมณ์ของจิต เพราะว่ามันมีส่วนประกอบที่จะปรากฏขึ้นในจิตเรา

ที่สำคัญที่เราเรียกว่าจิตสังขาร ก็คือเวทนากับสัญญา ๒ ประเด็นนี้ เป็นเครื่องปรุงจิตของเราก็คือ เราจะได้มีการคิดนึกปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกขึ้นๆ ลงๆ ได้เกิดความรู้สึกละเอียดก็ได้หยาบก็ได้ มันก็เกิดออกจากส่วนสัมผัสตอนแรกคือ เวทนากับสัญญา และเราต้องพยายามตั้งประเด็นรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขารให้เข้าใจว่าสิ่งที่ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกต่างๆ ที่หลากหลาย แล้วก็การคิดนึกที่พิสดาร มันก็เกิดจากของง่าย ๆ แค่วेทนา กับสัญญา

เวทนาก็แค่ความรู้สึก สุขเวทนา ความรู้สึกที่สุขสบาย
ทุกข์เวทนาความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน อทุกข์มสุขเวทนา เวทนาที่เป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ และสัญญาคือความสำคัญมันหมายถึงสัญญาที่อาศัยความทรงจำ เรามีความทรงจำเราก็ได้ออกจากความทรงจำอันนั้น มันก็มีความสำคัญมันหมายความว่านี่คืออะไรก็ตามที่เราได้จำไว้ แต่มันก็เป็นเรื่องที่เราต้องดูให้ละเอียด เพราะที่เราว่าสัญญาการทำงานของสัญญาคือมันก็มีความทรงจำและมีเวทนาประกอบด้วย มันทำให้มีภาพหรือการนิมิตว่านี่คืออะไร เช่น ยกตัวอย่าง เวลาเราอยู่ข้างนอกและได้เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่กับดินขึ้นจากดิน มันก็มีอะไรกว้างๆ สักหน่อย และมีสีเขียวเยอะๆ คือ ภาพของเรามันเห็นสีกับรูปลักษณะ แต่ว่าอาศัยสัญญาที่จะได้ตั้งชื่อว่าอันนั้นคือต้นไม้ มันอาศัยสัญญาว่าเป็นต้นไม้

แต่ว่าเมื่อได้มีสัญญา มันไม่ได้อยู่แค่นั้น ส่วนหนึ่งคือจิตสังขาร มันก็ได้มีความรู้สึกคือมีเวทนา เพราะว่าทุกขณะจิตจะมีเวทนากับสัญญา บางที่เราเห็นสิ่งที่เราเรียกว่าต้นไม้และเราก็มีความรู้สึกสุขสบาย มันก็กระตุ้นสัญญาอีกที เออ มันเป็นต้นไม้เราก็ว่ามันเป็นต้นมะม่วง กำลังออกดอกหรือเปล่า มันจะได้ผลเมื่อไหร่ เราก็ทำให้สัญญานึกถึง เอ้ ที่โน่นเคยได้มะม่วงมาหลายอร่อย คือมันเริ่มปรุง ก็อาศัยความทรงจำ จำได้ครั้งนั้น อยู่กับคนนั้นเมื่อโน้นปีโน้น ความทรงจำมันก็เริ่มปรุงจิต เมื่อจิตมันมีการปรุงก็อาศัยสัญญา ความทรงจำสำคัญมันหมายถึง บางทีมันก็เจ็บ เอ้ คนนั้นเราให้เงินกับเขาไปตั้งนานเขาไม่คืน มันก็เป็นทุกข์เวทนา และก็ทำให้คนนั้นแค้นมากเลย ก็เริ่มปรุงเป็นเรื่องใหญ่

ตอนแรกก็เห็นแค่นั้นไม่ ไข่ม้อย แต่จิตสังขารมันก็ปรุงจิต เวลาเราไม่รู้มันได้เวทนายังไง มีสัญญายังงัยมันก็ทำหน้าที่ของมัน เราก็จะปรุงการคิดนึก การทรงจำปรุงต่อแล้วก็สับสนซับซ้อน เหลือเกิน แต่ในที่สุดมันก็มีเวทนากับสัญญาเท่านั้น

เมื่อเรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราก็มักจะเชื่อในเรื่องที่จิตใจได้ สำคัญมันหมายและได้ปรุงต่อ เป็นเหตุที่เราจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิตสังขาร จักหายไปเข้า เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขาร จักหายไป ออก เมื่อจิตถูกปรุง เราไม่ใช่ปรุงแต่เรื่องต่างๆ มันก็ยึดไว้เป็นตัว เป็นตน เป็นเราเป็นเขา มันก็สร้างความทุกข์อีก สร้างความทุกข์ ที่ทำให้เราพัวพันอยู่กับความทุกข์ถูกจมอยู่ในความทุกข์ แต่ว่าที่ถูกจมอยู่ในความทุกข์ก็แค่เวทนากับสัญญา แต่เราก็ต้องกลับมา สังเกตดูเวทนาคืออะไร สัญญาคืออะไร กำลังทำงานอะไรบ้าง เป็นการแยกแยะเหมือนกับเราถอนนิทานของชีวิตที่ชอบปรุง และเราสร้างความเข้าใจในกระบวนการ เราก็มีทางออกที่จะปล่อยวางได้

การปรุงของจิตเราก็ต้องมาสังเกตดูและพิจารณา อย่างเราเห็นเวทนา ตามที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้เราพิจารณา เวทนาเหมือนกับเป็น...นี่ภาษาไทยไม่ออก...เช่น ในหน้าฝน ฝนเม็ดใหญ่ๆ ลงมาแล้วก็เป็นเหมือนลูกโป่งเล็กๆ เป็นฟองมัน ก็จะอยู่ไม่นาน เวลาฝนตกก็อยู่ไม่นาน บู๊บๆๆ เวทนามี ลักษณะอย่างนี้ ก็เปลี่ยนเป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง ลักษณะเหมือนกับลูกโป่งเล็กๆ หรือ เหมือนกับเครื่องเล่นของเด็กเวลาเราเอววงแหวน แล้วก็มีน้ำสบู่ แล้วก็เป่าออกไป ก็อยู่ไม่นาน ดูว่าเป็นของที่เวลาเด็กเห็น ก็ตื่นเต้น พอไปจับมันก็แตก อยู่ไม่นาน เวทนามีเช่นเดียวกัน

เราก็ชอบยึดไว้เกิดทุกข์เวทนาเราก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นอย่างนั้น เรายึดไว้ แต่มันอยู่ไม่นาน แต่เราเกิดความไม่พอใจ บางทีเวทนาเปลี่ยนแล้ว แต่เรายังเก็บไว้กับอารมณ์ เหมือนกับสุขเวทนามีเช่นเดียวกัน เกิดความตื่นตึ่งกับสุขเวทนา ที่จริงมันแป๊บ ๆ ๆ ไม่มีสาระอะไรมากนัก มันค่อย ๆ เปลี่ยน

เราต้องเป็นผู้พิจารณาในเวทนา เห็นตามความเป็นจริงของเวทนา อย่างพระพุทธเจ้าบอกคือเวทนาจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด สุขเวทนาเวลาเปลี่ยนแปลงและหาย มันทำให้เกิดทุกข์เวทนา เพราะว่าไม่อยากให้เปลี่ยน อยากให้อยู่อย่างถาวร อยากให้อยู่นาน ๆ แต่ว่าพอมันเปลี่ยนมันก็เกิดความทุกข์

ตรงกันข้าม ทุกข์เวทนา มันเกิดความทุกข์ คือมันทุกข์อยู่แล้ว มันเกิดความทุกข์ซ้ำ เวลามันไม่เปลี่ยน เวลามันกำลังมันคงอยู่ เวลามันเปลี่ยนมันเกิดสุขเวทนาเพราะว่าได้เปลี่ยน มันกลับไปกลับมา

ในอทุกข์มสุขเวทนา เวทนาที่เฉย ๆ คือ เวลาอทุกข์มสุขเวทนาเปลี่ยน ถ้าเปลี่ยนด้วยการรู้เท่าทันเป็นเหตุให้เกิดความสุข เวลาเวทนาเปลี่ยนโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มีอวิชชาครอบงำหรือโมหะครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เวทนามีจะเปลี่ยนไปอยู่ตลอด แต่ว่าจะเปลี่ยนและทำให้มีอกัปภิกิริยาเกิดขึ้นยังงั้นก็น่าสังเกต เพราะว่าโดยปกติเราเป็นทาสของการเปลี่ยนแปลง ถ้าเราเป็นทาสของการวิ่งเต้นหาความสุข พยายามหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ เราก็พบความทุกข์ตลอด

เวลาเราสร้างสติปัญญาให้เท่าทัน มันจะมีความมั่นคงมากขึ้น การรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขาร มันเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เราคอยฝึกหัด ที่เราเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเวทนา แต่สติปัญญาก็เช่นเดียวกัน สติญาพระพุทธรเจ้ายกเปรียบเทียบเหมือนกับเราอยู่ในทะเลทรายมีแคดส่องจัด มันมักจะมีความเงาของแสง เห็นน้ำอยู่ทางโน้น แต่ที่จริงเป็นภาพหลอกลวง สติญาก็เช่นเดียวกัน มันจะเป็นภาพหลอกลตาเรา เพราะมันจะค่อยเปลี่ยน บางทีมันจับจุดไม่ได้ เพราะว่ามันสำคัญมันหมาย ทำให้เราคิดนึกปรุงจิตออกไป บางทีทำให้เกิดความดีใจ บางทีทำให้เกิดความเสียใจ อย่างที่อาตมาเล่าให้ฟัง คือ สติญาสำคัญมันหมายอาศัยความจำ เราไปนึกถึงคนนี้หรือเหตุการณ์โน้น มันทำให้เราไปนึกเรื่องอื่น ทำให้เราระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตหรือปรุงไปในอนาคต นึกถึงสิ่งที่เราทำ บางทีทำให้เราเสียใจ ไม่นำทำ

ความจริงสิ่งที่เรากำลังคิด มันไม่เกี่ยวเลย แต่ว่าสติญามันจะคอยปรุงจิต ในเมื่อเราเป็นทาสของการปรุง เรามักจะมีความทุกข์ ในการเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขาร คือ เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจและได้รู้เท่าทัน ความเป็นจริงของจิต เพราะว่าจิตอาศัยส่วนประกอบ ส่วนประกอบล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่ไม่แน่ ไม่มีสาระ ในเมื่อส่วนประกอบกำลังเปลี่ยนแปลง กำลังแสดงความไม่เที่ยงและความไม่แน่นอน เราจะให้ความแน่นอนหรือปักใจไว้กับอาการของจิตที่ถูกปรุงนั้น มันก็ไม่สมเหตุสมผล แต่เราควรสร้างความเข้าใจและคิดพิจารณาให้ได้ว่านี่คือ จิตสังขาร นี่เป็นอาการของจิตที่ถูกปรุง วิธีกรของจิตก็มีเท่านี้ ไม่น่าจะไปหลงไหลเชื่อนั่นอะไรมากเกินไป

จะไม่ให้จิตทำงานอย่างนั้น คือ ไม่ให้มีความทรงจำมันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่เราต้องอาศัยอยู่ เช่น เวลาเราลุกจากที่นั่งตรงนี้ ถ้าเราไม่มีความทรงจำอะไรสักอย่าง มันต้องพยายามคิดทุกอย่าง เอ้ ห้องน้ำอยู่ที่ไหน ห้องอาหารอยู่ที่ไหน ของของเราอยู่ที่ไหน ที่นอนอยู่ที่ไหน ถ้าเราต้องไปค้นคว้าคิดทุกสิ่งทุกอย่างอย่างนี้ลำบากมาก มันก็ต้องอาศัยความทรงจำอย่างสำคัญ มันหมายความว่า มันก็ต้องอาศัยอยู่ แต่ว่าอย่าไปเชื่อมั่นมันมากเกินไป อย่าไปถูกจิตปรุง อย่าไปถูกชักลากไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราเพียงแต่รู้ว่าอาการของจิต มักจะเป็นอย่างนั้น มันก็เท่านั้น อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านชอบใช้สำนวน มันสักแต่ว่า หลวงพ่อพุทธทาสเป็นพระองค์แรกที่ใช้สำนวนนี้ มันมีความหมายมาก มันสักแต่ว่า เวทนา มันสักแต่ว่าสัญญา มันก็เท่านั้น เราไม่ได้ตีความหวังว่าจะได้มากกว่านั้น ในภพนิमितที่เกิดขึ้นหรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น มันก็เพียงแต่เวทนากับสัญญา มันทำงานปรุงจิตอยู่ เราหลงและไม่เชื่อมั่นในความรู้สึกเหล่านั้น ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เราจะรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตสังขาร ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เป็นประเด็นที่น่าศึกษาน่าสนใจ เพราะว่ามักจะถูกจิตของเราปรุง มีความตื่นเต้น มีความกลัว มีความพอใจ ไม่พอใจ มีความอยากได้ มีความไม่อยากได้ มันขึ้นๆ ลงๆ วนๆ อยู่ แต่ที่จริงมันเกิดจากของน้อยๆ สักแต่ว่าเวทนากับสัญญา ถ้าหากว่าเราเห็นอย่างชัดเจน เราก็วางอาการของจิตได้ เราวางลงไปมันก็ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่มีเวทนา ไม่ใช่ว่าไม่มีสัญญา เพราะว่ายังงี้ก็ตาม ทุกขณะจิตต้องมี พระพุทธเจ้าเองก็มี แต่ท่านสามารถเห็นชัดเจน ท่านไม่ถูกหลอกหลวงด้วยสิ่งเหล่านี้ เป็นลักษณะของผู้มีปัญญา

เป็นประเด็นที่เรา นักปฏิบัติ ควรให้ความสนใจข้อสุดท้าย ในหมวดเกี่ยวกับเวทนา ภิกษุ นั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ ทำจิตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่าเรา เป็นผู้ทำจิตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ที่จริงก่อนอื่น ใน พระสูตรเวลาเราพูดถึงภิกษุ ภิกษุ นั้นจะหมายถึงผู้ปฏิบัติ จะเป็น ภิกษุจริง ๆ หรือจะเป็นผู้หญิงก็ดี ผู้ชายก็ดี บรรพชิตก็ดี ฆราวาส ก็ดี เป็นผู้ปฏิบัติทำอย่างนี้

การทำจิตสังขารให้ระงับอยู่ คือทำให้สงบ ไม่ใช่ระงับใน ลักษณะว่าไม่ให้มี เพราะเป็นไปไม่ได้ ยังไงก็เป็นธรรมชาติของจิต ที่จะต้องมีเวทนากับสัญญา แต่ที่เราว่าระงับอยู่ คือทำให้สงบ ทำให้มันชัดเจน ทำให้รู้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันและไม่ถูกหลอกหลวง ไม่ถูกลากไปตามการปรุงของจิต มันจะมีความสงบ มีความ หนักแน่น เราสมควรฝึกหัดตัวเอง เพราะว่าเราหม่มมนุษย์ ที่เราอยู่ ในชีวิตของตัวเองก็ดี อยู่ในสังคมก็ดี ทุกอย่างที่เป็นเรื่องราวที่ดี มีสาระ ทั้งที่เป็นสิ่งที่ไร้สาระ และเป็นสิ่งที่สร้างความวุ่นวาย เตือนรื้อน มันเริ่มด้วยจิตสังขาร การปรุงของจิต

เราต้องเป็นผู้เลือก เราต้องเป็นผู้เข้าใจว่าเรามีความ สามารถในการเลือก เพราะโดยปกติความรู้สึกไม่เป็นเช่นนั้น เรา จะรู้สึกว่าการถูกความทุกข์มาทับถมเรา มีความลำบากมารังแกเรา มี คนมาทำความเดือดร้อนให้เรา แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น คือเราเป็น ผู้ยอมปรุงไปตามกระแสของจิตสังขาร เมื่อเราเป็นผู้ยอมปรุงไป ตามเราก็จะต้องยอมรับผล แต่มันไม่ยอมรับผล เหมือนกับ หลวงพ่อชาท่านสอน ท่านยกตัวอย่างในลักษณะของมนุษย์ ท่าน

ยกตัวอย่างว่า สมมุติว่ามีรูในดิน แล้วเรามีนาฬิกาที่มีค่ามาก เพราะว่าเรารักนาฬิกานี้ แต่เราทำตกลงไปในรู เราถือเอาคืนได้คืนมา เราเอามือล้วงไปในรูเพื่อจะได้เอาคืน แต่ว่าเอื้อมไม่ถึง เวลาเอื้อมไม่ถึง มนุษย์ทั่วไปก็จะบ่นว่า รูมันลึกเกินไป เอาคืนไม่ได้ แต่จะไม่มีใครที่พูด เอ้ แขนเราสั้นไปคือมันจะไม่โทษเจ้าของ จะโทษภายนอก นี่มันเป็นลักษณะมนุษย์เรา เมื่อเป็นอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างปัญหามันไม่เป็นของเจ้าของ มันเป็นปัญหาของเขา มันเป็นปัญหาของโลก มันเป็นปัญหาของเจ้านี้เจ้านั้น แต่ว่าเจ้าของเองมีแต่คนใส่ปัญหาให้เรา ก็มีอย่างนี้แหละ ไม่รับผิดชอบเลยสักอย่าง

แต่ในลักษณะของธรรมะไม่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าเราเป็นผู้ปรุงคือการสัมผัส จะเป็นสิ่งที่ถูกใจก็ดี ไม่ถูกใจก็ดี คือเราเป็นผู้ปรุงให้มีความทุกข์ เราจะหาวิธีปรุงที่บางทีก็มีเหตุผลแต่ก็เป็นเหตุผลของจิตสังขาร เราเข้าข้างตัวเองอยู่แล้ว เราต้องสังเกตให้ดี นี่แหละจิตถูกปรุงอย่างไร การเคลื่อนไหวของจิตมันเกิดจากอะไรบ้าง แล้วถูกกระแสนอะไรมาผลักดันมัน เมื่อได้สังเกตพิจารณาเพื่อไม่ปรุงไปตามกระแสของกิเลสตัณหาและการถำเอียงของเรา เราก็สามารถอยู่อย่างอิสระ จะมีความรู้สึกคือความรู้สึกก็เหมือนเดิม คือเราจะไม่ตะครุบเป็นปัญหาของเรา ไม่ตะครุบเป็นเรื่องที่ทำให้เราหนักใจหรืออึดอัดใจอะไรสักอย่าง มันสักแต่ว่าการเคลื่อนไหว คือเราดูเหมือนกับเป็นกระบวนการของธรรมชาติ เช่น เวทนากับสัญญามันมีหน้าที่ เรามีการคิดการนึกการสำคัญมั่นหมาย แต่ถ้าเรามองในลักษณะ เออ มันก็สักแต่ว่าธรรมชาติเป็นอย่างนั้น เราไม่ถือสาอะไร เหมือนกัน เช่น ถ้าหากว่าเป็นหน้าฝน ฝนตกลงมา คือเราเกิดความตกใจ เสียใจ ไม่พอใจ

เอ๊ะ ทำไมฝนตก มันก็อย่างนี้บ้าง มันไปหาเรื่อง หรือเราเห็น
สัตว์เดรัจฉาน บางทีเช่นหมามันชอบเห่า มันก็ทำตามธรรมชาติ
ของมัน เอ้ หมาไม่ควรเห่า อย่างนี้มันก็ไม่รู้จะบังคับให้มันเป็น
อย่างนั้นได้อย่างไร

อันนี้เช่นเดียวกัน จิตใจของเรา ตามหน้าที่ของมัน มันก็
มีเวทนามีสัญญามีการปรุง แต่เราต้องสังเกตดูว่าปรุงไปตาม
อำนาจของกิเลสตัณหา หรือปรุงด้วยอำนาจของคุณธรรม ยังไง
ก็ตามก็จะมีการปรุง แต่ว่าเราจะยอมให้ปรุงโดยกิเลส และตัณหา
ของเรา หรือจะปรุงด้วยคุณธรรม อันนี้จะเป็นการเลือกของเรา

เวลามันถูกปรุง มันก็เป็นกระบวนการของธรรมชาติ เรา
ก็ต้องให้มันอยู่ในเกณฑ์ที่ช่วยให้สงบลง ทำให้เกิดความเข้าใจใน
วิธีการของจิต ธรรมชาติของจิต เมื่อเราเข้าใจในธรรมชาติของจิต
เราก็สามารถเลือกกว่าเราจะแก้ไขยังไง หรือจะปรับตัวในสถานการณ์
ยังไง อย่างนี้มันเป็นการปรับโดยธรรมชาติ

นึกถึงพระพุทธเจ้า คือ ท่านอยู่ท่ามกลางสังคมและหมู่
มนุษย์ในสมัยนั้น ท่านก็ยอมอยู่กับคนที่ดีไม่ดีก็สร้างปัญหา
เหมือนกัน

เวลาเราอ่านพระสูตร ส่วนมากพระพุทธเจ้าสอนใน
พระสูตร คนฟังจะเป็นพระก็ดี เป็นญาติโยมก็ดี ฟังแล้วเกิด
ความชื่นใจในธรรมะ เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะ บรรลุนี้

มันเป็นของง่าย ๆ เป็นระบบคิดเลข ของคณิตศาสตร์ มันสั้น ๆ
แต่ออกมาพิสดาร มันลักษณะของชีวิตจริงมันเป็นอย่างนั้น
เวทนากับสัญญามันไม่มาก แต่ว่าสร้างความพิสดารได้มากมาย
เราต้องกลับมาดู เออ มันก็แค่นี้ มันสักแต่ว่าเวทนา สัญญา เพื่อ
ให้มันรู้ พร้อมเฉพาะและทำให้สงบระงับ มันก็อาศัยผู้รู้อยู่





๑๒

วันนี้วันที่ ๕ ในการปฏิบัติก็ได้เริ่มปูพื้นฐานในการปฏิบัติ โดยอาศัยอานาปานสติเป็นหลัก คือเวลาที่เราเจริญอานาปานสติ เป็นโอกาสที่ช่วยทำให้จิตใจสงบ แต่ในความสงบนั้น มีส่วนหนึ่งที่เราจะขาดไม่ได้ทั้งนี้ไม่ได้ คือ การพิจารณาอริยสัจ ๔ ที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติและในการศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า ถ้าหากเราไม่ได้ท่องอริยสัจ ๔ เข้าสู่การฝึกหัด จิตใจของเราก็จะขาดความบริบูรณ์ ขาดความสมบูรณ์ เพราะว่าเป้าหมายในการปฏิบัติในพุทธศาสนาอยู่ที่การดับทุกข์ เป็นประเด็นที่เราต้องให้ความสนใจและให้ความสำคัญ เพราะว่าเมื่อเราให้ความสนใจกับความทุกข์ เป็นวิธีที่จะช่วยทำให้เราเข้าใจสิ่งสำคัญในชีวิตและวิธีที่จะทำให้มีการหลุดพ้น ความสงบ ความอิสระ ความปลอดโปร่ง คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีในชีวิต ที่เราปรารถนา เราสามารถมองได้จากจุดคือการดับทุกข์ มีทุกข์กับการดับทุกข์

เพราะไม่มีใครปรารถนาความทุกข์สักอย่างสักคนในโลกนี้ ถึงจะมีเงินทองสักมากน้อยแค่ไหน ความสะดวกสบายในโลกภายนอกสักมากน้อยแค่ไหน คนจะสรรเสริญยกย่องสักมากน้อยแค่ไหน แต่ว่าเรายังมีความทุกข์ ในจิตใจก็เหมือนกับเป็นของโมฆะ ไม่มีคุณค่า การพิจารณาที่จุดของความทุกข์ การแก้ความทุกข์จึงเป็นจุดที่สำคัญ และทุกสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง จะอยู่ในหมวดของความทุกข์และเหตุให้เกิดความทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นไปในทางบวกทางดีทางน่าปรารถนาก็จะอยู่ในหมวดของการดับทุกข์และหนทางที่จะดับทุกข์ ด้วยการพิจารณาความทุกข์ซึ่งเป็นวิธีให้ความสะดวกสบายกับตัวเอง

ถ้าหากเราเป็นนายพรานล่าสัตว์ ถ้าออกไปในป่าเดินไปทิศโน้นทิศนี้ เดินไปข้างบนข้างล่าง เดินหาสัตว์มันเหนื่อยจะได้หรือไม่ได้ก็ไม่รับรอง แต่ถ้าเราไปนั่งที่แหล่งน้ำแน่นอนเดี๋ยวสัตว์มาเอง เราไม่ต้องไปเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอะไร ยิ่งงูสัตว์ก็ต้องมาไม่เร็วก็ช้า ในที่สุดทุกชีวิตต้องอาศัยน้ำ เขาก็จะมาที่จุดนั้น เช่นเดียวกันในเรื่องการปรารถนาและเป้าหมายที่จะพ้นจากความทุกข์ของเรา มันจะต้องมองที่ตัวทุกข์ วิธีแก้ไขและการล้มระลอกการดับทุกข์มันอยู่ตรงนี้ เราดูสังเกตเอา ด้วยเหตุที่พระพุทธเจ้าท่านเป็นนักปราชญ์จริงๆ คือ ท่านสามารถมองเห็นความสำคัญ ท่านตั้งศาสนาที่มีความเฉลียวฉลาดรู้จักโลก ในทางปรัชญาท่านก็ไม่สนเพราะเห็นว่ามันจะเหนื่อยเปล่า ถ้าจะทำให้การแสวงหาของเรามีประสิทธิภาพมันต้องมองที่จุดนี้ มองที่ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์

การปฏิบัติของเราต้องพยายามให้อยู่ในจุดนั้นที่เราหัดฝึกไว้ อานาปานสติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทำให้มีความละเอียดของจิตใจ ทำให้มีความสงบของจิตใจ ทำให้มีความสามารถในการแยกแยะในอาการของจิตใจ คือ หมั่นทำไว้เพื่อให้มีความชำนาญ แต่ความชำนาญนั้นมีเป้าหมาย คือ การสร้างความเข้าใจในอริยสัจ ๔ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะถ้าเราตระเวนหาวิธีการที่จะได้ดับทุกข์ เราต้องมีระบบ ขาดระบบก็วนๆ อยู่ ดูโลกนี้คนวนๆ อยู่ก็เยอะแยะ หากคนที่มีจุดหมายปลายทางและมีวิธีดำเนินชีวิตที่ชัดเจนหายาก เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าสอน คือความทุกข์มีอยู่ทุกคน แต่ผลของความทุกข์มี ๒ ประการ ประการแรกมีความทุกข์เป็นเหตุ สับสนงๆ และทำให้มีความทุกข์เพิ่มเติมอีกอย่างยาวนาน อันนี้เป็นผลอย่างหนึ่งหรือผลของความทุกข์อีกประการหนึ่ง เมื่อเกิดความทุกข์ก็เกิดความปรารถนาแสวงหาหนทางออกจากทุกข์ให้ได้

เราผู้เป็นนักปฏิบัติ เราจะต้องพยายามให้อยู่ในกลุ่มที่ ๒ อย่าทิ้งตัวเองไว้ในกลุ่มที่ ๑ ไหนๆ เราเกิดมาเป็นชาวพุทธ บุญนักหนาจริง ๆ เราไม่ควรจะเสียโอกาสเสียเวลา เราไม่ควรจะเสียตายอะไร เออ เรามีความทุกข์ เพราะทุกคนมีความทุกข์อยู่ แต่เราต้องเอาความทุกข์นั้นเป็นเดิมพัน เพื่อแสวงหาหนทางออกจากความทุกข์ให้ได้เป็นประเด็นที่สำคัญ

เวลาเรานึกถึงอริยสัจ ๔ วิธีของพระพุทธเจ้าท่านจะให้เรสร้าง ความเข้าใจกับ ความทุกข์ ไม่ต้องกลัวความทุกข์ ทุกข์มันของธรรมดา เป็นสิ่งที่สามารถที่จะชี้แจงได้ว่าหนทางออกจากความทุกข์อยู่ตรงไหน ในที่สุดก็ต้องดูภายในเราว่าความทุกข์เป็น

ของธรรมชาติ อย่างที่เราสวดมนต์ตอนเช้า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ มันเป็นของธรรมชาติ แต่มันเป็นสิ่งที่เราต้องเห็นว่า นี่เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยของการเกิดมา เราจะหาทางออกได้อย่างไร เราถึงมีความทุกข์ ในการปฏิบัติไม่ควรทำให้เรามีความกลัวหรือความท้อแท้ เรามีอุปสรรคกันทุกคน แต่ว่าเราต้องเป็นผู้พิจารณาว่าเราไม่อย่าให้เป็นสิ่งที่เพิ่มความทุกข์ ให้มันเป็นสิ่งที่ช่วยเป็นกำลังใจในการแสวงหาทางออกให้ได้ คือ เรื่องความทุกข์เป็นของธรรมดาธรรมชาติของการเกิด

มีพระสูตรหนึ่ง พระพุทธเจ้าสมมติว่าเราเกิดมาเมื่ออายุ ๑๐๐ ปี ใน ๑๐๐ ปี นั้น เราถูกพระราชาจับไว้ ตอนเช้าเอาหอกมาแทง ๑๐๐ ครั้ง ถ้ามัวจะมีความทุกข์มัย ก็ทุกข์ ถูกแทงครั้งเดียวก็ทุกข์แล้ว นี่ถูกแทงตั้ง ๑๐๐ ครั้ง มันทุกข์สาหัส ช่วงกลางวันเขามาแทงอีก ๑๐๐ ครั้ง ตอนเย็นมาอีกรอบหนึ่งอีก ๑๐๐ ครั้ง วันละ ๓ ครั้ง แท้จริงวันละ ๓๐๐ ครั้ง ถ้าทำอย่างนั้นตลอด ๑๐๐ ปี ทุกข์สาหัสใหม่ ทุกข์สาหัสแต่พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าหากว่ามีใครสักคนบอกว่าถ้าเราอมทุกข์ขนาดนั้นในเวลาครบ ๑๐๐ ปี ของอายุขัยเรา แน่نون ๑๐๐ เปอร์เซนต์จะารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ ก็น่าจะรับเอา คือมันยังคุ้มอยู่ เพราะว่าที่เราเวียนว่ายตายเกิด ได้ทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้กี่ภพกี่ชาตินับไม่ถ้วน ๑๐๐ ปีถือว่านิดเดียว ก็เป็นการยกตัวอย่างของพระพุทธเจ้าที่ค่อนข้างชัดเจน ว่าเราอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าเพลิดเพลิด ไม่น่าประมาท คือเราต้องพยายามให้เห็นอริยสัจ ๔ ให้ได้

ถ้าเราคิดว่าเรากำลังทุกข์เดี๋ยวนี้ในชาตินี้ อาตมาว่า
พวกเราแสนสบายไม่ต้องคิดอะไรมากนัก เรื่อยอย่างสุขสำราญ
จริงๆ การเวียนว่ายตายเกิดที่รับรองไม่ได้ ว่าชาติหน้าจะเกิดที่ใด
มีความทุกข์แค่ไหนความสุขมากน้อยแค่ไหน รับรองไม่ได้ มันก็
วกกลับมาหาความทุกข์อยู่ตลอด เหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านมีไม้
ท่อนหนึ่งเล็กๆ ท่านก็ยกขึ้นมา เราเอาท่อนไม้โยนขึ้นไป ไม่รู้ว่า
เวลาลงมาจะเป็นปลายไหน มันรับรองไม่ได้ เหมือนเวลาคนตาย
แล้วก็ไปเกิดอีก มันไม่แน่นอนว่าจะได้เกิดในภพภูมิที่ดีหรือไม่ดี
จะได้มีความสุขหรือความทุกข์รับรองไม่ได้ เหมือนกับเสี่ยงโชค
จริงๆ แต่ทุกครั้งเราเกิดมาเราจำเป็นต้องเดินทางต่อไปอีกภพ อีก
ชาติหนึ่ง

ในเรื่องการเห็นอริยสัจ ๔ คือเป็นหนทางที่จะทำให้มี
ความทุกข์น้อยลง ในชาตินี้ ทำให้เราเริ่มมีพื้นฐานให้ลอยออกจาก
การเวียนว่ายตายเกิดให้ได้ ซึ่งเป็นอริยสัจ ๔ มีความสำคัญมาก

พระพุทธเจ้าได้จำแนกสัมมาทิฐิ คือ ท่านจะแยกออก
สัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะกับสัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตตระ สัมมาทิฐิที่
เกี่ยวกับสมมุติอยู่ในโลกนี้ และสัมมาทิฐิ สำหรับการพ้นจากโลก
ให้ได้เป็นวิมุตติ

เวลาพูดสัมมาทิฐิเกี่ยวกับโลกนี้ ก็พูดถึงการเวียนว่าย
ตายเกิด กฎแห่งกรรม ผลของกรรม ผลของการให้ ผลของการ
ทำความดี ผลของการมีศีล จะพูดถึงโลกนี้โลกหน้าพูดถึงผู้ที่เรามี
หนี้บุญคุณซึ่งกันและกัน อันนี้เป็นสัมมาทิฐิสำหรับโลกนี้ ซึ่งเป็น
สัมมาทิฐิที่สำคัญที่เราต้องให้ความสนใจ

แต่เวลาเราพูดถึงสัมมาทิฐิที่เป็นการพ้นจากโลก อริยสัจ ๔ มองเห็นทุกข์ มองเห็นเหตุให้เกิดทุกข์ มองเห็นการดับทุกข์ มองเห็นหนทางที่จะดับทุกข์ ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราก็จะได้ยินเรื่องอริยสัจ ๔ ตั้งแต่เด็กๆ ก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญในพระพุทธศาสนา แต่ว่ามันกลายเป็นของธรรมดา ในแง่หนึ่งคือตามความเป็นจริง แอบแฝงในอริยสัจ ๔ นั่นคือเป็นวิธีที่จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะอะไร เวลาเรามอง ถึงจะเป็นสัมมาทิฐิแต่เป็นโลกียะสัมมาทิฐิ คือเรามองเห็นด้วยเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา คือเราเกิดในภพนี้ เรามีบุญคุณต่อคนนี้ เราจะได้รับผลความดีอย่างนี้ เราจะได้เกิดในสวรรค์ต่อไปอย่างนี้ มีความสำคัญที่ความรู้สึกต่อตัวตน ซึ่งสำหรับการอยู่อย่างถูกต้องก็จำเป็นต้องมี เพราะเวลาเราปฏิเสธในสิ่งเหล่านี้เราเปิดช่องให้ตัวเองเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีหลักในชีวิต และไม่เข้าใจในหลักของความเป็นจริง คนที่ปฏิเสธกฎแห่งกรรม อย่างนั้นมันก็ยากที่จะพัฒนาตัวเองให้ได้

แต่ว่าหนทางที่จะได้พ้นจากความทุกข์ในปัจจุบัน พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในอนาคต มันก็อยู่ที่การมอง แทนที่จะมองในลักษณะของบุคคล เป็นเราเป็นเขา คือเราต้องมองในลักษณะที่เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เพราะเหตุนี้ผลอย่างนี้จึงปรากฏ เพราะมีปัจจัยอย่างนี้ สิ่งที่ปรากฏก็จะเป็นในลักษณะนี้ คือไม่เกี่ยวกับตัวเรา คือมันเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่มันก็เป็นจริง ไม่จำเป็นต้องมีความรู้สึกต่อตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ไม่ใช่เรา ปฏิเสธว่าบุคคลมี แต่ว่าเราเห็นลึกกว่านั้น เออ มันเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย

เช่น เวลาคนทำไม่ดีกับเรา บางทีพูดไม่ดี ไปว่าเรา ในแง่หนึ่ง เราก็เห็น ถ้าเรามองในลักษณะของอริยสัจ ๔ คือ เรามองที่เขาว่า ในจิตใจก็เจ็บ แต่เพราะว่าเราได้ยึดความรู้สึกว่าตัวตน ผลปรากฏก็คือความทุกข์ เรามองในแง่กระบวนการของเหตุปัจจัย มองคนนั้นที่มาทำกับเรา แทนที่จะมองว่าเขาทำไม่ดีและเขาเคยทำไม่ดีมาก่อน เขาเป็นเพื่อนที่ดีด้วย คิดเป็นเรื่องราวใหญ่ว่า ตัวเขาตัวเรา แต่เรามองในแง่ เออ คนที่เขาทำอย่างนี้เขากำลังสร้างเหตุปัจจัยเพื่อความทุกข์ของตัวเอง สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น เมื่อเป็นอย่างนี้คือเห็นในกระบวนการของทุกข์และการดับทุกข์ เห็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยมีอย่างนี้ ผลปรากฏอย่างนั้น ทำให้เราไม่ถือสาอะไรกับโลกเลย

เราไม่ได้ทอดทิ้งโลก และไม่ได้ปฏิเสธโลก แต่มันทำให้เราอยู่อย่างอิสระ เราเอาอริยสัจ ๔ มาเป็นพื้นฐานการปฏิบัติของเรา เป็นการพัฒนาที่ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ เพราะว่าเมื่อไหร่มีอะไรเกิดขึ้น จะสุขก็ดีจะทุกข์ก็ดี เราก็เอาความรู้สึกรู้สึกจากตัวตน ตระครุบเอาทันที เมื่อความรู้สึกต่อตัวตนตระครุบเอา มันก็อุ้มความทุกข์ไว้ เหมือนกับกอดไว้เลย อย่างนี้มันไม่สมควรแก่ผู้ปฏิบัติ

หลวงพ่อกษานยกตัวอย่าง เวลาเรายึดไว้ต่อความรู้สึกของตัวเรา ตัวตนของเรา เหมือนเราเป็นทหารอยู่ในสนามรบ แต่ว่าเขาชอบย่นขึ้น ย่นขึ้นในสนามรบก็ถูกยิงทุกที มันก็จบเรื่องเราอยู่ในโลกเราต้องฉลาด เหมือนอยู่ในสนามรบไม่ย่นขึ้นมาให้เขายิง มันกลัวอยู่แล้วถูกเขายิงอีกก็แย่เลย เราไม่เอาความรู้สึกต่อตัวตนมาให้ความสำคัญมันหมาย เรามองเห็นกระบวนการ

ของทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์หนทางที่จะดับทุกข์ นี่มันเป็นอริยสัจ ๔ ทำให้เรามีอิสระในการกระทำ ทำให้เรามีอิสระในความเป็นอยู่ แต่ไม่ใช่จะทำให้เราไม่มีความรู้สึกไม่มีหัวใจเลย

พระพุทธเจ้าเองเป็นตัวอย่าง ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดของผู้ที่เห็นอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้งรอบคอบถี่ถ้วน ชีวิตของท่านมีแต่เสียสละ มีแต่เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ นี่เป็นสิ่งที่สาวกทั้งหลายเช่นเดียวกัน ถ้ามองเห็นทุกข์มองเห็นอริยสัจ ๔ วิถีชีวิตก็จะตั้งอยู่ในคุณธรรม มันจะเป็นธรรมชาติ เพราะว่าเมื่อได้ตั้งอยู่ในคุณธรรมก็ไม่สร้างเหตุให้เกิดทุกข์อีกต่อไป มันเป็นวิถีชีวิตที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

ที่เรายกตัวอย่างพระพุทธเจ้าก็ดี หรือสาวกก็ดีเพื่อเป็นตัวอย่าง แต่ว่าเราทุกคนที่เป็นมนุษย์อยู่ในสังคมมีหน้าที่การงาน มีหน้าที่ในครอบครัว ถ้าเราเล็งเห็นอริยสัจ ๔ การอยู่ในโลกก็จะราบรื่นมากขึ้น คำนวณยากว่าเท่าไร เป็นหมั่นเป็นแสนเท่า เพราะว่าที่เราทุกข์โดยไม่รู้ตัว เป็นธรรมตามนุษย์ อย่างที่พระพุทธเจ้าใช้คำศัพท์ว่าปุถุชนคือผู้หนาด้วยกิเลส ไม่เข้าใจในหลักของความ เป็นจริง ตราบใดที่เรายังไม่บรรลุเข้าสู่กระแสของธรรมะ อย่างน้อยก็โสดาบันมันก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ ยังมีกิเลส รู้เห็นตามความเป็นจริงก็ยังไม่แก้ถ้าเท่าที่ควร การพิจารณาหรือการยกประเด็นของอริยสัจ ๔ เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เราฝึกหัดปฏิบัติ

เวลาเราพิจารณาอริยสัจ ๔ ที่ ๑ ก็จะพิจารณาเรื่องความทุกข์ เพื่อให้มีความสลดใจหรือสังเวช สลดใจภาษาไทยมันเศร้าใจ สังเวชสลดใจในภาษาบาลี คือ มันจะมีความกระตือรือร้นในการ

ทำความดี สังเวคะมันจะปลุกเร้าให้ปฏิบัติ มันเป็นความรู้สึกพยายามกระตุ้นให้เกิดขึ้น ปลุกเร้าให้มีกำลังใจ เพราะเราเห็นโทษของการอยู่อย่างผู้มีความทุกข์ครอบงำ เรียกว่าความทุกข์มันก็ร้อน ร่างกายมีความทุกข์ จะอายุน้อยก็ดีอายุมากก็ดีมันก็ทุกข์ แต่มันทุกข์ต่างกัน มีอายุน้อยก็ยังสามารถเจ็บไข้ได้ป่วยหรือถึงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ยังรู้สึกเมื่อย เพลีย มันเรื่องธรรมดา เพราะว่ามีร่างกาย ในที่สุดเวลาอายุมากขึ้นๆ โรคภัยไข้เจ็บมันแทรกซ้อนเข้ามา กำลังของตัวเองก็น้อยลง อย่างหลวงพ่ochaท่านเคยพูด ท่าน ๖๐ กว่าแล้ว ท่านก็พูดแต่ก่อนอายุน้อยๆ จะได้พูดเรื่องออกกำลังกาย เดียวนี้มีแต่กำลังออก

อาตมาก็รู้สึกเหมือนกัน อายุมากขึ้นก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่มันธรรมชาติของร่างกาย มันทุกข์ มันแอบแฝงอยู่ในร่างกาย เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย มันไม่ตายตัวว่าจะหายเมื่อไหร่ จะหายตามปรารถนาหรือไม่ นี่เป็นลักษณะของความทุกข์อีกแบบหนึ่ง ความทุกข์ของร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์ในจิตใจที่ว่ามันจะหายเมื่อไหร่รับรองไม่ได้ ท่านยาไปก็รับรองไม่ได้ว่าจะหายเมื่อไหร่ หรือจะหายจริงๆ ก็ไม่รู้ ทุกคนตั้งความหวังจะหาย แต่ว่าทุกคนก็ตาย มันคอยรักษาตัวเมื่อไหร่จะหาย อ้าว เอาไปเผาเลย มันก็เป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต มันเป็นความทุกข์ ก็ต้องพิจารณา

เรื่องจิตใจก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราพบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจมันไม่มีใครปรารถนาอย่างนั้น มันก็เป็นทุกข์ เมื่อไหร่เราได้สิ่งที่รักที่ชอบใจ แต่มันต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น มันก็เกิดความทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น มันก็ทุกข์ เป็นสิ่งที่เราพบทุกวันๆ แต่เรามักจะไม่ยกขึ้นมา นี้อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้า

สอนไว้ เราก็คงทำไม่เป็นเช่นนั้น ไม่น่าเป็นอย่างนี้ อยากให้เป็น
อย่างอื่น ตัวนี้คือตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่อไป เราไม่ยอมรับ
ความเป็นจริง และไม่ยกขึ้นมาเป็นประเด็นพิจารณาว่าธรรมชาติ
ในโลกนี้มีอริยสัจ ๔ ครอบงำ มีทุกข์ มีเหตุให้เกิดความทุกข์ มี
การดับทุกข์และก็มีหนทางที่จะดับทุกข์ มันเป็นเรื่องที่เราต้องยก
ขึ้นมาเป็นสัจธรรม เป็นความจริง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ได้ฝึกหัด
ตัวเอง จะได้เห็นชัดเจนและจะได้ตั้งใจอยู่ในสิ่งที่เป็คุณธรรม
เพื่อดับทุกข์ได้

เช่นเดียวกัน เราไม่ควรจะมองข้ามการดับทุกข์ เราไม่ได้
พูดถึงพระนิพพาน เราพูดถึงว่าปัจจุบันในเวลานี้เราต้องดู มีทุกข์
หรือไม่มีทุกข์ ความรู้สึกที่เราสัมผัสเรากำลังประสบ ถ้าเราได้รับ
ความรู้สึกทุกข์อยู่ตลอดเวลา มันจะทำให้จิตใจของเราเกิดความสับสน
วุ่นวายกลายเป็นโรคประสาท มีแต่ทุกข์ทับถมอยู่ตลอด แต่ว่าไม่
เป็นอย่างนั้น คือจะมีเวลาที่เราไม่ทุกข์ แต่โดยปกติธรรมชาติเรา
ก็จะไม่สังเกต พอความทุกข์ค่อยหมดไป ค่อยหายไป ค่อยเพล
ลง มันจะคิดวางแผนหาทางทำอย่างอื่น จะมองข้ามทันทีเลย จะ
ไม่ตั้งอยู่ในสติของเรา จะไม่สังเกตรสชาติของความดับทุกข์
คืออะไรเป็นอย่างไร

อย่างที่เรานั่งสมาธิกัน เราดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
มีความทุกข์มัยในแง่หนึ่งก็มีความทุกข์อยู่ แต่ว่าอีกแง่หนึ่งเราจะ
ต้องสัมผัส เออ ช่วงนี้มันก็เบา ช่วงนี้ไม่เท่าไร ช่วงนี้รู้สึก
ของความสบายสักอย่าง ถ้าใจของเรามันไม่กระตุ้นหรือกระตุ้น
กระส่าย เราก็ดูตามธรรมชาติ มันก็จะมีจุดที่มีการดับทุกข์อยู่

เช่น ลมหายใจเข้า สังเกตดูมีความทุกข์แอบแฝงมั้ย ลมหายใจออก ยิ่งโดยเฉพาะเวลา เช่น ลมหายใจเข้ามันก็หยุด ลมหายใจออก จุดนั้นมีความทุกข์มั้ยเพราะว่ามันหยุดอยู่ มันนิ่งอยู่สักพักหนึ่ง เราก็สังเกตดูพยายามเข้าใจ หรือเวลาที่เรากำลังคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สติมันทันแล้วมันก็หยุดการคิดนั้น เวลาหยุดมีความรู้ยังไฉ่ ในแง่หนึ่งเป็นการดับทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เรามักจะมองข้าม เราต้องให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ เพราะว่ามันเหมือนกับเป็นจุดเล็กๆ ที่เราสามารถขยายให้มากขึ้น เหมือนกับเวลาเราจะจัดอะไรสักอย่าง เราก็เอาอะไรแหลมๆ จัดเข้าไปให้มันเปิดให้ได้

แต่การตั้งสติไว้แล้วสังเกตดู ตรงนี้แหละไม่ทุกข์ ตรงนี้แหละเป็นตัวแหลมๆ ทำให้เปิดได้ การดับทุกข์มีอยู่ จะได้มีกำลังใจ จะได้สัมผัสการดับทุกข์ นี่เป็นวิธีการที่ช่วยเรา แทนที่จะรอโน้นเมื่อใดจะได้เข้าสู่มรรคผลหรือเข้าสู่เมืองแก้ว พระนิพพาน อย่างนั้นมันก็อยู่นอกห่างจากเรา เราก็ต้องเป็นผู้น้อมเข้ามา เพื่อน้อมเข้ามาให้ได้สัมผัสเพื่อมีหนทางไม่อื่นไกล สัตถ์ สมณิ ปัญญา ภาวนาอริยมรรค ๘ ก็รู้กัน ก็ฝึกหัดเอาหรืออานาปานสติที่เรา กำลังอบรมมรอยู่ก็เป็นหนทางช่วยให้เริ่มเปิดช่องเริ่มจัดความทุกข์ออกจากจิตใจให้ได้

เป็นอุบายในการใช้วิธีสัง ๔ เป็นประเด็นในการพิจารณา มิฉะนั้น มันเหมือนลดคุณค่า เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา คือเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเองพูด เอกลักษณะและความสำคัญของพระพุทธศาสนาอยู่ที่วิธีสัง ๔ ที่ท่านได้เกิดมาในโลกนี้ แล้วก็ได้สะสมบารมีไม่รู้กี่กัปก็กลับ

เพื่อเกิดมาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแสดงธรรมให้มวลมนุษย์
เพื่อแสดงถึงอริยสัจ ๔ เรื่องนี้เราไม่ควรมองข้ามเลย เราควรที่จะ
ยกขึ้นมาเป็นส่วนหนึ่งเป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติ

สำหรับวันนี้ก็ให้ข้อคิดในธรรมะ ต่อจากนี้ไปก็ขอให้
นั่งสมาธิ เดินจงกรมตามอริยาศัยทำจิตใจสงบและพิจารณา
หลักธรรม





๑๓

กราบนมัสการพระอาจารย์ปสันโน ที่เคารพ

วันนี้ เป็นวันที่ ๕ ของการปฏิบัติ ศิษย์ขอเป็นผู้แทนในการอ่านคำถามเจ้าค่ะ

ผู้ถาม : การสวดมนต์มีประโยชน์อย่างไร ได้บุญหรือไม่

พระอาจารย์ : อ้อ มันก็แล้วแต่ ถ้ามันนั่งบ่นไม่พอใจก็ไม่ได้บุญ คือการสวดมนต์ก็มีประโยชน์ในการระลึกถึง อย่างที่เราสวดก็ระลึกถึงคุณของพระศรีรัตนตรัย พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เราก็ได้ทบทวนเอกลักษณ์ของสิ่งที่เป็นสภาวะที่พึ่งของเรา ที่เราสวดนั้นส่วนมากยกจากพระไตรปิฎก เป็นสำนวนในพุทธกาล ได้จำแนกเอกลักษณ์ของพระพุทธเจ้าอย่างเช่น อิติปิโส ภควาฯ คือนั้นยกมาจากพระไตรปิฎกทั้งนั้น แต่ละข้อมีความหมาย ถ้าหากเราท่องไว้ในใจโดยเฉพาะเวลาแปล มันก็จะพูดขึ้นในจิตใจเป็นครั้งคราวมันก็ดี ทำให้เราระลึกถึงคุณธรรมที่เราเองสามารถจะอิงอาศัย คือ นอกจากจะระลึกถึงข้อธรรมะในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ก็มีสิ่งอื่นที่เราระลึกถึงการแผ่เมตตา ระลึกถึงอสุภกรรมฐาน ระลึกถึงลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็การอุทิศส่วนกุศลก็ได้เป็นบุญทั้งนั้น

อีกแง่หนึ่ง เป็นการเตรียมจิตใจก่อนการภาวนาเพราะว่า สมัยโบราณก่อนจะนั่งสมาธิเดินจงกรม ก็จะใช้เวลาในการ ทบทวนคุณธรรม คือ เป็นการวางรากฐานในจิตใจให้มั่นคงกับสิ่ง ที่ดีงาม เวลานั้นสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิต เป็นบุญอยู่แล้ว

อีกแง่หนึ่งของการสวดมนต์และการทำเป็นหมู่เป็นคณะ จะเป็นการปลุกเร้าวิริยะความพากเพียร ก็เป็นการเตรียมจิตใจที่ดี

ผู้ถาม : จิตมักไปเกาะอยู่กับทสวตมนต์ จะมีอุปายแก้อย่างไรดี เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็แล้วแต่มันเกาะในลักษณะไหน เกาะในลักษณะ ที่ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม ระลึกถึงผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อ ออกจากทุกข์ ปฏิบัติเพื่อสมควรอย่างนี้มันก็เกาะสิ่งที่เป็น คุณธรรม ทำให้จิตใจผ่องใสก็ได้

ถ้าหากว่าเกาะด้วยความวิพากษ์วิจารณ์หุดหิดรำคาญ มันก็ไม่ใช่กุศลเท่าที่ควร เราก็ต้องคุมมันเกาะในลักษณะไหน ถ้า มันเกาะทางที่ดี มันเป็นสื่อที่ทำให้จิตใจสงบได้ ทำให้จิตใจมี พื้นฐานที่ดี เราสามารถประกอบในส่วนของปฏิบัติของเราได้

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์กรุณาขยายความในบทสวดมนต์ที่ว่า ภายใน ภาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

พระอาจารย์ : อันนี้มีการวิพากษ์วิจารณ์มา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว ไม่ใช่ว่าอาตมาจะพูดให้เด็ดขาดได้ แต่ว่าคือ เวลาเราดูภายในกาย คือ แทนที่จะดูว่ากายของเรา กายของผู้อื่น กายที่เราอยากให้เป็น กายที่เราไม่อยากจะให้เป็นในกาย เราก็เพียง เออ ภายในกาย เท่านั้นไม่เพิ่มเติมข้อความ ไม่แทรกความพอใจความไม่พอใจ ของจิตให้เพิ่มเติม มันเพียงแต่ภายในกาย หรือเวทนาในเวทนา เช่น เรามึเวทนา เช่น สุขเวทนา เราก็เกิดความรู้สึกกลัว เดียวจะเป็นบาป อาศัยกิเลสหรือเปล่า จะทำให้เป็นปัญหาหรือเปล่า หรือ เอาสุขเวทนาเป็นเหตุให้ปรุงแต่ง

เราก็อยากจะได้โน่นนี่ ไม่ได้ดูเวทนา มันดูความปรุงแต่ง และถูกเวทนาเป็นเหตุให้ปรุงให้วุ่นวาย ถ้าเรากลับมาดูเวทนาใน เวทนา สุขก็คือแค่สุขเวทนา ทุกขเวทนามีกุทุกขเวทนา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนของเรา ไม่ได้เป็นเหตุให้เกิดความปรุงแต่งในเรื่องอื่น ไม่ทำให้มีปัญหตรงที่ไม่มีปัญหา ส่วนมากชีวิตของมนุษย์เรามันไม่ได้มีปัญหาอะไร อุตสาห์ไปหา ปัญหามาได้ มันก็วุ่นวาย เราก็ดูภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มันหมดเรื่องจริง ๆ มันสบาย

ผู้ถาม : ฉันมีหน้าที่ปรุงแต่งเป็นธรรมชาติ เราอยากให้ฉันปรุง กิเลสหรือปรุงกุศลธรรม สอบถามว่า เราสามารถแทรกแซงหรือ โน้มนำฉันให้ปรุงกุศลธรรมได้ด้วยหรือคะ แล้วทำอย่างไร

พระอาจารย์ : อ้าว ก็ที่แนะนำมาตั้งแต่วันแรก ก็เป็นวิธีการ เท่านั้น ในการทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น คือ เป็นหน้าที่ของเรา

กุศลธรรมก็คือกุศลธรรมที่ดี ก็เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องเอาใจใส่ และปลูกเร้ากำลังของเรา ถ้าเรานึกถึงการที่สัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบคือไม่ได้อยู่ที่การกระทำภายนอก อยู่ที่สภาพจิตว่าเป็นกุศลอกุศลเป็นเหตุ การลงทุนกำลังเวลาเมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้น ท่องเอาไว้

ยอมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียรประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น ยับยั้งไว้ นี่เป็นความพยายาม ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น แต่ก็เป็นที่สังเกต เวลาเราพูดถึงสัมมาวายามะ พากเพียรชอบ เราก็ต้องมีความพอใจในสิ่งที่กำลังทำ ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาป เพื่อจะละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เรายินหน้าที่สำหรับอกุศลที่ยังไม่เกิด เราก็ต้องยับยั้งไม่ให้เกิด และอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องมีความพยายามที่จะละให้ได้ เราก็ยอมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งไว้ เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น พยายามปลูกเร้าให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นให้ได้

สุดท้าย ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น พยายามปรารภความเพียรประคองจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลอะเลือน ความงอกงามไพบูลย์ความเจริญ ความเต็มรอบในกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องพยายามให้มันงอกงามขึ้น

สำหรับการปฏิบัติ ทั้งหมดก็อยู่ที่สภาพของจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล และทำหน้าที่อะไรต่ออกุศลหรือกุศลธรรม การ

ปฏิบัติทั้งหมดที่อยู่ที่สภาพของจิตในลักษณะนี้ แทนที่จะดูว่าเดิน
จงกรมได้กี่ชั่วโมง นั่งสมาธิสักกี่ชั่วโมง มันก็ไม่ได้อยู่ตรงนั้น บาง
คนก็สามารถเดินจงกรมนั่งสมาธิ แต่จิตครุ่นคิดในเรื่องอกุศล
ตลอดก็ยังมี แต่หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ สิ่งที่เราจะเตือนสติของ
เจ้าของอยู่เสมอคือ เราทำเพื่อรักษาสภาพของจิตไม่ให้อกุศล
ครอบงำ ให้กุศลธรรมมีโอกาสผุดขึ้นมาให้ได้

ผู้ถาม : เคยอ่านเจอว่าวิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด แต่ในเมื่อ
ธรรมชาติของขันธ์มีหน้าที่ปรุงแต่งแล้ว จะสามารถหมดความคิด
ได้อย่างไร หรือ หมายถึงความคิดที่เราปรุงแต่งเองต่อ ไม่ใช่ที่
ขันธ์ปรุงแต่ง

พระอาจารย์ : โอ้ สับสนเนอะ คือ การที่ได้เรื่องคิด เป็นเรื่อง
ธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติที่สร้างปัญหาให้เจ้าของ เวลาเรา
ปฏิบัติเราก็ต้องใช้ความคิดที่ฉลาด หรือใช้ความคิดในลักษณะที่ไม่
ตกอยู่ในอำนาจของอกุศล และสามารถอยู่ในขอบเขตของกุศล
ให้ได้ เราปฏิบัติเรื่อยๆ จะเข้มแข็งมากขึ้น จิตใจเริ่มสงบและ
หนักแน่นมากขึ้น เรื่องการคิดมันก็จะเบาลง เพราะว่ามันไม่
จำเป็น มันเป็นส่วนเกินของจิตใจ คือ เราสามารถจะใช้ให้เป็น
ประโยชน์ได้ เป็นลักษณะของความสงบ และความแจ่มใสของจิต
และความบริสุทธิ์ของจิต เป็นสิ่งที่คอยน้อยลง แต่มันน้อยลงเอง
คือเราเห็นคุณค่าของความแจ่มใส แทนที่จะทำให้จิตพะรุงพะรัง
เรื่องการคิด ถึงจะเป็นความคิดที่เป็นกุศล แต่มันก็ทำให้เหนื่อย

มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าเล่าประสบการณ์ของท่านคือ ท่านก็ประทับระคองจิตใจให้อยู่ในกุศล คือท่านสามารถที่จะคิด เป็นกุศลธรรมล้วนๆ เป็นทั้งวันหรือทั้งคืน แต่ถึงอย่างนั้น มันก็ ทำให้เหนื่อย จึงเป็นเหตุให้สละความคิดนั้น มาสู่จิตใจที่สงบ ผ่องใส ผ่องใสแล้วจะนิ่ง ไม่ใช่เพราะบังคับ แต่เมื่อได้ฝึกเห็น คุณค่าของความแจ่มใสและความผ่องใส นั้นก็จะเลือก เหมือนกับเรามีอาหารตรงหน้าอย่างหนึ่ง เป็นอาหารที่ประณีต อีก อย่างกลายเป็นกากอาหาร มันก็ง่ายในการเลือก เราก็เลือกอาหาร ประณีต

เช่นเดียวกัน เวลาจิตของเราเริ่มมีความสงบจริงๆ แจ่มใส เราก็เลือกความสงบดีกว่า แต่ว่าสาเหตุที่เป็นขนาดนั้น เราก็ได้อาศัยการฝึกหัดปฏิบัติการใช้ความคิดที่ได้ปลุกเร้ากุศลธรรม ให้เกิดขึ้น มันเลือกความสงบ เพราะว่ากุศลธรรมได้ทำหน้าที่ เรียบร้อยแล้ว

ผู้ถาม : การจะงดให้อาหารแก่นิรนต์ ที่พระอาจารย์สอนให้รู้ตัว นั้น หมายถึงการพยายามตามรู้ ความรู้สึกในจิตใจของเรา เช่น ตอนกลางคืนเรากำลังนอน แล้วมีเสียงปิดประตูดังปัง แวบแรก ที่รู้สึกคือรู้ว่าเป็นเสียงประตู แต่ก็ตามมาติดๆ ด้วยความรู้สึกว่า น่าจะระวังปิดเบาๆ กว่านี้ ซึ่งก็ถูกคิดได้ว่านิรนต์ตัวโกรธไม่พอใจ น่าจะได้อาหารแล้ว ความรู้สึกดำหนึ่้นก็หายไป และความพยายาม คิดว่าเขคงไม่ได้ตั้งใจก็เข้ามาแทน อย่างนี้ถือว่าเป็นการใช้เมตตา มาช่วยและเป็นการงดให้อาหารนิรนต์ตัวโกรธใช่หรือไม่ หรือมีวิธี อื่นที่ดีกว่า กรุณาแนะนำด้วยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อันนี้เป็นลักษณะอย่างว่า เพราะเรามีโอกาสที่จะเลือก เราจะเลือกสนับสนุนความโกรธ ความไม่พอใจ หรืออยากได้เฟลิดเฟลินในกามารมณ์ หรือจะเลือกเอาความว่างเหงา หวานอ่อนคือ เราก็เลือกได้ทั้งนั้น แต่ว่าปกติเราไม่ค่อยได้สังเกตในเวลาเรางดอาหารคือเราก็ไม่สนับสนุน ส่วนหนึ่งก็คือเราไม่สนับสนุนอีกส่วนหนึ่งคือเราให้อาหารกับสิ่งที่เป็คุณค่ามากกว่าอย่างเราให้อาหารกับเมตตากรุณา ให้อาหารกับความเสียสละ ให้อาหารกับการปลุกเร้าความเพียรในจิตใจ ส่วนหนึ่งถึงงดอาหาร คือไม่ให้มันก็ไพล่อีกด้านหนึ่ง คือ สนับสนุนสิ่งที่ตรงกันข้าม

ผู้ถาม : คำถามนี้มีมาทุกครั้งเลยเจ้าคะ สัตว์เหล่าใดมีขันธ ๕ ขันธ มีขันธ ๔ ขันธ มีขันธขันธเดียวเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อันนี้คำถามจะมีแทบทุกครั้ง คือ ๕ ขันธ มนุษย์ ก็ดีสัตว์เดรัจฉานก็ดี เทวดาแทบทุกภูมิทุกชั้นทั้งนั้น ที่เป็นขันธ ๔ ขันธก็จะอยู่พรหมโลก คือ ไม่มีร่างกาย แต่เฉพาะพรหมสูงๆ แต่พรหมชั้นต่ำก็ยังมีกายทิพย์อยู่ ขันธ ๔ ขันธก็จะมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเป็น ๔ ขันธ แต่ว่าไม่มีรูปร่าง มีแต่จิตล้วนๆ บริสุทธิ์ ขันธขันธเดียว คือ มีแต่ร่างกาย ไม่มีจิตใจ

หลวงพ่ochaเคยถามคืนวันพระที่ญาติโยมมาฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ท่านก็ถามเหมือนกัน ญาติโยม มีใครรู้ สัตว์ไหนมีขันธเดียว ก็มีโยมฉลาดคนหนึ่ง สนิมนักหอยบ่นือ คือ หอยไม่ใช่ คือ มันเป็นขันธเดียว คือ เหลือแต่ร่างกาย ไม่มีจิตใจ อันนั้นเป็นชั้นพรหมอีกชั้นหนึ่ง คือ เรียกว่า อสัญญพรหม คือ

ผู้ปฏิบัติที่เก่งในเรื่องสมาธิ สามารถข่มจิตได้ และคงมีข้อรังเกียจต่อจิตใจ การคิดนึกต่อการเคลื่อนไหวของจิต และจะมีความรู้สึก ว่า ถ้ามีจิตก็มีทุกข์ ถ้าไม่มีจิตก็จะมีทุกข์ โดยอาศัยสมาธิที่ข่มจิตไว้ ถ้าตายในเวลานั้น ในการข่มจิต มันก็มีกำลังจิตสูง แต่ภพที่เกิดขึ้นเขาเรียกว่าอสังขารพรหม มีแต่ร่างกายไม่มีจิตใจ อยู่ตั้งนาน แต่ไม่มีความรู้สึกอะไรสักอย่าง อยู่อย่างนั้นนานๆ พอจบการจุติ ก็ลงมาเวียนว่ายตายเกิดต่อไป มันเป็นภูมิหนึ่งภพหนึ่ง แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สรรเสริญ เกิดเป็นความสามารถของผู้ปฏิบัติบางคน แต่ว่าเป็นความสุดโต่งที่ไม่ควรปรารถนา หรือปรารถนา

ผู้ถาม : การกำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงไม่ได้เดินจงกรมและนั่งสมาธิจะช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าหรือไม่ ถ้าช่วย ท่านอาจารย์กรุณาเมตตาสอนวิธีกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : นอกจากการนั่งสมาธิและเดินจงกรม จิตของเรายังสามารถเกิดกิเลสหรือแปล่า ก็สามารรถ มันก็จำเป็นต้องหาวิธีประคับประคองสติปัญญาในการกระทำอื่นๆ อิริยาบถที่พระพุทธเจ้าเอง ท่านพูดถึงการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ปกติเราก็ตกเปลี่ยน ๔ อิริยาบถนี้ เช่น การนั่งสมาธิกับการเดิน จงกรมก็เป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งเราก็ประคับประคองสติไว้ เวลาเรายืน และเวลาเราได้นอนพักผ่อน ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่เรามาจะตีความได้ว่าอิริยาบถย่อยก็อยู่ในสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าให้เรา กำหนดสติสัมปชัญญะ คือ อย่างรอบคอบถี่ถ้วน ในทุกอย่างที่เราทำ คือ จะเหยียดแขนก็ดี จะงอแขนก็ดี จะสัมผัสอะไรก็ดี

หน้าที่อื่นๆ ก็ดี การพูดการคุย การเกี่ยวข้องกับมนุษย์ การทำ
หน้าที่อื่นๆ จนกระทั่งการเข้าห้องน้ำ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นที่ตั้ง
แห่งสติ ซึ่งเราก็ควรให้ความสำคัญ ให้ความสนใจ ที่เราปฏิบัติ
อย่างนี้ นั่งสมาธิเดินจงกรมก็เพียงแค่เป็นการฝึกหัด เหมือนกับ
เป็นการฝึกซ้อม เวลาเราออกจากกรรมฐาน เป็นการเข้าสนาม
จริงๆ เราจะดำเนินสติมากน้อยแค่ไหน เราจะรักษาจิตให้เป็น
กลางมากน้อยแค่ไหน เราก็ต้องพยายามเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน
วัน และก็เพื่อให้มีสติประคับประคองหรือ สติ สมาธิ ปัญญา
ทั้งหมดของอริยมรรค ๘ มาใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ถาม : เมื่อนั่งภาวนาจนจิตสงบแล้ว คำภาวนาและลมหายใจ
หายไป เหมือนไม่ได้หายใจ ความปวดเมื่อยหายไป กายเบา
จิตเบา บรรยากาศรอบตัว สว่างนวลๆ เหมือนนั่งอยู่คนเดียว
ในอีกโลกที่สงบสบาย ศิษย์นึกถึงบทสวดมนต์ จึงนำมาพิจารณา
ความตาย อាកอร์ ๓๒ ว่ามันไม่เที่ยง ไม่สวยงาม สกปรก ศิษย์ก็
เห็นตัวเองเป็นโครงกระดูกนั่งอยู่ ศิษย์ควรทำอะไรต่อไปเจ้าคะ
พระอาจารย์ : ลักษณะนี้เวลาจิตใจสงบก็ดี ดีมากทีเดียว เพราะ
ว่าเราลืมรสของความสงบ ลืมรสของธรรมะก็ทำให้แฉ่มขึ้น แต่ว่า
มันก็แสดงถึงลักษณะของความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง คือ มันไม่
เที่ยง แม้แต่ความสงบ เป็นของประณีต ของที่เราปรารถนาก็เป็น
ของไม่เที่ยง เราก็ต้องพยายามที่จะทำให้จิตใจของเราชุ่มไว้ใน
ความสงบ มีความพอใจและยินดีในความสงบนั้น ก็ทำให้มีกำลัง
จิต เวลามันหมด วางแล้ว ของความสงบนั้น เราก็ต้องยอมรับ
และยอมพิจารณาในการเปลี่ยนแปลง ในความไม่เที่ยงแม้แต่ของ
ประณีต

เราก็ดูร่างกายนี้ จิตใจนี้ ควรจะทำให้ชัดเจน ร่างกายนี้ จิตใจนี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันไม่เป็นของเราที่แท้จริง มันมีแต่กระบวนการของเหตุปัจจัย สมควรที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น สมควรที่จะมีการปล่อยวาง ซึ่งตัวนี้เป็นกำลังใจ เราไม่อาศัยทฤษฎีแล้ว คือ เป็นสิ่งที่เราเห็นด้วยตัวเอง มันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจยิ่งเบิกบานสามารถที่จะปล่อยกิเลสและอุปทานในจิตใจออกไปได้ เป็นหนทางของพระพุทธเจ้า

ผู้ถาม : เวลานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม ขณะภาวนาพุทโธ มักจะมีความคิดเรื่องความรักที่ไม่สมหวังขึ้นมาตลอด ต้องตั้งสติแล้วตัดทิ้งไป เรียนถามว่าควรทำอย่างไร หรือคิดอย่างไรจึงจะลืมได้

พระอาจารย์ : เราก็อีกแต่ดูให้ดี คิดแต่เรื่องความรักที่ไม่สมหวัง คือ ไม่ให้ความสุข ก็ดูให้ดี คือในเวลานั้น มันก็ไม่ให้ความสุข เวลาผ่านไป เรากลับไปคิดก็ไม่ให้ความสุข มันก็สมควรที่จะปล่อย ละวาง และระมัดระวังอย่าไปตั้งความปรารถนาอีก เดียวก็ชอบคิดหวังว่า ครั้นนั้นไม่สมหวังแต่ต่อไปคงจะได้ อย่างนี้ลำบาก

อย่างที่เราหลงపోหาตีความว่าผู้หาเรื่อง แต่เราก็ดูเป็นลักษณะธรรมดา แต่ธรรมดานี้ก็มีรสชาติเป็นทุกข์ เวลามันมีความสุขทุกขมันไม่ใช่เพื่อรังแกเจ้าของหรือดูแลเจ้าของ แต่เพื่อให้รู้ว่าธรรมชาติของชีวิต มีทั้งสมหวังและไม่สมหวัง รสชาติมันก็แตกต่างกัน ความสมหวังก็สามารถที่จะแปลงเป็นความไม่สมหวังต่อมาก็ได้ คืออะไรๆ ก็ไม่แน่นอนทั้งนั้น เรากิจำลองความ

ไม่แน่นอนและอยู่ด้วยความปล่อยวาง อย่างนี้ก็เป็นผู้มีอิสระ
เวลามีอิสระในอนาคต เขาก็มีทางเลือก

ผู้ถาม : จิตเป็นอนัตตา เกิดดับตลอดเวลา การเวียนว่ายตายเกิด
เป็นรูปนามชุดใหม่ที่ไม่ใช่เราขณะนี้ใช่ไหมเจ้าคะ ตัวเราจริงๆ ก็
ไม่มีแล้วไปเกิดใหม่ได้อย่างไร

พระอาจารย์ : ที่ว่าชีวิตที่เกิดใหม่ก็ไม่ได้เป็นของเรา แต่ว่า
ไม่ได้เป็นของผู้อื่น กระบวนการของกรรมยังมี อย่างที่เราสวด
ทำกรรมใดไว้เราจะเป็นทายาท ก็ต้องรับผลของกรรมอันนั้นต่อไป
คือไม่ใช่ว่าเป็นตัวเป็นตนที่เที่ยงแท้ถาวร จะได้เป็นผู้รับ แต่
กระแสของการเปลี่ยนแปลงนั้น ที่ได้ทำเหตุปัจจัยไว้ ก็ต้องยอม
รับผลเพราะเป็นลักษณะของธรรมชาติ แต่ว่าการเปลี่ยนแปลง
เรียกว่าไม่มีแก่นมีสารอยู่ในนั้น ไม่มีอะไรที่เที่ยงถาวรอยู่ในนั้น ก็
เป็นหลักของความเป็นจริง นี่แหละเรียกว่าอนัตตา มันก็เป็น
อย่างที่อาตมาพูดในลักษณะของสัมมาทิฐิ ๒ ประเด็น โลกีย
สัมมาทิฐิ เกี่ยวกับโลกและของสมมุติในโลกนี้ และสัมมาทิฐิ
โลกุตระ ความเห็นชอบที่พาให้เราพ้นจากโลกไปได้ มันก็อยู่ด้วย
กัน แต่มันจะมองคนละประเด็นกัน

กฎแห่งกรรมเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่เราจะต้องรู้จักรับผิดชอบ
เพราะว่าผลมันก็เกิดขึ้น ถ้าเราเป็นผู้ทำผลก็จะมาหาเรา แต่
ในอีกแง่หนึ่ง เวลาเรามองอย่างลึกๆ ที่เรามีตัวตนก็เพราะเรามี
ความยึดมั่นถือมั่น เวลาเรามองด้วยไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็ถอน
อุปทานความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นตัวตนและมองกระบวนการ

ในลักษณะที่เป็นทุกข์เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ คือเรามองเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เราไม่จำเป็นต้องเอาความรู้สึกต่อตัวตนแทรกซ้อนเข้าไป นี่เป็นโอกาสที่จะได้ไม่เกี่ยวพัน จึงจะมองเห็นอนัตตาชัดเจน

แต่ทั้ง ๒ ประเด็น มีกฎธรรมชาติ มีเหตุก็ต้องมีผลเกิดขึ้น มันก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องยอมรับและวางตัวให้ถูกเพื่อสร้างเหตุ เราพึงปรารถนาความสุขสบาย และพ้นจากความทุกข์ เราก็ต้องสร้างเหตุ ให้เหมาะกับความปรารถนาของเรา

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์โปรดเมตตาชี้แนะ ควรนำธรรมะข้อใดมาช่วยลดความวิตกกังวลเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือเรื่องวิตกกังวล เราต้องดูในลักษณะของความวิตกกังวล เพราะเราวิตกกังวล เราก็สร้างภาพ โอ มันจะมีอันนี้เกิดขึ้น จะมีอันนั้นเกิดขึ้น เขาจะว่าอย่างนี้ เราจะเป็นอย่างนี้ มันสร้างขึ้นมาให้หมดครบชุด เบ็ดเสร็จ แต่เพียงถามว่า มันจริงหรือเปล่า มันก็จริงในการปรุงแต่ง แต่ในโลกของความเป็นจริงก็อาจไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้

เพียงแต่ไม่เชื่อในความวิตกกังวลนั้น มันทำให้จิตพลิกได้ เหมือนมีนิทานเด็กที่ตะวันตก พวกเราก็อาจเคยได้ยิน วินนี่ เดอะ พูล เป็นหมี มีเพื่อนเป็นหนูเล็กๆ ชื่อพิกเลต จึกตัวจึกกังวล วันหนึ่งเขากำลังเดินในป่า วันนั้นลมแรงฝนทำท่าจะตก ไม้พรุเข้ามา พูลก็เดินเรื่อย พิกเลตก็เกิดความกังวล พูลจะทำ

ยังงัย ถ้าหากกึ่งไม้หักลงมาทับเรา ก็เป็นคำถามที่น่าถาม แต่วินนี่
เดอะ พูล ก็คิดอีกที แล้วก็ตอบ แล้วจะทำยังงัย ถ้าหากว่ามันไม่
ตก มันก็หมดปัญหา เราก็ต้องดูความกังวลของเรา มันสร้างภาพ
ขึ้นมา มันจริงมากน้อยแค่ไหน และถ้าหากว่าไม่เป็นตามที่เรา
กังวลเรากลัวแล้วมันจะเป็นยังงัย

ผู้ถาม : ศิษย์รู้สึกท้อแท้ใจ เพราะนิสัยเป็นคนโมโหง่าย ชอบ
สะสมความโกรธ เมื่อโกรธจะบังคับคำพูดตัวเองไม่ได้ บางครั้งคิด
อยากจะหนีไปตายแต่ก็ไม่กล้า ศึกษาธรรมปฏิบัติมานานแต่ไม่
สามารถแก้ปัญหาดตัวเองได้ ทำอย่างไรจึงจะมีกำลังใจในการแก้ไข
นิสัยไม่ดีของตนเองเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือ เห็นอย่างนี้แหละ เห็นโทษเห็นพิษภัยก็
เป็นการเปิดโอกาสให้ออกจากนิสัยนั้น อีกอย่างที่สำคัญคือ เข้า
ใกล้กัลยาณมิตร เข้าใกล้ครูบาอาจารย์ เข้าใกล้ผู้ที่เกื้อกูลต่อการ
ปฏิบัติ เข้าใกล้กัลยาณมิตร มีเพื่อนที่ดีในธรรมะ ตัวนี้เป็นสิ่งที่
สำคัญ ตัวเราเองก็มีความสำนึกขบขบพร่องแล้วก็มีภาพปรารถนา
ที่จะไม่เอานิสัยนั้นมารังแกเรา ก็เป็นสิ่งที่ได้อยู่แล้ว

แต่ที่สำคัญคือ เราแบกภาพนิมิตและสัญญาว่า เราเป็น
คนนิสัยอย่างนี้ เราเป็นคนไม่ดีอย่างนี้ เมื่อแบกเอาไว้มันทำให้
นิสัยนั้นมันกำลัง การที่เรามุ่งหาธรรมะและฟังอาศัยธรรมะแทนที่
จะฟังอาศัยสัญญาและความจำของตัวเอง การคิดนึกปรุงแต่ง
เกี่ยวกับตัวเอง อย่างนี้จะเป็นวิธีที่ช่วยแก้ เพราะปกติเราก็ชอบ
แบกความจำ แบกภาพนิมิตของตัวเอง มันไม่ยอมปล่อย มันเป็น

ปัญหาอยู่ที่นั่นมากทีเดียว ส่วนที่เวลาเราอิงอาศัยธรรมะ เอาธรรมะเป็นที่พึ่ง เราเปิดช่องให้ละเลยซึ่งการยึดมั่นถือมั่นความรู้สึกต่อตัวเอง ไม่ใช่ว่าเราไม่รับผิดชอบและไม่ใช่ว่าเราไม่เห็น แต่ว่าเราไปแบกไว้ ปกติคนเราพอมีความคิดความรู้สึกว่า เราเป็นอย่างนี้ เราเป็นอย่างนั้น เราก็แบกเอาไว้ไม่ยอมทิ้ง เมื่อเป็นอย่างนั้นเราก็ไม่ยอมพัฒนา เราก็เอาของเก่า ทำคือเก่า อยู่คือเก่า มันก็ไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้พัฒนา แต่ว่าถ้าเราได้พิจารณาว่า การครุ่นคิดในความรู้สึกต่อตัวเอง แม้แต่การดูถูกเจ้าของ มันก็ยังเป็นการยึดมั่นถือมั่นในการเป็นตัวเป็นตน มันก็ทำให้เราเป็นอย่างนั้นซ้ำๆ ซากๆ คือน่าเบื่อ

อย่างทีหหลวงพ่อดุเมโธท่านก็มีสำนวนที่ท่านใช้เป็นประโยคสั้นๆ แต่เป็นเรื่องจริง คือ เมื่อไหร่นึกถึงตัวเองก็น่ากลุ้มใจ คือมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เมื่อไหร่คิดแต่เรื่องตัวเองก็น่ากลุ้มใจจริงๆ เพราะมันทำให้ตัวเองถูกขังอยู่ในความเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา มันก็จะให้ไปไปตามภาพตามความรู้สึกเหล่านั้น เราเองก็ไม่เปิดช่องให้ตัวเองได้พ้นจากมันได้ มันก็เลยน่ากลุ้มใจ

แต่ธรรมะไม่ได้แคบขนาดนั้น ธรรมะเปิดกว้างให้เราเป็นผู้ตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตั้งอยู่ในคุณงามความดี ตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีทางเลือกมาก

ผู้ถาม : ขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ว่าเราทำใจให้ไม่โศกเศร้าได้อย่างไร กรณีที่พ่อแม่เราหรือญาติสนิทเสียชีวิต หนูเข้าใจว่า

ความตายเป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อคิดขึ้นมาที่ไร้มันก็ไม่สามารถ
ทำใจได้อยู่ดีเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็ไม่ใช่แต่พ่อแม่ตายหรอก เดี่ยวเราตายด้วย เมื่อ
ไม่ยอมรับความเป็นจริง มันก็ต้องนำเศร้าโศกเสียใจแต่มันเป็นสิ่ง
ที่ปกติเราไม่ค่อยกล้า ไม่อยากให้พ่อแม่ตาย ไม่อยากให้พี่น้อง
ตาย ไม่อยากให้เพื่อนตาย แต่โลกทั้งโลกก็กำลังตายอยู่แล้วละ
เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราก็จะเป็นอย่างนั้น ในอนาคต
ต่อไป จะหักห้ามมันได้อย่างไร เมื่อเราไม่รับความจริงเราก็รับความ
ทุกข์

เราพิจารณา เช่น เราสวด เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่
ล่วงพ้นจากความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น
จากความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจาก
ความตายไปได้ เราจะพลัดพรากจากของเจริญตาเจริญใจทั้ง
หลายทั้งปวง คือ มันเป็นเรื่องธรรมดา ขนาดพระพุทธเจ้าสะสม
บารมีมาตั้งกี่ภพกี่กัลป์ ท่านก็บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ท่าน
เองก็ไม่สามารถหักห้ามกระแสของความจริงอันนี้ ท่านเอง
ก็ต้องเสียนิติของท่าน ตัวท่านเองก็ต้องลาณะสังข เพื่อดับ
ขันธ

มันเป็นลักษณะธรรมชาติ เวลาเราพิจารณาเรื่องผู้ที่เรา
รัก เราชอบใจ แทนที่จะคิดว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่กับเราตลอด เราก็
ต้องพิจารณา ทำอย่างไรจึงจะได้ทำความดีให้ท่าน เมื่อไหร่จะได้
ทำความดีกับเพื่อน ได้เชิดชูยิ่งโดยเฉพาะพ่อแม่ ก็ให้กำเนิด
แก่เรา ทำอย่างไรจึงจะได้ทำความดีเพื่อจะได้เชิดชูผู้ที่ให้กำเนิดแก่เรา
อย่างนี้ก็เป็นความคิดที่ทำให้ภาวภูมิใจ

แต่ความคิดที่ว่า ทำยังไงจึงจะไม่ให้พลัดพราก อย่างนี้
ก็เป็นวิหิการความทุกข์

ผู้ถาม : มีคนมานินทาเรา แม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้วยังแต่ว่า
วนเวียนอยู่ในสมองตลอด แม้จะพยายามไม่คิดถึง เหมือนที่ท่าน
อาจารย์สอนว่า เก็บอาหารเก่ามาเคี้ยวใหม่ มีอุปายในการแก้
อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือ ดูให้ดี มันเป็นลักษณะที่ไม่น่าเก็บ ไม่น่าวน
ไปหาอีก คือ เป็นวิธีดูตามธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม
่น่ายินดี ตอนแรกก็ยังไม่มีกำลัง คือ มันสะสมมานาน แต่เรา
ก็ค่อยยกขึ้นมาพิจารณา คือ มันก็จะขึ้นมาเองอยู่แล้ว เราก็
พิจารณา เออ อย่างนี้ไม่น่าปรารถนาจะปรารถ เป็นสิ่งที่ลด
คุณธรรมของตัวเอง ทำให้กุศลเกิดขึ้น เหมือนกับที่อาตมาอ่าน
ในบทที่ว่าความพากเพียรชอบ คือ เมื่อละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น
แล้ว เราก็หาอุปาย และหาวิธีที่จะปล่อยที่จะวาง ที่จะไม่ให้อาหาร
กับมัน เป็นสิ่งที่เอ็นดูเมตตาตัวเอง

ถ้าเราอยากจะอาศัยคุณธรรมอะไร แทนที่จะพยายามข่ม
ไม่ให้มันเกิด เราก็คิดในลักษณะการปล่อยการวางนั้น มันก็
เป็นการให้ของขวัญกับตัวเอง เป็นการเอื้ออารี เป็นความเจริญ
ก้าวหน้าของตัวเอง นี่เป็นการคิดที่เหมือนอนุญาติให้ปล่อยได้
เป็นสิ่งที่ดีงาม

ผู้ถาม : ขอเรียนถามว่าสติและผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่เจ้าคะ
พระอาจารย์ : สติเป็นคำศัพท์ที่พระพุทธเจ้าใช้ ผู้รู้เป็นสำนวนที่ใช้ในภาษาไทย บางทีแต่ละครูบาอาจารย์ก็ใช้ไม่เหมือนกัน บางทีเราก็ต้องเดาเอาเอง

แต่ปกติโดยทั่วไป เวลาใช้สำนวนผู้รู้ มักจะเป็นสติ ประกอบกับปัญญาด้วย หรือจะเป็นลักษณะที่บวกกันหรืออิงอาศัยกัน ผู้รู้ ทั้งรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร แล้วก็รู้คุณรู้โทษ ในสิ่งเหล่านั้น จะเป็นหนทางเข้าสู่ความสงบความบริสุทธิ์ของจิต คืออันนี้เราพูดถึงทั่วไปที่เป็นการใช้สำนวนที่สมมุติขึ้นมาที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้

ผู้ถาม : ความแตกต่างของรูปกับสังขารในชั้น ๕ เป็นอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : รูปกับสังขารในชั้น ๕ เราต้องเข้าใจว่า สังขาร คือความหมายที่แตกต่างกันในแต่ละกรณี สังขาร โดยความหมายทั่วๆ ไป แปลว่าสิ่งที่ถูกประกอบ หรือสิ่งที่ประกอบด้วย เป็นเหตุที่บางครั้งเวลาใช้คำศัพท์ว่าสังขารก็หมายถึงร่างกาย แต่ในชั้น ๕ คือ รูปก็คือร่างกาย รูปเวทนา สัญญา สังขาร เป็นเรื่องของจิต

เอกลักษณ์ของสังขารในชั้น ๕ คือมีเจตนา คือมีการเลือกหรือมีความเจาะจง การคิดนึกต่างๆ หรืออารมณ์ที่มีส่วนประกอบต่างๆ

เมื่อวานอาตมาพูดเรื่องจิตสังขาร อันนี้ก็มีสัญญากับ
เวทนาเป็นราก ก็จะค่อยขึ้นมาจากนั้น แต่สังขารในขั้น ๕ ที่จริง
ก็หลากหลาย สติเป็นสังขาร ปัญญาเป็นสังขาร เมตตา กรุณา
มูทิตา อุเบกขา เป็นสังขาร ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็น
สังขาร ความขี้เหนียวก็เป็นสังขารคือ มันเป็นอาการของจิตที่มี
ส่วนประกอบ แต่ว่าสำคัญคือมีเจตจำนง คือมีเจตนา สังขารใน
ขั้น ๕ คือ เป็นการประกอบของจิต นี่เป็นลักษณะที่มันถูก
ประกอบ

สังขารต่างๆ ไป ใช้ในกรณีต่างๆ กันบางครั้ง เช่น อนิจจัง
วัฏสังขารา สังขารไม่เที่ยง อันนี้จะเป็นสังขารทั้งร่างกายทั้งจิตใจ
คือสิ่งทั้งหมดที่ถูกประกอบ จะเป็นเรื่องภูเขาภายนอก หรือจะ
เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นส่วนประกอบ เป็นสังขารเป็นวัตถุ
แม้แต่เรื่องจิตใจ การคิดการนึก จะคิดสูงก็ดี คิดต่ำก็ดี ก็
เป็นสังขารทั้งหมด สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง อันนั้นใช้กว้าง
ที่สุด

แต่ในแง่ของขั้น ๕ มันหมายถึงอารมณ์ที่มีเจตจำนง

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

พระอาจารย์ : อันนี้เรื่องอภิธรรม อ่านมาไม่รู้กี่สิบปี มันเป็น
ขณะจิตหลายขณะ ถ้าจำได้ถูก เวลาจิตปรารณาอารมณ์ต่างๆ
จะเป็นขวนจิต คือ เป็นการที่มีเจตจำนง และจิตกำลังจะมีการ
ก่อตั้งกำลัง แต่มันเรื่องอภิธรรม อาตมาไม่ค่อยถนัดเท่าไร

ผู้ถาม : เราควรมีทำที่หรือการแสดงออกอย่างไร ต่อบุคคลที่มาเผยแผ่สิ่งที่เรียกกันว่า พงศาธรรม ซึ่งเรียกพระพุทธเจ้าของเราว่าพระศรีศากยมุนี-พุทธเจ้า รับบัญชาจากอนุตตรธรรม มารดามาสอนธรรมะ และตอนนี้ห่มδυຂອງพระพุทธเจ้าพระองค์นี้แล้ว เราควรมีหน้าที่ของชาวพุทธอย่างไร ต่อบุคคลเหล่านี้และบรรดาชาวพุทธที่เข้าไปร่วมหรือเข้าใจตามเขา

พระอาจารย์ : เราเองก็ไม่คุ้นกับเรื่องนี้ มันก็น่าสงสัยธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็อย่างที่เรารู้ได้สวดคือ เป็นอกาลิก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา เหมือนที่พระพุทธเจ้าเองได้สอนคือ พระพุทธเจ้าจะบังเกิดขึ้นก็ตามไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม ธรรมะเหล่านี้เป็นของจริงๆ เป็นส่วนที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ ก็มีความหมาย จะเป็นสำหรับชาวพุทธก็ดี สำหรับชาวคริสต์ก็ดี สำหรับคนไทยก็ดี สำหรับคนต่างประเทศก็ดี เป็นความจริงสากล คือ ความจริงเราอยู่ที่ไหนมันก็จริงตรงนั้น เราไม่ต้องเถียงกับคน แต่ว่าเราก็ให้มีความมั่นใจและให้มีการยืนยันในตัวเองว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายอะไร มีรสชาติอะไร อย่างนี้จะมีประโยชน์มากกว่า แทนที่จะไปเปลืองเวลา พุดกับคนที่มอดคิอยู่แล้ว เราก็ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก แต่ว่าเราไม่รังเกียจ เราก็ต้องมีเมตตา กรุณา

ผู้ถาม : คำถามสุดท้าย น่าจะเป็นคำขอแนะเจ้าคะ ขอให้ท่านพระอาจารย์พิจารณาเวลาเพื่อจะเทศน์เรื่องปฏิจจสมุปบาท โดยย่อเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็เทศน์ตลอดเช้าและปฏิจจสมุปบาทแบบย่อ

เหตุของทุกข์ ทุกข์ เหตุของการดับทุกข์ การดับทุกข์ นี่เป้าหมายของปฏิจจสมุปบาท มีอยู่เพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อแสดงอย่างพิสดาร แต่ถ้าเรารู้ไว้ก็ดี อย่างนั้นก็ต้องปฏิบัติต่ออภิสกาทิพย์ สองอภิสกาทิพย์จะได้อธิบาย คือเราต้องเลือกประเด็นที่คิดว่าเป็นประโยชน์ได้

อย่างหลวงพ่อบุชา เวลาท่านพูดถึงปฏิจจสมุปบาทแบบย่อ ท่านก็พูดถึงโครงสร้าง ของปฏิจจสมุปบาทที่หลายข้อ อวิชชาปัจจัย สังขาร โดยอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงเกิดขึ้น สังขารปัจจัย วิญญาณ โดยสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงเกิดขึ้น ไล่ไปตามเหตุปัจจัยที่เกิด จนกระทั่งได้เกิดภพเกิดชาติ เกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

หลวงพ่อบุชาท่านพูด คือ ในภาคของความเป็นจริง มันไม่มีเวลาจะไปคิด อวิชชาปัจจัย สังขาร สังขารปัจจัย วิญญาณไล่ไป

เหมือนเวลาเรายืนบนต้นไม้ เวลาเราตกลงมาจากต้นไม้ เราไม่มีเวลาจะนับกิ่งมันหรือ แต่เรารู้เวลาถึงดินมันจะเจ็บ ก็เท่านั้นแหละ ก็เป็นปฏิจจสมุปบาทแบบย่อ รู้แต่ว่ามันจะมีทุกข์

เรื่องอริยสัจ ๔ แท้จริงก็มีปฏิจจสมุปบาทเป็นแกน คือมีเหตุและปัจจัย เหตุและผล เหตุของ การเกิดความทุกข์ และผลคือทุกข์ เหตุของการดับทุกข์และผลก็คือการดับทุกข์จริงๆ เป็นเป้าหมายของปฏิจจสมุปบาทเพื่อเข้าใจว่า เหตุปัจจัยที่แท้จริงคืออะไร มีส่วนประกอบอย่างไร แต่เวลาแสดงอย่างพิสดารก็ละเอียดและน่าสนใจมาก คือเราพูดถึงปัญญาของพระพุทธเจ้า ท่านก็นำ

อัศจรรย์จริงๆ ท่านรู้ท่านเข้าใจในจิตของมนุษย์เรา และหนทาง
ที่จะบรรลุผลจริงๆ คือคิดที่ไรกิเลสซึ่งจริงๆ





๑๔

เมื่อเราได้ให้ข้อคิดในธรรมะเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ แต่เนื่องจากอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องสำคัญ และเป็นเรื่องที่สมควรให้ความชัดเจนยิ่งขึ้น คัมภีร์นี้จะพยายามอธิบายเพิ่มเติม

พระพุทธเจ้าเคยให้การอุปมากับจิต เหมือนลำธารน้ำที่ใสสะอาดสามารถมองเห็นหินทรายปูปลาอย่างชัดเจน เช่นเดียวกับการฝึกจิตใจ ควรจะฝึกให้มีความสงบ ความสะอาด ความโปร่งใส เพื่อจะเห็นธรรม ๔ ประการคือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์

ที่เราได้นั่งสมาธิ เดินจงกรมและฟังธรรม ก็เป็นวิธีการที่จะได้ทำให้จิตใจของเราเกิดความใสสะอาด เพื่อให้เหมาะสมในการเห็นชัดเจนสังขารเหล่านี้โดยเฉพาะอริยสัจ ๔

เวลาเราพิจารณาเรื่องอริยสัจ เราควรเข้าใจว่าทุกข์มีอะไรบ้าง มีลักษณะอย่างไรบ้าง อย่างที่เราสวดประจำ พูดถึงทุกข์

ธรรมชาติเกิดแก่เจ็บตาย และเรื่องในใจ ประสบสิ่งที่ไม่ชอบที่
พลัดพรากจากสิ่งที่เราชอบ ประารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ได้รับความ
ทุกข์ แต่ว่าโดยรวบรัด ความทุกข์เกิดจากขันธ ๕ ที่มีอุปาทาน
ครอบงำคือรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เรามีความยึดมั่น
ถือมั่น มีความหลง มีความปรารถนาด้วยตัณหา เรามักเกิดทุกข์

ขันธ ๕ เราก็ต้องอาศัยเพื่อชีวิตของเรา แต่ขันธ ๕ กับ
อุปาทานขันธ คือ ขันธที่ถูกครอบงำด้วยความยึดมั่นถือมั่นมันก็
คนละลักษณะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ทำหน้าที่
ตามธรรมชาติ ไม่มีปัญหา พระพุทธเจ้าก็มีขันธ ๕ ที่ได้สร้าง
ประโยชน์มากมายก็ได้อาศัยขันธ ๕ เรื่องการมีขันธ ๕ ก็ไม่
แปลกอะไร แต่ว่าที่มีอุปาทานมีความยึดมั่นถือมั่นมีความหลง มี
ความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของมัน ตรงนี้แหละที่เป็นปัญหา
และเราต้องเห็นชัดเจนว่าปัญหาอยู่ตรงไหน อีกแง่หนึ่งเราก็ดู
ลักษณะของความทุกข์

พระสารีบุตร จำแนกความทุกข์ออกไปในลักษณะที่เป็น
ทุกข์ ทุกข์ที่เป็นทุกข์เวทนา ทุกข์ที่เป็นความลำบากเดือดร้อน
อันนี้เป็นความทุกข์ที่ค่อนข้างจะชัดเจน เป็นสิ่งที่เราไม่ปรารถนา
กันสักคน และมีสังขารทุกข์ คำศัพท์สังขารมาอีกแล้ว ทุกข์ที่เป็น
สังขาร คือ ในลักษณะที่ทุกข์เกิดขึ้น เพราะมีส่วนประกอบ ในเมื่อ
ทุกสิ่งทุกอย่างมีส่วนประกอบ และมีเหตุปัจจัยเป็นส่วนประกอบ
เหตุปัจจัยต่างๆ มันก็ไม่ใช่ว่ามีพร้อม เช่น เหตุปัจจัยที่จะมี
ความเสื่อมก็มี เหตุปัจจัยที่จะมีความเจริญก็มี

ยกตัวอย่างง่าย ๆ ร่างกายของเรา คือการมีร่างกายมันเป็นทุกข์เพราะเป็นภาระ เวลามีส่วนประกอบมันก็ทำงานหลายอย่างหลายประการ เวลาเรารับประทานอาหาร เรารับประทานอาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย มันก็มีส่วนประกอบ แต่บางครั้งเรารับประทานอาหารบางอย่างที่มีเชื้อโรคหรือไม่ถูกกับธาตุ ส่วนหนึ่งเอาอาหารมาประกอบให้มีสุขภาพดี อีกส่วนหนึ่งทำให้มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความรู้สึกอึดอัด มันก็ขัดกันอยู่ในตัว

หรือในลักษณะของส่วนประกอบในร่างกาย คือ เรามีกำลังธาตุขันธ์ของเรา มีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อให้มีกำลังในการเจริญเติบโตและมีการประคับประคองสุขภาพดีมีกำลังของร่างกายก็ทำงานอยู่ ในเวลาเดียวกันก็มีการเสื่อมสลายของเซลล์ในร่างกาย และบางที่มีเชื้อโรคต่างๆ ในร่างกาย ทำให้มีการเสื่อมเสีย แต่มันก็ไม่ได้มากเท่าการซ่อมแซมประคับประคองเราก็พอประทังชีวิตได้ พอเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือลมหายใจเข้าแล้วไม่ออก หรือลมหายใจออกแล้วไม่เข้าคือเราตาย พอเราตายสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายมันก็จะเริ่มเสื่อมสลาย เซลล์ของร่างกายจะเริ่มแตกทันที เพราะว่ามันกำลังแตกอยู่แล้ว มันกำลังเสื่อมกำลังเสียอยู่แล้ว เพราะมันเป็นสังขาร

เหตุปัจจัยเพื่อเสื่อมก็มี เพื่อเจริญก็มี ขัดกันอยู่ในตัวมันเป็นความซับซ้อนลำบากที่มีอยู่ในสังขารทั้งหมด จะเป็นเรื่องร่างกายก็ดี เรื่องจิตใจก็ดี เรื่องของโลกภายนอกก็ดี อย่างเรานึกดูง่ายๆ เราปลูกบ้านเอาไว้ก็ดีใจ ได้บ้านใหม่ วัสด็เรียบร้อยแล้วเอาอุปกรณ์เข้าไปจะได้พักอาศัย แต่ไม่นานเดี๋ยวหน้าตาก็เสียเดี๋ยวประตูก็เสีย เดี่ยวต้องซ่อมนี้ซ่อมนั่นบางที่ยังไม่ได้เข้าไปอยู่

ตุ๊กแก กิ่งก้านก็เข้าไปอยู่ก่อน เขาคิดว่าเป็นของเขา คือ ส่วนที่
เราประกอบไว้เป็นสังขาร มันไม่เป็นตามที่คิดร้อยเปอร์เซ็นต์
เพราะเหตุปัจจัยมีการขัดกันอยู่ในตัว ไม่ใช่จะได้แต่ความ
ปรารถนาเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะซับซ้อนอยู่ในตัว ไม่เรียบง่าย
ไม่ปลอดโปร่งร้อยเปอร์เซ็นต์

ยิ่งเราพูดเรื่องจิตใจยิ่งชัดเจน เช่น เราทำกรรมฐาน
ก่อนมาก็ได้ตั้งใจมาเข้ากรรมฐาน ๘ วัน จะได้ปฏิบัติในยุ
พุทธิกสมาคม จะได้แสวงหาความสงบ บางคนก็ไม่ได้ลิ้มรส
ความสงบ

แต่ว่าถึงได้ลิ้มรสความสงบ ก็ไม่ใช่ได้ตามที่เราคิด ไม่ใช่
ว่าประคับประคองได้ตลอด ความสงบอย่างที่คนถามปัญหา เอ๊ะ
เวลาเราสงบ เราจะทำยังไงก็มี มันก็ขัดกันอยู่ในตัว แต่ถึงได้
ความสงบ มันก็ต้องประคับประคองความสงบนั้น มันไม่ใช่สงบ
แบบสบาย มันสงบแบบพอประคับประคองได้ แล้วมันจะค่อย
เปลี่ยน ค่อยเสื่อมเพราะเป็นสังขาร มันเป็นภาระ มันเป็นหน้าที่
ที่จะต้องดูแล

ร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี โลกภายนอกก็ดี เมื่อประกอบด้วย
สังขาร มันจะมีความทุกข์แอบแฝงอยู่ ไม่ใช่ทุกข์เสียแต่ทั้ง
ทุกข์ที่เป็นภาระ ทุกข์ที่ไม่เป็นความปรารถนา ทุกข์ที่เป็นเหตุ
ปัจจัยที่ขัดกันอยู่ในตัว มันไม่ได้ชัดเจนร้อยเปอร์เซ็นต์ตามที่เร
าคิดไว้ และมันเป็นส่วนที่น่าพิจารณา มันเป็นสังขารทุกข์

อย่างหนึ่งเราก็ต้องรับรู้ว่สังขารเป็นอย่างนี้ ถ้าเราอยาก
ให้สังขารดีกว่านี้ อย่างนี้ทุกข์ มันดีเท่านี้ มันดีเท่าที่จะส่งความ
ทุกข์ให้เท่านั้น ถ้าเราปรับตัวได้เราก็สบาย

ทุกข์แบบสุดท้ายที่พระสารีบุตรพูดถึง คือ วิปริณามทุกข์
ทุกข์ของการพลัดพราก อันนี้หมายถึงเมื่อมีความสุขสบาย เมื่อได้
สิ่งที่เรารักชอบใจ และเราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้นก็เป็ทุกข์
เป็นวิปริณามทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เรามีความพอใจ มีความ
รักใคร่ มีความยินดี เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น แม้สิ่งที่ได้ตามที่เรา
ปรารถนา ก็สามารถจะส่งทุกข์ให้เรา

ความทุกข์อย่างนี้ในอริยสัจ ๔ ทั้งหมดเรามีกิจที่จะต้อง
ทำต่ออริยสัจแต่ละข้อ อริยสัจข้อ ๑ คือ ความทุกข์เรามีหน้าที่
กำหนดรู้ หรือรู้ให้ชัดเจน เวลาเราสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่ง
เป็นครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าได้อธิบายเรื่องอริยสัจ ๔ เรามีหน้าที่
จะต้องทำแต่ละข้อ อริยสัจที่ ๑ ทุกข์ เรามีหน้าที่กำหนดรู้ รู้ให้
ชัด รู้ให้รอบคอบ รู้ให้ถ่องถ้วน เรามีหน้าที่ที่จะรู้

การศึกษาอย่างภาษาบาลี ปะริยญาตันติ คือ เราต้องได้
ปริยญาในการเรียนรู้ความทุกข์ เป็นคำศัพท์ที่ใช้ปะริยญาตันติ
คือ เป็นกริยาว่กำหนดรู้ รู้ให้ดี เราก็ต้องยอมรับรู้ความทุกข์เพราะ
โดยปกติเราได้สัมผัสผัสความรู้ เราก็อยากจะหนีให้พ้นให้ได้คือ เรา
ต้องใช้ขันติ ใช้ความอดทนเพื่อรู้ให้ดี เวลารู้ให้ดีเราจึงสามารถที่
จะสังเกตเหตุของความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร

ตัวนี้สำคัญ ถ้าเราไม่รู้ไม่ลึกซึ้ง เราจะไม่เข้าใจในเหตุ ตราบใดเรายังไม่เข้าใจในเหตุเราก็กังแก่ใจไม่ได้ การแก้ไขมันอยู่ที่การรู้อย่างชัดเจน การปฏิบัติต่อเหตุของความทุกข์ หรือก็มีหน้าที่ต่อเหตุให้เกิดทุกข์ คือต้องละเสีย คำศัพท์ค่อนข้างจะแรง คือเป็นคำศัพท์เดียวที่ภาษาไทยทับศัพท์ คือ เราต้องประหารต้องฆ่ามันทิ้ง แต่เราต้องกำจัดเหตุให้ได้

ปัญหามีอยู่ว่า มนุษย์เราโดยสัญชาตญาณ เวลาได้รับความทุกข์ เราอยากทำลายความทุกข์ เราอยากตัดเสีย อยากละเสียซึ่งความทุกข์ แต่ว่าไม่อยากจะเข้าใจในเหตุ เมื่อไม่เข้าใจในเหตุ เหตุของความทุกข์ก็ยังมีเหมือนเดิม มันก็จะกลับมาอีก

เราต้องใช้ขันติความอดทนใช้สติปัญญาเพื่อจะได้รู้ความทุกข์ให้ดี รู้ให้ชัดเจนและจะได้เข้าใจในเหตุจึงจะจัดการเรื่องเหตุได้

เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง คือ ท่านจะชี้แจงว่าความทุกข์เกิดขึ้นจากตัณหา คือความอยากได้ในลักษณะต่างๆ เช่น กามตัณหา เราอยากได้ในความรู้สึกที่เพลิดเพลีนมัวเมายินดีในกามารมณ์ เมื่อได้เพลิดเพลีนยินดีและมัวเมาก็เป็นเหตุให้จิตใจเกิดความสับสน คืออกุศลธรรมจะครอบงำจิตใจ

อีกแง่หนึ่งคือ ภาวตัณหา อยากมีอยากเป็น มีความรู้สึกประคับประคองความรู้สึกต่อตัวตน อยากมีอยากเป็น อยากให้มิตัวตนอย่างนี้ อยากให้มีความรู้สึกอย่างนี้ อยากให้โลกเป็นอย่างนี้ อยากให้คนอื่นเป็นอย่างนี้ ความอยาก อยากมีอยากเป็นอยากให้

เป็นตามที่คิด อยากให้เป็นตามที่เรามีความปรารถนาหรือมีความเห็นหรือมีอคติอย่างใด เราก็อยากให้เป็นอย่างนั้น

มันเป็นส่วนที่โลกไม่ตามใจเรา เราก็คือทุกข์ ปัญหายุ่งตรงนี้ หรือถึงจะสามารถสนองความต้องการเพื่อได้ตามที่ต้องการ แต่การประคับประคองให้เป็นอย่างนั้นตลอดกาลก็เป็นไปไม่ได้แล้วเราก็คือทุกข์อยู่ดี

อีกแง่หนึ่งของตัณหาที่คือวิภวตัณหา คือไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เป็นกระแสของความไม่พอใจไม่ชอบใจ ไม่ควรเป็นอย่างนี้ ไม่อยากเป็นอย่างนั้น มันจะผลักดันจะปฏิเสธ เป็นปฏิเสธที่มีความลำเอียงด้วยความไม่ชอบใจ ก็ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ก็เป็นความทุกข์อยู่ในตัว

เลยเป็นลักษณะของการวางตัวต่อโลกภายนอกและต่อตัวเอง เมื่อได้อาศัยตัณหา ๓ ประการอย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง มันจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นหลักของธรรมชาติ

เราต้องพยายามหาหนทางละตัณหานี้ให้ได้ วิธีที่สำคัญ คือ การพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเห็นข้อบกพร่องเห็นโทษของตัณหา เมื่อเห็นโทษชัดเจนมันก็ยอมละ สิ่งที่เราต้องละเสียคือตัณหา

หน้าที่ของเรา เราก็คือมีการกำหนดรู้ในความทุกข์เพื่อเห็นและเข้าใจให้ชัดเจน และเข้าใจในเหตุ เวลาเราละที่เหตุ เราก็คือจะตั้งความหวังว่าจะได้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่อย่างว่า โดย

สัญชาตญาณมักพยายามละที่ทุกข์ เอาทางลัดๆ มักจะมีปัญหา ไม่สมหวัง ไม่สมปรารถนา เราก็ควรศึกษา พยายามสร้างความเข้าใจ เหตุที่แท้จริงของความทุกข์อยู่ตรงไหน

การดับทุกข์ หน้าที่ที่เราມีต่อการดับทุกข์ คือ การทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์ ไม่ใช่ว่ามีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราสามารถวางค้นหาได้ วางอุปาทานได้ ทำให้อวิชชาเบาบางได้ และเราก็ต้องคอยสังเกตผลเป็นยังงั้ เวลาเกิดความรู้สึกว่าไม่ทุกข์ เราก็ควรจะทำให้แจ้ง ทำให้เข้าใจ ทำให้ลั้มรสของความไม่ทุกข์ เพราะโดยทั่วๆ ไป เรามักจะมองข้ามประโยชน์ของการไม่ทุกข์ โดยนิสัยของมนุษย์เรา พอมีอะไรว่างสักหน่อยก็จะรีบเอาอะไรใส่ไว้ หรือจะมองข้ามประโยชน์ของความว่าง

การว่างจากความทุกข์ บางทีแทบจะไม่สังเกต เดี่ยวจะไปหาเรื่องอื่นคิด หาเรื่องอื่นที่จะตั้งเป็นโครงการไว้สำหรับตัวเอง มันก็มองข้าม จะไม่ทำให้แจ้ง ตัวอย่างง่ายๆ อย่างประโยชน์ของความว่าง ถ้าเราถามคนทั่วไปว่าห้องกรรมฐานมีอะไรบ้าง อ้อ ก็มีพระพุทธรูปอยู่ข้างหน้า มีเครื่องแอร์ มีหน้าต่างประตู มีแท่น มีโคมไฟ มันจะมองเห็นอะไรตั้งเยอะตั้งแยะ แต่จะไม่พูดถึงมีความว่าง และที่ห้องนี้เป็นประโยชน์ได้กับเรา ก็เพราะว่ามีความว่าง ถ้าหากว่าเพดานอยู่ตรงนี้ก็ลำบากแล้ว ไม่ว่างพอที่จะทำอะไร ก็อึดอัด

แต่ตั้งข้อสังเกตคือทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ ก็เช่นเดียวกับในจิตใจ คือ เรามีการดับทุกข์ แต่เราไม่ค่อยทำให้แจ้ง ต้องสังเกตดูเช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีความทุกข์มั้ย เราก็กทำให้มันชัดเจน สังเกตให้ดี ลมรสของการไม่มีทุกข์ เพราะโดยปกติเวลาจิตใจไม่ทุกข์ กระตุ้นต่อการคิดนึกปรุงแต่ง การคาดคะเน คาดหวังว่าจะให้เป็นอย่างโน้นอย่างนั้น มันก็ทุกข์ หน้าที่ของสติเวลาเราตั้งสติไว้ในปัจจุบัน สติมีหน้าที่ทำให้ขณะจิตในเวลานั้นนิ่งสักพักหนึ่ง เราก็กต้องรับสังเกตและทำให้แจ้งความรู้สึกในเวลานั้น เพราะว่าพอเราตั้งสติปัฏ มันจะหาเรื่องปรุงแต่งต่อปัฏเลย ต้องรับสังเกตและทำให้แจ้ง เออ ผลของการมีสติในขณะจิตในปัจจุบันนี้ มันยังโง่งมและค่อยขยายค่อยทำให้แจ้งมากขึ้น ทำให้มากเจริญให้มากในความรู้สึกอันนั้น มันก็เป็นกำลังใจ ได้ยืนยันว่าการดับทุกข์มีจริง เราอ่านในหนังสือว่าการดับทุกข์มีเหมือนมีคนต่างดาวมาจากโลกอื่นเหมือนกับเป็นนิพพาน แต่เวลาเราสังเกตดูในปัจจุบัน เวลาเราตั้งสติไว้ มันจะมีช่องหน้อยหนึ่งที่ทำให้จิตใจหยุดสงบสว่าง เราต้องพยายามประคับประคองให้ความสำคัญ สนใจและทำให้ต่อเนื่อง และทำให้แจ้งซึ่งการดับทุกข์

ก็เป็นลักษณะของการฝึกหัดและหน้าที่ที่เราต้องทำต่ออริยสัจ ถ้าหากเราไม่ทำให้แจ้ง รีบไปทำนั่นทำนั้นรีบไปปรุงไปแต่งไปคาดคะเน มันไม่ได้สัมผัสเพราะเป็นของละเอียด เป็นของที่โดยทั่วไปเรามักจะมองข้ามอยู่แล้ว เราต้องตั้งข้อสังเกตให้ดี

อริยสัจ ๔ คือ หนทางดับทุกข์ หน้าที่ที่เรามีต่ออริยสัจคือทำให้มีเกิดขึ้น อริยสัจคือสัมมาสติ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็เป็นสิ่งที่เราต้องพยายามปลูกเร้าให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

ชีวิตของเรา การประกอบภายนอกและภายในจิตใจของเรา เพื่อให้มีความพอดีในจิตใจ การที่เราแปลในภาษาไทย เช่น ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็เป็นชอบแบบไหน ชอบแบบถูกใจหรือชอบแบบถูกต้อง แต่ในแง่ของสัมมา คำศัพท์สัมมาน่าสนใจ เพราะรากศัพท์ที่ใช้สำหรับคนตรี เวลาแปลอังกฤษสัมมา จะแปลว่าถูก ในแง่คนตรีมันถูกในลักษณะเข้ากัน ถูกจังหวะ เสียงมันถูกกัน มันเข้ากัน เวลาในอริยมรรค ๘ มันต้องเข้ากัน อย่างถูกต้อง พอดีกัน เช่น ความชอบ มันต้องชอบพอกันคือ เข้าหากันได้ มันจึงจะได้ทำหน้าที่เป็นมรรคหนทาง ถ้าเสียงในคนตรี แต่ละอัน ๘ อันคนละเสียงกันก็ไม่ใช่คนตรี มันต้องเข้าหากันพอดีกัน ถูกจังหวะซึ่งกันและกันจึงจะเป็นคนตรีได้อริยมรรค ๘ ก็เช่นเดียวกัน มันจะต้องทำงานด้วยกัน ประคองซึ่งกันและกัน ต้องถูกจังหวะซึ่งกันและกัน ถูกกันไม่ขัดกัน

เป็นลักษณะนั้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติภาวนา ต้องทำให้มันเกิด เวลาเราทำมรรคเกิดขึ้น มันก็ได้มีลักษณะที่อย่างที่เราพุทธเจ้าได้ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเราเอาหินกรวดมา เราเอาใส่ในถัง รดน้ำบ้างเอาอะไรมาทُبๆ จะได้น้ำมันมัย ไม่ เราจะออกแรงแค่ไหนจะไม่ได้น้ำมันจากหินกรวด แต่ถ้าเราเอาเม็ดงามาแล้วทُبในถังรดน้ำบ้าง ก็จะได้น้ำมัน คือจะปรารถนาที่ดี ไม่ปรารถนาที่ดี ทำให้ถูกวิธี ถ้าอุปกรณ์มันถูก ก็จะได้น้ำมันงา ถ้าหากว่าเราเอาอริยมรรค ๘ มาดำเนินชีวิต สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เราประกอบไว้ในชีวิต ภาวนาให้มีเกิดขึ้น จะปรารถนาการดับทุกข์หรือไม่ปรารถนาการดับทุกข์ยังไ้ก็ตาม มันก็จะส่งผลให้คือการดับทุกข์ เพราะว่ามีหน้าที่ที่จะทำ ก็เป็นในลักษณะนี้

เราทำหน้าที่ต่ออริยมรรค คือเราพยายามปลูกเร้าให้เกิด
ขึ้น เราพยายามฝึกฝนปฏิบัติให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา อันนี้ก็
เป็นเวลาเรารวบรัดอริยมรรคลงมาเหลือ ๓ ข้อ ก็เป็น ศีล สมาธิ
ปัญญา ๓ อย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่จะส่งผล ทำให้เรารู้รสของการดับ
ทุกข์ได้

อีกตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าให้ ท่านก็ยกตัวอย่างของแม่ไก่
มีลูก มีไข่ ๖ ฟอง ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง แล้วถ้าไม่ฟักมันก็ไม่เกิด
ถ้าหากพอใจยินดีขยันฟัก ก็เกิดตามธรรมชาติ แม่ไก่จะนั่ง
ครุ่นคิด เมื่อไหร่จะมีลูก หรือจะไม่คิดเลย ยังไงไข่มันก็จะออก
เพราะว่าทำถูกวิธี

เช่นเดียวกันกับเราผู้ปฏิบัติ ขอให้ได้ฝึกถูกวิธี ขอฝึกให้
มีศีล ให้มีสมาธิ ฝึกให้มีปัญญา ฝึกการภาวนา ฝึกให้มีสมณะ
วิปัสสนา ฝึกอานาปานสติ ที่เราได้ฝึกฝนกันมาตั้งแต่วันที่ ๙ เรา
ก็เอามาฝึกหัดปฏิบัติ ผลก็ต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เราก็ภาวนา
ให้มันเกิดขึ้น เราทำหน้าที่ถูกต้องต่ออริยสัจ เป็นกฎแห่ง
ธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนเอาไว้ว่ามีทุกข์ มีเหตุให้เกิดทุกข์
มีการดับทุกข์ มีหนทางที่จะดับทุกข์ เราก็ควรให้ความสนใจ
กับอริยสัจ ๔ นี้ และก็ให้ความสนใจกับหน้าที่ที่เราควรจะทำ
ต่ออริยสัจ เมื่อได้ทำให้ถูกต้องก็จะต้องได้ผล อันนี้เป็นสิ่งที่
พระพุทธเจ้ารับรองมาตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว และก็ตลอด
๒,๕๐๐ ปีนั้นก็มีผู้ปฏิบัติที่ได้ผล มีการยืนยันมาจนถึงทุกวันนี้ ก็
เป็นสิ่งที่น่าชื่นใจ เหลือแต่เราทำเท่านั้น ก็ขอให้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ
กัน





๑๕

การปฏิบัติของเราที่อาตมาได้สอนเน้นอยู่ที่อานาปานสติ เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ ที่ช่วยให้เรามีอุบายมากมาย ประเด็นต่างๆ ที่จะสังเกตพิจารณาได้ ในการปฏิบัติฝึกหัดของเรา อย่างวันนี้ก็มีความประสงค์ที่จะยกประเด็นของเรื่องจิต ซึ่งเป็น หมวดที่ ๓ ในอานาปานสติสูตร เป็นหมวดที่เกี่ยวกับจิตใจ ของเรา

เรื่องจิตก็อาจจะต้องตีความหมายสักหน่อยก่อน เพราะว่า มันเป็นคำศัพท์ที่เราใช้มานานกลายเป็นสิ่งที่มีความหมายต่างๆ หลากหลาย แต่ในแง่ของพระพุทธศาสนา จิตเป็นคำศัพท์ ที่หมายถึงการทำงานตามธรรมชาติที่มีความรู้สึก มีการรับรู้ มีอารมณ์ มีการคิดนึก มันรวมทั้งหมด เรียกว่าจิต ที่เรามีความรู้สึก ที่เรามีการสำนึกระลึกได้ ที่เรามีการคิดนึกต่างๆ ที่เรามีอารมณ์ ที่เรามีความโง่ ที่เรามีปัญญา มันก็รวมอยู่ที่จิต

สำหรับผู้ปฏิบัติ เราต้องให้ความสนใจกับการฝึกจิต ฝึกจิตให้เกิดความสงบ ฝึกจิตให้เกิดความฉลาด เพราะว่าในเมื่อจิตมีหน้าที่ในการรับรู้ มันก็รับรู้ความคุ้นเคย คือสิ่งที่เคยดูคุ้นเคย เราได้รับรู้อย่างนั้น เราก็รับรู้ตามการลำเอียงของเรา รับรู้ตามอคติของเรา ฉันทคติ โทสะคติ โมหะคติ อคติแปลว่าลำเอียง ลำเอียงโดยฉันทะความพอใจ คือ มีกระแสของตัณหา โทสะคิกลำเอียงโดยความไม่พอใจไม่ชอบใจ โมหะคิกลำเอียงด้วยความไม่รู้ ด้วยความโง่ ด้วยความไม่ชัดเจน มีโมหะครอบงำ ภยากติ ลำเอียงด้วยความกลัว มีความกลัว มีความกังวล เรารับรู้ตามกระแสของความลำเอียงของเรา

เมื่อเรารับรู้ด้วยความลำเอียง มันก็เริ่มไหลเข้าไปสู่ความทุกข์ มันไม่มีทางเลือก สำหรับผู้ปฏิบัติเราจะต้องรู้จักการฝึกจิตของเราให้ดี ฝึกจิตให้มีการรับผิดชอบ ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในสิ่งที่เป็นการประนีประนอมในชีวิต เรื่องจิตและการฝึกจิตก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และโดยเฉพาะในอานาปานสติก็จะมีโอกาสที่จะได้ตั้งสำนึกและการพิจารณาและการฝึกหัดไว้ที่จิตโดยตรง

หมวดนี้ได้เริ่มโดย “ภิกษุยอมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้”

เป็นการตั้งการรู้พร้อมเฉพาะในจิตของเรา เพราะว่าโดยปกติก็มักจะมีการคลุกกัน จิตก็ดี อารมณ์ก็ดี จิตมีความเห็นที่ดี

มันจะคลุกกันหมด ไม่ค่อยแยกออกกว่าอันไหนเป็นอะไรและเราก็รู้จิตเพื่อสังเกตดูว่า พื้นฐานของจิตมีอะไรบ้าง อย่างในสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนเรื่องการตั้งสติไว้ที่จิต พุดในแง่หนึ่งว่า ธรรมดา แต่สำหรับความรู้สึกของอาตมาเองดูเหมือนในทำดั่งใจมากกว่า

พระพุทธเจ้าว่าคือหน้าที่ของผู้ฝึกหัดไว้ ตั้งสติไว้ที่จิต จะรู้ว่าจิตมีความโลภ จิตไม่มีความโลภ ก็รู้ว่าเป็นจิตที่ไม่มีความโลภ จิตที่ประกอบด้วยโทสะก็รู้ว่าจิตประกอบด้วยโทสะ จิตที่ไม่ประกอบด้วยโทสะก็รู้ว่าเป็นจิตที่ไม่ประกอบด้วยโทสะ จิตที่ประกอบด้วยโมหะ ก็รู้ว่าจิตประกอบด้วยโมหะ เมื่อจิตไม่ประกอบด้วยโมหะ ก็รู้ว่าจิตไม่ประกอบด้วยโมหะ เมื่อจิตมีความฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีความนิ่งก็รู่ว่านิ่ง เมื่อจิตมีความคับแคบอัดอัดก็รู้ว่าจิตคับแคบอัดอัด เมื่อจิตกว้างไพศาล ก็รู้ว่าจิตกว้างไพศาล เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าไม่หลุดพ้น

คือก็รู้ตามสภาพจิตตามที่มันเป็น ถึงจะมีกิเลสเต็มหัว ก็ยังสามารถที่จะพิจารณาและตั้งสติไว้เป็นการภาวนาเป็นการฝึกหัด ปัญหาของมนุษย์เราคือ ถูกผลักดันโดยกระแสของอวิชชา และตัณหา เราจะไม่ค่อยรู้ตัว เมื่อไม่รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น เราก็จะเชื่อความคิด เชื่ออารมณ์ เชื่อความเห็น ก็พาสับสน แต่การตั้งจิตไว้นี้เป็นจิตที่ถูกโมหะครอบงำ นี่เป็นจิตที่มีโทสะอยู่ มันเป็นจิตที่ไม่มีความโลภเลย ก็เป็นการตั้งประเด้นไว้ เราก็ค่อยฝึกคอยหัด เราก็รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราตั้งประเด็นว่าสภาพของจิตเป็นยังไงบ้าง สงบหรือไม่สงบ ผ่องใสหรือไม่ผ่องใส มีกิเลสประเภทไหนอยู่หรือไม่อยู่ มันก็เป็นการสังเกตและเป็นเรื่องที่น่าสนใจ แต่ปกติมันคลุกกันไปหมด เมื่อแยกไม่ออก เราก็เป็นทาสของอารมณ์ ของการคิดนึกต่างๆ คิดในแง่หนึ่งก็น่าทูละจริง ๆ

มันก็เป็นมาตั้งแต่ไหนแต่ไร แล้วก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่เรามีความยินดี เราจะบ่นอยู่เสมอ ทำไมเป็นทุกข์อย่างนี้ ทำไมลำบากอย่างนี้ ทำไมเดือดร้อนอย่างนี้ แต่ก็ยังอุตส่าห์อุ้มกอดอารมณ์ต่างๆ ไว้แน่นเลย โดยไม่สังเกตดูว่า นี่สักแต่ว่าอารมณ์นี้สักแต่ว่าจิตที่มีลักษณะของความโกรธหรือความหลงหรือความอึดอัด คับแคบ เราก็ตีไม่ออก เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เราจะต้องพยายามแยกออกให้รู้พร้อมเฉพาะให้ดี รู้ให้ชัด

เรื่องที่มีกิเลส อันนั้นก็ไม่ต้องกลัวไม่ต้องห่วง เกิดมาก็มีกิเลสพร้อมแล้ว แต่ว่าขอให้รู้ให้ดี มันจะค่อยเบาเอง ถ้าเราดูให้ดี トラบใดที่รู้ไม่ดี รู้ไม่ชัด รู้ไม่รอบคอบ รู้ไม่ถึถ้วน มันมีอำนาจเหนือกว่าเราก็เป็นสิ่งที่เราต้องตั้งประเด็นเอาไว้เหนือจิตของเรา เพราะว่าที่เราปรุงความทุกข์ให้เกิดขึ้น มันก็ปรุงออกจากจิตของเรา

นึกถึงคำสอนของหลวงปู่ดูลย์เป็นลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ ของหลวงปู่มั่น ท่านมีการสอนที่กะทัดรัดมาก ใช้โครงสร้างของอริยสัจ ๔ ว่า

จิตส่งนอกเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ผลของจิตส่งนอกคือความทุกข์

เวลาจิตของเราส่งออกนอก ไปหาเรื่อง ไปปรุง ไปแต่ง ไปคิด ไปนึก ตามกระแสของกิเลสส่งออกนอก ไม่ตั้งความหนักแน่น ไม่มีสติควบคุมก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัวทุกข์เป็นอาการหรือผลของการส่งจิตออกนอก

จิตรู้จิตเป็นหนทางที่จะดับทุกข์
ผลของจิตรู้จิตคือการดับทุกข์

เมื่อจิตเห็นจิตจริง ๆ เห็นชัดเจน คือมันจะได้ยับยั้งกระแสของการทำตามอำนาจของการปรุงแต่งต่างๆ ตามอารมณ์ต่างๆ เมื่อเป็นอย่างนั้น การดับทุกข์ก็ปรากฏทันที ก็เป็นธรรมชาติของจิต เหมือนกับเวลาเราได้นำแสงสว่างเข้ามาในถ้ำ ถ้ำจะปิดไว้ก็ร้อยก็พันปี มีความมืดอย่างนั้นมานานนาน แต่ว่าเราเอาแสงเข้าไป มันก็เกิดความสว่าง ความมืดนั้นก็ถูกล้างออกไปทันทีเลย เช่นเดียวกัน เวลาเราสามารถวางจิตใจให้ถูก รู้จิตใจให้ตามความเป็นจริง ความมืดในจิตใจก็หาย ก็เป็นหลักธรรมชาติ เราก็ต้องเป็นผู้ฝึกไว้ที่จิต รู้จิตของเราให้ดี

ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เรารู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ก็เป็นประเด็นที่ควรให้ความสนใจ

ข้อที่ ๒ “ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”

เป็นเรื่องที่น่าสังเกตว่า เราฝึกหัดอยู่ ทำอย่างไรจึงจะได้นำความรู้สึกภาคภูมิใจอิมเอบเข้ามาสู่จิตใจของเรา ทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่ช้าว่าเรารอ เออ ปฏิบัติทีปีๆ จะได้รอให้จิตใจเบิกบานอิมเอบ เราต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ นำเข้ามาสู่สภาพจิตใจของเรา คือเป็นวิธีศึกษาฝึกหัดเวลาเราฝึกจิตใจของเรา

คือส่วนหนึ่งเป็นการรับผล แต่อีกส่วนหนึ่งเป็นการวางเหตุให้ถูก โดยยกประเด็นของการนำความปรารถนาเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นเหตุที่ทำให้จิตใจมีความเบิกบานเกิดความสว่างไสว ทำให้จิตใจรู้สึกเบา มีกำลังใจ เพราะว่าบางครั้งเราคิดอยู่ โอ้ เราจะต้องนั่งสมาธิอีกกี่ปี ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นึกลุ่มใจเหลือเกิน คือคิดอย่างนี้ โอ้โฮ เรื่องปฏิบัติเรื่องหนักล่ะ แต่ว่าการที่เราหาอุบาย หาวิธีหาประเด็น เออ ทำอย่างไรจิตใจจะได้ปรารถนา เพราะว่านึกถึงครูบาอาจารย์ ยกตัวอย่างอาตมาเอง เมื่อไรที่เรารู้สึกท้อใจหรือมีอุปสรรค ก็นึกถึงหลวงพ่อบุญ เพราะว่าเป็นอาจารย์ของเรา และเป็นอาจารย์ที่มีเมตตาเต็มเปี่ยมและก็เป็นพระที่เวลาคุยคุ้ย เวลาที่มีอารมณ์ขันท่านก็มีอารมณ์ขัน เป็นเรื่องที่เรานึกถึงรอยยิ้มของท่านหรือใบหน้าของท่าน เวลาท่านยิ้มเราก็นั่งสบาย มีกำลังใจอีก จิตใจปรารถนา

หรือเรานึกถึงพระพุทธเจ้า จากที่ได้อ่านหนังสือพระพุทธเจ้าท่านก็ได้คิดได้หัวเราะในใจ เออ พิถีๆ มนุษย์นี้แหละ ตัวอย่างที่นึกถึง ท่านเล่ากับพระอานนท์ สมัยที่ท่านยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ แล้วก็ได้ทรมานร่างกาย อดอาหาร ท่านก็ผอมเหลือแต่กระดูก กินข้าววันละ ๓-๔ เม็ด เวลาผ่านไป ๑๐ ปี แล้วไข่ม้อย แล้วท่านก็พูด สมัยนั้นเม็ดข้าวก็เท่ากับสมัยนี้แหละ

ไม่ใช่สมัยโน้นเม็ดข้าวใหญ่เบ้อเรอเลยทำให้อึด คือ เป็นการเล่า
แล้วมีอารมณ์ขันอยู่ เมื่อเรานึกถึงตัวเองเล่าอย่างนั้น

หรือท่านก็ยกตัวอย่าง เช่น ท่านได้เทศน์เรื่องโทษของ
เอกราช เมื่อเราได้เอกราชเมื่อไร เราก็พองตัวขึ้นมาทุกทาง
เออ กูเก่ง เวลาคนเอาของมาถวาย ท่านว่าเมื่อแมลงที่อยู่ในจิ้ง
จี้ควาย ถ้ามันเจอจี้ควายกองใหญ่มันก็ดีใจ ยืนบนจี้ควายกองนั้น
แหม ฉันท่งเหลือเกิน ดุสิ ฉันทมีจี้ควายกองใหญ่กว่าเพื่อน นี่เป็น
ลักษณะเปรียบเทียบที่น่าำ มันทำให้จิตใจเบา

พระพุทธเจ้าพูดความเป็นจริง รู้ความเป็นจริงแต่ไม่ใช่ว่า
ทำให้ท่านเครียดหรือทำให้ทุกข์ ทำให้เศร้าหมองแต่ทำให้
เบิกบานจริงๆ เวลาเราพิจารณาในจิตใจของเรา ไม่ได้ฝึกให้มี
ความเครียดยิ่งๆ ขึ้นไป แต่อันอื่นมีความกลุ้มใจ โอ้ โลกนี้จะ
ทุกข์เท่านั้น กลุ้มใจ มันไม่เป็นอย่างนั้น เวลาเราเห็นความทุกข์
ความเป็นจริง เหมือนกับยกของหนักที่ทับบนหน้าอกมานาน
ออก มันโล่งจริงๆ และเราก็ต้องยอมพิจารณาของจริงเป็นอย่างนี้
หรืออย่างน้อยโอกาสของเรา ธรรมะคำสั่งสอนก็เป็นสิ่งที่น่า
ภาคภูมิใจ

การปฏิบัติของเรา คือ เวลาเรานึกถึงสิ่งที่ทำให้ปราโมทย์
เวลาที่เราคิดพลาด ได้ทำตามกิเลสตัณหาของเจ้าของ มันก็มีเวลา
สมควรที่จะนึก เพื่อมีความปราโมทย์ เราก็ต้องนึกถึงเวลาที่เร
ชนะ เวลาเราได้ละ เวลาเราได้หลง นี่คือพอดี

บางครั้งเราต้องปราบเจ้าของ บางครั้งเราต้องให้กำลังใจ
เจ้าของ คือต้องดูแลแต่ละกรณี เราใช้อุบายไม่เหมือนกัน

ยิ่งโดยเฉพาะในเวลานี้ พระพุทธเจ้าให้ว่า ลมหายใจเข้า
เรานำความปราโมทย์ยังเข้าสู่จิตใจ ลมหายใจออก ก็ให้ความ
ปราโมทย์ยังเกิดขึ้นในจิตใจของเรา

เรานึกถึงว่าเราสามารถจะยับยั้งปากของเรา จะพูดไม่ดี
ก็หยุดได้ ก็นำภาคภูมิใจ หรือเรามีอารมณ์ที่เริ่มมัวเมาแต่เรา
สามารถสะกิดจิตใจได้ทัน สามารถยับยั้งได้ ก็เป็นสิ่งที่น่าภาค
ภูมิใจ เออ ปฏิบัติได้ผล

มันเป็นอุบายที่เราไม่ควรมองข้าม เพราะการปฏิบัติไม่ใช่
ว่ามีแต่ข่ม มีแต่ปากอย่างเดียว มันก็ต้องมีกำลังใจ คือ เลี้ยงลูก
ของเราหรือเลี้ยงเด็กในโรงเรียน มีแต่ปากมีแต่ขู่ อย่างนี้ไม่มี
กำลังใจในการเรียนที่ดี ต้องรู้จักให้กำลังใจด้วย มีความรู้สึก
อบอุ่นอิมเอิบ

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน มันก็ต้องอาศัยทั้ง ๒ อย่าง

ข้อที่ ๓ ในหมวดเกี่ยวกับจิต “ภิกษุยอมทำในบทศึกษา
ว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษา
ว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้”

นี่เป็นความจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติ คือ จิตของเราต้องรู้จักตั้งมั่นไม่วอกแวก ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ ต้องรู้จักทำสมาธิให้เกิดขึ้น สมาธิแปลว่าความตั้งใจมั่น เราก็ต้องค่อยฝึก ค่อยหัดหาอุบายวิธีที่จะทำให้ตั้งมั่น ที่เราได้สอนมาโดยเฉพาะที่ยก อานาปานสติขึ้นมาโดยพิสดาร เพื่อมีที่เลือกในการกำหนดจิตของเรา เพื่อจะได้เหมือนกับเปิดโอกาสทำให้จิตใจได้เข้าสู่ความสงบได้ เพราะว่าสิ่งที่จะทำให้จิตสงบตั้งมั่น คือ จิตต้องมีความพอใจ และต้องหาจุดใดจุดหนึ่งในการกำหนดที่จะมีความยินยอม ยินยอมที่จะกำหนดและใส่ใจไว้ เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งเราก็ต้องมีอุบายคอยติดตามและเห็นให้ชัดเจนแล้วก็ทบทวนผล หาอุบายประคับประคอง เมื่อได้มีการยินยอมสนใจ พอใจกับอารมณ์ ธรรมชาติ ความสงบก็ย่อมเกิดขึ้น แต่เป็นส่วนที่เราต้องอาศัยการฝึกการหัด หาอุบายที่จะทำให้ตั้งมั่นได้

การหาความพอดี เช่น เราพยายามบังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์ธรรมชาติ เราจำเป็นต้องบังคับในแง่ที่ว่าประคับประคอง ไม่ปล่อยจิตให้คิดให้นึกให้ปรุงให้แต่ง แต่ว่าที่เราประคับประคอง และบังคับจิตให้อยู่ ควบคุมสติไว้ จะต้องไม่แน่นจนเกินไป เรียกว่าจะต้องเห็นคุณเห็นประโยชน์และไม่รู้สึกอึดอัดในการกำหนด อันนี้เป็นเหตุที่บางครั้งเราต้องเลือกเอาว่าเรากำหนดวิธีไหน แบบไหน ที่ไหน เพราะบางครั้งเราจับที่ปลายจมูก มันจุดเล็กๆ สำหรับบางคนและบางกรณีมันเหมาะมากที่จะให้จิตนิ่งอยู่ที่จุดใดจุดเดียว แต่บางครั้งเราก็จะรู้สึกอึดอัด มันเหมือนกับกระดุกกระดิกไม่ได้เลย มันก็จะรู้สึกอึดอัด อย่างนั้นจิตมันก็กระเด็นออก มันหาเรื่องเพลิดเพลิด เราก็ต้องหาอุบายที่จะเปิดกว้างขึ้นสักหน่อย แต่ก็ยังประคับประคองแต่ไม่แน่น คอยสังเกตดู

พระพุทธเจ้าท่านยกตัวอย่างค่อนข้างจะชัดในลักษณะที่ว่า แต่ละกรณีจะระดับประกอง ไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างนายโคบาล คือ ผู้เลี้ยงโค เวลาเลี้ยงโคในหน้าฝนจะต้องประกองประกองให้มาก ไม่ปล่อยโคให้ตามอธยาสัย จะต้องผูกเชือกไว้เดี่ยวโคจะไปกินข้าวที่อกใหม่กำลังอ้อยสำหรับโค เราจำเป็นต้องดึงโคไว้คอยประกองประกองไว้ไม่ให้มันไป มันเหมาะกับกรณี

ในช่วงหน้าร้อนเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว เราก็ปล่อยโคได้ เพียงแต่เอาหญ้าวางไว้ จะเดินเฟ้นฟานไปไหนก็ไม่สนใจ เพียงแต่รู้ว่ามันอยู่ในบริเวณแถวๆ นี้แหละเพียงพอแล้ว

นี่ก็เช่นเดียวกัน จิตของเราบางครั้งมันก็ไม่อันตราย เราพอใจอยู่กับองค์กรรมฐาน ก็ไม่จำเป็นต้องบังคับมันไว้บีบมันไว้ เมื่อไรจิตมันเริ่มเกิดความมัวเมาหรือสับสน นี่จำเป็นต้องควบคุมใกล้ชิด เพื่อให้ความตั้งมั่นของจิตสามารถปรากฏได้ ไม่ใช่เวลาเราปล่อยจิตมันไม่มีสมาธิ เพราะเวลาจิตตั้งมั่นแล้ว มันจะเกิดความสับสนในการพิจารณาบ้าง จะเกิดความสนใจในการสังเกตซึ่งเราก็ต้องเปิดโอกาสกับจิต แต่เวลาเราเปิดโอกาสก็กลายเป็นโอกาสที่เป็นปัญญาได้ คือเราต้องไว้ใจเจ้าของ ไว้ใจจิตที่เราฝึกได้ดี เป็นส่วนการตั้งมั่นของจิตแต่ละกรณี

นี่เป็นเหตุที่เราต้องรู้จิตของเจ้าของ เพราะว่าปัญญาของจิต หลวงพ่อชาท่านเคยสอนว่า วิธีที่ตรงที่สุดเพื่อจะได้ดับทุกข์ บรรลุเข้าสู่พระนิพพานคืออะไร ใครๆ ก็สนใจอยากรู้ ท่านก็ว่ามันไม่ยากหรอก คุณจิตให้ชัดแล้วก็ชี้หน้ามันว่าโกหก เพราะจิตของเรามันชอบโกหกอยู่ตลอด มันจะหลอกลวงเจ้าของอยู่ตลอด

เราก็ไม่ค่อยรู้ เราลองหาเหตุผลให้ได้ สำหรับการสนองอารมณ์ของกิเลสเราอยู่ตลอด เราก็จะค่อยสำนึกทีหลัง แต่เวลาทุกข์กำลังหลอกอยู่ เราก็ แหม มันไวใจ เรายกมือไหว้กิเลสของเจ้าของ อย่างนี้เราต้องระวังจิตของเรามันชอบโกหก มันโกหกก็ลืบปีมาแล้ว มันหน้าเหมือนเดิม มันจีโกหกอยู่ เราก็ต้องระมัดระวัง แต่เวลาเราระมัดระวังจริง เห็นและไม่ทำตาม เราก็สามารถให้จิตสงบ ตั้งมั่น ความเป็นจริงก็จะปรากฏ

มันต้องอาศัยสมาธิจึงจะารู้เห็นตามความเป็นจริง เรื่องนี้สำคัญ การที่เราฝึกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อเกิดความตั้งมั่น เป้าหมายก็เพื่อจิตใจเกิดความแจ่มใสเพียงพอที่จะไม่ถูกจิตหลอกเจ้าของ อีกอย่างหนึ่งความตั้งมั่นจะทำให้จิตมีกำลัง คือ กำลังกายกำลังใจจะมีความกระปรี้กระเปร่า ความพากเพียรเวลาจิตเป็นสมาธิง่ายมากเพราะว่ามีกำลัง ทำสมาธิมีประโยชน์หลาย ๆ อย่าง เป็นสิ่งที่เราทำความตั้งมั่นให้เกิดขึ้นทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

เหมือนกับพระพุทธเจ้าท่านเคยยกตัวอย่าง ท่านเล่าว่ามีช้างตัวใหญ่เบือเริ่มมันเดินออกจากป่า มันลงสระแล้วก็เพลิดเพลีนเอาน้ำมาฉีดใส่ตัวเอง ฉีดใส่หู ดึงรากบัวขึ้นมากินได้ อยู่อย่างสุขสำราญ เมื่อได้มีความยินดีพอใจพอสมควรจึงได้เดินเข้าป่าไป แต่พอดีมีกระต่ายตัวเล็กๆ ในป่าได้สังเกตเห็นช้างทำอย่างนั้น อยากทำเหมือนกัน ดูนานุกสนานสบาย เราก็จะได้ลงสระเอาน้ำมาฉีดใส่หู ได้ดำนน้ำได้กินตามสบาย พระพุทธเจ้าว่าถ้ากระต่ายตัวนั้นได้เชื่อได้ไวใจเจ้าของ สามารถทำเหมือนช้างมัย ไม่ มันตัวเล็กๆ จะมีทางเลือก ๒ อย่าง คือ จะจมน้ำตาย หรือจะลอยบนผิวน้ำ

พระพุทธเจ้าจึงเปรียบว่านักปฏิบัติที่มีความตั้งมั่นของจิตที่มั่นคง สามารถจะทำอะไรหลายๆ อย่าง คนอื่นที่ไม่ได้ฝึกหัดเท่าที่ควร เห็นก็อยากเป็นอย่างเขา คือถ้าหากเขาเองไม่ฝึกให้ "ได้ความตั้งมั่นของจิต" ทำให้จิตเกิดความหนักแน่น จะมีผล 2 ประการ เช่นเดียวกัน คือ อย่างหนึ่งก็จมน้ำตาย ถูกกระแสน้ำออกจากธรรมะ ไม่สามารถที่จะทำตามที่คุณคิดและจะทำสิ่งที่ผิดพลาด หรือจะอยู่อย่างผิวน้ำกับธรรมะ ไม่สามารถจะลึกลงไปในธรรมะได้ เพราะว่าจิตไม่หนักแน่นพอ ไม่มีความตั้งมั่นเพียงพอ การฝึกให้จิตได้มีความตั้งมั่น ลมหายใจเข้าก็ฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าเป็นการวางพื้นฐานของความเจริญก้าวหน้าต่อไป

ข้อสุดท้ายในหมวดนี้ “ภิกษุณฺณํ ย่อมทำในบพตฺธิกาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า เราทำในบพตฺธิกาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออกดังนี้”

คือการทำจิตใจของเราให้รู้จักปล่อยรู้จักวาง ไม่แบกไว้ซึ่งอารมณ์ การคิดนึก ความรู้สึก ทุกสิ่งทุกอย่างรู้จักปล่อยส่วนหนึ่งเป็นผล อีกส่วนหนึ่งเป็นหนทางในการฝึกหัด อย่างในอานาปานสติสูตร ท่านไม่ได้หมายถึงว่าเราถึงขั้นนี้ เราก็จะปล่อยวางให้หมด แต่เราก็ค่อนข้างจะชัดเจน คือ เราทำในบพตฺธิกาว่า เราจักเป็นผู้ปล่อย หายใจเข้า เราทำในบพตฺธิกาว่า เราจักเป็นผู้ปล่อย หายใจออก คือ เราก็ค่อยฝึกค่อยหัดในการปล่อย

แม้แต่ว่าเรานั่งสมาธิอยู่ในการฝึกหัดที่ยุวพุทธิกสมาคม เราก็ต้องรู้จักฝึกการปล่อย เวลาเรานั่ง เราก็เกิดความจำ นึกถึงอะไรที่บ้านก็ฝึกการปล่อย ลมหายใจเข้า เราก็ปล่อยอารมณ์นั้นได้มัย ลมหายใจออก เราก็ปล่อยอารมณ์นั้นได้มัย เราก็ปล่อยความรู้สึกเป็นยังงี้ เพราะบางทีเวลาเราปล่อยเหมือนกับจิตของเรา แหม มันเสียดายเหลือเกิน ส่วนหนึ่งก็อยากปล่อย ส่วนหนึ่งก็เสียดาย มันก็เถียงอยู่ในตัว

แต่ว่าการที่เราเป็นผู้ศึกษาเป็นผู้ฝึกหัดเราก็ต้องดูว่า เวลาเราฝึกการปล่อย หรือทำการปล่อยให้เกิดขึ้นก็มีอะไรเป็นปรากฏการณ์ บางครั้งเราปล่อย เอ้ ทำไมไม่ปล่อยตั้งนาน อันนี้สบายมากเลย นี่เป็นส่วนหนึ่ง แต่บางครั้งเราก็ปล่อย โอ้โฮ เริ่มเสียดาย มันกลับมาตะครุบอีก เราก็ต้องมาดู เอ้ ทำไมเป็นอย่างนี้ เราถืออะไรหนักหนาเราหวงอะไร เพราะอะไร ก็เป็นโอกาสเข้าใจจิตของเราชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น เพราะว่าที่เราชอบวกกลับมาหาความทุกข์ เพราะเรายังเก็บยึดไว้จนแน่นเกินไป มันก็ยังไม่ยอมปล่อย เป็นส่วนที่เราค่อยศึกษา ค่อยสังเกต ค่อยฝึกค่อยหัด เราฝึกการปล่อยอารมณ์ที่เป็นกลางๆ หรือยังเป็นอ่อนๆ ได้ ประสบการณ์หรือได้กำลังใจ เอ้อ การปล่อยทำให้จิตใจสบาย เวลาเรามีอารมณ์ที่เราจะหวงมากกว่า เอ้อ เรามีประสบการณ์ เรามีความมั่นใจมากขึ้น การปล่อยแน่นอนว่าเป็นสิ่งที่ดี เราสามารถปล่อยได้ เราปล่อยและก็ยังวางได้ ไม่เก็บสะสมมันอีกต่อไป

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็ค่อยฝึกค่อยสังเกต มีความไม่พอใจเกิดขึ้น เราก็นึกถึงเหตุการณ์ที่เรารู้สึกน้อยใจ เสียใจ ก็ดู เอ้ ยังมีอารมณ์อยู่ ยังมีความรู้สึก ทำยังงี้จึงจะปล่อย

ได้ เพราะบางครั้งการปล่อยมันก็ต้องเห็นโทษ ก็ปล่อยได้ บางครั้งก็ต้องสอนเจ้าของอีกเราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้เราเป็นผู้เมตตาเอื้ออารี ยกโทษให้อภัยไม่เก็บอกุศลไว้ เราต้องให้กำลังใจกับตัวเอง สอนตัวเองจึงปล่อยได้

ก็ต้องหาอุบายต่างๆ ในการปล่อย ไม่ใช่ว่าเพียงแค่ทฤษฎี อ้อ พระพุทธเจ้าให้ปล่อยแล้วเราก็จะปล่อย เพราะพระพุทธเจ้าว่าเท่าใดเราก็ยังเก็บเหมือนเดิม เราก็ค่อยฝึกค่อยหัดในการปล่อย เพราะว่าเราสังเกตดู แนนอนตราบใดที่เรายังไม่ปล่อย เราก็ยังทุกข์ เราก็กำลังแสวงหาการดับทุกข์ เป็นโอกาสของเรา เรายังถึงโอกาสของเราก็ดูจิตใจนี้เป็นที่รวมของความทุกข์ แต่ว่าเป็นที่รวมของสติปัญญา เป็นที่รวมของเมตตากรุณา เป็นที่รวมของจิตใจที่ปลอดโปร่ง ซึ่งเป็นสภาพจิตที่เราสามารถสัมผัสได้ และเราได้โอกาสฝึกทุกกลมหายใจเข้า ทุกกลมหายใจออก ก็ขอให้ฝึกหัดกันไป





กราบนมัสการ ท่านอาจารย์ปสันโนที่เคารพอย่างสูงยิ่ง
ช่วงนี้เป็นช่วงไขปัญหาเป็นข้อสงสัยของลูกโยคี ในวันที่ ๖ เจ้าคะ
ศิษย์ขออนุญาตเป็นตัวแทนในการอ่านคำถาม และเนื่องจาก
คำถามเริ่มจะมากขึ้น อาจ会有ความสับสนในการถามสลับกันไป
มาระหว่างข้อปฏิบัติกับข้อสงสัยในเรื่องหลักธรรมเจ้าคะ

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

พระอาจารย์ : อย่างหนึ่งก็เป็นการป้องกัน เช่น เราฉีดยาไว้ในดินรอบบ้าน ทำให้สัตว์ไม่อยากจะเข้าใกล้ ก็เป็นแง่หนึ่ง อีกแง่หนึ่งเวลามีปลวกแล้วก็ไปฉีดยาให้ตาย ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าหากเรามีเจตนาที่จะฆ่าสัตว์แล้ว แต่บางอย่างเราก็ต้องคิดรอบคอบในการป้องกันไว้ก่อน ส่วนมากถ้าเราคิดรอบคอบในการทำอะไรล่วงหน้า ไม่ปล่อยให้สัตว์เข้ามา ไม่มีอาหารให้มันเข้ามา จะดีกว่า เพราะว่าเราป้องกันไว้ก่อน มันจำเป็นต้องคิด ถ้าหากว่ามันเกิด

ขึ้นแล้ว เราก็มีปัญหาเรื่องศีลว่าจะรักษาศีลหรือผิดศีล หรือจะปล่อยให้บ้านพัง มันก็มีปัญหายู่งตรงนี้แหละ ก็ต้องคิด อันนี้เป็นเหตุให้คิดล่วงหน้าเพื่อการป้องกัน มันก็ทำให้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น จะมีประโยชน์มากกว่า

ผู้ถาม : กราบเรียนถามว่า การสมาทานงดพูดมีผลดีต่อการปฏิบัติธรรมอย่างไร และหากมีการพูดเกิดขึ้นโดยไม่คิดว่าเป็นผลต่อผู้อื่น จะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตามจะต้องทำการขอขมากับผู้เป็นอาจารย์หรือไม่ และจะเป็นกรรมต่อไปหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : โอ้ กรรมหนักนะ (หัวเราะ) ผลประโยชน์ของการไม่พูด คือ ปากของเราเป็นรู เช่น ถ้างถ้ามีรูเก็บอะไรก็ไม่อยู่ ใส่น้ำมันก็ไหลออก มันไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร สำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าเราเปิดปากพูดไป เหมือนกับสติก็ดี สมาธิก็ดี ที่เราพยายามจะใส่ไว้ในอรรถภาพนี้ ก็เหมือนกัน ถ้างถ้าเกิดรั่วก็ไหลออก ก็ไม่รู้ ยิ่งโดยเฉพาะเวลาเราปฏิบัติในระยะสั้น ก็จะมีประโยชน์ในการสร้างความสามัคคีให้มีการต่อเนื่องของการปฏิบัติที่จะทำความสงบให้เกิดขึ้น ถ้าหากว่าล่วงเกิน ยิ่งโดยเฉพาะเวลาที่เรายืนอยู่ในฐานะที่ไม่พูด ก็อาจจะเป็นสิ่งที่กระทบกระเทือนหรือทำให้คนรอบตัวเรารำคาญ นอกจากสติและสมาธิรั่วออกไปแล้ว ก็ยังได้รับความรังเกียจจากผู้อื่นด้วย น่าจะเป็นกำลังใจให้ยกเว้น

ผู้ถาม : เวลาเดินจงกรม แล้วเกิดปีติน้ำตาไหล หลังจากนั้นจิตเกิดความสงบจับลมหายใจละเอียดขึ้น ศิษย์ควรหยุดยั้งนิ่งเพื่อ

อยู่กับความสงบ เพื่อสังเกตลมหายใจได้ละเอียดขึ้นไหมคะ แต่ ศิษย์จะใช้วิธีคุกเข่าลงนั่งอยู่กับความสงบ เพื่อประคองความสงบไว้ เป็นวิธีที่ถูกต้องหรือไม่อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือ มันไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ มันอยู่ที่สภาพของจิต ถ้าหากเราได้รับความสงบจากการเดินจงกรมก็ใช้ได้ ถ้าเราได้รับความสงบจากการนั่งก็ใช้ได้ ถ้าหากเราได้จากอิริยาบถไหน เราก็พยายามจะนำความสงบนั้นเข้ามาใช้ในอิริยาบถต่อ เช่น เรากำลังเดิน พอเดินเสร็จเราก็มานั่ง เพื่อให้มีการต่อเนื่องของความสงบ อันนั้น ไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ มันก็ขึ้นอยู่กับความพอใจแต่ละคน

อาตมาขอบยกตัวอย่าง หลวงปู่ขาว ซึ่งเป็นศิษย์หลวงปู่ มัน ท่านเป็นพระที่มีคุณสมบัตินิ่ง ท่านจะมีกิจวัตรประจำวันของท่านไม่รู้กี่ปีๆ คือ หลังจากฉันเสร็จ ท่านจะเดินจงกรม ๓ ชั่วโมง แล้วก็พักผ่อนกลางวัน เสร็จแล้วท่านก็จะออกไปเดินจงกรม ๓ ชั่วโมง จนถึงตอนเย็น กวาดลานวัด อาบน้ำ พักผ่อนสักหน่อย แล้วออกไปเดินจงกรมอีก ๓ ชั่วโมง จึงจะได้เริ่มนั่ง คือ ท่านพอใจกับการเดิน ก็อยู่กับจิตนิสัยของท่าน

เราแต่ละคนก็ต้องทดลองตัดสินใจเองว่าอยู่ที่ผลไม่ได้ อยู่ที่อิริยาบถ

ผู้ถาม : เช้าวันนี้ความสงบที่ศิษย์ได้พบมันละเอียด สามารถนั่งอยู่ได้สบายๆ นานเท่าไรก็ได้ ไม่เหมือนวันก่อนที่ถอนจิตเร็วมาก ศิษย์สามารถยึดหลังขึ้นตรง ความสงบก็ยังคงที่ เป็นความสุข

ที่ไม่เหมือนปิติ ไม่หือหว่า ไม่ตื่นเต้น แต่เป็นภาวะจิตเบา ไร้ความคิด จิตอิสระ มีแต่ความรู้สึกตัวทุกอย่าง ไม่รำคาญในเสียง และไม่สนใจเสียง ศิษย์ทำตามคำแนะนำของท่านอาจารย์ คือพยายามจดจำซึมซับความรู้สึกสงบนี้ไว้ให้เป็นความอึดเอนใจ และเห็นจริงตามคำของท่านอาจารย์ที่ว่า การดับทุกข์จากความคิด และการปรุงแต่งของจิตสังขารมีจริง โดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งอื่น ศิษย์อยากเรียนถามว่าเมื่อกลับไปบ้านแล้ว ศิษย์ควรฝึกหัดอย่างไรต่อไป ตอนนั้นคงไม่มีพระอาจารย์และคณะมาให้ความเมตตา นั่งสมาธิเป็นแบบอย่างและเป็นการกำลังใจอยู่ เช่นวันนี้ขอบพระคุณท่านอาจารย์มากที่สุดเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ก็เป็นประสบการณ์ที่ดี อย่างหนึ่งก็คือ เป็นสิ่งที่ต้องเอาไว้ในความจำของเราว่าจิตของเราสามารถสงบ เวลากลับไปบ้านก็ต้องสังเกตดูว่า เช่น ลักษณะของบ้าน บุคคลที่อยู่ในบ้านจะมีการกิจของตัวเองจะมีเวลาเหมาะสมเวลาไหนเพื่อนั่งสมาธิ บางที่เราจำเป็นต้องเลือกเวลา คือ ถ้าหากบ้านเราสงบอยู่แล้ว เราก็ไม่มีปัญหา กลับไปบ้านเราก็พยายามจะทำให้ต่อเนื่อง คนส่วนมาก ไม่มีทางเลือก อยู่กับคนอื่น อยู่กับครอบครัวกับพี่กับน้อง บางที่เราก็ต้องเลือกเวลา เช่น เราพยายามตื่นแต่เช้าก่อนคนอื่นเขาตื่น จะได้นั่งสมาธิ หรือ เราเป็นคนไม่ชอบตื่นเช้าเราก็อยู่ตึกสักหน่อย คนอื่นเขาหลับแล้ว เราก็นั่งสมาธิ

อีกอย่างเราพยายามฟังธรรมะ ฟังธรรมะบ่อยๆ ก็เป็นสิ่งที่เป็นกำลังใจ ยิ่งสมัยนี้ง่ายมาก ก็มี CD, DVD, MP3 มีช่องโทรทัศน์ เข้าอินเทอร์เน็ต ก็ได้ฟังธรรมะมีทางเลือก เราฟังธรรมะก็เป็นเวลาที่เรากำลังสงบได้ บางที่เราฟังธรรมะที่บ้านก็ยังมีคนอื่น เราก็ใส่หูฟังไว้ คนอื่นเขาจะว่ายังไง เราก็นั่งฟังธรรมะไป ก็เป็นโอกาสทำภาวนา

ที่เป็นส่วนสำคัญ คือ เรากลับไปบ้าน เราต้องพยายาม
ระดับประคองสติในการกระทำของเรา การพูดที่ดี การเกี่ยวข้องกับ
คนอื่นที่ดี เราก็พยายามจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้กระทบ
กระเทือนมาก ทำให้จิตใจวุ่นวาย เราก็พยายามมีสติในการกระทำ
ประจำวัน เราจะทำอะไรก็พยายามให้เป็นโอกาสที่ทำความดีได้ ที่
อาตมาพูดตอนเช้า เช่น จิตตานุปัสสนา ใช้จิตเป็นที่ตั้งแห่งสติ
ในสติปัฏฐาน คือ ขนาดรู้ว่าจิตมีความโลภ ก็ยังเป็นโอกาสตั้งสติ
ได้ รู้ว่าจิตมีความไม่พอใจ ก็ยังเป็นโอกาสที่ตั้งสติได้ คือ เรา
อาการของจิต

เช่นเดียวกัน เราตั้งสติไว้ที่ร่างกาย คือร่างกายไม่ว่าจะ
ต้องนั่งขัดสมาธิจึงจะตั้งสติ จะเดินจะหยิบของ จะสัมผัสอะไร
จะนั่งลง เราก็ให้มีสติระดับประคองในทุกอิริยาบถทุกการ
เคลื่อนไหว การเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เราก็ตั้งสติไว้ในร่างกาย
เราก็มีสติต่อเนื่องได้ สิ่งเหล่านั้นมันเป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคอง
การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผู้ถาม : วันไหนหนุ่ก็จะคิดถึงท่านอาจารย์เจ้าคะ จะได้จิต
ปรามิทัย

พระอาจารย์ : (หัวเราะ)

ผู้ถาม : พอเริ่มนั่งสมาธิ ศิษย์จะบอกตัวเองว่าผ่อนคลายเบา
สบายปล่อยวางและกำหนดความรู้สึกตัวสักพักก็ใช้คาถาบริกรรมว่า

ปล่อยวาง พร้อมกับ ถ้ารู้สึกตัวตรงไหนชัดก็กลับมาที่ตัว และไป
บริการ ตามที่ท่านอาจารย์สอน แต่บางทีรู้สึกเบื่อด้านคำ
บริการ ก็มาพิจารณาธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เพราะเคยดูแล
คุณแม่ตอนไม่สบาย และเสียชีวิตไปกับมือ เห็นภาพชัดเจนถึง
การสละคืนและเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เคยสวยงาม
กลับเป็นทรุดโทรม พิจารณาแบบนี้ไม่ทราบว่าจะใช้ได้หรือไม่ แต่จิต
ก็สงบแบบนิ่งๆ ได้ ไม่ลำบากแต่ไม่รู้สึกสงบลึกๆ แบบที่ท่าน
อาจารย์อธิบายจะอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ที่เรารวมกัน ๖ วัน ที่อาตมาสามารถสอนวิธี
การและอุบายในการปฏิบัติ เรื่องนิดเดียว อุบายในการปฏิบัติ
ธรรม วิธีการทั้งที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำสั่งสอน ทั้งที่ได้สืบทอด
กันมา สายปฏิบัติครูบาอาจารย์ต่างๆ มากมายก่ายกอง เราก็
สามารถเลือกและทดลอง ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องการพิจารณา เรื่อง
ธาตุ ๔ ก็เป็นอุบาย และวิธีการที่อาตมาชอบใช้ ยกเป็นประเด็น
พิจารณา สำหรับอาตมาเอง ก็ช่วยให้จิตใจสงบ นอกจากสงบก็
ทำให้แรงความเพียร และแรงให้เห็นตามความเป็นจริง มันทั้ง
สมถะและวิปัสสนาในตัวที่ถูกกับจริต

แต่ว่าแต่ละคนก็ต้องทดลองเอาเอง หาอุบายเพราะว่า
มันก็เป็นเรื่องธรรมดา เราทุกคนปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่ง ถึงเราารู้สึก
ว่าชอบซึ่งได้ผลดี ทำไปทุกวันบางครั้งมันก็ต้องเกิดความเบื่อ
มันธรรมชาติของจิต เราก็ต้องหาอะไรช่วยประคับประคอง ช่วย
ให้เกิดกำลังใจ หรืออย่างที่ท่านอาจารย์บอกสอนเข้า ทำให้จิตใจ
ปราโมทย์

เวลาหลวงพ่อกุฑรทาสแปลอานาปานสติ แทนที่ท่านจะแปลว่า ปราโมทย์ ยิ่งท่านกลับแปลว่าบันเทิงใจ มันก็ปฏิบัติโดยบันเทิงใจ คือเราก็คงต้องหาอุบายที่ทำให้เข้มข้นในการทำ

ผู้ถาม : จากพระสูตรอานาปานสติที่ท่านอาจารย์อธิบาย อยากเรียนถามว่า ความหมายของคำว่าจิตสังขารในหมวดเวทนา กับคำว่าจิต ในหมวดจิต เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรเจ้าคะ
พระอาจารย์ : จิตสังขาร คือ มันเป็นส่วนที่แต่งจิตหรือปรุงจิตขึ้นมา ซึ่งจะกลับมาที่โดยเฉพาะในหมวดนั้น เวลาเราพูดถึง

แม้แต่ในพระสูตร เวลาพระพุทธเจ้าจะอธิบายจิตสังขาร คืออะไรท่านก็จะกลับมาพูดเวทนากับสัญญา มันเป็นส่วนประกอบที่ทำให้จิตปรุงขึ้นมา

แต่เวลาเราพูดถึงจิต มันก็หมายถึงเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมทั้งหมดเราพูดในลักษณะขั้น ๕ ถ้าเราจะพูดกว้างกว่านั้น ทุกอารมณ์ทุกสิ่งที่เป็นขณะจิต มันอยู่ในครอบคลุมของคำศัพท์ว่าจิต คือ เป็นคำศัพท์ที่ใช้กว้างขวางและความหมายก็รวมๆ อยู่แต่จิตสังขารมักจะเฉพาะเรื่อง

ผู้ถาม : กราบเรียนถาม เรื่องการตั้งมั่นของจิต ลองปฏิบัติโดยรวมความตั้งใจ (ตั้งจิตไว้บริเวณหน้าผาก) พยายามไม่วอกแวก

แต่ผ่านไปสักพัก รู้สึกเหมือนเคลิ้มๆ และเหมือนสติไม่ค่อยทำงาน คือไม่ค่อยเห็นสภาวะ ปรกฏท่านอาจารย์เมตตาเพิ่มเติมอุบายเทคนิคในการปฏิบัติ เพื่อตั้งมั่นของจิตและให้สมดุลกับสติที่รู้สภาวะเบื่อ เพื่อสามารถเดินปัญญาได้ด้วยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือ ต้องมีความพอดี เพราะถ้าเราเกิดความตั้งใจจนเกินไป จิตไม่ยอมรวม ไม่ยอมตั้งมั่น มันจะต่อต้าน คือ เราบังคับจิตเกินไป จิตไม่ชอบ เหมือนกับเราเช่นคนเลี้ยงแมวคงเข้าใจ ถึงจะมีอาหารอยู่ตรงนี้ เราเรียกแมวไปกินอาหารมัน มันไม่ยอมหรรอก นี่ลักษณะแมว ลักษณะของจิตก็เช่นเดียวกัน ตั้งมั่นเถอะ มันก็ไม่ยอม เราต้องประคับประคองให้โอกาส แต่ว่าเราต้องนิมนต์ในการทำให้จิตให้อยู่กับที่ ประคับประคอง เรามีความอุตสาหะพยายามก็จริง แต่ต้องพอดี ส่วนนี้เป็นส่วนที่เราจำเป็นต้องรักษาการทดลอง เวลาเราตั้งใจเกินไปเราก็ไม่ประสบผล ก็เป็นบทเรียน เราก็ต้องผ่อนลงมา

แต่เวลามันผ่อนคลายจนเกินไป จิตมันก็เริ่มวอกแวก รวมหรือไม่รวม ไม่พอดีมันก็กลับไปกลับมา แล้วมันจะค่อยเข้าที่มันเองโดยเราอาศัยประสบการณ์ของเรา

ผู้ถาม : เกี่ยวกับเรื่องกระต่ายเห็นช้างเล่นน้ำ แล้วอยากทำบ้าง ไม่แน่ใจว่าเข้าใจถูกต้องหรือไม่ กราบเรียนถามว่าหมายถึงผู้ที่ยังปฏิบัติได้เล็กน้อยแบบกระต่าย แล้วอยากให้ได้ผลแห่งความสุขสงบมากแบบช้าง ย่อมทำไม่ได้ และอาจทำให้จมน้ำตายคือฝืนทำแล้วไม่สำเร็จ เร่งตั้งใจก็เลิกไปเลย ใช่หรือไม่คะ

ส่วนอีกข้อที่ว่าอยู่ที่ผิวและเข้าไม่ถึงนั้น หมายถึงอย่างไร จะมีทางปฏิบัติสำหรับกระต่ายน้อยให้เหมาะสมแก่ตนเองและพัฒนาไปเป็นช้างได้บ้างไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็เข้าใจถูกต้องแล้ว ที่เรว่ามันผิวมันอยู่อย่างผิว เฝิน มันไม่เข้าถึงแก่นของธรรมะที่ว่าจม ยิ่งผู้ปฏิบัติเหมือนกับ หลงตัว หรือหายออกไปจากการปฏิบัติไม่สามารถจะประคับ ประคองการปฏิบัติได้ พระพุทธเจ้ากำลังจะเน้นอยู่ที่การทำความ สงบให้เกิดขึ้น

คำศัพท์ที่ใช้เวลาอธิบายว่าสภาพของจิต จะมีความรู้สึก เหมือนกับอุดมสมบูรณ์ มันจะอึดเิบ มันจะใหญ่ ความรู้สึกมัน จะหนักแน่น ความสงบนั้น เราก็ต้องพยายามฝึกให้มีความสงบ ความแจ่มใส ความหนักแน่นของจิต มันจะได้สามารถเห็นได้ ชัดเจนและมีน้ำหนักเพียงพอที่จะได้มีความต้านทานต่อกระแส ของโลก

ผู้ถาม : เราสามารถฝึกการตั้งมั่นของจิตในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร ในขณะที่สิ่งแวดล้อมไม่เหมือนในห้องกรรมฐานเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันไม่เหมือน เราไม่ได้ตั้งความหวังว่าจะได้ แต่ว่า เราสามารถดำเนินสติได้ อยู่ในขอบเขตของศีล อยู่ในขอบเขต ของความสำรวม เห็นคุณค่าของความสำรวม เห็นคุณค่าของวิธี การในการทำจิตให้อยู่ในกุศลธรรมที่เราฝึกในห้องกรรมฐาน คือ มันเป็นกำลังใจและเป็นการยืนยันในตัวเองว่ากุศลธรรมมี ประโยชน์ ความสงบก็มีจริง การฝึกหัดอย่างนี้ก็มีประโยชน์

อย่างยิ่ง ก็ทำให้กำลังใจที่จะนำเข้าสู่ชีวิตประจำวันตามสมควรแก่ฐานะของเรา ซึ่งเราก็ต้องหาอุบาย หาวิธีที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ยังรักษาความสำรวม และรักษาความต่อเนื่องของธรรมะ แต่ว่าไม่กระทบกระเทือนกับวิถีชีวิตของเรา

เพราะบางครั้งเราพยายามปฏิบัติเหมือนในห้องกรรมฐาน อยู่กับโลก อยู่ในสังคม อยู่ในครอบครัว ก็ยังสร้างปัญหาใหญ่

อาตมาจำได้มีคนหนึ่งเป็นชาวอังกฤษเป็นตำรวจเขาไปที่วัดที่อังกฤษ เขามีปัญหา เขาขอให้ช่วยแก้ปัญหามา เพราะเขาได้เข้ากรรมฐานที่วัดและที่อื่น และเขาก็เอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตครอบครัวลำบาก ภรรยาที่รังเกียจลูกก็อายว่าฝ่ายพ่อฝ่ายสามีเป็นผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

เลยถามว่า เอ้ ปฏิบัติยังงี้จึงเป็นอย่างนี้ เขาก็ว่า เวลา กลับจากที่วัดก็พยายามรักษาการปฏิบัติไว้ เช่น เวลาเราอยู่บ้าน ตื่นเช้าก็พยายามกำหนดทุกอย่างที่เรา กำลังเก็บ กำลังทำ เวลาที่เราจะรับประทานอาหารตอนเช้า ก่อนที่จะไปทำงานเราก็มียกกำหนด ยกมขึ้นมาเทใส่กาแฟ ก็ยกกำหนดทุกวาระจิต ภรรยาที่รังเกียจลูกก็รำคาญจะตาย ก็คิดว่า คนอื่นเขาอยากจะไปโรงเรียน คนนี้กำหนดไม่เสร็จสักที

การนำการปฏิบัติเข้าสู่ชีวิตประจำวัน คือ มันต้องสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ บุคคลที่เราอยู่ด้วย

ผู้ถาม : กราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เมื่อเราทำสมถะภาวนา หรือ ทำวิปัสสนาภาวนา (ตามคุณหมายใจอย่างมีสติ) สมภาที่ เกิดจากทั้งสองวิธีนี้ เป็นสมภาที่แตกต่างกันหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันมีความแตกต่างระหว่างคู่สอง แต่ถ้าเรากลับไปดูพระสูตรที่พระพุทธเจ้าท่านสอน ก็ไม่มีความแตกต่าง อย่าง อานาปานสติก็ดี อสุภกรรมฐานก็ดี เรื่องการพิจารณาธาตุขันธ์ก็ดี มันเป็นการภาวนา เป็นการฝึกหัดที่สอดคล้องกับการทำจิตให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและความสงบไม่มีความแตกต่างกัน แต่ว่าหนังสือรุ่นหลังก็ได้แบ่งแยกออกไป ถ้าเรากลับไปพิจารณาเวลาเราทำจิตใจสงบ มันก็ย่อมเห็นตามความเป็นจริง สมถะจึงเป็นเหตุให้มีวิปัสสนา เวลาเราพยายามรู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็ไปพิจารณาตามเหตุการณ์และตามหลักกรรม มันก็ช่วยให้จิตใจสงบ เพราะว่าได้ยับยั้งกระแสของจิตที่ได้หลังไหลออกไปสู่โลก ก็อิงอาศัยกัน ที่จริงมันก็แยกออกยาก มันก็เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าไม่ได้แบ่งออกไป ทุกวิธีก็ขึ้นอยู่กับนิสัยของแต่ละคนมากกว่าวิธีการ เช่น

พระอรุณรุทรำท่านจะมีความสามารถในการทำจิตใจสงบและทำให้ละเอียด ท่านก็สนใจบรรลุมวิปัสสนาที่หลัง อย่างพระสารีบุตร ท่านสนใจในการวิเคราะห์ ในการพิจารณาแล้วจึงจะได้ความสงบที่หลัง มันคงจะขึ้นกับนิสัยมากกว่าวิธีการ เพราะวิธีการก็ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไม่เห็นสอนว่าวิธีนี้เฉพาะสมถะ วิธีโน้นเฉพาะวิปัสสนา ท่านก็จะรวมๆ อยู่ คงขึ้นอยู่กับนิสัยของแต่ละคนมากกว่า

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

พระอาจารย์ : ได้แน่นอน อันนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าสอนมากที่สุด เวลาพูดถึงการสำเร็จฌาน ทำสมาธิให้บริบูรณ์จริงๆ วิธีทำได้สะดวกที่สุด สบายที่สุด คือ จะเป็นพื้นฐานในการทำฌานที่ ๑, ๒, ๓, ๔

ผู้ถาม : การปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยการปล่อยวางอารมณ์โกรธ เคียดแค้น อาฆาต พยาบาท การปล่อยวางอารมณ์เหล่านี้ เป็นไปได้ยากลำบากมากได้พยายามกำหนดลมหายใจเข้า ปล่อยลมหายใจออก วาง ตลอดเวลา แผ่เมตตาแล้วก็แล้ว ทำได้ยากมาก มีวิธีการใดบ้างเจ้าคะ กรุณาแนะนำด้วย

พระอาจารย์ : อันนี้ง่าย ก็ปล่อยให้โกรธ ปล่อยให้จิตใจทับถม โดยอารมณ์ไม่พอใจ ความโกรธ ความเคือง อย่างนี้แหละ มันจะเบื่อซะที มันไม่อยู่ที่อุบาย อุบายเป็นเพียงสิ่งที่ทำให้เราเห็นอารมณ์ชัดขึ้น คือเราเป็นผู้ยึดไว้ต่ออารมณ์อันนี้ต้องเป็นผู้รับผิดชอบ ว่าเรากำลังพอใจในอารมณ์ของความโกรธ เรากำลังยินดีในอารมณ์ของความเคือง เรามัวเมาในอารมณ์พยาบาท เราต้องรับผิดชอบว่าเราเป็นผู้ทำ เราเป็นผู้ไม่ยอมปล่อย เราจะไปโทษอุบายมันก็ได้

ถ้าเราโทษอุบาย เราก็ไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง ยังไงก็เหลือวิธีอยู่วิธีเดียว ปล่อยให้มันหนักอกหนักใจจนยอมทิ้งเสียทีนะ

ผู้ถาม : ในการอุทิศบุญ คำอุทิศให้กับสุริโยจันทิมาราชและยมราช เหล่านี้คือใครเจ้าคะ อยู่ในภพภูมิใดในวัฏสงสาร ขอท่านพระอาจารย์ให้ความกระจ่างด้วยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : สุริโย จันทิมา คือ ในสมัยพุทธกาล ตามที่เขาถือคือ พระอาทิตย์กับพระจันทร์ ก็กลายเป็นเทวดา เทวดาที่ครอบครองพระอาทิตย์กับพระจันทร์ คือ สุริโย จันทิมาราช คือเป็นผู้ที่ครอบครอง เพราะเขาถือว่าเป็นพระเจ้าส่วนหนึ่ง อย่างที่อินเดีย ถ้าใครเคยไปอินเดียก็จะรู้ว่าพระเจ้าและเทวดาเยอะแยะรอบบ้านรอบเมือง เขาจะถืออย่างนั้น ยมราชก็คงจะเป็นผู้ที่มีส่วนผูกพันกับโลกมนุษย์ คงจะมีหน้าที่ เราก็อุทิศบุญกุศล

ผู้ถาม : เมื่อมีความทุกข์ หากมีกิจกรรมต่างๆ ทำ เราก็จะลืมความทุกข์นี้ไปได้ แต่พอนั่งวิปัสสนาอยู่กับตัวเอง รู้สึกว่าความทุกข์มันวนเวียนนึกได้ตลอด เราจะดับทุกข์ได้อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : นั่นนะปัญหาของมนุษย์เรา คือเวลาเรามีความทุกข์อยู่ เราก็ปลัดวันประกันพรุ่ง แล้วก็ทำนั่นทำนั่น เราไม่แก้ไขความทุกข์ พอมานั่ง มันกลับมาหาเราอีกแล้ว เราจำเป็นต้องสังเกตให้ชัดเจน เพื่อเข้าใจสาเหตุ

อย่างที่ว่า เราต้องเข้าใจในเหตุของทุกข์ว่าความทุกข์เหล่านั้น มันเกิดขึ้นจากความอยากในลักษณะไหน ความไม่อยากในลักษณะไหน ความหลงในลักษณะไหน ความผูกพันในสิ่งที่ไม่ดียังไง เราจะใช้เวลาในการภาวนาเพื่อให้เห็นชัดเจน เวลาอยู่ในชีวิตประจำวัน ใช้เวลานั้นเพื่อฆ่าเวลาหรือทำให้ลืมทุกข์ เราก็มาพิจารณาพร้อมเพื่อจะไม่สะสมความทุกข์ไว้ เวลาเราไม่สะสมความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เวลาเรามานั่ง เราก็สบาย มันปลอดโปร่ง

ผู้ถาม : มีผู้ปฏิบัติเคยเล่าประสบการณ์ว่าสามารถเห็นและพูดคุยกับเทวดาได้ จริงไหม พระอาจารย์เคยคุยกับเทวดามั้ยเจ้าคะ
พระอาจารย์ : ไม่เคย สงสัยเทวดาไม่ชอบอาตมา แต่เราไม่ปฏิเสธ เพราะว่าตามประสบการณ์ เราก็เคยพบโยมบางคน พระบางองค์ที่ท่านเล่าให้ฟังว่า เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเราก็ไม่ได้คิดว่าเขาหลงหรือพูดในเชิงโอ้อวดหรือหลอกลวง เราก็ไม่ได้ปฏิเสธ แต่ว่าสำหรับอาตมาเอง ก็ไม่มีประสบการณ์โดยตรง บางสิ่งบางอย่างเราก็ไม่สามารถยืนยันได้ด้วยตัวเอง แต่เราก็ต้องประมาณไว้ บางอย่างที่คุณครูบาอาจารย์ท่านสอน แม้แต่สิ่งที่พระพุทธเจ้าเองสอน คือ เราเองก็อาจจะยังไม่เห็น ยังไม่สัมผัส แต่เราต้องอาศัยเชื่อไว้ก่อน เราไม่จำเป็นต้องปฏิเสธทุกอย่างที่เรายังไม่สัมผัส

ผู้ถาม : เเต่มีคำสอนที่ขัดแย้งหรือใกล้เคียงกับพุทธ ถ้าถือพุทธแล้วไปปฏิบัติ ตามลัทธิเต๋า จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้ามั้เจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็แล้วแต่ ถ้าปฏิบัติตามในลักษณะอุบายและวิธีการ คือ มีหลายอย่างทีใกล้เคียง ก็จะเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติของเราได้ แต่ถ้าปฏิบัติในลักษณะเชิงพิธีหรือเป้าหมาย ก็เริ่มมีปัญหา เพราะว่าสร้างความสับสนให้เรา เราก็ต้องดูวิธีภาวนาหรือวิธีที่ประคองจิต หรือแม้แต่คำสอนบางอย่างก็เป็นสิ่งที่สอดคล้องกันได้ แต่ว่าเป้าหมาย เรากำลังคิดอยู่ สมัยที่เราอยู่เมืองไทย เ้ามีคำพูดสั้นๆ จำไม่ได้ว่าขงจื้อมีลักษณะอย่างนี้ เค้าไม่ตาย เป้าหมายคือไม่ตาย เป้าหมายของพุทธไม่เกิด มันก็มีผิดกันหน่อยหนึ่ง ถ้าเราไปรับเป้าหมาย ความตั้งใจของเรามีปัญหา เพราะทำให้เรามิจฉาทิฐิ หรือปฏิบัติสายที่ทริยังไม่มบูรณ์

ผู้ถาม : ถ้าเป็นมหายานที่ใช้เน้นเรื่องของความสุขมากกว่าความทุกข์ละเจ้าคะ ทำให้เราปฏิบัติได้ซำมั้เจ้าคะ

พระอาจารย์ : บางทีเค้าก็ไม่ได้เน้นที่ความสุข บางทีเขาก็ทรมานเหมือนกัน หรือมีการฝึกต่างๆ แต่ในที่สุดก็เพื่อไม่ให้ตายพยายามประคับประคอง อัตรภาพนี้ให้ได้ยาวนานที่สุด

ผู้ถาม : ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า มีความประทับใจในหลวงพ่อชา เพราะอะไรจึงมามอบตัวเป็นศิษย์ และมีคำสอนของหลวงพ่อชาที่ประทับใจมากที่สุดคืออะไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไม่รู้ คือ มันมีความพอใจมีศรัทธามั่นใจ ว่าองค์นี้เป็นพระแท้ ทำให้เราเกิดความมั่นใจ แต่ว่าไม่ใช่ทำให้เกิดความมั่นใจทันที อย่างหนึ่งที่ประทับใจ คือ ท่านกล้าที่จะไม่เอาใจลูกศิษย์ ก็เป็นเรื่องที่น่าประทับใจ

อาตมาเกิดความสนใจ เพราะว่าได้บวชที่กรุงเทพฯ ที่วัดเพลงวิปัสสนา ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติกรรมฐาน และเราก็กำลังฝึกหัดสนใจในการนั่งสมาธิ พัฒนาจิต แต่เราไม่สนใจการบวชหรือการเป็นพระ ตอนแรกเราพยายามนั่งสมาธิเดินจงกรมศึกษาให้ได้

พระได้บอกว่าทำไมไม่บวช เราก็ว่าบวชไม่ได้หรอก เรายังอยากจะทำอะไรไปนั่น จะบวชตลอดชีวิตไม่ไหว เพราะว่าเราเข้าใจว่าถ้าบวชก็ต้องบวชตลอดชีวิต พระท่านพูดไม่จำเป็นต้องบวชตลอดชีวิต ในเมืองไทยเรามีประเพณีที่สามารถบวชชั่วคราวได้ บวช ๓ เดือน ๔ เดือน เราก็คิด เออ ๓ เดือน ๔ เดือนคงไม่ตาย คงจะพอไหว เลยมีความตั้งใจแค่นี้ บวชสัก ๓ เดือน ๔ เดือน เหมือนกับได้ทดลองและเป็นประสบการณ์ในชีวิต แล้วก็จะได้ไปเกี่ยวข้องต่อ ก็คิดแค่นี้

ตอนเราอยู่ที่วัดเพลง ก็เริ่มได้ยินกิตติศัพท์ของหลวงพ่ocha และวัดป่า ก็ทำให้สนใจ ในแง่ของการมีวัดในป่าในชนบทที่มีการมุ่งมั่นในวิถีชีวิตที่เคร่งครัดที่เรียบง่าย รู้สึกว่าน่าสนใจ และเวลาคนพูดถึงหลวงพ่ochaก็จะพูดด้วยว่าท่านเป็นพระดี เราก็ปรึกษากับท่านอาจารย์เจ้าอาวาสที่วัดเพลง ท่านก็ได้ยินหลวงพ่ochaเป็นพระดี ท่านก็สนับสนุนให้ไปกราบ

กับวชยังไม่นาน บวชได้เดือนหนึ่ง ๖ อาทิตย์อะไรอย่าง
นั้นะ ก็ขึ้นไปอุปลา เข้าไปในวัดหนองป่าพง ก็อยู่ตามชนบทจริงๆ
สมัยก่อนอุปลาก็คือเป็นชนบท เข้าไปในวัดหนองป่าพงก็เป็นป่า
ร่มรื่น เงียบสงบ เราก็รู้สึกชอบซึ่ง ก็เข้าไปหาหลวงพ่ocha และได้
กราบท่าน ก็กราบลง ๓ ครั้ง เยกหน้าขึ้นมาท่านก็ดูเรา แล้วท่าน
ก็พูดตรงๆ

“ถ้าท่านจะอยู่ที่นี้ ต้องอยู่อย่างน้อย ๕ ปี”

ใจหายเลย โอ้โห ไม่ไหวละ มันก็แทงหัวใจ ท่านก็กล้า
ที่จะไม่เอาใจลูกศิษย์ แต่ท่านก็เมตตา เราก็รู้สึกอย่างนั้น เรายัง
สังเกต คือ ท่านเป็นพระที่ฝึกหัดลูกศิษย์ได้ดี ท่านมีวิธีการใน
การฝึกคนอย่างเป็นระเบียบในวัด พระเณรก็เรียบร้อย แม้ชีก็
เรียบร้อย คุณมีข้อวัตรปฏิบัติที่ชัดเจนและเอาใจใส่กัน เป็นสิ่งที่
น่าประทับใจ

อีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้อาตมาสนใจ คือ หลวงพ่ochaถึง
เป็นวัดป่า แต่ว่าเป็นวัดที่มีความผูกพันกับสังคมภายนอกด้วย คือ
ไม่ใช่ว่ามีแต่นักบวชอยู่ในวัดและไม่ให้ใครเข้ามา วัดหนองป่าพง
ก็จะมีญาติโยมเข้าไปประจำ วันพระก็จะเข้ามามากทีเดียว และก็
จะได้นั่งสมาธิ เติบงกรรม ฝึกหัดฟังธรรมะกันก็เป็นสิ่งที่ทำให้
สังคมรอบวัดดีขึ้นด้วย นี่เป็นสิ่งที่ทำให้อาตมาสนใจด้วย ไม่ใช่
เรื่องการปฏิบัติ เรื่องส่วนตัวอย่างเดียว มันเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์
กับสังคมอย่างมาก

คำสอนของหลวงพ่ochaที่ประทับใจมากที่สุด ก็พูดยาก
เพราะแล้วแต่อารมณ์ในเวลาเราคิด คำสอนแรกที่ได้เจอของ

หลวงพ่ocha เป็นคำสอนที่ยังมีความประทับใจมาก เพราะว่ามีคน
เขาไปถามหลวงพ่ocha ก็พูดในเชิงคือคนชอบคิดชอบวิเคราะห์ นัก
ปราชญ์นิดๆ ว่า ขอให้หลวงพ่ochaอธิบายแก่นแท้ของพระพุทธ-
ศาสนา วิธีปฏิบัติ

หลวงพ่ochaฟังแล้วก็ยิ้ม ท่านก็ยกอะไรที่ทำด้วยไม้วาง
อยู่ข้างๆ ท่าน ก็สมมุติว่าเป็นไม้ชิ้นหนึ่ง ท่านก็ยกขึ้นมาถาม

“ไม้นี้เป็นไม้ใหญ่หรือไม้เล็ก”

คนฟังนักปราชญ์นั้นเงง เอ้ ไม่รู้จะตอบยังง

“แก่นของพระพุทธศาสนา คือ มันขึ้นอยู่กับความอยาก
ความปรารถนาของเรา ถ้าหากว่าเราอยากจะทำบ้าน เราก็คงว่า
ไม้นี้เป็นไม้เล็ก และถ้าหากว่าเราอยากจะทำม้าน เราก็คงว่าไม้นี้
เป็นไม้ใหญ่”

คือทุกอย่างที่เราคิดว่าใหญ่ว่าเล็ก ชอบหรือไม่ชอบ ดี
หรือไม่ดี มันขึ้นอยู่กับความอยากของเราเท่านั้น เราเป็นผู้สมมุติขึ้น
มา โดยความอยากของตัวเอง แล้วก็รู้สึกตัว เมื่อไม่รู้สึกตัว
เราก็เป็นทาสของความอยากอยู่ตลอดเวลา

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอยู่ที่การเข้าใจความอยากนี้
เพื่อไม่เป็นทาสของมัน เมื่อไม่เป็นทาสของความอยาก เราก็มี
ความอิสระ จะเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาได้

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



๑๗

เราได้สวดบทพิจารณาธาตุ สำคัญมาก มีคนถามคำถาม คำตอบบายนี้นี้ ที่จริงเราก็มีหลายมุมที่จะพิจารณาได้ แต่ที่เราได้ สวดไปก็น้อมระลึกถึงสิ่งที่เราอาศัยอยู่ นี่สำหรับนักบวชคือเรื่อง จีวร เรื่องอาหารบิณฑบาต เรื่องเสนาสนะ เรื่องยารักษาโรค แต่ สำหรับโยมที่จริงก็เช่นเดียวกัน พวกเสื้อผ้าที่เราใส่ อาหาร ที่อยู่ อาศัยกับสิ่งของที่อยู่ในบ้านของเรา และยารักษาโรค สามารถ พิจารณาได้ ก็เป็นตามที่เราสวด

ถ้าเป็นธาตุ ก็เป็นธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น และกำลัง เป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัยคือไม่มีอะไรที่อยู่นอกกระบวนการของเหตุ ปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นวัตถุภายนอกก็ดี จะเป็นเรื่องจิตใจก็ดี เรื่องนามธรรมทุกอย่างล้วนเป็นไปตามกระบวนการของเหตุ และปัจจัย จึงจะได้มีผลปรากฏ และปรากฏในลักษณะ ที่หลากหลายต่างกัน

แม้แต่ของที่เรารู้จักดี ผู้ที่รู้จักดี ล้วนแต่เป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่ได้เป็นชีวิตที่ยั่งยืน มันคงถาวรอะไร มันจะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย ไม่มีว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน คือตามสัญญาตณีกิจี้ ตามความลำเอียงของตัวเองก็ดี เราอยากให้มีความรู้สึกต่อตัวตน แต่ตามหลักของธรรมชาติมันเป็นไปได้ไม่ได้ สักแต่ว่าธาตุ เป็นธาตุ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย

สิ่งที่เราใช้ มันไม่มีความน่าเกลียดอะไร มันสักแต่ว่าธาตุ ไม่มีความน่ารัก แต่เป็นไปตามที่เราได้สมมติไว้ ยิ่งโดยเฉพาะเรื่องวัตถุภายนอก พอมันได้ถูกตัวเรา มันก็เริ่มน่าเกลียด เช่น เสื้อผ้าของเรา เราปฏิบัติ ๖ วัน เปลี่ยนเสื้อผ้าที่ชุด ถ้ามีใครไม่เปลี่ยนเลยก็จะรู้ว่าคือใคร เพราะว่ามันจะเด่นชะก่อนละ ก็เป็นตามกระบวนการของธรรมชาติ ร่างกายมันก็มีส่วนที่น่าเกลียด และเราพยายามไม่ให้มันน่าเกลียด ถึงตอนเย็นเราก็อาบน้ำถูตัว เอาสบู่มาทาถู พอหายกลิ่นสบู่ ธรรมชาติมันก็โผล่มาอีก มันเป็นส่วนที่เราไม่ค่อยได้คิดเท่าไร เราพยายามไม่คิด แต่ว่าเป็นผู้ปฏิบัติ เป็นผู้หาทางออกจากธรรมชาติเหล่านี้ เราต้องยอมพิจารณา

เป็นสิ่งที่น่าคิดน่าพิจารณา การที่เราอาศัยธาตุตามธรรมชาติ นี่เป็นลักษณะของการพิจารณาเรื่องธาตุ โดยหลักส่วนใหญ่ เราพิจารณาในลักษณะธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่เราว่าธาตุในพระพุทธศาสนา ธาตุดินจะมีลักษณะที่มีน้ำหนัก เป็นก้อนเป็นชิ้นเป็นอัน มีลักษณะอย่างนั้น เรื่องน้ำเป็นสิ่งที่หลังไหลและซึมซาบ มีลักษณะตามธรรมชาติอย่างนั้น

จะมีการเปียก การหลังไหล ซึมซาบประสานวัตถุต่างๆ มีหน้าที่
อย่างนั้น หน้าที่ของธาตุลมก็จะพัดไป จะหมุนไว้ ค้ำไว้ เป็น
ลักษณะของธาตุลม ธาตุไฟก็จะอุ่นจะเย็น ทำหน้าที่เช่นย่อย
อาหารก็ดี ธาตุร้อนมันจะทำให้ร่างกายของเรา ค่อยเจริญเติบโต
และแก่ไป

ตามความคิดของอินเดีย สมัย ๒,๕๐๐ กว่าปี ธาตุดิน
ไม่ใช่เพียงแค่เป็นดินที่ขึ้นมา ส่วนธาตุของเราจะมีลักษณะเป็น
ของแข็งเปลือกที่ แต่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ออกจากลักษณะของ
ธรรมชาติเหล่านี้ และทุกอย่างก็มีส่วนผสมของธาตุ ๔ ทั้งหมด
ถึงจะคิดว่าแห้งมันก็มีธาตุน้ำอยู่ ถึงคิดว่าเย็นก็มีธาตุไฟอยู่
ถึงจะมากน้อยก็จะแสดงลักษณะต่างๆ มันเป็นตามธรรมชาติ
เราเป็นส่วนผสมของธาตุ ๔ นอกตัวเราก็คือธาตุ ๔ เราจะนั่งอยู่
ในธรรมชาติ เช่น อยู่ในป่าอยู่ในสวน มันก็เป็นธาตุ ๔ จะอยู่ใน
บ้านในช่องอย่างนี้ มันก็เป็นธาตุ ๔ มันก็เป็นลักษณะของ
ธรรมชาติรอบตัวเรา ก็จะเป็นส่วนผสมของธาตุ ๔ ซึ่งเราก็จะ
ค่อยสังเกต

เวลาเราเคลื่อนไหวไปมาเราก็สามารถสัมผัสธาตุ ๔
แทนที่จะคิดในลักษณะว่านี่คือตัวตนของเรา สิ่งที่เราได้สะสมเป็น
ความจำว่า เรามีลักษณะอย่างนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ว่าที่เป็นหลัก
มันก็เป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ ก็ได้ค่อยเปลี่ยนแปลง และธาตุ ๔
นี้ก็เคลื่อนไหวไปมา สัมผัสอยู่กับธาตุ ๔ นี้ตลอด แต่มันก็สัก
แต่ว่าธาตุ ๔ แม้แต่การหล่อเลี้ยงร่างกายก็อาศัยธาตุ ๔

อย่างวันนี้เราก็ได้เอาอาหารเข้ามาสู่ร่างกาย เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายเป็นธาตุ ๔ ที่เรานำเข้าไปในร่างกาย ธาตุ ๔ แปรปรวนและซึมซาบไปตามร่างกายและทำให้ธาตุ ๔ นั้นได้ดำรงไว้อย่างมั่นคงและธาตุ ๔ นั้นที่เข้าไป มันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงและค่อยถ่ายออกไป มันก็จะมีธาตุ ๔ เข้า ธาตุ ๔ ออก มันก็ธรรมดา วนเวียนอยู่ เป็นเรื่องที่น่าคิด ที่เราพิจารณาอย่างนี้เพื่อช่วยให้เราถอดถอนความรู้สึกต่อตัวตนและความมั่นคงของตัวตน

อย่างเราเห็นธาตุ ๔ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราก็เปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะของธาตุ ๔ นั้น เช่น เวลาหนาวเราขาดธาตุไฟ เราก็จะรู้สึกอย่างหนึ่ง เวลาร้อนเราก็จะรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เราจะแต่งเรื่องขึ้นมาว่าชอบอย่างนี้ ไม่ชอบอย่างนั้น แต่ว่ามันก็สักแต่ว่าธาตุ ๔ แทนที่จะคิดแต่ตัวตน ความพอใจและไม่พอใจของตัวตนนั้น เราเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เป็นการพิจารณาในลักษณะธาตุ ๔ หรืออย่างการพิจารณาอาตมาเองที่ชอบใช้ คือธาตุ ๔ ที่เข้ามาในร่างกาย เช่นอาหารและสิ่งที่เรารับประทานเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย

ตามหลักของแพทย์ ในร่างกายของมนุษย์จะใช้เวลาประมาณ ๗ ปี เซลล์ทั้งหมดในร่างกายจะเปลี่ยนทั้งหมด คือเซลล์บางเซลล์ ก็จะเปลี่ยนเร็ว เช่น เซลล์ที่อยู่ในปากหรือที่อยู่ในกระเพาะอาหาร อันนั้นจะเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว แต่เซลล์บางอย่างก็ช้า อย่างในกระดูกหรือในสมองก็จะเปลี่ยน

แต่ว่าในเวลา ๗ ปี เซลล์ทั้งหมดในร่างกายจะถูกเปลี่ยน
อย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง จะเปลี่ยนทั้งหมด อาตมาเองในฐานะที่
เป็นนักบวช คือ เราต้องอาศัยสิ่งที่ญาติโยมได้นำมาถวาย และ
เป็นการให้ โดยในรอบ ๗ ปี ทุกอย่างที่อยู่ในร่างกาย มันก็จะ
เปลี่ยน อาตมาก็เปลี่ยนมา ๕ รอบแล้ว บวชมา ๓๗ ปีแล้ว ล้วน
แต่เป็นของให้เป็นของขวัญ หรือของที่รับบริจาคร่างกายนี้เป็น
ของบริจาคจากผู้อื่น เราได้อาศัยการให้ ความเอื้อเฟื้อของ
ญาติโยม

คือธาตุ นึกลักษณะนั้น เราจะยึดไว้เป็นตัวเราเป็นตัวตน
ของเรา มันก็เป็นสิ่งที่ช่วยถอดถอน เป็นวิธีที่น่าพิจารณา ใน
ลักษณะของการพิจารณาธาตุ ๔ จะมีหลายแง่มุม ลองคิดเอา

อาตมาจำได้ ครั้งหนึ่งพรรษานั้น อาตมาอยู่ในป่าองค์
เดียว ตอนนั้นใช้ธาตุ ๔ เป็นกรณีฐานในการพิจารณา ก็ได้ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก ก็อยู่ใกล้ตำราได้ยินเสียงน้ำไหล ได้ยิน
เสียงลมพัดต้นไม้ในป่าก็จะได้พิจารณาเรื่องของธาตุ ๔ ธรรมชาติ
ภายนอกก็เป็นธาตุ ๔ ส่วนอรรถภาพที่เราคิดว่าเป็นตัวเราก็เป็น
ธาตุ ๔ ธาตุ ๔ ก็จะค่อยเปลี่ยน ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ส่วนแบ่งภายในภายนอกไม่รู้อยู่ตรงไหน มันก็เป็นการสมมุติเอา
เพราะเป็นส่วนที่วุ่นวายแต่เป็นธาตุ ๔ สิ่งที่อยู่รอบก็เป็นธาตุ ๔
สิ่งที่ภายในก็เป็นธาตุ ๔ และการสำคัญมันหมายความว่าเราเป็นตัวเรา
ตัวตนของเรา เราอยากให้ตัวเองเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้ตัวเอง
เป็นอย่างโน้น มันวุ่นวายเปล่าๆ เพราะว่ามีแต่ธาตุ ๔ คิดอย่างนี้
แหละเอือกเย็นจริงๆ มันปลดปล่อย เพราะมันช่วยถอดถอน
ออกจากความรู้สึกต่อตัวตน

เวลาเราใช้เป็นกรรมฐาน คือ มีพระสูตรที่พระสารีบุตรสอน แต่ว่าสอนราหุลหรือเปล่าจำไม่ได้ ท่านสอนให้พิจารณาในธาตุ ๔ อสุภกรรมฐานที่ว่าเกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ไล่ไปถึงเรื่องอวัยวะภายในกระดูกเส้นเอ็นต่างๆ ก็ให้พิจารณาเป็นธาตุดิน เป็นสิ่งที่แข็งกับเนื้อที่เป็นธาตุดิน สิ่งที่เป็นน้ำในร่างกาย เป็นน้ำตา น้ำลาย น้ำเลือด ก็เป็นธาตุน้ำ เรานั่งอยู่นี้เป็นธาตุดิน ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เป็นธาตุลม ธาตุไฟ ก็คือความรู้สึกอ่อนความรู้สึกเย็น ก็เป็นธาตุไฟ นี่แหละ เขาก็พิจารณาในธาตุ ๔ ที่เรสัมผัสอยู่ ได้เห็นอยู่ คิดๆ ไปเป็นร่างกายของเรา เป็นร่างกายที่เราอาศัยอยู่ที่เรามีความยินดีพอใจ แต่ล้วนเป็นธาตุ ๔ ทั้งนั้นและเป็นการไล่จากปลายเท้าขึ้นไปศีรษะ จากบนศีรษะลงไปถึงปลายเท้า ว่าอาการ ๓๒ มันก็พิจารณาอีกชั้นหนึ่งว่านอกจากเป็นอาการ ๓๒ ก็กลายเป็นธาตุ ๔ ไปอีก เป็นวิธีที่ทำให้เราพิจารณาเห็นลักษณะของธรรมชาติ

เวลาเรานั่งสมาธิ เราก็คู ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าเราคิดอยากจะพิจารณาในธาตุ ๔ เราก็คิดในลักษณะของธาตุ ๔ เช่น ธาตุดินก็จะมีความรู้สึกเช่นแข็งกับอ่อน คือความแข็งก็เป็นลักษณะของธาตุดิน ซึ่งเวลาเรานั่งอยู่ เราเพียงแต่เอาพื้นมาแตะกัน ลักษณะแข็ง เราก็กำลังสัมผัสธาตุดิน หรือลักษณะอ่อน เช่น เราเอากลืนมาแตะในปากมันจะอ่อนๆ

ในร่างกายเราจะมีลักษณะทั้งแข็งทั้งอ่อน ก็เป็นสิ่งที่เรสัมผัส เราก็คิดไปติดต่อ ในร่างกายตรงอื่นมีที่อ่อนที่แข็งตรงไหน บางอย่างก็อาศัยสัมผัส บางอย่างก็อาศัยจดจำการคาดคะเน ก็คิดไปเช่นที่เราสามารถนั่งอยู่ได้ เพราะว่ากระดูกแข็ง ถ้ากระดูกไม่

แข็งหรือไม่มีเลยก็ดูถูกคุณค่าของกระดูก เพราะถ้าไม่มีกระดูก เราก็ไม่ได้นั่ง มันไหลลงมาเป็นก้อน แต่ได้อาศัยกระดูกนี้แหละ เป็นรูปเป็นร่างได้ อาศัยความแข็ง อาศัยความอ่อนในร่างกายเราก็ค่อยไล่ไปพิจารณาไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งที่พอจะสัมผัสโดยตรงก็ดี ทั้งที่ประมาณเอาก็ดี ก็เป็นการพิจารณาเหมือนเป็นการบ้านอย่างหนึ่ง ทำให้เราคิดถึงลักษณะของธรรมชาติของร่างกาย มีแข็งกับอ่อน มีความหยابกับนิ่มนวล ถ้าเราจะสัมผัสง่ายๆ เอาลิ้นค่อยแตะตามพื้นล่าง ก็โอ้ มันไม่นิ่มนวล มันจะหยาบๆ แต่มันเป็นการสัมผัส ธาตุดินมีลักษณะอย่างนี้ ภายนอกก็สัมผัสได้ง่าย เรานั่นอยู่ที่ร่างกายของเรา เพื่อเป็นการตอกย้ำลงไป ว่าร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นการรวมของธาตุ ๔

ที่นิ่มนวลบางที่เราเอามันมาแตะริมฝีปาก มันจะนิ่มนวล มันเป็นการสัมผัสไม่เหมือนที่แตะที่พื้นจะหยาบๆ และส่วนอื่นในร่างกายจะมีส่วนอื่นที่ผิวหนังบางแห่งในร่างกายนิ่มนวล จะมีบางแห่งที่ไม่นิ่มนวลเลย เช่น ที่หัวเขาไม่นิ่มนวล แต่ที่อื่นอาจมีที่นิ่มนวล มันก็แตกต่างกัน เป็นลักษณะของธาตุดิน เป็นการแสดงออก

และจะมีอีกลักษณะของธาตุดิน คือ จะมีความหนัก ความเบา เช่น จะมีความรู้สึกหนัก เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ เราก็รู้สึก มือหนึ่งอยู่บนตักของเรา มือหนึ่งที่อยู่ข้างบนก็จะเบาหน่อย มือที่อยู่ข้างล่างก็จะรับน้ำหนัก รู้สึกมีน้ำหนัก นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง ธาตุดินก็จะมีน้ำหนัก

แต่ที่เขาก็มี เช่น เวลาเรานั่งอยู่ เราก็นึกที่จะรู้สึกเบาๆ ความรู้สึกมันต่างกัน อาศัยธาตุดิน มันจะแสดงออกในลักษณะต่างๆ มันก็สักแต่ว่าลักษณะของธาตุตามธรรมชาติกำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทำให้เราสัมผัสโดยตรง เราสัมผัสบ้างเราก็ประมาณเอาคาดคะเนเอาถึงส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เป็นการพิจารณาที่ทำให้เรามองเห็นร่างกายของเราแตกต่างจากวิธีที่กระแสน้ำมอง หรือที่เราคุ้นเคย หรือเป็นวิธีที่ช่วยให้เราถอดถอนจากการสำคัญตัวตนของเรา พยายามเห็นเป็นกระบวนการของธรรมชาติ

ที่เราว่าธาตุลม ที่ชัดเจนก็คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นธาตุลม แต่ธาตุลมมีหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะมีความรู้สึกว่ามันดันไว้ เช่น ลมหายใจเข้าที่ท้องมันจะดันออก ลมหายใจออกมันจะดันเข้า แล้วจะมีความรู้สึก เช่น บางทีในร่างกายที่อื่น เช่น บางทีรู้สึกที่หน้าผาก ลมหายใจเข้า มันจะยังมีความรู้สึกอยู่ อันนั้นมันเป็นอาการของธาตุลม และที่อื่นในร่างกาย ก็จะมีความรู้สึกว่ามันดันหรือมันพอง มันก็เป็นปรากฏการณ์ของธาตุลม เป็นที่น่าสังเกต

อีกหน้าที่หนึ่งของธาตุลม ยิ่งสมัยโบราณเขาจะคิด ธาตุลมมีหน้าที่ในการประคับประคองหรือยันไว้ เช่น ที่เรานั่งได้เที่ยงตรง มันก็เป็นหน้าที่ของธาตุลม เราเอาร่างกายของเรามาลงอย่างนี้ ธาตุลมกำลังออก เราให้ธาตุลมมันช่วยทำหน้าที่ให้เราเย็นขึ้น มันจะหนุนร่างกายไว้ นี่หน้าที่ของธาตุลม หรือที่หนุนไว้ที่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของธาตุลม แต่ว่าอย่างที่เราอดมานั่งสมาธิก็อาศัยธาตุลม เพราะว่าในที่รอนิ่งนี้มีลูกโป่งอยู่เป็นส่วนที่อาศัยธาตุลมช่วยหนุน

เราไว้ ช่วยให้เรานั่งได้ ภายในร่างกายก็ดี ภายนอกร่างกายก็ดี ธาตุ ๔ ก็ทำงานตลอดเราค่อยพิจารณา คือ เรายืนไม่พ้นจากฤทธิ์ของธาตุ ๔

ธาตุน้ำก็เช่นเดียวกัน มีความขึ้นความเปียก ลมหายใจเข้า จะไม่ค่อยรู้สึกเท่าไรหรืออากาศจะแห้งๆ แต่ลมหายใจออก เพราะว่ามันถูกกับร่างกายแล้ว ธาตุน้ำก็จะมีมากขึ้นอยู่ในลมออก คือบางที่เราไม่สังเกตเท่าไรหรอก

๒ ปีที่ผ่านมา ในปลายพรรษาเดือนกันยายน อาตมาเริ่มพาลูกศิษย์ไป จะเรียกว่าธุดงค์ก็ไม่เชิง แต่เราพาไปวิเวกในป่าที่อเมริกาไปตามภูเขา มีที่หนึ่งที่เราเจอ สวยงามมากน่าอยู่มาก แต่ว่าอยู่สูงจากน้ำทะเลสามพันกว่าเมตร ยิ่งโดยเฉพาะปีนี้ที่ผ่านมาหนาวสาหัส

ตอนเช้า น้ำเราก็ไปตักจากห้วยข้างล่าง แล้วมาใช้ข้างบน ตอนเช้าน้ำเป็นน้ำแข็ง เราต้องทุบๆ แล้วกางเต็นท์พักอยู่ตอนเช้า หรือกลางคืนจะต้องไม่ให้นอนติดผนังเต็นท์ กลางคืนอากาศเย็นเฉียบ ลมหายใจออกจะมีมากขึ้น มันจะค่อยเก็บไว้ตามผนังแล้วจะค่อยไหลลงมาเป็นน้ำแข็ง เราจะต้องนอนกลางๆ ไม่ให้แนบกับผนัง เพราะน้ำมันจะไหลลงมาเป็นน้ำแข็ง

เราก็จะเห็นชัด เป็นธาตุน้ำ ไอน้ำออกจากร่างกายของเรา ซึ่งปกติเราไม่ได้สังเกต ยิ่งเราอยู่เมืองไทยเราไม่ได้สังเกต หรือถ้าเราอยู่ในกุฏิอยู่ในบ้านเราก็ไม่ค่อยได้สังเกต เวลายุ่งในธรรมชาติหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เย็นๆ อย่างนั้น เห็นธาตุน้ำออกจากร่างกายเราตลอดไม่ค่อยขาด

นอกจากสิ่งที่เราสัมผัสโดยตรงเช่น น้ำลายเรารู้ว่าธาตุน้ำอยู่ในร่างกาย คือมันถูกสูบไปสูบลม คือเลือดของเราก็จะไหลไปตามร่างกาย ก็จะทำหน้าที่ซึมซาบอาหารในร่างกายทำหน้าที่หล่อเลี้ยงร่างกาย มันก็จะอยู่ในน้ำแล้วเข้าไปสู่เซลล์ต่างๆ ทำให้เรามีชีวิตได้

เราก็ไม่ได้สัมผัสโดยตรง แต่เราก็ประมาณเอา รู้ว่าตามหลักมันก็เป็นอย่างนี้ เราก็ค่อยคิดเอา ทุกส่วนในร่างกายพูดตามความเป็นจริง น้ำประมาณ ๖๕ เปอร์เซ็นต์ของร่างกาย เราเป็นถุงน้ำเดินไปเดินมาแต่ไม่ได้สังเกต เพราะว่ามันเป็นส่วนประกอบมันไม่ได้เห็น

ธาตุไฟ ความอุ่น ความเย็นก็เป็นสิ่งที่เราค่อยสัมผัสอย่างที่เราเนั่งอยู่นี้ เราก็มีความเย็นจากเครื่องแอร์และความอุ่นอยู่ภายใน และที่เรามีผ้าคลุมก็มีความอุ่น คือ มันมีปะปนกันอยู่ ความอุ่นในร่างกายเป็นส่วนที่ช่วยให้เราอยู่อย่างสบาย ถ้าร้อนเกินไป มันก็ไม่สบาย เย็นเกินไปก็ไม่สบาย ธาตุไฟก็มีหน้าที่คอยให้พอดีกับร่างกายของเรา ที่จริงความพอดีในร่างกายเรา มันไม่ก็องศาจึงจะได้สบาย เย็นเกินไปก็เริ่มอึดอัด ร้อนเกินไปก็ไม่สบาย

เราก็ดูธาตุ ๔ นี้ มันก็แสดงลักษณะและแสดงฤทธิ์ออกมาตลอดเวลา เราผู้ปฏิบัติมีหน้าที่คอยพิจารณาหลักธรรมชาตินี้ เราไม่ปราศจากโอกาสที่จะพิจารณาธาตุ ๔ เพราะว่าล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ อยู่แล้ว และล้วนแต่สัมผัสธาตุ ๔ ข้างนอก และเราสามารถพิจารณาตลอดและใช้เป็นอุบายในการเห็น เวลาเห็นในลักษณะธาตุ ๔ มันช่วยให้เราถอนความรู้สึกในสิ่งที่เราพอใจหรือ

ไม่พอใจ ชอบใจและไม่ชอบใจ มันจะตื่นเต้นเพราะอะไร จะเศร้าใจ
เพราะอะไร ล้วนแต่เป็นธาตุ ๔ กำลังเปลี่ยนแปลงการสำคัญ
ต่อตัวตนของเรา ก็เป็นการหลงอย่างชัดเจน เป็นสิ่งช่วยให้เรา
ถอดถอนการสำคัญมั่นหมายในตัวตน เพราะว่าเป็นกระบวนการ
ธรรมชาติเท่านั้น

ธาตุ ๔ จึงเป็นการภาวนาทั้งช่วยให้เกิดความสงบเยือก
เย็น ทั้งช่วยให้เราเห็นตามความเป็นจริง ทั้งเป็นสมณะ ทั้งเป็น
วิปัสสนา เราสามารถใช้ควบคู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว
แต่ถนัด แล้วแต่จะทดลอง

คืนนี้อาตมาให้ข้อคิด พอสมควรแก่เวลา ขอให้เรานั่ง
สมาธิเดินจงกรมกันต่อ





๑๘

วันนี้วันที่ ๗ ของการปฏิบัติ วันคืนล่วงไปๆ ก็ได้สะสมประสบการณ์การในการปฏิบัติของเรา วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติเต็มๆ พรุ่งนี้ก็อยู่ได้แค่ครึ่งวัน

วันนี้มีความประสงค์ที่จะอธิบายต่อในอานาปานสติสูตร เพราะว่าถ้าได้ครบบริบูรณ์ก็จะเป็นการดี

ในหมวดสุดท้ายเป็นหมวดที่เกี่ยวกับธรรมะ คือ ตามโครงสร้างของสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นข้อธรรมะเกี่ยวกับการพิจารณาหรือเกี่ยวกับการวิปัสสนาโดยตรงด้วยการเห็นแจ้งในหลักสัจธรรมตามที่พระสูตรได้แนะนำไว้

“ภิกษุ นั่น ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้าย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออกดังนี้”

เราจะได้ตามเห็นตามรู้ ความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นลักษณะของธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้แนะนำให้ดูให้ละเอียดพยายามสร้างความเข้าใจในความไม่เที่ยง มันเป็นประตูเข้าสู่ธรรมที่ดี อย่างที่พระพุทธเจ้าแสดง คือ พระตถาคตจะเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม คือความไม่เที่ยงเป็นธรรม มันเป็นความจริง คือเราก็ต้องพยายามยอมรับในความไม่เที่ยง เวลาเราพิจารณาในความไม่เที่ยง ผลคือการปล่อยวาง

การปล่อยวางเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเยือกเย็นสบาย ไม่กังวล ในโลกนี้ ในโลกหน้า ไม่กังวลในอะไรทั้งปวงเพราะเราเข้าใจ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง แต่ว่าต้องพิจารณาและน้อมเข้ามาสู่จิตใจจริง ๆ ถ้าเรามองผิวเผิน ก็ไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในจิตใจของเราเลย

อาตมาจำได้ น้องชายของอาตมาได้มาเยี่ยม อาตมาตอนที่เพิ่งบวชได้ ๓-๔ พรรษา เราก็ให้น้องมาดูแลสุขภาพการเป็นอยู่ ได้เห็นวิถีชีวิตของเรา เห็นว่าเราได้ทำการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างมากมาย และยอมอยู่อย่างลำบาก อยู่ห่างไกลจากครอบครัวเพื่อนฝูง แล้วแกก็สงสัยว่าเราเห็นอะไรดีในคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่ทำให้เรายอมอยู่อย่างนี้ อาตมาจึงนึกขึ้นมาในใจ คือ เห็นความไม่เที่ยง เรารู้สึกซาบซึ้ง เห็นแต่ของจริง น้องมองเราเป็นคนน่าสงสาร โอ นั่นใคร ๆ ก็รู้ มันจะพิเศษอะไร ความไม่เที่ยงเป็นของที่ทุกคนรู้อยู่แล้วละ

ทุกคนรู้ก็จริง แต่ว่าทุกคนไม่ดำเนินชีวิตอย่างรู้แต่ก็กลับไปทำคือเก่าแหละ ไม่สร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ เวลาเรา

ได้พิจารณาในความไม่เที่ยงก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่ยอมยึดไว้ในโลก
นี้ ในร่างกายนี้ในจิตใจนี้เพราะเป็นของที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

แต่ในแง่หนึ่ง เรายอมปล่อยแต่ไม่ใช่เราทิ้ง เรายังต้อง
มีการรับผิดชอบอยู่ มันเป็นความสมดุล เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เรา
ปล่อยวาง กระตุ้นให้เราเห็นความสำคัญของความไม่ประมาท เรา
ต้องอยู่อย่างไม่ประมาท ต้องอยู่อย่างรับผิดชอบ เป็นความจำเป็น
สำหรับมนุษย์ เพราะเวลาเราเห็นความไม่เที่ยงชัด แม้แต่จิตใจนี้
มันไม่เที่ยงไว้อย่าง เราไปทำตามอารมณ์ที่ไม่เหมาะไม่ควร เรา
ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกที่เป็นอันตรายกับเรา เรามีความไม่
เที่ยงครอบงำอยู่ เราจำเป็นต้องดูให้ดีดูให้ละเอียด

เป็นหลักสัจธรรมที่โดยเฉพาะเวลาภาวนาจะเห็นง่าย
ลมหายใจเข้า มันก็ไม่เที่ยงอยู่แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่
การสัมผัส และความรู้สึกค่อยเปลี่ยน ไม่ใช่เราได้ความรู้สึกที่เดียว
ความรู้สึกมันจะไม่เที่ยง และลมหายใจเข้ามันก็ไม่เที่ยง คือ ต้อง
หายใจออก ความไม่เที่ยงก็เกิดขึ้น ก็ต้องหายใจออก หายใจเข้า
หายใจออก ก็เป็นการแสดงถึงความไม่เที่ยง คือ เราอยู่ด้วยความ
ไม่เที่ยงอยู่ตลอด ทั้งลมหายใจเข้าหายใจออกทั้งร่างกายเราก็จะ
มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทั้งจิตใจและความรู้สึก อารมณ์
ต่างๆ มันก็จะมีการเปลี่ยนแปลง มีความไม่เที่ยงปรากฏอยู่
ตลอด

ในแง่หนึ่งของความไม่เที่ยงนั้นหรืออนิจจัง หลวงพ่อชา
เวลาท่านอธิบาย ส่วนมากแทนที่จะใช้คำศัพท์ว่าไม่เที่ยง ก็จะใช้

คำศัพท์ว่าไม่แน่ ก็เป็นอีกแง่หนึ่งของการพิจารณาอนิจจัง เพราะ
ว่าเวลาเราพูดถึงความไม่เที่ยงก็กลายเป็นสิ่งข้างนอก อันนี้ก็
เปลี่ยน อันนี้ก็เปลี่ยน แต่เวลาเราพูดถึงไม่แน่ มันจะพูดถึงความ
รู้สึกในจิตใจว่า เรารับความไม่เที่ยงในลักษณะไหน ความรู้สึกของ
ผู้ที่สัมผัสอนิจจัง เออ มันไม่แน่ ความไม่แน่เป็นสิ่งที่มนุษย์เรา
ไม่ชอบ อยากให้มันแน่ บางครั้งเราพอใจกับความทุกข์ที่เรามีอยู่
ไม่ยอมเปลี่ยน เพราะว่าการเปลี่ยนเดี๋ยวมันจะไม่แน่ อย่างน้อย
มันคุ้นๆ กับความทุกข์ที่มีอยู่ มันก็น่าทุเรศจริงๆ แต่เป็นอย่างนั้น
จริงๆ

ความไม่แน่ทำยังไงจะรับความไม่แน่ด้วยสติปัญญา เรา
ก็ต้องให้จิตใจของเราคุ้นๆ กับอนิจจัง ตั้งสติไว้กับอนิจจัง
ลมหายใจเข้า ก็กำหนดอนิจจัง ความไม่เที่ยงความไม่แน่ ดูไป
สังเกตไป รูปธรรมภายนอก ทั้งรูปร่างกาย ทั้งจิตใจ แล้วสังเกต
ให้ดี มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง กำลังแสดงการเปลี่ยนแปลงแสดง
ความไม่แน่ เวลาเรายกเป็นประเด็นในการพิจารณาก็ทำให้จิตใจ
เกิดความรู้สึกกล้าหาญขึ้นมา ตรงนี้แหละที่ต้องการ เราต้องการ
จิตใจที่กล้าหาญขึ้นมา พร้อมทั้งจะรับความจริง เพราะโดยปกติ
ในแง่หนึ่งก็อยากรู้ อีกแง่หนึ่งก็ขอย่ำรู้เร็วๆ ขอให้รู้เดี๋ยวนี้
แต่โน้นเวลาอื่นค่อยรับความจริง

สำหรับผู้ปฏิบัติ เราต้องมีความกล้าหาญที่จะเพ่งดู รู้เห็น
หลักของความเป็นจริง เวลาเรายอมรับความเป็นจริง จิตใจยอม
เปลี่ยนเอง ส่วนหนึ่งของหลวงพ่อบุญ คือ ปล่อยาว ว้างสบาย มัน
เป็นส่วนที่น่าสนใจ คือ ถ้าเราปล่อยาว ความรู้สึกก็ว่างสบาย
มันแสดงถึงหลักของพระพุทธศาสนาจริงๆ เหตุมีจึงผลปรากฏ

ปล่อยวางเป็นเหตุ ว่างสบายเป็นผล เป็นสิ่งที่คล้ายๆ กับ
ปรารถนาผล แต่ยังไม่พร้อมจะปล่อยวาง จึงต้องกระตุ้นความ
ปรารถนา หรือความต้องการ หรือเห็นคุณค่าของการปล่อยวาง

เวลาเราพิจารณาความไม่เที่ยงในหลักอนิจจังก็จะมี
กำลังใจและมั่นใจ มีทางทางเดียวที่เราควรจะทำก็ต้องปล่อยวาง
ให้ได้ นี่คืออาศัยหลักอนิจจัง เป็นเหตุหรือเป็นสื่อที่จะช่วยเรา

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จัก
หายใจเข้า จักหายใจออก เป็นสิ่งที่เป็นอย่างเป็นประจำเราก็ทำ
เนืองๆ ทำบ่อยๆ ทำให้เป็นนิสัย เป็นสิ่งที่ดี

บทที่ ๒ ในหมวดนี้

“ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจ
ออก”

ความจางคลาย ภาษาบาลีว่าวิราคะ ประกอบด้วยศัพท์ว่า
ราคะ ความอยากความต้องการ ความผลิตเพิลินความมัวเมา
และวิราคะ คือไม่มีราคะ หรือปฏิเสธราคะ หรือหมดจากราคะ

ความจางคลายจะเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นโทษของราคะ เห็น
โทษของโลภะ เห็นโทษของกามฉันทะ คือเวลาเราเห็นโทษของ

กามฉันทะ ก็ช่วยให้เราปล่อย เช่นเดียวกัน เราก็อยู่ด้วยการปล่อยการวาง วิจารณ์ ความจางคลายก็จะเกิดขึ้น จางคลายก็จะรู้สึกว่ายือกเย็น ปลอดภัย

เพราะว่าจิตใจประกอบด้วยราคะ หรือความต้องการ หรือความอยากต่างๆ มันจะบีบคั้นจิตใจของเรา มันจะอึดอัด รู้สึกคับแคบ เมื่อเราไม่อยากและไม่เป็นทาของความอยาก มันก็ปลอดภัยมาก มันเป็นความรู้สึกที่น่าปรารถนา ความจางคลายเป็นสิ่งที่สร้างความสุขสบายในจิตใจจริงๆ เพราะอาศัยความเยือกเย็น

แต่เราต้องเห็นโทษของกามฉันทะ พระพุทธเจ้าท่านยกตัวอย่าง ราคะหรือกามอารมณ์เหมือนขึ้นเนื้อที่นกแร้งมากา คาบเอา ปกติก็จะได้คาบตัวเดียว เดียวนกอื่นก็เข้ามาแย่ง ตีกันเรื่องขึ้นเนื้อขึ้นเดียว มันก็สร้างความเดือดร้อน มันก็จำเป็นต้องปล่อย ปล่อยเพราะว่ามันทุกข์เกินไป

พระพุทธเจ้ายกตัวอย่าง ความฝัน เวลาจิตใจประกอบด้วยราคะ ทุกอย่างก็จะดูน่ามี น่าเอา น่าเพลิดเพลินน่ายินดีสุขสบายทุกอย่าง แต่เหมือนในฝันที่เรามองเห็นบ้านสวยงาม สนามดี ทุกอย่างน่ายินดี แต่พอเราตื่นขึ้นมา ไม่มี มันเป็นความฝันเฉยๆ ไม่ได้เป็นความจริง ลักษณะของจิตใจที่ประกอบด้วยราคะ มันก็เป็นลักษณะนั้น เพราะว่าเป็นสิ่งที่มีโทษ เพราะเราไม่สามารถจะมองเห็นความเป็นจริง

หลวงพ่อกษัตริย์ยกตัวอย่าง เหมือนกับหมา ถ้าเราให้อาหารมันกิน ถ้าเราให้อาหารเกินที่มันจะกิน มันอึดท้องจะแตก

แล้วมันก็กิน แล้วมันก็จะนอนเฝ้าอยู่ตรงนั้น หมาตัวอื่นมาใกล้ มันก็จะทำเสียงคุไม่ให้ตัวอื่นมาใกล้ มันจะคิดแต่เอาเป็นของตัวเองเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกเอื้อเฟื้อ ไม่มีการแบ่งปัน

ถ้าเรามีวิราคะ ความจางคลาย จะเป็นเหตุที่ช่วยให้เรา รู้จักความพอดี สันโดษ แบ่งปัน เอื้อเฟื้อ ก็เป็นสิ่งที่นำความสุข เกิดขึ้นกับเรา เพราะตราบใดที่เรายังหวงแหนเพื่อตัวเรา ราคะ จ้องอยู่กับสิ่งที่จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันจะจ้องอยู่ตรงนั้น ตะครุบอยู่ตรงนั้น มันจะเอาความสุขจาก สิ่งเหล่านั้น จิตใจมันลดฐานะของตัวเอง ถดลงจากผู้ที่สามารถมี คุณธรรมได้ เราต้องฝึกหัดเพื่อนำความจางคลายเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอุบายหรือวิธีที่มีคุณค่ามาก

ทั้งหมดในอานาปานสติสูตร และโดยเฉพาะช่วงสุดท้ายนี้ คือ เราทำในบทศึกษาว่าเรากำลังฝึกหัดพยายาม ทบทวนในหลัก ธรรมเพื่อช่วยตัวเองเข้าสู่กระแสธรรม

บางทีใจยังไม่เอาเท่าไร แต่เราก็ทำในบทศึกษาหลักต้น ฝึกหัด สนับสนุนให้จิตพิจารณาอย่างนั้น น้อมเข้ามา คือไม่ใช่ว่า จะต้องรอให้ได้คุณธรรมสูงๆ จึงจะได้เป็นคนมีความจางคลาย คือ ต้องฝึกเอาหัดเอา ทดลองเอาว่าเวลาเราอยู่ในเหตุการณ์อย่าง นี้ อยู่ในห้องกรรมฐานก็ดี อยู่ในชีวิตประจำวันก็ดี เราจะฝึกความ จางคลายได้อย่างไร เราจะฝึกอนิจจสัญญาได้อย่างไร ก็เป็นอุบาย ที่เรายกขึ้นมาสู่จิตใจของเราเพื่อเป็นผู้ปฏิบัติ เราอาศัยหลักธรรม เพื่อหลักในชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้เรา พ้นจาก ความทุกข์นำสุขให้เกิดขึ้น

ในแง่ของวิราคะ ทำให้เราดูเห็นตามความเป็นจริง คือ ไม่ทำเรื่องให้สับสนวุ่นวายในชีวิตของตัวเอง

มีพระองค์หนึ่ง ท่านอายุมากแล้ว น่าจะเป็นองค์เดียวกับที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่อง คือเป็นคนที่ถามว่าอยากรู้ชาติหน้าชาติโน้น พระพุทธเจ้าสอนยังไง ถ้าพระพุทธเจ้าไม่สอนชัดเจน จะสัก พระพุทธเจ้าตอบว่า เราเคยตกลงกับเธอว่าเธอจะมาบวชแล้วเราจะสอนเรื่องนี้หรือเปล่า เปล่า ทำไมเราจะสอนละ เราไม่สอนมาแต่ไหนแต่ไร

ท่านจะยกตัวอย่าง สมมติว่าคนถูกยิงด้วยธนูอาบยาพิษ คนจะรีบมาถอนออกทำการรักษาแผล เขาก็ไม่ยอมต้องถามว่าธนูมาจากไหน ไม้อะไร ยิงมาจากใคร เขาใช้อะไรทำหัวธนู ถามไป ถามมาจะตายก่อน

พระองค์นี้ เขาไปถามพระพุทธเจ้าขอธรรมะสั้น ๆ เพื่อจะได้พิจารณาในหลักธรรมและจะได้ปฏิบัติตัวเองจะได้ปลื้มใจ พอถามแล้วพระพุทธเจ้าก็ดูเอาว่าจะสอนทำไม แก่อย่างนี้แล้วไม่ได้เอะไรมานะไหนแต่ไหนแต่ไร เขาก็บอกขอเถอะ ขอธรรมะสั้น ๆ ไปปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าจึงถาม รูปที่เห็นด้วยตาที่ยังไม่เห็นก็ดี ยังไม่ได้ตั้งใจจะเห็นก็ดี ยังไม่รู้ก็ดี มีความรู้สึกรักใคร่ในรูปนั้นมั๊ย เขาว่าไม่ เพราะว่ายังไม่เห็น ยังไม่รู้ ยังไม่มีความรู้สึก

พระพุทธเจ้าจึงตรัส แล้วเสียงยังไม่ได้ยินก็ดี ยังไม่คิด
จะได้ยินก็ดี ยังไม่มีโครงการจะให้ได้ยินเสียงนั้นก็ดี จะมีความรัก
ใคร่มั๊ย

ก็ไม่ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ทั้งหมด
ที่ยังไม่รู้ ก็ยังไม่มีความรู้สึกรักใคร่ ไม่มีความรู้สึกว่ามีราคะใน
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เหล่านั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัส สิ่งเหล่านี้มันอาศัยสิ่งที่ได้เห็นได้
สัมผัส เราจำเป็นต้องทำใจในปัจจุบัน ตาเห็นรูปก็ให้เป็นสักแต่ว่า
รูปที่ได้เห็น อย่าได้ตั้งความปรารถนาต่อรูปนั้น อย่าได้รู้สึกเป็น
ตัวตนในรูปนั้น ไม่ทำความเป็นตัวตนในรูปนั้น

เมื่อไม่ตั้งความยินดี ความปรารถนา ไม่ตั้งความรู้สึกรักต่อ
ตัวตนในรูปนั้น เราจะไม่วิวรรณในรูปนั้น เราจะไม่วิวรรณนอกรูปนั้น เรา
จะไม่สร้างทุกข์ในเรื่อนั้นทั้งสิ้น การพ้นทุกข์อยู่ตรงนั้น

และทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็
อธิบายเหมือนๆ กัน

พอสอนอย่างนั้น พระองค์นั้นก็บอกเข้าใจแล้วเดี๋ยวจะ
ไปปฏิบัติ เหมือนเข้ากระแสน้ำแล้วในเวลานั้น

อุปายที่น่าตั้งข้อสังเกต ยิ่งโดยเฉพาะในแง่ที่เราพูดความ
จางคลาย คือ ไม่ตั้งความปรารถนา ไม่ตั้งความยินดี ไม่ตั้งความ
ยินร้าย ไม่ตั้งความรู้สึกรักต่อตัวตน ไม่ตั้งความรู้สึกว่าเราอยู่ในนั้น

ไม่ตั้งความรู้สึกว่าเราจะต้องให้เป็นอย่างนี้ๆ เออ มันสักแต่ว่ารูป
สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าโผฏฐัพพะ
สักแต่ว่าธรรมารมณ์ เมื่อเห็นชัดเจนอย่างนั้น จิตใจสามารถ
จางคลายจริงๆ

พ้นจากอำนาจของตัณหาและอุปาทาน ทั้งภายนอก ทั้ง
ภายในผู้รับรู้ เรารู้เราเห็นเราสัมผัส ได้รับรู้ทุกอย่าง เราพยายาม
ประคับประคองจิตใจโดยแง่มุมนั้น สักแต่ว่าเพื่ออาศัยความ
จางคลายเป็นกำลัง

เมื่อเราอาศัยความจางคลายเป็นกำลัง เราจะเข้าสู่กระแส
ของความสงบจริงๆ เราก็ทำลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรา
พยายามเห็นความจางคลายเป็นประจำ ทั้งหายใจเข้าทั้งหายใจ
ออก

ข้อที่ ๓ ในหมวดที่ ๔ เกี่ยวกับนิโรธ

“ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้าเราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก”

ความดับไม่เหลือ นิโรธะ เป็นคำศัพท์ที่ใช้แทนนิพพาน
ได้ แต่ก็มีคามหมายที่กว้างขวางด้วย เช่น นิโรธะของลมหายใจ
เข้า ดับในเรื่องเล็กๆ ธรรมดาๆ ลมหายใจออกก็ต้องอาศัย
ต้องหยุด หรือความคิด ในความรู้สึกของเรา เช่น ได้ยินเสียง

การสัมผัสเสียง ก็จะได้เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ก็เป็นธรรมชาติของมัน

เราควรให้ความสนใจกับอาการของการดับ เพราะโดยปกติ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปกติเราไม่สังเกตการดับ เราสังเกตการเกิดขึ้น เช่น ลมหายใจเข้า มักจะเกิดความสนใจลมหายใจออก ลมหายใจออกจะเกิดความสนใจลมหายใจเข้า จะไม่ค่อยสังเกตการดับ ไม่ตั้งเป็นประเด็นในการรับรู้อย่างชัดเจน เพราะมันสัญชาตญาณ เพราะว่าตัณหากระแสนั้นแรง เราก็ชอบของใหม่ มันไม่ค่อยชอบของเก่าเท่าไร เราก็ต้องปล่อย เราไปเกาะของใหม่ การสัมผัสใหม่ การกระทำใหม่ การคิดใหม่ ความรู้สึกใหม่ มันก็จะไปอยู่เรื่อย

ในลักษณะของนิโรธ เราควรตั้งข้อสังเกตในการดับ ในแบบธรรมดาๆ ลมหายใจเข้า ดับ ความรู้สึกดับนั้นเป็นยังไง แวบเดียว แต่ก็ยอมให้ความสำคัญว่า เออ มันดับ แล้วก็ลมหายใจออก ดับ เพราะว่าเป็นสิ่งที่เปิดช่องเพื่อไม่ให้กระแสของจิตไปเกาะกับการคิดนึกปรุงแต่งต่อไป ทำให้จิตสงบเร็ว

การสัมผัสอื่นๆ บางที่ได้ยินเสียง พอได้ยินเสียง เสียงนั้นยังไม่หาย แต่มันจะกระตุ้นความจำหรือความรู้สึก เช่น ชอบหรือไม่ชอบ ใครเป็นผู้ส่งเสียง เสียงนั้นมันหมายความว่าอะไร มันจะเริ่มปรุง พอมันเข้าสู่กระแสของการปรุง ไม่มีการหยุด จะปรุงไปเรื่อย ๆ เราก็ตั้งข้อสังเกตกับการดับเพื่อลิ้มรสของการดับรสชาติของการดับ เวลาเราไม่กระตุ้น และวิ่งตามการเกิดใหม่ ว่าอันนี้เราพูดเรื่องลมหายใจเข้าหรือในเสียง แต่อันนี้มันเป็นเหตุที่

เราเวียนว่ายตายเกิดมาเป็นกบปี่เป็นกัลปี่ เพราะไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักสร้างความคุ้นเคยกับการดับ ไม่เห็นคุณค่าของการดับ

เมื่อเป็นอย่างนั้น เราก็วิ่งตามและทุกครั้งทีวิ่งตาม ก็ตั้งความปรารถนาว่าจะได้สิ่งที่ดี หาของใหม่ หาสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ เราก็ตามกระแสนของความอยาก เราสร้างความคุ้นเคยกับปรากฏการณ์ธรรมชาติอยู่แล้ว แต่มันไม่คุ้นเคยและไม่เห็นคุณค่า เราก็มีการคิดเกิดขึ้น พยายามตามความคิดนั้นจนกว่ามันดับและเปิดโอกาสให้มันดับเปิดโอกาสจะให้มันนิ่ง ก็สร้างความคุ้นเคยกับความดับ นิโรธะ

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันไม่ดับง่าย แต่ว่าเราได้สร้างความคุ้นเคยกับความรู้สึก ที่ไม่ตะเกียกตะกายที่จะบังคับ เราก็ดูความรู้สึกที่ตามรู้ ตามเห็น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การคิดนึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ให้สังเกตเห็นการดับว่าความรู้สึกนั้นก็ดับไป เวลาดับเราก็ดูมันมีรสชาติแบบไหน มันมีลักษณะแบบไหน เวลาเราเกิดความรู้สึกว่าวางลงสักชนิดหนึ่ง ทำไมจึงมีกระแสเข้ามากระตุ้นให้หาเรื่องอื่น มันอยู่นิ่งไม่ค่อยได้ อยู่นิ่งไม่เป็นอยู่กับความดับไม่ค่อยได้

เป็นเรื่องที่น่าสังเกต น่าพิจารณา เพราะว่าจะได้เห็น กระแสของตัณหาของอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นกระแสของอวิชชาที่มันไม่รู้ คือ เราจะห้ามมันไม่ได้ แต่ว่าเราสังเกตดูแล้วตั้งประเด็นว่าการดับที่เราสัมผัสแบบธรรมดาๆ เราทำข้อนั้นเหมือนกับให้โอกาสจะได้ตั้งฐานไว้ในจิตใจของเรา สร้างความคุ้นเคยกับการดับ จะว่าดับสนิทมันก็ยังไม่สนิท แต่ว่าอย่างน้อยก็ให้มันสนิท

กับการดับ ให้มันสนิทสนม ให้มันรู้รสชาติ มันก็ทำให้จิตใจเราง่าย ในการปล่อยวาง ง่ายในการรู้สึกซาบซึ้งในธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะว่าการดับทุกข์ ถ้าหากว่ากระแสของจิตใจและกระแสของความอยาก กระแสของความหลงไม่มีโอกาสที่จะดับ การดับทุกข์ ไม่ต้องตั้งความหวังเลย เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่คู่กัน

เราก็ต้องเป็นผู้พิจารณาเป็นผู้สังเกต คือ ตามเห็นความดับสนิทเป็นประจำ ลมหายใจเข้า ตามเห็นความดับสนิทเป็นประจำ ลมหายใจออกในแง่มุมต่างๆ เราก็สังเกตจากเสียงที่ได้ยิน หรือแม้จะเป็นรูปในจินตนาการ เวลาเรานั่งสมาธิ หรือสัมผัสกับร่างกาย จะเป็นกลิ่น รส จะเป็นสัมผัสทางร่างกาย หรือ การคิดนึก หรืออารมณ์ในจิตใจก็ตั้งประเด็นในการพิจารณาว่า การดับมันมีความสำคัญยังงี้ มันมีความน่าสนใจยังงี้ และการที่จะให้มีสติกำกับไว้ที่จะได้พิจารณาการดับ จิตต้องสงบพอสมควร เราก็คอยฝึกสติให้ดี ทำจิตใจให้ยินดีกับการกำหนด ยินดีกับความสงบ ยินดีกับอารมณ์กรรมฐาน แล้วก็คอยตั้งประเด็นที่จะพิจารณาการดับ เพราะว่าเป็นแง่มุมที่ค่อนข้างน่าสนใจและจะเปิดช่องที่จะเข้าสู่ความสงบ

โดยปกติ เราคิดว่าเราจะเอาความสงบจากที่ไหนไม่รู้ เอามาใช้ได้จิตใจของเรา มันไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น คือ เราต้องเอาจิตใจตามที่มันเป็น และเราก็ได้รู้เห็นตามความเป็นจริง เห็นตามลักษณะของธรรมะ และอาศัยข้อธรรมะต่างๆ ที่เราเห็น และที่เราสัมผัสในจิตใจของเราในเวลานี้ โดยร่างกายนี้จิตใจนี้ เราเอาตรงนี้เป็นฐาน เราไม่ต้องไปคาดคะเนว่าความสงบจากโน้นจะหลั่งไหลเข้ามาสู่จากที่ไหน เราก็เอาตัวนี้แหละ ที่ว่าการสัมผัส

ความรู้สึกต่างๆ เวลาเราเห็นด้วยธรรมะตรงนี้แหละเป็นฐานที่จะ
ได้ มันจะเปิดโล่งความสงบก็จะอยู่ในนั้น การดับทุกข์ก็จะอยู่ใน
นั้น มันไม่อื่นไกล ปัญหาของมนุษย์เรา คือ เรามีโอกาสที่สัมผัส
การดับทุกข์ในตัว แต่เราชอบมองข้าม มันอยู่ที่นี้ก็ไปดูที่โน่น มัน
ก็กลายเป็นปัญหาอยู่ตรงนี้ เราต้องกลับมาดู ต้องน้อมเข้ามาสู่ตัว
เรา สัมผัสในตัวเรา สังเกตในตัวเรา เมื่อสังเกตในตัวเรา คือเรา
พร้อมที่จะล้มรสของการดับทุกข์ได้



๑๙

กราบนมัสการ พระอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง วันนี้เป็นวันที่ ๗ ของการปฏิบัติ มีคำถาม ๔๑ คำถาม เมตตาตอบสั้นๆ ก็ได้เจ้าค่ะ

ผู้ถาม : ถ้าเราซื้อของดีมีประโยชน์ให้ผู้สูงอายุ และเป็นผู้มีพระคุณ เช่น คุณพ่อคุณแม่ หรือ ญาติ เพื่อต้องการให้ท่านทานของที่เป็นประโยชน์ แต่ถ้าบอกราคาของจริงแก่ท่านไป จะทำให้ท่านไม่อยากทาน และบ่นว่าแพง จึงจำเป็นต้องบอกราคาไม่จริงคือบอกถูกๆ ท่านจึงทาน จะผิดศีลข้อมุสา แต่ไม่มีทางเลือก ท่านอาจารย์ช่วยชี้แนะทางออกด้วยเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : เรื่องมุสากับกุศโลบาย ต้องฉลาดสักหน่อย เช่น ถ้าหากว่าถามราคาเท่าไร เราก็ไปโกหกราคา อย่างนี้ก็มีมุสา เราก็รู้ว่าเจตนาคือเบาลงสักนิดเพราะเราไม่เจตนาร้าย แต่มันก็ยังเป็นสิ่งที่เราสร้างนิสัยด้วย เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าหากว่าเขาถามราคาเท่าไร เรา ก็บอกว่าไม่แพง แค่นี้ สำหรับเราก็ไม่แพง สำหรับเขาก็อาจจะแพง เราไม่ได้ตอบสำหรับเขา เราตอบสำหรับเรา ก็เป็นวิธีที่เราหลีกเลี่ยงโดยการใช้สำนวนที่อยู่ในขอบเขตของวาจาที่

ถูกต้อง เราก็หัดเป็นนิสัย คือไม่กล่าวสิ่งที่ไม่จริง แต่บางอย่างเราก็ไม่จำเป็นต้องบอกข้อมูลที่ตรงเป๊ะแหละ

ผู้ถาม : ต้องปฏิบัติไปนานเพียงใด จึงจะระลึกชาติได้ พระอาจารย์ระลึกชาติได้มั๊ยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อ้อ ต้องปฏิบัติอีกหลายภพหลายชาติจึงจะได้ มันไม่ตายตัว มันขึ้นอยู่กับตัวเอง ตามที่เราสังเกต บางคนก็ระลึกชาติได้โดยไม่ได้ปฏิบัติก็มี บางคนก็ปฏิบัติเท่าไรก็ไม่ระลึกชาติอะไรสักอย่าง มันไม่ตายตัว แต่ที่แน่นอน ผู้ที่ระลึกชาติได้ก็มีสำหรับอาตมาเองก็ไม่ได้ชัดเจน แต่มันก็มีประสบการณ์ที่ทำให้เรามั่นใจว่าอดีตชาติต้องมี

ผู้ถาม : คุณพ่อคุณแม่เป็นคนจีน สวดมนต์ไม่เป็น แต่ไหว้เจ้าที่วัดจีนเป็นประจำ เช่น ไหว้เจ้าแม่กวนอิม เทพเจ้าองค์ต่างๆ หลายนะ องค์ แล้วไหว้เทพเจ้าทุกเทศกาลทั้ง ตรุษจีน สารทจีน เมื่อตายแล้วจะไปสวรรค์หรือไม่ ควรแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ทำอย่างไรให้สวดมนต์ เพราะท่านไม่รู้จักรitual วิถีธรรมฐานเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไปสวรรค์จีน คือว่าเราไหว้ไปตามความคุ้นเคยตามเหตุปัจจัย มันเป็นส่วนที่เราต้องเข้าใจ เวลาเราทำเหตุทำปัจจัย ทำความคุ้นเคย จิตของเราแรงไปตามกระแส นั้นพ่อแม่ทำความดี เราก็มีความเคารพต่อสิ่งต่างๆ ที่ประกอบด้วย

คุณธรรม ก็ได้เกิดในสวรรค์หรือในสุคติภพ ก็ไม่น่าเป็นห่วง แต่การจะได้ให้ก้าวหน้าไปถึงสัมมาทิฐิ เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ดับทุกข์จริงๆ หรือได้เกิดความมั่นคงมากขึ้นในการเวียนว่ายตายเกิด คือ พระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่ช่วยได้ดีมากที่สุดทีเดียว ดิฉันจริงๆ ในแง่หนึ่งอาตมาก็ถำเอียง พุทธศาสนาก็ดี แต่โดยการคิดทบทวนคุณลักษณะคำสอนของศาสนาต่างๆ หรือวิถีชีวิตต่างๆ พระพุทธศาสนามีหลักการ มีเหตุผลที่ค่อนข้างสมบูรณ์ น่าสนับสนุน การชวนพ่อแม่ เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง คุณค่าที่ท่านเคารพอย่างเราพยายามปลูกเร้าให้เป็นส่วนเสริม เพื่อให้บริบูรณ์มากขึ้น

สมัยพุทธกาล มีครั้งที่พระสารีบุตรสอนพราหมณ์คนหนึ่ง เขาเป็นลูกศิษย์นานพอสมควร ในช่วงชีวิตหนึ่งของลูกศิษย์คนนั้น เขาออกจากการปฏิบัติจริงๆ ศีลก็ไม่ค่อยดี การปฏิบัติก็นอกถู่ นอกทาง พระสารีบุตรก็สามารถดึงเข้ามาสู่การปฏิบัติ เวลาถึงปลายชีวิต พระสารีบุตรก็ไปโปรดช่วงสุดท้าย ท่านก็เห็นว่ายังถือความเป็นพราหมณ์มั่นคง จึงสอนวิธีที่จะเข้าสู่พรหมโลก เขาก็พอใจจิตใจเบิกบาน และได้เข้าสู่พรหมโลกจริงๆ

ในเวลานั้น พระพุทธเจ้ากำลังอยู่ที่สาวัตถีและกำลังสนทนาและสั่งสอนพระในวัด ท่านก็เกิดญาณรู้ว่าสารีบุตรกำลังทำอะไร พระพุทธองค์ได้เอ่ยขึ้นมาว่า สารีบุตรไม่ได้ทำหน้าที่ให้บริบูรณ์เท่าที่ควร

พระสารีบุตรกลับมาถึงวัด ได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงได้บอกว่าที่ได้สอนอย่างนั้นไม่สมบูรณ์ เพราะว่าคนนั้นเขามีบุญพอที่จะเข้าสู่กระแส

ของธรรมะได้ บรรลุพระโสดาบันได้ แต่ว่าสอนเพียงแค่เข้าสู่
พรหมโลก อย่างนี้ก็ไม่สมบูรณ์ไม่บริบูรณ์ เหมือนกับได้ทักท้วง
พระสารีบุตรก็ว่าได้ ทรงตักเตือนว่าอย่าไปทำอย่างนั้น เมื่อได้
โอกาสให้ขยับเข้าสู่กระแสธรรมจริงๆ ไม่ควรให้พอใจกับสวรรค์
หรือพรหมโลก

ถ้าหากว่ามีโอกาสได้แนะนำ คือเป็นญาติที่ดี เป็นสหาย
ธรรมที่ดี เป็นเพื่อนในโลกที่ดี คือมีโอกาสแนะนำให้รู้จักรสชาติ
ของธรรมะบ้าง ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าเราต้องระมัดระวังเที่ยวไปบอก
ไปสอนคนเดียวจะหมดเพื่อนหมดญาติ เขาจะหนีหมด ต้อง
ระมัดระวัง ต้องใช้ความฉลาด รู้จักเวลา ที่เหมาะสมถูกต้อง

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์กรุณาอธิบายความหมายของสังเวชกับ
ปัจจเวกณ์ต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : สังเวช คือ ภาษาไทยแปลว่าสลดใจ แต่สลดใจ
ในแง่ที่ไม่ใช่เศร้าใจ คือสลดใจโดยเห็นข้อบกพร่องของโลก และ
มีความตะเกียกตะกายเพื่อทำสิ่งดีงาม แสวงหาสาระธรรมให้ได้
คำนี้คือ ปลุกเร้าความขยันในการปฏิบัติ

ปัจจเวกณ์ คือ การทบทวนในหลักธรรมอย่างใดอย่าง
หนึ่ง

ผู้ถาม : การควบคุมหายใจ ลมที่เข้าไปในร่างกายจะค่อยๆ จັນ้ไปสูง
เลยศีรษะ และหายใจออกลงสุดไปข้างๆ ไม่อยู่ที่จุดเดียว ไปมา
และไม่นิ่ง หนุกี่สวดบางครั้งมีน้ำตาไหล แต่ไม่ถึงกับดิ่งลึก อยาก
เรียนถามท่านอาจารย์ว่าไม่ทราบทำถูกหรือไม่ หรือจะต้องพยายาม
ประคองจิตให้อยู่ที่จุดเดียว เพราะถ้าพยายามอยู่ที่จุดเดียวก๊จะ
แน่นหน้าอก และรู้สึกเจ็บหายใจไม่ออกเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เธออย่าไปบังคับมันมาก สัมผัสตรงไหนก๊กำหนด
ตรงนั้น เพราะไม่จำเป็น ต้องให้หายใจเข้า หายใจออกถูกต้อง
ตามหลักสูตร คือ เราสัมผัสตรงไหนก๊กำหนดตรงนั้น เรื่องจิตใจ
ของเรา โดยเฉพาะเวลาจิตใจเริ่มสงบ คือมันบังคับมากไม่ได้
ต้องให้อิสระสักหน่อย แต่เราก๊จับไว้กับสติ ไม่ได้ตกใจบางครั้ง
เราก๊รู้สึกพิลึกๆ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก บางทีร่างกายนิ่งอยู่
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่ตรงนี้ ตามความรู้สึก เราก๊รู้้อยู่
คงจะไม่ได้เป็นอย่างนั้น ตามความเป็นจริง เราก๊เพียงแต่กำหนด
ความรู้สึก

บางทีลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็บางทีลมหายใจเข้า
มันก๊ได้ความรู้สึก ลมหายใจเข้าตรงนี้ แต่เราก๊รู้ว่ามันไม่มีรูเจาะ
อยู่ตรงนี้หรอก ไข่ม้อย แต่ว่ามันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความ
สงบ ที่เราเรียกว่าลมจากอานาปานสติ ลมในภาษาสันสกฤตคือ
ปราณะ คือหมายถึงลม แต่จะหมายถึงพลังชีวิตหรืออะไรสักอย่าง
นี้แหละ คือเป็นสิ่งที่ให้ชีวิตกับเรา ซึ่งไม่ได้เฉพาะลมที่เราสูดเข้า
สูดออก แต่ว่ากำลังหรือพลังในร่างกาย ในจิตใจ ที่มีกระแสของ
ชีวิตเรา มันก๊มีกำลังมีพลัง มันเป็นการหล่อเลี้ยงความรู้สึกอย่าง
นี้ บางครั้งมันก๊ไม่ได้ขึ้นอยู่ก๊บลมเข้าลมออก แต่จะมีความรู้สึก
ถึงกระแสของพลังที่เกิดขึ้นจากการมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นปราณะอีก

ชนิดหนึ่ง ลมเข้าลมออก เป็นเพียงสื่อที่อาจจะเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ เราไม่จำเป็นต้องสับสนหรือตกใจ แต่ว่าสัมผัสลมที่ไหนยังไง เราก็เอาสัมผัสนั้นเป็นฐานของการกำหนดรู้

ผู้ถาม: ข้อนี้เป็นธรรมชาติของครูบาอาจารย์เจ้าค่ะ ผู้เขียนคงตั้งใจจะให้พระอาจารย์อธิบายเพิ่มเจ้าค่ะ

จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย

ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอกเป็นทุกข์

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธเจ้าค่ะ

น่าจะถามว่ามีความหมายว่าอย่างไร

พระอาจารย์ : จิตส่งนอก คือ เรื่องคิด เรื่องนึก เรื่องปรุง เรื่องแต่ง ตามกระแสของกิเลสตัณหา หรือการปรุงแต่งต่างๆ คือจิตไม่อยู่นิ่ง จิตไม่มีความสงบพอหรือความสลัดทิ้ง พอจะอยู่กับจิตของตัวเอง ไปหาเรื่องอื่นอีก เลยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าไม่มีฐานในการปล่อยวาง

จิตเห็นจิต คือ เห็นตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง มันไม่ถูกโลกภายนอกชักลากไป ไม่ถูกกิเลสภายในผลักดันไปไหน ก็อยู่ในความสงบได้ อยู่กับความนิ่งได้ อยู่กับสติปัญญาได้

ผู้ถาม: จิตที่มีราคะกळा จะดับอย่างไร ใช้พิจารณาสุกะจากชาดกต่างๆ ก็ได้ผล เห็นเป็นธรรมดา จิตกลับปรุงแต่งภาพสวยงามก่อนหน้านี้เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องหาอุบาย ทดลองดู สมัยพุทธกาลก็มี พระองค์หนึ่งราคะก็ทรมาณท่าน ก็หาอุบายเยอะเยอะ ไปป่าช้า พิจารณาซากศพก็กลายเป็นของสวยงามอีก ก็ได้เห็นสลดสังเวช ท้อใจก็จะฆ่าตัวตาย เมื่อก้าวถึงตัดสินใจว่าจะฆ่าตัวตาย จึงได้เกิด สำนึกว่าอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่สมควรแก่เรา น่าจะปล่อยวางให้ได้ แต่ว่ามันถึงจุดนั้น จึงได้ปล่อยได้วาง คือมันเห็นชีวิต มีคุณค่า การทำให้หมดชีวิตไม่ใช่หนทางออก การมัวเมาในความโลภ ราคะ กิเลสต่างๆ ก็ไม่ใช่ทางออก มีทางเดียวคือปล่อยวางเท่านั้น แต่ว่าจะถึงจุดนั้นก็ทุกข์สาหัสเหมือนกัน

เราเองก็ต้องหาอุบายที่มีความหมายกับเรา เพราะบางครั้ง เราดูซากศพก็เฉย จะพิจารณาถึงความไม่เที่ยง บางทีมัน ก็ได้ผล ยกตัวอย่าง ลูกศิษย์ของพระสารีบุตร พระสารีบุตรก็ให้ กรรมฐาน เอาเกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ คือ เอาสุกกรรมฐาน มาพิจารณา เพราะว่า เป็นพื้นฐานของการฝึกหัด เมื่อไม่ได้ผลก็ กลับไปหาพระสารีบุตรอีก มันไม่ได้ผลจะทำยังไงดี อ้อ ก็ยังฝึก ไม่นาน ไปฝึกอีก ให้ขยัน ก็ขยันเท่าไรก็ไม่เห็นกิเลสหายสักที ก็เหมือนเดิม ก็เกิดความท้อใจ ลาสิกขา พระสารีบุตรจึงได้พา ไปกราบพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าโดยญาณรู้นิสัย เห็นว่าเป็นช่างทองในอดีต ชาติ รักสวยรักงาม เห็นอะไรจิตใจจะแต่งเป็นความสวย ความ งามให้ได้ แม้แต่ซากศพจะแต่งให้เป็นของสวยงามให้ได้ แม้แต่ ตัวเอง เกศา โลมา ก็มองไม่ออก

พระพุทธเจ้าหยิบดอกไม้เอามาให้เพ่งพินิจ ดอกไม้ก็สวยงาม พระพุทธเจ้าให้กับมือก็ภาคภูมิใจ ดีใจ เอาไปนั่งกำหนดในสี่ของดอกไม้ ซึ่งก็เป็นองค์กรรมฐานอย่างหนึ่ง เป็นดอกไม้สีขาว เพ่งในสี่ดอกไม้ ภูมิใจในองค์กรรมฐาน ภูมิใจพระพุทธเจ้าเอ็นดู ก็ได้ทบทวนตั้งกรรมฐานไว้ ดูที่สวยงามและก็เป็นนิมิตร ที่สวยงาม จิตใจสงบ

ทำไปทำมา อินทรีย์อยู่ในเขตร้อน ไม่ถึงวันดอกไม้ก็เริ่มเปลี่ยนสี เริ่มไม่สวย ก็เห็นอนิจจัง เมื่อเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง จึงได้เกิดสังเวคะ ความสลัดใจ อ้อ นี่แม้แต่สิ่งที่พระพุทธเจ้าให้ ก็สามารถเปลี่ยนไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็คงเป็นสภาพนั้น ก็ารู้เห็นอนิจจัง เข้าใจในธรรมะ ลงสู่คลองธรรมอย่างนี้ละระคะได้ระดับที่จะบรรลุโสดาบันได้

แต่ทุกคนจะมีประตูปะเข้าไม่เหมือนกัน

ผู้ถาม : เมื่อแรงดันจากลมหายใจเข้าออก ทำให้ร่างกายมีการปรับเปลี่ยนจากสภาวะที่นิ่งตรงเป็นคอบ้าง คอเอียง ศีรษะควรวัดพิจารณาการเปลี่ยนท่าทางหรือจะปล่อยร่างกาย ให้เป็นไปตามแรงดันของลม หรือจะปรับร่างกายเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ส่วนหนึ่งควรจะปรับร่างกาย คือเป็นความพอดีของร่างกาย มันจะสวย มีความพอดี เป็นการเปิดโอกาสให้ร่างกาย จิตใจ เกิดความสบาย คือไม่ต้องตรงเป๊ะทุกประการ ให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอดี คอพับเอียงไปมาอย่างนี้มันไม่พอดีแล้วก็ต้อง

ปรับร่างกาย แต่ส่วนหนึ่งเราก็ต้องปรับที่จิตใจว่า การพยายาม
สร้างความโล่งของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และจิตใจที่
กำหนดรู้ก็ให้โล่งๆ ไม่บังคับ ไม่บีบ

เพราะบางครั้งเราเกิดคอพับ คือจิตใจหาการพักผ่อน
หลีกเลี่ยงจากการกำหนด เพราะอย่างหนึ่งกำหนดหลวมๆ ไม่
ตั้งใจอย่างต่อเนื่องเท่าที่ควร อีกแง่หนึ่งคือเรากำหนดแน่นเกินไป
ทำให้เหนื่อย เพลีย เปื่อ จิตใจมันอยากหาทางออกโดยการให้มัน
มีติดต่อดีดีกว่า แทนที่จะเครียดอยู่

ผู้ถาม : ในขณะที่คุณลมหายใจ ไม่รู้ว่าเข้าหรือออก รู้แต่เพียงลม
ร้อนๆ อยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น ทำถูกหรือไม่ พอนิ่งปั๊บ จะรู้อย่าง
นี้บ่อยๆ สงบแต่ไม่ถึงกับมีความสุข สบายนิดหน่อย

พระอาจารย์ : อันนี้ต้องสังเกต เพราะเวลาจิตสงบถูกต้อง บางที
ลมเข้าลมออกก็ไม่ได้เด่นชัด แต่เราได้รวมอยู่ที่ความรู้สึกว่า มีแต่
ความรู้สึกว่าลมมี มีความสงบอยู่ มีความสว่างเบิกบานอยู่ ซึ่งอัน
นี้ก็เป็นประเด็นหนึ่งจะต้อง

แต่บางครั้ง เราก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็
ไม่ได้เด่นชัด เหลือแต่ความรู้สึกว่ามีลมอย่างเดียวและมีลม จิตใจ
ก็เกาะอยู่ที่ความรู้สึกอันนั้น แต่ไม่ได้ชัดเจนเท่าที่ควร จะเป็น
อาการของจิตที่ครึ้มๆ มันเป็นการเริ่มหรือเป็นการครอบงำ
โดยถิ่นมิถุระ ความว่วงเหงาหาวนอน อาจจะไม่ถึงว่วงว่องร้อย
เปอร์เซ็นต์ แต่ว่าจิตไม่มีกำลังพอที่จะทำให้สว่างเบิกบาน คือมัน

สงบในลักษณะที่ไม่วุ่นวาย แต่มันไม่สงบในลักษณะที่มีความ
บริบูรณ์และความตั้งมั่น

อันนี้ต้องสังเกตดู เพราะว่าบางครั้งเราก็หลงกลวง
เจ้าของ โอิ วันนี้นั่งสมาธิสงบ แต่มันสงบก็จริงแต่ไม่สว่าง คือ
จะต้องคอยสังเกตดู เพราะสัมมาสมาธิ มันมีทั้งมิจฉาสมาธิ และ
สัมมาสมาธิ เราก็ต้องอาศัยการพิจารณาเพื่อเข้าใจ สัมมาสมาธิก็
ทั้งสงบ ทั้งสว่าง ทั้งสะอาด จะมีลักษณะอย่างนั้น แต่บางครั้ง
เหลือแต่สงบ มันก็ไม่ค่อยสว่าง ไม่ค่อยสะอาดเท่าไร ไม่เบิกบาน
เท่าที่ควร อย่างนี้ก็เป็นมิจฉาสมาธิ ยังไม่บริบูรณ์เท่าที่ควร

อันนี้ต้องอาศัยประสบการณ์และการพิจารณาทบทวน

ผู้ถาม : เมื่อเริ่มนั่งสมาธิ เมื่อมือประสานกันจะเริ่มรู้สึกที่ฝ่ามือ
ทั้งสองข้าง สัมผัสเพื่อนมากอยู่ข้างในเป็นเฉพาะตอนเริ่มนั่งใหม่ๆ
เกือบทุกครั้งเจ้าคะ เพราะว่าหลังเดินจงกรมแล้วจิตนิ่งหรือเปล่า
เจ้าคะ

พระอาจารย์ : เรื่องการปฏิบัติและปรากฏการณ์ในการปฏิบัติ
ไม่ต้องคำนึงถึงว่ามันจะออกมาในลักษณะไหน เพราะมันหลากหลายจริง ๆ เราก็เพิ่งแต่รับรู้ คุไป สิ่งที่สำคัญจิตเป็นกุศลหรือ
เป็นอกุศล คิดแค่นี้ ถ้าเกิดสงสัยดังเลจะเป็นอย่างนี้เพราะอะไร
มันไม่จบ หากคำตอบสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างไม่จบ มันเป็นการ
ปล่อยจิตใจลงไปสู่นิรันดร์ วิจิตรจมา มันเกิดความสงสัย ดังเล เกิด
ความไม่แน่ใจ อย่างนี้เป็นการสร้างความต้านทานตัวเอง เราก็ดู

พอประมาณ ในที่สุด ก็สักแต่ว่าอาการของร่างกาย สักแต่ว่า
อาการของจิตใจ ก็สังเกตดู ถ้าหากว่าเป็นกุศล ก็ไม่ต้องสงสัย ถ้า
มันอกุศล เริ่มมีนิเวรน์ เราก็ต้องดูสาเหตุให้ดี จะได้ละให้ได้ ไม่
เกาะกับมัน

ผู้ถาม : ทำไมการปฏิบัติวันที่ ๗ ไม่สงบไม่ตั้งมั่น เหมือนวัน
ก่อนๆ ทั้งที่มีสติตามดูลมหายใจอยู่ จิตไม่ได้ส่งออกนอก จะทำ
อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็ไม่แน่ คือแต่ละวัน แต่ครั้งที่เรานั่ง มันก็
ไม่เหมือนกัน บางทีเราเริ่มคิด วันนี้นั่งสุดท้ายจะต้องเร่งให้ได้
ความสงบอย่างนี้ๆๆ เวลาเหลือน้อยจะต้องให้ได้เต็มบริบูรณ์
มันก็บีบตัวเองแล้ว หรือไม่อย่างนั้นก็คิดวันนี้นั่งวันที่ ๗ พรุ่งนี้จะได้
ไปทำอะไรหนอ มันคิดไปทั่ว แต่ก็อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่หยาบคาย
อะไร แต่มันเริ่มละ จะได้ออกจากกรงขังแล้ว

ผู้ถาม : ภาพที่ถูกเห็นในสมาธิ เป็นโครงกระดูก มันติดตาตลอด
ไม่ว่าจะยืมนั่ง ก็เห็นตัวเองเป็นโครงกระดูก กลืนน้ำลายก็เป็น
กระดูก ขากรรไกรไม่มีเนื้อขยับ เวลานั่งสมาธิทุกครั้ง เวลาจับลม
หายใจ ลมจะผ่านที่กระดูก ผ่านจมูก ผ่านกลวงภายใน ถ้าตัวทับ
กับกระดูกซึ่งโครงลงไปว้างๆ ถึงกระดูกขาและแขน ที่นั่งสมาธิอยู่
ลมที่หายใจออกก็เช่นเดียวกัน ลูกควรจะทำอย่างไรต่อไป

พระอาจารย์ : ก็หายใจเข้า หายใจออก ไม่ได้ทำอะไรที่ต่างกว่านั้น เราก็เห็น แต่เวลาเห็นโครงกระดูก คือจิตมันก็ผุดขึ้นมา เกิดจากจิตใจที่วิระคะ ความจางคลาย คือถ้าไม่จางคลาย จะไม่ได้นึกถึงโครงกระดูก มันก็เป็นส่วนที่อย่างหนึ่งให้มีความพอใจว่า เออ เราก็มีความจางคลาย เราควรใช้ความจางคลายนั้นให้เป็นประโยชน์ในการทำจิตใจเยือกเย็น ทำให้จิตใจมีการปล่อยวางให้มากขึ้น ปล่อยความรู้สึกต่อร่างกาย ปล่อยความรู้สึกต่อจิตใจ ปล่อยความรู้สึกต่ออนาคต ปล่อยความรู้สึกที่อดีตให้อยู่กับปัจจุบัน ลมเข้าลมออกให้มีความพอใจ และพอใจกับการปล่อยการวาง อย่างนี้ก็เป็นส่วนที่เราทอดอาลัยร่างกาย จิตใจ ทอดอาลัยกับการคิดนึก และเคลื่อนไหว ของจิตใจเราให้อยู่กับการปล่อยและเห็นโทษ เพราะว่าเรามีโครงกระดูก ในที่สุดที่เรานั่งกัน ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีโครงกระดูก คนที่ ๙๐ คนที่นั่งอยู่มีโครงกระดูกกันหมด แต่เราไม่ค่อยได้คิดในลักษณะนั้น เลยเป็นการระลึกถึงสภาพของความเป็นจริง ใช้เป็นโอกาสที่น้อมเข้ามาเพื่อสนับสนุนการปล่อยวาง และการเล็งเห็นหลักของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ามันเป็นอย่างนี้จริงๆ ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง จิตใจที่เกาะไว้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราเห็นตามไตรลักษณ์ เป็นส่วนที่เราทบทวน

ผู้ถาม : เมื่อนั่งสมาธิดังลงแล้วเป็นไปได้ไหมที่จิตจะป็นิ่งอยู่กับอุเบกขา โดยไม่ผ่านวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข หรือว่าจะเป็นการผ่านวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข ไปอย่างรวดเร็วโดยสังเกตไม่ทัน สภาวะอุเบกขานี้ ศิษย์สังเกตว่าแตกต่างจากอุเบกขาในเวทนาเพราะเป็นสภาวะที่ศิษย์ยังไม่เคยประสบเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เป็นไปได้ คือจิตยินดีกับอุเบกขา มันผ่านอย่างรวดเร็วหรืออีกอย่างหนึ่ง คือ เรามีความคุ้นเคย มีประสบการณ์เพียงพอ มีความยินดีกับอุเบกขา ก็สามารถเข้าสู่โดยรวดเร็วได้ ก็เป็นลักษณะของจิต ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามขั้นตอนชัดเจนทุกครั้ง บางทีมันก็สามารถ ที่สำคัญคือได้เรื่องของความพอใจ ถ้าพอใจในอุเบกขา คือจิตมันก็จะชอบเข้าไปสู่ส่วนนั้น มันแตกต่างกับอุเบกขาของเวทนา อุเบกขาที่แปลทั่วๆ ไปว่าวางเฉยมันก็ไม่ค่อยสมบูรณ์ การวางจิตเป็นกลางจะถูกต้องกว่าอุเบกขา เราสามารถจะวางจิตเป็นกลาง พอใจที่จะอยู่กับการไม่แผ่สาย เอนเอียงอะไรทั้งสิ้น มันก็จะอยู่กับอุเบกขา อยู่เป็นกลาง มันก็นิ่งอยู่ตรงนั้น มันสบายมาก

ผู้ถาม : พี่สาวศิษย์ถามศิษย์ว่า การภาวนาให้ใจสงบ จะเป็นบุญกว่าการให้ทานได้อย่างไร เพราะการให้ทานเป็นการสละทรัพย์ของตนให้คนอื่น แต่การภาวนา เป็นความสงบของตัวเราเอง ขอให้พระอาจารย์ช่วยให้คำตอบเพื่อนำไปถ่ายทอดต่อเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : การทำจิตใจสงบ เป็นบุญอย่างยิ่ง ถ้าหากว่าเราสามารถทำความสงบ เราก็เห็นความสำคัญของความสงบ สามารถรักษาความสงบ คือทุกคนที่เราพบเขาก็จะได้รับอานิสงส์ของความสงบอันนั้น สำหรับคนที่ทำบุญ ทำบุญแล้วไปดูคนนี้ ไปเฝ้าคนนั้น ไปพูดด้วยความไม่สำรวมคนโน้น มากมายเต็มบ้าน เต็มเมือง การทำบุญสละทรัพย์เพื่อทำบุญ พวกนักการเมืองก็สามารถสละทรัพย์เพื่อทำบุญ มันก็ได้เรื่องง่าย แต่เรื่องการทำจิตสงบและรู้จักการรักษาความสงบเป็นสิ่งที่เราพบกับใคร สัมผัส

กับใคร เขาจะได้รับอานิสงส์ พบกับคนสงบ พบกับคนอ่อนน้อม
อันไหนจะรู้สึกสบายกว่ากัน อันนี้ไม่ต้องตอบ เพราะอยู่ในคำตอบ
อยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าได้เรียงลำดับ เช่น การทำบุญสละทรัพย์
เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นก็เป็นบุญ แต่ที่เป็นบุญยิ่งกว่านั้นก็คือ การ
เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ อันนี้ยิ่ง
เป็นบุญ เพราะเราเริ่มมีหลักในชีวิต เริ่มเอาสิ่งที่มีคุณธรรมมาเป็น
ทิศทางในชีวิต เพราะว่าการทำบุญ สละทรัพย์ คือ มันเป็นเรื่องที่
เป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า
ยกย่องสรรเสริญมาก แต่ว่าที่ยิ่งเป็นประโยชน์ คือการได้เอา
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ

ถึงการเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็น
สรณะ เป็นบุญอย่างมาก แต่ว่าการรักษาศีล ๕ ยิ่งเป็นบุญใหญ่
การรักษาศีล ๕ ของเรา ได้ดำเนินชีวิตโดยศีล ๕ เป็นพื้นฐานเป็น
ประโยชน์มากทีเดียว เพราะว่าเราเริ่มดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นพิษเป็น
ภัย ไม่เป็นอันตรายกับใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ไม่สร้าง
ความขัดแย้ง หรือทำให้คนสงสัยในความประพฤติของเรา อย่างนี้
มันเป็นสิ่งที่สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ เป็นการทำให้มีความ
สม่ำเสมอในการประพฤติชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก
เป็นบุญมหาศาล และการดำเนินชีวิตอย่างนั้นเป็นบุญมหาศาล
สิ่งที่เป็นบุญมากกว่านั้น คือการยกจิตโดยเมตตาธรรม และแผ่
เมตตาได้ คือยิ่งเป็นบุญใหญ่ เราสามารถที่จะตั้งจิตด้วยความ
เอื้อเฟื้อ เอื้ออารี เป็นผู้หวังดีต่อความสุขของผู้อื่น มีความเมตตา
ธรรมประกอบในจิตใจของตัวเอง เริ่มอาศัยการภาวนาแล้ว เริ่มได้

ฝึกหัดให้มีเมตตาธรรม ประกอบในชีวิตประจำวันด้วย เวลาเราฝึกหัดในการภาวนา สิ่งที่ทำให้เวลาเราเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ เมตตาธรรมก็จะหลั่งไหลออกไปก็ยิ่งทำให้เกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์โดยกุศลธรรม เป็นสิ่งที่ดีเป็นบุญมหาศาล

เราต้องเข้าใจว่าบุญ คำศัพท์ว่า บุญ พระพุทธเจ้าท่านว่า บุญ เป็นอีกชื่อหนึ่งของความสุข คิดแค่นั้นแหละ เราทำความสุขให้เกิดขึ้นเป็นบุญแล้ว

แต่ละอย่างที่เราทำเป็นวิธีที่ทำให้ความสุขเกิดขึ้นอย่างมั่นคงมากกว่ากัน แต่พระพุทธเจ้าว่าการตั้งอยู่ในเมตตาธรรมเป็นบุญมหาศาล แต่ว่าการภาวนาเห็นหลักอนิจจัง แม้แต่วินาทีเดียวจะเป็นบุญยิ่งกว่านั้นอีก เพราะว่าทำให้เราเห็นหลักของความเป็นจริง เมื่อเรารู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็จะไม่ถูกหลอกหลวงโดยอะไรทั้งสิ้น โลกภายนอกก็ดี อารมณ์ภายในก็ดี จะไม่ถูกหลอกหลวงเพราะเห็นความเป็นจริงแล้ว

นี่เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้ตัวเรา เมื่อเราเองได้มีความสุขมั่นคงในความสุข เราอยู่กับเพื่อนมนุษย์ ก็เป็นไปเพื่อความสุขสบายของเขา เราสัมผัสใคร เราเกี่ยวข้องกับใคร ก็เป็นไปเพื่อความเยือกเย็น สุขของเขาเท่านั้น

ผู้ถาม : กราบเรียนถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันว่า การกำหนดสติดูเหมือนจะปนกันไปหลายๆ หมวด ทั้งกายจิต

ดังนั้นการคลุมหายใจกลับไปมา ไม่ทราบว่าคุณต้องหรือไม่ ถ้าเรา
เลือกกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น คุณจิต จะมีอารมณ์ความรู้สึก
อย่างไร ก็ไม่ต้องดูกายเลย ใช่หรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันก็ต้องดูว่าเราชนิดแบบไหน แล้วก็ได้ผล
อย่างไร ตรงนี้แหละจะเป็นเครื่องตัดสินมากกว่า เพราะบางคน
เขาก็ชอบคุณจิต เขาก็สามารถที่จะคุณจิตจริงๆ บางคนก็ชอบคุณจิต
แล้วก็หลอกลวงเจ้าของอยู่ตลอดก็มี เราไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ
เดินจงกรม เราดูแต่จิตอย่างเดียว ก็พูดได้ แต่ทำได้หรือเปล่า มัน
ก็เป็นส่วนที่เราต้องมาดูผล

อันนี้เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าให้ฐานต่างๆ ในการปฏิบัติ ก็
เพื่อความถนัดของแต่ละคน จะได้ทดลอง ฝึกหัดดูว่าอันไหน
เหมาะกับตัวเรา ในเวลาไหน อุบายไหน เหมาะกับเรา เพราะว่า
ในบางครั้ง เช่น เราอยู่ในเหตุการณ์ ที่มีอะไรกำลังเกิดขึ้นเยอะๆ
กำลังรับหน้าที่อะไรหลายๆ อย่าง คนรอบตัวเราเยอะๆ เรามาดู
จิตบางทีก็ไม่ทัน เราก็ต้องกลับมาดูที่ร่างกาย

แต่เวลาเราอยู่ในกรณีที่พอจะโล่งๆ อยู่ บางทีเราก็ดู
เวทนาก็ได้ คุณจิตก็ได้ ก็สุดแล้วแต่ หรือจะดูเรื่องกายต่อก็ยังได้
คือมันแล้วแต่จะเลือก แต่มันก็ต้องอยู่ที่อันไหนได้ผล อันไหน
ช่วยให้เราประคับประคองสติไว้อย่างต่อเนื่อง และช่วยให้จิตอยู่
กับกุศลธรรมอย่างต่อเนื่อง

ผู้ถาม : เวลาคุณหายใจ บางขณะรู้สึกแน่นหน้าอก ก็พยายามหายใจเข้าลึกๆ และผ่อนออกยาวๆ ก็หายบ้าง ไม่หายบ้าง บางทีก็สงบ แต่ก็ไม่แนบแน่น มีความสุข แค่นี้เฉยๆ ไม่เจ็บ ถึงจะรู้สึกเจ็บแต่ก็ไม่ขยับก็อยู่ได้ ขอเรียนถามว่าสามารถเปลี่ยนมาพิจารณาความไม่เที่ยงได้เลยไหมคะ หรือต้องรอนแนบแน่น เพราะตั้งแต่ปฏิบัติมาหลายครั้งไม่เคยได้รับความสงบแบบนี้เลย

ข้อ ๒ ถ้าขณะพิจารณาไม่สามารถตามลมได้เพราะกำลังคิดเรื่องความสงบที่ไม่แน่นอน

ข้อ ๓ หนูไม่เข้าใจว่าที่อาจารย์พูดเรื่องพิจารณาและคุณลมไปด้วย ทำ ๒ อย่างพร้อมกันได้เลย

พระอาจารย์ : ข้อ ๑ เปลี่ยนได้ เราสามารถจะเปลี่ยนได้ ไม่จำเป็นจะต้องรอให้แนบแน่น ตั้งมั่นอย่างมั่นคง เพราะว่าอย่าลืมหันงานทำงานเฉพาะเวลาที่เรายืนในโลก ปฏิบัติธรรมก็ยังมีตัณหาอยู่ เช่น เรามีความอยากจะได้ความสงบอย่างนี้ แต่มันก็ด้วยตัณหาเป็นเครื่องผลักดัน คือความสงบมันจะออกไป จะสร้างภาพว่าควรจะสงบอย่างนี้ๆ มันจะไม่สัมผัสความสงบที่เราคิด เพราะว่าตัณหาจะออกไปก่อน เราก็พิจารณาในความไม่เที่ยง หรือพิจารณาเรื่องอื่นก็ยังได้ มันจะคอยสลับกัน อย่าลืมหันเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นเหตุให้เกิดสมถะ คือมันจะอิงอาศัยกัน เราก็จะต้องสร้างความชำนาญในการใช้เวลาเหมาะสมกับตัวเรา เวลาได้สงบพอสมควรเราก็มาพิจารณาพิจารณาแล้วมันก็ได้สงบ แล้วมันก็เริ่มแผ่สายนิมิตหนึ่ง เราก็กลับมาทำให้สงบต่อ คือมันก็สลับกัน จะช่วยให้จิตแจ่มใสมากขึ้นหนักแน่นมากขึ้น

ผู้ถาม : ท่านอาจารย์ตอบถึง ๒ กับ ๓ ค่ะ คือพอสงบแล้วก็กลับไปพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วกลับมาสงบอีก สลับไปมา

นี้ข้อ ๔ ค่ะ ขอคำแนะนำด้วยว่า ถ้าสงบเฉยๆ นิ่งนิ่งๆ ได้ทั้งชั่วโมงไม่ขยับ แต่ไม่ได้รับความสุขเย็น จะทำอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็พิจารณาต่อ เพราะบางที่เราก็ได้นิ่งนิ่ง คือจิตไม่ได้เกิดความยินดีกับองค์กรรมฐาน กลายเป็นว่าเรายังมีการบังคับ หรือพยายามประคับประคองจนเกินไป เลยไม่ได้เกิดความยินดี หรือเข้มข้นกับองค์กรรมฐาน หรือเริ่มมีความรู้สึกที่จะต้องสงบอย่างนี้ เราตั้งการคาดคะเน โดยอำนาจของการคาดคะเน เหมือนกับเราสร้างความต้องการในตัวที่ไม่ลงสู่ความจริง เป็นวิธีที่ทำให้เราไม่สามารถที่จะปล่อยเข้าสู่องค์กรรมฐานอย่างเต็มที่ เราก็ต้องคอยทบทวนว่า เรายังยึดไว้ในเรื่องอะไรบ้าง ยังมีตัณหา อันนี้เป็นเวลาเรามีความสงบ เพียงเริ่มมีความสงบบ้าง ไม่ใช่ว่าเราขอให้มันสงบ จึงได้แสงสว่างเกิดขึ้น เหมือนกับเปิดสวิตช์แล้วก็ได้ปัญญาทะลุแทงตลอดอะไรอย่างนี้ มันไม่เป็นอย่างนั้น คือเราต้องใช้การพิจารณาและการทบทวนว่า เหตุให้เกิดความทุกข์ ที่หยาบก็ได้ผ่านไปแล้ว ถ้าความทุกข์ที่ละเอียดกว่านี้ยังเหลืออยู่ตรงไหนบ้าง เหตุให้เกิดความทุกข์ที่ยังแอบแฝงอยู่ในความรู้สึกที่นิ่งๆ อยู่มีอะไรบ้าง คือมันต้องคอยสังเกตเห็นให้ชัดเจน คือเราหมั่นมนุษย์ถูกรอบงำโดยตัณหาและอวิชชาไม่รู้ถึงภพที่ชาติ ไม่ใช่ที่เราสมาธิปั๊บมันจะหายออกจากจิตใจปั๊บ มันก็ต้องค่อยๆ สังเกตพิจารณาและเข้าใจในรายละเอียดของตัณหา อุปาทาน อวิชชา และก่อสร้างความพอใจและความยินดี กับความสงบนั้นที่เรากำลังทำ และพยายามไม่สะสมสิ่งที่กีดกันไว้ในจิตใจ

มันก็เป็นเรื่องละเอียด การปฏิบัติในแง่หนึ่งคือ ยิ่งปฏิบัติยิ่งยาก เพราะว่ามันเริ่มเป็นเรื่องละเอียดเราก็ต้องใช้ความถี่ถ้วนและใช้สติปัญญาจริงๆ คือเราจะปล่อยจิตใจของเรา แล้วคิดว่าได้สัมผัสของความสงบหนอยหนึ่ง เราก็คิดว่าได้แล้ว แต่ว่าก็จะหลุดพ้นเลย เวลาเริ่มเกิดความสงบ ยิ่งเป็นเวลาที่ต้องใช้ความละเอียดและความไม่ประมาท เพื่อได้พิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน จะได้ละให้ได้ในสมุทัย คือ เหตุที่เกิดความทุกข์

ผู้ถาม : การได้ฌานคืออะไร มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร

พระอาจารย์ : ฌาน คือความตั้งมั่นของจิตที่ค่อนข้างจะหนักแน่น แล้วที่เด่นชัดคือจะเข้าฌาน เช่น ฌานที่ ๑ ปฐมฌาน นิรณ ๕ ปรากฏไม่ได้ คือจะต้องทำให้ nirāṇa ๕ ให้เบาบางไม่ปรากฏ ไม่ออกมาทำงานในจิตใจ นี่เป็นลักษณะของจิตที่เริ่มเข้าสู่ปฐมฌาน เป็นจิตที่ไม่ครอบงำด้วยสิ่งๆ ความหมายของ nirāṇa คือ เป็นเครื่องกีดกันคุณงามความดีของจิตใจ เมื่อเราไม่กีดกันคุณงามความดีของจิตใจ จิตใจสามารถอยู่ในกุศลธรรมล้วนๆ จิตใจก็จะเบิกบาน ก็สามารถสงบเยือกเย็นได้ มีประโยชน์อย่างนี้ เพราะเมื่อเป็นลักษณะนั้นก็จะแจ่มใส จะรู้เห็นตามความเป็นจริงง่ายขึ้นตั้งเยอะ

ผู้ถาม : ในบทสวดที่ว่า สิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นสังขาร และมีใช้สังขาร มิใช่สังขารเป็นอะไรบ้างเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ที่มีใช้สังขาร คือพระนิพพานเท่านั้น ถ้าเป็น

สังขาร คือเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง จะเป็นวัตถุก็ดี สิ่งของก็ดี เรื่องจิตใจก็ดี อารมณ์ความรู้สึกก็ดี ก็เป็นสังขาร แต่ว่าสิ่งที่ป็นวิสังขาร คือไม่เป็นสังขาร คือพระนิพพาน คือการดับทุกข์ คือการดับสิ้นเชิงของกิเลส และตัณหา อย่างนี้เป็นวิสังขาร พ้นจากสังขาร ไม่มีสังขารเจือปน คือที่เป็นสังขารและมีสังขารจะเป็นโลกทั้งโลกกับพระนิพพานด้วย คือเป็นอนัตตา เวลาเราสวดก็จะหมายถึงลักษณะ สัพเพ ธัมมา อนัตตา คือทั้งพระนิพพานก็ดี ทั้งสังขารทั้งหมดก็ดี เราไม่สามารถที่จะคิดหรือสร้างความรู้สึกต่อตัวตนในนั้น มันเป็นอนัตตาที่แท้จริง

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

พระอาจารย์ : คือสติปัฏฐานก็อย่างหนึ่ง อานาปานสติก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เป็นวิธีการที่จะได้ใช้และอาศัยเพื่อทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ได้ เป็นเครื่องมือหรือวิธีการในการปฏิบัติที่ช่วยทำให้เราทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ให้ได้

ผู้ถาม : คำถามที่เหลือส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับวัดป่าอภัยคีรี อยากให้พระอาจารย์เล่าให้ฟัง และมีเรื่องของหลวงพ่อบุญมา โยมเคยทราบหรือหลวงพ่อบุญเคยเรียกศิษย์ต่างชาติด้วยภาษาไทย เพื่อสะดวกในการเรียก จึงตั้งชื่อเล่นของศิษย์แต่ละองค์ ถามว่าท่าน

อาจารย์มีชื่อเล่นที่หลวงพ่อบอกให้ไว้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : อ้อ ไม่มี ท่านไม่ได้ทุกองค์ เฉพาะบางองค์
อาตมาไม่มี หลวงพ่อบอกไม่ได้เรียก ท่านจะเรียกปล้นโน ท่านจะ
เรียกเฉพาะองค์ที่ท่านนึกจำๆ ขึ้นมา หรือทำให้ท่านจำได้ว่าองค์
นั้นคือใคร เป็นเรื่องเฉพาะอารมณ์ ของหลวงพ่อบอก

ผู้ถาม : ในสายของหลวงพ่อบอกที่เทศน์เป็นภาษาจีนกลาง หรือมี
วัดสาขาที่ใช้จีนกลาง เช่น ที่มาเลย์หรือสิงคโปร์มีเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มีสาขาของหลวงพ่อบอกที่ป็นัง คือเป็นพระมาเลย์
ที่เป็นเชื้อสายจีน ท่านเคยมาอยู่ที่วัดป่านานาชาติแล้ว ท่านก็ยัง
ไปๆ มาๆ ท่านก็นิมนต์หลวงพ่อบอกไปเยี่ยม เคยนิมนต์อาตมา
ไปเยี่ยม นิมนต์องค์อื่นไปเยี่ยมท่านก็รักษาความผูกพัน อยู่ที่ป็นัง

ผู้ถาม : ศิษย์ชื่นชมประวัติของท่านอาจารย์มากและรู้สึก
ปรีดีใจที่ตัวเองได้เป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์ แม้จะเป็นระยะ
เวลาสั้นๆ ศิษย์ขอให้ท่านอาจารย์เมตตาให้แง่คิดที่ไว้ใช้สอนใจ
ตนเอง เวลาเกิดความท้อแท้ในการเดินทางออกจากสังสารวัฏด้วย
เจ้าคะ

พระอาจารย์ : เราก็ตอนไว้ตั้งเยอะแยะ จับจุดไหนพอใจก็เอาจุด
นั้น แต่ที่สำคัญคือเรารู้ว่าทางออกมีตรงนี้แหละตัวสำคัญ เพราะ
บางทีเราก็ตงสงสัยว่ามีทางออกจากสังสารวัฏหรือเปล่า มีทางออก
จากกองทุกข์หรือเปล่า นี่เป็นส่วนที่เราก็ต้องมั่นใจในตัวเองว่า

พระพุทธเจ้าเป็นผู้บรรลุจริง ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ที่บรรลุจริงมี ก็สร้างกำลังใจของตัวเอง ทางออกมีแน่นอน เราก็
จะต้องเอาตามทางนั้นให้ได้

ผู้ถาม : ประทับใจในความเสียสละของท่านอาจารย์และคณะมาก
ตลอด ๗ วัน ๘ คืน ลูกไม่เคยพบเช่นนี้มาก่อน ทำให้ไม่กล้า
ขี้เกียจ ผลก็คือทำให้เกิดความสุข และความสงบอย่างไม่เคยเป็น
มาก่อน แม้จะทำฯ หยุดๆ มาหลายปี ศิษย์จะไม่ลืมภาพประทับ
ใจที่ท่านอาจารย์นั่งสมาธิและเดินจงกรมด้วยจนตลอดชีวิตเลย
เจ้าคะ

พระอาจารย์ : สาธุ มันก็เป็นอย่างนั้น เราต้องอาศัยกำลังใจ
และถ้าเห็นครูบาอาจารย์ กำลังนั่ง กำลังเดิน อย่างว่าไม่กล้า
ขี้เกียจ เออ ดีเลย นอกจากจะเป็นการให้กำลังใจกับผู้อื่น ก็
เป็นการให้กับเจ้าของด้วย อย่างอาตมาเองที่ได้ปฏิบัติที่นี้ ก็เป็น
โอกาสดีของอาตมาเองที่จะได้นั่งสมาธิ เดินจงกรม ได้ปฏิบัติด้วย
ก็เป็นการนอกจากการให้ก็ให้ตัวเองด้วย

ผู้ถาม : ศิษย์ขอรบกวนถามว่า การปฏิบัติที่วัดอภัยคีรีต่างจาก
เมืองไทยหรือไม่ และมีผู้กล่าวว่าศาสนาพุทธจะไปเจริญรุ่งเรือง
ที่แถบตะวันตกจริงหรือไม่ พระอาจารย์มีเป้าหมายในการเผยแผ่
ธรรมะที่สหรัฐอเมริกาอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : การปฏิบัติที่วัดอภัยคีรี ก็แตกต่างจากในเมืองไทย

มาก เพราะว่าที่โน้นไม่ต้องใช้เครื่องแอร์ก็เย็นอยู่แล้ว อีกอย่างหนึ่งที่วัดอภัยคีรี มันแตกต่างเพราะว่าไม่ค่อยมีเสียงดังมารบกวน ถ้าอยู่ในเมืองไทย เสียงต่างๆ ก็จะมีมากมาย อยู่ในเมืองก็ดี อยู่ในป่าก็ดี รู้สึกว่าในเมืองไทย ประสิทธิภาพของเครื่องขยายเสียงแผ่ไปทั่วประเทศ เราก็รู้สึกว่าสถานที่ของวัดอภัยคีรี ก็เป็นวัดที่สงบ

แต่เราไม่สามารถรับคนมากอย่างนี้ เช่น เวลาเรามีการนั่งปฏิบัติ จะเช่าสถานที่นอกวัด อย่างตอนที่อาตมาเดินทางมาเมืองไทย ก็ได้้นำการปฏิบัติ ๑๐ วันที่จริงก็ได้จบการปฏิบัติวันอาทิตย์ที่แล้ว วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน กลับไปที่วัดเก็บของ วันอังคารตอนเช้าก็ขึ้นเครื่องมาเมืองไทย ได้พาปฏิบัติ

ก็คนสนใจในพุทธศาสนา มาก เป็นสิ่งที่ดี น่าภาคภูมิใจ แต่อย่างไรก็ตามไม่ได้จำนวนมากอย่างนี้ คนที่มาปฏิบัติที่วัดก็จะไม่ค่อยขาดสาย ญาติโยมที่มาพักมาปฏิบัติสนใจธรรมะ ก็ได้เปิดโอกาสให้ญาติโยมมา ยกเว้นเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม ซึ่งเป็นเดือนที่ทางวัดเราจะเก็บเงี้ยว เราปฏิบัติล้วนๆ คนข้างนอกก็จะไม่ให้เข้ามา เราเองก็จะไม่รับกิจนิมนต์ข้างนอก เราก็ไม่เดินทางไปรับกิจนิมนต์ที่ไหน เราก็จะอยู่ในวัดปฏิบัติ แต่ว่าอนอกนั้นก็จะต้อนรับญาติโยมปฏิบัติ ก็จะมีพระคุณแลตารางของคนที่จะมาปฏิบัติ คือเพื่อที่ว่าไม่ให้คนมากเกินไป ไม่ให้แน่นเกินไป เวลาคนเข้ามาปฏิบัติจะอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติ จะไม่พลุกพล่านจนเกินไป ไม่แออัดจนเกินไป ที่พักก็จะสะดวกสบาย เหมาะกับการปฏิบัติการฝึกหัด

เป้าหมายของอาตมาในการไปสร้างวัดและปฏิบัติหน้าที่ตรงนั้น คือเรามีเป้าหมายในการสร้างหมู่คณะสงฆ์ที่เป็นนักบวช เพราะว่าพุทธศาสนาที่เข้าไปในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะแถบแคลิฟอร์เนีย และเมืองซานฟรานซิสโกที่อยู่ พุทธศาสนามีมาก มีคนสนใจมาก และมีหลากหลาย มีสำนักกรรมฐาน มีสำนักปฏิบัติ แต่ส่วนมากก็จะเป็นของโยมเป็นผู้นำ ฆราวาสเป็นผู้นำ หรือจะเป็นนักบวชเป็นผู้นำ ไม่ค่อยได้สร้างหมู่คณะสงฆ์หรือหมู่คณะนักบวช อาตมามุ่งในการทำ แต่ก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป

แต่ก็จะมีคนสนใจบวชแทบตลอด จะมีคนรอเข้าคิวที่จะมาวัดเพื่อมาบวช หรืออย่างน้อยเพื่อจะมาทดลองว่าจะบวชไหวมั้ย เราเองอยากให้เข้ามาบวชมัย เราต้องดูทั้ง ๒ ฝ่าย

เรื่องนี้ที่วัดอภัยคีรีก็จะมีพระ ๑๒ รูป เณรรูปหนึ่ง ผัวขาว ๓ คน ก็จะมีกฎระเบียบที่เรารักษาไว้แบบหลวงพ่ochaใช้มาตั้งนาน ยิ่งโดยเฉพาะแต่ก่อนท่านจะทำก็คือ มาแล้วต้องเป็น ผัวขาวปีหนึ่ง เป็นสามเณรปีหนึ่ง จึงให้บวชเป็นพระ อายุเท่าไรก็ได้ ก็ให้เป็นผัวขาวปีหนึ่ง เป็นเณรปีหนึ่ง จึงให้บวชพระ ก็ได้ฝึกหัดได้ถนัดถียนกรอง และเวลาได้บวชก็มักจะอยู่

คนก็เคยถามหลวงพ่ocha ทำไมบังคับคนกว่าจะได้บวชก็ช้า หลวงพ่อบอก บวชเร็วก็สึกเร็ว ท่านก็เอาช้าๆ เราก็พยายามรักษารูปแบบเดิมๆ ของหลวงพ่ocha ก็มีคนสนใจ เดียวนี้ที่เข้าคิวรอจังหวะที่จะเข้ามาทดลองการบวชก็มี ๔-๕ คน จะรีบมากก็ไม่ได้ เพราะว่าต้องคอยฝึกให้เข้าใจในหน้าที่ของการเป็นสมณะ หน้าที่ของการอยู่กับหมู่คณะ อีกอย่างที่พักอาศัยก็มีจำกัด เดียวนี้

เราได้เริ่มปีนี้ เราสร้างสาขาของวัดอภัยคีรีเป็นแห่งแรกอยู่ที่ไถ่ๆ
รัฐโอเรกอน ก็ส่งพระขึ้นไป ๓ รูป ก็ได้ระบายพระออกไป ก็ดี





ตอนเช้านี้ ได้เริ่มอธิบายหมวดที่ ๔ ของอานาปานสติ
สูตรมีข้อสุดท้ายเหลืออยู่

“ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง
ความสลดคึ้นอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลดคึ้นอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก
ดังนี้”

คำภาษาบาลี ปะฐินิสัสสะกะ การสลดคึ้น คือ การสลดคึ้น
ยกให้ เสียสละ ยอมปล่อยวาง หลาฯฯ อย่างรสาธาติของมัน ซึ่ง
เรามีคำศัพท์ที่ใช้ เช่น การปล่อยการวาง แต่เวลาเราพูดถึง
ปะฐินิสัสสะกะ การปล่อยวางสลดคึ้น มันจะหมายถึงความรู้สึกต่อ
ตัวตนเป็นจุดสำคัญ เป็นความหมายพิเศษของคำศัพท์นี้

ลมหายใจเข้า เรามีความสลดคึ้น หรือสลดทึงความรู้สึก
การมีตัวตน ลมหายใจออก ก็มีการสลดคึ้นหรือสลดทึง หรือ

ปล่อยวางความรู้สึกต่อความเป็นตัวตน จักหายใจออก ทุก
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราพยายามเสียดสความรู้สึกที่ชอบ
ทั้งยึดไว้ทั้งสำคัญมันหมายต่อความรู้สึก การเป็นเรา เป็นของเรา
เป็นของของเรา เป็นตัวตนของเรา อันนี้เป็นความหมายที่สำคัญ

ในแง่หนึ่ง เป็นสุดยอดของการปฏิบัติในพุทธศาสนา
และเป็นจุดหนึ่งที่ทำให้พุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นและ
ปรัชญาอื่นๆ แทบทั้งหมดในโลกนี้ เพราะว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้
ที่มองเห็นชัดเจน ปัญหาที่ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดก็ดี ข้ามภพ
ข้ามชาติ หรือจะเวียนว่ายเข้าออกจากความทุกข์อยู่เสมอ ในภพ
ปัจจุบัน ก็เช่นเดียวกัน แต่สาเหตุที่เป็นอย่างนั้น เพราะว่าเรา
ชอบเกาะต่อความรู้สึกการเป็นตัวตน เป็นเราเป็นของเรา เป็น
ของของเรา เวลาเราพิจารณาตามหลักของธรรมชาติ มันก็เป็นการ
สมมุติเอาหลักของธรรมชาติก็มีความไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่
และดับไป ไม่มีอะไรเหลือนอกจากความต้องการ ความยึดมั่น
ความสำคัญมั่นหมายของเรา ที่ทำให้เราเกาะไว้

แต่ที่เราเกาะไว้แล้วก็แค่เกาะไว้แต่ความทุกข์ ไม่ได้
สังเกตไม่ได้เห็น ไม่ได้เข้าใจชัดเจน เกาะไว้เฉพาะความทุกข์
และชอบบ่นว่าตัวเองทุกข์ และชอบบ่นว่าไม่ควรเป็นอย่างนี้ แต่
ไม่เห็นว่าเป็นผู้ทำ เหมือนกับเราจับหูของเราบีบๆ แล้ว
พูดว่ามันไม่น่าเจ็บอย่างนี้ เราไปทำเอาเอง ไม่รู้จะว่ายังไง จะโทษ
ใคร

อันนี้ก็เป็นเหตุที่จะพิจารณาเรื่องการสลัดคืน อย่างที่
หลวงพ่อบุญทาสอธิบายในจุดนี้ ความสลัดคืนเป็นปฏิกิริยา
จำเป็น สำหรับผู้ปรารถนาการดับทุกข์ เพราะว่าเราชอบไปตะครุบ

ไปขโมยเอาสิ่งที่ไม่เป็นของเรา เราเป็นขโมยโดยไม่รู้ตัว แล้วเราก็ไปขโมยเอาไปตะครุบเอาสิ่งที่ไม่ได้เป็นของเรา และไม่สามารถที่จะเป็นของเรา แต่ว่าได้หลงในความรู้สึกว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา หรืออะไรไม่ได้เป็นของเรา ร่างกายก็ไม่ได้เป็นของเรา เวทนา ก็ไม่ได้เป็นของเรา มันเป็นของธรรมชาติ

ถ้าหากมันเป็นของเราจริงๆ ก็น่าจะสามารถบอกมันให้มันตามใจเรา คืออย่าให้เจ็บ อย่าให้ป่วย อย่าให้แก่ อย่าให้ตาย มันก็ทำไม่ได้ บอกได้แต่ว่ามันไม่ฟังหรอก มันไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่อยู่ในความปรารถนาของเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา จะเรียกว่าเป็นเราหรือของเรามันก็ไม่สมควร เราก็ต้องดู มันก็เป็น สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ อย่างที่อาตมาได้อธิบายเมื่อคืน มันก็สักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติ เมื่อเป็นธาตุตามธรรมชาติ เราก็ต้องยกให้ธรรมชาติ เราต้องสลัดคืนให้เป็นของธรรมชาติ อย่าไปยึดมันไว้ อย่าไปหลงกับมัน ร่างกายก็เป็นของธรรมชาติ

เวทนามีเป็นของธรรมชาติ คือ ร่างกายกับจิตใจก็เป็นของธรรมชาติ เป็นไปตามกระบวนการของธรรมชาติ จะมีเวทนาเกิดขึ้น บางทีลมพัดมาจากทางเหนือ บางทีลมพัดมาจากทางใต้ บางทีลมพัดมาจากตะวันตก บางทีลมพัดมาจากตะวันออก บางทีเป็นลมแรง บางทีเป็นลมเบา บางทีเป็นลมร้อน บางทีเป็นลมเย็น แต่มันก็เป็นลมตามธรรมชาติ มันก็พัดไปพัดมา มันก็เหมือนกับเวทนา บางทีก็เป็นสุขเวทนา บางทีก็เป็นทุกข์เวทนา บางทีก็ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ เป็นไปตามเรื่อง ตามธรรมชาติของเวทนา ไม่เป็นไปตามที่เราชอบใจเราปรารถนา หรือที่เราอยากบังคับให้มันเป็นตามที่เราคิดควรจะเป็น เราก็สมควรสลัดคืนให้ธรรมชาติ สลัดคืนต่อกระบวนการของเหตุปัจจัย

สัญญา ก็เช่นเดียวกัน สังขารก็เช่นเดียวกัน วิญญาณก็
เช่นเดียวกัน เป็นของธรรมชาติ ร่างกายกับจิตใจก็เป็นของ
ธรรมชาติ เราก็ต้องสลัดคืน

สลัดคืนไม่ใช่ทอดทิ้ง แต่เราเสียสละต่อตัวตนที่เราชอบ
สร้างไว้ และสำคัญมันหมายหรือเพิ่มเติม รูปเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ก็เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ คือ มีสิทธิ์ที่จะ
ทำความทุกข์ให้เกิดขึ้น มีสิทธิ์ที่จะทำความสุขให้เกิดขึ้น มีสิทธิ์ที่
จะทำความหลุดพ้นให้เกิดขึ้น แต่เราก็ต้องเข้าใจให้ถูกต้องตาม
ธรรมชาติของมัน ถ้าเราไปยึดไว้ซึ่งความรู้สึกต่อตัวตน เราก็ผิด
กระบวนการของธรรมชาติ เราจำเป็นที่จะต้องสลัดคืนให้ได้ อย่าง
นี้จะเป็นความปลอดโปร่งเบาสบาย แต่บางทีก็เป็นสิ่งที่ทำให้เรา
กลัว เมื่อสลัดคืนอะไรสักอย่างทำให้รู้สึกกลัว ถ้าสลัดคืนมันจะไม่มี
อะไร มันจะเห็นว่าการไม่มีอะไรนั้นน่ากลัว

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติ การไม่มีอะไรแสนสบาย มันมองตรง
กันข้าม ผู้ปฏิบัติก็จะมองตรงข้ามกับทางโลก นึกถึงอย่างป็นนี้ แต่
ก่อนตั้งวัดอภัยคีรีด้วยกัน เราปกครองวัดอภัยคีรีด้วยกัน แต่ว่าป็นนี้
หลวงพ่อบุญเหลือ ขอร้องให้พระอมโร ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดอมราวดี
ที่ประเทศอังกฤษ เมื่อหลวงพ่อบุญเหลือขอ ก็ไม่มีทางปฏิเสธ
อาจารย์อมโรก็เลยไป วัดอมราวดีก็เป็นวัดใหญ่ จะมีพระเณรมาก
แม่ชีมาก ญาติโยมมาก จะมีภาระหน้าที่ที่หลากหลาย แต่ก็
เป็นที่น่าสังเกต ตอนญาติโยมได้ข่าวว่าอาจารย์อมโรย้ายไปเป็น
เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ก็จะมีความรู้สึกเสียดยายนั่นแหละ แต่ว่ามัก
จะแสดงความภาคภูมิใจดีใจว่าเหมือนกับท่านได้ตำแหน่งสูงกว่า
ถ้าเทียบในทางโลกก็เหมือนได้เลื่อนตำแหน่งดีขึ้น น่าดีใจแทน

แต่เวลาพวกพระเราได้ข่าว เอ้อ ท่านอมโรเป็นเจ้าอาวาสที่โน้น เวลาพูดกับท่านก็จะปลอบใจ เอ้อ เอาละ คือ พูดตรงกันข้าม คือ จะมีภาระมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น คือจะเป็นส่วนที่ไม่ง่าย ความนิยมทางโลกมันสวนทางกัน เราก็ต้องสร้างความคุ้นเคยกับความเสียสละ การปล่อยวาง มันทวนกระแสของทางโลกจริงๆ เราก็ต้องเริ่มสร้างความคุ้นเคย เวลาเราทำอย่างนั้น ก็เป็นเหตุให้เราสงบ

ความสงบนี้ ที่เราว่ามีความสลัดคืนต่อความรู้สึกมีตัวตน ไม่ใช่เราว่าเราไม่มีความรู้สึกอะไร ไม่มีการเกี่ยวข้องกับโลก หรือสลัดคืนแล้วต่อจากนั้นไปถึงมือองตীনไม่ทำอะไรเลย มันไม่ใช่อย่างนั้น ยิ่งสลัดคืนต่อความเป็นตัวตน ยิ่งทำให้เราอยู่ในโลกอย่างสะดวกสบายอย่างมีประสิทธิภาพจริงๆ เพราะว่าการเกี่ยวข้องกับคนก็ไม่ได้ขัดกับใคร เพราะว่าเราก็ไม่เอาตัวตนมาแบก ไม่เอาความปรารถนาว่าจะต้องให้ได้แบบนี้ ไม่ได้แบบนี้เราจะไม่พอใจ คือจะมองตามกระบวนการของเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยมีผลก็จะปรากฏ เหตุปัจจัยไม่มีผลก็จะไม่ปรากฏ มันไม่มีโทษใคร ไม่เกิดความเสียหาย ไม่เกิดความเสียใจ

ถ้าหากว่ามีอะไรเกิดขึ้น ที่คนได้ทำในสิ่งที่สร้างความทุกข์ ให้เจ้าของ สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น ก็มองในลักษณะน่าสงสาร มันน่าสงสาร น่าสังเวชว่าไม่สามารถเห็นความจริง ก็คืออย่างนี้ แทนที่จะเกิดความรู้สึกว่าไม่พอใจ โกรธ โมโห อย่างนี้ต้องจัดการให้ได้ อย่างนี้ก็ยังเกิดความเดือดร้อน

เมื่อพร้อมสลัดคืน ก็ทำให้ราบรื่นในชีวิตของเรา เพราะว่า ปัญหาทั้งหลาย มันก็ชอบเกิดจากความรู้สึกต่อตัวตน เพราะเราเองก็ต้องให้คนยอมรับ บางทีก็ไม่ชอบในสิ่งที่คนอื่นเขาเป็น หรือทำเหตุการณ์ต่างๆ เป็นความรู้สึกต่อตัวตน เป็นสิ่งที่ขวาง โดยบางทีก็ไม่รู้ตัว มันก็ไม่ใช่บางทีนะ คือมันรู้สึกว่าจะตัวเองจะถูก เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ตัวเองจะถูกคนอื่นจะผิด มันมักจะเป็นอย่างนั้น ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ เขาโง่เหลือเกิน เรียกว่าตัวเองรู้ดี คนอื่นไม่รู้ดีเท่า อย่างนี้มีปัญหาอยู่ตลอด จะอยู่ในครอบครัวก็มีปัญหา อยู่กับเพื่อนฝูงก็มีปัญหา อยู่กับสังคมที่ทำงานก็มีปัญหา มันก็มักจะเป็นอย่างนั้น

เมื่อไหร่เราสามารถสลัดคืนต่อความเป็นตัวตน มันก็ทำให้เราอยู่อย่างสามารถใช้สติปัญญาปรับตัวได้ ถ้าเราคิดในลักษณะของสาวกของพระพุทธเจ้า คือแต่ละองค์ท่านจะมีบุคลิกของท่าน ไม่ใช่ว่าไม่มีบุคลิกไม่มีอริยาสัย มีความสามารถในคนละด้านกัน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเก่งทุกเรื่อง แต่ก็สร้างความทุกข์ไม่สร้างปัญหา ลักษณะของคนถ้าเทียบพระสารีบุตรกับพระโมคคัลลา เปรียบพระสารีบุตรเป็นพยาบาล และพระโมคคัลลาเป็นแม่ ในวิธีสอนลูกศิษย์ เพราะท่านนิสัยไม่เหมือนกัน พระพุทธเจ้าจะเทียบพระสารีบุตรเป็นพยาบาลคือจะสอน ขยันสอนจนคนเข้าสู่การเป็นพระโสดาบัน พอหายป่วยพอสมควรก็ทิ้ง ต้องดูแลตัวเอง แต่พระโมคคัลลา นิสัยไม่เหมือน เวลาดูแลลูกศิษย์จะเหมือนแม่ คือดูแลจนเป็นพระอรหันต์เลยดูแลตลอด

การเป็นพระอรหันต์ไม่ใช่ว่าไม่มีบุคลิกไม่มีอหยาสัย
ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ก็แสดงออกในปรากฏการณ์ต่างๆ
แต่ว่าไม่สร้างความทุกข์และไม่แยกความเป็นตัวตนอยู่ในนั้น
จะมีลักษณะที่ไม่เหมือนกัน

หรืออย่างมีครั้งหนึ่งที่กำลังมีปัญหาในหมู่คณะของสงฆ์
พระอานนท์กำลังเล่าให้พระพุทธเจ้าฟัง พระพุทธเจ้าถามว่ามี
พระเถระองค์ไหนอยู่แถวนั้น พระอานนท์บอกว่ามีพระอนรุทธอยู่
พระอานนท์พูดในเชิงว่าเป็นพระผู้ใหญ่อยู่ที่นั่นน่าจะจัดการ แต่
พระพุทธเจ้าบอก ยังไงก็ตาม พระอนรุทธนิสัยท่านไม่ให้ ท่าน
ไม่ได้สนใจในเรื่องนั้นมาแต่ไหนแต่ไร จะให้ท่านสนใจเดี๋ยวนี้เป็น
ไปไม่ได้ นี่ก็ต้องส่งพระสารีบุตรหรือพระโมคคัลลาเข้าไปจัดการ
ท่านจะรับผิดชอบ

พระอนรุทธท่านเก่งเรื่องเทวดา เรื่องโลกสวรรค์เรื่องการ
จะมีความเก่งในการจัดการหมู่คณะหมู่สงฆ์ ท่านไม่ได้สนใจ ท่าน
อยู่กับเทวดามากกว่า ไม่ถนัด เกี่ยวกับคนที่พูดกันไม่รู้เรื่อง
แต่จะทำให้ท่านพูดกับเทวดา สื่อสารกับเทวดา ถนัด สบาย
นี่นิสัยแตกต่างกัน แต่เป็นพระอรหันต์ทั้งหมดเลย

การสลัดคืน ไม่ใช่ว่าจะสลัดคืนความเป็นบุคคลหรือ
บุคลิก แต่สลัดคืนการยึดไว้และการสำคัญ มันหมายถึงความเป็น
ตัวตน และในขั้นที่ ๕ นี้ หรือสลัดคืนต่อความขัดแย้ง หรือวิ่ง
ตามกระแสของโลกเราก็สลัดคืน เพราะดูแล้วมันไม่คุ้ม มันไม่ได้
อะไรนอกจากความทุกข์ เราก็ได้สร้างความยินดีพอใจกับการสลัด
คืน

พูดในลักษณะการปฏิบัติ เช่นที่เราทำในบทศึกษาว่า ให้
สลัดคึ้นอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า จักหายใจออก เราก็ค่อยฝึก
ค่อยหัดทดลองว่า เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีอะไรที่
ชอบไปตะครุบ ชอบไปสนใจ ชอบไม่พอใจ ชอบมีความสำคัญ
มันหมายความว่าเราเห็นอย่างนี้ เรามีความเห็นอย่างโน้น เราก็ลอง
สลัดคึ้น คือ ไม่ใช่ว่าเราต้องรอนเป็นพระอรหันต์จึงค่อยสลัดคึ้น
คือเป็นส่วนที่เราค่อยฝึกหัดทีละเล็กทีละน้อยให้ได้เห็น จิตที่ชอบ
ออกไปตะครุบ ชอบไปปรุง ชอบไปรังเกียจ เราก็เอาคำศัพท์นี้
เราลองสลัดคึ้น

เพราะว่าสิ่งที่ผลักดันการตะครุบ การแสต้อย่างนั้น ก็
ความรู้สึกต่อตัวตน เราก็ลองหัดพยายามที่จะมีความสลัดคึ้น
ยังงี้ก็ไม่ได้เป็นของเราอยู่ดี มันเป็นกระบวนการของธรรมชาติ
ลมหายใจเข้า ให้มีความสลัดคึ้น ให้มีความเสียสละ ให้มีความ
ปล่อยวาง ลมหายใจออก เราก็พยายามอยู่กับการปล่อยการสละ
เราก็ทดลอง เพื่อลิ้มรสของความรู้สึกที่เกิดขึ้น เวลาเราไม่แบก
ความเป็นตัวตน มันก็เป็นกำลังใจ ในการปฏิบัติจริงๆ อาตมาว่า
โยมก็ต้องลอง เป็นส่วนที่ค่อยฝึกหัด

ใน ๗ วันที่ผ่านมาอาตมาก็อธิบายหลายเรื่อง แต่ว่าที่มัน
กลับมาอีก ซ้ำๆ ซากๆ ก็อานาปานสติ เรื่องลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก และอุบายต่างๆ ที่เราควรใช้ หรือเราควรทดลอง
การฝึกสติอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ฝึกปัญญาให้เกิดขึ้น
กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกมันก็เป็นอุบาย

พระพุทธเจ้าจะอธิบายวิธีปฏิบัติวิธีภาวนา ท่านก็จะใช้อานาปานสติเป็นส่วนมากเวลาท่านเองจะแสดงถึงวิธีที่ท่านได้ใช้ ท่านก็จะพูดถึงอานาปานสติเป็นส่วนมาก และเป็นวิธีที่เราน่าจะมีกำลังใจในการฝึกหัดในวิธีการต่างๆ

ในแง่ของอานาปานสติและการภาวนา คือ เราต้องเข้าใจว่า การภาวนาก็ต้องมีฐานเหมือนกัน ต้องเข้าใจว่าความสำเร็จของการปฏิบัติไม่ใช่ว่าดังลงไปทีุ่อบาย หรือ วิธีการอย่างเดียวนั้นจะต้องมีฐานรองรับ จึงจะได้เกิดความสำเร็จได้ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะต้องมียุติมรรครองรับ หรือมยริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การทำงานชอบ สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ ความ پاکเพียรชอบ ความระลึกรชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ คือ หนทางนี้เป็นสิ่งที่ได้ฝึกหัดได้ปฏิบัติ ทำให้มีศีล สมาธิ ปัญญาในชีวิตทั้งในชีวิตประจำวัน ทั้งในเวลาที่เราภาวนาฝึกหัดจิตใจของเรา คือ มาสร้างฐานรองรับอยู่

เวลาพระพุทธเจ้าพูดถึงการเป็นพระโสดาบัน ผู้ตรัสรู้เข้าสู่ธรรมขั้นแรกในการตรัสรู้ โสดาคือกระแสของการหลุดพ้น ท่านถามพระสารีบุตร กระแสของการหลุดพ้น กระแสของธรรมคืออะไร พระสารีบุตรท่านตอบ คือ อริยมรรค ๘ เป็นกระแส พระพุทธเจ้าจึงยืนยันว่าใช่ ที่เราว่าผู้ที่เข้าสู่กระแสของธรรม คือ ผู้ที่ปฏิบัติอริยมรรค ๘ หรือผู้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา คือไม่อื่นไกล ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ผิดแปลกอะไรหรือพิเศษอะไรจนเกินไป เวลาเราได้ปฏิบัติในกระแสของศีลสมาธิปัญญา เวลาเราปฏิบัติในอริยมรรค ๘ คือ เรากำลังจะทำในสิ่งที่จะเป็นกระแสพาเราหลุดพ้น แต่เราก็ต้องทำให้มันถูกต้องถี่ถ้วนรอบคอบ เพื่อให้มีผลให้ได้

ไม่ใช่ที่เราปฏิบัตินั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง และเรื่องของการเป็นผู้รับผลของการปฏิบัติ ผู้ที่เข้าสู่กระแสธรรมเป็นเรื่องอื่น มันก็เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นสิ่งที่น่าคิดน่าพิจารณา

เวลาพระพุทธเจ้าสอนธรรมะ ก็เป็นการวางพื้นฐานของการสู่ธรรมะ เวลาพระพุทธเจ้าสอนท่านก็จะวางรากฐานของจิตใจคนคือ ดึงคนเข้ามาที่เราเรียกอนุปปกัปปา คือ คำสอนที่เป็นขั้นเป็นตอนแล้วเวลาได้ปูพื้นฐานเรียบร้อยแล้ว พระพุทธเจ้าว่าจิตใจของผู้ที่กำลังเบิกบาน พร้อมทั้งจะรับธรรมะได้จึงจะสอนอริยสัจ ๔ แล้วเวลาสอนอริยสัจ ๔ นั้น มักจะบรรลุปะเป็นพระโสดาบัน หรือสูงกว่านั้น เพราะพร้อมที่จะฟัง และพร้อมที่จะเข้าใจ เวลาเข้าใจจิตก็สามารถจะพ้นจากอำนาจของกิเลสและตัณหาได้พร้อมจะพ้นจากอวิชชาได้

ในแง่หนึ่ง เราคงจะไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนเรา แต่เราสามารถสอนตัวเองตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็ทำอนุปปกัปปา หรือการเตรียมจิตใจเป็นขั้นตอนอย่างพระพุทธเจ้าสอนท่านเป็นครั้งแรก สัตถะ สักกะ หรือเรื่องของสวรรค์ อาทินวโทษของกามและเนกขัมมะ เสียดละ เมื่อจิตใจเบิกบาน เพียงพอที่จะรับธรรมะ จึงได้สอนเรื่องอริยสัจ ๔

เราเองก็ควรจะพยายามทบทวนชีวิตของตัวเองและทบทวนจิตใจของเรา เพื่อได้ระลึกถึงคุณประโยชน์ของท่านการให้ ช่วยเหลือ หรือการบริจาค จาคะ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เพราะอานิสงส์ก็มีมาก ทำให้จิตใจเบิกบาน ทำให้จิตใจรู้สึกอิ่มเอิบ เบา เพราะที่เราละสิ่งของของเราเพื่อช่วยผู้อื่น ทำให้เรา

เกิดความดีใจ เราช่วยผู้อื่น เราก็ได้ความเสียสละ เพื่อช่วย มันก็เป็นการฝึกตัวเองในหลายระดับ และก็ทำให้มีความภาคภูมิใจ

สัปดาห์เวลาเราอยู่ในศีล ยิ่งโดยเฉพาะศีล ๕ ก็เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกยินดี พอใจอัมเอบ ก็เป็นอีกขั้นหนึ่ง คือ เราเห็นว่าไม่มีโทษในการกระทำของเรา ปัญหาของผู้รักษาศีลหรือศีลขาดตกบกพร่อง อย่างหนึ่งคือจะถูกเจ้าของ เมื่อรู้สึกตัว มันชักอายน คนอื่นก็จะดูถูกเรา แล้วก็จะมีความอื่นระแวงไม่ไว้ใจ เริ่มพูดกัน คนนี้ต้องระวังหน่อย คนขาดศีล

เวลาจะตายก็จะมีความรู้สึกสับสน เพราะว่าความประพฤติดของเราไม่เรียบร้อย มีความเคลือบแคลงสงสัยในการกระทำ จะทำให้จิตใจสับสนและเปิดช่องให้ตัวเองลงสู่หุบศตภูมิ เป็นเรื่องน่าเสียดาย

เราเป็นผู้รักษาศีล ศีลไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ต่างไม่พริ้ว ก็เป็นศีลที่สมบูรณ์บริบูรณ์ และเข้าใจในเหตุที่เรารักษาศีล ไม่ใช่เพียงแต่รักษารูปแบบ อันนั้นเป็นการรักษารูปแบบ ไม่ใช่การรักษาศีล คนละอย่างต้องเข้าใจ เวลาจิตอยู่กับคุณธรรมอยู่กับศีล ลักษณะจิตใจยินดีพอใจกับการอยู่กับศีล ตัวเองก็รู้สึกภาคภูมิใจ และไม่ได้คิดดูถูกตัวเอง คนอื่นก็จะชมเชย คนอื่นก็จะไว้ใจเรา ไปในสังคมไหนเขาก็จะให้การยอมรับ เขาไว้ใจ เมื่อตายจิตใจก็จะสงบ ตายแล้วก็จะเข้าสู่สุคติภูมิ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นอานิสงส์ของการอยู่อย่างผู้มีศีล

วกกลับมาที่ทานการให้ แท้จริงก็เกี่ยวกับผู้มีศีล นึกถึงพระสูตรที่มีโยมคนหนึ่ง ชื่อจิตตะ เป็นคนหนักแน่นในธรรมะ เป็นผู้ปฏิบัติดีเป็นอริยบุคคล แต่เป็นฆราวาส ศีลก็ดีสมาธิก็ดี ผู้มีคุณธรรมดี อายุมากแล้วมีการเจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็ดูท่าทางจะตาย เขาอยู่ที่บ้าน ป่วยหนัก ญาติทั้งหลายและครอบครัวก็ล้อมอยู่ใกล้ๆ เพราะเป็นคนดีก็มีบริวาร เจานอนป่วย จะมีเทวดาต่างๆ ที่อยู่รอบบ้าน เห็นท่าทางไม่ดี ใกล้จะถึงเวลาตาย เขาก็หวังดี เขาเป็นเทพชั้นต่ำ ไม่ใช่เทพชั้นสูง เขาเห็นว่าคนนี้เป็นคนดีเยี่ยม มีคุณธรรม รักเขาได้ปรารถนาการเกิดเป็นจักรพรรดิ ก็จะทำให้สำเร็จ แต่ความปรารถนานั้น ถ้าได้อริยฐานไว้ก่อนจะตาย ก็จะได้เกิดใหม่เป็นจักรพรรดิ เขาก็บอกกับจิตตะ แต่คนอื่นไม่เห็นเทวดา จิตตะก็พูดออกไปว่ามันเป็นเรื่องของต่ำ เป็นของไม่เที่ยง ไม่น่าปรารถนาเลย พวกญาติๆ ครอบครัวเพื่อนฝูงคิดว่าเขาเพ้อ กำลังขาดสติ เพราะใกล้ตาย กลัวว่าเขาจะขาดสติ ก็บอกให้อย่าเปลืองจิตตะจึงถามทำไมจึงว่าอย่างนั้น เขาว่าคุณเพิ่งพูดเมื่อตะกี้ว่า นั่นเป็นของต่ำ ไม่น่าปรารถนา เสื่อมสลายได้ จิตตะจึงบอกว่า อ้อ พวกเทวดามายบอกให้ตั้งอริยฐาน เวลาเกิดใหม่จะได้เป็นจักรพรรดิ ซึ่งเราเห็นว่ามันเป็นของต่ำไม่น่าปรารถนา พวกเขายังขอให้จิตตะช่วยอริยธรรมะต่อไปให้เขา ก่อนที่จิตตะจะหมดลมหายใจ

จิตตะก็พูดถึงสิ่งที่ควรจะต้องใจอย่างมั่นคงในชาตินี้ คือการพยายามทำให้ศรัทธาในพระพุทธรูปให้มั่นคงและควรจะให้มีความเสียสละเอื้อเฟื้อ ให้โดยไม่คิดหวังแทน มีการให้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งที่อยู่ในความกลัว ทั้งใครที่มีคุณธรรม เราก็รู้จักให้รู้จักช่วยเหลือ คุณธรรม ๔ ประการนี้จะเป็นเหตุให้ชาตินี้

มีความสุขสบาย ถ้าหากได้ตั้งมั่นคงในคุณธรรม ๔ ประการนี้
จะได้เข้าสู่กระแสของธรรมะจริงๆ

ที่จริงก็เป็นลักษณะของพระโสดาบันที่พระพุทธเจ้าเคย
อธิบาย พูดถึงส่วนมากเวลาจะอธิบายถึงคุณธรรมหรือเอกลักษณ์
ของพระโสดาบัน ผู้ที่มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธพระธรรม
พระสงฆ์ ผู้มีศีลบริบูรณ์

แต่บางครั้ง ก็จะอธิบายในลักษณะศรัทธามั่นคงใน
พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์และผู้มั่นคงในการให้ ในการช่วยเหลือ
ในการเสียสละ เพื่อประโยชน์ผู้อื่น

ก็เป็นคุณธรรมที่น่าคิด น่าตั้งไว้ในจิตใจของตน เพราะว่า
ทั้งเป็นความสุขในปัจจุบัน ทั้งเป็นความสุขในอนาคต ทั้งเป็น
พื้นฐานของการเข้าสู่กระแสธรรม นี่เป็นการสร้างพื้นฐานในจิตใจ
นึกถึงทาน นึกถึงศีล มันก็เป็นสิ่งที่ปูพื้นฐานไว้มั่นคง จะได้
ภavanaสะดวก เวลาจะดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าเรามีฐาน
ที่ทำให้มั่นคงกล้าหาญ การก้าวหน้าในการปฏิบัติก็จะสะดวกขึ้น

เช่นเดียวกัน เมื่อนึกถึงสักกะ คือสวรรค์ ถ้าเรานึกถึง
สวรรค์ เราไม่ใช่นึกถึงเมื่อไหร่ จะได้เกิดในสวรรค์หนอ คือ
นึกถึงในลักษณะสาเหตุที่เกิด สัตว์ทั้งหลายหรือผู้มีชีวิตจะได้เกิด
ในสวรรค์ คืออาศัยคุณธรรม อาศัยกุศลธรรม อาศัยคุณงาม
ความดี เราเองเมื่อเราเป็นผู้ตั้งอยู่ในทานในศีลในกุศลธรรมใน
คุณงามความดี ก็เป็นการให้กำลังใจกับตัวเองว่า นี่แหละเราเอง
กำลังดำเนินชีวิตในลักษณะที่จะให้เราได้เข้าสู่ภพภูมิอันดี ไม่น่า
เป็นห่วง ไม่น่ากังวล

แต่ว่าอีกแง่หนึ่ง เวลาเรามั่นใจก็เป็นส่วนที่ เอ้อ เรา
มันคงอย่างนี้ เราก็ยังต้องมีการเจริญก้าวหน้าต่อไปในการคิด
โทษหรือข้อบกพร่องของกามคุณดีกามภพก็ดี กามคุณก็คือ
การเพลิดเพลินยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กามภพ
คือ ภพภูมิอันยังพัวพันอยู่กับกาม จะเป็นมนุษย์ก็ดี จะเป็น
เทวดาชั้นต่ำก็ดี เราก็เห็นว่ามันยังบกพร่องอยู่ ยังไม่ละเอียดเท่า
ที่ควร สำหรับเราผู้ที่มีบุญวาสนาที่ได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า
ได้พบประสบทางที่พระพุทธเจ้าให้ไว้เพื่อการดับทุกข์ที่แท้จริง
เราก็ควรจะเห็นโทษเห็นข้อบกพร่อง เพราะว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ

พระพุทธเจ้าได้พูดอยู่ว่า คือมีสาเหตุ ๔ อย่างที่ทำให้มี
ความกลัวตาย คือ อย่างหนึ่งก็มีความเพลิดเพลินกับร่างกาย คือ
เรามีความเพลิดเพลินยินดีกับร่างกาย เราจะหวงแหนร่างกาย ทำ
ยังงี้ต้องดูแลร่างกาย ทำยังงี้จะทำร่างกายให้มีความสวยงาม
น่ารักอยู่เสมอ ทำยังงี้ร่างกายจะไม่เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย ทำยังงี้
ร่างกายไม่แก่ มันก็วนเวียนอยู่กับความผูกพันกับร่างกาย มันก็มี
ความกลัวตายธรรมดา

เช่นเดียวกัน เราก็มีความผูกพันกับกามคุณยินดี
เพลิดเพลินกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หาความสุข
หาความสบาย หาความยินดีความคลั่งคลาย คือ หาสิ่งที่ภายนอก
ที่จะทำให้เกิดความสุขสบาย แต่สิ่งเหล่านี้มันชอบเปลี่ยนไปอยู่
ตลอด เฉพาะลักษณะของมันเองมันไม่เที่ยง เราก็ต้องพลัดพราก
จากมัน มันก็เกิดความกลัว หรือ เราเองก็ต้องอายุมากขึ้น ต้องแก่
ต้องเจ็บ ต้องป่วยในที่สุด ต้องตาย เราก็ต้องพลัดพรากจากสิ่ง
เหล่านั้น จะทำให้ยังมีพื้นฐานของความกลัว เพราะว่าเราได้ฝาก
ความสุขความสบายของเราอยู่กับสิ่งภายนอก

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้กลัวตาย คือ เราได้เคยทำสิ่งที่เป็นอกุศลในอดีต แต่ก็ยังไม่ได้ละให้หมด ยังไม่ได้ละให้ยับยั้งกระแสของอกุศลธรรมได้ ในเมื่อเป็นอย่างนั้น เวลาเราเข้าใจในหลักธรรม ว่ามันก็อย่างที่เราสวดทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะต้องเป็นทนายท คือ จะต้องรับผลของกรรมอันนั้นต่อไป เราจักเป็นต้องรับ มันก็น่ากลัว แต่ถ้าเราเป็นผู้ตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตั้งอยู่ในสิ่งที่ดีงาม ก็ไม่มีอะไรน่ากลัว มันจะอยู่ก็ไม่น่ากลัว จะตายก็ไม่น่ากลัว มันก็ธรรมชาติแสดงออกอย่างนั้น

อีกอย่างหนึ่งก็มีความดั่งเล สงสัยในธรรมะของพระพุทธเจ้า เมื่อยังมีความดั่งเลสงสัย สงสัยในธรรมะของพระพุทธเจ้า เมื่อยังมีความดั่งเลสงสัย มันก็ต้องมีความกลัวตาย เพราะว่าไม่แน เอ ทำถูกหรือ ทำไม่ถูก สิ่งที่เราได้คิด มันถูกหรือไม่ถูก อย่างนี้แหละ มันรังแกเจ้าของ มันก็เปิดช่องให้กลัว

๔ อย่างนี้เป็นเหตุให้กลัว ตรงกันข้าม คือ เรามีความเสียสละ หรือสลัดคืน สลัดทิ้ง ปล่อยวางต่อร่างกายก็ดี ต่อภาคคุณก็ดี ต่ออกุศลธรรมตั้งอยู่ในกุศลธรรม มีความเข้าใจที่สร้างความมั่นคงในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็นสบาย ไม่มีอะไรทำให้เราหวั่นไหว ไม่มีอะไรทำให้เราเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ เราเสียสละได้

เนกขัมมะ เราก็พร้อมจะอยู่อย่างเรียบง่าย สันโดษ มุ่งในสิ่งที่เป็นสาระ มุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณธรรมของเจ้าของ และเป็นประโยชน์กับผู้อื่นด้วย นี่ก็เป็นผู้มีเนกขัมมะ

ยินดีในการเสียสละ ยินดีในการสละคืน อย่างนี้ก็เป็นเตรียมปู
พื้นฐานของเจ้าของ เพื่อให้เห็นอริยสัจ ๔

ไม่ใช่จะต้องรอ ไม่รู้อีกกี่ปีก็กลัวปี จึงจะมีพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกนี้อีกต่อไป เราก็สอนตัวเอง อาศัยคำสอน
พระพุทธรเจ้ามาสอนเจ้าของ มันก็ทำได้ และหนทางนี้เป็นสิ่งที่ได้
ให้ผลออกมาตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปี เราก็สามารถที่รับผลเช่นเดียวกัน
เราก็ต้องคอยทำให้มันถูกวิธีการ เราปูพื้นฐานให้ดี ที่เราปฏิบัติกับ
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อันนี้เป็นอุบาย เป็นวิธีการที่จะ
ปฏิบัติ ในการฝึกจิตใจ แต่ว่าจิตใจนั้นจะได้รับผลก็เวลาเราปูพื้นฐาน
ของจิตให้มันคงได้ เหมือนกับที่พระพุทธรเจ้าสอน คือ สำหรับคน
ที่คิดว่าจะได้สร้างชั้นบนของอาคารใหญ่ แต่ยังไม่ได้สร้างรากฐาน
ชั้นแรกก่อน มันก็ไม่สำเร็จ ไม่ใช่ว่าจะกระโดดสร้างชั้นบน มัน
ต้องสร้างฐานให้ดีเสียก่อน แล้วค่อยสร้างต่อไป

อันนี้ก็เช่นเดียวกัน การปฏิบัติของเรา เราก็ดูลมหายใจ
เข้า ลมหายใจออก เราปฏิบัติในการฝึกสติทำสมาธิ แต่ว่าที่จริงก็
เป็นการใช้ปัญญาเพื่อปูพื้นฐานให้ดี ผู้ที่เห็นคุณค่าของท่าน
ของศีล ของเนกขัมมะ ก็เป็นผู้กำลังใช้ปัญญาในชีวิตประจำวัน
ในการเข้าใจในสภาพของจิตใจ เพราะว่าจิตใจที่เบิกบานพร้อมที่
จะเข้าถึงธรรมะ

เราก็ค่อยฝึกทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก แต่ว่า
มันก็ต้องเข้าใจการปฏิบัติธรรม มันเกี่ยวพันกับหลายเรื่อง เรา
ทำให้มันสอดคล้อง ผลก็ปรากฏ และผลที่ปรากฏนั้น มันก็ไม่ได้
อื่นไกล ทำให้เราเป็นผู้ปราศจากความทุกข์ให้ได้ ผู้ที่ไม่ทุกข์

หายากในโลกนี้' เราก็ควรจะชักชวนเจ้าของให้เป็นอีกคนหนึ่งที่
ไม่ทุกข์





๒๑

ได้เวลาแล้วที่จะจากกัน ก็จบลง มันก็เป็นไปตามธรรมชาติ ที่เราเข้ากรรมฐานก็ได้เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปก็เป็นไปตามลักษณะธรรมชาติ ที่ญาติโยมได้เข้ามา ๘ วัน ๗ คืนนั้น อาตมาก็ขออนุโมทนาในความตั้งใจ และความอุตสาหะพยายาม ที่มีต่อการปฏิบัติในธรรมเป็นเวลาที่มีคุณค่ามาก

เวลานี้ ๘ วัน ๗ คืน คิดอีกแง่หนึ่ง ถ้าเทียบกับชีวิตเราก็คือเป็นเวลาน้อยๆ หนึ่งเท่านั้น ที่สำคัญประสบการณ์ที่เราได้จากการปฏิบัติในที่นี้ ที่สำคัญว่าเราจะเอาธรรมะที่ได้รับ ได้ฟัง ได้ปฏิบัติมา เอาออกมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เราควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญ คือ ความสงบที่ได้ในเวลาปฏิบัติที่นี่ ก็ไม่ต้องทิ้งไว้ที่นั่นหรอก เอากลับไปบ้าน เอาไปใช้ เป็นเรื่องสำคัญ แต่เราจะเอาความสงบและความรู้ที่ได้มา จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ต้องอาศัยสิ่งที่ช่วยประคับประคองอย่างที่เราพระพุทธเจ้าสอนในลักษณะเหตุปัจจัยที่จะทำให้สัมมาทิฐิเกิด ถ้าเราจะดำเนินชีวิตต้องพยายามนำสัมมาทิฐิเข้ามาสู่ชีวิตของเรา

ที่น่าสนใจ เป็นเรื่องที่ไม่มาก พระพุทธเจ้าให้ธรรมะ ๒ ข้อ คือ
ปรโตโมหะ การได้ยิน ได้ฟังสิ่งที่ดีจากผู้อื่นได้ฟัง แต่ก็มีความ
หมายที่กว้างไม่ใช่ฟังอย่างเดียว แต่หมายถึงเหตุปัจจัยภายนอก
เช่น การมีกัลยาณมิตร การคลุกคลีกับเพื่อนที่ดีในธรรมะ เป็น
เหตุปัจจัยภายนอก นอกจากการให้ความสนใจและความสำคัญ
กับกัลยาณมิตร จะต้องเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเองด้วย เช่น เรา
ไปคลุกคลีกับสถานที่ไหน กับเหตุการณ์แบบไหน เราได้ไปหา
ภาระหน้าที่อะไร อย่างไร ในชีวิตประจำวันของเรา มันพอดีกับ
กำลังของเรามั้ย เราไปทำมากเกินไปในชีวิตมั้ย เกี่ยวข้องกับคน
มากเกินไปมั้ย มันก็เป็นสิ่งที่ต้องคิดทบทวนดู คิดพิจารณาเพราะ
ว่าสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่เรามีส่วนเกี่ยวข้อง ก็เป็นเหตุปัจจัยที่
ทำให้เราได้รับความรู้สึก เราควรให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อม
สถานการณ์บุคคลที่จะช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ความเยือกเย็น
อย่างน้อยไม่วุ่นวายจนเกินไปเป็นเรื่องที่สำคัญ

ธรรมะอีกข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าเน้นที่เป็นเหตุปัจจัยเพื่อ
เกิดสัมมาทิฐิ ก็คือเป็นเหตุปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ การ
ใคร่ครวญโดยชอบธรรมหรือการพิจารณาโดยหลักธรรม ซึ่งเราก็
ต้องรู้จักคิดนึก ใช้สติปัญญาของเจ้าของเพื่อนำธรรมะเข้าสู่จิตใจ
ของตน เพราะว่าการพิจารณาโดยหลักธรรม ทำให้เราฉลาดในการ
เลือก เช่น เราพิจารณาว่าอันนี้เป็นกุศลหรืออกุศล คิดแค่นี้ก่อน
ว่านี่เป็นสิ่งที่ประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็น
บุญหรือเป็นบาป คิดแค่นี้มันก็มีโยนิโสมนสิการได้ใคร่ครวญ นี่
เป็นสิ่งที่สนับสนุนความสงบหรือสนับสนุนความวุ่นวาย ได้คิด
พิจารณาในจิตใจ อารมณ์ที่เราคลุกคลีภายใน เราก็ควรใคร่ครวญ
เวลาเราใคร่ครวญด้วยหลักธรรมเราก็สามารถเลือกในสิ่งที่จะช่วย
ให้จิตใจเกิดความหนักแน่น เราก็อยู่อย่างผู้มีหลักธรรม

ไม่ใช่ออกจากยุวพุทธิกสมาคมรีบกลับบ้านเปลี่ยนห้อง
มันก็ไม่ใช่ออย่างนั้น เราได้รับผิชอบ มีการมา มีการเกี่ยวข้องกับ
ทางครอบครัว เพื่อนฝูง สังคมภายนอกก็ดี แต่เรารู้จักใช้สติ
ปัญญา รู้จักการนำสติปัญญาเข้ามาสู่ชีวิตประจำวัน ส่วนหนึ่งที่
สำคัญที่จะช่วยการดำเนินชีวิตอาศัยหลักธรรม ในสังคมภายนอก
คือ ๕ น่าจะเป็นพื้นฐานสำหรับผู้หวังดีต่อตัวเอง

ถ้าเป็นชาวตะวันตก ชาวคริสต์จะต้องมีความกลัวว่าถ้า
ทำผิดศีลเดี๋ยวพระเจ้าจะลงโทษ อย่างนี้ไม่ต้องห่วง เพราะว่าใน
พระพุทธศาสนา พระเจ้าไม่ได้ลงโทษ เราเป็นผู้ลงโทษตัวเอง ไม่
ต้องมีพระเจ้ามาบังคับบัญชาเรา คือ เรามีตัวเองที่ฉลาดหรือโง่
เราก็ต้องให้อยู่ในศีล เพราะว่า เราทำในสิ่งที่ไม่ลงรอยกับศีลธรรม
ก็กลายเป็นการกระทำที่มีโทษอยู่ในนั้น จะเป็นสิ่งที่กลับมารังแก
เรา

การรักษาศีลจึงเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าพูดมี ๕ เรื่องที่
เป็นการให้อย่างยิ่งใหญ่ คนไทยเราก็ชอบทำบุญถวายทาน ชอบ
บริจาคเงินเป็นนิตย น่าจะสนใจในจุดนี้ เป็น ๕ อย่างที่เป็นการให้
ที่ยิ่งใหญ่ มีอานิสงส์มาก ๕ อย่างนี้คือ

ให้อภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย คือ เรางดเว้นจากการเบียดเบียน
งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เราก็ให้ความไว้วางใจ ให้ความ
เชื่อถือได้แก่บุคคลทั้งหลาย คือ ได้ให้โดยการไม่ลักทรัพย์ ไม่
ขโมย ไม่ทำสิ่งที่ไม่ซื่อตรง เป็นการให้ที่พิเศษ

ศีลทั้ง ๕ เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ เพราะพระพุทธเจ้าบอก
คือ เป็นการให้ความปลอดภัย ให้ความไว้วางใจกันและกัน อย่างนี้

เป็นการให้ที่มีคุณค่ามาก มันเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันของเรา เป็นสิ่งที่ช่วยตัวเอง เพราะว่าเราไม่ได้ทำสิ่งที่ เป็นพิษเป็นภัย เราช่วยผู้อื่น เพราะว่าเราไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร และช่วยจิตใจในลักษณะที่ช่วยให้จิตใจมีความมั่นคง ไม่แผ่สลาย ไม่ว่าวุ่น ก็เป็นอันสงบที่เกิดขึ้น มีแต่คนได้ ไม่มีใครเสีย เป็นลักษณะของการให้ที่มีความสำคัญ และในชีวิตประจำวันของเรา ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีความราบรื่นเกิดขึ้น เพราะเมื่อไหร่เราเกิดอุปสรรค เกิดความติดขัด เกิดปัญหาต่างๆ ถ้าเรากลับมาดู มักจะมีส่วนที่ขาดตกบกพร่องในแง่ของศีล ถ้าไม่โดยตรงก็โดยอ้อมเป็นบางครั้งต้องดูให้ดี แต่ศีลจะช่วยได้เยอะ หรือบางทีเราเองไม่ได้เจตนาจะผิดศีล แต่เราไปร่วมในสถานที่ หรือบุคคลที่กำลังทำสิ่งที่ไม่สู้จะเป็นศีลที่บริสุทธิ์ดี แล้วมันจะกลับมาหาเราอีก

การรักษาศีล ไม่ใช่ว่าเราจะดูถูกใครหรือตัดใครออกหรือจะยกตัวเองขึ้นมาข่มผู้อื่น แต่ว่าเรารักษาศีลเพราะว่าเป็นวิธีที่จะทำให้ไม่ทุกข์ คิดแค่นี้เราก็หาวิธีดำเนินชีวิตที่ไม่ทุกข์ เป็นสิ่งที่เราควรจะให้ความสนใจ ที่จริงเราก็สนใจอยู่แล้ว ใครๆ ก็อยากจะพ้นจากความทุกข์ อยากจะมีความสุข เราก็ต้องฉลาดในการสร้างพื้นฐานให้ดี

อีกแง่หนึ่งที่คิดอยู่ ที่น่าฝากไว้ คือ ในการปฏิบัติพุทธศาสนา เราควรมีเป้าหมายอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่สูงเกินไป และเป็นเป้าหมายที่มีสาระมีประโยชน์ แต่ว่าไม่ได้เป็นอุดมการณ์หรืออุดมคติที่สูงจนเกินไปจนกลายเป็นเพียงแต่คำฝัน แต่ในพุทธศาสนาสำหรับคนทุกๆ ไป พระพุทธเจ้าสนับสนุนให้เราตั้งเป้าหมายในการเข้าสู่กระแสธรรมอย่างการเป็นพระโสดาบัน บางคนฟังคำศัพท์ก็กลัวแล้ว โอ สูงเกินไปไม่เหมาะกับมนุษย์ธรรมดา

แต่อย่างที่ได้พูดถึงระยะเวลานี้ ในการอธิบาย คือ ลักษณะของผู้ที่เป็นโสดาบัน มันไม่เกินกำลังของคนธรรมดาจะมี ศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า ศรัทธามั่นคงในพระธรรม ศรัทธามั่นคงในพระสงฆ์ และมีศีล ๕ เป็นหลัก ทุกอย่างอยู่ในเกณฑ์ที่ บริบูรณ์ ไม่สูงจนเกินไป

อีกคำสอนหนึ่งจะพูดถึงส่วนประกอบของหนทางเข้าสู่ การเป็นพระโสดาบันมี ๕ ข้อ

ข้อที่ ๑ สัมปรีตสังเสวะ การคบหาคนดี สัมปรีต คือ คนดี ผู้ดี ผู้มีคุณธรรม พอเข้าใจดี ผู้มีคุณธรรม ผู้มีความสงบ มีสติปัญญา ผู้ที่มีความยินดีพอใจกับหลักธรรม อย่างนี้เราเข้าใจดี ข้อนี้เป็นข้อแรก มันก็ไม่เกินกำลัง อาศัยการเลือก เช่น เราจะ คบหาสมาคมกับใครในการใช้ในชีวิตประจำวัน มันออกมาใน หลายลักษณะ ไม่ใช่เฉพาะการเข้าไปหาไปคลุกคลี ไปพูดคุย แต่ ว่าเราไปคบหาสมาคม คิดดูเวลาเราเปิดโทรทัศน์ เราคบหาสมาคม กับใคร เราคบหาสมาคมกับสิ่งที่เพียงแต่ร้ายแรง ฆ่าเวลา หรือเรา คบหาสมาคมกับสิ่งที่จะช่วยให้เรามีสาระ ความคิดในชีวิตหรือ เปล่า เราอ่านหนังสือเราคบหาสมาคมกับใครอย่างไรในลักษณะ ไหน เป็นสิ่งที่มีคุณธรรมหรือไม่ก็เป็นเรื่องที่มีความละเอียดอยู่ ในตัว

ข้อที่ ๒ สัทธรรมสวณะ การได้ยิน ได้ฟังธรรมะ อย่างที่ เราได้มาวพุทธิกสมาคม มีโอกาสได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้ คลุกคลีกับธรรมะ ทำให้เราลุ่มลึกลง พิจารณาทำให้เราคุ้นเคยกับ หลักธรรม ก็เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต มันต้องอาศัยแนว ความคิดจากผู้มีประสบการณ์ ก็เป็นประโยชน์ เราฟังธรรมะที่ดี

ที่ถูกต้อง ซึ่งเราก็ต้องพิจารณาอีกทีหนึ่งว่าธรรมะที่เป็นสาระเป็นประโยชน์คืออะไร บางที่จะช่วยเราในการปฏิบัติที่ดี หรือในการดำเนินชีวิตที่ดี เรารับข้อมูลในธรรมะ เพื่อเอามาประกอบในชีวิต

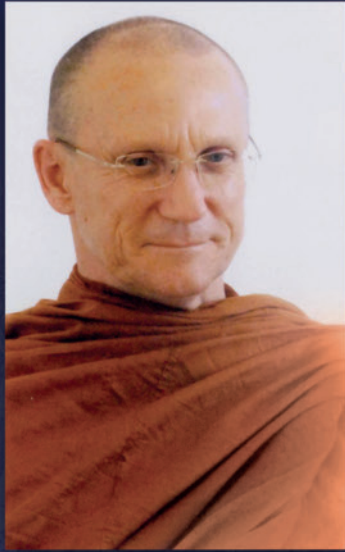
ข้อที่ ๓ คือ โยนิโสมนสิการ การใคร่ครวญด้วยหลักธรรม นี่ก็เช่นเดียวกัน คือ แบ่งครึ่ง ๒ ข้อแรกเกี่ยวกับความประพฤติภายนอกเกี่ยวกับโลกภายนอก ๒ อันสุดท้ายเกี่ยวกับภายใน โยนิโสมนสิการใคร่ครวญด้วยหลักธรรม

ข้อสุดท้าย คือ ธัมมานุธัมมะปฏิปทา คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ยิ่งในเมืองไทยทุกวันนี้ การปฏิบัติธรรมเยอะ แต่มันจะสมควรแก่ธรรมมากน้อยแค่ไหน อาตมาไม่รับรอง มันดูหลากหลายเหลือเกิน ทั้งพิสดารและพิลึก เราต้องเป็นคนค้นคว้าศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าจริง ๆ เพื่อเป็นผู้ตัดสินใจ ไม่ใช่ว่าฟังเสียงของอาจารย์องค์นั้นเสียงก้องวานดีก็ศรัทธา หรือไม่เห็นอากัปภิกิริยาท่านดูอาจหาญดี ก็ไปตามอาจารย์องค์นั้น เวลาเราปฏิบัติธรรมต้องสมควรแก่ธรรม ธรรมนั้นเราเองต้องมีหลักพอสมควรที่จะสามารถตัดสินใจได้ว่า ธรรมะที่สอดคล้องกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอนได้แนะนำคืออะไร จึงเป็นเหตุที่ ๘ วัน ๗ คืนที่ผ่านมาอาตมาพยายามยกประเด็นต่างๆ ที่ยกมาจากพระสูตรจากคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะว่าเราต้องกลับมาหาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เราต้องกลับมาหาคำสอนของท่านเป็นหลัก เราต้องมีความค้นเค้ยและต้องเข้าใจคำสอนที่ท่านสอนนั่นคืออะไร มีรสชาติอย่างไรมีอุบายมีวิธีอย่างไร อย่างนั้นจะทำให้เรามีความมั่นคงเวลาเราปฏิบัติฝึกหัด เราก็ปฏิบัติธรรมให้มันสมควรแก่ธรรม ให้มันสอดคล้องกับธรรม ให้มันลงรอยกับธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน นี่เป็นสิ่งที่เราต้องพิจารณาต้องศึกษา เราก็จะค่อยๆ เกิดกำลังใจและความมั่นใจต่อไป

ถ้าได้ทำอย่างนี้อาตมาว่ายังไ้ก็ต้องได้ผล เหมือนกับเรานั่งรับประทานอาหารอยู่ไม่ต้องสงสัยหรือกว่ามันจะอิมหรือเปล่า ถ้าเราเพียงแต่นั่งวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไหร่จะอิมหนอ จะอิมจริงหรือเห็นแต่คนอื่นเขาว่า แต่ว่าเราเอาข้อนี้ติดมาใส่ปากไม่นานมันก็อิมเอง มันก็อาศัยเราทำเหตุเอาไว้มันก็ได้รับผล ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ก็อยู่ในลักษณะนี้ ไม่อื่นไกล เป็นสิ่งที่เราเองควรจะภาคภูมิใจว่าเราได้เกิดมา ได้มีพระพุทธศาสนาอยู่รอบตัวเรา และได้มีโอกาสได้ยิน ได้ฟัง ได้ปฏิบัติในธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะว่าคนในโลกนี้ส่วนน้อยที่มีโอกาสอย่างนั้น เราเป็นผู้มีบุญแล้วเราต้องรู้จักเอาบุญมาใช้

ในวันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาอีกทีหนึ่งที่ญาติโยมได้อุตสาหะปฏิบัติอย่างพิถีพิถันด้วยตัวเอง ผลใดที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ อาตมาก็แสดงความยินดีภาคภูมิใจ และขอให้ผลนั้นเอามาใช้หล่อเลี้ยงชีวิตที่ดีงาม จะได้เป็นมนุษย์ที่ดีเป็นชาวพุทธที่ดี จะได้เป็นผู้ไม่ทุกข์ แค่นี้แหละมันไม่ใช่น้อยๆ นะเป็นเรื่องใหญ่





พระพุทธรเจ้าวอนบรรณะ
๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว
ตลอด ๒,๕๐๐ ปีนั้น
ก็วิปัสสนาปฏิบัติที่ได้ผล
ได้ยืนยันมาจนกระทั่งทุกวันนี้
เป็นสิ่งที่น่าชื่นใจ
ตอนนี้ก็เหลือแต่ "เราทำ"
เท่านั้นแหละ
ขอให้ทุกคนตั้งอกตั้งใจปฏิบัติกัน

ปกหน้า : ภาพ "โปรดพุทธมารดา"

วาดโดย : ผศ.สุวัฒน์ แสนขัติยรัตน์

ขนาด : 140x150 เซนติเมตร

เทคนิค : Acrylic on canvas

กองกฐน/ธรรมยุธา