

อสังขตสุข

พระธรรมเทศนา

พระภาวนาวิธานปรีชา
(พระอาจารย์เจฟฟรีย์ ฐานิสฺสโร)

ธรรมบรรยาย
เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเกิด ๗๐ ปี
พระอาจารย์เจฟฟรีย์ ฐานิสฺสโร
วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

วัดเมตตาภิรมาราม



พระภาวนาวิธานปรีชา
(พระอาจารย์เจฟฟรีย์ ฐานิสฺสโร)

สารบัญ

คำนำ	1
ตนเป็นผู้เตือนตน	3
แสงสว่างของชีวิต	7
ไม่ยอมแพ้	11
ปัญญา ๓	16
อริทรัพย์คือเกวราะกันภัย	21
เห็นแก่ตัว	26
กายในกาย	30
ประโยชน์ของสมาธิ	35
เหตุและผลของกรรม	40
แก้ความฟุ้งซ่าน	43
ละเอียดรอบคอบ	48
คุณธรรมในธรรม นีวรณ โปชฌงค์	51
ต้องเลือกทาง	57
รักษาตนให้มีสุข	62
ทำ - รักษา - ใช้	67
ทางสายกลาง	72
ต้องทำจริง จึงจะรู้จริง	75
ความตายเป็นธรรมดา	78
พละ ๕	83
หลักปัจจัยตัดตั้งและหลักสากล	88
ความสามัคคี	92

วิชาเป็น วิชาตาย	97
อธิษฐาน	102
ไตรลักษณ์ที่ถูกกาลเทศะ	107
อิทธิบาท ๔	111
ฉันทะ	117
เพียรต่อสู้กับนิรวรณ	124
เจตนา	129
วิมังสา	134
สังขารแห่งความเพียร	138
ภาวนาเล่น ๆ	143
เก้าอี้ตัวเดียว	146
ไม่ตามยถากรรม	150
อนุปัสสนา	155
ทำชั้น	158
อสังขตสุข	162

คำนำ

เนื่องในวาระที่พระอาจารย์เจฟฟรีย์ ฐานิสฺสโร (พระภิกษุชาวเวียดนาม) จะเจริญชนมายุครบ ๓๐ ปี คณะศิษย์ทั้งที่อยู่ต่างประเทศและในประเทศไทย จึงได้ถือโอกาสนี้จัดพิมพ์รวมเล่มกัณฑ์เทศน์ที่เป็นภาษาไทย สำหรับแจกเป็นธรรมทาน ซึ่งรวมกัณฑ์ "อสังขตสุข" ที่มาจากชื่อหนังสือเล่มนี้ด้วย

พระอาจารย์เจฟฟรีย์ เจ้าอาวาสวัดเมตตาธรรม นอกจากจะเป็นผู้มีจริยวัตรอันงดงามในการครองสมณเพศและได้ศึกษาหลักธรรมของพระพุทธองค์ด้วยความรู้แจ้งแล้ว ท่านยังมีทักษะในการแสดงธรรมที่ล้ำค่านี้ เผยแพร่เป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ พระอาจารย์และวัดเมตตา นับเป็นพลังสำคัญในทางพระพุทธศาสนา

ขอพยานิสงฆ์จากธรรมทานที่เกิดขึ้นนี้ จงเป็นอธิษฐานบารมีให้ความปราถนาอันใดที่พระอาจารย์ท่านได้ตั้งใจไว้ จงสำเร็จ จงสำเร็จ จงสำเร็จ มีผลเป็นพลวปัจจัยให้ศิษยานุศิษย์ทุกท่านมีความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

คณะผู้จัดทำ

กาพย์เห่ อสังขตสุขคาถา

@ "เจฟฟรีย์"เถระผู้ โปรดดุรงค์กัณดาร เทศน์แก่นพุทธเป็นทาน พลาณิสงส์เทพฟ้า	อาจารย์ สุดหล้า สรรพสัตว์ พระผู้ทรงคุณฯ
@ พุทธองค์ ทรงเทศนา ก่อนย้าย ป้ายหน้ากัน	สาวกสงฆ์ องค์อรหันต์ เผยแพร่ศาสนา พระศาสดาฯ
@ ต่างแยก แปรภินิฐาน รอนฤทธิ์ อวิชา	กัณดารไกล ไข่นำพา พระพุทธรธรรม สัมฤทธิ์สยายฯ
@ คราครั้น ปัจจุบัน ถิ่นเถื่อน จางเลือนหาย	อรหันตกิจ พิชิตหมาย วิเศษเจตน์ พุทธเขตคามฯ
@ ณ ที่ อเมริกา เลื่องลือ ระเบิดนาม	วัดเมตตา วนาราม ธรรมเทศน์กัณฑ์ ทุกชั้นตอนฯ
@ "เจฟฟรีย์" มณีตำนาน แก่นแล้ แท้แน่นอน	พระอาจารย์ ทำการสอน อสังขต สุขคาถาฯ
@ คิษยา หาโอกาส รวมเล่ม เข้มปัญญา	ประกาศนำ คำเทศนา เจ็ดสิบปี ปุชนิรมย์ฯ
@ บุญกอบปร ครอบคณานับ มงคล ดลสักขี	อริยทรัพย์ กับโภคี สัตว์กลับสิ้น ถิ่นเรามาฯ

หม่อมราชวงศ์แจ่มแจ่มจรัส รัชนี้

ตนเป็นผู้เตือนตน

วัดเมตตาวนาราม ๔ กรกฎาคม ๒๕๔๙

พระพุทธเจ้าเคยสอนไว้ ให้ตนนั้นแหละเป็นผู้เตือนตน จะรอให้คนอื่นเขาเตือนเรา คนอื่นเขาก็เหนื่อย ไม่ใช่ว่าเขาจะติดตามเราได้ตลอดเวลา นาน ๆ ครั้งเขาจะเตือนได้ เราต้องฝึกตัวเองให้เป็นผู้เตือนตัวเอง ว่าจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ให้เหมือนกับว่าเรามีครูอยู่ในหัวใจของเรา ว่าต่อไปนี่ควรจะทำอย่างนี้นะ และรู้จักวิธีจะให้จิตใจของเราแข็ง ถ้าจิตใจของเราค่อนงไม่อยากฟังใคร บางที่ต้องเตือนหนัก ๆ แต่ไม่ใช่ว่าจำเป็นจะต้องหนักทุกครั้งไป บางครั้งเพียงแต่บอกว่าอย่าลืมนะ นึกขึ้นมาได้ สิ่งที่เป็นอกุศลเราจะได้หยุดทันที จะเป็นอาการของกาย วาจา หรือจิตใจก็ตาม บางครั้งเพียงแต่เตือนนิด ๆ หน่อย ๆ ก็จะได้ผล บางครั้งไม่ได้เลย มันจะดีเอา ถ้ามันดีเราก็ต้องเอาหนักหน่อย เช่น **เอามรณสติมาเตือน**

อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยบอกไว้ว่า เวลาพระอาทิตย์ตกดินทุกคืน ๆ ให้นึกในใจว่าบางที่คืนนี้อาจจะเป็นคืนสุดท้าย เราอาจจะหัวใจวายกระแทกหันทันก็เป็นไปได้ทั้งนั้น ยิ่งเราอยู่ที่นี้ถ้าเกิดแผ่นดินไหว ะไรลงมาทับเราตายก็อาจจะเป็นไปได้ เราพร้อมหรือยังที่จะไป ถ้ายัง ก็มีอะไรที่ควรจะทำ เตรียมเนื้อเตรียมตัวไว้ พยายามอบรมจิตใจก็แล้วกัน ให้มีสติ ให้มีปัญญาขึ้นมา เวลาความตายมาถึงใจของเราจะได้ไม่วุ่นวาย เพราะในขณะนั้นจะไม่มีที่พึ่งอื่น นอกจากสติกับปัญญาที่เราอบรมไว้แล้ว ร่างกายในขณะนั้นใช้ไม่ได้เลย จะเรียกหาคนนั้นคนนี้ บางทีก็เรียกไม่ออกหรือเขาไม่อยู่ แล้วจะทำอย่างไร ในขณะนั้นเราจะต้องตั้งใจว่าเราจะไม่พึ่งใครทั้งนั้น เราจะพึ่งตัวเอง

ที่นี้ที่พึ่งของเราดีหรือยัง ที่ว่าเราพึ่งพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ในขณะที่นั้นจะหมายความว่าคุณธรรมของท่านที่เราสร้าง ขึ้นมาในจิตใจของเรา สติปัญญาที่เท่าไรก็ต้องเอาออกมาใช้ใน ขณะนั้น ที่เราภาวนาก็เพื่อจะเตรียมตัวไว้เพื่อขณะนี้นะ ถ้าเราฝึก จิตใจไว้ เช่น เมื่อมีอารมณ์อะไรเข้ามาแทรกแซงในจิตใจของเรา จะได้รับรู้จักปล่อยวาง ขณะนั้นจะรู้มเอาเป็นการใหญ่เลย เต็มว เสียตายเรื่องนั้น เรื่องนี้ บางทีสิ่งที่เราทำมาหลาย ๆ ปีมาแล้วจะ โผล่ขึ้นมาในขณะที่นั้น ที่ท่านเรียกว่ากรรมนิมิต เป็นกรรมที่เคยทำ ไว้ บางทีอาจจะเป็นกรรมที่ไม่ดี บางทีจะเป็นกรรมที่ดี ถ้าเป็น กรรมที่ดีก็นำเอาหน่อย แต่ถ้าเป็นกรรมที่ไม่ดีก็อย่าเอามาเป็น อารมณ์เลย

ถ้าเราฝึกสมาธิได้ดีแล้วใจจะปล่อยวางได้ เพราะเราฝึก ทุกวัน ๆ ตั้งใจว่าจะอยู่กับลม ถ้ามีอารมณ์อื่นเข้ามาเราก็ ปล่อย ๆ ไม่เกี่ยวข้องเลย และถ้าฝึกได้ดีแล้วพอถึงเวลาที่จะตาย เราก็เอาวิชานี้ ออกมาใช้ และที่จะฝึกจิตใจของเราให้วางเฉยต่อ อากาศทั้งหลายที่เกิดขึ้นในร่างกาย เช่น ทนทุกขเวทนาเป็นต้น เราก็เอาออกมาใช้ในขณะนั้นด้วย ที่ท่านเรียกว่าการภาวนานี้เป็น การฝึกตาย เราจะได้ตายเป็น นี้ต้องคิดอย่างนี้ แล้วถามเจ้าของ ชิวว่าพร้อมที่จะตายเป็นหรือยัง วิชาของเราครบหรือยัง พอหรือ ยัง ถ้ายังไม่ครบไม่พอก็รีบเร่งภาวนา สร้างความดี

หรือคิดอีกแง่หนึ่งบางทีเรากำลังคิดสิ่งที่ไม่ดี หรือกำลัง เตรียมตัวที่จะพูดอะไรที่ไม่ดี ลองคิดในใจว่าถ้าเกิดเราตายในขณะ นี้จะรู้สึกอย่างไร น่าเสียดายจิตใจของเราสุดสำหรับเป็นจิตใจมนุษย์ ทำไมเราต้องคิดอย่างนี้ ทำไมพูดอย่างนี้ ทำไมทำอย่างนี้ ถ้าเรา ตายเพราะความไม่ดีของเรา จะรู้สึกอย่างไร ใจของเราจะเหี่ยว แห้ง ให้เราคิดว่าเราจะสร้างแต่ความดี ๆ ๆ ไปเรื่อย ถ้าเกิดเราตาย ในขณะที่สร้างความดีแล้วไม่ต้องเป็นห่วง สุกติเป็นที่หวังได้

นี่เรียกว่าเตือนตัวเองให้หนักมือหน่อย แล้วแต่เราจะเห็นว่าแบบไหนจะได้ผล ถ้าจะเอาหนักตลอดเวลาเดียวใจจะด้าน จะไม่ฟังอีก ต้องเอาเบาบ้าง หนักบ้างแล้วแต่เหตุการณ์ แต่ข้อสำคัญคือเราต้องรู้จักเตือนจิตใจของเจ้าของ ไม่มีใครอื่นที่จะเตือนได้ ยิ่งเรื่องภายในของเราแน่ละ ขณะท่านผู้รู้อาจจะรู้วาระใจของเราได้ แต่ท่านจะมีเวลาที่ไหนที่จะมาเตือนเราตลอดเวลาอย่างสมัยอยู่กับท่านพอเพียง ซึ่งเราเชื่อว่าท่านรู้วาระใจ เราคิดอะไรท่านก็คงจะรู้ ถ้าท่านต้องการจะรู้ แต่ท่านยังบอกว่าครูบาอาจารย์ ถึงแม้ว่าจะอ่านวาระใจของคนอื่นได้ แต่ไม่แน่นอนว่าจะรู้จักคำพูดที่จะแต่งให้พอดี บางทีพูดอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ เขากลับเขาหนีไป เสียท่าเลย เพราะฉะนั้นจะหวังให้คนอื่นรู้เรื่องภายในใจของเราแล้วมาเตือนทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้

เคยมีพระองค์หนึ่งอยู่ในป่า ลงไปในสระน้ำจะสร่งน้ำพอดีมีดอกบัวอยู่ในสระ ท่านก็เลยดม มันหอมดี เทวดามาปรากฏตัว บอกอ้าว ท่าน นี่ผิดศีลนะไปขโมยกลิ่นดอกไม้ พระเลยบอกว่าเรื่องแค่นี้หรือจะว่าผิดศีล เทวดาก็ย้อนกลับว่า ผู้ที่หวังพระนิพพานจริง ๆ ผิดอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ต้องถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใช่เรื่องเล็ก ท่านก็ได้สติขึ้นมา จากนั้นก็ขอบใจเทวดา ต่อไปนี้ถ้าเห็นว่าอาตมาทำอะไรผิดก็ขอให้ช่วยมาเตือนอีกนะ เทวดาก็ย้อนกลับอีกว่า อ้าวฉันไม่ใช่ข้าของคุณ นี่อุตส่าห์มาเตือนครั้งหนึ่งน่าจะพอใจแล้ว เทวดาก็เปิดหนีไป

เราจะให้คนอื่นมาเตือนเราตลอดเวลา ก็เหมือนเขาเป็นข้าของเรา เขาก็ไม่ไหวเหมือนกัน เราต้องถือว่าเรามีหน้าที่เตือนจิตใจของเจ้าของทุกวันทุกเวลาเพื่อความดี เพื่อความสุขของเรา และของคนที่อยู่รอบตัวเราด้วย

เพราะฉะนั้นเราควรถือว่าเวลาอยู่ไหนก็ให้มีครูอยู่ในจิตใจของเรา มีอาจารย์คอยตักเตือน คอยพรั้าคอยสอนอยู่เรื่อย ให้

จิตใจของเรายินดีที่จะรับฟังและทำตาม ให้ฝึกนิสัยแบบนี้ไว้ นั่น
แหละการภาวนาของเรา การอบรมจิตใจของเราพอจะไปได้
พอถึงเวลาจำเป็นจริง ๆ จะได้เอาวิชานี้ออกมาใช้ เพราะเราไม่รู้
ว่าจะถึงคราวเมื่อไหร่ กลางวัน กลางคืน บางทีเดินอยู่ บางทีนั่ง
อยู่ ยืนอยู่ นอนอยู่ ไม่มีโอกาสที่จะรู้ เพราะความตายนี้ไม่มี
เครื่องหมาย ไม่มีนิมิตที่จะบอกล่วงหน้า บางคนตายในส้วมก็มี
เพราะฉะนั้นต้องพยายามมีสติอยู่รอบตัวเองตลอดเวลา ไม่ว่าจะ
อยู่ที่ไหน ๆ ให้จิตใจของเราพร้อมอยู่เสมอเวลานั้นแหละ เราจึงจะมี
ชัยชนะสักวันหนึ่ง



แสงสว่างของชีวิต

วัดเมตตาวนาราม ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๑

ครั้งแรกที่อาตมาไปที่เมืองไทย ไปถึงเวลากลางคืน จาก
ดอนเมืองก็ไปที่โรงแรม เข้าขึ้นมาก็มองลงจากหน้าต่าง เห็นมี
โยมคนหนึ่งกำลังใส่บาตรกับพระ ไม่ทราบเป็นอย่างไรรู้สึกได้ถึง
ใจจริง ๆ อาจจะเป็นเพราะว่าพระเป็นสัญลักษณ์ ว่าคนเราที่อยู่
ในโลกนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องไปวิ่งเต้นไปหาวัตถุเพื่อจะได้ความสุข
แค่นี้ดีที่จะรับบาตรตามมีตามได้ก็พอ โยมก็ไม่ได้เป็นอะไรกับ
ท่าน ไม่ได้เป็นญาติ เพียงแต่ได้เห็นความดีของคนทีออกบวช
ถึงแม้ว่าเขาจะอยู่กับเรื่องของโลก ขาของอยู่ แต่พอเห็นพระมา
ก็วางธุระ เอาอาหารมาใส่บาตรท่าน ไม่รู้เป็นอย่างไรพอเห็นครั้ง
แรกรู้สึกมันถึงใจจริง ๆ นี้ประเทศไทยเป็นประเทศที่เจริญ มี
วัฒนธรรมสูง เพราะคนไม่ได้สนใจเฉพาะแต่เรื่องวัตถุอย่างเดียว
แต่เข้าใจว่าความสุขนั้นหาได้คนละทางกันในทางอบรมจิตใจ ถ้า
เทียบกับอเมริกาทุกวันนี้ ออกไปตามถนนหนทาง จะมีใครใส่
บาตรที่ไหน แทบจะไม่มีเลย นอกจากเป็นคนทีมาจากเอเชียเป็น
ชาวพุทธอยู่แล้ว นี่**แสงสว่างในชีวิต**ของคนเราก็คือตรงนี้แหละ
เรานับถือความดี ไม่ได้นับถือเฉพาะวัตถุหรือความสวยงามของ
ร่างกาย หรือของวัตถุสิ่งของ ความงามอยู่ที่การมีศีล มีธรรม ที
ไหนทีคนเข้าใจอย่างนี้เรียกว่าประเทศที่เจริญ

อย่างครั้งแรกทีไปอยู่กับท่านพ่อเฟื่อง มีอยู่คืนหนึ่งท่าน
พูดถึงความทีท่านเป็นหนี้บุญคุณกับท่านพ่อใหญ่คือท่านพ่อลี
ท่านพ่อใหญ่เป็นผู้ที่ชี้ให้เห็นความสว่างของโลก ความสว่างของ
ชีวิต ถ้าไม่ได้ท่านพ่อจะตกไปถึงไหนก็ไม่ทราบ อันความสว่างอัน
นี้นั้นหมายถึงอริยสัจ ซึ่งสอนไม่ใช่เฉพาะเรื่องทุกข์ แต่มีเรื่องที

เข้าใจว่าทุกข์มาจากไหน และทุกข์นั้นดับได้ และมีหนทางที่จะปฏิบัติถึงความพ้นทุกข์ และหนทางนี้เป็นหนทางของอริยะ ของผู้ประเสริฐ ผู้เจริญ เจริญด้วยศีล เจริญด้วยธรรมด้วย หาความสุขด้วยความดีไม่เหมือนทางโลก บางที่จะหาความสุขทางโลกเราต้องชิงดีชิงเด่น เอาวัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน จึงจะได้วัตถุ แล้วก็หาว่าเป็นความสุข แต่มันไม่ใช่สุขหรือ นี่ไม่ใช่หนทางของอริยะ หนทางของอริยะไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน แต่พยายามสร้างคุณธรรมที่สูงไว้ในจิตใจ ที่นี้เวลาที่เราเห็นคนมาในทางนี้ก็น่าสรรเสริญ

พอเรามองดูโลกทุกวันนี้ ถ้ามองไม่เป็นเราจะเห็นแต่ความชั่วร้ายของคน คนก็มากเข้า ๆ แล้วทรัพย์สินก็น้อยลง ๆ พระพุทธเจ้าบอกว่าเหมือนปลาในบ่อน้ำที่จะเหือดแห้งไป ก็สู้กันไปสู้กันมา พยายามจะเอาแต่น้ำ ปลาตัวอื่นจะอยู่รอดหรือไม่รอดไม่สนใจ ขอให้กูมีก็แล้วกัน ถ้าเรามองโลกไม่เป็น ใจของเราก็จะเหือดแห้งไปด้วย ความดีของเราก็จะเหือดแห้งไปตาม เป็นเพราะเหตุนี้ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า เรามองคนอื่น เราต้องมองส่วนดีของเขา ถึงจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็พยายามมองความดีของเขา เช่น คนที่เรากำลังโมโห กำลังโกรธอยู่ บางที่เขาพูดอะไรที่ไม่ดี เราต้องดูการกระทำ อาจจะมีอะไรสักอย่างที่ดีในการกระทำของเขา ให้สนใจในเรื่องความดีของเขา เปรียบเทียบเหมือนเราเป็นคนเดินในทะเลทราย ร้อนก็ร้อน หิวน้ำก็หิวจนตัวลั่น พอดีเราเจอรอยโค มีน้ำนิดหนึ่งซึ่งอยู่ในรอยโคนั่นนะ เราทราบดีว่าถ้าเราเอามือไปกวักขึ้นมา น้ำจะชุ่ม เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเอปากไปที่รอยโคเลย ไปดูดขึ้นมาด้วยความระมัดระวัง คือจิตใจของเราถ้าไม่เห็นความดีของคนอื่น ก็คอยจะเหือดแห้งไป ใจของเราต้องการน้ำ เพราะฉะนั้นเราเจอที่ไหนต้องเอาน้ำ อย่าไปเอาเรื่องไม่ดีของเขามาเป็นอารมณ์

ยิ่งถ้าเขาเป็นคนที่มีความดีมาก ๆ เลย ท่านเปรียบ เหมือนกับที่เราเดินอยู่ในทะเลทราย ร้อนก็ร้อน หิวน้ำก็หิวจนตัว ลั่น ทีนี้เราไปเจอสระน้ำใหญ่ น้ำเย็นจิตสนิท และที่ฝั่งก็มีต้นไม้ ให้ร่มเงา เราก็ลงไปว่ายน้ำให้ชื่นใจ ตื่นน้ำในสระ ว่ายน้ำจนตัวเรา เย็นหมดเลย จากนั้นเราก็ขึ้นไปนั่งอยู่ใต้ร่มไม้ ถึงแม้ว่าคนที่ดี อย่างนั้นจะทำอะไรให้เราไม่พอใจ เรื่องไม่พอใจอย่าเอามาเป็น อารมณ์ พยายามมองความดีของเขา เอาอันนั้นนะเป็นอารมณ์ ใจของเรา ก็จะชื่นใจขึ้นมา ใจของเรา ก็จะค่อยเจริญไปตามด้วย เพราะจะไม่เหือดแห้งไป นี่ถ้าเราเห็นความดีของคนอื่น นั่น หมายถึงความดีที่เราเห็นแสงสว่างของชีวิต ถึงแม้ว่ายังไม่สว่างถึง ขนาดพ้นจากทุกข์ทีเดียว แต่ยังมีแสงพอที่จะเดินทางได้ เรียกว่า เรามีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรท่านบอกว่ามีคุณธรรม ๔ อย่างคือ หนึ่ง เป็นผู้ มี**ศรัทธา** เชื่อในเรื่องกรรม เข้าใจว่า ถ้าเราทำอะไรลงไปด้วย เจตนาที่ดี จะเกิดความสุข คนที่เชื่อแบบนี้เราไว้ใจได้ ส่วนคนที่ ไม่เชื่อแบบนี้ อย่าเข้าใกล้เลย หรือถ้าหากว่าเราจำเป็นที่จะต้อง เกี่ยวข้องกับเขา เราอย่าไปถือว่าเป็นตัวอย่างก็แล้วกัน ทีนี้คน ไหนที่เชื่อในเรื่องของกรรมในผลของกรรม เราต้องฟังในความดี ของเขา ข้อนี้ก็เอามาเป็นตัวอย่างที่เราจะปฏิบัติตาม

อีกข้อหนึ่งคือเป็นผู้มี**ทาน**

อีกข้อหนึ่งเป็นผู้มี**ศีล**

ข้อที่ ๔ เป็นผู้มี**ปัญญา**

เราเห็นใครมีคุณธรรมเหล่านี้ เราก็เอามาเป็นตัวอย่าง นี่ เรียกว่าแสงสว่างของเขาจะได้มาสว่างในจิตใจของเราด้วย น้ำใจ ของเขาก็จะทำให้จิตใจของเราชื่นใจขึ้นมา เราก็จะมีน้ำใจดีด้วย

เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่ในโลกนี้พยายามมองดูความดีของ คนอื่น ถ้าเราเห็นความชั่วของเขา ก็ไม่ต้องไปเพ่งเล็งเขา

เพียงแต่ถามเจ้าของว่า จิตใจของเรา กาย วาจา ใจ ของเรา มีความชั่วแบบนั้นหรือเปล่า หากว่าเขาก็มี เราก็มักมี เราก็ดูเขา แล้วถามตัวเองว่า น่าดูไหม น่าชมไหม ถ้าไม่น่าดู ไม่น่าชม เราจะไปทำตามนั้นทำไม เรียกว่าย้อนกลับมาเอาเป็นบทเรียนสำหรับตัวเอง แต่ถ้าหากว่าความชั่วแบบนั้น เขามี เราไม่มี อย่าไปเอาเป็นอารมณ์ก็แล้วกัน พยายามดูแต่ความดีของเขา เพื่อจะให้ความดีของเราเจริญไปตาม ถ้าเราเห็นความดีของเขา โอกาสที่จะเจริญเมตตาต่อเขา เรียกว่าแสดงกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ที่ประกอบด้วยเมตตาต่อเขา ก็จะง่ายขึ้น เรียกว่าความดีของเราก็จะเจริญขึ้นไปด้วย จะได้เป็นกรรมดีของเราไป

นี่เรียกว่าถ้าเราเห็นความดีของเขา เห็นแสงสว่างของเขา จะทำให้จิตใจของเราสว่างขึ้นมาด้วย เราเอาความดีของเขามาเป็นน้ำเลี้ยงน้ำใจของเรา ความดีของเราจะได้โตวันโตคืน โลกที่เราอยู่ที่นี่จะได้สว่างขึ้นมาด้วย เพราะโลกนี้ไม่ได้สว่างด้วยแสงเทียน แสงไฟฟ้า หรือด้วยวัตถุ สิ่งของ ยศถาบรรดาศักดิ์ สิ่งเหล่านั้นบางที่ได้มาด้วยความมืด แต่ความดีที่ได้มาจากการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา นี่แหละเป็นความสว่างของโลก จะพาให้เรารู้จักความสว่างที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ไม่ยอมแพ้

วัดเมตตาวนาราม ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

หลักสำคัญในการภาวนา คืออย่าไปรอให้ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อม เช่น สถานที่สงบ ร่างกายสบาย ใจคอเราก็ดี รู้สึกอยากภาวนา ถ้าจะต้องรอให้ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมแบบนี้ ก็ไม่ค่อยจะได้ภาวนากันหรอก ไม่ค่อยได้วิชาเท่าไร วิชาในการภาวนา เขาว่า สถานการณ์ไม่ค่อยดีเราจะต้องทำให้สงบให้ได้ ร่างกายปวดเมื่อย บางทีก็มีเสียงรบกวน ใจคอหงุดหงิด ไม่อยากทำ นั่นแหละจะภาวนา จะได้ศึกษาใจที่มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ใจที่มีอารมณ์พยศ ไม่ยอมอะไร นั่นเราจะได้วิชาตอนนั้นว่าทำอย่างไรจึงจะเอามันลงให้ได้

เริ่มแรกก็ต้องฝึกให้อยู่กับมัน ดูมันเฉย ๆ อย่าไปโมโหกับมัน ให้ศึกษาว่าอาการแบบนี้คืออะไร เวลามันเกิด มันเกิดพร้อมกับอะไร เวลามันดับ มันดับพร้อมกับอะไร เคยสังเกตไหม ส่วนมากไม่ค่อยได้สังเกต อารมณ์อะไรเกิดขึ้นเรามักจะไปกับมัน มันจะพาไปถึงไหนก็ไม่ทราบ เราต้องทำเหมือนเราเป็นคนใจเย็นถึงไม่ค่อยใจเย็น แต่ต้องทำเหมือนเป็นคนใจเย็น อ้าว...ดูมันไป เวลามันมา มันมากับอะไร เวลามันไป มันไปกับอะไร สาเหตุมาจากไหน แล้วเวลามันมาทำไมเราชอบไปกับมัน มันมีรสอร่อยตรงไหน เช่น กามฉันทะเกิดขึ้นละก็ชอบไปเลย พยาบาทหรือความโกรธเกิดขึ้น เราก็ชอบมันอีก ทั้ง ๆ ที่ว่าเราตั้งใจว่าจะมาภาวนา ไม่อยากจะทำให้จิตใจของเราโกรธ แต่อีกส่วนหนึ่งกลับชอบก็ต้องตั้งคำถามว่า ทำไมเราจึงชอบ

เริ่มแรกเราต้องยอมรับว่าเราชอบมัน เราเป็นใจกับใจรพุดกันง่าย ๆ มันจะปลี่ยนความดีของเรา แต่เราก็ชอบมัน ต้องดูซิ

ว่าทำไมเราชอบ และต้องดูโทษของมันด้วย เพื่อจะได้พิจารณาที่ เราชอบมัน กับโทษที่มันนำมาให้เรา นั่นอันไหนจะมากกว่ากัน

นี่เรียกว่า ศีลสิกขาของเรา บางครั้งจะรู้สึกเหมือนกับ ว่าใจของเราแบ่งภาค ภาคหนึ่งจะไปกับมัน อีกภาคหนึ่งจะคอยดู ถึงจะแบ่งภาคเราก็พยายามอยู่กับส่วนที่ยินดีที่จะอยู่ ที่จะรู้ ที่จะ ศีลสิกขา อยากจะรู้ว่าทำไมสิ่งเหล่านี้ถึงมีอำนาจเหนือหัวใจของเรา ได้ ทำไมเราชอบมัน ดูมันไป ๆ พยายามอยู่กับลมเสมอ พยายามแต่งลมของเราให้เป็นที่สบาย แต่ละครั้งที่ใจของเราหนี ออกไปก็กลับมาตั้งต้นใหม่ แล้วก็ถามตัวเองว่า หายใจครั้งนี้ อยากจะหายใจแบบไหน ที่จะรู้สึกชื่นใจ สบายใจ ถึงแม้ว่าใจจะไม่อยู่นาน แต่ส่วนที่อยู่ก็ให้ศึกษาเรื่องของลม ถ้าศึกษาเรื่องของ ลมจริง ๆ ก็จะสนใจมากเข้า ๆ ไม่ใช่บังคับให้ใจอยู่นิ่งเฉย ๆ

นี่ใจที่มีอาการอยากสอดรู้ สอดเห็น ก็ให้มันสอดรู้ สอด เห็นเรื่องลมนี้ละ ให้ศึกษา ให้เกิดสนใจขึ้นมา เรื่องที่จะหนีออกไป ก็จะห่างออกไป ๆ ถ้าเพียงแต่บีบบังคับให้มันอยู่ มันจะไม่อยู่ หรืออก ต้องมีเครื่องล่อ

หรือสมมุติว่าสถานการณ์ภายนอกไม่ดี มีเสียงรบกวน ต้องถามเจ้าของว่า ที่มีเสียงรบกวนนี้ ลมหายไปไหม หรือว่าลมไม่มี หรือยังไร ลมก็ต้องอยู่ เสียงไม่ได้ทำลายอะไรสักชนิด ร่างกาย ยังอยู่ ลมยังอยู่ ความรู้ของเรายังอยู่ไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่ ว่าเราไปสนใจเรื่องเสียงให้มาก ถึงแม้ว่าเสียงจะดังแต่เราไม่ต้อง ไปสนใจมัน มันจะดังก็เป็นเรื่องของมัน เราอย่าเอามาเป็นเรื่อง ของเราก็แล้วกัน ให้นึกเหมือนกับว่า ร่างกายของเราเหมือน หน้าต่างที่มีมุ้งลวด ลมก็ผ่านได้ เสียงก็ผ่านได้ แต่มุ้งลวดก็ยังอยู่ ปกติเพราะไม่ได้จับสิ่งเหล่านั้นตรงนั้น ร่างกายยังอยู่ ลมยังอยู่ ส่วนเสียงให้มันผ่านไป ๆ เราไม่ต้องไปจับมัน

อย่างที่ท่านอาจารย์ชาเคยบอกไว้ เสียงไม่ได้มารบกวน

เราหกรอก เราไปรบกวนเสียง ไปว่ามัน จะไปต้านทานมัน นั่นล่ะ เราคิดอยู่ตรงนี้ มันจะมาจะไป ก็เรื่องของมัน เรื่องของเราก็อยู่กับ ลม ลมยังอยู่ สติยังอยู่ อ้าว...อยู่กันตรงนี้ล่ะ ถึงจะชอบ ไม่ชอบ ก็ให้อยู่ตรงนี้แหละ

เรียกว่าเรามาศึกษาอารมณ์ที่ไม่ดี จะได้เข้าใจหลายอย่าง หนึ่ง มันมาจากไหน แล้วมันอยู่ตลอดไหม หรือมันเกิด ๆ ดับ ๆ ในช่วงที่มันเกิด มันเกิดอย่างไร ในช่วงที่มันดับ มันดับอย่างไร เรา ทำอย่างไรจึงจะมีอุปาย ไม่ให้เป็นไปกับมัน มันจะไหลไปไหน แต่ เราไม่ต้องไปไหลกับมัน เราก็อยู่ตรงนี้ เราจะได้ศึกษาสาเหตุของ มัน เราจะได้ศึกษาวิธีที่จะไม่ต้องเป็นไปตามมัน หรือเป็นไปกับมัน ถ้าได้แค่นี้ เรียกว่าได้ความรู้สำคัญมาก

คือใจของเราไม่ต้องเป็นทาสของอารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้น เป็นเรื่องของมัน แต่ความรู้ของเรายังอยู่ สติที่รู้หน้าที่ยังอยู่ เช่น พอถึงเวลาที่จะภาวนา อยากภาวนาก็นั่ง ไม่อยากภาวนาก็นั่ง ได้ ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอารมณ์ อย่าให้เป็นสิ่งที่จะบีบบังการ ชีวิตของเรา คือ คนเราส่วนมากจะเสียทำอยู่ตอนนี้ อารมณ์ อะไรเกิดขึ้นก็เป็นไปตามมัน มันจะสั่งอย่างไร จะบีบบังการอย่างไร จะบีบประสาทอย่างไร เราก็เป็นไปตามมัน แล้วก็ยินดีด้วย นี่มัน โง่อยู่ตรงนี้ มันจะมาปล้นเรา มันจะมาฆ่าเรา แต่เราเป็นใจไปกับ มัน ขอมให้มันปล้น ขอมให้มันฆ่าความดีของเรา เพราะเราสละ อำนาจให้มัน

ต้องถือว่าความรู้ของเรา ตัวรู้นี่ล่ะสำคัญ อะไร ๆ เกิดขึ้น เราก็รู้ รู้ไว้ รู้เฉย ๆ คุณมันเฉย ๆ ใจที่อยากจะให้มันสงบ อยากจะให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการ นั่นนะจะเป็นปัญหา ต้องถือว่าภายนอกจะไม่สงบ ช่างหัวมัน ใจของเราจะอยู่ตรงนี้ จะไม่หนี ส่วนเขาจะดีหรือไม่ดี เป็นเรื่องของเขา อย่าเอามาเป็นเรื่องของเราก็ต้อแล้วกัน ใช้ปัญญาแยกให้ออก คืออยู่ด้วยกันแต่เป็นคนละเรื่อง

กัน ลมยังอยู่ เราก็ดูตาม...ดูลมเข้าลมออก เผลอไปหน่อย อ้าว ...ก็ช่างหัวมัน กลับมาดูลมใหม่ ทำเหมือนเป็นคนใจเย็น ถ้าเรา ทำเหมือนใจเย็น ต่อไปจะใจเย็นจริง ๆ เพราะเราจะเกิดความ เข้าใจขึ้นมาว่าเราแยกออกได้

คือ หนึ่ง เรามีวิชาเรื่องของลม ถ้ารู้สึกว่าการมาบีบ ประสาท เราก้เอาลมมาเลี้ยงประสาทให้ดี ประสาทในหัว ประสาทในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้เลือดลมเดินดี เราจะ ค่อยสบายขึ้น ๆ ที่นี้อารมณ์จะมาบีบไม่ได้ มันเกิดขึ้นมาพัก หนึ่งแล้วก็หายไป เกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป เราอยู่กับส่วนที่สบาย ส่วนไหนที่พอจะกำหนดได้ ติดต่อไปเรื่อย ๆ นั่นละเอาเป็นที่ตั้ง ของเรา ส่วนสิ่งไหนที่เราบังคับบัญชาไม่ได้ ช่างหัวมัน จะไป เตือนตัวเองกับมันทำไม ถ้าเรารู้จักแยกออกแบบนี้ เราอยู่ที่ไหนก็ อยู่ได้ ไม่ต้องไปกลัวว่าจะไปรับกรรมไม่ดีจากคนอื่น แต่ส่วนมาก ใจเราพร้อมที่จะรับสิ่งที่ไม่ดี อิทธิพลไม่ดีจากคนนั้นคนนี้ เขาพูด ไม่ดีกับเรา เรามีสิทธิ์ที่จะพูดไม่ดีตอบ นั่นนะคนโง่ เขาจะมาไม่ดี เราก้ให้เรื่องมันจบอยู่แค่นั้น ให้เป็นกรรมของเขาก็แล้วกัน อย่า เอามาเป็นกรรมของเราต่อ ให้รู้จักแยกออก

ส่วนภายในก็เช่นกัน อารมณ์อะไรไม่ดี เราอย่าไปไม่ดีกับ มัน ให้มันอยู่ตรงนั้น มันจะโกรธเหมือนคนบ้า เราก้เฉย ๆ ๆ ทำแบบไม่รู้ไม่ชี้ เราก้ดูลมของเราไปเรื่อย ๆ พอมันเห็นว่าเราไม่ สนใจ มันจะค่อย ๆ จางไป ๆ ๆ ถ้าเป็นเสียงภายนอก เราก้ อยู่ของเรา จะรู้สึกว่ามันก็เต็มหู ช่างหัวมัน หูไม่ใช่ของเรา อะไรคือของเรา เจตนาที่นั่นนี่คือของเรา เราต้องรักษาเจตนาของ เราไว้ก็แล้วกัน อย่างอื่นช่างหัวมัน ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ความดีของ เราไม่ต้องตาย ไม่ต้องขึ้นลงกับภายนอก ให้มันขึ้นอยู่กับปัญญา ของเราเอง ความตั้งใจของเราเอง อธิษฐานใจไว้ว่า เราจะอยู่ตรง นี้ พยายามรักษาสังขะไว้ นั่นเรียกว่าเพิ่มบารมีของเจ้าของ นี้

ต้องคิดอย่างนี้การภาวนาจึงจะเป็นไปได้



ปัญญา ๓

วัดเมตตาอาราม ๓ กันยายน ๒๕๕๒

ปัญญาที่เราจะใช้ในการปฏิบัตินี้มีสามประเภท ถ้าว่าทาง
ชื่อบาลีก็คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา
ถ้าพูดกันง่าย ๆ คือ หนึ่ง ปัญญาที่เราได้จากการฟัง ฟังธรรม
เทศนา อ่านหนังสือ ได้ความรู้มาประดับสติปัญญาของเรา ซึ่ง
เป็นปัญญาส่วนสำคัญเหมือนกัน ถ้าเราไม่เคยฟังเราจะไม่
มีโอกาสที่จะรู้เลย ว่าทางปฏิบัติที่จะพ้นทุกข์มีจริง ที่ท่านมีการ
อธิบายอย่างไรบ้างในการปฏิบัติ ว่ามีศีล มีสมาธิ ปัญญา ที่เรา
รู้สิ่งเหล่านี้ก็เพราะเราฟังมา ก็เป็นขั้นแรกในการปฏิบัติ

ทีนี้บางครั้งเราฟังแล้วรู้สึกสับสน ครูบาอาจารย์บางองค์
อธิบายอย่างหนึ่ง บางองค์ก็อธิบายอีกอย่างหนึ่ง สับสนตรงนี้แก้
ได้สองอย่างคือ หนึ่ง อ่านให้มันกว้างขวาง หมายความว่าอ่าน
ของพระพุทธเจ้าด้วย ไม่ใช่เฉพาะของครูบาอาจารย์ เราต้องรู้
ธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างไรบ้าง บางองค์ท่านว่าเอา
แค่สติก็พอ ก็กลายเป็นมรรคที่มีองค์เดียว คือสติ แต่ของ
พระพุทธเจ้ามีตั้งแปดองค์ แล้วท่านอธิบายเรื่องอริยสัจ บางคน
ก็ไม่เข้าใจเรื่องอริยสัจนี้มันเกี่ยวข้องกับการภาวนายังไง ก็
อริยสัจนี้แต่ละข้อ ๆ มีหน้าที่ของเขา อย่างเช่น ทุกข์ก็ต้องกำหนด
รู้ สมุทัยก็ต้องละ นิโรธก็ต้องทำให้แจ้ง ส่วนมรรคก็ต้องเจริญ

ในเรื่องของมรรค มีข้อสำคัญคือสมาธิ สัมมาสมาธิก็ต้อง
เจริญ ทีนี้ถ้าหากเราฟังเขาพูดกันว่า ใจที่มีสติอย่างเดียวใจสงบ
ก็รับรู้ ไม่สงบก็รับรู้ เอาแค่นั้นก็พอ มันจะพอที่ไหน มันต้อง
เจริญ ใจที่ไม่สงบนั้นเป็นส่วนที่ต้องละ คือต้องกำหนดรู้ไว้
ก่อนว่าที่ไม่สงบนั้นมันทุกข์ตรงไหน และทำไมจึงไม่สงบ พอเห็น

เหตุจึงค่อย ๆ ละเหตุของความไม่สงบ ส่วนมรรคถ้ามันเกิดขึ้นมา เช่นใจของเรามีสติขึ้นมา มีความพอใจที่จะปฏิบัติขึ้นมา เกิดมีสมาธิขึ้นมา นั่นละสิ่งเหล่านี้ก็ต้องเจริญและทำให้มาก เมื่อเราฟังแบบนี้แล้วเอามาเทียบดูกับที่เราฟังมาจากที่อื่น ว่าหลักไหนเข้ากับคำสอนพระพุทธเจ้า อันไหนไม่เข้า เรียกว่า

จินตมยปัญญา คอยคิดเปรียบเทียบ ไม่ใช่ว่าฟังแล้วก็เชื่อหมด หรือฟังแล้วปฏิเสธหมด เราต้องมีหลักในการรับ หลักในการปฏิเสธ ที่เราอ่านแล้วเข้าใจ ว่าแบบไหนเราฟังแล้วน่าเชื่อ แบบไหนฟังแล้วไม่น่าเชื่อเลย นี่เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นที่สอง ค่อย ๆ เปรียบดูหาเหตุหาผลเพื่อเข้าใจ

แต่ทั้งสองอย่างนี้เรียกว่าเป็นปัญญาในขั้นสัญญา คือ ข้อคิดที่เราจำได้ มีเครื่องหมายอยู่ในจิตใจของเราว่า อันนี้คืออันนั้น อันนั้นคืออันนี้ แต่ยังไม่ถึงขั้นวิสุจน์ ขั้นวิสุจน์นี่คือขั้นที่จะต้องภาวนา จึงเรียก**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการเจริญคุณธรรมในจิตใจของเรา เช่นท่านสอนเรื่องสติ เราก็ต้องเจริญสติ เราจึงจะรู้ว่าท่านหมายถึงอะไร ท่านสอนเรื่องสมาธิ เราก็เจริญสมาธิ เริ่มแรกตั้งแต่ท่านไปถึงปัญญา ไปถึงการหลุดพ้น เราก็ต้องเจริญสิ่งเหล่านี้ เจริญมรรค เราจึงจะทำความหลุดพ้นให้แจ้งขึ้นมาในจิตใจของเรา นั่นละพอถึงขั้นนี้ความรู้ของเราจะแน่นอน ปัญญาก็แน่นอน ก่อนนั้นเป็นแค่ขั้นศรัทธา

ศรัทธานี้มันสำคัญนะ พระพุทธเจ้าอธิบายไว้ ว่าคนเราส่วนมากเกิดทุกข์ขึ้นมา ก็เลสก็ตามมาก็อีก มันไม่ชอบทุกข์ ดิ้นรนหาทางออกก็คิดว่าผิดคิดว่าถูก ไม่รู้จะเอาทางไหน แต่ที่นี้เมื่อบางครั้งเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้วเกิดศรัทธาว่า ทางออกก็ต้องเป็นทางของพระพุทธเจ้าแน่ ๆ ก็ทางอื่นเราก็ผ่านมาแล้ว ทางลาภ ทางยศ ทางสรรเสริญ ทางสุข ทางโลกก็ผ่านมาพอสมควรแล้ว และบางคนเขาเชื่อว่ามีพระเจ้าองค์นั้นองค์นี้ที่จะมาช่วยเรา ก็ดูโลก

เป็นยังไง ถ้าพระเจ้าจริง ทำไมโลกที่พระเจ้าสร้างมาเป็นอย่างนี้ สร้างคนเพื่อให้เขาทุกข์หรือ สร้างมนุษย์สร้างสัตว์ขึ้นมา มนุษย์อยู่ได้ก็ต้องกินสัตว์ ใครคิดอย่างนี้ มีคนหนึ่งเคยว่า คูลีแมลงวัน ถ้ามีพระเจ้าจริง ๆ ทำไมมีแมลงวันอยู่ในโลกนี้ ถ้าอธิบายว่า เออ มันต้องมีเพื่อจะกินพวกขยะบ้าง อะไรบ้าง แต่ทำไมมันต้องมีกินแบบนี้ด้วยโดยเอาเชื้อโรคมาแพร่ด้วย บางทีคนกำลังเป็นแผลอยู่ กำลังป่วยอยู่แล้วแมลงวันก็มาตอมก็ติดเชื้ออีก แล้วจะให้พระเจ้าที่สร้างแบบนี้มาช่วยเราหรือ

มีอยู่ทางเดียว ก็คือต้องสร้างคุณธรรมให้มีขึ้นมาในจิตใจของเรา พอเรามีศรัทธาอย่างนี้แล้วก็จะมาปฏิบัติ ที่นี้เรามาปฏิบัติ มาเจริญจิตใจของเรา จะมีกิเลสมากกว่าที่คาดคิด การปฏิบัติของเราอาจจะยากกว่าที่เราเคยเข้าใจ เกิดท้อใจขึ้นมา ถ้าเกิดปัญหาแบบนี้ขึ้นมาอีกเราก็ต้องคิดขึ้นมาอีกว่า ถ้าเราไม่ปฏิบัติม จะมีทางออกหรือ ก็ไม่มีทางออก เมื่อพิจารณาแล้วมีทางนี้ทางเดียว แต่การปฏิบัติของเราไม่ใช่จะทำให้ผลโดยเฉพาะเมื่อสำเร็จแล้ว ถึงที่สุดแล้ว

ในระหว่างการเดินทาง พระพุทธเจ้าให้เราทำอะไร ให้เราทำทาน รักษาศีล ทำจิตใจของเราให้เรียบร้อย ก็มีความดีอยู่ในตัว ไม่ได้สร้างเวรสร้างกรรมกับใคร ใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยิ่งเราเจริญพรหมวิหาร แผ่เมตตาโดยไม่มีประมาณ ไม่เลือกหน้า หวังให้สัตว์ทั่วโลกมีความสุข ใจของเราก็เกิดกว้างขวางขึ้นมา เป็นใจที่นำอยู่ขึ้นมา เวลานั้นถึงความประทุษร้ายของเรา ก็ไม่ได้เบียดเบียนใคร ใจของเราก็เกิดยินดีขึ้นมา ไม่ได้หวังความทุกข์ให้ใคร ๆ ไม่มีเวร ไม่มีกรรม ใจก็อึดขึ้นมา แค่นี้เราเริ่มเห็นผลแล้ว

เมื่อใจของเราเป็นสมาธิขึ้นมา เริ่มแรกก็ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ได้บ้างไม่ได้บ้าง เกิดท้อใจอีก ที่นี้เมื่อเรานึกถึงว่าขณะที่นั่งภาวนานี้ เราเบียดเบียนใครหรือ เราก็ไม่ได้เบียดเบียนใคร ก็มีความดี

อยู่ในตัว ถึงแม้เราว่าภาวนาไม่ได้เรื่อง แต่ยังดีกว่าไม่ได้
ภาวนา เรากำลังฝึกนิสัยให้ใจของเราอดทนขึ้นมา มันคงขึ้นมา เรา
ก็มีความสุขอยู่ในตัว และนิสัยที่ว่าอดทนมีสติค่อยดีขึ้น ๆ
หมายความว่าในขณะที่ใจของเราเปลวไป เราจับได้ทันที
บางครั้งไม่ต้องให้มันเปลวก็รู้ว่ากำลังจะเปลว จับไว้ก่อน กั้นไว้
ก่อน สติก็ยิ่งดี เราก็มันใจขึ้นมา ถ้าเรานึกถึงขั้นตายยังพอมี
โอกาส มันเกิดกรรมนิมิตอะไรที่ไม่ดี หรือคตินิมิตที่ไม่ดี เราจะ
ห้ามใจได้ ก็ไม่ต้องไหลไปตามเขา ถ้าเกิดความเสียใจขึ้นมา
น้อยใจขึ้นมา อะไรขึ้นมาในขณะนั้น เราเคยฝึกมาแล้ว ใจของเรา
ไม่ต้องไปไหลไปกับสิ่งเหล่านี้ เรากันไว้คนละทางได้ นิสัยของ
เราจะทำให้เกิดอุจน์ใจขึ้นมา ถึงแม้ว่าเรายังไม่ได้ข้ามภพข้ามชาติ
เพียงแต่ขอไปคติที่ดี ก็เป็นได้

อย่างหลวงปู่สุวัจน์เคยพูดไว้ ช่วงต่อไปนี้อย่าปรารถนา
กลับมาเป็นมนุษย์ กลับมาเป็นมนุษย์ชาติมันจะลำบาก ฉะนั้นเรา
สร้างคุณธรรมของเทวดาก็แล้วกัน เพื่อเราจะได้มีโอกาสเลือก
ทางไปนั้น โดยตั้งใจไว้ อธิษฐานจิตไว้ว่าถึงจะเป็นเทวดาจะไม่ลุ่ม
หลงในเรื่องความสุข ทิพยสมบัติเหล่านั้น เราจะถือโอกาสให้ฟัง
ธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ คือถ้าเราสร้างคุณธรรมขึ้นมามันก็
เป็นได้ อย่างพระองค์เคยบอกไว้ ว่าคำอธิษฐานของผู้มีศีลมัน
ศักดิ์สิทธิ์นะ เพราะฉะนั้นอธิษฐานจิตของเราให้ดีก็แล้วกัน
หลังจากนั้นก็พยายามภาวนาไปเรื่อย ๆ สร้างให้มีคุณธรรมนั้น
ขึ้นมา เพราะยิ่งปฏิบัติ ศรัทธาของเราก็ยิ่งมั่นคงเพิ่มขึ้นมา เพราะ
เรามีพยานหลักฐานขึ้นมา เพราะใจของเราเริ่มจะสงบเป็นบางครั้ง
บางครั้ง เราก็จะได้รู้ อ้อ รสชาติของความสงบเป็นอย่างนี้ ที่นี้
จิตใจที่อยากจะหาความสุขในทางที่ไม่ฉลาด เราจะได้มีเครื่อง
สอนเขาว่า ถ้าต้องการหาความสุขที่แท้จริงอย่าไปทำอย่างงั้นนะ
เอาแบบนี้ดีกว่า เพราะเราเคยเห็นมาแล้ว

เรียกว่าทางของพระพุทธเจ้างามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ที่นี้เรายังไม่ถึงที่สุดก็ให้มันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง ก็แล้วกัน เราสร้างเหตุที่ดี ไม่มีเวรไม่มีภัย ภาวนาคุณธรรมในจิตใจของเรา ใจของเราก็เบิกบานขึ้นมา สว่างขึ้นมา แค่นี้ก็เริ่มเห็นผลแล้ว

แต่พระองค์ได้บอกไว้อย่าไปยินดีพอใจแค่นี้ และอย่าไปท้อใจ อย่าไปดูถูกสิ่งที่เราได้มา ให้รักษาความดีของตนไว้ เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ ให้อธิษฐานใจไว้ว่าถ้าหากข้าพเจ้ายังมีลมหายใจ ก็จะพยายามภาวนาให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะเรากำหนดไม่ได้ว่าจะได้สักกี่วันกี่เดือนกี่ปีที่จะปฏิบัติได้ แล้วก็ขอให้ตั้งเข็มทิศว่า เราจะพยายามไปในทางที่หลุดพ้นก็แล้วกัน จะเป็นชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติต่อไปก็แล้วแต่ ให้ตั้งใจไว้เราจะไปทางนี้แน่นอน ก็เดินตามเส้นนี้ เรียกว่าเวลาอยู่ที่อยู่ที่ดี เวลาไปก็ไปดี แค่นี้ก็ดีถมไปแล้ว

ถ้าเรามองนอกจากนี้มันไม่มีทาง ที่เราแหวะออกจากทางพระพุทธเจ้า ก็แหวะเข้าไปในกองทุกข์ ป่าของทุกข์ ดงของทุกข์ ทางที่ไปในดงนั้นเป็นทางตัน มันจะติดอยู่แค่นั้นแหละ ส่วนทางพระพุทธเจ้าเป็นทางโปร่ง แล้วบอกตัวเองว่าถึงแม้ว่ายังไม่ถึงที่สุดก็ให้อยู่ในทางนี้ก็แล้วกัน ทางนี้มีหวัง มีความหมาย จึงเรียกว่าเป็นทางอริยะ คือการปฏิบัติเป็นสิ่งที่น่านับถือ คือจุดหมายปลายทางก็พ้นจากทุกข์ เพราะใจบริสุทธิ์ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ยิ่งน่านับถือใหญ่ ทางก็ดี เรียกว่ามรรคก็ดี ผลก็ดี แล้วจะเอาอะไรที่ดีกว่านี้

อริยทรัพย์คือเคราะห์กันภัย

วัดเมตตาวนาราม ๖ สิงหาคม ๒๕๕๓

เราอยู่ในโลกนี้ก็ต้องอยู่กับโลกธรรม ปัญหาอยู่ที่ว่า ส่วนมากเราถือว่าโลกธรรมเป็นของเรา เราได้ลาภก็ลาภของเรา ได้ยศก็ยศของเรา มีคนมาสรรเสริญเรา นั่นแหละชื่อเสียงของเรา ดี มีความสุขนั่นแหละความสุขของเรา แต่มันไม่ใช่ของเราสักนิดหนึ่ง มันอยู่ในมือของเราพักหนึ่งแล้วก็หายไป เช่นลาภ ได้ธนบัตร มามีชื่อของเราเขียนบนนั้นไหม เปล่า ถึงจะมีบัตรเครดิต เขาเอาชื่อของเราลงไปนั่น แต่ที่สำคัญคือชื่อของธนาคาร แล้วใครเป็นคนกำหนดว่าต้องเสียดอกเบี้ยเท่านั้นเท่านี้ ก็ไม่ใช่เรานะ เขาเป็นคนกำหนด มีคนสรรเสริญก็ปากของเขา เขามีสิทธิ์ที่จะพูดอะไรก็พูดได้ วันนี้พูดดี พรุ่งนี้ก็พูดเสียหาย ส่วนสุขกับทุกข์ก็เช่นเดียวกัน มันไม่ใช่ของเรา เป็นของที่ผ่านมา แต่เรามีโอกาสที่จะใช้บ้าง

เพราะฉะนั้นท่านบอกว่าให้ใช้ให้มันมีประโยชน์ แต่อย่าไปถือว่าทรัพย์ของเรา เป็นสมบัติของเราจริง ๆ เพียงแต่ว่า เครื่องอาศัยเท่านั้นเอง ที่อยู่ของเราจึงไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ ที่อยู่ของเราก็คือใจที่เราอบรมดีแล้ว ที่เรามีอริยทรัพย์ภายใน นี่เป็นสมบัติของเราจริง ๆ ไว้วางใจได้จริง ๆ เราหวังจะเอาดีทางโลกมันก็เป็นไปได้ แต่บางครั้งบางคราวเท่านั้นเอง แต่จะดีตลอดทีเดียวก็เป็นไปไม่ได้

ดูสิคนที่ประมุขของประเทศ ยังมีคนมาด่าเสียหายมาก ๆ เลย ขนาดพระพุทธเจ้ายังเคยมีคนว่าเสียหาย หาว่าพระพุทธเจ้าทำให้เขาตั้งท้องก็มี หาว่าพระไปฆ่าผู้หญิงคนหนึ่ง มีอยู่ครั้งหนึ่งพวกเดียรถีย์อิจฉาพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ ก็เลยหาอุบายไปล่อผู้หญิงคนหนึ่ง บอกว่าให้ไปเยี่ยมที่เขตวันบ่อย ๆ ให้ใคร ๆ เห็นว่าผู้หญิงคนนี้เข้าออกอยู่เสมอ สักพักหนึ่งเขาก็ฆ่า

ผู้หญิงคนนั้น แล้วก็ฝังไว้ใกล้ ๆ วัด จากนั้นสองสามวันเขาก็ขุดขึ้นมา อ้าว ดูซิว่าพระภิกษุเลวทรามถึงขนาดนี้ ไปนอนกับผู้หญิง แล้วก็ไปฆ่าเขา ชื่อเสียงก็เสียหายมาก ๆ เลย พระสงฆ์ร้อนใจ ขึ้นมาก็ไปเฝ้าพระองค์ พระองค์ก็บอกว่าให้สงบไว้ ใครมาถาม บอกว่า มีสองคนที่จะตกนรก คนหนึ่งคือคนที่ทำความชั่วแล้วไม่ยอมรับ อีกคนหนึ่งคือคนที่ใส่ร้ายคนอื่น ลงไปนรกพร้อม ๆ กัน พูดอยู่แค่นี้ ไม่ได้ชี้แจงอะไรมากกว่านั้น เรื่องก็สงบลงภายในเจ็ดวัน

แต่จะสงบหรือไม่สงบ ก็ถือว่าปากของคนอื่นเราควบคุมไม่ได้ ความเห็นของเขา เขาจะโกหกเขาจะอะไรนั้นก็เรื่องของเขา เราควบคุมไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นอย่าให้สมบัติของเรา อย่านำความสุขของเราขึ้นอยู่กับความเห็นดีเห็นชอบของคนที่อยู่รอบตัวเรา แต่ต้องขึ้นอยู่ที่คุณธรรมที่เราสร้างขึ้นมาภายใน นี่แหละ อริยทรัพย์จึงดีตรงนี้ เพราะอยู่ในความควบคุมของเราได้ คนจะชอบหรือไม่ชอบเรา เราก็มีอริยทรัพย์ของเรา แผ่นดินจะไหว ไฟจะไหม้ น้ำจะท่วม ล้างคมจะล้มนละลาย แต่เรายังมีอริยทรัพย์ของเรา ตรงนี้แหละที่สำคัญมาก

คนเราส่วนมากอยากจะได้ทั้งสองอย่าง มีโลกียทรัพย์ด้วย มีอริยทรัพย์ด้วย แต่บางครั้งจะเป็นไปไม่ได้ ต้องเลือกทางใดทางหนึ่ง พระองค์จึงบอกให้เลือกอริยทรัพย์ก็แล้วกัน หนึ่ง ให้มี **ศรัทธา** เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าเป็นจริง พระองค์ค้นหาหนทางที่จะพ้นจากทุกข์จริง ๆ ไม่ใช่เรื่องหลอกลวง เหลวไหลอะไร เป็นเรื่องความจริงทั้งนั้น มีผู้รับรองคือพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย แล้วเราก็มีศรัทธาในท่านเหล่านั้นด้วย

อีกอย่างก็ **เชื่อในหลักของกรรม** ว่าเราทำดีก็ต้องได้ดี แต่ว่าผลจะเร็วจะช้าอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับกรรมเก่าของเราด้วย ซึ่งกรรมเก่าของเราไม่มีโอกาสที่จะรู้ บางครั้งก็รู้นิด ๆ หน่อย ๆ

ขนาดพระพุทธเจ้าบอกว่าคนที่ระลึกชาติได้ เรื่องกรรมอาจจะเข้าใจผิดก็ได้ เพราะฉะนั้นท่านเน้นให้รู้จักกรรมที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน ว่าตอนนี้กำลังคิดอะไรอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ กำลังพูดอะไรอยู่ เป็นกุศลหรือเปล่า ฉลาดหรือเปล่า ถ้าไม่ฉลาดก็แก้ไขเสีย เพราะเรามีสิทธิ์ที่จะแก้ไขได้

ข้อต่อไปก็เรื่อง **ศีล** เราจะไม่ทำความชั่วให้ใคร ๆ ทั้งนั้น นี่เป็นสมบัติของเรา เป็นเครื่องป้องกันของเราด้วย ท่านบอกว่าถ้าศีลของเรามีรอบตัว เช่นว่าจะไม่ฆ่าใครทั้งนั้น จะไม่ลักทรัพย์ของใครทั้งนั้น แต่ละข้อ ๆ เราจะไม่ละเมิดเลย ก็เรียกว่าเราให้ความปลอดภัยกับคนทั่วโลก สัตว์ทั่วโลก เมื่อให้กับสัตว์ทั่วโลกเราก็มีส่วนหนึ่งในความดีที่ไม่มีประมาณนั้น นี่เป็นเครื่องป้องกันเรา อย่างเช่นท่านบอกว่าถ้ามือเราไม่มีแผลก็จับยาพิษได้ เพราะมันไม่ได้ซึมเข้าไป ถ้ามือมีแผลจะไปจับยาพิษไม่ได้หรอก ตายเอา นี่กรรมไม่ดีของเราเป็นแผลของเรา ไปจับโน่นจับนี่ก็จะเป็นพิษ เพราะฉะนั้นท่านบอกว่าอย่าให้จิตใจของเรามีแผลก็แล้วกัน อย่างน้อยอย่าไปสร้างแผลในปัจจุบัน

ผู้มีศีลก็ต้องมี**หิริโอตต**ไปด้วย **หิริ**คือความละอาย จะทำความชั่วก็เกิดละอายขึ้นมาว่า ไม่สมควรแก่เรา เราเป็นผู้ที่ดีกว่านั้น มีใจสูงกว่านั้น อย่าทำอย่างนั้นเลย คนอื่นเขาอาจจะทำได้แต่เราอย่าไปทำ คนอื่นเขาจะเอาเปรียบเราก็ช่างหัวมัน เรายังรักษาความดีของเราไว้ ความดีของเรามีราคาสูงกว่าเป็นแสนเป็นล้าน อย่างบางครั้งเราทำความชั่วลงไป เกิดเสียตายตลอดชีวิต จะเสียเงินเสียทองให้ปล้ำล้างความจำอันนั้นก็ไม่มีเงินที่จะซื้อได้ ที่จะปล้ำล้างได้ เรียกว่าศีลเป็นสิ่งที่มีความค่ามากกว่าเงินเป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้าน เรายังรักษาสภาพจิตของเราไว้ อย่าให้ใจของเราตกต่ำ

โอตตก็คือเกรงกลัวต่อบาป แต่คิดที่จะทำก็เห็นว่า จะต้องให้ผลไม่ดีสักวันหนึ่ง ถ้าให้ผลไม่ดีจะทำมันทำไม บางที

อาจจะให้ผลซ้ำ ทำลงไปก็ไม่เห็นเสียหายอะไร แต่สักวันหนึ่งก็ต้องถึงตัวเรา ต้องการโหมสิ่งที่ไม่ดีจะคอยรอกเรา จะเข้ามาหาเราเมื่อไหร่ คิดอย่างนี้แล้วก็ไม่อยากจะทำความชั่ว

ข้อต่อไปก็ **พหุสัจจะ** คือความรู้ในทางธรรม นี่เป็นเครื่องป้องกันเราเหมือนกัน บางครั้งเราเห็นดีตามคนที่ว่าต้องเอาเงินเอาทองเป็นใหญ่ เอาชื่อเสียงเป็นใหญ่ เพราะฉะนั้นจะต้องมีธรรมะของพระพุทธเจ้ามาต่อสู้กับความคิดเหล่านี้ คำพูดเหล่านี้อย่าลืมนึกว่าเราอยู่ในแดนมิชฌาทีฐ อยู่กับคนมิชฌาทีฐหลาย ๆ คน ใจของเราอาจจะค่อย ๆ คล้อยไปตามเขา เพราะฉะนั้นถ้าเรามีความรู้ป้องกันตัวเราไว้เหมือนเป็นเกราะกันภัย เพื่อจะไม่ให้จิตใจของเราคล้อยไปตามความเห็นของเขาทั้งหลาย

ข้อต่อไปก็ **จาคะ** ความเสียสละ การให้ทานก็ดี ยอมเสียสละโลกียทรัพย์ ถ้าเกิดเป็นเหตุจำเป็น บางครั้งก็ต้องยอมเสียสละสิ่งภายนอก เราจึงจะได้ของดีภายในได้ ถ้ามุ่งแต่ชื่อเสียงภายนอก จิตใจของเราก็ตกต่ำลงไป เพราะเราไม่ใช้เวลาในการอบรมจิตใจโดยตรง หรือถือว่าเอาไว้พุงนี้ เอาไว้พุงนี้ ตอนนี้เราทำงานทำการให้มีชื่อเสียงปรากฏให้คนเขานับถือ ว่าเราเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วความดีที่แท้จริงภายในจิตใจของเราจะค่อยหายไป ๆ คือความดีหมายความว่า ใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับเหตุการณ์ทั้งหลายจะค่อย ๆ อ่อนลงไป เพราะฉะนั้นบางครั้งต้องยอมเสียสละสิ่งภายนอกเพื่อจะได้มีความเข้มแข็งภายในขึ้นมา ความเห็นของเราจะได้ตรง

นี่เข้ามาในหลักสุดท้าย คือ **ปัญญา** ให้รู้จักแยกแยะออกไปว่า อะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ อะไรมีสาระแก่นสาร อะไรไม่มีสาระแก่นสาร ถ้าเอาโลกียทรัพย์ เอาโลกธรรมเป็นแก่นสาร ก็เหมือนคนขาดปัญญา เรียกว่าไม่รักตัวเอง หรือรักไม่จริง ต้องยึดหลักของพระพุทธเจ้าว่าต้องการสิ่งที่เป็นกุศล ต้องการสิ่งที่มี

คุณธรรมที่มั่นคงแน่นอน จะต้องเป็นคุณธรรมที่เราสร้างขึ้นมาจากจิตใจของเรา จะยากจะง่ายอย่างไรก็ช่างหวัมนั้น จะได้ผลเร็วผลช้าก็ช่างหวัมนั้น ให้ทำความดีก็แล้วกัน อบรมจิตใจของเราให้เข้มแข็งก็แล้วกัน ให้พึ่งตัวเองได้ รักษาตัวเองได้

นั่นเรียกว่าเป็นคนที่มีทรัพย์ภายในจริง ๆ เหมือนเรามีเงินในธนาคารเป็นล้าน ๆ จะกลัวภัยอะไร อะไรมาเราก็จ่ายทรัพย์ของเราได้ ที่นี้ทรัพย์ที่เป็นเงินล้านนั้นก็ไม่วุ่นวายอีก แต่ว่าทรัพย์ภายในจิตใจของเรา ถ้าเป็นผู้มีสติ เป็นผู้มึปัญญาจริง ๆ เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นมาเราก็ใช้ปัญญาของเราได้ ใจจะไม่มีวันจน



เห็นแก่ตัว

วัดเมตตาอาราม ๑ มกราคม ๒๕๕๔

บางคนเขาว่าการนั่งภาวนานี้เป็นการเห็นแก่ตัว หลวงปู่
สุวัจน์เคยพูดไว้ว่า จริงของเขา แต่เป็นการเห็นแก่ตัวแบบมีปัญญา
รู้จักดูแลตัวเอง รู้จักรับผิดชอบตัวเอง รู้จักสร้างความสุขที่ไม่
เบียดเบียนใคร ให้แก่ตัวเอง นี่เรียกว่าเห็นแก่ตัวแบบมีปัญญา ถ้า
เราทั้งตัวเอง อยากจะเอาคนอื่นเขา ผลสุดท้ายก็ไม่ได้ทั้งสองฝ่าย
หรืออาจจะได้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ไปช่วยเขา ดูแลเขา ก็ช่วยได้แต่
เปลือกนอก ส่วนลึก ๆ ภายในนั้นช่วยเขาไม่ได้เลย แล้วตัวเราเอง
ก็ไม่ได้ดูแลตัวเราเองอีก แต่ถ้าหากว่าเรารู้จักดูแลตัวเราเอง
รับผิดชอบตัวเอง ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ ไม่ได้เบียดเบียนใคร
จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาด้วย

เหมือนที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า พ่อแม่ของเรา เราจะ
เอาไว้บนไหล่ ไปไหนก็เอาไปด้วย ปลอ่ยให้เขาชี้เขี้ยวตรงนั้น แล้ว
เข็ดเข็ดเขี้ยวเขา บ่อนข้าวบ่อนน้ำให้เขาทั้งชาติเลย ก็ไม่ได้
เรียกว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ หรือจะยกสมบัติให้
เขา เช่น เราปราบศัตรูทั้งหมดแล้วให้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ตั้งอยู่
ในสมบัติของผู้ปกครองอย่างนั้น พร้อมด้วยรัตนะ พร้อมด้วยเงิน
ทอง ก็ไม่ได้เรียกว่าตอบแทน การตอบแทนที่แท้จริงคือ ถ้าเขา
เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว เราก็สอนให้เขาเป็นคนใจบุญสุนทาน ถ้า
เขาเป็นคนไม่มีศีล เราก็สอนให้เขาเป็นผู้มีศีล ถ้าเขาไม่ศรัทธาใน
การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เราก็พยายามอบรมให้เขาเกิดศรัทธา
ขึ้นมา ถ้าเขาเป็นผู้เขลาเบาปัญญา เราก็พยายามสอนให้เขามี
ปัญญาแหลมคมขึ้นมา

นี่คือการสอนพ่อแม่เป็นสิ่งที่ยากที่สุด พ่อแม่ที่โหนจะ

ยินดีให้ลูกสอนเขา ก็มีอยู่ทางเดียว คือต้องทำตัวเราให้เป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อสะกิดใจเขา เขาจึงจะยอม ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ คือเราเองก็ต้องทำตัวเราเองให้เป็นคนดีขึ้นมา เรียกว่ายกสกุลของเรา ที่นี้ท่านจะทำตามหรือไม่ เราทำได้แค่เป็นตัวอย่างที่ดี อย่างน้อยเราทำได้ตัวเอง ไม่ได้เบียดเบียนท่าน เป็นตัวอย่างที่ดีให้ท่าน และเป็นที่พักพิงของท่านได้

ดูพระพุทธเจ้าของเรา ถ้าพระองค์ทำตามความต้องการของบิดา ท่านจะไม่ได้ออกผนวช และผลสุดท้ายพวกเราจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะก็เป็นเพียงผู้ปกครองสมัยก่อนนั้น ซึ่งอาจจะถูกจารึกหรือไม่ถูกจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ก็ได้ ไม่มีความหมายอะไรเลย แต่เพราะพระองค์เห็นว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราจะต้องแสวงหาความสุขภายใน ด้วยการอบรมจิตใจ แทนที่จะหาความสุขกับสิ่งที่เกิด เจ็บ ตายได้ พยายามหาความสุขที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนั้น ผลสุดท้ายพระองค์ก็กลายเป็นที่พักพิงของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายจนถึงบัดนี้

การที่เราจะสร้างความดีขึ้นมา อาจจะไม่ถึงขนาดของพระองค์ แต่อย่างน้อยเราจะเป็นที่พักพิงในตระกูลของเรา ในหมู่เพื่อนของเรา ถ้าเราอบรมจิตใจของเราให้มั่นคงขึ้นมา เราจะได้เป็นที่มั่นคงสำหรับเขาด้วย เราให้ท่าน รักษาศีล ซึ่งเป็นการไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นการช่วยเขาด้วย เรามีเมตตา คือเมตตาตน และเมตตาผู้อื่น เราจะได้รับความสุขทั้งสองฝ่าย รวมแล้วความสุขที่หาในทางธรรมนี้ เป็นความสุขที่สมควรสมาน สร้างความสามัคคีขึ้นมา ไม่เหมือนความสุขในทางโลกธรรม ซึ่งสร้างความแตกแยกกัน เพราะความสุขแบบนั้นเป็นประเภทที่ว่า เราได้ เขาเสีย หรือเขาได้ เราเสีย เกิดอิจฉาริษยาขึ้นมา แย่งกันหา และผลสุดท้ายคือการทะเลาะกันอยู่ดี

แต่ถ้าหากว่าเราเห็นแก่ตัวอย่างถูกต้อง หมายความว่า

หาความสุขในทางธรรม ความดีของเราจะไม่มีขอบเขต ไม่ใช่ว่าความสุขของเราจะหยุดแค่เรา ลองนึกถึงครูบาอาจารย์ ท่านก็สร้างของท่านขึ้นมา คนอื่นจึงได้อาศัยท่าน ถ้าไม่มีท่านเป็นตัวอย่าง เราเพียงแค่อ่านธรรมะในหนังสือ ซึ่งอาจจะจริงในสมัยก่อนโน้น แต่ทุกวันนี้มันจะจริงหรือ หรือสมัยก่อนนั้นจะจริงหรือ เราจะเกิดสงสัยขึ้นมาเพราะไม่มีพยาน ไม่มีหลักฐานอะไรเลย ท่านจึงยอมเสียสละความสุขส่วนน้อยเพื่อจะเอาความสุขส่วนใหญ่ เรียกว่าเห็นแก่ตัวแบบมีปัญญา เมื่อท่านสำเร็จแล้วเป็นตัวอย่างให้เราได้เห็นว่ามีจริงนะ ที่เขียนไว้ในคัมภีร์ไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน เราจึงเกิดศรัทธา อยากปฏิบัติให้ได้อย่างท่าน

อย่างสมัยที่อยู่กับท่านพ่อเพียง ท่านจะบอกว่าที่ท่านได้ดิบได้ดี มิใช่ที่ท่านเกิดมาอย่างนั้น แต่เพราะการอบรมต่างหาก หมายความว่าความดีนี้เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการสรรเสริญอะไรพิเศษ เพียงแต่ว่าเราต้องตั้งใจจริง ๆ เมื่อเราทำได้ คนอื่นเห็นเข้า อย่างน้อยเขาก็นับถือ ถ้าดีกว่านั้น เขาคงอยากจะทำตามด้วย นี่เราเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขา ยิ่งพวกเรามาอยู่ในแดนนี้(ต่างประเทศ) บางครั้งเรื่องธรรมะธัมมิมเราอธิบายให้เขาฟัง อาจจะใช้ศัพท์ไม่ถูก แต่ถ้าหากว่าเราปฏิบัติจริง ทำจริง เขาสัมผัสเข้าเขาก็ต้องรู้ว่านี่ของจริงนะ ไม่ใช่เป็นแค่ประเพณีหรือวัฒนธรรมของฝ่ายโน้น นี่เราอยู่ในสายของพระอรหันต์ ถึงแม้ว่าเราเองยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ เรายังเป็นปุถุชนอยู่ แต่เราพยายามปฏิบัติตามประเพณีของท่าน ยินดีในการเจริญกุศล ยินดีในการละอกุศล ซึ่งเรียกว่าเป็นอรหันต์ประเพณี เป็นวัฒนธรรมที่ครอบคลุม ไม่ใช่เฉพาะทวีปนั้นทวีปนี้ เราปฏิบัติตัวเราเป็นตัวอย่าง คนอื่นเขาเห็นเข้า เขาเกิดศรัทธา เขาจะได้สร้างความดีของเขาขึ้นมาด้วย

จึงเรียกว่าความดีที่เกิดจากการภาวนานี้ไม่มีขอบเขต ไม่

จำกัด แต่ไหลเข้าไปในจิตใจของผู้อื่นด้วย เพราะฉะนั้นถ้ามีคน
บอกว่าปฏิบัติแบบนี้เป็นการเห็นแก่ตัว เราบอกว่าใช่ แต่เห็นแก่ตัว
แบบฉลาด เห็นแก่ตัวเราด้วย ตัวเขาด้วย เพราะไม่ได้สร้างความ
แตกแยกซึ่งกันและกัน เรียกว่าปฏิบัติเห็นแก่โลก เห็นแก่สงสาร
เป็นทานชนิดหนึ่งที่ทำให้ความดีแก่โลกทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ
ครบหมด



กายในกาย

วัดเมตตาवनาราม ๔ เมษายน ๒๕๕๔

จิตใจของคนเรากลับกลอกได้ง่าย เร็วที่สุด ขนาดพระพุทธองค์ที่มีพรสวรรค์ในการตั้งข้อเปรียบเทียบ ยังเคยตรัสไว้ว่า จิตนี้กลับกลอกได้เร็วกว่าอะไร ๆ ทั้งหมด ไม่รู้จะเอาอะไรมาเปรียบเทียบ แต่ความเร็วของใจที่กลับได้ง่ายนี้จะดีอยู่อย่างหนึ่ง คือจิตนี้ฝึกได้ จิตที่ไม่ได้ฝึกถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ในสภาพที่ไม่ดี เพราะใจมีคุณธรรมที่พอจะอบรมได้ เจริญได้ ซึ่งจะกลายเป็นที่พึ่งของเราได้

ที่เราว่าเราถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งนั้น ที่จริง ๆ ก็ต้องถึงด้วยคุณธรรม ก็เอาท่านเป็นตัวอย่าง ท่านแสวงหาความสุขอย่างไรบ้าง ท่านอบรมจิตใจของท่านอย่างไรบ้าง เราก็เอามาเป็นแบบอย่าง พยายามสร้างคุณธรรมขึ้นมาในจิตใจของเรา นั่นแหละจิตใจของเราจะได้มั่นคงขึ้นมา

อย่างเช่นท่านบอกว่าเอากายในกายนี้แหละเป็นที่ตั้งของสติ นั่นหมายความว่าอย่างไร กายในกาย ก็หมายความว่า เราดูเฉพาะเรื่องของกาย ส่วนมากคนเราก็ดูกายในโลก หมายความว่า กายของเราสวยงามไหม ยังแข็งแรงไหม พอที่จะทำงานในโลกได้ไหม หรือความสวยงามของเราเป็นที่นิยมของโลกหรือเปล่า ใจมักจะคิดอย่างนี้ส่วนใหญ่ นี่ที่ท่านบอกว่าไ้เรื่องกายในโลกนี้วางซะ เอาเฉพาะกายในกาย ดูเรื่องของกายโดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเข้าออก แล้วก็สร้างคุณธรรมขึ้นมาสามอย่าง คือ **สติ สัมปชัญญะ และ อาตัมปะ**

สติก็คือความระลึก ไม่ใช้รับรู้เฉย ๆ เราต้องระลึกว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล เราก็ระลึก

ไว้ อีกอย่างหนึ่งเราระลึกถึงกายนี้ ระลึกถึงลมหายใจ ธาตุลมในตัวของเรา ก็ธาตุลมมีตั้งหกอย่าง ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่ง ลมที่ขึ้นเบื้องบน ลมที่ลงเบื้องล่าง ลมที่แล่นอยู่ในท้อง ลมที่แล่นอยู่ในลำไส้ ลมที่ซ่านไปทั่วทุกส่วนของสรีระร่างกาย เรียกว่าธาตุลมทั้งหมด ก็เอานี้เป็นอารมณ์ และระลึกถึงลมนี้เสมอ อย่าลืม อย่าเพลา ถ้าลืมถ้าเพลอใจจะสร้างความคิดขึ้นมาเหมือนพองน้ำที่ลอยไป หรือพองสบู่ที่ลอยไปในอากาศแล้วก็ไหลไปตาม ลอยไปตามเขา ไปถึงไหน เต็มมันแตกเอา ไม่เหลืออะไรเลย นี่เราก็กสิมกายในกายนี้หละ แล้วเข้าไปอยู่ในโลกของความคิดที่ท่านเรียกว่าภพ ภพนี้แหละหมายถึงที่เกี่ยวของใจที่เราสร้างขึ้นมา เหมือนเวลาที่เราจะนอนหลับ มันเคลิ้มไป ไปเห็นอีกโลกหนึ่ง เราก็กเข้าไปอยู่ในโลกนั้น นั่นแหละก็เกิดในอีกโลกหนึ่ง นี่คือภพ เช่นเรานึกถึงพຽ່ນนี้ มันก็อีกภพหนึ่ง ความคิดอันนั้นก็เป็นอีกภพหนึ่ง เราก็กเข้าไปในนั้น คิดว่าพຽ່ນนี้เราจะทำอะไร จะทำกับข้าว หรือจะนั่งภาวนา หรือจะเดินจงกรม อะไรก็ว่าไปนั่นแหละอีกภพหนึ่ง แล้วมันก็ไปพักหนึ่ง เหมือนพองสบู่ แล้วมันก็แตก แบบนี้เรียกว่าเราก็กสิมสนิหว่าจะอยู่ในกาย ต้องทำความรู้สึกรู้ว่าอยู่กัບเนื้อกัບตัว และกัပ္พยายามรักษาไว้

ที่นี้ส่วนที่จะคอยตรวจดูว่าเราอยู่หรือเปล่า นั่นก็คือ **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว หรือบางครั้งท่านแปลว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อม ร่างกายของเราอยู่ในสภาพแบบไหน ยืน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรอยู่ พยายามรู้ไว้ กายนั้ ใจก็ต้งนั้ด้วย กายเดิน ใจก็ต้งเดินด้วย ไปไหนก็ไปด้วยกันในจังหวัดเดียวกันด้วย ไม่ใช่ว่ากายเดินไปสามกั้ว ใจก็เดินไปสามสิบกั้วไปแล้ว อันนี้ใช้ไม่ได้ ต้งอยู่ด้วยกัน เขาจึงจะให้กัปลั้ซึ่งกันและกัน นี่สัมปชัญญะความรู้ตัว ใจอยู่ใหม่ อยู่กับลมใหม่ แล้วลมเป็นยังงั ดิหรือไมดิ นี่หน้าทีของสัมปชัญญะ

ส่วน**อาดัมปะ** ความเพียรเพ่ง ก็หมายความว่า เราก็พยายามทำให้มันดีที่สุดในที่ที่จะทำได้ เช่น พอเรารู้สึกตัวว่า ใจเราเพลอไป ก็ให้วางชะ ใจฟองสบู่อันนั้นแหละ วางชะ กลับมาดูลม เวลาดูลมเราก็พยายามดูให้ละเอียดที่สุด สบายที่สุด นี่แหละหน้าที่ของอาดัมปะ ความเพียรเพ่ง พิจารณาให้มันดีที่สุดในที่ที่จะทำได้ ลมยาวดีไหม ก็ทดลองดู ทำความรู้สึกให้ละเอียด มีทุกขเวทนา ตรงไหนไม่ต้องไปสนใจ ให้สนใจตรงที่รู้สึกสบาย ลมเข้าก็ให้สบาย ออกก็ให้สบาย ถ้าลมยาวไม่สบายเราก็เปลี่ยนให้สั้นลงไป หน่อยหนึ่ง หายใจลึก หายใจตื้น เร็วหรือช้า หยาบละเอียดยังไงก็ตามที่เราชอบ เพราะเรื่องสมาธินี้ ใจของเราต้องชอบจึงจะอยู่ ถ้าจะบีบจะบังคับมัน มันก็ไม่อยากอยู่ เรื่องสติก็เช่นเดียวกัน จะให้เราระลึกในสิ่งที่ไม่สบาย มันก็ไม่อยากอยู่ จะพยายามหาเรื่องอื่น เพราะฉะนั้นเราพยายามแต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา ความรู้สึกของเราจึงละเอียดเท่าไร ความสบายของลมก็จะละเอียดขึ้นมาเท่านั้น

นี่คุณธรรมสามอย่างนี้ สติ สัมปชัญญะ อาดัมปะ บทที่เราสวดเวลาสวดเรื่องสติปฏิฐาน อาตานิ สัมปชานิน สติมา เป็นผู้มียอาดัมปะ เป็นผู้มียสติ เป็นผู้มียสัมปชัญญะ นี่คุณธรรมสามข้อนี้เราก็พยายามสร้างให้มีขึ้นมา รักษาให้มันคงขึ้นมาในจิตใจของเราให้อยู่กับลม ทั้งสามข้อนั้นเรียกว่าสร้างเกาะให้ตัวเอง เพราะรอบตัวเราก็เปรียบเหมือนกับแม่น้ำใหญ่ กำลังไหลเชี่ยวมาก ถ้าปล่อยใจไปตามแม่น้ำเดี๋ยวก็จะถึงน้ำตกก็จะมีปัญหา ถึงน้ำตกแล้วก็แย่ บางทีก็เจอสัตว์น้ำ บางทีอาจจะมีพ่อนไม้ลอยอยู่ใต้ผิวน้ำซึ่งเรามองไม่เห็น เดี่ยวจะมาทำให้ร่างกายของเราถูกทับไป อย่างนั้นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นท่านบอกว่าอย่าไปอยู่ในน้ำนะ ให้อยู่บนเกาะ อยู่บนเกาะนั้นแหละเป็นที่ปลอดภัย นี่เอาลมเป็นเกาะของเรา

ท่านก็เทียบอีกอย่างหนึ่ง ว่าเหมือนนกกกระทา มันออกไป
เที่ยวหากิน พอดีมันออกนอกเขตของตัวเอง เหยี่ยวก็เห็นเข้า มันก็
โฉบลงมาจับได้ พอจับแล้วก็บินขึ้นไปอีก นกกกระทาก็คร่ำครวญ
ร้องว่าบุญช่างน้อยนะ ถ้าเราอยู่ในเขตของตัวเองเหยี่ยวนี้จะจับ
เราไม่ได้ ใ้เหยี่ยวมันฟังนกกกระทาว่า นี่มันกำเริบนะ เอาละเราจะ
สั่งสอนมันสักหน่อย ก็เลยปล่อยมันไป ไปเหอะ กลับไปอยู่ในเขต
ของตัวเองเหอะ แต่ถึงกระนั้นเธอจะหนีเราไม่พ้นนะ นกกกระทาก็
ลงไปในไร่ที่เขาไถใหม่ ๆ มีก้อนหินโผล่ขึ้นมาตั้งเยอะแยะ ก็ยืนอยู่
บนก้อนหิน แล้วก็ทำเหยี่ยว มาซิ จับได้รีเปลา มาซิ จับได้รีเปลา
เหยี่ยวก็โฉบลงมาอีก ส่วนนกกกระทาก็เห็นว่าเหยี่ยวใกล้เข้า
มาแล้ว ก็รีบซ่อนตัวอยู่ใต้ก้อนหิน แต่เหยี่ยวเบรคไม่ทัน ชนก้อน
หินตายเลย

นี่พระพุทธเจ้าเล่าเป็นข้อเปรียบเทียบ ถ้าเราอยู่ในสติปัฏ-
ฐาน อยู่กับกายในกาย อยู่กับลมนี้แหละ เหมือนเราอยู่ในเขตของ
ตัวเอง เหยี่ยวคือพญามารจะจับเราไม่ได้ แต่ส่วนมากเราไม่ได้ได้อยู่
ในเขตของตัวเอง อยุ่ไปตามรูปที่สวยงาม เสียงที่เพราะ กลิ่นที่
หอมอะไรสิ่งเหล่านี้ ก็เรียกว่าอยู่นอกเขตของตัวเอง ไม่ได้อยู่กับ
เนื้อกับตัว ใจมันลอยไปตามเรื่องตามราว นั่นแหละเหยี่ยวมันจับ
ได้ คือกิเลสมันก็จับได้ แต่ถ้าหากว่าเราอยู่ในเขตของเรา อยู่ใน
กรอบของเรา เราก็ปลอดภัย

เพราะฉะนั้นวิธีการรักษาสติประจำวัน ข้อสำคัญก็คือ
หนึ่ง ให้รู้ว่าสติคืออะไร คือความระลึก ระลึกถึงอะไร ก็ระลึกถึง
เรื่องลม อย่านำให้ลืม อย่านำให้เพลิน สอง ต้องแต่งลมให้เป็นที่สบาย
ของเรา คำว่าลมในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าลมหายใจเข้าออกนะ แต่
หมายถึงธาตุลมส่วนต่าง ๆ ในร่างกายทั้งหมด ก็คือความรู้สึกที่มี
อยู่ พยายามรักษาไว้ให้ดี ให้เป็นที่สบายของเรา มันเครียด
ตรึงไหน เราก็คลาย ๆ ไปเรื่อย นี่เรียกว่าอยู่ในเขตของตัวเอง

สร้างเกาะขึ้นมาให้ตัวเอง เป็นที่พึ่งเป็นที่ปลอดภัยของเรา
ต่อจากนี้ภาวนาต่อ



ประโยชน์ของสมาธิ

วัดเมตตาธรรมาราม ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๔

พระพุทธเจ้าบอกว่าการปฏิบัติของเราขึ้นอยู่กับ ๒ อย่าง คือ หนึ่ง เราต้องเป็นคนช่างสังเกต สอง เราต้องจริงกับตัวเอง เป็นผู้ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและต่อครูบาอาจารย์ด้วย การที่จะเป็น คนช่างสังเกตนั้นต้องรู้จักดูการกระทำของเจ้าของ และดูผลของการกระทำนั้น ๆ ว่าดีแค่ไหน เป็นกุศลหรืออกุศลแค่ไหน เริ่มแรก เราไว้ใจตัวเองไม่ได้ คือผู้สังเกตที่อยู่ในจิตใจของเรา ที่สังเกตการกระทำของเจ้าของ ก็เหมือนกับมีหลาย ๆ คนอยู่ในนั้น คนหนึ่ง เป็นผู้ทำ อีกคนหนึ่งเป็นผู้สังเกต ที่นี้ผู้สังเกตบางครั้งตามใจเจ้าของ คิดว่าดีไปหมด หรือบางครั้งเข้มงวดเกินไป แต่จากที่สังเกตที่ฟังจากครูบาอาจารย์ที่เมืองไทย เข้าใจว่าผู้สังเกตตามใจตัวเองเป็นส่วนมาก ที่จะเข้มงวดเกินไปกับตัวเองนั้นมีน้อย

เรามาที่อเมริกา จะเห็นว่าเป็นตรงกันข้าม พวกจิตแพทย์ จะบอกว่าผู้สังเกตในจิตใจของเราที่เป็นนักวิจารณ์ วิจารณ์มากเกินไป เข้มงวดเกินไปจนเราหมดกำลังใจที่จะทำ และที่จะตามใจตัวเองนั้นมีน้อย ความเข้าใจแบบนี้เป็นเรื่องที่แปลก ดูฝรั่งเขาตามใจตัวเองเป็นส่วนมาก แต่มันจริงอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นไปได้ทั้งสองอย่าง บางครั้งเราดูตัวเอง ดำหนิตัวเองจนหมดกำลังใจที่จะทำอะไรต่อไป อย่างนี้ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่ปัญญา หรือบางครั้งเราตามใจตัวเอง คิดว่าเราเข้มงวดเกินไปนะ พระพุทธเจ้าสอนให้ มัชฌิมาปฏิปทา หรืออย่างครูบาอาจารย์บอกว่า มัชฌิมาของคนส่วนใหญ่อยู่กึ่งกลางหมอนกลางเสื่อนั้นแหละ เพราะตามใจเจ้าของ เป็นใหญ่

ที่เราปฏิบัติธรรมต้องอาศัยครูบาอาจารย์สอนให้เรา

รู้จักว่ามีชัณฐิมาจริง ๆ นั้นเป็นอย่างไร อย่างที่พระพุทธเจ้าบอกว่า ที่ท่านตรัสรู้นั้นอาศัยคุณธรรมสองอย่างคือ **หนึ่ง ความไม่สันโดษ** ซึ่งฟังแล้วอาจจะรู้สึกแปลก ๆ เพราะเราเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษในทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ท่านบอกว่าไม่สันโดษในกุศลธรรม หมายความว่าเราสร้างความดีขึ้นมาในจิตใจของเรา ถ้ายังไม่ถึงที่สุดอย่าเพิ่งนอนใจ อย่าเพิ่งพอใจแค่นั้น **สอง ความเพียร** ไม่ลดละ ทำไปเรื่อย ๆ ไม่ขาดสาย การที่จะทำเรื่อย ๆ ได้ ต้องมีอุปาย ไม่ใช่โหมแรงจนหมดกำลัง ต้องรู้จักถนอมตัวเอง ดูแลตัวเอง เพราะเหตุนี้เราจึงมีสัมมาสมาธิเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ใจของเราจะได้มีที่พักที่อาศัย มีอาหารการกินทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เรียกว่าวิหารธรรมก็มี ที่เรียกว่าเป็นอาหารของใจก็มี

วิหารธรรมคือการที่เราได้พัก ให้อใจของเราสงบ มีสุข มีปีติเป็นอาหารของใจ เกิดกำลังขึ้นมา ใจของเราจะได้มีหลัก ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ภายนอก ถ้าหากว่าความสุขของเราขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก เราจะมีอันตรายรอบด้าน เราต้องคอยถนอม คอยดูแลเป็นห่วงว่าจะมีอะไรมาทำลายของเรา แต่ถ้าความสุขของเราเกิดขึ้นจากภายใน ถึงแม้ว่าจะต้องถนอมเหมือนกัน แต่ว่ามันมั่นคงกว่า เพราะเป็นเรื่องของเจ้าของโดยตรง นั่นเรารู้จักใช้สมาธิของเรา บางคนเข้าใจว่า ถ้าใจเป็นสมาธิก็หมายความว่าสำเร็จแล้ว ไม่ใช่ มันเป็นแค่ที่พัก ให้อกำลังในใจของเรา มีอารมณ์ที่จะปฏิบัติต่อไปได้

อย่างที่เรากำหนดลมหายใจ พลิกแพลงแก้ไขเรื่องของลม จุดประสงค์ไม่ใช่แค่ให้สบายในปัจจุบันเท่านั้น แต่จะช่วยให้ใจของเราฝึกกำลังปฏิบัติต่อ อย่างท่านพ่อเคยบอกไว้ ที่เรามีปีติในการภาวนา ก็เหมือนมีน้ำมันหล่อลื่นอยู่ในเครื่องของเรา มันจะได้เดินไปเรื่อย ๆ ถ้าน้ำมันหล่อลื่นหมดเมื่อไร ก็หมดเมื่อนั้น เครื่องจะไหม้ขึ้นมา

การปฏิบัติของเราที่จะทำไปได้ตลอดรอดฝั่งนั้น ต้องมีกำลัง ต้องมีความสุขอยู่ในตัวบ้าง ความสุขนี้ท่านบอกว่าอย่าเพิ่งไปทำลายมัน อย่าเพิ่งไปละมัน เราต้องยึดมันไว้ก่อนที่จะข้ามฝั่ง เหมือนแพที่จะใช้ข้ามแม่น้ำ ส่วนมากจะเข้าใจว่าข้ามแม่น้ำแล้ว ค่อยปล่อย ไม่ต้องไปยึด แต่บางคนนั้นเข้าใจว่ายังไม่ถึงฝั่งก็จะปล่อยแล้ว นั่นไม่ได้ トラบไตที่ยังไม่ถึงฝั่งยังไม่ปลอดภัย ให้ยึดไว้ ความสุขในการภาวนา ความสงบในการภาวนาเป็นที่ยึดของเรา เป็นที่พักของเรา เป็นกำลังของเราในระหว่าง

และเป็นพื้นฐานที่จะให้ใจของเราเกิดปัญญาขึ้นมา การที่เราเล่นอยู่กับลม ทำงานอยู่กับลม จะช่วยให้เกิดปัญญาด้วย มีเรื่องให้ใจของเราสนใจในปัจจุบัน ดูเหตุดูผลว่าเราทำลมแบบนี้ จะคลี่คลายความเครียด ทำให้เกิดความสนใจอยากที่จะดูต่อไป ศึกษาต่อไปว่ามีอะไรอีก เริ่มเข้าใจว่าอาการของเราในปัจจุบัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอดีต บางคนเข้าใจว่าอะไรที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นผลของกรรมเก่า ถ้าเป็นอย่างนั้นอะไรก็เป็นผลของกรรมเก่าทั้งนั้น แต่เมื่อเราปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจว่าส่วนหนึ่งมาจากเจตนาในปัจจุบันด้วย

ถ้าจะเทียบก็เหมือนกับว่า ที่ดินของเรามีเมล็ดทั่วไปหมดที่ปลูกไว้แล้ว แต่ขึ้นอยู่กับเราว่าอันไหนที่เราจะรดน้ำ อันไหนที่จะไม่รดน้ำ บางอย่างอาจจะงอกของมันเองอยู่แล้ว บางอย่างเราจะต้องรดน้ำให้มันงอก ถ้าเราไม่รดน้ำจะไม่งอก เราต้องเข้าใจว่าอันไหนที่เราควรจะรด นั่นแหละตัวกรรมในปัจจุบัน เจตนาในปัจจุบัน มันก็มีส่วนหนึ่งที่จะแก้ทุกข์ในปัจจุบันได้ ตรงนี้แหละที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่มีตัวนี้ การปฏิบัติจะไม่มีทางสำเร็จได้ เหตุการณ์อะไรที่จะเกิดขึ้นก็ต้องเกิดขึ้น ไม่มีทางหลีกเลี่ยง แบบนี้ก็หมดหนทาง แต่ที่นี้บางสิ่งบางอย่างเราแก้ไขได้ ท่านให้สนใจอยู่ตรงนี้

ทีนี้เมื่อใจของเราอยู่กับความสุขที่ละเอียด ไม่ต้องวิ่งไปหา
ความสุขภายนอก คนเราส่วนใหญ่เมื่อเจอความทุกข์ก็จะวิ่งหนี หา
ความสุขเป็นที่แก้ แบบนี้จะไม่มีการเข้าใจเรื่องของทุกข์ แต่ท่าน
บอกว่าหน้าที่ของเราในอริยสัจข้อแรกนั้นคือต้องกำหนดรู้ ถ้าวิ่ง
หนีแล้วจะกำหนดรู้อย่างไร เราก็ต้องอยู่ตรงนี้ ทีนี้ถ้าหากเรามี
ความสุขที่เกิดจากภาวณา เราก็ยืนอยู่ได้ มองทุกข์ในใจ มองทุกข์
ในร่างกายได้ คอยสังเกตว่าเขาเป็นอย่างไร เขาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ
ไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างไรก็ตามบ้าง และที่ความทุกข์เพิ่มขึ้นมาใน
จิตใจของเรานั้น เราทำอะไรบ้าง จิตใจส่วนที่จะรู้ต้องมีนิสัยไม่วิ่ง
หนี แต่จะต้านทานอยู่ได้ก็ต้องมีฐานที่มั่นคง ไม่เช่นนั้นมันจะคอย
หาวิธี ถ้าหนีไม่ได้ ก็จะคอยผลักดันออกไป

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อจิตใจของเรามีความสุขที่ละเอียดแล้ว
เราจะมองเห็นความทุกข์ที่ละเอียดได้ ส่วนที่ละเอียดนั้นสำคัญ
ที่สุด ถ้าเราไม่รู้จักหาความสุขที่ละเอียด เราจะไม่รู้จักความทุกข์ที่
ละเอียดเลย

อีกส่วนหนึ่ง ถ้าใจของเรามีความสุขแบบนี้ เราจะมี
อารมณ์ที่จะยอมรับความผิดของตัวเองได้ ถ้าหากจิตใจของเรา
หงุดหงิดงุ่นง่านไป ใครจะมาว่าเราไม่ได้ ที่จะว่าตัวเองยิ่งไม่ได้เลย
ไม่ยอมฟัง แต่ถ้าหากว่าเราอารมณ์ดี ใจคอดี สบาย เราจะมองดู
ความโง่เขลาของตัวเองและโอกาสที่จะยอมรับยอมมีมากขึ้น

ที่เรามาแต่งลมนี่ เรียกว่าแต่งกาย**สังขาร** ก็ต้องอาศัย
วจีสังขารและ**จิตสังขาร**ด้วย จะได้เห็นสังขารที่ปรุงอยู่ในปัจจุบัน
เราจะเกิดปัญญาอยู่ตรงนี้

เพราะฉะนั้นการที่เราเล่นอยู่กับลม ไม่ใช่เล่นเฉย ๆ แต่
เป็นการเล่นแบบนักกีฬาที่มีอาชีพ เล่นเพื่อความสุข ความ
เพลิดเพลิน แต่เอาใจใส่ด้วย หวังผลงานด้วย เรียกว่าเล่นด้วย
ทำงานด้วยไปในตัว เพราะฉะนั้นอย่าไปมองว่าการแต่งลมการ

ขยายลมเป็นแค่เรื่องสมาธิเฉย ๆ

บางคนบอกว่าท่านพ่อลีที่สอนให้เล่นลมแบบนี้ สอนให้คน
ติดสุข นั้นไม่ใช่ แต่ให้รู้จักสร้างความสุขขึ้นมาเพื่อที่จะได้ใช้ ใน
ระหว่างที่เล่นอยู่ก็เหมือนคนที่กำลังฝึกเล่นดนตรี เล่นไป ๆ ก็เกิด
เป็นวิชาขึ้นมา เพราะเราใช้ความสังเกต การที่เราสังเกตตัวเองนี่
แหละสำคัญที่สุด ถ้ามีอารมณ์ดีพอที่จะมีที่ตั้งสำหรับสังเกตการ
กระทำของเจ้าของ อารมณ์ดีพอที่จะยอมรับว่าเจ้าของทำอะไร
ผิดพลาดเมื่อไร นี่แหละโอกาสที่จะเกิดปัญญาก็มีมากขึ้น เป็น
เพราะเหตุนี้ที่ท่านบอกว่าที่เราวิตกวิจารณ์อยู่ในลมนี้แหละ ตัวยุติ
นี้เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา

เพราะฉะนั้นอย่าไปมองข้ามสมาธิของเรา ถึงแม้ว่าจะยัง
ไม่ถึงที่สุดของมรรค แต่เป็นข้อสำคัญที่สุดที่จะให้มรรคของเรา
เจริญ ให้ปัญญาของเราจะได้มีที่ฝึก ที่ตั้ง ที่สังเกต พร้อมอยู่ในตัว
มรรคของเราจะได้รวมกันอยู่ตรงนี้ได้

เหตุและผลของกรรม

วัดเมตตาวนาราม ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่องกรรมบางคนเข้าใจผิด ไปเข้าใจว่า เราทำกรรมอันใดไว้ในอดีตเราจำเป็นต้องรับ แต่พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่ใช่อย่างนั้น ท่านบอกว่าคนที่เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเจอในชีวิตเป็นเรื่องของกรรมเก่า ก็ไม่มีทางที่จะปฏิบัติ ถ้ามีอะไรเข้ามาบังคับจิตใจของเราให้ทำความชั่ว ก็ถือว่านั่นแหละผลของกรรมเก่า ก็ต้องเลยตามเลย นี่ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เรามีสิทธิ์ เรามีความอิสระอยู่บ้างในปัจจุบัน ที่จะเลือกทางที่เป็นกุศลหรือทางที่เป็นอกุศล ถ้าหากว่าไม่มีความอิสระอย่างนี้ เราก็หมดทำ ไม่มีทางที่จะปฏิบัติอะไรได้ นี่ข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่งท่านบอกว่า ผลของกรรมเก่าต้องขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของเราในปัจจุบันด้วย ท่านเทียบกับเกลือก้อนหนึ่ง สมมุติว่าเราเอาเกลือนั้นลงไปถ้วยน้ำ ก้อนเท่ากำปั้น ก็จะกินไม่ได้หรอก เค็มจัด แต่ถ้าหากว่าเราโยนลงไปแม่น้ำที่น้ำใสสะอาดอยู่แล้ว ปริมาณของน้ำจะมาก เราก็ยังกินได้ ผลของกรรมไม่ดีก็เช่นกัน ถ้าหากว่าจิตใจของเราในปัจจุบันเป็นจิตคับแคบ โดนกรรมที่ไม่ดีก็ทุกข์ใหญ่ แต่ถ้าหากว่าจิตเรากว้างออกไป คำว่ากว้างนี้ท่านบอกว่ามันกว้างได้สองอย่าง คือ หนึ่ง กว้างด้วยพรหมวิหาร อัมปมัญญา เรียกว่าเจริญพรหมวิหารไม่มีปริมาณ ไม่มีที่สิ้นสุด เมตตาก็เมตตาสัตว์ทั่วไปหมดเลย ไม่มีขอบเขต กรุณา มุทิตา อุเบกขาก็เช่นกัน นี่เรียกว่าจิตกว้างอยู่อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งกว้างเพราะทุกขเวทนาบังคับไม่ได้ ครอบงำไม่ได้ ทุกข์ สุขเวทนาครอบงำก็ไม่ได้ นี่จิตก็กว้างเหมือนกัน

ท่านบอกว่าถ้าคนเราจิตกว้างทั้งสองอย่างนี้ ผลของกรรม

เก่าถึงจะมีอยู่บ้าง แต่ใจไม่ได้สะทกสะท้าน บางทีแทบจะไม่รู้สึกละเลย เพราะฉะนั้นเรื่องกรรมเก่าถึงจะมีส่วนหนึ่ง แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือกรรมใหม่ที่เรารสร้างในปัจจุบัน เป็นเพราะเหตุนี้ที่เรามาภาวนาเพื่อที่จะให้ใจของเราอยู่ในปัจจุบัน เพื่อจะได้รู้เรื่องปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร สังเกตกิเลสของเจ้าของ สังเกตคุณธรรมของเจ้าของ คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันบางสิ่งบางอย่างแก้ไขไม่ได้ก็จริงอยู่ แต่วาจิดใจของเรามีทางเลือกอยู่ตลอด คือมีทางเลือกสิ่งที่เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ในเหตุการณ์บางอย่างทางที่เป็นกุศลนั้นอาจจะเลือกยาก แต่เราเลือกได้นะ อาจจะต้องมีการเสียสละบ้าง แต่ว่าเรายังเลือกได้อยู่

เราควรทำเป็นนิสัยขึ้นมาว่า อะไรเกิดขึ้น เราก็คิดอยู่ในใจว่าขอให้ทำสิ่งที่เป็นกุศล คือทางที่ฉลาด ทางที่จะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะเพิ่มความอิสระขึ้นมาในจิตใจสองอย่าง คือ หนึ่ง เราจะมีอุปายเกิดขึ้นมากกว้างออกไป เช่น ความโลภขึ้นมาอย่างหนึ่ง เราจะให้ใจของเราพ้นจากความโลภอันนั้นได้อย่างไร เราก็ต้องมีอุปาย มันจะชี้เหตุชี้ผลของมันว่า มันน่าเอานะ เอาเถอะ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เหมือนกัน มันก็มีเหตุมีผลของมันเหมือนกัน ไม่ใช่ว่ามันไม่มี ถ้ากิเลสพวกนี้ไม่ฉลาด เราคงไม่ได้ตกเป็นทาสของเขามาตั้งนานแบบนี้ ที่นี้เขามีเหตุผลของเขา ถ้าเราดูจริง ๆ เต็มหน้าเต็มตา เราจะรู้ อ้อ! มันไม่ฉลาดเหมือนที่เราคิด มันยังมีความโง่แฝงอยู่ในนั้น แต่ถ้าหากว่าเรากลัวเขา เรายอมเขา ง่าย ๆ เราจะไม่เจอเลยว่าเหตุผลของเขานอนอย่างไร แต่ถ้าหากว่าเรามีใจต่อสู้อยู่ เราต้องเจอสักวันหนึ่งว่า ราคะนี่มันโง่อยู่ตรงนี้ นี่คิดว่าคิดแล้วทำแล้วมันจะได้อะไร แต่มันไม่ได้อะไรสักอย่าง โทสะก็เช่นกัน เราจะเอาชนะอย่างนั้นอย่างนี้ ก็กลับแพ้อีก ถ้าไม่ได้แพ้อีกก็แพ้ตัวเอง นี่เรียกว่าเราจะได้อุปายขึ้นมาเพิ่มเติม กิเลสจะฆ่าทำไหน เราก็มีท่าที่จะต่อสู้กับมันได้ นี่เรียกว่าเรามีทักษะ

เพิ่มเติม

อีกอย่างหนึ่งเมื่อเราเลือกทางที่เป็นกุศล กรรมใหม่ในปัจจุบันต่อไปในอนาคตก็จะกลายเป็นกรรมเก่าของเรา เมื่อเรามีกรรมเก่ามากเข้า ๆ ที่เป็นกรรมที่เป็นกุศล ชีวิตของเราก็จะกว้างขึ้นมา ปลอดภัยขึ้นมา ไม่ได้คับแคบเหมือนคนที่เขาทำความชั่วหรือสิ่งที่เป็นอกุศลมา นี่เราจะเกิดความอิสระทั้งสองด้าน ทั้งในปัจจุบันด้วยแล้วก็เรื่องกรรมที่สะสมไว้ ๆ ก็จะเป็นกรรมที่ดีเปิดโอกาสให้เราสร้างความดีสูงขึ้น ๆ แต่ที่สำคัญเราต้องอยู่ตรงปัจจุบันนี้แหละ จะได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นอย่างไร ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ เจตนาที่เกิดขึ้นนี้ สัญญาทุกสิ่งทุกอย่างอาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เราจะได้รู้

ที่นี้เจตนาอันสำคัญมาก ทำไมเจตนามีทางเลือกได้ ทำไมไม่ได้ถูกบังคับจากกรรมเก่า นี่เป็นปริศนาที่เราจะต้องสนใจให้มาก ๆ แต่วิธีคิดที่จะรู้ว่าทำไมเจตนามีอิสระ ก็พยายามสร้างเจตนาที่ดีไว้ ความอิสระของเราจะค่อยเปิดออกมา แฉงขึ้นมาว่า เป็นเพราะเหตุนี้ที่เรามีทางเลือกได้ ยิ่งเขาจะลงไป ๆ แล้วจะถึงความอิสระที่เราเรียกว่าสุดยอด มันอยู่คนละมิติ ไม่ใช่ความอิสระที่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย แต่เป็นความอิสระที่นอกเหตุเหนือผล อยู่นอกเหตุปัจจัยทั้งสิ้น นั่นอิสระจริง ๆ ก็จะเจออยู่ตรงนี้ เจอที่ไหนเราก็ซัดลงไปในปัจจุบัน มันก็จะเปิดออกมาตรงนั้น

เพราะฉะนั้นวิธีที่จะหาความอิสระในชีวิตของเรานั้นไม่ใช่อื่นไกล เราก็สร้างกุศลธรรมให้มากเข้า มากเท่าที่จะทำได้ ก็เรื่องทาน เรื่องศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องภาวนานี้แหละ เพราะฉะนั้นใจของเราที่ไม่อยากจะมีอะไรมาบังคับ หรือมีอะไรมาทำให้คับแคบขึ้นมา ทางออกก็อยู่ตรงนี้ ฉะนั้นให้สนใจจุดนี้ให้มากที่สุด

แก้ความฟุ้งซ่าน

วัดเมตตาวนาราม ๒๑ มกราคม ๒๕๕๖

เวลาภาวนาจะรู้สึกว่ ใจของเราไม่ใช่ใจดวงเดียว มันหลายใจ หลายความคิด หลายความเห็น อย่างที่เราตั้งใจว่าจะมาภาวนาอยู่นี้ ใจส่วนหนึ่งอยากจะภาวนา แต่มีอีกหลายส่วนที่ไม่สนใจ อยากจะคิดถึงเรื่องอื่น พอมีโอกาสบีบ นั่งหลับตา ตอนนีไม่รับผิดชอบอะไรเลยนะ เอ้า! คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ได้ แต่ละฝ่าย ๆ ก็เราทั้งนั้นนะ เราอยากจะภาวนา แล้วก็เราไม่อยากจะภาวนา ที่นี้จะเห็นคำว่า "เรา" นี่แหละ ต้องขึ้นอยู่กับว่าเราจะเอาหรือไม่เอาเท่านั้นเอง ความคิดแต่ละอย่าง ๆ ที่เสนอขึ้นมาในจิตใจของเรา ไม่จำเป็นที่จะต้องถือว่ นี่เป็นความคิดของเราที่ผุดขึ้นมา ให้ถือว่ ว่าเป็นคณะกรรมการก็แล้วกัน คือเรารับอิทธิพลจากใครต่อใครไม่รู้ ชักก็คน แถมยังไม่แน่ บางทีอาจจะมีเจ้ากรรมนายเวรที่อยู่รอบตัวเรา จะเสนออย่างนั้น เสนออย่างนี้ เราต้องทำจิตใจของเราให้มั่นคงขึ้นมา ว่าไหน ๆ เรามีโอกาสที่จะภาวนาได้ก็เอาเต็มที่แล้ว ไม่ต้องไปฟังเขา

ในระหว่างที่เรา นั่งอยู่นี้ ไม่ใช่ว่าท่านห้ามไม่ให้คิดนะ ต้องคิดอยู่ แต่ต้องคิดอยู่ในองค์ภาวนาของเรา ตั้งใจว่าเราจะมาอยู่กับลม ก็ให้อยู่กับลมจริง ๆ เราจะพิจารณาลม จะคิดถึงลมก็ได้ทั้งนั้น

การมาพิจารณานี้หมายความว่า เราต้องทดลองดูว่ กำหนดตรงไหนในร่างกายของเรา ลมจะชัดเจน หายใจแบบไหน ลมของเราจะได้สบาย จึงจะได้พอดีกับความต้องการของร่างกาย และความต้องการของจิตใจด้วย บางครั้งลมอ่อนก็ดี บางครั้งต้องให้หนักกว่านั้นอีก เราจึงจะอยู่ได้ แต่เราต้องใช้ความสังเกต

เรียกว่าต้องคิด ส่วนความคิดที่จะให้ล้มเลิกนะ ไม่ต้องไปสนใจกับมัน ถ้าสังเกตว่าเราไปเกี่ยวข้องกับมันแล้ว เอ้า! ให้ปล่อยเลย แล้วก็ให้กลับมาดูลม

ท่านบอกว่ามีวิธีการทำอย่างที่จะจัดการกับความฟุ้งซ่าน ในจิตใจของเราที่คิดนอกองค์ภาวนา อย่างแรกเพียงแต่ที่เราสังเกตดูใจของเราหนีจากลมแล้ว ให้กลับมาตั้งต้นใหม่ ตั้งต้นในที่นี้ ถ้าเราเห็นว่าอยู่กับลมอย่างเดียวไม่พอ ก็เอา พุท เข้า โธ ออก ก็ได้ เพื่อจะให้จิตใจของเรายิ่งแนบแน่นอยู่กับลมหายใจเข้าออก

แต่ถ้าหากว่าความคิดนั้น เราก็ยังเข้าไปหาเขาอีกแล้ว เราก็ต้องไปดูโทษของเขา ดูโทษได้หลายอย่าง คือความคิดอันนี้ เป็นของใหม่หรือ มันจำเป็นหรือ บางที่มันคิดเรื่อยไป ถูกกาลเทศะหรือ นี่เป็นโอกาสของเราที่จะได้นั่งภาวนาจริง ๆ จะได้อบรมจิตใจของเราให้มีคุณธรรมขึ้นมา แล้วเอาเรื่องอื่นเข้ามาจะสมควรหรือ ถ้าเราปล่อยจิตของเราคิดแบบนั้นสัก ๒๔ ชั่วโมง จะได้อะไรขึ้นมา ซักเก้าสิบเก้าเปอร์เซ็นต์มันก็ได้อะไร ๆ ไร้ส่วนอีกหนึ่งเปอร์เซ็นต์ก็ดีแต่ว่าไม่ใช่เวลาที่คิดเรื่องนั้น ถ้ามีเรื่องจำเป็นจริง ๆ ในการงานของเรา หรือเรื่องปัญหาที่บ้าน เราก็เจียดเวลาไว้ ว่าภาวนาแล้วเราก็จะเพิ่มอีกสัก ๕ นาที ๑๐ นาทีเพื่อจะเอามาพิจารณา คือใจที่เป็นสมาธิแล้ว นั่นแหละจะเป็นใจที่พอจะคิดได้ พิจารณาได้ดี

แต่ในระหว่างนี้ใจของเรายังไม่เป็น ยังไม่ได้พัก เหมือนกับมิดที่ยังไม่ได้ลับ จะตด ๆ ๆ สักเท่าไร ๆ มันก็ไม่ขาดสักที เพราะมันที่ออยู่ เอาไว้ให้ใจของเราลับดีแล้วนั่นแหละ เราก็จึงจะเอามาใช้ บางทีเมื่อมิดคมจริง ๆ แล้ว ฉับเดียวก็ขาด ก็หมายความว่า ถ้ามีเรื่องจริง ๆ ที่จะต้องคิด อย่างที่ว่า เอาไว้ตอนทำเวลาภาวนาค่อยคิด แต่ในขณะนี้ใจของเรายังไม่พร้อม ให้กลับมาดูลม เวลาเราคิดถึงเรื่องคนนั้นไปพูดอย่างนั้น คนนี้ก็พูดอย่างนี้ ...อะไรมา

ก็เหมือนหนังน้ำเน่านั่นแหละ ถ้ามั่นใจตัวเองว่าถ้าเป็นหนังจริง ๆ เรา
จะเสียเงินไปดูใหม่เรื่องแบบนี้ ร้อยทั้งร้อย มันไม่คุ้มหรอก แล้ว
ทำไมเราชอบไปคิด ถ้าเราบอกว่าอดไม่ได้ เอ้า! ทำไม ลมของเรา
ยังมีอยู่

พอถึงวิธีการที่สาม คือใจจะคิด ก็ช่างหัวมัน ปล่อยให้มัน
คิดไป แต่เราไม่สนใจ เหมือนกับที่เราอยู่ในห้องโถง เราอยู่มุม
หนึ่ง มีกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งอยู่อีกมุมหนึ่ง เขากำลังคุยเรื่องอะไร
ต่าง ๆ ก็เรื่องไร้สาระทั้งนั้น เราก็ทำงานของเราไป ไม่ต้องไป
สนใจเขา หรือจะคิดเหมือนกันว่ามีคนบ้ากำลังมาพูดกับเรา ถ้า
เราพยายามไล่เขานั้นแหละ เขาจับเราได้แล้ว เราก็ต้องทำแบบไม่
รู้ไม่ชี้ เราารู้ว่าเขาอยู่ แต่อย่าไปแสดงความสนใจกับเขา เราก็
ทำงานของเราไป อยู่ไป ๆ เขาก็เกิดเบื่อขึ้นมา แต่ก่อนที่จะเบื่อเขา
จะต้องพูดอะไรที่ร้ายแรงบ้าง แปลกประหลาดบ้าง เพื่อจะให้เรา
เพลอ เราต้องตั้งอกตั้งใจว่าจะไม่เอา ๆ ไม่สนใจ ๆ ไม่รับรู้อะไร
ทั้งสิ้น ถ้าใจของเรามั่นแบบนี้ ถึงแม้ว่าเขาจะคุยอะไรของเขาอยู่
เขาจะอ่อนไป ๆ ๆ แล้วก็หายไปเลย เพราะความคิดเหล่านี้ไม่ได้
ทำลายลม ลมของเรายังเข้าอยู่ ยังออกอยู่ เราพอจะสังเกตได้ นี่
วิธีการที่สาม

วิธีที่สี่นั้น เมื่อเราสังเกตลมของเราได้ละเอียดแล้ว เราจะ
สังเกตได้ว่าเวลาความคิดผุดขึ้นมาในจิตใจของเรา การเดินของ
ลมตามเส้นประสาท ตามเส้นเลือด จะต้องเปลี่ยนสักจุดใดจุดหนึ่ง
บางที่อยู่ที่หน้าอก บางทีในหัว บางทีก็อยู่ตามขา ตามแขน ก็
แล้วแต่ ถ้าเราจับได้ว่าความคิดอันนี้เกี่ยวกับจุดที่ลมไม่ค่อยเดิน
หรือที่เครียดขึ้นมาชนิดหนึ่ง ที่เครียดนั้นเหมือนกับสัญญาณของ
เรา ที่จะให้ความคิดนั้นอยู่ได้ ถ้าหากว่าไม่ได้เครียดตรงนั้น
ความคิดนั้นจะอยู่ไม่ได้หรอก ถ้าเราสังเกตได้อย่างนี้ เราก็ปล่อยให้
ความคิดตรงนั้นให้หลุด ให้ลมผ่านตรงนั้น ทะลุไปเลย เช่น

มันอยู่ที่ขาของเรา ให้ลมผ่านตลอดขาออกไปปลายเท้าเลย ถ้า
สังเกตลมยังไม่ได้ก็นึกถึงว่าเลือดเดินได้ ตรงไหนที่เครียดเราก็
คลาย ๆ ๆ คลายรอบตัวเราหมด ถ้าทุกอย่างคลายตลอด
ความคิดนั้นจะไม่มีโอกาสที่จะจับเราได้ นี่วิธีการที่สี่

วิธีที่ห้า ถ้าสี่อย่างแรกยังไม่ได้ผล เราก็เอาปลายลิ้น
จรดที่เพดานในปากของเรา แล้ววกไป ตั้งความคิดว่า เรื่องนี้เรา
จะไม่คิดเป็นอันขาด ในทั้งห้านี้เป็นวิธีการที่ใช้ปัญญาน้อยกว่า
เพื่อน ถ้าจะเทียบกับเครื่องมือก็เหมือนค้อนใหญ่ ไม่ค่อยละเอียด
แต่ว่าได้ผลเหมือนกัน ถ้าจำเป็นที่จะต้องใช้เราก็ต้องใช้ จนกว่าเรา
รู้สึกว่าการคิดของเราที่อยากจะทำเรื่องนั้น มันก็คลายไปแล้ว อ้าว
กลับมาดูลมได้อีก

นี่วิธีการที่จะจัดการกับพวกคณะกรรมการของเรา ที่ไม่
อยากจะทำอะไร แต่เมื่อเราทำอะไรแล้วเริ่มได้ผล ใจพวกที่ไม่
อยากจะทำอะไรก็จะค่อยอ่อนลงไป เพราะเราเห็นว่าที่ภาวนานี้
ไม่ได้สร้างความทุกข์ ที่จริงเป็นวิธีการที่จะเพิ่มความสุขให้เรา ใจ
ของเราก็เอื่อยลงไป สงบลงไป ก็มีความสุขขึ้นมา มีความ
อิมตัวขึ้นมา เมื่อได้พยายามในตัวของเรา เรื่องความฟุ้งซ่านก็จะค่อย
อ่อนลงไป ไม่ใช่ว่ามันจะหมดทีเดียว แต่ว่าการภาวนาของเราจะ
ค่อยมันคงขึ้นมา เพราะกรรมการบางคนที่ไม่ฝึกฝนกับใคร ทำไป
ๆ ดูไป ๆ ก็เอ๊ะ! ภาวนานี้มันดีนะ มันไม่ได้ธรรมดา

บางคนก็กลัวภาวนา กลัวปวดเมื่อยอย่างนั้นอย่างนี้ ใจก็
สร้างอุปสรรคขึ้นมาเรื่อยแปดพันอย่าง แต่เมื่อเราภาวนาจริง ๆ
แล้ว ใจคอก็เบิกบานสบายขึ้นมา ยินดีที่จะภาวนา เรียกว่าพวก
อกุศลน้อยลง พวกกุศลก็มากขึ้น ที่ท่านเรียกว่า "ภาวนา" ก็
เพราะว่าเราสร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา เจริญสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาได้
เพราะฉะนั้นพยายามหัดทำจิตใจของเราให้เป็นหนึ่งเท่าที่จะทำได้
ที่ยังไม่เป็นหนึ่งก็ช่างหัวมัน เราก็อยู่ตรงนี้ ส่วนที่เป็นสอง ที่สาม

นั่น ถ้าใจของเราอดไม่ได้จริง ๆ ก็ให้เขาอยู่อีกส่วนหนึ่งก็แล้วกัน แต่เราไม่ต้องไปตามเขา ไม่ต้องไปแก้ไขเขา ถ้าเราวิ่งไปตามเขา เพื่อจะแก้ไขเขา นั่นแหละเขาล่อเราให้หลงกลของเขา เหมือน พระราชาสมัยศรีธรรมาธิราช ตามที่เขาเล่ากันนะ ที่เรารู้ ๆ กันอยู่ ศรีธรรมาธิราชพออะไรพระราชาที่มักจะหลงกลหมดเลย จนกระทั่ง พระราชาที่เปื้อน มีอยู่วันหนึ่งศรีธรรมาธิราชลงไปในแม่น้ำ พระราชาที่ประทับอยู่บนบก โอ้ย! เห็นศรีธรรมาธิราชนี่ฉลาดนะ แต่ไม่มีทางที่ศรีธรรมาธิราชจะหลอกเราหรือล่อเราให้เราลงไปในน้ำได้ ศรีธรรมาธิราชก็ เจ็บไปครู่หนึ่ง เอ้อ! จริงที่ท่านคำรัส แต่ว่าถ้าหากว่าพระราชา เสด็จลงไปในน้ำ ข้าพเจ้าจะให้ขึ้นมาได้ พระราชาที่หลงกล อ้าว! เป็นอย่างนั้นหรือ ฉันจะแสดงว่าจะเป็นไปได้ ก็เสด็จลงไป ในน้ำ ถูกศรีธรรมาธิราชหลอก

นี่จิตใจของเราก็มีศรีธรรมาธิราชอยู่ในตัวของเรา ก็เลสก็ก็เป็น อย่างนั้นนะ ถ้าหลอกอย่างหนึ่งไม่ได้ก็จะพยายามหลอกอีกอย่าง หนึ่ง เพราะฉะนั้นเราต้องมีอุบายหลาย ๆ อย่างเหมือนกัน เพื่อไม่ หลงกลของเขา เราแต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา นี่เป็นวิธีการที่ดี ที่สุดที่จะให้ใจของเราเย็นดีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่ว่าบังคับลูกเดียว ใจ ของเราชอบความสบายเราก็แต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา ถ้าเรา รู้สึกเหนื่อยหายใจแบบไหนที่จะให้มีกำลัง ถ้ารู้สึกเครียดหายใจ แบบไหนที่จะคลายความเครียด ก็แล้วแต่เราที่จะใช้ความสังเกต นี่เป็นอุบายที่จะให้ใจของเราหายจากที่เป็นหลายใจ แล้วให้ กลายเป็นใจเดียว อยู่กับอารมณ์อันเดียว ด้วยความเบิกบาน ด้วยความยินดี ไม่ต้องไปดิ้นกันไปดิ้นกันมา เราก็อยู่ตรงนี้ ความคิดจะไปไหนของเขาก็ปล่อยให้เขาไป แต่เราอยู่ตรงนี้ก็แล้ว กัน

ละเอียดรอบคอบ

วัดเมตตาวนาราม ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ท่านพ่อเคยบอกไว้สมัยอยู่กับหลวงปู่มั่น มีอยู่ครั้งหนึ่ง หลวงปู่มั่นบอกไว้ว่าไม่ว่าที่ไหนไม่เคยเข้าตาใคร แต่ขี้เสี้ยนนั้นนะ มันเข้าตาแล้วทำให้ตาบอดได้

ที่ท่านพูดอย่างนี้หมายถึงตั้งหลายอย่าง หนึ่ง ขั้ววินัย เล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปมองข้ามไป เพราะจะทำให้เกิดประมาท ขึ้นมาได้ เมื่อประมาทแล้วข้อใหญ่จะค่อยหลวมไป อีกอย่างหนึ่ง ก็เลสเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปมองข้ามไป เราก็สนใจเอากิเลสตัวใหญ่ ๆ ที่ต่อสู้กัน ถ้าจะเอาแต่ตัวใหญ่ ๆ โดยเห็นว่าตัวเล็ก ๆ ไม่สำคัญนั้นแหละตายเลย ต้องอาศัยความรอบคอบความละเอียด ทุกวัน ๆ ใจของเราจะเคลื่อนไหวที่ไหนก็ต้องคอยควบคุมดู ไม่งั้นจะติดนิสัย พอเจอปัญหาใหญ่ ๆ จะเป็นจะตาย นั่นก็ไม่ว่า นิสัยแบบไหนจะแข่งหน้า ถ้าโชคดีนิสัยที่เราเคยต่อสู้กับกิเลสจะ ออกหน้า แต่ไม่แน่นะที่เราเคยแพ้เขา ที่ไม่สนใจเขา อาจจะเป็น ปัญหาก็ได้ เพราะฉะนั้นต้องดูรอบ ๆ ทำใจให้หนึ่ง ๆ ที่เราอยู่กับ ลมเพื่อจะให้เกิดความละเอียดขึ้นมา

สมาธิที่เกิดจากการกำหนดลมนี้เป็นเรื่องละเอียด ถ้าใช้ความ สังกะที่หยาบ ๆ ก็จะได้สมาธิหยาบ ๆ ที่จะอยู่กับลมจริง ๆ ตามขั้นตอนที่ครูบาอาจารย์และพระพุทธรเจ้าวางไว้ต้องดูความ เคลื่อนไหวของใจทุกกระเปียดนี้เลย เพื่อจะไม่ให้กิเลสแข่ง ออกมาได้ ทุกลมหายใจเข้าออกจิตใจของเราอยู่ไหม แล้วอาการ ของลมเป็นอย่างไร ลมหายใจเข้าสะเทือนไปถึงไหน เราจะ ปรับปรุงอย่างไร จะใช้ปฏิภาณอย่างไรจึงจะให้ลมดีขึ้น ก็ต้องใช้ ความสังเกตเป็นข้อใหญ่ ตรงนี้แหละที่เรากำหนดลมเพื่อจะได้ผู้

สังเกตภายในจิตใจของเรา เป็นคนรอบคอบ อะไรเคลื่อนไหว
ตรงไหนเราจะรู้หมด รู้รอบหมดเลย

เหมือนครูบาอาจารย์ที่เคยอยู่กับหลวงปู่มั่นก็พูดเป็นเสียง
เดียวกันหมด ว่าหลวงปู่มั่นเป็นคนรอบคอบที่สุด บางครั้งเราคิด
ว่าเราทำถูก ก็ถูกอยู่ด้านหนึ่ง แต่อีกหลาย ๆ ด้านไม่ถูกเพราะ
เราไม่ได้ดู นี่ท่านว่าอย่างนั้น ท่านพอเพื่องเคยบอกไว้ นึกว่าทำถูก
แล้ว อ้าว หลวงปู่มั่นก็ยังหาที่ดีได้ เพื่ออะไร เพื่อจะให้เราเป็นคน
รอบคอบขึ้นมา เพื่อจะตรวจกิเลสเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ให้ไป
มองข้ามไป นี่สำคัญนะ

ถ้าเราสร้างความละเอียดเป็นนิสัยขึ้นมา นั่นแหละเราจะได้
ฟังตนเองได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกทุกวัน ๆ ๆ จะเป็นการสะสม
อยู่ในตัว บ่มนิสัยของเราให้เป็นนิสัยที่ไว้ใจตัวเองได้ เหตุการณ์
อะไรเกิดขึ้นมา ก็อันเล็กเล็ก ๆ น้อย ๆ เข้ามาในหัวใจ ทำให้
หัวใจหยุดปั๊บ เราพร้อมไหม มันจะไม่เตือนล่วงหน้า อย่าง
พระพุทธเจ้าให้คิดอยู่ทุกวัน ๆ พอเห็นพระอาทิตย์ตกดินให้นึก
เสมอว่าคืนนี้อาจจะไปได้นะ เพราะเรื่องการตายง่ายที่สุด ใจเรา
พร้อมหรือยัง มีอะไรที่ยังบกพร่องอยู่ ควรรีบแก้ไขเสียเท่าที่จะทำ
ได้ พระอาทิตย์ขึ้นมาก็ให้นึกเหมือนกัน ว่าวันนี้ อาจจะเป็นวัน
สุดท้าย คราวนี้อาจจะเป็นครั้งสุดท้ายที่เราเห็นพระอาทิตย์ขึ้น ถึง
จะสวยจะงามอย่างไรก็ต้องเป็นผู้ไม่ประมาท นึกอยู่เสมอว่าใน
จิตใจของเรายังมีอะไรที่ควรแก้ไข ที่ยังบกพร่องอยู่ ก็รีบแก้ไข
เสีย ทำให้ตัวเองพร้อมอยู่เสมอ ไม่งั้นการตายของเราก็เหมือน
การเล่นการพนัน บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็เสีย แต่ส่วนมากจะเสีย
มากกว่าได้

ถ้าหากว่าเราติดตามอยู่เสมอ คอยดูแลจิตใจของเรา ไม่
ต้องโหมแรงเพียงแต่ว่าดูแลให้สม่ำเสมอไปเรื่อย นิสัยละเอียด
นิสัยรอบคอบนั้นแหละก็จะค่อยเข้มแข็งขึ้นมา จนเป็นที่น่า

ไว้วางใจ อะไร ๆ เกิดขึ้นเราก็พร้อม และแน่ใจในตัวเองว่าจะไม่
แพ้ คุณความดีที่ใหญ่หลวงทุกอย่างก็ต้องเกิดจากสิ่งทีเล็ก ๆ ไว้
ก่อน เพราะฉะนั้นอย่ามองข้ามไป



ดูธรรมในธรรม นีวรณ โปชฌงค์

วัดเมตตาวนาราม ๒๗ กันยายน ๒๕๕๖

การกำหนดลมหายใจนั้น ต้องดูใจของเราด้วย ก็ใจของเราเป็นผู้กำหนด เป็นผู้ดู เป็นผู้ฟัง เราต้องรู้จักอ่านใจของเจ้าของอ่านให้มันออก เพราะถ้าหากว่าใจไม่สมดุลแล้ว จะไม่ยอมอยู่กับลม บางทีเพราะกำลังมันน้อยไป บางทีเพราะกำลังมันเกินไป ฟุ้งซ่านไป เราต้องรู้จักวิธีแก้ไข

เริ่มแรกก็ใช้ลมนี้แหละ ถ้าใจของเรารู้สึกหดหู่ เราก็พยายามหายใจให้แรงขึ้นมา ถ้าใจฟุ้งซ่าน ก็พยายามทำลมให้มันให้ละเอียด เพราะใจที่เป็นอกุศลนั้น ส่วนมากเกิดจากที่ปัจจุบันไม่สบาย มันไม่อยากจะอยู่ เหมือนเด็กอยู่ในบ้าน ถ้าพ่อแม่คอยตีคอยว่าตลอดเวลา เด็กจะไม่อยู่ มันจะหนีออกนอกบ้านให้ได้ ก่อความเดือดร้อนเสียหาย แต่ถ้าหากว่าพ่อแม่ดูแลให้ดี ให้ความอบอุ่น ให้ของเล่นบ้าง อะไรบ้าง เด็กก็พอใจที่จะอยู่ในบ้าน นี่ท่านก็เทียบลมหายใจของเราที่แหละเหมือนของเล่นของเรา อย่างที่ท่านบอกว่า ฉานนี้เป็นกีฬาของนักปราชญ์ ไม่ต้องไปออกท่าทางกำลังกาย ออกกำลังใจนี้แหละ

แต่บางครั้งเราก็ใช้ลม มันเอาไม่อยู่ ถ้าเป็นเวลาเช่นนั้น ก็พยายามนึกถึงธรรมะที่ท่านสอนไว้ อย่างที่ท่านบอกว่าการดูธรรมในธรรม เป็นส่วนหนึ่งของการตั้งสติ ท่านก็แนะนำให้นึกถึงหมวดธรรมต่าง ๆ อย่างเช่นเวลาที่นั่งสมาธิ ท่านก็ให้นึกถึง ๒ หมวดหนึ่ง พวก**นีวรณ** ที่เป็นฝ่ายอกุศล อีกฝ่ายหนึ่งที่เป็นฝ่ายกุศล ท่านก็ให้นึกถึง**โปชฌงค์** คนเราส่วนมากมักคิดว่าโปชฌงค์เป็นของสูงมาก ไม่ค่อยจะคิด ก็เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องของการตรัสรู้ แต่

เรียกว่าเข้าข้างเขา

อุทธรณ์จะถูกคุกจะ ถึงจะรำคาญ แต่ว่าบางทีใจมันบอกตัวเอง นี่ต้องคิดนะ ต้องเป็นห่วงนั่น ต้องวางแผนเรื่องนี้ คิดไปคิดมา ตัวเองก็ไปเข้าข้างเขา ยิ่ง**วิจิกิจฉา** นี่มันไม่แน่ นั่นมันไม่แน่นอนจริง ๆ

ที่จะถอนตัวออกจากสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเรา ที่ไม่เกี่ยวกับลมหายใจในขณะนี้ ไม่เป็นสิ่งที่เราต้องการในนี้ พยายามดึงตัวออก นึกถึงที่ว่าจะต้องใช้สติ ซึ่งเป็นโพชฌงค์ข้อที่หนึ่ง ต้องใช้สติ ระลึกไว้อยู่เสมอว่า ที่เรามาปฏิบัติเพื่ออะไร แล้วนิรวรณตัวนี้จะช่วยตรงไหน จะช่วยแก้ทุกขจริง ๆ ได้ไหม ต้อง**โยนิโสมนสิการ** คอยตรวจสอบดูสิ่งเหล่านี้ว่า มันไม่เอา ถ้ามันไม่เอาคิด ทำอย่างไร ท่านก็แนะนำตั้ง ๕ อย่าง

ข้อแรก พอรู้สึกตัวขึ้นมาว่าเราไปคลุกคลีกับนิรวรณ ก็ดึงตัวออก ดึงตัวออกแล้วก็อยู่กับลม เรียกว่าเปลี่ยนอารมณ์ หรือถ้าเราอยู่กับลมประเภทไหน ใจของเราไม่ค่อยดี ก็เปลี่ยนลม เช่น บางครั้งลมอ่อนไป เราก็เคลิ้มไป อ้าว..ให้มันหนักขึ้นมาก็ได้

ข้อที่สอง ให้นึกถึงโทษของความคิดนั้น ๆ เช่นว่าเราเกิดโกรธขึ้นมา ถ้าคิดเป็นชั่วโมงมันจะเป็นยังไง ใจก็ร้อน จะทนอยู่ไม่ได้ เดี่ยวก็เกิดพูดอะไรออกมา ทำอะไรออกมาที่เป็นอกุศล จะเอาไหม ไม่เอา ก็วาง

ข้อที่สาม ถ้าใจไม่ยอมหยุดคิดเรื่องนั้น เราทำไม่รู้ไม่ชี้ เราก็คือเหมือนกัน เขาจะคิดอะไรก็ปล่อยให้เขาคิดไป แต่เราไม่สนใจ ไม่เกี่ยวข้อง เหมือนคนกำลังคุยกันในมุมห้องแห่งหนึ่ง เราก็อยู่อีกมุมหนึ่ง เขาคุยเรื่องของเขา แต่เราไม่ต้องไปเกี่ยวข้อง ไม่ต้องไปสนทนา ไม่ต้องไปเข้าวงกับเขา ให้ถือว่าคนบ้ากำลังพูดอยู่ในใจของเรา ถ้าเราคุยกับคนบ้า เดี่ยวเราจะบ้าไปตาม ฉะนั้นปล่อยให้เขาพูดไป แต่เราทำไม่สนใจ ทำไม่รู้ไม่ชี้ รู้อยู่ว่าเขาอยู่ตรงนั้น แต่

เราไม่สนใจ ไม่แสดงอาการออกมา บางทีเขาก็จะหายไปเอง

ข้อที่สี่ นั้น พอเรารู้จักเรื่องธาตุลมในตัวของเรา เราจะสังเกตได้ว่า ความคิดอะไรเกิดขึ้นมา มันจะมีความเครียดสักจุดใด จุดหนึ่งในร่างกายของเรา บางทีก็อยู่ที่ขา บางทีก็อยู่ที่แขน บางทีก็อยู่ที่หน้า พอเราจับได้ว่าความคิดอันนี้เกิดพร้อมความเครียด ตรงนั้นตรงนี้ เราก็ปล่อยลมไปในส่วนนั้น ๆ ความคิดก็จะหายไป

ถ้าไม่หายไปเราก็เอา**ข้อที่ห้า** คือกักพัน เอาลิ้นจรดเพดาน แล้วคิดอยู่ในใจอย่างเดียวว่า เราจะไม่ยอมคิดเรื่องนั้น อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำว่าให้พุทโธ ๆ ๆ ให้มันเร็ว ให้ถี่ที่สุด ไม่เปิดช่องให้ความคิดนั้นเข้ามาได้

นอกจากนี้ ก็มีอีกหลายอย่างที่เราน่าจะเอาชนะความคิดนั้นได้ แต่ข้อที่สำคัญที่สุดคือเราอย่าไปเข้าข้างเขา ถ้าไปเข้าข้างเขา เราจะใช้วิธีต่าง ๆ ไม่ได้ผล คือหมายความว่าเวลาใช้อุบายของพระพุทธเจ้า แต่ไม่ได้ตั้งใจใช้จริง ๆ แล้วมันจะได้ผลที่ไหน เราต้องนึกถึงโทษของนิรวณห์ เราจึงจะดึงตัวเราออกจากสิ่งเหล่านั้นได้

แล้วเอาคุณธรรมที่เป็นฝ่ายกุศล คือ**โพชฌงค์** เข้ามา เช่น **ธัมมวิจยะ** การเลือกสรร กวีตกวิจาร์ณนี่แหละ ซึ่งเป็นอันเดียวกัน เราเลือกลมแบบที่ไหนเป็นลมที่ดี จิตใจแบบไหนเป็นจิตใจที่ดี ฝ่ายไหนเป็นฝ่ายกุศล ฝ่ายไหนเป็นฝ่ายอกุศล ท่านบอกว่า ธัมมวิจยะนี้ แก้ว**จิกจฉา**ได้ ก็ตรงไหนที่ไม่แน่นอน เราก็มาดูสิมาแยกแยะออกไป

ตามที่ท่านได้สอนไว้ ความโลภมันไม่ดี มันไม่ดีจริง ๆ หรือเราก็ดูมันไป เราโกรธ ท่านบอกว่ามันไม่ดี ใจของเราว่าดี อ้าว... ใครถูกใครผิด ก็ดูอาการของความโกรธแล้ว ขณะที่โกรธอยู่นั้น มันดีไหม มันรู้สึกยังไง แล้วผลที่ออกมาเป็นอย่างไรบ้าง จนเราแน่ชัดขึ้นมาในจิตใจของเราว่า มันทุกซ์จริง ๆ จะเอามันทำไม นี่ยัง

นี่เราจึงแก้ความสงสัยได้ ถ้าไม่อย่างนั้น ถ้าบังคับให้เชื่อ แต่ใจ
ส่วนหนึ่งไม่เชื่อ จะบังคับยังไงมันก็ยังไม่เชื่ออยู่นั่นแหละ แต่ถ้า
หากเรามาพิจารณาดู ๆ ให้ละเอียดถี่ถ้วน ให้รอบคอบ มันก็หนีไม่
พ้นว่าที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นั้นถูกต้องจริง ๆ

หรืออย่าง**ถีนมิทระ** ท่านบอกมาก่อนที่จะนอน ต้องสูกับ
มันสักพักหนึ่ง บางครั้งใจที่เกิดง่วงขึ้นมา ไม่ใช่มันหมดกำลังนะ
แต่มีอะไรที่มันรู้ตัวว่า มีอะไรที่จะผุดขึ้นมา แต่ใจไม่ยอมยก มัน
พยายามหาเรื่องให้เกิดง่วงขึ้นมา ก็บางครั้งใจของเราพอสงบลง
ไป หากกิเลสที่เราไม่ยอมรับว่ามีอยู่ในจิตใจของเราจะปรากฏ
ออกมา ใจของเราก็จะเบนความสนใจ นี่เป็นอุปายอันหนึ่งของใจ
เป็นอุปายของกิเลส เราก็ต้องเอาอุปายของธรรมมาแก้ พอมันง่วง
ขึ้นมา เราก็ถามตัวเองว่า ตรงไหนในร่างกายของเราพอมีกำลังที่
จะนั่งต่อไปได้ หรือที่ว่าไม่ไหว ๆ อ้าว...ก็ต้องมีส่วนหนึ่งที่ไหวบ้าง
ดูสิถ้าไม่มีจริง ๆ ค่อยนอน แต่ว่าต้องค้นหาดู ต้องต่อสู้กับมัน
เพราะสิ่งเหล่านี้ ถ้าหากเราไม่ต่อสู้กับมัน เราก็จะเป็นทาสของมัน
ตลอดเวลา ในความเป็นทาสนั้นมันตีที่ไหน นั่นแหละเรื่องของ
นิรวรณ มันเป็นอย่างนี้

ส่วนคุณธรรมที่เป็น**โพชฌงค์**นั้นมี ๗ อย่าง คือ **สติ**

ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา เราก็ต้องรู้จักใช้
ให้ถูกเวลาเวลา ถึงจะเป็นฝ่ายกุศล แต่ว่าบางอย่างเราต้องเอามา
ใช้ในเวลาใจของเรามีกำลังมากเกินไป ก็เอาปัสสัทธิ สมาธิ
อุเบกขามาใช้ เวลาใจรู้สึกหดหู่ ก็เอาธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปิตีก็
เป็นกำลังของเรา เป็นอาหารของใจ มีอยู่ข้อเดียวที่ท่านบอกว่า
ใช้ได้ทุกเวลา คือสติ คือความระลึกได้ มาควบคู่กับโยนิโส
มนสิการที่เรามาพิจารณา ว่าจิตใจของเราแทนที่จะเข้าข้าง
ความคิด เราก็ถอนตัวออกสักนิดหนึ่ง มองดูว่าความคิดอันนี้มา
จากไหน มาจากความโลภ หรือมาจากความโกรธ หรือมาจาก

ความหลง และถ้าเราคิดมันไป มันจะไปถึงไหน แล้วเราคิดมากก็
ครั้ง ๆ แล้ว ถ้าเป็นฝ่ายอกุศล เราจะเอามันทำไม จะเอากับมันสัก
กี่ครั้งจึงจะพอ มันไม่มีพอสิ่งเหล่านี้ เหมือนอาหารบางอย่าง ยิ่ง
กินก็ยิ่งหิว เช่นมันกรอบ แทนที่จะแก้หิว ทำให้เรายิ่งหิวอีก แล้วไป
กินมันทำไม ให้ใจของเราหากินสิ่งที่ดีกว่านั้น เช่นปิติเป็นต้น ถ้า
เราสนใจในธรรมชาติของท่าน คือหมวดธรรมของท่าน เราศึกษาเพื่อ
อะไร ก็เพื่อจะเอามาใช้ในการอ่านใจของเราออก หมวดธรรมของ
ท่านเหมือนรหัส ให้เรารู้จัก อ้อ..นี่เป็นฝ่ายอกุศลที่เราไม่ต้องการ
นี่เป็นฝ่ายกุศลที่เราต้องเจริญ

นี่ถ้าเราระลึกได้แบบนี้ เราไม่หลงกลของเขา ไม่เข้ากับ
เขา ถ้าเป็นฝ่ายที่ไม่ดีนะ แต่ถ้าเป็นฝ่ายที่ดี เราก็เอามาใช้ให้เป็น
กำลังจิตของเรา เพราะฉะนั้นเวลาที่จะนั่งสมาธิ ก่อนที่จะนั่งทุก
ครั้ง ก็นึกถึงหมวดธรรมเหล่านี้ สิ่งที่เป็นอกุศล สิ่งที่เป็นกุศลที่จะ
แก้ส่วนที่เป็นอกุศล แล้วระลึกถึงข้อที่ว่า **โยนิโสมนสิการ** คือ
อุบายที่ชอบ ไม่ใช่อุบายที่ชอบใจ เป็นอุบายที่ถูกต้องเหมาะสมกับ
จิตใจของเราในปัจจุบันนี้แหละ

จริงอยู่ครูบาอาจารย์ท่านเคยบอกไว้ว่า เวลาจะนั่งภาวนา
ก็เอาความรู้ของเราเอาเข้าหีบ อย่าเอามาท่องบ่นในขณะที่นั่งอยู่
นั่นก็จริงของท่าน แต่เวลาที่มีปัญหา เราต้องคิดขึ้นมาว่า ท่านเคย
สอนอย่างไรบ้าง เราเอาธรรมะของท่านมาใช้ ถ้าใช้ไม่ได้ประโยชน์
เราก็พลิกแพลงแก้ไขของเราได้ แต่อย่าไปทิ้งหลักของท่าน ไม่งั้น
เราจะเป็นศิษย์ไม่มีครู นี่เราเป็นศิษย์มีครู ซึ่งเป็นบรมครูด้วยซ้ำ
เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ต้องนึกถึงธรรมะของท่าน
จะได้แก้ไขปัญหาในจิตใจของเรา นั่นคือจุดประสงค์ของท่าน

จากนี้ภาวนาต่อ

ต้องเลือกทาง

วัดเมตตาอาราม ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่องความสุขนั้นคนเราอยากจะได้ทุกอย่าง แต่ว่าความสุขบางอย่างมันขัดต่อความสุขที่แท้จริง เราจำเป็นต้องเลือกว่าเราจะไปทางไหน

สมัยที่อาตมาอยู่ที่เมืองไทยสอบพระธรรมก็จะมีวิชาแก่ ๓ วิชา ธรรม ต้องท่องบทธรรมะไว้ เช่นนักธรรมตรีก็จะตั้งกระทู้ เราก็ต้องเขียนเหมือนเป็นเทศนาสักกัณฐ์หนึ่ง ต้องเอาพุทธภาษิต เข้ามาสักบทหนึ่ง นักธรรมโทก็ต้อง ๒ บท นักธรรมเอกก็ ๓ บท เราเห็นพวกเณรน้อย ๆ ท่องกันเป็นหน้า ๆ ไปเลย ที่นั่นมันไม่ใช่ ภาษาของเรา และการศึกษาของเราไม่ได้เน้นในการท่องจำด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้นเราก็ถือว่าต้องเลือกสักไม่กี่บท แต่ว่าเป็นบทที่เรา ใช้ได้ทั้งนั้นแหละไม่ว่าจะกระทู้ไหน จะเขียนเรื่องอะไร เราเลือกแต่ บทที่ใช้ได้ทั้งนั้นแหละ ก็มีบทหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อเรา เห็นว่าความสุขส่วนใหญ่มักจะได้ต่อเมื่อเราสละความสุขส่วนน้อย ต้องยินดีที่จะสละความสุขส่วนน้อย เพื่อจะได้แลกกับความสุข ส่วนใหญ่ คือการปฏิบัตินี้ไม่ใช่ว่าจะเลือกกระหว่างสุขกับทุกข์ บางครั้งก็ต้องเลือกกระหว่างสุขกับสุข เราต้องเลือกว่าสุขอันไหนที่จะคุ้ม สุขแบบไหนไม่คุ้ม สุขทุกอย่างต้องขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา พระองค์เคยบอกไว้ว่า ปัญญาของคนเราเริ่มต่อเมื่อเรา พิจารณาว่าเราจะทำอะไรเพื่อจะได้ความสุขที่ยืดยาว ที่จะอยู่ด้วย กาลนาน

นี่เรื่องของปัญญา เพราะอะไร หนึ่ง เราขึ้นอยู่กับความสุข นั้นต้องขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา ไม่ใช่ว่ามันจะลอยมาเอง ที่ ลอยมาเองนั้นเพราะกรรมที่เราทำในอดีต ก็เป็นอันว่ามันต้องมา

จากการกระทำของเรา สอง ความสุขที่คุ้มคือความสุขที่อยู่กาล
นาน ความสุขชั่วแล่นมันไม่คุ้มหรอก เพราะความสุขเวลามัน
เปลี่ยนไม่ใช่เปลี่ยนไปในทางดี มันเปลี่ยนในทางที่เป็นทุกข์
เพราะฉะนั้นเราต้องดูความสุขของเรา ที่เราเลือกนั้นมันสำคัญนะ

อย่างมรรคที่พระองค์สอนไว้มีทั้งสัมมามรรคและมีจณา
มรรค แสดงว่ามีทั้งผิดทั้งถูก มันไม่เหมือนที่เราเลือกภยนต์ เวลา
จะซื้อภยนต์ จะเอาสีเหลือง สีแดง สีอะไรก็เลือกได้ แต่มันไม่
สำคัญ แล้วแต่เราชอบอะไร ไม่ใช่ว่าสีแดงมันจะดีกว่าสีเหลือง
เพียงแต่เราชอบหรือไม่ชอบ แต่มรรคของพระองค์นั้นไม่ได้
ขึ้นอยู่กับชอบหรือไม่ชอบ มีสัมมามรรค มีมีจนามรรค และ
พระองค์ก็อธิบายมรรคหลายอย่าง มรรคทางที่จะไปเกิดเป็น
มนุษย์อีกก็มี ทางที่จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มี ทางที่จะไปเกิด
ในนรกก็มี ทางที่จะไปเกิดในสวรรค์แต่ละชั้น ๆ ก็มี ทางไปนิพพาน
ก็มี เราจะเลือกทางไหน ความสุขของเราขึ้นอยู่กับที่เราเลือกให้ดี
ถ้าเราบอกว่าอยากจะได้ทั้งสวรรค์ด้วย ทั้งนิพพานด้วย อีกนาน
กว่าจะถึงนิพพาน ไม่ใช่จะไปสวรรค์แล้วก็มีแต่เลื่อนขึ้น ๆ อย่าง
เดียว เทวดาที่ตกลงมาก็มีมากต่อมาก

พระองค์เคยเอาเล็บของพระองค์ลงไปดิน ยกขึ้นมา
บอกว่า ดินที่ติดอยู่ที่ใต้เล็บนี้กับดินในปฐพีทั้งหมดอันไหนจะ
มากกว่ากัน พระก็รับว่า ดินในแผ่นดินมีมากกว่าตั้งไม่รู้กี่เท่า
ส่วนดินที่ติดอยู่ที่ใต้เล็บของพระองค์นั้นมีนิดเดียว พระองค์ก็บอก
ว่า ก็เช่นเดียวกัน เทวดาที่ตายจากสวรรค์แล้วเกิดมาในโลกมนุษย์
หรือโลกสวรรค์ก็เหมือนดินที่อยู่ใต้เล็บ เทวดาที่ตกลงมาตกนรก
ตกเป็นสัตว์เดรัจฉานก็เหมือนดินในแผ่นดิน ฟังแล้วก็น่ากลัว เรื่อง
มนุษย์ก็เหมือนกัน ที่ตายจากโลกมนุษย์ แล้วเกิดเป็นเทวดาหรือ
เกิดเป็นมนุษย์อีกก็เหมือนดินที่อยู่ใต้เล็บ ที่ตกไปเบื้องล่างนั้นก็
เหมือนดินในแผ่นดิน เพราะฉะนั้นที่เราจะเลือกไปทางสวรรค์ก็ยัง

ไม่ปลอดภัย จะดีกว่าเลือกไปในทางที่ไม่ดีก็จริงอยู่ แต่ว่าทางที่ดีที่สุดก็คือทางไปพระนิพพาน เพราะพระนิพพานไม่มีตก เพราะไม่มีการเกิดไม่มีการตายแล้ว

เพราะฉะนั้นพยายามเลือกให้ดี อันไหนที่ต้องเสียสละก็ให้ยินดีเสียสละเพราะว่าเป็นความสุขส่วนเล็กน้อย ความสุขที่ใหญ่หลวงนั้นนะความสุขของพระนิพพาน เราจะเห็นว่ามันไกลแสนไกล แต่อย่าไปคิดอย่างนั้น เราก็ปฏิบัติของเราไปเรื่อย ๆ ตั้งหน้าตั้งตาบอกว่าถ้าไม่ใช่ชาตินี้ก็ชาติหน้าต่อไป แต่ในระหว่างนี้ก็ ต้องพยายามสร้างนิสัยให้ดีขึ้น ๆ มันคงขึ้นมา เราจะได้ไม่ต้องกลัวตก และอธิษฐานจิตไว้ว่าเกิดมาชาติใดขอให้ได้ปฏิบัติ

เคยมีผู้หญิงคนหนึ่ง เข้าไปกราบหลวงปู่ดุลย์ หลวงปู่ดุลย์ ก็สอนให้ปฏิบัติจิตใจ ผู้หญิงคนนั้นบอกว่า โอ้ย ฉันไม่เอาแล้ว ฉันจะทำบุญทำทานและก่อกองให้เกิดในสมัยพระศรีอาริย์ ก็เขาบอกว่า ปฏิบัติธรรมในตอนนั้นจะง่ายแสนง่าย แต่ในระหว่างนี้ไม่ต้องภาวนา หลวงปู่ดุลย์ก็บอกว่าในสมัยพระศรีอาริย์คนที่ไม่เอาไหน แบบโยมนี่เขาไม่ให้เข้าหอรอก เราจะอยู่ในดินแดนที่ปฏิบัติง่ายเราก็ ต้องยอมลำบากไว้ก่อน สร้างความดีไว้ก่อน สร้างนิสัยอยู่ในทานในศีลในภาวนา อยู่ในศีลสมาธิปัญญา

ลองเลือกทางที่ดี เรามาทำทาน ก็ขั้นแรกในการปฏิบัติ รักษาศีลก็ขั้นต่อไป แต่ไม่ใช่รอให้ศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ เราจึงจะทำภาวนา ที่จริงต้องเอาทั้ง ๓ อย่างพร้อมกัน เพียงแต่ว่าความหยาบ ความละเอียดจะผิดกันเท่านั้นเอง

ศีลภายนอกเรารักษาไว้ ศีลของกาย อย่างที่สวดเมื่อกี้ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจในกาม ศีลของปากนั้นนะ ศีลของวาจาที่สำคัญมาก เพราะมันลวงง่ายกว่าศีลของกายตั้งหลายเท่า ในการฆ่าสัตว์เราก็จะฆ่าสัตว์สักกี่ตัว ทุกวันนี้มันไม่ต้อง แต่ว่าที่พูดโกหก ความจริงเป็นอย่างหนึ่ง เราพูดอีกอย่างหนึ่ง

บางที่มันง่ายต่อถ่าย เพราะบางที่เราจะเอาใจคนหรือเราอายุไม่
อยากจะบอกความจริง นี่คือนิสัยของเราเสียได้ง่ายนิดเดียวเพราะปาก
เพราะฉะนั้นต้องดูแลปากของเราให้ดี พูดอะไรออกมาให้มันเป็น
ความจริง ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่อยากเปิดเผย เราก็หาวิธีหลีกเลี่ยง
แต่ไม่ให้โกหก นี่สำคัญมาก ในคิลทั้ง ๕ ข้อ พระองค์ก็ยกเรื่อง
มุขานี่ละเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เราจะเห็นจากชาดกในระหว่าง
พระองค์กำลังปฏิบัติสร้างบารมีขึ้นมา บางครั้งพระองค์ก็ทำผิด
ศีลก็มี ฆ่าสัตว์ก็มี ลักทรัพย์ก็มี ประพฤติผิดในกามก็มี ขนาดกิน
เหล้าก็มี แต่ว่าโกหกไม่เคยมีเลย ตั้งแต่ตั้งใจไว้ว่าพระองค์จะได้
ปฏิบัติเพื่อโพธิญาณนั้น พระองค์ไม่เคยโกหกใครเลย เพราะถือว่า
คิลข้อมุขานี่สำคัญที่สุด ท่านบอกว่าคนที่พูดสิ่งที่ไม่จริงโดยไม่
ละอายนั้น ไร้ความซื่อที่จะทำไม่ได้เป็นอันว่าไม่มี เพราะฉะนั้น
เรื่องคำพูดของเราต้องรักษาไว้ เราให้คุณค่าแก่คำพูดของเรา คน
อื่นเขาจึงจะให้คุณค่าเหมือนกัน ถ้าเราพูดอะไรแบบส่ง ๆ ไป นึก
อยากจะทำก็พูดไป จริงไม่จริงก็ไม่ว่า คำพูดของเรา เราเองก็
ไม่ให้ความสำคัญ คนอื่นเขาจะให้ความสำคัญอย่างไร ฉะนั้นเรา
ต้องระมัดระวังให้มากที่สุด

ถ้าเราปฏิบัติด้วยความจริงใจแบบนี้ ปฏิบัติให้วาจาของ
เราอยู่ในความจริง จิตใจของเราถึงเวลาที่จะภาวนาก็จะอยู่กับ
ปัจจุบันธรรมได้จริงได้ง่ายขึ้น เพราะจิตของเราไม่เป็นบาตเป็น
แผลอะไร จิตที่เป็นบาตแผลไม่เหมือนร่างกายของเราที่เป็น
บาตแผลได้เพราะคนอื่น แต่จิตใจของเราที่จะเป็นบาตแผลนั้นก็
เพราะการกระทำของเรา ถ้าใจไม่มีบาตแผล นอนท่าไหนก็ได้
หมายความว่าอยู่ในองค์สมาธิ อยู่กับลมหายใจก็ได้ อยู่กับอาการ
๓๒ ก็ได้ อยู่กับพุทโธก็ได้ แล้วแต่เราชอบ ใจของเราลงสู่ความ
สงบได้ เมื่อสงบแล้วจะค่อยพิจารณาขึ้นมาถึงการกระทำของเรา
อันไหนที่จะแสวงหาความสุขที่คุ้ม อันไหนที่ไม่คุ้ม เราจะรู้ละเอียด

เข้า ๆ ทั้งกายกรรม ทั้งวจีกรรม ทั้งมโนกรรมด้วย

เพราะฉะนั้นคำที่พระองค์บอกไว้ว่าเราเห็นความสุขส่วน
ใหญ่ที่จะได้จากการเสียสละความสุขส่วนน้อย นี่สำคัญมาก ถ้า
จะเขียนแก่กระตุ้ธรรม แก่บทไหนก็ได้ จะแก้ปัญหาชีวิตได้ทุกบท
ทุกปัญหา สำคัญอยู่ที่ว่าเราต้องเลือกให้ถูก ต้องสำเหนียกอยู่
เสมอว่าเราต้องเลือก ไม่ใช่มันจะเป็นเอง เราจะเลื่อนลอยตาม
กระแส ตามยถากรรมอันนั้นไม่เอา ให้เราเลือกทางที่ถูก ที่ดีที่สุด
ของเราทุกวัน ๆ แบบนี้เราก็มีหวัง เราจะเป็นผู้มีหวังหรือผู้ไม่มี
หวังมันก็ขึ้นอยู่กับเรา ขอให้เลือกทางที่ดีที่สุดก็แล้วกัน



รักษาตนให้มีสุข

วัดเมตตาอาราม ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๗

เวลาเราแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วย ให้คนอื่นด้วย มีอยู่ ประโยคหนึ่งว่า ขอให้รักษาตนให้มีความสุข คือที่เราจะมี ความสุขนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคนอื่นให้พรหรือไม่ให้พร เขาหวังดี หรือไม่หวังดี มันอยู่ที่ตัวเราเองนี่แหละ ให้รู้จักรักษาตัวเราเอง รักษากายความประพฤติของเราทางกาย รักษาวาจาคำพูดของเรา รักษาจิตใจนี้แหละสำคัญที่สุด เรามาอยู่วัดก็อยู่ในสถานที่ที่ อำนวยให้ใจของเราสงบง่าย ๆ เรื่องทางบ้านไม่มีอะไรมารบกวน ตอนนี้

ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะหนีเข้าวัดตลอดเวลาไม่ได้ เราต้อง กลับไปอยู่บ้าน เราต้องรู้จักรักษาวิชาจากวัดไปใช้อยู่ที่บ้าน รักษาจิตใจของเรา ข้อที่หนึ่ง อารมณ์ทั้งหลายจากภายนอกเรา ไม่ต้องรับเข้ามา คนอื่นอารมณ์ดีหรืออารมณ์ไม่ดีก็เรื่องของเขา เขาพูดอะไรเราก็ฟัง ถ้ามีเหตุมีผลเราก็รับเข้ามา ถ้าไม่มีเหตุไม่มี ผลเราจะรับเข้ามาทำไม เราจะหวังให้เขาหวังดีต่อเราตลอดเวลา พูดดีต่อเราตลอดเวลาก็เป็นไปไม่ได้ นี่เราอยู่ในโลกมนุษย์ วาจา ของมนุษย์มีหลายอย่าง ที่หวังดีก็มี ที่ไม่หวังดีก็มี ที่อ่อนโยนก็มี ที่ ร้ายแรงก็มี เราจะถือว่าคนที่เขาพูดไม่ดีที่ไม่เข้าหูนั้นเราทนไม่ได้ ถ้าเราทนไม่ได้เราจะอยู่ในโลกได้อย่างไร ต้องถือว่าเป็นธรรมดา วาจาของมนุษย์ก็เป็นอย่างนั้น ตัวเราเองเลือกมาเกิดทางนี้ จะไป โทษใครก็ต้องโทษตัวเองที่มาอยู่ในโลกมนุษย์ กรรมของเราไม่ ค่อยดีเราจึงต้องเจอแบบนี้ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ก็ปล่อยวางได้

ก็หมายความว่าไม่ใช่เราไม่ฟังเสียงคนอื่นเลย เราที่รับฟัง คือบางครั้งเขาก็มีเหตุมีผล อย่างท่านบอกว่าคนที่ซื่อความบกพร่อง ของเราก็เหมือนคนที่ซื่อมทรัพย์ ถ้าเราไม่ฟังก็เรียกว่าไม่เห็น ทรัพย์ก็ไม่เห็นจุดที่เราจะแก้ไขในตัวเราเองได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาในจิตใจของเรานั้นไม่ได้มาจากคนอื่น แต่มาจากใจของเราเองนี่แหละ ก็เขาพูดอะไรเราก็วิพากษ์วิจารณ์อย่างนั้นอย่างนี้ ใจ ตัววิพากษ์วิจารณ์ของเรานั้นแหละสำคัญมาก ถ้าเขาพูดไม่เข้าหู ไม่มีเหตุผลอะไรเลยเพียงแค่นี้ก็ในใจว่า เออ คนนั้นเขาเป็นอย่าง นั้น และเสียงที่เข้าหูก็คือเสียงที่มากระทบแค่หู อย่าไปดึงเข้ามา กระทบในจิตใจของเรา ท่านพ่อลีเคยเทียบไว้คำพูดของคนอื่น เหมือนสิ่งที่เขาคายไปแล้ว ใจเราเก็บไปกินแล้วจะไปโทษใคร นี่ใจ ที่หมกมุ่นอยู่กับคำพูดของคนนั้นคนนี้ นั่นแหละคอยเก็บเศษ อาหารที่คนอื่นเขาคายตามถนนหนทาง มันทุเรศจริง ๆ ต้องคิด อย่างนี้

ส่วนความทุกข์ที่ไม่เกี่ยวกับคนอื่นเลย เช่น เรามีงานที่ต้อง รับผิดชอบอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องรู้จักกาลเทศะ เวลาไหนควรจะ คิด เวลาไหนไม่ควรจะคิด ถ้าเราทำอยู่ก็มีเรื่องที่จะต้องตัดสินใจ ก็คิดไป แต่การที่เราคิดอะไรไม่ออกก็ให้วางซะ แล้วให้ใจของเรา สงบ ให้วาง คือว่าเราต้องลับมีดของเรา ก็เหมือนกับว่าเราจะตัด ปัญหาไม่ขาด แสดงว่ามีดของเราไม่คม เราก็วางงานนั้นซะ กลับมาลับมีด ทำใจของเราให้สงบ ให้มีสติรู้ตัวอยู่ สงบนิ่งสักพัก หนึ่ง ให้ใจของเราเกิดกำลังขึ้นมา พอมีกำลังขึ้นมาแล้วค่อยคิด ใหม่ นี่เป็นวิชา เรียกว่าวิชาบริหารจิตใจของเราไม่ให้สร้าง ทุกข์ให้ตัวเอง ไม่ให้แบกปัญหา

เราอยู่ในโลกนี้ ถ้าเราจะแบกเรื่องที่เราต้องรับผิดชอบ ตลอดเวลาเราก็แย่ ท่านว่าต้องรู้จักวางบ้าง รักษาสภาพจิตใจ ของเราไว้ คือใจของเรานี้แหละสำคัญกว่างานทุกสิ่งทุกอย่างใน

โลก ถ้ารักษาใจให้ดี อย่าปล่อยอารมณ์วูบวาบขึ้นมาทับจิตใจของเรา ก็เรื่องที่เราจะต้องคิด เราต้องสังเกตตัวเราเอง ถ้าเรารู้ว่าตัวเรามีนิสัยวูบวาบต้องเตือนตัวเองไว้ แล้วก็พยายามคิดอุปายที่จะแก้ไขให้มันรับเข้ามา ไม่ให้มันทับถมเข้ามา ถ้าใจของเราอยู่กับหลัก หมายความว่าอยู่กับเนื้อกับตัว เช่นเราอยู่กับลมหายใจเข้าออก บางครั้งมันจะกำหนดที่ลมเข้า ที่ลมออกไม่ได้ เพราะมีงานอื่น เราก็เพียงแต่ให้รับรู้ว่าคุณภาพลมในร่างกายของเรา มันเครียดไหม หรือมันคลาย จุดไหนในร่างกายของเราที่เป็นจุดที่จะเครียดก่อนเพื่อน เราก็กำหนดอยู่ตรงนั้นแล้วก็พยายามคลายจุดนั้นนะ อย่าให้มันเครียดขึ้นมา ถ้าทำอย่างนี้ได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจะไม่ทุรนทุราย จะไม่บีบประสาทของเรา ถ้ามันบีบประสาท มันบีบที่ลมก่อน ฉะนั้นเราต้องทำให้ลมของเราปลอดโปร่งตลอดเวลา มีอารมณ์ที่เยือกเย็นสบาย คนอื่นเขาว่าอะไร เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นมา ให้รับรู้ แต่อย่าดึงเข้ามา

ใจของเราโดยปกติก็เหมือนเครื่องดูดฝุ่น อะไรไม่ดี ๆ มันจะดูดเข้าไปหมด แล้วก็ไปโทษโลก ว่าโลกนี้เต็มไปด้วยฝุ่น อย่างนั้นไม่ถูก ก็เราเองนี่แหละเป็นคนดูดเข้าไป ถ้ามันผ่าน ๆ ไปของมันเองก็เท่านั้นแหละ สิ่งไหนที่เราบังคับชอบค้อยทำอันนั้น อะไรที่เราไม่รับฝัดชอบก็ปล่อยมันไป อะไรที่เราแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อยมันไป อย่าให้เสียด่าล้างกับสิ่งเหล่านี้ ให้อยู่กับส่วนที่จะเพิ่มกำลังของเรา ตอนนี้อยู่กับลมหายใจเข้าออก พยายามรักษาไว้ เราพยายามรักษาเจตนาของเราด้วย

ที่ท่านให้แม่เมตตาที่ตรงนี้แหละ เราแม่เมตตาเพื่อเตือนจิตใจของเราว่า เราจะทำอะไรพูดอะไรคิดอะไรก็ไม่ให้เบียดเบียนใคร ไม่ให้เบียดเบียนตัวเอง ไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น เขาจะเป็นคนดีคนไม่ดีเราก็เมตตาเข้าไว้ เราจะชอบเขาหรือไม่ชอบเขาเมตตาเข้าไว้ ถ้าจะให้เมตตาเฉพาะคนที่เราชอบ คนที่ดีกับเรา เราจะไว้ใจ

ตัวเองไม่ได้ ก็คนที่เราไม่ชอบคนที่ไม่ดีกับเราบางที่เราร้ายกลับไป
นี่ก็กลายเป็นกรรมของเราแล้ว ทั้งที่เราตั้งใจว่าจะมาปฏิบัติธรรม
ก็กลับสร้างปัญหาทับถมจิตใจของตัวเองขึ้นมา เพราะเมตตาของเรา
เราไม่ทั่วถึง ต้องนึกเสมอว่าคนที่ไม่ดีนั้นเขาอาจจะไม่ดีกับเรา แต่
เขาอาจจะดีของเขาอยู่บ้าง แต่ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยก็เป็นผู้
ที่น่าสงสาร

ท่านเทียบเหมือนคนที่เดินทางในทะเลทราย ไปเจอคนที่
ป่วยอยู่ นอนข้างทาง เราก็ต้องสงสารเขา เขาอยู่ไกลจากหมอ
ไกลจากยา ไกลจากทุกสิ่งทุกอย่าง เขาจะเป็นคนดีหรือไม่ดีเราก็
อดไม่ได้ที่จะสงสารเขา นี่แหละคนที่ไม่มีความดีอะไรเลย เหมือน
คนที่อยู่ในที่กัณฑ์แบบนั้น ก็ต้องสงสารเขา อะไรที่พอจะช่วยให้
เราก็คงช่วยไป อะไรที่ช่วยไม่ได้ก็วางเป็นอุเบกขา นี่เรียกว่า บั้นความ
ตั้งใจของเราให้มันดี ให้เป็นที่พึ่งของเราได้

เจตนานี้เป็นตัวกรรม เราก็ต้องสร้างแต่กรรมดี ๆ เราจึงจะ
มีที่พึ่งอยู่ในชีวิตของเรา ที่เราจะถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นที่พึ่งนั้น ก็เพราะว่าท่านเป็นตัวอย่างที่ดี แต่ที่เราจะพึ่งได้จริงก็
ต้องน้อมคุณธรรมของท่านไว้ในกาย วาจา ใจของเรา ให้เป็นกาย
ที่ไว้ใจได้ หมายความว่า การกระทำของเราไว้ใจได้ วาจาของเรา
ให้เป็นวาจาที่ไว้ใจได้ จิตใจของเราให้เป็นจิตใจที่ไว้ใจได้ นั่นแหละ
เราจึงมีที่พึ่งที่ปลอดภัย

เพราะฉะนั้นเวลากลับไปที่บ้านก็ต้องมีวิชารักษาตนของ
เราให้มีความสุข ก็สร้างแต่เหตุแห่งความสุข อยู่คนเดียวก็สร้าง
แต่เหตุแห่งความสุขในการคิดของเรา อยู่กับคนอื่นก็สร้างเหตุแห่ง
ความสุข รับฟังของเขา พูดกับเขา มีกิจกรรมร่วมกับเขา
พยายามรักษาเจตนาของเราให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปเพื่อ
ความสุข แต่ไม่ใช่ความสุขแบบที่เห็นแก่ตัว พยายามสร้าง
ความสุขที่ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น นั่นแหละความสุข

ที่เป็นส่วนพิเศษ จะมาจากไหน ก็มาจาก ทาน คีล ภาวนาของเรา คนเราจะมีความสุขเพราะรับแต่อารมณ์ที่ดี ๆ นั้นเป็นไปได้ เพราะอารมณ์เหล่านั้นเราไว้ใจไม่ได้ ความสุขที่แท้จริงนั้นก็ต้องเกิดจากการกระทำของเรา ที่จะเป็นความสุขที่มั่นคงได้ต้องรักษาเจตนาของเราไว้ให้ดี เพราะฉะนั้นตัวเจตนาที่แหละสำคัญที่สุด จะทำอะไรพูดอะไรคิดอะไร ก็คอยตรวจดูว่าเป็นเจตนาที่เป็นกุศล หรือเป็นอกุศล ที่นี้ปัญหาอยู่ที่ว่าบางครั้งเรารู้ว่าอะไรเป็นกุศลแต่ไม่มีกำลังที่จะทำ เรารู้ว่าเป็นอกุศลแต่ดันทานไม่ไหวจะคล้อยไปตามเขา นี่ต้องอบรมจิตใจของเราให้เข้มแข็งขึ้นมา เราจึงต้องมีการภาวนา เพื่อจะให้ใจของเรามีกำลังอยู่ในตัว เชื่อในความดี ความชั่ว หมายความว่า เชื่อในความดี ถ้าเราทำดีก็จะต้องได้ดี ทำชั่วก็จะได้สิ่งที่ไม่ดี มีกำลังคือความเพียรมีกำลัง เกิดสติ สมาธิ ปัญญา นี่ถ้าเราอบรมตัวเราเองแบบนี้เรียกว่า เป็นวิชชารักษาดน ให้มีความสุข

ความสุขที่ต้องพึ่งคนอื่นนั้นเป็นความสุขที่ไม่แน่นอน แต่ ถ้าเราพึ่งวิชาของเราเองนั้นจะแน่นอนขึ้นมา

ทำ - รักษา - ใช้

วัดเมตตาวนาราม ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๗

ท่านพ่อเพ็ญเคยบอกไว้ การภาวนานี้มี ๓ วิชา วิชาแรกคือให้รู้จักทำ วิชาที่สองให้รู้จักรักษา วิชาที่สามนั้นให้รู้จักใช้

การทำนั้นมันก็ไม่ยาก กำหนดลมหายใจเข้าออก จะกำหนดที่ไหนในร่างกายก็ได้ แล้วแต่เราพอใจ แล้วแต่เราถนัด เราจะแต่งลมแบบไหนก็ได้ ท่านไม่ได้บังคับให้มันยาวหรือสั้น

เริ่มแรกท่านก็แนะนำให้ทำลมยาว ๆ สักพักหนึ่ง เพื่อว่าธาตุลมในตัวของเราอ่อนไป ให้มันยาวจนกระทั่งเรารู้สึกว่าพอแล้ว แล้วค่อยผ่อนไปให้พอดี แต่ความพอดีนี้ก็อยู่ที่การสังเกตของเรา แบบไหนเป็นที่พอดีของเราในขณะนี้ที่หายใจครั้งนี้ บางครั้งการหายใจยาวจะสบายสักพักหนึ่ง แล้วก็ความต้องการของร่างกายจะเปลี่ยน เราก็ต้องแต่งลมให้เปลี่ยนไปตาม ก็ค่อยเฝ้าอยู่นั่นนะ เหมือนเรามีคนไข้อย่างไร บางครั้งคนไข้กินอาหารได้มากเข้า ทำอาหารให้มากหน่อย ถ้าวันต่อไปกินไม่ได้ เราก็ผ่อนลงไป ทำลมของเราให้พอดี เรียกว่าใจก็เข้าที่แล้ว นั่นแหละการทำ

การรักษาที่แหละ เป็นจุดที่สำคัญมากและก็ยากที่สุด เพราะใจของเราบางทีทำไปทำไปก็เกิดเบื่อบ้าง หรือเคลิ้มไปบ้าง บางทีบอกกับตัวเองว่าแค่นี้ก็พอแล้ว เข้าคิดไปแล้วหนีเที่ยว เราต้องตั้งหน้าตั้งตาว่าเราจะทำให้เกิดมีทักษะขึ้นมาในการทำสมาธิของเราให้ยาวที่สุด อย่าให้อะไรมาแตะต้องหรือกระทบง่าย ๆ ถึงจะกระทบอย่าให้มันทำลาย เพราะถ้าหากว่าสมาธิของเราถูกทำลายแล้วก็ใช้ไม่ได้ เป็นเพียงแต่พักเฉย ๆ แล้วก็กลับไปทำงานเหมือนเดิม เหนื่อยเหมือนเดิม เหมือนคนทำงานกลางแดดแล้วเข้าร่ม เย็นสักพักหนึ่ง ต่อจากนั้นหนีร่มแล้วก็กลับมาตากแดด

เหมือนเดิม มันคืออยู่หรือกแต่ไม่วิเศษ จะให้วิเศษจริง ๆ ต้องพยายามรักษาให้เรามีห้องแอร์ในตัว ไปไหนถึงภายนอกจะร้อนขนาดไหน แต่ข้างในเราก็เย็นสบาย

สิ่งที่จะมาทำลายนั้นมีทั้งจากภายใน และจากภายนอก อย่างที่เราั่งอยู่ที่นี่ ความคิดอะไรเกิดขึ้นมาพุ่งออกไปอยากจะทำเรื่องนั้น อยากจะทำเรื่องนี้ นั่นแหละตัวเราเองทำลายสมาธิของเราเอง เราต้องเข้มงวดกับตัวเอง ให้ตั้งสติไว้ ให้อยู่ตรงนี้นะ อยู่ตรงนี้ บางทีพูดอยู่ในใจ อย่างนี้นะ ให้อยู่ตรงนี้นะ พอรู้สึกว่าจะคลอนไปคลอนมา เอ้า ทำยังไงที่จะแต่งลมของเราให้เป็นที่น่าสนใจขึ้นมา ให้ใจของเรายินดีที่จะอยู่ ก็มีอยู่สองอย่าง หนึ่ง อยู่ด้วยความสบาย สอง ด้วยความสนใจ ถ้าเรารู้ตัวว่าเรามีโรคประจำตัว ปวดตรงนั้นเจ็บตรงนี้ นึกให้ลมทะลุไปถึงไหน ผ่านไปตรงไหน เป็นการรักษาโรคของเราไว้ ก็เราศึกษาได้และให้เกิดความสนใจขึ้นมา ก็ธาตุลมนี้มีคุณสมบัติประโยชน์กับร่างกายเป็นอนุ-ประการ แต่ส่วนมากเราใช้ไม่ถึง ๕ เปอร์เซ็นต์ จะให้มันเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ต้องศึกษา ค้นคว้าอยู่ในตัว และค้นคว้าจนกว่าเรารู้สึกว่าใจของเราปลอดโปร่งขึ้นมา ร่างกายของเราสบายขึ้นมา คล่องแคล่วขึ้นมา ก็ยิ่งสนใจอยากจะทำอีก ค้นคว้าอีก

อย่างท่านพ่อลี ท่านเป็นผู้ที่ชำนาญมากในการแต่งลม เพราะท่านมีโรคมาก โรคหัวใจบ้างอะไรบ้าง ท่านก็ใช้ลมรักษา จึงมีเคล็ดลับมากทีเดียว แต่เป็นเรื่องที่แต่ละคน ๆ จะต้องศึกษาเอาเอง ทดลองเอาเอง ว่าลมในตัวของเราเดินตรงไหน เวลาหายใจเข้าลมในเส้นประสาทขึ้นหรือลง เคยสังเกตไหม มันน่าสังเกตจริง ๆ ถ้าขึ้นมากเกินไปจะเกิดอาการปวดหัว ถ้าลงมากเกินไปจะมี แต่ต้องให้มันพอดี ขึ้นบ้างลงบ้าง นี้เรียกว่าอยู่ด้วยความสนใจ

ถ้าว่าตามอิทธิบาท ก็คือ **จิตตะ** ความเอาใจใส่ พอเราสนใจในธาตุลมนี้ สนใจธาตุในร่างกายของเราที่อยู่ในปัจจุบันนี้

ถ้าเกิดสนใจจริง ๆ มันก็ไม่คิดว่าจะหนีไปไหน นิเวศน์ก็จะค่อย ๆ
ห่างออกไป ห่างออกไป

ที่นี้การรักษา นั้น ท่านไม่ได้ให้รักษาเฉพาะเวลานั่งหลับตา
เราต้องพยายามรักษาของเราตลอดวัน เหมือนกับคนที่ถือขันและ
มีน้ำอยู่ในขันก็จะพยายามไม่ให้มันกระฉอก ไม่ให้มันล้นออกมา
เวลาเดินก็ต้องสำรวมมากทีเดียว ตั้งสติไว้ ท่านบอกว่าเหมือนกับ
ว่าคนที่มีขันอยู่บนหัว มีน้ำมันเต็มอยู่ในนั้นนะ มีคนเดินตามถือ
ดาบ ถ้าหากว่าน้ำมันหยดลงไปแค่หยดเดียวเขาก็จะตัดศีรษะ ให้
คิดยั้งนี้ เราก็ต้องระวังให้มากที่สุด แล้วท่านเทียบอีกอย่างหนึ่ง
ว่าเหมือนกับพ่อครัวที่ทำงานให้พระราชาก็ต้องคอย ๆ สังเกตดู
ว่าพระราชาชอบอาหารแบบไหนวันนี้ วันนี้ชอบเปรี้ยวหรือชอบ
หวานหรือชอบเค็ม ชอบขม ชอบจืด ชอบเผ็ด พระราชาจะไม่บอก
ใครเลย เราต้องสังเกตเอาเองว่า ชอบหยิบตรงไหน ชอบอะไรอีก
แล้วค่อย ๆ พยายามทำตามใจพระราชาก็

นี่สมาธิของเราเหมือนกับพระราชาก็เป็นนายจ้าง
ของเรา นายจ้างไม่พอใจ ก็ไม่มีงานทำ เขาจะไล่เลย
เพราะฉะนั้นเราต้องเอาใจใส่ให้มากที่สุด ใจของเราที่จะอยู่กับลม
ยาว อยู่กับลมสั้นหรือบางที่ไม่อยู่กับลมเลย เราก็เอาอารมณ์อื่นที่
เป็นธรรม เช่น พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ หรือ
มรณานุสสติ นึกถึงความตาย ถ้าใจของเราเกิดประมาทขึ้นมา ชี้
เกี่ยวขึ้นมาก็ต้องเตือนไว้ ว่านี่วันตายของเราจะถึงเมื่อไหร่เราก็ไม่
รู้ มันไม่ยากอะไรแค่แผ่นดินไหว หรือมีก้อนเลือดเดินอยู่ในเส้น
เลือดของเรา เดินไปโน่นเดินไปนี่ อ้าวเข้าไปอัดอยู่ในหัวใจ อุดอยู่
ในหัวใจ ตายแล้ว ความตายมันอยู่รอบด้าน

ถ้าเรานึกอย่างนี้ได้ ก็จะทำให้เกิดขยันขึ้นมา ก็เรียกว่ารู้จักเลี้ยง
พระราชาก็ต้องป้องกันด้วย ที่ท่านเรียกว่าอินทรีย์-
สังวรณ์ รูปที่เราจะไปดู เสียงที่เราจะไปฟัง ก็ต้องถามตัวเองว่าที่

เราจะไปดู ดูเพื่ออะไรและเมื่อดูแล้วมันได้อะไรขึ้นมา สภาพจิตใจ
ของเราจะเป็นยังไง บางครั้งเราเองไม่ได้ไปดู ความโลภไปดู
ความหลงไปดู ความโกรธไปดูแทน

การฟังก็เหมือนกัน เสียงเป็นไงก็อยากจะฟัง เพราะมันจะ
ทำให้เราตะกำเริบ หรือทำให้โทสะกำเริบ พวกนี้จะทำลายสมาธิ
ของเรา ท่านจึงบอกมาก่อนที่จะดู ต้องถามตัวเองว่า หนึ่ง ดูเพื่อ
อะไร สอง เมื่อดูแล้วสภาพจิตใจของเราจะเป็นยังไง ถ้าเห็นว่ามี
ดีก็พยายามดูอีกแบบหนึ่ง เช่นเราไปมองคน ส่วนมากเราชอบ
มองในแง่ที่สวยที่งาม ก็ให้พลิกตาของเรา ถ้ามันเกิดหลงในความ
สวยความงามของเขา เราต้องดูสิ่งที่ไม่สวยของเขา เราเห็นคน
สวยขึ้นมา เราก็อิจฉาขึ้นมา เข้าทำยังไงถึงจะไม่ให้อิจฉา ก็
พยายามพิจารณาดู มันไม่น่าอิจฉาตรงไหน ก็แล้วแต่กิเลสของเรา
แต่ละตัว ๆ เป็นยังไง ก็ต้องรู้จักพลิกแพลงแก้ไข ตัดบทของเขา
ทั้งเวลาดู เวลาฟัง เวลาดมกลิ่น เวลาลิ้มรส เวลาไปสัมผัสอะไร
กับร่างกายของเรา เวลาคิดถึงเรื่องในอดีต อนาคตตามความ
จำเป็นของเราให้มันเฉพาะจำเป็น และไม่ไปเพื่อการทำลาย
สมาธิของเรา

นี่ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ ข้อที่สองนั่น คือการรักษา จะง่าย
ขึ้นมา ในขณะที่เรารักษาไว้ก็ต้องใช้ นี่เป็นข้อที่สาม เราใช้สมาธิ
เพื่อจะช่วยให้สภาพร่างกายของเราดีขึ้น หรือจะใช้เพื่อให้สติของ
เราดีขึ้น หรือจะใช้เพื่อจะให้เกิดปัญญา ว่าทำไมจิตใจของเราชอบ
สร้างความทุกข์ให้ตัวเองบ้าง เพราะถ้าเราทำสมาธิเฉย ๆ มันอยู่
แค่นั้น มันก็ดีอยู่หรอก ดีกว่าไม่ได้ทำ แต่ว่าเราต้องรู้จักมาใช้บ้าง
เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจว่าจิตของเรามันชอบความสุข แต่ทำไม
มันชอบสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง เป็นเพราะอะไร เราหลงตรงไหน
จึงได้ผลที่ตรงกันข้ามกับที่เราต้องการ นี่ถ้าเรารู้จักใช้ สมาธิของ

เราก็จะรู้สึกว่าสมาธิธรรมดา จะไม่ใช่เป็นที่พักเฉย ๆ แต่เป็นบ่อ
เกิดแห่งความรู้ เป็นบ่อเกิดแห่งความเข้าใจขึ้นมา

เพราะฉะนั้นพยายามทำทั้งสามข้อ หนึ่งให้รู้จักทำ สองให้
รู้จักรักษา สามให้รู้จักใช้ ให้กลมกลืนกัน อย่างเช่นบางครั้งเวลา
เราคิดจะรักษาอยู่ ความคิดอะไรอื่นที่จะเข้ามาทำลาย ถ้าเรา
เข้าใจว่าเป็นนิเวศน์ และก็เห็นขึ้นมาว่าทำไมใจของเราชอบนิเวศน์
แบบนั้น พอเราเข้าใจขึ้นมา เอ้า มันไม่คุ้มหรอก เราก็วางได้
เพราะฉะนั้นการรักษาย่ไปคิดว่ารักษาสมาธิเฉย ๆ อย่างเดียว
ให้รักษาเพื่อจะเกิดความเข้าใจขึ้นมา นั่นจะเป็นประโยชน์มาก
วิชาของเราจะได้ครบ



ทางสายกลาง

วัดเมตตาวนาราม ๙ ตุลาคม ๒๕๕๘

ท่านพ่อเฟื่องพูดอยู่เสมอว่า สัมมาสติ สัมมาสมาธินั้น ไม่ใช่สมาธิถูกต้องอย่างเดียว ต้องพอดีด้วย ไม่ใช่ดีอย่างเดียวแต่ต้องพอดี เช่นตอนเราดูลมอย่าไปเพ่งมากเกินไป แต่อย่าไปปล่อยมากเกินไป ท่านเทียบเหมือนกับว่าเราจับลูกไก่ในอุ้งมือ ถ้าจับแน่นเกินไปลูกไก่จะตาย จะหายใจไม่ออก ถ้าจับเบาเกินไปมันจะบินหนี

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เวลาเรากำหนดลมก็พยายามกำหนดให้พอดี ส่วนลมก็ต้องพอดีด้วย ใจของเราจึงจะลง ต้องนึกถึงว่าเวลาพระพุทธเจ้าประกาศหนทางปฏิบัติของพระองค์ คำแรกที่ใช้ก็คือ **มัชฌิมาปฏิปทา** การปฏิบัติที่เหมาะสม การปฏิบัติที่พอดี ทางสายกลาง แต่ทางสายกลางนี้ ไม่ใช่ทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ แต่หมายความว่าต้องให้พอดีกับเหตุการณ์ คือบางครั้งทางสายกลางจะต้องเร่ง จะต้องหนักในทางบุญกุศล บางครั้งต้องหนักในทางรับ หมายความว่าถ้าเราไม่เข้าใจเหตุผลในการเอาจิตของเราลง ทำอะไร ๆ รู้สึกไม่ถูก เราก็วางเสีย แล้วก็มองดูเฉย ๆ สักพักหนึ่ง ดูซิว่าลมจะปรับตัวของมันเองบ้างไหม ต้องรู้จักอ่านเหตุการณ์ให้ออก และพร้อมที่จะปฏิบัติให้ถูกต้อง

เวลาอยู่กับท่านพ่อ ท่านจะใช้สองคำให้มากที่สุด คือหนึ่ง **ใช้ความสังเกต** คือเราทำอะไรลงไปก็ต้องดูว่าผลออกมาเป็นอย่างไรบ้าง คือต้องรู้การกระทำของเราด้วย และผลที่ออกมาด้วย คนเราส่วนมากไม่ค่อยรู้จักการกระทำของตัวเอง ได้ผลอะไรก็ไปบ่นว่า อันนั้นไม่ดี อันนี้ไม่ดี ไปโทษภายนอก ไม่รู้จักตัวว่าเราเองเป็นผู้ทำขึ้นมา สร้างขึ้นมา เราต้องรู้ทั้งเหตุทั้งผล เมื่อ

ได้ผลแล้วไม่เป็นที่พอใจ ต้องใช้คำที่สอง คือ**ใช้ปฏิภาณ** พลิกแพลงแก้ไขคิดทางใหม่ขึ้นมา เราอ่านอุบายในหนังสือของครูบาอาจารย์ ท่านเพียงแต่ยกเป็นตัวอย่างให้ แต่อย่างอื่นเราต้องเพิ่มเติมด้วย เราแต่ละคน ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจจะคล้าย ๆ กัน แต่จะว่าเหมือนกันหมดก็ไม่ได้

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเราถ้ารู้สึกว่าจะไม่ได้ผลตามที่เราต้องการ เราต้องถามตัวเองว่ามีอะไรอื่นที่ควรจะทำใหม่ คือเราทำอะไรที่ควรแก้ไข หรือว่าเราควรจะทำนุ่งดูเฉย ๆ แบบนี้เรียกว่าต้องใช้ปัญญา ถ้าหากว่าทางปฏิบัติของเราไม่ใช่มีขันธ์มา ปัญญาจะไม่ต้องใช้มาก ถ้าเพียงแต่ว่าเราจะยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ต้องทำอะไร มันก็ง่าย มันอาจจะยากอย่างหนึ่งแต่ไม่ต้องใช้ปัญญา เพียงแต่รับ ๆ ๆ ผูกตัวเองให้รับลูกเดียว หรือถ้าเป็นฝ่ายรุก ๆ ๆ ลูกเดียว ก็ไม่ต้องใช้ปัญญา เพียงแต่รุกตลอดเวลา แต่นี่ทางของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ทางแบบนั้น

อย่างท่านพ่อเคยบอกไว้ ถ้าหากว่าพระนิพพานเราจะได้ด้วยแรงอยากนั้น ใคร ๆ ก็ไปกันหมดแล้ว แต่ในทางตรงข้ามถ้าเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องทำอะไรเลยมันก็จะป็นขึ้นมาเอง เราก็ไปกันหมดแล้วเหมือนกัน แต่นี่ต้องอาศัยทางสายกลางให้พอดีเหมาะสมทุกอย่าง มันจึงจะไปได้ การที่จะรู้จักว่าอะไรเหมาะสมนี้เราต้องใช้ปัญญา คือใช้ความสังเกต พิจารณาของเราเอง

อย่างเวลาท่านพ่อสืสอนหนทางปฏิบัติ ส่วนมากข้อเปรียบเทียบของท่านจะหนักในทางฝึกวิชา เช่น วิชาปั้นหม้อ วิชาสานตะกร้า วิชาเย็บเสื้อผ้าเย็บกางเกง วิชาทำกระเป๋อง วิชาเอาเงินมาทำเป็นเครื่องประดับ แต่ละอย่าง ๆ เราต้องลงมือทำจึงจะได้ความรู้ เมื่อได้ความรู้แล้ว ต้องรู้จักพลิกแพลง แก้ไข อันไหนที่ไม่ดีเราต้องแก้ไขอย่างไรจึงจะดีขึ้นมาได้

อย่างเช่นเวลาท่านจะสอนเรื่องสติปัญญา ท่านจะหนักใน

ข้อที่ว่า **อาดัตปะ** ความเพียรเพ่งของเรา นี่เป็นองค์ปัญญาที่อยู่
ในนั้น ถ้าเราไม่เพียรเราก็ไม่ได้ปัญญา คำว่าเพียรในที่นี้ ไม่ได้
หมายความว่าโหมแรง แต่หมายความว่าเราพยายามฝึกอาชีพ
ของเรา ฝึกวิชาของเรา ลงมือทำแล้วก็สังเกตดูผลว่าเป็นอย่างไร
แล้วก็แก้ไขตามนั้น

เวลาท่านสอนเรื่องสมาธิ ก็ลักษณะเดียวกัน ท่านจะหนัก
ในเรื่องการวิจัย ถ้าเราไม่รู้จักริชากรรมของเรา วิจัยจิตใจของเรา
สังเกตการกระทำของเราด้วยและผลที่ออกมาด้วย การปฏิบัติ
ของเราจะไม่ก้าวหน้า คือทุกสิ่งทุกอย่างต้องขึ้นอยู่กับว่าเราลงมือ
ทำ แล้วก็ดูผล ไม่เข้าข้างตัวเอง ถ้าผลไม่ดีจริง ๆ เราต้อง
ยอมรับว่าไม่ดี แต่ว่าเราต้องย้อนกลับมาดูว่า ที่เราทำเมื่อที่เราทำ
อย่างไรบ้าง อันไหนที่พอจะเปลี่ยนแปลงได้มีไหม ตรงนี้แหละที่
จะต้องใช้ปฏิภาณ ใจของเราจึงจะรู้จักว่าจุดพอดีของเราตอนนี้คือ
อะไร เมื่อเรารู้จักจุดพอดี สติของเราจะได้เป็นสัมมาสติ สมาธิ
ของเราจะได้เป็นสัมมาสมาธิ องค์มรรคแต่ละข้อ ๆ ก็จะมีสัมมา
ขึ้นมาได้ พอดีขึ้นมาได้ เพราะเรารู้จักปรุง รู้จักแต่ง รู้จักดูผล
ของการปรุงแต่ง แล้วก็ปรุงแต่งใหม่ ปัญญาของเราจึงจะ
เจริญก้าวหน้า

ต้องทำจริงจึงจะรู้จริง

วัดเมตตาวนาราม ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรามาปฏิบัติเราต้องมีศรัทธา เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าพระองค์ตรัสรู้จริง ๆ และธรรมะที่พระองค์ออกมาสอนสิ่งที่ท่านตรัสรู้นั้น ก็เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ของพวกเราด้วย เป็นสิ่งที่น่าศรัทธา ถ้าไม่มีคำสอนของพระองค์ พวกเราจะอยู่ที่ไหน บางทีจะหวังพึ่งพระเจ้า หรือพึ่งผู้วิเศษวิโสว่าจะมาช่วยเราได้ หรือไม่งั้นเราหมดหวัง เห็นว่าอยู่ในโลกนี้ มีแต่เกิดแล้วก็กิน ๆ นอน ๆ แล้วก็ตาย มีแค่นั้นแหละ เป็นชีวิตที่น่าสมเพช แต่ที่นี้เรามีคำสอนของพระองค์ ชี้ทางให้เราปลดเปลื้องความทุกข์ ออกจากจิตใจของเรา มากน้อยตามความสามารถของเรา เราก็มาเชื่อ ที่นี้เมื่อเชื่อแล้ว จะเอาแค่เชื่อหรือให้ใจเราถึงความรู้

เคยมีครั้งหนึ่งที่พระองค์ถามพระสารีบุตร พระสารีบุตรนี้เชื่อใหม่ว่า การปฏิบัติ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นั้น จะถึงการตรัสรู้ได้ไหม เชื่อไหม ท่านสารีบุตรก็รับว่า ไม่เชื่อ รู้ เพราะท่านปฏิบัติถึงแล้ว นี่พวกเราจะเอาศรัทธาของเราให้ถึงความรู้จริง ๆ ต้องอาศัยคุณธรรมอีกข้อหนึ่ง คือ ความจริง เราจะรู้ความจริงของธรรมะเราเองต้องเป็นคนจริงด้วย ปฏิบัติศีลก็ต้องให้เป็นศีลจริง ปฏิบัติสมาธิก็ต้องให้เป็นสมาธิจริง ปัญญาก็ให้เป็นปัญญาจริง ให้ได้มาตรฐาน ตามที่พระองค์กำหนดไว้

อย่างที่หลวงปู่มั่นเคยสอน การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่าธรรมะสอนอย่างไร เราก็ตัดแปลงตัวของเราให้เข้ากับธรรมะ ไม่ใช่ว่าจะดึงธรรมะมาให้เข้ากับตัวเรา กายวาจา

ใจของเราก็ต้องวัดตามมาตรฐานของท่าน ตรงไหนที่ยังไม่เข้าขั้น เราจะปล่อยแค่นั้นหรือ ใจหนึ่งก็บอกว่า แหม มันยากจริง ๆ อีกใจหนึ่งบอกว่าถ้าไม่ทำเราจะทุกข์ขนาดไหน อย่างท่านบอกว่า คนที่ปฏิบัติจนถึงดวงตาเห็นธรรม เรียกว่า อริยมรรค อริยผล ชั้นแรกนั้น ความทุกข์ที่ยังมีเหลืออยู่ก็เท่ากับเศษดินที่อยู่ใต้เล็บ ถ้าเทียบกับคนอื่นที่ยังไม่ถึงก็เท่ากับดินของโลกทั้งโลก มันจะผิดกันขนาดไหน ที่เรามาพิจารณาแบบนี้ ก็น่าจะกระตุ้นตัวเราให้ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ อะไรในตัวเราที่เหลาะแหละ โลเล ไม่เอา ไม่เคยพาเราไปในทางที่ดี ก็มีแต่แก้ตัว ๆ แต่ไม่ได้แก้ความทุกข์ เราก็ต้องพิจารณาดูความทุกข์ในหัวใจของเรา เราพอหรือยัง ที่จริงน่าจะตอบว่า พอแล้ว อยากจะพ้น ถ้าอยากจะพ้น อยากจะรู้ว่าที่เรามีศรัทธานี้มันจริงหรือไม่จริง เราเองต้องเป็นคนจริง การพิสูจน์พระธรรมนั้นก็คือการพิสูจน์ตัวเราเอง เราจะเป็นผู้ที่ตัดสินได้ ว่าธรรมะที่พระองค์สอนนั้นจริงหรือไม่จริงนั้น เราเองต้องมีคุณธรรม มีสติ มีปัญญา มีความจริงในการสังเกตความจริง ในการวินิจฉัย เป็นคุณธรรมที่เราต้องอบรมให้มีขึ้นมา ไม่ใช่ว่าจะเป็นอย่าง

มีคนมาแล้วให้ฟังอาทิตย์ที่แล้วว่า มีคนเขียนในวารสารหนังสือพิมพ์ที่นิวยอร์กว่า เมื่อเห็นว่ามีคนเขาพูดกันว่าการภาวนามันดียังไง ๆ เราก็เคยภาวนาครั้งหนึ่ง ไม่เห็นมันดีตรงไหน นี่เอาความโง่มาขาย มาอวดฉลาด ว่ารู้ดีกว่าคนที่ภาวนา การที่ว่าบางคนเขาอาจจะมีโฆษณาบ้างว่า ใคร ๆ ภาวนาก็ต้องได้ดีทั้งนั้นแหละ แต่ว่าสำคัญอยู่ที่ว่า ภาวนาจริงหรือไม่จริงเท่านั้นเอง เอาใจใส่จริงหรือไม่จริง มันจึงจะรู้ ก็เหมือนกับว่าคนที่เล่นดนตรีไม่เป็น ก็บอกว่า เขาเถอะ ฉันเคยเล่น ไม่เห็นมันไพเราะตรงไหน ดนตรีนี้มันไม่ดี ก็ตัวเองทำยังไม่ถึง อบรมยังไม่ถึงมันจะดีได้อย่างไร

ที่นั่นมันผิดกันตรงที่ว่า เราเคยได้ยินคนอื่นเขาเล่นดนตรี เราพอจะเทียบได้ว่า โอ คนที่เล่นจริง ๆ มันดีอย่างนั้น ๆ ที่นี้การปฏิบัติที่เราไม่อาจจะล่วงรู้เข้าไปในจิตใจของคนอื่น ว่าที่เขาหมดทุกขันธ์เขาหมดทุกข์จริง ๆ โห่ม หรือทุกข์มันเบาบางลงไหม เราเพียงแต่ดูจากอาการภายนอก ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ที่น่าศรัทธา เราก็พยายามฟังธรรมะของท่าน ถ้าท่านน่าศรัทธาในความประพฤติบ้าง ในการตอบคำถามบ้าง ในความมั่นคงในจิตใจของท่านบ้าง เราเกิดศรัทธาขึ้นมาอยากจะภาวนา แต่ถึงอย่างนั้นเรายังไม่รู้

อย่างพระพุทธเจ้าเคยเทียบว่า เหมือนกับนายพรานเข้ามาในป่า จะหาช้างตัวใหญ่ตัวผู้ เพราะมีงานที่จะต้องใช้ช้างตัวใหญ่ บางครั้งก็เห็นรอยเท้าของช้างว่ามันใหญ่ แต่ไม่ได้ตีความว่าเป็นช้างตัวผู้ตัวใหญ่แน่นอน เพราะตัวเมียที่ตัวเล็กแต่เท้าใหญ่ก็มี แต่เข้าใจว่าน่าจะใช้ อย่างน้อยมีโอกาสที่จะเป็นไปได้ เราก็ทำต่อแสวงหาต่อไป อยู่ไป ๆ เออ เห็นรอยขีดที่อยู่สูง ๆ บนกิ่งไม้ แต่ยังไม่ได้ตีออกมาว่า ต้องเป็นช้างตัวผู้ตัวใหญ่จริง ๆ ที่ทำได้ เพราะตัวเมียที่สูงก็มี มิงาก็มี อาจจะเป็นรอยขีดของเขา ต่อเมื่อเราตามรอยเท้าจนเห็นตัวจริง ๆ แล้วเราจึงจะรู้ว่านี่เป็นช้างตัวผู้ตัวใหญ่ จึงนำไปใช้งานได้

นี่การปฏิบัติของพวกเราที่เช่นเดียวกัน เรามีสติเราก็พยายามฝึก มีศีล แล้วก็มีสมาธิ นั่นก็ถือว่าเพียงแต่เป็นรอยเท้าหรือรอยขีด ต้องได้ดวงตาเห็นธรรมจริง ๆ ท่านจึงว่าถึงตัวจริง เราจึงจะรู้ว่า อ้อ มันเป็นจริง ๆ ตามที่ท่านว่า อมตธรรม นั่นมีจริง เรา รู้จริงได้อย่างไร คือเราเองก็ต้องเป็นคนจริง เพราะฉะนั้นธรรมะสอนแบบไหน เราก็พยายามดัดแปลงตัวเราให้เข้าไปด้วย เราจะได้ อยู่ในฐานะพอจะวินิจฉัยได้ ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าจริงแค่ไหน เรียกว่า พิสูจน์ทั้งพระธรรมด้วย พิสูจน์ทั้งเราด้วยไปในตัว

ความตายเป็นธรรมดา

วัดเมตตาอาราม ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙

การภาวนาท่านบอกว่าเป็นการเตรียมตัวตาย เราฝึกจิตใจของเราไม่ให้มีอารมณ์ครอบงำ เราตั้งใจว่าจะอยู่กับลม ความคิดอย่างอื่นเข้ามาเราก็รู้จักปล่อย ๆ ๆ วิชชานี้แหละที่เราจะต้องใช้ เมื่อความตายมาถึง ความคิดทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายจะรุมกันเข้ามา อันนั้นก็เสียดาย อันนี้ก็เสียดาย อันนี้ก็กลัว .. สารพัดอย่าง

ถ้าใจของเราไม่เคยฝึกการปล่อย การวาง ก็จะไม่สบายทั้งหมดเลย ในขณะที่สำคัญที่สุดที่ไม่ควรจะมีอะไรแบก ไม่ควรมีอะไรหนักใจ มันกลับหนักที่สุด นี่คนที่ไม่ได้อบรมจิตใจ เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกจิตใจของเราให้มีสติ

ก่อนที่จะตายนั้นท่านบอกให้คิดมาก ๆ เรื่องความตาย ทุกลมหายใจเข้าออกยังไม่มากเกินไป ท่านเรียกว่าพอดี เราจะได้เตรียมตัวไว้ให้เห็นว่าความตายเป็นธรรมดา อย่างที่เราสวด **มรณธมฺโมมฺหิ** เรามีความตายเป็นธรรมดา คนส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่า เป็นธรรมดา กลับเห็นว่าเป็นเรื่องพิลึก เป็นเรื่องแปลกประหลาด เป็นเรื่องผิดธรรมดา แต่ที่จริงมันธรรมดา คนเขาตายกันทั่วโลก เขาว่าสองแสนสามแสนคนต่อวัน เราอยู่ในเครือข่ายของความตาย เกิดมาแล้วก็เข้าบัญชีแล้ว หลีกไม่พ้น เพราะฉะนั้นต้องเตรียมตัวไว้ ให้ถือว่าเป็นธรรมดา ให้ใจของเราไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งเหล่านั้น แต่คนเราส่วนมากไม่ได้เป็นอย่างนั้น บางครั้งอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็อุทาน "ตายแล้ว ๆ " นี่ความคิดอันนี้ทำลายตัวเอง เรายังไม่ตาย คิดว่าตายแล้วนะสติขาด เมื่อความตายมาถึงแล้วแต่สติยังอยู่ นั่นแหละใช้ได้ ฉะนั้นให้นึกถึงความตายและพยายามสร้างความดีในปัจจุบัน

ท่านบอกว่าเวลาพระอาทิตย์ตกดิน ให้เตือนตัวไว้ ว่าคืนนี้เราอาจจะตายก็ได้ แล้วเราพร้อมที่จะไปหรือยัง ถ้ายังไม่พร้อมถามตัวเองว่า มีอะไรที่ยังขัดข้อง มีอะไรในจิตใจที่เป็นอุปสรรคที่จะมาถ่วงจิตใจของเราไว้ พยายามแก้จุดนั้นให้ได้ เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้าก็ให้นึกเหมือนกัน คือวันนี้ความตายอาจจะมาถึง ความตายนี้เป็นเรื่องง่ายนิดเดียว ไม่ต้องอะไรมากมาย แค่อ่อนเลือดในเส้นเลือดเกิดเที่ยวไปโน่นที่วไปนี่ เกิดจุดตันในหัวใจ จุดตันในไต จุดตันในสมอง ไปแล้ว ไม่มีเวลาที่จะอำลา ไม่มีเวลาที่จะสั่งเสียอะไร ไปเลย อย่างนี้ก็มี เพราะฉะนั้นต้องเตรียมตัวไว้ เราจะพยายามสร้างความดี ถ้าเราสร้างความดีทุกลมหายใจเข้าออก เราไม่ต้องเสียดาย คนที่เสียดายเวลาใกล้จะตายนั้นเพราะไม่ได้ถือโอกาสที่จะสร้างความดีไว้ เสียดายเวลาที่ผ่านไปเปล่า ๆ ฉะนั้นเพื่อรับรองว่าจะไม่เสียดาย เราก็สร้างความดีทุกลมหายใจเข้าออก อบรมจิตใจของเรา ถือว่าเป็นงานอันดับแรกของเรา เราฝึกจิตใจของเราไม่ให้กลัวในสิ่งที่คนทั้งหลายเขากลัวกัน ในเรื่องความตาย พระพุทธเจ้าบอกมี ๔ อย่างคือ

ข้อที่ ๑ กลัวที่จะต้องหายจากความสุขทางกามทั้งหลายที่เราพบกันมาในชาติมนุษย์ วิธีที่จะแก้ไขก็คือฝึกจิตใจของเราให้มีสมาธิ ให้มีความสุขที่ยิ่งกว่านั้น สูงกว่านั้น ใจที่มีสมาธิ ที่มีสุข มีปิติ นั้นแหละเป็นความสุขที่ยิ่งกว่ามนุษย์นะ ถ้าเกิดเราตายในขณะนี้ ใจของเราก็จะได้อยู่ในระดับของพรหม เพราะฉะนั้นความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเมืองมนุษย์ ให้ถามตัวเองว่าความสุขในรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัสที่ได้อาทิตย์ที่แล้ว ตอนนี้อยู่ที่ไหน พอได้มาก็บ๊อบหายไปทีเดียว เหมือนน้ำไหลไปเลย เราจะเอาอะไรเป็นสาระแก่นสารกับความสุขแบบนั้น แต่ความสุขในสมาธิความสุขที่เราได้อบรมจิตใจไว้แล้วจะมั่นคงกว่า เป็นสิ่งที่ไว้ใจได้ ยิ่งกว่าความสุขธรรมดา เพราะฉะนั้นให้ฝึกจิตใจของเราให้ชินอยู่

กับความสุขอันนี้ จะได้ไม่ต้องเสียดายความสุขของกามที่เรา
จะต้องละไป

ข้อที่ ๒ กลัวที่จะต้องลาจากร่างกายของเราเอง トラบไต
ที่เราอ้างถือว่าร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของ ๆ เรา นั้นแหละจะต้อง
เป็นห่วงอยู่ ที่จะละได้จริง ๆ ต้องเป็นขั้นอริยะ แต่ว่าเราฝึกจิตใจ
ของเราให้เรียนรู้ไว้ก่อน เพราะท่านบอกว่าจิตใจของเรา ถึง
ร่างกายตายไปแล้ว ใจของเราไม่ตาย วิญญาณของเรายังอาศัยแค่
ตัณหาก็ยังอยู่ได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยร่างกาย ท่านเทียบ
เหมือนกับไฟที่กำลังไหม้บ้านหลังหนึ่ง และเดี่ยวจะไหม้บ้านที่อยู่
ใกล้ ๆ ปัญหาอยู่ที่ว่า ไฟจากบ้านแรกจะมาถึงบ้านที่สอง จะถึง
อย่างไร ท่านบอกว่าไฟอาศัยลม ทุกวันนี้ เราว่าจะต้องอาศัย
อ็อกซิเจนที่อยู่ในอากาศในระหว่างนั้น นั่นบ้านที่ไม่ติดกันแต่ไฟยัง
ติดกันได้ ชีวิตของเราก็คงเช่นกัน ตายจากร่างนี้ ตัณหานั่นแหละ
เทียบเหมือนกับลม เราก็คงยึดไว้ วิญญาณของเรายึดไว้แล้วก็จะไป
ตามที่ตัณหาจะพาไป คือว่าเราพอจะคิดได้ในขณะนั้น ตามที่
กรรมของเราจะพออำนวยได้

ฉะนั้นเรื่องที่จะหนีจากร่างกายเรา อย่าไปกังวลว่าเราจะ
สูญเสีย ในสมัยท่านพ่อยังมีชีวิตอยู่ บางทีท่านจะสอนภาวนา
บางคนเกิดมีนิมิตตัวเอง เห็นตัวเองนั่งอยู่ต่อหน้า ท่านบอกให้นึก
ว่าอีกปีหนึ่งข้างหน้า ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร อีกสิบปี-ยี่สิบ
ปี-สามสิบปี-สี่สิบปี จะเป็นอย่างไร มองตัวเองให้แก่งไป ๆ แต่
ทำใจของเราเฉยไว้ มองจนกระทั่งมันตาย นอนอยู่นั้น วัน-สอง
วัน-สามวัน ลักษณะจะเป็นอย่างไร มองสักพักใหญ่ อ้าว เผ่ามัน
เลย พอเผาเสร็จแล้ว กลับเป็นขึ้นมาอีก กลับมาหาปัจจุบัน
กลับไปกลับมา ใจของเราจะได้ชินกับว่า ความตายจะต้องถึงเรา
แน่นอน แต่ไม่เป็นที่เราจะต้องสะทกสะท้าน ถือว่าเป็นธรรมดา

ข้อที่ ๓ ที่เรากลัวคือ เราเคยทำสิ่งที่ไม่ดีในอดีต กลัวว่า

เราจะถูกลงโทษหลังจากที่ตายไปแล้ว ท่านบอกว่าวิธีที่จะป้องกันตัวเองจากกรรมไม่ดีในอดีต คือพยายามสร้างศีล-สมาธิ-ปัญญาของเราไว้ คือปัญญาที่จะไม่ให้ความสุขความทุกข์ครอบงำจิตใจของเรา ส่วนสมาธิ ท่านก็แนะนำให้เอาสมาธิที่มีพรหมวิหารเป็นอารมณ์ ก็ทำให้ใจของเราไม่มีประมาณ อย่างพระพุทธเจ้า ตอนที่เวททัตพยายามปลงชีวิตของพระองค์ เอาหินกลิ้งลงมาจากภูเขา พอดีหินไม่ได้โดนพระพุทธเจ้า แต่มีหินเสี้ยนหนึ่งแหว่งเข้ามาในพระบาทของพระองค์ เจ็บไม่ใช่หน่อย หมอก็ถอนออกไป พระพุทธเจ้าก็บรรทมรักษาพระองค์ พญามารเข้ามาเยาะเย้ยว่า สมณโคตมดูโศกเศร้า ท่านบอกว่าท่านไม่ได้โศกเศร้า กำลังแผ่เมตตาไม่มีประมาณให้สัตว์ทั่วโลก นี่เป็นอารมณ์ที่รักษาจิตใจของเราในขณะที่ร่างกายไม่สบาย เป็นอารมณ์ที่ควรจะมีให้ได้ ให้เป็นอารมณ์ที่เราชิน ถ้าวิบากกรรมไม่ดีมาถึงเรา เราไม่ต้องไปห่วงไหว เอาพรหมวิหารนี่เป็นที่อยู่ของเรา เป็นวิหารธรรมของเรา ใจของเราจะไม่ต้องทุกข์

ข้อที่ ๔ ความกลัวที่เกิดจากที่เรายังไม่ได้เห็นธรรมที่ถูกต้อง ยังไม่ได้เห็นธรรมแท้ ตราบใดที่เรายังไม่ได้ดวงตาเห็นธรรม ธรรมะที่ท่านสอนไว้เรื่องตายแล้วเกิดและเรื่องนิพพานนั้นเรายังต้องสงสัยอยู่ แต่ว่าเราต้องอาศัยความเชื่อไว้ก่อนว่า พระองค์ไม่เคยโกหกใคร ถ้าจะไม่เชื่อใครในโลก ก็ขอให้เชื่อพระพุทธเจ้าก็แล้วกัน ไม่มีใครที่จะคงเส้นคงวา ที่จะน่าไว้วางใจ ยิ่งกว่าพระองค์ นั่นพูดถึงคนอื่น แต่หากว่าเราได้ปฏิบัติถึงแล้ว เราจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าสอนไม่มีผิด 'อมตธรรม' มีจริงที่เราสัมผัสได้ เพราะ

ว่าอยู่นอกเหนือจากสถานที่ นอกเหนือจากกาลเวลา นอกเหนือจากทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่จะมาแตะต้องได้ แต่เราถึงได้ถ้าเราเห็นอันนี้แล้ว เรื่องที่กลัวความตายนั้นก็หมดไป

เพราะมีส่วนหนึ่งที่ไม่ตาย ส่วนที่ตายนั้นไม่เป็นสาระแก่นสาร ส่วน
สาระแก่นสารนั้นไม่ตาย ในตอนนั้นแหละที่เราจะหมดความกลัว
จริง ๆ แต่ก่อนนั้นถึงเราจะกลัวเราต้องฝึกไว้เหมือนทหาร ไม่ใช่
ว่าทหารไม่กลัวข้าศึก เขากลัวจริง ๆ แต่เขาอบรมไว้ เพราะทหาร
ที่ดีเขาจะอบรมตัวเอง พยายามแสวงหาความรู้เรื่องข้าศึก จะได้รู้
ว่าเขามาอย่างไร ไปอย่างไร เขามีเล่ห์เหลี่ยมอย่างไร แล้วสร้าง
ความมั่นใจว่าถึงแม้ว่าเขาเอาชีวิตของเราไปก็ไม่เป็นไร เรายังมีสิ่ง
ที่ดีกว่านี้ เป็นที่ไป ถ้าคิดอย่างนี้ได้ เราเตรียมตัวได้ ความตาย
มาถึงเราจะรู้ว่า อ้าว ธรรมดา เพราะเราฝึกจิตใจของเราให้ปกติ
ต่อความตายไว้ก่อน



พละ ๕

วัดเมตตาอาราม ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรามาภาวนาเพื่อสร้างความคิดขึ้นมาในจิตใจของเรา สมัยอยู่กับท่านพ่อเฟื่อง มีอยู่วันหนึ่งท่านก็พูดขึ้นมา ว่ามีหลายคน บอกว่าการปฏิบัติธรรมมีแต่เรื่องละ ๆ ๆ อย่างเดียว ท่านบอกว่าไม่ใช่ จะต้องมีการเจริญด้วย เช่น ในอริยวงศ์ซึ่งเป็นประเพณีของพระอริยเจ้า มีข้อหนึ่งกล่าวไว้ว่ายินดีในการละอกุศล ยินดีในการเจริญกุศล นี่เป็นประเพณีของพระอริยเจ้าทั้งหลาย เพราะฉะนั้นที่เราภาวนานี้เราละความชั่ว แต่สร้างความคิดขึ้นมา เราละเรื่องของโลกทั้งดีบ้างไม่ดีบ้าง เพราะเราจะหาสิ่งที่ดีกว่านั้น เจริญสิ่งที่ดีกว่านั้นในจิตใจของเรา เราจะฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญาซึ่งล้วนแต่เป็นกำลังให้จิตใจของเรา

ตัวเรามีพื้นฐานในพลังที่เรียกว่า **ศรัทธาพลัง** เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง แต่ข้อความที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเราในการตรัสรู้ของพระองค์นั้น คือมนุษย์เราทำได้ การกระทำของเราสามารถที่จะแสวงหาความสุขที่มั่นคงได้ ไม่เหลือวิสัย และที่เราแสวงหาความสุขนั้นเป็นสิ่งที่น่าทำ ถ้ามีความเชื่อแบบนี้การปฏิบัติก็จะง่ายขึ้น ถ้าคนไม่เชื่อแบบนี้ปฏิบัติไปก็อย่างนั้น แต่ถ้าเราเข้าใจว่านี่ละตัวเราเองสร้างตัวเราเองขึ้นมา สร้างความคิดในตัวเราเองขึ้นมาได้ จะสร้างจากอะไร ก็สร้างจากจิตใจของเรา เพราะจิตใจเรามีคุณธรรมที่ดีและมีลักษณะที่ไม่ดีปนกันอยู่ แต่ถ้าเราเลือกเห็นส่วนไหนดีส่วนไหนไม่ดี เจริญสิ่งที่ดีแล้วละสิ่งที่ไม่ดี เราก็เอาอย่างพระองค์ได้บ้าง นี่ศรัทธาของเราจึงจะสร้าง**ความเพียร**ขึ้นมา ซึ่งเป็นพลังข้อที่สอง

ถ้าเราเห็นสิ่งที่ไม่ดีผุดขึ้นมาในจิตใจ เราก็ละ สิ่งที่ดีเกิด ขึ้นมาเราก็พยายามถนอมไว้ ประคองไว้ นี่เป็นหน้าที่ของ**สติ** บาง คนก็เข้าใจว่าสติคือการรับรู้เฉย ๆ แต่ว่ามันไม่ใช่ การระลึกนั้น แหะละคือสติ ระลึกว่าอะไรดีอะไรไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นมาเราควร จะจัดการอย่างไร อันนั้นคือระลึกได้ ถ้าระลึกไม่ได้ก็ไม่รู้จะทำ อะไร นี่เราพอจะฟังธรรมะมาบ้างแล้ว อ่านหนังสือบ้าง ฟังครูบา อาจารย์บ้าง เพราะฉะนั้นเวลาอะไรเกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราก็ ค่อยจำไว้ ว่าอันนี้เป็นนิเวศน์หรือเป็นสิ่งที่ดี เช่น เรากำหนดลม หายใจ เราจะพยายามจำไว้ว่าเราจะอยู่ตรงนี้ไม่หนีไปไหน เราจะ ไม่ทิ้งลม

ถ้าเราจะทำจริง ๆ เราต้องมี**สัมปชัญญะ**ด้วย คือความรู้ ทั่ว โดยเฉพะอย่างยิ่งรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ และผลเป็น อย่างไรบ้าง ถ้ารู้ว่าใจของเราหนีจากลม ก็เอากลับมาตั้งใหม่ นั่น เป็นหน้าที่ของ**อาตัมปะ** คือการเอาใจใส่ทำความเพียรด้วยความ เต็มใจ พอเราเห็นอะไรเป็นนิเวศน์ขึ้นมาก็ยินดีที่จะละ กลับมาอยู่ กับลม

ส่วนที่จะให้ใจเรายินดีที่จะอยู่กับลม เราต้องรู้จักแต่งบ้าง อย่างที่ท่านพ่อลีแนะนำไว้ จะแต่งให้ลมเข้ายาวออกสั้น เข้าสั้น ออกยาว เข้ายาวออกยาว เข้าสั้นออกสั้น ก็แล้วแต่แบบไหนเป็นที่ สบายของเรา ยิ่งกว่านั้นเราจะเอาหยาบก็ได้ ละเอียดก็ได้ สึกก็ได้ ตื้นก็ได้ เร็วหรือช้า ก็แล้วแต่ที่เราพอใจแบบไหน แบบไหนเป็น ที่สบายของเรา พอที่เราจะจับได้ ทำร่างกายของเราให้สบาย ด้วย ทั้งหมดนี้เป็นหน้าที่ของสติ ที่ระลึกไว้ นี่เป็นวิชาของเรา เรา จะระลึกไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่เราฟังจากคนอื่นหรือจากที่อ่านใน หนังสือ ถ้าเราปฏิบัติมาแล้วได้ผลด้วยอุบายอะไร เราก็จำอันนั้น ได้ เอามาใช้อีก นี่แหะการภาวนาของเราจะกลายเป็นวิชาขึ้นมา

ที่เราฝึกสติแบบนี้ก็จะเป็น**สมาธิ**ขึ้นมา คือใจตั้งมั่นอยู่ใน

อารมณ์ที่เราตั้งใจ ที่เรารู้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ดี วิตกวิจารณ์อยู่ในลม
ของเรา วิตกคือให้ยกใจของเราให้อยู่กับลม อย่าให้ลึ้มกับอารมณ์
อื่น วิจารกพิจารณาว่าอันไหนที่ควรแก้ไข อันไหนที่ดีแล้วควร
จะรักษาอย่างไร ลมจึงจะเป็นที่สบายของเราและที่น่าสนใจด้วย
ข้อนี้สำคัญเพราะว่าถ้าอยู่กับลม อยู่นาน ๆ เกิดเบื่อขึ้นมาเดี๋ยวก็
หนีแล้ว แต่ถ้าเราเข้าใจในการกำหนดธาตุลมในตัวของเรา ก็
จะต้องเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจ สุขภาพร่างกายของเราด้วย
เพราะฉะนั้นตรงไหนที่มีโรคประจำตัวเราก็เอาลมผ่านเข้าไปในจุด
นั้น ตรงไหนที่ปวดเมื่อยก็นึกให้ธาตุลมผ่านตรงนั้นโดยไม่มี
อุปสรรค ไม่มีอะไรขัดข้อง ให้ทะลุไปเลย ให้เกิดสนใจอยาก
อยากศึกษาเรื่องของธาตุลมในตัว

ตัววิจารณ์ี่ละจะกลายเป็นองค์ปัญญา ซึ่งเป็นผลของข้อที่ห้า
คือว่าเราพิจารณาเหตุผลว่าทำแบบนี้ก็ได้ผลอย่างนั้น คัมโหม เรา
ยึดอันนั้นดีไหม บางสิ่งท่านก็ให้ยึด ยึดในศีล ยึดในสมาธิ ยึดใน
ปัญญาไว้ก่อน เพื่อที่จะให้เจริญขึ้นมา สิ่งไหนที่นอกจากมรรค ที่
นอกจากคุณงามความดีเราก็ปล่อย แต่ก่อนที่เราจะปล่อยได้เราก็
ต้องมีที่ยึด เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่าให้ยึดมรรคไว้ก่อน สิ่งที่เป็น
มิจฉา ความเห็นผิด ความดำริผิด ความพูดผิด การกระทำผิด เรา
ละหมดเลย สติผิด หมายความว่าระลึกในสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับการ
ปฏิบัติ สมาธิผิดคือสมาธิที่อยู่ในความโลภ ความโกรธ ความหลง
มันก็เป็นได้ แต่มันไม่ใช่สัมมา มันเป็นมิจฉา เราพอจะแยกออกได้
นี่คือลักษณะของผู้มีปัญญา ก็เป็นพลังของเราทั้งนั้น

พลังที่จะสร้างสติภายในจิตใจของเรา พอสร้างเสร็จ
แล้วก็ค่อยวางเอง เพราะถือว่าเป็นอาวุธ หรือเป็นเครื่องมือของ
เราที่ใช้ในการแก้ไขจิตใจของเรา เมื่อแก้ไขเรียบร้อยแล้วก็
เหมือนกับว่าเราสร้างโต๊ะขึ้นมาสักตัวหนึ่ง ในระหว่างที่สร้างอยู่
เครื่องมือก็ต้องอยู่ใกล้มือตลอดเวลา พอสร้างเสร็จแล้วก็เก็บ

เครื่องมือไป ไม่ต้องใช้แล้ว มรรคก็เช่นนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นข้อปฏิบัติของเราสักวันหนึ่งเราจะต้องปล่อย แต่เราต้องรู้จักเวลาที่จะปล่อย หรือเวลาที่จะยึดไว้ก่อน ถ้าปล่อยเร็วเกินไปก็ไม่ได้ผล อย่างบางทีครูบาอาจารย์ท่านก็พูดไว้ว่า อย่างเราไปในตลาด ไปซื้อกล้วยลูกหนึ่ง ขากลับมีคนมาถามว่าจะเอากล้วยนั้นไปทำอะไร ตอบว่าจะเอาไปกิน แล้วจะกินเปลือกด้วยไหม ตอบว่าเปล่า เขาก็ถามต่อไปว่าแล้วทำไมถือเปลือกไปด้วย เราจะตอบเขาด้วยอะไร เราก็ต้องตอบด้วยความอยาก ถ้าหากไม่อยากเราจะไม่เกิดปัญญา ถ้าเราอยากให้คำตอบที่ถูกต้องเราก็ต้องอยากให้มันถูกต้อง เราก็บอกว่า ก็ยังไม่ถึงเวลาที่จะทิ้งเปลือกนี้ เพราะถ้าไม่มีเปลือกกล้วยก็จะเลอะมือหมด พอถึงเวลากินแล้วค่อยทิ้ง นี่สมาธิของเราต้องยึดไว้ก่อน ลมของเราต้องยึดไว้ก่อน เพื่อสักวันหนึ่งเขาทำหน้าที่ของเขาเสร็จแล้ว เราก็ปล่อยเขาได้ แต่ถ้าหากว่าเราทิ้งตอนนี้มันจะเลอะหมดเลย

เพราะฉะนั้นถึงจะมีความอยากอยู่ในการปฏิบัติก็ไม่เป็นไร นั่นคือฉันทะ เป็นส่วนหนึ่งของอิทธิบาท เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาวาจาไม คือความเพียรชอบด้วย อยากให้มันดี อยากให้สมบูรณ์ อยากจะละสิ่งที่ชั่ว อยากจะเจริญสิ่งที่ดีนั้นอยู่ในองค์ อริยวงศ์ ถึงแม้ว่าเรายังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า แต่เราทำตามประเพณีของท่านทั้งหลาย ใจของเราก็จะได้สูงขึ้นมา เพราะพลังกำลังทั้งหลายที่เราสร้างไว้ เราไม่ได้ปล่อยปละละเลย เขาเกิดขึ้นเราก็ประคองเขาไว้ สิ่งที่จะมาทำร้ายเขาเราก็กั้นไว้ นี้เรียกว่าทำกุกหนานที่ หน้าที่นี้ใครกำหนด ก็พระพุทธเจ้าบอกไว้ แต่พระองค์ก็ไม่ได้แต่งขึ้นมา เพียงแต่ว่าเป็นธรรมชาติเอง เราอยากจะพ้นจากทุกข์ เราก็มีหน้าที่อย่างนั้นแล้ว ซึ่งทุกข์ก็ต้องกำหนดรู้ ส่วนมรรคก็ต้องเจริญ สมุทัยก็ต้องละ เราจึงจะรู้นิโรธ หน้าที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ถ้าหากว่าเราไม่สนใจ ไม่อยากจะพ้น

ทุกข์ก็แล้วแต่ แต่ถ้าหากว่าเราอยากจะพ้นทุกข์เราก็มีหน้าที่ติดตัว
เราต้องทำถูกต้องตามหน้าที่ ก็มีแต่ความดีทั้งนั้น ไม่มีเสียหาย



หลักปัจเจกตั้งและหลักสากล

วัดเมตตาอาราม ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙

พระพุทธเจ้าสอน ๒ อย่างคือทุกข์และการสิ้นสุดแห่งทุกข์ ซึ่งสองข้อนี้ ถ้าพูดในอีกแง่หนึ่งก็เป็นปัจเจกตั้ง เป็นเฉพาะตัว อย่างทุกข์ของเราไม่มีใครอื่นที่จะล่วงรู้เข้ามาในจิตใจของเราได้ ว่าทุกข์นี้เป็นอย่างไร เป็นส่วนหนึ่งในจิตใจของเราที่คนอื่น ขนาด นักวิทยาศาสตร์ ที่ดูสมองและที่ดูอะไรจากภายนอกก็มองไม่เห็น เป็นของเฉพาะเรา

ข้อปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน เป็นเฉพาะของเรา สติของเรา สมาธิของเรา เราเองก็รู้สึกของเรา คนอื่นรู้สึกของเราไม่ได้ว่า รสชาติของสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างไร อธิบายไม่ถูก เรียกว่าเป็นเฉพาะของเรา

ถ้าพูดในอีกแง่หนึ่ง หลักทั้งหมดนี้เหมือนกันหมด ไม่ว่า ใคร ๆ ที่พระพุทธเจ้าบอกว่าทุกข์เป็นอุปาทานชั้นนั้นก็เป็นจริง สำหรับทุกคน ๆ มรรคที่พ้นจากทุกข์ก็เหมือนกัน ข้อปฏิบัติก็เหมือนกัน หนีจากหลักสากลไม่ได้ ที่ท่านเรียกว่าอริยะ มีความหมายหลายอย่าง อย่างหนึ่งแปลว่าประเสริฐ อีกอย่างหนึ่ง แปลว่าสากล เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติของเราต้องอยู่ในหลักสากลนี้ แต่ว่าเราจะต้องเอาหลักต่าง ๆ มาใช้ในจิตใจของเรา

นั่นแหละเป็นปัญหาที่เราต้องใช้ปัญญาของเราเอง พิจารณาว่าข้อไหนสมควรกับเราในขณะนี้ เราจะเอาหลักของท่านมาใช้ในจิตใจของเรา เราต้องพิจารณาของเราเอง ทดลองของเราเอง เช่น เวลาปฏิบัติรู้สึกว้าปาก เราต้องถามตัวเองว่าหลักเดิมของท่านในการทำสมาธิมาอย่าโม ความเพียรชอบ นั้นมีอะไรบ้าง ท่านบอกว่า ที่จะฝึกปัญญาของเราในการทำความเพียรชอบ มี ๓ ข้อ

ด้วยกัน

คือหนึ่ง การปลุกใจของเจ้าของ ท่านเรียกว่าให้เกิดฉันทะ ทำอย่างไรถึงจะปลุกฉันทะในจิตใจของเราให้ยินดีที่จะทำ บางครั้ง การปฏิบัติรู้สึกว่ายาก เพราะกำลังใจเราถอย ก็ต้องปลุกใจให้ พิต ๆ ขึ้นมา ก็แล้วแต่เราพิจารณาแบบไหน แต่มีข้อหนึ่งที่ต้องจำ ไว้อยู่เสมอ คือทุกข์ของเราไม่มีใครแก้ไขเราได้หรอก ถ้าเราไม่ทำ ไม่มีใครที่จะทำให้เรา ถ้าเราไม่ทำตอนนี้แล้วเราจะทำตอนไหน ไม่ใช่ว่าแก้ลงไปมันจะงายขึ้นมา ร่างกายทุพพลภาพ บางทีสมอง ไม่สั่งงานเหมือนแต่ก่อน ถ้าหากว่าเราไม่ได้อบรมจิตใจ ก็เป็น อย่างที่เห็น ๆ กันอยู่ อย่างคนที่อยู่ในบ้านคนชราที่ไม่เคยปฏิบัติ หลงกันใหญ่เลย คนที่ปฏิบัติถึงแม้ว่าสมองจะไม่เหมือนแต่ก่อน แต่หัวใจเขาอบรมดีแล้ว ไม่ต้องไปทุกข์ ไม่ต้องไปเดือดร้อนใคร นี่เป็นข้อที่น่าพิจารณา ถ้าเราไม่ทำตอนนี้ ตอนนั้นเราจะแย่นี้คือ การปลุกใจ

ข้อที่สอง ความเพียรแบบไหนสมควรกับเราในขณะนี้ ท่านก็แยกความเพียรออกเป็น ๔ อย่าง เพื่อที่จะกันสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้เกิดขึ้น อย่างหนึ่ง สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้วก็พยายามละ นี่ อย่างหนึ่ง สิ่งที่ดีที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ต้องปลุกขึ้นมา อย่างหนึ่ง ส่วนสิ่ง ที่ดีแล้ว เกิดแล้ว ทำอย่างไรถึงจะประคองไว้ให้เจริญถึงที่สุด นี่เรียกว่ามีความเพียร ๔ อย่าง ก็แล้วแต่เราในขณะนี้ อัน ไหนสมควรกับปัญหาในจิตใจของเรา อย่างเช่นการเจริญสมาธิ บางครั้งก็ง่าย บางครั้งก็ยาก ถึงจะยากก็พยายามต่อสู้กับมัน ปลุกใจของเรา ถ้าทำไป ๆ แล้วรู้สึกว่าได้ผลอะไรเลย ต้อง ย้อนกลับมาดู บางทีปัญหาไม่อยู่ที่สมาธิ แต่อยู่ในมรรคข้ออื่น ความเห็นของเราอาจจะผิด เรากลับไปแก้ไขความเห็น ไปอ่าน ธรรมะ ฟังธรรมะ เพื่อที่จะได้อุบายของท่าน หรือการดำริของเรา ยังไม่สมบูรณ์ คือของเราไม่สมบูรณ์ สติของเราอาจจะไม่สมบูรณ์

เราก็พิจารณา มีหลายข้อที่พอจะเอาสมาธิของเราให้กลับมาได้ เช่น วันนี้อาจหาที่คิดนี้รู้สึกว่าได้ผล อ้าว อย่างอื่นก็ได้ ต้องนึกถึงแง่ของบารมี บางทีเราถึงเวลาที่จะต้องใช้ขั้นตีความอดทน

อาตมาเคยมีลูกศิษย์เป็นพระ อยู่ในวัดก็คิดอย่างเดียวคือ จะออกไปทำเตียว เมื่อไหร่จะมีโอกาส พอได้โอกาส ปู๊ป ไปเลย คือว่าเวลาอยู่ในวัด คนนั้นมารบกวน คนนี้มารบกวน สิ่งนี้มารบกวน อยากจะอยู่คนเดียว มองออกไปไม่อยากจะเห็นใครเลย ผลสุดท้ายได้ที่ ๆ สมใจ อยู่วิเวกที่สุด แต่แทนที่ใจจะดีขึ้น เกิดตกุ่น ขนาดสมาธิก็ไม่ได้เหมือนที่คาดคิดไว้ ความฟุ้งซ่านกำเริบ จะทำอย่างไร ก็คิดขึ้นมาได้ว่าสร้างขั้นดีก็แล้วกัน สร้างความอดทน พอเปลี่ยนทัศนะแค้นตัวเอง สมาธิก็ดีขึ้นมา

เพราะฉะนั้นถ้าเห็นว่าการปฏิบัติของเรา หัวชนฝาแล้ว บางทีเราไปในทางที่ไม่ควรจะเดินตอนนี้ หันมาถูรอบ ๆ ตัวหน่อย ว่ามีข้ออะไรบ้างที่เราควรจะปฏิบัติ มรรคของเราที่จะสำเร็จได้นั้น ต้องครบทั้ง ๘ ข้อ รวมเป็นอันเดียวกัน ถ้าข้อใดข้อหนึ่งอ่อนกว่าเพื่อน ถึงแม้ว่าสมาธิเราดี ศิลของเราดี แต่ปัญญายังอ่อน เวลาปฏิบัติจะรวมเป็นมรรคสามัคคีไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราดูว่าความเพียรของเรามีตั้งสี่อย่าง อย่างไหนที่ควรจะทำขณะนี้ เราก็ทำไป

ข้อที่สาม แรงความเพียรของเรา อะไรคือพอดีของเรา ให้เรารู้จักดู ถ้าเราโหมแรง เพียรมากเกินไป ใจจะรวมเป็นหนึ่งไม่ค่อยได้ มันจะฟุ้ง ร่างกายก็จะไม่ดี คือรู้สึกว่ามันเกินกำลังของเรา เรียกว่าต้องถอยกลับมาหน่อย แต่ถ้าหากว่าความเพียรของเราอ่อนไป เดี่ยวสะเพร่าขึ้นมา จะไม่เอาใจใส่ เป็นเพราะเหตุนี้ที่ครูบาอาจารย์เข้มงวดกวดขันเรื่องข้อวัตรปฏิบัติ จะทำหน้าที่อะไรในวัดก็ต้องทำให้ดี ให้สมบูรณ์ ให้เรียบร้อย ทำด้วยความตั้งใจ เพราะถ้าฝึกละเลยความตั้งใจนี้ ก็จะเข้ามาช่วยสมาธิของเรา ให้มีกำลังขึ้นมา ความเพียรของเราจะได้แรงขึ้นมา เข้าสี่ข้อเลย

การปฏิบัติแต่ละข้อ ๆ อาจจะเป็นเรื่องเฉพาะของเรา ๆ แต่พอได้ที่แล้ว จะเหมือนกันหมด อย่างท่านบอกว่าคนที่ถึงธรรมแล้ว ถึงความจริงของธรรมแล้ว เขาจะไม่เถียงกันว่ามรรคเป็นอะไร เป็นอย่างไร ต้องรู้ว่าเหมือนกันหมด เพราะมันปรากฏขึ้นมาในจิตใจ ตอนนี่ที่เรียกว่าเป็นทั้งปัจจัตตังด้วย ทั้งสากลด้วย มารวมเป็นอันเดียวกัน แต่จะเป็นอย่างไรนั้น เราเองก็ต้องปฏิบัติของเรา เราจึงจะรู้ว่านิพพานเป็นปัจจัตตัง และสากลด้วย เป็นธาตุอันหนึ่ง ที่พูดถึงนั้นความเห็นก็ลงรอยกันหมดเลย แต่ที่จะถึงจุดนั้นได้ เราก็ต้องใช้ปัญญาของเราเอง ถ้าหากเป็นเพียงแต่ว่าทำอย่างนั้น จะได้แบบนี้ ทำอย่างนี้ได้แบบนี้ ทุกคน ๆ เหมือนกันหมดเลย ก็ไม่ยากเลย ที่นี้เราก็ต้องรู้จักเอาหลักของท่านมาประกอบกับทุกข์ของเราและข้อปฏิบัติของเรา ทำอย่างไรจะให้กลมกลืนกัน นี่เรียกว่าต้องใช้ปัญญา และปัญญาของเราที่จะเจริญได้ ต้องเอาใจใส่ข้อนี้ ถ้าเพียงแต่ว่าเป็นมรรคที่ทำตามคำสั่งเฉย ๆ ใคร ๆ ก็ถึงกันหมดแล้ว นี่ท่านสอนได้แต่หลักใหญ่ ๆ เราเองก็ต้องมีปัญญาในการใช้ให้เป็นหลักของเราด้วย การปฏิบัติของเรา จึงจะได้เจริญถึงจุดหมายของท่าน และจุดหมายของเราพร้อมกัน

ความสามัคคี

วัดเมตตาอาราม ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๙

นี่ได้เห็นประโยชน์ของความสามัคคี ถึงจะมีการแข่งกันบ้าง ว่าใครจะทำอาหารนี้อร่อยกว่าเพื่อน แต่ไม่ได้แข่งกันอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ ที่จริงแข่งกันเพื่อจะช่วยให้กันให้กันสำเร็จลุล่วงไป คิดดูซิถ้าหากว่างานที่เราทำกันวันนี้ต้องทำคนเดียวมันจะใช้เวลาที่วัน

เคยมีอยู่ครั้งหนึ่ง ปีนั้นอยู่ที่วัดธรรมสถิต พระกัณโถย พอดีอาทิศย์ก่อนที่จะรับภรรยาท่านพ่อก็อยู่ที่กรุงเทพฯ พระองค์อื่นก็ไม่มีเวลาที่จะช่วยงานเตรียมภรรยาเพราะมีการก่อสร้าง ก็เหลืออาตมาองค์เดียวที่ต้องเตรียมวัด ใช้เวลาตั้ง ๕ วัน ทำงานตั้งแต่ฉันเช้าเสร็จแล้วก็ไปทำแปดโมงเช้าไปถึงสี่ทุ่มทุกวัน ๆ จนคืนวันศุกร์ท่านพ่อจึงจะมากับคณะจากกรุงเทพฯ จำได้เลยว่าคืนวันนั้นกำลังรอท่านอยู่ นั่งสวดมนต์ สวดมนต์ก็หลับ ทั้งที่หลับปากยังว่าอยู่ พอตื่นขึ้นมา อ้าวมันยังว่าอยู่นั่นนะ ที่นี้ก็คือที่เรามีหลาย ๆ คนช่วยกันงานก็เลยเบา แป๊บเดียวก็เรียบร้อยแล้ว โดยอาศัยอำนาจของความสามัคคี ท่านเทียบเหมือนกับผ้า สมมุติว่าเรามีเส้นด้ายหลาย ๆ เส้น ถ้าอยู่กระจัดกระจายกันไปก็ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าหากว่าเราทอเป็นผ้าขึ้นมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง รับประทานอาหารได้อย่างจะเอาเส้นด้ายแค่เส้นเดียวยกของหนักมันก็ไม่ไหว มันจะขาด แต่ถ้าหากว่าเราทอเป็นผ้า บางทีเอาผ้ามารองก็จะยกขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นคุณธรรมของความสามัคคีภายนอกที่เราได้เห็นชัดอยู่ จากนั้นก็ต้องน้อมเข้ามาให้ใจของเรามีความสามัคคีภายใน

ข้อสำคัญ หนึ่ง ขณะที่นั่งภาวนาให้มีความสามัคคีกับร่างกาย สามัคคีกับลมหายใจของเรา อย่าให้แตกแยกจากกัน ถ้าแตกแยกจากกันก็หายใจเปล่า ๆ ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร ส่วน

ความคิดของเรามันคิดร้อยแปดพันอย่าง ก็ใจธรรมดานั้นแหละ ไม่ใช่ใจที่จะเจริญความดีขึ้นมา เพราะฉะนั้นเอาให้มันอยู่ด้วยกัน ใจจะได้ประโยชน์ จะได้เป็นสมาธิขึ้นมา ส่วนลมหายใจของเราถ้าเรารู้จักแต่ง ลองดูซิว่าเข้ายาวออกยาวจะเป็นอย่างไร เข้ายาวออกสั้นจะเป็นอย่างไร เข้าสั้นออกยาวจะเป็นอย่างไร เข้าสั้นออกสั้นจะเป็นอย่างไร ทดลองสักพักหนึ่ง แต่ละอย่างแต่ละอย่างค่อย ๆ สังเกตดู หายใจแบบไหนร่างกายรู้สึกว่าจะสบายสะดวกที่สุด มีกำลัง มีความโปร่งเบาขึ้นมา

ถ้าได้ลมหายใจที่รู้สึกว่าจะสบายพอสมควร ก็นี่ก็ให้ขยายความสบายนั้นให้ทั่วตัว ให้ใจของเราที่รับรู้ในปัจจุบันครอบกายหมดเลย ให้ลมหายใจเข้าออกได้ทุกซอกซอก ให้นี่เป็นสัญญาขึ้นมา ในจิตใจของเรา วาดเป็นมโนภาพ ว่าธาตุลมเข้าได้ทุกซอกเลย

นี่เรียกว่ากายก็อยู่กับใจ ใจก็อยู่กับกาย เป็นสามัคคีกัน ก็เกิดสมาธิขึ้นมา ถ้าอยู่ด้วยกันด้วยความสามัคคีถึงใจของเราจะแลบออกไปนิด แต่มันไม่เป็นไร พอรู้สึกตัวก็ยินดีที่จะกลับ

ที่นี้ปัญหาอยู่ที่ว่า ถ้าร่างกายในปัจจุบันไม่มีความสบายเลย จิตใจไม่อยากจะอยู่ เหมือนลูกของเราถ้าหากว่าเราติดลวดเวลาอยู่ในบ้านแล้วก็มีแต่ว่ามีแต่ค่า เขาจะไม่ชอบอยู่ เขาจะหนีออกไปให้ได้ แต่ถ้าหากว่าเราให้ความอบอุ่น เขาก็ยินดีที่จะอยู่ให้ความสบายเขาก็ยินดีที่จะอยู่ นี่ใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าทำงานกับร่างกายจนร่างกายสบาย ใจก็มีที่อยู่ที่สบาย สมาธิของเราก็จะเข้มแข็งขึ้นมา ถึงจะมีเพลอบ้างไม่เป็นไร

นี่ความสามัคคีระหว่างกายกับใจ ที่นี้ปัญหาบางที่อยู่ที่ใจของเราแตกความสามัคคีภายใน ใจดวงเดียวแต่มันแตกสามัคคีได้ คือความคิดของเรา ความอยากของเรา อยากได้อันนั้นอยากได้อันนี้ ใช้ออกกันไม่มีอยากเลย ๆ อยากแต่ละครั้ง ๆ มันสร้างภาพขึ้นมาในใจ ภาพมันมีสองอย่าง คือหนึ่ง เป็นโลกอันหนึ่งเกี่ยวกับ

ความอยากอันนั้น สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกให้ความอยากนั้นสำเร็จก็เป็นส่วนหนึ่งในโลกนั้น สิ่งที่เกิดขวางก็เป็นส่วนในโลกนั้นเหมือนกัน สิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับมันไม่มีความเกี่ยวพันในโลกนั้น นั่นก็ฝ่ายหนึ่ง

อีกฝ่ายหนึ่งก็ตัวเราเองกลายเป็นผู้อยาก แล้วฐานะของผู้อยากนั้นก็แล้วแต่ว่ามันอยากอะไร มันมีสองด้าน ด้านหนึ่งผู้ที่จะได้รับความสุขในเมื่อความอยากนั้นสำเร็จ อีกด้านหนึ่งผู้ที่จะทำให้ความอยากนั้นสำเร็จได้ คือความสามารถของเรา วิชาของเรา มันก็อยู่ในนั้นหมดที่เกี่ยวกับความอยากอันนั้น เช่นอยากได้ช็อกโกแลต โลกของช็อกโกแลตมันมีว่าช็อกโกแลตอยู่ตรงไหน แล้วเราจะทำอย่างไรถึงจะได้ จะมีอุปสรรคอะไรบ้าง นั่นนะโลกของช็อกโกแลต ส่วนเราเป็นผู้อยากได้ช็อกโกแลตและก็มีผู้มีความสามารถที่จะเอามาได้

ที่นี้ความอยากบางอย่างมันขัดแย้งกับความอยากอีกอย่างหนึ่ง เช่นเราอยากจะนั่งภาวนาให้ใจสงบ ที่นี้ใจที่อยากได้ช็อกโกแลตมันโผล่ขึ้นมา มันก็กลายเป็นอีกภพหนึ่ง ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวางแล้วยังมานั่งคิดอยู่ นั่นนะทำลายความตั้งใจเดิมของเราที่อยากจะให้ใจของเราสงบ เพราะฉะนั้นเรานั่งอยู่นี้อย่าให้ใจของเราแตกความสามัคคี เราตั้งใจว่าเราจะสร้างความดีให้ใจของเราเป็นหนึ่ง ไม่แตกเป็น ๒ เป็น ๔ เป็น ๑๖ เป็น ๒๕๖ ออกไปโน่น ให้เป็นหนึ่ง มันจึงจะมีอำนาจขึ้นมา ชีวิตประจำวันของเราก็เช่นเดียวกัน บางทีใจของเราดวงเดียวแตกความสามัคคีอีก มันปล่อยให้มันอยากนู่นอยากนี่ ที่จะทำลายสติ ทำลายสมาธิของเรา ทำลายคุณงามความดีที่เราพยายามสร้างมา นี้ต้องควบคุมให้ดี

ท่านจึงพูดถึงเรื่องสัมมาสังกัปปะ มี ๓ ข้อที่จะต้องสำนึกอยู่เสมอ เช่นจะไม่ปล่อยใจของเราให้หมกมุ่นในเรื่องของกาม เรื่องกามนี้ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะการร่วมเพศนะ มันเป็นความสุขที่นึก

อยากได้จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่จริงปัญหาไม่ได้อยู่ที่
ความสุข ปัญหาอยู่ที่หัวใจของเราชอบคิด ๆ ๆ คิดอยู่นั่นแหละ เดี่ยว
จะแต่งอย่างนั้น เดี่ยวจะแต่งอย่างนี้ อย่างเช่นพรุ่งนี้เราจะ
ทำกับข้าว มันคิดได้เป็นชั่วโมงนะว่า อยากทำอะไรบ้าง คิดนู่น
อ้าวไม่พอใจ อ้าวคิดนี่ก็ไม่เอา คิดนู่นก็มันคิด ๆ อีกอยู่นั่นแหละ พอ
ถึงเวลาที่จะทำ เหนื่อยก็เหนื่อยจากการทำ พอจะทานแป็บเดี๋ยวก็
หมดแล้ว แต่ถ้าหัวใจมันยังคิดอยู่นั้น นี่เรียกว่ากาม ถ้าหากว่าเรา
ปล่อยใจในเรื่องนี้มากนัก ก็จะทำให้ลายสดีสัมปชัญญะของเรา
ทำลายสมาธิของเราได้ เพราะใจที่ติดนิสัยในเรื่องแบบนี้ ยากที่จะ
แยกออกเมื่อถึงเวลาที่จะภาวนา เพราะฉะนั้นต้องระวัง นี่ข้อ ๑

อีก ๒ ข้อ ความไม่พยายามและไม่ปองร้ายไม่ทำร้ายใคร
มันเป็นคู่กัน เราก็ต้องฝึกใจของเราให้มีเมตตา มีกรุณา เราจะ
สร้างความอยากขึ้นมา ก็นึกถึงว่าถ้าหากเราจะให้ความอยากอัน
นี้สำเร็จก็ต้องทำอะไรบ้าง มันจะทำให้ผิติดศีลใหม่ เมื่อได้แล้วจะ
คุมความเหน้อยใหม่ มันจะให้ความสุขจริง ๆ หรือ หรือจะเป็นการ
เบียดเบียน เบียดเบียนตัวเองหรือเบียดเบียนผู้อื่น ก็ความอยาก
อย่างที่ว่ามันไม่ใช่อยากอย่างเดียว เราก็กลายเป็นอีกคนหนึ่ง
ขึ้นมาเพราะความอยาก แล้วโลกที่เราอยู่นั้นไม่ใช่ว่าจะมีเฉพาะ
เราอยู่ในโลกนั้น คนอื่นก็ต้องอยู่ในโลกนั้นด้วย ในโลกของเราคน
นั้นก็มึหน้าที้อย่างเดียว คือช่วยเราได้สำเร็จในความอยากของเรา
ที่นี้ความอยากบางอย่างคนอื่นเขาก็ยินดีที่จะช่วย ก็ไม่เป็นไร
เท่าไร

แต่บางอย่างไม่ใช่ เขาต้องฝืนใจ จึงจะช่วยเราในการที่จะ
สำเร็จความอยาก เพราะฉะนั้นเรานึกถึงว่าเราเกิดความอยากอัน
นี้ขึ้นมาเราจะกลายเป็นคนอะไรบ้าง และคนในโลกของเรา เราจะ
มอบหน้าที่อะไรให้เขาที่เขายินดีที่จะรับแล้วจะเป็นประโยชน์กับ
เขาจริง ๆ ไม่ได้ทำให้เขาต้องเสียศีล นี่เรียกว่ามีกฎเกณฑ์ในการ

ปล่อยให้ใจของเราวางแผนในชีวิตของเรา คือ ที่จริงจะไม่ให้วางแผนเลยไม่ได้ บางคนก็เข้าใจว่านักปฏิบัติต้องปล่อย อะไรจะเกิดขึ้นก็ให้มันเกิดขึ้น แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องวางแผนชีวิตว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรที่อยากได้จริง ๆ แล้วความอยากของเราอย่าให้มันขัดแย้งกัน

หนึ่ง อย่าให้ขัดแย้งภายใน แล้วก็ สอง อย่าไปขัดแย้งกับหลักธรรมะ เพราะหลักธรรมะเป็นหลักที่รับรองว่าถ้าทำตามธรรมะเราจะได้ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไว้ใจได้ ถ้าผิดธรรมะเราจะไว้ใจไม่ได้เลย นอกจากนี้ว่าเป็นที่แน่นอนว่านี่จะต้องสร้างความทุกข์ขึ้นมา

เพราะฉะนั้นบทเรียนของความสามัคคีคือ หนึ่ง อย่าให้ใจทะเลาะกับกาย อย่าให้กายทะเลาะกับใจ ให้รู้จักซึ่งกันและกันให้ดี ทั้งสองฝ่ายก็จะดีกำลัง อีกข้อหนึ่งอย่าให้ใจทะเลาะกับตัวเอง ก็เราหวังความสุขที่แท้จริง อย่าปล่อยให้ใจของเราอยากในสิ่งที่จะทำลายความสุขนั้น ถ้าเรารักษาความสามัคคีแบบนี้ได้ ความดีในชีวิตของเราจะได้มีกำลัง สิ่งที่เราปรารถนาจะต้องสำเร็จให้ได้ ความสำเร็จแบบนี้คือความสำเร็จในธรรม คนอื่นก็ทำลายของเราไม่ได้ มีแต่เราคนเดียวที่จะทำลายตัวเองได้ แล้วจะทำลายตัวเองทำไม มันจะได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา ต้องคิดอย่างนี้ถึงจะถูก

วิชาเป็น วิชาตาย

วัดเมตตาวนาราม ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องรู้จักปลุกใจของเจ้าของให้ยินดีในการปฏิบัติ ที่ท่านเรียกว่าฉันทะ ซึ่งปกติท่านแปลว่าความพอใจ แต่ถ้าจะแปลจริง ๆ ก็คือความอยาก-อยากทำ เป็นความอยากในทางที่ดี พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าความอยากทุกอย่างไม่ดีนะ ความอยากที่เกิดทุกขนั้นอย่างหนึ่ง แต่ความอยากที่อยากปฏิบัติ ความอยากที่อยากจะทำให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้า ถึงจะมีทุกข์อยู่บ้าง ในความคิดนั้น แต่เป็นความอยากที่ควรส่งเสริม เพราะเป็นตัวที่จะให้เราปฏิบัติได้

เวลาอยู่วัดสิ่งแวดล้อมก็อำนวยความสะดวก ฟังธรรมะทุกวัน หน้าที่การงานก็ไม่มากมาย เรามีเวลาพอที่จะปฏิบัติได้ ที่นี่เป็นมุมที่สงบ หลวงปู่สุวัจน์ใช้คำนี้อยู่เสมอว่า วัดเราเป็นมุมสงบ อยู่ปลายถนนจริง ๆ ไม่มีรถผ่านไปมาเลย ถ้ารถเข้ามาก็หมายความว่าเข้ามาหาเรา

เวลากลับบ้านเราก็อยากจะทำความสงบนั้นติดตัวไปด้วย แต่เอาไปไม่ได้ แต่ว่าจะเอาวิชาติดตัวไปได้ ในการที่จะรักษาวิชานี้ ก็ต้องรู้จักปลุกใจของเจ้าของอย่างที่ว่า เป็นส่วนหนึ่งของสัมมาวาจาที่เราสวดกันเมื่อก็ ให้ปลุกความพอใจ ปลุกความอยากที่จะปฏิบัติ ละอกุศลและเจริณกุศล จะต้องหาวิธีที่จะปลุกใจโดยใช้จิตวิททยากับตัวเอง

บางครั้งเกิดขี้เกียจขึ้นมา หรือบางครั้งไม่ขี้เกียจแต่ว่างานอย่างอื่นเข้ามาทับถม ต้องหาวิธีที่จะเจียดเวลา ขอเวลาให้ตัวเราเองบ้าง ให้พอที่จะปฏิบัติได้บ้าง ไม่ได้แพ้เขาตลอดเวลา การปฏิบัตินี้คือการฝึกวิชาที่เรียกว่า วิชาเป็น-วิชาตาย วิชาที่

จะให้ใจเราอยู่ในโลกได้โดยไม่ทุกข์ นี่แหละวิชาเป็น วิชาที่ถึง เวลาที่จะต้องละโลกนี้ไปแล้วก็ไม่ทุกข์อีก นั่นแหละวิชาตาย ทั้งสองวิชารวมไว้เป็นอันเดียวกัน ที่รู้จักควบคุมใจของเจ้าของ

คนเราที่จะทุกข์นั้น ท่านบอกว่าทุกข์ในโลกมีสองอย่าง ทุกข์ในไตรลักษณ์อย่างหนึ่ง ทุกข์ในอริยสัจอีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ในไตรลักษณ์คือความทุกข์ที่เกิดจากเหตุที่ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง เป็นรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส-เป็นอารมณ์ในจิตใจของเรา สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปหมด ต้องเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป โดยอาศัยเหตุ ที่นี้เหตุก็ไม่มั่นคงอีก ใจของเราก็เลยโคลงเคลง อยากหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้แต่หาความสุขที่มั่นคงไม่ได้ นั่นก็ทุกข์ส่วนหนึ่ง ทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ทางธรรมชาติ

ทุกข์อีกส่วนหนึ่งเกิดจากตัณหา คือทุกข์ในอริยสัจ อันนี้ไม่จำเป็น สิ่งเขาจะเปลี่ยนแปลงแต่ถ้าใจของเราไม่มีตัณหา ไม่มีอุปาทาน ก็ไม่ทุกข์ เขาจะเปลี่ยนแปลงก็เป็นเรื่องของเขา เราไม่ได้ยึดอะไร เราวางเขาได้ ถ้าใจไม่วาง ตรงนี้แหละที่จะต้องแก้ไข เรียกว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องภายใน คนอื่นจะแก้ของเราไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องเจียดเวลาเพื่อปฏิบัติเอาเอง

ถ้าหากเราทำได้ อยู่ในโลก อยู่กับใครก็อยู่ได้ อยู่ที่ไหนเราก็อยู่ได้ เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร เราก็อยู่ได้ เพราะเรารู้ว่าความสุขของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ความสุขของเราขึ้นอยู่กับภายในจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อจิตใจของเราอบรมดีแล้ว จะไม่ว่าเหว่ จะไม่ขุ่นมัว ไม่มีอารมณ์เสีย ปกติได้ เหตุการณ์ดีเราก็ปกติได้ เหตุการณ์ไม่ดีเราก็ปกติได้ นั่นเพราะเรามีสมาธิและเรามีปัญญาด้วย ที่รู้จักแยกจิตใจเราออกจากอารมณ์ทั้งหลาย รู้ว่าสิ่งภายนอกนั้นจะเข้ามาทำลายความดีภายในของเราไม่ได้ นี่แหละ 'วิชาเป็น'

ส่วน 'วิชาตาย' นั้น ก็อย่างที่ว่า พอถึงเวลาที่จะไป ใจคน

ปกติจะคิดว่าโน่นค่านี่ คิดร้อยแปดพันอย่าง เพราะรู้ว่าอยู่ในร่างนี้ ไม่ได้แล้ว แต่ไม่รู้จะอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้นอะไรที่จะผ่านเข้ามาใน รัศมีของใจในขณะนั้น ก็คิดว่าไว้เลย นอกจากว่าเรามีสติ รู้ตัวว่า จะคว่ำสิ่งที่ไม่ดี ก็คิดว่าทำไมในเมื่อความดีของเรายังมีอยู่ เพราะฉะนั้นอารมณ์ที่ไม่ดีในขณะนั้นอย่าไปคว่ำเอาไว้เลย อย่าไป ยึด อย่าไปเอาเป็นอารมณ์ เราเอาความดีของเราเป็นอารมณ์ ดีกว่า ยิ่งถ้าเราปฏิบัติได้แล้ว เอาความดีในจิตใจที่ตั้งมั่น ไม่เป็นไปตามอาการของกาย ไม่เป็นไปตามอาการของความคิดที่ฟุ้ง ๆ ๆ ออกไป

แล้ววิชานี้ เราจะฝึกที่ไหน ก็ตรงนี้แหละ ตรงที่ลมหายใจ เข้าออกที่เราทำอยู่ในขณะนี้ ถ้าเราปฏิบัติถึงขั้นแล้ว เราจะรู้ว่ามี สิ่งที่ท่านเรียกว่าอายตนะภายในที่พิเศษกว่าเพื่อน ไม่เหมือน อายตนะ ๖ คือ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ แต่เป็นอายตนะที่ไม่ ตาย เพราะสิ่งที่ไม่ตายมีอยู่ในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นไม่ต้องไป กลัวตาย ให้มั่นใจว่าในใจมีส่วนหนึ่งที่ไม่ตาย แต่ว่าถ้าเราถึงจริง ๆ แล้วก่อนที่จะตายก็ยิ่งดี ไม่ต้องเชื่อแล้ว เพราะรู้เอง เห็นเอง ความตายนี้จะไม่น่ากลัว

ท่านจึงบอกว่าเหตุที่คนเรากลับตายมี ๔ อย่างคือ

๑. เสียความความสุขในกาม รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส ที่เรามีอยู่ในความเป็นมนุษย์

๒. ติดอยู่ในร่างกายของเรา กลัวว่าเราไม่อยู่กับร่างกาย แล้วไม่รู้จะอยู่ที่ไหน ก็เกิดกลัวขึ้นมา

๓. รู้ตัวว่าเราเคยทำสิ่งที่ชั่ว ไปเบียดเบียนคนโน้น เบียดเบียนคนนี้ กลัวว่าเราจะต้องตกทุกข์ จะต้องมีการลงโทษหลังจาก ที่เราตาย นั่นแหละเป็นเหตุให้เรากลัวความตาย

ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ถ้าหากว่าเราอบรมใจดีแล้ว เราจะรู้ว่าสุขที่ยิ่งกว่ากามสุขมีอยู่ ใจของเราไม่ต้องอาศัยร่างกายก็อยู่ได้ ส่วน

ความชั่วเราไม่ทำ ถึงจะมีบ้าง แต่เราเอาความดีมาเป็นอารมณ์ ให้รู้ว่าแม้ในขณะนั้น เราก็พอมีทางที่จะเลือกได้ คนที่เลือกไม่ได้ก็มีเฉพาะคนที่ทำอนันตริยกรรม ซึ่งเราไม่ได้ทำ ไปฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ซึ่งเราไม่ได้ทำเลย เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัว แต่คนส่วนใหญ่พอใกล้จะตาย ใจตก พอใจตกแล้วอารมณ์ก็ลง ๆ ๆ ไปเลย แต่ทว่าความตายเป็นธรรมดา อย่างที่เราสวดทุก ๆ วันว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ก็ให้มันธรรมดาจริง ๆ ถึงเวลาแล้ว ปฏิบัติก็ปฏิบัติไปเลย ถึงแม้ว่าอารมณ์ที่ไม่ดีจะผ่านเข้ามา แต่อารมณ์ดีเราก็มีเยอะ เราก็ไม่ต้องกลัว

๔. ข้อสุดท้าย เรากลัวความตายเพราะเรายังไม่ได้เห็นธรรม การเห็นธรรมนี้ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้น แต่ว่าเราอาศัยความเชื่อไว้ก่อนว่า พระพุทธเจ้าไม่เคยโกหกใคร พระอรหันต์ ครูบา อาจารย์ที่เรานับถือไม่เคยโกหกใคร ท่านว่านี่แหละส่วนในใจของเราที่ไม่ตายมี'

ถ้าเราคิดอย่างนี้ได้ เมื่อความตายมาถึงเราก็เฉย ปฏิบัติตามหน้าที่และปฏิบัติตามวิชาที่เราฝึกมาดีแล้ว เพราะฉะนั้นวิชาที่เรากำลังฝึกอยู่นี้ขณะที่นั่งอยู่นี้ ไม่ควรจะทำเฉพาะเวลาเราอยู่วัดนะ อยู่บ้านก็ฝึกไป ขับรถไป ทำอะไร ๆ ก็ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่ในปัจจุบัน อะไรที่ไม่ดีเกิดขึ้นนิดหนึ่งก็ไม่เอา วาง ๆ ๆ ชะ ให้ส่งเสริมเฉพาะอารมณ์ที่ดี แต่ว่าต้องอาศัยที่ว่าเราปลุกใจของเรา เหตุการณ์ภายนอกจะเข้ามาประดัง เดี่ยวก็ต้องทำโน่น เดี่ยวก็ต้องทำนี่ อ้าว เวลาจะเหลือน้อยลง ๆ จนเวลาที่จะปฏิบัติก็หายไปเลย นี่เพราะเราไม่รู้จักเจียดเวลาของเราในการตั้งความอยากที่จะปฏิบัติ ให้มันอยากจริง ๆ ไม่งั้นมันจะแพ้เอาง่าย ๆ

ให้เราสำนึกอยู่เสมอว่าการปฏิบัตินี้คือ 'วิชาเป็น-วิชาตาย' ถ้าเราไม่ทำ คนอื่นก็ทำให้เราไม่ได้ และถ้าเราไม่ทำตอนนี้แล้วเราจะทำตอนไหน รอให้ใกล้เวลาตายหรือ ตอนนั้นจะยาก

ไม่ได้หมายความว่าทำไม่ได้ แต่ที่ดีที่สุดคือให้ทำตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถ้าเราปฏิบัติดีแล้วก็ปฏิบัติให้สม่ำเสมออยู่เรื่อย

นี่อาศัยที่ที่เรารู้จักปลุกความอยากในทางที่ถูกต้อง อย่าไปโทษว่าความอยากนี้เป็นสิ่งไม่ดี ความอยากปฏิบัติเป็นองค์ของมรรค มรรคของพระพุทธเจ้าเป็นมรรคที่ถึงแม้บางครั้งรู้สึกว่ายาวเหลือเกิน ไม่รู้ก็พักก็ชาตึกว่าจะสำเร็จได้ แต่ว่าถ้าเทียบกับมรรคของโลกแล้ว มรรคของโลกกระจายไปหมดไม่มีที่สิ้นสุด นั้นยิ่งยาวออกไปเลย มีแต่ทุกข์ ๆ ๆ ทรมานใจ

ความทุกข์ในการปฏิบัติถึงจะมีบ้าง แต่ไม่ได้ทรมานใจ เพราะเป็นงานที่น่าทำ มีจุดหมายปลายทางที่เป็นบรมสุข ไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า นี่ให้สำเหนียกอยู่เสมอ เราจะได้มีกำลังใจที่จะปฏิบัติ ไม่ว่าจะเหตุการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร เราก็ปฏิบัติของเราไป จึงจะใช้ได้

อธิษฐาน

วัดเมตตาวันาราม ๙ เมษายน ๒๕๖๐

การปฏิบัติของเรา ไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งหลับตา การที่จะถึงพระนิพพานนั้น ต้องมีคุณธรรมหลายอย่าง ไม่ใช่เฉพาะสมาธิหรือปัญญา อย่างที่ท่านสอนเรื่องบารมี พระพุทธเจ้าต้องใช้บารมีที่จะดึงพระองค์ขึ้นมาได้ พระอรหันต์ทั้งหลายต้องใช้บารมีครบ ฉะนั้นบารมีของเรา เราจะสร้างเฉพาะนั่งหลับตาอย่างเดียวไม่ได้ หมายความว่า เรามีโอกาสในชีวิตประจำวันของเราที่จะปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน เราก็สร้างความดีขึ้นมาได้

บารมีทั้งหมด ที่เรียกว่า ลิขิต์ แต่อยู่ในข้อใหญ่ ๔ ข้อ ที่เกี่ยวกับการอธิษฐาน ที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องการอธิษฐาน ต้องประกอบด้วย ๔ อย่าง คือ ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปลมะ

ปัญญานั้น เราต้องใช้ปัญญาในการเลือกว่า ชีวิตของเรา จะมุ่งไปทางไหน เราจะเอาอะไรเป็นจุดหมายปลายทางของเรา ก็เป็นไปได้หลายอย่าง อย่างที่เราพูดกันตอนบ่าย พระพุทธเจ้ามุ่งพระนิพพาน มุ่งบรมสุข สร้างความดีขึ้นมา

บางคนก็สร้างความดีขึ้นมา พอได้ผลแห่งความดีก็หลง เช่น สร้างทานบารมี ก็เกิดมาร่ำรวย ก็เพลิดเพลินในการใช้ทรัพย์สิน สິมที่จะสร้างความดีต่อไป เรียกว่า ผลแห่งความดีบางอย่างก็มีอันตรายนะ เพราะฉะนั้นต้องอธิษฐานจิตให้ดี ใช้ปัญญาที่จะพิจารณาว่าเราจะใช้ชีวิตไปในทางใด ต้องการอะไรเพื่อให้ชีวิตมีความหมาย อย่างพระองค์พูดกับพระองค์เองว่า ไม่แน่ใจว่าจะมีบรมสุขจริง ๆ แต่ว่าถ้าไม่ได้ลองดู ชีวิตก็ไม่มีความหมาย พระองค์คิดอย่างนั้นก็เลยออกผนวช ที่นี้บางคนยังออกบวชไม่ได้

แต่ไม่ได้หมายความว่า เราปฏิบัติไม่ได้ เราก็ปฏิบัติได้ แต่ต้อง
ดัดแปลงชีวิตของเรา ให้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม แล้วพิจารณาดูซิ
ว่า เราต้องการอะไรในชีวิต อะไรที่จะเข้ากับการบำเพ็ญบารมี
ของเรา เราก็เอาอันนั้นเป็นจุดหมายของเราได้ ใช้ปัญญาทั้งที่จะ
เลือกจุดหมายปลายทางของเรา และทางที่เราจะปฏิบัติก็ต้องใช้
ปัญญาเหมือนกัน

ถ้าแสวงหาความดี วิธีแสวงหาต้องดีด้วย ถ้าวิธีแสวงหา
ของเราเบียดเบียนคนอื่น เขาก็ทนอยู่ไม่ได้ นั่นคือความสุขของเรา
คงไม่ถึง เขาจะหาวิธีที่จะกีดกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า ต้องให้
ทุกคนชื่นชมยินดีที่เราปฏิบัติ มีหลายต่อหลายราย พ่อแม่ไม่
ต้องการ กลัวลูกจะลำบาก กลัวลูกจะหลง อะไรสารพัด ซึ่งล้วน
แต่เป็นข้ออ้างของคนมีกิเลส เพราะเขาเองก็ไม่ปฏิบัติ เขาก็เชื่อ
ข้ออ้างนั้นถ่ายทอดกันมา

ให้เราถือว่าเราเกิดมานี้ไม่มีใครจ้างให้มาเกิด เคยมีอยู่
ครั้งหนึ่ง ตอนที่อยู่วัดธรรมสถิตใหม่ ๆ มีผู้ชายคนหนึ่งมาบวช ๒
อาทิตย์ แล้วจะแต่งงาน เจ้าสาวบอกว่าถ้าเจ้าบ่าวยังไม่บวช เขา
จะไม่แต่งงาน ก็เลยจำใจบวช พอบวชเสร็จแล้วมาปฏิบัติ ก็เกิด
ชอบ นึกไม่ถึงว่า ความเป็นอยู่ของพระกรรมฐานจะดีอย่างนี้ พอ
ถึงเวลาที่จะกลับกรุงเทพฯ ไปสึก ก็เกิดเสียตายขึ้นมา ไม่อยากจะ
กลับ อยากอยู่ที่นั่นต่อไป ท่านพ่อเลยเทศน์ว่า คนเราที่เกิดมานี้
ไม่ได้เกิดมาคนเดียว ต้องอาศัยพ่อแม่ อาศัยโน่น อาศัยนี่ จึงจะ
เกิดมาได้ ต้องทำกิจของเราให้สนองพระคุณของท่าน ผู้ชายคนนั้น
ก็เลยกลับกรุงเทพฯ ไปสึก อยู่มาไม่กี่วัน อาตมาเองเกิดท้อใจใน
การปฏิบัติเพราะอะไรจำไม่ได้ ด้วยเหตุอะไรก็ไม่รู้ ท่านพ่อก็เลย
พูดขึ้นมาว่า คนเราเกิดมาคนเดียว ไม่มีใครจ้างให้เกิด อยู่ที่เรา
เราจะตัดสินใจว่า จะใช้ชีวิตทางไหน

นี่คำสอนตรงกันข้าม ท่านอาจเห็นว่าคนนั้นคงจะปฏิบัติไม่

รอด จริง ๆ แล้ว คำสอนที่ว่า ไม่มีใครจ้างให้เราเกิด เราจะหาความสุข ยิ่งเราหาความสุขในทางดี ไม่มีใครมีสิทธิ์ที่จะตัดค่าน้ำได้ ถึงจะเป็นพ่อแม่ก็เถอะ เขาเรียกว่า เทวบุตรมาร เป็นเทวบุตรของเราแต่ยังเป็นมารอยู่ ต้องคอยระวัง ต้องใช้ปัญญา นี่ปัญญาข้อแรก

ข้อที่สอง **สัจจะ** ตั้งใจในทางไหนที่เป็นความดีความชอบ เราต้องมีสัจจะ ทำให้มันจริงขึ้นมา เช่นเราตั้งใจจะรักษาศีล ก็ให้เป็นศีลจริง ๆ อย่าให้มีข้อแม้หรือข้ออ้าง เรียกว่าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เราไม่ได้เอาธรรมะมาเปลี่ยนให้ถูกกับกิเลส เราต้องตัดแปลงจิตใจของเราให้เข้ากับธรรมชาติต่างหาก ทำนวางกฎเกณฑ์แบบไหน จะยากลำบากหรือจะง่าย ไม่ถือว่าเป็นอุปสรรค ไม่ถือว่าเป็นสำคัญ ขอให้เป็นความถูกต้อง เพราะนี่เป็นความสุขของเรา พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้บังคับใครเลย แต่ท่านชี้ทางเท่านั้นเองว่า ถ้าต้องการความสุขต้องทำอย่างนี้ ถ้าหากว่าจะง่ายกว่านั้นได้ พระองค์คงไม่ได้ชี้ทางลำบากหรอก แต่ต้องมีความลำบากบ้าง เพราะฉะนั้น เรา รู้จักปลุกใจของเราให้ยินดีที่จะปฏิบัติให้สมควรแก่ธรรม ปัญหาอยู่ที่ว่า การปฏิบัติสมควรแก่ธรรม เราต้องเสียสละบางสิ่งบางอย่าง

ข้อที่ ๓ **จาคะ** ทั้งบริจาคด้วย ทั้งเสียสละด้วย เช่น บางครั้งเราทำอะไรผิดศีล เราจะได้กำไร แต่เรานึกถึงว่ากำไรนั้นไม่มีคุณค่า เอาติดตัวไม่ได้ ใช้ไม่กี่วันก็หมดไป แต่ศีลของเราถ้าเรารักษาไว้ ก็มีผลไม่เฉพาะชาตินี้ ก็จะมีถึงชาติหน้า เรียกว่าต้องแลกเปลี่ยน จะเอาแบบไหน จะเอาความสุขช่วงระยะสั้น หรือจะเอาความสุขระยะยาว ผู้มีปัญญาก็จะเอาระยะยาว แต่ต้องรู้จักปลุกใจเอง ต้องเสียสละบ้าง ให้ยินดีที่จะเสียสละ เราจึงจะปฏิบัติรอด ต้องอาศัยข้อที่ ๔ คือ

อุปสมะ ความสงบ ต้องรู้จักทำใจของเราให้มีความสงบ

ในระหว่างที่ประสบกับความลำบากในการปฏิบัติ เช่นจะ ยกตัวอย่าง เราเกิดความโกรธอะไรขึ้นมา ก็ต้องทำใจของเราให้ เย็น ว่าคนนั้นทำสิ่งที่ไม่ดี อาจจะไม่ดีจริง ๆ บางครั้งเราว่าไม่ดี แต่พอพิจารณาเราเป็นฝ่ายผิด แบบนี้ก็มี แต่บางครั้งเป็นสิ่งไม่ดี จริง ๆ ที่เขาทำ ถ้าหากว่าเราไปว่าเขาตอนนั้นด้วยแรงโกรธ ก็ว่า ผิดว่าถูก คำพูดของเราจะไม่มีน้ำหนัก เพราะเขาอาจจะฟัง แต่ว่า จะฟังแบบเคือง ถ้าเราหาวิธีที่จะพูดกับเขาโดยไม่ให้เขาเคืองใจ ไม่ได้หมายความว่า ไม่ดีเทียบเขา ดีเทียบเขาได้แต่ว่าต้องรู้จัก กาละเทศะ ต้องปรับใจของเราด้วย ให้ใจของเราสงบ คนเราที่จะ แก้ปัญหา ไม่ใช่แก้ปัญหาคด้วยแรงโกรธ แต่แก้ปัญหาคด้วยปัญญา ปัญญาต้องสงบ มีความรอบคอบและขันติอยู่ในตัว ขันติเป็น กำลังของเราที่จะทนกับสิ่งไม่ดี ที่ไม่ชอบ คือไหน ๆ เราตั้งใจว่า เราจะทำความดีขึ้นมา ก็ต้องฝึก จะปล่อยตามยถากรรมไม่ได้ เพราะยถากรรมจะไหลต่ำลงไปเรื่อย ๆ เกิดกรรมไม่ดีให้ผล ขึ้นมา ใจของเราเกิดไม่ดีไปด้วย ก็ยิ่งไปกันใหญ่ กรรมที่ไม่ดีที่ มาหาเรา เราก็ต้องทำใจของเราให้ดีเพื่อจะต้านทาน เพราะใจที่ดี ดี อย่างไร หนึ่ง เราอบรมจิตใจของเราให้ทนต่อทุกข์ หมายความว่า ทุกข์ไม่ครอบงำ สอง เราอบรมให้อดทนต่อความสุข สุขก็ไม่ ครอบงำ

ถ้าจะให้ทุกข์ไม่ครอบงำนั้นเราต้องปฏิบัติสมาธิ เช่น เริ่มแรกนั่งภาวนา มีความปวดตึงนั้น เจ็บตึงนี้ เราก็รู้จักใช้ลม หายใจค่อยคลี่คลาย ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่างน้อยเรื่องทุกข์นี้ไม่ต้อง กกลัว ถึงแม้ว่าแก้ไขไม่ได้ แต่ถ้าลมเดินดี ใจของเราก็อยู่กับส่วนที่ดี ได้ ทุกข์ก็ไม่ครอบงำ

ถ้าจะให้สุขไม่ครอบงำนั้น เรานั่งภาวนากำหนดลมหายใจ เข้าออก ที่นี่พอเกิดความสุขขึ้นมา ถ้าเราทิ้งลมเลย แห่อยู่ใน ความสุข ความสุขแบบนั้นจะอยู่ไม่นาน ที่จะให้ใจเป็นสมาธิจริง ๆ

เราต้องติดต่อกับลมอยู่เรื่อย จนกว่าลมไม่เดินแล้ว เรียกว่าลมนิ่ง เพราะเต็มอยู่ในตัว トラบไตที่ยังมีลมเข้าลมออก ต้องเอาอันนั้นนะ เป็นอารมณ์ อย่าเอาความสุขเป็นอารมณ์ ความสุขเกิดขึ้นมาก็รับรู้อยู่ แต่เราไม่ได้ทิ้งลม นี้เรียกว่า ความสุขครอบงำไม่ได้

ขอต่อไป เราต้องทำให้ใจของเราว่างด้วยเมตตาพรหมวิหาร เวลาพระพุทธเจ้าป่วย อย่างเช่นตอนที่พระเวทตัดลิ้นหिनลงไป เลี่ยนหिनแทงทะลุฝ่าเท้าของพระองค์ พระองค์ต้องไปนอนพัก พญามารก็เข้ามาเยาะเย้ย อ้าว ไหน สมณโคตม กลุ่มใจหรือน้อยใจหรือ พระองค์บอกว่า ไม่ได้กลุ่ม ไม่ได้น้อยใจ นอนอยู่นี้ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ก็เรียกว่าให้รู้จักวิธีอบรมจิตใจของเราไม่ให้เพิ่มทุกข์ขึ้นมาทุกข์เวทนาในร่างกาย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา และทุกข์เวทนาที่ต้องอยู่กับคนก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเรารู้จักทำจิตของเราให้ดี ยกจิตของเราให้เหนือเหตุการณ์ทั้งหลาย ด้วยการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย คนที่เราชอบ คนที่เราไม่ชอบ ทั่วไปหมดเลย นี่ก็เป็นกำลังใจของเราเหมือนกันที่จะต้านทานสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้นอธิษฐานจิตใจของเรา หรืออธิษฐานชีวิตของเราว่าจะไปทางไหน อย่างสี่ม ๔ ข้อนี้ ปัญญา ลัจจะ จาคะ อุปสมะ คือความสงบ ไม่ว่าจะเวลาภาวนาหรือเวลานอกจากภาวนา ก็ให้อยู่ใน ๔ ข้อนี้ ชีวิตของเราจะได้มีจุดหมายปลายทาง จะไม่ไหลไปตามยถากรรม บุกขึ้นไปเรื่อย ๆ สมควรที่เราเป็นชาวพุทธ เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา โอกาสเราก็มี อย่าไปทิ้ง

ไตรลักษณ์ที่ถูกกาลเทศะ

วัดเมตตาวนาราม ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๐

เราอยู่ในโลกที่มีหลายอย่างที่เราควบคุมไม่ได้ อย่างเช่น อากาศ ที่นี้ร้อน ที่อื่นฝนตกเป็นประวัตินการณ์ บังคับไม่ได้ ใคร ๆ จะสั่งให้หยุดไม่ได้ เราต้องหาวิธีอยู่กับเขาโดยไม่ทุกข์ อย่างที่ พระพุทธเจ้าเคยสอนไว้ ใจที่ทุกข์นั้น ไม่ได้ทุกข์เพราะดินฟ้า อากาศ มันทุกข์เพราะตัณหา ความคิดที่ผุดขึ้นมา อยากได้อย่าง นั้น อยากได้อย่างนี้ แต่วิธีแก้ไขไม่ใช่ไม่ให้ออยากนะ คือทุกสิ่งทุก อย่างที่เป็นธรรมะ จะเป็นฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศลก็ตาม ท่านบอก ว่า มีฉันทะเป็นมูล หมายความว่า มีความอยากเป็นรากฐาน มรรคทางที่จะพ้นจากทุกข์ ก็ต้องอาศัยความอยากเหมือนกัน อย่างที่เราสวดเมื่อกี้ เรื่องสัมมาวาจาโม ความเพียรชอบ ปลุก ฉันทะ คืออะไร ก็คือปลุกความอยาก อยากให้กุศลธรรมเจริญ อยากให้อกุศลธรรมหมดไป ก็เป็นความอยากเหมือนกัน แต่เป็น ความอยากเพื่อพ้นทุกข์ ก็ต้องแยกให้ดี ที่จะไม่ให้มีความอยาก เลย ก็ต้องโน่น เข้าพระนิพพานเต็มที่แล้ว

ที่จะถึงนั้นก็ต้องอาศัยความอยาก แต่ต้องอยากด้วย ปัญญา ให้แยกแยะออกไป อย่างที่เราจะทำใจของเราให้เป็นสมาธิ ก็ต้องอาศัยความอยาก ต้องคิดว่าเราจะควบคุมจิตให้ได้ บางคนก็ ว่า ควบคุมจิต มันไม่เข้ามาในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ใช่ แต่ ขณะนี้ไม่ใช่เวลาที่จะคิดเรื่องนั้น เรื่องไตรลักษณ์ที่เป็นคำสอนของ พระพุทธเจ้านั้น ต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะ ไม่ใช่ใช้ทั่วไป ที่ใช้ทั่วไป คือ อริยสัจ นั่นจริงร้อยเปอร์เซ็นต์ จริงตลอดกาล ใช้ได้ ตลอดเวลา

ส่วนไตรลักษณ์นั้น ใช้ได้เฉพาะบางสิ่งบางอย่าง ต้องรู้จัก

ขั้นตอน อย่างเช่นเราจะรักษาศีล ต้องถือว่าสิ่งที่จะทำให้จิตใจของเราอยากทำผิดศีล นั้นแหละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าไม่ใช่ของเรา อย่างบางคนจะไม่รักษาศีล เพราะกลัวร่างกายจะไม่สบาย เสียสุขภาพ บางคนก็ถือว่า เพ้อญาติของเรา เพื่อทรัพย์สินสมบัติของเรา เราต้องโกหก ความคิดแบบนี้ต้องแก้เพราะสิ่งเหล่านั้นอยู่นอกตัวเรา ที่จริงมันไม่ใช่ของเรา ที่เป็นของเราในขณะนั้น คือศีลของเรา ถ้าเราถือว่า ศีล เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน มันก็เลยไปเลย ทางที่จะปฏิบัติก็เจริญไม่ได้

อย่างหลวงปู่สุวัจน์ท่านก็พูดอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าเคยบอกว่า นั่นก็อนิจจัง นั่นก็อนัตตา นี่ก็อนัตตา แต่ว่ากรรมเป็นของเรา ท่านบอกว่าต้องพิจารณาให้ดีนะ คือหมายความว่า อนัตตาก็ให้รู้จักใช้ แต่เวลาที่ไม่ควรจะใช้ก็ให้วางเสีย ถือว่าศีลเป็นของเรา ต้องสร้างให้ดีที่สุดเท่าที่จะสร้างได้ ไม่ยอมจะให้ใจของเราทำอะไรนอกศีล เพราะเป็นสมบัติของเราโดยแท้ เป็นอริยทรัพย์ชนิดหนึ่ง

สมาธิก็เช่นเดียวกัน เราจะถือว่าใจของเราไม่อยู่กับลม ถือว่าเป็นอนิจจังก็หมดเรื่องไป นั่นแหละตายเลย คือการทำสมาธินั้น ต้องถือว่าเป็นของของเรา เราจะเอาลมเป็นอารมณ์ ก็เท่ากับเป็นของเรา ก็ต้องยึดไว้

ที่จริงการทำสมาธิเป็นการฝึกไตรลักษณ์ทุกข้อไป เราจะเอาลมของเรา สมาธิของเราที่ไม่มั่นคง ให้มันมั่นคงขึ้นมา ให้มันเที่ยงขึ้นมา สิ่งที่ไม่เที่ยงจะให้มันเที่ยง สิ่งที่ถูกขันธ์ เช่นร่างกายมีทุกขเวทนา แต่เราจะกำหนดลมให้มีความสุข สิ่งที่เป็นอนัตตาที่ควบคุมไม่ได้ เราจะพยายามควบคุมดูซิว่าจิตจะควบคุมได้แค่ไหน สมาธิถึงแม้ว่ายังไม่เป็นวิสังขารธรรม ยังไม่เป็นอมตธรรม แต่เป็นทางดำเนินของเรา เป็นสังขารธรรมที่จะถึงวิสังขารได้ ถ้าเราทำได้ดี เอาใจใส่ เราฝึกไตรลักษณ์เพื่อจะดูว่า การกำหนดใจของเรา

การรู้เรื่องจิตใจของเรา การสร้างสังขารจะตีถึงไหน ในระหว่างนี้ที่ จะใช้ไตรลักษณ์ ก็ใช้กับสิ่งที่จะทำให้สมาธิเราเสีย อย่างพวก นิเวศน์ทั้งหลาย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉนา เหล่านี้ แต่ละข้อ ๆ ตรงนี้ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง เช่นเรา ยินดีอยากคิดว่าพรุ่งนี้จะปรุงอาหารแบบไหน มันก็คิดเป็นชั่วโง่ง ไปได้ นั่นแหละ กามฉันทะ ถือว่าเป็นอนิจจัง อาศัยไม่ได้ เป็นที่อยู่ของ ใจที่ไม่ถูกต้อง เป็นที่อยู่ของใจที่ไว้ใจไม่ได้

ต้องสร้างลมของเราให้เป็นเพื่อนของเรา ให้รู้เรื่องของเขา ถ้ารู้เรื่องของเขาดี เขาจะได้เป็นเพื่อนของเรา เราอาศัยเขาได้ ก็ เหมือนกับคน ถ้าเราไม่เอาใจใส่กับเขา เขาก็ไม่สนใจเรา ช่วยเรา ไม่ได้ เพราะเราเป็นเพื่อนจริง ๆ ไม่ได้ เราต้องสนใจเขา แต่ลม มันดีตรงที่ว่ามันขออย่างเดียว ขอให้สนใจเท่านั้นเอง เขาจะ เปิดเผยความลับของเขา สิ่งที่ดีที่เขามีอยู่เขาจะเปิดเผยให้หมด ดีกว่าคนเสียอีก แต่ว่าต้องอาศัยการเอาใจใส่ ที่ท่านเรียกว่า **จิตตะ** ส่วนนิเวศน์ทั้งหลายอย่าไปเอาใจใส่เขา เขาจะเป็นเพื่อนที่ดี ไม่ได้

เราจะภาวนาดีก็ต้องอาศัยความอยาก และอาศัยความ รอบคอบด้วย จะใช้แรงอยากอย่างเดียวก็ไม่ได้ แต่ขาดความ อยากรู้ก็ไม่ได้ ต้องใช้ความอยาก คืออิทธิบาททั้งหลาย เริ่มด้วย ความอยาก ต้องมีความเพียร ต้องมีการเอาใจใส่ ต้องมีความ รอบคอบ มันจึงจะสมบูรณ์ขึ้นมา ต้องให้สมาธิของเราตีถึงที่สุด เราจึงจะปล่อยวางเขา ตรงนั้นแหละที่จะไถ่การตรัสรู้ ไถ่การ เห็นธรรม เราจึงจะวางสมาธิด้วย แต่วางสมาธิแล้วไม่ใช่ว่ากลับไปสู่ใจที่ไม่เป็นสมาธิ เราวางสมาธิ เพราะใจของเราจะเข้าไปสู่สิ่ง ที่มันคงกว่า トラบไตที่ยังไม่ได้อันนั้น ต้องยึดไว้ สมาธิของเรา

ปัญญาที่เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยความอยากเหมือนกัน อย่างหลวงปู่ชาเคยตั้งคำถามว่า สมมุติว่าเราเดินมาจากตลาด

ถือกัลลวยอยู่ในมือ มีคนมาถามว่า จะเอากัลลวยไปทำอะไร บอกว่า จะเอาไปกิน แต่เปลือกจะกินด้วยหรือ เปล่า อ้าวทำไมจึงถือ หลวงปู่ชาจึงตั้งคำถามขึ้นมาว่า เราจะตอบเขาด้วยอะไร คำตอบของท่านมี ๒ ชั้น ชั้นแรกท่านบอกว่าต้องตอบด้วยความอยาก หมายความว่า ปัญญาที่จะตอบเขาได้ ต้องอยากไว้ก่อน ปัญญาจึงจะเกิดได้ ชั้นที่สอง คำตอบที่ถูกต้อง ก็คือยังไม่ถึงเวลาที่จะปล่อยเขา ถ้าปล่อยเปลือกกัลลวยในขณะนี้ ถ้าถืออยู่ในมือ มันก็จะและเลย ถึงเวลากินจึงค่อยปล่อย

ข้อปฏิบัติของเราก็เช่นเดียวกัน ในระหว่างที่ใช้อยู่ต้องยึดไว้ ถ้าไม่อย่างนั้นใจของเราจะละ แต่เมื่อใช้เสร็จแล้ววางได้ ขนาดปัญญาเอง ที่ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปว่าเขา ๆ เพื่อที่จะได้ปัญญา ก็กลับมาดูตัวเอง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน แต่ขณะนั้นต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ขนาดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ต้องวางเหมือนกัน ใจของเราจึงจะพ้น แต่ถ้าหากว่าข้อปฏิบัติของเรายังไม่พร้อม อย่าไปปล่อย อย่าไปวาง ให้ถือไว้ ถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เราเป็นผู้ปฏิบัติ ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้สมฐานะ จึงเรียกว่า ใช้ไตรลักษณ์ให้ถูกต้องเทศะ จึงจะตรงกับจุดประสงค์ของพระองค์ที่สอนธรรมะข้อนี้ และเป็นจุดประสงค์ของเราด้วย ที่ต้องการความสุข

ธรรมะทั้งหลายต้องใช้ให้ถูกต้อง มีอยู่แค่สองข้อที่ พระองค์บอกไว้ว่า เป็นธรรมที่ใช้ได้ทั่วไปหมดเลยตลอดเวลา ข้อแรก หลักที่ว่ากุศลธรรมเป็นสิ่งที่ควรจะทำ อกุศลธรรมเป็นสิ่งที่ควรละในทุกลมื้อ ข้อที่สอง อริยสัจ ๔ มันก็จริงตลอดเวลา ใช้ได้ตลอดเวลา ธรรมะนอกจากนั้นต้องใช้ให้ถูกต้องเทศะ จึงจะเป็นไปเพื่อความสุขของเรา ความสุขที่เราไว้ใจได้

อิทธิบาท ๔

วัดเมตตาอาราม ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

ให้นั่งอยู่ในท่าสบาย ตั้งตัวให้ตรง มองข้างหน้า แล้วก็หลับตา นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เอาคุณของท่านรวมเข้ามาในคำเดียวว่า พุทโธ หายใจเข้าก็นึก "พุท" หายใจออกก็นึก "โธ" เริ่มแรกให้หัดหายใจยาว ๆ ลัก ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง ถ้าการหายใจยาวรู้สึกสบายก็ให้ยาวไปเรื่อย ๆ จนมันไม่สบาย ถ้าไม่สบายก็ให้สั้นลงก็ได้ ลึกลงไป หรือตื้นขึ้นมา เร็ว ช้า หนัก เบา กว้าง หรือแคบ ให้ทดลองดูการหายใจแบบไหนเป็นที่สบายของเราในขณะนี้ เพราะร่างกายของเรามีความต้องการกับลมไม่เหมือนกัน บางครั้งยาวสบาย บางครั้งสั้นสบาย

ที่พูดถึงลมที่นี้ไม่ใช่เฉพาะอากาศที่เข้ามาทางจมูก แต่หมายถึงธาตุลมในตัวของเราซึ่งประจำอยู่ ทำให้อากาศเข้าออกได้ ที่จริงลมไม่ได้เริ่มจากข้างนอก มันเริ่มจากภายใน คอยสังเกตดูว่า อาการของการหายใจชัดที่สุด เตนที่สุดในจุดไหน ให้กำหนดจุดนั้น ให้ตั้งคำถามขึ้นมาว่าหายใจตรงไหนที่จะสบายที่สุด จะเป็นแบบไหน จะเข้าสั้นออกยาว เข้ายาวออกสั้นก็ได้ แล้วแต่ ไหน ๆ ก็เป็นลมของเรา ไม่มีใครเขารู้ ไม่มีใครเขาแย่งของเราได้ นี่เป็นของเราจริง ๆ

การหายใจจะสะท้อนถึงธาตุอื่นในร่างกายของเราด้วย จะถึงวิญญาณธาตุกับใจของเราด้วย เพราะฉะนั้นให้ความสนใจกับธาตุลม จะเป็นวิหารธรรมของเราได้ เป็นที่อยู่ของเราได้ ส่วนกรรมฐานบทอื่นก็ใช้ได้อยู่ เป็นที่เกี่ยวของใจ เราจะเกิดปัญหาอะไรขึ้นมา เราก็นึกถึงพุทธานุสติ นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เพื่อจะเกิดศรัทธา หรือเจริญเมตตา เพื่อจะได้วางความโกรธความ

เคื่องที่อาจจะติดค้างอยู่ในจิตใจของเรา เพราะที่เราภาวนานานี้ ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้ใคร ๆ แล้วเรื่องอะไรที่จะเอาเรื่องเก่า ๆ เข้ามารกอกกรกใจของเรา ให้แผ่เมตตาซะ หหมดเรื่องไป หรือจะนึกถึงอสุภะถ้ามีปัญหาเรื่องกามราคะ เกิดความห่วงในร่างกาย เช่น อดข้าวเย็นมันจะตายหรือไม่ตาย บางคนไม่กล้าทำความดี เพราะกลัวร่างกายจะเสื่อม เราต้องถือว่าจิตใจของเราสำคัญกว่า ร่างกาย เราก็ต้องปฏิบัติจิตถึงจะสมควร ถ้าเกิดขี้เกียจขึ้นมา ก็กำหนดความตาย จะตายเมื่อไรก็ได้ เราก็ไม่รู้ แต่ว่าเรารู้ว่าเรามีโอกาสที่จะสร้างความคิดในขณะนี้ เราก็เอาขณะนี้สำคัญ

นี่เรียกว่า "โคจรธรรม" เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นที่อยู่ของใจ ได้แค่พักเดียว เพื่อจะแกกัเลสต่าง ๆ แต่ที่จะให้อยูยาว ๆ ออกไป บางทีอาจจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมาได้ เช่นนึกถึงอสุภะ เกิดนิมิตที่น่าหวาดกลัว นึกถึงพุทธานุสติ นึกถึงเมตตา ก็เพลินไปในเรื่องของเขา ไม่ได้สร้างความคิดของตัวเอง

ท่านจึงให้กลับมาที่ลมหายใจ พระพุทธเจ้าเวลาที่ท่านตรัสรู้ก็กำหนดที่ลมนี้ เป็นกรรมฐานบทที่ท่านสอนมากกว่าบทอื่น วิดกก็นึกถึงลม วิจารกก็พิจารณาเรื่องของลม แบบไหนเป็นที่สบายที่สุดของเรา ถ้าได้ความสบายแล้วทำอย่างไรจึงจะรักษาได้ พอรักษาได้แล้วก็จะแผ่ไปทั่วตัว

ขั้นต่อไปก็จะมีปัญหาตรงที่ว่า ถ้าลมสบายแล้วจุดที่เรากำหนดนั้นอาจจะเล้กกลง พอสบายเข้า ๆ ลมละเอียดเข้า ๆ จนหายไปเลย ถ้าฐานของใจไม่กว้างพอ ไม่มั่นคงพอ ก็จะมีอาการเหมือนตกหลุมอากาศ คือเพลอไป เพลอไปขณะหนึ่ง ถ้าอยู่กับความสบายมันก็เลยเพลินไปโน่น ก็จะกลายเป็นโมหะ ที่ท่านเรียกว่า "โมหะสมาธิ" ใจก็สงบ แต่ไม่รู้เรื่องราวอะไรเลย บางทีออกจากสมาธิก็ถามตัวเองว่าเมื่อไหร่หลับหรือเปล่า หลับก็ไม่เชิง ตื่นก็ไม่ใช่ นั่นแหละคืออาการของโมหะสมาธิ ที่เกิดขึ้นมาได้ก็

เพราะเราทิ้งลม ไปให้ใจของเราอยู่กับความสบาย

เพราะฉะนั้นขั้นต่อไปที่จะแก้ปัญหานี้ เราก็ทำความเข้าใจลึกให้กว้าง ให้ทั่วตัว ให้นึกเหมือนกับว่าธาตุลมของเราเชื่อมกันหมด ถ้ากำหนดให้ทั่วตัวที่เดียวยังไม่ได้ ก็ให้อยู่ในจุดต่าง ๆ เช่น ที่สะดือสักพักใหญ่ ที่หน้าท้องพักใหญ่ ที่กลางหน้าอกพักใหญ่ ที่คอหอยพักใหญ่ กลางหัวพักใหญ่ ตามกระดูกสันหลังไปเรื่อย ๆ ตามแขน ตามขา คือกำหนดเป็นส่วน ๆ ไปก่อน ว่าเวลาหายใจเข้าตรงนั้นสบายไหม ถ้ารู้สึกเครียดตรงไหนก็ให้นึกคลาย ๆ ๆ ออกไปเรื่อย จนจิตใจของเราพร้อมที่จะขยายความรู้สึกให้ทั่วตัว

จากนั้นก็กำหนดจุดใดจุดหนึ่ง แล้วให้ขยายความรู้สึกจากจุดนั้น เหมือนกับแสงเทียน เปลวเทียนก็อยู่จุดเดียว แต่แสงของเทียนอยู่ทั่วห้อง นี่จุดของเรา ใจของเราอยู่จุดเดียว แต่ว่าความรู้สึกรับรู้ทั่ว แล้วให้นึกถึงว่าลมเชื่อมกันทั้งตัว ทั้งเข้าทั้งออกด้วยความสบาย เราก็พยายามรักษาไว้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ ใจของเราก็จะมีที่อยู่ที่ดี

เมื่อใจมีที่อยู่ที่ดีแล้วเหมือนกับคนที่ได้กินอิ่ม นอนหลับสบายแล้วตื่นขึ้นมาก็พูดกันรู้เรื่อง อะไรเข้ามา หมายความว่ากิเลสอะไรเกิดขึ้นมา เราพอจะพูดกับกิเลสได้ ก็ไม่ร้ายแรง เพราะใจของเรายินดีที่จะพิจารณาเพื่อจะแยกตัวออกจากกิเลส ผิดกับจิตที่ไม่มีที่อยู่ที่ดี กิเลสเกิดขึ้นมามันจะเข้าข้างกิเลส เพราะมันต้องการความสบาย เมื่อขาดความสบายมันก็จะหาอะไรจนได้ เหมือนกับคน ถ้าไม่มีอาหารการกินที่ดี ไม่มีที่อยู่ที่ดี ก็จะซุกซนไปโน่นไปนี่ กินอะไรก็กินเข้าไป ๆ จะเป็นอาหารหรือไม่เป็นอาหารก็ช่างหัวมัน

เคยสังเกตดูหมาโคโยเต้ที่วัด บางทีมันจะซึ่อยู่ตามถนน แต่ในช่วงที่ไม่มีผลไม้ที่จะให้มันกิน มันจะกินไม่เลือก เชือกบ้าง อะไรบ้าง พลาสติคบ้างมันยังกิน เพราะมันหิว แต่เวลามีอาหาร

ดี ๆ ยิ่งอะไรมากได้ออกมาสูง ตัวมันก็จะงาม อาหารการกิน
บริบูรณ์ มันจะไม่ร้ายแรง จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่ามี
อาหารดี ๆ ที่เรียกว่าอาหารใจที่ดี เรื่องอะไรที่จะต้องไปหากินกับ
พวกกิเลส ที่นี้เวลาอาหารใจไม่ดี นั่นแหละ มันไม่เลือก ความ
โกรธก็เอา ความหลงก็เอา ความโลภ กามราคะ มันเอาทุกอย่าง
เพราะฉะนั้นพยายามสร้างบ้านของใจ พุดกันง่าย ๆ ก็
สร้างวิหารธรรมภายในจิตใจของเรา ด้วยการกำหนดลม นี่เป็น
อารมณ์ที่เป็นหลักในการปฏิบัติจิตใจของเรา เพราะจะได้ทั้งสมณะ
และวิปัสสนาด้วย ก็มีสมณะตรงที่ว่าทำให้ใจสงบได้ และมี
วิปัสสนาตรงที่ว่าจะได้เข้าใจเรื่องสังขาร คำว่าสังขารในที่นี้ไม่ได้
หมายถึงร่างกายอย่างเดียว แต่หมายถึงชั้นทั้งหลาย รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นสังขารธรรมทั้งนั้น

ถ้าพูดถึงสังขารในการทำสมาธิ ท่านบอกว่ามี ๓ อย่าง
กายสังขารคือลม **วจีสังขาร**คือที่นึกแต่งคำพูดให้เป็นประโยค
ขึ้นมาในจิตใจของเรา ส่วน**จิตสังขาร**ก็คือเวทนากับสัญญา
สัญญาคือคำเฉพาะคำ หรือจะเป็นภาพก็ได้ ส่วนเวทนาก็คือ
ความรู้สึกที่สุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ สิ่งเหล่านี้จะแต่งจิตใจ
ของเรา ท่านบอกว่าถ้าเรากำหนดลมหายใจสังขารทั้ง ๓ อย่างนี้
จะอยู่พร้อมกัน ลมก็เป็นกายสังขาร ที่เราวิตกพิจารณาในเรื่องของลม
ก็เป็นวจีสังขาร ที่มีสัญญาว่าลมของเราแล่นตรงนั้นแล่นตรงนี้
และเวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อเรากำหนดลม ก็เป็นจิตสังขาร ก็อยู่ในนี้
หมด เราจะพิจารณาเขาได้ ฉะนั้นจึงมีทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาอยู่ใน
ตัว ชั้นเริ่มแรกก็ให้เน้นความสงบไว้ก่อน นอกจากว่าใจไม่ยอมลง
ถ้าไม่ยอมลงใจจะออกไปหาโคจรธรรมที่ว่าเมื่อก็ ให้พิจารณาจน
เกิดธรรมสังเวชขึ้นมา หรือเกิดศรัทธาขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่
จะให้ใจของเรายินดีที่จะกลับมาอยู่กับความสงบ นี่จิตที่จะสำเร็จ
ได้ต้องอาศัยสมาธิ ขาดไม่ได้เลย

เวลาทำนอธิบายมรรค ทำนเอาสัมมาสมาธิเป็นหัวใจของมรรค แล้ววงศ์อื่น จากสัมมาทิฏฐิถึงสัมมาสติ ก็เป็นเครื่องมือหรือเป็นบริวารของสัมมาสมาธิ เรียกว่าช่วยเขา แต่สัมมาสมาธินี้ตัวสำคัญ เพราะฉะนั้นในขณะที่นั่งอยู่นี้ เราไม่มีหน้าที่อย่างอื่น มีแต่เรื่องลมหายใจเข้าหายใจออก สบายหรือไม่สบายเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นงานอย่างอื่นต้องทิ้งให้หมดเลย ให้เหมือนเรานั่งอยู่คนเดียวในโลก งานภายนอกไม่มี แต่งานภายในของเรายังมีมาก เพราะกิเลสมันชอบเพาะตัวอยู่ในจิตใจของเราเวลาที่เราเพลินไป เวลาอยู่กับงานอย่างอื่น โอกาสที่จะได้จัดการกับมันได้ก็ต่อเมื่อใจของเราสงบ ไม่มีหน้าที่อย่างอื่น ซึ่งเรามีอยู่ในขณะนี้ เป็นโอกาสที่หายากที่สุด

เพราะฉะนั้นขอให้ทำจริง ให้เอาจริงกับการทำใจของเรา ให้ลงอยู่กับอารมณ์เดียว ปຽງแต่งอารมณ์นั้นให้เป็นที่พอใจของเรา คือ**ความพอใจ**นี้ท่านว่าเป็นทางแห่งความสำเร็จที่เรียกว่า**อิทธิบาท** ข้อหนึ่ง ถ้าเราพอใจในเรื่องอารมณ์ของลม ถ้ายังไม่พอใจก็แต่งให้มันได้ ดูซิว่าให้มันสบายขึ้นมา มันแหละเป็นทางแห่งความสำเร็จของเรา เราก็เพียรอยู่ในนั้น ถ้ายังไม่ได้รับความสบายก็พยายามแก้ไข พยายามใช้ความสังเกต ว่าปัญหาอยู่ที่จิตใจบ้าง หรืออาจจะอยู่ที่ลมบ้าง อาจจะอยู่ที่สัญญาของเรา ถ้าสัญญาบอกว่าลมเข้าเฉพาะที่รูจมูก มันจะรุนืดเดียว แล้วมันจะพอกับร่างกายได้อย่างไร ที่จริงลมเข้าออกทุกชุมชน ให้ทำสัญญาไว้แบบนี้ แล้วอาการของลมก็จะเปลี่ยนไป หรือที่ว่าเมื่อกี้ แทนที่คิดว่าลมเข้ามาจากข้างนอกเข้ามาหาร่างกายของเรา แล้วเราต้องดึงเข้ามา ๆ ที่จริงไม่ต้อง ลมก็อยู่ในร่างกายเราอยู่แล้ว หายใจเข้าอาการของลมเริ่มจากภายใน ให้ทำสัญญาแบบนี้ไว้

นี่เราก็เพียรอยู่นั้น พยายามพิจารณาแง่ต่าง ๆ ก็เป็นอิทธิบาทอีกทั้ง ๓ ข้อคือ **วิริยะ** ความเพียร **จิตตะ** ความเอาใจใส่

วิมังสา การพิจารณา รวมแล้วมีทั้ง ๔ อย่าง ถ้าทำพร้อมบริบูรณ์ การภาวนาของเราต้องเป็นผลสำเร็จ เพราะฉะนั้นพยายามสนใจในลมให้มากที่สุด เพราะเป็นตัวชีวิตของเรา ถ้าลมเดินในตัวของเราดี จิตใจก็มีที่อยู่ที่ดี ใจเราจะว่าง่ายสอเบา พร้อมที่จะรับรู้ในเรื่องของธรรม พร้อมที่จะละกิเลสทั้งหลายแหล่ที่เราเคยถือว่าเป็นเพื่อนของเรา ตอนนี้อยู่จะมีเพื่อนใหม่แล้ว คือลมเข้าลมออก แต่งให้เป็นเพื่อนที่ดีที่สุด เราไม่ต้องไปคบกับพวกกิเลส เพราะเป็นพวกคนพาลที่จะยุแหย่ให้เราสร้างสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา เหมือนกับว่าคนที่อยู่ให้เราไปทำผิดกฎหมาย พอตำรวจมาจับ พวกนั้นก็วิ่งหนีเหลือแต่เราคนเดียว นี่กิเลสก็เป็นอย่างนั้น เขาจะยุให้เราทำ ผุดผิด ในสิ่งที่ไม่ดี แต่พอผลแห่งความไม่ดีมาหา กิเลสมันหายไปเลย ไม่รับผิดชอบ

เพราะฉะนั้นให้เลือกลมนี้เป็นเพื่อน เป็นทั้งเพื่อนด้วย เป็นทั้งที่อยู่ด้วย สิ่งที่ดีใจของเราต้องการก็ครบอยู่ในนี้ถ้าเรารู้จักใช้ ความสังเกต รู้จักพิจารณา เวลาอยู่กับท่านพ่อ ท่านจะเน้นสองคำนี้ **หนึ่ง** ใช้ความสังเกต ทำอย่างไรจึงจะได้ผลที่ดีที่สุดของเรา **สอง** ใช้ปฏิภาณพลิกแพลงแก้ไข ท่านจะแนะนำให้ลองคิดแบบนี้ ลองทำแบบนี้ เราเองก็ต้องผลิตอุปายของเราขึ้นมาเหมือนกัน เรียกว่าถ้าผลิตขึ้นมาแล้วใช้ได้ก็เป็นธรรมทั้งนั้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ ออกมาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า แต่ถ้าได้ผลที่ทำให้จิตใจของเราสงบลงไป เกิดความรู้แจ้งขึ้นมา ก็เป็นธรรมะ เหตุุนั้นให้สร้างวิหารธรรมขึ้นมา จิตใจของเราจะได้ประโยชน์หลายอย่าง ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในอนาคต ฉะนั้นพยายามเอาใจใส่ สนใจให้มากที่สุดในเรื่องของลม ความดีอย่างอื่นจะได้พลอยตามมาด้วย

ฉันทะ

วัดเมตตาวนาราม ๒ ตุลาคม ๒๕๖๐

บางคนเข้าใจผิด นึกว่าพระพุทธเจ้าติเตียนความอยากทุกอย่าง ไหน ๆ ตัณหาสามเป็นที่เกิดแห่งทุกข์ ก็เลยตีเอาความอยากทั้งหมดนั้นว่าไม่ดี แต่นั่นไม่ใช่ พระองค์บอกไว้ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นมูล คำว่าฉันทะแปลว่า**ความพอใจก็ได้ ความอยากก็ได้ ความรักใคร่ก็ได้** ธรรมะทั้งหลายทั้งกุศลธรรมและอกุศลธรรมมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีอยู่อย่างเดียวที่ไม่เกิดจากความอยากคือพระนิพพาน แต่ว่าทางที่จะไปพระนิพพานนั้นก็ต้องอาศัยความอยากเหมือนกัน ฉันทะจึงเป็นอิทธิบาทข้อแรก ความพอใจในการภาวนาของเรา ดังเช่นที่เรากำหนดลมหายใจอยู่นี้ ถ้าไม่อยากทำก็เป็นอันว่าทำไม่ได้ ไปไม่ถึง

มีพราหมณ์คนหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระอานนท์ ถ้ามพระอานนท์ว่าการปฏิบัติของท่านมีอะไรเป็นจุดหมายปลายทาง พระอานนท์ตอบว่าการพ้นจากความอยาก พราหมณ์ก็เลยถามว่าทางที่จะพ้นจากความอยากนั้นมีอะไรบ้าง พระอานนท์ก็อธิบายเรื่องอิทธิบาท ๔ เริ่มด้วยฉันทะ - ความอยาก พราหมณ์ก็เลยแย้งขึ้นมา อ้าว ความอยากจะหมดด้วยความอยากไม่ได้นะ พระอานนท์ก็เลยตั้งข้ออุปมาว่า พราหมณ์ ก่อนที่จะมาที่อารามนี้มีความอยากที่จะมาใช้ไหม ใช่ พอถึงแล้วความอยากนั้นเป็นอย่างไร ก็หายไปแล้ว เพราะมาถึงแล้ว พระอานนท์ก็บอกว่าฉันใดก็ฉันนั้น การเดินทางของเราตามมรรคต้องเดินด้วยความอยาก พอถึงที่สุดแล้วก็วางได้ เพราะถึงที่แล้ว

แต่ความอยากนี้ต้องรู้จักปรุงให้ดี ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอุปสรรค มัวแต่อยากถึงพระนิพพาน อยากถึงพระนิพพานก็เลยไม่ได้ทำข้อปฏิบัติ ไม่สนใจในข้อปฏิบัติ ความอยากนั้นก็เลยขวางทาง

เราต้องเข้าใจว่าเราจะต้องปลุกความอยาก ก็ต้องให้อยากที่เหตุ ผลจะมาเอง อย่างเช่นเราจะขับรถไปหาภูเขาที่อยู่ริมขอบฟ้า ถ้ามัวแต่มองภูเขาไม่ได้ดูถนน เดียวก็จะไปชนคนนั้นชนคนนี้ ไม่ถึงภูเขาสักที แต่ถ้าหากว่าเรามั่นใจว่าถนนนี้แหละที่จะถึงภูเขาคือพระนิพพาน เราก็สนใจมีความอยากที่จะติดตามถนนให้ดีที่สุด ความอยากนั้นจึงจะเป็นเหตุให้เราถึงได้

เพราะฉะนั้นที่เราภาวนาอยู่นี้ เราอยากได้ฌาน อยากถึงพระนิพพาน แต่ว่าจะเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ไม่ได้ เอาฌานเป็นอารมณ์ไม่ได้ ต้องเอาลมนี้แหละเป็นอารมณ์ เพราะลมนี้เป็นทาง ต้องรู้จักปลุกความอยากที่จะอยู่กับลม แต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา เพราะลมหายใจถ้าเรารู้จักแต่งก็จะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ร่างกายด้วยทั้งจิตใจด้วย ถ้าเรานึกถึงข้อนี้ก็เกิดความอยากที่จะทำ อยากที่จะปฏิบัติ ทดลองดูว่าจะเป็นจริงไหม ยิ่งพอเราแก่ลงไปแล้ว การใช้ธาตุลมช่วยร่างกายเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะลมนี้จะเป็นที่พึ่งของเราถึงวาระสุดท้าย

คือมีหลายครั้งเวลาอยู่เมืองไทยที่ได้ดูหนังสือที่เขาแจกในงานศพ เขาพูดถึงประวัติของผู้วายชนม์ เขาจะพูดถึงว่าเกิดมาอย่างนั้น มีการศึกษาอย่างนี้ ไปแต่งงานอย่างนั้นอย่างนี้ มีลูกมีเต้า มีอาชีพ เริ่มแรกอาจจะมีโรคนี้ ๗ หน้อย ๗ แสดงตัว แต่พอที่จะรักษาได้ หนักเข้า ๗ มันจะถึงขั้นที่นายแพทย์ถึงจะดีที่สุดให้ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจ แต่หมดความสามารถที่จะช่วยได้ ถ้าเป็นเราถึงขนาดนั้นเราจะทำอย่างไร ต้องเอาภาวนานี้แหละเป็นที่พึ่งของเรา หมอก็อาศัยไม่ได้ในขณะนั้น แต่ลมหายใจ

นี่ถ้าเราแต่งให้ดี ความเจ็บปวดในร่างกายที่หนักก็จะเบาลงไป ที่เบา ก็อาจจะหายไป ถึงโรคจะมีอยู่ถ้ามีลมเป็นอารมณ์ได้ ใจของเรา ก็ไม่ต้องไปหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของโรค เราก็อยู่กับลม

ท่านพ่อเพ็ญเคยมีลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นโรคมะเร็ง เป็นมาตั้ง 20 ปี ตอนแรกเป็นตรงนั้นหมอก็ตัด ลามไปตรงนี้หมอก็ตัดอีก ลามไปตรงโน้นหมอก็ตัดอีก เป็นอย่างนี้ตั้งนาน มีครั้งหนึ่ง ตอนหมอก็ตัดไต อาตมาไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล รุ่งเช้าหลังจากที่ผ่าตัดเขายังนั่งอยู่บนเตียง ดูปกติ ถามว่ามีทุกขเวทนาไหม เขาบอกว่ามีอยู่ แต่ไม่ได้เอาใจจดจ่ออยู่ที่ทุกขเวทนา เอาใจอยู่กับลม

นี่เราก็ตดลองดูในขณะนี้ ถ้าเกิดมีความปวดขึ้นมาที่หัวเข้าข้าง ที่เอวข้างที่เรานั่งภาวนา ข้อสำคัญอย่าให้ใจของเราจดจ่ออยู่กับทุกขเวทนานั้น เราดูส่วนไหนในร่างกายของเราที่พอจะแต่งให้สบายได้ด้วยวิธีการหายใจ ก็ให้ที่นั่นเป็นที่อยู่ของเรา เหมือนเราจะกินมะม่วง ชิกไหนเป็นหนอนเราก็ทิ้งไป ให้เป็นของเขาไป เรากินแต่ชิกที่ดี ๆ ถ้าเราไปกินชิกที่มีหนอนนั้นก็จะต้องเกิดโรค แล้วจะโทษใคร ก็เราเองไปกินส่วนที่ไม่ดี

นี่เรียกว่าช่วยทั้งร่างกายด้วยช่วยทั้งจิตใจด้วย เพราะร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ลมเป็นธาตุที่คุมธาตุอื่น ปรับทั้งธาตุไฟ ธาตุน้ำให้พอดี ปรับธาตุดินให้พอดี ถ้าเลือดลมเดินดีก็ไม่ได้เป็นช่องทางของโรคที่จะเกิดในร่างกายของเรา เพราะฉะนั้น การเดินลมเป็นสิ่งที่น่าศึกษา น่าสนใจ ที่นี้ถ้าเราสนใจในเรื่องของลม ไม่ต้องไปคิดถึงฌาน ไม่ต้องคิดถึงสมาธิ ไม่ต้องคิดถึงพระนิพพาน เพียงแต่นึกถึงลม ศึกษาเรื่องของลม เพลินไปกับลม เป็นสมาธิก็ไม่ต้องรู้ตัว ฌานก็ไม่ต้องรู้ตัว นี่สมาธิเกิดจากความอยากเป็นไปได้

ถ้าเราพิจารณาทางจิตใจก็ยังมีคุณประโยชน์มากทีเดียว

ใจที่เกิดกิเลสขึ้นมาเพราะอะไร เพราะมันหิว ขาดไอ้โน่นขาดไอ้เนี่ย มันก็เลยออกไปแสวงหา ตามที่จะหาได้ นึกอยากโลกก็ไปกับโลก นึกอยากโกรธก็ไปกับโกรธ นึกอยากหลงก็ไปกับหลง เราไปเกี่ยวกับกิเลสพวกนี้ ไปคบเขา เพราะเราไม่มีเพื่อนที่ดีกว่านั้น เราต้องเอาลมเป็นเพื่อนของเรา ไปคุยกับเขา เขาเป็นอย่างไร พอเขาดี เราก็ก็นั่งพลอยดีไปด้วย ถ้าเขาอึดในร่างกายของเรา อย่างเช่น ที่เราไล่ไปตามส่วนต่าง ๆ ไล่ไปตามกระดูกสันหลัง ไล่ไปตามแขนตามขา ที่หน้าอกหน้าท้อง ไล่ไปตามหัว ทางตาบ้าง หูบ้าง เข้าจากท้ายทอยบ้าง แล้วแต่เราจะกำหนด เพราะมันเล่นได้หลายอย่าง ใจที่เพลินกับเรื่องนี้ เรื่องอะไรจะไปยังกับกิเลส อารมณ์เก่า ๆ ก็ตัดทิ้ง เห็นว่าเป็นของเก่าไปแล้ว เราคายออกไป ไม่รู้กี่ครั้ง ๆ นี้ก็จะไปกินอีกหรือ นี้พูดกับเจ้าของได้

เพราะวิธีปลุกความอยากก็มีหลายอย่าง ที่สำคัญที่สุดก็คือให้พอใจในอารมณ์ของเรา ถ้าอารมณ์ภาวนาเป็นที่พอใจของเรา เราก็ก็นั่งที่ว่าจะอยู่ ไม่อยาก และจิตใจของเราเมื่ออยู่กับลมดีแล้วจะได้พิจารณาอะไรที่เกิดขึ้นมาก็เห็นชัด เพราะลมก็เหมือนกับสิ่งที่ผูกใจของเราให้อยู่ในปัจจุบัน ลมอนาคตไม่มีที่จะกำหนด ลมอดีตก็ไม่มีที่จะกำหนด มีแต่ลมปัจจุบัน ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเจตนาอะไรที่เกิดขึ้นมาในจิตใจของเรา เราก็ก็นั่งตรงนี้ เราจะได้ศึกษาว่าเขาดีหรือไม่ดี นำตามหรือไม่นำตาม คนเราส่วนใหญ่เสียที่ว่าอะไรเกิดขึ้นในจิตใจก็วิ่งไปตามมัน เหมือนกับว่าเรายืนอยู่ข้างถนน แดดก็ร้อน เหนื่อยก็เหนื่อย มีรถจอดอยู่ข้างหน้า คนขับบอกว่าเอาสิไปด้วยกัน เราก็กะโดดเข้าไปโดยไม่ถามว่า คุณเป็นใคร จะพาไปไหน

ความคิดของเราเป็นอย่างนั้น ปรากฏบ๊ีบถ้าเราไม่สบาย เราก็ก็นั่งมัน ที่นี้คำว่าไม่สบาย ไม่ใช่ไม่สบายมาก ๆ เพียงแต่เบื่อนิด ๆ หน่อย ๆ อยากจะมีอะไรสนุก ๆ อ้าวไปกับเขา นี่ถ้า

หากว่าเราอยู่แบบนี้กับโลกภายนอก ใครผ่านไปก็โดดเข้าไปในรถ เขา เราก็ตาย นี่ความคิดของเราเหมือนกัน พาคความดีของเราตาย มากต่อมากมาแล้ว แต่โชคดีที่จิตใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย มันก็เลยไม่ตาย แต่ว่ามันบอบช้ำ

ถ้าเราแต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา ความคิดผุดขึ้นมาในจิตใจของเรา เขาจะชวนไปแต่เราอยู่ในที่สบายอยู่แล้ว เรื่องอะไรจะต้องกระโดดไปกับพวกคนแปลกหน้า พวกคนพาล เราก็ถามเขาว่าคุณเป็นใคร จะไปไหน ถ้ามีธุระจริง ๆ อ้าวไปด้วยกัน ธุระเสร็จแล้วก็ให้กลับมาส่งถึงที่นะ จิตใจของเราจะกลายเป็นจิตที่เชื่อง ว่อง่ายสอนง่าย เพราะอิมด้วยความสบายในปัจจุบัน

นี่ถ้าเรารู้จักแต่ง รู้จักศึกษาเรื่องของลมก็เกิดฉันทะอยากทำ พอเวลาเห็นผลแล้ว ถ้ายังไม่เห็นผลก็เพียงแต่ว่าปลุกศรัทธา ได้ยินว่ามันดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ก็อยากได้ ก็เป็นฉันทะเอาเลย นี่มีเวลาทั้งวันที่จะศึกษาธาตุลมในตัวของเรา ดูสิว่าลมจะมีประโยชน์แก่ร่างกายแค่นั้นบ้าง มีประโยชน์แก่จิตใจแค่นั้นบ้าง ให้ทำด้วยความเพลิน

โดยท่านพ่อเฟื่องเคยบอกว่าให้ทำเล่น ๆ ให้ถือเป็นของสนุก เวลาหายใจเข้า กำหนดลมให้ขึ้นดูซิว่ามันจะเป็นอย่างไร กำหนดให้ลงมันจะเป็นอย่างไร ให้เข้าจากข้างหลังมันจะเป็นอย่างไร เพียงแต่นึกเฉย ๆ วาดภาพในใจ ตั้งภาพนั้นไว้ ธาตุลมก็จะเปลี่ยนไปตามภาพที่เรานึก ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าแปลกใจ น่าศึกษา น่าค้นคว้า เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากในทางที่เป็นเหตุแห่งความดี อยากเท่าไรของท่านก็ไม่ว่า อย่างหลวงปู่สุวัจน์เคยเล่าให้ฟัง ที่พระพุทธรเจ้าตีเตียนความโลภ ท่านไม่ได้ตีเตียนความอยากทั้งหมด เช่น อุตสาหะสัมปทา ความพร้อมด้วยความอุตสาหะ ท่านก็ยังสรรเสริญเพราะเป็นสิ่งที่ดี เหตุฉะนั้นการภาวนาของเราไม่ใช่อะไรเกิดขึ้นก็รับรู้เฉย ๆ รับรู้เฉย ๆ โดยไม่ได้ทำอะไร อัน

นั่นไม่ใช่ นั่นเพียงแต่อุเบกขา เป็นอุเบกขาแบบขั้นต่ำด้วย
อุเบกขาจริง ๆ ของพระพุทธเจ้าที่ท่านสรรเสริญ คืออุเบกขาที่เกิด
จากสมาธิที่มั่นคง สมาธิที่มั่นคงมาจากไหน ก็มาจากที่เราทำอยู่
นี้แหละ สนใจในอารมณ์ของเรา ศึกษาว่าสิ่งที่ดีในชีวิตของเรา
ถ้าจะเกิดก็ไม่ได้เกิดที่อื่น เกิดที่อารมณ์ของเรานี้แหละ ที่ลม
หายใจเข้าออก

เพราะฉะนั้นต้องให้ความสนใจที่นี้ให้มากที่สุด ดูให้ร้อย
เปอร์เซ็นต์เลย ไม่ใช่ว่าใจส่วนหนึ่งอยู่กับอารมณ์ อีกส่วนหนึ่งนึก
ถึงว่าเมื่อไหร่หนอจะเลิก เมื่อไหร่หนอถึงจะได้ของดีขึ้นมา ใจ
ของดีมีอยู่แล้ว สิ่งที่ดีได้ก็มีอยู่ตรงนี้ เราศึกษาตรงนี้ แก้ไขตรงนี้
ปรับปรุงตรงนี้ ไม่อย่างนั้นจะเหมือนแม่ที่มีลูก ลูกคนแรกเกิดมา
มันแ้วขึ้นมา อ้าว ไม่ชอบลูกที่ร้องไห้ ทิ้ง เดี่ยวก็ขอลูกอีก ได้ลูก
อีกคน อ้าวคนนั้นก็แ้วขึ้นมาก็ไม่ชอบอีก ทิ้งไปเลย ถ้าเป็นแม่แบบ
นี้ก็แยสิ ทางที่ถูกลูกเกิดมาก็แ้วขึ้นมา เราก็หาวิธีการรักษา ปรากฏ
ทุกข์ตรงไหนก็แก้ไขตรงนั้น ปรับปรุงตรงนั้น เขาก็เลยเป็นลูกของ
เราได้ แล้วเป็นลูกที่ดีด้วย

หมายความว่าเริ่มแรกความสบายของลม สมาธิของใจ
อาจจะไม่เป็นที่น่าประทับใจ แต่ถ้าเราสนใจตรงนี้ แก้ไขตรงนี้
ก็จะดีขึ้นได้ ดีที่อื่นไม่มี ว่าอย่างนั้น มีอยู่ตรงนี้แห่งเดียว ถ้าเอา
ดีที่นี้ไม่ได้จะเอาที่ไหน ลมนี้เป็นเพื่อนของเรา เป็นเพื่อนสนิท
ตั้งแต่แรกเกิดจนวาระสุดท้าย เราน่าจะศึกษาเขา ดูแลเขา ถาม
เขาว่าเป็นอย่างไร ร้อนไปไหม หนาวไปไหม เร็วไปไหม ช้าไปไหม
ปรับปรุงได้ไหม ถ้าเราดูแลเขา เขาก็จะต้องดูแลเราเป็นการตอบ
แทน

เพราะฉะนั้นพยายามปลุกฉันท์-ความพอใจที่จะทำ เมื่อ
มีฉันท์แล้ว อธิบาทอีกทั้งสามข้อก็จะเกิดขึ้นมาโดยไม่ต้องถาม
ถึง เราก็ทำไปเรื่อย ๆ ด้วยความเพียรของเรา เอาใจใส่ของเรา ใช้

ความพิจารณาของเรา ก็เกิดจากฉันทะนี่เอง เพราะฉะนั้นข้อที่สำคัญที่สุดในการภาวนาของเรา คือให้รู้จักปลุกใจให้ยินดีพอใจ ในกรรมฐานของเรา อยากรู้ อยากรู้ อยากรู้ อยากรู้ ถ้าความ อยากรู้ อยู่ที่เหตุ ผลก็หนีไม่พ้น ก็ต้องได้ และผลเมื่อเกิดขึ้น แล้วจะเลยความคาดหวังของเรา ให้จำไว้ คนทุกคนที่เคยเป็น ปุถุชนกลายเป็นอริยชนก็พูดเป็นเสียงเดียวกันหมด ว่าผลของการ ภาวนา ถ้าทำจริงนะดีเกินคาด นี้ก็ไม่ถึงว่ามันจะดีถึงขนาดนั้น ถ้าหากว่าเราอยากจะทำที่ทันท่วงทีจริงไหม เราก็ดูที่เหตุ ศึกษาที่เหตุ เอาความอยากฟังไว้ที่เหตุ ให้เข้าใจลม ถ้าเข้าใจใน เรื่องของลมก็จะลามไปถึงจิตใจของเรา ก็จะได้ประโยชน์ทาง ร่างกายแต่เป็นผลพลอยได้ แต่ทางจิตใจนั้นเป็นตัวเนื้อแท้ เป็น แกนสารของเรา

เพียรต่อสู้กับนิวรรณ์

วัดเมตตาวนาราม ๒ ตุลาคม ๒๕๖๐

การภาวนานี้ บางครั้งครูบาอาจารย์จะเรียกว่า ทำความเพียร ต้องอาศัยวิริยะสร้างสมาธิขึ้นมา ละสิ่งที่ไม่ดีในจิตใจของเรา ไม่ใช่ปล่อยให้ตามอำเภอใจ อะไรเกิดขึ้นก็ตามเรื่องตามราว อันนั้นไม่ใช่ ท่านบอกว่าหน้าที่ของสติคือ สิ่งที่ดีที่ยังไม่เกิดขึ้นมา ต้องพยายามจำไว้ว่าจะต้องทำให้มันเกิด วิธีที่จะให้มันเกิด ตามที่เราเคยฟังมา หรือได้ผลมาจากการปฏิบัติของเรา มา เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วหน้าที่ของสติก็คือระลึกไว้ ไม่ให้มันดับ ส่วนนิวรรณ์ที่เป็นข้าศึกของสมาธิก็เช่นกัน สติของเราต้องระลึกไว้ จำไว้ว่าอะไรคือนิวรรณ์ ความคิดอะไรเกิดขึ้นมาส่วนใหญ่เราไม่ได้คิดว่า นี่นิวรรณ์เกิดแล้ว เราคิดว่าเป็นเรื่องสนุกแล้ว น่าคิดนะ เราสนใจ ความคิดของเรามากเกินไป เข้าข้างกับมันมากเกินไป คือไม่ยอมเห็นว่าเป็นนิวรรณ์ พอตั้งใจจะทำสมาธิ จะรู้สึกตัวขึ้นมาว่าใจของเราเต็มไปด้วยนิวรรณ์ ใจหนึ่งอยากจะต่อสู้ อีกใจหนึ่งอยากจะปล่อยตามเรื่องตามราว เราต้องเพิ่มกำลังของใจส่วนที่จะต่อสู้

ท่านบอกวิธีการตั้ง ๕ อย่าง ซึ่งคือนิวรรณ์ทั้งหมด จะเป็น กามฉันทะก็ดี พยาบาทก็ดี ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาหาวนอน อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ วิจิกิจจา ความลึงเลงล้าย ไม่แน่ใจ ทั้ง ๕ อย่างนี้ ท่านบอกว่ามีวิธีการที่จะต่อสู้ ที่ใช้ได้ทุกอย่าง วิธีการที่จะต่อสู้ก็มี ๕ อย่างเหมือนกัน

เริ่มแรก พอรู้สึกตัวว่าใจของเราหนีจากกรรมฐานของเรา เช่นเรากำหนดดูลมหายใจในขณะนี้ พอรู้สึกตัวว่าเราพลออกไป ให้ตั้งใจใหม่ว่าจะอยู่กับลม ให้อยู่กับความคิดที่เป็นกุศล นี่ นิวรรณ์ที่เกิดจากความพลอก็เป็นอย่างนี้ แก้อะไรอย่างนี้

แต่บางอย่างไม่เกิดจากเปลวไฟ แต่เกิดจากใจของเราที่
อยากคิด อันนี้ต้องใช้วิธีการที่ ๒ คือดูโทษของความคิดอันนั้น

นิเวศน์แต่ละอย่างก็จะแยกออกไป ว่าโทษของเขาเป็น
อย่างไร โทษของกามฉันทะคือใจของเราจะหมกมุ่นในเรื่องของ
กาม กามในที่นี้ไม่ใช่แต่เฉพาะเรื่องเพศ คืออยากจะได้รูปสวย
เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่นุ่ม ความคิดที่อยากได้
สิ่งแบบนี้เรียกว่า "กาม" ซึ่งใจของเราชอบคิดอยู่ตลอดเวลา เช่น
เราจะไปกินข้าว ก่อนที่จะไปกินข้าวก็คิดว่าอยากจะมีอาหาร
แบบนี้ อาหารแบบนี้ ถ้าทำเองก็จะปรุงแบบนี้แบบนี้ ถ้าไปซื้อที่
ร้านจะเอาแบบนี้แบบนี้ ใจคิดได้เป็นชั่วโมง ว่าทานไปแล้ว
รสชาติจะอร่อยอย่างนั้น อร่อยอย่างนี้ แต่ที่จริงเวลามันอยู่ในปาก
ก็อร่อยอยู่แค่นิดเดียว พอกลืนลงไปมันก็แปรสภาพไปแล้ว พอมัน
อิมขึ้นมา มันอิมไม่ทน เรียกว่าความสุขของกาม ไม่คุ้มกับ
ความคิดที่ดีความหมาย วิพากษ์วิจารณ์ ชมเชยอะไรที่มันจะคิด
ร้อยแปด แต่รวม ๆ แล้วความสุขจริง ๆ นั้นไม่ถึงร้อยแปดหรอก
มันก็แค่สาม สี่ ห้า เท่านั้นเอง แต่ใจของเราจะต่อให้มากกว่าความ
จริง ไม่ได้นึกถึงโทษ ใจของเราที่ติดอยู่ในเรื่องกามเป็นใจที่อ่อนแอ
เพราะต้องได้สิ่งอย่างนั้นอย่างนี้จึงจะมีความสุข แต่สิ่งแวดล้อม
ของเราเปลี่ยนไป ก็ทุกข์ขึ้นมาอีก และส่วนใหญ่กามอันนั้นไม่ใช่
ของของเราจริง ๆ บางทีอาจจะเป็นของ ๆ คนอื่นเขา พอเราได้
มาแล้วคนอื่นที่เขาอยากได้จะแย่งไป ก็มีโทษทั้งนั้นแหละ นี่
เรานึกถึงโทษของกาม

พยาบาลก็ให้นึกถึงโทษของการพยาบาล ว่าคนที่เรา
โกรธอยู่นั้น ในขณะนี้เขาไม่รู้เรื่องรู้ราว เราเองเผาจิตใจของเรา
เองต่างหาก เมื่อไปโกรธเขาพยาบาลเขา อยากจะเห็นเขามีความ
ทุกข์ ก็เป็นเหตุที่จะสร้างกรรมที่ไม่ดี ผูกเวรผูกกรรมกัน จะดีที่
ไหน

ส่วนความว่าง ใจที่อยากจะพัก หรือบางครั้งจะมีอะไรเกิดขึ้นมาในจิตใจของเรา ที่ใจส่วนหนึ่งไม่อยากจะมอง ไม่อยากจะเห็น มันจะแก้งทำให้ง่วง และใจก็จะคล้อยไปตาม เห็นว่าต้องหลับถึงจะดี นี่เราต้องแก้ได้โดยสำนึกว่าคนที่หลับแล้วตรัสรู้มีที่ไหน เราหลับมานานแล้ว ได้พักอยู่ก็จริง แต่นอกจากนั้นไม่ได้อะไรขึ้นมา ไม่ได้ความรู้

ส่วนความฟุ้งซ่านนั้นโทษมันใหญ่ คิดจนเหนื่อย แต่ไม่ได้อะไรขึ้นมา เราคิดว่าเราต้องเป็นห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ คิดโน่นคิดนี่ เพราะเห็นว่ามีภัยอยู่ในกายภาคหน้า แต่ว่าเหตุการณ์จริง ๆ ที่จะเกิดในกายภาคนั้นนั้น เราก็ไม่รู้ บางทีคิดไป ๆ จนหมดกำลัง พอเหตุการณ์เกิดขึ้น อ้าว! เราหมดกำลังแล้ว ถ้าจะต่อสู้กับเหตุการณ์ ต้องเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะและมีพลังอยู่ในใจ สิ่งเหล่านี้จะเกิดได้ก็เกิดจากการภาวนา ไม่ได้เกิดจากว่าที่เราเป็นห่วงเป็นใย

ส่วนวิจิกิจฉา ความลังเล โทษก็คือเราจะไม่รู้จักความจริงอะไรเลย เพราะเราไม่ยอมเสียสละ ไม่ยอมเอาจริงเอาจัง "อันนี้จะเป็นดีไหม อันนั้นจะเป็นดีไหม" เลยไม่ยอมทำอะไรสักอย่าง ท่านบอกว่าการความลังเลเกิดเพราะเราไม่จริง ถ้าเป็นคนจริงต้องเห็นว่าเราต้องการความสุขจริง ๆ เราต้องยอมเสียสละ ยอมทดลองจึงจะรู้ว่านี่ถ้าเราไม่ทดลอง เราจะรู้ได้อย่างไร และผลสุดท้ายไม่ได้อะไร

นี่ต้องคิดถึงโทษของความคิดทั้งหลาย นิเวศน์ทั้งหลาย จินตใจของเราเข็ดหลาบ หรืออย่างน้อยก็คิดว่าเป็นความคิดที่ไม่น่าสนใจ ปกติใจเราจะเสียอยู่ตรงนี้ จะคิดอะไรขึ้นมาก็เห็นที่น่าสนใจ คิดไป ๆ ก็ตามไปเรื่อย ๆ ดีหรือไม่ดี ก็สนใจอยู่นั่นแหละ เราต้องฝึกจิตใจของเราให้มาก จนเราเข้าใจว่าความคิดของเราไม่น่าสนใจ อย่างเช่นใจของเรานึกถึงว่า สมัยก่อนเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นก็ทำอย่างนั้น คนนี้ก็ทำอย่างนี้ ถ้ามจริง ๆ

ว่าถ้าเป็นหนังจะเสียเงินไปดูไหม ก็ไม่น่าดู ไม่น่าคุ้ม แล้วจะคิดไป
ทำไม ถ้าเห็นว่าความคิดของเรา เพียงแต่ว่าใจของเราผลิตขึ้นมา
เฉย ๆ ไม่รับผิดชอบคุณภาพ แล้วจะปล่อยให้รักจิตรกใจของเรา
ทำไม นี่พอเราคิดถึงโทษของมันได้ ใจของเราเซ็ดหลายบ แล้วก็
กลับไปอยู่กับลม นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งความคิดที่เกิดขึ้นเพราะเคยคิดอยู่ ก็อยากจะ
คิดต่อไป ไม่มีจุดหมายปลายทาง ไม่สนใจอะไรกับลม แต่ใจของ
เราเพียงแต่ว่าผลิตขึ้นมาเฉย ๆ ถ้าเป็นความคิดแบบนี้ท่านบอก
ว่าปล่อยให้มันคิดไป แต่เราอยู่กับลม ให้ถือว่าเหมือนคนบ้ามา
ขอราน ถ้าเราไปว่าคนบ้าเดี๋ยวก็ต้องทะเลาะกับคนบ้าอยู่นั้น
แหละ เราต้องทำแบบไม่รู้ไม่ชี้ เขาจะพูดอะไรของเขา ยิ่งเราทำไม่
รู้ไม่ชี้ เขาจะยิ่งพูดบ้า ๆ ขึ้นมาอีก เพิ่มความบ้าขึ้นมาอีก เราไม่
สนใจ ความคิดไม่ได้ทำลายจิต ไม่ได้ทำลายลมของเรา ลมของเรา
ก็ยังเข้าออกอยู่นั้นแหละ เพราะฉะนั้น เขาจะพูดอะไร จะคิดอะไร
ก็เป็นเรื่องของเขา เราแยกออกเป็นคนละส่วน นี่คือวิธีการที่ ๓

วิธีการที่ ๔ เมื่อเรารู้จักเรื่องของลมในร่างกายของเรา เรา
จะได้สังเกตเห็นว่าความคิดอะไรเกิดขึ้นมา จะต้องมีความเครียดชนิด
หนึ่งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย บางที่เป็นที่แขนบ้าง ท้องบ้าง
หน้าอกบ้าง แล้วแต่ ที่ความคิดอันนั้นอยู่ได้ก็เพราะความเครียด
ชนิด ๆ เท่านั้นในร่างกายของเรา ถ้าเราจับได้ว่าความคิดนี้เกิดมา
พร้อมกับความเครียดตรงไหน เราก็คลายความเครียดตรงนั้น ให้
ลมผ่านทะลุไป ละลายไปเลย ความคิดอันนั้นจะไม่มีที่ตั้ง

วิธีการอีกอย่างหนึ่งถ้า ๔ อย่างแรกไม่เกิดผล ใจของเรา
ยังคิดอยู่นั้นแหละ ท่านบอกว่า เอาลิ้นมาจรดเพดานในปากของ
เรา แล้วกัดฟัน และบอกห้ามจิตไม่ให้มันคิด เรียกว่าใช้พลังความ
ตั้งใจ อันสุดท้ายนี้ไม่ได้ใช้ปัญญา แต่ที่ใช้พลัง มันจะได้ผลอย่าง
น้อยชั่วคราว ปล่อยให้ใจคลายออกไปจากความคิดนั้น หรือจะ

พุทโธ พุทโธ เร็ว ให้มันถึยบเลย ไม่ให้มันมีช่องเข้ามา อย่างนั้นก็ได้ เราใช้กำลังใจที่จะต่อสู้ พอมันหายไป เราก็กลับมาอยู่กับลมได้ ถ้าจะเทียบเหมือนกับเครื่องมือต่าง ๆ อันสุดท้ายนี้ก็เหมือน ค้อนใหญ่ ตีมันเลย ซึ่งไม่ค่อยมีความละเอียดเท่าไร แต่บางครั้งก็ต้องใช้แรง

แต่ว่าท่านจะแนะนำให้ใช้ปัญญาก่อน เรียกว่าความคิดอันนี้เป็นนิรวรณจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อนของเรา ให้เห็นโทษของเขา แต่ถึงใจจะคิดก็ให้ถือว่าเหมือนคณะกรรมการหลายคนอยู่ในนั้น เราก็รักษาของเราไว้ กรรมการส่วนที่อยากจะกำหนดลมก็ให้พลังแก่เขา สนใจเขา ส่วนกรรมการคนอื่นเขาอยากจะคุยเรื่องอื่นก็ปล่อยเขาไป เพราะไม่ได้ทำลายลมของเรา เราก็ยังอยู่ได้ ยิ่งเราสังเกตที่ท่านเรียกว่า "สังขาร" ใจของเราคิดขึ้นมา มีทั้งกายสังขาร คือธาตุลมของเราจะเกิดผิดปกตินิดหนึ่งเราจึงคิดได้ มีเครื่องคิดหนึ่งก็คลายมันไป ความคิดไม่มีที่ตั้ง นี้เรียกว่าใช้ปัญญาต่อสู้กับนิรวรณ พอเรื่องนิรวรณจางไปแล้วเราก็กำหนดลมได้เต็มที่ สร้างความคิดขึ้นมา ให้สมาธิของเราตั้งมั่น ให้สนใจในเรื่องของลม อย่าไปสนใจนิรวรณ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าความคิดของเราถ้าเราไม่สนใจใครจะสนใจ ใจมันคิดอย่างนั้นเราก็เลยสนใจของเรา เราก็ผลิตอันนั้นได้ อันนี้ได้ มันก็เพลินไป จิตจะผลิตอยู่เรื่อย ข้อสำคัญให้เห็นว่าไม่น่าสนใจ คนเคยทำอะไรในอดีต และคนจะทำอะไรในอนาคต เราเองเคยทำอะไร ให้มันไม่น่าสนใจ สิ่งที่น่าสนใจ คือโอกาสของเราที่จะได้พ้นจากทุกข์ เพราะเราสร้างทุกข์มานานแล้ว ถ้ามัวตัวเองว่าพอหรือยังทุกข์ที่เป็นมา ไม่สนใจหรอกที่จะแสวงหาสิ่งใหม่ขึ้นมาในชีวิต คือสมาธิก็เป็นเรื่องใหม่ ปัญญาก็เป็นเรื่องใหม่ ท่านบอกว่า ถ้าจะเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น ถ้าจะรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ ก็ต้องทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ให้มอบกายถวายเป็นชีวิตกับลมหายใจของเรา ให้อยู่ ๑๐๐% กับลม ให้แสดงความจริงบ้าง ก็เลสจะได้กลัว

เจตนา

วัดเมตตาอาราม ๓ ตุลาคม ๒๕๖๐

สมัยที่อาตมากลับไปเมืองไทย ก่อนจะบวชแล้วกลับไปอยู่กับท่านพ่อเพียงครั้งที่สอง ก็นั่งภาวนากับท่านที่วัดมกุฏฯ ท่านมีลูกศิษย์หลายคนมานั่งพร้อมกัน แต่ท่านมีพรสวรรค์พิเศษ ใครคิดอะไรรู้อะไรท่านก็รู้ทัน เช่นคนใดได้นิมิตขึ้นมา ท่านจะทักทันที ก่อนที่เขาจะพูดขึ้นมา อ้าว ไหน เป็นอย่างไร ทำให้เราเพลินอยากฟังเรื่องคนอื่น อีกอย่างหนึ่งเราอยากจะได้นิมิตกับเขาบ้าง ก็เลยนั่งภาวนา ใจหนึ่งก็อยู่กับลม อีกใจหนึ่งไม่ได้อยู่กับลม แต่อยู่ที่ว่าเมื่อไหร่หนอจะได้นิมิต เมื่อไหร่จะมีแสง ผลสุดท้ายไม่ได้เลย ทั้งลม ทั้งนิมิต ไม่ได้ จึงเข้าใจขึ้นมา ว่าเราจะนั่งแล้วตั้งความหวังไว้ แล้วดูกับความหวังก็ไม่ถูก ต้องกลับมาอยู่ในปัจจุบัน รู้อยู่ ตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน ที่ท่านเรียกว่าเอาใจใส่

เรามีงานของเราต้องทำเต็มที่ ให้ความสนใจร้อยเปอร์เซ็นต์ นี่ตรงกับอิทธิบาทข้อที่ 3 ที่ท่านเรียกว่า **จิตตะ** ความเอาใจใส่ ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรม 3 อย่าง คือ เราไม่ได้ดูปัจจุบันเฉย ๆ ต้องมี**สติ**ด้วย **สัมปชัญญะ**ด้วย **อาตัมปะ**คือความเพียรเพ่งด้วย

สติ คืออะไร ก็คือความรู้สึก เช่นขณะนี้เรารู้สึกถึงว่าเราตั้งใจอยู่กับลม ต้องจำไว้ เพราะหน้าที่ของเราในขณะนี้ไม่มีอย่างอื่น มีแต่ที่จะอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

สอง **สัมปชัญญะ** รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน ใจของเราอยู่หรือไม่ ลมเป็นอย่างไรบ้าง จิตเป็นอย่างไรบ้าง

ข้อที่ สาม **อาตัมปะ** คือความเพียร ก็ระลึกถึงหน้าที่ของเรา ทำให้มันเป็นขึ้นมาจนได้ เช่น เห็นว่าจิตใจของเราไม่อยู่กับลม

เราก็กลับมาอยู่ ความคิดอะไรที่ผ่านเข้ามาที่เรายึดไป เราก็ปล่อย
กลับมาอยู่กับลมทันทีเลย ไม่ปล่อยให้ความคิดนั้นพาเราไป
หรือไม่ว่าให้ความคิดนั้นจบลงเรียบร้อย จะเสร็จหรือไม่เสร็จต้อง
ทิ้งมันเลย มันไม่ใช่หน้าที่ของเราในขณะนี้ เหมือนเรากินอาหารอยู่
พอรู้ว่าอาหารเป็นพิษก็คายเลย ไม่จำเป็นที่จะต้องกลืน ถึงแม้ว่า
จะอยู่ในปากแล้ว จำเป็นต้องคาย

ที่นี่เมื่อจิตของเราอยู่กับลม ก็ต้องใช้ความละเอียด ใช้
ความสังเกตให้มากที่สุด ว่าลักษณะของลมเป็นอย่างไร ตรงไหนที่
ไม่สบายแม้แต่ชนิดหนึ่งไม่เอา ต้องแก้ไข ส่วนจิตของเรา พอเริ่ม
กระเพื่อมที่จะหนีออกจากลม ก็ต้องรู้ทันมัน คนเราส่วนใหญ่ไม่
ทัน ปล่อยให้มันหนีแล้วจึงรู้สึกตัวขึ้นมา

ที่จริงใจของเรามีอาการก่อนที่จะไป มันกระซิบนิดหนึ่งว่า
อยากไป แล้วหยุด แล้วกระซิบนิดหนึ่งอีก แล้วก็หยุด พอเราเพลอ
ปั๊บ ไปเลย เหมือนกับว่ามันฝังคำสั่งไว้ว่า ถ้าเพลอเมื่อไหร่ให้ไปนะ
เหมือนกับว่ามันฝากคำสั่งไว้ แต่ถ้าหากว่าเราตั้งใจจะทำภาวนาให้
ได้เต็มที่ เราต้องรู้ทันมัน แล้วก็ดับมันด้วย ห้ามมันไว้ บอกว่า
ไม่ไป ๆ

แล้วถ้ารู้ว่าจิตของเราชักหลวมแล้ว ก็พยายามหายใจให้
นิ่งสบายขึ้นมา ให้ความรู้สึกของเรากว้างขึ้นมา อะไรจะมาจากทิศ
ไหนเรารู้ทัน ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าการที่เราภาวนานี้เหมือน
เราจะเป็นนายพราน นายพรานจะออกไปดักสัตว์ ก็ไม่มีกำหนดว่า
สัตว์จะมาเวลาไหน แล้วจะอยู่ที่ไหน เพียงแต่นายพรานต้องหา
ที่ ๆ รู้ว่าสัตว์มันชอบไป แล้วก็ไปแอบซ่อนอยู่ตรงนั้น เวลาอยู่ใน
นั้นเพลอไม่ได้เลย แต่ว่าทำเสียงก็ได้ ต้องสงบด้วย ทั้งตื่นด้วย
พร้อมกันทั้งสองอย่าง

ถ้าไม่สงบสัตว์ได้ยินเสียงก็ไม่มา ถ้าไม่ตื่น สัตว์มาต่อหน้า
ต่อตาเราก็มองไม่เห็นเพราะเราหลับ ใช้ไม่ได้ ไม่ได้กิน ที่นี่เราไม่รู้

ว่าสัตว์จะมาเวลาไหน เราต้องตั้งใจว่าเราเองต้องทำจิตใจของเราไว้ ให้นิ่งด้วย ให้รู้รอบตัวด้วย มันจะมาจากทิศไหนเราก็ทราบ เราจะได้ทันทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี

สิ่งที่ดีก็สิ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้นมา เข้าใจเรื่องของลม เข้าใจเรื่องของจิต บางทีแวบขึ้นมาในจิตใจของเรา ถ้าใจพร้อมที่จะรับมันก็ได้ทันที ที่จริงสิ่งเหล่านี้มีปรากฏอยู่เสมอ ก็คิดดูซิ ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านกำหนดอะไร ท่านก็กำหนดลมหายใจ นี่ลมหายใจของท่านกับลมหายใจของเรามันผัดกันตรงไหน มันเหมือนกัน เพียงแต่ว่านิสัยข้างสังเกตของท่าน ท่านละเอียดกว่าเรา ท่านกว่าเราเท่านั้นเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นที่จะต้องรู้ในการภาวนาก็มีอยู่ตรงนี้อยู่แล้ว เพียงแต่ว่า หนึ่ง เราไม่ทันมัน สอง ความรู้สึกของเรายังไม่ละเอียดพอ ต้องตั้งใจว่าเราจะอยู่เอาใจใส่กับงานของเราเต็มที่ ให้ร้อยเปอร์เซ็นต์ คือว่าทั้งสงบด้วย ทั้งกว้างด้วย

ท่านจึงสอนว่าเวลาภาวนา พอลมเริ่มจะสบายแล้ว ให้ขยายความรู้สึกให้ทั่วตัว ให้รู้ตัวตั้งแต่หัวไปถึงเท้า ทุกส่วนในร่างกายพร้อมกันหมดเลย พยายามไม่ให้มีส่วนไหนที่เด่นกว่าเพื่อน ให้เสมอกันหมดเลย ตลอดเวลา สิ่งที่จะละเอียดที่จะปรากฏขึ้นมา เราจะได้มีโอกาสเห็น จะได้ทันมัน

เวลาที่อยู่กับท่านพ่อนานเข้า ๆ เลยกลายเป็นพระอุปัฏฐากของท่าน ท่านเป็นโรคผิวหนัง น้ำเหลืองจะออกมาจากหนังของท่าน ที่นี้มดละเอียดมันชอบ เพราะฉะนั้นเวลาจัดที่นอนของท่าน ต้องเอาใจใส่เต็มที่ หนึ่ง ต้องเอาน้ำมันก้าสมาทาทั่วห้องเลย มดจะได้ขึ้นช้า สอง ผ้าที่จะปูให้ท่าน ต้องตรวจดูให้ทุกส่วนว่ามีมดละเอียดเข้ามาไหม ถ้ามดละเอียดมีแค่ตัวเดียวพระเดี๋ยวกี้จะไปกัดท่านอีก ที่นี้เวลาตรวจผ้า คิดดูซิว่าต้องตรวจทุกกระเปียดนิ้วของผ้า ตาของเราก็พยายามมอง ทั้งใช้ความละเอียด

ด้วย ทั้งกว้างด้วย บางทีมืดมัวจะปรากฏที่เราไม่คิด แต่ถ้าหากว่า เราทำตาของเราให้กว้างและละเอียดด้วย เราจะได้เห็นมัน จะได้ ปัดออก

ก็เหมือนพวกที่ล่าสัตว์ เวลาเขาจะตามสัตว์อยากดูว่า รอยเท้ามันมีที่ไหน ก็เหมือนกัน ต้องทำตาให้กว้าง และละเอียด ด้วย เวลาเดินอยู่ในป่า จะได้ว่ารอยเท้าของใครอยู่ที่ไหน นี่ การ ทำภาวนาก็เหมือนกัน เราก็ทำตาในของเราให้กว้าง ให้รับรู้ทั่วตัว ไม่มีส่วนใดที่จะไปคิดถึงอดีต ไม่มีส่วนใดที่จะคิดถึงอนาคต นอกจากว่าเราระลึกได้ว่า เรามีหน้าที่อะไรที่จะอยู่ในนี้ นอกจาก นั้น ก็ให้อยู่ในปัจจุบันพร้อมหมดเลย นี่เรียกว่า **เอาใจใส่**

ถ้าเราเอาใจใส่แบบนี้ รายละเอียดในร่างกายของเรา เรา จะได้ว่า รายละเอียดในจิตใจเราจะได้ทราบ รายละเอียดในร่างกาย คืออย่างไร ถ้าลมส่วนไหนไม่สบายเราก็แก้ไขได้ เพราะความรู้สึก ของเรายิ่งละเอียดลมก็ยิ่งสบาย ท่านบอกว่าเหมือนเราร้อนแบ้ง ถ้าร้อนหยาบ ๆ ขนมหที่ทำนั้นจะไม่ค่อยละเอียดเท่าไร แบ้งก็ คุณภาพต่ำ แต่ถ้าเราร้อนให้ละเอียดเข้า ๆ ราคาจะสูงขึ้นมา ขนมห ที่ทำก็อรรอยขึ้นมา

นี่ ให้ทำความเข้าใจของเราให้ละเอียดในปัจจุบันเหมือนกับ ว่าเราจะฟังเสียงที่อยู่ไกล ๆ ต้องทำใจของเราให้สงบ ร่างกายต้อง สงบทุกส่วน ต้องทำตาหูของเราให้กว้าง จะได้ฟังเสียง นี่ตาในของ เราก็ต้องกว้าง ต้องสงบด้วย จะได้ว่าเรื่องของลม ที่นี้จะรู้เรื่องของ ใจด้วย คือความคิดที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเรา เช่นพวกนิรณัม ทั้งหลาย วิธีดีที่สุดที่จะต่อสู้กับมัน ก็ตอนที่มันยังอ่อน ๆ อยู่ ตอน แรกเกิด ยังไม่ทันที่จะยึด ยังไม่ทันที่จะลงราก เพราะเรารู้ทันมัน ว่าใจของเราชักเอนเอียงไป เราจะได้แก้ไขทัน สมาธิของเราถึงจะ กระเพื่อมนิดหนึ่งแต่ไม่เสีย

ส่วนของดี เช่น ท่านบอกว่า เวลาใจของเราสงบก็จะมีปีติ

กับสุข ปีติคือความอึดอยู่ในตัว อึดทั้งร่างกาย อึดทั้งจิตใจ
ความสุขก็ความสบาย เราอาจจะวาดภาพขึ้นมาว่ามันคงน่าดู
เหมือนกัน แต่ที่จริงเวลามันเริ่มเกิดมันก็นิดเดียว ที่นี้ถ้าหากว่า
ความสังเกตของเราไม่ละเอียดก็จะไม่เห็น หรือถึงจะเห็นแต่ไม่
เป็นที่พอใจ เราก็เลยทิ้ง ๆ ๆ ที่จริงเวลามันเกิดขึ้นมา
นิด ๆ หน่อย ๆ เราก็ต้องประคองไว้ เหมือนเราประคองเด็กที่
กำลังฝึกเดิน ยึดก็ยึดไม่ได้ แต่ปล่อยก็ปล่อยไม่ได้ ก็ต้องประคอง
ดูแลเขา เขาจะได้มีโอกาสเติบโตขึ้นมา

นี่ถ้าเราเอาใจใส่จริง ๆ งานภาวนาก็จะได้ก้าวหน้า เวลา
ท่านบอกว่าให้เร่งความเพียร ที่จริงความเพียรไม่มีคั้นเร่ง แต่ว่า
ความสังเกตของเรา ความเอาใจใส่ของเรา เราเร่งโดยทำให้
ละเอียดขึ้นมา สงบขึ้นมาแล้วก็กว้างขึ้นมา ก็จะเป็นเหตุให้สมาธิ
ของเราเจริญก้าวหน้า

วิมังสา

วัดเมตตาวนาราม ๓ ตุลาคม ๒๕๖๐

อิทธิบาทข้อที่ ๔ วิมังสา แปลเป็นภาษาไทยได้หลายอย่าง ความรอบคอบก็ได้ ความแยกแยะก็ได้ ปฏิภาณก็ได้ เป็นองค์แห่งปัญญา ท่านบอกว่าเป็นอันเดียวกับความเห็นชอบ คืออริยสัจ ๔ ซึ่งเมื่อเราฟังแล้วรู้สึกว่าเป็นของไกล แต่ที่จริงมันก็ใกล้ตัวเรา ถ้าเรามีความเห็นตรงกับอริยสัจ ๔ เราจะเห็นว่าทุกข์เป็นปัญหาใหญ่ ถ้าจะแก้ปัญหาคือหาเหตุ พหุหาเหตุได้แล้วต้องหาวิธีที่จะปฏิบัติต่อเหตุ แก้ที่เหตุ ไม่ได้แก้ที่ผล จนสำเร็จแล้ว การแก้ปัญหาคือแก้ปัญหานี้ เหมือนเราเข้ามาในบ้าน เห็นมีควันเต็มบ้าน ถ้ามีควันแต่ดับควัน ก็จะไม่หมดสักที ต้องเข้าไปหาไฟ หาวิธีดับไฟ ก็เอาน้ำมาเพื่อดับไฟ เมื่อดับไฟเสร็จแล้ว ควันก็หมดปัญหาไปเอง นี่เราต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามข้อนี้ ต้องหาเหตุแล้วก็แก้ที่เหตุ และที่เรามาฝึกภาวนานี้ ขณะแค่ทำสมาธิ ยังไม่ได้นึกถึงว่าจะเอาวิปัสสนา แต่เอาสมาธิไว้ก่อน ก็มีปัญญาอยู่ในนั้น อยู่ในองค์วิจาร์ ท่านว่าวิจาร์วิจาร์เป็นองค์แห่งสัมมาสมาธิ

ที่เราภาวนาอยู่นี้ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ต้องดูว่าตรงไหนที่ไม่สบาย เริ่มด้วยความไม่สบายในลม แล้วก็แก้ไขที่ลมมันไม่สบายเพราะอะไร เพราะเราไม่ได้สนใจ ปล่อยตามเรื่องตามราวของมัน ที่นี้ถ้าเราสนใจก็พอจะแก้ได้ ตอนนี่ต้องใช้ปฏิภาณว่าแก้อย่างไร วิธีแก้ก็มีหลายอย่าง ลึก ตื้น เร็ว ช้า หนัก เบา กว้าง แคบ หรือเข้าสั้นออกยาว เข้ายาวออกสั้น เราก็มีสิทธิ์ที่จะทดลองเหมือนพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะตรัสรู้ ก็เห็นว่าทุกข์เป็นปัญหา แล้วก็พยายามทดลองหลายอย่าง แต่ท่านไม่ได้โทษสิ่งภายนอก ว่าทุกข์เกิดจากคนนั้น หรือเรื่องนี้ ท่านว่าทุกข์เกิดจากเราเองนี่แหละ

ความโง่ของเราที่ไม่รู้ และจะหาความรู้ได้อย่างไร ก็ต้องทดลอง ทดลองจนได้ที่

นี่เราก็ปฏิบัติตามนั้น ก็คือแบบเดียวกัน เพียงแต่ว่าเรามี ครู มีอาจารย์ พระองค์ไม่มีครูไม่มีอาจารย์ พระองค์ก็ทดลองเอง แต่ถึงจะมีครู มีอาจารย์เราก็ต้องเอาหลักของท่านมาใช้ในกรณีของเรา บางทีก็ต้องดัดแปลงบ้าง อย่างเช่นเราดูในหลักของท่าน พอรู้สึกว่าหายใจเข้าให้หนักถึงลมลงไปตามกระดูกสันหลัง ที่นี้ บางครั้งกระดูกสันหลังรู้สึกว่าย่อน เราก็เปลี่ยนทิศทางได้ ให้ลม ขึ้นจากฝ่าเท้า ขึ้นไปตามขา แล้วก็ขึ้นกระดูกสันหลัง ให้เกิดมี กำลังอยู่ที่ข้างหลัง อย่างนี้เป็นต้น ต้องทดลองดู

นี่เรียกว่าปฏิภาณ ก็ตามที่ท่านบอกว่า การภาวนานี้เป็น วิชา แต่ไม่ใช่วิชาท่องนะ เป็นวิชาทำ การกระทำของเราเป็นครู ของเรา เช่นเราจะसानตะกร้าใบหนึ่ง ครูก็จะสอนวิธีสาน แล้วก็ขัด เป็นลวดลายต่าง ๆ เราก็ทำตามที่เราเข้าใจ แต่ฝีมือของเรา เริ่มแรกยังหยาบ ๆ หน่อย ออกมาไม่สวยเหมือนของครู แล้วจะทำอย่างไร จะให้ครูทำให้เราก็ไม่ได้ เราเองต้องฝึกอีก ทำใหม่ พิจารณาใบแรกว่ามันเสียตรงไหน อาจจะเป็นเพราะว่าเราทำแบบ สะเพราะ ฝีมือยังไม่ละเอียดพอ เราก็ทำให้ละเอียดขึ้น หรือรูปทรง ไม่ดี เราก็เปลี่ยนรูปทรงได้ ก็แล้วแต่ เราพิจารณาดูว่ามันไม่ดี ตรงไหน แล้วก็แก้ไข ๆ ไปเรื่อย สานใบที่สองขึ้นมาก็ดีขึ้นหน่อย ถ้ายังไม่ดีก็เดี๋ยวก็พิจารณาอีก แล้วก็สานตะกร้าอีกใบหนึ่ง ทำไปเรื่อย ๆ อย่าให้ท้อถอยนะ ข้อสำคัญที่สุดอย่าท้อถอย ถ้าทำใบแรกไม่สวยไม่งาม เลิกทิ้งเลยก็ไม่ได้วิชา แต่ก่อนที่จะได้วิชาไม่ใช่ ว่าจะฉลาดขึ้นมาบ้าง ออกมาก็ทำได้ เราต้องทำแบบฝึกไว้ก่อน ขนาดพระพุทธเจ้ายังเคยฝึกอยู่ คิดดูซิบำเพ็ญทุกรกิริยาตั้ง ๖ ปี ที่ว่าพระองค์ก็ทำผิดทางเหมือนกัน แต่ท่านไม่ท้อถอย พอเห็นทาง นี้ว่าไม่ใช่ทางแล้วก็พิจารณาใหม่ มีทางอื่นใหม่ ก็ใช้ปฏิภาณ จนได้

ทางสายกลางขึ้นมาได้

นี่ในการภาวนาของเราที่ฝึกปัญญาในการพิจารณาว่าทำไมใจของเราไม่สงบ ปัญหาคืออยู่ที่ลมไหมหรืออยู่ที่จิต ทดลองดู ถ้าแก้ไขที่ลมยังไม่ได้ผล ก็มาแก้ไขที่จิต วางลมสักพักหนึ่ง แล้วพิจารณาจิตของเราว่าหมกมุ่นกับอารมณ์แบบไหน เราก็พยายามแก้อารมณ์นั้น เช่นเราคิดถึงบ้านถึงช่อง ต้องแก้ความคิดที่ว่าบ้านช่องของเรามันไม่แน่ เราเอาวิหารธรรมภายในดีกว่า ถ้าคิดว่าเราทำไมไหว อ้าว ก็นึกถึงความดีที่เราเคยสร้างไว้ก็มีอยู่ คนที่ไม่มีบุญไม่มีนั่งอยู่ในที่นี้หรือ รบกวนว่าแก้ความคิด จนกระทั่งใจของเรายอมที่จะกลับมาอยู่กับลม นี่ ต้องใช้ปฏิภาณ คือปัญญาไม่ได้เกิดจากที่เราเรียนรู้ ที่เรียนรู้ก็มีส่วนหนึ่ง แต่อีกส่วนหนึ่งก็ต้องขึ้นอยู่กับศรัทธาของเราที่ต้องทำให้ได้ เหมือนคนที่หลงอยู่ในป่า ถ้าคิดว่าไม่มีทางออกแล้วก็ออกไม่ได้ แต่ถ้าหากเชื่อว่าต้องมีทางออกให้ได้ ไหน ๆ เราเข้าได้ ทำไมจะออกไม่ได้ ก็มีสิทธิ์ที่จะหาทางออกจนได้ เพราะมีศรัทธา แต่ต้องมีศรัทธาในตัวเราเอง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนผิด ท่านก็สอนสิ่งที่มนุษย์ทำได้ เราก็มนุษย์ทำไมเราทำไม่ได้ นี่เรียกว่าปลุกใจเจ้าของ รู้จักวิธีที่เกิดความเชื่อมั่นขึ้นมา

ให้นึกถึงครูบาอาจารย์ของเรา ส่วนใหญ่ท่านเกิดในบ้านที่ยากจน การศึกษาก็ไม่ค่อยมี แต่ท่านมีความตั้งใจ แต่ละองค์ ๆ มีความตั้งใจ คงจะมีปัญญาด้วยที่เกิดมาจากชาติก่อน ท่านเกิดมาทางอีสาน คนอื่นเขาก็ดูถูก ว่าพวกนี้จะรู้อะไร แต่ท่านไม่ได้สะทกสะท้านเลย ใครจะดูถูก ใครจะอะไรก็ช่างหัวมัน เราเอาของเรา เกิดมุนะขึ้นมา ปลุกใจได้จนสำเร็จเป็นที่กราบไหว้ของเรา ทุกวันนี้ ก็เกิดจากที่ทำอิทธิบาท ๔ ให้ครบบริบูรณ์ มาจากไหน ก็มาจากการทดลองของท่าน พิเคราะห์แบบนี้ว่าใช้ได้ไหม ถ้าจะใช้ได้แล้วให้ดีกว่านั้นได้ไหม ท่านก็คิดผลดีขึ้นมาเรื่อย ๆ อุบาย

ของท่าน อุบายมาจากไหน ก็มาจากที่เราทำผิดมาก่อน ถ้าไม่
ได้ผลแล้วค่อยคิดใหม่ ไม่ท้อถอยเลย

นี่ปัญญาเกิดจากความเชื่อมั่น ว่าต้องทำให้ได้ ถ้าคิดว่า
ทำไม่ได้ ก็ไม่เกิดปัญญา เพราะฉะนั้นเราต้องเชื่อในตัวเอง
แล้วก็ยอมทดลอง ผิดก็ครั้ง ๆ ๆ ไม่ถือเป็นเรื่องใหญ่ ให้ถือว่าเรา
ตั้งใจจริง ๆ ปัญญาก็ยอมเกิด นี่เราก็ใช้ปัญญาทำใจของเราให้
เป็นสมาธิ แต่ที่จะให้ปัญญาของเราลึกกว่านั้นอีก ก็ต้องมาจาก
หลักเดียวกัน เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่า เมื่อไหนหนอเราจะทำได้ทำ
วิปัสสนา ที่จริงเราเริ่มมีปัญญาอยู่ในสมาธิ พอมันแก่ขึ้น ๆ มันก็
กลายเป็นปัญญาเหนือสมาธิไปอีก แต่เริ่มแรกก็ต้องมีปัญญาใน
การทำสมาธิ ถ้าไม่มีปัญญาทำสมาธิ มันไม่เกิดปัญญาที่เหนือ
จากนั้นได้

ที่เราจะทำจิตของเราให้สงบได้ เราต้องเข้าใจเรื่องของจิต นี่
ถ้าไม่เข้าใจในเรื่องของจิตจะทำให้จิตสงบไม่ได้ เราจะรู้เรื่องใน
จิตใจของเราได้อย่างไร จะเข้าใจขั้น ๕ ได้อย่างไร เราศึกษาขั้น
๕ อยู่ในสมาธินี้แหละ ลมก็คือรูป เวทนาที่เกิดความสุขขึ้นมา
ก็เวทนา สัญญาที่สร้างภาพในจิตใจของเราในการทำสมาธิก็คือ
สัญญา สังขารคือการทำวิตกวิจารณ์ ประชุมแต่งลมประสมแต่งจิตของ
เรา วิญญาณก็คือการรับรู้ มันก็อยู่ในนี้หมด เรื่องขั้น ๕ ไม่ต้อง
ไปหาที่อื่น ถ้าทำใจของเราให้เป็นสมาธิขึ้นมาเรียกว่า รู้จักในขั้น
๕ เป็นโอกาสของเราที่จะสร้างปัญญาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

เพราะฉะนั้นอย่าไปข้ามขั้นนี้ การฝึกปัญญาในการทำ
สมาธิก็เป็นการศึกษาที่ถูกต้อง ถ้าเห็นตรงไหนว่าใจของเรายังทุกข์
อยู่ ร่างกายยังทุกข์อยู่ เราก็แสวงหาสาเหตุจากภายใน ก็เกิด
ปัญญาขึ้นมาในแง่ปริยัติ มันก็อยู่ในนี้หมด เพราะฉะนั้นให้มี
ความเชื่อมั่นว่าเราก็ทำได้ และปัญญาก็ยอมเกิด

สังขารแห่งความเพียร

วัดเมตตาวนาราม ๔ ตุลาคม ๒๕๖๐

สังขารแห่งความเพียร เป็นสังขารที่เราปรุงขึ้นมาในปัจจุบัน เพื่อจะปรับปรุงจิตใจของเราให้ไม่ต้องเป็นทุกข์ เช่นผลของกรรมเก่าที่มาที่ไม่ดี อาจจะเป็นทุกข์เวทนาในร่างกาย แต่เราไม่จำเป็นต้องไปทุกข์กับมัน เราใช้**กายสังขาร**คือลม ช่วยแก้บ้าง **วจีสังขาร** คือวิตถวาจา ก็พูดง่าย ๆ คำพูดที่เราคิดอยู่ในใจ ให้เปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อทุกข์เวทนานั้น จะได้ไม่ต้องทรมานตัวเองของเรา มี**จิตสังขาร** คือสัญญาเกี่ยวกับเวทนา สัญญาที่เราหมายไว้ว่า อันนั้นคืออันนั้น อันนี้คืออันนี้ บางทีเป็นคำพูดเป็นคำ ๆ ที่ว่าไปในใจ หรือเป็นภาพที่เราวาดขึ้นมาในใจ ให้ความหมายเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ซึ่งในสังขารทั้งหมดสัญญานี้เป็นตัวการสำคัญที่สุด ถ้าเราเปลี่ยนสัญญาของเราเกี่ยวกับทุกข์เวทนาได้ ทุกข์เวทนาจึงจะเบาบางไป ถึงแม้ทุกข์เวทนายังมีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ต้องทุกข์ในใจ เพราะสัญญานี้เป็นสื่อ หรือเรียกว่าเป็นสะพานก็ได้ ที่ทำให้ทุกข์เวทนาในร่างกายให้ลามาเข้ามาในจิตใจของเราได้ แต่ถ้าหากว่าเราแก้สัญญาได้ ถึงจะมีทุกข์ในกายแต่ใจไม่ทุกข์

นี่ความรู้อันนี้ใช้ได้ไม่ใช่เฉพาะกับทุกข์เวทนาในร่างกาย ใช้กับทุกข์ในใจก็ได้ ถ้าอารมณ์เกิดขึ้นมาทำให้เราเป็นทุกข์ เราก็ต้องถามว่า เราชอบกินอารมณ์นี้ทำไม ถึงแม้ว่าจะเป็นอารมณ์ที่บูดเน่า ทำไมเราไปชอบกิน เราเปลี่ยนไม่ได้หรือ อย่างเช่น โกรธคนนั้น โกรธคนนี้ เขาว่าเรา ใส่ร้ายเรา ก็มันเกิดโกรธตัวเองอยู่ในจิตใจของเรา เราก็ดูสังขารทั้ง ๓ แล้วแก้ไขตรงนี้แหละ

เช่นลมหายใจของเรา ในขณะที่โกรธมันเป็นอย่างไร มันไม่

ปกติ บางทีมันแน่นท้อง แน่นหน้าอก จังหวะของลมหายใจอาจจะไม่ปกติ เราก็ปรับปรุงได้ คือคนเราส่วนมากที่ว่ามีอะไรอัดอั้นอยู่ในจิตใจของเราที่ต้องระบายออกมา เพราะเกิดจากความไม่สบายในร่างกาย ความกลัวก็ดี ความโกรธก็ดี ลมหายใจจะไม่ปกติ จะทำให้เรารู้สึกว่าจะต้องมีอะไรระบายออกสักอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเราระบายออกทางวาจา มันจะกลายเป็นกรรม ถ้าเรากดไว้ เดี่ยวก็จะมีอาการไม่ปกติในร่างกาย เราก็เอาลมหายใจนี้แหละคลายออกไป ตรงไหนที่มันแน่น เราก็ฝึกให้ลมที่แล่นอยู่ในตัว ช่วยคลาย ๆ คลายออกไปเรื่อย ใช้จังหวะของลมหายใจกลับสู่ความปกติ ความรู้สึกที่ว่าต้องระบายออกมา ถ้าไม่ระบายแล้วจะระเบิดมันจะค่อย ๆ คลายไป จางไป

ทีนี้เราหันมาดูทั้งวจีสังขารและจิตสังขารในจิตใจของเรา เรากำลังพูดอะไรกับใจ ภายในใจของเราเรื่องคนนั้น แหม เขาไม่น่าจะพูดอย่างนั้น เดี่ยวเราแพ้เขา นั่นแหละความคิดที่โง่ ๆ แล้วก็เปลี่ยนวจีสังขารก็ได้ นึกถึงว่าขนาดพระพุทธเจ้าก็ถูกนิพทา ถูกใส่ร้าย นับประสาอะไรกับพวกเรา ให้ถือว่าเป็นธรรมดาของโลก พระพุทธเจ้ายังบอกไว้ วาจาของมนุษย์มีทั้งดีและไม่ดีเป็นธรรมดาที่เขาพูดความจริงก็มี ที่พูดสิ่งที่ไม่จริงก็มี พูดด้วยความหวังดีก็มี พูดโดยไม่หวังดีก็มี ไล่ไปเรื่อย ๆ ก็ธรรมดาของโลกเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นคนที่จะมาพูดสิ่งที่ไม่ดีกับเรามันไม่ผิดปกติ ถ้าเราวิ่งไปแก้เขา แก่ ๆ ๆ ไม่มีที่สิ้นสุดหรอก แต่เราก็ถือว่าเราได้ความรู้ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้นเท่านั้นเอง ถ้าหากสิ่งที่เขาพูดเป็นเรื่องความจริง เราก็พอจะแก้ได้ ถ้าไม่ใช่ความจริง ก็ถือว่าได้ความรู้ว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้น ก็ท่านพอจะเคยบอกไว้ถ้าเขาว่าเราเป็นหมา เราหันมาดู มีหางไหม ถ้าไม่มีหางก็ไม่ใช่ แต่เขายังพูดว่าเราเป็นหมา อยู่นั่นแหละ มันก็ดีอยู่อย่าง หมาไม่มีกฎหมาย ทำอะไรได้ตามความชอบใจ

เราจะคิดว่าให้ทุกคนมาชอบเรา นับถือเรา เราก็ก้าวมาก มาก แต่ถ้าคิดอย่างนี้ได้มันก็กว้าง ใจของเราไม่ต้องเดือดร้อน เมื่อไม่เดือดร้อน มันจะคิดบางสิ่งบางอย่างที่พอจะแก้ไขได้ เราก็จะได้คิดออก ในขณะที่โกรธมันคิดไม่ได้ หรือถึงจะคิดได้ แต่ส่วนมากจะไม่ดี ต้องรอให้ใจของเราวางเฉย มันจะคิดว่าควรจะทำอะไร ควรจะทำอย่างไรจึงจะแก้เหตุการณ์ได้ ไม่ใช่ที่เราเป็นฝ่ายรับสิ่งที่ไม่ดีฝ่ายเดียว แต่ว่าบางสิ่งบางอย่างแก้ไขไม่ได้ ก็ต้องใช้เวลา เราก็กต้องปรับใจของเราไม่ให้เป็นทุกข์ในระหว่างนั้น

ส่วนจิตสังขารเล่า ก็ตัวสัญญาี่แหละสำคัญมาก สัญญาที่ว่าเราเป็นฝ่ายแพ้ คือคนอื่นเขาจะต้องไปเชื่อคนนั้น นั่นเป็นสัญญาที่ไม่มีความจริง ให้แก่ให้เรารู้ว่า ความดีของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับปากของคนอื่น เพราะฉะนั้น อย่าไปเห็นว่า ความดีของเราจะเสียไป ถ้าเราดีจริง ๆ แล้วก็ต้องปรากฏออกมาสักวันหนึ่ง

แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า บางทีอารมณ์ที่บูดเน่า เรายังชอบอยู่ เหมือนกับแผลที่ตกสะเก็ด มันจะคอยเขี่ย ๆ อยู่เรื่อย ถึงแม้ว่าเรารู้ว่าถ้าสะเก็ดออกมา เดี่ยวเลือดอาจจะออกอีกก็ได้ แต่ยังไม่ยอมได้ เป็นเพราะอะไร นี่ต้องถามเจ้าของ ทำไมเราชอบอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นอาหารชนิดหนึ่ง แต่เป็นอาหารที่ไม่ดี เป็นอาหารที่บูดเน่า อย่างอาหารของทุกประเทศในโลก เขาก็มีอาหารบูดเน่าของเขา อย่างเนยของพวกฝรั่งบางอย่างกลืนร้ายแรงเหลือเกิน แต่เขายังกินได้ แต่เขาเห็นว่ากะปิ คนไทยกินได้อย่างไร จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน มันก็ชอบบางสิ่งบางอย่าง ชอบของที่บูดเน่า ต้องถามตัวเองว่าชอบทำไม ถ้าเราจับได้ว่าชอบเพราะอันนี้ มันโง่ พอเราเห็นโทษของความคิดอันนั้นเทียบกับสิ่งที่เราชอบ มันไม่คุ้มกันก็วางได้

นี่เรียกว่าใช้สังขารทั้ง ๓ อย่าง **สังขารแห่งความเพียร** แก้ไขทุกข์ในใจของเราได้ นี่เรียกว่าเป็นอาวุธที่พระพุทธเจ้ามอบ

ให้เรา เราอยากจะทำใจของเราให้เป็นสมาธิ อย่างที่พูดถึงอิทธิ-
บาท เรามีฉันทะ มีวิริยะ มีจิตตะ วิมังสา นั้นตัวสมาธิของเราจะ
เกิดจากสิ่งเหล่านี้ แต่วิธีป้องกันสมาธิของเรา ป้องกันจิตใจของ
เรา ก็ต้องมีสังขารแห่งความเพียรด้วย เพื่อจะไม่ให้ใจของเราไหล
หนีออกไปจากสมาธิ ถ้าใช้สังขารเหล่านี้เป็น ใช้ลมหายใจเป็น ใช้
คำพูดในจิตใจของเรา ใช้สัญญาในจิตใจของเรา ให้ใจของเรามี
ความสุขอยู่ภายใน ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็
ช่าง แต่เราก็แต่งลมพอบริกรรมมีความสุขภายในใจ

นี่ข้อนี้สำคัญมาก เพราะไม่มีคนอื่นที่จะรักษาใจของเราได้
มีเราคนเดียว ที่นี้หากไม่รู้จักรักษา หรือเกิดขี้เกียจขึ้นมา ใจ
ของเราเหมือนเด็กที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครดูแล ปล่อยให้เหตุการณ์
ทางโลกมาบีบมาบังคับ ก็น่าสงสาร นี่พระพุทธเจ้าสงสารเรา ต้อง
ถามตัวเอง ทำไมตัวเราไม่สงสารตัวเองบ้าง แล้วก็แก้ไขได้
อารมณ์ที่บูดเน่า อารมณ์ที่ไม่ดี เราก็ถอนตัวออกได้ ไม่ต้องเอามา
เป็นอาหาร ก็หันมาเอาอาหารของสมาธิ นี่เป็นอาหารที่เลี้ยงจิตใจ
ของเราได้

เวลาท่านพูดถึงมรรคข้อต่าง ๆ สมาธิส่วนมากจะเทียบว่า
เหมือนอาหาร เพื่อให้ใจของเรามีกำลัง ใจของเราจะได้มีความสุข
รักษาตัวเองได้ อย่างที่เราสวดว่า ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข รักษา
ตนเองให้มีความสุข ก็ต้องรักษาด้วยสิ่งเหล่านี้ ธรรมะทั้งหลายที่
พระพุทธเจ้ามอบให้เรา สอนให้เรา คิวดูซิพระพุทธเจ้าอุทิศส่ำหี
สอนตั้ง ๔๕ พรรษา เดินทั่วมณฑลอินเดียทางเหนือหวังว่าจะ
มอบวิชาของพระองค์ให้มนุษย์ทั้งหลาย เราก็อยู่ในขอบข่ายของ
พระองค์ถ้าหากว่าเราใช้ของท่าน ถ้าเราไม่ใช้ของท่านเราก็ไม่ได้
เป็นชาวพุทธ เป็นพุทธแต่ชื่อ ไม่ได้วิชาเท่าที่ควร ก็น่าเสียดาย
เพราะฉะนั้นธรรมะทั้งหลายที่เราเรียนมา ก็พยายามใช้ใน
ชีวิตประจำวันของเราได้ ไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งเข้ารีต การแต่งลม

หายใจก็ดี เราก็ทำได้ทุกเวลา การปรับคำพูดในจิตใจของเราก็
ปรับได้ทุกเวลา สัญญาเวทนาในใจเรา เราก็ปรับได้ทุกเวลา เพื่อ
จะแก้ความทุกข์ของเราโดยตรง

นี่จุดประสงค์ของพระองค์ที่มาสอนมนุษย์ ที่เรามากกราบ
ไหว้พระองค์ ถ้าพระองค์เห็นว่าเรากราบไหว้ท่านก็เฉย ๆ ท่าน
บอกว่าถ้าเคารพพระตถาคตจริง ๆ เราก็ต้องปฏิบัติธรรมสมควร
แก่ธรรม ก็ตามที่พระองค์สอนไว้ นั่นจึงจะเป็นที่พอพระทัยของ
พระองค์ และขอให้เป็นที่พอใจของเราด้วย ธรรมะทั้งหลายที่เรา
เรียนมาถ้าไม่ใช่ มันก็ไม่พอใจ มันจะหาอะไรอีกสักอย่าง ถ้าเรา
หันมาใช้จริง ๆ ใจของเราจะได้ถึงจุดที่พอ อิมัตถ์ โดยไม่ต้อง
สงสัย



ภาวนาเล่น ๆ

วัดเมตตาอาราม ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๑

สมัยอยู่กับท่านพ่อเฟื่อง ท่านจะพูดอยู่ว่าให้ภาวนาเล่น ๆ อย่าถือว่่าเป็นงานที่หนัก ให้ถือว่่าเป็นงานที่ชอบทำ แต่คำว่่าเล่น ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าเล่นเหมือนเด็ก หมายถึงเล่นเหมือนเรา เล่นดนตรี เราเล่นก็ฟ้า ถ้าจะเล่นให้มันสนุกก็ต้องฝึก ซึ่งบางครั้ง การฝึกมันก็ไม่สนุกเท่าไร แต่ว่่าเราฝึกเพื่อจะให้มันสนุก เพื่อจะ ให้มันสบาย เพื่อเป็นสิ่งที่เราชอบ หมายความว่าเราต้องใช้เวลา ต้องใช้ความเอาใจใส่ แต่ทำเพื่อความสนุก ไม่ใช่ทำเป็นหน้าที่อย่าง เดียว ถ้าคิดว่าทำเป็นหน้าที่อย่างเดีวก็ไม๊สนุก อยู่ไม่นานหรือ เดียวใจของเราจะหนีออกไปหาเรื่องอื่น

พระพุทธเจ้าเคยบอกไว้ให้เราภาวนาเพื่อความสนุก เรา ปฏิบัติเพื่อความสนุก อย่างเช่นบอกพระราหุล ซึ่งตอนนั้นพระราหุล ก็เพิ่ง ๗ ขวบ ยังเป็นสามเณรอยู่ บอกว่่าให้ดูการกระทำของ เจ้าของ ถ้าเห็นว่าการกระทำของเราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ได้ทำให้ใครเสียหาย ก็ทำให้ใจของเราชุ่มชื่นขึ้นมา ยินดีในการ ปฏิบัติต่อ นี้บอกว่่าให้ปฏิบัติด้วยความชุ่มชื่น ไม่ใช่ปฏิบัติด้วย ความเคร่งเครียด แล้วบอกเรื่องลมหายใจให้หายใจให้สบาย หายใจแบบไหนให้เกิดปีติขึ้นมา หายใจแบบไหนจะให้ความสุขเกิด ขึ้นมาก็หายใจแบบนั้น ที่นี้วิธีการของท่าน ท่านก็ไม่ได้อธิบาย แต่ ท่านก็บอกเพิ่มเติมอีกว่่าเวลาความสุขหรือปีติเกิดขึ้นแล้ว ให้นึก ให้แผ่ทั่วตัว แต่ก็ไม่ได้บอกวิธีการอีก

ส่วนท่านพ่อลีเคยแนะนำไว้ ให้ถึงนึกถึงธาตุลมในตัวของเรา เพราะเรากำหนดลม ไม่ใช่กำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออก เรานึกถึงลมที่เดินตามเส้นเลือด ตามเส้นประสาท ซึ่งเป็น

ความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวแล้ว จะเรียกว่าลมหรือไม่ ก็ให้นึกว่าเป็นลม ก็แล้วกัน แล้วก็ถามตัวเองว่าหายใจเข้าหายใจออกสบายไหม ถ้าเราบีบบังคับมัน มันจะไม่สบาย ให้ปล่อยให้มีความอิสระบ้าง เพียงแต่เราเกาะติดติดต่อไปเรื่อย ๆ บางครั้งเราจะแต่งลมหายใจให้สั้นให้ยาวไว้ก่อนแล้วจึงค่อยแผ่ บางครั้งเราก็นึกให้ขยายความรู้สึกให้ทั่วตัวก่อน แล้วก็นึกว่าร่างกายทั้งก่อนกำลังหายใจเข้ากำลังหายใจออก มันรู้สึกอย่างไร แล้วแบบไหนเป็นที่สบายของเรา ก็เอาแบบนั้น นี่เรียกว่าใช้ปฏิภาณ

ปีที่แล้วตอนที่ไปสอนที่สิงคโปร์มีคนมาทักว่าทำไมท่านพ่อ สอนเรื่องธาตุลมในตัว ไม่เห็นพระพุทธรูปเจ้าพุทถึง เป็นกลุ่มที่เขา ปฏิบัติอีกแบบหนึ่ง เราก็เลยตอบว่า อ้าว พระพุทธรูปบอกทุกสิ่งทุกอย่างหรือ อย่างเช่นอย่างที่ว่าเมื่อกี้ หายใจให้มันสบาย ทำอย่างไรถึงจะให้มันสบาย หายใจให้มันมีปีติ ทำอย่างไรจะให้มันมีปีติ ท่านก็ไม่บอก แล้วจะให้ปีตินั้นความสุขนั้นแผ่ทั่วตัว ท่านก็ไม่ได้อธิบายอีก อุบายของท่านพ่อคือวิธีการอีกอันหนึ่งที่จะช่วยให้เราทำตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า คือคำสอนของท่านกับคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าก็กลมเกลียวกัน เข้ากันได้สนิท แต่สำคัญอยู่ที่เราให้มีความรู้สึกไวต่อธาตุลมในตัวของเรา ให้ถามว่าความรู้สึกในส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของเราในขณะนี้เป็นอย่างไรบ้าง แล้วจะทำอย่างไรถึงจะให้สบายขึ้นมา การหายใจของเราส่วนไหนเป็นส่วนที่ทำงาน ส่วนไหนที่ไม่ได้ทำงาน กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายของเราอันไหนที่ทำงานก็ให้เขามีวันพักบ้าง ก็นึกว่าให้เขาปล่อยให้สบาย เขาไม่ต้องทำงาน สั่งไว้ ส่วนอื่นในร่างกายก็จะต้องเข้ามาทำงานแทน แล้วพวกที่เคยทำงานก็จะได้พัก นี่วิธีหนึ่งที่จะเกิดความสบายขึ้นมา ก็ต้องใช้ปฏิภาณ

พวกจิตแพทย์เวลาเขาศึกษาเรื่องคนที่มีปฏิภาณ ใช้จินตนาการ ก็วิธีการคล้าย ๆ ที่เราภาวนานี้ คือ หนึ่ง บอกว่าให้

สร้างภาพขึ้นในจิตใจของเรา นั้นขั้นแรก ขั้นที่สอง ให้รักษาภาพนั้นไว้ ข้อที่สาม ให้แก้ไขเปลี่ยนแปลงในภาพนั้นส่วนนั้นส่วนนี้ ส่วนที่สี่ ให้พิจารณาดูว่าที่เราเปลี่ยนแปลงนั้น ดีขึ้นไหม หรือควรจะกลับไปที่ดีเดิม เหมือนเราเล่นจินตนาการ นี่การเล่นกับลมก็เช่นเดียวกัน หนึ่งใน ให้สร้างภาพขึ้นมาว่าลมหายใจของเราเข้าได้ทุกขุมชน แล้วเราจะทำความรู้สึกให้ทั่วตัว จากนั้นก็พยายามรักษาสัญญานั้นไว้ เราจะรับทราบทั่วตัว แขน ขา ทุกส่วนในร่างกาย จากนั้นก็คอยคิดอันนี้จะดีไหม ถ้าเปลี่ยนอันนี้ให้ยาวขึ้นมาหรือสั้นขึ้นมา ลึกตื้น เร็วช้า แล้วจากนั้นก็ให้พิจารณาดูว่าดีขึ้นไหม รู้สึกดีไหม ถ้ารู้สึกไม่ดีก็แก้ไขอีก จนเราเห็นว่า อันนี้ดีกว่าอันนั้น แล้วส่วนต่าง ๆ ในร่างกายก็เหมือนกับว่าจะเปิดเข้ามารับ แต่ก่อนมันปิดไว้ มันเครียดได้ ตอนนี้นั้นค่อยเปิดขึ้นมาเพราะมันเห็นว่าสบาย เขาอยากจะได้บ้าง ความสบายนี้จะเข้าไปลึกอยู่ในหัวใจ ลึกในส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ในสมอง ทุกสิ่งทุกอย่าง ลึกเข้าไป แล้วจะรู้สึกว่าสบายทั่วตัวจริง ๆ

นี่วิธีเล่นลมเขาเล่นแบบนี้ เขาเล่นแบบนี้ก็ฟ้าเล่นก็ฟ้า หรือนักดนตรีเล่นดนตรี คือทำงานด้วยแล้วก็ให้มีความสุขความสบาย มีความสนุกในนั้นด้วย ใจของเราจึงจะได้ลงสนิทและยินดีที่จะอยู่ ไม่ได้อยู่เพราะบังคับ อยู่เพราะสบาย เพราะยินดี ทั้งสบายในความรู้สึก ทั้งมีความภาคภูมิใจ เออ เรามีอุปาย เรามีทักษะในการภาวนา รู้จักใช้ธาตุลมของเรา

จากนั้นก็ขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งภาวนา เราก็เอาตอนที่ทำงานด้วย อะไรด้วย เช่นเรานั่งเปล่า ๆ อ้าวภาวนาไป นั่งในรถ นั่งที่ไหน ๆ เราก็ภาวนาไป คนอื่นไม่ต้องรู้แต่เรามีความสุขของเรา แบบนี้การภาวนาของเราจะสบายขึ้นมาด้วย แล้วก็กลายเป็นวิชาขึ้นมาในตัว

เก้าอี้ตัวเดียว

วัดเมตตาวนาราม ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรามาปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้ใจของเรามีที่ตั้ง ให้มีหลักอยู่ภายใน ถ้าใจไม่มีหลักก็เลื่อนลอยไปตามกระแสของโลก หลักสำคัญในการปฏิบัติจิตมีสองอย่าง หนึ่ง **มีเมตตา** สอง **กำหนดลมหายใจ** คือใจของเราที่จะสร้างความคิดนั้นก็ต้องมันคงอยู่ภายใน ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย ถ้าความคิดของเราหวั่นไหว เช่น เพราะคนนั้นทำอะไรที่เราไม่ชอบ หรือคนนั้นทำอะไรที่ทำลายเรา ความคิดก็อาจจะกลายเป็นความชั่วก็ได้

เพราะฉะนั้นใจของเราต้องมีหลัก ต้องมีความรู้สึกที่เราอยู่ในร่างกายของเรา และนี่เป็นที่ของเรา และที่ของเราก็เป็นที่สบาย ท่านเทียบเหมือนกับเราอยู่ในบ้านที่มีเก้าอี้ตัวเดียว ใครอยู่ในเก้าอี้นั่นเป็นเจ้าของบ้าน ถ้าหากเราไม่ได้อยู่ในเก้าอี้ ปล່อยให้คนอื่นเขาพลัดออกจากเก้าอี้ เราก็แย่ ถ้าเทียบกับลมหายใจของเรา บางครั้งอารมณ์มาแรง ความโกรธมาแรง ความโลภมาแรง ความกลัว ราคะอะไรต่าง ๆ ที่มาแรง ความรู้สึกในลมหายใจของเราจะพืดพืดขึ้นมาไม่สบาย เหมือนกับว่าอารมณ์เหล่านั้นตั้งใจจะบีบประสาทของเราให้ทำตามเขา เรียกว่าเขายึดลมของเราแล้ว เขายึดเก้าอี้แล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องมีวิชาไม่ให้ใครมาล่อเรา หรือบีบเราให้ออกจากเก้าอี้

ถ้าเราแต่งลมหายใจเป็นที่สบาย ส่วนความรู้สึกอื่น ๆ ที่จะเข้ามา เช่น ความโกรธเกิดขึ้น ก็จะมีอาการเครียดในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เราก็ใช้ลมนี้แหละหายใจเข้าหายใจออกให้ละลายความเครียดนั้น พยายามให้ลมของเราปกติ และให้สำนึกอยู่เสมอว่าลมที่เข้าไม่ใช่อากาศที่เข้ามาทางจมูก แต่เป็นความรู้สึกที่

มีอยู่ในเส้นประสาท เป็นความรู้สึกตามกล้ามเนื้อ ตามเส้น
โลหิต เล่นได้ทั่วร่างกาย เพราะฉะนั้นเวลาภาวนาท่านบอกว่า
กำหนดลม และนี่ให้ลมนั้นสบายทั่วตัว

เริ่มแรกก็คลุมหายใจ ว่าเข้าไปหรือเร็วไป ลึกไปหรือตื้น
เกินไป เราก็ปรับให้พอดี หายไปหรือละเอียดไป ถ้าละเอียดไป
ใจจะง่วง เราปรับของเรา พอปรับเสร็จแล้วจะมีความสบาย
นี่ให้ความสบายนั้นแล่นไปทั่วตัว จากศีรษะลงไปถึงเท้า
ตรงไหนที่เครียดก็ให้คลาย ๆ ละลายไปเลย นี่เป็นวิชาสำคัญที่
เราใช้ไม่ใช่เฉพาะเวลาเรานั่งหลับตา เราอยู่ในโลก ใครพูดอะไร
ใจก็สะท้อนขึ้นมา อ้าว คลายความเครียด อย่าเพิ่งพูดอะไร
อย่าเพิ่งทำอะไร ให้ใจของเรากลับสู่ปกติ เรียกว่าเรายังอยู่ใน
เก้าอี้ เขาผลักเราออกไม่ได้ ถึงแม้จะผลักออกแล้ว เราก็ยึดคืน

จากนั้นก็แผ่เมตตา เมตตาตนและเมตตาผู้อื่น หวัง
ความสุข ที่เราหวังความสุขให้เขา ไม่ได้หมายความว่าเราต้อง
ชอบเขา ที่จริงบางคนในโลกเราชอบอยาก แต่เราไม่ได้คิดร้ายเขา
ไม่ได้หวังให้เขาทุกข์

ที่เราหวังความสุขให้เขาหมายความว่าอย่างไร หมายความว่า
ว่าความสุขของเขาจะมาจากอะไร ก็มาจากการกระทำของเขา
เพราะฉะนั้นหวังให้เขาเข้าใจเหตุแห่งความสุข และยินดีที่จะปฏิบัติ
ตาม นั่นแหละความหมายของเมตตา ไม่ได้หมายความว่าเขา
เป็นอย่างไรก็ให้เขามีความสุขแบบนั้น ดีไม่ดีให้เขามีความสุข
ถ้าเป็นคนที่ไม่ดีมาก็ให้เขากลับตัวได้ นั่นแหละเมตตา คำว่า
เมตตาไม่ได้หมายความว่าต้องยอมเขา ถ้ายอมเขาในทางที่ไม่ดีก็
เป็นกรรมไม่ดีของเราด้วย เพราะฉะนั้นเมตตาของเราต้องเข้มแข็ง
ยึดความดีเป็นหลัก หวังให้ทุกคนสร้างความดีขึ้นมา ทั้งเขาทั้ง
เรา

เมตตาเป็นเครื่องป้องกันเราอย่างดีที่สุด หนึ่ง ป้องกันเรา

จากกรรมในปัจจุบันและกรรมในอนาคต คือกรรมที่ไม่ดี ถ้าหากว่าเราเมตตาคนจริง ๆ จะไปทำร้ายเขาได้อย่างไร เบียดเบียนเขาได้อย่างไร ก็ไม่ได้ แต่ว่าต้องระลึกอยู่เสมอว่า ไม่ใช่แม่เมตตาแล้วก็ทิ้ง ท่านบอกว่าเมตตาเป็นเรื่องที่ต้องใช้สติระลึกอยู่เสมอว่าเราจะไม่ทำอะไรที่จะเบียดเบียนใคร ไม่ทำอะไรที่จะให้เขาเสียหาย นี่เรียกว่าป้องกันตัวเองจากการกระทำในปัจจุบันและในอนาคต

ส่วนกรรมในอดีตนั้น ท่านเทียบกับว่าใจของเราเหมือนน้ำ ถ้าใจของเราแคบ ไม่หวังความดีให้ใคร ไม่สนใจใคร ก็เหมือนน้ำในถ้วย เราเอาก้อนเกลือใหญ่ ๆ ใส่มาในถ้วยก็กินน้ำนั้นไม่ได้เลย แต่ถ้าหากว่าเราทำจิตของเราให้กว้างออกไป ก็เทียบเหมือนกับน้ำในแม่น้ำ เราจะเอาก้อนเกลือนั้นโยนลงไปแม่น้ำ ก็ยังกินน้ำได้ เพราะปริมาณน้ำมีมากกว่า ท่านว่าก้อนเกลือนั้นเป็นกรรมไม่ดีที่ทำไว้ในอดีต ในสองกรณีนี้เป็นก้อนเกลือเท่ากัน แต่ถ้าใจของเรากว้างออกไป สร้างความดีขึ้นมา ไม่หวนไหวไปตามเหตุการณ์ ใจของเราไม่คิดร้ายใครเลย หวังความสุขให้ทั่วโลก ผลของกรรมไม่ดีในอดีตนั้นจะรู้สึกน้อยลง ๆ ๆ

จึงเรียกว่าทั้งเมตตา ทั้งกำหนดลมหายใจที่ท่านเรียกว่า อานาปานสติ เป็นเครื่องป้องกันจิตใจของเรา เป็นกำลังในจิตใจของเรา ป้องกันเราจากภัย เป็นกำลังที่จะส่งเสริมให้สร้างความคิดต่อไป

ฉะนั้นต้องทำจิตใจของเราให้เข้มแข็ง ต้องสร้างที่อยู่ของใจให้ดี และระลึกถึงแต่สิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ ส่วนกิเลสทั้งหลายที่จะเข้ามาครอบงำก็จะเข้ามาไม่ได้ ถึงจะเข้ามาบ้างเราก็รู้จักมัน ไม่ยอมมมัน ไม่ให้มันยึดอำนาจในจิตใจของเรา ให้ถือว่าเราจะอยู่ในแก้วอัฐนินี้ไม่ไปไหนเลย ส่วนแขกที่เข้ามา คืออารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามา เขาก็ต้องยืน เขาจะมาวางท่าอย่างไรก็ได้

เพราะเก้าอี้เรายึดไว้แล้ว

เพราะฉะนั้นพยายามสร้างจิตใจของเราให้เข้มแข็ง ให้มี
ฐานที่ดีที่จะสร้างความคิดต่อไป เพราะความคิดนี้ถ้าไม่มีหลักไม่มี
ฐาน มันก็ไม่แน่นะ ถ้าเราดีเฉพาะเวลาดี ๆ แต่ เวลาเหตุการณ์
ไม่ดีเกิดขึ้นมา รับรองไม่ได้ เราก็แย่ เรียกว่าความคิดอ่อนแอ เรา
ต้องทำความคิดของเราให้เข้มแข็ง ให้ใจของเรามีหลักมีที่อยู่ภายใน
มีวิหารธรรม เป็นใจที่ไม่คิดร้ายแก่ใครทั้งนั้น ความคิดที่เรา
อยากจะทำขึ้นมาจะได้เป็นความคิดที่มั่นคง เพราะไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
กับเหตุการณ์ภายนอก แต่ขึ้นอยู่กับเฉพาะภายใน ถ้าภายในของเรา
ดี อย่างอื่นก็จะดีไปหมด ถ้าภายในดีจริง ๆ ดีแบบมั่นคง
ความคิดของเราจะเป็นสิ่งที่เราพอจะฟังได้ เราถือว่าเรามีพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งนั้น จะมีความหมายต่อเมื่อเรา
พยายามสร้างคุณธรรมของท่านให้มีไว้ในจิตใจของเรา พระพุทธ-
เจ้าอยู่กับลมหายใจเป็นวิหารธรรม เป็นผู้ไม่มีเมตตาทั่วโลก เราก็
ทำตามเยี่ยงอย่างของพระองค์ ไม่มีเสียหาย มีแต่ความเจริญ
ถ่ายเดียว

ไม่ตามยถากรรม

วัดเมตตาวนาราม ๒๘ มกราคม ๒๕๖๒

เคยได้ยินมีคนบอกว่า การภาวนาเป็นเรื่องที่จะให้ใจของเราตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปปรุงไม่ต้องไปแต่งอะไร ปล่อยตามธรรมชาติ เขาว่าอย่างนั้น แต่ที่จริงการปล่อยตามธรรมชาติแบบนี้ก็คือการปล่อยตามยถากรรม กรรมของเราเป็นอย่างไรในอดีตก็ไปตามแบบนั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่เคยสอนอย่างนั้น ถ้าเราปฏิบัติตามนั้นก็ไม่ว่า ส่วนมากยถากรรมนั้นจะไม่ขึ้นไปถึงที่สูง แต่มักจะลงไปต่ำ พระองค์เวลาจะสอนเรื่องปัญญา ส่วนมากจะสอนเรื่องที่เป็นคู่ ๆ กันไป ว่าผู้ที่มีปัญญาเขาทำแบบนี้ ผู้ที่โง่ก็ทำอย่างนั้น อย่างเช่นผู้มีปัญญารู้ว่าอะไรเป็นหน้าที่ของเรา อะไรไม่ใช่หน้าที่ สิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราก็ปล่อยไป สิ่งที่เป็นหน้าที่ของเรา เราก็ต้องทำ หมายความว่าเราไม่มีหน้าที่ที่จะยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง บางสิ่งบางอย่างก็ต้องยอมรับว่าไม่ใช่หน้าที่ของเราแก้ไขไม่ได้ แต่สิ่งที่เป็นหน้าที่ของเราเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ต้องพยายามทำตัวของเราให้เป็นผู้ไม่ประมาท ให้เชื่อว่าการกระทำของเรา เจตนาของเราเป็นตัวการที่สำคัญมาก ถ้าเราเลือกในทางที่ดีเราก็จะมีสุคติเป็นที่หวัง ถ้าเราเลือกทางไม่ดีก็มีทุคติเป็นที่หวัง ก็สำคัญอยู่ที่เจตนาของเรา

แต่เจตนาต้องมีกำลังอื่นอุดหนุน ไม่ใช่จะหวังดี ๆ อย่างเดียว ต้องมีกำลังด้วย กำลังศรัทธา กำลังความเพียร กำลังสติ กำลังสมาธิ กำลังปัญญา อย่างเช่นร่างกายของเราจิตใจของเรา เวลาอยู่ในปัจจุบันอย่างนี้ ต้องอาศัยกำลังกายด้วย กำลังใจด้วย เราก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง บางคนว่ากายนี้เป็นแค่สังขาร ปล่อยตามเรื่องตามราว แต่ถ้าปล่อยตามเรื่องตามราวมันก็ตายสิ ต้อง

พยายามเอาประโยชน์ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้จากร่างกายนี้ เวลาที่มันยังดีอยู่ สุขภาพยังใช้ได้อยู่ เราก็ต้องคั่นเอาประโยชน์ ออกจากเขา เหมือนเราคั่นน้ำออกจากผลไม้ ก็ได้รสของมัน ได้วิตามินของมันอยู่ในนั้นหมด ส่วนกากของมันสักวันหนึ่งก็ต้องทิ้ง แต่ก่อนที่จะทิ้งก็รักษาไว้ให้ดี เราจึงได้คั่นความดีออกจากร่างกาย เต็มที่เลย แต่ความดีที่ได้จากร่างกาย ก็คือบารมีในจิตใจที่เรา สร้างขึ้นมา สักวันหนึ่งกำลังกายก็ต้องถอย แต่กำลังใจไม่จำเป็น ที่จะต้องถอย ยิ่งเวลากำลังกายถอย กำลังใจต้องเข้มแข็งขึ้นมา

คนเราส่วนมากหวังว่าถ้าแก่ลงไปแล้ว ทูพพลภาพลงไป จะไม่มีอะไรที่มารบกวน เราอยู่แบบสบาย ๆ แต่เท่าที่เห็นมาก็ไม่ เป็นแบบนี้ บางทีคนแก่นั้นแหละมีปัญหามากกว่าคนหนุ่มคนสาว เรื่องหนักอกหนักใจ ถ้าเป็นคนที่เคยมีอำนาจ คนอื่นก็จะรุมกัน แล้ว บางครั้งก็มีหน้าที่ที่มาถึง เราจะมาบอกว่าเดี๋ยวนี้แก่แล้วไม่ มีกำลังไม่ได้ จำเป็นที่ต้องจัดการ เพราะฉะนั้นกำลังใจจึง สำคัญที่สุด ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ภายนอกไม่เป็นอะไรแล้ว ความ แก่มาถึงร่างกายของเรา สิ่งที่เคยทำได้ตอนนี้ทำไม่ได้ ความเจ็บ มาถึง ความตายมาถึง ไม่ใช่ว่าปล่อยตามเรื่องตามราว

อย่างพระพุทธเจ้าเคยสอนมหานามะ ว่าในเวลาพระไม่อยู่ ถ้าคนที่รู้จักกำลังจะตาย ควรจะแนะนำว่าอย่างไร ข้อแรกก็บอก ว่า ถ้าเราเป็นห่วงอะไรก็อย่าเป็นห่วง ห่วงบ้านห่วงช่อง ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงเรื่องครอบครัว เรื่องทรัพย์สินสมบัติ ให้วางให้หมด เลย สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับจิตใจของเราในขณะนั้น ก็คือเราเกิดห่วง ขึ้นมา ว่าอันนั้นจะเป็นอย่างไรหนอ อันนี้จะเป็นอย่างไรหนอ นี่เรา ต้องเป็นห่วงจิตใจของเรามากกว่า อย่างอื่นต้องทิ้งให้หมด นี่ คำแนะนำข้อแรก

ข้อที่สอง กลัวจะไม่ได้พบความสุข กามสุขของมนุษย์ คิดถึงกายว่าจะไม่มีความสุขอีกแล้ว นั่นก็ให้วางเหมือนกัน กาม

สุขที่ดีกว่านั้นมี เทวดาเขาก็มีดีกว่านั้น ถ้าจำเป็นที่จะต้องนึกถึงใครก็ให้นึกถึงเทวดา เราสร้างความคิดไว้แล้ว ทานเราก็ให้ไปแล้ว ศิลเราก็รักษา ให้นึกถึงความดีของเรา ก็จะได้เกิดบนสวรรค์ ถ้าคนนั้นเกิดเอาใจมาเพ่งอยู่ที่สวรรค์ ก็ให้มาเพ่งสูงกว่านั้นอีก ถึงพรหม พรหมเขาเป็นอย่างไร เขามีใจสมาธิเกิดจากพรหมวิหาร นึกคิดดูสิ คนกำลังตายกำลังต้องให้คิดเรื่องพรหมวิหาร แต่นั่นยังไม่แล้ว ให้พิจารณาอีกต่อไปว่า ขนาดพรหมเขายังมีสักกายทิฏฐิ คือความเห็นเรื่องตัวเรื่องตนเป็นอย่างไร เช่นเราเป็นรูป เราเป็นเวทนา เป็นสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็มีเราอยู่ในนั้น คือตัวนี้แหละที่จะทำให้ออกภพออกชาติใหม่ ก็ให้ทิ้งเสีย ขณะเราเป็น ๆ อยู่ยังทิ้งไม่ได้ กายกำลังวุ่นวายอยู่ ถ้าใจไม่ดี สมาธิไม่เข้มแข็ง มันก็จะทำไม่ได้เลย

ให้รู้ไว้ว่าเวลากำลังจะตายต้องเป็นวาระที่สำคัญที่สุด ว่าเราจะอยู่อย่างไรต่อไป เพราะฉะนั้นเราถือว่าการกำลังกายนี้เข้ามาเอาเป็นเรื่องใหญ่ ให้กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า ถ้ากำลังใจของเราดี กายกำลังวุ่นวาย ทุกขเวทนามกำลังกำเริบ ญาติพี่น้องกำลังวุ่นวาย แต่เราไม่วุ่นวายตามเขา ต้องทำใจให้เข้มแข็ง เช่น มีกำลังศรัทธา เชื่อว่าการกระทำของเราในขณะนี้สำคัญมาก ปลดปล่อยตามเรื่องตามราวไม่ได้ ความเพียรเราก็ทำตามนั้น อันไหนที่เห็นสมควรทำเราก็ทำ อันไหนที่เห็นสมควรละเราก็ละ แล้วมีสติคอยระลึกอยู่เสมอว่าอะไรควรอะไรไม่ควร ควรจะให้ใจของเราเพ่งอยู่ตรงไหน และอารมณ์อันไหนที่ควรจะวาง ให้จำไว้ มีสมาธิอย่างแน่นหนา ไม่ทิ้งหน้าที่ของตน และมีปัญญาคอยพิจารณาว่าอะไรเกิดขึ้นมา จำได้ว่านี่เป็นกุศล อันนี้เป็นอกุศล อันนี้จะไปในทางที่ดี อันนี้จะไปในทางที่ไม่ดี แยกแยะออกไป

เหมือนเราอยู่บนเรือ เราเคยเรียนมาว่าถ้าเรือจมน้ำเราควรจะทำอย่างไร ถ้าเกิดว่ามัจฉาจริง ๆ ข้อแรกก็การกระทำ

ของเราสำคัญ เราจะปล่อยตัวเองให้จมพร้อมกับเรือไม่ได้หรอก ต้องพยายามตะเกียกตะกายให้ออกจากเหตุการณ์นั้น และมีสติ คอยระลึกอยู่เสมอว่าเราเคยเรียนมาอย่างไร พวกเรือเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่พอจะอาศัยได้อยู่ตรงไหน และควรจะทำอย่างไร ให้ใจ เฟื่องอยู่ตรงนั้น อย่างอื่นไม่เอามาเป็นอารมณ์ เช่น เรือจะจมน้ำ ในขณะที่กำลังเคลิ้มหลับไปพอดี อ้าว คิดว่าอยากจะหลับต่อไป ไม่ได้ จะเหนื่อยแค่ไหน เอามาเป็นอารมณ์ไม่ได้ มีเหตุการณ์อัน อื่นที่ไม่คาดถึงเกิดขึ้นมา จะต้องใช้ปัญญาเพื่อจะเอาตัวรอด

นี่การปฏิบัติก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผูกจิตใจของเราให้พร้อมที่จะทำตามหน้าที่ เช่น เรากาวานานี้ก็มีกำลังศรัทธา เชื่อว่าจิตใจ ของเราสำคัญมากที่จะต้องอบรม เพราะการกระทำทั้งหลายที่จะ เป็นเหตุให้สร้างความสุขความทุกข์นั้นมาจากไหน ก็มาจาก จิตใจของเรา เรามีศรัทธาตามนั้น เชื่อตามนั้น แล้วทำความเพียร อันไหนที่จะเป็นอารมณ์ที่จะทำให้เรามีจิตใจอยู่กับลมได้ เราก็ รักษาอารมณ์นั้นไว้ ความคิดที่จะมาแทรกแซงเราก็ทิ้ง และมีสติ คอยระลึกถึงลมอยู่เสมอ ระลึกถึงขั้นตอนที่เราจะต้องทำให้ใจ ของเราสบายอยู่กับลม ให้ลมสบายทั่วร่างกาย ใจของเราถ้า พุ่งซ่านเกินไป หายใจแบบไหนจึงจะให้สงบลงมา หรือใจของเรา หดหู่ หายใจแบบไหนที่จะให้มีกำลังขึ้นมา

นี่คอยระลึกให้มีสมาธิอยู่กับลมเป็นอารมณ์เดียว มี ปัญญาคอยแยกแยะออกไป อ่านเหตุการณ์ในจิตใจในร่างกาย ของเราออก แล้วก็อ่านว่าควรจะทำอย่างไร ถ้ายังไม่รู้ก็ดูไปสัก พักหนึ่งแล้วใช้ปฏิภาณ ทดลองแบบนั้นแบบนี้ อย่างท่านพ่อลี ท่านก็ฝึกอานาปานสติมานานแล้ว จนกระทั่งปีหนึ่งท่านเข้าไปใน ป่า เดินเข้าไปตั้งสามวันกว่าจะถึงที่ ที่ตั้งใจว่าจะจำพรรษา เข้า ไปถึงไม่กี่วันก็เกิดหัวใจวาย เริ่มแรกคิดว่าตัวจะต้องตาย แต่ว่าทำ ไป ๆ ถ้าตายเฉย ๆ มันจะอย่างไร ท่านก็นึกถึงลม ลองดูซิว่าลม

จะรักษาร่างกายของเราได้ไหม ท่านก็ใช้แฟลมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนพอออกพรรษาท่านก็เดินออกได้ สามวันกว่าจะถึงโลกภายนอก

นี่ท่านก็ต้องใช้ปฏิภาณของท่านเอง ตัวเราก็มีปฏิภาณเหมือนกัน เราก็ใช้ของเรา เราต้องคิดว่า ครูบาอาจารย์ท่านทำได้ ท่านก็มีมนุษย์ เราก็มีมนุษย์ ท่านทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ จะเอาความเป็นฆราวาสเป็นปัญหาก็ไม่ควร จะว่าเราเป็นหญิงเป็นชายให้เป็นอุปสรรคก็ไม่ควร เรามีจิตใจเท่ากัน มีทุกข์เหมือนกัน ยังมีทางที่จะแก้ทุกข์เหมือนกัน ให้คิดอย่างนั้น เรียกว่าให้มีใจสู้ อย่าเอากำลังกายเป็นอุปสรรค ให้กำลังใจของเราสำคัญ เราฝึกทุกวัน ๆ พอถึงเวลาก็เหมือนกับทำเรา ร่างกายก็แก่ลงไป เจ็บลงไป จะตายลงไป เขาจะทำเรา เราจะยอมแพ้ไหม กำลังกายถอยแต่ต้องให้กำลังใจของเราเข้มแข็งขึ้นมา เราเป็นลูกศิษย์พระตถาคต ลูกศิษย์ครูบาอาจารย์ ท่านเป็นนักต่อสู้ เราควรเป็นนักต่อสู้เหมือนกัน ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ก็มีสุดที่เป็นที่หวัง แต่ถ้าเราปฏิบัติด้วยก็หมายความว่าไม่ใช่ที่เราหวังเฉย ๆ แต่เรามีวิชาที่จะเอาความหวังให้เป็นความจริงให้ได้

อนุปัสสนา

วัดเมตตาวนาราม ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เวลาเราฝึกสติ ท่านเรียกว่า **อนุปัสสนา** ถ้าแปลตามศัพท์ คือ **ดูตาม ติดตาม** ท่านก็สอนหลายอย่าง เช่น **กายาอนุปัสสนา** คือติดตามดูกายของเรา **จิตตานุปัสสนา** คือติดตามดูจิตของเรา แต่มีความหมายพิเศษตรงที่ว่า การตามดูนั้น เราต้องตามดูในท่ามกลางแห่งสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง กับที่เราต้องการ เราจึงต้องรู้จักเลือก ว่าเราจะเพ่งตรงไหน ติดตามตรงไหน สิ่งไหนที่เราจะปล่อยวาง ต้องมีอะไรบ้าง บางคนเข้าใจว่าการทำให้เป็นสมาธิทุกสิ่งทุกอย่าง นอกจากว่าเจตนาเดิมของเราก็คงต้องดับ พอมันไม่ดับ ใจก็ว้าวุ่น เห็นว่า เอ๊ เราภาวนาไม่เป็น ภาวนามีปัญหา ที่จริงมันไม่ใช่ เป็นธรรมดาของจิตใจ ธรรมดาของสมอง มันก็ผลิตความคิด ออกไปเรื่อย ๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ด้วยอำนาจของกรรมเก่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เราริเริ่มภาวนา พอเราวางอารมณ์จากภายนอก ตั้งใจว่าจะดูลมหายใจเข้าออก อย่างอื่นก็จะเข้ามา เพราะมันเคยเข้ามาแล้ว เป็นนิสัยมาแล้ว ไม่ใช่เฉพาะผู้ใหม่ ก็เป็นกันทุกคน ๆ ถ้าเราปล่อยใจของเราให้ไปคิดนั่นคิดนี่ พอถึงเวลาที่ภาวนามันก็คิดอยู่นั่นแหละ แต่ที่เราไปตามดูลม ฝึกอนุปัสสนานั้น ถึงความคิดจะมี ช่างหัวมัน เราไม่สนใจ

ท่านเทียบเหมือนกับผู้ชายที่กำลังเดินอยู่ มีขันอยู่บนหัว มีน้ำมันเต็มเปี่ยมอยู่ในขัน ที่นี้ข้างหนึ่งจะมีผู้หญิงสวยร้องเพลง แล้วก็เต้นรำ อีกข้างหนึ่งจะมีพวกประชาชนทั้งหลายที่หลังไหลมา ดูผู้หญิงที่เต้นรำ ตื่นเต้นดี ผู้ชายนั้นต้องเดินในระหว่าง และจะมีผู้ชายอีกหนึ่งคนเดินตามหลัง มีดาบชักมาแล้วพร้อมที่จะตัดศีรษะของคนแรกนั้นแหละ ถ้าหากว่ามีน้ำมันหยดลงมาแค่หยดเดียว

จะตัดศีรษะเลย ผู้ชายที่มีชันอยู่บนหัวนั้น จะสนใจเรื่องผู้หญิงที่
เด่นรำหรือ จะสนใจประชาชนที่มาดูหรือ ไม่ จะเพ่งอยู่เฉพาะที่
ชัน นี้ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงจะหายไป ประชาชนจะหายไป เขา
ยังอยู่นั้นแหละ เพียงแต่ว่าความสนใจของผู้ชายคนนั้นจะเพ่งอยู่
เฉพาะจุดเดียว ดูเรื่องเดียว

การทำอนุปัสสนานี้ไม่ใช่ใช้เฉพาะสมาธินะ ใช้กับเรื่อง
ปัญญาด้วย เช่นเรากำลังตามดูความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย ก็
หมายความว่า อย่างอื่นเราก็ไม่สนใจ จะดูเฉพาะความไม่เที่ยง
ของเขา จะเป็นสิ่งที่เราชอบ หรือสิ่งที่เราไม่ชอบเราไม่สนใจ เรา
จะเพ่งเฉพาะความไม่เที่ยง เพ่งเฉพาะที่เขาเป็นทุกข์ เพ่งเฉพาะที่
เขาไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา เพื่อจะเกิดเบื่อหน่าย
ขึ้นมา นั่นก็**อนุปัสสนา**เหมือนกัน คือ**อนิจจานุปัสสนา**

แต่ทั้งสองอย่าง เป็นการติดตามในท่ามกลางของสิ่งอื่น
เราก็ดูตามเรื่องที่เรานสนใจ เหมือนกับว่าเขาทอผ้า มีด้ายเส้น
เดียวสีแดง ผ้าส่วนอื่นก็เป็นสีอื่น เราติดตามเฉพาะดูเส้นสีแดงไป
ถึงไหน เราจะเพ่งเฉพาะเส้นสีแดง อย่างอื่นเราก็เห็น อย่างอื่นเรา
ก็รับรู้ แต่เราไม่สนใจ เราจะสนใจเฉพาะด้ายสีแดง ติดตามจน
สิ้นสุดตรงไหน

นี่การดูลมหายใจก็เช่นเดียวกัน อย่างอื่นในร่างกายเราก็
มีอยู่ ความรู้สึกอื่นก็มีอยู่ และสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา ไม่ใช่ที่เรา
หุบับ เพียงแต่เราไม่ได้ยกจิตออกไปรับรู้ของเขา เราจะจดจ่อ
เฉพาะเรื่องที่เราตั้งใจว่าจะทำ เรื่องที่เราจะดู นี้เรียกว่า
อนุปัสสนา

เพราะฉะนั้นอย่าไปท้อใจว่าเราดูลมหายใจ อย่างอื่นเข้า
มาแทรกแซงในจิตใจของเรา มันเข้ามาได้แต่เราไม่ยกจิตไปรับเขา
ถือว่าไม่ใช่เรื่องของเราในขณะนี้ เวลาอยู่กับท่านพ่อเพื่อองใหม่ ๆ
ท่านก็พูดอยู่เสมอว่า เราต้องรู้จักเรื่องอะไรเป็นเรื่องของเรา

อะไรไม่ใช่เรื่องของเรา เราเอาเฉพาะเรื่องของเรา สิ่งที่ไม่ใช่เรื่อง
ของเราก็ปล่อยมันไปซะ ถือว่าเป็นเรื่องของเขา พระพุทธเจ้ายัง
พูดอยู่ว่า ลักษณะของผู้มีปัญญา รู้จักหน้าที่ของตน อะไรไม่ใช่
หน้าที่ของตน และทำเฉพาะเรื่องที่เป็นหน้าที่ของตัวเอง อย่างอื่น
ก็มีอยู่ในโลก เราจะไล่ไม่ให้มันมี ก็ไม่สำเร็จหรอก แต่เราตั้งใจว่า
สิ่งที่เราจะติดตามดูเพื่อจะเกิดสมาธิ เพื่อจะเกิดปัญญา เราต้อง
ตามดูจริง ๆ ไม่ให้ใจของเราออกแวก การภาวนาของเราจึงจะ
เป็นผลสำเร็จ



ทำชันท์

วัดเมตตาวนาราม ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เราเคยฟังเรื่องอุปทานชันท์ หรือชันท์ ๕ ฟังดูแล้วมัน เหมือนของลึกลับไกลจากตัว ที่จริงมันใกล้เหมือนตัวเราเอง เรา กำลังทำชันท์ ๕ อยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นกิริยาที่เราทำ ไม่ใช่ ว่าเป็นสิ่งที่เป็นอย่าง **รูป** เราก็ทำอยู่ ความรู้สึกในร่างกายของเรา ที่ เราหายใจเข้าหายใจออกนั้นแหละสร้างความรู้สึกในรูป **เวทนา** คือความรู้สึกที่สุขหรือทุกข์ หรือกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ นั่นแหละ เรากำลังทำอยู่ **สัญญา** ความหมายว่าอันนั้นคืออันนั้น อันนี้คือ อันนี้ สร้างภาพขึ้นมาในจิตใจของเราเพื่อจะจำได้ นี่เรากำลังทำ อยู่ **สังขาร** ความปรุงความคิดนั้นเราก็ทำอยู่ตลอดเวลา **วิญญาณ** ที่รับรู้ เราก็ทำอยู่ตลอดเวลา นี่ชันท์ ๕ เราก็ทำอยู่ ตลอด แต่เราไม่ค่อยรู้จักเพราะไม่ค่อยสังเกตการกระทำของ เจ้าของ ส่วนมากเราไปดูเรื่องอื่น

ที่เรามานั่งภาวนานี้ก็เพื่อจะดูว่าเราทำอะไรอยู่ อุปายของ ท่านก็บอกมาให้ใจของเราสงบอยู่กับลมหายใจ เริ่มแรกไม่ต้อง คิดถึงชันท์อะไร เพียงแต่ดูว่า ใจของเราอยู่ไหน ความรู้สึกของเรา ติดต่อได้ไหม หรือจะเขวไปทางอื่น ถ้าเขวไปเราก็ดึงกลับเข้ามา ที่ จริงไม่ต้องดึงใจของเรา ความรู้ของเราก็อยู่ตรงนี้ เพียงแต่ทำให้ ปล่อยความคิดอันนั้น แล้วเราก็จะกลับมาถึงลมหายใจทันที ถ้า มันหนีออกไปก็ปล่อยอีก เราพยายามตั้งข้อสังเกตว่าก่อนที่มันจะ หนีนั้นมีลักษณะอาการอะไรบ้าง เหมือนเราเป็นหมอที่เห็นว่าคนนี้มี ลักษณะว่าเดี๋ยวเขาจะป่วย หรือมีอาการนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้า เรารู้ตอนที่อาการยังนิด ๆ หน่อย ๆ ก็พอแก้ได้ทัน

นี่จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่จะหนีออกไป มัน

เหมือนมีคณะกรรมการซ่อนอยู่ในตัวของมัน ตัดสินใจว่าพอ
เจ้าของเปลอแล้วก็จะหนีเลย เพราะมันเบื่อในการดูลม เลือดลม
ไม่สบายหรือมันหงุดหงิดที่ใจ ลองดูอาการอันนี้ ว่ามันมีอยู่
ปัญหาอยู่ที่ว่า ใจของเราชอบปิดความจริงจากตัวของมันเอง
เพราะมันตัดสินใจว่าจะอยู่กับลมหายใจแค่พักเดียว แล้วจะหนีไป
คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันจะปฏิเสธว่าฉันไม่ได้คิด เพียงแต่ว่ามัน
เหมือนเอาพีชลงไปในจิตใจของเรา พอมันออกขึ้นมาได้มันก็ไป
เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งข้อสังเกตว่า ก่อนที่ใจของเราจะหนีออกไป
จากลม จะต้องมีอาการ เราจะพยายามดูอาการนั้นไว้

ตอนที่อยู่กับท่านพ่อเฟื่องใหม่ ๆ ท่านก็บอกให้ดูจิตใจ
ของเราเวลามันจะหนี เราก็ค้นขึ้นมา ว่าเราจะดูได้อย่างไรก่อน
มันหนี เพราะเวลามันจะหนีมันหนีเลย พอจะรู้สึกตัวมันก็หนีมา
นานแล้ว ท่านบอกว่าไม่ใช่ สติของเรายังไม่พอ สัมผัสปัญญาความรู้
ตัว รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่นั้นยังไม่พอ ถ้าสองข้อนี้เข้มแข็งในจิตใจ
ของเรา เราจะจำได้ พอจำได้ว่าใจของเรากำลังจะหนี เราก็
เปลี่ยนลมหายใจให้เป็นที่สบายขึ้น

เราจะเริ่มรู้ว่าจิตใจของเรามีหลายใจนัก บางคนก็ว่าใจ
ของเราในเวลาเดียวก็คิดได้เรื่องเดียว มีอารมณ์เดียว ที่จริงมัน
ไม่ใช่ คณะกรรมการมันหลายชั้น หรือจะเรียกว่าบริษัทก็ได้ อยู่ใน
ตึกใหญ่มีหลาย ๆ ชั้น แต่ละชั้นเขากำลังเถียงกันอยู่ กำลังตัดสินใจ
อะไรกันอยู่ ถ้าเรารู้สึกเวลามันจะไป เวลามันจะอยู่นั้น ก็จะเห็นว่า
เรากำลังทำชั้นนี้อยู่เหมือนกัน รูปเราก็กำลังสร้างอยู่ด้วยลม
หายใจ เวทนาที่เราสร้างขึ้นมาก พยายามให้มันหายใจให้มีสุข-
เวทนา พอมีสุขเวทนาแล้ว นึกยังงี้ถึงจะแผ่ให้ทั่วตัว ให้นึกขึ้นสอง
อย่าง คือหนึ่งต้องใช้สัญญา คือภาพในจิตใจของเรา เมื่อลมเข้า
มันเข้าตรงไหน ความสบายเกิดตรงไหน สมมุติมันจะแผ่ ก็แผ่แบบ
ไหน ต้องมีภาพ สังขารก็คือที่เราคุยกับตัวเอง อันนั้นคือนั้น อันนี้

คือนี้ ควรจะทำอย่างนั้น ควรจะทำอย่างนี้ นั่นแหละสังขาร
วิญญาณก็รับรู้อยู่ นี่ก็จะอยู่ในสมาธิของเรา ชั้นที่ ๕ ก็มีครบ
บริบูรณ์ เราศึกษาในการทำสมาธิ แล้วจะเห็นว่าใจของเรา
หนีออกจากสมาธิแล้ว มันก็สร้างชั้นอีก มันทำชั้นอีก ที่เราตั้ง
มโนภาพขึ้นในใจ นั่นก็สัญญา กับสังขาร ที่ยินดีในนั้นก็เวทนา รับรู้
ในนั้นก็วิญญาณ นี่ก็ชั้นเหมือนกัน เป็นโอกาสของเราที่จะได้
ศึกษาว่าที่เรายึดในชั้นนี้เรายึดอย่างไรบ้าง

ท่านว่ามีหลายอย่าง ที่สำคัญที่สุดก็คือยึดว่าเป็นเราเป็น
ของ ๆ เรา แต่ท่านไม่ได้บอกว่าชั้นที่ ๕ คือเรา บางคนก็เข้าใจว่า
พระพุทธเจ้าบอกว่า คนเราเป็นแต่ชั้นที่ ๕ แต่ที่จริงไม่ใช่ คนเรา
เป็นอะไรท่านไม่เคยพูด เราจะถามว่าเราคืออะไร เป็นอะไร ท่าน
บอกว่าไม่ต้องถาม ถ้าเราถามแล้วพยายามหาคำตอบ ใจของเรา
จะติดในสิ่งที่ไม่เป็นเรื่อง ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ท่านเพียงแต่บอก
ว่าที่เราสร้างความรู้สึกของเราหรือของ ๆ เรานั้นก็ต้องอาศัยชั้น
และก็พยายามแยกแยะออกไปดู ว่าเรายึดตรงไหน รูปของเรา
แยกแยะแบบไหน บางทีก็คิดว่าเราคือรูป เราคือร่างกาย บางทีก็
ถือว่าเราอยู่ในร่างกาย หรือร่างกายอยู่ในเรา หรือเราเป็นเจ้าของ
ของกาย เป็นการสร้างความคิดในเรื่องของตัวเองนั่นแหละได้
หลายอย่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เช่นเดียวกัน ใจจะ
สร้างความรู้สึกของเราหรือของของเราได้หลายอย่าง แต่เมื่อเรา
แยกแยะออกไปดูความรู้สึกของเรา มันก็แค่นี้แหละ แต่เป็นการ
กระทำที่เราทำแล้ว ให้ผลแล้วก็หายไป ถ้าเรายึดอะไรมากเป็น
จริงเป็นจัง ก็จะได้คลาย แต่ก่อนที่จะคลายได้ เราก็ต้องมีสิ่งที่
ดีกว่านั้น ท่านจึงให้มีสมาธิ เพื่อจะดู เพื่อจะรู้ และเพื่อที่จะได้มี
ความรู้สึกว่าสบาย ใจของเราตั้งมั่นด้วยความยินดีในปัจจุบัน การ
แยกแยะดูชั้นมันจึงทำได้ด้วยความสบายใจ

เริ่มแรกเราดูชั้นในสิ่งที่ยึดนอกสมาธิ จนเกิดเบื่อหน่าย

จะวิ่งไปตามมันทำไม มันแค่มโนภาพ แต่เป็นสิ่งที่ปรั่งขึ้นมาแล้วก็หายไป ๆ เมื่อเราละภายนอกแล้ว จึงเข้ามาดูชั้นในสมาธิเพื่อจะได้ปล่อยวางเหมือนกัน แต่ยังไม่ถึงเวลาที่จะปล่อย เพียงให้รู้ไว้ว่าสักวันหนึ่งก็ต้องปล่อยวาง เพราะสิ่งที่ดีกว่าสมาธิยังมีอยู่ แต่ในระหว่างนี้ สมาธิของเราก็ต้องรักษาไว้ให้ดี ท่านเทียบเหมือนกับแพที่เราจะใช้ข้ามแม่น้ำ แพนี้ต้องมัดไว้ให้ดี ถ้าไม่อย่างนั้น ถ้าเกิดกระจายไปในกลางแม่น้ำ เราก็แย้ ไม้ซุงที่เราใช้ทำแพขึ้นมาอาจจะเป็นอันตรายต่อเราก็ได้ ถ้าเราไม่ได้ดูแลให้ดี

นี่เราก็ดูแลสมาธิของเรา ให้เป็นวิถรรวมของเราจริง ๆ เป็นที่อยู่อาศัยของเราจริง ๆ ยึดในนี้ไว้ก่อนไม่เสียหาย ถ้าไม่มีนี่เป็นที่ยึด เราก็จะกลับไปยึดในเรื่องกามสุขบ้างอะไรบ้าง เพราะฉะนั้นพยายามสร้างสมาธิของเราให้ดี สนใจในเรื่องสมาธิของเราให้ดี ถ้าสนใจจริง ๆ สนใจในการกระทำของเราที่ทำสมาธิเรื่องชั้นใน เรื่องอะไรต่าง ๆ ที่จะต้องรู้ ก็จะต้องค่อย ๆ แจ่มขึ้นมาเอง เพราะมันอยู่ตรงนี้ เราทำอยู่ตรงนี้ เพียงแต่เราทำความเข้าใจรู้สึก รู้สึกให้ละเอียดเข้า สัมผัสปัญญาของเราต้องให้ทัน เข้มแข็งเข้ามา ๆ แก่กล้าเข้ามา ทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการรู้ ต้องการเห็น ก็อยู่ตรงนี้ จะเปิดเผยตรงนี้ ไม่ต้องไปดูที่อื่น

อสังขตสุข

วัดเมตตาวนาราม ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๒

เวลาที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอานาปานสติ ข้อเบื้องต้น ท่านก็ใช้ศัพท์ง่าย ๆ หายใจเข้าหายใจออก ให้รู้ว่ายาวหรือสั้น หายใจเข้าหายใจออกให้รู้ตัวทั้งหมด หมายความว่าทำความรู้สึกให้ทั่วตัว อย่าให้ความรู้สึกของเราเล็กลง ถ้าความรู้สึกของเราเล็ก เมื่อเกิดลมละเอียดแล้วจะตามไม่ทัน ตกหลุมอากาศก็มี โงก หน้อยหนึ่งหรือเบลออกไปเลยก็มี เพราะฉะนั้นจำเป็นที่ต้องทำความรู้สึกให้ทั่วตัว ให้ครอบร่างกายทั้งหมด ตั้งแต่หัวไปถึงเท้า และนี่ให้ลมเข้าออกได้ทุกซอกซอก เลี้ยงร่างกายของเรา เส้นประสาททั่วทุกส่วน

นี่ศัพท์ง่าย ๆ พอถึงข้อที่ ๔ ท่านก็ใช้ศัพท์พิเศษ คือ **กายสังขาร** ก็ลมนี้แหละ ท่านบอกว่า หายใจเข้าหายใจออก ทำ กายสังขารให้ระงับ ให้เบาลง ๆ จนเบาที่สุด แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า ทำไมท่านใช้ศัพท์พิเศษ ก็มีอยู่ในข้อต่อไปเหมือนกัน ชั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับเวทนา หายใจเข้าหายใจออกให้มีความรู้สึกว่ามีปิติ สร้างความอึดอึดในร่างกายของเรา อึดใจในจิตใจของเรา หายใจเข้า หายใจออก เพื่อสร้างความสุข หายใจแบบไหนที่จะสร้างความสบายให้เรา ทั้งกาย ทั้งใจ เราก็หายใจแบบนั้น

พอถึงข้อต่อไปก็เอาสังขารเข้ามาว่าอีก หายใจเข้าหายใจ ออกให้รับรู้เรื่อง **จิตสังขาร** คือเวทนามกับสัญญา ที่จริงเวทนาเราก็ได้อยู่แล้วตอนที่ดูความสุข สร้างความสุขขึ้นมา แล้วขั้นต่อไป ท่านก็ให้หายใจเข้าหายใจออก ให้ระงับจิตสังขาร พระองค์อยากให้เราดูความรู้สึกของเราในปัจจุบันนี้ว่าเกี่ยวกับสังขารนี้แหละ ความปรุงแต่งนี้ไม่ใช่ปรุงแต่งจากอดีตอย่างเดียว เราปรุงแต่งใน

ปัจจุบันด้วย ที่จริงที่เราปรุงแต่งในปัจจุบันนี้สำคัญที่สุด ส่วนที่ปรุงแต่งในอดีตนั้นก็เรื่องกรรมเก่า ซึ่งเรารับเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าจะเทียบแล้วก็เหมือนวัตถุดิบ ถ้าจะมีความรู้สึกในปัจจุบันจริง ๆ ก็ต้องมีสังขารปรุงในปัจจุบันด้วย ปรุงวัตถุดิบให้มันสุก ตรงที่เราทุกข์นี่ก็เพราะสังขารในปัจจุบันนี้แหละ เราแต่งไม่เป็น

นอกจากกายสังขาร จิตสังขาร ก็มีจิตสังขาร คือการคิดที่จะปรุงแต่งคำพูด แต่ยังไม่ได้พูดออกมา เพียงแต่คิดอยู่ในใจ ท่านเรียกว่า **วิตกวิจารณ์** วิตกก็ยกจิตให้เล็งอารมณ์ วิจารณ์ให้พิจารณา วิพากษ์วิจารณ์ว่าดีไม่ดี ถ้าไม่ดีจะแก้ไขอย่างไร ซึ่งธรรมะเหล่านี้เป็นอาการของจิต เวลาอยู่กับลมหายใจก็เหมือนกัน เราก็ถามตัวเองว่าจะหายใจแบบไหน นั่นวิตกวิจารณ์ ตัดสินใจว่าจะหายใจแบบนี้หายใจแบบนั้นก็วิตกวิจารณ์ แล้วที่พิจารณาผลที่ออกมา ก็วิตกวิจารณ์นั่นแหละ รวมแล้วจิตใจของเราในปัจจุบันนี้เป็นผู้สร้างปัจจุบันขึ้นมาจากวัตถุดิบที่เราได้มาจากกรรมเก่า แล้วถ้าหากว่าเราสร้างไม่เป็นก็ต้องทุกข์ เหมือนเราปรุงอาหาร ถึงจะมีอาหารที่ดีที่สุด ถ้าปรุงไม่เป็น บางทีมันกินไม่ได้ ทางตรงกันข้าม บางทีอาหารไม่ค่อยจะดีเท่าไร แต่แม่ครัวหรือพ่อครัวเป็นคนฉลาด รู้จักปรุง รู้จักแก้ไข ทำให้เป็นอาหารที่ดีได้ อยู่ที่ฝีมือของเรา

อย่างเช่นท่านบอกว่าเราทุกข์อยู่เพราะอวิชชา เพราะเราไม่รู้ ไม่รู้ตัวว่าเราไปปรุงแต่งปัจจุบันแบบไหน เราเคยทำมาอย่างไรก็ทำไปอย่างนั้น ไม่รู้สึกตัวเท่าไร ที่เรามากำหนดลมหายใจให้เรา รู้สึกตัวว่า สิ่งที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเรานี้ ที่เรารับรู้ ซึ่งเป็นผลของกรรมเก่านั้น เราจะปรุงอย่างไรถึงไม่ต้องทุกข์ ที่จริงจิตใจของเราก็พร้อมที่จะปรุงอยู่ก่อนที่จะรับสิ่งเหล่านี้เข้ามาด้วยซ้ำ

คือในปัจจุบันการ สังขารก็มาก่อนอายตนะทั้ง ๖ สังขารในที่นี้หมายถึงกายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร ซึ่งเราทำโดยไม่รู้สีกตัว ตอนนี่เรากำหนดลมหายใจตามขั้นตอนของพระพุทธรูปเจ้านั้น ทำให้เรารู้สีกตัวขึ้นมา รู้สีกตัวแล้วยังไม่พอ ต้องระงับตรงไหนที่เราสร้างความทุกข์ที่ไม่จำเป็น หมายความว่าเริ่มแรกก็ต้องหายใจให้ได้กำลังในร่างกาย พอร่างกายได้กำลังแล้วก็ให้มันเบา ลงไป ๆ แต่เราไม่ได้บังคับให้มันเบา นะ เพียงแต่ปล่อยให้มันเบา โดยที่เราทำใจให้นิ่ง ถ้าใจของเรานิ่ง ลมเข้าลมออกโดยความจำเป็นก็จะน้อยลง ๆ

ส่วนจิตสังขารนั้น เรานึกถึงลมหรือนึกถึงอะไร วาดภาพในจิตใจเป็นอย่างไร ถ้าเราวาดภาพว่าลมเข้าทางช่องจมูกเท่านั้น ก็จะไม่ค่อยสบายเท่าไร แต่ถ้าหากว่าเรานึกถึงลมที่เล่นไปตามเส้นประสาท เล่นไปตามเส้นเลือด ออกทุกซอกซอก แผ่ซ่านไปทั่วตัว พอลมหายใจเริ่มสบายเราก็เอาความสบายนั้นแผ่ซ่านไปตามลมที่อยู่ในเส้นประสาท ในเส้นเลือดแล้ว เรียกว่าใช้สัญญาที่จะระงับจิตใจที่หงุดหงิด จิตใจที่ฟุ้งซ่าน เหมือนกล่อมเด็ก หายใจเข้า หายใจออก ถ้ามีความสุขทั่วตัว ใจของเราที่หงุดหงิดงุ่นง่านเราจะตามมันทำไม จะได้ประโยชน์อะไร ส่วนมากเราตามกิเลสเพราะเห็นว่ามันสนุก เห็นว่าจะได้ความสุข ไหน ๆ ปัจจุบันน่าเบื่อแล้ว มีทุกข์อยู่แล้ว เราก็พยายามหนี แต่หนีเท่าไร ๆ มันก็หนีไม่พ้น เพราะใจก็สร้างอยู่นั่นแหละ

ทางที่จำเป็นเราก็ต้องทำความรู้สึกให้รับรู้ เราสร้างอะไรบ้าง สร้างอย่างไรบ้าง ถ้ารู้สึกตัวในขณะที่กำลังทำอยู่นี้ พอความรู้สึกของเราละเอียดลง ๆ สังขารที่หยาบ ๆ เราก็จะไม่สนใจแล้ว ปล่อยทิ้ง ๆ ยิ่งทำความรู้สึกของเราละเอียดเท่าไร เราก็ยิ่งจะมีความรู้สึกว่าเป็นความสุข ที่จริงมันไม่ใช่ มันสร้างภาระให้จิตใจโดยเปล่าประโยชน์ แต่เราเองเป็นผู้สร้าง จะไป

โทษใคร ความทุกข์ที่ทับถมจิตใจของเรานั้นไม่ได้มาจากที่อื่น มาจากที่ว่า เราสร้างปัจจุบันไม่เป็น

แต่นี้พระพุทธเจ้าสอนวิชาให้เราสร้างเป็น เรียกว่าระงับสังขาร ที่นี้เราปฏิบัติไปปฏิบัติมา จะถึงขั้นที่ว่า ขณะสร้างมรรคในปัจจุบันนั้น ยังรู้สึกว่าเป็นภาระ แต่เราไม่ได้เอากลับมาปล่อยปลະละเลยเหมือนแต่ก่อน จิตใจของเราเข้าสู่อีกมติหนึ่ง ถ้าจะกลับไปเหมือนเดิม มันก็ไม่เอา มันทุกข์อยู่แล้ว ความทุกข์ในมรรคที่ละเอียดก็ไม่เอาอีกแล้ว ใจนั้นจะปล่อยวางสังขารทั้งหมด เวลาปล่อยวางสังขาร ก็จะปล่อยวางปัจจุบันด้วย ไม่ต้องพูดถึงอดีตอนาคต ขณะปัจจุบันมันก็ปล่อยวาง นั่นนะคือสิ่งที่ท่านเรียกว่า **วิสังขาร** หรือ **อสังขต** สิ่งที่ไม่ปรุงไม่แต่ง เป็นเองรู้เอง ไม่มีสองที่ท่านเรียกว่าเป็นบรมสุข แต่สัมผัสครั้งแรก ก็จะเป็นสิ่งที่อัศจรรย์ในจิตใจ ไม่มีวันลืม แต่ที่เรายังสัมผัสไม่ได้ ก็เพราะเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคให้ตัวเอง

ถ้าหากว่าอุปสรรคมาจากคนอื่นสิ่งอื่น เราไม่มีทางที่จะทราบได้ อย่างบางคนเขาว่าเราเองเป็นมนุษย์ เรียกว่าเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง มีปัจจัยปรุงแต่งก็เป็นสังขาร สิ่งที่เป็นสังขารจะรู้สิ่งที่ไม่ใช่สังขารจะรู้อย่างไร เพราะเขาเหล่านั้นคิดว่าที่เรารับรู้อะไร ๆ ในปัจจุบัน เราเองเป็นแต่ฝ่ายรับ มีสิ่งอื่นภายนอกสร้างให้เราทราบได้ที่เขาสร้างเราก็จะไม่มีทางหนี แต่พระพุทธเจ้าค้นพบว่ามันไม่ใช่สิ่งภายนอกที่ไหน เราเองเป็นคนสร้างปัจจุบันให้ตัวเอง จากวัตถุดิบที่มาจากกรรมเก่าที่เราทำไปแล้ว เราเป็นผู้สร้าง เราก็เป็นผู้ที่รู้ถอนได้ หยุดสร้างได้ เพียงแต่ว่าพอรู้อยู่แล้ว วิสังขารก็รู้วิสังขาร ไม่ใช่สังขารที่จะรู้ นอกจากว่าเราออกจากมตินั้นแล้ว แล้วก็จำไว้ ซึ่งเป็นจิตสังขารเหมือนกัน

แต่ข้อสำคัญเราเป็นผู้สร้างทุกข์ เพราะเราไม่รู้ ถ้าเรารู้ตัวว่าเราสร้างแบบไหน เราจะได้เลิก เลิกแล้วเราจะได้พบความสุขที่

ยอดเยี่ยมเหนือความสุขทั้งหลายที่มีปัจจัยปรุงแต่ง

เพราะฉะนั้นที่เราภาวนานี้ พยายามทำความรู้สึกที่เรา
เองเป็นคนสร้างปัจจุบันแค่นั้น แล้วตรงไหนที่ใจของเราทุกข์ เรา
ไปสร้างอะไรขึ้นมา ไปสร้างอย่างอื่นได้ไหม นี่เรียกว่าใช้สังขาร
แทนที่จะเป็นภาวะ ใช้สังขารให้เป็นมรรคด้วยการคิดว่า ให้
สร้างมรรคให้สมบูรณ์จึงค่อยวาง เหมือนเรือแพ เราสร้างขึ้นมา
จับนั่นจับนี่ ผูกไว้ ๆ มัดไว้ให้มันดี แล้วเกาะไว้ วายข้ามแม่น้ำได้
พอถึงฝั่งโน้นแล้ว เรือแพนั้นเราไม่ต้องไปทุบบนหัวแล้ว เราก็วาง
ตรงนั้นได้ เพื่อมีคนอื่นเขาอยากใช้ แต่เราเองมีความอิสระแล้ว
เราถึงฝั่งแล้ว สบายปลอดภัยแล้ว แต่ตราบิตที่ยังไม่ถึงเราก็เกาะ
เรือแพไว้ อย่างนี้ ไม่อย่างนั้นน้ำในแม่น้ำจะซัดไปตกไปที่ไหนก็ไม่
ทราบ ถ้าเราต้องการถึงที่ปลอดภัย เราก็ต้องเกาะไว้จนถึงฝั่ง ถึง
ฝั่งแล้วท่านว่าหายห่วง เพราะใจของเราอิสระเต็มที่

