



กคไลบาย



กุศโลบาย

พระธรรมเทศนา

พระอาจารย์เจฟฟรีย์

(พระภิกษุวิธานปริชา)

ธรรมบรรยาย

วัดเมตตาอาราม

ไม่ต้องอยู่ ไม่ต้องไป

๓๐ มกราคม ๒๕๕๖

ที่เรามาทำจิตใจของเราให้สงบก็เพื่อจะให้เกิดความรู้ จะให้รู้อะไร จะได้รู้ ความเคลื่อนไหวของจิต แล้วจะแยกออกมา เคลื่อนแบบไหนที่จะสร้างทุกข์ เคลื่อนแบบไหนที่จะสร้างความสุขขึ้นมา และความทุกข์ที่สร้างขึ้นมานั้น ยังมีความทุกข์แฝงอยู่หรือเปล่า อันนี้ต้องดูให้ละเอียด การที่จะดูออก ใจของเราก็ต้องตั้งมั่น เราอยู่กับลมก็ให้ตั้งอยู่กับลม เราอยู่กับผู้รู้ก็ให้ตั้งกับผู้รู้ แล้วแต่ว่าจิตใจของเราจะสงบที่สุดกับอารมณ์อะไรบ้าง

เริ่มแรกก็ต้องใช้ลมก่อน เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดกว่า แต่เวลาดูลม ไม่ใช่ดูลมอย่างเดียว ก็ดูใจไปในตัวด้วย ท่านบอกว่าลมนี้เหมือนกระจกส่องหน้า ถ้าลมราบเรียบดี ใจของเราเคลื่อนไหวแบบไหน เราจะได้เห็นชัด ถ้าลมไม่ปกติ จะมองไม่ค่อยเห็น เพราะฉะนั้นต้องพยายามทำลมให้ปกติ ให้ธาตุลมเดินทั่วตัว ตรงไหนที่เล่นไม่ดี เราก็ค่อยๆ เปิดช่องทางให้ทะลุไปเลย จนออกทุกขุมชน รอบตัวเราหมดเลย พอเราพิจารณาลมแบบนี้ได้ ก็จะมีปัญญาอยู่ในตัวด้วย

บางครั้งที่ลมเดินไม่ดี ก็เป็นเพราะความไม่สมดุลของธาตุ บางครั้งก็จะเป็นเพราะสัญญาในจิตใจของเรา ที่วาดภาพในตัวเองว่า ลมเดินตรงไหน เดินได้ เดินไม่ได้ ต้องถามว่า ที่ว่าวาดภาพนั้นดีที่สุดไหม เราวาดภาพอื่นได้ไหม ที่จะให้ลมของเราเดินดีกว่านั้น ก็ต้องดูทั้งสองด้าน

ด้านของธาตุอย่างหนึ่ง ตรงไหนที่ธาตุผิดปกติ ไม่สมดุล เราจะทำอย่างไรที่จะให้เกิดสมดุลขึ้นมา อีกด้านหนึ่งคือด้านของสัญญา ลมเข้าตรงไหน ออกตรงไหน ใจจะวาดภาพบอก ก็สังเกตดูของท่านพ่อใหญ่ นะ ท่านจะพูดถึงการเดินทางของลมในตัวเรา ที่จริงลมเดินได้หลายอย่าง บางครั้งท่านจะพูดถึงว่าลมที่เดินจากท้ายทอย ลงกระดูกสันหลัง ออกถึงฝ่าเท้า บางครั้งท่านจะพูดถึงลมที่เข้ามาทางฝ่าเท้าขึ้นมาทางกระดูกสันหลัง ก็แล้วแต่ร่างกายจะขาดอะไร จะต้องการอะไร ทำอย่างไรจึงจะสมบูรณ์ขึ้นมา สมดุลขึ้นมา นี้เกี่ยวกับธาตุด้วย เกี่ยวกับสัญญาของเราด้วย

ถ้าได้สัญญาที่ดี ธาตุก็สมดุล ลมก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไปๆ จนกระทั่งนิ่ง พอลมนิ่ง ความรู้สึกในรูปก็จะค่อยๆ กลายเป็นเหมือนละออง เป็นจุดเล็กๆ เหมือนมี

เมฆนั่งอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่รูปกาย แล้วดูความว่างที่อยู่ระหว่างจุดเล็กๆ นั้น ใจของเรา ก็จะถึงอากาศธาตุ ไล่ลงไปถึงตัวรู้

ตัวรู้ก็มีหลายชั้น เราค่อยๆ พิจารณาของเราไป ที่มันรู้ๆ อยู่ นั่นแหละ ท่านพ่อเฟื่องเคยบอกไว้ว่า ถ้ารู้จริงๆ จนเป็นหนึ่งจริงๆ ท่านบอกว่าให้วางอาการของความ เป็นหนึ่ง แล้วดูว่าจะเป็นอย่างไร ก็ไล่ลงไปจนถึงที่สุดของความสงบ เราก็รักษาไว้ แล้วคอยตั้งข้อสังเกตว่า ที่สงบที่สุดนั้นยังมีอะไรเคลื่อนไหวไหม ความสุขของเรา ยิ่งขึ้นๆ ลงๆ ไหม ความทุกข์ขึ้นลงไหม แต่ในการขึ้นการลงต้องถามว่า อะไรเคลื่อนไหวในจิตใจของเราพร้อมกับที่มันขึ้น พร้อมกับที่มันลง ให้พยายามจับตรงนั้นนะ ตรงนั้นแหละที่เราจะต้องละ

ที่นี้ ละ ก็มีหลายอย่าง ละแบบสู่ความสงบของสมาธิอีกชั้นหนึ่งก็มี คือ ใจของเราจะเลือกที่จะอยู่ตรงนี้ หรือจะไปตรงโน้น ตรงโน้นก็อีกระดับหนึ่งของสมาธิที่สงบกว่า เราก็ไปตรงโน้น

อีกแบบหนึ่ง มันไม่ไปและไม่อยู่ ตรงนี้อธิบายยาก แต่เมื่อเราเห็นว่าจะไปก็มีทุกข์ จะอยู่ก็มีทุกข์ แล้วจะทำอย่างไร คือต้องออกจากอาการที่จะต้องไปและอาการที่ต้องอยู่นั่นแหละ พยายามดูจุดนี้ให้มากที่สุด ความพิเศษทั้งหลายก็อยู่ตรงนี้แหละ แต่ที่สำคัญความสงบของเราจะต้องตั้งมั่นจริงๆ จึงจะเห็นสิ่งละเอียดเหล่านี้ได้

เพราะฉะนั้นเวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ ทั้งท่านพ่อเฟื่องด้วย ทั้งหลวงปู่สุวัจน์ด้วย ท่านจะเน้นเรื่องสมาธิให้มากที่สุด ส่วนเรื่องปัญญานั้น คนเราก็พูดกันได้อ่านหนังสือแล้วก็ตีความได้ แต่จะให้มีความพิเศษขึ้นอยู่ในตัวของเรา ใจของเราต้องตั้งมั่น เพราะสิ่งเหล่านี้เวลาปรากฏขึ้นมาจริงๆ เป็นของละเอียดมาก ฉะนั้นพยายามรักษาอารมณ์ของเราไว้ ยืน เดิน นั่ง นอน พูดคุยกัน อะไรกัน ก็พยายามรักษาอารมณ์ของเราไว้ และนี่ถึงคำสอนของท่านพ่อ คำที่ท่านใช้มากที่สุด ๒ คำคือ

หนึ่ง ใช้ความสังเกต

สอง ใช้ปฏิภาณ พลิกแพลงแก้ไข กลับหน้ากลับหลัง

ปัญญาของเราจะเกิดอยู่ตรงนี้

จากนี้ให้ภาวนาต่อ

เมตตัญจะ สัพพโลกัสมิง

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

การเจริญเมตตาเป็นส่วนสำคัญของมรรคของเรา อยู่ในองค์ สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบว่าจะไม่พยายาบาทใคร จะหวังดีกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ความหวังดีนี้ ความเป็นมิตรนี้ ท่านบอกว่าต้องรักษาเหมือนแม่รักษาลูกทีเดียว ต้องดูแลตลอดเวลา ไม่ว่าใครจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร เราก็ต้องเมตตาเขา

ครูบาอาจารย์ท่านก็แนะนำ อย่างหลวงปู่มั่นทำเป็นตัวอย่าง เข้าขึ้นมา ตื่นแต่เช้ามีดเลย ท่านก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ตื่นจากพักกลางวัน ท่านก็แผ่เมตตาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะเข้าจำวัดกลางคืนท่านก็แผ่เมตตาอีกครั้งหนึ่ง เป็นอันว่า วันละสามครั้ง เพื่อระลึกถึงว่าที่เราภาวนานี้ ที่เราปฏิบัตินี้เพื่ออะไร ก็เพื่อความ สุข ความสุขที่ไม่เบียดเบียนใครทั้งนั้น

ที่จะให้การปฏิบัติอยู่ในร่องรอย เราก็ต้องรักษาเมตตานี้ตลอดเวลา เหมือนแม่รักษาลูก จะทิ้งลูกไว้ให้อยู่คนเดียวก็ไม่ได้ เดียวลูกก็ไปตกบ้านบ้าง อะไรบ้าง เกิดเป็นอันตรายอะไรขึ้นมา ต้องคอยดูแลตลอดเวลา ไม่มียกเว้นเลย คือจิตใจของเราถ้ารักษาเมตตาไม่ได้ตลอด ก็ไว้ใจตัวเองไม่ได้ คนนั้นก็พูดอย่างนี้ คนนั้นก็ทำอย่างนั้น แล้วใจเราฟืดฟิดขึ้นมา ทำอะไร พูดอะไร ที่เป็นกรรมไม่ดีขึ้นมา ก็เป็นการทำลายตัวเอง

เมตตานี้เป็นเหตุให้เกิดสมาธิก็ได้ หรือใช้สมาธิช่วยเมตตาด้วยอีกทีหนึ่งก็ได้ อย่างหลวงปู่สุวัจน์ท่านบอกไว้ ก่อนที่จะภาวนาต้องแผ่เมตตา อย่างที่เราสวดเมื่อกี้ เพื่ออะไร เพื่อใคร ก็เพื่อเรานี่แหละ เพื่อรักษาจิตใจของเรา เหมือนล้างน้ำ ล้างตาก่อนที่จะภาวนา ใครพูดอะไร ทำอะไรในวันที่ผ่านมา เราก็ไม่ถือโทษอะไรเลย เราเตรียมใจเอาไว้เพื่อให้ใจของเราสงบลงได้

ถ้าหากว่าเรานั่งภาวนานี้ คนนั้นก็โผล่ขึ้นมา คนนี้ก็โผล่ขึ้นมาในจิตใจของเรา อันดับแรกก็ต้องแผ่เมตตาทันทีเลย เรียกว่าเพื่อรักษาสภาพจิตใจของเราในขณะที่จะนั่งภาวนา

เมื่อนั่งเสร็จแล้ว ท่านก็บอกว่าให้แผ่เมตตาอีกครั้งหนึ่ง อันนี้เพื่อเขา อย่างที่ท่านพ่อลีเคยบอกไว้ ถ้าเราไม่มีความสุข ก็เหมือนถังน้ำที่ไม่มีน้ำ เปิดก๊อกก็มีแต่ลมออกมา ความเย็นของลมก็มีอยู่บ้าง แต่ไม่เหมือนความเย็นของน้ำ แต่ถ้าหากว่าเรามีความสุขแล้วเปิดก๊อกก็จะได้น้ำเย็นทันที

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ที่เรานั่งภาวนานี้ก็ปรับปรุงความสุขของเรา ให้จิตใจของเราอิมหันต์สำราญเหมือนกินข้าว นอนพักผ่อน จิตใจของเราเมื่อมีความสุขแล้วจะคิดเมตตาใคร ก็มีกำลังที่จะคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราออกจากภาวนาเราก็แผ่เมตตาให้เขา เพื่อเขา ขอให้เขามีความสุขจริง ๆ คนไหนมีเครื่องรับดี เขาก็จะได้รับกระแสแห่งจิตใจที่เยือกเย็นของเราที่แผ่ออกไป และไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งภาวนา เราก็พยายามรักษาสตินี้ไว้ตลอดเวลา

ท่านก็เรียกเมตตาว่าเป็นสติชนิดหนึ่งนะ เราต้องระลึกอยู่เสมอว่า ต้องมีเมตตากับคนทุกคน สัตว์ทุกตัว ไม่ว่าใครๆ เขาจะพูดอะไร ทำอะไร เราก็ระลึกอยู่เสมอ และต้องมีสัมปชัญญะด้วย เราตั้งใจไว้ในเรื่องอะไร ท่านบอกว่าต้องพยายามระลึกถึงและรู้ความตั้งใจของเรา อย่าให้ลืม อย่าให้เผลอ และก็ดูการกระทำของเราว่าจะเป็นไปตามที่เราตั้งใจหรือไม่ นั่นเป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะ

รวมแล้วก็มีคุณธรรมทั้ง ๓ ข้อ คือ สติ สัมปชัญญะ อาตัมปะ ความเพียรเพ่ง คือพยายามสร้างความดีให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่ว่าอารมณ์อะไรที่จะเกิดขึ้นมา เราไม่ให้อารมณ์เป็นใหญ่ เราเอาเมตตานี้เป็นใหญ่ เพื่อเราจะได้ไว้ใจตัวเอง ภาวนาใจของเราจะไม่ทำอะไรที่เป็นโทษ เรียกว่าทำเพื่อเราและเพื่อเขาด้วย

ถ้าเรารักษาสติแบบนี้ไว้ มีสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอดเวลา ว่าเป็นความตั้งใจของเราจริงๆ การภาวนาของเราจะได้มีเครื่องรองรับที่มั่นคง และเป็นอาหารเลี้ยงจิตใจของเราให้มีกำลังที่จะทำความดีให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปด้วย ไม่ใช่ศีลธรรมดานะ เมตตาที่ไม่มีประมาณนี้เป็นพรหมวิหาร คือเป็นเครื่องอยู่ของพรหม เรายกระดับจิตใจของเราอยู่ระดับไหน ระดับพรหมนั้นนะ ให้อยู่เหนือโลกมนุษย์ที่เราอยู่ทุกวันนี้ การภาวนาของเราจึงจะเป็นที่ไว้วางใจของตัวเองได้ ที่อุ่มใจของตัวเองได้

สิ่งแวดล้อมของใจ

๒๗ เมษายน ๒๕๕๖

เรามาภาวนาที่วัด เป็นที่สัปปายะ บางที่ไม่ต้องทำอะไรมาก ๆ นั่งกำหนดลม แล้วใจก็อยู่เลย ทีนี้ปัญหาอยู่ที่ว่า เราจะอยู่วัดตลอดเวลาไม่ได้ แล้วจะทำอย่างไร เราจะเอาวัดติดตัวไปไม่ได้ แต่เวลานี้พูดถึงวัดภายนอก แต่วัตรภายใน วิชาที่เราฝึกอยู่นี้ เอาติดตัวไปได้

เคยมีคนมาถามว่า ภาวนาที่เหน็ดที่สุด ที่ดีที่สุดก็ตรงที่เราอยู่ในขณะนั้น จะรอให้ภาวนาที่นุ่มนวล ภาวนาที่นี้ถึงจะดี ก็ไม่ทันกิน บางที่ตายก่อนก็มี

ฉะนั้น ต้องพยายามรู้จักวิธีรักษาสิ่งแวดล้อมภายในจิตใจของเรา สิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นเป็นเรื่องของโลกเขา แต่เรื่องที่เราจะสนใจ ไม่สนใจ ที่จะรับรู้ ไม่รับรู้ เรื่องที่จะยึด ที่จะปล่อยวาง นั้นละเรียกว่า สร้างสิ่งแวดล้อมภายในจิตใจให้ตัวเอง เพราะฉะนั้นต้องฝึกวิชาให้ดีในขณะที่อยู่ที่นี่ และรู้จักรักษาป้องกันวิชาของเราไว้ เวลาออกจากนี้ไป

ท่านบอกว่ามีหลักใหญ่ๆ ๕ ข้อ

ข้อหนึ่ง คือ **ศีล** ของเราต้องบริสุทธิ์ เพราะศีลนี้ ถ้าเรารักษาให้ดี จะเป็นวิธีที่จะสร้างสติของเราให้มั่นคงขึ้นมา สติต้องระลึกรู้อยู่เสมอว่า เรากำลังรักษาศีลข้อนั้นข้อนี้อยู่ แล้วเราต้องใช้ **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัวว่า ในขณะที่เรากำลังทำผิดศีลของเราหรือเปล่า

ท่านพ่อเพื่องเคยมีลูกศิษย์คนหนึ่ง ไปวัดครั้งแรก ก็ตั้งใจถือศีล ๘ แต่ตอนบ่ายๆ เดินตามทางที่ออกจากครัว ก็เห็นมีต้นฝรั่ง เห็นลูกฝรั่งดูหน้ากิน ก็เลย ปับ...เข้าปากเลย นี่ขนาดบាយโม่งแล้ว พอดีท่านพ่อเห็นก็ทักทันที “ไหน อะไรอยู่ในปาก” ศิษย์คนนั้นนึกขึ้นได้ว่า จะรักษาศีล ๘ ก็เลยสะดุ้ง “ตายละ ศีลของเราขาด” เพราะอะไร เพราะสติขาด สัมปชัญญะไม่มีกับเนื้อกับตัว ท่านพ่อจึงปลอบใจ บอกว่าให้รักษาศีลข้อเดียวกันก็แล้วกัน คือ รักษาจิตใจของเรา ก็หมายความว่าให้รักษาสติของเรานี้แหละ สติ สัมปชัญญะที่เราฝึกอยู่ในการรักษาศีลนั้นจะเอามาใช้ในการภาวนาด้วย แล้วชีวิตของเราก็จะราบรื่นขึ้นมา เรื่องทั้งหลายแหละที่จะมารบกวนจิตใจของเราก็น้อยลง

สิ่งแวดล้อมข้อที่สอง **การสำรวมอินทรีย์** เราอยู่ในโลก เขาจะมีเครื่องล่อใจของเราอยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องมีวิชาตัด เพราะเขาก็จะล่อจิตใจของเราออกไป

ทางโน้น ทางนี้ เราก็ตัดๆ อย่างที่เราพิจารณาอาการ ๓๒ จะช่วยได้เยอะ เห็น เขาสวย เห็นเขางาม เขาแต่งหน้าแต่งตา แต่งอะไร ก็นึกขึ้นมา นิธรรมาชาติไม่ใช่ อย่างนั้น ข้างนอกอาจจะสวยอยู่ แต่ข้างในเป็นอะไร ก็เหมือนกับห้องส้วมนั้นละ ข้างนอกเราแต่งให้สวยที่สุด มีเครื่องสุขภัณฑ์ โอ้โฮ สวยงาม แต่ข้างในบ่อส้วมมี อะไร ก็มีแต่ขี้ ถ้าเรามีสติ ก็จะรักษาตรงที่จิตใจของเรา คือตาอย่างเดียวมองไม่เห็น ตัวจิตเป็นตัวละครต่างหาก จึงต้องแก้ที่จิต เราต้องใช้สติของเราด้วย ใช้ปัญญาของเราด้วย รักษาสิ่งแวดล้อมภายในจิตใจของเรา

ข้อที่สาม ท่านให้เป็นคน**พูดน้อย** อย่างเวลาอยู่กับท่านพ่อ ท่านบอกว่าให้ตั้ง กติกากับตัวเองว่า คำไหนที่เราจะพูดก็ถามตัวเองก่อนว่า ที่พูดนี้จำเป็นไหม ถ้าไม่ จำเป็นอย่าไปพูดมัน ถ้าหากว่าเรารักษาปากของเจ้าของไม่ได้ จะรักษาจิตใจของเราได้อย่างไร และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าพูดโดยไม่มีจุดหมายปลายทาง นึกอยากพูดก็ พูดออกไป เดียวก็สร้างปัญหาให้ตัวเองแน่นอน ฉะนั้น ก่อนที่จะพูด เราก็ต้องรู้ว่า เรามีจุดประสงค์อย่างไรในการพูด

กฎของพระพุทธเจ้าในการสำรวมคำพูดนั้น มีอยู่ ๓ ข้อด้วยกัน คือ

- (๑) ต้องเป็นเรื่องจริง
- (๒) ต้องเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์
- (๓) ต้องถูกกาลเทศะ

กว่าจะกลั้น กว่าจะกรองแต่ละคำๆ บางคนก็กลัวช้าไม่ทันเขา แต่การไม่พูด นั้นแหละ ดีกว่าพูดออกไปแล้วเสียดายในภายหลัง และถ้าหากว่าเราเห็นเรื่องที่จะพูดนี้ มันน้อยลงๆ จิตใจของเราก็เบาขึ้นมา วจีสังขารที่รกรอยู่ในจิตใจของเราก็ จะค่อยๆ ถูกถางไปๆ โลงขึ้นมา

ข้อที่สี่ เราก็อพยายามหา**วิเวก**ตามสมควรของเรา ถ้าวิเวกทางกายไม่ได้ อย่าง น้อยก็ให้วิเวกทางจิตใจของเราก็แล้วกัน วิเวกทางจิตใจเป็นอย่างไร ตัณหาเกิดขึ้นมา อยากนุ่นอยากนี้ เราอย่าไปคุยกับมันนะ อย่าไปถือว่าเป็นมิตร อย่างหลง ปู่สุวัจน์เคยพูดอยู่เสมอว่า คนเราเข้าใจผิด เห็นว่าทุกข์เป็นศัตรู เห็นตัณหาเป็น มิตร ที่จริงมันกลับกัน ทุกข์นั้นแหละเป็นมิตรของเรา เขาทำให้เราเกิดปัญญา ขึ้นมาได้ ส่วนตัณหา สิ่งที่เราชอบนุ่นชอบนี้ เห็นว่าน่ารัก น่าเอ็นดู นั้นละจะทำให้ เราตาย

ฉะนั้น เวลาอยู่กับหลายๆคน ถ้าหากว่าเราตัดคนคนนี้ภายใน คนที่คอย กระซิบบกระซาบอยู่ในจิตใจของเรา ว่านั่นน่าเอา ว่านี่น่าเอานะ อย่าไปเล่นกับมัน

นั่นแหละใจเราจะวิเวกขึ้นมา นั่งอยู่บนเครื่องบินยังวิเวกอยู่ อยู่ในสนามบิน อยู่ที่สถานีรถเมล์ คนไปคนมา แต่ใจของเรายังวิเวกอยู่นั่นละ

ข้อที่ห้า **ทำความเข้าใจให้ตรง** ให้ถูกต้อง ให้เห็นว่าเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา คือทุกข์ที่ใจเรากำลังสร้างขึ้นมาก็คิดดูซิว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ ที่เราพูด ที่เราคิดนั้น ก็เพื่อความทุกข์ทั้งนั้น แต่ทำไมเราจึงสร้างความทุกข์ขึ้นมาจนได้ ก็เพราะเราไม่รู้ แต่เรากลับไปโทษคนนั้น โทษเรื่องภายนอกนั้นละ คนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เขาควรจะแก้ไขเขา นั่นละ เห็นผิด ทางที่ถูก คือให้กลับมาแก้ไขเจ้าของก่อน ตรงไหนที่ทุกข์ขึ้นมาก็จ้เข้าไป เหตุแห่งทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นละ

นี่สำคัญที่สุด อย่างท่านพ่อเคยบอกว่า เวลาทำงานอะไรอยู่ ถ้าสังเกตเห็นว่าจิตใจของเราไม่ดี ก็ให้หยุดทันทีเลย ดูจิตของเจ้าของให้ปกติขึ้นมา แล้วจึงค่อยทำงานต่อไป งานของจิตใจของเราให้ถือว่าเป็นงานอันดับแรก

นี่ เรียกว่าสร้างสิ่งแวดล้อมให้จิตใจของเรา ไม่ว่าจะอยู่วัด จะอยู่บ้าน อยู่ที่ไหนๆ คือสิ่งแวดล้อมจากภายนอกทั้งหลายแหล่ มันเป็นเพียงแต่ว่าวัตถุติดิขของเรา ใจที่เราสร้างสิ่งแวดล้อมในจิตใจของเรานี้แหละเป็นกิจกรรมของเรา ฉะนั้นให้รู้จักสร้างให้มันดี ให้มีหลักอยู่เสมอ

ท่านบอกว่าจิตใจของเรา เหมือนสัตว์ ๖ ตัว มีลิงตัวหนึ่ง มีนกตัวหนึ่ง มีหมาตัวหนึ่ง มีหมาในตัวหนึ่ง มีงูตัวหนึ่ง มีจระเข้ตัวหนึ่ง แต่ละตัวเขาก็ล่ามไว้กับโซ่เอาผูกกันไว้ ถ้าหากว่าไม่ได้ผูกไว้กับหลักที่ปักลงไปบนดิน ตัวไหนที่แข็งแรงกว่าเพื่อนก็จะลากตัวอื่นๆ ไปในทางของเขา เช่น นกก็อยากจะขึ้นไปอยู่บนฟ้า หมาอยากจะเข้าไปในหมู่บ้าน จระเข้อยากจะลงไปใต้น้ำ ลิงก็อยากจะไปเที่ยวเร่ร่อนไปตามต้นไม้ ทีนี้ตัวไหนแข็งแรงกว่าเพื่อนก็ลากกันไปหมดเลย หมายความว่าเราเห็นอะไร หรือได้ยินอะไร ได้รับรสอะไร ใจก็ไปตามนั้นละ ถ้าไม่มีหลักนะ

หลักคืออะไร หลักก็คือลมหายใจเรานี้ละ เอาโซ่ที่ล่ามสัตว์เหล่านั้นให้ผูกไว้กับหลัก มันจะดึงแค่ไหน ถ้าหลักของเราแน่น ผลสุดท้าย สัตว์ทั้ง ๖ ตัว ก็ต้องมอบอยู่ที่หลัก ไปไหนไม่ได้ ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใครๆ

หลักใจคืออะไร ก็คือเรื่องลม ถ้ารู้จักแต่ใจเราก็เพลินอยู่กับลมในปัจจุบัน นั่งอยู่บนเครื่องบินเราก็แตงลมอยู่ตามแขนตามขา ทำอะไรต่างๆ นั่งอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ลมของเราไปด้วย เราก็ใช้รักษา ตรงไหนที่มีทุกขเวทนาก็แผ่ลมลงไปที่ไหน นั่น เราก็เพลินด้วย แล้วก็ยังมีหลักมันคงขึ้นมาด้วย เรียกว่า ไม่ได้ทิ้งหลักวิชาของเราไม่ว่าเวลาไหน

เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งท่านพ่อเทศน์ ตอนนั้นไปอยู่วัดอโศกฯ ท่านบอกว่า คนเรา ส่วนมากมีกาลมีเวลา มีเวลาพูด เวลาคิด เวลากินข้าว เวลานอน ชีวิตของเราก็ถูก หั่นไปเป็นกาลเวลาชิ้นเล็กชิ้นน้อย มีเวลาเหลือที่จะภาวนาไม่เท่าไร แต่ถ้าหาก ว่าเราถือว่าทุกเวลา ไม่ว่าจะทำอะไรก็เป็นเวลาภาวนาทั้งนั้น นั่งกินข้าวอยู่ ทำ ความสะอาดอยู่ ขับรถไป ไปที่ไหนๆ ก็เป็นเวลาภาวนาทั้งนั้นแหละ ตราบใดที่ใจ ของเรายังมีความรู้อยู่ ลมยังมีเข้ามือออกอยู่ ก็เป็นเวลาที่เราภาวนาได้ ถ้าคิดอย่าง นี้ได้ ทุกเวลาก็เป็นเวลาภาวนา ทุกสถานที่เป็นสถานที่ภาวนา การปฏิบัติของเรา จะได้เป็น **อกาลโก** บ้าง คือไม่จำกัดกาลเวลา

นั่นแหละการภาวนาของเราจึงจะมีโอกาสเจริญก้าวหน้า ถึงจะออกจากวัดไป แต่เรามีวัตรภายใน ไปอยู่ที่ไหนๆ เราอยู่ในวัตรภายในของเรา ไม่ได้ออกนอกวัตร เลย คิดอย่างนี้ใจของเราก็จะเจริญ โต้วันโตคืน เพราะเวลาของเรา สถานที่ของ เรา ไม่มีจำกัด มีทั่วไปหมด

จากนี้ภาวนาต่อ

ปฏิบัติกับอริยสัจ ๔

๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เมื่อสักครู่นี้เราสวดเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเราถือว่าเป็นธรรมะชั้นสูง แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเอาไว้ที่สูงๆ แล้วก็กราบไหว้เฉยๆ ท่านสอนเพื่อให้เราเอามาใช้ ใช้อย่างไร ใช้ที่จะดูจิตใจของเรา ดูตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ว่าทำไมใจของเราทุกข์ และทำอย่างไรจึงจะแก้ทุกข์นั้นได้

ส่วนมากเรามองโลกกับตัวเองในทางที่ท่านเรียกว่า **ภพ** คือตัวเราที่ต้องอยู่ในโลก โลกมีหลายโลก โลกในวัดก็มี โลกในบ้านก็มี โลกในจิตใจของเราแต่ละวันๆ สารพัด ที่จิตใจของเราปรุงอยู่ก็มี และโลกแต่ละโลกนั้นมีตัวเราอยู่ในนั้น เช่น ในที่ทำงานเราก็เป็นผู้ทำงาน พออยู่บ้านเราจะเป็นพ่อหรือแม่หรือลูก อยู่ในวัดเราจะเป็นพระหรือเป็นฆราวาส ก็มีหน้าที่ตามฐานะของเราที่อยู่ในโลกนั้นๆ ทั้งโลกใน ทั้งโลกนอก

แต่เพื่อให้จิตใจของเราพ้นจากทุกข์ เราต้องรู้จักวางโลกทั้งหลายเหล่านี้ มองตัวเราให้แยกออก ทั้งตัวเราด้วย ทั้งอะไรๆ ที่ผ่านเข้ามาในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราด้วย แยกออกเป็น ๔ อย่าง ก็มีเหตุกับผล มีดีกับชั่ว เอามาคุณก็เป็น ๔ คือเหตุดี-ผลดี เหตุชั่ว-ผลชั่ว

ทุกข์ก็ผล ชั่วที่ท่านว่าเรายึดในขั้น ๕ คือ ยึดเป็นเราบ้าง เป็นของเราบ้าง อยู่ในตัวเราบ้าง ตัวเราอยู่ในขั้นนั้นบ้าง จะยึดเพราะเราเห็นว่าเป็นของที่เรารอบหรือของที่เรากลียด หรือของที่เรารู้ว่าเป็นประโยชน์ได้ ก็ยึดอยู่นั้นแหละ ชอบหรือไม่ชอบก็ยึดไว้ บางทียึดว่าเป็นตัวตนของเรา พอยึดแล้วก็ทุกข์

ที่นี้ทำไมจึงยึด เพราะเรามีตัณหา ความกระหาย อยากจะได้ความสุขอย่างนั้นอย่างนี้ อยากจะได้กามสุข หรืออยากจะทำรูปขึ้นมา หรือภพที่เรามีอยู่แล้วเราไม่ชอบ เราก็พยายามทำลายมัน ความอยากทั้ง ๓ อย่างนี้ทำให้เราทุกข์

ที่ท่านให้แยกอริยสัจออกเป็น ๔ อย่างนี้ ก็เพื่อจะให้รู้จักหน้าที่ อย่างที่เราสวดในธรรมจักรเมื่อสักครู่นี้

ท่านไม่ได้เพียงแต่ประกาศอริยสัจ ๔ ท่านประกาศกิจที่จะต้องทำด้วย แต่ละข้อ ๆ และท่านประกาศว่าท่านตรัสรู้เพราะท่านทำกิจนั้นสำเร็จแล้ว รวมแล้วอริยสัจ แต่ละข้อๆ มีญาณ ๓ คือ

๑. รู้ว่าตัวนี้เป็นอริยสัจ

๒. อริยสัจนี้มีกี่จจะไร

๓. กิจนั้นเราทำสำเร็จแล้ว

นี่ อริยสัจมี ๔ ข้อ และ ญาณที่จะต้องรู้มี ๓ ถ้าเอา ๔ คุณ ๓ ก็เท่ากับ ๑๒ ธรรมจักรจึงมี ๑๒ ซึ่ง อริยสัจสำคัญตรงที่กิจที่ควรจะทำ เพราะเราแยกว่า นี่ตัว ทุกข์ นั่นตัวสมุทัย ไม่ใช่ว่าแยกออกเพียงแต่ตามตัวหนังสือ เราก็ต้องดูจิตใจของเรา ตรงไหนใจของเราทุกข์ ท่านบอกว่าต้องกำหนดรู้ รู้แจ่มแจ้งขึ้นมาว่ามันเกิด เป็นทุกข์อย่างไร ดับอย่างไร แล้วทำไมเราจึงพอใจที่จะสร้างทุกข์นั้นขึ้นมา มี เสน่ห์อะไรบ้าง มีโทษอะไรบ้าง ถ้ารู้สิ่งเหล่านี้จนเราเกิด **นิพพิทา** ความเบื่อหน่าย ขึ้นมา นั่นเรียกว่ากำหนดรู้

เมื่อกำหนดรู้แล้ว เราจะรู้ถึงเหตุด้วย ว่า ทำไมใจของเราจึงทุกข์ เพราะใจของเราไปยึดตรงนั้น อยู่ตรงนั้น อยู่ตรงนี้ ความอยู่นั้นก็พยายาม ละ ทีนี้จะละอย่างไร เมื่อใจหยุดแล้วก็จะละความอยู่ได้อย่างไร เราก็ต้องสร้างอาหารใจที่ดีกว่านั้น เรา จึงมี **มรรค** นั่นเรียกว่า เหตุดี ตั้งแต่ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ ไปถึง **สัมมาสมาธิ** ใจตั้งมั่นชอบ ชอบนี้ก็ไม่ใช่ว่าชอบใจ หมายความว่าถูกต้อง ถูก อย่างไม่

เพราะเมื่อทำถูกแล้วก็ต้องได้ผล มรรคเหล่านี้ท่านบอกว่าต้องเจริญ อย่างบาง แห่งเราจะเห็นเขาสอนกันว่า สมาธิเกิดขึ้น ดูให้มันเกิดขึ้นแล้ว ดับไปเฉยๆ จะได้ว่า ถึงไตรลักษณ์ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านบอกว่าถ้าสมาธิเกิดขึ้นมาก็ ต้องประคองไว้ ดูแลไว้ ให้เจริญถึงที่สุด จึงค่อยปล่อยวาง

นี่ ของเรายังไม่ถึงที่สุดก็ต้องทำๆ ของเรา สร้างขึ้นมา เพื่อใจของเราจะได้มี ความเข้มแข็งขึ้นมา พอที่จะดูทุกข์ได้ ปกติคนเราทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เรา ไม่ได้กำหนดรู้อะไรเลย กลับวิ่งหนี ถ้าไม่ได้วิ่งหนีก็ผลักดันออกไป ไม่ยอมรับ ก็มัน ลูกของเรา ลูกของเราทำไม่ดี เราไล่ออกจากบ้านก็ไม่ได้แก้ปัญหามา ปัญหาก็ยิ่งลาม ออกไปอีก ทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็ต้องจ้องดูว่าเป็นอย่างไร

ทีนี้ทำอย่างไรใจของเราถ้าไม่มีกำลังที่จะจ้องดู ก็แพ้มัน เพราะฉะนั้นก็ต้อง พยายามสร้างความเข้มแข็งในจิตใจ ให้ใจของเราตั้งมั่นจริงๆ ให้ตั้งมั่นอยู่กับ อารมณ์ที่เป็นที่สบายของเรา ถ้าใจของเราอยู่กับอารมณ์ที่สบาย มันก็อยู่ได้ มอง ทุกข์ในจิตใจของเรา ก็แยกตัวเรากออก ทุกข์ก็อย่างหนึ่ง เราที่ตั้งมั่นอยู่ก็อย่างหนึ่ง เราจึงจะกำหนดรู้เขาได้

สักวันหนึ่งเราจะได้ทำครบหน้าที่ของเรา คือ จะได้อำนาจในเรื่องนิโรธ คือความดับทุกข์ ทีนี้ถ้าหากว่าเราเห็นว่าไม่คิดจะเอาถึงขนาดนั้น แต่อย่างไรๆ ที่จะให้ใจพ้นจากทุกข์ก็ต้องทำตามนี้ จะเอาแค่พอประทังไว้ ก็ต้องทำตามนี้ มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มองในแง่ที่ว่าส่วนไหนเป็นทุกข์ ส่วนไหนเป็นเหตุแห่งทุกข์ และส่วนไหนเป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติเพื่อจะให้พ้นจากทุกข์นั้นๆ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้พ้นจากทุกข์ทั้งหมด แต่ขอให้ทำตามนี้ คำว่า “ตัวเรา” อย่าให้เข้ามาในนั้น เพียงแต่รู้ว่า นี่ทุกข์ นี่สมุทัย นี่มรรค ๓ ตัวนี้ถ้ารู้และทำถูกต้องตามหน้าที่ ก็จะมีรู้ถึงความดับทุกข์ด้วย

ฉะนั้น เราพยายามสร้างสมาธิขึ้นมาให้ใจของเราตั้งมั่นอยู่กับลม หายใจเข้า หายใจออกให้สบาย คือที่จริงเวลาเรากำหนดลม ก็เป็นการเริ่มฝึกที่จะมองร่างกายของเราในแง่ของอริยสัจอยู่แล้ว เช่น หายใจแบบนี้ไม่สบาย อ้าว นั่นตัวทุกข์ เป็นเพราะอะไร เพราะเรายึดว่าลมต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ ผีนิกรรมชาติเขา บางทีเรามีสัญญาในใจว่า ลมก็ต้องเข้าทางจมูก จะเข้าทางอื่นไม่ได้เอาแล้ว ก็บีบเขา บางคนก็เข้าใจว่าสมาธิดีต้องหายใจลึกๆ ยาวๆ ทีนี้ร่างกายของเราไม่สบาย ถ้าหายใจแบบนี้ไม่สบาย ใจจะไม่อยู่ แต่ละคนๆ ก็ไม่เหมือนกัน สภาพของร่างกาย เราก็ต้องดูของเราโดยตรง คอยสังเกต ทดลอง จนเป็นที่สบาย

นี่เรียกว่าดูทุกข์ จนละเหตุแห่งทุกข์ได้ ละอย่างไร ก็เจริญมรรค มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียรชอบ อย่างไหนที่ไม่ดี เราก็พยายามเปลี่ยนไป อย่างไหนที่ดีเราก็พยายามรักษาไว้ นี่เรียกว่าเราฝึกในแง่ของอริยสัจอยู่แล้ว ที่จะให้จิตใจของเราลงเป็นสมาธิ

พอเป็นสมาธิแล้วก็ให้รู้ยังละเอียดเข้าไปอีก แต่ก่อนจะรู้เรื่องรายละเอียดของจิตใจ ก็ต้องรู้รายละเอียดของลมไว้ก่อน เพราะลมเป็นสิ่งที่หายากกว่า ขนาดบางคนเขาวาลมนี้ละเอียดมาก จิตใจของเราก็ละเอียดกว่า เร็วกว่าตั้งหลายเท่า ถ้ารู้เรื่องของลมไม่ได้ เราจะรู้เรื่องของใจได้อย่างไร เราต้องฝึกกับสิ่งที่หายากๆ ไว้ก่อน จนความรู้สึกของเรา ความสังเกตของเราละเอียดเข้าไปๆ จนเราพร้อมที่จะรู้เรื่องจิตใจของเราโดยตรง

เหมือนที่ท่านสอนเรื่องอริยสัจ ไม่ได้สอนอะไรที่ห่างไกลจากเรา สอนเรื่องของเราโดยตรงนี่แหละ เพียงแต่ว่าเราไม่รู้จักวิธีใช้ ก็เลยเอาตั้งไว้อยู่บนหิ้งพระ กราบไหว้บูชา ครูบาอาจารย์เคยอุปมาว่า เหมือนกับว่าเราหุงข้าวแล้ว แทนที่จะทานข้าว เราก็ตั้งไว้บนหิ้งพระแล้วกราบไหว้ ๓ ครั้ง ทีนี้ข้าวก็เป็นสิ่งที่ดี การกราบการ

ไหว้ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่จะเอามาบวกันก็ไม่ได้ประโยชน์ ผลสุดท้ายข้าวก็กตั้งอยู่นั้นแหละ ตั้งไว้ที่สูงนะ แต่ไม่ได้ประโยชน์ เพราะเราไม่ยอมเออลงมาทาน

นี่พอนึกถึงอริยสัจ อย่าไปคิดว่าเป็นของไกล ที่จริงก็อยู่ตรงนี้แหละ ใจของเราทุกข์ตรงไหน นั่นอริยสัจข้อหนึ่งแล้ว ตัณหาเคลื่อนไหวในทางไหน นั่นอริยสัจอีกข้อหนึ่ง เราก็พยายามตั้งจิตของเรา ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ ให้มีสมาธิขึ้นมา ก็อริยสัจอีกข้อหนึ่ง ก็อยู่ตรงนี้แหละ

พยายามมองจิตใจของเราในแง่นี้ ทุกข์ของเราที่เป็นอยู่จะค่อยคลี่คลายออกไป เพราะเรารู้จักทำถูกต้องตามหน้าที่ บางคนอยากจะละทุกข์ แต่มันละไม่ได้ ต้องละที่สมุทัย เราจะรู้สมุทัยอยู่ตรงไหนก็ต้องทนดูทุกข์ แต่ไม่ใช่ทนเฉยๆ ต้องมีอุบายที่จะทนได้ เราจะมีการทำสมาธิให้ใจของเราสบาย ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ไม่สะทกสะท้านกับอะไร ทุกข์เกิดขึ้นเราก็ไม่สะท้าน ใจก็ยังปกติได้ นี่ตรงนี้แหละที่เราจะทำถูกต้องตามหน้าที่

ท่านพ่อเพื่องเคยบอกไว้ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ท่านเป็นโรคปวดหัวเรื้อรัง ทุกวันๆ ท่านบอกว่า นั่งก็ไม่ได้ พอลงนอนเอาหัวลงไปถึงหมอนก็แปลบขึ้นมา ปวด เดินจงกรมก็ปวดอยู่นั้นแหละ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ปวดหัวอยู่อย่างเดียว ยาแผนปัจจุบันก็แล้ว ยาจีนก็แล้ว ยาไทยก็แล้ว ยังปวดอยู่นั้นแหละ หนักถึงขนาดว่าต้องมีพระ ๒-๓ องค์เฝ้าอยู่เวลากลางคืน

มีคืนวันหนึ่ง ท่านตื่นขึ้นมากลางคืน ก็ปวดอยู่นั้นแหละ ท่านลุกขึ้นมา นั่ง มองพระ ๒-๓ องค์ที่มานอนเฝ้าอยู่ ก็นอนจริงๆ นอนหลับไปเลย ท่านนึกอยู่ในใจ เอ ใครเฝ้าใครแน่ อ้าว นั่งอยู่ก็ภาวนาไป พอดีได้สติขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้หนีจากทุกข์หรือแก้ทุกข์ ไม่ได้สอนให้ดับทุกข์ ท่านสอนให้กำหนดรู้ทุกข์ ท่านก็เลยรู้มันไป ดูไป จนเห็นว่ามันเกิดตรงนี้แหละ ก็เลยดับ ละที่เหตุ จากนั้นท่านบอกว่าการปฏิบัติจึงเข้าร่องเข้ารอย เพราะทำถูกต้องตามหน้าที่

เพราะฉะนั้นใจของเราทุกข์อยู่ที่ไหน อย่าไปหนีมัน พยายามตั้งจิตไว้ให้เข้มแข็งขึ้นมาอยู่ในปัจจุบัน ทุกข์อยู่ที่ไหนก็รู้ๆ แต่เราไม่ได้เข้าไปในนั้น ให้ใจของเราตั้งอยู่อีกแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ในที่สบาย ไปรู้เขาอีกทีหนึ่ง จากนั้นเราจะได้อ้อ มันเกิดตรงนี้แหละ พอจับสาเหตุได้เราก็ละได้ถูกต้อง

ฉะนั้น อริยสัจทั้ง ๔ และธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อก็เป็นอุบายเป็นเครื่องมือของเรา ท่านสอนไว้เพื่อให้เราใช้ เมื่อเราใช้แล้วจึงจะรู้ว่ามันดีขนาดไหน เหมือนยารักษาโรค หมอเขาว่ายาดี ถ้าเชื่อตามที่หมอว่า จะดีขนาดไหนเราก็

ไม่รู้ นอกจากที่เราเห็นว่าตัวเราเป็นโรคนั้นๆ กินยาแล้วหายไหม ถ้าหายแล้วนั้น จะซาบซึ่งจริงๆ ว่า ยาขนานนี้ดีจริงๆ

พระพุทธเจ้าเป็นนายแพทย์ผู้ประเสริฐ ไม่ได้สอนเฉพาะวิธีรักษาโรคทางร่างกาย สอนถึงเรื่องโรคจิตใจของเรา ให้เราพ้นจากทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นยาของท่านอย่าไปเก็บไว้ในตู้หรือตั้งอยู่บนหิ้งพระ ต้องเอามาใช้ เมื่อใช้เสร็จแล้ว ถ้าอยากจะกราบก็กราบได้อย่างสนิทใจ ไม่ได้กราบเพราะประเพณี กราบเพราะเราซาบซึ่งจริงๆ ว่า ยาของท่านดีจริงๆ ท่านเมตตาจริงๆ อุตสำหรับพร้าสอนมาตั้ง ๔๕ พรรษาด้วยความยากลำบาก เพื่อให้มนุษย์รู้จักยา รู้จักใช้ ให้พ้นจากทุกข์ตามอย่างของพระองค์บ้าง

จริงจังกับความสุข

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

“จิตที่อบรมดีแล้ว นำความสุขมาให้” มันสุขอย่างไร ก็อย่างที่สวดเมื่อสักครู่ ความดีความชั่ว ความสุขความทุกข์ ที่ได้มาในโลกนี้ ต้องมาจากจิตใจของเรา การกระทำของใจ คือกิริยาทั้งกาย ทั้งวาจา และความคิด ก็ออกจากจิตใจของเรา ทั้งนั้น ถ้าใจอบรมดีแล้ว เราจะไม่ทำอะไรรที่จะสร้างความทุกข์ และถ้าเราไม่ได้สร้างความทุกข์ ทุกข์จะถึงตัวเราได้ที่ไหน

ทุกข์ในร่างกายนั้นถือว่าธรรมดา แต่ทุกข์ในจิตใจนี้สำคัญมาก เพราะมันแทงเข้ามาในหัวใจ และไม่มียาในโลกที่จะรักษาได้ นอกจากว่าเรามาปฏิบัติ ที่ท่านเรียกว่า **ธรรมโอสถ** คือที่เรามาปฏิบัติธรรม เอาธรรมะเป็นกฎเกณฑ์ ว่าเราควรจะทำอย่างไร ควรจะพูดอย่างไร ควรจะคิดอย่างไร เรานึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงพระธรรม นึกถึงพระสงฆ์เป็นตัวอย่าง ว่าท่านสอนอย่างไร เราก็พยายามปฏิบัติตามนั้น พระองค์เองเป็นตัวอย่างอย่างไร เราก็พยายามทำตามที่พระองค์ทำ

อย่างเช่น ท่านเป็นผู้มีสติ เราก็พยายามฝึกสติไว้ อย่างที่เรากำหนดลมหายใจ เข้าออกอยู่นี้ เป็นวิธีที่ฝึกจิตใจของเรา อบรมจิตใจของเราที่ดีที่สุด เพราะเวลาที่ใจอยู่กับลมหรืออยู่ในปัจจุบัน กรรมที่จะสร้างขึ้นมากับปัจจุบันนี้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว เราจะได้มองเห็น เพราะเราอยู่ในปัจจุบันด้วย ธรรมดาเราไม่ค่อยจะอยู่นะ ใจชอบคิดไปถึงนู่น คิดถึงอดีตบ้าง อนาคตบ้าง คนนั้น คนนี้บ้าง แล้วหาว่าความสุขความทุกข์มาจากคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ จริงอยู่ เขาก็มีส่วนในความสุขกับความทุกข์ที่เราได้รับ แต่ว่าที่ทุกข์จะเข้ามาแทงในหัวใจของเรานั้น เป็นเรื่องของเราต่างหาก

เราคงจะเคยสังเกตบางคน ที่เขาร่ำรวยถึงขนาด มีวาสนาบารมี มีอำนาจ แต่จิตใจเร่าร้อน ไม่มีความสุข คือคำว่า “พอ” ไม่มี แต่บางคนอยู่ธรรมดาๆ แต่เขามีความสุข เป็นเพราะอะไร เพราะการกระทำของเขา เพราะจิตใจของเขาต่างหาก ความสุข ความทุกข์ ที่ถึงหัวใจของเรา ไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก แต่ต้องเกิดจากสิ่งภายในเรานี้แหละ

บางครั้งเราจะเข้าใจว่า ที่เขามีความสุขได้ ก็เพราะว่า นิสัยของเขาเป็นอย่างนั้น แต่ที่จริงนิสัยมาจากไหน ก็มาจากการอบรมนี้แหละ เพราะฉะนั้นเราก็มีสิทธิ์ทุกคนๆ ที่จะอบรมจิตใจของเรา ให้เป็นใจที่สร้างความสุข ไม่ได้สร้างความทุกข์

ให้ตัวเอง อย่างที่เรานั่งภาวนานี้แหละ จิตใจของเราจะรู้สึกตัว และจะได้สร้าง
คุณธรรมขึ้นมา ที่จะป้องกันตัวเองได้ อย่างเช่น เรามี **สติ** เราระลึกอยู่เสมอ ว่า
เราจะต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าความชั่วบางอย่างเกิดในจิตใจในขณะที่เราเผลอไป เราต้อง
ฝึกสติให้กลับมาอยู่กับลมทุกครั้งที่ย้ายใจเข้า ที่ย้ายใจออก ถ้าเผลอไปก็ตั้งสติใหม่
เผลอไปอีกก็ตั้งใหม่ จนกลายเป็นความเคยชิน จนเป็นนิสัย นั่นข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว เราทำอะไรอยู่ พุดอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่
เราก็กู้ เจตนาอะไรเกิดขึ้นในจิตใจ เราก็กทราบ เพราะเราอยู่ในปัจจุบัน ตราบใดที่
อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ต้องอยู่ในปัจจุบัน ลมอดีตไม่มีที่จะให้เรากำหนด ลม
อนาคตก็ไม่มีที่จะให้เรากำหนด มีแต่ลมปัจจุบันนี้แหละ ถ้าเราอยู่ในปัจจุบัน
จิตใจของเราเคลื่อนไหวที่ไหน เราจะได้รู้ นี่ **สัมปชัญญะ**

อีกข้อหนึ่งท่านเรียกว่า **อาตัพพะ** คือความเพียรเพ่ง โดยตั้งใจว่าเราจะทำให้การ
ปฏิบัติของเราดี และพิจารณาดูว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นดีไหม ถ้าไม่ดีเราจะแก้ไข
ให้มันดีอย่างไร ถ้ามันดีแล้ว ทำอย่างไรจึงจะรักษาความดีนั้นให้เจริญยิ่งขึ้นไป

นี่ คุณธรรมทั้ง ๓ ข้อนี้ จะเป็นคุณธรรมที่จะอบรมจิตใจของเรา ให้เป็นใจที่ไม่
สร้างความทุกข์ให้ตัวเอง เพราะเราารู้เหตุรู้ผล ระลึกอยู่เสมอ จำไว้ ไม่ลืม พอจะ
พุดอะไร จะคิดอะไร จะทำอะไรอยู่ เราก็กถามเจ้าของ ว่าผลที่เราคาดหวังจะเป็น
อย่างไรเมื่อเราทำอย่างนั้น ถ้าเห็นว่าจะเป็นไปได้เพื่อความทุกข์ เพื่อความ
เบียดเบียน อย่าไปทำมันเลย ถ้าเห็นว่าจะไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนอะไร
ให้ใครๆ เราก็กทำได้

ทีนี้เมื่อเราลงมือทำแล้ว เราก็กต้องดูผลที่ออกมาจริงๆ ว่าเป็นอย่างไร ถ้าเกิด
เป็นการเสียหายละก็ หยุด เลิกเลย ถ้าไม่เห็นความเสียหายอะไร เราก็กทำไป
จนกระทั่งเสร็จ พอเสร็จแล้ว เราก็กพยายามมองดูผลในระยะยาว ถ้าเห็นว่าเราได้
สร้างความทุกข์ เราไปปรึกษากับท่านผู้รู้ ว่าทำอย่างไรที่จะไม่สร้างความทุกข์
แบบนั้นอีกต่อไป

แต่ถ้าเห็นว่าไม่ได้สร้างความทุกข์ ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใครๆ ท่านบอก
ว่า ใจใจของเรายินดี ปลื้มอกปลื้มใจว่า เออ เราสร้างความดีในโลกนี้ ใจของเรา
กำลังดีขึ้น

นี่ วิธีการอบรมจิตใจก็เป็นหลักง่ายๆ แต่ว่าเราต้องพิจารณาการกระทำของ
เจ้าของเป็นเบื้องต้น ค่ะ แล้วดูอีกๆ บางคนก็ว่า “อ้อ ฉันไม่มีเวลา” อ้าว จะมีเวลา
ทำอะไร ถ้าไม่ได้รับผิดชอบการกระทำของเจ้าของ เราจะรับผิดชอบอะไร

เราต้องเอาจริงเอาจังกับความสุของเรา คือที่จริงคนส่วนมากในโลกน่าจะเอาจริงเอาจังกับความสุ แต่ถ้าดูการดำรงชีวิตของเขาแล้ว ก็ไม่เป็นเช่นนั้น ทำเหมือนกับหลับตาทำ คิดขึ้นว่า เออ ร่ำรวยคงจะดีนะ อ้าว พยายามสร้างความร่ำรวยขึ้นมา แต่ผลสุดท้าย เปลา่ ได้สมบัติมากก็มีปัญหา ร้อยแปดพันอย่างตามทีหลัง บางคนก็จะเอาดีในทางอำนาจ บางคนจะเอาทางแต่งตัวสวยๆ งามๆ อ้าว มันก็เปลา่ทั้งนั้นแหละ ทำเหมือนเด็กเล่น

ถ้าเราเอาจริงเอาจังกับความสุของเรา ก็ต้องหันกลับมาดูจิตใจของเรา ว่าทำอย่างไรเราจึงจะสร้างจิตใจให้เป็นประเภทที่ว่า อยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้ เหตุการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร ก็ยังมีความสุขได้ ถ้าความสุขของเรายังขึ้นลงอยู่กับเหตุการณ์ภายนอก ว่าต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ถึงจะสุข เราก็กัง ก็ตกเป็นทาสของเขา ต้องวิ่งเต้นไปตามเขา

แต่ถ้าหากว่า ความสุขของเราขึ้นอยู่กับภายใน เราก็เป็นตัวของตัวเองได้ ไม่มีใครมีอำนาจเหนือกว่าเรา เรียกว่า สร้างความอิสระขึ้นมาในตัว เพราะเราพึ่งตัวเองได้ ไว้ใจตัวเองได้ เมื่อเราเอาจริงเอาจังกับความสุ ก็ต้องเอาจริงเอาจังกับการอบรมจิตใจของเรา เพราะใจของเราเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขความทุกข์ทั้งหลาย

ฉะนั้น ให้พยายามตั้งอกตั้งใจอบรมใจของเราให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับลมเข้าลมออกให้สบาย ถ้าลมสบาย ใจก็ยินดีที่จะอยู่ ถ้าลมไม่สบายมันก็ฝืน ถ้าฝืนไปมันอยู่ไม่นานหรอก เดียวก็หนี แต่ถ้าเรารู้จักแต่งลม เข้าก็ให้สบาย ออกก็ให้สบาย พอมันสบายแล้ว ความสบายนั้นแผ่ทั่วตัว เราก็จะอยู่ในปัจจุบันโดยมีความสุข

นี่ขนาดยังไม่ถึงที่สุดของการอบรม ก็ยังดีที่ใจของเรามีที่ตั้ง เมื่อมีที่ตั้งแล้ว เราก็มีทางเลือกว่าจะเอากับกิเลส หรือจะเอาความสงบของเรา เมื่อมีสิทธิ์เลือก จะไปเลือกกิเลสทำไม และข้อสำคัญต้องถือว่า ความสุขที่เราต้องการนั้นคือความสุขที่ไว้ใจได้ ถ้าเราพอใจกับความสุหลอกๆ เล่นๆ เท่าที่พอจะได้ เราจะปากแห้งอยู่นั้นแหละ ใจก็เหี่ยวแห้งไปด้วย

แต่ถ้าเราเอาจริงกับความสุ เราก็ต้องหาความสุขที่เราไว้ใจได้ มันจึงจะสมกัน เพราะฉะนั้นพยายามเอาจริงกับการอบรมจิตใจของเรา ถ้าเอาจริงกับเรื่องนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องจริงไปหมด เมื่อเหตุคือการกระทำของเราจริง ผลก็ต้องจริง เท่านี้เอง

ธรรมในธรรม - आयตนะ ๖

๑๙ กันยายน ๒๕๕๖

เรามาฝึกสติปัฏฐาน ท่านบอกว่าดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต ดูธรรมในธรรม สิ่งเหล่านี้อยู่ที่ไหน ก็อยู่ในปัจจุบันนี้แหละ เรากำลังดูลมหายใจ เข้า-ออกอยู่ กายก็อยู่ตรงนี้ อยู่ที่ลม เวทนา ความสุขความทุกข์ก็เกิดจากลม เหมือนกัน ลมหายใจเข้า-ออกสบายหรือไม่สบาย จิตก็จิตที่อยู่กับลมหรือไม่อยู่กับลม ส่วนธรรมนั้นเป็นวิธีที่ท่านแนะนำให้เรามาดูปัจจุบันธรรมว่า เป็นอย่างไร เพื่อจะได้รู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไปบ้าง

ธรรมในธรรมท่านแยกออกเป็นตั้ง ๕ อย่าง แต่ ๕ อย่างนี้อยู่ที่ไหน ก็อยู่ตรงนี้แหละเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเวลาดูธรรมในธรรม อย่าไปหนีจากลมนะ ถ้าหากหนีจากลมก็แสดงว่าหนีจากปัจจุบัน จึงไม่มีทางที่จะรู้จริงๆ ที่รู้ได้ก็แค่สัญญาเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นปัญญา เพราะฉะนั้นเราดูลมเข้าลมออกให้เป็นหลักของเรา

ที่นี่ ที่เป็นหลักได้นั้นต้องอาศัยว่าเรารู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา ถ้าลมไม่สบาย ใจจะไม่อยู่ คิดแต่จะหนีอยู่เรื่อย เพราะฉะนั้นพยายามแต่งลมเข้า-ลมออกให้พอดี ทดลองดูว่า ยาวสบายไหม ถ้ายาวสบายก็เอาไปเรื่อยๆ ถ้ายาวไม่สบายก็เปลี่ยนให้สั้น ลึกสบายไหม ถ้าไม่สบายก็เปลี่ยนให้ตื้น เร็ว-ช้า หนัก-เบา ใดๆ ก็อยู่ที่เราชอบแบบไหน เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกมีผลดีกับร่างกายและผลดีกับจิตใจด้วย เราก็พยายามรักษาไว้

เราอยู่กับลมก็พยายามรักษาไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งหลับตานะ ความรู้สึกในร่างกายก็มีอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าเราจะสนใจหรือไม่สนใจเท่านั้นเอง ถ้าไม่สนใจมันจะไม่ช่วยเท่าไร เพียงแต่กันตายเท่านั้น แต่ถ้าเราสนใจนั้นลมนี้เป็นหลักช่วยได้หลายอย่าง เช่น เวลาเราหนีจากที่นั่งหลับตาอยู่นี้ เราก็พยายามรักษาของเราไว้ ท่านบอกว่าเหมือนตีหลักลงไปในดิน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ก็เหมือนสัตว์ ๖ อย่าง ท่านมีข้อเปรียบเทียบ มีจระเข้ มีลิง มีนก มีหมา มีหมาไน มีงู ล่ามไว้แล้วก็ผูกเชือกที่ล่ามไว้ให้ติดกัน ถ้าไม่มีหลักนะ มันจะลากกันไปลากกันมา ตัวไหนแข็งแรงกว่าเพื่อนก็จะลากพวกนั้นไป เช่น จระเข้แข็งแรงกว่า มันจะลากอีก ๕ ตัวลงไปใต้น้ำ ตายพอดี ถ้าเกิดลิงแข็งแรงกว่า มันจะดึงพวกขึ้นต้นไม้ ธรรมดา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราเป็นอย่างนั้น ถ้าปล่อยตามเรื่องตามราว

ชอบแบบไหนก็วิ่งไปตามนั้น ลากไปตามนั้น อยากรจะดูรูปก็ลากไปทางรูป
อยากรจะฟังเสียงก็ลากไปทางเสียง

เพราะฉะนั้นเวลาท่านแนะนำให้ดูธรรมในธรรม ครอบคลุมถึงเรื่องการดูอายตนะ
ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา แต่ไม่ใช่ดูเฉยๆ ท่านบอกว่าต้องมี **สติ**
ด้วย มี **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัวด้วย และมี **อาตปปี** หรือ **อาตปปะ** ด้วย คือความ
เพียรเพ่ง นั่นแหละคือตัวปัญญา ที่ควบคุมว่าเราควรจะทำอย่างไร เช่นเมื่อตาไป
เห็นรูปแล้ว ต้องดู ๒ อย่าง คือหนึ่ง ใครเป็นคนดู ความโลภเป็นผู้ดูใหม่ ความ
โกรธเป็นผู้ดูใหม่ หรือมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ควบคุมการดู เรียกว่าดูเพื่ออะไร มี
จุดประสงค์อะไรในการดู คือจิตใจของเราไม่ใช่ว่าจะอยู่เฉยๆ โดยไม่มีเรื่องอะไร
เลย แล้วรูปที่สวยงาม มาพอดี ก็เกิดราคะขึ้นมาทันที ส่วนใหญ่ราคะมันเกิดก่อน
แล้วเราก็พยายามแสวงหารูปให้สมกับความต้องการ เมื่อเกิดโกรธอะไรขึ้นมา
อยากรจะให้มื่ออะไรสักอย่างที่จะทำให้สะใจกับความโกรธนั้น ใจก็จะหาเรื่องให้โกรธ
จนได้ ถ้ามองเห็นอะไรที่ไม่ทำให้โกรธก็พยายามฟังเสียงคนนั้นคนนี้ คนไหนที่ไม่
เข้าหูนั้นแหละ เราได้ช่องที่จะก่อเรื่องก่อราวขึ้นมา เรียกว่าต้องควบคุมดูว่า ใคร
เป็นคนพา ดู พาฟัง พาดม พาล้มรส ต้องระวังตัวนี้

แต่ที่นี้ที่เราจะดูได้โดยไม่หลงไปตามเขา ต้องเอาลมนี้เป็นหลัก คือร่างกายใน
ปัจจุบันนี้ต้องเป็นหลัก เหมือนเอาสัตว์ ๖ ตัวนั้นมาผูกไว้กับหลัก หลักก็ต้องแน่น
มันคงอยู่ในดิน ที่นี้พอสัตว์จะลากไป มันก็ลากไม่ได้ ก็ต้องนอนนิ่งอยู่ตรงที่เสา
หมอบอยู่ตรงนั้น นี่การควบคุมอายตนะก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องรู้จักแต่งลมให้เป็น
ที่สบายของเรา ให้เป็นหลักของเรา ถ้าลมไม่สบาย ใจจะไปหากินภายนอก หากิน
กับรูป หากินกับเสียง กับกลิ่น กับรส กับสัมผัส และความนึกคิดอะไรต่างๆ แต่ถ้า
หากว่าลมสบายแล้ว เรื่องอะไรจะไปหาเรื่องกับเขา นี่เรียกว่า **ดูธรรมในธรรม**

อีกอย่างก็ต้องดูว่าเมื่อดูแล้วมันมีผลกระทบต่อจิตใจของเราอย่างไรบ้าง ถ้ามัน
ทำให้ร้อนขึ้นมาก็ต้องรู้จักหาวิธีอื่นที่จะแก้ไข เช่น เราเห็นรูปที่ชอบ พอมันมา
ปะทะจิตใจของเรา ก็ต้องกลับมาดูอีกถึงสิ่งที่ไม่น่าชอบในรูปนั้น ด้านหนึ่งสวย อีก
ด้านหนึ่งต้องไม่สวย ก็ต้องดูทั้งสองด้าน

หรือเสียงที่เขาพูดไม่ดีนั้นก็พยายามฟังให้มันดีจนได้ อย่างท่านพอเสียเคยบอกไว้
เขาเรียกเราเป็นหมา ปกติต้องเกิดโกรธขึ้นมา แต่ท่านบอกว่ามันดี เพราะถ้าเป็น
หมาก็ไม่มีกฎหมาย ไม่มีใครบังคับข่มขู่บังคับบัญชาได้ จะไปไหนตามใจชอบก็ได้
ก็หมายความว่า เขาไม่เคารพเรา เราไม่ต้องไปกลัวเขา ไม่ต้องไปสนใจเขา ไม่ต้อง

ไปเกรงใจเขา ก็ดีไปอย่าง นี่เรียกว่าใช้ปัญญาแก้ไข ไม่ให้ใจของเราเข้าข้างกิเลส นี่เรียกว่า เรา รู้จักใช้ธรรมะข้อนี้

ดูธรรมในธรรมในอายตนะทั้ง ๖ หมายความว่า อะไรที่จะผูกตากับรูป ผูกหูกับเสียง ตากับรูปมันไม่มีอะไรผูกกัน นอกจากว่ามีราคะ มีโกรธอะไรสักอย่าง มาเป็นเครื่องผูก เมื่อเราเจอเครื่องผูกให้รู้จักตัดออกไปๆ เมื่อตัดได้แล้ว พอถึงเวลาที่จะนั่งภาวนา ใจจะอยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรงนี้ อยู่ในปัจจุบัน

ที่เราภาวนาไม่เป็นก็เพราะอันนี้แหละ ปล่อยไปเที่ยวทั้งวันทั้งคืน พอถึงเวลาที่จะภาวนาก็ต้องเที่ยวตามหา ถ้าคำนวณดูแล้วภาวนาชั่วโมงเดียว แต่อีก ๒๓ ชั่วโมงก็ปล่อยตามกิเลส แล้วฝ่ายไหนจะแข็งแรงกว่ากัน กิเลสก็ต้องแข็งแรงกว่า ต้องเป็นเจ้านายในจิตใจของเราตลอด ๒๓ ชั่วโมง พอถึงชั่วโมงนี้เขาจะยอมง่ายๆ หรือ เขาเคยเป็นใหญ่ เขาก็จะพยายามเป็นใหญ่อยู่ตลอด เพราะฉะนั้นต้องพยายามตัดๆ ไปเรื่อย

อย่างท่านพอสืบอกไว้ว่า ปกติตาของเราไม่พอดีกับรูป บางทีตาโตกว่ารูป บางทีรูปโตกว่าตา ตาโตกว่ารูปหมายความว่า มันเห็นนั่นเห็นนี่มันยังไม่พอใจ อยากจะเห็นอย่างอื่นอีกหลายๆ อย่าง ให้ดูไปเรื่อยๆ ดูไม่รู้จักอิม ส่วนรูปโตกว่าตา หมายความว่า เราได้เห็นรูปสวยงามๆ ที่เราชอบหรือรูปที่เราเกลียดมากๆ ก็อยากจะดูๆ รูปนั้นไปเรื่อยๆ นี่เรียกว่ามันไม่พอดีกัน ต้องเอาตาพอดีกับรูป รูปพอดีกับตา หมายความว่าเห็นแล้วได้ความพอที่จะรู้ว่านี่คืออะไร มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ แล้วปล่อยวาง ก็เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีประโยชน์ก็วางซะ ถ้ามีประโยชน์ก็พยายามค้นเอาแต่ประโยชน์อย่างเดียว ส่วนที่เหลือจากนั้นก็เอาไปทิ้งเป็นกาก ก็หมดเรื่องไป

เพราะฉะนั้นที่เรามาอบรมจิตใจของเรา อย่าทำเฉพาะเวลานั่งหลับตาหรือเดินจงกรมนะ ต้องดูธรรมในธรรมเกี่ยวกับอายตนะทั้ง ๖ ไปเรื่อย เพราะที่จริงปัญหาไม่ได้อยู่ที่ตาที่หู มันอยู่ที่จิตใจของเราที่ต่างหาก ใจของเราเป็นผู้สั่ง และใจของเราเป็นผู้รับผลกระทบ แล้วใจที่ดูที่ฟังก็ใจอันเดียวกันกับที่นิ่งภาวนานั่งนิ่งแหละ ถ้าเราฝึกนิสัยตลอด ๒๓ ชั่วโมงแบบไหน ก็ต้องติดนิสัยแบบนั้นเวลามานั่งหลับตาด้วย ฉะนั้นพยายามให้สร้างนิสัยที่จะควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้ คอยระวังตา ระวังใจ ดูอะไรก็ระวังใจ ฟังอะไรก็ระวังใจของเรา ตมกลิ่นลิ้มรสสัมผัสสัมผัสอะไร คิดอะไรก็ต้องระวังใจ เพราะใจนี้เป็นตัวสำคัญ เป็นตัวการ ถ้าถูกควบคุมแบบนี้ พอถึงเวลานั่งหลับตา มันอยู่ที่ไหน มันก็จะอยู่กับลมนี้แหละ

มันผิดกันตรงที่ว่า ตอนที่เรานั่งอยู่นี้ ภาวะจากภายนอกไม่มีแล้ว มีภาวะอย่างเดียวคือให้ใจของเราอยู่กับลม รู้จักแต่งให้กลมกลืนกัน ให้พอดีกัน เริ่มแรกก็จะกำหนดที่จุดใดจุดหนึ่งในร่างกาย พอจุดนั้นสบาย เราก็ฝึกขยายวงความสบายนั้นให้ทั่วตัว แล้วขยายความรู้สึกของเราให้ทั่วตัวด้วย หายใจเข้า-หายใจออกนี่ก็เสียวธาตุลมแล่นไปทั่วร่างกาย แล้วสติสัมปชัญญะของเราก็เข้าไปทั่วร่างกาย เรียกว่าพอดีกันอีก ให้รักษาความพอดีนี้ไว้

นี่ก็เป็นธรรมในธรรมในปัจจุบัน เป็นสมาธิธรรม เป็นส่วนหนึ่งในมรรค อยู่ในโพชฌงค์ ก็อยู่ในธรรมะทั้งหลายที่เป็นฝ่ายดีฝ่ายกุศล จิตใจของเราจะได้เจริญขึ้นมา เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ อย่างที่ว่าการก็ต้องอาศัยความไม่ประมาท เวลาอยู่ธรรมดๆ ก็ระวังใจ เวลาอยู่ที่นี้ก็ต้องระวังใจเหมือนกัน และระวังให้อยู่ในที่สบาย มันจึงไม่เครียดไม่ลำบาก ถึงแม้ว่าเรายังไม่ได้พ้นทุกข์ทีเดียว แต่ว่าเราอยู่ในหนทางที่ถูก ก็ใช้ได้

ที่พึ่งภายใน

๒๘ กันยายน ๒๕๕๖

การที่เราภาวนากำหนดลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่ของเล็กๆ น้อยๆ เป็นวิธีหาความสุขที่ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ได้สร้างความแตกแยกกัน พอคิดถึงความสุขทางโลก ส่วนมากจะเป็นประเภทที่ว่า เราได้ คนอื่นก็ต้องเสีย หรือคนอื่นได้ เราก็ต้องเสีย เป็นเพราะเหตุนี้ที่มนุษย์ทั้งหลายอยู่ด้วยกันยาก แต่ถ้าหากว่าเราหาความสุขประเภทที่ว่า เราได้ คนอื่นเขาก็ได้ นั่นเป็นความสุขที่พิเศษ ทำให้เราอยู่ด้วยกันโดยที่ทะเลาะกันก็ได้

เคยมีคนหนึ่งถามหลวงปู่สุวัจน์ว่า ทำไมในพระพุทธศาสนาไม่มีพระเจ้า ถ้ามีพระเจ้าก็จะเป็นที่อุ้มใจ หลวงปู่ก็ตอบว่า ถ้าหากว่ามีพระเจ้าองค์ใดที่บัญญัติได้ว่าเรากินข้าว คนอื่นจะอุ้มด้วย ก็จะกราบไหว้พระเจ้าองค์นั้น แต่ที่นี้โลกไม่เป็นเช่นนั้น เรากินเข้าไปก็เฉพาะของเรา คนอื่นกินเข้าไปก็เฉพาะของเขา แต่ความดีในทางธรรมไม่ได้ขีดเขตแบ่งแยกกัน เราทำทาน เราก็ได้ คนอื่นก็ได้ เรายุติกรรม เราได้ความดี คนอื่นก็ได้รับความปลอดภัยจากเรา ที่เรามาภาวนาอยู่ที่นี่ เราสร้างความเข้มแข็งขึ้นมาในจิตใจของเรา สร้างความสุข ที่ไม่ต้องอิงอะไรรวมทั้งไม่ต้องขึ้นกับใครทั้งนั้น

ถ้าความสุขนี้เรารู้จักอบรม รู้จักหลอมขึ้นมาให้เป็นก้อนอยู่ภายใน หมายความว่า มันมั่นคงทนทาน เราลุกจากที่ก็ไม่ละลาย ไม่ได้ทิ้งอยู่ตรงนี้ เราพยายามรักษาของเราไว้ให้ติดตัวไปเรื่อย พยายามกำหนดดูว่า เวลาหายใจสบายจริงๆ บริเวณหัวใจสบายไหม ที่คอสบายไหม ที่ศีรษะสบายไหม พยายามหาจุดใดจุดหนึ่งที่รู้สึก ว่า สบายกว่าเพื่อน แล้วถือว่า นี่แหละคือจุดของเรา เราพยายามรักษาของเราไว้เหมือนเราถือขันที่เต็มเปี่ยมด้วยน้ำ ไม่อยากจะให้มันหยดออกไป เราก็ตั้งใจประคองของเราไว้ ถ้าหากว่ามีความสุขที่ประคองได้แบบนี้ ใครจะพูดอะไร ใครจะว่าอะไร ก็เป็นเรื่องของเขา เราจะปล่อยให้เข้ามาถึงหัวใจของเรา เรายุติกรรมของเราไว้ ก็จะกลายเป็นที่ไว้วางใจของตัวเองได้

คนเราส่วนมากที่ทำอะไร พูดอะไร คิดอะไรที่ไม่ดีนั้น ก็เพราะตัวเองไม่มีความสุข หรือมีความสุขที่ไม่มั่นคง กลัวมันจะหายไป ก็เป็นห่วงเป็นใย อาศัยความกลัวอันนี้แหละ ที่เรียกว่ากลัวผิดพลาด แล้วเราจึงสร้างความเดือดร้อนขึ้นมา เพราะเราคิดไม่ดี ทำไม่ดี พูดไม่ดี แต่ถ้าหากเรากลัวความไม่ดีนั้นแหละ เรียกว่า

กลัวถูกทาง เราก็พยายามรักษาความสบายภายในของเรา เพราะเรารู้ว่า ความสบายของเรา คนอื่นทำลายไม่ได้ ไม่มีความกลัวแบบนั้น เราก็เริ่มไว้ใจตัวเองได้มากขึ้น เราจะไม่พูดอะไรที่เป็นอกุศล คิดอะไรหรือทำอะไรที่เป็นอกุศล จะทำไปทำไม จะทำลายความสุขของเรา

คนที่ไม่มีความสุข ก็คิดร้อยแปดพันอย่าง อะไรๆ ก็ทำได้ ดีก็ทำได้ ชั่วก็ทำได้ เพราะมันว่ารุ่นไม่อ่อนใจ แต่ถ้าใจของเรามีที่ลง ที่สบายแล้ว เราก็พยายามประคองไปเรื่อยๆ ทุกขเวทนาอะไรเกิดขึ้นมาในร่างกาย เราก็มีที่หลบหลีกที่สบายของเรา ถ้าหากว่าเราพิจารณาทุกข์นั้นให้แตกให้ละเอียดยังไม่ได้ เราก็ยังมีที่หลบภัยได้ เพราะคนอื่นทำอะไร พูดอะไรที่ไม่เข้าหู ขวางจิตใจของเรา เราก็ถือว่า ส่วนภายในของเรายังรักษาความสบายเอาไว้ เราก็ทนอยู่ได้ ไม่ใช่กัดฟันทนนะ แต่ทนด้วยความสบายภายใน ลึกซึ้งภายใน ความไว้วางใจตัวเองก็จะมีมากขึ้น

ฉะนั้น วิชานี้เรียกว่า เป็นวิชาสร้างที่พึ่งภายใน

ที่เราถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งภายนอกนั้นก็อยู่ชั้นหนึ่ง เพราะท่านเป็นตัวอย่างที่ดี เราอยู่ในโลกนี้ ตัวอย่างที่ไม่ดีมีมากต่อมาก แต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้นไว้ใจได้ ท่านแสดงวิธีว่า คนที่จะหาความสุขที่แท้จริงที่รับผิดชอบนั้น ต้องทำอย่างนั้นๆ จึงเป็นที่อ่อนใจในชั้นหนึ่ง แต่ที่จะทำให้อ่อนใจจริงๆ ต้องเอาคุณธรรมของท่านเข้ามาอบรมให้มีขึ้นในจิตใจของเรา

เช่น ท่านเป็นผู้มีสติ เป็นผู้ที่มีปัญญา เราก็พยายามสร้างสติปัญญาของเราขึ้นมา ท่านเป็นผู้มีสมาธิตั้งมั่น เราก็พยายามสร้างจิตใจของเรา อบรมจิตใจของเราให้ตั้งมั่นขึ้นมาตามแบบของพระองค์ ตามแบบของพระอรหันต์ทั้งหลาย นี่ก็จะเป็นที่พึ่งอีกชั้นหนึ่ง ให้ความปลอดภัย ปลอดภัยจากอะไร ก็ปลอดภัยจากอกุศลธรรมทั้งหลายแหละ

ส่วนชั้นสูงสุดก็ต้องสร้างความปลอดภัยจากกุศลกรรมด้วย ที่ว่าจะได้ความปลอดภัยที่ดีที่สุด ต้องปฏิบัติให้ถึงที่สุด ที่ท่านเรียกว่า **อมตธรรม** ธรรมที่ไม่ตาย ธรรมนั้นทั้งกุศลธรรมและอกุศลธรรมเข้าไม่ถึง คืออกุศลธรรมถึงจะดี ดีกว่าอกุศลธรรม แต่ยังมีข้อเสียตรงที่ว่า มันให้ผลไม่ตลอด เราทำสิ่งที่ดีต้องคอยรักษาไว้แล้วก็ทำดีไปเรื่อยๆ แต่เมื่อวิบากนั้นหมดไป เราก็ต้องทำใหม่

ส่วน **อมตธรรม** นั้น อย่างที่ท่านพ่อลีบอกไว้ว่า ไม่ต้องไปเก็บ ไม่ต้องไปรักษา ไม่ต้องไปดูแล มันเป็นเอง นั่นเรียกว่า เป็นที่พึ่งของเราในชั้นสูงสุด

ฉะนั้น ทางที่เราปฏิบัตินี้เป็นทางที่จะถึงความปลอดภัยที่ไม่มีอะไรทำลายได้ แต่ความดีไม่ต้องไปรอถึงปลายทาง ในระหว่างทางที่เราปฏิบัติอยู่นี้ จิตใจของเรา จะค่อยดีขึ้น มั่นคงขึ้นมา เป็นใจที่ไวใจตัวเองขึ้นมา เพราะเรารู้จักรักษาความดีของเรา แล้วก็ใช้ความดีต่อสู้กับทุกขเวทนา ต่อสู้กับเหตุจากภายนอกทั้งหลาย ต่อสู้กับอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเราด้วย นี่เป็นกำลังที่สำคัญมาก

แก่นิสัย

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

การที่เรามาปฏิบัติธรรมเรียกว่าฝึกนิสัย บางคนก็ว่า เขาภาวนายังไม่ได้เพราะใจยังฟุ้งซ่านอยู่ ก็นิสัยของเราในปัจจุบันอาจจะเป็นอย่างนั้น แต่มันไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป ที่บอกว่าภาวนาไม่ได้เพราะจิตฟุ้งซ่าน เหมือนกับคนที่บอกว่า ฉันเป็นโรค ฉันกินยาไม่ได้ การฝึกภาวนานี้ก็เพื่อแก่นิสัยที่ฟุ้งซ่านนั่นเอง ไม่ใช่ทุกคนที่มาภาวนาต้องเป็นคนจิตใจสงบเสียมอยู่แล้วหรือใจที่เซื่องอยู่แล้ว แต่ละคนๆ ก็ต้องมาจากใจฟุ้งซ่านไว้ก่อน ถึงจะเป็นจิตใจที่สงบได้ แต่ว่าต้องฝึกเปลี่ยนนิสัยเท่านั้นเอง

ยิ่งสังคมทุกวันนี้ เขาก็สร้างความฟุ้งซ่านมากเข้าๆ มีมือถือ มีอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง บางทีนั่งคุยกัน คนหนึ่งก็ส่งข้อความไปหาอีกคนหนึ่ง ส่งไลน์ไปให้อีกคนหนึ่งพร้อมกันเลย หรือบางทีทำงานหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน ก็สร้างความฟุ้งซ่านให้เพิ่มขึ้นมา นิสัยแบบนี้ก็ไม่ดีสำหรับเรา มันอาจจะช่วยให้เราทำงานได้ให้ทันเขา แต่ว่าจิตใจของเราก็เสียไป นิสัยของเราก็เสื่อมไป เพราะคนเราที่จะรู้อะไรจริงๆ ต้องรู้อย่างเดียวให้มันลึกซึ้งเข้าไปเลย และที่จะรู้แบบนี้ โดยเฉพาอย่างยิ่งจิตใจของเรา เราต้องถือว่าในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นี้ เราจะไม่สนใจอะไรทั้งสิ้นนอกจากจิตใจในปัจจุบัน เรื่องที่เราเที่ยวมาก็วางเสีย ที่เราจะเที่ยวต่อไปก็วางเสีย ให้อยู่เฉพาะตรงนี้

ถ้าใจไม่อยู่ก็พยายามสอดส่องดูว่า เป็นเพราะอะไรที่ไม่อยู่ เป็นเพราะลมไม่ดี หรือเราก็แก้ไขลมได้ เพราะเป็น **กายสังขาร** เป็นสิ่งที่ปรุงได้ แต่งได้ ถ้าลมยาวไปไม่ดี ก็ให้มันสั้นเข้า หรือถ้ามันสั้นไปก็ให้มันยาวออกไปอีก ลึก-ตื้น เร็ว-ช้า หยาบ-ละเอียดอย่างไร เราก็ปรุงได้ ทดลองได้ ที่ท่านเรียกกายสังขารเพราะลมหายใจเป็นผู้ปรุงความรู้สึกในร่างกายของเรา ถ้าลมไม่ดีความรู้สึกทั่วกายก็จะไม่ดีไปตาม เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้สึกหงุดหงิด หรือกระสับกระส่ายอยู่ก็ถามตัวเองว่า ลมหายใจของเราเปลี่ยนแบบไหนจึงจะดีขึ้น หรือเวลาเราเพลี่ยไป หายใจแบบไหนที่จะให้มันกำลังขึ้นมาได้ ก็พยายามศึกษาตรงนี้

หรือถ้าเป็นเรื่องของจิตใจ หมายความว่า มีอารมณ์ค้างอยู่ อย่างมีปัญหารื่องนั้นเรื่องนี้ติดอยู่ในใจ ให้พยายามแต่งความคิดของเราให้เห็นว่าปัญหานั้นไม่จำเป็นที่เราจะต้องไปสนใจในขณะนี้ อย่างอาตมาเคยไปโรงพยาบาลที่กรุงเทพฯ

พอดีโยมคนหนึ่งเขานิมนต์พระไปเยี่ยมพ่อเขา เพราะพ่อเขาใกล้จะตายเนื่องจากเป็นมะเร็งในตับ ปรากฏว่าพ่อเคยเป็นนักกีฬา ร่างกายก็ฟิตและภูมิใจมาก ว่าถึงจะแก่ลงไป แต่ร่างกายยังอยู่ในสภาพที่ดี ทีนี้พอเกิดเป็นโรคตับขึ้นมา พุงก็ใหญ่ แก้ก็นอนบ่นอยู่ว่า นิรุสีกายเขา ร่างกายไม่น่าดูแล้ว ก็แกเอาเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง มาหนักใจ ที่จริงแกควรสนใจสภาพจิตใจของเจ้าของดีกว่า ธรรมชาติของร่างกายก็ต้องเสื่อมเป็นธรรมดา ก็เป็นกันทุกคนๆ ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องอาย เรื่องที่สำคัญคือสภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร

นี่ต้องคอยระวังเพราะจิตใจของเราถ้าไม่อบรมให้ดีแล้ว จะคิดอะไร จะติดอะไรที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร มาสร้างอุปสรรคให้ตัวเอง เพราะฉะนั้นความคิดอะไรเกิดขึ้นมา เราต้องรู้จักหาวิธีวางเสีย ถ้าความคิดนั้นไม่หายไป ก็ไม่จำเป็นที่จะไปสนใจมัน เหมือนเป็นโทรทัศน์ที่คนอื่นเขาเปิดทิ้งไว้ในบ้านเขา ใ้ที่มันเปิดทิ้งอยู่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องไปดู เราไม่ต้องไปสนใจ มันเป็นเรื่องของคนอื่น เราก็ออยู่คนละส่วน

ส่วนจิตใจของเราก็คงเช่นเดียวกัน บางครั้งความคิดของเราห้ามไม่ได้ ถึงจะห้ามไม่ได้เราก็ไม่ต้องไปสนใจเขา เขาก็ว่าของเขาไปเรื่อย แต่เราไม่สนใจ เรากลับมาดูลม ค่อยแยกตัวออกจากสิ่งเหล่านั้น ทำไปๆ ความคิดนั้นจะค่อยสงบลงไปๆ ที่มันมีกำลังเพราะเราให้ความสนใจ บางครั้งแค่ให้ความสนใจว่าอยากจะดับมัน จะไล่มันออกไป แค่นั้นแหละมันยิ่งฟุ้งใหญ่เลย ฉะนั้นเราทำแบบไม่รู้ไม่ชี้ดีกว่า เขาจะว่าอย่างไรก็เรื่องของเขา แต่เรามาอยู่กับลม นี่ก็แก้ปัญหาได้

ให้ถือว่าเรามาฝึกนิสัยที่จะเป็นนักต่อสู้ เวลาที่จะเข้าสงคราม คือความแค้น ความเจ็บ ความตายนั้น เราจะมาสนใจเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ไม่ใช่เรื่อง เดี่ยวเราก็แพ้นั่นๆ ให้ถือว่าในขณะที่นั้นสิ่งที่สำคัญก็คือทำอย่างไรจิตใจของเราจะอยู่กับอารมณ์ที่ดี รักษาอารมณ์ดีของตัวเองได้ ถ้าอารมณ์ดีของเราขึ้นอยู่กับว่าสิ่งแวดล้อมต้องดี เราตายแน่ๆ คนที่เป็นนักต่อสู้จนถึงจะมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นแต่เขาไม่หวั่นไหว

อย่างนักกีฬาที่ดี เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งมีนักว่ายน้ำ ตอนนั้นคนก็คาดกันว่าเขาจะต้องชนะเลิศทั้งหมดเวลาไปแข่งโอลิมปิก ทีนี้พอแข่งครั้งแรก แก้ก็แพ้ พวกนักวิจารณ์ก็บอกว่าสงสัยจะไม่ชนะเลิศอะไรสักอย่าง แพ้ครั้งแรกเดี๋ยวก็ต้องเสียใจน้อยใจ แล้วคราวต่อไปก็ต้องแพ้ๆ ฝ้ายไค้ชของเขาบอกว่า เขาไม่ใช่คนแบบนั้น ลองดูซิ แล้วก็จริงด้วย การแข่งที่เหลือจากนั้นแกก็ชนะเลิศ คือไม่ยอมแพ้ที่แพ้ครั้งแรกนั้นทำให้เสียใจ

เราเป็นนักปฏิบัติ เรียกว่าเป็นนักต่อสู้ ไม่ใช่จะต้องชนะตลอดเวลา ก็ต้องแพ้อ้างเป็นบางครั้ง แต่ว่าไม่ยอมให้อาการที่แพ้นั้นทำให้ใจเสีย เราก็สู้ๆ อยู่เรื่อย แต่ไม่ใช่เอาเฉพาะแรงโหมเข้าไป เราต้องใช้ปัญญาเป็นกำลังที่สำคัญที่สุด ปัญญา ก็จะค่อยคิดว่า ที่เราทำนี้ไม่ดีเพราะอะไร ตรงไหนที่มันไม่ดี อันไหนที่พอแก้ไขได้ เราก็แก้ไข ถ้าไม่รู้จะแก้อะไรดี เราก็พยายามทดลองใช้อันนั้นใช้อันนี้ เปลี่ยนลมของเรา เปลี่ยนความคิดของเราจนได้ที่

นี่ ต้องนิสัยแบบนี้จึงจะเป็นนักปฏิบัติได้ เป็นที่ไว้วางใจของตัวเองได้ ถ้าไว้วางใจตัวเองไม่ได้ จะไปไว้วางใจใครที่ไหน แล้วจะหวังพึ่งใครที่ไหน คนอื่นบางสิ่งบางอย่าง เขาพอจะช่วยเราได้ แต่ที่สำคัญๆ เช่น เวลาเราแก่แล้ว เจ็บแล้ว ตายแล้ว ทำอย่างไรใจของเราจะไม่เสีย นั่นเป็นเรื่องของเราโดยตรง ถ้าเราตั้งใจให้ดีจะได้แก่นิสัย กลายเป็นนิสัยที่พึ่งได้ ไว้วางใจตัวเองได้

นี่พระพุทธเจ้าที่สอนธรรมะก็สอนจุดนี้แหละ แก่นิสัยของมนุษย์ ท่านไม่ได้สอนเฉพาะสำหรับคนที่แก่แล้ว ดีแล้ว ท่านสอนทุกคนๆ ที่ตั้งใจหวังที่จะพ้นทุกข์ แต่ที่ยังสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง อยากจะแก่นิสัย พระองค์ก็สอนวิธีให้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเราจะเร็วหรือช้าก็ไม่สำคัญ แต่สำคัญอยู่ที่ว่า เรามีนิสัยต่อสู้ ถ้ามี สักวันหนึ่งจะต้องชนะจนได้

มุ่มสงบ

๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

วัดของเรา หลวงปู่สุวัจน์ชอบเรียกว่า เป็นมุ่มสงบ ที่เรามาหลบหนีจากความวุ่นวายของโลกทั้งหลาย เรามีโอกาสที่จะดูจิตใจของเจ้าของ อบรมจิตใจของเจ้าของ ให้พึ่งตัวเองได้ เรามาอยู่ที่นี่เรียกว่า **กายวิเวก** สงัดทางกาย ไม่ได้วุ่นวายกับสังคมภายนอก ก็วุ่นอยู่นิดๆ หน่อยๆ แต่ไม่เหมือนภายนอก ภายนอกเขาเอาความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเครื่องวัด

ที่นี่เราไม่ได้วัดแบบนั้น เราวัดจิตใจของเราว่ามีคุณธรรมไหม ถ้าเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มองดูภายในจิตใจของตัวเองว่ามันเป็นอย่างไร ส่วนไหนที่ดี ส่วนไหนที่ไม่ดี ส่วนไหนที่ฉลาด ที่ไม่ฉลาด แล้วก็ใช้วิชาแก้ไขด้วย ถ้าไม่มีวิชามันจะบ้าเอาเรามาอยู่กับลม ลมเข้าเป็นอย่างไร ลมออกเป็นอย่างไร เราเอาลมนี้เป็น **วิหารธรรม** เป็นที่อยู่ของเรา แต่งให้ดี เหมือนเราตกแต่งบ้านให้เป็นที่พักผ่อนของเรา บ้านของเราไม่มีที่นอน เราก็จัดที่นอนให้ ไม่มีที่นั่ง เราก็จัดที่นั่งให้ ลมหายใจของเรา ก็เช่นเดียวกัน เวลาใจรู้สึกเพลีย เราควรทำอย่างไร หายใจแบบไหนจึงจะให้มีกำลังขึ้นมา เวลามันเครียด หายใจแบบไหนที่จะให้คลายความเครียด ก็แต่งลมได้ทั้งนั้น ถ้ามีอาการเจ็บ มีอาการป่วยภายในร่างกายของเรา เราก็แต่งได้

เรามาอยู่ที่นี่ เรามีโอกาสศึกษา มีเวลา แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า ออกจากที่นี่ไปจะทำอย่างไร ก็ต้องเอามุ่มสงบนี้ติดตัวไปด้วย และก็พยายามรักษาจุดของเรา อย่างเช่น ที่ท่านสอนเวลากำหนดลมหายใจจะต้องมีจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายของเราเป็นที่ตั้ง บางคนก็ตั้งที่ปลายจมูก บางคนก็ตั้งที่ลิ้นปี่ หรือกลางหน้าอก หรือกำหนดที่ท้อง แล้วแต่เราถนัด แล้วก็ทำความเข้าใจกับมันให้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ พอรู้สึกเครียดขึ้นมาที่จุดนั้น ก็คลายๆ ไป ถ้ารักษาได้ เราก็พยายามรักษาทุกโอกาสที่เราพอจะทำได้ มันก็ไม่หนักหนาอะไร นั่งคุยกับเพื่อนเราก็รักษาของเราได้ อยู่ที่ไหนๆ ก็รักษาของเราได้ แต่อย่าให้ทางโลกเข้ามาเบียดเบียนมุ่มสงบของเราก็แล้วกัน

ปกติคนเราพอเจอเรื่องอะไรที่วุ่นๆ วายๆ ก็จะสร้างความเครียดขึ้นมา จะมีอาการทั้งจิตใจด้วย ทั้งร่างกายด้วย ลมก็เกิดผิดปกติขึ้นมา ถ้าเราปล่อยให้เรื่องภายนอกเข้ามา แต่ถ้าเราไม่ได้ปล่อยให้เข้ามา ก็กั้นไว้ เขาก็อยู่ส่วนของเขา เราก็อยู่ส่วนของเรา เรารักษาของเราไว้ นี่เป็นวิชาที่ติดตัวไปได้

เรามี **จิตวิเวก** อยู่ภายใน ความคิดอะไรที่เกิดขึ้นมา ที่จริงเรื่องภายนอกจะเข้ามาได้เพราะเราสร้างสะพานให้มันเข้ามา หรือสนใจเอาเรื่องภายนอกเข้ามาวุ่นวายภายในของเรา เราก็พยายามเปลี่ยนนิสัย มันเริ่มอยู่ที่นี้ พอเรามานั่งอยู่ในที่สงบ เราจึงจะรู้สึกตัวขึ้นมา ถึงจะมีกายวิเวกแต่จิตไม่วิเวก มันมีพรรคมีพวกไม่รู้กี่คนอยู่ในนั้น เอาเรื่องนั้นเข้ามาพูด เอาเรื่องนี้เข้ามาพูด ถ้าเราไปสนใจกับเขา ไปวุ่นวายกับเขา นั่นแหละเขาจะดึงเราออกจากที่ เราพยายามไม่สนใจ เราอยู่กับลม แต่คอยมองดูในแง่ที่ว่า ความคิดอันนี้ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรามาจากไหน มาจากความโลภ โกรธ หลง หรือมาจากส่วนที่ดีของเรา ถ้ามาจากที่ไม่ดี จะไปยุ่งกับมันทำไม

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราคิดเรื่องนั้นมันจะพาเราไปถึงไหน คือความคิดของเราไม่ใช่ลอยไปลอยมาโดยไม่มีอิทธิพลอะไร มันต้องแสดงออกทางกาย ทางวาจาด้วยซักวันหนึ่ง เพราะฉะนั้นความคิดที่ไม่ดีจะเอามายุ่งเกี่ยวข้องทำไม เราก็มีสิทธิ์ที่จะเลือก จุดนี้สำคัญมาก เราเลือกได้ อารมณ์ของเรา อย่างพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ใช่คนประเภทที่ว่าไปหาเรื่องเถียงกับคนนั้น เเถียงกับคนนี้ใครต่อใคร แต่ถ้าหากว่ามีคนสอนว่าคนเราไม่มีทางที่จะเลือก อะไรที่จะเกิดขึ้นก็มาจากเหตุปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ พระองค์จะไปเถียงกับเขา ไม่ให้สอนคนให้โง่ ไม่ให้สอนคนให้ทอดธุระ เพราะจิตใจของเรา เราแต่งได้ อารมณ์ของเราก็แต่งได้ แต่ที่สำคัญอยู่ที่ว่าเราจะเลือกให้ดี ก็ต้องดูว่าความคิดอันนี้มาจากไหน แล้วจะพาเราไปที่ไหน ที่เราชอบหรือไม่ชอบ อย่าไปเกี่ยวข้อง นอกจากว่า เราจะดูว่า สิ่ง ความคิดนั้นจะพาไปหาเป็นที่ชอบไหม ต้องการจริงๆ ไหม เป็นสิ่งที่ดีจริงๆ ไหม อย่างความคิดอันใดที่เกิดขึ้นเพราะเรื่องกามก็ดี เรื่องพยาบาทก็ดี เรื่องที่จะเบียดเบียนคนอื่นหรือเบียดเบียนตัวเองก็ดี จะคิดไปทำไม เพราะเรารู้อยู่แล้ว สิ่งเหล่านี้จะพาเราไปในทางที่ไม่ดี

อย่างพระองค์เอง ตอนที่แสวงหาคุณธรรม ท่านบอกว่า ที่ได้อยู่ในองค์มรรคแล้ว เพราะรู้จักแยกความคิดของพระองค์เองออกมาเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายที่น่าคิดกับฝ่ายที่ไม่น่าคิด แต่ที่เลือกที่น่าคิดหรือไม่น่าคิดนั้น เอากฎเกณฑ์ที่ว่า จะพาไปถึงไหน พาไปถึงความทุกข์หรือพาไปถึงความสุข และความสุขที่จะพาไปนั้น เป็นความสุขที่ไว้ใจได้ไหม ต้องแยกให้ละเอียด เพราะฉะนั้นความคิดอะไรที่ผุดขึ้นมาในจิตใจของเรา ไม่จำเป็นที่จะต้องไปเกี่ยวข้องของมัน ต้องตรวจตราให้ดีก่อนว่า เขาจะพาไปถึงไหน

ที่นี้ปัญหาอยู่ที่ว่าใจของเราถ้ามันหิว มันจะคว้าเอาทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้าปาก หมายความว่า คิดอะไรขึ้นมาก็จะเอา แต่ถ้าหากว่าเรารู้จักแต่งลมของเราให้ดี อยู่ที่ไหนก็มีความสุขอยู่ภายใน ใจของเราไม่หิว เราจะได้เลือกให้ถูกต้อง

นี่เป็นวิชาที่เอาติดตัวไปได้ หลักมีอยู่ว่า เราสร้างความดีที่ไหน ที่นั่นก็เป็นบ้านของเรา เรามาเมืองนอก เราสร้างความดี ที่นี้เมืองนอกก็กลายเป็นบ้านของเรา แต่อย่าไปสร้างเฉพาะภายนอก จะต้องสร้างความดีภายในด้วย

เคยมีโยมคนหนึ่งเข้าไปหาท่านพ่อเฟื่องเป็นครั้งแรก ท่านก็ถามว่า เคยทำบุญที่ไหน เขาก็บอกว่า เคยไปทำที่วัดโน่น วัดนี้ ท่านก็ย้อนถามอีกว่า อ้าวทำไมไม่ทำที่ใจล่ะ ถ้าเราทำบุญที่ใจ หมายความว่าอบรมจิตใจของเราให้ดี นั่นล่ะเป็นบ้านของเรา เป็นที่อยู่ของเราได้ ก็คนเราที่เป็นทุกข์นั้นเพราะอยู่กับตัวเองไม่ได้ ต้องหาเรื่องภายนอกให้หนีออกจากปัจจุบัน แต่ถึงจะหนี ก็หนีไม่ได้นาน ต้องกลับมาอีก ไม่ชอบก็หนีอีก ก็ต้องกลับมาอีก

ทางที่ดีเราต้องแต่งภายในของเราในปัจจุบันให้ดี แต่งจิตใจของเรา แต่งลมหายใจของเราให้ดี ที่ท่านเรียกว่า กายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร ลมนี้เป็น กายสังขาร เราก็แต่งได้ ส่วนเรื่องที่เราพูดอยู่ภายในจิตใจของเรา นั้นเรียกว่า วจีสังขาร คือวิตกวิจารณ์เรื่องนั้นเรื่องนี้ เราวิตกวิจารณ์ในเรื่องที่เป็นธรรม ส่วน จิตสังขาร คือสัญญา กับ เวทนา สัญญาที่หมายรู้ว่า อันนั้นคืออันนั้น อันนี้คืออันนี้ เวทนา - ความสุขความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ สิ่งเหล่านี้เราแต่งได้ อย่างเช่นมีทุกข์เวทนาในร่างกายแต่เราแต่งลมของเราให้เกิดสุขเวทนาขึ้นมาในบางส่วนได้ เรียกว่า ใจมีวิชารักษาตัวได้ ถึงจะอยู่ในที่ลำบากแต่เรายังมีวิชาภายในของเรา ใจของเราก็ไม่เดือดร้อนเพราะเรามีมมสงบอยู่ตรงนี้แหละ เป็นที่อยู่ของเรา เป็นบ้านของเรา

นี่ก็วิชาที่เอาติดตัวไปได้ อยู่ที่ไหนเราก็มีมมสงบภายในใจ ไม่ต้องทุกข์ และไม่ใช่ว่าเฉพาะใจของเรา ถ้าเรารู้จักดูแลความสุขความทุกข์ภายในจิตใจของเราได้ ไม่ให้ความทุกข์เข้ามาเบียดเบียนของเรา ก็เป็นการให้คนอื่นด้วย แต่ถ้าหากว่า ความทุกข์ของเรา เราควบคุมไม่ได้ ดูแลไม่ได้ มันต้องเดือดร้อนไปถึงคนอื่นด้วย ยิ่งเวลาป่วยและใกล้จะตายนั้นนะ คนที่อบรมจิตดีแล้วไม่ต้องเป็นที่หนักใจของคนที่อยู่รอบข้าง เพราะรักษาตัวเองได้ คนอื่นก็พลอยรับความสงบจากเราไปด้วย เรียกว่า เรามีมมสงบของเรา ก็เหมือนกับเป็นการให้ความดีกับตัวเองด้วย เป็นการให้ความดีกับคนอื่นเขาด้วย

ก็ทุกสิ่งทุกอย่างในการปฏิบัติเป็นการให้ทั้งนั้น บางคนเข้าใจว่าเรามาอบรมจิตใจของเรานี่เป็นการเห็นแก่ตัว เอาแต่ตัวรอด นั้นมันไม่ใช่ หรือถ้าจะเรียกว่าเห็นแก่ตัวก็เห็นแก่ตัวแบบถูกต้อง คือดูแลความสุขของเจ้าของเพื่อจะไม่ให้เบียดเบียนใคร เวลาปฏิบัติต้องมีทาน มีศีล มีภาวนา เป็นการให้ทั้งนั้น ทั้งเราด้วย ทั้งคนอื่นด้วย เรียกว่า ความดีไม่มีโทษ อย่างหลวงปู่มั่นเคยพูดไว้ “ดีไหนไม่มีโทษ นั้นแหละดีแท้” นี่ก็ขึ้นอยู่กับวิชาของเรา ถ้าเราอบรมดีแล้วก็ไม่มีปัญหาอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ เพราะเรามีมมสงบของเราติดตัวไปด้วยตลอด

อย่ากินของที่เสี้ง่ายๆ

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

จิตของเรามีนิสัยอย่างหนึ่งที่เหมือนกับร่างกาย คือต้องอาศัยอาหารจึงจะอยู่ได้ อาหารของร่างกายเป็นอาหารที่เป็นคำๆ ที่เรากินกัน ส่วนอาหารของจิตท่านบอกว่ามี ๓ อย่าง

- **ผัสสาหาร** ความสัมผัสตามอายตนะทั้ง ๖
- **วิญญาณาหาร** ความรับรู้ตามอายตนะทั้ง ๖
- **มนโณสัญเจตนาหาร** ความคิดนึกและความตั้งใจของเรา

สิ่งเหล่านี้เรามาหา กินดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ส่วนมากเราหา กินกับสิ่งที่มักจะเสียไปง่าย อย่างโลกธรรม มีลาภ ก็มีเสื่อมลาภ มียศ ก็มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญ ก็มีนิินทามีสุข ก็มีทุกข์ ถ้าเราหา กินกับสิ่งเหล่านี้ท้องก็ต้องเสีย จิตก็ต้องเสีย เพราะสิ่งเหล่านี้เสี้ง่ายๆ ลาภก็เสื่อมได้ง่าย ยศก็เสียได้แพล็บเดียว เป็นของเขาทั้งนั้น ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรามาหา กินกับสิ่งเหล่านี้เราก็แย่ ท่านจึงสอนวิชาที่จะไม่ต้องอาศัยกินสิ่งเหล่านี้ คือเราเอามนโณสัญเจตนาหารที่ดี หมายความว่าตั้งใจในทางที่ถูกต้องที่ควร ตั้งใจอบรมจิตใจของเราให้เป็นสมาธิ อยู่กับลมหายใจเข้า/ออก รู้จักปรับปรุงตกแต่งลมของเราให้เป็นทีสบาย หายใจเข้า/หายใจออกให้ยาวพอดี ไม่สั้นเกินไป ไม่ยาวเกินไป เริ่มแรกก็ให้ยาวๆ สักหน่อย เพื่อจะปลุกธาตุลมในตัวของเราให้ดี เมื่อปลุกแล้วก็ผ่อนลงไป หากจุดพอดีของเรา ไม่แรงเกินไป ไม่ค่อยเกินไป

บางครั้งความพอดีของเราจะเปลี่ยนไป เราก็พยายามติดตามดู แล้วก็ปรับปรุงให้พอเหมาะพอควรไปเรื่อยๆ เรียกว่า ปรุงแต่งอาหารใจของเรา ถ้าหากว่ามีความสุขอยู่ในธาตุลม ก็นึกแผ่ให้มันทั่วตัว ตามกระดูกสันหลังออกขา ที่หน้าออกหน้าท้อง ทั่วไปในหัว ตามแขนออกมือถึงปลายนิ้ว ให้นึกว่าธาตุลมของเราเล่นได้ทุกที และให้ช่องลมของเราสมานกันหมด ให้เชื่อมกันหมด ลมเข้าไปก็ไม่อึดอัด เล่นไปได้สบายตลอด นี้เรียกว่า แต่งอาหารใจของเรา

พอแต่งเสร็จแล้วต้องรักษา แต่ส่วนมากเราก็ไม่ดูแล กำหนดได้พักหนึ่งให้พอดีดี อ้าว เกิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา ใจก็วิ่งออกไปข้างนอก ทั้งอาหารภายใน กลับมาก็เสียแล้วหรือหายไปแล้ว สุนัขคาบไปกินหมด เราต้องคอยหมั่นดูแลรักษา จนกว่าจะมันคงขึ้นมา คือวิชานี้เริ่มแรกก็จะเสี้ง่าย แต่ถ้าทำไปๆ ก็จะไม่เกิด

คล่องแคล่วขึ้นมา เกิดชำนาญขึ้นมา อาหารของเราก็จะได้อาศัยได้ อาหารภายในของเรา

เมื่ออาหารภายในของเราดี เราก็ดูภายนอกแล้วก็แยกตัวเราออกไป ว่าสิ่งภายนอกไม่ใช่ของเรา ถึงแม้ว่าเขาจะด่าชื่อของเรา มันแค่ชื่อ ชื่อเป็นเรื่องของโลก ไม่ใช่เราหรือของๆ เรา ชื่อเราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับเรา ชื่อเขาแต่งให้ทีหลัง เขาตั้งทีหลัง ยศของเราก็เช่นเดียวกัน เราอยากจะให้คนอื่นนับถือเรา แต่เราจะบังคับเขาไม่ได้ แล้วจะเอาอะไรแน่นอนกับความเห็นของคนอื่น บางทีความเห็นของเราจะผิดขนาดไหน แต่เขาไม่เห็นว่ามีผิด เราจะถูกขนาดไหน แต่เขาไม่เห็นว่ามีถูก ที่เราจะแก้เรื่องของโลก แก้จนตายมันแก้ไม่หมดหรอก ให้แก้ภายในจิตใจของเราดีกว่า ปล่อยเรื่องของโลกให้เป็นของเขาไป

อย่างเช่นท่านบอกว่ามีคนมาด่าเรา ให้เรานึกอยู่ในใจว่าเสียงไม่ดีมาเสียดแทงหูเท่านั้นเอง แต่ส่วนมากเราไม่ปล่อยให้หยุดแค่นั้น เราก็คิดถึงเขาถึงเราว่า ทำไมเขาดูถูกเรา ทำไมเขาไม่เห็นใจเรา ทำไมไม่เข้าใจเรา นี่มีแต่เขากับเรา เขากับเราทะเลาะกันอยู่ตลอดเวลา กลายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ถ้ามันแค่เสียงที่ไม่ดีมาเสียดแทงหู ปล่อยแค่นั้นนะ เราไม่ต้องกินเข้าไป ถือว่าเป็นธรรมดาของโลก เวลาเขามาด่าเรา มาว่าเรา ท่านบอกอีกว่า ให้นึกถึงว่าลักษณะวาจาของมนุษย์มีกี่อย่าง ที่จริงก็มี ที่ไม่จริงก็มี ที่พูดด้วยเมตตาก็มี ที่พูดด้วยเจตนาไม่ดีก็มี ที่พูดเหมาะสมก็มี ที่พูดไม่เหมาะสมก็มี ที่ถูกกาลเทศะก็มี ไม่ถูกกาลเทศะก็มี ธรรมดาวาจาของมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ แล้วเราจะให้ตัวเราเป็นคนที่ได้รับเฉพาะสิ่งที่ดีๆ มันเป็นไปได้

เพราะฉะนั้นอย่าไปหากินกับคำพูดของคน เรามาหากินกับลมภายในของเราดีกว่า อันนี้เราพอจะควบคุมได้ ดูแลได้ รับผิดชอบได้ เป็นความสุขที่ไม่มีโทษ นี้ถ้าเราไปกินของที่เสื่อง่ายๆ นั้น ท้องก็ต้องเสีย จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ลากก็เสื่อง่าย ยศก็เสื่อง่าย สรรเสริญ สุข ก็เสื่อง่ายๆ ถ้าเรากินเข้าไปโดยถือว่าเป็นอาหารหลักของเรา ใจของเราต้องเสียไปตามเขา แต่ถ้าหากว่าเรามีอาหารของเราเอง อยู่ที่ไหนเขาพูดอย่างไรก็เรื่องของเขา

อย่างสมัยที่อาตมาอยู่เมืองไทย อดุส่าห์เรียนภาษาไทยให้เข้าใจ ที่นี้มีคนมาด่าเรา เราก็ต้องคิดขึ้นมา เออ จะโทษใคร เราเองก็อดุส่าห์เรียนภาษาเขา รู้จักเวลาเขาด่าเรา เขาว่าอะไรเราบ้าง ถ้าเราไม่ได้ศึกษาเขาจะด่าขนาดไหนเราก็ไม่รู้

เพราะฉะนั้นจะโทษเขาฝ่ายเดียวไม่ได้ ต้องกลับมาโทษตัวเองด้วย แล้วก็วาง ถ้าคิดอย่างนี้ได้ เราอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้

อย่างที่เราไปดูหุบเขามรณะ ถ้าคิดว่าจะเข้าไปอยู่อาศัยทำมาหากินอยู่ในนั้นก็แย่เลย ที่นี้เราไปเที่ยวดูได้ ประทับใจได้ เห็นว่า โอ้ มันเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ได้ ชำมน้ำข้ามทะเลมาที่จะดู เพราะเราไม่ได้คิดที่จะไปอยู่ ไม่ได้คิดจะไปหากินที่นั่น เรามีอาหารติดตัวไปเราก็อยู่ได้ มีน้ำติดตัวไปก็อยู่ได้ นี่เรียกว่าของภายในของเรา ดีแล้ว ไม่ต้องไปหากินกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ดูเขาก็ผ่านไปๆ ไม่ได้ทับถมหัวใจของเรา แต่ถ้าหากว่าอาหารเราไม่มี น้ำก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี เราก็ตายอยู่ในนั้น เพราะที่มันไม่มีอะไรดีที่จะเราพอจะเอามาเลี้ยงตัวได้

นี่โลกเราก็เป็นอย่างนี้ แต่โลกก็มีดีอยู่หน่อยหนึ่ง ที่เรามีโอกาสที่จะสร้างความดีในโลกได้ ถ้าเราคิดว่าจะหากินกับเขา อย่าให้เป็นอาหารหลักๆ ก็แล้วกัน หมายความว่าจิตใจของเราที่จะรักษาสภาพไว้ เราต้องรู้จักเลี้ยงด้วยอาหารที่ดี อย่างเช่น ท่านบอกว่า **ศรัทธา**ของเราเป็นอาหารที่ให้กำลังอย่างหนึ่ง **วิริยะ** ความเพียรของเราก็เป็นอาหารที่ให้กำลัง **สติ สมาธิ ปัญญา** สิ่งเหล่านี้เป็นอาหารของใจที่ให้กำลัง อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้เพราะอาหารภายในของเราดี

ฉะนั้นพยายามสร้างคุณธรรมเหล่านี้โดยการดูแลมหายใจของเรา เพราะนี่เป็นอาหารของเรานี่จะช่วยชีวิตของเราได้ หมายความว่าช่วยความดีของเราไม่ให้ตาย

ถ้าความดีของเราขึ้นอยู่กับคนอื่น เวลาเขาดี เราก็ตีไป เวลาเขาไม่ดี ความดีเราเสียไป อย่างนี้เราก็แย่ ขนาดตัวเองก็ไว้ใจตัวเองไม่ได้ แล้วจะไปไว้ใจใครที่ไหนได้ แต่ถ้าหากว่าเราปรุงอาหารดีภายในจิตใจของเรา คือคุณธรรมที่เราสร้างขึ้นมา เราอยู่ในโลกได้ เขาไม่ดี เราก็ตีอยู่ เขาดี เราก็ตีอยู่ ไม่ได้หลง แบบนี้อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้

หลักรักษาอารมณ์

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

หลักสำคัญในการเข้าใจเหตุแห่งความทุกข์ คือว่า ทุกข์ไม่ได้มาจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี แต่มาจากสังขารภายในจิตใจของเรา ที่เราปรุงแต่งด้วยอวิชชา คือความไม่รู้ ทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่เรารับเข้ามา ทุกข์เป็นสิ่งที่เราผลิตออกไปด้วยความโง่เขลา ด้วยความไม่รู้ตัวของเราเอง

ที่เรามาภาวนาก็เพื่อที่จะให้รู้ตัวขึ้นมาและรู้จักวิธีแก้ไข เราก็เริ่มจากสิ่งง่ายๆ คือลมหายใจของเรา ที่ท่านเรียกว่า **กายสังขาร** เป็นสิ่งที่ปรุงกายของเรา ปรุงความรู้สึกในกายของเรา ถ้าลมไม่มี เราก็ไม่รู้สึกละเลย เราก็ตาย แต่ที่เรารู้เรื่องของกาย ทำให้กายเคลื่อนไหวได้ รับสัมผัสทางกายได้ ก็อาศัยธาตุลม ซึ่งเป็นสิ่งที่เราแต่งได้ ถ้าเราแต่งให้ดีร่างกายก็จะแข็งแรง เป็นการป้องกันตัวเองในตัวด้วย ท่านบอกว่า ถ้ามีสติเต็มกายก็เหมือนประตูที่สร้างจากไม้แก่น เราจะเอาก้อนด้ายโยนเข้าไป มันก็กระเด็นออกมา เพราะไม้แก่นนั้นแน่นหนา ไม่ได้รับอะไรเข้ามาง่ายๆ แต่คนเราส่วนมากท่านก็เปรียบเหมือนกับก้อนดินเหนียวที่เหลวๆ ใครโยนหินเข้ามาในก้อนดินเหนียว หินก็เข้าได้ เพราะดินเหนียวไม่ได้แน่นหนาอะไร

นี่ถ้าหากว่าใจของเรามีสติเต็มกาย มีความรู้ตัวเต็มกาย ลมเดินดีทั่วตัว เราจะไม่รับอารมณ์ ไม่ได้รับกระแสจากคนอื่นได้ง่ายๆ ก็เป็นการป้องกันตัวเรา เหตุนั้นเราก็พยายามอบรมของเรา ให้ธาตุลมเล่นทั่วไป เริ่มแรกเราอาจจะไม่รู้สึกละเลย แต่ถ้าเราทำไปๆ ก็จะทำให้เห็นว่าจริงตามที่ท่านพูด แต่ว่า ก่อนที่จะเห็นเราก็ต้องเปิดใจของเราให้กว้าง ให้คิดว่ามันเป็นไปได้ แล้วมันก็จะง่ายขึ้น

ที่นี้ปัญหามีอยู่ที่ว่า เวลาเรารู้จักหน่อยหนึ่ง เราก็ทิ้ง ใจของเราเล่นไปในที่อื่นไปตามรูปบ้าง เสียงบ้าง ท่านเปรียบเหมือนกับว่าเรามีสัตว์ ๖ ตัว แต่ละตัวล่ำมด้วยเชือกแล้วผูกไว้ มีจระเข้ จระเข้ก็อยากจะลงไปในน้ำ มีนกที่อยากจะบินไปบนอากาศ มีลิง ลิงอยากจะขึ้นบนต้นไม้ มีงูที่อยากจะเข้าไปในรู มีหมาในที่อยากจะเข้าไปในที่ๆเขาทิ้งศพ ส่วนหมาธรรมดาก็อยากจะเข้ามาในบ้าน นี่ สัตว์ทั้ง ๖ ตัว จะดิ้นกันไปดิ้นกันมา ก็แล้วแต่ว่าตัวไหนจะแข็งแรงกว่าเพื่อน ก็จะลากอีก ๕ ตัวไปตาม ปกติจะเป็นตัวจระเข้ จะลากตัวอื่นลงไปในน้ำ จมน้ำตายกันหมด นี่เรียกว่า ไม่มีหลักภายใน ก็เลยเป็นไปตามเขาทั้งหมด

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราทิ้งกาย กระแสจากคนอื่นจะเข้ามาในตัวของเราง่าย ๆ คือ เรารับอารมณ์จากเขาได้ เราจะรู้หรือไม่รู้ว่ามันมาจากไหน แต่ถ้าเราทิ้งกายก็ เหมือนกับเราทิ้งบ้านของเรา สัตว์อื่นก็จะเข้ามาในบ้านได้เพราะเราไม่ได้อาศัย ไม่ได้ดูแล ฉะนั้นเวลาเราลุกจากที่ เราก็อพยายามกำหนดลมของเราไปเรื่อยๆ แล้ว จะได้ผลดีหลายอย่าง คือหนึ่ง ใจของเรามีหลัก ไม่ได้วิ่งไปตามรูป เสียง กลิ่น รส ท่านบอกว่าเหมือนกับเอาสัตว์ ๖ ตัวนั้นแหละ พอล่ามไว้ก็ผูกไว้กับหลัก ดีหลักให้ แน่นลงไปในดิน ที่นี้ตัวไหนมันจะตั้งไปทางไหนมันก็ไปไม่ได้ เป็นอันว่าทั้ง ๖ ตัวก็ ต้องหมอบอยู่ตรงที่ต้นเสา นั้น

ถ้าสติของเราเป็นไปในกาย จะอยู่กับลมหายใจเข้า/ออก หรือจะนึกถึงอาการ ๓๒ ก็ได้ มันจะได้ต้านทานกระแสที่อยากจะวิ่งออกไปหาเรื่องภายนอกนั้นได้

ข้อที่สอง ถ้าบ้านของเรามีคนอาศัย พวกสัตว์ทั้งหลายจะเข้ามาอาศัยอีกไม่ได้ เพราะเราอยู่ดูแลได้ เช่น ถ้าเราเห็นหนูเข้ามาใกล้มันออกไป ถ้ามีนกบินผ่านเราก็ ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้มันบินเข้ามา เราดูแลที่ของเรา

แต่ไม่ใช่เฉพาะเราที่จะเป็นผู้รับความดีจากที่เรามีสตินี้ ถ้าหากว่าสติของเราดี ความรู้ตัวดี ชาติลุมดี กระแสที่ออกจากตัวเราก็จะเป็นกระแสที่ดี คนอื่นที่อยู่ รอบตัวเรา เขาจะรู้หรือไม่รู้มันเราก็บังคับไม่ได้ แต่ว่าเขาจะรับกระแสที่ดี มันมาจากทางไหนเขาก็ไม่ทราบ แต่ว่าความรู้สึกของเขาจะดีขึ้น เวลาเราจะไปพูดกับ ใคร ถ้าหากว่าจิตใจของเราดี กระแสของเราดี เขายินดีฟัง เขายินดีอยู่กับเรา เพราะฉะนั้นที่เราดูแลตัวเราก็จะช่วยคนอื่นได้ด้วย

ปัญหาอยู่ที่ว่า ความเห็นของเรามันไม่ตรง มันจะคอยวิ่งออกไปหาเขา ว่าคน นั้นคิดอะไร คนนี้คิดอะไร เขาคิดดี คิดไม่ดี ถ้าเขาคิดไม่ดี เราจะทำอย่างไรหนอ นี้แหละเราทิ้งบ้านของตัวเอง ออกไปจัดการกับชาวบ้านเขาต่างๆ ที่เราไม่รู้จริงๆ เขาคิดอะไร บางทีเขาพูดอะไรออกมา บางทีเขาว่าเรา แต่เหตุผลจริงๆ ไม่ได้มาจากเรารู้สึกหนึ่ง มันมาจากคนอื่น เขามีอารมณ์ค้างอยู่ก็มาระบายกับเราพอดี อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น เรื่องอะไรจะต้องวิ่งไปตามความคิดของคนอื่นเขา อย่าไปทิ้ง หลักของเจ้าของ

เราต้องอยู่ตรงนี้ รักษาของเราไว้ตรงนี้ มีทั้ง **กายสังขาร** ที่ถูก และก็ต้องมี **วจีสังขาร** ที่ถูก **จิตสังขาร** ที่ถูกด้วย วจีสังขารก็คือวิตกวิจารณ์ คิดในเรื่องต่างๆ วิจารณ์ ไว้ว่า มันดีหรือไม่ดี ถ้าหลักวิจารณ์ของเราดี ก็จะเป็นการสร้างเหตุแห่งความสุขได้ ถ้าหลักวิจารณ์ไม่ดี ประงด้วยอวิชชา มันก็สร้างแต่ความทุกข์ ถ้าเรากลัวอิทธิพลของ

คนอื่นเขา ว่าเขาจะว่าอะไร เขาจะพูดอะไร เขาจะคิดอะไร วิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันตัวเอง เราก็อยู่ตรงนี้แหละ อย่าไปทิ้งหลักเดิมของเรา แต่ความเห็นของเรามักจะไม่เป็นอย่างนั้น เรามักจะวิ่งไปตามเขา ท่านจึงว่าต้องสอนจิตใจให้มี **สติ** ระลึกอยู่เสมอ ให้มี **สัมปชัญญะ** รู้ตัว และมี **อาตapi** ก็ฝึกให้มันชำนาญขึ้นมา

วิชาของพระพุทธเจ้าเป็นวิชาทำ ไม่ใช่วิชาท่อง ถ้าเป็นวิชาท่อง ไม่กี่ชั่วโมงก็ท่องได้หมด แต่นี้เป็นวิชาทำ ที่เราต้องคอยทำให้ชำนาญขึ้น คล่องตัวขึ้น จนมีทักษะขึ้นมา ฉลาดขึ้นมาในการกระทำของเรา นี้เรียกว่าไม่ได้ทิ้งหลักเดิม เราเองได้ประโยชน์ คนที่อยู่รอบตัวเราก็ได้กระแสจากเราที่ดีด้วย เราไม่ได้รับกระแสที่ไม่ดีจากเขา ต้องคิดอยู่เสมอว่า ความทุกข์ที่เสียบแทงหัวใจของเราไม่ใช่ทุกข์จากภายนอก แต่เป็นทุกข์จากภายในตัวเรานี้แหละ ฉะนั้นต้องดูแลตรงนี้ให้ดี อย่าไปทิ้ง ถ้ารักษาตรงนี้ได้ เรื่องภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ช่าง เราไม่ได้ตกนรกเพราะเขาไม่ได้ขึ้นสวรรค์เพราะเขา ใจของเราจะมีความสุข ใจของเราจะมีความสุขก็อยู่ที่เรานี้แหละ รู้จักปรุงแต่งทั้งกายสังขาร วลีสังขาร จิตสังขาร ของเราให้ดี แล้วก็พยายามรักษาสติของเราไว้ สติระลึกถึงความเห็นที่ถูก

กระแสของโลกมันสารพัดกระแส ทั้งถูกทั้งผิด คนส่วนใหญ่ก็มี **มิจฉาทิฏฐิ** ถึงจะเป็นชาวพุทธก็ตาม มิจฉาทิฏฐิก็มีมากต่อมาก แต่ละคนๆ ก็เหมือนสถานีกระจายเสียง สถานีโทรทัศน์ ส่งกระแสออกไปรอบตัว เพราะฉะนั้นเราต้องมีเครื่องป้องกันกระแสที่ไม่ดีไม่ให้เข้ามา เราเอาลมนี้แหละ เอาธาตุลมในตัวของเราเป็นเกราะป้องกันกระแส ความเห็นของเรา สติก็คอยระลึกอยู่เสมอ ระลึกอยู่กับ **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ นั่นเป็นการป้องกันกระแสอีกชั้นหนึ่ง ไม่ให้เราทิ้งหลักของเรา

ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ เราจะอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ กระแสไม่ดีจากภายนอกเราไม่รับ กลับส่งกระแสที่ดีกลับไปให้เขา เรียกว่าเราดูแลตัวเอง และให้ความช่วยเหลือแก่คนอื่นด้วย นี่วิชาของพระพุทธเจ้า พิเศษอยู่ตรงนี้

เมตตา มาจาก มิตตะ

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เวลาเราแผ่เมตตาก็ต้องนึกถึงว่า เมตตา^๑นี้มาจาก **มิตตะ** คือความเป็นเพื่อน ที่นี้เพื่อนมีหลายอย่าง เพื่อนแท้ก็มี เพื่อนเทียมก็มี เพื่อนที่นำไปในทางที่ดีก็มี เพื่อนที่นำไปในทางที่ไม่ดีก็มี ที่เราแผ่เมตตานี้เราต้องการเป็นเพื่อนแท้ที่จะช่วยโลกทั้งหลายในทางที่ดี และสรรพสัตว์ทั้งหลายเราก็ต้องเป็นเพื่อนกับเขา

พระพุทธเจ้าเคยยกย่องเพื่อนอยู่ 2 อย่าง หนึ่ง เพื่อนที่จริงใจ สอง กัลยาณมิตร

เพื่อนที่จริงใจนั้นคือเพื่อนอย่างที่เราสวดกัน มีอุปการะ มีความสุขความทุกข์ ตามความสุขความทุกข์ของเรา เวลาเราสุข เขาก็สุขด้วย เวลาทุกข์ เขาก็ทุกข์ด้วย เป็นคนที่ซื่อประโยชน์ให้ หมายความว่าในทางที่ดี เป็นเพื่อนที่เอ็นดูเพื่อน

คนที่อยู่ในลักษณะ ๔ อย่างนี้ ท่านว่าเป็นเพื่อนที่จริงใจ อย่างเช่นท่านผู้มีอุปการะ เวลาเราประมาทเขาจะช่วยป้องกันเรา เวลาเราประมาทเขาจะช่วยป้องกันทรัพย์สินของเรา เกิดความจำเป็นขึ้นมาเราจะไปขอเขา เขาจะให้เรามาสองเท่าที่เราขอ เพื่อนที่ร่วมสุขร่วมทุกข์ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาเขาไม่ทิ้งเรา ถึงกับว่า ถ้าเกิดความจำเป็นขึ้นมากก็ยอมเสียสละชีวิตให้เราด้วย เพื่อนที่ซื่อประโยชน์ถ้าเห็นเราทำความชั่วก็จะหักห้าม จะพยายามส่งเสริมให้เราสร้างความคิด ไม่ได้ตามใจเราเฉยๆ พอเห็นเราทำความชั่วจริงๆ เขาก็จะห้ามไว้ ธรรมะที่เรายังไม่รู้ เขาก็จะช่วยบอกและจะชี้ทางสวรรค์ให้

ผู้ที่มีความเอ็นดูนั้น เวลาเราลำบากเขาก็เสียใจด้วย เวลาเราได้ดีเขาก็ยินดีด้วย ถ้ามีคนอื่นมาฉ้อโกงเรา เขาจะพยายามหักห้าม ถ้ามีคนมาสรรเสริญ เขาก็จะส่งเสริมด้วย

นี่เรียกว่าเพื่อนจริงใจ ข้อที่น่าสังเกตคือเพื่อนที่จริงใจนั้นไม่ได้ตามใจเฉยๆ แต่เอาหลักธรรมเป็นใหญ่ เขาเห็นใจเราจริงๆ ไม่อยากจะทำให้เราสร้างเหตุแห่งความทุกข์

ส่วนกัลยาณมิตรนั้นเป็นผู้ที่มีคุณธรรม ๔ ข้อ คือมีศรัทธา มีศีล มีจาคะคือการเสียสละ และมีปัญญา การที่เราจะเป็นเพื่อนกับคนประเภทนี้ หนึ่ง เราต้องไต่ถามว่าที่ เขาเกิด**ศรัทธา**อย่างไร เพื่อเราจะได้เกิดศรัทธาด้วย เมื่อศรัทธาของท่านมั่นคงดีแล้ว เราจะทำอย่างไรที่จะให้ของเราให้มั่นคงขึ้นมาบ้าง ที่ท่านรักษา**ศีล**

ท่านมีอุบายอย่างไรบ้าง เช่น เวลาที่มีเรื่องที่ไม่ควรจะพูด แต่คนอื่นมาถามเรา เราจะทำอย่างไรจึงจะไม่โกหก แต่ว่าไม่ต้องบอกก็ได้ นี่เรียกว่าใช้ปัญญาในการรักษา แล้วศีลข้อใดที่เรายังมีปัญหา ท่านก็จะพยายามแนะนำ ช่วยให้เรารักษาให้ได้

จาคะ การเสียสละ **ปัญญา** ในเรื่องแก้ความทุกข์ในใจ ท่านจะพยายามแนะนำเราด้วย ถ้าเราเป็นเพื่อนกับคนประเภทนี้ เราก็ต้องทำตาม เอาท่านเป็นตัวอย่าง

รวมแล้วความที่เป็นเพื่อนจริงใจหรือเป็นกัลยาณมิตรก็ดี อยู่ที่ว่าเราก็ต้องประพฤติตัวให้ดี ถึงจะเป็นเพื่อนกับโลกได้ ถ้าเราว่าแต่ในใจว่า ขอให้เขามีความสุขๆ แต่ความประพฤติของเราไม่ได้เป็นตัวอย่างที่ดี ก็ไม่ได้ช่วยให้โลกนี้มีความสุขขึ้นมา เพราะความสุขนี้ต้องเกิดจากเหตุ เราจะหวังๆ อย่างเดียวก็ไม่สำเร็จประโยชน์

เช่น พระพุทธเจ้าเคยบอกไว้ว่า ถ้าความสุขเกิดขึ้นจากการอ้อนวอนอย่างเดียว ใครเล่าในโลกนี้จะมีอายุสั้น ใครเล่าจะมีรูปร่างน่าเกลียด ใครเล่าจะยากจนไม่มีฐานะ ใครเล่าจะมีความสุข ถ้าเป็นเรื่องที่ขอกันได้ ใครๆ ก็จะเปี่ยมไปด้วยความสุขกันทั้งนั้น เพราะมันง่ายดี แต่มันไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าเราต้องการความสุข เราก็ต้องสร้างเหตุแห่งความสุขขึ้นมา การที่จะสร้างนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา ความดำริของเราที่จะเอาจริงเอาจัง นี่ **สัมมาสังกัปปะ** คือเราตั้งใจว่าเราจะทำเฉพาะความดี ไม่ใช่จะอ้อนวอนใคร เราต้องตั้งใจและทำตามความตั้งใจนั้น จนเราเป็นตัวอย่างที่ดี คนอื่นเขาเห็น เขาก็เกิดศรัทธาขึ้นมา ว่าคนนี้ดี โลกนี้ยังมีคนดีอยู่

เคยมีลูกศิษย์คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า สมัยก่อนนั้นพอไปต่างประเทศนั่งรถไฟก็คิดไปคิดมา มาอยู่ต่างประเทศคนเดียวพอมีเวลาที่จะคิด คิดว่าดูในโลกนี้คนที่รักษาศีลจะมีน้อยเหลือเกิน คนที่ซื่อสัตย์สุจริตมีน้อยจริงๆ เกิดท้อใจขึ้นมา ทีนี้พอคิดได้ว่า เราจะรักษาหรือไม่รักษานี้ มันเรื่องของใคร มันก็เรื่องของเรา เราคนเดียวตั้งใจว่าเราจะเป็นคนดี ก็เป็นความภาคภูมิใจของตัวเองได้

นี่เรียกว่าคนดีเป็นศรีกับโลก เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับโลก น้อยคนนักที่เห็นคนอื่นไม่ทำความดีแล้วคิดขึ้นมาได้ว่า เขาจะดีหรือไม่ดีนั้นเป็นเรื่องของเขา เราจะสร้างความดีของเราก็แล้วกัน คนส่วนใหญ่เห็นเขาไม่ดีก็ทำความไม่ดีไปตามโลก เช่น โลกนี้มีแต่คนทุจริต ก็ไปทำทุจริตตามเขา โลกเราถึงฉิบหายก็เพราะแบบนี้แหละ ถ้าเราเป็นเพื่อนกับโลกจริงๆ เราเองก็ต้องสร้างความดีขึ้นมาให้ตัวเราดี ศีล

ทุกข้อ อย่างน้อยสี่ล ๕ ก็ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ อย่าให้มีต่างพร้อย เราจะเป็นเพื่อน
แท้กับโลก เพราะความดีของเรา เมตตาของเรามีอยู่ที่กายของเราด้วย ที่วาจาของ
เราด้วย ที่จิตใจของเราด้วย ที่เราปฏิบัติธรรมให้มันครบ

อย่างพระพุทธเจ้าเป็นเพื่อนแท้ของพวกเราทั้งหลาย เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร
ของเรา ถ้าขาดพระองค์ เราจะไปปฏิบัติอะไร เราจะรู้เรื่องอะไร ก็มกันไปมกัน
มาทั้งนั้นนะ นี่ที่เราพอจะรู้ธรรมบ้างก็อาศัยพระองค์ ท่านเป็นตัวอย่างที่ดี ท่านไม่
เพียงแต่หวังดี แต่ท่านทำดีด้วย แล้วดีจริงๆ จึงเป็นเพื่อนจริงของโลก เราน่าจะ
เอาอย่างท่านบ้าง

สัญญา

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๗

การที่เราจะถอนตัวของเราออกจากราคะ โทสะ โมหะ นั้น ต้องใช้กำลังสมาธิ เพราะปกติใจของเราอยู่กับสัญญา แล้วสัญญาที่เราใช้กันมักจะขึ้นอยู่กับ **อนุสัย** อนุสัยคืออะไร คือใจที่หมกมุ่นอยู่ในอารมณ์ เช่น เวลาความสุขเกิดขึ้น ใจก็มีอนุสัย คือ **ราคะ** ถ้าทุกข์เกิดขึ้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็เกิดอนุสัยคือ **ปฏิกะ** คือไม่พอใจ อย่างเช่นที่เรา นั่งอยู่นี้ ถ้ามีทุกขเวทนาปรากฏขึ้นมา ใจก็ไม่ชอบ มุ่งคิดแต่ว่า ทำอย่างไรจึงจะหนีจากทุกข์นั้นได้ ก็เลยไม่ได้มองทุกข์ว่าเป็นอย่างไรจริงๆ ก็เลยวุ่นอยู่กับปฏิกะ ใจจึงรู้ไม่แจ้ง

ส่วนอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็มีอนุสัยคือ **อวิชชา** คือ ไม่รู้ ไม่สังเกต ไม่สนใจ สนใจแต่สุขกับทุกข์ สัญญาของเราก็เลยคล้อยไปตาม

เราก็ต้องรู้จักวิธีแก้คือ หนึ่ง ให้ใจของเรามีอารมณ์อย่างอื่นที่ไม่ได้เป็นเรื่องของตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย ให้เป็นอารมณ์ของใจโดยเฉพาะ

ให้เอาความรู้สึกภายในตัวของเรามาเป็นอารมณ์ เช่น ตอนที่เรานั่งอยู่นี้ เรารู้อย่างไรว่าเรามีกาย ก็มีความรู้สึกของลม มีความรู้สึกของความร้อน ความเย็น ความหนัก ที่ท่านเรียกว่า **ธาตุ** นี้ก็ส่วนหนึ่ง ถ้าเรามีอารมณ์อยู่กับสิ่งเหล่านี้ ท่านไม่ได้เรียกว่า **กาม** นะ แต่เรียกว่า **รูป** พอเราอยู่กับรูปแล้ว มีความสุขที่เกิดขึ้น ท่านบอกว่าสุขนี้ไม่มีอนุสัย เพราะตาเราสว่าง ไม่เหมือนกับกามสุข กามสุขเกิดขึ้นแล้ว ตาก็มืด คือรู้อะไรไม่ชัดเจน แล้วเมื่อความสุขของเราขึ้นอยู่กับสิ่งเสี่ยๆ หายๆ บุตๆ เน่าๆ ก็ไม่สนใจในเรื่องบาปบุญคุณโทษ ไม่แคร์อะไรกับใครทั้งนั้น ฉันทจะเอาทำเดี๋ยว ใจมันคิดอย่างนั้น นี้เรียกว่าใจของเรามีติดบอด

ถ้าจะให้ตาสว่างขึ้นมา ก็ต้องถอนจากสิ่งเหล่านั้น มาปฏิบัติจิตใจให้เป็นสมาธิ เราเรียนธรรมะ รู้ภาษาของธรรมะ รู้ศัพท์ทั้งหลาย แต่มันจะไม่ซาบซึ่งจนกว่าเราจะทำใจของเราให้เป็นสมาธิ เราจะได้รู้เรื่องที่ท่านใช้คำนั้นใช้คำนี้ เช่น มีอนุสัย มีสัญญา มีสังขาร มันเป็นอย่างไร เริ่มแรกเราไม่รู้เงาๆ นะ รู้ไม่ชัด แต่ถ้าใจเป็นสมาธิ ก็มีโอกาที่จะรู้ชัด เมื่อใจสงบแล้วเราจะได้พิจารณา เหมือนที่เราแยกตัวออก เราจึงจะพิจารณาเขาได้ ว่าเวทนาที่เป็นสุข เป็นทุกข์เกิดขึ้น แทนที่จะห้วนไหวไปตามสิ่งเหล่านั้น ก็ดูเฉยๆ เพราะใจของเรามีอารมณ์อื่นเป็นที่ตั้ง เราจะได้พิจารณาดูอาการของกายและของใจ และสัญญาที่คอยเข้าๆ ออกๆ คือบางครั้งสัญญาของ

เราก็อยู่กับลมหายใจเข้าออก เดี่ยวขยับนิดหนึ่งก็ไปหาทุกขเวทนาอีกแล้ว คือใจ ปกติธรรมดา พอขยับไปนู่นมานี่ มันไม่ได้สังเกต เพราะมันมุ่งดูแต่อารมณ์ ไม่ได้ มุ่งดูอาการของตัวเอง แต่ที่นี้ถ้าใจของเราเป็นสมาธิ เราก็มองเห็น ถ้าเราตั้งใจ ถ้า เราสนใจ เราจะได้เห็นว่าใจของเราเคลื่อนไหวแบบนี้ มันทุกข์ขึ้นมา ถ้าเคลื่อนไหว แบบนั้นทุกข์ก็หายไป

นี่พูดถึงทุกข์ทางใจนะ ที่นี้ทุกขเวทนาทางกาย บางครั้งรู้สึกหนักหน่วงจริงๆ บางครั้งถึงจะมีแต่รู้สึกว่าเป็นไร มันผัดกันตรงไหน เวทนาอันเดียวกัน แต่ใจ ของเราไม่ใช่อันเดียวกัน มันเปลี่ยนไปเป็นคนละเรื่อง เพราะอะไร นี่เป็นสิ่งที่เรา จะต้องศึกษาในตัวของเราเอง แต่ถ้าใจไม่เป็นสมาธิ ศึกษาไม่ได้หรอก จะเปลวไป หมด คลุมไปหมด กลายเป็นสัญญาอวิชชา ถึงจะเป็นสัญญาของธรรมชาติ แต่ไม่ได้ มองเห็นชัดว่าท่านหมายถึงอะไร ก็ยังมีคือนั่น ที่จะทำให้สว่างนั้นต้องดูการ เคลื่อนไหวในจิตใจของเรา ดูไปๆ จนเราจำได้ว่า อ้อ ที่ท่านพูดถึงสัญญา มันคือ ตัวนี้ สังขารคือตัวนั้น เวทนามาก็คือตัวนี้

สัญญาก็คือชื่อที่เราให้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น เวทนาเกิดขึ้นมา ใจก็บอกว่า ทุกข์ แล้ว ถ้าเสียงผ่านมา อ้าว..นั่นเสียง ไม่ใช่เสียงอย่างเดียวนะ เป็นเสียงที่มารบกวน อ้าว กลายเป็นเรื่องขึ้นมา เพราะเราให้ความหมายขึ้นมา แล้วจากความหมายนั้นก็กลายเป็นเรื่องดี เรื่องไม่ดี เป็นเรื่องที่น่าชื่นใจ น่าเสียใจ น่าโมโห สังขารคือ ความคิดปรุงแต่งก็ว่าไปเลย ก็ออกจากสัญญาตัวนี้แหละ

ตอนอยู่กับท่านพ่อเฟื่อง เวลาท่านพูดถึงอาการของใจ ท่านมักจะเน้นว่า เรื่อง สัญญานี้แหละเป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นตัวก่อกวน เพราะว่ามันมีความหมาย แล้ว ความหมายอันนี้คือสมมุตินะ คือจิตใจของเราคุยเป็นภาษาของตัวเอง อันนั้นดี อันนั้นไม่ดี นี่เราต้องเรียนภาษาใหม่ แต่ไม่ใช่เปลี่ยนเฉพาะศัพท์ที่ใช้ นะ ต้องให้ใจ ของเราตั้งมั่นขึ้นมา เราจึงจะรู้ว่าความหมายของท่านเป็นอย่างไร วิธีแก้ แก่ อย่างไม่รู้ แล้วสิ่งเหล่านี้เราจะต้องมองดูในขณะที่มันกำลังเคลื่อนไหว จะดูใน ชีวิตประจำวัน ก็ยังไม่ชัดเจน จะต้องให้ใจของเราตั้งมั่นจริงๆ เป็นสมาธิจริงๆ เรา จึงจะรู้ จึงจะใช้สิ่งเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ขึ้นมา เพื่อจะให้จิตใจของเราปลดปล่อย อารมณ์จากสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นอยู่ภายใน

เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้รู้เรื่องของธรรมชาติ ใจของเราต้องตั้ง แล้วตั้งนานๆ ด้วย ให้เกิดความเคยชินที่จะอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่อย่างนั้น ใจของเราเคลื่อนไหวนิดหนึ่ง เอา แล้ว อะไรที่เคลื่อนไหวไปตามในขณะนั้น เราก็ไม่รู้ เพราะเรากำลังอยู่ในการ

เคลื่อนไหว มองไม่ออก เหมือนเราวิ่งไปวิ่งมา เราจะมองคนอื่นที่กำลังวิ่ง ก็เบลอไปหมด หรืออย่างที่ท่านว่า ถ้าเราอยู่ในรถไฟมองออกไป ก็เห็นอันนั้นเคลื่อนไหว อันนี้ก็เคลื่อนไหว เช่น ต้นไม้ก็วิ่ง รถก็วิ่ง คนก็วิ่ง ภูเขาก็วิ่ง เพราะอะไร เพราะเราอยู่ในรถที่กำลังวิ่ง แต่ถ้าเราลงจากรถไฟ หยุดยืนอยู่กับที่ เราจะได้มอง อ้อ ภูเขาไม่ได้วิ่ง ต้นไม้ไม่ได้วิ่ง แต่คนวิ่ง รถวิ่ง จะได้แยกออกว่าอะไรเป็นอะไร

นี่จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราจะใช้สัญญาของท่านให้เป็นประโยชน์ เราจะต้องยกฐานะจิตใจของเราให้เตรียมพร้อมที่จะรู้เรื่องของท่าน พอรู้เรื่องแบบนี้ อะไรควรจะปล่อย อะไรควรจะยึด เราจะได้แยกออก สัญญาคืออะไร รูปคืออะไร ก็แยกออกได้ เพราะใจของเราอยู่บนฐานที่สูงและมั่นคงด้วย

ใช้ให้เป็นประโยชน์

๙ กรกฎาคม ๒๕๕๗

หลวงปู่สุวัจน์จะพูดอยู่เสมอว่า เราเกิดมาในโลกนี้ เราไม่มีอะไรที่เราเป็นเจ้าของจริงๆ นอกจากกรรมของเรา อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเป็นอนัตตา แต่กรรมนี้ไม่ใช่อนัตตา เรามีกรรมเป็นของๆ ตน เราต้องระลึกอยู่เสมอว่า ที่วัดเราได้ที่ดินแปลงใหม่ จะดีตรงที่ว่า เราใช้เป็นโอกาสที่จะได้ปฏิบัติ ชักชวนเพื่อนฝูงมาปฏิบัติด้วย นั่นแหละการกระทำของเรา กรรมของเรา ทำกรรมที่ดี กรรมที่เป็นกุศล ถ้าเราคิดอย่างนี้ ที่ใหม่นี้ถึงจะไม่เป็นของเราจริงๆ ถึงจะมีชื่ออยู่ในโฉนด แต่ต้องถือว่าเราใช้ชั่วคราว ยืมเขามาอาศัยเขาอยู่ แต่สักวันหนึ่ง เราก็ต้องละไป ในระหว่างที่เราอยู่ก็พยายามใช้ให้ได้ประโยชน์เต็มที่ ดูแลให้ดี ใช้เป็นโอกาสที่จะได้ปฏิบัติจิตใจในทางการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

อย่างหลวงปู่ชาเคยพูดไว้ เราได้ถ้อยมาใบหนึ่ง เราก็รู้อยู่ในใจว่า สักวันหนึ่ง ถ้อยใบนั้นจะต้องแตก แต่เราไม่ได้ใช้แบบทิ้งๆ ขว้างๆ เราก็พยายามใช้ให้เป็นประโยชน์ ถ้าเกิดวันไหนมันแตกโดยบังเอิญ อ้าว แล้วก็แล้วไป ที่เราไม่เสียดาย เพราะอะไร ก็เพราะเราใช้ให้เป็นประโยชน์แล้ว ถ้าหากว่าไม่ได้ใช้เลย เก็บไว้ในตู้ หรือเราใช้ในทางที่ผิด เกิดมันแตกขึ้นมา ก็เสียใจ เพราะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

ชีวิตเลือดเนื้อของเราก็เช่นกัน สักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป เราก็รู้อยู่ แต่ว่าต้องดูแลให้ดี ดูแลจากภายนอก ดูแลจากภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดูแลจากภายใน อย่างที่เรากำหนดลมหายใจ จะช่วยทั้งร่างกายด้วย ช่วยทั้งจิตใจด้วย ใจที่มีฐานที่ดีแล้วในปัจจุบัน เป็นใจที่จะสร้างคุณงามความดีได้เต็มที่ ใจที่อ่อนแอใจไม่มีที่พึ่งภายในจะสร้างความคิดก็ยากแสนยาก เพราะไม่มีกำลัง บางทีก็ไม่รู้เลยว่าอะไรคือดีอะไรคือไม่ดี แต่ถึงเราจะรู้อยู่ ศึกษาอยู่ ได้ยินได้ฟัง แต่ใจไม่มีกำลัง ก็ไม่ไหวเหมือนกัน ความดีนั้นไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร

ถ้าเราใช้ลมหายใจของเราแต่่งลมให้ดี เข้าให้สบาย ออกให้สบาย รู้จักบริหารร่างกายและจิตใจด้วยธาตุลมของเรา นั่นเรียกว่าใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์ เมื่อใจมีฐานที่มั่นคงดีแล้วเราจะให้ทาน ใจก็ยินดี จะรักษาศีล เราก็ยินดี จะภาวนาต่อไปอีก เราก็ยินดี เพราะใจมีกำลังอยู่ในตัว นี้ถ้อยใบนี้ เราก็พยายามใช้ให้ดี ดูแลให้ดี พอถึงเวลาที่ต้องจากกันไป ก็ไม่เสียดาย

สถานที่นี้ก็เช่นเดียวกัน เราได้มาแล้วได้อาศัยอยู่ ได้มีโอกาสที่จะใช้อยู่ เราจะถือว่าเราเป็นเจ้าของนั้นไม่ได้ แต่ว่าเราก็พยายามใช้ให้เกิดประโยชน์ การที่ทางวัดเราได้สถานที่นี้แล้วจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดี ก็อยู่ที่เรา การปฏิบัติของเรา พยายามค้นหาความสุขจากภายใน ค้นหาความสุขจากกาย จากวาจา จากจิตใจของเรา ได้ความดีแล้ว ได้ความสุขแล้ว ก็ไม่ได้เก็บเป็นของส่วนตัว เราก็แผ่ให้คนอื่นด้วย ความสุขในทางธรรมก็คืออยู่ตรงนี้ ไม่เหมือนความสุขในทางโลก

ความสุขในทางโลกนั้น เช่น จะเอาความสุขจากลาภ จากยศ จากสรรเสริญ จากกามสุขนั้น ถ้าเราได้ คนอื่นก็ต้องเสีย ถ้าคนอื่นได้ เราก็ต้องเสีย มันจึงสร้างความแตกแยกกันขึ้นมาได้ง่าย แต่ความสุขในทางธรรมไม่ใช่อย่างนั้น เราสร้างความดีขึ้นมา คนอยู่รอบตัวเราก็พลอยได้รับความดีด้วย เราสร้างความสุขจากการให้ทาน เราเองก็มีความสุขเพราะเราสร้างบารมีขึ้นมาให้มีในตัว คนที่รับทานจากเราก็ได้รับความสุข ขนาดคนที่แค่เห็นก็ได้ทัศนคติที่ดี เขาก็ได้รับความสุข

การรักษาศีลก็เช่นเดียวกัน เราเองก็สร้างบารมีขึ้นมา คนที่อยู่รอบตัวเราก็พลอยได้รับความปลอดภัยจากเรา คนที่เห็นก็ได้ทัศนคติที่ดี

การภาวนาก็เช่นกัน เราเองก็ได้สร้างความสุขขึ้นมา เพราะใจของเราถึงจะมี ความโลภอยู่บ้าง แต่ก็เบาลงไป ความโกรธ ความหลง ก็น้อยลงไปๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้ค่อยๆ ใจของเราก็เบาขึ้นมา คือกิเลสเรานี้ก็เหมือนของหนัก และเป็นของรัดตัวด้วย จะสร้างความดีนี้ ความโลภจะมาขวาง ความโกรธจะมาขวาง ความหลงจะมาขวาง แต่ถ้าหากว่าสิ่งเหล่านี้ค่อยๆ ใจของเราก็มีอิสระอยู่ในตัว ไม่ต้องเป็นทาสของเขา เราเองก็มีความสุข คนที่อยู่รอบตัวเราเขาก็ได้รับความเบาจากเราไปด้วย จึงเรียกว่า ความสุขในทางธรรมนั้นแทนที่จะสร้างความแตกแยก กลับมาสร้างความสามัคคีขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้น ให้เราพยายามสร้างสิ่งเหล่านี้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ นี่แหละคือสมบัติของเรา แต่ไม่ใช่เฉพาะของเรา ก็เหมือนเราให้คนอื่นเขาด้วย อย่างที่เราระลึกถึงคนที่ถวายปัจจัยที่ซื้อที่ดินนี้ เขาก็เสียสละไม่ใช่น้อย คนทั้งหลายที่มาช่วย ขวนขวายในการติดต่อที่จะหาข้อมูล หาอะไรต่างๆ เสร็จจากกับเจ้าของ เขาเจตนาดีทั้งนั้น เราก็พยายามแผ่ให้เขาด้วย ความดีอันใดที่จะสร้างตรงนี้ เราก็แผ่ให้เขา สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในที่นี้ก็แผ่ให้เขา เพราะเราไม่ได้มายึดเป็นกรรมสิทธิ์ เราก็เพียงแต่ขอเขาอาศัยอยู่ ใช้เป็นที่ๆ จะสร้างความดี ให้ตัวเราเองด้วย ให้เขาด้วย

นี่ความดีในทางธรรมก็ดีอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นเวลาเราแผ่เมตตา เราแผ่ได้โดยไม่เก้อเขิน อย่างคนที่เขาเอารัตเอาเปรียบคนนั้นคนนี้ เวลาเขาจะแผ่เมตตาเขาจึงนึกถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ก็ต้องมีอายุอยู่บ้าง ที่นี้เราสร้างแต่ความดี สร้างแต่ความสามัคคี สร้างแต่สิ่งให้ประโยชน์ทั่วหน้ากัน เวลาเราจะแผ่เมตตาก็ไม่เก้อเขิน ไม่อาย แผ่ได้เต็มที่

เพราะฉะนั้นเราถือว่า เรามาอยู่ที่นี้ เรามาอาศัยเป็นโอกาสของเราที่จะสร้างความดีเพิ่มเติม สร้างทั้งให้ตัวเราด้วยและให้คนทั้งหลายด้วย ให้สัตว์ทั้งหลาย เทพเทวา วิญญาณทั้งหลาย ที่อยู่ในที่นี้ ให้รับความดี เราจะอยู่ด้วยกันด้วยความผาสุก

ดวงตาเห็นธรรม

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗

คืนนี้เป็นวันอาสาฬหบูชา **อาสาฬหะ** เป็นชื่อภาษาบาลี เป็นชื่อของเดือนแปด **บูชา** แปลว่าการกราบการไหว้ การแสดงความเคารพ เราไม่ได้เคารพในเดือนนี้ เราเคารพในพระพุทธเจ้า เพราะมีเหตุสำคัญในชีวิตของพระองค์ที่เกิดขึ้นในวันเพ็ญเดือนแปด

หลังจากพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วเสวยวิมุตติสุข ๗ อาทิตย์จึงตัดสินพระทัยว่าจะมาสอนพระธรรม ก็นึกถึงปัญจวัคคีย์ที่เคยเป็นลูกศิษย์สมัยก่อน แต่หนีจากท่านไปตอนที่ท่านเลิกการทรมานกาย ปัญจวัคคีย์ตอนนั้นเข้าใจว่าถ้าจะตรัสรู้นั้นต้องทรมานให้ถึงที่สุด พอเห็นพระองค์เลิกจากการทรมาน กลับมาฉันอาหารตามธรรมดา ปัญจวัคคีย์ก็เกิดผิดหวังจึงหนีออกไป เข้าใจว่าพระองค์กลับมาอยู่แบบพุ่มเฟือยมันง่าย แต่เรื่องจริงไม่ได้เป็นแบบนั้น พระองค์เห็นว่าการทรมานกายไม่ได้เป็นหนทางที่จะตรัสรู้ พระองค์ก็ยอมละทิ้ง หาคำใหม่

จึงนึกถึงว่ามีอยู่สมัยหนึ่งสมัยที่ยังเป็นเด็กๆ เคยนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ ก็ได้เข้ามานที่หนึ่ง พอระลึกได้แล้ว ก็ถามพระองค์เองว่า นี่หรือจะเป็นหนทาง ใจก็ตอบว่า ใช่ แต่ว่าก็ต้องกลับมาฉันอาหารให้ร่างกายมีกำลังจึงจะเข้าถึงมานนั้นได้ พอทดลองปฏิบัติ ผลสุดท้ายก็ได้ตรัสรู้จริงๆ

อันดับแรกทรงระลึกถึงคณาจารย์เก่า คืออาหารดาบสและอุทกดาบส แต่ปรากฏว่าท่านทั้งสองนั้นเสียไปแล้ว

จากนั้นก็นึกถึงพวกปัญจวัคคีย์ แต่ว่าก็อยู่ไกลแสนไกล พระองค์เสด็จด้วยพระบาท พอไปถึงปัญจวัคคีย์ตอนแรกพวกเขาเห็นว่าสมณะนี้มันง่าย จะไม่ฟังไม่สนใจ แต่พอพระองค์เสด็จเข้าใกล้ ก็อดไม่ได้ที่จะลุกขึ้นต้อนรับแต่ยังมีทิฐิว่า พระองค์นี้มันง่ายมันมากแล้ว คงปฏิบัติไม่ถึงไหน แต่พระองค์ก็บอกว่า เราตรัสรู้แล้ว เขาก็ไม่เชื่อ พระองค์ก็ค้ำว่า นี่เราเคยพูดคำนี้มาก่อนหรือ ก็ไม่เคย เพราะฉะนั้นตกลงจะฟัง

พระองค์ก็แสดงธรรมจักร พูดถึงมรรคมืองค์ ๘ เริ่มด้วย **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ คืออริยสัจ ๔ คุณด้วยญาณทั้งสามกับอริยสัจแต่ละข้อ ข้อแรกก็คือทุกข์ ท่านเริ่มพูดถึงเรื่องทุกข์ธรรมดา ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เป็น

ทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักก็เป็นทุกข์ การอยู่ร่วมกับสิ่งที่เราไม่ชอบก็เป็นทุกข์ ไม่ได้อะไรสมหวังในชีวิตก็เป็นทุกข์ ซึ่งเราๆ ก็รู้จักกันทั้งนั้น

พอสรุปแล้วพระองค์ก็พูดถึง **อุปาทานขันธ** ซึ่งไม่ใช่ธรรมดาแล้ว คือที่เราทุกข์อยู่ก็ไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก เราทุกข์เพราะใจของเราไปยึดในสิ่งที่ไม่ควรยึด ทุกข์อันนี้ควรกำหนดรู้ ว่าตรงไหนที่เรายึดในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ให้รู้ให้ชัดเลย จนเราเกิดเบื่อขึ้นมาในสิ่งเหล่านั้น คือปัญหาอยู่ที่ว่า เราแสวงหาความสุขตั้งแต่เกิดแล้ว ยึดในสิ่งเข้าใจว่าจะให้ความสุข แล้วยึดติด ถือว่าขันธเหล่านี้เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของๆ ตน ถ้าไม่ยอมละจะไม่เจอความสุขที่แท้จริง

ที่นี้มันละยากนะ เราจะต้องละที่เหตุ เพราะฉะนั้นพระองค์ก็อธิบายว่า เหตุแห่งทุกข์เป็นอย่างไร คือตัดทอนกับอวิชชา สิ่งเหล่านี้ต้องละ แต่ก่อนที่จะละ เราต้องรู้มัน เราจะรู้มันได้อย่างไร ก็ต้องเจริญมรรคตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงสัมมาสมาธิ เราจึงจะรู้แจ้งในนิโรธ

นี่ ท่านสอนถึงอริยสัจและหน้าที่ของอริยสัจแต่ละข้อๆ แต่ผลสุดท้ายก็ลงมาถึงพระองค์ตรัสรู้ก็เพราะปฏิบัติหน้าที่แต่ละข้อๆ ให้ถึงที่สุด ให้สมบูรณ์ นั่นแหละจึงจะเรียกว่า ตรัสรู้

พระองค์อธิบายแค่นี้ พระโกณฑัญญะที่เป็นหัวหน้าปัญจวัคคีย์ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ท่านได้เห็นถึง **อมตธรรม** สิ่งที่ไม่เกิด ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่ย้อนกลับมาดู สิ่งที่เกิดจากเหตุคือสมุทัยก็มีความดับทั้งนั้น สิ่งที่เกิดจากเหตุมันก็ต้องดับ อมตธรรมอันนี้ไม่เกิดจากเหตุ อยู่นอกเหตุเหนือผล ตรงนี้แหละแผ่นดินจึงไหว เพราะอะไร เป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากในประวัติศาสตร์มนุษย์

คนที่จาริกประวัติศาสตร์ส่วนมากจะพูดถึงว่าใครเป็นพระเจ้าแผ่นดินใครไปทำอะไรตามอำนาจของกิเลสทั้งนั้น แต่นี้เป็นประวัติศาสตร์ที่ไม่ใช่ตามอำนาจกิเลส แต่ที่สำคัญกว่า พระองค์ได้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์แล้วบัญญัติพระธรรมให้คนอื่นพ้นทุกข์ด้วย เป็นเรื่องพิเศษมาก

นี่เราสามารถระลึกถึงเหตุการณ์นี้ทุกปีๆ เพราะมีความสำคัญในชีวิตของเราด้วย คือคนเราถ้าหากว่าอมตธรรมไม่มี ก็หาความสุขตามเรื่องตามราว ตามลาภตามยศ ตามสรรเสริญ ตามกามสุข เอาแค่นั้นนะ เพราะตีกว่านั้นไม่มี แล้วจะเป็นชีวิตที่มีมมขนาดไหน ความสว่างในชีวิตของเราเกิดจากว่า มีหนทางที่จะปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้ ถึงสิ่งที่ไม่ตายได้

นี่พระพุทธเจ้าเป็นบรมครู สอนทั้งเทวดาและมนุษย์ เราก็อยู่ในเครือข่ายของพระองค์ หมายความว่า พระธรรมยังมีอยู่ เรายังมีโอกาสที่จะปฏิบัติตามได้ เราควรจะเอาเต็มที่ พิสูจน์ว่าที่ท่านเรียกว่า **อมตธรรม** นั้น ดวงตาเห็นธรรมนั้น มีจริงไหม ทำไมเราไม่เห็น ทำไมเราไม่รู้ เราเอามรรคของพระองค์มาวัดตรงไหนที่เรายังบกพร่องอยู่ อย่าไปคิดว่า มรรคเป็นสิ่งที่เหลือวิสัย หรือว่าต้องเป็นพระเจ้า พระสงฆ์ที่อยู่ในวัดในวาจิงจะปฏิบัติได้ เราเป็นฆราวาสเราก็ปฏิบัติได้ มีอะไรในนั้นที่เหลือวิสัย ก็ไม่มี ทำความเห็นให้ตรง พยายามทำความตั้งใจให้ถูกต้อง ปฏิบัติตามศีล ทั้งสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว อาชีพของเราให้เป็นอาชีพสุจริต เราก็ปฏิบัติได้

ตรงไหนในมรรคที่มนุษย์ทำไม่ได้ไม่มี เพียงแต่ว่า กิเลสของเราจะขัดข้องอยู่เสมอ อันนั้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็ยาก จริงอยู่ เราต้องรู้จักเสียสละบ้างบางครั้ง เช่น เรามีโอกาสที่จะได้ประโยชน์ในทางโลกด้วยการทำผิดศีล บางทีเราจะอ้างว่า ทำเพื่อลูกหรือทำเพื่อพ่อแม่ อันนี้ต้องเสียสละ หาหนทางอื่น คั้นหนทางที่เราจะได้ทรัพย์สมบัติโดยไม่ผิดศีล ก็มีมากต่อมาก การอยู่ร่วมกัน เราก็พยายามรักษาสัมมาวาจา อย่าไปพูดในสิ่งที่ทำให้เขาแตกแยกกัน หรือพูดในสิ่งจะทำให้เจ็บช้ำน้ำใจ อย่าไปโกหกเขา การรักษาศีลเหล่านี้ไม่เหลือวิสัย ที่จริงมันกลับง่ายขึ้นมา แต่ละข้อๆ ที่ยากที่สุดก็คือทำให้เป็นสมาธิ อันนี้ต้องตั้งใจ

ท่านเทียบเหมือนกับว่าเราจะสร้างสะพานข้ามแม่น้ำ มีเสา ๓ เสา เสาฝั่งนี้เสาฝั่งโน้นทั้งสองอย่างนี้ปักลงไปงาย เพราะมันอยู่ใกล้ฝั่ง เสาที่อยู่กลางแม่น้ำนะ ปักลำบากหน่อย เพราะต้องใช้ความเพียรถึงจะเอาลงให้ได้ เสาฝั่งนี้ก็คือศีล เสาฝั่งโน้นก็คือปัญญา ที่ยากที่สุดก็คือเสากลาง คือสมาธิ ที่จะให้เป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา เราต้องฝึกต้องอบรมทุกวันๆ พยายามรักษาลมหายใจของเราเป็นอารมณ์ อยู่ที่ไหนๆ ก็ยังอยู่กับลมได้

บางคนอ้างว่า ไม่มีเวลา ต้องทำโน่นทำนี่ยุ่งไปหมด แต่เวลาว่างมีเวลาหายใจไหม ก็มี เราก็พยายามระลึกถึงธาตุลมในตัวของเราที่แล้วก็แล้วกัน ถึงจะรู้ว่าลมหายใจเข้าหรือออกนั้นบางทีอาจจะขวางไปหน่อย เพราะเราต้องคั้นคั้นคั้นในหน้าที่การงานของเรา แต่ความรู้สึกในธาตุลมในตัวของเราที่กำหนดได้ตลอดเวลา นั้นจะช่วยเราด้วย ใจของเราจะได้มีหลักอยู่ในปัจจุบัน คนอื่นจะมาด่ามาว่าเรา มาทำอะไรที่ไม่ดีกับเรา เราก็นึกในใจอยู่เสมอว่า ธาตุลมของเราเขาก็ทำอะไรไม่ได้ เรายังอยู่ในที่ปลอดภัย ใจของเราก็จะมั่นคงขึ้นมา เขาจะพูดอะไรด้วยตั้งใจว่าจะให้

กระทบเรา แต่ไม่กระทบ เพราะเราไม่ได้สร้างอะไรที่เขาจะปะทะได้ เรายังรักษา
 อารมณ์ของเราไว้ต่างหาก ก็เหมือนกับว่า ใจของเราก็ลุ่ม

นี่ที่ ถ้าเรามีสมาธิ จะทำให้ชีวิตประจำวันของเราง่ายขึ้นมา ไม่ต้องเป็นทาส
 ของอารมณ์ของคนอื่นเขา ที่เรียกเป็นทาสของอารมณ์เขาเพราะอะไร เพราะเรา
 จะไปกินอารมณ์ เขาพูดอะไรเราก็เก็บเอามากิน ดีเราก็เก็บมากิน เสียเราก็เก็บมา
 กิน เหมือนเขาคายอาหารแล้วเราเก็บมากิน มันก็น่าขายหน้าที่เราจะหวังความสุข
 จากคำพูดของคนอื่น เราเอาความสุขจากภายในของเรา จากความดีของเราดีกว่า
 นั่นนะคือความสุขที่แน่นอน เราก็ผลิตอาหารของเราเอง ได้อาหารคือศีล อาหาร
 คือสมาธิ อาหารคือปัญญา นี่เรารักษาจิตใจของเราได้ให้มีกำลัง

ฉะนั้น อย่าไปถือว่า ที่พระองค์สอนนั้น เป็นสิ่งที่เหลือวิสัย บางอย่างมันก็ยาก
 อยู่แต่ให้คิดถึงว่าความทุกข์ทั้งหลายที่เราจะต้องประสบถ้าไม่ปฏิบัติจะยากแค้น
 ไหน

ท่านบอกว่าคนที่ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว ความทุกข์ที่ยังเหลืออยู่ก็เหมือนกับ
 ดินที่ติดอยู่ใต้เล็บ ส่วนความทุกข์ที่ละลายไปแล้วนั้นเหมือนดินของแผ่นดินทั้งหมด
 แล้วจะว่าอะไรยาก อะไรง่าย การอยู่ตามธรรมดาเหมือนปุณฺณเรานั่นแหละยาก
 แสนยาก มีแต่เรื่องทรมานใจทั้งนั้นแหละ ขนาดของดี ๆ ก็กลับเป็นเรื่องทรมานใจ
 ได้ทั้งนั้น

แต่ถ้าหากว่าเราหาความสุขในทางธรรม ปฏิบัติจนพิสูจน์ได้ว่า ที่พระองค์สอน
 เรื่องอมตธรรมมีจริง ถึงจะยากอยู่แต่ว่าผลนั้นก็สุขแสนสุข จะเอาอะไรในโลก
 นี้เทียบไม่ได้ ท่านบอกว่าขนาดสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิยังเทียบไม่ได้

ที่ท่านพูดอย่างนี้จริงไหม ถ้าเราไม่รู้ก็ลองทดลองปฏิบัติให้มันถึง นี่เรียกว่า
 ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม นั่นแหละเป็นการแสดงความเคารพที่แท้จริงต่อ
 พระองค์ และยังทำประโยชน์ให้ตัวเราเองให้มากที่สุดด้วย ฉะนั้น ลองพิจารณาดู
 ธรรมที่พูดมานี้ อันไหนที่เราพอจะปฏิบัติได้ เราก็ทำ ขนาดที่ว่าปฏิบัติไม่ไหวก็
 ลองทำก็แล้วกัน ไม่มีเสียหาย

อัตตา กับ อนัตตา

๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗

จุดประสงค์ในการภาวนา คือเพื่อให้ใจของเราพันทุกซ์ การพันทุกซ์นั้นท่านเรียกว่า **วิมุติ** ถึงขั้นที่ไม่มีอะไรปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย ไม่มีเหตุไม่มีผล เป็นสิ่งทีนอกเหตุเหนือผล แต่ว่าการปฏิบัติให้ถึงนั้นต้องมีเหตุต้องมีผลต้องมีปัจจัยปรุงแต่ง เพราะเป็นเรื่องสังขาร มรรคที่เราปฏิบัตินี้เป็นเรื่องของสังขาร นิพพานนั้นเป็น **วิสังขาร** ทีนี้เราจะใช้นิพพานไปถึงนิพพานก็ไม่ได้ ต้องใช้สังขาร หมายความว่าต้องมีอุบายใช้สิ่งที่ในขั้นสุดท้ายต้องปล่อยวาง พระพุทธเจ้ามีความแยบคายในการใช้สิ่งที่ธรรมดาๆ ในชีวิตจิตใจของเราให้สร้างเป็นมรรคขึ้นมา

อย่างเช่นลมหายใจ นี่เป็นอาการของกาย ถ้าเราปฏิบัติถึงที่สุดแล้วก็ต้องปล่อยกาย แต่ในระหว่างนี้เราต้องอยู่กับกายก่อนกำหนดลมเข้าลมออก ให้สนใจให้มากที่สุดในเรื่องของลม แล้วไม่ต้องคอยสงสัยว่ามันจะถึงไหนเมื่อไหร่ เราก็อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องไปไหน ยิ่งเราอยู่ตรงนี้ตรงนี้แหละ มันจะกลายเป็นมรรคขึ้นมา

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถึงที่สุดแล้วเรื่องศีลเรื่องข้อปฏิบัติทุกอย่างต้องปล่อยวางทั้งหมด แต่ว่าในระหว่างทางนี้ก็ต้องเจริญ เรียกว่าต้องยึดบางสิ่งบางอย่างไว้ ท่านเทียบเหมือนเราข้ามแม่น้ำ ต้องมีเรือแพ พอไปถึงฝั่งนั้นเรือแพนั้นไม่ต้องไปถืออีกแล้ว ไม่ต้องไปแบก ไม่ต้องไปหาม ไม่ต้องไปพูนอีกแล้ว วางไว้ตรงที่ริมแม่น้ำและเดินต่อไปได้ แต่ในระหว่างที่เรากำลังข้ามแม่น้ำอยู่นั้น อย่าไปปล่อยวาง ต้องยึดไว้ให้ดี ไม่อย่างนั้นเราจะจมน้ำตาย

เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า แต่ละข้อๆ เป็นอุบายทั้งนั้น อย่างเช่นท่านสอนเรื่องอัตตากับอนัตตา บางครั้งท่านจะสอนว่าต้องเอาตนเป็นที่พึ่งของตน ต้องใช้ตนเตือนตนเอง ตนของตนต้องอบรมตนเอง แต่ท่านก็ใช้คำว่าอนัตตาเหมือนกัน ก็หมายความว่าอย่างไร ก็เป็นอุบายว่า สิ่งทีควรจะยึดในระหว่างนี้ ถ้าจะเทียบอีกอย่างหนึ่ง คืออย่างหลวงปู่ชาเคยพูดไว้ว่า ตอนเรากลับมาจากตลาด กำลังถือกล้วยอยู่ในมือ มีคนมาทักว่า อ้าว จะเอากล้วยไปทำอะไร

จะเอาไปกิน

แล้วจะกินเปลือกด้วยไหม

เปล่า

อ้าวถ้าไม่กินเปลือก ทำไมถือเปลือกด้วย

แล้วเราจะตอบด้วยอะไร

วิธีตอบก็ต้องใช้ปัญญานะ ก็บอกว่าถ้าเราไม่ถือเปลือกกล้วยจะละ พอกกลับไป
ถึงบ้านถึงเวลาที่จะกินก็ค่อยปอกเปลือกทิ้งแล้วกินแต่เนื้อใน

การปฏิบัติของเราก็คงเหมือนกัน เวลาถือเรื่องอัตตาต้องอบรมอัตตาของเราให้
ดี ให้เป็นอัตตาที่ถูกต้อง ที่รับผิดชอบ ส่วนอัตตาที่เป็นอกุศลนั้นให้ปล่อยวาง
เพราะคำว่าอัตตาที่พระพุทธเจ้าให้เราใช้อยู่เป็นกรรมชนิดหนึ่ง ในชั้นปรมาตม์จะ
ถามว่าอัตตามีหรือไม่มี ท่านไม่เคยตอบ

เคยมีคนมาถามพระองค์ว่า อัตตามีหรือ

พระองค์ก็เงิบ ไม่พูด

ไม่มีหรือ

ก็ไม่พูด

คนนั้นไม่พอใจก็ลุกหนีไป

พระอานนท์เข้าไปทูลถามว่า ทำไมพระองค์ไม่ได้ตอบ ท่านบอกว่า ถ้าตอบว่า
มี ก็จะสนับสนุนความเห็นผิด ถ้าบอกว่าไม่มี ก็จะสนับสนุนความเห็นผิดเช่นกัน

ทางที่ถูกต้อง เราต้องพยายามดูเวลาที่มีอัตตา อะไรจะเกิดขึ้นมา คือเป็นกรรม
ชนิดหนึ่ง ใจของเราปรุงแต่งขึ้นมา พระองค์ให้เราถามตัวเองว่า ปรุงดีหรือปรุงไม่
ดี ในชั้นแรกเวลาปฏิบัติ ต้องรู้ว่าคนอื่นปฏิบัติแทนเราไม่ได้ เราต้องทำเอง ถ้าเรา
รักตัวเอง สงสารตัวเอง เราก็ต้องปฏิบัติ นี่ก็ต้องใช้ตัวเองตัวตนที่ถูกต้อง ซึ่งท่าน
แยกออกเป็นสองอย่าง อย่างที่หนึ่งเป็นตัวตนฝ่ายรับ ที่อยากได้ความสุข ที่จะเป็น
ผู้รับความสุขจากการปฏิบัติของเรา ถ้าเราสงสารตัวเองเราก็ต้องเป็นผู้มีความไม่
ประมาทในการปฏิบัติ ถ้าเกิดประมาทขึ้นมา ใครจะทุกข์ เรานี้แหละทุกข์ ที่เรา
คิดแบบนี้ ก็เพื่อเป็นการกระตุ้นการปฏิบัติของเรา

อีกอย่างหนึ่งเป็นตัวตนฝ่ายทำ เราต้องคิดว่าเราสามารถที่จะทำได้ อย่าไป
น้อยเนื้อต่ำใจว่าเราไม่มีวาสนาบารมี อะไรๆ ก็ทำไม่ได้ ความคิดแบบนี้เป็นการ
ทำลายตัวเองนั่นแหละ เป็นตัวตนที่ไม่ถูก ส่วนตัวตนที่ถูกนั้นต้องคิดว่า คนอื่นเขา
ทำได้ เขาก็มนุษย์ เราก็มนุษย์ เราน่าจะทำได้ นี่ท่านเรียกว่า **อัตตาริပါတย** เอาตน
เป็นใหญ่ เอาตนเป็นที่พึ่ง เพราะฉะนั้นพยายามอบรมตัวตนทั้งสองอย่าง คือฝ่าย
รับและฝ่ายทำ ให้ถูกต้อง เพื่อกระตุ้นการปฏิบัติของเรา

ส่วนตัวตนที่อยากจะทำอย่างอื่น อันนั้นต้องปล่อยวาง ตรงนี้เราก็ใช้อนัตตา ให้ถามตัวเองว่า ความคิดที่จะมาทำลายตัวเอง ความคิดที่จะทำความชั่ว เราจะเอามันทำไม ความคิดอันนั้นต้องปล่อยวาง อย่าไปถือว่าเป็นเราหรือเป็นของของเรา คือหมายความว่าความคิดอะไรที่ผุดขึ้นในจิตใจของเราไม่จำเป็นที่จะต้องถือว่าเป็นของเรา หรือว่าเราเป็นผู้คิด หรือมีความรู้สึกแบบนั้น ให้ถือว่าเป็นความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง เหมือนกับว่ามีคณะกรรมการอยู่ในจิตใจของเรา บางฝ่ายเป็นผู้ที่สุจริต บางฝ่ายทุจริต มันโกหก มันจะทำลายคณะกรรมการทั้งหมด ทีนี้ที่เขาเสนอเรื่องนั้นเรื่องนี้เราก็ถือว่าเป็นผู้วินิจฉัย ถ้าวินิจฉัยแล้วเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดี เราก็วางซะ ไม่เอา

นี่เรียกว่าใช้คำว่าอัตตาให้ถูก เป็นกรรมที่ดี เป็นส่วนหนึ่งของมรรคที่ท่านเรียกว่า **โลกียสัมมาทิฐิ** ความเห็นถูกต้องที่จะเป็นไปเพื่อการเกิดดีคติดีทั้งในชาติปัจจุบันและชาติต่อไป เป็นตัวตนนี้แหละที่จะกระตุ้นให้เรารักษาศีลเจริญภาวนาทำสมาธิขึ้นมา เราอยากจะได้ความสุขเพราะเรามีความมีตัวตนนี้แหละ

ขณะทำสมาธิเราต้องรักษาตัวตนให้ดี ส่วนตัวตนที่เมื่อทำแล้วถูกแล้วเกิดหึงขึ้นมาว่า เราดีกว่าคนอื่นที่เขาไม่ปฏิบัติ ใจตัวตนแบบนี้อย่าเอา เพราะเป็นตัวตนที่จะทำลายสมาธิอยู่ในตัว ถ้าเราจะปฏิบัติให้ถึงขั้นโลกุตระเราต้องหันมาคิดว่า ใจที่เป็นสมาธินี้ ดีที่สุดไหม ถ้ายังไม่ดีที่สุดเพราะมันยังมีปัจจัยปรุงแต่ง ทำอย่างไรถึงจะให้เลยจากนั้นไป

เวลาเราทำสมาธิแล้วรู้สึกว่าใจกับอารมณ์ของเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มันจะเป็นเราไปหมดเลย นี่เป็นตัวตนที่ดี แต่ว่าสักวันหนึ่งก็ต้องรู้จักปล่อยวางเหมือนกัน ตอนนั้นแหละถึงจะเอาอนัตตาออกมาใช้เต็มที่แล้ว พยายามแยกดูว่า ใจที่เป็นสมาธินี้มีรูป มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ คือมีขันธ ๕ เป็นส่วนประกอบ ทีนี้ ถ้าเรายึดไว้ก็เป็นทุกข์ ถึงจะเป็นทุกข์ละเอียดก็เป็นทุกข์อยู่ ถึงจะเป็นสังขารที่ดีแต่มันยังทุกข์อยู่ เราจะเลยจากสังขารก็ต้องรู้จักปล่อยวาง ปล่อยวางทั้งสมาธิด้วยทั้งปัญญาด้วย รอบหมดเลย ตอนนั้นนะเราจะพิจารณาอนัตตาเพื่อให้วางทุกสิ่งทุกอย่าง

พอมาถึงผลของการปฏิบัตินั้น คำว่าอัตตาก็ไม่มี คำว่าอนัตตาก็ไม่มี เพราะทั้งสองฝ่ายเป็นอุบาย เป็นกรรมชนิดหนึ่งที่เราใช้ใช้ในทางที่ถูก เพราะฉะนั้นใครจะมาถามว่า พระพุทธศาสนาสอนเรื่องตัวตนมีหรือไม่มี ก็ต้องตอบว่า พระองค์ไม่ตอบ ให้หันมาพิจารณาจิตใจที่สร้างตัวตนขึ้นมาว่า นี่สร้างดีหรือสร้างไม่ดี สร้าง

ในทางที่จะช่วยข้อปฏิบัติของเราก็สร้างไปเถอะ ถ้าสร้างในทางที่จะทำลาย ก็ปล่อยวาง จนกระทั่งหนทางของเรา มรรคของเรา สมบูรณ์ทุกอย่าง ตัวตนนี้แหละที่ท่านเรียกว่าเป็น **ภพ** ชนิดหนึ่ง ก็วางได้ ภพก็เกิดจากใจที่ต้องการความสุข ที่นี้เมื่อเราถึงความสุขที่สุดแล้ว อุบายอะไรๆ ไม่ต้องใช้ คำว่าตนไม่ต้องสร้างขึ้นมามาก ส่วนอนัตตาไม่ต้องใช้แล้ว เพราะไม่มีอะไรอีกที่จะต้องปล่อยวาง เราปล่อยวางหมดแล้ว เรียกว่าใช้อุบายของอัตตาให้ถึงที่สุด ใช้อุบายของอนัตตาไปถึงที่สุด พอถึงที่สุดแล้วมันเลยอุบายไป

นี่เรียกว่าใช้สังขารให้ไปถึงวิสังขาร ใช้ด้วยความแยบคาย ใช้ด้วยความรอบคอบ นั่นแหละวิธีที่ปฏิบัติเรื่องตัวตน ปฏิบัติกับอัตตากับอนัตตาที่ถูกต้องที่ได้ผลเป็นที่พึงพอใจ เพราะเรื่องทุกสิ่งทุกอย่างที่พระองค์สอนไว้ก็เพื่อให้ใจของเราพ้นจากทุกข์ ให้เกิดวิราคะคือไม่ฝักใฝ่ที่จะไปสร้างอะไรต่อไปอีก เราจึงจะได้ถึงสิ่งที่ไม่ต้องสร้างอะไรขึ้นมา เราจะถือว่า ท่านจะให้เรายึดในอัตตาหรือยึดในอนัตตานั่นก็ไม่ถูก

ท่านเทียบเหมือนกับเครื่องมือ เราจะไปไหนเราจะยึดเครื่องมือของเราไป เราก็โง่ ไม่ใช่เราจะใช้ตลอดเวลา เรามีงานอะไรที่จะต้องใช้ก่อนเราก็เอาค้อนออกมา เวลาที่จะต้องใช้เลื่อยเราก็เอาเลื่อยออกมา เวลาที่จะต้องใช้กระทะเราก็ใช้กระทะแล้วแต่เราจะทำอะไร จะสร้างอะไรขึ้นมา พองานเสร็จแล้วเราก็วาง ถ้าเป็นงานที่ทำอาหาร เราปรุงอาหารเสร็จแล้ว เรื่องเครื่องมือในครัวไม่ต้องถือไปถึงโต๊ะ เอาเฉพาะอาหารไปที่โต๊ะ เราจะได้เสวยรสอร่อยที่เราทำขึ้นมา

นี่ อัตตาก็ปล่อยวาง อนัตตาก็ปล่อยวาง อย่างหลงปู่สุวัจน์เคยพูดไว้ ว่าพอไปถึงความสุขที่สุดนั้น จะไม่สนใจหรอกว่า จะมีตัวตนหรือไม่มีตัวตน เพราะไม่เป็นปัญหาแล้ว คือความสุขนั้นเหลือล้น ไม่ขาดตกบกพร่องอะไรสักอย่าง ถ้าเราใช้เครื่องมือของเราให้ถูกต้องเราจะได้รับความสุขตามที่เราต้องการ

เพราะฉะนั้น ในสิ่งที่ควรจะทำ เราต้องรู้จักเวลา รู้จักกาลเทศะ เวลาควรถือเราก็ถือไว้ เวลาควรปล่อยเราก็ปล่อยไป นี่เป็นลักษณะของผู้มีปัญญา

กรรมปัจจุบัน

๙ สิงหาคม ๒๕๕๗

ใจของเราเหมือนคณะกรรมการ มีหลายความคิด หลายความเห็น ฉะนั้นต้องรู้จักแยกออกกว่า กรรมการคนไหนพอฟังได้ กรรมการคนไหนควรจะให้อยู่นอกกำแพง ที่นี้ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เราต้องเข้าใจเรื่องกรรมในจิตใจของเรา ส่วนมากเราจะเข้าใจไปว่า กรรมเป็นการกระทำทางกายและวาจา แต่กรรมในการนั่งภาวนานี้ ก็เป็นกรรมชนิดหนึ่ง เป็นกรรมที่ดี เราตั้งใจว่าจะมาอบรมจิตใจของเราให้มีคุณธรรมขึ้นมา นั่นแหละกรรมการคนนั้นเป็นคนดี เราก็พยายามส่งเสริม

พอความคิดนี้เกิดขึ้นมาเราพยายามรักษาไว้ นี่เป็นกรรมใหม่ที่เรากำลังทำในปัจจุบัน กรรมใหม่นี้แหละสำคัญกว่ากรรมเก่า คือกรรมเก่านั้น บางทีอะไรจะหลุดขึ้นมาในจิตใจของเรา ที่หลุดขึ้นมาเฉยๆ นั่นแหละกรรมเก่า ก็ถือว่าเป็นธรรมดาว่าต้องมีดีบ้างไม่ดีบ้าง แต่ว่ากรรมใหม่ในปัจจุบันนี้เราจะเลือกความคิดอันไหนที่เราจะส่งเสริม ความคิดอันไหนที่เราจะไม่เกี่ยวข้อง นี่สำคัญมาก ต้องเลือกให้ดี

ในขณะที่จะทำสมาธิ ฝ่ายไหนที่อยากจะทำอยู่กับลม ฝ่ายไหนที่จะสร้างสติ สร้างสัมปชัญญะของเรา เราส่งเสริมฝ่ายนั้น ส่วนฝ่ายอื่นอย่าไปส่งเสริมมัน ถ้ามันก็หลุดขึ้นมาตามธรรมดาของมันก็ปล่อยมันไป ถ้าเราไม่ให้มันมีอาหาร มันจะไม่มีอะไรที่จะอยู่ได้ เดียวมันจะดับ

แต่ถ้ามันเกิดขึ้นบ่อยๆ แสดงว่ามันไม่ใช่ธรรมดาแล้ว ลองเลือกดูในเวลานี้ ในขณะที่ใจของเราเข้มแข็งพอที่จะต่อสู้กับมันได้ไหม ถ้ายังไม่เข้มแข็งพอก็ให้ละมันไป ปล่อยมันไป อย่าไปสนใจมัน เหมือนเราจะฝึกมวย เราจะไปชิงแชมป์โลก แต่สภาพร่างกายยังไม่ไหว ก็อย่าไปคิดที่จะชิงแชมป์เลย ให้ต่อสู้กับสิ่งที่เราพอจะต่อสู้ได้ และพยายามฝึกให้ร่างกายเข้มแข็งขึ้นมา มีกำลังขึ้นมา มีชั้นเชิง จากนั้นค่อยๆ ต่อสู้กับคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่า ค่อยเลื่อนขั้นๆ แต่อันไหนที่เรายังไม่พร้อมก็ปล่อยไว้ก่อน

เราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันพร้อมหรือไม่พร้อม ก็พยายามแห่ดูก็แล้วกัน กิเลสบางตัวที่ไหลขึ้นมา พอเราตั้งใจจะดูมัน มันก็หายเงียบไป เหมือนโจรผู้ร้าย ถ้าเขาเห็นว่าเราเปลอสติเปิดประตูหน้าต่างไว้ นั่นเขาจะเข้ามา แต่ถ้าเราระวังตัว เขาจะหายไปเลย ไม่ให้เห็นหน้า เราก็พยายามแห่มันไป เหมือนมีสัตว์อยู่ในรู ถ้าเรานั่ง

ดูเฉยๆ มันจะไม่ออกจากกู เพราะมันรู้ว่าเราอยู่ตรงนั้น พอเราเพลอนั้นแหละมันจะออกอีก ที่เราจะให้มันออกตอนที่เรามีสติ เราต้องเอาอะไรไปแหย

ท่านจึงสอนให้เราอบรมจิตใจในสิ่งที่ใจไม่ยินดี เช่น เราบอกว่าเราจะนั่งอยู่ตรงนี้นั่นกว่ามันจะไต่ล่อออกมา เรานั่งอยู่นั้นแหละ ไม่ไปไหน พอกิเลสบอกว่ามันจะปวดมันจะเมื่อยอะไร ฉันทจะนั่งอยู่ตรงนี้นี้แหละ และจะดูจนกว่ามันจะออกอีกทีหนึ่ง บางทีอาจจะไม่ใช่กิเลสตัวนั้น แต่กิเลสตัวอื่นจะออกมา กิเลสขี้เกียจออกมา เราก็สู้กับอันนั้นก่อนก็แล้วกัน หรือเราจี้เข้าไป มันบอกว่าเราจะทำภาวนานั้นเป็นเรื่องยากลำบาก อ้าว ทำไมจึงยาก มันจะเจียบไปอีก ก็ถามอยู่นั้นแหละ ถามอีกๆ จนมันต้องตอบซักคำหนึ่ง เมื่อมันตอบแล้ว เราก็พยายามพิจารณา มันหลอกเราอีกรึ หรือมันมีอะไร จี้เข้าไป นั้นอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ก็ถามมันว่า มีเหตุมีผลอะไรบ้าง ถ้ามีเหตุมีผลที่น่าฟังฉันทจะทำตามนะ มันจะชี้เหตุชี้ผลของมัน เราก็คอยฟังดู กิเลสไม่ใช่ว่าเขาไม่มีเหตุผลนะ เขาก็มีเหตุผลของเขา เช่น ความโกรธเกิดขึ้นมา ความเคืองใจเกิดขึ้นมา ให้ถามตัวเองว่า ทำไมเราจึงชอบโกรธ เริ่มแรกเราจะบอกว่า ฉันทไม่ชอบหรือ อ้าว ถ้าไม่ชอบ ทำไมเราไปพัวพันกับมัน เหมือนอาหารบางอย่าง ใจหนึ่งบอกว่าฉันทไม่ชอบ แต่อีกใจหนึ่งจะเอา มันแบ่งภาคกันแบบนี้ แต่ที่บอกว่า ฉันทไม่ชอบๆ จะเชื่อได้อย่างไร เราก็กินอยู่นั้นแหละ

บางทีเราอายุบ้าง ไม่อยากจะยอมรับว่า ใจของเราชอบกิเลส แต่ถ้าหากไม่ยอมรับ ก็ไม่มีทางที่จะแก้มัน นั้นแหละฉันทชอบ อ้าว ทำไมจึงชอบ มีอะไร ได้อะไร ขึ้นมา ให้มันพรรณนาของมัน ถ้ามันไม่พรรณนายืดยาว บางทีจะว่าแค่คำสองคำก็เจียบไป เราก็ถามอีกๆ ทำไมเป็นอย่างนั้น ถ้าหากว่าเขาไม่ตอบเรา เราก็อยู่กับลมดูลมไป จนเขาไต่ล่อขึ้นมาอีก พอไต่ล่อขึ้นมาปั๊บ ดูทันทีเลยว่า นี่เราจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับมันทำไมอีก จะได้ทำอะไรอีก ต้องจี้ๆ เข้าไป อย่าไปคิดว่า ถามครั้งสองครั้งจะรู้เรื่อง เราต้องถามหลายๆ ครั้ง สังเกตหลายๆ ครั้ง จึงจะ อ้อ! ขึ้นมานี้กว่ามันจะได้อันนั้น นี้กว่ามันเป็นสิ่งที่ดี มันจะต้องมีอะไรสักอย่างที่มันชอบ

ถ้าคนเราไม่ชอบกิเลส เราจะไม่มีปัญหา ไม่ต้องไปปฏิบัติธรรม แต่ที่เราต้องยากต้องฝึกแล้วฝึกอีก ก็เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นสิ่งที่เราชอบทั้งๆ ที่ว่าเราฟังธรรมะมามากแล้ว เพราะฉะนั้นให้พยายามดูจิตใจไม่ขาดวรรคขาดตอน

อีกอย่างหนึ่ง ใจที่มันชอบสิ่งแบบนี้ ก็เพราะมันหิว ฉะนั้นต้องพยายามอบรมจิตใจของเราให้อยู่กับลม ให้ลมสบาย ให้มีความอึดอยู่ในตัว นั่นเป็นอาหารของใจชนิดหนึ่ง ถ้าใจของเราได้อาหารที่ดี จะไปหากินกับพวกเศษเหล่านั้่นทำไม

เป็นเพราะเหตุนี้ ที่ท่านบอกว่า เราจำเป็นต้องติดอยู่กับสมาธิ บางคนเขาจะสอนอยู่เสมอว่า “อย่าไปติดสมาธิ จะอันตราย จะไม่ถึงมรรคผลนิพพาน” อ้าว ถ้าสมาธิอันตราย พระพุทธเจ้าจะสอนทำไม ที่จริงสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของมรรค เป็นหัวใจของมรรคด้วยซ้ำ ตอนที่พระองค์ปฏิบัติธรรม ออกป่าครั้งแรกนั้น ปฏิบัติกับคณาจารย์ พวกนั้นถึงमानสมาบัติอย่างสูง แต่ไม่มีปัญญา พระองค์เห็นว่า ถ้าฝึกแบบนี้โดยไม่มีปัญญาก็ไม่มีทางที่จะสำเร็จ ท่านก็ออกไปทรมานร่างกาย เข้าใจว่า จะเป็นการดี อบรมอยู่นั้น ทรมานอยู่ ๖ ปี สลบสลายไป ผอมจนแทบไม่มีอะไรเหลือ จนรู้สึกตัวขึ้นมาว่า นี่ก็ไม่ใช่ทาง แล้วจะมีทางอื่นหรือ ก็คิดขึ้นมาในใจว่า เคยมีอยู่ครั้งหนึ่ง สมัยเด็กๆ เวลานั่งไต้ร่มไม้ ใจก็เข้ามาน พระองค์ก็ถาม นี่หรือหนทาง ใจก็ตอบทันทีว่า ใช่ นี่คือหนทาง

ที่นี้พระองค์ต้องทดสอบอีก แต่ว่าแสดงว่าข้อแรกในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าค้นพบนั้นคือ สัมมาสมาธินี้แหละ อีก ๗ ข้อนั้นท่านบอกว่าเป็นบริวาร เป็นบริวารที่สนับสนุน แต่ตัวหัวใจของมรรคนั้นคือสัมมาสมาธิ

สมาธิเริ่มด้วยความเพ่งอยู่ในอารมณ์เดียว มีวิตกวิจารณ์ พยายามปรับปรุงอารมณ์ของเราให้อยู่กับใจของเรา ให้ใจของเราอยู่กับอารมณ์ได้ด้วยคามสนิทด้วยความยินดี ด้วยความพอใจ ให้เกิดความสุขขึ้นมา ปิติขึ้นมา นั่นแหละอาหารของเรา อย่าไปกลัวมัน ให้ใจของเราแช่อยู่ในความสุขนี้เพราะเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ นั่นแหละจะเป็นอาหารที่จิตใจของเราดูดดื่มขึ้นมา ความหิวกระหายในอารมณ์ขุ่นมัวอะไรต่างๆ ก็จะค่อยจางลงไปๆ เพราะเราได้อาหารที่ดีกว่า เหมือนกับว่าคนที่เคยไปหากินแต่เศษอาหารจากถังขยะ พอดีมีคนมาเปิดโอกาสให้กินข้าวที่ดีๆ กับที่ดีๆ บอกรี ร้านนี้เปิดทุกวันๆ ให้ฟรีด้วย คนนั้นจะกลับไปกินขยะทำไม เขาได้อาหารที่อร่อยและโอชา นี่จิตใจของเราก็คงเช่นเดียวกัน เมื่อได้อารมณ์ที่ดีๆ เราจะไปกินเศษอาหารทำไม

เศษอาหารคืออะไร คือสิ่งที่ไม่ดีของคนอื่นที่ทำให้เราขุ่นมัว อย่างท่านพ่อลี เคยบอกไว้ เขาพูดอะไรไม่ถูกใจของเรา เราเก็บมาคิด เหมือนเขาคายอาหารแล้วเราก็อาไปกิน แล้วจะว่าใครโง่ นี่เรามีสมาธิจึงเป็นอาหารที่ดี พอเราจะทำขึ้นมาภายในจิตใจ ประงขึ้นมาในจิตใจของเราได้ ทำไมไม่ทำ เช่น เราจะเอาเฉพาะ จิต-

ตานุปัสสนา จะดูจิตเฉยๆ ว่ามีอาการอะไรขึ้นมา ถ้าใจไม่มีอาหารก็จะทนดูได้ไม่นาน ต้องมีอาหารที่ดีเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เป็นเครื่องบำรุงใจของเราจะได้ต่อสู้กับกิเลสได้

เพราะฉะนั้น การทำสมาธินี้เป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดในการที่จะแก้กิเลสของเจ้าของ อย่ามองข้ามไป

ปลุกความดี

๑ ตุลาคม ๒๕๕๗

ใน **สัมมปปธาน** ความเพียรชอบ มีทั้งหมด ๔ อย่างด้วยกัน เราปลุกฉันทะที่จะกั้นอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เราปลุกฉันทะที่จะละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เราปลุกฉันทะที่จะก่อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นได้ และปลุกฉันทะที่จะทำให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเรื่อยๆ ไปถึงที่สุด

ข้อที่ ๓ นั้น การปลุกฉันทะที่จะให้เกิดกุศลธรรมขึ้นมา มีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเรารู้ว่าใจของเราเป็นอกุศล แต่ถ้าคิดที่จะสร้างกุศลขึ้นมาอันอ่อนไปหมด มือไม่รู้สึกลำบาก จิตใจของเราไม่มีกำลัง ท่านก็บอกว่า แค่ว่าก่อกุศลเจตนาขึ้นมา สักวินาทีหนึ่งก็ยังเป็นบุญเป็นกุศล เพราะฉะนั้นให้เตือนใจเราไว้

อีกอย่างหนึ่งเวลาอกุศลธรรมครอบงำใจเรา บางครั้งแค่คิดที่จะนั่งภาวนาก็ไม่ไหว

เคยมีชายคนหนึ่งไปฟังอาจารย์ของเขาพูดไว้ว่า ควรจะภาวนาทุกวันๆ เขาก็คิดอยู่ในใจว่า ไม่ไหวจริงๆ ฉันทะมีงานมีการ กลับมาจากที่ทำงานก็เหนื่อยไปหมดแล้วไปถามอาจารย์ว่าควรจะทำอย่างไร อาจารย์ก็บอกว่า ทุกวันเวลากลับมาจากที่ทำงาน ให้นั่งเข้าที่ สัจญญากับตัวเองไว้เมื่อนั่งเข้าที่เสร็จแล้ว จะอยู่แค่วินาทีเดียวก็ไม่ว่า แต่ขอให้เข้าที่ก็แล้วกัน ชายคนนั้นก็ปฏิบัติตาม ปรากฏว่า พอนั่งเข้าที่ก็นั่งได้นาน นานกว่าที่คาดไว้ พอเข้าที่แล้วแค่นี้ก็ถึงสมาธิก็ถึงสติก็ถึงความดีทั้งหลายก็เกิดละอายขึ้นมา ไม่อยากจะทำผิดที่เดียว ก็นั่งไปเรื่อยๆ

แปลว่าการเริ่มต้นนี้สำคัญมาก เพราะฉะนั้นอย่าไปดูถูกความคิดอันนี้ ใจของเรากำลังเป็นอกุศลอยู่กำลังว้าวุ่นอยู่ แค่นี้ก็ถึงครูบาอาจารย์ นี่ถึงความดีแพลีสหนึ่ง บางทีก็จะได้สติขึ้นมา ส่วนกิเลสนั้น จะบอกว่า โอ๊ย นี่ไม่มีความหมายอะไร แค่ว่าแพลีสเดียว เดี่ยวพวกเราก็จะกลับมาอีก นั่นแหละ นี่เป็นวิธีที่กิเลสทำลายเรา เราก็ต้องคิดว่า แค่วินาทีเดียวก็ยังเป็นบุญของเรา

เหมือนเราอยู่ในห้องที่มีมด บางทีแค่ฉายไฟแพลีสเดียวก็รู้ว่าแก้อ้อยู่ตรงนั้น โต๊ะอยู่ตรงนี้ ถึงจะมีมดอีก เราก็อธิบายบ้าง ถ้าเดินข้ามห้องเราก็ไม่ชนแก้อ้อยู่ โต๊ะ เพราะเราเห็นแพลีสหนึ่งแล้วก็ยังดีกว่าไม่ได้เห็นเสียเลย ฉะนั้นการก่อกุศลธรรมให้มีขึ้นมา พอขึ้นมาแพลีสหนึ่งก็หายไป ก็เอาแพลีสหนึ่งก็แล้วกัน เอาไปๆ ให้มันถี่เข้าๆ อย่างที่หลวงปู่ชาเคยพูดไว้ น้ำอยู่ในกา พอเทนิดมันจะเป็นต่อม

ต่อม พอเทอีกหน่อยมันจะถี่เข้า ต่อมๆๆ พอเทอีกหน่อยมันหายจากต่อม กลายเป็นสายน้ำไปเลย

เพราะฉะนั้นความดีเล็กๆ น้อยๆ อย่าไปประมาท ถ้าตั้งใจจะให้ใจเป็นสมาธิ อยู่แค่ลมหายใจเข้าสัก ๕ ครั้งก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้ทำเลย นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ใจของเราก็รู้สึกว่่าปกติดี ไม่มีอะไร แต่เรารู้สึกว่าการภาวนาของเรา การปฏิบัติของเราไม่ได้เจริญก้าวหน้า เราเกิดสงสัยว่า ควรจะทำอะไรเพื่อจะให้มันก้าวหน้าดีกว่านี้ อันนี้ต้องใช้ความละเอียด เพราะบางครั้งใจของเรากำลังรวมตัวอยู่ การปฏิบัติของเรา ก็มีจังหวะของเขานะ ถ้าเราเร่งมากเกินไป เขาจะเสียเหมือนต้นไม้ที่เราใส่ปุ๋ยมากเกินไป เดียวมันจะไหม้ แต่ถ้าหากว่าเรารู้สึกในจิตใจส่วนลึกๆ ว่ามันควรจะดีกว่านี้แต่ไม่รู้จะไปทางไหน ก็ลองเร่งการปฏิบัติของเราอย่างหนึ่ง เช่น เคยนั่งชั่วโมงหนึ่ง ลองนั่งชั่วโมงครึ่งจะเป็นอย่างไร สอง ชั่วโมงจะเป็นอย่างไร เคยรักษาศีลประจำแค่ ๕ ข้อ ก็เอา ๖ ข้อเข้าไปดูซิ จิตใจของเราจะเป็นอย่างไร

อีกอย่างหนึ่ง การที่เรามากำหนดลมหายใจเข้า/ออกเป็นอารมณ์ ถ้าหากว่าการสังเกตของเราไม่ละเอียด ทำไปๆ ก็เหมือนเครื่องจักรทำงาน ก็ทำไปอย่างนั้นแหละไม่มีสติเท่าไร ต้องเอาข้อที่ว่า **จิตตะ** ความเอาใจใส่เข้าไป คือดูลมให้ละเอียดยับไปเลย ลมในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ไปถึงนิ้วมือนิ้วเท้าทุกกระเบียดนิ้ว ว่าลมเป็นอย่างไร ไ้ที่ว่ามันสบาย มันสบายจริงๆ หรือ ถ้ามันสบายจริงๆ ใจของเราก็จะอิมเอบจนไม่อยากจะกินข้าว ถ้ายังไม่ถึงขนาดนั้นก็แสดงว่าการสังเกตของเรายังไม่ละเอียดพอ เมื่อไม่ละเอียดใจก็เกิดเบื่อขึ้นมา ทำไปๆ ก็เป็นอย่างนั้นๆ แต่ถ้าหากว่าเราตั้งใจดูจริงๆ เราจะจับสิ่งที่ละเอียดได้ ความดีของเราก็จะได้สมบูรณ์ขึ้นมา

ฉะนั้น การก่อกุศลให้เกิดขึ้นมา มีทั้งที่เรารู้ว่าใจเป็นอกุศล อีกอย่างหนึ่งใจก็รู้ว่าปกติดีอยู่แต่มันไม่ก้าวหน้า ทำอย่างไรถึงจะก่อดีขึ้นๆ กุศลที่ยังไม่เกิดก็ให้เกิดขึ้นมา อย่าไปพอใจในการกุศลเท่าที่มี อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า ที่พระองค์สำเร็จได้ก็เพราะพระองค์ไม่พอใจในกุศลธรรมที่เกิด พยายามแสวงหาวิธีไหนที่จะให้มันดีขึ้นๆ ความดีอันใดที่ยังไม่มี ทำอย่างไรที่จะให้มันดีขึ้นมา

ถ้ามีจิตใจแบบนี้ ถึงแม้ว่าอกุศลเกิดขึ้นมาได้ แต่ใจของเราจะมีทางหนีออกไปได้จากสิ่งเหล่านั้น ไม่ได้ฟังเสียงของกิเลสที่บอกว่า โอ๊ย กุศลธรรมของเรามันน้อย

เหลือเกิน มันจะสู้ความโลภความโกรธความหลงไม่ไหว ให้ยินดีอยู่กับความโลภ ความโกรธความหลงเถอะ โลกเขาก็ยินดี ดุชิ คนเป็นล้านๆ เขาก็ยินดีอยู่ได้ การ บังคับบัญชาของกิเลส ทำไมเราไม่เอาบ้าง นั่นแหละ กิเลสมันหลอก

อย่างที่เขากล่าวให้ฟังว่า พระพุทธเจ้าตอนที่ยังเป็นพระราชกุมาร คิดอยากจะ หนีออกจากบ้าน แต่บิดาเป็นห่วง บอกให้เพื่อนชักจูงให้ยินดีที่จะอยู่ครองฆราวาส ใ้หนักถึงคนในอดีตก็ล้านๆ คน เขาก็ยินดีอยู่แบบนี้ เราจะทำอย่างไร จะแหวก แนวหรือ เห็นว่าเราเป็นคนดีกว่าเขาหรือ พระราชกุมารก็บอกว่า ถ้าเขาพอใจแค่นั้น เราจะนับถือเขาได้อย่างไร ความสุขที่เขาได้นั้นก็หายไปแล้ว ไม่มีอะไรเหลือ ไข้ความสุขที่ดีกว่านี้ไม่มีหรือ อันนี้เรายังไม่รู้ แต่ถ้าหากว่าเราไม่พยายามที่จะ เสาะแสวงหา ชีวิตของเราจะมีความหมายอะไรบ้าง อะไรที่ได้มาก็หายไป อะไรที่ ได้มากก็หายไป ไม่มีทางปฏิบัติที่จะได้แล้วได้จริงๆ หรือ

ตอนนั้นยังไม่รู้ว่าจะได้ตรัสรู้หรือไม่ แต่เห็นว่าความหมายของชีวิตก็อยู่ตรงนี้ ที่ว่าเราพยายามทดลองดูว่า เกิดมาในชาติมนุษย์นี้ จะได้ความสุขแค่ไหน ยิ่งทุก วันนี้เราก็ได้ข่าวจากพระพุทธเจ้า ได้ข่าวจากพระอรหันต์ทั้งหลาย จากครูบา อาจารย์ทั้งหลาย ที่ท่านปฏิบัติแล้วมารับรองว่า พระพุทธเจ้าพบธรรมที่แน่นอน เราจึงไม่ควรที่จะนั่งนอนใจ เพราะความหมายในชีวิตของเราอยู่ตรงนี้ เราจะ ปฏิบัติตามได้ขนาดไหนเรียกว่า ดีทั้งนั้น

ฉะนั้น ให้มีความเชื่อมั่นในความดี จะมากจะน้อยก็ดีทั้งนั้น

ฉลองความดี

๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๗

พระพุทธเจ้าสอนให้เราตรวจดูการกระทำของเราทุกวันๆ ถ้าเห็นว่าเราทำอะไร พุดอะไร หรือคิดอะไรที่เป็นโทษ ที่เบียดเบียนตนหรือเบียดเบียนผู้อื่น ก็ให้สำนึกไว้ ให้ตั้งใจไว้ว่าเราจะไม่ทำกรรมนั้นอีก แต่ถ้าเราเห็นว่าเราทำในสิ่งที่ดีที่ไม่มีโทษ ท่านบอกมาให้ภาคภูมิใจว่าเรากำลังอยู่ในทางที่จะปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์

วันนี้เราสร้างบุญสร้างกุศลไม่ใช่น้อย เราควรจะภาคภูมิใจ ถ้าเราไม่ได้คิดเราก็อำพรางใจ ทำไปก็ทิ้งไป ไม่ถึงใจ เราต้องมีเวลานึกถึงตัวเราว่า เราทำถูกต้อง เราสร้างความดีไว้ในโลกนี้

ไม่รู้ว่าโลกมนุษย์เป็นอย่างไร เราก็อำพรางใจ กันอยู่ ครอบงำกันไม่หยุดหย่อน พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบโลกเหมือนกับน้ำในอ่างที่กำลังเหือดแห้งไป ปลาที่อยู่ในอ่างแต่ละตัวๆ ก็กระเสือกกระสนที่จะเอาแต่น้ำ บางทีก็กัดตัวอื่น บางทีก็ฆ่าตัวอื่น เพื่อจะเอาน้ำให้ได้เลย ทีนี้ น้ำค่อยๆ เหือดไปๆ ผลสุดท้าย ปลาที่เอาชนะตัวอื่น ก็ต้องตายหมดเหมือนกัน พระองค์เห็นอย่างนี้ก่อนที่จะออกผนวช ก็เกิดสลดสังเวชใจว่า โลกเราเป็นอย่างนี้ ไหนๆ จะตายอยู่แล้ว เรื่องอะไรที่จะต้องไปสร้างเวรสร้างกรรมกัน

พระองค์ก็เห็นอยู่ว่า ชีวิตเรามีอีกส่วนหนึ่งที่เป็นความดี พระองค์ก็เกิด **ปสาทะ** ความเลื่อมใสในการที่จะสร้างความดีขึ้นมา หมายความว่า เราสร้างคุณธรรมไว้ในจิตใจของเรา จะไปถึงไหน ซึ่งสมัยนั้นพระองค์ก็ไม่มีใครที่จะรับรองได้ แต่พระองค์เป็นคนเด็ดขาด คิดอยู่ในใจว่า ถ้าหากว่าความดีไม่มีความหมาย เราจะอยู่ทำไม เพราะฉะนั้นต้องพยายามสร้างความดีให้ได้ ดูซิจะได้ผลแค่ไหน พระองค์ก็สร้างจนสำเร็จ สร้างให้ครบบริบูรณ์ อย่างที่เราสวดในธรรมจักรเมื่อคืน ทำหน้าที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างบริบูรณ์ ทุกข์ก็กำหนดรู้ทั่วถึง สมุทัยก็ละเด็ดขาด นิโรธก็ทำให้แจ้งถึงที่สุด มรรคก็เจริญให้สมบูรณ์ทุกอย่าง และปรากฏที่ว่าสร้างความดีถึงขีดแบบนี้ก็ได้รับผลเหลือล้น

นี่เรามีพระองค์เป็นผู้รับรอง มีพระอรหันต์ มีครูบาอาจารย์ทั้งหลายเป็นผู้รับรอง ถ้าหากว่าเราสร้างความดี จะไม่เสียหายไปไหน สร้างความดีอย่างน้อยก็สร้างความสบายที่ไม่ได้ให้ใครเดือดร้อน และเมื่อเราสบายแล้วเราไม่ควรประมาทถือความสบายนั้นเป็นอารมณ์ให้ใจของเราตั้งมั่นเป็นสมาธิขึ้นมา เรียกว่าเอา

ความสุขนั้นมาต่อ อย่างที่ท่านพ่อเฟื่องเคยบอกไว้ว่า **เอาบุญต่อบุญ** ก็มีความอึดใจ มีความเบิกบานใจที่เราได้สร้างความดีขึ้นมา ก็เอานั้นนะมาเป็นอารมณ์ที่จะสร้างความตั้งมั่นในจิตใจของเราให้เป็นสมาธิขึ้นมา เรียกว่า ได้กำไรแล้วไม่ได้กินเฉยๆ เอามาลงทุนต่อ เกิดความภาคภูมิใจเป็นกำลังใจสำคัญที่จะสร้างความดีให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เช่น ท่านพูดถึงว่า

จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้กระทำไปแล้ว ก็เป็นกำลังใจของผู้ปฏิบัติ

ศีลานุสสติ เราเป็นผู้มีศีล เรียกว่าเรามีบารมีอยู่บ้างแล้ว บางคนภาวนาเกิดลำบากขึ้นมาก็ท้อใจ คิดแต่ว่า ตัวเราคงจะไม่มีวาสนาบารมี นั่นเป็นการทำลายตัวเอง ให้สำนึกอยู่เสมอว่าที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ เราต้องสร้างความดีมาบ้างแล้ว เท่าที่จำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง แต่ถ้าเราจำได้ก็ยังมีกำลังใจ

เทวทานุสสติ นึกถึงคุณของเทวดา คนที่เกิดเป็นเทวดาอยู่บนสวรรค์นั้นเพราะอะไร เพราะบุญที่สร้างขึ้นมา เราก็มียุบุญเหมือนกัน เมื่อคิดแล้ว ใจเราก็เกิดความเบิกบานขึ้นมาอีก เราเอาความเบิกบานนี้แหละเป็นอารมณ์ คอยสังเกตดูเวลาใจของเราเบิกบานอึดในบุญนั้น การหายใจของเราเป็นอย่างไร ลองรักษาดู มันรู้สึกกว้างขวาง ไม่ติดขัด เราก็พยายามรักษาอารมณ์นั้นไว้

เริ่มแรกก็ต้องทำในที่สงบแบบนี้เพื่อไม่ให้มีอะไรมารบกวน ชั้นต่อไปเราก็กลับไปอยู่บ้านบ้าง อยู่ที่ไหนๆ ก็พยายามรักษาอารมณ์ของเราไว้ อย่างที่หลวงปู่สุวัจน์เคยเรียกว่า วัดเรานี้เป็นมุมสงบ เรามาปลีกตัวให้รับความสงบที่นี้แล้ว แต่เวลาออกจากนี้ไปเราจะเอาความสงบของวัดติดตัวไปก็ไม่ได้ แต่ว่าเราจะเอาวิชาความสงบ วิชาที่รู้จักแต่งอารมณ์ของเราให้ดีได้ เวลาอารมณ์ดีแล้วก็รู้จักรักษา ไม่ได้เที่ยวทิ้ง เป็นมุมสงบภายในจิตใจของเรา โลกภายนอกจะวุ่นวายขนาดไหน แต่ภายในจิตใจของเรายังมีมุมสงบ หายใจเข้าก็สบาย ออกก็ให้สบาย สบายทั่วตัว ให้นึกว่าลมในตัวของเรานี้ทะลุกันหมดเลย พอเข้าบิณฑบาตก็ทะลุไปแล้วทุกส่วนของร่างกาย เป็นบุญของเราที่เราได้ร่างกายนี้ขึ้นมา เราก็พยายามแต่งให้เป็นบุญจริงๆ บุญไปเรื่อย การปฏิบัติของเราก็จะได้มีกำลังใจ

ฉะนั้น พยายามแต่งจิตแต่งใจของเราในปัจจุบัน ถ้าจะนึกถึงอดีตก็นึกถึงแต่สิ่งที่ดีที่จะให้กำลังใจ พอได้กำลังใจเสร็จแล้วก็วาง พยายามรักษาอารมณ์ของเราไว้ ด้วยการพิจารณาลมหายใจบ้าง แต่งลมหายใจบ้าง

ที่ท่านเรียกว่า **วิตกวิจารณ์** นั้น **วิตก** คือนึกถึงลมเพื่อจะไม่ให้สึม ไม่ให้ผลอ เป็นอาการของสติ ส่วน **วิจารณ์** นั้นเป็นอาการของปัญญา เริ่มแรกให้วิจารณ์ดูลม หายใจ แบบไหนเป็นที่สบายของเรา พอได้ลมที่ดีแล้ว วิจารณ์ก็มีขั้นต่อไป ทำ อย่างไม่ถึงจะเอาประโยชน์จากความสบายนั้นบ้าง เราก็ฝึกแผ่ให้มันทั่ว ขั้นต่อไป พอรู้สึกว่าการเดินดีทั่วถึงกันแล้ว เราจะทำอย่างไรที่จะให้ความสงบนั้นดีขึ้น เรา เห็นตรงไหนที่ยังมีอะไรที่กวนใจแม้แต่นิดๆ หน่อยๆ เราก็พยายามค้นหาดูว่า มัน กวนใจเพราะอะไร ก็สัญญาในใจมันกวนตัวเอง ถ้าไปเห็นตรงไหนเราก็ละการ กระทำนั้น ใจของเราจะยิ่งสงบมันคงขึ้นมาเป็นขั้นๆ ไป

นี่ก็เป็นปัญญาที่เกิดจากสมาธิ คือไตรสิกขาทุกข้อก็ต่อเนื่องกันหมด อย่าง พระพุทธเจ้าเคยบอกไว้ว่า การรักษาศีล การทำทานนั้นเพื่อให้ใจของเราเบิกบาน ขึ้นมา นั่นจะเป็นอารมณ์ของสมาธิได้ เมื่อสมาธิได้อารมณ์ดีแล้ว การที่จะรักษา สมาธิก็ต้องใช้ปัญญา เราจึงจะรักษาได้ เหมือนผลไม้ เริ่มแรกมันยังไม่สุก ยังดิบ อยู่ มันไม่ค่อยสุกขึ้นมาๆ พอสุกขึ้นมา จะถามว่า อ้าว ผลไม้ที่ดิบละลายไปไหน ก็อยู่ ตรงนี้แหละเราไม่ได้ทิ้ง เพียงแต่ว่าเรารักษาให้มันเป็นไปของมัน

ใจที่มีบุญในการให้ทานก็กลายเป็นใจที่มีบุญในการรักษาศีล กลายเป็นใจที่มี บุญในการทำสมาธิ กลายเป็นใจที่มีบุญในการเจริญปัญญา ก็ต่อเนื่องกันหมดเลย ก็อยู่ตรงนี้แหละไม่ได้อยู่ที่อื่น

เพราะฉะนั้นให้พยายามรักษาอารมณ์ในปัจจุบันตรงนี้แหละ ก็ลมของเรานี้ เป็นด่านระหว่างจิตใจกับร่างกาย ถ้าไม่มีลม ร่างกายก็เคลื่อนไหวไม่ได้ ฝ่ายจิตใจ ก็ไม่รู้เรื่องของร่างกาย ที่ติดต่อกันได้ อยู่ด้วยกันได้ ทำงานด้วยกันได้ ก็เพราะลม นี้แหละ ฉะนั้น พยายามรักษาลมอันนี้ให้เป็นฐานที่มั่นคง พยายามขับไล่ลมที่ไม่ดี ออกจากตัวของเรา รักษาลมที่ดีไว้ กลายเป็นที่ของเรา เป็นมุมสงบของเรา เราจะ อยู่ที่ไหนๆ คนอื่นเขาไม่สงบแต่เรายังสงบได้ ไม่ต้องไปรับอารมณ์จากเขา เพราะ เรามีอารมณ์ที่ดีแล้วภายใน เรารักษาของเราไว้ เหมือนกับว่าเรามีอาหารที่ดีแล้ว คนอื่นเขาเอาอาหารที่บูดเน่ามาให้เรากิน เราจะกินไปทำไม

แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเรายังติดนิสัย คอยจะเอาแต่ของเขามา หวังจะได้ความดีจาก เขา เขาก็ให้ความดีบ้าง แต่รับรองว่า จะไม่ใช่ร้อยเปอร์เซ็นต์นะ แต่ถ้าหากว่าเรา มีของเรา เรารับรองของเราได้ ประกันคุณภาพได้ เพราะเป็นของเราจริงๆ

นี่เพราะเราสร้างความคิดขึ้นมา เริ่มแรกจากทาน ถึงศีล ถึงสมาธิ ถึงปัญญา เป็นของเราทั้งนั้น เราจึงเป็นผู้ที่รับประกันคุณภาพได้

พุทธานุสสติ

๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗

หลวงปู่สุวัจน์เคยพูดอยู่ประจำว่า ถ้าไม่เชื่อใครก็ให้เชื่อพระพุทธเจ้า บางคนในสมัยใหม่หาว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกกับกาลสมัยนั้น แต่เวลานี้เป็นคนละสมัยกันแล้ว เราก็ต้องตัดแปลง ต้องเปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่ทราบว่าจะเอาเหตุผลอะไรมาใช้ เรามีอะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงจริงๆ ความโลภหรือ ความโกรธหรือ ความหลงหรือ มันก็เป็นอันเดียวกันกับสมัยโน้น กิเลสของคนอันเดียวกัน วิธีแก้กิเลสก็ต้องเป็นอันเดียวกัน คงเส้นคงวา

เพราะฉะนั้นการระลึกถึงพระพุทธเจ้านี้ท่านว่าเป็น **อารักขกรรมฐาน** ข้อแรกเลยที่จะป้องกันเรา ป้องกันเราจากอะไร ป้องกันเราจากกิเลสของเรานี้แหละ แล้วป้องกันอะไรของเรา ก็ป้องกันจิตที่อยากจะได้ความสุขที่แท้จริง

คือความสุขแบบหลอกๆ นั้น เราก็ผ่านมามากต่อมากแล้ว แต่ความเชื่อบางอย่างก็มีดีบ้าง แต่มันจะพาให้เราหลงได้ ต้องเอาความเชื่อของเราวัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านว่าให้มีศรัทธาในการตรัสรู้ของพระองค์ เอาธรรมะของพระองค์มาเทียบกับความเห็นของเรา ตรงไหนที่ไม่ตรงกันอย่าไปทิ้งของท่านหันมาดูความเห็นของเรา มันต้องมีอะไรพิรุช ข้อไหนที่ไม่เข้ากับพระธรรมนั้นนะ เราต้องสงสัย แต่คนส่วนใหญ่คิดตรงกันข้าม อะไรที่ไม่ได้เข้ากับความเห็นของตัวเองนั้นจะสงสัย

พระองค์จะรู้เรื่องชาติหน้าชาติหลังหรือ เรื่องภพภูมิต่างๆ ท่านจะรู้หรือ ทำไมท่านจะไม่รู้ นักวิทยาศาสตร์ทุกวันนี้เขารู้หรือ เขาก็ไม่รู้อะไร เขารู้เฉพาะสิ่งที่เครื่องวัดของเขาวัดได้ ก็ต้องเป็นวัดทุกอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่คนเราไม่ใช่วัดทุกอย่างเดียว คิดดูง่ายๆ เราพูดภาษาเสียงอันเดียวกัน ภาษาหนึ่งเสียงนั้นเป็นคำดี บางทีอีกภาษาหนึ่งเสียงนั้นอาจเป็นคำหยาบ ถ้าหากว่ามีเฉพาะวัดถุนั้นนะ เสียงที่กระทบหู จะต้องปฏิบัติอย่างเดียวกัน ที่นี้มันไม่ใช่อย่างนั้น จิตเราก็ให้ความหมาย จิตอยู่ด้วยความหมาย คนพูดให้เราฟังก็เปลี่ยนอารมณ์ของเราได้เป็นวันๆ ได้ จากชั่วเป็นดีหรือจากดีเป็นชั่ว ถ้าไม่ใช่เรื่องของจิตโดยตรงจะเป็นเรื่องของอะไร

นี่ความเห็นสมัยใหม่บางอย่างก็ขัดกับพระธรรม ที่เราถือว่าเราเป็นคนสมัยใหม่ แต่จะไม่จำเป็นที่จะต้องเชื่อตามความนิยมของคนสมัยใหม่ทั่วไป เราต้องคิดว่า

คำสอนของใครได้รับการพิสูจน์แล้ว คำสอนของใครเป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เขาวัดด้วยวัตถุนิยมทั้งหลายของเขา มันก็ให้ความสุขนิดๆ หน่อยๆ แล้วเขาจะให้เราคิดว่า ความสุขที่แท้จริงหาไม่ได้ในโลกนี้ เพราะฉะนั้นให้พอใจกับความสุขทางด้านวัตถุก็แล้วกัน นี่ สอนให้คนทุกข์จริงๆ ไม่ต้องดูอื่นไกล มีฆ่ากันฟันกันมีสารพัดเพื่อจะได้วัตถุ ถ้าวัตถุเป็นความดี วัตถุก็มีจำกัด แสดงว่าบางคนเกิดในโลกนี้ไม่มีทางที่จะมีความดีความสุขได้ แต่ถ้าหากว่าความดีความสุขเป็นเรื่องของจิตใจนั้น ทุกคนก็มีสิทธิ์ที่จะอบรมใจของตัวเองได้ ผิดกันแต่ว่าจะเอาหรือไม่เอาเท่านั้นเอง

นี่เป็นคำสอนที่มีหวัง ให้เราแก้ตัวเรา ท่านสอนให้เราเคารพในความต้องการที่จะมีความสุขที่แท้จริง ที่ไม่กลับกลอก สิ่งที่น่าเคารพในแต่ละคนๆ เราจะได้รับผิดชอบ เพราะความสุขนี้ต้องขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา เราต้องรับผิดชอบการกระทำของเราเอง ถ้าทุกคนรับผิดชอบ โลกนี้ก็แสนสุขแสนสบาย ทีนี้คนอื่นเขาจะทำหรือไม่ทำก็เรื่องของเขา แต่เราลองถามตัวเองว่า เราจะเอาใครเป็นตัวอย่างที่จะหลอมจิตใจของเรา ที่จะหลอมชีวิตความเป็นอยู่ของเรา ที่จะหลอมการกระทำของเรา เราจะเอาใครเป็นแม่แบบหรือตัวอย่างที่ดีที่สุด

ถ้าเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างนั้นนะไม่พลาด นี่ต้องระลึกถึงพระองค์แบบนี้ทุกวันๆ ใจของเราจะเกิดความกระตือรือร้น เวลาการปฏิบัติของเราดีบ้างไม่ดีบ้าง ลุ่มๆ ดอนๆ อย่างน้อยเราจะมีเข็มทิศชี้ในทางที่ถูก ให้มั่นใจในตัวเองว่า ทำความดีแล้วถึงจะยังไม่ได้เห็นผลเต็มที แต่เราไม่เสียหายอะไร

นี่ถ้าเราเชื่อในพระพุทธเจ้า จิตใจของเราจะเกิดกำลังขึ้นมา พอดีต่อสู้กับกิเลสได้ ปกป้องกันตัวเราจากกิเลสทั้งหลายที่มากระชิบกระชาบในหัวใจของเรา จึงเป็นอารักขารมฐานที่สำคัญมากข้อหนึ่ง เราควรที่จะเก็บไว้ในคลังอาวุธของเรา อาวุธที่ต่อสู้กับกิเลส จำเป็นเมื่อไหร่ก็เอาออกมาใช้ บางครั้งถ้ายังไม่จำเป็นก็เอามาฝึกซ้อมก็แล้วกัน จะได้น้อมจิตใจของเราไปในทางที่ถูก ตัดกิเลสทั้งหลายที่จะกลายเป็นไปตามทางโลก ถ้าพูดกันแล้วโลกเขาไม่รับผิดชอบเรา เขาสอนต่างๆ นานา เขาเองเขาก็ไม่รู้ เพียงแต่จะไปตามความนิยมของเขา เราน่าจะหันมาให้ตัวเรารับผิดชอบตัวเอง นั่นแหละดีที่สุด แล้วใครจะสอนให้เราผิดชอบตัวเองดีกว่าพระพุทธเจ้า ไม่มี

สิ่งที่เวลาไม่กิน

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๗

ตามที่เขาพูดกันว่า กาลเวลากินสัตว์ทั้งหลายพร้อมกับตัวของมันเอง นี่ปีเก่าก็เกือบจะกินหมดแล้ว เหลืออีกไม่เท่าไร และปีใหม่ที่มาถึงเราก็คงพูดว่า ปีใหม่ๆ เขาจะเขียนเป็นรูป ปีใหม่ก็เป็นเด็ก ปีเก่าก็เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ปีใหม่เราก็แก่ลง ร่างกายก็จะอ่อนลงๆ แต่ละปีๆ ที่จะเป็นไปข้างหน้า ก็แก่ลงไปอีก ปัญหาอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรใจของเราจึงจะไม่ทุกข์ ร่างกายจะเสื่อม แต่ใจไม่ต้องเสื่อมท่านสอนไว้ แต่ของเราจะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า ก็ต้องขึ้นอยู่กับ การกระทำของเรา เขาว่าสวัสดิ์ปีใหม่ เราจะมีความสุขก็ด้วยการกระทำของเรา การกระทำมาจากไหน ก็มาจากจิตใจนี้แหละ เพราะฉะนั้นจึงต้องอบรมจิตใจของเราให้เป็นจิตใจที่ไว้ใจตัวเองได้ คือถ้าเราต้องการความสุข จะต้องขึ้นอยู่กับกรรมของเรา ถ้าใจของเราไว้ใจตัวเองไม่ได้ กรรมของเราก็ไว้ใจไม่ได้เหมือนกัน เราจะได้ความสุขที่เป็นที่พึงพอใจจากไหน

เวลาพระพุทธเจ้าอบรมเวไนยสัตว์ ท่านก็สอนว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควร อะไรไม่ควร แต่ท่านไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น ท่านพยายามแนะนำให้กำลังใจว่า เราทำได้นะ เป็นสิ่งที่น่าทำ ถ้าไม่ทำเราก็แย่ แต่เรามีสิทธิ์ที่จะเลือก เพราะฉะนั้นให้เลือกทางที่ดี และก็พยายามดูการปฏิบัติของเราในปีที่ผ่านมา ว่าเป็นที่สมใจหรือยัง ถ้าไม่สมใจก็ถามตัวเองว่า ยังขาดอะไรบ้าง ปีหน้าเราจะได้เสริมตรงนั้น แต่สิ่งไหนที่เป็นสิ่งที่ดีของเราอย่าไปมองข้ามนะ ระลึกไว้เป็นกำลังใจของเราเหมือนกัน ถ้าหากว่าเรามองตัวเองแต่ในแง่ไม่ดีๆ กำลังใจเราก็จะถอย เมื่อกำลังใจถอยเราก็จะหาว่าเราไม่มีวิมาน เราไม่มีบารมี สงสัยจะปฏิบัติไม่ได้มั่ง ถ้าคิดอย่างนั้นก็ทำลายตัวเอง ฉะนั้น สิ่งไหนที่เราทำเป็นความดีขึ้นมา สำเร็จขึ้นมา แค่วิถีเดียวก็ยิ่งดี เราก็พยายามเอามาเป็นกำลังใจ คือจากวิถีหนึ่งก็กลายเป็น ๒ วิถี ๓ วิถี ตอนหลังก็ไม่ใช่วิถีแล้ว มันก็ติดต่อกันเรื่อยๆ อย่างที่ท่านเทียบว่า เหมือนเราเทน้ำ ถ้าเราเอากาน้ำมาเท ถ้าเอียงนิดหนึ่งก็ ต่อม ต่อม ต่อม ต่อม ถ้าแรงเข้ามันก็จะต่อมๆ จนหายจากต่อม กลายเป็นสายน้ำไปเลย

นี่ความดีของเรา การภาวนาของเราก็เป็นเช่นนั้น เริ่มแรกก็มีเป็นช่วงนิดเดียว ดีแล้วก็หายไป ทำไปๆ อีกนิดหนึ่งแล้วก็หายไป ถ้าคนไม่รู้จักให้กำลังใจกับตัวเอง

ก็จะหาว่าเราคงทำอะไรไม่เป็นมัน หรือคิดว่า การภาวนาคงไม่ใช่สิ่งที่ดี ก็คิดๆ อย่างนั้นแหละ ทั้งทำลายตัวเองด้วย ทั้งตีเตียนพระศาสนาด้วย ก็ไปกันใหญ่

แต่ถ้าหากว่าเราเป็นคนที่รู้จักอบรมจิตใจ รู้จักให้กำลังใจกับตัวเอง เราได้ เว็บบนนี้ก็ยิ่งดี แล้วพยายามสังเกตเอา ถ้ามันเว็บขึ้นมาอีก ที่มันดี ที่มันอยู่สักพัก หนึ่ง พอสมาธินั้นหายไป ก็ถามตัวเองว่า อ้าว เริ่มแรกที่เราภาวนานี้มันเป็นอย่าง ไร การที่เรากำหนดมา มีขั้นมีตอนอย่างไร เวลาใจของเราสงบแล้วเราอยู่กับ อะไร เช่นอยู่กับลมหายใจ ลมเป็นอย่างไร เรากำหนดตรงไหน พยายามตั้งเป็น ข้อสังเกต คราวต่อไปเราก็พยายามแต่งให้เป็นอย่างนั้น ลองดูซิ จะได้ไหม ถ้า ไม่ได้แสดงว่าเรายังสังเกตไม่ละเอียดพอ เราก็พยายามจับตาดูต่อไป ว่าคราวหน้า เวลานั้นดี มันดีอย่างไร หลายครั้งหลายหนเดี๋ยวก็จะสังเกตได้ จะกลายเป็นวิชา ของเราขึ้นมา วิชานี้มาจากไหน ก็มาจากที่เรา รู้จักสังเกตเหตุและผล หนึ่ง

สอง เราก็พยายามทำให้ดีที่สุด แล้วก็จำไว้ อย่างเวลาที่ท่านพ่อลือธิบายเรื่อง สติปัญญา ท่านบอกว่า คุณธรรมที่จะเป็นส่วนของปัญญานั้นคือ **อาตาศิ** คือ ความเพียรที่เราพุ่งเข้าไปๆ ตั้งใจว่าจะทำให้ดี จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ ถ้า เรารู้เฉยๆ จะไม่เกิดปัญญาหรอก เช่น เราทำตามหนังสือ รู้ตามตำรา หรือฟังครูบา อาจารย์ท่านสอนไว้ ถ้ารู้แค่นั้นก็ยังไม่รู้จริงๆ เพียงแต่เห็นเขาว่าๆ ถ้าจะให้ เป็น ความรู้ของเราจริงๆ เราต้องตั้งใจทำ ท่านบอกให้ทำอย่างนี้ เราก็ต้องลองทำดู ได้ผลแค่ไหน บางทีเราทำตามที่เราเข้าใจแต่อาจจะเข้าใจผิดก็ได้ เพราะฉะนั้น ต้องทดลองหลายๆ ทลบกกว่าจะแน่ชัด แต่ถ้าเราไม่ได้ตั้งใจทำ ก็ไม่มีทางที่จะเกิด เป็นปัญญาของตัวเองขึ้นมาได้ คงเป็นแค่สัญญาตามตัวหนังสือ

เพราะฉะนั้นต้องมีความรู้ด้วย ต้องมีความตั้งใจด้วย และมีกำลังใจด้วย การ ปฏิบัติของเราจึงจะปรากฏผลขึ้นมา เราจะได้ที่พึ่งอยู่ภายในใจของเรา ถ้าไม่ได้ทำ แบบนี้ ถึงจะมีพระธรรมอยู่ พระศาสนาก็ยังมีอยู่ในโลก แต่ก็ไม่มี ความหมาย สำหรับเรา หรือจะมีความหมายแค่ผิวเผิน แต่ถ้าเราต้องการให้รู้สึกซึ่งเข้าไป เรา ต้องตั้งใจไว้ เราจะพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าจะดีได้ ปีที่แล้วถ้ายังไม่สมหวัง ปีนี้ ก็ ต้องให้ดีขึ้น มา พยายามย้อนกลับมาพิจารณาข้อปฏิบัติที่เราทำได้ดีเอามาเป็น บทเรียน ที่เราทำไม่ดีก็เอามาเป็นบทเรียน ถ้าคิดอย่างนี้ได้ การปฏิบัติของเราก็จะ เป็นผลสำเร็จไม่เร็วก็ช้า แต่ช้าหรือเร็วก็ไม่สำคัญเหมือนกับ ความตั้งใจของเราอย่า ให้ถอย และกำลังใจของเราอย่าให้อ่อน

ท่านบอกว่า นี่เป็นมานะชนิดหนึ่งที่ช่วยเราได้ คือเราเห็นคนอื่นเขาทำ เขาก็
มนุษย์ เราก็มนุษย์ เขาทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ ก็ต้องได้ซิ นี่มานะแบบนี้ไม่ได้
เรียกว่าเป็นการเสียหาย ถึงแม้ว่ามานะของเราสักวันหนึ่งต้องละ แต่ก่อนที่จะละ
ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ให้ถูกต้อง นั่นจึงเรียกว่าผู้มีปัญญา รู้จักหาความสุขเป็น

ภาพ

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ใจของเรานั้นก็เป็นภาพ มีทั้งภาพเล็กภาพใหญ่ **ภาพใหญ่** คือตัวเราที่อยู่ในโลกมนุษย์ในขณะนี้ ตั้งแต่เราเกิดมาก็อยู่ในภาพนี้ ตั้งแต่วันเกิดจนวันตาย นี่ภาพแบบนี้ ยาวและใหญ่ แต่ภาพใหญ่ต้องออกจากภาพเล็ก **ภาพเล็ก** มีอยู่เฉพาะในจิตใจของเรา คือความคิดปรากฏขึ้นมาในจิตเป็นสถานที่หรือสถานการณ์ แล้วเราก็เข้าไปในสถานที่นั้น จะพาเราไปถึงไหน ก็เหมือนพองสบู่ที่ลอยขึ้นไปในอากาศ เราเข้าไปในนั้นแล้วก็ลอยขึ้นไปตามเขาด้วย ถ้าใจของเราไม่มีที่ลงที่ดี พอพองสบู่แตก เราก็แย้ ตกลงมาเจ็บเนื้อเจ็บตัว พองสบู่บางพองแถมมีพิษ แต่ใจของเรายังยืนติดอยู่ในนั้น สละได้ยาก

ท่านบอกว่าภาพทุกภาพต้องมีทุกข์อยู่ในนั้น อย่างที่เรามาปฏิบัติก็เพื่อให้ใจหมดจากภาพ แต่ว่าต้องอาศัยภาพจึงจะปฏิบัติได้ คือจะสลัดความรู้สึกว่าตัวตนในทุกสิ่งทุกอย่างยังไม่ได้หลุดออก อย่างที่ท่านสอนไว้ว่า **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน หมายความว่าต้องสร้างตนของเราให้ดีไว้ก่อน เราจึงจะพึ่งได้ ต่อเมื่อที่พึ่งของเราดี เราจึงค่อยวางเขาได้

ตัวตนที่ดีนั้นคือตัวตนที่ทำสมาธิ เราก็อยู่ตรงนี้ อาศัยร่างกายนี้เป็นโลกของเรา คือรูปร่างกายของเรา เราอาศัยให้มีความรู้สึกให้ทั่วตัว เราอยู่ตรงนี้ ไม่ไปไหน เราก็กำหนดคุณลมหายใจ แต่งลมหายใจให้เป็นที่สบายของเรา ภาพนี้จึงจะเป็นภาพที่น่าอยู่ คือมีปัญหาอยู่เสมอว่าเวลานั่งภาวนา นั่งไม่เท่าไรก็เอาแล้ว ภาพเล็กก็เกิดขึ้นมาอีกแล้ว พาไปนู่นพาไปนี่ ถ้าใจของเราไม่มีความมั่นคงอยู่กับลม ต้องลอยไปตามเขาจนได้ ง่ายนิดเดียว

ที่ว่าภาพแต่ละภาพมีตัวตนอยู่ในนั้น ก็ใจของเรานี้แหละมีหลายตัวตนเป็นคณะกรรมการทีเดียว กรรมการคนนี้จะเอาอย่างนั้น คนนั้นจะเอาอย่างนี้ มันหลายความคิดหลายความเห็น ใจดวงเดียวนี่แต่มันหลายใจ เราคนเดียวแต่มีหลายเรา เพียงแต่ว่า ตัวเราที่อยู่ในนั้นเคยได้ความสุขจากต้นหาชนิดนั้นชนิดนี้ จากอุบายอย่างนั้นอย่างนี้ ความปรุงแต่งแบบนั้นแบบนี้ เขาจะเอาอุบายของเขา มาเสนออยู่เรื่อยๆ เห็นเราอยู่ว่างๆ ภาวนาไม่มีธุระหน้าที่อะไร เขาก็จะเสนอเข้ามาให้คิดเรื่องนั้น ให้คิดเรื่องนี้ เราก็ไปกับเขา ถือว่าเป็นเราเสียสิ้น

ฉะนั้น เรามาดูธรรมสมาธิเพื่อให้ตัวตนที่อยู่ในปัจจุบัน ที่รู้อยู่ในปัจจุบัน ที่มีสติสัมปชัญญะอยู่ในปัจจุบันนั้น ให้เข้มแข็งขึ้นมา ให้เป็นประธานขึ้นมา ก็ว่าอย่างนั้น ในธรรมทั้งหลายท่านบอกว่า สมานันต์ต้องเป็นประธาน ต้องให้ใหญ่กว่าเขา ให้มีอำนาจเหนือกว่าเขา ที่ท่านสอนให้แต่งลมหายใจให้เป็นที่สบาย ก็เพื่อให้ประธานคนนี้มีความสามารถ มีความมั่นคง มีอำนาจอยู่เหนือเขาทั้งหลาย ถ้ามีความคิดอย่างอื่นผุดขึ้นมาที่จะชวนไปนั้นชวนไปนี้ เราก็เฉยได้ เพราะเรามีความสุขอยู่แล้ว

ฉะนั้น ถ้าจิตใจของเรายังไหลไปนู่นไหลไปนี่ ลอยไปนั้นลอยไปนี่ เราก็หันกลับมาดูลมของเรา แสดงว่าเรายังไม่รู้จักลมเท่าที่ควร ให้ทำความเข้าใจกับลม ทำความคุ้นเคยกับลมหายใจของเรา คือลมในร่างกายของเรามีหลายจำพวก มีทั้งลมหายใจด้วยและลมที่แล่นไปตามเส้นประสาท ที่แล่นไปตามเส้นโลหิตออกทุกขุมขนด้วย และสุขภาพร่างกายนั้นต้องอาศัยลมจึงจะอยู่ได้ ถ้าขาดธาตุลมอย่างเดียวก็ตายไปแล้ว ถ้าธาตุลมเกิดวิปริตขึ้นมา ธาตุลมไม่ปกติ ขาดตรงนั้นขาดตรงนี้ ร่างกายก็ทำงานไม่ปกติ เมื่อร่างกายไม่ปกติ จิตใจก็ย่อมนไม่ปกติไปด้วย

เพราะฉะนั้นพยายามทำความเข้าใจกับธาตุนี้ให้มากที่สุด ในโลกอันนี้คือร่างกายที่เรารู้สึกอยู่ทั่วตัวนี้ ให้เอาภพนี้เป็นภพของเราก็แล้วกัน อย่าเอาภพอื่นเข้ามาตีหัวเราหรือมากินเรา

เราอ่านธรรมะมามากแล้ว ทีนี้ภพที่เราเคยอ่านแล้ว ตอนนี้นั้นมาขโมยตัวเราไป ลักตัวเราไปต่างๆ ที่รู้อันนี้คือภพ แต่เราไปกับมันจนได้ เหมือนกับที่เราเข้าไปในป่า เรารู้ว่ามีเสือ มีสาบ มีหมี มีอะไรต่างๆ รู้ชื่อของสัตว์ทุกประเภท แต่ยังไม่วายที่จะถูกสัตว์นั้นขบกิน หมีกำลังกินอยู่ทั้งตัว และเรารู้ว่านี่คือหมี แต่เรายังสู้กับหมีไม่ไหว นั่นก็หมดท่า เราก็ควรรู้จักว่า ถ้ามีหมีแบบนี้ ทำอย่างไรถึงจะไม่ให้มันกินเรา ไม่ให้มันทำอันตรายกับเรา ตรงนี้แหละที่เราเป็นนักปฏิบัติ

ท่านเคยบอกไว้ว่า ถ้ามีอะไรดีๆ บางครั้งจะไม่ใช้กิเลสโดยชัดเจน เพียงแต่ว่ามันเกิดความคิดขึ้นมาว่า อันนั้นก็น่าคิด อันนี้ก็น่าคิด ท่านบอกว่า ไม่ต้องไปจดไม่ต้องไปจำ ถ้ามันดีจริงๆ ออกจากภาวณาแล้วมันก็อยู่ตรงนั้น ไม่ได้หนีไปไหน ที่เรากลัวว่า เราจะลืมนั้นลืมนี่ ที่อยากจะพูดอันนั้น อยากจะติดต่อกันนี้ ไม่ต้องกลัว เราจะไม่ลืมนะ

ถ้ามันผุดขึ้นมาให้รู้จักแล้วก็วาง รู้จักแล้วก็วาง ออกจากภาวณาแล้วมันก็อยู่ตรงนั้น ถ้ามันดีจริงๆ ถ้าเรามีกฎแบบนี้ในตัวก็เรียกว่า ทันทลอบายของเขา คือจิตที่จะพา

เราหนีจากภวนาจะเอาอันนี้เป็นข้ออ้าง แต่เราไม่ได้เชื่อตามข้ออ้างของเขา
ความดีและความคิดเราไม่หายไปไหน คือจิตของเราจะได้มีเวลาพักเป็นตัวของ
ตัวเอง สร้างภพอันนี้ให้ดี คือภพที่เป็นสมาธิซึ่งจะเป็นอาวุธที่สำคัญสำหรับเราใน
โอกาสต่อไป

วันสงกรานต์

๘ เมษายน ๒๕๖๑

วันนี้เราก็มารอฉลองวันสงกรานต์ ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับวันสงกรานต์ของทางภาค เขา แต่เราถือว่าเป็นเรื่องสมมุติ เราจะสมมุติว่าวันไหนเป็นวันสงกรานต์ก็ได้ ให้นึกถึงความดีของสมัยก่อนเวลาถึงวันสงกรานต์ ชาวบ้านเขาจะมาตั้งโรงทาน ไม่ได้ไปตั้งอยู่ในวัด แต่ตั้งอยู่หน้าบ้าน

อย่างท่านพ่อเฟื่อง อาจารย์ของอาตมา เคยเล่าให้ฟังว่า สมัยเด็กๆ ช่วงที่ท่านชอบมากที่สุดก็คือช่วงสงกรานต์นี้แหละ มีโรงทานทั่วหมู่บ้าน ใครมีอะไรก็แจกจ่ายกันไป พวกเด็กๆ ก็ได้กินอาหารอิ่ม การให้ทานก็ทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นมา ท่านก็ซาบซึ้งตรงนี้แหละ การให้ทานทำให้โลกนี้เป็นโลกที่น่าอยู่ โลกมนุษย์ของเราถ้าไม่มีการให้ทาน ไม่มีการเจือจาน ก็จะขาดความน่าอยู่ อยู่ไม่ได้เลย มีแต่การแก่งแย่งชิงดีกัน ไม่ให้อภัยซึ่งกันและกัน โลกแบบนั้นไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นเวลานึกถึงความดีของวันสงกรานต์ อย่าให้มันดีแต่เฉพาะวันสงกรานต์อย่างเดียว

การให้ทานนี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะวัตถุทานนะ เรามีเวลาพอที่จะช่วยคนนั้นคนนี้เราก้ให้ไป เรามีความรู้ที่จะให้เขาไป เราก้ให้ไป คนที่เคยล่วงเกินเรา เราก้ให้อภัยซึ่งกันและกัน โลกของเราก้จะน่าอยู่ขึ้นมา เพราะตามที่เราเห็นกันทุกวันนี้ สื่อมวลชนก็ชอบพูดว่า มีอันตรายตรงนั้นตรงนี้ ทำให้มนุษย์ใจแคบเข้ามา รู้สึกว่าการให้อภัยซึ่งกันและกันมีน้อยลงไปๆ การขัดแย้งกันมากขึ้น เราจะตามสื่อมวลชนใหม่ จะให้เขาเป็นผู้ที่จะกำหนดโลกของเราหรือเปล่า เราก้ไม่น่าจะทำอย่างนั้น

เรามีอำนาจในตัวของเรา ก็ท่านบอกว่า เรามีกรรมเป็นของๆ ตน เราพอจะเลือกได้ว่า เราจะสร้างโลกแบบไหน เราก้สร้างด้วยการกระทำของเรา ในการที่เรานี้ไม่ใช่ว่าเฉพาะคนที่รับจะเป็นผู้ที่มีความสุข เราเองก็มีความสุขขึ้นมา เพราะใจเรากว้างขึ้น ถ้าเทียบกับบ้านก็เหมือนบ้านที่ใหญ่ ที่น่าอยู่มาก คนที่ไม่ให้ทานเหมือนกับอยู่ในบ้านที่แคบ มองไปทางไหนแล้ว นั่นก็ติดขัด นี้ก็ไม่ได้

นี่ความกลัวเป็นใหญ่อยู่ตลอดเวลา กลัวว่าอันนั้นจะไม่พอ อันนี้จะไม่พอ ของก็เลยไม่พอจริงๆ ส่วนคนที่ให้ทานนั้นอะไรก็เห็นว่ามีเหลือกินเหลือใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้อภัยซึ่งไม่ต้องเสียเงินเสียทองเลย แต่ทำไมมันยากจัง ถ้าคนนั้นคนนั้นมาทำล่วงเกินเรา เราควรนึกขึ้นมาว่า เราก้คงจะทำล่วงเกินเขา ถ้าหากว่าคิดแต่

กรรมคิดแต่เวรอย่างเดียวก็ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าหากว่าเราให้อภัยซะ มันก็หมดเวรหมดกรรมทันทีเลย เขาก็ได้ความเบาใจ เราเองก็ได้ความเบาใจ นี่เรียกว่า เราสร้างโลกที่ดีขึ้นมา

เพราะฉะนั้นในช่วงสงกรานต์นี้ซึ่งถือว่าเป็นปีใหม่ของไทย ก็เป็นโอกาสของเราที่จะสร้างความคิดพิเศษขึ้นมา ก็ให้นึกถึงว่าตลอดปีที่ผ่านมาเราจะสร้างความคิดในทางปฏิบัติ

สังเกตคนไทยเรา ถ้าใครมีปีใหม่ที่ไหนๆ เราก็เอาหมดเลย ปีใหม่สากลก็เอา ตรุษจีนก็เอา ตรุษไทยสมัยก่อนก็เลื่อนหายไป ก็เอาวันสงกรานต์ของแขกมาแทนถ้ารวมแล้ว แต่ละปีก็มีปีใหม่ตั้ง ๔ ครั้ง สำหรับตรุษจีนหรือปีใหม่สากลก็เอาขนมของเขามาด้วย แต่ที่จริงแล้วน่าจะเอาประเพณีที่ดีของเขามาบ้าง อย่างฝรั่งเขามีปีใหม่สากล เขาจะมีการอธิษฐานที่จะสร้างความคิดขึ้นในปีต่อไป เราจะเอามาใช้ในวันสงกรานต์ก็ได้ ว่าเราอธิษฐานที่จะสร้างความคิดขึ้นมา ให้เป็นส่วนพิเศษสำหรับปีนี้ เพราะร่างกายคนเราก็เสื่อมโทรมไปทุกๆ ถึงแม้ว่ายังหนุ่มยังสาวอยู่ก็ยังเข้าหาความตายทุกๆ เราจะมีอะไรใช้ได้ นอกจากความคิดที่เราสร้างหรือในสิ่งที่ไม่ดีที่เรางดเว้น

ฉะนั้น ถ้าเราเห็นทางไหนที่จะให้ความดีแผ่ออกไปด้วยการให้ทาน วัตถุทานก็ได้ อภัยทานก็ได้ วิทยาทานก็ได้ ให้ถือว่าเป็นโอกาสที่จะสร้างอนุสรณ์ชีวิต ส่วนสิ่งที่ไม่ดีนั้น ท่านก็บอกว่ามีอยู่สองข้อที่ป้องกันโลกของเรา โลกของเรารับอันตรายจากอะไร ก็อันตรายจากการกระทำของมนุษย์ซึ่งมนุษย์บางคนก็ควบคุมตัวเองไม่ได้ พูดยตามจริงก็คือคนส่วนใหญ่ก็ควบคุมตัวเองไม่ได้ ขอให้ควบคุมการกระทำของเจ้าของนั่นเองก็แล้วกัน

สองข้อที่ว่าก็คือ **หิริ** กับ **โอตตปปะ** หิริก็คือความละอาย พอนึกขึ้นมาว่าจะทำความชั่ว ใจก็ละอาย นึกถึงว่าถ้าครูบาอาจารย์ท่านทราบเข้า ท่านจะนึกอย่างไร พ่อแม่ปู่ย่าตายายของเรา ถ้าทราบว่าเราจะทำสิ่งที่ไม่ดีนั้น ท่านจะนึกอย่างไร ถ้าเราคิดได้แบบนี้ก็เป็นการป้องกันเรา เป็นการให้ความปลอดภัยกับเรา ทั้งที่ให้ความปลอดภัยแก่คนอื่นด้วย

ส่วนโอตตปปะนั้นคือความเกรงกลัวต่อบาป หมายความว่า ให้นึกถึงผลระยะยาวของการกระทำของเรา สิ่งไหนที่จะให้ผลที่เป็นทุกข์เราจะไม่เอา เราจะมาทำเฉยเมยว่าไม่แคร์ก็ไม่ได้ เราก็ต้องแคร์ เพราะเราเองเป็นผู้ที่จะรับผลอันนั้น ท่านบอกว่า ปัญญาวัตกันตรงที่ว่า สิ่งที่เราชอบทำแต่จะให้ผลเป็นทุกข์ในระยะยาว

เรามีปัญญาพอที่จะห้ามตัวเองได้ สิ่งไหนที่เราไม่ชอบทำแต่ให้ผลเป็นสุขในระยะยาว เราก็มีปัญญาที่จะปลุกใจให้ยินดีที่จะกระทำ

นี่ปัญญาในศาสนาพุทธไม่ต้องนึกถึงว่า เราจะรู้ปฏิจจนสมุพบาท หรือสุญญตา หรืออะไรที่ลึกลับไป ให้เอาปัญญาแค่ว่า เราควบคุมจิตใจของเจ้าของได้ ไม่เอาตามอารมณ์ แต่จะเอาตามธรรม เอาตามเหตุตามผล นี่

ถ้าหากว่าเรามีสองข้อนี้ คือหิริ-ความละอาย โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป เราจะป้องกันเราและป้องกันโลกของเราด้วย โลกที่เราอยู่ คือโลกมนุษย์ก็จะเป็นโลกที่ดีขึ้นมา น่ายิ่งขึ้นมา เมื่อเราละโลกนี้ไปแล้วก็จะไปสู่โลกที่ดี เขาจะเปิดประตูรอรับ แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีความดี เขาจะไม่เปิดประตูให้ เขาจะไถ่ลงไป เพราะฉะนั้นสิ่งที่ไม่ดีในจิตใจของเรา อย่าให้มันพ่นพ้านออกไปนอกบ้าน ให้ขังไว้ แล้วก็ใช้ภาวนาที่จะปลอบจิตใจของเราให้ยินดีที่จะปฏิบัติตามธรรม

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเรามี ๓ ข้อนี้ คือ

หนึ่ง การให้ ทาน ด้วยด้วยความยินดี

สอง มี หิริ และ โอตตัปปะ

โลกของเราก็จะได้เป็นโลกที่น่ายิ่งขึ้นมา สื่อมวลชนเขาจะว่ายังไงของเขา แต่ใจของเราไม่หวั่นไหวไปตาม เพราะเรามั่นใจในความดีของเรา มั่นใจในหลักที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า เราทำดีก็ต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ถ้าเขาจะปลุกใจของเราให้ทำชั่ว ینگงๆ เราก็ไม่เอา

เพราะฉะนั้นต้องเพิ่มอีกข้อหนึ่งก็คือ ให้ ฝึกสมาธิ ทุกวันๆ เพราะใจที่เป็นสมาธิคือใจที่เข้มแข็ง เนื่องจากว่า เรามีความสุขอยู่ภายใน เราก็แต่งลมหายใจของเราให้เป็นที่สบาย ไหนๆ ลมก็เข้าออกอยู่เสมอ ไม่มีใครไปบังคับให้เข้า ออกแบบไม่สบาย ทำไมเราจะปล่อยให้มันเป็นไปแบบนั้น เราก็มาสนใจแต่งลมให้เป็นที่สบายของเรา ใจของเราก็จะรู้สึกเย็นขึ้นมา หรืออึมขึ้นมา ความชั่วของโลกเขาจะเข้าไม่ถึง เมื่อเข้าไม่ถึง ใจของเราเข้มแข็ง เมื่อเข้มแข็งแล้วก็สร้างความคิดด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส

เราจะเริ่มโดยการถือโอกาสอธิษฐานจิตใจของเราว่าจะสร้างโลกของเราให้เป็นโลกที่น่ายิ่ง อย่านำคนอื่นมาบังคับโลกของเรา เราเองมีสิทธิ์ที่จะเลือกโลกที่ดี เราก็เลือกเอา รักษาเจตนานั้นไว้ ปีที่ผ่านไปๆ จะได้มีการชดเชยไปบ้าง ร่างกายก็เสื่อมทรุดลงไปๆ แก่ลงไป แต่ความดีของเราเจริญขึ้นมา อกงามขึ้นมา ก็เรียกว่า คัม

อานาปานสติ ๔ ชุด

๕ สิงหาคม ๒๕๖๒

เวลาท่านอธิบาย **อานาปานสติ** มี ๑๖ ข้อ แต่ ๑๖ ข้อนั้นท่านไม่ได้เรียงเป็น
ขั้นบันได ท่านจัดเป็นหมวดๆ หมวดละ ๔ เรียกว่า “จตุกกะ”

หมวดแรก - เกี่ยวกับร่างกาย

หมวดที่สอง - เกี่ยวกับเวทนา

หมวดที่สาม - เกี่ยวกับจิต

หมวดที่สี่ - เกี่ยวกับธรรม

ทั้ง ๔ หมวดนี้เป็นส่วนประกอบของใจที่จะเป็นสมาธิ

เช่น **กาย** พยายามให้ลมหายใจสบายทั่วตัว เริ่มแรกก็เพียงแต่ดูความยาว
ความสั้นของลม จากนั้นก็พยายามทำความรู้สึกให้ทั่วตัว ดูซิว่าลมแบบไหนจะ
เป็นที่สบายสำหรับร่างกายทั้งก้อน

ถ้ากายรู้สึกว่ายืด หายใจแบบไหนจึงจะให้กำลัง ถ้าเครียด หายใจแบบไหน
ถึงจะคลายความเครียดได้ แต่มีข้อสำคัญอยู่ที่ว่า ต้องมีกำลังด้วย ไม่ใช่คลาย
แล้วหลับ ต้องจัดให้พอดี เมื่อพอดีแล้วก็ค่อยๆ ผ่อนๆ ไปเรื่อยๆ นี่เรื่องของกาย

ส่วน **เวทนา** นั้น ท่านสอนให้กำหนดลมหายใจให้สบาย ให้มีปิติเกิดขึ้นแล้วจึง
มีสุขเวทนาเกิดขึ้น จากนั้นเราก็ดูความรู้สึกของเราว่าสัญญาของเราแบบไหนมี
อิทธิพลอย่างไรกับจิตใจของเรา จากนั้นก็พยายามคลายให้ใจของเรานั้น ถูกกลม่อ
ด้วยสัญญาอารมณ์ที่ดี

ส่วน **จิต** นั้น ท่านให้กำหนดดูว่าจิตของเรานั้นเป็นอย่างไรบ้าง ฟุ้งเกินไปไหม
หรือหดหู่เกินไป ถ้าหดหู่ทำอะไรถึงจะทำให้รู้สึกเข้มแข็งขึ้นมา อย่างที่หลวงปู่สุ
วัจน์เคยเทศน์อยู่เสมอว่า เวลาเรามาภาวนา ต้องทำใจของเราให้เกิด**ศรัทธา**ความ
เชื่อ **ปสาทะ**ความเลื่อมใส ว่างานที่เรากำลังทำอยู่นี้เป็นงานละเอียด เป็นงานสูง
เราควรจะยินดีปลื้มใจว่าเรามีโอกาสมีวาสนาที่พอจะมานั่งภาวนาได้

แต่ถ้าหากจิตใจของเราฟุ้งอยู่แล้ว เราต้องหาวิธีทำอย่างไรจะทำให้ใจของเรา
สงบลงไปได้ ถ้ามันกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้บอกตัวเองว่าเหตุการณ์ภายนอกหน้าจะ
เป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ แต่เรารู้ได้ว่า เหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงจะต้องมี เราจะใช้อะไร
แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ก็ต้องใช้สติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญา แล้วสิ่งเหล่านี้เราจะ
เอามาจากไหน ก็เอามาจากการภาวนานี้แหละ

เพราะฉะนั้นการที่คิดฟุ้งซ่านไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาในอนาคต วิธีแก้ไขปัญหาในอนาคตก็คือภาวนาในปัจจุบันเพื่อที่จะฝึกคุณธรรมเหล่านั้นให้คล่องแคล่ว ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ใจของเราก็จะคลี่คลายจากอารมณ์อันนั้นได้

๓ หมวดนี้เป็นส่วนประกอบของใจที่เป็นสมาธิ กายก็ต้องให้มีลมเต็มกาย เดินให้ทั่วตั้งแต่หัวไปถึงเท้า เวทนาก็เป็นเวทนาที่เป็นสุขเต็มกาย จิตของเรา ความรู้ของเราก็ต้องเต็มกายจึงจะเป็น **สัมมาสมาธิ**

ที่นี้ปัญหาอยู่ที่ว่าบางครั้ง ๓ อย่างนี้จะรวมกันไม่ค่อยสนิท เราจึงต้องดูว่า ปัญหาอยู่ตรงไหน อยู่ที่กายหรืออยู่ที่เวทนาหรืออยู่ที่จิต เราจึงแก้ตรงที่เกิดของปัญหา

ถ้าจะเทียบแล้ว ข้อแต่ละข้อในอานาปานสตินั้นก็เหมือนกับเครื่องมือของเราที่จัดไว้ เวลาจะเอาไปใช้ ไม่ใช่จะหยิบไปทั้ง ๑๖ ข้อพร้อมกัน เราต้องดูว่า ปัญหาของเราอยู่ตรงไหน เราก็หยิบข้อนั้นขึ้นมาใช้แล้วก็วาง ถ้าเป็นปัญหาของกาย ก็เอาเรื่องของกายมาใช้แล้วก็วาง ถ้าปัญหาอยู่ที่เวทนา เช่น มีทุกข์เวทนาในร่างกาย อย่างน้อยก็ให้การหายใจของเราสบาย ส่วนไหนที่ไม่ทุกข์เราก็พยายามแต่งให้ดี ให้คลี่คลายจากความเครียด จากนั้นก็พยายามให้เวทนาที่สบายนั้นแผ่ให้ทะลุทุกขเวทนาของเรา ให้ลมหายใจทะลุ ลมที่เดินในร่างกายของเราให้ทะลุไปเลย เรียกว่า เราใช้เครื่องมือของเราตามความเหมาะสม

ส่วน **ธรรม** นั้น เป็นคุณธรรมที่จะสร้างขึ้นมา แต่ในอานาปานสตินั้นท่านพูดถึงเรื่องการพิจารณา **อนิจจัง** เป็นหลักใหญ่ เช่น จะทำอย่างไรที่จะทำให้จิตของเรา นั้นพ้นไปจากอารมณ์ที่ขุ่นมัว ท่านก็บอกว่าให้ดูความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นๆ อย่างเช่น ถ้ามีเรื่องก่อกวนใจในขณะนี้ ให้นึกถึงว่าในอดีตก็เคยมีเรื่องก่อกวนใจเหมือนกัน แต่ผลสุดท้ายมันเป็นอย่างไร มันก็คลายไปเอง ของในปัจจุบันก็ต้องคลายไปเหมือนกัน จะอยู่นานไม่ได้ เราจะเอาเรื่องกับมันทำไม พิจารณาแบบนี้แล้วจึงเกิดความไม่สนใจ นั่นเรียกว่า **วิราคะ** ก็ไม่เห็นว่ามีอะไรดี ไม่มีอะไรที่จะต้องสนใจในเรื่องนั้น พอเราไม่สนใจแล้วมันจะดับไปเอง

เราจะได้เห็นว่ เราเองเอาอารมณ์นี้มาเลี้ยงเป็นอาหารของใจ แต่เมื่อเราเลี้ยงมัน มันก็กลับมากัดเรา เหมือนกับว่าเราเลี้ยงไก่ หวังว่าจะกินไข่ของมัน ที่นี้เวลากลางคืนมันก็กลับมาจิกที่ตัวเราเวลาเรานอนหลับ แล้วเราจะเลี้ยงมันทำไม นี่ ความคิดของเรา เราเลี้ยงๆ มันไว้ แล้วมันกลับมากัดเราอีก มาจิกเราอีก ถ้าเราคิดอย่างนี้ได้ เราก็จะเกิดความเบื่อหน่ายแล้วอารมณ์นั้นจะดับ เราก็วางได้เลย

นี่เรียกว่าทั้ง ๔ หมวดเป็นเครื่องมือของเราที่จะต้องให้รู้จักใช้ แต่ละอย่างๆ ตามความเหมาะสม ใจของเราจะได้เป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อเป็นสมาธิแล้วไม่ต้องไปนึกถึงข้อนั้นข้อนี้เลย ให้อยู่เฉพาะลมเข้า ลมออก ให้ใจเพ่งอยู่ตรงนั้น ปรับปรุงให้ลมเดินพอดี จนไม่ต้องปรับปรุงแล้ว การปรับปรุงนั้นก็วางได้ แล้วใจของเราจะได้ตั้งมั่น

พอจิตใจของเราตั้งมั่นแล้วด้วยมีสติ มีสัมปชัญญะ เราไม่ต้องไปถามว่า ปัญญาจะเกิดมาจากไหน มันก็เกิดจากการที่เราต้องรักษาจิตใจของเรา เราจะหวังให้ใจเราเป็นสมาธิไปตลอดโดยไม่มีอะไรมาแตะต้องก็ไม่ได้ จะต้องคอยกั้นไว้ ดูแลไว้ ในการดูแลเราจึงจะรู้เรื่องว่า จิตใจของเราที่แลบออกไปๆ มีชั้นมีตอนอย่างไรบ้าง เราจะเห็นชัด เห็นชัดเพราะอะไร เพราะเราไปปฏิบัติมัน คือไม่ไหลไปตามมัน นี่ปัญญาที่เกิดจากการรักษาจิตที่สงบนั้น เป็นปัญญาเฉพาะตัว

เราจะเอาปัญญาที่อ่านในหนังสือมาเจริญก็ไม่ถูก นั่นเป็นเพียงแต่สัญญา เป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ตัวปัญญาแท้ เพราะตัวปัญญาแท้จะเกิดเมื่อเราเห็นว่าจิตของเรามีอาการที่จะหนีออกจากสมาธิ เราต้องดับมันทันที ในระหว่างที่ดับ เราจะได้เกิดความรู้ขึ้นมาว่า จิตของเรามีเล่ห์เหลี่ยมอะไรบ้าง ท่านบอกว่าการดูจิตไม่ใช่อื่นไกล ดูจิตโกหกตัวเอง เช่น มันจะบอกว่า ถ้าออกจากสมาธิหน่อยหนึ่งคงไม่เป็นไรนะ แค่นิดหนึ่งนะ มันก็ว่า แต่เราเชื่อมั่นไม่ได้

ที่นี้พอกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ร่วมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ไม่ต้องไปดูอื่นไกล ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการรู้ต้องการเห็น ก็อยู่ตรงนี้เอง ขออย่างเดียว คือขอให้รู้จักตั้งข้อสังเกตเท่านั้น แล้วอะไรๆ จะแจ่มแจ้งขึ้นมาเอง

เอกายนมรรค

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒

คนส่วนใหญ่เวลาเขาอธิบายเรื่องสติปัญญา จะยกเรื่อง กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นข้อใหญ่ แต่เมื่อท่านพ่ออธิบายทั้ง ๔ หัวข้อนี้ท่านจะเน้นอีกอย่างหนึ่ง คือมี คุณธรรม ๓ อย่าง ถ้าเราเคยสวดเราก็จะรู้ว่าคุณธรรมนั้นคืออะไร มี **สติ** มี **สัมปชัญญะ** มี **อาตาปี** หรือ **อาตปปะ** ท่านบอกว่าต้องมีทั้ง ๓ อย่างนี้ให้พร้อมทีเดียว การเจริญสติปัญญาจึงจะเป็นไปโดยถูกต้อง เป็นไปเพื่อสัมมาสมาธิ

ข้อแรก **สติ** คือความระลึก บางคนก็เข้าใจว่าสติเป็นเพียงอาการรับรู้ แต่นั่นไม่ใช่ การรับรู้เป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะ หน้าที่ของสติคือระลึก เช่น ที่เรากำหนดลมหายใจอยู่นี้ เราก็ระลึกถึงว่า จะอยู่กับลมไม่ลืมไม่เผลอ ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออกเราก็จะอยู่ตรงนี้ สติเป็นผู้สั่งว่า “นี่งานที่จะต้องทำ” เพราะเราตั้งใจไว้แล้วและพยายามที่จะไม่ลืม

อีกอย่างหนึ่งก็ต้องระลึกได้ว่า เวลากำหนดลมแล้วเราควรจะทำอย่างไร เพราะเคยฟังมาจากครูบาอาจารย์หรือเคยอ่านหนังสือ หรือเคยสังเกตในการภาวนาของเราเองว่า ทำอย่างไรได้ผล ทำอย่างไรไม่ได้ผล แล้วก็จำไว้ ระลึกไว้ แล้วเอาความรู้นั้นมาใช้ นั่นคือหน้าที่ของสติ คือความระลึก

ส่วนหน้าที่ของ **สัมปชัญญะ** ที่ว่ารับรู้ นั่นไม่ใช่รับรู้ทั่วไป แต่รู้พร้อมทั้ง เหตุการณ์ที่เราทำขึ้น เหตุการณ์อะไรบ้าง ก็เหตุการณ์ภายในจิตใจของเรา เหตุการณ์ในร่างกายของเรา คือการกระทำของเราเองนี่แหละ แล้วรับรู้ผลของการกระทำนั้นด้วย ส่วนเหตุการณ์อย่างอื่นในขณะนี้ไม่ต้องไปสนใจ เราดูใจแล้วก็ดูลม ทั้งสองอย่าง ว่าอยู่ด้วยกันไหม ถ้าพลาดจากกันก็ต้องถามว่า พลาดเพราะอะไร ลมไม่สบายหรือ หรือจิตไม่ได้ดูอยู่ที่ลมอย่างเดียว คือเราระลึกได้ว่า มันพลาดไปได้หลายอย่าง อย่างเช่น พลาดแบบเอาเรื่องอื่นเข้ามา คิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงเรื่องนี้ก็ทิ้งลมเลย หนีไปเที่ยวตามความคิด นั่นแหละเขาเรียกว่า พลาดอย่างหนึ่งคือพลาดเพราะฟุ้งซ่าน

แล้วก็มีพลาดอีกอย่างหนึ่ง คือเกิดลมสบายขึ้นมาแล้วก็ลืมลม ไปสนใจกับความสบาย มีอาการที่ท่านเรียกว่า **โมหะสมาธิ** คือใจก็สงบอยู่ ไม่ได้ฟุ้งซ่าน แต่ที่ไม่ค่อยรู้เรื่องราว อะไรๆ ก็เบลอลไปหมด เพราะเราแช่ในความสบายแล้วก็เลยทิ้งลม ลมก็เป็นเชือกที่เราต้องถือไว้ ทีนี้พอเราปล่อยมือปล่อยตีนมันก็เลยตก บาง

ที่ไปอยู่ในนั้นนาน ออกมาก็ถามตัวเองว่า เมื่อก็หลับหรือเปล่า มันไม่แน่ชัด นี้เรียกว่า สงบอยู่ แต่มันเป็นมิจฉาสมาธิ เพราะขาดสติสัมปชัญญะ

ข้อที่ ๓ **อาตปปี** หรือ **อาตปปะ** คือความเพียรเพ่งอยู่ในการกระทำของเรา เพื่อให้มันดี เช่น พอพลาดจากลมแล้วก็ตั้งให้ใจอยู่กับลมใหม่ พออยู่กับลมได้แล้วก็พยายามทำความรู้สึกของใจให้ละเอียดที่สุด ว่าลมสบายไหม ถ้าไม่แน่ใจก็ทดลองด้วยหายใจในวิธีต่างๆ ยาวบ้าง สั้นบ้าง เข้ายาวออกสั้น เข้าสั้นออกยาว เร็วช้า ลึกตื้น หยาบละเอียด แบบไหนเป็นที่สบายของเรา คำว่าสบายนี้ก็หมายความว่า พอดีของเรา เพราะบางครั้งร่างกายเพลีย มันก็ต้องการลมที่ให้กำลัง บางครั้งมันเครียดก็ต้องการลมที่จะคลายความเครียด เราต้องดูอาการของกายแล้วก็ดูอาการของลม แล้วก็ปรับลมให้พอดี ถ้าพอดีแล้วก็พยายามรักษาไว้

นี่ คุณธรรมทั้งสามอย่างนี้ก็ต้องทำงานด้วยกัน คือการรักษาก็ต้องใช้สติเหมือนกัน ใช้สัมปชัญญะเหมือนกัน ใช้อาตปปะเหมือนกัน ใจของเราจึงจะเป็นไปเพื่อสมาธิ

บางคนก็ว่าสติอย่างหนึ่ง สมาธิอีกอย่างหนึ่ง ฝึกสติก็ฝึกอย่างหนึ่ง ฝึกสมาธิก็ฝึกอีกอย่างหนึ่ง แต่นั่นไม่ใช่ เราฝึกสติเพื่อให้ได้สมาธิเกิดขึ้น คือคุณธรรมสามอย่างนี้ไม่ผิดอะไรจากองค์ฌาน สติก็อยู่ในวิตก สัมปชัญญะอยู่ในเอกัคคตารมณ คืออารมณ์เดียว ส่วนอาตปปะก็อยู่ในวิจาร์ณ ที่เราพิจารณาลมแบบไหนเป็นที่สบายของเรา พอได้ความสบายแล้วทำอย่างไรจึงจะรักษาได้ แล้วทำอย่างไรจึงจะให้มันเจริญ ก็แผ่ให้ลมไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย แล้วแผ่อย่างไร เราก็ทดลองดู ท่านให้นึกถึงว่าลมเดินได้ตามเส้นประสาท ลมเดินได้ตามเส้นเลือด เส้นประสาทเส้นเลือดของเราอยู่ตรงไหน ก็อยู่ในร่างกายของเรา พอลมเข้าไปก็แผ่ไปทั่วทุกส่วน เพราะเส้นประสาทเส้นโลหิตเต็มไปหมดในร่างกาย เรามีความรู้สึกตรงไหน ก็มีเส้นเลือดอยู่ตรงนั้น เส้นประสาทก็อยู่ตรงนั้น ลมก็อยู่ตรงนั้น เมื่อลมแผ่ทั่วไปหมดแล้วความสบายก็ต้องตามมา

เมื่อใจของเราตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวแล้วมีความรู้ทั่วตัวและความสบายแผ่ไปทั่วตัว นั่นแสดงว่าเราเริ่มเข้าสัมมาสมาธิแล้ว ก็ใช้คุณธรรมสามอย่างที่ว่า คือ สติ สัมปชัญญะ อาตปปะ เพียงแต่ว่าเรียกชื่อต่างกันเท่านั้นเอง

เหมือนถนนในกรุงเทพฯ ช่วงหนึ่งเรียกว่าถนนบำรุงเมือง ช่วงหนึ่งก็เรียกว่าถนนเพลินจิต อีกช่วงหนึ่งก็ถนนสุขุมวิท ก็เป็นถนนเส้นเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนชื่อเท่านั้นเอง

คุณธรรมที่เกิดขึ้นมา เราก็จะรู้ว่า สัมปชัญญะจะไปสอดส่องทั้งสองอย่าง คือดู
จิตใจด้วย ดูลมด้วย เพราะฉะนั้นไม่ต้องแบ่งเป็น ๔ ให้เอารวมกันเป็น ๑

ข้อที่สำคัญคือใช้คุณธรรม ๓ อย่างให้ชำนาญ จิตใจของเราจะได้เจริญโดยไม่ต้องสงสัย

เรามีกรรมเป็นของๆ เรา

๕ เมษายน ๒๕๖๓

วันนี้เป็นวันคล้ายวันมรณภาพของหลวงปู่สุวัจน์ ท่านมรณภาพไปเมื่อ ๑๘ ปีที่แล้ว รู้สึกว่าเวลาผ่านไปรวดเร็วมาก แต่เรายังระลึกถึงท่านอยู่ เพราะเรายังเป็นหนี้บุญคุณของท่าน ที่มีวัดทุกวันนี้อาศัยความดำริของท่าน อยากจะมีสถานที่ปฏิบัติที่เป็นป่าวิเวก ที่ท่านเรียกว่าเป็นมมสงบ พอดีมีคนที่เขามีศรัทธาถวายที่ให้ท่าน พวกเราก็พลอยรับความดีจากท่านไปด้วย

ตอนนี้อยู่ที่เราที่จะสานต่อ คือเจตนาเดิมของท่าน เพื่อจะให้คนมาปฏิบัติไม่ว่าชาติไหนภาษาไหน หญิง ชาย คนทุกประเภทที่ตั้งใจว่าอยากจะปฏิบัติ ท่านก็อธิษฐานจิตว่า ในวัดของเรา ถ้าคนไหนไม่ตั้งใจปฏิบัติอย่าให้เข้ามา ถ้าเข้ามาแล้วก็อย่าให้อยู่ ให้อยู่เฉพาะคนที่ตั้งใจที่จะปฏิบัติ เพราะฉะนั้นเรามีวัดนี้เป็นที่พึ่งจากภายนอก จากนั้นก็ต้องสร้างที่พึ่งจากภายใน

มีอยู่คำหนึ่งที่ท่านชี้แจงอยู่เสมอ ว่าพระพุทธเจ้าสอนเรื่อง **อนัตตา** ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของๆ เรา แต่ว่า **กรรมไม่ใช่อนัตตา** เพราะพระองค์บอกว่า เรามีกรรมเป็นของๆ เรา เราเป็นเจ้าของ นั่นเป็นที่พึ่งของเราด้วย ทุกวันนี้ข้อนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องสำนึกอยู่เสมอว่า สิ่งทั้งหลายในโลก หลายอย่างที่เปลี่ยนแปลง เราจะเอากลับคืนมาไม่ได้ ขนาดร่างกายของเรา เราจะสั่งว่าถ้าหากว่ามีเชื้อโรคนะ อย่าให้ติด หรือถึงจะติดแล้วอย่าให้มีอาการก็สั่งไปเถอะ เขาจะฟังหรือไม่ฟังเราก็ไม่รู้ นี่ขนาดร่างกายของเราเอง ถ้าญาติมิตรสหายของเรา เราจะสั่งไว้ว่า อย่าให้เขาเป็นอะไรขึ้นมา สั่งไปเถอะ แค่ว่าพูดอย่างนี้ไม่ได้ผล เรามีอย่างเดียวที่เราพึ่งได้แล้วเป็นสิ่งที่อยู่ในอำนาจของเรา คือการกระทำของเรา

ปัญหาอยู่ที่ว่า คนเราชอบให้อารมณ์พาไป พาไปโน่น คิดนอกเรื่องนอกราว สิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ที่จริงเป็นสิ่งที่เราน่าจะควบคุมได้ แต่เราควบคุมไม่ได้ จิตใจของเรา เรานั่งภาวนาอยู่กับลมหายใจเข้าออกสักห้าครั้ง เดียวก็ไปแล้ว แค่นี้เรายังควบคุมไม่ได้ ถ้าเกิดมีอะไรขึ้นมายิ่งยากกว่านี้ เราจะควบคุมอะไรได้อย่างไร

เราก็ต้องตั้งใจฝึก ต้องตั้งใจปฏิบัติ เพราะทางอื่นไม่มี ที่ปลอดภัยอื่นไม่มี โลกนี้ไม่มีใครเป็นใหญ่ แต่เราเป็นใหญ่ในการกระทำของเราถ้าเราตั้งใจ เพราะเราต้องการที่ปลอดภัยทั้งในชาตินี้และชาติหน้า บางคนสงสัยเรื่องชาติหน้า ว่า เรา

จะเป็นเราหรือ ก็คิดว่านี่ชาตินี้เป็นชาติหน้าของชาติก่อน ความรู้สึกในร่างกายของเราก็เป็นอย่างนั้น เป็นเรา เป็นของๆ เรา เราก็คิดอยู่อย่างนั้น ถึงจะเปลี่ยนไปก็ยังเป็นของเราอยู่ จิตใจเป็นนักก่อสร้างตัวเราให้มากที่สุด ง่ายที่สุด เพราะฉะนั้นชาติหน้าเราจะเกิดเป็นอะไร ความรู้สึกของเราอะไรๆ มันก็เป็นของๆ เราอยู่ดี

ถ้าจะเทียบแล้วก็เหมือนหอยเสฉวนที่ไม่มีเปลือกของตัวเอง มันก็จะหาเปลือกเปล่าๆ ที่ตัวอื่นทิ้งไว้ แล้วมันจะเข้าไปอาศัย พอเข้าไปอาศัย มันก็ต้องเป็นเขา เป็นของๆ เขา ถ้าเกิดถูกทำลายไป มันก็หาใหม่ได้ ทีนี้จิตใจของเราก็เป็นเช่นนั้น เมื่อหาใหม่แล้วก็ต้องรู้สึกว่าเป็นของๆ เรา

เพราะฉะนั้นอย่าเป็นห่วงว่า เราสร้างขึ้นมากในชาตินี้ ใครจะเป็นผู้รับ เรานี้แหละเป็นผู้รับ แต่จะเป็นเราคนละเรา คือเราคนละรูปแบบเท่านั้นเอง แต่ความรู้สึกว่า “เรา” ยังอยู่ トラบไตที่เรายังมีกิเลส ก็ยังเป็นของๆ เรา

ฉะนั้นเรื่องความดีนั้นให้สร้างไปให้มากที่สุดเท่าที่จะสร้างได้เถอะ ท่านไม่ได้เรียกว่าโลก อย่างหลวงปู่ท่านก็พูดอยู่เสมอว่า เรื่องอื่นเรากอบโกยเขาก็หาว่าเป็นโลก แต่เรากอบโกยความดี สร้างกรรมที่ดีด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยจิตใจของเรา ท่านไม่เรียกว่าโลก ท่านเรียกว่า “**อุฏฐานสัมปทา**” พร้อมด้วยความอดุทธสาหะ พระพุทธเจ้ายังสรรเสริญ

เพราะฉะนั้นเรามองโลกแล้ว มันก็ไม่น่าไว้วางใจ ขอให้สร้างตัวเราเองให้เป็นที่ไว้วางใจของตัวเองก็แล้วกัน ให้อยู่ในอำนาจของเราที่จะทำ ที่เราตั้งใจภาวนา พอเรารู้สึกตัวว่าใจของเราหนีจากลม เราก็เอากลับมา นั่นคือเริ่มสร้างนิสัยที่ดี กลับมาครั้งที่สองที่สาม ก็สร้างนิสัยที่ดีขึ้น ถึงจะหนีบ้างแต่นั้นแหละเป็นนิสัยเก่า ทีนี้เรากำลังสร้างนิสัยใหม่ เราก็ดึงกลับเข้ามา ดึงกลับเข้ามา ไม่แพ้ ไม่ท้อใจ อยู่ไปๆ จะกลายเป็นนิสัยใหม่ขึ้นมาจนได้ ใจจะคิดอะไร **สติ** ความระลึกได้ ก็จะทัน **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว เราจะคิดอะไรอยู่ ดีหรือไม่ดี ก็รู้ทัน แล้วเราควรจะคิดต่อใหม่ หรือควรจะทำ เราแยกแยะออกมาได้ นี่เป็นหน้าที่ของ **อาตัพปะ** ความเพียรในทางดี นี่เราเริ่มเป็นที่พึ่งของตัวเองได้แล้ว

อย่างที่ท่านพ่อลีชี้แจงอยู่ว่า เราถือว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของเรา แต่ในที่บางแห่งพระพุทธเจ้าบอกว่า เรามีตนเป็นที่พึ่งของตัวเอง เราจะเอาความหมายให้เข้ากันอย่างไร ก็เข้ากันก็ตรงที่ว่า เราเอาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สร้างขึ้นมาเป็นคุณธรรมในจิตใจของเรา เช่น พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสติ เราก็สร้างสติขึ้นมา ท่านเป็นผู้มีปัญญา เราก็พยายามสร้างปัญญาของเราให้

แหลมคมขึ้นมา นี่เรียกว่าสร้างที่พึ่งภายใน คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ก็ เช่นเดียวกัน เรียกว่าความดีอันใดที่เราพอจะสร้างได้ เราก็สร้างไปด้วยความมั่นใจว่า ความดีไม่หนีไปไหน ไม่หายไปไหน เป็นสมบัติของเราโดยแท้

ในเมื่อเราอยู่ในโลกที่ไม่น่าไว้วางใจ เราก็ต้องทำตัวเองให้เป็นที่ไว้วางใจของตัวเองก็แล้วกัน เราจะได้มีความอุ่นใจบ้าง ไม่เช่นนั้นเราจะเอาความอุ่นใจมาจากไหน บางคนก็ว่าพระเจ้าสร้างโลก ขอให้พระเจ้าช่วย พระเจ้าเป็นผู้ที่สร้างให้มีโลกขึ้นมาอยู่แล้ว ถ้าจะช่วยจริงๆ พระองค์ก็ไม่ได้สร้างโลกแบบนี้เลย นี้อยู่อย่างเดียว คือเราต้องอาศัยตัวเอง ทำอย่างไรให้ใจไปอยู่ในโลกที่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกัน แต่ใจเราไม่ทุกข์

นี่เป็นวิชาที่เราจะต้องฝึกต้องอบรม แต่เป็นสิ่งที่ฝึกได้ อบรมได้ พระพุทธเจ้าบอกไว้ว่า ถ้าคนเราฝึกไม่ได้ พระองค์จะสอนไปทำไม ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นก็เพราะเห็นว่าคนเรานั้นฝึกตัวเองได้ อบรมตัวเองได้ แก้ไขนิสัยของตัวเองได้ ถึงแม้ว่าร่างกายเป็นอนัตตา โลกภายนอกเป็นอนัตตา ญาติมิตรสหายเป็นอนัตตา แต่กรรมไม่ใช่อนัตตา กรรมเป็นของเรา เราต้องการแบบไหน เราก็สร้างแบบนั้นได้ ใครที่ไหนจะต้องการสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเราต้องการสิ่งที่ดี เราต้องสร้างให้มันดี เรามีสิทธิ์ทำได้ เป็นสิ่งที่อยู่ในอำนาจของเราที่พอจะทำได้ ให้มั่นใจในข้อนี้ ไม่ต้องสงสัย แล้วเราก็จะป้องกันตัวเราเองจากทุกข์ทั้งหลายได้

เมตตากับบุญ

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓

ทุกครั้งที่เราสวดมนต์เราจะจบลงด้วยบทที่ว่า “สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ
อะเวรา สุขะชีวีโน”

นั่นเป็นการแผ่เมตตา

จากนั้นก็ “กะตัง ปุญญะผะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต”

นั่นก็อุทิศส่วนบุญกุศลของความดีที่เราทำมาแล้ว

ต้องเข้าใจว่าทั้งสองอย่างนี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่เราจะทำเฉพาะเวลาสวดมนต์ คือเรา
จะทำเวลาไหนก็ได้ เช่น นั่งภาวนาเสร็จแล้วก็นั่งอยู่ในใจ ไม่ต้องว่าเป็นภาษาบาลี
ก็ได้ เพียงแต่ว่าแผ่เมตตาอย่างหนึ่ง อุทิศส่วนบุญกุศลก็อีกอย่างหนึ่ง ต้องเข้าใจว่า
ทั้งสองอย่างนี้เป็นคนละอย่างกัน

การแผ่เมตตานั่นคือความหวังดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้เขามีความสุขที่ไม่มีโทษทั่ว
หน้ากันเทอญ คำที่สำคัญคือคำว่า “ไม่มีโทษ” ไม่ใช่เพียงแต่เราขอให้มียศมีลาภมี
สรรเสริญเหล่านั้น เพราะความสุขเหล่านั้นอาจจะไม่มีโทษก็ได้ เราต้องนึกถึงว่าการ
ที่จะมีความสุขที่มั่นคงนั้น จะต้องมาจากอะไร ก็ต้องมาจากการกระทำของเขา
ถ้าเขาเป็นคนที่สร้างความไม่ดีขึ้นมา เราก็หวังให้เขากลับใจได้ ขอให้เขาเข้าใจใน
เหตุแห่งความสุขที่แท้จริง แล้วให้มีความยินดีและความสามารถที่จะปฏิบัติตาม
ได้

สำหรับเรานั้น เราก็แผ่เมตตาให้ตัวเองด้วย เวลาเราแผ่เมตตาต่อสัตว์จะเป็น
คนหรือเป็นใครก็ตาม เราจะถึงแค่นั้นก็ไม่ควร เพราะเราถือว่าเราต้องรับผิดชอบ
ในเมตตาเจตนาของเรา เราก็ตั้งความหวังที่จะรักษาเจตนาที่ไว้ ด้วยกายกรรม
วจีกรรม และมโนกรรมของเรา

คือเราจะไม่ทำให้เขาทำสิ่งที่ผิดศีล เราจะไม่พูดในสิ่งที่ทำให้เขาเกิดกิเลส
ขึ้นมา ส่วนที่เขาจะเกิดกิเลสก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราจะไม่มีเจตนาที่จะก่อ
กิเลสของเขา ราคะ โทสะ โมหะ เราจะพยายามไม่ก่อในตัวของเราเองแล้วไม่
พยายามพูดในสิ่งที่ยั่วเขา ถ้าเขาจะเกิดกิเลสก็เป็นเรื่องของเขา แต่ว่าเราต้อง
รับผิดชอบต่อเจตนาของเรา ว่าจะต้องทำแต่สิ่งที่ตรงกับเมตตาที่เราแผ่ไป ซึ่งตรงนี้ก็
ผิดกันกับการอุทิศส่วนบุญกุศล

การอุทิศนั้น เรานึกถึงความดีที่เราสร้างขึ้นมา ว่าจะต้องให้ผล แล้วก็นึกถึงว่าอยากจะให้คนที่ตายไปแล้วได้รับผลนั้นบ้าง คือการที่เขาจะได้รับแล้วได้บุญของเรา ที่เขาจะรับได้ เขาต้องอนุโมทนาด้วย

ส่วนการแผ่เมตตาตานี้คนที่เราแผ่เมตตาให้เขา เขาไม่ต้องรับรู้เลย บางคนเขาจะรู้สึกก็จริงอยู่ ยิ่งถ้าเราแผ่เมตตาเวลาออกจากสมาธิ กระแสจิตจะมีพลังแรงกว่าธรรมดา บางคนก็รับทราบ แต่ว่าเขาจะรับทราบหรือไม่รับทราบนั้น ไม่จำเป็น

สำหรับการอุทิศส่วนบุญนั้น เขาต้องรับทราบจึงจะรับผลอันนั้นได้ เขาต้องอยู่ในประเภทที่เรียกว่า **ภัพบุคคล** คืออยู่ในฐานะที่พอจะรับรู้ได้ ที่หนึ่งก็คือพวกเปรต เปรตทั้งหลายอยู่ด้วยบุญที่อุทิศให้เขา และเขาต้องมีญาณพอที่จะรับรู้อยู่ แล้วเขาต้องอนุโมทนาด้วย ถ้าเขาไม่อนุโมทนา เขาก็ไม่ได้

หรือบางครั้งเขายังอยู่ในที่มีมืด กรรมเขายังบัง เขาจะรับรู้ของเราก็ไม่ได้ แต่เขาจะรับหรือไม่รับ เราก็แผ่ของเราไป เพราะเป็นความดีของเราอีกส่วนหนึ่ง เราจะได้บุญ แต่ไม่ใช่เฉพาะเราที่จะได้ เรานึกถึงคนอื่น ก็อยากจะทำให้เขาแบ่งกันบ้าง ให้เขามีส่วนบ้าง ถ้าเขาไม่รับหรือไม่อนุโมทนาจึงเป็นกรรมของเขา ก็เรียกว่า พอเราอุทิศแล้ว เราก็หมดความรับผิดชอบ เขาจะได้บุญหรือไม่ได้บุญนั้นก็อยู่ที่เขา

ท่านพ่อเฟื่องเคยมีลูกศิษย์คนหนึ่งอยู่แถวสารธร ตรงที่เขาสร้างตึกคอนโดครอบตรงที่เคยมีสุสานของพวกศาสนาคริสต์ในสมัยก่อน บางครั้งคนที่อยู่ในตึกจะเห็นวิญญาณที่ยังคงเลื่อนลอยอยู่ในนั้น วันหนึ่งชายคนนั้นนั่งภาวนาที่คอนโดก็เห็นแม่ชีคริสต์ยืนอยู่ในห้อง เขาก็เลยแผ่ส่วนบุญและอุทิศบุญที่เขาภาวนาให้ แต่ในนิมิตแม่ชีนั้นบอกว่า “ฉันไม่ยากได้หรือ กุญแจของพุทธ” นี่แสดงว่ากรรมยังบัง

เพราะฉะนั้นการที่เราแผ่ส่วนบุญกุศลนั้นเรียกว่าเรายังรับผิดชอบคือต้องรักษาเจตนาอันนั้นไว้ อย่าให้เพียงแต่ว่าความคิดเฉยๆ กายกรรมอันใดที่พอจะทำได้ วชิกรรมอันใดที่พอจะทำได้ ที่แสดงความหวังดีต่อคนอื่น เราหวังดีในทางที่ว่าขอให้มีความสุขที่มั่นคง สุขที่ไม่มีโทษ คือความสุขที่ไม่เบียดเบียนใคร เราก็ทำในส่วนของเราเท่าที่จะทำได้

แต่เขาจะยินดีทำเหตุแห่งความสุขได้หรือไม่ เราก็ต้องวางเป็นอุเบกขา จึงจะเรียกได้ว่า เป็น **พรหมวิหาร** ต้องเจริญทั้ง ๔ หน้า ถ้ามีแต่เมตตาๆ อย่างเดียว มี

กรุณาคือสงสารเขา มีมุทิตาคือยินดีในความสุขของเขา แต่ไม่มีอุเบกขา เราก็ต้องทุกข์อยู่ดี

คือคนอื่นที่มีความทุกข์อยู่ บางทีเราก็ช่วยเขาไม่ได้ แล้วคนที่มีความสุขอยู่ อาจจะเสื่อมจากความสุขก็ได้ เพราะบางทีคนที่มีความสุขนั้นกลับมาใช้ในทางที่ผิด ก็มาเป็นโทษกับตัวเอง ซึ่งเราป้องกันไม่ได้ ห้ามไม่ได้ ถ้าเราไม่มีอุเบกขาเราก็ต้องทุกข์ นอกจากว่าเราถือว่ามีหน้าที่อันใดที่เราพอจะทำได้ เราก็ยินดีที่จะทำ ส่วนที่เราแก้ไขไม่ได้ก็อย่าไปเดือดร้อน เปลืองความคิด เปลืองพลังงานของเราที่จะใช้ในการแก้ไขเหตุการณ์ได้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ในการแผ่เมตตาตามนั้น เราจะต้องรับผิตชอบ

ส่วนการอุทิศส่วนบุญกุศลนั้น อุทิศแล้วก็แล้วไป เราหมดความรับผิตชอบแล้ว ถ้าเราเข้าใจตามนี้ เราก็จะปฏิบัติได้ถูกในทางที่เป็นไปเพื่อความสุขของเราด้วยความสุขของคนอื่นเขาด้วย นี่เรียกได้ว่า เป็นความสุขที่ไม่มีโทษ

นี่ มนุษย์และสัตว์ทุกประเภทก็ต้องการความสุขเป็นธรรมดาของเขา ส่วนความสุขของมนุษย์ที่เป็นมนุษย์จริงๆ เรียกว่าผู้มีใจสูง ต้องหวังความสุขที่ไม่มีโทษ ถ้าเราจะเป็นมนุษย์จริงๆ เรียกว่าเราต้องรับผิตชอบในความสุขที่เราแสวงหา ฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจในเรื่องความสุขและข้อปฏิบัติที่จะถึงความสุข เราจะได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เต็มที่ ฯ

ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ในมงคลสูตรท่านสอนว่า เราจะหามงคลในชีวิตของเราได้อย่างไร ในสมัยนั้น “มงคล” คืออะไร คือพิธีกรรมเล็กๆ น้อยๆ อย่างที่เขาผูกสายสิญจน์อย่างนี้เป็นต้น เขาก็ถือว่าเป็นการป้องกันตัว แต่ท่านบอกว่าไม่ใช่ วิธีป้องกันตัวเองนั้นอยู่ที่ การกระทำของเรา ถ้าเราทำสิ่งที่เบียดเบียนทำสิ่งที่ฉลาด สิ่งที่เป็นธรรมะ นั่นคือ การป้องกันตัวเอง

อันตรายในโลกนี้มีอะไรบ้าง อันตรายจากภายนอกก็มี อันตรายจากภายในก็มี อันตรายจากภายในนี้แหละร้ายแรงที่สุด คือคนอื่นที่จะทำกับเรา ถึงเขาจะฆ่าเราก็คแคในชาตินี้ แต่ถ้าหากว่าจิตใจของเราพลิกกลายเป็นใจที่ไม่ดี เราอาจจะทำลายตัวเองจนถึงชาติหน้าแล้วก็อีกหลายๆ ชาติต่อไปก็ได้ ฉะนั้น เราต้องหามงคลให้ตัวเองด้วยการกระทำของเราเอง

ข้อแรกให้คบกับบัณฑิต อย่าไปคบกับคนพาล เราอยู่กับคนประเภทไหนเราก็จะเป็นไปตามคนประเภทนั้น การที่เราจะหาเพื่อนที่ไว้ใจได้นั้น หนึ่ง ต้องเป็นคน ที่หวังดีกับเรา ไม่ใช่ดีแต่พูด ต้องดีจริงๆ ถ้าคนที่ไม่หวังดีก็เหมือนกับเราอยู่กับ ศัตรู ปล่อยให้ศัตรูเข้าใกล้ตัวเรา เราก็แย่ จะหาความปลอดภัยได้ที่ไหน ทั้งจาก ภายนอก ทั้งจากภายใน ถ้าเราอยู่กับเขาก็เป็นไปตามเขา ให้ลองนึกถึงว่าเราอยู่ ใกล้ชิดกับใคร

คำว่า “อุบาสก อุบาสิกา” นั้นแปลว่าผู้ใกล้ชิด หมายถึงว่าใกล้ชิดทางด้าน จิตใจ ใกล้ชิดในด้านความประพฤติ นี่เรามีโอกาสที่อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า ใกล้ชิดกับนักปราชญ์ ผู้มีนิสัยดีและหวังดีกับเราด้วย เป็นตัวอย่างที่ดีให้เรา ท่าน จะสอนให้เราสร้างคุณธรรมไว้ในจิตใจของเรา

นี่แหละคุณธรรมอยู่ใกล้กับตัวเราแล้ว เช่น เรากำหนดลมหายใจซึ่งเป็นสิ่งที่ ใกล้ที่สุดกับจิตใจของเรา ไม่มีอะไรที่จะใกล้กว่า ถ้าเราเอาคุณธรรมฝังไว้ในลม หายใจ เช่น พุท เข้า ไร่ ออก ให้พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว มีความ เพียร คุณธรรมเหล่านี้ก็อยู่ในลมหายใจของเรา ใกล้ชิดกับเรา เรียกว่าที่ปลอดภัย ของเราอยู่ใกล้กับตัวเราจริงๆ

ถ้าอยู่ห่างไกลก็ไม่แน่นอน เหมือนกับพวกกระรอกพวกกระท่าย เคยสังเกต ไหม เวลาเราขับรถไป แล้วกระท่ายรู้ตัวอยู่ว่ามีรถมา มันอยู่ทางซ้ายของถนน

ส่วนรูของมันอยู่ทางขวา มันจะวิ่งตัดหน้า แทนที่มันจะปลอดภัย บางทีมันจะถูก รถทับตาย ถ้าหากว่ามันอยู่ทางซ้ายแล้วรูของมันก็อยู่ทางซ้าย มันจะไปทางซ้าย มันก็ไม่ต้องข้ามถนน มันจะปลอดภัยเพราะมันอยู่ใกล้รูของมัน ฉะนั้น เราจะเป็นผู้ ปลอดภัยต่อเมื่อเราอยู่ใกล้ที่ฝั่งของเรา ฉะนั้นต้องพยายามสร้างที่ปลอดภัย ภายใน สร้างตัวเองให้เป็นเพื่อนกับตัวเอง ให้เป็นกัลยาณมิตรของตัวเองให้ได้

การที่ใจของเราพูดกับตัวเองนี้แหละสำคัญมาก จิตใจของเราจะสบายลม หายใจจะสบาย แต่ถ้ามันเริ่มพูดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่เข้าท่า ก็เข้าทางที่จะทำให้เรา เขวได้ หรือถ้าหากว่าเราอยู่กับคนที่พูดแต่สิ่งไม่ดีๆ เราเองก็จะพูดกับตัวเองไม่ดี ด้วยยิ่งพาลไปกันใหญ่ ฉะนั้น พยายามฟังธรรมะ พูดกับตัวเองในสิ่งที่เป็นกุศล บ่อยๆ

ถ้าเข้าใจว่าทรัพย์สมบัติของจิตใจของเราอยู่ที่ไหน ก็ต้องเข้าใจอีกว่า การอยู่ใน โลกนี้บางทีบางสิ่งบางอย่างก็ต้องเสียสละ

เราต้องการความสุข เริ่มแรกเราเห็นความสุขอยู่ที่ไหนๆ ก็อยากได้ทั้งนั้น ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข จิตใจถ้ามีช่องก็อยากจะทำเอาให้หมด เมื่อมีโอกาสก็จะเอาให้ หมด แต่เอาเท่าไรๆ ใจก็ไม่รู้จักพอสักที ท่านบอกว่าต่อให้มีฝนตกลงมาเป็น ทองคำ ก็คงไม่พอกับความต้องการในกามของมนุษย์แค่คนเดียว

เพราะฉะนั้นเราต้องเลือกเฟ้นว่า ความสุขแบบไหนที่ปลอดภัย ความสุขแบบ ไหนที่เราพอจะละทิ้งได้ ความสุขแบบไหนที่พอละทิ้งแล้วดีที่สุดใน เหมือนกับว่าเรา จะปลูกสวนมีต้นไม้ดอกไม้ประเภทต่างๆ บางอย่างเข้ากัน บางอย่างไม่เข้ากัน บางอย่างก็ทำให้ต้นไม้ต้นอื่นตายหมดเลย อย่างต้นยูคาลิปตัส ปลูกที่ไหนก็ทำให้ ต้นอื่นตายหมด ไม่มีอะไรขึ้นในบริเวณนั้นได้ ความสุขของเราที่เช่นเดียวกัน ความสุขบางอย่างจะกินความสุขที่สำคัญกว่า ที่มีคุณค่ามากกว่า จะทำให้ ความสุขเหล่านั้นตายไป ไม่มีโอกาสที่จะผลงอกขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้นต้องเข้าใจว่า การเสียสละแบบไหนดี แบบไหนไม่ดี ถ้าเสียสละ เพื่อนฝูงที่ทำให้เราทำผิดศีลนั้นแหละดี เสียสละทรัพย์ เสียสละสุขภาพนั้นไม่ เป็นไร แต่สำคัญอย่าเสียสละความเห็นชอบกับศีลของเรา

ถ้าเราสละสิ่งเหล่านี้เราตาย คือสิ่งภายนอกมีเพื่อนมีฝูงมีอะไรต่างๆ เราพอหา ใหม่ได้ เราหาดีกว่านั้นได้ แต่ถ้าศีลของเราเสีย เราจะหาสิ่งที่ดีกว่านั้นที่ไหน มีแต่ สร้างกรรมสร้างเวรให้ตัวเอง จิตใจของเราก็หนักพอแรงอยู่แล้ว จะทำให้มันหนัก ยิ่งขึ้นไปทำไม

ความเห็นของเราก็เช่นเดียวกัน เราต้องเชื่อในเรื่องกรรมและเรื่องผลของกรรม ถ้าเราไม่เชื่อแล้วบอกว่าช่างหัวมัน ฉันจะทำตามอย่างที่ฉันอยากทำ นั่นแหละเรา ไกลออกไป ห่างออกไปจากพระพุทธเจ้า ห่างจากนักปราชญ์ทั้งหลายซึ่งเป็นคนที่หวังดีต่อเราจริงๆ เราต้องถามตัวของเราเองว่า ห่างไปทำไม เราต้องกลับมาเป็นคนใกล้ชิด

เพราะฉะนั้นศีลจึงต้องถือว่าเป็นทรัพย์สมบัติที่ล้ำค่าของเรา เงินทองถ้าเสียไปก็หาใหม่ได้ แต่ถ้าศีลเสียไปก็อีกยาวนานกว่าจะกลับมาได้ ความเห็นก็เช่นเดียวกัน ท่านบอกว่าท่านจะพิสูจน์เรื่องกรรมก็พิสูจน์ไม่ได้ แต่พิสูจน์ได้ตรงที่ว่า ถ้าเราเชื่อในกรรมเชื่อในผลของกรรม เราจะเป็นคนประเภทไหน แต่ถ้าเราไม่เชื่อ เราจะเป็นคนประเภทไหน แล้วจะเอาแบบไหน อันไหนจะดีกว่ากัน พิจารณาแบบนี้แล้วเราก็ต้องเชื่อ

พระพุทธเจ้าไม่เคยโกหกใคร ท่านจะโกหกทำไม ท่านมีบรมสุขแล้วท่านเป็นผู้บริสุทธิ์แล้ว ท่านมีแต่ความหวังดีต่อมนุษย์ทุกคน ก็หมายความว่า หวังดีต่อเราแล้วเราสิ หวังดีกับตัวเองหรือเปล่า คิดอย่างนี้ก็น่าจะเกิดความละอายขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราต้องถามตัวเองว่าเราจะอยู่ใกล้ชิดใคร

อย่างที่เล่ามาเมื่อกี้ ตอนที่มาสร้างวัดใหม่ๆ ที่นี้ มีคนมาบอกว่าตอนนี้อยู่อเมริกาแล้ว พิธีกรรมประเพณีวินัยของพระต้องเปลี่ยนหมดเพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมที่นี้ อาตมาก็ตอบว่า ตอนนี้อาตมาอยู่ห่างไกลจากครูบาอาจารย์ในทางร่างกาย ถ้าหากว่าเราทิ้งหลักวิชาที่ท่านสอนให้เรา จะอยู่ห่างไกลทางจิตใจด้วย ก็เหมือนกับตัดรากของตัวเอง แต่ถ้าหากว่าเราปฏิบัติตามที่ท่านสอนไว้ ถึงแม้ร่างกายจะอยู่กันคนละฟากโลก ก็ยังรู้สึกว่ายู่ใกล้ชิด วัดของเราจึงรอดมา

ความดีก็เช่นเดียวกัน เราพยายามอยู่ให้ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า ด้วยความประพฤติ ด้วยความเห็น เราจะได้มีที่ปลอดภัยอยู่ใกล้กับตัวเราเองแนบแน่นกับตัวเราเอง ไม่ห่างเหิน

ฉะนั้น ให้เอา **พุทธโธ** ฝังไว้ในจิตใจ ฝังไว้ในลมหายใจ ไม่พลัดพรากจากกัน คนอื่นเขาพลัดพรากจากกัน ก็อย่างที่ว่า ถ้าเป็นคนไม่ดีจะอยู่ใกล้ทำไม ถ้าเราเอาศรัทธามาติดกับตัวเองจะหาความปลอดภัยได้ที่ไหน แต่หากว่าอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า เราก็ปลอดภัย ใกล้ชิดกับพระธรรม เราปฏิบัติธรรม พระธรรมก็ตามรักษาเรา แล้วจะหาความดีที่ดีกว่านี้ได้ที่ไหน