



ทลัษัฏาทำไม



การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

หลับตาทำไม

การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง

The publication of this book has been sponsored for free distribution.

“The gift of Dhamma surpasses all other gifts.”

หลักตาทำไม

การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : Head of a Buddha, Northern Qi dynasty (550-577)

Qingzhou Municipal Museum, Shandong Province, China

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๕๐๐-๓๖๔๙

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมคำสอนพระอาจารย์ชยสาโร ที่เน้นเรื่อง การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา เปรียบเสมือนเป็นกัลยาณมิตรของญาติโยม ที่ต้องการฝึกสมาธิภาวนา ตลอดจนการฝึกเดินจงกรม

เรื่อง หลับตาทำไม เป็นการคัดลอกจากหนังสือของพระอาจารย์ เรื่อง ทำไม สำหรับเรื่อง การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา เป็นการถอดความจากคำสอนของพระอาจารย์เรื่อง สมาธิภาวนา และการฝึกเดินจงกรม ในการปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ

คณะผู้จัดทำได้นำคำวินิจฉัยกราบเรียนขอคำชี้แนะจากพระอาจารย์ชยสาโร ซึ่งพระอาจารย์เห็นชอบให้ดำเนินการต่อไปได้ จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ในความเมตตาไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณของท่าน

ขออนุโมทนาบุญทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้การจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้ลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย นับตั้งแต่

ญาติโยมที่ช่วยถอดเทป ผู้ตรวจต้นฉบับ ผู้ออกแบบ และ
จัดทำหนังสือ ตลอดจนญาติโยมที่มีจิตศรัทธาซึ่งได้มี
ส่วนช่วยในการจัดพิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทาน

ขอให้อานิสงส์จากการร่วมกันให้ธรรมเป็นทาน
และจากการปฏิบัติบูชา จงดลบันดาลให้ญาติโยมทุกท่าน
ประสบแต่ความสุข ความสงบ และความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

หลับตาทำไม	๗
การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา	๕๙
จินตนาการอย่างสร้างสรรค์	๕๙
สมาธิภาวนา	๗๓
หลักการเดินจงกรม	๘๑

หลับตาทำไม

โยมยายอาตมาไม่ยอมนั่งสมาธิเลย ก่อนออกบวช อาตมาเคยพยายามชวนให้ท่านลองดู แต่ไม่สำเร็จ ยายบอกว่าเสียเวลา นั่งหลับตาเฉย ๆ ไม่เห็นเกิดประโยชน์อะไร สู้นั่งถักเสื่อให้หลานไม่ได้ โยมยายเป็นคนอังกฤษรุ่นเก่า ในสายตาท่าน การนั่งสมาธิเป็นเรื่องพิเรนทร์ หลานอธิบายอย่างไรท่านก็ไม่ประทับใจ ยายเป็นชาวคริสต์ ทัศนคติของท่านจึงน่าให้อภัย ที่น่าเศร้าไปกว่าก็คือในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองพุทธมาหลายร้อยปีแล้ว ยังมีคนจำนวนมากที่คิดอย่างโยมยายอาตมา อาตมาอาจจะคาดหวังอะไรมากเกินไปก็ได้ แต่อดคิดไม่ได้ว่าชาวพุทธในประเทศไทยน่าจะเข้าใจเรื่องการฝึกจิตดีกว่าหญิงชราในบ้านนอกของอังกฤษ

คนไทยบางคนยังถือว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องงมงาย อาตมาฟังความเห็นอย่างนี้ครั้งแรกถึงง ไม่คิดว่าผู้มีการศึกษา (มักไม่ใช่ทศนะชาวบ้าน) จะขาดความรู้

เรื่องศาสนาประจำชาติของตนถึงขนาดนั้น ที่จริงการฝึกจิตมีเหตุผลหลายประการ ซึ่งเปิดเผยอยู่เสมอสำหรับผู้ใฝ่รู้ ฉะนั้นการบิดว่า การฝึกจิตเป็นเรื่องไม่สำคัญควรถือว่าเป็นการพูดแบบ กุกกุกจวบ วิสสชาติ* ความมมงายมีหลายอย่าง บางคนเชื่อว่าความพันทุกข์อยู่ที่บัญญัติธนาคาร บางคนถือว่าอยู่ที่ความรัก แล้วพิสูจน์ได้ไหม บางคนถือว่าไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องอนาคตของโลก เพราะปัญหาทั้งหลายที่มนุษย์กำลังสร้างด้วยกิเลส นักวิทยาศาสตร์จะแก้ให้เราได้ นี่แหละมมงาย ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วเท่านั้น ที่สามารถพ้นความมมงายได้ เพราะการฝึกจิตทำให้เรารู้เท่าทันความคิดและไม่เชื่อมั่นจนเกินไป เรากล้าพูดได้เลยว่า ผู้ที่ไม่ฝึกจิตไม่สามารถรู้ความหมายของคำว่างมมงายได้ และเมื่อไม่รู้อาการของความมมงายตามความเป็นจริง จะพ้นจากการเป็นเหยื่อของมันได้อย่างไร

ความมมงายเกิดจากการเชื่อบางสิ่งบางอย่างโดยไม่มีเหตุผล รับรอง เช่น เชื่ออะไรเพียงเพราะคนส่วนมากเชื่ออย่างนั้น ซื้อมันเพราะดาราที่ตนชอบ รับเงินจากผู้

* แปลว่า ปล่อยไก่

ผลิตให้ชมว่ามันดี ปัญหาก็คือ คนเราชอบเข้าข้างตัวเอง ใครเคยยอมรับว่าตัวเองมงายมีไหม ทุกคนมักถือว่าตัวเองมีเหตุผล แม้คนโรคจิตก็ยังถือว่าเขาคิดถูกที่สุดแล้ว คนอื่นต่างหากที่บ้า

ถ้าดูภายในไม่เป็น เราจะแยกแยะระหว่างเหตุผลจริงและ เหตุผลปลอม (ข้ออ้าง) ไม่ได้ เราจะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราเรียกว่า เหตุผล หวงแหนทฤษฎีของตน ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัณหา เจตนา และความคิดเห็นเป็น เรื่องละเอียด ไม่มีมหาวิทยาลัยที่ไหนที่สอนให้เรารู้เรื่องนี้ได้ ต้องดูเอง คือต้องภาวนา

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต เราจะแก้ปัญหิต่าง ๆ เราต้องเริ่มต้นที่จิต ดูในระดับสังคมก่อน ใครฟังข่าว ดูข่าว ก็ต้องเห็นชัดเลยว่า โลกนี้เต็มไปด้วยการรบราฆ่าฟันกัน การเอาวัดเอาเปรียบกัน การใช้อำนาจกดขี่ผู้ไม่มีอำนาจ เฉพาะในสังคมไทยมีปัญหามากมาย เช่น เรื่องยาเสพติด คอร์รัปชัน เป็นต้น แล้วอะไรคือรากเหง้าของปัญหาทั้งหลาย ถ้าไม่ใช่กิเลสในใจคน

หยุดพิจารณาคุณลักษณะหนึ่งก็ต้องเห็นความร้ายกาจของกิเลส ความเห็นแก่ตัว ความไม่ละอายต่อบาป การบังคับตัวไม่เป็น ความอิจฉาพยาบาท ความหลงใหล

มัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นในเผ่าพันธุ์ สีผิว สัญชาติ ศาสนา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แหละที่อยู่เบื้องหลังปัญหาต่าง ๆ อยู่เสมอ และถ้าเราไม่หาทางยกระดับจิตใจของคน การแก้ไขรัฐธรรมนูญ การปฏิรูประบบต่าง ๆ ในสังคมจะได้ผลจริงหรือประวัติศาสตร์ สอนว่ากิเลสคนสามารถดึงระบบทุกระบบให้เข้ามาจับใช้ตนได้ มีไหมในประวัติศาสตร์โลกที่ไม่เคยเป็นอย่างนั้น

ทำไมประเทศที่เจริญทางวัตถุแล้วยังแก้ปัญหาสังคมไม่ได้ คำตอบน่าจะอยู่ที่ว่าวัฒนธรรมโลกส่วนใหญ่ขาดเครื่องพัฒนาจิตใจคนที่มีประสิทธิภาพ ลัทธิศาสนาที่มีแต่ความเชื่อคัมภีร์เป็นแรงดลบันดาลใจให้คนละชั่วทำดีได้ มักได้ผลในระดับพื้นฐานเท่านั้น และมักมีผลข้างเคียงเช่นการแบ่งเราแบ่งเขาอย่างรุนแรง ซึ่งมีโทษมากต่อสังคมโลก ปัญหาอยู่ที่การไม่เข้าใจธรรมชาติของจิตอย่างลึกซึ้ง อาตมาเห็นว่าเมืองไทยน่าจะจะได้เปรียบประเทศอื่นในเรื่องนี้ เพราะมีศาสนาพุทธเป็นที่พึ่ง ศาสนาพุทธมีแนวทางพัฒนาชีวิตในทุกด้านที่สมบูรณ์ที่สุด ที่เคยปรากฏในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ปัญหาของไทยจึงไม่ได้อยู่ที่การขาดแคลนทรัพยากร แต่อยู่ที่ใช้ไม่ถนัดหรือไม่ยอมมาใช้

ในระดับตัวบุคคล สิ่งที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับชีวิตเรามากที่สุด น่าจะเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ความทุกข์กายไม่ใช่เรื่องของกายอย่างเดียว จิตใจมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่เสมอไม่น้อย เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ความกังวล อารมณ์เศร้าหมองทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันโรคทำให้ป่วยง่ายและหายช้า เป็นที่ยอมรับกันแล้วในวงการแพทย์ว่า ความโกรธเป็นปัจจัยสำคัญของโรคหัวใจ ส่วนความโลภ อาจทำให้ติดยาเสพติด หรือเป็นกามโรคได้ อีกเรื่องหนึ่งที่กำลังเป็นที่วิตกกังวลมากคือนิสัยการกิน คนจำนวนมากที่เดี๋ยวยอมกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายเพียงเพราะชอบรสชาติ คนสมัยนี้เป็นโรคเพราะวิถีชีวิตกันมาก โรคอ้วนเป็นตัวอย่างที่เด่น สาเหตุสำคัญคือการกินมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ในปัจจุบันนี้นักวิจัยบอกว่าคนอเมริกันตายเพราะอ้วนปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน การรักษาคือคนอ้วนใช้งบประมาณปีละ ๑,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ ยุคนี้คือยุคไขมันเจริญ การไม่ควบคุมอาหาร การไม่ยอมออกกำลังกาย เป็นปัญหาของพฤติกรรมก็จริง แต่เกิดจากมโนกรรมคือจิต ต้องแก้ที่จิตใจคนก่อน เพราะถ้าบริหารอารมณ์ได้ เรื่องปากมันจะเป็นเอง ไม่ต้องกินแก้ลุ่ม กิน

แก้เบื่อ กินแก้เหงาอีกต่อไป

การฝึกจิตทำให้รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นใน
อารมณ์ คนเรารู้จักบริหารอารมณ์ได้ดีก็ช่วยทางด้าน
สุขภาพกายได้ดีด้วย โรคที่เกิดเพราะกรรมก็ยังคงมีอยู่ก็
จริง แต่โรคที่มีสาเหตุสำคัญมาจากจิตจะลดน้อยลงมาก
ยารักษาโรคที่กระทรวงสาธารณสุขต้องซื้อมาจากเมือง
นอกในราคาแพง ๆ จะลดลง สรุปว่าการนั่งหลับตาช่วย
ฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศ ประหยัดแค่ราคายานอน
หลับ ยากล่อมประสาทก็ได้เงินมหาศาลแล้ว

การทำความเพียรทางจิตใจ ถือว่าเป็นกิจสำคัญ
สำหรับชาวพุทธทุกคน ไม่ว่าเราเป็นนักบวชหรือฆราวาส
เราควรจะทำใจใส่ ควรจะตั้งใจในเรื่องจิตตภาวนาทำไม
เพราะคำว่า “ภาวนา” นั้น ตรงกับคำสมัยใหม่ที่ พัฒนา
ไม่ภาวนาก็คือไม่พัฒนา ไม่พัฒนาจิตใจ อาจเกิดผลต่อ
สุขภาพร่างกายได้ แต่ผลร้ายที่เห็นง่ายคือภายในจิตจะ
ขาดกำลัง ความอ่อนแอทางจิตนี้ปรากฏด้วยการไหลไป
ตามอารมณ์ เช่น การหมกมุ่นในเรื่องกามราคะ หรือ
สิ่งทั้งหลายที่อยากได้ออยากมีอยากเป็น โดยไม่สนใจผล
เสียที่จะตามมาในสังขตขันธ์ ซ้ำร้าย ซ้ำเบื่อ กัดกั๊ก
ว่าวุ่น ฯลฯ เมื่อจิตใจคนเราไม่ได้รับการพัฒนา การ

พัฒนาภายนอก ไม่ว่าจะด้านสังคมหรือเศรษฐกิจ มักมีผลเสียมากกว่าผลดี

โทษของการไม่พัฒนาจิตใจอยู่ที่การตกอยู่ใต้อำนาจของนิรวรณ์ นิรวรณ์เป็นชื่อของกิเลสที่ขัดขวางความเจริญ จิตมีนิรวรณ์ไม่สงบ และไม่สามารรถเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง นิรวรณ์ ๕ ข้อ คือ ความใคร่ในกาม ความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน เดือดร้อนใจ ความล่งเลงสงสัย สิ่งเหล่านี้ พร้อมที่จะเกิดขึ้นและก่อปัญหาแก่ชีวิตของคนเราตลอดเวลา การจัดการกับนิรวรณ์สำคัญแค่ไหน เห็นได้จากพุทธพจน์ว่า อวิชชา มีนิรวรณ์ ๕ เป็นอาหาร คืออวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตของตน ซึ่งเป็นเหตุของทุกข์ทั้งปวง ห่อหุ้มจิตได้เพราะนิรวรณ์ห้าประการยังหล่อเลี้ยงมันอยู่ เพราะฉะนั้น คนเราจะฉลาดปานใดก็ตาม ปราดเปรื่องในวิชาการที่เคยเรียนมาขนาดไหนก็ตาม เราทุกคนยังอยู่ในเขตอันตราย เพราะตราบไต่ที่เราจะจับนิรวรณ์ไม่ได้ เราไม่มีทางทำลายอวิชชา ทำลายอวิชชาไม่ได้ก็หนีทุกข์ไม่พ้น

สรุปแล้วว่าการนั่งหลับตา เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกจิตให้เป็นอิสระจากกิเลส จุดเด่นในเบื้องต้น คือการใช้สมาธินำไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสประเภทที่เรียกว่า

นิวรรณ ความเป็นอิสระจากกิเลส เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะนำประโยชน์และความสุขอันสูงสุดมาให้ ทั้งแก่ตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม หากกิเลสยังครอบงำใจ ความสุขก็ย่อมบกพร่องอยู่ ได้อะไรเท่าไรก็ไม่พอ ดีเท่าไรไม่นานก็ชิน ชินแล้วก็เบื่อ เบื่อแล้วก็ทุกข์ จิตเหมือนถึงน้ำรั่ว เมื่อรั่วแล้วน้ำทุกอย่างก็มีค่าเท่ากัน จิตใจที่เป็นอิสระจากนิวรรณมีลักษณะพิเศษหลายอย่าง คือ

หนึ่ง มีคุณภาพ สิ่งดีงามต่าง ๆ อย่างความละเอียดอ่อนเบา ความกตัญญูกตเวที ความเมตตากรุณา เบิกบานในจิตที่ห่างจากความคิดผิด เหมือนพืชผักต่าง ๆ ซึ่งขึ้นงามในดินดี

สอง กำลัง คือความอดทน ความขยัน ความหนักแน่นความรู้สึกผิดชอบ ความกล้าในสิ่งที่ถูกต้อง น้อมจิตไปในทางไหนมันยอม แล้วเราสามารถพิจารณาอย่างลึกซึ้งเพราะไม่มีความต้องการอย่างอื่นเข้าไปรบกวน

สาม จิตสงบ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ผ่อนคลายสบาย

สี่ มีความสุขที่บริสุทธิ์กว่าและยิ่งกว่าที่เราเคยรู้จักมาก่อน จิตผ่องใสเบิกบาน

ในเมื่อการฝึกจิตมีผลที่น่าประหลาดอย่างนี้ ทำไมชาวพุทธทั่วไปไม่ค่อยกระตือรือร้นชวนขวายเท่าไรสันนิษฐานว่าเป็นเพราะไม่เห็นชีวิตมีปัญหาที่การพัฒนาตนจะแก้ได้ หรือเพราะยังไม่เห็นการพัฒนาตนเป็นงานเร่งด่วน ถ้าใช้สำนวนพระต้องบอกว่า ศรัทธาน้อย ยังไม่เห็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนส่วนใหญ่ จุดเริ่มต้นของการหันมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คือเรื่องวิกฤติส่วนตัว ซึ่งกระทบความนิ่งนอนใจในชีวิตอย่างแรง ทำให้ต้องหยุดทบทวนชีวิตใหม่ อาจจะช่วยการป่วยหนัก การเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด หรือความผิดหวังก็ได้ แต่ที่ควรย้ำก็คือเรื่องวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้น นั่นไม่ใช่เหตุที่ต้องปฏิบัติเป็นเพียงแค่เครื่องเขย่าตัวให้ตื่นจากหลับ ทำให้ถามตัวเองว่า ชีวิตมีแค่นี้หรือ โลกนี้ทำไมไร้แก่นสารสาระอย่างนี้ มันน่าจะมีอะไรที่สูงกว่านี้ ทำอย่างไรเราจึงจะมีโอกาสเข้าถึงสิ่งที่สูงกว่านั้น ความสงสัยอย่างนี้คือการบังเกิดของปัญญา ความมั่นใจว่าธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ คือการบังเกิดขึ้นของศรัทธาที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรม บางคนอายุยังไม่ถึงยี่สิบก็คิดอย่างนี้แล้ว เรียกว่ามีบารมี บางคนอายุตั้งแต่แปดสิบก็ไม่เคยคิดผู้ที่เริ่มสงสัยเรื่องกิน กาม เกียรติ จะกลับเหมือนเดิมได้ยาก เหมือนเด็กที่

เลิกเชื่อเรื่องซานตาคลอส

สำหรับผู้ที่ไม่เคยเฉลียวใจเลยว่ากำลังถูกความประมาทหลอก ยากที่จะเข้าใจผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ มักรู้สึกว่าคุณเข้าวัดธรรมานตัวเองให้ลำบากโดยไม่จำเป็น คล้าย ๆ เอรารถเข้าอุปัชฌาย์ ๆ ทั้ง ๆ ยังวิ่งได้ปกติ แต่ในสายตาของนักปฏิบัติไม่ใช่เรื่องการซ่อมรถที่วิ่งได้แล้ว หากเป็นการปรับปรุงรถที่ควรจะดีกว่านี้ และดีกว่านี้ได้ ในทางโลกถือกันว่า นักกีฬาที่เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเป็นแชมป์โลก น่าจะน้อยกว่าผู้ที่พอใจเป็นคนเก่งระดับตำบล น่าคิดใหม่ว่าทำไมสังคมไม่สรรเสริญผู้ที่กล้าสู้เพื่อสิ่งที่มีแก่นสารมากกว่ากีฬาเป็นไหน ๆ คือการเป็นแชมป์เหนือโลก

เคยคิดเล่น ๆ ว่า ในยุคดึกดำบรรพ์ มนุษย์รุ่นแรก ที่ตัดสินใจลุกขึ้นหัดเดินสองขา น่าจะถูกเพ่งโทษว่าอูตริทำ ตัวให้ลำบากเปล่า ๆ ไม่อย่างนั้นก็อาจถูกมองว่าดัดจริต หรือถูกตำหนิว่ายุ่งอย่างนี้ทำไม “ฉันคลานไปคลานมาอย่างนี้ตลอดชีวิตก็สบายดี ไม่เห็นเสียหายอะไร พวกเดินสองขาเขามีปัญหาครอบครัวหรือเปล่า” โชคดีว่ามนุษย์รุ่นบุกเบิกนั้น ไม่หวั่นไหวต่อลมปากของมนุษย์สี่เท้า

ความเบื่อหน่ายต่อชีวิตผิวเผิน ความต้องการสิ่งที่

เป็นแก่นเป็นสาร นี่คือการสูกงอมของบารมีที่เคยสั่งสมมาหลายภพหลายชาติแล้ว เป็นจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการของชีวิตที่ย่อมนำไปสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ผู้ที่มีอุดมการณ์ในการพัฒนาตนให้ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ จะสนใจในเรื่องการฝึกจิตมากเพราะเป็นกลไกที่ขาดไม่ได้ในการสร้างชีวิตใหม่ ถึงจะยากลำบากหรือล้มลุกคลุกคลานอยู่บ้างก็ยอม เพราะเชื่อว่างานนี้ไม่มีทางเลือก

การทำสมาธิมีประโยชน์จริงหรือ แล้วแต่การจำกัดความหมายของคำว่าประโยชน์ ผู้ที่มองว่าไร้ประโยชน์ก็มี เพราะอะไร เพราะประโยชน์ของเขา คือสิ่งที่อำนวยความสะดวกได้สิ่งที่อยากได้ คือความสนุกสนานบ้าง เงินทองบ้าง อำนาจ ชื่อเสียง ฯลฯ บ้าง ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมมองว่า การทำสมาธิมีประโยชน์มาก เพราะถือว่ประโยชน์หมายถึงสิ่งที่เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต ทั้งของตนเองและคนอื่น

อย่างไรก็ตามการกำหนดความหมายของประโยชน์ ต้องเริ่มด้วยความชัดเจนในเป้าหมาย เราจะใช้คำว่าถูก ว่าผิด ว่าดี ว่าชั่ว ว่าเป็นประโยชน์ ว่าไม่ป็นประโยชน์ หรือไร้ประโยชน์ได้ ก็ต่อเมื่อเรามีเป้าหมาย เพราะประโยชน์คือสิ่งที่ตรงต่อเป้าหมาย หรือนำไปสู่การ

บรรลุดังเป้าหมาย สำหรับผู้ที่ถือว่า การเลี้ยงครอบครัว ความเจริญในอาชีพ หรือการได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุข พอที่จะเป็นเป้าหมายชีวิตได้ การนั่งสมาธิอาจจะไม่จำเป็นที่เดียวตรงกันข้ามอาจจะเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีผู้ที่อยากได้เร็วและไม่รังเกียจแนวทางทุจริต พวกขี้โกง คนเห็นแก่ตัว คนชอบเอาวัดเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ที่เคยได้เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี มีมากมาย แต่คนแบบนี้เหมาะไหม ที่จะให้เป็นตัวอย่างแก่ตัวเอง หรือแก่ลูกหลาน โชคดีว่าคนส่วนมากยังกลัวบาปและเคารพตัวเองมากเกินกว่าที่จะแลกความดีของตนกับโลกธรรม ส่วนผู้ที่ต้องการหาความสุขความเจริญทางโลกโดยไม่ต้องทิ้งศีลธรรม การอบรมจิตน่าสนใจอย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาความเครียด อย่างดีก็เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง

ในชีวิตการทำงาน การฝึกจิตให้เข้มแข็งไม่ห่อหุ้มต่ออุปสรรคและไม่ประมาทในยามรุ่งเรือง ย่อมป้องกันอันตรายได้ดี นักปราชญ์เรียกว่าอยู่อย่างการกินปลา โดยก้างไม่ติดคอ คือถึงแม้ว่าจำเป็นต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย การทำสมาธิก็ช่วยให้ไม่ต้องวุ่นวายตาม ผลที่เห็นได้ชัดคืออยู่ตรงที่ว่าการทำ

หน้าที่ หรือการทำงานทุกอย่างต้องมีอุปสรรคอยู่เสมอ เกิดจากคนอื่นก็มี เกิดจากสิ่งแวดล้อมก็มี เกิดจาก เศรษฐกิจของโลกก็มี บางครั้งปัญหาที่เกิดจากภายนอก เราแก้ได้ บางปัญหามันเหลือวิสัยที่จะแก้ไขไม่มีทางสู้ ต้องทำใจยอมรับแล้วเรียนรู้จากประสบการณ์

การไม่ซิมเซ่ร้า ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องพรรคนี้ บางคน ได้โดยนิสัยเดิมช่วย เรียกว่ามีพรรคพรรค แต่คนส่วนมาก ต้องสร้างนิสัยใหม่ด้วยการฝึกอบรม นอกจากนั้นแล้ว ใน ชีวิตคนเราอุปสรรคสำคัญหลายอย่างเกิดจากจิตของเรา โดยตรง เช่น ตัดสินผิดเพราะถือตัว ไม่ยอมรับฟังเหตุผล คนอื่น ทำอะไรแบบซิงสุกก่อนห้ามเพราะใจร้อน พลาดพลัง เพราะอยากได้กำไรเยอะ ๆ อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการรู้จัก ตัวเอง บริหารอารมณ์ตัวเอง จัดความรู้สึกของตัวเองใน ทางสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นประโยชน์แก่คนทุกคน

เรามักจะได้ยินบ่อยว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ทันคน ที่แท้ มันมักจะตรงกันข้าม คือรู้ทันกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติ รู้กล รู้วิธี อย่างดี ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะการฝึกจิตทำให้เราคุ้น เคยกับเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส เห็นในใจตัวเองแล้วการ สังเกตลักษณะอาการของกิเลสในขณะที่ปรากฏในการ กระทำของคนอื่นก็ง่าย อากัปกิริยา คำพูด น้ำเสียง

ปฏิกริยาต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งบ่งบอกความจริงของคน
 นักปฏิบัติที่ดีต้องรู้จักระวังไม่ด่วนสรุปใคร แต่
 ไม่ละเลยข้อมูลต่าง ๆ ที่สัมผัสรับรู้ เพื่ออยู่อย่างรอบคอบ
 ไม่หลง ใครที่มองคนอื่นด้วยความระแวงตลอดเวลา
 อาจจะได้คิดว่าเขาฉลาดกว่า แต่การมองคนอื่นอย่างนั้นมี
 ผลเสียต่อคุณภาพจิตมาก นักปฏิบัติจึงให้โอกาสคนอื่น
 ก่อน โดยถือหลักว่าบริสุทธิ์จึงกว่ามีข้อพิสูจน์ชัดเจนว่ามี
 ความผิด

อีกประการหนึ่งคือนักปฏิบัติสามารถควบคุม
 ตัณหาไม่ให้ครอบงำจิตชวนคิดผิดและพลังพลาด ลอง
 สังเกตดูสิ คนที่ถูกหลอกบ่อย ๆ คือคนที่หั่นฝักสดจริง
 หรือเปล่า เป็นคนที่โลภอยากได้มากโดยลงทุนน้อยต่าง
 หาก อย่างนี้ตั้งง่ายที่สุด และคนที่ทำลายผลประโยชน์
 ของตัวเองบ่อยที่สุดคือคนขี้โมโห ไม่ใช่คนสงบ

คนเข้าวัดอาจดูเหมือนไม่ทันคน เพราะบางที่เขา
 ขี้เกียจพูดในสิ่งที่เขาเห็น อย่างไรก็ตามคงจะต้องยอมรับ
 ว่า นักปฏิบัติอาจจะเสียเปรียบในบางเรื่อง เพราะไม่กล้า
 ทำบาป เสียเปรียบพวกเล่นสกปรก หรือนอกกติกาบ้าง
 จะเอาตัวก็เสียตายความดีของตน เขาไม่เคารพกฎหมาย
 ไม่ใช่ที่เราจะต้องผิดกฎหมายตามจึงจะฉลาด บางที่ต้อง

ปล่อย ในระยะยาวต้องช่วยสร้างสังคมที่คนทำชั่วถูกลงโทษ ไม่ว่าจะเขาเป็นใคร หรือรู้จักใคร และเส้นสายทั้งหลายที่มีต้องไม่เห็นอกฎหมาย อย่างไรก็ตามคนสุจริตก็ยังสามารถอยู่เหมือนกัน คือไม่ใช่ว่าเสียเปรียบในทุกด้าน ในประการแรกได้รักษาความเคารพนับถือตัวเองไว้ได้ ซึ่งเป็นอริยทรัพย์โดยแท้ และในประการที่สอง ได้ชื่อเสียง (ในหมู่คนดี) ว่าสะอาดน่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นทุนอย่างหนึ่งในการทำมาหากิน โดยเฉพาะในการค้าขาย เพราะคนอยากทำธุรกิจกับผู้ที่เขาไว้วางใจได้

ภายนอกภายในสัมพันธ์กัน เมื่อวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปรากฏว่าตรงกันกับสิ่งที่เราพยายามปล่อยวางเวลานั่งสมาธิ สำคัญที่สุดคือเรื่องกาม เช่น ที่ทำงาน ผู้ชายไปชอบผู้หญิง ผู้หญิงไปชอบผู้ชาย ต่างคนต่างมีจิตใจหมกหมุ่นทั้งวัน มัวแต่หาโอกาสได้พูดได้คุย คอยคิดปรุงแต่งต่าง ๆ นานา หวานบ้าง ลามกบ้าง

ความฉลาดในวิชาชีพ ช่วยป้องกันความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ จิตใจวุ่นวายแล้วงานก็เสีย จิตอยู่กับพี่คนนั้นน้องคนนี้อยู่ตลอดเวลา คงไม่ได้อยู่กับงานที่ต้องทำ เรียกว่ากามครอบงำเสียแล้ว คนที่ชอบเพื่อฝันก็เหมือนกัน มัวแต่คิด

ว่าคืนนี้เลิกงานแล้ว เราจะไปเที่ยวที่โน่นที่นี่ จะแต่งตัวอย่างไรดี จะใส่ชุดนั้นดีไหม ชุดนี้ดีไหม จะไปกินข้าวที่ไหนดี หรือปล่อยให้ความคิดวอกวนอยู่ในเรื่องเก่า แล้วยังในสัญญาที่อบอวน

นี่ก็เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เพราะจิตใจไปคิดแต่เรื่องนั้น ก็ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ กามทำให้เราไม่อยากอยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่ไม่น่าตื่นเต้น พอรู้สึกว่างานตรากตรำ น่าเบื่อ จิตก็หนีเตลิดไปเลย งานก็ฉาบฉวย “กาม” นี้มีตั้งแต่หยาบเช่นเรื่องทางเพศ จนละเอียดไม่ใช่แต่เรื่องราคะอย่างเดียว เรื่องทุกอย่างที่เกี่ยวกับโลกที่เราอยู่อาศัย ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหน้าที่ในปัจจุบันนี้เรียกว่า กามทั้งนั้น

บางคนชอบการเมือง ชอบอ่านข่าว ชอบดูหนังสือพิมพ์ ผิดใหม่ ก็ไม่ผิด ประชาชนศึกษาทำความรู้เกี่ยวกับสังคมของตนเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำงานแป็บเดียวแล้วก็หยุด ชวนเพื่อนคุยเรื่องนายก เรื่องรัฐบาล เรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่รู้จักกาลเทศะ ถือเพียงแค่ว่าคุยมันส์กว่าทำงาน สนุกกว่าหน้าที่ ในกรณีนี้การเมืองกลายเป็นกามก็อดขวางความเจริญ คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะชอบคิดชอบพูดในเรื่องกีฬา ผู้หญิงอาจจะคุยเรื่องการซื้อ

ของสนุกกว่า ผู้ชายมักจะชอบเรื่องรถยนต์ สิ่งที่ตั้งใจดู
 ใจดีมีมากและหลากหลาย แต่โดยสรุป การที่จิตใจเรา
 ชอบออกนอกเรื่องที่เราได้กำหนดไว้ว่าเป็นหน้าที่ แล้วก็
 ปล่องยให้หมกหมุ่นในสิ่งนั้น นี่คืออุปสรรคต่อการทำงาน
 ให้ได้ผล หลายครั้งงานไม่เดิน เพราะผู้ทำงานบริหาร
 ความรู้สึกของตนไม่เป็น บริหารเวลาไม่เป็น ไม่รู้จัก
 กาลเทศะ

ถ้าเราเก่ง เวลาทำงานก็ทำเต็มที่ พอเลิกงานแล้วมี
 เวลาว่าง เราจะไปเที่ยวที่ไหน หรือเราจะไปนั่งคุยเรื่อง
 อะไรก็เป็นสิทธิของเรา แต่ถ้าเราแบ่งเวลาไม่เป็น เวลา
 ควรทำงานก็มัวแต่คิดเรื่องที่กำลังตื่นเต้น หรือคนที่กำลัง
 คิดถึง แอบโทรศัพท์บ้าง ส่งอีเมลบ้าง อดไม่ได้ไม่เป็นตัว
 ของตัวเอง มันก็เป็นปัญหา และปัญหานี้จะแก้อย่างไร
 สมานนั้นแหละช่วยได้

นิวรรณ์ข้อที่สองครอบคลุมความรู้สึกต่าง ๆ ในทาง
 ลบ ความโกรธ ความพยายาม ความขัดเคือง ความแค้น
 เคือง สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหา ไม่ว่าเราทำอะไรแล้วแต่
 ถ้าจิตใจฉุนเฉียว เดือดดาล ขุ่นข้องหมองใจ มันเป็น
 อุปสรรคอยู่ตลอดเวลา อะไรเล็กอะไรน้อยจิตใจก็เสีย
 ศูนย์ เลือดขึ้นหน้า

ลองสังเกตดูว่า ในขณะที่จิตใจเราร้อนเป็นไฟ โกรธคนนั้นด่าคนนี้ ความสามารถในการใช้เหตุผลหายไปเลยใช่ไหม ทำงานก็ไม่เป็นอันจะทำ เพราะเวลาที่กำลังโกรธ สารอเดรนาลินหลังไหลไปในทุกส่วนของร่างกาย พยายามบังคับตัวเองทำงานแป๊บเดียวมันก็ ผุดขึ้นมา “ทำอย่างนั้นมันน่าเกลียด ฉันรับไม่ได้ ฯลฯ” โกรธแล้ว เราพร้อมที่จะทำอะไรหลายอย่าง ซึ่งปกติเราจะไม่กล้าทำมัน ก็เลสฝ้ายโทสะจึงน่ากลัวที่สุด ในขณะที่ความโกรธกำลังออกฤทธิ์ออกเดช คนใจดีกลายเป็นยักษ์ หรือยักษ์นี้ได้ ตกนรกก็ไม่ว่า ขอให้ได้แก้แค้นก็พอใจ ในขณะที่จิตใจเราร้อน การคิดการอ่านการพิจารณา ความละเอียดรอบคอบในการทำหน้าที่ไม่มีเลย โอกาสที่จะพลังพลาดก็มีมาก บางทีกิเลสอาจจะไม่ถึงขั้นรุนแรงมาก อาจจะเป็นแค่หงุดหงิดรำคาญ หรือเฟื่องโทษคนอื่น แต่ความเศร้าหมองนิดเดียวมีผลต่อสุขภาพจิตเรา

พระองค์ตรัสอุปมาว่า อุจจาระนิดเดียวก็เหม็น ขอบกพร่องนี้เราจะแก้อย่างไร ถ้าไม่ใช้สมาธิช่วย จริงอยู่บางคนนั่งสมาธินานหลายปีก็ยังไม่เลิกนิสัยขี้โกรธก็มี และคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมชอบ ยกคนอย่างนี้เป็นตัวอย่าง เพื่อพิสูจน์ว่า การนั่งสมาธิไม่มีผลจริง ทำทำไม เขาค้าน

ไม่เกิดประโยชน์อะไรหรอก เมื่อย่างนั้นทุกวันก็ยังไม่เหมือนเดิม ยังไม่ไหม้ผมอยู่เรื่อย สามี่เมากว่า (ขี้เมา) ชอบพูดอย่างนี้มาก

ทุกคนต้องมีจุดอ่อน และจุดนั้นต้องเป็นจุดที่แก้ยากที่สุดการเอาจุดอ่อนเป็นเครื่องวัดคน ไม่ค่อยยุติธรรมอย่างไรก็ตามเรายังยืนยันได้ว่า ในกรณีของความโกรธใครฝึกจิตถูกทางจะดีขึ้น ไม่มากก็น้อย เพราะนักภาวนาเห็นความหยาบของอารมณ์โกรธอย่างชัดเจน จะสลัดสังเวชและพยายามชนะ

ลองสังเกตดูว่าในหมู่ญาติมิตรเพื่อนฝูงของเรา ผู้ที่เคยมีนิสัยขี้โกรธ ขี้โมโห ก้าวร้าว ชอบจับผิดคนอื่นแล้วหายจากอาการนั้นโดยไม่ปฏิบัติธรรมมีบ้างไหม... ไม่มีหรอก หรือแทบจะไม่มี บางคนอาจจะมีอาการอ่อนลงด้วยอายุก็ได้ คือกำลังวังชาน้อยลง การแสดงออกอาจจะอ่อนลง ไม่มีแรงอาละวาดก็เอาแต่ทำปึงปึงพอเป็นพิธี แต่นิสัยก็ยังมีเหมือนเดิม อายุ ๓๐ เป็นอย่างไร อายุ ๔๐ ก็เป็นอย่างนั้น ๕๐ ก็เป็นอย่างนั้น มีตลอดชีวิต เพราะไม่ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติธรรมไม่มีเครื่องมือพัฒนาจิต ไม่พัฒนาจิต ชีวิตก็อุดตัน ตายแล้วกิเลสก็ติดตามไปด้วย

คนส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธถ้าไม่หาย

ที่เดียวก็เห็นได้ชัดเลยว่าลดน้อยลงไปมาก เพราะฉะนั้น
เปรียบเทียบได้ว่าเหมือนคนเข้าโรงพยาบาล ก็ไม่ใช่ทุกคนที่
เข้าโรงพยาบาลจะหายหมดใช่ไหม แต่การที่บางคนเข้า
โรงพยาบาลแล้วไม่หาย โรคกำเริบหรือเขาเสียชีวิตไปเลย
นั้นก็ไม่ใช่ข้อพิสูจน์ว่าโรงพยาบาลไม่ดี หมอไม่ดี ยาไม่ดี
เพราะว่าคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วหาย มีมากกว่าหลาย
เท่า ป่วยแล้วไม่ยอมเข้าโรงพยาบาลเพราะเคยรู้จักคน
เข้าแล้วไม่หาย เหตุผลนี้ใช้ได้ไหม

ฉะนั้นนิสัยเสียต่าง ๆ ก็เล็ดทั้งหลายที่อยู่ใจ เรา
จะรอให้มันหายเอง มันไม่หายหรอก ก็ภพ ก็ชาติ ก็ไม่มี
อะไรดีขึ้น ซ้ำร้ายอาจจะกำเริบก็ได้ และที่น่ากลัวที่สุดก็
คือ ก็เลสมีกำลังมากอาจจะปิดโอกาสให้เราได้กลับมา
เกิดเป็นมนุษย์ต่อไปก็ได้ ชาตินี้เราทุกคนมีสิทธิมนุษยชน
แต่ตายแล้วเราแน่ใจไหมว่ายังมีสิทธิเป็นมนุษย์ชนอยู่

นักปฏิบัติใหม่ถึงแม้ว่ายังอยู่ในขั้นล้มลุกคลุก
คลานก็ตามไม่พึงท้อใจ ถ้าสามารถป้องกันความคิดผิด
หรือความอยากผิด ๆ ในการปฏิบัติ (ปลอดมิจฉาปฏิฐาน
และตัณหา) การเคลื่อนไหวในทางที่ดีย่อมมีอยู่ การ
ขัดเกลาย่อมมีอยู่ ยังมีบางสิ่งบางอย่างดีขึ้นอยู่ทุกวัน
เพราะอะไร เพราะหลักทำได้ดี เป็นกฎตายตัวของ

ธรรมชาติ ผลยังไม่สุกงอม จงเชื่อไว้ก่อน อย่าใจร้อน ไม่ใช่ว่าคนเราจะเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงเป็นคนละคน ภายในวันเดียว เดือนเดียว ปีเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้นได้ก็ดี แต่ส่วนมากจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้นสินาน ๆ อาจะหลายปี หรือเป็นสิบปี จึงค่อยเห็นชัดก็ได้ ไม่แปลกอะไร อย่าแข่งกับคนอื่นก็แล้วกัน ไม่ต้องสงสัย วันหนึ่งจะทิ้งตัวเอง ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า จะอยากไหว้ตัวเอง

เรามักจะสำนึกเมื่อมีอะไรไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่นมีใครใส่ร้าย หรือด่าว่า สังเกตตัวเองว่าไม่มีอะไร ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าถ้าหากว่าใครมาด่าเราอย่างนี้สมัยก่อนนะ เราก็จะโกรธน่าดู แต่ทำไมตอนนี้เรารู้สึกเฉย ๆ อยู่ พอเห็นอย่างนี้เราก็ภูมิใจเจ้าของนะ ไม่เคยคิดว่าเราจะปล่อยวางได้ถึงขนาดนี้ แต่รู้ว่าถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่ทำสมาธิภาวนา เป็นไปไม่ได้แน่นอน

คนบางคนเห็นผลเร็ว เหมือนคนเดินกลางฝน ไม่นานก็เปียกโชกทั้งตัว ส่วนคนเดินกลางหมอก จะค่อย ๆ เปียกไปเรื่อย ๆ กลับบ้านถอดเสื้อจึงสังเกตว่าเปียกและไม่รู้ว่าเป็นเปียกมาตั้งแต่เมื่อไหร่

ท่านเปรียบเทียบกับมนุษย์เราเหมือนนกเขาอยู่ในกรง

แต่ไม่รู้จักรง นักปฏิบัติคือคนที่เห็นกรงแล้วอยากออกไป ฉะนั้นเป็นเรื่องธรรมดาว่าพวกไม่เห็นกรงต้องงงไม่เข้าใจ การกระทำของผู้ที่กำลังหาทางแหกคุก แต่คนเราที่ต้องการแสวงหาชีวิตพ้นจากกรง อยากอยู่ในที่ ๆ กระพือปีกได้ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณภาพ เราต้องทำตามคำสอนของผู้มีปัญญา ผู้ที่เป็นอิสระจากการกักขังทุกประเภท ท่านสอนให้เราฝึกจิต การนั่งหลับตาจึงน่าสนใจมาก เพราะจิตใจที่ปล่อยวางความมกัลดกั้ม ชีเมเศร่า ฟุงชาน วุ่นวาย วิตกกังวล ลังเลสงสัยได้เท่า่นั้นที่สามารถบินหนีจากวัฏสงสารไปได้

การปฏิบัตินี้ต้องทำเอง และไม่ควรวางทางลัด ทุกวันนี้ก็มียาเปลี่ยนอารมณ์ออกมาเยอะ แก้วทุกซีได้ชั่วครว แต่ผลข้างเคียงมีมาก และโทษที่สำคัญคือการทานยาประเภทนี้ทำให้อ่อนแอซีเกียจหาทางปล่อยวางที่ถูกต้อง และยังยีน มันกลับบั่นทอนการเป็นที่พึ่งของตน อยู่ไปอยู่มาทุกชนิดเดียวก็ทนไม่ได้ต้องกินยา มันง่ายจริงแต่ความง่ายนั้นแหละที่ทำลายความเจริญของเรา คนป่วยมากบางคนไม่กินไม่ได้ แต่คนเราทั่วไป ใช้ธรรมโอสถ บำบัดดีกว่า

พระพุทธศาสนาสอนให้เรารับผิดชอบชีวิตตัวเอง

ไม่หวังพึ่ง สิ่งภายนอกตัวเรา อยากให้มันสงบ มีปัญญา ต้องสร้างเหตุปัจจัยที่เหมาะสม การเพียรพยายามในทาง ที่ถูกต้องนั้นแหละ คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

การตั้งตนไว้ชอบคือการตั้งใจศึกษาความจริงของ ชีวิต ความสุข และความทุกข์ มันเกิดอย่างไร มันดับ อย่างไร มันเป็นอย่างไ พงพิจารณาตรงจุดนี้เราจะเห็น ว่าทุกข์เพราะกิเลสครอบงำ สุขเพราะกิเลสไม่ครอบงำ เมื่อเห็นความร้ายกาจของกิเลสในใจตนแล้วกลัว ต้องการพ้นจากอำนาจของมัน เราจึงเห็นประโยชน์ของ การนั่งสมาธิ เพราะการนั่งสมาธิเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลส ที่สำคัญ การทำสมาธิทำให้เรามีกำลัง ทำให้จิตใจเข้ม แข็ง สงบ มีความสุข ไม่ทำสมาธิจิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลัง วอกแวกไม่สงบ ไม่ผ่องใส ไม่ราบรื่น แข็งกระด้าง

เอกลักษณ์ของศาสนาพุทธ คือการยกปัญญาเป็น คุณธรรมสูงสุด ชาวพุทธเราหากมีความจริงใจต่อพระ ศาสนาจึงต้องมุ่งมั่นให้เป็นผู้มีปัญญา พระพุทธองค์ตรัส ไว้ว่าสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ประเภทที่รู้เห็นตาม ความเป็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสได้ ส่วนปัญญาที่ เกิดจากความจดจำหรือคิดไตร่ตรอง เป็นประโยชน์มาก ในชีวิตประจำวัน แต่ได้ผลดีเฉพาะเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่าง

ปกติ พอกิเลสเกิดขึ้น พอมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจ
อย่างรุนแรง เรามักจะลืมปัญญาในระดับนี้เลย พออารมณ์
ดับแล้ว เราจึงนึกได้ว่าอะไรเป็นอะไร ฉะนั้นปัญญาแบบ
จำได้คิดได้มีบทบาทจำกัดในการสร้างที่พึงภายใน เรา
จำเป็นต้องเสริมด้วยปัญญาที่สามารถยื่นหยุดตลอดเวลา
แม้ในยามวิกฤติ บัณฑิตผู้มีปัญญา เห็นเรื่องที่ควรคิด
ควรพิจารณาก็คิดพิจารณาในเรื่องนั้น แต่บัณฑิตรู้จัก
กาลเทศะ เวลาไหนไม่ต้องคิดก็สามารถปล่อยวางความ
คิดได้ ท่านว่าสามารถอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ตาม
ความต้องการคือสมาธิภาวนา จิตสงบแล้ว ถึงเวลาที่
สมควรก็น้อมใจเพื่อเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม
เหมือนแมงมุม ไม่มีแมลงก็อยู่เฉย ๆ อย่างมีสติ พอแมลง
ติดหยากไย่ก็ออกไปจัดการ ในสมัยปัจจุบันนี้คนจำนวน
มากเป็นทุกข์เพราะความคิดมากกว่าปัญหาในการเอา
ตัวรอดทางด้านวัตถุ แต่สังคมยังไม่ค่อยปรับตัวกับ
สถานการณ์ใหม่ ยังไม่มีค่านิยมในการบริหารความคิด
ระบบการศึกษาสอนแต่ให้คนรู้จักคิด เราจึงคิด คิด คิด
อยู่ตลอดเวลา แต่หยุดคิดไม่ค่อยเป็น นอกจากเวลานอน
หลับเท่านั้น และทุกวันนี้คนเครียดมากเสียจนนอนไม่
ค่อยหลับก็มีเยอะ หรือถึงจะนอนหลับก็ยังคงฝันอีก

หลับแล้วต้องฝันเพราะอะไร เพราะความคิดยังคงค้างอยู่ ไม่ยอมปล่อยให้ว่าง ตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ไม่สดชื่นเพราะสมองแช่อยู่ในความอยาก ความกลัว ความกังวลอยู่ทั้งคืน จะจัดการกับความคิด ไม่ให้มันเป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิตเรา อาตมาเชื่อว่าการฝึกจิตคือทางเดียวที่ได้ผล

การฝึกสมาธิภาวนาจะประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่ ต้องประกอบด้วย สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สิ่งที่คุณภาวนาจะขาดไม่ได้ คือความเข้าใจในหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น กฎแห่งกรรม อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เป็นต้น จำเป็นต้องรู้ความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันของศีล สมาธิ และปัญญา ต้องไม่เชื่ออะไรที่ขัดกับความจริงของธรรมชาติ เช่น ไม่เชื่อว่ามีพระเจ้าสร้างโลก คอยดลบันดาลชีวิตของมนุษย์ ไม่เชื่อวานิพพานเป็นอัตตา เป็นต้น ถ้าอย่างนั้นผู้ที่นับถือศาสนาหรือลัทธิอื่นทำสมาธิได้ไหม ได้สิ และได้ผลคือความสงบสุขในระดับหนึ่งด้วยที่ไม่ได้คือความตั้งใจมั่นซึ่งเป็นบาทฐานของวิปัสสนา อันเป็นอาวุธเดียวที่สามารถนำเราไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสอย่างแท้จริง

ความเห็นผิด ไม่ใช่อุปสรรคเดียวที่ควรระวัง ความอยากผิดก็อันตรายเหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านสอนลูก

ศิษย์ของท่านอยู่เสมอว่า อย่าปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร จงปฏิบัติเพื่อละ ปฏิบัติเพื่อปล่อย ถ้านั่งสมาธิดีคิดอยากได้นั้น อยากเห็นนี้ อยากมี อยากเป็น การทำสมาธิจะเศร้าหมอง แล้วจะไม่ใช่สมาธิพุทธ เพราะการทำสมาธิด้วยตัณหา ไม่ใช่แนวทางเพื่อพ้นทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะมันเป็นการกระทำที่ขัดแย้งในตัว คือถ้าเมื่อเราทำสมาธิเพื่อละตัณหาด้วยตัณหาเป็นแรงดลบันดาลใจแล้วเราจะสำเร็จไหม เหมือนผู้นำประเทศเชิญเจ้าพ่อเป็นอธิบดีกรมตำรวจช่วยปราบอันธพาล ครูบาอาจารย์ให้เราทำสมาธิด้วยฉันทะ คือความอยากในสิ่งที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามหรืออัตตา เช่น ต้องการให้จิตใจเรามีคุณธรรม ละกิเลสได้ เรานั่งหลับตาเพื่อทำให้จิตใจเราสงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย พอที่จะอำนวยความสะดวกแก่การทำงานของปัญญา

จิตใจที่สงบเป็นสุขอย่างยิ่ง นักปฏิบัติบางคนหรือหลายคนกลับกลัว กลัวติดสุข ไม่กล้าทำสมาธิมาก (ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยสุขเท่าไร) อย่างนี้คือความคิดผิดเหมือนกัน เครื่องรับประกันความปลอดภัยมีอยู่แล้ว คือ สติ และปัญญา ถ้าเราระมัดระวัง มีสัมมาทิฐิ ระวังได้เสมอว่า ความสุขจากสมาธิ สุขจริงแต่ยังเป็นสังขารอยู่ คือยังเป็น

ของไม่แฉ่ ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เป้าหมายสูงสุดอยู่เหนือ
 สุข แต่หนทางต้องผ่านสุข รู้อยู่อย่างนี้ไม่ต้องติดสุขก็ได้
 หรือถ้าติด ติดไม่นาน ความเห็นชอบ สติ และความ
 จริงใจ จะเข้ามาช่วย ขอให้สังเกตว่าการเสวยสุขกับการ
 ติดสุขไม่เหมือนกัน สุขแล้วชอบ ให้สังเกตว่าชอบก็ใช้ได้
 ยังไม่ติด คำว่าติดสุขหมายถึงพอใจแค่นั้น ต้องการแค่นั้น
 คือยึดส่วนหนึ่งของมรรคเป็นตัณหาเสียเลย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขที่เกิดจากความสงบ
 นั้นนักปฏิบัติทั้งหลายอย่าพึงกลัว ท่านสอนให้มีสติรู้
 เท่าทัน แล้วมันไม่เป็นพิษเป็นภัย ตรงกันข้าม ปิติและสุข
 ที่เกิดจากความสงบหล่อเลี้ยงจิต ทำให้กระตือรือร้น
 ในการปฏิบัติ ไม่เบื่อ ไม่มีคำอ้างว่าเข้าเกินไป ดึกเกินไป
 ร้อนเกินไป หนาวเกินไป หิวเกินไป อิ่มเกินไปเหมือนแต่
 ก่อน ความสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนานั้นถูกต้องและมี
 ประโยชน์ต่อเรามาก เพราะว่าทุกคนต้องการความสุข
 มากกว่าสิ่งอื่น ทุกคนในโลกไม่ว่าชาติไหน ชั้นไหน
 วรณะไหน ล้วนแต่ต้องการสิ่งเดียวกัน คือความสุข
 เพราะฉะนั้นเราควรแสวงหาความสุขด้วยปัญญา ได้
 ความสุขจากสมาธิดีกว่าได้จากที่อื่น

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ ความสุขมีอยู่เหมือน

กัน แต่ข้อบกพร่องคือมันยังคับแคบ ไม่มั่นคง และไม่รู้จัก
 อิม ส่วนมากจะเป็นความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส
 การสัมผัส เรียกว่าความสุข มันคับแคบเพราะซ้ำซาก
 ไม่มั่นคงเพราะเราบังคับไม่ได้และเป็นความสุขที่ไม่รู้จัก
 อิม เหมือนการใช้ยาเสพติด เริ่มแรกคือนละเมียดก็เมา
 ทั้งคืน อยู่ไปอยู่มากเมียดเดียวไม่อยู่ ต้องเพิ่มเป็นสองเม็ด
 สองกลายเป็นสาม สามเป็นสี่ มันเพิ่มเรื่อย ๆ สุข
 ทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้

แน่ล่ะ มนุษย์เราไม่ได้หาความสุขจากการเสพวัตถุ
 อย่างเดียว คนจำนวนมากได้ความสุขจากการทำความดี
 ต่าง ๆ เช่น การทำหน้าที่ต่อครอบครัวอย่างดี การให้ทาน
 การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก การรักษาศีล
 เป็นต้น ความสุขที่เกิดจากการทำความดี สะอาดและน่า
 อนุโมทนา โลกเราอยู่ได้ถึงทุกวันนี้ เพราะคนส่วนใหญ่ยัง
 รักความดีพอสมควร อย่างไรก็ตามถ้าเราดูให้ดี เราจะ
 เห็นว่าความสุขนี้ยังไม่ลึกซึ้ง มันเป็นส่วนสำคัญของชีวิต
 ที่ดีงาม ช่วยทำให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ แต่ในขณะเดียวกัน
 ไม่สามารถลบเลือนความรู้สึกภายในว่าหิวโหย หรือขาด
 อะไรสักอย่าง ซึ่งสิ่งสถิตอยู่ในใจมนุษย์ปุถุชนตลอดเวลา
 เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนติดอบายมุขมาก เมื่อมีความสุข

ที่สะอาดเป็นบุญพอเป็นพื้นฐานแล้ว พระพุทธองค์จึงต้องการให้เราก้าวต่อไปในกระบวนการวิวัฒนาการชีวิตด้วยการอบรมจิตใจ

คนดีที่ยังมีกิเลสเป็นคนดีตลอดเวลาไม่ได้ คนที่ยังไม่ถึงดี ก็ไม่ต้องพูดถึง ความต้องการสุขเวทนามีอำนาจเหนือจิตใจคนเรามากเหลือเกิน หลายสิ่งหลายอย่างที่เรารู้ว่าไม่ดี แต่ก็ปล่อยไม่ได้เพราะเสียดายความสุขที่ได้จากมัน การแก้ไขจึงไม่ได้อยู่ที่การยอมรับว่าสิ่งไม่ดีทั้งหลายมีโทษอย่างเดียว ปัญหาสำคัญคือทำอย่างไรเราจึงจะยอมหาความสุขที่ดีกว่าจากสิ่งเสพติดที่มีมากมายกายกอง แต่มีจุดรวมอยู่ที่สุขเวทนา ไม่มีใครที่เหน็ดเหนื่อยอื่นยาบ้า ฯลฯ หรือก สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่สื่อเท่านั้น สิ่งที่เราติดอย่างเหนียวแน่นคือความสุขที่ได้จากมัน

หลักการมืออยู่ว่า คนเราจะกล้าปล่อยวางความสุขที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดีหรือเกิดจากสิ่งมีโทษได้ ต่อเมื่อมีความสุขอย่างอื่นที่มั่นใจว่าเลิศกว่าทดแทน หรืออย่างน้อยที่สุดเมื่อได้ชิมรสของความสุขนั้น และมีหวังว่าต่อไปจะไ้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าคนเราส่วนมากซึ่ซลาด กลัวจะขาดความสุข กลัวจะไม่มีอะไร จึงไม่ยอมปล่อยวาง แต่เมื่อเราได้ความสุขที่ดีกว่า เราก็กล้า มีกำลังใจ พระกรรม

ฐานหลายรูป ตอนวัยรุ่นก่อนบวช เคยสูบกัญชา แต่เมื่อ
มานั่งสมาธิภาวนาแล้ว ท่านเห็นว่าการสูบกัญชากับการ
ฝึกจิตเข้ากันไม่ได้ ท่านกลัวเล็กในสิ่งที่ให้ความสุขกับ
ชีวิต เพราะเห็นว่าการฝึกจิตดีกว่า สูงกว่า และเชื่อมั่นว่า
มีแก่นสาร

หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของสมาธิ คือการให้ความ
สุขแก่ชีวิตเรา ความสุขประเภทที่ท่านเรียกว่า นิรามิสสุข
คือความสุขที่ไม่ขึ้นต่ออามิส ไม่ยุ่งด้วยวัตถุ ด้วยกาม
เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน เมื่อเราได้สัมผัสความสุข
อย่างนี้แล้ว เราจะกลัวเสียสละความสุขในสิ่งที่มีโทษ
ในสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ที่เราเคยยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น
เพราะเห็นชัดว่าเป็นปฏิบัติเพื่อความสุกที่ดีกว่า

เรารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วพอสมควร แต่ความรู้กับการ
กระทำมักจะไม่ค่อยลงรอยกัน อย่างเช่นการสูบบุหรี่ ทุก
วันนี้เรารู้กันดีว่าอันตรายต่อสุขภาพ แต่ทำไมคนจำนวน
มากยังสูบกัน รวมถึงหมอบางคนด้วย ความสงบเป็นสิ่งที่
นำความสุขมาสู่จิตใจ และมันเป็นความสุขที่ทำให้เรากล้า
ปล่อยวางสิ่งที่เราเคยยึดติด สิ่งที่เคยจุดลากจิตเราลงไป
สู่สิ่งต่ำทราม ไม่ให้ขึ้นไปสู่สิ่งสูง สิ่งเลิศ สิ่งประเสริฐได้

ที่นี้ในการฝึกจิตให้สงบระงับ จิตใจก็ได้อยู่เหนือ

อำนาจของนิรโรคัน จิตใจที่อยู่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า อานิสงส์ของสมาธิคือ ยถาภูตญาณทัศนะ คือการรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้านิรโรคันอยู่ในจิตใจของเรา นอกจากทำให้จิตใจเรากว้างขวาง และเศร้าหมองแล้ว ก็ยังเป็นสิ่งที่บ่อนทำลายปัญญาของเรา มองไม่เห็นว่าจะอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรถูก อะไรผิด

เมื่อจิตใจสงบแล้ว เราไม่ต้องสนใจว่าได้สมาธิขั้นไหน หลวงพ่อชาสอนว่า เหมือนเรารู้รสของผลไม้โดยไม่ต้องจำเป็นต้องรู้จักชื่อของมัน รู้อาการของจิตในปัจจุบันก็พอ ถ้านิ่งแน่วแน่ก็รู้ มีความคิดบ้างเล็กน้อยแต่ไม่รบกวนก็รู้ ตั้งมั่นพอสมควรแล้ว น้อมจิตพิจารณากายก็ง่าย คล่องแคล่ว และจิตที่พิจารณาด้วยพลังสมาธิจะผิตจากจิตปกติตรงที่เป็นกลางโดยไม่ต้องตั้งใจ เรียกว่าไม่ยินดี ยินร้าย ไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏให้เห็น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลาย จะเริ่มชัดขึ้นเรื่อย ๆ คือคนเรายังไม่ได้รับการฝึกอบรม เราก็... ขอโทษนะ... ไม่แตกต่างจากสัตว์เดรัจฉานเท่าไร ทำไมเพราะจุดเด่นของสัตว์เดรัจฉาน คือการอยู่ใต้สัญชาตญาณ มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะ

สามารถอยู่เหนือสัจจะตัญญาณด้วยการฝึกอบรม แต่ถ้าไม่ฝึก ความเป็นสัตว์ประเสริฐย่อมไม่เกิดความแตกต่างจากสัตว์อื่นก็ไม่ปรากฏ

เรามักประเมินบทบาทของเหตุผลในชีวิตเราสูงเกินไป เราอยากเชื่อว่าเราเป็นตัวของตัวเองแล้ว เลยมองข้ามหลักฐานที่ฟ้องว่าไม่ใช่ สังเกตดูสิว่า สิ่งที่ทำ พูด คิด ในแต่ละวันเป็นแค่ปฏิกิริยาต่อสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มากน้อยแค่ไหน หลายเปอร์เซ็นต์ใช่ใหม่ บางวันอารมณ์ดีเชียว ใครถามสาเหตุก็ตอบไม่ถูก อาจจะมีคำตอบเฉย ๆ ที่จริงเป็นผลจากเรื่องเล็กน้อยเช่นการได้ที่จอดรถง่าย หรือมีข่าวว่าทีมฟุตบอลที่ชอบได้ชนะ บางวันหน้าบึ้งทั้งวันเรื่องจุกจิก จิตถูกเซ็ดตลอดเวลา เขาสรรเสริญเราก็ดีใจ เขานินทาเราก็เสียใจ เจอการสัมผัสที่เราชอบ เราก็มีความสุข เจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็ทุกข์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ความสุขความทุกข์ของเราถูกกำหนดด้วยสิ่งเกิดดับนอกตัวเราเสียส่วนใหญ่ พูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ชีวิตของเราส่วนใหญ่เป็นไปตามกรรมเก่าหรืออาจจะพูดว่าชีวิตเป็นไปตามดวงก็ได้ ชีวิตถูกกำหนด ชีวิตถูกลิขิต ชีวิตถูกบังคับ เพราะเรายังไม่ได้ฝึกอบรมตัวเอง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเท่านั้นที่มีโอกาสอยู่เหนือดวง ผู้

ที่ปฏิบัติแล้วพ้นจากภาวะที่ชีวิตเป็นแค่ปฏิกิริยาโต้ตอบ
ต่อสิ่งที่มากระทบ กลายเป็นชีวิตที่กอบปรี่ด้วยการปฏิบัติ
ต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา เจอสิ่งใดแล้วเกิดความสุข
สัญชาตญาณชวนให้พอใจยินดีในสิ่งนั้น ทั้ง ๆ ที่เราอาจ
จะรู้สึกลึก ๆ ว่าไม่ดีก็ได้ แต่รสชาติมันอร่อยเหลือเกิน
เราเลยอดเพลिनกับมันไม่ได้ ตัดใจสิ่งใดทำให้เรารู้สึกทุกข์
เราก็จะไม่พอใจ ยินร้ายในสิ่งนั้น พยายามห่างจากสิ่งนั้น
ให้ได้ พยายามทำลายจนได้

ถ้ามองในแง่ความรู้สึกล้วน ๆ สุขดีกว่าทุกข์ แต่
ถ้ามองในแง่ผลต่อคุณภาพจิต มันมีค่าเท่ากัน เพราะ
ไม่ว่ายินดีในสุขหรือยินร้ายในทุกข์ จิตใจเสียหลักทั้งนั้น
ถูกกำหนดด้วยสิ่งนอกตัว ถูกกำหนดด้วยกรรมเก่า ไม่
เป็นอิสระ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่ยังไม่ได้ศึกษา สรุป
ว่าความยินดียินร้ายเป็นอาการบ่งบอกว่าจิตเราเสียรู้
เวทนาแล้ว

อานิสงส์ของการทำสมาธิภาวนาข้อหนึ่ง คือการ
ค่อย ๆ พ้น จากภาวะนั้น เพราะอะไร เพราะการกำหนด
อารมณ์กรรมฐานของเรา คือการฝึกไม่ยินดียินร้ายกับ
อารมณ์ เช่น คุลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แทนที่
จะวิ่งตามความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบที่เกิดขึ้น ตาม

สัญญาตญาณ ตามความเคยชิน เราก็พยายามดำรงสติ
รู้เท่าทัน แล้วก็ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย
รู้แล้วก็ปล่อย ทุกครั้งที่รู้แล้วปล่อย นั่นแหละคือการเสริม
สร้างนิสัยใหม่ นิสัยที่เป็นอิสระจากอารมณ์ เป็นงานที่
ต้องใช้เวลานาน ต้องทำบ่อย ๆ เพราะเราเคยสั่งสมความ
เคยชินที่จะยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ เอาจริงเอาจังกับมัน
สำคัญมั่นหมายมันมาก

ทีนี้ในการฝึกจิตในด้านการทำสมาธิภาวนา คือฝึก
ในทางตรงข้าม คือไม่เอาแล้ว เรื่องตะครุบเอาสิ่งที่ชอบ
แล้วก็ผลักไส พยายามไล่ออกสิ่งที่ไม่ชอบไป โดยไม่คิดว่า
ถูกหรือผิด แต่เราจะเปลี่ยนนิสัยโดยความคิดเฉย ๆ ไม่ได้
ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ อ่านปรัชญาหรือว่าฟังเทศน์ ตัดสินใจแล้ว
ว่าไม่ จะไม่ยินดีในสิ่งนั้นอีกแล้ว ไม่ดี และเราจะไม่ยิน
ร้ายกับสิ่งนั้นอีกแล้ว เป็นนิสัยเสียไม่เอาอีกแล้ว เรื่อง
ยินดียินร้าย บังคับตัวเองไม่ได้อย่างนั้น มันเป็นเอง มัน
เร็วเกินไป สติเราตามไม่ทัน เราจะได้ต้องฝึกจิตและ
ต้องใช้เวลา เริ่มต้นใหม่ด้วยความใจเย็น

ท่านเตือนย้ำให้เราไม่ประมาท เพียรพยายาม
ใจเด็ดใจเดี่ยวนี้สำคัญ ความไม่ประมาทก็คือ ไม่เหลาะ ๆ
แหละ ๆ ไม่ทำสบาย ๆ เหมือนเป็นงานอดิเรก แต่ละครั้ง

ที่นั่นไม่ต้องคิดเอาอะไรมาหรือออกเอาแค่สองอย่างก็พอ คือเอาจริงกับเอาจัง ได้สองอย่างนี้รวบอริยภาพแน่ แต่ถ้าไม่มุ่งมั่นเดี๋ยวจะคล้ายกับชาวประมงที่ชอบทอดแห เก้า ๆ ที่ขาด ๆ ไม่ได้อะไรกินแล้วก็ชักสงสัยว่าที่นี่ไม่มี ปลา ทอดไปทอดมา ผลสุดท้ายก็ทอดอวลัยจะต้องพิถี พิถันพอสมควร เช่น ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันไม่เหมือนการสอบไล่ในโรงเรียน ถ้าทางโลกนี้สอบได้ ๘๐ เปอร์เซนต์ ก็ได้เกรดเอ อาจได้เกียรตินิยม ทางธรรมนี้ ต้อง ๑๐๐ เปอร์เซนต์ จึงจะสอบผ่าน เช่น ดูลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก สมมติว่า ๑๐๐ ลมหายใจ ถ้ามีสติแค่ ๘๐ ใน ๑๐๐ สอบไม่ผ่านนะ สอบตก ทางโลก ๘๐ ใน ๑๐๐ ถือว่าเก่ง แต่ทางธรรมไม่ได้ ถ้าไม่ได้ ๑๐๐ เรียกว่า สมาธิไม่เกิด เพราะสมาธิต้องต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดแม้แต่ นิดเดียว

เราต้องตั้งอกตั้งใจ มุ่งมั่น กำหนดจุดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก ต้องดูอยู่รู้อยู่ตลอด ตลอดลมหายใจเข้า ตลอดลมหายใจออก ตั้งแต่ต้นลม กลางลม จนถึงปลายลม การแยกลมเป็นสามส่วนอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่า ต้องตามลมเข้าไปข้างใน ตามลมออกมา ข้างนอก แต่หมายถึง ว่ารู้ต้นลม กลางลม และปลายลม

ในจุดที่เราเลือกกำหนดคุณม อย่างเช่นที่ปลายจมูก เป็นต้น ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้ รู้อยู่ตรงจุดนั้น รู้อยู่ทุกขณะจิต ให้มีพุทโธอยู่เป็นที่ฟังตลอดเวลา ถึงแม้ว่าไม่ได้บริกรรมพุทโธพร้อมกับลมก็ตามที แต่ต้องมี พุทธภาวะอยู่ภายใน

พุทธภาวะ คือภาวะจิตที่ รู้ ตื่น เบิกบาน เรา กำหนดสิ่งใดก็ตาม ต้องตั้งตัวรู้ไว้แล้วไม่ให้อ่อนลง หลวงพ่อชาท่านสอนว่าในการเจริญอานาปานสติ มี ๓ อย่างที่จะต้องปรากฏพร้อมกัน หนึ่ง คือลม สอง คือสติ สาม คือจิต ในที่นี้จิตหมายถึงความรู้ตัว หรือจะเรียกว่า สัมผัสัญญะก็ได้ คือรู้ตัว สติคือไม่ลืม ไม่ลืมลม มีลมแล้ว ก็ไม่ลืมลม ต้องมีการรู้ตัว ระลึกลมได้ไม่ลืม แต่ขาดความรู้ตัว มันจะกลายเป็น การตกภวังค์ได้

ฉะนั้นต้องทำนุบำรุงพุทธภาวะ บริกรรมพุทโธอยู่ บ่อย ๆ ด้วยความตั้งใจ รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ เราตื่นอยู่ในปัจจุบันก็มี ส่วนแห่งพุทธภาวะ

คำว่า พุทธะ ไม่ใช่ภาษาบาลีอย่างเดียว แต่ปรากฏ อยู่ในภาษารัสเซีย เหมือนกัน โดยหมายถึงนาฬิกาปลุก ปลุกเหมือนกัน แต่ของเราไม่มีนาฬิกาปลุก มีสติปลุก

มีความตั้งใจเป็นการปลุกจิตให้ตื่น ระหว่างการทำสมาธิ เราควรสังเกตตัวเอง ว่าเราตื่นไหม การกำหนดคมชัดใหม่ พอดี ไม่ตึงไม่หย่อนใหม่ ต้องมีการคอยติดตามการทำงานของเรา เรายังอยู่กับลมใหม่ หรือว่าเราลึ้มลมเสียแล้ว ถ้าลึ้มเรียกว่าสติขาด ไม่เป็นไร ไม่ต้องน้อยใจ ไม่ต้องท้อใจ แต่รีบตั้งต้นใหม่ ถึงจิตใจยังอยู่กับลม ก็ยังประมาทไม่ได้เพราะถ้าไม่ตื่น ไม่รู้ตัว อย่างแจ่มแจ้ง เริ่มจะเคลิบเคลิ้มแล้ว ต้องระวัง เตียวจะเป็น สมาธิหัวตอ การฝึกจิตสณุกดีอย่างนี้ มีอะไรทำทลายตลอดเวลา ผู้อยู่ในปัจจุบันเป็น ย่อมประจักษ์เลยว่ามันสุขเยือกเย็นจริง ๆ

การกล่าวว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ความสุขอยู่ที่นี้ เตียวนี้ ความสุขที่แท้เกิดเองในจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ได้อยู่ที่การเสพวัตถุ คนเข้าวัดก็ คู้न्हู พอสมควร แต่ต้องคู้न्हใจ จึงจะขึ้น

ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่สัมผัส หากอยู่ที่ตัวผู้สัมผัส ถ้าเราสามารถให้ลูกหลานเราเห็นความจริงนี้ได้จะเป็นบุญอย่างยิ่ง เพราะการพ้นความหลงใหลในวัตถุ และภัยอันตรายที่ตามมาทั้งแก่ตัวเองและสังคม จะเกิดได้ก็ด้วยการศึกษาเรื่องธรรมชาติของความสุขการทำสมาธิภาวนาที่ได้ผลต้องใช้เวลา ฉะนั้นต้องติดตาม

ผลงานจึงจะรักษากำลังใจไว้ได้

ถ้ามีเวลาจำกัดนั่งสมาธิตอนเช้าดีกว่าตอนกลางวัน ค็น ถ้าเรามีเวลานั่งทั้งเช้าทั้งเย็นได้จะดีที่สุด แต่ถ้าเกิดไม่มีโอกาส ต้องเลือก เลือกตอนเช้าดีกว่า เพราะผู้ที่ชอบนั่งสมาธิก่อนนอน มักจะนอนก่อนสมาธิ ดึกแล้ว ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม เหนื่อยจากการทำงานแล้ว ร่างกายต้องการพักผ่อน นั่งก็เป็นเรื่องธรรมดาว่าไม่เกีนาที่ก็อยากหลับ ไม่ชำนาญหรือไม่ตั้งใจจริง ๆ ก็จะไม่ไหว อยู่ไปอยู่มา การนั่งสมาธิกลายเป็นการกล่อมประสาทก่อนนอนเฉย ๆ ดีเหมือนกันสำหรับผู้นอนไม่หลับ ดีกว่าทานยา แต่มันไม่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการความตื่นอยู่ในปัจจุบัน ยิ่งร้ายอาจจะทำให้มีนิสัยนั่งแล้วหลับหง

ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ควรจะลองนั่งสมาธิตอนเช้า ตื่นแต่เช้าหน่อย ล้างหน้าล้างตา ไหว้พระแล้วนั่ง เข้ามีดก็เจียบดี ไม่มีอะไรบกวน ไม่มีใครโทรมา เลิกแล้วไปอาบน้ำเตรียมตัวไปทำงาน ยังไม่หีบสนุกก็รู้สึกสดชื่นแล้ว ตอนกลางวันคอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่นานก็จะเห็นว่าเยือกเย็นกว่าแต่ก่อน ไม่ค่อยหงุดหงิดเหมือนแต่ก่อน ไม่ค่อยฉุนเฉียวเหมือนแต่ก่อน ...สบาย ถ้าเก่งแล้วจะเหมือน จิตใจอยู่ในห้องติดแอร์

อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สะทกสะท้าน ไม่ใช่เฉยเมยนะ ไม่ใช่
ว่าอะไร ๆ ก็ได้ อันนั้นก็ไม่ใช่เหมือนกัน แต่ว่าอะไรที่เกิดขึ้น
เราก็รู้สึกว่ายู่ในขอบเขตที่เราทนได้ จัดการได้
ไม่กลุ้มใจกับปัญหา ไม่ประมาทกับปัญหา ก้าวไปที่ละ
ก้าวอย่างมีสติ ไม่เกิดอาการตระหนกตกใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น
ขึ้นอย่างกะทันหัน ยืดหยุ่นแต่มั่นคง

เกิดวิกฤติอะไรขึ้นมาปั๊บปั๊บบ้างไม่คาดคิดว่าจะ
เป็นได้ คนที่มีจิตใจไม่ตั้งมั่นก็มักนี้ก็ไม่ออก วุ่นวาย
ตัดสินใจไม่ถูก ทำไม่ถูก พูดไม่ถูก หรือถ้าทำอะไรมักผิดพลาด
ส่วนผู้ที่ระงับอารมณ์ได้เป็นผู้ที่รู้สึกพร้อมที่จะ
รับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น จิตใจไม่วิ่งไปตามอารมณ์ เช่น ไม่
กลัวเพื่อนตำหนิ ไม่กลัวขายหน้าลูกน้อง เป็นต้น นัก
ปฏิบัติก็มีความรู้สึกเหมือนกัน ไม่ใช่ก้อนหิน แต่จิตใจ
ไม่ได้เข้าไปยึดหมายมันมัน มันก็เป็นแค่ของระคายชนิด ๆ
มันไม่เหมือนแต่ก่อน สามารถใช้ความรู้ความสามารถ
ของตนอย่างรอบคอบ โดยอารมณ์ไม่ทับถม

อากาศย่อมมีผลกระทบต่อคนทำงานอยู่กลางแจ้ง
นาย ก. (ในหนังสือเล่มนี้นาย ก. ขอฟักผ่อน เป็นตัวอย่าง
ในหนังสือหลายเล่มแล้วหนึ่อย) ทำสวน วันไหนร้อนมาก
ก็เป็นทุกข์ วันไหนฝนตกก็ลำบาก นาง ข. ทำงานใน

สำนักงาน เขามองเห็นอากาศภายนอกผ่านกระจก ฝนตกเขาก็รู้ แสงแดดจ้าเขาก็รู้ แต่ก็สั๊กแต่ว่ารับรู้เท่านั้น อุณหภูมิในที่ทำงานไม่เปลี่ยนแปลงตามเพราะทำงานอยู่ในห้องแอร์ ฉันทึกก็ฉันทัน คนที่ไม่ได้ฝึกจิตเหมือนกับอยู่กลางแจ้ง ฝนตกก็เปียก แดดออกก็ร้อนเหงื่อออก อะไรจะเกิดขึ้นก็รับผลกระทบทันทีเพราะไม่มีที่หลบหลีก ส่วนนักปฏิบัติ เย็นตลอดเหมือนติดแอร์

ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน ไม่มีสูตรสำเร็จรูปที่ไหน ที่เราสามารถจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยอัตโนมัตินี้คือข่าวร้าย ข่าวดีก็คือผู้มีสติ จิตไม่วอกแวก สำรวมระวัง สามารถวางตัวให้พอดีกับปัญหาได้ บางเรื่องเราแก้ไม่ได้หรอก ต้องยอมรับ ต้องอดทน สู้ก็ไม่เกิดประโยชน์เหนื่อยเปล่า ต้องอดทน แต่บางเรื่องไม่ควรอดทน ต้องรีบแก้ไข บางเรื่องต้องต่อสู้ บางเรื่องเกิดความไม่เข้าใจกันแล้วควรจะชี้แจง ทำความเข้าใจ บางเรื่องดูก่อนอย่าเพิ่งพูดดีกว่า บางที่ข้อมูลเราไม่ครบ อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราเข้าใจผิดก็ได้ ก็ค่อย ๆ เก็บข้อมูลให้มากกว่านี้หน่อยจึงค่อยพูด บางเรื่องไม่พูดเลยดีกว่า พูดอย่างไรเขาจะไม่เชื่อ เขาจะเอาคำอธิบายของเราเป็นคำแก้ตัว ปากเราคันก็ให้มันคันไป

เถอะ ไม่เคยมีใครตายเพราะปากฉัน

เป็นนักปฏิบัติต้องยกสติปัญญาสูงกว่าอารมณ์ พอลงจิตใจวางความวุ่นวายได้จะละเอียดอย่างไร คือจะไม่หมายมันนั่นมือ อย่างแข็งกระด้าง เวลาควรเป็นผู้นำก็นำได้ โอกาสบอกว่าเดี๋ยวนี้ควรเป็นผู้ค้ำถ้อยตามก็ค้ำถ้อยตามได้ โดยไม่ต้องมีอึดตาดัดตนว่าเราต้องเป็นผู้นำเสมอ หรือว่าไม่มีอึดตาดัดตนว่าเราเป็นผู้้น้อย ต้องเป็นผู้ตาม อยู่เสมอ เอาความถูกต้องเป็นที่พึง

จิตใจของเราจะค่อยมีความรู้สึกต่อสิ่งเหมาะสม สิ่งไม่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่พอดี มัน เป็น sense อย่างหนึ่งที่ปรากฏ และเราจะสัมผัสอารมณ์ของคนอื่นได้ดีด้วยโดยไม่ทิ้งหลัก “ไม่แน่” ไม่เลิกการ เชิดชูความไม่ประมาทตลอดเวลา ไม่เอาสัญญาเก่าไป ประทับตราคนอื่นง่าย ๆ คือ สมมุติว่าเคยมีเรื่องทำให้ ระแวงนาย คม. ไม่ใช่ว่าจะระแวงเขาตลอดไป เราเอาแค่ ระวังก็พอ ไม่อย่างนั้นจิตจะขาดสติต่อความเป็นจริงของ นาย คม. ในปัจจุบัน เขาอาจจะกลับตัวแล้วก็ได้ เราไม่รู้ ควรให้โอกาสเขาก่อน โดยถือว่าบริสุทธิ์จนกว่าจะมีข้อมูล ออกมาชัดเจนว่ามีความผิด อย่างนี้ก็ยุติธรรมกว่า และ จิตใจเราจะเบ่งกุศล

ถ้าจิตใจเราสงบ ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่
 รุนววย อะไรจะเกิดขึ้นในจิตใจเราต้องรู้ที่อยู่ เหมือนกับ
 ศาลานี้ ถ้าว่าง ใครจะเดินเข้ามาเราก็รู้ทันที นั่งอยู่ตรงนี้
 ลืมตาอยู่ ใครจะเดินเข้าเดินออก เราก็เห็น แต่จิตไม่สงบ
 เหมือนศาลาเต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ หรือสิ่งของ หรือมี
 คนนั่งเต็มศาลาคู่กันเสียดชิด ใครจะเดินเข้าเดินออก
 อาจจะไม่เห็นหรือไม่สังเกต หลวงพ่อชาท่านเคยสอนเรา
 ว่าผู้มีสติเหมือนกับเจ้าของร้านขายของ กลุ่มวัยรุ่นเข้ามา
 ในร้านเมื่อไหร่เจ้าของก็ระวังเป็นพิเศษ ระวังของ กลัวมัน
 หาย เด็กก็เลยไม่กล้าทำอะไร

ผู้มีสติจะระวังคุณงามความดีของตนไว้อย่างนี้
 เหมือนกัน ไม่ให้กลุ่มกิเลสมีโอกาสนอบขโมยมันไป จะ
 คิดอยู่เสมอว่าทำอะไร จิตใจของเราจะได้ดำรงอยู่ใน
 สภาพที่เป็นกุศล ทำอย่างไรบาปอกุศลทั้งหลายจะไม่
 ครอบงำ เราจะหาอุบายอันแยบคายเพื่อรักษาความรู้สึก
 ผิดชอบไว้อยู่ทุกขณะจิต มีสติมีความเพียรพยายาม นี้
 คือหลักความไม่ประมาท การทำสมาธิภาวนาทุกวัน ๆ
 เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่สมบูรณ์ เปรียบเหมือน การเว้น
 วรรคตอน เราเขียนหนังสือโดยไม่มีการเว้นวรรคเลย ไม่
 ย่อหน้าเลย ก็ดูไม่งาม ดูไม่ดี ความหมายก็ไม่ชัดเจน

ชีวิตคนเราต้องมีการเว้นวรรคอยู่บ้าง เหมือนกับเรามีหน้าที่กันมาก หน้าที่ที่เป็นพ่อหรือเป็นแม่เขาบ้าง หน้าที่ที่เป็นลูกเป็นหลานเขาบ้าง เป็นพี่เขาบ้าง เป็นน้องเขาบ้าง เป็นเจ้านายเขาบ้าง เป็นลูกน้องเขาบ้าง หน้าที่เราเยอะ แต่การทำหน้าที่เป็นประจำ ทำไปเรื่อย ๆ ก็เป็นเหตุให้เราหลงได้เหมือนกัน มันมักชวนให้เรายึดติดหรือเอาศักดิ์ศรีของเรา เอาความรู้สึกว่าอัตตาตัวตนไปผูกพันกับหน้าที่นั้น

การทำสมาธิภาวนาคือการพัก ในชีวิตประจำวัน ต้องสวมหน้ากากนั้นหน้ากากนี้อยู่ตลอดเวลา นั่งสมาธิก็คือการถอดหน้ากากออกทั้งหมดเลย กลับมาหาธรรมชาติของตนเอง ธรรมชาติของตนเองคืออะไร คือร่างกาย และจิตใจ มีร่างกายนั่งอยู่ตรงนี้ หายใจเข้า หายใจออก มีความรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้น ดับไป นี่คือธรรมชาติของเรา และขอให้สังเกตว่าจิตใจเราเริ่มสงบ ไม่คิด ไม่ปรุงอะไร ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ก็ค่อยจางไป แม้จนกระทั่งความรู้สึกว่าเราเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ ความคิดว่าเป็นผู้ชายหรือเราเป็นผู้หญิง เราเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ปรากฏ จิตใจสงบแล้ว มีแต่สติ มีแต่สัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ตัว อยู่ในปัจจุบัน มีแต่พุทธภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ในพระพุทธศาสนาเรามีหลักการว่าความจริงมี

สองระดับ ระดับแรกคือความจริงของธรรมชาติซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอกาลิโก ระดับที่สองคือความจริงที่เกิดจากการตกลงกัน เช่นเราตกลงว่าเมืองนี้ชื่ออุบลฯ ประเทศนี้ชื่อเมืองไทย ธรรมชาติไม่เคยบอกหรือกว่าที่นี้ไทย ที่นี้ลาว ที่นี้เขมร เป็นเรื่องที่เราบัญญัติเอง เรียกว่าเป็นความจริงโดยสมมติ ความจริงนี้เปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์เราชอบสับสนระหว่างความจริงสองระดับนี้ ห่างไกลจากธรรมชาติของตัวเอง มักจะยึดมั่นถือมั่นในสมมติว่าจริงแท้ เลยทุกข์ไม่มีจบสิ้น การฝึกจิตช่วยให้เราเห็นว่าอะไรเป็นอะไร

อุปมาเหมือนเรานั่งในโรงหนัง แล้วหันกลับไปดูข้างหลัง เห็นที่มาของเรื่องบนจอซึ่งกำลังชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ ทั้งหมดเกิดจากแสงที่ออกจากเครื่องฉายหนังภาพยนตร์ คือชีวิตของเราในสังคม ชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ทุกวัน ถ้าเราสามารถหันไปดูแสงที่เป็นที่มาของมัน เราจะไม่หลง

การนั่งสมาธิเป็นการบริหารสติ การฝึกดูความจริงของชีวิตช่วยให้เราปล่อยวาง เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เราจะไม่วิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ จนเกินไป ไม่หวังนั่นหวังนี่จนเกินไป เราจำได้ว่ามันก็

เพียงแค่นั้นแหละ เป็นแค่ภาพยนตร์ชีวิต เราเป็นทั้งผู้ดู และพระเอกหรือนางเอก ให้รู้เท่าทัน เราทำงานอะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราไม่ระวัง เรามักหมกมุ่นแต่ในรายละเอียดของงานหรือข้อปลีกย่อย เลยเสียเวลา หรืออดตันไปเสียเลย เพราะไม่สามารถถอยออกมามองภาพรวม ปล่อยให้ การสร้างเหตุขัดกับผลที่ต้องการ การทำงานอะไรทุกอย่างจึงต้องหาความพอดีระหว่างการเอาจริงเอาจังกับข้อปลีกย่อยหรือรายละเอียด กับการระลึกรั้งภาพรวม เป้าหมาย จุดหมายปลายทาง และหนทางที่ตรงที่สุดต่อผลที่พึงประสงค์

ตัวชีวิตของเราก็เหมือนกัน เราต้องมีการถอยตัวออกมาพิจารณาภาพรวมเป็นครั้งคราว การทำสมาธิจะช่วยให้เราทำได้ทำอย่างนั้นได้ คือถอยออกจากอารมณ์สักหน่อยหนึ่งเป็นประจำทุกวัน สัมผัสธรรมชาติภายในที่ละเอียดลึกซึ้ง นอกเขตความคิดเห็นภาษา เพื่อจะไม่หลงใหลกับมายาของโลก และไม่ลืมเป้าหมายชีวิต

การทำสมาธิจึงช่วยได้ตั้งแต่เรื่องธรรมดา ๆ หรือง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันตลอดจนถึงเรื่องสูงสุด คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน การพ้นทุกข์ในระดับสูงเกิดจากปัญญาระดับวิปัสสนา ปัญญาระดับวิปัสสนานั้นเกิดจาก

จิตใจที่สงบ ไม่มีนิรวรณ จิตใจที่พ้นนิรวรณ คือจิตใจที่ได้รับการฝึกอบรมทางสมาธิภาวนา

ฉะนั้นผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ไม่ว่าในระดับไหนก็ตาม ควรสนใจการทำสมาธิภาวนา บางคนถามว่าเอาแต่เจริญสติในชีวิตประจำวันได้ไหม ถ้าทำสติมีความรู้อยู่ทุกอิริยาบถไม่ทำสมาธิได้ไหม ไม่ได้ คือต้องทำ ถ้าไม่ทำ สติเราจะไม่ทันเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส และจิตใจจะไม่เข้มแข็งพอที่จะปฏิเสธการสำออยของมัน จิตใจที่มีสมาธิย่อมมีกำลังมาก ผู้ที่มีบารมีมาแต่ปางก่อนบางท่าน ทำสมาธิแล้วเกิดปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เช่น รู้วาระจิตของคนอื่นบ้าง รู้เรื่องอนาคตบ้าง มีตาทิพย์ หูทิพย์บ้าง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีจริง เป็นผลพลอยได้จากการฝึกจิตในขั้นสูง นักภาวนาที่ไม่มี ไม่ควรตื่นเตนในเรื่องนี้หรือเอาเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติของตน คติธรรมที่ควรจะได้คือสิ่งอัศจรรย์เหล่านี้พิสูจน์อย่างชัดเจนว่าจิตที่ได้รับการฝึกอบรมที่ดีแล้ว มีกำลังและสมรรถภาพเหนือวิสัยสามัญ

พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะเป็นเพื่อนสนิทกัน ต่างคนต่างเป็นพระอรหันต์ด้วยกัน และเป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวาของพระพุทธองค์ พระสารีบุตรได้ฉานสมาบัติครบถ้วน รูปฉาน อรูปฉาน นิโรธสมาบัติ

ได้หมดเลย แต่ไม่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์แม้แต่หยดเดียว ส่วนพระโมคคัลลานะ ท่านเป็นสาวกที่ยอดเยี่ยมในการมีฤทธิ์มีเดช พระสารีบุตรเคยพลาดพลั้งบางครั้งเหมือนกัน อย่างเช่นวันหนึ่งเจอพระหนุมรูปหนึ่ง เห็นว่าพระรูปนี้ท่าทางเก่งมีแวว ท่านจึงเมตตาแสดงธรรมที่เห็นว่าจะเป็นการประโยชน์ต่อการทำความเพียรของพระรูปนี้ ที่พระสารีบุตรไม่ทราบก็คือ พระรูปนี้เป็นพระอรหันต์เรียบร้อยแล้ว พระสารีบุตรถึงแม้จะเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ดูไม่ออก ท่านไม่มีความสามารถในด้านนี้

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เราจะเอาเป็นเครื่องวัดความสำเร็จในการฝึกจิตไม่ได้ ถ้าได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าดี เพราะผู้มีปัญญาสามารถเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น โดยเฉพาะการรู้วาระจิตคนอื่น แต่สำหรับปุถุชนคนธรรมดา ได้แล้วอันตรายเหมือนกัน ทำให้เพลิดเพลिनและหลงตัว ยกตนข่มท่าน ด้วยเชื่อว่าเก่งขนาดนี้คิดผิดไม่ได้ สิ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ไม่เป็นเครื่องหมาย แน่นนอนของพระอริยะพระเทวทัต สมานิทานดี อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ท่านเก่งมาก ก็ทำให้พระเจ้าอชาตศัตรูหลงเลื่อมใส สุดท้ายก็ฆ่าพ่อเพราะเชื่ออาจารย์วิเศษที่บอกว่าไม่บาป

ครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรกำลังนั่งสมาธิ ยักษ์นักเลงตัวเบ้อเรอเบ้อร่าไปทุบศีรษะของท่านอย่างแรง แต่เนื่องจากสมาธิของท่านหนักแน่นมาก ท่านก็นั่งต่อโดยไม่รู้สึกอะไร พอดีพระโมคคัลลานะ ก็อยู่ตรงนั้นและท่านมีฤทธิ์สามารถเห็นการรังแกของยักษ์ได้ พอพระสารีบุตรเลิกจากการนั่งสมาธิ พระโมคคัลลานะถามว่า เมื่อกี้นี้เป็นอย่างไรใหม่ ตอนนั่งสมาธิมีความรู้สึกผิดปกติอะไรบ้างไหม พระสารีบุตรตอบว่าไม่มีอะไร มีปวดศีรษะนิด ๆ อยู่พักหนึ่ง พระโมคคัลลานะ ชอบใจชมว่า น่าอัศจรรย์ พระสารีบุตรนำเลือดมาใส่จางเลย สมาธิแน่นแน่เหลือเกิน ขนาดยักษ์ตนใหญ่มารังแกก็ยังไม่รู้สึกอะไร น่าอัศจรรย์

พระสารีบุตรบอกเพื่อนว่าไม่ใช่หรอก พระโมคคัลลานะ ต่างหากที่เก่ง สามารถเห็นสิ่งพรรค์นี้ได้ทุกอย่าง ผมนี้ไม่มีสิทธิ์เห็นเลย ไม่เคยเห็นสักที พวกยักษ์ ยักชีนี้เหล่าเทวดามารพรหม ไม่เคยเห็น แต่ท่านเห็นได้หมด น่าอัศจรรย์จริง ๆ พระสารีบุตรก็ว่าอย่างนั้น ต่างคน ต่างชมเชยซึ่งกันและกัน ตามประสาของผู้เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พระสารีบุตรไม่น้อยใจ ไม่อิจฉาว่าพระโมคคัลลานะมีฤทธิ์มีเดชแต่ตัวเองไม่มี ส่วนพระโมคคัลลานะก็ไม่เคยปรากฏว่าอิจฉาปัญญาหรือผลสำเร็จใด ๆ ของพระสารีบุตร

ต่างคนต่างชมเชย ยินดีอนุโมทนาในความดีของซึ่งกันและกัน นี่เราควรเอาเป็นตัวอย่างของเพื่อนที่ดี

หลักการสำคัญที่ขอย้ำไว้ที่นี่ ก็คือสมาธิเป็นเครื่องข่มกิเลสไว้ ไม่ใช่ตัวทำลายกิเลส แต่ก็จำเป็น เพราะการข่มกิเลสไว้ทำให้ปัญญามีโอกาสทำงานคล่องแคล่วเหมือนหมอบ่าตัด ต้องวางยาสลบก่อนผ่า ไม่วางยาสลบจะผ่าตัดยากเพราะคนไข้เจ็บแล้วต้องดิ้น สมาธิเหมือนยาสลบ สิ่งที่สลบไปก็คือ ความรู้สึกยินดียินร้าย ความหลงไหลตามสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจิต ด้วยความพอใจและไม่พอใจ เมื่อจิตไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ มีการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็จะไม่เห็นชัดขึ้นซึ่ง อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์ และอนัตตา ความไม่มีเจ้าของหรือแก่นสารในสิ่งเกิดดับ

คำว่า ทุกขัง ไม่ได้หมายถึงความเจ็บปวดทางกายหรือความทรมานใจอย่างเดียว ทุกขังแปลว่าไม่สมบูรณ์ก็ได้ มีความบกพร่องหรือความพร่องเป็นนิจก็ได้ คือสิ่งใดที่เกิดแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ถือว่าไม่สมบูรณ์ด้วยเหตุผลว่าอะไรที่สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องแปรเปลี่ยนและเปลี่ยนไม่ได้ ต้องอยู่นิ่งอิมของมันอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่มีที่พัก ไม่มีที่หยุดได้

เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกเวลานาที ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่รู้เสื่อม เสื่อมทั้งนั้นไม่เร็วก็ช้า ฉะนั้นท่านจึงทรงชี้ให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายขาดความสมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ ไม่ว่าจะโลกภายนอกหรือโลกภายใน ที่เรียกว่าดีที่สุดแล้วไม่ต้องแปรปรวนเป็นอย่างอื่น มันอดเปลี่ยนไม่ได้ เพราะถูกธรรมชาติบังคับให้เปลี่ยน พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้ได้บรรลุความจริงข้อนี้ได้ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ถ้าจิตใจสงบนิ่งตั้งลงไป เข้าสมาธิแน่วแน่แล้ว ถอนออกมาดูความเกิดดับของอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นดับอยู่ในขณะนั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ความรู้สึกนึกคิดในตอนนั้นละเอียดพอสมควร แต่ถึงจะไม่ทรมานใจไม่ทุกข์ในความหมายสามัญ ยังคงเป็นทุกข์ในความหมายว่าไม่สมบูรณ์ มีความพร่องเป็นนิจอย่างชัดเจน เพราะความรู้สึกนึกคิดอะไรก็แล้วแต่ มันทนอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งไม่ได้ มันต้องเปลี่ยนเพราะเหตุปัจจัยให้เปลี่ยน

โดยปกติคนเราเชื่อว่าเราเป็นผู้คิด เราเป็นผู้รู้สึก แต่ที่นี้ความจริงจะปรากฏว่าแม้ความเชื่อนั้นเป็นสักแต่ว่า ส่วนหนึ่งของกระแสของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราที่เหนียวแน่น ธรรมชาติได้ อุปมาว่าเรือชีวิตไม่ได้อยู่ในกรรมสิทธิ์ของ

เรา เราเป็นแค่ผู้ถือหุ่นรายใหญ่ ทำอะไรตามอำเภอใจไม่ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราคิดพิจารณาด้วยสติปัญญาสามัญ เราก็พอเข้าใจอยู่ ทำให้เกิดศรัทธา แต่จะให้ทะเลาะปรุปรองต้องอาศัยจิตพ้นจากนิวรณ์ จิตสงบจึงก้าวเลยศรัทธาได้ เห็นจริงรู้แจ้ง จนกิเลสทั้งหลายไม่อยู่ เพราะมันอาศัยอาหารคือ การหลงสำคัญผิดว่าสิ่งที่สุขล้วนสมบูรณ์และมีแก่นสารจริง

สมาธิ ทำไมเราต้องนั่งหลับตา ทำไมเราต้องทำสมาธิ ถ้าไม่ทำสมาธิจิตใจไม่สงบ ไม่ทำสมาธิจิตไม่มีกำลัง ไม่ทำสมาธิจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีความสุข ไม่ทำสมาธิปัญญาไม่เกิด ปัญญาไม่เกิดแล้ว เราไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ดับทุกข์ ดับกิเลสไม่ได้ ต้องถูกบังคับให้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างซ้ำซาก โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ฉะนั้นผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อว่าชีวิตจะดีงามมีค่าก็ด้วยการศึกษา ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ท่านจึงให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน ให้นั่งหลับตานอกบ้าง เพื่อให้ลืมตาใน คือตาที่เห็นทางไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา

จินตนาการอย่างสร้างสรรค์

ขอให้นั่งขัดสมาธิ ในอิริยาบถที่สัปปายะ
ต่อการฝึกจิตให้สงบแน่วแน่ในธรรม
ในเบื้องต้นพยายามให้ร่างกายของตนนิ่งที่สุด
พอร่างกายเรานิ่งจะช่วยระงับความฟุ้งซ่าน
ของจิตได้ระดับหนึ่ง
ถ้าจิตใจเราพะวง ยังยุ่งอยู่กับเวทนาเล็กๆ น้อยๆ ของร่างกาย
จิตใจจะไม่ยอมเข้ามาสู่ธรรม
ก่อนเริ่ม เราก็สำรวจร่างกายของเราตั้งแต่ศีรษะลง
ตรงไหนที่เครียด เราก็ผ่อนคลาย
โดยเอาความรู้สึก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเล็กๆ
หายใจออก.....
เหมือนกับความฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ความทุกข์

ความเดือดร้อน ได้ออกจากร่างกายของเรา
หายใจเข้า.....

ก็เหมือนความสงบ ความสุข ความสว่าง
ความแน่นแฟ้นมั่นคง มาสู่กายสรีระของเรา
เราก็กำหนดว่าเรากำลังจะทำอะไร เพื่ออะไร
มีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการเจริญด้วยสติ
ต้องการเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน
ตั้งใจว่าในช่วงนั่งสมาธินี้ เราจะไม่สนใจ
เราจะไม่เพเลิดเพลिनกับเรื่องอดีต เรื่องอนาคต
เรื่องคนอื่น เรื่องปัญหาชีวิต เรื่องอะไรทั้งสิ้น
เราจะฝึกให้จิตใจของเรามั่นคง อยู่ในปัจจุบัน
เราสั่งจิตเราไว้ ไม่เอานะ.... เวลานี้ไม่เอานะ....
เรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องคนอื่น
เรื่องคาราคาซังทั้งหลาย
เราไม่เอาทั้งสิ้นในช่วงนี้ สั่งจิตเราไว้
เมื่อเราสั่งจิตเราไว้ในระหว่างการภาวนา
ถ้าจิตเริ่มจะไปคิด เราจะนึกได้ ระลึกได้ ว่าไม่ใช่
ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการทำในเวลานี้
และเราก็เตือนสติตัวเองเรื่อง ฐอสรพิษ ๕ ตัว*
ที่อยู่ระหว่างทาง โดยเฉพาะฐที่ชอบกัดเราบ่อยๆ

นั่งเข้าๆ ตัวที่สำคัญคือ ความง่วงเหงาหาวนอน นั่นเอง
ต้องระวังให้มาก เหมือนเดินในป่า ไม่มีไฟฉาย
แต่เรารู้ลักษณะของงูเป็นอย่างไร
เราเดินทีละก้าว เราระวังไม่ให้งูตัวนั้นกัดเรา
เราอยู่กับปัจจุบัน
อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้สบาย
ให้เราระลึกว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง
ท่านได้บรรลุธรรมด้วยการพิจารณาลมหายใจ
ตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา.... มีพระอรหันต์จำนวนมาก
ที่ได้บรรลุธรรมด้วยการพิจารณาลมหายใจ
ท่านเป็นพยานพิสูจน์ว่า
การฝึกจิตคือการเพ่งพิจารณาลมหายใจ
เป็นแนวทางปฏิบัติที่มีผลจริง
ในการถือศีลแปด และการตั้งใจภาวนา
ตามหลักอานาปานสตินั้น
ก็ถือว่าเรากำลังเจริญตามรอยของพระอรหันต์ทั้งหลาย

* นិเวรณ ๕ ประการ ได้แก่ ความพอใจในกาม ความพยายาม
ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความดั่งเด
สงสัย

การบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มี ๒ อย่าง
คือ **บูชาด้วยอามิส** เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น
และก็มี**การบูชาด้วยธรรม** การบูชาด้วยการประพฤติ ปฏิบัติ
พระองค์ตรัสไว้ว่า พระองค์ทรงพอใจการบูชา
ด้วยการปฏิบัติ มากกว่าด้วยอามิส
อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้นเราต้องดูจิตใจของเรา
ว่าอยู่ในสภาพอย่างไร

เราผ่านการทำวัตร สวดมนต์ ด้วยความตั้งใจดีแล้ว
จิตใจก็ควรจะพร้อมที่จะทำสมาธิภาวนาต่อไป
ถ้าจิตใจเรายังดีอยู่ เราต้องหาวิธีเตรียมจิตเสียก่อน
เพราะการเจริญอานาปานสติค่อนข้างละเอียดอ่อน
วิธีหนึ่งในเบื้องต้นก็คือการนับลมหายใจ

เบื้องต้นถ้าจิตใจยังฟุ้งซ่าน

ลมหายใจเข้า นับหนึ่ง ออกหนึ่ง เข้าสอง ออกสอง

เข้าสาม ออกสาม เข้าสี่ ออกสี่ เข้าห้า ออกห้า

แล้วเริ่มต้นใหม่ เข้าหนึ่งออกหนึ่ง จนถึงหก

เริ่มต้นใหม่ จนถึงเจ็ด เริ่มต้นใหม่

จนถึงแปด ถึงเก้า ถึงสิบ

ตั้งเป็นเป้าให้กับตัวเองว่าจะต้องมีสติตลอดหนึ่งรอบ

ถ้าได้หนึ่งรอบ เรียกว่าได้ชนะในระดับแรก

ในขั้นต้นแรกของการทำสมาธิ
จากนั้นก็เพิ่มเป็น สองรอบ หรือ สามรอบ
เมื่อเราเห็นความก้าวหน้าของเราชัดเจน
เราก็มีกำลังใจทำต่อ

ในเบื้องต้น อีกวิธีหนึ่งคือ

การใช้พลังความคิด เพื่อให้เกิดปิติในธรรม

เช่น นึกภาพองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พร้อมด้วยพระอรหันต์จำนวนมาก

นึกภาพว่าเรากำลังจะถวายภัตตาหาร แก่พระพุทธองค์เอง
นึกภาพอาหารอันปราณีตที่เราจะถวายพระองค์
เราก็คลานเข้าไปถวายอาหารที่ละชิ้น..... ที่ละชิ้น.....

พระพุทธองค์ก็ทรงตั้งแถว

พระอรหันต์แต่ละองค์เฝ้าอย่างยิ่ง

ท่านก็มารับอาหารที่เราได้ทำเองด้วยมือตนเอง

เราเห็นพระอรหันต์ทั้งหลายตักอาหารที่เราได้ทำถวาย

เราก็มีความปลาบปลื้ม

เราก็ตวายด้วยมือเราเอง อาหารที่เราทำเอง

เสร็จแล้วเราก็ตวายผ้าไตร

แก่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

และพระอรหันต์อีกแปดรูป

นี่คือการใช้จินตนาการในทางสร้างสรรค์

คือไม่ให้จิตคิดเรื่อยเปื่อย

แต่คิดในทางที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลาบปลื้ม

เหมือนกับเราอยู่ที่นั่นจริงๆ

อยู่ที่เซตวัน อยู่ที่ราชคฤห์

เราก็เอาผ้าไตร เอาภัตตาหาร เอาของใช้ไปถวาย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา

พร้อมทั้งพระอรหันต์ พระสาวรีบุตร

พระโมคคัลลานะ พระอานนท์

ทุกองค์นั่งอยู่ตรงนั้นหมดทุกรูป

และเรามีโอกาสไปทำบุญนั้น

นี่เราจะจินตนาการอย่างไร ก็ทำไป

แต่อย่าไปคิดนอกเรื่องก็แล้วกัน

จิตใจมีความปลาบปลื้ม มีความอ่อนโยน

เราก็โน้มจิตไปดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ถวายพระพุทธรูปเจ้าต่อ

ต่อจากถวายอามิสแล้ว เราก็นึกเหมือนกับว่า

เรานั่งสมาธิอยู่ที่ใต้ต้นไม้ ในเซตวัน

พระพุทธรูปองค์และพระสงฆ์กำลังนั่งสมาธิกันอยู่

เราก็นั่ง นั่งถวายท่าน บูชาคุณของท่าน

รู้สึกมีความสุขมาก จะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง
รู้สึก ใจ.....เป็นเกียรติอย่างยิ่ง
ที่ได้มาทำบุญกับพระพุทธเจ้าเช่นนี้
เหมือนเราจะทำบุญ ทรัพย์เราก็มีจำกัด
เราก็ซื้ออาหาร หรือซื้อของที่พอดีกับปัจจัยที่มีอยู่
และพอใจกับสิ่งที่เราสามารถซื้อ
สามารถทำมาถวายท่าน
โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น
มานั่งสมาธิก็เช่นเดียวกัน
ถือว่ามีความสุขมากน้อยแค่ไหน
เราก็ถวายแค่นั้น
เรื่องสมาธิเราจะบังคับไม่ได้
ต้องทำตามเหตุตามปัจจัย
สมาธิก็ค่อยๆ เกิด ค่อยๆ เจริญออกงาม
ผลของการปฏิบัติ เราก็เร่งให้ทันใจ
ทันโปรแกรมของเราไม่ได้
แต่สิ่งที่เราบังคับได้
สิ่งที่มีสิทธิ์คุมได้ ก็คือความตั้งใจ
สิ่งใดก็ตามไม่ว่าทางโลก ทางธรรม
นักปราชญ์ ถ้าทบทวนแล้ว

มักจะทบทวนที่การสร้างเหตุ มากกว่าทบทวนที่ผล

ถ้ามั่นใจว่าทำเต็มความสามารถของตน

ทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์

ทำด้วยสติปัญญาเท่าที่มีอยู่ เรียกว่าเต็มสติกำลังของเรา

เราก็ภาคภูมิใจได้ว่าเป็นบุญแน่

สมมุติว่าพระพุทธองค์ประทับนั่งอยู่ตรงนั้น

ท่านมีน้ำปानะอยู่ในแก้ว

พระองค์ชวนญาติโยมมารับ

คนละเล็กคนละน้อยไปทาน

ทุกคนต้องดีใจมาก

เพราะเป็นของกัณบาตรของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านเทน้ำปานะของท่าน

ลงไปในภาชนะของญาติโยมที่เข้าแถว

คนละเล็กคนละน้อย

คนรวยก็มีภาชนะที่ทำด้วยทองคำ ภาชนะที่สวยงาม

คนจนก็จะมีแค่ขันน้ำเก่าๆ

แต่น้ำที่แต่ละคนได้รับจากพระพุทธเจ้านั้น เป็นน้ำเดียวกัน

และผู้ทีทานน้ำนั้นจากขันน้ำเก่าๆ

ก็มีความปลาบปลื้มปิติ

พอๆ กับผู้ที่ทานน้ำจากภาชนะที่ทำด้วยทองคำ

ฉันใดก็ฉันนั้น.....

คุณงามความดีทั้งหลายสามารถเกิดขึ้น

ในจิตใจของคนทุกคน ไม่มียกเว้น

ถ้าเราดูตัวเอง บางทีรู้สึกว่าย่ำ

เคยทำอะไรไม่ดี ไม่งาม ไร้เยอะ

เคยหลงไหลมัวเมา เคยทำสิ่งที่ทุกวันนี้

ไม่อยากจะคิด

คิดแล้วรู้สึกละอายแก่ใจ.....

นี่เราเปรียบเทียบกับภาชนะของเรา เหมือนขันน้ำเก่าๆ

แต่ถ้าเรายอมรับน้ำอมฤต

น้ำปานะจากพระพุทธเจ้า มันจะอร่อย

เราจะมีความปลอดภัย

พอๆ กับคนที่เคยมีชีวิตที่เรียบง่ายดีงามก็ได้

พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า

ผู้ที่เคยประมาทในกาลก่อน และกลับตัวได้

ท่านตรัสว่า งดงามมาก

เหมือนพระจันทร์เต็มดวง

ที่โผล่พ้นจากเมฆ ฉะนั้น

คงนี้ภาพได้ใช่ไหม บางวันมีเมฆครึ้มๆ

แล้วพระจันทร์เต็มดวง ก็โผล่ออกมาจากเมฆ

มันสวยขนาดไหน

ก็เหมือนกับจิตใจของเรา มันงาม งามทุกดวง
งามเหมือนพระจันทร์เต็มดวง แต่มันก็ไปอยู่หลังเมฆ
คือเราประมาท หลงใหลในสิ่งต่างๆ

แต่พระจันทร์ก็เป็นพระจันทร์อยู่เหมือนเดิม

**คนเราเปลี่ยนได้ เปลี่ยนในทางเลวลงก็ได้
เปลี่ยนในทางดีขึ้นก็ได้ มันอยู่ที่เรา!**

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมะคือทาน

ความยินดีในการทำให้คนอื่นมีความสุข

ด้วยการให้วัตถุที่ดี ให้อภัยที่ดี

แบ่งปันความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ก็ดี

ให้เวลา ให้ความอบอุ่น ให้ความเข้าใจ

นี่เป็นสิ่งที่เสริมสร้างความดีงามในสังคม ในครอบครัว

และในขณะเดียวกันทำให้จิตใจเราสูงขึ้น

การสมัครใจอยู่ในกรอบของศีล

ทำให้เรารู้สึกมั่นคงปลอดภัย

และทำให้คนรอบข้างรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย

การศรัทธาในสิ่งดีงาม มีความพากเพียร

ในการลด และเลิกในสิ่งที่ไม่ดี

และการพยายามส่งเสริมสิ่งที่ดีงามอยู่ในใจเรา

ก็ทำให้จิตใจเราสูงขึ้น

การมีสติรู้ตัว อยู่ในปัจจุบัน

ก็เป็นที่พักของเราได้ตลอดเวลา

ยิ่งถ้าเราได้ความสงบอยู่แล้ว

ยิ่งไปอยู่อีกโลกหนึ่ง เป็นโลกเก่า แต่รู้สึกเหมือนใหม่

เหมือนแต่ก่อน กระจกหน้ารถสกปรกมาก

ขับไปที่ไหนก็ปล่อยอย่างนั้น

คิดว่ากระจกหน้ารถก็เป็นอย่างนั้นแหละ

วันใด วันหนึ่ง ก็มีคนแนะนำให้ไปเช็ดกระจกหน้ารถ

โอ้.....จึงรู้ว่ามันควรจะเป็นอย่างไร รู้สึกขับรถง่ายขึ้นเยอะ

ไม่ค่อยจะชน ชนต้นไม้ ชนอะไรเหมือนแต่ก่อน

เพราะกระจกมันใสสะอาด

มองไปทางไหนก็เห็นทุกอย่างชัดแจ้วเลย

จึงรู้ว่าเมื่อก่อนเราแย ไม่เคยคิด ไม่เคยเชื่อ

ปัญญารู้ว่าอะไรควร หรือไม่ควร

ปัญญาที่ให้อุปาย วิธีการชนะตัวเอง

มันจะผุดขึ้นเรื่อยๆ

ปัญญาสร้างประโยชน์ สร้างความสุขแก่ผู้อื่น

ผุดขึ้นมาไม่หยุดเลย

เราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เกิดในเมืองพระพุทธศาสนา

ก็ถือว่าเราพร้อมแล้วที่จะรับสิ่งที่ดีๆ เหล่านี้
เราทุกคนไม่ว่าภาชนะเราจะเป็นอย่างไร
เรายังมีหวังอยู่ มีหวังที่จะได้รับสิ่งเหล่านี้ในใจได้
ถ้าเรายอมทำงาน ถ้าเรายอมทำความเพียร
มันไม่ใช่เรื่องลึกลับ มันเป็นเรื่องธรรมดาของเหตุปัจจัย

เหมือนเราต้องการกินข้าว

เราต้องรู้ว่าข้าวสุกเกิดจากอะไร

ส่วนประกอบมีอะไรบ้าง

ต้องมีข้าวสาร.... ต้องมีหม้อ....

ต้องมีน้ำ.... ต้องมีไฟ.... ต้องรู้จักวิธี....

ถ้าเรามีส่วนประกอบ มีวัตถุดิบพร้อม

มีเครื่องอุปกรณ์ที่จะทำวัตถุดิบไปสู่สิ่งที่ต้องการ

และรู้จักวิธี เรียกว่ามีพร้อมที่จะได้ผลที่ต้องการ

ข้าวสารก็มี ไฟก็มี หม้อก็มี น้ำก็มี

และเรารู้จักวิธีหุงข้าวที่ถูกต้อง

ก็ไม่ต้องสงสัยว่าเรามีสิทธิ์

มีโอกาสที่จะได้ทานข้าววันนี้

เรามีกายมีใจ คือวัตถุดิบ

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือเครื่องอุปกรณ์

ถ้าเราหุงสิ่งยังดิบอยู่ ถูกต้องตามวิธี

เราก็สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของศาสนาของเรา
คือจิตใจที่เต็มไปด้วยความผ่องใสสะอาด
เบิกบานอย่างยิ่ง มีปัญญา
มีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ที่ไม่มีประมาณ
ถ้าได้อย่างนี้ เรียกว่ายอดของมนุษย์
เราทุกคนควรจะสนใจเรื่องชีวิต
ชีวิตที่เลิศ ชีวิตอันประเสริฐเป็นอย่างไร
ชีวิตที่ยอดเป็นอย่างไร ยอดชีวิตเป็นอย่างไร
ถ้าเรายอมปล่อยวางความยึดติด
ในสิ่งที่ให้ความสุขแก่เราน้อย
หันมาสนใจในสิ่งที่ให้ความสุขแก่เราในขั้นสูง
ไม่มีโทษ ไม่มีพิษ ไม่มีภัย เรียกว่าสุขล้วน
ถ้าเรายอมทำ ทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ
พระจันทร์เต็มดวงก็จะสว่างไสว จะสวยจะงาม

สมาธิภาวนา

กายวิเวก คือ สัจจจากสิ่งพลุกพล่านทั้งหลาย
สัจจจากความวุ่นวายรอบตัว
สิ่งแวดล้อมไม่มีการยั่วยุจิตใจของเรา
สิ่งแวดล้อมทำให้เรารู้สึกปลอดภัย
จิตใจเราไม่ต้องระแวง ไม่ต้องกลัว
เราก็น้อมจิตเข้าไปข้างใน

กายวิเวก คือสัจจ
ปลีกออกจากสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย
ปลีกออกจากสิ่งก่อทวนทางกาย
มีความหมายครอบคลุมไปถึง
ความสัจจจากร่างกายด้วย ไม่ยุ่งกับร่างกาย
ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
เป็นส่วนของธรรมชาติที่ใกล้ชิดที่สุด
เป็นส่วนของธรรมชาติที่เรารู้จักดีที่สุด
แต่ก็ยังเป็นของธรรมชาติอยู่ดี
ดูร่างกายนี้มีอะไรบ้าง มีแต่ธาตุที่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป ตามกฎตายตัวของธรรมชาติ
ธาตุดิน คือของแข็งสิ่งที่กินเนื้อที่ นี้เรียกว่าธาตุดิน

เกศา โลมา นขา ทันตา ตะใจ เป็นต้น นี่คือธาตุดินชัดๆ
กระดูกคือธาตุดิน เป็นของแข็ง
และของแข็งที่อยู่ในร่างกายของเรา
ของแข็งที่อยู่นอกร่างกายของเรา
ก็อันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ต่างกันอะไร

ธาตุน้ำ เป็นสิ่งที่ไหลอยู่ในร่างกาย
สิ่งที่เป็นน้ำต่างๆ

อวัยวะต่างๆ ในร่างกายอยู่ได้เพราะน้ำต่างๆ
ร่างกายของมนุษย์เป็นน้ำหลายสิบบเปอร์เซ็นต์
น้ำในร่างกายของเราไม่ว่าจะเป็น
น้ำเลือด น้ำดี น้ำมูก น้ำปัสสาวะ
น้ำอะไรก็แล้วแต่ ก็มีลักษณะของน้ำ
ไม่ต่างอะไรกับน้ำทั้งหลาย
ที่อยู่ในธรรมชาติรอบตัวเรา

ธาตุไฟ ธาตุไฟคืออุณหภูมิของร่างกาย
เรารู้สึกร้อน เรารู้สึกเย็น เป็นเรื่องของธาตุไฟ
ความร้อนความเย็นในร่างกายของเรา
กับความร้อนรอบตัวเรากับความเย็น
มันก็เป็นเรื่องเดียวกัน ร้อนก็ร้อน
เย็นก็เย็น เป็นเรื่องของธาตุไฟ

ธาตุลม ลมต่างๆ ในร่างกาย
 อย่างเช่นลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นต้น
 ลมนั้นกับลมที่พัดไปพัดมา
 อยู่ในอากาศ เหมือนกัน เป็นธาตุลม
 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
 โลกวัตถุก็ประกอบด้วยธาตุสี่
 ร่างกายของเราซึ่งเป็นวัตถุ
 เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ก็ไม่ต่างกัน
 มีแต่ธาตุสี่เท่านั้น

เมื่อเราเห็นว่าร่างกายเป็นที่ประชุมของธาตุสี่เท่านั้น
 ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายว่าเรา
 ว่าของเรา จะลดน้อยลง
 เมื่อความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกาย
 ว่าเรา ว่าของเราลดน้อยลง
 ความวิเวก กายวิเวกเกิดขึ้น วิเวกจากกาย
 กายเราก็อวิเวกจากสิ่งวุ่นวาย
 และเราก็อวิเวกจากกายอีกที่
 กายก็สักแต่ว่ากาย กายคือส่วนหนึ่งของโลก
 เราถอนความพอใจ
 และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

โลกอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่นี้แหละ
โลกเป็นประสบการณ์ตรง
โลกที่เรา รู้จักตลอดเวลา
โลกที่เรา สัมผัสตลอดเวลา
อย่าไปจับจองในโลกนี้เลย
มันไม่ใช่ของเรา มันของธรรมชาติ
เราขอ ยืม ท่านมา
ยืมมาทำอะไร ยืมมาทำประโยชน์
ยืมดิน ยืมน้ำ ยืมลม ยืมไฟ
เพื่อเป็นทางของการละ ทางของการบำเพ็ญ

ธาตุก็แปรปรวน ตามหลักธรรมดาของมัน
พอรู้เท่าทัน จิตใจของเราก็ไม่หวั่นไหว
พอรู้ว่าดินมันก็เป็นอย่างนี้เอง
ธาตุน้ำมันก็ต้องเป็นอย่างนี้เอง
ธาตุไฟก็ต้องเป็นอย่างนี้เอง
ธาตุลมมันต้องเป็นอย่างนี้เอง
รู้เท่าทัน ปล่อยวางด้วยสติ ด้วยปัญญา
ก็ได้กายวิเวกขึ้นมา
หยุดวิเวก สงัดจากกาม สงัดจากบาป อกุศลธรรมทั้งหลาย
ไม่ต้องไปหาความสุขที่อื่นไกล

ไม่ต้องไปผูกพันกับอารมณ์ต่างๆ
ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลินกับเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว
ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลินกับจินตนาการ ในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น
เพราะเป็นการเบียดเบียนตัวเอง

ยินดีในเรื่องอดีต ยินร้ายในเรื่องอดีต

ยินดีในเรื่องอนาคต ยินร้ายในเรื่องอนาคต

คือไม่อยู่ในปัจจุบัน

ปัจจุบันนี้แหละที่วิเศษ

ที่น่าอยู่ที่สุดสำหรับนักปราชญ์

เพราะอริยสังขลาคือ

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อยู่ในปัจจุบัน

เราจะเจาะลึกลงไปให้อริยสังข

เราก็น้อมจิตมาอยู่ในปัจจุบัน

กายวิเวก วิเวกจากกาย จิตวิเวก วิเวกจากนิรวรณ

หยุด หยุดการเคลื่อนไหว วิ่งไปวิ่งมา

หาความสุขอย่างลมๆ แล้งๆ ตามความเคยชิน

น้อมจิตมาอยู่ในปัจจุบันขณะ เกิดความสันโดษ

โดยเห็นคุณค่า โดยเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติของเรามีผลจริง

เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถได้ผลจริง

ไม่ทิ้งพระพุทธ ไม่ทิ้งพระธรรม ไม่ทิ้งพระสงฆ์

พระพุทธรู้ไม่ทิ้งเรา

พระธรรมก็ไม่ทิ้งเรา

พระสงฆ์ก็ไม่ทิ้งเรา

พระพุทธรู้ พระธรรม พระสงฆ์ไม่เคยทิ้งใคร

มีแต่เราทิ้งท่าน

เราจงรักภักดี เราบูชา

เราเทิดทูนด้วยการปฏิบัติของเรา

ด้วยความจริงใจของเรา เราจะไม่มีวันผิดหวัง

เราต้องทำเอง ไม่มีใครจะละกิเลสแทนเราได้

ไม่มีครูบาอาจารย์ที่ไหน ที่จะชำระจิตใจของเรา

มีแต่เราที่ต้องรับผิดชอบ

น้อมจิตออกจากความมืด

น้อมจิตไปสู่ความสว่าง

น้อมจิตออกจากอวิชชา

น้อมจิตไปสู่วิชาความรู้ ตามความเป็นจริง

น้อมจิตออกจากตัณหา

ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น

ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

น้อมจิตออกจากความดีนรณ

ความทรมานทรมานของความทะยานอยาก

น้อมจิตไปสู่กุศลฉันทะ ธรรมะฉันทะ
ความต้องการความดี ความต้องการทำความดี
ต้องการทำ ต้องการทำธรรมะให้ปรากฏในดวงจิตของเรา
น้อมจิตออกจากทุกข์ น้อมจิตไปสู่ความพ้นทุกข์
นี่คือปฏิบัติของเรา

หลักการเดินจงกรม

การทำสมาธิเพียรจะได้อผลโดยเฉพาะในระดับสูง ต้องปฏิบัติต่อเนื่องหลายชั่วโมง ถ้าเอาแต่นั่งอย่างเดียว เป็นไปได้ยาก น้อยคนที่นั่งได้เกินชั่วโมง ๒ ชั่วโมง

ถ้าเราสลับการนั่งกับการเดิน แม้คนที่ยังไม่ค่อย มีประสบการณ์ สามารถทำความเพียรได้นาน เช่น นั่ง ๔๕ นาที เดิน ๔๕ นาที นั่ง ๔๕ นาที ก็ทำได้หลาย ชั่วโมง ไม่ยากเท่าไร

ถ้าพระรุดงค์ ผู้ปฏิบัติมานานแล้ว บางทีนั่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง เดิน ๒-๓ ชั่วโมง ในวันหนึ่ง เวลาหมด ไปอย่างรวดเร็ว

การเดินก็มีทั้งความง่าย และมีความยากเฉพาะ ของมัน จะว่าง่าย ง่ายที่ว่าไม่ค่อยจะปวดขา ปวดหลัง ถ้ามีอุปสรรคในการนั่ง การเดินมักจะเป็นการดี และการเดินนั้นจะเหมาะสมกับเวลาในแต่ละวัน ที่เรานั่ง ไม่สะดวก นั่งแล้วมักจะมีอุปสรรค อย่างเช่นตอนตึกๆ เราเหนื่อย บางทีอยากจะทำสมาธิเพียร แต่นั่งแล้วรู้สึก ง่วง ไม่ไหว หรือว่าเพิ่งทานอาหารเสร็จ นั่งแล้วรู้สึกไม่ ค่อยจะเหมาะ เดินจะดีกว่า

สมาธิที่เกิดขึ้นจากการเดินจะทนกว่าสมาธิที่เกิดจากการนั่ง เพราะตอนเดินจงกรม เราใช้อริยาบถที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ในตัว เราไม่หลับตา เพราะฉะนั้นมันก็มีอะไรที่คล้ายคลึงกับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมาก

เมื่อเราฝึกเดินจงกรมบ่อยๆ ทำสมาธิ มีสติในการเดินจงกรมได้ เราจะประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย อันนี้ก็เป็นอานิสงส์ของมันโดยเฉพาะ

ที่ว่ายากนั้น ขอสังเกตเวลาเรานั่ง เนื่องจากร่างกายนิ่ง อริยาบถเอื้อต่อความสงบพอสมควร แต่เวลาเราเดิน เราต้องใช้ความตั้งใจเพิ่มมากขึ้น เพราะการเคลื่อนไหว ถ้าเราไม่ควบคุมก็จะนำไปสู่ความคิดได้ง่าย บางคนจึงไม่ชอบเดินจงกรม บอกว่าไม่สงบเหมือนตอนนั่ง นั่นก็เพราะว่าไม่ตั้งใจเท่าที่ควร แล้วก็ไม่ได้โอกาสกับการเดินเท่าที่ควร

ถ้าเดินได้มันก็มีผลดีต่อสุขภาพด้วย บางทีอยู่ในป่า หรืออยู่ที่ไหนมันร้อนๆ บางทีนั่งรู้สึกร้อนมาก ก็เข้าไปในป่าลึกๆ เดินอยู่ในร่มไม้ก็สบาย มีอานิสงส์ของมันมาก

ข้อสำคัญคือ ต้องพร้อมที่จะตั้งใจ และทำอย่างเต็มที่ เราเริ่มต้นการนั่งสมาธิ การเดินจงกรมแต่ละครั้ง

จิตใจของเรามันไม่เป็นกระดาษขาว คือมันมีอารมณ์อยู่
แล้ว เหมือนกับเป็นกรรมเก่า คือเราต้องไปชำระตรงนี้
ในระดับหนึ่งก่อน

ถ้ายังไม่ค่อยศรัทธา ไม่ค่อยชอบในการเดินจงกรม
ไม่ต้องสงสัยว่า ความไม่ศรัทธา ความไม่ชอบ ความ
รำคาญ ต่างๆ เหล่านี้ ต้องมีผลต่อการทำความเพียร เรา
มีอะไรอยู่ในใจ เราต้องรู้เท่าทัน เพราะมีหลักว่าสิ่งไหนที่
อยู่ในใจที่เรามองไม่เห็น สิ่งนั้นจะเป็นศัตรู สิ่งนั้นจะมี
ผลร้ายต่อชีวิตเราเสมอ เหมือนเราเก็บกดอะไรสักอย่าง
มันก็จะมีผลร้ายต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจตลอด

ในการภาวนาเมื่อมีอคติ ความรู้สึกต่อฝ่ายอกุศล
ค้างอยู่ในใจ ตอนเริ่มทำความเพียร มันจะค่อยออกฤทธิ์
ทำให้เราไม่สงบ เมื่อไม่สงบแล้ว มันก็กลายเป็นวิภูฏะ
ความไม่สงบนั้นก็เลยเพิ่มอคติ อคติเพิ่มแล้วก็ทำให้การ
ทำความเพียรไม่ได้ผล มันจะเสริมซึ่งกันและกันอย่างนี้
ไปเรื่อยๆ

ในการเดินจงกรมโดยปกติถ้าอยู่คนเดียว หรือว่า
อยู่ในป่า ซึ่งมีที่สมควร ก็กำหนดทางเดินที่พอดี ซึ่งตาม
ธรรมเนียมของวัดป่า เราไม่ได้เดินซ้ำๆ เราก็เดินค่อนข้าง
ปกติ ประมาณสัก ๒๐ ก้าวขึ้นไป แล้วแต่ความยาวของ

ขา แล้วแต่ความพอใจ แต่จะรู้ว่าพอดีอย่างไร ก็รู้ได้ว่าถ้าทางสั้นเกินไป ต้องกลับไปกลับมามากเกินไป จิตใจจะรำคาญง่าย มันจะไม่ค่อยสงบ แต่ถ้าทางยาวเกินไป จิตใจจะผ่อนคลายๆ

การที่เรากำหนดทาง ๒๕ ก้าว ทางจงกรมอาตมาก็ ๒๗ ก้าว พอเราถึงที่สุดของทาง เราก็หยุดสักพัก ทบทวนจิตใจ ผล่อใหม่ ถ้าผล่อแล้วเราก็หายใจเข้า หายใจออก สัก ๓ ครั้ง แล้วก็เดินต่อ

การเดินจากต้นทางไปสู่ปลายทาง ก็ไม่กัวินาทีไม่ถึงนาที ถึงจิตใจจะผ่อนคลาย ถ้ามีการหยุดที่ต้นทาง ปลายทาง มันจะผ่อนคลายไม่นาน เราก็ยังสามารถเพิ่มจุดสังเกตได้ด้วยการเอาอะไรเป็นเครื่องหมายอยู่กลางทาง ตอนนี้มีจุดสังเกตใจตัวเองอยู่ ๓ จุด ต้นทาง กลางทาง ปลายทาง ระหว่างต้นทาง กลางทาง สักสิบกว่าก้าวเท่านั้น โอกาสที่จิตใจจะหลุดก็น้อยลง

ในการเดิน ถ้าพอใจ ชอบดูลมหายใจ ในระหว่างการเดินก็ทำได้ ไม่ห้าม แต่นักปฏิบัติส่วนมาก ส่วนใหญ่ไม่ใช่ทุกคน ส่วนมากจะรู้สึกว่ามันไม่ค่อยเข้ากับการเดิน จังหวะลมหายใจ จังหวะการเดิน ไม่ค่อยจะเข้ากัน

ฉะนั้นส่วนมาก เราจะเอาสติเราอยู่ที่อื่น คือเริ่มต้น

ของการเดินเหมือนกับที่เรานั่ง ทำความรู้สึกกับร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า ทำความรู้สึกในอริยาบถเดิน มีความรู้สึกเป็นสัตว์ตัวหนึ่ง มนุษย์ก็เป็นสัตว์เหมือนกันนะ เป็นสัตว์ตัวหนึ่ง เวลาที่เดิน มันเป็นอย่างไรรู้สึก ในร่างกายตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้าเป็นอย่างไร

ถ้าเราทำความรู้สึก ทำสติกับความรู้สึกในร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงเท้า จนเกิดความรู้สึกพอใจ พอใจ ในการเดินโดยไม่ต้องไปคิดในเรื่องอื่น สักแต่ว่าเดิน เดิน อย่างเดียว ไม่มีอย่างอื่น ทีนี้เราเริ่มเอาสติอยู่ที่ความรู้สึก ในฝ่าเท้า ก็เหมือนกับเรื่องการนั่ง คือเวลาเริ่มต้นนั่งเรา เอาสติอยู่กับร่างกายทั้งปวง ความรู้สึกทั้งหมด จนกระทั่ง เกิดความพอใจ สันโดษ ไม่วอกแวกมาก แล้วมาอยู่ที่ ลมหายใจ

ทีนี้ในการเดิน ตอนเริ่มต้นก็เหมือนกัน ทำความรู้สึกในร่างกาย แต่เมื่อมีความพอใจอยู่ในปัจจุบันได้ ได้ชิมรสของปัจจุบันธรรมได้บ้าง ให้ดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง อย่างเช่นที่ฝ่าเท้า พอมันอยู่กับความรู้สึกในฝ่าเท้า ก็ เช่นเดียวกัน เอาแต่ความรู้สึกอย่างเดียวเป็นอารมณ์ก็ได้ หรือเอาคำบริกรรมพุทโธ ช่วยกำกับจิตใจให้อยู่กับความ รู้สึกนั้นก็ได้อีก

อีกวิธีหนึ่งของการเดินก็คือ กำหนดความรู้สึกใน
 ไครงกระดูก ตอนที่เดิน หรือในการสัมผัส เราจะรู้สึกการ
 สัมผัสในไครงกระดูก อันนี้ก็เป็นการศึกษาอีกแบบหนึ่ง คือ
 เราทุกคนก็มีไครงกระดูก แต่บางทีเห็นไครงกระดูกนอก
 ตัวแล้วกลัว ทั้งๆ ที่ของเราก็มีกันอยู่ทุกคน แต่ถ้าเรา
 ทำความรู้สึกเหมือนไครงกระดูกเดิน ไม่ใช่ตัวเราเดิน ก็
 ทำให้ความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายลดน้อยลงได้ อาจจะ
 เกิดความเข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์ได้

อีกวิธีหนึ่งก็คือการเดินจงกรมแผ่เมตตา หลังจาก
 เราทำความรู้สึกในร่างกายทั้งปวง มีความพอใจอยู่ใน
 ปัจจุบัน ก็เริ่มแผ่เมตตา โดยเอาคำบริกรรมช่วยก็ได้
 อย่างเช่น ขอฉันเป็นสุข ขอฉันเป็นสุข ขอฉันเป็นสุข คือ
 ไม่ใช่ว่า สักแต่ว่าบริกรรมแบบนกแก้วนกขุนทอง

เรามีความหวัง หวังความสุข ความเจริญสิ่งดีงาม
 ทั้งหลายให้กับตัวเอง จิตใจก็จะสงบในระดับหนึ่ง เราก็
 กำลังจะเดินรอบสนาม บางทีก็เดินสักรอบหนึ่ง บริกรรม
 ขอฉันเป็นสุข รอบที่สอง ขอเขาเป็นสุข หรือขอท่าน
 เป็นสุข อาจจะเป็นขอท่านเป็นสุข เป็นอาจารย์ เป็นผู้
 ที่เราเคารพนับถือ ถ้าดีที่สุดควรจะเป็นเพศเดียวกัน ไม่ควร
 จะเป็นเพศตรงข้าม เป็นต้น เพื่อไม่ให้ความรู้สึกอย่างอื่น

เข้ามาสอดแทรก รอบที่สาม ขอเขาเป็นสุขคือจะเอา คนในครอบครัว จะเอาใครก็ได้ที่เราารู้สึกรัก เอ็นดู ห่วงใย ต่อจากนั้นก็เอาคนที่เรารู้สึกเฉยๆ เป็นอีกรอบหนึ่งที่เรา รู้สึกเป็นกลางๆ

ถ้าเราแผ่เมตตาในการเดินจงกรมลักษณะอย่างนี้ ซึ่งเราก็ปรับให้พอดีกับตัวเอง สมมติว่าเราเดิน ขอฉัน เป็นสุข รู้สึกจิตใจสงบดี ก็ไม่ต้องเปลี่ยน เอาอย่างนี้ไป ก่อน เอาเพียงข้อใดข้อหนึ่ง แต่ที่ต้องการก็คือความรู้สึก เมตตา อันนี้มันเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง

ถ้าเราจับความรู้สึกของเมตตา เรียกว่าเป็นเมตตานิमित्त เราก็ให้จิตใจอยู่กับความรู้สึกอย่างนั้น จิตใจก็จะสงบดี เพราะฉะนั้นเรื่องการเดินจงกรมจึงให้ลองดู ให้เลือกว่าจะเอาอย่างไร เราจะดูความรู้สึกในฝ่าเท้า หรือจะดูความรู้สึกในโครงกระดูกในขณะที่เดิน จะอยู่กับกับ พุทโธ ให้ลองหาวิธีการที่เหมาะสม แต่อย่าไปเปลี่ยนบ่อย คือตั้งใจให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าครั้งนี้ใช้วิธีหนึ่ง ถ้าอยากจะเปลี่ยนลองอย่างอื่น ก็ขอเป็นโอกาสหน้าที่จะเดิน อย่าลืมนะว่าพอเลิกจากการปฏิบัติในศาลา เดินกลับไปที่พัก ก็ถือเป็นการจงกรมได้ นี่ก็จะสร้างความต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ในการเดินกรณีสี่ที่มีคนอยู่พร้อมกันมาก ที่เดินก็จำกัด เราจะเดินเป็นแถวยาว ขอให้เดินตามอาตมา ในการเดินตาม นอกจากกำหนดตามอารมณ์กรรมฐาน หรือสิ่งที่เราจะถือเป็นงานของเรา ก็ต้องรักษาระยะระหว่างเรากับคนข้างหน้า ถ้าทุกคนเอาความเร็วของคนข้างหน้าเป็นหลัก แล้วปรับการเดินตามนั้น มักจะเดินเป็นแถวเรียบร้อย แต่ถ้าบางคนอยากจะเดินเร็ว บางคนอยากจะเดินช้า ต่างคนเดินตามความพอใจ มันก็จะยุ่ง จะไม่เป็นระเบียบ จะเกิดภาวะรุดติดบ้าง

เมื่อเราเดินเป็นวงกลม เราไม่ได้เดินกลับไปกลับมา ก็ต้องพยายามมีจุดสังเกตพอที่จะช่วยทำหน้าที่ เหมือนกับต้นทาง กลางทาง ปลายทาง เพราะฉะนั้นในการเดิน พยายามตัดระยะการเดินทางให้สั้นๆ ด้วยการสังเกตจะเป็นต้นไม้ หรือจะเป็นอะไรอยู่ข้างทาง แล้วก็ให้กำหนดจากจุดหนึ่งไปถึงจุดที่สอง ถึงจุดที่สาม ถึงจุดที่สี่

ทุกครั้งที่ผ่านมาต้นไม้ทางด้านข้าง สังเกตตัวเองไว้อยู่กับงานใหม่ อยู่กับปัจจุบันใหม่ หรือผล่อใหม่ ถ้าผล่อก็ตั้งต้นใหม่ เพราะฉะนั้นแทนที่จะเข้าใจว่าตัวเองกำลังเดินเป็นวงกลมใหญ่ ก็ให้เข้าใจว่าเราเดินจากต้นไม้ต้นที่หนึ่ง ถึงต้นไม้ต้นที่สอง เป็นช่วงแรก จากนั้นจาก

ต้นไม้ที่สอง ถึงต้นไม้ที่สามเป็นช่วงที่สอง เป็นต้นไป
คือเป็นการตัดการเดินเป็นช่วงสั้นๆ ซึ่งถ้าผลอกก็จะผลอก
ไม่นาน

ขอเชิญลองดู

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่ วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่ กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนอง ป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนอง ป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระ อุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านา ชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัด นครราชสีมา

รายชื่อหนังสือธรรมะที่จัดทำโดยโรงเรียนทอสี

หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร

๑. ทำไม ฉบับปี พ.ศ.๒๕๔๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๕ มกราคม พ.ศ.๒๕๔๘ - ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๙
จำนวน ๖๔,๓๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๒. ทำไม ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๓. ทุกข์ทำไม
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๕ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๖ - ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙
จำนวน ๒๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม
๔. ชีวิตคือการท้าทาย
พิมพ์ครั้งแรก ปี พ.ศ.๒๕๓๘
พิมพ์ครั้งที่ ๒ ฉบับจัดรูปเล่มใหม่ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม
๕. งานกินเกลือ ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๖. ไชยเทศ ไชยทุกข์
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๗. หนัศักดิ์สิทธิ์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒๐ พ.ศ.๒๕๔๐- ๒๕๔๙ จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๘. ปัจจุบันสดใส
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ออกแบบปกใหม่โดย กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ)
มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๙. นักฟังคุณ นักจับถูก และ สุขเป็นก็เป็นสุข
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม
๑๐. นักฟังคุณ นักจับถูก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ พิมพ์รวมกับ สุขเป็นก็เป็นสุข
สิงหาคม - กันยายน พ.ศ.๒๕๔๘ จำนวน ๑๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

๑๑. สุขเป็นก็เป็นสุข
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๐ พ.ศ.๒๕๔๑- ๒๕๔๘ จำนวนประมาณ ๖๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๑๒. why ใหม่ว ?
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๓. พ่อแม่ผู้แสดงโลก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๔๖ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๑๔. โหลหนึ่งก็ถึง คุณธรรม ๑๒ ประการเพื่อความสำเร็จในการศึกษาชีวิตพุทธ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
๑๕. ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ
ฉบับจัดรูปเล่มใหม่
พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
๑๖. อาณาจักรแห่งปัญญา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๙ - กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๑
จำนวน ๙,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๑๗. สบาย สบาย สไตล์พุทธ
พิมพ์ครั้งแรก ในฉบับรวมเล่ม “ใกล้ตัว” ปี พ.ศ.๒๕๔๒
ฉบับแยกเล่มเดี่ยว
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๙ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
๑๘. หลับตาทำไม - การฝึกสติ เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ท่านอื่นๆ

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑. การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น-ความสุขของครอบครัวคือสันติสุขของสังคม
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒๐ โดย วัดญาณเวศกวัน จำนวนประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่ โดย วัดญาณเวศกวันและโรงเรียนทอสี
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์พรหม

๑. ชวนม่วนขึ้น ธรรมะบันเทิงหลายเรื่องเล่า
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๙ - กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๘๙,๕๐๐ เล่ม
๒. The Basic Method of Meditation
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๘ โดย The Buddhist Society of Western Australia
ปี ค.ศ.1998 - 2005 จำนวน ๕๗,๙๐๐ เล่ม
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่ โดย โรงเรียนทอสี
May 2007 จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์ญาณธมโม

๑. มากงะก็เต้ เขาชะก็ตี
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๙ - กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
๒. Walking Meditation
พิมพ์ครั้งที่ ๑ โดย วัดป่านานาชาติ ปี ค.ศ.2003 ไม่ทราบจำนวน
ฉบับตัวอักษรขนาดใหญ่ โดย โรงเรียนทอสี
September 2006 จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์ปสันโน

๑. A Dhamma Compass
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒ February - May 2007 จำนวน ๑๔,๐๐๐ เล่ม

อื่นๆ

๑. สวดมนต์ภาวนา ทำวัตรสวดมนต์แปล
พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๓ เมษายน พ.ศ.๒๕๔๙ - มกราคม พ.ศ.๒๕๕๐
จำนวน ๑๐,๕๐๐ เล่ม

รายชื่อหนังสือธรรมะโดยพระอาจารย์ชยสาโร จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อื่นๆ

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ๑. เพื่อนนอก เพื่อนใน | ๘. ลัทธิธรรมสะท้อน |
| ๒. ไกลตัว | ๙. คุณค่าสิ่งล้ำค่า |
| ๓. กระโถน กระถาง | ๑๐. หนังสือศีลสิทธิ์ |
| ๔. ธรรมะน่าสมัย | ๑๑. หลับตาเรียน |
| ๕. ลำเดียวกัน | ๑๒. ตรุณธรรม |
| ๖. ปัจจุบันสดใส | ๑๓. อาณาจักรแห่งปัญญา |
| ๗. ความฉลาดไร้พรมแดน | ๑๔. ไม่เก่าไม่ใหม่ ไม่ไทยไม่เทศ |

รายชื่อสื่อธรรมะในรูปแบบ CD/MP3

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

๑. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๔๔-๒๕๔๘ ชุดละ ๖ แผ่น
๒. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๓. ธรรมเทศนา บ้านพอ เชียงใหม่ ปี ๒๕๕๐ ชุดละ ๑ แผ่น
๔. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๕-๒๕๔๖ ชุดละ ๕ แผ่น
๕. รวมธรรมเทศนา ประจำปี ๒๕๔๗ ชุดละ ๔ แผ่น
๖. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทวีไป ตุลาคม ๒๕๔๘ ชุดละ ๑ แผ่น
๗. การอบรม และปฏิบัติธรรม ครู กรกฎาคม ๒๕๔๘ ชุดละ ๑ แผ่น
๘. การอบรม และปฏิบัติธรรม ระดับวัยรุ่น
สิงหาคม ๒๕๔๘ และ ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๙. การอบรม และปฏิบัติธรรม ทวีไป
กรกฎาคม ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๑๐. การฝึกสติ พัฒนาสมาธิ และเจริญปัญญา
(รวบรวมจากหลายปี) ชุดละ ๑ แผ่น
๑๑. การศึกษาวิถีพุทธ เผยแพร่ปี ๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๑๒. ซีดีธรรมะ เรื่องเส้นทางสงบ และเพลงธรรมะภาษาอังกฤษ ชุดละ ๑ แผ่น

โดย พระอาจารย์ท่านอื่น ๆ

๑. ธรรมะกับการศึกษา โดย ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)
มิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๙ ชุดละ ๑ แผ่น
๒. พระธรรมเทศนา โดย พระอาจารย์ปลั่งโน
ระหว่างปลีกวิเวกในประเทศไทย
กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙ - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ ชุดละ ๔ แผ่น

ธรรมเทศนาภาษาอังกฤษ

๑. Dhamma talks by Ajahn Jayasaro Volume I in two discs (May 2007)
๒. Dhamma talks by Ajahn Jayasaro Volume II in two discs (May 2007)
๓. Dhamma talks of Ajahn Brahm in one disc (May 2007)
๔. Wat Pah Nanachat CD-Rom Dhamma talks, Chanting, Pictures and Books in one disc (June 2006)

