

การปฏิบัติที่ ใจ



วิจิตรวาท อิศรณรงค์

គរិយតិប្រដិប្រាណ

សម្រាប់ ក្រុមគ្រូបង្រៀន ប្រើ

សម្រាប់ ក្រុមសិស្សមធ្យមសិក្សា និង ក្រុមសិស្សស្រី

សម្រាប់ ក្រុមសិស្សស្រី និង ក្រុមសិស្សស្រី

សម្រាប់ ក្រុមសិស្សស្រី និង ក្រុមសិស្សស្រី

សម្រាប់ ក្រុមសិស្សស្រី

សម្រាប់ ក្រុមសិស្សស្រី

ក្រុមសិស្សស្រី គ្រប់ក្រុម

វិទ្យាល័យ អង្គការក្រៅរដ្ឋ



การปฏิบัติที่ใจ

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๙๖๕๑๙-๐-๘

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

www.runjuan.com

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : info@runjuan.com

หรือ โทรสาร ๐๒-๙๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : พฤศจิกายน ๒๕๕๑ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๙๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

การปฏิบัติที่ใจ

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ เสถียรธรรมสถาน กุฎกาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๓

คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ สาส์นสาครรรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบรำงับของชีวิตที่ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส และเรียนรู้แล้วนั้นแต่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์ แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด ลองซุกซุ่มเข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด ความรู้สึกที่ปรากฏวนเวียนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

วิจิตร อนุเคราะห์

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗

การปฏิบัติที่ใจสำคัญอย่างยิ่ง
ถ้าใจคิดถูก รู้ถูก
คำพูดก็ย่อมถูก
การกระทำก็ย่อมถูก
และชีวิตก็มีความถูกต้องทุกลำดับขั้นตอน



วันนี้จะขอพูดเรื่อง **การปฏิบัติที่ใจ** ดิฉันคิดว่าจะพยายามไม่ให้เกินหนึ่งชั่วโมง แล้วจากนั้นก็ขอให้เป็นการถาม ซึ่งจะเขียนมาหรือว่าจะซักถามจากที่นี่เลยก็ได้ ในการพูดวันนี้ดิฉันไม่ถือว่าเป็นการบรรยาย แต่ถือว่าเป็นการสนทนากัน เพราะว่าไม่ได้มีการเตรียมอะไรมาเป็นหลักทางวิชาการ คิดว่าเมื่อเรามาพบกันในโอกาสเช่นนี้น่าจะเป็นการพูดเหมือนอย่างเราพูดจากใจถึงใจมากกว่าที่เราจะหยิบหนังสือหรือว่าหลักการจากตำรามาพูด ซึ่งในสิ่งเหล่านี้ดิฉันเชื่อว่าทุกท่านอาจจะหาอ่านได้โดยไม่ยาก เพราะได้ทราบว่ที่นี่มีการอบรมในเรื่องของการปฏิบัติคือเน้นหนักไปในเรื่องของการปฏิบัติมากกว่าเน้นหนักในเรื่องของทฤษฎี จึงได้นึกอยากที่จะพูดเรื่อง "การปฏิบัติที่ใจ"

ทุกท่านก็ทราบดีแล้วว่า ชีวิตของเรานั้นประกอบด้วยกายและใจ แต่ส่วนใหญ่ในชีวิตที่ผ่านมา เราก็มักจะให้ความสนใจในเรื่องของกายมากกว่าเรื่องของใจมาตลอด เวลาที่เราเอาใจใส่ในเรื่องของกายโดยไม่ใส่ใจกับเรื่องของใจหรือจิตเท่าที่ควร ผลเป็นอย่างไร ก็เชื่อว่าทุกท่านทราบดีอยู่แก่ใจแล้ว การที่เราอุตส่าห์มาหาที่เย็นๆ มา

อยู่ร่วมกัน มาพร้อมกัน ณ ที่นี้ เพราะอะไร เพราะเรารู้
แล้วว่า แม้กายของเราจะนั่งอยู่ในห้องแอร์คอนดิชัน มีแอร์
เย็นเฉียบ แต่ใจมันก็ร้อน ร้อนเผาผลาญไหม้ปานอยู่ในนรก
นี่ก็เป็นผลจากการที่มนุษย์ส่วนมากละเลยและลืมที่จะ
พัฒนาใจ

จะสังเกตได้อย่างไรว่าเราลืมการพัฒนาใจ

ส่วนมากเราคุ่นเคยกับการดูภายนอกใช่ไหม เรา
มองดูข้างนอก เรามองดูคนอื่น เราศึกษาเหตุการณ์ สิ่ง
แวดล้อม เราศึกษาเรื่องราวของคนโน้นคนนี้จากสิ่งที่เห็น
ด้วยตาบ้าง ได้ยินด้วยหูบ้าง จากการที่ได้อ่านจากหนังสือ
บ้าง หรือว่าได้ฟังจากท่านผู้อื่นเล่าให้ฟังบ้าง เมื่อรับมา
แล้วเราทำอย่างไร เราก็เอามาวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์
ตลอดจนกระทั่งตัดสินใจให้คะแนนเสร็จเรียบร้อย ในขณะที่
เราตัดสินใจให้คะแนนวิพากษ์วิจารณ์นั้น ลองนึกดูว่าขณะนั้น
จิตของเราเป็นอย่างไร ที่เรานึกวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์
ตัดสินใจผู้อื่นนั้น จิตของเราเป็นอย่างไร ก็บอกได้ว่า จิตใจ
ขณะนั้นมันก็วิ่งวุ่นไปพร้อมกับคำพูดที่เราวิเคราะห์ วิพากษ์
วิจารณ์ ถ้าหากว่าเป็นไปในทางขึ้นขมยินดี จิตนี้ก็ฟูฟอง
ลอยขึ้นข้างบน ถ้าหากเป็นการวิพากษ์วิจารณ์ด้วยความ

ไม่ฟังพอใจ จิตนั้นก็ฟุบห่อเหี่ยว

ฉะนั้น จึงพูดได้ว่า ด้วยการที่เราไม่เคยศึกษาในเรื่องของจิต ไม่เคยศึกษาใส่ใจในเรื่องของใจ ใจนี้จึงต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ใจไม่เคยมีเวลาได้พักเลย ใจต้องวิ่งขึ้นวิ่งลง ไม่วิ่งขึ้นวิ่งลงก็ซัดสายซ่ายบ้าง ขว้างบ้าง ถ้าจะเปรียบเหมือนกับคนก็อยากจะพูดว่าใจนี้มันถูกตบอยู่ตลอดเวลา ตบซ้าย ตบขวา ตบซ้ายตบขวาไม่เฉพาะแต่ตบ ขอประทานโทษ บางทีนั้นถูกเหยียบย่ำจนจมลงไป在地แล้วก็ไม่เห็น พอมองเห็นก็หยิบขึ้นมาซำระล้างใหม่ จากนั้นก็ปล่อยให้หลุดไปอีกและไม่ใช้ใครตัวเจ้าของใจนั่นเอง ทั้งๆ ที่รักนักใจของเรานี้ล่ะ แต่เราก็ปล่อยให้มันหลุด ปล่อยให้มันชอกช้ำแล้วก็ทำทารุณกรรมต่อมันต่างๆ นานา โดยอาจจะบอกว่าไม่ได้ตั้งใจ เหตุที่ไม่ตั้งใจก็เพราะไม่ใส่ใจนั่นเอง

ฉะนั้น การที่เราจะมาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติที่ใจก่อนอื่นดิฉันคิดว่าทุกคนที่สนใจเรื่องการปฏิบัติที่ใจจะต้องเปลี่ยนทัศนคติ จะต้องเปลี่ยนท่าทีในความเคยชินของการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนจากอะไร ก็คือเปลี่ยน

จากการดูข้างนอกมาเป็นการดูข้างใน เปลี่ยนจากการ
ศึกษาข้างนอกมาเป็นการศึกษาข้างใน แต่เมื่อพูดถึง
การศึกษาข้างใน ก็ค่อนข้างจะยาก เพราะว่าเราไม่รู้จะ
ศึกษาที่ตรงไหน ถ้าบอกว่าศึกษาข้างนอก มีสารพัดจะให้
ชี้ ชี้บอกว่าอย่างนั้น นั่นยังไฉละ คนนั้น สิ่งนั้น เรื่องนั้น
มีสารพัด แต่บอกว่าศึกษาข้างในมันมองไม่เห็น

เมื่อตอนที่ดิฉันเริ่มมาสนใจศึกษาธรรมะใหม่ๆ ก็ได้
รับคำสอนจากท่านครูบาอาจารย์ ท่านก็บอกว่า ดูข้างใน
ดูลงไปทีจิตใจ แล้วสิ่งที่ดิฉันทำส่วนมากก็คือก้มลงมอง
ดู มองดูแถวๆ นี้ โดยทั่วๆ ที่ก็รู้ว่าหัวใจกับใจมันคนละ
อย่าง หัวใจนั้นเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีด
โลหิต ส่วนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง
ร้อนบ้าง เย็นบ้าง เป็นสิ่งที่เป็นนามธรรมที่เราเรียกว่าใจ
แต่ถึงกระนั้นก็อดไม่ได้ที่จะมองดูลงไปว่าใจอยู่ที่ตรงไหน
แล้วก็ไม่รู้ว่าจะดูใจที่ตรงไหน จนกระทั่งเมื่อได้ฝึกฝน
อบรมตัวเองนานเข้าๆ ก็สังเกตได้ว่า ถ้าเราศึกษาดูใจ
ก็ให้ดูลงไปทีความรู้สึก ดูลงไปทีความรู้สึกที่เกิด
ขึ้นในใจ ใจรู้สึกอย่างไร รู้สึกเย็น ความรู้สึกเย็นเกิด
ขึ้น นั่นแหละลักษณะธรรมชาติของใจ ถ้าเมื่อใดมันร้อน

นั่นแหละลักษณะธรรมชาติของใจ มันร้อนบ้าง มันเย็นบ้าง และความร้อนความเย็นนี้เกิดจากอะไร หรือบางทีเป็นความรู้สึกเจ็บปวดขมขื่น ทรมาน ตื่นเต้น ลิงโลด มันมาจากอะไร

ถ้าเราดูย้อนลงไปอีกว่า อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้ใจมีความรู้สึกเช่นนั้นเช่นนั้น สิ่งที่เป็นต้นเหตุก็คือสิ่งที่เรียกว่า “ความคิด” นั่นเอง ความคิดที่เข้ามาวนเวียนอยู่ในสมอง แล้วก็ความคิดอันนั้น คิดถูกบ้าง คิดผิดบ้าง ถ้าหากว่าคิดถูกจิตก็สบาย ถ้าคิดผิดจิตมันก็หม่นหมอง ขัดเคือง เพราะฉะนั้นอันนี้คือสิ่งที่เราไม่ได้ดู เราไม่ได้มอง แล้วเราก็ไม่รู้สึกว่า เมื่อเราจะศึกษาข้างใน เราจะศึกษาที่ตรงไหน

คนเราไม่ค่อยยอมที่จะศึกษาที่ความคิด ทำไม่ถึงไม่ยอมศึกษาที่ความคิด เพราะกลัวว่าถ้าศึกษาที่ความคิดแล้วละก็ ประเดี๋ยวจะไม่ได้คิดเหมือนอย่างที่เราต้องการแล้วก็กลัวว่าถ้าเราจะหยุดคิดอย่างที่เราเคยคิด ประเดี๋ยวเราจะกลายเป็นคนโง่ เมื่อมีผู้มาสอบถามดิฉันว่า ถ้าสอนให้หยุดคิดเพราะความคิดมันจะทำให้ใจไม่อยู่นิ่ง ถ้าเช่นนั้นก็สอน

ให้เป็นคนโง่โง่ใหม่ ดิฉันก็จะตอบว่าใช่ ถ้าหากว่าใครยอม
โง่แล้ว เชื่อเถอะ จะกลับฉลาด แล้วฉลาดอย่างยิ่ง เป็น
ความฉลาดที่พิเศษ เป็นความฉลาดที่ไม่เหมือนกับความ
ฉลาดที่เราได้รับมาจากการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ใน
มหาวิทยาลัย แม้ว่าเราจะได้รับปริญญา สำหรับบางคน
ที่ได้รับปริญญา มา ปริญญาตรี โท เอก ต่อให้ได้ปริญญา
เอกสัก ๔-๕ ปริญญา แต่ถ้าไม่เคยศึกษาข้างใน ก็อยาก
จะพูดตรงไปตรงมาว่ายังคงโง่อยู่นั่นเอง

ที่ดิฉันพูดอย่างนี้ก็เพราะว่าตัวเองก็เคยมีปริญญากับ
เขาเหมือนกัน แล้วเมื่อเวลาที่มีปริญญาอยู่ทางโลกก็ทะนง
ตัวว่าเรานั้นเป็นคนฉลาด เราฉลาดเพราะเราศึกษามาก
เราทำงาน มีตำแหน่งงานที่พอใช้ได้ มีความสำเร็จ
ในชีวิตพอสมควร เราจะพูดจาอะไรกับใครก็พอรู้เรื่อง ก็
ทะนงตัวว่าเป็นคนฉลาด แต่ฉลาดจริงหรือ เคยถามตัวเอง
ไหม ฉลาดจริงหรือ ถ้าฉลาดจริง คนฉลาดจริงต้องหยุด
ร้องไห้ให้ได้ แล้วก็มีความยิ้มแย้ม เบิกบานชุ่มชื่นอยู่
เสมอ นั่นจึงจะเป็นคนฉลาดจริง เพราะฉะนั้นคนไหนที่ยัง
ไม่สามารถจะบังคับใจให้ยิ้มแย้ม ชื่นบานแจ่มใสอยู่ได้ คน
นั้นยังโง่อยู่ โง่ที่ไม่สามารถจะฝึกฝนอบรมจิตของตัวเอง

หรือว่าบังคับจิตใจของตนเองได้

เพราะฉะนั้นการที่เราจะมาพูดกันถึงเรื่องการปฏิบัติที่ใจ ดิฉันจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องหัวใจหรือเป็นเรื่องที่สำคัญสูงสุด มีความหมายที่สุดของชีวิต เราจะร่ำรวยมั่งคั่งเพียงใดก็ตาม จะมีเงินทองสักกี่ร้อยกี่พันล้านก็ตาม จะสืบตระกูลมาจากที่สายสาแหรกก็ตาม หรือว่าจะได้รับการศึกษามาสูงเพียงใดก็ตาม แต่ถ้ายังไม่สามารถที่จะปฏิบัติที่ใจได้ก็ยังคงเป็นคนที่น่าสงสารอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติที่ใจนี้ ผู้ใดสนใจจะต้องเปลี่ยนท่าที ความเคยชินของการประพฤติปฏิบัติในชีวิต ที่ชอบศึกษาข้างนอก ชอบมองข้างนอก แล้วก็ชอบพูดสั่งสมสนทนาต่างๆ นานา โดยที่บางทีก็ไม่ทันได้คิดว่าการที่พูดจาสนทนาในลักษณะต่างๆ สนุกสนานเฮฮานั้น เมื่อมาพิจารณาในเรื่องของศีลแล้วก็จะมองเห็นว่า ศีลข้อ ๔ นี้มีโอกาสด่างพร้อยมากที่สุดเลย จะเป็นมากแค่ไหนก็ลองเปิดที่กรรมบท ๑๐ ก็มองเห็นเอง เพราะฉะนั้นการที่จะหันมาศึกษาในเรื่องของการปฏิบัติที่ใจ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเปลี่ยนท่าที ลักษณะนิสัย ตลอดจนกระทั่งความเคยชินในเรื่องการช่างพูดช่างเจรจาให้หยุด จะพูดเท่าที่จำเป็น แล้วก็หันมาศึกษา

ข้างในให้มากขึ้น

การหันมาศึกษาข้างในจะอย่างไร ก็คือการ
เฝ้าดูความคิดเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น เฝ้าดูอารมณ์
ที่เกิดขึ้นในจิต เฝ้าดูอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิต แต่
ที่นี้คนที่คุ้นเคยกับการศึกษาข้างนอกอยู่ตลอดเวลา หรือ
คุ้นเคยกับการสนุกสนานตามใจตนเองอยู่ตลอดเวลา ย่อมจะ
ไม่สามารถบังคับจิตของตนให้อยู่หนึ่งหรือบังคับจิตนั้นให้เฝ้า
ดูจิตได้ ฉะนั้น สิ่งแรกสุดที่จำเป็นเหลือเกินก็คือว่าเราจะ
ต้องหาวิธีว่าทำอะไรถึงจะให้จิตที่มันวิ้งวนอยู่รอบ ๆ ไม่มี
วันอยู่หนึ่งนี้ หยุดนิ่งอยู่ได้ เหมือนดั่งที่ดิฉันเชื่อว่าทุกท่าน
ที่นั่งอยู่ในที่นี้ย่อมทราบ และคุ้นเคยแก่การปฏิบัติดีแล้ว

นั่นคือ เราต้องศึกษาในเรื่องของจิตตภาวนา อัน
ที่จริงก็คือเรื่องของการปฏิบัติสมาธิภาวนานั้นเอง แต่ดิฉัน
ชอบใช้คำว่าจิตตภาวนา เพราะหมายถึงเรื่องของการ
พัฒนาจิตให้เจริญ ถ้าหากว่าพูดถึงเรื่องของสมาธิภาวนา
ก็มีความเข้าใจผิดกันไปได้หลายแง่หลายมุม แต่ถ้าพูดถึง
จิตตภาวนาก็คือ ตรงจุดที่ว่าเรามาพัฒนาจิตนี้ให้มันมีความ
เจริญ เจริญอย่างไร ถ้าพูดอย่างง่าย ๆ ก็คือว่าเจริญ

จากความร้อนไปสู่ความเย็น เจริญจากความวุ่นไปสู่ความว่าง เจริญจากความระส่ำระสายไปสู่ความสงบ เจริญจากความสุขเทียมไปสู่ความสุขแท้ อันนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกปฏิบัติกันและทุกท่านก็คงจะมีวิธีการของการฝึกปฏิบัติแล้ว แต่สิ่งที่ดิฉันเคยใช้ในการฝึกปฏิบัติและอีกหลายๆ ท่านได้เคยใช้อยู่เหมือนกัน นั่นก็คือ การฝึกปฏิบัติด้วยวิธีของอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติภาวนา คือ การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ และอารมณ์ในที่นี้ก็หมายความว่า เป็นเครื่องกำหนด กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจทุกขณะ เจ้าประคุณท่านอาจารย์ที่สวนโมกขพลาราม ท่านสอนอานาปานสติภาวนาอย่างละเอียด ๔ หมวดใหญ่ หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต หมวดธรรม และในแต่ละหมวดนั้นก็แบ่งออกเป็นอีก ๔ ชั้น หมวดละ ๔ ชั้น รวมแล้วก็เป็น ๑๖ ชั้น ซึ่งเราไม่มีเวลาจะพูดกันในที่นี้ แต่ดิฉันอยากจะเรียนโดยย่อ ซึ่งดิฉันเชื่อว่าถ้าผู้ใดสนใจก็อาจจะลองใช้วิธีนี้ได้โดยไม่ยากนัก

การปฏิบัติที่ใจ ก็คือดูข้างใน
ดูลงไปที่ความรู้สึก ที่อารมณ์ ที่อาการของจิต
ที่เวทนาที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
ดูลงไปที่ความคิดที่บังคับให้จิตนี้วุ่นวายไปต่าง ๆ
ดูลงไปที่ตรงนี้



หมวดกาย (กายานุปัสสนา) กายนี้มีความสำคัญ
อย่างไร ถ้ากายนี้มันยังระส่ำระสายอยู่ก็พลอยทำให้จิตนี้
ระส่ำระสายไปด้วย จิตนี้จะไม่มีความสงบได้เลย เพราะ
ฉะนั้นก็จำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนากาย โดยกาย
ในที่นี่เน้นลงไปทีลมหายใจ จะต้องสามารถที่จะกำหนดจิต
เฝ้าทำความรู้สึกทีลมหายใจ ให้รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะที่ลม
หายใจเข้าลมหายใจออก

เราหายใจมาตั้งแต่เกิด จนบัดนี้ก็ยังหายใจอยู่ใช่ไหม
มีสักกี่ท่านที่สามารถจะบอกตัวเองได้ว่า ขณะนี้กำลังหายใจ
เข้านะ ขณะนี้กำลังหายใจออกนะ มีสักกี่ท่านรู้ตัวว่าเมื่อไร
หายใจเข้านะ เมื่อไรหายใจออกนะ มีสักกี่ท่านรู้ตัวว่าเมื่อไร
หายใจออก เมื่อไรหายใจเข้า รู้ตัวไหม นี่เป็นเรื่อง
พิสูจน์ว่าเรามีชีวิตอยู่อย่างผู้มีสติหรืออย่างผู้ปราศจากสติ
ตราบไตที่ยังหายใจอยู่โดยไม่รู้ตัวนี้กำลังเข้าหรือกำลังออก
นั่นหมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างผู้ปราศจากสติ เพราะฉะนั้น
จึงมีหลาย ๆ ครั้ง บ่อย ๆ ในชีวิตที่พอเราพูดอะไรไปแล้ว
เราก็มาเสียใจทีหลัง ไม่ควรเลย ไม่ควรเลยที่จะพูดอย่าง
นั้นเลย ไม่น่าเลย ฉันไม่น่าเลย ถ้าเรียกเอาคำพูดกลับ
คืนมาได้ ฉันจะเรียกกลับคืนมา แต่ โธ! มันก็เรียกไม่ได้

ที่เรียกไม่ได้เพราะมันผ่านพ้นไปแล้ว ไม่สามารถจะ
แก้ไขอะไรได้ แม้จะมานั่งคร่ำครวญร้องไห้เสียใจสัก ๗ วัน
๗ คืน ก็แก้ไขไม่ได้ หรือบางทีการกระทำกิริยามารยาทที่
ไม่น่าดูก็เกิดขึ้นในขณะที่ยังหายใจอยู่นี้แหละ เพราะอะไร
ก็เพราะไม่มีสติในขณะทำนั่นเอง เพราะฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า
สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดต่อชีวิตของมนุษย์นั้นคือสติ ถ้ามนุษย์
เรามีชีวิตอยู่อย่างผู้ปราศจากสติ ก็หมายความว่ามีชีวิต
อยู่อย่างผู้ประมาท เมื่อมีชีวิตอยู่อย่างผู้ประมาท มันก็
เหมือนคนตายแล้ว ถ้าแม้จะไม่ตายทั้งหมด อย่างน้อยมัน
ก็ตายครึ่งหนึ่ง และก็ทำให้ชีวิตที่ตายครึ่งหนึ่งสามารถทำ
อะไรผิดๆ ถูกๆ พลาดพลั้ง ดูได้บ้าง ดูไม่ได้บ้าง ใช้ได้
บ้าง ใช้ไม่ได้บ้าง ถ้าหากว่ามันพลาดพลั้งมากไปมันก็เลย
ทำให้กลายเป็นคนตายทั้งเป็นเหมือนกับซากที่เดินได้

เพราะฉะนั้นเราจึงควรจะต้องศึกษาในเรื่องของลม
หายใจ ลมหายใจที่ธรรมชาติให้เรามานี้ ไม่ใช่เพียงแต่
ว่าจะให้เพียงมีชีวิตอยู่เท่านั้น เรายังหายใจอยู่ เราก็แน่ใจ
ว่าเรายังไม่ตาย เรายังเดินได้ แต่ในการเดินได้ พูดได้ กินได้
นอนได้ ทำอะไรต่ออะไรต่างๆ ได้นั้น ถ้าเป็นการกระทำ
อย่างปราศจากสติแล้ว จะทำผิดพูดผิดอยู่ตลอดเวลา แล้ว

ก็มาเสียใจคร่ำครวญทีหลัง มันจะมีประโยชน์สักเท่าไร ในเมื่อความเป็นจริงแล้ว ลมหายใจนี้จะมีประโยชน์ต่อชีวิต หรือมีคุณค่าต่อชีวิตได้อีกหลายอย่าง แล้วก็มีคุณค่าอย่างสูงสุด นั่นคือเราสามารถที่จะใช้ลมหายใจนี้เป็นเครื่องยังความสงบให้เกิดขึ้นในจิตพร้อมๆ กับพัฒนาสติให้เกิดขึ้นในจิตได้ด้วย

ฉะนั้น ในหมวดกายท่านจึงเน้นเรื่องของลมหายใจ รู้จักลมหายใจแล้วก็รู้ทุกขณะที่หายใจเข้า รู้ทุกขณะที่หายใจออก จะรู้ตรงไหน กล่าวโดยสรุปย่อที่สุดก็คือว่า รู้ตรงช่องจมูก เมื่อเวลาเราหายใจเข้า ลมหายใจผ่านเข้ามา มันจะต้องแตะที่จุดใดจุดหนึ่ง และส่วนมากมันจะแตะอยู่ที่จุดเดียวกัน แตะตรงจุดไหนเมื่อเวลาเข้า เมื่อเวลาออกมันก็แตะตรงจุดนั้น

คำว่า “แตะ” ในที่นี้ หรือ “สัมผัส” ในที่นี้ หมายความว่ามันสัมผัสชัดมากกว่าจุดอื่นๆ อันที่จริงแล้ว เมื่อลมหายใจผ่านเข้า มันก็ผ่านเข้าช่องจมูกนี้ทั้งหมด เมื่อออกมันก็ผ่านออกช่องจมูกนี้ทั้งหมด แต่เราเลือกเอาจุดที่ชัดที่สุดที่เราจะสามารถสังเกตได้ดีที่สุด กำหนดให้

รู้ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ซึ่งจิตของมนุษย์นั้นในขณะหนึ่งๆ ย่อมจะทำหน้าที่ได้อย่างเดียว ถ้าเราบังคับจิตนี้ให้อยู่กับลมหายใจ ให้รู้สึกอยู่กับลมหายใจในขณะนั้น จิตนี้จะวิ่งวุ่นไปคิดอะไรต่ออะไรได้ไหม ก็ไม่ได้ อยู่ดี เพราะฉะนั้นเมื่อไม่ได้ จิตที่วุ่นก็ต้องมีความว่าง ขึ้นตามลำดับ

ฉะนั้น อันแรกที่สุดก็คือหมวดของกาย จะต้องพยายามกำหนดจิตลงไปทีลมหายใจ บังคับจิตให้อยู่กับลมหายใจให้ได้ทุกขณะ ขอให้ลองพร้อมๆ กัน นั่งในท่าสบาย นั่งตัวตรง ทำไม่ถึงต้องนั่งตัวตรง เพราะว่าเราใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ ลมหายใจจะผ่านเข้าผ่านออกตลอดเวลา ถ้าเรานั่งตัวค่อมไปข้างหน้าบ้าง หรือว่าหงายไปทางข้างหลังบ้าง ลมหายใจก็จะเข้าออกไม่ได้โดยสะดวก เพราะฉะนั้นท่าที่นิ่งก็คือท่าที่นั่งตัวตรง และท่านผู้ใดนั่งขัดสมาธิได้ก็จะเป็นที่ดีที่ที่สุด

ดิฉันขอเชิญให้ทดลองแต่เพียงว่า หายใจยาวลึกแรงที่สุด แล้วก็ดูว่าเมื่อลมหายใจผ่านเข้านั้นจุดใดเป็นจุดที่ลมหายใจสัมผัสชัดที่สุด แล้วกำหนดความรู้สึก จำจุด

นั้นไว้ในใจด้วยความรู้สึก ไม่ใช่ด้วยความคิด ลองพร้อมกันนะคะ ท่านจะเคยปฏิบัติด้วยวิธีใดมาก่อนก็ไม่สำคัญ และดิฉันไม่ได้ขอร้องว่าต้องใช้วิธีนี้ตลอดไป เพียงแต่เมื่อเราพูดถึง ก็ลองสักนิดหนึ่งว่ามันหมายความว่าอย่างไร เท่านั้นเอง พร้อมหรือยังคะ

หายใจพร้อมกันนะคะ คำว่า “หายใจพร้อม” หมายถึงเราเริ่มพร้อมกัน แต่ว่าระยะเวลาของการหายใจนั้นอาจจะไม่เท่ากัน ก็แล้วแต่แต่ละท่าน แต่ขอให้กำหนดจิตรู้ทุกขณะที่เข้าและออก ดิฉันจะนับ หนึ่ง-สอง-สาม นะคะ หนึ่ง-สอง-สาม ลองดูสักหนึ่งนาที กำหนดจิตเพ่งตามลงไปที่ลมหายใจ ให้รู้สึกทุกขณะที่ลมหายใจเข้า เมื่อมันแตะที่ช่องจมูก ก็ให้รู้ว่ามันแตะที่ช่องจมูก เมื่อเข้า-เมื่อออก เมื่อเข้า-เมื่อออก ไม่ต้องเคร่งเครียด สบาย ๆ เราหายใจอยู่แล้วตามธรรมชาติ เพียงแต่ตอนนี้ให้รู้เท่านั้นที่กำลังเข้านะ กำลังออกนะ กำลังเข้านะ กำลังออกนะ เพื่อให้จิตมีทุนเกาะ จะได้ไม่วิ่งวุ่นระส่ำระสายไปที่อื่น

พอแล้วนะคะ เพียงรู้ว่าการที่จะกำหนดจิตตามลมหายใจ หรือรู้ว่าลมหายใจเข้าทุกขณะ ออกทุกขณะ

เป็นการสะดวก สะดวกเพราะเราหายใจอยู่แล้วตาม
ธรรมชาติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด หรือ ณ ที่ใด
โอกาสไหน ก็ต้องหายใจอยู่ที่นั่น เพราะฉะนั้นเมื่อเรา
หายใจอยู่ เราก็มีโอกาสที่จะปฏิบัติจิตตภาวนาได้ทุก
ขณะ ไม่มีข้อแก้ตัว เจ้าประคุณท่านอาจารย์หลวงพ่อบุชา
ท่านก็สอนอานาปานสติแล้วก็มักจะมีผู้ไปพูดกับท่านบ่อย ๆ
ซึ่งบางท่านอาจจะทราบแล้ว ไปแก้ตัวว่าพอกลับไปบ้าน
ไม่มีเวลาจะได้ปฏิบัติเลยเพราะงานยุ่งมาก หลวงพ่อท่าน
ก็จะถามว่า “แล้วมีเวลาหายใจไหม” ก็ต้องแน่นนอน ต้อง
ตอบว่ามีเวลาหายใจ เมื่อใดที่ยังมีเวลาหายใจอยู่ เมื่อนั้น
ไม่มีข้อแก้ตัวที่จะบอกว่าปฏิบัติภาวนาไม่ได้ เพราะฉะนั้น
ดิฉันคิดว่าสิ่งที่เราจะใช้อานาปานสติภาวนาอาจจะมีภาษีดี
เพราะเราไม่มีข้อแก้ตัวให้กับตัวเองเลยที่จะไม่ปฏิบัติ
ธรรม เราสามารถจะไปปฏิบัติได้ทุกขณะและในทุก
โอกาสด้วย

ทีนี้ในหมวดกายนี้ เมื่อเรากำหนดจิตให้รู้ลมหายใจ
ทุกขณะที่เข้าและออกแล้ว ก็ต้องสามารถที่จะบังคับ
ลมหายใจนี้ให้สงบระงับได้ คือเมื่อใดที่ลมหายใจสั้น
กระชั้นถี่ ร่างกายเป็นอย่างไร ไม่สบายไซ้ใหม่ มันอึดอัด

มันเหนียว เพราะฉะนั้นเมื่อเราเล่นกับลมหายใจด้วยการ กำหนดจิตอยู่กับลมหายใจบ่อย ๆ เราจะค่อย ๆ มีความ ชำนาญ สังเกตได้เองว่าลมหายใจชนิดใดเมื่อเราหายใจ แล้วสบาย ลมหายใจชนิดใดที่พอเราหายใจมักจะทำให้ ร่างกายจิตใจระส่ำระสาย สังเกตได้ใช่ไหม ลมหายใจยาว เบา ลึก ยิ่งละเอียดเท่าไร จิตก็ยิ่งสบายเท่านั้น กายก็ ยิ่งสบายเท่านั้น เพราะฉะนั้นเมื่อใดลมหายใจกำลังจะสั่น กระชั้นถี่ ซึ่งแสดงถึงว่าเกิดความไม่ปกติขึ้นแล้วอย่างใด อย่างหนึ่งในจิต ในความรู้สึก ก็พยายามบังคับลมหายใจ ที่สั่นกระชั้นถี่นั้น เปลี่ยนเป็นลมหายใจยาวออกไปทีละ น้อย ๆ ให้ยาวออกไปทีละน้อย ๆ เป็นธรรมชาติ เสร็จแล้ว จิตนี้ก็จะเย็น เบาสบายยิ่งขึ้น และถ้าหากว่าสามารถทำได้ ทุกครั้งที่ต้องการจะกำหนดเช่นนั้น ก็แสดงว่าผู้ปฏิบัติ นั้นมีความสามารถในการควบคุมบังคับลมหายใจ และก็ เรียกว่ามีความสำเร็จในการปฏิบัติหมวดกายานุปัตสนาได้ พอสมควร

พูดอย่างรวบรัดที่สุดก็คือ เราจำเป็นต้องเริ่ม ต้นด้วยการรู้จักที่จะบังคับกาย โดยเฉพาะลมหายใจ เพื่อจะทำให้จิตสงบและกายสงบ เพราะเหตุว่าถ้ากาย

สงบแล้ว เราจะได้ใช้กายสงบและใจสงบนี้เป็นพื้นฐาน หรือเป็นเครื่องมือที่จะพิจารณาในเรื่องของธรรมะใน ด้านอื่นต่อไป ท่านเปรียบว่าการปฏิบัติในหมวดกายนุ - ปัสสนา เปรียบเหมือนกับการลงพื้น คือลงพื้นรากฐานของ บ้าน เมื่อเราจะสร้างบ้าน เราต้องการบ้านที่มั่นคงแข็งแรง เราก็ต้องลงพื้นบ้านให้แน่นหนามั่นคง เพราะฉะนั้นการที่ จะปฏิบัติที่กายโดยบังคับลมหายใจให้ได้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ มาก เมื่อเราบังคับได้ เราก็ย่อมจะรู้ลมหายใจทุกขณะว่า เข้านะ ออกนะ เข้านะ ออกนะ ถ้ารู้ลมหายใจอยู่เช่นนี้ก็ เรียกว่าสติอยู่กับใจ เมื่อสติอยู่กับใจ การพูดผิด การทำ ผิด ย่อมจะน้อยลงตามลำดับ ๆ จนกระทั่งไม่มี

หมวดที่สอง คือ หมวดเวทนา (เวทนานุปัสสนา)
เวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เคยสังเกตบ้างไหมว่า คน เราที่มีความทุกข์เพราะอะไรเข้ามาครอบงำ ก็เพราะเวทนา นี้แหละ เราทุกคนตกเป็นทาสของเวทนามานานตั้งแต่เกิด จนบัดนี้ เอาเป็นว่าตั้งแต่รู้ความมาจนบัดนี้เราตกเป็นทาส ของเวทนา ถ้าหากว่าผู้ใดสามารถควบคุมเวทนาได้ ท่าน ผู้รับบอกว่าคนคนนั้นสามารถบังคับโลกได้ สามารถเหยียบ โลกเอาไว้ได้อย่างเท่าได้ หรือจะกำโลกเอาไว้ในกำมือก็ได้ ซึ่ง

โลกในที่นี้หมายถึงโลกที่เกิดขึ้นในจิต ประเดี๋ยวก็โลกมืดมัว
ประเดี๋ยวก็โลกขมขื่น ประเดี๋ยวก็โลกเจ็บป่วย ซึ่งโลกที่ว่า
นี้ วันหนึ่ง ๆ มนุษย์แต่ละคนมีกันหลาย ๆ ไบ แต่ดิฉันคิด
ว่าเมื่อท่านมาอยู่ที่นี้ ก็เชื่อว่าวันหนึ่งคงจะมีน้อยไบ อาจจะมี
สักหนึ่งไบ หนึ่งโลก หรือสองโลก หรือสามโลก ถ้าใคร
มีถึง ๑๐ โลกก็ต้องรีบระมัดระวังแก้ไข อาจจะมีเพียงโลก
เดียว คือโลกของความร่มรื่นชื่นบาน แจ่มใสก็ได้ เพราะ
ฉะนั้นโลกในใจของเราจะเปลี่ยนไปเป็นโลกชนิดไหน สีสัน
สวยงามหรือสีสนมัวสลัวก็ขึ้นอยู่กับเวทนาที่เข้ามาอยู่ในจิต

เพราะฉะนั้นเมื่อจิตนี้มีความสงบ การปฏิบัติที่ใจ
เมื่อใจหรือจิตนี้มีความสงบขึ้น ท่านก็แนะนำว่าจงดูเวทนา
ลงไป ดูลงไปที่เวทนาในใจนี้ และเวทนาที่ควรจะดูอย่างยิ่ง
ก็คือสุขเวทนา ทำไม่ถึงให้ดูสุขเวทนา เพราะเหตุว่าสิ่งที่
มนุษย์ไขว่คว้าหากันทุกวันนี้ก็คือความสุข แล้วก็ความสุข
นี้แหละที่เราติดกันนัก เราชักกันนัก อะไรที่น่ารักน่าชม
อะไรที่สวยงาม ไม่ต้องเป็นห่วงหอรอก มีพร้อมคนที่จะมา
รักคนที่จะมาโอบอุ้ม คนที่จะมาหา มีมากมาย แต่สิ่งใดที่
น่าเกลียดน่าชัง เราถอยหนี เราไม่อยากเข้าใกล้ เราอยาก
เข้าใกล้สิ่งที่เรียกว่าความสุขมากกว่า

ในโรงมหรสพทางวิญญาณที่สวนโมกข์มีภาพ ๆ หนึ่ง
เขียนโดยฝรั่งชาวอเมริกัน ซึ่งไม่น่าเชื่อว่าเขาจะสามารถ
เขียนภาพที่เป็นธรรมะ แล้วก็ให้ความรู้ความคิดในเรื่อง
ธรรมะได้อย่างลึกซึ้ง ภาพนั้นสื่อความหมายว่าเป็นอิสระ
แล้ว และเขาก็มีคำอธิบายต่อไปว่า ที่เขาเป็นอิสระแล้ว
เพราะเขาค้นพบแล้วว่าในโลกนี้แม้แต่ความสุขก็ไม่มี เมื่อ
ค้นพบว่าแม้แต่ความสุขก็ไม่มี มันกลายเป็นความสุขอย่าง
ยิ่ง เป็นความสุขอย่างไม่มีขอบเขต หาปริมาณไม่ได้เลย
คนที่เขียนภาพนี้ชื่อนายเอ็มมานูเอล เซอแมน มีผู้เล่า
ว่า เขาเป็นศิลปิน เคยอยู่ที่ฮอลลีวู้ด เขียนภาพต่าง ๆ
แล้วเกิดสนใจในธรรมะจึงได้มาเมืองไทย เขาคงสนใจ
ศึกษาระบบมาก่อนแล้วคงมาศึกษาค้นคว้าต่อ เสร็จแล้ว
ก็ตั้งใจจะมาที่ไชยา ที่สวนโมกข์ แต่ด้วยเหตุใดไม่ทราบ
เขามาไม่ถึงก็ไปอยู่เกาะพะงัน แล้วไปเป็นไข้เสียชีวิตที่
เกาะพะงัน พอเสียชีวิตแล้วก็มีผู้ไปค้นดูว่านายเอ็มมานู
เอล เซอแมน มีทรัพย์สินสมบัติอะไรบ้าง ก็พบภาพต่าง ๆ
ที่เขาเขียนไว้มากมาย มีผู้นำมาถวายเจ้าประคุณท่าน
อาจารย์สวนโมกข์ เมื่อท่านดูแล้ว ท่านก็เห็นว่าเป็นสิ่ง
ที่มีค่าอย่างยิ่ง ใครจะมาให้เงินซื้อภาพละก็หมิ่นก็แสน
ท่านบอกว่าขายไม่ได้ เพราะว่าความหมายของธรรมะซึ่ง

จะเป็นประโยชน์แก่คนอื่นที่แฝงเอาไว้ในภาพแต่ละภาพ ล้วนมีคุณค่าอย่างยิ่ง มีผู้มาลอกแล้วก็เขียนไว้ที่ฝาผนัง ภาพนี้บอกว่าพ้นแล้วไว้อ! เป็นอิสระแล้ว เพราะค้นพบแล้ว แม้แต่ความสุขก็ไม่มีในโลกนี้ คนที่มาดูภาพนี้ก็ล้วนกันมากเลย ทำไม่ถึงกลัว ถ้าโลกเราเนี่ยแม้แต่ความสุขก็ไม่มี แล้วอยู่ไปทำไม สิ่งที่มนุษย์เราพยายามกระทำกันอยู่ทุกวันนี้ อุตสาหกรรมเล่าเรียนหนังสือ อุตสาหกรรมทำมาหากิน อุตสาหกรรมเห็นดีเห็นชอบตั้งครอบครัว ทำอะไรต่ออะไรทุกอย่าง สารพัดเพื่อสิ่งๆ ที่เรียกว่าความสุข แล้วบัดนี้มีคนมาบอกว่าคุณพบแล้วว่า แม้แต่ความสุขก็ไม่มีในโลกนี้ แล้วจะอยู่ไปทำไม พวกฝรั่งกลัวมากเมื่อพบภาพนี้เข้า เขาบอกว่าถ้าอย่างนั้น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่าศักดิ์ศรีหรือเอกลักษณ์ของตนเองมันก็ไม่มี แล้วทำไปทำไม

นี่เพราะเขายังไม่รู้ ไม่รู้ว่าธรรมชาติคืออะไร ถ้ารู้ว่าธรรมชาติคืออะไร เขาจะไม่ถามอย่างนี้ และเขาจะไม่เสียตายเลยถ้าหากว่าจะสูญเสียเอกลักษณ์ หรือจะสูญเสียศักดิ์ศรี หรือเกียรติศักดิ์ แต่นี่เพราะเขายังไม่รู้

เมื่อเราจะพิจารณาเรื่องของเวทนา เราจึงต้องเน้น
ใคร่ครวญให้หนักเลยในเรื่องของสุขเวทนา ดูทำไม ดูจน
กระทั่งมองเห็นว่าแท้ที่จริงแล้วสุขเวทนาทั้งหลายนั้น
เป็นเพียงมายาทังสิน หาใช่ของจริงไม่ ทำไม่ถึงไม่ใช่ของ
จริง ใครเคยร้องไห้มาเป็นเวลาหลายสิบปี น้ำตาไม่เคยแห้ง
เลย หรือร้องไห้มาเป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง น้ำตาไม่เคยแห้งเลย
สักนาทีเดียว ก็ไม่มี แม้จะเสรำโศกสลดเสียใจเพียงใด ก็มี
เวลาแห่ง มีเวลาหยุดพัก หรือว่าขึ้นบาน แจ่มใส หัวเราะว่า
ใครหัวเราะอยู่ได้บ้างตลอดเวลา ๗ วัน ๗ คืน ก็ไม่มี
เหมือนกัน ขึ้นหัวเราะอยู่อย่างนั้นก็ขาดใจตาย อยู่ไม่ได้
ต้องมีเวลาหยุด ทั้งสิ่งที่เรียกว่าดีก็ตาม ชั่วก็ตาม สุขก็ตาม
ทุกข์ก็ตาม น่ารักก็ตาม น่าเกลียดก็ตาม ล้วนมีความ
เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่เคยอยู่คงที่สักอย่าง มันให้
โอกาสเรา ให้โอกาสแก่มนุษย์ได้มีเวลาหยุดพัก สิ่งที่ทำให้
โอกาสแก่มนุษย์ได้มีการหยุดพักคืออะไร สิ่งนั้นก็คืออนิจจัง
พออนิจจังเกิดขึ้นในทางที่ไม่ถูกใจ ใจหาย ไม่ชอบ บาง
คนก็แข่งดำไปเลย ทำไม่ถึงต้องเปลี่ยนแปลง แต่หารู้ไม่ว่า
อนิจจังช่วยชีวิตคนไว้นักต่อนักแล้ว ช่วยชีวิตให้มีลมหายใจ
อยู่ต่อไป ไม่ต้องอัดอั้นใจ หรือต้องกลั้นใจตาย เพราะถูก
อะไรต่ออะไรท่วมทับอยู่แต่อย่างเดียว

เพราะฉะนั้นจงดูเวทนาลงไป ดูใคร่ครวญเวทนาทุก
ขณะจิต ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ให้รู้จักเวทนา
ทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขเวทนา ดูลงไปให้เห็นชัด
เห็นความเป็นมาของมัน เพื่ออะไร เพื่อที่เราจะได้ไม่
ต้องตกเป็นทาสของมันอีกต่อไป และโลกในจิตของเรา
ก็จะเหลือแต่เพียงโลกใบเดียว เป็นโลกที่ทุกคนปรารถนา
โดยเฉพาะผู้ที่เข้ามาอยู่ในภาวะเช่นนี้แล้ว เราปรารถนา
ที่จะมีโลกใบนี้เหลือเกิน เรากำลังพยายามจะสร้างสรรค์
พยายามจะพัฒนาให้มันเกิดขึ้น ถ้าเราฝึกดูเวทนาทุก
ขณะที่เกิดขึ้น มองเห็นอนิจจังของเวทนาจนเห็นมาตา เห็น
ความเป็นมาตา ผลที่สุดโลกทั้งหลายที่ซับซ้อนสลับผลัด
เปลี่ยนกันมากก็จะเหลือแต่โลกแห่งความชุ่มชื้น เบิกบาน
เยือกเย็น ผ่องใส อยู่ใบเดียวเท่านั้นเอง เพราะบัดนี้จิตเห็น
ชัดแล้วว่าเวทนาทั้งหลายนี้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม สุขก็ตาม
ทุกข์ก็ตาม เป็นเพียงมาตาทั้งสิ้น หามีอะไรจริงไม่

เราอาจจะเปรียบสุขเวทนาเหมือนรุ่งกินน้ำ หรือ
เหมือนสายรุ่ง เวลามองดูรุ่งกินน้ำ แหม! เป็นสีต่าง ๆ สลับ
เรียงกัน เมื่อเด็ก ๆ ดิฉันก็เคยเรียกเพื่อนฝูงหรือเรียก
ผู้ใหญ่มาดูรุ่งกินน้ำ และผู้ใหญ่มักจะบอกเราว่า อย่าเอา

มือไปขึ้นนะ ชี้อแล้วนิ้วจะขาด ตอนนั้นเราก็ไม่รู้หรอกว่านิ้วจะขาดเป็นอย่างไร เราก็กลัวนิ้วจะขาด เราก็ไม่ชี้ แต่พอเข้ามาในทางธรรมะ ดิฉันลองมานึกดูว่าที่ผู้ใหญ่ท่านบอก ว่า นิ้วจะขาด อ้อ! หมายถึงอย่างนี้เอง ถ้าผู้ใดไปหลงไหลในสุขเวทนา ระวัง! มันจะขาด แต่ไม่ขาดเฉพาะนิ้วหรอก จะขาดที่หัวใจ ใจที่ขาดไปรอน ๆ หรือว่าແหลกລະເຍียดเป็น ชื้นเล็กชื้นน้อย ก็เพราะว่าไปหลงไหลในสุขเวทนา แล้วก็อยากจะได้ ๆ ยิงพวกฝรั่ง พอบอกว่าเรนโบว์สายรุ้ง แหม! เขาตั้งใจ เขาชอบมากเหลือเกิน อยากจะได้ หนังสือสำหรับเด็ก ๆ เขาเขียนเด็กไฟฝันเหลือเกินที่อยากจะได้สายรุ้งมาเป็นของฉัน เป็นเจ้าของสายรุ้ง ไม่มีใครเคยจับสายรุ้งได้ เรามองเห็นความสวยงาม เราชี้ เราบอก แต่ไม่มีใครเอื้อมถึง และสายรุ้งก็ไม่เคยอยู่นาน ประเดี๋ยวก็จางหายไป

ส่วนทุกขเวทนา ดิฉันอยากจะเปรียบเทียบเหมือนกับควันทไฟ เราก่อไฟ ควันทไฟก็เกิดขึ้น เราก็มองเห็นควันทไฟ มีไฟกองเล็ก กองใหญ่ แต่มีใครจับควันทไฟได้บ้าง ควันทไฟเราไม่ชอบ ไม่เหมือนสายรุ้ง สายรุ้งงามแต่ควันทไฟนี้ถ้าเราอยู่ใกล้ ๆ จะทำให้เราสำลัก หายใจไม่สะดวกไม่สบายเลย มีหน้าซำสีสันก็ไม่หน้าดู กลิ่นก็ไม่หอม

ชวนเหม็น ถ้าคนแพ้ววันก็ไม่อยากเข้าใกล้ แต่ว่าวัน
ไฟนี้แหละ พอเราเอื้อมมือไปเราก็จะรู้สึกเหมือนกับเราจะ
จับมันได้ เราเอื้อมมือไปในกลุ่มควันนั้นแหละ แต่พอเรา
แบมือออก ไหนล่ะควันไฟที่เราเชื่อว่าเราจับได้แล้ว นี่แหละ
เมื่อเวลาความทุกข์เกิดขึ้นในจิต เราจะรู้สึกเหมือนกับบอกนี้
จะระเบิด มันเผาไหม้อยู่ข้างใน เผาไหม้ร้อนรมมีลักษณะ
มืดดำ หรือว่าเป็นสีเทา แล้วก็มืด แล้วก็ดำ ผลที่สุดแล้วก็
ค่อยจับตัวกัน มองดูอัดอั้นมากยิ่งขึ้น ทำให้อัดอัดหายใจไม่
ออกแต่แท้ที่จริงมันไม่ได้อยู่นาน มันมีลักษณะเป็นแต่เพียง
มายาเช่นเดียวกัน แต่ว่ามนุษย์เราเห็นว่าความสุขเป็นสิ่ง
สวยงามเหมือนสายรุ้ง หลงใหล อยากจะได้ ความทุกข์
เป็นสิ่งที่ไม่น่าพิสมัยเลย ไม่น่าดูเลย เหมือนอย่างควันไฟ
ก็อยากที่จะออกไปไกล ๆ ก็จึงดูเถอะไม่ว่าจะสุขเวทนา
หรือทุกข์เวทนา ล้วนแล้วแต่เป็นมายาทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้นในหมวดเวทนา จุดมุ่งหมายสำคัญ
ของอานาปานสติหมวดนี้ก็คือ ดูลงไปให้เห็นว่า เวทนา
ทุกชนิดเป็นเพียงสิ่งสักว่าเท่านั้น และเวทนาที่น่ากลัว
ที่สุดที่ต้องระมัดระวังจิตของตนให้มากที่สุดคือ สุขเวทนา
เพราะเราติดที่จะไปไขว่คว้ายึดมั่นเอามาเป็นของเรา จึง

ต้องระมัดระวังให้มากที่สุด ถ้าหากว่าในขณะที่ปฏิบัติ คุณสุข-
เวทนา ดูเวทนาทุกอย่าง ดูไป ๆ จนมองเห็นชัด หัวเราะ
ได้ หัวเราะเยาะได้ ไม่ว่าเวทนาอะไรเกิดขึ้น หัวเราะ
เยาะมันได้ ปล่อยมันไปได้ แล้วก็สามารถจะทำให้เวทนา
ที่ผ่านเข้ามานั้นสงบระงับไปได้ทุกลมหายใจเข้าและลม
หายใจออก อย่างนี้เรียกว่ามีความสำเร็จในการปฏิบัติ
หมวดที่สอง

หมวดที่สาม คือ หมวดจิต (จิตตานุปัสนา) อัน
ที่จริงเวทณาก็คืออาการของจิต แต่เราไม่สามารถที่จะหยิบ
ตัวจิตมาดูได้ เพราะเป็นนามธรรมอย่างยิ่ง จับต้องไม่ได้
มองก็ไม่เห็น ไม่เหมือนกาย หยิกก็ได้ จับก็ได้ รู้สึกได้
แต่เพราะจิตเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น เราจึงต้องมาศึกษาว่าจิต
เป็นอย่างไร โดยดูที่อาการของจิต เรียกว่ามาดูอาการที่เกิด
ขึ้นล้อมรอบตัวจิต อันจะเป็นดัชนีให้เห็นว่าธรรมชาติของจิต
นั้นเป็นอย่างไร ลักษณะของจิตนั้นเป็นอย่างไร เราจะดูได้
จากอาการ จากเวทนาที่เกิดขึ้น และจากอาการที่ปรากฏ
อยู่ในจิตเสมอ

“เห็น” ไม่ใช่เกิดจากการคิด

“เห็น” เกิดจากการดู

ดูเท่านั้น จึงจะเห็น



เพราะฉะนั้น ในหมวดจิต ผู้ปฏิบัติก็พึงดูลงไป
อาการที่เกิดขึ้นกับจิต นอกจากความรู้สึกสุข ทุกข์ พอใจ
ไม่พอใจ ชอบ ไม่ชอบแล้ว ดูลงไปอาการของจิตก็จะเห็น
ว่า อาการของจิตที่เกิดขึ้นนี้ บางทีมันมีอาการ เห็นอะไร
ก็ตามอยากจะดึงเข้ามา ดึงเข้ามาเป็นของเรา พอเห็นเข้า
แล้วอยากได้ พุดง่าย ๆ คือ อยากได้ อยากเอานั้นแหละ
มันมีอาการที่ดึงเข้ามา แต่ว่าปรากฏอยู่ในจิต มันไม่เป็น
รูปธรรม แต่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต อยากได้ ๆ ถ้า
พูดออกมาเป็นคำพูดก็อยากได้อยากเอา แต่ความรู้สึกใน
จิตก็คือจะดึงเอาเข้ามา อาการที่จะดึงเข้ามานี้ มีทั้งอาการ
ที่อยากจะดึงเข้ามาในสิ่งที่เป็นรูปธรรม คือเป็นวัตถุ สิ่งของ
ทรัพย์สิน เงินทอง ผู้คนอื่น ๆ แต่บางทีสิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่า
นั้นก็คือสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ความรัก ขอให้รักฉันคน
เดียว ถึงแม้จะไม่ใช้ความรักระหว่างเพศก็ตาม แม้เป็นลูก
ลูกหลายคน แม่รักหนูคนเดียวนะ อย่ารักน้องมากกว่า
นะ อย่ารักพี่คนนั้นมากกว่านะ หรือเพื่อน เพื่อนรักก็ต้องรัก
ฉันคนเดียวอีกเหมือนกัน ยิ่งเป็นความรักระหว่างเพศแล้วก็
ยิ่งร้อนแรงมากขึ้น เพราะความต้องการว่าฉันคือหนึ่งเดียว
เพราะฉะนั้นจึงมีคติที่ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์ไม่เว้น
แต่ละวัน เพราะความรู้สึกอยากจะดึงเข้ามา มาเป็นของฉัน

คนเดียว ความรักบ้าง ความดีบ้าง ฉันต้องดีคนเดียว เอา
เถอะ ใคร ๆ จะดีด้วยก็ได้ เพื่อนคนนั้นดีด้วยก็ได้ เพื่อนคน
นี้ดีด้วยก็ได้ แต่อย่าดีเกินฉัน เด่นก็ได้ แต่ว่าอยู่ข้างหลังฉัน
หน่อยนะ มาเข้าแถวพร้อมกันก็ได้ เข้าแถวแถวเดียวกัน
ก็ได้ ยิ่งล้ำหน้าไม่ได้เด็ดขาด การเบียดเบียนอิจฉาริษา
เกิดขึ้นมาเพราะเหตุนี้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นนามธรรม

มีหลายคนมาบอกว่า ฉันนะเธอ ไม่อยากได้ใครดี
อะไรของใคร ฉันมีแต่ให้ มีเท่าไรฉันให้หมด ๆ แต่ถ้าลอง
ถามว่า ความรักนั้นแบ่งได้ไหม ความดี ความเด่น ความดัง
แบ่งได้ไหม ชื่อเสียงเกียรติยศแบ่งได้ไหม ชะงัก ถอยหลังไม่
กล้าตอบ เพราะสิ่งเหล่านี้มันละเอียดลึกซึ้งมากเลย มันซ่อน
เร้นอย่างแนบเนียน ความโลภในสิ่งที่เป็นนามธรรม แนบ
เนียนเหลือเกิน เพราะฉะนั้นการเบียดเบียนกันของมนุษย์
จึงไม่สิ้นสุดและมีอยู่ในทุกวงการ แม้แต่ในวงการที่เรียก
ว่าไฝหาธรรมะก็ตาม

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง อาการ
ที่ตึงเข้ามา ๆ นี่คือการของอะไร โลภะนั่นเอง ตัว
โลภะ เราก็ไปนึกแต่เพียงว่า กลัวแต่ว่าอย่าไปโลภะสิ่ง

เป็นรูปธรรม เอาละ เราพอปล่อยได้ วัตถุ สิ่งของ เงิน ทอง ข้าวของ อาหาร เสื้อผ้า เจือจางกันได้ ให้ได้ง่าย ยิ่งมีมากก็บริจาคได้ง่าย แต่การที่จะบริจาคสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่จิตใจ ทำให้จิตใจนี้มีความเศร้าหมอง สลดหดหู่ อึมครึม อยู่เรื่อย ไม่ผ่องใส ไม่กระจ่าง บริจาคไม่ค่อยได้ เพราะเหนียวแน่น มันเหนียวแน่นเหลือเกิน เพราะฉะนั้นในขณะที่จิตสงบเพราะว่าผู้ปฏิบัติสามารถบังคับจิตให้ดูจิต ด้วยการรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก มีสติอยู่ตลอดเวลา ใช้เวลาที่จิตมีสติ ซึ่งมันเพิ่มปัญญาเกิดขึ้น ดูลงไปที่จิตว่า จิตนั้นมีอาการอย่างไรบ้าง อาการที่ชอบดึงเข้ามา ๆ มาเป็นของฉัน มาเป็นของฉันทั้งหมดไม่แบ่งใคร

หรือบางที่ไม่ดึงเข้ามา ก็ตรงกันข้าม คือจะผลักรออกไป ไม่เอา ไม่เอา ดึงเข้ามาคือจะเอา ๆ แต่พอจะผลักรออกไป ไม่เอา ๆ เพราะอะไร เพราะไม่ถูกใจ เพราะไม่ชอบ นั่นคืออาการของโทสะนั่นเอง อาการของโทสะคือไม่ชอบ เพราะฉะนั้นก็ดูว่า อาการอย่างนี้เกิดขึ้นในจิตของเราบ่อยไหม ชอบดึงเข้ามาหรือชอบผลักรออกไป ชอบจะเอาหรือชอบไม่เอา แต่ไม่ว่าจะเอาก็ตามหรือไม่เอาก็ตาม ก็ทำให้จิตผิดจากความเป็นปกติไปแล้ว ทำให้จิตนี้ระส่ำระสาย

กระวนกระวาย โยนขึ้นโยนลง หรือว่าซัดสายไปมา เรียกว่าถูกตบนั้นแหละ จะตบแรงหรือว่าจะตบเบาก็ขึ้นอยู่กับอาการนั้น ว่าหวั่นไหวแรงหรือหวั่นไหวแต่เพียงบางเบา ฉะนั้นให้สังเกตดูอาการของจิต

ถ้าสมมุติว่ามีอาการชอบจะตั้งขึ้น ตั้งเข้ามา ตั้งเข้ามาเรื่อย ๆ เรานี่โลภนะ โลภ ระมัดระวัง แล้วก็โลภนี่ถ้าหากว่าโลภเขาก็บอกว่าซึ้ง แล้วความโลภนั้นก็พาไปเป็นขี้จัญไร ขี้ริษยา ขี้วิตกกังวล ขี้อะไรต่ออะไรต่าง ๆ นานาสารพัด ถ้าหากว่าผลักออกไป ขี้โกรธ ขี้โทสะ ขี้แสบขี้แค้น ขี้ไม่ชอบ จะเอาให้ได้ยังไง

หรือบางที่ไม่ตั้งเข้ามา ไม่ผลักออกไป แต่มีอาการตรงกันข้าม วนเวียนครุ่นคิดไปมาอยู่อย่างเดียว สลัดไม่ออก นิ่งก็คิด นอนก็คิด เรียกว่าทั้งกลางวันทั้งกลางคืน บางทีก็เป็นทั้งอาทิตย์ บางทีก็เป็นเดือน นี่ก็เป็นอาการของเจ้ากิเลสตัวที่ ๓ นั่นเอง คือโมหะ วนเวียนครุ่นคิดอยู่นั่นเอง ไม่สามารถที่จะตัดสินใจได้ว่าเอาหรือไม่เอา ชอบหรือไม่ชอบ ใช่หรือไม่ใช่ ถูกหรือไม่ถูก ถอยหน้าหรือถอยหลัง ๆ เสียเวลาเท่าไร เสียเวลาของการถอยหน้าถอยหลัง

แล้วก็วนเวียนครุ่นคิด แล้วหน้าผากแฉว ๆ นี่ก็ตึงเครียด
มากขึ้น ๆ แล้วก็รู้สึกว่าจะอะไร ๆ มีดไปหมดเลย โลกที่กำลัง
สว่าง ๆ อย่างนี้มีดไปหมดเลย โลกไหนมีด ก็โลกในใจ
โลกที่อยู่ข้างในนี้มันมีด มองไปที่ไหนไม่เห็นแสงสว่างเลย
เพราะความที่วนเวียนครุ่นคิดสลัดไม่หลุด ซึ่งเป็นอาการ
ที่น่ากลัวมาก คนที่มีอาการเป็นโรคประสาทจนกระทั่งเป็น
โรคจิตเริ่มจากอันนี้ เริ่มจากการหยุดคิดไม่ได้ คิดแล้วก็วน
เวียน ๆ สลัดความคิดไม่ได้ เมื่อคิดแล้วคิดอีกก็เริ่มเป็นย่ำ
คิดย่ำทำไม่ซำก็ต้องเปลี่ยนที่อยู่ เปลี่ยนจากบ้านไปอยู่โรง
พยาบาลประสาท จากโรงพยาบาลประสาทถ้าไม่หายก็ไป
อยู่โรงพยาบาลโรคจิต อย่างนั้นเป็นต้น อาการของความ
คิดจึงน่ากลัวมาก

นี่เรากำลังพูดถึงหมวดที่สาม คือ หมวดจิต เฟ่งดู
ลงไปให้รู้จักอาการของจิต เพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้รู้จักว่า
ธรรมชาติของจิตของเราเป็นอย่างไร ส่วนมากมนุษย์เรามัก
จะอวดตัวเอง หรือภาคภูมิใจตัวเองเจียบ ๆ ว่าเรานี้เป็นคน
ดีนะ เรานี้เป็นคนดี เป็นคนใจดี เป็นคนใจเมตตา กรุณา
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัวเลย แต่ถ้าเมื่อใดยอมสละเวลา
มาศึกษาข้างใน ศึกษาลงไปที่จิต ดูอาการของจิตแล้วก็

ศึกษาอย่างซื่อสัตย์ด้วย ซื่อตรงต่อตัวเองก็จะเห็น

คุณสมบัติที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรมคือ ต้องมีความซื่อตรง ซื่อตรงต่อใจของตนเอง เมื่อมันขรุขระอย่างไรก็ยอมรับว่ามันขรุขระ มันยังเศร้าหมอง ก็รับว่ามันเศร้าหมอง มันยังใช้ไม่ได้ก็รับว่ามันใช้ไม่ได้ เพื่อจะได้มีโอกาสแก้ไขปรับปรุง เพราะฉะนั้นก็ต้องดูลงไป แล้วก็รู้เองว่าที่เราคิดว่าเราเองไม่โลภ ยังมีอีกพะเรือเกวียนเลย ที่คิดว่าเราไม่โกรธ โอ้โฮ! มหิมา ที่คิดว่าเราไม่หลง บางคนบอกว่าเรื่องหลงฉันไม่มีแล้ว พุดอย่างภาคภูมิ ก็ลองใช้เวลาดูจิต ถ้าหยุดหลงได้เท่านั้น มันสว่าง สว่างหมด ก็ไม่รู้จะไปโกรธทำไมด้วย ไม่รู้จะไปโลภทำไมด้วยความหลงหรือโมหะพาคนวนเวียนหลายอย่างหลายประการ เพราะฉะนั้น ในหมวดที่สาม หมวดจิตตานุปัสสนา ทุกขณะที่หายใจเข้า หายใจออก ที่มีสติอยู่กับลมหายใจ ให้ดูลงไปที่อาการของจิตที่เกิดขึ้น ดูแล้วจะรู้ พอรู้แล้วก็ค่อย ๆ มองเห็นเหตุผล เหตุที่มาของมัน เหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นอย่างนั้น

เมื่อมองดูอาการของจิต รู้ธรรมชาติของจิตเป็น
เช่นนี้แล้ว จุดประสงค์ของหมวดนี้ก็คืออยากจะให้ผู้ปฏิบัติ
ทดลองดูว่า จากการปฏิบัติที่เริ่มแรกจากหมวดที่หนึ่ง
จนถึงหมวดที่สามนี้ สามารถที่จะมีอำนาจคือมีพลังจิตใน
การที่จะบังคับจิตได้ไหม อยากให้จิตสงบบังคับได้ทันที
ไหม อยากจะให้ เป็นจิตที่ร่าเริงเบิกบาน ปราโมทย์ ลอง
บังคับซิ ทำได้ไหม ถ้าเราสามารถทำอย่างนั้นได้แสดง
ว่าการปฏิบัติของเราถูกต้องตามวิธี และพลังในจิตนั้นเพิ่ม
มากขึ้น การที่เราสามารถจะบังคับจิตให้เป็นในลักษณะใด
ก็ได้เช่นนี้ เรียกว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่ใกล้จะประสบความสำเร็จ
ของการปฏิบัติในทางธรรมแล้ว

จากการที่เราได้เตรียมปูพื้นจิตมาตามลำดับ ตั้งแต่
หมวดที่หนึ่ง หมวดที่สอง หมวดที่สาม เพื่ออะไร ก็เพื่อ
การปฏิบัติวิปัสสนาในหมวดที่สี่ ที่เรียกว่า หมวดธรรม
(ธัมมานุปัสสนา) นั่นคือเราจะใช้พื้นจิตที่สงบ สะอาด
เกลี้ยงเกลา และเยือกเย็นผ่องใสมองดูลงไปที่ธรรม
ธรรมะอันเป็นธรรมสัจจะของธรรมชาติ คือมองดูลงไป
ไปที่ไตรลักษณ์ เราจะศึกษาไตรลักษณ์อย่างละเอียดลออ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เราจะดูในเรื่องอนิจจัง ให้เห็นชัดถึงความเปลี่ยนแปลง และเมื่อเห็นชัดในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงว่ามันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยง ไม่มีอะไรคงที่เลยสักอย่าง ไม่ซ้าก็ จะค่อย ๆ มองเห็นทุกซั่ง สภาวะของความน่าเกลียด ความขมขื่น เจ็บปวดทรมาน ความทนยาก ความว่างอย่างน่าเกลียด ความว่างอย่างน่าเกลียดในสภาวะของทุกซั่งไม่ใช่ ความว่างอย่างสูญญตา แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงทีเดียว ถ้าว่างอย่างสูญญตา เป็นความว่างของจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นจุดที่อยู่เหนือภาวะของสิ่งใดที่จะเข้ามาครอบคลุม มามีอิทธิพลต่อจิตนั้นได้ เป็นจิตที่เป็นอิสระอย่างยิ่ง เหนือโลก ทั้ง ๆ ที่ยังอยู่ในโลก นั้น เป็นภาวะของสูญญตา แต่ว่าความว่างอย่างน่าเกลียดใน ความหมายของทุกซั่งนั้น หมายถึงความว่างที่มันเบาโหวง มันโหวง อันอ้างว้าง โหวงเหวง อ้างว้างอยู่ในจิต

ถ้ายกตัวอย่างง่าย ๆ คนที่เคยมีคู่รัก จะไปไหนมีคู่รักไปด้วยก็รู้สึกอบอุ่นขึ้นบาน โลกนี้ทั้งโลกเป็นของเรา แม้ว่าเราจะต้องเดินไปตามถนน เราจะต้องขึ้นรถเมล์ เราจะต้องกินข้าวแกงจานละ ๑๐ บาท อะไรก็ตามที ถ้ามีใครคนหนึ่งอยู่ด้วย โลกทั้งโลกนี้เป็นของเรา มันมีความหมาย

มันสว่างไสว แต่ทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง วันหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลง คู่รักเขาหันหลังให้ เขาไปเห็นคนอื่นน่ารักกว่า เขาหันหลังให้ ทอดทิ้งเรา คนที่เหลืออยู่เดียวตายนี้แหละ มันเกิดความรู้สึกว่าง ความว่างนี้มันว่างโหวงเหวงว่างเหมือนกับเป็นโพรงอะไรสัก ๑ อยู่ในอก มันว่างเพราะไม่มีใคร ไม่มีอะไร อะไร ๑ ในชีวิตไม่มีความหมายไปเสียทุกสิ่งทุกอย่างจนกระทั่งไม่อยากจะอยู่ในโลก

ฉะนั้น ความว่างในความหมายของทุกขังมีความหมายอย่างนี้ ไม่เหมือนความว่างของสูญญตา ที่นี้เมื่อดูไป ๑ จนกระทั่งเห็นทุกขังอย่างชัดเจน ไม่เข้าสภาวะของอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนที่เคยยึดมั่นถือมั่นจะปรากฏขึ้นมาเอง ปรากฏขึ้นโดยไม่ได้คิด แต่มันจะปรากฏให้เห็นเองซึ่งท่านที่เคยปฏิบัติก็ยอมรู้แล้วว่า เมื่อพูดว่า “เห็น” หมายความว่าอย่างไร เห็น ไม่ใช่เกิดจากการคิด เห็นเกิดจากการดู ดูเท่านั้นจึงจะเห็น ยิ่งคิดยิ่งไม่เห็น ยิ่งคิดยิ่งเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่เลยทีเดียว

เพราะฉะนั้นในหมวดธรรมก็คือ ใช้พื้นจิตที่เราได้พัฒนามาโดยตลอด ฝึกการปฏิบัติข้างในให้ลึกซึ้งยิ่ง

ขึ้น เพื่อที่จะดูให้เห็นถึงเรื่องของธรรมะ แล้วก็ดูไปเกิด
จนกระทั่งผลที่สุด วันหนึ่งก็สามารถถึงซึ่งนิโรธ คือดับ
ความอยาก ความกระหาย ความต้องการทุกอย่างทุก
ประการ

นี่เป็นการปฏิบัติธรรมโดยใช้หลักอานาปานสติภาวนา
ซึ่งมีทั้งหมด ๑๖ ชั้น แต่ดิฉันพูดอย่างรวบรัดเพื่อความ
เข้าใจง่าย ๆ เนื่องจากเวลาของเราไม่มี เมื่อเราจะมาพูด
กันในเรื่องของการปฏิบัติที่ใจ หรือจะฝึกอบรมการปฏิบัติ
ที่ใจก็ต้องมีวิธีการ และวิธีการที่ดิฉันเสนอนี้เป็นวิธีการ
หนึ่งในหลาย ๆ วิธี ท่านผู้ใดคิดว่าใช้ได้ แล้วก็ง่าย สะดวก
ก็อาจจะนำไปทดลองฝึกปฏิบัติดูได้

ที่นี่เราจะดูต่อไปว่า อะไรที่เป็นอุปสรรคมาก
ที่สุดของการปฏิบัติที่ใจ อะไรที่ทำให้การปฏิบัติทางใจ
ไม่สัมฤทธิ์ผลสมความปรารถนา อะไรคืออุปสรรค ทุกท่าน
มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาแล้ว คงจะตอบตัวเองได้
อะไรคืออุปสรรคที่ทำให้แม้แต่จะนั่งหลับตา มองดูข้างนอก
ใครมองดูก็สงบ น่าชม น่าอนุโมทนา แต่บุคคลผู้นั้นเอง
จะรู้ว่า เปล่าหรอก ข้างในฉันไม่ได้สงบหรอก ข้างในฉัน

กำลังเดินโลดโผนอยู่ที่เดียว ออกจั่วต่าง ๆ หลายโรงอยู่ข้างใน อะไรคือต้นเหตุ เคยสังเกตไหม ถ้าไม่สังเกต หรือว่าสังเกตแล้วไม่ยากตอบ ดิฉันก็ขอเรียนให้ลองไปสังเกตดู เท่าที่ดิฉันจับได้จากประสบการณ์ของดิฉันก็คือความคิด ความคิดนั่นเองที่เข้ามารบกวนจิต ทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น เป็นไปอย่างขาดๆ วินๆ ไม่ต่อเนื่องกัน เพราะมีความคิดที่แทรกเข้ามา

ความคิดนี้แหละเป็นตัวหลักใหญ่ เป็นตัวจำเลยใหญ่ นอกจากความคิดแล้ว ก็อาจจะไปผสมผสานกับเรื่องของความทรงจำต่าง ๆ ในอดีตที่ผ่านไปแล้ว หรือไปผสมผสานกับความรู้สึกเพื่อฝันในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แล้วก็ปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา ท่านจึงบอกว่า จิตที่ปรุงแต่งนั้น เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ถ้าหยุดการปรุงแต่งได้ก็เป็นสุขอย่างยิ่ง ฉะนั้นสิ่งที่เบื้ออุปสรรคอย่างยิ่งของการปฏิบัติที่ใจคืออะไร ก็คือความคิด

ถ้าหากว่าเราต้องการชนะความคิด ก็ต้องกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น ๆ ตามลำดับ ซึ่งอาจจะอยู่ได้สัก ๕ นาที แล้วก็วิ้งหายไปก็ช่างมัน ไม่ต้องโกรธไม่

ต้องขจัดใจ ค่อย ๆ ดึงกลับมาอย่างอ่อนโยน กำหนดไปอีก
ดูไปอีก ทุกขณะที่เข้าและออก ทีนี้คงจะได้นานเข้า อาจจะ
นานต่อไปสัก ๗ นาที แล้วก็วิ่งกลับไปอีก เราก็งใจเย็น ๆ
ยิ้ม หัวเราะ ธรรมชาติของจิต ดึงกลับมาอีกแล้วก็กำหนด
ดูลงไปทุกขณะที่หายใจเข้าและออก คราวนี้อาจจะอยู่
นานได้สัก ๑๐ นาทีก็เป็นได้ แล้วมันก็ไปอีก ถ้าเราไม่
หยุดหึงใจ เวลาของการที่จิตสามารถอยู่กับลมหายใจจะยิ่ง
นานเข้า ๆ แต่ถ้าเกิดหยุดหึงใจไม่พอใจ ซึ่งเคียดการปฏิบัติ
ของตัวเอง จากที่เคยได้ ๑๐ นาที อาจจะเหลือ ๕ นาที
และอาจจะเหลือ ๑ นาที หรืออาจจะไม่ได้เลย เพราะอะไร
สังเกตไหมคะ ใครหยุดหึงใจ ตอบได้ใช่ไหม ใครหยุดหึงใจฉัน
ใครโกรธฉัน ใครไม่ชอบฉัน ใครปฏิบัติแล้วอยากจะทำให้
ทำไม่ได้ ใคร...ฉัน เห็นไหมคะ หยุดหึงใจเพราะอะไร

เพราะในขณะที่เริ่มปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ พอ
เริ่มปฏิบัติก็ตั้งจิตพร้อมกับความหวัง ฉันต้องทำให้ได้ ๆ ยิ่ง
เคยเป็นผู้มีความสำเร็จในชีวิตในการงานต่าง ๆ มา โห้เอ๊ย !
นั่งหลับตาแค่นี้ของง่าย ๆ ฉันต้องทำให้ได้ ก็หมายมันปั้น
มือ พอหมายมันปั้นมือว่าฉันจะต้องทำให้ได้เท่านั้นเอง ก็
กลายเป็นตัวอุปสรรค เป็นนิรโทษขึ้นมาแล้ว เพราะว่าใน

ขณะที่สมมุติว่าจะใช้วิธีอานาปานสติภาวนา กำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจ แทนที่จะอยู่กับลมหายใจ ฉันจะต้องทำให้ได้ ฉันต้องทำให้ได้ มันเข้ามาแทนที่ เลยกลายเป็นตัวอุปสรรค เป็นตัวนิวรรณ์ ทำให้ปฏิบัติไม่ได้

เพราะฉะนั้นจงโปรดทราบเถิดว่า อุปสรรคที่สำคัญของมนุษย์นี้มาจากความคิด และในความคิดนั้นแหละเพราะความหวัง ความหวังของเจ้าอัตตาตัวนี้ใช่ไหม เจ้าอัตตาที่สมมุติว่าเป็นอัตตานี้ใช่ไหม ฉะนั้น เราจึงต้องดูในเรื่องของอนัตตาให้มาก ๆ จนเห็นว่ามันไม่มีอะไร เจ้าอัตตานี้ก็จะผ่นคลาย ความหวังก็ไม่ต้องตั้ง แต่จงกระทำการปฏิบัติที่ใจ ที่พึงระวังสังวรก็คือว่า จงทำไปเถอะ ได้ก็ทำไม่ได้ก็ทำ คือ ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ทำ

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติที่ใจ ปฏิบัติที่ตรงไหน ก็คือดูข้างใน ดูอย่างไร ดูลงไปที่ความรู้สึก ที่อารมณ์ ที่อาการของจิต ที่เวทนาซึ่งเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ดูลงไปที่ความคิดที่มันบังคับให้จิตนี้ร่วนวายไปต่าง ๆ ดูลงไปทีตรงนี้ การพัฒนาจิตจะพัฒนาอะไร พัฒนาการคิด พัฒนาความคิดเป็นมิจฉาทิฎฐิ ถึงแม้เราไม่ใช่คนมิจฉาชีพ เราเป็นสุจริตชนกันทั้ง

นั้น แต่หลาย ๆ ครั้งที่เรามีความคิดเป็นมิจฉาทิฏฐิใช้ใหม่
ที่ดิฉันเรียกว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิหมายความว่า ขณะใดที่คิด
และความคิดนั้นมันทำให้จิตวุ่นวาย ไม่สบาย หรือกล่าว
โดยสรุปก็คือว่าจิตนี้เป็นทุกข์ ความคิดนั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ
ถ้าเมื่อใดคิดแล้วจิตขึ้นบาน ผ่องใส เยือกเย็น สะอาดยิ่ง
ขึ้น นั่นเป็นความคิดที่เป็นสัมมาทิฏฐิ

เพราะฉะนั้น ที่เรามาฝึกปฏิบัติที่ใจเพื่ออะไร ก็
เพื่อพัฒนาความคิดที่ชอบเป็นมิจฉาทิฏฐิ ทำให้เรา
เป็นทุกข์ ให้เป็นสัมมาทิฏฐิมากขึ้น ๆ แล้วจิตนี้จะได้มี
ความเบาสบาย ฉะนั้น การปฏิบัติที่ใจก็คือปฏิบัติที่ตรง
นี้พัฒนาความคิด และถ้าหากว่าเราสามารถกำหนดจิตอยู่
ที่ลมหายใจได้ตลอด สติย่อมอยู่ที่นั่น สติยังมีมากเท่าใด
มันคงเท่าใด การกระทำความดีมีแต่ความถูกต้อง เพราะว่า
มาจากจิตที่มีความคิดอันถูกต้อง เพราะฉะนั้น จุดมุ่ง
หมายของการปฏิบัติที่ใจเพื่ออะไร ก็เพื่อความสุขเย็นอัน
เป็นความสุขที่แท้จริงซึ่งมนุษย์ทุกคนแสวงหา แต่มักจะ
จับผิดตัว ไชว่พลาด คว่าพลาด เพราะตัวที่ถูกนี้ต้องฝืนใจ
ทวนกระแส บังคับใจของฉันไม่ให้มี “ฉัน” ในการกระทำ
ถ้าทำได้เมื่อใด ความสำเร็จก็อยู่ที่ตรงนั้น อย่างบอกว่ายู่

ในเอื้อมมือ อยู่ที่ตรงนั้น ทำได้เมื่อไรก็สำเร็จได้เมื่อนั้น
สำเร็จที่ความสุขเย็นที่เกิดขึ้นที่ใจนั่นเอง

ถาม : เมื่อเริ่มสงบสติปัญญาแล้วจะปล่อยไป การ
จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ : ถ้าหากว่าผมเริ่มจะสงบก็มีความกังวลแล้วก็
หนีไปโดยไม่รู้ตัว สบายๆสบายๆ สติก็สงบนิ่ง มีเป็น
ความง่วงงผลม ไม่ใช่ความสงบที่แท้จริง ถ้าหากว่าจิตสงบ
ไม่อาจจะหลับ ก็ยังพยายามตั้งสติขึ้นมาบ้าง พยายามไม่มาก
นัก และหาปฏิบัติสมาธิไม่จำเป็นถึงจะต้องเริ่มต้นด้วยการ
หลับตาเฉยไป - เราอาจจะลืมตาก็ได้ถ้าเราปฏิบัติไม่พร้อม
หากว่าพอเราจะนั่งสมาธิ แล้วเรายังจับไม่พอหลับตาด้วย
มือพร้อมถึงแก่ไหนมาเราจะปล่อย - เราอย่าทำอะไร - ฝึกสมาธิ
จนชำนาญแล้วค่อยปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังสมาธิก็ค่อย
ทำได้ เพราะฉะนั้นก็ปฏิบัติด้วยการนั่งใจที่นิ่งแล้วค่อย
ปล่อยใจ - ฝึกสมาธิจนชำนาญแล้วปล่อยเป็นสมาธิแล้วจึงปล่อยจาก
จิตและทั้งพละก มีสติรู้ทั้งพละก บ่อยๆกำหนดสมาธิด้วยใจ
เป็นอารมณ์โดยที่จิตนิ่ง ถ้าหากว่าจิตสงบแล้ว

เมื่อมองโลกในแง่ดีก็เหมือนมีดวงอาทิตย์ส่องแสงอยู่ตลอดเวลา
ที่คอยให้ความอบอุ่นใจและให้ความหวังแก่ใจที่มืดมน
และให้ความรักที่อบอุ่นแก่ใจที่หนาวเหน็บ
ใจของมนุษย์ที่เปรียบเสมือนดวงอาทิตย์
ที่คอยให้ความอบอุ่นแก่ใจที่หนาวเหน็บ
ใจที่อบอุ่นและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี

ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี
ใจที่หวังดีและใจที่หวังดี

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติที่ใจ
เพื่ออะไร
ก็เพื่อความสุขเย็น อันเป็นความสุขที่แท้จริง



ตอบคำถาม

ถาม : เมื่อเริ่มสงบจะเกิดความง่วงและหลับไป ควรจะแก้ไขอย่างไร

ตอบ : ถ้าหากว่าพอเริ่มจะสงบก็เกิดความง่วงแล้วก็หลับไปโดยไม่รู้ตัว อยากจะบอกว่า ที่คิดว่าสงบนี้ มันเป็นความง่วงผสม ไม่ใช่ความสงบที่แท้จริง ถ้าเรารู้ตัวว่าจังหวะนี้เราจะหลับ ก็ต้องพยายามตั้งสติให้มากขึ้น เฟ่งสติให้มากขึ้น และการปฏิบัติสมาธิไม่จำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นด้วยการหลับตาเสมอไป เราอาจจะลืมตาก็ได้ถ้าเรารู้สึกไม่พร้อม หากว่าพอเราจะนั่งสมาธิ แล้วเราบังคับให้หลับตา ถ้ายังไม่พร้อมสังเกตใหม่่ว่าเราจะปวด ปวดบริเวณนี้ แล้วบางทีก็เลยมาขมวดครุ่นคิดอยู่ตรงบริเวณที่ปวด การปฏิบัติก็เลยทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ปฏิบัติด้วยการลืมตาได้ แต่อย่ามองไกล ทอดสายตาดำ เพื่อที่จะให้สายตาหลีกเลี่ยงจากผัสสะทั้งหลาย ผัสสะรูปทั้งหลาย แล้วก็กำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์อยู่ตรงนั้น ถ้าหากว่าลืมตาบางทีก็ช่วยได้

นอกจากนี้ถ้าเรารู้ตัว สังเกตได้ว่า ช่วงนี้จังหวะนี้จะต้องง่วง เราก็ระมัดระวังโดยอาจจะเปลี่ยนอิริยาบถจาก

นั่งเป็นยืนก็ได้ แล้วก็ขอได้โปรดทราบว่าคุณมั่งงวกับการ
ทำสมาธิเป็นมิตรสหายกันมานาน ไม่ใช่ที่เราไม่เก่ง เราก็
เก่งเหมือนกับคนอื่นเขา เพียงแต่ว่าเราต้องใจแข็งให้มาก
ขึ้น **ข้อสำคัญ ในขณะที่ปฏิบัตินี้ อย่าโกรธตัวเอง** พอ
ทำไม่ได้ หลายคนชอบโกรธแล้วก็ว่าตัวเอง บางคนก็ว่าเอา
แรง ๆ ว่าเรานี้อภัพอัปวาสนา ไม่มีบารมี ที่จริงสิ่งที่ไม่มี
คือวิริยะ ไม่มีวิริยะ ไม่มีความพากเพียร เพราะการปฏิบัติ
นี้ต้องเรียกว่า ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ถาม : ที่อาจารย์แนะนำว่าให้ดู หมายความว่าพอ
เริ่มสงบ และรู้ว่าช่วงนี้จะง่วง เราควรจะทำอะไร
จะดูอะไรคะ

ตอบ : ถ้าหากว่าเรานึกไม่ออกว่าจะดูอะไร ก็ดูลม
หายใจที่เราใช้เป็นเครื่องมือ **คุณนิจจ้งของลมหายใจ**
เข้าใจไหมคะ เอาที่เรามีอยู่ เพราะฉะนั้น ลมหายใจนี้ใช้ได้
ทั้งเพื่อพัฒนาความสงบคือสมณะให้เกิดขึ้น แล้วก็ใช้ได้ทั้ง
เพื่อเป็นเครื่องมือในการพิจารณาวิปัสสนาได้ด้วย เพราะลม
หายใจนี้ ประเดี๋ยวก็เข้า ประเดี๋ยวก็ออก ประเดี๋ยวก็ยาว
บ้าง สั้นบ้าง หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง ต่าง ๆ นานา ก็ไปดู

ที่ล้มหายใจ ถ้าเราดูอย่างนี้ กำหนดสติอย่างนี้ เราก็คงจะ
ไม่หลับ

ความง่วงนี้เรียกว่าเป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น
ก็ดูเวทนาอันนี้ ดูเวทนาที่เกิดขึ้น พอเราดูเท่านั้น เชื่อ
เถอะคะ มันอายุคะ มันมีความอาย เจ้ากิเลสเหล่านี้มันมี
ความอาย มันจะค่อย ๆ หายไป ตาจะสว่างขึ้นเลย เราหยิบ
เอาทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ล้มหายใจในหมวดที่ ๑ เวทนา
ในหมวดที่ ๒ อาการของจิตที่ประเดี๋ยวก็จะเอา ประเดี๋ยวก็
จะไม่เอา ถอยหน้าถอยหลังในหมวดที่ ๓ นอกจากนี้เมื่อจิต
ของเราสงบและเรามีประสบการณ์ชำนาญมากขึ้น เราก็จะดู
ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ ประสบการณ์ในชีวิตจะเป็น
เครื่องมือในการที่จะให้เราพิจารณาในเรื่องของอนิจจัง คือ
เรื่องของไตรลักษณ์ได้ชัดเจนที่สุด แล้วก็เห็นชัดเจนด้วย
ไม่ต้องให้ใครมาบอก ดูไปได้คะ มากมายหลายอย่าง แล้ว
แต่เราจะผลัดเปลี่ยนไป เพื่อไม่ให้เบื่อ

ถาม : สมาธินี้เป็นการทำจิตให้สงบ คือเรากำหนด
จิตใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง พอนิ่งได้ถึงขั้นวิปัสสนานี้ต้องมี
ความรู้สึกอย่างไร ช่วยอธิบายตั้งแต่ขั้นสมาธิไปจนถึงขั้น
วิปัสสนา

ตอบ : อันนี้ต้องเข้าใจความหมายของการทำสมาธิ ก่อน ถ้าหากว่าจะมาทำสมาธิ คือว่าจะทำให้จิตสงบ ก็มี ๒ ระยะ หรือมี ๒ ระดับ

ระดับแรกต้องเริ่มต้นด้วย สมถะ คือการทำจิตให้สงบก่อนเสมอ เมื่อจิตสงบแล้ว เราก็จะใช้จิตที่สงบนี้แหละ ปฏิบัติวิปัสสนา วิปัสสนา หมายความว่า การเพ่งดูลงไป จนกระทั่งรู้แจ้ง เห็นแจ้งจากการดู ที่นี้สิ่งที่จะดูเพื่อให้รู้แจ้งเห็นแจ้งคืออะไร ก็คือสิ่งที่เรียกว่าธรรมะที่เรียกว่า เป็นกฎของธรรมชาติ กฎของธรรมชาติที่เราควรจะนำมาพิจารณาอย่างยิ่งก็คือกฎของไตรลักษณ์ ดูอนิจจังให้เห็น ทุกขังแล้วก็ให้เห็นอนัตตา ให้เห็นนี่ไม่คิดจุดนี้สำคัญมากเลย ต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าอย่าคิด เรารู้ทั้งนั้นว่าไตรลักษณ์คืออะไร นั่นเป็นความรู้ที่เราได้จากความรู้ที่เราได้อ่าน ได้ยินได้ฟังมา แต่เรายังไม่เห็นเพราะการเห็นนี้ ต้องเกิดจากข้างในและต้องเกิดจากการดู เหมือนกับเรา มองดูมือ เรามองไกล ๆ เราก็รู้ว่าเป็นมือ แต่พอเอามาใกล้ ดูจนกระทั่งละเอียด ๆ ถ้าเป็นหมอดูลายมือ เราจะสามารถบอกได้เลยว่าลายเส้นแต่ละเส้นเป็นอะไร นี่จากการดู ไม่ใช่จากการคิด

การดูนี้ ดูอย่างไร ดิฉันเคยยกตัวอย่างให้เพื่อนฟัง

หลายครั้งมาแล้ว จากประสบการณ์ตัวเองที่บอกว่าครูบา
อาจารย์ท่านสอนให้ดูนะ ดิฉันก็ดูไม่เห็น คือไม่รู้ว่าจะดู
ตรงไหน แล้ววันหนึ่งหลายปีมาแล้ว บ้านพักที่พักอยู่ข้าง
หลังเป็นระเบียบออกไป พอถึงตอนกลางคืนก็มีด มีดสนิท
เลย วันนั้นดิฉันก็ออกไปประมาณสักตีสอง มีดมองไม่เห็น
ดวงดาวสักดวง เพราะเป็นคืนเดือนมืด ก็มีความรู้สึกกลัว
นิดหน่อย แล้วใจก็บอกตัวเองว่าถ้าถอยหลังเข้ามา เราจะ
ไม่มีวันเห็นอะไรก็บังคับตัวให้เป็นคนกล้า ยืนจ้องออกไป
ในความมืด จ้องอยู่เฉย ๆ อย่างนั้น ทั้งที่ไม่มีแสงสว่างเพิ่ม
ขึ้นเลย ไม่ช้าก็เห็นตัวเสาระเบียง เห็นขอบระเบียบ เห็น
ลูกกรง เห็นพื้น เห็นอะไรชัดเจนหมดเลย ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มี
แสงไฟเลย ดิฉันก็เลย อ้อ! ขึ้นมาในใจว่า อย่างนี้เองแหละ
ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ให้ดูจิต ดูลงไปเถอะ เพ่งลงไป
ในความมืด เพ่งลงไปในเรื่องที่เราไม่รู้ว่ามีอยู่ที่ไหน ดูลงไป
ดูไปที่ไหน ดูลงไปที่มีความรู้สึก เพราะฉะนั้นจึงไม่ให้คิด
มันสมอง แม้จะมีไอคิวสักเท่าไร เก็บไว้ก่อน อย่ามาใช้
ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย จะ
ทำลายหมดเลย เพราะฉะนั้น ดูลงไปทั้ง ๆ ที่ไม่เห็นอะไร
เหมือนอย่างที่เราเพ่งไปในความมืด ลองดู ตอนกลางคืน
คืนนี้ได้ ลองเปิดหน้าต่าง เพ่งลงไปในความมืด สักตีสอง

ดีสามก็ได้ เวลาไม่มีดวงดาว ครั้งแรกเห็นอะไร ไม่เห็น แต่เราดู ดู ดูไป ไม่ช้าจะเห็นขึ้นมาเอง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีแสงสว่างอะไรเพิ่มขึ้นเลย นี่เรากลับมาอุปมาอุปไมยให้รู้ว่าจิตดูเข้าไปอย่างไร ดูอย่างนี้เอง

ฉะนั้น หมายความว่าเราเริ่มด้วยการทำความสงบจิตต้องสงบเสียก่อน ถ้าไม่สงบจะไม่เห็น ซึ่งครูบาอาจารย์ท่านจะเปรียบเทียบให้ฟังมานานแล้วว่า จิตที่วุ่นก็เหมือนกับน้ำในบ่อหรือน้ำในคลองที่กระเพื่อม ซึ่งเราจะไม่สามารถมองเห็นลงไปจนกระทั่งถึงใต้น้ำได้ แต่หากว่าเมื่อใต้น้ำนั้นสงบเพราะไม่มีคลื่น ไม่มีปู ปลา เต่า มาว่ายเวียนทำให้น้ำกระเพื่อม น้ำนั้นก็ค่อย ๆ ไสเข้า ๆ ถ้าบ่อนั้นไม่ลึกมากนัก เรานั่งเพ่งมองอยู่ที่ขอบบ่อ เราจะมองไปได้ลึกถึงก้นบ่อ จะรู้เลยว่าก้นบ่อมีอะไรบ้าง มีทราย มีหิน มีกรวด มีก้อนอะไรต่ออะไรอยู่ จิตก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่มันวุ่น เราจะดูอะไรไม่เห็นทั้งนั้น เราจะเห็นแต่เรื่องความทุกข์ ความไม่ชอบ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความไม่พอใจ จะเห็นอยู่แต่กิเลสอย่างเดียว

เพราะฉะนั้นก่อนอื่นถ้าเราจะมาปฏิบัติจิตภาวนา หรือสมาธิภาวนา ต้องทำจิตให้สงบเสียก่อน ด้วยอะไรก็ได้ด้วยเครื่องมือ คือต้องมีเครื่องมือ อย่างที่ดิฉันเสนอไป

หมายความว่าใช้ลมหายใจ ผูกจิตเอาไว้กับสิ่งเดียวอยู่ที่
ลมหายใจ พอจิตสงบแล้ว เราก็เริ่มดู หยิบข้อธรรม คือ
หยิบไตรลักษณ์มาใคร่ครวญดู นี่คือการปฏิบัติวิปัสสนา

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจิตตภาวนาต้องมีพร้อมทั้ง
สองอย่าง ถ้าหากว่าผู้ใดทำแต่เพียงสมถะ คือทำแต่ความ
สงบ ก็เชื่อว่าเหมือนหินทับหญ้า หินทับหญ้าอยู่ หญ้า
ก็เกิดขึ้นไม่ได้ แต่พอยกหินขึ้นเมื่อไร หญ้าก็งอกขึ้นอีก
เพราะว่ารากยังไม่ได้ถอน การปฏิบัติจิตตภาวนาด้วยการ
ทำแต่ความสงบอย่างเดียวก็สงบ เวลานั่งก็สงบสบาย แต่
พอลืมตาเข้า ได้ยินอะไรที่ไม่ถูกหู เห็นอะไรที่ไม่ถูกตา
ก็ผวาเข้าไปโกรธอีก นี่แหละไปเอากะมันอีกขอประทานโทษ
ที่ใช้คำนี้ แต่มันซัดเหลือเกิน ไปเอากะมันอีก คือไปต่อล้อ
ต่อกรกับมันอีก จนกระทั่งเป็นทุกข์ นี่คือการเอาแต่ความสงบ
อย่างเดียว ซึ่งเรียกว่าเราไม่ได้ถอนรากถอนโคน

เพราะฉะนั้นเมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนา เราจะมองเห็น
ว่าอะไรคือสาเหตุ อะไรคือรากเหง้าของความทุกข์ อะไร
คือรากเหง้าของความยึดมั่นถือมั่น ก็ความยึดมั่นในสิ่งที่
สมมุติเรียกว่า “ตัวฉัน” นี่แหละที่ทำให้ตัวเรานี้ยังมีความ
ทุกข์มากขึ้น พอเราเห็นรากเหง้า เห็นตัวจริงของมัน
เราเห็นอนิจจังก่อน เราเห็นทุกขัง แล้วเราก็จะเห็น

ที่พูดว่า... (faded text)

... (faded text)

ความคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ
ทำให้จิตนี้เป็นทุกข์



... (faded text)

ความเป็นอนัตตา พอเราเห็นความเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ความรู้สึกที่เคยจะเอา มันค่อย ๆ ถอย ค่อย ๆ วางลง นี่เรียกว่า วิจารณ์ ความจางคลายเกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่คิดว่าฉันเห็นแล้ว มันจางคลายแล้ว ไม่ใช่ชนะคะ มันเกิดเอง โดยไม่มีใครบอก มันเห็นขึ้นมาเอง เรียกว่า วิจารณ์ โผล่ผลุบขึ้นมาในใจเอง พอโผล่ผลุบขึ้นมาในใจ ไม่ช้าความรู้สึกดับดับซึ่ง ความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงก็ ซ่อนขึ้นมาแทนที่ ซ่อนขึ้นมาในวิจารณ์

แล้วผู้ปฏิบัติทำอย่างไร เฟ่งดูลงไปทีจุดนั้นเลย เช่นเดียวกับเมื่อเห็นอนิจจัง อย่ารีบ อย่ารีบกระโดดข้ามขึ้นไปทุกขังหรือไปอนัตตา เฟ่งอยู่ที่อนิจจังนั้นแหละ เฟ่งอยู่ที่จุดนั้นช้าแล้วช้าเล่า ช้าแล้วช้าเล่า จนกระทั่งจุดของวิจารณ์มันชัดมาก จุดของนิโรธมันชัดมาก พอชัดมาก ตอนนี้น้ำมันปล่อยหมดทุกอย่าง ที่เรียกว่าถึงซึ่ง ปรินิพัสคคะ มันสลัดคืนเอง โดยไม่ต้องให้ใครมาทวง มันพร้อมที่จะให้ และความพร้อมที่จะให้ น้ำมันให้ด้วยใจ เอาไปเถอะ ๆ ไม่ต้องไปหยิบส่งให้ ใจมันปล่อย มันให้ ดูลงไป แล้วก็รักษาภาวะของจิตอันนี้ไว้เรื่อย ๆ จนกระทั่งมันถาวร ถาวรเมื่อไรก็เมื่อนั้นละ จะเป็นจิตที่เป็นสัจจญาณตา ตอนนี้อยู่สัจจญาณตาแท้ ๆ เกิดขึ้น เป็นภาวะของจิตที่เหนือความยึดมั่น

คือมันทั้งปวง เห็นอสังภาวะของโลก หมายความว่า โลกนี้ ก็คงเป็นอย่างนี้ อย่างที่เราเห็นว่าดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ใช้ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง สภาวะของโลกเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครจะมาเปลี่ยนแปลงได้ พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนว่า ถ้าอยากเปลี่ยนให้เปลี่ยนที่จิตของตัวเอง เปลี่ยนที่จิตนี้เอง ไม่เปลี่ยนที่อื่น จนกระทั่งเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของโลก

ถาม : เมื่อสักครู่ท่านบอกว่า คนที่ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ จะมีความคิดมารบกวน จะมีวิธีใดที่จะดับความคิดอันนี้

ตอบ : ถ้าหากว่าจะใช้อานาปานสติ ก็เพ่งจิตลงไป ที่ลมหายใจให้มากขึ้น อาจจะหายใจยาวลึก รับรองว่า ในขณะจิตนั้น ความคิดหนีหายไปเลย ครั้งเดียวไม่พอ สอง-สาม-สี่ครั้ง จนเหนื่อยนั้นแหละ ความคิดมันก็หนีหายไปด้วย นี่เป็นวิธีหนึ่ง

อีกวิธีหนึ่งก็คืออนิจจัง ดูอนิจจังของความคิด เพราะแม้แต่ความคิดที่เข้ามาในจิตของเราหรือเข้ามาในหัวของเรานี้ก็ไมคงที่ แม้ว่าเราจะคิดอยู่นี้ ดูให้ดี ๆ จะเห็นว่า

ไม่ได้คิดอย่างเดียว เดียวคิดอย่างนี้ เดียวคิดอย่างนั้น
เดี่ยวอดีต เดี่ยวอนาคต เดี่ยวอะไรต่ออะไร ก็ดูอนิจจังลง
ไปที่นั่น เราก็คงรู้สึกว่าการที่อยากจะทำอะไร ก็จะทำให้เห็นว่าค่า
ของมันก็ไม่ได้เกิดขึ้นสักเท่าไรในเรื่องของความดี

นอกจากนี้ ก็อาจจะเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่ง
เป็นยืน เป็นเดิน เพื่อที่จะให้ความคิดที่อยู่ในขณะนั้นสลัด
หลุดออกไป เป็นต้น แล้วก็ให้เห็นโทษทุกข์ของความดี

ถาม : การเปลี่ยนอิริยาบถจะทำให้การทำสมาธิขาด
ตอนใหม่คะ

ตอบ : ถ้าหากเรารู้จักระครองจิต เราเรียกว่า
ระครองจิตไว้ จิตที่สงบนี้แหละ สมมุติว่าเรากำลังนั่ง
สมาธิอยู่ แล้วจิตเราก็สงบดี แต่เกิดปวดอย่างเหลือทนที่
เดียวแล้วเราต้องการจะลุกขึ้น ในขณะที่จิตสงบแล้วก็รู้ลม
หายใจทุกขณะเข้า-ออก จิตนั้นมีสติ เราก็เอาสติกำหนด
ระครองภาวะของจิตที่สงบนั้น แล้วก็ค่อย ๆ ลุกขึ้นยืนช้า ๆ
อย่างรู้ตัว รู้ตัวว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใช่ลุกขึ้นยืน
พรวดพราด หรือว่าจะเดิน ก็เดินได้โดยระครองเอาไว้

ถาม : แต่ต้องทำบ่อย ๆ

ตอบ : ค่ะ ค่อย ๆ ค่อยให้เป็นธรรมดา แล้วก็รู้ตัว
ทั่วพร้อมอยู่เสมอ แล้วดิฉันอยากจะเห็นว่า ในการปฏิบัติ
ทางจิต อย่าคิดว่าจะปฏิบัติได้ต่อเมื่อเวลามานั่งสมาธิหรือ
ทำสมาธิเท่านั้น นี่สำคัญมากเลย เพราะว่าเราจะต้องบอก
โดยเฉพาะคนทำงาน หรือครูบาอาจารย์ ที่บอกว่าไม่มี
เวลา แต่อย่าลืมว่าเรามีเวลาหายใจ อย่างที่หลวงพ่อบอก
อาจารย์ท่านบอก เพราะฉะนั้นจงรู้ลมหายใจทุกขณะ ไม่ว่าจะ
ยืน เดิน นั่ง นอน หรือแม้แต่จะกำลังเลิกเซอร์อยู่กับลูก
ศิษย์ที่หน้าชั้น

และถ้าหากว่าพอเข้าห้องเรียน คุณครู อาจารย์ ถ้า
จะซักชวนลูกศิษย์ โน่น ลูกศิษย์ตัวเล็ก ๆ อนุบาลก็ยัง
ทำได้ เรามาเล่นเกมลมหายใจกันเอาใหม่ เรามาเล่นเกม
ลมหายใจกันสักสองนาที่ สามนาที่ ใครรู้บ้างว่า เวลานี้
หายใจเข้า เวลานี้หายใจออก ใครรู้บ้าง เด็กก็ต้องบอก
ว่าไม่มีใครรู้หรอก แต่หายใจอยู่ เพราะฉะนั้นเราก็ลองยืน
ก็ได้ นั่งก็ได้ เราลองมาดูลมหายใจ เราสมมุติลมหายใจ
เป็นขโมย จิตเป็นตำรวจจะต้องตามจับขโมยให้ได้ ลม
หายใจไปถึงไหนเอาจิตผูกไว้ ตามให้ได้จับให้ได้ ลองเล่น

เกมลมหายใจ ถ้าเด็กเล็ก ๆ ให้เล่น ถ้าเด็กโตก็ฝึกเลย ฝึกตามลมหายใจ ดิฉันว่าสักวันละสามนาที่สำหรับเด็กเล็ก ห้านาที่สำหรับเด็กโต ก่อนที่จะเริ่มเรียนในวิชาหนึ่ง ๆ คิดว่าทั้งครูและทั้งลูกศิษย์คงจะแจ่มใส บทเรียนบทนั้นคงจะแจ่มใส สมมุติครูเคยหงุดหงิดอะไรมาจากบ้านก็คงหาย ลูกศิษย์ที่กำลังหงุดหงิดก็คงหายเหมือนกัน ถ้าเราทำอย่างนี้ คือการสอนสมาธิให้แก่เด็กโดยไม่รู้ตัว น่าจะทำได้ ดิฉันเคยพูดในเรื่องนี้ไปกับหลายคน เช่น กับครู ทั้งคนไทยทั้งฝรั่ง โดยเฉพาะฝรั่งที่เป็นครู เขาเห็นดีเห็นชอบว่าเขาจะไปทำ เขาจะไปสอน น่าจะลองทำบ้าง

เพราะฉะนั้น การที่เราจะรู้ลมหายใจทุกขณะที่หายใจเข้าหายใจออกโดยที่ลืมตาอยู่นั้นสำคัญมาก เพราะว่าทุกข์เกิดเมื่อไร ตอนหลับตาหรือลืมตา พอดตอบตัวเองได้ใช้ไหม มันเกิดเวลาลืมตานี้แหละ แล้ววันหนึ่งลืมตาก็ชั่วโมงหลับก็ชั่วโมงใน ๒๔ ชั่วโมง เราก็ลืมตามากกว่า เราหลับอย่างมาก ๘ ชั่วโมง ก็เรียกว่าเรายอมให้ความทุกข์เกาะกินตั้งเท่าไร ๑๔ ชั่วโมง หรือ ๑๖ ชั่วโมง เพราะฉะนั้นการที่เรารู้ลมหายใจอยู่ทุกขณะ ทุกอิริยาบถ แม้แต่เข้าห้องน้ำจะเป็นการเตรียมใจให้ใจมีพื้นที่ของความสงบอยู่เสมอ พอถึงเวลาที่เราจะนั่งสมาธิจิตก็จะสงบได้เร็วเพราะจิตไม่ได้

วุ่นวาย แต่ถ้าเราปล่อยจิตให้เพลिनตลอดทั้งวัน พอถึงเวลาจะนั่งสมาธิ ก็ว่าจะรวบรวมดึงกลับมันเหนียวและบางทีก็ไม่ได้ผล ฉะนั้น การเตรียมตัวอยู่ทุกขณะ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดิฉันเรียกในภาษาอังกฤษว่า นี่เป็น meditation in action เป็นการปฏิบัติสมาธิตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ชีวิตต้องการ

การนั่งสมาธิก็ควรจะเลือกเวลาประจำ เพื่อให้มีความต่อเนื่อง เหมือนอย่างเรารับประทานอาหาร เรายังรับประทานเป็นเวลา กระทบะก็รู้แล้วว่าเวลานี้จะทำอะไร จิตก็เหมือนกัน ถ้าคุณเคยตอนเช้า ก็ตอนเช้าสัก ๑๕ นาที หรือครึ่งชั่วโมงตอนกลางวัน มากน้อยไม่สำคัญ สำคัญที่ความสม่ำเสมอ ขอให้ทำสม่ำเสมอ ให้ต่อเนื่อง

ถาม : ขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ เมื่อขณะจิตว่าง มีอาการบางอย่าง เช่น หนักศีรษะ และบางครั้งรู้สึกแปลก ๆ คล้าย ๆ ศีรษะของเราจะโตขึ้น ๆ หรือบางครั้งแขนขากระดิกไม่ได้ หรือบางครั้งรู้สึกว่าตัวสั่นเทา อันนี้มาจากอะไรคะ

ตอบ : ขณะนั้นภาวะของจิตเป็นอย่างไร ?

ถาม : ภาวะของจิตขณะนั้นคือ เฟ่ง แล้วก็รู้สึกว่าจะจิตจะอยู่ที่ตรงหน้า เช่น ถ้านั่งตรงหน้าพระพุทธรูป จิตจะอยู่ที่พระพุทธรูป ขณะนั้นหลับตานะคะ และมีลักษณะอาการอย่างนั้น

ตอบ : อันที่จริงแล้ว จิตควรจะต้องข้างใน จิตในขณะที่เราปฏิบัติทางจิต จิตนี้ควรจะต้องข้างใน คือภาวะของจิตจะสงบหรือไม่สงบควรจะต้องข้างใน ที่ดิฉันถามว่า แล้วภาวะของจิตเป็นอย่างไร ก็เพื่ออยากจะทราบว่า ถ้าหากว่าในขณะที่อาการต่างๆ เกิดขึ้นนั้น แต่จิตนี้สงบ หนึ่งไม่กระดิก หนึ่งหวั่นไหว อาการต่างๆ ที่ว่ามานี้ก็เป็นสิ่งสักว่าที่มันเกิดขึ้นมา เป็นอาการของการปฏิบัติภาวนา ซึ่งเราจะไม่ใส่ใจและเราก็จะดูว่า อ้อ! มันเป็นเช่นนั้นเอง เราไม่ไปยึดมันถือมันไม่ซ้าก็จะหายไป แต่ถ้าหากว่าจิตนั้นไม่สงบ ก็หมายความว่าปฏิบัติอาจจะมีอาการเคร่งเครียดในการปฏิบัติ เอาจริงเอาจัง แต่ว่าจริง ๆ แล้ว มันมีความเอาจริงเอาจัง เคร่งเครียดโดยไม่รู้ตัว เลยทำให้เกิดอาการหนักมีนชาอย่างนั้นขึ้น เช่นนี้ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ไปล้างหน้าล้างตา แล้วทำใจให้สบายก่อน ทำใจให้สบาย ทำใจว่าง ๆ ไม่เอาจริงเอาจัง แล้วจึงค่อย ๆ ตามลมหายใจไป เริ่มต้นใหม่

การปฏิบัติสมาธิ นั้น... (faded text describing the practice of meditation and its benefits)

การปฏิบัติสมาธิ นั้น

ต้องมีการเตรียม ๒ อย่าง

คือเตรียมกาย และเตรียมใจ



ถาม : เริ่มต้นใหม่ในทันที

ตอบ : อย่าเริ่มต้นใหม่ในทันที ต้องแก้ปัญหาล้างในที่เกิดจากความไม่สบาย เกิดจากความหนัก ความเหนื่อย เสียก่อนให้รู้สึกสบาย เพราะการที่เราจะมาปฏิบัติสมาธินั้น ต้องมีการเตรียม การเตรียมนี้มี ๒ อย่าง คือเตรียมกาย และเตรียมใจ

เตรียมกาย คือว่าไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ร้อน ไม่หนาว เครื่องแต่งกายสบาย ไม่หิว ไม่อะไรต่าง ๆ อย่างนี้

ส่วนเตรียมใจ ก็คือสลัดความวิตกกังวล ความขุ่นมัว อะไรต่าง ๆ ออกไปเสียสักขณะหนึ่งก่อนที่เราจะทำสมาธิ

ถ้าพร้อมทั้งกายและใจ การปฏิบัติก็จะราบรื่นดี ถ้ามี อาการอะไรเกิดขึ้น ขอให้ถือว่าเป็นสิ่งที่เขาเรียกว่า นิमित อย่างไม่เอาจริงเอาจังกับมัน ปล่อยไป

ถาม : ขณะปฏิบัติ รู้สึกเหมือนกับว่ามีตัวอะไรได้ ขึ้นมาเต็มไปหมด รู้สึกว่าชนลุกชนพอง ดิ้นรนเลยเอาผ้า ขาวมาปู ปูแล้วดิ้นก็นิ่งดูว่าตัวอะไร มันไม่มีค่ะ

ตอบ : ค่ะ ไข่ค่ะ

ถาม : แล้วมันเป็นตัวอะไร

ตอบ : ก็มันเป็นตัวไม่มีนะค่ะ ไม่ใช่ตัวอื่น คือตัวไม่มี

ถาม : แล้วดิฉันก็เริ่มใหม่อีก ไปอีกสักกระยะหนึ่งเอาอีกแล้ว คล้าย ๆ กับว่าเป็นแมลง ดิฉันก็เอาจิตจับดูว่า ตัวนี้มันจะไปอย่างไร ถ้าเราจับทัน มันก็ไม่ไป มันก็อยู่นั้น แล้วมันก็ค่อย ๆ หายไป แต่ถ้าหากว่าเรากำลังทำอยู่นี้ และจับมันแล้ว แต่เราเผลอไป มันจะไต่ค่ะ ไต่เสียนหงุดหงิด แล้วมันตัวอะไร มาปิดดูมันก็ไม่มีตัวมีตน

ตอบ : ค่ะ ก็เพราะว่ามันไม่มี แต่จิตของเราพยายามจะปรุงแต่งให้มันมี ก็เลยเป็นเรื่องขึ้นมา เรียกได้ว่าเป็นนิมิตอย่างหนึ่ง ดิฉันก็เคยเป็นค่ะ

ทางแก้คือ มองไปที่ลมหายใจให้หนักยิ่งขึ้น หมายความว่าสตินั้นจะมั่นคงมากขึ้น ก็จะมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสิ่งสักว่า ไม่ใช่ของจริง เป็นเพียงอนิจจัง เกิดแล้วก็ดับ ๆ โดยที่เราไม่ต้องไปดูมันก็ได้ แต่เราจะรู้เมื่อมันมา รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น แล้วก็ปล่อยทันทีด้วยการที่

เห็นเช่นนั้นเอง และกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น ที่มันยิ่งรบกวนก็เพราะเราเอาจิตไปจับมันเข้า มันเห็นโอกาสว่าเปิดประตูให้แล้ว มันก็เข้ามา แต่ถ้าเราไม่เอาจิตไปจับ มันก็ไม่มีโอกาสจะเข้า นี่เปิดประตูบ้านให้มัน มันก็เข้า

ถาม : เวลานั้นมีความรู้สึกที่ตัวแข็งเหมือนกับก้อนหิน ก็ถามตัวเองว่า ทำไมเราไม่กระดุกกระดิก เป็นเพราะอะไรคะ

ตอบ : ภาวะของใจเวลานั้นเป็นอย่างไรคะ สงบเยือกเย็นดี หรือว่าเต็มไปด้วยความสงสัย

ถาม : สงสัยค่ะ สงสัยว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ถามตัวเองว่าเราอยากกระดุกกระดิก แล้วทำไมไม่กระดุกกระดิก

ตอบ : เกิดความกลัว ความสงสัยนี้เป็นนิรณันท์วิจิกิจฉา เป็นนิรณันท์ก็เลยมาเป็นเครื่องกั้น ไม่ดีค่ะ ถ้าหากว่าเราแน่ใจว่า คำสอนในเรื่องของวิธีการปฏิบัติจิตตภาวนาเป็นคำสอนที่ถูกต้อง เพราะได้เคยทดลองแล้ว ทดลองปฏิบัติ

แล้วก็ได้ผลดี ถ้าเราแน่ใจว่าคำสอนถูกต้องไม่ต้องสงสัย คงปฏิบัติต่อไป อะไรเกิดขึ้น เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง “ เช่นนั้นเอง” นี้หมายความว่า มันเป็นสิ่งที่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับไม่ต้องสงสัย เราคงมุ่งหน้าอยู่กับวิธีของเรา สมมุติว่าอยู่กับลมหายใจก็กำหนดลมหายใจให้หนักยิ่งขึ้น

ถาม : ตอนแรกก็อยู่กับลมหายใจ แต่ที่นี้เมื่อตัวมัน แข็ง ก็เลยถามว่า ทำไมเราไม่กระดุกกระดิก ถามไปเรื่อย ก็ไม่มีคำตอบ

ตอบ : ค่ะ ถ้าถาม ก็หมายความว่า เราเริ่มปรุงแต่ง เรามีความสงสัยวิจิกิจฉา เสร็จเราก็ปรุงแต่งต่อไป มันก็จะไม่รู้จบ เพราะว่าการปรุงแต่งคือการคิด เราจึงหยุดคิดในขณะ เราเริ่มดู ดูลมหายใจ แล้วก็ดูอนิจจังลงไป ไม่ช้าก็จะเข้าสู่ ภาวะปกติ ฉะนั้น คำสอนที่เราได้รับฟังนี้ ถ้าเราแน่ใจแล้ว ก็ดำเนินต่อไป จะทำให้การปฏิบัติไม่ขาดตอน

ถาม : มีอยู่ครั้งหนึ่งที่เคยนั่งสมาธิ มีความรู้สึกที่ตัวเย็นมากเลยจนรู้สึกกลัว กลัวแล้วก็เลยลืมตา พอลืมตา คล้าย ๆ กับว่ายังไม่คลายสมาธิ วันรุ่งขึ้นก็นั่งอีก คราวนี้

มีความรู้สึกว่าตัวหมุน พอหมุนซ้ายหมุน หมุนไปเรื่อย ๆ
เรานี้ก็ให้หมุนขวาก็หมุนขวาอีก

ตอบ : สนุกใช่ไหมคะ

ถาม : ก็เกิดความกลัวคะ พอเกิดความกลัวตั้งแต่
นั้นก็กลัว

ตอบ : ทำไม่ถึงกลัวคะ กลัวจะเป็นอะไรต่ออะไรไปใช่
ไหมคะ

ถาม : คะ ไม่รู้ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร

ตอบ : เพราะฉะนั้น ดิฉันถึงย่ำว่า ถ้าเราแน่ใจในคำ
สอน ในวิธีการปฏิบัติว่าถูกต้อง พออะไรเกิดขึ้นก็เป็นนิमित
อย่างหนึ่งเท่านั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง ไม่ใส่ใจ มันเป็นเช่น
นั่นเอง และเราก็ปฏิบัติต่อไป

ถาม : แล้วก็ช่วงอย่างนั้นพอมีความรู้สึกว่าจะนั่ง
สมาธิ จะถึงตรงนั้นพอดีทุกครั้ง

ตอบ : เพราะว่าเราเอามาเป็นสัญญา สัญญาจดจำไว้ แล้วก็เกิดความกลัว ใครกลัว ความกลัวนี้ก็อยู่ในวิจิกิจฉา เพราะสงสัยจึงกลัว ถ้ารู้ชัดเราก็ไม่กลัว เพราะฉะนั้น วิจิกิจฉานี้แหละคือนิวรรณ์ตัวสำคัญ และนิวรรณ์ตัวนี้เป็นนิวรรณ์ตัวที่เล่นงานมนุษย์อยู่เป็นประจำตั้งแต่ลืมตาจนหลับตาทุกวัน แม้แต่ในความฝันก็ยังไปปรากฏ แต่เรามักไม่สนใจว่าเราถูกเบียดเบียนด้วยวิจิกิจฉา ซึ่งส่วนมากเราสร้างขึ้นเองในจิตตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ตัว พอเริ่มต้นลืมตาก็วิจิกิจฉาแล้ว ตื่นดีหรือยัง หรือว่าอีกสักห้านาทีเอานะ คอยให้ระฆังตีก่อน อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งที่จริงก็เรื่องเล็กน้อย ไม่เห็นว่ามันจะเป็นอะไร แต่ว่าลองนึกดูในวันหนึ่งเราเสียเวลากับวิจิกิจฉาอย่างนี้ครั้งละกี่นาที แล้วรวมเอาไว้ พอจะกินข้าว เข้าไปสั่งอาหาร เอาอะไรเชอ ภาตหน้าหน้าอะไร ไก่หรือกุ้ง หรือเนื้อ แล้วก็เอาอย่างไหนอีก เอาอย่างเนื้อมาก หรือว่าผักมาก หรืออะไรมาก คนที่มาคอยรับคำสั่งก็คอยไป ลองนึกดู วิจิกิจฉาในเรื่องธรรมดา ๆ มันก็เข้ามาเบียดเบียนชีวิตเราวันหนึ่ง ๆ เท่าไร แล้วเราก็ไม่เคยรวบรวม เราไม่เคยนึกว่าสำคัญ เราคิดว่ามันไม่สำคัญ จากนั้นก็มาวิจิกิจฉาทุกขั้นตอนของชีวิต ตั้งแต่เริ่มเรียนหนังสือ จะเรียนอะไร จะเลือกอะไร จะแต่งตัวอย่างไร จะ

ทำงานอะไร จะเลือกคู่อย่างไร จะตั้งครอบครัวอย่างไร จะ
สร้างบ้านที่ไหน สารพัด ทุกอย่างที่มีวิจิตรจินาเข้ามา

ที่นี่คำถามอาจจะมีว่า การมีวิจิตรจินาที่เราต้องคิด
มันแสดงความรอบคอบนี้ใช่ไหม ก็ถูก แต่ถูกครึ่งเดียว ไม่
ถูกหมด มันจะแสดงความรอบคอบถ้าหากว่าผู้นั้นมีความรู้
ในเรื่องนั้น มีประสบการณ์ในเรื่องนั้น และการที่เราจะตัดสินใจ
ใจ เราก็ตัดสินใจบนพื้นฐานหรือเหตุปัจจัยของความรู้และ
ประสบการณ์ ไม่ใช่ตัดสินใจง่าย ๆ หรือผลุนผลันอย่างนี้
ก็เป็นการหยุดชะงัก คิดเพื่อให้รอบคอบ ก็ไม่ใช่วิจิตรจินา
อย่างสิ้นเชิง แต่อย่างชนิดที่เราสงสัย ที่จะทำอะไร จะ
เอาอะไร แล้วก็วนเวียนครุ่นคิด เห็นใหม่คะ อาการของ
โมหะ อาการของโมหะที่เกิดขึ้นในจิตมันเนื่องอยู่กับวิจิตรจินา
ซึ่งมันก็มีวิชชาเป็นรากเหง้าแต่ว่ามันไถลเกินไป เพราะ
ฉะนั้นแม้แต่มาทำสมาธิ วิจิตรจินาก็ยังตามมาเล่นงาน
มาทำให้การปฏิบัติสมาธิของเราไม่ราบรื่น ไม่ต่อเนื่อง

ฉะนั้น อันแรกที่สุดคือคำสอนที่ถูกต้อง ถ้าเราแน่ใจ
จากการทดลองปฏิบัติแล้วเห็นว่าใช่ ดำเนินต่อไปโดยไม่
ต้องมีความกลัว แต่ถ้าหากว่าคำสอนที่เราได้รับนั้นเรามา
ลองปฏิบัติแล้ว ไม่แน่ใจ ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง หรืออาจ
จะถูกจะผิด ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นอะไรอย่างอื่นขึ้น

มา เราก็ลองเปลี่ยน หาวิธีการที่ถูกต้อง แล้วที่นี้ก็จรรู้ว่า
นิमितใดเกิดขึ้นก็ตาม มันเป็นเพียงสิ่งสักว่าทั้งนั้น บางคน
อาจจะเห็นอะไรสวย ๆ งาม ๆ เห็นแสง เห็นภาพ เห็นสี
เห็นอะไรต่าง ๆ มันก็เป็นสิ่งสักว่า ถ้าใครไปติดอยู่กับมัน
ก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ไปต่อไป ฉะนั้นก็จงเริ่มต้นใหม่และไม่
ต้องกลัว ถ้าทำถูกวิธีแล้วก็ไม่มีอันตรายเลยกับการปฏิบัติ
สมาธิ ไม่มีอันตราย ไม่มีโทษ มีแต่คุณฝ่ายเดียว

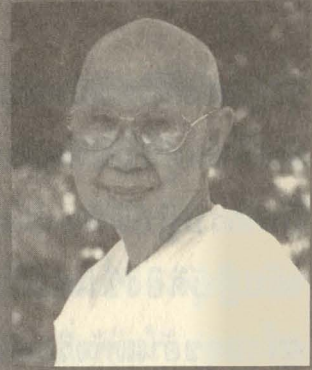
ถาม : ขอความกรุณาให้คติเตือนใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรม
ก่อนปิดรายการด้วยค่ะ

ตอบ : กายกับจิตนี้จะต้องอยู่ด้วยกัน และที่จริงกาย
กับจิตนี้ ท่านถือเป็นหนึ่งใน เป็นเอกพจน์ จะมาแยกกาย
แยกจิตออกจากกันไม่ได้ จิตที่ปราศจากกายก็หมดอำนาจ
สิ้นฤทธิ์ ทำอะไรไม่ได้ กายที่ปราศจากจิตก็เหมือนท่อน
ไม้ท่อนซุงอย่างที่เราทราบแล้ว เพราะฉะนั้นทั้งสองอย่าง
นี้ก็อาศัยซึ่งกันและกัน แต่สิ่งที่จะนำชีวิตของมนุษย์ไป
สู่หนทางสว่างหรือไปสู่หนทางมืดนั้น อยู่ที่ใจ ฉะนั้นการ
พัฒนาใจหรือการพัฒนาจิต การปฏิบัติที่จิตจึงสำคัญอย่าง
ยิ่ง ถ้าจิตคิดถูก รู้ถูก คำพูดก็ย่อมถูก การกระทำก็ย่อม

ถูก และชีวิตก็มีความถูกต้องทุกลำดับขั้นตอน ดิฉันเชื่อว่าเพื่อนผู้ปฏิบัติทุกท่านได้หมั่นขะมักเขม้นและขวนขวายในการปฏิบัติทางจิตอยู่แล้ว จึงหวังว่าท่านจะมีพลังที่จะปฏิบัติยิ่งขั้นต่อไปจนบรรลุผลสมความมุ่งหมาย คือความสุขอันแท้จริงด้วยกันทุกคน

ธรรมสวัสดิ์

ประวัติย่อ



อุปาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อก่อนท่านพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภavana ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

