

ส่องทาง ภาวนา

ธรรมบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติ
โดย หลวงพ่อสุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์)

จากหนังสือ

Mindfulness:
The Path to the Deathless

แปล/เรียบเรียง โดย
ธมฺมาภินนุโท กิกฺขุ



สองทางภาวนา

ธรรมบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติ
โดย หลวงพ่อสุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์)

จาก หนังสือ Mindfulness : The Path to the Deathless
แปล/เรียบเรียง โดย ธมฺมาภินนฺโท ภิกขุ

สองทางภาวนา

ธรรมบรรยายเกี่ยวกับการปฏิบัติ

โดย หลวงพ่อสุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์)

จาก หนังสือ Mindfulness : The Path to the Deathless

แปล/เรียบเรียง โดย ธมฺมาภินนฺโท ภิกขุ

สงวนสิทธิ์ในการพิมพ์จำหน่าย

หากประสงค์จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณการโปรดติดต่อ

เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ

ต.บุงหวาย อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๑๐

ออกแบบปก : พระอาจารย์ชัยยศ พุทธิวิโร

เอื้อเพื่อภาพประกอบ : พระอาจารย์คเวสโก (วัดจิตตวิเวก)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๕

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : ศิริธรรมออฟเซ็ท ๑๑๔-๑๑๖ ถ.ชยางกูร อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

โทรศัพท์ ๐-๔๕๒๕-๔๖๒๕, ๐-๔๕๓๑-๗๔๙๑-๕ โทรสาร ๐-๔๕๓๑-๗๔๙๖

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ ผู้แปลได้แปลและเรียบเรียง จากหนังสือ Mindfulness : The Path to the Deathless ซึ่งเป็นหนังสือที่ถอดเนื้อความ จากเทศธรรมบรรยาย ที่หลวงพ่อได้เทศน์อบรมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อครั้งที่ หลวงพ่อทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดจิตตวิเวก วัดป่าสาขาของวัดหนองป่าพง แห่งแรกในยุโรป เมื่อหลายสิบปีมาแล้ว โดยผู้เรียบเรียงในต้นฉบับภาคภาษาอังกฤษ ได้จัดเรียงหัวข้อของหนังสือ ด้วยการคัดสรรธรรมบรรยายที่ หลวงพ่อได้บรรยายเกี่ยวกับวิธีกาวนาในลักษณะต่างๆ มาเรียบเรียงเป็น หัวข้อในแต่ละบท ดังนั้น ผู้แปลและเรียบเรียง จึงใช้ชื่อหนังสือในภาคภาษาไทยว่า “สองทางกาวนา” ตามลักษณะเนื้อหาของหนังสือที่เป็นการสอน การปฏิบัติกาวนาโดยเฉพาะ

ธรรมบรรยายที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นพระธรรมเทศนาที่ หลวงพ่อได้แสดงไว้เมื่อหลายปีก่อน เหตุการณ์ตัวอย่างบางเรื่อง ที่หลวงพ่อยกมาประกอบ จึงเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมานานแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหา ความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์ มีต้นตออันเดียวกัน คือ ราคะ โทสะ โมหะ เพราะฉะนั้น แม้เหตุการณ์เหล่านั้น จะแตกต่างจากเหตุการณ์ในปัจจุบัน ในแง่รายละเอียดของเรื่องราว เวลา สถานที่และบุคคลที่เกี่ยวข้อง แต่ไม่ว่า เวลาไหน เหตุการณ์อะไร รายละเอียดของเรื่องราวแบบไหน ก็เลสคือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็ผลิตความทุกข์ออกมาในรูปแบบที่ซ้ำๆ กันเสมอ สารของ ธรรมะที่หลวงพ่อได้แสดงไว้ ก็มีจุดประสงค์อยู่ที่การบอกวิธีกาวนาเพื่อให้ ผู้ปฏิบัติรู้วิธีฝึกฝนตนเอง ให้เกิดศกยภาพส่วนตน ในการกำจัดกิเลสอันเป็น

เหตุของปัญหาและความทุกข์ เพราะฉะนั้น วิธีภาวนาที่หลวงพ่อดีแสดงไว้ในที่นี้ จึงเป็นวิธีที่นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้เสมอ ในทุกเวลาทุกเหตุการณ์ ทุกสถานที่และทุกรายละเอียดของเรื่องราวในชีวิต

คุณความดีอันเกิดจากการแปลและเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ ขอน้อมอุทิศเป็นเครื่องบูชาคุณ แต่หลวงพ่อสุเมโธ พระมหาเถระผู้อุทิศตนในการบำเพ็ญสมณธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ ตามหลักพระธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และผู้เสียสละอุทิศตนในการบำเพ็ญศาสนกิจมายาวนาน เพื่อประโยชน์สุขและความสามัคคีกลมเกลียวแก่เหล่าพุทธบริษัท ซึ่งเป็นทิวภูฐานุคติอันเลิศแก่เหล่าพระภิกษุผู้เป็นศาสนทายาทรุ่นหลัง

พร้อมกันนี้ ผู้แปลและเรียบเรียง ขออนุโมทนาขอบพระคุณหลายท่านผู้มีส่วนสำคัญช่วยให้การแปลและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้สำเร็จออกมาเป็นรูปเล่ม ได้แก่ พระอาจารย์เกวลี เจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ ผู้สนับสนุนและให้คำปรึกษา พร้อมทั้งกระตุ้นและเป็นกำลังใจ ช่วยให้ผู้แปลสามารถแปลและเรียบเรียงจนสำเร็จ คณะสงฆ์วัดปานานาชาติหลายรูปที่สละเวลาให้ผู้แปลได้รับทวนสอบถาม เมื่อมีปัญหาด้านความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของประโยค ถ้อยคำและศัพท์สำนวนภาษาอังกฤษ พระอาจารย์ชัยยศ พุทธิวิโร วัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม ที่กรุณาออกแบบปกหนังสือ พระอาจารย์ควสโก วัดจิตตวิเวก ประเทศอังกฤษ ที่กรุณาเอื้อเพื่อภาพประกอบในเล่ม

ทั้งนี้ หากมีความผิดพลาดใดๆ ในการแปล ผู้แปลกราบขอขมาแต่หลวงพ่อ ซึ่งเป็นองค์แสดงธรรม และขออภัยแต่ท่านผู้อ่านทุกท่านด้วย

ผู้แปลและเรียบเรียง

วัดปานานาชาติ / คิมหันต์ฤดู ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. ข้อควรทราบก่อนลงมือปฏิบัติ	๙
ข้อควรศึกษา	
๒. สมธิภาวนาคืออะไร	๑๒
ข้อควรแนะนำ	
๓. การตามดูลมหายใจ (อานาปานสติภาวนา)	๒๘
๔. การบริการรรม “พุทโธ”	๓๑
๕. ความเพียรและการปรับผ่อนความเพียร	๓๘
๖. การเดินอย่างมีสติ (จงกรม)	๔๗
๗. เมตตาภาวนา	๕๑
๘. การมีสติอยู่กับสิ่งธรรมดาสามัญ	๕๗
๙. สดับเสียงแห่งความคิด	๖๒
๑๐. นิเวรณและการดับไปของนิเวรณ	๗๑
๑๑. ความว่าง และรูปธรรม	๘๐
๑๒. การแผ่ระวังภายใน	๘๘
ข้อควรพิจารณา	
๑๓. ปัญญาภาวนาสั่งที่โลกขาดไม่ได้	๙๗

อปฺปมาโท อมตํปทํ

ปมาโท มจฺจุโน ปทํ

อปฺปมตฺตา น มียนฺตติ

เย ปมตฺตา ยถา มตฺตา

ความไม่ประมาทเป็นทางสู่อมตะนิพพาน
ความประมาทเป็นทางไปสู่ความตาย
เหล่าชนผู้ไม่ประมาท ซึ่งอวายเป็นอมไม่ตาย
ส่วนผู้ประมาท เป็นเหมือนคนตายแล้ว

พุทธพจน์ในธรรมบท



ข้อควรทราบก่อนลงมือปฏิบัติ

วิธีการที่แนะนำทั้งหมดนี้ สามารถนำไปปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะกำลังนั่ง ยืน หรือว่า กำลังเดินอยู่ก็ตาม แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการเจริญสติ ตามแบบกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) ที่พูดถึงในสองสามบทแรกๆ โดยทั่วไปใช้ปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง เนื่องจากหากอาศัยสภาพทางร่างกายที่นิ่งและมั่นคง การปฏิบัติแบบอานาปานสติ ก็จะมีความก้าวหน้า

เพื่อให้สภาพทางร่างกายได้ลักษณะแบบนี้ ต้องเน้นให้นั่งอยู่ในลักษณะที่กระดูกสันหลังตั้งตรง แต่ไม่เกร็ง คอต้องได้ระดับกับกระดูกสันหลัง และศีรษะต้องตั้งตรงพอดี ไม่ให้ก้มงอไปข้างหน้า หลายท่านเห็นว่า ท่านั่งขัดขา หรือ ท่าดอกบัว (นั่งขัดสมาธิ) (โดยนั่งบนเบาะ หรือเสื่อ วางฝ่าเท้าของเท้าข้างหนึ่ง หรือ ทั้งสองข้างไว้บนต้นขาอีกข้าง) เป็นท่าที่สร้างความสมดุลให้กับความเพียรพยายามและความตั้งมั่นได้อย่างลงตัว หลังจากที่พักไปได้สักเดือน

สองเดือน การฝึกหัดโดยอาศัยวิธีนี้ อย่างค่อยเป็นค่อยไปที่ละเล็กทีละน้อย จึงเป็นสิ่งที่พอเหมาะพอดี แก้อั้แบบมีพนักพิงหลังตรงก็ใช้ได้ ถ้าหากทำนั้งแบบนี้ทำยากเกินไป

หลังจากได้ความสมดุลพอดี และมีความมั่นคงเข้าที่ของร่างกาย พอสมควรแล้ว แขนและหน้าควรจะผ่อนคลาย วางมือพักไว้ โดยวางซ้อนกันบนหน้าตัก ให้ปิดเปลือกตาลง ผ่อนคลายจิตใจ ยกอารมณ์กรรมฐานขึ้นมากำหนด

การเดินจงกรม (เป็นภาษาไทย ที่นำมาจากศัพท์ภาษาบาลี คือ จงกม ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้บันทึกพระไตรปิฎก) หมายถึง การเดินกลับไปกลับมา ไปตามทางเดินที่ตรง สำหรับความยาวของทางเดินจงกรม นิยมวัดระยะให้ได้ประมาณ ๒๐ - ๓๐ ก้าว ที่ปลายหางของทางเดินจงกรมทั้งสองด้าน ให้มีเครื่องหมายที่ช่วยกำหนดระยะให้เห็นได้ชัดเจน เพื่อจะได้ไม่ต้องนับก้าว เอามือทั้งสองจับกันไว้อย่างเบาๆ วางไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังลำตัว ผ่อนคลายแขนตามสบาย สายตามองทอดตรงออกไปข้างหน้าประมาณ ๑๐ ก้าว บนทางเดิน โดยไม่ต้องเพ่งมองจุดไหน ไม่ต้องสังเกตดูอะไร แต่ให้รักษาระดับของคอให้สบายที่สุด จากนั้น เริ่มออกเดินด้วยอาการสำรวม เมื่อเดินไปถึงที่สุดทางเดินจงกรมแล้ว หยุดยืนนิ่งอยู่สักหนึ่งหรือสองช่วงลมหายใจ หมุนตัวกลับอย่างมีสติ แล้วเดินกลับมาอีกด้วยความมีสติรู้ตัว





ภูมิสำหรับพักปัสถีกิเวทและทางเดินจงกรม

๒

สมาธิภาวนาคืออะไร

“สมาธิภาวนา” เป็นคำที่คุ้นหูกันมากในปัจจุบันนี้ โดยเป็นคำที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติภาวนาได้กว้างขวางหลากหลายแนวทางทางพระพุทธศาสนา จำแนกสมาธิภาวนาไว้ ๒ อย่าง อย่างแรกเรียกว่า “สมถภาวนา” และอีกอย่างคือ “วิปัสสนาภาวนา”

สมถภาวนา เป็นวิธีการควบคุมจิตใจให้อยู่กับอารมณ์เดียว แทนที่จะปล่อยให้ใจคิดฟุ้งซ่านไปหลายเรื่อง โดยผู้ปฏิบัติเลือกเอาอารมณ์กรรมฐาน เช่น การรับรู้ลมหายใจ แล้วเอาความสนใจทั้งหมดไปอยู่เฉพาะกับการรับรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก อาศัยปฏิบัติแบบนี้ไป เราก็จะเริ่มสัมผัสกับจิตใจที่สงบนิ่งได้ในที่สุด และจะทำให้เป็นคนสุขุมเยือกเย็น เนื่องจากเราตัดอารมณ์เครื่องรบกวนต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสได้

อารมณ์กรรมฐาน ที่ใช้เป็นเครื่องปฏิบัติให้เกิดความสงบ จะช่วยสร้างความสงบรำงับให้เกิดขึ้น ถ้าหากเราต้องการให้มีอารมณ์

สนุกตื่นเต้น ก็ต้องไปหาเรื่องที่ชวนสนุกตื่นเต้น ไปที่วัดคงไม่ได้ ต้องไปสถานที่ที่เที่ยวเด่นรำแทน เรื่องสนุกตื่นเต้นดึงดูดความสนใจได้ง่ายดาย ไข่มุขใหม่ละ ทั้งกระตุ้นอารมณ์ได้รุนแรง ยั่วชวนเราให้กระโจนตรงเข้าไปใส่ได้ในทันที อย่างเวลาเราไปดูหนัง ถ้าหนังเรื่องนั้นสนุกเร้าใจมากๆ หนังเรื่องนั้นจะเป็นที่ตรึงอกตรึงใจเรามาก เราจึงไม่ต้องออกแรงอะไรเลย เวลาดูหนังเรื่องที่สนุกตื่นเต้น เป็นเรื่องรักๆ ใคร่ๆ หรือชวนผจญภัย

หากเรายังไม่เคยชิน การกำหนดดูอารมณ์กรรมฐานที่ช่วยให้สงบ ก็อาจเป็นเรื่องที่น่าเบื่ออย่างคาดไม่ถึงเลยก็ได้ ไม่มีอะไรน่าเบื่อไปกว่าการคอยตามดูลมหายใจของตนเองเลยล่ะ ถ้าหากเราคุ่นเคยอยู่แต่กับเรื่องราวที่ชวนตื่นเต้นสนุกสนาน ฉะนั้นแล้ว เพื่อให้มีความสามารถทางด้านสมถภาวนาขึ้นมา เราต้องปลุกเร้าความเพียรให้ออกมาจากจิตใจ เนื่องจากลมหายใจไม่ใช่ของน่าสนใจ ไม่ใช่เรื่องรักๆ ใคร่ๆ ไม่ใช่เรื่องชวนผจญภัย หรือทำทลายความคิดอ่านเป็นได้เท่าที่มันเป็นเท่านั้น จึงต้องกระตุ้นความเพียรให้เกิดขึ้น เนื่องจากเราจะไม่ได้รับการกระตุ้นเตือนจากสิ่งภายนอกเลย

การภาวนาแบบนี้ ไม่ต้องพยายามสร้างภาพนิมิตใดๆ ขึ้นมาเพียงรวบรวมสมาธิไปที่ความรู้สึกปกติธรรมดาของร่างกาย ตามที่กำลังรู้สึกอยู่ในขณะนี้ ประคับประคองความใส่ใจให้อยู่กับลมหายใจเมื่อทำได้ดังนี้ ลมหายใจจะค่อยละเอียดยประณีตขึ้น แล้วใจจะสงบลง อาตมารู้จักหลายคนทีแนะนำให้ใช้สมถภาวนาช่วยในกรณีที่มีความดันโลหิตสูง เนื่องจากจะทำให้หัวใจสงบตัวลงได้

วิธีการปฏิบัติแบบนี้ คือ สมถภาวนา (การฝึกหัดเพื่อให้จิตเกิดความสงบ) เราสามารถเลือกอารมณ์กรรมฐานที่แตกต่างกันไปในการกำหนดทำสมาธิก็ได้ เพื่อฝึกฝนตนเองให้กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเราเข้าไปกลมกลืนหรือกลายเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์กรรมฐาน เราก็จะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวอย่างแท้จริง กับอารมณ์กรรมฐานที่ได้กำหนดไว้ และนี่เองที่เรียกว่าการเข้าสมาธิ

วิธีปฏิบัติอีกแบบหนึ่ง คือ “วิปัสสนา” หรือ “การภาวนาเพื่อให้เห็นแจ่มแจ้ง” สำหรับการปฏิบัติภาวนาเพื่อให้เห็นตามเป็นจริงนี้ จะต้องเปิดใจรับ ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องไม่เจาะจงเลือกอารมณ์กรรมฐานแบบใดแบบหนึ่ง เพื่อใช้กำหนดสมาธิ หรือเข้าสมาธิ แต่เป็นการเฝ้าดูเพื่อทำความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นอยู่ตามจริง สภาวะที่สิ่งทั้งหลายเป็นอยู่ตามจริงที่เราอาจเห็นได้ในขณะนี้ ก็คือ ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทุกอย่าง เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ทุกสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รับรส ถูกต้องกระทบตัว และสภาวะทางใจทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความทรงจำ และความนึกคิด ล้วนเป็นสภาวะปรุงแต่งของจิตใจที่กำลังเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้วดับไป ในทางวิปัสสนาเราถือเอาลักษณะแห่งความไม่เที่ยง (หรือเปลี่ยนแปลง) เป็นแนวทางสำหรับเฝ้าดูความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทุกอย่าง ซึ่งเราสามารถสังเกตได้แม้ขณะที่กำลังนั่งอยู่ที่นี้

เรื่องนี้ไม่ได้เป็นแค่แนวคิดทางปรัชญา หรือเป็นหลักความเชื่อที่มีเฉพาะแค่เรื่องทฤษฎีในพุทธศาสนาเท่านั้น ความไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่ประจักษ์แจ้งได้อย่างชัดเจน ด้วยการเปิดใจออกเพื่อเฝ้าดู และระลึกถึงถึงสถานะที่สิ่งทั้งหลายเป็นอยู่ตามจริง ความไม่เที่ยงไม่ใช่เรื่องของการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ โดยการด่วนสรุป ว่าสิ่งทั้งหลายควรต้องมีแนวทางที่ตายตัว แต่เมื่อไม่เป็นดังนั้น ก็พยายามหาทางคิดให้ออกว่า ทำไมมันถึงไม่เป็นไปตามที่เราคิดว่ามันควรจะเป็น สำหรับการปฏิบัติเพื่อให้เห็นตามที่เป็นจริงนั้น ต้องไม่พยายามคิดวิเคราะห์เอาเอง หรือแม้แต่พยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งทั้งหลาย ให้ตรงตามความอยากของเรา การปฏิบัติแบบนี้ ให้เพียงเฝ้าสังเกตอย่างอดทน จนเห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นย่อมดับไป ไม่ว่าจะเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม

ทั้งนี้ รวมทั้งอวัยวะที่ทำหน้าที่รับรู้เอง* หรือวัตถุอารมณ์ที่ถูกรับรู้** รวมถึง สภาวะรับรู้*** ที่เกิดจากการกระทบสัมผัสระหว่างกัน อีกทั้ง ยังมีสภาวะทางใจอันเกิดจากความพอใจหรือความไม่พอใจ ที่เรามีต่อสิ่งที่เราเห็น ได้กลิ่น รับรส รู้สึกรู้สีก ถูกต้องกระทบตัว ที่มีต่อชื่อทั้งหลายที่เราตั้งให้ และต่อความคิดเห็นถ้อยคำ

* อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ -- ผู้แปล

** อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส การกระทบสัมผัสทางกาย และอารมณ์คือ ความรู้สึกนึกคิดทางใจ -- ผู้แปล

*** วิญญาณ -- ผู้แปล

พร้อมทั้งความคิดสรูป ที่เราสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์รับรู้ทางประสาทสัมผัส

ชีวิตของคนเราส่วนใหญ่มีพื้นฐานอยู่บนข้อสรุปผิดๆ ที่สร้างขึ้นมาจากความไม่เข้าใจ และไม่ได้พิจารณาดูสภาวะตามที่เป็นจริง ให้เห็นอย่างถ่องแท้ เพราะฉะนั้น สำหรับผู้ที่ยังไม่ตื่นตัวและไม่รู้เท่าทัน ชีวิตมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นคนซึมเศร้า และยุ่งเหยิงสับสน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อประสบกับความผิดหวัง หรือเกิดเหตุการณ์เศร้าสลดขึ้นมา คนเราจึงถึงขั้นหมดสภาพได้เลย หากไม่รู้จักรู้จักเฝ้าสังเกตสภาวะให้เห็นตามความเป็นจริง

ศัพท์ทางพุทธศาสนา เราใช้คำว่า ัมมะ หรือ ธรรมะ ซึ่งความหมายว่า “สิ่งที่เป็นจริง” “กฎธรรมชาติ” หากเราจะสังเกตให้เห็นและปฏิบัติธรรมะ ก็ต้องเปิดใจต่อสภาวะตามที่เป็นจริง ในขั้นนี้เราจะแสดงอาการตอบสนอง ต่อการรับรู้ทางประสาทสัมผัสไปอย่างหลับหูหลับตาไม่ได้อีกต่อไป หากแต่ต้องทำความเข้าใจแล้วอาศัยความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ นั้นปล่อยวางมันออกไป เราจะเริ่มรู้จักปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ จากการตกอยู่ในสภาพที่ถูกเหยียบย่ำทำลาย จากการโดนบังตาและการถูกหลอกให้หลงผิด โดยปรากฏการณ์ของสรรพสิ่ง

ทั้งนี้ การมีสติรู้เท่าทัน และการตื่นตัว ไม่ใช่เรื่องของการเข้าไปเป็นสภาวะนั้น แต่เป็นการ รู้อยู่กับสภาวะนั้น ดังนั้น ขอให้เราเฝ้าสังเกตสภาวะตามที่เป็นจริงในขณะปัจจุบัน แทนที่จะดั้นร่น

ทำอะไรบางอย่างในขณะนี้ เพื่อจะได้กลายเป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน ในอนาคต ให้สังเกตร่างกายตามที่เป็นอยู่จริงๆ ซึ่งกำลังนั่งอยู่ในขณะนี้ มันล้วนแต่เป็นของธรรมดาไม่ใช่หรือ? ร่างกายของมนุษย์ เป็นสมบัติของผืนโลก จำเป็นต้องได้รับการหล่อเลี้ยงจากสิ่งที่เกิดจากผืนโลก เราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่บนอากาศได้ หรือนำอาหารมาจากดาวอังคารและดาวศุกร์ได้ ต้องบริโภคสิ่งที่มีชีวิตและเจริญเติบโตบนโลกนี้

เมื่อร่างกายตายลงไป ก็ยังกลับคืนสู่ผืนดินอีก โดยผู้พ่วงเนาเปื่อยและกลายเป็นส่วนหนึ่งของผืนดินอีกครั้ง มันเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ กฎแห่งการสร้างสรรค์และถูกทำลาย กฎแห่งการเกิดและการตาย สิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วไม่อาจดำรงอยู่ในสถานะเดิมได้ตลอด เติบโตแล้ว ก็ต้องแก่และตายไป ทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติ แม้แต่จักรวาลเอง ต่างก็มีช่วงเวลาแห่งการดำรงอยู่ มีการเกิดมีการตาย มีการเริ่มต้นและมีการสิ้นสุด ทุกอย่างที่เราได้เห็นและคำนึงถึงได้ เป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้ ฉะนั้น มันจึงไม่อาจสร้างความพึงพอใจให้เราตลอดไปได้

ในการปฏิบัติธรรม เรายังต้องสังเกตความไม่น่าพึงพอใจ จากความรู้สึกรู้ทางประสาทสัมผัสนี้ด้วย ให้ลองสังเกตในชีวิตจริงของเราเอง ที่เราคาดหวังจะได้รับความรู้สึกรู้ทางพึงพอใจ จากสิ่งเสพบริโภค หรือจากการได้เสพบริโภค เรามีสิทธิได้รับความพอใจ หรืออาจเป็นความยินดีเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง มีความสุขได้เพียงชั่วคราว

จากนั้นก็ต้องแปรเปลี่ยนไป ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจาก ไม่มีลักษณะที่ยืนยันแสดงให้เห็นได้เลยว่า สภาพที่รับรู้ทางประสาทสัมผัส มีคุณสมบัติที่เอาแน่นอนได้หรือมีแก่นสารสาระที่ยั่งยืนคงทน

ฉะนั้น ทั้งที่ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เนื่องจากความไม่รู้ไม่เข้าใจ เราจึงมักจะคาดหวังอะไรจากมันสูงมาก ทั้งเรียกร้อง ตั้งความหวัง สร้างสรรค์อะไรขึ้นมาสารพัด แต่กลับต้องรู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง พลัดหวังอย่างสิ้นเชิง โศกเศร้าเสียใจและรู้สึกหวาดหวั่นพรั่นพรึง ความมุ่งหวัง ตั้งใจทั้งหลายทั้งปวงนั้น จึงนำเราไปพบกับความผิดหวัง ความทุกข์ทรมาน ความโศกเศร้าเสียใจ การโหยให้รำพัน ความแค้น ความเจ็บและความสิ้นสลาย

แง่มุมที่ช่วยให้พิจารณาสำรวจ สภาพที่รับรู้ทางประสาทสัมผัสได้* อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ใจสามารถคิดเป็นนามธรรม ออกมาเป็นเรื่องราวต่างๆ ผลิตความคิดความเห็น และสร้างมโนภาพได้สารพัดอย่าง ประจักษ์ได้ทั้งสิ่งที่ประณีตสุขุมและต่ำๆ หยาบๆ มีความเป็นไปได้ทุกสภาวะ นับตั้งแต่ภาวะที่ละเอียดประณีตของความสุขอันดีมดำ และปิตินชาบชาน ไปจนถึงความเจ็บปวดทรมานอันเป็นเรื่องหยาบๆ พินๆ ถ้าจะใช้ศัพท์อธิบายให้เห็นภาพชัดเจนก็คือตั้งแต่สรวงสวรรค์ลงไปจนถึงขุมนรก แต่กระนั้น ก็ยังไม่มีสวรรค์หรือนรกที่ยืนยาวถาวร ตามจริงแล้วไม่มีสภาวะไหนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน

* วิญญาณ, จิต, ใจ -- ผู้แปล

ให้รู้เห็น และดำเนินไปถึงได้เลย ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา ทันทิที่ได้รู้เห็นถึงข้อจำกัด ความไม่สมบูรณ์แบบ ความเป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงได้ ของความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทั้งหมด เราก็จะเริ่มเห็นชัดเจนได้อีกด้วย ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของของเรา เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ด้วยการประจักษ์ชัดได้เช่นนี้ เราจะเริ่มปลดปล่อยตัวเอง ให้เป็นอิสระจากการถูกกะเกณฑ์ ด้วยเงื่อนไขทางประสาทสัมผัสได้ และไม่ใช่ทำไปด้วยความขุ่นเคือง แต่ด้วยความเข้าใจสิ่งเหล่านั้นตามที่มันเป็น เป็นการประจักษ์ชัดถึงความจริง ไม่ใช่เป็นเพียงความเชื่อ อนัตตาไม่ใช่หลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นการประจักษ์แจ้งได้ตามความเป็นจริง ต่อนี้ไป หากเราไม่ใช้เวลาในชีวิต เพื่อพยายามศึกษาและทำความเข้าใจ ก็อาจต้องใช้ชีวิตทั้งชีวิตอยู่กับความคาดเดาที่ว่าเราคือร่างกาย ถึงบางครั้งเราอาจจะคิดนึกขึ้นมาได้บ้างว่า “จริงสินะ ตัวเราไม่ใช่ร่างกายนี่นา”

เราอ่านบทกวีบางบทบางตอนที่สร้างแรงบันดาลใจ หรือแง่มุมทางปรัชญาใหม่ๆ แล้วอาจคิดว่าเป็นแนวคิดเข้าท่าดีที่ว่า คนเราไม่ใช่ร่างกาย แต่เราก็กังไม่ได้ประจักษ์แจ้ง ถึงความจริงนั้นอย่างแท้จริง ถึงแม้จะมีคนประเภทที่ฉลาดปราดเปรื่องกล่าวว่า เราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่ตัวตน มันก็พูดได้ง่ายอยู่หรอก แต่จะให้เห็นได้จริงๆ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ด้วยการอาศัยสมาธิภาวณา การสอดส่องพิจารณา และ
 ทำความเข้าใจสภาวะตามที่เป็นจริง เราจึงจะเริ่มรู้จักปลดปล่อย
 ตัวเองให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อไม่คาดหวังหรือ
 เรียกร้องอะไรอีกแล้ว ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่เราจะไม่ต้องรับวิบาก
 คือความผิดหวัง ความเศร้าโศกและความเสียใจเวลาไม่ได้สิ่งที่
 ต้องการ ดังนั้น ตรงนี้จึงถือเป็นจุดหมาย คือ พระนิพพาน หรือ
 การรู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งที่มาจาก การไม่ยึดมั่นปรากฏการณ์ใดๆ ที่มี
 จุดเริ่มต้นและจุดจบ เมื่อเราปล่อยวางอุปาทาน อันเป็นสิ่งเร้นลึก
 ติดตัว ในสิ่งที่เกิดตายได้ เราจะเริ่มรู้แจ้งธรรมอันไม่ตาย

หลายคนแค่ดำเนินชีวิตไปตามยถากรรม เนื่องจากถูกวาง
 เงื่อนไขให้ทำเช่นนั้นแบบเดียวกันกับสุนัขทดลองของพาสโลฟ* หาก
 เรายังไม่ตื่นรู้ต่อสภาวะตามเป็นจริง เราก็จะเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตที่คิด
 เป็น ซึ่งถูกตั้งเงื่อนไขบังคับไว้เรียบร้อย ซึ่งดีกว่าสุนัขทดลองโง่ๆ
 ที่เขาควบคุมสภาพได้แล้วหน่อยหนึ่งเท่านั้นจริงๆ

เราอาจจะถูกสุนัขทดลองของพาสโลฟ ที่น้ำลายไหลเมื่อ
 เขาสิ้นกระดิ่ง แต่ให้สังเกตวิธีที่เราเองก็ทำสิ่งที่คล้ายกันเหลือเกิน
 ที่เป็นอย่างนี้ก็เนื่องจาก ทั้งหมดทั้งมวล ล้วนแต่เป็นการวางเงื่อนไข
 ผ่านความรู้สึกทางประสาทสัมผัส มันไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่จิตวิญญาณ

* นักวิทยาศาสตร์ชาวรัสเซีย ที่ทำการทดลองกับสุนัข และพบว่าเขาสามารถกำหนด
 เงื่อนไขให้สุนัขแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นบางอย่างตามที่เขาต้องการได้

ไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวบุคคล ร่างกาย (รูป) ความรู้สึก (เวทนา) ความจำ (สัญญา) และความคิด (สังขาร) เหล่านี้ เป็นสิ่งให้รับรู้ ที่สร้างเหตุปัจจัยปรุงแต่งภายในใจ โดยผ่านมาทางสภาพของความรู้สึกเจ็บปวด เป็นทุกข์ ผ่านสภาพชาติกำเนิดแบบมนุษย์ ผ่านสภาพครอบครัวที่เราถือกำเนิดขึ้นมา ผ่านสภาพชนชั้นและเชื้อชาติ ทั้งยังขึ้นอยู่กับว่าร่างกายเป็นชายหรือเป็นหญิง มีเสน่ห์ไร้เสน่ห์ หรืออะไรอื่นก็ตาม ทั้งหมดนี้เป็นเพียงปัจจัยปรุงแต่งที่ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวกู ของกู ปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ตามหลักเกณฑ์ทางธรรมชาติ

เราสั่งไม่ได้ว่า “อย่าให้สังขารร่างกายแก่เผ่าร่วงโรยลงไปแล้ว” จะพูดอย่างนั้นก็ได้ แต่ถึงเราจะยืนกรานแข็งขันแค่ไหน ร่างกายก็ต้องแก่อยู่นั่นเอง เราจะคาดหวังไม่ให้ร่างกายเจ็บปวดไม่ให้ป่วยไข้ ให้สายตาและการได้ยินสมบูรณ์อยู่ตลอดไปไม่ได้ เราพากันหวังอย่างนี้ใช่ไหมว่า “ขอให้เรามีสุขภาพแข็งแรงดีตลอดไปด้วยเถอะ อย่าได้พิกลพิการอะไรเลย ขอให้สายตาดีไม่ฝ้าฟาง อย่าตาบอด ขออย่าให้หูตึง จะได้ไม่เป็นตาเผ่ายายแก่ ให้คนอื่นต้องตะโกนถึงได้ยิน อย่ามีอาการของคนแก่คนเฒ่า ใช้การอวัยวะทุกส่วนได้ดี จนอายุได้ ๙๕ ปี เสียก่อนแล้วค่อยตาย ขอให้มัสติสตั้งสมบูรณ์เบิกบานแจ่มใส และขอให้นอนหลับสบายไปเลย โดยไม่ต้องเจ็บปวดอะไร”

เราทุกคนคงชอบกันอย่างน้อย นั่น บางคนอาจจะมียายุได้ยืนยาว และเสียชีวิตอย่างสงบก็ได้ พรุ่งนี้ลูกตาทั้งสองข้างของเรา อาจจะหลุดถลนออกมาก็ได้ ถึงไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่อาจจะเกิดขึ้นก็ได้ อย่างไรก็ตาม ภาระยุ่งยากของชีวิต จะลดน้อยลงเป็นอย่างมาก หากเรารู้จักพิจารณาขีดความสามารถของชีวิตเราเอง คือเราจะรู้ว่า อะไรที่พอจะทำให้เกิดผลสำเร็จได้ จะเรียนรู้อะไรได้จากชีวิต ความทุกข์ทรมานมากมายของมนุษย์เรา เกิดจากความคาดหวังมากเกินไป แล้วก็ไม่สามารถจะชวนชวายให้มีทุกอย่าง ตามที่ตั้งใจ ความหวังไว้ได้

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมาธิ และการทำความเข้าใจให้เห็น สิ่งทั้งหลายอย่างแจ่มแจ้งตามที่เป็นจริง เราจะเห็นสิ่งสวยงาม ความละเอียดประณีต ความน่าพิศมัย เป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน เช่นเดียวกับความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมาน สิ่งน่าเกลียดชัง ถ้าหากเราเข้าใจ เรื่องนั้น ได้จริงๆ ก็จะสามารถชื่นชมและอดทนต่ออะไรก็ตามที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งที่จริงแล้ว บทเรียนส่วนใหญ่ในชีวิต คือการเรียนรู้เพื่อเผชิญ สิ่งที่ไม่ถูกใจในตัวเองและโลกรอบๆ ตัวเรา โดยให้รู้จักอดทน และรู้จักมีเมตตา ไม่ฉุนเฉียวไปกับความรู้สึกทางประสาทสัมผัสที่ไม่ได้ดังที่ใจต้องการ

เราจะปรับตัวได้ รู้จักอดทนและยอมรับต่อความผันผวน ไม่แน่นอน ของการเวียนเกิดเวียนตายในโลกแห่งการรับรู้ทางประสาทสัมผัส ด้วยการปล่อยให้ผ่านไป และไม่ยอมยึดติดอีกต่อไป

และเมื่อเราเป็นอิสระจากการสำคัญมั่นหมายไปกับมัน เราก็จะประสบกับธรรมชาติที่แท้จริงของเรา ที่มีความแจ่มแจ้งชัดเจน รู้อะไรได้ แต่ไม่ใช่สิ่งเกี่ยวกับตัวบุคคลอีกต่อไป เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จึงไม่มีทั้งการบรรลุถึง ไม่มีทั้งการยึดมั่นกับธรรมชาตินั้นด้วย ซึ่งถ้าเป็นเราแล้วก็มีแต่จ้องจะยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราอยู่ถาวร

ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นวิธีที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นหนทางเฝ้าสังเกตความรู้สึก ที่รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความเข้าใจ วิธีเหล่านั้นไม่ใช่ข้อบัญญัติทางศาสนา ไม่ใช่หลักทางศาสนาที่เราต้องยอมรับหรือเชื่อถือ เป็นข้อเสนอแนะล้วนๆ ที่ชี้เข้าหาสภาวะตามที่เป็นจริง ฉะนั้น เราจึงไม่ใช่ธรรมะของพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะยึดเอาไว้ โดยฐานะเป็นจุดหมายปลายทางในตัวเอง เพียงแต่ใช้ช่วยเตือนสติเราให้ตื่นรู้ ตื่นตัว และรู้เท่าทันว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา

การปฏิบัติแบบนี้ เป็นวิธีสังเกตและพิจารณา โลกแห่งการสัมผัสรับรู้ ที่ต้องให้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เนื่องจากโลกแห่งความรู้สึกรับรู้ มีอิทธิพลที่รุนแรงทรงพลัง เรามีร่างกายแบบนี้ อาศัยอยู่กับสภาพสังคม ที่มีทั้งแรงกดดันอย่างใหญ่หลวงเกินกำลังให้เราทุกคนแบกรับไว้ ทุกสิ่งทุกอย่างเคลื่อนตัวไปอย่างรวดเร็ว ทั้งโทรทัศน์และเทคโนโลยีแห่งยุค ยานยนต์ต่างๆ ทุกอย่างมีแต่จะขับเคลื่อนไปอย่างก้าวกระโดด

แล้วทุกอย่างก็ช่วยวนใจ ดูน่าตื่นตาดิ้นใจ และน่าสนใจเป็นอย่างมาก ก็เลยกระซากลากความรู้สึกนึกคิดของเราให้กระเจิดกระเจิงไปหมด ลองสังเกตเวลาที่เราเข้าไปตัวเมืองลอนดอนว่า พวกป้ายโฆษณาทั้งหลาย ต่างดึงความสนใจเราไปที่ขวิดวิสกี้เออย บูห์รีเออยได้อย่างไรบ้าง ความสนใจของเราถูกดึงเข้าไปหาสิ่งที่ต้องซื้อหา มุ่งตรงสู่การเวียนเกิดในโลกแห่งความรู้สึกทางประสาทสัมผัสเสมอ สังคมวัตถุนิยมพยายามที่จะกระตุ้นความโลภเพื่อให้เราใช้จ่ายเงินทอง กระนั้น เราก็ยังไม่เคยพอใจกับสิ่งที่มี จะมีบางอย่างดีกว่า บางอย่างใหม่ที่ใหม่กว่า มีบางสิ่งที่ยอดเยียมกว่าสิ่งที่ยอดเยียมสุดเมื่อวานนี้เสมอ แล้วมันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ โดยจะคอยดึงลากเราให้ออกไปหาวัตถุข่าวของ ซึ่งเป็นที่มาของความรู้สึกทำนองนั้น

แต่เมื่อเราเข้ามาในห้องบูชาพระ เราไม่ได้มาที่นี่เพื่อจ้องมองกันและกัน หรือเพื่อถูกช่วยวน หรือเพื่อถูกช่วยยุให้เข้าหาวัตถุสิ่งของใดๆ ในห้องนี้ แต่เพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ในการช่วยเตือนสติตนเอง เราจะได้รับการกระตุ้นเตือนสติ เพื่อให้เราใส่ใจกับวัตถุที่นุ่มไปสู่ความสงบ และเพื่อจะได้เปิดใจค้นคว้าพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสถานะที่เป็นจริง เราต้องสัมผัสเรื่องนี้ด้วยตนเอง ไม่มีใครจะบรรลุธรรมแทนคนอื่นได้ ดังนั้น เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปในภายใน ไม่ใช่ใช้การมองออกข้างนอกหาใครสักคนที่บรรลุธรรมแล้ว มาทำให้เราบรรลุตตามได้

ทางเรามอบโอกาสนี้ให้ เพื่อเป็นการส่งเสริมกำลังใจและให้การชี้แนะแนวทางให้ผู้ที่สนใจปฏิบัติในเรื่องนี้สามารถทำตามนั้นได้ อยู่ที่วัดนี้เราสามารถทำได้ตลอดเวลา มั่นใจได้ว่าจะไม่มีใครมาล้วงกระเป๋าสดางค์ไป ทุกวันนี้เราไม่อาจไว้อะไรได้ก็จริง แต่ที่นี้ก็เสี่ยงน้อยกว่าที่จะไปนั่งที่แถว Piccadilly Circus* วัดเป็นสถานที่พึ่งพิงอาศัยที่พอให้สบายใจในเรื่องนี้ได้ ในฐานะที่เกิดขึ้นเป็นมนุษย์ โอกาสของเราได้มาถึงแล้ว

เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง เรามีจิตใจที่พิจารณาเป็นและรู้จักสังเกต สามารถสังเกตได้ ไม่ว่าจะมีความสุขหรือมีความทุกข์อยู่ รู้จักสังเกตความโกรธ ความหึงหวง หรือความลังเลสับสนที่อยู่ในใจ ขณะที่กำลังนั่งแล้วรู้สึกสับสนและอารมณ์เสียอย่างหนัก มีสิ่งหนึ่งในตัวเราที่รู้ได้ เราอาจจะเกลียดอารมณ์ และเอาแต่ตอบสนองอารมณ์ไปอย่างขาดความยั้งคิด แต่ถ้าหากอดทนให้มากพอ ก็พอจะสังเกตได้ว่าความสับสน ความโกรธ หรือความอยากได้ เป็นสิ่งชั่วคราวต้องเปลี่ยนแปลงไป

แต่สำหรับสัตว์จะทำแบบนี้ไม่ได้ เมื่อมันโกรธก็โกรธอย่างเต็มที่ หลงไปกับความโกรธ ลองบอกแมวที่กำลังโกรธให้มันดู ความโกรธของมันสิ อาตมาไม่เคยสั่งแมวของเราให้ทำได้สำเร็จเลย มันพิจารณาความอยากได้ไม่เป็น แต่อาตมาทำได้ และเชื่อมั่นว่า

* วงเวียนทางแยกกลางกรุงลอนดอนมีสถานีรถไฟใต้ดิน เป็นย่านธุรกิจและท่องเที่ยวที่คนพลุกพล่าน -- ผู้แปล

พวกเราที่เหลือก็ทำได้ อย่างอาตมามองเห็นอาหารที่น่าอร่อยวางอยู่ข้างหน้า อากาเรดิ้นรนในใจก็เป็นแบบเดียวกับคอริสเจ้าแมวของเรา แต่เราสามารถสังเกตเห็นแรงดึงดูดใจที่มีต่อของที่มีกลิ่นถูกใจ และดูน่าสนใจ แบบเดียวกับที่สัตว์มี

นี่แหละเป็นการใช้ปัญญาเพื่อสังเกตดูความทะยานอยาก เช่นว่านั่น และเพื่อทำความเข้าใจให้ได้ โดยสิ่งที่สังเกตความโลภ ไม่ใช่ความโลภ ความโลภไม่สามารถสังเกตตัวมันเองได้ สิ่งที่ไม่ใช่ความโลภเท่านั้นจึงจะสังเกตได้ การรู้จักสังเกตแบบนี้ คือ สิ่งที่เราเรียกว่า “พุทธะ” หรือ “ปัญญาเครื่องตื่น” ซึ่งก็คือ การรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง





ภายในวัดจิตตวิเวก

๓

การตามดูลมหายใจ (อานาปานสติภาวนา)

อานาปานสติ เป็นวิธีการรวบรวมสมาธิให้อยู่กับลมหายใจ
ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ชำนาญอานาปานสติแล้ว หรือเลิกไปแล้ว
เพราะประสบความล้มเหลว ก็ยังมีเวลาในการเฝ้าดูลมหายใจได้
เสมอ ตรงนี้จึงเป็นโอกาสให้ได้พัฒนาสมาธิ (ความตั้งใจมั่น) ด้วยการ
รวบรวมความสนใจทั้งหมด ไปรับรู้เฉพาะลมหายใจเท่านั้น ดังนั้น
ณ เวลานี้ ขอให้อุทิศความพยายามไปยังจุดนั้นจุดเดียว คือ ตอน
หายใจเข้า และตอนหายใจออก อย่าพยายามปฏิบัติแบบมีกำหนด
กติกา แบบว่า เอาสักสิบห้านาที หากเราเอาเรื่องเวลา เป็นช่วง
กำหนดเพื่อรวบรวมความสนใจไว้ในจุดเดียว เราก็จะไม่มีทาง
ทำสำเร็จตามนั้นได้ ฉะนั้น ขอให้เอาช่วงลมหายใจเข้า และช่วง
ลมหายใจออกนี้แหละเป็นตัวกำหนด

ผลสำเร็จในการปฏิบัติแบบอานาปานสตินี้ ขึ้นอยู่กับความอดทนมากกว่าพลังความตั้งใจ เนื่องจากใจมักจะฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ต้องใช้ความอดทนกลับไปหาลมหายใจบ่อยๆ เมื่อเรารู้ตัวว่าใจหนีไป ให้สังเกตดูว่าเป็นอย่างไร อาจเป็นเพราะเรามักจะหักโหมทำแต่ในตอนแรก แต่ไม่ได้ทำต่อเนื่อง เป็นการเร่งความเพียรมากเกินไป แต่รักษากำลังให้ต่อเนื่องไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องใช้ช่วงจังหวะหายใจเข้า และช่วงจังหวะหายใจออก เพื่อกำหนดเขตให้กับความเพียรให้อยู่เฉพาะภายในช่วงเวลาที่เราจะรักษาความใส่ใจเอาไว้ได้ โดยให้ตั้งความเพียรไว้ที่ต้นลมหายใจออก เพื่อเป็นการระครองรักษาความเพียรโดยอาศัยลมหายใจออก ไปจนถึงลมหายใจออก และสำหรับลมหายใจเข้าก็เช่นเดียวกัน ท้ายที่สุด ลมหายใจก็จะราบเรียบสม่ำเสมอ และจะบอกได้ว่า ผู้ปฏิบัติบรรลุสมาธิแล้ว ก็ต่อเมื่อคุณล้ายากับว่าไม่ต้องใช้ความพยายามแล้ว

ในตอนแรกคล้ายกับว่าต้องออกแรงมาก หรือเหมือนจะทำไม่ได้เอาเสียเลย เพราะว่าเราไม่คุ้นกับการปฏิบัติแบบนี้ จิตใจส่วนใหญ่ถูกฝึกมาให้ใช้ความคิดแบบต่อเนื่องเชื่อมโยงไปเรื่อยๆ จิตถูกฝึกมาด้วยการอ่านหนังสือ พอออกจากคำหนึ่ง ก็ต้องไปหาคำถัดไป ต้องใช้ความคิดและหลักการที่อิงอยู่กับตรรกะและการใช้เหตุใช้ผล จะอย่างไรก็แล้วแต่ อานาปานสติ เป็นการฝึกในแบบที่ต่างออกไป โดยอารมณ์ที่เราใช้กำหนดแสนจะธรรมดาตามาก จนไม่น่าสนใจอะไรเลย ในขั้นของการใช้ไหวพริบสติปัญญา ซึ่งก็ไม่เป็น

ประเด็นสำคัญว่าจะน่าสนใจหรือไม่ แต่เป็นประเด็นในแง่ของการลงมือพากเพียร แล้วใช้หน้าที่ตามธรรมชาติของร่างกายนี้ เป็นเครื่องนำไปสู่สมาธิ ร่างกายจะยังคงหายไปตามปกติ ไม่ว่าใครจะรู้สึกได้หรือไม่ก็ตาม ไม่เหมือนกับ ปราณายมะ* ที่เราต้องฝึกเพิ่มพูนพลังอำนาจโดยอาศัยลมหายใจ แต่เน้นไปที่การเพิ่มพูนสมาธิและสติมากกว่า โดยอาศัยการสังเกตลมหายใจ ซึ่งก็เป็นลมหายใจตามปกติธรรมดา ตามที่เป็นอยู่ ณ ขณะนี้ จะเป็นไปอย่างไรก็แล้วแต่เถอะนี่เป็นสิ่งที่เราต้องฝึกหัดปฏิบัติ ไม่มีใครมีปัญหาด้านความเข้าใจในทฤษฎี ปัญหาอยู่ที่เมื่อฝึกฝนอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แล้วคนจะรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ

แต่ขอให้สังเกตดูความท้อแท้หมดกำลังใจนั้นให้ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการไม่ได้บรรลุผลตามที่ต้องการ เนื่องจากอารมณ์อันนั้นแหละ จะเป็นตัวนิเวศน์ขัดขวางการปฏิบัติ ให้สังเกตความรู้สึกให้ชัดเจน รู้ทันแล้วปล่อยวางไป แล้วกลับมาหาลมหายใจอีกครั้ง ให้รู้ตัวตอนที่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายขัดเคือง หรือหมดความอดทนดูให้ออก จากนั้นปล่อยผ่านไป แล้วกลับมาดูลมหายใจอีกครั้ง



* วิธีฝึกสมาธิ โดยการฝึกบังคับลมหายใจ เป็นวิธีการฝึกโยคะแบบหนึ่งของศาสนาฮินดู -- ผู้แปล



การบริการ “พุทโธ”

ถ้าหากใจมันชอบคิดชอบปรุงแต่งเกินไป ก็อาจจะใช้คำบริการพุทโธเป็นเครื่องช่วยก็ได้ โดยหายใจเข้านี้คำว่า “พุท” หายใจออกนี้คำว่า “โธ” ให้น้อมนึกกำกับแบบนี้ไปตลอดระยะที่หายใจเข้าแต่ละครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้ควบคุมสมาธิได้ สิบห้านาทีต่อไปนี้ขอให้ปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยรวบรวมความสนใจมาทั้งหมด ส้ารวมจิตใจอยู่กับคำบริการ “พุทโธ” เป็นการฝึกฝนฝึกหัดจิตใจให้มีสภาวะผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง แทนที่จะให้จมอยู่แต่กับความเฉื่อยชาเซื่องซึม จึงจำเป็นต้องรักษาความเพียรให้ติดต่อกัน โดยหายใจเข้า พร้อมกับนึกคำว่า “พุท” โดยอาการกระจำงัดและแจ่มแจ้งอยู่ในใจ การตรึงนึกคำบริการเอง ก็ปรากฏเด่นชัดและชัดเจนตลอดช่วงต้นลม ไปจนถึงช่วงสุดลมหายใจเข้า และให้ใช้คำว่า “โธ” ตอนที่หายใจออก

ตอนนี้ ให้ปล่อยวางทุกเรื่องไป ใช้โอกาสที่เกิดขึ้นในขณะนี้ เพื่อทำเรื่องนี้เรื่องเดียวไปก่อน สำหรับปัญหาส่วนตัวและปัญหาของโลกเอาไว้คอยแก้ไขหลังจากนี้ก็ได้ เวลานี้ถือเป็นโอกาสที่เหมาะสมที่สุดแล้ว ให้นำคำบริการกรมกลับมาสู่การรับรู้ บริการด้วยความตั้งใจเต็มที่ แทนที่จะสักแต่ว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำไปตามหน้าที่อย่างเรื่อยเอื่อย ซึ่งมีแต่จะทำให้ใจหดหู่เซื่องซึม ให้เพิ่มกำลังให้แก้ไข เพื่อให้ลมหายใจเข้าพร้อมคำว่า “พุท” เป็นลมหายใจเข้าที่เบิกบานแจ่มใส ไม่ให้เป็นคำบริการกรม “พุท” ที่คลุมเครือไม่ชัดเจน สักแต่จะทำไปตามเรื่อง เนื่องจากใจจะไม่มีทางผ่องใสและเข้มแข็งขึ้นมาเลยจะนึกภาพสะกดคำในใจก็ได้ เพื่อว่าจะได้อยู่กับคำบริการกรมนั้นได้ตลอดช่วงที่หายใจเข้า ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นไปจนช่วงสุดลมหายใจสำหรับคำบริการกรม “โธ” ตอนที่หายใจออกก็ปฏิบัติอย่างเดียวกัน เพื่อให้ความเพียรมีความต่อเนื่องกันไป ดีกว่าทำแบบไม่ประติดประต่อแล้วก็ล้มเหลว

ให้สังเกตดูหากมีความคิดที่ชวนให้กลุ่มใจเกิดขึ้นมา เช่น ถ้อยคำบ่าบอประหลาดๆ อาจจะถูกผ่านเข้าไปในจิตใจ ตอนนี้หากเรายอมจำนนปล่อยไปตามสภาพ เรื่องที่ชวนกลุ่มใจก็จะครอบงำเอาได้ จึงต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจว่าจิตใจทำงานอย่างไร จะจัดการอย่างไร ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างไร ให้เราเลือกวิธีการคิดแบบเจาะจงเป็นเรื่องๆ ซึ่งเป็นหลักการของการบริการกรม “พุทโธ” (พุทธะ หรือ ผู้รู้) โดยเราจะคอยประคองกำกับ “พุทโธ” ไว้ในใจ ในฐานะเป็นความคิด

อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ให้เป็นเพียงความคิดแบบกลุ้มกังวล หรือความนึกคิดตามความเคยชิน แต่เป็นกุศโลบายวิธีใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์ในการรักษาสมาธิไว้ให้ได้ ตลอดช่วงที่หายใจเข้า หายใจออกแต่ละครั้ง จนครบสิบห้านาที

วิธีฝึกก็คือ ไม่ว่าจะล้มเหลว หรือใจจะเริ่มคิดฟุ้งซ่านไปอีกทีครั้ง ก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ให้สังเกตเพียงแต่ว่า ฟุ้งซ่านอยู่ หรือ กำลังคิดอะไรอยู่ หรือไม่อยากจะยุ่งยากลำบากกับคำบริกรรม “พุทโธ” โดยคิดว่า “ไม่อยากจะปฏิบัติแบบนี้ เพียงอยากจะนั่งที่นี้เฉยๆ ให้ผ่อนคลาย ไม่อยากออกเรียวแรงอะไรทั้งนั้น ไม่อยากรู้สึกว่าจะต้องทำอะไร” หรือจะมีเรื่องอื่นๆ มากมาย ในใจขณะนี้ ที่ค่อยๆ ทอยเกิดขึ้นให้รับรู้ ก็ให้เพียงแต่สังเกตตามนั้น สังเกตว่ามีอารมณ์แบบไหนอยู่ในใจขณะนี้ โดยไม่ต้องไปตำหนิติเตียนวิพากษ์วิจารณ์ หรือท้อแท้หมดกำลังใจ เพียงแต่ให้สังเกตอย่างสงบและเยือกเย็น ถึงจะสงบก็ตาม ถึงจะรู้สึกหดหู่หรือวังเวงหาวนอนก็ตาม ถึงจะคิดไม่รู้จักหยุดจักหย่อนอยู่ตลอดเวลานี้ก็ตาม หรือ ถึงจะมีสมาธิได้ก็ตาม ก็เพียงแต่ให้รู้ไว้เท่านั้น

อุปสรรคในการฝึกสมาธิอยู่ที่การหงุดหงิดไม่พอใจต่อความล้มเหลว และการอยากประสบความสำเร็จมากจนเกินไป การฝึกฝนไม่ใช่เรื่องของกำลังความตั้งใจอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของปัญญา การรู้จักสังเกต การปฏิบัติแบบนี้ จะช่วยให้เรารู้ได้ว่าจุดอ่อนของเราอยู่ที่ไหน ตรงไหนที่มักจะพาให้หลงทาง เราจะทราบชัด

ถึงลักษณะอุปนิสัยใจคอต่างๆ ที่ได้อบรมสั่งสมมาในชีวิตจนกระทั่งบัดนี้ แต่ไม่ใช่ให้ไปตำหนินิสัยเหล่านั้น เพียงแต่ให้รู้วิธีที่จะจัดการและไม่ตกเป็นทาสของนิสัยเหล่านั้น วิธีนี้ก็คือการพิจารณาสภาวะของสิ่งที่เป็นจริงได้อย่างฉลาดรอบคอบ

ดังนั้น แทนที่จะเอาแต่หลบเลี่ยงไม่สนใจใฝ่ตัวอย่างเดียว ก็จะได้รู้จักสังเกตศึกษาและตระหนักรู้ แม้กระทั่งอารมณ์ที่สกปรกน่ารังเกียจที่สุด ซึ่งสิ่งนั้นแหละจะเป็นคุณสมบัติที่พาให้มีความเข้มแข็งอดทน มักจะมีการอธิบายความหมาย นิพพาน ว่า “เยือกเย็น”^{*} ฟังดูเป็นคำพูดที่ทันสมัยใช่ไหม? แต่ก็ได้ใจความกับศัพท์นั้นอย่างพอดีพอดี เยือกเย็นแบบไหนนะหรือ? ก็คือเป็นสิ่งที่นุ่มไปในทางเบิกบานแจ่มชื่น ไม่ยึดติดอยู่ด้วยความลุ่มหลง แต่ปล่อยวาง ตื่นรู้ และเป็นกลางพอดี

คำว่า “พุทโธ” เป็นคำที่เราสามารถอบรมให้มีขึ้นมาในชีวิตได้ ในฐานะเป็นสิ่งที่จะเติมเต็มเข้าไปในจิตใจ ทดแทนความวิตกกังวลและนิสัยที่บกพร่องทั้งหลาย โดยให้ยกคำบริกรรมขึ้นมา สอดส่อง สดับฟัง “พุทโธ” มีความหมายว่า ผู้ที่รู้อยู่, พระพุทธเจ้า, ผู้ที่ตื่นแล้ว, สภาวะที่ตื่นอยู่ เรายังสามารถนึกภาพขึ้นมาในใจ สดับฟังขณะที่ใจกำลังบริกรรมอยู่ และอะไรได้อีกหลายอย่าง เรื่องเหมือน

* เยือกเย็น แปลจากคำที่ท่านใช้ในที่นี่คือ “Cool” บังเอิญมาพ้องกับคำที่คนทั่วไปนิยมพูด เวลาต้องการอยากจะพูดว่า ยอดเยี่ยม เลิศ เท่ดี เข้าท่า สุดยอด
-- ผู้แปล

กับว่า มีของเน่าเสียคือความเกลียดและความกลัวที่ถูกเราเก็บกักไว้ ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว และบัดนี้ ถึงเวลาแล้วที่ต้องยอมรับรู้ เราจะไม่ใช้ “พุทโธ” เป็นเครื่องกำจัดหรือกดข่มอะไรเอาไว้อีก แต่ใช้ในฐานะเป็นกุศโลบาย

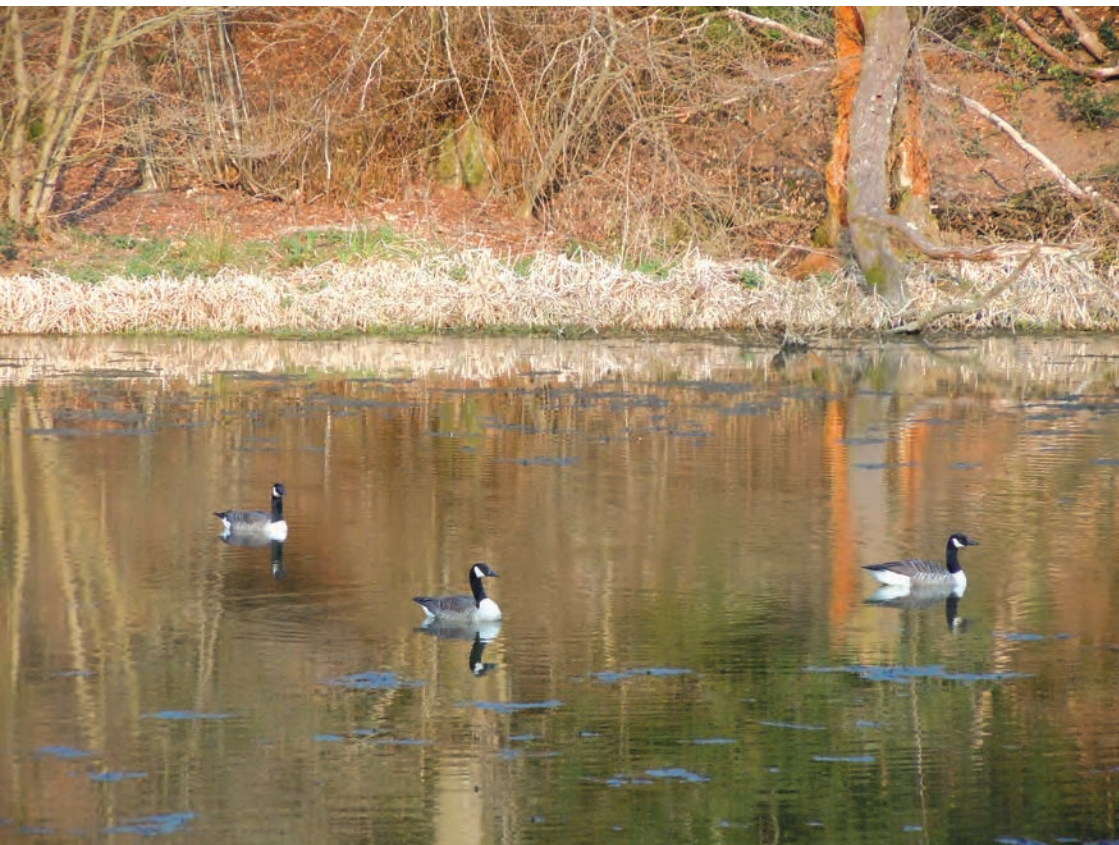
เราอาจนำเครื่องมือที่ดีที่สุด ไปใช้ฆ่าหรือทำร้ายคนอื่นก็ได้ ใช่ไหม? จะเอาพระพุทธรูปที่งดงามที่สุด ทูบศิระชะใครสักคนก็ได้ ถ้าเราอยากจะทำ แต่อย่างนั้นไม่ได้เรียกว่าเป็น “พุทธานุสติ” หรือการระลึกถึงพระพุทธรูปแล้วละ ทว่าเราก็อาจจะปฏิบัติทำนองเดียวกันนั้นก็ได้ โดยใช้คำบริกรรม “พุทโธ” เป็นวิธีไปหักห้ามความคิดหรือกดข่มความรู้สึกเหล่านั้นไว้ แบบนั้นก็ถือเป็นการปฏิบัติอย่างไม่ถูกวิธีเช่นกัน ให้ระลึกไว้ว่า เราไม่ได้อยู่ที่นี้เพื่อกำจัดทำลาย แต่เพื่อปล่อยให้สิ่งต่างๆ ค่อยๆ จางหายไป เป็นการปฏิบัติอย่างนุ่มนวลโดยให้คำบริกรรม “พุทโธ” อยู่เหนือความคิด แต่ไม่ใช่ด้วยความเกลียดชัง แต่ด้วยวิธีที่แน่นอนชัดเจนและสุขุมรอบคอบ

ว่าไปแล้ว โลกจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีที่จะปฏิบัติแบบนี้ ทั้งฝ่ายสหรัฐและสหภาพโซเวียต ดีกว่าที่จะใช้ปืนกล อาวุธนิวเคลียร์ และประทัดประหารห้าหั้นอะไรก็ตามที่เข้ามาขวางทางตน หรือพุดจាក้าวร้าวรุนแรงใส่กัน แต่ดีกว่าไหม แม้แต่ในการดำเนินชีวิตของเรา เราก็ทำแบบนั้น หลังๆ มา นี้ มีก็คนบ้างล่ะที่พุดจาไม่ตีใส่คนอื่น ที่เป็นการกระทบกระทั่งเสียดแทง วิพากษ์วิจารณ์ให้เจ็บช้ำน้ำใจ

อย่างไม่รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน เพียงเพราะว่าเขาทำให้ไม่พอใจ มายุ่ง
เรื่องของเรา หรือมาทำให้เราเสียขวัญ

เพราะฉะนั้น ขอให้เราฝึกวิธีนี้ กับเรื่องกวนใจ เล็กๆ น้อยๆ
ที่ก่อความหงุดหงิดรำคาญขึ้นในใจ เรื่องบ้าบอและเหลวไหลต่างๆ
เราใช้คำบริกรรม “พุทโธ” ไม่เหมือนกับที่ใช้อาวุธ แต่ใช้เป็น
กุศโลบาย ปล่อยให้เรื่องผ่านไป ปล่อยวางเรื่องให้ผ่านไป เอาละ
สืบท่านาที่จากนี้ไป ขอให้ย้อนกลับมาอยู่ที่จมูกของเรา โดยใช้
คำบริกรรม “พุทโธ” มาดูว่าจะใช้ปฏิบัติ และฝึกให้ได้ผลอย่างไร





นกเป็ดน้ำที่หนองน้ำ Hammer Pond



ความเพียร

และการปรับผ่อนความเพียร

ความเพียร คือการลงมือทำสิ่งที่ต้องทำไปอย่างปกติธรรมดา ความเพียรปรับเปลี่ยนไปตามบุคลิกลักษณะ และอุปนิสัยของบุคคล บางคนก็มีพลังล้นเหลือเสียจนทำอะไรไม่รู้จักหยุดจักหย่อน คอยมองหาแต่อะไรทำ จะเห็นว่าคนประเภทนี้พยายามหาเรื่องทำอยู่ตลอดเวลา ยุ่งอยู่แต่กับเรื่องภายนอกตัว ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา เราจะไม่หาเรื่องอะไรทำ เพื่อเป็นการหลบเลี่ยง แต่จะอบรมความเพียรอยู่ภายใน โดยเราจะเฝ้าสังเกตใจ ผูกจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐาน

ถ้าทำความเพียรมากเกินไป ก็มักจะฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย และถ้าทำความเพียรไม่พอ ก็จะทำให้ห่อหุ้มเซา ร่างกายก็เฉื่อยชา ร่างกายจึงเป็นตัวกะระดับความเพียรได้อย่างดี เราตั้งตัวให้ตรง

เราก็จะสามารถเพิ่มความเพียรให้กับร่างกายได้ โดยจัดร่างกายให้เข้าที่เข้าทาง ยึดหน้าอกขึ้น ปรับกระดูกสันหลังให้ตั้งตรง การที่ต้องอาศัยความตั้งใจสูงมาก ดังนั้น ร่างกายจึงเป็นเครื่องตรวจดูสุขภาพความเพียรอย่างดี ถ้ารู้สึกเขื่องซึม ก็เพียงปรับหาท่าทางที่เหมาะสมที่สุด แรงดึงดูดของโลกมักจะคอยโน้มตัวเราให้ต่ำลงมา ถ้าอากาศหนาว ก็ต้องเติมความกระฉับกระเฉงไปทางกระดูกสันหลัง เพื่อปลุกร่างกายให้ตื่นตัว แทนที่จะซุกตัวอยู่แต่ใต้ผ้าห่ม

ในการปฏิบัติอานาปานสติ หรือ การมีสติอยู่กับลมหายใจ เราต้องจดจ่ออยู่กับเรื่องของจังหวะ อาตมาเห็นว่าเรื่องจังหวะช่วยเยอะมาก ในการที่จะฝึกทำอะไรให้ช้าลง แทนการทำอะไรเร็วๆ อย่างเรื่องของความนึกคิด พอเราใส่ใจอยู่กับจังหวะลมหายใจที่ช้ากว่าความคิดมาก อานาปานสติก็จะทำให้เราจำต้องช้าลง อานาปานสติมีจังหวะที่นุ่มนวลราบเรียบอยู่ในตัว ดังนั้น เราเลยต้องหยุดคิด พึ่งพอใจอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแต่ละครั้ง ไม่ต้องกังวลเรื่องเวลา อยู่แต่กับลมหายใจออก เริ่มตั้งแต่ต้นลมท่ามกลางลม และที่สุดของลม

หากพยายามจะเอาสมาธิจากอานาปานสติให้ได้ ก็เท่ากับเป็นการตั้งเป้าหมายให้ตัวเองเสร็จสรรพ ว่าเรากำลังทำสิ่งนี้ เพื่อให้ตัวเองได้รับอะไรสักอย่าง ถ้าอย่างนั้น อานาปานสติจะกลายเป็นประสบการณ์ ที่สร้างความผิดหวังให้อย่างรุนแรงได้ แล้วทีนี้เราก็จะพาลโกรธขึ้นมาด้วย ขอเพียงแค่หยุดอยู่กับลมหายใจเข้าครั้งหนึ่ง

ยินดีพอใจอยู่กับลมหายใจออกอีกครั้งหนึ่ง พอได้ใหม่ละ เราต้อง
ใจเย็นลงหน่อย จึงจะรู้สึกพอใจอยู่กับช่วงเวลาสั้นๆ ที่เรียบง่ายได้

หากเราตั้งเป้าหมายไปที่การได้ฌาน (เข้าสมาธิระดับสูง)
จากการปฏิบัติสมาธิภาวนา และทุ่มเทความพยายามอย่างแรงกล้า
ไปเพื่อจุดประสงค์นี้ ก็จะทำให้เราใจเย็นลงไม่ได้ เราจะมัวแต่
พยายามที่จะเอาอะไรให้ได้ พยายามให้ประสบความสำเร็จและ
บรรลุผลให้ได้ แทนที่จะยินดีพอใจอยู่กับลมหายใจแต่ละครั้งไปอย่าง
สบายๆ การบรรลุผลของอานาปานสติ อยู่ที่แค่มีสติอยู่กับลมหายใจ
เข้าครั้งหนึ่ง มีสติอยู่กับลมหายใจออกครั้งหนึ่งได้ตลอดระยะ ให้
ความสนใจเฉพาะที่เบื้องต้นลมและที่สุตลม หรือเบื้องต้น ท่ามกลาง
และที่สุตลม ทำอย่างนี้จะทำให้เรามีจุดพินิจสังเกตที่ชัดเจนแน่นอน
เชื่อว่า หากจิตฟุ้งซ่านมากในระหว่างที่ฝึก เราก็เอาใจใส่ได้เป็นพิเศษ
โดยใส่ใจรายละเอียดไปที่ต้นลม ท่ามกลาง และที่สุตลมได้ หาก
ไม่ทำอย่างนี้ ใจก็มักจะล่องลอยกระเจอะกระเจิงไปทั่ว

การทำสมาธิของเรา ล้วนแต่เป็นไปในลักษณะที่ว่า
กดข่มเรื่องอะไรต่อมิอะไรเอาไว้ในตอนนั้น หรือไม่ก็เพิกเฉยละเลย
เสีย ให้พิจารณาสังเกตความต่างกันระหว่างลมหายใจเข้าและ
ลมหายใจออก ลองทดสอบดูว่า อย่างไหนที่ชอบที่สุด บางครั้ง
ลมหายใจดูเหมือนจะหายไป ละเอียดลงไปมาก ร่างกายเหมือนจะ
หายใจได้เอง และจะเกิดความรู้สึกแปลกๆ เหมือนว่าจะไม่หายใจ
ก็จะน่าตกใจอยู่บ้าง แต่ก็ให้ฝึกไปตามนี้ คือ ให้รู้สึกเป็นกลาง

กับลมหายใจ อย่าพยายามไปฝืนบังคับแต่อย่างใด บางครั้ง ขณะกำลังฟังความสนใจไปที่รูจมูก จะรู้สึกว่าการหายใจทั้งหมดกำลังหายใจ ร่างกายสืบต่อการหายใจไปได้ด้วยตัวของมันเอง

บางครั้ง เราก็ไปเอาจริงเอาจังเกินไปกับทุกๆ เรื่อง ทำให้ขาดความร่าเริงและไม่มีความสุขเอาเสียเลย ไร้อารมณ์ขัน มีแต่เก็บกดทุกอย่างเอาไว้ ดังนั้น ขอให้ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน ผ่อนคลายและสบายๆ ไม่ต้องกังวลเรื่องเวลาทั้งสิ้น ไม่ต้องมีความกดดันว่าต้องทำอะไรสำคัญให้สำเร็จ ไม่มีอะไรเป็นสิ่งพิเศษ ไม่มีอะไรให้ต้องบรรลุนี่ไม่มีเรื่องอะไรใหญ่โต มีแต่เรื่องซี้ปะติว ถึงแม้เราจะมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าได้เพียงครั้งเดียวในช่วงเช้า นั่นก็ยิ่งดีกว่าสิ่งที่ผู้คนทั้งหมดกำลังทำกันอยู่ ดีกว่ามีความประมาทขาดสติ อยู่ตลอดเวลาอย่างแน่นอน

ถ้าหากเป็นคนที่มีมองอะไรแง่ร้ายไปหมด และกำลังพยายามเปลี่ยนเป็นคนมีน้ำใจไมตรี และทำใจยอมรับตัวเองมากขึ้น ก็ขอเพียงแต่ให้รู้จักผ่อนคลายเป็นบ้าง และอย่าทำสมาธิภาวนาให้เป็นงานที่เพิ่มภาระหนักให้กับตน ให้มองเป็นโอกาสที่จะเข้าถึงความสงบและความสบายเรียบง่าย เป็นขณะๆ ไป ทำร่างกายให้ผ่อนคลายเป็นอยู่ได้อย่างสงบสบาย

เราไม่ได้กำลังรบฟุ้งอยู่กับกองทัพของความชั่วร้ายทั้งหลาย ถ้าหากรู้สึกขุ่นเคืองหงุดหงิดกับการกำหนดรู้ดูลมหายใจ ก็ให้แค่สังเกตดูอีกเช่นเดียวกัน อย่ารู้สึกว่ายานาปานสติเป็นสิ่งที่**จะต้องทำ**

แต่ให้เห็นเป็นสิ่งที่น่ายินดี เป็นสิ่งที่เราพอใจทำเป็นอย่างยิ่ง เราไม่จำเป็นต้องทำอะไรอีกแล้ว เพียงแต่ผ่อนคลายอย่างเดียวไปเต็มที่เท่านั้น อะไรที่จำเป็นก็มีแล้ว ลมหายใจก็มีแล้ว เพียงแต่นั่งลงตรงนี้ ไม่มีอะไรยุ่งยากให้ต้องทำ ไม่จำเป็นต้องมีความสามารถพิเศษ ไม่จำเป็นต้องเป็นคนฉลาดล้ำเลิศแต่อย่างใด หากเกิดความคิดว่า “เราทำไม่ได้” ก็เพียงให้ตระหนักรู้ว่าเป็นความรู้สึกฝืน เป็นความหวาดวิตก หรือเป็นความท้อแท้ จากนั้นก็ให้ผ่อนคลาย

หากเห็นว่าตนเองกำลังรู้สึกมีนตึงและเคร่งเครียด กับการปฏิบัติอานาปานสติ ให้เลิกปฏิบัติไปก่อน อย่าทำให้เป็นเรื่องยาก อย่าทำให้เป็นภาระหนัก ถ้ายังทำไม่ได้ ก็ให้นั่งเฉยๆ ช่วงที่อาตมาเคยอยู่ในสภาพที่ย่ำแย่ อาตมาจะใช้น้อมระลึกถึง “ความสงบ” หากเริ่มคิดว่า “ต้องอย่างนั้นสิ ต้องอย่างนี้สิ ต้องทำแบบนี้” อาตมาจะระลึกว่า “แค่รู้สึกสบายๆ แค่อ่อนคลาย”

เมื่อมีความสงบ และความวุ่นวายใจ ความไม่พอใจ ความขัดเคือง อาตมาก็จะนึกถึงความสงบได้ ในเวลาไม่นาน โดยการพูดคำซ้ำแล้วซ้ำอีก กล่อมตัวเอง ด้วยคำว่า “ผ่อนคลายไป ผ่อนคลายออกไป” เมื่อเริ่มมีความกังวลสงสัยเรื่องของตัวเองเข้ามาว่า “เราปฏิบัติแบบนี้ไปไม่ถึงไหนเลย ไม่มีประโยชน์เลย น่าจะได้อะไรบ้างแล้ว” ใช้เวลาไม่นานนัก อาตมาก็อยู่กับความรู้สึกแบบนี้ได้อย่างสงบ เราสามารถรู้สึกสงบลงได้ และในเมื่อเราผ่อนคลายได้ ก็ปฏิบัติอานาปานสติได้ ถ้าอยากเอาอะไรมาปฏิบัติ ก็ทำไปได้เลย

ตอนแรก การฝึกปฏิบัติจะน่าเบื่อหน่ายมาก เหมือนตอนฝึกเล่นกีตาร์ เราารู้สึกเงอะงะงุ่มง่ามหมดหวัง ตอนเริ่มเล่นครั้งแรก นิ้วมือจะวางสะเปะสะปะ จนเหมือนจะหมดหวังไปแล้ว แต่พอฝึกฝนไปได้ระยะหนึ่ง เพิ่มความชำนาญขึ้นมา ก็จะเล่นได้ง่ายขึ้น เรากำลังฝึกหัดเป็นผู้ดูสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในใจ ฉะนั้น เมื่อกำลังเกิดความฟุ้งซ่านและตั้งเครียดก็สามารถรู้ได้ กำลังขุ่นเคืองไม่พอใจเรื่องอะไร ต่อมืออะไร ก็ให้ตระหนักรู้ไปตามนั้น โดยไม่ต้องพยายามกล่อมตัวเองให้เชื่อว่า มันเป็นอีกอย่างหนึ่งต่างหาก ให้ตื่นรู้อย่างเต็มที่ ต่อสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น สิ่งที่ต้องทำเมื่อรู้สึกมีนตึงและเคร่งเครียด ก็แค่ให้ผ่อนคลายออกไป

ปีแรกที่อาตมาอยู่กับพระอาจารย์ชา ในบางครั้งอาตมาเอาจริงเอาจังมากกับการฝึกสมาธิภาวนา อาตมาเอาเป็นเอาตายกับตัวเอง ไม่มีอารมณ์ขันเลย และมีแต่หน้าดำคร่ำเครียด ไร้ชีวิตชีวา เหมือนกิ่งไม้แห้ง อาตมาคร่ำเคร่งทำความเพียร แต่มันตึงเกินไป และไม่สบายเลย เพราะไปคิดว่า “ต้องทำอย่างนั้นสิ เราเนี่ย ยังขี้เกียจเกินไป” และจะรู้สึกผิดมากหากไม่ได้ทำสมาธิอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ตั้งเครียดและขาดความเบิกบาน อาตมาเลยสังเกตได้ว่าการฝึกสมาธิของอาตมาเหมือนกิ่งไม้แห้งๆ เมื่อมันอึดอัดคับข้องจนถึงขีดสุด อาตมาก็เลยเพียงแต่คิดไปในทางตรงกันข้ามว่า “ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องไปที่ไหน อยู่กับสภาวะตามที่มันเป็นจริง ในขณะนี้อย่างใจเย็น ผ่อนคลาย ปล่อยวาง” อาตมาใช้วิธีอย่างนั้น

เมื่อจิตใจเริ่มเกิดสภาวะแบบนี้ให้ปรับหาลักษณะตรงกันข้ามมาใช้ หัดทำเรื่องให้มันง่ายๆ พอเราได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องทำอะไรโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ดังที่ว่า “เพียงปล่อยให้เป็นไปตามครรลองของธรรมชาติ” เราก็กลับไปคิดเสียว่า “ที่เราต้องทำก็แค่แค่นอนนิ่งเรื่อยเอื่อยไปตามเรื่อง” แบบนั้นล่ะก็ เรามักจะตกอยู่ในความเฉื่อยชา หมดสภาพ ซึ่งอย่างนั้นก็ถึงเวลาที่ต้องเพิ่มความเพียรพยายามเข้าไปอีกหน่อย

ในการปฏิบัติอานาปานสติ ให้ระครองความเพียรให้ได้ต่อเนื่อง ตลอดช่วงลมหายใจเข้าครั้งหนึ่ง และถ้าระครองไว้ไม่ได้ตลอดช่วงลมหายใจเข้าครั้งหนึ่ง อย่างนั้น ก็ให้ทำให้ได้สักครึ่งช่วงลมหายใจเข้าเป็นอย่างน้อย แบบนี้ เราก็จะได้ไม่ต้องทำให้สมบูรณ์แบบในทันที ไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างให้ได้ถูกแผลงเสียทีเดียว เพราะติดแนวคิดที่ว่ามันควรจะออกมาแบบไหน เพียงแต่ให้ว่าไปตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆ แต่ถ้าหากจิตใจฟุ้งซ่าน ก็ต้องอาศัยปัญญารู้เท่าทันใจที่กำลังฟุ้งซ่านกระจัดกระจาย อย่างนี้ถือว่าเป็นการรู้อย่างแจ่มชัด การที่คิดว่าเราไม่น่าเป็นแบบนั้นเลยก็ดี การเกลียดชังตัวเองก็ดี หรือการรู้สึกหมดกำลังใจเพราะต้องเจอเรื่องอย่างนั้นก็ดี ถือเป็นเรื่องของวิชา ความไม่รู้

การปฏิบัติอานาปานสติ เราต้องรู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริงในปัจจุบัน และเริ่มจากตรงที่ระครองความใส่ใจได้ยาวนานเพิ่มขึ้น และเริ่มต้นทำความเข้าใจได้ว่า สมาริตีคืออะไร พร้อมทั้งแก้ไข

ปัญหาไปตามที่พอจัดการได้ อย่าใช้วิธีการแบบซูปเปอร์แมน ในเมื่อเรายังไม่ใช่ซูปเปอร์แมน ทำอานาปานสติได้ ๑๐ หรือ ๑๕ นาที ยิ่งดีกว่าเพียงแค่คิดจะทำตลอดทั้งคืนว่า “เดี๋ยวจะปฏิบัติอานาปานสติให้ได้ เริ่มจากตอนนี้ไปจนยันสว่างเลย” อย่างนั้นนะ ทำไม่ได้ขึ้นมาแล้วก็จะหงุดหงิดเสียเปล่า กำหนดเวลาเท่าที่รู้ว่าพอทำได้ก็พอให้ทดสอบ ปฏิบัติไปกับจิตใจ จนเข้าใจว่า จะใส่ความพยายามได้แค่ไหน จะผ่อนปรนได้แค่ไหน

อานาปานสติเป็นสิ่งที่ในปัจจุบัน นำเราให้เข้าถึงความหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้ง หรือ วิปัสสนาได้ ความไม่เที่ยงของลมหายใจ ไม่ใช่ของเรา ใช่ไหม? หลังจากที่เกิดมาแล้ว ร่างกายก็หายใจไปได้ด้วยตัวเอง หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ลมหายใจอันหนึ่ง เป็นเหตุปัจจัย ให้มีลมหายใจอันต่อๆ มา トラバเท่าที่ร่างกายดำรงอยู่ มันก็จะเป็นแบบนี้ เราจะไปบังคับอะไรไม่ได้เลย การหายใจเป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ได้เป็นของเรา ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสังเกตเห็นได้เช่นนี้ คือ กำลังทำวิปัสสนา ทำความรู้เห็นให้แจ่มแจ้ง แล้วมันไม่ได้เป็นเรื่องชวนตื่นเต้นน่าดึงดูดใจ หรือ ไม่ใช่ของเพลิดเพลินสนุกสนาน เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดานี่เอง





ป่า Hammer Wood ในฤดูใบไม้ร่วง



การเดินทางอย่างมีสติ (จงกรม)

การเดินทางจงกรม เป็นการฝึกเดินอย่างมีสมาธิ อยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้า ให้ความสนใจกับการก้าวเดินของร่างกาย จากต้นทางจงกรม ไปจนถึงปลายทาง ตอนหมุนตัวกลับ ตอนกำลังหยุด ยืน พอถึงตรงนี้ให้ใส่ใจตอนที่ จะออกเดิน และใส่ใจขณะที่กำลังก้าวเดินออกไป สังเกตช่วงกลางทางจงกรม และที่ สุดทางจงกรม ช่วงที่หยุด ช่วงหมุนกลับ ช่วงที่ยืน ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่ต้องสำรวมใจ ตอนที่ใจเริ่มจะฟุ้งซ่านไปแต่ละทิศแต่ละทาง หากไม่ระวังพอ เราอาจวาดแผนการเพื่อรื้อล้างระบบกฎเกณฑ์ หรือเพื่ออะไรต่อมิอะไรขึ้นมาก็ได้ ขณะกำลังเดินจงกรม ความคิดรื้อล้างระบบระเบียบไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไรแล้ว ที่เราคิดขึ้นมาได้ ระหว่างที่เดินจงกรม ทางที่ดี แทนที่จะคิดทำอะไรแบบนั้น ให้ใช้เวลานี้ในการมุ่งความสนใจ ไปยังสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความรู้สึกที่ประหลาดอัศจรรย์อะไรนัก เป็นเรื่องธรรมดาพิ้นๆ เสียจนเราไม่ได้สนใจเลย ต่อนี้ไป จะสังเกตว่าต้องใช้ความเพียรพยายาม จึงจะรู้ทันเรื่องแบบนั้นได้จริงๆ ทีนี้ ถ้าเกิดใจลอย แล้วเรารู้ตัวว่าไปไกลถึงประเทศอินเดียโน่นแล้ว ทั้งที่กำลังอยู่ที่กลางทางจงกรม แล้วฉุกใจขึ้นได้ว่า “อ้าว” ถือว่ารู้สึกตัวแล้ว ในขณะที่นั้น พอตื่นตัวได้ต่อจากนั้น ให้ตั้งหลักให้กับใจใหม่ ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน อยู่กับกายที่กำลังก้าวเดินจากตรงนี้ไปตรงนั้น การเดินจงกรมเป็นการฝึกฝนที่ต้องใช้ความอดทน เนื่องจากใจมักฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปนั้นมานี้ตลอดเวลา

ยิ่งถ้าในอดีต เราเคยได้สัมผัสผลดีเยี่ยม จากการเดินจงกรม ก็จะคิดไปได้ว่า “ตอนเข้าอบรมปฏิบัติที่แล้ว ระหว่างเดินจงกรม เรารู้สึกได้จริงๆ เลยว่ามีแต่ร่างกายที่กำลังเดิน ไม่รู้สึกว่ามีตัวตนเลย ยอดเยี่ยมจริงๆ ทำไงดีล่ะ ถ้าทำแบบนั้นไม่ได้อีก” ขอให้สังเกตดูความปรารถนาที่จะบรรลุละอะไรสักอย่าง ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับความทรงจำถึงเวลาแห่งความสุขที่เลยผ่านไปแล้ว ให้สังเกตว่าเป็นแค่สภาวะอย่างหนึ่ง เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ไม่ต้องไปสนใจอะไรทั้งสิ้น ไม่สำคัญว่าผลที่เลิศวิเศษจะเกิดขึ้นอีกหรือเปล่า ให้สนแต่อย่างก้าวนี้ และอย่างก้าวต่อไป มีเพียงเท่านั้น ปล่อยเรื่องให้ผ่านไป รู้สึกปิติยินดีไปที่ละน้อย ดีกว่าพยายามให้บรรลุลักษณะอะไรสักอย่าง ที่เราแค่อาจจะมีโอกาสได้บรรลุละหว่างที่ปฏิบัติสมาธินี้อยู่ ยิ่งเราพยายามมาก ใจก็ยิ่งทุกข์มาก เพราะไปดิ้นรนตามความอยาก

ที่จะได้สัมผัสกับสภาวะการปฏิบัติที่น่าประทับใจเหมือนอย่างกับที่ได้จำเอาไว้ ควรพอใจสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามอยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้อย่างสงบ ยิ่งดีกว่าไปดิ้นรนทำอะไรขึ้นมา เพื่อให้ได้รับสภาวะที่ต้องการ

แค่หนึ่งก้าวต่อหนึ่งขณะ คือสังเกตดูว่า การเดินจงกรมให้ความสงบอย่างไรบ้าง โดยสิ่งที่จะต้องทำก็แค่เพียงรู้สึกอยู่กับก้าวแต่ละก้าวเท่านั้น แต่ถ้าหากเรามัวแต่คิดว่า ต้องให้สมาธิก้าวหน้าจากการฝึกเดินจงกรมครั้งนี้ แกรมใจก็ฟุ้งซ่านซัดสาย แล้วจะได้อะไรขึ้นมาละ “เฮ้อ ทนเดินต่อไปไม่ไหวแล้วเรา ไม่ยอมสงบเลย นี่ก็อุทิศสำหรับพยายามฝึกเดิน เพื่อให้เกิดสภาวะการเดินโดยปราศจากผู้เดิน ใจก็ยังแส่สายไปรอบโลกอยู่อย่างนี้”

เรื่องก็เพราะว่าเรายังไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัตินั่นเอง ใจมันชอบคิดปรุงแต่ง พยายามจะเอาอะไรให้ได้ แทนที่จะแค่รู้สึกอยู่เฉยๆ ตอนที่เดิน ที่ต้องทำก็เพียงแค่เดินเท่านั้น ก้าวที่หนึ่ง แล้วก้าวต่อไปธรรมดาๆ แค่นี้เอง แต่ก็ไม่ง่ายเท่าไร ไช้ไหม? ใจมันฟุ้งซ่าน ล่องลอยไป พยายามคิดให้ออกว่าควรทำอย่างไรดีหนอ เกิดผิดพลาดอะไรขึ้น ทำไมเราจึงทำไม่ได้เลย

สำหรับที่วัด กิจวัตรเท่าที่ต้องทำคือ หลังตื่นนอนตอนเช้า ก็ทำวัตรเช้า นั่งฝึกสมาธิ ทำความสะอาดวัด จัดเตรียมอาหาร นั่ง ยืน เดิน ทำงาน ไปตามเรื่อง จัดการไปตามแต่ว่าจะมีเรื่องอะไรเข้ามาทีละอย่าง ฉะนั้นแล้ว การเป็นอยู่กับสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

ได้แก่ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งจะนำความสงบร่มเย็นมาให้ เมื่อชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง เราก็สามารถเฝ้าดูมันเปลี่ยนแปลงได้ สามารถปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ทางโลกได้ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์แบบไหน จะน่ายินดีหรือไม่น่ายินดีก็ตาม เราก็อดทนและรับมือกับการใช้ชีวิตได้เสมอ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็แล้วแต่ หากเราประจักษ์แจ้งความจริง เข้าถึงสันติในภายใน



๗

เมตตาภาวนา

ในภาษาอังกฤษ คำว่า “รัก” โดยมากหมายถึง “สิ่งที่เราชอบ” เช่น ชอบข้าวเหนียว ชอบมะม่วงรสหวาน ซึ่งเราเน้นความหมายว่า เราชื่นชอบจริงๆ ความชื่นชอบจะยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่างเช่น อาหารที่เราชอบรับประทานมาก หรือรับประทานได้อย่างเอร็ดอร่อย แต่เราไม่ได้รักอาหาร เมตตา บ่งความหมายว่า เราชักศัตรูของเราก็ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราชอบศัตรู ถ้ามีใครสักคนต้องการฆ่าเรา แล้วเราบอกว่า “เราชอบคนนี้นะ” ก็ดูพิลึกไปหน่อย แต่เรารักศัตรูได้ หมายถึงว่า เรางดเว้นจากความคิดไม่ดี ความอาฆาตพยาบาท งดเว้นจากความต้องการที่จะทำร้าย หรือกำจัดศัตรูได้

ถึงแม้ว่าเราจะไม่ชอบศัตรู ที่เป็นคนเลวร้าย ใช้ไม่ได้ เราก็ยังคงมีความเมตตา ใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เขาได้ ถ้ามีขี้เมาสักคนหนึ่งที่ตัวเหม็นหึ่ง น่าขยะแขยง น่ารังเกียจ และขี้โรค เข้ามาในห้อง

นี้ และไม่มีอะไรสักอย่างในตัวเขาที่น่าประทับใจ การที่ไปจะบอกว่า “ฉันชอบนายคนนี้” ก็เป็นเรื่องฟิกลอยู่ แต่ใครก็รักเขาได้โดยไม่ต้องไปถึงสาหาความ และไม่ใส่ใจกับท่าทางที่ไม่น่าดูในตัวเขา อย่างนั้นแหละที่เราหมายถึงความมีเมตตา

บางครั้ง ก็มีหลายสิ่งในตัวเองที่คนเราไม่ชอบ แต่ความมีเมตตา ยังหมายถึง การไม่ไปยึดติดความคิดที่เรามีอยู่ กับท่าที ปัญหา ความคิดเห็น พร้อมทั้งอารมณ์ความรู้สึกในใจ ดังนั้น ความมีเมตตา จึงกลายเป็นการฝึกให้มีสติในปัจจุบันไปในตัวด้วย การมีสติรู้ตัว หมายความว่า การมีเมตตาต่อความกลัวที่อยู่ในใจ ต่อความโกรธ หรือความริษยา ความเมตตา เป็นการไม่สร้างปัญหาจากสภาวะที่กำลังปรากฏ ปลอ่ยให้มันคลี่คลาย ให้ดับไปเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อความกลัวเกิดขึ้นในใจ เราจะมีเมตตาต่อความกลัวก็ได้ นั่นคือ ไม่ไปสร้างความขัดเคืองต่อความกลัว ยอมรับการมีอยู่ แล้วปลอ่ยให้ดับไป เรายังสามารถบรรเทาความกลัว ได้ด้วยการสำเหนียกว่า เป็นความกลัวแบบเดียวกับที่ทุกๆ คนมี ที่สัตว์ทั้งหลายก็มี มันจึงไม่ใช่ความกลัวของเรา ไม่ใช่ความกลัวของใครเลย เป็นเพียงความกลัวที่ไม่มีเจ้าของ

เราจะเริ่มมีความกรุณาต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ได้ ก็ต่อเมื่อเราทำความเข้าใจความทุกข์ ที่เนื่องมาจากการแสดงออกต่อความกลัว ในชีวิตของเรา อย่างความเจ็บ เช่นความเจ็บทางร่างกายเมื่อถูกเตะ เมื่อมีใครสักคนเตะเรา ความรู้สึกเจ็บก็เป็นความรู้สึกเจ็บอย่าง

เดียวกันนั่นเอง กับที่สุนัขรู้สึกเมื่อถูกเตะ เรามีเมตตาต่อความเจ็บปวดก็ได้ ในความหมายที่ว่า ให้มีเมตตาและอดทน โดยไม่มีอาการขัดเคือง

เราสามารถฝึกใช้หลักเมตตาอยู่ภายใน กับปัญหาทางอารมณ์ทั้งหลายก็ได้ เช่น เมื่อคิดว่า “อยากจัดการให้จบๆ เสียที มันแย่มากแล้ว” แบบนั้น เป็นการขาดความเมตตาต่อตนเองอยู่ใช่ไหม ขอให้ตระหนักว่า **ความอยากจะทำ** อย่างจมปลักอยู่กับความขุ่นเคืองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ แต่ก็ไม่ใช้ให้ไปเสแสร้ง ยอมรับความผิดพลาด อย่าไปคิดว่า “ชอบจัง ข้อผิดพลาดของตัวเองนี่” บางคนก็ดูพิลึกพิลั่น พอที่จะพูดว่า “ความผิดพลาดทำให้เราดูน่าสนใจขึ้นมา เพราะความอ่อนแอนั่นแหละ เราเลยดูดีมีเสน่ห์”

ความเมตตาไม่ใช่การไปกะเกณฑ์ให้ฝืนเห็นดีเห็นงามว่าเราชอบสิ่งที่ไม่ได้ชอบแม้แต่นิดเดียว แต่ไม่ให้จมปลักอยู่กับความขุ่นเคือง เป็นเรื่องง่ายที่จะรู้สึกมีเมตตา ต่อสิ่งที่เราชอบ เช่น เด็กน้อยที่น่ารักน่าเอ็นดู คนที่มีท่าทางดูดี คนที่มารยาทเรียบร้อย ลูกสุนัขตัวเล็กๆ ดอกไม้สวยๆ เรายังรู้สึกเมตตาต่อตนเองได้ หากกำลังรู้สึกดีๆ ว่า “ตอนนี้ เราสบายใจดีจัง” ตอนที่อะไรต่อมิอะไร กำลังไปได้สวย การที่จะรู้สึกมีเมตตาต่อสิ่งที่ดีงาม งดงาม สวยงาม มันก็ไม่ใช่เรื่องยาก ตรงจุดนี้ เราอาจหลงประเด็นได้ ความเมตตา ไม่ใช่เฉพาะความปรารถนาดี ความนุ่มนวลอ่อนโยน ความคิดที่สูงส่งเท่านั้น แต่เอามาใช้ปฏิบัติจริงๆ ได้ด้วยเสมอ

ถ้าหากเราเป็นคนเจ้าอุดมคติ แล้วเกิดเกลียดชังหน้าใครบางคนขึ้นมา ก็จะไปคิดว่า “เอ เราไม่ควรเกลียดใครนี่นา ชาวพุทธควรจะมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ควรที่จะรักทุกๆ คน” ทั้งหมดนี้ มีสาเหตุมาจากการมีแต่อุดมคติแต่ขาดการลงมือปฏิบัติ จึงขอให้เรามีเมตตาแม้ต่อความรู้สึกโกรธเคือง ต่อความรู้สึกคับแค้นใจ ต่อความหึงหวง ความริษยา ให้มีความละมุนละม่อมอยู่ในใจ เพื่อเป็นการไม่สร้างปัญหา ไม่ทำเรื่องให้มันยุ่งยากและลำบาก จากความยุ่งยากที่เกิดอยู่แล้วในชีวิต ขึ้นมาภายในจิตใจของเรา

ที่กรุงลอนดอน อาตมาเคยรู้สึกรำคาญมากๆ ตอนที่เดินทางโดยรถไฟใต้ดิน อาตมารู้สึกไม่ชอบเอาเสียเลย กับสถานีรถไฟแต่ละแห่งที่มีสภาพย่ำแย่อย่างหนัก มีแต่แผ่นประกาศโฆษณาที่รกรุกตา และฝูงชนที่พลุกพล่านแออัด บนขบวนรถไฟที่มีสภาพเลอะเทอะสกปรก วิ่งแฉะเสียงอึกทึกไปตามอุโมงค์ใต้ดิน จนอาตมาเคยรู้สึกว่า หหมดความเมตตาไปแล้ว (เมตตาขันติ) ถลากับความขุ่นเคือง หลังจากนั้น อาตมาจึงตกลงใจใช้หลักเมตตาขันติ เป็นเครื่องฝึกฝนสมาธิให้ตนเอง ขณะเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินในกรุงลอนดอน จากนั้นมา อาตมาก็เริ่มเพลินไปกับการฝึกมากขึ้น แทนที่จะถลากับความโกรธเคือง อาตมาเริ่มสัมผัสได้ถึงความเมตตาต่อผู้คนทั้งความขุ่นเคืองและการต่อว่าต่อขาน มลายหายไปจนหมด

ถ้าเราเกิดรู้สึกไม่ชอบใจใครสักคน ให้สังเกตดูนิสัยที่มักหาเรื่องว่า “เขาทำเรื่องอย่างโน้น เขาก่อเรื่องอย่างนี้ เขาเป็นแบบนี้

เขาไม่ควรจะเป็นแบบนี้” แต่ถ้าหากเป็นคนที่เราชื่นชอบมากๆ นะหรือ “เขาทำอย่างนี้ก็ดูได้ เขาทำอย่างนั้นก็ดูดี เขาเป็นคนดี มีเมตตา” หากมีใครมาบอกเราว่า “คนนั้นนะหรือ เลวสุดๆ เลย ละ” เราก็จะโกรธขึ้นมาอีก ถ้าเราเกลียดใครสักคน แล้วมีใครมายกย่องชื่นชมเขา เราก็จะพลอยโกรธใครคนนั้นไปด้วย เราไม่อยากจะยืนยันว่า ศัตรูของเราคืออย่างไรนออย่างนี้ ถ้าเรากำลังโกรธจัด เราก็จะนึกไม่ออกว่า คนที่เราเกลียดมีคุณความดีอะไรอยู่บ้าง ถึงแม้เขาจะมีคุณความดีบางอย่างอยู่ เราก็ไม่มีทางจะนึกออกได้เลย เราจะจำก็แต่สารพัดเรื่องที่ไม่ดี แต่หากเป็นคนที่เราชอบละก็ ความผิดพลาดของเขา กลับกลายเป็นเรื่องน่าเอ็นดูไปเสียอีก กลายเป็นแค่ความผิดเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่เห็นเสียหายอะไร

ดังนั้น ขอให้รู้จักตระหนักสิ่งนี้ตอนที่เราประสบเหตุการณ์จริงๆ สังเกตดูพิษสงของความพอใจไม่พอใจ ความอดทนอย่างนุ่มนวล หรือ ความเมตตา จึงมีประโยชน์อย่างยิ่ง และเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพ ในการจัดการกับเรื่องจุกจิกหยาบหยาบทั้งหลายแหล่ ที่ใจสร้างขึ้นมาจากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจ เมตตา ยังเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลกับคนที่ชอบเพ่งโทษจับผิด มีนิสัยชอบตำหนิติเตียน เป็นคนจำพวกที่เห็นแต่ข้อผิดพลาดในทุกเรื่องๆ แต่ไม่เคยมองดูตัวเอง ฝ้ามองแต่เรื่องข้างนอก

อย่างเดี๋ยวนี้อือเป็นเรื่องปกติธรรมดาเหลือเกิน ที่จะพากันบ่นเกี่ยวกับเรื่องอากาศ และเรื่องรัฐบาล อยู่ตลอดเวลา ความรู้สึก

สำคัญตน ก่อให้เกิดการแสดงความคิดเห็นอย่างดุเดือดรุนแรงใน
 ทุกๆ เรื่อง หรือหากเริ่มมีการพูดถึงคนที่ไม่ได้อยู่แถวนั้น คนเราก็จะ
 พูดแฉเขาได้เป็นฉากๆ ด้วยความชำนาญ รู้ดีเสียด้วยนะวิเคราะห์ได้
 อย่างเจาะลึก รู้จักตั้งลึกลับหาบางได้กระทั่งว่า คนนั้นต้องการอะไร
 พวกเขาควรทำ และไม่ควรทำอะไร ทำไม่เขาถึงเป็นอย่างนี้ เป็นอย่าง
 นั้น จึงน่าทึ่งมากกับความฉลาดหลักแหลม และช่างวิพากษ์วิจารณ์
 ได้ถึงปานนั้น แล้วยังรู้ได้ขนาดว่าเขาควรต้องทำอะไร แต่ที่แน่ๆ
 ก็คือจะบอกว่า “จริงๆ แล้ว ฉันทันเก่งกว่าพวกเขาเยอะ”

เราจะไม่ปิดบังความผิดพลาดและข้อบกพร่องทุกอย่างกับ
 ตนเอง เพียงแต่จะอยู่กับเรื่องเหล่านั้นโดยอาการอันสงบ ไม่ใช่
 ไปอยากให้มีมันแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ดังนั้น แม้การมีเมตตา
 จำเป็นต้องมองข้ามข้อผิดพลาดในตัวเรา และคนอื่นๆ ด้วยในบางที
 ก็มีได้หมายความว่า เราจะเพิกเฉยต่อเรื่องนั้น แต่หมายถึงเราจะไม่
 ก่อความยุ่งยากขึ้นมาจากรื่องพวกนั้น จะไม่โอนเอนตามไปแบบนั้น
 ด้วยการมีเมตตาและรู้จักอดทน อันเป็นการอยู่ร่วมกันด้วยท่าที
 อันละมุนละม่อม





การมีสติอยู่กับ สิ่งธรรมดาสามัญ

ต่อจากนี้ไป ๑ ชั่วโมง พวกเราจะได้ฝึกเดินจงกรม โดยใช้
จังหวะการก้าวเดินเป็นอารมณ์กรรมฐาน ตั้งความสนใจให้อยู่กับ
ความเคลื่อนไหวของเท้า และแรงกดของเท้าที่สัมผัสกับพื้น จะใช้คำ
บริกรรม “พุทโธ” กำกับก็ได้ “พุท” สำหรับเท้าขวา “โธ” สำหรับ
เท้าซ้าย โดยใช้ตลอดระยะทางเดินจงกรม ดูว่าเราจะสามารถรับรู้
ได้ตลอด ตื่นตัวได้เต็มที่ไปกับความรู้สึกของการก้าวเดิน จากจุด
เริ่มต้นของทางเดินจงกรม ไปจนถึงสุดทางเดินจงกรม ได้ไหม ใช้การ
ย่างก้าวอย่างปกติธรรมดา จะเดินให้ช้าลง หรือเดินเร็วขึ้น ก็แล้วแต่

ให้อบรมฝึกฝนไปกับก้าวเดินธรรมดาๆ เพราะว่าสมาธิ
ก้าวหน้าไปได้กับเรื่องธรรมดาสामัญนี้เอง ไม่ใช่กับเรื่องพิเศษอะไร
เราใช้ลมหายใจธรรมดา ไม่ใช่ไปหัดบังคับลมหายใจให้ผิดจากปกติ ใช้

อิริยาบถทำนอง แทนที่จะใช้ท่าเอาศีรษะยื่น ใช้การเดินปกติ แทนที่จะวิ่ง วิ่งแบบเหาะๆ หรือแทนที่จะจงใจเดินให้ช้าๆ ตามรูปแบบ เพียงแค่เดินอย่างผ่อนคลายสบายๆ

เราฝึกฝนไปกับเรื่องพื้นๆ ธรรมดาๆ นี้เอง เนื่องจากเป็นเรื่องที่เราเข้าใจเอาเองอย่างฉาบฉวย แต่ในขณะนี้ เราดึงความสนใจให้มาอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเคยแต่ทักทักนึกเหมากันไปเอง โดยไม่เคยได้สังเกต เช่น อารมณ์ความรู้สึก และร่างกายของเราเอง ขนาดว่าแพทย์เองที่ศึกษาเรื่องสรีรศาสตร์และกายวิภาค ก็ไม่ได้รู้ซาบซึ้งในเรื่องร่างกายของตนจริงๆ พวกเขาพร่างกายหลับนอน เกิดมาพร้อมกับร่างกาย พอแก่ตัวลงไป ก็ยังต้องอาศัยอยู่กับร่างกาย บำรุงเลี้ยงบริหารร่างกาย แต่ถึงกระนั้น พวกแพทย์ยังบอกรายละเอียดเกี่ยวกับตับแก่เราได้ เหมือนอย่างกับว่าตับปรากฏอยู่ที่แผนภาพยังงั้นยังนั้น การมองดูตับในแผนภาพ มันก็ต้องง่ายกว่าการเข้าไปรู้เห็นตับจริงๆ ของตัวเองอยู่แล้ว

ดังนั้น เราจึงพากันมองโลกประหนึ่งว่า เราไม่ใช่ส่วนหนึ่งของโลก ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามที เราจึงพลาดโอกาสที่จะเข้าใจสิ่งที่ธรรมดาสามัญที่สุดไป เพราะมัวแต่ไปมองหาสิ่งที่เหนือธรรมดา โทรทัศน์ก็คือเป็นสิ่งที่เหนือธรรมดาได้ เขาจัดอะไรสารพัดอย่างที่อัศจรรย์อลังการ ชวนตื่นตาตื่นใจ น่ารักใคร่ติดใจ ผ่านเข้าไปทางโทรทัศน์ ถือเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ ก็เลยง่ายที่จะดึงความสนใจให้เข้าไปหา เราจึงมีสิทธิ์โดนสะกดจิตโดยเครื่องรับโทรทัศน์ได้เลย

ทำนองเดียวกัน เมื่อร่างกายออกอาการไม่ธรรมดาขึ้นมา ตอนเจ็บป่วย ตอนเจ็บปวดมากๆ หรือเมื่อมีอาการปิติซาบซ่าน เมื่อมีความรู้สึกที่ดีมากๆ ผ่านเข้ามา เราก็กังเกียดความรู้สึกแบบนั้น ออกอยู่แล้ว แต่ว่า แค่แรงกตธรรมตาๆ ของเท้าขวาไปที่พื้น แค่การเคลื่อนไหวของลมหายใจ แค่ความรู้สึกของร่างกายขณะนั่งบนที่นั่ง ในตอนที่ไม่มีความรู้สึกเด่นชัดใดๆ นี่แหละ จะเป็นเครื่องปลุกให้เรา ตื่นขึ้นมารับรู้ต่อปัจจุบัน ขอให้เรานำความสนใจกลับมาหาสภาวะ ตามที่เป็นจริง ในวิถีชีวิตตามปกติธรรมดา

เมื่อชีวิตอยู่ในช่วงขาขึ้น หรือรุ่งโรจน์เป็นพิเศษ ก็จะทำให้เห็นว่า เราจัดการกับชีวิตได้ค่อนข้างสะดวกอยู่แล้ว นักเคลื่อนไหวเพื่อสันติภาพ และผู้ที่ต่อต้านสงครามมักได้รับคำถนอมยินยอมอยู่บ่อยๆ ว่า “พวกคุณไม่เห็นด้วยกับการใช้ความรุนแรงใช่ไหม ถ้าอย่างนั้น พวกคุณจะทำอย่างไร ถ้าหากมีคนโรคจิตเข้ามาทำร้ายแม่ของคุณ” เรื่องแบบนี้ อาตมาเองคิดว่า พวกเราส่วนใหญ่ไม่ได้กังวลกันมากนัก มันไม่ได้เป็นเหตุการณ์ปกติประจำวันในชีวิตคนเรา แต่ถ้าหาก เหตุการณ์เลวร้ายขนาดนั้นเกิดขึ้นมา อาตมาเชื่อมั่นว่า เราจะทำอะไรสักอย่างได้อย่างเหมาะสม

แม้กระทั่งคนบ้า ก็ยังมีโอกาสกลับมามีสติในสถานการณ์ที่แรงสุดขีด แต่สถานการณ์ชีวิตตามปกติ เมื่อยังไม่มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้นมา เมื่อเรายังกำลังนั่งอยู่เฉยๆ เราก็อาจจะเสียสติขึ้นมาได้ ว่าไหมละ ในวินัยปาฏิโมกข์ บัญญัติไว้ว่าห้ามไม่ให้ภิกษุชกตีใคร

ดังนั้นแล้ว อาตมานั่งอยู่ที่นี้ แล้วยังต้องกังวลอีกว่า อาตมาจะทำ
 อย่างไรถ้าคนบ้าเข้าไปทำร้ายโยมแม่ของอาตมา ก็ถือว่าอาตมา
 ตั้งเจตน์ทางจริยธรรมข้อใหญ่ ขึ้นมาในสถานการณ์ปกติ ในเมื่อ
 อาตมาเองก็นั่งอยู่ที่นี้ และโยมแม่อาตมาก็ไม่ได้อยู่ที่นี้เลย ตลอด
 หลายปีมานี้ ก็ไม่ได้มีการข่มขู่คุกคามชีวิตโยมแม่อาตมา จากพวก
 คนโรคจิตแม้แต่สักนิด (แต่ถ้าเป็นจากคนขับรถที่แคลิฟอร์เนียละ
 ก็ใช่เลย) เราสามารถตอบคำถามทางจริยธรรมข้อใหญ่ได้อย่าง
 ง่ายดาย ตามความเหมาะสมของกาลและเทศะ ถ้าหากเรามีสติระลึก
 อยู่กับปัจจุบัน ณ เวลานี้ ณ สถานที่นี้

ดังนั้น ขอให้เราถึงความสนใจ กลับมาหาสิ่งปกติธรรมดา
 ที่บ่งบอกสภาพความเป็นมนุษย์ของเรา เช่น การหายใจของร่างกาย
 การก้าวเดินจากปลายหางของทางเดินจกรมด้านหนึ่ง ไปยังอีกด้าน
 หนึ่ง และความรู้สึกยินดีเพลิดเพลิน ความทุกข์เจ็บปวด ขณะที่
 พวกเราอยู่ระหว่างการฝึกอบรม เราจะทดสอบทดลองทุกสิ่งทุกอย่าง
 ให้หมด ฝ้าดูและรู้ทุกอย่างตามที่มันเป็น การปฏิบัติวิปัสสนา
 เป็นแบบนี้เอง คือ การรู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ไม่ใช่ตามทฤษฎี
 หรือข้อสันนิษฐานใดๆ ที่เราสร้างขึ้น





หอระฆังที่วัดจิตตวิเวก

๙

ระดับเสียงแห่งความคิด

ในเรื่องการเปิดใจรับ หรือ การปล่อยวาง ให้เรานำความสนใจมาอยู่ที่จุดเน้นอย่างเดียวนั่นคือ การเฝ้ามองอยู่เฉยๆ หรือ เป็นผู้รู้ผู้เห็นอยู่อย่างเงียบๆ ทำหน้าที่ระลึกรู้ ต่อสิ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไป ตามแบบวิปัสสนาภาวนานี้ (การเห็นอย่างแจ่มแจ้ง) เราจะใช้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความเปลี่ยนแปลง) ความเป็นทุกข์ (ความเป็นสิ่งน่าระอา) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) เข้าไปสังเกตปรากฏการณ์ทางใจและทางกาย ปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระจากการเอาแต่กดข่มเอาไว้อย่างไม่รู้เท่าทัน ดังนั้น ถ้าหากถูกรอบงำด้วยความคิดเล็กคิตน้อย ความกลัว หรือความสงสัย ความวิตกกังวล หรือ ความโกรธไม่จำเป็นต้องไปวิเคราะห์ ไม่ต้องไปค้นหาวา ทำไมเราถึงเป็นอย่างนี้ด้วย เพียงแต่ให้สนใจรับรู้้อย่างเต็มที่

ถ้าหากว่ามีอะไรทำให้ตื่นตระหนก ก็ให้ตื่นตระหนกอย่างรู้สึกตัว อย่าเพียงแค่อพยหนีออกมา ให้สังเกตอาการที่พยายามจะ

กำจัดความตื่นตระหนกนั้นด้วย ให้ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนกอย่างเต็มที่ ให้คิดออกมาด้วยความตั้งอกตั้งใจ แล้วรับฟังความคิดของเราดู แบบนี้ไม่ใช่เป็นการคิดวิเคราะห์ หากแต่เป็นการพาความกลัวไปหาจุดลงเอยอันไร้สาระ ซึ่งเป็นจุดที่มันจะกลับเป็นเรื่องน่าขบขันมาก จนหัวเราะออกมาก็ยังได้ ให้ลองรับฟังความอยาก ประเภทบ้าๆ บอๆ ที่ว่า “อยากได้อย่างนั้นบ้าง อยากมีอย่างนี้บ้าง ยังไงต้องเอาให้ได้ ตายแน่ๆ ถ้าไม่ได้มา แล้วอันนั้นก็น่าสนอยู่นะ....” บางครั้ง ใจมันยังอาจจะส่งเสียงร้องตะโกนออกมาว่า “อยากจนใจจะขาดแล้วโว้ย !” ก็รับฟังเสียงนั้นดู

อาตมาได้อ่านเรื่องเกี่ยวกับวิธีระบายอารมณ์ด้วยการเผชิญหน้า ที่ให้ร้องกรี๊ดใส่กัน และอะไรในทำนองนั้น แล้วให้พูดสิ่งที่เก็บกดอยู่ในใจออกมาให้หมด แบบนี้เป็นวิธีระบายอารมณ์ที่เก็บกดไว้อย่างหนึ่ง แต่ยังขาดการใช้ปัญญาพิจารณา เป็นแค่วิธีปลดปล่อยความเป็นตัวเองออกไปอย่างหนึ่ง หรือพูดระบายสิ่งที่ตนอัดอั้นเอาไว้เท่านั้น ยังขาดทักษะที่ดีกว่าในการยอมรับฟังเสียงใจร้องตะโกน แบบนั้นว่าเป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง และยังขาดการทำใจให้หนักแน่นมั่นคง ที่มุ่งให้รู้จักอดทนอดกลั้นต่อความคิดที่เลวร้ายที่สุดได้

สำหรับวิธีปฏิบัติแบบนี้ เราจะไม่ถือว่าอารมณ์เหล่านั้นเป็นปัญหาของตัวบุคคล แต่จะนำความกลัวความโกรธที่อยู่ในใจ ไปสู่สถานะอันเหลวไหลไร้ค่าแทน ไปสู่จุดที่จะมองเห็นเรื่องเหล่านั้นได้ว่า เป็นเพียงกระบวนการของความรู้สึกนึกคิด ตามธรรมชาติ เราจะ

คิดทุกเรื่องที่เรากลัวจะคิดแบบตั้งอกตั้งใจ ไม่ใช่แบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่เป็นการสอดส่องดู และรับฟังเรื่องเหล่านั้นตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงสภาวะปรุงแต่งทางใจ มากกว่าจะเป็นเรื่องข้อผิดพลาดล้มเหลว หรือเป็นปัญหาของตัวบุคคล

เอาละ การปฏิบัติช่วงต่อไปนี่ ขอให้เริ่มต้นปล่อยวางเรื่องทั้งหลายออกไป ไม่ต้องไปเพียวค้นหาเรื่องอะไรเป็นพิเศษ แต่เมื่อมีเรื่องที่จะทำให้เรากลุ้มใจ ทอยยปรากฏขึ้นมารบกวน แล้วเราเองก็กำลังพยายามกำจัดออกไป ถ้าเป็นอย่างนั้น ขอให้เอาใจใส่ให้มากขึ้นอีก จงใจคิดออกมา แล้วรับฟัง เช่นเดียวกับที่ฟังคนพูดอยู่ฝั่งรั้วอีกด้านหนึ่ง หรือฟังแม่ค้าขายปลาแก่งๆ ซีนินทา ที่พูดว่า “พวกเราไปทำอันนี้มาด้วยแหละ แล้วก็ไปทำอันโน้นมา แล้วก็ไปทำอย่างนั้น แล้วเลยมาทำอย่างนี้” แล้วแกก็จะพูดจ้อเรื่อยเปื่อยของแกต่อไปเรื่อยๆ

ต่อไปนี่ ให้ฝึกรับฟังว่าเป็นแค่เสียง แทนที่จะไปตัดสิน หรือตีโพยตีพายว่า “ไม่จริง ไม่ใช่ ไม่ใช่เราหรอกแบบนั้น ไม่ใช่ตัวตนเราจริงๆ” หรือไม่ก็พยายามไปบอกให้เขาหยุดพูดว่า “ปิดโธ่เว้ย ยายแก่น่ารำคาญ ไปให้พ้นซะที่ได้ไหม ขอร้องละ” เราทุกคนเป็นแบบนั้นกันได้ กระทั่ง อาตมาก็ยังมีแนวโน้มนิสัยเป็นแบบนั้น มันก็เป็นแค่เหตุปัจจัยตามธรรมชาติอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวบุคคล

แล้วอย่างนิสัยที่ชอบจู้จี้รำคาญในตัวเราแบบนี้ “เราทำงานสายตัวแทบขาด ก็ไม่มีใครเคยสำนึกบุญคุณเลย” ก็เป็นเพียงเหตุปัจจัยหนึ่ง ไม่ใช่บุคคล ตอนที่เราอารมณ์เสีย ไม่มีใครทำอะไรถูกต้อง

สักอย่าง ถึงแม้เขาจะทำถูก มันก็ยังเป็นผิดอยู่นั่นแหละ เรื่องแบบนี้ ก็เป็นเพียงสภาวะปรุงแต่งอีกอย่างหนึ่งของจิตใจ ไม่ใช่ตัวบุคคล ความหงุดหงิด สภาวะที่ใจหงุดหงิด เป็นที่รู้กันว่าเป็นสภาพสังขาร การปรุงแต่ง เป็นอนิจจัง ต้องเปลี่ยนแปลงไป เป็นทุกข์ ทำความพึงพอใจให้ไม่ได้ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

แล้วยังมีความกลัวที่ว่า คนอื่นจะคิดอย่างไรถ้าหากเรา มาสาย เรานอนเลยเวลา แล้วเดินเข้ามา แล้วเราก็เริ่มเป็นกังวล เกี่ยวกับความคิดของทุกๆ คน ที่เรามาสาย “เขาคงคิดว่าเราขี้เกียจ แหงเลย” ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิด ก็เป็นสังขาร เครื่องปรุงแต่งใจ หรือว่า ถ้าเราตรงเวลาเสมอ คนอื่นๆ เข้ามาสาย แล้วเราก็เป็นฝ่ายคิดว่า “มาสายเป็นประจำเลย เคยตรงเวลากับเขา เป็นใหม่นี้” นั่นก็ยังเป็นสังขารการปรุงแต่งทางใจอีกอย่างหนึ่ง อยู่นั่นเอง

สำหรับอาตมาจะเอาใจใส่อารมณ์เช่นนี้อย่างเต็มที่ เราจะ ผลักไสเรื่องจุกจิกหยุ่มหยมเล็กน้อยพวกนี้ไปไว้ข้างๆ ก็ได้ เพราะมันเป็นเรื่องเล็กน้อย และใครต่อใคร ก็ไม่ยากให้มีเรื่องเล็กน้อยในชีวิต มาจุกจิกกวนใจ แต่เมื่อเราไม่ยุ่งด้วย เรื่องทุกอย่างก็จะถูกเก็บกดเอาไว้ แล้วก็จะแผลงฤทธิ์ขึ้นมา เราจะเริ่มวิตกจริต ชุ่นเคืองตัวเองหรือ คนอื่นๆ หรือรู้สึกหดหู่ซึมเศร้า เรื่องสารพัดอย่างนี้ มีเหตุมาจากการไม่ยอมสนใจรับรู้สภาวะอารมณ์ต่างๆ หรือเรื่องจุกจิกเล็กน้อย หรือเรื่องที่เลวร้ายรุนแรงทั้งหลายก็ตาม

นอกจากนั้น ยังมีสภาวะความสงสัยในใจ ไม่ค่อยแน่ใจเลย ในสิ่งที่จะทำ เนื่องจากมีความกลัวและความสงสัย ความไม่แน่ชัด และความอึกอักลังเล ให้เอาใจจดจ่ออยู่กับสภาวะที่ไม่มีความแน่ใจ นั้นไว้อย่างตั้งอกตั้งใจ แคะรู้สึกสบายๆ อยู่กับสภาวะที่ใจยังไม่เอาแน่นอนอนกับอะไรเป็นพิเศษ เช่น “เราควรทำอะไร ควรอยู่หรือควรไปดีนะ จะทำแบบนี้หรือทำแบบนี้ดี ควรฝึกอานาปานสติ หรือฝึกวิปัสสนาไปเลย” ให้ความคิดแบบนั้น ถามตัวเองด้วยคำถามที่ตอบไม่ได้ เช่น “ใคร คือ ฉัน?”

ให้สังเกตช่องว่าง ก่อนที่เราจะเริ่มคิดคำว่า “ใคร” เพียงตื่นตัวขึ้นมา เพียงหลับตาลง แล้วแค่ก่อนที่จะคิดคำว่า “ใคร” แค่อุเฉยๆ นะ ใจจะดูว่างๆ ใส้ใหม่ จากนั้น ถามว่า “ใคร คือ ฉัน” แล้วตอนนั้นจะมีช่องว่างหลังคำถามอีก เห็นไหมว่า ความคิดนั้น ออกจากความว่างและกลับไปสู่ความว่าง หากเรายึดติดอยู่แต่กับความ คิดด้วยอำนาจความเคยชิน ก็จะมองไม่เห็นการเกิดขึ้นของความคิด หรือว่าเห็นได้? เห็นไม่ได้หรอก หลังจากที่เราคิดว่าคิด เราก็ได้ยึดในความคิดไปเสียแล้ว

ด้วยเหตุที่ว่ามา จึงให้เริ่มหัดคิดแบบใส้เจตนาไปด้วย แล้วจับสังเกตไปที่จุดเริ่มต้นของความคิด ก่อนที่จะคิดอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ขอให้้นำการคิดแบบตั้งใจมาใช้กับคำถาม เช่น “ใครคือ พระพุทธเจ้า?” ให้คิดแบบนั้นอย่างจงใจ เพื่อว่าจะได้เห็น จุดเริ่มต้น การก่อตัวของความคิด และจุดสิ้นสุดของความคิด พร้อมทั้งช่องว่าง

ที่อยู่รอบๆ ความคิดนั้นด้วย ขอให้มองความคิดและความเห็น ในภาพรวมตามที่มันเป็นจริงๆ แทนที่จะไปต่อความยาวสาวความยืด กับความคิดความเห็น

ดูตอนเราโกรธใครบางคน เราก็จะคิดว่า “ดูมันพูดเข้าสิ มันพูดอย่างหนึ่ง กลับมาทำอีกอย่างหนึ่ง ทำอย่างนั้นมันถูกที่ไหน ทำอะไรไม่ได้เรื่องสักอย่าง เอาแต่ตัวเองเป็นใหญ่ จะจำเรื่องที่มีมันก่อนเอาไว้ แล้วไหนมันยัง” ต่อจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่งต่อไป ใช่ไหม? ผูกเรื่องนี้ แล้วไปโยงหาเรื่องหน้าอีก โดยมีความโกรธคอยกระตุ้น

ดังนั้น แทนที่จะร่วมผสมโรงไปกับความคิดที่เกี่ยวข้อง เชื่อมโยงกันเป็นสายไปเรื่อยๆ แบบนั้น ให้คิดแบบตั้งใจคิดไปเลยว่า “มันเป็นคนเห็นแก่ตัวที่สุด เท่าที่เราเคยเห็นมา” พอความคิดจบลง ก็จะมีแต่อาการว่างๆ ตั้งใจคิดต่อไปอีก “มันเป็นคนน่าทุเรศ เอาแต่ก่อเรื่องก่อราวไม่จบไม่สิ้น” ลองไปสังเกตดูได้ จะเห็นว่าน่าตลกมาก

ตอนที่อาตมาไปวัดหนองป่าพงครั้งแรก อาตมาเคยโกรธจัด แล้วก็หัวเสีย รู้สึกไม่พอใจมาก เป็นเพราะบางครั้ง อาตมาก็ไม่รู้เลยว่า จะเกิดอะไรขึ้นกันแน่ และอาตมาไม่ยอมปรับเปลี่ยนปรับตัวจนกิน จะทำได้ทีนั้น อาตมาจึงได้แต่อึดอัดรำคาญใจ หลวงพ่อชาท่านก็ว่าอะไรของท่านไปเรื่อยๆ ท่านเทศน์เป็นภาษาอีสานนานกว่า ๒ ชั่วโมง แล้วอาตมาก็ปวดหัวเข่ามาก อาตมาเลยเกิดความคิดพวกนี้ขึ้นมาว่า

“เมื่อไหร่ หลวงพ่อจะหยุดเทศน์ซะทีนะ ผมว่าธรรมะเป็นเรื่องง่ายๆ แค่นี้ แล้วทำไมหลวงพ่อต้องใช้เวลาเทศน์ตั้งสองชั่วโมง”

อาตมากลายเป็นคนชอบจับผิดเขาไปทั่ว ต่อมาหลังจากนั้น อาตมาเริ่มไตร่ตรองเรื่องนี้ และหันมารับฟังตนเอง เมื่อโกรธขึ้นมา รู้สึกตำหนิตีเดียวน ฉุนเฉียว หงุดหงิดไม่พอใจ ด้วยความคิดว่า “เราไม่ต้องการแบบนี้ ไม่ต้องการแบบนี้ ไม่ชอบแบบนี้เลย ไม่เข้าใจเลย ว่าทำไมต้องมาอยู่ที่นี้วะ ไม่อยากจะยุ่งยากกับเรื่องไร้สาระนี้เลย ไม่รู้ว่าต้อง.....” ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ แล้วอาตมาก็จะคิดต่อไปอีกว่า “แบบนี้ เป็นสิ่งที่คนดีๆ เขาพูดกันไหม? เราอยากจะเป็นเหมือนอย่างนั้น ใช่ไหม? ที่ขี้บ่น ชอบตำหนิ จ้องจับผิดเขาอยู่ตลอดเวลา อยากเป็นคนประเภทนั้น ใช่ไหม?” ก็ได้คำตอบว่า “ไม่ เราไม่อยากจะเป็นคนแบบนั้น”

อย่างไรก็ตาม อาตมาต้องใส่ใจรับรู้อย่างแท้จริง เพื่อที่จะได้ เข้าใจอย่างชัดเจน แทนที่จะเอาแต่คล้อยตามไป อย่างอาตมาเอง เป็นคนตรงไปตรงมา หากเราเป็นคนตรงแล้วก็ไม่พอใจอะไร ขึ้นมา และรู้ว่าคนอื่นเป็นฝ่ายผิด เราจะเชื่อในความคิดประเภทนั้น ได้อย่างง่ายดาย อย่างเช่น “เรื่องนี้เราเห็นว่าไม่จำเป็นหรอก เหนืออะไรทั้งหมด พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า..... พระพุทธเจ้า ไม่ได้ทรงอนุญาตเรื่องนี้ไว้ เรารู้จักพระพุทธเจ้า รู้เรื่องพระพุทธรูปศาสนาดี”

ขอให้เอาใจใส่ในแบบตั้งใจ ซึ่งเป็นจุดที่จะช่วยให้เข้าใจ ช่วยให้ เห็นเป็นเรื่องเหลวไหล แล้วเราก็จะได้เห็นมุมมองตามที่เป็นจริง ของมัน และยังจะเห็นเป็นเรื่องน่าขันเสียด้วยซ้ำ เราจะรู้จักว่า อารมณ์ขันเป็นอย่างไร เราจริงจังกับชีวิตมากเกินไป ด้วยความคิด ว่า เราเป็นคนที่สำคัญเป็นอย่างมาก ชีวิตของเราก็สำคัญมาก เราจึง ต้องเอาจริงจังกับชีวิตทุกขณะ ปัญหาของเราก็สำคัญมากด้วย สำคัญกว่าอะไรทั้งนั้น เราต้องทุ่มเทเวลามากมายจัดการกับปัญหา เพราะมันสำคัญเหลือเกิน

ใครๆ ก็คิดว่าตนเองสำคัญที่สุดไม่ว่าในแง่ใดก็ตาม ถ้าอย่าง นั้นลองคิดดู คิดแบบตั้งใจคิดนะ “เรา เป็น คน สำคัญ มาก ปัญหา ของเรา ก็สำคัญ และ เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย” ในขณะที่ตั้งใจ คิดแบบนี้ มันจะฟังดูตลก ฟังดูน่าหัวเราะ เพราะว่าจริงๆ แล้ว เรา รู้ดีว่า เราไม่ได้เป็นคนสำคัญอะไรนักหนา ไม่เลยสักคน แล้วปัญหา ทั้งหลาย ที่เราสร้างขึ้นในชีวิต ก็มาจากเรื่องเล็กน้อย หลายคน อาจทำลายชีวิตทั้งชีวิต ด้วยการขยันก่อปัญหาไม่รู้จักหยุดหย่อน แล้วไปเอาเป็นเอาตายกับมันมากจนเกินไป

ถ้าหากเราคิดว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและเป็นงานเป็นการ ที่นี้ เราก็ไม่ต้องการเรื่องจุกจิกเล็กน้อย หรือเรื่องเหลวไหลไร้สาระ หากเราอยากเป็นคนดี และเป็นคนประเสริฐเลิศลอย สภาพอารมณ์ ด้านอกุศล ก็จะเป็นสิ่งที่เราปฏิเสธไม่ยอมรับรู้ ถ้าเราต้องการเป็นคน มีเสน่ห์น่ารัก มีใจโอบอ้อมอารี อารมณ์ประเภทความมีจิตใจคับแคบ

ความหวงแหน หรือ ความตระหนี่ถี่เหนียว ก็จะเป็นสิ่งที่เราพยายาม
กดข่ม หรือหาทางทำลายอยู่ภายในใจ

ฉะนั้นแล้ว ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม ที่เรากลัวเหลือเกินในชีวิต ว่า
จะต้องกลายเป็นแบบนั้นจริงๆ ให้คิดออกมาให้หมด ฝ่าตามดูมัน
สารภาพออกมา “ฉันอยากเป็นนักแสดงโต อยากติดยา อยากเป็นพวก
ผู้มีอิทธิพล อยากเป็นโน่นนี่นั่น” ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่
ต่อไปเราจะไม่เป็นห่วงกังวล เกี่ยวกับคุณสมบัติดีเลวของมันอีก
ต่อไป ยกเว้นก็แต่ลักษณะแท้จริง ที่มันมีสภาวะไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่
น่าระอาใจ เนื่องจากไม่มีแก่นไหนเลย ที่มันจะทำให้เราพึงพอใจได้
จริงๆ มันมาแล้วก็ไป และไม่ใช่ว่าไม่ใช่มันเลย





นิเวศและการดับไปของนิเวศ

ขณะที่คอยรับฟังอยู่ภายใน เราจะเริ่มได้รับรู้เสียงร่ำพิงร่ำพัน ที่ออกจากความรู้สึกผิด ความสำนึกผิด ความอยากได้ ความหวงแหน ความกลัว ราคะ* และความโลภ บางครั้ง เราก็จะได้ฟังสิ่งที่ ราคะ บอกมาว่า “ต้องการ ต้องเอา ต้องมี อยากได้ อยากมี” โดยที่บางที ยังไม่ทันมีอะไรมาสนองราคะเลยด้วยซ้ำ

เราจึงสามารถรู้สึกได้ถึงแต่ราคะล้วนๆ เสียก่อน โดยสิ่งที่มาสนองราคะยังไม่ปรากฏก็ได้ ดังนั้น เราก็เลยต้องคอยหาอะไรมาสนองราคะ ส่วนต้นตอหาจะอยากได้อะไรสักอย่าง เช่นว่า “อยากได้อันโน้น อยากเอาอันนี้ ต้องมีอะไรสักอย่างให้ได้ ต้องเอาโน่นนี่นั่น” เราจะได้ยินแบบนั้น ถ้าหากเราฟังใจของเรา ตามปกติเราจะหาสิ่งมาสนองราคะ เช่นว่า เรื่องเกี่ยวกับเพศ หรือว่า เราได้ใช้เวลาอย่างสำราญใจ

* ความรักใคร่ ความดีใจ -- ผู้แปล

ราคะอาจมาในลักษณะของการมองหาของมารับประทาน หรืออะไรก็ตามที่เข้าไปคลุกคลีหมกมุ่นอยู่ด้วยได้ ได้กลายเป็นอะไรสักอย่าง ได้เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบางสิ่ง ราคะมีการสอดส่ายหาเป็นปกติ ค้นหาอะไรอยู่ตลอดเวลา อาจเป็นวัตถุที่น่ารักใคร่น่าปรารถนา ซึ่งอนุญาตให้พระมีก็ได้ เช่น จีวรเนื้อดี บาตร หรืออาหารรสดี

เราสามารถสังเกตเห็นความทะยานอยาก อยากสัมผัสพยายามหาทางให้ได้มา เป็นเจ้าของ ครอบครอง ทำให้เป็นกรรมสิทธิ์แล้วเสพบริโภค อย่างนั้นแหละเป็นราคะ เป็นแรงผลักดันตามธรรมชาติ ที่เราต้องตระหนักรู้ ไม่ใช่ไปตำหนิติเตียน แล้วบอกว่า “เราเป็นคนเลว ที่ปล่อยให้มีราคะ” เพราะจะว่าไป นั่นก็เป็นการไปเพิ่มน้ำหนักให้กับความรู้สึกแห่งความเป็นตัวเป็นตนเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ไข่มกลมละ ทำอย่างกับว่า เราจะยอมให้มีราคะไม่ได้เลย และอย่างกับว่า เคยมีคนธรรมดาหน้าไหน ที่ไม่เกิดอารมณ์อยากได้ต้องการอะไรเลย

มีสถานะตามธรรมชาติหลายอย่าง ที่เราต้องรู้จักและดูให้ออก ไม่ใช่ด้วยการตำหนิติเตียน แต่ด้วยการทำความเข้าใจ เพราะฉะนั้น เราจึงต้องรู้ให้ถ่องแท้ถึงแรงขับเคลื่อนของราคะ ความโลภ การสอดส่ายหาบางสิ่งบางอย่าง และความปรารถนาอยากจะทำ จัดทำลาย ที่มีอยู่ในใจเรา แล้วเรายังต้องสังเกตดู ความต้องการจะทำ จัดทำลายสิ่งที่มีอยู่ หรือตัวสถานการณ์บางอย่าง หรือ ความรู้สึก

เจ็บปวดเองด้วย เช่นว่า “อยากกำจัดความเจ็บปวดที่กำลังได้รับอยู่
 อยากกำจัดความอ่อนแอ อยากกำจัดความหดหู่ซึ่งซึมมึน อยากกำจัด
 ความฟุ้งซ่าน อยากกำจัดราคะของตัวเอง อยากทำลายทุกสิ่ง
 ทุกอย่างที่ก่อความรำคาญให้เรา ไม่รู้ทำไมพระเจ้าต้องสร้างยุ่ง
 ขึ้นมาเยอะแยะ อยากจะจัดการพวกแมลงก่อกวนนี้เสียให้สิ้นซาก”

ความปรารถนากามคุณ* เป็นอุปสรรคขัดขวางข้อแรก
 (นิวรรณ์)** ข้อที่สอง คือ พยาบาท ได้แก่ ใจที่ก่อกวนอยู่ด้วยความ
 ไม่ต้องการ มีอาการหงุดหงิดขุ่นเคืองและขุ่นแค้น แล้วหาทางทำลาย
 อารมณ์เหล่านั้น ดังนั้น อารมณ์เช่นนั้นจึงเป็นตัวขัดขวางความ
 สามารถในการรู้เห็นของใจ คือ เป็นตัวนิวรรณ์ขวางกั้นเอาไว้ อาตมา
 ไม่ได้บอกว่า พวกเราควรหาทางทำลายนิวรรณ์ อย่างนั้นก็จะเป็น
 พยาบาทนิวรรณ์ แต่ให้ทำความรู้จัก รู้จักกำลังของมัน ทำความเข้าใจ
 มัน ขณะที่เราประสพกับนิวรรณ์

จากนั้น เราก็จะรู้ทันความอยากกำจัดสิ่งที่มีอยู่ในตัวเราเอง
 ความอยากกำจัดสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว ความอยากที่จะไม่อยู่ที่นี่ ความ
 อยากที่จะไม่มีชีวิตอยู่ ความอยากที่จะไม่ดำรงอยู่อีกต่อไป นั่นแหละ
 เป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงชอบนอนหลับ ไข่มุข ก็ในขณะนั้น เรา

* กามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ถูกอกถูกใจ นำปรารถนานำพอใจ
 -- ผู้แปล

** นิวรรณ์มี ๕ อย่าง เรียกชื่อตามหลักปริยัติ คือ ๑. กามฉันทะ ๒. พยาบาท
 ๓. ถีนมิทธะ ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ และ ๕. วิจิกิจฉา (เรียงตามที่ท่านบรรยาย
 ณ ที่นี้) -- ผู้แปล

สามารถหายตัวไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง ในสภาวะที่กำลังหลับถือว่าเราไม่ได้ดำรงอยู่ เพราะไม่มีความรู้สึกแบบเดียวกันกับตอนที่ยังมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ความขาดสติก็มีสภาพแบบนั้น ดังนั้น บางคนจึงชอบหลับ ชอบนอนมาก เพราะการมีชีวิตอยู่สำหรับพวกเขาแล้ว เป็นเรื่องเจ็บปวดเกินไป หรือน่าเบื่อหน่ายเหลือเกิน ไม่น่ายินดีอะไรเลย อย่างไรก็ตามเราประสบกับความเศร้าโศกเสียใจ ลังเลสับสนไปหมด และรู้สึกผิดหวัง เรามักจะหาวิธีหลีกเลี่ยงด้วยการนอนหลับ เป็นการพยายามขจัดปัญหา กดข่มเอาไว้ไม่ยอมรับรู้

นิเวศน์อย่างที่สอง คือ ความง่วงนอน ความเฉื่อยชา ความเซื่องซึม ความเกียจคร้าน ความหดหู่เคลิบเคลิ้ม ความไม่กระตือรือร้น เรามักจะมีท่าทีต่อสภาวะแบบนี้ ไปในทางไม่พอใจ แต่ก็สามารถทำความเข้าใจนิเวศน์ตัวนี้ได้ด้วย ความเซื่องซึมเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ได้ โดยจะเป็นความหนักอึ้งที่เนื้อตัวและอาการทึบทึบในใจ และมีอาการเคลื่อนไหวอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง ให้เป็นผู้เฝ้าสังเกตความขัดเคืองที่มีต่อนิเวศน์ชนิดนี้ ความอยากจะทำจ้ดทำลาย สังเกตความง่วงเหงาเซื่องซึมทางกาย ทางใจ แม้แต่การรับรู้ต่อความหดหู่เซื่องซึมเองก็เปลี่ยนแปลงได้ ไม่เป็นที่พึงพอใจ ไม่ใช่ตัวตน (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

นิเวศน์อย่างที่สองนี้ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ มีลักษณะตรงกันข้ามกับความหดหู่เคลิบเคลิ้ม เราไม่มีอาการหดหู่เซื่องซึมสักนิด ไม่ได้ง่วงเหงาหาวนอน เราก็จะฟุ้งซ่าน ตื่นประหม่า เคร่งเครียดกังวล

ความฟุ้งซ่าน ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ที่ไม่มีอารมณ์ที่ตนต้องการ แบบชัดเจนแน่นอนนัก เช่น แทนที่จะรู้สึกว่าการนอนหลับไป แต่ความฟุ้งซ่านจะมีสภาวะแบบหมกมุ่นครุ่นคิด เราจึงต้องการทำ บางอย่าง วิ่งไปว้างมา ทำนี่ ทำโน่น พุดคุย ไปโน่นไปนี่ วิ่งโน่นว้างนี่ และหากว่าเราต้องนั่งนิ่งๆ สักครู่หนึ่ง ขณะที่กำลังฟุ้งซ่าน เราก็จะ รู้สึกอึดอัดคับแคบ เหมือนโดนขังในกรง คิดได้อยู่อย่างเดียวคือ กระโดดหนี วิ่งพล่านไปมา ทำโน่นทำนี่

ถึงอย่างนั้น เราก็ยังสามารถเป็นผู้เฝ้าดูอาการนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่ออยู่ในสถานภาพที่ไม่อาจทำตามความฟุ้งซ่าน ได้ อย่างจีวรที่พระภิกษุครองอยู่ก็ไม่เอื้อต่อการกระโดดขึ้นต้นไม้ หรือห้อยโหนกิ่งไม้ พระเราไม่สามารถแสดงพฤติกรรมในทาง คึกคะนองในใจเช่นนี้ออกมาได้ จึงทำได้แต่เฝ้าดูมัน

ความลึกลงเสีย เป็นนิर्वรณข้อที่ ๕ บางครั้ง ดูเหมือนความ ลึกลงเสียของเรา จะมีความสลักสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แล้วเราก็ชอบ ให้ความสนใจกับมันมากด้วย เราจึงถูกลอกด้วยลักษณะของความ ลึกลงเสียได้อย่างเต็มที่ เนื่องจาก มันจะดูเป็นเรื่องจริงเรื่องจังมาก ความสงสัยบางอย่าง เป็นเรื่องหยุ่มหิมเล็กน้อยก็จริง แต่แบบนี้แหละ คือความสงสัยที่มีน้ำหนักเข้มข้นรุนแรงมาก

เช่นว่า “เราจะต้องรู้คำตอบให้ได้ เราต้องแน่ใจให้ได้ จะต้อง รู้ให้ได้อย่างครบถ้วนกระบวนความ เราควรทำอย่างนั้นดีไหมหนอ ควรทำอย่างนี้ดีไหมหนอ เราทำถูกต้องหรือเปล่านะ ควรไปที่นั่นดี

หรือว่า ควรอยู่ที่วัดนี้ต่ออีกสักหน่อยหนึ่ง เรากำลังเสียเวลาหรือเปล่านะ เราสูญเสียเวลาในชีวิตไปหรือเปล่านี่ พระพุทธศาสนาเป็นหนทางที่ถูกต้องหรือเปล่านะ บางทีอาจไม่ใช่คำสอนที่ถูกต้องก็ได้” อย่างนี้แหละคือความสงสัย

เราอาจต้องใช้เวลาที่เหลือในชีวิต ไปกับความกังวลเกี่ยวกับเรื่องว่าควรทำแบบนี้ดี หรือแบบนี้ก็ดีก็ได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เราารู้ได้ก็คือ ความสงสัย เป็นอาการอย่างหนึ่งของใจ บางครั้ง ความลังเลสงสัย นั้น ก็มักจะเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก และช่างหลอกล่อ ในฐานะที่เป็น “ผู้รู้” เราต้องรู้ว่า ความสงสัย คือ ความสงสัย ไม่ว่าจะมั่นใจจะเป็นเรื่องสลักสำคัญ หรือ เป็นเรื่องหยุ่มหยมเล็กน้อย มันก็เป็นแค่เพียงความสงสัย เท่านั้นเอง “เราควรอยู่ที่นี้ดี หรือ ควรไปที่อื่นดี” ก็เป็นความสงสัย “ควรซักผ้าวันนี้ หรือ พรุ่งนี้ดี” นั่นก็เป็นแค่ความสงสัย

ความลังเลสงสัยแบบนี้ก็ไม่ค่อยสำคัญมากเท่าไรหรอก แต่ทว่ายังมีความสงสัยชนิดที่มีความสำคัญมาก เช่นว่า “เราบรรลุนิโสดาบันแล้วหรือยังนะ แล้วพระโสดาบันบุคคล เป็นอย่างไรนะ พระอาจารย์สุเมโธ เป็นพระอรหันต์ (ผู้ตรัสรู้ธรรม) แล้วหรือยัง ปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่หรือเปล่านะ”

แล้วหากมีคนจากศาสนาอื่น มาพูดว่า “ศาสนาของท่านสอนผิด ของพวกเราสิถึงจะถูกต้อง” เราอาจคิดไปได้ว่า “อ้อ... อาจจะถูกของเขาก็ได้นะ ของเราอาจจะผิด” สิ่งที่เราจะรู้ได้คือ มีความสงสัยอยู่ แบบนี้ เป็นการรู้ที่อยู่ รู้สิ่งที่เราสามารถรู้ได้ คือ **รู้ว่า เราไม่รู้**

กระทั่งว่าเมื่อเราอ่อนด้อยต่อบางเรื่อง หากตระหนักรู้ต่อความจริง
 ที่ว่าเราไม่รู้ได้ การตระหนักรู้ได้เช่นนั้นแหละ คือ ความรู้ เพราะ
 ฉะนั้น นี่คือการรู้อยู่ (ภาวะที่รู้อยู่) รู้ในสิ่งที่เรารู้ได้

นิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการ เป็นครูบาอาจารย์ของเราได้ แต่
 เนื่องจาก นิวรรณ์เหล่านั้น ไม่ใช่แบบครูบาอาจารย์ที่เห็นจากภาพใน
 หนังสือ ที่เป็นแบบอย่างบันดาลใจ มีราศีผ่องใส นิวรรณ์เป็นเรื่องไม่
 ค่อยดี ไม่มีประโยชน์ ไร้สาระ ก่อความรำคาญ และทำให้กลุ่มกังวล
 นิวรรณ์จะคอยบีบคั้น กระทบกระแทก ทำให้เราล้มคว่ำคะมำหางย
 ได้ตลอดเวลา ไปจนกระทั่งว่าเราจะวางจิตวางใจต่อนิวรรณ์เหล่านั้น
 ได้อย่างถูกต้อง และเข้าใจชัดเจน และไปจนกว่านิวรรณ์เหล่านั้นจะ
 เลิกสร้างปัญหาให้อีกต่อไปโนนแหละ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไม เราจึง
 ต้องอดทนอดกลั้นเป็นอย่างมาก เพราะต้องใช้ความอดทนที่มีอยู่
 ทั้งหมด พร้อมทั้งความอ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อเรียนรู้จากครูทั้งห้านี้
 แล้วเราจะเรียนรู้อะไรได้บ้างละ? คือเรียนรู้ว่า นิวรรณ์เหล่านี้ เป็นแค่
 เพียงสภาวะในจิตใจ เกิดขึ้น แล้วดับไป ทำความพึงพอใจให้ไม่ได้
 ไม่ใช่ตัวตน

ในบางครั้ง คนเราก็ได้รับเรื่องราวข่าวสารที่สำคัญมากในชีวิต
 แล้วคนเราก็มักจะเชื่อเรื่องราวข่าวสารพวกนั้น แต่สิ่งที่เรารู้ได้แน่ ก็
 คือว่าเรื่องราวเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ แล้วถ้าหากเรารู้จัก
 อดทนอดกลั้นกับเรื่องนั้นๆ เรื่องทั้งหลายก็จะเปลี่ยนแปลงไปโดย
 อัตโนมัติตามทางของมันเอง อีกทั้ง เราก็จะมีใจเปิดกว้างยอมรับ

มีความแจ่มแจ้งชัดเจน เพื่อจะได้แสดงท่าทีออกไปอย่างเป็นตัวของตัวเอง แทนที่จะเอาแต่แสดงอาการตอบสนองไปตามแต่จะมีเงื่อนไขอะไรมากระตุ้นบังคับ

ด้วยการใส่ใจแบบซื่อๆ ด้วยการมีสติรู้ตัว สิ่งทั้งหลายก็จะดำเนินไปตามทางของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปกำจัดทำลาย เพราะทุกสิ่งๆ ที่เริ่มต้นขึ้น ต้องจบลง จึงไม่มีอะไรต้องไปกำจัด เพียงแต่ให้มีความอดทนกับมัน และปล่อยให้สิ่งทั้งหลายดำเนินไปสู่ความดับไปด้วยตัวของมัน ตามครรลองของธรรมชาติ

หากเรามีความอดทน ยอมให้สิ่งทั้งหลายดับไป เราก็จะเริ่มรู้จักความดับไป อันเป็นความสงบเรียบง่าย ว่างเปล่า แจ่มชัด เป็นสภาวะที่จิตมีความโปร่งใสและหนักแน่นมั่นคง จิตใจยังคงมีความตื่นรู้ตื่นตัวอยู่ ไม่ใช่ไม่รู้สึกรู้สา เก็บกดอารมณ์เอาไว้ หรือเคลิบเคลิ้มแต่อย่างใด เรายังสามารถได้ยินความเจ็บสงบภายในใจ การยอมปล่อยให้ดับไป มีความหมายว่า เราต้องมีเมตตา สุภาพอ่อนน้อม รู้จักอดทน และอ่อนโยน ไม่เข้าข้างฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ไม่ว่าจะฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว ไม่ว่าจะความยินดีพอใจ หรือความเจ็บปวด

การตระหนักรู้อย่างนุ่มนวล จะช่วยปล่อยให้สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของมันเอง โดยไม่ต้องไปแทรกแซงเลย ดังนั้น เราจะได้เรียนรู้ที่จะสลัดออกจากการฝักใฝ่เพื่อหมกมุ่นอยู่ในกามคุณทั้งหลาย แล้วเราจะได้พบกับความสงบ ในจิตที่มีความว่าง มีความโปร่งใส และมีความสงบเรียบง่าย



มุมมองจากภายในกุฏิสงฆ์ บริเวณติดกับป่า Hammer Wood



ความว่าง และรูปธรรม

เมื่อจิตเริ่มเงียบสงบลงแล้ว ลองฟังดู เราจะได้ยินเสียงคลื่น สั่นสะเทือนภายในใจ ซึ่งก็คือ เสียงสังต์* เป็นอะไรนะหรือ จะเป็นเสียงที่อยู่ภายในหู หรือว่าเป็นเสียงที่อยู่ข้างนอก เป็นเสียงภายในใจ หรือเป็นเสียงมาจากระบบประสาท หรือว่าเป็นเสียงอะไรกันแน่? ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ ก็มีเสียงอยู่ที่นั่นอยู่แล้ว และยังสามารถใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อฝึกสมาธิได้ด้วย

เมื่อตระหนักชัดว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องดับลงไป เราจะเริ่มต้นมองหาสิ่งที่ไม่เกิดและไม่ดับ ซึ่งก็มีอยู่ตรงนั้นแล้วเสมอ หากเราเริ่มพยายามที่จะคิดเรื่องเสียงนั้นให้ออก และตั้งชื่อให้ หรืออ้างการบรรลุคุณธรรมอะไรสักอย่างจากเสียง แสดงว่าเรากำลังใช้

* เสียงสังต์ หรือเสียงแห่งความเงียบสงบ ภาษาอังกฤษหลวงพ่อใช้คำว่า “the sound of silence” เป็นกุศโลบายเพื่อฝึกสมาธิภาวนา โดยกำหนดเอาคลื่นเสียงที่รู้สึกได้ยินอยู่ภายในเป็นอารมณ์กรรมฐาน -- ผู้แปล

ประโยชน์จากเสียงอย่างผิดวิธีเสียแล้ว เสียงเป็นเพียงหลักไว้ให้เกาะ ในเมื่อเรามาถึงข้อจำกัดของจิตใจ และจุดทำยสุดของใจที่จะให้ สิ่งเกิดอะไรได้แล้ว เพื่อที่ว่า เราจะสามารถเริ่มต้นเฝ้าตามดูต่อจาก จุดนี้ได้ เรายังสามารถคิดและได้ยินเสียงนั้นพร้อมกันไปด้วยก็ได้ (ถ้าคิดแบบตั้งใจ มีสติตามกำกับ ก็จะเป็นอย่างนั้นได้) แต่ทันทีที่หลง ไปกับความคิด เราก็จะลืมเสียงและจะไม่ได้ยินเสียงอีกต่อไป

ฉะนั้น ถ้าหากว่าหลงไปกับความคิด จากนั้น ทันทีที่รู้สึกตัว ขึ้นมาว่าคิดอีกแล้ว ให้เบนไปหาเสียงนั้น แล้วตั้งใจฟังให้นานขึ้น ก่อนที่อารมณ์ทั้งหลาย ความคิดกลุ่มก้อน หรือนิเวศที่เกิดขึ้นมา จะทำให้ซัดสายฟังซ่านไป ทีนี้ เราก็จะสามารถฝึกฝน ด้วยความนุ่ม นวล ด้วยความอดทนเป็นพิเศษ พิจารณาสภาวะแต่ละอย่างภายใน ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วปล่อยวาง มั่นไป ซึ่งเป็นการปล่อยวาง อย่างนุ่มนวลและประณีตบรรจง ไม่ใช่ การต่อต้านขัดขืนสภาวะใดๆ ด้วยความก้าวร้าวรุนแรง

ดังนั้น ท่าทีและความเข้าใจที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญเหนือ สิ่งอื่นใด ไม่ต้องไปปรุงแต่งอะไรทั้งสิ้นขึ้นมาจากเสียงสังขนั้น หลายคนตื่นตื่น คิดว่าตนเองบรรลุอะไรแล้ว หรือค้นพบอะไร บางอย่าง แต่นั่นกลับจะกลายเป็นสภาวะอีกอย่างหนึ่งในนั้น ที่เรา ปรุงแต่งซ้อนขึ้นมาจากความเจียบสงบ

การฝึกฝนแบบนี้ เป็นวิธีที่สุขุมเรียบง่ายไม่ใช้ในแบบหวือหวา ขอให้ใช้เสียงให้เป็นประโยชน์ ด้วยความแยบคายและนุ่มนวลเพื่อ การปล่อยวาง แทนที่จะยึดเอาความเห็นว่าเป็นเราได้บรรลุอะไรแล้ว

หากจะมีอะไรที่จะไปขัดขวางใครก็ตามในการฝึกสมาธิ สิ่งนั้นก็คือ ความเห็นว่าตนได้บรรลุผลสำเร็จบางอย่างจากสมาธิแล้วนั่นเอง

ตอนนี้ เราสามารถพิจารณาสภาวะทางร่างกายทางจิตใจ และถึงความสนใจมาอยู่ที่กายที่ใจได้ เรายังสามารถวาดความรู้สึก ให้ทั่วร่างกาย และระลึกรู้ไปยังความรู้สึกสัมผัสก็ได้ เช่น ความรู้สึก สัมผัสที่มือหรือที่เท้า หรือมุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่งของ ร่างกายก็ได้ ให้รับรู้ความรู้สึกที่ลิ้นในปาก ตอนสัมผัสกับเพดานปาก หรือริมฝีปากบน ที่ติดกับช่วงบนของริมฝีปากล่าง หรือเพียงแค่มารับรู้ อยู่กับความรู้สึกเปียกแฉะของช่องปาก หรืออาการบีบกดของ เสื้อผ้าที่ร่างกาย เอาเฉพาะแค่ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนทั้งหลาย ที่ เราไม่เคยได้ยุ่งยากสังเกต

ด้วยการพิจารณาสังเกต ความรู้สึกสัมผัสทางร่างกายที่ละเอียดอ่อนพวกนี้ โดยให้ความใส่ใจอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้น แล้ว ร่างกายของเราก็จะรู้สึกผ่อนคลาย ร่างกายของมนุษย์เราชอบให้ใส่ใจ สังเกต จะรู้สึกซาบซึ้งที่ได้รับการเอาใจใส่ด้วยอาการนุ่มนวลและ อ่อนโยน แต่ถ้าหากเราเอาใจออกห่างและรังเกียจร่างกาย มันก็จะ ออกอาการทนไม่ค่อยได้เลยทีเดียว ขอให้ระลึกไว้ว่า เราจำเป็นต้อง อาศัยอยู่ภายในโครงสร้างนี้ ตลอดเวลาที่เหลือในชีวิต ดังนั้น ควรจะ เรียนรู้ว่า จะอาศัยอยู่กับร่างกายด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างไร

เราจะบอกว่า “โอ้เอ๋ย ร่างกายไม่ใช่สิ่งสำคัญอะไรหรอก เป็น เพียงสิ่งปฏิภูลน่ารังเกียจ พอแก่แล้ว ก็เจ็บ แล้วต้องตาย ร่างกาย

“ไม่สลักสำคัญเลย จิตใจต่างหากเล่าที่สำคัญ” การวางท่าที่แบบนี้ค่อนข้างเป็นเรื่องธรรมดาสามัญในหมู่ชาวพุทธเรา แต่พอจะให้มีสมาธิอยู่กับร่างกาย กลับต้องใช้ความอดทนอย่างแท้จริงเป็นจิ้งจอกที่เดียว ซึ่งแตกต่างไปจากความหยิ่งทะนงในเนื้อตัว การหยิ่งทะนงในเนื้อตัว เป็นการปฏิบัติต่อร่างกายของมนุษย์ในทางที่ผิด แต่การใช้สติกวาดไปตามร่างกายนี้ เป็นวิธีที่เหมาะสม ไม่ได้เป็นการเพิ่มน้ำหนักให้ความรู้สึกถือเนื้อถือตัว แต่เป็นการปฏิบัติแบบง่ายๆ ด้วยความตั้งใจอันดี และ เป็นการพิจารณาร่างกายที่กำลังดำรงอยู่ที่หาใช่ตัวเราแต่อย่างใด

ตอนนี้ การเจริญภาวนาของเราเป็นเรื่องเกี่ยวกับขั้นที่ ๕* และความว่างของจิตใจ ให้พิจารณาสอดส่องขั้นที่ ๕ เหล่านี้จนเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมต้องดับไปเป็นธรรมดา และเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน จากนั้น ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือสิ่งใดๆ โดยความเป็นตัวตน และจะเป็นอิสระจากความอยากสำคัญมั่นหมายเอาขั้นที่ส่วนที่เป็นนามธรรม หรือส่วนที่เป็นร่างกาย ว่าเป็นตัวเรา นี้แหละ คือความหลุดพ้นจากการเกิดและการตาย

* ขั้นที่ ได้แก่ กอง, หมวด หรือ ส่วนประกอบหลัก ที่รวมกันเข้าแล้ว บัญญัติเรียกว่า มนุษย์ มี ๕ ส่วน คือ ๑. ร่างกาย (รูปขั้นที่) คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม หรือกายภาพ และ ส่วนที่เป็นนามธรรม หรือนามขั้นที่ ไม่มีรูป ได้แก่ ๒. ความเสวยรสของอารมณ์ หรือ ความรู้สึก (เวทนาขั้นที่) ๓. ความกำหนดได้หมายรู้ (สัญญาขั้นที่) ๔. สภาพที่ปรุงแต่งจิต (สังขารขั้นที่) ๕. สภาวะที่รู้อารมณ์ (วิญญาณขั้นที่) เรียกง่ายๆ ว่า กาย กับใจ

วิถีทางแบบนี้ต้องใช้ปัญญา ไม่ใช่วิธีการอบรมสมาธิเพื่อให้เข้าไปอยู่ในภาวะภวังค์ แล้วเลื่อนขั้นให้สูงขึ้น หลบหลีกจากเรื่องทั้งหลายแหล่ เราจึงต้องซื่อตรงต่อความตั้งใจเป็นอย่างมาก เราฝึกสมาธิเพื่อเป็นการวิ่งหนีจากเรื่องทั้งหลายไหม? เรากำลังพยายามเข้าไปอยู่ในสภาวะที่เราสามารถเก็บกตความคิดทุกอย่างไว้ไหม? การเจริญปัญญาภavanaแบบนี้ ถือเป็นวิธีการที่นุ่มนวลมาก จนถึงขนาดยอมให้ความคิดที่เลวร้ายที่สุดปรากฏออกมา แล้วจึงค่อยปล่อยวางไป

เราอาจจะมีช่องทางหลบภัยฉุกเฉิน เช่นเดียวกับบวาล์วนิรภัยที่ใช้ปล่อยไอน้ำ เวลาเครื่องยนต์มากเกินไป ถ้าตามปกติเราเป็นคนฝันมาก ก็จะสามารถระบายอารมณ์ที่เก็บกตไว้ออกไปในเวลานอนหลับ แต่ตรงนั้นก็ไม่ได้ช่วยให้ปัญญาอะไรขึ้นมา ไข้ไหม แบบนี้ก็จะเหมือนๆ กับสัตว์ทั่วไปเท่านั้นเอง กล่าวคือ เราสร้างนิสัยที่พอทำอะไรเสร็จแล้ว ก็เหนื่อยอ่อนหมดแรง จากนั้นก็ล้มตัวลงนอน ต่อจากนั้น ก็ตื่นนอนขึ้นมาใหม่ ทำอะไรไปตามเรื่อง แล้วล้มตัวลงนอนอีกครั้ง

สำหรับวิถีทางนี้ เป็นการพิจารณาและทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ลึกซึ้ง ถึงข้อจำกัดของร่างกายและจิตใจที่มีความตาย เป็นข้อกำหนด ขณะนี้เรากำลังอบรมบ่มเพาะสมรรถภาพเพื่อจะหนีให้พ้นจากข้อกำหนดอันนั้น และปลดปล่อยสถานะของเราจากความตาย

เรากำลังฝันฝ่าภามาว่าเราคือสิ่งที่จะต้องตาย แต่อาตมาก็ไม่ได้บอกว่า เราคือสิ่งมีชีวิตที่เป็นอมตะด้วยเช่นกัน เพราะเดี๋ยวจะหันไปยึดเอาสิ่งนั้น ตามที่ว่า “ธรรมชาติอันเป็นแก่นแท้ของฉัน เป็นอันเดียวกันกับความจริงอันไพบูลย์สูงสุด ตัวฉันรวมเป็นหนึ่งกับพระเป็นเจ้า ฉันมีธรรมชาติที่แท้จริงอันเป็นอมตะ เป็นสุขนิรันดร์เหนือห้วงเวลา”

ขอให้ตั้งข้อสังเกตไว้ด้วยว่า พระพุทธองค์ ทรงละเว้นการใช้ บทกวีที่สร้างแรงบันดาลใจ ไม่ใช่เพราะว่าเป็นสิ่งที่ผิด แต่เป็นเพราะเราจะไปยึดติดเข้า เรามักจะพึงพอใจอยู่แล้ว ต่อการที่จะมีสถานภาพอันสูงสุด เข้ารวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระเป็นเจ้า มีภาวะอันเป็นอมตะนิรันดร์ หรืออะไรแบบนั้น เราจะมีแววตาที่เป็นประกายลูกกวาว เวลาพูดถึงเรื่องทำนองนี้

ต้องมีทักษะชำนาญพอสมควร จึงจะสังเกตเห็นนิสัยความเคยชินที่ต้องการจะบัญญัติชื่อให้ หรือต้องการนึกคิดในสิ่งที่จะคิดเอาไม่ได้ ต้องการได้บอกคนอื่นหรือต้องการอธิบายออกมาเวลาที่ได้ว่าเราเห็นผลปฏิบัติบางอย่างบ้างแล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า คือต้องสังเกตอาการนั้นให้ออกแทนที่จะหลงไปตาม ไม่ใช่เราไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลยเช่นกัน แต่ต้องรู้ให้ทันและระมัดระวังตรงนั้น เพื่อจะได้ไม่ยึดมั่นในความรู้ความเห็นอันนั้นเข้าไปอีก เพราะถ้าหากไปยึดเข้า ก็มีแต่จะพาไปพบกับความผิดหวังอีกอย่างแน่นอน ถ้าหากผลอไผลลืมหูลืมตัวไป ทันทีที่รู้สึกตัวว่าผลอไปแล้ว ก็ชะงักเอาไว้ ตรงนี้อย่าได้ไป

มันแต่รู้สึกผิดหรือหมดกำลังใจอย่างเด็ดขาด แค่อยู้อยู่เฉยๆ เท่านั้น ให้ใจเย็นๆ ปล่อยให้ผ่านไป ปล่อยให้วางไป

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ผู้มีความเชื่อในศาสนาที่ได้ประสบภาวะหยั่งลึกภายในหลายอย่าง พวกนี้จะมีลักษณะตาเคลิ้มลอย ชาวคริสต์สายเกิดใหม่ (Born-again Christians) จะกระหึ่มยิ้มย่องกับสภาวะที่หิวหาวประเภทนี้มาก ก็น่าอนุโมนาอยู่หอก อาตมายอมรับอยู่ นำชื่นชมที่เห็นคนมีความร่าเริงเบิกบานได้ขนาดนั้น สำหรับในทางพระพุทธศาสนาแล้ว เรียกสภาวะเช่นนั้นว่า “สัญญาวิปลาส” หรือ “อาการหลงผิดจากการปฏิบัติ” หากครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ เห็นเราตกอยู่ในสภาวะแบบนั้น ท่านจะแยกให้เราไปอยู่ต่างหากที่กระท่อมในป่า และบอกไม่ให้เข้าไปใกล้ใคร

อาตมายังจำได้ว่าตัวเองก็เป็นแบบนั้น ที่จังหวัดหนองคาย ในปีแรกก่อนจะได้พบอาจารย์ชา อาตมาคิดว่าตนเองบรรลุธรรมเรียบร้อยแล้ว แค่นั่งอยู่แต่ภายในกุฏิตรงนั้น อาตมารู้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ อาตมาร่าเริงเบิกบานเป็นอันมากเลย แต่ก็ไม่มีใครที่จะไปพูดด้วย อาตมาพูดไทยไม่ได้ เลยไปก่อเรื่องยุ่งให้กับพระไทยไม่ได้

อยู่มาวันหนึ่ง บังเอิญว่าท่านกงสุลอังกฤษเดินทางมาจาก เวียงจันทน์ มีคนพาท่านมาที่กุฏิของอาตมา อาตมาจึงก่อเรื่องใส่ท่าน แทนเสียเต็มที แบบรวลึงกระสุนปืน ท่านนั่งอยู่ตรงนั้น ด้วยอาการอิหลักอิเหลือ และด้วยความที่เป็นชาวอังกฤษ ที่สุภาพมากๆ ทุกๆ ครั้งที่ท่านพยายามจะลุกขึ้นไป อาตมาก็ไม่ยอม อาตมาหยุดไม่ได้

เกิดเรียวยาวมหาศาลปานกระแสน้ำตกในอังการา แล้วอาตมาเอง ก็หาทางหยุดตัวเองไม่ได้ด้วย ในที่สุด กงสุลท่านนั้นก็สบโอกาส ปลีกตัวไปจนได้ อาตมาไม่เคยพบท่านอีกเลย ก็นออยู่หรอกนะ

ดังนั้น เมื่อต้องผ่านเหตุการณ์ทำนองนี้ สิ่งสำคัญคือต้องรู้ให้ ทัน ไม่มีอันตรายอะไรหากรู้จักว่ามันเป็นคืออะไร ขอให้อดทนอย่าหลง เชื่อและตามไปกับมัน จะเห็นว่าพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่าน จะไม่พูดเป็นเชิงว่าท่านบรรลุธรรมขั้นไหนแล้วเท่าใดนัก ก็แค่ว่าไม่มี อะไรให้ต้องโยงไปถึง อย่างเมื่อคนขอให้เราสอน เราก็มิได้สอนเรื่อง การบรรลุธรรมของเรา แต่เป็นเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหนทางให้เขา บรรลุธรรมเอง

ทุกวันนี้ มีผู้คนทุกประเภท ทั้งที่อ้างตัวว่าได้บรรลุธรรมแล้ว บ้าง เป็นพระศรีอริยเมตไตรยบ้าง เป็นเทพผู้กลับชาติมาเกิดบ้าง แล้วทุกประเภทก็ยังมีสาวกผู้ติดตามอีกจำนวนมาก ประชาชน ก็ยินยอมพร้อมใจ ที่จะคล้อยตามอย่างค่อนข้างง่ายดาย แต่สิ่งที่ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเป็นพิเศษนี้ อยู่ที่การรู้เห็นตามเป็นจริง แทนที่จะไปคล้อยตามเรื่องที่คนอื่นบอกเรา หรือพูดอีกอย่าง นี่คือ วิธีทางแห่งปัญญา ซึ่งเป็นหนทางที่พวกเราเอง กำลังสำรวจ และ ตรวจสอบขอบเขตสภาวะจิตใจ โดยเป็นผู้สังเกตการณ์และเฝ้าดูว่า “สพเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารสิ่งปรุ้งแต่งทั้งปวง เป็นของไม่เที่ยง” “สพเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน”



๑๒

การเฝ้าระวังภายใน

ตามหลักการเจริญสติ การเจริญสมถภาวนาอยู่ตรงที่เราใส่ใจอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดได้ หน่วงความสนใจให้อยู่ที่จุดเดียวได้อย่างต่อเนื่อง (เช่น จังหวะอันราบเรียบของลมหายใจตามปกติ) จนกระทั่งกลายเป็นอันเดียวกับอารมณ์ที่ใช้กำหนดนั้น พร้อมทั้ง ความรู้สึกแห่งการเป็นผู้รับรู้ และความรู้สึกว่ามีสิ่งถูกรับรู้ก็หายไป

การเจริญสติ ในแบบวิปัสสนาภาวนา คือการเปิดใจยอมรับไม่พุ่งเป้าหมายไปที่จุดเดียวเท่านั้นอีกต่อไป แต่ให้สังเกตอย่างลึกซึ้งชัดเจน พร้อมทั้งพิจารณาสถานะทั้งหลายที่ผ่านมาผ่านไป และความเจียบสงบของจิตขณะที่มีความว่างอยู่ การปฏิบัติแบบนี้ จึงเกี่ยวเนื่องกับการปล่อยวางอารมณ์ ไม่ยึดติดกับอารมณ์ไหนเป็นพิเศษ สังเกตแต่เพียงว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นย่อมดับไป การปฏิบัติแบบนี้ คือการฝึกสมาธิเพื่อการรู้เห็นที่แจ่มแจ้ง หรือ “การเจริญวิปัสสนา”

สำหรับสิ่งที่อาตมาเรียกว่า “การรับฟังอยู่ภายใน” นั้น คือ เราจะสามารถได้ยินเสียงที่เกิดขึ้นภายในใจ ได้ยินความอยาก ความกลัว หรือสิ่งที่ถูกเก็บกดเอาไว้ และไม่เคยยอมรับรู้อย่างเต็มใจสักที แต่บัดนี้ไม่ว่าจะเป็นความคิดลุ่มกังวล ความกลัว หรืออารมณ์ทั้งหลายก็ตามที่กำลังเกิดขึ้น จงยอมให้มันปรากฏรับรู้ได้ เพื่อว่าเราจะได้ทำให้มันดำเนินไปถึงจุดสิ้นสุด

หากไม่มีสภาวะอะไรผ่านมาและผ่านไป ถ้าอย่างนั้น ก็ให้เพียงรู้สึกอยู่กับความว่างเปล่า อยู่กับเสียงสังต์ภายในใจ เราอาจได้ยินเสียงที่มีคลื่นความถี่สูงในใจ ซึ่งมีอยู่ที่นั่นตลอดเวลาและไม่ใช้เสียงในหู จะเบนความสนใจไปหาเสียงนั้นก็ไม่ได้ ในเมื่อปล่อยวางสภาวะปรุงแต่งทางใจได้แล้ว แต่ก็ต้องซื่อตรงต่อความตั้งใจของตนเองด้วย หากเราหันไปหาความเจ็บปวด หรือเสียงสังต์ภายในใจ ก็เพราะเนื่องมาจากความไม่พอใจต่อสภาวะปรุงแต่งทั้งหลาย มันก็จะเป็นเพียงการเก็บกดอารมณ์ไว้อีกครั้งหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้เป็นการชำระให้บริสุทธิ์

ถ้าหากความตั้งใจไม่ถูกต้องเสียแล้ว ถึงแม้ว่ามีสมาธิอยู่กับความว่างเปล่า ก็จะไม่ได้รับผลลัพธ์ที่ดีอะไร เพราะถูกชักพาไปผิดทางเสียแล้ว นั่นคือ เราไม่ได้พิจารณาสิ่งทั้งหลายด้วยสติปัญญา จึงปล่อยวางอะไรไม่ได้เลย เราเพียงแต่ตีจากไปเพราะไม่ถูกใจ เหมือนกับแค่นับว่า “ไม่อยากจะรับรู้เรื่องอะไรทั้งนั้นแล้ว” จากนั้นก็หันหน้าหนีไป

ถึงตอนนี้ การปฏิบัติแบบนี้เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความอดทน คือต้องยอมอดทน ต่อสิ่งที่ดูเหมือนจะทนได้ยาก ทั้งยังเป็นข้อปฏิบัติในเรื่องการสำรวมระวัง การเฝ้าระวัง การรับฟังในภายใน และเป็นกระทั่งการพิสูจน์ทดลอง ในการฝึกฝนแบบนี้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ มากกว่าตัวความว่างเอง หรือสิ่งที่ป็นรูปธรรม หรืออะไรอื่นทำนองนั้นก็ตาม

ความเข้าใจที่ถูกต้อง มาจากการพิจารณาเห็นว่า อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นย่อมดับไป และพิจารณาได้ว่ากระทั่งความว่างเปล่า ก็หาใช่ตัวตนไม่ หากเราอ้างตนว่าเป็นผู้รู้แจ้งความว่างเปล่า เหมือนว่าได้บรรลุคุณธรรมอย่างหนึ่งแล้ว อย่างนั้นก็จะเป็นการตั้งเจตนาที่ผิดอยู่ในตัว ความคิดที่เอาบุคคลเป็นที่ตั้งว่า เราคือคนผู้บรรลุหรือเห็นแจ้ง มีเค้ามูลจากสำนึกของอัตตา ฉะนั้น เราจะไม่ต้องรอร้องขออะไรทั้งสิ้น หากมีอะไรก็ตามในตัวเราที่ต้องการอ้างสิทธิ์บางอย่าง ก็ขอให้สังเกตดูสิ่งนั้นในฐานะเป็นสภาวะอย่างหนึ่งของใจ

เพราะเหตุที่ เสียงส่งดอยู่ตรงนั้นตลอดเวลา เราจึงสามารถใช้เป็นเครื่องนำทางได้ แทนที่จะให้เป็นจุดหมายปลายทางในตัวเอง ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องมีความฉลาดแยกแยะเป็นอย่างยิ่งในการเฝ้าสังเกตและรับฟัง แทนการเอาแต่กดข่มสภาวะทั้งหลายไว้อย่างเดียว เพราะขัดเคืองไม่พอใจสภาวะเหล่านั้น

แต่ทั้งนี้ โดยสภาพความเป็นจริงแล้ว ความว่างเปล่าเป็นสิ่งที่ค่อนข้างน่าเบื่อ เราเองก็เคยชินกับสิ่งบันเทิงเริงรมย์เสียมากกว่า

เราจะนั่งรับรู้ความว่างเปล่าในใจทั้งวัน ได้นานแค่ไหนกันก็ไม่รู้
 ดังนั้น ขอให้ตระหนักว่า การปฏิบัติของเราไม่ใช่การยึดเอาความสงบ
 ความเงียบ หรือความว่างเปล่าเป็นจุดมุ่งหมาย เพียงแต่ใช้เป็น
 กุศโลบายเพื่อจะได้รู้ที่อยู่และตื่นอยู่ เวลาที่ใจว่างอยู่เราก็เฝ้าดูได้
 ยังใช้สติระลึการู้ได้เสมอ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรากำลังแสวงหาทางเกิดใหม่
 ในสภาวะไหนอีก เพราะว่าไม่มีความรู้สึกแห่งตัวตนอยู่ในความว่าง
 นั้น ตัวตนจะมีมาพร้อมกับ การแสวงหาอะไรบางอย่าง หรือ การหา
 ทางกำจัดทำลายบางอย่างเสมอ

ให้ลองฟังเสียงอัตตาทิกระซิบสั่ง เช่นว่า “เราต้องเข้าสมาธิ
 ให้ได้ ต้องเข้าฌานให้ได้” นั่นแหละ เป็นการสนทนาของอัตตาละ
 “เราต้องได้ฌานที่หนึ่ง ฌานที่สองเสียก่อน จึงจะปฏิบัติอย่างอื่นได้”
 ส่วนนี้ ก็เป็นแนวคิดที่ว่าต้องให้ได้อะไรเสียก่อน

ขณะที่เราอ่านคำสอนหลายอย่างของครูบาอาจารย์ต่างองค์
 ต่างรูปกัน จะช่วยให้เรารู้อะไรได้บ้าง? ที่เราจะรู้ได้ในเวลาที่เกิด
 สับสน ในเวลาที่สงสัย ในเวลาที่รู้สึกขุ่นเคือง และเคลือบแคลง ก็คือ
 ความรู้ว่า **เรากำลังรู้อยู่** แทนที่จะไปมัวตัดสินใจว่า ครูบาอาจารย์
 รูปไหนที่ใช่

การฝึกใช้ความเมตตา มุ่งหมายให้รู้จักใช้ความนุ่มนวล
 อ่อนโยนให้เป็นประโยชน์ ให้สามารถอดทนต่อสภาพที่เราอาจคิดว่า
 ทนไม่ได้ อย่างถ้าหากมีความรู้สึกกลุ่มกังวลใจเกิดขึ้นมา คอยจุกจิก
 รบกวนและพาให้ว้าวุ่น แล้วเราก็อยากจะกำจัดออกไป ยิ่งเราไป

พยายามระงับหักห้ามและกำจัดออกไปเท่าใด มันก็จะกลับยิ่งแย่งลงไปเท่านั้น ถึงแม้บางครั้ง อารมณ์พวกนั้นจะหายไป แล้วเรานึกว่า “เฮ้อ ค่อยยังชั่ว จัดการได้แล้ว หายไปซะที” พอหลังจากนั้น ความคิดพวกนั้นก็กลับมาใหม่อีกครั้ง เราก็จะนึกว่า “ปิดโธ่ เอาอีกแล้ว นึกว่าจัดการได้แล้วเสียอีก” ถึงอย่างนั้น สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่า ความคิดจะกลับมาอีกและหายไปกี่ครั้ง หรือจะอย่างไรแล้วแต่ขอให้ยอมรับตามสภาพที่มาปรากฏ เป็นคนที่ก้าวที่ละก้าว และหาก รู้จักเป็นคนมีน้ำอดน้ำทน ในการเผชิญกับสภาวะที่กำลังปรากฏ เราก็จะให้มันดับไปตัวเอง

ผลจากการยินยอมให้สิ่งทั้งหลายมันดับไปเอง เราก็จะเริ่มรู้สึกได้ถึง การสละละวาง เพราะประจักษ์ชัดได้ว่าเราไม่ได้ไปเที่ยวแบกอะไรไว้เหมือนอย่างที่เคย จะด้วยอะไรก็ตาม สิ่งที่เคยทำให้เราโกรธ จะไม่อาจย้วยวนกวนประสาทได้มากอีกต่อไป จนเราก็จะอดแปลกใจไม่ได้ เราจะรู้สึกผ่อนคลายได้ในสถานการณ์ที่เราไม่เคยรู้สึกผ่อนคลายได้มาก่อน เพราะเราได้ปล่อยให้สิ่งทั้งหลายมันดับไปเอง แทนที่จะมัวไปยึดถือเอาไว้ หรือไปมีอารมณ์ตอบสนองต่อความหวาดกลัวความตื่นเต้นกังวล แม้กระทั่ง “ความเขม็งเคร็งเครียด” ของเรื่องอะไรที่อยู่รอบๆ ตัว ก็จะไม่มียุติพลเหนือเราได้ เราจะไม่ต้องไปมีอารมณ์โต้ตอบกับการไม่รู้จักรู้ผ่อนคลายของคนอื่น ให้ตัวเองต้องเกิดความเคร็งเครียดขึ้นมา การจะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องมาจากการปล่อยวางให้เป็น และยอมปล่อยให้สิ่งทั้งหลายมันดับไปเอง

ดังนั้น ตามที่บรรยายภาพคร่าวๆ ในตอนนี้ ก็เพื่อให้เรามีข้อให้สำรวจระวางภายในไปตามนี้ และเพื่อให้รู้จักหัดสังเกตเรื่องกลุ่มกังวลที่จะเกิดขึ้น ถ้าหากอารมณ์เหล่านั้น ยังกลับมาบ่อยๆ แสดงว่าเรายึดมันอย่างรุนแรงไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่ว่าจะจากเหตุแห่งความขัดเคืองไม่พอใจ หรือความพอใจหลงใหลก็ตาม ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็ให้ตั้งต้นสังเกตอาการยึดถือ แทนที่จะไปพยายามขับไล่มันออกไป

เมื่อเข้าใจชัดและปล่อยวางได้แล้ว จากนั้น ให้หันกลับมาหาความเจ็บสงบภายในใจ เพราะว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่ต้องไปทำอะไรอย่างอื่น ไม่มีประโยชน์อันใดที่ต้องไปยึดถือหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับสภาวะอารมณ์ต่างๆ ให้นานเกินจำเป็น ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นดับไปเอง หากเราไปตอบโต้สิ่งที่เกิดขึ้นกลับไป ถือว่าเราไปสร้างวงจรแห่งความเคยชินขึ้นมา ความเคยชินเป็นวงจรที่เกิดขึ้นแบบหมุนเวียนต่อเนื่องแบบไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าหากเราปล่อยวางได้ และปล่อยให้เรื่องมันจบแค่นั้น หลังจากนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะดับไปเอง ไม่กลายเป็นวงจรขึ้นมา

ฉะนั้นแล้ว **ความว่าง** จึงไม่ใช่การกำจัดทุกสิ่งให้พินาศสิ้นสูญ แล้วก็ไม่ใช่ความว่างเปล่าอย่างสิ้นเชิง แต่คือ **ศักยภาพที่ไม่มีประมาณ** ที่ช่วยให้สิ่งที่ถูกสร้างขึ้น เกิดขึ้นแล้วดับไปเอง โดยไม่ทำให้เราหลงติดไปกับมันด้วย

แนวความคิดอ่าน ที่เนื่องอยู่กับตัวเราในฐานะที่เป็นนักสร้างสรรค์ก็ดี เนื่องอยู่กับเรื่องความเป็นเลิศด้านการสร้างผลงานทางศิลปะที่เรามีก็ดี และการสื่อความรู้สึกนึกคิดของตนออกไปก็ดี

ก็เป็นไปในทางยกตัวยกตนขึ้นอย่างชัดเจน อย่างเช่นว่า “ผลงานชิ้นนี้ เราผลิตขึ้นมาเองนะ ผลงานชิ้นนี้เป็นของเราเอง” แล้วคนก็จะพากันฮือฮา “โอ้โฮ คุณนี่ฝีมือสุดยอด ระดับอัจฉริยะเลยนะนี่”

เท่านั้นยังไม่พอ ศิลปะที่ได้สร้างสรรค์กันขึ้นมาจำนวนมากก็มักข้อยู่แต่กับเรื่องความกลัวและตัณหาของผู้คน ไม่ได้เป็นการรังสรรค์ชิ้นใหม่อย่างแท้จริง เป็นเพียงการสร้างซ้ำกลับไปกลับมา ไม่ได้ออกมาจากจิตที่ว่าง แต่ออกมาจากความสำคัญตน ซึ่งไม่มีแก่นสารสาระที่จะมอบให้แก่ผู้อื่นได้ จะมีก็แต่สิ่งที่ต้องสิ้นสลาย และเกี่ยวกับผลประโยชน์ส่วนตัว ในระดับทั่วไปแล้ว เรื่องแบบนี้ไม่มีสาระสำคัญจะให้นอกจากเขาจะบอกว่า “หันมาสนใจกันหน่อย” ซึ่งเป็นเรื่องตัวบุคคล เอาตัวตนเป็นใหญ่

และในขณะเดียวกัน จิตที่ว่าง ยังมีศักยภาพที่ล้นเหลือสำหรับการสร้างสรรค์ คนเราไม่ต้องคิดเรื่องการสร้างสรรค์อะไรต่อมิอะไรมาก็ได้ แต่การสร้างสรรค์สำเร็จได้ โดยไม่ต้องมีความรู้สึกว่ามีตัวตนว่ามีผู้กระทำ แต่ก็ยังเกิดขึ้นเองได้

ดังนั้น เราควรยกหน้าที่การสร้างสรรค์ให้แก่ธรรมชาติที่จะคิดว่าสิ่งนั้นเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ถ้าพูดในระดับสมมติ ในฐานะเป็นมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เเท่าที่ต้องทำในเดี๋ยวนี้ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเราทุกอย่าง นั่นคือ ต้องปล่อยวาง หรือ ออย่ายึดมั่นปล่อยวางเรื่องทั้งหลายไป และบำเพ็ญคุณงามความดี ละเว้นการทำความชั่ว มีสติรู้ตัว อันเป็นสาระสำคัญเบื้องต้นที่สุด





หนองน้ำ Hammer Pond



ทางเดินในป่า Hammer Wood

๑๓

ปัญญาภาวนา สิ่งที่โลกขาดไม่ได้

บรรดาพวกเราที่อยู่ ณ ที่นี้ ต่างมีความสนใจเรื่องเดียวกัน เหมือนกันทุกคน แทนที่แต่ละคน ในห้องนี้ จะไปทำตามความคิด เห็นและทัศนะส่วนตัวของตน แต่คืนนี้ พวกเราทั้งหมด มาพร้อมกัน ที่นี้ เพราะต่างมีความสนใจปฏิบัติธรรมเหมือนกัน เมื่อคนจำนวนมากขนาดนี้ มาพร้อมกันในคืนวันอาทิตย์ เราจะพอมองเห็นศักยภาพ ในสิ่งมีชีวิตอย่างมนุษย์ เห็นสังคมที่มีรากฐานอยู่บนความสนใจ สัจธรรมร่วมกันแบบนี้

ว่าโดยธรรมชาติแล้ว พวกเราต่างมีหัวใจเดียวกัน สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา และการสงบระงับของสิ่งที่มีเกิดมีดับ นั้นเป็นความสงบสุข ดังนั้น เมื่อพวกเราเริ่มปล่อยวางนิสสัยคุ้นเคย และความยึดมั่น ในสภาพสังขารสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย เราก็จะ

ประจักษ์แจ้งถึงความประสานความกลมเกลียว และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของจิตใจ

การพิจารณาเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญมากเวลานี้ ในช่วงที่มีการทะเลาะขัดแย้งกันในหลายๆ กรณี และสงครามสู้รบกำลังดำเนินไปอันเป็นเหตุเนื่องมาจาก คนเราไม่สามารถตกลงเห็นพ้องกันได้สักเรื่อง คนจีนก็ต่อต้านคนรัสเซีย คนอเมริกันก็ต่อต้านคนโซเวียต และไหนจะกรณีอื่นอีก เพื่ออะไรกันล่ะ พวกเขาต่อสู้กันเพื่ออะไรกันนะหรือ ก็เพื่อสนองแนวคิดที่พวกเขามีต่อโลกใบนี้ “ตรงนี้เป็นแผ่นดินของเรา เราต้องการให้มันเป็นแบบนี้ เราอยากได้รัฐบาลแบบนี้ อยากให้มีระบบการปกครองและเศรษฐกิจแบบนี้” และอะไรต่อมิอะไรอีก มันเลยเถิดไปถึงขั้นที่มีการสังหารหมู่ประชาชน และการทารุณกรรม กระทั่งได้ทำลายดินแดนที่พวกเราเองต้องการช่วยให้ได้อิสรภาพให้พินาศฉิบหาย อีกทั้งยังไปกดขี่หรือสร้างความสับสนวุ่นวายให้กับประชาชน ผู้ที่เรากำลังหาหนทางปลดปล่อยให้เป็นอิสระเสียเอง สาเหตุเพราะอะไรนะหรือ ก็เพราะไม่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสถานการณ์ที่เป็นจริง

วิธีการศึกษาธรรมะ อีกวิธีหนึ่ง คือ การเฝ้าสังเกตศึกษาธรรมชาติ และปรับประสานชีวิตของเราให้สอดคล้องเข้ากับพลังอำนาจของธรรมชาติ ตามวิถีอารยธรรมแบบยุโรป เราไม่ได้ใส่ใจมองโลกในทิศทางนั้นกันอย่างจริงจังเลย เราสร้างอุดมคติขึ้นมาว่า ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามอุดมคติ ดังนั้น มันก็ควรต้องมีทิศทางที่แน่นอนตายตัว

แล้วเมื่อเราเอาแต่ยึดติดอยู่กับแนวคิดแบบอุดมคติต่างๆ เรา ก็จะลงเอยด้วยการทำสิ่งที่เราได้ทำกับโลกของเรา ณ เวลานี้ คือ สร้างมลภาวะและอยู่ในจุดของการทำลายโลกอย่างเบ็ดเสร็จแล้ว ทั้งนี้ เพราะเราไม่เข้าใจถึงขอบเขตข้อจำกัด ที่ถูกจัดวางไว้สำหรับเรา แล้วโดยเงื่อนไขของโลก ดังนั้น ชี้นสถานการณ์ทุกอย่างยังเป็นอยู่ใน สภาพเช่นนี้ สักวันหนึ่งเราต้องได้รับบทเรียนที่แสนสาหัส จากการ ที่ไปทำให้ทุกอย่างผิดพลาด และก่อเรื่องให้ยุ่งเหยิงสับสนไปหมด จึงได้แต่หวังว่า จะไม่มีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกินแก้ไข

ตอนนี้ พระภิกษุ แม่ชี ต่างกำลังปฏิบัติธรรมกัน ด้วยความ ขยันไม่ประมาท ตลอดเดือนมกราคม แทบจะไม่ได้พูดคุยอะไรกัน แต่ได้อุทิศตนปฏิบัติ และ เผื่อแผ่บุญกุศลจากการปฏิบัติเพื่อความ ผาสุกของสรรพชีวิต ตลอดเดือนนี้ จึงมีการสวดภาวณาและแผ่ส่วน กุศลอย่างต่อเนื่องจากคณะสงฆ์ เพื่อสวัสดิภาพแก่สรรพสัตว์ทั้งปวง ช่วงนี้ จึงเป็นเวลาเฉพาะกิจ เพื่อการศึกษาหาความจริง ใฝ่ดู ยอมรับ ฟัง และสังเกตการณ์ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทั้งยังเป็นเวลา ที่จะจดเว้น จากการทำตามความเคยชินและอารมณ์ที่เอาตนเป็นใหญ่ แล้วเลิกสิ่งเหล่านั้นให้หมด เพื่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข แก่สิ่งมีชีวิตทั้งปวง

แล้วสิ่งนี้ ยังเป็นการส่งสัญญาณแก่ผู้คนทั้งมวล ให้ใคร่ครวญ ตรึกตรองถึงการอุทิศตนและการเสียสละแบบนี้ ที่เป็นการมุ่งหน้าสู่ สัจธรรมโดยตรง ทั้งยังเป็นเครื่องชี้ทางให้มุ่งตรงไปสู่การประจักษ์

แจ้งความจริงซึ่งมีอยู่ในชีวิตของตนเอง ดีกว่าจะสักแต่จะใช้ชีวิตไปตามหน้าที่ตามแนวทางที่เคยชิน และทำตามเงื่อนไขที่เอาผลประโยชน์เฉพาะหน้าเป็นที่ตั้ง

การรู้จักคำนึงถึงผู้อื่น คือต้องเลิกจากการประพฤติดิฉิธรรม เลิกการแสวงหาที่ขาดความเห็นอกเห็นใจและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน เพื่อจะได้เป็นผู้หนึ่งที่มีมุ่งเอาความเรียบร้อยดีงามความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คุณธรรม และการกระทำที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณาต่อโลกเป็นที่ตั้ง หากเราไม่ปฏิบัติกันอย่างที่ว่านี้ ก็ถือว่าอยู่ในสถานการณ์ที่หมดหวังอย่างสิ้นเชิง ผู้คนทั้งหลายยังอาจเข้ามาซ้ำเติมสถานการณ์ให้ย่ำแย่ลงไปอีกก็ได้ หากไม่มีใครพอใจที่จะดำเนินชีวิตของตนเพื่อวัตถุประสงค์อื่นเลย นอกจากจะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ถ้าเป็นแบบนี้ ก็ถือว่าเปล่าประโยชน์เช่นกัน

ประเทศนี้ เป็นประเทศที่มีใจกว้าง มีน้ำใจเอื้อเฟื้ออาารี เพียงแต่เราไม่ค่อยได้ตระหนักกันนัก แสวงหาแต่ผลประโยชน์ที่จะได้รับจากประเทศ ไม่เคยคิดที่จะให้อะไรกับประเทศมากนัก ต้องการโน่นนี่ อยากให้รัฐบาลทำทุกอย่างให้ดีเพื่อเรา แล้วก็คอยแต่ตำหนิติเตียนเมื่อรัฐบาลทำให้ไม่ได้ สมัยนี้ เราจะพบบุคคลที่เห็นแก่ตัวมากมายที่ใช้ชีวิตสนองเงื่อนงำส่วนตัวของตนเอง โดยไม่ได้ไตร่ตรองอะไรให้รอบคอบ และไม่ได้ใช้ชีวิตในวิถีทางที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม โดยฐานะที่เป็นมนุษย์ เราสามารถพัฒนาชีวิตของเราไปสู่ภาวะที่ประเสริฐที่สุดหรือจะเป็นเพียงกาฝากสังคม ที่ใช้ทรัพยากร

ธรรมชาติ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตน ตักตวงให้ได้มากที่สุดเพื่อตัวเอง เพื่อ “ตัวกู” และ “ของกู”

เมื่อปฏิบัติธรรม ความรู้สึกแห่ง “ตัวเรา” และ “ของเรา” จะเริ่มค่อยจางหายไป กล่าวคือ ความรู้สึกแห่ง “ตัวเรา” และ “ของเรา” ในฐานะที่เป็นสิ่งมีชีวิต ขนาดเล็กเท่านั้น กำลังนั่งอยู่ที่นี่มีปาก และต้องรับประทาน ถ้าอาตมาเพียงแต่ทำตามความต้องการของ ร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก ทีนี้ อาตมาก็จะกลายเป็นสิ่งมีชีวิต ขนาดเล็กที่ตะกละและเห็นแก่ตัว แต่ถ้าเมื่ออาตมามาพิจารณาดู ถึงธรรมชาติที่เป็นเงื่อนไขทางกายภาพของตนเอง ดูว่าจะมีกุศลโอบาย ใช้มันได้อย่างไรตลอดช่วงชีวิตนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อน สรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อเป็นอย่างนี้ สิ่งมีชีวิตอย่างอาตมานี้ ก็ จะกลายเป็นสัตว์ประเสริฐขึ้นมา (แต่ไม่เหมือนกรณีที่คนคิดว่าตนสูงส่ง เหนือใครว่า “เราเป็นบุคคลระดับสูง” คือ เป็นคนละอย่างกับความ ถือตัวถือตน ตอนที่เริ่มสำคัญผิดว่าเหนือกว่าเขา)

ดังนั้น ตามที่ควรจะเป็นแล้ว คนเราต้องใช้ชีวิตในแต่ละวัน ในวิถีทางที่ชีวิตของตนจะนำมาซึ่งความปลาบปลื้มยินดีความกรุณา และความเมตตา หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดความวิตก สับสน และความทุกข์โดยไม่จำเป็น สิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ อย่างน้อย ที่สุด คือการรักษาศีลห้า เพื่อที่ว่ากายและวาจาของเราจะไม่ถูกนำไปใช้ในทางเบียดเบียน ในทางทารุณโหดร้ายหรือเอารัดเอาเปรียบ โลกใบนี้ อย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะเป็นการร้องขอจากพวกเราแต่ละคน มากไปหรือเปล่านะ

หรือจะเห็นว่าเป็นเรื่องน่าประหลาดอัศจรรย์เกินไป ที่จะเลิกจากการเอาแต่ทำตามสิ่งที่เราพอใจเฉพาะหน้า ทั้งนี้เพื่อที่ว่า อย่างน้อยที่สุด ก็จะได้มีความรอบคอบและรับผิดชอบมากขึ้นบ้าง ต่อสิ่งที่เราทำหรือพูดออกไป เราทุกคนพอมีหนทางที่จะช่วยเหลือ แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตา นึกถึงอกเขาอกเรา ต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่เราแบ่งโลกนี้อาศัยอยู่ร่วมด้วย เราพอที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาและทำความเข้าใจ ถึงขอบเขตข้อจำกัดที่ครอบคลุมเราอยู่ เพื่อว่าเราจะได้ไม่ถูกหลอกด้วยความรู้สึกแบบโลกๆ อีกต่อไป นี่เป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเราต้องปฏิบัติภาวณา สำหรับพระภิกษุและแม่ชีแล้ว นี่แหละคือวิถีชีวิต คือการเสียสละความต้องการส่วนตัวและอารมณ์ที่ฉาบฉวยชั่ววูบ เพื่อประโยชน์สุขของชุมชน ของหมู่สงฆ์

หากอาตมาเริ่มคิดถึงแต่ตัวเองและสิ่งที่อาตมาต้องการ อาตมาก็จะลืมนึกถึงพวกเราที่เหลือ เพราะว่าสิ่งที่อาตมาต้องการเป็นการเฉพาะเจาะจงในขณะนี้ อาจไม่เหมาะสมไม่ดีสำหรับพวกเราที่เหลือ แต่เมื่อใดอาตมายึดเอาการพึ่งพาอาศัยสงฆ์เป็นหลักนำทางของอาตมา ประโยชน์สุขของสงฆ์ก็จะเป็นความยินดีพอใจของอาตมา อาตมาก็จะสละความรู้สึกชั่ววูบส่วนตัว เพื่อประโยชน์สุขของสงฆ์ นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไม พระภิกษุและแม่ชีจึงปลงผมกันทั้งหมด แล้วใช้ชีวิตอยู่ภายในกรอบพระวินัยที่ทรงบัญญัติโดยพระพุทธเจ้า นี่เป็นวิธีฝึกฝนตนเพื่อปล่อยวางตัวตนที่อยู่ในรูปแบบของวิถีชีวิต เป็นรูปแบบที่ไม่นำความละอาย ความรู้สึกผิดหรือความ

กลัวมาสู่ชีวิต อารมณ์ความรู้สึกอันเป็นบุคลิกนิสัยเฉพาะตัว ที่เป็นเหตุก่อความเดือดร้อนวุ่นวายจะหายไป เพราะว่าแต่ละคนจะไม่อยู่ในสถานะที่ไม่ต้องพึ่งพิงอาศัยคนที่เหลือ หรือมีความโดดเด่น แต่ผู้เดียวอีกต่อไป หากแต่ต้องสมัคสมานสามัคคีและใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขต่อทุกชีวิต มากกว่าประโยชน์สุขส่วนตน

ชุมชนของฆราวาสผู้ครองเรือน ก็มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในวิถีชีวิตแบบนี้ได้ พระภิกษุ และแม่ชี ต้องพึ่งพาอาศัยญาติโยมผู้ครองเรือน โดยเฉพาะในส่วนของชีวิตความเป็นอยู่ขั้นพื้นฐาน เพราะฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญสำหรับกลุ่มคฤหัสถ์ ที่จะเข้ามารับผิดชอบส่วนนั้น ซึ่งตรงนั้นยังจะช่วยให้พวกโยมซึ่งเป็นผู้ครองเรือน ออกจากปัญหายุ่งยากเฉพาะเรื่องได้หลายอย่าง และออกจากความก้ำกั้วกังวลได้

เพราะว่า เมื่อต้องใช้เวลามาที่วัดนี้เพื่อเสียดสละเพื่อช่วยเหลือเพื่อปฏิบัติภาวนา พร้อมทั้งพึ่งเทศน์ฟังธรรม เราจะได้พบว่า ตนเองได้กลมกลืนเข้าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันที่นี่ โดยปราศจากความริษยา ความหึงหวง ความหวาดกลัว ความสับสนลังเล ความโลภและความหลงใหล เพราะแนวโน้มความต้องการ มุ่งไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม ขอให้พากันตั้งเจตนารมณ์แบบนั้นแหละขึ้นมาในชีวิต อย่าได้เสียเวลาในชีวิตไปกับการแสวงหาที่เปล่าประโยชน์กันอีกเลย

สังขรณ์ลักษณะนี้ สามารถเรียกชื่อได้หลายอย่าง หลาย ศาสนาพยายามถ่ายทอดสังขรณ์อันนั้น โดยวิถีทางอย่างหนึ่งอย่าง ใด ผ่านหลักการและคำสั่งสอน แต่พวกเราได้ล้มเสียแล้วว่าศาสนา มีจุดประสงค์อะไร กว่าหลายศตวรรษที่ผ่านมา สังคมของเราได้เดิน ตามกันแนวทางวิทยาศาสตร์ด้านวัตถุนิยม แนวคิดเชิงเหตุผลและ อุดมคตินิยม โดยได้ใช้เป็นรากฐานแห่งศักยภาพของพวกเรา ในการ คิดค้นเกี่ยวกับระบบการเมืองและระบบเศรษฐกิจ ถึงอย่างนั้น เรายังไม่สามารถทำให้เกิดประสิทธิภาพได้

เราไม่สามารถสร้างระบบประชาธิปไตย หรือ คอมมิวนิสต์ ที่สมบูรณ์ หรือกระทั่งสังคมนิยมที่แท้จริงได้ เราทำเรื่องเหล่านั้น ไม่สำเร็จ เพราะยังคงหลงผิดอยู่ด้วยอำนาจของตัวตน ดังนั้น เรื่อง ก็เลยลงเอยด้วยการกดขี่ข่มเหงและการเห็นแก่ตัว ความกลัวและความหวาดระแวง สถานการณ์ในโลกปัจจุบัน จึงเป็นผลสรุปของการไม่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง หากเราเป็นห่วงเป็นใยกัน จริงๆ ว่าเราจะทำอะไรได้บ้าง ก็ถึงเวลาที่เราแต่ละคน จะต้องสร้าง ชีวิตของเราให้เกิดคุณค่าสักอย่างขึ้นมา แล้วตอนนี้เราจะช่วยกันทำ สิ่งนี้อย่างไรกันดี?

อย่างแรก เราต้องยอมรับว่ามีแรงยั่วยุผลักดัน และการ คล้อยตามความเห็นแก่ตัว จากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ เพื่อจะได้รู้จักและปล่อยวางให้เป็น เพื่อที่จะเปิดใจรับสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะที่มันเป็นจริง และเพื่อจะได้ตื่นตัวขึ้นมา แล้วจริง

หรือเปล่าที่ว่า การปฏิบัติอานาปานสติเป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้นเท่านั้น
 เปล่าเลย อานาปานสติไม่ใช่แค่กิจวัตรประจำวันหรืองานอดิเรก
 ที่เราฝึกฝนอบรมขึ้นมาเพื่อให้เราไม่มีเวลาว่างเท่านั้น แต่เป็นวิธีการ
 ที่ต้องใช้ความพยายาม เพื่อสังเกต จดจ่อ และรู้อยู่กับลมหายใจ
 ตามสภาวะลักษณะที่มันเป็น

เราอาจใช้เวลาเป็นอันมากไปในการติดตามดูโทรทัศน์ เพียว
 ฝึก หรือทำหลายสิ่งหลายอย่างแทนที่ซึ่งไม่เป็นคุณประโยชน์อะไร
 แต่จะด้วยอะไรก็แล้ว ก็ดูเหมือนว่ามันจะสำคัญกว่าการใช้เวลา
 ฝึกลมหายใจของเราเอง ใช่ไหม? เราติดตามดูข่าวในโทรทัศน์ ดู
 ประชาชนถูกสังหารในเลบานอน ดุยงใจ ก็เหมือนมีความสำคัญกว่า
 การนั่งเฉยๆ ตามลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอีกเหมือนกัน
 นี่แหละ คือสภาวะจิตที่ไม่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ดังนั้น เรา
 จึงตั้งใจติดตามดูเงาบนจอภาพ และความโศกสลด ที่ถูกส่งผ่านจอ
 โทรทัศน์ นำเสนอความโลภ ความโกรธเกลียด ความโง่เขลา ที่ดำเนิน
 ต่อไปในสภาพที่น่าสังเวชใจ

น่าจะเป็นเรื่องที่คุณเข้าใจมากกว่าไหมที่จะใช้เวลานั้น ไปรู้สึก
 อยู่กับสภาวะที่ร่างกายเป็นอยู่ในขณะนี้ น่าจะดีกว่าหากจะให้
 ความเคารพสิ่งมีชีวิตที่มีร่างกายแบบนี้ในขณะนี้ เพื่อว่าเราจะได้
 เรียนรู้ที่จะไม่เอาเปรียบ ใช้ในทางที่ผิด แล้วก็รู้สึกขุ่นเคืองไม่พอใจ
 เมื่อร่างกายนี้ไม่ให้ความสุขตามที่ต้องการ

สำหรับการใช้ชีวิตที่วัด เราไม่มีเครื่องรับโทรทัศน์ เนื่องจากเราอุทิศชีวิตของเรา ในการทำสิ่งที่เกิดประโยชน์มากกว่า เช่น ฝ้าตามตุลุมหายใจ เดินจงกรมไปมาตามทางเดินในป่า พวกเพื่อนบ้านใกล้เคียงคิดว่า พวกเราเสียสติไปแล้ว ทุกๆ วัน พวกเขาจะเห็นคนเอาผ้าห่มคลุมตัวออกไปข้างนอก แล้วก็เดินไปๆ มาๆ แล้วคงนึกว่า “ทำอะไรกันนะ ทำจะบ้า” เมื่อสองสัปดาห์ที่ผ่านมา มีการล่าสุนัขจิ้งจอกบริเวณนี้ ผุ่งสุนัขล่าเนื้อ วิ่งไล่กวาดสุนัขจิ้งจอกผ่านป่าไม้ของเรา ช่างเป็นกิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสิ่งสสารสัตว์เสียเหลือเกินเลยนะนั่นนะ ผุ่งสุนัข ๖๐ ตัว พร้อมด้วย พวกผู้ใหญ่เต็มวัยเป็นโขยง ตามไล่ล่าสุนัขจิ้งจอกเคราะห์ร้ายตัวกระจัด

จะไม่ดีกว่าหรือ หากพากันใช้เวลานี้ในการเดินจงกรมไปมา โดยใช้เส้นทางในป่าไม้ คงจะดีสำหรับสุนัขจิ้งจอก ดีต่อผุ่งสุนัขล่าเนื้อ ดีต่อผืนป่า Hammer Wood ดีต่อพวกพรานล่าสุนัขจิ้งจอกเอง แต่ผู้คนใน West Sussex คิดว่าพวกเขาปกติ พวกเขาเป็นคนปกติธรรมดา ส่วนพวกเราต่างหากเล่า เป็นพวกเสียสติ

เมื่อตามตุลุมหายใจ พร้อมทั้งเดินจงกรมไปมาโดยอาศัยเส้นทางในป่า อย่างน้อยเราก็ไม่ได้คุกคามพวกสุนัขจิ้งจอกให้หวาดกลัว เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าหากถูกไล่ล่าด้วยสุนัขล่าเนื้อ ๖๐ ตัว ลองจินตนาการดูสิว่า หัวใจจะแสดงอาการอย่างไร หากมีผุ่งสุนัข ๖๐ ตัว ไล่กวาดตามหลัง และมีคนบนหลังม้าสั่งให้พวกมันขย้ำเรา มันน่าสังเวชใจมาก หากเราตริกรตรองเรื่องนี้ดูให้ดี

ถึงอย่างนั้น เรื่องนั้นยังถูกมองว่าเป็นสิ่งปกติ หรือกระทั่งเป็นเรื่องที่น่าทำ ในพื้นที่แถบนี้ของประเทศอังกฤษ

เนื่องจากผู้คน ไม่ได้ใช้เวลาในการตรีกตรอง เราก็เลยเป็นเหยื่อของความเคยชิน ยึดติดอยู่กับความต้องการและนิสัยที่เคยชิน ถ้าหากได้พิจารณาเรื่องการล่าสุนัขจิ้งจอกให้ดีๆ เราก็จะไม่กล้าทำ ถ้าหากมีความเฉลียวใจและพินิจพิเคราะห์ให้ถ่องแท้ว่า มันเกี่ยวพันไปถึงอะไรกันแน่ เราก็จะไม่อยากทำ แล้วเรื่องอื่นๆ อย่างการเดินทางกลับไปกลับมา บนเส้นทางในป่าและเผ่าดูลมหายใจ ก็จะเริ่มเป็นที่น่าสนใจและรู้สึกประทับใจมากขึ้น สัจธรรมจะเริ่มเผยสภาวะให้เราเห็น ผ่านข้อปฏิบัติซึ่งดูเป็นเรื่องพื้นๆ ธรรมดา และดูเหมือนไม่สลักสำคัญอะไรเลยที่เราประพฤติปฏิบัติกันอยู่ เหมือนอย่าง แค่ว่าพวกเขาทั้งรักชาติล้า ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งแก่โลกแล้ว

ถ้าหากเราเริ่มรู้จักตรีกตรองถึงสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง และนึกถึงชีวิตขณะตกอยู่ในช่วงอันตรายร้ายแรงได้ ก็จะมีสติว่า มันน่าตื่นตระหนกแค่ไหน เป็นประสบการณ์ที่ทำให้ก้อนขวัญแขวนได้อย่างรุนแรงได้อย่างไร เราก็จะไม่เจตนาทำให้สิ่งมีชีวิตชนิดใดต้องได้สัมผัสประสบการณ์แบบนั้นเลย ถ้าได้พิจารณาเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ ไม่มีทางที่ใครจะฝืนทำให้สิ่งมีชีวิตอื่นๆ ต้องประสบกับความหวาดหวั่นพรันพรียงอย่างนั้นได้ แต่หากไม่ตรีกตรองอะไร เราก็จะคิดว่าสุนัขจิ้งจอกไม่มีความหมายอะไร ปลา ก็ไม่มีความหมาย พวกมัน

อยู่ที่นั่นเพียงเพื่อสนองความเพลิดเพลินใจของเรา ให้เรามีเรื่อง
ได้ทำ ในช่วงบ่ายของวันอาทิตย์

อาตมายังจำได้ ตอนที่โยมผู้หญิงคนหนึ่ง มาพบอาตมาและ
อารมณ์เสียใส่พวกเรา ที่ไปซื้อ Hammer Pond* เธอบอกว่า “ท่าน
อาจารย์ ดิฉันรู้สึกสบายใจดีจังเลยเจ้าคะ ดิฉันไม่ได้มาตกปลาออก
นะเจ้าคะ ดิฉันมาที่นี่ เพราะอยู่ที่นี่แล้ว มันสงบร่มรื่นดีเจ้าคะ” เธอ
ใช้เวลาทุกวันอาทิตย์ออกมาตกปลาเพียงเพื่อให้รู้สึกสงบ อาตมาเห็น
ว่า เธอก็ดูสุขภาพแข็งแรง ค่อนข้างเจ้าเนื้อนิดหน่อยด้วยซ้ำ ไม่ได้มี
ท่าทางอดอยากหิวโซ จึงไม่จำเป็นต้องหาปลาไปประทังชีวิตแต่อย่าง
ใด อาตมาตอบเธอไปว่า “เจริญพร โยมจะมาก็ได้นะ ถ้าโยมไม่
ต้องการตกปลาไปทำอาหาร อาตมาคาดว่า โยมมีเงินพอที่จะซื้อปลา
เอาก็ได้ โยมมาที่นี่ได้อยู่แล้ว หลังจากกับทางวัดซื้อหนองน้ำนี้แล้ว
แล้วก็มาฝึกสมาธิที่นี่ได้อย่างเดียว แต่ห้ามตกปลานะ”

โยมแกไม่อยากฝึกสมาธิหรอก เพราะหลังจากนั้น แกก็ไป
เอาเรื่องต่อกับกระต่ายป่า ที่มากินกะหล่ำปลีของแก ที่นี่ แกเลย
วางเหยื่อยาเบื่อทุกชนิด เพื่อฆ่ากระต่ายป่า ไม่ให้มากินกะหล่ำปลี
ของตนเอง โยมผู้หญิงคนนี้ ไม่ได้คำนึงถึงอะไรทั้งสิ้น เธอหวง
กะหล่ำปลีกับกระต่ายป่าพวกนั้น ทั้งที่ตัวเธอเองออกไปซื้อ
กะหล่ำปลีได้เองอย่างสบาย แต่กระต่ายป่าทำอย่างนั้นไม่ได้
กระต่ายป่าทำได้ดีที่สุดแค่ คือต้องกินกะหล่ำปลีของคนอื่น

* Hammer Wood และ Hammer Pond เป็นส่วนหนึ่งของวัดจิตตวิเวก และยังเป็นเขตคุ้มครองสัตว์ป่าด้วย

แต่ตัวโยมเขาไม่เคยเปิดใจยอมรับ ต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ตามที่เป็นจริง ต่อสิ่งที่เป็นความปรารถนาดีและความเห็นอกเห็นใจ อย่างแท้จริง อาตมาไม่ได้บอกว่า เธอเป็นคนโหดร้าย หรือแกล้งน้ำใจ แค่เป็นผู้หญิงฐานะปานกลาง ที่ยังไม่ค่อยประสีประसानัก ไม่เคยได้ พิจารณาถึงธรรมชาติ และตระหนักในเรื่องธรรมะ ดังนั้น เธอเลยคิดว่า กะหล่ำปลีที่นั่นเป็นของตัวเอง ไม่ใช่ของกระต่ายป่า และปลา อยู่ที่นั่นเพื่อให้เธอ หากความสงบสำราญในวันอาทิตย์ตอนบ่าย ด้วยการทรมานพวกมัน

ถึงตอนนี้ ความสามารถในการพิจารณาและรู้จักสังเกต เป็น สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงชี้บอกในคำสอนของพระองค์ ซึ่งเป็นความ หลุดพ้นเป็นอิสระจากการยอมตามความเคยชินและสิ่งสมมติอย่าง งามงายไร้เหตุผล เป็นหนทางปลดปล่อยคนเรานี้ จากความหลงผิด ไปตามสภาวะที่ปรุงแต่งทางประสาทสัมผัส โดยอาศัยการพิจารณา สภาวะตามเป็นจริงด้วยความแยบคาย เราจะเริ่มรู้จักสังเกตตัวเอง สังเกตความอยากได้ หรือความขุ่นเคืองไม่พอใจ ความหดหู่ซึมเซา หรือความด้อยปัญญาภายในใจ

เราจะไม่หยาบคายและเลือกเอาหรือพยายามปรุงแต่ง เฉพาะ สภาวะที่น่าอภิมรณยินดี เพื่อสนองความพอใจส่วนตัว แต่ยังเต็มใจ ที่จะอดทนอดกลั้นต่อสภาวะที่ไม่น่ายินดี หรือเป็นเรื่องทุกข์ทรมาน เพื่อจะทำความเข้าใจตามที่มันเป็นได้ พร้อมทั้งสามารถปล่อยวาง

ออกไปด้วย เราจะเริ่มต้นปลดปล่อยตัวเองจากการเอาแต่วิ่งหนีจาก
สิ่งที่ไม่ชอบ และจะเริ่มรู้จักรอบคอบในการใช้ชีวิตให้มากขึ้นด้วย

ทันทีที่มองเห็นได้ว่าอะไรเป็นอะไร เราจะมีควมสำรวมระวัง
เป็นอย่างมาก ในเรื่องที่จะทำและจะพูด เราจะไม่คิดมุ่งแต่จะเอา
ชีวิตรอด โดยต้องแลกกับชีวิตอื่นๆ และจะรู้สึกกลัวชีวิตของตนเอง
มีความสำคัญมากมายเหนือกว่าชีวิตของผู้อื่น จะมองเห็นอิสรภาพ
และแสงสว่าง ในความกลมเกลียวเกื้อกูลกับธรรมชาติ แทนที่
จะเป็นการเอาเปรียบธรรมชาติอย่างหนักหน่วงรุนแรง เพื่อผล
ประโยชน์ส่วนตัว

เมื่อเราเปิดใจรับสัจธรรมความจริง จากนั้น เราจะรู้เห็นอย่าง
แจ่มแจ้งว่า ไม่มีอะไรต้องไปกลัว สิ่งที่เกิดขึ้นมาต้องดับไป สิ่งที่เกิด
มาแล้วต้องตายไป และไม่ใช่ว่าไม่ใช่ตน ซึ่งจะเป็นเหตุให้ความรู้สึก
ที่ยึดติดอยู่ในความสำคัญมันหมาย ก็กับการมีร่างกายแบบมนุษย์นี้
ค่อยจางคลายออก เราจะไม่เห็นตัวเองว่าเป็นสิ่งมีชีวิต ที่แยกตัวอยู่
อย่างโดดเดี่ยวต่างหาก ซึ่งพลัดหลงอยู่ในห้วงจักรวาล ที่ดุ๊กดิ๊กและ
น่าสะพรึงกลัว เราจะรู้สึกถูกครอบงำโดยทัศนะนั้นดังกล่าวนั้น จน
ต้องพยายามหาหนทางไขว่คว้าเอาเศษชิ้นเล็กๆ ในนั้น มากอดยึด
เอาไว้เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย เพราะเรารู้สึกสุขสงบอยู่กับสิ่งนั้นแล้ว
ท้ายที่สุดแล้ว เราก็จะประสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสัจธรรม



ประวัติย่อ

พระราชสุเมธาจารย์ (หลวงพ่อสุเมโธ)

นามเดิม	โรเบิร์ต คาน แจ็กแมน (Robert Kan Jackman)
เกิด	๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ ที่เมืองซีแอตเติล
พ.ศ. ๒๔๙๗ - ๒๕๐๐	พบพระพุทธศาสนาระหว่างเป็นทหารเรือ ที่ประเทศญี่ปุ่น และชวนฟรานซิสโก
พ.ศ. ๒๕๐๗	จบปริญญาโท ที่ University of California, Berkeley - เป็นอาสาสมัคร Peace Corp สอนภาษาอังกฤษ ที่มาเลเซีย ๒ ปี - สอนภาษาอังกฤษ ที่มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ - เรียนกรรมฐานกับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่วัดมหาธาตุ - บวชเป็นสามเณร ที่วัดเนินตะนาว หนองคาย - อุปสมบทที่วัดศรีสะเกษ หนองคาย โดย ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎกมุนี เป็นพระอุปัชฌาย์

- เป็นลูกศิษย์หลวงปู่ชา สุภทฺโท
ที่วัดหนองป่าพง
- พ.ศ. ๒๕๑๘ หลวงปู่ชา สุภทฺโท มอบหมายให้ท่าน
ตั้งวัดป่านานาชาติ บ้านบุงหวาย
- พ.ศ. ๒๕๑๙ เดินทางกลับบ้านเพื่อเยี่ยมแม่ที่ป่วย
แล้วเดินทางไปอังกฤษ ได้พบกับ Mr. George
Sharp ประธาน English Sangha Trust
- ประธาน English Sangha Trust นิมนต์
หลวงปู่ชา สุภทฺโท ไปที่ Hemstead และ
ถวายที่ให้ตั้งสำนักสงฆ์ หลวงพ่อสุเมโธ
ได้อยู่ดูแลที่นั่น
- พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นเจ้าอาวาสวัดจิตตวิเวก ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๗ - ๒๕๕๓ เป็นเจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๓๕ รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระสุเมธาจารย์
- พ.ศ. ๒๕๔๗ รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชสุเมธาจารย์
- พ.ศ. ๒๕๕๓ จำพรรษาที่วัดอมราวดี
- ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ - ลาออกจากการเป็นเจ้าอาวาสวัดอมราวดี
- พำนักที่วัดสาขาต่างๆ ในสายหลวงพ่อชา
สุภทฺโท ทั้งในประเทศไทย
และต่างประเทศ



"... ฉะนั้นแล้ว การเป็นอยู่กับสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น
ได้แก่ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งจะนำความสงบร่มเย็นมาให้
เมื่อชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง เราก็สามารถเฝ้าดูมันเปลี่ยนแปลงได้
สามารถปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของอารมณืทางโลกได้
ไม่ว่าจะเป็นอารมณืแบบไหนจะนำยินดีหรือไม่นำยินดีก็ตาม
เราก็อดทนและรับมือกับการใช้ชีวิตได้เสมอ
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็แล้วแต่ หากเราประจักษ์แจ้งความจริง
เข้าถึงสันติในภายใน"