

หลับตา

ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ



หลบตา ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



หกลบตา ทำไม

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐุวินทรานนท์

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

คำนำ

หนังสือเรื่อง **ทำไม** ของพระอาจารย์ชยสาโร เป็นการรวมธรรมเทศนา ๕ เรื่อง ได้แก่ **เกิดมาทำไม** **เข้าวัดทำไม** **หลับตาทำไม** **ทุกข์ทำไม** และ **ตายก่อนตายทำไม** ซึ่งเคยจัดพิมพ์ทั้งในลักษณะรวมเล่ม และพิมพ์แยกเล่ม ตั้งแต่ มกราคม ๒๕๔๘ ฉบับแยกเล่มหมดไปนานแล้ว ในครั้งนี้จึงจัดพิมพ์ขึ้นใหม่เพื่อสะดวกในการอ่าน การพกพาและการเผยแพร่ ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการผลิตและเผยแพร่หนังสือได้รับอานิสงส์จากการบำเพ็ญบุญที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทาน ขอให้มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ทำยนี้ คณะศิษย์ขอกราบนมัสการขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ชยสาโรที่ได้เมตตาอนุญาตให้พิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทาน และที่ได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์และญาติโยมอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๕๒

ผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา
เชื่อว่าชีวิตจะดั่งงามมีค่า
ก็ด้วยการศึกษา
ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้าน
ด้านพฤติกรรม
ด้านจิตใจ
และด้านปัญญา
ท่านจึงให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน
ให้นั่งหลับตานอกข้าง
เพื่อให้สัมพันธ์ใน
คือตาที่เห็นทาง
ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

หลบตา

ทำไม

โยมยายอาตมาไม่ยอมนั่งสมาธิเลย ก่อนออกบวช อาตมาเคยพยายามชวนให้ท่านลองดู แต่ไม่สำเร็จ ยายบอกว่าเสียเวลา นั่งหลับตาเฉย ๆ ไม่เห็นเกิดประโยชน์อะไร ลู่นั่งถึกเสียให้หลานไม่ได้ โยมยายเป็นคนอังกฤษรุ่นเก่า ในสายตาท่าน การนั่งสมาธิเป็นเรื่องพิเรนทร์ หลานอธิบายอย่างไรท่านก็ไม่ประทับใจ ยายเป็นชาวคริสต์ อคติของท่านจึงนำไปให้อภัย ที่น่าเศร้ากว่าก็คือในเมืองไทย ซึ่งเป็นเมืองพุทธมาหลายร้อยปีแล้ว ยังมีคนจำนวนมากที่คิดอย่างโยมยายอาตมา อาตมาอาจจะคาดหวังอะไรมากเกินไปก็ได้ แต่อดคิดไม่ได้ว่าชาวพุทธในประเทศไทย น่าจะเข้าใจเรื่องการฝึกจิตดีกว่าหญิงชราในบ้านนอกของอังกฤษ

คนไทยบางคนยังถือว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องมงาย อาตมาฟังความเห็นอย่างนี้ครั้งแรกก็งง ไม่คิดว่าผู้มีการ



ศึกษา (มักไม่ใช่ทัศนะชาวบ้าน) จะขาดความรู้เรื่อง ศาสนาประจำชาติของตนถึงขนาดนั้น ที่จริงการฝึกจิต มีเหตุผลหลายประการ ซึ่งเปิดเผยอยู่เสมอสำหรับผู้ใฝ่รู้ ฉะนั้นการปิดว่าการฝึกจิตเป็นเรื่องไม่สำคัญควรถือว่าเป็นการพูดแบบ *กุกกุกจจาป วิสเสติ** ความมกมายมีหลายอย่าง บางคนเชื่อว่าความพ้นทุกข์อยู่ที่บัญญัติธรรมาศร บางคนถือว่าอยู่ที่ความรัก แล้วพิสูจน์ได้ไหม บางคนถือว่าไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องอนาคตของโลก เพราะปัญหาทั้งหลายที่มนุษย์กำลังสร้างด้วยกิเลส นักวิทยาศาสตร์จะแก้ให้เราได้ นี่แหละมกมาย ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วเท่านั้น ที่สามารถพ้นความมกมายได้ เพราะการฝึกจิตทำให้เรารู้เท่าทันความคิด และไม่เชื่อมั่นจนเกินไป เรากล้าพูดได้เลยว่า ผู้ที่ไม่ฝึกจิต ไม่สามารถรู้ความหมายของคำว่ามกมายได้ และเมื่อไม่รู้อาการของความมกมายตามความเป็นจริง จะพ้นจากการเป็นเหยื่อของมันได้อย่างไร

ความมกมายเกิดจากการเชื่อบางสิ่งบางอย่างโดยไม่มีเหตุผล รับรอง เช่น เชื่ออะไรเพียงเพราะคนส่วนมากเชื่ออย่างนั้น ซื้อสินค้าเพราะดาราที่ตนชอบ รับเงินจากผู้ผลิตให้ชมว่ามันดี ปัญหาก็คือ คนเราชอบเข้าข้างตัวเอง

* แปลว่า ปล่อยไก่

ใครเคยยอมรับว่าตัวเองมงกายมีไหม ทุกคนมักถือว่าตัวเองมีเหตุผล แม้คนโรคจิตก็ยังถือว่าเขาคิดถูกที่สุดแล้วคนอื่นต่างหากที่บ้า

ถ้าดูภายในไม่เป็น เราจะแยกแยะระหว่างเหตุผลจริงและ เหตุผลปลอม (ข้ออ้าง) ไม่ได้ เราจะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราเรียกว่า เหตุผล หวงแหวนทฤษฎีของตน ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัณหา เจตนา และความคิดเห็นเป็นเรื่องละเอียด ไม่มีมหาวิทยาลัยที่ไหนที่สอนให้เรารู้เรื่องนี้ได้ ต้องดูเอง คือต้องภาวนา

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต เราจะแก้ปัญหาคำต่างๆ เราต้องเริ่มต้นที่จิต ดูในระดับสังคมก่อน ใครฟังข่าว ดูข่าวก็ต้องเห็นชัดเลยว่า โลกนี้เต็มไปด้วยการรบราฆ่าฟันกัน การเอารัดเอาเปรียบกัน การใช้อำนาจกดขี่ผู้ไม่มีอำนาจ เฉพาะในสังคมไทยมีปัญหามากมาย เช่น เรื่องยาเสพติด คอร์รัปชัน เป็นต้น แล้วอะไรคือรากเหง้าของปัญหาทั้งหลาย ถ้าไม่ใช่กิเลสในใจคน

หยุดพิจารณาดูสักนิดหนึ่งก็ต้องเห็นความร้ายกาจของกิเลส ความเห็นแก่ตัว ความไม่ละอายต่อบาป การบังคับตัวไม่เป็น ความอิจฉาพยาบาท ความหลงใหล มัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นในเผ่าพันธุ์ สีผิว สัญชาติ ศาสนา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แหละที่อยู่เบื้องหลังปัญหาต่างๆ



อยู่เสมอ และถ้าเราไม่หาทางยกระดับจิตใจของคน การแก้ไข
รัฐธรรมนูญ การปฏิรูประบบต่างๆ ในสังคมจะได้ผลจริง
หรือประวัติศาสตร์ สอนว่ากิเลสคนสามารถดึงระบบทุก
ระบบให้เข้ามารับใช้ตนได้ มีไหมในประวัติศาสตร์โลกที่
ไม่เคยเป็นอย่างนั้น

ทำไมประเทศที่เจริญทางวัตถุแล้วยังแก้ปัญหาสังคม
ไม่ได้ คำตอบน่าจะอยู่ที่ว่าวัฒนธรรมโลกส่วนใหญ่ขาด
เครื่องพัฒนาจิตใจคนที่มีประสิทธิภาพ ลัทธิศาสนาที่มี
แต่ความเชื่อกัมภีร์เป็นแรงดลบันดาลใจให้คนละชั่วทำดี
ได้ มักได้ผลในระดับพื้นฐานเท่านั้น และมักมีผลข้างเคียง
เช่นการแบ่งเราแบ่งเขาอย่างรุนแรง ซึ่งมีโทษมากต่อสังคม
โลก ปัญหาอยู่ที่การไม่เข้าใจธรรมชาติของจิตอย่างลึกซึ้ง
อาตมาเห็นว่าเมืองไทยน่าจะได้เปรียบประเทศอื่นในเรื่อง
นี้ เพราะมีศาสนาพุทธเป็นที่พึ่ง ศาสนาพุทธมีแนวทาง
พัฒนาชีวิตในทุกด้านที่สมบูรณ์ที่สุด ที่เคยปรากฏใน
ประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ปัญหาของไทยจึงไม่ได้อยู่ที่
การขาดแคลนทรัพยากร แต่อยู่ที่ใช้ไม่ถนัดหรือไม่ยอมใช้

ในระดับตัวบุคคล สิ่งที่สร้างความสุขความดีอด
ร้อนให้กับชีวิตเรามากที่สุด น่าจะเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วย
แต่ความทุกข์กายไม่ใช่เรื่องของกายอย่างเดียว จิตใจมีส่วน
เกี่ยวข้องอยู่เสมอไม่มากก็น้อย เช่น ความเครียด ความซึม



เศร้า ความกังวล อารมณ์เศร้าหมองทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบต่อภูมิต้านทานโรคทำให้ป่วยง่ายและหายช้า เป็นที่ยอมรับกันแล้วในวงการแพทย์ว่าความโกรธเป็นปัจจัยสำคัญของโรคหัวใจ ส่วนความโลภอาจทำให้ติดยาเสพติด หรือเป็นกามโรคได้ อีกเรื่องหนึ่งที่กำลังเป็นที่วิตกกังวลมากคือนิสัยการกิน คนจำนวนมากที่เดี่ยวยอมกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายเพียงเพราะชอบรสชาติ คนสมัยนี้เป็นโรคเพราะวิถีชีวิตที่กินมาก โรคอ้วนเป็นตัวอย่างที่เด่น สาเหตุสำคัญคือการกินมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ในปัจจุบันนี้นักวิจัยบอกว่าคนอเมริกันตายเพราะอ้วนปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน การรักษาคนอ้วนในใช้งบประมาณปีละ ๑,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ ยุคนี้คือยุคไขมันเจริญ การไม่ควบคุมอาหาร การไม่ยอมออกกำลังกาย เป็นปัญหาของพฤติกรรมก็จริง แต่เกิดจากมโนกรรมคือจิต ต้องแก้ที่จิตใจคนก่อน เพราะถ้าบริหารอารมณ์ได้ เรื่องปากมันจะเป็นเอง ไม่ต้องกินแก้มุ้ม กินแก้มือ่ กินแก้มือ่อีกต่อไป

การฝึกจิตทำให้รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นในอารมณ์ คนเรารู้จักบริหารอารมณ์ได้ดีก็ช่วยทางด้านสุขภาพกายได้ดีด้วย โรคที่เกิดเพราะกรรมก็ยังคงมีอยู่ก็จริง แต่โรคที่มีสาเหตุสำคัญมาจากจิตจะลดน้อยลงมาก ยารักษาโรค



ที่กระทรวงสาธารณสุขต้องซื้อมาจากเมืองนอกในราคาแพงๆ จะลดลง สรุปว่าการนั่งหลับตาช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศ ประหยัดแค่ราคายานอนหลับ ยากล่อมประสาทก็ได้เงินมหาศาลแล้ว

การทำสมาธิเพียรทางจิตใจ ถือว่าเป็นกิจสำคัญสำหรับชาวพุทธทุกคน ไม่ว่าเราเป็นนักบวชหรือคฤหัสถ์ เราควรจะทำใจใส ควรจะตั้งใจในเรื่องจิตตภาวนาทำไม เพราะคำว่า “ภาวนา” นั้น ตรงกับคำสมัยใหม่ที่ พัฒนาไม่ภาวนาก็คือไม่พัฒนา ไม่พัฒนาจิตใจ อาจเกิดผลต่อสุขภาพร่างกายได้ แต่ผลร้ายที่เห็นง่ายคือภายในจิตจะขาดกำลัง ความอ่อนแอทางจิตนี้ปรากฏด้วยการไหลไปตามอารมณ์ เช่น การหมกมุ่นในเรื่องกามราคะ หรือสิ่งทั้งหลายที่อยากได้ออยากมีอยากเป็น โดยไม่สนใจผลเสียที่จะตามมานิสัยหงุดหงิด ขี้รำคาญ ขี้เบื้อ กัดกั๊กม ว้าวุ่น ฯลฯ เมื่อจิตใจคนเราไม่ได้รับการพัฒนา การพัฒนาภายนอกไม่ว่าด้านสังคมหรือเศรษฐกิจ มักมีผลเสียมากกว่าผลดี

โทษของการไม่พัฒนาจิตจึงอยู่ที่การตกอยู่ใต้อำนาจของนิวรณ์ นิวรณ์เป็นชื่อของกิเลสที่ขัดขวางความเจริญจิตมีนิวรณ์ไม่สงบ และไม่สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง นิวรณ์ ๕ ข้อ คือ ความใคร่ในกาม ความพยายาบท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ

ความล่งเลงสัย สิ่งเหล่านี้ พร้อมที่จะเกิดขึ้นและก่อปัญหา แก่ชีวิตของคนเราตลอดเวลา การจัดการกับนิเวศน์สำคัญ แค่นั้น เห็นได้จากพุทธพจน์ว่า อวิชชามีนิเวศน์ ๕ เป็น อาหาร คืออวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตของตน ซึ่งเป็น เหตุของทุกข์ทั้งปวง ห่อหุ้มจิตได้เพราะนิเวศน์ห้าประการ ยังหล่อเลี้ยงมันอยู่ เพราะฉะนั้น คนเราจะฉลาดปานใด ก็ตาม ปราดเปรี๊งในวิชาการที่เคยเรียนมาขนาดไหนก็ตาม เราทุกคนยังอยู่ในเขตอันตราย เพราะตราบใดที่เราจะจับ นิเวศน์ไม่ได้ เราไม่มีทางทำลายอวิชชา ทำลายอวิชชาไม่ ได้ก็หนีทุกข์ไม่พ้น

สรุปแล้วว่าการนั่งหลับตา เป็นส่วนหนึ่งของการ ฝึกจิตให้เป็นอิสระจากกิเลส จุดเด่นในเบื้องต้น คือการ ใช้สมาธินำไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสประเภทที่เรียก ว่านิเวศน์ ความเป็นอิสระจากกิเลส เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา อย่างยิ่ง เพราะนำประโยชน์และความสุขอันสูงสุดมาให้ ทั้งแก่ตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม หากกิเลสยัง ครอบงำใจ ความสุขก็ย่อมบกพร่องอยู่ ได้อะไรเท่าไรก็ไม่ พอ ดีเท่าไรไม่นานก็ชิน ชินแล้วก็เบื่อ เบื่อแล้วก็ทุกข์ จิต เหมือนดังน้ำรั่ว เมื่อรั่วแล้วน้ำทุกอย่างก็มีค่าเท่ากัน จิตใจ ที่เป็นอิสระจากนิเวศน์มีลักษณะพิเศษหลายอย่าง คือ

หนึ่ง มีคุณภาพ สิ่งดีงามต่างๆ อย่างความละเอียด



ต่อباب ความกตัญญูทเวที ความเมตตากรุณา เบิกบาน
ในจิตทีห่างจากความคิดผิด เหมือนพีชผักต่าง ๆ ซึ่ซึ่ Ingram
ในดินดี

สอง กำลั้ง คือความอดทน ความขยัน ความหนัก
แน่นความรู้สึกผิดชอบ ความกล้าในสิ่งทีถูกต้อ้ง น้อมจิต
ไปเินทางไหนมันยอม แล้วเราสามารถพินิจพิจารณาอย่าง
ลึกซึ่เพราะไม่มีความต้อ้งการอย่างอื่นเข้าไปรบกวน

สาม จิตสงบ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ผ่อนคลาย
สบาย

สี่ มีความสุขทีบริสุทธิ์กว่าและยิ่งกว่าทีเราเคยรู้จัก
มาก่อน จิตผ่องใสเบิกบาน

ในเมื่อการฝึกจิตมีผลทีน่าปรารถนาอย่างนี้ ทำไม
ชาวพุทธทั่วไปไม่ค่อยกระตือรือล้นชวนชววยเท่าไร
ล้นนึชฐานว่าเป็นเพราะไม่เห็นชีวิตมีปัญหาทีการพัฒนา
ตนจะแก้ได้ หรือเพราะยังไม่เห็นการพัฒนาตนเป็นงาน
เร่งด่วน ถ้าใช้สำนวนพระต้อ้งบอกว่า ศรัทธาน้อย ยังไม่
เห็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนส่วนใหญ่ จุดเริ่มต้น
ของการหันมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คือเรื่องวิกฤติ
ส่วนตัว ซึ่กระทบความนึงนอนใจในชีวิตอย่างแรง
ทำให้ต้อ้งหยุดทบทวนชีวิตใหม่ อาจจะช่วยการป่วยหนัก
การเสียชีวิตของผู้ใกล้ซิด หรือความผิดหวังก็ได้ แต่ที

ควรย้ำก็คือเรื่องวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้น นั่นไม่ใช่เหตุที่ต้องปฏิบัติ เป็นเพียงแค่เครื่องเขย่าตัวให้ตื่นจากหลับ ทำให้ถามตัวเองว่า ชีวิตมีแค่นี้หรือ โลกนี้ทำไมไร้แก่นสารสาระอย่างนี้ มันน่าจะมีอะไรที่สูงกว่านี้ ทำอย่างไรเราจึงจะมีโอกาสเข้าถึงสิ่งที่สูงกว่านั้น ความสงสัยอย่างนี้คือการบังเกิดของปัญญา ความมั่นใจว่าธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ คือการบังเกิดขึ้นของศรัทธาที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรม บางคนอายุยังไม่ถึงยี่สิบก็คิดอย่างนี้แล้วเรียกว่ามีบารมี บางคนอายุตั้งแต่ดลึบก็ไม่เคยคิดผู้ที่เริ่มสงสัยเรื่อง กิณ กาม เกียรติ จะกลับเหมือนเดิมได้ยากเหมือนเด็กที่เลิกเชื่อเรื่องซานตาคลอส

สำหรับผู้ที่ไม่เคยเฉลียวใจเลยว่กำลังถูกความประมาทหลอก ยากที่จะเข้าใจผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ มักรู้สึกว่พวกเขาวัตรมานตัวเองให้ลำบากโดยไม่จำเป็น คล้ายๆ เอรารถเข้าอุบ่่อยๆ ทั้งๆ ยังวิ่งได้ปกติ แต่ในสายตาของนักปฏิบัติไม่ใช่เรื่องการซ่อมรถที่วิ่งได้แล้ว หากเป็นการปรับปรุงรถที่ควรจะดีกว่านี้ และดีกว่านี้ได้ ในทางโลกถือกันว่ นักกีฬาที่เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเป็นแชมป์โลก น่ายกย่องกว่าผู้ที่พอใจเป็นคนเก่งระดับตำบล น่าคิดใหม่ว่ทำไมสังคมไม่สรรเสริญผู้ที่กล้าสู้เพื่อสิ่งที่มีแก่นสารมากกว่ากีฬาเป็นไหนๆ คือการเป็นแชมป์เหนือโลก



เคยคิดเล่น ๆ ว่า ในยุคดึกดำบรรพ์ มนุษย์รุ่นแรกๆ ตัดสินใจลุกขึ้นหัดเดินสองขา น่าจะถูกเพ่งโทษว่าอูตริ ทำตัวให้ลำบากเปล่า ๆ ไม่อย่างนั้นก็อาจถูกมองว่าดัดจริต หรือถูกตำหนิว่ายุ่งอย่างนี้ทำไม “ฉันคลานไปคลานมา อย่างนี้ตลอดชีวิตก็สบายดี ไม่เห็นเสียหายอะไร พวกเดินสองขาเรามีปัญหาครบครันหรือเปล่า” โชคดีว่ามนุษย์รุ่นบุกเบิกนั้น ไม่หวั่นไหวต่อลมปากของมนุษย์สี่เท้า

ความเบื่อหน่ายต่อชีวิตผิวเผิน ความต้องการสิ่งที่เป็นแก่นเป็นสาร นี่คือการสูกงอมของบารมีที่เคยสั่งสมมาหลายภพหลายชาติแล้ว เป็นจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการของชีวิตที่ย่อมนำไปสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ผู้ที่มีอุดมการณ์ในการพัฒนาตนให้ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตมากขึ้นเรื่อยๆ จะสนใจในเรื่องการฝึกจิตมากเพราะเป็นกลไกที่ขาดไม่ได้ในการสร้างชีวิตใหม่ ถึงจะยากลำบากหรือล้มลุกคลุกคลานอยู่บ้างก็ยอม เพราะเชื่อว่างานนี้ไม่มีทางเลือก

การทำสมาธิมีประโยชน์จริงหรือ แล้วแต่การจำกัดความหมายของคำว่าประโยชน์ ผู้ที่มองว่าไร้ประโยชน์ก็มี เพราะอะไร เพราะประโยชน์ของเขา คือสิ่งที่อำนวยความสะดวก สิ่งที่ยากได้ คือความสนุกสนานบ้าง เงินทองบ้าง อำนาจชื่อเสียง ฯลฯ บ้าง ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมมองว่า การทำสมาธิมีประโยชน์มาก เพราะถือว่าประโยชน์หมายถึงสิ่งที่เพิ่มพูน

คุณภาพชีวิต ทั้งของตนเองและคนอื่น

อย่างไรก็ตามการกำหนดความหมายของประโยชน์ ต้องเริ่มด้วยความชัดเจนในเป้าหมาย เราจะใช้คำว่าถูก ว่าผิด ว่าดี ว่าชั่ว ว่าเป็นประโยชน์ ว่าไม่เป็นประโยชน์ หรือ ไร้ประโยชน์ได้ ก็ต่อเมื่อเรามีเป้าหมาย เพราะประโยชน์คือ สิ่งที่ตรงต่อเป้าหมาย หรือนำไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมาย สำหรับผู้ที่ถือว่า การเลี้ยงครอบครัวความเจริญในอาชีพ หรือการได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุข พอที่จะเป็น เป้าหมายชีวิตได้ การนั่งสมาธิอาจจะไม่จำเป็นที่เดียว ตรงกันข้ามอาจจะเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน กรณีผู้ที่อยากได้เร็วและไม่รังเกียจแนวทางทุจริต พวกซีโกง คนเห็นแก่ตัว คนชอบเอาไรต์เอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ที่เคยได้ เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีมีมากมาย แต่คนแบบนี้เหมาะไหม ที่จะให้เป็นตัวอย่างแก่ตัวเอง หรือแก่ลูกหลาน โชคดีว่า คนส่วนมากยังกลัวบาปและเคารพตัวเองมากเกินกว่าที่จะ แลกความดีของตนกับโลกธรรม ส่วนผู้ที่ต้องการหาความ สุขความเจริญทางโลกโดยไม่ต้องทิ้งศีลธรรม การอบรมจิต น่าสนใจ อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาความเครียด อย่างดี ก็เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่าง แท้จริง

ในชีวิตการทำงาน การฝึกจิตให้เข้มแข็งไม่ท้อแท้



ต่ออุปสรรคและไม่ประมาทในยามรุ่งเรือง ย่อมป้องกันอันตรายได้ดี นักปราชญ์เรียกว่าอยู่อย่างการกินปลาโดยก้างไม่ติดคอ คือถึงแม้ว่าจำเป็นต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย การทำสมาธิก็ช่วยให้ไม่ต้องวุ่นวายตาม ผลที่เห็นได้ชัดอยู่ตรงที่ว่าการทำงานที่ หรือการทำงานทุกอย่างต้องมีอุปสรรคอยู่เสมอ เกิดจากคนอื่นก็มี เกิดจากสิ่งแวดล้อมก็มี เกิดจากเศรษฐกิจของโลกก็มี บางครั้งปัญหาที่เกิดจากภายนอกเราแก้ได้ บางปัญหามันเหลือวิสัยที่จะแก้ไขไม่มีทางสู้ ต้องทำใจยอมรับแล้วเรียนรู้จากประสบการณ์

การไม่ซีमเคร้า ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องพรรคนี้อย่างไรบางคนได้โดยนิสัยเดิมช่วย เรียกว่ามีพรสวรรค์ แต่คนส่วนมากต้องสร้างนิสัยใหม่ด้วยการฝึกอบรม นอกจากนั้นแล้ว ในชีวิตคนเราอุปสรรคสำคัญหลายอย่างเกิดจากจิตของเราโดยตรง เช่น ตัดสินผิดเพราะถือตัว ไม่ยอมรับฟังเหตุผลคนอื่นทำอะไรแบบชิงสุกก่อนห่ามเพราะใจร้อน พลาดพลั้งเพราะอยากได้กำไรเยอะๆ อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการรู้จักตัวเอง บริหารอารมณ์ตัวเอง จัดความรู้สึกของตัวเองในทางสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นประโยชน์แก่คนทุกคน

เรามักจะได้ยินบ่อยว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ทันคน ที่แท้มันมักจะตรงกันข้าม คือรู้ทันกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติ รู้กล รู้วิธี

อย่างดี ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะการฝึกจิตทำให้เราคุ้นเคยกับเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส เห็นในใจตัวเองแล้วการสังเกตลักษณะอาการของกิเลสในขณะที่ปรากฏในการกระทำของคนอื่นก็ง่าย อากัปกริยา คำพูด น้ำเสียง ปฏิกริยาต่างๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่บ่งบอกความจริงของคน

นักปฏิบัติที่ดีต้องรู้จักระวังไม่ด่วนสรุปใคร แต่ไม่ละเลยข้อมูลต่างๆ ที่สัมผัสรับรู้ เพื่ออยู่อย่างรอบคอบไม่หลง ใครที่มองคนอื่นด้วยความระแวงตลอดเวลาอาจจะคิดว่าเขาฉลาดกว่า แต่การมองคนอื่นอย่างนั้นมีผลเสียต่อคุณภาพจิตมาก นักปฏิบัติจึงให้โอกาสคนอื่นก่อน โดยถือหลักว่าบริสุทธิ์จนกว่ามีข้อพิสูจน์ชัดเจนว่ามีความผิด

อีกประการหนึ่งคือนักปฏิบัติสามารถควบคุมตัณหาไม่ให้ครอบงำจิตชวนคิดผิดและพลังพลาด ลองสังเกตดูสิ คนที่ถูกหลอกบ่อยๆ คือคนที่หมั่นฝึกสติจริงหรือเปล่า เป็นคนที่โลภอยากได้มากโดยลงทุนน้อยต่างหาก อย่างนี้ต้มง่ายที่สุด และคนที่ทำลายผลประโยชน์ของตัวเองบ่อยที่สุดคือคนขี้โมโห ไม่ใช่คนสงบ

คนเข้าวัดอาจดูเหมือนไม่ทันคน เพราะบางทีเขาขี้เกียจพูดในสิ่งที่เขาเห็น อย่างไรก็ตามคงจะต้องยอมรับว่า นักปฏิบัติอาจจะเสียเปรียบในบางเรื่อง เพราะไม่กล้าทำบาป เสียเปรียบพวกเล่นสกปรก หรือนอกกติกาบ้าง



จะเอาตัวก็เสียตายความดีของตน เขาไม่เคารพกฎหมาย
ไม่ใช้ว่าเราจะต้องผิดกฎหมายตามจึงจะฉลาด บางที่ต้อง
ปล่อย ในระยะยาวต้องช่วยสร้างสังคมที่คนทำชั่วถูกลงโทษ
ไม่ว่าเขาเป็นใคร หรือรู้จักใคร และเส้นสายทั้งหลายที่มีต้อง
ไม่เหนือกฎหมาย อย่างไรก็ตามคนสุจริตก็ยังได้อยู่เหมือน
กัน คือไม่ใช้ว่าเสียเปรียบในทุกด้าน ในประการแรกได้รับการ
ความเคารพนับถือตัวเองไว้ได้ ซึ่งเป็นอริยทรัพย์โดยแท้
และในประการที่สอง ได้ชื่อเสียง (ในหมู่คนดี) ว่าสะอาด
น่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นทุนอย่างหนึ่งในการทำมาหากิน โดยเฉพาะ
ในการค้าขาย เพราะคนอยากทำธุรกิจกับผู้ที่เขาไว้วางใจได้

ภายนอกภายในสัมพันธ์กัน เมื่อวิเคราะห์ปัญหา
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปรากฏว่าตรงกันกับสิ่ง
ที่เราพยายามปล่อยวางเวลานั่งสมาธิ สำคัญที่สุดคือเรื่อง
กาม เช่น ที่ทำงาน ผู้ชายไปชอบผู้หญิง ผู้หญิงไปชอบ
ผู้ชาย ต่างคนต่างมีจิตใจหมกหมุ่นทั้งวัน มัวแต่หาโอกาส
ได้พูดได้คุย คอยคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา หวานบ้าง ลามก
บ้าง

ความฉลาดในวิชาชีพ ช่วยป้องกันความรู้สึกอย่าง
นี้ไม่ได้ จิตใจวุ่นวายแล้วงานก็เสีย จิตอยู่กับพี่คนนั้นน้อง
คนนี้ตลอดเวลา คงไม่ได้อยู่กับงานที่ต้องทำ เรียกว่ากาม
ครอบงำเสียแล้ว คนที่ชอบเพื่อนก็เหมือนกัน มัวแต่คิดว่า

คืนนี้เลิกงานแล้ว เราจะไปเที่ยวที่ไหนที่นี่ จะแต่งตัวอย่างไรดี จะใส่ชุดนั้นดีไหม ชุดนี้ดีไหม จะไปกินข้าวที่ไหนดี หรือปล่อยให้ความคิดวอกววนอยู่ในเรื่องเก่า แห่อยู่ในสัญญาที่อบอุ่น

นี่ก็เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เพราะจิตใจไปคิดแต่เรื่องนั้น ก็ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ กามทำให้เราไม่ยอมอยู่ในปัจจุบันกับสิ่งที่ไม่น่าตื่นเต้น พอรู้สึกว่างานตรากตรำน่าเบื่อ จิตก็หนีเตลิดไปเลย งานก็ฉาบฉวย “กาม” นี้มีตั้งแต่หยาบเช่นเรื่องทางเพศ จนละเอียดไม่ใช่แต่เรื่องราคะอย่างเดียว เรื่องทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโลกที่เราอยู่อาศัย ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหน้าที่ในปัจจุบันนี้เรียกว่ากามทั้งนั้น

บางคนชอบการเมือง ชอบอ่านข่าว ชอบดูหนังสือพิมพ์ ผิดใหม่ ก็ไม่ผิด ประชาชนศึกษาทำความรู้เกี่ยวกับสังคมของตนเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำงานแป็บเดียวแล้วก็หยุด ชวนเพื่อนคุยเรื่องนายก เรื่องรัฐบาล เรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่รู้จักกาลเทศะ ถือเพียงแค่ว่าคุยมันส์กว่าทำงาน สนุกกว่าหน้าที่ ในกรณีนี้การเมืองกลายเป็นกามก็ดขวางความเจริญ คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะชอบคิดชอบพูดในเรื่องกีฬา ผู้หญิงอาจจะคุยเรื่องการซื้อของสนุกกว่า ผู้ชายมักจะชอบเรื่องรถยนต์ สิ่งที่ตั้งใจจดใจมีมากและหลากหลาย แต่โดย

สรุป การที่จิตใจเราชอบออกนอกเรื่องที่เราได้กำหนดไว้ว่าเป็นหน้าที่ แล้วก็ปล่อยให้หมกหมุ่นในสิ่งนั้น นี่คืออุปสรรคต่อการทำงานให้ได้ผล หลายครั้งงานไม่เดิน เพราะผู้ทำงานบริหารความรู้สึกของตนไม่เป็น บริหารเวลาไม่เป็น ไม่รู้จักกาลเทศะ

ถ้าเราเก่ง เวลาทำงานก็ทำเต็มที่ พอเลิกงานแล้ว มีเวลาว่าง เราจะไปเที่ยวที่ไหน หรือเราจะไปนั่งคุยเรื่องอะไรก็เป็นสิทธิของเรา แต่ถ้าเราแบ่งเวลาไม่เป็น เวลาควรทำงานก็มัวแต่คิดเรื่องที่กำลังตื่นเต้น หรือคนที่กำลังคิดถึง แอบโทรศัพท์บ้าง ส่งอีเมลบ้าง อดไม่ได้ไม่เป็นตัวของตัวเอง มันก็เป็นปัญหา และปัญหานี้จะแก้อย่างไร สมานินั้น แหละช่วยได้

นิวรรณข้อที่สองครอบคลุมความรู้สึกต่างๆ ในทางลบ ความโกรธ ความพยายาม ความขัดเคือง ความแค้นเคือง สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหา ไม่ว่าเราทำอะไรแล้วแต่ ถ้าจิตใจฉุนเฉียว เตือดตาล ชุ่นชองหมองใจ มันเป็นอุปสรรคอยู่ตลอดเวลา อะไรเล็กอะไรน้อยจิตใจก็เสียศูนย์ เลือดขึ้นหน้า

ลองสังเกตดูว่า ในขณะที่จิตใจเราร้อนเป็นไฟ โกรธคนนั้นต่าคคนนี้ ความสามารถในการใช้เหตุผลหายไปเลย ใช้ไหม ทำงานก็ไม่น่าจะทำ เพราะขณะที่กำลังโกรธ



สารอเตรนาลินหลังไหลไปในทุกส่วนของร่างกาย พยายาม
บังคับตัวเองทำงานแป๊บเดียวมันก็หยุดขึ้นมา “ทำอย่างนั้น
มันน่าเกลียด ฉันรับไม่ได้ ฯลฯ” โกรธแล้ว เราพร้อมที่จะทำ
อะไรหลายอย่าง ซึ่งปกติเราจะไม่กล้าทำมัน ก็เลสฝ่ายโทสะ
จึงนำกลัวที่สุด ในขณะที่ความโกรธกำลังออกฤทธิ์ออกเดช
คนใจดีกลายเป็นยักษ์หรือยักษ์นี้ได้ ตกนรกก็ไม่ว่า ขอให้
ได้แก้แค้นก็พอใจ ในขณะที่จิตใจเราร้อน การคิดการอ่าน
การพิจารณา ความละเอียดรอบคอบในการทำหน้าที่ไม่มี
เลย โอกาสที่จะพลั้งพลาดก็มีมาก บางทีก็เลสอาจจะไม่
ถึงขั้นรุนแรงมาก อาจจะเป็นแค่หงุดหงิดรำคาญ หรือเพ่ง
โทษคนอื่น แต่ความเคี้ยวหมองนิดเดียวมีผลต่อสุขภาพ
จิตเรา

พระองค์ตรัสอุปมาว่า อุจจาระนิดเดียวก็เหม็น
ข้อบกพร่องนี้เราจะแก้อย่างไร ถ้าไม่ใช่สมาธิช่วย จริงอยู่
บางคนนั่งสมาธินานหลายปีก็ยังไม่เลิกนิสัยขี้โกรธขี้มี และ
คนที่ไม่ปฏิบัติธรรมชอบ ยกคนอย่างนี้เป็นตัวอย่างเพื่อ
พิสูจน์ว่า การนั่งสมาธิไม่มีผลจริง ทำทำไม เขาค้าน ไม่เกิด
ประโยชน์อะไรหรอก เมียผมนั่งทุกวันก็ยังเหมือนเดิม ยัง
โมโหผมอยู่เรื่อย สามีเมากร่ำ (ขี้เมา) ชอบพูดอย่างนี้มาก
ทุกคนต้องมีจุดอ่อน และจุดนั้นต้องเป็นจุดที่แก้
ยากที่สุดการเอาจุดอ่อนเป็นเครื่องวัดคน ไม่ค่อยยุติธรรม

อย่างไรก็ตามเรายังยืนยันได้ว่า ในกรณีของความโกรธ ใคร ฝึกจิตถูกทางจะดีขึ้น ไม่มากก็น้อย เพราะนักภาวนาเห็น ความหยาบของอารมณ์โกรธอย่างชัดเจน จะสลดสังเวช และพยายามชนะ

ลองสังเกตดูว่าในหมู่ญาติมิตรเพื่อนฝูงของเรา ผู้ที่ เคยมีนิสัยขี้โกรธ ขี้โมโห ก้าวร้าว ชอบจับผิดคนอื่น แล้ว หายจากอาการนั้นโดยไม่ปฏิบัติธรรมมีบ้างไหม... ไม่มี หรือแทบจะไม่มี บางคนอาจจะมีอาการอ่อนลง ด้วยอายุก็ได้ คือกำลังวังชาน้อยลง การแสดงออกอาจจะ อ่อนลง ไม่มีแรงอาละวาดก็เอาแค่ทำปึงปึงพอเป็นพิธี แต่ นิสัยก็ยังมีเหมือนเดิม อายุ ๓๐ เป็นอย่างไร อายุ ๔๐ ก็ เป็นอย่างนั้น ๕๐ ก็เป็นอย่างนั้น มีตลอดชีวิต เพราะไม่ ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติธรรมไม่มีเครื่องมือพัฒนาจิต ไม่พัฒนา จิต ชีวิตก็อดตัน ตายแล้วก็เลสก็ติดตามไปด้วย

คนส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธถ้าไม่หาย ทีเดียวก็นั้นได้ชัดเลยว่าลดน้อยลงไปมาก เพราะฉะนั้น เปรียบได้ว่าเหมือนคนเข้าโรงพยาบาล ก็ไม่ใช่ทุกคนที่ เข้าโรงพยาบาลจะหายหมดใช่ไหม แต่การที่บางคนเข้า โรงพยาบาลแล้วไม่หาย โรคกำเริบหรือเขาเสียชีวิตไปเลย นั้นก็ไม่ใช่ข้อพิสูจน์ว่าโรงพยาบาลไม่ดี หมอไม่ดี ยาไม่ดี เพราะว่าคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วหาย มีมากกว่าหลาย



เท่า ป่วยแล้วไม่ยอมเข้าโรงพยาบาลเพราะเคยรู้จักคนเข้าแล้วไม่หาย เหตุผลนี้ใช้ได้ไหม

ฉะนั้นนิสัยเสียต่างๆ ก็เลสทั้งหลายที่อยู่ในใจ เราจะรอให้มันหายเอง มันไม่หายหรอก ก็ภาพ ก็ชาติ ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ซ้ำร้ายอาจจะกำเริบก็ได้ และที่น่ากลัวที่สุดก็คือ ก็เลสมีกำลังมากอาจจะปิดโอกาสให้เราได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไปก็ได้ ชาตินี้เราทุกคนมีสิทธิมนุษยชน แต่ตายแล้วเราแน่ใจไหมว่ายังมีสิทธิเป็นมนุษย์ชนอยู่

นักปฏิบัติใหม่ถึงแม้ว่ายังอยู่ในชั้นล้มลุกคลุกคลานก็ตามไม่พึงท้อใจ ถ้าสามารถป้องกันความคิดผิดหรือความอยากผิดๆ ในการปฏิบัติ (ปลอดมิจฉาจิตฐิและตัณหา) การเคลื่อนไหวในทางที่ดีย่อมมีอยู่ การขัดเกลาย่อมมีอยู่ ยังมีบางสิ่งบางอย่างดีขึ้นอยู่ทุกวัน เพราะอะไร เพราะหลักทำดีได้ดี เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ ผลยังไม่สุกงอมจงเชื่อไว้ก่อน อย่าใจร้อน ไม่ใช่ว่าคนเราจะเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงเป็นคนละคน ภายในวันเดียว เดือนเดียว ปีเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้นได้ก็ดี แต่ส่วนมากจะไม่เป็นอย่างนั้นสิ นานๆ อาจจะหลายปี หรือเป็นสิบปี จึงค่อยเห็นชัดก็ได้ ไม่แปลกอะไร อย่าแข่งกับคนอื่นก็แล้วกัน ไม่ต้องสงสัย วันหนึ่งจะทิ้งตัวเอง ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าจะอยากไหว้ตัวเอง

เรามักจะสำนึกเมื่อมีอะไรไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่นมีใครใส่ร้าย หรือด่าว่า สังเกตตัวเองว่าไม่มีอะไร ทั้งๆ ที่รู้ว่าถ้าหากว่าใครมาด่าเราอย่างนี้สมัยก่อนนะ เราก็จะโกรธหน้าตุ้ แต่ทำไมตอนนี้เรารู้สึกเฉยๆ อยู่ พอเห็นอย่างนี้เราก็ภูมิใจเจ้าของนะ ไม่เคยคิดว่าเราจะปล่อยวางได้ถึงขนาดนี้ แต่รู้ว่าถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่ทำสมาธิภาวนา เป็นไปไม่ได้แน่นอน

คนบางคนเห็นผลเร็ว เหมือนคนเดินกลางฝน ไม่นานก็เปียกโชกทั้งตัว ส่วนคนเดินกลางหมอก จะค่อยๆ เปียกไปเรื่อยๆ กลับบ้านถอดเสื้อจึงสังเกตว่าเปียกและไม่รู้ว่าเปียกมาตั้งแต่เมื่อไหร่

ท่านเปรียบเทียบมนุษย์เราเหมือนนกเขาอยู่ในกรง แต่ไม่รู้จักกรง นักปฏิบัติคือนกที่เห็นกรงแล้วอยากออกไป ฉะนั้นเป็นเรื่องธรรมดาว่าพวกไม่เห็นกรงต้องงงไม่เข้าใจ การกระทำของผู้ที่กำลังหาทางแหกคุก แต่คนเราที่ต้องการแสวงหาชีวิตพ้นจากกรง อยากอยู่ในที่ๆ กระทบปีกได้ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณภาพ เราต้องทำตามคำสอนของผู้มีปัญญา ผู้ที่เป็นอิสระจากการกักขังทุกประเภท ท่านสอนให้เราฝึกจิต การนั่งหลับตาจึงน่าสนใจมาก เพราะจิตใจที่ปล่อยวางความกัฏฐกัฏฐิม ชิมเศร่า ฟุ้งซ่านวุ่นวาย วิตกกังวล ลังเลสงสัยได้เท่านั้นที่สามารถบินหนีจากวัฏสงสารไปได้

การปฏิบัตินี้ต้องทำเอง และไม่ควรวางทางลัด ทุกวันนี้ก็มียาเปลี่ยนอารมณ์ออกมาเยอะ แก้กุ๊กชู้ได้ชั่วคราว แต่ผลข้างเคียงมีมาก และโทษที่สำคัญคือการทานยาประเภทนี้ทำให้อ่อนแอ ซึ่งเกี่ยจหาทางปล่อยวางที่ถูกต้อง และยั่งยืน มันกลับบั่นทอนการเป็นที่พึ่งของตน อยู่ไปอยู่มาทุกซ์นิดเดียวก็ทนไม่ได้ต้องกินยา มันง่ายจริงแต่ความง่ายนั้นแหละที่ทำให้ลายความเจริญของเรา คนป่วยมากบางคนไม่กินไม่ได้ แต่คนเราทั่วไป ใช้ธรรมโอสถบำบัดดีกว่า

พระพุทธศาสนาสอนให้เรารับผิดชอบชีวิตตัวเอง ไม่หวังพึ่งสิ่งภายนอกตัวเรา อยากให้มันสงบ มีปัญญา ต้องสร้างเหตุปัจจัยที่เหมาะสม การเพียรพยายามในทางที่ถูกต้องนั้นแหละ คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

การตั้งตนไว้ชอบคือการตั้งใจศึกษาความจริงของชีวิต ความสุขและความทุกข์ มันเกิดอย่างไร มันดับอย่างไร มันเป็นอย่างไร เฟ่งพิจารณาตรงจุดนี้เราจะเห็นว่าทุกข์เพราะกิเลสครอบงำ สุขเพราะกิเลสไม่ครอบงำ เมื่อเห็นความร้ายกาจของกิเลสในใจตนแล้วกลัว ต้องการพ้นจากอำนาจของมัน เราจึงเห็นประโยชน์ของการนั่งสมาธิ เพราะการนั่งสมาธิเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสที่สำคัญ การทำสมาธิทำให้เรามีกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สงบ มีความสุข ไม่ทำสมาธิจิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลัง วอกแวกไม่สงบ ไม่

ผ่องใส ไม่ร่าบรีน แข็งกระด้าง

เอกลักษณ์ของศาสนาพุทธ คือการยกปัญญาเป็นคุณธรรมสูงสุด ชาวพุทธเราหากมีความจริงใจต่อพระศาสนาจึงต้องมุ่งมั่นให้เป็นผู้มีปัญญา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ประเภทที่รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสได้ ส่วนปัญญาที่เกิดจากความจดจำหรือคิดไตร่ตรอง เป็นประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน แต่ได้ผลดีเฉพาะเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างปกติ พอกิเลสเกิดขึ้น พอมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง เรามักจะลืมปัญญาระดับนี้เลย พออารมณ์ดับแล้ว เราจึงนึกได้ว่าอะไรเป็นอะไร ฉะนั้นปัญญาแบบจำได้คิดได้มีบทบาทจำกัดในการสร้างที่พึงภายใน เราจำเป็นต้องเสริมด้วยปัญญาที่สามารถยืนหยัดตลอดเวลา แม้ในยามวิฤติ บัณฑิตผู้มีปัญญา เห็นเรื่องที่ควรคิดควรพิจารณาก็คิดพิจารณาในเรื่องนั้น แต่บัณฑิตรู้จักกาลเทศะ เวลาไหนไม่ต้องคิดก็สามารถปล่อยวางความคิดได้ ท่านว่าสามารถอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ตามความต้องการคือสมาธิภาวนา จิตสงบแล้ว ถึงเวลาที่สมควรก็น้อมใจเพื่อเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม เหมือนแมงมุม ไม่มีแมลงก็อยู่เฉยๆ อย่างมีสติ พอแมลงติดหยากใยก็ออกไปจัดการ ในสมัยปัจจุบันนี้คนจำนวนมากเป็นทุกข์เพราะความคิดมาก

กว่าปัญหาในการเอาตัวรอดทางด้านวัตถุ แต่สังคมยังไม่ค่อยปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ ยังไม่มีค่านิยมในการบริหารความคิด ระบบการศึกษาสอนแต่ให้คนรู้จักคิด เราจึงคิด คิด คิด อยู่ตลอดเวลา แต่หยุดคิดไม่ค่อยเป็น นอกจากเวลานอนหลับเท่านั้น และทุกวันนี้คนเครียดมาก เสียจนนอนไม่ค่อยหลับก็มีเยอะ หรือถึงจะนอนหลับก็ยังคงต้องฝันอีก หลับแล้วต้องฝันเพราะอะไร เพราะความคิดยังคงค้างอยู่ ไม่ยอมปล่อยให้ว่าง ตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ไม่สดชื่น เพราะสมองแช่อยู่ในความอยาก ความกลัว ความกังวล อยู่ทั้งคืน จะจัดการกับความคิด ไม่ให้มันเป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิตเรา อาตมาเชื่อว่าการฝึกจิตคือทางเดียวที่ได้ผล

การฝึกสมาธิภาวนาจะประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่ ต้องประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สิ่งที่คุณภาวนาจะขาดไม่ได้ คือความเข้าใจในหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น กฎแห่งกรรม อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เป็นต้น จำเป็นต้องรู้ความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันของศีล สมาธิ และปัญญา ต้องไม่เชื่ออะไรที่ขัดกับความจริงของธรรมชาติ เช่น ไม่เชื่อว่าผีพระผู้เป็นเจ้าสร้างโลก คอยดลบันดาลชีวิตของมนุษย์ ไม่เชื่อว่านิพพานเป็นอัตตา เป็นต้น ถ้าอย่างนั้นผู้ที่นับถือศาสนาหรือลัทธิอื่นทำสมาธิได้ไหม ได้สิ และได้ผลคือความสงบสุขในระดับหนึ่งด้วย ที่ไม่ได้

คือความตั้งใจมั่นซึ่งเป็นบาทฐานของวิปัสสนา อันเป็น
อาวุธเดียวที่สามารถนำเราไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส
อย่างแท้จริง

ความเห็นผิด ไม่ใช่อุปสรรคเดียวที่ควรระวัง ความ
อยากผิดก็อันตรายเหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านสอนลูกศิษย์
ของท่านอยู่เสมอว่า อย่าปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติ
เพื่อจะได้อะไร จงปฏิบัติเพื่อละ ปฏิบัติเพื่อปล่อย ถ้านั่ง
สมาธิคิดอยากได้นั้น อยากเห็นนี้ อยากมี อยากเป็น การทำ
สมาธิจะเศร้าหมอง แล้วจะไม่ใช่สมาธิพุทธ เพราะการทำ
สมาธิด้วยตัณหา ไม่ใช่แนวทางเพื่อพ้นทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะ
มันเป็นการกระทำที่ขัดแย้งในตัว คือถ้าเมื่อเราทำสมาธิเพื่อ
ละตัณหาด้วยตัณหาเป็นแรงดลบันดาลใจแล้วเราจะสำเร็จ
ไหม เหมือนผู้นำประเทศเชิญเจ้าพ่อเป็นอธิบดีกรมตำรวจ
ช่วยปราบอันธพาล ครูบาอาจารย์ให้เราทำสมาธิด้วยฉันทะ
คือความอยากในสิ่งที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามหรืออัตตา เช่น
ต้องการให้จิตใจเรามีคุณธรรม ละกิเลสได้ เรานั่งหลับตา
เพื่อทำให้จิตใจเราสงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรม
ทั้งหลาย พอที่จะอำนวยความสะดวกแก่การทำงานของ
ปัญญา

จิตใจที่สงบเป็นสุขอย่างยิ่ง นักปฏิบัติบางคนหรือ
หลายคนกลับกลัว กลัวติดสุข ไม่กล้าทำสมาธิมาก (ทั้ง ๆ ที่

ยังไม่เคยสุขเท่าไร) อย่างนี้คือความคิดผิดเหมือนกัน เครื่อง
รับประกันความปลอดภัยมีอยู่แล้ว คือ สติ และปัญญา
ถ้าเราระมัดระวัง มีสัมมาทิฐิ ระลึกได้เสมอว่าความสุข
จากสมาธิ สุขจริงแต่ยังเป็นสังขารอยู่ คือยังเป็นของไม่
แน่ ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เป้าหมายสูงสุดอยู่เหนือสุข แต่
หนทางต้องผ่านสุข รู้อยู่อย่างนี้ไม่ต้องติดสุขก็ได้ หรือถ้า
ติด ติดไม่นาน ความเห็นชอบ สติ และความจริงใจ จะเข้า
มาช่วย ขอให้สังเกตว่าการเสวยสุขกับการติดสุขไม่เหมือน
กัน สุขแล้วชอบ ให้สักแต่ว่าชอบก็ใช้ได้ ยังไม่ติด คำว่า
ติดสุขหมายถึงพอใจแค่นั้น ต้องการแค่นั้น คือยึดส่วนหนึ่ง
ของมรรคเป็นตัณหาเสียเลย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขที่เกิดจากความสงบ
นั้นนักปฏิบัติทั้งหลายอย่าพึงกลัว ท่านสอนให้มีสติรู้เท่าทัน
แล้วมันไม่เป็นพิษเป็นภัย ตรงกันข้าม ปิติและสุขที่เกิดจาก
ความสงบหล่อเลี้ยงจิต ทำให้กระตือรือร้นในการปฏิบัติ
ไม่เบื่อ ไม่มีคำอ้างว่าเข้าเกินไป ดึกเกินไป ร้อนเกินไป
หนาวเกินไป หิวเกินไป อิ่มเกินไปเหมือนแต่ก่อน ความสุข
ที่เกิดจากสมาธิภาวนานั้นถูกต้องและมีประโยชน์ต่อเรา
มาก เพราะว่าทุกคนต้องการความสุขมากกว่าสิ่งอื่น ทุก
คนในโลกไม่ว่าชาติไหน ชั้นไหน วรรณะไหน ล้วนแต่
ต้องการสิ่งเดียวกัน คือความสุข เพราะฉะนั้นเราควร

แสวงหาความสุขด้วยปัญญา ได้ความสุขจากสมาธิดีกว่า
ได้จากที่อื่น

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ ความสุขมีอยู่เหมือนกัน
แต่ข้อบกพร่องคือมันยังคับแคบ ไม่มั่นคง และไม่รู้จักอึด
ส่วนมากจะเป็นความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส การ
สัมผัส เรียกว่าความสุข มันคับแคบเพราะซ้ำซาก ไม่มั่นคง
เพราะเราบังคับไม่ได้และเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอึด เหมือน
การใช้ยาเสพติด เริ่มแรกคือนละเมียดก็เมาทั้งคืน อยู่นไปอยู่มา
เมียดเดียวไม่อยู่ ต้องเพิ่มเป็นสองเม็ด สองกลายเป็นสาม
สามเป็นสี่ มันเพิ่มเรื่อย ๆ สุขทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้

แน่ละ มนุษย์เราไม่ได้หาความสุขจากการเสพวัตถุ
อย่างเดียว คนจำนวนมากได้ความสุขจากการทำความดี
ต่าง ๆ เช่น การทำหน้าที่ต่อครอบครัวอย่างดี การให้ทาน
การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก การรักษาศีล
เป็นต้น ความสุขที่เกิดจากการทำความดี สะอาดและน่า
อนุโมทนา โลกเราอยู่ได้ถึงทุกวันนี้ เพราะคนส่วนใหญ่
ยังรักความดีพอสมควร อย่างไรก็ตามถ้าเราดูให้ดี เราจะ
เห็นว่าความสุขนี้ยังไม่ลึกซึ้ง มันเป็นส่วนสำคัญของชีวิต
ที่ดิ้นรน ช่วยทำให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ แต่ในขณะเดียวกัน
ไม่สามารถลบล้างความรู้สึกภายในว่าหิวโหย หรือขาด
อะไรสักอย่าง ซึ่งสิ่งสถิตอยู่ในใจมนุษย์ปุถุชนตลอดเวลา

เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนติดอบายมุขมาก เมื่อมีความสุขที่สะอาดเป็นบุญพอเป็นพื้นฐานแล้ว พระพุทธองค์จึงต้องการให้เราก้าวต่อไปในกระบวนการวิวัฒนาการชีวิตด้วยการอบรมจิตใจ

คนดีที่ยังมีกิเลสเป็นคนดีตลอดเวลาไม่ได้ คนที่ยังไม่ถึงดี ก็ไม่ต้องพูดถึง ความต้องการสุขเวทนามีอำนาจเหนือจิตใจคนเรามากเหลือเกิน หลายสิ่งหลายอย่างที่เรารู้ว่าไม่ดี แต่ก็ปล่อยไม่ได้เพราะเสียดายความสุขที่เราได้จากมัน การแก้ไขจึงไม่ได้อยู่ที่การยอมรับว่าสิ่งไม่ดีทั้งหลายมีโทษอย่างเดียว ปัญหาสำคัญคือทำอย่างไรเราจึงจะยอมหาความสุขที่ดีกว่าจากสิ่งเสพติดที่มีมากมายก่ายกอง แต่มีจุดรวมอยู่ที่สุขเวทนา ไม่มีใครที่ไหนติดเฮโรอีน ยาบ้า ฯลฯ หรือก สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่สื่อเท่านั้น สิ่งที่คนเราติดอย่างเหนียวแน่นคือความสุขที่ได้จากมัน

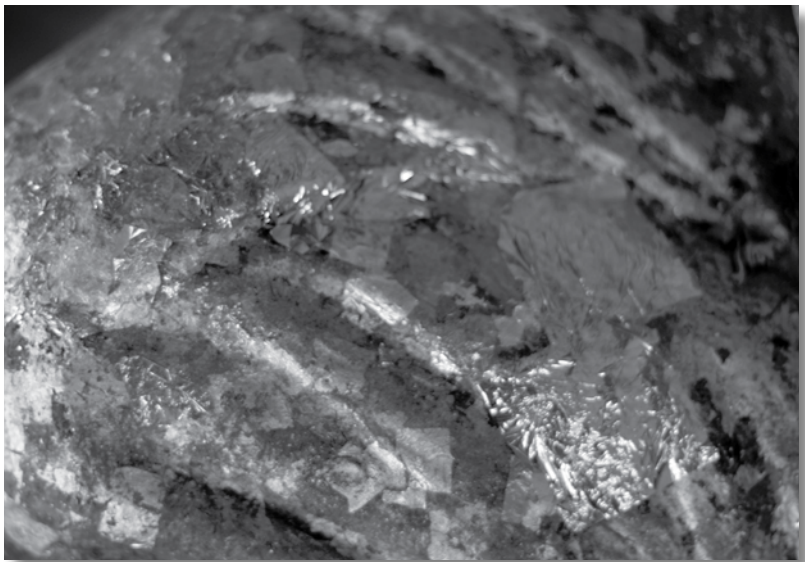
หลักการมีอยู่ว่า คนเราจะกล้าปล่อยวางความสุขที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดีหรือเกิดจากสิ่งมีโทษได้ ต่อเมื่อมีความสุขอย่างอื่นที่มั่นใจว่าเลิศกว่าทดแทน หรืออย่างน้อยที่สุดเมื่อได้ชิมรสของความสุขนั้น และมีหวังว่าต่อไปจะได้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าคนเราส่วนมากซี้ตลาด กลัวจะขาดความสุข กลัวจะไม่มีอะไร จึงไม่ยอมปล่อยวาง แต่เมื่อเราได้ความสุขที่ดีกว่า เราก็ก้าว มีกำลังใจ พระกรรมฐานหลาย

รูป ตอนวัยรุ่นก่อนบวช เคยสูบกัญชา แต่เมื่อมานั่งสมาธิ
ภาวนาแล้ว ท่านเห็นว่าการสูบกัญชากับการฝึกจิตเข้ากัน
ไม่ได้ ท่านกลัวเลิกในสิ่งที่ให้ความสุขกับชีวิต เพราะเห็น
ว่าการฝึกจิตดีกว่า สูงกว่า และเชื่อมั่นว่ามีแก่นสาร

หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของสมาธิ คือการให้ความ
สุขแก่ชีวิตเรา ความสุขประเภทที่ท่านเรียกว่า นิรามิสสุข
คือความสุขที่ไม่ขึ้นต่ออามิส ไม่ยุ่งด้วยวัตถุ ด้วยกาม เป็น
ความสุขที่ละเอียดอ่อน เมื่อเราได้สัมผัสความสุขอย่างนี้
แล้ว เราจะกลัวเสียสละความสุขในสิ่งที่มีโทษ ในสิ่งที่ไม่
ดีทั้งหลาย ที่เราเคยยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น เพราะเห็นชัด
ว่าเป็นปฏิปักษ์ต่อความสุขที่ดีกว่า

เรารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วพอสมควร แต่ความรู้กับการ
กระทำมักจะไม่ค่อยลงรอยกัน อย่างเช่น การสูบบุหรี่
ทุกวันนี้เรารู้กันดีว่าอันตรายต่อสุขภาพ แต่ทำไมคนจำนวน
มากยังสูบกัน รวมถึงหมอบางคนด้วย ความสงบเป็นสิ่งที่
นำความสุขมาสู่จิตใจ และมันเป็นความสุขที่ทำให้เรากล้า
ปล่อยวางสิ่งที่เราเคยยึดติด สิ่งที่เคยจุตลากจิตเราลงไปสู่
สิ่งต่ำทราม ไม่ให้ขึ้นไปสู่สิ่งสูง สิ่งเลิศ สิ่งประเสริฐได้

ทีนี้ในการฝึกจิตให้สงบระงับ จิตใจก็ได้อยู่เหนือ
อำนาจของนิรวรณ์ จิตใจที่อยู่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ตาม
ความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า อานิสงส์ของ



สมาธิคือ ยถาภูตญาณทัศน์ะ คือการรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้านิเวรณ้อยู่ในจิตใจของเรา นอกจากทำให้จิตใจเรา กวัดแกว่ง และเศร้าหมองแล้ว ก็ยังเป็นสิ่งที่บ่อนทำลาย ปัญญาของเรา มองไม่เห็นว่าจะอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรถูก อะไรผิด

เมื่อจิตใจสงบแล้ว เราไม่ต้องสนใจว่าได้สมาธิขั้นไหน หลวงพ่อชาสอนว่า เหมือนเราไม่รู้รสของผลไม้โดยไม่จำเป็นต้องรู้จักชื่อของมัน รู้อาการของจิตในปัจจุบันก็พอ ถ้านิ่งแน่วแน่ก็รู้ มีความคิดบ้างเล็กน้อยแต่ไม่รบกวนก็รู้ ตั้งมั่นพอสมควรแล้วน้อมจิตพิจารณากายก็ง่าย คล่องแคล่ว และจิตที่พิจารณาด้วยพลังสมาธิจะผุดจากจิตปกติตรงที่เป็นกลางโดยไม่ต้องตั้งใจ เรียกว่าไม่ยินดียินร้าย ไม่เกิดปฏิภิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลาย จะเริ่มชัดขึ้นเรื่อยๆ คือคนเรายังไม่ได้รับการฝึกอบรม เราก็... ขอโทษนะ... ไม่แตกต่างจากสัตว์เดรัจฉานเท่าไร ทำไมเพราะจุดเด่นของสัตว์เดรัจฉาน คือการอยู่ใต้สัญชาตญาณ มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะสามารถอยู่เหนือสัญชาตญาณด้วยการฝึกอบรม แต่ถ้าไม่ฝึก ความเป็นสัตว์ประเสริฐย่อมไม่เกิด ความแตกต่างจากสัตว์อื่นก็ไม่ปรากฏ

เรามักประเมินบทบาทของเหตุผลในชีวิตเราสูงเกินไป เราอยากเชื่อว่าเราเป็นตัวของตัวเองแล้ว เลยมองข้ามหลักฐานที่ฟ้องว่าไม่ใช่ สังเกตดูสิว่า สิ่งที่ทำ พูด คิด ในแต่ละวันเป็นแค่ปฏิกิริยาต่อสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มากน้อยแค่ไหน หลายเปอร์เซ็นต์ใช้ใหม่ บางวันอารมณ์ดี เชียว ใครถามสาเหตุก็ตอบไม่ถูก อาจจะยิ้มตอบเฉยๆ ที่จริงเป็นผลจากเรื่องเล็กน้อยเช่นการได้ที่จอดรถง่าย หรือมีข่าวว่าทีมฟุตบอลที่ชอบได้ชนะ บางวันหน้าบึ้งทั้งวันเรื่องจุกจิก จิตถูกเซ็ดตลอดเวลา เขาสรรเสริญเราก็ตีใจ เขา นินทาเราก็ตีใจ เจอการสัมผัสที่เราชอบ เราก็มีความสุข เจอสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็อทุกข์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ความสุขความทุกข์ของเราถูกกำหนดด้วยสิ่งเกิดดับนอกตัวเราเสียส่วนใหญ่ พูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ชีวิตของเราส่วนใหญ่เป็นไปตามกรรมเก่าหรืออาจจะพูดว่าชีวิตเป็นไปตามดวงก็ได้ ชีวิตถูกกำหนด ชีวิตถูกลิขิต ชีวิตถูกบังคับ เพราะเรายังไม่ได้ฝึกอบรมตัวเอง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเท่านั้นที่มีโอกาสอยู่เหนือดวง ผู้ที่ปฏิบัติแล้วพ้นจากภาวะที่ชีวิตเป็นแค่ปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มากระทบ กลายเป็นชีวิตที่ก่อปรด้วยการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ด้วยสติปัญญา เจอสิ่งใดแล้วเกิดความสุข สัญชาตญาณชวนให้พอใจยินดีในสิ่ง

นั้น ทั้งๆ ที่เราอาจจะรู้สึกเล็กๆ ว่าไม่ดีก็ได้ แต่รสชาติมันอร่อยเหลือเกิน เราเลยอดเพลिनกับมันไม่ได้ คิดใจสิ่งใดทำให้เรารู้สึกทุกข์ เราก็จะไม่พอใจ ยินร้ายในสิ่งนั้นพยายามห่างจากสิ่งนั้นให้ได้ พยายามทำลายจนได้

ถ้ามองในแง่ความรู้สึกล้วนๆ สุขดีกว่าทุกข์ แต่ถ้ามองในแง่ผลต่อคุณภาพจิต มันมีค่าเท่ากัน เพราะไม่ว่ายินดีในสุขหรือยินร้ายในทุกข์ จิตใจเสียหลักทั้งนั้น ถูกกำหนดด้วยสิ่งนอกตัว ถูกกำหนดด้วยกรรมเก่า ไม่เป็นอิสระ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่ยังไม่ได้ศึกษา สรุปว่าความยินดียินร้ายเป็นอาการบ่งบอกว่าจิตเราเสียรู้เวทนาแล้ว

อานิสงส์ของการทำสมาธิภาวนาข้อหนึ่ง คือการค่อยๆ พ้น จากภาวะนั้น เพราะอะไร เพราะการกำหนดอารมณ์กรรมฐานของเรา คือการฝึกไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ เช่น ดุลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แทนที่จะวิ่งตามความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบที่เกิดขึ้น ตามสัญชาตญาณตามความเคยชิน เราก็พยายามดำรงสติรู้เท่าทัน แล้วก็ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย ทุกครั้งที่รู้แล้วปล่อย นั่นแหละคือการเสริมสร้างนิสัยใหม่ นิสัยที่เป็นอิสระจากอารมณ์ เป็นงานที่ต้องใช้เวลาานาน ต้องทำบ่อยๆ เพราะเราเคยสั่งสมความเคยชินที่จะยึดมั่นใน

สิ่งต่างๆ เอาจริงเอาจังกับมัน สำคัญมันหมายมันมาก

ทีนี้ในการฝึกจิตในด้านการทำสมาธิภาวนา คือฝึกในทางตรงข้าม คือไม่เอาแล้ว เรื่องตะครุบเอาสิ่งที่ชอบ แล้วก็ผลักไส พยายามไล่ออกสิ่งที่ไม่ชอบไป โดยไม่คิดว่าถูกหรือผิด แต่เราจะเปลี่ยนนิสัยโดยความคิดเฉยๆ ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าอยู่ที่ๆ อ่านปรัชญาหรือว่าฟังเทศน์ ตัดสินใจแล้วว่าไม่ จะไม่ยินดีในสิ่งนั้นอีกแล้ว ไม่ดี และเราจะไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งนั้นอีกแล้ว เป็นนิสัยเสียไม่เอาอีกแล้ว เรื่องยินดียินร้าย บังคับตัวเองไม่ได้อย่างนั้น มันเป็นเอง มันเร็วเกินไป สถิเรตามไม่ทัน เราจะทำได้ต้องฝึกจิตและต้องใช้เวลา เริ่มต้นใหม่ด้วยความใจเย็น

ท่านเตือนย้ำให้เราไม่ประมาท เพียรพยายาม ใจเด็ดใจเดี่ยวนี้สำคัญ ความไม่ประมาทก็คือ ไม่เหลวๆ แหละๆ ไม่ทำสบายๆ เหมือนเป็นงานอดิเรก แต่ละครั้งที่นั่งไม่ต้องคิดเอาอะไรมากหรือกเอาแค่สองอย่างก็พอ คือเอาจริงกับเอาจัง ได้สองอย่างนี้รวยอริยทรัพย์แน่ แต่ถ้าไม่มุ่งมั่นเดี่ยวจะคล้ายกับชาวประมงที่ชอบทอดแหเก่าๆ ที่ขาดๆ ไม่ได้อะไรกินแล้วก็ชักสงสัยว่าที่นี่ไม่มีปลา ทอดไปทอดมาผลสุดท้ายก็ทอดอาลัย จะต้องพิถีพิถันพอสมควร เช่น คุณลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันไม่เหมือนการสอปลัในโรงเรียน ถ้าทางโลกนี้สอปลัได้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ได้เกรดเอ

อาจได้เกียรตินิยม ทางธรรมนี้ต้อง ๑๐๐ เปอร์เซนต์ จึงจะสอบผ่าน เช่น คุณลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สมมติว่า ๑๐๐ ลมหายใจ ถ้ามีสติแค่ ๘๐ ใน ๑๐๐ สอบไม่ผ่านนะ สอบตก ทางโลก ๘๐ ใน ๑๐๐ ถือว่าเก่ง แต่ทางธรรมไม่ได้ ถ้าไม่ได้ ๑๐๐ เรียกว่าสมาธิไม่เกิด เพราะสมาธิต้องต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดแม้แต่นิดเดียว

เราต้องตั้งอกตั้งใจ มุ่งมั่น กำหนดจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต้องดูอยู่รู้อยู่ตลอด ตลอดลมหายใจเข้า ตลอดลมหายใจออก ตั้งแต่ต้นลม กลางลม จนถึงปลายลม การแยกลมเป็นสามส่วนอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่า ต้องตามลมเข้าไปข้างใน ตามลมออกมาข้างนอก แต่หมายถึงว่ารู้ต้นลม กลางลม และปลายลม ในจุดที่เราเลือกกำหนดคุณลม อย่างเช่นที่ปลายจมูกเป็นต้น ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้ รู้อยู่ตรงจุดนั้น รู้อยู่ทุกขณะจิต ให้มีพุทโธอยู่เป็นที่ฟังตลอดเวลา ถึงแม้ว่าไม่ได้บริการมพุทโธพร้อมกับลมก็ตามที แต่ต้องมีพุทโธภาวะอยู่ภายใน

พุทโธภาวะ คือภาวะจิตที่ รู้ ตื่น เบิกบาน เรากำหนดสิ่งใดก็ตาม ต้องตั้งตัวรู้ไว้แล้วไม่ให้อ่อนลง หลวงพ่อชา ท่านสอนว่าในการเจริญอานาปานสติ มี ๓ อย่างที่จะต้องปรากฏพร้อมกัน หนึ่ง คือลม สอง คือสติ สาม คือจิต

ในที่นี้จิตหมายถึงความรู้ตัว หรือจะเรียกว่าสัมปชัญญะ ก็ได้ คือรู้ตัว สติคือไม่ลืม ไม่ลืมลม มีลมแล้วก็ไม่ลืมลม ต้องมีการรู้ตัว ระลึกลมได้ไม่ลืม แต่ขาดความรู้ตัว มันจะกลายเป็นการตกวงค์ได้

ฉะนั้นต้องทำนุบำรุงพุทธภาวะ บริกรรมพุทธโออยู่บ่อยๆ ด้วยความตั้งใจ รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ เราตื่นอยู่ในปัจจุบันก็มี ส่วนแห่งพุทธภาวะ

คำว่า **พุทธะ** ไม่ใช่ภาษาบาลีอย่างเดียว แต่ปรากฏอยู่ในภาษาวิเศษณ์ เหมือนกัน โดยหมายถึงนาฬิกาปลุก ปลุกเหมือนกัน แต่ของเราไม่มีนาฬิกาปลุก มีสติปลุก มีความตั้งใจเป็นการปลุกจิตให้ตื่น ระหว่างการทำสมาธิ เราควรสังเกตตัวเอง ว่าเราตื่นไหม การกำหนดคมชัดใหม่ พอดี ไม่ตั้งไม่หย่อนใหม่ ต้องมีการคอยติดตามการทำงานของ เรา เรายังอยู่กับลมใหม่ หรือว่าเราลืมลมเสียแล้ว ถ้า ลืมเรียกว่าสติขาด ไม่เป็นไร ไม่ต้องน้อยใจ ไม่ต้องท้อใจ แต่รีบตั้งต้นใหม่ ถึงจิตใจยังอยู่กับลม ก็ยังประมาทไม่ได้ เพราะถ้าไม่ตื่น ไม่รู้ตัว อย่างแจ่มแจ้ง เริ่มจะเคลิบเคลิ้ม แล้ว ต้องระวัง เดี่ยวจะเป็น **สมาธิหวัตอ** การฝึกจิตสนุก คืออย่างนี้ มีอะไรทำทลายตลอดเวลา ผู้อยู่ในปัจจุบันเป็น ย่อมประจักษ์เลยว่ามันสุขเยือกเย็นจริง ๆ

การกล่าวว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ความสุขอยู่ที่นี้ เดี่ยวนี้ ความสุขที่แท้เกิดเองในจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ได้อยู่ที่การเสพวัตถุ คนเข้าวัดก็ **คุ่นหู** พอสมควร แต่ต้อง **คุ่นใจ** จึงจะชิ่ง

ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่สัมผัส หากอยู่ที่ตัวผู้สัมผัส ถ้าเราสามารถให้ลูกหลานเราเห็นความจริงนี้ได้จะเป็นบุญอย่างยิ่ง เพราะการพ้นความหลงใหลในวัตถุ และภัยอันตรายที่ตามมาทั้งแก่ตัวเองและสังคม จะเกิดได้ก็ด้วยการศึกษาเรื่องธรรมชาติของความสุขการทำสมาธิภาวนา ที่ได้ผลต้องใช้เวลา ฉะนั้นต้องติดตามผลงานจึงจะรักษากำลังใจไว้ได้

ถ้ามีเวลาจำกัดนั่งสมาธิตอนเช้าดีกว่าตอนกลางคืน ถ้าเรามีเวลานั่งทั้งเช้าทั้งเย็นได้จะดีที่สุด แต่ถ้าเกิดไม่มีโอกาส ต้องเลือก เลือกตอนเช้าดีกว่า เพราะผู้ที่ชอบนั่งสมาธิก่อนนอน มักจะนอนก่อนสมาธิ ดึกแล้ว ๔ หุ่่ม ๕ หุ่่ม เหนื่อยจากการทำงานแล้ว ร่างกายต้องการพักผ่อน นั่นก็เป็นเรื่องธรรมดาว่าไม่ก็นาทีก็อยากหลับ ไม่ชำนาญ หรือไม่ตั้งใจจริง ๆ ก็จะไม่ไหว อยู่ไปอยู่มา การนั่งสมาธิกลายเป็นการกล่อมประสาทก่อนนอนเฉย ๆ ดีเหมือนกัน สำหรับผู้นอนไม่หลับ ดีกว่าทานยา แต่มันไม่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการความตื่นอยู่ในปัจจุบัน ยิ่งร้ายอาจจะทำให้มีนิสัย



นั่งแล้วสัปหงก

ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ควรจะลองนั่งสมาธิตอนเช้า ตื่นแต่เช้าหน่อย ล้างหน้าล้างตา ไหว้พระแล้วนั่ง เข้ามืดก็เจียบตี ไม่มีอะไรบกวน ไม่มีใครโทรมา เลิกแล้วไปอาบน้ำเตรียมตัวไปทำงาน ยังไม่หิบบสบู่ก็รู้สึกสดชื่นแล้ว ตอนกลางวันคอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่นานก็จะเห็นว่าเยือกเย็นกว่าแต่ก่อน ไม่ค่อยหงุดหงิดเหมือนแต่ก่อน ไม่ค่อยฉุนเฉียวเหมือนแต่ก่อน ...สบาย ถ้าเก่งแล้วจะเหมือน จิตใจอยู่ในห้องติดแอร์ อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สะทกสะท้าน ไม่ใช่เฉยเมยนะ ไม่ใช่ว่าอะไรๆ ก็ได้ อันนั้นก็ไม่ใช่เหมือนกัน แต่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นเรารู้สึกว่าอยู่ในขอบเขตที่เราทนได้ จัดการได้ ไม่กลุ้มใจกับปัญหา ไม่ประมาทกับปัญหา ก้าวไปที่ละก้าวอย่างมีสติ ไม่เกิดอาการตระหนกตกใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ยืดหยุ่นแต่มั่นคง

เกิดวิกฤติอะไรขึ้นมาปุ๊บปั๊บบอย่างไม่คาดคิดว่าจะ เป็นได้ คนที่มีจิตใจไม่ตั้งมั่นก็มักนึกไม่ออก วุ่นวาย ตัดสินไม่ถูก ทำไม่ถูก พุดไม่ถูก หรือถ้าทำอะไรมักผิดพลาด ส่วนผู้ที่ระงับอารมณ์ได้เป็นผู้ที่รู้สึกพร้อมที่จะรับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น จิตใจไม่วิ่งไปตามอารมณ์ เช่น ไม่กลัวเพื่อนตำหนิ ไม่กลัวขายหน้าลูกน้อง เป็นต้น นักปฏิบัติก็มีความ

รู้สึกเหมือนกัน ไม่ใช่ก่อนหิน แต่จิตใจไม่ได้เข้าไปยึดหมาย
มันมัน มันก็เป็นแค่ของระคายชนิด ๆ มันไม่เหมือนแต่ก่อน
สามารถใช้ความรู้สึกความสามารถของตนอย่างรอบคอบ โดย
อารมณ์ไม่ทับถม

อากาศย่อมมีผลกระทบต่อคนทำงานอยู่กลางแจ้ง
นาย ถ. (ในหนังสือเล่มนี้นาย ก. ขอพักผ่อน เป็นตัวอย่าง
ในหนังสือหลายเล่มแล้วเหินหาย) ทำสวน วันไหนร้อนมากก็
เป็นทุกข์ วันไหนฝนตกก็ลำบาก นาง ซ. ทำงานใน
สำนักงาน เขามองเห็นอากาศภายนอกผ่านกระจก ฝน
ตกเขาก็รู้ แสงแดดจ้าเขาก็รู้ แต่ก็ลึกลับแต่ว่ารับรู้เท่านั้น
อุณหภูมิตั้งที่ทำงานไม่เปลี่ยนแปลงเพราะทำงานอยู่ในห้อง
แอร์ ฉะนั้นใครก็ตาม คนที่ไม่ได้ฝึกจิตเหมือนกับอยู่กลางแจ้ง
ฝนตกก็เปียก แดดออกก็ร้อนเหงื่อออก อะไรจะเกิด
ขึ้นก็รับผลกระทบทันทีเพราะไม่มีที่หลบหลีก ส่วนนัก
ปฏิบัติ เย็นตลอดเหมือนติดแอร์

ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน ไม่มีสูตรสำเร็จรูป
ที่ไหน ที่เราสามารถจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อจัดการกับ
ปัญหาต่าง ๆ โดยอัตโนมัตินี้คือข่าวร้าย ข่าวดีก็คือผู้มีสติ จิต
ไม่วอกแวก สำรวมระวัง สามารถวางตัวให้พอดีกับปัญหา
ได้ บางเรื่องเราแก้ไขไม่ได้หรอก ต้องยอมรับ ต้องอดทน สู้ก็
ไม่เกิดประโยชน์เหนื่อยเปล่า ต้องอดทน แต่บางเรื่องไม่ควร

อดทน ต้องรีบแก้ไข บางเรื่องต้องต่อสู้ บางเรื่องเกิดความไม่เข้าใจกันแล้วควรจะชี้แจง ทำความเข้าใจ บางเรื่องดูก่อนอย่าเพิ่งพูดดีกว่า บางทีข้อมูลเราไม่ครบ อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราเข้าใจผิดก็ได้ ก็ค่อยๆ เก็บข้อมูลให้มากกว่านี้หน่อยจึงค่อยพูด บางเรื่องไม่พูดเลยดีกว่า พูดอย่างไรเขาจะไม่เชื่อ เขาจะเอาคำอธิบายของเราเป็นคำแก้ตัว ปากเราคันก็ให้มันคันไปเถอะ ไม่เคยมีใครตายเพราะปากคัน

เป็นนักปฏิบัติต้องยกสติปัญญาสูงกว่าอารมณ์ พอจิตใจวางความวุ่นวายได้จะละเอียดอย่างนี้ คือจะไม่หมายมั่นปั้นมืออย่างแข็งกระด้าง เวลาควรเป็นผู้นำก็นำได้ โอกาสบอกว่าเดี๋ยวนี้ควรเป็นผู้คล้อยตามก็คล้อยตามได้ โดยไม่ต้องมีอึดตาต้วตนว่าเราต้องเป็นผู้นำเสมอ หรือว่าไม่มีอึดตาต้วตนว่าเราเป็นผู้น้อย ต้องเป็นผู้ตามอยู่เสมอ เอาความถูกต้องเป็นที่พึง

จิตใจของเราจะค่อยมีความรู้สึกต่อสิ่งเหมาะสม สิ่งไม่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อสิ่งที่พอดี สิ่งที่ไม่พอดี มันเป็น sense อย่างหนึ่งที่ปรากฏ และเราจะสัมผัสอารมณ์ของคนอื่นได้ดีด้วยโดยไม่ทิ้งหลัก “ไม่แน่น” ไม่เลิกการเชิดชูความไม่ประมาทตลอดเวลา ไม่เอาสัญญาเก่าไปประทับตราคนอื่นง่าย ๆ คือ สมมุติว่าเคยมีเรื่องทำให้ระแวงนาย ผม. ไม่ใช่

ว่าจะระแวงเขาตลอดไป เราเอาแค่ระวังก็พอ ไม่อย่างนั้น
จิตจะขาดสติต่อความเป็นจริงของนาย ผ. ในปัจจุบัน เขา
อาจจะกลับตัวแล้วก็ได้ เราไม่รู้ ควรให้ออกาสเขาก่อน โดย
ถือว่าบริสุทธิ์จนกว่าจะมีข้อมูลออกมาชัดเจนว่ามีความผิด
อย่างนี้ก็ยุติธรรมกว่า และจิตใจเราจะเป็นกุศล

ถ้าจิตใจเราสงบ ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย
อะไรจะเกิดขึ้นในจิตใจเราต้องรู้อยู่ เหมือนกับกาลานี้ ถ้า
ว่าง ใครจะเดินเข้ามาเราก็รู้ทันที นั่งอยู่ตรงนี้ ลืมตาอยู่
ใครจะเดินเข้าเดินออก เราก็ก็นั่ง แต่จิตไม่สงบเหมือน
กาลาเต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ หรือสิ่งของ หรือมีคนนั่ง
เต็มศาลาคูยกันเสียงแซด ใครจะเดินเข้าเดินออกอาจจะ
ไม่เห็นหรือไม่สังเกต หลวงพ่อชาท่านเคยสอนเราว่าผู้มีสติ
เหมือนกับเจ้าของร้านขายของ กลุ่มวัยรุ่นเข้ามาในร้านเมื่อ
ไหร่เจ้าของก็ระวังเป็นพิเศษ ระวังของ กลัวมันหาย เด็ก
ก็เลยไม่กล้าทำอะไร

ผู้มีสติจะระวังคุณงามความดีของตนไว้อย่างนี้
เหมือนกัน ไม่ให้กลุ่มกิเลสมีโอกาสนอกขอบขั้วมันไป จะคิด
อยู่เสมอว่าทำอะไร จิตใจของเราจะได้ดำรงอยู่ในสภาพ
ที่เป็นกุศล ทำอย่างไรบาปอกุศลทั้งหลายจะไม่ครอบงำ เขา
จะหาอุบายอันแยบคายเพื่อรักษาความรู้สึกผิดชอบไว้อยู่
ทุกขณะจิต มีสติมีความเพียรพยายาม นี่คือหลักความ



ไม่ประมาท การทำสมาธิภาวนาทุกวันๆ เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่สมบูรณ์ เปรียบเหมือน การเว้นวรรคตอน เราเขียนหนังสือโดยไม่มีการเว้นวรรคเลย ไม่ย่อหน้าเลย ก็ดูไม่งาม ดูไม่ดี ความหมายก็ไม่ชัดเจน ชีวิตคนเราต้องมีการเว้นวรรคอยู่บ้าง เหมือนกับเรามีหน้าที่กันมาก หน้าที่ที่เป็นพ่อหรือเป็นแม่เขาบ้าง หน้าที่ที่เป็นลูกเป็นหลานเขาบ้าง เป็นพี่เขาบ้าง เป็นน้องเขาบ้าง เป็นเจ้านายเขาบ้าง เป็นลูกน้องเขาบ้าง หน้าที่เราเยอะ แต่การทำหน้าที่เป็นประจำ ทำไปเรื่อยๆ ก็เป็นเหตุให้เราหลงได้เหมือนกัน มันมักชวนให้เรายึดติดหรือเอาศักดิ์ศรีของเรา เอาความรู้สึกว่าอัตตาตัวตนไปผูกพันกับหน้าที่นั้น

การทำสมาธิภาวนาคือการพัก ในชีวิตประจำวัน ต้องสวมหน้ากากนั้นหน้ากากนี้อยู่ตลอดเวลา นั่งสมาธิก็คือการถอดหน้ากากออกทั้งหมดเลย กลับมาหาธรรมชาติของตนเอง ธรรมชาติของตนเองคืออะไร คือร่างกาย และจิตใจ มีร่างกายนั่งอยู่ตรงนี้ หายใจเข้า หายใจออก มีความรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้น ดับไป นี่คือธรรมชาติของเรา และขอให้สังเกตว่าจิตใจเราเริ่มสงบ ไม่คิด ไม่ปรุงอะไร ความจำได้หมายรู้ต่างๆ ก็ค่อยจางไป แม้จนกระทั่งความรู้สึกว่าเราเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ ความคิดว่าเป็นผู้ชาย หรือเราเป็นผู้หญิง เราเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ปรากฏ จิตใจสงบแล้ว มีแต่สติ

มีแต่สัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน มีแต่พุทธภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ในพระพุทธศาสนาเรามีหลักการว่าความจริงมีสองระดับ ระดับแรกคือความจริงของธรรมชาติซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอกาลิโก ระดับที่สองคือความจริงที่เกิดจากการตกลงกัน เช่นเราตกลงว่าเมืองนี้ชื่ออุบลฯ ประเทศนี้ชื่อเมืองไทย ธรรมชาติไม่เคยบอกหรือกว่าที่นี้ไทย ที่นี้ลาว ที่นี้เขมร เป็นเรื่องที่คนเรابخัญญัตติเอง เรียกว่าเป็นความจริงโดยสมมติ ความจริงนี้เปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์เราชอบสับสนระหว่างความจริงสองระดับนี้ ห่างไกลจากธรรมชาติของตัวเอง มักจะยึดมั่นถือมั่นในสมมติว่าจริงแท้ เลยทุกข์ไม่จบสิ้น การฝึกจิตช่วยให้เราเห็นว่าอะไรเป็นอะไร

อุปมาเหมือนเรานั่งในโรงหนัง แล้วหันกลับไปดูข้างหลัง เห็นที่มาของเรื่องบนจอซึ่งกำลังชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ ทั้งหมดเกิดจากแสงที่ออกจากเครื่องฉายหนังภาพยนตร์ คือชีวิตของเราในสังคม ชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ทุกวัน ถ้าเราสามารถหันไปดูแสงที่เป็นที่มาของมัน เราจะไม่หลง

การนั่งสมาธิเป็นการบริหารสติ การฝึกดูความจริงของชีวิตช่วยให้เราปล่อยวาง เมื่อเห็นสิ่งต่างๆ ในชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เราจะไม่วิตกกังวลเรื่องต่างๆ



จนเกินไป ไม่หวังนั้นหวังนี้จนเกินไป เราจำได้ว่ามันก็
เพียงแค่นั้นแหละ เป็นแค่ภาพยนตร์ชีวิต เราเป็นทั้งผู้ดู
และพระเอกหรือนางเอก ให้รู้เท่าทัน เราทำงานอะไรก็
แล้วแต่ ถ้าเราไม่ระวัง เรามักหมกมุ่นแต่ในรายละเอียด
ของงานหรือข้อปลีกย่อย เลยเสียเวลา หรืออดตันไปเสีย
เลย เพราะไม่สามารถถอยออกมามองภาพรวม ปล่อยให้
ให้การสร้างเหตุขัดกับผลที่ต้องการ การทำงานอะไรทุก
อย่างจึงต้องหาความพอดีระหว่างการเอาจริงเอาจังกับข้อ
ปลีกย่อยหรือรายละเอียด กับการระลึกถึงภาพรวม เป้า
หมาย จุดหมายปลายทาง และหนทางที่ตรงที่สุดต่อผลที่
พึงประสงค์

ตัวชีวิตของเราก็เหมือนกัน เราต้องมีการถอยตัว
ออกมาพิจารณาภาพรวมเป็นครั้งคราว การทำสมาธิจะ
ช่วยให้เราทำได้ทำอย่างนั้นได้ คือถอยออกจากอารมณ์สัก
หน่อยหนึ่งเป็นประจำทุกวัน สัมผัสธรรมชาติภายในที่
ละเอียดลึกซึ้ง นอกเขตความคิดเหนื่อภาษา เพื่อจะไม่
หลงใหลกับมายาของโลก และไม่ลืมเป้าหมายชีวิต

การทำสมาธิจึงช่วยได้ตั้งแต่เรื่องธรรมดาๆ หรือ
ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันตลอดจนถึงเรื่องสูงสุด คือการ
บรรลุมรรคผล นิพพาน การพ้นทุกข์ในระดับสูงเกิดจาก
ปัญญาในระดับวิปัสสนา ปัญญาในระดับวิปัสสนานั้นเกิดจาก

จิตใจที่สงบ ไม่มีนิเวศน์ จิตใจที่พ้นนิเวศน์ คือจิตใจที่ได้
รับการฝึกอบรมทางสมาธิภาวนา

ฉะนั้นผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ไม่ว่าในระดับไหนก็ตาม
ควรสนใจการทำสมาธิภาวนา บางคนถามว่าเอาแต่เจริญ
สติในชีวิตประจำวันได้ไหม ถ้าทำสติมีความรู้้อยู่ทุก
อิริยาบถไม่ทำสมาธิได้ไหม ไม่ได้ คือต้องทำ ถ้าไม่ทำ สติ
เราจะไม่ทันเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส และจิตใจจะไม่เข้มแข็ง
พอที่จะปฏิเสธการล่อลวงของมัน จิตใจที่มีสมาธิย่อมมี
กำลังมาก ผู้ที่มีบารมีมาแต่ปางก่อนบางท่าน ทำสมาธิแล้ว
เกิดปาฏิหาริย์ต่างๆ เช่น รู้วาระจิตของคนอื่นบ้าง รู้เรื่อง
อนาคตบ้าง มีตาทิพย์ หูทิพย์บ้าง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีจริง
เป็นผลพลอยได้จากการฝึกจิตในขั้นสูง นักภาวนาที่ไม่มี
ไม่ควรตื่นเต้นในเรื่องนี้หรือเอาเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติ
ของตน คติธรรมที่ควรจะได้คือสิ่งอัศจรรย์เหล่านี้พิสูจน์
อย่างชัดเจนว่าจิตที่ได้รับการฝึกอบรมที่ดีแล้ว มีกำลังและ
สมรรถภาพเหนือวิสัยสามัญ

พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะเป็นเพื่อนสนิท
กัน ต่างคนต่างเป็นพระอรหันต์ด้วยกัน และเป็นอัคร
สาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวาของพระพุทธองค์ พระสารีบุตร
ได้ฉานสมาบัติครบถ้วน รูปฉาน อรูปฉาน นิโรธ สมาบัติ
ได้หมดเลย แต่ไม่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์แม้แต่หน่อย ส่วน

พระโมคคัลลานะ ท่านเป็นสาวกที่ยอดเยี่ยมในการมีฤทธิ์มีเดช พระสารีบุตรเคยพลาดพลั้งบางครั้งเหมือนกัน อย่างเช่นวันหนึ่งเจอพระหนุ่มรูปหนึ่งเห็นว่าพระรูปนี้ท่าทางเก่งมีแวว ท่านจึงเมตตาแสดงธรรมที่เห็นว่าจะ เป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียรของพระรูปนี้ ที่พระสารีบุตรไม่ทราบก็คือ พระรูปนี้เป็นพระอรหันต์เรียบร้อยแล้ว พระสารีบุตรถึงแม้จะเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ดูไม่ออก ท่านไม่มีความสามารถในด้านนี้

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ เราจะเอาเป็นเครื่องวัดความสำเร็จในการฝึกจิตไม่ได้ ถ้าได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าดี เพราะผู้มีปัญญาสามารถเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น โดยเฉพาะการรู้วาระจิตคนอื่น แต่สำหรับปุถุชนคนธรรมดา ได้แล้วอันตรายเหมือนกัน ทำให้เพลิดเพลिनและหลงตัว ยกตนข่มท่าน ด้วยเชื่อว่าเก่งขนาดนี้คิดผิดไม่ได้ สิ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ไม่เป็นเครื่องหมายแน่นอนของพระอรियะ พระเทวทัตสมาธิท่านดี อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ท่านเก่งมาก ก็ทำให้พระเจ้าอชาตศัตรูหลงเลื่อมใส สุดท้ายก็ฆ่าพ่อเพราะเชื่ออาจารย์วิเศษที่บอกว่าไม่บาป

ครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรกำลังนั่งสมาธิ ยักษ์นักเลงตัวเบ้อเรอเบ้อไร่ไปทูปศิระชะของท่านอย่างแรง แต่เนื่องจาก

สมาธิของท่านหนักแน่นมาก ท่านก็นั่งต่อโดยไม่รู้สึกอะไร พอตีพระโมคคัลลานะ ก็อยู่ตรงนั้นและท่านมีฤทธิ์สามารถเห็นการรังแกของยักษ์ได้ พอพระสารีบุตรเลิกจากการนั่งสมาธิ พระโมคคัลลานะถามว่า เมื่อก็เป็นอย่างไรไหม ตอนนั่งสมาธิมีความรู้สึกผิดปกติอะไรบ้างไหม พระสารีบุตรตอบว่าไม่มีอะไร มีปวดศีรษะนิดๆ อยู่พักหนึ่ง พระโมคคัลลานะชอบใจ ชมว่าน่าอัศจรรย์ พระสารีบุตรนำเลื่อมใสจึงเลย สมาธิแน่นแค้นเหลือเกิน ขนาดยักษ์ตนใหญ่มารังแกก็ยังไม่รู้สึกอะไร น่าอัศจรรย์

พระสารีบุตรบอกเพื่อนว่าไม่ใช่หรอก พระโมคคัลลานะ ต่างหากที่เก่ง สามารถเห็นสิ่งพรรค์นี้ได้ทุกอย่าง ผมนี่ไม่มีสิทธิ์เห็นเลย ไม่เคยเห็นสักที พวกยักษ์ ยักษ์นี่เหล่าเทวดามารพรหม ไม่เคยเห็น แต่ท่านเห็นได้หมด น่าอัศจรรย์จริงๆ พระสารีบุตรก็ว่าอย่างนั้น ต่างคน ต่างชมเชยซึ่งกันและกัน ตามประสาของผู้เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พระสารีบุตรไม่น้อยใจ ไม่อิจฉาว่าพระโมคคัลลานะมีฤทธิ์มีเดชแต่ตัวเองไม่มี ส่วนพระโมคคัลลานะก็ไม่เคยปรากฏว่าอิจฉาปัญญาหรือผลสำเร็จใดๆ ของพระสารีบุตร ต่างคนต่างชมเชย ยินดีอนุโมทนาในความดีของซึ่งกันและกัน นี่เราควรเอาเป็นตัวอย่างของเพื่อนที่ดี

หลักการสำคัญที่ขอย้ำไว้ที่นี่ ก็คือสมาธิเป็นเครื่อง



ชมกิเลสไว้ ไม่ใช่ตัวทำลายกิเลส แต่ก็จำเป็น เพราะการชมกิเลสไว้ทำให้ปัญญามีโอกาสทำงานคล่องแคล่ว เหมือนหมอบ่าตัด ต้องวางยาสลบก่อนผ่า ไม่วางยาสลบจะผ่าตัดยากเพราะคนไข้เจ็บแล้วต้องดิ้น สมมติเหมือนยาสลบ สิ่งที่สลบไปก็คือความรู้สึกยินดียินร้าย ความหลงใหลตามสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจิตด้วยความพอใจและไม่พอใจ เมื่อจิตไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ มีการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ก็จะไม่เห็นชัดขึ้นซึ่ง อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์ และ อนัตตา ความไม่มีเจ้าของหรือแก่นสารในสิ่งเกิดดับ

คำว่า ทุกขัง ไม่ได้หมายถึงความเจ็บปวดทางกาย หรือความทรมานใจอย่างเดียว ทุกขังแปลว่าไม่สมบูรณ์ก็ได้ มีความบกพร่องหรือความพร่องเป็นนิจก็ได้ คือสิ่งใดที่เกิดแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ถือว่าไม่สมบูรณ์ด้วยเหตุผลว่า อะไรที่สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องแปรเปลี่ยนและเปลี่ยนไม่ได้ ต้องอยู่นิ่งอึดของมันอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่เป็นเช่นนั้น มันไม่มีที่พัก ไม่มีที่หยุดได้ เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกเวลา นาที ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่รู้เสื่อม เสื่อมทั้งนั้นไม่เร็วก็ช้า ฉะนั้นท่านจึงทรงชี้ให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายขาดความสมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ ไม่ว่าโลกภายนอก

หรือโลกภายใน ที่เรียกว่าดีที่สุกแล้วไม่ต้องแปรปรวน เป็นอย่างอื่น มันอดเปลี่ยนไม่ได้ เพราะกฎธรรมชาติ บังคับให้เปลี่ยน พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้ใดบรรลุความจริง ข้อนี้ได้ก็พล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ถ้า จิตใจสงบหนึ่งดิ่งลงไป เข้าสมาธิแน่นแน่แล้ว ถอนออกมา ดูความเกิดดับของอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดดับอยู่ในขณะ นั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ความรู้สึกนึกคิดในตอนนั้น ละเอียดพอสมควร แต่ถึงจะไม่ทรمانใจไม่ทุกข์ในความ หมายถึง ยังคงเป็นทุกข์ในความหมายว่าไม่สมบูรณ์ มีความพร่องเป็นนิจอย่างชัดเจน เพราะความรู้สึกนึกคิด อะไรก็แล้วแต่ มันทนอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งไม่ได้ มัน ต้องเปลี่ยนเพราะเหตุปัจจัยให้เปลี่ยน

โดยปกติคนเราเชื่อว่าเราเป็นผู้คิด เราเป็นผู้รู้สึก แต่ ที่นี้ความจริงจะปรากฏว่าแม้ความเชื่อนั้นเป็นลักแต่ว่า ส่วนหนึ่งของกระแสของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราที่ไหนที่ฝืน ธรรมชาติได้ อุปมาว่าเรือชีวิตไม่ได้อยู่ในกรรมสิทธิ์ของเรา เราเป็นแค่ผู้ถือหุ้่นรายใหญ่ ทำอะไรตามอำเภอใจไม่ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราคิดพิจารณาด้วยสติปัญญา สามัญ เราก็พอเข้าใจอยู่ ทำให้เกิดศรัทธา แต่จะให้ทะลุ ปรุปรองต้องอาศัยจิตพ้นจากนิรวณ จิตสงบจึงก้าวเลย ศรัทธาได้ เห็นจริงรู้แจ้ง จนกิเลสทั้งหลายไม่อยู่ เพราะมัน



อาศัยอาหารคือ การหลงสำคัญผิดว่าสิ่งที่สุขล้วนสมบูรณ์ และมีแก่นสารจริง

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

ฉะนั้นผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อว่าชีวิตจะดีงามมีค่าก็ด้วยการศึกษา ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้าน ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ท่านจึงให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน ให้นั่งหลับตานอกบ้าง เพื่อให้สัมผัสตาใน คือตาที่เห็นทางไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง





ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยาพลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริดา ทັນประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ชยสาร ภิภช

หลับตาทำไม