

ช่วงที่ 1 สรุปความ

ถาม ข้างบ้านเปิดเครื่องเสียงดังมาก ทำอย่างไรดี

ตอบ ย้ายบ้านหนี หรือ รู้อาการต่างๆ ที่มารุมเร้าเรา หงุดหงิดก็เอาคามาหงุดหงิดมาดู เอาของจริงมาดูจนคุ้นเคย จนปล่อยวางในที่สุด

เราแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ในทางโลก จะจัดการอย่างไร ก็ว่าไปตามทางโลก ซึ่งเรามักไปใส่ใจกับเหตุภายนอก ใครเปิด เปิดดังแค่ไหน เราโกรธน้อย หรือโกรธมาก แล้วจัดการไปตามนั้น ซึ่งจริงๆ มันก็แค่ภายนอก ส่วนในทางธรรม ก็เรียนรู้ตามที่เรามากุญกันในกิจกรรมจิตศึกษานี้ คือการดูเข้ามาภายในใจของตนเอง โกรธน้อยก็รู้ว่าโกรธน้อย โกรธมากก็รู้ว่าโกรธมาก ดูเข้ามาที่ตัวโกรธข้างใน ไม่ไปใส่ใจกับเรื่องราวภายนอก

ที่เราตั้งใจทำในที่นี้คือ รู้ความจริง ให้จิตศึกษาตนเอง ให้จิตรู้จักตัวสุดท้ายที่เกิดขึ้น ดูจิตในปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้น ดูบ่อยๆ จนจิตมันเข้าใจเอง

ใหม่ๆ เราอาจจะยังไม่รู้แบบต่างๆ มันรู้ได้ด้วยการคิด เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ ถึงที่สุด เราจะรู้ล้วนๆ ไม่มีความคิดเจือปน

แนะนำวิธีปฏิบัติสมถะ

นั่งตัวตรง หลังตรง

เข้ามาดูโลกภายใน ไม่ใช่ความคิด แต่เป็นความรู้สึก ร่างกายที่แข็งและหนัก

รับรู้ความรู้สึกที่แทรกซึมไปทุกซอกซอมน ทุกส่วนทั่วกาย ตอนบนก็คือหนังศีรษะ ตอนล่างก็คือสะโพกและก้น ขอบรอบร่างกาย ด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า ด้านหลัง รับรู้ไปที่ความรู้สึก ไม่ใช่คำศัพท์ ที่วิหยากรพูดอยู่

อยู่กับเขาอย่างสบายๆ ไม่เพ่ง ไม่จ้อง

สังเกตสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ภายใน

ความรู้สึกกลางลำตัว การเคลื่อนไหวของช่องท้อง ทรวงอก สัมผัสอาการเสียดสี

รู้ความยินดี พอใจกับความรู้สึกที่เป็นสุข สบาย ผ่อนคลาย

รู้ว่ามีความอยากแช่อยู่ในความสบาย

ระคองความรู้สึกเหล่านี้ ให้อบอวล ให้เิบออบ

ลดความจงใจ ตั้งใจ ลงไปเรื่อยๆ ปล่อยให้มันเป็นไปเอง

รู้ความรู้สึกสบาย เนื่องจากลมหายใจออกที่ยาว

รู้ความรู้สึกสดชื่น แจ่มใส เนื่องจากลมหายใจเข้า

ความรู้สึกดีๆ เหล่านี้ เป็นที่ตั้งของอารมณ์สมถะ

หายใจเข้า เย็นสดชื่น

หายใจออกเบา สบาย ผ่อนคลาย

ทิ้งรอยยิ้มจางๆ ไว้ที่ริมฝีปาก

อาจรับรู้อาการ ปิติ วาบวามที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอาการของสมถะ เป็นอาการที่เกินจริง

เราอาศัยอารมณ์เหล่านี้เป็นการพักผ่อน ยามที่เราฟุ้งซ่าน อึดอัด คับข้อง ไม่เป็นตัวของตัวเอง จนเจริญวิปัสสนาไม่ได้ ก็เข้ามาหลบ มาพัก

อยู่กับความสงบ สบาย สักครูหนึ่ง

กระพริบตา 2 – 3 ครั้ง แล้วลืมตาขึ้น

มีสติตื่นรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ ทำการเจริญวิปัสสนาไปทุกขณะที่มีโอกาส



ช่วงที่ 2 ถอดเทปโดย คุณณณมล

การสอนโยคะแบบนี้ก็คือ “สมณะ” นั่นแหละ เราทำร่างกายให้อ่อนโยนจากอาสนะ เราทำลมหายใจให้สงบด้วยปราณยามะ จนสุขเริ่มปรากฏ แล้วจิตมันพึงพอใจ มันก็จะเข้าไปแช่ เข้าไปสงบอยู่

เพราะฉะนั้นคำว่า “สงบ” คำว่า “สยบ” หรือคำว่า “สลบ” คล้ายๆ กัน เพราะว่าในขณะที่เราพึงพอใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว เราจะไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น เราจะพึงพอใจอยู่อย่างนี้ เราจะไม่ต้องคำถาม เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านเคยไปเรียนกับอาหารดาบส และอุทกดาบส ก็ได้ความสงบที่ลึกซึ้ง ลึกซึ้งที่สุดก็คือ ฌานที่ ๘ คือจะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ คือความรู้สึกนั้นอ่อนมาก ความจำก็อ่อนมาก อบอุ่นและแช่อยู่ในความรู้สึกที่ปิติสุขที่สุด ที่จริงปิติสุขก็ไม่มี ตอนนั้นเหลือแต่เอกัคคตา เจตสิก

เพราะฉะนั้นเรารู้ว่าโยคะเป็นไปในทางนี้ พระพุทธเจ้าท่านมีปัญญาของท่าน ท่านรู้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงอาการที่กดข่มด้วยกำลังของเจตนา เจตนาที่จะสงบ เจตนาเพื่อผ่อนคลาย แล้วก็สร้างอารมณ์หรือโลกให้เราเข้าไปนั่งอยู่ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ท่านกำลังค้นหาข่มไม่ใช่ทางเช่นนี้

พระองค์ท่านจึงเปลี่ยนไปอีกข้างหนึ่ง เปลี่ยนไปข้างทรมาณตน เพราะตอนนั้นวัฒนธรรมของอินเดียมี ๒ ข้าง พวกหนึ่งอาศัยการเจริญสมาบัติต่างๆ เพื่อเข้าไปสู่มิติที่ลึกซึ้งที่สุดของใจ แต่อีกพวกหนึ่งเอาความคิดความเชื่อในวิถีสงสารแบบตายแล้วเกิดอีก ก็คือมองว่าสังสารวัฏนี้ทุกคนต้องผ่านเท่าเทียมกันหมด เมื่อเราเอาทุกข์มาเสพมาเสวยเสียให้หมด ที่เหลือก็จะเป็นสุขล้วนๆ เพราะฉะนั้นท่านลองมาจนหมด จนรู้สึกได้ว่า ถึงที่สุดแล้ว มีแต่ตายลูกเดียว เพราะว่า อะไรที่เขาคิดว่าหนักหนาสาหัสที่สุดท่านลองมาหมด เพราะฉะนั้นในขณะที่ลมหายใจท่านเกือบจะขาดแล้วตอนนั้น ท่านนึกถึงสมัยที่ท่านยังเป็นเด็ก ท่านไปทำพิธีแรกนาขวัญ แล้วถูกฟ้าแล้งทิ้งเอาไว้ ความที่ท่านสะสมการเจริญอาณาปานสติมาตลอด ท่านเข้าสู่สมาบัติ เข้าสู่ฌานที่ ๔ โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นกำลังที่ผลักดันมาจากอดีตชาติ

เพราะฉะนั้นท่านถึงคิดว่าน่าจะทดลองทางนี้ หลังจาก ๒ สายแล้ว ท่านตรีกตรองอาณาปานสติมาในใจของท่าน ในขณะที่จิตของท่านเริ่มสงบนิ่ง แต่ไม่ลึกไปในรูปฌานแบบที่อาหารดาบส อุทกดาบสสอน ท่านใช้ฌานที่ยังรู้เนื้อรู้ตัวนั่นแหละ ออกมาพิจารณาสิ่งที่ท่านเคยยึดถือว่าเป็นตัวเรา เราเกิดขึ้นเพราะความคิด พอความคิดเกิดขึ้นก็มีเราขึ้นมาทันที แล้วความคิดมาจากไหน ท่านจึงย้อนรอยกลับเข้าไปหาต้นทางของความคิด เรียกว่า “ปฏิจจนุปบาท” ที่รู้ว่าคุณคิดเกิดจากความไม่รู้ ความไม่รู้นี้เป็นธรรมชาติที่หมักหมมอยู่ในธรรมชาติเดิมของสัตว์ในวิถีสงสาร มันจึงสร้างความคิดขึ้นมาต่างๆ นานา แล้วก็เริ่มยึดเริ่มถือ ทุกข์มันเกิดตอนนั้น

ท่านย้อนกลับไปดูต้นทางว่า ขณะที่ไม่มีความคิดแล้วความคิดผุดเกิดขึ้นมานั้น มันเกิดขึ้นตรงไหน ตรงนั้นแหละคือตำแหน่งที่เคยยึดถือ ตรงนั้นแหละคือตำแหน่งของอวิชชา คือมันเป็นนามธรรมไม่เป็นรูปร่างอะไร เพียงแต่ว่าโลกภายนอกซึ่งเราเคยคิดว่ามีอยู่จริงๆ นั้น มันเกิดจากการสรรสร้างของจุดตรงนี้ พอรู้แจ่มแจ้งถึงจุดตรงนี้ได้ ก็รู้ทั้งหมด เพราะทุกอย่างมันเกิดออกมามาจากนั้น ศาสตร์ทุกอย่างในโลกนี้เกิดมาจากการสรรสร้างบูรณาการความวิจิตรของอวิชชาที่มันปรุงแต่งให้โลกเป็นต่างๆ นานา แล้วก็สามารถสืบทอดกันเป็นรุ่นๆ เนื่องจากว่าเราสามารถจำกันได้ จำด้วยหัว ด้วยอุปกรณ์ เช่นเครื่องคอมพิวเตอร์ เพราะฉะนั้นศาสตร์มันมีมากมายที่ไหลออกมาจากการปรุงแต่งของความคิด เพราะฉะนั้นถ้าย้อนรอยไปกลับแสวงหาต้นทาง ท่านจึงเห็นทางว่า ถ้าเห็นความคิดเมื่อไหร่ ความคิดจะไม่ใช่เรา

แต่เดิมเราเข้าไปในความคิด เหมือนขณะนี้เราอยู่ในห้องนี้ เราไม่เคยเห็นตัวตึกเลย เราเห็นแต่ภายในห้องนี้ จนวันหนึ่งเราออกจากห้องนี้ไปอยู่ที่กลางสนามแล้วมองกลับเข้ามา เราจึงเห็นว่า มีเปลือกของห้องนี้อยู่ เพราะฉะนั้นความคิดมีเปลือกอยู่นะ เพียงแต่เราไม่เคยเห็นมัน เราจึงเข้าใจว่ามันเป็นเรา ผ่านการที่เราเข้าไปอยู่ในตัวมัน พอวันหนึ่งเรามายืนในธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “ความรู้สึกตัว” ซึ่งเป็นชั่วตรงข้ามกับความคิด เราจึงสามารถที่จะหันหลังกลับไปมองเปลือกของความคิดได้แล้วเมื่อเปลือกของความคิดปรากฏ เราถึงเข้าใจว่า ความคิดไม่ได้มีอยู่จริง มันถูกสร้างขึ้นมาจากธรรมชาติของความรู้และความคิดยึดถือ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติทั้งหมดเป็นไปเพื่อให้รู้ว่าความคิดไม่ได้มีอยู่จริง มันไม่ได้น่ารักน่าชังหรือน่าเกลียดน่ากลัวอย่างที่เรเคยคิดเข้าไป

เพราะฉะนั้นถ้าเราใช้ความคิดสร้างโลก เราก็ใช้ความคิดนั้นแหละมาปฏิบัติธรรมในตอนต้นๆ จนถึงที่สุดแล้วเราต้องย้อนรอยกลับเข้าไปเห็นธรรมชาติซึ่งไม่คิด แล้วเราจึงจะรู้ว่าความคิดไม่ได้มีอยู่ก่อน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงเป็น

ปลายทาง อย่างสายของหลวงพ่อกุญแจนั้น ท่านให้เราดูกายอยู่กับความรู้สึกตัว ที่ท่านบอกว่า สร้างจังหวะ เดินจงกรม บ่มรู้ ดูใจ เห็นผิด นี่คือ Process คุณสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมเพื่อให้มีความรู้สึกต่างๆ ปรากฏขึ้นมาที่ร่างกายและจิตใจ

เมื่อก่อนเราอยู่ในโลกของความคิดล้วนๆ พอตอนนี้เราย้อนกลับเข้ามาอยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับความเคลื่อนไหว อยู่กับอาการต่างๆ ของกาย เป็นการบ่มรู้ เพราะว่า ในอดีตที่เราไม่เคยได้เรียนได้รู้ เราจะอยู่กับความคิดตั้งแต่ต้นยันหลัง อย่างที่หลวงพ่อบราโมทย์ว่า “คนทั่วไปร้อยละร้อย รู้สึกตัวไม่เป็น อยู่ในโลกของความคิด ยังหลับอยู่ ยังไม่ตื่น” เพราะฉะนั้นเมื่อเราบ่มรู้ คือบ่มให้มันรู้ความรู้สึกใหม่ๆ มันจะรำคาญมากเลยว่า จะรู้ไปทำไม อย่างเดิน รู้เดิน หรือว่าเคลื่อนไหว รู้มือ มันจะทำให้เราหมดกิเลสได้อย่างไร แต่นั่นคือ Process ที่เรากำลังบ่มรู้

“บ่มรู้” หมายความว่าอะไร เรากำลังสร้างที่อยู่ให้มันใหม่ จิตเมื่อก่อนใช้ความคิดเป็นบ้าน มันต้องอาศัยที่ๆ หนึ่ง ที่เป็นที่ยืนแล้วหันกลับไปดูบ้านเก่าของมัน นั่นคือตัวความคิด เพราะฉะนั้นเราสร้างตัวรู้ขึ้นมา เพื่อให้มาอาศัย มาอยู่กับความรู้สึกตัว

“ความรู้สึกตัว” ก็คือ ความรู้สึกที่ตัวนั้นแหละ ที่ตัวที่กำลังปรวนแปรเปลี่ยนแปลง ที่หายไปที่สุดก็คืออาการทางกาย ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ติง ไหว การเหยียด การรู้ การเคลื่อนไหวนานา เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เป็นเครื่องอยู่ให้กับการฝึกหัดซึ่งใช้เวลาและนำเบื่องาน

อาการของ “การบ่มรู้” กับ “ความไม่รู้” จะทำให้ความรู้สึกตัวนั้น เป็นนิเวศธรรม เป็นบ้านให้จิตอยู่อย่างสบายนั้นไม่่ง่ายเลย เพราะว่ามันชอบเร่ร้อน มันเร่ร้อนเป็นเด็กใจแตก มันไม่เคยมีที่อยู่ มันท่องเที่ยวไปในความคิด ติบ้างเลวบ้าง ผ่นตกแดดออก มันเจ็บมันป่วย มันอะไรต่างๆ นานา มันก็ยังชอบที่จะอยู่ท่ามกลางฝนฟ้าคะนองของความคิด จนวันหนึ่งมันจะเริ่มเห็นว่า มีอีกที่หนึ่งทีที่แสนสบาย ที่มันสามารถหลบมุมหลบพักได้ เพราะฉะนั้นเวลามันอยู่กับความรู้สึกตัวใหม่ๆ มันจะกลายเป็น “สมณะ”

การเป็นสมณะตรงที่ว่า มันเริ่มสบาย มันเริ่มผ่อนคลาย มันจะเริ่มติด เพราะฉะนั้นคนปฏิบัติใหม่ๆ ไม่ว่าจะกรรมฐานอะไร มันจะกลายเป็นสมณะ ดูลมหายใจ ก็เข้าไปแช่ในลมหายใจ ดูท้องพองยุบ ก็เข้าไปแช่ในท้อง ดูการเคลื่อนไหวมือก็เข้าไปแช่ในมือ หรือว่าดูอิริยาบถ ก็ไปเพ่งร่างกาย เพราะฉะนั้น โดยธรรมชาติของความไม่รู้ พอมันไปรู้อะไรเข้ามันก็จะติด นั่นคือ Process ของมัน พอมันเริ่มติดมีครูอาจารย์คอยแคะคอยแกะไขให้ เขาจะรู้ว่า ไปอยู่นะ อยู่เพื่อพักผ่อนให้มันหายเหน็ดเหนื่อยแล้วก็ออกมาสู่ความจริง ตอนที่เราบ่มรู้ เพื่อจะดูใจ ไม่ใช่บ่มรู้แล้วแช่อยู่กับสมณะ

การดูใจ เห็นอาการต่างๆ ของใจ ว่าใจนั้นมันหนีเที่ยวได้นะ เตียวไปทางหู เตียวไปทางตา เตียวไปทางร่างกาย เตียวไปนึกคิด ตอนนี้อยู่ที่บ่มรู้ มันดูใจ มันจะเห็นคิด “เห็นคิด” ไม่ใช่ “คิดเห็น” “คิดเห็น” นั้นมันเป็นธรรมชาติเดิม มันชอบมีความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบแปลงเป็นบัญญัติ แต่ “เห็นคิด” นั้น เห็นอาการของจิตคิด จิตมันไหวตัวขึ้นมา มันสร้างภาพขึ้นมา เลียนแบบทวารต่างๆ สร้างภาพเป็นสิ่งที่ได้สิ่งหนึ่งที่เขาเคยเห็น เช่นตอนนี้บอกให้เรานึกถึงรูปเราตอนเด็กๆ ถ้าเรามีรูปอยู่ที่บ้านเราก็นึกได้ เรานึกมันขึ้นมา มันก็ปรากฏซ้อนทับในตำแหน่งที่เป็นตำแหน่งเห็น ได้ยินก็เหมือนกัน ลองนึกถึงเพลงเพราะๆ ที่เราเคยร้อง เตียวมันก็มากังวานอยู่ภายใน ลองนึกถึงคำต่างๆ เช่น ถ้าเราท่องคำว่า “นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต” มันก็จะมีคำพูดขึ้นมาในใจ

ถ้าเราเห็นมันซะก่อน เห็นอาการที่มันไหวๆ เห็นสิ่งที่มันแปรเปลี่ยน ตอนนี่คิดเป็นภาพหรือคิดเป็นคำ ที่ว่าเห็นคิด แต่ตอนนั้น ถ้าเราตอบไม่ได้ เราไม่รู้ เราเข้าไปในความคิด เข้าไปในภาพนั้น คือเข้าไปในคำนั้น แต่ถ้าเราเห็นมันเป็นภาพไหวๆ แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป ถ้าเราเห็นคำพูดที่เกิดขึ้นในใจเรา มันพูดขึ้นมาเป็นคำๆ นั้นแสดงว่า ที่ยืนอยู่นั้นเรายืนอยู่ข้างความรู้สึกตัว แล้วมองย้อนกลับไป เราถึงเห็นเปลือกของมันที่กำลังไหวๆ ตัวอยู่ นั้นเรียกว่า “เห็นคิด” เมื่อเห็นคิดแล้ว ความคิดจะหมดพิษสง ความคิดจะกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ และความคิดนี้จะเหนี่ยวนำใจไม่ได้ในขณะที่รู้ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติใน Process ตอนต้นๆ มันเป็นไปเพื่อเห็นความคิด

หลวงพ่อกุญแจบอกว่า “ถ้ารู้ว่าจิตคิด คือได้ต้นทางของการปฏิบัติ หมายความว่า ที่บ่มรู้มา ดูกาย ดูใจมา เพื่อให้เห็นคิดนั้น เห็นคิดนั้นได้ต้นทางแล้ว หากทุกครั้งที่ความคิดเกิดขึ้นแล้วไม่รู้ มันจะชักลากเราไปทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

ใน “ปฏิจลสมุทบาท” พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า “อวิชชาขบถจยา สงขารธา” เพราะไม่รู้จึงเกิด “สงขารธา” “ปฏิสังขธา” ก็คือเจตนา เจตสิก เข้าไปทำกรรมใดกรรมหนึ่งนั้น เพราะฉะนั้นขณะที่กรรมหรือกระทำใดจะเกิดขึ้น มีคิดก่อน สมมุติว่าคุณกำลังเดินจงกรมไปมานั้น คุณเกิดคิดว่า “หิวน้ำ น่าจะกินน้ำ” มันไปเลย มันไม่เห็นคิด แต่มันเข้าไปในความคิด ก็คือว่า เรากำลังหิวน้ำ แต่ถ้ามันเห็นคิด มันจะเห็นภาพของแก้วน้ำพูดขึ้นมาก่อนต่อหน้าต่อตา หรือมันกำลังเห็น มันกำลังได้ยินจิต ซึ่งขณะนั้น

กำลังอยู่ในความรู้สึกตัว มันรำพึงคำว่า “อยากกินน้ำ” เพราะฉะนั้นมันจะรู้ว่าคำนั้นกับเราอยู่คนละที่กัน แล้วถึงรู้ว่าควรจะทำหรือไม่ควรจะทำ ถ้าควรจะทำก็ไป แต่ถ้าไม่ควรจะทำเราก็เดินต่อ เพราะเพิ่งกินมาไม่หิวอะไร เพียงแต่อยากเท่านั้นเอง

ถ้าอย่างนี้เราจะเริ่มช้าลง คือจิตมันจุกจุกเราไม่ได้ หมายความว่ามันใช้ความคิดจุกจุกเราไม่ได้ เราจะเห็นความคิดเมื่อเห็นความคิดอยู่แล้ว ความคิดที่มันถูกเห็นนั้นมันจะขาดๆ วั่นๆ เพราะว่าตอนนั้นมันมีความรู้สึกตัวเข้ามาแทรก แทรกความเห็น เพราะฉะนั้นความคิดนั้นมันจืดจางลงมากเลย การปฏิบัติทั้งหมด ถ้าเราได้ต้นทางคือ “เห็นคิด” เมื่อไหร่ แล้วจิตมันเล็กให้ค่าของความคิด ต่อไปผ่านระยะนี้ไปแล้ว มันจะไม่รู้เลยว่ามันเห็นอะไรมันนึกคิดอะไร เพราะว่าคิดนี้ไม่สามารถที่จะปรุงออกมาเป็นรูปเป็นร่างได้

ถ้าเรารู้สิ่งที่ปรากฏทางตาของเรา ถ้าเราไม่โฟกัสอะไรสักอย่าง เราจะเห็นแต่สีที่มันเท่าเทียมไปหมดเลย ไม่ว่าจะคุณจะลืมตาหรือว่าหลับตา มันจะมีธรรมชาติหนึ่งซึ่งซ้อนทับกันอยู่กับสี คือความระยับระยับของเม็ดสี ถ้าคุณหลับตา คุณจะเห็นชัดมากเลยว่า บริเวณที่เหมือนกับสีดำ มันไม่ดำจริง มันมีจุดเล็กๆ ระยับระยับเต็มไปหมด แต่พอเราลืมตาสีอื่นมากลบระยับระยับนี้ แต่ถ้าคุณอยู่กับความรู้สึกตัว คุณจะเห็นมันทั้งลืมตาและหลับตา เพราะฉะนั้นการลืมตาและหลับตาสำหรับการปฏิบัติในครั้งต่อไป จึงไม่มีความแตกต่างอีกต่อไป เพราะเมื่อจิตไม่ส่งออกนอกแล้ว มันมีแต่สี สีหลายสีกับสีๆ เดียว ก็ไม่มีความแตกต่าง เสียงหลายเสียงกับเสียงๆ เดียว ก็ไม่มีความแตกต่าง แม้แต่เสียงแห่งความเจ็บ คุณจะได้ยินเหมือนกับเสียง เสียงตัวอะไรที่มันชอบร้องวิ๊ดๆ อยู่ตลอดเวลา คล้ายเสียงจ๊กจั่น คุณจะได้ยินแต่เสียงจ๊กจั่น ในเสียงที่เจ็บที่สุด แล้วในขณะที่เสียงที่วุ่นวายอยู่ เสียงจ๊กจั่นก็ไม่ได้หายไปไหน “เสียงจ๊กจั่น” นั่นก็คือความสั่นสะเทือนของแก้วหูของคุณเองที่คอยทำเสียงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเราไม่เคยอยู่กับความเจ็บจริง ๆ

เสียงเจ็บไม่มี เพราะว่าเสียงเป็นสิ่งที่ธรรมชาติภายนอกมากระทบกับ “โสตประสาท” มันมีตัวอวัยวะรับเสียงมันโดนกระทบตลอดเวลา มีสิ่งมากระทบตลอดเวลา หมายความว่าอากาศภายนอกที่เราคิดว่าไม่มีอะไร มันมี ลมที่มันพัดมาไหวๆ สิ่งที่มากระทบเรา คือธาตุดินมากระทบ ธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เคยแยกจากกัน เพราะฉะนั้นมันเพียงแค่เปลี่ยนสถานะ มันกระทบอยู่ตลอดเวลา เมื่อมันกระทบมีจิตไปรู้ ทุกครั้งที่กระทบมีจิตไปรู้ มันจะรู้ สลับไม่รู้ เพราะฉะนั้นจิตเกิดดับเร็วมาก เพียงแต่ว่ามันไม่มีนัยยะสำคัญ มันเกิดไม่ต่อเนื่องกันยาวพอ

เพราะฉะนั้นบางทีการที่เราจะได้ยินอะไรสักอย่าง มันต้องอาศัยจิตที่เกิดดับเป็นแสนๆ วิธี เพราะจิตมันเกิดดับถี่ยับ แล้วต้องอาศัยการซ้ำซากพอสมควรจึงจะจับปรากฏการณ์ได้ แต่เล็กๆ น้อยๆ มันจับไม่ได้ เพราะว่าตอนนั้นเรามัวแต่ไปคิด ยิงเราอยู่ในโลกของความคิด สิ่งต่างๆ เหล่านี้ มันจะไม่เคยมาปรากฏเลย

เหมือนกับที่ผมเคยพูดถึงว่า ถ้าเราสลบไปหรือว่าตายไป หรือเราช็อกไปแล้วความจำเสื่อมแล้วลืมตาขึ้นมา สิ่งแรกที่สุดคือการรู้ ไม่ใช่การคิด ถ้าความจำหมายของเราหายไปหมด สัญญาโดนลบจากเครื่องมืออุปกรณ์ อุปกรณ์ของสมองใช้งานไม่ได้ เราเห็นแต่สีระยับได้ยินแต่เสียง เรารับรู้ถึงความรู้สึกภายในร่างกาย เราตื่นขึ้นมาในขณะที่ตื่น ตื่นจากหลับ จากภวังค์ ตื่นขึ้นมา เรารู้สึกตัว แล้วสักกระยะหนึ่ง เราถึงจะถามว่า นี่ที่ไหน นี่ฉันเป็นอะไรไป นี่เป็นเรื่องราวแล้ว แต่ตอนลึ้นๆ เป็นอย่างงั้น เพราะฉะนั้นเราจะกลับไปอย่างนั้น กลับไปรู้ลึ้นๆ โดยไม่สนใจกับความคิด การปฏิบัติก็คือ การกลับไปจุดเริ่มต้นของความคิด ก่อนที่มันจะคิด ก่อนจะมีอาการแบบนี้

เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าท่านบัญญัติขึ้นมาสอนเรานั้น จริงๆ แล้วมันเรียบง่ายมาก คือธรรมะสำหรับการปฏิบัติมันง่าย มันยากตรงพูดออกมานั้นแหละ เพราะว่าผมจะต้องลำดับ ความจำหมายต่อการอธิบายตามประสบการณ์ที่ผมเคยรับรู้มาพูดในสิ่งที่มีอยู่ในช่วงขณะนี้เลย เพราะฉะนั้นมันจะต้องอ้อมมาก เพื่อมาพูดถึงสิ่งๆ หนึ่ง สมมุติผมบอกว่า ลองระลึกกลับไปถึงต้นตอของความคิด คุณจะถอยกลับเข้ามาข้างใน แล้วก็ระลึกอยู่ตรงหนึ่ง แล้วตรงนั้นความคิดมันงอกมา มันสั้นมากนะ มันง่ายมากนะ แต่พอพูดแล้วมันยากแล้วนะ เพราะว่าในขณะที่ไม่มีเครื่องพิสูจน์ เหมือนกับว่าเราไม่เคยกินผลกีวี่ รสกีวี่ไม่เคยรู้จักมาก่อน แล้วคนมาพูดว่า รสกีวี่มันเป็นอย่างไร มันเปรี้ยวนะ มันไม่เปรี้ยวเหมือนมะนาวนะ มันไม่เปรี้ยวเหมือนมะม่วงนะ มันมีหวานอยู่บ้างนะ แต่มันไม่ได้หวานเป็นแบบทุเรียน ไม่ได้หวานแบบลำไย เพราะฉะนั้นคุณคิดดู เราจะพูดในสิ่งที่คนๆ นั้นยังไม่เคยลิ้มชิมรส มันยากขนาดไหน

เพราะฉะนั้นธรรมะสำหรับการเริ่มต้นฝึกหัด มันถึงมีมากมาย เราทุกคน แต่ละคนๆ ที่พูดออกมา ธรรมะของอาจารย์ โนน อาจารย์นี้ต่างๆ นานา เพราะทุกคนมีประสบการณ์ของตัวเอง มีชุดภาษาของตัวเอง กำลังอธิบายสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงของตัวเองร่วมกัน แต่พูดไม่เหมือนกันเพราะว่า ชุดภาษาการลำดับประสบการณ์ไม่เหมือนกัน เพียงแต่ว่า

ประสบการณ์ใคร จะสามารถเห็นยวนำให้คนๆ หนึ่ง สามารถรับรู้มันได้ เพราะฉะนั้น ดูเหมือนเราต้องฟังธรรมะเยอะเลย เราต้องอ่านหนังสือธรรมะต่างๆ นานา เพื่อมาเห็นต้นทางของความคิด ซึ่งมันสั้นนิดเดียวเอง แต่มันต้องใช้ระยะทางของในอ้อมโลกมากมายเลย

Q: ความต่างของ “การรู้สึกตัว” กับ “การระลึกตัว”

A: ไม่ต่าง จะต่างกันก็แค่ภาษา แต่ทุกคนจะใช้คำว่า “ระลึก” “กำหนด” “สำนึก” จะใช้อะไรต่างๆ นานา แต่ขอให้มีธรรมชาติหนึ่ง ที่บอกว่า มีความปรากฏขึ้นของตัว แล้วก็รู้มัน รู้ว่าตัวมีอยู่ สมมุติว่า ถ้าผมมองไปที่โต๊ะ ตัวในโต๊ะมันไม่ใช่ผมเพราะมันไม่มีอยู่ แต่ปรากฏว่า พอเอามือไปแตะ มันมีแข็ง จริงๆ แข็งนั้นมันไม่ใช่ของโต๊ะ แข็งนั้นมันเป็นของผม เพราะว่าจุดขอบเขตของระบบประสาทของผมไปแตะสิ่งที่รับรู้ได้ว่าแข็ง เพราะฉะนั้นคนที่ไม่มีระบบประสาทที่มีอยู่ ตัดเส้นประสาทนี้ออก ไปแตะ ไม่มีโลกนี้อยู่ ไม่ใช่ไปแตะแล้วเจออะไรนะ ไม่มีอะไรเลย

เหมือนกับตอนนี้ที่ว่า ทำไมเราจึงเห็นอยู่เพียงแค่นี้ ทำยทอยเห็นไม่ได้ หรือว่า กันมันเห็นไม่ได้ เหมือนกับที่บอกว่า คนตาบอดอยู่ในโลกของความมืด ที่จริงเพราะว่าเราไม่เคยตาบอด ตาบอดนั้นมียังไม่มีเลย มืดมันมีต่อเมื่อมันมีตา มันถึงมืดได้ เพราะฉะนั้นทำยทอยเห็นมืดไม่ได้ แต่เวลาที่เราหลับตา มืดเห็นได้ คนตาบอดไม่ได้เห็นแบบนี้ คนตาบอดไม่มีเลย

เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัว มันจึงเป็นสิ่งที่เรารู้ได้เฉพาะตัวเอง ขณะนี้มีสิ่งหนึ่งกำลังปรากฏ ในขอบเขตที่เรายึดถือ ว่าเป็นกาย ในขอบเขตที่ระบบประสาททางกาย ไปสัมผัสสิ่งเหล่านั้น แล้วไม่ใช่คิด มันคือรู้สึก



ช่วงที่ 3 ถอดเทปโดย คุณนฤมล

ความรู้สึกตัวคือ ความปรารถนาขึ้นของความมีตัว ไม่จำเป็นต้องอธิบายมันก็มีอยู่ ไม่ต้องพูดถึงมันๆ ก็มีอยู่ สิ่งเหล่านี้แหละมีก่อนคิด แล้วคิดอาศัยสิ่งเหล่านี้ อาศัยความสืบทอดของสิ่งเหล่านี้มาบัญญัติ เป็นคำต่างๆ นานา ขึ้นมาเพื่ออธิบายความจริงเสมือน ความคิดไม่ใช่ตัวความจริง ความรู้สึกตัวเป็นตัวความจริง ความคิดเป็นสิ่งที่เสมือนจริง สิ่งที่อยู่ภายนอกความจริง

ใหม่ๆ เราจะมารู้สึกตัว มันจะกลายเป็นการเพ่งตัว เพราะว่าเพ่งตัวจะเกิดจากความจงใจ ความจงใจว่าอยากจะรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วไปเพ่งในตำแหน่งซึ่งเราคิดว่า เรากำลังศึกษาอยู่ มันจึงมาปรากฏ เพราะฉะนั้นสมมติอาศัยสิ่งเหล่านี้

สมมติจะต้องเพ่งที่ตัว แล้วค้นหาว่ามีตัวในบริเวณไหนที่สบาย เพื่อจะเอาเป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัย แต่ในขณะที่วิปัสสนารู้ความเป็นตัว แล้วไม่เลือก ที่จะบริเวณไหนของตัว ไม่เอาข้างนอกไม่เอาข้างใน สมมติเอาข้างในไม่เอาข้างนอก วิปัสสนานั่นอยู่ทั้งข้างนอกและข้างในด้วยใจที่เสมอเหมือนกัน คือเป็นกลางทั้งข้างนอกและข้างใน แล้วพอถึงที่สุดมันหมดความค้นหาในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะว่าจิตมันจำสิ่งต่างๆ ได้ ว่ามันมีธรรมชาติอันเดียวกัน

เพราะฉะนั้นจิตศึกษาสำหรับพวกวิปัสสนายานี พวกที่เจริญมานานไม่ได้ เราต้องอาศัยความถี่ของการจำสภาวะ มันจำสภาวะข้างนอกได้ข้างในได้ในบริเวณต่างๆ จำสิ่งที่น่ารักน่าชัง น่าเกลียดน่ากลัวอะไรต่างๆ มันจำได้หมด แล้วก็เห็นธรรมชาติในอันเดียวกัน ก็คือว่า มันตั้งอยู่ไม่ได้ มันปรวนแปรเปลี่ยนแปลง จนถึงวันหนึ่ง เลิกให้ค่า เหมือนกับว่า เรามีสมบัติในบ้านมากมาย แล้วเราชินชากับมัน จนวันหนึ่งมันไม่มีความหมาย กวาดไปไม่มีอะไรสะดุดตา จริงแล้วการปฏิบัติต้องเป็นอย่างนั้น โลกทั้งภายนอกและภายในไม่สะดุดเลย ไม่สะดุดที่ทำให้ใจหวั่นไหวที่จะให้ค่า แต่สมมติไม่ใช่ สมมติหวั่นไหวตลอด เพราะฉะนั้นยิ่งเราสงบมากเท่าไร เราจะเครียดกราดมากเท่านั้น เพราะว่ามันเป็นชั่วตรงข้ามกัน เพราะว่ามันรักสบายรักสงบ มันถึงเกลียดความวุ่นวาย เกลียดความอีกทีก แล้วก็เกลียดมากกว่าปกติด้วย เพราะฉะนั้นการเจริญสมณะมากๆ เราจะรู้เลยว่า จะชี้จุดจิตใจชี้จุดเฉยแล้วก็รู้สึกว่าการโลกนี้ไม่น่าอยู่ นอกจากว่าการหลบเข้ามาข้างใน นี่คือ สมมติ เพราะว่า สมมติ มันเป็นยาแก้อาการ แต่มันไม่ได้ไปถอนรากถอนโคนของสมมุติฐานโรค

เพราะฉะนั้นเรารู้ความเป็นสมณะ ทุกคนต้องผ่านสมณะ “ผ่านสมณะ” หมายความว่า ในการเจริญวิปัสสนาตอนแรกๆ การเห็นความจริงของรูปและนาม ทั้งสิ่งที่เริ่มปรากฏจะเริ่มให้ค่า จะเริ่มแยกว่า อย่างนี้ไม่ชอบเลย อย่างนี้ชอบ อย่างนี้สุข อย่างนี้สบาย เมื่อมันให้ค่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันจะเข้าไปติด มันติด ๒ ลักษณะ หนึ่งคือติดลักษณะตั้งดู อีกอันหนึ่งคือติดลักษณะผลักไสที่ว่า เรียกว่า ตัณหา หรือ วิภวตัณหา

พระพุทธองค์ท่านบอกว่า เรามีอายตนะภายในเพื่อต่อกับอายตนะภายนอก เวลามันกระทบกัน ที่เรียกว่า ผัสสะ เกิดเวทนา เกิดความรู้สึก ความรู้สึกก็มี ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดี และความรู้สึกที่เฉยๆ ๓ อันนี้มันจะทำให้เกิดตัณหา “ผัสสะ เวทนา ตัณหา”

ตัณหา ก็คือ กามตัณหา เวลาเห็นสีสวยๆ งามๆ แล้วจิตใจชอบดึงดูดเข้าหาอารมณ์

ภวตัณหา คือ ตัณหาในความมีความเป็น เมื่อบัญญัติเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งก็เข้าไปเป็นเจ้าของเลย นี่คือครอบครองของเรา นี่คือความสุขของเรา นี่คือเกียรติยศศักดิ์ศรีชื่อเสียง อะไรต่างๆ นานา เป็นภพขึ้น เข้าไปติด ก็คือ อย่างนี้ไม่ใช่เรา ความเลวไม่ใช่เรา ความไม่สบายไม่ใช่เรา ความเจ็บปวดไม่ใช่เรา ความแค้นไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้นจะผลักไสสิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้นเมื่อเวทนาเกิดมันจะต้องเกิด ธรรมชาติมันต้องเกิด คือเราไม่ได้ไปห้ามสายปฏิจจสมุปบาท เราไปรู้ความจริงเท่านั้นเอง “การรู้ความจริง” นั่นแหละคือคู่ปรับของ “อวิชชา” เพราะฉะนั้นการปฏิบัติทั้งหมดที่ผ่านมา เราแค่เอาความจริงเสนอให้จิต จิตนั้นเป็นธรรมชาติที่ต้องมีอารมณ์ให้รู้ เราเสนอให้เขาดู ดูทุกอย่างที่เขาเคยยึดถือ

เพราะฉะนั้นในชีวิตประจำวัน ทุกครั้งที่เราระลึกได้เขาได้ดู ทุกครั้งที่เราระลึกไม่ได้เขาไม่ได้ดู แล้วการได้ดูแต่ละครั้ง เหมือนกับการป้อนข้าวเด็ก ป้อนทีละคำทีละคำแล้วข้างล่างเขาอึดเอง เพราะฉะนั้นจิตเหมือนกัน เขาจำสิ่งต่างๆ นานาได้ “สัมมาสมาธิ” เกิด สัมมาสมาธิไม่ใช่สมาธิในฉาน “สัมมาสมาธิ” หมายความว่า ความตั้งมั่นในสิ่งที่ถูกรู้แล้วไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้นเมื่อมันเห็นบ่อยจะไม่หวั่นไหว เหมือนกับว่าของมีค่า อะไรต่างๆ นานา เราก็ก่อน เราก็กู้ชื่อเป็นเจ้าของหมดแล้ว เราก็ไม่หวั่นไหว มันก็ดึงดูดเราไม่ได้ เช่นเดียวกันจิตก็เป็นอย่างนี้ เวลาเห็นอารมณ์มากๆ โดยเฉพาะอารมณ์ปรมาตม์ เอาความจริงมาดูบ่อยๆ จนในที่สุดมันอึด มันอึดเรายังไม่รู้เลยว่า ทำไมมันไม่เอาอะไร โลกนั้นจิตซัด สิ่งที่เราเคยรู้สึกว่ามันมีค่าเหลือเกิน ทำไมมันไม่จิต ไปเที่ยวทำไมมันไม่จิต ได้สิ่งอะไรต่างๆ มา ทำไมมันไม่จิต เพราะว่าใจไม่เอาเอง เมื่อใจไม่เอาเองแล้ว จะไปทำอย่างไร

มันก็ไม่เอา เพราะมันรู้ของมันเอง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมท่านถึงบอกว่า ธรรมดาที่ยังมีผู้กระทำ มีเจตนาที่กำลังจดจ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขณะนั้นไม่รู้จักความจริง

แต่ขณะที่ไม่มีเจตนาจดจ้องจดจ้อง เขารู้เขาเอง เขาเป็นของเขาเอง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม มันไม่ได้แปลว่า ทำ

“ปฏิบัติ” หมายความว่า ถึง ณ ขณะนั้น เฉพาะ ณ ขณะนั้น ใจเขาถึงลักษณะนั้น ไม่มีการทำอะไรขึ้นมา รู้ แต่ในขณะที่เรากำลังเคลื่อนไหว เราเคลื่อนไหวไป เราเจตนาเคลื่อนไหว แต่เราไม่ได้เจตนา รู้ มันต่างกันตรงนี้ เวลาเราทำสมณะ เราหาอารมณ์ต่างๆ นานา เพื่อมาให้จิตเสพติด เสพคุ้น ด้วยอารมณ์ที่สบาย

แต่วิปัสสนานั่นไม่ใช่เลย วิปัสสนาเราอาจจะเคลื่อนไหว เราอาจจะตั้งใจเดินไปเดินมา แต่ไม่ได้ตั้งใจเพื่อจะมารู้ ไม่ได้ตั้งใจเพื่อจะมารู้ชา แต่ตั้งใจว่ามีสิ่งใดที่กำลังไหวๆ ภายในเรา มีการไหวที่ตัว มีการกลืนน้ำลาย มีการพริบตา มีเสียงวิ้งๆ ในหู มีระยิบระยับอยู่ที่นี่ มีอาการต่างๆ อยู่ทั่วร่างกาย มีหมดเลย แล้วมันไม่ทำอะไรในนั้น แต่พอเราไปเริ่มใหม่ๆ เอาเดินจงกรม ขยับขา ขยับแขน เราจะรู้ว่ามีแต่เขา เพราะตอนนั้นเราจมแช่อยู่ในเขา เพราะเราเห็นสาระว่า จะต้องดูเขา เต็มวิปัสสนาจะเกิด

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติที่ไม่มีปริยัติรองรับ มันจะกลายเป็นสมณะ ที่หลงพ้อปราโมทย์บอกว่า “นักปฏิบัติร้อยละร้อย เฟ่ง มีเฟ่ง ๒ อย่าง เฟ่งด้วยกุศล กับเฟ่งด้วยอกุศล เฟ่งด้วยกุศลเรียกว่าเป็นฌาน เป็นความสงบ เฟ่งด้วยอกุศลเป็นความอึดอัด ความหนัก ความทึบ ความอะไรด้วยโลภะเจตนา

เพราะฉะนั้นเราจะเริ่มปะติดปะต่อแล้วว่า ศีลธรรมที่ครูบาอาจารย์พูดมาทั้งหมด กับตัวเนื้อหาของสาระมันสอดคล้องกัน แล้วเมื่อเราวางทิฏฐิไว้ถูกต้อง มันจะทนกับการปฏิบัติ ปัญหาคือ เราฟังน้อย เมื่อเราศึกษาน้อยเราจะไม่ทนเลย เรายกมือสั๊กพัก เขาเบื่อก็ก็นั่งทำอย่างอื่น เราเดินสั๊กพักเมื่อย เมื่อยก็ไปทำอย่างอื่น

จิตนี้มันหิวปัญญา มันหิวเรื่องราว มันอยากจะไปรู้เรื่องราว แล้วเราก็ก็นั่งมัน แต่พอเราได้ยินได้ฟังครบถ้วน กระบวนความ เราจะเริ่มรู้แล้วว่า เวลาเบื่อก็ก็นั่งสมาธิปรมาตมให้ดู ก็ดูเบื่อนั่นแหละ เวลาอยากก็ดูอยาก เวลาเมื่อยก็ดูเมื่อย เพราะฉะนั้นไม่มีเวลาใดเลย ที่ไม่มีสภาพให้ดูให้ศึกษา เพราะเรามาให้เขาจำได้ไม่ใช่หรือ เราไม่ได้มาเพื่อให้เขาจำเฉพาะอาการไหวๆ วูบๆ ที่ทำอยู่ตลอดเวลา เรามาเพื่อให้เขาจำทุกอย่างเลย ที่ปรากฏที่กายบ้าง ที่ปรากฏที่ใจบ้าง

ไม่ว่าความยินดีในร้าย ความอยากสุข ความไม่อยากทุกข์อะไรต่างๆ นานา มีอาการหมดเลย ยิ่งจำแนกมากเท่าไร จิตเขายิ่งก็มีความรู้มากขึ้น เมื่อมีความรู้มากขึ้นเราจะมีที่ตั้งมั่น เพราะฉะนั้นการปฏิบัติมันจึงไม่ใช่กำลังแสวงหาสิ่งดีๆ งามๆ ในชีวิต มันไม่เอาอะไรเลย ดีหรือเลวอะไรต่างๆ นานานี้ เป็นอาหารของปัญญาหมดเลย

การปฏิบัติสำหรับผู้มีพื้นฐานการเรียนรู้ ทางปริยัติมาบ้าง ความเข้าใจมาบ้าง มันจะทน มันจะทนต่ออกุศล ที่รุ่มร่าห์จะให้เลิกปฏิบัติ แล้วมันก็ทนกับกุศลที่มันแต่ปลื้มปีติ กับความรู้สึกเป็นสุขกับการปฏิบัติ นี่มันจะทนกับสองอย่างนี้ เพราะฉะนั้นปริยัติมาเกือบหนundred นี้ ไม่ใช่หมายความว่า คนที่มีปริยัติมากแล้วจะรู้ได้เร็วกว่าหรืออะไรก็แล้วแต่ เพียงแต่มันทนเท่านั้นแหละ ทนกว่าที่จะอยู่กับความจริงที่กำลังปรากฏได้

เรามักจะเข้าใจ “ความอดทน” ว่าเราจะต้องทนกับสิ่งที่ไม่ดี ความอดทนอดกลั้นที่เราเรียกว่า “ขันติ” มันต้องทนกับสิ่งที่ดีด้วยนะ คือสิ่งที่สบายสิ่งที่สุข เรามักเผลอเผลอ ข้ามไปเลย ส่วนสิ่งที่มันเดือดร้อน สิ่งที่มันเป็นทุกข์ เราไม่เผลอเผลอ โดยเราไปผลัดไสมัน เพราะฉะนั้น ใจที่เป็นกลางนั่นแหละ ที่มันเป็นตัววัด ความพยายามด้วยขันติ ไม่เรียกไม่หาไม่เอาอะไร

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติมันมีแค่นี้แหละ มันง่ายนะ แต่เมื่อเราไม่เข้าใจมัน เราจะปฏิบัติด้วยกำลังของอวิชชาด้วยตัดหาความอยาก อยากที่จะดี อยากที่จะสุข อยากเป็นคนพิเศษ อยากเป็นคนมีบุญ อยากมีอะไรต่างๆ นานาความอยากตามเข้าไปในการปฏิบัติหมดเลย

การรู้ความจริงเบื้องต้นหมายความว่า ถ้าทำความเข้าใจในเหตุในผล ของพระพุทธเจ้าจนเรารู้แล้วว่า เราปฏิบัติไปทำไม เรากำลังปฏิบัติอะไร เราปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติที่ไหน ปฏิบัติแล้วได้อะไร ถ้าเราตอบตัวเองไม่ได้ มันไม่ทนหรอก แต่ถ้าคุณตอบตัวเองได้ มันถึงจะทน ทนต่อการที่จะอยู่กับสิ่งที่เมื่อก่อนรู้สึกว่าจะ ว่างๆ ซือๆ

สิ่งที่มีอยู่ในหามา ในแมว ในสัตว์เดรัจฉาน ในเด็ก มีอยู่ เพียงแต่ไม่มีสติและปัญญาไปรู้มันเท่านั้นแหละ ว่านั่นแหละ คือเครื่องบงบอกว่า ไม่มีเรา มีแต่อาการเหล่านี้ ที่เอาไปเสกสรรปั้นแต่งให้เป็นความคิด แล้วมาหลอกเราว่ามีโลกอยู่จริงๆ มีเราอยู่จริงๆ มีญาติสนิทมิตรสหายให้ยึดให้ถือ เพราะมีสิ่งเหล่านี้ ทุกข์ก็เกิด ทุกข์เกิดขึ้นมาจากความไม่รู้ จึงยึดถือ แล้วความไม่พึงพอใจก็ปรากฏ

Q1 : ลองแลกเปลี่ยนกัน ทุกคนมาฟังแล้วนำไปปฏิบัติ เกิดอะไรขึ้นบ้างไหม ก้าวหน้าขึ้นบ้างไหม

Q2: เหมือนได้ยินได้ฟังอะไรซ้ำๆ เรื่อยๆ คิดว่ามันน่าจะช่วยให้ จิตมันอยู่ในที่ควรจะอยู่

Q3: เห็นความแตกต่างมากในครั้งที่แล้ว เพราะว่าก่อนหน้านี้มีอาการอย่างที่บอก จะรู้สึกทำทำไมเราพอมาสังเกตมากขึ้น เราจะเห็นความไม่ดีของเราเยอะขึ้น เห็นความโกรธง่ายขึ้น เห็นความอิจฉาง่ายขึ้น เห็นความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง แล้วจะรู้ว่าตัวเองไม่ดีเลย แล้วก็รู้สึกทุกข์มาก เพราะว่าพอทุกครั้งที่เราตั้งใจสมาธิ พอเราเห็นอารมณ์ตรงนั้น มันก็จะมากวนอยู่ในสมาธิ แล้วเราจะรู้สึกว่า เราอยาก คือเราจะไม่ปล่อยวางกับความรู้สึกนี้ พอเห็นปุ๊บเราก็มองอยากเปลี่ยน จากจิตอิจฉาให้เป็นจิตยินดี จากเคยโกรธให้มันหายโกรธ แต่หายโกรธนั้นมันง่ายอยู่แล้ว แต่ว่าความอิจฉา ความรู้สึกว่าจะอยากจะทำไปกว่านี้ อยากเป็นคนสมบูรณ์แบบอะไรกว่านี้ ไอ้พวกนี้มันจะมี มีแล้วมันทรมานมาก ตอนที่นั่งสมาธิ เพราะว่าพอเห็นปุ๊บ มันก็เกิดความอยาก ก็อยากให้ความอยากลดลง พอไม่ลดลงก็เกิดความอึดอัดเดือดร้อน ยิ่งเห็น ก็ยิ่งรู้สึก ยิ่งเห็นก็ยิ่งทรมาน

แล้วก็พอมาราวที่แล้ว เพิ่งจะคลิกตรงคำว่า “จริงๆ แล้ว ก็คือ รู้เท่าที่รู้ คือรู้ก็รู้ไป มันอยากก็อยาก อิจฉาก็อิจฉา มันก็เป็น ก็คือเป็นเรา เราก็คงเป็นอย่างนี้” เพราะฉะนั้น หลังจากครั้งที่แล้วที่ผ่านมา คราวนี้รู้สึกว่าใช้ชีวิตเบาๆ ไม่ต้องนั่งสมาธิแล้ว คือสมัยก่อนจะรู้สึกว่าต้องนั่งสมาธิ แต่ตอนนี้ไม่ต้องนั่งสมาธิ สมมุติว่าตื่นนอนขึ้นมา อยากจะสังเกตอาการ พิจารณาอะไร เราก็คงไม่ต้องนั่งสมาธิ เราปวดท้องน้ำเราก็คงไปเข้า ขณะนั้นไปเราก็คงรู้สึก มันจะรู้สึก ไม่มีพิธีรีตรอง ความเป็นอิสระมากขึ้น

Q4: ก็ไม่รู้ว่าการกำลังหลงทางหรือเปล่า พอเวลานั่งสมาธิ ปกติแว็บไปโน่นแว็บไปนี่มา แต่เดี๋ยวนี้พอนั่ง แล้วรู้สึกว่า ที่มันแว็บไม่รู้มันหายไปไหนแล้ว ก็เลยไม่รู้ว่าจะอย่างไร เพราะพี่บอกว่า ถ้าเราไปชมมันเอาไว้ พอมันแว็บไปปุ๊บเรียกมันกลับมา ไอ้ที่ก็คือไม่ใช่ใหม่ ก็คือไม่รู้หายไปไหนแล้วไอ้ที่แว็บๆ ไม่รู้ว่าจะหลงไปไหนแล้ว หลงทางหรือเปล่า ทำไมมันหาย มันเจ็บ มันไปไหนแล้วคะ มันผิดปกติหรือเปล่า

A: คือเราอยู่ในโลกของความคิด ที่มันปรุงให้รู้สึกว่ามีเรา เมื่อวานนี้ มีเรารั้งก่อน มีเราขณะนี้ มีเราขณะนั่งสมาธิ แต่ถ้าจิตมันคุ้นเคยกับความรู้สึกบ่อยเข้าๆ บางครั้งมันยังไม่ได้ให้ค่าเลยว่า ขณะนี้กำลังนั่งสมาธิ หรือกำลังเดิน หรือกำลังนั่งเฉยๆ เพราะว่าบางทีนั่งเฉยๆ สมาธิก็เกิด

สมาธิเป็นธรรมชาติที่จิตรวมกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มันสบาย แม้แต่พระพุทธเจ้าท่านนั่งเล่นอะไรของท่าน ขณะท่านยังเด็กแล้วจิตก็รวมเป็นสมาธิ ถ้าเราจะพูดถึงว่า จิตรวมๆ เป็นสมาธิ ไม่จำกัดนะว่า คุณจะนั่ง จะนอน หรือเดิน ไม่เกี่ยว เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับเป็นขณะๆ แต่มีจิตกลุ่มหนึ่งซึ่งเกิดดับสืบเนื่องกัน แล้วมีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นที่สบายของจิต แล้วจิตก็ไม่ฆ่าอารมณ์นั้น จนเราสังเกตได้ว่า ทำไมมันแช่อยู่อย่างนั้นๆ แล้วมันสบายนะ แล้วมันผ่อนคลายนะ แล้วมีอาการทางกายต่างๆ นานา เช่น มีแสงสว่าง มีปีติเอิบอาบ มีความวูบวาบวูบไหวเกิดขึ้นภายใน มีจิตใจที่ผ่องใสอะไรอย่างนี้ แล้วเราก็คงอยากได้อีก แล้วเราก็คงคิดว่าอย่างนั้นก็ต้องตั้งใจทำให้มันเกิด โดยการที่บอกว่าต้องนั่งนิ่งๆ แล้วก็ทำให้มันเกิด แล้วจะเกิดหรือไม่เกิด มันแล้วแต่เหตุปัจจัยของมัน ยิ่งอยากให้มันเกิดมันก็ไม่เกิด พอไม่อยากให้มันเกิด มันก็ลืมอยู่ จิตก็เกิดสมาธิ นั่นหมายความว่าจิตได้เหตุปัจจัยได้อารมณ์ที่เสพคุ้น เขาก็เป็นของเขาเองนะ

เพราะฉะนั้นมันบอกไม่ได้หรอกว่า นั่งอยู่ ๑ ชั่วโมงแล้วเป็นสมาธิได้สักกี่ช่วง บางครั้งก็ไม่มีเลย วุ่นวายอยู่กับความคิด วุ่นวายอยู่กับนิเวศน์ นิเวศน์ก็คือสิ่งที่ต่างๆ ที่มาปรากฏแล้วคอยลุ่มลุ่มใจให้จิตนั้นเกี่ยววุ่นวุ่น ซึ่งพอเราเริ่มทำความเข้าใจ ที่พอเราเลิกนั่ง ก็เพราะเราเริ่มเข้าใจว่า ไม่จำเป็นต้องนั่ง แต่ในขณะที่มันเบิกบานผ่องใส สมมุติว่าอาบน้ำอาบท่าสบายๆ ไปนั่งนอกชาน ลมพัดเย็นๆ จิตก็รวม แต่พอวันรุ่งขึ้นตั้งทำตั่งทางจะอาบน้ำอาบท่า แล้วไปนั่ง แล้วค้นหว่าเมื่อไรมันจะเกิด มันก็ไม่เกิด แล้วเราจะรู้ว่าจิตเขาทำงานของเขาเองนะ แล้วเราชอบเอาประสบการณ์เดิม ที่เกิดจากความคิด แล้วมาถามหาสิ่งที่กำลังปรากฏใหม่ สมมุติว่าตอนที่นั่งเป็นสมาธิ แล้วไม่มีเจตนาจะ จิตมันรวมมันสงบ พอวันรุ่งขึ้นมานั่งใหม่ จิตก็คอยคิดถึงอารมณ์เก่าๆ อยู่ตลอดนะ โดยที่มันพลาดปฏิบัติไปแล้ว มันรู้ว่าลมหายใจอยู่ที่ไหน มันมีแต่คิดว่า ไอ้ไม่ใช่ ไอ้ไม่ใช่

มันเหมือนกับเวลาคุณค้นของในลิ้นชัก ถ้าคุณตั้งใจจะค้นหาว่าคุณจะค้นหาอะไรสักอย่าง ไม่เห็นอะไรเลย คุณพยายามที่จะหาสิ่งเหล่านั้น แล้วจริงๆ แล้วคุณมักจะคิดว่ามันจะต้องอยู่ตรงนั้น ปรากฏว่ามันไม่ได้อยู่ตรงนั้น พอเราสบายๆ แล้วไม่ได้ค้นหา มันไปอยู่อยู่ที่ไหน ไกลๆ ทำไมก่อนหน้านี้เราไม่เห็น เพราะเราอยากเห็นสิ่งที่เราอยากเห็น เราไม่ได้เห็นมันตามที่มันเป็น ถ้าเราไม่ค้นหาอะไรเราจะเจอมากมาย เราเปิดลิ้นชักดูเราจะเห็นสิ่งต่างๆ มากมาย แต่ถ้าเราตั้งใจจะเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะไม่เห็นอะไรเลย

เพราะฉะนั้นเขาบอกว่า ถ้าเราเห็นแต่ต้นไม้เราจะไม่เห็นป่า แต่ถ้าเราเห็นป่าเราจะเห็นต้นไม้ ป่ามีทุกสิ่ง แต่ต้นไม้มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขณะที่คุณจดจ่อจดจ้องอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งอื่นจะเบลอลมหมดเลย คุณไม่รู้จักความจริง คุณจะรู้เพียงแต่สิ่งที่คุณอยากจะรู้ และความอยากนั้นแหละเป็นอุปสรรคของการรู้ ความอยากนั้นเป็นอุปสรรคทั้งวิปัสสนาและทั้งสมณะ ความอยากจะสงบเป็นอุปสรรคต่อความสงบ

เขาบอกว่า สมณะเริ่มขึ้นเมื่อเจตนาหยุดลง วิปัสสนาเริ่มขึ้นเมื่อความคิดหยุดลง มันจะเริ่มจากความอยากก่อน หนึ่งไปเถอะจนอยากหมดไปเมื่อไหร่ สมณะก็จะเกิดเอง เมื่อหยุดอยากใจมันมีความอยาก อยากนั้นแหละเป็นอุปสรรคเพราะความอยากไม่สามารถเกิดร่วมกับสติหรือปัญญาได้ จิตที่มีความอยากก็คือ “โลภมูลจิต” มันเห็นต้นไม้มันไม่เห็นป่า มันจึงไม่สามารถซึมซับความสุขหรือความจริงของป่าได้

เพราะฉะนั้นถ้าเราเลิกที่จะค้นหาอะไร เราจะได้ทั้งหมด ทั้งหมดหมายความว่า ทั้งหมดนอกเหนือความคาดหวังที่เราจะได้ เพราะฉะนั้นการที่เราจะให้จิตเขาเรียนรู้ความจริง เราต้องเอาป่ามาเสนอให้เขาดู ไม่ใช่เอาต้นไม้ที่เราชอบมาให้เขาดู ถ้าเอาต้นไม้ที่เขาชอบให้เขาดูเขาก็จะไม่รู้อะไรอื่น แล้วเขาก็จะไปหวนไหวกับอย่างอื่น

เพราะฉะนั้นความก้าวหน้าของการเจริญวิปัสสนาคือการยอมรับความจริง อะไรก็แล้วแต่เป็นความจริงทั้งหมด อะไรก็แล้วแต่สามารถเสนอให้จิตเขาอบรมสติอบรมปัญญา

ที่จริงคำว่า “อบรม” น่าสนใจนะ “อบ” แปลว่า ทำให้มันอุ่นขึ้น ทำให้มันร้อนขึ้น ทำให้มันระอุ “รม” คือ ทำให้มันติดแน่น รมควัน รมกลิ่น รมอะไรต่างๆ นานา อย่างสมัยก่อนก็เอาฝารมควันเทียน รมให้มันติดแน่นติดนาน

เพราะฉะนั้นขบวนการอบรม มันอยู่ในขบวนการให้มันแทรกเข้าไปในเนื้อ ไม่ใช่แค่ติด ให้มันอบรมอวลให้มันแทรกซึมเอาความจริงทุกอย่างเสนอ โดยไม่แยกความจริงเอาไว้ แล้วเมื่อเขาอุ่นขึ้นมา เขาติดแล้วแกะเขาไม่ได้ เหมือนเอาผ้าที่เราอบดีแล้วเมื่อเอาไปอยู่ที่ไหนกลิ่นก็ตามไป แล้วไปบังคับอย่าให้มีกลิ่น ก็ไม่ได้ อย่าให้มีสติ อย่าให้มีปัญญาไม่ได้ มันเป็นของมันเอง

อย่างหลวงพ่อบราโมทโยบบอกว่า ถึงที่สุดแล้ว “การรู้” รู้อะไรก็ไม่รู้ก็จะยับยับไปหมด แล้วก็เห็นเห็นน้อยเหลือเกินว่าเมื่อไหร่มันจะหยุดรู้ เมื่อไหร่มันจะหยุดรู้ ห้ามไม่ได้ ในขณะที่สติมีกำลังขึ้นมาระลึกรู้ และมีปัญญาแก่รอบมากขึ้นๆ โดยที่กำลังสมณะและกำลังสมาธิตามไม่ทัน มันจะเกิดอาการที่นอนไม่หลับ ๓ วัน ๔ วัน นอนไม่หลับ จิตมันตื่นรู้ตลอดเวลา เขาไม่รู้อะไร เขารู้แต่จิตที่มันวิบวิบๆ ยยับยับยับๆ เต็มไปหมด แล้วจิตก็เกิดการเห็นเห็นน้อยเพราะอินทรีย์มันไม่สมดุล

มันก็เกิดจากทวิภูมิจิตที่แรงกว่าเพื่อน หมายความว่าในขณะที่ปฏิบัติมันเอาแต่รูปนาม ไม่ยอมเอาหลงเลย หลงมีอยู่หลงก็เป็นสภาพธรรม แต่ตอนนั้นจ้องอยู่กับรู้ มันจึงรู้ละเอียดรู้ละเอียดรู้ละเอียด รู้อะไรไปหมดเลย มันหนักหนาสาหัส แต่หลงไม่รู้ หลงนี่จะเป็นตัวผ่อนคลาย

ขณะที่เรากำลังเจริญสติอยู่นั้น โดยธรรมชาติมีหลง เพราะว่าหลงก็ต้องเกิดขึ้นเนื่องจากอวิชชาที่ต้องทำงาน สติปัญญาก็ต้องทำงานก็อยู่ตรงข้ามกัน แต่ตอนนั้นตั้งใจจะไปรู้รูป-นามแต่เพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่สนใจหลงเลย พอมาสนใจหลง อากาโรเพ็งจ้องก็หลุด อย่างหลวงพ่อบราโมทโยบท่านมักจะให้ พวกที่ติดเพ็งไปดูหนึ่ง ดูละครให้หลง หลงเพื่อความอยากดี อยากปฏิบัติให้มันหายไปบ้าง ไม่งั้นมันก็จะเพ็งอยู่ๆ แล้วสติปัญญาตัวจริงไม่ได้เกิดหรอก มันเอาสัญญาเข้ามาดู ขณะที่โลภมูลจิตอยากจะดูรูป-นามมันเอาสัญญาเข้ามาดู เหมือนคุณดูทีวีวงจรปิดที่เขาฉายดูตึกซั้ๆ เอาเทปมาดูได้ มันก็ดูเทป ตอนนั้นที่กำลังคิดว่าดู รูป-นาม ดูเทปของรูป-นามอยู่ มันจึงไม่เห็นความจริง

เพราะฉะนั้นเส้นทางนี้มันจะมี เขาเรียกว่าปัญญาธรรม คอยแทรกอะไรต่างๆ ในขั้นตอนการปฏิบัติ นี่เรายังไม่ได้พูดถึงอุปายเฉพาะตนเลยนะ แต่เราพูดถึงภาพรวมหลักๆ ภาพรวมหลักๆ เหมือนในตอนนี้ คือว่า เดินจงกรม เคลื่อนไหว เพื่อบ่มรู้ บ่มรู้แล้วดูใจ เห็นคิด เห็นคิดแล้วก็วาง “วาง” หมายความว่า ไม่ว่าจะเห็นคิดตอนนั้นเท่ากันหมด แต่แรกๆ ไม่ใช่หรอก จิตยังตื่นเต้น ตื่นเต้นกับรู้ รู้นิดเดียวพากย์ได้ตั้งเยอะ ไม่ใช่ใครพากย์นะ เราข้างในคอยพากย์เอง เห็นมึ่ๆ มันคอยพากย์อยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นเราจึงรับรู้ ว่า จิตที่ยังอบรมมาไม่ดี มันขี้ตื่นเต้น พอมันเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันก็อยากดูอีก ต้องฝึกจนให้มันรู้แบบรวมๆ รู้แบบหลวมๆ ผ่านๆ รู้แบบไม่เลือก ข้างนอกก็รู้ ข้างในก็รู้



นำภาวนา

...แต่ให้เห็นทั้งหมด เห็นทั้งหมด หมายความว่า อย่าโฟกัส (focus) อะไรสักอย่างหนึ่ง อย่าค้นหาอะไรในเห็น แล้วเห็นจะจบจริง ๆ เป็นขณะนี้ไม่ช้าเลย ได้ยินก็เหมือนกัน มันจบเพราะว่า ไม่มีความคิดแทรกเข้ามาว่า เราเคยได้ยินมาแล้ว หรืออยากจะได้ยินอย่างอื่น ปล่อยให้มันเห็น มีได้ยิน ทุกอย่างเท่าเทียมกันหมด อย่าค้นหาอะไรในเห็น อย่าค้นหาอะไรในได้ยิน เพราะได้ยินก็คือได้ยิน เห็นก็คือเห็น รู้สึกก็คือรู้สึก ไม่มีบริเวณไหนดีกว่าบริเวณไหน รู้มันกว้าง ๆ รู้มันทั่ว ๆ

งานของเขา เขาจะไปรู้อะไรสิ่งหนึ่ง เราห้ามเขาไม่ได้ เขาจะคิด เขาจะรู้สึก เขาจะรู้สึก เต็มมาที่ลมหายใจ เต็มไปทีดา เต็มไปที่หู เขาก็เป็นของเขาเอง อย่าไปวุ่นวายกับเขา ปล่อยให้เขาทำงาน เรากำลังศึกษาการทำงาน ของธรรมชาติ อันหนึ่งที่เราเคยยึดถือว่าเป็นเราอยู่ ปล่อยให้เขาทำงานโดยไม่เข้าไปแทรกแซงไม่เข้าไปวุ่นวาย ยอมรับทุกอย่างที่เป็นเขา ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา จะดีก็ได้ จะไม่ดีก็ได้ ทุกอย่างเป็นครูสอนธรรมะเราเท่าเทียมกันหมด ความเจ็บก็ไม่ได้ดีไปกว่าความสุข หรือเลวไปกว่าความสุข เป็นเพียงธรรมชาติที่มาให้จิตรู้ ถ้าใจไม่ให้ค่า มันก็เป็นอยู่ของมันเอง

เราเรียนรู้ความจริง ไม่ใช่เพื่อรู้ความจริง แต่ให้กลายเป็นความจริง เมื่อกลายเป็นความจริงแล้ว ความรู้สึกไม่มีค่า ปัญญาที่เป็นแค่ความจริงที่กำลังทำงาน แล้วมาปรากฏให้จิตรู้เท่านั้นเอง บ่มรู้ให้มันมีกำลัง ให้มันบอบล ให้มันติดแน่น อย่าค้นหาอะไรในรู้ รู้จะอะไรไม่รู้ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อดทนอยู่กับการรู้แบบนี้ ให้มากที่สุดในชีวิตประจำวัน ถ้ามันเบื่อก็มารู้เบื่อบ้าง มันสงสัยก็มาสงสัย มันหงุดหงิดก็มาหงุดหงิด ทุกอย่างเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ธรรมชาติรู้จะตั้งมันขึ้น ที่เรียกว่า สัมมาสมาธิ เพราะมันไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เข้าไปดัดแปลง มันยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างอย่างศิโรราบ แล้วเมื่อนั้น มันก็จะกลายเป็นความจริง แม้ชั่วขณะที่กำลังรู้ก็ยังคงดีว่าเมื่อก่อนที่มีแต่เรลวัน ๆ เริ่มมีธรรมะเข้ามาแทรกในชีวิตของเรา มันก็เป็นเพียงอาการที่เรียกว่า ธรรมะ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ไม่มีค่าอะไรที่ควรที่จะมาคิดถึงหรือวิพากษ์วิจารณ์เลย ให้จิตมันเสพคุ้นแบบนี้บ่อย ๆ แล้วจิตเขาก็จะเปลี่ยนของเขาเอง

จบการนำภาวนา

ถาม: จริง ๆ ก็เป็นคนที่นั่งสมาธิไม่ค่อยได้ค่ะ พอนั่ง พอดั่งใจนั่ง ตั้งใจทำสมาธิ ก็เหมือนที่ครูบอกค่ะ คือมันก็จะแบบว่า ยิ่งตั้งใจมันก็จะหลุดไปไหนไม่รู้ คิดเยอะกว่าเดิมนะคะ ทุกวันนี้ก็ยังนั่งไม่ได้ แต่ว่า พยายามที่จะเอามาใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่า ก็คือนำสิ่งที่ได้จากหลักธรรมพวกนี้มาปรับใช้ เพื่อที่จะทำให้ตัวเองทุกข์น้อยลง ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า ช่วงหลัง ๆ มีความรู้สึกเหมือนกับปลื้มตัวเองออกจากสังคมมากขึ้น ไม่รู้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะว่าไม่อยากเจอความวุ่นวาย หรือไม่อยากกับปัญหาอะไรหรือเปล่าก็ไม่ทราบนะคะ แต่ว่าอ่านซีทีที่แจกครั้งที่แล้ว สะดุดกับคำว่า “เพราะวิเวกจึงไม่คลุกคลี และมีเวลาเหลือเฟือ” มันเหมือนกันรีเปล่าละกับความรู้สึกที่เป็นอยู่

ตอบ: เวลาจิตเขาไปรู้อะไรนะ เขาก็จะไปติดสิ่งนั้น แล้วไปให้ค่ากับสิ่งนั้น เวลาเรามาปฏิบัติโดยจะ เราจะค้นพบ ว่า มีความสบายชนิดหนึ่งซึ่งดีกว่าความสบายที่เกิดจากการไปเที่ยว ไปหาของกิน หรือไปดูหนังฟังเพลง มีความสุขความสบายชนิดหนึ่ง เขาเรียกว่า สุขอาศัยวิเวก สุขโดยตัวของมันเอง สุขโดยที่ไม่ต้องหาสิ่งล่อมาคอยกระตุ้นเร้า และเมื่อจิตไปรู้สภาพอย่างนี้มันก็จะติด พอตัดมันก็อยากจะได้อีก เมื่อมันอยากได้อีกมันจะค่อย ๆ ศึกษาด้วยตัวมันเองว่า อะไรหนอเป็นเหตุที่ทำให้สิ่งเหล่านี้ปรากฏขึ้น มันก็รู้ว่า ถ้าอยู่ในโลกมาก ๆ พุดมาก ๆ คุยมาก ๆ เทียบมาก ๆ มันจะฟุ้งซ่าน เพราะว่ามันเป็นพลังงานที่ตกค้างอยู่ภายในจิต จิตเมื่อวุ่นวายอยู่กับอะไรมันจะมีพลังงานตกค้าง ถ้าเราสังเกต

ถ้าเราเป็นคนช่างสังเกตนะ เราเดินผ่านหน้าใครสักคนหนึ่ง หลังจากกลับไปแล้วเนี่ย สักพักจะมีหน้าคนนั้นปรากฏ มันเป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติว่า จิตมันบันทึก เมื่อบันทึกแล้วมันเป็นสัญญาที่ใกล้ที่สุด มันจะเรียกมาดูในช่วงเวลาสั้น ๆ แล้วจางหายไป แต่ถ้าเราหมกมุ่นอยู่กับความคิดมันจะไม่เห็นปรากฏการณ์นี้

เราสังเกตสิ่งเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน ก็จะเห็นว่า ถ้าเราใช้เวลาอยู่กับคนมาก ๆ ใช้งานกับเรื่องคิด ก็ถี่มาก ๆ สิ่งเหล่านั้น จะมาวนเวียน คลอเคลียอยู่กับใจ ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ยกตัวอย่าง เวลาเราทำงานอะไรสักอย่างหนึ่งแล้วเราหมกมุ่นอยู่กับมันมาก ๆ มันจะตามเราเข้าไปที่บ้านด้วย อยู่กับลูกก็มีแต่เรื่องราว มีแต่งานผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ เวลาจะนอนหลับ มันก็ผุดขึ้นมา ไม่ให้เรานอนหลับ ให้เราหมกมุ่นอยู่กับความคิดนั้น เราจะเห็นพลังงานตกค้างที่เกิดจากสิ่งที่เราเข้าไปมีชีวิตที่สัมผัสสัมพันธ์กับมัน เพราะฉะนั้น คนที่จะเจริญสมณะ “วิเวกและสันโดษ” เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

เราเรียกองค์อุบายวิธีในการที่พวกฤๅษี ดาบส พวกอะไรต่าง ๆ เขาเจริญฌาน เจริญสมาบัติ สิ่งที่สำคัญที่สุดของเขาก็คือ เขาต้องตีไชน์ชีวิตใหม่ เพราะฉะนั้น ปัตถุชลีจึงตีไชน์ชีวิตที่บอบอวลด้วยสมณะผ่านสิ่งที่เรียกว่า มรรคทั้งแปด คือ ยมะ นียมะ หล่อเลี้ยงกุศลทางกาย วาจา และพฤติกรรมที่เป็นกุศลนั้น ให้มีอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อให้กุศลบอบอวลอยู่ในใจ เมื่อกุศลบอบอวลอยู่ในใจแล้ว จึงเอามันมาดูล้อย ๆ เรียกว่า ธารณะ การจดจ่ออยู่กับมัน ถามว่า ถ้าไม่มีเครื่องจดจ่อมันจะเอามาจากไหน การที่เราประพฤติกุศล ยมะ นียมะนี้ เพื่อให้จิตมันผ่องใส จิตมันเป็นกุศล เมื่อจิตมันผ่องใสแบบนี้บ่อย ๆ เนื่องจากมันจะเป็นพลังงานมาตักค้ำเพื่อให้จิตเอามาเสพคุ่นบ่อย ๆ

อาสนะ การรู้ว่าอิริยาบถแบบไหนสมควร การทำร่างกายต่าง ๆ นา ๆ ให้มันสละสลวย ให้มันผ่อนคลาย ให้มันสบาย เป็นที่ตั้งของความสุข

การบริหารลมหายใจเข้าออก จนมันผ่อนคลายสบาย มีรอยต่อของลมหายใจ ที่เรียกว่า ปรานายามะ เวลา กุมภกะ นั้นแหละคือรอยต่อของลมหายใจที่ปรากฏเด่นชัดขึ้นมากกว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก ช่วงหยุดหายใจจะมีมาก ช่วงหยุดหายใจจิตจะไม่โดนกระตุ้นเร้าด้วยความอยาก

การควบคุมอินทรีย์ ปรตยาหาระ คืออย่าปล่อยให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ออกไปท่องเที่ยวแล้วดึงหาอารมณ์ที่เป็นอกุศลเข้ามา เพราะฉะนั้น พวกฤๅษีไซไฟรจึงต้องปลีกตัวเองออกไปจากสังคม เพราะว่าปรตยาหาระก็คือการปิดกั้นเพื่อไม่ให้ไปเสพอารมณ์ด้านนั้น

ธารณะ การจดจ่อกับสิ่งที่บอบอวลอยู่ในใจที่เป็นกุศล. ฌาน ก็คือการเข้าไปหล่อหลอมรวมกับสิ่งที่กำลังถูกรู้. แล้วก็สมาธิ จริง ๆ สามขั้นนี้มันเป็นสิ่งเดียวกัน แต่มันเป็นขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นปลาย ธารณะ ฌาน สมาธิ เพราะฉะนั้น อุบายวิธีของปัตถุชลีก็คือว่า คุณต้องตีไชน์ชีวิตของคุณขึ้นมา ให้มันหล่อหลอมด้วยมรรคทั้งแปดนี้ แล้วสมาธิจะเกิดเอง ให้จิตพร้อมต่อสมาธิ My Fit Form Meditation นะ

หลักการแบบนี้ในพุทธศาสนาก็มี บอกว่า ชีวิตที่ออกแบบดีแล้วเพื่อให้สมาธิที่เป็นขั้นฌานเกิดนะ ไม่ใช่เรื่องวิปัสสนา นะ เขาเรียกว่า สัมปายะ ๗.

1. อวาสาสัมปายะ บ้านช่องที่คุณอยู่นั้นแหละ มันสบายไหม มันร้อนเกินไปไหม หนาวเกินไปไหม มันหนาวเกินไปไหม มันอึดอัด มันมีฝุ่น มีเสียง มีอะไรต่าง ๆ มากเกินไปไหม ถ้าอวาสาไม่สัมปายะ คุณเจริญสมาธิไม่ได้
2. โคจรสัมปายะ (ออกเสียงว่า โค-จะ-ระระ) หมายความว่า ที่ที่คุณท่องเที่ยวไปในการทำหน้าที่ของคุณนั้นแหละ ถ้าคุณยังคงต้องทำหน้าที่ สถานะที่ทำงานของคุณเป็นสัมปายะไหม หนาว หิว อดทนพอไหม ถ้าแสบๆ คันๆ ซัดๆ ซัดๆ กระทบกระตือรือร้นมากเกินไปไหม ถ้าเป็น คุณก็ต้องเปลี่ยนงาน เพราะว่า โคจรมันไม่สัมปายะ (ออกเสียงว่า โค-จอน)
3. อิริยาบถ สิ่งประกอบเป็นร่างกายของคนที่เราเรียกว่า ยืน เดิน นั่ง นอน มันแข็งแรง มันยืดหยุ่น มันอดทนพอไหม ถ้าไม่พอ ต้องดูแลมัน เรียกว่า อิริยาบถสัมปายะ ถ้าคุณปวดหลัง คุณจะเอาสมาธิหรือความสงบมาจากไหน เพราะว่าความเจ็บปวดมันจะรบกวนกุศล โดยเฉพาะโทษะ ปวดเข่า ปวดขา ปวดอะไรต่าง ๆ เพราะฉะนั้นการทำอาสนะนี้ ก็คือเพื่อให้คุณนั่งได้นาน ๆ เป็นชัยชนะในการนั่ง เพราะการนั่งเป็นท่าที่ใช้แรงน้อยที่สุด นอนเลยมันก็ทำให้หลงลืมสติได้ง่าย นั่งอยู่นี้จะทำให้เราใช้พลังงานน้อยที่สุด อาสนะไม่ได้ฝึกนั่ง แต่มันฝึกท่าที่จะให้นั่งได้นาน ได้สบาย จากอิริยาบถสัมปายะแล้ว ก็มาดูว่า
4. อาหารเป็นสัมปายะ You are what you eat ถ้าคุณกินอาหารที่เรียกว่า ราชะสิต ทามะสิต อาหารที่มีมันกระตุ้นเร้ามากเกินไป อาหารที่มันทำให้เราหนักหน่อๆ ทำให้เราอ้วนๆ อาหารแบบนี้ไม่เหมาะกับสัทธิ อาหารที่สัมปายะ คือ อาหารที่สด อาหารที่เป็นสัตตวิก อาหารที่อายุสั้น อย่างที่เราเรียนรู้อันนี้ว่า อาหารเป็นสัมปายะ
5. อุตฺตุ อุตฺตุภายนอก ได้แก่ อากาศ เสียง ฝุ่น ต่าง ๆ อุตฺตุภายใน ได้แก่ อุดมภูมิภายในร่างกายของคุณ บางครั้งถ้าภายในคุณไม่สมบูรณ์ ร้อนเกินไป เย็นเกินไป โรคก็กลุ้มรุม เมื่อโรคมากกลุ้มรุมแล้ว การที่จะมีความสงบก็เป็นไปไม่ได้ ดังนั้นการบริหารสมถะที่เรียกว่าสมถะร้อนเย็น หรือ หยินหยาง ก็เรียกว่า การบริหารอุตฺตุภายใน จากอุตฺตุแล้วจะมีอะไร
6. บุคคล บุคคลสัมปายะ ถ้าคุณอยู่ใกล้คนที่ฟังชาน พูดทุกอย่างที่คิด ไม่ระวังปาก ไม่ระวังคำ คุณจะหงุดหงิด แล้วคุณจะรู้สึกว่ามันกวนโทษะ เพราะฉะนั้นคุณก็จะรู้ว่าบุคคลไม่สัมปายะ คุณก็ต้องตีไชน์วงจรชีวิตว่า คุณจะต้องเจอเจอใคร เข้าใกล้ใคร แล้วบุคคลนั้นเป็นสัมปายะ

7. เรื่องที่พูด เรื่องที่คุย วันๆ คิดเรื่องอะไร วันๆ พูดเรื่องอะไร เรื่องที่คิด ที่คุย ที่พูดนี้เป็นสัปปายะใหม่ ถ้าไม่เป็นสัปปายะ พลังงานตกค้างจะมีมาก

เพราะฉะนั้น ดูสิว่า เราทำเหตุของอัสปายะในชีวิตประจำวัน แล้วเรามาพยายามนั่งเพ่งเพื่อให้สมาธิเกิด มันขัดแย้งกันนะ บ้านก็ไม่สัปปายะ ที่ทำงานก็ไม่สัปปายะ อุตุนก็ไม่สัปปายะ บุคคลก็ไม่สัปปายะ อิริยาบถไม่สัปปายะ เรื่องที่คิดที่คุยก็ไม่สัปปายะ แล้วจะเอาความสงบมาเป็นเหตุใกล้ของสมาธิจากไหนละ

พระพุทธองค์ที่ท่านพูดถึงเรื่องสมถะ ไม่ได้เพื่อให้เราไปค้นหา มันยาก มันรักษายาก เพราะว่าการศึกษาที่เราจะไปดูแลจัดการกับสิ่งแวดล้อมภายนอกมันทำไม่ได้ตลอดหรอก สักวันหนึ่งคุณก็ต้องเจ็บต้องป่วย สิ่งที่เป็นความสงบมันเสื่อม มันเสื่อมได้ มันไม่ใช่สาระอะไรต่างๆ นาๆ ท่านถึงบอกว่า หนทางที่เราจะพ้นทุกข์ มันไม่ใช่การข่มทุกข์ไว้ด้วยความสุขหรือความสงบ แต่เมื่อคุณอยู่กับโลกได้โดยไม่เบียดเบียนโลก โดยการเรียนรู้โลกตามที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายึดถือแล้ว คุณจะได้รับความสงบแบบที่มันไม่ใช้หินทับหญ้า สงบแบบที่ไม่ต้องอาศัยอารมณ์ ไม่ต้องอาศัยสัปปายะ แต่สงบแบบจิตที่มันมีปัญญาเรียนรู้เข้าใจความจริงจนมันไม่หวั่นไหวต่อความจริงประเภทต่างๆ ที่เราเคยให้ค่า เมื่อใจมันไม่ให้ค่าแล้ว มันตั้งมั่นของมันเอง มันสงบของมันเอง แล้วความสงบแบบนี้มันไม่กลับกลาย หมายความว่า ถ้าจิตมันอึด มันพอ มันตัดสินใจแล้วว่า มันจะไม่กลับมามีอีก

มันเหมือนกับดักแด้ ที่อาศัยพักตัวอยู่ในเปลือกของมัน รอวันเวลาให้เป็นผีเสื้อ ดักแด้ก็ไม่ใช้ผีเสื้อ การทำงานของดักแด้ภายใน กับการทำงานของผีเสื้อก็ไม่เหมือนกัน เพียงแต่มันรอระยะเวลาบ่มเพาะความรู้ของมัน จนมันอึด มันพอ มันก็กลายเป็นผีเสื้อ (Mutation) เป็นอีกอย่างหนึ่งเลย เพราะฉะนั้น การเป็นพระอริยะบุคคลในทางศาสนานี้ มันก็เหมือนกับการเปลี่ยนจากดักแด้มาเป็นผีเสื้อ ซึ่งมีธรรมชาติคนละอย่างกันโดยสิ้นเชิง แล้วก็ไม่กลับกลายอีก ผีเสื้อก็ไม่สามารถกลับกลายเป็นดักแด้ได้อีก แต่ถ้าเราไม่รู้จักความจริง เราใช้ความเป็นดักแด้ของเรา เราคิดว่าต้องทำความเป็นดักแด้ให้ดีที่สุด เราถึงจะได้ความเป็นผีเสื้อออกมา เช่น เราจะต้องหมกมุ่น เราจะต้องอยู่กับตัวเองโดยไม่กระทบอารมณ์เลย เราจะต้องเจริญสมถะให้มันต่อเนื่อง เราจะต้องทิ้งโลก แล้วเราคิดว่าเมื่อเราทำถึงที่สุดแล้ว ปัญญาจะเกิด ซึ่งพระพุทธองค์ท่านตรัสว่า นี่ไม่ใช่ทาง เพราะเมื่อเรารู้อะไร เราก็จะติดในสิ่งนั้น

ตอนนี้เรื่องโลกๆ รูป รส กลิ่น เสียง เรารับรู้มันมาเยอะ แล้วในขณะที่เดียวกันธรรมชาติของรูป รส กลิ่น เสียง นี้มันจะแพงขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากกรรมของเราสูงขึ้น รูป รส กลิ่น เสียง ฟุ้งๆ นี้มันไม่สามารถที่จะกระตุ้นให้โลกะคุณพอใจได้ เพราะฉะนั้น เมื่อมันเรียกร้องสิ่งที่สูงขึ้น จนเราไม่มีปัญญาให้มัน เราจึงมาสนใจความสุขที่ไม่ต้องซื้อหา ความสุขจากความสงบ แล้วเราก็ตัดความสงบ จิตมันรู้อะไรเข้ามันก็ติดอย่างนั้นแหละ มันก็ให้ค่า

ความสงบฟุ้งๆ ขึ้นปฐมฌาน ต่อไปก็ไม่พอ ก็ต้องทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน รูปฌานไม่พอแล้ว ต้องอรุณฌาน ไปจนถึงจิตที่สูงที่สุด จิตไปไหนต่อไม่ได้แล้ว คือ จิตมันติดภาวะซึ่งเหมือนมีชีวิตก็ไม่ใช่ ไม่มีชีวิตก็ไม่ใช่ มันมีอินทรีย์อ่อนลงมากๆ ซึ่งตรงนั้นเป็นภาวะที่เจริญปัญญาไม่ได้ เพราะมันไม่สามารถที่จะรู้ความจริงในภาวะนั้นได้ เป็นได้อย่างเดียวคือ ไปอยู่ในธรรมชาติหนึ่งที่มีความทุกข์ตามเข้าไปไม่ถึง แต่พอออกมาก็จะยิ่งกว่าเก่า เพราะฉะนั้นในพระสูตรจึงบอกว่า พรหมทุกประเภทเลยเมื่อตายแล้วตกนรก เพราะว่าในขณะที่ข่มเอาไว้ พอจิตจิตเกิดขึ้นมันระเบิดออก ก็ต้องมาตกต่ำอีก ตกต่ำเพื่อที่จะมาเจริญกุศลที่ละชั้น ๆ เสร็จแล้วก็ตกต่ำอีก แต่ท่านบอกว่า มีหนทางเล็กเล่นเกมนี้อีก ก็คือว่า รู้ความจริงของมัน เมื่อรู้ความจริงของมันแล้ว จิตมันสลัดตัวออกจากธรรมชาติ กลายเป็นตัวธรรมชาติแล้วมันไม่ปรุงแต่งอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น ธรรมชาติเส้นทางนี้ พระองค์ท่านค้นหามาด้วยความยากลำบาก ใช้เวลาเป็นกัปป์เพื่อบ่มบารมีของความเป็นโพธิสัตว์ เพื่อจะรู้ขณะจิตเดียวแล้วก็มาสอนเราโดยวิธีการง่าย ๆ นี้

ถ้าเรายังติดสมถะอยู่ ถ้าเรายังเห็นค่าของสมถะอยู่ เราจะรู้ว่ามันรักษายากมาก เขาบอกว่า คือปกติสมถะโดยเฉพาะที่จะเจริญฌานได้ แรกๆ เขาจะต้องประคองอารมณ์ไว้ก่อน เช่น สมมติว่าถ้าเราเจริญกสิณ เอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาให้จิตรู้ ต้องให้มันติดาก่อน เพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ให้มันติดตา พอติดตาแล้ว มันทั้งสิ่งนี้ แล้วไปเข้าแสวงหาสัปปายะ เช่น สมมติเราเพ่งอยู่ข้างนอกนี้ เพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ เพ่งสี เพ่งอะไรต่างๆ หรือเพ่งลมหายใจก็แล้วแต่ แล้วเราก็ต้องประคองความจำนั้นเข้าไปอยู่ในที่ที่สัปปายะ แล้วเมื่อมันลืมหืมก็ต้องออกมาเพ่งใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้ จนมันติดตาแล้ว พอติดตาแล้วมันจะมาติดใจมาเพ่งต่อ คือให้มันติดใจ ติดใจตรงที่ว่าให้จิตมันสร้างขึ้นมาก เพราะฉะนั้น นิमितทั้งหมดจะเกิดในสมถะ นิमितไม่เกิดในวิปัสสนา

นิमित ก็คือสิ่งที่จิตสร้างขึ้นมากตามประสบการณ์ของตนเอง หรือตามการให้ค่าของตนเอง เพราะฉะนั้นการเห็นพระพุทธรูป เห็นสวรรค์ เห็นสิ่งต่างๆ สวยงาม และขัดเกินกว่าความเป็นจริง มีสี มีเสียง มีอะไรต่างๆ นาๆ ขัด, เขาเห็นจริง ๆ

แต่สิ่งที่ถูกเขาเห็นนะไม่มีอยู่จริง มันเป็นธรรมชาติของความประณีตของจิตที่ละเอียดแล้วสร้างภาพนั้นขึ้นมา เหมือน คอมพิวเตอร์ที่ละเอียดๆ มันสามารถสร้างภาพสามมิติ ที่เรียก ฮอโลแกรม (Hologram) ที่มีฉายอยู่ในอากาศนี้ แล้วเราเชื่อว่า มันมีอยู่จริง ๆ เพราะเราเห็นมันจริง ๆ แต่พอเราเข้าไปจับ มันไม่มี เพราะฉะนั้น เราจึงรู้ว่า ธรรมชาติแบบนี้ มันยากที่จะต้อง ประคองรักษา ยากที่จะหล่อเลี้ยงมัน

ท่านบอกว่า มีอีกหนทางหนึ่ง ซึ่งถ้าเราได้ตรงนี้แล้ว เราจะได้ตรงนั้นมาด้วย แล้วไม่เสื่อมด้วย สัมมาสมาธินี้ สำหรับผู้ที่เจริญสติ เจริญปัญญา มันเป็นอุปกรณ์แถมมา อุปกรณ์แถมกับปัญญา ถ้าคุณได้ปัญญาแล้ว สติสมาธิมันมาด้วยกัน แล้ว มันเป็นสมาธิเพียงพอ เอาไว้ทำงานได้ มันไม่ใช่สมาธิเกินเลยที่ไปสร้างนิมิตมาไว้ล่อหลอกให้จิตมันติดสบาย

ผมคิดว่า เวลาที่เหลือของเราไม่มีมากพอหรือที่มาเล่นสนุก กับการที่ค้นหาความประณีตวิจิตรมาเสพคุ่นให้มันติด ข้องอีก เพราะฉะนั้น ความสงบไม่ใช่สาระนะ

ถาม: อยากให้อธิบายเรื่องของกรรม ผลกรรม วิบาก

ตอบ: คือเราเข้าใจว่า มีตัวเราจริงๆ ที่ตายนะ ที่จริงขณะนี้ มีแต่จิตที่เกิดดับ จิตมีอยู่ ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งเป็นตัวสร้าง กรรม อีกประเภทหนึ่งเป็นตัวรับผลของกรรม ที่เรียกว่า วิบาก เพราะฉะนั้นการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การกระทบสัมผัสนั้นเป็นวิบาก แต่การคิดนึก แล้วมีเจตนาทำ นี่เป็นกรรม เพราะฉะนั้น ก็เลส กรรม วิบาก เป็นอุปกรณ์ใน สังสารวัฏ เพราะมีกิเลสจึงมีการทำกรรม เพราะมีการทำกรรมจึงมีวิบาก ตอนนั้นแหละ ไม่ต้องรอดตาย ตอนนั้น ที่เห็น ได้ยิน ได้ กลิ่น รู้รส มันเป็นวิบากทั้งสิ้น เพียงแต่เรามักไปพูดถึงวิบากที่มันรุนแรง ที่มันมีการเจ็บป่วย ที่มันหนัก ๆ

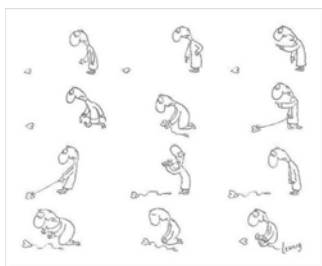
การกระทำทุกอย่างนี้ เขาบอกอย่างนี้ว่า จิตนี้ วิถีจิตที่เรียกว่า ชวน (ออกเสียงว่า ชะ-วะ-นะ) วิถีจิตนี้ในหนึ่งวิถีที่สร้าง กรรมขึ้นมา มันก็ต้องอาศัยวิถีมากมายถึงจะประกอบกรรมใดกรรมหนึ่งขึ้นมา แต่ในวิถีจิตที่กำลังทำกรรมที่เป็นกุศลอกุศลนี้ใน หนึ่งวิถีจิตนี้จะมีอยู่เจ็ดขณะ ในเจ็ดขณะนี้ ขณะแรกมันจะให้ผลในชาตินี้ มันก็ให้ผลได้ ๕ ทาง คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย. ขณะจิตที่เจ็ด มันจะให้ผลต่อเมื่อตายแล้วในชาติหน้า ถ้าพ้นชาติหน้าจะเป็นอโหสิกรรม เพราะฉะนั้นถ้าให้ชาติหน้ามันจะให้ ผลได้เป็น (๑) ให้ปฏิสนธิวิญญาณได้ด้วย เป็นกรรมนำเกิดด้วย หรือไปให้ผลทางตา หู จมูก ลิ้น กายในชาติหน้า นี่คือการเจ็ดที่ เจ็ด ให้ผลในชาตินี้ เจ็ด ให้ผลในชาติหน้า สองถึงหกให้ผลในสังสารวัฏ ที่คุณเรียกว่าเศษกรรมนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น เราไม่ได้ทำกรรมขณะจิตเดียว แต่ละขณะก็ให้วิบาก เพราะฉะนั้น ถ้าคุณสังเกตนะ เวลาคุณปวดฟัน คุณ ไม่ได้ปวดขณะเดียว มันปวดมากปวดน้อยๆ ขึ้นอยู่กับวิบากที่เกิดจากกรรมอันไหนมันรุนแรงกว่ากัน เจตนาในกรรมไหนล่ะ คุณคิดจะฆ่าคนสักคนหนึ่ง ในขณะที่เจตนาฆ่ามีความรุนแรงต่างกัน เพราะการประกอบการฆ่ามันมาจากวิถีจิตมากมาย ความ เกลียดชังก็ไม่เท่ากัน ความโกรธก็ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นแต่ละขณะให้ผล เพราะฉะนั้น การที่ให้ผลซ้ำๆ ซากๆ ในสังสารวัฏนี้ จึงมีมากมายมหาศาล

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ถ้าทุกคนที่เกิดมาแล้วสังสารวัฏไม่จบความจำออก คุณจะไม่มียอมทำอะไร ไม่มียอมกินอะไรถ้า ไม่ได้ทำบุญก่อน ก่อนกินคุณจะต้องเอาส่วนที่ดีที่สุดมาทำบุญ เพราะคุณเห็นผลของมัน คุณจะรู้ว่ากรรมใดกรรมหนึ่งพาคุณมา เกิด แต่เพราะสังสารวัฏมันปิดบังตัวเองมันจึงทำให้ลืมแล้วก็ก่อกรรมใหม่ไปเรื่อยๆ ๆ เพราะฉะนั้นการที่บอกว่า คุณเลิกตบยุง มันเป็นเพราะว่าศีลนี้ ได้รับการบ่มเพาะจากการได้ยินได้ฟัง แล้วก็เริ่มเห็นภัยในวิภวูระ เริ่มกลัว เขาเรียกว่า กัมมัชสะตาปัญญา คือปัญญาที่เข้าใจว่ากรรมที่ผ่านมามีจริง

สังสารวัฏมันน่ากลัวตรงนี้แหละ น่ากลัวตรงที่มันปิดบังได้....

นั่นแหละคือวิบากในชีวิตประจำวันที่เราต้องได้รับจากการเบียดเบียน ผมที่มีวิบากเรื่องยุ่งเยอะเลย เพราะว่าถ้า ออกไปนั่งด้วยกันนะ ผมจะโดนกัดคนแรก.... หมายความว่า เราคงเคยก่อกรรมทำเข็ญเรื่องพวกนี้ไว้ มันถึงมาเกิดกับเรา ซึ่งเรา อโหสิกรรมได้โดยการที่ไม่ต่อกรรมนะ



ช่วงที่ 5 ถอดเทปโดยคุณสายชล

ผมชอบคำว่า “น้ำหนึ่งใจเดียว” มีคนเคยพูดถึงบ่อย ๆ เรื่องน้ำหนึ่งใจเดียนี่ เราตื่นตื่นไปกับเปลือกของน้ำ แล้วก็คิดว่ามันเป็นของหลายสิ่ง ในขณะที่มันเป็นน้ำใส ๆ ที่อยู่ในขวดของเรา หรือมันเป็นน้ำสีต่าง ๆ หรือในขณะที่มันเดือดพล่าน ขณะที่มันกลายเป็นไอ กลายเป็นเมฆแล้วตกลงมาเป็นฝน เป็นลำธาร เป็นแม่น้ำ เป็นทะเล เป็นมหาสมุทร เป็นคลื่นสึนามิ หรือเป็นชายทะเลที่สวยงาม มันมีเนื้อในอันเดียวกัน คือความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว แต่ทำไมมันมีพลังที่ดึงดูดให้เราเมื่อคิดถึงมันได้มากมาย ก็เพราะ “ความไม่รู้” มาเป็นเปลือกของมัน เปลือกที่มันสรรสร้างมาในสภาวะต่างๆ แล้วเราคิดว่ามันคืออย่างนั้นจริงๆ เพราะเราไม่เคยเห็นตัวจริงๆ ของมัน

อย่างพวกเราใส่เสื้อผ้ากัน แล้วเรารู้สึกว่ามีต่างๆ นาๆ เสื้อผู้หญิง เสื้อผู้ชาย เสื้อที่เช็ด เป็นกางเกงสามส่วน สองส่วน กางเกงกีฬา ที่ชุดของคนแก่ ที่ชุดของวัยรุ่น ที่ชุดของสาวเปรี้ยว อะไรต่างๆ นาๆ นี่ก็คือเปลือกของมัน แต่ถ้าเรามองทะลุเข้าไป เราจะเห็นว่า มันส่วนลึกทอขึ้นมาจากเส้นใย และเส้นใยนั้นมาจากธรรมชาติอันเดียวกัน คือมันงอกออกมาจากดิน จะเป็นฝ้าย จะเป็นอะไรต่างๆ ก็ตาม

ถ้าเราเห็นเนื้อในของมันแล้ว เราจะเข้าใจว่ามันไม่เคยมีอยู่ เมื่อก่อนเราบอกว่ามีเสื้อของเราอยู่จริงๆ เลย มันมีเสื้อ เพราะว่าเราให้คำมั่นว่า เสื้อนี้สวย เสื้อนี้ไม่สวย นี่ทันสมัย นี่ไม่ทันสมัย นี่เป็นของผู้หญิง นี่เป็นของผู้ชาย จนเรารู้สึกเนื้อแท้ของมัน

เช่นเดียวกัน สิ่งที่มาปรากฏเป็นเรานี้ มาจากธาตุสี่ชั้นห้านี้ มาประชุมกันเป็นขณะๆ เกิดดับต่อเนื่องกันนี้ มีเนื้อในอันเดียวกันหมดเลย แล้วเรามายึดมาถือว่า นี่เรา นี่เขา นี่ดี นี่เลว ต่างๆ เหมือนเสื้อผ้า เพราะฉะนั้น เมื่อเรายังมีอายุขัยมากขึ้นๆ แล้วปัญญาไม่เติบโต เราจะสร้างบัญญัติ และจะสร้างความซับซ้อนมากขึ้น มันจะสร้างวิถีชีวิตให้ยากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากว่าความซับซ้อนนี้แหละสร้างความยึดถือ

แต่ถ้าเรามองเข้าไปจนถึงทะเลของมันเป็นอย่างไรก็มีหนึ่ง ใจก็มีใจเดียว ไม่ว่าจะใส่เปลือกของโลหะ โทสะ โมหะ ตัวใจที่เป็นสภาพรู้เฉยๆ นี้ มันประภัสสรของมันอยู่ มันไม่เคยแปดเปื้อน เพราะความไม่รู้ต่างหากจึงเข้าไปยึดเปลือกของมัน เจตสิกไปปรุงแต่งอารมณ์ จิตไม่ได้ปรุงแต่งอารมณ์ จิตรู้อารมณ์ แต่ทำไมความเป็นเจตสิกถึงมีน้ำหนักจนปิดบังตัวจิตได้ เพราะฉะนั้นเปลือกของมัน มันบังความประภัสสรของจิตได้ นั่นก็เพราะว่า มันขาดปัญญาที่จะมองลึกเข้าไปถึงตัวเนื้อในได้

การปฏิบัติมีแค่นี้เองเลย เอาเปลือกมาดู ค่อยๆ ทะลุเปลือกมัน เปลือกบัญญัติเอาออกไปก่อน ทะลุเข้าไปจนถึงเนื้อในของมันว่า ที่ร่างกายของเรามีแคเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ไม่ว่าจะตรงไหนก็ตาม ที่เป็นแขนเป็นขา เป็นแค่เปลือกมัน ตัวเนื้อแท้มีแค่นี้

สภาพที่ไปรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหวนี้ ก็มีเปลือกต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความไม่ชอบ ความเกลียด ความกลัว อะไรต่างๆ เป็นเปลือกของความรู้อะไรๆ สภาพรู้มันอยู่ของมันอย่างนั้น มันประภัสสรของมันอย่างนั้น ความเกลียด ความกลัว เป็นแค่เปลือก ทะลุเปลือกเข้าไปเห็นสภาพจิตอันเดียวกัน

เพราะฉะนั้น “น้ำหนึ่งใจเดียว” นี้มันเป็นบัญญัติของคนเจริญวิปัสสนานะ คนที่จะเข้าใจคำว่า “น้ำหนึ่งใจเดียว” นี้ มันไปรู้ว่า โดยเนื้อแท้ของแต่ละอันๆ มีอยู่สิ่งเดียว อะไรเป็นสองไม่ใช่ของจริง อะไรเป็นหนึ่งเดียวเป็นของจริง ถ้าใจเข้าถึงสภาวะความเป็นหนึ่งเดียวเมื่อไร มันจะไม่โดนเปลือกหลอกอีกต่อไป

ที่เราพูดกันมากมายจริงๆ แล้วผมคิดอย่างนี้ว่า เรามีทิวทัศน์ที่จะต้องลอกออกมา ลอกเปลือกของตัวเอง ที่ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นการเริ่มไปเริ่มที่ตัว แต่การล้างทิวทัศน์เป็นสิ่งที่คุณจะต้องได้ยินได้ฟังมากพอ ในแง่มุมต่างๆ มากพอจนคุณสามารถทำลายความยึดติดทิวทัศน์ที่ว่าเรามีเราอยู่จริงๆ มีคนอยู่จริงๆ มีเสื้ออยู่จริงๆ มีน้ำอยู่หลายๆ อย่าง มีจิตอยู่หลายๆ อย่าง มีใจอยู่หลายๆ อย่าง การที่เราได้ยินได้ฟังมากพอ จนเราทดลองเริ่มสังเกต ทดลองเริ่มสังเกต จนเมื่อเราประจักษ์ตัวเราเองแล้ว จะไม่ลืมนะ เพราะว่า ไช้ข้างบนนะลืมนะ ไช้ข้างล่างจะไม่ลืมนะ

ผมพูดถึงข้างบนกับข้างล่าง เพราะว่าโดยธรรมชาติของจิตจะมีจิตสำนึก กับจิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกเป็นตัวสะสมกรรมและกิเลส จิตสำนึกเป็นตัวเอามาใช้งาน เพราะฉะนั้น ข้างล่างนี้มีมากมายมหาศาลที่เราไม่รู้เลยว่า สะสมอะไรมามากในสังสารวัฏ ไม่เคยหายไปไหน กรรมทุกกรรมที่ทำไว้รอให้ผล เราโดนหล่อหลอมโดยสิ่งเหล่านี้ แล้วคิดว่า มันทำอะไรไม่ได้หรอก แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีพืชเชื้อของสิ่งต่างๆ ดันมันขึ้นมา

ตอนที่เรายังไม่รู้ความจริง เราเห็นคนใดคนหนึ่งทำไม่ดีต่อเรา มีการด้นพรวดขึ้นมาของก๊อนทูกซ์ขึ้นมาที่กลางอกเราก็ไม่รู้ เราเพียงแต่เข้าใจว่า มีคนๆ หนึ่งมาทำให้เราเดือดร้อน เราก็ตามไปแก้อยู่ข้างนอกนี้แหละ แล้วมันก็มาอีก เพราะว่าการแก้ออกข้างนอกยอมแก้มันไม่ถูกจุด

แต่พอวันหนึ่ง เรารู้ว่า สิ่งที่มีมันด้นก๊อนทูกซ์ขึ้นมา เพราะว่ามันมีเมล็ดพันธุ์ มีพืชเชื้ออยู่ ทำยังไงพืชเชื้อพวกนี้จะผ่อไปได้ ก็คือว่า ต้องอย่าให้มันออกดอกออกผล มันออกดอกออกผลเป็นกรรม มันออกดอกออกผลทางกาย ทางวาจา เพราะฉะนั้นเวลาเมล็ดพันธุ์มันงอกขึ้นมา ให้มันผ่อในใจเรา โดยการเอาไว้ดู ดูจนมันแห้งไปเองนั่นแหละ เพราะว่า ธรรมชาติของมัน มันต้องแห้งอยู่แล้ว มันยังอยู่เพราะเราไปคอยให้อาหารมัน ให้รู้เลยว่าโกรธครั้งแรก กับโกรธครั้งที่สอง ที่บอกโกรธทั้งคืนนี้ไม่ใช่โกรธอันเดียวกัน อันแรกโกรธเรื่องราว อันที่สองโกรธความโกรธของตัวเอง แล้วก็โกรธตัวเองที่ทำไม่โกรธอยู่นั้น โกรธซ้ำๆ ซากๆ คนละตัวกันทั้งนั้น แต่มีธรรมชาติเดียวกัน คือความโกรธ มันโดนหล่อเลี้ยงด้วยอาหาร

อาหารคือความคิด เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นคิดเมื่อไร ไม่เข้าไปในความคิด เราก็จะมาอยู่กับความรู้สึกตัว แล้วความรู้สึกตัวนี้เป็น “น้ำหนึ่งใจเดียว” มันเหมือนกันหมด ตั้งแต่เกิดยันตาย มันเหมือนกันหมดเลย เบื้องต้นทั้งนั้นที่เราสร้างสรรค์ขึ้นมาว่า คนนี้ทำให้เราโกรธ คนนั้นทำให้เราโกรธ แต่อาการโกรธเป็นตัวละครเดิมทั้งสิ้น ถ้าเรากลับเคยกับตัวละครนี้ เราจะหัวเราะเยาะใส่เขาได้ แล้วในที่สุดเราจะรักใคร่เขาเท่าเทียมกันหมดเลย เอ็นดูเขาที่เขาขึ้นมาให้ดู

มันเหมือนเด็กที่เอาแต่ใจตัว กริดร้องเด่น มันก็คือเด็ก เด็กที่สงบเสงี่ยมเจียมตัว มันก็คือเด็ก มันไม่ใช่เรา มันเป็นเด็กคนหนึ่งที่ไม่ประสีประสา แล้วก็ทำอาการต่างๆ นาๆ ถ้าใจดูแบบนี้ไปได้เรื่อยๆ วันหนึ่งมันก็ถึงของมันเอง มันก็อ้อมของมันเอง ทุกข์นี้ไม่ต้องไปดับหรอก มันดับของมันเอง ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ เพราะฉะนั้นการดับทุกข์เป็นแค่คำพูด แต่จริงๆ คือ มันพ้นทุกข์ มันพ้นไปจากความบีบคั้นของทุกข์ เพราะชีวิตคือทุกข์ ใจนี่แหละเป็นทุกข์ มันทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว

แม้กายของพระอรหันต์ก็เป็นทุกข์ ใจของพระอรหันต์ก็เป็นทุกข์ แต่ไม่ใช่ทุกข์เวทนา แต่เป็นทุกข์ลักษณะ ลักษณะที่บีบคั้นปรวนแปร เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บังคับไม่ได้ จะเป็นสุขไม่ได้ นอกจากเราเสกสรรปั้นแต่งขึ้นมาเอง เพราะฉะนั้นกายใจของพระอรหันต์เจ้าทั้งหมดก็เป็นทุกข์เหมือนเรานั้นแหละ เพียงแต่ท่านไม่มีอุปาทานไปยึด เพราะว่าพืชเชื้อของอุปาทานมันมอดไหม้ไปเสียแล้ว กายใจของท่านก็เป็นทุกข์ของมันไป แต่มันไม่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงที่จะให้มีกำเนิดใหม่ การสิ้นอุปาทานก็คือการสิ้นภพสิ้นชาติ การดับวิภวสังสารคือการไม่เกิดอีกต่อไป

ในเรื่องราวถ้ามันไม่เชื่อมโยงในขณะจิตเดียวที่เรารู้ ความรู้ไม่มีประโยชน์ ความรู้เอาไว้คิด เอาไว้คุย ไม่มีประโยชน์ ความรู้ที่ไม่มีสิ่งที่ถูกรู้ และธรรมชาติกำลังรู้ที่อยู่เป็นเครื่องรองรับนั้น ความรู้แบบนั้นเป็นความรู้ของคนอื่น คุณได้ยินได้ฟังมาก็เป็นความรู้ของคนอื่น แต่ขณะที่ผมกำลังพูดถึงความรู้นั้นอยู่ แล้วคุณก็กำลังรู้สิ่งที่ถูกรู้ปรากฏอยู่ภายใน และเห็นมันปรวนแปรไปต่อหน้าต่อตา นั่นแหละ เป็นความรู้ของคุณ

นี่ที่ซึ่งพระจันทร์ไม่ใช่พระจันทร์ เมฆอาหารก็ไม่ใช่ตัวอาหาร อยาแก้วแต่ดูเมฆอาหารจนลืมสั่งอาหารมากิน เพราะเดี๋ยวนี้เมฆอาหารมันสวยงามนะสังเกตุใหม่ บางครั้งเราใช้เวลาชื่นชมกับเมฆอาหารมากกว่าเวลาที่เรากินอาหารเสียอีก เพราะว่าเวลาเรากินอาหาร เราก็กินอาหาร เพราะว่าเราไปคิดเรื่องอื่น เราจึงไม่ได้กินอาหาร นะฮะ นี่คือธรรมชาติ เรียบๆ ง่ายๆ ซื่อๆ อย่างนี้

ถาม: พอทำอย่างที่ว่าคือ มดก็คือมดนะคะ คือ ที่แรกเข้าไปอยู่คอนโดใหม่ ๆ ก็ารู้สึกว่าทำอะไรไม่ได้เลย พอมีขยะก็มีมดมา ด้วยความรู้กรรมของยูมาพอสมควร เรารู้สึกว่าจะไม่ฆ่ามด แต่ว่ามันทนราคาไม่ไหว แต่ตัวเองไม่ถูกกัด ขณะที่เพื่อนไปนอนที่ห้องแล้วถูกกัด เหมือนมันเลือกที่จะทำความรำคาญรบกวนใคร แต่มันก็อยู่เต็มไปหมด พอทนไม่ไหวก็เอายาฆ่าแมลงมาฉีด ฉีดเข้าที่เดียวก็รู้สึกได้ว่า เราเองที่ทุกข์เพราะทำตรงนั้น คือเราเลิกรำคาญแต่ต้องมาทุกข์ใจ จึงเปลี่ยนใหม่ ก็นั่งดูมันแล้วเปลี่ยนมาทำความสะอาดบ้านเพราะธรรมชาติของมดมันจะทิ้งรอยแล้วเดินตามรอยกัน เราเรียนวิทยาศาสตร์มาครูปอกว่าอย่างนั้น ดังนั้นเราถอนกระทั่งมดมันมาแล้วมันก็ไม่ไปหมด คือมันไม่อยู่อย่างนี้ตลอดชาติหรอก อย่างเราหุงข้าวไว้ แล้วมดมาตอมหม้อข้าวเราเยอะแยะมาก เห็นแล้วยั่วเย้า น่าเกลียดน่ากลัวมาก เราก็กังใจมัน ทั้งมันไว้อย่างนั้น มันก็จะหายไปของมันเอง แล้วก็ข้าวเรากินไม่ได้ก็ทิ้งข้าวไป ก็เอาหม้อไปล้าง แล้วก็ทำความสะอาดตรงนั้น มันก็ไม่มีอีก เราก็ปล่อยให้มันไปอย่างนั้นแล้วถ้าหากใครจะกำจัดมดมันก็กรรมของมดกับคนนั้น ไม่เกี่ยวกับเรา

ตอบ: เรื่องพวกนี้เป็นศิลปะในการดำเนินชีวิต ชีวิตเรามี ๒ มิติ นะ หนึ่งคือบริหารความจริง อีกอันคือบริหารสมมติ การบริหารสมมตินี้ บริหารเรื่องราว บริหารคนตามที่มีอยู่ จริงๆ นี้ มันก็ต้องบริหารโดยพื้นฐานของคุณสัจจิต เพราะมันเป็นตัวบ่ม

บารมี พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ใช้สมมติเพื่อบ่มบารมี ใช้เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์เพื่อเจริญบารมีต่างๆ เช่น เมตตาบารมี ขันติบารมี อุเบกขาบารมี ปัญญาบารมี ถ้าเรารู้ว่าการบริหารสมมติทั้งหมดเป็นไปเพื่อการบ่มบารมีเพื่อเป็นกำลังในการเดินทางในสังสารวัฏของเรา มันจะทำอะไรก็ได้ แต่ดูว่าจิตใจเป็นกุศล หรืออกุศล ตัวนั้นเป็นตัวชีวิตว่า ถ้าเป็นกุศลเป็นตัวสร้างบารมี แต่ถ้าเป็นอกุศลเมื่อไรมันเป็นตัวลดทอนบารมี

ผมโดนยุ่งกับบ่อยมาก อยู่ที่ไหนผมจะต้องโดนมากกว่าเพื่อน ในห้องผม ถ้าใครเปิดประตูแว็บ ๆ มันจะเข้ามา ถ้ามันมีน้อยๆ พอมันมาวิ่ง ๆ อยู่ที่หู มันชักกราคาญ จิตก็เริ่มไม่เป็นกุศลแล้วนะ ผมก็หาเอาผ้ามาปิดหู แล้วก็เปิดแขน เปิดขา เปิดทุกอย่างเพื่อให้มันมากินที่ตัว มันก็มา เราก็ดูใจของเราซึ่งปุด ๆ ขึ้นมา เลือดของกู ๆ อะไรอย่างนี้ จนถึงที่สุด เรารู้ว่าศีลเรานั้นคง คือเราฆ่ามันไม่ได้ จิตมันไม่เอา หิริโอตตปปะไม่ยอมให้ฆ่ายุ่งอีกแล้ว ตอนนั้นก็คิดว่า ที่ให้มันกินนะ ให้ด้วยใจที่เป็นอกุศลหรือให้ด้วยใจที่เป็นกุศล ถ้าตอนนั้นเป็นสมณะ มันจะเกือกลโดยคิดว่า เลือดเราก็ดึงเยอะ เอาไปกินเถอะ ถ้าเราจะเจ็บป่วยเพราะมัน มันก็เป็นวิบากของเรา ซึ่งในสังสารวัฏนี้ จะได้เกือกลกันก็ครั้งนี้แหละ อะก็เอาไปกิน ถ้าน้อย ๆ หน่อยนะ แต่บางครั้งเขาเปิดหน้าต่างทิ้งเอาไว้ แล้วเข้ามาเติมเลย ผมก็เลิกนอนห้องผมเจ็ดวัน เพราะอายุยุงแค่เจ็ดวัน เขาก็ตายของเขา สิ้นอายุขัยของเขา อดอยากของเขาไป เราก็ไปนอนห้องอื่น

เพราะฉะนั้น วิธีการต่างๆ นาๆ นี้ เรารู้ว่า ขันติบารมีมันมีจำกัด เมตตาบารมีเราก็มียกจำกัด ถ้ามันมาตัวสองตัวก็พอ แต่ถ้ามันมาเป็นฝูง ทุกเวทนามันกลุ้มรุมใจ จะให้เรอดทนนี้เรายังมีไม่พอ ก็เลี้ยง หนีไปนอนห้องอื่น เจ็ดวันผมก็กลับมานอนห้องนี้ต่อ มันก็ไปของมันแล้ว

คือ ขึ้นอยู่กับคุณนะ บางคนเขาเกิดตั้งจิตอธิษฐานว่า จะบำเพ็ญทานบารมีจนถึงที่สุด เขาจะยอมให้มันกัดมันกิน ก็ขึ้นกับเจตนาของเขา เพราะฉะนั้นของอย่างนี้เลียนแบบกันไม่ได้ มันบอกกันไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับทิวฐิของแต่ละคนว่า แต่ละคนๆ มองสถานการณ์ที่เป็นสมมติอย่างหนึ่ง แล้วแปลตรงนั้นมาให้เป็นกุศล เพื่อเป็นบารมีของตัวเองได้อย่างไรซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ถ้าคุณเลี้ยงไปโดยบอกว่า เตียวไปบอกคนอื่นให้ฉีดยุง คุณไม่ทำเองหรอก แต่คุณบอก มโนกรรมที่ไปบอกคนอื่น เจตนาเขาก็ยังเหมือนกันแหละ เราจะรู้ว่าจิตใจไม่ผ่องใส มันครุกรุ่นอยู่ด้วยความละอายอยู่ภายใน แต่ถ้าคุณไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่เคยศึกษาธรรม คุณจะสะแกใจ และคุณจะไม่มีความสุขมากที่ยุงมันตายต่อหน้าต่อตา มีจมาทิวฐิทำให้คุณไม่เดือดร้อน คนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่เคยสนใจธรรมะ กับคนที่สนใจธรรมะจนถึงเลือดถึงเนื้อนี้มีอาการเดียวกัน คือ มีความเป็นปกติ และสบายใจ มันเหมือนกัน เพียงแต่คนหนึ่ง เพราะไม่รู้ถึงสบายใจ อีกคนหนึ่ง รู้ แล้วทำเหตุทำปัจจัยเพื่อให้กุศลจิตเกิดขึ้นแล้วก็เกิดความพึงพอใจ

ชีวิตตั้งแต่เกิดมา มีสมมติอยู่ สมมติไม่ได้ว่าไม่มีอยู่จริง มันไม่มีอยู่โดยสภาวะ แต่มันมีโดยความเป็นสมมติ ไม่ใช่คุณบอกว่า พอแม่ไม่มี แล้วไม่ต้องไปเลี้ยงดู ไม่ต้องไปสนใจ แต่สมมตินี้มีไว้บริหารเพื่อให้บารมีเกิด ทาน ศีล สมณะ เนกขัมมะ ขันติ อะไรต่างๆ นาๆ เป็นตัวที่ทำให้คุณมีเสบียงไว้เลี้ยงตัว

สิ่งต่างๆ ที่คุณหาในชาตินี้ ที่คุณบอกว่า บ้านของคุณ มันจะต้องอยู่อย่างนี้ มดขึ้น ปลวกขึ้น คุณต้องพยายามกำจัด สมบัติอย่างนี้มันมีชาตินี้ชาติเดียว พอคุณตาย มันก็หมด ตอนนี้อยู่ระยะเวลาที่เหลือ คุณเป็นเจ้าของมันน้อยลงทุกที สมบัติทั้งหมดที่คุณหามาใช้ในชาตินี้ มันเป็นสมมติของชาตินี้ มันตามไปชาติหน้าไม่ได้ แต่บุญกุศลนี้เป็นเสบียงไว้เลี้ยงตัว บุญกุศลไม่ใช่วัตถุ แต่เป็นสภาพจิต สภาพจิตที่ทำการทางใจ หรือทางกาย วาจา แล้วให้วิบาก

เสบียงก็คือ คุณกำลังฝึกภาวนาของกุศล แล้วไปรอรับเอาชาติหน้า เพราะคุณคงไม่จบชาติเดียว ถ้าคุณจบในชาตินี้ คุณก็คงไม่คิดจะฆ่ามันหรอก เพราะถ้าคุณจบในชาตินี้ ปัญญาบารมีคุณต้องแก่กล้าพอที่จะไม่เห็นอกุศลเล็กๆ น้อยๆ นี่เป็นสาระ มันยอมได้ ถ้ามันยอมไม่ได้ มันยังเจริญกุศลขั้นอื่นๆ เพื่อเป็นเสบียงไว้เดินทางไกล ถ้าเราวางจิตวางใจอย่างนี้ เรารู้ว่าสิ่งทั้งหมดเป็นสมมติ แม้ตัวเราก็คือสมมติ แต่ทำที่ต่อสมมตินี้เป็นเครื่องมือในการเจริญทาน ศีล สมณะ สามอย่างนี้ กุศลสามขั้น และท่ามกลางการบริหารสมมตินี้ มีอีกอย่างคือการบริหารความจริง การบริหารความจริงถ้าซึ่มซาบแทรกแซงอยู่ในการบริหารทั้งหมด จะเป็นความสมบูรณ์ของการบริหาร

ชีวิตของเราประกอบด้วยการบริหาร ๓ เรื่อง คือการบริหารขั้น (๑) ได้รูปขั้นมาแล้ว ได้นามขั้นมาแล้ว เพียงแต่ดูแลมันให้ตลอดรอดฝั่ง เพื่อทำกุศลขั้นที่สูงกว่าคือ เอามาบริหารสมมติ (๒) เอาขั้นนี้มาบริหารสมมติ แล้วเอาสมมติมาบริหารวิมุตติ หรือบริหารปรมาตถธรรม (๓) ลองดูนะว่า เราบริหารสามอย่างนี้ถูกต้องไหม

ชั้น เขาเสื่อมของเขา แต่เรามีทิวทัศน์ เราคิดว่าชั้นนี้เป็นของดี เป็นของที่ต้องรักษา เป็นของที่ปรนเปรอ เราจึงให้ของที่เกินเลยจากความจำเป็น เช่น อาหารเอร็ดอร่อยลิ้นมาให้เขากิน ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีคุณค่าอาหารอะไรเลย ทั้งๆ ที่เป็นตัวทำลายเขา พาเขาไปเที่ยวเตร่อดหลับอดนอนลำบากเดือดร้อน เพื่อไปดูสิ่งต่างๆ ที่อยากดู แล้วก็ได้วิบาก คือได้ความเจ็บปวดได้ความเหน็ดเหนื่อย ใต้อะไรต่างๆ กลับมา นี่แสดงว่า บริหารชั้นไม่เป็น เพราะฉะนั้น ชีวิตของเรา เราบริหารชั้นโดยที่ไม่รู้ความเป็นชั้น โดยการยึดชั้นมาเป็นเรา การหิวก็กิน การง่วงก็นอน การเหนื่อยก็พัก หรือการทำมาหากินนี้ ก็เพื่อที่จะให้ได้ปัจจัยสี่ ไม่ใช่ปัจจัยห้า ห้า หัก มาปรนเปรอชั้น จนทำให้ชั้นเสียหาย นี่คือการบริหารชั้นโดยความเป็นชั้น

ชั้นนี้เป็นที่ตั้งแห่งสมมติ เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา เป็นพ่อแม่ เป็นอะไรต่างๆ นาๆ การบริหารสมมติก็คือการบริหาร โดยความเข้าใจความเป็นสมมติ สมมติโดยสมมติ ไม่ใช่สมมติโดยปรมาตม์ เราทั่วไปเชื่อว่า มีตัวเราจริงๆ มีคนอื่นจริงๆ มีสิ่งแวดล้อมจริงๆ มีสิ่งเหล่านี้จริงๆ เราจึงหวงแหนรักษา และพยายามที่จะดึงทุกสิ่งทุกอย่างมาเป็นของเรา เพราะมีเรา จึงมีของเรา จึงมีการบริหารสมมติเวอร์ บริหารสมมติแล้วเป็นภาวะ

การบริหารสมมติที่ถูกต้อง เราต้องรู้ว่า สมมติมีไว้สร้างบารมี มีไว้เจริญกุศล ความเป็นพ่อเป็นแม่ มีไว้เพื่อเจริญความกตัญญูกตเวที ความมีลูก ความมีเพื่อนเอาไว้เจริญพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สิ่งเหล่านี้ เราเห็นว่า มันจะหล่อเลี้ยงชีวิตเราในวันข้างหน้า เพราะฉะนั้น สมมติทุกอย่างมีไว้เจริญกุศลลูกเดียว ถ้ามาเจริญอกุศล ผิดทางแล้ว เราถอยร่นกลับแทนที่จะสะสมเสบียง เราเอาเสบียงเก่ามาทิ้งอย่างอ้อลู่จួយแฉกโดยอกุศลจิต

มีมดมาให้เจริญทานบารมี เรามาเจริญโทสะซะ ไซ้ใหม่ มีลูกมาให้เจริญเมตตา เรามาเจริญโลภะ มาติดข้อง นี่ลูกของเรา ลูกเราต้องดีกว่าคนอื่น ต้องเก่ง คือเราลืมนี่ไปเลยว่า ลูกของเราเพื่อให้เราเจริญทาน เจริญเมตตา เจริญอุเบกขา เจริญมุทิตา เจริญกรุณา

สิ่งเหล่านี้ถ้าเราเห็นว่าสมมติมีไว้เจริญกุศล แล้วไม่ติดกุศล ไม่ติดหัวโขน ติดสมมติ เราเห็นว่าหัวโขนนี้จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามสิ่งที่สังคมกำหนด พอเราอายุมาก เราก็เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นปู่ เป็นย่า เป็นตา เป็นยาย ตอนเราอยู่ในที่ทำงาน เราก็เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง เป็นอะไร เราอยู่ในประเทศชาติ เราก็เป็นบุคคล เป็นประชาชน เป็นอะไรต่างๆ สิ่งเหล่านี้ เป็นไปเพื่อให้ทำหน้าที่ของกุศลทั้งทางศีล ทั้งสมณะ

ตอนนี้ เรามองว่า บ้านเมืองกำลังเดือดร้อน แล้วเราก็ไปก่นด่าคนที่เราคิดว่าทำให้สังคมเดือดร้อนด้วยอกุศลจิต เราก็เลยบริหารสมมติไม่เป็น เรามีทำที่ต่ออะไรก็ว่าไปตามที่โลกเขาสรรเสริญ โลกเขาว่าสิ่งเหล่านี้ดี โลกเขาว่าสิ่งเหล่านี้ควรทำ เราก็กิน แต่เราไม่มายึดถือถือว่า มันเป็นเรื่องจริง นี่คือการบริหารสมมติ

มีอีกมิติหนึ่งที่สูงที่สุด ก็คือ การบริหารปรมาตม์ การบริหารปรมาตม์ก็เพื่อวิมุตตินั้นแหละ เพื่อหลุดออกจากสมมติ การบริหารปรมาตม์ก็อยู่ในการบริหารชั้น อยู่ในการบริหารสมมติที่นั่นแหละ มีชั้นอยู่โดยความเป็นชั้น ขณะที่หิว ก็กิน ง่วงก็นอน เพลียก็พัก หรือว่าการทำกิจการงานต่างๆ เพื่อให้ได้ของมากขึ้น มาอะไรต่างๆ มีความพอเหมาะพอเจาะ และในขณะที่นั้นก็รู้ตัวไปด้วย บริหารชั้นก็รู้กายรู้ใจ ชื่อว่ารู้ชั้นโดยความเป็นชั้น โดยความเป็นปรมาตม์ธรรม

ในขณะที่บริหารบัญญัติ กุศลเกิดก็รู้ อกุศลเกิดก็รู้ รักรู้กายรู้ใจไปด้วย ก็ชื่อว่า บริหารปรมาตม์ในขณะที่กำลังบริหารสมมติ เพราะฉะนั้น การบริหารสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่แยกขาดจากกัน การเจริญวิปัสสนา ไม่ได้อยู่นอกโลก มันอยู่ในโลก อยู่ในโลกของการบริหารชั้นในชีวิตประจำวัน อยู่ในโลกของการบริหารสมมติที่มีทำที่ต้องติดต่อกับผู้อื่น ถ้าเราเข้าใจแบบนี้เชื่อมโยงกันหมด เราจะไม่มีปลีกออกจากโลก เพราะโลกมีไว้เจริญกุศล แต่ถ้าเราเจริญกุศลไม่เป็น ก็เพราะเราไต่ยินไต่ฟังมาน้อย เราฝึกหัดมาน้อย เราก็แค่มาขัดมาเกลา



Beggars were invented ca. 300 AD, and were originally called "mendicants". Like their distant descendants, monks had shabby habits, and never got laid.

ช่วงที่ 6 สรุปความ

ขณะที่เป็นสมณะ ต้องทำเอา ขณะที่ เป็นวิปัสสนา ไม่ต้องทำ รู้ลงไปตรงๆ

การเรียนกับอาจารย์หลายๆ คน อ่านหนังสือธรรมะหลายๆ เล่ม ช่วยให้เรารับเอาสภาวะธรรมที่ตรงกับจริตเราที่สุดมาใช้ได้ การฟังซ้ำๆ ฟังบ่อยๆ ก็เช่นกัน เมื่อจิตพัฒนามากขึ้น ก็จะเข้าใจในคำอธิบายที่เราอาจจะฟังไม่เข้าใจในครั้งก่อนได้ การมาพบกันเดือนละครั้งเหมือนมาทบทวนทฤษฎีกัน โดยสิ่งสำคัญอยู่ที่การนำไปปฏิบัติจริงในช่วง 1 เดือน เวลาปฏิบัติไม่ต้องกลัวผิด การปฏิบัติผิดก็สอนเราได้ดี ไม่แพ้การปฏิบัติถูกเลย มันผิดก่อนถูก ถูกมีนิดเดียว ต้องผิดมาก่อนเยอะๆ

คำถาม เราเกลียดคนๆ หนึ่งมาก ไม่ศรัทธาเขาเลย โดยเขาบอกว่า ให้เราเห็นเขาเป็นพระโพธิสัตว์ ทำไมเขาพูดเช่นนั้น คำตอบ ที่เราเกลียดเขา เพราะเรามองสั้น ถ้ามองให้ยาว ให้กว้าง เราจะเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายแสวงหาความพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ไม่มีใครอยากทำเลย ไม่มีใครอยากเบียดเบียน แต่ที่เกิดการเบียดเบียนก็เพราะไม่รู้ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี เราจะไม่ทำ ถ้ามองให้ยาวจริงๆ แล้ว เรากับคนที่เราเกลียดก็เหมือนกัน เกลียดเขาก็คือการเกลียดตัวเอง ลองพิจารณาดูว่า ทำไมเราโกรธได้ เรามีนิสัยไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ได้ นั่นเพราะเราเป็นมาหมดแล้ว ทั้ง คน เทวดา เปรต สัตว์นรก ฯลฯ เพราะโทสะเป็นอารมณ์ของสัตว์นรก เราต้องเคยเป็นสิ มันถึงเหลือเชื่อมาให้เรามีความโกรธได้ในชาตินี้ พระพุทธเจ้ากับสัตว์นรกมีจิตที่เป็นประภัสสรเหมือนกัน ต่างกันที่กิเลส ต่างกันที่เจตสิกที่เคลือบบังจิต เมื่อเข้าใจแบบนี้ เราจะไม่เกลียด เราจะสงสาร

เราทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ เพื่อให้มาทำลายความยึดมั่นในตัวเราลงไป เหมือนเงาที่แสวงหาแสงสว่าง เพียงเพื่อจะถูกทำลายลง

จิตใจที่เป็นกุศล มีอยู่แค่ 3 อย่าง

ทาน การสละออก ไม่ว่าจะ เป็น สิ่งของ ความรู้ ความโกรธ ความเกลียด ฯลฯ

ศีล การระงับกาย วาจา ไม่ให้ประทุษร้ายคนอื่น

สมณะ การคิดเชิงบวก การคิดหาทางออก คิดหาอุบาย วางใจในที่ตั้งอันสงบ

การคิดเป็นกุศลเสริมบารมี ที่เหลือนอกนั้นเป็นอกุศล เป็นการทอนบารมีทั้งสิ้น

อริยทรัพย์ 7 ที่ตามไปชาติหน้าได้

ศรัทธา เลื่อมใสในสิ่งที่ถูกต้อง โดยเฉพาะตถาคตโพธิศรัทธา คือศรัทธาในพระพุทธเจ้า เมื่อบ่มเพาะแล้ว เราจะไปเกิดในที่ที่มีศรัทธา เพราะเมื่อเรามีศรัทธา มันย่อมทำงาน พาเราไปเกิดในภพหน้าที่มีพุทธศาสนา

ศีล ศีลวิรัต คือมีการห้ามใจ ช่มใจ โดยต้องประกอบด้วย หิริ โอตตปปะ

หิริ ละอายต่อความชั่ว คือกำลังที่จะห้ามทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ

โอตตปปะ คือความเกรงกลัวบาป หลีกห่างจากบาป

สุตะ การได้ยิน ได้ฟัง ไม่ใช่แค่สักแต่ว่าฟัง แต่ต้องมีสภาพธรรมเป็นเครื่องพิสูจน์ เข้าใจในความจริงที่กำลังปรากฏ สอดคล้องกับสิ่งที่กำลังฟัง

จาคะ เสียสละ เริ่มจากสิ่งเล็กน้อยๆ จนถึงเสียสละชีวิต เสียสละความเห็นแก่ตัว

ปัญญา การรู้ความจริง ของกายและใจ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่ความคิด

