



โพชฌงค์

โพชฌงค์

เทศน์อบรมสมาธิ

พระอาจารย์เจฟฟรีย์ ฐานิสฺสโร

(พระภิกษุวิธานปริชา)

ธรรมบรรยาย

วัดเมตตาธาราม

สติสัมโพชฌงค์

วัดเมตตาอาราม 2554

ท่านอธิบายเรื่องโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ ว่ามีอยู่ทั้งหมด 7 ข้อ มี 3 ข้อที่เป็นฝ่ายที่จะเสริมพลังแก่จิตใจเมื่อใจรู้สึกหดหู่และขาดกำลัง มี **ธรรมวิจยะ** การเลือกสรรในธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจ ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ก็ให้รู้จักแยกออกไป นี่เป็นองค์แห่งการพิจารณา แล้วมี **วิริยะ** คือความเพียร เมื่อเราพิจารณาแล้ว เห็นว่าอันไหนเป็นกุศลอันไหนเป็นอกุศล ใจก็อยากทำหน้าที่ให้ถูกต้อง คือ สิ่งใดเป็นอกุศลที่ยังไม่เกิด ก็พยายามไม่ให้มันเกิด ที่เกิดแล้วก็พยายามละ ส่วนกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ก็พยายามให้มันก่อตัวขึ้นมา เมื่อมีแล้วก็พยายามรักษาไว้และเจริญถึงที่ ทั้งสององค์นี้เป็นองค์แห่งปัญญา เพราะรู้สังขธรรมด้วย และรู้จักอุบายที่จะปลุกใจให้ยินดีทำตามหน้าที่ในสังขธรรมนั้นๆ ด้วย

อย่างที่เรานั่งภาวนาอยู่นี้ ความคิดอันใดที่เกี่ยวกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ถือว่าอยู่ในฝ่ายกุศล อันไหนที่จะทำให้เราคิดเรื่องอื่น ให้ถือว่าเป็นอกุศล ให้แยกออกไป จากนั้นให้มีวิริยะ ความเพียร เพื่อให้ใจของเราเป็นสมาธิขึ้นมา สิ่งไหนที่จะทำให้เราคิดเรื่องอื่นนอกจากลมหายใจก็วางซะ เมื่อเราวางได้ก็จะเกิด **ปิติ** ขึ้นมา ซึ่งเป็นโพชฌงค์ที่จะให้กำลังแก่จิตใจองค์ที่ 3 เมื่อใจอยู่กับลมหายใจ นานเข้า ก็จะค่อยอิมขึ้นมา อิมขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเรารู้จักดูแลเรื่องของลม แต่งเรื่องของลมให้เป็นทีสบายของเรา เช่นเวลาหายใจออก อย่าให้มันบีบออกมากเกินไป เพราะธาตุลมจะเสีย จะไม่มีกำลัง ให้ปรับให้เข้าพอดี ออกพอดี รู้จักแต่งให้มันพอดีของเรา ธรรมะเหล่านี้จะเป็นฝ่ายที่จะให้กำลังกับใจ

อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายที่จะทำให้ใจของเราสงบลง เช่น เวลาใจเกิดฟุ้งซ่านขึ้นมา มีกำลังคะนองมากเกินไป ก็พยายามให้ใจของเราเกิด **ปัสสัทธิ** คือให้สงบเย็นลงไป เย็นลงไป คลี่คลายลงไป หายใจเข้าก็ให้ลมแล่นไปทั่วตัว ให้คลี่คลายความเครียดทุกส่วนในร่างกาย จากนั้นใจของเราจะเป็น **สมาธิ** ขึ้นมา ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วจะเกิด **อุเบกขา** ในที่สุด คือจะวางเฉยหมด ทั้ง 3 ข้อนี้เป็นฝ่ายที่จะทำให้ใจของเราสงบ

ที่นี้ทั้งสองฝ่ายนี้เราต้องรู้จักประกอบให้พอดี ถึงแม้ว่าทั้งสองฝ่ายเป็นกุศลธรรมก็ตาม แต่เราต้องรู้จักประกอบให้ถูกกาลเทศะ ถ้าไม่อย่างนั้นจะให้โทษ เช่น เวลาใจกำลังฟุ้ง ถ้าเราพิจารณามากเกินไป คิดเลยเถิดไป ใจก็จะฟุ้งซ่านยิ่งขึ้น ทั้งๆ ที่เราคิดในเรื่องของธรรม ใจก็ไม่สงบ นั่นไม่ใช่เวลาที่จะเน้นธรรมวิจยะ วิริยะ หรือ ปิตี เพราะความฟุ้งซ่านจะยิ่งกำเริบไปใหญ่ ในเวลานั้นเราควรเจริญอีกฝ่ายหนึ่ง คือ **ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา** เพื่อให้ใจเย็นลงสู่ความพอดี

แต่บางครั้งใจก็สงบมากเกินไปจนไม่รู้อะไรเลย ที่ท่านเรียกว่า **โมหะสมาธิ** สงบอยู่ นิ่งอยู่ แต่อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ออกจากสมาธิแล้วจะถามตัวเองว่า เอ เมื่อกี้หลับหรือเปล่า หลับก็ไม่เชิง ตื่นก็ไม่ใช่ มันสงบแต่มันขาดสติ เมื่ออาการแบบนี้เกิดขึ้น นั่นไม่ใช่เวลาที่จะเน้นปัสสัทธิ สมาธิ หรือ อุเบกขา เพราะจะทำให้ความรู้ตัวยิ่งหรือลงไปเรื่อยๆ ต้องเน้นคุณธรรมที่จะปลุกใจให้ตื่น คือ ธรรมวิจยะ วิริยะ และ ปิตี เช่น พอรู้สึกว่ ลมสบายดีแล้ว ต้องรีบพิจารณาลมที่สบายแล้วแผ่ไปทั่วตัว เข้าไปตามซอกเล็กซอกน้อยทั่วร่างกาย ให้ละเอียดถี่ถ้วน ให้มีสติครอบร่างกายทั้งก้อน จะได้กั้นจิตใจไว้ไม่ให้เคลิ้มไปตามความสบายของลม

เพราะฉะนั้นต้องรู้จักควบคุมการภาวนาของเราให้พอดี องค์กรที่จะควบคุมนั้นคือตัว **สติ** สติเป็นโพชฌงค์ตัวเดียวที่ใช้ประโยชน์ได้ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ บางครั้งจะได้ยินเขาว่า สติคือการรับรู้เฉยๆ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ๆๆ แต่ไม่ต้องทำอะไร กุศลธรรม

เกิดขึ้นก็เฉย ออกุศลธรรมเกิดขึ้นก็เฉย รับรู้เฉยๆ ให้ความรู้สึกกว้างขวางออกไป อะไรเกิดขึ้นก็รับไว้เฉยๆ แต่นั่นไม่ใช่สติ นั่นเป็นตัวอุเบกขา

ตัวสติคือตัวระลึกที่จำได้ว่าอะไรคือกุศล อะไรคืออกุศล เราจำได้ว่าเราต้องการเจริญสิ่งที่เป็นกุศล ละสิ่งที่เป็นอกุศล เช่น เรา รู้จักแยกออกกว่าอะไรเป็นมิจฉาทิฐิ อะไรเป็นสัมมาทิฐิ ที่แยกสิ่งเหล่านี้ได้ ก็เป็นองค์ของปัญญา ส่วนสติก็ระลึกไว้ จำไว้ ไม่ลืมไม่เผลอ และก็จำไว้ว่า เรามีหน้าที่ที่จะละอกุศลและเจริญกุศลทุกครั้งไป แถมเราต้องระลึกไว้ว่า เราเคยใช้อุบายอย่างไรมาที่ทำใจของเราให้อยู่กับลมสำเร็จ ละอกุศลธรรมสำเร็จ ความระลึคนั้นคือตัวสติ อุบายที่เคยใช้ได้ประโยชน์ก็ระลึกไว้ อย่าลืม เพราะบางทีเราจะต้องเอามาใช้อีก หรือสิ่งที่เราเคยทดลองดูแล้วไม่ได้ผลก็ระลึกไว้เหมือนกัน เพื่อจะไม่ให้เสียเวลากับอุบายที่ใช้งานใช้การไม่ได้

ท่านเปรียบเทียบสติเหมือนกับนายทวารที่เฝ้าป้อมปราการที่ชายแดน นายทวารต้องเป็นผู้ฉลาด รู้จักว่าใครเข้าได้ ใครเข้าไม่ได้ แล้วใครควรจะเข้าเวลาไหน จะต้องคอยระวังพวกสอดแนม พวกศัตรู ที่จะคอยแอบเข้ามาทำลายป้อมปราการของเรา ต้องเข้มงวดกวดขัน อนุญาตเฉพาะคนที่รู้จักให้เข้ามา คนที่ไม่รู้จักหรือที่รู้จักว่าเป็นคนที่ไว้ใจไม่ได้ อย่าให้เข้ามาเป็นอันขาด นี่เป็นหน้าที่ของนายทวาร นั่นคือตัวสติ จำได้ว่าใครเป็นศัตรู ใครไม่ใช่ศัตรู ใครเป็นผู้ที่น่าสงสัย ปล่อยเฉพาะคนที่เราไว้ใจได้ให้เข้ามา แม้คนที่ไว้ใจได้ ก็ต้องให้เข้ามาเป็นเวล่ำเวลา นั่นแหละหน้าที่ของสติ

อีกอย่างหนึ่ง ท่านบอกว่าสติก็เหมือนประตัก เช่นควายของเรากำลังไถนา เราต้องใช้ประตักควบคุมมันไว้ เพราะบางทีควายมันอาจจะหยุดเอาเฉยๆ หรือบางทีเราจะให้มันไปขวาแต่มันจะไปซ้าย เราจะให้มันไปซ้ายแต่มันจะไปขวา หรือมันเกิดขึ้นเก็ยจขึ้นมา มันไม่ยอมทำอะไรทั้งสิ้น เราก็ต้องใช้ประตักจี้มันซักหน่อย มันจึงจะไป นี้ท่านก็ให้ข้ออุปมาว่า สติก็เหมือนประตักที่คอยจี้จิตใจของเรา ให้ทำถูกต้องตามหน้าที่ เรานั่งภาวนาเพลินไปๆ ลืมลม ไปเที่ยวถึงไหนไม่ทราบ สติก็ต้องเข้ามาจี้ซัก

หน่อย ให้ใจสะดุ้งขึ้นมา เออ นี่เรากำลังนั่งภาวนา ไม่ใช่เวลาที่จะวางแผนอะไร
สำหรับอนาคต ไม่ใช่เวลาที่จะท่องเที่ยวไปที่ไหนเลย เรามีหน้าที่ที่จะต้องทำ

ตราบใดที่จิตใจเรายังมีกิเลสอยู่ก็ยังคงอยู่ในขั้นอันตรายนะ ต้องรู้สึกตัวอยู่เสมอ มี
อยู่ครั้งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าหยิบดินขึ้นมาติดใต้เล็บนิคเดียว ท่านก็ถามพระภิกษุสงฆ์
ว่า “ดินที่อยู่ใต้เล็บนี้กับดินที่อยู่ในแผ่นดินทั้งหมด อันไหนจะมากกว่ากัน” พระภิกษุ
สงฆ์ก็ตอบว่า “ดินที่อยู่ใต้เล็บของพระองค์นั้นนิคเดียว ดินในแผ่นดินมากกว่านั้นจน
เทียบไม่ติด” พระองค์ก็บอกว่า “ฉันใดก็ฉันนั้น คนที่ตายแล้วเกิดเป็นมนุษย์อีกก็
เหมือนดินที่อยู่ใต้เล็บ ส่วนคนที่ตายไปแล้วตกอบายก็เหมือนดินในแผ่นดินทั้งหมด”
ฟังแล้วก็น่ากลัวมาก

นี่เราอยู่ในขั้นอันตราย ฉะนั้นจึงต้องประกอบความดีให้มันเต็มทีเลย เราไม่มี
เวลาที่จะมาเที่ยวเล่นๆ เรามีงานที่จะต้องทำ แต่มันไม่ใช่งานที่จะต้องหนักที่ร่างกาย
เป็นงานเบาๆ เพียงแต่ดูแลหัวใจเข้าออกให้ติดต่อไปเรื่อยๆ ดูแลมันสบายด้วย ที่จริง
นี่เป็นงานที่น่าจะทำ น่าจะสนใจ แต่อย่างที่ว่า นิสสัยเก่าอยากจะทำ เพราะฉะนั้น
เมื่อเราจะสร้าง ปิติ สุข ปัสสัทธิ สมาธิ ของเราขึ้นมาเพื่อให้ใจของเราสบายเยือกเย็น
เราก็ต้องมีสติคอยควบคุมดู ถ้าเห็นว่าเราเพลินไปกับความสบายแล้วทั้งงานของเรา
ก็ต้องจีจิดใจชักหน่อยให้รู้สึกตัวขึ้นมา นี่เป็นหน้าที่ของสติ

ให้จำไว้ ระลึกไว้ จะได้ประกอบความเพียรของเราให้ถูกต้อง

ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์

วัดเมตตาอาราม 2554

ที่เรามาปฏิบัติจิตใจสร้างความคิดขึ้นมา ความคิดบางอย่างเกิดจากการละ บางอย่างเกิดจากการอบรมเจริญขึ้นมา ทีนี้เราจะละอะไร จะเจริญอะไร ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าตรงนี้เราแยกไม่ออก ก็ปฏิบัติไม่ได้ผล

เป็นเพราะเหตุนี้ที่เราต้องอบรมปัญญา ในโพชฌงค์องค์ปัญญาก็คือธรรมวิจยะ การเลือกสรรธรรมะ ธรรมะในที่นี้หมายความว่า นามธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เพราะบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นมาในใจของเรา เป็นสิ่งที่ควรเจริญให้ดียิ่งขึ้นไป บางอย่างพอเกิดขึ้นมาแล้วก็สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้เรา อันนี้เราต้องละ บางที่เราเป็นทุกข์อยู่เพราะเราแยกไม่ออก เรายังสงสัยอยู่

สิ่งที่ตรงกันข้ามกับธรรมวิจยะก็คือ **วิจิจจนา** ความสงสัยลังเล ไม่แน่ใจว่าอะไร เป็นอะไร ดีชั่วเป็นอย่างไรมากี่ไม่แน่ ผิดถูกเป็นอย่างไรมากี่ไม่แน่ ฟังท่านเทศน์ก็สับสนไปหมด พระองค์นี้ก็ว่าอย่างนั้น องค์นั้นก็ว่าอย่างนี้ คนนี้ก็ว่าอย่างนั้น คนนั้นก็ว่าอย่างนี้ เราก็เลยไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรแน่ บางสิ่งบางอย่างเราฟังมาตั้งแต่เด็กๆ ก็ฟังผิด ฟังถูก เพราะการฟังของเด็ก การเข้าใจของเด็ก จะเข้าใจได้ที่ไหน แต่บางครั้งสิ่งเหล่านี้ยังติดอยู่ในหัวใจ จนเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว ความคิดของเด็กที่ยังฝังอยู่ในจิตใจก็มี

เพราะฉะนั้นเวลาภาวนาเราก็ต้องเลือกสรร อะไรที่เกิดขึ้นในจิตของเรา ในใจของเรา ความเชื่อถือต่างๆ เราก็ต้องตรวจดูว่ามันถูกไหม ที่ท่านว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นกุศล เราต้องเอาหลักของพระพุทธเจ้ามาใช้ แต่ว่าเราก็ต้องทดสอบอีกว่า เราเข้าใจหลักของพระองค์จริงหรือเปล่า บางทีเรากำลังฟังอยู่ ท่านพูดถูกแต่เราฟังผิดก็มี ฉะนั้นท่านจึงสอนหลักวินิจฉัยในการปฏิบัติ เพราะที่เราจะเอาตามตัวหนังสือเลยที่เดียวมันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน

เคยมีอยู่ครั้งหนึ่ง ตอนที่ไปกราบหลวงปู่หลังจากที่ท่านออกจากโคม่าใหม่ๆ ท่านก็ปรารภว่า ในระหว่างที่ท่านอยู่โคม่านั้น ท่านก็ฝันไปว่า มีการประชุมพระอรหันต์พร้อมกับพระพุทธเจ้า ในความฝันนั้นพระพุทธเจ้าชี้แจงบอกว่า ธรรมที่มาจากพระไตรปิฎก ข้อไหนเป็นคำสอนของพระองค์จริงๆ ข้อไหนมาจากการเพิ่มเติมที่หลัง หลวงปู่ก็จำไว้ๆ พอออกจากโคม่า ท่านก็เล่าให้พระที่อยู่เฝ้า พระก็จดไว้ แต่บังเอิญสมุดที่พระจดไว้นั้นหายไปไหนก็ไม่ทราบ นี่ก็ให้ข้อคิดเหมือนกัน ว่าสิ่งที่อยู่ในพระไตรปิฎกแท้ๆ บางครั้งอาจจะตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ได้ ที่ไม่ตรงอาจจะ

ฉะนั้นขนาดธรรมะในคัมภีร์ยังเอาแน่นอนไม่ได้ ถ้าสิ่งข้างนอกตัวเรายังเอาแน่นอนไม่ได้ เราจะเอาสิ่งภายในใจของเราเป็นที่แน่นอนก็ไม่ได้อีก เพราะใจของเรายังมีกิเลสอยู่ ชอบทำตามความพอใจ ชอบอันนั้นก็เอา อันนี้ไม่ชอบก็ไม่เอา คำว่าชอบไม่ชอบเอาแน่นอนไม่ได้หรอก เพราะไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์อะไร

ฉะนั้นสิ่งที่พอจะเชื่อถือได้จะเหลืออะไรบ้าง ก็มีอยู่หลักหนึ่งว่า เราต้องรู้จักดูว่าเราทำอะไรลงไปแล้วจะได้ผลอะไรบ้าง คือเอาการกระทำของเราเองเป็นเครื่องพิสูจน์ ท่านก็ให้ข้อสังเกตหลักใหญ่ๆ ในเรื่องนี้ เช่น การกระทำที่เป็นไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง จะไว้ใจไม่ได้หรอก มันจะสร้างปัญหา ส่วนเจตนาที่ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงนั้นแหละที่พอจะไม่สร้างปัญหา แต่ว่าที่ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงนั้นมันแน่นอนไหม หรือยังมีอะไรแอบแฝงอยู่ในจิตใจของเราหรือเปล่า ที่จะตรวจดูข้อนี้ได้จริงๆ เราต้องภาวนาให้ใจสงบเป็นสมาธิ เราพยายามสร้างความมั่นคงขึ้นมา ความแน่วแน่ขึ้นมา

หมายความว่า ถ้าเราจะสังเกตดูการกระทำของเรา และคำวินิจฉัยที่ออกมาเราพอจะเชื่อได้จริงๆ เราต้องสร้างคุณธรรมขึ้นมาในจิตใจของเราที่พอจะไว้ใจได้ก่อน เป็นเพราะเหตุนี้ที่เราต้องสร้าง **สติ** ความระลึกได้ และ **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว ว่าเราทำอะไรอยู่ ก็พยายามรับรู้ไว้ ระลึกไว้ ต่อไปพอมันเกิดผลออกมา เราจะได้รู้ว่า อ้อ... นี่มันต่อจากอันนั้น เราทำอย่างนั้นๆ มา เราพูดอย่างนั้นๆ มา ก็ได้ผลอย่างนี้

เวลาเราภาวนาก็เช่นเดียวกัน เรากำหนดลมอย่างนั้น ผลออกมาอย่างไรบ้าง เช่น เรา กำหนดที่ปลายจมูกมันเป็นอย่างไร กำหนดที่หน้าอกมันเป็นอย่างไร ที่หน้าท้องมันเป็นอย่างไร กำหนดที่แขนที่ขามันเป็นอย่างไร ถ้ามันไม่ดี เราก็เปลี่ยนได้ จนได้ที่ของเรา การเดินของลมทำอย่างไรมันถึงจะดี บังคับแบบไหนเป็นการบังคับมากเกินไป บังคับแบบไหนเป็นการบังคับพอดี การแก้ไขควรจะแก้ไขอย่างไรจึงจะดีขึ้นมานี้ก็ต้องใช้ความสังเกตแล้ว สังเกตเล่า

ตรงนี้แหละที่เรียกว่า ธรรมวิจยะ ดูคุณธรรม แยกแยะคุณธรรมในใจของเรา เริ่มแรกเอาลมเป็นที่ฝึก หลังจากที่เราฝึกกับลมพอสมควรแล้ว เราจะได้หันมาดูอาการในจิตใจของเราโดยตรง คือบางครั้งใจจะเกิดกระเพื่อมขึ้นมาที่ลมไว้ก่อน บางทีเจ้าของยังไม่ทันสังเกตว่าความโกรธหรือความโลภเกิดขึ้นมาแล้ว บางทีไม่ถึงกับโกรธ เป็นแต่หงุดหงิดขึ้นมาหน่อยหนึ่ง แต่ลมก็เปลี่ยนทันที บางทีอาการก็แสดงที่ลม แต่อาการในใจเรายังไม่ได้ทันสังเกต แต่เราพอจะรู้ว่า นี่มันเปลี่ยนที่ลมแล้ว นี่แสดงว่ามีอะไรพิรุณ เราจะได้จับตัวได้ แล้วจัดการกับมันทัน

พอนานเข้า นานเข้า เราจะได้สังเกตดูตรงที่นามธรรมล้วนๆ ภายในจิตใจของเราได้ แต่เริ่มแรกก็ต้องดูที่ลมไว้ก่อน เพราะลมเป็นธาตุที่หยาบกว่า สังเกตได้ง่ายกว่า นี่ การทำความคุ้นเคยกับธาตุลมในตัวเรา ก็ทำให้เราสังเกตสิ่งเหล่านี้ได้ชัด

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเรารู้จักวิธีแต่งลมให้เป็นที่สบาย ถ้าใจอยู่ในที่สบายแล้วมันจะมันคงขึ้นมา เชื่องขึ้นมา เหมือนกับคนที่เคยหงุดหงิดงุ่นง่านเพราะความหิว พอเราให้เขาทานอาหาร เขาจะค่อยดีขึ้นๆ จนเราพอจะไปพูดกับเขาได้ บางทีเราก็ต้องพูดเรื่องหนักๆ ว่าเขาได้ทำเสียหายอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าหากว่าเขามีอาการดี เราพอจะพูดได้ เขาพอจะฟังได้ ยินดีที่จะแก้ไขความประพฤติของเขา จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าอยู่กับลมที่สบายในร่างกายของเรา ก็มีโอกาที่จะรับฟังคำเตือนจากปัญญามากขึ้น

การแต่งลมอาจจะไม่สบายทั้งหมดทั้งก่อนกาย แต่ว่าส่วนไหนที่พอจะแต่งได้ก็เอา อันนั้นเป็นที่ตั้งของเรา ท่านบอกว่า เหมือนมีมะม่วงที่เนาไปซีกหนึ่ง ถ้าเป็นบุงเป็น หนอนก็ให้กินซีกที่เนา ถ้าเป็นมนุษย์ ก็ให้กินซีกที่ไม่เนา นี่ร่างกายของเรา ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเจ็บปวดหรือแน่นตรงไหน แล้วเราก็พยายามแต่งอย่างไรๆ มันก็ไม่หาย ไม่คลี่คลาย เราควรไปดูส่วนที่ดี ที่เราพออยู่ได้ เมื่อเราอยู่นานเข้าๆ ก็จะดีขึ้นๆ เรียกว่ารู้จักแยกแยะออกไป

ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ นานเข้า ความสงสัยที่อยู่ในธรรม ในการปฏิบัติ ในตัวเราเอง ก็จะคลี่คลายออกไป แต่เราต้องทำด้วยใจเย็น ท่านว่าให้ใจของเราหนักแน่นเหมือน ธาตุทั้ง ๔ เช่น ใครจะโยนสิ่งที่สกปรก โยนขยะลงไปในดิน ดินก็ไม่ได้หวั่นไหว ยังปรกติดอยู่ได้ เขาจะใช้น้ำล้างสิ่งสกปรก น้ำก็ไม่ได้ขะแยง ยังปรกติดอยู่ ไฟก็เผาสิ่งที่ น่าขะแยงแต่มันยังปรกติดอยู่ ลมจะพัดขะแยงที่นำรังเกียจ แต่ลมเองไม่ได้รู้สึกรังเกียจ หรือหวั่นไหวไปตาม ใจของเราก็ต้องทำให้เป็นแบบนี้จึงจะไว้ใจได้ ถ้าเทียบกับ นักวิทยาศาสตร์เวลาเขาจะสร้างอาคารที่จะทำการทดสอบทดลอง เขาจะต้องสร้างฐานให้มั่นคง อย่าให้มันหวั่นไหวแม้แต่ชนิดหนึ่ง โຕะที่ตั้งเครื่องวัดทั้งหลายแหล่ ต้องเป็นโຕะที่มั่นคง ถ้ามันเขย่งง่าย ๆ เวลาวัดอะไรขึ้นมากก็เอาแน่นนอนไม่ได้ ไว้ใจไม่ได้

นี่จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าใจของเราไม่มั่นคง ถูกอะไรนิดๆ หน่อยๆ มันก็ หงุดหงิดแล้ว ร้อนขึ้นมาแล้ว เรื่องที่อยากจะรู้ก็อยากจะให้มันรู้เรื่องทันที เรื่องที่ อยากจะละ ก็อยากจะให้มันละทันที เกิดไม่พอใจอะไรมันก็กระพืดกระพืดไป แบบ นี้จะไว้ใจไม่ได้หรอก ใจของเราต้องมั่นคง งานภาวนานี้ต้องใช้เวลา เพราะบางครั้งเราจะ เห็นในสิ่งที่ไม่อยากจะเห็น ที่ไม่อยากจะยอมรับในใจของเรา เราต้องข่มใจไว้ อย่า ให้มันหวั่นไหว จะได้รู้จักกิเลสของเจ้าของบ้าง ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา คนเราเกิด มากก็ต้องมีกิเลส ถ้าเราไม่ยอมดูกิเลสของเจ้าของ จะละมันได้อย่างไร

เป็นเพราะเหตุนี้ที่เราแผ่เมตตาาก่อนที่จะภาวนา บางครั้งเรามาจากที่ทำงาน หรือมาจากเรื่องในบ้านที่ทำให้ใจของเราขุ่นมัวอยู่ ถ้าเราเอาเรื่องส่วนตัวเข้ามาในองค์ภาวนา เราจะภาวนาไม่ลง เกิดวิปริตอะไรขึ้นมา ท่านจึงนิยมให้นึกถึงสัตว์ทั้งหลายทั่วโลกไว้ก่อน ให้แผ่เมตตาให้เขา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้เขา จะได้คลี่คลายเรื่องส่วนตัวออกไป ว่าสัตว์โลกมันก็เหมือนกันหมด มันทุกข์ทั้งนั้นแหละ ไม่ใช่เฉพาะเราที่โดนคนอื่นทำล่วงเกิน หรือโดนคนอื่นทำอะไรที่ไม่ยุติธรรม ธรรมดาของโลกมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้

เมื่อเราคิดอย่างนี้ได้ ใจของเราจะได้มั่นคงขึ้นมา พร้อมที่จะภาวนา เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการภาวนา ว่าต้องใช้ความสังเกต ความสังเกตของเราจะไวใจได้ก็ต้องอาศัยคุณธรรม เช่น ขันติ สติ สัมปชัญญะ อุเบกขา ถ้าเราบ่นว่าคุณธรรมเหล่านี้เรายังไม่มี ก็เอาเท่าที่มีอยู่แล้ว เพราะคนเราต้องมีอยู่บ้าง ถ้าไม่มีเลยเราก็ไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นี่เราเป็นมนุษย์แล้ว ก็พอมีอยู่บ้าง ส่วนความใจร้อน ให้วางไว้ก่อน ที่เราจะแยกแยะสิ่งทั้งหลายในใจของเราออกไป ใจของเราต้องมั่นคง จึงจะดูว่า อะไรเป็นอะไร

การเจริญธรรมวิจยะก็ต้องเจริญแบบนี้ เราจึงจะแก้ความสงสัยลังเลออกไปได้ เราจึงจะรู้ว่าอันไหนควรเจริญ อันไหนควรละ อันไหนควรกำหนดรู้ จะได้แยกออกเป็นส่วนๆ แล้วจะได้ทำหน้าที่ต่อไปให้ถูก ละในสิ่งที่ควรละ เจริญในสิ่งที่ควรเจริญ ก็ต้องทำด้วยปัญญา

เหตุนี้ ต้องรู้จักสังเกตอะไรผิดอะไรถูก ไม่ใช่เฉพาะที่เราฟังมา หรือได้อ่านจากหนังสือ หรือได้ฟังจากเทปธรรมะ ต้องเห็นจากการกระทำ เห็นจากกาย วาจา ใจของเจ้าของประจักษ์ตา นั้นจึงจะกลายเป็นความรู้ของเราแท้ๆ

จากนี้ภาวนาต่อ

วิริยะสัมโพชฌงค์

วัดเมตตาवनาราม 2554

ท่านบอกว่าการปฏิบัติมรรคมีอยู่ 3 องค์ที่ต้องใช้กับทุกองค์ เริ่มแรกก็มี **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ คือเราเข้าใจอะไรคือทุกข์ อะไรคือสมุทัยที่เกิดแห่งทุกข์ อะไรคือนิโรธที่ดับทุกข์ อะไรคือมรรค นี่ต้องเข้าใจ

แต่ถ้าเข้าใจแค่นั้นก็ยังไม่พอ ก็ต้องเข้าใจอีกว่า อริยสัจแต่ละข้อๆ นั้น ก็มีหน้าที่ของเขา ทุกข์ก็ต้องกำหนดรู้ สมุทัยก็ต้องละ นิโรธก็ต้องทำให้แจ้ง ส่วนมรรคก็ต้องเจริญ และในเรื่องของมรรค เราต้องเข้าใจอีกว่า อะไรคือสัมมามรรคที่ต้องเจริญ อะไรคือมิจฉามมรรคที่ต้องละ เราต้องรู้ทั้งหมดนี้จึงจะเรียกว่า มีความเห็นถูกพอที่จะปฏิบัติได้

จากนั้นก็ต้องมี **สัมมาสติ** คือให้ระลึกไว้อยู่เสมอว่า เราต้องสนใจในเรื่องเหล่านี้ พยายามค้นหาว่าทุกข์อยู่ตรงไหน มรรคอยู่ตรงไหน ถ้ามรรคยังไม่เกิด เราจะทำอย่างไรจึงจะให้มันเกิดขึ้น นี่เราต้องระลึกอยู่เสมอ แล้วต้องระลึกอีกว่า เราจะพยายามเจริญสิ่งที่ เป็นกุศล และก็ละสิ่งที่ เป็นอกุศล

นี่ก็ผิดจากความเข้าใจของคนบางคนที่สอนว่า สตินั้นเป็นแต่เพียงรับรู้เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่อย่างนั้นนะ สติก็ต้องระลึกถึงหน้าที่ของเรา ไม่ลืมไม่เผลอ

จากนั้นก็ยังมี **สัมมาวาจาโม** ความเพียรชอบ คือพยายามเพียรตามที่เรารู้ที่เราระลึกมาได้

เราต้องปฏิบัติ 3 ข้อนี้พร้อมกับองค์ของมรรคทุกองค์ไปเลย ตั้งแต่สัมมาทิฐิถึงสัมมาสมาธิ ความเพียรของเราจึงจะก้าวหน้า จะได้เป็นวิริยะสัมโพชฌงค์ที่จะนำใจของเราตรัสรู้ขึ้นมาได้ด้วย

คำว่า “ตรัสรู้” นั้น อาจจะรู้สึกว่ หรุหราบเกินความสามารถของคนอย่างเราๆ ฉะนั้นจะขอใช้คำที่ง่ายกว่านั้น คือองค์โพชฌงค์เหล่านี้จะทำให้เรา**เข้าใจ**แจ่มแจ้งว่าทำไมใจของเราจึงสร้างทุกข์ขึ้นมาเรื่อย แล้วทำอย่างไรถึงจะเลิกได้ ไม่ต้องไปแบกทุกข์ ไม่ต้องไปหามทุกข์ต่อไป ให้ใจของเราพ้นจากสิ่งเหล่านี้ได้

ถ้าหากว่าความเพียรของเราทำไม่ถูกจุด หรือไม่ได้ทำถูกหน้าที่ จะไม่ได้ผล แล้วเมื่อไม่ได้ผลเราจะเกิดท้อใจขึ้นมา ท่านยกตัวอย่างว่า มีคนที่อยากได้น้ำมันงา แต่แทนที่จะเอางามาบดก็เอากรวดมาบด ถึงจะออกแรงเท่าไรๆ ก็ไม่ได้น้ำมันงา เพราะเขาทำผิดวิธี เขาจะปรารภณา จะอธิษฐานใจแค่ไหนก็ไม่ได้อะไรเลย จะบดค่อยๆ ก็ไม่ได้ผล จะใช้แรงเต็มที่ก็ไม่ได้ผล เพราะทำผิดที่ ทำผิดวิธี

เป็นเพราะเหตุนี้ที่เราต้องมีสัมมาทิฐิ เข้าใจว่าน้ำมันงาก็ต้องมาจากงา เอาเมล็ดงามาบด มันก็ได้เท่านั้นเอง คือต้องรู้และต้องระลึกแล้วทำความเพียรให้ถูกตามที่เราระลึกไว้ เราจึงจะได้ผล ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งการปฏิบัติของเราจะไม่ใช่ไปไหนเลย เช่นเรากำหนดลมอยู่ อยู่ไปๆ เราก็ลืม มีสุขเวทนาเกิดขึ้นหน่อยหนึ่ง เอ้า ไปแล้ว ทั้งลมแล้วลอยไปตามสุขเวทนานั้น หรือนิเวรณเกิดขึ้นมา ใจก็ไหลไปตามนิเวรณ

พูดกันง่ายๆ การทำสมาธิก็มีอันตรายทั้งสองด้าน ทั้งจากด้านที่ดีและจากด้านที่ไม่ดี ด้านที่ไม่ดีก็คือพวกนิเวรณ เรานั่งอยู่นี่บางทีใจก็คิดโน่น ว่าตอนนี้มีเวลาว่างนะ จะได้คิดเรื่องบ้านเรื่องช่อง เรื่องงานเรื่องการ ก็ไปเลย ทั้งๆ ที่เราตั้งใจว่าจะอยู่กับลม ที่นี้บางทีนิเวรณแอบเข้ามาแบบเงียบๆ ก็มี ใจอยู่กับลมก็เพลินเพลินแล้วออกไปนุ่นน่านะกว่าจะจับตัวได้ว่า ตอนนี้นิเวรณเข้ามา เราก็ไปกับมันแล้ว กำลังเล่นกับพวกนิเวรณแล้ว ไม่ได้เล่นกับลม เราก็ต้องตั้งต้นใหม่ นี่เรียกว่า โดนอันตรายจากด้านที่ไม่ดี

ฉะนั้นเราต้องเข้มงวดกับตัวเอง อันไหนที่พอจะจับได้ว่าเป็นอกุศล ไม่ใช่ที่เราเพียงจะรับรู้เฉยๆ แล้วมันก็จะหายไปเอง นั่นไม่ใช่ บางทีเราก็รับรู้เฉยๆ มันก็กลับมาๆ อีก เราต้องเข้าใจว่าทำไมใจเราจึงชอบสิ่งเหล่านี้ ชอบเล่นกับสิ่งเหล่านี้ เราได้อะไร มันมีความเอร็ดอร่อยอยู่ตรงไหน เราจึงกลับไปหาภิกขุกับเขาอยู่เรื่อย เรียกว่าเราต้องค้นคว้าจึงจะแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้

ส่วนด้านที่ดี บางทีเราอยู่กับลม พิจารณาลมจนเป็นที่สบาย มีสุขเกิดขึ้นมา แต่แทนที่จะอยู่กับลมแล้วทำงานในที่สบาย เรากลับทิ้งลม ปล่อยมือปล่อยเท้า ไม่ได้ดูลมเลย แล้วยู่แต่ในความสุข ไม่ยอมทำงาน นี่ความสุขเป็นสิ่งที่ควรจะได้รับ แต่ไม่ควรเอามาเป็นอารมณ์ ต้องถือว่าเป็นผลที่มาจากการทำงานที่กำหนดลมให้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นจะทิ้งเหตุไม่ได้ ถ้าทิ้งเหตุเดี่ยวผลก็จะหายไป เหมือนเราจะปีนต้นไม้ถึงที่สูง เห็นเมฆลอยมา ดูนิ่มๆ ดี เราก็กระโดดจากต้นไม้ลงมาว่าจะชี้เมฆ แต่จะชี้เมฆไม่ได้หรอก เพราะมันรับน้ำหนักของเราไม่ได้ เดี่ยวเราก็ตกไปข้างล่าง เมฆจะสวยดีก็จริงอยู่ เราก็ชมเขาได้ แต่ว่าอย่าไปคิดว่าจะชี้เขา

นี่ความสุขที่เกิดขึ้นเวลาเรานั่งภาวนา ก็เป็นเช่นนั้น พอกำหนดลมให้ติดต่อกัน ความสุขก็ต้องตามมา ทีนี้เมื่อความสุขเกิดขึ้นแล้วอย่าไปหลงเขา เราก็ทำงานของเราไปเรื่อย ส่วนความสุขที่ได้จากลมนั้น เราก็ใช้เป็นการทำงานของเรา คือให้แผ่ไปทั่วตัว ไม่ให้ขาดสาย แต่อย่าไปทิ้งลม ถ้าทิ้งลมลึ้มลม เดี่ยวความสุขจะหมด

ถ้าจะอุปมาเหมือนคนที่ทำงาน พอได้ค่าจ้างแล้วก็ทำงานออกไปเที่ยว อาทิตย์หน้าก็ต้องกลับมาอีก เพราะเงินหมด จะขอทำงานต่อไปอีก ถ้านายจ้างใจดีก็คงจะให้ทำงานต่อไปอีก แต่ว่าไม่มีทางที่นายจ้างจะขึ้นเงินเดือนให้หรอก คนงานก็ต้องจนอยู่แค่นั้นแหละ ถ้าจะให้นายจ้างขึ้นเงินเดือนให้ เราก็ต้องทำงานติดต่อกันไปเรื่อยๆ มีผลงานดีด้วย คือว่าเราต้องแสดงตัวว่าเราเป็นคนมั่นคง ไว้วางใจได้ การภาวนาก็ต้อง

เช่นนั้นเหมือนกัน ถ้าจะให้เจริญก้าวหน้า เราต้องแสดงความมั่นคงต่อองค์ภavana
ของเรา

นี่เรียกว่า เรามีความรู้ถูกและที่ระลึกถูกต้อง ความเพียรของเราจึงจะมีโอกาส
เจริญก้าวหน้า เพราะเราเพียรในสิ่งที่ถูก เพียรในจุดที่ถูก ถูกเรื่องของเขา และทำ
ติดต่อไปเรื่อย นั่นแหละผลงานของเราจึงจะเป็นขึ้นเป็นอันขึ้นขึ้นมา

ฉะนั้น ถ้าเราเห็นว่าเราทำความเพียรแต่ไม่ได้ผลเป็นที่พอใจ เราต้องย้อนกลับมา
ดูว่า ความเห็นของเราถูกไหม แล้วสติของเราระลึกติดต่อไปได้แค่ไหน บางทีมันก็รู้
ถูกอยู่และก็ทำถูก แต่ไม่ได้ทำติดต่อ มันก็ไม่ได้ผล หรือถึงจะได้บ้างแต่ไม่ได้เท่าที่ควร
แล้วต้องดูว่าสิ่งที่เรากำลังคบเพื่อที่จะทำน้ำมันงานี้ เราบดถ่วงหรือไปบดกรวด บาง
ทีทำความเพียรเต็มที่เลย แต่รู้สึกว่าจะไม่ได้ผลเท่าไร ก็เลยท้อแท้ เพราะเราไปบดกรวด
ต้องเข้าใจให้ถูกต้อง ระลึกให้ถูกต้องอยู่เสมอว่า สิ่งที่เป็นอกุศลเราต้องละ สิ่งที่เป็น
กุศลเราต้องรู้จักวิธีเจริญให้ถูกต้อง จึงจะเข้าไปในองค์โพชฌงค์นี้ได้

ปิตัมโพชฌงค์

วัดเมตตาอาราม 2554

ในโพชฌงค์ท่านพูดถึงปิติ ความอímเอิบ ความเข้มซึ่น ว่าเป็นโพชฌงค์ฝ่ายที่จะให้กำลัง เพราะโพชฌงค์มีทั้ง 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งที่จะให้กำลัง และอีกฝ่ายหนึ่งที่จะให้ความสงบ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ นี้เป็นฝ่ายที่จะให้กำลัง

ถ้าเทียบอีกอย่างหนึ่ง ปิติเป็นอาหารของใจ อย่างที่ท่านบอกไว้ในคาถาธรรมบท ว่า ถ้าเราเสวยปิติจากสมาธิ เราก็เหมือนอากัศสรพรม ปิตินี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมี **วิตก วิจาร์** เป็นส่วนเหตุ เช่นเราพิจารณาเรื่องของลม ส่วนไหนในร่างกาย ธาตุลม รู้สึกว่าปรกติดี อím อาจจะไม่มีความรู้สึกอะไรรุนแรง แต่วามันอím มันพอดัว ทีนี้เวลาหายใจเข้าออก ถ้าไม่ระวัง ความรู้สึกอímนั้นจะถูกบีบออกไป หรือถ้าเราตั้งลมเข้ามา บีบลมออกไป ความรู้สึกที่ว่าอímนั้นจะไม่มีโอกาสเจริญเติบโตขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้นให้พยายามสังเกตดูว่า ส่วนไหนในร่างกายมีความพอดัว แล้วก็พยายามรักษาความพอดัวนั้นไว้ ลมหายใจเข้าก็ยังไม่พอดัว ออกก็ยังไม่พอดัวอยู่อย่างนั้น บางคนจะรู้สึกที่หลังมือไว้ก่อน หรือที่แขน ที่หน้าอก ก็แล้วแต่จะมีความรู้สึกอยู่ตรงไหน

พอสังเกตได้ เราก็พยายามประคองไว้ อย่าไปทำลายมันง่ายๆ เหมือนต้นหญ้า น้อยๆ ที่งอกขึ้นมาในระหว่างทางที่เรากำลังเดิน ต้นหญ้าบางต้นเป็นเพียงวัชพืช จะเหยียบก็ไม่เป็นไร แต่บางอย่างเป็นต้นไม้ที่ยังอ่อนอยู่ ยังเล็กอยู่ ถ้าเราต้องการร่ม เราก็ต้องระวังไว้ อย่าไปเหยียบตรงนั้น ป้องกันมันไว้ แล้วมันจะค่อยโตวันโตคืน

แต่ถ้าเราคิดอยากจะให้มันโตเร็ว ก็อาจทำลายมันก็ได้ เหมือนเราจะดึงต้นไม้ขึ้นมาเพื่อที่จะให้มันสูงทันใจ เพราะเราเห็นว่าต้นยังแค่นิ้วสองนิ้ว อยากจะให้มันสูงๆ

เราก็ดึงมันขึ้นมาเพื่อให้มันสูงสักฟุตหนึ่ง มันจะตายเพราะรากขาด ฉะนั้นถ้าเรามีอะไรของเราเล็กๆ น้อยๆ เราก็แค่ประคองไว้ รักษาไว้ มันจะค่อยโตขึ้นมาของมันเอง มันจะเร็วจะช้าก็ช่างหัวมัน ถ้าใจของเรารีบร้อนก็จะบีบมันอีก ทำลายมันอีก ไม่มีโอกาสที่จะได้รับความอึดจากส่วนนั้นๆ ได้

คำว่าอึดนี้ไม่ได้หมายความว่า เราอัดเข้าไป เพียงแต่ว่ามันมีความพอตัว เลือดลมเดินสะดวกดีอยู่ตรงนั้น ไม่มีความเครียดอะไร พอเราจับได้เราก็ปล่อยให้เขาขยายของเขาเอง แม่ของเขาเอง ใจเราก็จะยินดีอยู่ในปัจจุบัน เพราะเกิดความอึดใจจากความอึดตัวในร่างกาย

บางคนก็อาจจะมีความรู้สึกที่แรงกว่านั้นก็ได้อีก บางทีมันซาบซ่านทั่วตัว หรือชนลูกชนชู่ทั่วตัวก็มี เคยเห็นบางคนอุทานออกไปเลย อันนั้นมันมาก แต่ถ้าจะมากจะน้อยมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าสมาธิของเราจะแน่นแค่ไหน มันขึ้นอยู่กับว่าร่างกายของเราขาดกำลัง ถ้ามันขาดกำลังมา พอได้ปีติหน่อย มันจะเกิดซาบซ่านเต็มที่แล้ว ถ้ากำลังดีอยู่แล้วมันจะรู้สึกเพียงแต่ว่าอึดสบายพอดี

ก็เหมือนเรากินน้ำ ถ้าเราข้ามทะเลทรายมา ไม่ได้กินน้ำเป็นวันๆ เจอแก้วน้ำแค่แก้วเดียว เราจะชนลูกทั่วตัว ดื่มเข้าไปก็เหมือนกับว่าร่างกายทั้งก้อนจะไชโยไปเลย เพราะมันขาดน้ำมานานแล้ว แต่ถ้าหากว่าเรากินน้ำทุกวันๆ พอได้น้ำอีกแก้วหนึ่งมันก็อร่อยดีแต่เราก็รู้สึกเฉยๆ ทีนี้ร่างกายของเราเวลานั่งสมาธิก็เช่นเดียวกัน อาการของปีติจะขึ้นอยู่กับว่า มันหิวขนาดไหน และสำคัญอยู่ที่ว่าเราก็พยายามรักษาไว้ด้วยความพอดี

อย่างที่ท่านพ่อเฟื่องเคยบอกไว้ว่า การภาวนาของเราเหมือนเครื่องยนต์ ถ้าขาดน้ำมันหล่อลื่น เราใช้ไปใช้มามันจะพัง เครื่องจะไม่เดิน เพราะเกิดความฝืดความเหนียวแห้งขึ้นมา ถ้าเราดูลมเข้าลมออก ดึงเข้า บีบออก ดึงเข้า บีบออก อย่างนั้นแหละ ร่างกายจะรู้สึกอึดอัดไม่สบาย การภาวนาของเราจะไม่มีกำลัง จะเกิดฝืดขึ้นมา แต่ถ้า

หากว่าเรารู้จักประคองความพอดีไว้ในปัจจุบัน อย่าไปเอียงไปหาอนาคตหรือเอียงกลับไปหาอดีต เราต้องตั้งอยู่ในความพอดีในปัจจุบัน

เหมือนเอาเมล็ดถั่ววางไว้ที่ปลายเข็ม ให้มันพอดีอยู่ตรงนั้น ถ้ามันพอดีจริงๆ มันจะไม่ล้น ต้องพยายามรักษาจิตใจของเราเป็นอย่างนั้น ถ้ามันเอียงนิดหนึ่ง ความพอดีก็จะหายไป

นี่เป็นกำลังของเรา ถ้าเราเห็นว่าการภาวนาของเรารู้สึกฝืด เราก็ต้องถามตัวเองว่า เรากำลังบีบมันมากเกินไปไหม เร่งมันมากเกินไปไหม คนที่จะเข้าพระนิพพานได้นั้น ก็ไม่ได้เข้าเพราะแรงอยาก เราจะเข้าก็ต้องรู้จักความพอดี ที่ท่านเรียกว่า แรงความเพียรนั้น หมายความว่า เราก็พยายามติดต่อไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ว่าบีบจนมันหมดกำลัง ความเพียรของเราจะเดินได้ก็ต้องมีกำลังที่เกิดขึ้นจากตัวของมันเอง ต้องมีเสบียงที่ผลิตขึ้นในตัว อย่างที่ท่านบอกว่าปิติเป็นอาหารของใจ ให้รู้จักเลี้ยงไว้ให้ดี การภาวนาก็จะเป็นไปตามจังหวะของมัน

เมื่อใจของเราอึมแบบนี้ เราจะเห็นกิเลสทั้งหลายว่าเป็นแต่เรื่องหิวโหย มันสร้างความหิวขึ้นมา ถ้าเราพยายามทำอะไรเข้าไปตามอำนาจของกิเลส ก็จะเป็นการเพิ่มความหิวขึ้นมาอีก เหมือนเรากินอาหารที่เป็นพิษเข้าไป ท้องก็ต้องร้อนขึ้นยิ่งกว่าเดิม

แต่เมื่อเรารู้จักวิธีสร้างความพอดีขึ้นมาในสมาธิของเรา เราก็มีโอกาสร่างความอึมได้ ถ้าใจของเราอึมแบบนี้ จะดูพวกกิเลสทั้งหลายก็รู้สึกเบื่อหน่าย เกิด **นิพพิทา** ขึ้นมาเพราะอาหารของกิเลสจะสู้อาหารของสมาธิไม่ได้

อย่าไปคิดว่าปัญญาจะเกิดจากการคิดอย่างเดียว มันต้องเกิดจากสมาธิด้วย สมาธิที่อึมจะเป็นที่เทียบเคียง จะได้เทียบดูว่า ใจที่สงบก็ตีอย่างนี้ ใจที่ไม่สงบก็ไม่ตีอย่างนั้นๆ เราจะเห็นได้ว่า ที่เราสร้างความทุกข์ทุกวันๆ เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เราจะสร้างความทุกข์ทำไม ที่จริงเราต้องการความสุข แต่เราหาความสุขด้วยแรงอยาก ก็บีบอันนี้ อยากจะให้เป็นอย่างนั้น บีบอันนั้น อยากจะให้เป็นอย่างนี้ แต่มันไม่ได้เป็นไป

ตามที่เราต้องการ ก็ยิ่งบีบใหญ่ แรงใหญ่ ใจของเราก็ยิ่งร้อนใหญ่เลย และแทนที่จะได้ความสุข มันกลับทุกข์อีก

ฉะนั้นต้องหันมาคิดว่าในร่างกายของเรามีอะไรบ้างที่มีความพอดีอยู่แล้ว ท่านบอกว่าฐานของปิตีก็มีอยู่นะ แต่ไม่มีโอกาสที่จะแสดงตัวออกมาได้ เพราะเราบีบมันมากเกินไป เพราะฉะนั้นให้พยายามหายใจยาวๆ ให้ใจของเราพัก แล้วก็วางอยู่ในปัจจุบัน ให้มีความพอดี เลือดลมในตัวก็ให้มีความพอดี เมื่อพอดีแล้ว มันจึงจะได้เจริญของมันเอง ตามจังหวะของมันเอง เราก็เพียงแค่ประคองไว้เท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะเกิดความพอดีในตัวทั้งนั้นนะ

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

วัดเมตตาวันนาราม 2554

กายปัสสัทธิ กายสงบ จิตตปัสสัทธิ จิตสงบ ก็อยู่ในองค์โพชฌงค์ เป็นเหตุที่ทำให้ตรัสรู้ได้ ถ้าทำพร้อมกับโพชฌงค์องค์อื่นด้วย

ตามที่เราให้ฟังมาแล้ว โพชฌงค์ทั้ง 7 แยกออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกทำให้เกิดกำลังขึ้นมา เวลาใจหดหู่ที่ใช้โพชฌงค์เหล่านี้ทำให้ฟื้นขึ้นมาได้ อีกประเภทหนึ่งเวลาใจเครียดหรือใจฟุ้งซ่าน ฝ่ายนี้จะช่วยให้สงบลงได้ ปัสสัทธิก็อยู่ในฝ่ายสงบ

เราต้องรู้จักวิธีสร้างให้ปัสสัทธิมีขึ้นมาได้ ถ้าเราสังเกตดูว่า จิตใจของเราฟุ้งซ่านไปใจของเรากระสับกระส่าย ทำอย่างไรจึงจะให้กายกับใจสงบได้ เรื่องกายสงบนั้นท่านก็สอนให้กำหนดลมหายใจ ดูลมยาว ลมสั้น ลมหนัก ลมเบา ลมลึก ลมตื้น แบบไหนดี แบบไหนสะดวก แบบไหนสบาย เราก็เอาแบบนั้น จากนั้นเราก็ขยายความรู้สึกให้ทั่วตัว หายใจเข้าก็ให้รู้ทั่วตัว ออกก็ให้รู้ทั่วตัวพร้อมกันหมดเลย ทำสัญญาไว้ว่า ลมนี้เข้า ออกไม่ใช่เฉพาะที่รูจมูกนะ มันเข้าออกได้ทุกซอกซอก

จากนั้นก็บอกว่า ให้กายสังขารคือลมนี้สงบลงไป หมายความว่า ลมกระเทือนถึงไหนในร่างกายของเรา ก็ให้ละเอียดลงไป ละเอียดลงไป เบาลงไป เบาลงไป ยิ่งเบายิ่งดี อาการของกายที่กระสับกระส่ายจะค่อยๆ คลายไปๆ คู่ควรที่จะทำให้ใจเป็นสมาธิได้สบาย

จากนั้นก็หันมาดูจิตใจ ทำอย่างไรถึงจะให้จิตใจของเราสงบลงไปด้วย บางครั้งแค่ออกอยู่กับลมหายใจที่สงบ จิตก็พลอยสงบไปด้วย ยิ่งเรารู้จักทำสัญญาไว้ในใจ ว่าลมเข้าออกได้ทุกซอกซอก ลมจะละเอียดลงไป ซาบซ่านไปทั่ว ใจของเราก็ค่อยๆ ละเอียดไปตาม สงบไปตาม

หรือว่าเราจะกำหนดกรรมฐานบทอื่นก็ได้ เช่น **ศีลानุสสติ** นึกถึงศีลของเรา ถึง อาจจะไม่บริสุทธิ์เต็มที่ก็ตาม แต่ว่าเรายังมีความดีอยู่ในตัวของเราบ้าง นึกถึงความดี ของเราที่ไม่ได้เบียดเบียนเขา ไม่ได้เบียดเบียนตัวเอง ก็เป็นอารมณ์เย็นที่ทำให้ใจของ เราสงบลงได้

จาคานุสสติ นึกถึงการบริจาคของเรา เราเกิดมาในโลกนี้ เราไม่ได้หนักแผ่นดิน เปล่าๆ เรามีอะไรที่พอจะช่วยเหลือคนอื่นหรือสัตว์อื่น เราก็ได้ช่วยเหลือเขาบ้าง มาแล้ว คนนั้นคนนี้ คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จักก็ตาม พอนึกขึ้นมา ใจของเราก็เย็นลงไป ด้วย ว่าเรามีความดี มีบารมีบ้าง

จากนั้นก็นึกถึง **พรหมวิหาร** ให้แผ่ **เมตตา** ไปทั่วโลกธาตุ เริ่มแรกก็นึกถึงคนที่เรา ชอบ ที่เรานับถือแล้ว จึงค่อยกลั่นกรองต่อไปว่า คนไหนที่เราเมตตาไม่ได้ หวังดี ไม่ได้มีไหม ที่เขาเคยเบียดเบียนเราหรือเคยเบียดเบียนคนที่เรารัก คนที่เรานับถือ บางทีก็จะโผล่หน้าขึ้นมาในใจของเรา ก็ลองถามตัวเองว่า ถ้าคนนั้นเป็นทุกข์ เราจะ ได้ประโยชน์ไหม โลกนี้จะได้ประโยชน์ไหม ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย บางทีเวลาที่ เขายังทุกข์ใหญ่ เขาก็ยิ่งพาลไปใหญ่ เพราะคนที่สร้างความชั่วได้ง่ายที่สุดก็คือคนที่ แค้นใจในเรื่องความทุกข์ของเขา เพราะฉะนั้นเราก็หวังให้เขาได้ดี ให้รู้จักทางแห่ง ความสุขที่แท้จริง และให้เขาปฏิบัติตามทางนั้นได้ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ใจของเราก็จะ ค่อยคลี่คลายลงไป อารมณ์พยาบาลก็จะคลี่คลายไปตาม

จากนั้นให้คิด **กรุณา** นึกถึงสัตว์ทั้งหลายที่กำลังเป็นทุกข์หรือกำลังสร้างเหตุแห่ง ความทุกข์อยู่ หมายความว่า เขากำลังสร้างสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา แต่เราต้องเอ็นดูเขา ต้อง สงสารเขา เพราะต่อไปเขาจะต้องทุกข์ สิ่งไหนที่เราพอจะช่วยได้ เราก็ควรยินดีช่วย ช่วยให้เขาเข้าใจหายจากมิจฉาทิฐิ หายจากมิจฉาปฏิบัติ ช่วยให้เขาหายจากทุกข์ที่ เขาเป็นอยู่ เมื่อแค่คิดขึ้นมาในใจ ใจของเราก็เย็นลงไปได้

มุกิตา คนที่กำลังแสวงหาความสุขหรือกำลังสร้างเหตุแห่งความสุขอยู่ เราก็ปล่อยให้มันดีไปด้วย ไม่อิจฉา ไม่ริษยา ไม่กลัวว่าบารมีของเขาจะมาทับบารมีของเรา คิดดูซิ ถ้าหากเราสร้างบารมีขึ้นมา เราจะต้องทำให้คนอื่นอิจฉาเราไหม ก็ไม่ต้องการ เราอยากจะให้เราปล่อยให้มันดีในความดีของเราไม่ใช่หรือ เพราะฉะนั้นจะไปอิจฉาคนอื่นเขาทำไม ถ้าหากว่าเขามีความสุขแต่ไม่ได้สร้างความดีในชาตินี้ เขาก็คงจะสร้างความดีไว้ตั้งแต่ชาติก่อนๆ เพราะฉะนั้นให้มันถึงอำนาจของกรรม คือ กรรมจะจัดการเอง เราไม่ต้องไปจัดการกับใคร เมื่อใจของเราคิดแบบนี้ได้ ก็เย็นลงไปได้

ส่วนสิ่งไหนที่เราแก้ไขไม่ได้เราก็วางเฉยเป็น **อุเบกขา** คือเราพอจะรู้เลยว่า ในโลกนี้มีหลายๆ อย่างที่เราแก้ไขไม่ได้ ขนาดในร่างกายของเรายังมีหลายอย่างที่เรควบคุมไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าใจของเราอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็จะเหนื่อยเปล่าๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา แลมันจะทำให้เสียกำลังที่เราควรจะใช้กับสิ่งที่เราแก้ไขได้ ฉะนั้นอันใดที่แก้ไขไม่ได้ เราควรรู้จักปล่อย รู้จักวาง ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆ เรา ไม่ใช่เรื่องของเรา พอคิดได้อย่างนี้ ใจของเราจะเย็นลงไปอีก พร้อมทั้งจะตั้งตัวขึ้นมาเป็นสมาธิ

ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการภาวนาของเรา บางคนอาจจะเตือนเราว่า อย่าไปติดความสุขนะ แต่ถ้าเราไม่ติดบ้างเราจะมีกำลังใจสร้างได้ อย่างไร เราต้องสนใจ ต้องเอาใจใส่ในเรื่องนี้ แล้วที่จะติดสุขในการภาวนานี้ ผลร้ายก็ไม่ถึงเสียหนึ่งของผลร้ายที่เราติดความสุข สุขนั้นทำให้คนฆ่ากันได้ ลักขโมยกันได้ ประหัตประหารกันได้ แย่งลูกแย่งผิวแย่งเมียกันได้ ความชั่วทั้งหลายเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากคนที่ติดสุขของสมาธิหรอก แต่เกิดจากคนที่ติดสุขต่างหาก

ทีนี้นิสัยจิตใจของเรา ถ้าไม่มีสุขสักอย่างหนึ่ง ก็จะกลับไปหากามสุขอยู่เรื่อย อย่างพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า ถึงแม้ว่าเราจะเข้าใจโทษของกามสุข แต่ถ้าหากว่าใจของเราไม่มีสุขที่ยิ่งกว่านั้น ก็ยังอดไม่ได้ ยังต้องกลับไปหากามสุขอย่างเดิม เพราะฉะนั้นสุขในการทำสมาธิ สุขในการอบรมจิตใจ สุขในการแต่งลมหายใจ ไม่ใช่

เรื่องที่เราจะต้องกลัว กลับเป็นเรื่องที่เราจะต้องส่งเสริมให้มีขึ้นมา ส่วนโทษของความทุกข์อันนี้ ถึงจะมีอยู่บ้างแต่มันน้อย ถ้าเรารู้จักใช้ความสุขในสมานี้ โทษนั้นจะไม่มีเลย ให้เรารู้จักแต่งก็แล้วกัน รู้จักแต่งลมเป็นที่สงบ รู้จักแต่งจิตของเราให้สงบ ให้มันได้พัก จะได้หายจากโรค หายจากภัยที่เราสร้างขึ้นมามาภายใน

จากนั้นใจเราก็พร้อมที่จะทำงานต่อไป งานต่อไปคืออะไร ก็คืองานดูกิเลสของเจ้าของ ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราไม่อยากจะดู บางทีไม่ยอมรับว่ามีกิเลสด้วยซ้ำ แต่ถ้าหากว่าใจของเราสงบแล้ว เย็นสบายแล้ว พอกิเลสไหลขึ้นมาเราจะารู้สึกว่า นี่เป็นสิ่งที่รบกวนเรานะ ไม่ใช่เพื่อนของเรา ไม่ใช่มิตรของเรา ไม่ใช่สิ่งที่เราควรที่จะส่งเสริม ไม่ใช่สิ่งที่ควรที่จะเลี้ยงไว้ ใจจะยอมรับเพราะมีความสุขอยู่ในตัวแล้ว ไม่หิวโหยในความสุข

ใจที่หิวโหยนั้นแหละเป็นใจที่ไม่ยอมรับ กิเลสเหล่านี้เราจะไปชี้เหตุชี้ผลชี้โทษให้ใจที่หิวโหยนั้นรับทราบ เขาจะไม่รับเลย เวลาเขาหงุดหงิด เวลาเขาไม่พอใจ เราต้องรู้จักเลี้ยงจิตใจของเราเป็น ให้เขามีความสุข ให้เขามีความเย็นสบาย นั้นแหละใจเราจะเห็นโทษได้ง่ายขึ้น แล้วก็ยินดีที่จะรับว่ามันเป็นโทษจริงๆ เป็นสิ่งที่น่าละน่าวาง เพราะเราไม่ได้หิวโหยไปตามเขา เรามีกำลังพอที่จะทำได้ พอที่จะพิจารณา พอที่จะสอดส่องเข้าไปได้ พอที่จะละจริงๆ ได้

เพราะฉะนั้นความสุขในสมานี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก อย่าไปกลัว ให้รู้ว่าเราจะต้องติดอยู่บ้าง ถ้าไม่ได้ติดเราก็ไม่เกิดทุกข์ขึ้นมา แต่เมื่อมันมีขึ้นมา พร้อมขึ้นมาแล้วเราก็จะได้พิจารณา รู้จักใช้ รู้จักวาง พิชิตก็ไม่มี

เคยเห็นคนที่เขาภาวนาจนเกิดความสุขขึ้นมา คนอื่นไปเตือนเขา อย่าไปติดความสุขนะ เขาก็ไม่กล้าให้ใจสงบแบบนั้นอีก ก็เลยฟังใหญ่ เคยมีพระองค์หนึ่งที่ออกไปอยู่ป่า ภาวนาจนใจมีความสุขขึ้นมา แต่เพื่อนได้เตือนไว้ว่า อย่าไปติดความสุข เดี่ยวการภาวนาจะหยุดชะงัก ท่านก็เลยกลัว ไม่กล้าให้ใจสงบได้ ทำไปทำมาใจฟุ้งไปเลย เอาลงไม่ได้ ก็เลยสึกไป เป็นที่น่าเสียดายมาก

การปฏิบัตินี้ก็ต้องมีขั้นมีตอน เวลาที่จะมาสนใจความสุข รักษาดูแลความสุข ความสงบเย็นภายใน ก็มีอยู่ เราจะได้เอามาใช้ เมื่อใช้เสร็จแล้วถึงจะวาง ไม่ใช่วาง ก่อนที่จะใช้ หรือวางก่อนที่จะเจริญขึ้นมา วางแบบนี้เป็นการวางแบบอนาถา พระพุทธเจ้าสอนให้เราวางแบบผู้ที่มี มีจนพร้อม มีจนเต็ม จนไม่ต้องใช้อีกแล้ว จึงวางได้ แต่ตราบใดที่เรายังไม่ถึงที่สุด เราก็ต้องเอามาใช้ ให้รู้จักแต่งให้มีขึ้นมา ให้ รู้จักทำ ให้รู้จักรักษา รู้จักใช้

ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ ก็จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก

สมาธิสัมโพชฌงค์

วัดเมตตาวนาราม 2554

ให้ตั้งใจอยู่ตรงนี้ อย่าไปเที่ยวที่อื่น ให้ตั้งใจดูลมเข้าลมออกให้สบาย หายใจลึกๆ สักพักหนึ่ง แล้วก็ถามตัวเองว่า สบายไหม ถ้าไม่สบายเราก็เปลี่ยนได้ จะให้มันตื่น จะให้มันลึก จะให้มันหนัก เบา สั้น ยาว อย่างไรก็ตามแล้วแต่เราจะพอใจ ข้อสำคัญก็คือให้ตั้งใจว่าจะอยู่ตรงนี้ ก็คำว่าสมาธิ ความตั้งใจมั่นนั้น ไม่ใช่สงบเฉยๆ ต้องมีสติอยู่ในนั้นด้วย และต้องมีความตั้งใจด้วย ว่าเราจะอยู่ตรงนี้ จะไม่หนีไปไหน

ในการรักษาความตั้งใจนี้ เริ่มแรกก็ต้องหาจุดที่พอดีของเรา ซึ่งบางครั้งเราอาจจะมองข้ามไป คือเราเคยอ่านในหนังสือธรรมะว่า สมาธิจะต้องมีอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องมีปีติสุข มีแสงมีสี มีอะไรสารพัด เรามองของเราก็ไม่เห็นมีอะไร เพราะเราเที่ยวหาไปๆ ตามสัญญาเก่า ไม่ได้ดูสิ่งที่มีอยู่แล้วต่อหน้าต่อตา ที่จริงทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องมีต้องใช้ในการทำสมาธิก็มีอยู่ตรงนี้ จิตก็อยู่ตรงนี้ ลมก็อยู่ตรงนี้ เพียงแต่ทำให้ตั้งใจให้มันอยู่ และดูแลให้มันเจริญขึ้นมาตรงที่เราอยู่

ต้องทำแบบขานา เขาไม่ได้รีบร้อน แต่ว่าเขาก็ไม่ได้ปล่อยปละละเลย ต้นข้าวจะโตขึ้นมา เราจะเร่งให้มันขึ้นเร็วๆ ก็ไม่ได้ ถ้าดึงขึ้นมา ให้มันสูงขึ้นมา รากมันจะขาดตายไปเลย แต่ถ้าเราทิ้งนานเข้าๆ ไม่ใส่น้ำใส่ปุ๋ย เต็มมันจะตายอีก เราต้องดูแลทุกวันๆ ให้รู้จักว่าเขาชอบอะไรแล้วก็ให้เขาไป ปล่อยให้เขาโตขึ้นของเขาเอง

เช่น ใจของเราชอบลมที่สบาย เราก็พยายามศึกษาว่า ลมแบบไหนเป็นที่สบายของเรา พอได้ที่แล้วก็รักษาไว้ ไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงอะไรมาก นอกจากที่เราเห็นว่ามันชักไม่สบายแล้ว เราก็ค่อยเปลี่ยนได้ ต้องทำด้วยความใจเย็น คำว่าใจเย็นนี้ ไม่ได้หมายความว่าเฉื่อยๆ ซาๆ แต่หมายความว่า เรามั่นใจว่าจะต้องเห็นผล เพียงแต่รู้ตัว

ว่าอาจจะต้องใช้เวลา แล้วก็ทำด้วยความพอใจ ค่อยประคองไว้จนมันดีขึ้นๆ ของมันเอง ถ้าเราแต่งเหตุให้ดี ผลก็จะต้องดีของมันเอง

แล้วการรักษาความตั้งใจของเราจะทำให้เกิดปัญญาอยู่ในตัวด้วย คือต้องเข้าใจ วิถีจิต ว่าเวลามันจะลง มันจะลงอย่างไร เวลาอยู่ เราจะทำอย่างไรจึงจะให้มันอยู่ ถ้ามันล้ม เราก็ตั้งใหม่ ค่อยๆ จับตาดูว่า ต่อไปนี้เวลามันทำท่าจะล้ม เราจะทำอย่างไร ถึงจะไม่ให้มันล้ม ถ้าเราค่อยสังเกตแบบนี้ เราจะค่อยเกิดอุปนิสัยขึ้นมา เพราะเราตั้งข้อสังเกต ปัญญา ก็จะค่อยเกิดแบบนี้ ไม่ใช่จะทำสมาธิแล้วก็ทิ้ง แล้วก็ไปหาปัญญาในที่อื่น เราจะเกิดปัญญาในระหว่างที่เรารักษาสมาธิของเรานั้นเอง เราเห็นกิเลสอะไร เข้ามาที่จะทำลายสมาธิของเรา เราก็กั้นไว้ มีอุปนิสัยในการปล่อยเขา ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น ที่จะทำลายสมาธิของเรา เราจะทำอย่างไรที่จะไม่ให้มันทำลายได้ ให้สมาธิของเรา คงทน นี่เป็นเรื่องปัญญาเช่นกัน

เราจะเกิดความเข้าใจในเรื่องขั้นห้าด้วย คือที่เราทำสมาธิ เราก็อยู่กับลม ลมนี้ก็เป็นรูปขั้น เวทนาสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการดูลม ก็เป็นเวทนาขั้น สัญญาที่หมายความว่า นี่คือลม นี่คือลมเข้า นี่คือลมออก นี่คือลมที่แผ่ไปทั่วตัวนั้น ก็เป็นสัญญาขั้น ส่วนวจีสังขารที่จะค่อยถามตัวเองว่า เราจะทำอย่างไรสมาธิของเรา จึงจะดีกว่านี้ หรือที่เราวิตกพิจารณา ควบคุมดูแลให้ความเพียรของเราพอดี ในการขยายลม ทำอย่างไรถึงจะเอาลมที่สบายแล่นไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย นั่นก็เป็นสังขารขั้น ส่วนวิญญาณขั้นก็รับรู้สิ่งทั้งหมดนี้ทุกขณะ รวมความว่า ขั้นห้าก็มีอยู่ตรงนี้พร้อมหน้ากันหมด เราจะเกิดความเข้าใจในขั้นห้าเพราะเราเอาออกมาใช้ ไม่ใช่ใช้อ่านในหนังสือเฉยๆ ว่ารูปแปลว่าอย่างไร เวทนาแปลว่าอย่างไร ไม่ใช่รู้แค่นั้น เราเอามาใช้จริงๆ ก็ารู้สึกซึ่งเข้าไปอีก แจ่มแจ้งเข้าไปอีก

เหมือนเราเป็นแม่ครัว เรามีกระทะ มีเครื่องมือต่างๆ ทั้งหลายแหล่ ที่เราจะรู้จักสิ่งเหล่านี้ได้ดี ก็เพราะเราเคยใช้จนชำนาญ ไฟอ่อนเกินไป ไฟแรงเกินไป เราก็อู้

รู้เพราะอะไร รู้เพราะเราใช้เป็น ในการทำสมาธิก็ต้องใช้ขั้นเป็นเครื่องมือของเรา เหมือนกัน ที่เราจะเกิดปัญญาในเรื่องขั้น ก็เกิดตรงนี้แหละ เราเอามาใช้จนคล่อง ใช้เสร็จแล้วเราก็ต้องรู้จักวางด้วย นั่นแหละ เรียกว่า รอบรู้

เพราะฉะนั้นให้อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องหนีไปไหน เมื่อทำสมาธิแล้วไม่ต้องไปสงสัยว่า อารมณ์ไหนจะดีกว่าไหม อารมณ์นี้ไม่ดี จะหาอารมณ์สุขที่อื่นที่ไหนจึงจะดี ถ้าเราไป เทียวหาอารมณ์ต่างๆ แบบนั้น ก็ไม่ใช่สมาธิแล้ว ธรรมดาของจิตที่ไม่มีสมาธิก็ ท่องเที่ยวไปเรื่อยๆ อันนี้ก็ไม่ได้ อันนั้นก็ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะใจของเราไม่ดี ไม่รู้จัก ดูแลสิ่งที่มีต่อหน้าต่อตา ไม่รู้จักอยู่กับอะไรสักอย่างหนึ่ง ที่จริงเราต้องอยู่กับเขานาน ค่อยปรับปรุงเขาให้พอดี เราจึงจะรู้จักเขาจริงๆ

ฉะนั้น ให้ทำความพอใจที่จะอยู่ตรงนี้ สมาธิที่เราต้องการจะเกิดขึ้นก็ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปหาที่อื่น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะต้องรู้ ที่จะต้องเห็น ที่จะต้องเจริญ ก็อยู่ตรง นี้หมด เพียงแต่ทำให้รู้จักดูให้ละเอียดถี่ถ้วน แล้วจะเห็นแจ้งขึ้นมาเอง

อุเบกขาสัมโพชฌงค์

วัดเมตตาอาราม 2554

ในเรื่องโพชฌงค์ พระพุทธเจ้าจัดอุเบกขาเป็นองค์สุดท้าย บางคนจึงเข้าใจว่าเป็นยอดของโพชฌงค์ ก็เลยพยายามใช้อุเบกขาลงเวลาให้ใจไปถึงยอดไปเลย แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแบบนี้ เราก็ต้องใช้ปัญญาด้วย เรื่องอุเบกขาก็ต้องรู้จักกาลเทศะ บางสิ่งบางอย่างควรจะวางเฉยได้ บางสิ่งบางอย่างยังวางไม่ได้ ถ้าวางเฉยเราก็ตาย กิเลสจะกินหมดเลย ถ้าหากว่าเราวางเฉยผิดที่ ก็เป็นความประมาท กิเลสก็เลยได้ช่องที่จะครอบงำจิตใจเราได้

ฉะนั้นเรื่องอุเบกขาต้องรู้จักว่า เกี่ยวโยงกับธรรมะข้ออื่นอย่างไรบ้าง เช่น ในเรื่องพรหมวิหาร อุเบกขาไม่ได้ทำหน้าที่ ต้องเจริญหลังจากที่เราใช้พรหมวิหารข้ออื่นบ้าง เช่นเรามีเมตตา มีกรุณา อยากจะช่วยเหลือเขาหรืออยากจะช่วยตัวเอง แต่ปรากฏว่า ช่วยไม่ได้ กรรมมันบัง นั่นแหละเราจึงค่อยวางอุเบกขา

อีกอย่างหนึ่ง ท่านสอนไว้ว่า กิเลสของเรานั้นมี 2 ประเภท ประเภทที่หนึ่ง เราดูเขาเฉยๆ เขาจะหายไปเอง เหมือนกับว่าเขาอายุ ถ้าเราไม่สังเกตเขา ไม่มองเขา เขาก็ทำงานของเขาได้ ความโลภบางอย่าง ความโกรธบางอย่าง ความหลงบางอย่าง มันต้องอยู่ในที่มืด มันจึงจะทำงานได้ ถ้าเรามองมันจริงๆ ตรงไปตรงมา มันก็ไม่กล้าแสดง มันจะหายไปเลย อย่างนี้ก็มี

แต่กิเลสบางอย่างไม่ใช่อย่างนั้นนะ มองเท่าไรๆ มันก็ไม่หนี มันคือตาใสอยู่นั้น มันก็มีเหตุมีผลของมัน ชี้แจงอย่างนั้นอย่างนี้ มีข้อแก้ตัวอยู่เรื่อย แบบนี้เราก็ต้องใช้ความเพียร พยายามพิจารณา พยายามแยกแยะออกไป ว่าเขามาจากไหน เขาเกิดขึ้นอย่างไร ดับอย่างไร ดับไปแล้วก็กลับมาอย่างไร และเขามีรสอร่อยอยู่ตรงไหน

กิเลสเหล่านี้ถ้าหากว่าใจเราไม่ชอบเลยทีเดียว เราจะไม่เล่นกับมัน ที่มันยังกลับมาอีกได้ก็เพราะว่า บางส่วนในใจของเราก็เหมือนคณะกรรมการ กรรมการบางคนก็ชอบนะ ชอบโลก ชอบโกรธ ชอบหลง ชอบบราคะ โทสะ โมหะ เราก็ต้องดูเข้าไปว่าเขาชอบทำไม ส่วนไหนที่เขาชอบนั้น เป็นเพราะอะไร เขาได้อะไรจากสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเรื่องเหล่านี้ปรกติเราก็ไม่ชอบเปิดเผยกับตัวเอง ฉะนั้นต้องฝึกตัวเองให้ยอมรับ เราจึงจะเข้าใจอำนาจของกิเลสเหล่านี้ได้

ทีนี้เมื่อรู้ว่า ที่เราชอบนั้นเป็นเพราะอะไร เราต้องดูโทษของเขาด้วย แล้วเอามาเทียบเคียง ว่าอันไหนจะมากกว่ากัน ซึ่งปรกติใจของเราก็ชอบโกหกตัวเองในเรื่องนี้จะขยายรสร้อยของเขาวามันใหญ่โตมโหฬาร ส่วนโทษก็เห็นว่าแค่นิดเดียว เพราะใจเราหิว เมื่อหิวแล้วจะเห็นทรายเป็นน้ำตาลทรายก็ได้

ฉะนั้น เราจะทำอย่างไรถึงจะให้ใจของเราหายจากอาการหิวนี้ได้

ที่เราจะพิจารณาอย่างนี้ได้ก็ต้องเข้าใจเรื่องอุเบกขาอีก ว่ามีอยู่ 3 ชั้นนะ ชั้นแรก พระองค์สอนให้พระราหุล ซึ่งตอนนั้นพระราหุลยังเป็นพระหนุ่มๆ พระองค์จะสอนให้ภาวนา แต่ก่อนที่จะบอกวิธีภาวนากำหนดลมหายใจ ท่านก็สอนให้เราทำใจของเราให้เหมือนกับแผ่นดิน ใครจะโยนอะไรลงไปบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ไม่ขยับเขย่ง สิ่งนั้นจะสกปรกอย่างไร แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว จากนั้นก็ให้เราทำใจเหมือนกับลม ลมจะพัดของสกปรก ลมก็ไม่ขยับเขย่ง ให้ทำใจเหมือนกับน้ำ เขาจะใช้น้ำไปล้างของสกปรก น้ำก็ไม่ได้ขยับเขย่ง ไม่มีปฏิกิริยา ให้ทำใจเหมือนไฟ เขาจะเอาไฟมาเผาขะขะไฟก็ไม่ได้บอกว่าไม่ชอบนะ มันก็เผาของมัน

ทีนี้ใจที่ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้านนั้น ก็เป็นอุเบกขาชนิดหนึ่ง ซึ่งต้องอาศัย**ขันติ**เป็นที่ตั้ง นี่เป็นชั้นแรกของสมาธิ แต่ไม่ใช่ว่าจะเป็นทั้งหมดของสมาธิ เป็นแต่เพียงพื้นฐานที่เราจะใช้เพื่อเป็นที่ตั้งของความสังเกตของเรา คือถ้าหากว่าใจของเราไม่มั่นคง พอเจออะไรนิดๆ หน่อยๆ ที่ไม่ชอบ ก็วิ่งหนี แบบนี้ก็ไม่มีโอกาสที่จะพิจารณา

อะไรก็ได้ ไม่มีโอกาสที่จะกำหนดรู้อะไรก็ได้ เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ไม่เชื่อตรง เขามีทฤษฎี เขาอยากให้ทฤษฎีของเขาถูก เวลาเขาทดลอง ผลที่ออกมาเขาก็จะค่อยขยับไปที่ละนิด เปลี่ยนเลขไปที่ละนิด ทีละนิด ให้เข้ากับทฤษฎี แบบนี้ก็ใช้ไม่ได้ เพราะไม่ยอมให้ความจริงแสดงตัวออกมาได้ นักวิทยาศาสตร์ที่ดีจะเอาความเห็นเข้ามาปะปนกับผลการทดสอบไม่ได้ ความชอบไม่ชอบ เอามาปะปนไม่ได้ ต้องดูว่าสิ่งที่เราอยากจะทำใจนั้น เขาเป็นอย่างไรจริงๆ ของเขาเอง ถึงจะเข้ากับทฤษฎีของเรา หรือไม่เข้าก็ตาม เราก็ต้องดูเขาไป แล้วก็ยอมรับความจริง นี่จึงจะเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อความรู้อย่างแท้จริงได้

การภาวนาก็เช่นเดียวกัน เราอยากจะทำให้มันเป็นอย่างนั้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ แต่มันไม่เป็น จะทำอย่างไร ก็ต้องวางเฉย แล้วสังเกตดูว่า ถ้าเราทำเหตุอย่างนี้ ผลจะออกอย่างไรบ้าง ถ้าเราทำเหตุอย่างนั้น ผลจะออกอย่างไรบ้าง ถึงจะชอบหรือไม่ชอบ ก็ต้องกำหนดดูเรื่อย การภาวนาจึงจะเป็นไปเพื่อความรู้ การวางเฉยแบบนี้เรียกว่าเป็นพื้นฐานของการสังเกต

จากนั้นพระองค์ก็สอนเรื่องขั้นตอนของการทำลม ซึ่งไม่ใช่ว่าเพียงแต่หายใจเข้า หายใจออก การกำหนดลมไม่ใช่เรื่องวางเฉย เข้าอย่างไรก็ช่าง ออกอย่างไรก็ช่าง ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านสอนว่า ต้องหายใจให้สบายทั่วตัว ออกก็ให้สบายทั่วตัว รู้จักวิธีหายใจให้มีความอิม รู้จักวิธีแต่งลมหายใจให้มีความสุข เรียกว่าปรุงลมของเรา แล้วก็ปรุงจิตของเราด้วย ถ้าใจหดหู่ก็ต้องรู้จักให้กำลัง ถ้าฟุ้งซ่านก็ต้องรู้จักให้แน่วแน่งลงไป ถ้าใจมีภาระอะไร ก็รู้จักให้มันพ้นจากภาระ เป็นอันว่า จะถือว่า ลมจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน จิตจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ก็ไม่ใช่ เราเห็นอะไรพอที่จะแก้ไขเราก็แก้ไขซะ ให้มันดีขึ้น ให้ใจของเรามั่นคงขึ้นมา นั่นแหละจึงจะเข้าองค์สมาธิที่ถูกต้อง

เมื่อสมาธิดีแล้วก็จะมีอุเบกขาอีกชั้นหนึ่ง คืออุเบกขาที่เกิดจากใจที่ตั้งมั่น มีสตินิ่งทั่วตัว มีลมนิ่งทั่วตัว เป็นอาหารของใจ ก็ท่านเทียบฉนวนทั้ง 4 นั้น ว่าเหมือนกับอาหารประเภทต่างๆ อาหารที่อร่อยที่สุดก็คือฉนวนที่ 4 ที่มีอุเบกขาและสติบริสุทธิ์

ตรงนี้แหละที่เราจะมาพิจารณาว่า กิเลสเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร เขามีรสอร่อยอย่างไรและมีโทษอย่างไรบ้าง เพราะใจของเราที่จะเทียบ พิจารณาเขาได้ ต้องเป็นใจที่ไม่หิว เวลามันหิวมันจะเข้าข้างกับสิ่งที่เห็นว่าอร่อย จะดีไม่ดีก็ข้างมัน มีพิษมีโทษอย่างไรก็ข้างมัน ฉันทิวฉันก็จะกินเอา นั้นแหละปรกติใจของเราจะเป็นอย่างนั้น แต่เมื่อเรามีอุเบกขาที่เกิดขึ้นจากฉนวนเป็นที่ตั้งแล้ว ใจของเราอิมด้วยสมาธิ จะได้วินิจฉัยอย่างเป็นธรรม ว่าคุณกับโทษ รสอร่อยกับโทษของกิเลสทั้งหลายเป็นอย่างไร อันไหนมันมากกว่ากัน มันคุ้มกันไหม เราจะได้เห็นชัดขึ้นมาว่า รสของกิเลสจะดีขนาดไหน หากโทษของมันยังมากกว่าหลายเท่า ไม่คุ้มกันเลย แล้วจะเห็นว่า เราไม่จำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องกับมันต่อไป เมื่อเห็นว่าไม่จำเป็นนั้นแหละจึงจะวางเขาได้

นี่เรียกว่า อุเบกขามีสมาธิเป็นที่ตั้ง ที่จะเจริญปัญญาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ละเอียดขึ้นไปได้

ส่วนอุเบกขาชั้นที่ 3 นั้น ท่านบอกว่า เมื่อใจพ้นแล้ว เป็นพระอรหันต์แล้ว จะกลับมาดูสิ่งที่เคยหมกมุ่นอยู่ ท่านจะรู้สึกเฉย ไม่สนใจเลย ท่านจะวางหมด ส่วนลึกๆ ของใจ ท่านบอกว่าเป็นบรมสุข ที่ใจนั้นวางได้ก็เพราะมีสุขภายในที่อะไรๆ ก็เทียบไม่ติด ใจนั้นเมื่อหันมาดูความสุขของรูป ของเสียง ของกลิ่น ของรส ของสัมผัส ของธรรมารมณ์ต่างๆ ก็รู้สึกเฉย ไม่สนใจ เนื้อแท้ของจิตก็เป็นบรมสุข แต่ส่วนนอกจะเห็นเป็นอุเบกขา

เหตุฉะนั้น จึงมีอุเบกขาเป็นสามชั้น ชั้นแรกเป็นเรื่องของ**ขันติ** ชั้นที่สองเป็นเรื่องของ**สมาธิ** ชั้นที่สามเป็น**ผลของปัญญา** ในส่วนที่เป็นผลของปัญญานั้น จะเป็นของมันเอง เราจะแต่งเอาไม่ได้ ฉะนั้นเราควรมาสนใจดูเรื่องอุเบกขาที่เกิดจากขันติและ

สมาธิ เพราะเป็นสิ่งที่เราพอจะแต่งได้ เราควรทำให้มาก เจริญให้มาก นี่เป็นสิ่งที่เราทำได้ ประกอบด้วยปัญญาด้วย และรู้จักกาลเทศะของเขา ว่าสิ่งไหนที่ควรจะวางเฉย สิ่งไหนที่ควรจะใช้ความเพียร นี่เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องพิจารณาแยกแยะ อย่าเป็นคนตาข้างเดียว เราจะมองอะไรก็ต้องมองทั้งสองด้าน สิ่งไหนที่เราแก้ไขไม่ได้ ก็ให้รู้ สิ่งไหนที่แก้ไขได้ ก็ให้รู้ สิ่งไหนที่แก้ไขโดยไม่ต้องใช้กำลังอะไร และสิ่งที่ต้องใช้กำลัง จึงจะแก้ไขได้ เราต้องแยกออก เราจึงจะใช้อุเบกขาให้ถูกเรื่อง

แล้วเราจะต้องพิจารณาจิตใจของเราให้สมดุลด้วย อย่างที่ว่า ใจของเรามีกำลังมากเกินไป ก็ต้องรู้จักใช้ **ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา** ที่จะให้มันเย็นลงได้ แต่เวลาใจไม่มีกำลังหรือกำลังน้อย จะใช้คุณธรรมเหล่านี้ก็ไม่ถูก เหมือนกับว่า เราอยากจะมีไฟแต่ไฟของเรา กำลังจะดับ เราจะเอาน้ำมารด มันก็ดับไปหมดเลย ที่จริงเราต้องรู้จักใส่ไฟให้มันลุกขึ้นมาอีก คือต้องใช้ **ธรรมวิจยะ** การพิจารณาธรรม ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล จิตใจของเราพยายามใช้ **วิริยะ** เจริญสิ่งที่ เป็นกุศลและละสิ่งที่ เป็นอกุศล จนเกิด **ปิติ** ขึ้นมา นั่นแหละมันจะได้เสริมกำลังแก่จิตใจของเรา ส่วน **สติ** นั้นเป็นผู้ที่วางอยู่ในระหว่าง ควรระลึกลึกเหล่านี้ไว้ตลอด เราจะได้เอามาใช้คุณธรรมเหล่านี้ให้ถูกเรื่อง

เพราะฉะนั้นเรื่องอุเบกขาไม่ใช่ว่าท่านจะให้เฉยไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราต้องถือว่าเป็นเครื่องมือของเราที่บางครั้งก็ต้องเอาออกมาใช้ บางครั้งก็ต้องรู้จักวางไว้ก่อน ถ้าเราจะใช้เป็นพื้นฐานที่จะให้ความเพียรของเรามีฐานที่มั่นคง ก็ต้องรู้จักประกอบขึ้นมา แล้วผสมกับคุณธรรมที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ การปฏิบัติของเราจะได้เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์จริงๆ

จากนี้ภาวนาต่อ