

อบรมปฏิบัติธรรม

หลักสูตร “พัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา และสันติสุข”

วิทยากรบรรยายธรรมพิเศษ พระอาจารย์ทิพากร อริโย วัดจากแดง

ระหว่างวันที่ ๒๔-๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ณ ธรรมสถานว่องวานิช จ.สมุทรปราการ



อบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา และสันติสุข

ระหว่างวันที่ ๒๔- ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒
ณ ธรรมสถานว่องวานิช จ.สมุทรปราการ
เจ้าภาพ ครอบครัวว่องวานิช

ม.ว.น.

วิทยากรบรรยายธรรมพิเศษ
พระอาจารย์ทิพากร อริโย วัดจากแดง

ปฏิบัติธรรมเป็นยังไง?

ปฏิบัติธรรมเป็นยังไง เรามาปฏิบัติธรรม ถ้าเรามาที่นี่ เรียกว่าปฏิบัติธรรม แสดงว่าอยู่ที่บ้านเราไม่ได้ ปฏิบัติธรรมเพราะสถานที่เป็นที่ตั้งใจใหม่ หรือถ้าปฏิบัติธรรมต้องชุดขาว เราอยู่บ้านแล้วใส่ชุดขาวหรือไม่ ก็ได้ใส่ชุดขาว แสดงว่าอยู่บ้านเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่ถ้าใครบอกว่าดิฉันปฏิบัติธรรมทุกที่ล่ะคะ นั่นหมายถึงว่าเข้าใจละว่าปฏิบัติธรรมหมายถึงอะไรคือเนื้อหาสาระรูปแบบ มันอยู่ใกล้กันมาก จนบางครั้งเราไม่กล้าทิ้งรูปแบบ กลัวเมื่อทิ้งรูปแบบแล้ว จะไม่เหลือสาระใดๆ

เปรียบเสมือนคนใส่เสื้อตลอดชีวิต ต้องใส่เสื้อ แล้วรู้สึกดี ใส่เสื้อแล้วรู้สึกมันคง จะเดินไปไหนก็ เกะกะแก้งก้าง ถามว่าเราจะมัวมาภาวนา ซ้าย ย่างหนอ ขวา ย่างหนอ อย่างนี้ไปตลอดไหม ก็ไปจนกว่าเราจะเข้าใจ

เนื้อหาของสาระของมันดี ถึงจะเลิกทำ ถ้ามันเฝ้าทำก็ทำไปอยู่อย่างนี้ไม่ได้อะไร แต่ถ้าเฝ้าดูมันจะเห็นนะ เห็นว่าสุดท้ายแล้วมันก็มีสภาพอย่างนี้

สภาพของปัจจุบันขณะที่ทุกอย่างล้วนเคลื่อนไปด้วยแรงมากระทำ แม้ปัจจุบันขณะที่คุยกันอยู่นี้ มันก็ไม่มีจริง มันต้องเลยเข้าไป แต่ถ้าหลงยึดติดอยู่ที่ปัจจุบันขณะแล้ว มันก็เหมือนกับรถเมล์ที่วิ่งไปแล้ว เราหยุดอยู่กับที่ แล้วกระโดดขึ้นรถ มันก็ชนประตูตลอดเลย เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้เคลื่อนไปตามการเคลื่อนไหวยุ่กัน ดังนั้น จงรู้ว่า จิตมันเคลื่อนอยู่ ใจเราก็ต้องเฝ้าดูมัน ก็จะเห็นการเคลื่อนตามกันไปด้วย

ปัญญา ๓ ประการ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา

วันนี้จะมาให้กำลังใจกัน ไม่ได้สอนให้ ยุบหนอ พองหนอ สอนอานาปานสติ หายใจเข้า ก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก สติจะจับอยู่ตรงนั้น สติมันไม่ตั้งขึ้นได้ มันจะเป็นอาการแหว่งอยู่กับเรื่องนั้น บางครั้งการปฏิบัติธรรมกลายเป็นเรื่องการทำเรื่องตีความ สุดท้ายปฏิบัติธรรม ก็มานั่งหาเรื่องตีความในตัวหนังสือ ตัวที่กำลังเคลื่อนอยู่กลับไม่รู้ เกิดความกลัวว่าจะรู้ผิด หรือรู้ถูก บางคนที่ยืนหนังสือมาเยอะ เพราะเรียนเยอะ พอจะไปเข้าปฏิบัติสำนักไหน ก็ไปดูสเปค ดูรายละเอียดแต่ละที่แล้ว ไม่ใช่ตามที่ตนรู้มาทั้งหมดเลย ก็คือไม่ได้ทำอะไรเลย

เพราะมันหลงติดในในตัวหนังสือ เช่นเขาได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่จะรักษาความสงบใน ฌาน ตรงนั้นได้ จะต้องมียืนอันนั้นเป็นอาหาร ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ อ่านดูหมด สรุปลงก็เลยต้องนั่งอยู่ที่บ้านนั้นแหละ คิดเอาเอง คิดว่ารู้แล้ว สุดท้ายมารู้ว่ามันเป็นของปลอม ก็เมื่อทุกขมันเข้ามาแล้ว

หลายคน ถามอาจารย์ว่า ถ้ารู้ธรรมะไปเยอะๆ แล้วมันจะแก้ทุกข์ได้ใช่ไหม อาจารย์ก็บอกว่า ไม่ใช่..ถ้ามีธรรมไว้ต่างหากเล่า..ทุกข์ถึงจะเกิดไม่ได้ เราจะเปียกน้ำฝนไม่ได้ ถ้าเราป้องกันด้วยการนุ่งผ้าถุง เสื้อกันฝน ใครจะมัวหาวิธีแก้ความเปียก ว่าจะแห้งได้ยังไง ก็เหนียวและป่วยไปเสียก่อน ดังนั้นธรรมที่เรารักษาไว้ คือการรักษาใจตัวเอง อย่าไปรักษาหน้า ไม่รู้ก็ให้บอกไม่รู้ หรือรู้แล้วก็บอกไม่ได้ว่ามันคืออะไร อยากจะไปบอกอาจารย์ แต่ไม่รู้จะบอกยังไงว่าเรารู้ คนที่เป็นอาจารย์ เขาดูเราออก

บางคนไปลอกหลักคิดคนอื่นมาเล่า อาจารย์ก็ฟังรู้ บางคน ก็ Video Conference มาคุยเลย อยู่บ้านปฏิบัติ บ้างก็ฟังกันทาง YouTube ก็ทำได้ แต่ได้เพราะเช่นนั้น ส่วนประสบการณ์ มันจะเป็นของเฉพาะตน ดังนั้นคำว่าธรรมะเป็น **“ปัจเจกตตัง”** เป็นเรื่องเฉพาะตนอย่างนี้ ปัญญาที่ได้มาจากการได้ยินได้ฟัง ถ้ามัว ถ้าหากเราไม่ได้ฟัง เสียก่อน ศรัทธามันจะเกิดได้อย่างไร? แนวทางเราจะเป็นยังไง การคิดตามจึงไม่เหมือนกับการที่เรามีพื้นฐานมา นี้คือ ความแตกต่างระหว่างคนที่ฟังมา กับคนที่ปฏิบัติมา

บางคนอวดว่า “ฉันได้ภาวนามา ๑๐ ปี แล้ว” คนที่ฟังจะเริ่มภาวนาวันแรก ก็กลัวเลย ขนลุกเลย แต่จริงๆ แล้ว ไม่มีอะไรต้องกลัวเลย ก็เหมือนกันนั่นแหละ มันไม่ได้ไปไกลกันหรอก ไม่ต้องไปกลัวเลย ที่จริงมันอยู่ที่จิตเรามันไปเรียนรู้แตกต่างกันมาไม่เหมือนกันนั่นเอง เรียกว่า จินตามยปัญญา คือ ปัญญาสำเร็จจากการคิดพิจารณา เมื่อได้ฟังแล้วจึงใคร่ครวญพิจารณาทำให้เข้าใจในสิ่งที่ฟังมา นี่เป็นจินตามยปัญญา

มีพระอาจารย์มาเทศน์ให้อาตมาฟัง ว่า “บางคนอยู่ในเรือนจำ อาตมาเข้าไปเทศน์ให้ วันสุดท้ายก่อนจะออกจากเรือนจำ เขาจะให้พระมาเทศน์ พระท่านเทศน์ยกเรื่องแม่มากล่าว กว่าจะเลี้ยงดูเรามา บางคนน้ำตาซึมกล่าวว่า ฉันจะไม่ทำชั่วอีกแล้ว มันทุกข์มันยาก ฉันเห็นโทษนั้นแล้ว จากนั้นก็พามาตีมน้ำสาบาน มาแช่น้ำป็น น้ำอาวูตต่างๆ เพื่อจะให้เกิดความกลัว พอออกไปวันนี้พຽงนี้ตอนบ่ายๆ มันก็ทำชั่ว ไปปล้นไปจี้เขาอีกแล้ว”

ดังนั้น จึงต้องขอบอกว่า พอกันที เรื่องเทศน์ เรื่องสอน ต้องพามาฝึกของจริงด้วย นั่นคือ ภาวนา ภาวนามยปัญญา การได้ลงมือทำ การปฏิบัติจริง มันถึงจะเข้าไปเปลี่ยนอะไรบางอย่างในใจเราได้เอง ซึ่งพระจะเป็นผู้ที่ชี้ทางให้ มิใช่แค่เรียนภาวนาแบบที่ทำตามกันมา เช่น ต้องเอานั่งลง นั่งอย่างนี้ ซ้ายทับขวา ขวาทับซ้าย ใช้มือซ้ายกับมือขวา ตั้งตัวตรง ดำรงสติมั่น ลมหายใจเข้ารู้ก็ ลมหายใจออกก็รู้

แต่ในชีวิตจริงๆ ของคนเราจะเอาไปใช้ได้ไหม จะมากอย่งนั่งจ้องกันอยู่ต่อหน้าพระอย่างนี้ได้ไหม เราจะเที่ยววิ่งเข้าๆ ออกๆ สถานปฏิบัติธรรม เราจะทำแค่รูปแบบนี้หรือ ทั้งๆ ที่เรามีโอกาสปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น วันนี้เรามีเหตุ มีโอกาสตัวอย่างนี้แล้ว มาเจอครูอาจารย์ เจอกัลยาณมิตรแบบเดียวกันอย่างนี้แล้ว ถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่ได้มาฟังธรรม มาเข้าใจหลักปฏิบัติกัน

ปฏิสัมภิทามรรค เทสนา ๔ อย่าง

พระพุทธองค์ได้ตรัสตั้งแต่ครั้งแรกเริ่ม ก่อนที่จะสอนธรรมะ ว่ากามสุขัลลิกานุโยค อตตกิลมณานุโยค เป็น ๒ ทางเลือกที่ไม่ควรไป เปรียบเหมือนกับหล่ทาง ฝั่งซ้ายสุด ฝั่งขวาสุดของถนน ซึ่งตรงกลางก็คือ มัชฌิมาปฏิปทาไม่เดินกัน เพราะอะไร “อยู่ข้างนอกมันยุ่งเจ้าคะ” “เรื่องมันเยอะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมหรอก อยู่ตรงนี้นานๆ มาที ขอเอาให้เต็มที่เจ้าคะ” นี่ก็คือ ๒ ฝั่ง แล้วสุดท้าย ชีวิตมันไม่มีตรงกลาง เราไปอยู่ข้างนอกมันก็มีบางครั้ง ที่จะต้องมีผลอมมีลิม อยู่ในนี้ก็มึบ้างที่จะเพ่ง รักษาคุณสมบัติอย่างนี้ไว้ให้ได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นเวลาใด จงเฝ้าดูเขาไว้

รูปแบบในการฝึกว่าทำอย่างไร เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจ ก่อนที่มันจะทิ้งความเข้าใจ เป็นเรื่องของความอยู่ในใจ เข้าใจนี้ แค่คิดตามนะเนี่ย ฟังแล้วพยักหน้า แปลว่า “เข้าใจคะ เข้าใจคะ” ในที่นี้คำว่า เข้าใจ คือ ฟังแล้วเข้าใจ แต่ไม่เข้าถึงสภาวะที่เข้าใจหรอก เพราะตัวเข้าใจจริงๆ มันไม่มีชื่อ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเอาสิ่งที่เป็นความรู้สึกออกมาถ่ายทอดจนกลายเป็นวิธีการ เราไม่มีทางทำได้หรอก ถึงมีคำพูดว่าถ้าวันหนึ่งเราเข้าใจถึงธรรม เราจะน้ำตาไหลว่า ทำไมพระองค์ช่างลึกซึ้ง เอาเรื่องนี้มา

สอนได้ยังไง พ่อแม่เราสอนทำมาหากินเก่งขนาดไหน แต่ก็สอนให้เราพ้นจากทุกข์ไม่ได้ ออกจากทุกข์ไม่ได้ เงินทอง กองท่วมหัว แต่ก็ทุกข์ร้อน ทุกข์ใจ แต่พระองค์ทำไมถึงหาวิธี และบอกวิธีให้เข้าไปเห็นทุกข์ และให้อยู่กับทุกข์ วางใจกับทุกข์สุดท้ายให้ละสิ่งที่ต้องการ เพื่อหนีทุกข์ คือ สมุทัย ตัวต้นหาของเราคือความอยากของเรา มันต้องการหนีทุกข์ เพราะมันไม่รู้จักทุกข์ ทุกวันนี้เรายังหนีความจน ทุกวันนี้เราหนีผี แล้วเคยเห็นกันไหม เรากลัวสิ่งที่เราไม่รู้จัก

บางทีมานั่งพูดธรรมะ เรื่อง ทุกข์ ก็ทะเลาะกันอีก บ้างก็ให้รู้ไว้ เอาไว้คุยกับคนอื่นได้ ท่านสอนบอกว่าให้รู้ไว้นะ แต่จริงๆแล้ว รู้แบบนี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมะมีไว้คุยกัน มีประโยชน์น้อยจริงๆแล้ว รู้ไว้ เพื่อชำระตัวเอง ฝ้าๆตัวตัวเอง ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือ การเกิดเป็นทุกข์ แต่เรามักซื้อเค้กไปเป่าเค้ก Happy Birthday To You อ้าว แล้วมันทุกข์ตรงไหนเล่า เมื่อเราตายแล้วมันก็ต้อง Happy Death Day ไข่ม้อย เกิดมาสี่ปีเป็นทุกข์ เราเห็นเด็กเกิดวันแรก เรารู้สึกยังไง ชีวิตเกิดมาต้องเจอกับ เจ็บป่วย เข้าโรงเรียน ต้องได้งานทำ ดิ้นรนจะแต่งงาน เจอคนนั้นคนนี้ เอาเปรียบแย่งชิง เตียวคนโน้นมาเสียชีวิต พลัดพราก เตียวแต่งงานแล้ว ดูเหมือนจะมีความสุข เพราะมีครอบครัว แต่พอมีลูกก็ทุกข์ ดูลิลาพิจารณาเด็กทารกคนหนึ่ง ที่ตลอดชีวิตเขาว่าจะมาถึงจุดที่เราเป็น มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย แล้วทำไมถึง Happy Birthday ดีใจ มีคนมารับสมบัติต่อจากเรา กิจการที่เราสร้างมาจะได้ไม่ต้องถูกทิ้งให้เป็นของคนอื่นเรา Happy ที่มีคนมารับทุกข์ต่อจากเรา

ว่าด้วยเรื่อง “เห็นกงจักรเป็นดอกบัว”

เคยได้ยินเห็นกงจักรเป็นดอกบัวไข่ม้อย คำนี้มันมาอย่างไร มันมีคนคนหนึ่งไม่รู้จักทุกข์ ไปเจอเปรต มีกงจักร บ่นอยู่บนหัว เขากลับคิดว่าอยากได้ มันสวยดี จึงเดินเข้าไปขอ เปรตก็บอก “อย่าเอาไปเลย มันเป็นกงจักร มันเจ็บ มันแสบ” คนๆ นั้น ก็ยังอ้อนวอนว่าจะเอาให้ได้ “ขอเถอะอย่าได้หวงเลยนะ” เปรตนั้นก็ขึ้นได้ว่า เราคงหมดกรรมแล้ว ดูลิลา มีคนมาขอรับกรรมต่อจากเรา

เช่นกัน ทารกมาเกิด พ่อแม่ก็ดีใจที่ต่อไปนี้มีคนมารับกรรมต่อจากตน แต่เราคงไม่กล้าพูดจริงๆ หรือกทำได้เพียงทักไปว่า “ยินดีด้วยจริงๆ” แต่จริงๆ แล้ว เกิดมาทุกข์จะตาย เพราะฉะนั้นทุกข์ในอริยสัจ ถ้าพระองค์ไม่สอน เราก็อยากเกิดกัน

เราเคยนึกว่าไปเกิดเป็นเทวดาเป็นสุข แต่ที่จริงแล้วเทวดาที่อยู่บนสวรรค์นั้น สวรรค์ แปลว่า เบ็ดเกี่ยวไว้ ความสุขมันเกี่ยวคนเอาไว้ ทีนี้พอเบ็ดมันเกี่ยวไว้มันเป็นอย่างไร บุญที่เคยสะสมไว้ใช้มันก็หมด ลืมไปว่า เรากำลังมาสั่งสมเหตุแห่งการพ้นทุกข์ แต่กลายเป็นว่าตอนนี้ เรากลับอยากจะได้ไปเกิดใหม่มีความสุข อธิษฐานกัน อยากจะไปเกิดในที่ที่มีความสุข หลงอยู่อย่างนี้ ดังนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่เห็นทุกข์ นั่นแหละแสดงว่าเรายังติดอยู่ในความอยากเกิดอีก เราเห็นสาระในสิ่งที่ไม่มีความสาระ นั่นก็คือ ความหลง ต้นทางแห่งการที่ทำให้เรามาเกิด ทุกข์อันแรกที่เราต้องรู้จัก

คนที่ยังไม่รู้ความจริงเหล่านี้ ก็จะใช้ชีวิตคล้ายๆ กัน จะอยากไปที่ๆ เดียวกัน ที่ไหนไม่ดี ก็จะหนีห่าง เหมือนๆ กัน

ทุกขัง แปลว่าอะไร สภาพที่มันไม่ได้ถ้ามันทนอยู่ได้ มันจะไม่เปลี่ยนแปลง ถ้ามันไม่เปลี่ยนแปลง มันก็จะ เป็นนิจจัง ถ้าเราทำให้มันเปลี่ยนแปลงก็ได้ ไม่เปลี่ยนแปลงก็ได้ มันก็จะเป็นอิตตา ไซ้ใหม่ ลักษณะสามัญ 3 ตัวไหน ลองดูสิ อันเดียวกันเลย พูดให้คนละมุมนั้น ไตรลักษณ์สามัญลักษณะ ๓ มองด้านไหน มันก็กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา ลักษณะที่ต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ทุกขังอนิจจัง อนัตตา มัน เป็น สามัญลักษณะที่จิตจะเห็นด้วยปัญญา ไม่สามารถเห็นด้วยความคิด

เนื่องจากเราอยู่ในโลกของการถูกสอนให้คิด และเริ่มปฏิบัติธรรม เราก็คิดว่ามันจะทิ้งตัวนี้ อยากรมาก เมื่อไหร่ก็ไม่มั่นคงในการประพฤติปฏิบัติให้ต่อเนื่อง โยมก็จะเหมือนกับลิง ที่จับไม้สองแขน โดยที่ไม่เคลื่อนไหวไป ไหนเลย ปฏิบัติก็จะเอา ปรีดาก็จะเอา ตกลงปฏิบัติกับปรีดิมันเหมือนกันที่ตรงไหน เราได้เคยเรียนได้เทียบกันมา เราไม่รู้หรือ ปฏิบัติมันไม่เหมือนปรีดิตี ปรีดิตีคือทางที่บอกให้เดิน ส่วนปฏิบัติเป็นผลที่บังเกิดขึ้นในใจ มัน เป็น เรื่องที่รู้เองเฉพาะ บุคคล

แต่เราพยายามจะเอาสิ่งที่อยู่ในใจเราไปให้มันเป็นเหมือนกับสิ่งที่เราเรียน เราก็เจอกันไม่ได้ สุดท้าย บางครั้งเราก็นึกว่าปฏิบัติมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย ก็ต้องย้อนถามว่าจะเอาอะไรเล่า มันต้องละลง เรื่อยๆ ต่างหาก ความรู้มีไว้เพื่อนำพาเราให้ผ่านไป ไม่ใช่แบกหามไปโชว์ใคร ไปอวดใคร ไปแสดงความรู้เยอะ รู้เยอะ มันจะกลายเป็น รุ่ยยาก

อย่างไรก็ตามเรารู้สึกดีใจกับการรู้เยอะๆ เพราะแสดงถึงการเป็นคนพูดธรรมะเป็นใจ ข้อนี้มันอยู่ในองค์ มรรคที่ว่าด้วยสัมมามาจา ดังนั้นเมื่อเรามาที่นี่ เขาถึงขอให้เราปิดวาจา อาตมาเคยอบรมกับอาจารย์ครั้งแรกเลย ที่ว่าพูดผิดวาจา คือ ไปเจอเพื่อนเขาปิดวาจาจริงๆ เวลาเขายืนคุยกัน จะร้อง อ้อๆ อืมๆ อืมๆ อ้อ... แทน

ปิดวาจา หมายถึงอะไร ทำไม่ถึงต้องปิดวาจา พระองค์ไม่ได้ให้ภาวนาแบบคนโบราณ ท่านไม่สรรเสริญ และตำหนิตัวเข้าไป แต่ที่ต้องปิดนั้น เพราะว่าเราไม่รู้ว่า คำว่าสัมมามาจา มันคืออะไร เพราะทุกคนเวลาพูดอะไร ขึ้นมาในสถานปฏิบัติธรรม ก็มักพูดจากถามสารทุกข์สุขดิบ เพราะคิดไปเองว่าไม่ผิดอะไร ไม่ได้ทำผิดอะไร แต่ที่จริง คือ การกระทำนั้นคือการไม่สำรวมวาจา แต่เพราะไม่ได้ถูกสอนมา จึงเอาความเห็นตัวเองไปตัดสินถูกผิดเอาเอง

สุดท้ายตรงนี้แหละ คือสิ่งที่ทำให้เราภาวนาแล้วไม่สำเร็จ เพราะมัวส่งออกอยู่ตลอดเวลาด้วยวาจา หรือ ภาษากรรมฐานเขาเรียกว่า “มันรั่ว” เพราะถ้ากายไม่พูด เต็มใจมันก็เงียบไปเอง ครูบาอาจารย์เขาต้องการให้เรา ฟังใจเรา บางคนก็ไม่คุยหรือก แต่มีมือถือนี้พิมพ์ตลอดเลย นี่แหละคุยกับมันก็ส่งออกแบบตัวหนังสือเป็นวาจาเป็น ภาษา แม้ไม่ออกเสียง

มรรควิธี คือ ทางแห่งการเดิน บางครั้งเมื่อเรายังศรัทธาไม่เพียงพอ เรายังไม่ได้ศึกษาให้เข้าถึง มันก็เกิด การดำริด้วยตัวเอง กลายเป็นว่าเดินวนอยู่กับเรื่องเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งๆ ที่ประตูทางออกอยู่แค่ชนิดเดียว แค่ว่าไปชนิดเดียว

กัลยาณมิตร คืออะไร พระสายปริยัติก็มักจะคุยกันอย่างนี้แหละ กัลยาณมิตรแปลว่าอะไร หากตอบตามที่เราเรียนกันมานั้น กัลยาณมิตรเราจะนึกถึงบุคคล มีครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตร จจริงๆ แล้วกัลยาณมิตร มีความหมายว่า สิ่งที่อยู่แวดล้อมรอบตัวเรา ก็ให้ลองพิจารณาดู ณ ตอนนีเรานั่งอยู่ในห้องปรับอากาศ เรามานั่งภาวนากัน ถ้ามว่าเรามีบุญมากไหมที่ได้นั่งในห้องปรับอากาศอย่างนี้ ต้องถามว่า ทำไมถึงคิดว่ามีบุญ คำตอบก็คือเพราะเราชอบใจ

ลองนึกถึงภาพโคนไม้ ที่พระพุทธเจ้าประสูติ ก็ได้โคนไม้ ทรงแสดงธรรมก็ได้ต้นไม้ว ทรงตรัสรู้ก็ได้ต้นไม้ระดับชั้นปริณิพพานก็ได้โคนไม้ โคนไม้คือแหล่งที่ศึกษาให้ความรู้ ให้ประโยชน์ถึง ๑๐ อย่าง แต่โคนไม้ในปัจจุบันนี้มันไม่ได้ร่มเย็นเหมือนสมัยก่อนแล้ว ดังนั้นโคนไม้จะเป็นที่ที่ทำให้จิตเจริญขึ้นได้ เมื่อมองดูธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ณ ขณะนี้ ล้วนปรุงแต่งทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นเสาทรงเหลี่ยม พื้นกระเบื้องเป็นเส้นตาราง รูปดอกไม้ลายต่างๆ สิ่งเหล่านี้ จะมาปรุงแต่งจิตให้เกิดมีความคิดปรุงแต่งอีกมากมายตามมา เพิ่มขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน

เมื่อตากระทบกับสิ่งที่มันเกิดจากการปรุงแต่งใดๆขึ้นมา เครื่องสะท้อนในจิตเรามันจะนำกลับมาปรุงแต่งข้างในจิตเรากอีก ดังนั้นนี่คือเหตุผลที่ทำให้เราถึงอยากหาที่เงียบสงบ ที่ที่เป็นพื้นที่สีเขียว เพื่อปรุงแต่งจิตเรารู้สึกได้ถึงการพักผ่อน สบาย อยากจะไปพักผ่อนที่ทะเล พักผ่อนในภูเขา อยากเห็นต้นไม้สีเขียวใหญ่ แต่จริงๆ แล้ว ขณะที่จิตเราทำงาน เราก็ไม่ได้พักผ่อน ผ่อนคลายจริงๆ หรือ ก็เพราะ ๒ วันเราก็กลับแล้ว... บางครั้งถ้าจะบอกให้อยู่ประจำเลยเอาไหม จิตมันก็ไม่เอาอีกนั่นแหละ เพราะมีที่ที่จิตรู้สึกสบายสะดวกกว่าอยู่ที่บ้าน ที่นั่นมันไม่มีห้องน้ำแบบที่บ้าน

สัปปายะ 4 อย่าง

๑. ธรรมชาติ อันร่มรื่น โคนไม้อันจะให้ประโยชน์กับเรา เราจะรู้สึกถึงมันได้ เรียกว่า ธรรมสัปปายะ แต่เมื่อพิจารณาตอนนี้ เราอยู่ในห้อง สัปปายะของเราในตอนนี้ คืออุณหภูมิกำลังพอดี สบายอยู่ที่ ถ้าตอนนี้จะให้ไปนั่ง ฟังกันอยู่โคนไม้ จิตก็รู้ว่ามันร้อนเกินไป อาจจะฟังอะไรไม่รู้เรื่องเลย แสดงว่ากัลยาณมิตรในห้องนี้คืออูตุ คือ กำลังเย็นพอดี

๒. ที่อยู่ ที่พักอาศัยอันอยู่สบาย เรียกว่า อาวาสสัปปายะ เป็นกัลยาณมิตรที่ดีใหม่ ตอนนี้ห้องน้ำสะอาด ที่หลับที่นอนปลอดภัยหรือไม่ ในส่วนตัวของอาตมา อาตมานั้นนอนในป่าช้าที่วัด ไปรื้อป่าช้าทำที่นอนพัก ไม่ได้นอนบนตึก เป็นหลวงตาหลังวัด ไปรื้อกองขยะที่เขาทิ้งพวกหริต ทั้งขวดน้ำ ทุกวันนี้ ก็นอนอยู่กับงู งูเขียวเข้ามาก็อยู่หน้าห้อง ตะขาบอยู่ในที่ของเขา ซึ่งอาจจะฟังดูแล้ว อยู่ได้อย่างไร

อาตมาอยู่ได้ เพราะกัลยาณมิตรของอาตมา ก็คือ ผีทำให้เกิดสติ เวลาที่ต้องเดินไปไหนมาไหน จะต้องคอยระวัง ไม่ได้ดูอย่างมองไปทางขวาก็ต้นไม้สวยดี มองไปทางซ้ายก็มีกระรอกวิ่งอยู่ ถ้าอยู่อย่างนี้ก็โดนงูกัดพอดี ดังนั้นที่สัปปายะ ไม่ได้หมายถึงที่ที่เราอยู่สบาย ซิลๆ ทำอะไรก็ได้ อย่างนี้สบายเกินไป ก็ไม่ใช่แล้ว กลายเป็นอันตรายไปเสีย ครูบาอาจารย์ท่านทำไม่ถึงย้ายที่อยู่ทุกๆ ๕ พรรษา เพราะหากที่ไหนเราเกิดรู้สึกคุ้นเคยเมื่อไหร่ เราจะ “ทอดธุระ” ถึงต้องเปลี่ยนสถานที่ไปเรื่อยๆ เพื่อให้เกิดความสัปปายะภายในที่สะดวกสบาย พอสมควร

๓. อาหารสัปปายะ คือ มีอาหารพอสมควรเท่านั้น ยกตัวอย่าง วัดจากแดง อาหารไม่สัปปายะเลย คือ เหมือนนก MK มาตั้งที่วัดเลย อาตมาพิจารณาดู ทำไมทุกวันต้องมีเป็ดย่าง ทำไมกึ่งตัวขนาดนี้ ทำไมต้องมีปลากระพงตัวใหญ่ขนาดนี้ ทุกวัน ทำให้มือเพล อาตมาไม่ลงเลย เพราะถ่วงไป น่าจะอายุสั้น เพราะอาหารดีจริงๆ หมายความว่าสัปปายะของโยมนี้ คือ อาหารดีๆ ไข่ใหม่ แต่สำหรับสัปปายะของอาตมา หรือของพระ นั่นคือ ฉันทแล้ว ธาตุขันธต้องไม่โดนทับด้วยธาตุอาหาร ฉันทแค่ว่าดี ฉันทพอให้เบาสบาย สามารถเดินจงกรม นั่งสมาธิ ขับถ่ายสะดวก สุขภาพพออยู่ได้ แต่สัปปายะของโยม อาจหมายถึง มีเต็มโต๊ะ มีกินเหลือเพื่อ ไม่อดไม่อยาก แต่นั่นคือทำให้อายุสั้น เนื่องจากโทษพิษโลกเข้าทางปากมากเกินไป

ดังนั้นสัปปายะในความหมายของเรา ควรจะต้องให้มันพอดีพอดี รักษาธาตุขันธ ที่นี้กินอาหารเป็นยังไงบ้าง ต้องพิจารณา “หนอ” มัย “ยกหนอมา หนออ้อ หนอยัด หนอเคี้ยว หนอกลิ้น” ที่นี้ฝึกให้สัปปายะการกินอย่างนี้มีไหมครับ ถ้ามีก็แสดงว่า เราทำกันจนชินแล้วเนอะ เราก็เวลาทาน เราก็ “หนอๆ ะ” อยู่ข้างในใจเราเนี่ย อาจารย์ก็ต้องจัดอาหารให้พอสมควร มีผักมีผลไม้พอสมควร อาตมาทราบบ้าง บางครั้ง โยมไม่กล้าถวายน้ำพริก ไม่กล้าถวายผักต้ม เพราะอะไร เพราะคิดไปเองว่ามันจะไม่ประณีต มันจะดูเป็นของพื้นบ้านไป ก็เลยอยากจะให้มันดูดี ไปเอามาเลย แกงเผ็ด เป็ดย่าง ขาหมูที่ไหนที่วอร่อยไม่ซ้ำใคร ก็สะอาดสวยงามไปหามา วางให้พระเต็มโต๊ะวัดจากแดงเลย

พระทั้งวัดในพรรษานี้ก็มีประมาณ ๘๐ รูป ยิ่งวันอาทิตย์ ทำบุญ แนนศาลา อาตมาก็อาศัยเอาตัวรอดได้ ด้วยการ เข้าไปฉันทันเดียว แล้วก็ตักน้ำพริกกับผักใส่ถ้วยมา ไข่ฉันทันเพิ่มอีกนิดเดียวก็พอ เพราะไม่ฉันทันเพล เดินขึ้นไป เจอไอ้ฉันทันก็ตีสะ ตักใส่บาตรนิดนึง อันนี้ก็ตีสะตักมานิดนึง โอ้โฮ แล้วสักพักมันก็เต็มได้ยังไงก็ไม่รู้นะ พอมานั่งฉันทันแล้ว เดียวก็มีพิเศษมาอีก มีมะหมี่กล้วย มีพิชซ่า แล้วก็มาเสนอย่างนี้

โดยเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์ญาติโยมก็ชอบมาทำบุญกันใช่ไหม ปู่ย่าตายายเขาก็จะส่งบุญกันในวันเสาร์-อาทิตย์ เพื่อแบ่งบุญ อุทิศบุญ เราดูก็รู้เลยว่า ญาติปู่ย่าตายายของโยมเหล่านี้ ตอนมีชีวิตอยู่ เขาชอบทานอะไรกัน ก็ดูจากที่เขาทำบุญนั่นแหละ เขาไม่ได้มาถามอาตมาว่าชอบอะไร เขามาทำบุญให้กับญาติพี่น้องเขา เรายังพระ ก็เปรียบเสมือนเป็นบุรุษไปรษณีย์ ฉันทันไปไม่ระวัง เป็นไง ๑. อาบัติด้วยการไม่พิจารณาอาหาร กินด้วยความเพลิน ๒. โทษเกิดขึ้นแล้ว เพราะไขมันความดัน หัวใจ อร่อยครบ ๓ โรค มาแน่นอน ดังนั้นอาหารสัปปายะ ก็คือ กินได้พอสมควร อย่ากินจนอาหารมันทับชั้นไขมันอืดอืด

๔. บุคคลสัปปายะ บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร คือ บุคคลที่อยู่รอบข้างนี้แหละมีความตั้งใจจะมาประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยใจศรัทธา หรือ ใครในที่นี้ ถูกจ้างมา มีมัย มีใครถูกจ้างมาบ้างไหมว่าถ้ามาปฏิบัติธรรมแล้วจะให้ไปญี่ปุ่น ๗ วัน มีมัย อาตมายกตัวอย่างนี้นั่น มีจริงๆ นะ

เคยมีเณรไปบวชที่วัดจากแดง เมื่อถามว่ามาบวชทำไม ผมอยากบวชครับ เพราะสัญญาแม่ไว้ว่าถ้าบวชเณรได้กี่วันๆ จะได้ไปเที่ยวญี่ปุ่น เท่ากับจำนวนวันที่บวชนั้น ปรากฏว่ามาถึงแล้วท่องศีล 10 ไม่ได้ เนี่ย ได้แค่ศีล 5 เนี่ย ไม่ให้บวชนะ แต่เด็กเหล่านี้ก็ตั้งใจมาก ท่อง ศีล ๖-๑๐ เนี่ยได้หมดเลยนะ “เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.....” ที่ยากๆ ยาวๆ ศีลข้อ ๗ ที่ยาวๆ ก็ท่องได้ แต่ปรากฏว่า นึกว่าจะรอด ปรากฏมีเด็กในซอยวัดจากแดงอยากบวชด้วยอีก ๒ คน ไม่ได้นะ ต้องบวชพระเด็ก ๒ คน ด้วย ยังท่องไม่ได้เลย ก็ช่วยติวกันใหญ่เลย แล้วยิ่งเด็กเขาคุยภาษาเด็ก เขาจะเข้าใจกัน อย่างเราไปคุย มันไปบังคับเขาบ้าง แต่เขาจะรู้แหละ จะคอยคุมกันเอง “อย่าเพิ่งไปเล่น มานี้.. รีบมาท่องกันก่อน..”

นี่เ็นบุคลากรสัปปายะ คือ ได้บุคคลที่ช่วยกันทำในเรื่องเดียวกัน เห็นมัย เรามาอยู่กันตรงนี้ มีไหม คุยกัน “เดี๋ยวอย่าเพิ่งเข้า.. มาเธอเราไปภาวนากัน.. ไปหาความสงบในใจกัน”

ดังนั้น เมื่อเรามาอยู่ที่นี้ ภาวนากันตลอด ๗ วัน คึ้นสุดท้ายมันจะอิม หลายคนนึกว่าตัวเองตื่นแต่ต้นจะได้กลับบ้าน ไม่ใช่หรอก แต่เป็นเพราะเรายู่ภาวนาอย่างนี้มันสะสมตัวสมาธิมากจนอิม วันสุดท้ายหรือคึ้นสุดท้ายบางทีนอน ๒-๓ ชั่วโมง ก็ตื่นขึ้นมา ตาสว่างเลย

เจริญสติ ทำยังไง?

ขอสรุปสุดท้ายในวันนี้ เรามาเจริญสติกัน ในที่นี้ คือ “ธรรมะสัพปาเย” ธรรมะอันเหมาะสมกับเรา หรือไม่ เหมาะกับพื้นฐานสิ่งที่เราต้องการฟังไหม อาตมาเตรียมเครื่องมือมาด้วย ฟังนะ.. (เสียงเคาะระฆังเล็กๆ ดัง ตึง!...) (เสียงเคาะระฆังดังครั้งที่ ๒)...เมื่อคืน มีใครได้ยินเสียงระฆังดังบ้าง ได้ยินนะ แล้วมีใครไม่ได้ยินเสียงระฆังครั้งแรกบ้าง ไม่มีนะ ทุกคนได้ยินนะ ทุกคนได้ยินเสียงระฆังครั้งแรก แสดงว่าทั้งหมดเนียเป็นผู้ที่มีสติละ แม้จะไม่รู้จัก ว่า สติหรือไม่มั่นใจว่าการมีสติคืออะไรก็ตาม เพราะตอนที่โยมได้ยินเสียงครั้งแรก เป็นเสียงที่เข้ามาโดยที่บางครั้ง เราอาจจะไม่ได้ตั้งใจจะฟัง อาตมาแก้มเคาะลงดู คือ มันผ่านไปเฉยๆ แต่พออาตมาบอกฟังเสียงนะ เป็นไง เราก็เกิดความตั้งใจใหม่ละ

เห็นมัยสติมันพร้อมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เรามีความถึงพร้อมที่จะรับรู้ พอมีผู้ถามว่า “ได้ยินมัย” เราก็ยังได้ยิน แล้วก็ได้ยินอย่างตั้งใจฟัง อาการร่างกายใดๆ นั่นก็เป็นเหมือนปกติกับที่ได้ยินเสียงระฆังครั้งแรกที่ยังไม่ได้ตั้งใจ ตัวนี้เขาเรียกว่า “เจตนา” เพราะเสียงที่โยมได้ยินนั้น มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่โยมอาจไม่ได้ยิน

เรื่องนี้ อาตมา มาเข้าใจลึกซึ้ง ก็ตอนที่โยมพ่อของอาตมา ได้ไปทำเครื่องช่วยฟังมา เป็นเครื่องช่วยฟัง สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องหู ก่อนหน้านั้น เราคิดว่าเหตุที่เขาไม่ยินเสียง เพราะว่าเสียงมันดังไม่พอ แต่จริงๆ แล้ว “ไม่ใช่เช่นนั้น..” เสียงที่เข้ามาในหูนั้นมีอยู่ตลอดเวลา แต่จับเสียงนั้นไม่ได้ต่างหาก เพราะระบบการฟังของเรานั้น “เสีย” ไม่ใช่เพราะเสียงมันเบา ไม่ใช่เลย มันมีเสียงอะไรไม่รู้เต็มไปหมดต่างหาก จนเราจับแยกเสียงไม่ได้เลย คลื่น หรือการรับโดยประสาทของเขา ต้องได้รับการฝึกฝนขึ้นมา ต้องเรียนรู้ที่จะใช้เครื่องนั้นโยมแม่ของอาตมา ไม่ได้หู ตึง แต่อธิบายความรู้สึกของโยมพ่อซึ่งหูตึงได้ว่า เหมือนมีเสียงอะไรเต็มไปหมดเสียงผีเสียงคนคุยเสียงดังไปหมด พ่อเค้าถึงไม่อยากฟัง เหมือนเสียงจากทางนรกสวรรค์เข้ามาหมดเลย

เพราะประสาทของเราเนีย ที่เราฟังอยู่ทุกวันเนีย ที่เราจำเสียงได้ ได้ยินเสียงอาจารย์พูดได้เนีย ไม่ใช่ไม่มีเสียงอื่นนะ แต่มันเป็นเพราะการฟังของเรามันถูกฝึกขึ้นมา มันจดจ่ออยู่กับเรื่องนี้ มันถึงได้ยินอันนี้ อันอื่นเลยไม่ เป็นสาระ เช่นเดียวกันกับสติที่เรากำลังฝึกกันอยู่เนีย ถ้าเราไปตั้งใจมันมากเกินไป เราจะไม่ได้ยินเสียงอะไรเป็นสิ่งที่ สำคัญ มันจะกลายเป็นว่าเราไปได้ยินรวมเอาทั้งหมดเลย ดังนั้นเราจึงควรตั้งใจเบาๆ ตั้งใจฟังเบาๆ แล้ว ความคุ้นเคยในการฟังมัน จะเป็นหนึ่งในพื้นฐานของการฝึกสติ เพราะการฝึกของเรายังมีอีกหลายจุด นั่นคือมี ๖ จุด ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเรา ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ก่อน

สิ่งนี้มันกลายเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่ช่วยให้เราสามารถใช้การฟังฝึกสติได้ อยู่ตลอดเวลา เพียงแค่เราเฝ้าดู แต่การเฝ้าดูในแต่ละอย่าง ทั้ง ๖ จุดนั้น เฝ้าดูกันยังไง ถึงจะเรียกว่ามีสติ ต่อให้เราไปหาหนังสืออ่าน ไปหาพี่เขา แปลมาอย่างดีแล้ว เราก็ไม่มีทางฟัง และได้ยินอย่างเข้าใจ แบบที่เป็นจริงๆ จนกว่าเราจะมีประสบการณ์ในการฝึก การเฝ้าดู คำว่าเฝ้าดู ตัวอาตมาใช้ได้ทุกอายตนะ เลยนะ แม้แต่หู อาตมาก็คุยกับหูกบอกว่า จงเฝ้าดู เฝ้าดูว่า มันได้ยินอย่างไร ก็คือใช้หูเป็นเครื่องมือเฝ้าดู

เมื่อเราเฝ้าดูจนเคยชินแล้ว จะเข้าใจว่าทั้งหลายทั้งปวงนั้น ก็คือ มีสิ่งที่เข้าไปดำริเรื่องนี้ ด้วยความรู้ และไม่รู้ อยู่ตลอดเวลา มันทำหน้าที่ของมันอย่างนั้น เมื่อเข้าไป ก็จะดำริชอบและไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา เพราะสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพวกนี้ มันปนกันอยู่คายเป็นเหตุเป็นปัจจัย ตัวนี้มีเพราะตัวนี้มี ตัวนี้ดับ ตัวนี้ก็ดับ ปฏิจจนสมุปบาทก็เกิดขึ้นหมุนเวียน วนลูปอยู่อย่างนี้ มีความต้องการ เกิดกิเลส เกิดการกระทำ เกิดผลกรรม ให้เกิดความอยากอีก หากใช้ภาษาต่างๆ ว่า “อยากจึงเสพ เสพจึงติด ติดจึงอยาก อยากจึงเสพ เสพจึงติด... วนอยู่อย่างนั้น” จิตเราก็เช่นเดียวกันเป็นสภาพแบบนี้หมด

ที่หน้าพอเราเฝ้าดูอย่างนี้แล้ว ได้เห็นแล้วว่า มันเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงในสภาพแบบนี้ตลอดเวลาแต่ช้าก่อน แม้สิ่งที่เรารู้อย่างนี้แล้ว เราไปบอกว่า “ที่เราไปยึดมัน ถือมัน เป็นอย่างนี้เอง.. “ อย่าเพิ่งรีบตีโรราบยอมรับในทันที ก็กับการที่เราเข้าไปได้เห็น ไปได้อ่านมา หรือไปได้ฟังมา ว่านี่คือคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสไว้ จงอย่าเพิ่งรีบเชื่อหรือยอมรับ พระองค์กลัวมากเกินไป ที่เรามักจะชอบบริบสรูป รีบเชื่อกันซะก่อน เหตุที่เป็นอย่างนี้ก็คือ เพราะว่าเรายังเป็นผู้ที่เชื่อว่าตัวเรามีตัวตนอยู่จริงๆ มีตัวตนมารู้เรื่องเหล่านี้ แล้วตัวตนนั้น ก็พร้อมที่จะโดนหลอกง่ายๆ เสียเหลือเกิน คือเชื่อไปเพียงเพราะได้ยินได้ฟังมาอยู่แล้ว ในความอ่อนด้อยของตัวตนนี้ เมื่อไปเจอกับทุกข์ที่มันถาโถมเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดๆ ก็ตาม จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกใดๆ เลย หรือไม่ได้ฝึกมาดีพอ ก็จะเกิดอาการ “ละวางไม่ทัน” หรือ “วางไม่ได้...” เป็นต้น ดังนั้นอย่าเพิ่งรีบยอมรับอะไรง่ายๆ ต้องฝึก ฝึก ฝึกเสียก่อน ฝึกเพื่อจะละความเห็นผิดว่ามีตัวตนให้ได้

ฝึกจิต ฝึกอะไร?

หากจะถามว่าต้องทำอย่างไรถึงจะละจากความยึดมั่นถือมั่นผิดๆ นั้นได้ พระองค์ตรัสไว้หมดแล้ว คือ มรรคมีองค์ ๘ โดยเฉพาะวันนี้เอาตมา ได้มาพูดเรื่องมรรคเพียงข้อเดียว คือ **สัมมาวาจา** ซึ่งเป็นจุดที่เหล่าผู้ฝึกใหม่ทุกคนมักจะพลาดกันตรงนี้ เอาตมาก็ถูกสอนตั้งแต่วันแรกที่บวช โดย พระอาจารย์มหาประนอม ท่านเจ้าอาวาสวัดจากแดง ท่านเชิญพระบวชใหม่ทุกรูปเข้าไปที่กุฏิ นั่งประชุมกัน โดยท่านจะสอนพระใหม่ เน้นเพียงเรื่องนี้เรื่องเดียว เพราะสำคัญมากๆ ก็คือ **เรื่องสัมมาวาจา** เพราะตัวผิดตัวถูก มันจะเห็นได้จากตรงนี้ก่อนเป็นอันดับแรกๆ ท่านจึงให้พระบวชใหม่ทุกรูป สรรวมคำพูดให้ได้ ด้วยการมีสติ สิ่งใดควรพูดไหม? จะพูดไหม? จงให้สติมันตั้งขึ้นอยู่ตลอดเวลาเราอยู่ในสังคมมันมีคนรอบข้าง มีคนที่ต้องเจรจา จะต้องสรรรวมตลอดเวลา แต่มีใจให้เจิบเสียน้ำลายบูดหรือท้องเสีย สรรวมในที่นี้ คือ จะพูดอะไร ให้ระวัง ระวังตัวนี้แหละ มันจะเป็นเกราะป้องกันเรา และฝึกอย่างนี้บ่อยๆ จิตมันก็ตื่นตัวตลอดเวลา

ดังนั้น สิ่งที่พระองค์ทรงสอนไว้ว่า บุญที่จะเกิดขึ้น หรือประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จากการกระทำ ทั้งโทษที่จะเกิดขึ้นจากการไม่กระทำ ก็ตาม ทั้ง ๒ ฝั่งนี้ก็เหมือนทั้งผลกัทั้งต้นทั้งดิ่ง กระทำกับจิตเรา ที่นี้ถ้าเราไม่ฝึกเข้าไป เราจะพลาดให้กับ “ทุกข์” แบบจนตรอกเลยทีเดียวนะ สู้อะไรไม่ได้เลย สุดท้ายจิตก็ติดอยู่ในทุกข์นั้นไปตลอดกาล ดันไม่หลุด

เรามักจะเห็นอาการนี้ได้จากการสังเกตเห็น “โทสะ” ที่แสดงความไม่พอใจออกมา เช่น เราเห็นคนป่วยใหม่ เขากำลังมีแต่โทสะนะ เพราะเขากำลังเจ็บปวด อะไรก็ไม่ถูกใจ นั่นเพราะเขาไม่มีเครื่องป้องกันสติอยู่ อะไรที่เขาเคยฝึก หรือเขามีโอกาสได้ฝึกแล้ว แต่ยังไม่ฝึกไม่มากพอในตอนที่ยังมีสติสัมผัสปัญญะติดอยู่ พอมาถึงตรงนี้ ก็เอาไม่อยู่แล้ว ครั้นเราจะไปสอนคนไข้ให้เขาฝึกสติบนเตียงนอน คิดดู คนไข้ในเวลาอย่างนั้น เราช่วยอะไรไม่ได้เลย เหมือนเขางมน้ำแล้ว แล้วเราดันไปสอนให้เขาลองฝึกว่ายน้ำขึ้นมาเอง แม้เรายื่นมือไปช่วย ก็มีแต่จะดึงเราให้ตกจมลงไปด้วยกัน

เทคนิคการฝึกสติ?

วันนี้ในสถานที่ที่เราอยู่กันตรงนี้ มันเหมือนสัปายะ คือ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับเรา โอกาสแห่งการฝึก เกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่ใช่เป็นที่ปฏิบัติธรรมทีเดียว ที่ปฏิบัติธรรมของเราที่ไหนก็ได้ในที่ที่เรายังมีสติอยู่ เข้าห้องน้ำ ตั้งใจที่จะนั่ง ตั้งใจที่จะรับรู้ เราไม่จำเป็นต้องรู้ตลอดเวลา แต่ขอให้แทรกการรับรู้ในกิจกรรมต่างๆ ในงานของวันให้ได้ เหมือนเนื้อที่มีไขมันแทรก เป็นไข นุ่มอร่อย ก็จะเหมือนกับการที่ทำให้เกิดร่องรอยแห่งการรับรู้ที่อยู่ในจิตเราเช่นกัน

หลายคนที่ได้ฝึกมาเป็นประจำแล้ว ตั้งคำถามว่า “อาจารย์ แค่นั้นมันจะได้ประโยชน์อะไร มันจะเกิดผลอะไร ก็วันหนึ่ง นั่งดูหนังไป พอจะหยิบถั่วรู้สึกตัวนะ พอเคี้ยวไป หนึ่งสัณทกก็ลืมไปครึ่งชั่วโมง นึกได้พอจะเคี้ยวใหม่ รู้สึกตัวใหม่อีกที ก็ไม่เห็นว่าจะมีประโยชน์อะไร” ซึ่งนั่นแหละ ผู้ที่ฝึกมาดีแล้ว ก็ยังประมาทตรงจุดนี้ อุตสาหฝึกมาแล้วแท้ๆ แต่เราปล่อยให้ความเพลินเข้ามาแทรกมากเกินไป จนเราไม่รู้รู้สึกตัวเลย ความเพลินนี่คือพิษเล็กๆ ที่เข้าไปแทรกอยู่ในส่วนต่างๆ ของจิต ค่อยๆ สร้างตัวขึ้น จนสุดท้ายเราจะเริ่มรู้สึกว่า เราไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมแล้ว เพราะมันได้สอดแทรกเต็มไปทั่วทั้งจิตเราแล้ว

ดังนั้นดูหนังแล้วก็รู้สึกตัวได้ คุยโทรศัพท์ก็รู้สึกตัวได้ หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาก็รู้สึกตัวได้ จงทำความรู้สึกตรงนั้นจงให้จิต บอกจิตให้รับรู้ที่กำลังทำอะไร การรู้สึกตัวไม่ว่าจะลมหายใจเข้าและออก ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวก้าวเดิน ก็จงบอกว่ารับรู้ไปเฉยๆ รู้แบบอ่อนน้อมถ่อมตนว่าเราไม่ได้รู้อะไรมากหรอก แต่แค่รู้ว่ากำลังทำอะไร

หลวงพ่อไพศาล วิสาโล เคยพูดคำนี้ไว้ อาตมาชอบมากๆ “ได้ทำดีนะดีแล้ว ไม่ต้องเป็นคนดีหรอก” เพราะอะไรท่านจึงเอ่ยเช่นนั้น เพราะการพยายามเป็นคนดี มันมีโอกาที่จะทำให้เขา มาตีเราได้... เช่น “ไม่เห็นดีจริงเลย แค่นี้มาปฏิบัติธรรม ๗ วัน อยู่สบายๆ เสร็จแล้วก็กลับ ไม่เห็นว่าจะเป็นคนดีตรงไหนเลย” ซึ่งคำพูดอย่างนี้แหละเราไม่ต้องไปสนหรอกว่าจะเป็นคนดีด้วยการพยายามเป็นคนดีอย่างที่เขาคือต้องการ จริงๆ แล้วก็แค่มาถึงได้ปฏิบัติได้ ก็สบายแล้ว รอดแล้ว กลับไปบ้านก็ไม่เห็นจำเป็นต้องไปเที่ยวบอกใครว่าตนไปปฏิบัติธรรมมา เนี่ย... เป็นคนดี เห็นฉันมั๊ย.. จงอย่าไปติดบ้ายบอกใครว่าเราเป็นตัวอะไรเลย เพราะมันเป็นแค่คนไปवादอดตากัน เป็นได้แค่นั้น ก็คือ เป็นทุกชั้นนั่นเอง อย่างนี้ฝึกไป ก็คือไม่มีประโยชน์เลย

พระองค์ตรัสสอนเรื่องกรรม เรื่องการกระทำ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการกระทำใช่ไหม วันนี้เรา
ได้มาทำกรรมดีแล้ว ทำไปเถอะลูก เชื่อว่าความดีมี เอาอะไรมาเป็นตัวตัดสิน ก็ศีลใจ พื้นฐานแห่งการห้ามทั้ง ๕ ข้อ
โดยเฉพาะพวกเรา ในชีวิตประจำวันสมาธิ จิตมันก็จะตั้งมั่นขึ้น เพราะสติมันคุมไม่ให้เกิดการล่วงละเมิด มันก็จะตั้ง
มั่น สุกทัยตัวภาวณา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม จากการกระทำต่อเนื่องมันก็จะแบ่งบานขึ้นมันมันเป็นเหตุ
เป็นปัจจัยต่อกัน บางคนก็กล่าวว่า “ไม่เอาแล้วศีล ขอทำภาวณาเลยดีกว่า เพราะว่าไหนๆ มาถึงสถานปฏิบัติธรรมนี้
แล้ว ก็ไม่ต้องมาห่วงศีลแล้ว” ดังเช่น คนกำลังจะสร้างบ้าน เงินมีล้านนึง ช่างบอกต้องตีเสาเข็ม ๕ แสน ก็โวยวาย
“จะตีทำไมตั้งแพง เสามันก็แค่ปักอยู่ในดิน ลู้อเอาเงินมาทำห้องสวยๆ หลังคาดีๆ ดีกว่า” แล้วเป็นไงบ้านที่พื้นฐานไม่
ดี เสาเข็มไม่มั่นคง มันก็อยู่ได้ไม่นาน ก็ร้าว ก็พังในที่สุด

ดังนั้น ทานที่ตั้งอยู่บนศีล คนทำงานแต่ไม่เคยสมาทานรักษาศีล ทานถึงเวลาก็ไม่ผุดขึ้นในใจ เพราะตัว
ศีลไม่มั่นคง พอจะนึก ก็นึกไม่ออกเลยตอนจะดับจิตที่เราเคยได้ทำบุญอะไรไว้บ้าง ถ้ามผู้ป่วยที่ใกล้จะหมดอายุจะ
โยม โยมเคยทำบุญอะไรไว้พูดมาสักอย่างนึง โยมนึกไม่ออกว่าทำบุญไว้ไหม นิ่งเลย ทั้งๆ ที่ตนก็ถวายสังฆทานทุก
เดือน นั่นแหละคือลักษณะของทานที่ต้องตั้งอยู่บนฐานของศีล เราถึงต้องมีพิธีกรรม การสมาทานศีล ๕ แล้วจึงจะ
กล่าวถวายสังฆทาน จึงเราตั้งมั่นแล้วว่าวันนี้เรามีสติมั่นคงแล้วที่จำทำบุญ มีตั้งแต่ ไตรสรณคัมภพุทธังธัมมังสังฆัง
สละณังคัจฉามิ... ไปจนถึงกล่าววาจาปัญญาอันมั่นคง

แล้วสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านได้เคยสอนไว้?

ครูบาอาจารย์ที่ท่านได้เคยกล่าว ท่านเคยสอนพาทำ ทำตามกันมา ท่านก็พยายามที่จะช่วยหрок แต่
บางครั้งประสบการณ์แต่ละคนมันเป็น “ปัจเจกตั้ง” ท่านจะตอบเราได้ทั้งหมดมันก็เกินไป เหลือเชื่อไป ตอบไม่ได้
แล้ว ก็กลัวว่าเราจะเป็นที่ปรึกษาไม่ดี มันก็เลยกลายเป็นว่าลูกศิษย์ถามมา ก็ต้องตอบอะไรสักอย่างให้ได้ ถ้าไม่ตอบ
ให้ก็หมดสิ ก็จะไม่เชื่อถือหรือเปล่า

ดังนั้นอย่ามัวรอพึ่งพาอาจารย์ จงถามตัวเราเอง เราเดินตามทางถูกไหม ถ้ามทางครูบาอาจารย์ แต่อย่า
ไปถามหาผลจากท่าน เพราะจะได้ผลจากอาจารย์ไปแทนเสีย ธรรมะที่คิดว่าเป็นเลิศ แต่ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็น
“ปัจเจกตั้ง” ไม่เป็น “สันตสิริโก” หรือ ธรรมะที่รู้ได้ด้วยตนเอง กลายเป็นแค่ “ธรรมะสาธารณะ” เอาไว้เผยแพร่
เอาไว้พูดคุยเท่านั้นเอง เหมือนที่เอาตากำลังนั่งพูดอย่างนี้ มันก็เป็นแค่ธรรมะสาธารณะไม่ใช่ของยอม ฟังได้หมด
เข้าใจ เข้าใจดี ดีหมดนั่นแหละ แต่พอกลับไปก็ทุกข์เหมือนเดิม เพราะมันยังไม่ได้เป็นธรรมของเรา มันยังไม่ได้ไป
กลั่นทำ แต่เราก็ต้องมีกัลยาณมิตรไว้แบบนี้เอาไว้ เป็นกำลังใจเท่านั้น ดังนั้นโยมก็ต้องไม่ใช่กิเลสโยมมาถามว่าจะ
ได้ผลอะไร ไม่ต้องมาถาม เพราะตอบยังไง อ่างอิงตำรามาจากแหล่งได้ ทุกข์มันก็ยังอยู่ของมันเหมือนเดิม

จงเฝ้าดูจิตอย่างผู้ซื่อสัตย์ ไม่ต้องไปทำอะไรกับจิตของเรา เมื่อไหร่ก็ตามที่เราวางใจกับทุกข์นั้นได้ นั่น
แหละ ทุกข์นั้นจะกลับกลายมาเป็นเพื่อน ทุกข์ที่เราเคยถูกสอนให้รังเกียจ สอนให้หนีกันนะ มันจะกลายมาเป็น
เพื่อนที่แท้จริงของโยมเอง แล้วเราถึงค่อยทำความรู้จักกับเขา เข้าถึง เข้าใจถึงทุกข์ เราถึงจะพบวิธีพ้นทุกข์ได้ เรา

จะก้าวพ้นจากสิ่งที่เราไม่รู้จักไม่ได้ เพราะสิ่งนั้นคือสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนของโยม มันเป็นแหล่งเรียนรู้อันสุดยอด เขาถึงใช้คำพูดว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ นิโรธคือสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง มรรคคือทำให้เจริญ”

แค่เฝ้าดู แคร์รับรู้มัน แค่นี้จริงๆ?

ตั้งนั้นก็แค่ นั่ง นิ่ง อยู่เนี่ย แล้วรับรู้มัน แค่นี้จริงๆ บางคนอาจจะรู้สึกเสียใจนะว่า ๑๐ ปี ที่รู้จักเรื่องเหล่านี้มา กับ ๑ วันแรกที่เราเข้าใจธรรมในวันนี้ ที่เราสามารถเข้าถึงสภาวะธรรมขณะนี้ มันก็เป็นอันเดียวกันกับที่เราเคยอ่าน เคยรู้มา แต่นี่คือ ประสบการณ์แห่งการเข้าไปล่วงรู้เรื่องของจิตที่ต่างกัน เช่น วันนี้นั่งสมาธิ ปวดก็ปวด นี่แต่ใจกับปวดนี้ มันคนละอย่างกัน จิตมันเป็นเป็นกระแสต่อเนื่องไป ดังที่เขาบอกจิตคนละดวงกันนั่นแหละ กี่ใช้ แต่มันต่อกระแสกัน แล้วมันมันก็เป็นดวงนี้แหละ ต่อกระแสไปเรื่อยๆ จนถึงวันที่เราได้เข้าใจธรรมะ วางใจกับทุกข์ได้ ต้องเข้าไปอยู่กับเขาให้ได้ ยอมมอบกายถวายชีวิตชนิดที่ตายเป็นตายกันเลยทีเดียว

สัญญาณของ ผู้ที่จะสำเร็จได้

ครูบาอาจารย์จะให้กำลังใจเลยว่า ความสำเร็จจะเกิดขึ้น จะมีสัญญาณบอกคือ อากาเรที่เหมือนเราจะแพ้แล้ว ไม่ใช่แล้ว ผิดทางแล้ว พอ เปื่อ และเลิกแล้ว นั่นแหละถ้าเราไม่มีครูบาอาจารย์ เราก็เอาไว้อ่อน แล้วค่อยทำใหม่พຽງนี้ วันนี้พักก่อน แต่ถ้าถึงตอนนั้นเนี่ย หลายคนน้ำตาไหล มันเจ็บมันปวดมันเหมือนจะไม่มีทางออก ไม่มีทางไปต่อ นั่นแหละอีกนิดเดียวตรงนี้แหละที่เราไม่ถึงกัน เพราะอะไรสัญญาณของเราก็คือ หนีทุกข์ หนีตัวทุกข์ นั่นกำลังจะเปิดหน้าให้จิตเราเห็น ทั้งๆ ที่ทุกข์นั้นกำลังจะถ่ายแพ้อยู่แล้ว แต่จิตเราจะเข้าไปถึงแล้วแต่สัญญาณเข้ามาตัดเลย สติไม่ทันปัญญาไม่พอ สั่งการบอกกับตัวเราเลยว่า “พอก่อน ไว้ก่อน พักก่อนนะ ค่อยเอาใหม่ หาสำนักใหม่ อาจารย์เข้มงวดเหลือเกิน” เนี่ย เราเสรีจกเลสตัณหาทันที

สุดท้ายเราก็หนีไป ย้ายไปเรียนที่สำนักนั้นสำนักนี้ ย้ายไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นคนที่ดูเหมือนรู้ไปหมด ชื่อครูบาอาจารย์อะไรอยู่ที่ไหน รู้หมด แต่จริงๆ แล้วไม่รู้อะไรเลย นั่นเพราะเราหนีมันมาตลอด ดังนั้นจึงยึดหลักให้ได้คืออะไร การฟังนี้แหละ เอาไปลองฝึกทำเยอะๆ เฝ้าดูมัน ไม่ต้องทำอะไร มันเป็นเรื่องที่ยาก และยังไม่พร้อมที่จะเข้าใจมัน หรือจะคิดออกได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง แต่ถ้าคิดออกแล้วก็หลุดเลย เพราะความคิดเดิมพื้นฐานของตัวตนเรานี้ มันปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา และมันยังมาชวนให้เราหยุดคิด ยิ่งเราคิดจะรู้เท่าทันมันเท่าไร มันจะยิ่งสรรหาวิธีการมาหยุดเรา ทำให้จิตเราหยุดคิด ยิ่งยากลำบากมากขึ้นเท่านั้นในการที่เราจะพ้นได้

วิธี “หางานให้จิตทำ”

ดังนั้น วิธีการ “หางานให้จิตทำ” เราต้องฝึกให้จิตมีงาน ฝึกรู้ยู่ตลอดเวลา ลมหายใจรู้ใหม่ ขยับตัวรู้ใหม่ ไม่มีรูปผิด ไม่มีรู้ถูก ผิดเยอะๆ เต็มวันจะถูก เพราะจิตเราเนี่ยมันรู้เอง มันกรองเอง สุขทุกข์ต้องไปสอนใหม่ อย่างนั้นๆ ก็ไม่ต้องสอน เพราะเรารู้สึกถึงมันได้ด้วยตัวเอง รู้สึกได้ เช่น อูๆอะอะ แค้นใจร้องไห้จนไม่มีน้ำตา พอร้องไห้เสร็จก็สบายใจ บางคนก็ยังเสียใจจนวางใจไม่ได้ ได้แต่ ตั้งคำถามว่า ทำไมทำไมทำไม คิดว่าจะมีคำตอบ แล้วเราจะหายจริงๆ นะเธอ มันไม่มีหรอก

จงหางานใหม่ให้จิตทำทำเลยนะ ทีนี้ถ้าเราไม่เคยฝึกไว้ มันจะยอมทำง่ายๆ มั้ยเล่า จิตที่พื้นฐานการเฝ้าระวังหรือเฝ้าดูอ่อนแออยู่ ที่สุดคืออะไร ก็จบที่ชวนเพื่อนไปดูหนัง นึกว่าดีขึ้นไปแล้ว แต่ไม่ใช่ เพราะว่ามันแค่ชั่วคราว สุดท้ายกลับมายังจุดที่ตัวเองละทิ้งเอาไว้ คนเรานะเวลามันทุกข์มากๆ คำพระพุทธานี้แหละ ถ้าเราฝึกไว้ดีจะเกิดความรู้สึกว่าเป็นของมีค่า เหมือนคนถ้าไม่ป่วยกินยาตีขนาดไหน ก็ไม่เห็นค่าของยาหรอก ดังนั้นเราจะรอป่วยก่อน หรือ ก็ไม่ต้อง ฝึก สะสมเข้าไปในจิตเราเลยนะ เข้าไปเลยสั่งสมเหตุแห่งการกลับมาารู้สึกตัวไว้ รอไว้ก่อน มันไม่ได้เสียการเสียงานอะไรเลย เหมือนต่อแพหรือน้ำท่วม ต่อแพไว้ก็ไม่เสียหาย ใครจะว่าอะไร ก็อย่างน้อยมีแพที่ต่อเอาไว้ เมื่อไหร่น้ำไหลมาท่วม แพนี้แหละ หรือการกลับมาารู้สึกตัวนี้แหละ มันจะเป็นสิ่งมหัศจรรย์ว่าเราอย่างไม่ได้คิดอะไรเลย แต่ทำไมใจมันวางได้มันเบาได้ง่ายๆ ในขณะที่คนอื่นจมทุกข์ง่าย ๆ ด้วยซ้ำไป

จงเฝ้าดูจิต แม้ใจขณะที่กำลังพัก

วันนี้พวกเรามาประพาศปฏิบัติกันตั้งแต่เช้ายันเย็น เครื่องมือที่อยู่ในตัวเราตอนนี้ก็เริ่มจะเสื่อมลงอยู่ตลอดเวลา การนั่งการยืนการนอน มันก็เริ่มที่จะสั่งสมเหตุแห่งการที่จะปวดเมื่อย เพราะฉะนั้นวิธีการคลายทุกข์ของเราก็คือการเปลี่ยนอิริยาบถ ตอนนี้เรานั่งนานแล้วใช่ไหม อยากจะเปลี่ยนหรือยังก่อน จะเปลี่ยนทำยังไงตั้งเจตนาออกเบาๆ ว่าจะเปลี่ยนไปนะ เตียวลองขยับตัว ขยับตัว ใครจะยืนขึ้น อนุญาตให้ยืนขึ้น คลายทุกชั่วขณะหนึ่ง เพื่อจิตที่มันไปอยู่กับกายมากเกินไป อาจทำให้จิตมันรับธรรมะได้ยากกว่า รับรู้การยืนของพวกเราเบาๆ สิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้คือเห็นใหม่ ว่า จิตกำลังเริ่มจะพอใจ ตั้งแต่แรกทีรู่ว่าจะได้ยินเพราะมันกำลังจะหนีสิ่งที่มันเคยทน อยู่สภาพเดิมพอเย็นเสร็จแล้วมันก็บอกว่านี้แหละคือความสุข

ทีนี้พออาตมาบอกว่า ถ้าอย่างนั้นก็ยืนฟังกันไปจนจบเลยนะ อาตมาจะเทศน์ถึง 4 โมงเย็น จิตมันเอาแล้วไง จิตมันไปทุกข์ล่องหน้า เพราะชีวิตเราโดนจิตของเราที่มีตัวเคลือบอยู่ข้างหลัง คือ ตัวต้นหา หรือความอยากสบาย ทั้งๆ ที่กลัวทุกข์แต่ก็อยากที่จะปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมยอมไม่กลัวทุกข์จะเกิดขึ้น เห็นทุกข์เป็นสิ่งที่เราจะได้ออกไปรู้ เพราะถ้าไม่มีทุกข์นี่เป็นคนสอนให้เรา เราก็เข้าไปรู้สัญชาตญาณของตัวเองไม่ได้ จะทำให้เราหนีทุกข์ตลอดเวลา

ว่าด้วยเรื่อง “สุนัขนั่งรถหูลู”

วันนี้ลองขยับเท้าเบาๆ เพื่อให้เลือดลมมันไหลเวียนนะ รับรู้ด้วยนะ ว่าตอนนี้สิ่งที่เราตั้งใจอยู่กับการรับรู้เบาๆ อยู่เนี่ย ไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่เลย สำหรับการที่จะต้องเพิ่งเข้าไป อากาศรับรู้ตัวนี้แหละมันจะพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ จากการที่เราฝึกสั่งสมประสบการณ์มามากเพียงพอ แม้กระนั้น ก็ยังจะต้องตั้งใจที่จะเฝ้าดูเบาๆ ต่อไปเรื่อยๆ อย่าปล่อยให้ ชีวิตเราไหลไปโดย “ความเคยชิน” หรือที่เรียกว่า “หลง” คำนี้ ท่านอาจารย์ประพนธ์ท่านเคยบอกไว้ว่า “บางครั้งคนเรานั้นไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เคยทำบุญทำทานไว้มากมาย บ้างก็ไปเกิดเป็นมนุษย์ บ้างก็ไปเกิดเป็นสุนัข เราอาจได้เห็นสุนัขบางตัวที่เจ้าของอุ้มมานั่งรถด้วย เจ้าสุนัขนั้นมองขึ้นมาบนรถโดยสารเห็นมนุษย์ที่นั่ง ทั้งยืนเบียดกันอยู่บนรถ มนุษย์ก็มองไปที่สุนัข ก็ถามว่าเป็นไงสุนัข สบายดีไหม อันตัวสุนัขจะรู้สึกสบายดีมั๊ย เราก็ไม่รู้หรอก ก็คิดแทนว่าเขาสบาย เพราะเขามีอาหารกินดี มีรถเบนซ์นั่ง แต่ในความเป็นจริงแล้ว อัดภาพของสุนัขนั้น เขาไม่มีทางที่จะรู้ว่าอะไรคือทุกข์ ทางพ้นทุกข์ได้เลย แต่เราเป็นคน เราสามารถรู้ได้ เรียนรู้วิธีแก้ไขมันได้”

สุนัขตัวนี้เขาไม่มีโอกาสที่จะได้มารู้จักกับทุกข์ เรียนรู้ทุกข์ได้ เขาก็จะอาศัยอัดภาพนั้นเพียงใช้บุญที่เขาได้มาจากทานที่เคยทำมา คือ อาหารการกินที่อยู่อาศัย เขาไม่รู้หรอกว่าเขากำลังใช้กรรมที่เขาหลงคิดว่าได้เกิดมีอัดภาพที่เป็นสุนัข ที่มีความสกปรกมอมแมม ถ้าหากไม่มีคนดูแลรักษา อันที่จริงเขาก็ไม่ได้รู้สึกชอบอะไร อย่างที่มนุษย์เราพยายามจัดพยายามทำให้เขาหรอกนะ อันที่จริงเขาชอบอยู่ในที่สกปรก ชุกๆ มุดๆ อยู่ ตรงไหนเหม็นๆ ก็จะไปอยู่ รังไปหา แต่มนุษย์ต่างหากที่ไปทำให้สุนัขน่ารัก สัตว์เดรัจฉานเขาก็ชอบในกลิ่นที่เขาชอบนะ แต่ไม่ใช่กลิ่นหอมอย่างที่เรชอบกัน สังเกตไหมเขาจะไปเอาอะไรมาโชว์เรา เวลาไปคาบอะไรมาเหม็นๆนะ เขาคงอยากจะบอกว่า “แม่ๆ หนูได้นี้มา เนี่ย” โอ้โหเป็นความภูมิใจของเขาเลยทีเดียว แต่ของเรานั้นเหม็นก็เหม็น บางที ไปคาบศพงูมาโชว์แต่เช้าเลย นั่นแหละคือลักษณะของเขา

สติปัญญา ๔

เรามานั่งมาอยู่ตรงนี้ขอให้เราภูมิใจเถอะ เราได้มีกายนี้ แล้วเรายังได้รับรู้ ได้เห็นถึงกายนี้ที่อุดมด้วยทุกข์ สัตว์มันไม่รู้หรอก และกายนี้ก็ยังคงกลายเป็นเครื่องมือให้สติของเรานั้นเข้าไปเห็นได้ แต่สิ่งที่เราไม่พอใจมันก็เพราะตัวปัญหาที่ดำริว่า อยากจะหนีทุกข์ พ้นทุกข์นี้ได้เร็วๆ ทั้งๆที่ยังไม่รู้จักด้วยซ้ำไป ว่าทุกข์นี้เป็นอย่างไร เราก็เหมือนเงาที่หนีตัวเองไปไม่พ้น แต่เราจะหนีเงาของเราได้อย่างไร จุดเริ่มคือตัวสร้างเงาคือตัวที่เห็นว่ามีตัวมีตน ความเห็นว่ามีตัวตน อันเกิดจากสาเหตุความไม่รู้วิชา ให้กลับไปดับอวิชชา ก็คือการสร้างความรู้

อันความรู้นี้ก็ไม่ได้มากไปกว่าการรู้ในสิ่งที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ใน “สติปัญญา ๔” คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ตอนนี้มีกายอยู่แล้วที่จะเห็นสภาพของมัน อะไรเป็นเครื่องยังรู้ถึงกาย พระองค์ก็ตรัสเรื่อง อานาปานะ สติ การกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า เฝ้าดูอยู่เบาๆ ให้ลมหายใจเป็นเสมือนเพื่อนเตือนสติ ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์ดับไป หายใจเข้าก็หลงคิดว่ามีความสุข พอลองไม่หายใจออกสิมันก็ทุกข์ ก็ต้องหายใจออก ก็หลงมีความสุข แต่พอลองอันไว้สิเดี๋ยวมันก็ทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่เราไปเที่ยวติดป้ายสุขเอาไว้ เพียงเพื่อให้สิ่งที่เราจมอยู่นั้น กล่อมข่มใจเราให้อยู่ได้ไปวันๆ แท้ที่จริงเราอยู่กับทุกข์ตลอดเวลา

จงมีสติรู้ รักษาศีล

เพราะฉะนั้น จงตระหนักว่า ชีวิตเกิดมาเป็นเรานี้ มีทั้งบุญ มีทั้งบาป เราเอาบุญมาใช้เป็นเหตุที่จะละบาป เอาบุญกุศลที่ได้ทำทานเป็นปัจจัยให้เรา มีเครื่องอยู่เครื่องอาศัย มีปัจจัย ๔ นี้ ก็เพื่อจะให้เราได้ปลีกเวลามาฝึกตน ไม่ต้องง่วนอยู่กับการทำมาหากินตั้งแต่เช้ายันค่ำ เพราะเหตุแห่งการทำบุญให้ทานเราน้อย จึงไม่เพียงพอในแต่ละวันเลี้ยงดูชีวิต บัดนี้บุญทานเรามีเพียงพอสมควร ที่ทำให้เราได้สละเวลามาใช้ชีวิตในตอนนี้

บุญจากการรักษาศีล ไม่ว่าจะ เป็น **ศีลข้อที่ ๑** สุขภาพร่างกายก็พียงยังอรรถภาพได้พอสมควร ไม่มีโรคภัย ถึงขั้นจะต้องนอนพลิกอยู่บนเตียงยังมาขึ้นมานั่งมาได้ด้วยตนเอง ก็ถือว่าเราได้ทำบุญในข้อศีลที่ว่าด้วยการไม่ทำ ปาณาติบาต รักษาศีลข้อที่ 1 มาดี บุญที่เราทำนั้นไม่หมดไปก่อนวัยอันควร ไม่ว่าจะถูกยกยอก ไม่ว่าจะถูกราชภัย ไม่ว่าจะถูกลูกหลานผลาญสมบัติ เราก็ยังรักษาไว้ได้ ด้วย **ศีลข้อที่ ๒** ครอบครัวยุคนี้ ก็ยังมีความสุขตามอรรถภาพ อาจจะต้องจากกันไปด้วยวัยอันสมควรบ้าง ก็ถือว่าเป็นครอบครัวที่ยังอรรถภาพอยู่ได้ มีลูกหลานที่ยังพอเชื่อฟังเรา ก็พอสบายใจที่จะได้มาฝึกตน ไม่มีแว่ครุ่นคิดหาทางออกให้กับลูก หลาน เพราะครอบครัวรักษาดีด้วย

ศีลข้อที่ ๓ วาจาที่เป็นวาจาสัตย์ พูดแล้วยังมีความน่าเชื่อถือ มีคนเคารพ มีคนที่จะให้โอกาส มีคนที่จะรับฟังเรา เชื่อฟังเรา ไม่ว่าจะ เป็นลูกน้อง ไม่ว่าจะ เป็นคนอยู่ร่วมข้าง ก็เพราะรักษาใน **ศีลข้อที่ ๔** มาดี **สุดท้าย ๕** สติสัมปชัญญะซึ่งเกิดจากการที่เรานั้นรักษาศีล ไม่นำสิ่งของของเมาสิ่งเสพติดเข้าสู่ร่างกาย ก็ยังให้เรายังได้ยิน ได้ฟัง คิดพิจารณาอะไรได้ คิดเป็นเหตุเป็นผลได้ นำไปประพฤติปฏิบัติได้ ไม่หลง เอ้อหรือ เป็นกิริยาของคนที่ไม่สมประกอบ

ฉะนั้น ศีลทรงไว้แล้ว เพื่อให้เราได้มีโอกาสได้มาภาวนา พัฒนากาย พัฒนาจิต พัฒนาปัญญาได้นั้น เพราะมีเหตุมีปัจจัยเพียบพร้อม ไม่ใช่เรื่องที่ใครจะได้มาง่ายๆ กว่าเราจะสั่งสมมาถึงวันนี้ เป็นเหตุให้ได้อย่างนี้ เรานับภพนับชาติ เก็บแต้มเก็บสะสม เมื่อมาถึงเวลา เจอครูบาอาจารย์ พบกัลยาณมิตร ชี้นำนำขุมทรัพย์ที่ได้สั่งสมมา นำออกมาใช้ประโยชน์ แล้วซึ่กลับลงไปจิตใจ ย้อนกลับเข้าไปที่จิตดวงนี้ ไม่ให้ส่งออกไปที่อื่นไกลนานเกินไป กลับบ้านให้บ่อยขึ้น ให้ทางเข้าบ้านแล้วออกจากบ้าน เหมือนทางที่คุณเคย นั่นก็คือผู้ตื่นพุทธะไม่ได้แก้ไขในบ้าน นั่งหลับตาภาวนา ไม่เอาอะไร หรือการที่เราจะปล่อยชีวิตให้หลงลืมไปกับช่วงเวลาแห่งความสุขที่ได้มา โดยใช้เงินใช้ทองทรัพย์สมบัติ แล้วก็จบชีวิตโดยไม่ได้อะไรไป

ทั้งสองอย่าง จะเกื้อหนุนให้เรา ไม่ว่าจะ เป็นความสุขที่เราได้รับด้วยกายด้วยการผ่อนคลายชีวิต จากอาหารการกิน จากที่อยู่อาศัย เราก็เอามาใช้ประโยชน์ให้ใจของเรานั้น ได้เบา เปิดโอกาสให้เขาได้ฝึกบ้าง อย่างรั้งเขาไว้นานจนเขาเซ็ดแล้วเขากลับไป เขาก็อาจจะไม่อยากจะกลับเข้าบ้านนี้ แต่พอถึงเวลาเราก็นึกถึงบุญกุศลที่เราทำไว้ ก็อยากมาปฏิบัติ มันก็จะกลายเป็นนักปฏิบัติธรรมชั่วครั้งชั่วคราว มันก็จะไม่ใช่ของจริง ตื่นๆ หลับหลับเหมือนคนสะลึมสะลือ จิตที่เป็นพุทธะก็ไม่ทะลึ่งพรวดขึ้นมาด้วยความเบิกบาน แต่ก็ เป็นอาการซึ่มยา จะรับก็ไม่รับ จะตื่นก็ไม่ตื่น ทำประกอบอะไรก็ไม่สำเร็จ ไม่สมควร

รู้แล้วจงฝึก

เพราะฉะนั้นวันนี้เรามายู่กันตรงนี้แล้ว มากี่เพื่อจะเดินตามทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้ชี้ทาง ไม่ได้มาลอกเรียนธรรมะจากใคร ไม่สามารถจะยกธรรมะให้กันได้เพราะธรรมของพระองค์นั้นเป็นของกลาง ธรรมของพระองค์นั้นเป็นสากล ไม่ใช่สิ่งที่ต้องมดจำ ต้องอย่างนี้ถึงจะเป็นธรรมของพระองค์ พระองค์ได้กล่าวทำ ท่านบอกว่า “โอปะนะยโก” น้อมเข้ามาใส่ตัว ท่านกล่าวทำให้เข้ามาพิสูจน์ ฉะนั้นถ้าไม่ใช่ของสากลแล้ว โยเลย พระองค์ได้มาตรัสธรรมบทแรกธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันยาโกทันยะจึงเป็นพยาน มีดวงตาเห็นธรรม ว่าเป็นธรรมสาธารณะอย่างแท้จริง เพราะบุคคลผู้เข้าถึงธรรมก็จะเห็นสภาวะเดียวกันทั้งนั้น

วันนี้เรามีทุนมาถึงตรงนี้แล้ว อย่าให้ทุนนั้นเป็นทุนหายกำไรหด หมดไป แล้วก็ต้องวนกลับไปสั่งสมใหม่ เวียนตายเวียนเกิดนับภพนับชาติไม่ถ้วน ดูให้เห็นว่า มันมีสุขตรงไหน ตรงไหนทุกข์ เห็นมันอยู่ เผ่าดูมันอยู่ พ้นไปจากสภาวะทั้งสองไม่เช่นนั้นเราก็จะติดสุข เราก็จะหนีทุกข์ เหมือนสัตว์ที่มันหิว มันก็วิ่งไปหาของกิน มันวิ่งของมันก็ไปนอน มันร้อนมันก็ไปอาบน้ำ มันถึงเวลาฤดูสืบพันธุ์ก็สืบพันธุ์ แต่เราเป็นมนุษย์ไม่ได้มีแค่เพียงเท่านั้น ยังมีธรรมะสัญญา ความจำได้หมายรู้ ที่จะนึกถึงสภาพแห่งความสุข สุขอันแบบกินนอนสุข สุขที่มีความสงบนั่นก็คือ “นัตถิ สันติปรมาสังขขัง” สุขใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี แต่ไม่ได้สงบเพราะความนิ่งแช่มอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เป็นความสงบที่เกิดจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นแล้วเราชาวพุทธนะ เป็นชาวพุทธทั้งที่เป็นชาวพุทธที่มีโอกาสได้ฟังธรรม เป็นชาวพุทธที่มีโอกาสได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ก็ขอให้ เป็นชาวพุทธที่ถึงซึ่งธรรมด้วยการเห็นธรรมตามธรรม ด้วยดวงตาธรรมของตัวเอง

สรุปสุดท้ายก่อนที่เราจะจากกันในวันนี้ ชีวิตเหลือน้อยแล้ว เรานับถอยหลังเข้าสู่วันตายอย่างที่เรานี้ไม่พ้นหลายสิ่งหลายอย่าง แม้หลายอย่างที่เรากระทำอยู่จะยังไม่แน่ว่าเกิดขึ้น แต่เราก็ยังเตรียมเอาไว้มากมาย เงินทองเตรียมไว้ให้ตอนที่เรแก่เฒ่า แต่ความตายซึ่งอยู่ต่อหน้าเราเพียงลมหายใจเข้าและออก เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้เราที่สุด หากเราไม่เตรียมไว้ สิ่งนั้นจะมาโดยที่ ทำให้เรานั้น ต้องมองเห็นว่าเขาเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องน่ากลัว หลายคนตั้งจิตว่า “อันความตายนั้น ชันไม่กลัวหรอกเจ้าคะ แต่ฉันอยากจะตายดี ๆ” นั่นแหละ คือไปซุกหลุมให้ตัวเอง จะตายดีหรือตายไม่ดีมองไม่ออกหรอก เราบอกว่าจะตายยังไง สุดท้ายเราก็ตาย อย่าไปสร้างเป้าให้มันต้องไปเกาะไปยึดว่าตายดีตายไม่ดี มันไม่มีผลกับเราหรอก ร่างกายของเราบางครั้งมันมีโรค มันจะไปตายดีได้อย่างไร บางครั้ง เราไปเจออุบัติเหตุมันก็จะไปตายดีได้อย่างไร แต่ขอให้จิตเราดีสิ อันนี้สำคัญ หน้าทีของเราคือดูแลจิตของเรา เพราะฉะนั้นอย่าไปกังวลกับกาย ก็ขอให้ตายนอนหลับไปเลย ไม่ต้องมาดิ้นรนทรมาน หาเรื่องให้ตัวเองทุกข์กับเรื่องให้จิตของเราไปยุ่งกับ เรื่องที่ไม่รู้จะเกิดขึ้นจริงหรือเปล่า

พระอาจารย์ทิพากร อริโย วัดจากแดง. (2562). *พัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา และสันติสุข*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=4me3L8lajIA>