



หลับตาทำไม

ชยสาโร ภิกขุ

ผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา

เชื่อว่าชีวิตจะดีงามมีค่า

ก็ด้วยการศึกษา

ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน

ด้านพฤติกรรม

ด้านจิตใจ

และด้านปัญญา

ทำนิจให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน

ไว้หนึ่งหลักตานอกบ้าง

เพื่อให้ลมตาคือ

คือตาที่เห็นทาง

ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

หลับตาทำไม

โยมยายอาตมาไม่ยอมนั่งสมาธิเลย ก่อนออกบวชอาตมา เคยพยายามชวนให้ท่านลองดู แต่ไม่สำเร็จ ยายบอกว่าเสียเวลา นั่งหลับตาเฉย ๆ ไม่เห็นเกิดประโยชน์อะไร สู้นั่งถักเสื่อให้หลานไม่ได้ โยมยายเป็นคนอังกฤษรุ่นเก่า ในสายตาท่าน การนั่งสมาธิเป็นเรื่องพิเรนทร์ หลานอธิบายอย่างไรท่านก็ไม่ประทับใจ ยายเป็นชาวคริสต์ อดิของท่านจึงนำไปให้อภัย ที่น่าเศร้าก็คือในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองพุทธมาหลายร้อยปีแล้ว ยังมีคนจำนวนมากที่คิดอย่างโยมยายอาตมา อาตมาอาจจะคาดหวังอะไรมากเกินไปก็ได้ แต่อดคิดไม่ได้ว่าชาวพุทธในประเทศไทยน่าจะเข้าใจเรื่องการฝึกจิตดีกว่าหญิงชราในบ้านนอกของอังกฤษ

คนไทยบางคนยังถือว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องงมงาย อาตมาฟังความเห็นอย่างนี้ครั้งแรกก็งง ไม่คิดว่าผู้มีการศึกษา (มักไม่ใช่ทัศนะชาวบ้าน) จะขาดความรู้เรื่องศาสนาประจำชาติของตนถึงขนาดนั้น ที่จริงการฝึกจิตมีเหตุผลหลายประการ ซึ่งเปิดเผยอยู่เสมอสำหรับผู้ใฝ่รู้ ฉะนั้นการปิดว่าการฝึกจิตเป็นเรื่องไม่สำคัญ

ควรถือว่าเป็นการพูดแบบ *กุกกุฏจฉาป วิสสเขตติ** ความมกมายมีหลายอย่าง บางคนเชื่อว่าความพ้นทุกข์อยู่ที่บัญญัติธนาคาร บางคนถือว่าอยู่ที่ความรัก แล้วพิสูจน์ได้ไหม บางคนถือว่าไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องอนาคตของโลก เพราะปัญหาทั้งหลายที่มนุษย์กำลังสร้างด้วยกิเลส นักวิทยาศาสตร์จะแก้ให้เราได้ นี่แหละมกมาย ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วเท่านั้น ที่สามารถพ้นความมกมายได้ เพราะการฝึกจิตทำให้เรารู้เท่าทันความคิดและไม่เชื่อมั่นจนเกินไป เรากล้าพูดได้เลยว่า ผู้ที่ไม่ฝึกจิตไม่สามารถรู้ความหมายของคำว่างมกมายได้ และเมื่อไม่รู้ว่าการของความมกมายตามความเป็นจริง จะพ้นจากการเป็นเหยื่อของมันได้อย่างไร

ความมกมายเกิดจากการเชื่อบางสิ่งบางอย่างโดยไม่มีเหตุผลรับรอง เช่น เชื่ออะไรเพียงเพราะคนส่วนมากเชื่ออย่างนั้น ซื้อสินค้าเพราะดาราที่ตนชอบ รับเงินจากผู้ผลิตให้ชมว่ามันดี ปัญหาก็คือ คนเราชอบเข้าข้างตัวเอง ใครเคยยอมรับว่าตัวเองมกมายมีไหม ทุกคนมักถือว่าตัวเองมีเหตุผล แม้คนโรคจิตก็ยังถือว่าเขาคิดถูกที่สุดแล้วคนอื่นต่างหากที่บ้า

ถ้าดูภายในไม่เป็น เราจะแยกแยะระหว่างเหตุผลจริงและเหตุผลปลอม (ข้ออ้าง) ไม่ได้ เราจะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราเรียกว่า เหตุผล หวงแหนทฤษฎีของตน ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัณหา เจตนา และความคิดเห็นเป็นเรื่องละเอียด ไม่มีมหาวิทยาลัยที่ไหนที่สอนให้เราารู้เรื่องนี้ได้ ต้องดูเอง คือต้องภาวนา

* แปลว่า ปล่อยไก่

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต เราจะแก้ปัญหาต่าง ๆ เราต้องเริ่มต้นที่จิต ดูในระดับสังคมก่อน ใครฟังข่าว ดูข่าว ก็ต้องเห็นชัดเลยว่า โลกนี้เต็มไปด้วยการรบราฆ่าฟันกัน การเอารัดเอาเปรียบกัน การใช้อำนาจกดขี่ผู้ไม่มีอำนาจ เฉพาะในสังคมไทยมีปัญหามากมาย เช่น เรื่องยาเสพติด คอร์รัปชั่น เป็นต้น แล้วอะไรคือรากเหง้าของปัญหาทั้งหลาย ถ้าไม่ใช่กิเลสในใจคน

หยุดพิจารณาความรู้สึกนึกคิดหนึ่งก็ต้องเห็นความร้ายกาจของกิเลส ความเห็นแก่ตัว ความไม่ละอายต่อบาป การบังคับตัวไม่เป็น ความอิจฉาพยาบาท ความหลงใหลมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นในเผ่าพันธุ์ สีผิว สัญชาติ ศาสนา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แหละที่อยู่เบื้องหลังปัญหาต่าง ๆ อยู่เสมอ และถ้าเราไม่หาทางยกระดับจิตของคน การแก้ไขรัฐธรรมนูญ การปฏิรูประบบต่าง ๆ ในสังคมจะได้ผลจริงหรือ ประวัติศาสตร์สอนว่ากิเลสคนสามารถถึงระบบทุกระบบให้เข้ามารับใช้ตนได้ มีไหมในประวัติศาสตร์โลกที่ไม่เคยเป็นอย่างนั้น

ทำไมประเทศที่เจริญทางวัตถุแล้วยังแก้ปัญหาสังคมไม่ได้ คำตอบน่าจะอยู่ที่ว่าวัฒนธรรมโลกส่วนใหญ่ขาดเครื่องพัฒนาจิตใจ คนที่มีประสิทธิภาพ ลัทธิศาสนาที่มีแต่ความเชื่อคัมภีร์เป็นแรงดลบันดาลใจให้คนละชั่วทำดีได้ มักได้ผลในระดับพื้นฐานเท่านั้น และมักมีผลข้างเคียงเช่นการแบ่งเราแบ่งเขาอย่างรุนแรง ซึ่งมีโทษมากต่อสังคมโลก ปัญหาอยู่ที่การไม่เข้าใจธรรมชาติของจิตอย่างลึกซึ้ง อาตมาเห็นว่าเมืองไทยน่าจะได้เปรียบประเทศอื่นในเรื่องนี้ เพราะมีศาสนาพุทธเป็นที่พึ่ง ศาสนาพุทธมีแนวทางพัฒนาชีวิตใน

ทุกด้านที่สมบูรณ์ที่สุด ที่เคยปรากฏในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ปัญหาของไทยจึงไม่ได้อยู่ที่การขาดแคลนทรัพยากร แต่อยู่ที่ใช้ไม่ถนัดหรือไม่ยอมใช้

ในระดับตัวบุคคล สิ่งที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับชีวิตเรามากที่สุด น่าจะเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ความทุกข์กายไม่ใช่เรื่องของกายอย่างเดียว จิตใจมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่เสมอ ไม่มากก็น้อย เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ความกังวล อารมณ์เศร้าหมองทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ป่วยง่ายและหายช้า เป็นที่ยอมรับกันแล้วในวงการแพทย์ว่าความโกรธเป็นปัจจัยสำคัญของโรคหัวใจ ส่วนความโลภอาจทำให้ติดยาเสพติด หรือเป็นกามโรคได้ อีกเรื่องหนึ่งที่กำลังเป็นที่วิตกกังวลมากคือนิสัยการกิน คนจำนวนมากที่เดี๋ยวยอมกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายเพียงเพราะชอบรสชาติ คนสมัยนี้เป็นโรคเพราะวิถีชีวิตกันมาก โรคอ้วนเป็นตัวอย่างที่ได้เด่น สาเหตุสำคัญคือการกินมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ในปัจจุบันนี้นักวิจัยบอกว่าคุณอเมริกันตายเพราะอ้วนปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน การรักษาคนอ้วนในเชิงงบประมาณปีละ ๑,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ ยุคนี้คือยุคไขมันเจริญ การไม่ควบคุมอาหาร การไม่ยอมออกกำลังกาย เป็นปัญหาของพฤติกรรมก็จริง แต่เกิดจากมโนกรรมคือจิต ต้องแก้ที่จิตใจคนก่อน เพราะถ้าบริหารอารมณ์ได้ เรื่องปากมันจะเป็นเอง ไม่ต้องกินแก๊กลุ่ม กินแก๊กเปื้อ กินแก๊กเหงาอีกต่อไป

การฝึกจิตทำให้รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นในอารมณ์ คนเรารู้จักบริหารอารมณ์ได้ดีก็ช่วยทางด้านสุขภาพกายได้ดีด้วย โรคที่เกิดเพราะกรรมก็ยังคงมีอยู่ก็จริง แต่โรคที่มีสาเหตุสำคัญมาจากจิตจะลดน้อยลงมาก ยารักษาโรคที่กระทรวงสาธารณสุขต้องซื้อมาจากเมืองนอกในราคาแพง ๆ จะลดลง สรุปว่าการนั่งหลับตาช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศ ประหยัดแค่ราคายานอนหลับ ยาปลอมประสาทก็ได้เงินมหาศาลแล้ว

การทำความเพียรทางจิตใจ ถือว่าเป็นกิจสำคัญสำหรับชาวพุทธทุกคน ไม่ว่าเราเป็นนักบวชหรือฆราวาส เราควรจะเอาใจใส่ควรจะต้องตั้งใจในเรื่องจิตตภาวนาทำไม เพราะคำว่า “ภาวนา” นั้นตรงกับคำสมัยใหม่ว่า พัฒนา ไม่ภาวนาก็คือไม่พัฒนา ไม่พัฒนาจิตใจ อาจเกิดผลต่อสุขภาพร่างกายได้ แต่ผลร้ายที่เห็นง่ายคือภายในจิตจะขาดกำลัง ความอ่อนแอทางจิตนี้ปรากฏด้วยการไหลไปตามอารมณ์ เช่น การหมกมุ่นในเรื่องกามราคะ หรือสิ่งทั้งหลายที่อยากได้ออยากมีอยากเป็น โดยไม่สนใจผลเสียที่จะตามมา นิสัยหงุดหงิด ขี้รำคาญ ขี้เปื้อน กัดดก ลุ่ม ว้าวุ่น ฯลฯ เมื่อจิตใจคนเราไม่ได้รับการพัฒนา การพัฒนาภายนอก ไม่ว่าด้านสังคมหรือเศรษฐกิจ มักมีผลเสียมากกว่าผลดี

โทษของการไม่พัฒนาจิตจึงอยู่ที่การตกอยู่ใต้อำนาจของนิรวรณ นิรวรณเป็นชื่อของกิเลสที่ขัดขวางความเจริญ จิตมีนิรวรณไม่สงบ และไม่สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง นิรวรณ ๕ ข้อ คือ ความใคร่ในกาม ความพยายาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน

ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ความลังเลสงสัย สิ่งเหล่านี้ พร้อมที่จะเกิดขึ้นและก่อปัญหาแก่ชีวิตของคนเราตลอดเวลา การจัดการกับนิรวณส์สำคัญแค่ไหน เห็นได้จากพุทธพจน์ว่า อวิชขามีนิรวณส์ ๕ เป็นอาหาร คืออวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจชีวิตของตน ซึ่งเป็นเหตุของทุกข์ทั้งปวง ห่อหุ้มจิตได้เพราะนิรวณส์ห้าประการยังหล่อเลี้ยงมันอยู่ เพราะฉะนั้น คนเราจะฉลาดปานใดก็ตาม ปราดเบรื่องในวิชาการที่เคยเรียนมาขนาดไหนก็ตาม เราทุกคนยังอยู่ในเขตอันตราย เพราะตราบใดที่เราจะจับนิรวณส์ไม่ได้ เราไม่มีทางทำลายอวิชชา ทำลายอวิชชาไม่ได้ก็หนีทุกข์ไม่พ้น

สรุปแล้วว่าการนั่งหลับตา เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกจิตให้เป็นอิสระจากกิเลส จุดเด่นในเบื้องต้น คือการใช้สมาธินำไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสประเภทที่เรียกว่านิรวณส์ ความเป็นอิสระจากกิเลส เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะนำประโยชน์และความสุขอันสูงสุดมาให้ ทั้งแก่ตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม หากกิเลสยังครอบงำใจ ความสุขก็ย่อมบกพร่องอยู่ ได้อะไรเท่าไรก็ไม่พอ ดีเท่าไรไม่นานก็ชิน ชินแล้วก็เบื่อ เบื่อแล้วก็ทุกข์ จิตเหมือนถึงน้ำรั่ว เมื่อรั่วแล้วน้ำทุกอย่างก็มีค่าเท่ากัน จิตใจที่เป็นอิสระจากนิรวณส์มีลักษณะพิเศษหลายอย่าง คือ

หนึ่ง มีคุณภาพ สิ่งดีงามต่าง ๆ อย่างความละเอียดอ่อนเบา ความกตัญญูทศเวที ความเมตตากรุณา เบิกบานในจิตที่ห่างจากความคิดผิด เหมือนพืชผักต่าง ๆ ซึ่งขึ้นงามในดินดี

สอง กำลัง คือความอดทน ความขยัน ความหนักแน่น ความรู้สึกผิดชอบ ความกล้าในสิ่งที่ถูกต้อง น้อมจิตไปในทางไหน มั่นยอม แล้วเราสามารถพิจารณาอย่างลึกซึ้งซึ่งเพราะไม่มีความต้องการอย่างอื่นเข้าไปรบกวน

สาม จิตสงบ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ผ่อนคลายสบาย

สี่ มีความสุขที่บริสุทธิ์กว่าและยิ่งกว่าที่เราเคยรู้จักมาก่อน จิตผ่องใสเบิกบาน

ในเมื่อการฝึกจิตมีผลที่น่าปรารถนาอย่างนี้ ทำไมชาวพุทธทั่วไปไม่ค่อยกระตือรือร้นชวนชวนเท่าไร สันนิษฐานว่าเป็นเพราะไม่เห็นชีวิตมีปัญหาที่การพัฒนาตนจะแก้ได้ หรือเพราะยังไม่เห็นการพัฒนาตนเป็นงานเร่งด่วน ถ้าใช้สำนวนพระต้องบอกว่า *ศรัทธา* น้อย ยังไม่เห็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนส่วนใหญ่ จุดเริ่มต้นของการหันมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คือเรื่องวิกฤติส่วนตัว ซึ่งกระทบความนิ่งนอนใจในชีวิตอย่างแรง ทำให้ต้องหยุดบทบาทชีวิตใหม่ อาจจะช่วยการป่วยหนัก การเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด หรือความผิดหวังก็ได้ แต่ที่ควรย้ำก็คือเรื่องวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้น นั้นไม่ใช่เหตุที่ต้องปฏิบัติ เป็นเพียงแค่เครื่องเขย่าตัวให้ตื่นจากหลับ ทำให้ถามตัวเองว่า ชีวิตมีแค่นี้หรือ โลกนี้ทำไมไร้แก่นสารสาระอย่างนี้ มันน่าจะมีอะไรที่สูงกว่านี้ ทำอย่างไรเราจึงจะมีโอกาสเข้าถึงสิ่งที่สูงกว่านั้น ความสงสัยอย่างนี้คือการบังเกิดของปัญญา ความมั่นใจว่าธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ คือการบังเกิดขึ้นของศรัทธาที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรม บางคนอายุยังไม่

ถึงยี่สิบก็คิดอย่างนี้แล้ว เรียกว่ามีบารมี บางคนอายุตั้งแปดสิบก็ไม่เคยคิดผู้จะเริ่มสงสัยเรื่อง กิณ กาม เกียรติ จะกลับเหมือนเดิมได้ยาก เหมือนเด็กที่เลิกเชื่อเรื่องซานตาคลอส

สำหรับผู้ที่ไม่เคยเฉลียวใจเลยว่าการกำลังถูกความประมาทหลอก ยากที่จะเข้าใจผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ มักรู้สึกว่าการเข้าวัดธรรมานตัวเองให้ลำบากโดยไม่จำเป็น คล้าย ๆ เอรอดเข้าอุบ่อบย ๆ ทั้ง ๆ ยังวิ่งได้ปกติ แต่ในสายตาของนักปฏิบัติไม่ใช่เรื่องการชอมรถที่วิ่งได้แล้ว หากเป็นการปรับปรุงรถที่ควรจะดีกว่านี้ และดีกว่านี้ได้ ในทางโลกถือกันว่า นักกีฬาที่เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเป็นแชมป์โลก น่ายกย่องกว่าผู้ที่พอใจเป็นคนเก่งระดับตำบล น่าคิดใหม่กว่าทำไมสังคมไม่สรรเสริญผู้ที่กล้าสู้เพื่อสิ่งที่มีแก่นสารมากกว่ากีฬาเป็นไหน ๆ คือการเป็นแชมป์เหนือโลก

เคยคิดเล่น ๆ ว่า ในยุคศึกดำบรรพ มนุษย์รุ่นแรกที่ตัดสินใจลุกขึ้นหัดเดินสองขา น่าจะถูกเพ่งโทษว่าอูตริ ทำตัวให้ลำบากเปล่า ๆ ไม่อย่างนั้นก็อาจถูกมองว่าดัดจริต หรือถูกตำหนิว่ายุ่งอย่างนี้ทำไม “ฉันคลานไปคลานมาอย่างนี้ตลอดชีวิตก็สบายดี ไม่เห็นเสียหายอะไร พวกเดินสองขาเรามีปัญหาครอบครัวหรือเปล่า” โชคดีว่ามนุษย์รุ่นบุกเบิกนั้น ไม่หวั่นไหวต่อลมปากของมนุษย์สี่เท้า

ความเปื้อนหน้ายต่อชีวิตผิวดิน ความต้องการสิ่งที่เป็นแก่นเป็นสาร นี่คือการสูกอมของบารมีที่เคยสั่งสมมาหลายภพหลายชาติแล้ว เป็นจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการของชีวิตที่ย่อมนำไปสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ผู้ที่มีอุดมการณ์ในการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้น

มีคุณภาพชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ จะสนใจในเรื่องการฝึกจิตมาก เพราะเป็นกลไกที่ขาดไม่ได้ในการสร้างชีวิตใหม่ ถึงจะยากลำบาก หรือล้มลุกคลุกคลานอยู่บ้างก็ยอม เพราะเชื่อว่างานนี้ไม่มีทางเลือก

การทำสมาธิมีประโยชน์จริงหรือ แล้วแต่การจำกัดความหมายของคำว่าประโยชน์ ผู้ที่มองว่าไร้ประโยชน์ก็มี เพราะอะไร เพราะประโยชน์ของเขา คือสิ่งที่อำนวยความสะดวกให้ได้สิ่งที่อยากได้ คือความสนุกสนานบ้าง เงินทองบ้าง อำนาจ ชื่อเสียง ฯลฯ บ้าง ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมมองว่า การทำสมาธิมีประโยชน์มาก เพราะถือว่าการปฏิบัติธรรมหมายถึงสิ่งที่เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต ทั้งของตนเองและคนอื่น

อย่างไรก็ตามการกำหนดความหมายของประโยชน์ ต้องเริ่มด้วยความชัดเจนในเป้าหมาย เราจะใช้คำว่าถูก ว่าผิด ว่าดี ว่าชั่ว ว่าเป็นประโยชน์ ว่าไม่เป็นประโยชน์ หรือไร้ประโยชน์ได้ ก็ต่อเมื่อเรามีเป้าหมาย เพราะประโยชน์คือสิ่งที่ตรงต่อเป้าหมาย หรือนำไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมาย สำหรับผู้ที่ถือว่า การเลี้ยงครอบครัว ความเจริญในอาชีพ หรือการได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุขพอกที่จะเป็นเป้าหมายชีวิตได้ การนั่งสมาธิอาจจะไม่จำเป็นที่เดียว ตรงกันข้ามอาจจะเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีผู้ที่อยากได้เร็วและไม่รังเกียจแนวทางทุจริต พวกซี้โกง คนเห็นแก่ตัว คนชอบเอาวัดเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ที่เคยได้เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี มีมากมาย แต่คนแบบนี้เหมาะไหม ที่จะให้เป็นตัวอย่างแก่ตัวเอง หรือแก่ลูกหลาน โชคดีว่าคนส่วนมากยังกลัวบาปและเคารพตัวเอง

มากเกินไปกว่าที่จะแลกความดีของตนกับโลกธรรม ส่วนผู้ที่ต้องการหาความสุขความเจริญทางโลกโดยไม่ต้องทิ้งศีลธรรม การอบรมจิตน่าสนใจ อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาความเครียด อย่างดีก็เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง

ในชีวิตการทำงาน การฝึกจิตให้เข้มแข็งไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคและไม่ประมาทในยามรุ่งเรือง ย่อมป้องกันอันตรายได้ดี นักปราชญ์เรียกว่าอยู่อย่างการกินปลาโดยก้างไม่ติดคอ คือถึงแม้ว่าจำเป็นต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่วุ่นวาย การทำสมาธิก็ช่วยให้ไม่ต้องวุ่นวายตาม ผลที่เห็นได้ชัดคืออยู่ตรงที่ว่าการทำงานที่ หรือการทำงานทุกอย่างต้องมีอุปสรรคอยู่เสมอ เกิดจากคนอื่นก็มี เกิดจากสิ่งแวดล้อมก็มี เกิดจากเศรษฐกิจของโลกก็มี บางครั้งปัญหาที่เกิดจากภายนอกเราแก้ได้ บางปัญหามันเหลือวิสัยที่จะแก้ไขไม่มีทางสู้ ต้องทำใจยอมรับแล้วเรียนรู้จากประสบการณ์

การไม่ซึมเศร้า ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องพรรคนี้นั้น บางคนได้โดยนิสัยเดิมช่วย เรียกว่ามีพรสวรรค์ แต่คนส่วนมากต้องสร้างนิสัยใหม่ ด้วยการฝึกอบรม นอกจากนั้นแล้ว ในชีวิตคนเราอุปสรรคสำคัญหลายอย่างเกิดจากจิตของเราโดยตรง เช่น ตัดสินผิดเพราะถือตัว ไม่ยอมรับฟังเหตุผลคนอื่น ทำอะไรแบบชิงสุกก่อนห่าม เพราะใจร้อน พลาดพลั้งเพราะอยากได้กำไรเยอะ ๆ อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการรู้จักตัวเอง บริหารอารมณ์ตัวเอง จัดความรู้สึกรู้สึกของตัวเองในทางสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นประโยชน์แก่คนทุกคน

เรามักจะได้ยินบ่อยว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ทันคน ที่แท้มันมัก

จะตรงกันข้าม คือรู้ทันกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติ รู้กล รู้วิธีอย่างดี ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะการฝึกจิตทำให้เราคุ่นเคยกับเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส เห็นในใจตัวเองแล้วการสังเกตลักษณะอาการของกิเลสในขณะปรากฏในการกระทำของคนอื่นก็ง่าย อาทิ ปกิริยา คำพูด น้ำเสียง ปฏิกริยาต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งบ่งบอกความจริงของคน

นักปฏิบัติที่ดีต้องรู้จักระวังไม่ด่วนสรุปใคร แต่ไม่ละเลยข้อมูลต่าง ๆ ที่สัมผัสรับรู้ เพื่ออยู่อย่างรอบคอบไม่หลง ใครที่มองคนอื่นด้วยความระแวงตลอดเวลาอาจจะคิดว่าเขาฉลาดกว่า แต่การมองคนอื่นอย่างนั้นมีผลเสียต่อคุณภาพจิตมาก นักปฏิบัติจึงให้โอกาสคนอื่นก่อน โดยถือหลักว่าบริสุทธิ์ใจกว่ามีข้อพิสูจน์ชัดเจนว่ามีความผิด

อีกประการหนึ่งคือนักปฏิบัติสามารถควบคุมตัณหาไม่ให้ครอบงำจิตชวนคิดผิดและพลังพลาด ลองสังเกตดูสิ คนที่ถูกหลอกบ่อย ๆ คือคนที่หมั่นฝึกสติจริงหรือเปล่า เป็นคนที่โลกอยากได้มากโดยลงทุนน้อยต่างหาก อย่างนี้ตั้งง่ายที่สุด และคนที่ทำลายผลประโยชน์ของตัวเองบ่อยที่สุดคือคนขี้โมโห ไม่ใช่คนสงบ

คนเข้าวัดอาจดูเหมือนไม่ทันคน เพราะบางทีเขาขี้เกียจพูดในสิ่งที่เขาเห็น อย่างไรก็ตามคงจะต้องยอมรับว่า นักปฏิบัติอาจจะเสียเปรียบในบางเรื่อง เพราะไม่กล้าทำบาป เสียเปรียบพวกเล่นสกปรก หรือนอกกติกาบ้าง จะเอาตัวก็เสียตายความดีของตน เขาไม่เคารพกฎหมายไม่ใช่ที่เราจะต้องผิดกฎหมายตามจึงจะฉลาด บางทีต้องปล่อย ในระยะยาวต้องช่วยสร้างสังคมที่

คนทำชั่วถูกลงโทษ ไม่ว่าจะเขาเป็นใคร หรือรู้จักใคร และเส้นสายทั้งหลายที่มีต้องไม่เห็นอกกุญหมาย อย่างไรก็ตามคนสุจริตก็ยังได้อยู่เหมือนกัน คือไม่ใช่ว่าเสียเปรียบในทุกด้าน ในประการแรกได้รักษาความเคารพนับถือตัวเองไว้ได้ ซึ่งเป็นอริยทรัพย์โดยแท้ และในประการที่สอง ได้ชื่อเสียง (ในหมู่มนุษย์) ว่าสะอาด น่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นทุนอย่างหนึ่งในการทำมาหากิน โดยเฉพาะในการค้าขาย เพราะคนอยากทำธุรกิจกับผู้ที่เขาไว้วางใจได้

ภายนอกภายในสัมพันธ์กัน เมื่อวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปรากฏว่าตรงกันกับสิ่งที่เราพยายามปล่อยวางเวลานั่งสมาธิ สำคัญที่สุดคือเรื่องกาม เช่น ที่ทำงาน ผู้ชายไปชอบผู้หญิง ผู้หญิงไปชอบผู้ชาย ต่างคนต่างมีจิตใจหมกหมุ่นทั้งวัน มัวแต่หาโอกาสได้พูดได้คุย คอยคิดปรุงแต่งต่าง ๆ นานา หวานบ้าง ลามกบ้าง

ความฉลาดในวิชาชีพ ช่วยป้องกันความรู้สึกอย่างนี้ไม่ได้ จิตใจวุ่นวายแล้วงานก็เสีย จิตอยู่กับที่คนนั้นน้องคนนี้อยู่ตลอดเวลา คงไม่ได้อยู่กับงานที่ต้องทำ เรียกว่ากามครอบงำเสียแล้ว คนที่ชอบเพื่อฝันก็เหมือนกัน มัวแต่คิดว่าคืนนี้เลิกงานแล้ว เราจะไปเที่ยวที่โน่นที่นี้ จะแต่งตัวอย่างไรดี จะใส่ชุดนั้นดีไหม ชุดนี้ดีไหม จะไปกินข้าวที่ไหนดี หรือปล่อยให้ความคิดวุ่นอยู่ในเรื่องเก่า แลอยู่ในสัญญาที่อบอวน

นี่ก็เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เพราะจิตใจไปคิดแต่เรื่องนั้น ก็ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ กามทำให้เราไม่อยากจะอยู่ใน

ปัจจุบันกับสิ่งที่ไม่น่าตื่นเต้น พอรู้สึกว่างานตรากตรำ น่าเบื่อ จิตก็หนีเตลิดไปเลย งานก็ขาดฉวย “กาม” นี้มีตั้งแต่หยาบเช่นเรื่องทางเพศ จนละเอียดไม่ใช่แต่เรื่องราคะอย่างเดียว เรื่องทุกอย่างที่เกี่ยวกับโลกที่เราอยู่อาศัย ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหน้าที่ในปัจจุบันนี้เรียกว่ากามทั้งนั้น

บางคนชอบการเมือง ชอบอ่านข่าว ชอบดูหนังสือพิมพ์ ผิดใหม่ ก็ไม่ผิด ประชาชนศึกษาทำความรู้เกี่ยวกับสังคมของตน เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำงานเบ็บเดียวแล้วก็หยุด ชวนเพื่อนคุยเรื่องนายก เรื่องรัฐบาล เรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่รู้จักกาลเทศะ ถือเพียงแค่ว่าคุยมันส์กว่าทำงาน สนุกกว่าหน้าที่ ในกรณีนี้การเมืองกลายเป็น กามกิดขวางความเจริญ คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะชอบคิดชอบพูดในเรื่องกีฬา ผู้หญิงอาจจะคุยเรื่องการซื้อของ สนุกกว่า ผู้ชายมักจะชอบเรื่องรถยนต์ สิ่งที่ตั้งใจดูจิตใจมีมากและหลากหลาย แต่โดยสรุป การที่จิตใจเราชอบออกนอกเรื่องที่เราได้กำหนดไว้ว่าเป็นหน้าที่ แล้วก็ปล่อยให้หมกหมุ่นในสิ่งนั้น นี่คืออุปสรรคต่อการทำงานให้ได้ผล หลายครั้งงานไม่เดิน เพราะผู้ทำงานบริหารความรู้สึกของตนไม่เป็น บริหารเวลาไม่เป็น ไม่รู้จักกาลเทศะ

ถ้าเราเก่ง เวลาทำงานก็ทำเต็มที่ พอเลิกงานแล้วมีเวลาว่าง เราจะไปเที่ยวที่ไหน หรือเราจะไปนั่งคุยเรื่องอะไรก็เป็นสิทธิของเรา แต่ถ้าเราแบ่งเวลาไม่เป็น เวลาควรทำงานก็มัวแต่คิดเรื่องที่กำลังตื่นเต้น หรือคนที่กำลังคิดถึง แอบโทรศัพท์บ้าง ส่งอีเมลบ้าง

อดไม่ได้ไม่เป็นตัวของตัวเอง มันก็เป็นปัญหา และปัญหานี้จะแก้
อย่างไร สมาธินั้นแหละช่วยได้

นิเวศน์ข้อที่สองครอบคลุมความรู้สึกลึกต่าง ๆ ในทางลบ ความ
โกรธ ความพยายาบาท ความขัดเคือง ความแค้นเคือง สิ่งเหล่านี้
เป็นปัญหา ไม่ว่าเราทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าจิตใจฉุนเฉียว เตือดดาล
ขุ่นข้องหมองใจ มันเป็นอุปสรรคอยู่ตลอดเวลา อะไรเล็กอะไร
น้อยจิตใจก็เสียดศูนย์ เลือดขึ้นหน้า

ลองสังเกตดูว่า ในขณะที่จิตใจเราร้อนเป็นไฟ โกรธคนนั้น
ดำคนนี้ ความสามารถในการใช้เหตุผลหายไปเลยใช้ไหม ทำงานก็
ไม่เป็นอันจะทำ เพราะขณะที่กำลังโกรธ สารเคมีในร่างกายหลังไหล
ไปในทุกส่วนของร่างกาย พยายามบังคับตัวเองทำงานแป็บเดียว
มันก็ฟุดขึ้นมา “ทำอย่างนั้นมันน่าเกลียด ฉันรับไม่ได้ ฯลฯ” โกรธ
แล้ว เราพร้อมที่จะทำอะไรหลายอย่าง ซึ่งปกติเราจะไม่กล้าทำมัน
กิเลสฝ่ายโทสะจึงน่ากลัวที่สุด ในขณะที่ความโกรธกำลังออกฤทธิ์
ออกเดช คนใจดีกลายเป็นยักษ์หรือยักษ์นี้ได้ ตกนรกก็ไม่ว่า ขอ
ให้ได้แก้แค้นก็พอใจ ในขณะที่จิตใจเราร้อน การคิดการอ่านการ
พิจารณา ความละเอียดรอบคอบในการทำหน้าที่ไม่มีเลย โอกาสที่
จะพลังพลาดก็มีมาก บางทีกิเลสอาจจะไม่ถึงขั้นรุนแรงมาก อาจ
จะเป็นแค่หงุดหงิดรำคาญ หรือเฟ่งโทษคนอื่น แต่ความเศร้าหมอง
นิดเดียวมีผลต่อสุขภาพจิตเรา

พระองค์ตรัสอุปมาว่า อุจจาระชนิดเดียวก็เหม็น ข้อบกพร่อง
นี้เราจะแก้อย่างไร ถ้าไม่ใช้สมาธิช่วย จริงอยู่บางคนนั่งสมาธิ

นานหลายปีก็ยังไม่เลิกนิสัยขี้โกรธก็มี และคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมชอบยกคนอย่างนี้เป็นตัวอย่างเพื่อพิสูจน์ว่า การนั่งสมาธิไม่มีผลจริง ทำทำไม เขาค้าน ไม่เกิดประโยชน์อะไรหรอก เมียผมนั่งทุกวัน ก็ยังเหมือนเดิม ยังโมโหผมอยู่เรื่อย สามีเมากว่า (ขี้เมา) ชอบพูดอย่างนี้มาก

ทุกคนต้องมีจุดอ่อน และจุดนั้นต้องเป็นจุดที่แก้ยากที่สุด การเอาจุดอ่อนเป็นเครื่องวัดคน ไม่ค่อยยุติธรรม อย่างไรก็ตาม เรายังยืนยันได้ว่า ในกรณีของความโกรธ ใครฝึกจิตถูกทางจะดีขึ้น ไม่มากก็น้อย เพราะนักภาวนาเห็นความหยาบของอารมณ์โกรธ อย่างชัดเจน จะสลัดสังเวชและพยายามชนะ

ลองสังเกตดูว่าในหมู่ญาติมิตรเพื่อนฝูงของเรา ผู้ที่เคยมีนิสัยขี้โกรธ ขี้โมโห ก้าวร้าว ชอบจับผิดคนอื่น แล้วหายจากอาการนั้นโดยไม่ปฏิบัติธรรมมีบ้างไหม... ไม่มีหรอก หรือแทบจะไม่มี บางคนอาจจะมีอาการอ่อนลงด้วยอายุก็ได้ คือกำลังวังชาน้อยลง การแสดงออกอาจจะอ่อนลง ไม่มีแรงอาละวาดก็เอาแค่ทำปึงปึงพอเป็นพิธี แต่นิสัยก็ยังเหมือนเดิม อายุ ๓๐ เป็นอย่างไร อายุ ๔๐ ก็เป็นอย่างนั้น ๕๐ ก็เป็นอย่างนั้น มีตลอดชีวิต เพราะไม่ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติธรรมไม่มีเครื่องมือพัฒนาจิต ไม่พัฒนาจิต ชีวิตก็อุดตัน ตายแล้วกิเลสก็ติดตามไปด้วย

คนส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธถ้าไม่หายทีเดียว ก็เห็นได้ชัดเลยว่าลดน้อยลงไปมาก เพราะฉะนั้นเปรียบได้ว่า เหมือนคนเข้าโรงพยาบาล ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนที่เข้าโรงพยาบาลจะหาย

หมดไข้ใหม่ แต่การที่บางคนเข้าโรงพยาบาลแล้วไม่หาย โรคกำเริบหรือเขาเสียชีวิตไปเลย นั่นก็ไม่ใช่อะไรพิสูจน์ว่าโรงพยาบาลไม่ดี หมอไม่ดี ยาไม่ดี เพราะว่าคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วหาย มีมากกว่าหลายเท่า ป่วยแล้วไม่ยอมเข้าโรงพยาบาลเพราะเคยรู้จักคนเข้าแล้วไม่หาย เหตุผลนี้ใช้ได้ไหม

ฉะนั้นนิสัยเสียต่าง ๆ ก็เล็ดทั้งหลายที่อยู่ในใจ เราจะรอให้มันหายเอง มันไม่หายหรอก ก็ภพ ก็ชาติ ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ซ้ำร้ายอาจจะกำเริบก็ได้ และที่น่ากลัวที่สุดก็คือ กิเลสมีกำลังมาก อาจจะปิดโอกาสให้เราได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไปก็ได้ ชาตินี้เราทุกคนมีสิทธิมนุษยชน แต่ตายแล้วเราแน่ใจใหม่ว่ายังมีสิทธิเป็นมนุษย์ชนอยู่

นักปฏิบัติใหม่ถึงแม้ว่ายังอยู่ในขั้นล้มลุกคลุกคลานก็ตาม ไม่พึงท้อใจ ถ้าสามารถป้องกันความคิดผิดหรือความอยากผิด ๆ ในการปฏิบัติ (ปลอดมิจฉาจิตวิญญูและตัณหา) การเคลื่อนไหวในทางที่ดีย่อมมีอยู่ การขัดเกลาย่อมมีอยู่ ยังมีบางสิ่งบางอย่างดีขึ้นอยู่ทุกวัน เพราะอะไร เพราะหลักทำดีได้ดี เป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ ผลยังไม่สุกงอม จงเชื่อไว้ก่อน อย่าใจร้อน ไม่ใช่ว่าคนเราจะเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงเป็นคนละคน ภายในวันเดียว เดือนเดียว ปีเดียว ถ้าเป็นอย่างนั้นได้ก็ดี แต่ส่วนมากจะไม่เป็นอย่างนั้นสิ นาน ๆ อาจจะหลายปี หรือเป็นสิบปี จึงค่อยเห็นชัดก็ได้ ไม่แปลกอะไร อย่าแข่งกับคนอื่นก็แล้วกัน ไม่ต้องสงสัยวันหนึ่งจะทิ้งตัวเอง ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า จะอยากไหว้ตัวเอง

เรามักจะสำนึกเมื่อมีอะไรไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่นมีใครใส่ร้าย หรือด่าว่า สังเกตตัวเองว่าไม่มีอะไร ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าถ้าหากว่าใครมาด่าเราอย่างนี้สมัยก่อนนะ เราก็จะโกรธน่าดู แต่ทำไมตอนนี้เรารู้สึกเฉย ๆ อยู่ พอเห็นอย่างนี้เราก็มุขมิใจเจ้าของนะไม่เคยคิดว่าเราจะปล่อยวางได้ถึงขนาดนี้ แต่รู้ว่าถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่ทำสมาธิภาวนา เป็นไปไม่ได้แน่นอน

คนบางคนเห็นผลเร็ว เหมือนคนเดินกลางฝน ไม่นานก็เปียกโชกทั้งตัว ส่วนคนเดินกลางหมอก จะค่อย ๆ เปียกไปเรื่อย ๆ กลับบ้านถอดเสื้อจึงสังเกตว่าเปียกและไม่รู้ว่าเปียกมาตั้งแต่เมื่อไหร่

ท่านเปรียบเทียบมนุษย์เราเหมือนนกเขาอยู่ในกรงแต่ไม่รู้จักกรง นักปฏิบัติคือนกที่เห็นกรงแล้วอยากออกไป ฉะนั้นเป็นเรื่องธรรมดาว่าพวกไม่เห็นกรงต้องงมงายไม่เข้าใจการกระทำของผู้ที่กำลังหาทางแหกคอก แต่คนเราที่ต้องการแสวงหาชีวิตพ้นจากกรง อยากรออยู่ในที่ ๆ กระทบปีกได้ มีชีวิตที่ดั่งงาม มีคุณภาพ เราต้องทำตามคำสอนของผู้มีปัญญา ผู้ที่เป็นอิสระจากการกักขังทุกประเภท ท่านสอนให้เราฝึกจิต การนั่งหลับตาจึงน่าสนใจมาก เพราะจิตใจที่ปล่อยวางความกั๊กกั้ม ซึมเศร้า ฟุ้งซ่านวุ่นวาย วิตกกังวล ลังเลสงสัยได้เท่านั้นที่สามารถบินหนีจากวิญสสารไปได้

การปฏิบัตินี้ต้องทำเอง และไม่ควรหวังทางลัด ทุกวันนี้ก็มียาเปลี่ยนอารมณ์ออกมาเยอะ แก้กทุกข์ได้ชั่วคราว แต่ผลข้างเคียงมีมาก และโทษที่สำคัญคือการทานยาประเภทนี้ทำให้อ่อนแอ ขี้เกียจหาทางปล่อยวางที่ถูกต้องและยั่งยืน มันกลับบั่นทอนการ

เป็นที่พึงของตน อยู่ไปอยู่มาทุกข์นิดเดียวก็ทนไม่ได้ต้องกินยา มัน
ง่ายจริงแต่ความง่ายนั้นแหละที่ทำให้ลายความเจริญของเรา คนป่วย
มากบางคนไม่กินไม่ได้ แต่คนเราทั่วไป ใช้ธรรมโศกธำบาศดีดีกว่า

พระพุทธศาสนาสอนให้เราปรับจิตชอบชีวิตตัวเอง ไม่หวังพึ่ง
สิ่งภายนอกตัวเรา อยากให้มันสงบ มีปัญญา ต้องสร้างเหตุปัจจัย
ที่เหมาะสม การเพียรพยายามในทางที่ถูกต้องนั้นแหละ คือสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์

การตั้งตนไว้ชอบคือการตั้งใจศึกษาความจริงของชีวิต ความ
สุข และความทุกข์ มันเกิดอย่างไร มันดับอย่างไร มันเป็นอย่างไ
รเพ่งพิจารณาตรงจุดนี้เราจะเห็นว่าทุกข์เพราะกิเลสครอบงำ สุข
เพราะกิเลสไม่ครอบงำ เมื่อเห็นความร้ายกาจของกิเลสในใจตน
แล้วกลัว ต้องการพ้นจากอำนาจของมัน เราจึงเห็นประโยชน์ของ
การนั่งสมาธิ เพราะการนั่งสมาธิเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสที่สำคัญ
การทำสมาธิทำให้เรามีกำลัง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สงบ มีความสุข
ไม่ทำสมาธิจิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลัง วอกแวกไม่สงบ ไม่ผ่องใส
ไม่ราบรื่น แข็งกระด้าง

เอกลักษณ์ของศาสนาพุทธ คือการยกปัญญาเป็นคุณธรรม
สูงสุด ชาวพุทธเราหากมีความจริงใจต่อพระศาสนาจึงต้องมุ่งมั่น
ให้เป็นผู้มีปัญญา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าสมาธิเป็นบาทฐานของ
ปัญญาประเภทที่รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถทำลายกิเลส
ได้ ส่วนปัญญาที่เกิดจากความจดจำหรือคิดไตร่ตรอง เป็นประโยชน์
มากในชีวิตประจำวัน แต่ได้ผลดีเฉพาะเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างปกติ

พอกิเลสเกิดขึ้น พอมีเรื่องกระทบกระทั่งเพื่อจิตใจอย่างรุนแรง เรา มักจะลืมปัญญาในระดับนี้เลย พออารมณ์ดับแล้ว เราจึงนึกได้ว่า อะไรเป็นอะไร ฉะนั้นปัญญาแบบจำได้คิดได้มีบทบาทจำกัดใน การสร้างที่พึงภายใน เราจำเป็นต้องเสริมด้วยปัญญาที่สามารถ ยืนหยัดตลอดเวลา แม้ในยามวิฤติ บัณฑิตผู้มีปัญญา เห็นเรื่อง ที่ควรคิดควรพิจารณาก็คิดพิจารณาในเรื่องนั้น แต่บัณฑิตรู้จัก กาลเทศะ เวลาไหนไม่ต้องคิดก็สามารถปล่อยวางความคิดได้ ท่านว่าสามารถอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ ตามความต้องการ คือสมาธิภาวนา จิตสงบแล้ว ถึงเวลาที่สมควรก็น้อมใจเพื่อเกิด ความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม เหมือนแมงมุม ไม่มีแมลงก็อยู่ เฉย ๆ อย่างมีสติ พอแมลงติดหยากไย่ก็ออกไปจัดการ ในสมัย ปัจจุบันนี้คนจำนวนมากเป็นทุกข์เพราะความคิดมากกว่าปัญหา ในการเอาตัวรอดทางด้านวัตถุ แต่สังคมยังไม่ค่อยปรับตัวกับ สถานการณ์ใหม่ ยังไม่มีค่านิยมในการบริหารความคิด ระบบ การศึกษาสอนแต่ให้คนรู้จักคิด เราจึงคิด คิด คิด อยู่ตลอดเวลา แต่หยุดคิดไม่ค่อยเป็น นอกจากเวลานอนหลับเท่านั้น และทุก วันนี้คนเครียดมากเสียจนนอนไม่ค่อยหลับก็มีเยอะ หรือถึงจะ นอนหลับก็ยังต้องฝันอีก หลับแล้วต้องฝันเพราะอะไร เพราะ ความคิดยังคงค้างอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง ตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ ไม่สดชื่นเพราะสมองแช่อยู่ในความอยาก ความกลัว ความกังวล อยู่ทั้งคืน จะจัดการกับความ คิด ไม่ให้มันเป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต เรา อาตมาเชื่อว่าการฝึกจิตคือทางเดียวที่ได้ผล

การฝึกสมาธิภาวนาจะประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่ ต้องประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สิ่งที่ผู้ภาวนาจะขาดไม่ได้ คือความเข้าใจในหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น กฎแห่งกรรม อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เป็นต้น จำเป็นต้องรู้ความสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันของศีล สมาธิ และปัญญา ต้องไม่เชื่ออะไรรที่ขัดกับความจริงของธรรมชาติ เช่น ไม่เชื่อว่ามีพระเจ้าสร้างโลก คอยดลบันดาลชีวิตของมนุษย์ ไม่เชื่อนิพพานเป็นอัตตา เป็นต้น ถ้าอย่างนั้นผู้ที่นับถือศาสนาหรือลัทธิอื่นทำสมาธิได้ไหม ได้สิ และได้ผลคือความสงบสุขในระดับหนึ่งด้วย ที่ไม่ได้คือความตั้งมั่นซึ่งเป็นบาทฐานของวิปัสสนา อันเป็นอาวุธเดียวที่สามารถนำเราไปสู่ความเป็นอิสระจากกิเลสอย่างแท้จริง

ความเห็นผิด ไม่ใช่อุปสรรคเดียวที่ควรระวัง ความอยากผิดก็อันตรายเหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านสอนลูกศิษย์ของท่านอยู่เสมอว่า อย่าปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร อย่าปฏิบัติเพื่อจะได้อะไร จงปฏิบัติเพื่อละ ปฏิบัติเพื่อปล่อย ถ้านั่งสมาธิคิดอยากได้นั้น อยากเห็นนี้ อยากมี อยากเป็น การทำสมาธิจะเศร้าหมอง แล้วจะไม่เป็นสมาธิพุทธ เพราะการทำสมาธิด้วยตัณหา ไม่ใช่แนวทางเพื่อพ้นทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะมันเป็นการกระทำที่ขัดแย้งในตัว คือถ้าเมื่อเราทำสมาธิเพื่อละตัณหาด้วยตัณหาเป็นแรงดลบันดาลใจแล้วเราจะสำเร็จไหม เหมือนผู้นำประเทศเชิญเจ้าพ่อเป็นอธิบดีกรมตำรวจ ช่วยปราบอันธพาล ครูบาอาจารย์ให้เราทำสมาธิด้วยฉันทะ คือความอยากในสิ่งที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามหรืออัตตา เช่น ต้องการให้

จิตใจเรามีคุณธรรม ละกิเลสได้ เรายังหลับตาเพื่อให้จิตใจเราสงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย พอที่จะอำนวยความสะดวกแก่การทำงานของปัญญา

จิตใจที่สงบเป็นสุขอย่างยิ่ง นักปฏิบัติบางคนหรือหลายคน กลับกลับ กลัวติดสุข ไม่กล้าทำสมาธิมาก (ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยสุขเท่าไร) อย่างนี้คือความคิดผิดเหมือนกัน เครื่องรับประกันความปลอดภัยมีอยู่แล้ว คือ สติ และปัญญา ถ้าเราระมัดระวัง มีสัมมาทิฐิ ระลึกได้เสมอว่าความสุขจากสมาธิ สุขจริงแต่ยังเป็นสังขารอยู่ คือยังเป็นของไม่แน่ ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เป้าหมายสูงสุดอยู่เหนือสุข แต่หนทางต้องผ่านสุข รู้อยู่อย่างนี้ไม่ต้องติดสุขก็ได้ หรือถ้าติด ติดไม่นาน ความเห็นชอบ สติ และความจริงใจ จะเข้ามาช่วย ขอให้สังเกตว่าการเสวยสุขกับการติดสุขไม่เหมือนกัน สุขแล้วชอบ ให้สักแต่ว่าชอบก็ใช้ได้ ยังไม่ติด คำว่าติดสุขหมายถึงพอใจแค่นั้น ต้องการแค่นั้น คือยึดส่วนหนึ่งของมรรคเป็นตัวแทนเสียเลย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายอย่าพึงกลัว ท่านสอนให้มีสติรู้เท่าทัน แล้วมันไม่เป็นพิษเป็นภัย ตรงกันข้าม ปิติและสุขที่เกิดจากความสงบหล่อเลี้ยงจิต ทำให้กระตือรือร้นในการปฏิบัติ ไม่เบื่อ ไม่มีคำอ้างว่าเข้าเกินไป ดึกเกินไป ร้อนเกินไป หนาวเกินไป หิวเกินไป อิ่มเกินไปเหมือนแต่ก่อน ความสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนานั้นถูกต้องและมีประโยชน์ต่อเรามาก เพราะว่าทุกคนต้องการความสุขมากกว่าสิ่งอื่น ทุกคนในโลกไม่ว่าชาติไหน ชั้นไหน วรณะไหน ล้วน

แต่ต้องการสิ่งเดียวกัน คือความสุข เพราะฉะนั้นเราควรแสวงหาความสุขด้วยปัญญา ได้ความสุขจากสมาธิดีกว่าได้จากที่อื่น

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ ความสุขมีอยู่เหมือนกัน แต่ข้อบกพร่องคือมันยังคับแคบ ไม่มั่นคง และไม่รู้จักอิ่ม ส่วนมากจะเป็นความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส เรียกว่า กามสุข มันคับแคบเพราะซ้ำซาก ไม่มั่นคงเพราะเราบังคับไม่ได้ และเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอิ่ม เหมือนการใช้ยาเสพติด เริ่มแรกคั้นละเม็ดก็เมาทั้งคืน อยู่ไปอยู่มาเม็ดเดียวไม่อยู่ ต้องเพิ่มเป็นสองเม็ด สองกลายเป็นสาม สามเป็นสี่ มันเพิ่มเรื่อย ๆ กามสุขทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้

แน่ละ มนุษย์เราไม่ได้หาความสุขจากการเสพวัตถุอย่างเดียว คนจำนวนมากได้ความสุขจากการทำความดีต่าง ๆ เช่น การทำหน้าที่ต่อครอบครัวอย่างดี การให้ทาน การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก การรักษาศีล เป็นต้น ความสุขที่เกิดจากการทำความดี สะอาดและน่าอนุโมทนา โลกเราอยู่ได้ถึงทุกวันนี้ เพราะคนส่วนใหญ่ยังรักความดีพอสมควร อย่างไรก็ตามถ้าเราดูให้ดี เราจะเห็นว่าความสุขนี้ยังไม่ลึกซึ้ง มันเป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ดั่งาม ช่วยทำให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ แต่ในขณะเดียวกัน ไม่สามารถลบล้างความรู้สึกภายในว่าหิวโหย หรือขาดอะไรสักอย่าง ซึ่งสิ่งสถิตอยู่ในใจมนุษย์ปุถุชนตลอดเวลา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนติดอบายมุขมาก เมื่อมีความสุขที่สะอาดเป็นบุญพอเป็นพื้นฐานแล้ว พระพุทธองค์จึงต้องการให้เราก้าวต่อไปในกระบวนการวิวัฒนาการชีวิตด้วยการอบรมจิตใจ

คนดีที่ยังมีกิเลสเป็นคนดีตลอดเวลาไม่ได้ คนที่ยังไม่ถึงดีก็ไม่ต้องพูดถึง ความต้องการสุขเวทนามีอำนาจเหนือจิตใจคนเรามากเหลือเกิน หลายสิ่งหลายอย่างที่เรารู้ว่าไม่ดี แต่ก็ปล่อยไม่ได้ เพราะเสียดายความสุขที่เราได้จากมัน การแก้ไขจึงไม่ได้อยู่ที่การยอมรับว่าสิ่งไม่ดีทั้งหลายมีโทษอย่างเดียว ปัญหาสำคัญคือทำอย่างไรเราจึงจะยอมหาความสุขที่ดีกว่าจากสิ่งเสพติดที่มีมากมาย กายกอง แต่มีจุดรวมอยู่ที่สุขเวทนา ไม่มีใครที่เหน็ดเหนื่อยอื่น ยาบ้า ฯลฯ หรือก สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่สื่อเท่านั้น สิ่งที่คุณเราติดอย่างเหนียวแน่นคือความสุขที่ได้จากมัน

หลักการมีอยู่ว่า คนเราจะกล้าปล่อยวางความสุขที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดีหรือเกิดจากสิ่งมีโทษได้ ต่อเมื่อมีความสุขอย่างอื่นที่มั่นใจว่าเลิศกว่าทดแทน หรืออย่างน้อยที่สุดเมื่อได้ชิมรสของความสุขนั้น และมีหวังว่าต่อไปจะได้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าคนเราส่วนมากซี้ซั้ว ก้าวจะขาดความสุข ก้าวจะไม่มีอะไร จึงไม่ยอมปล่อยวาง แต่เมื่อเราได้ความสุขที่ดีกว่า เราก็กล้า มีกำลังใจ พระกรรมฐานหลายรูป ตอนวัยรุ่นก่อนบวช เคยสูบบุหรี่ แต่เมื่อมานั่งสมาธิภาวนาแล้ว ท่านเห็นว่าการสูบบุหรี่กับการฝึกจิตเข้ากันไม่ได้ ท่านกล้าเลิกในสิ่งที่ให้ความสุขกับชีวิต เพราะเห็นว่าการฝึกจิตดีกว่า สูงกว่า และเชื่อมั่นว่ามีแก่นสาร

หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของสมาธิ คือการให้ความสุขแก่ชีวิตเรา ความสุขประเภทที่ท่านเรียกว่า *นิรามิสสุข* คือความสุขที่ไม่ขึ้นต่ออามิส ไม่ยุ่งด้วยวัตถุ ด้วยกาม เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน เมื่อ

เราได้สัมผัสความสุขอย่างนี้แล้ว เราจะกล้าเสียสละความสุขในสิ่งที่มีโทษ ในสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ที่เราเคยยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น เพราะเห็นชัดว่าเป็นปฏิบัติต่อความสุขที่ดีกว่า

เรารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วพอสมควร แต่ความรู้กับการกระทำ มักจะไม่ค่อยลงรอยกัน อย่างเช่นการสูบบุหรี่ ทุกวันนี้เรารู้กันดีว่าอันตรายต่อสุขภาพ แต่ทำไมคนจำนวนมากยังสูบกัน รวมถึงหมอบางคนด้วย ความสงบเป็นสิ่งที่นำความสุขมาสู่จิตใจ และมันเป็นความสุขที่ทำให้เรากล้าปล่อยวางสิ่งที่เราเคยยึดติด สิ่งที่เคยคิดลากจิตเราลงไปสู่สิ่งต่ำทราม ไม่ให้ขึ้นไปสู่สิ่งสูง สิ่งเลิศ สิ่งประเสริฐได้

ที่นี้ในการฝึกจิตให้สงบระงับ จิตใจก็ได้อยู่เหนืออำนาจของนิวรณ์ จิตใจที่อยู่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า อานิสงส์ของสมาธิคือ *ยถาภูตญาณทัศนะ* คือการรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้านิวรณ์อยู่ในจิตใจของเรา นอกจากทำให้จิตใจเรากวัดแกว่ง และเศร้าหมองแล้ว ก็ยังเป็นสิ่งที่บ่อนทำลายปัญญาของเรา มองไม่เห็นว่าจะอะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ อะไรถูก อะไรผิด

เมื่อจิตใจสงบแล้ว เราไม่ต้องสนใจว่าได้สมาธิขั้นไหน หลวงพ่อชาสอนว่า เหมือนเรารู้รสของผลไม้โดยไม่จำเป็นต้องรู้จักชื่อของมัน รู้อาการของจิตในปัจจุบันก็พอ ถ้านิ่งแน่วแน่ก็รู้ มีความคิดบ้างเล็กน้อยแต่ไม่รบกวนก็รู้ ตั้งมั่นพอสมควรแล้วน้อมจิตพิจารณากายก็ง่าย คล่องแคล่ว และจิตที่พิจารณาด้วยพลังสมาธิ

จะผิดจากจิตปกติตรงที่เป็นกลางโดยไม่ต้องตั้งใจ เรียกว่าไม่
 ยินดียินร้าย ไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏให้
 เห็น ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสิ่ง
 ทั้งหลาย จะเริ่มชัดขึ้นเรื่อย ๆ คือคนเรายังไม่ได้รับการฝึกอบรม
 เราก้... ขอโทษนะ... ไม่แตกต่างจากสัตว์เดรัจฉานเท่าไร ทำไม
 เพราะจุดเด่นของสัตว์เดรัจฉาน คือการอยู่ได้สัญชาตญาณ มนุษย์
 เป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะสามารถอยู่เหนือสัญชาตญาณด้วย
 การฝึกอบรม แต่ถ้าไม่ฝึก ความเป็นสัตว์ประเสริฐย่อมไม่เกิด
 ความแตกต่างจากสัตว์อื่นก็ไม่ปรากฏ

เรามักประเมินบทบาทของเหตุผลในชีวิตเราสูงเกินไป เรา
 อยากเชื่อว่าเราเป็นตัวของตัวเองแล้ว เลยมองข้ามหลักฐานที่ฟ้องว่า
 ไม่ใช่ สังเกตดูสิว่า สิ่งที่ทำ พูด คิด ในแต่ละวันเป็นแค่ปฏิกิริยาต่อ
 สิ่งสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มากน้อยแค่ไหน หลาย
 เปอร์เซ็นต์ใช่ไหม บางวันอารมณ์ดีเชียว ใครถามสาเหตุก็ตอบไม่
 ถูก อาจจะไม่ตอบเฉย ๆ ที่จริงเป็นผลจากเรื่องเล็กน้อยเช่นการ
 ได้ที่จอดรถง่าย หรือมีข่าวว่าทีมฟุตบอลที่ชอบได้ชนะ บางวันหน้า
 บึ้งทั้งวันเรื่องจุกจิก จิตถูกเซ็ดตลอดเวลา เขาสรรเสริญเราก้ดีใจ
 เขานินทาเราก้เสียใจ เจอการสัมผัสที่เราชอบ เราก้มีความสุข เจอ
 สิ่งที่เราไม่ชอบ เราก้ทุกข์

เมื่อเป็นอย่างนี้ ความสุขความทุกข์ของเราถูกกำหนดด้วย
 สิ่งเกิดดับนอกตัวเราเสียส่วนใหญ่ พูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ชีวิตของ
 เราส่วนใหญ่เป็นไปตามกรรมเก่าหรืออาจจะพูดว่าชีวิตเป็นไปตาม

ดวงก็ได้ ชีวิตถูกกำหนด ชีวิตถูกลิขิต ชีวิตถูกบังคับ เพราะเรา
ยังไม่ได้ฝึกอบรมตัวเอง ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเท่านั้นที่มีโอกาสอยู่
เหนือดวง ผู้ที่ปฏิบัติแล้วพ้นจากภาวะที่ชีวิตเป็นแค่ปฏิริยาได้
ตอบต่อสิ่งที่มากระทบ กลายเป็นชีวิตที่ก่อปรด้วยการปฏิบัติต่อ
สิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา เจอสิ่งใดแล้วเกิดความสุข สัตยชาติญาณ
ชวนให้พอใจยินดีในสิ่งนั้น ทั้ง ๆ ที่เราอาจจะรู้สึกเล็ก ๆ ว่าไม่ดี
ก็ได้ แต่รสชาติมันอร่อยเหลือเกิน เราเลยอดเพลिनกับมันไม่ได้
ติดใจ สิ่งใดทำให้เรารู้สึกทุกข์ เราก็จะไม่พอใจ ยินร้ายในสิ่งนั้น
พยายามห่างจากสิ่งนั้นให้ได้ พยายามทำลายจนได้

ถ้ามองในแง่ความรู้สึกล้วน ๆ สุขดีกว่าทุกข์ แต่ถ้ามองใน
แง่ผลต่อคุณภาพจิต มันมีค่าเท่ากัน เพราะไม่ว่ายินดีในสุขหรือ
ยินร้ายในทุกข์ จิตใจเสียหลักทั้งนั้น ถูกกำหนดด้วยสิ่งนอกตัว
ถูกกำหนดด้วยกรรมเก่า ไม่เป็นอิสระ นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของคน
ที่ยังไม่ได้ศึกษา สรุปว่าความยินดียินร้ายเป็นอาการบ่งบอกว่าจิต
เราเสียรู้เวทนาแล้ว

อานิสงส์ของการทำสมาธิภาวนาข้อหนึ่ง คือการค่อย ๆ
พ้น จากภาวะนั้น เพราะอะไร เพราะการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน
ของเรา คือการฝึกไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ เช่น ดูลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก แทนที่จะวิ่งตามความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบที่เกิดขึ้น
ตามสัญชาติญาณ ตามความเคยชิน เราก็พยายามดำรงสติรู้เท่า
ทัน แล้วก็ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย รู้แล้วก็ปล่อย
ทุกครั้งที่รู้แล้วก็ปล่อย นั่นแหละคือการเสริมสร้างนิสัยใหม่ นิสัยที่

เป็นอิสระจากอารมณ์ เป็นงานที่ต้องใช้เวลานาน ต้องทำบ่อย ๆ เพราะเราเคยสั่งสมความเคยชินที่จะยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ เอาจริง เอาจังกับมัน สำคัญมั่นหมายมันมาก

ที่นี้ในการฝึกจิตในด้านการทำสมาธิภาวนา คือฝึกในทางตรงข้าม คือไม่เอาแล้ว เรื่องตะครุบเอาสิ่งที่ชอบ แล้วก็ผลัดไผ่พยายามไล่ออกสิ่งที่ไม่ชอบไป โดยไม่คิดว่าถูกหรือผิด แต่เราจะเปลี่ยนนิสัยโดยความคิดเฉย ๆ ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ อ่านปรัชญาหรือว่าฟังเทศน์ ตัดสินใจแล้วว่าไม่ จะไม่ยินดีในสิ่งนั้นอีกแล้ว ไม่ดี และเราจะไม่ยินดีร้ายกับสิ่งนั้นอีกแล้ว เป็นนิสัยเสียไม่เอาอีกแล้ว เรื่องยินดียินร้าย บังคับตัวเองไม่ได้ อย่างนั้น มันเป็นเรื่อง มันเร็วเกินไป สถิติเราตามไม่ทัน เราจะทำได้ต้องฝึกจิตและต้องใช้เวลา เริ่มต้นใหม่ด้วยความใจเย็น

ท่านเตือนย้ำให้เราไม่ประมาท เพียรพยายาม ใจเด็ดใจเดี่ยวนี้สำคัญ ความไม่ประมาทก็คือ ไม่เหลาะ ๆ แหละ ๆ ไม่ทำสบาย ๆ เหมือนเป็นงานอดิเรก แต่ละครั้งทีนี้ไม่ต้องคิดเอาอะไรมากหรือเอาแค่สองอย่างก็พอ คือเอาจริงกับเอาจัง ได้สองอย่างนี้รวยอริยทรัพย์แน่ แต่ถ้าไม่มุ่งมั่นเดี๋ยวจะคล้ายกับชาวประมงที่ชอบทอดแหเก่า ๆ ที่ขาด ๆ ไม่ได้อะไรกินแล้วก็ซึกสงสัยว่าที่นี้ไม่มีปลา ทอดไปทอดมา ผลสุดท้ายก็ทอดอวลัยจะต้องพิถีพิถันพอสมควร เช่น ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันไม่เหมือนการสอบไล่ในโรงเรียน ถ้าทางโลกนี้สอบได้ ๘๐ เปอร์เซนต์ ก็ได้เกรดเอ อาจได้เกียรตินิยม ทางธรรมนี้ต้อง ๑๐๐ เปอร์เซนต์ จึงจะ

สอบผ่าน เช่น คูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สมมติว่า ๑๐๐ ลมหายใจ ถ้ามีสติแค่ ๘๐ ใน ๑๐๐ สอบไม่ผ่านนะ สอบตก ทางโลก ๘๐ ใน ๑๐๐ ถือว่าเก่ง แต่ทางธรรมไม่ได้ ถ้าไม่ได้ ๑๐๐ เรียกว่าสมาธิไม่เกิด เพราะสมาธิต้องต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดแม้แต่ชนิดเดียว

เราต้องตั้งอกตั้งใจ มุ่งมั่น กำหนดจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ต้องคอยรู้รู้อยู่ตลอด ตลอดลมหายใจเข้า ตลอดลมหายใจออก ตั้งแต่ต้นลม กลางลม จนถึงปลายลม การแยกกลมเป็นสามส่วนอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่า ต้องตามลมเข้าไปข้างใน ตามลมออกมาข้างนอก แต่หมายถึงว่ารู้ต้นลม กลางลม และปลายลมในจุดที่เราเลือกกำหนดคูลม อย่างเช่นที่ปลายจมูกเป็นต้น ต้นลมก็รู้ กลางลมก็รู้ ปลายลมก็รู้ รู้อยู่ตรงจุดนั้น รู้อยู่ทุกขณะจิต ให้มีพุทโธอยู่เป็นที่พึ่งตลอดเวลา ถึงแม้ว่าไม่ได้บริกรรมพุทโธพร้อมกับลมก็ตามที แต่ต้องมีพุทโธภาวะอยู่ภายใน

พุทโธภาวะ คือภาวะจิตที่ รู้ ตื่น เบิกบาน เรากำหนดสิ่งใดก็ตาม ต้องตั้งตัวรู้ไว้แล้วไม่ให้อ่อนลง หลวงพ่อชาท่านสอนว่าในการเจริญอานาปานสติ มี ๓ อย่างที่จะต้องปรากฏพร้อมกันหนึ่ง คือลม สอง คือสติ สาม คือจิต ในที่นี้จิตหมายถึงความรู้ตัว หรือจะเรียกว่าสัมปชัญญะก็ได้ คือรู้ตัว สติคือไม่ลืม ไม่ลืมลม มีลมแล้วก็ไม่ลืมลม ต้องมีการรู้ตัว ระลึกลมได้ไม่ลืม แต่ขาดความรู้ตัว มันจะกลายเป็นการตกง่วงค์ได้

ฉะนั้นต้องทำนุบำรุงพุทโธภาวะ บริกรรมพุทโธอยู่บ่อย ๆ ด้วยความตั้งใจ รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน พระพุทโธเจ้า

เป็นผู้ที่นั่งอยู่เสมอ เราที่นั่งอยู่ในปัจจุบันก็มีส่วนแห่งพุทธภาวะ

คำว่า **พุทธะ** ไม่ใช่ภาษาบาลีอย่างเดียว แต่ปรากฏอยู่ในภาษาสันสกฤตเหมือนกัน โดยหมายถึงนาฬิกาปลุก ปลุกเหมือนกัน แต่ของเราไม่มีนาฬิกาปลุก มีสติปลุก มีความตั้งใจเป็นการปลุกจิตให้ตื่น ระหว่างการทำสมาธิ เราควรสังเกตตัวเอง ว่าเราตื่นไหม การกำหนดคมชัดใหม่ พอดี ไม่ตึงไม่หย่อนใหม่ ต้องมีการคอยติดตามการทำงานของเรายังอยู่กับลมใหม่ หรือว่าเราลืมลมเสียแล้ว ถ้าลืมเรียกว่าสติขาด ไม่เป็นไร ไม่ต้องน้อยใจ ไม่ต้องท้อใจ แต่รีบตั้งต้นใหม่ ถึงจิตใจยังอยู่กับลม ก็ยังประมาทไม่ได้ เพราะถ้าไม่ตื่น ไม่รู้ตัว อย่างแจ่มแจ้ง เริ่มจะเคลิบเคลิ้มแล้ว ต้องระวัง เดี่ยวจะเป็น **สมาธิห้วงตอ** การฝึกจิตสณุกคืออย่างนี้ มีอะไรทำท่ายตลอดเวลา ผู้อยู่ในปัจจุบันเป็น ย่อมประจักษ์เลยว่ามันสุขเยือกเย็นจริง ๆ

การกล่าวว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ความสุขอยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ ความสุขที่แท้เกิดเองในจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่ได้อยู่ที่การเสพวัตถุ คนเข้าวัดก็ **คັນหู** พอสมควร แต่ต้อง **คັນใจ** จึงจะขึ้น

ความสุขไม่ได้อยู่ในสิ่งที่สัมผัส หากอยู่ที่ตัวผู้สัมผัส ถ้าเราสามารถให้ลูกหลานเราเห็นความจริงนี้ได้จะเป็นบุญอย่างยิ่ง เพราะการพ้นความหลงใหลในวัตถุ และภัยอันตรายที่ตามมาทั้งแก่ตัวเองและสังคม จะเกิดได้ก็ด้วยการศึกษาเรื่องธรรมชาติของความสุข การทำสมาธิภาวนาที่ได้ผลต้องใช้เวลา ฉะนั้นต้องติดตามผลงาน จึงจะรักษากำลังใจไว้ได้

ถ้ามีเวลาจำกัดนั่งสมาธิตอนเช้าดีกว่าตอนกลางคืน ถ้าเรามีเวลานั่งทั้งเช้าทั้งเย็นได้จะดีที่สุด แต่ถ้าเกิดไม่มีโอกาส ต้องเลือกเลือกตอนเช้าดีกว่า เพราะผู้ที่ชอบนั่งสมาธิก่อนนอน มักจะนอนก่อนสมาธิ ดึกแล้ว ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม เหนื่อยจากการทำงานแล้ว ร่างกายต้องการพักผ่อน นั่งก็เป็นเรื่องธรรมดาว่าไม่กินยาทีก็อยากหลับ ไม่ขำนาญหรือไม่ตั้งใจจริง ๆ ก็จะไม่ไหว อยู่ไปอยู่มา การนั่งสมาธิกลายเป็นการกล่อมประสาทก่อนนอนเฉย ๆ ดีเหมือนกัน สำหรับผู้นอนไม่หลับ ดึกว่าทานยา แต่มันไม่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการความตื่นอยู่ในปัจจุบัน ยิ่งร้ายอาจจะทำให้มีนิสัยนั่งแล้วหลับหงก

ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ควรจะลองนั่งสมาธิตอนเช้า ตั้งแต่เช้าหน่อย ล้างหน้าล้างตา ไหว้พระแล้วนั่ง เข้ามีดก็เงียบดี ไม่มีอะไรรบกวน ไม่มีใครโทรมา เลิกแล้วไปอาบน้ำเตรียมตัวไปทำงาน ยังไม่หิบบนก็รู้สึกสดชื่นแล้ว ตอนกลางวันคอยสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่นานก็จะเห็นว่าเยือกเย็นกว่าแต่ก่อน ไม่ค่อยหงุดหงิดเหมือนแต่ก่อน ไม่ค่อยฉุนเฉียวเหมือนแต่ก่อน ...สบาย ถ้าเก่งแล้วจะเหมือนจิตใจอยู่ในห้องติดแอร์ อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สะทสะท้าน ไม่ใช่เฉยเมยนะ ไม่ใช่ว่าอะไร ๆ ก็ได้ อันนั้นก็ไม่ใช่เหมือนกัน แต่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นเรารู้สึกว่าอยู่ในขอบเขตที่เราทนได้จัดการได้ ไม่กลัวไม่ใจกับปัญหา ไม่ประมาทกับปัญหา ก้าวไปที่ละก้าวอย่างมีสติ ไม่เกิดอาการตระหนกตกใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ยึดหยุ่นแต่มั่นคง

เกิดวิกฤติอะไรขึ้นมาปั๊บปั๊บบอย่างไม่คาดคิดว่าจะเป็นไปได้

คนที่จิตใจไม่ตั้งมั่นก็มักนึกไม่ออก วุ่นวาย ตัดสินไม่ถูก ทำไม่ถูก พุดไม่ถูก หรือถ้าทำอะไรมักผิดพลาด ส่วนผู้ที่ระงับอารมณ์ได้ เป็นผู้ที่มีรู้สึกพร้อมที่จะรับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น จิตใจไม่วิ่งไปตามอารมณ์ เช่น ไม่กลัวเพื่อนตำหนิ ไม่กลัวขายหน้าลูกน้อง เป็นต้น นักปฏิบัติก็มีความรู้สึกเหมือนกัน ไม่ใช่ก้อนหิน แต่จิตใจไม่ได้เข้าไปยึดหมายมันมัน มันก็เป็นแค่ของระคายชนิด ๆ มันไม่เหมือนแต่ก่อน สามารถใช้ความรู้สึกความสามารถของตนอย่างรอบคอบ โดยอารมณ์ไม่ทับถม

อากาศย่อมมีผลกระทบต่อคนทำงานอยู่กลางแจ้ง นาย ถ. (ในหนังสือเล่มนี้ นาย ก. ขอพักผ่อน เป็นตัวอย่างในหนังสือหลายเล่มแล้วเห็้อย) ทำสวน วันไหนร้อนมากก็เป็นทุกข์ วันไหนฝนตกก็ลำบาก นาง ข. ทำงานในสำนักงาน เขามองเห็นอากาศภายนอกผ่านกระจก ฝนตกเขาก็รู้ แสงแดดจ้าเขาก็รู้ แต่ก็สักแต่ว่ารับรู้เท่านั้น อุณหภูมิในที่ทำงานไม่เปลี่ยนแปลงเพราะทำงานอยู่ในห้องแอร์ ฉะนั้นได้ก็ฉนั้น คนที่ไม่ได้ฝึกจิตเหมือนกับอยู่กลางแจ้ง ฝนตกก็เปียก แดดออกก็ร้อนเหงื่อออก อะไรจะเกิดขึ้นก็รับผลกระทบทันทีเพราะไม่มีที่หลบหลีก ส่วนนักปฏิบัติ เย็นตลอดเหมือนติดแอร์

ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน ไม่มีสูตรสำเร็จรูปที่ไหน ที่เราสามารถจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าเพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยอัตโนมัตินี้คือข่าวร้าย ข่าวดีก็คือผู้มีสติ จิตไม่วอกแวก สรรวมระวัง สามารถวางตัวให้พอดีกับปัญหาได้ บางเรื่องเราแก้ไม่ได้

หรือก ต้องยอมรับ ต้องอดทน สู้ก็ไม่เกิดประโยชน์เหนื่อยเปล่า ต้องอดทน แต่บางเรื่องไม่ควรอดทน ต้องรีบแก้ไข บางเรื่องต้องต่อสู้ บางเรื่องเกิดความไม่เข้าใจกันแล้วควรจะชี้แจง ทำความเข้าใจ บางเรื่องดูก่อนอย่าเพิ่งพูดดีกว่า บางทีข้อมูลเราไม่ครบ อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราเข้าใจผิดก็ได้ ก็ค่อย ๆ เก็บข้อมูลให้มากกว่านี้หน่อยจึงค่อยพูด บางเรื่องไม่พูดเลยดีกว่า พูดอย่างไรเขาจะไม่เชื่อ เขาจะเอาคำอธิบายของเราเป็นคำแก้ตัว ปากเราคันก็ให้มันคันไปเถอะ ไม่เคยมีใครตายเพราะปากคัน

เป็นนักปฏิบัติต้องยกสติปัญญาสูงกว่าอารมณ์ พอจิตใจวางความวุ่นวายได้จะละเอียดอย่างนี้ คือจะไม่หมายมันปั่นมืออย่างแข็งกระด้าง เวลาควรเป็นผู้นำก็นำได้ โอกาสบอกว่าเดี๋ยวนี้ควรเป็นผู้คล้อยตามก็คล้อยตามได้ โดยไม่ต้องมีอัตตาตัวตนว่าเราต้องเป็นผู้นำเสมอ หรือว่าไม่มีอัตตาตัวตนว่าเราเป็นผู้น้อย ต้องเป็นผู้ตามอยู่เสมอ เอาความถูกต้องเป็นที่พึ่ง

จิตใจของเราจะค่อยมีความรู้สึกต่อสิ่งเหมาะสม สิ่งไม่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อสิ่งที่พอดี สิ่งที่ไม่พอดี มันเป็น sense อย่างหนึ่งที่ปรากฏ และเราจะสัมผัสอารมณ์ของคนอื่นได้ดีด้วย โดยไม่ทิ้งหลัก “ไม่แน” ไม่เลิกการเชิดชูความไม่ประมาทตลอดเวลา ไม่เอาสัญญาเก่าไปประทับตราคนอื่นง่าย ๆ คือ สมมุติว่าเคยมีเรื่องทำให้ระแวงนาย ผม. ไม่ใช่ว่าจะระแวงเขาตลอดไป เราเอาแค่ระวังก็พอ ไม่อย่างนั้นจิตจะขาดสติต่อความเป็นจริงของนาย ผม. ในปัจจุบัน เขาอาจจะกลับตัวแล้วก็ได้ เราไม่รู้ ควรให้

โอกาสเขาก่อน โดยถือว่าบริสุทธิ์จนกว่าจะมีข้อมูลออกมาชัดเจน ว่ามีความผิด อย่างนี้ก็ยุติธรรมกว่า และจิตใจเราจะเป็นกุศล

ถ้าจิตใจเราสงบ ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย อะไรจะเกิดขึ้นในจิตใจเราต้องรู้อยู่ เหมือนกับศาลานี้ ถ้าว่าง ใครจะเดินเข้ามาเราก็รู้ทันที นั่งอยู่ตรงนี้ ลืมตาอยู่ ใครจะเดินเข้าเดินออก เราก็เห็น แต่จิตไม่สงบเหมือนศาลาเต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ หรือสิ่งของ หรือมีคนนั่งเต็มศาลาคูยกันเสียงแซด ใครจะเดินเข้าเดินออกอาจจะไม่เห็นหรือไม่สังเกต หลวงพ่อชาท่านเคยสอนเราว่าผู้มีสติเหมือนกับเจ้าของร้านขายของ กลุ่มวัยรุ่นเข้ามาในร้านเมื่อไหร่เจ้าของก็ระวังเป็นพิเศษ ระวังของ กลัวมันหาย เด็กก็เลยไม่กล้าทำอะไร

ผู้มีสติจะระวังคุณงามความดีของตนไว้อย่างนี้เหมือนกัน ไม่ให้กลุ่มกิเลสมีโอกาสแอบขโมยมันไป จะคิดอยู่เสมอว่าทำอะไรจิตใจของเราจะได้ดำรงอยู่ในสภาพที่เป็นกุศล ทำอย่างไรบาปอกุศลทั้งหลายจะไม่ครอบงำ เขาจะหาอุบายอันแยบคายเพื่อรักษาความรู้สึกผิดชอบไว้อยู่ทุกขณะจิต มีสติมีความเพียรพยายามนี้คือหลักความไม่ประมาท การทำสมาธิภาวนาทุกวัน ๆ เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่สมบูรณ์ เปรียบเหมือน การเว้นวรรคตอน เราเขียนหนังสือโดยไม่มีการเว้นวรรคเลย ไม่ย่อหน้าเลย ก็ดูไม่งาม ดูไม่ดี ความหมายก็ไม่ชัดเจน ชีวิตคนเราต้องมีการเว้นวรรคอยู่บ้าง เหมือนกับเรามีหน้าที่กันมาก หน้าที่เป็นพ่อหรือเป็นแม่เขาบ้าง หน้าที่ที่เป็นลูกเป็นหลานเขาบ้าง เป็นพี่เขาบ้าง เป็นน้องเขาบ้าง เป็นเจ้านายเขาบ้าง เป็นลูกน้องเขาบ้าง หน้าที่

เราเยอะ แต่การทำหน้าที่เป็นประจำ ทำไปเรื่อย ๆ ก็เป็นเหตุให้เราหลงได้เหมือนกัน มันมักชวนให้เรายึดติดหรือเอาศักดิ์ศรีของเรา เอาความรู้สึกว่าอัตตาตัวตนไปผูกพันกับหน้าที่นั้น

การทำสมาธิภาวนาคือการพัก ในชีวิตประจำวันต้องสวมหน้ากากนั้นหน้ากากนี้อยู่ตลอดเวลา นั่งสมาธิก็คือการถอดหน้ากากออกทั้งหมดเลย กลับมาหาธรรมชาติของตนเอง ธรรมชาติของตนเองคืออะไร คือร่างกาย และจิตใจ มีร่างกายนั่งอยู่ตรงนี้ หายใจเข้า หายใจออก มีความรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้น ดับไป นี่คือธรรมชาติของเรา และขอให้สังเกตว่าจิตใจเราเริ่มสงบ ไม่คิด ไม่ปรุงอะไร ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ก็ค่อยจางไป แม้จนกระทั่งความรู้สึกว่าเราเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ ความคิดว่าเป็นผู้ชาย หรือเราเป็นผู้หญิง เราเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ปรากฏ จิตใจสงบแล้ว มีแต่สติ มีแต่สัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน มีแต่พุทธภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ในพระพุทธศาสนาเรามีหลักการว่าความจริงมีสองระดับ ระดับแรกคือความจริงของธรรมชาติซึ่งไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอกาลิโก ระดับที่สองคือความจริงที่เกิดจากการตกลงกัน เช่นเราตกลงว่าเมืองนี้ชื่ออุบลฯ ประเทศนี้ชื่อเมืองไทย ธรรมชาติไม่เคยบอกหรือกว่าที่นี้ไทย ที่นี้ลาว ที่นี้เขมร เป็นเรื่องที่คนเราบัญญัติเอง เรียกว่าเป็นความจริงโดยสมมติ ความจริงนี้เปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์เราชอบสับสนระหว่างความจริงสองระดับนี้ ห่างไกลจากธรรมชาติของตัวเอง มักจะยึดมั่นถือมั่นในสมมติว่าจริงแท้ เลย

ทุกซีไม่มีจบสิ้น การฝึกจิตช่วยให้เราเห็นว่าอะไรเป็นอะไร

อุปมาเหมือนเรานั่งในโรงหนัง แล้วหันกลับไปดูข้างหลัง เห็นที่มาของเรื่องบนจอซึ่งกำลังชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ ทั้งหมดเกิดจากแสงที่ออกจากเครื่องฉายหนังภาพยนตร์ คือชีวิตของเราในสังคม ชวนให้เราหัวเราะและร้องไห้ทุกวัน ถ้าเราสามารถหันไปดูแสงที่เป็นที่มาของมัน เราจะไม่หลง

การนั่งสมาธิเป็นการบริหารสติ การฝึกดูความจริงของชีวิตช่วยให้เราปล่อยวาง เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เราจะไม่วิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ จนเกินไป ไม่หวังนั่นหวังนี่จนเกินไป เราจำได้ว่ามันก็เพียงแค่นั้นแหละ เป็นแค่ภาพยนตร์ชีวิต เราเป็นทั้งผู้ดูและพระเอกหรือนางเอก ให้รู้เท่าทัน เราทำอะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราไม่ระวัง เรามักหมกมุ่นแต่ในรายละเอียดของงานหรือข้อปลีกย่อย เสียเสียเวลา หรือหลุดตนไปเสียเลย เพราะไม่สามารถถอยออกมามองภาพรวม ปล่อยให้การสร้างเหตุขัดกับผลที่ต้องการ การทำงานอะไรทุกอย่างจึงต้องหาความพอดี ระหว่างการเอาจริงเอาจังกับข้อปลีกย่อยหรือรายละเอียด กับการระลึกถึงภาพรวม เป้าหมาย จุดหมายปลายทาง และหนทางที่ตรงที่สุดต่อผลที่พึงประสงค์

ตัวชีวิตของเราก็เหมือนกัน เราต้องมีการถอยตัวออกมาพิจารณาภาพรวมเป็นครั้งคราว การทำสมาธิจะช่วยให้เราทำได้ อย่างนั้นได้ คือถอยออกจากอารมณ์สักหน่อยหนึ่งเป็นประจำทุกวัน สัมผัสธรรมชาติภายในที่ละเอียดลึกซึ้ง นอกเขตความคิด

เหนือภาษา เพื่อจะไม่หลงไหลกับมายาของโลก และไม่ลืมหายชีวิตร

การทำสมาธิจึงช่วยได้ตั้งแต่เรื่องธรรมดา ๆ หรือง่าย ๆ ในชีวิตรประจำวันตลอดจนถึงเรื่องสูงสุด คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน การพันทุกขีในระดับสูงเกิดจากปัญญาระดับวิปัสสนา ปัญญาระดับวิปัสสนานั้นเกิดจากจิตใจที่สงบ ไม่มีนิวรณ์ จิตใจที่พันนิวรณ์ คือจิตใจที่ได้รับการฝึกอบรมทางสมาธิภาวนา

ฉะนั้นผู้ที่ต้องการพันทุกขีไม่ว่าในระดับไหนก็ตาม ควรสนใจการทำสมาธิภาวนา บางคนถามว่าเอาแต่เจริญสติในชีวิตรประจำวันได้ไหม ถ้าทำสติมีความรู้อยู่ทุกอิริยาบถไม่ทำสมาธิได้ไหม ไม่ได้ คือต้องทำ ถ้าไม่ทำ สติเราจะไม่ทันเล่ห์เหลี่ยมของกิเลส และจิตใจจะไม่เข้มแข็งพอที่จะปฏิเสธการล้าออยของมัน จิตใจที่มีสมาธิย่อมมีกำลังมาก ผู้ที่มีบารมีมาแต่ปางก่อนบางท่าน ทำสมาธิแล้วเกิดปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เช่น รู้วาระจิตของคนอื่นบ้าง รู้เรื่องอนาคตบ้าง มีตาทิพย์ หูทิพย์บ้าง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีจริง เป็นผลพลอยได้จากการฝึกจิตในขั้นสูง นักภาวนาที่ไม่มี ไม่ควรตื่นเตนในเรื่องนี้หรือเอาเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติของตน คติธรรมที่ควรจะได้คือสิ่งอัศจรรย์เหล่านี้พิสูจน์อย่างชัดเจนว่าจิตที่ได้รับการฝึกอบรมที่ดีแล้ว มีกำลังและสมรรถภาพเหนือวิสัยสามัญ

พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลานะเป็นเพื่อนสนิทกัน ต่างคนต่างเป็นพระอรหันต์ด้วยกัน และเป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวาของพระพุทธองค์ พระสารีบุตรได้ฉานสมาบัติครบถ้วน

รูปมาน อรูปมาน นิโรธสมบัติ ได้หมดเลย แต่ไม่มีอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์แม้แต่หน่อย ส่วนพระโมคคัลลานะ ท่านเป็นสาวกที่ยอดเยี่ยมในการมีฤทธิ์มีเดช พระสารีบุตรเคยพลาดพลั้งบางครั้งเหมือนกัน อย่างเช่นวันหนึ่งเจอพระหนุมารูปหนึ่ง เห็นว่าพระรูปนี้ท่าทางเก่งมีแวว ท่านจึงเมตตาแสดงธรรมที่เห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียรของพระรูปนี้ ที่พระสารีบุตรไม่ทราบก็คือ พระรูปนี้เป็นพระอรหันต์เรียบร้อยแล้ว พระสารีบุตรถึงแม้จะเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ดูไม่ออก ท่านไม่มีความสามารถในด้านนี้

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เราจะเอาเป็นเครื่องวัดความสำเร็จในการฝึกจิตไม่ได้ ถ้าได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าดี เพราะผู้มีปัญญาสามารถเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น โดยเฉพาะการรู้วาระจิตคนอื่น แต่สำหรับปุถุชนคนธรรมดา ได้แล้วอันตรายเหมือนกัน ทำให้เพลิดเพลिनและหลงตัว ยกตนข่มท่าน ด้วยเชื่อว่าเก่งขนาดนี้คิดผิดไม่ได้ สิ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ไม่เป็นเครื่องหมาย แน่นนอนของพระอริยะพระเทวทัต สมานิทานดี อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ท่านเก่งมาก ก็ทำให้พระเจ้าอชาตศัตรูหลงเลื่อมใส สุดท้ายก็ฆ่าพ่อเพราะเชื่ออาจารย์วิเศษที่บอกว่าไม่บาป

ครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรกำลังนั่งสมาธิ ยักษ์นักเลงตัวเบื้อร่อเบื้อร่าไปทูปศิระชะของท่านอย่างแรง แต่เนื่องจากสมาธิของท่านหนักแน่นมาก ท่านก็นิ่งต่อโดยไม่รู้สึกอะไร พอดีพระโมคคัลลานะ ก็อยู่ตรงนั้นและท่านมีฤทธิ์สามารถเห็นการรังแกของ

ยักษ์ได้ พอพระสารีบุตรเลิกจากการนั่งสมาธิ พระโมคคัลลานะถามว่า เมื่อนี้เป็นอย่างไรใหม่ ตอนนั่งสมาธิมีความรู้สึกผิดปกติอะไรบ้างใหม่ พระสารีบุตรตอบว่าไม่มีอะไร มีปวดศีรษะชนิด ๆ อยู่พักหนึ่ง พระโมคคัลลานะชอบใจชมว่า น่าอัศจรรย์ พระสารีบุตรน่าเลื่อมใสจังเลย สมาธิแน่นเหลือเกิน ขนาดยักษ์ตนใหญ่มารังแกก็ยังไม่รู้สึกอะไร น่าอัศจรรย์

พระสารีบุตรบอกเพื่อนว่าไม่ใช่หรอก พระโมคคัลลานะต่างหากที่เก่ง สามารถเห็นสิ่งพรรคนี้ได้ทุกย่าง ผมนี่ไม่มีสิทธิ์เห็นเลย ไม่เคยเห็นสักที พวกยักษ์ ยักษ์นี่ เหล่าเทวดามารพรหมไม่เคยเห็น แต่ท่านเห็นได้หมด น่าอัศจรรย์จริง ๆ พระสารีบุตรก็ว่าอย่างนั้น ต่างคน ต่างชมเชยซึ่งกันและกัน ตามประสาของผู้เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พระสารีบุตรไม่น้อยใจ ไม่อิจฉาว่าพระโมคคัลลานะมีฤทธิ์มีเดชแต่ตัวเองไม่มี ส่วนพระโมคคัลลานะก็ไม่เคยปรากฏว่าอิจฉาปัญญาหรือผลสำเร็จใด ๆ ของพระสารีบุตรต่างคนต่างชมเชย ยินดีอนุโมทนาในความดีของซึ่งกันและกัน นี่เราควรเอาเป็นตัวอย่างของเพื่อนที่ดี

หลักการสำคัญที่ขอย้ำไว้ที่นี่ ก็คือสมาธิเป็นเครื่องข่มกิเลสไว้ ไม่ใช่ตัวทำลายกิเลส แต่ก็จำเป็น เพราะการข่มกิเลสไว้ทำให้ปัญญามีโอกาสทำงานคล่องแคล่ว เหมือนหมอผ่าตัด ต้องวางยาสลบก่อนผ่า ไม่วางยาสลบจะผ่าตัดยากเพราะคนไข้เจ็บแล้วต้องดิ้น สมาธิเหมือนยาสลบ สิ่งที่สลบไปก็คือ ความรู้สึกยินดียินร้าย ความหลงใหลตามสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจิต ด้วยความพอใจและไม่

พอใจ เมื่อจิตไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ มีการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ก็จะไม่เห็นชัดขึ้นซึ่ง อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์ และ อนัตตา ความไม่มีเจ้าของหรือแก่นสารในสิ่งเกิดดับ

คำว่า ทุกขัง ไม่ได้หมายถึงความเจ็บปวดทางกาย หรือความทรมานใจอย่างเดียว ทุกขังแปลว่าไม่สมบูรณ์ก็ได้ มีความบกพร่องหรือความพร่องเป็นนิจก็ได้ คือสิ่งใดที่เกิดแล้ว ตั้งอยู่ดับไป ถือว่าไม่สมบูรณ์ด้วยเหตุผลว่า อะไรที่สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องแปรเปลี่ยนและเปลี่ยนไม่ได้ ต้องอยู่นิ่งอิมของมันอยู่ตลอดกาลนาน แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่เป็นเช่นนั้น มันไม่มีที่พัก ไม่มีที่หยุดได้ เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกเวลานาที ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่รู้เสื่อม เสื่อมทั้งนั้นไม่เร็วก็ช้า ฉะนั้นท่านจึงทรงชี้ให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายขาดความสมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ ไม่ว่าจะโลกภายนอกหรือโลกภายใน ที่เรียกว่าดีที่สุดแล้วไม่ต้องแปรปรวนเป็นอย่างอื่น มันอดเปลี่ยนไม่ได้ เพราะกฎธรรมชาติบังคับให้เปลี่ยน พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้ได้บรรลุความจริงข้อนี้ได้ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ถ้าจิตใจสงบนิ่งตั้งลงไป เข้าสมาธิแน่นแล้ว ถอนออกมาดูความเกิดดับของอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดดับอยู่ในขณะนั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ความรู้สึกนึกคิดในตอนนั้นละเอียดพอสมควร แต่ถึงจะไม่ทรมานใจไม่ทุกข์ในความหมายสามัญ ยังคงเป็นทุกข์ในความหมายว่าไม่สมบูรณ์ มีความพร่องเป็นนิจอย่างชัดเจน เพราะความรู้สึกนึกคิด

อะไรก็แล้วแต่ มันทนอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งไม่ได้ มันต้องเปลี่ยนเพราะเหตุปัจจัยให้เปลี่ยน

โดยปกติคนเราเชื่อว่าเราเป็นผู้คิด เราเป็นผู้รู้สึก แต่ที่นี้ความจริงจะปรากฏว่าแม้ความเชื่อนั้นเป็นสักแต่ว่าส่วนหนึ่งของกระแสของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราที่ไหนที่ฝืนธรรมชาติได้ อุปมาว่าเรือชีวิตไม่ได้อยู่ในกรรมสิทธิ์ของเรา เราเป็นแค่ผู้ถือหุ่นรายใหญ่ทำอะไรตามอำเภอใจไม่ได้ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เราคิดพิจารณาด้วยสติปัญญาสามัญ เราก็พอเข้าใจอยู่ ทำให้เกิดศรัทธา แต่จะให้ทะลุปรุโปร่งต้องอาศัยจิตพ้นจากนิวรณ์ จิตสงบจึงก้าวเลยศรัทธาได้ เห็นจริงรู้แจ้ง จนกิเลสทั้งหลายไม่อยู่ เพราะมันอาศัยอาหารคือ การหลงสำคัญผิดว่าสิ่งที่สุขล้วนสมบุญและมีแก่นสารจริง

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

ฉะนั้นผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อว่าชีวิตจะดีงามมีค่าก็ด้วยการศึกษา ต้องมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ท่านจึงให้เราแบ่งเวลาในแต่ละวัน ให้นั่งหลับตานอกบ้าง เพื่อให้ลิ้มตาดูใน คือตาที่เห็นทางไปสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง