



USSA

# มรรค

เทศน์อบรมสมาธิ

พระอาจารย์เจฟฟรีย์  
(พระภิกษุวิธานปรีชา)

ธรรมบรรยาย

วัดเมตตาอาราม

# สัมมาทิฏฐิ

๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕

เวลาท่านอธิบายไตรสิกขา ปัญญาเป็นข้อสุดท้าย แต่เวลาท่านอธิบายเรื่องมรรค ปัญญาเป็นข้อแรก เราอาจจะสงสัยว่าทำไมเป็นอย่างนั้น ก็เป็นเพราะว่า ปัญญาในทางโลกียะเป็นผู้ชี้แนวทางในขั้นต้น ปัญญาในทางโลกุตระเป็นผู้พาเราไปถึงที่สุดที่จุดหมายปลายทาง

สัมมาทิฏฐิเป็นเรื่องของปัญญาโดยตรง ท่านแบ่งออกเป็นสองประเภท คือโลกียะ และโลกุตระ **โลกียะสัมมาทิฏฐิ** คือ เชื่อบุญ เชื่อบาป เชื่อเรื่องของกรรม คนเรามีกรรมจริงๆ ไม่ใช่มีเฉพาะกรรมในอดีต เราก็มีกรรมที่กำลังทำในปัจจุบันด้วย และกรรมนั้นย่อมให้ผลไม่ใช่เฉพาะโลกนี้ ที่ให้ผลโลกหน้าก็มี และที่เราทำกรรมนี้เราเป็นผู้ตัดสินใจเอง ไม่ใช่ว่ามีอะไรอื่นมาบังคับ

เป็นเพราะเหตุนี้ที่สิ่งที่เป็นบุญ เช่นการให้ทานและรักษาศีล เป็นสิ่งที่มีประโยชน์จริงๆ มีคุณธรรมจริงๆ ถ้าหากว่าเราถูกบังคับโดยไม่มีทางเลือก การให้ทานจะไม่มีคุณธรรมอะไรมาก เพราะเราถูกบังคับ ก็เหมือนเครื่องจักร เครื่องจักรไม่รับผิดชอบอะไรเลย เจ้าของเขาตั้งอย่างไร คนที่ออกแบบเขาตั้งอย่างไร เครื่องจักรก็ทำไปตามนั้น เครื่องจักรก็ไม่ได้บุญ ไม่ได้บาปอะไรเลย แต่จิตใจของคนเราไม่ใช่อย่างนั้น การที่เราให้ทานก็ออกจากเจตนาดีของเรา และส่งเสริมความดีของเราด้วย

เวลาท่านอธิบายเรื่องโลกียะสัมมาทิฐิ ท่านจะพูดถึงเรื่องความกตัญญูว่า พ่อแม่มีจริง ซึ่งเป็นเรื่องที่ฟังแล้วรู้สึกแปลกดี ใครๆ ก็รู้ว่าพ่อแม่มีจริง แต่ความหมายของท่านอยู่ลึกกว่านั้น คือ พ่อแม่ที่ให้ชีวิตกับเรามีบุญคุณกับเราจริงๆ ก็อย่างที่ว่า ถ้าหากว่ามนุษย์เราเป็นเครื่องจักร พ่อแม่จะผลิตลูกออกมา พ่อแม่ก็ไม่มีบุญคุณอะไรเลยกับลูก เพียงแต่ทำตามหน้าที่เท่านั้นเอง แต่ว่า ที่พ่อแม่ให้ชีวิตแก่เรา ท่านทำด้วยความสมัครใจ ท่านต้องลำบาก แต่ท่านทำด้วยความรัก ท่านไม่ได้ทอดทิ้งเรา เพราะฉะนั้นที่เราจะรู้สึกกตัญญูต่อท่านเป็นสิ่งที่สมควรมาก

นี่เรียกว่าสัมมาทิฐิในทางโลกียะ เป็นไปเพื่อความเวียนว่ายตายเกิดในทางที่ดี อย่างน้อยก็เกิดเป็นมนุษย์ สูงกว่านั้นอาจจะเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ เพราะเราทำตามความเห็นอย่างนี้

เป็นเพราะอันนี้ที่ท่านเอาสัมมาทิฐิขึ้นเป็นข้อแรกในองค์มรรค ถ้าเราพิจารณาดู จะเห็นว่าเป็นสัมมาทิฐิในชั้นของศรัทธา เรายังไม่รู้แน่นอนแต่ว่าเราเชื่อจริงๆ ว่าบุญมีจริง บาปมีจริง เราสมควรที่จะสร้างบุญขึ้นมา ถ้าเราไม่เชื่อตามแนวทางนี้ ก็ไม่มีทางที่จะปฏิบัติ จะปฏิบัติทำไม เราจะเห็นแต่ว่ามันลำบากเปล่าๆ

และที่เราจะไปถึงสัมมาทิฐิขั้นต่อไปคือขั้นโลกุตระ ซึ่งเป็นเรื่องอริยสัจ ๔ นั้นเราต้องเชื่อไว้ก่อน ว่าอะไรๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราก็ออกจากกรรมของเรา กรรมมาจากไหน ก็มาจากจิตใจของเรา การที่เรามีทุกข์ มีสุข ก็ต้องมาจากใจ เมื่อเราเชื่ออย่างนี้ เราจะค้นเข้าไปอีก

บางคนเชื่อว่าเรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรม เรื่องบุญ เรื่องบาปนั้น ท่านเพียงแต่รับมาจากความเชื่อถือในสมัยนั้น ไม่เกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ ๔ แต่อันนั้นไม่ใช่ ถ้าหากว่าจิตใจของเราไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบอริยสัจ ๔ คำสอนเหล่านี้จะมีความหมายที่ไหน ก็ท่านพูดถึงทุกข์ที่ออกจากจิตใจของเรา มาจากตัณหา มาจากอุปาทาน ถ้าหากว่าใจไม่ได้สร้างขึ้นมาเอง คือความทุกข์ของเราออกจากที่อื่น มาจากดวงดาวหรือมาจากอะไรภายนอก เราคงไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ แต่ที่นี้ เราเชื่อว่าเราเป็นผู้รับผิดชอบอยู่ เราจึงจะมีทางออกได้ เราจะได้ค้นลงไปภายในจิตใจของเรา นี่ปัญญาจึงเกิดจากศรัทธา

เพราะอันนี้แหละ คนไม่มีศรัทธาว่าจะมีทางออก ก็หาทางออกไม่เจอ เหมือนเราเจอปัญหาในบ้านหรือปัญหาในที่ทำงาน ถ้าเราไม่เชื่อว่ามีทางแก้ ก็ไม่มีทางที่จะพบทางออกเลย แต่ถ้าเราเชื่อว่าต้องมีวิธีแก้สักอย่างหนึ่ง เราจะมีศรัทธา เราจะมีความเพียรจนทำได้ ถ้าไม่เชื่อว่ามีทางออก ก็ไม่มีทางออกหรอก ฉะนั้น การที่เราเชื่อในทางที่ดีนั้น ทางที่ถูกต้อง นั้นแหละเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา เราจะเห็นในธรรมะของท่านหลายแขนง อย่างเช่น ท่านสอนเรื่อง พละ ๕ ซึ่งเริ่มด้วยศรัทธา แล้วก็ลงท้ายด้วยปัญญา อินทรีย์ ๕ ก็เช่นเดียวกัน เริ่มด้วยศรัทธา ลงด้วยปัญญา ส่วนปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการรู้หนังสือ หรือการพูดอะไรให้เขาฟัง แต่เป็นปัญญาในการกระทำทำให้ใจของเรามีทักษะในการดูปัญหาของเจ้าของและหาทางออกได้ เพราะฉะนั้นที่เราเชื่อในกรรม เชื่อในบุญ เชื่อในบาปนั้นเป็นพื้นฐานที่จะได้ปฏิบัติในสัมมาทิฏฐิ

ขั้นต่อไปก็ค้นลงไปดูที่จิตใจของเรา ที่ทุกข์อยู่นั้นเพราะอะไร เราดูตรงที่เราทำอะไรลงไปในปัจจุบัน คือเมื่อเราทำกรรมอะไรก็ไม่จำเป็นที่จะต้องรอไป

ถึงปีหน้าชาติหน้าจึงจะเห็นผล บางอย่างเห็นในปัจจุบัน ถ้าไม่เช่นนั้นก็ไม่มีทางที่จะเชื่อมโยงกันว่า เหตุมาจากไหน ผลถึงออกมา ถ้าหากว่าเราทำเหตุชาตินี้ แต่ผลออกมาชาติหน้าอย่างเดียว ก็ไม่มีทางที่จะจำได้ว่าเราเคยทำอะไร แต่ที่นี้มีหลายสิ่งหลายอย่างเมื่อทำลงไปแล้วผลจะปรากฏขึ้นมาทันที

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลานั่งภาวนานี้แหละ ถ้ากำหนดลมให้ถูกต้อง ใจก็ลงทันทีเลย ถ้าความเห็นยังผิด การปฏิบัติยังผิด ใจจะไม่ยอมลง หรือบางครั้งมันจะลงโดยบังเอิญ นั่นแหละเพราะกรรมเก่า แต่ถ้าหากว่าเราทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ผลจะปรากฏขึ้นมาทันที เราจึงมีทางที่จะศึกษารู้ว่าใจของเราที่สร้างทุกข์กับตัวเอง มันสร้างตรงไหน คั่นเข้าไป ก็เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นมาต่อหน้าต่อตา พอต้นเหตุเกิดขึ้นมา ใจก็ทุกข์ พอยึดต้นเหตุ ก็มีอุปาทานด้วยก็ยึดไว้ ที่เรายึดในขั้น ๕ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์

ที่ท่านว่าการเกิดเป็นทุกข์ การแก่ก็เป็นทุกข์ การตายก็เป็นทุกข์ จะทุกข์ทำไม ก็เพราะเรายึด ดูอย่างพระพุทธเจ้า ท่านแก่ แต่ท่านไม่ทุกข์ รับรู้यरว่าร่างกายไม่สบาย เวลาแก่ลงไป ขนาดตายท่านก็ไม่ทุกข์ เพราะท่านไม่ยึดในอาการเหล่านี้ ทีนี้ใจของเรายังมีนิสัยชอบยึดนั่น ยึดนี้ เราก็ควรยึดมรรคไว้ก่อน ยึดในข้อปฏิบัติไว้ก่อน หมายความว่าเจริญให้ถึงที่ อย่างที่ท่านพ่อเพ็ญเคยบอกไว้ว่า คนที่จะภาวนาดีต้องบำภาวนา คือต้องติด อยากจะดู อยากจะรู้ อยากจะกำหนดลมของเรา อยากจะศึกษาเรื่องของใจในปัจจุบัน นี่แหละการปฏิบัติของเราจึงจะเจริญ ถ้าเราทำๆ หยุดๆ ทำๆ หยุดๆ ถึงวันพระก็ภาวนาบ้าง มันก็ได้อยู่ มันก็ดีอยู่ แต่ที่เรารู้เรื่องจริงๆ ต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ ใจของเราต้องสนใจ อยากรู้ อยากเห็นว่าที่มันทุกข์อยู่เป็นเพราะอะไร และที่ท่านว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ส่วนหนึ่งเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่เวลานั้น

ไม่หนักที่หัวใจ นอกจากว่าเราไปยึดมันไว้ ฉะนั้น ถ้าเราจะรู้เรื่องของทุกข์ เรียกว่ากำหนดรู้ทุกข์ ก็ต้องดูซิว่า เรายึดอะไรบ้าง

แต่ที่นี้นิสัยของใจชอบยึดจนถือว่าเป็นธรรมดา เราจึงต้องมีการอบรมจิตใจของเราให้อยู่ในสมาธิ ถอนตัวจากอารมณ์ทั้งหลายที่เป็นความเคยชิน แล้วอยู่เฉพะที่ลมหายใจเข้า หายใจออก จนมันอยู่กับลม รู้อยู่กับลม สติเต็มตัว สัมผัสสัญญาะก็รู้ทั่วร่างกาย เมื่อใจของเราสงบอย่างนี้ได้แล้ว ก็เรียกว่า เจริญมรรค พอเคลื่อนจากที่นี้เราจะรู้ได้ทันทีเพราะใจเคยสงบมาแล้ว ที่ท่านว่าปัญญาต้องเกิดจากสมาธิ ก็ตรงนี้เอง ถ้าใจไม่นิ่งเราจะมองความเคลื่อนไหว ก็มองไม่ชัด มองแล้วเบลอๆ เพราะไม่มีอะไรแน่นอนที่จะเอามาเทียบ

เหมือนเรานอนอยู่กลางทุ่ง มองขึ้นไปเห็นเมฆลอยอยู่บนฟ้า ถ้าเราไม่มีที่เทียบกับพื้นดิน เราจะไม่รู้เลยว่าเมฆเคลื่อนไปทิศไหน เร็ว ช้าขนาดไหน แต่ถ้าหากว่ามีเสาหรือมีต้นไม้มียอดหลังคา เราจะเอานั้นมาเทียบดูได้ เมฆลอยไปทางเหนือ ลอยไปทางใต้ เร็ว ช้าอย่างไร เราก็กำหนดได้ เพราะมีสิ่งที่ไม่เคลื่อนที่เลยเป็นที่เทียบ ฉะนั้น การที่เราจะรู้การเคลื่อนไหวของจิตใจว่ายึดตรงไหน ปล่อยตรงไหน ใจต้องสงบไว้ก่อน ถึงแม้ว่าเรายังติดอยู่ในความสงบ มีความยินดีในความสงบ เรียกว่ายังไม่บริสุทธิ์ทีเดียว แต่ยังเป็นที่เทียบได้ ที่เรียกว่าสมาธิอบรมปัญญา ก็ตรงนี้เองเพราะเราใช้ความสงบเป็นที่สังเกต

อย่างเช่นเวลาออกจากสมาธิ อย่าไปพรวดพราดออกไปนะ พอเราจะออกจากสมาธิ ต้องดูว่าใจจะไปไหน สิ่งแรกที่ใจไปคิด สิ่งแรกที่ใจจะมาสัมผัสชอบขึ้นมา จะเป็นการงานหรือจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ต้องสังเกตดูว่ามันยึดเพราะ

อะไร มันติดเพราะอะไร มันคิดเพราะอะไร มันจึงยินดีออกไปคิด ถ้าเรา กำหนดอย่างนี้เราจะเริ่มจับกิเลสของเราได้

นี่เรียกว่าเราเจริญมรรค เราจึงได้ละสมุทัย เห็นได้ว่าที่มันไปติดอยู่ตอนนั้น มันโง่จริงๆ เราจึงจะปล่อยวางได้ ถ้าจะสั่งให้มันปล่อยโดยไม่เห็นความโง่ของตัวเอง มันก็ปล่อยได้เป็นชั่วคราว แต่ถ้าหากว่าเราเห็นด้วยปัญญาจริงๆ ว่า มันไม่น่ายึดจริงๆ นั่นแหละเรียกว่า ไม่ต้องบอก ไม่ต้องสั่ง มันจะปล่อยเอง พอเราปล่อยแล้ว ใจก็เบาขึ้นมา ถึงแม้ว่ายังไม่เป็นนิโรธทีเดียว แต่ยังเป็นหนทางที่เราจะได้ปฏิบัติเพื่อจะให้นิโรธแจ้งขึ้นมาได้

รวมแล้วเราทำถูกต้องตามหน้าที่ในอริยสัจทั้ง ๔ กำหนดรู้ทุกข์เพราะเราเจริญมรรค เมื่อเราเจริญมรรคแล้ว เราจะเห็นสมุทัยด้วยปัญญา ใจก็จะปล่อยวาง ความพันทุกข์ก็จะแจ้งขึ้นมา นี่เรียกว่าเลื่อนจากสัมมาทิฐิทางโลกียะมาสู่โลกุตระ ก็เส้นทางนี้เป็นสายเดียวกัน จากนั้นพยายามทำให้ถูกต้องตามหน้าที่ให้ถึงที่สุด พอถึงที่สุดแล้ว ท่านบอกว่าอริยสัจทั้ง ๔ ก็จะรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สมุทัย นิโรธ มรรครวมแล้วก็เป็นสิ่งที่จะต้องละทิ้งนั้น นั่นแหละเป็นจุดสุดยอดของสัมมาทิฐิ

ก็เป็นสายเดียวกัน เพราะเรารู้ทุกข์ที่หนักอยู่ที่หัวใจ ว่าไม่ได้มาจากที่อื่น แต่มาจากจิตใจของเราเอง พอเข้าใจแบบนี้แล้วเราจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง พอค้นเข้าไป ค้นเข้าไป ก็เห็นตัวทุกข์นี้เกิดจากใจที่เล่นออกไปติดอยู่กับอันนั้น ยึดกับอันนี้ เราจะค่อยสังเกตดู ทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่ใช่มรรคเราก็พยายามปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวางจนเหลือแต่ใจที่เป็นมรรค



นี่เรียกว่ามรรคทำหน้าที่เสร็จแล้ว เหมือนกับเครื่องมือของเราทำงานเสร็จแล้ว เราก็วาง ท่านบอกไว้อย่างนี้ นั่นแหละใจจึงจะสละเต็มที่

เพราะฉะนั้นเราพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ถ้าใจของเราทุกข์เมื่อไหร่ ก็อย่าไปฟังโทษคนนั้น โทษคนนี้ เรากลับมาดูตัวเองว่า ทุกข์นี้เกิดขึ้นเพราะใจไปยึดอะไร พอจับได้ก็ถามว่ายึดทำไม ท่านบอกว่าต้องดูการเกิดของเขา ด้วย การดับของเขาด้วย ว่าเขาเกิดด้วยเหตุอย่างไร เขาดับอย่างไร ดูความเอรีดอระยของเขาดู ตรงนี้แหละที่ใจของเราไม่ค่อยยอมรับว่า ความโลภเราก็ชอบอยู่นะ ความโกรธเราก็ชอบอยู่ อย่างเช่นเรามา นั่งภาวนาอยู่นี้ หลับตาใจดีเหมือนเทวดา พยายามนึกว่าให้ใจของเราบริสุทธิ์นะ แต่ทำไมความโลภเกิดขึ้นแล้วเรายังชอบอยู่ ชอบรสอร่อยของมัน ความโกรธเราก็ยังชอบอยู่ ความหลงก็ยิ่งชอบใหญ่เลย เป็นเพราะอะไร ตรงนี้แหละ ถ้าใจของเราไม่ยอมรับ ก็ไม่มีทางที่จะละได้ เพราะเราไม่รู้สาเหตุที่เราไปติด ที่เราไปยึด

เพราะฉะนั้นเวลามันไหลขึ้นมาในจิตใจของเรา แล้วยึดขึ้นมาทันที ให้ถามตัวเองว่า อ้าว ไปกับมันทำไม ชอบมันตรงไหน มันมีเสน่ห์ตรงไหนความคิดแบบนี้ พอเห็นเสน่ห์ของเขา ก็เอามาเทียบกับโทษของเขาด้วย ที่ใจของเราไปแบบนี้มันมีโทษนะ พยายามดูโทษให้ถึงใจแล้วมาเทียบดูว่า มันคุ้มไหม พอเห็นว่าไม่คุ้มหรอก นั่นแหละมันจึงจะปล่อยวาง เรียกว่ารู้รอด ไม่ใช่วางเพราะท่านสั่งให้วาง มันไม่ใช่ นะ ถึงแม้ว่าจะวาง ก็เหมือนว่าเรามีของอยู่ในมือวางได้แล้วยังชอบอยู่ เออวางอยู่บนพื้น แต่มือพร้อมที่จะจับขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ได้ พอเพลินิดเดียว บ๊ีบ อ้าว ยึดอีกแล้ว นี่ การปล่อยเพราะสั่ง แต่การปล่อยเพราะเห็นจริงๆ นั่น เป็นคนละอย่าง เพราะเราเห็นว่ามันมีโทษจริงๆ มันไม่คุ้ม จะถือมันทำไม วางได้ทันทีเลย ไม่ต้องบอก

ด้วยเหตุนี้ สัมมาทิฐิต้องมาเป็นข้อแรกในองค์มรรค เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเป็นไปได้ก็ต้องเป็นด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ในขั้นแรกเป็นแต่ความเชื่อ ท่านบอกว่ากรรมมีจริง บุญมีจริง บาปมีจริง นรก สวรรค์มีจริง นิพพานก็มีจริง เรายังไม่รู้แน่นอน แต่เราเห็นว่า ท่านมีเหตุผล ท่านที่สอนเราอย่างพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นคนที่น่านับถือ น่าไว้วางใจ เราก็เชื่อตามที่ท่านบอก นั่นเรียกว่าสัมมาทิฐิในขั้นแรก พอเราได้ขั้นแรกแล้ว ขั้นต่อไปก็ตามมา ถ้าเราปฏิบัติด้วยความเอาใจใส่ สักวันหนึ่งเราจะได้เข้าใจ รวมลงเป็นอริยสัจ ๔

จากนั้น ๔ ก็รวมเป็น ๑ เป็นข้อเดียวกันหมด คืออะไรๆ ที่เกิดขึ้นก็ต้องละ แต่อย่าข้ามขั้นตอนนะ ก่อนที่จะละหมดเราต้องเจริญมรรค และต้องพยายามกำหนดรู้ในทุกข์ ศึกษาค้นเข้าไปว่า ใจของเราที่ยังทุกข์อยู่นั้น มันยึดอะไร ยึดตรงไหน นี่ขั้นนี้ข้ามไม่ได้หรอก บางคนเขาว่าอะไรก็ละๆ ไปหมด เรียกว่ารู้ก่อนเกิด เลิศก่อนทำ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านติเตียนมาก ให้เราไปตามขั้นตอนของท่านดีกว่า สักวันหนึ่งเราจะได้ถึงจริงๆ

จากนี้ภาวนาต่อ

## สัมมาสังกัปปะ

๑ กันยายน ๒๕๕๕

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบนั้น ท่านบอกว่าเป็นส่วนหนึ่งของปัญญา อยู่ในปัญญาชั้นของมรรค เมื่อเราเห็นว่าใจของเราที่เป็นทุกข์นั้นมาจากการ

กระทำของเราเอง เราก็ต้องหันมาดูจิตใจของเราซึ่งเป็นต้นตอของการกระทำทั้งหมด เจตนาทั้งหมด พยายามขับไล่เจตนาที่ไม่ดีออกจากจิตใจของเรา การที่เราจะรู้เรื่องของทุกข์และสมุทัยเหล่านี้ แครู้เรื่องยังไม่พอ ยังต้องรู้ว่าเราจะทำอย่างไรจึงจะไม่ให้เป็นทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับเจตนาของเรา เพราะฉะนั้นที่เราตั้งใจว่าจะละเจตนาที่ไม่เป็นกุศล นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญญา

เช่น เราเห็นว่าการที่ใจของเรามุ่งอยู่ในเรื่องกามนั้น จะสร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อน ใจของเรามัวหมอง เราก็เลยตั้งใจว่าจะละให้ห่างจากกาม และเราเห็นว่าที่ใจของเราพยายาม ไม่ชอบคนนั้น ไม่ชอบคนนี้ อยากจะให้เขามีอันเป็นไปเพราะเขามาทำกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ เราอยากจะให้เขามีทุกข์และจะให้กรรมของเขาลงโทษเร็วๆ ความคิดอย่างนี้ก็สร้างความเดือดร้อน คือเวลาใจของเราปองร้ายคนอื่น เราจะพูดอะไร ทำอะไร คิดอะไร ที่ไม่เป็นกุศล ก็ง่ายดี เพราะเราไม่แคร์ใคร เขาจะเป็นอย่างไร ช่างหัวมัน ยิ่งเขาเป็นทุกข์เร็วๆ ก็ยิ่งดีเท่านั้น ถ้าคิดอย่างนั้น ใจของเราไวใจตัวเองไม่ได้ เมื่อเราเห็นโทษของสิ่งเหล่านี้ เราก็พยายามที่จะละ นั่นก็เป็นการดำริชอบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัญญา

**ส่วนวิหิงสาสังกับโป** ความคิดในการเบียดเบียนก็คล้ายๆ กับการปองร้าย ท่านบอกว่า การปองร้ายเป็นปรปักษ์ของเมตตา การคิดที่จะเบียดเบียนนั้นเป็นปรปักษ์ของกรุณา เห็นคนอื่นเขาทุกข์อยู่แล้วก็อยากจะซ้ำเติมเขา ถ้าคิดอย่างนี้จะดีที่ไหน สร้างความทุกข์ สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเองเปล่าๆ ถ้าเราตั้งใจว่าจะละความคิดแบบนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของปัญญา

แต่ท่านบอกว่า การดำริชอบนี้เกี่ยวเนื่องกับสมาธิด้วย ก็เป็นไปได้สอง  
 อย่างคือ

หนึ่ง เช่น เราจะพยายามละพยาบาทด้วยการเจริญเมตตา การเจริญ  
 เมตตานี้เป็นอารมณ์ของสมาธิที่ท่านสอนให้เจริญแบบไม่มีประมาณ  
 หมายความว่าแผ่ให้ทุกคนในโลก รวมเทวดาทุกองค์ สัตว์ทุกตัว โดยไม่ยกเว้น  
 ใคร อย่าให้ทั้งเขาทั้งเรามีความทุกข์เลย ทีนี้เขาเหล่านั้นจะหมดจากทุกข์  
 อย่างไร ไม่ใช่ว่าหมดจากทุกข์เพราะเราคิดเฉยๆ ต้องหวังให้เขาเข้าใจในเหตุ  
 แห่งความสุขความทุกข์ที่แท้จริงและพยายามละเหตุแห่งความทุกข์ เจริญ  
 เหตุแห่งความสุข ก็เป็นอันว่า ต้องเข้าใจในเรื่องของกรรม และถ้าเขา  
 เหล่านี้มีเจตนาที่ไม่ดี ก็ขอให้เขาเปลี่ยนเจตนา คนที่ไม่เข้าใจเรื่องของความ  
 ทุกข์ความสุขที่แท้จริงนั้น ขอให้เกิดความเข้าใจขึ้นมา

ถ้าเราคิดแบบนี้เราก็แผ่ได้ทั่วไป ไม่ว่าใครๆ ขนาดคนที่เคยทำสิ่งที่  
 เขี้ยมโหดอย่างร้ายแรง ความทารุณอะไรที่จิตใจของเราหรือที่คนอื่นที่เป็น  
 เยื่อของเขา เราก็นึกสงสารเขา ว่าจะสร้างความความเสียหายแบบนี้ ก็ต้อง  
 ตกนรก ขอให้เขาเปลี่ยนใจเถอะ นี่ถ้าคิดอย่างนี้ได้ก็ไม่น่าจะมีปัญหาที่จะแผ่  
 เมตตาให้ทั่วโลกไปเลย พอจิตใจของเราคิดกว้างขวางอย่างนี้ ก็จะเป็นสมาธิ  
 ขึ้นมา เป็นอารมณ์ของสมาธิ นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ท่านบอกว่า สัมผัสกับโปมีสองชั้น ชั้นแรก สัมผัสกับโป  
 แบบธรรมดา คือคิดที่จะออกจากกาม คิดที่จะไม่พยาบาทใคร คิดที่จะไม่  
 เบียดเบียนใคร เรียกว่า โลกียะสัมผัสกับโป ส่วน โลกุตระ นั้น การที่เรา  
 วิตกพิจารณาในเรื่องของสมาธินั้น นั่นก็เป็นสัมผัสกับโปแบบโลกุตระ เพราะใจ

ของเราได้ออกจากกามจริงๆ ไม่มีพยาบาล ไม่มีการเบียดเบียนในความคิดอัน  
นั้น

ที่จะปฏิบัติจากโลกียะไปถึงโลกุตระนั้นเราจะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้า  
ก็ยกเป็นตัวอย่าง ท่านบอกว่าให้ถือว่าความคิดของเราเหมือนฝูงโค เราเป็น  
โคบาล ในระหว่างพรรษา โคของเรามีโอกาสที่จะสร้างความอันตรายขึ้นมา  
ให้เรา เดี่ยวเขาจะรูก้ำเข้าไปในเขตนาของคนอื่น พอข้าวกำลังงาม อ้าว วัว  
ของเราจะเข้าไปเหยียบย่ำต้นข้าว กินเมล็ดข้าว เดี่ยวเจ้าของนาต้องมา  
ทะเลาะกับเรา เกิดเรื่องไปถึงศาลก็มี เพราะฉะนั้นโคบาลในระหว่างนั้นต้อง  
ควบคุมโคให้ดี ดูแลให้ใกล้ชิด ปล่อยไม่ได้เลย พอมันจะเข้าใกล้นาของคนอื่น  
ก็ต้องไปตีบ้างไล่บ้าง

นี่ความคิดของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าคิดในทางที่หมกมุ่นในเรื่องกาม คิด  
พยาบาลใคร คิดจะเบียดเบียนใคร เราจะปล่อยไม่ได้เลย ต้องพยายามละ  
ความคิดเหล่านั้นให้ได้เลย ทางที่ดีที่สุดก็คือคิดในทางตรงกันข้าม เช่น เรา  
เห็นเขาสวยเห็นเขางามก็ไปดูให้ดี ๆ นะ ดูเข้าไปข้างใน งามไหม สวยไหม ที่  
เราเห็นว่าสวยหรือว่างาม นั้นแหละเพราะเรามองข้างเดียว มองแบบผิวเผิน  
ไม่ได้เปิดตาของเราให้กว้างออกไป นี่ก็อย่างหนึ่ง

หรือถ้าเราพยาบาลเขา ลองคิดดูซิว่าถ้าเราไปพยาบาลเขาเราก็จะได้อะไร  
ขึ้นมา โอกาสที่จะสร้างอกุศลก็มีมากจริงๆ เพราะฉะนั้นถ้าเราเห็นคนนั้นไม่ดี  
คนนั้นไม่ยุติธรรม ก็ถือว่าธรรมดาของโลก เราเกิดมาในโลกมนุษย์ ไม่ใช่โลก  
สวรรค์ ท่านบอกว่าต้องคิดว่าคนที่ทำสิ่งที่ไม่ดีกับเราหรือเคยทำสิ่งที่ไม่ดีกับ  
เรา ก็เป็นธรรมดาของโลกมนุษย์ ธรรมดาของมนุษย์เป็นอย่างนี้ ถ้าไม่

อยากจะโดนสิ่งเหล่านี้ย่อม่ามาเกิดในโลกมนุษย์เลย แต่ที่นี้เราเองดันมาเกิดในโลกนี้แล้ว จะไปโทษใคร

ท่านพ่อเฟื่องมีลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นนางพยาบาล หน้าตาสวย ที่นี้พยาบาลคนอื่นก็อิจฉาเขา ชอบนินทาเขาอย่างนั้น นินทาอย่างนี้ เขาก็น้อยใจ มีอยู่วันหนึ่ง เขาไปนั่งภาวนากับท่านพ่อ คิดน้อยใจว่า เอ๊ะ ทำไมคนอื่นชอบว่าเรา ชอบอิจฉาเรา ก็ภาวนาไป เกิดนิมิตเห็นตัวเองอยู่ในห้องกระจกระหว่างกระจกสองหน้าสองด้าน มองในกระจกด้านนี้ก็เห็นเงาของตัวเองสะท้อนกลับไปกลับมาซ้อนนๆ คิดขึ้นมาได้ว่า ที่เราโดนแบบนี้คงจะหลายชาติเนาะนับไม่ถ้วน ก็ยิ่งเกิดสลดสังเวชตัวเอง

พอออกจากภาวนาก็ไปปรารภกับท่านพ่อในลักษณะที่สงสารตัวเอง อยากจะให้ท่านปลอบใจ แต่ที่นี้แทนที่จะปลอบใจท่านบอกว่า จะไปโทษใคร เราเองก็เสือกมาเกิดเป็นมนุษย์ จะเอาอย่างไร พ่อฟังคำว่า “เสือก” นี้เขาก็ตกใจ คิดขึ้นมาได้ว่า โอ้ มันจริงของท่าน ไม่มีใครจ้าง ไม่มีใครขอให้มาเกิด เราเองอยากเกิด ที่นี้เราเกิดอยู่ที่นี้ จะทำอย่างไร ธรรมดาของโลกก็เป็นอย่างนี้ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ที่เราเดือดร้อนใจ เห็นว่าอันนั้นไม่ยุติธรรม อันนี้ไม่ยุติธรรม ก็วางซะ ไม่ใช่เราคนเดียวที่โดนแบบนี้ คนเขาโดนกันทั่วโลก

ส่วนความคิดที่จะเบียดเบียนเขา ให้คิดว่า นี่แหละ เราเป็นชาวพุทธ มีพระพุทธเจ้าเป็นบรมครู ที่คิดจะไปเบียดเบียนคนอื่นนั้นไม่สมควร ครูของเราไม่ได้สอนอย่างนั้น ความสุขที่ได้จากการเบียดเบียนนั้นไว้ใจไม่ได้

เรียกว่า เราพยายามแก้ความคิดของเราที่ไม่ดี หันกลับเป็นความคิดที่ดี เหมือนโคบาลที่คอยตีวัวที่จะล้าเข้าไปในเขตนาของคนอื่นเขา

ที่นี้พอเราเห็นความคิดของเราอยู่ในทางที่ถูกที่ควรแล้ว ท่านบอกว่าให้ทำเหมือนนายโคบาลในช่วงฤดูร้อน ข้าวก็เก็บหมดแล้ว ถึงวัวจะล่าเข้าไปในเขตนานของคนอื่นเขา ก็ไม่มีอันตราย ไม่มีอะไรที่วัวจะกินหรือทำลาย ฉะนั้นปล่อยมันได้ นายโคบาลก็นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ ไม่ต้องคิดอะไรมาก ไม่ต้องระวังอะไรมาก ก็สบาย แต่ว่ายังปล่อยทีเดียวไม่ได้นะ ต้องคอยสำนึกอยู่เสมอว่าโคของเราอยู่ที่ไหน จะได้เรียกกลับ

นี่ท่านบอกว่า จิตใจของคนเราที่เป็นสัมมาสังกัปปो คิดในทางที่จะออกจากกาม คิดในทางที่ไม่พยาบาท คิดในทางที่ไม่เบียดเบียน คิดแบบนี้ไม่มีโทษ แต่ว่าถ้าคิดมากไปมันก็เหนื่อย แล้วจะไปไหน ก็เข้าสู่สมาธิ ใจของเราจะได้พัก

นี่เป็นวิธีอันหนึ่งที่จะให้ใจของเราเลื่อนขึ้นจากสัมมาสังกัปปोที่เป็นโลกิยะ เป็นโลกุตระไปเลย ก็เข้าสู่สมาธิ วิตก วิจารณ์ ในเรื่องของลม วิตก วิจารณ์ ในเรื่องของพุทฺโธ ก็แล้วแต่อารมณ์ที่เราชอบ ท่านบอกว่าใจที่เข้าฌานที่หนึ่งแล้วเป็นใจที่ไม่มีความดำริที่เป็นอกุศลเลย เพราะเหตุนี้ที่ท่านบอกว่าสัมมาสังกัปปอ กับสัมมาสมาธิเกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด ก็เป็นวิธีใช้ปัญญาให้เกิดสมาธิขึ้นมา

ยิ่งถ้าเรารู้จักพิจารณาปลงธรรมสังเวชว่า ใจเราที่หมกมุ่นในเรื่องกาม ในเรื่องพยาบาทนี้มันน่าสังเวชจริงๆ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ คิดว่าอารมณ์ทั้งหลายที่เราเคยหมกมุ่นอยู่นั้นมันน่าสังเวช ใจก็จะเริ่มเป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ พอออกจากสมาธิก็เจอในเรื่องที่สลดสังเวชอีก จะออกไปคิดทำไม กลับมานี้ดีกว่า เพราะฉะนั้นที่ท่านว่าสมาธิที่อบรมปัญญาก็มี ปัญญาที่อบรมสมาธิก็มี ก็อยู่ตรงนี้แหละ ที่สัมมาสังกัปปอที่เราเจริญนั้นแหละเข้าขั้น

ฉะนั้น ถ้าใจของเราไม่ยอมลง ยังไม่ยอมที่จะอยู่กับลม เราก็พยายามพิจารณาว่า ใจของเรายังติดกับอะไรบ้าง ติดในกามสุขหรือติดในพยาบาท หรือติดในความคิดที่จะเบียดเบียนอะไร ก็พยายามแก้ความคิดเหล่านี้ วางลม สักพักหนึ่ง พยายามคิดที่จะแก้ พอแก้ได้จริงๆ ใจของเราก็จะเข้าสู่สมาธิง่ายขึ้น ตามที่เราต้องการ ตามที่เราดำริไว้

จากนี้ภาวนาต่อ

## สัมมาวาจา

๘ กันยายน ๒๕๕๕

ข้อปฏิบัติที่เรากำลังดำเนินอยู่นี้มีทั้งศีลทั้งสมาธิทั้งปัญญา ทีนี้ถ้าเราเข้าใจว่า ๓ อย่างนี้เป็นคนละเรื่องกันที่เรียงกันเป็นแถว เช่น ต้องมีศีลจึงค่อยมีสมาธิแล้วมีปัญญา ก็จะปฏิบัติยาก แต่ถ้าหากว่าเราเข้าใจว่า ๓ อย่างนี้เกี่ยวเนื่องกัน ศีลช่วยสมาธิและช่วยปัญญา สมาธิช่วยทั้งศีลทั้งปัญญา ปัญญา ก็ช่วยทั้งศีลทั้งสมาธิด้วย การปฏิบัติก็จะง่ายขึ้น

อย่างที่เรานั่งภาวนาอยู่นี้ เรากำลังอบรมจิตใจ ทีนี้ถ้าเราอบรมใจโดยไม่เคยอบรมปาก มันก็ยาก ถ้าใจที่กำลังนั่งอยู่นี้คุยกับตัวเอง บอกว่าดูลมนะ ลมนี้ไม่ดีก็เปลี่ยนลมได้ไหม อ้าว ทดลองแบบนั้นแบบนี้ ก็ติดนิสัยจากคำพูดภายนอกของเรา ถ้าคำพูดภายนอกของเราเป็นความจริง มีหลักอยู่ในคำพูดที่เราควบคุมคำพูดของเราได้ เราก็ควบคุมคำพูดภายในด้วย ไม่เช่นนั้นเราจะโกหกตัวเองว่า มานั่งดูลม แต่ที่จริงไปคิดเรื่องอื่น อย่างนี้เป็นต้น



เหตุนี้ ต้องนึกถึงหลักในมรรคที่ท่านเรียกว่า **สัมมาวาจา** ว่ามีความสำคัญในการปฏิบัติจิตใจด้วยนะ จะช่วยทั้งสมาธิช่วยทั้งปัญญาด้วย ถ้าเราพิจารณาคำพูดของเรา คำพูดทั้งหลายที่ท่านบอกว่าให้งดเว้นมีอยู่ ๔ อย่าง สิ่งที่สำคัญที่สุด คือไม่ให้โกหก รองลงมาไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ

แต่อันดับแรกนะ คือ**การโกหก** การพูดในสิ่งที่ไม่มีความจริงนั้น พระพุทธเจ้าตีเตือนมาก ว่าในบรรดาศีลทั้งหลาย ท่านจะยกข้อนี้ขึ้นมา ท่านบอกว่า ถ้าหากว่าคนมีความละเอียดในการพูดโกหก รู้ว่าตัวเองพูดในสิ่งที่ไม่จริง ถ้าไม่มีความละเอียดในเรื่องนี้ ก็เป็นคนที่ไม่ใส่ใจไม่ได้เลย ความช่วยเหลืออื่นก็เป็นอันว่าทำได้ทั้งนั้น เพราะการพูดโกหกนี้เป็นศัตรูต่อธรรมะ คนที่เข้าใจผิดในเรื่องธรรมะนั้นก็เพราะคนโกหกกันมากต่อมาก และถ้าหากว่าเราพูดโกหกกับคนอื่น เราเองก็ต้องโดนด้วย เพราะคนอื่นเขาจะโกหกกับเรา เขาจะไม่ให้ความสำคัญในคำพูดของเรา นั่นเรียกว่า ตัดปากของตัวเอง ฉะนั้น ข้อนี้ต้องสำรวมให้มากที่สุด ทั้งภายนอกทั้งภายใน โดยไม่มีข้อยกเว้นเลย

อีกสามข้อที่ท่านก็มีข้อยกเว้นนะ อย่างเช่น **พูดส่อเสียด** หมายความว่าพูดเพื่อทำให้เขาแตกแยกจากความเป็นมิตรกัน กลัวคนนั้นจะเป็นมิตรกับคนนี้ กลัวเราจะเสียอำนาจ หรือจะเสียเปรียบ เราก็พูดให้เขาแตกกัน ส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ไม่ถูกไม่ดี แต่ว่าบางครั้งเราเห็นคนที่ไม่ดีพยายามที่จะเอาเปรียบอีกฝ่ายหนึ่งโดยแสดงตัวว่าเป็นมิตรอย่างนั้น อย่างนี้ บางครั้งเราก็มีหน้าที่ที่จะต้องเตือนอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ว่าต้องเตือนด้วยปัญญา ไม่เช่นนั้นเขาจะเกลียดชังหน้าเรา เดียวเขาจะไม่ไว้ใจเราว่า เอ๊ะ ทำไมเราพูดอย่างนั้น ทำไมใส่ร้ายคน

นั่น เพราะฉะนั้นต้องใช้ความรอบคอบ นี่ศีลก็ต้องมีปัญญาด้วยจึงจะบริสุทธิ์ได้ จึงจะไม่มีโทษ

**การพูดคำหยาบ** คำที่เราเจตนาที่จะทำให้เขาเสียใจ เจ็บช้ำน้ำใจนั้น ปกติท่านห้าม แต่สำหรับพระท่านมีข้อยกเว้นว่า ถ้าหากว่าเรามีเจตนาเป็นธรรม เห็นว่าถ้าเราไม่พูดหนักเขาก็จะไม่รู้สึกตัว บางทีก็ต้องพูดหนัก อย่างอาตมาอยู่กับครูบาอาจารย์ ก็โดนหลายครั้งหลายหนนับไม่ถ้วน บางทีคำพูดของครูบาอาจารย์เจ็บจริงๆ เสียดแทงเข้าไปในจิตใจ แต่เจตนาของท่านเป็นธรรม เราก็ฟังได้

อย่างพระพุทธเจ้าท่านเปรียบเทียบเหมือนกับว่าเรามีลูกคนหนึ่งที่เขาเศษแก้วเข้าไปในปาก เราก็ต้องพยายามเอาเศษแก้วนั้นออกจากปากให้ได้ อย่าให้เด็กกลืนเข้าไป ถ้ากลืนเข้าไปแล้วก็เป็นอันตรายมาก ทีนี้เวลาเอาออกจากปากบางครั้งต้องมีบาดแผลที่ปากบ้าง เลือดออกบ้าง แต่ต้องทำ ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เด็กจะเป็นอันตรายมาก นี่ก็ลักษณะเช่นเดียวกัน คือบางครั้งก็ต้องใช้คำหนัก แต่อย่างที่ว่า ต้องรู้จักใช้ปัญญาด้วย และต้องรอบคอบในเจตนาของเราว่า เราเจตนาดีจริงๆ ไม่ใช่ว่า กิเลสเข้ามาสวมรอย

ส่วน**คำเพื่อเจ้านั้น** เป็นคำที่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย อันนั้นก็ไม่ได้ แต่ในศีลของพระท่านไม่ได้ห้ามทีเดียว ไม่เห็นมีในสิกขาบทที่ไหนที่ห้าม ท่านบอกว่าไม่ดีนะ แต่บางครั้งเราอยู่ในหมู่ต้องพูดอะไรให้แสดงน้ำใจซึ่งกันและกัน เราจะได้ทำงานด้วยกันได้ ไปกันได้ แต่ใจของเราไม่ได้แล่นไปตามเรื่องนั้น พูดพอประมาณเท่านั้น เห็นว่า เออ พูดแค่นี้ก็พอแล้วนะ ก็หยุด

จึงเรียกว่าต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าควรมีหลักเกณฑ์อย่างไรในวาจา ๓ ประเภทสุดท้ายนี้ แต่เรื่องโกหกนั้นท่านห้ามทีเดียว นี่เราต้องใช้ปัญญา

เหมือนกัน บางครั้งคนนี้จะเข้ามาถามนู่นถามนี่ ถ้าเราพูดความจริงเดี๋ยวก็เกิด โลกขึ้นมา โกรธขึ้นมา หลงขึ้นมา ก็มี แต่ว่าท่านห้ามไม่ให้พูดโกหก ไม่ให้พูด สิ่งที่ไม่จริง เพราะฉะนั้นต้องรู้จักหลีกเลี่ยงไว้ แล้วจะหลีกเลี่ยงอย่างไร ก็ต้องใช้ปัญญา เขาพูดอะไร เขาถามอะไร เราก็ถามตอบ เราเปลี่ยนหัวข้อ เราต้องทำแบบที่เขาจับไม่ได้ อันนี้ต้องใช้ปัญญาทีเดียว

ก็การรักษาศีลท่านไม่ได้บอกว่าเป็นเรื่องง่ายนะ ท่านไม่ได้อนุญาตว่าถ้าหากว่าเขาจะเสียใจ เขาจะน้อยใจอะไร เราพูดโกหกก็ได้เพื่อรักษาน้ำใจเขา นั่นไม่ได้เลย เป็นกฎเด็ดขาด เพราะฉะนั้นในการรักษาศีลก็ต้องใช้ปัญญาให้รอบคอบทีเดียว

นี่ถ้าเรารอบคอบกับวาจาภายนอก เรื่องวาจาภายในก็จะค่อยง่ายขึ้นมา ด้วย เรารู้จักควบคุมปากได้ การควบคุมจิตใจของเราก็จะง่ายขึ้นมา

อย่างพระพุทธเจ้ามีหลักในการพูด ท่านบอกว่า

หนึ่ง เป็นเรื่องจริงใหม่ ถ้าไม่จริงท่านจะไม่พูดเลย

ถ้าเห็นว่าจริงข้อต่อไปคือ จะเป็นประโยชน์ใหม่ ถ้าไม่เป็นประโยชน์ก็อย่าพูดนะ นี่แสดงว่าสิ่งที่ไม่จริงแต่ว่าจะเป็นประโยชน์ ท่านไม่พูดถึงเลย เพราะมันไม่มีจริงๆ ถึงแม้ว่าเราคิดว่าเราโกหกเขา จะได้เป็นประโยชน์กับเขา แต่ว่าจริงๆ แล้ว จะได้ประโยชน์ที่ไม่จริง นี่ข้อสอง

ข้อที่สาม สิ่งที่จริงด้วย มีประโยชน์ด้วย อย่าเพิ่งพูดนะ ต้องถามต่อไปว่า ถูกกาลเทศะไหม บางอย่างถึงจะจริงและมีประโยชน์ ถ้ารู้จักใช้คำพูด บางทีต้องพูดดีๆ จึงจะถูกกาลเทศะ บางทีต้องพูดแบบไม่ดีจึงจะถูกกาลเทศะ อย่างที่ว่าต้องใช้คำหนัก ใช้คำพูดที่เขาไม่พอใจเพื่อจะเตือนเขา ยกตัวอย่าง พระเทวทัตขอให้พระพุทธเจ้าเกษียณอายุ พระเทวทัตจะได้เป็นผู้นำพระสงฆ์

ต่อไป พระพุทธเจ้าดำไม่มีดีเลย ถ้าแปลเป็นภาษาไทยก็ “ไอ้คนกินเสลดคนอื่น” เรียกว่าค่างัก พระเทวทัตไม่พอใจเดินหนี แต่ถ้าหากว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้พูดหนักถึงขนาดนั้น พระภิกษุที่ฟังด้วยกันอาจจะไม่รู้ว่าพระเทวทัตมีเจตนาลามกขนาดไหน เพราะฉะนั้นท่านต้องพูดหนัก พูดค่อยๆ ไม่ได้เลย

เอาตัวอย่างที่ใกล้ๆ เรา เคยมีพระองค์หนึ่งเข้ามากราบหลวงปู่ นำญาติโยมเข้ามาจะถวายผ้าป่า พระองค์นี้มีประวัติที่เสีย แต่เข้าใจว่าหลวงปู่จะไม่พูดถึงต่อหน้าญาติโยม แต่เปล่า ท่านถามเป็นคำแรกเลย “อ้าว เรื่องของท่านที่มีผู้หญิงไปฟ้องว่าทำมิดีมิร้ายกับเขา เรื่องนี้ทำไมไม่เห็นจัดให้มันเรียบร้อย ให้มันแน่นอนว่าไม่จริง” พระองค์นั้นตอบว่า “ผมก็พยายามทำ” หลวงปู่ก็สวนทางว่า “ถ้าพยายามจริงๆ มันก็เรียบร้อยไปนานแล้ว ในสายตาของผม ท่านไม่ใช่พระนะ” นี่พูดต่อหน้าคนหลายคน ก็เรียกว่าค่างักของท่าน จะได้เตือนคนที่อยู่รอบๆ ให้รู้ว่าคนนี้ไว้ใจไม่ได้เลย ปกติหลวงปู่จะเป็นคนที่พูดนิมนวลที่สุด แต่เวลาจำเป็นจริงๆ ท่านก็พูดหนักได้

นี่หลักในการพูดที่เราใช้กับวาจาภายนอก เวลาภาวนาก็ใช้กับวาจาภายใน เรานั่งอยู่นี่ ใจก็พูดถึงเรื่องลมหรือพูดถึงเรื่องอะไร อ้าว บางทีเรื่องอื่นคิดขึ้นมาได้ “อันนั้นมันจริงนะควรจะเตรียมอันนั้นไว้ ควรจะวางแผนอย่างนั้นอย่างนี้” ใช่ มันอาจจะเป็นประโยชน์อยู่ แต่ไม่ใช่กาลเทศะ ไม่ใช่เวลาที่จะคิดถึงเรื่องนั้น ให้เอาไว้ทีหลัง อย่างเช่น ถ้ามีเรื่องสำคัญจริงๆ ภาวนาแล้ว ก่อนเลิกภาวนาก็ให้นั่งนิ่งอีกสัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ค่อยคิด นั่นแหละจึงจะถูกกาลเทศะ แต่ในขณะที่เรากำลังดูลมหายใจเข้าออก ใจจะวิตกวิจารณ์ก็ให้วิตกวิจารณ์ในเรื่องของลม ลมกับใจเท่านั้นเองสองอย่าง อย่างอื่นถึงจะจริง

ขนาดไหน มีประโยชน์ขนาดไหน แต่ไม่ใช่เวลา ต้องมีกฎเด็ดขาดกับตัวเอง  
 อย่างนี้ สมมติของเราจึงจะเจริญ

จึงเรียกว่า สัมมาวาจาเป็นหลักไม่ใช่เฉพาะในเรื่องของศีลนะ แต่กินถึง  
 สมมติกับปัญญาด้วย ฉะนั้น ข้อนี้อย่าไปมองข้าม เป็นข้อสำคัญมากในการ  
 อบรมจิตใจของเรา เป็นเพื่อมรรค เพื่อผล เพื่อนิพพาน ถึงแม้ว่าเราไม่มุ่งสูง  
 ขนาดนั้น แต่จะให้อยู่ในโลกนี้โดยไม่มีโทษ ก็ควรเอาสัมมาวาจานี้เป็นหลัก  
 สำคัญที่สุด เพราะปากของเรานี้แหละสั่งหารกันได้ง่ายกว่าร่างกาย วาจาที่จะ  
 สั่งหารเขาและกลับมาสั่งหารตัวเองได้ก็ง่ายนิดเดียว ถ้าไม่ได้ใช้ความ  
 ระมัดระวัง แต่ถ้าหากว่าเรารู้จักใช้ วาจาของเราก็จะเป็นประโยชน์ทั้งกับ  
 ตัวเองด้วยและกับคนอื่นด้วย

อย่างที่ท่านพ่อลีเคยบอกไว้ว่า เราอุตส่าห์เกิดมาเป็นมนุษย์ มีปากของม  
 นุษย์ที่สื่อความได้ ก็สมควรที่จะกราบปากของเจ้าของทุกวันๆ และใช้ด้วย  
 ความเคารพว่า เรามีอำนาจในตัวเราเองขนาดนี้ที่พูดได้ สื่อความได้ อุตส่าห์  
 สร้างบุญสร้างบารมีขึ้นมาขนาดนี้แล้ว อย่าให้มันเสีย อย่าใช้ในทางที่จะเป็น  
 โทษ

จากนี้ภาวนาต่อ

## สัมมากัมมันตะ

๑๕ กันยายน ๒๕๕๕

**สัมมากัมมันตะ** คือการงานชอบ การงานในที่นี้หมายถึงกิริยาของร่างกาย ที่ทำด้วยเจตนา ปกติเรื่องนี้เราไม่ค่อยจะนึกถึงเวลาเรานั่งภาวนา พอนั่งภาวนา กายก็นิ่ง ไม่ได้ฆ่าสัตว์ ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ประพฤตินอกใจในกาม ก็ถือว่าในระหว่างที่เราอยู่นี้ ข้อนี้เราได้แล้ว เรามาสนใจกับการภาวนาโดยตรง สนใจกับลมหายใจของเราโดยตรง แต่บางครั้งก็เป็นการดีที่เราพิจารณาว่า สัมมากัมมันตะนั้น ทำไมท่านบัญญัติเรื่องนี้ขึ้นมา ก็ดูกันง่ายๆ คือหนึ่ง เราไม่ได้ฆ่าใคร ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ประพฤตินอกใจในกาม คือไม่ได้สร้างเวรสร้างกรรมกับใคร ไม่มีใครที่จะมาคิดแก้แค้นกับเรา เราสังเกตได้ว่า ชีวิตของเรา ซึ่งหลายอย่างนั้นไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเรา จนบางครั้งรู้สึกว่าคุณชีวิตของเราเองไม่มีอำนาจที่จะแก้ไขอะไรได้ กรรมเก่าจะบังคับอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เมื่อเราตั้งใจที่จะประพฤติตามศีลของท่านจริงๆ เราก็จะเห็นได้ว่า ชีวิตของเราเปลี่ยนไปในทางที่ดี เราเองก็มีอำนาจที่จะให้จิตใจของเรา ให้ชีวิตของเรา ดีขึ้นมาบ้าง

ที่นี้ในเรื่องของศีลนั้นไม่ใช่เฉพาะเรื่องของกายและวาจา แต่เข้าไปถึงจิตด้วย อย่างที่เราละเว้นจากสิ่งที่ผิดศีล ก็เป็นอันว่าเราไม่ได้เปิดโอกาสให้โลภ โกรธ หลง ความหลงแบบหยาบๆ มีอำนาจในจิตใจของเรา เราทำให้สิ่งเหล่านี้อ่อนลงได้ ก็เป็นการอบรมจิตใจโดยตรงในส่วนหนึ่งที่ท่านเรียกว่า กิเลสหยาบๆ

แต่เวลาเราทำสมาธิ เราเอาสามข้อนี้เข้ามาเป็นข้อเปรียบเทียบเป็นอุปมา ก็ได้

อย่างท่านพ่อลีชอบพูดอยู่เสมอว่า เวลานั่งภาวนา ใจของเราอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไปลักทรัพย์ อย่าไปประพฤตินอกใจในกาม ท่านหมายถึงอะไร

หนึ่ง **อย่าไปฆ่าสัตว์**คือ อย่าไปฆ่าความดีของตัวเอง อย่าไปฆ่าสมาธิของตัวเอง อุตส่าห์มานั่งภาวนาอยู่นี้ คุณลมหายใจ นิเวศน์เข้ามากระซิบกระซาบชนิดหนึ่ง เราก็ทิ้งลมชะ กลับไปคิดเรื่องบ้าน เรื่องช่อง เรื่องการ เรื่องงาน นี่ถ้าเราปล่อยลมไปเหมือนกันว่าเราฆ่าสมาธิของเรา เราก็ต้องปลูกใหม่ ตั้งต้นใหม่ ที่นี้ตั้งต้นใหม่ก็ครั้งๆ จะได้ผลที่ไหนถ้าเราไม่ได้รับการรักษา เหมือนเราปลูกต้นไม้ ปลูกต้นหนึ่งแล้วก็ทิ้ง ไม่ได้ดูแล ไม่ได้ใส่น้ำ ใส่ปุ๋ย เดียวก็ตาย พอกลับมาดู อ้าว ตายไปแล้ว ปลูกใหม่ก็ทิ้งอีก ถ้าทำแบบนี้ ๕๐ ปีก็ไม่มีต้นไม้สักต้น มีแต่ต้นไม้ตายๆ ตายๆ เป็นแถว นี่สมาธิของเราจะมีชีวิตได้ จะเจริญงดงามขึ้นมาได้ เราก็ต้องรักษาเข้มงวดกวดขันกับตัวเอง อย่าให้นิเวศน์เข้ามาทำลาย อย่าไปฆ่าสมาธิของเรา นี่ข้อหนึ่ง

ข้อที่สอง **อย่าไปลักทรัพย์** คือสิ่งที่ไม่ดีของคนอื่นเขา เขาจะดีอย่างไรไม่ดีอย่างไร ก็เรื่องของเขา เราจะเอามาทำไม เราไม่ได้ขออนุญาตเขา ไม่เคยถามเขาว่า เขายินดีที่จะให้หรือไม่ นี่เหมือนกับว่าเราลักทรัพย์ของเขาไป และส่วนมากที่เราเอามา นั่น เป็นแต่เรื่องเสียๆ หายๆ ถ้าหากว่าเรายากจนจริงๆ จำเป็นที่จะต้องเอาอะไรจากเขา ก็น่าจะไปเอาความดีของเขาความคิดก็แล้วกัน แต่ทางที่ดีที่สุดเราต้องถือว่า ที่เราสุขเราทุกข์อยู่นี้มาจากไหน ก็มาจากการกระทำของเราเอง ความคิดของเราเอง คำพูดของเราเอง คือสิ่งที่ออกจากจิตใจของเราทั้งนั้นแหละ เราไม่ได้ทุกข์เพราะคนนั้นคนนี้ นอกจากว่าเราปล่อยให้จิตใจของเรายึดเข้ามาเป็นเรื่องเป็นราว เราเห็นว่าเขาทำเสีย นั้นแหละคนนั้นจะตกนรก ไม่จำเป็นที่จะให้เราตกนรกไปด้วย ถ้าเราเอาของเขาไป เป็นของเราไป กรรมไม่ดีของเขาก็จะกลายเป็นกรรมไม่ดีของเรา ถ้าจะขโมยอะไรก็อย่างน้อยขโมยของดีๆ ก็แล้วกัน แต่ดีกว่านั้นอย่าไปขโมยอะไร

เลย นั่นเราสร้างเรื่องของเราขึ้นมา ดูแลจิตใจเราในปัจจุบันนี้แหละ ไม่ต้องขโมยของคนอื่นเขามา นี่ข้อที่สอง

ข้อที่สาม การประพาศิวิตในกาม คือใจของเราชอบกิเลสกาม วัตถุกาม วัตถุกามคือ สิ่งที่เราว่าน่ารักน่าใคร่ กิเลสกามก็ตัวความคิดที่จะหาความสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น เราคิดที่จะทำกับข้าว ในการกินข้าวนั้นเราใช้เวลาอย่างมากครึ่งชั่วโมง แต่ที่เราคิดว่าจะทำ จะแต่งอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คิดเป็นชั่วโมงๆ ได้ ท่านบอกว่าใจคนเราไม่ใช่ติดในวัตถุ แต่กลับติดในความคิดเกี่ยวกับกามนี้แหละ ไม่ยอมปล่อย อย่างเช่นเราคิดว่าเมื่อเลิกจากที่นี่แล้วจะไปทานข้าวร้านอาหารนี้ แต่พอไปถึงนั่น ปรากฏว่าร้านเขาปิด แต่ไม่เป็นไร ร้านอื่นๆ ก็เปิด ใจก็คิดไปอีก ไปที่ร้านนั้นจะมีอะไรดี มีพิซซ่ามีอะไรก็ว่าไป นี่แสดงว่าเราไม่ได้ติดในวัตถุ แต่กลับติดอยู่ในความคิดเกี่ยวกับวัตถุต่างหาก นี่ประพาศิวิตในกาม

ที่จะให้ถูกต้อง ใจเราจะคิด ก็คิดได้ คิดในเรื่องของลม คิดในเรื่องของสมาธิ คือท่านบอกว่า ให้ติดนะ ให้แช่อยู่ในความสุข ให้จิตใจของเรายินดีที่จะอยู่กับลม แต่ไม่ใช่เฉพาะสุขเวทนาของลม สุขในเจตนาของจิตที่ชอบคิด ชอบพิจารณา ชอบค้นคว้า เห็นเป็นเรื่องที่น่าสนใจ นี่ท่านเรียกว่า **จิตอิทธิบาท** อิทธิบาทที่เกิดจากการเอาใจใส่ ชอบคิดถึงทางแก้ไขปัญหา เช่น ถ้าลมไม่ดีตรงนี้ ทำอย่างไรจะให้ดีขึ้น ถ้าใจของเราเกิดสนใจเพลินอยู่ในเรื่องนี้ ก็เรียกว่าติดในสิ่งที่ดี ถ้าเราติดอยู่ในเรื่องแบบนี้ก็ดีกว่าที่จะติดในเรื่องกามหลายๆ เท้า คือคนที่ติดในกามนั้นฆ่าคนได้ ลักขโมยได้ แต่คนที่ติดสมาธิไม่เคยฆ่าใครเพราะติดสมาธิ การติดสมาธินั้นเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ง่าย และใจของเราจะละเอียดเข้า ละเอียดเข้า จนกระทั่งรู้ตัวขึ้นมาก็ โอ้ การที่ติดจากกาม



นั่นไม่ดีเลย จากนั้นก็ละเอียดเข้าไปอีก ละเอียดเข้าไปอีก จะเห็นว่า ความสุขที่เกิดจากสมาธิยังมีความบกพร่อง แล้วจะไปอย่างไร จะไปไหน ใจของเราก็น้อมที่จะไปในธรรมะที่สูงกว่านั้น

แต่ตราบใดที่เรายังไม่เคยเสวยความสุขในสมาธิ ใจของเรายังหยาบอยู่ เพราะฉะนั้นเพื่อความละเอียดของใจ เราก็เอาความสุขตอนนี้แหละ อย่าไปสนใจความสุขในเรื่องงาม งามหมายถึงสิ่งที่ชอบดู ชอบฟัง ชอบดม ชอบลิ้มรส ชอบสัมผัสทั้งหมด ซึ่งผิดกับความสุขจากรูปคือความรู้สึกของเราที่อยู่ในร่างกาย นั่นเป็นความสุขไม่มีโทษ

อย่างพระพุทธเจ้า ตอนที่บำเพ็ญทุกรกิริยา ๖ พรรษา พอรู้ตัวว่าทางนั้นไม่ใช่ทางที่ถูก จึงถามพระองค์เองว่า ทางอื่นมีไหม ก็นึกขึ้นมาได้ ถึงตอนที่ เป็นเด็ก เคยนั่งสงบจิตอยู่ใต้ต้นไม้ในขณะที่พระบิดากำลังทำงานอยู่ ใจก็เข้าฌานเลย มีความสุข มีปีติเกิดขึ้นจากวิเวก นี่พระองค์ก็ถามตัวเองว่า ความสุขนี้มีโทษไหม ก็ไม่เห็นมีโทษ คือไม่ได้ทำให้ใจมัวเมา ใจกลับสว่างด้วยซ้ำ และไม่ได้เบียดเบียนใคร ไม่ได้เบียดเบียนตัวเอง ไม่ได้เบียดเบียนคนอื่น เรียกว่าเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ คิดไปคิดมาจนไม่กลัว แล้วจึงได้หนทางที่ถูก

นี่ เรียกว่า เราเอาสัมมากรรมมันตะเป็นข้ออุปมาสำหรับสมาธิ แต่ที่จะเป็นข้ออุปมาสำหรับปัญญานั้น เราต้องดูตรงที่ว่า ถ้าทำผิดแต่ละข้อๆ ที่ท่านห้ามไว้ ความผิดนั้นก็เหมือนกับว่าเรายึดกรรมสิทธิ์ในสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา ยังไปฆ่าเขา ชีวิตเขาไม่ใช่ของเราที่จะมาประหารได้ มันล่วงเกินเขา ไปลักขโมยก็ล่วงเกินเขา ไปเอาลูกเอาเมียไปเอาผ้าของเขา มันล่วงเกินเขาในสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา เรา นี่ท่านสอนเรื่อง **อนัตตา** ตรงนี้แหละ ถ้าเรายึดในสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา ก็ทุกข์นะ พอน้อมจิตเข้ามา สิ่งทีละเอียดกว่านั้นที่เราที่ยึด ที่ล่วงเกินยังมี

ไหม ก็มีลมไป เช่น ร่างกายของเราเนี่ยะ คิดไปคิดมามันไม่ใช่ของเรา เหมือนกัน คือเราไปแย่งจากสัตว์ทั้งหมด คือร่างกายของเราจะอยู่ได้ก็จากอาหาร ทั้งผักก็มี เนื้อสัตว์ก็มี เนื้อสัตว์เขายินดีให้ไหม เขาเองก็ไม่ได้ยินดี แต่เรายึดว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา และผลจากความยึดนั้นจะต้องทุกข์ เดียว เจ็บนู่นเจ็บนี่ ก็กรรมที่เราเอาของเขามา ให้พิจารณาเข้าไปอีก เข้าไปอีก รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อากาโรของขันธทั้ง ๕ ก็ไม่ใช่ของเรา ที่เรายึดของเขา เราก็คงต้องทุกข์

นี่เรียกว่า ในสัมมามากัมมันตะท่านสอนเรื่องอนัตตานุจนะกระทัดรัดที่สุดท้ายอย่างท่านอธิบายเรื่องกำหนดลมมีตั้ง ๔ หมวด ๑๖ ข้อ ที่หมวดสุดท้ายมีการพิจารณา **อนิจจัง** เราพิจารณาอนิจจังก็ต้องมี **ทุกข์** และ **อนัตตา** แผงอยู่ในนั้นด้วย นั่นข้อแรก ข้อที่ ๒ พิจารณา **วิราคะ** ข้อที่ ๓ พิจารณา **นิโรธ** คือการดับ แค่นั้นเองน่าจะจบแล้ว แต่ยังไม่ใช่ ข้อสุดท้ายคือ **ปฏินิสสัคโค** การคืนไป หมายความว่าอะไรๆ ที่เราเคยยึด ไม่ใช่ของๆ เรา ก็คืนให้ธรรมชาติเขาไป ร่างกายก็คืนเขาไป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คืนเขาไป ขนาดมรรคก็คืนเขาไปอีก จะคืนอะไร ก็มรรคนี้ยังเป็นขันธนี้แหละ ปัญญาที่ต้องมีสัญญาและสังขารจึงจะพิจารณาได้ นี่หมายความว่าปัญญาทำงานเสร็จแล้ว เราไม่ได้ยึดปัญญาเป็นของๆ เรา ต้องปล่อยวางนะ นี่ท่านก็ให้ปล่อยวางถึงขนาดนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเราปล่อยวางแล้ว ใจของเราจึงจะพ้น ท่านเทียบเหมือนไฟ เวลามันไหม้อยู่มันยังยึดที่เชื้อ ถ้ามันปล่อยเชื้อไฟจะดับ พอดับไปแล้วไฟก็อิสระ กลับไปสู่ธาตุเดิมของมัน นี่จิตใจของเรา ก็เช่นเดียวกัน ที่เราติดในขันธ ไม่ใช่ว่าขันธมาจับเรา เราไปจับเขาต่างหาก ถ้าเราปล่อย เราก็อ่อน ไม่ต้องแย่งอะไรจากเขาเลย พอเราปล่อย ก็หมดเรื่อง

นี่ธรรมะที่เราได้มาจากการพิจารณาเรื่องสัมมากัมมันตะกินถึงทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ตามหลักที่ครูบาอาจารย์เคยสอนไว้ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นเนื้อเดียวกันหมด ตั้งแต่ขั้นแรกไปถึงขั้นสุดท้าย เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปแยก อันนี้คือศีล อันนี้คือสมาธิ อันนี้คือปัญญา ที่จริงมันแยกกันได้ แต่ว่าเอารวมกันดีกว่า เมื่อเอารวมกันจะได้ข้อคิดหลายอย่างที่จะทำให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้าได้ดี

จากนี้ภาวนาต่อ

## สัมมาอาชีวะ

๑๙ กันยายน ๒๕๕๕

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เป็นองค์ในอริยมรรคที่ท่านไม่ได้อธิบายเท่าไรนัก มีเฉพาะว่า อริยสาวกเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด ประกอบอาชีพในทางที่ถูกต้อง ก็บอกแค่นั้น ไม่ได้อธิบายว่า อะไรคือผิด อะไรคือถูก ถ้าเราดูในที่ต่างๆ จะเห็นว่า ท่านบอกว่าการค้าขายบางอย่าง อุบาสก อุบาสิกาไม่ควรจะประกอบ เช่น ขายมนุษย์ ขายสัตว์ที่จะเป็นอาหาร ขายยาพิษ ขายอาวุธ ขายเหล้าและเครื่องมีนเมา ท่านบอกว่าให้เว้นจากการค้าขายแบบนี้ และมีอยู่บางแห่งเช่น มีทหารอาชีพเข้ามาหาพระพุทธองค์บอกว่า อาจารย์เคยสอนไว้ว่า ถ้าฝึกอาชีพนี้แล้วไปตายในสนามรบก็จะขึ้นสวรรค์ จะจริงหรือเปล่า ตอนแรกพระพุทธเจ้าไม่ยอมตอบ บอกว่าอย่าถามเลย ทหารก็ถามอีกถึงสามครั้ง ขอให้บอกเถอะ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่า ถ้าอย่างนั้นก็หลีกเลี่ยง

ไม่ได้นะ ถ้าตายในระหว่างที่รบอยู่ ใจกำลังโกรธเกลียดและจะให้พวกนี้ตาย ก็เป็นอกุศลจิต ถ้าเราตายไปด้วยอกุศลจิตก็ตกนรก แต่ถ้าเห็นว่าจะขึ้นสวรรค์ ก็เป็นความเห็นที่ผิด ผลของการเห็นผิดคือ ตกนรกหรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทหารคนนั้นร้องไห้เลย พระพุทธเจ้าตรัสว่า นี่แหละที่ไม่ตอบ ก็เพราะอันนี้ ทหารก็บอกว่าไม่ได้ร้องไห้เพราะที่พระพุทธเจ้าบอก แต่ร้องไห้เพราะถูกพวกอาจารย์หลอกมาหลายปี

มีนักแสดงเข้ามาถามในทำนองเดียวกัน ว่าอาจารย์เคยบอกเขาว่าถ้าแสดงให้ผู้ชมชอบใจ เมื่อตายไปแล้วจะขึ้นสวรรค์แห่งการหัวเราะ จะจริงไหม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตอบ จนนักแสดงถามถึงครั้งที่สาม พระองค์จึงบอกว่า หลีกเลียงไม่ได้ ถ้าหากว่าแสดงเพื่อให้ผู้ชมมีความโลภ ความโกรธ หรืออกุศลจิตเกิดขึ้นในเขา เมื่อตายไปแล้วก็จะตกนรกแห่งการหัวเราะ ซึ่งไม่เป็นที่สนุกนะ คือสวรรค์แห่งการหัวเราะเป็นที่รื่นเริง แต่ในนรกแห่งการหัวเราะเขาเยาะเย้ยเรา นักแสดงก็ร้องไห้อีก พระพุทธเจ้าบอกว่า ที่ไม่ตอบก็เพราะอันนี้ ไม่อยากให้ร้องไห้ นักแสดงบอกว่าไม่ได้ร้องไห้ที่พระพุทธเจ้าบอก แต่ร้องไห้เพราะถูกอาจารย์หลอกมาหลายปี

นี่พระองค์ได้แสดงมารยาท ไม่ใช่ออกเที่ยวโพนทะนาว่าอาชีพนั่นไม่ดี อาชีพนี้ไม่ดี นอกจากว่าเขาถามจริงๆ ต้องการรู้จริงๆ พระองค์จึงบอก

นี่ให้เห็นว่า การดูอาชีพของเรา เราเองก็ต้องดูอาชีพนี้ว่า เปียดเบียนคนอื่นไหม เปียดเบียนเราไหม หมายความว่า ทำให้เราทำผิดศีล ผิดธรรม ทำให้เราเกิดอกุศลจิตขึ้นมาไหม หรือจะทำให้คนอื่นทำผิดศีล ผิดธรรม ทำให้เขาเกิดอกุศลจิตขึ้นมาไหม มันเป็นเรื่องที่จำเป็นในอาชีพนั้นไหม ถ้าจำเป็นจริงๆ

เราควรพยายามหาทางออก เป็นเพราะเหตุนี้ที่พระองค์ไม่ได้ตอบตรงๆ ครั้งแรกตามที่ทหารหรือนักแสดงเข้ามาถาม

บางครั้งเรามีอาชีพอยู่ มันออกยาก กว่าจะฝึกอาชีพใหม่ก็ต้องใช้เวลา แต่ถ้าวเราตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เราต้องดูอาชีพของเรา คือชีวิตเลือดเนื้อของเรามาจากไหน ก็มาจากอาชีพนี้แหละ ถ้าเราประกอบอาชีพด้วยการเบียดเบียนเขาหนึ่ง เป็นกรรม สอง จิตใจที่อยู่ในอาชีพนั้น ส่วนมากความเห็นจะคล้อยไปตามจนรู้สึกว่าจะไม่เป็นไร คนอื่นสัตว์อื่นเขาจะทุกข์ เขาจะมีอันตรายอะไร ก็ไม่เป็นไร เช่น เรามีอาชีพฆ่าแมลง ฆ่าอะไรต่างๆ ก็ไม่เป็นไร ต้องมีคนทำ ถ้าเราไม่ทำ คนอื่นจะทำ มันก็หลอกตัวเองอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ ที่นี้เมื่อหลอกตัวเองเรื่องอาชีพของตัวเองได้ ต่อไปอย่างอื่นก็หลอกตัวเองได้ เพราะฉะนั้นต้องพยายามดูอาชีพของเราว่ามันสุจริตตลอดไหม หรือจะเป็นอาชีพที่ทำให้จิตใจของเราโกหกตัวเองได้ ไม่เชื่อตรงต่อตัวเองได้ นี่เรื่องอาชีพภายนอก

ส่วนอาชีพภายใน หมายความว่า จิตใจของเราเลี้ยงด้วยอะไร เราเลี้ยงด้วย ความโลภ โกรธ หลงไหม เช่น เวลาจะหาความสนุกเพลิดเพลิน เราเอา รากะ โทสะ โมหะออกมาใช้ไหม ออกมาเจริญไหม เวลาจะหาความสุขใจจะไปทางไหน ที่จริงที่เรามาปฏิบัติจิตใจอยู่กับลมหายใจนี่เป็นการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง เราเลี้ยงชีวิตของเรา เลี้ยงความดีของเราด้วยความสุขที่ไม่มีโทษ

อย่างที่พระพุทธเจ้าช่วงที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญทุกรกิริยา พอรู้ตัวว่านั่นไม่ใช่ทาง แล้วพระองค์ก็พิจารณาว่า มีทางอื่นไหม ก็นึกขึ้นมาได้ว่า สมัยเป็นเด็กนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ในเวลาที่พ่อไปไถนา พระองค์เกิดใจรวมขึ้นมาเป็นหนึ่ง เข้าปฐมฌาน มีปีติสุขที่เกิดจากวิเวก ช่วงที่พระองค์บำเพ็ญทุกรกิริยา ไม่ยอมให้ใจมีความสุขแม้แต่นิดหนึ่งเพราะกลัว ที่นี้เมื่อมาพิจารณาแล้ว

ความสุขนี้น่ากลัวตรงไหน มีโทษตรงไหน ก็ไม่มีโทษ ไม่ได้ทำให้มันมา ไม่ได้ทำให้เบียดเบียนใคร จะกลัวมันทำไม อ้าว ตั้งใจไว้ว่าจะไม่กลัวแล้ว จึงหันมาเสวยพระกระยาหารที่จะทำให้ร่างกายมีกำลังพอที่จะปฏิบัติสมาธินั้นได้

ที่สำคัญคือว่า ความสุขนี้ไม่มีโทษ และความสุขในสมาธินี้ท่านเทียบเหมือนอาหาร อย่างท่านบอกว่า เรามีสุขเกิดจากปิติเสวยเป็นทิพยาหารเหมือนอภัสสรพรหมนั้น คนอื่นในโลกเขาหิว เขาต้องไปกินอะไรที่เบียดเบียนคนนั้นคนนี้ หาความสุขในทางที่มีโทษ แต่เมื่อเราเสวยปิติเป็นอาหาร เรายกจิตใจของเราให้สูงกว่าระดับมนุษย์ ขึ้นมาเป็นระดับของพรหม

อีกอย่างหนึ่งท่านเทียบความสุขในฌานทั้ง ๔ เหมือนกับอาหารต่างๆ ที่เขาเก็บไว้ตามป้อมปราการที่อยู่ชายแดน ที่ป้อมปราการต้องมีทหารและนายทหาร นายทหารคือสติ ทหารก็คือความเพียร คนเหล่านี้ต้องมีอาหารเลี้ยงไว้ มิฉะนั้นก็จะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับศัตรูได้ อาหารนั้นได้แก่ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ฌานที่ ๑ ก็เหมือนกับหญ้า ซึ่งเป็นอาหารของสัตว์พาหนะ ฌานที่ ๔ นั้นเป็นพวกน้ำมัน เนย น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งเป็นอาหารที่ประณีต

นี่เมื่อใจของเรามีความสุขที่เกิดจากสมาธิซึ่งเป็นอาหารประณีตแล้ว ก็หันมาดูความสุขทางโลก เมื่อคิดที่จะเสวยความสุขทางโลก ใจก็เกิดเบื่อหน่ายขึ้นมา หมายความว่าเรารู้สึกว่า มีโทษมาก ส่วนคุณก็มีน้อย อย่างที่ท่านบอกว่า คนเราถ้าหากว่าไม่มีความสุขไม่มีปิติที่เกิดจากสมาธินี้จะละความสุขในกามนั้นไม่ได้เลย ถึงแม้ว่าเราจะรู้โทษของมันสักเท่าไร พิจารณาทุกวันๆ อากาโร ๓๒ บ้าง แต่ถ้าหากว่าใจไม่มีความสุขของสมาธิที่จะเสวยแทน ใจก็จะกลับมาหากามเหมือนเดิมหรือยิ่งหนักกว่าเดิมเสียอีก

เหมือนที่เขาเล่าเรื่องสุนัขตัวหนึ่ง มีเทวดาเกิดสงสาร เพราะชาติก่อนเคยเป็นมิตรสหายกัน เห็นว่าชาตินี้เพื่อนเกิดมาเป็นสุนัข นึกสงสารก็เนรมิตขึ้นมาเป็นเจ้าชาย พอเป็นเจ้าชายแล้วก็เกิดมีเจ้าหญิงคนหนึ่งเห็นเข้า รักทันทีเลยจะเอามาเป็นคู่ครอง พากลับไปที่วังบอกพ่อแม่ว่า นี่จะเอาคนนี้แหละเป็นคู่รัก พ่อแม่ก็ถามว่า นี่เป็นเจ้าชายมาจากไหนไม่เคยรู้จักเลย เป็นเจ้าชายจริงหรือเปล่า ฝ่ายลูกสาวก็จะไม่ยอม จะเอาคนนี้ให้ได้เลย จนพ่อแม่ยินยอม ก็แต่งงานกัน อยู่ด้วยกัน ทีนี้เจ้าชายยังมีนิสัยเดิม คือสมัยเป็นสุนัขชอบกินชี มีอยู่วันหนึ่ง ภรรยาเข้ามาดูในห้องน้ำ อ้าว เจ้าชายกำลังกินชีอยู่ในส้วม จึงรู้ว่านี่ไม่ใช่เจ้าชายแล้ว

นี่คนเราก็เป็นอย่างนั้น พิจารณาอาการ ๓๒ เท่าไหร่ๆ จนเป็นเจ้าชายแล้ว แต่แล้วผลอกลับไปกินชีอีก เพราะอะไร เพราะความสุขอย่างอื่นที่สูงกว่าความสุขนั้นเรายังไม่มี เพราะเรายังไม่ได้ประกอบให้มีขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ความสุขที่เกิดจากการภาวนาอย่าไปถือว่าเป็นของเล็กๆ น้อยๆ อย่าไปกลัวว่าจะติด ติดภาวนาดีกว่าติดในความสุข คนติดความสุขนั้นฆ่ากันได้ ลักขโมยกันได้ ประพฤติผิดในกามได้ โทกกันไม่ได้ ทำผิดศีลผิดธรรมได้ง่ายที่สุด แต่คนที่จะทำผิดศีลเพราะความสุขในฉณานั้น ไม่มีเลย ถ้าจะติดก็ให้ติดอยู่ในสมาธิดีกว่า เพราะเป็นสิ่งที่แก้กันได้ มีโทษน้อยที่สุด

เหตุนี้ ที่เราปฏิบัติจิตใจของเราให้มีความสุขในสมาธิ ให้ถือว่าเป็นสัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีพชอบ คือการหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้นมันต้องมีการเบียดเบียนกันบ้าง ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง แต่ความสุขแบบนี้ไม่ต้องเบียดเบียนใคร ไม่ต้องแย่งจากใครทั้งนั้น นี่เป็นหนทางของพระอรียเจ้า

และเป็นหนทางของเราด้วยที่จะได้ปฏิบัติจิตใจของเราให้มีความสุขที่  
ยิ่งกว่านั้นอีก

จากนี้ภาวนาต่อ

## สัมมาวายามะ

๓๐ กันยายน ๒๕๕๕

การภาวนานี้ท่านเรียกว่า การทำความเพียร คือ **สัมมาวายามะ** ความเพียรชอบ ส่วนมากก็จัดในองค์สมาธิ เราพยายามอยู่กับอารมณ์เดียวที่เป็นกุศล ถ้าใจยังไม่อยู่กับอารมณ์นั้นก็พยายามตั้งให้มีขึ้นมา พอมีขึ้นมาแล้วก็รักษาไว้ให้เจริญ ส่วนอารมณ์ที่ไม่เป็นกุศล เราก็พยายามละไว้ สิ่งที่ยังไม่เกิดก็กั้นไว้ไม่ให้เกิด วิธีที่ดีที่สุดที่จะกั้นไว้ ก็คือเราอยู่กับกุศลธรรมที่สบาย อย่างที่เราอยู่กับลมหายใจเข้าออก แต่งลมของเราให้พอดี เข้าก็พอดี ออกก็พอดี รู้สึกชุ่มชื้นอยู่ในร่างกาย ชุ่มชื้นอยู่ในจิตใจของเรา นี่วิธีที่ดีที่สุดที่จะกั้นอกุศลไว้ไม่ให้เกิดขึ้นมา ทีนี้ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ละ พอรู้สึกตัวว่าใจของเราเข้าไปกับสิ่งที่เป็นอกุศล ซึ่งในขณะนี้หมายความว่าสิ่งที่นอกเหนือจากองค์ภาวนาของเรา เราก็ทิ้งมันซะ นี่แหละความเพียรชอบ

แต่เรื่องความเพียรนี้ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของสมาธิ แต่เป็นเรื่องของปัญญาด้วย เริ่มแรกก็ต้องรู้จักแยกออกว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล นี่อาศัยปัญญาพื้นฐาน แต่พื้นฐานนี้บางทีเราเองก็งง พอนิเวรณเข้ามา ใจของเราก็จะคล้อยไปตาม ไม่รู้สึกตัวว่านี่เราเข้ากับอกุศลเสียแล้ว เช่น **กามฉันทะ** เกิด



ขึ้นมา ชอบในเรื่องรูปที่สวยงาม เสียงที่เพราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย บางทีก็นึก  
พรุ่งนี้เราจะทำอาหารอะไรบ้าง อ้าว หนีจากลมแล้ว เพราะใจมันบอกตัวเอง  
ว่ารูปนั้นสวยจริงๆ เสียงนั้นเพราะจริงๆ ก็ว่าไปตามเขา ไปคล้อยตามกิเลส  
จนไม่รู้สีกตัว ท่านบอกว่านิเวศน์มีอำนาจอยู่ตรงนี้ ที่เราไม่รู้สีกตัวว่า เป็น  
นิเวศน์ แต่กลับเห็นจริงเห็นจังกับเขาด้วย

เรื่อง พยาบาท ก็เช่นเดียวกัน นึกถึงคนที่เขาทำสิ่งที่ไม่ดี มันก็ไม่ดีจริงๆ  
แล้วเขาก็ทำจริงๆ แต่งเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ถึงจะจริงก็ตาม แต่เป็นอกุศล  
ในใจของเรา ต้องจำไว้ นี่เป็นส่วนหนึ่งของปัญญาที่จะแยกตัวออกจากสิ่ง  
เหล่านี้เพราะจำเขาได้ อ้อ นี่เรื่องไม่ดีเข้ามาแทรกแล้วแหละ

นอกเหนือจากนั้นก็มียุทธธรรมที่ท่านอธิบายในเรื่องความเพียรชอบด้วย  
คือการปลุกฉันท์ให้ใจของเรายินดีที่จะละอกุศลและที่จะเจริญกุศลขึ้นมา นี่  
ต้องใช้ปัญญาเหมือนกัน ท่านบอกว่าเครื่องวัดปัญญาของเรามีสองอย่างคือ  
หนึ่ง สิ่งที่เรารู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีแต่เราไม่ชอบทำ สอง สิ่งที่เรารู้ว่าจะให้ผล  
ไม่ดีแต่เรากลับชอบทำ ที่วัดปัญญาก็เมื่อมีสิ่งที่ดีแต่เราไม่ชอบทำนั้น เรารู้จักหัก  
ห้ามจิตใจของเราไม่ให้ทำตามนั้น ต้องรู้จักอุบาย อุบายแก้ของแต่ละคนๆ จะ  
ไม่เหมือนกัน ส่วนวิธีปลุกฉันท์นั้น บางครั้งต้องเตือนตัวเองว่า นี่นะสิ่งที่ไม่ดี  
นั้นถึงจะชอบขนาดไหนสักวันหนึ่งมันจะพาให้เราทุกข์ ไม่สงสารตัวเองบ้าง  
หรือ ไม่กลัวหรือผลของสิ่งที่ไม่ดีนั้น เรียกว่าปลุกความไม่ประมาทขึ้นมาให้ใจ  
ของเรายินดีที่จะละ อีกอย่างหนึ่งนึกถึงที่เราสงสารตัวเองไม่ใช่หรือที่เราต้อง  
ออกมาปฏิบัติ อดส่ำเสียสละถึงขนาดนี้แล้วจะกลับไปมือเปล่าหรือ  
ความสุขที่เราต้องการจะเอาแบบธรรมดาๆ ของทางโลกเขาหรือ ในเมื่อ

พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายท่านก็ชี้ทางให้ ที่เป็นทางแห่งความสุขที่แท้จริงนั้น เราเป็นมนุษย์ เรามีโอกาสที่จะสร้างขึ้นมาได้ ไม่รักตัวเองบ้าง หรือ

นี่คืออุบายอย่างหนึ่งที่จะปลุกฉันทะ บางครั้งเราต้องใช้มานะว่าคนอื่นเขาทำได้ทำไมเราทำไม่ได้ ท่านเหล่านั้นเป็นมนุษย์ เราเองก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน เริ่มแรกท่านก็เป็นปุถุชนเหมือนกับเราๆ นี่แหละ แต่ท่านเป็นคนเอาจริงเอาจัง มีท่านคนเดียวหรือ มีกลุ่มนั้นกลุ่มเดียวที่เอาจริงเอาจังได้หรือ เราก็มีบารมีเหมือนกัน นี่เรียกว่าใช้มานะปลุกฉันทะของเรา

รวมแล้วก็ต้องรู้จักวิธีให้ใจของเราน้อมไปที่จะสร้างความดี เจริญกุศล ละอกุศลให้ได้ นี่ก็เป็นเรื่องปัญญาเหมือนกัน เป็นปัญญาที่มี **กุศโลบาย** คือ บางครั้งเราสั่งใจให้อยู่ มันก็อยู่ บางครั้งสั่งขนาดไหนก็ไม่ยอมอยู่ มันจะหนีเที่ยว นี่ก็ต้องรู้จักวิธีควบคุมเขา ตะล่อมกลับเข้ามาสู่ความดีที่เราอยู่ส่วนลึกๆ ว่าเป็นสิ่งที่ดีจริง นี่เป็นเรื่องของปัญญาเหมือนกัน

อีกเรื่องหนึ่ง การทำความเพียรนั้นเพียรได้หลายอย่าง บางอย่างต้องกำหนดรู้จึงจะถูก บางอย่างก็ต้องละ ต้องรู้จักแยกออกไปว่าสิ่งไหนที่เมื่อเราดูแล้วจะได้ประโยชน์ สิ่งไหนเมื่อเราติดตามดูแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย รู้จักแยกออกไป เช่น เรื่องของทุกข์บางที่เราจะคิดถึงว่า ซาติก่อนนั้นเราทำอะไรหนอถึงเป็นได้แบบนี้ แต่ถ้าเราคิดอย่างนี้ก็ไม่ได้ประโยชน์ ต้องกลับมาดูสิ่งที่เราทำในปัจจุบันนี้ดีกว่า เหตุที่สร้างขึ้นในปัจจุบันนี้มีอะไรบ้าง สิ่งที่ผ่านมาไปแล้วก็เลยไปแล้ว จะกลับไปแก้ไขไม่ได้ ต้องดูแลส่วนที่เรากำลังทำอยู่นี้ ที่เราทุกข์อยู่จะไปโทษกรรมเก่าอย่างเดียวนั้นไม่ได้ เราก็ทำกรรมที่ไม่ฉลาดในปัจจุบันด้วย เราถึงทุกข์ ก็คิดดูซิว่า พระอริยเจ้าทั้งหลายที่ท่านไม่ทุกข์ บางทีอาการ

ในร่างกายของท่านไม่ดีจริงๆ แต่ท่านไม่ทุกข์ บางทีคนมาด่าว่าท่าน ท่านก็ไม่ทุกข์ คือว่ากรรมไม่ดีในอดีตท่านก็มีอยู่ แต่ท่านมีวิชา รู้จักแต่งจิตใจในปัจจุบันของท่านให้ดีขึ้น

นี่ก็แสดงว่าเราจะไปโทษกรรมเก่าอย่างเดียวนั้นไม่ได้ เรามีกรรมอยู่ในปัจจุบันด้วยที่เรา กำลังประกอบขึ้นอยู่ทุกขณะจิต เรามาสนใจอยู่ตรงนี้ นั่นจึงจะได้ประโยชน์ บางสิ่งบางอย่างเราควรจะทบทวนไว้ บางสิ่งบางอย่างท่านบอกไม่ให้ทบทวน ที่ให้ทบทวนนั้นคืออะไร ก็คือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกาย และคำพูดที่คนอื่นเขาพูดเพื่อเสียดแทงจิตใจของเรา นั่นท่านบอกว่่าก็ต้องทบทวน นี่เรียกว่า รู้จักแยกออก หน้าทีของเรา

แต่ไม่ใช่จะให้เฉยอย่างเดียวในทุกกรณี ที่จริงมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราพอหลีกเลี่ยงได้ อย่าไปทนทุกข์เฉยๆ เช่น เราเข้าไปในที่อันตราย มันก็อันตรายเปล่าๆ ถ้าไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย อย่าไปเลย จะมาแสดงตัวว่าฉันเก่งอย่างนั้น ฉันเก่งอย่างนี้ก็ได้ประโยชน์อะไร คือทุกขเวทนาอันไหนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ท่านบอกว่่า ให้ทบทวนเอา อันไหนที่พอหลีกเลี่ยงได้จะไปทบทวนทำไม เราไม่ใช่ควาย เราเป็นมนุษย์ นี่เรียกว่าต้องรู้จักแยกออกว่าความเพียรของเราที่ควรจะทำนั้นมีหลายๆ ประเภท ต้องดูเหตุการณ์ปัจจุบันว่า อันไหนเป็นหน้าที่ของเราในปัจจุบัน เราก็ทำตามนั้น นี่เรื่องของปัญญาเช่นเดียวกัน

ข้อสุดท้าย ความเพียรของเราจะเอาหนักแค่ไหน อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับสองอย่าง คือ หนึ่ง ขึ้นอยู่กับกำลังกายของเรา กำลังจิตใจของเรา อย่างเรื่องพระโสณะ เต็มที่ท่านเกิดมาในสกุลร่ำรวยมาก ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีพร้อม อยู่กับความสบายจนมีชนชั้นมาที่ฝ่าเท้า เรียกว่าผิวหนังที่ฝ่าเท้าท่านนิ่มมาก แทะจะไม่ได้เหยียบดินเลย ทีนี้พอเกิดศรัทธาจะออกบวช ก็เดินจงกรม อ้าว ฝ่าเท้าแตก

เลือดอาบเต็มทางจงกรม ท่านก็คิดขึ้นมาว่า อุตส่าห์ทำความเพียรถึงขนาดนี้แล้ว ไม่เห็นสำเร็จอะไรเลย ก็เกิดท้อใจ จนคิดว่าจะสึก พระพุทธเจ้าทรงรู้ก็เหาะมาหา แล้วถามท่านว่า นี่เธอคิดจะสึกหรือ พระโศณะก็ยอมรับว่าคิดอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็ถามว่า ตอนเป็นฆราวาสอยู่ เล่นพิณเก่งไม่ใช่หรือ ใช้พิณนั้นถ้าสายหย่อนเกินไป เสียงจะดีไหม เปล่า ถ้าตึงเกินไปจะดีไหม เปล่า ต้องให้มันพอดี พระองค์ก็ตรัสต่อไปว่า ความเพียรของเราก็เช่นเดียวกัน พระองค์จึงยกเรื่อง **อินทรี ๕** ขึ้นมา คือสายพิณนั้นมี ๕ เส้น เมื่อจะปรับเสียง เริ่มแรกต้องเอาเส้นหนึ่งปรับให้พอดีก่อน แล้วจากนั้นก็เอาเส้นอื่นปรับให้เข้ากันกับเส้นแรก ในอินทรี ๕ ก็เช่นเดียวกัน ต้องเอา **วิริยะ** ขึ้นมาก่อนว่ากำลังกาย กำลังจิตใจของเราทำได้แค่ไหน เราก็ปรับความเพียรของเราให้พอดี จากนั้นก็ปรับศรัทธา ปรับสติ สมาธิ ปัญญาของเราให้เข้ากัน หมายความว่า สมมุติว่าวันนี้ร่างกายของเราไม่สบาย เราจะตั้งอธิษฐานขึ้นมา ถ้าไม่ได้สำเร็จที่เดี๋ยวฉันจะไม่ลุกจากที่ อันนั้นไม่สมควร มันเกินตัว เราจัดความเพียรของเราให้พอดี ศรัทธาของเราให้พอดี สติของเราให้พอดีกับเหตุนี้ อย่างหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง ที่เกี่ยวกับกำลังที่ควรจะใช้แค่นั้นนั้น บางครั้งก็ต้องขึ้นอยู่กับเหตุที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ก็เลสบางตัวถ้าเราเพียงแต่มองเฉยๆ เขาก็หายไป เราไม่ต้องไปออกแรงอะไร ไม่ต้องไปพิจารณาอะไรมากมาย แต่บางอย่างไม่ใช่อย่างนั้น อย่างเช่น ท่านสอนว่า เราจะเอาสติตัวเดียวอย่างเดียว รับรู้เฉยๆ อย่างเดียวแล้วจะพบกับทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ใช่ ใช้ได้เฉพาะบางสิ่งบางอย่าง นี่ก็เลสบางตัวมันดี มีเหตุ มีผลชี้แจงน่าฟังมาก น่าหลงมาก เมื่อเป็นอย่างนี้ เราต้องใช้ความเพียรพยายาม วิตก วิचारให้มีอุปายใหม่

ขึ้นมา ใช้สัญญาใหม่ขึ้นมา เรียกว่าพลิกแพลงจิตใจของเรา พลิกแพลง  
ความเห็นของเราในเรื่องนั้น

ส่วนลมหายใจ ท่านบอกว่าให้พลิกแพลงเหมือนกัน เช่น ความโกรธเกิด  
ขึ้นมา เราก็หายใจพืดพืด พืดพืดนี้แหละ ท่านก็ให้เปลี่ยนการหายใจเป็นข้อ  
แรกทีเดียว จะตัดกำลังความโกรธได้ แต่ตัดยังไม่หมดนะ จากนั้นพยายาม  
วิตกใหม่ วิจารณ์ใหม่ ก็คนที่ไม่ดีนั้น ที่เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ เขาเลวร้ายขนาด  
ที่เราต้องโกรธหรือ บางที่เขาทำสิ่งที่ไม่ดีครึ่งสองครึ่ง เราจะโกรธเป็นฟืนเป็น  
ไฟ แต่ในสิ่งที่เขาทำดี ๆ นั้นมีมากกว่านี้หลายเท่า มันสมควรหรือที่เราจะถือ  
โกรธ หรือถึงแม้ว่าเขาเป็นคนไม่ดีจริงๆ ไม่เคยสร้างความดีให้ปรากฏ ก็น่าจะ  
สงสารเขามากกว่าที่จะโกรธเขา เขากำลังซุกหลุมนรกให้ตัวเอง นี่เรียกว่าเรา  
ใช้ความคิดในทางใหม่ ไม่คล้อยไปตามกิเลส

เพราะฉะนั้น ความเพียรของเรานั้นจะทำค่อยๆ หรือจะทำแรงๆ ก็ต้อง  
ขึ้นอยู่กับ หนึ่ง กำลังของเรา สอง เหตุที่เราต้องแก้ไข ถ้าเป็นเหตุที่พอมอง  
เฉยๆ มันจะหายไปเอง ก็เอาแค่นั้น ไม่ต้องไปออกแรงอะไรมากมาย แต่ถ้า  
มองเท่าไรๆ ก็ไม่หายๆ นี่ต้องรู้จักคิดใหม่ ปรับปรุงความเข้าใจ จนมันแจ่ม  
แจ้งขึ้นมา จนละเขาได้ ก็เป็นเรื่องของปัญญาทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้น เรื่องความเพียรนั้นไม่ใช่เรื่องการออกแรงเฉยๆ แต่จะให้เป็นการ  
เพียรชอบนั้นต้องรู้จักใช้ปัญญาแยกออกไป อะไรคือกุศล อะไรคืออกุศล ทำ  
อย่างไรเราจะปลุกจิตใจของเราให้ยินดีที่จะละอกุศลเจริญกุศลขึ้นมาได้ ก็วิธี  
ละ วิธีเจริญนั้นมีหลายวิธี อันไหนเหมาะสมกับเหตุการณ์ และเราควรจะออก  
แรงขนาดไหน ล้วนแต่เป็นเรื่องของปัญญาทั้งนั้นที่จะเข้ากับองค์ต่อไป คือ  
สัมมาสติ ตรงที่คำว่าอาตาศี หรือ อาตัมปะ ความเพียรเพ่ง นี่ก็เป็นองค์

ปัญญาที่อยู่ในสติ เพราะฉะนั้นความเพียรของเราที่จะอยู่ในองค์มรรคต้องเป็นความเพียรที่ใช้ปัญญาครอบด้านเลย การปฏิบัติของเราจึงจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

## สัมมาสติ

๘ ตุลาคม ๒๕๕๕

**สัมมาสติ** ความระลึกชอบ เราระลึกอย่างไรจึงจะชอบ ก็มีสองอย่างคือหนึ่ง เราต้องระลึกว่าเราจะสร้างกุศลธรรมขึ้นมา แล้วละอกุศลธรรม นี่ต้องระลึกไว้อยู่เสมอ เพื่อเอามาใช้ตลอดเวลา อย่าให้ลืม อย่าให้เผลอ ส่วนอย่างที่สอง ใจของเราที่จะระลึกได้นั้นต้องมีที่ตั้ง ถ้าใจไม่มีที่ตั้ง ก็จะเลื่อนลอยไปทำอะไรก็ยาก ถึงจะพยายามที่จะระลึก ก็ระลึกไม่อยู่ ฉะนั้น เราต้องหาที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน จะอยู่กับกาย ที่ท่านเรียกว่ากายในกาย หรืออยู่กับเวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือ ธรรมในธรรม รวมแล้วก็ให้อยู่ตรงนี้แหละ ตรงที่เรากำหนดลมหายใจอยู่

ลมหายใจนี่คืออาการของกาย เมื่อเราเพ่งอยู่ที่ลมหายใจ นั่นก็เป็น **เวทนา** อาการของ**จิต**ที่อยู่หรือไม่อยู่ก็ปรากฏอยู่ตรงนี้ ส่วน**ธรรม**ก็แล้วแต่เหตุการณ์ เราจะระลึกถึงธรรมหมวดไหน ก็ให้เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติของเรา อย่างเช่นตอนนี้เราพยายามสร้างสมาธิขึ้นมา เราจะระลึกถึง**นิรณ**ว่า เป็นศัตรูของสมาธิ นิรณอะไรเกิดขึ้นมาก็ต้องรู้ทันแล้วพยายามที่จะละมัน อีกอย่างหนึ่ง เราจะระลึกถึง**โพชฌงค์** คือคุณธรรมที่จะสร้างสมาธิขึ้นมา ตั้งแต่สติไปถึง

อุเบกขา เราทำอย่างไรจึงจะสร้างให้ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้ หรือถ้ามีอยู่แล้วจะทำอย่างไรที่จะให้เจริญยิ่งขึ้นไป ก็เป็นคุณธรรมที่อยู่ตรงนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่อื่น เพราะฉะนั้นเราอยู่กับลม สติปัญญาฐานของเราก็อยู่ด้วยกันพร้อมทั้ง ๔ อย่าง

แต่การระลึกเฉยๆ ยังไม่พอ ต้องมีคุณธรรมประกอบอยู่ทั้งสามอย่าง คือมี สติ มีสัมปชัญญะ และก็มีอาตัมปะ

**สติ** คือความระลึกได้ **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวว่าทำอะไรอยู่ ส่วน **อาตัมปะ** แปลว่า ความเพียรเพ่งหรือเพียรเผา ก็คือความเพียรที่จะละอกุศลและเจริญกุศลขึ้นมา นี่ก็ต้องปลุกความพอใจ ความยินดีที่จะละสิ่งเหล่านี้ได้

ในสามข้อนี้ สติก็เกี่ยวกับเรื่องของอดีตที่เราจำได้ ระลึกได้ ธรรมะที่เราเคยฟังมาหรืออ่านมา อุบายที่เราเคยใช้ในการกำหนดลม เราเก็บมาจากอดีตเอามาใช้ในปัจจุบัน

สัมปชัญญะ ก็คืออาการที่รู้ตัวอยู่ในปัจจุบันว่า เราทำอะไรอยู่ แล้วได้ผลอย่างไรบ้าง ตรวจสอบการกระทำพร้อมกับผลของการกระทำด้วย

ส่วนอาตัมปะนั้น ก็พยายามอยู่ในปัจจุบันเพื่อให้อนาคตของใจเราดีขึ้นๆ รวมแล้วเรียกว่า คุมเวลาทั้งสามกาล

ในคุณธรรมทั้ง ๓ ข้อนี้ อาตัมปะนี้เป็นองค์ของปัญญา ปัญญาไม่ใช่รู้เฉยๆ นะ เรารู้เพื่อทำให้มีอุบายที่จะปลุกความพอใจในการที่จะทำ อย่างหลวงปู่สุวัจน์เคยพูดอยู่เสมอว่า ที่เราภาวนาอยู่นี้ อย่าสักแต่ว่าทำ ต้องทำด้วย **ศรัทธา** ความเชื่อ ทำด้วย **ปสาทะ** ความเลื่อมใส นี่เราต้องดูจิตใจของเราตอนนี้ มีศรัทธาไหม เลื่อมใสไหม ถ้ารู้สึกว่ศรัทธายังอ่อน ทำอย่างไรจึงจะปลุกศรัทธาให้เข้มแข็งขึ้นมา เราก็พยายามของเรา เช่น เราอาจจะรู้เรื่อง

อริยสัจ แต่ถ้าไม่ได้ประกอบให้มีบทบาทในการภาวนาของเรา ก็ไม่มี  
 ความหมาย จะเรียกว่าปัญญา ก็ไม่ได้ เป็นแค่สัญญาเฉยๆ ปัญญาจริงๆ เป็น  
 ตัวที่รู้ว่า ความสุขของเรา ความทุกข์ของเราขึ้นอยู่กับอะไร ก็ขึ้นอยู่กับการ  
 กระทำของเรา กาย วาจา ใจของเรา ถ้าใจของเรายังมีทุกข์อยู่ แสดงว่าเรา  
 ต้องตัดแปลงจิตใจ ตัดแปลงนิสัยของเรา นี่ตัวปัญญาที่จะเห็นความจำเป็นที่  
 จะภาวนาและปลุกความยินดีที่จะให้ภาวนาดียิ่งขึ้นไป

ส่วนสติกับสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบที่จะตรวจดูว่าตอนนี้เหตุการณ์  
 เป็นอย่างไร เมื่อเราพยายามแก้ไข ผลออกมาเป็นอย่างไรบ้าง นั่นตัว  
 สัมปชัญญะ สติก็เพียงแต่ระลึกว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรดีหรือไม่ดี และ  
 ก็ระลึกอีกว่า สิ่งที่ไม่ดีที่ไม่เป็นกุศลต้องพยายามละให้ได้ ไม่ใช่รับรู้เฉยๆ แล้ว  
 ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม แล้วแต่จะเกิด แล้วแต่จะดับ ท่านบอกว่า  
 หน้าที่ของสติก็คือจำหน้าตาของสิ่งที่เป็นอกุศล และระลึกได้ว่า ต้องพยายาม  
 ละให้ได้เลย ส่วนสิ่งที่เป็นกุศล ต้องพยายามให้เจริญขึ้นมา หมายความว่า  
 ไม่ได้ปล่อยให้เขาเกิดดับของเขาเอง สิ่งที่ดีเราก็ก็นำมาทำให้มันเกิดให้ได้  
 สิ่งที่ไม่ดีต้องพยายามให้ดับให้ได้

นี่ต้องอาศัยความเพียรที่อยู่ในตัวอาตัมปะนี้แหละ อันนี้เราจะขาดไม่ได้  
 เลย ถ้าขาดอาตัมปะถึงจะมีสติระลึกได้อยู่ สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ มันก็แค่นั้น  
 แหละ การภาวนาก็ไม่ได้ไปไหน กิเลสเกิดดับอย่างไรมันก็ยังเกิดดับอยู่นั้น  
 แหละ บางคนเขาเข้าใจว่าเพียงแต่ดูเฉยๆ กิเลสก็จะหายไปเอง จริงอยู่ บาง  
 ตัวเป็นอย่างนั้น แต่ไม่ใช่ทุกตัวนะ กิเลสตัวสำคัญไม่ใช่ง่ายๆ อย่างนั้น เรา  
 ต้องมีอุบายพยายามสอดส่องดูว่า อุบายอันนี้ใช้ได้ไหม ได้ผลอย่างไรบ้าง ถ้า  
 ใช้ได้ก็จำไว้ ระลึกไว้ ถ้าใช้ไม่ได้จะแก้ไขอย่างไรจึงจะได้ผลดี



ตรงนี้แหละที่การภาวนาของเราจะได้เป็นวิชาขึ้นมา เพราะสติปัญญานี้ ท่านบอกว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ ถ้ามีคุณธรรมทั้งสามอย่างนี้อยู่กับตัวเรา ก็หนีไม่พ้นที่ใจของเราก็ต้องลง ต้องตั้งมั่นพร้อมกับปัญญาด้วย เรียกว่า มีทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาอยู่ในตัว บางคนก็ว่าสมณะต้องทำอย่างนั้น วิปัสสนาต้องทำอีกอย่างหนึ่ง แต่ที่จริงมันแยกไม่ได้หรอก สมณะก็ตัวนี้ วิปัสสนาก็ตัวนี้ ถ้าใจไม่นิ่งมันจะรู้อย่างไร ถ้าใจไม่รู้มันจะนิ่งได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้ก็ต้องเดินควบคู่กันไป

หมายความว่า สัมมาสติจะเข้าถึงองค์สัมมาสมาธิก็ต้องมีปัญญาและความเพียรอยู่ในนั้นด้วย จึงจะเป็นไปเพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติของเรา ฉะนั้นพยายามตรวจดูจิตใจ ตรวจดูงานของเรา เหมือนคนที่ตรวจดูคุณภาพในโรงงาน ถ้าเห็นว่า คนงานทำงานไม่เป็นที่พอใจ ก็ต้องหยุดแล้วตรวจดูว่าผิดตรงไหน แล้วควรจะแก้ไขตรงไหน ไม่ใช่ปล่อยให้เขาผิดอยู่อย่างนั้น เดียวสินค้าที่ออกมาแก้ไขไม่ได้ โรงงานจะต้องเสียชื่อเสียง เดียวล้มละลาย นี่จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องคอยตรวจงานของเราอยู่เสมอและพยายามคิดหาวิธีแก้ไข นั่นจึงจะกลายเป็นวิชาขึ้นมา

เคยอ่านเรื่องมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงในทางสอนการผ่าตัดสมองที่เก่งมาก ที่นี้นักศึกษาที่จะสมัคร ผลการเรียนมากก็มีแต่ A A A ทั้งนั้น แต่ว่าคนที่ได้เกรดดีๆ แบบนั้น ไม่ใช่ว่าจะเป็นหมอผ่าตัดที่ดีทุกคนไป คณะอาจารย์ก็เลยหาอุบายเวลาสัมภาษณ์ ที่จะช่วยให้รู้อย่างไรว่าคนไหนมีแวว ไม่มีแวว เขาเลยตั้งคำถามขึ้นมาสองข้อ ข้อแรก เขาถามว่า “ช่วยเล่าให้ฟัง ว่าคุณได้ทำอะไรมีผลมาเมื่อเร็วๆ นี้” คนสมัครที่บอกว่า “โอ๊ะ ฉันไม่ค่อยทำอะไรมีผล” นั่นแหละไม่มีทางที่จะดี ส่วนมากก็จะ

เป็นพวกที่แก้ตัวอยู่เสมอ ว่า “มีปัญหานั้นอย่างนี้ แต่มันไม่ใช่ความผิดของฉัน” แบบนี้ไม่มีทางที่จะเป็นหมอผ่าตัดที่ดี

แต่ถ้าหากว่าผู้สมัครตอบว่า “ฉันเคยทำผิดอย่างนั้นอย่างนี้มา” คำถามต่อไปก็คือ “ถ้าหากเหตุการณ์แบบนั้นเกิดขึ้นมาอีกจะทำอย่างไร” ถ้าเด็กยังไม่ได้คิดว่าควรจะทำอะไร ก็สอบตกอีก ต้องเป็นเด็กที่ยอมรับความผิดและก็พยายามสวดส่องดูอยู่เสมอว่า ฉันจะแก้ไขได้อย่างไรดี นั่นแหละมีทางที่จะเป็นหมอผ่าตัดที่ดีได้

การภาวนาของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องมีสัมปชัญญะคอยรู้ตัวว่า เราทำอะไรอยู่ และทำถูกต้องหรือไม่ สติก็คือระลึกว่า ควรจะทำอะไรอยู่ ว่าอันนี้ใช้ได้ไหม อันนี้ควรหรือไม่ควร เป็นผลที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ ถ้าเป็นที่น่าพอใจเราจะรักษาได้อย่างไร นี่คือน้ำที่ของอาดัมปะ ถ้าทำไม่ดีพยายามที่จะแก้ไขอย่างไร การแก้ไขก็ต้องใช้ปัญญา ซึ่งเป็นน้ำที่ของอาดัมปะเช่นกัน

เพราะฉะนั้นอาดัมปะนี้ขาดไม่ได้เลย เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเจริญสัมมาสติให้ถึงสัมมาสมาธิที่จะเป็นไปเพื่อปัญญา และให้ปัญญาเป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ก็ออกจากตัวอาดัมปะนี้แหละ เป็นเพราะเหตุนี้หลวงปู่สุวัจน์ จึงพูดอยู่เสมอว่า ต้องปลุกใจของเราให้ยินดีที่จะภาวนา ภาวนาเอาใจใส่ ก็หมายถึงอันนี้แหละ ให้มีคุณธรรมทั้ง ๓ อย่างพร้อมกันหมด การภาวนาของเราจะได้มีประสิทธิภาพ จะได้มีผลเป็นที่น่าพึงใจ

จากนี้ภาวนาต่อ

## สัมมาสมาธิ

๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๕

การที่เรามาปฏิบัติใจของเราให้เป็นสัมมาสมาธินั้นต้องรู้จักแยกออกว่า ส่วนไหนเป็นเหตุ ส่วนไหนเป็นผล ให้สนใจแต่เรื่องเหตุ ถ้าเรื่องเหตุเราทำ ถูกต้องแล้ว ผลก็ต้องมาเอง ถ้าเราคิดว่าจะแต่งผลโดยไม่ได้แต่งเหตุ นั้น ก็ เป็นไปไม่ได้หรอก

ตามบาลีท่านว่า วิวิจจะ กามเมหิ วิวิจจะ อกุสะเลหิ ธัมเมหิ สัจจจากกาม ทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ใจของเราจะสงบแบบนี้ได้อย่างไร ก็ ด้วยอาศัย วิตกวิจารณ์ นั้นแหละ ถ้าใจของเรายังหมกมุ่นอยู่ในเรื่องราวที่ทำให้ ฟุ้งซ่านออกไป เราก็ต้องพิจารณาดูว่า ทำไมใจของเราชอบ อารมณ์นั้นมี ความเอร็ดอร่อยตรงไหน เรื่องกามนั้น ที่จริงไม่ใช่เรื่องวัตถุกามนะ ท่านบอกว่าใจของเรายินดีที่จะคิดเรื่อยไปในเรื่องกามนั้น เช่น พรุ่งนี้เราจะทานข้าว แบบนั้นแบบนี้ เราจะปรุงอาหารอย่างนั้นอย่างนี้ เราคิดได้เป็นชั่วโมงๆ ทั้งๆ ที่ว่า การที่เราจะทานข้าวนั้นบางที่ไม่ถึงสิบนาทีก็เสร็จแล้ว แต่ใจของเราคิด เป็นชั่วโมงได้ นี่ตัวกามที่ใจยินดีติดอยู่ในความคิด วางแผนอย่างนั้น วางแผน อย่างนี้ ฉะนั้นถ้าเราเห็นว่า จิตใจของเราติดอยู่ในสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องดูว่า ทำไมเราชอบ และเราต้องหาธรรมะมาแก้

อย่างท่านบอกว่า กามนี้ก็เหมือนกับสุนัขแทะกระดูกที่ไม่มีเนื้ออะไร จะ มีรสอะไร ก็มีแต่รสน้ำลายของตัวเองเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นอาหาร แต่ถึงอย่าง นั้นก็แทะไป แทะไป ไม่ได้อะไรเลย ถ้าเรามาพิจารณาจนเห็นว่าถูกของท่าน ใจเราจะยินดีที่จะสลัดออกจากสิ่งเหล่านั้น อีกอย่างหนึ่ง ถ้าใจของเราติดอยู่ ในกามเรื่องนี้ ก็ต้องมีคนอื่นติดอยู่ในสิ่งที่เราต้องการเช่นกัน ก็ต้องเกิดความ

ขัดแย้งกัน ท่านบอกว่าเหมือนเหยี่ยวที่ได้เนื้อก้อนหนึ่ง บินขึ้นไป พวกเหยี่ยว  
พวกกา ก็มาแย่งเอาไป บางทีถึงกับตายถ้าหากว่าเหยี่ยวตัวแรกไม่ยอมปล่อย

ที่จริงท่านให้วิธีที่จะพิจารณากามตั้งหลายประเภท เช่น เราจะพิจารณา  
อาการ ๓๒ ก็ได้ พิจารณาเป็นธาตุก็ได้ ก็แล้วแต่ความเหมาะสม

นี่เป็นหน้าที่ของวิจาร์ ที่เรียกว่ากำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก ซึ่งเป็น  
ส่วนหนึ่งของสัมมาสติที่เป็นไปเพื่อสัมมาสมาธิด้วย

เมื่อทำสำเร็จแล้ว ใจของเราพร้อมที่จะลงเป็นสมาธิ ก็ต้องพิจารณาอีก ต้อง  
พิจารณาอีก เช่น เราจะดูลมหายใจ ที่จริงเราดูได้หลายจุด หลายแบบก็ได้ ที่  
นี้เราต้องพิจารณาดูว่าใจของเราชอบตรงไหน รู้สึกว่าตั้งได้ที่ไหนดี จะเป็นທີ່  
ปลายจมูกก็ได้ ปลายลิ้นปี่ก็ได้ เหนือสะดือก็ได้ ก็แล้วแต่เราพอใจ บางคนก็  
ว่าต้องกำหนดตรงนั้นตรงนี้ แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่ว่าหรอก ฉะนั้นให้เรา  
เลือกดู ใจของเราชอบตรงไหน ก็เอาตรงนั้น

ส่วนลมเข้า ลมออก เราชอบแบบไหน จะสั้น จะยาว จะลึก จะตื้น เราก็  
เลือกตามความพอใจก็ได้ คือเรื่องของสมาธินั้น ถ้าใจมีความยินดี มีความ  
สบาย ก็ง่ายที่จะอยู่ ถ้าอยู่ด้วยความอึดอัดคืออาการไม่สบาย มันก็ไม่อยู่แล้ว  
เหมือนเด็กที่พ่อแม่คอยด่าคอยว่าคอยตีอยู่เสมอ ถึงจะขังไว้ในห้องใส่กุญแจ  
เด็กก็จะหาวิธีออกจากบ้านจนได้ พอออกจากบ้านแล้วจะไม่กลับ

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าลมไม่สบาย ใจของเราไม่สบาย มันก็หา  
เรื่องหนีเที่ยว จะดึงกลับมาก็ดึงยาก ฉะนั้น ส่วนสำคัญมากที่สุดในการ  
กำหนดลมนี้ก็เป็นตัววิจาร์ ที่แต่งลมหายใจแล้วค่อยดูว่า ได้ผลอย่างไรบ้าง  
ท่านพ่อลีให้ข้อเปรียบเทียบว่า เหมือนแม่ที่เลี้ยงลูกเป็น เวลาร้องให้ขึ้นมาก็รู้  
ว่า เสียงร้องนี้แสดงว่าหิวข้าว เสียงนี้แสดงว่าจะให้อุ้ม พอฟังออกก็รู้จัก

วิธีแก้ไข บางทีก็พาเดินเล่นบ้างเพราะเด็กมันหงุดหงิด บางทีปวดท้อง บางทีก็หิว บางทีอะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราชำนาญเราก็จะฟังรู้เรื่อง แก้ไขได้ถูก เด็กก็จะกลายเป็นคนว่านอนสอนง่าย

นี่จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เราดูอาการของจิต เราดูอาการของลมค้อย ปรับปรุงแก้ไข การปรับปรุงแก้ไขนี้มีข้อเปรียบเทียบอีกอย่าง คือเหมือนกับ พ่อครัวที่รับจ้าง ต้องดูเจ้านายว่าชอบอาหารแบบไหน ชอบเค็ม ชอบหวาน หรือชอบเปรี้ยว ไม่ต้องถาม เพียงแต่ดู พ่อครัวเอาอาหารมาหลายแบบ วางต่อหน้านายจ้าง นายจ้างจะหยิบอันไหนมากกว่าเพื่อน พ่อครัวก็จำไว้ จำไว้ แล้ววันต่อมาก็ทำแบบนั้นเพิ่มเติม นี่การดูแลจิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เราวางอาหารหลายแบบ ทดลอง เช่น ลมยาวเป็นอย่างนี้ ชอบไหม จะหยิบไหม ไม่เห็นหยิบ อ้าว ลมสั้นก็แล้วกัน เข้าสั้นออกยาว เข้ายาวออกสั้น จะกำหนดเฉพาะจุดหนึ่งหรือจะกำหนดสองจุดก็ได้นะ

อันนี้ไม่มีในตำรา แต่ว่าเคยรู้จักโยมคนหนึ่ง ตอนที่อาตมาเรียนกรรมฐานใหม่ๆ อยู่ที่วัดอโศกฯ มีคนหนึ่งเป็นครูที่เกษียณแล้ว สมาธิเขาแข็งมาก แล้ววิธีของเขาเป็นอย่างไร ก็กำหนดที่กลางสมองและกำหนดที่ก้นกบสองจุดพร้อมกัน นึกเหมือนกับว่ามีสาย เหมือนสายไฟฟ้าต่อกันระหว่างทั้งสองจุด พอสองจุดต่อกันแล้วใจจะสว่างขึ้นมาเหมือนเอาหลอดไฟติดอยู่ที่หม้อแบตเตอรี่ พอสายถึงขั้วนั้นขั้วนี้ ป๊บ ไฟก็สว่างขึ้นมาทันที

รวมแล้ว เราจะเลือกจุดไหน เราจะเลือกลมแบบไหน ก็อยู่ที่เรา พอลมรู้สึกสบาย เราก็พยายามขยายความรู้สึกที่สบายนั้นให้ทั่วตัว ให้นึกถึงว่าลมในเส้นประสาทของเรา ลมในเส้นเลือดของเรา เป็นพลังชนิดหนึ่ง เป็นความรู้สึกที่เล่นไปเล่นมาเวลาเราหายใจเข้าหายใจออก ลมนั้นเดินดีไหม หรือมีอะไร

ขัดข้อง ถ้าร่างกายรู้สึกเครียดตรงไหน แสดงว่านั่นแหละ ขัดข้องอยู่ตรงนั้น เราก็ไล่ไป คลี่คลายไปเรื่อยๆ

นี่งานของวิจารณ์ ก็ตัววิจารณ์นี่เล่นบทสองบท บทหนึ่งเพียงแต่ดูเฉยๆ เป็นผู้รู้ รับรู้อะไรเกิดขึ้น ดีก็รับรู้ ไม่ดีก็รับรู้ อีกบทหนึ่งเป็นผู้ที่จัดการว่า ลมนี้สบาย หรือไม่สบาย ถ้าไม่สบายก็ทดลองดูว่า จะแก้ไขได้ไหม ถ้ายาวกว่านี้จะดีไหม ก็ให้มันยาวกว่านั้นหน่อย นี่ฝ่ายที่รับรู้ก็ดูเรื่อยๆ จนรู้สึกว่ เออ ที่เราเปลี่ยน อย่างนั้นไม่ดี อ้าว เอาใหม่ แก้ไขใหม่ ก็ฝ่ายที่รับรู้ต้องเป็นฝ่ายที่มีอุเบกขา มีขันติ อยู่ได้ ดูได้ ดูไปเรื่อยๆ อีกฝ่ายหนึ่งคือฝ่ายที่จัดการอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องใช้ความเพียร ต้องใช้ปฏิภาณฝึกไป แก้ไขไป

คือการภาวนานี้ไม่ใช่เรื่องที่จะอ่านในตำราแล้วเพียงแต่ทำตามแต่ละข้อๆ แล้วจะได้ผลออกมา ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น บางครั้งเราก็ต้องแก้ไข ให้เข้ากับเรื่องของเราที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้แหละ ตัวนี้แหละที่จะเป็นที่ฝึกปัญญาของเรา ถ้าหากเราเพียงแต่ทำตามแต่ละข้อๆ ที่คนอื่นเขากำหนดไว้ โดยไม่รู้จักวิธีใช้ ปฏิภาณของตัวเอง พอเกิดปัญหาขึ้นมาที่ไม่มีในตำรา ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เหมือนครูบาอาจารย์ท่านบอกไว้ว่า ถ้าท่านบอกทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกับว่า ให้อาหารจัดบนถาดมาให้เรา เราเพียงแต่ซุบมือเปิบเท่านั้น เราจะไม่มีความปัญญา ในการที่จะปรุงอาหารของตัวเองได้ เราเพียงแต่รับที่คนอื่นปรุงให้ก็โง่งออยู่นั่น ถ้าเราจะเกิดปัญญาก็ต้องรู้จักปรุงเองบ้าง พลิกแพลงแก้ไขบ้าง เอาลมนี้แหละเป็นครูของเรา เหมือนเราเย็บผ้า เย็บครั้งแรกตะเข็บจะไม่เท่ากัน ยาวบ้างสั้นบ้าง คดไปคดมา เราจะทำอย่างไร ต้องพยายามใหม่ เย็บใหม่ ที่เรา ถีบจักร จังหวะพอดีไหม ที่เราดึงผ้าดึงพอดีไหม ก็ต้องรู้จักสังเกตทั้งผ้าด้วย ทั้งจักรด้วย ทั้งมือเท้าของเราด้วย ทดลองหลายอย่างจนได้ที่ อ้าว แบบนี้

แหละใช้ได้ ตะเข็บสวย นี่เราได้ปัญญาเพราะอะไร เพราะเรารู้จักสังเกต ตั้งคำถามขึ้นมาก็ต้องอาศัยความอยากรด้วย อยากรให้มันดี อยากรให้มันเป็น ที่ท่านบอกว่าเวลาภาวนา ไม่ให้อายกนะ ท่านหมายถึงความอยากในเรื่องผล เราต้องรู้จักเอาความอยากเฟ่งไว้ที่เหตุ ต้องการทำให้เหตุให้ดี ผลก็จะดีไปเอง

อย่างหลวงปู่ชาเคยตั้งคำถามขึ้นมาว่า สมมุติว่าเรากลับมาจากตลาด เราถือกล้วยมาใบหนึ่ง มีคนมาถามว่า “อ้าว กล้วยใบนั้นจะเอาไปทำอะไร” เราบอกว่า “จะเอาไปกิน” “แต่ไม่ใช่เฉพาะกล้วยนะ เห็นถือเปลือกกล้วยด้วย จะเอาเปลือกกล้วยไปกินด้วยหรือ” “เปล่า” “อ้าว ถ้าไม่คิดว่าจะกิน จะถือไปทำไม”

หลวงปู่ก็บอกว่า เราจะตอบเขาด้วยอะไร ท่านบอกว่าเราจะต้องตอบด้วยความอยาก คืออยากรให้คำตอบของเราดี เราจึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา ที่จะตอบได้ว่า “ยังไม่ถึงเวลาที่จะทิ้งเปลือก เอาไว้เวลากินจึงค่อยทิ้ง”

ถ้าไม่มีความอยากที่ท่านเรียกว่า **ฉันทะ** ปัญญาจะไม่เกิดหรอก อยู่อย่างไรรก็อยู่อย่างนั้นทั้งปีทั้งชาติ ไม่รู้จักคิดแก้ไข แต่ที่ใจของเราอยากจะทำให้มันดีก็ว่า นี่ เราต้องรู้จักเอาความอยากเฟ่งไว้ที่เหตุ ก็คือเรื่องวิตก วิจารณ์ในเรื่องของลม เรื่องของจิต ใจของเราก็จะยินดีลงสู่ความเป็นหนึ่ง เกิด**ปิติ** เกิด**สุข**ขึ้นมา นั่นแหละส่วนผล

นี่เรียกว่าสัมมาสมาธิก็ต้องมีปัญญาอยู่ในตัวด้วย อย่างที่พูดกันอยู่เสมอ ศิล สมาธิ ปัญญา แยกกันไม่ออก ปัญญาก็ต้องอาศัยศิลกับสมาธิ สมาธิต้องอาศัยศิลกับปัญญา และศิลต้องอาศัยสมาธิกับปัญญาด้วยนะ

บางคนก็ว่า ต้องให้ศิลบริสุทธ์ก่อนแล้วค่อยทำสมาธิ แล้วจึงค่อยเกิดปัญญา แต่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าไม่ใช่อย่างนั้น มันจะต้องช่วยเหลือซึ่งกัน

และกัน สมาธิของเราจะได้เป็นสมาธิที่ดี มีสติพร้อมที่จะเกิดความรู้ขึ้นมา ก็ต้องอาศัยปัญญา คือตัววิจารณ์แหละ ทั้งส่วนที่เป็นฝ่ายจัดการ ทั้งส่วนที่เป็นฝ่ายสังเกตรับรู้ แต่ฝ่ายที่จัดการเรียกว่าต้องใช้ปัญญา ต้องรู้จักตั้งคำถาม ขึ้นมาว่า ถ้ายังไม่ดี ทำอย่างไรจึงจะให้มันดีขึ้นมา แล้วก็ใช้ความสังเกต ใช้ปัญญาหาคำตอบให้ได้